



عطاری از فرگونه معصومه همبولفی

کتاب آشپزی وگان سریع، آسان و سالم

غذاهای صلح آمیز وگان



معصومه عطاری، بهاره آرین پاد، رحیمه عزیززاد

آرمینه ستوده، نسرین مرادی



به نام خداوند صلح و عشق

غذاهای صلح آمیز و گان

مؤلفان:

معصومه عطاری

بهاره آرين پاد

رحيمه عزيز زاده

آرمينه ستوده

نسرین مرادی

عنوان و نام پدیدآور	: غذاهای صلح‌آمیز وگان/ مولفان معصومه عطاری ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: کرج: مهر سمان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۹۵ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۹۲۶۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مولفان معصومه عطاری، بهاره آرین‌پاد، رحیمه عزیززاده، آرمینه ستوده، نسرين مرادی.
یادداشت	: عنوان روی جلد: کتاب آشپزی وگان سریع، آسان و سالم غذاهای صلح‌آمیز وگان عاری از هرگونه محصول حیوانی.
موضوع	: آشپزی گیاهخواران
موضوع	: Vegetarian cooking
شناسه افزوده	: ابراهیم‌زاده عطاری، معصومه، ۱۳۴۶
رده بندی کنگره	: TX۸۳۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۱۶۵۶۸

مؤلفان: معصومه عطاری، بهاره آرین‌پاد، رحیمه عزیز زاده، آرمینه ستوده، نسرين مرادی

ناشر: مهرسمان

چاپ اول: مردادماه ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰

قطع: وزیری

چاپ: اول

قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

نشانی: فردیس، خیابان ۲۵ غربی، شماره ۷۰. نمابر: +۹۸۲۱۸۹۷۷۰۶۵۹

این کتاب را تقدیم به همه بزرگانی می‌کنیم که زندگی‌شان نمایش صلح آمیز زیستن بود

درآمد

تنی چند از عزیزانی که صلح و مهربانی و شفقت را در جهان پیشه کرده‌اند و در اعمال روزمره خود و کل بشر و اثرات آتی آن بر این کره خاکی و همه موجوداتش اندیشه می‌کنند، گردهم آمده‌اند و با عشق و تلاش کتابی شیرین و دلچسب را به ما هدیه کرده‌اند تا بهانه‌های آنان که می‌گویند «نمی‌دانیم اگر مواد حیوانی مصرف نکنیم، چه باید بخوریم؟» یا «مگر می‌شود بدون گوشت و مواد حیوانی هم غذا تهیه کرد؟» را پاسخی دهند و راه را برای کسانی که مشتاق برگزیدن تغذیه‌ای سالم در این برهه زمانی حیاتی از تاریخ بشر هستند، باز نمایند.

افتخار نوشتن درآمدی بر این کتاب هم به من سپرده شد. با خود فکر می‌کردم چه و چگونه باید بنویسم تا حق مطلب این مهم، یعنی اهمیت تغذیه گیاهی در برقراری صلح و آرامش درون و بیرون وجودمان را ادا نمایم و خواننده را به پذیرش این باور ترغیب کنم که ما تنها موجودات کره زمین نیستیم و همه جهان در خدمت ما و برای ما به وجود نیامده و نمی‌توانیم و نباید هر آنچه که می‌خواهیم را با طبیعت انجام دهیم؛ در حالی که

حتی در خودخواهانه‌ترین شکل ممکن نیز می‌توان گفت که بدون موجودات دیگر، تعادل اکوسیستم برهم ریخته و در نهایت حیات خود ما در خطر انقراض قرار می‌گیرد؛ و نیز بسیاری از بیماری‌های مزمن یا مهلکی که امروزه چه در وجود خود و چه در محیط اطرافمان با آن روبرو هستیم و دست و پنجه نرم می‌کنیم، همه و همه با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم گیاهی قابل ترمیم و جبران است.

با خود فکر می‌کردم اگر اجداد ما که گردآورنده / شکارچی خوانده می‌شوند (اگر چه در ابتدا بیشتر گردآورنده بودند تا شکارچی و باز هم اگر چه در ادبیات و تاریخی که سعی در موجه جلوه دادن حیوان‌خواری امروز انسان دارند، وزنه شکارچی بودن را در مورد آنان سنگین‌تر جلوه می‌دهند) این کتاب را می‌دیدند، چه می‌گفتند؟! طبیعتاً اولین واکنش آنان که بسیار ساده می‌زیستند و تغذیه می‌کردند و مانند تمام موجودات دیگر در انتخاب غذای خود دچار هیچ‌گونه سردرگمی نبودند، حیرت و شگفتی می‌بود؛ چرا که آن‌ها در ارتباط بلاواسطه با طبیعت قرار داشتند و غذای خود را بدون تغییر شکل یا با کمترین تغییر شکل مصرف می‌کردند و به این موضوع که کدام ویتامین در کدام ماده غذایی یافت می‌شود و کدام ماده غذایی برایشان چه فایده‌ای دارد، حتی فکر هم نمی‌کردند. آن‌ها با خواندن این کتاب متعجب می‌شدند که مگر غذا هم این قدر بحث و حاشیه و خوب و بد در خود دارد؟! برای اجداد ما که بیش از دو میلیون سال با گردآوری و گاه شکار با موضوع غذا روبرو می‌شدند، آنچه امروزه ما با غذای خود می‌کنیم و پریشانی و سردرگمی‌ای که در این خصوص داریم، باورنکردنی و حیرت‌آور می‌بود.

همه آنچه بر سر ما، غذای ما و رابطه ما با غذا رفته است از دو عامل نشأت می‌گیرد: اول، پیدایش کشاورزی و دامپروری و سپس ظهور نظامی به نام «سرمایه‌داری» که بر مبنای سود و نه نیاز جامعه بنا شده است و به همه چیز و هر آنچه هست، از جمله طبیعت و حیوانات و حتی سلامت انسان، به عنوان «کالا» می‌نگرد؛ نظامی که دامداری‌های صنعتی برپا می‌کند و غذای انسان را به مصنوعی‌ترین و ناسالم‌ترین و سبعانه‌ترین شکل ممکن در این مراکز تولید و پرورش و کشتار و تنها در راستای سودپرستی و پول تولید می‌کند و همه این اقدامات را تحت عنوان رفع گرسنگی و نیاز ساختگی بشر به مواد حیوانی موجه جلوه می‌دهد؛ بدون آن که کوچک‌ترین توجهی به رنج و درد این موجودات هوشمند و یا به سلامت انسان و محیط زیستش داشته باشد و صرفاً بر ناآگاهی مردم از پیامدهای فاجعه‌باری تکیه می‌کند که این روش تولید غذا برای روح و جسم انسان و طبیعت به بار می‌آورد.

اجداد ما دو و نیم میلیون سال غذای خود را مستقیماً از طبیعت تهیه کردند و زیستند و دوام آوردند و به بقا ادامه دادند؛ سپس به اهلی کردن حیوانات پرداختند و آن‌ها را برای استفاده در جهت اهداف خود پرورش دادند. پس از مدت زمان کوتاهی از نظر تاریخی (ده هزار سال در مقایسه با دو و نیم میلیون سال)، انقلاب صنعتی و استقرار و غلبه سیستم سرمایه‌داری (از قرون چهارده و پانزده میلادی تا یک‌صد سال اخیر)، انقلاب عظیمی در زندگی و سلامت بشر و تخریب دامنه‌دار محیط‌زیست به وجود آورد؛ بشر را هرچه بیشتر از طبیعت به‌عنوان منشأ اصلی غذایش دور و همزمان با آن، دانشی به نام «علم تغذیه» را ایجاد کرد؛ آشفتگی‌ها و سردرگمی‌های عمیق و عظیمی را دامن زد تا همگان

باورکنند که بدون مصرف مواد حیوانی، زندگی و بقای بشر امکان‌ناپذیر است و این همه تنها در عرض ده هزار سال رخ داده است.

در واقع می‌توان گفت که اجداد ما دو و نیم میلیون سال در هماهنگی با طبیعت زیستند و با کمترین تخریب ممکن در محیط‌زیستشان به بقای خود ادامه دادند؛ اما از ده هزار سال گذشته که ما دامپروری و دامداری را شروع کردیم و به پرورش حیوانات برای تأمین غذایمان پرداختیم و به کشاورزی صنعتی و تخریب جنگل‌ها (بیشتر برای تهیه غذای دام‌هایمان روی آوردیم)، آلودگی و نابودی و اضمحلال زمین و آب و هوا و خاک و جنگل‌ها و سایر گونه‌های گیاهی و جانوری را آغاز کرده‌ایم؛ تا جایی که حتی ادامه بقایمان در برابر تهدیدی جدی قرار گرفته است.

دو و نیم میلیون سال در برابر ده هزار سال... کدام عقل سلیم می‌تواند بپذیرد که روش امروزی ما در برخورد با حیوانات و طبیعت روشی ارجح و به قولی «ضروری» است؟ و همه این‌ها در حالی است که هنوز از خشونت‌های روح و جان بشر را در نادیده گرفتن ضجه و ناله و خونریزی حیوانات در آزمایشگاه‌ها و کشتارگاه‌ها و در غیرانسانی‌ترین و ناسالم‌ترین محل‌های پرورش و نگهداری و تغذیه این موجودات در بر می‌گیرد، سخنی به میان نیاورده‌ایم؛ خشونت‌های هر چند چشم خود را بر آن می‌بندیم اما چون ابری سیاه و تیره، سایه سنگین خود را بر سیاره و قلب‌های ما باقی می‌گذارد و خشونت را در جامعه بنیادی می‌کند. خشونت به موجودات دیگر و به محیط‌زیستمان، خشونت به هم‌نوع و به خود را می‌زاید. جنگ، جنگ می‌آفریند. اگر با جهان و با دیگر موجودات سر جنگ داشته

باشیم و کمر به نابودیشان ببندیم، چنان‌که تاکنون کرده‌ایم، به تداوم جنگ و پایداری مفهوم آن ناخودآگاه کمک رسانده‌ایم.

البته که ما به ساده‌خواری باور داریم؛ البته که ما می‌دانیم بهترین غذای انسان، غذای گیاهی است که از طبیعت برآمده و در طبیعی‌ترین شکل ممکن خود و با کمترین تغییر، دستکاری، فرآوری، اختلاط و ترکیب کردن مصرف می‌شود؛ البته که من غذای روزمره خود را از سبزی‌ها و میوه‌ها و مواد گیاهی با کمترین تغییر ممکن در صورت و در معنا تهیه می‌کنم و از آن لذت می‌برم، اما تلاش این کتاب بر آن است که آنچه بشر امروز با غذای خود می‌کند را با سالم‌ترین، مهربان‌ترین و سازگارترین آلت‌رناتیو ممکن، در راستای آگاهی و اهمیت به سلامت خود و طبیعت و سایر موجودات، جایگزین کند.

بشر بر سر راه انتخابی سرنوشت‌ساز قرار گرفته که بقای نوعش به آن بستگی دارد. تک‌تک ما در این تصمیم‌گیری سهیم هستیم. تک‌تک ما می‌توانیم راه آگاهانه تغییر نگاه، روش زندگی و تغذیه نوین و هماهنگ با نیازهای بقایمان بر کره زمین را انتخاب کنیم و یا به روش مخرب پیشین به زندگی و تغذیه حیوان‌خواری رایج ادامه دهیم و به نابودی خود، جنگل و موجودات دیگر و مسموم کردن آب و خاک و هوا و محیط زندگی و بدن خود بپردازیم.

این کتاب به ما کمک می‌کند بدانیم که برخلاف تصور باطل مرسوم، بدون مصرف مواد حیوانی از گرسنگی تلف نخواهیم شد؛ به کمبود مواد غذایی گرفتار نخواهیم آمد و مجبور به «تحمل» طعم و مزه «نامطلوب» غذاهای گیاهی نخواهیم بود.

اهمیت این کتاب از آن است که در این برهه حیاتی از تاریخ بشر، در انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری و تغییر عادات‌های غذایی به ما کمک نموده و برای سلیقه‌ها و ذائقه‌هایی که به رنگ و طعم و مزه غذاهای مرسوم عادت دارند، انتخاب‌های گیاهی قابل‌قبول و رضایت‌بخشی فراهم آورده است.

دروود بر این بانوان که با حس مسئولیت در مقابل باورهای خود بی‌تفاوت ننشستند؛ کمر همت بستند و با حوصله‌ای دلسوزانه تلاش کردند و زحمت کشیدند و این کتاب را بر ما هدیه نمودند.

هنر و ابتکار سطر سطر و صفحه به صفحه این کتاب، تبلور شور و عشق و تلاش این مهربانان در حفظ و بقای طبیعت و زمین و موجودات آن و نیز سلامت جسم و روان ما آدمیان در همزیستی و مهرورزی با تمام موجودات طبیعت است. زمین به همه موجودات متعلق است؛ حیوانات خوراک ما نیستند؛ طبیعت کالا نیست؛ حیوانات کالا نیستند؛ در هماهنگی و همزیستی تمام موجودات در کنار هم است که زمین می‌تواند به بقای خود ادامه دهد. ما هم در راه این بقا قدم برمی‌داریم و سهم خود را ایفا می‌کنیم.

دکتر زرین آذر

شهریور ۱۳۹۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه
۸.....	فصل اول: صبحانه
۹.....	انواع شیر مغزها و دانه‌ها خامگیاهی:
۱۰.....	شیر نارگیل
۱۱.....	شیر جو دو سر
۱۲.....	شیر کنجد
۱۲.....	شیر سویا
۱۳.....	شیر شاهدانه
۱۴.....	شیر تخم طالبی
	نوشیدنی‌های دیگر
۱۵.....	دم‌نوش زردچوبه
۱۶.....	نوشیدنی خامه‌ای خامگیاهی
۱۷.....	نوشیدنی شکلات داغ
۱۸.....	اسموتی توت‌فرنگی خامگیاهی
۱۹.....	شیک شکلاتی بادام خامگیاهی

۲۰ شیک شکلاتی توت‌فرنگی خامگیاهی

انواع خوراکی های مخصوص صبحانه

۲۱ کاسه میوه صبحانه خامگیاهی

۲۲ پنیر بادام‌هندی خامگیاهی

۲۳ توفو یا پنیر نخود

۲۵ پنیر لوبیا سفید و بادام‌هندی

۲۶ ماست بادام‌هندی خامگیاهی

۲۷ ماست سویا

۲۸ ماست و گرانولا

۲۹ مربای بدون شکر خامگیاهی

۳۰ پودینگ چیا خامگیاهی

۳۱ سیب دارچینی خامگیاهی

۳۲ موس شکلات خامگیاهی

۳۴ موس شکلات

۳۵ نوتلا بدون شکر خامگیاهی

۳۶ کرم خرما و انجیر خامگیاهی

۳۷ شیر برنج
۳۹ شیره انگور
۴۰ سمنو
۴۳ سمنوی شمالی
۴۶ کاچی (قیماق)
۴۸ نان تورتیلا بدون گلوتن
۴۹ نان لواش سبزیجات بدون گلوتن خامگیاهی
۵۰ نان لواش جو دو سر بدون گلوتن
۵۲ کراکر شیرین بدون گلوتن
۵۴ کراکر بدون گلوتن
۵۵ نان پروتئینی بدون گلوتن
۵۷ نان پروتئینی بدون گلوتن (با فیبر بالا و مناسب روده)
۵۹ املت با آرد نخود
۶۰ املت با سیب‌زمینی
۶۲ املت با پنیر توفو
۶۳ فصل دوم: پیش‌غذا
۶۴ جوانه‌ها خامگیاهی

-
- شور کلم قرمز پروبیوتیک خامگیاھی ۶۸
- شور سبزیجات پروبیوتیک خامگیاھی ۷۰

سسها

- سس سالم گوجه‌فرنگی (کچاپ) خامگیاھی ۷۲
- سس مایونز ۷۴
- سس بشامل (سس سفید) ۷۶
- سس پستو سبز خامگیاھی ۷۷
- سس خردل ۷۸
- سس باریکیو ۸۰
- سس مکزیکی ۸۲
- سس انار ۸۴

سالادها

- سالاد جوانه کینوا خامگیاھی ۸۵
- سالاد آووکادو خامگیاھی ۸۶
- سالاد مخلوط خامگیاھی ۸۷
- سالاد رازیانه خامگیاھی ۸۹

-
- ۹۰ تبوله خامگیاهی
- ۹۲ خوراک نارگیلی خامگیاهی
- ۹۳ سالاد آلمانی
- ۹۴ سالاد تبوله انار خامگیاهی
- ۹۵ سالاد انار و زیتون خامگیاهی
- ۹۶ سالاد آرتیشو یا کنگر فرنگی
- ۹۸ سالاد ماکارونی بدون گلوتن

سوپ‌ها، آش‌ها

- ۹۹ سوپ نخود و ماست
- ۱۰۰ سوپ کدو حلوایی
- ۱۰۱ سوپ دال عدس
- ۱۰۳ سوپ عدس خامه‌ای
- ۱۰۵ سوپ جوی دو سر
- ۱۰۷ آش گوجه‌فرنگی
- ۱۰۸ آش انار
- ۱۰۹ آش میوه

آش ماش	۱۱۰.....
فصل سوم:غذای اصلی	۱۱۱.....
کباب‌های گیاهی	
کباب زعفرانی کینوآ	۱۱۲.....
کباب کینوآی قرمز	۱۱۴.....
کباب تابه‌ای	۱۱۶.....
برگر و قلقلی نخود و قارچ	۱۱۷.....
کباب و قلقلی عدس و کینوا	۱۱۸.....
خورش‌ها	
خورش به	۱۲۰.....
خورش به و آلو	۱۲۱.....
خورش آلو مسما	۱۲۲.....
خورش غوره مسما	۱۲۳.....
خورش ترشی تره محلی گیلان	۱۲۴.....
خورش کدو حلوایی	۱۲۵.....
خورش هویج تبریزی	۱۲۷.....

-
- ۱۲۸..... خورش قرمه سبزی
- ۱۲۹..... خورش سویا ترش
- ۱۳۰..... خورش قیمه
- ۱۳۲..... خورش بامیه
- ۱۳۴..... خورش اسفناج
- ۱۳۶..... خورش آلو اسفناج
- ۱۳۷..... خورش فسنگان
- ۱۳۹..... باقالی قاتق (باقالی خورش سنتی گیلان)
- ۱۴۰..... خورش ریحان
- ۱۴۲..... خورش هندی

مخلوط پلوها و ته‌چین

- ۱۴۳..... عدس پلو
- ۱۴۵..... باقالی پلو
- ۱۴۷..... لوبیا پلو
- ۱۴۸..... آلبالو پلو
- ۱۴۹..... کلم پلو شیرازی

۱۵۰.....	مرصع پلو
۱۵۱.....	رشته پلو
۱۵۲.....	استانبولی سبزیجات
۱۵۳.....	پلوی کدو حلوایی
۱۵۵.....	هو یج پلو
۱۵۷.....	دم پخت شیرازی
۱۵۸.....	گشنیز پلو
۱۵۹.....	ته چین

خوراک‌ها

۱۶۱.....	کوفته ترکی
۱۶۲.....	لازانیای خامگیاهی کدو سبز با سیب زمینی بخارپز
۱۶۳.....	قوت همدانی
۱۶۵.....	پوره گل کلم با نخود و زرشک
۱۶۶.....	دیزی
۱۶۸.....	دیزی قلیه کلم همدان
۱۶۹.....	کوفته تبریزی

-
- کیک پنیر سبزیجات (چیز کیک) ۱۷۱
- پیراشکی اسفناج و قارچ ۱۷۳
- رولت اسفناج ۱۷۵
- پای کیش سبزیجات بدون گلوتن ۱۷۷
- سوسیس و کالباس ۱۸۰
- سوسیس بندری ۱۸۲
- بیف ۱۸۴
- سوشی پاستا ۱۸۶
- پیتزا سبزیجات ۱۸۸
- اشترودل ۱۹۰
- سمبوسه ۱۹۳
- سالاد الویه ۱۹۵
- سالاد الویه رنگی ۱۹۶
- کیک الویه ۱۹۸
- سالاد سیب‌زمینی شوید ۲۰۱
- خوراک لوبیا چشم‌بلبلی و عدس ۲۰۲

-
- ۲۰۳..... دلمه گوجه‌فرنگی و کلم برگ و فلفل دلمه
- ۲۰۵..... دلمه فلفل
- ۲۰۶..... دلمه مخلوط
- ۲۰۸..... دلمه بادمجان
- ۲۱۰..... پوره سبزیجات با کینوا
- ۲۱۱..... پوره سیب‌زمینی قالبی
- ۲۱۲..... برگر دال عدس
- ۲۱۳..... فلافل
- ۲۱۴..... فلافل با نخود و گردو
- ۲۱۵..... آکراس (فلافل آفریقایی)
- ۲۱۶..... کوکوی کدو
- ۲۱۸..... کوکوی سه‌طبقه
- ۲۲۰..... کوکو لوبیا سبز
- ۲۲۲..... کوکو سبزی
- ۲۲۴..... کوکو سیب‌زمینی شکم پر
- ۲۲۶..... کوکو سیب‌زمینی و نخودفرنگی

-
- ۲۲۸..... غذای سوئیسی روشتی
- ۲۲۹..... کوکو سیب‌زمینی بدون گلوتن
- ۲۳۱..... کتلت دال عدس
- ۲۳۳..... کتلت ماش
- ۲۳۴..... کتلت پنیر نخود و کینوآ
- ۲۳۶..... میرزا قاسمی
- ۲۳۷..... باباغانوش عربی
- ۲۳۹..... حلیم بادمجان
- ۲۴۰..... کشک بادمجان
- ۲۴۲..... بادمجان شکم پر
- ۲۴۴..... هموس (حمص)
- ۲۴۶..... رتویبی
- ۲۴۸..... گراتن سبزیجات
- ۲۵۰..... کوسا ماشی (غذای لبنانی)
- ۲۵۳..... پنیر توفوی سوخاری
- ۲۵۴..... سوخاری پنیر نخود

۲۵۵.....	پانله یا استیک نخود بدون گلوتن
۲۵۷.....	کیک کینوا بدون گلوتن
۲۵۸.....	ناگت سبزیجات
۲۶۰.....	پاکورای گل کلم
۲۶۲.....	مافین سبزیجات بدون گلوتن
۲۶۵.....	سیبزمینی سرخشده
۲۶۶.....	توپک‌های سیبزمینی
۲۶۷.....	غذای دریایی وگان
۲۶۸.....	غذای دودی دریایی وگان
۲۷۰.....	سالاد دریایی یا الویه نخود
۲۷۱.....	سالاد دریایی با کالباس
۲۷۲.....	فصل چهارم: دسر، کیک و شیرینی

انواع خامه وگان

۲۷۳.....	خامه نارگیل
۲۷۳.....	خامه بادام‌هندی
۲۷۴.....	سس شکلاتی

۲۷۴..... خامه شکلاتی کیک

۲۷۴..... خامه داخل رولت

۲۷۴..... خامه وگان روی کیک

۲۷۵..... رویه کیک با کره بادام زمینی

۲۷۵..... رویه کیک پنیر خامه‌ای

۲۷۶..... رویه شکلاتی کیک

۲۷۶..... کرم کره‌ای شکلاتی

انواع کیک و شیرینی

۲۷۷..... کیک فوری خامگیاهی

۲۷۸..... رولت انرژی زا خامگیاهی

۲۸۰..... کیک نارگیلی خامگیاهی

۲۸۲..... کیک هویج خامگیاهی بدون شکر

۲۸۴..... کیک هویج شکلاتی خامگیاهی

۲۸۶..... کیک موز و شکلاتی خامگیاهی

۲۸۸..... شکلات خامگیاهی

۲۹۰..... شیرینی خامگیاهی بدون شکر

-
- ۲۹۱..... کوکی شکلاتی خامگیاهی
- ۲۹۲..... توپک‌های کره بادام زمینی خامگیاهی
- ۲۹۳..... شیرینی نخودچی بدون فر
- ۲۹۵..... توپک خرمايي خامگیاهی
- ۲۹۸..... براوونی خامگیاهی
- ۳۰۰..... براوونی لیوانی
- ۳۰۲..... کیک براونی بدون گلوتن
- ۳۰۳..... حلوای کدو حلوایی بدون گلوتن
- ۳۰۴..... تر حلوا
- ۳۰۷..... تر حلوای آب هویج بدون گلوتن
- ۳۰۹..... حلوای هویج بدون گلوتن
- ۳۱۱..... حلوای مجلسی بدون گلوتن
- ۳۱۳..... حلوا با شیره بدون گلوتن
- ۳۱۶..... حلوای رنگینک
- ۳۱۷..... سوهان بدون گلوتن
- ۳۱۸..... شیرینی نخودی بدون گلوتن

-
- ۳۱۹..... شیرینی برنجی بدون گلوتن
- ۳۲۰..... شیرین‌های مخصوص کریسمس
- ۳۲۱..... شیرینی ساده
- ۳۲۱..... شیرینی شکلاتی
- ۳۲۲..... شیرینی با دانه خشخاش
- ۳۲۳..... شیرینی مربایی
- ۳۲۴..... برشتوک
- ۳۲۶..... کوکی جو دوسر بدون گلوتن
- ۳۲۷..... رولت خامه‌ای
- ۳۲۹..... کیک خامه‌ای محبوب آلمانی‌ها
- ۳۳۲..... کیک نارگیلی
- ۳۳۳..... کیک سیب بدون گلوتن
- ۳۳۵..... کیک شاه‌بلوط و کدو حلواپی، بدون گلوتن و شکر
- ۳۳۷..... کیک پرتقال بدون گلوتن
- ۳۳۹..... کیک شکلاتی بدون گلوتن
- ۳۴۳..... کیک شکلاتی کرم‌دار

کیک کدو حلوایی بدون گلوتن.....	۳۴۵
کیک هویج مغزدار	۳۴۷
کیک تر	۳۴۸
چیز کیک	۳۵۱
خمیر تارت بدون گلوتن.....	۳۵۳
پای سیب بدون گلوتن	۳۵۶
آکوافابا	۳۵۸
مرنگ بدون گلوتن	۳۵۹
کرم کارامل	۳۶۰
بستنی سالم و گان خامگیاهی	۳۶۲
بستنی لقمه ای	۳۶۴
فصل پنجم: نوشیدنی ها.....	۳۶۵
دوغ کنجد و جو پرک	۳۶۶
نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک.....	۳۶۸
نوشیدنی پروبیوتیک کواس	۳۷۰
نوشیدنی هندوانه	۳۷۲

ضمیمه یک: (منابع مغذی گیاهی)..... ۳۷۳

ضمیمه دوم: جایگزین‌های معادل با یک عدد تخم‌مرغ..... ۳۸۲

ضمیمه سوم: مواد اولیه ادویه کاری..... ۳۸۳

ضمیمه چهارم: حقیقت پنهان در مصرف لبنیات و ارتباط آن با بیماری‌ها..... ۳۸۴

ضمیمه پنجم: خود را با روزه از دام عادات غذایی رها کنیم..... ۳۹۳

مقدمه

گیاهخواری یعنی:

سلامتی بیشتر، آرامش بیشتر، مهرورزی بیشتر، وجدان آسوده،

زندگی در هماهنگی و صلح و در نتیجه بهشت روی زمین

و گان بودن یعنی زندگی نمی‌گیریم، زندگی می‌خواهیم، انرژی سازنده می‌خواهیم، نابودی نمی‌خواهیم. ما و گانها از آنجا که خودمان هم قبلا این آگاهی را نداشتیم والان آرزو می‌کنیم کاش زودتر به این آگاهی می‌رسیدیم تا از تغییرات مثبتش بهره‌مند می‌شدیم، دوست داریم تجربیاتمان را با همه در میان بگذاریم، تا همه این احساس متعال را کسب کنند. پس این کتاب را اینگونه آغاز می‌کنیم که چرا ما و گانیم؟

۱. عشق و انسانیت

تغذیه گیاهی نیکخواهانه است و انرژی مثبت و شاد به همراه می‌آورد. تمام چیزهای زنده باید محترم شمرده شده و ارج گذاشته شوند. هیچ چیزی نیست که اصلا بتواند خارج یگانه وجود داشته باشد. آهیسمای بی‌آزاری به معنای آنست که موجب هیچ درد، رنج و آلامی در هیچ موجودی به هر شکلی در هیچ زمانی بوسیله فکر، کلمه و کردار نشویم. ترک مواد حیوانی زیر مجموعه آهیسمای است. زیرا استفاده از مواد حیوانی، با نوعی از آزار، قابل دستیابی‌اند.

حیوانات دچار اضطراب میشوند و نگرانی یک حیوان برای فرزندش درست مثل نگرانی انسان است. عشق مادر به فرزندش که زاده است، به هوش یا توانایی تکلم بستگی ندارد، بلکه منشاء آن آگاهی نهادینه در حیوانات و انسانهاست. ما انرژی حیوانات را که پر از ترس و وحشت است، مصرف می‌کنیم. چگونه می‌توانیم ادعا

کنیم که استثمار حیوانات، یک انتخاب شخصی است وقتی با این عمل، نه تنها تریلیونها حیوان غیر انسانی کشته می شود، بلکه خطر ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

اگر هر کدام از ما از سراسر دنیا، از تمام اقشار و از هر جامعه ای به سادگی کشتار و خوردن بی معنی همه ی موجودات را متوقف کنیم و در عوض غذای گیاهی سالم و مغذی بخوریم، واقعا میتوانیم خودمان و این سیاره زیبا که آنرا خانه می نامیم، نجات دهیم. ما باید به ذات مهربان و شفیق درون قلب مان بازگردیم. وگان شدن جهانیان، یعنی افزایش شفقت؛ و این، همه فرهنگ ها را تعالی می بخشد و آنها را یگانه میسازد و برای انسانها و حیوانات آرامش و صلح به همراه می آورد.

۲. سلامتی

انسان آفریده شده تا از شبنم و آب آسمانی، برکت زمین، دانه ها و سبزیجات زمین و میوه های درختان تغذیه کند. از سال ۱۹۶۰، جمعیت کره زمین بیش از دو برابر شده است، اما در همین دوره، تولید گوشت تقریباً ۵۰٪ افزایش یافته، به این معنی که انسانها، نسبت به گذشته گوشت بیشتری می خورند. هم اکنون سالانه بیش از ۷۲ میلیارد حیوان روی خشکی، برای مصرف انسان ذبح می شوند.

محققان نشان داده اند که انسانها برای خوردن گوشت طراحی نشده اند، که میتوان این امر را از ساختار روده ها، دندانها و جویدن مشاهده کرد. تمام اندامهای انسان نشان میدهند که ما گوشتخوار نیستیم! زیرا وقتی یک گاو، گوسفند، بز یا مرغ یا چنین حیوانات زنده ای را می بینیم، میل طبیعی برای خوردنشان نداریم. خوردن گوشت باعث عارضه گوارشی میشود. اما سبزیجات و میوه های درختان اشتهای ما را برمی انگیزند واز نگاه کردن به آنها لذت میبریم.

با مصرف هدایای طبیعی مادر زمین (میوه ها، سبزیجات، غلات، حبوبات و آجیل) حین تامین همه مواد مغذی مورد نیازمان، از محیط زیست نیز حفاظت می کنیم

و قدمی در جهت صلح و همزیستی مسالمت آمیز همه موجودات در کره زمین برمی داریم. سبزیجات و میوه ها نه تنها زیبا و لذیذند، بلکه سرشار از پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات ها، آنزیم ها، آنتی اکسیدان ها، فیتوکمیکال ها، فیبر غذایی و آب فراوان هستند. سبزیجات و میوه ها مغذی ترین خوراک در طبیعت هستند. باید شکرگزار پروردگار و مادر زمین باشیم که چنین نعماتی را بی دریغ در اختیارمان نهاده اند. این ها به یقین، نشانه ی عشق بی قید و شرط خداوند است.

با مصرف میوه ها، سبزیجات، جوانه ها، مغزینجات و آجیل های خام می توانیم همه مواد مغذی مورد نیاز بدن را دریافت کنیم. هضم این نوع مواد غذایی برای بدن ما آسان است. چنین خوراک هایی نه تنها انرژی زیادی به ما می دهد، بلکه پس از مصرف آن ها احساس سبکی می کنیم. زیرا بدن ما برای هضم آن ها انرژی زیادی مصرف نمیکند. از اینرو، فرصت می یابد که خود را پاکسازی و ترمیم نماید و این ضامن سلامتی جسم و روح است.

تغذیه گیاهی سالمترین سوخت بدن است. اگر سوخت اشتباهی مثل پروتئین حیوانی به بدن برسانید، بدن بیمار می شود و تغذیه سالم گیاهی کلیدی بسیار مهم برای کاهش بیماری های مزمن است که بسیاری از مردم از آن رنج می برند. مواد آنتی اکسیدان و ضد التهاب را تنها میتوانید از غذاهای گیاهی دریافت کنید.

گیاهخواری بیشترین تاثیر مثبت را بر سلامت جسمی و روحی ما دارد. مهمترین کاری که می توانیم برای بهبود سلامتی مان انجام دهیم، عدم مصرف هرگونه مواد حیوانی اعم از گوشت، مرغ، ماهی و ... است. زمانی که گیاهخواری میکنیم، دیگر نگران نیستیم که حیوانی که از آن غذا درست کردیم، چگونه مرده و در نتیجه خوردن غذا برایمان لذتبخش میشود. اکثر مردم فکر میکنند، گوشتی که در اختیار ما قرار میگیرد، به علت کنترلی که در کشتارگاهها انجام میگیرد، سالم و بی خطر است، اما باید بدانیم که آمار کشتار روزانه آنچنان بالاست که آزمایش تک تک

گوشتها عملاً غیر ممکن است. داروهای تزریقی به حیوانات مثل هورمونها و آنتی بیوتیکها از طریق گوشت به مصرف کننده منتقل میشود و در نتیجه بدن مصرف کننده در مقابل آنتی بیوتیکها مصونیت پیدا میکند و اثر داروهایی که به هنگام بیماری مصرف میشود، تقلیل میابد.

سازمان بهداشت جهانی، سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد و سازمان جهانی بهداشت حیوانات، اعلام کردند که افزایش تقاضا برای پروتئین حیوانی یکی از مهمترین عوامل خطر بیماریهای همه گیر جهانی است.

گوشت بعنوان به اصطلاح غذا، یکی از ناسالم ترین، سمی ترین، غیر بهداشتی ترین خوراکی است که توسط انسان خورده شده است. اگر ما سلامت و زندگی مان را دوست داریم و برای شان ارزش قائل هستیم، نباید هرگز گوشت بخوریم. بدون گوشت، ما طول عمر بیشتری خواهیم داشت، بدون گوشت سالمتر و خردمندتر خواهیم بود.

گوشت حیوانات کاملاً سمی است. از نظر علمی نشان داده شده است، گوشت موجب تمام انواع بیماریها از جمله سرطان، رماتیسم، بیماری قلب و فشار خون بالا، سکته و چاقی می شود.

پروتئین حیوانی دارای کلسترول بالاست، فاقد فیبر است، بدن را اسیدی می کند و می تواند کلسیم را از استخوانها بگیرد. مرغ ها تغییر ژنتیکی داده شدند و مدام به آنها دوزهای دارو، هورمون و آنتی بیوتیک برای رشد سریع تر داده میشود. تخم مرغ حاوی کلسترول، چربی های اشباع و پروتئین های سولفوردار میباشد. براساس پژوهش ها، مصرف حتی یک تخم مرغ هم میتواند خطر ابتلا به دیابت و سکته مغزی را افزایش دهد. در ضمن بخاطر تخم مرغی که در سفره تان قرار می گیرد، تخمین زده میشود که سالانه ۲۰۰ میلیون جوجه نر یک روزه که پول ساز نیستند، زنده زنده به دستگاه چرخ گوشت انداخته میشود.

ماهی‌ها پاک‌کنندگان دریا هستند و آلودگی‌ها و مواد سمی را می‌بلعند. صید ماهیان باعث بهم خوردن تعادل و اکوسیستم زمین میشود. بدن ماهی دارای جیوه است که به مغز و سیستم عصبی آسیب میزند. در حالی که قسمت اعظم آب آلوده به مقدار زیادی سرب، جیوه و مواد شیمیایی است، معقول آن است که از فرآورده‌های ماهی بگذریم.

ما تنها گونه‌ای هستیم که شیر حیوان دیگر را می‌گیریم و نوشیدن شیر را بعد نوزادی ادامه می‌دهیم. چون به ما گفتند باعث قوی شدن استخوانها میشود، با اینکه علت اصلی آلرژی‌ها است. قند موجود در شیر را انسان نمیتواند هضم کند و سبب اسیدی شدن بدن، مشکلات گوارشی، شکم درد و نفخ میشود.

مصرف محصولات دامی از جمله لبنیات با بیماریهای مزمن و متعدد از جمله بیماری عروق کرونر، دیابت، سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان روده مرتبط است.

۳. محیط زیست

انتشار گازهای گلخانه‌ای توسط یک فرد و گان ۸۷ درصد کمتر از فرد گوشتخوار و یک فرد و گان ارگانیک ۹۴ درصد کمتر از آن است. صنعت دام بزرگترین منبع آلودگی آب است. تولید یک کیلو گوشت گاو به بیش از ۱۵۰۰۰ لیتر آب نیاز دارد. در صورتیکه برای تولید یک کیلو میوه بطور متوسط ۹۶۲ لیتر آب نیاز هست. پرورش دام، بزرگترین علت گرمایش زمین است و بیش از مجموع همه حمل و نقل با وسیله نقلیه در سرتاسر جهان گازهای گلخانه‌ای تولید میکند. دامپروری، بزرگترین علت جنگل زدایی در دنیا است زیرا زمین برای چریدن دام و یا پرورش محصولات زراعی برای تغذیه دام، ماکیان و حتی ماهیهای که انسان مصرف می‌کند، جنگل زدایی میشود.

تولید گوشت، شیر و تخم مرغ برای محیط زیست زیان آور است و باعث آلودگی می‌شود. زمین‌هایی که به منظور تولید علوفه مصرفی میلیاردها راس دام زیر کشت

میرود، میتواند برای تولید مستقیم غذای مصرفی انسان استفاده شود. این امر باعث حفظ جنگلها، صرفه جویی در مصرف آب و سوختهای فسیلی میشوند. اگر فقط یک سوم غلات جهان که هم اکنون خوراک حیوانات مزارع میشود، بطور مستقیم به انسان داده میشد، برای همه افراد گرسنه جهان کافی بود.

مقدار عرضه‌ی کالای حیوانی مستقیماً به مقدار تقاضای مشتریان بستگی دارد. به همان تدریج که میزان تقاضا برای گوشت کاهش می‌یابد، از شمار حیواناتی که به این منظور پرورش داده می‌شوند، نیز کاسته خواهد شد و بنابراین فشارهای مالی و اقتصادی برای پرورش حیوانات کاهش خواهد یافت تا زمانی که دلیل وجودی چنین پرورشی به کلی از میان برود.

از آنجا که در مورد غذاهای وگان در ایران خیلی کم صحبت و نوشته شده است و همیشه مردم از ما می‌پرسند که چه غذاهای وگانی می‌توانند بخورند و یا سوالاتی مثل این سوال که آیا غذاهای غیرگوشتی خوشمزه و دلچسبند؟ تنوع غذایی در غذاهایی گیاهی چگونه است؟ تصمیم گرفتیم یک کتاب آشپزی وگان به نام " غذاهای صلح آمیز وگان " بنویسیم. تمام دستوره‌های این کتاب از خودمان است و آن را پخته و امتحان کرده ایم و از خوردنش لذت برده ایم. امیدوارم به این وسیله بتوانیم عشق و صلح را به همراه کتاب به دیگران هدیه بخشیم. سپاسگزاریم که ما نویسندگان این کتاب به لطف الهی توانستیم با عشق به هدف واحدمان یعنی جهان صلح آمیز و پر عشق وگان، کتاب غذاهای صلح آمیز وگان را در اختیار علاقمندان قرار بدهیم.

کتاب در پنج فصل با بیش از ۲۵۰ دستور تهیه شده است و تا حد امکان غذا و دسرهای متنوع، ساده و سالم را انتخاب کردیم. دستوره‌های خامگیاهی نیز برای علاقمندان مشخص شده است.

در فصل اول مجموعه دستوره‌های غذایی صبحانه به مخاطبان ارائه می‌شود که شامل انواع شیرها، ماست، نان و غذاهای مقوی مناسب صبحانه میباشد.

در فصل دوم می‌توانید از پیش غذاهای متنوع و آسان مثل سس‌ها، سالادها، سوپ و آش لذت ببرید.

در فصل سوم از غذاهای اصلی شامل کباب‌ها، خورش‌ها، مخلوط‌پلوها و خوراک‌های متنوع استفاده کنید.

در فصل چهارم انواع دسرها، کیک و شیرینی را برایتان در نظر گرفته‌ایم.

در فصل پنجم از چند نوشیدنی سالم می‌توانید لذت ببرید.

این کتاب برای تمام کسانی است که آماده‌اند آگاهانه در راه تغذیه سالم و مهرآمیز گام بردارند. این کتاب را به همه علاقمندان به غذاهای گیاهی سالم، خوشمزه و متنوع توصیه می‌کنیم.

باشد که همه موجودات در عشق، سرور، وفور نعمت، امنیت، صلح و آزادی زندگی کنند.

فصل اول

صبحانه

سبک و گان یعنی انتخاب خلاقانه و آگاهانه و بر اساس نیاز بدن و نه از روی عادت غذایی . ما رژیم غذایی خود را انتخاب نکردیم بلکه بر اساس فرهنگ آموخته ایم.

مادران عزیز که فکر میکنند با دادن مواد حیوانی به بچه هاشون محبت میکنند، اگر واقعا میخواهید از این سیاره چیزی برای نسل بعد باقی بگذارید، باید در شیوه تغذیه بازنگری کنید و اسیر چرخه عادت نشوید.



انواع شیر مغزها و دانه‌ها خامگیاهی

از انواع مغزها و دانه‌ها می‌توان به آسانی و در خانه شیری مغزی و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی کمیاب، اسیدهای چرب ضروری و پروتئین تهیه نمود که منافع فراوانی نیز دارد و می‌تواند به عنوان جایگزینی برای شیر گاو باشد.

بادام، گردو، دانه آفتابگردان و دانه کدو مواد معمول برای تهیه شیر می‌باشند. اگرچه در حقیقت از هر نوع مغز یا دانه خام می‌توان شیر تهیه نمود. دانه‌ها و مغزها باید به صورت خام و بوداده نشده باشند.

۱. یک فنجان دانه یا مغز خام موردنظر را در آب به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت خیس دهید.

۲. دانه یا مغز را از آب خارج نموده و آبکشی کنید و در مخلوط‌کن بریزید.

۳. در ازای یک فنجان دانه یا مغز، دو فنجان آب اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید. شیر شما آماده نوشیدن است. این شیر را می‌توانید در صورت تمایل از صافی رد

کرده قطعات درشت‌تر آن را سوا کنید (بخصوص اگر شیر را برای نوزادانی که دندان ندارند و یا هنوز قادر به جویدن کامل نیستند تهیه می‌کنید) و مایع صاف‌شده را نوش جان کنید. قطعات درشت‌تر که روی صافی باقیمانده نیز قابل خوردن هستند. می‌توانید آن‌ها را روی سالاد بریزید و یا در پخت شیرینی و نان مصرف کنید.

۴. می‌توانید برای ایجاد طعم و مزه متفاوت به این شیرها یک قاشق شیره، اندکی دارچین، کمی زعفران، وانیل و یا کاکائو خالص به‌دلخواه اضافه کنید.

شیر نارگیل



۱۰۰ گرم پودر نارگیل چرب و ۴۰۰ میلی‌لیتر آب را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. سپس آن را از صافی رد می‌کنیم.

شیر جو دو سر



پرک جو دوسر: یک پیمانه نصف قاشق چایخوری وانیل

آب: سه پیمانه ارده: ۲ قاشق غذاخوری

خرما: ۵ عدد یا سه چهار قاشق غذاخوری شیره خرما یا غیره

همه مواد را داخل مخلوط کن می ریزیم.

شیر کنجد



۳ تا ۵ قاشق غذاخوری کنجد را به مدت ۴ تا ۱۲ ساعت می‌خیسانیم و بعد با یک لیوان آب داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم تا خوب مخلوط بشود. می‌توان آن را با خرما میل کرد.

این شیر طبعش گرم است و ۳ برابر شیر گاو کلسیم دارد! دشمن پوکی استخوان، ضد ورم مفاصل و رماتیسم، ضد سرطان و قارچ است، هوش و بینایی را تقویت کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد.

شیر سویا

مقداری لوبیای سویا را به مدت یکی دو روز می‌خیسانید، سپس آب آن را خالی می‌کنید و لوبیای آن را داخل شیشه می‌گذارید و دو سه روز نگه می‌دارید تا جوانه بزند. در این مدت می‌توانید روزی دو بار، صبح و شب، آن‌ها را آبکشی کنید و دوباره آب آن را تخلیه کنید. وقتی لوبیای جوانه زد، آن‌ها را با مقداری آب داخل مخلوط‌کن می‌ریزید تا شیر تهیه شود. سپس شیر را صاف می‌کنید و تفاله باقی‌مانده را حسابی می‌چلانید تا آب آن خالی شود. این می‌شود شیر سویا.

شیر شاهدانه

یک استکان کوچک شاهدانه خام را ۱۲ ساعت در آب می‌خیسانیم. سپس همراه با دو لیوان آب داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا شیر تهیه شود. سپس آن را صاف می‌کنیم. این شیر شاهدانه است؛ که می‌توان آن را با خرما یا شیره ترکیب کرد.

شیر تخم طالبی



تخم طالبی یا خربزه: یک پیمانه

آب: یک پیمانه

شیرین کننده دلخواه، شکر قهوه ای یا شیره: به میزان دلخواه

پودر کاکائو (اختیاری): نصف قاشق غذاخوری

تخم ها را همراه آب داخل مخلوط کن بریزید و بگذارید به مدت یک دقیقه کار کند تا شیر به دست آید. سپس شیر را از صافی رد کنید. شیرین کننده دلخواه و یا کاکائو را با آن مخلوط کنید و نوش جان نمایید.

دم نوش زردچوبه



یک تکه زردچوبه تازه و زنجبیل را له کرده و با یک عدد لیمو خشک، یک ربع با کمی آبجوش می‌گذاریم دم بکشد. با آب جوش رقیق کرده و در صورت دلخواه زعفران هم اضافه بکنید و بنوشید.

نوشیدنی خامه‌ای خام‌گیاهی



شیر بادام یا هر شیر گیاهی دیگری: ۱ پیمانه

خرما: ۵ عدد (هسته‌اش را می‌گیریم و آن را از وسط نصف می‌کنیم).

شاهدانه: یک چهارم پیمانه - پودر دارچین: ۱ قاشق چای

همه مواد را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. حدود یک دقیقه باید مخلوط‌کن کار کند تا همه مواد حالت خامه‌ای بگیرند. سپس آن را داخل فنجان بریزید و با پودر دارچین تزئین نمایید.

نوشیدنی شکلات داغ



خرما: ۵ عدد (هسته‌اش را می‌گیریم و به مدت ۶ ساعت می‌خیسانیم تا نرم شود).

آب جوشیده ی گرم: ۲ پیمانه پودر کاکائو: ۲ قاشق غذا

خرنوب خام: نصف یک عدد یا پودر خرنوب: یک قاشق غذا

موز خشک‌شده (اختیاری): چند تکه کوچک

مغز گردو یا دانه خام کنجد یا هر آجیل دیگری: ۲ قاشق غذا

خرما، پودر کاکائو و خرنوب و مغز را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. آب گرم را نیز به آن اضافه می‌کنیم. مخلوط می‌کنیم تا یک نوشیدنی یکدست و با قوام به دست آید. موقع سرو کردن می‌توانید داخل آن چندتکه موز خشک‌شده نیز بریزید.

اسموتی توت فرنگی خامگیاهی



کاهو: ۷ برگ

خرما: ۳۰ گرم یا ۶ عدد

توت فرنگی: یک کاسه یا ۳۰۰ گرم

همه مواد را داخل مخلوط کن می ریزیم تا اسموتی به دست آید. اگر خیلی غلیظ بود، می توانیم کمی آب نیز اضافه کنیم.

شیک شکلاتی بادام خام گیاهی



بادام: ۱۰ عدد

پرک جو دوسر: ۲ قاشق

موز: یک عدد، خرما: ۲ عدد

پودر کاکائو: ۲ قاشق

از قبل، پرک جو دوسر را با یک لیوان آب خیس کنید.

همراه با بقیه مواد در مخلوط کن بریزید.

شیک شکلاتی توت فرنگی خام گیاهی



موز: یک عدد

توت فرنگی: ۸ عدد

خرما: ۲ عدد

کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)

پودر کاکائو: ۱ قاشق غذاخوری

مقداری شیر گیاهی یا آب

همه مواد در مخلوط کن بریزید.

کاسه میوه صبحانه خام گیاهی



انگور: ۲ پیمانه

انبه: یک عدد

پرتقال یا میوه دلخواه: سه عدد

پرتقال را پوست می‌گیریم. آن را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. نصف انبه را خرد می‌کنیم و داخل کاسه می‌ریزیم. نصف دیگرش را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. انگور را هم داخل کاسه، با انبه مخلوط می‌کنیم.

سپس پرتقال و انبه را در مخلوط‌کن مخلوط می‌کنیم تا سس غلیظی به دست آید؛ و آن را روی مخلوط میوه‌های داخل کاسه می‌ریزیم.

پنیر بادام‌هندی خامگیاهی



بادام‌هندی ۱۵۰ گرم - یک قاشق چای آبلیموی تازه

نصف قاشق چای نمک طبیعی، زیره، سبزیجات معطر

بادام‌هندی را در آب، دو ساعت خیس کرده، بعد آبکشی در مخلوط‌کن با کمی آب در حدی که بتوان آسیابش کرد، پوره می‌کنیم. نصف قاشق چای خوری نمک طبیعی و یک قاشق چای خوری آبلیموی تازه اضافه می‌کنیم. در صورت دلخواه، زیره یا سبزیجات معطر هم می‌توانید اضافه کنید.

این پنیر مثل پنیر خامه‌ای هست و اگر بخواهید سفت و قالبی بشود، یک قاشق پودر بارهنگ کتان‌ی اضافه کنید، بعد در قالب دلخواه بریزید. ابتدا کمی شل است، ولی وقتی بماند، سفت می‌شود. اگر بارهنگ کتان‌ی پیدا نکردید، پودر سبوس جو دوسر را هم می‌توانید استفاده بکنید. می‌توانید به جای ماست یا مایونز، با پنیر خامه‌ای، کمی روغن زیتون و آب‌لیمو یا سرکه بالزامیک، سس سالاد درست کنید.

توفو یا پنیر نخود



۳۷۵ میلی لیتر آب

۱۵۰ گرم نخود

یک چهارم قاشق چای خوری زردچوبه

۲ قاشق چای نمک

یک قاشق چای خوری روغن گیاهی

آب یک عدد لیمو ترش

شوید و زیره در صورت دلخواه

نخود را از روز قبل با نصف قاشق چای خوری جوش شیرین خیس کنید و ۲-۳ بار آبش رو عوض کنید. نخود خیس خورده و آبکشی شده و تمام مواد دیگر به غیر از روغن گیاهی را در میکسر ریخته و حسابی بگذارید نرم شود.



مواد رو توی قابلمه روی شعله متوسط گاز بزارید و هم بزنید تا جایی که بافتی شبیه پوره سفت به دست بیاید. قبل از سفت شدن کامل می‌توانید به دلخواه سبزی معطر یا هر ادویه‌ای که دوست دارید مثل زیره و یا شوید اضافه کنید. بعد بگذارید خوب سفت بشود.

یک عدد ظرف فلزی رو با روغن گیاهی چرب کنید و مواد را داخلش بریزید و اجازه بدید که خنک بشود. سپس ظرف را داخل یخچال بگذارید و اجازه دهید پنیر خودش را بگیرد. بعد می‌توانید آن را داخل ظرف دیگری برگردانید و پنیر را برش دهید.

پنیر لوبیا سفید و بادام‌هندی



بجای نخود، پنیر را با لوبیا سفید درست می‌کنیم. برای خامه‌ای‌تر شدن و خوشمزه‌تر شدنش، بادام‌هندی خام هم اضافه می‌کنیم. اگر بخواهیم سرشار از پروبیوتیک بشود، به جای آب ساده، رجوولاک^۱ می‌ریزیم.

^۱ - برای نحوه تهیه رجوولاک به فصل آخر کتاب، نوشیدنی‌ها مراجعه کنید.

ماست بادام‌هندی خامگیاهی



بادام‌هندی ۱۰۰ گرم آب ۵۰ میلی‌لیتر

آب‌لیمو ترش ۱ قاشق غذاخوری نمک نصف قاشق چای‌خوری

بادام‌هندی را دو ساعت خیس کرده، بعد از آب‌کشی، با بقیه مواد در مخلوط‌کن خوب هم می‌زنیم.

بعد در ظرف موردنظر می‌ریزیم و سرش رو با دستمال می‌بندیم و در جای گرم مثلاً کنار شوفاژ حدود ۴۰ درجه، ۱۰ تا ۱۲ ساعت می‌گذاریم تخمیر بشود. هر وقت حباب‌هایی در آن ایجاد شد، آماده است. هنوز شاید شل باشد. ولی بعد چند ساعت در یخچال ماندن سفت می‌شود.

ماست سویا



۲۵۰ گرم پنیر توفو

۲ قاشق غذا آب لیموترش

یک پیمانه شیر سویا

نصف پیمانه آب جوش

ده عدد فلفل قرمز شسته شده و خشک شده به همراه ساقه

توفو و آب لیموی تازه را در مخلوط کن بریزید. شیر سویا را اضافه کنید. آب جوش بریزید و حدود یک دقیقه، همه مواد را مخلوط کنید تا خامه ای بشود. مخلوط را داخل یک کاسه بریزید.

برای آنکه ماست سریع تر عمل آید، ساقه های فلفل را بگیرید و به ماست اضافه کنید. یا فلفل درسته را در ماست بیندازید. برای چند ساعت بگذارید ماست بماند تا خودش را بگیرد. فلفل ها را از داخل ماست بیرون آورید. ماست آماده است.

ماست و گرانولا



یک پیمانه توت یا تمشک تازه

یک پیمانه گرانولای وگان غلات

ماست وگان

داخل یک ظرف بستنی خوری، یک لایه ماست بریزید. سپس توت یا تمشک‌ها را روی ماست بریزید. دوباره روی آن را ماست بریزید. روی آن تمشک و گرانولای غلات بریزید. بلافاصله سرو کنید.

مربای بدون شکر خامگیاهی



۲۵۰ گرم زردآلو + ۴ قاشق شربت خرما یا شیره طبیعی دیگر + نوک چاقو هل + ۱ قاشق آب لیموی تازه + ۴ قاشق تخم شربتی یا دانه چیا برای سفت کردن مربا زردآلو و شربت را پوره می کنیم، بقیه مواد را اضافه کرده خوب چند بار با فاصله هم می زنیم که به هم نچسبد.

* چون نپخته هست تا ۴ روز در یخچال می ماند و باید کم کم درست بشود.

این مربا را با میوه های دیگر هم می شود درست کرد؛ مثلاً توت با چند عدد خرما خوب مخلوط شود و با کمی وانیل مزه دار شود.

پودینگ چیا خام گیاهی



۳۰۰ میلی لیتر شیر گیاهی + ۴ قاشق دانه چیا یا تخم شربتی (تخم شربتی لعاب داری مشابه دانه چیا دارد).

۱-۲ قاشق شیر گیاهی + کمی وانیل و گلاب

میوه یا مربای خام بدون شکر برای روی پودینگ

چیا یا تخم شربتی را به شیر اضافه می کنیم و هم می زنیم تا گلوله نشود. بقیه مواد رو اضافه می کنیم و باز هم می زنیم. بعد در ظرف های مورد نظر ریخته و می گذاریم تو یخچال خودش رو بگیرد. بعد سفت شدن روی آن را تزیین می کنیم.

سیب دارچینی خامگیاهی



سیب را رنده کرده و با کمی دارچین، گل سرخ، کشمش، کنجد و پرک جو دوسر با قدردانی و لذت فراوان نوش جان کنید.

می‌توانید بجای سیب، موز یا هر میوه دیگری را در دوره خام گیاهخواری بسته به نیاز بدنتان استفاده بکنید.

موس شکلات خام گیاهی



شیر غلیظ بادام هندی یا بادام زمینی یا شیر شاهدانه: ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر

پودر مغز دلخواه (فندق، تخم آفتابگردان، بادام یا شاهدانه) ۱۰۰ گرم

پودر کاکائو: دو و نیم قاشق غذاخوری

خرما: ۱۰۰ گرم ← از قبل، آن را در آب می خیسانیم تا نرم شود

وانیل: نصف قاشق چایخوری



برای تهیه شیر بادام هندی یا بادام زمینی خام، ۱۰۰ گرم بادام هندی یا بادام زمینی را از ۶ ساعت قبل می‌خیسانیم. سپس بادام‌ها را همراه با کمی آب (حدود یک و نیم پیمانه آب) داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم.

سپس این شیر غلیظ را با بقیه مواد داخل دستگاه غذا ساز مخلوط می‌کنیم.

بعد، مایه به دست آمده را داخل کاسه‌های کوچک می‌ریزیم و سرو می‌کنیم.

موس شکلات



۱۲۵ میلی لیتر آب ۲۵۰ میلی لیتر شیر نارگیل

۷۰ گرم پودر کاکائو خالص

شکر طبیعی ۴ قاشق (مثلاً زایلیتول به انگلیسی: Xylitol)

همه این مواد رو مخلوط کرده و حین هم زدن می‌پزیم وقتی دارد جوش می‌آید، دو و نیم قاشق نشاسته را با دو و نیم قاشق آب سرد مخلوط کرده و حین هم زدن اضافه می‌کنیم تا گلوله نشود.

وقتی کمی مثل فرنی سفت شد آماده است و می‌گذاریم سرد شود.

۱۵۰ میلی لیتر خامه سویای زده شده با کمی وانیل و یک قاشق شکر طبیعی را با حالت دورانی به شکلات اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خوب خودش رو بگیرد، بعد سرو می‌کنیم.

نوتلا بدون شکر خام‌گیاهی



ارده کنجد یا کره بادام زمینی (یا بادام یا فندق یا بادام‌هندی): یک پیمانه

شیره انگور یا شکر قهوه‌ای: نصف پیمانه

پودر کاکائو خالص: دو قاشق غذاخوری

همه مواد را کاملاً مخلوط می‌کنیم، تا یکدست شوند.

کاکائو دارای منیزیم است و با ترکیب کلسیم مغزها، به سلامتی استخوان‌ها کمک می‌کند.

کرم خرما و انجیر خام‌گیاهی



خرما: یک و نیم پیمانه (هسته‌اش را می‌گیریم و از قبل، می‌خیسانیم).

انجیر: نصف پیمانه (از ۶ ساعت قبل، می‌خیسانیم)

آب یا شیر گیاهی: نصف پیمانه یا به اندازه‌ای که خرماها در مخلوط‌کن له شوند.

پوست لیموترش یا پوست پرتقال رنده شده: ۱ قاشق غذا

پودر کاکائو خام: ۲ قاشق غذا

خرنوب خام: یک عدد

همه مواد را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم تا یکدست شود. می‌توان این کرم را داخل ظرف شیشه‌ای دربسته در یخچال نگهداری کرد.

شیر برنج



برنج: ۱ پیمانه

شیر گیاهی: ۴ پیمانه

آب: ۳ پیمانه

هل آسیاب شده: ۱ قاشق چای خوری

گلاب: نصف پیمانه

شیره خرما یا انگور

برنج را از شب قبل با سه پیمانه آب و بدون نمک خیس کنید. برنج را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت بگذارید تا آب به جوش آید. حرارت را ملایم کنید تا برنج به آرامی بپزد و از هم باز شود.

اگر آب برنج تمام شد، اما برنج هنوز نرم نشده بود، کمی دیگر آب اضافه کنید تا برنج له شود.

آب برنج که تمام شد، شیر گیاهی را لیوان لیوان اضافه کنید و هم بزنید تا غلظت پیدا کند. هر لیوان شیر که به خورد برنج رفت، لیوان بعدی را اضافه کنید. هل و گلاب را هم اضافه کنید.

شیر برنج که به غلظت مناسب رسید، حرارت را خاموش کنید. دقت کنید که بعد از سرد شدن، غلظت بیشتری پیدا می‌کند و سفت می‌شود. پس کمی شل‌تر بردارید.

شیر برنج را در ظرف‌های موردنظر ریخته و با پودر گل سرخ، دارچین و خلال پسته تزئین کنید و همراه شیره سرو کنید.

شیره انگور



انگورها را شسته، سپس آب آن‌ها را می‌گیریم. طوری که هسته آن‌ها هم جدا شود. سپس به اندازه یک کیلو خاک شیره را تفت داده تا کاملاً داغ و سرخ شود. روی آب انگورها خاک شیره داغ را می‌ریزیم و بدون آنکه آن را به هم بزنییم، اجازه می‌دهیم چند ساعت به همان صورت بماند. بدون آنکه ظرف حاوی آب انگور را تکان دهیم تا خاک شیره لرد انگور را به خود جذب کند و ته‌نشین شود. پس از چند ساعت، روی ظرف دلمه می‌بندد. باید دلمه را با قاشق جدا کنیم و درون کیسه برنج از جنس متقال بریزیم که صاف شود. باید روی کیسه برنج، شیء سنگینی بگذاریم تا به آن فشار وارد کند. آب انگوری که زیر دلمه است را با کاسه به آرامی برمی‌داریم و درون قابلمه بزرگی می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. خاک ته‌نشین شده را نیز درون کیسه برنج می‌ریزیم تا صاف شود و آب انگوری که در آن باقی مانده، خارج شود و سپس آن آب انگور را نیز به آب انگور درون قابلمه اضافه می‌کنیم. پس از چند ساعت جوشیدن آب انگور، حجم آن به کمتر از یک‌سوم می‌رسد و غلیظ می‌شود و رنگ آن تیره می‌شود. به‌صورتی که وقتی با قاشق شیره را برمی‌داریم، کمی کش می‌آید.

الآن شیره آماده است.

سمنو



۱ کیلو گندم کامل

۵ کیلو آرد الک شده گندم

ابتدا گندم‌ها را پاک کرده و شسته و ۱۲ ساعت خیس می‌کنیم و بعد، داخل پارچه نخی، کتانی گذاشته و تا یکی دو روز، هر چند ساعت یک‌بار روی گندم‌ها آب می‌ریزیم تا جوانه‌های کوچکی بزند. بعد داخل آبکش ریخته و رویش را با پارچه نخی می‌پوشانیم و تا دو الی سه روز، آن‌ها را با آب تمیز آبیاری می‌کنیم تا جوانه بزنند.

در صورتی که برای سبز شدن آن عجله داشته باشیم ظرف را در جای گرمی (نزدیک بخاری یا شوفاژ) قرار می‌دهیم.

باید حواسمان باشد که خوب آبیاری شده و جوانه‌ها به اندازه دلخواه برسند و قبل از سبز شدن جوانه‌ها، آن‌ها را برداریم؛ یعنی زمانی که جوانه‌ها بلند و نقره‌ای رنگ هستند، زمان مناسبی است.

اگر فصل بارندگی باشد هم که بسیار عالی خواهد شد که آب باران خرده و جوانه‌ها با آب باران رشد کنند.

بعد، جوانه‌ها را شسته، ریشه‌ها را با دست از هم جدا کرده و چرخ می‌کنیم. بعد به جوانه‌ها آب اضافه می‌کنیم و حسابی می‌چلانیم تا تمام شیره سفیدرنگ داخل جوانه‌ها خارج شوند. چندین بار این کار را تکرار می‌کنیم تا فقط پوسته خارجی جوانه‌ها باقی بماند و عصاره اصلی جوانه کاملاً خارج شود. بعد به عصاره یا شیره خارج شده حاصل از جوانه‌ها آرد الک شده اضافه می‌کنیم و با دست، گلوله‌های آرد را باز می‌کنیم.

مقدار آب شیره گندم باید تا حدی باشد که مایه را رقیق کند. مایع حاصل را روی اجاق گاز قرار می‌دهیم. در ابتدا مدام باید هم بخورد تا ته نگیرد.

بعد که مایع رقیق سمنو یا به قول معروف آش سمنو به جوش آمد، حرارت را خیلی کم کرده تا آرام آرام بجوشد و تیره‌رنگ شود. دیگر به هم زدن مدام نیاز ندارد. تنها

هر یک ساعت، آن را به هم بزنید. پس از ۱۰ تا ۱۵ ساعت سمنو آماده می‌شود، به اصطلاح حدود سه تا اذان بایست روی شعله باشد.

سمنو با صبر و حوصله، خوش‌رنگ می‌شود و حسابی جا می‌افتد. می‌توانید با پسته یا بادام آن را تزئین کنید.

پخت سمنو باید همراه با ذکر و ستایش پروردگار عالم باشد؛ چراکه سمنو غذایی بسیار کهن، ارزشمند، سالم و مغذی است و از قدیم‌الایام طبخ می‌شده است و غذایی مقدس بشمار می‌رفته است. به این دلیل که از آن به‌عنوان برکت زمین مادر یاد می‌شده است.

روش دیگر:

مقداری گندم را می‌گذاریم تا جوانه بزند. سپس آن را داخل گونی پارچه‌ای می‌ریزیم و صاف می‌کنیم تا شیره آن را جدا کنیم.

گندم‌ها را با چرخ‌گوشت یا مخلوط‌کن یا سبزی‌خورد کن، کاملاً میکس می‌کنیم تا خرد شود، سپس کمی آب به آن اضافه می‌کنیم و در یک پارچه تمیز می‌ریزیم و فشار می‌دهیم تا آب از پارچه خارج شود، باز تفاله را از پارچه خارج می‌کنیم و دوباره کمی آب اضافه می‌کنیم و با هم میکس می‌کنیم و دوباره در پارچه آب آن را خارج می‌کنیم و این مرحله را چندین بار تکرار می‌کنیم تا زمانی که کاملاً شیره‌ی گندم گرفته شود. سپس آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گلوله‌ای باقی نماند.

آن را می‌گذاریم روی حرارت ملایم تا غلیظ شود و به رنگ قهوه‌ای درآید. سپس روی آن دم‌کنی می‌گذاریم تا یک ساعت دم بکشد.

سمنوی شمالی

این دستور پخت سمنو در شمال کشور بسیار رایج است.

۱ کیلو گندم با پوست

۱ پیمانۀ برنج نیم دانه مرغوب

۲۰۰ گرم فندق و بادام

پودر نارگیل به میزان لازم

در مرحله اول، گندم‌ها را خوب تمیز کنید و بعد با آب سرد بشویید. بعد روی گندم‌هایتان به اندازه دو بندانگشت آب بریزید و به مدت ۲ تا ۳ روز آن‌ها را یک گوشه قرار دهید. در این مدت چند بار آب گندم‌ها را عوض کنید. وقتی گندم‌ها جوانه زدند، گندم‌ها را داخل صافی بریزید و روی آن‌ها آب سرد بریزید. حالا گندم‌ها را داخل یک دستمال تمیز بپیچید و دستمال را خوب مرطوب کنید و در یک گوشه قرار دهید. دقت داشته باشید که هر روز باید پارچه را خیس کنید و خیسی آن هم به حدی نباشد که آب درون ظرف باقی بماند. اگر آب زیادی درون ظرف باقی بماند، گندم و در نتیجه سمنوی شما مزه ترشی به خود می‌گیرد.

وقتی گندم ریشه زد، آن را داخل یک سینی پهن کنید و روی گندم‌ها را هم با یک پارچه تمیز بپوشانید. در این مرحله باید پارچه را همیشه خیس نگه‌دارید. هنگامی که ساقه سفید گندم‌هایتان خودش را نشان داد، قبل از اینکه این ساقه به رنگ سبز برسد، آن را بردارید.

حالا گندم‌هایی که جوانه زده‌اند را دو بار چرخ کنید. سپس ۱۶ لیوان آب ولرم شده روی آن‌ها بریزید و آن را از صافی رد کنید.

دوباره گندم‌ها را از صافی رد کنید تا شیره آن کاملاً خارج شود. بعد روی تفاله گندم‌ها باز هم ۸ لیوان آب ولرم بریزید و یک بار دیگر از صافی رد کنید.

در این مرحله، شیره گندم و برنج را با هم روی اجاق گاز بگذارید و شعله را زیاد کنید تا به نقطه جوش برسد.

خوب هم بزنید تا مخلوط ته‌نشین نشود. آن قدر سمنو را هم بزنید تا برنج‌ها خوب له شوند و آب سمنوی شما گرفته شود.

در آخر، فندق و بادام را اضافه کنید.

نکات:

اگر دوست دارید سمنویی که می‌پزید به رنگ قرمز در بیاید، آن را در دیگ مسی بپزید در غیر این صورت سمنوی شما قهوه‌ای می‌شود.

جنس پارچه‌ای که گندم‌ها را در آن می‌پیچید حتماً به صورت خالص و کامل باید نخ باشد. پارچه‌ای که نایلون درون آن داشته باشد، نمی‌تواند به صورت مداوم خیس و نمناک بماند.

در مرحله‌ای که گندم‌ها را درون پارچه پیچیدید، حتماً آن را روی یک آبکش بگذارید تا آب درون ظرف جمع نشود و باعث ترش شدن سمنو نشود.

یک اسیری در خانه داشته باشید، تا آب روی گندم‌ها بپاشید. لازم نیست حتماً وقتی گندم‌ها کمی ریشه زد، آن‌ها را روی یک سینی بریزید، می‌توانید گندم‌ها را روی پارچه‌ای با ضخامت ۲ تا ۳ سانتی‌متر پهن کنید و روی آن را هم یک پارچه نخی نمودار دیگر بکشید.

حتماً در اتفاقی که گندم‌ها را قرار می‌دهید باید کمی گرما وجود داشته باشد تا زودتر جوانه بزند، سرما کار جوانه زدن گندم را به تعویق می‌اندازد. اگر آن قدر

گندم‌ها را روی پارچه بگذارید که ساقه آن سبز شود، سمنوی شما تلخ می‌شود و از شیرینی آن کاسته می‌شود، پس قبل از سبز شدن جوانه گندم و تبدیل آن به سبزه سفره هفت‌سین آن را جمع کنید.

یادتان باشد که شیره گندم و آب ولرم را آن‌قدر هم بزنید تا گلوله‌هایش از بین برود و یکدست شود.

در مرحله آخر طرز تهیه سمنو معمولاً از آجیل استفاده می‌کنند که این بسته به سلیقه و طبع هرکس متفاوت است.

به‌طور کلی برای پخت سمنو به ۲۴ تا ۳۰ ساعت زمان نیاز دارید که مرحله اصلی و سخت کار همان هم زدن سمنو است.

کاجی (قیماق)



*مواد لازم برای ۵ نفر:

آرد برنج یا گندم: دو پیمانه

آب جوش: حدود دو لیوان

شکر قهوه‌ای: یک الی یک و نیم پیمانه

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

زعفران دم‌کرده: ۵-۷ قاشق غذاخوری (تا حدی که کاجی رنگ بگیرد)

کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

روغن گیاهی: نصف پیمانه

ادویه شامل پودر زنجبیل، پودر جوز هندی، دارچین، هل آسیاب شده، میخک پودر شده: هرکدام یک‌چهارم قاشق چای‌خوری

آب جوش و شکر قهوه‌ای را مخلوط کنید تا شکر حل شود. گلاب و زعفران دم‌کرده را اضافه کنید و اجازه دهید شربت دو دقیقه بجوشد.

آرد برنج را در تابه، روی حرارت ملایم، حدود ۱۵ دقیقه تفت دهید.

سپس آرد را الک کنید. روغن و کره گیاهی را در تابه بریزید تا ذوب شود.

سپس آرد و ادویه‌ها را اضافه کنید و ۵ دقیقه‌ی دیگر تفت دهید.

حالا قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و کمی شکر پاشیده و هم می زنیم، تا کاجی گلوله نشود. بعد چند دقیقه، شربت را به تدریج اضافه می کنیم و هم می زنیم.

روی قابلمه، دم کنی گذاشته و درب قابلمه را ببندید تا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، روی حرارت بسیار ملایم، کاجی دم بکشد تا به روغن بیافتد.

سپس حرارت را خاموش کنید. حالا می توانید کاجی را در ظرف بکشید و با خلال بادام یا خلال بادام زمینی و دارچین تزئین کنید.

نان تورتیلا بدون گلوتن



*مواد لازم برای ۶ عدد تورتیلا:

آرد ذرت سفید یا زرد رنگ: یک پیمانه

آب گرم: حدود دو سوم پیمانه یا به حدی که خمیر به دست آید

زردچوبه: یک چهارم قاشق غ نمک: نصف قاشق چایخوری

پودر زیره: یک چهارم قاشق غ روغن زیتون: یک چهارم پیمانه

آرد ذرت، زردچوبه، زیره، روغن زیتون، نمک و آب گرم را مخلوط کرده تا به صورت خمیر درآید. خمیر را ورز می دهیم. سپس از آن چند گلوله درست می کنیم. سپس روی میز، هر گلوله را میان دو ورقه پلاستیکی گذاشته و با بشقاب روی آن را صاف می کنیم تا گرد و پهن شود. سپس داخل تابه با مقداری روغن، هر دو طرف نان را می پزیم.

نان لواش سبزیجات بدون گلوتن خامگیاهی



از همه سبزیجات می‌توانید نان لواش یا لواشک درست کنید.

۲۰۰ گرم سبزیجات دلخواه را همراه ۱ قاشق پودر بارهنگ کتانی یا اسفرزه یا پودر تخم کتان (برای گرفتنش) و کمی نمک و ادویه‌جات پوره کنید و روی کاغذ شیرینی‌پزی نازک پهن کنید و در آفتاب یا در فر با حرارت زیر ۵۰ درجه یا دستگاه خشک‌کن خشک کنید. البته نباید خیلی خشک شود تا بتوان آن را رول کرد.

می‌توانید این لواش‌های خوشمزه را با ترکیب‌های زیر نیز درست کنید:

ترکیب اول شامل: کدوتنبیل + فلفل دلمه‌ای + زنجبیل + زردچوبه

ترکیب دوم شامل: کدوسبز + گوجه + فلفل دلمه‌ای

نان لواش جو دو سر بدون گلوتن



۲۰۰ گرم آرد پرک جو دوسر (بدون گلوتن است اما اگر ندارید، جو معمولی بهتر از گندم است که گلوتن بیشتری دارد).

۲ قاشق پودر تخم کتان

۲ قاشق پودر اسفرزه

کمی جوش شیرین و نمک

آب حدود ۲۰۰ میلی لیتر

کنجد و خشخاش و سبوس برای پهن کردن نان

مواد خشک رو مخلوط کنید بعد آب رو کم کم اضافه کنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی درست بشود. حداقل یک ساعت بگذارید بماند بعد نازک روی سبوس یا دانه‌ها پهن کنید.

در فر ۲۰۰ درجه گرم شده حدود ۱۰ دقیقه بپزید و وسطش برگردانید.

داخل ماهیتابه چرب شده هم می‌شود درست کرد.



می‌توانید خمیر لواش رو نازک پهن کرده و برش بدهید و با دمای ۵۰ درجه حدود ۴ ساعت خشک کنید. اگر آفتاب باشد، می‌توانید در آفتاب هم خشک کنید.

کراکر شیرین بدون گلوتن



تخم کتان ۱ پیمانه پر

آرد جو دوسر یک و نیم لیوان

جنین گندم ۱ لیوان

پودر فندق و بادام ۱ پیمانه

گلاب کمتر از نصف پیمانه

شیره توت ۱ فنجان

پودر وانیل طبیعی ۱ قاشق چای خوری

آبمیوه تازه (سیب، هویج، پرتقال یا غیره)

تخم کتان را پودر می‌کنیم. (تخم کتان را همیشه باید موقع استفاده پودر کرد) بقیه مواد خشک را می‌ریزیم. پودر وانیل را اضافه می‌کنیم. گلاب، شیره توت و سپس آبمیوه تازه را اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم.

قالب را چرب می‌کنیم. به اندازه یک نارنگی از مایه برمی‌داریم. آن را گلوله می‌کنیم و سپس به شکل مستطیل، در کف قالب پهن می‌کنیم. یک کاسه آب دم دست می‌گذاریم که موقع پهن کردن هر کراکر روی سینی، مایه به دستمان نچسبد. یا دستمان را کمی چرب می‌کنیم.

سپس با کارد روی هر مستطیل به صورت اریب برشی ایجاد می‌کنیم تا دو تکه به شکل سه‌گوش درآیند. سپس روی کراکرها کنجد می‌پاشیم و داخل فر که از قبل با حرارت ۱۲۰ درجه داغ شده، قرار می‌دهیم. حرارت فر را روی ۹۰ درجه تنظیم می‌کنیم. پس از حدود ۱۵ دقیقه که کراکرها خود را گرفت، آن‌ها را از فر بیرون می‌آوریم و می‌گذاریم تا خنک شوند.

به‌جای شیره می‌توان از ادویه، زیره و فلفل استفاده کرد.

کراکر بدون گلوتن



۲۳۰ گرم مخلوط تخم کتان، مغز تخمه آفتابگردان، مغز تخم کدو و کنجد

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن مثلاً جو دوسر، برنج یا نخود

۱۰۰ میلی لیتر روغن زیتون خوب ۱ قاشق چای خوری نمک

۱۵۰ میلی لیتر آب

همه را با هم مخلوط کرده و روی دو کاغذ شیرینی پزی اندازه سینی فر نازک پهن می‌کنیم (با وردنه و لای دو تا کاغذ راحت تر باز می‌شود). بعد اندازه دلخواه برش داده و در فر بالا و پایین گرم شده با ۲۰۰ درجه حدود ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

می‌توانید هر دو سینی را هم‌زمان در فر بگذارید، ولی وسط پخت سینی‌ها را جابجا بکنید.

در جعبه فلزی تا یک هفته تازه می‌ماند.

نان پروتئینی بدون گلوتن



۲۵۰ گرم آرد گندم سیاه یا آرد جو دوسر

۱۰۰ گرم آرد برنج

۱۰۰ گرم تخم کتان

۱۰۰ گرم مغز تخم آفتابگردان

۳ ق غ دانه چیا یا تخم شربتی

۱ ق چای نمک طبیعی

کمی پودر زنجبیل

۶ ق غ پودر بارهنگ کتان‌ی یا سبوس جو دو سر

۱ ق چای جوش شیرین

۲ ق غ روغن نارگیل

۴۰۰ میلی لیتر آب

مواد خشک باهم مخلوط شود و روغن و آب اضافه شود و فرم داده بشود و روی پرک جو دو سر پهن کرده و رویش هم به دلخواه کنجد یا سیاه‌دانه ریخته شود. یک ساعت و یا حتی شب تا صبح استراحت داده بشود. البته این نان پف نمی‌کند. بعد در فر گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه بالا و پایین به مدت ۵۰ دقیقه تا یک ساعت پخته شود. با خلال دندان چک شود، اگر نان به آن نچسبید آماده است. داخل فر یک ظرف آب بگذارید که روی نان خشک نشود.

نان پروتئینی بدون گلوتن (با فیبر بالا و مناسب روده)



۱۰۰ گرم ارزن آسیاب شده

۱۰۰ گرم تخم کتان آسیاب شده

۶۰ گرم کینوا آسیاب شده

۱۳۰ گرم آرد بدون گلوتن

۲ قاشق غذا کنجد

۳ قاشق غذا پودر اسفرزه (بیزوشا، بارهنگ کتانی)

نصف قاشق چای خوری زیره

نصف قاشق چای خوری رازیانه

نصف قاشق چای خوری تخم گشنیز

یک قاشق چای خوری نمک طبیعی

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل

یک قاشق غذاخوری شکر نارگیل یا شکر طبیعی

۶۵ گرم مغز تخمه کدو یا گردو تکه شده

حدود ۴۵۰ میلی لیتر آب (کمی شل باید باشد چون اسفرزه و تخم کتان خودشان رو موقع پخت باز می کنند).

فر را با ۱۷۵ درجه گرم کنید و یک ظرف پر از آب در یک طبقه‌اش بگذارید.

تمام مواد خشک رو با هم خوب مخلوط کرده روغن و آب را اضافه کرده و در ظرف مستطیلی به اندازه حدود ۲۵ در ۱۰ سانتیمتر که کفش جو دوسر پرک پاشیدیم، می‌ریزیم و حدود ۵۰ دقیقه طبقه وسط با حرارت بالا و پایین می‌پزیم.

دو برش نازک از این نان کاملاً سیرکننده و مغزی هست و بهترین میان وعده برای دانش آموزان است و دوست روده به خاطر فیبر بالایی که دارد.

تا دو روز در هوای اتاق و یک هفته در یخچال قابل نگهداری هست.

املت با آرد نخود



آرد نخود: یک پیمانه اسفناج خردشده: نصف پیمانه

هویج خردشده: یک عدد ساقه بروکلی خردشده: یک پیمانه

زنجبیل رنده شده: یک قاشق غذاخوری

زردچوبه، زیره و نمک: هر کدام نصف قاشق چایخوری

مواد را مخلوط می‌کنیم و یک پیمانه آب را کم‌کم به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

تابه با کمی روغن را روی حرارت گذاشته، مایه را روی تابه می‌ریزیم و دو طرف آن را سرخ می‌کنیم.

املت با سیب زمینی



*مواد لازم برای ۴ نفر:

فلفل دلمه ای: یک عدد (نصف از هر رنگ دلخواه)

سیب زمینی بخارپز: دو عدد متوسط

آرد نخود: نصف پیمانه + نصف پیمانه آب

فلفل سیاه: نصف قاشق چایخوری

آویشن، پودر فلفل قرمز، نمک: هر کدام یک قاشق چایخوری

جوش شیرین: نصف قاشق چایخوری + آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

جعفری تازه: نصف پیمانه

اسفناج خردشده: یک پیمانه

نخود سبز: یک پیمانه

روغن گیاهی: ۴ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه‌ای را باریک برش داده و کمی تفت می‌دهیم.

سیب‌زمینی‌ها را تکه‌تکه خرد کرده و بخارپز می‌کنیم.

مواد خشک را در آب حل می‌کنیم. جوش شیرین و آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم. جوش شیرین همراه آب‌لیمو باعث تشکیل حباب می‌شود و این‌گونه، املت ما پُف می‌کند.

همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

داخل تابه مقداری کره وگان می‌ریزیم تا داغ شود. بعد، مواد را می‌ریزیم و درب تابه را می‌بندیم تا بپزد.

پس از دو دقیقه که یک طرف املت برشته شد، آن را برمی‌گردانیم تا سمت دیگرش نیز طلایی شود.

املت با پنیر توفو



گوجه فرنگی: ۱۰ عدد پنیر توفو: ۱۵۰ گرم

فلفل دلمه ای: یک عدد کوچک پیاز سرخ شده: یک عدد کوچک

قارچ پوست کنده: ۷ عدد متوسط نمک و فلفل و زردچوبه و روغن: به میزان لازم

پیاز و فلفل دلمه ای را با روغن تفت می دهیم و گوجه و قارچ خرد شده و نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه می کنیم و در انتها که کمی آب گوجه کشیده شد، پنیر توفو را با قاشق له می کنیم و به غذا اضافه می کنیم و بعد از ده دقیقه پخت که جا افتاد، خاموش می کنیم و سرو می کنیم.

فصل دوم

پیش‌غذا

آیین کنفوسیوس:

تمام انسانها ذهنی دارند که نمی‌تواند زجر کشیدن دیگران را تحمل کند. پس یک انسان متعالی، اگر حیوانی زنده را ببیند، نمی‌تواند دیدن مرگ آنها را تحمل کند، و قتیکه گریه هنگام مرگ آنها را بشنود، نمی‌تواند خوردن گوشت آنها را تحمل کند.

جوانه‌ها خام‌گیاهی



نحوه تهیه جوانه‌ها

- * دانه‌ها و مغزهای مورد دلخواه را طبق جدول به مدت ۸-۱۲ ساعت در آب خیس می‌کنیم. می‌توانید آب آن را برای آبیاری باغچه یا گیاهانتان استفاده کنید.
- * آبکشی کرده و سر شیشه تور می‌بندیم و شیشه را مورب داخل ظرفی می‌گذاریم.
- * هر روز صبح و شب آبکشی می‌کنیم و بار دوم چند دقیقه در آب می‌گذاریم بماند
- * اگر جوانه‌ها داخل شیشه به هم چسبیدند با ته قاشق به ملایمت از هم جدا کنید. بعد دوباره مورب می‌گذاریم تا آب اضافه آن برود.
- * جوانه‌ها به هوا احتیاج دارند ولی نباید جلوی نور مستقیم خورشید باشند.

دانه یا مغز	زمان خیساندن	زمان آماده شدن	ویتامین‌ها و املاح معدنی
یونجه	۸ تا ۱۲ ساعت	۶ تا ۷ روز	ویتامین K, E, B, C و آهن و منیزیم
عدس	۸ تا ۱۲ ساعت	۳ تا ۵ روز	ویتامین B, E, A, C و آهن و روی و فسفر
ماش سبز یا قرمز	۸ تا ۱۲ ساعت	۳ تا ۵ روز	ویتامین B, A, C, E و آهن و منیزیم و کلسیم
گندم سیاه بی پوست	۲ تا ۴ ساعت	۱ تا ۲ روز	ویتامین B, E و آهن و منیزیم و کلسیم و فسفر و فلور
کینوا	۲ تا ۴ ساعت	۲ تا ۳ روز	ویتامین A, B, C, E و آهن و منیزیم و کلسیم و روی
ارزن بی پوست	۸ تا ۱۲ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین A, B و آهن و منیزیم و کلسیم و فسفر و فلور
مغز تخمه آفتابگردان	۴ تا ۶ ساعت	۱ تا ۲ روز	ویتامین A, E, K, D و آهن و منیزیم و کلسیم و روی
مغز تخمه کدوتنبل	۸ تا ۱۲ ساعت	۲ تا ۳ روز	ویتامین A, E, B و آهن و منیزیم و فسفر و روی
بادام‌هندی	۲ تا ۴ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین K, E و منیزیم و روی و آهن و مس
بادام درختی فندق / گردو	۸ تا ۱۲ ساعت	بعد خیس شدن	ویتامین E, B و آهن و منیزیم و کلسیم و روی و مس و پتاسیم

بعد آماده شدن جوانه را در محلول آب و یک قاشق سرکه سیب یا آب‌لیمو چند دقیقه بگذارید بماند. پوسته جوانه‌ها روی آب می‌آید و دانه‌های کار نکرده ته ظرف می‌ماند که این‌ها را دور می‌ریزیم. جوانه‌های آماده را در صافی ریخته و آبکشی بکنید و در ظرف مناسب داخل یخچال نگهداری بکنید. در ظرف کامل بسته نشود که هوا داخل ظرف جریان داشته باشد. جوانه‌ها زنده هستند و به هوا احتیاج دارند.

* جوانه عدس، ماش، نخود و یا سایر حبوبات منبع غنی پروتئین، ویتامین‌های ب و سایر ویتامین‌ها، آنزیم‌های مختلف و چربی‌های موردنیاز بدن می‌باشند.



جوانه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان، پروتئین و کربوهیدرات قابل هضم هستند و مواد مغذی بدن را با کالری کمتری تأمین می‌کنند. سرشار از فیبر و آنزیم‌های گوارشی هستند که برای گوارش مفید می‌باشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در اثر جوانه زدن نیروی حیاتی و آنزیم‌های مختلف در دانه‌ها، فعال و چند برابر می‌شود. تهیه این جوانه‌ها، ارزان و در خانه قابل تهیه است و به آب زیاد و خاک احتیاج ندارند.

دلیل خیساندن دانه‌ها و مغزها:

- فعال کردن آنزیم‌های موجود در این مواد است. آنزیم‌ها به هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌های درون مغزها و دانه‌ها پرداخته آن‌ها را به شکل مواد ساده و قابل دسترس برای بدن تبدیل می‌کنند.
- خیس دادن دانه‌ها و مغزها میزان چربی آن‌ها را کاهش داده، مواد قندی را به قند ساده، پروتئین‌ها را به اسیدهای آمینه و مواد چربی را به صورت اسیدهای چرب قابل دسترس برای بدن انسان درمی‌آورد.
- خیس دادن همچنین بازدارنده‌های موجود در این مواد که از جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن جلوگیری می‌کنند را غیرفعال می‌نماید.

شور و ترشی پروبیوتیک خامگیاهی

شور کلم قرمز پروبیوتیک



کلم قرمز یا سفید ۱ کیلو

نمک طبیعی بدون ید ۲۰ گرم

اگر کلمتان کمتر از یک کیلو است، نسبت نمک را کم کنید. فقط روی کلم را آبکشی نکنید و بعد خشکش کنید. ساقه‌اش را جدا کنید. یک برگ روی آن را جدا کنید و برای روی شور کنار بگذارید. بقیه را با رنده یا دست، ریز خرد کنید با نمک مخلوط کنید و چنگ بزنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا به آب بیافتد. بعد در شیشه موردنظر ریخته و حسابی فشارش بدهید تا آبش بالا بیاید. برگ کلم را رویش بگذارید و یک شیء سنگین رویش بگذارید تا کلم زیر آب بماند. روی شیشه را با

پارچه و کش ببندید و یک هفته در دمای اتاق، اما نه جلوی نور خورشید بگذارید تا تخمیر بشود.

رنگ کلم تغییر می‌کند و حباب‌های سفیدی روی آن بسته می‌شود که باکتری اسید لاکتیک یا پروبیوتیک است که مدنظرمان است؛ و سرشار از ویتامین B است. فرقی رو با کپک تشخیص خواهید داد.

بعد چک کنید ببینید اگر شوری‌اش باب میل‌تان است، درش را بسته، داخل یخچال نگهداری کنید. اگر خواستید بیشتر شور بشود، می‌توانید بیشتر بیرون بگذارید، بماند.

الآن در اروپا شور (سبزیجات تخمیری) طرفدار زیادی پیدا کرده. به خاطر اینکه پروبیوتیک طبیعی برای روده محسوب می‌شوند. حتی آبش رو هم می‌فروشند.

تخمیر یک فرایند متابولیک است که قندها را به اسید و یا گاز تبدیل می‌کند و برای سیستم گوارشی مفید است. روزی یک قاشق در کنار غذا به خاطر باکتری‌های مفیدی که دارد، برای هضم و تنظیم فلور روده بسیار مفید است. من از آبش برای درست کردن سس سالاد، بجای آب‌لیمو یا سرکه استفاده می‌کنم. شورهایی که در فروشگاه‌ها می‌فروشند پاستوریزه است و این خاصیت پروبیوتیکی را ندارد.

شور سبزیجات پروبیوتیک



با اکثر سبزیجات می‌توان شور درست کرد.

به نسبت یک کیلو سبزی، ۲۰ گرم نمک لازم داریم.

برای سبزیجاتی که آب پس نمی‌دهند، آبجوش سرد شده اضافه می‌کنیم.

مثلاً ترکیبات:

۱. گل کلم + هویج + ساقه کرفس + شوید

۲. هویج و لبو باریک خلال شده

۳. فلفل دلمه‌ای + شوید

سبزیجات را فشرده در شیشه بچینید و یک شیء سنگین روی آن بگذارید که بالا نیایند. آب و نمک را اضافه کنید تا روی سبزیجات را بپوشاند. روی شیشه را با پارچه و کش ببندید و یک هفته در دمای اتاق، اما نه جلوی نور خورشید بگذارید تا تخمیر بشود. چک کنید و اگر تردی و مزه‌اش باب میلتان است، درب شیشه را ببندید و در یخچال بگذارید. چون بسته به دمای اتاق آماده می‌شود، حداقل یک هفته زمان لازم است تا باکتری‌های سالم به وجود آیند و پروبیوتیک بشوند.

سس‌ها

سس سالم گوجه‌فرنگی (کچاپ) خام‌گیاهی



گوجه‌فرنگی: ۲۵۰ گرم (۲ عدد متوسط)

نصف فلفل دلمه‌ای قرمز

گوجه خشک ریز شده: ۱۰۰ گرم (اگر در دسترس نبود به‌جایش پودر بارهنگ را بیشتر بریزید که سفت بشود)

پودر بارهنگ یا اسفرزه (به ترکی بیزوشا): ۱ قاشق چای‌خوری

کمی نمک و فلفل

شیره گیاهی: ۵۰ گرم

همه مواد در مخلوط کن خوب هم زده شود و در شیشه ریخته شود.

چون خام است، مدت نگهداری اش در یخچال کم است. حداکثر یک هفته

موقعی که غذاهایی دارید که با سس باید خورده شود درست کنید و اگر ماند و تا چند روز استفاده نکردید می توانید در غذاهایتان استفاده بکنید یا بگذارید داخل فریزر.

من کمی ریحان مخلوط کردم رنگش تیره تر شد.

سس مایونز



دستور اول:

۲۰۰ گرم نخود را به همراه نیم قاشق چای خوری جوش شیرین خیسانده و سپس آبکشی کنید و با آب جدید بپزید.

۱۰۰ میلی لیتر آب نخود پخته شده

یک قاشق ارده

۴ قاشق روغن زیتون

یک عدد آب لیموترش

نمک و فلفل

نخود را همراه با آبش پوره کرده، بقیه مواد رو اضافه می کنیم.

دستور دوم: خامگیاهی

۱۲۰ گرم بادام‌هندی خیس شده

یک قاشق چای‌خوری پودر خردل (اختیاری)

۴ قاشق غذاخوری آب‌لیمو ترش

۱۰۰ میلی‌لیتر روغن‌زیتون

۱۰۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی

نصف قاشق چای‌خوری نمک طبیعی

یک قاشق شیره گیاهی

بادام‌هندی را آبکشی کرده، سپس با بقیه مواد در مخلوط‌کن می‌ریزیم تا خامه‌ای مانند شود. حدود ۴۰۰ گرم سس به دست می‌آید. اگر کمتر احتیاج دارید، نصف میزان درست کنید. می‌توانید در یخچال تا یک هفته نگهداری کنید.

سس بشامل (سس سفید)



آرد برنج: چهار قاشق غذاخوری کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

شیر گیاهی: یک لیوان نمک، فلفل سیاه، آویشن: به مقدار لازم

چهار قاشق آرد (ترجیحاً بدون گلوتن) را داخل قابلمه کوچکی ریخته و با حرارت ملایم تفت می‌دهیم تا وقتی بوی آرد بلند شود و رنگش کمی کرمی شود. حرارت را خاموش می‌کنیم.

سپس کره گیاهی یا روغن زیتون اضافه می‌کنیم. وقتی از داغی افتاد، شیر گیاهی و نمک و فلفل سیاه و آویشن اضافه می‌کنیم و یکی دو دقیقه، مخلوط را به هم می‌زنیم تا مایع یکدست و با قوامی به دست آید. غلظت آن باید مثل ماست باشد.

سس پستو سبز خامگیاهی



اصل پستو با دانه کاج هست ولی با هر دانه یا آجیلی مثلاً تخمه آفتابگردان، گردو، بادام‌هندی می‌توانید درست کنید.

زنجبیل رنده شده کمی یا پودرش (حتماً استفاده نکنید تا سردی‌تان نشود).

ریحان یک مشت شاهدانه خردشده ۴ قاشق غذاخوری

روغن‌زیتون حدود نصف لیوان نمک و فلفل به مقدار لازم

ریحان و دانه موردنظر را داخل میکسر بریزید، روغن‌زیتون را کم‌کم اضافه کرده و مخلوط کنید، پس از اینکه سس یکدست شد، نمک و فلفل را اضافه کنید.

سس پستو را می‌توان برای چند روز در یخچال نگهداری نمود ولی باید روی سس حتماً روغن باشد.

سس خردل



دانه خردل سفید یا پودر خردل: ۱ قاشق سوپ‌خوری

سرکه یا آبغوره یا آب‌لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری

آب سرد یا شیر گیاهی: خیلی کم، فقط در حدی که مواد در مخلوط‌کن بچرخند

شیره: ۱ قاشق چای‌خوری

نمک، فلفل سیاه، پودر پاپریکا، پودر تخم گشنیز، پودر کاری، پودر زیره

سبزیجات معطر مثل ریحان، ترخون، مرزه، آویشن، شوید (خشک): در کل دو قاشق
غذاخوری

پنیر توفوی خانگی (اختیاری): ۲ قاشق غذاخوری

زیتون تازه که هسته‌هایش را گرفته‌ایم: ۵ عدد

قارچ: ۵ عدد

روغن زیتون یا کنجد: ۳ قاشق غذاخوری

همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و اجازه دهید تا سس کاملاً یکدست شود. سس آماده است.

سعی کنید این سس را تازه به تازه تهیه کنید تا کیفیت آن حفظ شود.

می‌توانید این سس خوشمزه را روی سالاد کاهو بریزید.

این سس تا سه روز در یخچال می‌ماند. برای نگهداری بایستی آن را داخل یک شیشه‌ی تمیز بریزید. روی سس را با روغن زیتون یا کنجد بپوشانید تا اکسید نشود، سپس درب شیشه را ببندید.

سس باریکیو



سس گوجه‌فرنگی خانگی: یک پیمانه

آب: فقط کمی، در حدی که مواد در مخلوط‌کن بچرخند

پودر پاپریکا: یک قاشق غذاخوری

نعناء خشک، آویشن، ریحان، مرزه و ترخون خشک: هرکدام کمتر از یک قاشق
چای خوری

شیره: یک قاشق غذاخوری

آبلیموی تازه یا سرکه طبیعی یا آبغوره: دو تا سه قاشق غذاخوری

روغن زیتون یا کنجد: ۴ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، فلفل قرمز، پودر پاپریکا، پودر زیره: هر کدام یک‌چهارم قاشق
چای خوری

پودر خردل: یک قاشق غذاخوری

تمبر هندی یا تکه‌های ریز لواشک: ۲ قاشق غذاخوری

رب انار: ۲ قاشق غذاخوری

همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و اجازه دهید تا سس کاملاً یکدست شود.
سس آماده است.

سعی کنید این سس را تازه‌به‌تازه تهیه کنید تا کیفیت آن حفظ شود.

این سس برای طعم دار کردن انواع خوراک سبزیجات و یا کباب‌های گیاهی مناسب
است.

این سس تا سه چهار روز در یخچال می‌ماند. برای نگهداری بایستی آن را داخل
یک شیشه‌ی تمیز بریزید. روی سس را با روغن زیتون یا کنجد بپوشانید تا اکسید
نشود، سپس درب شیشه را ببندید.

سس مکزیکی



لوبیا قرمز: یک مشت

آب لوبیا قرمز پخته شده: حدود ۴ ق.غ

کمی گشنیز و جعفری

گردو: دو عدد

روغن زیتون: ۱ ق.غ

آبلیمو: ۱ ق.غ

نمک، فلفل، زردچوبه، گراماسالا: به میزان لازم

یک مشت لوبیا قرمز خیسانده شده را بپزید. وقتی لوبیا پخت، هنوز کمی از آب آن را نگه دارید، چون سس باید کمی آبکی باشد.

لوبیا را همراه با کمی گشنیز، جعفری و دو عدد گردو در غذاساز مخلوط کرده، نمک، فلفل، زردچوبه و گراماسالا (مخلوطی دلخواه از ادویه جات گرم و تند) را اضافه کنید.

این سس را می توان با چیپس ذرت مکزیکی و همین طور با همه سبزیجات مثل فلفل دلمه ای، کلم بروکلی و هویج میل کرد.

سس انار



نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذا

آب انار سرد: ۱ لیوان پر

سس سویا: مقداری

رب انار ترش: یک قاشق غذاخوری

نشاسته را داخل آب انار حل می‌کنیم، سپس سس را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مدام هم می‌زنیم.

یک قاشق رب انار رقیق شده به همراه مقداری سس سویا به سس اضافه می‌کنیم. پس از چند دقیقه سس غلیظ می‌شود و آماده است.

سالادها

سالاد جوانه کینوا خامگیاهی



کینوا رو ۴-۶ ساعت خیس کرده و طبق دستور جوانه‌ها، تهیه کنید. بعد دو روز جوانه شما آماده است.

سبزیجات دلخواه مثل گوجه، کدو و جعفری را ریز کرده، به آن اضافه کنید. با آبلیمو، نمک، فلفل و روغن زیتون مزه دارش کنید.

سالاد آووکادو خامگیاهی



۸۰ گرم جوانه تخمه آفتابگردان (۴ الی ۸ ساعت خیس خورده و آبکشی شده)

یک قاشق سرکه بالزامیک دو قاشق روغن زیتون

همه این مواد را مخلوط می‌کنیم و داخل قالب کمربندی می‌ریزیم و فشرده می‌کنیم.

مخلوط آووکادو برای روی سالاد:

۲ عدد آووکادوی رسیده آب یک عدد لیموترش

دو قاشق روغن زیتون نمک و فلفل

همه مواد را مخلوط می‌کنیم؛ و روی مواد پایه می‌ریزیم و صاف می‌کنیم.

روی سالاد را با سیاه‌دانه تزئین می‌کنیم.

با سالاد و یک تکه پنیر بادام‌هندی غذای کاملی می‌باشد.

سالاد مخلوط خام گیاهی



کدو حلوائی رنده شده

سیب زمینی شیرین رنده شده (اگر نداشتید لبو استفاده کنید)

هویج یا به رنده شده

آبلیمو ترش و رنده پوستش البته اگر ارگانیک بود.

روغن زیتون یا روغن کنجد

زنجبیل تازه ریز رنده شده یا پودرش

دارچین، جوز هندی، میخک

 نمک و فلفل

جعفری خردشده

سیاهدانه یا گردو یا کشمش بسته به سلیقه خودتان

* حسن سبزیجات خام علاوه بر حفظ ویتامین‌ها این هست که چون باید خوب جویده بشود، زود هم سیر می‌کند. ولی اگر معده شما هضم نمی‌کند می‌توانید بخارپز بکنید.

* حتماً از ادویه‌جات گرم استفاده بکنید.

* اگر خام درست می‌کنید یکی دو ساعت قبل آماده کنید که سس تو خردش برود و کمی هم نرم‌تر بشود.

* ایده مواد دیگر برای سالاد: کاهو، فلفل دلمه سبز، گوجه‌فرنگی، هویج، قارچ، ذرت، زیتون، روغن زیتون، آب‌لیموی تازه، نمک، فلفل

سالاد رازیانه خام گیاهی



رازیانه را ریز خرد کرده، نمک، فلفل، شوید، آب لیموی تازه و روغن زیتون اضافه کنید و بگذارید حداقل نیم ساعت در دمای اتاق بماند تا سس به خوردش برود. به دلخواه می‌توانید کشمش و گردو یا زرشک اضافه بکنید و از آن لذت ببرید.

تبوله خامگیاھی



یک و نیم پیمانه جوانه گندم سیاه (باکویت)

یک و نیم پیمانه جعفری تازهی خردشده

یک پیمانه فلفل دلمه‌ای قرمز خردشده ریز

یک‌چهارم پیمانه نعنا تازهی خردشده برای تزئین

۲ قاشق غذاخوری پودر جلبک (یا سس سویا یا سرکه سیب)

۲ قاشق چای زیره

کمی زردچوبه

نصف پیمانه روغن‌زیتون

آبلیموی تازه

کمی پودر استویا یا عصاره آن

۳ قاشق چای خوری آب

کدوسبز حلقه‌ای نازک برای زیر سالاد

با مخلوط این مواد می‌توانید تبوله خامگیاهی خوشمزه‌ای را تهیه کنید.

مواد دیگر تبوله خامگیاهی

کدوسبز: ۱ عدد بزرگ - جعفری: ۱۵۰ الی ۲۰۰ گرم

نعناء تازه: ۱۰ شاخه - آب تازه لیموترش: ۲ عدد لیموترش

لفل سفید: کمی (اختیاری) - گوجه‌فرنگی: ۲ عدد بزرگ

جوانه کینوا یا باکویت (گندم سیاه)

کدوسبز با پوست، گوجه‌فرنگی، جعفری و نعناء را کاملاً خرد می‌کنیم. سپس همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

خوراک نارگیلی خامگیاهی



مغز دانه کاج یا مغز گردو یا هر آجیل خام دیگری: یک پیمانه خردشده

آب دو عدد لیموترش کشمش خیس خورده: نصف پیمانه

گوجه‌فرنگی تازه یا خشک‌شده: ۱ پیمانه خردشده

زیتون: نصف پیمانه هسته گرفته و خردشده پودر نارگیل: ۲ پیمانه

ادویه دلخواه: زیره، فلفل سیاه، فلفل قرمز

همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

این خوراک نارگیلی خیلی خوشمزه و مغذی است. می‌توان داخل برگ مو یا برگ کاهو را از این مواد پر کرد تا یک دلمه‌ی خام گیاهی تهیه کرد.

سالاد آلمانی



گل کلم سفید - کلم بروکلی - ذرت - کالباس گیاهی

شوید - انار - سس مایونز گیاهی - پودر آویشن و پاپریکا به دلخواه

تمام مواد را ریز ریز خرد کرده و با سس مایونز گیاهی مخلوط کرده و در ظرف مورد نظر می ریزیم و انارِ دان شده را روی آن می پاشیم.

سالاد تبوله انار خامگیاهی



غنی از مواد مغذی گیاهی، آنتی‌اکسیدان‌ها و با خواص ضدالتهابی که به پاک‌سازی بدن‌تان کمک می‌کند و شما را سالم نگه می‌دارد!

گل‌کلم ریز خردشده - انار - گوجه فرنگی - جعفری و نعناع - فلفل دلمه‌ای

مواد سس سالاد:

۲ قاشق غذا آب لیموترش - رنده پرست لیمو - ۱ قاشق غذا شیره گیاهی

نصف قاشق چ نمک طبیعی - ۱ قاشق غذا خردل - نصف قاشق چ فلفل سیاه

۱ قاشق چای ادویه مخلوط لبنانی (فلفل، دارچین، تخم گشنیز، جوز هندی، میخک، زنجبیل)

سالاد انار و زیتون خامگیاهی



یک لیوان زیتون خردشده - یک لیوان دانه انار

نصف لیوان گردوی خردشده - نصف لیوان جعفری خردشده

یک قاشق غذا روغن زیتون - سه قاشق غذا آب لیموی تازه

نمک - فلفل سیاه

سالاد آرتیشو یا کنگر فرنگی



آرتیشو پخته‌شده

شور کلم پروبیوتیک

ذرت

سس مایونز و گان

آب‌لیمو و نمک و فلفل

روغن کنجد در صورت دلخواه

آرتیشو را به مدت ۳۰ دقیقه بپزید.

مغز آرتیشو و بقیه مواد رو مخلوط کنید و نوش جان کنید. برگ‌های بیرونی آرتیشو سفت هست و قابل هضم نیست. می‌توانید فقط بجویید و آبش رو بخورید.

سالاد ماکارونی بدون گلوتن



ماکارونی بدون گلوتن را در آبجوش و کمی نمک طبیعی و زردچوبه بپزید و آب‌کشی کنید.

قارچ تکه شده و کمی روغن را به ماکارونی اضافه کنید و چند دقیقه با درسته اجازه بدید با گرمای ماکارونی نرم بشود.

کنگر را به مدت ۳۰ دقیقه بپزید و سپس نمک طبیعی به آن اضافه کنید.

آرتیشو یا کنگر فرنگی و سبزیجات دلخواه مثل ذرت طبیعی رو اضافه کرده و مزه‌اش رو با نمک و فلفل و سبزیجات معطر کامل کنید.

از این غذای سالم و مقوی می‌توانید گرم و یا به‌صورت سالاد سرد لذت ببرید. در صورت دلخواه می‌توانید از سس و گان هم استفاده بکنید ولی من خودم ترجیح می‌دهم با حداقل مواد اولیه غذا درست کنم و طعم اصلی مواد رو حس کنم.

الآن در بازار ماکارونی‌های سالم از حبوباتی مثل نخود، دال عدس و یا از شبه حبوباتی مثل کینوا موجود هست که حاوی پروتئین هم هست.

سوپ‌ها، آش‌ها

سوپ نخود و ماست



نخود خیسانده شده: یک پیمانه کمی رب گوجه‌فرنگی (اختیاری)

سبزی سوپ (یا جعفری، گشنیز، کمی نعنا) ماست گیاهی

نخود را می‌گذاریم خوب بپزد. سپس زردچوبه و نمک، فلفل سیاه می‌زنیم. سبزی سوپ را اضافه می‌کنیم.

بعد از ۱۵ دقیقه، حرارت را خاموش می‌کنیم، درحالی‌که سوپ ما هنوز مقداری آب دارد.

حالا ماست گیاهی را اضافه می‌کنیم.

سوپ کدو حلوایی



کدو حلوایی ۴۰۰ گرم سیبزمینی ۱ عدد هویج ۱ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه، زنجبیل، جعفری، آب لیموترش

کمی روغن نارگیل یا کره گیاهی

سبزیجات را تفت داده، زردچوبه را اضافه می‌کنیم و با درب بسته کمی تفت می‌دهیم و بعد آب اضافه می‌کنیم و حدود ۱۵ دقیقه می‌گذاریم بپزد (آبش رو کم بریزید). بعد مواد را با گوشت کوب برقی یا داخل میکسر پوره می‌کنیم. بعد پوره را به قابلمه برگردانید و بسته به غلظت مورد دلخواهتان می‌توانید آبجوش یا شیر نارگیل اضافه کنید. ادویه‌جات و نمک را اضافه می‌کنیم. لیموترش رو اضافه می‌کنیم. به‌دلخواه با جعفری و تخم کدو تزیین می‌کنیم.

سوپ دال عدس



دال عدس ۲۰۰ گرم (چند ساعتی خیس شود)

زنجبیل تازه ریز رنده شده

سیب‌زمینی ۱ عدد

هویج ۱ عدد

گشنیز یا جعفری کمی

انار برای تزئین

آب لیموترش

زردچوبه، کاری، فلفل

عصاره سبزیجات ۱ قاشق یا نمک

سبزیجات را با کمی روغن نارگیل یا کره تفت می‌دهیم (با درب بسته، روغن کمی استفاده می‌شود) ادویه‌جات را اضافه می‌کنیم. دال عدس را آبکشی کرده و به آن اضافه می‌کنیم و عصاره سبزیجات رو با کمی آب اضافه می‌کنیم و ۲۰ دقیقه با شعله ملایم می‌پزیم. پوره می‌کنیم و غلظتش رو به دلخواه با آبجوش تنظیم می‌کنیم و قبل از سرو، روی آن گشنیز یا جعفری خردشده و انار می‌ریزیم. این سوپ با مزه تند خوشمزه‌تر می‌شود.

سوپ عدس خامه ای



زنجبیل تازه ی رنده شده: یک بند انگشت - هویج: دو عدد متوسط

سیب زمینی: یک عدد بزرگ - عدس: یک پیمانه ← آن را از قبل می خیسانیم.

اسفناج ریز خرد شده: ۲۵۰ گرم - شیر نارگیل: ۲۵۰ میلی لیتر

ادویه کاری: یک قاشق چایخوری - فلفل تند قرمز هندی: کمی

پودر چکیده سبزیجات: یک قاشق سر صاف غذاخوری

نمک: به مقدار لازم - روغن نارگیل یا روغن گیاهی: دو قاشق غذاخوری

زنجبیل را رنده می کنیم یا ریز خرد می کنیم. داخل قابلمه، با کمی روغن، زنجبیل را تفت می دهیم.

ادویه کاری، فلفل تند قرمز هندی، هویج و سیب زمینی خردشده‌ی اندازه متوسط و عدس را اضافه می کنیم و با ریختن مقداری آب سبزیجات، می گذاریم تا سوپ بپزد.

پس از مدتی، اسفناج خردشده و شیر نارگیل را هم اضافه می کنیم. نمک می زنیم.

این سوپ را با لوبیا سبز، کرفس، گوجه فرنگی نیز می توان تهیه کرد.

سوپ جوی دو سر



✳مواد لازم برای ۳ نفر:

بلغور جوی دوسر: دو پیمانه

سیبزمینی: یک عدد

کدو خورشتی نگینی خردشده: سه عدد

هویج نگینی خردشده ریز: دو عدد

قارچ: ۱۵۰ گرم

شیر گیاهی (مثل شیر بادام هندی یا شیر نارگیل): یک لیوان

لفل سیاه، نمک، زردچوبه، پودر زیره: به مقدار لازم

آب نارنج یا آب لیمو: سه قاشق غذاخوری

جعفری تازه ی خرد شده: کمی برای تزئین روی سوپ

همه مواد به جز قارچ را با هم می‌پزیم.

در ۱۵ دقیقه آخر، قارچ خردشده را اضافه می‌کنیم.

شیر گیاهی دلخواه را در پایان اضافه می‌کنیم.

چاشنی آن: فلفل سیاه، آب نارنج یا آب لیمو است.

وقتی سوپ را در کاسه می‌کشیم، روی آن جعفری تازه ی خرد شده اضافه می‌کنیم.

آش گوجه فرنگی



بلغور جو یا گندم: نصف پیمانه

برنج نیم دانه: ۱ پیمانه

لوبیا چشم‌بلبلی (یا لپه یا نخود یا لوبیاچیتی): ۲ پیمانه

سبزی آش (بیشتر جعفری و کمی گشنیز و اسفناج) و سبزی معطر (مرزه، ترخون، ریحان): در کل ۷۰۰ گرم

گوجه‌فرنگی رنده شده یا پوره شده: یک و نیم پیمانه

سرکه یا آبغوره و نمک و شکر به‌عنوان چاشنی

مقداری نعنای داغ

نمک، فلفل، زردچوبه

بلغور و برنج و لوبیا را می‌پزیم. سپس سبزی آش را اضافه می‌کنیم. گوجه رنده شده را می‌ریزیم. کمی از ترخون و مرزه را با روغن و زردچوبه تفت می‌دهیم و به آش اضافه می‌کنیم. سرکه یا آبغوره و نمک را می‌ریزیم. به همراه نعنای داغ.

آش انار



برنج نیم دانه نصف پیمانه بلغور جو یا گندم نصف پیمانه

لپه نصف پیمانه سبزی آش و سبزی معطر در کل ۴۰۰ گرم

آب انار یک و نیم لیتر یا رب انار ملس آبغوره (اختیاری) یک سوم پیمانه

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه و قرمز، گلپر یک قاشق چای خوری، نعناع داغ

ابتدا برنج، بلغور و لپه را به مدت ۱۲ ساعت می‌خیسانیم. سپس آن‌ها را با آب می‌پزیم. سپس سبزی آش و آب انار را می‌ریزیم. نمک و فلفل بزنیید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. سپس آبغوره و گلپر آسیاب شده را می‌ریزیم. می‌توان با نعناع داغ و دانه‌های انار روی آش را تزئین کرد. اگر آش ترش شد، می‌توان کمی شیر به آن اضافه کرد.

آش میوه



حبوبات دلخواه مثل نخود، لوبیا قرمز، لوبیاچیتی، عدس: نصف پیمانه

رب گوجه‌فرنگی: ۳ ق.غ رشته آشی: ۱۵۰ گرم

سبزی آش شامل جعفری، گشنیز، اسفناج یا برگ چغندر، نعنا: ۳۵۰ گرم

برگه زردآلو و هلو: هر کدام نصف پیمانه آلوبخارا و برقانی: یک پیمانه

آلبالو خشک یا آلبالوی تازه بدون هسته: یک پیمانه

لواشک: ۱۰۰ گرم نمک و فلفل و زردچوبه

حبوبات دلخواه را به مدت یکی دو روز بخیسانید و بعد بپزید. سپس به آن ۵ لیتر آب اضافه کنید. سبزی آش، رب گوجه‌فرنگی، کمی نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید بپزد. سپس میوه‌های خشک و لواشک را اضافه کنید. پس از پختن میوه خشک‌ها، رشته را خرد کرده و به آش اضافه کنید و پس از ۲۰ دقیقه آش آماده است. اگر آش ترش شد، می‌توانید کمی شیر به آن اضافه کنید. اگر ترشی‌اش کم بود، می‌توان کمی آبغوره به آن اضافه کرد.

آش ماش



ماش: دو پیمانه ← آن را از روز قبل، می خیسانیم

برنج نیم دانه خیس شده: نصف پیمانه گشنیز تازه خرد شده: ۱۵۰ گرم

کدو حلوائی: سه برش متوسط (هر برش به اندازه کف دست)

پیاز داغ: دو پیمانه آبلیمو: سه ق.غ روغن کنجد: نصف پیمانه

نمک، فلفل سیاه و قرمز، زردچوبه، پودر زیره: به مقدار لازم

متناسب با مقدار ماش، برنج نیم دانه و خیس خورده (برای لعاب) و کدو حلوائی

اضافه می کنیم و می گذاریم بپزد. مقداری سبزی گشنیز هم اضافه می کنیم.

بعد از پخت، کمی نمک، روغن کنجد و آب لیموترش تازه اضافه می کنیم.

کدو حلوائی را باید داخل آش له کنیم. آش آماده است.

فصل سوم

غذای اصلی

غذاهائی را انتخاب کنید که در انطباق خیلی نزدیکی با انرژی‌تان هستند. وقتی که غذاهای با ارتعاش بالاتر را انتخاب میکنید، احساس بهتری دارید و انرژی‌تان را پشتیبانی میکنند.

وقتی بدن از غذای پاک مهر آمیز تغذیه کند، روند پاکسازی صورت میگیرد که باعث احیای شخص میشود و او را در مسیر تعالی اخلاقی و معنوی قرار میدهد و سرشت فرد با نیکویی و قداست آمیخته میشود.

کباب‌های گیاهی

کباب زعفرانی کینوآ



کینوآی سفید: یک لیوان بزرگ (۲۳۰ گرم)

زعفران، نمک، زردچوبه و فلفل قرمز به مقدار لازم / بدخواه ۱ عدد پیاز

۱ قاشق آرد نخود برای فرم دادن یا رنده ریز یک عدد سیب زمینی

کینوآ را ۱۵ دقیقه با ۲ لیوان آب می‌گذاریم بپزد. سپس حرارت را خاموش کرده و ده دقیقه می‌گذاریم داخل قابلمه با درب بسته بماند تا خودش را کاملاً باز کند.

مواد را ترجیحاً با میکسر برقی یا داخل غذاساز پوره می‌کنیم. سپس مواد را به مدت دو ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.

روی کاغذ شیرینی‌پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو دور سیخ چوبی فرم داده و با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین حدود ۱۰ دقیقه می‌پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگرداننده شود و بعد گوجه‌های نصف شده رو هم می‌زاریم تا نرم شود.

شیوه‌های پخت بدون سیخ:

روی کاغذ شیرینی‌پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو فرم داده و برش می‌دهیم.

یک ماهیتابه را با روغن چرب می‌کنیم و کباب‌ها را روی آن فرم داده و با حرارت متوسط می‌پزیم تا کمی برشته شود. بعد با حوصله و دقت برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم بپزد. روی کاغذ فویل چرب شده هم می‌شود فرم داد.

کباب را با نان یا برنج سرو می‌کنیم. می‌توان گوجه‌فرنگی را نصف کرد و موقع دم کشیدن برنج، روی آن گذاشت تا گوجه نرم شود. راحت‌ترین شیوه پخت این کباب در فر می‌باشد.

کباب کینوآی قرمز



کینوآی قرمز: یک لیوان بزرگ (۲۳۰ گرم)

سماق فراوان، نمک، فلفل سیاه به مقدار لازم / بدلخواه ۱ عدد پیاز

۱ قاشق آرد نخود برای فرم دادن یا رنده ریز یک عدد سیب زمینی

کینوآ را ۱۵ دقیقه با ۲ لیوان آب می‌گذاریم بپزد. سپس حرارت را خاموش کرده و ده دقیقه می‌گذاریم داخل قابلمه با درب بسته بماند تا خودش را کاملاً باز کند.

مواد را ترجیحاً با میکسر برقی یا داخل غذاساز پوره می‌کنیم. سپس مواد را به مدت دو ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.

یک ماهیتابه را با روغن چرب می‌کنیم و کباب‌ها را روی آن فرم داده و با حرارت متوسط می‌پزیم تا کمی برشته شود. بعد با حوصله و دقت برمی‌گردانیم تا طرف

دیگر هم بپزد. روی کاغذ فویل چرب شده هم می‌شود فرم داد. کباب را با نان یا برنج سرو می‌کنیم. می‌توان گوجه‌فرنگی را نصف کرد و موقع دم کشیدن برنج، روی آن گذاشت تا گوجه نرم شود. راحت‌ترین شیوه پخت این کباب در فر می‌باشد. روی کاغذ شیرینی‌پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو فرم داده و برش می‌دهیم و با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین حدود ۱۰ دقیقه می‌پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگرداننده شده و گوجه‌های نصف شده رو هم می‌گذاریم تا نرم بشود.



کباب تابه‌ای

گوشت چرخ کرده گیاهی: ۵ قاشق غذا

سماق: ۳ قاشق چای

پودر پاپریکا: ۲ قاشق چای

نمک: یک و نیم قاشق چای

فلفل سیاه: نصف قاشق چای

جعفری ساطوری شده: ۲ قاشق غذا

رب انار: ۱ قاشق چای

روغن زیتون: ۱ قاشق غذا

آرد بدون گلوتن: ۸ قاشق غذا

تخم کتان آسیاب شده: ۲ قاشق چای

آب داغ (به خاطر لعاب): یک چهارم لیوان

گوشت چرخ کرده گیاهی را با ادویه‌ها، آرد، تخم کتان، روغن و رب انار مخلوط کرده و دو بار داخل چرخ می‌کنیم.

سپس جعفری را اضافه کرده، کاملاً ورز می‌دهیم و چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا مواد به خورد هم بروند. سپس روغن را در تابه می‌ریزیم و کباب‌ها را کمی سرخ می‌کنیم.

برگر و قلقلی نخود و قارچ



جوانه نخود: نصف پیمانه

جوانه گندم: کمتر از نصف پیمانه

قارچ: ۲۰۰ گرم

نمک و زردچوبه: ۱ قاشق چای

سیاه‌دانه: ۱ قاشق مرباخوری

مواد را چرخ کرده ادویه و سیاه‌دانه را اضافه می‌کنیم. مایه کمی آبدار است. قالب فر یا کف ماهیتابه را چرب می‌کنیم. سپس برای هر برگر، مایه را به صورت یک گلوله به اندازه نارنگی فرم می‌دهیم و سپس به شکل گرد در کف قالب پهن می‌کنیم؛ و در فر (که از قبل داغ شده) با حرارت ۹۰ درجه سانتی‌گراد می‌گذاریم بپزد. یا در ماهیتابه روی گاز می‌گذاریم دو طرف آن برشته شود.

می‌توانیم قلقلی ریز نیز درست کنیم. از این قلقلی‌ها می‌توانید موقع سرو آلبالوپلو یا فسنجان استفاده کنید.

کباب و قلقلی عدس و کینوا



یک پیمانه عدس پخته‌شده و یک پیمانه کینوا پخته‌شده را با میکسر برقی یا داخل غذاساز پوره می‌کنیم.

۱ قاشق غذا سماق، نصف غذا قاشق پودر لیموعمانی و نمک و فلفل را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم و یک ساعت استراحت می‌دهیم.

فر را با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین گرم می‌کنیم.

برای کباب روی کاغذ روغنی چرب شده پهن می‌کنیم.

برای قلقلی‌ها دست‌ها را چرب کرده و قلقلی ریز درست می‌کنیم و حدود ۱۰ دقیقه می‌پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگردانده شود.

از این قلقلی‌ها می‌توانید موقع سرو آلبالوپلو یا فسنگان استفاده کنید.

مواد دیگر قلقلی:

نخود پخته یا سویا

آرد نخودچی و نمک و فلفل به مقدار لازم

سویا را یک ساعت در آب گرم خیس کنید تا نرم شود، سپس در آبکش بریزید و آن را خوب فشار دهید تا آب اضافه‌اش گرفته شود. بعد آن را چرخ کنید.

خورش‌ها

خورش به



نخود پخته‌شده، به، فلفل دلمه‌ای، زنجبیل تازه رنده شده، شیر نارگیل

کاری، زردچوبه، نمک، فلفل، زعفران و رب

به را پوست گرفته و تکه کرده و با زنجبیل رنده شده تف می‌دهیم. بعد فلفل دلمه‌ای تکه شده را هم تف داده رب و کاری و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و نخود پخته‌شده و شیر نارگیل را اضافه کرده و می‌گذاریم بپزد. در آخر کمی زعفران آب‌شده اضافه می‌کنیم. به‌دلخواه آب‌لیمو هم برای تکمیل مزه‌اش می‌توانید اضافه کنید.

خورش به و آلو



به: ۲ پیمانه سویا: ۱ پیمانه قارچ: ۱ پیمانه

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری آب‌لیمو ترش تازه: به میزان لازم

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان دلخواه آلوبخارا: ۶ عدد

به را خرد کنید. قارچ‌ها را خرد کنید. به خردشده را تفت دهید. سویاهای خیس‌خورده را به آن اضافه کنید و بگذارید تا سرخ و برشته شوند. سپس قارچ خردشده را به آن اضافه کنید.

رب گوجه‌فرنگی، آب‌لیمو ترش تازه، نمک و فلفل و زردچوبه را در دو لیوان آب حل کنید و به مواد دیگر اضافه کنید.

آلوها را هم بریزید. بگذارید ۳۰ دقیقه بپزد تا جا بیفتد.

خورش به آماده است، آن را در ظرفی بکشید و به همراه برنج سرو کنید.

خورش آلو مسما



آلو خورشتی خیس شده: ۱۰۰ گرم / گوجه فرنگی پوست کنده: ۵ عدد متوسط

پیاز درشت سرخ شده یک عدد بزرگ (پیاز زیاد خوشمزه ترش میکند)

سویا خورشتی یا قارچ (در صورت تمایل) / رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری

آب: دو لیوان / نمک و فلفل و زردچوبه و دارچین و روغن: به میزان لازم

ابتدا پیاز را با روغن و زردچوبه تفت می دهیم که سرخ بشود بعد آلو و پوره گوجه فرنگی رو اضافه می کنیم و تفت می دهیم (در صورت تمایل به استفاده از سویا خورشتی یا قارچ، آن ها را هم در همین مرحله اضافه می کنیم) و نمک و فلفل و دارچین را اضافه می کنیم و حدود یک ربع، این مواد رو تفت می دهیم و بعد، دو لیوان آب به مواد اضافه می کنیم و اجازه می دهیم که جا بیفتد که حدود یک ساعت زمان می برد و در نیمه زمان جا افتادن، رب گوجه فرنگی را به خورش اضافه می کنیم.

خورش غوره مسما



غوره بی دانه

گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن

بادمجان سرخ شده

داخل تابه، غوره بی دانه را می ریزیم و کمی با نمک، فلفل و زردچوبه تفت می دهیم.

رب و گوجه فرنگی را اضافه می کنیم و می گذاریم کمی تفت بخورد. نمک، فلفل، زردچوبه و مقداری آب اضافه می کنیم.

کمی که جا افتاد، بادمجان سرخ شده را اضافه می کنیم.

خورش ترشی تره محلی گیلان



سبزی شامل اسفناج، جعفری، گشنیز، کمی شوید، مقداری نعنا

نمک، فلفل، زردچوبه، آبغوره و روغن

مقداری آرد برنج

سبزی را کمی درشت خرد می‌کنیم. روی شعله ملایم، با مقداری آب و کمی روغن می‌گذاریم بجوشد.

سپس آبغوره، نمک، فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم. وقتی کمی قل زد، دو قاشق آرد را با مقداری آب سرد حل می‌کنیم و به مواد در حال پخت اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم و می‌گذاریم با شعله خیلی ملایم جا بیفتد.

خورش کدو حلوائی



۲۵۰ گرم کدو حلوائی مکعبی خردشده

شیر نارگیل ۱۰۰ میلی لیتر

یک بندانگشت زنجبیل تازه ریز رنده شده

زیره، دارچین، نمک و فلفل

دو قاشق غذا آب لیموی تازه

نخود پخته یک لیوان

یک قاشق چای رب یا یک قاشق غذا از سس گوجه خانگی (دستورش در قسمت سس‌ها) جعفری و انار برای تزیین

زنجبیل و ادویه‌جات را در روغن نارگیل تف می‌دهیم وقتی عطرش بلند شد کدو را اضافه کرده تف می‌دهیم. سپس ۱۰ دقیقه با شیر نارگیل می‌پزیم.

نخود پخته و رب را اضافه می‌کنیم و مزه‌اش را با آب‌لیمو و نمک و فلفل تکمیل می‌کنیم.

اگر کم آب بود از آب نخود می‌توانید اضافه بکنید.

برنج را من هیچ‌وقت آبکش نمی‌کنم که ویتامین‌هایش از بین نرود. موقع پخت کمی زیره و زردچوبه و زعفران اضافه می‌کنم تا سردی برنج گرفته شود. وقتی آبش تمام شد برمی‌گردانم و زیرش ته‌دیگ موردنظر را می‌گذاریم. این دفعه ماست خانگی نارگیل و زعفران ریختم.

خورش هویج تبریزی



هویج‌ها رو رنده کرده کم‌کم با روغن کم و با حرارت خیلی کم و با گذاشتن در ظرف می‌گذاریم خوب سرخ شود تا نرم شود وقتی همه هویج‌ها سرخ شد کمی رب گوجه و آب‌لیمو و نمک و زعفران و آب اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم جا بیافتد. با زرشک و خلال پسته و مغز دانه کاج (چلغوز) یک خورشت خوشمزه کامل و با پروتئین هست.

خورش قرمه سبزی



سبزی تازه قرمه: یک کیلوگرم (جعفری، گشنیز، اسفناج، شنبلیله یا ترخون)
لوبیا قرمز یا چیتی: برای هر نفر دو قاشق غذاخوری (۱۲ ساعت می خیسانیم).

نمک و زردچوبه، روغن: به میزان لازم لیموعمانی: ۳ عدد

قارچ: نیم کیلوگرم آبغوره یا آب نارنج (اختیاری): ۳ قاشق غذاخوری

لوبیا را می‌پزیم. سپس سبزی را در روغن تفت می‌دهیم و به لوبیا که هنوز مقداری آب دارد، اضافه می‌کنیم. کمی نمک و زردچوبه می‌ریزیم. سپس لیموعمانی و قارچ خرد شده را اضافه می‌کنیم. در آخر می‌توانیم آب یکی از لیموها را بچلانیم تا ترشی آن به داخل خورش برود. همچنین می‌توان مقداری آبغوره و آب نارنج به خورش اضافه نمود.

خورش سویا ترش



سبزی شامل نعنا، جعفری، گشنیز، اسفناج، خالواش (سبزی محلی شمال):
در کل به میزان یک کیلو

لپه خیس شده: یک پیمانه نمک، فلفل، زردچوبه، آبغوره

کنجاله سویا خورشتی درشت: ۱۴ تکه

آبغوره: ۱۰ قاشق غذاخوری (در صورت تمایل برای بیشتر ترش شدن می توان از
آبغوره بیشتری استفاده کرد).

لپه را می پزیم و پس از پخت، آبش را دور می ریزیم. سپس لپه پخته را با سویای
خیس خورده و کمی روغن و زردچوبه می گذاریم بجوشد. بعد از آنکه کمی پخت،
سبزی سرخ کرده را اضافه می کنیم. یکی دو ساعت روی شعله ملایم بجوشد. در
آخر، کمی آبغوره می ریزیم تا ترش شود.

خورش قیمه



لپه: یک پیمانه ← آن را می‌پزیم

رب گوجه‌فرنگی: دو قاشق غذاخوری

گوجه‌فرنگی رنده شده: دو پیمانه

قارچ صدفی: ۱۰۰ گرم یا کنجاله درشت سویا: دو پیمانه

لیموعمانی: سه عدد ← آن‌ها را سوراخ کرده و از قبل، می‌خیسانیم

سیب‌زمینی خاللی سرخ‌شده: سه عدد سیب‌زمینی متوسط

زردچوبه، فلفل سیاه، نمک، زیره، زعفران: به مقدار لازم

می‌توانیم دو عدد بادمجان را هم سرخ کرده و در کنار خورش سرو کنیم.

لیه را با آب بیشتری می‌پزیم، تا پس از پخت، هنوز مقدار آب کافی روی لیه بماند، تا برای خورش مان بماند.

روی تابه، با مقداری روغن، رب و گوجه‌فرنگی رنده شده و ادویه‌ها را به مدت ۴ دقیقه تفت می‌دهیم. سپس آن‌ها را به لیه اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم.

می‌گذاریم به مدت یک ساعت، خورش روی حرارت ملایم بپزد تا جا بیفتد.

لیموعمانی را هم در ۳۰ دقیقه‌ی آخر به خورش اضافه می‌کنیم.

اگر بخواهیم از کنجاله سویا استفاده کنیم، باید از قبل، آن را به مدت ۲۰ دقیقه، با آب بجوشانیم و سپس در روغن، با ادویه (زردچوبه، نمک، فلفل) تفت دهیم تا مزه دار شود. سپس آن را به مواد خورش مان اضافه می‌کنیم تا با مواد دیگر بپزد و مزه دار شود.

اگر از قارچ استفاده می‌کنیم، فقط ۱۵ دقیقه زمان پخت لازم دارد و در ۱۵ دقیقه‌ی آخر، قارچ خرد شده را به خورش اضافه می‌کنیم.

وقتی خورش جا افتاد، زعفران دم‌کرده اضافه می‌کنیم.

خورش بامیه



بامیه: ۲۰۰ گرم

قارچ صدفی: ۱۰۰ گرم یا کنجاله درشت سویا: دو پیمانه

نصف پیمانه لپه پخته شده (اختیاری) ← باعث می شود خورش مقوی تر شود

آب تمبر هندی: نصف پیمانه، یا لیمو عمانی: ۲ عدد

پوره گوجه فرنگی یا گوجه گیلانی

رب گوجه ۲ قاشق غذا خوری

نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، کاری، پودر پاپریکا، زیره، زعفران: به مقدار لازم

اگر بخواهیم از کنجاله سویا استفاده کنیم، باید از قبل، آن را به مدت ۲۰ دقیقه، با آب بجوشانیم.

سپس داخل قابلمه، در مقداری روغن، سویا و بامیه را با ادویه‌ها تفت می‌دهیم تا مزه‌دار شوند.

روی تابه دیگری، با مقداری روغن، رب و پوره گوجه‌فرنگی و مقداری ادویه را به مدت ۴ دقیقه تفت می‌دهیم.

سپس یک لیوان آب جوش روی آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم. بعد، آن را به سویا و بامیه اضافه می‌کنیم. لپه را هم به مواد اضافه می‌کنیم. میزان آب خورش باید در حدی باشد که فقط روی مواد را بگیرد. پس میزان آب را تنظیم می‌کنیم. اگر آب بیشتری لازم دارد، کمی دیگر اضافه می‌کنیم.

می‌گذاریم به مدت یک ساعت، خورش روی حرارت ملایم بپزد تا جا بیافتد.

لیموعمانی یا آب تمبر هندی را هم در ۳۰ دقیقه‌ی آخر به خورش اضافه می‌کنیم.

اگر از قارچ استفاده می‌کنیم، فقط ۱۵ دقیقه زمان پخت لازم دارد و در ۱۵ دقیقه‌ی آخر، قارچ خرد شده را به خورش اضافه می‌کنیم.

وقتی خورش جا افتاد، زعفران دم‌کرده اضافه می‌کنیم.

خورش اسفناج



اسفناج خردشده (اسفناج نباید خیلی ریز شود): یک و نیم کیلو

هویج متوسط: ۲ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

دانه انار ترش یا آبغوره یا آب نارنج: ۲ قاشق غذاخوری

آب: به مقدار لازم

نخود پخته (اختیاری)

اسفناج پخته‌شده را با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم. نمک، فلفل، زردچوبه را اضافه می‌کنیم.

هویج‌ها را به صورت دایره کوچک یا نیم‌دایره ریز کرده به مواد اضافه می‌کنیم. نخود پخته و آب را به مواد اضافه می‌کنیم.

بعد از جوش آمدن آب، حرارت را کم می‌کنیم. دانه انار ترش را داخل خورش می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا خورش جا بیفتد.

همراه با برنج یا نان میل نمایید.

در صورت در دسترس نبودن دانه انار ترش می‌توانیم از آبغوره استفاده کنیم. مقدار ترشی خورش بستگی به ذائقه شما دارد.

خورش آلو اسفناج



اسفناج خردشده ۵۰۰ گرم آلو ۲۰۰ گرم قارچ دکمه‌ای ۲۵۰ گرم

آب‌لیمو ۱ قاشق غذا شکر ۱ قاشق چای

ادویه خورش‌تی ۱ قاشق چای روغن، زردچوبه و نمک به مقدار لازم

ابتدا اسفناج را پاک کرده و بشویید. بعد از آنکه کاملاً خشک شد، آن را به صورت قطعات درشت خرد کنید. آلو را بشویید و حدود نیم ساعت آن را خیس کنید.

در یک قابلمه مناسب کمی روغن ریخته و آلو و قارچ را کمی تفت دهید. بعد زردچوبه و ادویه را اضافه کرده و مخلوط کنید. بعد از دو تا سه دقیقه، اسفناج خردشده را افزوده و با بقیه مواد تفت دهید. نصف لیوان آب هم اضافه کنید. این خورش نباید آبکی باشد. پس به میزان آبی که اضافه می‌کنید خوب دقت کنید.

شکر، نمک و آب‌لیمو را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید. در آخر پخت، به خورش اضافه کنید. بعد از چند دقیقه، خورش شما آماده است. اجازه دهید خورش خوب جا بیفتد. در این خورش از قارچ‌های درشت به صورت ورقه‌ای نیز می‌توانید به جای قارچ دکمه‌ای استفاده کنید.

خورش فسنگان



گردوی آسیاب شده: یک پیمانه

قارچ: ۳۰۰ گرم

رب انار: سه قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه، فلفل سیاه: به میزان لازم

رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری (اختیاری)

بادمجان سرخ‌شده (اختیاری): در آخر، می‌توانیم همراه خورش سرو کنیم

ابتدا رب انار را با کمی نمک و آب مخلوط کرده و می‌گذاریم کمی بجوشد.

بعد، گردوی آسیاب شده را در یک مقدار آب سرد حل می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. می‌گذاریم خورش کمی جا بیفتد، سپس زردچوبه، کمی رب گوجه‌فرنگی و قارچ را اضافه می‌کنیم.

چند دقیقه صبر می‌کنیم تا خورش جا بیفتد. در آخر می‌توانیم خورش را همراه با بادمجان سرخ‌شده سرو کنیم.

- می‌توان دو تکه یخ در خورش انداخت تا گردو روغن بیندازد.

- می‌توان پوره‌ی یک عدد سیب‌زمینی و یا پوره کدو حلویایی را به خورش اضافه کرد تا هم قوام بگیرد، هم مزه‌اش ملمس بشود.

کوفته‌قلقلی هم به‌دلخواه می‌توان اضافه کرد.

باقالی قاتق (باقالی خورش سنتی گیلان)



باقالی (پاچ باقالی محلی): ۴۰۰ گرم

شوید تازه ریز خردشده یک سوم پیمانہ یا شوید خشک یک قاشق سوپ خوری

آب: ۲ لیوان

روغن، نمک، فلفل و زردچوبه

باقالا و شوید را در مقداری روغن تفت می دهیم. سپس زردچوبه را اضافه کرده و چند دقیقه تفت می دهیم تا باقالا خوش رنگ شود.

آب و مقداری روغن را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا خورش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.

نمک و فلفل بعد از پخت باقالی ها اضافه شود.

خورش ریحان



سبزی این خورش خردشده و تفت داده شده است و شامل: ریحان ۲۰۰ گرم، نعنا ۵۰ گرم، جعفری و گشنیز هر کدام ۱۰۰ گرم است.

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری

سس گوجه‌فرنگی تند: ۴ پیمانه

رب معمولی: یک پیمانه

آبلیمو ترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)

به‌دلخواه کدو یا بادمجان سرخ شده

نمک و فلفل به مقدار لازم

۴ پیمانه سس گوجه‌فرنگی تند + یک پیمانه رب معمولی (یا به نسبت ۲ به ۲) را در روغن تفت می‌دهیم.

در یک قابلمه آب جوش تهیه می‌کنیم و سبزی تفت داده‌شده را در آب جوش می‌ریزیم، سپس کم‌کم سس را به آن اضافه می‌کنیم. ریحان خشک را هم در آخر در روغن تفت می‌دهیم و به آن اضافه می‌کنیم. ادویه‌جات و نمک را هم به خورشت اضافه می‌کنیم.

برای رنگ دادن به خورش و کمی شیرین کردن آن می‌توان کمی آب لبو به خورش اضافه کرد.

در اواخر پخت خورش، با آب‌لیمو و نمک خورش را مزه دار کنید. بعد از یکی دو قل خورش را بردارید.

حالا خورش را در ظرفی بکشید و کدو یا بادمجان سرخ‌شده را رویش بگذارید.

خورش هندی



۴ پیمانۀ رب گوجه‌فرنگی / فلفل دلمه‌ای: ۴ عدد / کدو یا بادمجان به دلخواه

یک پیمانۀ سس گوجه‌فرنگی (با طعم معمولی یا تند)

ادویه شامل تخم گشنیز، پودر کاری، زیره، فلفل قرمز، تخم شنبلیله، دارچین، زنجبیل، رازیانه، زردچوبه، جوز هندی

در یک قابلمه، رب و سس گوجه‌فرنگی را با کمی روغن تفت می‌دهیم.

فلفل دلمه‌ای‌ها را در غذاساز می‌ریزیم تا کاملاً خرد شود، سپس آن را به خورش اضافه می‌کنیم.

ادویه‌ها را آسیاب کرده در روغن تفت می‌دهیم، سپس کم‌کم به خورش اضافه می‌کنیم و می‌چشیم تا وقتی که مزه آن مناسب باشد. یک عدد جوز هندی را نیز رنده ریز می‌کنیم و داخل خورش می‌ریزیم.

خورش هندی باید حدود ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد.

حالا خورش را در ظرفی بکشید و کدو یا بادمجان سرخ‌شده را رویش بگذارید.

مخلوط پلوه‌ها و ته‌چین

عدس پلو



عدس: ۱ پیمانه

برنج: ۱ پیمانه

زعفران آب‌شده، روغن، نمک، زیره، دارچین، زردچوبه، فلفل قرمز: به مقدار لازم

کشمش، زرشک و خرما به دلخواه

گلاب برای خیس کردن زرشک و کشمش

عدس رو حداقل از ۱۲ ساعت قبل خیس می‌کنیم. بعد آبکشی با برنج خیس شده و ادویه‌جات با حرارت ملایم می‌پزیم. وقتی آبش تمام شد، اگر دوست داشتید می‌توانید برگردانده و زیرش ته‌دیگ دلخواه بزارید. من همیشه این کار رو نمی‌کنم تا روغن کمتر مصرف شود. بعد می‌گذاریم خوب دم بکشد.

در آخر زعفران آب شده و روغن داغ می‌ریزیم.

من مدتی است که پیاز را از غذاهایم حذف کرده‌ام و نه تنها در طعم غذا هیچ فرق بزرگی ایجاد نشده بلکه بوی پیاز هم در خانه نمی‌پیچد و در مصرف روغن صرفه‌جویی می‌شود. خیلی‌ها هم با مصرفش، دچار نفخ می‌شوند.

موقع سرو با کشمش و زرشک خیس شده در گلاب و زعفران و یا خرما و شور تزئین می‌کنیم. زرشک حاوی آنتی‌اکسیدان هست و با حرارت از بین می‌رود.

باقالی پلو



باقالی پوست‌کنده و آماده: ۳ پیمانه

برنج: ۴ پیمانه

شوید خشک: یک پیمانه

شوید خردشده و تازه: ۲ پیمانه

برنج را با نمک می‌گذاریم چند ساعت خیس بخورد.

داخل قابلمه بزرگی، آب می‌ریزیم تا جوش بیاید برای برنج. آب که جوش آمد، مقداری نمک داخلش می‌ریزیم. برنج و باقالی و شوید تازه را باهم داخل برنج می‌ریزیم. اگر باقالی تان تازه بود، بعد از اینکه برنج قل زد، باقالی را بریزید.

ریختن شوید تازه برای رنگ دادن به غذا و نرمی و لطافت برنج است.

هرچقدر شوید در مرحله آبکش کردن از بین برود، با شوید خشک جایگزین می شود.

برنجتان را مقداری دان تر بردارید تا رطوبت باقالی و سبزی را جذب کند. خیلی هم زود بردارید که مغز برنج خام بماند.

بعد از اینکه برنج را آبکش کردید، ته قابلمه، مقداری روغن بریزید. حالا یک لایه برنج و مقداری شوید خشک بریزید. تا آخر، این کار را انجام دهید. شوید خشک هم عطر خوبی به برنج می دهد. هم رطوبت برنج را به خودش می گیرد و برنجتان دان تر می شود.

حالا شعله گاز را روی متوسط تنظیم کنید.

وقتی برنجتان بخار کرد، یا حسابی صدای جلیز و لیزش درآمد، مقداری کره گیاهی ذوب کنید و بریزید روی برنج و دم کنی بگذارید و شعله را کمتر کنید. خیلی کم نکنید که برنج شفته می شود.

وقتی برنج کامل دم کشید، زیر گاز را کم کنید و اگر خیلی کم نمی شود، شعله پخش کن (زیرگازی) بگذارید.

لوبیا پلو



برنج خیس شده: دو پیمانه لوبیا سبز خردشده: دو و نیم پیمانه

قارچ خرد شده: ۱۵ عدد متوسط رب گوجه فرنگی: ۴ الی ۵ ق.غ

نمک، زعفران، دارچین، زیره، زردچوبه، فلفل، روغن: به میزان لازم

لوبیاها را نیم‌پز کنید. سپس با قارچ و رب و ادویه‌جات مخلوط کنید.

برنج را نیم‌پز کنید. حالا در یک قابلمه، کمی روغن بریزید. سیب‌زمینی ورقه شده را برای ته‌دیگ بگذارید.

حالا یک لایه برنج و یک لایه از مواد را بریزید، زعفران هم بزنید. همین‌طور لایه‌لایه مواد را بریزید و بگذارید غذا نیم ساعت دم بکشد.

آلبالو پلو



برنج: سه پیمانه - آلبالوی تازه بدون دُم: ۶۰۰ گرم

شکر سه پیمانه - زعفران، نمک و فلفل و زردچوبه، خلال پسته

هسته آلبالوها را بگیرید و در قابلمه بریزید و لابه‌لای آن شکر بریزید و برای هشت ساعت با در بسته در یخچال بگذارید. در این مدت، یکی دو بار آلبالو را زیرورو کنید. سپس قابلمه را روی حرارت بگذارید تا شربت به جوش آید. ۱۰ دقیقه زمان لازم است تا با حرارت ملایم بپزد. سپس با کفگیر سوراخ‌دار، آلبالوها را از شهد جدا کنید و شهد را ۵ دقیقه دیگر با حرارت ملایم بجوشانید تا قوام آید. مجدداً آلبالوها را به شهد برگردانید. آلبالو و زعفران را لای پلو مخلوط کنید و بگذارید برنج بپزد. خلال پسته را کمی تفت دهید تا گرم شود و همراه با قلقلی‌های گیاهی برای تزئین برنج از آن استفاده کنید. می‌توان شهد باقیمانده را با پلوی سفید مخلوط کرد و برای تزئین پلو استفاده کرد.

کلم‌پلو شیرازی



کلم سنگ یا کلم قمری متوسط: ۳ عدد

برنج: ۳ پیمانه

ادویه پلوئی و گرد لیمو: هر کدام یک قاشق چای خوری

سبزی شامل ریحان، شوید و کمی ترخون: در کل ۳۰۰ گرم

نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران دم‌کرده

کلم قمری را پوست بگیرید و خلالی کوتاه برش بزنید. کلم‌ها را در مقداری روغن، همراه با نمک و زردچوبه سرخ کنید. سپس کمی آب بریزید تا کلم‌ها بپزند. سبزی را به آن اضافه کنید تا تفت بخورد. سپس مخلوط کلم و سبزی و زعفران را با برنج مخلوط کرده بگذارید دم بکشد.

مرصع پلو



برنج: ۲-۳ پیمانه
 شکر قهوه‌ای: ۳ قاشق غذا
 کشمش، خلال بادام، خلال پسته، خلال پرتقال و هویج از هر کدام ۱ پیمانه
 پودر هل: ۱ قاشق چای
 زعفران دم‌کرده: ۳ قاشق غذا
 زرشک: ۱ پیمانه
 گلاب، نمک و کره گیاهی به میزان لازم

خلال بادام‌ها را با گلاب خیسانده و همین‌طور خلال‌های پرتقالی که از قبل، تلخی آن را گرفته‌ایم و به شربت شیره اضافه کرده‌ایم، کنار می‌گذاریم و بعد زرشک را بعد از شستن با کمی کره تفت داده و شکر را اضافه می‌کنیم. بعد از اینکه همه‌ی مواد را آماده کردیم، روی برنجی که آبکشی و از قبل دم کرده‌ایم، به ترتیب تمام مواد بالا را به صورت تزیینی و زیبا قرار می‌دهیم.

رشته پلو



برنج: ۲ پیمانه

رشته پلویی: به اندازه لازم

خرما یا کشمش یا هر دو: ۱ پیمانه

زعفران: ۲ قاشق غذا

پنج دقیقه قبل از آب کشیدن برنجی که در حال جوشیدن است، رشته‌های مخصوص پلویی را اضافه می‌کنیم و آبکشی می‌کنیم و برنج را دم می‌کنیم.

کشمش و خرما را در کره گیاهی و یا روغن گیاهی تفت داده و به برنجی که دم کشیده و در ظرف کشیده‌ایم اضافه می‌کنیم.

همچنین مقداری از برنج را زعفرانی کرده و اضافه می‌کنیم.

بعضی‌ها به این پلو عدس یا بلغور اضافه می‌کنند. می‌توانید به دلخواه برای تزئین، دانه‌های کینوای قرمز یا قلقلی‌های گیاهی اضافه کنید.

استانبولی سبزیجات



کلم برگ خالالی ریز: نصف پیمانه	برنج ترجیحا قهوه‌ای: ۲ پیمانه
لوبیا سبز: نصف پیمانه	هویج خالالی ریز: نصف پیمانه
نخود سبز: نصف پیمانه	ساقه کرفس: نصف پیمانه
قارچ: ۴-۵ عدد	کدوسبز: نصف پیمانه
نارنج: ۱-۲ عدد	ذرت: نصف پیمانه
رب گوجه: ۲-۳ قاشق غذا	لیمو عمانی ۲ عدد
نمک یا سس سویا به مقدار لازم	سماق: ۱ قاشق غذا

سبزیجات تفت داده شده را لایه‌لایه همراه با ۲ پیمانه سبزی‌های معطر خام خردشده (گشنیز، جعفری، نعنا، ریحان) روی برنج از قبل خیس خرده و آبکش شده ریخته و می‌گذاریم دم بکشد. مواد باید ۳ برابر برنج باشد تا خوشمزه بشود.

پلوی کدو حلوایی



برنج ترجیحا قهوه‌ای ۲۰۰ گرم

کدو حلوایی تکه شده ۲۰۰ گرم

روغن ۲ قاشق غذا

مغزی جات دلخواه ۵۰ گرم

مواد سس:

لوبیا چشم‌بلبلی یا چیتی یا سفید پخته ۱۰۰ گرم، کلم برگ ۱۰۰ گرم، زنجبیل تازه یک بندانگشت، نمک یک قاشق غذا، فلفل سیاه ۱ قاشق چای، پودر پاپریکا دودی نصف قاشق غذا، ادویه ماسالا تندوری هندی ۱ قاشق غذا، زردچوبه ۱ قاشق چای، آب به مقدار لازم

داخل مخلوط‌کن، مواد سس را می‌ریزیم و خوب به هم می‌زنیم تا یکنواخت بشود و مایه نسبتاً شلی به دست آید. برنج خیسانده شده، کدو حلوايي و سس را در قابلمه می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. خیلی همش نمی‌زنیم و می‌گذاریم آرام بپزد. زیاد آب در سس نریزید تا برنج شفته نشود، ولی اگر کم بود، می‌توانید آب جوش اضافه کنید. وقتی برنج دم کشید، روی آن را با مغزی جات خیس خورده و تفت داده شده تزئین می‌کنیم.

دستور آسان بدون سس:

کدو حلوايي را به صورت مکعبی متوسط خرد می‌کنیم و آن را در کمی روغن، زردچوبه، ادویه پلویی فراوان و پودر لیمو عمانی سرخ می‌کنیم. بعد، زرشک فراوان و گردو خرد شده می‌ریزیم و با زعفران می‌ریزیم لابه‌لای برنج.

هو یج پلو



هو یج خلال شده: ۳ عدد متوسط

خلال پرتقال: ۵۰ گرم یا یک سوم پیمانه

گلاب: ۴ قاشق غذاخوری

زعفران دم کرده: ۵ قاشق غذاخوری

برنج: ۲ پیمانه

زرشک: ۴ قاشق غذاخوری

دارچین: یک قاشق چایخوری

شکر: یک قاشق غذاخوری

خلال بادام و پسته: ۵۰ گرم (برای تزئین)

خلال پرتقال را ۸ ساعت خیسانده و آب آن را عوض می‌کنیم. سپس آن را می‌پزیم تا تلخی‌اش از بین برود. سپس آن‌ها را آبکش می‌کنیم.

هویج‌های خلال شده را نیم‌پز می‌کنیم، وقتی آب هویج جمع شد، یک قاشق شکر و یک قاشق آب‌لیمو به آن اضافه می‌کنیم تا شکر به خورد هویج برود و شهد رقیقی به دست آید.

کمی کره، گلاب و زعفران به هویج اضافه می‌کنیم. شهد هویج را روی خلال پرتقال می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا شهد به خورد آن برود.

سپس مواد را لابه‌لای برنج اضافه می‌کنیم.

برای خوش‌طعم کردن برنج می‌توان از اسانس پرتقال نیز استفاده کرد.

دم پخت شیرازی



برنج ۴ پیمانه عدس خیس شده ۱ پیمانه

هویج متوسط ۲ عدد کلم برگ ۱ عدد کوچک

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه

جعفری، شوید، ترخون و ریحان تازه: در کل ۲۰۰ گرم (یا اگر سبزی خشک

استفاده می کنید: در کل نصف پیمانه)

هویج ها را اُریب برش داده و سپس خلالی می کنیم. آن ها را در قابلمه با مقدار

کمی روغن و زردچوبه تفت می دهیم. کلم برگ را هم خلالی بُرش می دهیم و به

هویج اضافه می کنیم. سبزیجات تازه را خرد می کنیم و به مواد اضافه می کنیم.

عدس را نیز می ریزیم. فلفل سیاه و نمک می ریزیم. دو لیوان آب به مواد اضافه

می کنیم. وقتی آب قُل خورد، برنج را که از قبل شسته بودیم، اضافه می کنیم.

وقتی آب برنج جمع شد، آن را دم می کنیم. وقتی دم پخت آماده شد، می توانیم

کمی روغن داغ روی آن بریزیم.

گشنیز پلو



برنج: ۲ پیمانه گشنیز و جعفری تازه خرد شده: در کل ۳۰۰ گرم

بادام درختی یا بادام هندی: ۱۰ عدد قارچ: ۲۰۰ گرم

نمک، فلفل، زردچوبه، پودر زیره، پودر تخم گشنیز، نمک، روغن: به مقدار لازم

زعفران دم کرده: به مقدار لازم آب لیموترش: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

در قابلمه، کمی روغن بریزید. سبزی، بادام درختی خردشده و قارچ را با نمک و ادویه تفت دهید. (حالا می توانید به طور اختیاری، سه قاشق کره بادامزمینی را به آن اضافه کنید). بعد، به همراه زعفران فراوان و آب لیموترش بریزید لابه لای برنج پخته شده تا دم بکشد.

ته چین



پودر جایگزین تخم مرغ یا دو قاشق پودر تخم کتان را همراه با یک قاشق آرد نخود و ۶ قاشق آب مخلوط کنید که حالت ژله‌ای پیدا می‌کند.

یک لیوان ماست گیاهی (دستورش در پیش غذا هست)

به جای ماست می‌توان از ترکیب ارده، آب لیمو، زعفران دم کرده و روغن کنجد استفاده کرد.

برنج رو با یک و نیم برابر آب و کمی نمک خیس کرده و بپزید.

آبکشی نکنید چون ویتامین ب برنج از بین می‌رود.

ماست و پودر جایگزین تخم مرغ، زعفران، نمک، کمی فلفل قرمز و زردچوبه را مخلوط کرده و با نصف برنج پخته شده مخلوط کرده و در ظرف مورد نظر که با یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل چرب شده، بریزید. سبزیجات دلخواه مثل اسفناج

سرخ‌شده، لوبیا سبز پخته‌شده، بادمجان تفت داده‌شده، کدو، فلفل دلمه‌های رنگی، قارچ و ... را آماده کرده و روی برنج بریزید. بقیه برنج رو اضافه کرده و فشار دهید و بپزید.

من در فر درست می‌کنم، ولی در قابلمه هم می‌توانید درست بکنید.

برای تزئین، برش‌های باریک رازیانه و فلفل دلمه‌ای سرخ‌شده و زرشک و دانه کاج و خلال پسته ریختم. خلال هویج سرخ‌شده هم با زرشک خوب می‌شود.

خوراک‌ها

کوفته ترکی



دال عدس خیس شده ۲۰۰ گرم (بعد آبکشی با کمی آب پخته شود. در حدی که آبی نماند.)

پرک جو دوسر ۱۰۰ گرم (بلغور کامل هم می‌توانید جایگزین کنید)

۲ قاشق رب گوجه خانگی / جعفری خردشده / ۱ قاشق آب‌لیمو

سماق، نمک و فلفل و زیره

همه مواد را مخلوط کرده و فرم بدید و نوش جان بکنید. البته در صورت دلخواه می‌توانید در فر یا ماهیتابه کمی سرخ کنید. ولی به نظر من غذا باید ساده و طبیعی باشد.

لازانیای خامگیاهی کدو سبز با سیبزمینی بخارپز



کدو سبز برای هر نفر ۱ عدد / سیبزمینی / سس پستو به میزان لازم

برش‌های نازک کدوسبز را کمی نمک پاشیده و می‌گذاریم نرم بشوند. بعد با دستمال آشپزخانه آبش رو خشک می‌کنیم. ورقه‌های کدو را لابه‌لا با کمی سس پستو آماده می‌کنم.

سیبزمینی ورقه شده رو حدود ده دقیقه بخارپز می‌کنیم. من فقط کمی فلفل پاشیدم و حتی نمک هم کنار لازانیا احتیاج نبود. به همین راحتی یک وعده غذای سالم و مقوی می‌توانید همراه با سالاد نوش جان کنید.

قوت همدانی



سیبزمینی: دو یا سه عدد متوسط ← پخته و له شده (سیبزمینی را پوست گرفته و با زردچوبه بپزید)

نان بدون گلوتن خشک شده: به اندازه ی یک کاسه متوسط، به صورت خردشده

آب ولرم یا شیر یا دوغ وگان: حدود نصف لیوان

پنیر وگان: ۳۰۰ گرم

گردوی خردشده: نصف پیمانه

سبزی خوردن یا سبزیجات معطر (ریحان، شاهی، جعفری، مرزه، ترخون) خردشده:
۴۰۰ گرم

روغن کنجد یا کره گیاهی: سه چهارم پیمانه یا ۲۰۰ گرم

نمک، فلفل سیاه، گلپر: به مقدار لازم / نعنا و پونه‌ی خشک: ۲ قاشق غذاخوری

پودر گل محمدی: یک قاشق غذاخوری برای تزئین

نان‌های کوبیده شده را در ظرف بزرگی ریخته و با آب آن را نم بزنید. می‌توانید به جای آب از شیر گیاهی یا دوغ گیاهی هم استفاده کنید. نان‌ها نباید خمیر شود و در این مرحله همین که نمدار شود کافی است. زیرا با اضافه کردن مواد دیگر و استراحت نرم‌تر نیز خواهد شد.

سبزی خورد شده را به نان‌ها اضافه کنید و مواد را با هم مخلوط کنید.

ادویه‌ها، گردو و سبزی‌های خشک را هم اضافی کنید.

پنیرها را به قطعه‌های کوچک خورد کرده و به مواد بالا اضافه کنید.

سیب‌زمینی‌هایی که از قبل پخته و پوست کنده‌اید را رنده کرده و به مواد بالا اضافه کنید.

روغن و کره گیاهی را با حرارت ذوب کرده و روغن داغ را کم کم بر روی مواد ریخته و با قاشق مواد را هم بزنید.

قوت را برای نیم ساعت استراحت دهید تا طعم مواد به خورد هم برود.

* نحوه‌ی خوردن قوت هم روش جالبی دارد که به مُشته کردن معروف است. معمولاً مادر یا مادر بزرگ‌ها که این عصارانه‌ی خوشمزه را آماده می‌کنند از مواد به اندازه‌ی یک مشت برداشته و فشرده می‌کنند تا خوردن آن راحت‌تر باشد. مُشته‌ها را داخل ظرف چیده و نوش جان می‌کنند.

پوره گل کلم با نخود و زرشک



۱ عدد گل کلم حدود ۷۵۰ گرم نصف ق. چ نمک و کمی فلفل

۲ ق. غ روغن نارگیل یا کره گیاهی نصف ق. غ آب لیموترش

گل کلم ریز شده را بخارپز کرده با بقیه مواد پوره می‌کنیم. می‌توانید کلم بروکلی هم اضافه کنید که رنگش سبز شود. زنجبیل رنده شده و فلفل دلمه‌ای ریز شده را با کمی روغن درحالی که در ماهیتابه بسته است، کمی تفت می‌دهیم، بعد نخود پخته‌شده را اضافه کرده و با نمک و فلفل و آب‌لیمو مزه دارش می‌کنیم. کمی جعفری تازه خردشده اضافه می‌کنیم.

برای اینکه با حرارت خواص زرشک از بین نره، زرشک رو من با گلاب و زعفران خیس می‌کنم.

بجای نخود می‌توانید از نخودفرنگی بخارپز هم استفاده کنید.

دیزی



لوبیاچیتی و نخود را از قبل می‌خیسانیم. به همراه سیب‌زمینی درسته می‌پزید.

دیزی را می‌توان با قارچ یا با کنجاله سویای درشت درست کرد.

چهار عدد قارچ را با کمی روغن تفت می‌دهید و در ۱۵ دقیقه‌ی آخر به دیزی اضافه می‌کنید.

یا کنجاله سویای درشت را به مدت ۲۰ دقیقه در آبجوش می‌پزیم. سپس آن را آبکش می‌کنیم. سویاها را با ادویه‌ی کاری، زردچوبه، دارچین، نمک، فلفل سیاه، پودر پاپریکا و زیره طعم‌دار می‌کنیم.

سویا را به حبوبات پخته که هنوز آب کافی دارد، اضافه می‌کنیم. سپس به مواد سه قاشق رب می‌زنید. دو عدد گوجه‌فرنگی درسته هم اضافه می‌کنیم (می‌توانیم پوستشان را بگیریم).

زعفران دم‌کرده، نعنائ خشک، لیموعمانی، یک قاشق کینوا (اختیاری) را به مواد در حال پخت اضافه می‌کنیم. می‌گذاریم با شعله متوسط بپزد.

موقع سرو، آب و کمی سیب‌زمینی را در یک کاسه جدا بریزید. بقیه مواد را باهم بکوبید تا گوشت کوبیده به دست آید و جداگانه سرو کنید.

دیزی قلیه کلم همدان



نخود و عدس: هر کدام نصف پیمانه

کلم قمری یا کلم سنگ: یک عدد

سیبزمینی: ۴ عدد متوسط

نمک و فلفل و زردچوبه

نخود و عدس را می‌پزیم. فلفل و زردچوبه را اضافه می‌کنیم. کلم قمری را نگینی خرد می‌کنیم و تفت می‌دهیم، سپس به مواد اضافه می‌کنیم. نمک و سیبزمینی را نیز اضافه می‌کنیم. می‌توانیم دو قاشق غذاخوری ریحان خردشده به دیزی اضافه کنیم.

کوفته تبریزی



۲۰۰ گرم نخود خیس‌خورده شده با نصف قاشق چای جوش شیرین

۱ عدد سیب‌زمینی پخته

۱ قاشق آرد نخود

۱ قاشق پودر اسفرزه (بیزوشا یا بارهنگ کتانی)

۲ قاشق پودر تخم کتان

مرزه (یا سبزی معطر دلخواه)

سس گوجه خانگی (دستورش در بخش پیش‌غذا)

آلو، زرشک و گردو

کمی زنجبیل تازه، زردچوبه، نمک، فلفل قرمز، زعفران، زیره سیاه

نخود را بعد آبکشی با زنجبیل و سیب‌زمینی دو بار چرخ می‌کنیم. در دستگاه غذاساز هم می‌شود، ولی من خودم ترجیح می‌دهم چرخ کنم، چون نرم‌تر می‌شود.

بقیه مواد رو اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم. اگر شل بود، کمی آرد نخود اضافه کنید. اگر تخم کتان و اسفرزه هم نداشتید بیشتر آرد نخود بریزید.

فرم داده و وسطش زرشک، گردو، آلو، قیسی ریخته و بعد فرم دادن در روغن نارگیل سرخ می‌کنیم.

با سس گوجه و آب، سس درست کرده و کوفته‌ها رو توش با حرارت ملایم ۹۰ دقیقه می‌پزیم. وسطش یک‌بار برمی‌گردانیم که سس به خوردش برود. نخود آب رو جذب می‌کند. برای همین تا وسط کوفته‌ها آب بریزد. آلو یا لیمو عمانی هم دوست داشتید در آبش بریزید. با سس بیشتر خوشمزه‌تر می‌شود. کوفته‌ها رو کوچک درست کنید که سس خوب به خوردش برود.

کیک پنیر سبزیجات (چیز کیک)



مواد لازم برای داخل کیک

سویا یک لیوان / فلفل دلمه بزرگ یک عدد / قارچ خردشده یک لیوان

کالباس گیاهی خردشده نصف لیوان / جعفری خردشده نصف لیوان

پنیر پیتزای گیاهی رنده شده یک لیوان

رب گوجه ۱ ق.غ / نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به مقدار لازم

سویا را حدود ده دقیقه تو آب خیس می‌کنیم. بعد آبکشی کمی فشار می‌دهیم تا آب اضافی آن گرفته شود. سپس تفت می‌دهیم و قارچ‌های خردشده را اضافه می‌کنیم و باز تفت می‌دهیم حالا فلفل سبز ریز خردشده را اضافه کرده و باز تفت

می‌دهیم. نمک و ادویه‌ها و یک قاشق رب اضافه کرده و هم می‌زنیم و در آخر کالباس‌های خردشده را اضافه می‌کنیم و زیر شعله را خاموش می‌کنیم.

بعد از خنک شدن پنیر پیتزای رنده شده را مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.

فقط طبقه پایین فر را روشن می‌کنیم تا گرم شود.

مواد لازم برای تهیه خمیر چیز کیک

آرد سبوس‌دار ۲ لیوان ماست سویا ۱ لیوان

بکینگ پودر یک قاشق غذا روغن کنجد نیم لیوان

جایگزین تخم‌مرغ به اندازه ۴ عدد نمک به اندازه نوک قاشق چای‌خوری

جایگزین تخم‌مرغ را طبق دستور روی پاکت به اندازه ۴ تخم‌مرغ درست می‌کنیم بعد نمک و ماست و روغن را اضافه کرده و با هم زن دستی می‌زنیم تا کاملاً صاف شود.

آرد را سه بار الک کرده با بکینگ پودر مخلوط کرده و کم‌کم به مایه اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا خمیرمان صاف شود.

حالا قالب را کمی با فرچه چرب می‌کنیم و نصفی از خمیر را داخل قالب ریخته و همه مواد داخل کیک را که آماده کرده بودیم روی خمیر منظم می‌ریزیم و باقیمانده خمیر را روی مواد می‌ریزیم و رویش را صاف می‌کنیم.

حدود ۳۰ الی ۴۵ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه در طبقه وسط فر می‌گذاریم. در نیم ساعت اول به هیچ‌وجه در فر را باز نمی‌کنیم. وقتی کاملاً رویش بسته و پخت می‌توانیم از فر خارج کنیم و وقتی سرد شد قالب را در ظرف موردنظر برمی‌گردانیم.

پیراشکی اسفناج و قارچ



خمیر:

آرد بدون گلوتن (مخلوط آرد برنج و نشاسته) ۱ کیلوگرم

نمک ۱ ق.غ / پودر مایه خمیر ۲ ق.غ / شکر یک سوم پیمانه

بهبود دهنده ۱۰۰۱ قرمز یک قاشق غذاخوری / آب ۲ لیوان

کره گیاهی ۱۰۰ گرم ذوب شده

مواد میانی:

اسفناج بخارپز / قارچ بخارپز / نمک و زردچوبه و آویشن و فلفل سیاه

هوچ رنده شده ریز / کدوسبز خردشده / کمی ذرت

آب و شکر را مخلوط کنید و خمیرمایه فوری را روی آب بپاشید. ظرف را در جای گرمی قرار دهید و ۱۰ دقیقه زمان دهید تا خمیرمایه عمل کند. باید پف کرده و حجمش زیاد شود. آرد و بهبوددهنده را مخلوط کنید، سپس آن‌ها را الک کنید.

کره ذوب شده، نمک و خمیرمایه عمل آمده را کمی مخلوط کنید، آرد را کم کم اضافه کنید و با قاشق هم بزنید. سپس با دست هم بزنید تا وقتی که خمیر به دست نچسبد.

خمیر را به سطح آرد پاشی شده انتقال دهید و برای ۱۰ دقیقه ورز دهید.

در کاسه بزرگی یک قاشق چای خوری روغن مایع بریزید و خمیر را در کاسه بچرخانید تا همه جای خمیر چرب شود. روی کاسه را بپوشانید و برای یک ساعت و نیم استراحت دهید تا حجم خمیر دو برابر شود.

سپس با مشت پف خمیر را بگیرید و آن را روی سطح آرد پاشیده شده، ۵ دقیقه دیگر ورز دهید. سپس چانه گیری کنید. وزن هر چانه باید ۸۰ گرم باشد.

سپس چانه‌ها را با وردنه به صورت پهن و گرد باز کنید. بزرگی آن باید تقریباً به اندازه‌ی یک کف دست باشد.

سپس مواد میانی را داخل نصفی از سطح خمیر پر کنید و خمیر را ببندید. کناره‌های خمیر را نیز با انگشتان، فشار دهید تا حالت بگیرد.

با حرارت ۱۸۰ درجه حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بپزید.

رولت اسفناج



اسفناج نیم کیلو

فلفل دلمه‌ای سبز یک عدد کاملاً میکس شده

آرد ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به مقدار دلخواه

۳ قاشق غذاخوری جایگزین تخم مرغ

مواد میانی رولت:

ماست چکیده گیاهی یک پیمانه

گردوی خردشده (نه پودر شده) یک چهارم پیمانه

اسفناج ها را کاملاً ریز خرد می کنیم و بعد از شستن و خشک کردن تمامی ادویه جات و فلفل دلمه ای میکس شده و پودر جایگزین تخم مرغ را اضافه کرده و کاملاً هم می زنیم. در ظرف مستطیل شکل و نجسب روغن ریخته و داغ می کنیم و مواد را در ظرف ریخته و رویش را کاملاً صاف می کنیم در ظرف را می گذاریم تا زیر کوکو بپزد و خودش را بگیرد. در این زمان وقتی کوکو بسته شد و خودش را گرفت از روی گاز برداشته و داخل فر با درمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم شده، حدود ۲۰ دقیقه می گذاریم تا رویش هم بپزد و کمی طلایی شود.

کوکو را از فر خارج کرده و روی یک دستمال تمیز می گذاریم و رویش هم دستمال کاغذی می گذاریم و همان طور که گرم است آن را رول کرده و داخل یخچال می گذاریم تا شکل رولی به خود بگیرد و آب اضافی گرفته شود.

در این مرحله ماست چکیده را با چنگال به هم می زنیم تا باز شود و گردوی خردشده را اضافه کرده و به هم می زنیم.

کوکوی اسفناج سرد شده را باز می کنیم و مواد ماستی را روی کوکو می مالیم. بعد دوباره کوکو را رول می کنیم و می گذاریم در یخچال دو ساعت دیگر بماند تا خودش را بگیرد.

بعد رولت را با چاقوی خیلی تیز قطعه قطعه می بریم و داخل ظرف سرو می چینیم. چاقو باید خیلی تیز باشد که موقع بریدن مواد بیرون نزند. در آخر دور ظرف را به دلخواه تزیین می کنیم.

پای کیش^۱ سبزیجات بدون گلوتن

خمیر:

۱۰۰ میلی لیتر آب

۱۰۰ میلی لیتر روغن نارگیل آب شده یا روغن زیتون

نصف قاشق چای نمک طبیعی

۵۰ گرم آرد نخود

۲۲۵ گرم آرد بدون گلوتن (مخلوط آرد نشاسته و برنج) می‌توانید از آرد کامل هم استفاده بکنید.

^۱ - Quiche

همه مواد را مخلوط کرده و خوب ورز داده در ظرف گرد چرب شده یا کاغذ مخصوص شیرینی‌پزی به قطر سه سانتی‌متر باز می‌کنیم و لبه خمیر را بالا می‌آوریم. چنگال روی خمیر می‌زنیم که موقع پخت پف نکند.

با خمیر پیراشکی نیز می‌توانیم درست کنیم.

مواد روی کیش:

سبزیجات دلخواه مثل اسفناج، بروکلی، کرفس و قارچ را آماده کرده و روی خمیر می‌ریزیم.

من این دفعه فقط اسفناج تفت داده‌شده با زنجبیل رنده شده استفاده کردم، می‌شود هویج یا سیب‌زمینی رنده شده هم اضافه کرد. بروکلی خام را می‌توان خرد کرد و استفاده کرد. قارچ را باید کمی تفت داد که بعداً آب ندهد.

مواد دیگر برای روی کیش:

اسفناج بخارپز شده

قارچ خردشده و بخارپز شده

ذرت بخارپز شده

فلفل دلمه رنده شده

سس روی کیش:

۲۵۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی مثل نارگیل

یک فنجان پنیر رنده شده وگان

۲ قاشق غذا پودر مخمر خشک به خاطر مزه پنیر ماندنش، اگر نداشتید مهم نیست.

نمک و فلفل

۲ قاشق غذا نشاسته حل‌شده در یک فنجان آب (برای چسبندگی سبزیجات)

همه مواد را مخلوط کرده و روی سبزیجات ریخته و در فر گرم شده با درجه ۲۰۰ بالا و پایین، طبقه پایین حدود ۴۰ دقیقه می‌پزیم تا خمیرش برشته بشود.

بعد پخت ۱۵ دقیقه بگذارید سرد بشود. بعد برش بدهید و میل کنید.

از سس بشامل هم می‌شود استفاده کرد: آرد را تفت می‌دهیم، سپس کمی کره گیاهی می‌ریزیم و وقتی آرد کمی سردتر شد، آب جوش روی آن می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم و پس از چند دقیقه از روی حرارت برمی‌داریم.

سس بشامل را می‌توان با کمی ماست وگان ترکیب کرد و روی کیش ریخت. یا اگر پنیر پیتزای وگان داریم، ابتدا پنیر را می‌ریزیم و سپس روی آن، سس بشامل را می‌ریزیم. طوری که روی همه مواد را کاملاً بپوشاند.

سوسیس و کالباس



یک پیمانه لوبیا سفید

حدود نصف پیمانه آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج و نشاسته)

۴ قاشق روغن زیتون

نصف فلفل دلمه‌ای قرمز

یک قاشق غذا زرشک

نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، فلفل

لوبیا را پس از خیس کردن و پختن با زرشک و فلفل دلمه‌ای پوره کرده و با آرد و بقیه مواد مخلوط کرده خوب ورز می‌دهیم. آب لوبیا رو دور نریزید تا در صورت نیاز به آن اضافه کنید. ادویه خوب بزنید تا مزه دار شود و در صورت دلخواه پودر سیر و پیاز هم می‌توانید اضافه کنید. خیلی خشک نباید باشد چون موقع پخت خودش رو می‌گیرد.

بعد در کاغذ فویل فرم داده و خوب ببندید و به مدت ۲۰ دقیقه بخارپز بکنید و آن را گرم یا سرد می‌توانید نوش جان کنید.

دستور دوم:

بادام‌هندی خیس خورده (یا پنیر توفو) یک پیمانه، عدس قرمز آسیاب شده و الک شده دو پیمانه و نیم، آب دو پیمانه و نیم، آرد ذرت یا نخودچی دو قاشق غذا، مخمر خشک غیرفعال شش قاشق غذا، پودر پاپریکا یک قاشق غذا، نمک یک قاشق غذا، فلفل سیاه یک قاشق غذا، تخم رازیانه، تخم گشنیز آسیاب شده، پودر جوز هندی، پودر آویشن: هر کدام یک قاشق چای، تخم خردل آسیاب شده: نصف قاشق چای، پودر عصاره سبزیجات دو قاشق غذا، زردچوبه یک قاشق چای، روغن زیتون یا نارگیل دو قاشق غذا، سس سویا دو قاشق غذا

همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید و مخلوط کنید و بعد به کاسه بزرگی منتقل کنید و بعد، آرد عدس قرمز را کم‌کم اضافه کنید. اگر خمیر خشک بود، یکی دو قاشق آب و اگر شل بود، کمی آرد عدس قرمز اضافه کنید.

سپس خمیر را تقسیم کنید و مثل سوسیس حالت دهید و داخل فویل بپیچید و دو طرفش را شکلاتی ببندید و به مدت یک ربع، بخارپز کنید.

وقتی فویل‌ها خنک شدند، سوسیس‌ها را از فویل خارج کنید و در روغن سرخ و یا کباب کنید.

سوسیس بندری



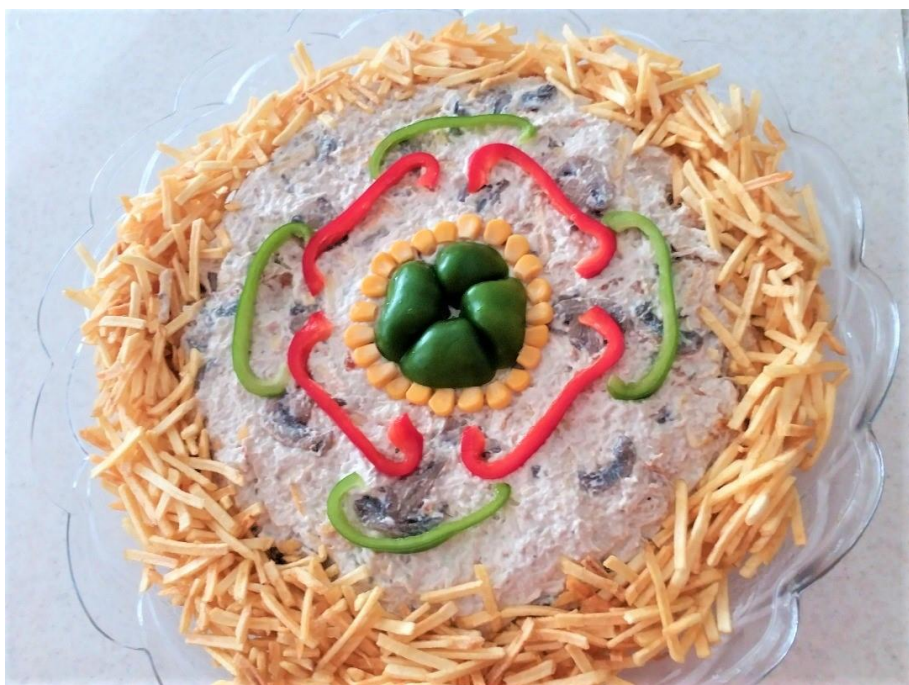
سوسیس گیاهی

لفل دلمه، گوجه فرنگی، قارچ

نمک، فلفل، زردچوبه، آویشن، آب لیمو، رب گوجه فرنگی

داخل تابه، با کمی روغن، فلفل دلمه‌ای خردشده و ادویه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. سپس رب، گوجه فرنگی و قارچ خردشده را می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. کمی که جا افتاد، سوسیس‌های خردشده را اضافه می‌کنیم. در آخر، پودر آویشن و آب لیمو می‌زنیم.

بیف



یک بسته کالباس گیاهی

۳۰۰ گرم قارچ

۲۵۰ گرم ذرت پخته شده

۴ عدد سیبزمینی آب پز

یک پیمانه سویا دانه درشت

نصف پیمانه جعفری خرد شده

نصف پیمانه فلفل سبز ریز نگینی خرد شده

چیپس خلالی و فلفل رنگی و گوجه و خیار شور برای تزیین

سس مایونز گیاهی به اندازه لازم

نمک و پودر زنجبیل به اندازه دلخواه

اول سویا را در آب خیس می‌کنیم.

قارچ‌های خردشده را سرخ کرده سویا را آبکش می‌کنیم و تفت می‌دهیم.

نمک و فلفل و کمی زردچوبه اضافه می‌کنیم و خاموش می‌کنیم.

کالباس‌ها و سیب‌زمینی‌های پخته‌شده را نگینی خرد می‌کنیم.

تمام مواد آماده‌شده و خردشده را با کمی سس مایونز گیاهی مخلوط می‌کنیم.

در ظرف سرو ریخته و تزیین می‌کنیم.

سوشی پاستا



ماکارونی پاستایی درشت یک بسته بزرگ

پنیر پیتزای گیاهی یک بسته بزرگ

سویای گوشتی اندازه متوسط نصف بسته

فلفل دلمه‌ای یک عدد درشت ریز خردشده

جعفری خردشده یک لیوان

سیب‌زمینی نگینی خردشده و سرخ‌شده سه عدد

نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به اندازه و دلخواه

سویا رو به مدت ده دقیقه تو آب خیس کرده با فلفل دلمه کاملاً تفت می‌دهیم.

ادویه‌ها و کمی رب گوجه اضافه می‌کنیم تا کاملاً مواد به خورد هم بروند.

حالا سیب‌زمینی نگینی خردشده و سرخ‌شده و جعفری خردشده را اضافه می‌کنیم و با مواد اولیه مخلوط می‌کنیم.

ماکارونی‌ها را داخل آب در حال جوش در قابلمه بزرگ با نمک و کمی روغن می‌گذاریم حدود یک ربع تا بیست دقیقه بجوشد و در حد نرم شدن بپزد ولی زیاد نباید بپزد تا ماکارونی‌ها پاره نشوند.

بعد آبکش می‌کنیم و با آب سرد می‌شوئیم تا به هم نچسبد.

در این مرحله داخل پاستاها رو از مواد آماده‌شده پر می‌کنیم و همه را داخل ظرف موردنظر می‌چینیم و رویش را پنیر پیتزای رنده شده گیاهی می‌ریزیم و داخل فر می‌گذاریم تا رویش طلایی شود.

پیتزا سبزیجات



خمیر پیتزا:

برای یک عدد پیتزا: دو و نیم الی سه پیمانه آرد

یک و نیم الی دو پیمانه آب ولرم (می‌توان از مقداری دلستر یا ماء‌الشعیر نیز استفاده کرد)

۱ قاشق سوپ‌خوری پودر مایه‌خمیر یا بکینگ پودر

۱ قاشق سوپ شکر

۱ قاشق چای نمک

۲ قاشق سوپ روغن

آب و شکر را مخلوط کنید و خمیرمایه فوری را روی آب بپاشید. ظرف را در جای گرمی قرار دهید و ۱۰ دقیقه زمان دهید تا خمیرمایه عمل کند. باید پف کرده و حجمش زیاد شود. آرد را الک کنید. روغن، نمک و خمیرمایه عمل‌آمده را کمی مخلوط کنید، آرد را کم‌کم اضافه کنید و با قاشق هم بزنید. سپس با دست هم بزنید تا وقتی که خمیر به دست نچسبد. خمیر را به سطح آرد پاشی شده انتقال دهید و برای ۱۰ دقیقه ورز دهید. در کاسه بزرگی یک قاشق چای‌خوری روغن مایع بریزید و خمیر را در کاسه بچرخانید تا همه جای خمیر چرب شود. روی کاسه را بپوشانید و برای یک ساعت و نیم استراحت دهید تا حجم خمیر دو برابر شود. سپس با مشت پف خمیر را بگیرید و آن را روی سطح آرد پاشیده شده، ۵ دقیقه‌ی دیگر ورز دهید. با وردنه خمیر را باز کنید و در سینی مخصوص پیتزا بیندازید.

مواد روی پیتزا:

سس گوجه‌فرنگی تند، بادمجان و کدو خورشتی تفت داده‌شده به همراه نمک و آویشن و زردچوبه و فلفل سیاه، قارچ ورقه شده و ذرت بخارپز، فلفل دلمه‌ای رنده شده، اسفناج، نخودفرنگی، سوسیس و کالباس و گان، زیتون سیاه، پنیر پیتزای و گان، آویشن، فلفل قرمز

سس قرمز خانگی مخصوص پیتزا: ۴ عدد گوجه‌فرنگی + ۲ قاشق غذا روغن + نصف فلفل دلمه‌ای قرمز + نمک و فلفل و کمی نعنا و ریحان + ۱ قاشق غذا رب گوجه‌فرنگی

همه مواد به‌غیراز رب را در غذاساز بریزید و پوره کنید. سپس روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. حرارت را کم کنید تا سس بپزد. سپس رب را اضافه کنید. آب اضافی سس که تبخیر شد، سس آماده است.

اشترودل



مواد لازم برای داخل اشترودل

سویا یک لیوان

سیب‌زمینی متوسط دو عدد نگینی خردشده و سرخ‌شده

فلفل دلمه بزرگ یک عدد

قارچ خردشده یک لیوان

کالباس گیاهی خردشده نصف لیوان

جعفری خردشده نصف لیوان

پنیر پیتزای گیاهی رنده شده یک لیوان

رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذا

نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه و زنجبیل به مقدار لازم

سویا را حدود ده دقیقه خیس می‌کنیم. بعد آبکشی کمی فشار می‌دهیم تا آب اضافی آن گرفته شود. بعد با کمی روغن کنجد تفت می‌دهیم. قارچ‌های خردشده را اضافه می‌کنیم و باز تفت می‌دهیم. سپس فلفل سبز ریز خردشده را اضافه کرده و باز تفت می‌دهیم. نمک و ادویه‌ها را با یک قاشق رب اضافه کرده و هم می‌زنیم و در آخر کالباس‌های خردشده و سیب‌زمینی‌های ریز خردشده و سرخ‌شده را اضافه و زیر شعله را خاموش می‌کنیم.

بعد از خنک شدن مواد، پنیر پیتزای رنده شده را مخلوط می‌کنیم.

مواد لازم برای تهیه خمیر اشترودل

آرد سبوس‌دار ۳ لیوان

خمیرمایه ۳ قاشق چای

شیر سویا یا آب ۱ لیوان

روغن کنجد ۶ قاشق غذا

نمک ۱ قاشق چای

شکر قهوه‌ای یا استویا ۴ قاشق چای

اول خمیرمایه را با نصفی از آب یا شیر سویا و شکر قهوه‌ای در یک لیوان مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم ده تا ۱۵ دقیقه بماند تا پف کند.

نکته: همیشه از تازه بودن خمیرمایه مطمئن باشید.

سه لیوان آرد را دو بار الک می‌کنیم.

خمیرمایه آماده شده و روغن و آب یا شیر سویا و نمک و مخلوط کرده و آرد را کم کم اضافه می‌کنیم آن قدر ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نچسبد.

حالا روی خمیر را با نایلون می‌پوشانیم و می‌گذاریم در دمای آشپزخانه یک ساعت استراحت کند.

روی میز کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را به سه قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و آن‌ها را با وردنه به شکل مستطیل باز کرده و مطابق شکل برش می‌زنیم و از مواد آماده شده وسط خمیر می‌ریزیم و خمیرهای برش خورده را به روی هم آورده و دو سر آن را به هم می‌چسبانیم.

روی اشترودل کمی زعفران دم کرده مالیده و رویش کنگد می‌پاشیم.

در طبقه وسط فر از قبل گرم شده (فقط طبقه پایین فر روشن شود) با دمای ۱۸۰ درجه حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می‌پزیم تا رویش طلایی شود.

سمبوسه



نان لواش سبوس دار

سویا بافت دار ۲ پیمانه

خیار شور ۲۰۰ گرم

جعفری خردشده یک پیمانه

سیبزمینی نگینی خردشده و سرخ شده یک پیمانه

فلفل سبز ریز خردشده یک عدد متوسط

نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی

روغن کنجد برای سرخ کردن سمبوسه ها به مقدار لازم

نان‌های لواش را با آبپاش کمی خیس می‌کنیم تا کاملاً لطیف و نرم شود و نان‌ها را به ابعاد (۱۰ در ۳۰) برش می‌زنیم یعنی به صورت مستطیل بلند. نان‌های آماده را داخل سفره می‌گذاریم تا خشک نشود.

سویاهای بافت‌دار را حدود ۱۰ دقیقه در آب خیس می‌کنیم بعد از آبکشی داخل روغن کمی تفت می‌دهیم و نمک و فلفل و ادویه را اضافه کرده و کمی رب به آن اضافه می‌کنیم تا رنگش بهتر شود. بعد فلفل سبز خردشده و سیب‌زمینی‌های نگینی سرخ‌شده را به مواد اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم. شعله را خاموش کرده می‌گذاریم مواد خنک شود.

خیارشورها را نگینی خرد کرده و جعفری خردشده را به مواد اولیه اضافه می‌کنیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم.

لواش‌های بریده‌شده را به صورت قیفی و سه‌گوش درست می‌کنیم و داخل هر سمبوسه دو قاشق از مواد می‌ریزیم و نان را به صورت سه‌گوش می‌بندیم.

داخل ماهیتابه روغن کنجد می‌ریزیم و سمبوسه‌های آماده‌شده را با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. بعد از درآوردن از روغن سمبوسه‌ها را روی دستمال کاغذی می‌چینیم تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود.

می‌توان سمبوسه‌ها را روی سینی چرب شده در فر هم درست کرد.

سالاد الویه



سیبزمینی: ۳ عدد پخته شده

نخودفرنگی پخته شده: ۲ پیمانه

هویج پخته شده و رنده شده: ۳ عدد متوسط

کالباس گیاهی نگینی خرد شده: ۲۰۰ گرم

زیتون خرد شده: ۲ پیمانه

سس مایونز گیاهی: ۳۰۰ گرم

زردچوبه، کاری، آویشن، نمک، فلفل، آبلیمو، روغن زیتون: به مقدار لازم

نعناء، شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری

سیبزمینی پخته را له می‌کنیم. برای مزه دار کردنش، آن را داخل تابه همراه با روغن، زردچوبه، کاری و فلفل سیاه تفت می‌دهیم.

سپس هویج‌های پخته و رنده شده، نخودفرنگی، کالباس گیاهی و زیتون را به همراه کمی نعناع، شوید خشک و آویشن به مخلوط اضافه می‌کنیم.

و در آخر سس مایونز و گان، کمی نمک و آب‌لیمو را ریخته و خوب هم می‌زنیم.

سالاد الویه رنگی



سیبزمینی متوسط ۴ عدد پخته‌شده

کالباس گیاهی یک بسته یا ۸ ورق خردشده

هویج متوسط ۲ عدد پخته‌شده

خیارشور ۳۰۰ گرم نگینی خردشده

نخودفرنگی تازه و پخته‌شده ۱ پیمانه

سس مایونز گیاهی به اندازه لازم

کلم برگ سفید رنده شده خیلی ریز برای تزیین

کلم قرمز رنده شده خیلی ریز برای تزیین

هویج خام رنده شده خیلی ریز برای تزیین

جعفری تازه برای تزیین

سیب‌زمینی‌ها و هویج‌های پخته‌شده را رنده می‌کنیم و باخیارشورهای خردشده و نخودفرنگی و کالباس گیاهی و سس مایونز گیاهی را با هم مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.

از مواد الویه به اندازه یک مشت کوچک برمی‌داریم و داخل کلم‌های رنگی و هویج‌ها می‌غلطانیم.

ته ظرف مناسب سرو را جعفری چیده و الویه‌های آماده‌شده را روی آن می‌چینیم.

کیک الویه



نان تست سبوس‌دار: به تعداد دلخواه

کالباس گیاهی: ۲۰۰ گرم

سیب‌زمینی پخته‌شده: پنج یا شش عدد بزرگ

ماست چکیده گیاهی ۱ لیوان

پنیر سویای گیاهی یک بسته ۲۵۰ گرمی

سس مایونز سویا ۱ لیوان

جعفری خردشده ۱ لیوان

خیارشور خردشده ۱ لیوان

گردوی خردشده حدود ۱۰ عدد

نمک و فلفل به مقدار لازم

سس مایونز گیاهی برای تزیین کیک به اندازه لازم

سیب‌زمینی‌های پخته‌شده را رنده می‌کنیم و کالباس‌ها را نگینی خرد می‌کنیم و خیارشورها را نگینی خرد می‌کنیم و جعفری خردشده و گردوی خردشده و ماست چکیده و پنیر سویا و نمک و فلفل را به مواد اولیه اضافه می‌کنیم. همه مواد را با هم مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.

روی تخته آشپزی با یک چاقوی تیز دور نان تست‌ها را می‌بریم و کنار می‌گذاریم به‌صورت که خرد نشوند و نشکنند چون آن‌ها را برای تزیین لازم داریم.

اگر بخواهیم کیکمان مربع یا مستطیل شکل باشد در یک ظرف مناسب ۴ تا نان تست می‌گذاریم و اگر بخواهیم مستطیل باشد ۶ تا نان تست می‌گذاریم و اگر بخواهیم به‌صورت دایره باشد از کمربندهای قالبی استفاده می‌کنیم و نان تست‌ها را ته قالب می‌چینیم طوری که جای خالی باقی نماند.

کمربند را از ته قالبش جدا می‌کنیم و در دیس مناسب می‌گذاریم. ردیف اول یک لایه نان تست می‌چینیم تا ته قالب کاملاً پر شود. مواد کیک را که آماده کرده‌ایم یک لایه روی نان‌ها می‌مالیم تا کاملاً روی نان‌ها با الویه پر شود. دوباره یک لایه نان تست می‌چینیم و دوباره یک لایه دیگر از مواد الویه روی نان‌ها می‌مالیم ردیف سوم از نان تست‌ها را دوباره روی الویه می‌چینیم. هر ردیف نانی که می‌چینیم با دستمان کمی فشار می‌دهیم تا نان و الویه به هم بچسبند. قطر کیک بستگی به سلیقه خودتان دارد.

بعد از چیدن سه ردیف نان و الویه کمر بند را باز می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. روی نان و دورتادور کیک را آغشته به سس مایونز می‌کنیم و کاملاً صاف می‌کنیم. دور نان‌های تست را که بریده بودیم به اندازه قطر کیک می‌بریم و به دورتادور کیک می‌چسبانیم.

در ظرف کوچکی کمی سس مایونز را با زعفران آغشته می‌کنیم تا کاملاً زرد و طلایی شود و در قیف مناسب و نازک می‌ریزیم (قیف‌های یک‌بار مصرف در وسایل قنادی فروشی‌ها موجود است) و در یک قیف دیگر سس سفید می‌ریزیم حالا این دو قیف را در دستمان می‌گیریم و همانند عکس کیک آن را به صورت دایره‌ای روی کیک می‌ریزیم. یک دایره سس سفید و یک دایره سس طلایی تا مرکز ادامه می‌دهیم، در آخر کار با یک چاقو از مرکز کیک به خارج خط می‌کشیم.

سالاد سیبزمینی شوید



سیبزمینی پخته و نگینی خرد شده: دو عدد متوسط

هویج پخته و نگینی خرد شده: دو عدد متوسط

نخودفرنگی پخته شده: یک پیمانه

ذرت پخته شده: یک پیمانه

فلفل و نمک و آویشن به مقدار لازم

ماست وگان: ۲۵۰ گرم

شوید خشک: دو قاشق غذاخوری

همه مواد را می‌پزیم. سپس به این ترکیب، شوید و ماست وگان اضافه می‌کنیم. ادویه این سالاد فلفل و نمک و آویشن است.

خوراک لوبیا چشم‌بلبلی و عدس



نصف پیمانۀ لوبیا چشم‌بلبلی خیس‌خورده

نصف پیمانۀ عدس خیس‌خورده

گردوی آسیاب‌شده: نصف پیمانۀ

آب‌لیمو

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، زیره

لوبیا چشم‌بلبلی و عدس را می‌گذاریم داخل قابلمه بپزد. وقتی پخت و هنوز مقدار آب کافی دارد، گردوی آسیاب‌شده و ادویه‌جات را می‌ریزیم و بعد از چند دقیقه، آماده است.

دلمه گوجه فرنگی و کلم برگ و فلفل دلمه



فلفل دلمه‌ای: ۲-۳ عدد

برگ‌های کلم برگ پخته شده: ۴-۵ برگ

کلم قرمز یا کلم برگ ریز شده

گوجه فرنگی خام: ۳-۴ عدد

لپه پخته: نصف پیمانه

برنج خرد یا بلغور خیسانده شده: ۱ پیمانه

سبزی تازه و معطر ریز شده: ۲ پیمانه پودر عصاره سبزیجات: به مقدار لازم

پودر خشک سبزیجات معطر: ۲-۳ ق.غ شیره انگور: نصف پیمانه

گوجه نگینی خردشده: ۲-۳ عدد رب گوجه‌فرنگی: ۲-۳ ق.غ

سرکه انگور: ۲-۳ ق.غ آب‌لیمو یا آبغوره تازه: ۲-۳ ق.غ

نمک و فلفل و روغن گیاهی: به مقدار لازم

داخل تابه کلم برگ یا قرمز ریز شده را خوب سرخ می‌کنیم (جایگزین خوبی بجای پیاز است برای افرادی که پیاز دوست ندارند و یا افرادی که پیاز را از سبذ غذایی خود حذف کرده‌اند) سپس به ترتیب، نمک، فلفل، ادویه و پودر سبزیجات را اضافه کرده و گوجه‌فرنگی‌ها را ریخته و تفت می‌دهیم و کمی رب گوجه اضافه می‌کنیم و بقیه مواد را اضافه می‌کنیم.

بعد، داخل فلفل دلمه‌ای‌ها و گوجه‌فرنگی‌ها را که از قبل خالی کردیم، پر می‌کنیم.

همچنین برگ‌های کلم را پر کرده و داخل قابلمه مناسب سس دلمه را آماده می‌کنیم. با کمی روغن کلم ریز شده را سرخ می‌کنیم که لعاب خیلی خوبی به غذایمان می‌دهد و بعد گوجه و رب گوجه را تفت داده و شیره انگور و آبغوره و آب‌لیمو را همراه نمک و فلفل و پودر سبزیجات خشک را اضافه می‌کنیم. ترخون مخصوصاً عطر و مزه خیلی خوبی به مایه سس می‌دهد و طعم و مزه سس را طبق ذائقه خودمان تنظیم می‌کنیم و دلمه‌ها را می‌چینیم و با حرارت کم اجازه می‌دهیم سس به خرد دلمه‌ها رفته و غذای لذیذمان آماده شود.

دلمه فلفل



لپه نیم‌پز شده: نصف پیمانه

برنج نیم‌پز شده: یک پیمانه

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به مقدار لازم

مقداری زرشک

مقداری سبزی معطر تازه (ترخون، مرزه): ۲۰۰ گرم

رب گوجه‌فرنگی برای سس: ۲ ق.غ

همه مواد را داخل یک کاسه مخلوط می‌کنیم. سر فلفل دلمه‌ای‌ها را با چاقو برش می‌دهیم و جدا می‌کنیم.

فلفل‌ها را از مواد پر می‌کنیم. سپس آن‌ها را داخل قابلمه می‌چینیم.

سس شامل آب جوش و رب گوجه‌فرنگی و ادویه است.

برای تهیه سس، ابتدا داخل روغن، به مدت ۲ دقیقه، رب گوجه و ادویه‌ها را با هم تفت می‌دهیم. سپس روی آن، آب جوش می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم.

دلمه‌ها باید به مدت یک ساعت، داخل این سس با حرارت ملایم بپزند.

دلمه مخلوط (بادمجان، فلفل دلمه‌ای و گوجه)

سویای ریز: ۱۰۰ گرم یا دو پیمانه	برنج: ۲ پیمانه
لپه: سه چهارم پیمانه	بادمجان: ۲ عدد
گوجه‌فرنگی: ۳ عدد	فلفل دلمه‌ای: ۳ عدد
سبزی تازه ی دلمه: نیم کیلوگرم	رب گوجه‌فرنگی: ۳ ق.غ
ادویه: نمک، زردچوبه، دارچین، زعفران: به میزان لازم	
آب لیموترش و آبغوره: دو سه ق.غ	شکر: حدود ۴ ق.غ

سویای ریز را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و ادویه کاری، نمک و زردچوبه می‌جوشانیم و آبکش می‌کنیم تا آب اضافه‌اش خالی شود.

لپه را نیم‌پز می‌کنیم. برنج را با نمک، نیم‌پز کرده و آبکش می‌کنیم.

سر بادمجان‌ها و فلفل دلمه‌ای‌ها و گوجه‌ها را برش می‌زنیم و جدا می‌کنیم تا بعداً به‌عنوان درب دوباره روی آن‌ها بگذاریم.

داخل بادمجان و گوجه‌فرنگی را تا حد ممکن خالی می‌کنیم.

سویا و لپه را با ادویه تفت می‌دهیم. برنج نیم‌پز و سبزی دلمه خام را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. زیاد به هم نمی‌زنیم که مواد له نشوند.

مواد را داخل بادمجان، گوجه و فلفل دلمه‌ای پر می‌کنیم و درب آن‌ها را می‌گذاریم. دلمه‌ها را به‌صورت ایستاده داخل قابلمه، مرتب می‌چینیم.

مقداری رب را با روغن تفت می‌دهیم. نمک، فلفل، زردچوبه، کمی دارچین، زعفران و آب نصف لیموترش و یک قاشق غذاخوری آبغوره و مقداری شکر اضافه می‌کنیم. مواد را بجشید و طعم دلخواه را به دست آورید.

بسته به مقدار دلمه‌ها و رب، آب اضافه کنید تا سس نسبتاً رقیقی به دست آید. سس را روی دلمه‌ها می‌ریزیم. درب قابلمه را می‌بندیم و با شعله ملایم می‌گذاریم بپزد.

مدت‌زمان پخت حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه است.

بعد از پخت، چنگال را در بادمجان‌ها فرو کنید. اگر نرم شده بود و چنگال به‌راحتی در آن فرو رفت، یعنی آماده شده است.

دلمه بادمجان



بادمجان دلمه‌ای به اندازه لازم

لپه حدود نصف پیمانه

برنج حدود نصف پیمانه

سویای دانه‌درشت

شوید حدود یک پیمانانه

نمک و فلفل و ادویه

رب گوجه فرنگی

زنجبیل به اندازه لازم

لپه را می‌پزیم. برنج را با زردچوبه نیم‌پز می‌کنیم.

سویای خیسانده را تفت می‌دهیم و ادویه‌جات، لپه پخته‌شده، برنج نیم‌پز شده و شوید خردشده را اضافه می‌کنیم.

داخل بادمجان‌ها را خالی می‌کنیم و ته قابلمه می‌ریزیم کمی رب گوجه و روغن و نمک به آن‌ها اضافه می‌کنیم.

بادمجان‌ها را با مواد اصلی پر می‌کنیم و داخل قابلمه روی آن‌ها می‌چینیم و با یک لیوان آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه و کمی نمک با حرارت ملایم حدود یک ساعت می‌گذاریم بپزد.

پوره سبزیجات با کینوا



کینوا معروف به خاویار گیاهی (شبه حبوبات در ۳ رنگ وجود دارد) ۱ پیمانه

آب ۲ پیمانه

نمک و فلفل

روغن زیتون یا کنجد ۲ قاشق

کینوا را خیس می‌کنیم و بعد آبکشی با آب ۱۰ دقیقه می‌پزیم. در بسته ده دقیقه می‌گذاریم تا خودش را باز کند. نمک و روغن و فلفل رو اضافه می‌کنیم.

برای پوره سبزیجات گل‌کلم، کرفس و بروکلی را بخارپز و پوره کرده و با دو قاشق سس پستو و یک قاشق اسفرزه (برای سفت‌تر شدنش) مخلوط کنید و با نمک و فلفل مزه‌اش را تکمیل‌تر کرده و روی کینوا در قالب ریخته و به‌دلخواه تزیین کنید.

پوره سیب‌زمینی قالبی



۳ عدد سیب‌زمینی بزرگ

نخودفرنگی یا سبزیجات دیگری مثلاً بروکلی

نمک، فلفل

۲ قاشق روغن نارگیل یا زیتون

سیب‌زمینی را پوست کنده و تکه می‌کنیم و ۱۵ دقیقه بخارپز می‌کنیم. بعد سبزی دلخواه رو اضافه می‌کنیم و ۵ دقیقه دیگر بخارپز می‌کنیم.

بعد با چنگال له می‌کنیم و بقیه مواد را اضافه می‌کنیم و آن را قالبی می‌کنیم.

برگر دال عدس



دال عدس ۱ لیوان

فلفل دلمه‌ای ریز خردشده ۱ عدد

سیب‌زمینی رنده شده ۱ عدد

آرد نخودچی یا آرد برنج یا آرد نخود به مقدار لازم

زیره، نمک، زردچوبه، فلفل و کاری

جعفری یا گشنیز خردشده

دال عدس رو بعد خیس کردن و آبکشی با ۱ لیوان آب می‌گذاریم نیم‌پز شود، وقتی آبش تمام شد آماده هست. بقیه مواد رو به‌جز آرد اضافه می‌کنیم و تا حدی که لازمه آرد رو کم اضافه می‌کنیم و فرم می‌دهیم و سرخش می‌کنیم.

فلافل



۲۰۰ گرم نخود خیس شده با جوش شیرین

۱ عدد سیبزمینی

۱ عدد هویج یا ۱ ساقه کرفس

زردچوبه، نمک، فلفل، کاری و زیره

گشنیز یا جعفری تازه

نخود را بعد آبکشی با بقیه مواد دو بار چرخ می‌کنیم. در دستگاه غذاساز هم می‌شود ولی من ترجیح می‌دهم چرخ کنم چون نرم‌تر می‌شود. ادویه‌جات و نمک را اضافه کرده و خوب ورز بدید. اگر شل بود کمی آرد نخود اضافه کنید.

به دلخواه فرم داده و روی سینی فر چرب شده می‌چینیم. روی فلافل‌ها رو با فرچه روغن می‌زنیم.

در فر از قبل گرم شده با درجه ۲۰۰ حدود ۱۵ دقیقه می‌گذاریم خوب برشته بشود. در صورت لزوم بسته به فر وسط پخت برمی‌گردانیم. این فرم سالم‌ترش هست. اگر خواستید می‌توانید در روغن نارگیل داغ زیاد سرخ کنید.

فلافل با نخود و گردو

جوانه نخود ۱ پیمانه جوانه گندم نصف پیمانه (۱ فنجان)

گردو نصف پیمانه نمک و زردچوبه هر کدام ۱ قاشق چای خوری

پودر پاپریکا (شامل فلفل دلمه‌ای قرمز، فلفل قرمز، فلفل سفید، خسروداد، تخم گشنیز، آویشن) ۱ قاشق چای خوری

جوانه نخود و سپس جوانه گندم را ۲ یا ۳ بار برای اینکه نرم شود چرخ می‌کنیم. سپس گردو را چرخ می‌کنیم. بقیه مواد را اضافه می‌کنیم. مایه را ورز می‌دهیم. اگر مایه خشک بود، کمی روغن کنجد اضافه می‌کنیم.

نیم ساعت می‌گذاریم مایه خمیر بماند. کف سینی فر را با روغن چرب می‌کنیم. قالب فلافل را نیز چرب می‌کنیم. مایه فلافل را با قاشق برمی‌داریم و داخل قالب فلافل فشار می‌دهیم و سپس با نوک قاشق آن را بیرون می‌آوریم و روی سینی می‌گذاریم.

سینی را به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه داخل فر با حرارت ملایم می‌گذاریم تا فلافل‌ها خود را بگیرند.

آکراس (فلافل آفریقایی)



لوبیا چشم بلبلی: دو پیمانه ← آن را می خیسانیم

فلفل دلمه ای: یک عدد نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

بیکنگ پودر: یک قاشق چایخوری روغن کنجد: یک سوم پیمانه

لوبیا چشم بلبلی را از دو روز قبل بخیسانید. سپس آن را دو بار چرخ کنید. نمک، فلفل، زردچوبه، بیکنگ پودر اضافه کنید.

فلفل دلمه‌ای را داخل غذاساز بریزید تا حسابی خرد شود و به بقیه مواد اضافه کنید. اگر مایه آکراس سفت بود، چند قاشق آب به آن اضافه کنید. مایه آکراس باید به غلظت ماست چکیده برسد.

مقداری روغن کنجد به مایه اضافه کنید و آن‌ها را گلوله فرم دهید. سپس داخل فر بگذارید تا بپزد و برشته شود.

کوکوی کدو



۴ عدد کدوی متوسط خام رنده شده

فلفل سبز کوچک میکس شده

۲ عدد بادمجان نگینی خردشده

یک لیوان پنیر پیتزای گیاهی

نمک، فلفل، ادویه، زردچوبه و روغن

یک قاشق غذا آرد

جایگزین تخم‌مرغ به اندازه سه عدد تخم‌مرغ (۴۵ گرم)

بادمجان‌ها را نگینی خرد کرده سرخ می‌کنیم. بعد روی دستمال کاغذی پهن می‌کنیم تا روغن اضافی گرفته شود.

کدوها و فلفل سبز را کمی فشار می‌دهیم تا آب اضافی این مواد برود.

جایگزین تخم‌مرغ را طبق دستور با آب مخلوط می‌کنیم.

همه مواد به جز بادمجان‌های سرخ‌شده و پنیر پیتزای گیاهی را مخلوط می‌کنیم.

کمی روغن داخل ماهیتابه نچسب ریخته تا کمی داغ شود سپس همه مواد کوکو را یک‌باره داخل ماهیتابه ریخته و رویش را صاف می‌کنیم و در ماهیتابه را می‌گذاریم تا کوکو حدود نیم ساعت با حرارت ملایم بپزد و ته آن سرخ شود. وقتی کوکو خودش را کاملاً گرفت و پخته شد، بادمجان‌های سرخ‌شده و پنیر پیتزای گیاهی را روی کوکو می‌ریزیم.

از روی حرارت برداشته و داخل فری که فقط طبقه بالا روشن باشد می‌گذاریم حدود یک ربع بماند تا روی پنیر طلایی شود.

کوکوی سه طبقه



نیم کیلو سبزی کوکو (تره، جعفری، اسفناج، کمی شوید)

نیم کیلو سیب زمینی

یک پیمانه سویای بافتدار غیر تراریخته

۲ قاشق زرشک قرمز

۲ قاشق رب گوجه فرنگی

نمک و ادویه و زردچوبه به مقدار لازم

آرد جایگزین تخم مرغ به جای هر تخم مرغ یک قاشق پر آرد

سیب‌زمینی‌ها را پخته، پوست کنده، ریز رنده می‌کنیم و در ظرفی جداگانه می‌گذاریم. سبزی‌های شسته شده و خردشده را نیز در ظرفی جداگانه آماده می‌کنیم. سویاهای خیس‌خورده را سرخ کرده رب گوجه‌فرنگی و زرشک را به مواد اضافه می‌کنیم و در ظرف جداگانه قرار می‌دهیم.

به هر کدام از ظرف‌ها دو قاشق غذا جایگزین تخم‌مرغ (اگر نداشتیم آرد نخود یا لپه هم می‌شود استفاده کرد) و ادویه و نمک و زردچوبه اضافه می‌کنیم و مواد هر سه ظرف را خوب به هم می‌زنیم. سپس روغن را در ماهیتابه نجسب داغ می‌کنیم.

یک ردیف سیب‌زمینی را در داخل ماهیتابه می‌ریزیم و صاف می‌کنیم.

برای ردیف وسط کوکو، مخلوط سویا و رب و زرشک را اضافه می‌کنیم باز صاف می‌کنیم طوری که از دور کوکو بیرون نزند.

برای طبقه سوم مخلوط سبزی را می‌ریزیم و با قاشق صاف می‌کنیم تا تمام مواد طبقه دوم کوکو را پوشش دهد.

در حین این سه مرحله هرچند دقیقه یک‌بار ماهیتابه را تکان می‌دهیم تا مواد به ته آن نجسبند.

زیر شعله را کم می‌کنیم می‌گذاریم که طبقه زیرین کوکو سرخ شود، وقتی که در تکان دادن آن، صدای خشکِ سرخ شدن لایه زیرین که همان سیب‌زمینی است به گوش رسید زمان برگرداندن کوکو رسیده است.

دقت شود موقع برگرداندن این کوکو باید بسیار سریع عمل کنیم تا کوکو ترک بر ندارد.

کوکو لوبیا سبز



لوبیا سبز ریز شده و پخته شده ۳۰۰-۴۰۰ گرم

فلفل دلمه کوچک: ۱ عدد

هویج نگینی خرد شده کوچک: ۱ عدد

سیب زمینی متوسط رنده شده ریز: ۱ عدد

آرد نخودچی: ۲-۳ قاشق غذا خوری

گوجه فرنگی کوچک نگینی خرد شده (بدون قسمت گوشتی گوجه): ۱ عدد

پیاز کوچک در صورت دلخواه: یک عدد

نمک: ۱ قاشق چایخوری

دارچین: ۱ قاشق چایخوری

زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری

فلفل سیاه یا قرمز: کمی

زیره: نصف قاشق چایخوری

پودر تخم کتان: ۱ قاشق چایخوری

لوبیا سبز را می‌پزیم و نگینی خرد می‌کنیم. فلفل دلمه و هویج خام را نگینی خرد می‌کنیم.

سیبزمینی خام را رنده ریز می‌کنیم.

تعدادی گوجه‌فرنگی سفت را نگینی خرد می‌کنیم.

مواد را با کمی آرد نخود، پودر تخم کتان، نمک، زردچوبه، دارچین، زیره مخلوط می‌کنیم.

روغن را در ماهیتابه نجسب داغ می‌کنیم. سپس مایه کوکو را داخل ماهیتابه می‌ریزیم تا برشته شود.

پس از ده دقیقه، کوکو را برمی‌گردانیم تا طرف دیگرش هم برشته شود.

کوکو سبزی



سبزی تازه کوکو: ۳۰۰-۴۰۰ گرم

سیب زمینی: یک عدد متوسط ← کاملاً ریز رنده می کنیم

آرد: یک تا دو قاشق غذاخوری (آرد نخود یا گندم)

گردو: ۵ عدد یا به میزان دلخواه

زرشک: یک مشت یا به میزان دلخواه

نمک دریا، زردچوبه، فلفل سیاه: به مقدار لازم

روغن گیاهی مثل کنجد برای سرخ کردن

نمک، فلفل، زردچوبه، سیب زمینی ریز رنده شده، آرد گندم را به سبزی خرد شده اضافه می‌کنیم و خوب خوب مخلوط می‌کنیم. تمام قسمت‌های سبزی باید آغشته به موادممان شود تا کوکو سبزی منسجم و خوبی بهمان بدهد.

(در مورد آرد می‌توانید سیب زمینی را حذف کنید و فقط کوکو سبزی را با ۲ یا ۳ قاشق آرد بیشتر درست کنید و یا طبق دستور بالا از هر دو مواد یعنی آرد و سیب زمینی استفاده کنید. یا اینکه فقط با سیب زمینی درست کنید که صبوری و عشق بیشتری را هنگام سرخ کردن کوکو می‌طلبد، ولی باز هم کوکوی خوبی می‌شود و بدون گلوتن خواهد بود.)

داخل تابه روغن را داغ کرده و کوکو را قاشق قاشق با دست منسجم می‌کنیم و داخل روغن آهسته می‌گذاریم و دو طرفش را سرخ می‌کنیم و یا اینکه نصف مواد را داخل روغن ریخته و زرشک و گردو را وسط لایه میانی سبزی کوکو پخش می‌کنیم و بعد لایه دوم سبزی را ریخته و خوب با قاشق منسجم می‌کنیم تا خوب مایع کوکو یک جا جمع شود و دور تا دور کوکو را هم با قاشق کنترل می‌کنیم که حتما منسجم باشد و جای ترک خوردگی نباشد.

اصلاً درب تابه را نباید بگذاریم، چون کوکو حالت خمیری پیدا می‌کند.

یک طرف کوکو که برشته شد برمی‌گردانیم. وقتی دو طرف مایع کوکو سرخ شد، آن را روی دیس می‌چینیم. با گوجه فرنگی تزئین کرده و نوش جان می‌کنیم.

کوکو سیبزمینی شکم پر



سیبزمینی: ۵ عدد (پخته شده و له شده)

پیاز خام: ۱ عدد اندازه متوسط، رنده شده

نمک فلفل زردچوبه به میزان لازم

مواد وسط کوکو:

سویا ریز: یک پیمانه

فلفل دلمه ای: یک عدد کوچک

گوجه‌فرنگی: ۲ عدد (آن را پوره می‌کنیم)

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

قارچ: ۶ عدد متوسط

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

سویا را از قبل خیسانده و سپس آبکشی می‌کنیم. آن را کمی تفت می‌دهیم.

سپس فلفل دلمه و قارچ خردشده را اضافه می‌کنیم. کمی که جا افتاد، گوجه‌فرنگی و رب را می‌ریزیم. نمک و ادویه می‌زنیم.

حالا سیب‌زمینی را می‌پزیم یا بخارپز می‌کنیم. سپس آن را له می‌کنیم و به شکل گلوله درمی‌آوریم. در کف دست، پهن می‌کنیم و یک قاشق از مواد را داخل آن می‌گذاریم و لبه‌ها را روی هم می‌گذاریم و می‌بندیم. سپس در تابه نجسب با شعله ملایم، سرخ می‌کنیم.

کوکو سیبزمینی و نخودفرنگی



۵ عدد سیبزمینی

۲ قاشق غذا روغن گیاهی

۲ قاشق چای پودر کاری

یک چهارم قاشق چای پودر هل

دوسوم پیمانه نخودفرنگی

به میزان لازم نمک و فلفل

نصف پیمانه پودر سوخاری در صورت تمایل

مواد لازم برای سس:

۴ قاشق غذا گشنیز خردشده

به میزان لازم نمک و فلفل

۲ قاشق غذا آب‌لیمو

۱ تا ۲ قاشق غذا آب

۱ تا ۲ قاشق غذا آووکادوی خردشده

سیب‌زمینی‌ها را بپزید. نخودفرنگی را هم بپزید.

گشنیز، آب‌لیمو، آووکادو، مقداری نمک و فلفل و کمی آب داخل ظرف غذا ساز یا مخلوط‌کن بریزید. دستگاه را روشن کنید تا مایه نرم و غلیظی حاصل شود. سس را بچشید و در صورت نیاز مقدار بیشتری نمک، فلفل یا آب‌لیمو به آن بزنید.

بعد از آنکه سیب‌زمینی‌ها پختند، آن‌ها را پوست گرفته و داخل یک کاسه بریزید و آن‌ها را خوب له کنید، سپس روغن، مقداری نمک و فلفل، پودر کاری و هل را اضافه کرده، مواد را خوب باهم مخلوط کنید. حالا نخودفرنگی را به مواد بیفزایید و هم بزنید.

مقداری از مایه کوکو را بردارید و آن را گرد کرده، فشار دهید. می‌توانید آن را در پودر سوخاری بغلتانید. به همین شکل کوکوها را آماده کنید. در یک تابه نچسب، کمی روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. حالا کوکوها را داخل آن سرخ کنید.

می‌توان در فر هم درست کرد.

غذای سوئیسی روشتی



سیبزمینی را رنده کرده با نمک مخلوط می‌کنیم و به‌دلخواه زردچوبه، فلفل، زعفران، کاری و کمی سبزی معطر خشک مثل آویشن یا ریحان اضافه می‌کنیم.

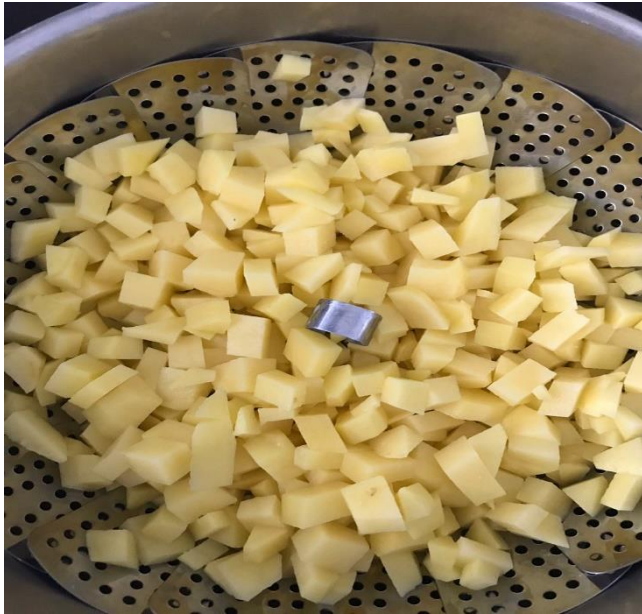
در ماهیتابه کره گیاهی را آب کرده و سیبزمینی را ریخته و فرم می‌دهیم.

با در بسته ۱۵ دقیقه با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم و برگردانده و طرف دیگر را هم ۱۵ دقیقه سرخ می‌کنیم.

با سیبزمینی پخته‌شده سرد شده و رنده شده هم درست می‌کنند. سرد شده به خاطر اینکه له نشود و فرم خلالی داشته باشد.

از این روشتی می‌توانید بجای خمیر پیتزا هم استفاده بکنید و روی سینی فر بریزید و روی آن مواد دلخواهتان را ریخته و مثل پیتزا درست بکنید.

کوکو سیب زمینی بدون گلوتن



۸۰۰ گرم سیب‌زمینی نگینی خردشده بخارپز

(در سبزی مشابه عکس با آب جوش ته قابلمه حدود ۱۰ دقیقه بخارپز می‌شود) یک پیمانه آرد نخود را با یک پیمانه آب و نیم قاشق چای‌خوری نمک و کمی زعفران و زردچوبه و فلفل و جوز هندی و نیم قاشق جوش شیرین همراه چند قطره آب‌لیمو برای پوک شدن کوکو، خوب مخلوط کرده سیب‌زمینی‌ها را به آن اضافه کرده، در ماهیتابه مثل کوکو سرخ کنید یا در برش‌های حلقه‌ای فلفل دلمه‌ای بریزید و سرخ کنید.

کتلت دال عدس



یک پیمانه دال عدس

یک پیمانه کلم

یک عدد سیبزمینی

یک پیمانه هویج

کمی زنجبیل خردشده

یک پیمانه جعفری یا گشنیز تازه‌ی خردشده

نصف پیمانه آرد بادام یا نخود

یک قاشق چای نمک

نصف قاشق چای گرم ماسالا

یک قاشق چای پودر فلفل قرمز و فلفل سیاه

یک قاشق چای پودر زیره

آب یک عدد لیموترش

یک چهارم قاشق چای جوش شیرین

روغن به میزان لازم

دال عدس را به مدت نیم ساعت می‌خیسانیم. کلم خردشده، سیب‌زمینی و هویج رنده شده را داخل تابه با کمی روغن با حرارت بالا تفت می‌دهیم. نمک هم اضافه می‌کنیم. پس از ۴ تا ۵ دقیقه، آب سبزیجات تبخیر می‌شود. سپس دال عدس را آبکشی کرده و پوره می‌کنیم.

همه مواد را مخلوط می‌کنیم. کف دستمان را چرب می‌کنیم و کتلت‌ها را با دست شکل می‌دهیم. سپس داخل یک تابه، کتلت‌ها را با کمی روغن سرخ می‌کنیم.

می‌توان در فر هم درست کرد.

کتلت ماش



ماش: یک لیوان. آن را از روز قبل خیس می‌کنیم و بعد چرخ می‌کنیم.

سیبزمینی: سه عدد متوسط

فلفل دلمه‌ای: یک عدد کوچک

لپه: نصف لیوان. آن را از روز قبل خیس می‌کنیم و بعد چرخ می‌کنیم.

آویشن، زردچوبه، نمک، فلفل و روغن

کنجد

همه مواد را چرخ می‌کنیم و با هم ورز می‌دهیم. آب اضافه سیبزمینی‌ها را می‌توانیم بگیریم تا مواد شل نشوند و چسبندگی لازم را داشته باشند. سپس مواد را در تابه، با کمی روغن سرخ می‌کنیم.

می‌توان در فر هم درست کرد.

کتلت پنیر نخود و کینوآ





پنیر نخود: دو برش به صورت رنده شده (در صفحه ۲۳ کتاب)

کینوآی پخته شده: یک پیمانه

یک عدد سیب زمینی خام رنده شده

آرد نخود: حدود ۲ ق.غ

کمی روغن گیاهی برای سرخ کردن

زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز، نمک

همه مواد را باهم مخلوط کرده، فرم می دهیم و داخل فر یا روی گاز می پزیم.

میرزا قاسمی



بادمجان: ۸ عدد

گوجه فرنگی: ۴ عدد متوسط

سیر له شده: یک ق.چ

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

ابتدا بادمجان‌ها را کبابی می‌کنیم (بادمجان‌ها را با چنگال سوراخ می‌کنیم و آن‌ها را داخل فر یا روی گاز کبابی می‌کنیم). پوست بادمجان‌ها را به آرامی جدا می‌کنیم و در ظرف، خوب له می‌کنیم.

بعد، آن‌ها را در تابه می‌ریزیم و با شعله کم می‌گذاریم تفت بخورد. کمی روغن، نمک، فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم.

بعد از چند دقیقه، گوجه‌فرنگی له‌شده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خوب تفت بخورد و جا بیفتد. به دلخواه، با گردو و کنجد سرو می‌کنیم.

باباغانوش عربی





باباغانوش یکی از پیش‌غذاهای معروف در خاورمیانه است.

۳ عدد بادمجان کبابی یکی دو عدد لیموترش

۱ قاشق غذاخوری ارده (بدون شکر) ۵ ق.غ روغن زیتون

یک مشت جعفری و گشنیز تازه و خردشده فلفل قرمز، نمک، پودر زیره

ابتدا بادمجان‌ها را کبابی می‌کنیم. سپس می‌گذاریم سرد شوند و پوستشان را جدا می‌کنیم. بادمجان کبابی و جعفری و گشنیز را داخل غذاساز ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم تا سبزیجات خوب خرد شوند.

همه مواد را خوب باهم مخلوط می‌کنیم. باباغانوش را می‌توانیم با نان پیتا سرو کنیم.

حلیم بادمجان



بادمجان سرخ شده و له شده: ۱۰ عدد

عدس: نصف پیمانه ← آن را می پزیم و له می کنیم

قارچ: ۶ عدد متوسط ← پوستش را می گیریم، آن را می پزیم و له می کنیم.

نعناء داغ، نمک، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

کشک گیاهی و گردو برای تزئین

همه مواد را باهم داخل قابلمه می ریزیم تا جا بیافتد. در آخر، با کشک گیاهی و گردو تزئین می کنیم.

کشک بادمجان



بادمجان متوسط ۴ عدد کبابی شده زغالی

نعنا خشک پودر شده ۱ قاشق غذاخوری

کشک گیاهی سویا ۴ قاشق غذاخوری

روغن، نمک و فلفل به اندازه دلخواه

گردو برای تزیین روی غذا به دلخواه

نصف نعنا خشک را با روغن کمی تفت داده و برای تزیین روی کشک بادمجان کنار می گذاریم.

بادمجان‌های کباب شده را پوست کنده و ساطوری کرده و تفت می‌دهیم.

نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و حدود نیم ساعت روی شعله متوسط همه را با هم تفت می‌دهیم در آخر کار نصف نعنا خشک را اضافه می‌کنیم و حدود ۲ دقیقه تفت می‌دهیم. در این زمان کشک را به مواد اضافه می‌کنیم و حدود ۵ دقیقه هم می‌زنیم تا کشک کاملاً به خورد مواد برود بعد داخل ظرف موردنظر می‌کشیم و رویش را با کشک و نعنا داغ و گردو تزیین می‌کنیم.

بادمجان شکم پر



بادمجان: ۴ عدد

گردوی آسیاب شده: یک پیمانه

رب انار: ۲ قاشق غذاخوری

نعناء خشک: یک و نیم قاشق غذاخوری

آبغوره: ۲ قاشق غذاخوری

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، روغن: به میزان لازم

بادمجان‌ها را پوست گرفته و به صورت درسته سرخ می‌کنیم و درب تابه را نیز می‌بندیم تا کاملاً نرم شود.

سپس شکم بادمجان‌ها را با چاقو برش می‌دهیم تا مواد داخلی را در آن پر کنیم.

گردوی آسیاب شده که به روغن بیفتد، رب انار، نعناء، آبغوره را باهم مخلوط می‌کنیم تا به صورت خمیر درآید.

پس از پر کردن بادمجان‌ها با این مایه، سس را درست می‌کنیم.

رب گوجه را با کمی روغن و زردچوبه و نمک تفت می‌دهیم و به آن کمی آب اضافه می‌کنیم.

سپس بادمجان‌ها را به آرامی داخل سس قرار داده و می‌گذاریم تا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بپزد تا سس غلیظ‌تر شود.

هموس (حمص)



(جایگزینی سالم سرشار از پروتئین و فیبر بجای سالاد الویه)

۴۰۰ گرم نخود خیس شده با نیم قاشق چای جوش شیرین و آبکشی شده و پخته شده

۳ تا ۴ قاشق ارده

آب یک عدد لیموترش تازه

۲ تا ۳ قاشق غذا روغن زیتون

جعفری خردشده و کنجد و فلفل قرمز برای تزئین

نمک و فلفل / زیره در صورت دلخواه

نخود پخته را به همراه مقداری از آبش (در حدی که بشود پوره کرد) پوره می‌کنیم. ارده، آب لیموترش، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. اگر سفت بود، از آب نخود اضافه می‌کنیم. در ظرف دلخواه ریخته، روی آن روغن می‌ریزیم و با فلفل قرمز و کنجد و جعفری تزئین می‌کنیم.

من در آبش کمی پودر لبوی خشک‌شده و آسیاب شده ریختم و با نصف هموس مخلوط کردم.

می‌توان هموس را با انار، زرشک و لبو طعم دار کرد.

می‌توانید با آب جعفری هم به رنگ سبز درآورید.

یا با پوره گوجه مخلوط کنید.

* مدت نگهداری در یخچال تا یک هفته

رتنوی



بادمجان: یک عدد ورقه شده

کدوی سبز: یک عدد ورقه شده

گوجه‌فرنگی: یک پیمانه رنده شده

فلفل دلمه‌ای: یک عدد به صورت حلقه حلقه خرد می‌کنیم

سیب‌زمینی و هویج (اختیاری)

روغن‌زیتون: دو قاشق غذا

آویشن تازه، نمک، فلفل، رزماری، برگ بو

پیش از شروع کار، فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا گرم شود.

گوجه‌فرنگی را رنده می‌کنیم. حالا شروع به تفت دادن گوجه‌فرنگی‌های رنده شده کنید. تا آنجا ادامه دهید که آب گوجه‌فرنگی‌ها گرفته شود. ادویه و روغن را اضافه می‌کنیم.

گوجه‌فرنگی‌ها را کف ظرف می‌ریزیم. حلقه‌های بادمجان، کدو و فلفل دلمه‌ای را از کناره ظرف به طرف داخل به‌گونه‌ای بچینید تا ظرف کاملاً پر شود.

در آخر، نمک، فلفل و آویشن تازه را بر روی سبزیجات می‌ریزیم. روی ظرف را با فویل یا کاغذ روغنی می‌پوشانیم. ظرف را داخل فر می‌گذاریم. پس از حدود ۴۵ دقیقه که آب اضافه سبزیجات گرفته شود، غذا آماده است.

گراتن سبزیجات



لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم

هویج: ۲ عدد

کدوی سبز: ۳ عدد

قارچ: ۳۰۰ گرم

گل کلم یا کلم بروکلی: ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل، زردچوبه و آویشن

سس گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذا

پنیر پیتزای وگان (اختیاری)

سس سفید:

۲ پیمانه سس مایونز وگان یا شیر گیاهی را با یکی دو قاشق نشاسته مخلوط کنید، سپس روی حرارت بگذارید تا غلیظ شود.

لوبیا، هویج و کدو را به‌صورت اُریب برش زده و آب پز می‌کنیم. سپس آن‌ها را آبکش می‌کنیم.

قارچ خردشده را تفت می‌دهیم. کمی نمک، فلفل، آویشن و زردچوبه را در قارچ می‌ریزیم.

گل‌کلم خردشده را در آب جوش می‌جوشانیم. همه سبزیجات را مخلوط می‌کنیم.

سس گوجه‌فرنگی را به سس سفید اضافه می‌کنیم. نصف بیشتر پنیر پیتزای رنده شده را هم با آن مخلوط می‌کنیم.

مقداری سس سفید را در کف سینی می‌ریزیم، مقداری از سبزیجات را می‌ریزیم. سپس دوباره روی مواد سس ریخته و سپس سبزیجات. در آخر، روی مواد، مقداری پنیر پیتزای وگان می‌ریزیم. ۳۰ الی ۴۰ دقیقه در فر می‌پزیم تا طلایی شود.

گراتن را با سیب‌زمینی، کدو حلوایی، بادمجان و سبزیجات دیگر نیز می‌توان تهیه کرد.

کوسا ماشی (غذای لبنانی)



سویای تفت داده شده: یک پیمانه

روغن کنجد یا زیتون: به مقدار لازم

کدوسبز: ۳ یا ۴ عدد

نمک و فلفل و ادویه: به مقدار لازم

جعفری تازه خرد شده: یک پیمانه

دانه صنوبر یا خلال بادام: نصف پیمانه

سس بشامل: (کره گیاهی، آرد، شیر گیاهی، نمک)

داخل کدوسبزاها را خالی کرده و اطراف آنها را در صورت دلخواه کمی سرخ می‌کنیم و یا می‌توانیم بدون سرخ کردن و بعد از شستن با آب‌نمک، مواد داخل آن را آماده کنیم.

در تابه، با کمی روغن، گوشت گیاهی یا سویای آبکشی شده را تفت می‌دهیم. بعد نمک و فلفل و ادویه اضافه می‌کنیم.

در آخر، جعفری و خلال بادام را اضافه کرده و داخل کدوها را پر کرده و به‌صورت عمودی در ظرف مناسب قرار می‌دهیم؛ و روی مواد را با سس بشامل کاملاً می‌پوشانیم و به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه درون فر قرار می‌دهیم.

می‌توانیم پودر پنیر خانگی هم روی مواد بپاشیم.

روش دیگر:

کدوسبز درشت: ۵ عدد

برنج قهوه‌ای خیس خورده: ۱ پیمانه

کلم برگ ریز و تفت داده‌شده

سویا ریز تفت‌داده ۱ پیمانه

گوجه‌فرنگی ۱ عدد

جعفری، نعناع، ریحان یک دوم پیمانه

فلفل سیاه و نمک مقداری

ادویه (بهارات) یا ادویه مخلوط با زیره مقداری

کره گیاهی و روغن زیتون: به مقدار لازم

کدو را پس از شستن از وسط نصف کرده و داخل کدوها را خالی کرده و چند دقیقه داخل آب نمک می خیسانیم.

سپس داخل تابه کره گیاهی و روغن زیتون اضافه کرده و سویای تفت داده شده را اضافه می کنیم.

بعد گوجه فرنگی را تفت داده و برنج و سبزی های ریز شده و بقیه مواد را اضافه می کنیم و می گذاریم کمی جا بیفتد و برنج کمی بپزد.

بعد داخل کدوها را با مواد میانی آماده شده پر می کنیم. داخل قابلمه گود مناسب رب گوجه را تفت داده با کمی نمک و آب سس مایع به اندازه یک چهارم قابلمه درست کرده و کدوهای پر شده را به صورت عمودی می چینیم و بدون گذاشتن در قابلمه می گذاریم بپزد.

این غذا همراه با ماست گیاهی بسیار خوشمزه می شود.

در صورت دلخواه می توانیم به جای سویا از گردوی نیمکوب برای پروتئین غذا استفاده کنیم.

پنیر توفوی سوخاری



توفو

ترکیب آرد ذرت و آرد دیگر: در کل ۳ قاشق - آرد سوخاری: یک استکان

نمک، فلفل، زردچوبه، بیکنگ پودر: نصف قاشق - روغن زیتون، شوید

پنیر توفو را برش می‌زنیم و ۲۰ دقیقه می‌گذاریم لای دستمال تمیز که آبش گرفته شود.

روغن زیتون، نمک، فلفل، زردچوبه و شوید را مخلوط می‌کنیم.

توفوها را کاملاً به مواد آغشته می‌کنیم. روی توفوها برش‌های سطحی ایجاد می‌کنیم تا مواد به خوردش برود.

در یک کاسه، آرد را با بیکنینگ پودر، ادویه و کمی آب مخلوط می‌کنیم.

توفوها را داخل این مخلوط می‌غلتانیم. سپس توفوها را سرخ می‌کنیم یا داخل فر کبابی می‌کنیم.

سوخاری پنیر نخود



برش‌های پنیر نخود (در صفحه ۲۳ کتاب) را با کمی روغن نارگیل، داخل فر بگذارید تا برشته بشود یا کمی سرخ کنید.

یا با آرد سوخاری بدون گلوتن آغشته کرده و سرخ کنید.

به‌عنوان پروتئین گیاهی کنار غذا بسیار خوشمزه هست.

پانله یا استیک نخود بدون گلوتن



پانله غذای سیسیلی هست که به ساندویچ خیابانی در کشورهای اروپایی معروف هست.

۲۵۰ گرم آرد نخود

۷۵۰ میلی لیتر آب

۱ قاشق غذا نمک

فلفل، سبزیجات معطر، زردچوبه، زیره، کاری، زعفران برای طبع ایرانی‌ها

همه مواد به جز سبزیجات را در قابلمه مخلوط کرده با حرارت ملایم و در حین هم زدن حدود ۲۰ دقیقه می‌پزیم تا سفت شود. قبل از سفت شدن کامل سبزیجات معطر ریز خردشده اضافه می‌کنیم.

در سینی به قطر نیم سانتی‌متر صاف می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شود و خوب خودش رو بگیرد. به شکل مثلث یا مستطیل برش داده و سرخ می‌کنیم. بسیار ترد و خوشمزه می‌شود.

اگر زیاد بود می‌توانید به صورت برش داده شده در یخچال در ظرف دربسته نگهدارید و بعداً سرخ کنید.

کیک کینوا بدون گلوتن



۱ پیمانۀ کینوا معروف به خاویار گیاهی (شبه حبوبات که در ۳ رنگ وجود دارد)

۲ پیمانۀ آب / نصف قاشق چای خوری نمک، فلفل / ۲ قاشق روغن زیتون یا کنجد

کینوا را خیس می‌کنیم و بعد آبکشی با آب ۱۰ دقیقه می‌پزیم و خاموش کرده در بسته ده دقیقه می‌گذاریم تا خودش را باز کند.

نمک و روغن و فلفل را اضافه می‌کنیم و نصفش را در قالب کمربندی ریخته و خوب فشار می‌دهیم (می‌توانید فقط قالب کمربندی رو در ظرف سرو بگذارید و فرم بدهید).

گوچه خرد شده با کمی نمک را می‌ریزیم و جعفری خرد شده می‌پاشیم و بقیه کینوا را ریخته و فشار می‌دهیم. روی کیک را به دلخواه تزیین می‌کنیم.

ناگت سبزیجات



پوره سیب‌زمینی: یک و نیم پیمانه

پودر سوخاری: نصف پیمانه

اسفناج پخته و خردشده: یک سوم پیمانه

نمک: یک چهارم قاشق چای؛ فلفل سیاه و روغن

فر را روشن کنید و روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. درون ظرف مخصوص پخت، لایه‌ای از فویل آلومینیومی قرار دهید. روی آن را کمی روغن اسپری کنید و کنار بگذارید.

درون یک بشقاب، پودر سوخاری را با استفاده از چنگال با یک چهارم قاشق چای نمک مخلوط کنید و آن را کنار بگذارید.

درون کاسه متوسطی، سیب‌زمینی و اسفناج را باهم مخلوط کنید. نمک و فلفل بزنید. سپس از این مخلوط با دست به اندازه یک لقمه یک لقمه بردارید و آن‌ها را به شکل توپ درآورید، سپس درون مخلوط پودر سوخاری و نمک بغلتانید.

ناگت‌ها را به ظرف مخصوص فر که از قبل آماده کرده بودید، منتقل کنید و آن‌ها را به کمی روغن آغشته کنید. سپس به مدت ده دقیقه، آن‌ها را بپزید.

پاکورای گل کلم



اسنک هندی پاکورا یک غذای میان وعده محبوب است که با همه سبزیجات مثلاً هویج، سیبزمینی، گل کلم می‌توان تهیه کرد.

گل کلم تکه شده: به اندازه لازم

ماست گیاهی: ۱ پیمانه

پودر عصاره سبزیجات: ۱ قالب

آرد نخود یا گندم کامل: ۳ الی ۴ قاشق غذا

پودر نان سوخاری

روغن، آب لیموی تازه، نمک، فلفل و زردچوبه: به اندازه لازم

بیکیکنگ پودر: ۱ قاشق چای

ماست، آرد، آب لیمو، پودر سبزیجات، نمک، فلفل و زردچوبه را هم زده تا مایعی نه رقیق نه خیلی سفت درست شود.

بعد گل کلم‌ها را به این مواد آغشته کرده و در پودر نان سوخاری غلطانده و در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

اگر ماست گیاهی باشد خیلی بهتر است؛ اما در صورت دسترس نبودن، حتی می‌توانیم با آرد و آب این مایع را درست کنیم.

مافین سبزیجات بدون گلوتن





نخودفرنگی: ۳۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای ریز شده: ۱ عدد

کدوسبز ریز شده: ۱ عدد

هویج ریز شده: ۱ عدد

سیب‌زمینی متوسط: ۵ عدد

نمک طبیعی، پودر پاپریکا، زردچوبه، فلفل سیاه

سبزیجات معطر، ریحان خشک، آویشن، ترخون

آرد نخود یا برنج: ۸ قاشق غذاخوری

جوش شیرین: یک قاشق چای‌خوری (برای تردی کیک)

آب‌لیمو: یک قاشق غذاخوری

پودر مخمر مغذی (اختیاری، به خاطر طعم پنیر مانندش)

دیگر سبزیجاتی که می‌توان استفاده کرد:

قارچ، بروکلی، ذرت تازه یا کنسروی یا منجمد، فلفل سبز تند، اسفناج، کلم برگ

سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته، خرد کنید، بخارپز کنید و با چنگال له کنید.

سبزیجات را خرد کرده و روی حرارت متوسط تفت دهید. اگر از اسفناج، فلفل دلمه‌ای یا ذرت استفاده می‌کنید، نیازی به تفت دادن ندارند.

داخل یک کاسه بزرگ، آرد نخود یا برنج + آب در حدی که آرد در آن حل بشود + آب‌لیمو و جوش شیرین + دو قاشق غذاخوری روغن را مخلوط می‌کنیم.

سبزیجات معطر و ادویه و سبزیجات دیگر را اضافه کنید و کمی به هم بزنید. فقط در حدی که مخلوط شوند.

فر را از ۱۰ دقیقه قبل، با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید (حرارت بالا و پایین).

مواد را درون قالب مافین یا فنجان مافین چرب شده پر کنید و برای مدت زمان ۳۰ الی ۴۰ دقیقه روی طبقه وسط فر بپزید.

سیبزمینی سرخ شده



پوست سیبزمینی‌ها را می‌گیریم و آن‌ها را با ضخامت سه، چهار میلی‌متر ورقه می‌بریم. سپس به مدت ۲۰ دقیقه، آن‌ها را داخل آب نمک می‌گذاریم.

۲۰۰ گرم (یا یک لیوان) آرد نخود را الک می‌کنیم. ۲۰۰ میلی‌لیتر آب را کم‌کم به آن اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم. سپس یک قاشق غذاخوری آرد بدون گلوتن را به آن اضافه می‌کنیم. یک قاشق چای‌خوری نمک و پودر فلفل قرمز و نصف قاشق چای‌خوری فلفل سیاه و بیکنگ پودر می‌ریزیم.

سپس سیبزمینی‌ها را از داخل آب درآورده و در مایه می‌ریزیم. سپس از داخل مایه بیرون آورده و داخل تابه در مقداری روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. می‌توان سیبزمینی‌ها را روی سینی چرب شده در فر هم درست کرد.

توپک‌های سیب‌زمینی



۴ عدد سیب‌زمینی را می‌پزیم. سپس آن‌ها را رنده می‌کنیم. نصف یک فلفل دلمه‌ای قرمز را خرد می‌کنیم. گشنیز تازه را خرد می‌کنیم. یک عدد فلفل سبز خردشده و فلفل دلمه‌ای و سه قاشق غذا گشنیز را به مواد اضافه می‌کنیم.

۵ قاشق غذاخوری آرد ذرت و نمک به مواد اضافه می‌کنیم. سپس مواد را ورز می‌دهیم. دست‌هایتان را با کمی روغن چرب کنید. سپس گلوله‌هایی از مواد تهیه کنید. سپس توپ‌ها را داخل تابه در روغن با حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شوند.

می‌توان سیب‌زمینی‌ها را روی سینی چرب شده در فر هم درست کرد.

غذای دریایی وگان



قارچ‌های بزرگ صدفی را کمی با دست خرد کرده، سپس قارچ‌ها را همراه آب‌لیموی تازه داخل دستگاه غذاساز ریخته و دکمه روشن را می‌زنیم و بلافاصله خاموش می‌کنیم تا قارچ‌ها فقط تا حدی خرد شوند و له نشوند (دو سه بار این کار را تکرار می‌کنیم). سپس یک قاشق آرد (به خاطر چسبندگی) و یک قاشق پودر جلبک (به خاطر مزه دریایی‌اش) به قارچ اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم. سپس مواد را با دست به صورت کتلت شکل می‌دهیم. سپس دو طرف آن را داخل آرد می‌غلطانیم؛ و بعد، آن‌ها را داخل تابه، در مقداری روغن داغ سرخ می‌کنیم. هر دو طرف باید طلایی شود.

غذای دودی دریایی وگان



سه عدد هویج

نان تست بدون گلوتن (مثل نان جو دوسر)

سس مایونز وگان

برای مرینیت کردن (مزه دار کردن قبل از پخت):

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

سس سویا: یک قاشق غذاخوری

نمک سیاه هندی (کالا نمک که مزه تخم مرغ و ماهی دودی دارد. بوی تندى دارد.
ولی موقع خوردن غذا مشخص نیست.): یک قاشق چایخوری

آب لیمو: یک قاشق غذاخوری

 فلفل

پودر کلب (جلبک دریایی): یک قاشق چای خوری

هویج‌ها را به صورت درسته، حدود ۲۰ دقیقه، بخارپز می‌کنیم. سپس می‌گذاریم سرد شود و آن را نازک برش می‌دهیم. هویج را با سس مخلوط می‌کنیم و حداقل دو روز می‌گذاریم در یخچال تا نرم شود و سس به خوردش برود. روی نان تست، کمی مایونز وگان می‌مالیم و برش‌های هویج را روی آن قرار می‌دهیم و با شوید و ... تزئین می‌کنیم.

به شیوه خامگیاهی

هویج‌ها را با پوست‌کن، برش‌های نازک می‌دهیم و با سس مخلوط می‌کنیم و بقیه روند مشابه است.



سالاد دریایی یا الویه نخود



نخود پخته و له شده: دو پیمانه

مایونز و گان: حدود نیم پیمانه

یک ساقه کرفس خردشده ریز

خیارشور، آب لیمو، نمک و فلفل به اندازه کافی

نمک سیاه هندی: یک قاشق چای خوری (کالا نمک که مزه تخم مرغ و ماهی دودی دارد. بوی تندی دارد. ولی موقع خوردن غذا مشخص نیست).

همه مواد را مخلوط کرده و حداقل نیم ساعت داخل یخچال می گذاریم.

سالاد دریایی با کالباس

کالباس گیاهی: ۱ بسته

جلبک دریایی: به اندازه لازم

هویج ریز: ۱ عدد

گوجه‌فرنگی: ۱ - ۲ عدد

نمک یا سس سویا به اندازه لازم

کالباس گیاهی را با دست رشته‌رشته می‌کنیم و با جلبک دریایی پودر شده خوب مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

هویج خلالی ریز خردشده را همراه گوجه‌فرنگی پوست گرفته و ریز خردشده و یا رنده شده خوب تفت می‌دهیم و مخلوط جلبک دریایی و کالباس گیاهی رشته شده را اضافه می‌کنیم و کمی نمک یا سس سویا می‌زنیم. سپس روی نان ساندویچی را کمی کره گیاهی مالیده و همراه کاهوی تازه و یا برنج کته شده میل می‌کنیم.

فصل چهارم

دسر، کیک و شیرینی

از غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید، اینکه بسته بندی مربوطه به شما بگوید چقدر خوشمزه و سالم هستند، مهم نیست. این در مورد میوه جات و سبزیجاتی که با آفت کشها سمی شدند، مدتها قبل از رسیدن چیده شدند، گاهی حتی رنگ شدند و بعد بصورت زیبایی برای فروش به نمایش گذاشته شدند، هم صادق است.

انواع خامه وگان

خامه نارگیل

قوطی خامه نارگیل را به مدت یک روز در یخچال بگذارید تا سفت شود. بعد، خامه‌ای که روی آن می‌آید را استفاده می‌کنیم. می‌توانیم آن را با کمی وانیل، طعم دار کنیم.

خامه بادام هندی



بادام‌هندی: ۱۵۰ گرم ← به صورت آسیاب شده

کمی گلاب / نوک قاشق وانیل / آب: حدود نصف لیوان یا بیشتر

داخل دستگاه مخلوط کن، همه مواد را مخلوط کنید و کم‌کم آب اضافه کنید و مخلوط کنید، به حدی که خامه‌ای شکل بشود.

سس شکلاتی

نشاسته ذرت ۱ قاشق غذا پودر کاکائو ۲ قاشق غذا

شکر ۳ قاشق غذا روغن نارگیل ۱ قاشق غذا

شکلات تلخ تخته‌ای و گان ۲۵ گرم آب ۷ قاشق غذا

پوست پرتقال ۱ قاشق چای وانیل یک‌هشتم قاشق چای

قابلمه را روی حرارت کم قرار بدهید. روغن نارگیل را درون آن ریخته و نشاسته ذرت را اضافه کرده و به‌خوبی هم بزنید، سپس پودر کاکائو و شکلات را اضافه کرده و مخلوط کنید. وانیل و پوست پرتقال را برای عطر بهتر به مواد، افزوده و آب و شکر را اضافه کنید و اجازه دهید تا کمی غلیظ شود.

این سس باید بلافاصله بر روی کیک، شیرینی و... ریخته شود، وگرنه سفت شده و حالت جامد پیدا می‌کند.

خامه شکلاتی کیک

کره، شکر، کمی نمک، پودر کاکائو، وانیل، شیر گیاهی را باهم مخلوط می‌کنیم.

خامه داخل رولت

کره و گان، کمی نمک، وانیل و شیر و گان و یا پنیر و گان (اختیاری) را با هم مخلوط می‌کنیم.

خامه وگان روی کیک

کره را با هم زن برقی می‌زنیم، سپس شکر آیسینگ و پوست پرتقال رنده شده و دو قاشق سوپ‌خوری آب پرتقال به آن اضافه می‌کنیم.

رویه کیک با کره بادام زمینی



کره بادام زمینی: ۲۰۰ گرم یا دو پیمانه شیر غلیظ بادام‌هندی: یک پیمانه
 پودر شکلات: دو و نیم قاشق غذاخوری
 همه مواد را باهم مخلوط می‌کنیم. سپس برای رویه کیک از آن استفاده می‌کنیم.

رویه کیک پنیر خامه‌ای

پنیر خامه‌ای وگان: ۲۲۰ گرم خاکه قند: ۳ قاشق غذا
 آب ۱ عدد پرتقال کوچک خلال پوست ۱ عدد پرتقال
 همه این مواد را با هم ترکیب می‌کنیم تا یکدست شوند.

رویه شکلاتی کیک

پودر کاکائو: دو و نیم قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای: یک پیمانه

آب: نصف لیوان کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

عصاره وانیل: نصف قاشق چایخوری نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری

نشاسته را در آب سرد حل می‌کنیم. سپس پودر کاکائو، شکر و کره را به آن اضافه می‌کنیم و به مدت ۵ دقیقه، روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا غلیظ شود. سپس عصاره وانیل را به آن اضافه می‌کنیم.

کرم کره‌ای شکلاتی

پودر کاکائو: ۱ پیمانه کره وگان: نصف پیمانه تا یک پیمانه

پودر شکر: ۴ تا ۵ قاشق غذا عصاره وانیل: ۲ قاشق چای

شیر بادام غیر شیرین: یک‌چهارم تا یک دوم پیمانه

پودر کاکائو را در یک کاسه بزرگ ریخته و بعد با کره وگان خوب هم می‌زنیم.

نصف پودر شکر را می‌ریزیم و هم می‌زنیم؛ و بعد اگر سفت بود، چند قاشق شیر بادام اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و اگر شل بود پودر شکر اضافه کنید.

انواع کیک و شیرینی

کیک فوری خامگیاهی



پودر نارگیل ۱ لیوان

پرک جو دوسر ۱ لیوان

شیره نصف لیوان

ارده ۲ قاشق غذاخوری

کنجد یا شاهدانه خردشده نصف لیوان

شکلات وگان آب شده ۱۰۰ گرم

گلاب به مقدار لازم در صورت نیاز (اگر سفت بود اضافه شود)

گل و خلال پسته برای تزئین

همه مواد را مخلوط کرده و فرم می دهیم و اجازه می دهیم کمی سفت شود.

بعد برش داده و باز می گذاریم تا کاملاً خودش را بگیرد. چون اگر کامل سفت بشود،

برش دادنش سخت می شود.

رولت انرژی‌زا خامگیاهی



خرمای چرخ‌کرده را با کمی هل و دارچین مخلوط کرده و لای کاغذ روغنی یا نایلون که رویش کنجد و پودر گل محمدی ریختید، باز کنید. می‌توانید از کمی روغن کنجد برای صاف کردنش استفاده بکنید.

با مغز دلخواه مثل گردو یا آلبالو خشک و حبه‌های زنجبیل پر کنید و رول کرده و برش بدهید.



کیک نارگیلی خامگیاهی



خمیر کیک:

۲۰۰ گرم پودر نارگیل

۲۰۰ گرم کشمش

مواد را آسیاب یا چرخ می‌کنیم و اگر سفت بود با کمی گلاب خمیر یکدستی درست می‌کنیم و کف قالب کمربندی صاف می‌کنیم.

در صورت دلخواه روی خمیر برش‌های حلقه‌ای موز می‌چینیم.

کرم کیک:

۲۰۰ گرم روغن نارگیل که با حرارت غیرمستقیم آب شده

آب سه عدد پرتقال

موز: ۲ عدد

مواد را در مخلوط‌کن ریخته خوب مخلوط می‌کنیم و روی خمیر ریخته و در یخچال به مدت دو ساعت قرار می‌دهیم تا سفت بشود.

*حتماً میوه‌ها در دمای اتاق باشند، والا روغن نارگیل دوباره سفت می‌شود.

روی کیک را با پره‌های پرتقال و گل‌های خشک خوراکی یا به دلخواه تزیین می‌کنیم.

کیک هویج خامگیاهی بدون شکر



۲۵۰ گرم مغز آسیاب شده (گردو، بادام‌هندی و ...)

۱۰۰ گرم خرماي پوره شده

اگر رطوبت باشد، که به راحتی پوره می‌شود. ولی اگر خرماي سفت خواستید استفاده بکنید، اول چندساعتي خیس بکنید و بعد بدون آب پوره کنید.

یک عدد هویج متوسط

پودر دارچین، هل و زنجبیل یا رنده پوست لیموترش یا پرتقال به دلخواه

همه مواد رو مخلوط کرده و در قالب کمربندی که زیرش کمی پودر مغز پاشیدیم می‌ریزیم و صاف می‌کنیم.

چندساعتی می‌گذاریم خودش را بگیرد بعد نوش جان کنید.

از این خمیر می‌توانید توپک انرژی هم درست کنید.

کیک هویج شکلاتی خامگیاهی



پایه کیک:

یک عدد هویج رنده شده ریز

۹۰ گرم پودر نارگیل

۱۵۰ گرم آرد بادام

۱۰ عدد خرماي نرم (یا کشمش یا توت)

۲ قاشق غذاخوری آب لیمو

نصف قاشق چای خوری دارچین

رویہ کیک:

۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل

۴ قاشق غذاخوری کره کاکائو

۱ قاشق غذاخوری پودر کاکائو یا خرنوب

کمی وانیل

۲ قاشق غذاخوری شیر

خرماها را داخل دستگاه غذاساز بریزید تا له شود. همه مواد پایه‌ی کیک را با هم مخلوط کنید تا یک خمیر به دست آید. حالا آن را داخل قالب بریزید و محکم فشار دهید. آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

برای رویه کیک: روغن نارگیل و کره کاکائو را روی حرارت غیرمستقیم آب کنید. پودر کاکائو، وانیل و شیر را با آن مخلوط کنید.

پایه‌ی کیک را از یخچال بیرون بیاورید. آن را از داخل قالب درآورید و مایه شکلاتی را روی آن بریزید. روی آن را با پودر نارگیل، میوه خشک گوجی، کشمش، توت، کرن بری یا خرده‌های شکلات تزئین کنید. دوباره، کیک را در یخچال بگذارید و بعداً نوش جان کنید.

کیک موز و شکلاتی خامگیاهی



پایه کیک:

۲۰۰ گرم مغز (بادام، بادام‌هندی، فندق، گردو، مغز تخمه)

۲۰۰ گرم خرما

۴ قاشق غذا روغن نارگیل آب‌شده روی آب گرم

۵۰ گرم پودر کاکائو خام

(بدون کاکائو و روغن نارگیل هم می‌توان درست کرد)

گلاب در صورت نیاز برای ورز دادن خمیر

مغز و خرما را آسیاب یا چرخ کرده و با بقیه مواد مخلوط کرده در قالب کمربندی فشار می‌دهیم تا خوب فرم خمیر پیدا بکند.

به‌دلخواه، موزهای حلقه شده را روی خمیر بچینید.

کرم کیک:

۳ عدد موز دمای خانه باشد، والا روغن نارگیل سفت می‌شود.

۱۵۰ گرم روغن نارگیل آب‌شده روی آب گرم

۵۰ گرم پودر کاکائو خام

۲-۳ قاشق شیره گیاهی مثل انگور یا توت

همه مواد را در مخلوط‌کن خوب مخلوط کرده و روی حلقه‌های موز می‌ریزیم و رویش را به‌دلخواه تزیین کرده و در یخچال به مدت دو ساعت می‌گذاریم سفت شود.

شکلات خامگیاهی



۱۰۰ گرم روغن نارگیل روی آب گرم آب شود (روغن نارگیل اصل، در دمای زیر حدود ۲۴ درجه سفت می‌شود و بعد آب شدن در یخچال مجدداً سفت می‌شود. برای همین برای تهیه شکلات مناسب هست.)

۳ قاشق غذا ارده کنجد یا بادام یا فندق

۴ قاشق غذا پودر کاکائو خالص خام

۳ قاشق غذا شیره انگور، خرما یا توت

رنده پوست یک لیموترش یا پرتقال (در صورتی که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده نکنید).

مغز پسته یا کشمش یا آلبالو خشک‌شده در صورت دلخواه

همه مواد را باهم مخلوط کنید، در قالب شکلات و یا یک ظرف مستطیلی شکل بریزید. البته از قبل، یک کاغذ شیرینی‌پزی روی کف ظرف بیندازید.

سپس آن را به مدت دو الی ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سفت شود.

اگر شکلات را در قالب مستطیلی ریخته‌اید، پس از یک ساعت، وقتی هنوز کمی نرم است، آن را برش بدهید. چون اگر خیلی سفت شود، نمی‌توان آن را برش داد.

شیرینی خامگیاهی بدون شکر



پنج عدد انجیر را در نصف فنجان آب چندساعتی خیس کنید تا نرم شود و بعد با ده عدد خرما خوب پوره می‌کنیم (با آب انجیر)

به میزانی که سفت بشود پودر مغز بادام یا ... اضافه می‌کنیم (حدود ۲۰۰ گرم) و با ادویه‌جات مثل دارچین، هل و وانیل مزه دارش می‌کنیم.

قالب زده و رویش را با پودر مغزهای دلخواه تزیین کنید.

من ترکیب پودر گل سرخ و شکر زایلیتول گزلیتول (Xylitol) ریختم.

کوکی شکلاتی خامگیاهی



پودر نارگیل یا نارگیل رنده شده: یک پیمانه

خرما یا عناب ۵ تا ۶ عدد: آن را از شب قبل می‌خیسانیم.

پودر نارگیل را با خرما داخل دستگاه غذاساز می‌ریزیم تا خرماها له شوند و مواد خوب باهم مخلوط شوند.

سپس آن‌ها را به شکل گرد حالت می‌دهیم. داخل آن‌ها را سوراخ می‌کنیم. سپس ته کوکی‌ها را داخل شکلات مایع می‌زنیم و روی دیس می‌چینیم. روی کوکی‌ها را هم با شکلات مایع تزئین می‌کنیم.

شکلات مایع: دو و نیم ق.غ پودر کاکائو / ۱۰ عدد خرما خیس شده/ دو سوم پیمانه روغن نارگیل (همه مواد را داخل دستگاه غذاساز ترکیب می‌کنیم تا شکلات مایع به دست آید).

توپک‌های کره بادام زمینی خامگیاهی



کره بادام زمینی بدون نمک: ۱ پیمانه

شیره: یک سوم پیمانه

پودر یا آرد نارگیل: نصف پیمانه

در یک کاسه، کره بادام‌زمینی و شیره و پودر نارگیل را مخلوط کرده و یک اسکوپ برداشته و گلوله می‌کنیم.

توپک‌ها را ۲۰ دقیقه در فریزر قرار می‌دهیم و بعد، نوش جان می‌کنیم.

شیرینی نخودچی بدون فر



آرد نخود: ۲۰۰ گرم

هل: ۵ عدد

روغن کنجد: نصف پیمانه

کره گیاهی: ۲۵۰ گرم

شکر: یک پیمانه

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

خلال بادام یا پودر پسته یا کمی کنجد: برای تزئین

آرد نخودچی را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید ، با قاشق چوبی هم بزنید تا زمانی که رنگ آرد طلایی شده و عطر خوبی از آرد نخودچی بلند شود سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود.

شکر و دانه های هل را داخل میکسر بریزید و بزنید تا به شکل پودر شود. سپس همراه با روغن و کره ذوب شده و گلاب به آرد نخودچی اضافه نمایید و با دست مخلوط کنید تا به شکل خمیری نرم درآید.

با دست از خمیر تکه هایی به اندازه یک گردو بردارید و به شکل گرد حالت دهید (میتوانید روی شیرینی ها را کمی مرطوب کنید سپس مقداری خلال بادام یا پودر پسته روی شیرینی ها بپاشید) ، شیرینی ها را داخل ظرف دربسته نگهداری کنید.

توپک خرمایی خامگیاهی





خرمای پوست‌کنده و بی هسته له شده: ۴۰۰ گرم

کنجد خام: ۳۰۰ گرم

مغز گردو، بادام و فندق آسیاب شده: هر کدام ۱۰۰ گرم

دارچین: نصف قاشق چایخوری (اختیاری)

روغن کنجد: دو قاشق غذاخوری

خلال پسته و پودر نارگیل و کنجد خام (یا پودر توت‌فرنگی خشک‌شده)

جهت تزئین: هر کدام ۵۰ گرم

ابتدا کنجد و مغز بادام و گردو و فندق را آسیاب میکنیم. بعد، خرماها را آماده

می‌کنیم.

خرما و روغن کنجد و دارچین رو به مغزهای آسیاب شده اضافه می کنیم.

این خمیر را در کاسه‌ای می‌ریزیم. کمی دارچین اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم.

به اندازه‌ی یک گردو از مواد را جدا کرده و در کف دست، به صورت گرد درمی‌آوریم.

سپس این توپک‌ها را در مغزها می‌غلطانیم. توپک خرمایی آماده است.

***این توپک‌ها را می‌توان با تمشک هم درست کرد. (مثل عکس بالا)

روش دیگر:

خرمای هسته گرفته و نرم شده در آب: یک پیمانه

جو پرک: ۲ پیمانه

پودر نارگیل: سه چهارم پیمانه

پودر کاکائو: یک قاشق غذا

کره بادام زمینی: یک قاشق غذا

همه مواد را داخل غذاساز بریزید. کمی هم آب یا گلاب اضافه کنید تا خمیر یکدستی به دست آید.

سپس توپک‌ها را درست کنید و در پودر نارگیل بغلطانید.

براونی خامگیاھی



مواد پایه:

گردوی خام: یک و نیم پیمانه

بادام خام: یک پیمانه

خرما: دو و نیم پیمانه

پودر کاکائو یا شکلات تلخ: سه چهارم پیمانه

تراشه‌های شکلات وگان: دو قاشق غذا

نمک دریا: یک چهارم قاشق غذا

همه مواد رو مخلوط کرده و در قالب ریخته و صاف می‌کنیم.

برای رویه:

شیر بادام: یک چهارم پیمانه

کاکائو تلخ رنده شده: یک پیمانه

روغن نارگیل یا کره گیاهی: ۲ قاشق غذا

شیره دلخواه: یک چهارم تا یک دوم پیمانه

یک پر نمک

همه مواد رو مخلوط کرده و روی پایه ریخته و صاف می‌کنیم.

براوونی لیوانی



۲ قاشق غذا آرد

۲ قاشق غذا شیر فندق یا شیر گیاهی دیگری

یک قاشق غذا شکر قهوه‌ای

یک قاشق غذا روغن

یک چهارم قاشق غذا عصاره وانیل، یک چهارم قاشق غذا بیکنگ پودر

سه قاشق غذاخوری پودر کاکائو (اختیاری) - یک تکه شکلات (اختیاری)

یک چهارم قاشق غذا مخلوط شکر و دارچین برای روی کیک

روغن، شیر، شکر و وانیل را مخلوط کنید. آرد و بیکنگ پودر و پودر کاکائو را باهم مخلوط کنید.

مواد خشک و تر را مخلوط کنید، اما زیاد به هم نزنید. فقط در حدی که با هم مخلوط شوند، کافی است. لیوان یا ظرف کوچکی را چرب کنید و مواد را در آن بریزید. مخلوط شکر و دارچین را روی آن بپاشید.

کیک را به مدت یک دقیقه در مایکروفر و یا ۲۰ دقیقه داخل فر قرار دهید.

می‌توانید پس از پخت، روی کیک داغ، یک تکه شکلات قرار دهید تا ذوب شود.

کیک براونی بدون گلوتن



۱۲۰ گرم گردو یا بادام ریز خردشده ۲۸۰ گرم آرد بدون گلوتن

۳۰۰ گرم شکر قهوه‌ای یا شکر خرما ۹۰ گرم پودر کاکائو

کمی وانیل، نوک چاقو نمک تکه‌های ریز شکلات در صورت دلخواه

۱۷۰ گرم روغن نارگیل یا کنجد ۲۵۰ میلی‌لیتر آب

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق آب‌لیمو برای پفی شدن کیک

اول مواد خشک را مخلوط کرده بعد آب و روغن را اضافه کرده و در قالب مستطیلی چرب شده پهن کرده و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد در طبقه وسط حدود ۲۰ دقیقه می‌پزیم. وسط کیک باید کمی مرطوب و نرم باشد.

حلوای کدو حلوایی بدون گلوتن



آرد برنج ۴ قاشق غذا

شیر گیاهی سه چهارم پیمانه

پوره کدو حلوایی بخارپز ۱ پیمانه

دارچین و هل

گلاب ۲ قاشق غذا

شیره ۳ قاشق غذا

آرد برنج را کمی تفت می‌دهیم. بقیه مواد را اضافه می‌کنیم. پس از چند دقیقه، حرارت را خاموش می‌کنیم.

ترحلوا



آرد برنج: ۲ پیمانه سر پر روغن جامد یا کره گیاهی: یک پیمانه

روغن مایع: یک چهارم پیمانه پودر هل: یک قاشق چای خوری

خلال پسته و خلال بادام و پودر نارگیل برای تزیین

تهیه ترهلوی مجلسی را با درست کردن شربت آن آغاز کرده و پس از آماده شدن شربت، آرد ترحلوا را آماده کنید.

مواد لازم برای تهیه شربت:

آب: نصف پیمانه تا یک پیمانه گلاب: نصف پیمانه

شکر: یک و نیم پیمانه زعفران دم کرده: دو قاشق سوپ خوری

شکر و آب را در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا شکر در آب حل شود. گلاب، زعفران دم‌کرده و هل را اضافه کنید و هم بزنید. یکی دو جوش که زد، حرارت را خاموش کنید.

درست کردن آرد حلوا:

ابتدا آرد را الک کنید تا هنگام حرارت دیدن گلوله گلوله نشود. تابه نجسب را روی حرارت ملایم بگذارید، آرد را به مدت ۲۰ دقیقه تفت دهید. آرد را مرتب با قاشق چوبی هم بزنید تا به صورت یکنواخت حرارت ببیند و بوی خامی آن گرفته شود.

وقتی که رنگ آرد تغییر کرده و کمی تیره شد (به رنگ کرمی درآمد)، حرارت را خاموش کرده و دوباره آرد را الک کنید تا حلوایی صاف و یکدست عمل آید.

آرد الک شده را دوباره به تابه برگردانید و آن را در کناره‌های ظرف جمع کنید طوری که در وسط ظرف، هیچ آردی وجود نداشته باشد.

تابه را روی حرارت ملایم قرار دهید، سپس روغن و پودر هل را در وسط تابه یا قابلمه ریخته و شروع به هم زدن مواد کنید.

مواد را مرتب هم بزنید تا به رنگ موردنظرتان درآید، البته این موضوع را نیز در نظر داشته باشید که با افزودن شربت به مواد، رنگ آن‌ها تیره‌تر می‌شود.

شربت سرد را کم‌کم اضافه کنید و سریع هم بزنید تا گلوله نشود.

اگر حلوا کمی شل بود، همچنان به هم زدن روی حرارت ادامه دهید تا شربت به خورد آرد برود. وقتی تر حلوا به روغن افتاد و مانند یک گلوله از کف تابه جدا شده و در یک‌طرف جمع شد، حرارت را خاموش کنید.

سپس آن را در دیس بکشید و با خلال پسته، خلال بادام یا پودر نارگیل تزئین کنید.

نکات مهم:

برای طبخ یک ترحلوی مجلسی با رنگی طلایی باید با دقت و حوصله، آرد را بر روی حرارت خیلی ملایم تفت دهید تا حرارت به صورت یکنواخت توزیع شده و بوی خامی آرد کاملاً گرفته شود.

در مرحله اول تفت دادن آرد مراقب باشید رنگ آرد زیاد تیره نشود، در حدی که رنگ آرد کرمی شود کافی است.

تفت دادن بیش از حد آرد باعث سوختگی آن و ایجاد طعم تلخ در حلوا می شود، بنابراین مراقب باشید آرد را بیش از اندازه تفت ندهید.

می توانید مقدار کمی آرد نشاسته به آرد حلوا اضافه کنید.

در انتها برای عطر بهتر می توانید چند قطره گلاب یا عرق هل به آن اضافه کنید.

قبل از اضافه کردن شربت، ۲ قاشق غذاخوری شکر روی ترکیب آرد و روغن پاشیده و مرتب هم بزنید تا حلوا پف کند.

ترحلوا مجلسی را می توانید قالب زده یا با استفاده از قیف و ماسوره به صورت اشکال زیبا تزئین کنید.

ترحوای آب هویج (بدون گلوتن)



آب جوش: نصف لیوان

آب هویج: حدود دو لیوان

آرد برنج: ۶ قاشق غذاخوری

شکر سرخ یا قهوه‌ای: نصف پیمانه

روغن کنجد: نصف استکان، یا کره گیاهی: ۲۰۰ گرم، یا روغن نارگیل: نصف لیوان

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

زعفران: نصف قاشق چایخوری

هل آسیاب شده: یک قاشق چایخوری - کمی دارچین و پودر نارگیل برای تزئین

شکر را در نیم لیوان آب جوش حل می کنیم. زعفران را هم می ریزیم و به هم می زنیم.

سپس آرد برنج را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت می دهیم. بعد، روغن یا کره گیاهی را به آرد اضافه می کنیم.

حالا شربت و سپس آب هویج را کم کم اضافه می کنیم. مدام هم می زنیم. پس از اینکه حلوا خودش را گرفت، حرارت را خاموش می کنیم.

در آخر، گلاب و کمی هل آسیاب شده اضافه می کنیم. حلوا را با کمی دارچین و پودر نارگیل تزئین می کنیم.

حلوای هویج بدون گلوتن



حلوای هویج یکی از دسرهای اصیل شهر همدان است که سر سفره افطار مردم این شهر قرار می‌گیرد.

هویج ریز رنده شده: نیم کیلو شکر: یک استکان آرد برنج: یک پیمانه

زعفران دم کرده: نصف استکان گلاب: نصف استکان

روغن کنجد: نصف استکان، یا کره گیاهی: ۲۰۰ گرم، یا روغن نارگیل: نصف لیوان

هل آسیاب شده: یک قاشق چایخوری دارچین: به مقدار لازم

ابتدا هویج را با گلاب می‌پزیم. شکر را با نصف استکان آب حل کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا حل شود و فقط یک ریزجوش بزند.

سپس آرد برنج را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت می‌دهیم. بعد، روغن یا کره گیاهی را به آرد اضافه می‌کنیم و باز هم دو سه دقیقه تفت می‌دهیم.

در این مرحله، هویج پخته‌شده را به آرد تفت داده‌شده اضافه کنید و مخلوط کنید. بعد شربت آماده‌شده و زعفران را کم‌کم به مایع آرد و هویج اضافه کنید و مواد را خوب به هم می‌زنید. وقتی حلوا به قوام خوبی می‌رسد و به راحتی، از ماهیتابه جدا می‌شود، یعنی که آماده شده است. حرارت را خاموش می‌کنیم. گلاب و هل آسیاب شده را نیز به آن اضافه کرده و پس از کمی سرد شدن آن را داخل ظرف ریخته و با دارچین و پودر نارگیل، خلال پسته و بادام آن را تزئین کرده و میل کنید.

می‌توانیم وسط این حلوا خرما و گردوی خرد شده بریزیم، تا مغزدار شود.

حلوای مجلسی بدون گلوتن



آرد بدون گلوتن: دو و نیم پیمانه

کره گیاهی: ۱۵۰ گرم

روغن مایع یا جامد: ۱۰۰ گرم

شکر: ۲۵۰ گرم یا یک و یک چهارم پیمانه

گلاب: نصف پیمانه

آب: نصف پیمانه

زعفران دم کرده: یک چهارم پیمانه

هل ساییده: ۱ قاشق چای

آب، گلاب و شکر را در قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید تا به جوش آید، گاهی هم بزنید تا شکر در آب حل شود.

زعفران و هل را اضافه کنید؛ و بعد از یکی دو جوش، شعله را خاموش کنید و کنار بگذارید تا به دمای محیط برسد.

آرد را حدود ۱۵ دقیقه تفت دهید، سپس آرد را الک کنید. آرد را مجدداً در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید.

کره ذوب شده و روغن را بریزید و به تفت دادن ادامه دهید. شربت را کم کم به آرد اضافه کنید و مدام هم بزنید تا شربت به خورد آرد برود.

وقتی شربت تمام شد؛ دسته‌های قابلمه را گرفته و به چپ و راست تکان دهید تا حلوا جمع شود و از قابلمه جدا شود. سپس در دیس بریزید.

نکته:

اگر مخلوط آرد و روغن داغ باشد، باید شربت سرد شده را به آن اضافه کنید و اگر آرد تفت خورده سرد باشد، شربت داغ اضافه کنید؛ و یا هر دو باید ولرم باشند.

برای رنگ شکلاتی می‌توانید مقداری پودر کاکائوی الک شده به حلوا اضافه کنید.

حلوا با شیره بدون گلوتن



آرد بدون گلوتن: یک و دوسوم پیمانه

شیره انگور ۱ پیمانه پر

گلاب نصف پیمانه

روغن جامد یک سوم پیمانه

زعفران حل شده در آب ۲ قاشق غذا

پودر هل و دارچین نصف قاشق مرباخوری

روغن را در ظرف ریخته روی حرارت ملایم گذاشته آرد را اضافه کنید و تف دهید تا خامی آرد گرفته شود و عطر آن بلند شود. پودر هل و دارچین را اضافه کرده از روی حرارت بردارید. در ظرف دیگری شیره و گلاب و زعفران را با هم مخلوط کنید و به تدریج به آرد اضافه کنید و به سرعت هم بزنید تا آرد گلوله نشود. وقتی حلوا را خوب هم زدید و از ظرف جدا شد حلوا آماده است. می توانید آن را در قالب ریخته برگردانید و یا در دیس بریزید و با خلال پسته یا بادام تزیین کنید.



روش دیگر:

شیره انگور یا دوشاب $\frac{1}{5}$ پیمانه

آرد بدون گلوتن ۲ پیمانه

روغن یا کره گیاهی $\frac{4}{3}$ پیمانه

زعفران دم کرده ۱ قاشق غذاخوری

هل آسیاب شده به میزان لازم

گلاب نصف پیمانه

ابتدا طبق روال تهیه انواع حلوا، آرد را الک کرده و داخل تابه بریزید و کمی تف دهید تا بوی خامی آرد گرفته‌شده و کمی تغییر رنگ بدهد.

وقتی رنگ آرد تغییر کرد، دوباره آن را الک کرده و به تابه برگردانید. کره ذوب‌شده یا روغن را به آرد اضافه کرده و خوب هم بزنید تا روغن به خورد آرد برود. در این مرحله، شیره انگور را کم‌کم به تابه اضافه کنید. سریع مواد را هم بزنید تا نسوزد و شروع به جمع شدن کند. گلاب، زعفران دم‌کرده و هل را اضافه کنید. دوباره کمی مواد را با سرعت تف دهید و بعد حرارت را خاموش کنید. تابه را از روی حرارت برداشته و باز مواد را هم بزنید. این حلوا مانند دیگر انواع حلواها به‌صورت کامل از ظرف جدا نمی‌شود و کمی حالت کش‌دار دارد.

چند نکته درباره تهیه حلوا با شیره:

برای تهیه حلوا با شیره هم از شیره انگور و هم از شیره خرما می‌توان استفاده کرد.

بسیاری از افراد برای لذیذتر شدن حلوا با شیره، مقداری گردو و شیر گیاهی نیز اضافه می‌کنند که این مورد کاملاً سلیقه‌ای است.

در صورتی که بخواهید حلوای سفت‌تری داشته باشید که بتوان آن را در قالب ریخته و یا با قیف و ماسوره شکل داد، می‌توانید دوسوم شیره‌ای که باید به حلوا اضافه شود را شیره انگور ریخته و مابقی را شکر بریزید.

حلوای رنگینک



آرد: نیم کیلوگرم

خرمای هسته گرفته شده: نیم کیلوگرم

روغن مایع: یک پیمانه

گردو در صورت دلخواه

خلال پسته برای تزئین

آرد را الک می‌کنیم. روغن را داغ می‌کنیم و آرد را در آن تفت می‌دهیم. هسته خرما را می‌گیریم. نصف آرد تفت داده‌شده را داخل بشقاب می‌ریزیم. خرما و گردو را روی آن می‌چینیم. دوباره روی خرماها آرد تفت داده‌شده می‌ریزیم. سپس با دست فشار می‌دهیم تا کاملاً یکدست شود.

می‌توانیم آن را در دیس بریزیم و با خلال پسته تزئین کنیم. یا گلوله‌های کوچک از خرما را برداریم و درون کنجد و پودر نارگیل بغلتانیم.

سوهان بدون گلوتن



شکر: یک پیمانه

زعفران: نصف قاشق چای

ارده: نصف پیمانه

پسته خردشده: نصف پیمانه

داخل استکانی، زعفران را در دو قاشق غذا آب جوش دم کنید.

داخل تابه نجسب، یک پیمانه شکر بریزید. روی حرارت متوسط بگذارید و تا زمانی که شکر حل نشود، مخلوط نکنید. سپس آن را با قاشق هم بزنید. بلافاصله، زعفران و ارده را اضافه کنید. حالا مخلوط را روی کاغذ روغنی ریخته و پهن کنید. سپس روی آن پسته بریزید. روی آن یک کاغذ روغنی دیگر بیندازید و با وردنه، آن را پهن کنید. سپس یک بشقاب گرد را به‌طور برعکس، روی سوهان بگذارید و دورتا دور سوهان را برش دهید. اضافه‌های دور آن را با دست جدا کنید. روی سوهان، برش‌های متقاطعی بزنید. اجازه دهید تا سرد شود.

شیرینی نخودی بدون گلوتن

دستور تهیه به تعداد ۵۰ عدد شیرینی



آرد نخودچی ۳۰۰ گرم (۲ قاشق از آن باید آرد برنج باشد)

پودر شکر یا پودر قند ۱۴۰ گرم روغن قنادی ۴۵ گرم

روغن جامد ۱۰۵ گرم پودر هل ۱ قاشق سوپ‌خوری

روغن و پودر هل و شکر را با همزن حدود ۵ دقیقه بزنید تا پوک شود. بعد، آرد نخودچی را اضافه کرده، با دست ورز دهید. خمیر را داخل پلاستیک به مدت ۱۲ ساعت استراحت دهید. بعد روی پلاستیک، خمیر را پهن کرده و با وردنه صاف کرده و قالب بزنید. سپس آن را داخل سینی چیده و روی آن را با پودر پسته یا کنجد تزئین کرده و داخل فری که از قبل داغ کرده‌اید در طبقه متوسط قرار دهید.

۳ تا ۴ دقیقه با دمای ۱۷۵ درجه، سپس حرارت را کم کرده و به ۱۵۰ درجه می‌رسانیم به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. سپس سینی را بیرون آورده و می‌گذاریم کاملاً خنک شود.

شیرینی برنجی بدون گلوتن

(عکس همراه با شیرینی نخودی)

آرد برنج: ۱۰۰ گرم	آرد ذرت: ۷۵ گرم
نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری	پودر قند: ۵۰ گرم
کره گیاهی: ۱۰۰ گرم	گلاب: ۱ قاشق غذا
پودر هل: ۲ قاشق چای	

کره گیاهی که به دمای محیط رسیده و پودر قند الک شده و پودر هل را با دست ورز داده و مخلوط کنید. سپس هر سه آرد را با هم الک کرده و همراه گلاب به مواد اضافه کنید، خوب ورز دهید تا مخلوط شود (حداقل ۵ دقیقه). باید خمیر یکدست و نرمی به دست آید. اگر می‌خواهید می‌توانید کمی زعفران آب کرده را به مواد اضافه کنید. سپس آن را داخل کیسه فریزر گذاشته و در یخچال، یکی دو ساعت استراحت دهید. خمیر را از یخچال بیرون آورده، روی تخته پهن کنید، با وردنه صاف کنید و قالب بزنید یا به روش سنتی، مقداری از خمیر را در دست گلوله کرده و روی آن را حالت داده و داخل سینی فر روی کاغذ مومی بافاصله بچینید و داخل فر با حرارت ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید بپزد.

شیرین‌های مخصوص کریسمس



در ایام کریسمس رسم است که در مدارس معلم‌ها با شاگردان، یا پدر و مادر بزرگ‌ها با نوه‌هایشان شیرینی‌های مخصوص کریسمس درست کرده و بسته‌بندی می‌کنند و به همسایه‌ها یا دوستانشان کادو می‌دهند. شاگردان هم شیرینی‌هایی که خودشان درست کردند را به خانه‌شان می‌برند.

این شیرینی‌ها تا دو هفته در ظرف‌های دربسته می‌ماند و برای همین از دو هفته قبل کریسمس شروع می‌کنند. این شیرینی چهار نوع است، شامل:

شیرینی ساده، شکلاتی، شیرینی با دانه خشخاش، شیرینی مربایی که دستور هر کدام در ادامه توضیح داده شده است.

شیرینی ساده

۱۴۰ گرم آرد ۵۰ گرم پودر قند

یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

یک قاشق چای مخلوط ادویه‌جات مخصوص شیرینی‌های کریسمس (زنجبیل، دارچین، میخک، جوز هندی)

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم. صاف کرده و قالب می‌زنیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی شکلاتی

۱۱۰ گرم آرد ۵۰ گرم پودر قند

۲۵ گرم پودر کاکائو خالص یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

یک قاشق چای مخلوط ادویه‌جات مخصوص شیرینی‌های کریسمس (زنجبیل، دارچین، میخک، جوز هندی)

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف‌کرده و قالب می‌زنیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی با دانه خشخاش

۷۰ گرم پودر قند

۱۴۰ گرم آرد

۱۵ گرم دانه خشخاش

یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

رنده پوست لیموترش یا پرتقال و یک قاشق غذا آبش

(در صورتی که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده نکنید.)

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف کرده و قالب می‌زنیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط، ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی مربایی

۲۵۰ گرم آرد ۱۰۰ گرم شکر نرم

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

رنده پوست لیموترش یا پرتقال و یک قاشق آبش

(در صورتی که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده نکنید.)

۲۵۰ گرم ماست گیاهی یا ماست بادم هندی خانگی

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق چای آب‌لیمو (طبق عادت خیلی‌ها برایشان جوش شیرین مضرتر از بکینگ پودر می‌باشد که مواد تشکیل‌دهنده‌اش همان جوش شیرین و مواد افزودنی دیگر هست.)

مربای ژله‌ای برای روی شیرینی

روغن و شکر را هم می‌زنیم تا شکر آب شود. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف کرده و قالب می‌زنیم. یک گودی وسط شیرینی‌ها ایجاد می‌کنیم و کمی مربا داخلش می‌ریزیم و با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ۱۵ دقیقه می‌پزیم. بلافاصله بعد پخت مجدداً مربا ریخته و می‌گذاریم خنک شود.

برشتوک



مواد لازم برای ۱۵ عدد گل از این قالب یا هر قالبی که دوست داشتید

آرد نخودچی یک لیوان

آرد گندم سبوس دار ۲ قاشق پر غذاخوری

نثار (شکر قهوه‌ای و طبیعی پودر شده مثل آرد) نصف لیوان

کره گیاهی ۶۰ گرم

زنجبیل و هل پودر شده حدود یک قاشق غذا

شکلات تلخ یک بسته و یا به اندازه لازم

شکر را آسیاب کرده هل را پودر کرده و کنار می‌گذاریم.

بعد شکلات تلخ را به صورت بن ماری روی بخار آب ذوب می‌کنیم و با یک قاشق مرباخوری ته قالب (هرکدام از گل‌ها) یک قاشق کوچک شکلات می‌ریزم و قالب را داخل فریزر قرار می‌دهیم.

حالا کره را داخل ماهیتابه و روی حرارت ملایم می‌گذاریم ذوب شود آرد گندم را می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم تا خامی آرد گرفته شود بعد آرد نخودچی را اضافه کرده باز تفت می‌دهیم. توجه کنید با کفگیر چوبی هم بزنید تا دستتان نسوزد مرتب هم می‌زنیم چون آرد زود می‌سوزد.

حدود یک ربع در حدی تفت می‌دهیم که آرد داغ شود و کمی رنگش طلایی شود. زیر شعله را خاموش می‌کنیم بلافاصله شکر قهوه‌ای پودر شده و هل پودر شده و زنجبیل را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم.

مزه شیرینی و تندی زنجبیل را تنظیم می‌کنیم.

در عین اینکه مواد ما داغ است قالب را از فریزر در آورده و از مواد برشتوک روی شکلات‌های ته قالب می‌ریزیم و با دست فشار می‌دهیم تا قالب‌ها پر شود و سطح صاف و یکدست پیدا کند.

بعد از اتمام کار قالب را حدود ۵ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً سرد شود بعد به آرامی از قالب جدا کرده و در ظرف مناسب می‌چینیم.

کوکی جو دوسر بدون گلوتن



جو دوسر پرک: ۲ پیمانہ / خرما: نیم کیلوگرم / بیکیکنگ پودر: یک ق. چ

عصاره وانیل: نصف ق. چ / دارچین: ۲ ق. چ / پودر کاکائو: ۲ ق. غ

نمک: یک پر / شیرہ: ۴ ق. غ / کرہ گیاهی: ۲۵۰ گرم

جو پرک را آسیاب می‌کنیم، ولی نباید پودر شود، بلکه باید ریز خرد شود. خرما را هم داخل غذاساز له می‌کنیم و با آن مخلوط می‌کنیم. سپس بیکیکنگ پودر، دارچین و پودر کاکائو را به آن اضافه می‌کنیم.

شیرہ، عصاره وانیل، کرہ گیاهی ذوب‌شده و یک پر نمک را با آن مخلوط می‌کنیم.

سپس شیرینی‌ها را فرم داده و می‌گذاریم ۲۰ دقیقه داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بپزد.

رولت خامه‌ای



بالا و پایین فر را روشن کرده و آن را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم می‌کنیم.

۴ قاشق پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۱۵۰ میلی‌لیتر آب، خوب هم می‌زنیم.

کمی وانیل و ۱۲۵ گرم شکر قهوه‌ای اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم.

۱۲۰ گرم آرد کامل الک شده را به مواد اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم.

یک‌چهارم قاشق چای‌خوری جوش شیرین همراه با یک قاشق چای‌خوری آب‌لیمو اضافه می‌کنیم و آرام مخلوط می‌کنیم.

خمیر شل‌تری نسبت به کیک خواهیم داشت. اگر سفت بود، با قاشق، آب اضافه کنید.

روی کاغذ روغنی را با روغن چرب می‌کنیم و خمیر را می‌ریزیم و در طبقه وسط فر، ده دقیقه می‌پزیم.

خمیر آماده‌شده را بلافاصله روی یک کاغذ روغنی دیگر که کمی شکر پاشیدید، برگردانید؛ اما کاغذ پخت را جدا نکنید. روی کاغذ، یک دستمال مرطوب بیندازید تا خمیر نرم بشود و رولش بکنید.

بعد از سرد شدن، بازش می‌کنیم و با خامه و گان (خامه سویا یا خامه نارگیل یا خامه بادام‌هندی) پر کرده و دوباره رولش می‌کنیم و برش می‌دهیم.

کیک خامه‌ای محبوب آلمانی‌ها



خمیر کیک:

۳۵۰ گرم آرد کامل

۵۰ گرم نشاسته

۲۰۰ گرم شکر

۶۰ گرم پودر کاکائو

۴۰۰ میلی‌لیتر آب سرد

۱۰۰ گرم روغن گیاهی مثل روغن کنجد

یک قاشق چای خوری جوش شیرین

یک قاشق غذا آب لیمو

فر را با دمای ۱۸۰ درجه بالا و پایین روشن می کنیم.

یک قالب کمربندی کیک با قطر ۲۶ سانتیمتر لازم داریم. روی کف آن یک کاغذ روغنی می اندازیم. دیواره های قالب را هم چرب می کنیم.

مواد خشک بجز جوش شیرین را مخلوط کرده، آب و روغن را اضافه می کنیم و خوب به هم می زنیم.

جوش شیرین و آب لیمو را اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم و در قالب می ریزیم.

حدود ۳۰ دقیقه، در طبقه وسط فر می گذاریم بپزد. پس از پخت، می گذاریم کیک خنک شود.

سپس کیک را به طور افقی، به سه قسمت مساوی برش می دهیم تا کیک سه طبقه داشته باشیم.

سس وسط کیک:

یک شیشه کمپوت آلبالو بدون هسته (۳۶۰ گرم)

۳۵ گرم آرد نشاسته

۶۰ گرم شکر

آب کمپوت را با آب رقیق کرده که مجموعاً یک لیتر بشود. بعد با شکر و نشاسته،
حین هم زدن می‌پزیم تا به جوش آید و مثل فرنی سفت شود. از آلبالوها ۱۲ عدد
برای تزئین برمی‌داریم و بقیه را به سس اضافه می‌کنیم.

وقتی خمیر کیک سرد شد، سس را لابه‌لای خمیر می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم به
خورد خمیر برود.

خامه سویا را با وانیل و کمی شکر هم می‌زنیم تا سفت شود. کمی از آن را برای
تزئین کیک در قیف می‌ریزیم.

بقیه خامه را لابه‌لای کیک و روی کیک می‌مالیم.

با قیف، خامه را ریخته و روی گل‌های خامه‌ای، یک عدد آلبالو می‌گذاریم.

کیک نارگیلی



شیر سویا ولرم: ۲ پیمانه

پودر نارگیل: یک و نیم پیمانه

شکر قهوه‌ای: نصف پیمانه

آرد کامل: ۳ پیمانه

روغن: سه چهارم پیمانه

وانیل: ۱ قاشق چای

یک قاشق چای جوش شیرین همراه با ۲ قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک

شیر گیاهی و شکر و روغن را مخلوط کرده و به آرد و وانیلی که قبلاً الک شده اضافه می‌کنیم و بعد نارگیل را هم اضافه می‌کنیم. یک قاشق چای جوش شیرین همراه با ۲ قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک اضافه کرده و در قالب چرب شده و آرد پاش می‌ریزیم و در طبقه وسط فر با حرارت بالا و پایین ۲۵۰ درجه به مدت ۲۰ - ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم.

کیک سیب بدون گلوتن



۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج، ذرت و جو دوسر)

۱۵۰ میلی لیتر شیر گیاهی

۳ قاشق غذا پودر جایگزین تخم مرغ (در فروشگاه‌های وگان موجود است)

کمی وانیل

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق غذا آبلیمو برای پوکی کیک

۳-۲ عدد سیب

کمی دارچین

پودر جایگزین تخم مرغ را با آب مخلوط کرده تا مثل حالت تخم مرغ بشود. بعد، کره و شکر و وانیل را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا شکر آب شود. سپس شیر و بعد، آرد و جوش شیرین و آبلیمو و دارچین را اضافه می‌کنیم.

قالب را چرب کرده و مایع را می‌ریزیم.

سیب‌ها را پوست کنده و خلالی برش داده و روی خمیر می‌چینیم و در فر حرارت بالا و پایین با حرارت ۲۱۰ درجه سانتی‌گراد در طبقه وسط می‌پزیم.

با میوه های دیگر مثل زردآلو یا گلابی هم می‌توان درست کرد.

کیک شاه بلوط و کدو حلوائی، بدون گلوتن و شکر



۱۲۰ گرم کدو حلوائی (هویج هم می‌توانید استفاده بکنید)

۲۰۰ گرم شاه بلوط (می‌توانید از مغز دلخواه دیگر استفاده بکنید)

۲۰۰ گرم خرما یا کشمش

دارچین، زنجبیل و هل

رنده پوست لیموترش (ارگانیک باشد استفاده شود والا خوب نیست)

شاه‌بلوط را برش زده و داخل قابلمه با آب سرد بپوشانید و اجازه دهید بپزد تا آماده شود، پوست آن‌ها زمانی که گرم است به راحتی کنده می‌شود.

بعد سرد شدن شاه‌بلوط، آن را همراه کدو حلوایی و خرما در دستگاه غذا ساز خوب پوره بکنید و بقیه مواد را اضافه کرده و در ظرف موردنظر فرم دهید و به دلخواه تزیین کنید.

کیک پرتقال بدون گلوتن



۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی ارگانیک

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج، ذرت)

۱۵۰ میلی‌لیتر آب پرتقال تازه (یک فنجان)

۳ قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ (در فروشگاه‌های وگان موجود است)

رنده پوست یک عدد پرتقال

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک

جایگزین تخم‌مرغ را با ۹۰ میلی‌لیتر آب مخلوط کرده تا مثل حالت تخم‌مرغ بشود. بعد، کره و شکر را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا شکر آب شود سپس آب پرتقال و بعد رنده پوست پرتقال و آرد و جوش شیرین و آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم. قالب را چرب کرده و مایع را می‌ریزیم.

در فر حرارت بالا و پایین با درجه ۲۱۰ گرم طبقه وسط ۲۰ دقیقه می‌پزیم. در این فاصله شربت پرتقال را آماده می‌کنیم.

شربت پرتقال:

۳ عدد آب پرتقال حدود ۴۰۰ میلی‌لیتر / رنده پوست پرتقال‌ها / ۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

شکر و آب پرتقال را می‌جوشانیم و بعد خاموش کرده رنده پوست پرتقال را اضافه می‌کنیم.

بعد پخت کیک شربت را روی کیک می‌ریزیم و بعد سرد شدن رویش پودر نارگیل می‌پاشیم. کیک تر بسیار خوشمزه‌ای می‌شود.

کیک شکلاتی بدون گلوتن



آرد بدون گلوتن: ۳ پیمانه

پودر کاکائو: نصف پیمانه

شکر قهوه‌ای: ۱ پیمانه

جوش شیرین: ۲ قاشق چای یا بیکینگ پودر ۲ قاشق مربا

نمک: ۱ قاشق چای

وانیل: نصف قاشق چای

سرکه سفید: ۲ قاشق غذا

روغن: سه چهارم پیمانه

آب سرد: ۲ پیمانه

کرم شکلاتی روی کیک:

موز: یک عدد

کره بادامزمینی: یک پیمانه

پودر کاکائو و پودر قهوه: در کل دو و نیم قاشق غذاخوری

شیره خرما: یک پیمانه

همه مواد را داخل دستگاه غذاساز باهم مخلوط می کنیم تا یکدست شوند.

فر را روشن کرده و روی دمای ۱۸۰ درجه تنظیم می کنیم.

داخل قالب کیک، کاغذ روغنی می گذاریم. همه مواد خشک را باهم مخلوط می کنیم و الک می کنیم.

روغن و سرکه و آب را باهم مخلوط می کنیم و به مواد خشکمان اضافه می کنیم و با چنگال یا همزن دستی مخلوط می کنیم. نباید زیاد هم بزنیم، فقط در حدی که مخلوط بشود.

مایه کیک را در قالب می ریزیم و روی آن را با قاشق صاف می کنیم و می گذاریم داخل فر تا بپزد. حدود ۴۰ دقیقه طول می کشد تا بپزد.

برای امتحان کردن می‌توانید یک خلال دندان در کیک فروکنید، اگر مواد به آن نچسبید، یعنی کیک آماده است.

فر را خاموش می‌کنیم، کیک را بیرون آورده، و می‌گذاریم سرد بشود. سپس کیک را از قالب خارج می‌کنیم و مواد کرم شکلاتی را خوب باهم مخلوط می‌کنیم و روی کیک می‌ریزیم.

روش دیگر:



آرد ۲ پیمانه

آبمیوه ۱ پیمانه

شکر قهوه‌ای ۱ پیمانه

روغن یا کره گیاهی: سه چهارم پیمانه

پودر کاکائو: نصف پیمانه

سرکه: ۱ قاشق چایخوری

بیکنگ پودر: ۲ قاشق چای، وانیل به مقدار لازم

فندق خردشده به مقدار لازم

آرد و پودر کاکائو را الک می‌کنیم. آبمیوه و شکر را کمی گرم می‌کنیم و بعد، به مواد الک شده اضافه می‌کنیم.

وانیل، روغن و فندق را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا یکدست شود و سرکه را اضافه می‌کنیم. در آخر، بیکنگ پودر را می‌ریزیم.

قالب را چرب می‌کنیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد.

کیک شکلاتی کرم دار



مواد لازم برای خود کیک:

- | | |
|--|--------------------------------|
| سرکه سیب: ۱ قاشق غذا | شیر بادام غیر شیرین: ۱ پیمانه |
| شکر: سه چهارم تا یک پیمانه | آرد: دو پیمانه |
| بیکنگ پودر: ۲ قاشق چای | پودر کاکائو: سه چهارم پیمانه |
| نمک: ۱ قاشق چای | جوش شیرین: نصف تا یک قاشق چای |
| روغن کانولا یا روغن نارگیل مایع: نصف پیمانه / آب جوش: ۱ پیمانه | |
| عصاره وانیل: ۱ قاشق چای | سس سیب غیر شیرین: دوسوم پیمانه |

فر را در دمای ۱۸۰ درجه گرم می‌کنیم. کف دو قالب گرد ۳۲ سانتی کاغذ روغنی می‌گذاریم.

شیر بادام و سرکه را مخلوط می‌کنیم.

در یک کاسه بزرگ آرد، شکر، کاکائو، بیکنگ پودر، جوش شیرین و نمک را خوب مخلوط می‌کنیم. حالا روغن، سس سیب، وانیل و شیر بادام مخلوط با سرکه را با سرعت متوسط مخلوط می‌کنیم.

بین دو تا قالب تقسیم کرده و ۳۰ تا ۳۵ دقیقه یا بسته به فر خودتان بپزید.

برای کرم کره‌ای شکلاتی:

پودر کاکائو: ۱ پیمانه کره و گان: نصف پیمانه تا یک پیمانه

پودر شکر: ۴ تا ۵ قاشق غذا عصاره وانیل: ۲ قاشق چای

شیر بادام غیر شیرین: یک چهارم تا یک دوم پیمانه

پودر کاکائو را در یک کاسه بزرگ ریخته و بعد با کره و گان خوب هم می‌زنیم.

نصف پودر شکر را می‌ریزیم و هم می‌زنیم؛ و بعد اگر سفت بود، چند قاشق شیر بادام اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و اگر شل بود پودر شکر اضافه کنید.

رویه کیک را بعد خنک شدن کیک، روی کیک و وسط آن می‌کشیم.

کیک کدو حلوایی بدون گلوتن



آرد: ۳ پیمانه

شکر: ۱ و نیم پیمانه

پوره کدو حلوایی: ۱ پیمانه

روغن مایع گیاهی: ۱ پیمانه سر خالی

آب یا شیر گیاهی: تقریبا ۲ و نیم پیمانه

سرکه سفید: ۱ و نیم قاشق غذا خوری

بیکنینگ پودر: ۱ و نیم قاشق غذا خوری

نمک: یک یا دو پر

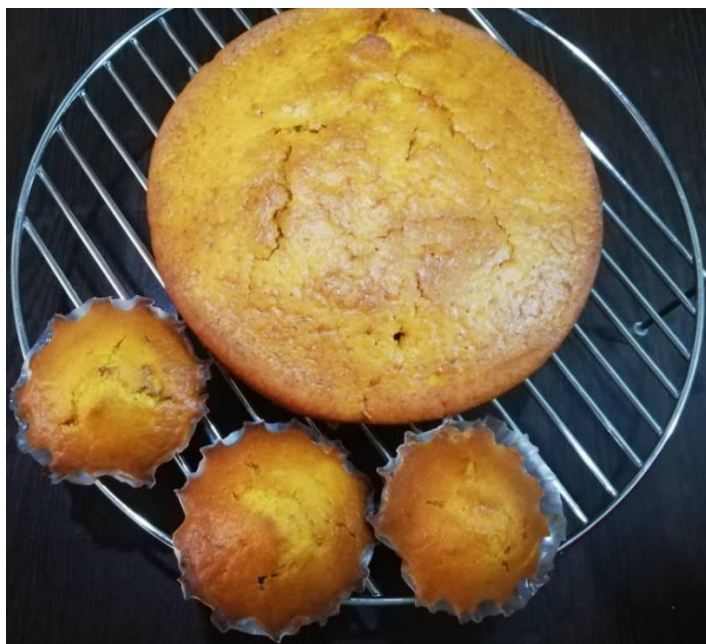
وانیل: مقداری

قبل از شروع به انجام مراحل تهیه، اول فر را روشن می کنیم. درجه فرها متفاوت هستند.

ابتدا، مواد خشک یعنی آرد، بیکنینگ پودر، وانیل و نمک را سه بار الک می کنیم و کنار می گذاریم.

بعد مواد دیگر یعنی پوره کدو حلوایی که از قبل پختیم و با چنگال له کردیم را داخل کاسه ریخته، سپس شکر، روغن مایع گیاهی و سرکه را با همزن دستی کیک مخلوط می کنیم. بعد، آب ولرم یا شیر گیاهی بادام یا شیر سویا را اضافه می کنیم. سپس مواد خشک را اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم. بستگی به سبکی یا سنگینی آردهای مختلف، میزان اضافه کردن آب یا شیر گیاهی متفاوت است. به اندازه ای که مایع کیک ما نه خیلی شل بشود و نه خیلی سفت، آب یا شیر گیاهی اضافه می کنیم، تا مایع کیک به غلظت مناسب برسد. بعد، مایع کیک را داخل قالب کیک که از قبل چرب و آرد پاشی شده می ریزیم و داخل فر به مدت یک ساعت یا بیشتر بسته به درجه فر قرار می دهیم. نوش جانتان.

کیک هویج مغزدار



آرد الک شده: دو و نیم پیمانه

آب هویج: یک و نیم پیمانه

روغن: یک سوم پیمانه

شکر قهوه‌ای: یک سوم پیمانه

مغز گردوی خردشده، خلال بادام، کشمش پلوئی

بیکینگ پودر، وانیل

سرکه: ۱ قاشق چای خوری

ابتدا آرد را با وانیل مخلوط می‌کنیم. در ظرف دیگری، آب هویج را با شکر روی حرارت کم قرار می‌دهیم تا شکر حل شود. سپس آن را به آرامی به آرد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد، روغن، مغزها، کشمش و سرکه را اضافه می‌کنیم. مواد را به هم می‌زنیم تا یکدست شود. در آخر، بیکینگ پودر را اضافه می‌کنیم و خیلی کم به هم می‌زنیم تا پف کیک از بین نرود. مواد را داخل قالب چرب می‌ریزیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ دقیقه می‌پزیم.

کیک تر



آرد ۳ لیوان

شکر قهوه‌ای نصف لیوان

روغن کنجد نصف لیوان

جایگزین تخم‌مرغ (معادل سه عدد تخم‌مرغ)

شیر سویا یک لیوان

نوک قاشق چای نمک

وانیل یک قاشق چای

بکینگ پودر یک قاشق غذا

برای مزه و رنگ دلخواه می‌توانیم به جای یک لیوان شیر سویا، یک لیوان آب اسفناج یا یک لیوان آب‌پرتقال یا دو قاشق غذا زعفران دم‌کرده یا دو قاشق غذا کاکائو استفاده بکنیم.

جایگزین تخم‌مرغ را با اندازه آب تعیین‌شده هم می‌زنیم بعد شیر سویا را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. شکر قهوه‌ای را اضافه کرده، هم می‌زنیم و روغن کنجد را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

آرد سه بار الک شده را همراه بکینگ پودر و وانیل کم‌کم و به آرامی به مواد اولیه اضافه می‌کنیم.

تا حدی هم می‌زنیم که مواد به صورت خمیری نرم و لطیف و کش‌دار شود و زیاد هم نمی‌زنیم، چون پف کیک می‌خوابد.

طبقه پایین فر را ده دقیقه قبل با درجه ۱۸۰ روشن می‌کنیم.

ته قالب موردنظر را چرب می‌کنیم و مایه کیک را داخل قالب می‌ریزیم و داخل فر گرم شده در طبقه وسط فر به مدت نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه می‌گذاریم بپزد.

نکته مهم:

در حین پخت کیک به هیچ‌عنوان در فر را باز نمی‌کنیم چون پف کیک می‌خوابد و کیک خمیر می‌شود.

بعد از نیم ساعت نگاه می‌کنیم تا خواست رویش کاملاً ببندد و طلایی شود در فر را باز می‌کنیم و با خلال دندان تست می‌کنیم. اگر خمیر کیک به خلال نچسبید یعنی کیکمان پخته، از فر درمیاوریم و می‌گذاریم سرد شود و در ظرف مناسب برش می‌زنیم و می‌چینیم.

می‌توانیم با شکلات تلخ ذوب‌شده یا پودر نارگیل یا پودر پسته و گردو تزیین کنیم. طریقه درست کردن کیک خیس یا همان کیک تر با همین دستور کیک آماده می‌شود.

برای تهیه شربت یا سس روی کیک

یک‌چهارم لیوان روغن کنجد را با یک‌چهارم لیوان شکر قهوه‌ای و یک لیوان (آب اسفناج یا شیر سویا و کاکائو و یا آب‌پرتقال) را به‌خوبی هم زده و کنار می‌گذاریم و وقتی کیکمان پخت و از فر درآوردیم فوری داغ شربت را روی کیک می‌دهیم تا همه جای کیک نفوذ کند.

چیز کیک



آرد گندم: نصف پیمانه

آرد جو دوسر: یک چهارم پیمانه

پودر تخم کتان: یک قاشق مربا

شکر: سه قاشق غذا

روغن گیاهی: یک ششم پیمانه

آب سرد: حدود سه قاشق غذا

مواد خشک را باهم مخلوط می‌کنیم. روغن و آب را هم اضافه می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم تا به شکل خمیر شود.

یک قالب گرد با قطر ۱۵ سانتیمتر را برمی‌داریم و در کف قالب و دیواره‌هایش کاغذ روغنی می‌اندازیم. خمیر را در قالب می‌گذاریم و با انگشت فشار می‌دهیم تا کف قالب و دیواره‌هایش را به ضخامت تقریبی ۴ میلی‌متر بپوشاند و با چنگال، کف خمیر را سوراخ‌سوراخ می‌کنیم تا موقع پخت، پف نکند.

بعد قالب را می‌گذاریم داخل فر که از قبل، حدود ۱۰ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده.

خمیر باید حدود ۱۰ دقیقه داخل فر بماند تا بپزد. البته این زمان بستگی به فر شما ممکن است فرق کند.

قالب را از فر درمی‌آوریم و می‌گذاریم کاملاً خنک شود و بعد به آرامی، پایه‌ی کیک را از قالب درمی‌آوریم.

داخل کیک:

پنیر گیاهی: یک سوم قوطی شیر نارگیل: دوسوم پیمانه

آگار: دو قاشق چای شکر: ۳ یا ۴ قاشق غذا

شیر نارگیل، شکر و آگار را داخل یک شیرجوش مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم روی حرارت، هم می‌زنیم و وقتی به جوش آمد، از روی حرارت برمی‌داریم.

مایع داخل شیرجوش را به پنیر اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم که یکدست بشود.

بعد، مخلوط پنیر را می‌ریزیم روی پایه‌ی کیک و به مدت سه ساعت می‌گذاریم داخل یخچال تا کاملاً بگردد.

خمیر تارت بدون گلوتن



آرد بدون گلوتن: ۲ پیمانه

آب سرد: ۳ قاشق غذا

روغن گیاهی: ۲ قاشق غذا کره نباتی: نصف پیمانه به اضافه‌ی قاشق غذا

شکر: یک و نیم قاشق غذا نمک: نصف قاشق چای

در یک کاسه بزرگ، آرد، شکر و نمک را مخلوط کنید. کره گیاهی را به تکه‌های کوچک برش دهید و با آرد مخلوط کنید.

در یک کاسه دیگر، آب و روغن را مخلوط کنید. سپس به مخلوط آرد و شکر اضافه کنید تا خمیر به دست آید. سپس با دست، خمیر را خوب ورز دهید. خمیر را داخل کیسه پلاستیکی بگذارید و به مدت نیم ساعت، در یخچال بگذارید تا سرد شود.

پس از نیم ساعت، خمیر را بیاورید و روی یک سطحی که آرد پاشیده‌اید، با وردنه، خمیر را باز کنید تا ضخامتش به نیم سانتی متر برسد.

حالا خمیر را داخل یک قالب فلزی پهن کنید. کمی از کناره‌های آن را بگذارید بماند، سپس اضافه آن را برش دهید.

روش دیگر:

آرد بدون گلوتن: ۲ پیمانه کره نباتی نصف پیمانه

پوست پرتقال رنده شده نمک: یک سرانگشت

پودر قند: ۵۰ گرم آب سرد یا شیر گیاهی سرد: دوسوم پیمانه

کره را به مربع‌های کوچک تقسیم کنید. آرد و نمک را مخلوط کنید. آرد را الک می‌کنیم و با نوک انگشتان کره را با آرد مخلوط می‌کنیم تا آرد به شکل خرده‌های نان درآید.

سپس پودر قند و پوست پرتقال و آب سرد یا شیر گیاهی سرد را اضافه می‌کنیم و با نوک انگشت خمیر را جمع می‌کنیم و اصلاً ورز نمی‌دهیم تا خمیر نرمی پدید آید.

سپس خمیر را به صورت یک گلوله درمی‌آوریم و با روکش پلاستیکی می‌پوشانیم. می‌گذاریم یک ساعت در یخچال استراحت کند.

سپس خمیر را با کمک وردنه روی کاغذ روغنی آرد پاشی شده به قطر دو الی سه میلی‌متر باز می‌کنیم و در قالب شیاردار تارت با کف ۲۴ سانتیمتری پهن می‌کنیم. خمیر را به کف و دیواره قالب بچسبانید و اضافات خمیر را از لبه قالب ببرید. در کف خمیر با چنگال چند سوراخ ایجاد می‌کنیم تا هنگام پخت پف نکند.

می‌گذاریم خمیر نیم ساعت بماند تا سرد شود. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم.

روی تارت، کاغذ روغنی و لوبیا قرمز پخته می‌ریزیم و سپس آن را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد. لوبیا را به این دلیل می‌گذاریم تا به خمیر فشار آورد و هنگام پخت، هیچ حبابی روی خمیر شکل نگیرد. سپس کاغذ و لوبیاها را برداشته تا ۱۰ دقیقه دیگر بپزد و طلایی شود. وقتی تارت را از فر خارج کردید و کمی سرد شد، آن را از قالب جدا کنید و روی پنجره سیمی بگذارید تا خنک شود.

برای تهیه تارت شکلاتی کافی است دو تا سه قاشق از میزان آرد کم کرده و به جای آن پودر کاکائوی الک شده اضافه کنید.

پای سیب بدون گلوتن



خمیر تارت سیب زرد یا سبز: ۵ عدد متوسط

شکر: نصف پیمانه دارچین: یک قاشق چای خوری کره: ۵۰ گرم

سیبها را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. به طوری که ضخامت برشها بیشتر از نیم سانتی متر نشود.

سیب قاچ شده را با آب لیمو ترکیب می کنیم. داخل تابه، آب و شکر را مخلوط کرده و می گذاریم روی حرارت تا کمی غلیظ شود. سپس سیبها را کف تابه می چینیم. سپس خمیر را روی تابه پهن می کنیم و لبه های خمیر را هم داخل ظرف فرومی کنیم. سپس داخل فر می گذاریم تا بپزد.

پس از پخت، آن را از فر بیرون می آوریم تا کمی سرد شود. بعد، آن را روی دیس برمی گردانیم.

روش دوم:

ورقه‌های سیب را با کره، شکر و دارچین در تابه بریزید و آرام زیر و رو کنید تا سیب‌ها کمی نرم شوند. سپس آن را کنار بگذارید تا از داغی بیافتد. سپس خمیر را با ضخامت دو میلی‌متر کمی بزرگ‌تر از قالب باز کنید. سپس خمیر را در قالب تارت بیندازید و آن را در کف و دیواره قالب فیکس کنید. باقیمانده خمیر را نیز به اندازه قطر قالب باز کنید. سیب‌ها را در قالب بچینید و خمیر دوم را روی قالب بگذارید. لبه‌ها را با فشار انگشت به هم بچسبانید و اضافی خمیر را بگیرید. برای بهتر چسبیدن خمیر بهتر است یک روی آن را مرطوب کنید تا به خمیر زیری بچسبد. قالب را در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس روی خمیر را با استفاده از برس با زعفران آغشته کنید.

سپس آن را داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه بگذارید تا طلایی شود. قبل از سرو، روی آن پودر قند بپاشید. پای سیب را هم سرد و هم گرم می‌توان سرو کرد.

روش سوم:

سیب قرمز را با پوست خرد کنید. به آن دو قاشق غذا نشاسته ذرت، ۲ قاشق آب، ۲ قاشق آب‌لیمو و دارچین اضافه کنید.

خمیر تارت زیرین را روی قالب پهن می‌کنیم و آن را در یخچال می‌گذاریم تا سرد شود. چون اگر گرم باشد و آن را داخل فر بگذاریم، خمیر جمع می‌شود و شکل خوبی پیدا نمی‌کند. سپس سس سیب بدون شکر را روی خمیر تارت زیرین می‌ریزیم. بعد، سیب‌های خردشده را می‌ریزیم. سپس چندتکه کوچک کره روی آن می‌گذاریم. سپس لایه رویی تارت را می‌گذاریم و در فر می‌گذاریم تا بپزد.

آکوافابا



آب یک قوطی کنسرو نخود را از نخودها جدا کرده (می توانید خودتان هم حدود یک پیمانه نخود را بپزید و از آب باقیمانده ی آن استفاده کنید)، سپس آب نخود را روی حرارت متوسط می جوشانیم تا حجم آن به ۴۰٪ مقدار اولیه کاهش یابد و غلیظ شود. مثلاً اگر ابتدا ۱۸۰ گرم آب نخود داشته باشیم، باید حجمش پس از جوشیدن به ۱۰۰ گرم برسد.

مرنگ بدون گلوتن



۵۰ گرم آکوافابای غلیظ شده را با همزن برقی می‌زنیم. سپس کم‌کم، ۹۰ گرم شکر را به آن اضافه می‌کنیم. باید مرنگ به حالتی برسد که کاملاً پف کند و وقتی ظرف آن را برمی‌گردانیم، از ظرف بیرون نریزد. سپس مرنگ را داخل قیف ریخته و به شکل دلخواه (مربعی یا دراز) روی کاغذ روغنی می‌ریزیم. مرنگ را حداقل یک ساعت در دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد داخل فر می‌پزیم.

کرم کارامل



مواد لازم برای اندازه یک پیرکس:

شیر سویا ۳ لیوان

نشاسته ذرت غیر تراریخته ۳ قاشق غذاخوری پر

شکر استویا: یک چهارم لیوان (می‌توانید نسبت به ذائقه خودتان، مقدارش را کم و زیاد کنید)

وانیل: کمی

پودر کاکائوی خالص: ۳ قاشق غذاخوری (چنانچه بخواهیم کرم کارامل کاکائویی رنگ باشد)

در یک قابلمه شیر سرد و نشاسته و شکر استویا و وانیل را مخلوط می‌کنیم و روی شعله متوسط می‌گذاریم و با همزن دستی مرتب به هم می‌زنیم و به‌هیچ‌عنوان از هم زدن دست نمی‌کشیم چون فوری ته می‌گیرد تا به غلظت فرنی برسد. اگر بخواهیم کاکائویی بکنیم، قبل از غلیظ شدن، کرم کاکائو را اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم تا کاکائو کاملاً در کرم حل شود. ولی اگر بخواهیم سفیدرنگ باشد فقط وانیل می‌زنیم. وقتی کرم به غلظت مطلوب رسید یعنی مثل فرنی شد، شعله را خاموش کرده فوراً داخل ظرف موردنظر می‌ریزیم. قبل از خنک شدن باید داخل ظرف ریخته شود و بعد از خنک شدن دسر آن را به‌دلخواه تزیین می‌کنیم. می‌توانیم با انواع میوه‌های رنگی و گردوی خردشده یا خلال پسته و انواع شکلات‌های ریز گیاهی تزیین کنیم.

بستنی سالم و گان خامگیاهی



نوع زرد:

انبه ۳۰۰ گرم

(یا میوه دلخواه فصل مثلاً موز، هلو یا زردآلو)

مغز دلخواه مثلاً بادام‌هندی ۷۰ گرم

شیره گیاهی ۲-۳ قاشق

زعفران

نوع کمی تیره:

کشمش ۱۰۰ گرم

انبه ۳۰۰ گرم

کره بادام درختی یا ارده ۲ قاشق غذا

وانیل

همه مواد را میکس کرده بعد اینکه تو فریزر گذاشتید، چند بار درآورده و هم بزنید تا کش‌دار بشود.

بستنی لقمه ای



۱۵۰ گرم بادام هندی خیس شده و آبکشی شده

۳۰ گرم روغن نارگیل آب شده

۴۰ گرم شیر گیاهی

۲۰۰ گرم توت فرنگی (یا میوه دلخواه)

نصف لیموترش

کمی وانیل

همه مواد را در میکسر مخلوط کرده و در قالب دلخواه بریزید و حداقل ۸ ساعت در فریزر قرار دهید. بعد از فرم در آورده و بدخواه با شکلات آب شده و گان تزئین کنید.

فصل پنجم

نوشیدنی‌ها

"الله به هیچکس رحم نمی‌کند، جز کسانی که به موجودات دیگر رحم می‌کنند."

سیاره یک موجود زنده است. به هوا، آب، گیاهان و حیوانات باید احترام گذاشت.

اگر به شادی و هماهنگی حیات موجودات پایین‌تر از خودتان توجهی نکنید، آنگاه هیچ قدرتی در جهان به شادی و هماهنگی زندگی شما توجه نمی‌کند.

برای اسموتی‌ها به فصل صبحانه مراجعه کنید.

دوغ کنجد و جو پرک



صد گرم کنجد سفید شیرین (بعضی کنجدهای بازار خیلی تلخ‌اند، نوع شیرینش را بگیرید) و دویست گرم جو پرک را بخیسانید. بعد از دو ساعت، آبش را دور بریزید و با یک و نیم لیتر آب تازه، یک‌دوم قاشق غذا نمک، دو قاشق آب‌لیموی تازه و دو قاشق سرکه سفید، داخل مخلوط‌کن بریزید.

در انتها، یک قاشق پونه یا نعنا خشک، یا پودر کرفس کوهی یا پودر ریحان یا عرق آذربه و عرق نعنا و کمی پودر گل سرخ به آن بزنید و میل کنید.

اگر دوغ گازدار می‌خواهید، به‌جای آب معمولی، از آب گازدار استفاده کنید.

اگر دوغ پرچرب می‌خواهید، یک قاشق کره گیاهی بیفزایید. هرچند خود کنجد هم چربی دارد.

جو پرک قوام می دهد؛ اما در انواع دیگر دوغ با مواد دیگر، برای قوام بیشتر می توانید پودر ثعلب یا پودر کتیرا به دوغ بزنید.

با پسته، گردو، شاهدانه، بادام هندی، بادام درختی، بادام زمینی، فندق و سویا هم می توان دوغ درست کرد.

- این دوغ سرشار از آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین های گروه ب است.

نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک^۱

۵۰ گرم جو دوسر، کینوا یا گندم سیاه را با نیم لیتر آب می‌خیسانیم. من با کینوا چون بدون گلوتن هست و مزه‌اش هم بهتر است، درست می‌کنم. دانه‌ها را بعد خیس کردن و جوانه زدن طبق دستور جوانه‌ها با نیم لیتر آب در شیشه ریخته درش رو با پارچه می‌بندیم و دو روز در دمای اتاق قرار می‌دهیم، وقتی حباب ایجاد شد آماده است. صاف کرده و استفاده می‌کنیم.



روش ساده‌تر تهیه رجوولاک این‌گونه است که دانه‌های کینوا را بشوید و چهار برابر سرش آب بریزید و سه چهار قطره آب لیموترش اضافه کنید. بعد از ۴۸ ساعت، رجوولاک آماده است و می‌توانید داخل شیشه بریزید.

^۱ - Rejuvelac



رجوولاک را می‌توانید تا ۱۰ روز داخل یخچال نگه دارید. سرشار از آنزیم‌ها و باکتری‌های مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش می‌باشد.

بوی مخمر می‌دهد و نوشیدنش به‌تنهایی اولش برایتان خوشایند نیست ولی می‌توانید با آبمیوه تازه یا زنجبیل و لیمو مخلوط کرده و از اثرات سودمندش استفاده بکنید.

بهتر از دارو که عوارض منفی دیگر دارد، است.

نوشیدنی پروبیوتیک کواس^۱



۲ عدد چغندر متوسط خام به همراه ۱ لیتر آب و نصف قاشق چای نمک طبیعی مواد لازم برای تهیه این نوشیدنی است.

چغندر را بعد شستن و پوست کندن ریز می‌کنیم. در یک شیشه ۱.۵ لیتری می‌ریزیم. مخلوط آب و نمک را اضافه می‌کنیم و در آن را می‌بندیم. درش را شل ببندید تا کمی درز برای ورود هوا داشته باشد.

در دمای اتاق ۷ روز می‌گذاریم بماند تا تخمیری شود.

بعد آن را صاف کرده و در شیشه می‌ریزیم. نوشیدنی آماده هست

از چغندرها می‌توانیم دوباره نوشیدنی درست کنیم. اگر روی شیشه لایه سفید بست، نگران نباشید، کپک نیست و مخمر هست. شکر چغندر به مخمر تبدیل شده که سرشار از ویتامین ب است. مخمر با تغذیه از قند تولید می‌شود و سرشار از پروبیوتیک است.

این نوشیدنی محبوب روسیه است و حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین ب می‌باشد. باعث جریان خون بیشتر در بدن می‌شود. فشارخون را تنظیم می‌کند. کبد و روده را پاک‌سازی می‌کند. خاصیت میکرب‌کشی دارد.

از این نوشیدنی در تهیه سس سالاد هم می‌توانید استفاده بکنید.

نوشیدنی هندوانه

هندوانه حدود یک کیلو

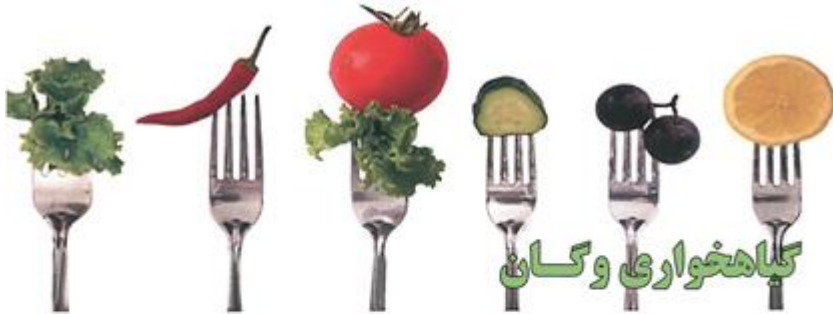
لیمو ترش یک عدد

ریحان و نعناع چند برگ

همه مواد را در مخلوط کن ریخته و میکس کرده و لذت ببرید.



ضمیمه یک: منابع مغذی گیاهی



گیاهخواری وگان بیانگر فلسفه و سبک زندگی ای است که تا جایی که ممکن و عملی باشد در جستجوی اجتناب از هر شکل کشتار و خشونت بر حیوانات برای تامین غذا، لباس و هر هدف دیگری است و در ادامه جایگزین های غیر حیوانی را ترجیح می دهد که برای انسان، حیوانات و محیط زیست مفید است. گیاهخواری وگان شفقت در عملکرد است.

۱-۶ وگان چیست؟

وگان از کشتار حیوانات برای هر هدفی اجتناب می کند. شفقت دلیل کلیدی برای روی آوردن بسیاری به سبک زندگی وگان است. وگان ها تنها از قلمرو گیاهان، میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات، آجیل ها و دانه ها تغذیه می کنند. گیاهخوار عدم خشونت در قبال حیوانات و زمین را ابراز می نماید.



- وگان رژیم گیاهی ای است که شامل سبزیجات، میوه ها، غلات و آجیل هاست.
- وگان ها گوشت، تخم مرغ، شیر، عسل و هر غذای حیوانی را مصرف نمی کنند.
- وگان ها از محصولات حیوانی مثل ابریشم، چرم، خز و پشم استفاده نمی کنند.

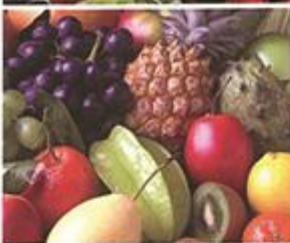
گروه های غذایی و گان



روزانه ۵ سهم یا بیشتر: **غلات** سرشار از فیبر و دیگر کربوهیدرات های پیچیده، همینطور پروتئین، ویتامین گروه B و روی هستند. این گروه شامل نان، برنج، تورتیلا، ماکارونی، غلات صبحانه گرم یا سرد، ذرت، ارزن، جو و بلغور گندم است.



روزانه ۴ سهم یا بیشتر: **سبزیجات** سرشار از مواد مغذی اند، آنها تأمین کننده ویتامین، بتاکاروتن، ریبوفلاوین، آهن، کلسیم، فیبر و دیگر مواد مغذی هستند. سبزیجات با برگ های سبز تیره به خصوص منبع خوبی از این مواد مغذی اند. سبزیجات زرد تیره و نارنجی رنگ، بتاکاروتن بیشتری را فراهم می آورند.



روزانه ۳ سهم یا بیشتر: **میوه ها** سرشار از فیبر، ویتامین C و بتاکاروتن هستند. ترجیحاً میوه درسته را به جای آبمیوه مصرف کنید تا فیبر بیشتری به دست آورید. روزانه حداقل یک وعده از میوه هایی که ویتامین C بالایی دارند مصرف کنید، مثلاً لیموها، هندوانه، خربزه، طالبی و توت فرنگی انتخاب های خوبی هستند.



روزانه ۲ سهم یا بیشتر: **حبوبات** همه انواع لوبیا، نخود و عدس منبع خوب فیبر، پروتئین، آهن، کلسیم، روی و ویتامین B هستند. این گروه همچنین شامل نخود سبز، لوبیاهای پخته و سرخ شده، شیر سویا و پروتئین گیاهی بافت دار است.



بدن شما برای عملکرد مناسب به چربی سالم نیاز دارد. برخی از بهترین منابع چربی های سالم از **آجیل ها و دانه ها** می آیند. آجیل و دانه هایی را انتخاب کنید که دارای انواع چربی های سالم هستند، مانند بادام و بادام هندی.

۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (محتصولات جایگزین شیر)



۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (جایگزین گوشت)

 <p>لوبیاها و حبوبات</p>	<p>لوبیا ها و حبوبات ارزان، سالم، سیر کننده و متنوع اند. آنها منبع پروتئین کاملا طبیعی با فیبر بالا هستند و می توانند به عنوان غذای اصلی یا جایگزین گوشت در خیلی از غذاها استفاده شوند.</p>
 <p>توفو (پنیر سویا)</p>	<p>توفو ابتدا در چین در حدود ۲۰۰ سال قبل از مسیح استفاده شد. توفو از مدت ها قبل رکن اصلی در آشپزی آسیایی به حساب می آید. توفو پنیر به دست آمده از لوبیای سویاست و مزه متعادلی داشته و به راحتی طعم هر غذایی را به خود می گیرد.</p>
 <p>پروتئین گیاهی بافت دار</p>	<p>پروتئین گیاهی بافت دار همان آرد سویا است که چربی آن گرفته شده، گرما دیده و فشرده شده به شکل تکه های کوچکی در آمده که قابلیت جذب آب را دارد. از ۵۰٪ پروتئین تشکیل شده و جایگزین عالی برای گوشت تکه ای است.</p>
 <p>قارچ</p>	<p>قارچ طعم و مزه غنی و خاکی دارد، سالم و سیر کننده است و می تواند در برگر های گیاهی و خوراک های سرخ شده استفاده شود.</p>

۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (جایگزین تخم مرغ)

 <p>تخم کتان</p>	<p>تخم کتان به خوبی آسیاب شده، قوام دهنده خوبی است و با طعم آجیل ماندنش برای یخت شیرینی ها و پنکیک بسیار خوب است. ۱ قاشق تخم کتان آسیاب شده + ۳ قاشق غذاخوری آب = یک تخم مرغ</p>
 <p>موز</p>	<p>موز در مافین ها و کیک ها رطوبت و شیرینی بیشتر را اضافه می کند. نصف یک موز له شده = یک تخم مرغ.</p>

۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (محصولات جایگزین لبنیات)

 <p>کره</p>	<p>کره مارگارین غیر لبنی، غیر هیدروژنیزه برای آشپزی، شیرینی پزی یا کره صبحانه.</p>
 <p>خامه خامه بادام هندی</p>	<p>خامه بادام هندی شیرینی متعادلی دارد. برای سوپ های خامه ای و آب میوه های اسموتی عالی است.</p>

۳-۶ منابع مثلی گیاهی



تخم کتان



کنجد

امگا ۳ و ۶ گیاهی



آووکادو



کیوی



توفو

(پنیر سویا)



لوبیاها



گیاهک گندم



ارده کنجد



گردو



شامدانه

۲-۶ منابع مندی گیاهی



کلسیم گیاهی



۲-۶ منابع سنتی گیاهی



شیر سویای غنی شده



محصولات گیاهی
با کوره طبیعی

ویتامین B۱۲ گیاهی



غلات کامل صبحانه



گیاه جو



خرما



آجیل‌ها
و مغزها



سبزیجات سبز



جلبک دریایی



شیر بادام

۲-۶ منابع مغذی گیاهی



آهن و روی گیاهی



۲-۶ منابع مثلی گیاهی



جوانه گندم



آجیل‌ها و دانه‌ها

پروتئین گیاهی



شیر بادام



نخود سبز



نخام سبزی



توفو

(پنیر سویا)



گل کلم



جو دوسر



شیر سویا



عدس‌ها



سبزیجات با برگ سبز تیره



لوبیا‌ها

ضمیمه دوم: جایگزین‌های معادل با یک عدد تخم‌مرغ

یک چهارم پیمانه موز پوره شده + دو قاشق غذا سرکه سیب

یک چهارم پیمانه ماست سویا

یک چهارم پیمانه سس سیب + یک قاشق مربا بی‌کینگ پودر

یک قاشق غذا دانه چیا را با سه قاشق غذا آب مخلوط کرده و ۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا لعاب دهد.

یک قاشق غذا تخم کتان آسیاب شده را با سه قاشق غذا آب مخلوط کرده و ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا لعاب دهد.

- در کوکو و کتلت می‌توان از لپه و آرد لپه یا نخود به‌عنوان جایگزین تخم‌مرغ استفاده کرد.

ضمیمه سوم: مواد اولیه ادویه کاری

- زرد چوبه: یک قاشق غذاخوری
 فلفل سیاه: یک و نیم قاشق چای خوری
 زیره سبز: یک و نیم قاشق چای خوری
 خردل سیاه: یک قاشق چای خوری
 تخم گشنیز: ۵ قاشق غذاخوری
 جوز هندی: یک قاشق چای خوری
 زنجبیل: یک قاشق چای خوری
 زیره سیاه: یک قاشق چای خوری
 پودر تخم شنبلیله: یک قاشق چای خوری
 برگ کاری خشک شده: چند عدد
 فلفل پاپریکا: یک قاشق چای خوری
 فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری (در صورت تمایل)



ضمیمه چهارم:

حقیقت پنهان در مصرف لبنیات و ارتباط آن با بیماریها

حقیقت پنهان در مورد بیماری های پشت پرده مصرف لبنیات چیست؟

آیا مصرف شیر و لبنیات باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود؟ آیا فرآورده های لبنی در استحکام استخوان ها و دندان ها تاثیر دارد؟ اگر مصرف فرآورده های لبنی برای سلامت استخوان ها و دندانها لازم است چطور هر روز شاهد تعداد افراد بیشتری هستیم که پوکی استخوان حتی در سنین زیر ۴۰ سال می گیرند! نسل ما که روزانه شیر و لبنیات مصرف می کنند، چطور دچار این بیماریها می شوند! آیا مصرف لبنیات آنها کم است؟!

چرا در کشوری مانند هلند که صنعت دامپروری و محصولات لبنی بسیار غنی است، آمار پوکی استخوان بسیار بالاست! حقیقت علم پزشکی در این مبحث چیست؟

در این مقاله اطلاعاتی علمی درباره مضرات لبنیات و شیر ارائه خواهد شد، قسمتی از حقایق موجود در علم پزشکی که بدلائل اقتصادی و سود آوری صنایع لبنی پنهان شده است. این شما هستید که با آگاهی تصمیم می گیرید برای سلامت خود از چه رژیم غذایی پیروی کنید.

مضرات مصرف لبنیات چیست؟

مضرات مصرف شیر برای دندان و استخوانها

بیشتر مشکلات دندان‌ها ریشه در عدم توازن مواد مورد نیاز بدن دارند که خود در اثر تغذیه ناسالم بوجود می‌آیند. هر کوششی برای درمان بیماری‌های دهان و دندان اگر به موضوع بنیادین تغذیه سالم نپردازد نهایتاً محکوم به شکست خواهد بود. به این دلیل بسیاری از دندانپزشکان به درستی تأکید بر تغذیه درست و سالم برای سلامت کل بدن می‌کنند. بطور کل می‌توان گفت که سلامت دندان‌ها به سلامت کل بدن وابسته است.

نقش سیستم ایمنی بدن در سلامتی بر هیچ کس پوشیده نیست. گفته می‌شود که سلامت سیستم ایمنی در بیماری‌های دهان و دندان نیز نقش عمده بازی کرده اهمیت فراوانی در پیشگیری این بیماری‌ها دارد.

مصرف شیر سیستم ایمنی بدن را مختل می‌کند.

نقش مصرف شیر در مختل کردن کار سیستم ایمنی بطور خاص و در مساعد کردن محیط کلی بدن برای ایجاد و توسعه بیماری‌ها، سال‌هاست که توسط تحقیقات فراوان ثابت شده است. محققان نشان داده‌اند که پروتئین موجود در شیر بنام «کازئین» در ایجاد بیماری‌های جدی مانند گروه بیماری‌های "خود ایمنی" (autoimmune)، دسته بیماری‌های التهابی، انواع سرطان‌ها و بسیاری ناهنجاری‌های دیگر نقش عمده‌ای بازی می‌کنند.

بیماری‌های خود ایمنی:

بطور نمونه بیماری‌های خود ایمنی مانند ام‌اس، آرتروز روماتوئید، دیابت نوع یک، آلرژی‌های مختلف، با مصرف شیر ایجاد و یا پیشرفته‌تر می‌گردند.

این مسئله در مورد بیماری‌های التهابی مانند آرتروز استخوانی، کولیت‌های مختلف و انواعی از سرطان‌ها نیز صادق می‌باشد.

شیر باعث ایجاد و رشد سرطان سینه می‌شود.

بطور مثال تحقیقاتی در دانشگاه شیکاگو در ایالت ایلینوی نشان دهنده نقش کازئین شیر در ایجاد و رشد سرطان سینه می‌باشد. آزمایشات دیگری ثابت می‌کنند که این پروتئین نقش مخربی در ایجاد و رشد سرطان کبد و پروستات دارد.

چطور شیر در دستگاه ایمنی بدن اختلال ایجاد می‌کند؟

مکانیسم تأثیر پروتئین شیر در اختلال دستگاه ایمنی بدن بدین صورت است که با مصرف شیر گاو مجموعه‌ای از پروتئین‌های بیگانه وارد بدن انسان می‌گردد. بخشی از این پروتئین‌ها در روده‌ها بشکل نیمه کامل هضم شده ایجاد قطعه پاره‌هایی از زنجیرهای اسیدهای آمینه می‌کنند. این زنجیرها می‌توانند شباهت ساختمانی به برخی پروتئین‌های موجود در بدن داشته، باعث حمله سیستم ایمنی به این پروتئین‌های نیمه هضم و پروتئین‌های خودی شبیه آنها در بدن گردند. بطور مثال ثابت شده که دیابت نوع یک می‌تواند به دلیل حمله سیستم ایمنی بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در پانکراس که شباهت ساختمانی با قطعه زنجیرهای پروتئین‌های نیمه هضم موجود در شیر دارند بوجود آید.

تحقیقات نشان می‌دهد که در کودکانی که دچار دیابت می‌شوند و در دوران نوزادی شیر گاو مصرف کرده‌اند پادتن ضد سرم آلبومین گاوی^۱ به حد قابل توجهی بالا بوده در

^۱ - Bovine Serum Albumin (BSA)

صورتی که در کودکان غیر دیابتی این پادتن به میزان بسیار، بسیار اندک وجود داشته یا کاملاً غایب می‌باشد.

چطور شیر باعث اختلال در پروسه تبدیل ویتامین D غیر فعال به فعال می‌شود؟

پروسه مهم و حیاتی دیگری که توسط مصرف شیر دچار اختلال می‌گردد پروسه تبدیل ویتامین D غیر فعال به فرم فعال در کلیه‌ها می‌باشد. ویتامین D که در حقیقت نوعی هورمون می‌باشد در بسیاری فعل و انفعالات حیاتی بدن که در سلامتی نقش عمده دارند شرکت دارد. ویتامین D با جلوگیری از تولید سایتوکاین‌ها^۱ از ایجاد بیماری‌های التهابی جلوگیری می‌کند. مصرف شیر گاو با مختل کردن این پروسه باعث ایجاد و توسعه بیماری‌های التهابی می‌گردد. مکانیسم این مسئله بدین شکل است که ویتامین D در اثر برخورد اشعه ماوراءبنفش در پوست بدن تشکیل می‌شود. این ماده سپس توسط جریان خون به کبد رفته در آنجا به فرم متابولیت‌های غیر فعال ذخیره می‌گردد. این متابولیت‌ها سپس در مواقع مورد نیاز در کلیه‌ها به فرم فعال 1,25-D₃ در می‌آیند تا نقش‌های حیاتی و مهم خود را ایفا کنند. آزمایشات نشان می‌دهند که مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی به دلیل ایجاد محیط اسیدی در خون از عمل آنزیم‌های کلیه در فعال کردن ویتامین D جلوگیری کرده باعث کاهش قابل توجه میزان 1,25-D₃ می‌گردند.

میزان ویتامین D فعال در خون همچنین رابطه معکوس با میزان کلسیم خون دارد. هر چه میزان کلسیم خون بالاتر باشد میزان 1,25-D₃ یا ویتامین D فعال، کمتر خواهد بود.

^۱ - Cytokines

کلسیم ماده معدنی مهمی در کارکرد درست ماهیچه‌ها و عصب‌هاست. میزان کلسیم در خون توسط شبکه بهم پیوسته‌ای از غدد، هورمون‌ها، کلیه‌ها و روده‌ها کنترل می‌شود. تا از دامنه نرمال خود بالاتر یا پایین‌تر نرود. این شبکه با کنترل میزان جذب کلسیم از غذا، میزان دفع آن در ادرار و مدفوع و میزان گرفتن کلسیم از استخوان‌ها و بلکه دندان‌ها، کنترل شدید و منظم کلسیم خون را به عهده دارد. زمانی که میزان کلسیم خون بالا می‌رود، $D_{1.25}$ کمتر فعال شده در نتیجه کلسیم کمتری جذب گردیده میزان ترشح و خروج کلسیم ادرار و مدفوع بالا می‌رود. پس اگر میزان مصرف کلسیم بطور غیر ضروری بالا باشد میزان تبدیل به فرم فعال ویتامین D در کلیه‌ها پائین آمده میزان این ماده در خون کاهش می‌یابد. بنابراین شیر بعلت داشتن کلسیم و پروتئین بالا از دو طریق در کاهش میزان ویتامین D نقش داشته و در نتیجه بدن را در مقابل عوامل التهابی بی‌دفاع می‌گذارد.

چطور شیر باعث سرعت بخشیدن به رشد سلولهای سرطانی می‌گردد؟

شیر همچنین به دلیل دارا بودن فاکتورهای رشد انسولین^۱ باعث سرعت بخشیدن به رشد سلول‌ها از جمله سلول‌های سرطانی می‌گردد. بنابراین بسیاری از سرطان‌ها می‌توانند توسط شیر ایجاد شده یا رشد سریع‌تر پیدا کنند.

آنچه در بالا ذکر شد تنها بخش کوچکی از تأثیرات منفی مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در سلامت است.

عوارض دیگر مصرف شیر گاو چیست؟

^۱ - Insulin like growth Factors, IGF

می‌توان از نقش آن در تولید بیماری پوکی استخوان، بیماری‌های قلب و عروق، اسهال، عدم تحمل قند لاکتوز، آلودگی‌های هورمونی و آنتی‌بیوتیکی که خود امروزه منشأ بسیاری اختلالات بیماری‌زا می‌باشند نام برد. جالب توجه است که بدانیم برعکس باور عوام و بخش اعظمی از پزشکان، شیر باعث ایجاد بیماری پوکی استخوان و نه بهبود آن می‌گردد.

چطور شیر باعث ایجاد بیماری پوکی استخوان می‌گردد؟

شیر با تولید محیط اسیدی در خون (به علت میزان پروتئین بالای شیر) آنرا از حالت قلیایی طبیعی خود خارج می‌کند. بدن برای ترمیم و تصحیح این آنرمالی که می‌تواند در صورت ادامه بسیار خطرناک گشته کار ارگان‌ها و سلول‌ها را مختل کند، دست به دامن استخوان‌ها و دندان‌ها می‌گردد تا کلسیم آنها را برای قلیایی کردن خون آزاد کند. کلسیم بهترین و سریع‌ترین عامل قلیایی کردن خون می‌باشد. این کلسیم آزاد شده از استخوان‌ها سپس توسط کلیه‌ها دفع می‌گردد. در نتیجه مصرف شیر باعث پوکی استخوان‌ها و ضعف دندان‌ها می‌گردد.

بیماری‌های عفونی دهان و دندان و کرم خوردگی‌ها نیز که از جمله در اثر رشد باکتری‌ها صورت می‌گیرد با اختلال سیستم ایمنی بدن در اثر مصرف شیر چنانکه در بالا توضیح داده شد ارتباط بلاواسطه و مستقیم دارند. تجربه هزاران ساله بشر نشان داده که طبیعی‌ترین غذا برای بشر و بهترین نوع تغذیه برای سلامتی رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان است. امروزه تمامی محققان آگاه بدون استثناء مصرف فراوان میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات را برای سلامتی و تندرستی توصیه می‌کنند.

شما هم برای داشتن بدنی سالم و دندان‌هایی محکم و سلامت از مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در حد ممکن یا بطور کامل اجتناب کرده، سبزیجات و میوه‌ها را بخش عمده تغذیه خود قرار دهید.

تاثیر شیر بر هضم و جذب دستگاه گوارش

دکتر الیس در پاسخ به این پرسش میگوید که اختلال در عمل جذب دستگاه گوارش به چهار دلیل است:

۱. شیر و فرآورده‌های شیر، اسیدکلریدریک معده را به شدت خنثی میکنند. در نتیجه معده به ناچار برای هضم غذا اسید بیشتری ترشح میکند و موجب فرسودگی و از کار افتادگی غدد مولد اسید کلریدریک می شود.

۲. راندمان جذب دستگاه گوارش کاهش میشود.

۳. شیر و پنیر، میوکوز فراوانی در روده تولید میکنند. این میوکوز اضافی در روده سفت میشود و همچون لایه ای بر روی دیواره داخلی آن ته نشین شده و با جلوگیری از جذب مواد غذایی موجب خستگی مزمن روده می شود.

۴. شیر و فرآورده‌های آن با تولید بیش از حد میوکوز اختلالاتی را در سیستم تنفسی، ریه‌ها و سینوسها به وجود می آورند. میوکوز در ایجاد آبریزی بینی و خلط گلو نیز عامل مؤثری به شمار میرود. این ماده چسبنده پس از ترکیب با شیر چسبنده تر میشود. در نتیجه مواد زائد حاصل از هضم به سهولت به دیواره اندامهای دفع چسبیده و عمل دفع را دشوار میکند.

اگر شما پس از سرماخوردگی شیر می نوشید، در حقیقت با این عمل بر تراکم خلط سینه و گرفتگی بینی خود می افزایید. به هر تقدیر اگر با هر کدام از مشکلات

گوارشی یاد شده روبرو هستند بهتر است هر چه زودتر شیر و پنیر را از جیره غذایی خود حذف کنید.

تاثیر نوشیدن شیر بر کار قلب و سیستم تنفسی

دکتر کرن اسل باچر، رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد میگوید که شیر هموژنیزه یکی از دلایل عمده بیماری قلب در آمریکاست.

مضرات ماست:

الف: ۲۵ درصد ماست اسید لاکتیک است.

ب: اسید لاکتیک موجب تضعیف نرونهاي مغزی می شود.

ج: این ماده موجب اسیدی بودن محیط شده و جذب مولکولهای کلسیم دچار اشکال می شود.

د: ماست موجب یبوست مزاج شده و گرفتاریهای عذیده ای را موجب می شود.

ه: بر اثر یبوست مزاج سم خطرناکی بنام پتومائین و گازهای سمی از جمله اندل، اسکاتل، فنل و سولفور در روده تولید شده و دوباره جذب خون شده و سیستم عصبی را مختل میکند.

ماست و عدم جذب آهن غذا:

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از پایگاه خبری آبرزور فرانسه، مصرف ماست در حین غذا خوردن باعث کاهش جذب آهن در بدن می شود. بنابراین گزارش، وجود

فراوانی کلسیم در لبنیات باعث کاهش جذب آهن در بدن می شود زیرا اولویت جذب با کلسیم است و آهن جذب نشده و مستقیماً دفع می گردد.

ماست و بیماری پارکینسون:

آخرین تحقیقات حاکی از آن است که مصرف مقادیر زیادی از محصولات و فرآورده های لبنی خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را در مردان افزایش می دهد.

مضرات کشک پاستوریزه

پس از تهیه پنیر، ماده ای بد بو، به رنگ زرد مایل به سبز از آن باقی می ماند که کشک نامیده می شود. روزنامه لس آنجلس تایمز در شماره چهارم دسامبر ۱۹۷۸ خود مینویسد: تنها ۱۰ درصد حجم شیری که برای تولید پنیر به کار می رود به پنیر و بقیه آن به کشک تبدیل می شود. نظر به افزایش تولید پنیر در چند سال اخیر، تولید کنندگان پنیر در جست و جوی راه های تازه ای برای به مصرف رساندن کشک برآمده اند. مضرات کشک از نظر آلودگی حدود صد تا دویست بار قوی تر از زائادات آبهای آلوده است. با وجود این، در تهیه بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده به کار می رود. به هر حال اگر مایلید جریان خون خود را پاکیزه نگاه دارید، از خوردن این ماده غذایی زیانبخش جداً احتراز کنید. حالا فکر می کنید با نوشیدن شیر و مصرف لبنیات کلسیم بدنتان تامین می شود؟ و از پوکی استخوان در امانید؟ فکر می کنید لبنیات، سلامت بدنتان را تضمین می کنند؟

" انسان در میان تمام موجودات روی زمین تنها نوعی است که می خواهد تا پایان عمر

شیر مصرف کند، آنهم شیر موجودات دیگر را، اما به چه قیمتی؟! "

ضمیمه پنجم:

خود را با روزه از دام عادات غذایی رها کنیم (روزه عامل سلامتی و شادی واقعی)

کتاب "دام لذات: تسلط بر نیروی پنهانی که سلامت و شادی را نابود می‌کند" نوشته دکتر آلن گلدهامر متخصص سلامت است.

او دکترای "کایروپراکتیک" خود را در دانشکده کایروپراکتیک ایالات غربی در پورتلند، اورگان، ایالات متحده گرفت. بعداً این شخص محترم به استرالیا سفر کرد و بعنوان پزشک "پوکی استخوان" مجوز گرفت.

در سال ۱۹۸۴، دکتر گلدهامر مرکز سلامت "ترو نورث" را در سانتاروزا، کالیفرنیا، آمریکا تأسیس کرد که خدمات پزشکی، کایروپراکتیک، ماساژ نچروپاتیک و طب سوزنی ارائه می‌دهد. و هم‌اکنون بزرگترین مرکز تخصصی پزشکی در دنیاست که بر "روزه آب" نظارت می‌کند.

آیا شما در کیک، شکلات، شیرینی یا کلا اشتیاق به شیرینی‌ها، بدون در نظر گرفتن گرسنگی یا حال خود، زیاده روی می‌کنید؟ آیا دل‌کندن از سیب زمینی سرخ‌شده یا غذاهای سرخ‌شده دیگر برایتان سخت است؟

مراقب باشید، زیرا این لذات کوچک و خوشمزه می‌توانند دامهایی باشند که ما را مستعد زیاده روی در غذا می‌کنند و به سلامتی ما آسیب می‌رسانند. دکتر گلدهامر یکی از

نویسندگان کتاب "دام لذات: تسلط بر نیروی پنهانی که سلامت و شادی را نابود می کند" می باشد. او بیش از ۴۰ سال است که گیاهخوار است و معتقد است این شیوه ی زندگی سالم کلید دستیابی به سلامت مطلوب است. او غذاهای گیاهی کامل، ورزش، خواب و رژیم غذایی بدون نمک، روغن و شکر را توصیه می کند. چون امروزه بیشتر افراد جذب غذاهای فرآوری شده می شوند، دکتر گلدهر اینها را دامی خوش می داند که باعث افراط در مصرف شده و شرایطی مانند دیابت فشار خون بالا، و اختلالات "خود ایمنی" ایجاد می کنند. برای بسیاری از افراد، انتخاب غذاها بیشتر بر اساس طعم است تا ارزش غذایی. وقتی افراد در دنیا، به رژیمی ترغیب می شوند که برای چاق، بیمار و بدبخت کردن آنها تدارک دیده شده؛ پذیرفتن سلامتی، یکی از دشوارترین کارهایی است که میتوانید از افراد بخواهید تا انجام دهد. این بسیار دشوارست زیرا آنها در دام لذت گرفتار میشوند. به همین دلیل ما کتاب "دام لذت" را نوشتیم تا توضیح دهیم که این نیروی پنهانی است که سلامت و شادی را تضعیف می کند. و دلیل چاق، بیمار و بدبختی مردم است. علل بیماری قلبی، سرطان و سکته مغزی است که دلایل اصلی ناتوانی و مرگ در آنهاست. و چون آنها معتاد شده اند، در ابتدا درک این امر برای آنها دشوار است. دقیقاً مثل اینکه به فردی الکلی بگویید، "می دانی زندگی چقدر مزخرف شده؟

چون مست هستی. آنها به شما می گویند "سرت به کار خودت باشه" زیرا آنها معتاد هستند و نمی خواهند حقیقت را بشنوند، واقعیت اینست که فرد معتاد به این تحریک مصنوعی نمک، روغن و شکر در غذا، نگران فهمیدن این نیست که اگر بخواهد سالم باشد باید اصل رژیم غذایی و سبک زندگی خود را تغییر دهند. این یکی از فواید واقعی روزه است. زیرا در طول روزه داری، بدن، سازگاری عصبی پیدا می کند؛ مثل راه اندازی مجدد هارد در رایانه ای که باید "ری استارت" شود. روزه، بدن را راه اندازی

مجدد می‌کند و ناگهان، همه غذاهای خوب دوباره طعم خوب می‌دهند. غذاهای کامل طبیعی، جذبه طبیعی خود را مجدداً پیدا می‌کنند و تحریک مصنوعی غذاهایی که در اصل مخدرند و یا غذاهایی که این مواد شیمیایی به آنها اضافه شده، کمتر و کمتر جذابیت دارند. پس یکی از دلایلی که من روزه گرفتن را دوست دارم اینست که بعد از روزه داری می‌توانید غذاهای کامل طبیعی را به فرد بدهید و برایش جذاب می‌شوند.

روزه داری می‌تواند به تغییر ذائقه ی فرد کمک کند، پس به فردی که معتاد به غذای ناسالم است اجازه می‌دهید تا از غذای گیاهی در فرم طبیعی آن لذت ببرد. هدف این است که با پذیرش تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی، بیماران را به این حد از سلامت برسانیم که نیاز به روزه، واقعاً به حداقل برسد یا کمکی باشد. یک راه ساده که می‌فهمیم فرد باید روزه بگیرد اینست که از او بپرسیم "آیا شما طعم غذای کامل طبیعی مانند میوه و سبزیجات را دوست دارید؟"

و اگر او بگوید، "نه، آن غذاها را دوست ندارم." بعد میفهمیم که آنها باید روزه بگیرند. تا وقتی میوه و سبزیجات دوباره برای آنها خوش طعم شود، این یک معیار طبیعی و ساده است. اگر هدف فرد، نرمال سازی فشار خون است می‌بایستی به اندازه کافی روزه داری کند تا فشار خون به حدی برسد که دیگر نیازی به دارو نباشد و با رژیم غذایی کامل گیاهی نتایج باقی می‌مانند. اگر فرد دیابت دارد، می‌بایستی سطح قند خون را عادی کنیم، مقاومت به انسولین را از بین ببریم تا در یک رژیم غذایی کامل طبیعی، سطح قند خون فرد، طبیعی باقی بماند. اگر فرد دارای بیماریهای "خود ایمنی" مانند روماتیسم مفصلی، کولیت اولسراتیو، اسپوندیلیت آنکیلوزان، آسم، اگزما، پسوریازیس یا هر بیماری دیگر باشد، مایلیم روزه داری را تجویز کنیم و اگر ممکنست، به اندازه

کافی روزه را ادامه دهد تا بیماری برطرف شود یا حداقل به شرایطی برسد که سالم زندگی کند، افراد سریعتر از وقتی بیمار شدند، سالم میشوند.

بعضی اوقات نمی توانید آنها را یکبار روزه داری انجام دهید. بعضی اوقات باید چندین بار روزه بگیرید تا به هدف برسید چون فرد همیشه صبر یا ظرفیت لازم را ندارد تا بتواند به اندازه کافی روزه بگیرد و پیشرفت کار را ببیند. روند روزه داری در کلینک ما، ۴۰ روز، روزه ی آب است. معمولاً بیشتر از این آنرا طولانی نمی کنیم. نتایج روزه داری اساساً به مسائل سلامتی در فرد بستگی دارد. مسلماً افرادی که از روزه داری بیشترین بهره را می برند کسانی هستند که در غذا افراط می کنند. پس چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، بیماریهای خود ایمنی، و شرایطی مانند لنفوم؛ ما می دانیم که این شرایط با افراط در غذا ایجاد و یا بدتر می شود. پس شوکه کننده نیست که دریابید اگر افراط در غذا نداشته باشید، بدن قادرست عواقبی که منجر به این بیماری شده را خنثی کند و این دقیقاً همان چیز است که ما میبینیم. مثلاً فشار خون بالا تا حد زیادی در اکثر فشار خونهای بالا، افراط در غذا و انباشتگی است، پس وقتی فرد وزن کم می کند از نمک، شکر و روغن زیاد در رژیم غذایی خلاص می شود و بیماری برطرف و فشار خون، عادی می شود. ما توانستیم ۱۷۴ بار پشت سر هم در مطالعه ای که در مجله ی "مرکز درمانی دست ورزی و علم وظایف اعضاء" منتشر کردیم، آنها ثابت کنیم.

ما بیمار مبتلا به لنفوم فولیکول مرحله ۳ داشتیم؛ بمدت ۲ سال پرونده او کاملاً ثبت و پیگیری شد. او به جای اینکه شیمی درمانی انجام دهد، تصمیم گرفت در مرکز درمانی "شمال حقیقی"، ۲۱ روز فقط روزه آب بگیرد و در طی این مدت تومورهای او کاملاً

ناپدید شدند. تمام پرونده را با مطالعات تصویربرداری ثبت و ضبط کردیم و ۳ سال پیگیر شرایط این بیمار بودیم و بیش از ۴ سال می‌گذرد و کاملاً عاری از علائم سرطان است. این دلگرم‌کننده است که بدانیم با روزه آب و زندگی سالم، می‌توانیم عملکردهای طبیعی بدن را در ارتقاء سلامتی فعال کنیم. عواقب این امر به عنوان بسیاری از شرایط سلامتی جدی در جامعه مدرن ما، از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و اختلالات خود ایمنی آشکار می‌شود. آنچه ما پیشنهاد می‌کنیم این است که مردم رژیم غذایی سالم گیاهی، کامل و فاقد SOS داشته باشند. البته SOS نماد بین‌المللی خطر است، اما همچنین مخفف مواد شیمیایی اضافه شده به مواد غذایی از جمله نمک، روغن و شکر است که مکانیسم‌های سیری مغز را فریب می‌دهد و آنچه را که ما 'دام لذت' می‌نامیم بوجود می‌آورند.

در تجربه ما، داشتن یک رژیم کامل و گیاهی منجر به کنترل وزن خواهد شد زیرا باعث تنظیم سیری می‌شود و راهی برای حفظ مواد غذایی بالا بدون مواد غذایی زیاد به افراد می‌دهد. به عنوان مثال وقتی غذاهای گیاهی فراوری نشده می‌خورید، فیبر زیادی دریافت می‌کنید؛ دریافت فیبر هرچه بیشتر تمایل به سیری ایجاد می‌کند. رژیم‌های غذایی که ما توصیه می‌کنیم در واقع در حدود ۱۰ تا ۱۲٪ کالری از پروتئین، حدود ۱۵ تا ۱۸٪ کالری از چربی با تعادل حاصل از کربوهیدرات‌های پیچیده از مواد غذایی گیاهی کامل است. بخش بزرگی از انرژی و عملکرد ما در هضم غذا دخیل است. هضم یک فرآیند بسیار پرمصرف و شدید است و یکی از مزایای روزه داری می‌تواند این باشد که شما مجبور نیستید انرژی زیادی را در تمام آن فرآیندها صرف کنید، شما با ذخیره‌هایی زندگی می‌کنید که بسیار کارآمد می‌سوزند، و اینگونه به اصطلاح "انرژی" بدن می‌تواند بجای

اینکه عملکردهای هضم و جذب و دفع و از بین بردن را داشته باشد، صرف شفا و بهبود شود.

یکی از کارهایی که بیماران را به انجام آن تشویق می‌کنیم، پیش گرفتن یک رژیم غذایی گیاهی کامل است، اما حتی بیشتر از آن، چند روز قبل از روزه گرفتن، اگر رژیم غذایی خود را به میوه، سالاد و سبزیجات نشاسته‌ای بخارپز محدود کنند، در واقع به نظر می‌رسد این بهترین آماده‌سازی برای روزه گرفتن است، به ویژه از بین بردن بسیاری از مواد اعتیاد آور مانند کافئین و سایر مواردی که دارای واکنشی ناخوشایند در ترک دارند.

و سپس وارد حالت روزه می‌شوید که پس از آماده‌سازی مناسب، فقط با خوردن آب ادامه می‌دهید. در قسمت اول آن روزه، بدن قصد دارد از ذخایر گلیکوژن و همچنین گلوکز موجود در دستگاه گوارش استفاده کند. و بعد از یک یا دو روز، آن قندهای موجود از بین می‌رود. بنابراین بدن مجبور است از ذخایر گلیکوژن یا قند استفاده کند، که مثلاً، در عضلات یافت می‌شود. و بعد از گذشت حدود ۴۸ ساعت، نه تنها از گلوکز موجود در شکم، بلکه از گلیکوژن موجود در ماهیچه‌ها نیز استفاده می‌شود و اکنون بدن برای شروع سوزاندن چربی باید تغییری را انجام دهد و این روند، که کتوز نامیده می‌شود، جایی است که سوخت بدن تغییر میکند از جمله بزرگترین مصرف‌کننده گلوکز که مغز ما است. بزرگترین مصرف‌کننده گلوکز در واقع همان شبکه عصبی پیازی در انتهای ستون مهره ما است. و این می‌تواند در انسان از سوزاندن گلوکز به سوزاندن کتون یا یک محصول جانبی متابولیسم چربی، به ویژه اسید بتا-هیدروکسی بوتیریک تغییر کند. هنگامی که وارد آن مرحله از روزه داری شوید که در آن اکثراً چربی می‌

سوزانید، در واقع تا پایان هفته دوم روزه داری، مغز به طور عمده از چربی به عنوان سوخت استفاده می‌کند، و هنوز مقدار کمی گلوکز وجود دارد که استفاده می‌شود، و این از فرآیندی به نام نوگلوکزایی، یا تجزیه پروتئین حاصل می‌شود. اما به دلیل مکانیسم روزه، مقدار پروتئین سوخته حداقل است، به خصوص اگر هنگام روزه گرفتن استراحت کنید. یکی از اشتباهاتی که مردم انجام می‌دهند این است که سعی می‌کنند در هنگام روزه داری همچنان فعالیت‌های شدید داشته باشند زیرا آنها فکر می‌کنند که این باعث کاهش وزن بیشتر می‌شود، اما آنچه در واقع انجام می‌دهد باعث تسهیل بیشتر پروتئین می‌شود. بنابراین با استراحت، احتمال این را افزایش می‌دهید که بیشتر سوختی که می‌سوزانید، چربی باشد تا پروتئین.

برای مقابله با سمومی که وارد بدن می‌شود که معمولاً نمی‌تواند از بین بروند، بدن آنها را در مکان سوزاندن چربی‌ها قرار می‌دهد. بنابراین، سوزاندن چربی تأثیر سم‌زدایی بر روی سیستم ما دارد، و این باعث سلامتی کلی ما می‌شود. فلزات سمی و سایر عناصر مضر به عنوان بخشی از ذخایر چربی مورد استفاده، در طی کتوز از بدن تخلیه می‌شوند. خاتمه دادن صحیح روزه بسیار مهم است و انتقال تدریجی به دوباره غذا خوردن اساسی‌ترین بخش روند محسوب می‌شود. بازگشت سریع به تغذیه بعد از یک مدت طولانی روزه داری می‌تواند یک اتفاق مهم و جدی باشد و منجر به بروز مشکلاتی از جمله مواردی مانند نشانگان بازغذایی یا سایر مشکلاتی شود که بسیار جدی باشند. بنابراین، مهم است که پس از روزه گرفتن خوردن غذا به تدریج انجام شود. در کلینیک ما به طور معمول برای هر هفته روزه داری، یک روز میوه تازه یا آب سبزیجات تازه داریم، یک روز میوه و سبزیجات خام برای هر هفته روزه داری داریم، و سپس به آرامی غذاهای سنگین‌تر را اضافه می‌کنیم زیرا دستگاه گوارش فرد بعد از دوره

روزه بهبود می‌یابد. و البته، بیماران ما از ۵ تا ۴۰ روز با آب روزه می‌گیرند. این امر می‌تواند به یک فرآیند بسیار جدی تبدیل شود که نیاز به نظارت پزشکی و نظارت مناسب برای اطمینان از ایمن و مؤثر بودن آن داشته باشد. آنچه می‌توانم به شما بگویم این است که در روزه گرفتن و همچنین در برنامه‌های روزه داری اصلاح شده یا برنامه‌های تقلید روزه، یکی از تغییراتی که اتفاق می‌افتد، هورمون‌های سیری تمایل به افزایش دارند و بنابراین باعث می‌شود که متعادل کردن مسائل هورمونی افراد راحت‌تر شود. بنابراین، پس از روزه گرفتن، می‌بینند که می‌توانند با یک رژیم غذایی گیاهی کامل، سریعتر از زمانی که در یک برنامه معمولی با مقدار زیادی کربوهیدرات اصلاح شده بودند، به سیری برسند. شکر تصفیه شده باعث بالا رفتن سطح انسولین می‌شوند زیرا بدن از این هورمون برای هدایت قند به داخل سلول استفاده می‌کند. و هنگامی که سطح انسولین بالا می‌رود، اغلب کمی واکنش بیش از حد به ویژه با کربوهیدرات‌های اصلاح شده وجود دارد که تمایل دارد سطح قند را پایین بیاورد که باعث گرسنگی، به هوس افتادن و پرخوری می‌شود، که بعضی اوقات برای مردم مسئله‌ای است. بنابراین گاهی اوقات فقط خلاص شدن از شر این همه شکرها، تمام این کربوهیدرات‌های اصلاح شده، تمام آردهای سفید و محصولات آن باعث کنترل انسولین در بین سایر تغییرات می‌شود. و اکنون مردم به همان اندازه هوس نمیکنند و مشکلات زیادی در مورد غذا خوردن ندارند نه بخاطر اینکه گرسنه نیستند، بلکه به این خاطر که حالت شیمیایی مغز آنها قاطبی کرده است، و مغز آنها به آنها می‌گوید که در حد مرگ گرسنه اند حتی اگر چاق باشند.

علت اینکه برای ما کنترل اشتها سخت است اینست که ما در دام لذت گرفتار هستیم. مواد فرآوری شده بطور مصنوعی به غذاهای ما اضافه شده و تولید دوپامین و سایر مواد

شیمیایی مخصوص لذت را در مغز ما تحریک می‌کنند. دوپامین بیشتر، لذت بیشتر؛ پس دائماً یک چرخه‌ی افراط در مصرف داریم. روش دکتر گلدهرم برای پایان دادن به این چرخه از طریق روزه‌ی آب، با نظارت پزشکی و رژیم غذایی کامل و گان است. ما توصیه می‌کنیم که افراد رژیم غذایی کامل گیاهی، شامل میوه، سالاد، سبزیجات بخارپز مانند سیب زمینی، برنج، سبزیجات نشاسته دار استفاده کنند و از غذاهای حیوانی شامل گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ و لبنیات و مواد شیمیایی افزودنی در فرم نمک، روغن و شکر پرهیز کنند. ما از روغنهایی که تجزیه شیمیایی شده، استفاده نمی‌کنیم. البته، شما به چیزهایی مانند چربی احتیاج دارید و آنرا از غذاهای کامل گیاهی دریافت می‌کنید. درصد معینی از کالری میوه‌ها، سبزیجات غلات، حبوبات، آجیل و دانه‌هایی که می‌خورید از چربیها است و مشخص شده شما تمام چربیهای لازم را از خوردن بدست می‌آورید؛ رژیم مناسب شما، رژیم غذایی کامل گیاهی است.

شما به سدیم نیاز دارید اما کل سدیم مورد نیاز شما از رژیم غذایی غنی از سبزیجاتی که می‌خورید بدست می‌آید. شما به راحتی می‌توانید یک یا دو وعده غذایی خود را در روز حذف کنید، اما وقتی صحبت از نخوردن در طولانی مدت است، فرق می‌کند و راهنمایی دقیق نیاز است. مایلم خاطر نشان کنم که همه افراد روزه میگیرند. همه، شبها که به رختخواب می‌روند. روزه می‌گیرند و غذا نمی‌خورند، ۶ ساعت یا ۸ یا ۱۰ یا ۱۲ ساعت و یا حتی همانطور که اغلب ما توصیه می‌کنیم، ۱۶ ساعت روزه میگیرند. و بعد روزه را با چیزی که اغلب صبحانه یا "شکستن روزه" می‌نامند، می‌شکنند. پس ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید؛ فرض بگیریم که بعد از ساعت ۶ غذا نخورید و صبحانه را هم، قبل از ساعت ۹ صبح نخورید، حالا شما ۱۲ تا ۱۶ ساعت روزه گرفته‌اید، بسته به روزه بخصوصی که می‌گیرید؛ برخی گفته‌اند که حتی دوره کوتاه

روزه‌ی متناوب برای تحریک تغییرات هورمونی و سایر تغییرات به مرور زمان، بصورت فزاینده کافی است، که می‌تواند برای سلامتی مفید باشد.

غذا خوردن خود را به ۸، ۱۰ یا ۱۲ ساعت یکبار در روز محدود کنید، شاید میلتان به غذا کمتر شود. پیشنهاداتی برای افرادی که رژیم غذایی ایده آل ندارند نیز هست؛ شاید اگر زمان بندیهای غذایی داشته باشند، کالری کمتری دریافت کنند بجای اینکه تمام روز و شب در حال خوردن باشند. وقتی ۳ ساعت قبل از خواب، غذا نخورید، می‌توانید بهتر و بیشتر بخوابید و ضریب بالاتری از خواب عمیق خواهید داشت.

هر چیزی که ما می‌خوریم وارد دستگاه گوارش می‌شود و اگر مرتباً محصولات حیوانی بخوریم، برخی از باکتریهای روده برای ما مفید نخواهند بود. روزه می‌تواند مجدداً بدن ما را تنظیم کند و باکتریهای بدی را که می‌توانند منجر به مشکلات سلامتی مانند اختلالات خود ایمنی شوند، را از بین ببرد و اگر سبک زندگی و گان را بپذیریم، آنها را با باکتریهای خوب جایگزین میکند.

روزه داری می‌تواند محیطی را ایجاد کند که بدن بتواند از باکتریهای بیماری زا در روده خلاص شود. در حقیقت ما اعتقاد داریم که روزه داری برای میکروبیوم روده، مانند راه اندازی مجدد هارد درایو در رایانه است. شما اکنون ۵ پوند (۲۰۲۶ کیلوگرم) باکتری در روده خود دارید، شاید هزار گونه مختلف. این موجودات زنده هستند و همین حالا در درون شما زندگی می‌کنند، می‌خورند، می‌آشامند و مدفوع می‌کنند.

پس همین حالا که صحبت می‌کنیم، ۲۰۲۶ کیلوگرم باکتری در بدن شما مدفوع می‌کنند و اینکه چه چیزی در بدن شما دفع می‌کنند بسته به غذایی دارد که به آنها می‌

دهید. پس اگر می‌خواهید این باکتریها، "تری متیل آمین اکسیداز" را در درون شما مدفوع کنند و خطر بیماری قلبی و سرطان را برای شما افزایش دهند؛ گوشت بخورید. اگر می‌خواهید مدفوع باکتریهای شما، چیزهای پر ثمری مثل ویتامین "کا" و غیره باشد، من رژیم غذایی کامل گیاهی، بویژه گیاهان نشاسته‌ای را توصیه می‌کنم. برای افرادی که اکنون در دام لذت و ولع به مواد ناسالم اعتیاد آورند، روزه داری با ایجاد فرصت برای شفای بدن، گامی مثبت به سمت تغییر می‌باشد. نیز امتناع از غذا برای یک دوره ی زمانی فرصتی برای استراحت، تعدیل سازی و تفکر درونی برای فرد ایجاد می‌کند.

واقعیت این است که دشوار است که به افراد معتاد بفهمانید که اعتیاد خود را ترک کنند؛ اگر آنها سیگاری هستند، ترک سیگار دشوار است. جالب توجه است که تا روز دوم روزه داری، بیشتر افراد سیگاری ولعی برای سیگار را گزارش نمی‌دهند. حالا بعضی می‌گویند دلیل اینست که روزه گرفتن برای آنها خیلی سخت است آنقدر که به سیگار فکر نمی‌کنند اما واقعاً درست نیست. این سازگاری کامل متابولیک است که در روزه داری سرعت می‌گیرد. افرادی که خوردن غذاهای سالم را ادامه نمی‌دهند اغلب بعد از روزه می‌فهمند که ذائقه آنها دوباره جان گرفته، حالا آنها طعم غذای خوب را دوست دارند. و بعد از روزه حتی غذاهایی که عادت به افراط در آنها داشتند به حدی قوی است که در واقع خوشایند نیست، دسرهای شیرین و چیزهایی که عادت به خوردن داشتند، حتی دیگر جذاب نیستند. اینطور نیست که آنها دوباره معتاد نشوند، اگر دوباره به سیگار، مشروب و خوردن غذای حرارت دیده، تصفیه شده، فرآوری شده، غذای آشغال، روی بیاورند، دوباره معتاد خواهند شد. اما روزه داری می‌تواند به مردم فرصتی بدهد که سالم شدن مجدد را حس کنند، که طعم خوب غذای خوب را مجدداً حس کنند.

و فکر می‌کنم به همین دلیل، تقریباً در هر مذهبی از "جین"ها گرفته تا یهودیان، هندوها، مسلمانان، مسیحیان، همگی "سنت روزه" را در روایات خود دارند. همه آنها می‌دانند که روزه داری می‌تواند بر تفکر شما نسبت به خود و جهان پیرامون تأثیر بگذارد. و ما نه تنها از آن برای دلایل عاطفی، معنوی و ذهنی بلکه برای مزایای جسمی نیز استفاده می‌کنیم.

یک روش واقعاً مؤثر وجود دارد و آن زندگی سالم است. افرادی که رژیم غذایی کامل گیاهی که به هیچ کمکی نیاز ندارد را می‌پذیرند، و بطور منظم ورزش می‌کنند و به مقدار مناسب می‌خوابند، تمایل دارند که مکانیسم‌های اصلاح شده‌ی خود را در تمام جوانب در تعادل نگه دارند. هیچ قرص، معجون و یا پودری در بیرون نمی‌توانید پیدا کنید که بی‌ملاحظگی شما را جبران کند و این چیز است که همه همیشه به دنبال آن هستند. "واقعاً من چکار کنم تا بدون اینکه مجبور باشم از دام لذت فرار کنم بتوانم به وزن دلخواه و سلامتی برسم؟" آنچه افراد باید انجام دهند اینست که یاد بگیرند چگونه از دام لذت فرار کنند تا بتوانند سالم زندگی کنند و بدن آنها بهترین کار را انجام داده و خود را شفا می‌دهد.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی مرکز سلامت "ترو نورث"، لطفاً از این وبسایت دیدن فرمایید:

HealthPromoting.com

منابع

۱) دکتر زرین آذر، دارای بورس فوق تخصص در بیماری های کبد، دستگاه گوارش و تغذیه از دانشگاه UCI آمریکا

<http://www.veganforum.ir/showthread.php?t=۱۸۲۹>

<http://bahardaily.com/Pdf/۸۹-۰۱-۱۵/۸.pdf>

۲) <http://www.avesinaaaa.mihanblog.com/post/۴۲۱>

۳) Karjalainen J, Martin JM, Knop M et al., "A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin -dependent diabetes". N England J med. ۱۹۹۲; ۳۲۷:۳۰۲-۷.

۴) American Academy of Pediatrics work group on cow's milk protein and diabetes mellitus. Infant feeding practices and their possible relation to the etiology of diabetes mellitus; Pediatrics ۱۹۹۴; ۹۴: ۷۵۲-۵۴.

۵) Cavallo MG, Fava D, Monetini L, " Cell mediated immune response to beta-casein in recent onset insulin-dependent diabetes: Implication for disease pathogenesis". Lancet ۱۹۹۶ □ ۳۴۸: ۹۲۶-۲۸.

۶) Outwater JL, Nicholson A, Barnard ND. " Dairy products and Breast cancer. The IGF-۱, estrogen and BGH Hypothesis". Med. Hypoth. ۱۹۹۷; ۴۸: ۴۵۳-۶۱.

۷) Gregorio DI, Emrich LJ, ... " Dietary fat consumption and survival among women with breast cancer". J Natl cancer Inst ۱۹۸۵ □ ۷۵: ۳۷-۴۱.

- ٨) Holm LE, Callmer E, Hajalmar ML, ... “ Dietary habits and prognostic factors in breast cancer”, J Natl cancer Inst ١٩٨٩; ٨١:١٢١٨-٢٣.
- ٩) Cramer DW, Willett WC, Bell DA, et al. “ Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer”. Lancet ١٩٨٩; ٢:٦٦-٧١.
- ١٠) Ratner D, Eshel E,... “ Juvenile rheumatoid arthritis and milk allergy”. J Royal Soc med ١٩٨٥; ٧٨:٤١٠-١٣.
- ١١) Remer T, Manz F, “ Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein”. Am clin nutr ١٩٩٤; ٥٩: ١٣٥٦-٦١
- ١٢) Feskanich D, Willett WC,... “ Milk, dietary calcium and bone fractures in women: a ١٢-year prospective study”. Am J Publ Health ١٩٩٧; ٨٧:٩٩٢-٩٧.
- ١٣) Van de Laar MAFJ, Van der Korst JK, “ Food intolerance in rheumatoid arthritis. A double blind controlled trial of the clinical effects of elimination of milk allergens and azo dyes”. Ann Rheum Dis ١٩٩٢; ٥١:٢٩٨-٣٠٢.
- ١٤) Also same authors , Food intolerance in RA. Clinical and histological aspects. Ann Rheum Dis ١٩٩٢; ٥١:٣٠٣-٦.
- ١٥) Chan JM, Stampfer MJ, Ma J et al, “ Insulin- like growth factor-I (IGF-I) and IGF binding protein-٣ as predictors of advance stage prostate cancer” J Natt cancer Inst; ٩٤(٢٠٠٢): ١٠٩٩-١١٠٩.

- ۱۶) Norris JM, and Pietropaolo M, Review article; controversial topic series: Milk Protein and Diabetes. J Endocrinol. Invest. ۲۲(۱۹۹۹):۵۶۸-۵۸۰.
- ۱۷) Swan RL, Multiple sclerosis: correlation of its incidence with dietary fat Am.J.Med. Sci.; ۲۲۰(۱۹۵۰):۴۲۱-۴۳۰.
- ۱۸) Dip JB. The distribution of MS in relation to the dairy industry and milk consumption; New Zealand med. J ۸۳(۱۹۷۶): ۴۲۷-۴۳۰.
- ۱۹) McDougall JM. ۲۰۰۲ “MS stopped by McDougall/ swank program”.
- ۲۰) Malosse D, and Perron H. “Correlation analysis between mild and dairy product consumption and multiple sclerosis prevalences: a worldwide study. Neuroepidemiology ۱۱(۱۹۹۲):۳۰۴-۳۱۲.
- ۲۱) Bronsan JT, and Bronsan ME, “Dietary protein, metabolic acidosis and calcium balance, In:H.H. Darper(ed.) advances in nutritional research, pp.۷۷-۱۰۵ New York: plenum press, ۱۹۸۲.
- ۲۲) Savilahti E, Akerblom HK, “ Children with newly diagnose insulin dependent diabetes have increased levels of cow's milk antibodies”, Diabetes Res.۷(۱۹۹۸):۱۳۷-۱۴۰.
- ۲۳) Yakota A, Yamaguchi T, “ Comparison of islet cell antibodies, islet cell surface antibodies and anti bovine serum albumin antibodies in type I diabetes., Diabetes Res. Clin. Pract. ۹(۱۹۹۰):۲۱۱-۲۱۷.

Free from any animal ingredients

Peaceful Vegan Recipes

100%
VEGAN



ده سال و گانم. سالم، پر انرژی و پر توان ترم. قلبم پر از احترام به طبیعت شده و حس هماهنگی و یکی بودن بیشتر با عشق الهی میکنم. معصومه عطاری



۹ سال که و گان و خام گیاهخوارم. با نشاط تر، مثبت اندیش تر، پر توان و سالم تر شدم. مشتاقم این سبک زندگی را با همگان در میان بگذارم. بهاره آراین پاد



۱۸ سال که بخاطر حمایت از محیط زیست و حیوانات و نجات سیاره از گرمایش جهانی، گیاهخوار و گانم و در این راه فعالیت میکنم. رحیمه عزیززاده



ده سال و گانم. خوشحال و سالمم و به این تصمیمم افتخار میکنم. حیوونا دوستای من و نه غذای مند. آرمینه ستوده



۱۲ سال است و گانم. با تغذیه پر مهر و گان، هماهنگی مملو از صلح، زیبایی و عشق را به سیاره زمین باز میگردانیم.

Over 300 Recipes
From Quick & Easy to Gourmet

mehresman