

# سوره مکه



دکتر محسن جعفری‌نیا و دکتر سحر برومند



ISBN:978-600-04-5341-1



9 786000 453411  
湖南大学 设计艺术学院  
SCHOOL OF DESIGN  
HUNAN UNIVERSITY

School of Design, Hunan University, Changsha, China

Publisher: No. 97, Kolahdooz St., Ghochan, Iran

# يا ضامن آهو

دکتر محسن جعفر نيا

و

دکتر سحر برومند

湖南大學

  
设计艺术学院  
SCHOOL OF DESIGN  
HUNAN UNIVERSITY

قوچان ۱۳۹۵

سرشناسه : جعفرنیا، محسن، ۱۳۵۴	یادداشت : کتابنامه : ص. ۴۸
شناسه افزوده: برومند، سحر، ۱۳۶۲	موضوع : گیاهخواری Vegetarianism
عنوان و پدیدآور: یا ضامن آهو/ محسن جعفرنیا ، سحر برومند	رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ج ۷ ی ۲/۸۳۷ TX
مشخصات نشر : قوچان: محسن جعفرنیا، ۱۳۹۵	رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۶۳۶
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص. : مصور . (تک رنگ) ؛ ۱۱×۸ سم	شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۷۸۸۸۳
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا

نام کتاب: یا ضامن آهو

تالیف: محسن جعفرنیا و سحر برومند

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۴۰۰۰

بها: رایگان

ISBN شابک: 978-600-04-5341-1

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

دفتر مرکزی انتشارات:

آدرس: قوچان – خ شهید کلاهدوز. پلاک ۹۷

تلفن: ۲۲۲۳۸۶۴

## فہرست

۴	۱- انسان موجودی گیاهخوار
۱۲	۲- سخن بزرگان
۲۸	۳- آبگوشت گیاهی
۳۰	۴- قورمه سبزی گیاهی
۳۲	۵- کالباس گیاهی
۳۴	۶- خوراک سیب زمینی
۳۶	۷- خورش قیمہ گیاهی
۳۸	۸- ماش پلو
۴۰	۹- خوموس
۴۲	۱۰- فلافل
۴۴	۱۱- برگ کلم بروکلی
۴۶	۱۲- تہ دیگ گندم

## انسان موجودی گیاهخوار

در این مقدمه اصلاً قصد نداریم صحبت این را بکنیم که انسان موجودی گیاه خوار است و این البته از نظر علمی ثابت شده (که ده ها دلیل وجود دارد برای مثال، طول روده انسان مانند طول روده حیوانات گیاه خوار بلند است، اما بر خلاف آن طول روده حیوانات گوشت خوار کوتاه می باشد. علت ابتلا به سرطان روده بزرگ در انسان گوشتخوار هم همین است) و این که نظریه همه چیز خواری انسان رد شده است ( ۱- انسان دندان و پنجه حیوانات گوشتخوار را ندارد و چندین هزار سال طول کشید تا انسان اولین ابزار را برای اولین شکار و خوردن گوشت حیوان بسازد. ۲- چندین هزار سال طول کشید تا انسان حیوانات را اهلی کرد تا گوشتشان را بخورد. ۳- چندین هزار سال طول کشید تا آتش را پیدا کرد و چندین هزار سال طول کشید تا تصادفی متوجه شد که برای هضم بهتر گوشت میتواند آن را بپزد و تمام این ها ثابت

شده و مستند می باشد که قبل از آن انسان گیاهخوار بوده). در شاهنامه فردوسی نیز آمده است که ضحاک بود که از راه راست خارج شد و گوشت خواری را میان مردم رواج داد. ایرانیان باستان تا پیش از آن به گیاهخواری و پرهیز از کشتن حیوانات می پرداخته‌اند. (روزنامه اعتماد-شماره ۱۱۶۹-۱۱۶۹/۵/۲-۸۵)

ضحاک توسط ابلیس با انواع غذاهای گوشتی فریب خورده که باعث رویدن دو مار بر دو کتف ضحاک که خوراک آنها مغز (عقل) آدمیان است می‌گردد.

بدو گفت گر شاه را در خورم  
یکی نامور پاک خوالی‌گرم (ابلیس در ظاهر آشپز)  
چو بشنید ضحاک بنواختش  
ز بهر خورش جایگه ساختش  
فراوان نبود آن زمان پرورش  
که کمتر بد از کشتیها خورش  
جز از رستیها نخوردند چیز  
ز هرچ از زمین سر بر آورد نیز

پس آهر من بدکنش رای کرد  
به دل کشتن جانور جای کرد  
ز هرگونه از مرغ و از چارپای  
خورش کرده آورد یک یک بجای  
بخونش بیرورد برسان شیر  
بدان تا کند پادشا را دلیر  
سخن هرچه گویدش فرمان کند  
بفرمان او دل گروگان کند  
خورش زرده خایه (تخم مرغ) دادش نخست  
بدان داشتش چند گه تندرست  
چنین گفت ابلیس نیرنگ ساز  
که جاوید زی شاه گردن فراز  
که فردات از آن گونه سازم خورش  
کزو باشدت سربسر پرورش  
برفت و همه شب سگالش گرفت  
که فردا چه سازد ز خوردن شگفت  
دگر روز چون گنبد لاجورد

بر آورد و بنمود یاقوت زرد  
خورشها ز کبک و تذرو سفید  
بسازید و آمد دلی پرامید  
شه تازیان چون بخوان دست برد  
سر کم خرد مهر او را سپرد  
سوم روز خوان را بمرغ و بره  
بیار استش گونه گون یکسره  
بروز چهارم چو بنهاد خوان  
خورش ساخت از پشت گاو جوان  
بدو اندرون زعفران و گلاب  
همان سالخورده می و مشک ناب  
چو ضحاک دست اندر آورد و خورد  
شگفت آمدش ز آن هشیوار مرد  
دو مار سیه از دو کتفش برُست  
غمی گشت و از هر سوئی چاره جُست  
بسان پزشکی پس ابلیس تفت (ابلیس در ظاهر پزشکی)  
بفرزانگی نزد ضحاک رفت



بدو گفت کاین بودنی کار بود  
بمان تا چه ماند، نباید درود  
خورش ساز و آرامشان ده به خورد  
نشاید جز این چاره ای نیز کرد  
بجز مغز مردم مده شان خورش  
مگر خود بمیرند از این پرورش  
از هیچ کدام اینها صحبت نمیکنیم. تنها دلیل کافی  
برای رها کردن گوشت خواری این است که این ماده  
برای بدن مفید که نیست ضرر هم دارد. تک تک  
شما از اطرافیان‌تان شنیده اید که ، فلانی برای مشکل  
قند یا کلیه یا ... دکتر رفته و دکتر به او گفته "دیگه  
گوشت نخور". در اینجا یک سوال برای من پیش می  
آید: این کلمه "دیگه" چه معنایی دارد. مگر همین  
دکتر ها همانهایی نیستند که به همه میگویند گوشت  
بخورید( پروتئین دارد؛ کلسیم ، ویتامین ب ۱۲ دارد  
که تو سبزیجات یافت نمی شود و .... پس چرا  
میگویند " دیگه گوشت نخور" ، اگه این گوشت این

همه چیزهای خوب خوب را دارد به جای این که بگویند "دیگه گوشت نخور" باید بگویند "گوشت بیشتر بخور که دیابتت ، مشکل کلیه ات ، و ... زود تر خوب بشود. مادرم دکتر رفته بود ، دکتر به او گفته بود گوجه تا جایی که میتوانی بخور کلسیم دارد، ویتامین دارد، بخور، زیاد هم بخور. مادرم به شوخی گفته بود آقای دکتر اگه یک جعبه هم بخورم مشکل ندارد؟ دکتر جواب داده بود ، حتی اگر یک جعبه در روز هم بخوری باز هم مشکل ندارد. دوباره یک سوال در اینجا برایم پیش آمد: چرا همین دکترها می گویند گوشت ، تخم مرغ و ... در روز زیاد مصرف نکنید، چرا نمی گویند ، صبح ، ظهر ، شب حتما اینها رو بخورید. برای جوابش میتوانید امتحان کنید و ببینید چه اتفاقی خواهد افتاد .کافیه برای ۲۰ روز هر روز ، صبح ، ظهر و شب تخم مرغ بخورید . البته قبل از این که این آزمایش را شروع کنید ، لطفا از قبل از متخصص کبد وقت

بگیرید تا بعد از این ۲۰ روز بدون معطلی یک راست بروید به اتاقش، تا فکری به حال کبدتان کند. این آزمایش را نیز می‌توانید با شیر و لبنیات انجام دهید و ببینید که چه بلایی شیر سر کلیه‌ها، پنیر سر مغز، ماست سر خون و کره سر قلب‌تان می‌آورد و گوشت هم به همین ترتیب. و البته می‌توانید این آزمایش را با سبزیجات و میوه‌جات انجام دهید و خودتان از آخر قضاوت بکنید که شما گیاه‌خوارید یا گوشت‌خوار. ما ۱۴ سال است که نه گوشت خورده‌ایم و نه شیر و لبنیات و نه تخم مرغ. آخرین باری که آزمایش تراکم استخوان دادیم، دکتر گفت استخوان‌های ما از مال او هم که همه چیز می‌خورد بهتر است. یک بار دیگر برای چک‌آپ، آزمایش خون و سنوگرافی دادیم و دکتر تعجب کرد و پرسید چه کبد خوبی، و من علتش رو گفتم که ما گیاه‌خواریم. اگه پروتئین سبزیجات و غلات کافی نیست چرا برای ما هیچ اتفاقی نیفتاده است. پس خودتان را گول نزنید

لطفاً همانطور که میدانید بدن انسان هر هشت سال یک بار کاملاً سلو لهایش عوض میشود. یعنی این بدنی که شما الان دارید بدن ۹ سال پیش شما نیست. چگونه بدن ما که ۱۴ سال هست هیچ محصول حیوانی را دریافت نکرده است، مواد لازم برای دوباره سازی سلول ها را بدست آورده، تازه ۱۴ سال است که ما گیاهخواریم، ما یک دوست هندی گیاه خوار داریم، این خانم خودش، بچه اش و جد و آبادش همه گیاه خوار بوده اند، تا کنون هم هیچ مشکلی هم نداشته اند. ویتامین ها و پروتئین در اکثر گیاهان موجود هست، پروتئینی را که کلم بروکلی و لوبیا و عدس و سویا دارد گوشت ندارد و ویتامین ب ۱۲ را باکتری های مفید در آب (تصفیه نشده)، ریشه ها و غدد گیاهی، مغز دانه ها (نیخته) تامین می کنند.

دکتر سحر برومند  
دانشگاه مرکزی جنوب  
چانگشا، چین  
۷ خرداد ۱۳۹۵

دکتر محسن جعفرنیا  
دانشگاه هونان  
چانگشا، چین

امیرالمومنین علی علیه السلام

حضرت امیر که زندگانی ریاضت مندانه ای

می نمودند، راجع به گوشتخواری می فرمایند:

"لا تجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات." (مجلسی، محمد

باقر، بحار الانوار، ج ۴۱، ص ۱۴۸، بیروت، دار إحياء التراث

العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.)

"شکم‌هایتان را گورستان حیوانات قرار ندهید."

امام صادق(ع): "علی (ع) اعتیاد به خوردن گوشت

را بد می شمرد و آن را اعتیادی همچون اعتیاد به

شراب می دانست." (بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۶۹، ح ۵۷)

در اسلام بسیاری از طریقه‌های متصوفین و عرفا

همچون عطار، ناصر

خسرو، مولانا، شیخ نجم

الدین رازی، ابو العلا

معری، ابن سینا، سعدی

و ...

گیاهخوار بوده اند.



امام رضا (ضامن آهو) علیه السلام  
رحیم ترین امام ، حضرت رضا (ع) بوده اند.  
ایشان برای شتر، آهو، کبوتر و همه و همه حق حیات  
قائل بوده اند.

قربان دل رحیمت یا امام رضا، یا رحیم،

یا ضامن آهو،



## نوح پیامبر

شغل ایشان نجاری بود و از او بعنوان نخستین کشاورز و پرورش دهنده تاکستان یاد شده است. او گیاهخوار بود. نوح سیصد و پنجاه سال بعد از طوفان در سن نهصد و پنجاه سالگی درگذشت. وی یکی از مهمترین پیامبران قرآن بوده و یکی از پیامبران اولوالعزم می باشد. در قرآن ۴۳ بار نام نوح ذکر شده است که نشان دهنده اهمیت

داستان او از

دیدگاه قرآن

است.



# ضریح من آهو

ابن سینا

پزشک نامدار، ابن سینا مرید گیاهخواری  
بوده و در کتاب هایش مضرات گوشت را بیان کرده  
است. او گفته است:

"حذر کنید از خوردن گوشت جانداران."

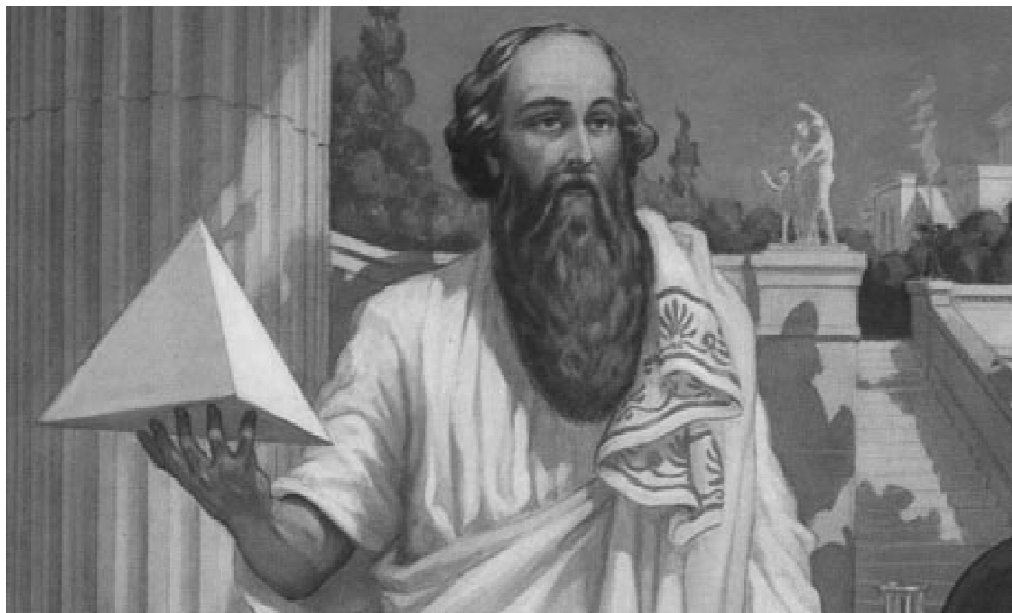




## فیثاغورث

در میان فیلسوفان یونان و روم باستان اعتقاد به گیاهخواری بسیار قوی بود. اولین چهره برجسته در میان آنان که به گیاهخواری معتقد بود فیثاغورث است. همر، سقراط، افلاطون، ارسطو، پلوتارک، اپیکور، سنک، پلین، مارکول، ویرژیل، زنن، همه گیاهخوار بوده اند. فیثاغورث در این باره میگوید:

"آنچه انسان با حیوانات انجام میدهد، به انسان باز میگردد." و "مادامی که انسان ها حیوانات را قتل عام می کنند، همدیگر را هم خواهند کشت. براستی، کسی که بذر کشتار و درد را می کارد لذت و عشق درو نخواهد کرد."



## مولوی

گفت دیدی انتهای راه خویش  
سوختی آخر به آتشگاه خویش  
(آتشگاه محل پختن گوشت)

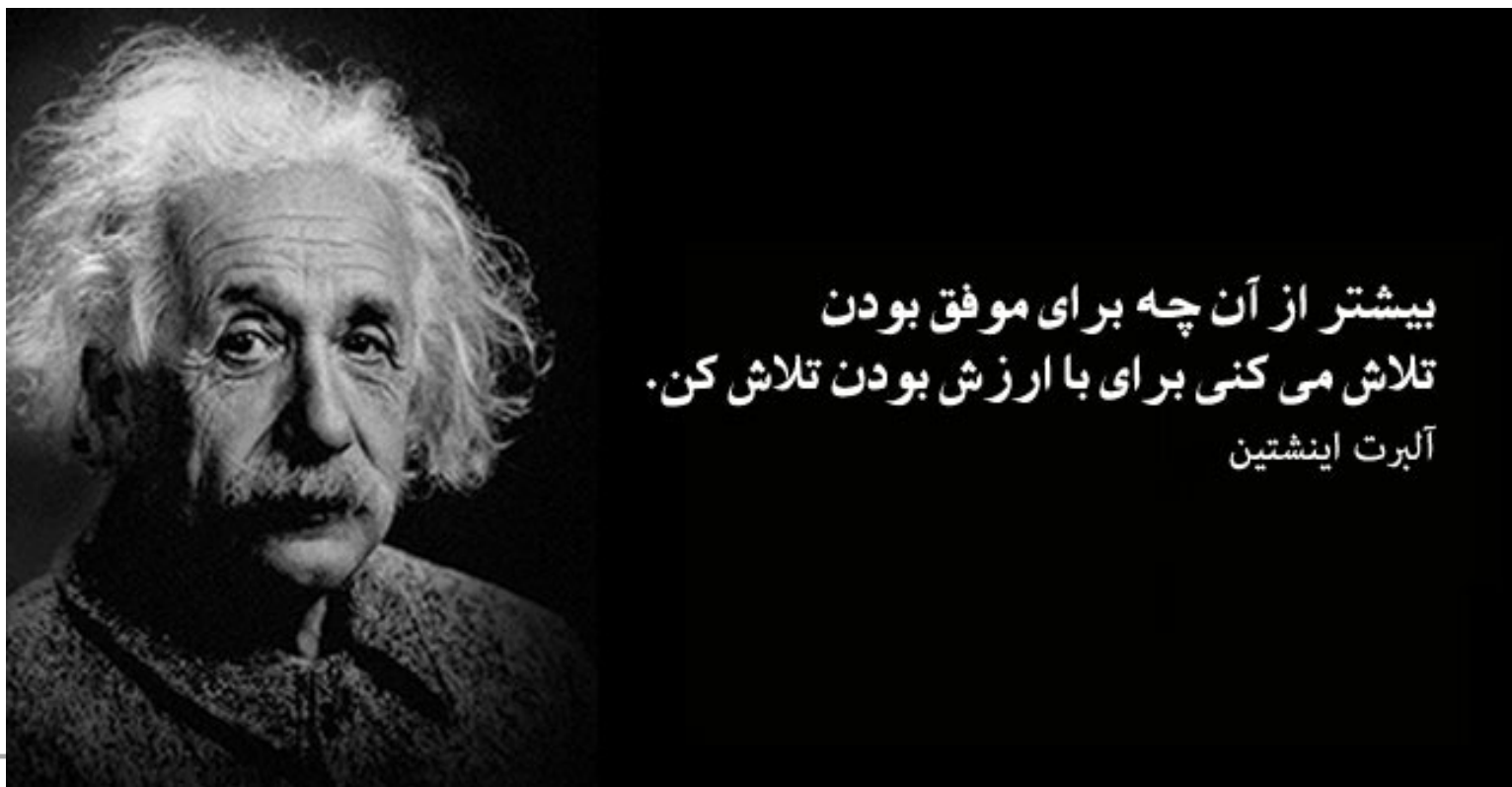
چون تقاص ظلم خود پس داده ای  
این چنین در خاک و گل افتاده ای  
این سخن را بشنو در پایان کار  
از بزرگان قدیم این دیار  
از مکافات عمل غافل مشو  
گندم از گندم بروید جو ز جو  
گر چه دیوار افکند سایه دراز  
باز گردد سوی او آن سایه باز  
این جهان کوهست و فعل ما ندا  
سوی ما آید نداها را صدا



# ضرب با من آهوا

## البرت اینشتین

هیچ چیز جز تکامل در شیوه تغذیه با  
مصرف خوراک گیاهی به سلامتی انسانها و یا  
افزایش احتمال بقا روی زمین کمک نمی کند.  
رژیم غذایی گیاهی تأثیر عمیقی بر ذات و طبیعت ما  
دارد.  
اگر تمام دنیا گیاهخوار شود سرنوشت بشریت میتواند  
تغییر کند.



بیشتر از آن چه برای موفق بودن  
تلاش می کنی برای با ارزش بودن تلاش کن.  
آلبرت اینشتین

کنفوسیوس ( فیلسوف چین باستان )  
کسی که یک بار فریاد حیوانی را در حال  
کشته شدن شنیده باشد هرگز نمیتواند گوشت بخورد.



# ضیاع من آید

توماس ادیسون

عدم خشونت به والاترین اخلاق میانجامد

که هدف تکامل است.

مادامی که از آزار رساندن به تمام موجودات دیگر

دست بر نداشته ایم ، وحشی هستیم.

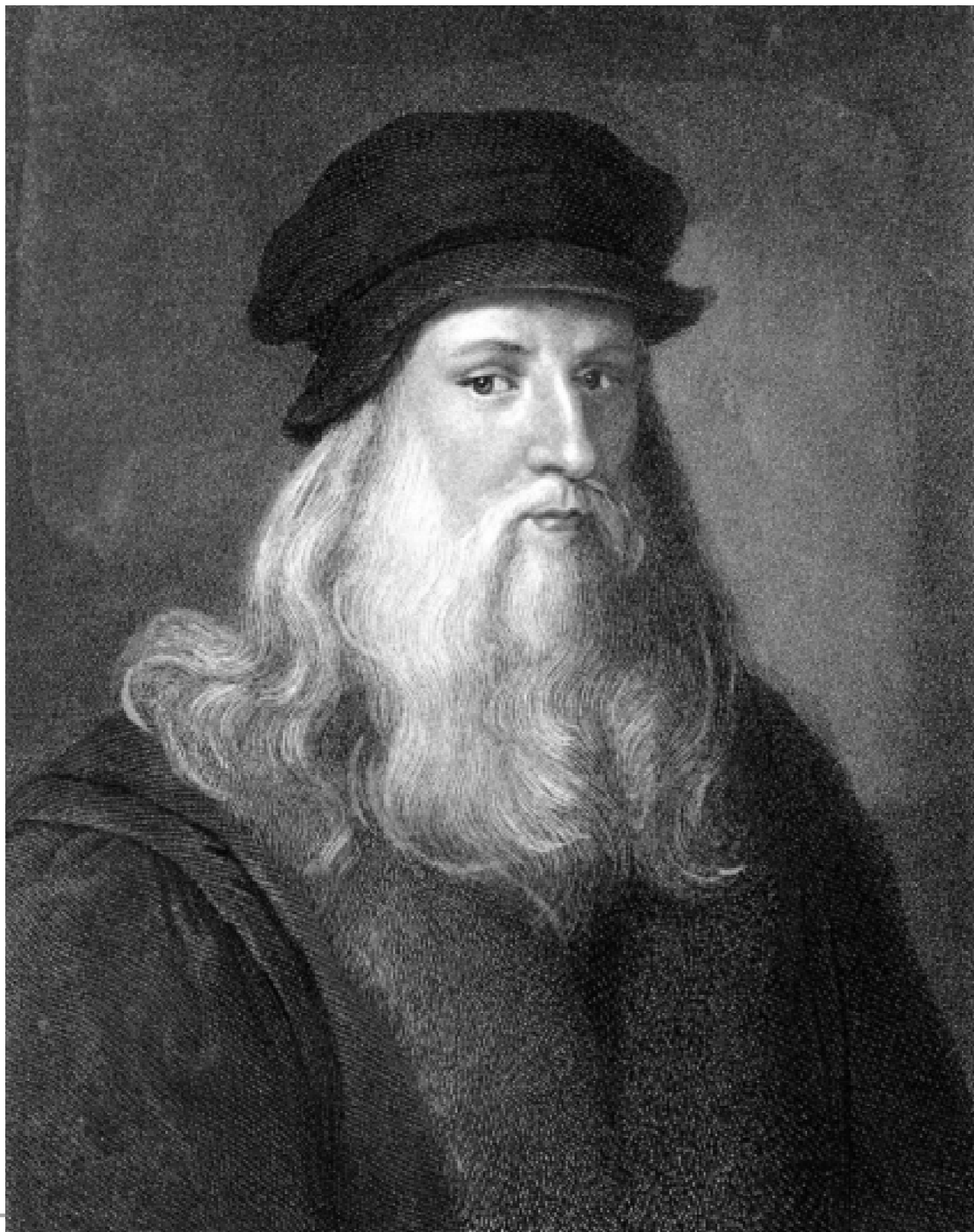


# ضیاع من آیهو

لئوناردو داوینچی

زمانی فرا می رسد که مردم قتل حیوانات را

همانطور می نگرند که قتل انسان ها را.



بودا

ضیاع من آهوا

کسی که در جستجوی خوشبختی، با خشونت  
به سایر موجودات، که خود در آرزوی خوشبختی  
هستند، ظلم میکند خوشبختی را نخواهد یافت.





افلاطون

( فیلسوف یونان باستان )

خدا انواع خاصی

از موجودات را

برای تغذیه بدن های

ما خلق کرده است؛

آن موجودات

درختان و گیاهان

و دانه ها هستند.



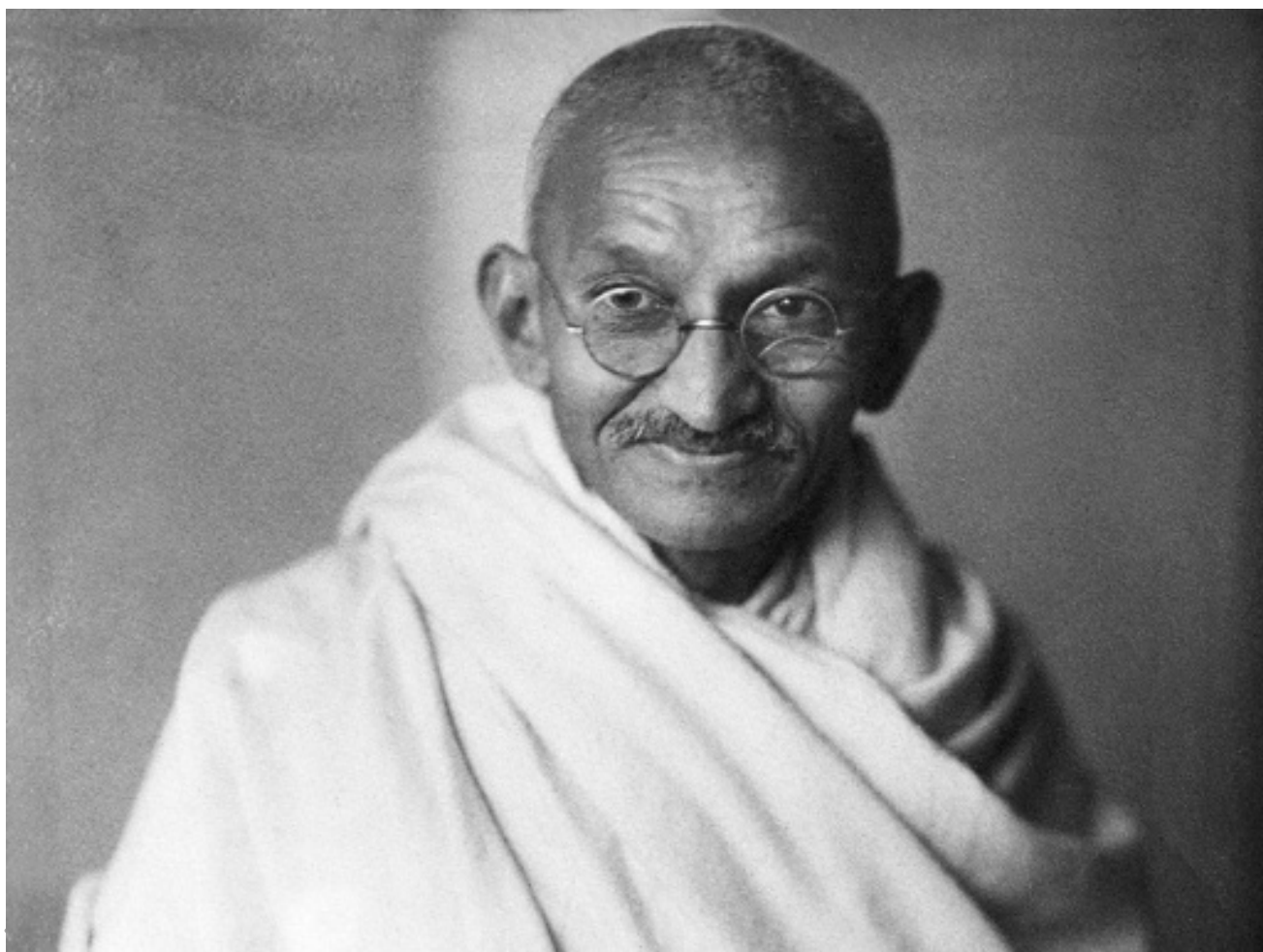
گاندی

ضیاع من آهوا

از دید من ارزش زندگی یک بره کمتر از  
یک انسان نیست. من تمایلی ندارم جان یک بره به  
خاطر تن آدمیزاد گرفته شود.

قربانی کردن حیوانات حرکت معکوس زمان است به  
سوی عقب افتادگی. از نظر من، گوشت غذای  
مناسبی برای گونه ما انسانها نیست.

اگر ما خود را اشرف مخلوقات میدانیم، به غلط از  
دنیای حیوانات پایینتر تقلید میکنیم.

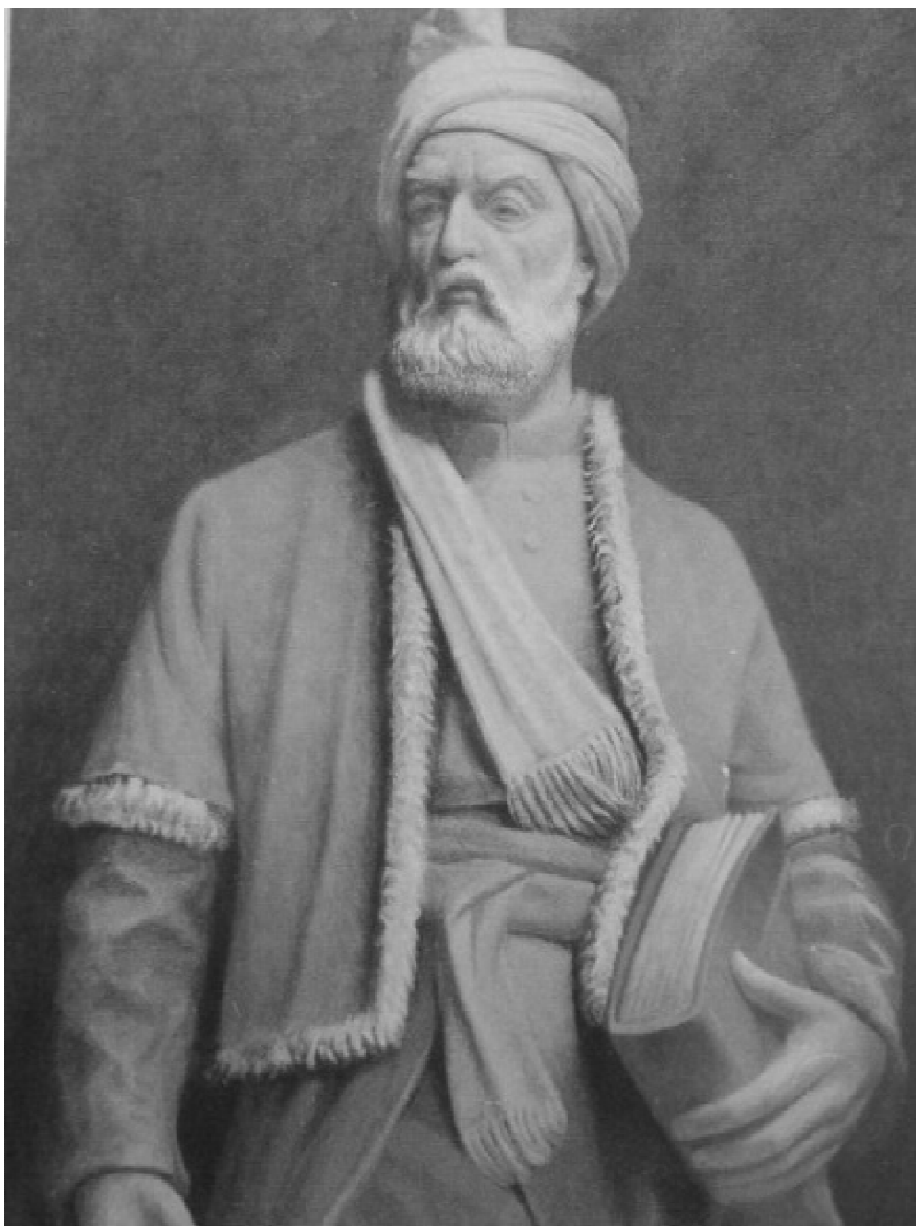


## حکیم فردوسی

میازار موری که دانه کش است  
که جان دارد و جان شیرین خوش است

\*\*\*

به گفتار دانندگان راه جوی  
به گیتی بیوی و به هر کس بگوی



# ضرب‌المثل‌ها

سعدی

شنیدم گوسپندی را بزرگی  
رهانید از دهان و دست گرگی  
شبانگه کارد در حلقش بمالید  
روان گوسپند از وی بنالید

که از چنگال گرگم در ربودی  
چو دیدم عاقبت خود گرگ بودی  
چه خوش گفت فردوسی پاکزاد  
که رحمت بر آن تربت پاک باد  
میازار موری که دانه کش است

که جان دارد و جان شیرین خوش است  
مزن بر سر ناتوان دست زور

که روزی در افقی به پایش چو مور  
گرفتم ز تو ناتوان تر بسی است

توانا تر از تو هم آخر کسی است  
خدا را بر آن بنده بخشایش است

که خلق از وجودش در آسایش است



# پیامبر گناهان

زرتشت

پیامبر گیاهخواری که در اوستا کشتن

حیوانات را کجروی از راه راست خوانده است.



## آبگوشت گیاهی

▲ مواد لازم:

نخود: یک پیمانه

سویا: نصف پیمانه

روغن: نصف پیمانه

سیب زمینی: ۲ عدد

گوجه فرنگی: یک عدد بزرگ

لیمو عمانی: یک عدد

زردچوبه: ۳ قاشق چایخوری

نمک: به اندازه کافی

فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری

رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق چایخوری

پیاز: یک عدد بزرگ

دارچین: ۲ قاشق چایخوری

مرزه (سبزی خشک): یک مشت

■ روش تهیه:

نخود را از شب قبل درون آب خیس

می نماییم. تا هم آسانتر پخته شود و هم نفخ احتمالی

اش به حداقل برسد.

سپس پیاز را در روغن تفت داده و سپس زردچوبه

زده، نخود را به آن اضافه کرده به همراه آب می

گذاریم بپزد. رب گوجه‌فرنگی را در روغن تفت

می‌دهیم.

سیب‌زمینی‌ها را دو نیم کرده، به همراه گوجه‌فرنگی

تکه تکه شده و لیمو امانی نصف شده به نخود پخته

اضافه کرده با مقدار آب کافی می‌گذاریم با حرارت

ملایم خوب بپزند و جا بیفتد و تمام مواد جذب یکدیگر

شوند.

بعد در آخر بترتیب نمک، فلفل سیاه بعد سبزی مرزه

خشک و دارچین اضافه کنید، غذا آماده است.

## قورمه سبزی گیاهی

▲ مواد لازم:

سبزی قرمه: خرد شده (تره- جعفری- شنبلیله-

گشنیز و اسفناج) نیم کیلو

نمک: به مقدار لازم

فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری

زردچوبه: ۲ قاشق چایخوری

لیمو: ۲ عدد

پیاز: یک عدد بزرگ

گوجه فرنگی: متوسط یک عدد

لوبیا قرمز: یک پیمانه

روغن: نصف پیمانه

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق چایخوری

قارچ: ۱۰۰ گرم

■ روش تهیه:

لوبیا قرمز را از شب قبل درون آب خیس می‌نماییم. تا هم آسانتر پخته شود و هم نفخ احتمالی اش به حداقل برسد. بعد آن را بپزید، در انتها ۲ لیوان آب باقی بماند.

سپس پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید و بعد سبزی قورمه و قارچ را اضافه نمایید بعد رب را در آن تفت دهید و بعد زردچوبه (بسیار کم تفت دهید) و به همراه لیمو خشک سوراخ سوراخ شده به لوبیا ها اضافه کنید ، شعله را کم کنید و بگذارید با حرارت ملایم به آرامی بپزد.

از آخر نمک ، فلفل و ادویه جات را به خورش قورمه سبزی تان اضافه کنید .

شعله را بسیار کم کنید تا خورش جا بیافتد.



کالباس گیاهی

▲ مواد لازم:

سیر: ۳ حبه

آرد: ۳ قاشق غذاخوری

فلفل سیاه: نیم قاشق مرباخوری

نمک: به مقدار لازم

دارچین: یک سوم قاشق مرباخوری

زنجبیل: یک پنجم قاشق مرباخوری

هل: نیم قاشق مرباخوری

روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری

میخک: اندازه‌ی یک عدس

جوز هندی: اندازه‌ی ۲ عدس

(به جای میخک و جوز هندی می‌توان از نصف

قاشق مرباخوری آویشن استفاده شود.)

قارچ: ۵۰ گرم

پسته: ۵۰ گرم

■ روش تهیه:

# ضمیمه اول

سیر را بکوبید. آرد را در یک بشقاب الک کرده و تمام ادویه‌ها را به آن اضافه کرده و آن را خوب مخلوط کرده و دوباره الک کرده و به سیر، پسته و قارچ حلقه حلقه شده اضافه می‌کنیم، کمی آب و روغن مایع اضافه کرده با دست خوب ورز می‌دهیم. آن قدر ماساژ می‌دهیم تا مانند خمیر در آید. فویل آلومینیم به عرض و طول مناسب با اندازه زودپز را روی کابینت پهن کرده وسط آن را چرب می‌کنیم و مواد کالباس را روی آن گذاشته و خوب می‌پیچیم و دو سر فویل را مانند شکلات خوب می‌پیچیم. سپس ۲ تا لیوان درون دیگ زودپز کنار هم بخوابانید و روی آن یک پیشدستی برعکس قرار دهید، آب به اندازه کافی در دیگ ریخته و کالباس را روی پیشدستی بگذارید و به مدت ۴۵ دقیقه آن را بخار پز نمایید. بعد از این آن را در داخل جایی یخچال به مدت ۱ ساعت می‌گذاریم تا خوب سرد شود.

# ضمیمہ آہو

خوراک سیب زمینی

▲ مواد لازم:

نمک: به مقدار لازم

روغن: نصف پیمانہ

سیب زمینی: نیم کیلو

زردچوبہ: ۳ قاشق چایخوری

نمک: به اندازه کافی

پیاز: یک عدد بزرگ

ادویہ کاری: ۳ قاشق غذاخوری

لفل دلمہ ای: ۳ عدد

گردو: ۴ عدد



■ روش تهیه:

پیازها را خرد کرده در روغن تفت می دهیم.

زردچوبه اضافه کرده و کمی تفت می دهیم  
بلافاصله سیب زمینی آب پز شده رو که از قبل تکه  
تکه کردیم به پیاز سرخ شده اضافه میکنیم.  
گردو مغز شده

و فلفل دلمه ای رو تکه تکه کرده بدون دانه  
به همراه ادویه کاری و یک لیوان آب  
با پیازها مخلوط میکنیم.

شعله را بسیار کم کنید تا جا بیافتد.

نان لواش یا سنگک تهیه شود،

با این خوراک میل شود. نوش جان.

## خورش قیمہ گیاهی

▲ مواد لازم:

لیہ: یک پیمانہ

پیاز: یک عدد درشت

دارچین: ۲ قاشق چایخوری

زعفران: بمقدار کم

نمک: به مقدار لازم

فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری

زردچوبه: ۳ قاشق چایخوری

لیمو: ۴ عدد

پیاز: یک عدد بزرگ

گوجه فرنگی: متوسط یک عدد

روغن: نصف پیمانہ

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

قارچ: ۱۰۰ گرم

سیب زمینی: : یک عدد درشت

سبوس گندم: ۴ قاشق غذاخوری

■ روش تهیه:

لپه ها رو از ۳ ساعت قبل خیس کنید .

آبشو بریزید دور و بعد با آب جدید آن را بپزید. پیاز

ریز شده را با روغن تفت بدهید بعد قارچ حلقه حلقه

شده را با پیازها تفت دهید. سپس رب گوجه فرنگی

را با آنها تفت دهید. زردچوبه را اضافه کنید کمی

تف داده و به لپه که ۲ لیوان آب دارد اضافه کنید.

لیمو عمانی را که با چنگال سوراخ سوراخ کردید و

گوجه تکه تکه شده و سبوس گندم را اضافه نمایید.

شعله را بسیار کم کنید تا جا بیافتد.

از آخر نمک و فلفل و دارچین و زعفران (دلخواه) را

اضافه می کنیم.

حالا سیب زمینی را خلال کرده سرخ میکنیم قبل از

برداشتنش زردچوبه رو اضافه کنید بسیار کم تفت

دهید و سریع برداریدش. آن را روی بشقاب خورش

ریخته و با برنج میل کنید. نوش جان.

ماش پلو

▲ مواد لازم:

ماش: ۲ پیمانه

برنج کته ای: ۲ پیمانه

روغن: نصف پیمانه

نمک: به مقدار لازم

گوجه فرنگی: ۲ عدد درشت

سیر: ۲ حبه



## ■ روش تهیه:

ماش را در زود پز با آب کافی بپزید. بعد از پخته شدن آبش حدود ۲ لیوان باقی مانده باشد. سپس برنج و کمی روغن و نمک اضافه کنید. در زمان پختشان باید مراقب باشید که ته نگیرد. آب که تبخیر شد، آن را دم می کنیم تا کته ماش حاضر شود. یادتان باشد که از قبل برنج را خیس نکنید و آب جدید به ماش پخته اضافه نکنید و فقط با آب باقیمانده ماش کته را تهیه کنید تا رنگ سبز و مزه و عطر ماش را برنج بخودش بگیرد.

جداگانه سیر و گوجه فرنگی را با رنده بسیار ریز رنده کنید و کمی نمک به آن اضافه کنید. در هنگام خوردن ماش پلو، این مخلوط را در کنار آن قرار داده و نوش جان کنید.



## خوموس

▲ مواد لازم:

نخود: ۲ پیمانه

روغن زیتون: ۶ قاشق غذاخوری

نمک: به میزان لازم

سبوس گندم: ۲ قاشق غذاخوری



## ■ روش تهیه:

نخود را از شب قبل خیس کرده و با چند لیوان آب داخل قابلمه بریزید و با حرارت ملایم بگذارید بپزد و نرم شود. به همراه آب باقی مانده از پخت، نخود و سبوس گندم را کامل له کنید و یا با مخلوط کن به حالت مایع در آورید. این محلول نه شل و نه سفت باشد.

محلول را درون ماهی تاوه ریخته با کمی روغن زیتون تفت دهید و از آخر دوباره بر روی آن روغن زیتون ریخته و با نان لواش یا سنگک میل نمایید.  
نوش جان.

## فلافل

▲ مواد لازم:

نخود: ۳۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

جعفری: یک استکان

سیر: ۳ حبه

آرد: دو قاشق غذا خوری

لفل سیاه: یک قاشق چای خوری

زیره سبز: یک قاشق چای خوری

پودر تخم گشنیز: یک قاشق چای خوری

زردچوبه: یک قاشق چای خوری

نمک: به مقدار لازم

روغن: یک پیمانه

کنجد: ۵۰ گرم

## ■ روش تهیه:

نخود را باید خیس کنید. بعد بپزیدش.

بکوبید و آن را به همراه پیاز و سیر و ادویه و

جعفری خورده شده با هم مخلوط کنید.

در زمان مخلوط کردن لازم نیست خیلی مواد را له

کنیم.

بعد آرد را اضافه میکنیم. مواد را خوب ورز میدهیم.

بعد هم به شکل کتلت گرد کوچک فرم داده و وسط آن

کمی کنجد ریخته و با انگشت آن را به داخل فشار

دهید تا به مواد فلافل بچسبد و بعد در روغن سرخ

میکنیم.



## برگر کلم بروکلی

▲ مواد لازم:

گندم و جو یا تخم کتان: یک سوم فنجان

آب: یک فنجان

سرهای کلم بروکلی: یک و نیم فنجان

روغن: ۲ قاشق

پیازچه خرد شده: نصف فنجان

پیاز خرد شده: نصف فنجان

زیره سبز آسیاب شده: ۲ قاشق چای خوری

نخود پخته شده و بدون آب: یک پیمانه

ارده کنجد: یک فنجان ارده کنجد

خردهای نان: نصف فنجان

آب لیموترش تازه: یک قاشق غذا خوری

سیر، ریز شده: ۲ حبه

نمک: به مقدار لازم

## ■ روش تهیه:

در یک دیگچه، آب و گندم و جو را به جوش بیاورید. فوراً از روی حرارت آن را بردارید، اجازه دهید تا گندم و جو برای ۱۰ دقیقه در دیگچه باقی بماند و در آب خیس بخورد. در ظرف دیگری، روغن را بر روی حرارت متوسط حرارت دهید و کلم بروکلی و پیاز و پیازچه‌ها را اضافه کنید، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه گاه‌گاه آن را هم بزنید تا وقتی که پیازها نرم شوند. از روی حرارت آن را بردارید و زیره سبز آسیاب شده را اضافه کنید و هم بزنید. خرده‌های نان، گندم و جو، کلم بروکلی، مخلوط پیاز، نخود پخته له شده و یک قاشق ارده کنجد را روی هم بریزید و مخلوط نمایید. به شکل کتلت گرد کوچک فرم داده و در روغن سرخ می‌کنیم. برای درست کردن سس، باقی ارده، آب لیمو، سیر و کمی نمک را در مخلوط کن ریخته و مخلوط کنید. این سس را بر روی ساندویچ ریخته میل نمایید.

ته دیگ گندم

▲ مواد لازم:

گندم درسته و آسیاب نشده : یک مشت

نان لواش: یک عدد

روغن: ۳ قاشق

آب: به مقدار لازم

برنج: به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم



■ روش تهیه:

کف قابلمه روغن ریخته

یک مشت گندم درسته رو بر روی روغن بریزید.

نان لواش رو به اندازه قابلمه بریده با آب کامل خیس

کنید و بر روی گندم ها قرار دهید

و بعد برنج آبکش شده را بر روی آن ریخته

دوباره کمی روغن بر روی برنج اضافه کنید.

دمکنی را بر روی قابلمه برنج گذاشته با شعله

پخشکن بر روی شعله ملایم بگذارید.

و برنج را دم نمایید.



دوست من، شما تنها ساکن این کره خاکی نیستی.  
ما در کره ای زندگی می کنیم که انتخاب های ما بر روی  
زندگی تک تک دیگر ساکنین زمین تاثیر می گذارد. ما در  
سیاره ای زندگی می کنیم که کمبود آب آشامیدنی و غلات ،  
در آن به یک معضل تبدیل شده. برای تهیه فقط نیم کیلو  
گرم گوشت گاو ۹۴۶۳ لیتر آب باید مصرف گردد و ۷  
کیلوگرم گیاه و غلات. این درحالیست که میلیونها انسان به  
آب آشامیدنی و غلات دسترسی ندارند و هر روز صدها  
نفر به خاطر عدم دسترسی به آب و غذا میمیرند. پس  
بدان که آنچه تو میخوری ، خواه ناخواه به سرنوشت و  
مرگ و زندگی دیگر انسانها، ارتباط پیدا می کند.  
شاعر و عارف نامدار مولانا گياھخوار بود. میگوید:

**هزار بار پیاده طواف کعبه کنی**

**قبول حق نشود گر، دلی بیازاری**

امیدوارم شما هم همانند شکارچی در نقاشی استاد فرشچیان  
(پشت جلد) که کمان خود را شکسته و در مقابل  
حضرت الرضا توبه می کند باشید و توبه کنید.