

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: غذاها ر صبع آئینز و گانخ (بفتر اول)

نام نوینده: معصومه عطارک بهاره آئینخ پاد، رحیمه عزیز زلاد، آئینه سموده، نسریخ مراد

تعداد صفحات: ۲۱۷ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۹



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عجاری از هر گونه محصول حیوانی

Vegan

کتاب آشپزی وگان سریع، آسان و سالم

غذاهای صلح آمیز وگان



معصومه عطاری، شماره آراین پاد، رحیمه عزیززاد

آرمینه ستوده، نسرین مرادی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به نام خداوند صلح و عشق

غذاهای صلح آمیز و گان

مؤلفان:

معصومه عطاری

بهاره آرین پاد

رحیمه عزیز زاده

آرمینه ستوده

نسرین مرادی

۱۳۹۹



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 هرآنچه که می‌خواهیم را با طبیعت انجام دهیم؛ در حالی که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حتی در خودخواهانه‌ترین شکل ممکن نیز می‌توان گفت که بدون موجودات دیگر، تعادل اکوسیستم برهم‌ریخته 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 (اگرچه در ابتدا بیشتر گردآورنده بودند تا شکارچی و باز هم اگرچه 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؛ چراکه 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 سبانه‌ترین 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 به عنوان منشأ اصلی غذایش دور و همزمان با آن، دانشی به نام «علم تغذیه» را ایجاد کرد؛ آشفته‌گی‌ها و سردرگمی‌های عمیق و عظیمی را دامن زد تا همگان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باور کنند 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 خشونت‌هایی که 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؛ خشونت‌هایی که 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 پردازیم.

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اهمیت این کتاب از آن است که در این برهه حیاتی از تاریخ بشر، در انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری و تغییر عادت‌های 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؛ کم‌همت 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.....
نوشیدنی های دیگر	
۱۵.....	دم‌نوش زردچوبه.....
۱۶.....	نوشیدنی خامه‌ای خامگیاهی.....
۱۷.....	نوشیدنی شکلات داغ.....
۱۸.....	اسموتی توت‌فرنگی خامگیاهی.....
۱۹.....	شیک شکلاتی بادام خامگیاهی.....



شیک شکلاتی توت‌فرنگی خامگیاهی ۲۰

انواع خوراکی های مخصوص صبحانه

کاسه میوه صبحانه خامگیاهی ۲۱

پنیر بادام‌هندی خامگیاهی ۲۲

توفو یا پنیر نخود ۲۳

پنیر لوبیا سفید و بادام‌هندی ۲۵

ماست بادام‌هندی خامگیاهی ۲۶

ماست سویا ۲۷

ماست و گرانولا ۲۸

مربای بدون شکر خامگیاهی ۲۹

پودینگ چیا خامگیاهی ۳۰

سیب دارچینی خامگیاهی ۳۱

موس شکلات خامگیاهی ۳۲

موس شکلات ۳۴

نوتلا بدون شکر خامگیاهی ۳۵

کرم خرما و انجیر خامگیاهی ۳۶



۳۷ شیر برنج
۳۹ شیره انگور
۴۰ سمنو
۴۳ سمنوی شمالی
۴۶ کاجی (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



غذاهای صلح‌آمیز و گان

ج

- 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱۱۰..... آتش ماش

۱۱۱..... فصل سوم: غذای اصلی

کباب‌های گیاهی

۱۱۲..... کباب زعفرانی کینوا

۱۱۴..... کباب کینوآی قرمز

۱۱۶..... کباب تابه‌ای

۱۱۷..... برگ‌ر و قلقلی نخود و قارچ

۱۱۸..... کباب و قلقلی عدس و کینوا

خورش‌ها

۱۲۰..... خورش به

۱۲۱..... خورش به و آلو

۱۲۲..... خورش آلو مسما

۱۲۳..... خورش غوره مسما

۱۲۴..... خورش ترشی تره محلی گیلان

۱۲۵..... خورش کدو حلوایی

۱۲۷..... خورش هویج تبریزی



- ۱۲۸..... خورش قرمه سبزی
- ۱۲۹..... خورش سویا ترش
- ۱۳۰..... خورش قیمه
- ۱۳۲..... خورش بامیه
- ۱۳۴..... خورش اسفناج
- ۱۳۶..... خورش آلو اسفناج
- ۱۳۷..... خورش فسنجان
- 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.....	هویج پلو
۱۵۷.....	دم پخت شیرازی
۱۵۸.....	گشنیز پلو
۱۵۹.....	ته چین

خوراکها

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



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



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.....	سیب زمینی سرخ شده
۲۶۶.....	توپک های سیب زمینی
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 بادام هندی
۲۷۴.....	سس شکلاتی



- ۲۷۴..... خامه شکلاتی کیک
- ۲۷۴..... خامه داخل رولت
- ۲۷۴..... خامه و گان 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.....	کوکوی شکلاتی خامگیاهی
۲۹۲.....	توپک‌های کره بادام زمینی خامگیاهی
۲۹۳.....	شیرینی نخودچی بدون فر
۲۹۵.....	توپک خرمایی خامگیاهی
۲۹۸.....	براوونی خامگیاهی
۳۰۰.....	براوونی لیوانی
۳۰۲.....	کیک براونی بدون گلوتن
۳۰۳.....	حلوای کدو حلوایی بدون گلوتن
۳۰۴.....	ترحلوا
۳۰۷.....	ترحلوای آب هویج بدون گلوتن
۳۰۹.....	حلوای هویج بدون گلوتن
۳۱۱.....	حلوای مجلسی بدون گلوتن
۳۱۳.....	حلوا با شیر 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 حلوایی، بدون گلوتن و شکر
- ۳۳۷..... کیک پرتقال بدون گلوتن
- ۳۳۹..... کیک شکلاتی بدون گلوتن
- ۳۴۳..... کیک شکلاتی کرم‌دار



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



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

وگان بودن یعنی زندگی نمی گیریم، زندگی میخواهیم، انرژی سازنده می خواهیم، نابودی نمی خواهیم. ما وگانها از آنجا که خودمان هم قبلا این آگاهی را نداشتیم والان آرزو می کنیم کاش زودتر به این آگاهی می رسیدیم تا از تغییرات مثبتش بهره مند می شدیم، دوست داریم تجربیاتمان را با همه در میان بگذاریم، تا همه این احساس متعال را کسب کنند. پس این کتاب را اینگونه آغاز می کنیم که چرا ما وگانیم؟

۱. عشق و انسانیت

تغذیه گیاهی نیکخواهانه است و انرژی مثبت و شاد به همراه می آورد. تمام چیزهای زنده باید محترم شمرده شده و ارج گذاشته شوند. هیچ چیزی نیست که اصلا بتواند خارج یگانه وجود داشته باشد. آهیسمایا بی آزاری 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 آهیسماست. زیرا استفاده از مواد حیوانی، با نوعی از آزار، قابل دستیابی اند.

حیوانات دچار اضطراب میشوند و نگرانی یک حیوان برای فرزندش درست مثل نگرانی انسان است. عشق مادر به فرزندى 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 می کنیم. چگونه می توانیم ادعا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 ۵۰۰٪ 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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، مغزجات 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 وگان 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 ماهیهایی 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 غذاهای گیاهی چگونه است؟ تصمیم گرفتیم یک کتاب آشپزی وگان به نام " غذاهای صلح آمیز وگان " بنویسیم. تمام دستورهای 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 ببخشیم. 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. دستورهای خامگیاهی نیز برای علاقمندان مشخص شده است.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در فصل دوم می توانید از پیش غذاهای متنوع و آسان مثل سس ها، سالادها، سوپ و آش لذت ببرید.

در فصل سوم از غذاهای اصلی شامل کباب ها، خورش ها، مخلوط پلوه ها و خوراک های متنوع استفاده کنید.

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

در فصل پنجم از چند نوشیدنی سالم میتونید لذت ببرید.

این کتاب برای تمام کسانی است که آماده اند 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 چینی برای نسل بعد باقی بگذارید، باید در شیوه تغذیه بازنگری کنید و اسیر چرخه عادت نشوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 شیر، 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 شیر خشک یا غیره

همه مواد را داخل مخلوط کن می‌ریزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 لوبیاها 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 لوبیاها 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دم‌نوش 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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: یک‌چهارم 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیک شکلاتی بادام خامگیاھی



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 مخلوطکن بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کاسه میوه صبحانه خامگیاهی



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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 سیوس 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱۵۰ گرم نخود ۳۷۵ میلی لیتر آب

۲ قاشق چای نمک یک چهارم قاشق چای خوری زردچوبه

آب یک عدد لیمو ترش یک قاشق چای خوری روغن گیاهی

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 می توانید به دلخواه سبزی معطر یا هر ادویه ای که دوست دارید مثل زیره و یا شوید اضافه کنید. بعد بگذارید خوب سفت بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 می توانید 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماست سویا



۲ قاشق غذا آب لیموترش

۲۵۰ گرم پنیر توفو

نصف پیمانه آب جوش

یک پیمانه شیر سویا

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماست و گرانولا



یک پیمانه توت یا تمشک تازه

یک پیمانه گرانولای وگان غلات

ماست وگان

داخل یک ظرف بستنی‌خوری، 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پودینگ چیا خامگیاهی



۳۰۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی + ۴ قاشق دانه چیا یا تخم شربتی (تخم شربتی لعاب‌داری مشابه دانه چیا دارد).

۱-۲ قاشق شیره گیاهی + کمی وانیل و گلاب

میوه یا مربای خام بدون شکر برای روی پودینگ

چیا یا تخم شربتی را به شیر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گلوله نشود. بقیه مواد رو اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم. بعد در ظرف‌های موردنظر ریخته و می‌گذاریم تو یخچال خودش رو بگیرد. بعد سفت شدن روی آن را تزیین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

موس شکلات خامگیاهی



شیر غلیظ بادام‌هندی 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوتلا بدون شکر خامگیاھی



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

شیره انگور یا شکر قهوه ای: نصف پیمانه

پودر کاکائو خالص: دو قاشق غذاخوری

همه مواد را کاملاً مخلوط می کنیم، تا یکدست شوند.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 بزنیم، 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 یک سوم می‌رسد و غلیظ می‌شود و رنگ آن تیره می‌شود. به‌صورتی که وقتی با قاشق شیره را برمی‌داریم، کمی کش می‌آید.

الآن شیره آماده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سمنو



۱ كيلو گندم كامل

۵ كيلو آرد الك شده گندم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 بزنند. 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 را 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 اجاق‌گاز 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 تزیین 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 پارچه‌ی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 خیزی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 اجاق‌گاز بگذارید و شعله را زیاد کنید تا به نقطه‌جوش 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 به‌صورت خالص و کامل باید نخ باشد. پارچه‌ای که نایلون درون آن داشته باشد، نمی‌تواند به‌صورت 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 اسپری 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 نمدار دیگر بکشید.

حتماً در اتاقی 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 آن قدر 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 هر کس 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کاچی (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 کاچی رنگ بگیرد)

کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

روغن گیاهی: نصف پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ادویه شامل پودر زنجبیل، پودر جوز هندی، دارچین، هل آسیاب شده، میخک پودر شده: هرکدام یک چهارم قاشق چای خوری

آب جوش و شکر قهوه‌ای را مخلوط کنید تا شکر حل شود. گلاب و زعفران دم کرده 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 دقیقه 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 تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 سیوس 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 کنگد 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.

به جای شیره می‌توان از ادویه، زیره و فلفل استفاده کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همه را با هم مخلوط کرده و روی دو کاغذ شیرینی‌پزی اندازه سینی فر نازک پهن می‌کنیم (با وردنه و لای دو تا کاغذ راحت‌تر 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 کتان 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 سیاه دانه ریخته شود. یک ساعت و یا حتی شب تا صبح استراحت داده بشود. البته این نان پف نمی کند. 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 طبقه اش 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، می ریزیم و حدود ۵۰ دقیقه طبقه وسط با حرارت بالا و پایین می پزیم.

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نخود سبز: یک پیمانه

روغن گیاهی: ۴ قاشق غذاخوری

لفل 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 و گان می‌ریزیم تا داغ شود. بعد، مواد را می‌ریزیم و درب تابه را می‌بندیم تا ببزد.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل دوم

پیش غذا

آیین کنفوسیوس:

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 سبزی 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 کدوتنبیل	۸ تا ۱۲ ساعت	۲ تا ۳ روز	ویتامین A, E, B و آهن و منیزیم و فسفر و روی
بادام هندی	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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 حسایی 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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. فرزش 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

شیره گیاهی: ۵۰ گرم کمی نمک و فلفل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 می‌توانید در غذاهایتان استفاده بکنید یا بگذارید داخل
فریزر.

من کمی ریحان مخلوط کردم رنگش تیره تر شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دستور دوم: خامگیاھی

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس پستو سبز خامگیاھی



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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس باربیکیو



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

روغن‌زیتون یا کنجد: ۴ قاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 روغن‌زیتون یا کنجد بپوشانید تا اکسید
نشود، سپس درب شیشه را ببندید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 نگه‌دارید، 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 ادویه‌جات گرم و تند) را اضافه کنید.

این سس را می‌توان با چیپس ذرت مکزیکی و همین‌طور با همه سبزیجات مثل فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی و هویج میل کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 رقیق‌شده به همراه مقداری سس سویا به سس اضافه می‌کنیم. پس از چند دقیقه سس غلیظ می‌شود و آماده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 روغن‌زیتون مزه دارش کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد مخلوط خامگیاھی



کدو حلوایی رنده شده

سیبزمینی شیرین رنده شده (اگر نداشتید لبو استفاده بکنید)

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، جوزهندی، میخک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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، روغن‌زیتون، آب‌لیموی تازه، نمک، فلفل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد رازیانه خامگیاهی



رازیانه را ریز خرد کرده، نمک، فلفل، شوید، آبلیموی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تبوله خامگياهی



یک و نیم پیمانه جوانه گندم سیاه (باکویت)

یک و نیم پیمانه جعفری تازهی خردشده

یک پیمانه فلفل دلمه‌ای قرمز خردشده ریز

یک چهارم 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 روغن زیتون

آبلیموی تازه

کمی پودر استویا یا عصاره آن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

فلفل 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد آلمانی



گل کلم سفید - کلم بروکلی - ذرت - کالباس گیاهی

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد تبوله انار خامگیاھی



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)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد آرتیشو یا کنگر فرنگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آرتیشو پخته شده

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. برگ های بیرونی آرتیشو سفت هست و قابل هضم نیست. می توانید فقط بجویید و آبش رو بخورید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد ماکارونی بدون گلوتن



ماکارونی بدون گلوتن را در آبجوش و کمی نمک طبیعی و زردچوبه بپزید و آب کشی 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 مزه اش رو با نمک و فلفل و سبزیجات معطر کامل کنید.

از این غذای سالم و مقوی می‌توانید گرم و یا به صورت سالاد سرد لذت ببرید. در صورت دلخواه می‌توانید از سس وگان 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سوپ کدو حلوایی



کدو حلوایی ۴۰۰ گرم سیب زمینی 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. به دلخواه با جعفری و تخم کدو تزیین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سوپ جوی دو سر



*مواد لازم برای ۳ نفر:

بلغور جوی دوسر: دو پیمانه

سیبزمینی: یک عدد

کدو خورشتی نگینی خردشده: سه عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هویج نگینی خردشده ریز: دو عدد

قارچ: ۱۵۰ گرم

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

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

آب نارنج یا آبلیمو: 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 آبلیمو است.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آش گوجه‌فرنگی



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 نعناع 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 نعناع داغ.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آش انار



برنج نیم دانه نصف پیمانه بلغور جو یا گندم نصف پیمانه

لیپه 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 لیپه را به مدت ۱۲ ساعت می‌خیسانیم. سپس آن‌ها را با آب می‌پزیم. سپس سبزی آش و آب انار را می‌ریزیم. نمک و فلفل بزنید 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل سوم

غذای اصلی

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

وقتی بدن از غذای پاک مهرآمیز 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دیگر هم بپزد. روی کاغذ فویل چرب شده هم می شود فرم داد. کباب را با نان یا برنج سرو می کنیم. می توان گوجه فرنگی را نصف کرد و موقع دم کشیدن برنج، روی آن گذاشت تا گوجه نرم شود. راحت ترین شیوه پخت این کباب در فر می باشد. روی کاغذ شیرینی پزی کمی روغن (ترجیحاً روغن نارگیل) مالیده و کباب رو فرم داده و برش می دهیم و با درجه ۲۰۰، حرارت بالا و پایین حدود ۱۰ دقیقه می پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگرداننده شده و گوجه های نصف شده رو هم می گذاریم تا نرم بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کباب و قلقلی عدس و کینوا



یک پیمانه عدس پخته شده و یک پیمانه کینوا پخته شده را با میکسر برقی یا داخل غذاساز پوره می کنیم.

۱ قاشق غذا سماق، نصف غذا قاشق پودر لیمو عمانی و نمک و فلفل را اضافه کرده و خوب ورز می دهیم و یک ساعت استراحت می دهیم.

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

برای کباب روی کاغذ روغنی چرب شده پهن می کنیم.

برای قلقلی ها دست ها را چرب کرده و قلقلی ریز درست می کنیم و حدود ۱۰ دقیقه می پزیم. در صورت لزوم بسته به نوع فر وسط پخت برگردانده شود.

از این قلقلی ها می توانید موقع سرو آلبالوپلو یا فسنگان استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 اضافش گرفته شود. بعد آن را چرخ کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

آلوه‌ها 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خورش غوره مسما



گوجه‌فرنگی و رب گوجه‌فرنگی

غوره بی‌دانه

بادمجان سرخ شده

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن

داخل تابه، غوره بی‌دانه را می‌ریزیم و کمی با نمک، فلفل و زردچوبه تفت می‌دهیم.

رب و گوجه‌فرنگی را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کمی تفت بخورد. نمک، فلفل، زردچوبه و مقداری آب اضافه می‌کنیم.

کمی که جا افتاد، بادمجان سرخ‌شده را اضافه می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خورش کدو حلوایی



۲۵۰ گرم کدو حلوایی 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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
لیمو عمانی: 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 لیمو عمانی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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. بعدازآنکه 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خورش قیمه



لیپه: یک پیمانه ← آن را می پزیم

رب گوجه فرنگی: دو فاشق غذاخوری

گوجه فرنگی رنده شده: دو پیمانه

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

لیمو عمانی: سه عدد ← آن ها را سوراخ کرده و از قبل، می خیسانیم

سیب زمینی خلالی سرخ شده: سه عدد سیب زمینی متوسط

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌توانیم دو عدد بادمجان را هم سرخ کرده و در کنار خورش سرو کنیم.
لپه را با آب بیشتری می‌پزیم، تا پس از پخت، هنوز مقدار آب کافی روی لپه 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 لپه اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم.

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

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 ادویه ها تفت می دهیم تا مزه دار شوند.

روی تابه دیگری، با مقداری روغن، رب و پوره گوجه فرنگی و مقداری ادویه را به مدت ۴ دقیقه تفت می دهیم.

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

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

لیمو عمانی یا آب تمبر هندی را هم در ۳۰ دقیقه‌ی آخر به خورش اضافه می کنیم.

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

وقتی خورش جا افتاد، زعفران دم کرده اضافه می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

هویج‌ها را به‌صورت 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 بیافتد. 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 حلوایی را به خورش اضافه کرد تا هم قوام بگیرد، هم مزه‌اش ملمس بشود.

کوفته‌قلقلی هم به دلخواه می‌توان اضافه کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باقالی قاتق (باقالی خورش سنتی گیلان)



باقالی (پاچ باقالی محلی): ۴۰۰ گرم

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

آب: ۲ لیوان

روغن، نمک، فلفل و زردچوبه

باقلا و شوید را در مقداری روغن تفت می دهیم. سپس زردچوبه را اضافه کرده و چند دقیقه تفت می دهیم تا باقلا 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 گوجه فرنگی تند: ۴ پیمانه

رب معمولی: یک پیمانه

آبلیمو ترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)

به دلخواه کدو یا بادمجان سرخ شده

نمک و فلفل به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴ پیمانۀ سس گوجه‌فرنگی تند + یک پیمانۀ 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 خورش 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خورش هندی



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

یک پیمانه 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در آخر زعفران آب شده و روغن داغ می‌ریزیم.

من مدتی است که پیاز را از غذاهایم حذف کرده ام و نه تنها در طعم غذا هیچ فرق بزرگی ایجاد نشده بلکه بوی پیاز هم در خانه نمی‌پیچد و در مصرف روغن صرفه جویی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باقالی پلو



برنج: ۴ پیمانه

باقالی پوست‌کنده و آماده: ۳ پیمانه

شوید خردشده و تازه: ۲ پیمانه

شوید خشک: یک 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 می‌شود.

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 می‌دهد. هم رطوبت برنج را به خودش می‌گیرد و برنجتان دان تر می‌شود.

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 دم‌کنی بگذارید و شعله را کمتر کنید. خیلی کم نکنید که برنج شفته می‌شود.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 نیم پز کنید. سپس با قارچ و رب و ادویه جات مخلوط کنید.

برنج را نیم پز کنید. حالا در یک قابلمه، کمی روغن بریزید. سیب زمینی ورقه شده را برای ته دیگ بگذارید.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 دقیقه‌ی 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 قلفلی‌های گیاهی برای تزئین برنج از آن استفاده کنید. می‌توان شهد باقیمانده را با پلوی سفید مخلوط کرد و برای تزئین پلو استفاده کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کلم پلو 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 دم کرده

کلم قمری را پوست بگیریید 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرصع بلو



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 دم کرده: 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 تزئینی و زیبا قرار می‌دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 قلقلی های گیاهی اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استانبولی سبزیجات



کلم برگ خلالی ریز: نصف پیمانه	برنج ترجیحا قهوه‌ای: ۲ پیمانه
لوبیا سبز: نصف پیمانه	هویج خلالی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پلوی کدو حلوایی



برنج ترجیحا قهوه‌ای ۲۰۰ گرم

کدو حلوایی تکه شده ۲۰۰ گرم

روغن ۲ قاشق غذا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 حلوائی 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 خیس‌خورده و تفت داده‌شده تزئین می‌کنیم.

دستور آسان بدون سس:

کدو حلوائی را به‌صورت 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 خردشده می‌ریزیم و با زعفران می‌ریزیم لابه‌لای برنج.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هويج پلو



هويج خلال شده: ۳ عدد متوسط

خلال پرتقال: ۵۰ گرم يا يك سوم پيمانه

گلاب: ۴ قاشق غذاخوری

زعفران دم کرده: ۵ قاشق غذاخوری

برنج: ۲ پيمانه

زرشک: ۴ قاشق غذاخوری

دارچين: يك قاشق چايخوری

شکر: يك قاشق غذاخوری

خلال بادام و پسته: ۵۰ گرم (برای تزئين)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 می‌کنید: در کل نصف پیمانه)

هویج‌ها را اریب برش داده و سپس خلالی می‌کنیم. آن‌ها را در قابلمه با مقدار

کمی روغن و زردچوبه تفت می‌دهیم. کلم برگ را هم خلالی برش می‌دهیم و به

هویج اضافه می‌کنیم. سبزیجات تازه را خرد می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم.

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

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

وقتی آب برنج جمع شد، آن را دم می‌کنیم. وقتی دم پخت آماده شد، می‌توانیم

کمی روغن داغ روی آن بریزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک ها

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 عصرانه‌ی خوشمزه را آماده می‌کنند از مواد به اندازه‌ی یک مشت برداشته و فشرده می‌کنند تا خوردن آن راحت‌تر باشد. مشته‌ها را داخل ظرف چیده و نوش جان می‌کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 می کنیم. می توانید 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 می دهیم، بعد نخود پخته شده را اضافه کرده و با نمک و فلفل و آب لیمو مزه دارش می کنیم. کمی جعفری تازه خردشده اضافه می کنیم.

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

بجای نخود می توانید از نخودفرنگی بخارپز هم استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دیزی



لوبیاچیتی و نخود را از قبل می خیسانیم. به همراه سیب زمینی درسته می پزید.
دیزی را می توان با قارچ یا با کنجاله سویای درشت درست کرد.
چهار عدد قارچ را با کمی روغن تفت می دهید و در ۱۵ دقیقه آخر به دیزی اضافه
می کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 طعم دار 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، نعنا خشک، لیموعمانی، یک قاشق کینوآ (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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دیزی قلیه کلم همدان



نخود و عدس: هرکدام 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوفته تبریزی



۲۰۰ گرم نخود خیس خورده 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)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس گوجه خانگی (دستورش در بخش پیش غذا)

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

هویج رنده شده ریز / کدوسبز خردشده / کمی ذرت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رولت اسفناج



اسفناج نیم کیلو

لفل 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 تخم‌مرغ

مواد میانی رولت:

ماست چکیده گیاهی یک پیمانه

گردوی خردشده (نه پودر شده) یک‌چهارم پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 نزنند. در آخر دور ظرف را به دلخواه تزیین می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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) می توانید از آرد کامل هم استفاده بکنید.

^۱ - Quiche



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

لفل دلمه رنده شده

سس روی کیش:

۲۵۰ میلی‌لیتر شیر گیاهی مثل نارگیل

یک فنجان پنیر رنده شده وگان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

نمک و فلفل

۲ قاشق غذا نشاسته حل شده 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 و گان ترکیب کرد و روی کیش ریخت. یا اگر پنیر پیتزای و گان داریم، ابتدا پنیر را می‌ریزیم و سپس روی آن، سس بشامل را می‌ریزیم. طوری که روی همه مواد را کاملاً بپوشاند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 خیس‌خورده (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: هرکدام 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سسپس بندری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سوسیس گیاهی

لفل دلمه، گوجه‌فرنگی، قارچ

نمک، فلفل، زردچوبه، آویشن، آبلیمو، رب گوجه‌فرنگی

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیف



یک بسته کالباس گیاهی

۳۰۰ گرم قارچ

۲۵۰ گرم ذرت پخته شده

۴ عدد سیبزمینی آبپز

یک پیمانه سویا دانه درشت

نصف پیمانه جعفری خردشده

نصف پیمانه فلفل سبز ریز نگینی خردشده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

سس مایونز گیاهی به اندازه لازم

نمک و پودر زنجبیل به اندازه دلخواه

اول سویا را در آب خیس می کنیم.

قارچ های خردشده را سرخ کرده سویا را آبکش می کنیم و تفت می دهیم.

نمک و فلفل و کمی زردچوبه اضافه می کنیم و خاموش می کنیم.

کالباس ها و سیبزمینی های پخته شده را نگینی خرد می کنیم.

تمام مواد آماده شده و خردشده را با کمی سس مایونز گیاهی مخلوط می کنیم.

در ظرف سرو ریخته و تزئین می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 بکینگ‌پودر

۱ قاشق سوپ شکر

۱ قاشق چای نمک

۲ قاشق سوپ روغن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 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. با وردنه خمیر را باز کنید و در سینی مخصوص پیتزا بیندازید.

مواد روی پیتزا:

سس گوجه فرنگی تند، بادمجان و کدو خورشتی تفت داده شده 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 وگان، زیتون سیاه، پنیر پیتزای وگان، آویشن، فلفل قرمز

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

همه مواد به غیر از 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اشترودل



مواد لازم برای داخل اشترودل

سویا یک لیوان

سیبزمینی متوسط دو عدد نگینی خردشده و سرخ شده

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly