

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: غذاها و صنایع آرمیز و گنج (بفردوم)

نام نویسنده: معصومه عطاری بهاره آرمیز، پاد، رحیمه عزیز زار، آرمینه ستوده، نسیم مراد

تعداد صفحات: ۲۱۸ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۹



کافین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذا

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

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

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

مواد لازم برای تهیه خمیر اشترودل

آرد سبوس‌دار ۳ لیوان

خمیرمایه ۳ قاشق چای

شیر سویا یا آب ۱ لیوان

روغن کنجد ۶ قاشق غذا

نمک ۱ قاشق چای

شکر قهوه‌ای یا استویا ۴ قاشق چای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

نکته: همیشه از تازه بودن خمیرمایه مطمئن باشید.

سه لیوان آرد را دو بار الک می‌کنیم.

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

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

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

روی اشترودل کمی زعفران دم‌کرده مالیده و رویش کنگد می‌پاشیم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سمبوسه



نان لواش سبوس دار

سویا بافت دار ۲ پیمانه

خیار شور ۲۰۰ گرم

جعفری خردشده یک پیمانه

سیب زمینی نگینی خردشده و سرخ شده یک پیمانه

فلفل سبز ریز خردشده یک عدد متوسط

نمک و فلفل و ادویه به مقدار کافی

روغن کنجد برای سرخ کردن سمبوسه ها به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد الویه



سیب زمینی: ۳ عدد پخته شده

نخودفرنگی پخته شده: ۲ پیمانه

هویج پخته شده و رنده شده: ۳ عدد متوسط

کالباس گیاهی نگینی خرد شده: ۲۰۰ گرم

زیتون خرد شده: ۲ پیمانه

سس مایونز گیاهی: ۳۰۰ گرم

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

نعناء، شوید خشک: ۲ قاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

سالاد الویه رنگی



سیبزمینی متوسط ۴ عدد پخته‌شده

کالباس گیاهی یک بسته یا ۸ ورق خردشده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هویج متوسط ۲ عدد پخته شده

خیارشور ۳۰۰ گرم نگینی خرد شده

نخودفرنگی تازه و پخته شده ۱ پیمانه

سس مایونز گیاهی به اندازه لازم

کلم برگ سفید رنده شده خیلی ریز برای تزیین

کلم قرمز رنده شده خیلی ریز برای تزیین

هویج خام رنده شده خیلی ریز برای تزیین

جعفری تازه برای تزیین

سیبزمینی‌ها و هویج‌های پخته شده را رنده می‌کنیم و باخیارشورهای خرد شده و نخودفرنگی و کالباس گیاهی و سس مایونز گیاهی را با هم مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم.

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

ته ظرف مناسب سرو را جعفری چیده و الویه های آماده شده را روی آن می‌چینیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک الویه



نان تست سبوس دار: به تعداد دلخواه

کالباس گیاهی: ۲۰۰ گرم

سیبزمینی پخته شده: پنج یا شش عدد بزرگ

ماست چکیده گیاهی ۱ لیوان

پنیر سویای گیاهی یک بسته ۲۵۰ گرمی

سس مایونز سویا ۱ لیوان

جعفری خرد شده ۱ لیوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خیارشور خردشده ۱ لیوان

گردوی خردشده حدود ۱۰ عدد

نمک و فلفل به مقدار لازم

سس مایونز گیاهی برای تزیین کیک به اندازه لازم

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد سیب زمینی شوید



سیب زمینی پخته و نگینی خرد شده: دو عدد متوسط

هویج پخته و نگینی خرد شده: دو عدد متوسط

نخودفرنگی پخته شده: یک پیمانه

ذرت پخته شده: یک پیمانه

فلفل و نمک و آویشن به مقدار لازم

ماست و گان: ۲۵۰ گرم

شوید خشک: دو قاشق غذاخوری

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوراک لوبیا چشم‌بلبلی و عدس



نصف پیمانه لوبیا چشم‌بلبلی خیس‌خورده

نصف پیمانه عدس خیس‌خورده

گردوی آسیاب شده: نصف پیمانه

آبلیمو

زردچوبه، نمک، فلفل سیاه، زیره

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلمه گوجه‌فرنگی و کلم برگ و فلفل دلمه



برگ‌های کلم برگ پخته‌شده: ۴-۵ برگ

فلفل دلمه‌ای: ۲-۳ عدد

گوجه‌فرنگی خام: ۳-۴ عدد

کلم قرمز یا کلم برگ ریز شده

برنج خرد یا بلغور خیسانده شده: ۱ پیمانه

لپه پخته: نصف پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سبزی تازه و معطر ریز شده: ۲ پیمانه پودر عصاره سبزیجات: به مقدار لازم
پودر خشک سبزیجات معطر: ۳-۲ ق.غ شیره انگور: نصف پیمانه
گوجه نگینی خردشده: ۳-۲ عدد رب گوجه فرنگی: ۳-۲ ق.غ
سرکه انگور: ۳-۲ ق.غ آب‌لیمو یا آبغوره تازه: ۳-۲ ق.غ
نمک و فلفل و روغن گیاهی: به مقدار لازم

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلمه فلفل



برنج نیم‌پز شده: یک پیمانه

لیه نیم‌پز شده: نصف پیمانه

مقداری زرشک

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به مقدار لازم

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

رب گوجه‌فرنگی برای سس: ۲ ق.غ

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

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

سس شامل آب جوش و رب گوجه‌فرنگی و ادویه است.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلمه مخلوط (بادمجان، فلفل دلمه‌ای و گوجه)

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

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

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

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

داخل بادمجان و گوجه‌فرنگی را تا حد ممکن خالی می‌کنیم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

مدت‌زمان پخت حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه است.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلّمه بادمجان



بادمجان دلّمه‌ای به اندازه لازم

لپه حدود نصف پیمانه

برنج حدود نصف پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سویای دانه درشت

شوید حدود یک پیمانه

نمک و فلفل و ادویه

رب گوجه فرنگی

زنجبیل به اندازه لازم

لپه را می‌پزیم. برنج را با زردچوبه نیم‌پز می‌کنیم.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوره سبزیجات با کینوا



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

آب ۲ پیمانه

نمک و فلفل

روغن زیتون یا کنجد ۲ قاشق

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوره سیب زمینی قالبی



۳ عدد سیب زمینی بزرگ

نخودفرنگی یا سبزیجات دیگری مثلاً بروکلی

نمک، فلفل

۲ قاشق روغن نارگیل یا زیتون

سیب زمینی را پوست کنده و تکه می کنیم و ۱۵ دقیقه بخارپز می کنیم. بعد سبزی دلخواه رو اضافه می کنیم و ۵ دقیقه دیگر بخارپز می کنیم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برگر دال عدس



دال عدس ۱ لیوان

فلفل دلمه‌ای ریز خردشده ۱ عدد

سیب‌زمینی رنده شده ۱ عدد

آرد نخودچی یا آرد برنج یا آرد نخود به مقدار لازم

زیره، نمک، زردچوبه، فلفل و کاری

جعفری یا گشنیز خردشده

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فلافل



۲۰۰ گرم نخود خیس شده با جوش شیرین

۱ عدد سیبزمینی

۱ عدد هویج یا ۱ ساقه کرفس

زردچوبه، نمک، فلفل، کاری و زیره

گشنیز یا جعفری تازه

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

فلافل با نخود و گردو

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آکراس (فلافل آفریقایی)



لوبیا چشم بلبلی: دو پیمانه ← آن را می خیسانیم

نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم

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

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

فلفل دلمه‌ای را داخل غذاساز بریزید تا حسابی خرد شود و به بقیه مواد اضافه کنید.

اگر مایه آکراس سفت بود، چند قاشق آب به آن اضافه کنید. مایه آکراس باید به غلظت ماست چکیده برسد.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکوی کدو



۴ عدد کدوی متوسط خام رنده شده

لفل سبز کوچک میکس شده

۲ عدد بادمجان نگینی خردشده

یک لیوان پنیر پیتزای گیاهی

نمک، فلفل، ادویه، زردچوبه و روغن

یک قاشق غذا آرد

جایگزین تخم مرغ به اندازه سه عدد تخم مرغ (۴۵ گرم)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

جایگزین تخم‌مرغ را طبق دستور با آب مخلوط می‌کنیم.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکوی سه طبقه



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

نیم کیلو سیبزمینی

یک پیمانه سویای بافت‌دار غیر تراریخته

۲ قاشق زرشک قرمز

۲ قاشق رب گوجه‌فرنگی

نمک و ادویه و زردچوبه به مقدار لازم

آرد جایگزین تخم‌مرغ به جای هر تخم‌مرغ یک قاشق پر آرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکو لوبیا سبز



لوبیا سبز ریز شده و پخته شده ۳۰۰-۴۰۰ گرم

فلفل دلمه کوچک: ۱ عدد

هویج نگینی خرد شده کوچک: ۱ عدد

سیب زمینی متوسط رنده شده ریز: ۱ عدد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آرد نخودچی: ۲-۳ قاشق غذا خوری

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

پیاز کوچک در صورت دلخواه: یک عدد

نمک: ۱ قاشق چایخوری

دارچین: ۱ قاشق چایخوری

زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری

فلفل سیاه یا قرمز: کمی

زیره: نصف قاشق چایخوری

پودر تخم کتان: ۱ قاشق چایخوری

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

سیب‌زمینی خام را رنده ریز می‌کنیم.

تعدادی گوجه‌فرنگی سفت را نگینی خرد می‌کنیم.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکو سبزی



سبزی تازه کوکو: ۳۰۰-۴۰۰ گرم

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

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

گردو: ۵ عدد یا به میزان دلخواه

زرشک: یک مشت یا به میزان دلخواه

نمک دریا، زردچوبه، فلفل سیاه: به مقدار لازم

روغن گیاهی مثل کنجد برای سرخ کردن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمک، فلفل، زردچوبه، سیب زمینی ریز رنده شده، ارد گندم را به سبزی خرد شده اضافه می کنیم و خوب خوب مخلوط می کنیم. تمام قسمت های سبزی باید آغشته به موادممان شود تا کوکو سبزی منسجم و خوبی بهمان بدهد.

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

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

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

یک طرف کوکو که برشته شد برمی گردانیم. وقتی دو طرف مایع کوکو سرخ شد، آن را روی دیس می چینیم. با گوجه فرنگی تزیین کرده و نوش جان می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکو سیب زمینی شکم پر



سیب زمینی: ۵ عدد (پخته شده و له شده)

پیاز خام: ۱ عدد اندازه متوسط، رنده شده

نمک فلفل زردچوبه به میزان لازم

مواد وسط کوکو:

سویا ریز: یک پیمانه

فلفل دلمه ای: یک عدد کوچک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوجه‌فرنگی: ۲ عدد (آن را پوره می‌کنیم)

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

قارچ: ۶ عدد متوسط

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکو سیبزمینی و نخودفرنگی



۵ عدد سیبزمینی

۲ قاشق غذا روغن گیاهی

۲ قاشق چای پودر کاری

یک چهارم قاشق چای پودر هل

دوسوم پیمانه نخودفرنگی

به میزان لازم نمک و فلفل

نصف پیمانه پودر سوخاری در صورت تمایل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مواد لازم برای سس:

۴ قاشق غذا گشنیز خردشده

به میزان لازم نمک و فلفل

۲ قاشق غذا آب‌لیمو

۱ تا ۲ قاشق غذا آب

۱ تا ۲ قاشق غذا آووکادوی خردشده

سیب‌زمینی‌ها را بپزید. نخودفرنگی را هم بپزید.

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

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

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

می‌توان در فر هم درست کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذای سوئیسی روشتی



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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

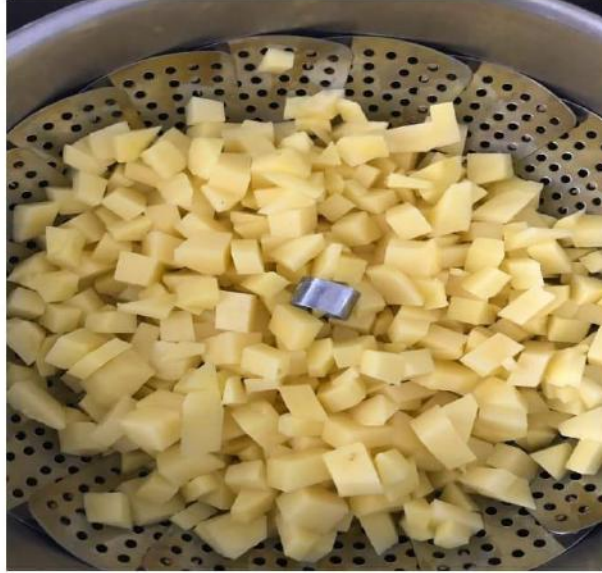


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکو سیب زمینی بدون گلوتن



۸۰۰ گرم سیبزمینی نگینی خردشده بخارپز

(در سبدي مشابه عكس با آب جوش ته قابلمه حدود ۱۰ دقيقه بخارپز مي‌شود)
يك پيمانه آرد نخود را با يك پيمانه آب و نيم قاشق چاي‌خوري نمك و كمى
زعفران و زردچوبه و فلفل و جوز هندی و نيم قاشق جوش‌شیرین همراه چند قطره
آبلیمو برای پوك شدن كوكو، خوب مخلوط کرده سیبزمینی‌ها را به آن اضافه
کرده، در ماهیتابه مثل كوكو سرخ کنید یا در برش‌های حلقه‌ای فلفل دلمه‌ای
بریزید و سرخ کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کتلت دال عدس



یک پیمانه دال عدس

یک پیمانه کلم

یک عدد سیبزمینی

یک پیمانه هویج

کمی زنجبیل خردشده

یک پیمانه جعفری یا گشنیز تازه‌ی خردشده

نصف پیمانه آرد بادام یا نخود

یک قاشق چای نمک

نصف قاشق چای گرم ماسالا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک قاشق چای پودر فلفل قرمز و فلفل سیاه

یک قاشق چای پودر زیره

آب یک عدد لیموترش

یک چهارم قاشق چای جوش شیرین

روغن به میزان لازم

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

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

می‌توان در فر هم درست کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کتلت ماش



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

سیب‌زمینی: سه عدد متوسط

فلفل دلمه‌ای: یک عدد کوچک

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

آویشن، زردچوبه، نمک، فلفل و روغن

کنجد

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

می‌توان در فر هم درست کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کتلت پنیر نخود و کینوآ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

کینوآی پخته شده: یک پیمانه

یک عدد سیب‌زمینی خام رنده شده

آرد نخود: حدود ۲ ق.غ

کمی روغن گیاهی برای سرخ کردن

زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز، نمک

همه مواد را باهم مخلوط کرده، فرم می‌دهیم و داخل فر یا روی گاز می‌پزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



گوجه فرنگی: ۴ عدد متوسط

بادمجان: ۸ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

سیر له شده: یک ق.چ

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

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

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



باباغانوش عربي



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



باباگانوش یکی از پیش‌غذاهای معروف در خاورمیانه است.

۳ عدد بادمجان کبابی یکی دو عدد لیموترش

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلیم بادمجان



بادمجان سرخ شده و له شده: ۱۰ عدد

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

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

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

کشک گیاهی و گردو برای تزئین

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کشک بادمجان



بادمجان متوسط ۴ عدد کبابی شده زغالی

نعنا خشک پودر شده ۱ قاشق غذاخوری

کشک گیاهی سویا ۴ قاشق غذاخوری

روغن، نمک و فلفل به اندازه دلخواه

گردو برای تزیین روی غذا به دلخواه

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بادمجان شکم پر



بادمجان: ۴ عدد

گردوی آسیاب شده: یک پیمانه

رب انار: ۲ قاشق غذاخوری

نعناء خشک: یک و نیم قاشق غذاخوری

آبغوره: ۲ قاشق غذاخوری

رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سپس شکم بادمجان‌ها را با چاقو برش می‌دهیم تا مواد داخلی را در آن پر کنیم.
گردوی آسیاب شده که به روغن بیفتد، رب انار، نعناء، آبغوره را باهم مخلوط
می‌کنیم تا به صورت خمیر درآید.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هموس (حمص)



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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

۳ تا ۴ قاشق ارده

آب یک عدد لیموترش تازه

۲ تا ۳ قاشق غذا روغن زیتون

جعفری خردشده و کنجد و فلفل قرمز برای تزیین

نمک و فلفل / زیره در صورت دلخواه

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

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

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

می توانید با آب جعفری هم به رنگ سبز درآورید.

یا با پوره گوجه مخلوط کنید.

* مدت نگهداری در یخچال تا یک هفته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رتنوی



بادمجان: یک عدد ورقه شده

کدوی سبز: یک عدد ورقه شده

گوجه فرنگی: یک پیمانه رنده شده

فلفل دلمه‌ای: یک عدد به صورت حلقه حلقه خرد می کنیم

سیبزمینی و هویج (اختیاری)

روغن زیتون: دو قاشق غذا

آویشن تازه، نمک، فلفل، رزماری، برگ بو

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گراتن سبزیجات



لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم

هویج: ۲ عدد

کدوی سبز: ۳ عدد

قارچ: ۳۰۰ گرم

گل کلم یا کلم بروکلی: ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل، زردچوبه و آویشن

سس گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق غذا

پنیر پیتزای وگان (اختیاری)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس سفید:

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

لوبیا، هویج و کدو را به صورت اریب برش زده و آب پز می کنیم. سپس آن ها را آبکش می کنیم.

قارچ خردشده را تفت می دهیم. کمی نمک، فلفل، آویشن و زردچوبه را در قارچ می ریزیم.

گل کلم خردشده را در آب جوش می جوشانیم. همه سبزیجات را مخلوط می کنیم.

سس گوجه فرنگی را به سس سفید اضافه می کنیم. نصف بیشتر پنیر پیتزای رنده شده را هم با آن مخلوط می کنیم.

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

گراتن را با سیب زمینی، کدو حلوائی، بادمجان و سبزیجات دیگر نیز می توان تهیه کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوسا ماشی (غذای لبنانی)



سویای تفت داده شده: یک پیمانه

روغن کنجد یا زیتون: به مقدار لازم

کدوسبز: ۳ یا ۴ عدد

نمک و فلفل و ادویه: به مقدار لازم

جعفری تازه خردشده: یک پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دانه صنوبر یا خلال بادام: نصف پیمانه

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

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

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

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

می‌توانیم پودر پنیر خانگی هم روی مواد بپاشیم.

روش دیگر:

کدوسبز درشت: ۵ عدد

برنج قهوه‌ای خیس خورده: ۱ پیمانه

کلم برگ ریز و تفت داده شده

سویا ریز تفت داده ۱ پیمانه

گوجه‌فرنگی ۱ عدد

جعفری، نعنای، ریحان یک دوم پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فلفل سیاه و نمک مقداری

ادویه (بهارات) یا ادویه مخلوط با زیره مقداری

کره گیاهی و روغن زیتون: به مقدار لازم

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

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

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

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

این غذا همراه با ماست گیاهی بسیار خوشمزه می شود.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پنیر توفوی سوخاری



توفو

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

سوخاری پنیر نخود



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

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

به‌عنوان پروتئین گیاهی کنار غذا بسیار خوشمزه هست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پانله یا استیک نخود بدون گلوتن



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

۲۵۰ گرم آرد نخود

۷۵۰ میلی لیتر آب

۱ قاشق غذا نمک

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک کینوا بدون گلوتن



- ۱ پیمانۀ کینوا معروف به خاویار گیاهی (شبه حبوبات که در ۳ رنگ وجود دارد)
 - ۲ پیمانۀ آب / نصف قاشق چای خوری نمک، فلفل / ۲ قاشق روغن زیتون یا کنجد
- کینوا را خیس می‌کنیم و بعد آبکشی با آب ۱۰ دقیقه می‌پزیم و خاموش کرده در بسته ده دقیقه می‌گذاریم تا خودش را باز کند.
- نمک و روغن و فلفل را اضافه می‌کنیم و نصفش را در قالب کمربندی ریخته و خوب فشار می‌دهیم (می‌توانید فقط قالب کمربندی رو در ظرف سرو بگذارید و فرم بدهید).
- گوجه خردشده با کمی نمک را می‌ریزیم و جعفری خردشده می‌پاشیم و بقیه کینوا را ریخته و فشار می‌دهیم. روی کیک را به دلخواه تزیین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ناگت سبزیجات



پوره سیب‌زمینی: یک و نیم پیمانه

پودر سوخاری: نصف پیمانه

اسفناج پخته و خردشده: یک سوم پیمانه

نمک: یک چهارم قاشق چای؛ فلفل سیاه و روغن

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

ناگت‌ها را به ظرف مخصوص فر که از قبل آماده کرده بودید، منتقل کنید و آن‌ها را به کمی روغن آغشته کنید. سپس به مدت ده دقیقه، آن‌ها را بپزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پاکورای گل کلم



اسنک هندی پاکورا یک غذای میان وعده محبوب است که با همه سبزیجات مثلاً
هویج، سیبزمینی، گل کلم می توان تهیه کرد.

گل کلم تکه شده: به اندازه لازم

ماست گیاهی: ۱ پیمانه

پودر عصاره سبزیجات: ۱ قالب

آرد نخود یا گندم کامل: ۳ الی ۴ قاشق غذا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پودر نان سوخاری

روغن، آب‌لیموی تازه، نمک، فلفل و زردچوبه: به اندازه لازم

بیکی‌نگ پودر: ۱ قاشق چای

ماست، آرد، آب‌لیمو، پودر سبزیجات، نمک، فلفل و زردچوبه را هم زده تا مایعی نه رقیق نه خیلی سفت درست شود.

بعد گل‌کلم‌ها را به این مواد آغشته کرده و در پودر نان سوخاری غلطانده و در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

اگر ماست گیاهی باشد خیلی بهتر است؛ اما در صورت دسترس نبودن، حتی می‌توانیم با آرد و آب این مایع را درست کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مافين سبزيجات بدون گلوتن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



فلفل دلمه‌ای ریز شده: ۱ عدد

نخودفرنگی: ۳۰۰ گرم

هویج ریز شده: ۱ عدد

کدوسبز ریز شده: ۱ عدد

سیب‌زمینی متوسط: ۵ عدد

نمک طبیعی، پودر پاپریکا، زردچوبه، فلفل سیاه

سبزیجات معطر، ریحان خشک، آویشن، ترخون

آرد نخود یا برنج: ۸ قاشق غذاخوری

جوش شیرین: یک قاشق چای‌خوری (برای تردی کیک)

آبلیمو: یک قاشق غذاخوری

پودر مخمر مغذی (اختیاری، به خاطر طعم پنیر ماندش)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دیگر سبزیجاتی که می‌توان استفاده کرد:

قارچ، بروکلی، ذرت تازه یا کنسروی یا منجمد، فلفل سبز تند، اسفناج، کلم برگ

سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته، خرد کنید، بخارپز کنید و با چنگال له کنید.

سبزیجات را خرد کرده و روی حرارت متوسط تفت دهید. اگر از اسفناج، فلفل دلمه‌ای یا ذرت استفاده می‌کنید، نیازی به تفت دادن ندارند.

داخل یک کاسه بزرگ، آرد نخود یا برنج + آب در حدی که آرد در آن حل بشود + آبلیمو و جوش شیرین + دو قاشق غذاخوری روغن را مخلوط می‌کنیم.

سبزیجات معطر و ادویه و سبزیجات دیگر را اضافه کنید و کمی به هم بزنید. فقط در حدی که مخلوط شوند.

فر را از ۱۰ دقیقه قبل، با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید (حرارت بالا و پایین).

مواد را درون قالب مافین یا فنجان مافین چرب شده پر کنید و برای مدت زمان ۳۰ الی ۴۰ دقیقه روی طبقه وسط فر بپزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیبزمینی سرخ شده



پوست سیبزمینی‌ها را می‌گیریم و آن‌ها را با ضخامت سه، چهار میلی‌متر ورقه می‌بریم. سپس به مدت ۲۰ دقیقه، آن‌ها را داخل آب نمک می‌گذاریم.

۲۰۰ گرم (یا یک لیوان) آرد نخود را الک می‌کنیم. ۲۰۰ میلی‌لیتر آب را کم‌کم به آن اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم. سپس یک قاشق غذاخوری آرد بدون گلوتن را به آن اضافه می‌کنیم. یک قاشق چای‌خوری نمک و پودر فلفل قرمز و نصف قاشق چای‌خوری فلفل سیاه و بیکینگ پودر می‌ریزیم.

سپس سیبزمینی‌ها را از داخل آب درآورده و در مایه می‌ریزیم. سپس از داخل مایه بیرون آورده و داخل تابه در مقداری روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. می‌توان سیبزمینی‌ها را روی سینی چرب شده در فر هم درست کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توپک‌های سیب‌زمینی



۴ عدد سیب‌زمینی را می‌پزیم. سپس آن‌ها را رنده می‌کنیم. نصف یک فلفل دلمه‌ای قرمز را خرد می‌کنیم. گشنیز تازه را خرد می‌کنیم. یک عدد فلفل سبز خردشده و فلفل دلمه‌ای و سه قاشق غذا گشنیز را به مواد اضافه می‌کنیم.

۵ قاشق غذاخوری آرد ذرت و نمک به مواد اضافه می‌کنیم. سپس مواد را ورز می‌دهیم. دست‌هایتان را با کمی روغن چرب کنید. سپس گلوله‌هایی از مواد تهیه کنید. سپس توپ‌ها را داخل تابه در روغن با حرارت متوسط سرخ کنید تا طلایی شوند.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذای دریایی وگان



قارچ‌های بزرگ صدفی را کمی با دست خرد کرده، سپس قارچ‌ها را همراه آب‌لیموی تازه داخل دستگاه غذاساز ریخته و دکمه روشن را می‌زنیم و بلافاصله خاموش می‌کنیم تا قارچ‌ها فقط تا حدی خرد شوند و له نشوند (دو سه بار این کار را تکرار می‌کنیم). سپس یک قاشق آرد (به خاطر چسبندگی) و یک قاشق پودر جلبک (به خاطر مزه دریایی‌اش) به قارچ اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم. سپس مواد را با دست به صورت کتلت شکل می‌دهیم. سپس دو طرف آن را داخل آرد می‌غلطانیم؛ و بعد، آن‌ها را داخل تابه، در مقداری روغن داغ سرخ می‌کنیم. هر دو طرف باید طلایی شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذای دودی دریایی وگان



سه عدد هویج

نان تست بدون گلوتن (مثل نان جو دوسر)

سس مایونز وگان

برای مرینیت کردن (مزه دار کردن قبل از پخت):

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

سس سویا: یک قاشق غذاخوری

نمک سیاه هندی (کالا نمک که مزه تخم مرغ و ماهی دودی دارد. بوی تندی دارد.

ولی موقع خوردن غذا مشخص نیست): یک قاشق چایخوری

آبلیمو: یک قاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فلفل

پودر کلب (جلبک دریایی): یک قاشق چای خوری

هویج‌ها را به صورت درسته، حدود ۲۰ دقیقه، بخارپز می‌کنیم. سپس می‌گذاریم سرد شود و آن را نازک برش می‌دهیم. هویج را با سس مخلوط می‌کنیم و حداقل دو روز می‌گذاریم در یخچال تا نرم شود و سس به خوردش برود. روی نان تست، کمی مایونز و گان می‌مالیم و برش‌های هویج را روی آن قرار می‌دهیم و با شوید و ... تزئین می‌کنیم.

به شیوه خامگیاهی

هویج‌ها را با پوست‌کن، برش‌های نازک می‌دهیم و با سس مخلوط می‌کنیم و بقیه روند مشابه است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد دریایی یا الویه نخود



نخود پخته و له شده: دو پیمانه

مایونز وگان: حدود نیم پیمانه

یک ساقه کرفس خرد شده ریز

خیارشور، آب لیمو، نمک و فلفل به اندازه کافی

نمک سیاه هندی: یک قاشق چای خوری (کالا نمک که مزه تخم مرغ و ماهی دودی دارد. بوی تند دارد. ولی موقع خوردن غذا مشخص نیست.)

همه مواد را مخلوط کرده و حداقل نیم ساعت داخل یخچال می گذاریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد دریایی با کالباس

کالباس گیاهی: ۱ بسته

جلبک دریایی: به اندازه لازم

هویج ریز: ۱ عدد

گوجه‌فرنگی: ۱ - ۲ عدد

نمک یا سس سویا به اندازه لازم

کالباس گیاهی را با دست رشته‌رشته می‌کنیم و با جلبک دریایی پودر شده خوب مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

هویج خلالی ریز خردشده را همراه گوجه‌فرنگی پوست گرفته و ریز خردشده و یا رنده شده خوب تفت می‌دهیم و مخلوط جلبک دریایی و کالباس گیاهی رشته شده را اضافه می‌کنیم و کمی نمک یا سس سویا می‌زنیم. سپس روی نان ساندویچی را کمی کره گیاهی مالیده و همراه کاهوی تازه و یا برنج کته شده میل می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل چهارم

دسر، کیک و شیرینی

از غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید، اینکه بسته بندی مربوطه به شما بگوید چقدر خوشمزه و سالم هستید، مهم نیست. این در مورد میوه جات و سبزیجاتی که با آفت کشها سمی شدند، مدتها قبل از رسیدن چیده شدند، گاهی حتی رنگ شدند و بعد بصورت زیبایی برای فروش به نمایش گذاشته شدند، هم صادق است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انواع خامه وگان

خامه نارگیل

قوطی خامه نارگیل را به مدت یک روز در یخچال بگذارید تا سفت شود. بعد، خامه‌ای که روی آن می‌آید را استفاده می‌کنیم. می‌توانیم آن را با کمی وانیل، طعم دار کنیم.

خامه بادام هندی



بادام‌هندی: ۱۵۰ گرم ← به صورت آسیاب شده

کمی گلاب / نوک قاشق وانیل / آب: حدود نصف لیوان یا بیشتر

داخل دستگاه مخلوط کن، همه مواد را مخلوط کنید و کم‌کم آب اضافه کنید و مخلوط کنید، به حدی که خامه‌ای شکل بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس شکلاتی

نشاسته ذرت ۱ قاشق غذا
پودر کاکائو ۲ قاشق غذا
شکر ۳ قاشق غذا
روغن نارگیل ۱ قاشق غذا
شکلات تلخ تخته‌ای وگان ۲۵ گرم
آب ۷ قاشق غذا
پوست پرتقال ۱ قاشق چای
وانیل یک‌هشتم قاشق چای

قابلمه را روی حرارت کم قرار بدهید. روغن نارگیل را درون آن ریخته و نشاسته ذرت را اضافه کرده و به‌خوبی هم بزنید، سپس پودر کاکائو و شکلات را اضافه کرده و مخلوط کنید. وانیل و پوست پرتقال را برای عطر بهتر به مواد، افزوده و آب و شکر را اضافه کنید و اجازه دهید تا کمی غلیظ شود.

این سس باید بلافاصله بر روی کیک، شیرینی و... ریخته شود، وگرنه سفت شده و حالت جامد پیدا می‌کند.

خامه شکلاتی کیک

کره، شکر، کمی نمک، پودر کاکائو، وانیل، شیر گیاهی را باهم مخلوط می‌کنیم.

خامه داخل رولت

کره وگان، کمی نمک، وانیل و شیر وگان و یا پنیر وگان (اختیاری) را باهم مخلوط می‌کنیم.

خامه وگان روی کیک

کره را با هم زن برقی می‌زنیم، سپس شکر آیسینگ و پوست پرتقال رنده شده و دو قاشق سوپ‌خوری آب پرتقال به آن اضافه می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رویه کیک با کره بادام زمینی



کره بادام زمینی: ۲۰۰ گرم یا دو پیمانه شیر غلیظ بادام‌هندی: یک پیمانه
پودر شکلات: دو و نیم قاشق غذاخوری
همه مواد را باهم مخلوط می‌کنیم. سپس برای رویه کیک از آن استفاده می‌کنیم.

رویه کیک پنیر خامه‌ای

پنیر خامه‌ای و گان: ۲۲۰ گرم خاکه قند: ۳ قاشق غذا
آب ۱ عدد پرتقال کوچک خلال پوست ۱ عدد پرتقال
همه این مواد را با هم ترکیب می‌کنیم تا یکدست شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رویه شکلاتی کیک

پودر کاکائو: دو و نیم قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای: یک پیمانه

آب: نصف لیوان کره گیاهی: ۲۰۰ گرم

عصاره وانیل: نصف قاشق چایخوری نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری

نشاسته را در آب سرد حل می‌کنیم. سپس پودر کاکائو، شکر و کره را به آن اضافه می‌کنیم و به مدت ۵ دقیقه، روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا غلیظ شود. سپس عصاره وانیل را به آن اضافه می‌کنیم.

کرم کره‌ای شکلاتی

پودر کاکائو: ۱ پیمانه کره وگان: نصف پیمانه تا یک پیمانه

پودر شکر: ۴ تا ۵ قاشق غذا عصاره وانیل: ۲ قاشق چای

شیر بادام غیر شیرین: یک‌چهارم تا یک دوم پیمانه

پودر کاکائو را در یک کاسه بزرگ ریخته و بعد با کره وگان خوب هم می‌زنیم.

نصف پودر شکر را می‌ریزیم و هم می‌زنیم؛ و بعد اگر سفت بود، چند قاشق شیر بادام اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و اگر شل بود پودر شکر اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انواع کیک و شیرینی

کیک فوری خامگیاهی



پودر نارگیل ۱ لیوان

پرک جو دوسر ۱ لیوان

شیره نصف لیوان

ارده ۲ قاشق غذاخوری

کنجد یا شاهدانه خردشده نصف لیوان

شکلات وگان آب شده ۱۰۰ گرم

گلاب به مقدار لازم در صورت نیاز (اگر سفت بود اضافه شود)

گل و خلال پسته برای تزئین

همه مواد را مخلوط کرده و فرم می دهیم و اجازه می دهیم کمی سفت شود.

بعد برش داده و باز می گذاریم تا کاملاً خودش را بگیرد. چون اگر کامل سفت بشود،

برش دادنش سخت می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رولت انرژی‌زا خامگیاهی



خرمای چرخ‌کرده را با کمی هل و دارچین مخلوط کرده و لای کاغذ روغنی یا نایلون که رویش کنجد و پودر گل محمدی ریختید، باز کنید. می‌توانید از کمی روغن کنجد برای صاف کردنش استفاده بکنید.

با مغز دلخواه مثل گردو یا آلبالو خشک و حبه‌های زنجبیل پر کنید و رول کرده و برش بدهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک نارگیلی خامگیاهی



خمیر کیک:

۲۰۰ گرم پودر نارگیل

۲۰۰ گرم کشمش

مواد را آسیاب یا چرخ می کنیم و اگر سفت بود با کمی گلاب خمیر یکدستی درست می کنیم و کف قالب کمربندی صاف می کنیم.

در صورت دلخواه روی خمیر برش های حلقه ای موز می چینیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرم کیک:

۲۰۰ گرم روغن نارگیل که با حرارت غیرمستقیم آب شده

آب سه عدد پرتقال

موز: ۲ عدد

مواد را در مخلوط‌کن ریخته خوب مخلوط می‌کنیم و روی خمیر ریخته و در یخچال به مدت دو ساعت قرار می‌دهیم تا سفت بشود.

*حتماً میوه‌ها در دمای اتاق باشند، والا روغن نارگیل دوباره سفت می‌شود.

روی کیک را با پره‌های پرتقال و گل‌های خشک خوراکی یا به دلخواه تزیین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک هویج خامگیاهی بدون شکر



۲۵۰ گرم مغز آسیاب شده (گردو، بادام‌هندی و ...)

۱۰۰ گرم خرمای پوره شده

اگر رطب باشد، که به راحتی پوره می‌شود. ولی اگر خرمای سفت خواستید استفاده کنید، اول چندساعتی خیس بکنید و بعد بدون آب پوره کنید.

یک عدد هویج متوسط



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پودر دارچین، هل و زنجبیل یا رنده پوست لیموترش یا پرتقال به دلخواه

همه مواد رو مخلوط کرده و در قالب کمربندی که زیرش کمی پودر مغز پاشیدیم
می‌ریزیم و صاف می‌کنیم.

چندساعتی می‌گذاریم خودش را بگیرد بعد نوش جان کنید.

از این خمیر می‌توانید توپک انرژی هم درست کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک هویج شکلاتی خامگیاھی



پایه کیک:

یک عدد هویج رنده شده ریز

۹۰ گرم پودر نارگیل

۱۵۰ گرم آرد بادام

۱۰ عدد خرمای نرم (یا کشمش یا توت)

۲ قاشق غذاخوری آب لیمو

نصف قاشق چای خوری دارچین

روی کیک:

۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴ قاشق غذاخوری کره کاکائو

۱ قاشق غذاخوری پودر کاکائو یا خرنوب

کمی وانیل

۲ قاشق غذاخوری شیره

خرماها را داخل دستگاه غذاساز بریزید تا له شود. همه مواد پایه‌ی کیک را با هم مخلوط کنید تا یک خمیر به دست آید. حالا آن را داخل قالب بریزید و محکم فشار دهید. آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

برای رویه کیک: روغن نارگیل و کره کاکائو را روی حرارت غیرمستقیم آب کنید. پودر کاکائو، وانیل و شیره را با آن مخلوط کنید.

پایه‌ی کیک را از یخچال بیرون بیاورید. آن را از داخل قالب درآورید و مایه شکلاتی را روی آن بریزید. روی آن را با پودر نارگیل، میوه خشک گوجی، کشمش، توت، کرن بری یا خرده‌های شکلات تزئین کنید. دوباره، کیک را در یخچال بگذارید و بعداً نوش جان کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک موز و شکلاتی خامگیاهی



پایه کیک:

۲۰۰ گرم مغز (بادام، بادام‌هندی، فندق، گردو، مغز تخمه)

۲۰۰ گرم خرما

۴ قاشق غذا روغن نارگیل آب شده روی آب گرم

۵۰ گرم پودر کاکائو خام

(بدون کاکائو و روغن نارگیل هم می‌توان درست کرد)

گلاب در صورت نیاز برای ورز دادن خمیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مغز و خرما را آسیاب یا چرخ کرده و با بقیه مواد مخلوط کرده در قالب کمربندی فشار می‌دهیم تا خوب فرم خمیر پیدا بکند.

به دلخواه، موزهای حلقه شده را روی خمیر بچینید.

کرم کیک:

۳ عدد موز دمای خانه باشد، والا روغن نارگیل سفت می‌شود.

۱۵۰ گرم روغن نارگیل آب شده روی آب گرم

۵۰ گرم پودر کاکائو خام

۲-۳ قاشق شیره گیاهی مثل انگور یا توت

همه مواد را در مخلوط‌کن خوب مخلوط کرده و روی حلقه‌های موز می‌ریزیم و رویش را به دلخواه تزیین کرده و در یخچال به مدت دو ساعت می‌گذاریم سفت شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکلات خامگیاهی



۱۰۰ گرم روغن نارگیل روی آب گرم آب شود (روغن نارگیل اصل، در دمای زیر حدود ۲۴ درجه سفت می‌شود و بعد آب شدن در یخچال مجدداً سفت می‌شود. برای همین برای تهیه شکلات مناسب هست.)

۳ قاشق غذا ارده کنجد یا بادام یا فندق

۴ قاشق غذا پودر کاکائو خالص خام

۳ قاشق غذا شیره انگور، خرما یا توت

رنده پوست یک لیموترش یا پرتقال (در صورتی که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده بکنید).

مغز پسته یا کشمش یا آلبالو خشک شده در صورت دلخواه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همه مواد را باهم مخلوط کنید، در قالب شکلات و یا یک ظرف مستطیلی شکل بریزید. البته از قبل، یک کاغذ شیرینی پزی روی کف ظرف بیندازید.

سپس آن را به مدت دو الی ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سفت شود.

اگر شکلات را در قالب مستطیلی ریخته‌اید، پس از یک ساعت، وقتی هنوز کمی نرم است، آن را برش بدهید. چون اگر خیلی سفت شود، نمی‌توان آن را برش داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیرینی خامگیاهی بدون شکر



پنج عدد انجیر را در نصف فنجان آب چندساعتی خیس کنید تا نرم شود و بعد با ده عدد خرما خوب پوره می کنیم (با آب انجیر)

به میزانی که سفت بشود پودر مغز بادام یا ... اضافه می کنیم (حدود ۲۰۰ گرم) و با ادویه جات مثل دارچین، هل و وانیل مزه دارش می کنیم.

قالب زده و رویش را با پودر مغزهای دلخواه تزیین کنید.

من ترکیب پودر گل سرخ و شکر زایلیتول گزلیتول (Xylitol) ریختم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکي شکلاتي خامگياهي



پودر نارگیل یا نارگیل رنده شده: یک پیمانہ

خرما یا عناب ۵ تا ۶ عدد: آن را از شب قبل می‌خیسانیم.

پودر نارگیل را با خرما داخل دستگاه غذاساز می‌ریزیم تا خرماها له شوند و مواد خوب باهم مخلوط شوند.

سپس آن‌ها را به شکل گرد حالت می‌دهیم. داخل آن‌ها را سوراخ می‌کنیم. سپس ته کوکی‌ها را داخل شکلات مایع می‌زنیم و روی دیس می‌چینیم. روی کوکی‌ها را هم با شکلات مایع تزئین می‌کنیم.

شکلات مایع: دو و نیم ق.غ پودر کاکائو / ۱۰ عدد خرما خیسی شده/ دو سوم پیمانہ روغن نارگیل (همه مواد را داخل دستگاه غذاساز ترکیب می‌کنیم تا شکلات مایع به دست آید).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توپک‌های کره بادام زمینی خامگیاهی



کره بادام زمینی بدون نمک: ۱ پیمانه

شیره: یک سوم پیمانه

پودر یا آرد نارگیل: نصف پیمانه

در یک کاسه، کره بادام زمینی و شیره و پودر نارگیل را مخلوط کرده و یک اسکوپ برداشته و گوله می‌کنیم.

توپک‌ها را ۲۰ دقیقه در فریزر قرار می‌دهیم و بعد، نوش جان می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیرینی نخودچی بدون فر



آرد نخود: ۲۰۰ گرم

هل: ۵ عدد

روغن کنجد: نصف پیمانه

کره گیاهی: ۲۵۰ گرم

شکر: یک پیمانه

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

خلال بادام یا پودر پسته یا کمی کنجد: برای تزئین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آرد نخودچی را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید ، با قاشق چوبی هم بزنید تا زمانی که رنگ آرد طلایی شده و عطر خوبی از آرد نخودچی بلند شود سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود.

شکر و دانه های هل را داخل میکسر بریزید و بزنید تا به شکل پودر شود. سپس همراه با روغن و کره ذوب شده و گلاب به آرد نخودچی اضافه نمایید و با دست مخلوط کنید تا به شکل خمیری نرم درآید.

با دست از خمیر تکه هایی به اندازه یک گردو بردارید و به شکل گرد حالت دهید (میتوانید روی شیرینی ها را کمی مرطوب کنید سپس مقداری خلال بادام یا پودر پسته روی شیرینی ها بپاشید) ، شیرینی ها را داخل ظرف دربسته نگهداری کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توپک خرمایی خامگیاھی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



خرمای پوست‌کنده و بی هسته له شده: ۴۰۰ گرم

کنجد خام: ۳۰۰ گرم

مغز گردو، بادام و فندق آسیاب شده: هر کدام ۱۰۰ گرم

دارچین: نصف قاشق چایخوری (اختیاری)

روغن کنجد: دو قاشق غذاخوری

خلال پسته و پودر نارگیل و کنجد خام (یا پودر توت‌فرنگی خشک‌شده)

جهت تزئین: هر کدام ۵۰ گرم

ابتدا کنجد و مغز بادام و گردو و فندق را آسیاب میکنیم. بعد، خرماها را آماده

می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خرما و روغن کنجد و دارچین رو به مغزهای آسیاب شده اضافه می کنیم.
این خمیر را در کاسه‌ای می‌ریزیم. کمی دارچین اضافه می‌کنیم و خوب ورز
می‌دهیم.

به اندازه‌ی یک گردو از مواد را جدا کرده و در کف دست، به صورت گرد درمی‌آوریم.
سپس این توپک‌ها را در مغزها می‌غلطانیم. توپک خرمایی آماده است.

***این توپک‌ها را می‌توان با تمشک هم درست کرد. (مثل عکس بالا)

روش دیگر:

خرمای هسته گرفته و نرم شده در آب: یک پیمانه

جو پرک: ۲ پیمانه

پودر نارگیل: سه چهارم پیمانه

پودر کاکائو: یک قاشق غذا

کره بادام‌زمینی: یک قاشق غذا

همه مواد را داخل غذاساز بریزید. کمی هم آب یا گلاب اضافه کنید تا خمیر
یکدستی به دست آید.

سپس توپک‌ها را درست کنید و در پودر نارگیل بغلتانید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

براونی خامگیاھی



مواد پایه:

گردوی خام: یک و نیم پیمانه

بادام خام: یک پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خرما: دو و نیم پیمانه

پودر کاکائو یا شکلات تلخ: سه چهارم پیمانه

تراشه‌های شکلات وگان: دو قاشق غذا

نمک دریا: یک چهارم قاشق غذا

همه مواد رو مخلوط کرده و در قالب ریخته و صاف می‌کنیم.

برای روبه:

شیر بادام: یک چهارم پیمانه

کاکائو تلخ رنده شده: یک پیمانه

روغن نارگیل یا کره گیاهی: ۲ قاشق غذا

شیره دلخواه: یک چهارم تا یک دوم پیمانه

یک پر نمک

همه مواد رو مخلوط کرده و روی پایه ریخته و صاف می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

براوونی لیوانی



۲ قاشق غذا آرد

۲ قاشق غذا شیر فندق یا شیر گیاهی دیگری

یک قاشق غذا شکر قهوه‌ای

یک قاشق غذا روغن

یک چهارم قاشق غذا عصاره وانیل، یک چهارم قاشق غذا بیکنگ پودر

سه قاشق غذاخوری پودر کاکائو (اختیاری) - یک تکه شکلات (اختیاری)

یک چهارم قاشق غذا مخلوط شکر و دارچین برای روی کیک

روغن، شیر، شکر و وانیل را مخلوط کنید. آرد و بیکنگ پودر و پودر کاکائو را باهم مخلوط کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مواد خشک و تر را مخلوط کنید، اما زیاد به هم نزنید. فقط در حدی که با هم مخلوط شوند، کافی است. لیوان یا ظرف کوچکی را چرب کنید و مواد را در آن بریزید. مخلوط شکر و دارچین را روی آن بپاشید.

کیک را به مدت یک دقیقه در مایکروفر و یا ۲۰ دقیقه داخل فر قرار دهید.

می‌توانید پس از پخت، روی کیک داغ، یک تکه شکلات قرار دهید تا ذوب شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک براونی بدون گلوتن



۱۲۰ گرم گردو یا بادام ریز خردشده ۲۸۰ گرم آرد بدون گلوتن

۳۰۰ گرم شکر قهوه‌ای یا شکر خرما ۹۰ گرم پودر کاکائو

کمی وانیل، نوک چاقو نمک تکه‌های ریز شکلات در صورت دلخواه

۱۷۰ گرم روغن نارگیل یا کنجد ۲۵۰ میلی لیتر آب

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق آب لیمو برای پفی شدن کیک

اول مواد خشک را مخلوط کرده بعد آب و روغن را اضافه کرده و در قالب مستطیلی چرب شده پهن کرده و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد در طبقه وسط حدود ۲۰ دقیقه می‌پزیم. وسط کیک باید کمی مرطوب و نرم باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلوای کدو حلوایی بدون گلوتن



آرد برنج ۴ قاشق غذا

شیر گیاهی سه چهارم پیمانه

پوره کدو حلوایی بخارپز ۱ پیمانه

دارچین و هل

گلاب ۲ قاشق غذا

شیره ۳ قاشق غذا

آرد برنج را کمی تفت می‌دهیم. بقیه مواد را اضافه می‌کنیم. پس از چند دقیقه، حرارت را خاموش می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترحلوا



آرد برنج: ۲ پیمانه سر پر روغن جامد یا کره گیاهی: یک پیمانه

روغن مایع: یک چهارم پیمانه پودر هل: یک قاشق چای خوری

خلال پسته و خلال بادام و پودر نارگیل برای تزئین

تهیه ترحلواى مجلسى را با درست کردن شربت آن آغاز کرده و پس از آماده شدن شربت، آرد ترحلوا را آماده کنید.

مواد لازم برای تهیه شربت:

آب: نصف پیمانه تا یک پیمانه گلاب: نصف پیمانه

شکر: یک و نیم پیمانه زعفران دم کرده: دو قاشق سوپ خوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکر و آب را در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا شکر در آب حل شود. گلاب، زعفران دم کرده و هل را اضافه کنید و هم بزنید. یکی دو جوش که زد، حرارت را خاموش کنید.

درست کردن آرد حلوا:

ابتدا آرد را الک کنید تا هنگام حرارت دیدن گلوله گلوله نشود. تابه نجسب را روی حرارت ملایم بگذارید، آرد را به مدت ۲۰ دقیقه تفت دهید. آرد را مرتب با قاشق چوبی هم بزنید تا به صورت یکنواخت حرارت ببیند و بوی خامی آن گرفته شود.

وقتی که رنگ آرد تغییر کرده و کمی تیره شد (به رنگ کرمی درآمد)، حرارت را خاموش کرده و دوباره آرد را الک کنید تا حلوایی صاف و یکدست عمل آید.

آرد الک شده را دوباره به تابه برگردانید و آن را در کناره‌های ظرف جمع کنید طوری که در وسط ظرف، هیچ آردی وجود نداشته باشد.

تابه را روی حرارت ملایم قرار دهید، سپس روغن و پودر هل را در وسط تابه یا قابلمه ریخته و شروع به هم زدن مواد کنید.

مواد را مرتب هم بزنید تا به رنگ موردنظرتان درآید، البته این موضوع را نیز در نظر داشته باشید که با افزودن شربت به مواد، رنگ آن‌ها تیره‌تر می‌شود.

شربت سرد را کم کم اضافه کنید و سریع هم بزنید تا گلوله نشود.

اگر حلوا کمی شل بود، همچنان به هم زدن روی حرارت ادامه دهید تا شربت به خورد آرد برود. وقتی تر حلوا به روغن افتاد و مانند یک گلوله از کف تابه جدا شده و در یک طرف جمع شد، حرارت را خاموش کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سپس آن را در دیس بکشید و با خلال پسته، خلال بادام یا پودر نارگیل تزئین کنید.

نکات مهم:

برای طبخ یک ترحلوی مجلسی با رنگی طلایی باید با دقت و حوصله، آرد را بر روی حرارت خیلی ملایم تفت دهید تا حرارت به صورت یکنواخت توزیع شده و بوی خامی آرد کاملاً گرفته شود.

در مرحله اول تفت دادن آرد مراقب باشید رنگ آرد زیاد تیره نشود، در حدی که رنگ آرد کرمی شود کافی است.

تفت دادن بیش از حد آرد باعث سوختگی آن و ایجاد طعم تلخ در حلوا می شود، بنابراین مراقب باشید آرد را بیش از اندازه تفت ندهید.

می توانید مقدار کمی آرد نشاسته به آرد حلوا اضافه کنید.

در انتها برای عطر بهتر می توانید چند قطره گلاب یا عرق هل به آن اضافه کنید.

قبل از اضافه کردن شربت، ۲ قاشق غذاخوری شکر روی ترکیب آرد و روغن پاشیده و مرتب هم بزنید تا حلوا پف کند.

ترحلوا مجلسی را می توانید قالب زده یا با استفاده از قیف و ماسوره به صورت اشکال زیبا تزئین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترحوای آب هویج (بدون گلوتن)



آب جوش: نصف لیوان

آب هویج: حدود دو لیوان

آرد برنج: ۶ قاشق غذاخوری

شکر سرخ یا قهوه‌ای: نصف پیمانه

روغن کنجد: نصف استکان، یا کره گیاهی: ۲۰۰ گرم، یا روغن نارگیل: نصف لیوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گلاب: ۳ قاشق غذاخوری

زعفران: نصف قاشق چایخوری

هل آسیاب شده: یک قاشق چایخوری - کمی دارچین و پودر نارگیل برای تزئین

شکر را در نیم لیوان آب جوش حل می کنیم. زعفران را هم می ریزیم و به هم می زنیم.

سپس آرد برنج را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت می دهیم. بعد، روغن یا کره گیاهی را به آرد اضافه می کنیم.

حالا شربت و سپس آب هویج را کم کم اضافه می کنیم. مدام هم می زنیم. پس از اینکه حلوا خودش را گرفت، حرارت را خاموش می کنیم.

در آخر، گلاب و کمی هل آسیاب شده اضافه می کنیم. حلوا را با کمی دارچین و پودر نارگیل تزئین می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلوای هویج بدون کلونن



حلوای هویج یکی از دسرهای اصیل شهر همدان است که سر سفره افطار مردم این شهر قرار می‌گیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هویج ریز رنده شده: نیم کیلو شکر: یک استکان آرد برنج: یک پیمانه
زعفران دم کرده: نصف استکان گلاب: نصف استکان
روغن کنجد: نصف استکان، یا کره گیاهی: ۲۰۰ گرم، یا روغن نارگیل: نصف لیوان
هل آسیاب شده: یک قاشق چایخوری دارچین: به مقدار لازم

ابتدا هویج را با گلاب می‌پزیم. شکر را با نصف استکان آب حل کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا حل شود و فقط یک ریزجوش بزند.

سپس آرد برنج را حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم تفت می‌دهیم. بعد، روغن یا کره گیاهی را به آرد اضافه می‌کنیم و باز هم دو سه دقیقه تفت می‌دهیم.

در این مرحله، هویج پخته‌شده را به آرد تفت داده‌شده اضافه کنید و مخلوط کنید. بعد شربت آماده‌شده و زعفران را کم‌کم به مایع آرد و هویج اضافه کنید و مواد را خوب به هم می‌زنید. وقتی حلوا به قوام خوبی می‌رسد و به راحتی، از ماهیتابه جدا می‌شود، یعنی که آماده شده است. حرارت را خاموش می‌کنیم. گلاب و هل آسیاب شده را نیز به آن اضافه کرده و پس از کمی سرد شدن آن را داخل ظرف ریخته و با دارچین و پودر نارگیل، خلال پسته و بادام آن را تزئین کرده و میل کنید.

می‌توانیم وسط این حلوا خرما و گردوی خرد شده بریزیم، تا مغزدار شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلوائ مجلسی بدون گلوٲن



آرد بدون گلوٲن: دو و نیم پیمانہ

کرہ گیاهی: ۱۵۰ گرم

روغن مایع یا جامد: ۱۰۰ گرم

شکر: ۲۵۰ گرم یا یک و یک چہارم پیمانہ

گلاب: نصف پیمانہ

آب: نصف پیمانہ

زعفران دم کردہ: یک چہارم پیمانہ

هل سائیدہ: ۱ قاشق چای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آب، گلاب و شکر را در قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید تا به جوش آید، گاهی هم بزنید تا شکر در آب حل شود.

زعفران و هل را اضافه کنید؛ و بعد از یکی دو جوش، شعله را خاموش کنید و کنار بگذارید تا به دمای محیط برسد.

آرد را حدود ۱۵ دقیقه تفت دهید، سپس آرد را الک کنید. آرد را مجدداً در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید.

کره ذوب شده و روغن را بریزید و به تفت دادن ادامه دهید. شربت را کم کم به آرد اضافه کنید و مدام هم بزنید تا شربت به خورد آرد برود.

وقتی شربت تمام شد؛ دسته‌های قابلمه را گرفته و به چپ و راست تکان دهید تا حلوا جمع شود و از قابلمه جدا شود. سپس در دیس بریزید.

نکته:

اگر مخلوط آرد و روغن داغ باشد، باید شربت سرد شده را به آن اضافه کنید و اگر آرد تفت خورده سرد باشد، شربت داغ اضافه کنید؛ و یا هر دو باید ولرم باشند.

برای رنگ شکلاتی می‌توانید مقداری پودر کاکائوی الک شده به حلوا اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلوا با شیره بدون گلوتن



آرد بدون گلوتن: یک و دوسوم پیمانه

شیره انگور ۱ پیمانه پر

گلاب نصف پیمانه

روغن جامد یک سوم پیمانه

زعفران حل شده در آب ۲ قاشق غذا

پودر هل و دارچین نصف قاشق مرباخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روغن را در ظرف ریخته روی حرارت ملایم گذاشته آرد را اضافه کنید و تف دهید تا خامی آرد گرفته شود و عطر آن بلند شود. پودر هل و دارچین را اضافه کرده از روی حرارت بردارید. در ظرف دیگری شیره و گلاب و زعفران را با هم مخلوط کنید و به تدریج به آرد اضافه کنید و به سرعت هم بزنید تا آرد گلوله نشود. وقتی حلوا را خوب هم زدید و از ظرف جدا شد حلوا آماده است. می‌توانید آن را در قالب ریخته برگردانید و یا در دیس بریزید و با خلال پسته یا بادام تزیین کنید.



روش دیگر:

شیره انگور یا دوشاب ۱/۵ پیمانه

آرد بدون گلوتن ۲ پیمانه

روغن یا کره گیاهی ۴/۳ پیمانه

زعفران دم‌کرده ۱ قاشق غذاخوری

هل آسیاب شده به میزان لازم

گلاب نصف پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ابتدا طبق روال تهیه انواع حلوا، آرد را الک کرده و داخل تابه بریزید و کمی تف دهید تا بوی خامی آرد گرفته شده و کمی تغییر رنگ بدهد.

وقتی رنگ آرد تغییر کرد، دوباره آن را الک کرده و به تابه برگردانید. کره ذوب شده یا روغن را به آرد اضافه کرده و خوب هم بزنید تا روغن به خورد آرد برود. در این مرحله، شیره انگور را کم کم به تابه اضافه کنید. سریع مواد را هم بزنید تا نسوزد و شروع به جمع شدن کند. گلاب، زعفران دم کرده و هل را اضافه کنید. دوباره کمی مواد را با سرعت تف دهید و بعد حرارت را خاموش کنید. تابه را از روی حرارت برداشته و باز مواد را هم بزنید. این حلوا مانند دیگر انواع حلواها به صورت کامل از ظرف جدا نمی شود و کمی حالت کش دار دارد.

چند نکته درباره تهیه حلوا با شیره:

برای تهیه حلوا با شیره هم از شیره انگور و هم از شیره خرما می توان استفاده کرد. بسیاری از افراد برای لذیذتر شدن حلوا با شیره، مقداری گردو و شیر گیاهی نیز اضافه می کنند که این مورد کاملاً سلیقه ای است.

در صورتی که بخواهید حلوای سفت تری داشته باشید که بتوان آن را در قالب ریخته و یا با قیف و ماسوره شکل داد، می توانید دوسوم شیره ای که باید به حلوا اضافه شود را شیره انگور ریخته و مابقی را شکر بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلوای رنگینک



آرد: نیم کیلوگرم

خرمای هسته گرفته شده: نیم کیلوگرم

روغن مایع: یک پیمانه

گردو در صورت دلخواه

خلال پسته برای تزئین

آرد را الک می‌کنیم. روغن را داغ می‌کنیم و آرد را در آن تفت می‌دهیم. هسته خرما را می‌گیریم. نصف آرد تفت داده‌شده را داخل بشقاب می‌ریزیم. خرما و گردو را روی آن می‌چینیم. دوباره روی خرماها آرد تفت داده‌شده می‌ریزیم. سپس با دست فشار می‌دهیم تا کاملاً یکدست شود.

می‌توانیم آن را در دیس بریزیم و با خلال پسته تزئین کنیم. یا گلوله‌های کوچک از خرما را برداریم و درون کنجد و پودر نارگیل بغلتانیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سوهان بدون گلوتن



شکر: یک پیمانه

زعفران: نصف قاشق چای

ارده: نصف پیمانه

پسته خردشده: نصف پیمانه

داخل استکانی، زعفران را در دو قاشق غذا آب جوش دم کنید.

داخل تابه نجسب، یک پیمانه شکر بریزید. روی حرارت متوسط بگذارید و تا زمانی که شکر حل نشود، مخلوط نکنید. سپس آن را با قاشق هم بزنید. بلافاصله، زعفران و ارده را اضافه کنید. حالا مخلوط را روی کاغذ روغنی ریخته و پهن کنید. سپس روی آن پسته بریزید. روی آن یک کاغذ روغنی دیگر بیندازید و با وردنه، آن را پهن کنید. سپس یک بشقاب گرد را به طور برعکس، روی سوهان بگذارید و دور تا دور سوهان را برش دهید. اضافه‌های دور آن را با دست جدا کنید. روی سوهان، برش‌های متقاطع بزنید. اجازه دهید تا سرد شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیرینی نخودی بدون گلوتن

دستور تهیه به تعداد ۵۰ عدد شیرینی



آرد نخودچی ۳۰۰ گرم (۲ قاشق از آن باید آرد برنج باشد)

پودر شکر یا پودر قند ۱۴۰ گرم روغن قنادی ۴۵ گرم

روغن جامد ۱۰۵ گرم پودر هل ۱ قاشق سوپ‌خوری

روغن و پودر هل و شکر را با همزن حدود ۵ دقیقه بزنید تا پوک شود. بعد، آرد نخودچی را اضافه کرده، با دست ورز دهید. خمیر را داخل پلاستیک به مدت ۱۲ ساعت استراحت دهید. بعد روی پلاستیک، خمیر را پهن کرده و با وردنه صاف کرده و قالب بزنید. سپس آن را داخل سینی چیده و روی آن را با پودر پسته یا کنجد تزئین کرده و داخل فری که از قبل داغ کرده‌اید در طبقه متوسط قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳ تا ۴ دقیقه با دمای ۱۷۵ درجه، سپس حرارت را کم کرده و به ۱۵۰ درجه می‌رسانیم به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. سپس سینی را بیرون آورده و می‌گذاریم کاملاً خنک شود.

شیرینی برنجی بدون گلوتن

(عکس همراه با شیرینی نخودی)

آرد برنج: ۱۰۰ گرم

آرد ذرت: ۷۵ گرم

نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

پودر قند: ۵۰ گرم

کره گیاهی: ۱۰۰ گرم

گلاب: ۱ قاشق غذا

پودر هل: ۲ قاشق چای

کره گیاهی که به دمای محیط رسیده و پودر قند الک شده و پودر هل را با دست ورز داده و مخلوط کنید. سپس هر سه آرد را با هم الک کرده و همراه گلاب به مواد اضافه کنید، خوب ورز دهید تا مخلوط شود (حداقل ۵ دقیقه). باید خمیر یکدست و نرمی به دست آید. اگر می‌خواهید می‌توانید کمی زعفران آب کرده را به مواد اضافه کنید. سپس آن را داخل کیسه فریزر گذاشته و در یخچال، یکی دو ساعت استراحت دهید. خمیر را از یخچال بیرون آورده، روی تخته پهن کنید، با وردنه صاف کنید و قالب بزنید یا به روش سنتی، مقداری از خمیر را در دست گلوله کرده و روی آن را حالت داده و داخل سینی فر روی کاغذ مومی بافاصله بچینید و داخل فر با حرارت ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیرین‌های مخصوص کریسمس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در ایام کریسمس رسم است که در مدارس معلم‌ها با شاگردان، یا پدر و مادر بزرگ‌ها با نوه‌هایشان شیرینی‌های مخصوص کریسمس درست کرده و بسته‌بندی می‌کنند و به همسایه‌ها یا دوستانشان کادو می‌دهند. شاگردان هم شیرینی‌هایی که خودشان درست کردند را به خانه‌شان می‌برند.

این شیرینی‌ها تا دو هفته در ظرف‌های دربسته می‌ماند و برای همین از دو هفته قبل کریسمس شروع می‌کنند. این شیرینی چهار نوع است، شامل:

شیرینی ساده، شکلاتی، شیرینی با دانه خشخاش، شیرینی مربایی که دستور هر کدام در ادامه توضیح داده شده است.

شیرینی ساده

۵۰ گرم پودر قند

۱۴۰ گرم آرد

یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم‌مرغ

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

یک قاشق چای مخلوط ادویه‌جات مخصوص شیرینی‌های کریسمس (زنجبیل، دارچین، میخک، جوز هندی)

پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم. صاف‌کرده و قالب می‌زنیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی شکلاتی

۵۰ گرم پودر قند

۱۱۰ گرم آرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲۵ گرم پودر کاکائو خالص یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم مرغ

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

یک قاشق چای مخلوط ادویه‌جات مخصوص شیرینی‌های کریسمس (زنجبیل، دارچین، میخک، جوز هندی)

پودر جایگزین تخم مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف کرده و قالب می‌زیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی با دانه خشخاش

۱۴۰ گرم آرد ۷۰ گرم پودر قند

یک قاشق غذا پودر جایگزین تخم مرغ ۱۵ گرم دانه خشخاش

۸۵ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

رنده پوست لیموترش یا پرتقال و یک قاشق غذا آبش

(در صورتی که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده نکنید.)

پودر جایگزین تخم مرغ را با ۳۰ میلی‌لیتر آب هم زده، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روغن و پودر قند را اضافه کرده و هم می‌زنیم. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف کرده و قالب می‌زیم. با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط، ده دقیقه می‌پزیم.

شیرینی مربایی

۲۵۰ گرم آرد

۱۰۰ گرم شکر نرم

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی طبیعی بدون افزودنی‌های مضر

رنده پوست لیموترش یا پرتقال و یک قاشق آبش

(در صورتی که ارگانیک باشد از رنده پوستش استفاده کنید والا از وانیل یا هل استفاده بکنید.)

۲۵۰ گرم ماست گیاهی یا ماست بادم هندی خانگی

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق چای آب‌لیمو (طبق عادت خیلی‌ها برایشان جوش شیرین مضرتر از بکینگ پودرمی باشد که مواد تشکیل‌دهنده‌اش همان جوش شیرین و مواد افزودنی دیگر هست.)

مربای ژله‌ای برای روی شیرینی

روغن و شکر را هم می‌زنیم تا شکر آب شود. بقیه مواد را اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم.

صاف کرده و قالب می‌زیم. یک گودی وسط شیرینی‌ها ایجاد می‌کنیم و کمی مربا داخلش می‌ریزیم و با دمای ۱۸۰ درجه حرارت بالا و پایین طبقه وسط ۱۵ دقیقه می‌پزیم. بلافاصله بعد پخت مجدداً مربا ریخته و می‌گذاریم خنک شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برشتوک



مواد لازم برای ۱۵ عدد گل از این قالب یا هر قالبی که دوست داشتید

آرد نخودچی یک لیوان

آرد گندم سبوس دار ۲ قاشق پر غذاخوری

نثار (شکر قهوه‌ای و طبیعی پودر شده مثل آرد) نصف لیوان

کره گیاهی ۶۰ گرم

زنجبیل و هل پودر شده حدود یک قاشق غذا

شکلات تلخ یک بسته و یا به اندازه لازم

شکر را آسیاب کرده هل را پودر کرده و کنار می‌گذاریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعد شکلات تلخ را به صورت بن ماری روی بخار آب ذوب می‌کنیم و با یک قاشق مریخوری ته قالب (هرکدام از گل‌ها) یک قاشق کوچک شکلات می‌ریزم و قالب را داخل فریزر قرار می‌دهیم.

حالا کره را داخل ماهیتابه و روی حرارت ملایم می‌گذاریم ذوب شود آرد گندم را می‌ریزم و کمی تفت می‌دهیم تا خامی آرد گرفته شود بعد آرد نخودچی را اضافه کرده باز تفت می‌دهیم. توجه کنید با کفگیر چوبی هم بزنید تا دستتان نسوزد مرتب هم می‌زنیم چون آرد زود می‌سوزد.

حدود یک ربع در حدی تفت می‌دهیم که آرد داغ شود و کمی رنگش طلایی شود. زیر شعله را خاموش می‌کنیم بلافاصله شکر قهوه‌ای پودر شده و هل پودر شده و زنجبیل را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم.

مزه شیرینی و تندی زنجبیل را تنظیم می‌کنیم.

در عین اینکه مواد ما داغ است قالب را از فریزر در آورده و از مواد برشتوک روی شکلات‌های ته قالب می‌ریزم و با دست فشار می‌دهیم تا قالب‌ها پر شود و سطح صاف و یکدست پیدا کند.

بعد از اتمام کار قالب را حدود ۵ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً سرد شود بعد به آرامی از قالب جدا کرده و در ظرف مناسب می‌چینیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکى جو دوسر بدون گلوٽن



جو دوسر پرک: ۲ پیمانہ / خرما: نیم کیلوگرم / بیکنگ پودر: یک ق. چ

عصارہ وانیل: نصف ق. چ / دارچین: ۲ ق. چ / پودر کاکائو: ۲ ق. غ

نمک: یک پر / شیرہ: ۴ ق. غ / کرہ گیاهی: ۲۵۰ گرم

جو پرک را آسیاب می کنیم، ولی نباید پودر شود، بلکه باید ریز خرد شود. خرما را هم داخل غذاساز له می کنیم و با آن مخلوط می کنیم. سپس بیکنگ پودر، دارچین و پودر کاکائو را به آن اضافه می کنیم.

شیره، عصاره وانیل، کره گیاهی ذوب شده و یک پر نمک را با آن مخلوط می کنیم.

سپس شیرینی ها را فرم داده و می گذاریم ۲۰ دقیقه داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رولت خامه‌ای



بالا و پایین فر را روشن کرده و آن را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم می‌کنیم.
۴ قاشق پودر جایگزین تخم‌مرغ را با ۱۵۰ میلی‌لیتر آب، خوب هم می‌زنیم.
کمی وانیل و ۱۲۵ گرم شکر قهوه‌ای اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم.
۱۲۰ گرم آرد کامل الک شده را به مواد اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم.
یک‌چهارم قاشق چای‌خوری جوش شیرین همراه با یک قاشق چای‌خوری آب‌لیمو
اضافه می‌کنیم و آرام مخلوط می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خمیر شل‌تری نسبت به کیک خواهیم داشت. اگر سفت بود، با قاشق، آب اضافه کنید.

روی کاغذ روغنی را با روغن چرب می‌کنیم و خمیر را می‌ریزیم و در طبقه وسط فر، ده دقیقه می‌پزیم.

خمیر آماده‌شده را بلافاصله روی یک کاغذ روغنی دیگر که کمی شکر پاشیدید، برگردانید؛ اما کاغذ پخت را جدا نکنید. روی کاغذ، یک دستمال مرطوب بیندازید تا خمیر نرم بشود و رولش بکنید.

بعد از سرد شدن، بازش می‌کنیم و با خامه وگان (خامه سویا یا خامه نارگیل یا خامه بادام‌هندی) پرکرده و دوباره رولش می‌کنیم و برش می‌دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک خامه‌ای محبوب آلمانی‌ها



خمیر کیک:

۳۵۰ گرم آرد کامل

۵۰ گرم نشاسته

۲۰۰ گرم شکر

۶۰ گرم پودر کاکائو

۴۰۰ میلی لیتر آب سرد

۱۰۰ گرم روغن گیاهی مثل روغن کنجد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک قاشق چای خوری جوش شیرین

یک قاشق غذا آب لیمو

فر را با دمای ۱۸۰ درجه بالا و پایین روشن می کنیم.

یک قالب کمربندی کیک با قطر ۲۶ سانتیمتر لازم داریم. روی کف آن یک کاغذ روغنی می اندازیم. دیواره های قالب را هم چرب می کنیم.

مواد خشک بجز جوش شیرین را مخلوط کرده، آب و روغن را اضافه می کنیم و خوب به هم می زنیم.

جوش شیرین و آب لیمو را اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم و در قالب می ریزیم.

حدود ۳۰ دقیقه، در طبقه وسط فر می گذاریم بپزد. پس از پخت، می گذاریم کیک خنک شود.

سپس کیک را به طور افقی، به سه قسمت مساوی برش می دهیم تا کیک سه طبقه داشته باشیم.

سس وسط کیک:

یک شیشه کمپوت آلبالو بدون هسته (۳۶۰ گرم)

۳۵ گرم آرد نشاسته

۶۰ گرم شکر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آب کمپوت را با آب رقیق کرده که مجموعاً یک لیتر بشود. بعد با شکر و نشاسته،
حین هم زدن می‌پزیم تا به جوش آید و مثل فرنی سفت شود. از آلبالوها ۱۲ عدد
برای تزئین برمی‌داریم و بقیه را به سس اضافه می‌کنیم.

وقتی خمیر کیک سرد شد، سس را لابه‌لای خمیر می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم به
خورد خمیر برود.

خامه سویا را با وانیل و کمی شکر هم می‌زنیم تا سفت شود. کمی از آن را برای
تزئین کیک در قیف می‌ریزیم.

بقیه خامه را لابه‌لای کیک و روی کیک می‌مالیم.

با قیف، خامه را ریخته و روی گل‌های خامه‌ای، یک عدد آلبالو می‌گذاریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک نارگیلی



شیر سویا ولرم: ۲ پیمانه

پودر نارگیل: یک و نیم پیمانه

شکر قهوه‌ای: نصف پیمانه

آرد کامل: ۳ پیمانه

روغن: سه چهارم پیمانه

وانیل: ۱ قاشق چای

یک قاشق چای جوش شیرین همراه با ۲ قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک

شیر گیاهی و شکر و روغن را مخلوط کرده و به آرد و وانیلی که قبلاً الک شده اضافه می‌کنیم و بعد نارگیل را هم اضافه می‌کنیم. یک قاشق چای جوش شیرین همراه با ۲ قاشق غذا آب‌لیمو برای پوکی کیک اضافه کرده و در قالب چرب شده و آرد پاش می‌ریزیم و در طبقه وسط فر با حرارت بالا و پایین ۲۵۰ درجه به مدت ۲۰ - ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک سیب بدون گلوتن



۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج، ذرت و جو دوسر)

۱۵۰ میلی لیتر شیر گیاهی

۳ قاشق غذا بودر جایگزین تخم مرغ (در فروشگاه‌های وگان موجود است)

کمی وانیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق غذا آبلیمو برای پوکی کیک

۲-۳ عدد سیب

کمی دارچین

پودر جایگزین تخم مرغ را با آب مخلوط کرده تا مثل حالت تخم مرغ بشود. بعد، کره و شکر و وانیل را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا شکر آب شود. سپس شیر و بعد، آرد و جوش شیرین و آبلیمو و دارچین را اضافه می‌کنیم.

قالب را چرب کرده و مایع را می‌ریزیم.

سیبها را پوست کنده و خلالی برش داده و روی خمیر می‌چینیم و در فر حرارت بالا و پایین با حرارت ۲۱۰ درجه سانتی‌گراد در طبقه وسط می‌پزیم.

با میوه های دیگر مثل زردآلو یا گلابی هم می‌توان درست کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک شاه بلوط و کدو حلوایی، بدون گلوتن و شکر



۱۲۰ گرم کدو حلوایی (هویج هم می‌توانید استفاده کنید)

۲۰۰ گرم شاه بلوط (می‌توانید از مغز دلخواه دیگر استفاده کنید)

۲۰۰ گرم خرما یا کشمش

دارچین، زنجبیل و هل

رنده پوست لیموترش (ارگانیک باشد استفاده شود والا خوب نیست)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شاهبلوط را برش زده و داخل قابلمه با آب سرد بپوشانید و اجازه دهید بپزد تا آماده شود، پوست آن‌ها زمانی که گرم است به راحتی کنده می‌شود.

بعد سرد شدن شاهبلوط، آن را همراه کدو حلوایی و خرما در دستگاه غذا ساز خوب پوره بکنید و بقیه مواد را اضافه کرده و در ظرف موردنظر فرم دهید و به دلخواه تزیین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک پرتقال بدون گلوتن



۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

۱۰۰ گرم روغن نارگیل یا کره گیاهی ارگانیک

۲۰۰ گرم آرد بدون گلوتن (ترکیب آرد برنج، ذرت)

۱۵۰ میلی لیتر آب پرتقال تازه (یک فنجان)

۳ قاشق غذا بودر جایگزین تخم مرغ (در فروشگاه‌های وگان موجود است)

رنده پوست یک عدد پرتقال

نصف قاشق چای جوش شیرین همراه با یک قاشق غذا آب لیمو برای پوکی کیک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جایگزین تخم‌مرغ را با ۹۰ میلی‌لیتر آب مخلوط کرده تا مثل حالت تخم‌مرغ بشود. بعد، کره و شکر را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا شکر آب شود سپس آب پرتقال و بعد رنده پوست پرتقال و آرد و جوش شیرین و آب‌لیمو را اضافه می‌کنیم.

قالب را چرب کرده و مایع را می‌ریزیم.

در فر حرارت بالا و پایین با درجه ۲۱۰ گرم طبقه وسط ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

در این فاصله شربت پرتقال را آماده می‌کنیم.

شربت پرتقال:

۳ عدد آب پرتقال حدود ۴۰۰ میلی‌لیتر / رنده پوست پرتقال‌ها / ۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای

شکر و آب پرتقال را می‌جوشانیم و بعد خاموش کرده رنده پوست پرتقال را اضافه می‌کنیم.

بعد پخت کیک شربت را روی کیک می‌ریزیم و بعد سرد شدن رویش پودر نارگیل می‌پاشیم. کیک تر بسیار خوشمزه‌ای می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک شکلاتی بدون گلوتن



آرد بدون گلوتن: ۳ پیمانه

پودر کاکائو: نصف پیمانه

شکر قهوه‌ای: ۱ پیمانه

جوش شیرین: ۲ قاشق چای یا بیکینگ پودر ۲ قاشق مربا

نمک: ۱ قاشق چای

وانیل: نصف قاشق چای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرکه سفید: ۲ قاشق غذا

روغن: سه چهارم پیمانه

آب سرد: ۲ پیمانه

کرم شکلاتی روی کیک:

موز: یک عدد

کره بادامزمینی: یک پیمانه

پودر کاکائو و پودر قهوه: در کل دو و نیم قاشق غذاخوری

شیره خرما: یک پیمانه

همه مواد را داخل دستگاه غذاساز باهم مخلوط می کنیم تا یکدست شوند.

فر را روشن کرده و روی دمای ۱۸۰ درجه تنظیم می کنیم.

داخل قالب کیک، کاغذ روغنی می گذاریم. همه مواد خشک را باهم مخلوط می کنیم و الک می کنیم.

روغن و سرکه و آب را باهم مخلوط می کنیم و به مواد خشکمان اضافه می کنیم و با چنگال یا همزن دستی مخلوط می کنیم. نباید زیاد هم بزنیم، فقط در حدی که مخلوط بشود.

مایه کیک را در قالب می ریزیم و روی آن را با قاشق صاف می کنیم و می گذاریم داخل فر تا بپزد. حدود ۴۰ دقیقه طول می کشد تا بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای امتحان کردن می‌توانید یک خلال دندان در کیک فروکنید، اگر مواد به آن نچسبید، یعنی کیک آماده است.

فر را خاموش می‌کنیم، کیک را بیرون آورده، و می‌گذاریم سرد بشود. سپس کیک را از قالب خارج می‌کنیم و مواد کرم شکلاتی را خوب باهم مخلوط می‌کنیم و روی کیک می‌ریزیم.

روش دیگر:



آرد ۲ پیمانه

آبمیوه ۱ پیمانه

شکر قهوه‌ای ۱ پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روغن یا کره گیاهی: سه چهارم پیمانه

پودر کاکائو: نصف پیمانه

سرکه: ۱ قاشق چایخوری

بیکنگ پودر: ۲ قاشق چای، وانیل به مقدار لازم

فندق خردشده به مقدار لازم

آرد و پودر کاکائو را الک می‌کنیم. آبمیوه و شکر را کمی گرم می‌کنیم و بعد، به مواد الک شده اضافه می‌کنیم.

وانیل، روغن و فندق را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا یکدست شود و سرکه را اضافه می‌کنیم. در آخر، بیکنگ پودر را می‌ریزیم.

قالب را چرب می‌کنیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک شکلاتی کرم‌دار



مواد لازم برای خود کیک:

- | | |
|--|----------------------------|
| شیر بادام غیر شیرین: ۱ پیمانه | سرکه سیب: ۱ قاشق غذا |
| آرد: دو پیمانه | شکر: سه چهارم تا یک پیمانه |
| پودر کاکائو: سه چهارم پیمانه | بیکینگ پودر: ۲ قاشق چای |
| جوش شیرین: نصف تا یک قاشق چای | نمک: ۱ قاشق چای |
| روغن کانولا یا روغن نارگیل مایع: نصف پیمانه / آب جوش: ۱ پیمانه | |
| سس سیب غیر شیرین: دوسوم پیمانه | عصاره وانیل: ۱ قاشق چای |



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فر را در دمای ۱۸۰ درجه گرم می‌کنیم. کف دو قالب گرد ۳۲ سانتی کاغذ روغنی می‌گذاریم.

شیر بادام و سرکه را مخلوط می‌کنیم.

در یک کاسه بزرگ آرد، شکر، کاکائو، بیکینگ پودر، جوش شیرین و نمک را خوب مخلوط می‌کنیم. حالا روغن، سس سیب، وانیل و شیر بادام مخلوط با سرکه را با سرعت متوسط مخلوط می‌کنیم.

بین دو تا قالب تقسیم کرده و ۳۰ تا ۳۵ دقیقه یا بسته به فر خودتان بپزید.

برای کرم کره‌ای شکلاتی:

پودر کاکائو: ۱ پیمانه کره وگان: نصف پیمانه تا یک پیمانه

پودر شکر: ۴ تا ۵ قاشق غذا عصاره وانیل: ۲ قاشق چای

شیر بادام غیر شیرین: یک‌چهارم تا یک‌دوم پیمانه

پودر کاکائو را در یک کاسه بزرگ ریخته و بعد با کره وگان خوب هم می‌زنیم.

نصف پودر شکر را می‌ریزیم و هم می‌زنیم؛ و بعد اگر سفت بود، چند قاشق شیر بادام اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و اگر شل بود پودر شکر اضافه کنید.

رویه کیک را بعد خنک شدن کیک، روی کیک و وسط آن می‌کشیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک کدو حلوایی بدون گلوتن



آرد: ۳ پیمانه

شکر: ۱ و نیم پیمانه

پوره کدو حلوایی: ۱ پیمانه

روغن مایع گیاهی: ۱ پیمانه سر خالی

آب یا شیر گیاهی: تقریبا ۲ و نیم پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرکه سفید: ۱ و نیم قاشق غذا خوری

بیکنگ پودر: ۱ و نیم قاشق غذا خوری

نمک: یک یا دو پر

وانیل: مقداری

قبل از شروع به انجام مراحل تهیه، اول فر را روشن می کنیم. درجه فرها متفاوت هستند.

ابتدا، مواد خشک یعنی آرد، بیکنگ پودر، وانیل و نمک را سه بار الک می کنیم و کنار می گذاریم.

بعد مواد دیگر یعنی پوره کدو حلوایی که از قبل پختیم و با چنگال له کردیم را داخل کاسه ریخته، سپس شکر، روغن مایع گیاهی و سرکه را با همزن دستی کیک مخلوط می کنیم. بعد، آب ولرم یا شیر گیاهی بادام یا شیر سویا را اضافه می کنیم. سپس مواد خشک را اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم. بستگی به سبکی یا سنگینی آردهای مختلف، میزان اضافه کردن آب یا شیر گیاهی متفاوت است. به اندازه ای که مایع کیک ما نه خیلی شل بشود و نه خیلی سفت، آب یا شیر گیاهی اضافه می کنیم، تا مایع کیک به غلظت مناسب برسد. بعد، مایع کیک را داخل قالب کیک که از قبل چرب و آرد پاشی شده می ریزیم و داخل فر به مدت یک ساعت یا بیشتر بسته به درجه فر قرار می دهیم. نوش جانتان.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک هویج مغزدار



آرد الک شده: دو و نیم پیمانه
آب هویج: یک و نیم پیمانه
روغن: یک سوم پیمانه
شکر قهوه‌ای: یک سوم پیمانه
مغز گردوی خردشده، خلال بادام، کشمش پلوئی
بیکینگ پودر، وانیل
سرکه: ۱ قاشق چای خوری

ابتدا آرد را با وانیل مخلوط می‌کنیم. در ظرف دیگری، آب هویج را با شکر روی حرارت کم قرار می‌دهیم تا شکر حل شود. سپس آن را به آرامی به آرد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد، روغن، مغزها، کشمش و سرکه را اضافه می‌کنیم. مواد را به هم می‌زنیم تا یکدست شود. در آخر، بیکینگ پودر را اضافه می‌کنیم و خیلی کم به هم می‌زنیم تا پف کیک از بین نرود. مواد را داخل قالب چرب می‌ریزیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ دقیقه می‌پزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک تر



آرد ۳ لیوان

شکر قهوه‌ای نصف لیوان

روغن کنجد نصف لیوان

جایگزین تخم‌مرغ (معادل سه عدد تخم‌مرغ)

شیر سویا یک لیوان

نوک قاشق چای نمک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وانیل یک قاشق چای

بکینگ پودر یک قاشق غذا

برای مزه و رنگ دلخواه می‌توانیم به جای یک لیوان شیر سویا، یک لیوان آب اسفناج یا یک لیوان آب پرتقال یا دو قاشق غذا زعفران دم‌کرده یا دو قاشق غذا کاکائو استفاده بکنیم.

جایگزین تخم‌مرغ را با اندازه آب تعیین‌شده هم می‌زنیم بعد شیر سویا را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. شکر قهوه‌ای را اضافه کرده، هم می‌زنیم و روغن کنجد را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

آرد سه بار الک شده را همراه بکینگ پودر و وانیل کم‌کم و به آرامی به مواد اولیه اضافه می‌کنیم.

تا حدی هم می‌زنیم که مواد به صورت خمیری نرم و لطیف و کش‌دار شود و زیاد هم نمی‌زنیم، چون پف کیک می‌خوابد.

طبقه پایین فر را ده دقیقه قبل با درجه ۱۸۰ روشن می‌کنیم.

ته قالب موردنظر را چرب می‌کنیم و مایه کیک را داخل قالب می‌ریزیم و داخل فر گرم شده در طبقه وسط فر به مدت نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه می‌گذاریم بپزد.

نکته مهم:

در حین پخت کیک به هیچ‌عنوان در فر را باز نمی‌کنیم چون پف کیک می‌خوابد و کیک خمیر می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعد از نیم ساعت نگاه می‌کنیم تا خواست رویش کاملاً ببندد و طلایی شود در فر را باز می‌کنیم و با خلال دندان تست می‌کنیم. اگر خمیر کیک به خلال نچسبید یعنی کیکمان پخته، از فر درمی‌آوریم و می‌گذاریم سرد شود و در ظرف مناسب برش می‌زنیم و می‌چینیم.

می‌توانیم با شکلات تلخ ذوب‌شده یا پودر نارگیل یا پودر پسته و گردو تزئین کنیم. طریقه درست کردن کیک خیس یا همان کیک تر با همین دستور کیک آماده می‌شود.

برای تهیه شربت یا سس روی کیک

یک‌چهارم لیوان روغن کنجد را با یک‌چهارم لیوان شکر قهوه‌ای و یک لیوان (آب اسفناج یا شیر سویا و کاکائو و یا آب‌پرتقال) را به‌خوبی هم زده و کنار می‌گذاریم و وقتی کیکمان پخت و از فر درآوردیم فوری داغ شربت را روی کیک می‌دهیم تا همه جای کیک نفوذ کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چیز کیک



آرد گندم: نصف پیمانه
آرد جو دوسر: یک چهارم پیمانه
پودر تخم کتان: یک قاشق مربا
شکر: سه قاشق غذا
روغن گیاهی: یک ششم پیمانه
آب سرد: حدود سه قاشق غذا

مواد خشک را باهم مخلوط می کنیم. روغن و آب را هم اضافه می کنیم و با دست ورز می دهیم تا به شکل خمیر شود.

یک قالب گرد با قطر ۱۵ سانتیمتر را برمی داریم و در کف قالب و دیواره هایش کاغذ روغنی می اندازیم. خمیر را در قالب می گذاریم و با انگشت فشار می دهیم تا کف قالب و دیواره هایش را به ضخامت تقریبی ۴ میلی متر بیوشاند و با چنگال، کف خمیر را سوراخ سوراخ می کنیم تا موقع پخت، پف نکند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعد قالب را می‌گذاریم داخل فر که از قبل، حدود ۱۰ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده.

خمیر باید حدود ۱۰ دقیقه داخل فر بماند تا بپزد. البته این زمان بستگی به فر شما ممکن است فرق کند.

قالب را از فر درمی‌آوریم و می‌گذاریم کاملاً خنک شود و بعد به آرامی، پایه‌ی کیک را از قالب درمی‌آوریم.

داخل کیک:

پنیر گیاهی: یک سوم قوطی شیر نارگیل: دوسوم پیمانه

آگار: دو قاشق چای شکر: ۳ یا ۴ قاشق غذا

شیر نارگیل، شکر و آگار را داخل یک شیرجوش مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم روی حرارت، هم می‌زنیم و وقتی به جوش آمد، از روی حرارت برمی‌داریم.

مایع داخل شیرجوش را به پنیر اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم که یکدست بشود.

بعد، مخلوط پنیر را می‌ریزیم روی پایه‌ی کیک و به مدت سه ساعت می‌گذاریم داخل یخچال تا کاملاً بگیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خمير تارت بدون گلوتن



آب سرد: ۳ قاشق غذا

آرد بدون گلوتن: ۲ پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روغن گیاهی: ۲ قاشق غذا کره نباتی: نصف پیمانه به اضافه ی قاشق غذا

شکر: یک و نیم قاشق غذا نمک: نصف قاشق چای

در یک کاسه بزرگ، آرد، شکر و نمک را مخلوط کنید. کره گیاهی را به تکه های کوچک برش دهید و با آرد مخلوط کنید.

در یک کاسه دیگر، آب و روغن را مخلوط کنید. سپس به مخلوط آرد و شکر اضافه کنید تا خمیر به دست آید. سپس با دست، خمیر را خوب ورز دهید. خمیر را داخل کیسه پلاستیکی بگذارید و به مدت نیم ساعت، در یخچال بگذارید تا سرد شود.

پس از نیم ساعت، خمیر را بیاورید و روی یک سطحی که آرد پاشیده اید، با وردنه، خمیر را باز کنید تا ضخامتش به نیم سانتی متر برسد.

حالا خمیر را داخل یک قالب فلزی پهن کنید. کمی از کناره های آن را بگذارید بماند، سپس اضافه آن را برش دهید.

روش دیگر:

آرد بدون گلوتن: ۲ پیمانه کره نباتی نصف پیمانه

پوست پرتقال رنده شده نمک: یک سرانگشت

پودر قند: ۵۰ گرم آب سرد یا شیر گیاهی سرد: دوسوم پیمانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کره را به مربع‌های کوچک تقسیم کنید. آرد و نمک را مخلوط کنید. آرد را الک می‌کنیم و با نوک انگشتان کره را با آرد مخلوط می‌کنیم تا آرد به شکل خرده‌های نان درآید.

سپس پودر قند و پوست پرتقال و آب سرد یا شیر گیاهی سرد را اضافه می‌کنیم و با نوک انگشت خمیر را جمع می‌کنیم و اصلاً ورز نمی‌دهیم تا خمیر نرمی پدید آید.

سپس خمیر را به صورت یک گلوله درمی‌آوریم و با روکش پلاستیکی می‌پوشانیم. می‌گذاریم یک ساعت در یخچال استراحت کند.

سپس خمیر را با کمک وردنه روی کاغذ روغنی آرد پاشی شده به قطر دو الی سه میلی‌متر باز می‌کنیم و در قالب شیاردار تارت با کف ۲۴ سانتیمتری پهن می‌کنیم. خمیر را به کف و دیواره قالب بچسبانید و اضافات خمیر را از لبه قالب ببرید. در کف خمیر با چنگال چند سوراخ ایجاد می‌کنیم تا هنگام پخت پف نکنند.

می‌گذاریم خمیر نیم ساعت بماند تا سرد شود. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم.

روی تارت، کاغذ روغنی و لوبیا قرمز پخته می‌ریزیم و سپس آن را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد. لوبیا را به این دلیل می‌گذاریم تا به خمیر فشار آورد و هنگام پخت، هیچ حبابی روی خمیر شکل نگیرد. سپس کاغذ و لوبیاها را برداشته تا ۱۰ دقیقه دیگر بپزد و طلایی شود. وقتی تارت را از فر خارج کردید و کمی سرد شد، آن را از قالب جدا کنید و روی پنجره سیمی بگذارید تا خنک شود.

برای تهیه تارت شکلاتی کافی است دو تا سه قاشق از میزان آرد کم کرده و به جای آن پودر کاکائوی الک شده اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پای سیب بدون گلوتن



خمیر تارت سیب زرد یا سبز: ۵ عدد متوسط

شکر: نصف پیمانه دارچین: یک قاشق چای خوری کره: ۵۰ گرم

سیبها را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. به طوری که ضخامت برشها بیشتر از نیم سانتی متر نشود.

سیب قاچ شده را با آب لیمو ترکیب می کنیم. داخل تابه، آب و شکر را مخلوط کرده و می گذاریم روی حرارت تا کمی غلیظ شود. سپس سیبها را کف تابه می چینیم. سپس خمیر را روی تابه پهن می کنیم و لبه های خمیر را هم داخل ظرف فرومی کنیم. سپس داخل فر می گذاریم تا بپزد.

پس از پخت، آن را از فر بیرون می آوریم تا کمی سرد شود. بعد، آن را روی دیس برمی گردانیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روش دوم:

ورقه‌های سیب را با کره، شکر و دارچین در تابه بریزید و آرام زیر و رو کنید تا سیب‌ها کمی نرم شوند. سپس آن را کنار بگذارید تا از داغی بیافتد. سپس خمیر را با ضخامت دو میلی‌متر کمی بزرگ‌تر از قالب باز کنید. سپس خمیر را در قالب تارت بیندازید و آن را در کف و دیواره قالب فیکس کنید. باقیمانده خمیر را نیز به اندازه قطر قالب باز کنید. سیب‌ها را در قالب بچینید و خمیر دوم را روی قالب بگذارید. لبه‌ها را با فشار انگشت به هم بچسبانید و اضافی خمیر را بگیرید. برای بهتر چسبیدن خمیر بهتر است یک روی آن را مرطوب کنید تا به خمیر زیری بچسبد. قالب را در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس روی خمیر را با استفاده از برس با زعفران آغشته کنید.

سپس آن را داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه بگذارید تا طلایی شود. قبل از سرو، روی آن پودر قند بپاشید. پای سیب را هم سرد و هم گرم می‌توان سرو کرد.

روش سوم:

سیب قرمز را با پوست خرد کنید. به آن دو قاشق غذا نشاسته ذرت، ۲ قاشق آب، ۲ قاشق آبلیمو و دارچین اضافه کنید.

خمیر تارت زیرین را روی قالب پهن می‌کنیم و آن را در یخچال می‌گذاریم تا سرد شود. چون اگر گرم باشد و آن را داخل فر بگذاریم، خمیر جمع می‌شود و شکل خوبی پیدا نمی‌کند. سپس سس سیب بدون شکر را روی خمیر تارت زیرین می‌ریزیم. بعد، سیب‌های خردشده را می‌ریزیم. سپس چندتکه کوچک کره روی آن می‌گذاریم. سپس لایه رویی تارت را می‌گذاریم و در فر می‌گذاریم تا بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آکوافابا



آب یک قوطی کنسرو نخود را از نخودها جدا کرده (می توانید خودتان هم حدود یک پیمانه نخود را بپزید و از آب باقیمانده ی آن استفاده کنید)، سپس آب نخود را روی حرارت متوسط می جوشانیم تا حجم آن به ۴۰٪ مقدار اولیه کاهش یابد و غلیظ شود. مثلاً اگر ابتدا ۱۸۰ گرم آب نخود داشته باشیم، باید حجمش پس از جوشیدن به ۱۰۰ گرم برسد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرنگ بدون گلوتن



۵۰ گرم آکوافابای غلیظ شده را با همزن برقی می‌زنیم. سپس کم‌کم، ۹۰ گرم شکر را به آن اضافه می‌کنیم. باید مرنگ به حالتی برسد که کاملاً پف کند و وقتی ظرف آن را برمی‌گردانیم، از ظرف بیرون نریزد. سپس مرنگ را داخل قیف ریخته و به شکل دلخواه (مربعی یا دراز) روی کاغذ روغنی می‌ریزیم. مرنگ را حداقل یک ساعت در دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد داخل فر می‌پزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرم کارامل



مواد لازم برای اندازه یک پیرکس:

شیر سویا ۳ لیوان

نشاسته ذرت غیر تراریخته ۳ قاشق غذاخوری پر

شکر استویا: یک چهارم لیوان (می‌توانید نسبت به ذائقه خودتان، مقدارش را کم و زیاد کنید)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وانیل: کمی

پودر کاکائوی خالص: ۳ قاشق غذاخوری (چنانچه بخواهیم کرم کارامل کاکائویی رنگ باشد)

در یک قابلمه شیر سرد و نشاسته و شکر استویا و وانیل را مخلوط می‌کنیم و روی شعله متوسط می‌گذاریم و با همزن دستی مرتب به هم می‌زنیم و به‌هیچ‌عنوان از هم زدن دست نمی‌کشیم چون فوری ته می‌گیرد تا به غلظت فرنی برسد. اگر بخواهیم کاکائویی بکنیم، قبل از غلیظ شدن، کرم کاکائو را اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم تا کاکائو کاملاً در کرم حل شود. ولی اگر بخواهیم سفیدرنگ باشد فقط وانیل می‌زنیم. وقتی کرم به غلظت مطلوب رسید یعنی مثل فرنی شد، شعله را خاموش کرده فوراً داخل ظرف موردنظر می‌ریزیم. قبل از خنک شدن باید داخل ظرف ریخته شود و بعد از خنک شدن دسر آن را به‌دلخواه تزئین می‌کنیم. می‌توانیم با انواع میوه‌های رنگی و گردوی خردشده یا خلال پسته و انواع شکلات‌های ریز گیاهی تزئین کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بستنی سالم و گان خامگیاھی



نوع زرد:

انبه ۳۰۰ گرم

(یا میوه دلخواه فصل مثلاً موز، هلو یا زردآلو)

مغز دلخواه مثلاً بادام هندی ۷۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیره گیاهی ۲-۳ قاشق

زعفران

نوع کمی تیره:

کشمش ۱۰۰ گرم

انبه ۳۰۰ گرم

کره بادام درختی یا ارده ۲ قاشق غذا

وانیل

همه مواد را میکس کرده بعد اینکه تو فریزر گذاشتید، چند بار درآورده و هم بزنید تا کش‌دار بشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بستنی لقمه ای



۱۵۰ گرم بادام هندی خیس شده و آبکشی شده

۳۰ گرم روغن نارگیل آب شده

۴۰ گرم شیره گیاهی

۲۰۰ گرم توت فرنگی (یا میوه دلخواه)

نصف لیموترش

کمی وانیل

همه مواد را در میکسر مخلوط کرده و در قالب دلخواه بریزید و حداقل ۸ ساعت در فریزر قرار دهید. بعد از فرم در آورده و بدخواه با شکلات آب شده و گان تزئین کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل پنجم

نوشیدنی ها

"الله به هیچکس رحم نمی کند، جز کسانی که به موجودات دیگر رحم می کنند."

سیاره یک موجود زنده است. به هوا، آب، گیاهان و حیوانات باید احترام گذاشت.

اگر به شادی و هماهنگی حیات موجودات پایین تر از خودتان توجهی نکنید، آنگاه هیچ قدرتی در جهان به شادی و هماهنگی زندگی شما توجه نمی کند.

برای اسموتی ها به فصل صبحانه مراجعه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دوغ کنجد و جو پرک



صد گرم کنجد سفید شیرین (بعضی کنجدهای بازار خیلی تلخ‌اند، نوع شیرینش را بگیرید) و دویست گرم جو پرک را بخیسانید. بعد از دو ساعت، آبش را دور بریزید و با یک و نیم لیتر آب تازه، یک‌دوم قاشق غذا نمک، دو قاشق آب‌لیموی تازه و دو قاشق سرکه سفید، داخل مخلوط‌کن بریزید.

در انتها، یک قاشق پونه یا نعنا خشک، یا پودر کرفس کوهی یا پودر ریحان یا عرق آذربه و عرق نعنا و کمی پودر گل سرخ به آن بزنید و میل کنید.

اگر دوغ گازدار می‌خواهید، به‌جای آب معمولی، از آب گازدار استفاده کنید.

اگر دوغ پرچرب می‌خواهید، یک قاشق کره گیاهی بیفزایید. هرچند خود کنجد هم چربی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جو پرک قوام می‌دهد؛ اما در انواع دیگر دوغ با مواد دیگر، برای قوام بیشتر می‌توانید پودر ثعلب یا پودر کتیرا به دوغ بزنید.

با پسته، گردو، شاهدانه، بادام‌هندی، بادام درختی، بادام‌زمینی، فندق و سویا هم می‌توان دوغ درست کرد.

- این دوغ سرشار از آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های گروه ب است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک^۱

۵۰ گرم جو دوسر، کینوا یا گندم سیاه را با نیم لیتر آب می‌خیسانیم. من با کینوا چون بدون گلوتن هست و مزه‌اش هم بهتر است، درست می‌کنم. دانه‌ها را بعد خیس کردن و جوانه زدن طبق دستور جوانه‌ها با نیم لیتر آب در شیشه ریخته درش رو با پارچه می‌بندیم و دو روز در دمای اتاق قرار می‌دهیم، وقتی حباب ایجاد شد آماده است. صاف کرده و استفاده می‌کنیم.



روش ساده‌تر تهیه رجوولاک این‌گونه است که دانه‌های کینوا را بشویید و چهار برابر سرش آب بریزید و سه چهار قطره آب لیموترش اضافه کنید. بعد از ۴۸ ساعت، رجوولاک آماده است و می‌توانید داخل شیشه بریزید.

^۱ - Rejuvelac



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



رجوولاک را می‌توانید تا ۱۰ روز داخل یخچال نگه دارید. سرشار از آنزیم‌ها و باکتری‌های مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش می‌باشد.

بوی مخمر می‌دهد و نوشیدنش به‌تنهایی اولش برایتان خوشایند نیست ولی می‌توانید با آبمیوه تازه یا زنجبیل و لیمو مخلوط کرده و از اثرات سودمندش استفاده بکنید.

بهبتر از دارو که عوارض منفی دیگر دارد، است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوشیدنی پروبیوتیک کواس^۱



۲ عدد چغندر متوسط خام به همراه ۱ لیتر آب و نصف قاشق چای نمک طبیعی مواد لازم برای تهیه این نوشیدنی است.

چغندر را بعد شستن و پوست کندن ریز می‌کنیم. در یک شیشه ۱.۵ لیتری می‌ریزیم. مخلوط آب و نمک را اضافه می‌کنیم و در آن را می‌بندیم. درش را شل ببندید تا کمی درز برای ورود هوا داشته باشد.

در دمای اتاق ۷ روز می‌گذاریم بماند تا تخمیری شود.

بعد آن را صاف کرده و در شیشه می‌ریزیم. نوشیدنی آماده هست

^۱ - kwas



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از چغندرها می‌توانیم دوباره نوشیدنی درست کنیم. اگر روی شیشه لایه سفید بست، نگران نباشید، کپک نیست و مخمر هست. شکر چغندر به مخمر تبدیل شده که سرشار از ویتامین ب است. مخمر با تغذیه از قند تولید می‌شود و سرشار از پروبیوتیک است.

این نوشیدنی محبوب روسیه است و حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین ب می‌باشد. باعث جریان خون بیشتر در بدن می‌شود. فشارخون را تنظیم می‌کند. کبد و روده را پاک‌سازی می‌کند. خاصیت میکروب‌کشی دارد.

از این نوشیدنی در تهیه سس سالاد هم می‌توانید استفاده بکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوشیدنی هندوانه

هندوانه حدود یک کیلو

لیمو ترش یک عدد

ریحان و نعناع چند برگ

همه مواد را در مخلوط کن ریخته و میکس کرده و لذت ببرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

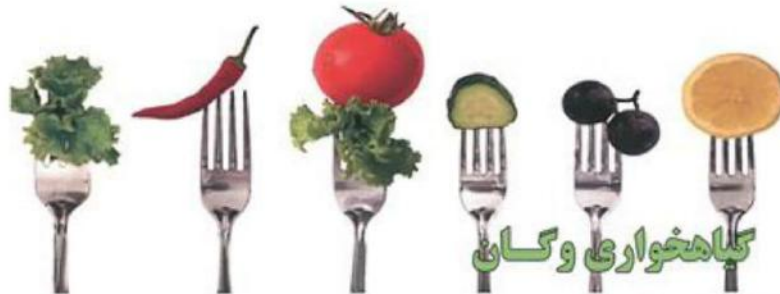


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ضمیمه یک: منابع مغذی گیاهی



گیاهخواری و گان بیانگر فلسفه و سبک زندگی ای است که تا جایی که ممکن و عملی باشد در جستجوی اجتناب از هر شکل کشتار و خشونت بر حیوانات برای تامین غذا، لباس و هر هدف دیگری است و در ادامه جایگزین های غیر حیوانی را ترجیح می دهد که برای انسان، حیوانات و محیط زیست مفید است. گیاهخواری و گان شفقت در عملکرد است.

ا- گان چیست؟

وگان از کشتار حیوانات برای هر هدفی اجتناب می کند. شفقت دلیل کلیدی برای روی آوردن بسیاری به سبک زندگی وگان است. وگان ها تنها از قلمرو گیاهان، میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات، آجیل ها و دانه ها تغذیه می کنند. گیاهخوار عدم خشونت در قبال حیوانات و زمین را ابراز می نماید.



- وگان رژیم گیاهی ای است که شامل سبزیجات، میوه ها، غلات و آجیل هاست.
- وگان ها گوشت، تخم مرغ، شیر، عسل و هر غذای حیوانی را مصرف نمی کنند.
- وگان ها از محصولات حیوانی مثل ابریشم، چرم، خز و پشم استفاده نمی کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گروه های غذایی و گان



روزانه ۵ سهم یا بیشتر: **غلات** سرشار از فیبر و دیگر کربوهیدرات های پیچیده، همینطور پروتئین، ویتامین گروه B و روی هستند. این گروه شامل نان، برنج، تورتیلا، ماکارونی، غلات صبحانه گرم یا سرد، ذرت، ارزن، جو و بلغور گندم است.



روزانه ۴ سهم یا بیشتر: **سبزیجات** سرشار از مواد مغذی اند، آنها تأمین کننده ویتامین، بتاکاروتن، ریوفلاوین، آهن، کلسیم، فیبر و دیگر مواد مغذی هستند. سبزیجات با برگ های سبز تیره به خصوص منبع خوبی از این مواد مغذی اند. سبزیجات زرد تیره و نارنجی رنگ، بتاکاروتن بیشتری را فراهم می آورند.



روزانه ۳ سهم یا بیشتر: **میوه ها** سرشار از فیبر، ویتامین C و بتاکاروتن هستند. ترجیحاً میوه درسته را به جای آبمیوه مصرف کنید تا فیبر بیشتری به دست آورید. روزانه حداقل یک وعده از میوه هایی که ویتامین C بالایی دارند مصرف کنید، مثلاً لیموها، هندوانه، خربزه، طالبی و توت فرنگی انتخاب های خوبی هستند.



روزانه ۲ سهم یا بیشتر: **حبوبات** همه انواع لوبیا، نخود و عدس منبع خوب فیبر، پروتئین، آهن، کلسیم، روی و ویتامین B هستند. این گروه همچنین شامل نخود سبز، لوبیاهای پخته و سرخ شده، شیر سویا و پروتئین گیاهی بافت دار است.



بدن شما برای عملکرد مناسب به چربی سالم نیاز دارد. برخی از بهترین منابع چربی های سالم از **آجیل ها و دانه ها** می آیند. آجیل و دانه هایی را انتخاب کنید که دارای انواع چربی های سالم هستند، مانند بادام و بادام هندی.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

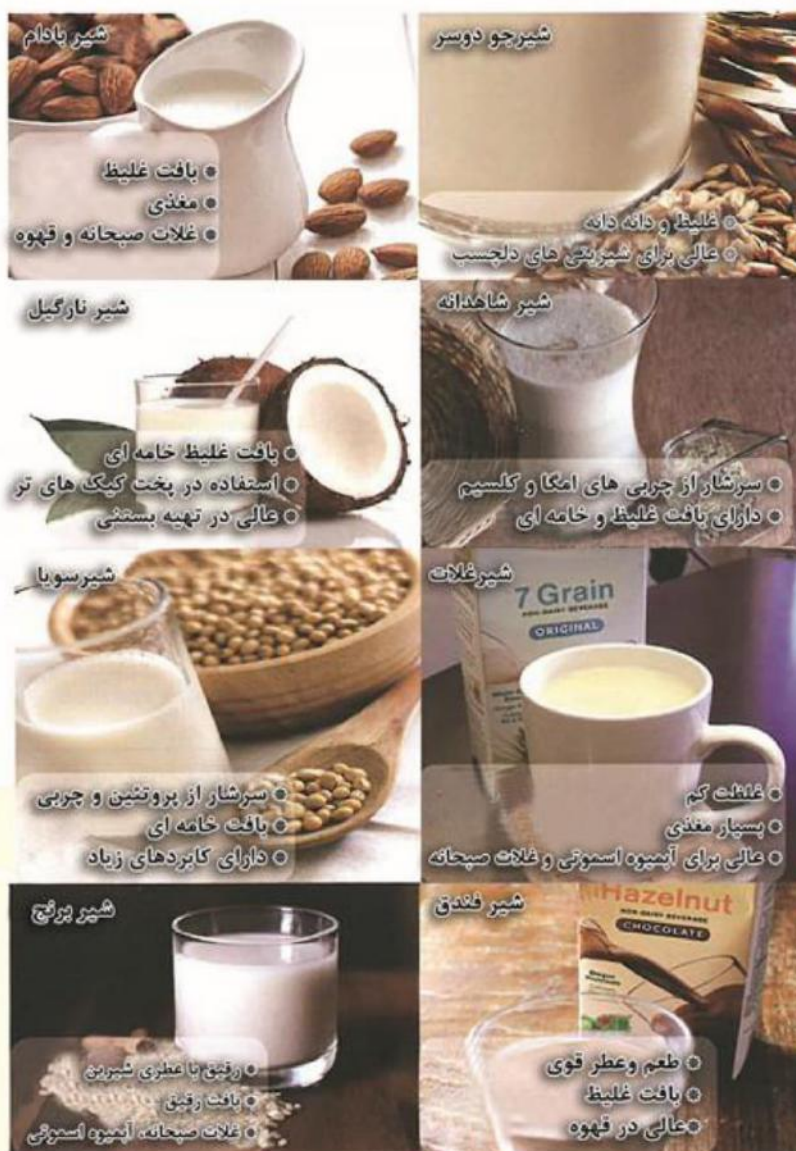


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (معصولات جایگزین شیر)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (جایگزین گوشت)

 <p>لوبیاها و حبوبات</p>	<p>لوبیاها و حبوبات ارزان، سالم، سیر کننده و متنوع اند. آنها منبع پروتئین کاملا طبیعی با فیبر بالا هستند و می توانند به عنوان غذای اصلی یا جایگزین گوشت در خیلی از غذاها استفاده شوند.</p>
 <p>توفو (پنیر سویا)</p>	<p>توفو ابتدا در چین در حدود ۲۰۰ سال قبل از مسیح استفاده شد. توفو از مدت ها قبل رکن اصلی در آشپزی آسیایی به حساب می آید. توفو پنیر به دست آمده از لوبیای سویاست و مزه متعادلی داشته و به راحتی طعم هر غذایی را به خود می گیرد.</p>
 <p>پروتئین گیاهی بافت دار</p>	<p>پروتئین گیاهی بافت دار همان آرد سویا است که چربی آن گرفته شده، گرما دیده و فشرده شده به شکل تکه های کوچکی در آمده که قابلیت جذب آب را دارد. از ۵۰٪ پروتئین تشکیل شده و جایگزین عالی برای گوشت تکه ای است.</p>
 <p>قارچ</p>	<p>قارچ طعم و مزه غنی و خاکی دارد، سالم و سیر کننده است و می تواند در برگر های گیاهی و خوراک های سرخ شده استفاده شود.</p>

۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (جایگزین تخم مرغ)

 <p>تخم کتان</p>	<p>تخم کتان به خوبی آسیاب شده، قوام دهنده خوبی است و با طعم آجیل ماندش برای پخت شیرینی ها و پنکیک بسیار خوب است. ۱ قاشق تخم کتان آسیاب شده + ۳ قاشق غذاخوری آب = یک تخم مرغ</p>
 <p>موز</p>	<p>موز در مافین ها و کیک ها رطوبت و شیرینی بیشتر را اضافه می کند. نصف یک موز له شده = یک تخم مرغ.</p>

۴-۶ جدول دستور های غذایی جایگزین (محصولات جایگزین لبنیات)

 <p>کره</p>	<p>کره مارگارین غیر لبنی، غیر هیدروژنیزه برای آشپزی، شیرینی پزی یا کره صبحانه.</p>
 <p>خامه بادام هندی</p>	<p>خامه بادام هندی شیرینی متعادلی دارد. برای سوپ های خامه ای و آب میوه های اسموتی عالی است.</p>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲-۶ منابع مندی گیاهی



امگا ۳ و ۶ گیاهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

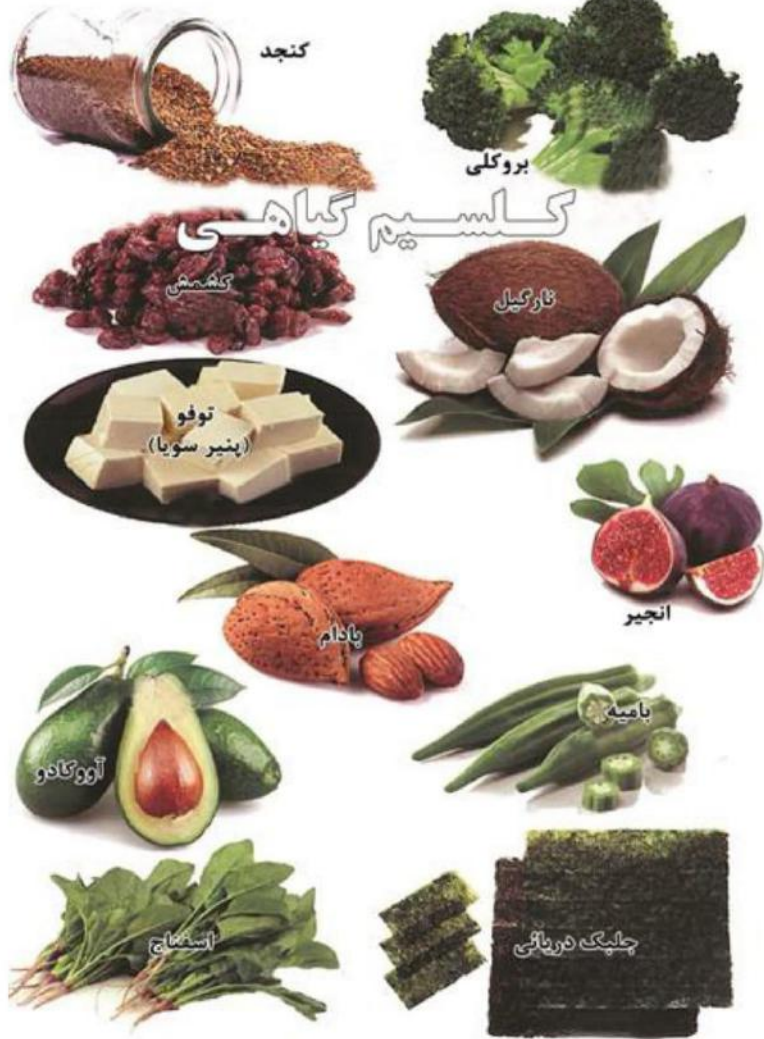


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲-۶ منابع مندی گیاهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۶-۲ منابع مغذی گیاهی



ویتامین B۱۲ گیاهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲-۶ منابع مغذی گیاهی



لوبیا ها
و حبوبات

میوه های
خشک شده

آمن و روی گیاهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲-۶ منابع مثلی گیاهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ضمیمه دوم: جایگزین‌های معادل با یک عدد تخم‌مرغ

یک چهارم پیمانه موز پوره شده + دو قاشق غذا سرکه سیب

یک چهارم پیمانه ماست سویا

یک چهارم پیمانه سس سیب + یک قاشق مربا بیکینگ پودر

یک قاشق غذا دانه چیا را با سه قاشق غذا آب مخلوط کرده و ۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا لعاب دهد.

یک قاشق غذا تخم کتان آسیاب شده را با سه قاشق غذا آب مخلوط کرده و ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا لعاب دهد.

- در کوکو و کتلت می‌توان از لپه و آرد لپه یا نخود به‌عنوان جایگزین تخم‌مرغ استفاده کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ضمیمه سوم: مواد اولیه ادویه کاری

زرد چوبه: یک قاشق غذاخوری
فلفل سیاه: یک و نیم قاشق چای خوری
زیره سبز: یک و نیم قاشق چای خوری
خردل سیاه: یک قاشق چای خوری
تخم گشنیز: ۵ قاشق غذاخوری
جوز هندی: یک قاشق چای خوری
زنجبیل: یک قاشق چای خوری
زیره سیاه: یک قاشق چای خوری
پودر تخم شنبلیله: یک قاشق چای خوری
برگ کاری خشک شده: چند عدد
فلفل پاپریکا: یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری (در صورت تمایل)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ضمیمه چهارم:

حقیقت پنهان در مصرف لبنیات و ارتباط آن با بیماریها

حقیقت پنهان در مورد بیماری های پشت پرده مصرف لبنیات چیست؟

آیا مصرف شیر و لبنیات باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود؟ آیا فرآورده های لبنی در استحکام استخوان ها و دندان ها تاثیر دارد؟ اگر مصرف فرآورده های لبنی برای سلامت استخوان ها و دندانها لازم است چطور هر روز شاهد تعداد افراد بیشتری هستیم که پوکی استخوان حتی در سنین زیر ۴۰ سال می گیرند! نسل ما که روزانه شیر و لبنیات مصرف می کنند، چطور دچار این بیماریها می شوند! آیا مصرف لبنیات آنها کم است؟!

چرا در کشوری مانند هلند که صنعت دامپروری و محصولات لبنی بسیار غنی است، آمار پوکی استخوان بسیار بالاست! حقیقت علم پزشکی در این مبحث چیست؟

در این مقاله اطلاعاتی علمی درباره مضرات لبنیات و شیر ارائه خواهد شد، قسمتی از حقایق موجود در علم پزشکی که بدلائل اقتصادی و سود آوری صنایع لبنی پنهان شده است. این شما هستید که با آگاهی تصمیم می گیرید برای سلامت خود از چه رژیم غذایی پیروی کنید.

مضرات مصرف لبنیات چیست؟

مضرات مصرف شیر برای دندان و استخوانها



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیشتر مشکلات دندان‌ها ریشه در عدم توازن مواد مورد نیاز بدن دارند که خود در اثر تغذیه ناسالم بوجود می‌آیند. هر کوششی برای درمان بیماری‌های دهان و دندان اگر به موضوع بنیادین تغذیه سالم نپردازد نهایتاً محکوم به شکست خواهد بود. به این دلیل بسیاری از دندانپزشکان به درستی تأکید بر تغذیه درست و سالم برای سلامت کل بدن می‌کنند. بطور کل می‌توان گفت که سلامت دندان‌ها به سلامت کل بدن وابسته است.

تقسیم سیستم ایمنی بدن در سلامتی بر هیچ کس پوشیده نیست. گفته می‌شود که سلامت سیستم ایمنی در بیماری‌های دهان و دندان نیز نقش عمده بازی کرده اهمیت فراوانی در پیشگیری این بیماری‌ها دارد.

مصرف شیر سیستم ایمنی بدن را مختل می‌کند.

تقسیم مصرف شیر در مختل کردن کار سیستم ایمنی بطور خاص و در مساعد کردن محیط کلی بدن برای ایجاد و توسعه بیماری‌ها، سال‌هاست که توسط تحقیقات فراوان ثابت شده است. محققان نشان داده‌اند که پروتئین موجود در شیر بنام «کازئین» در ایجاد بیماری‌های جدی مانند گروه بیماری‌های "خود ایمنی" (autoimmune)، دسته بیماری‌های التهابی، انواع سرطان‌ها و بسیاری ناهنجاری‌های دیگر نقش عمده‌ای بازی می‌کنند.

بیماری‌های خود ایمنی:

بطور نمونه بیماری‌های خود ایمنی مانند ام‌اس، آرترروز روماتوئید، دیابت نوع یک، آلرژی‌های مختلف، با مصرف شیر ایجاد و یا پیشرفته‌تر می‌گردند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این مسئله در مورد بیماری‌های التهابی مانند آرتروز استخوانی، کولیت‌های مختلف و انواعی از سرطان‌ها نیز صادق می‌باشد.

شیر باعث ایجاد و رشد سرطان سینه می‌شود.

بطور مثال تحقیقاتی در دانشگاه شیکاگو در ایالت ایلینوی نشان دهنده نقش کازئین شیر در ایجاد و رشد سرطان سینه می‌باشد. آزمایشات دیگری ثابت می‌کنند که این پروتئین نقش مخربی در ایجاد و رشد سرطان کبد و پروستات دارد.

چطور شیر در دستگاه ایمنی بدن اختلال ایجاد می‌کند؟

مکانیسم تأثیر پروتئین شیر در اختلال دستگاه ایمنی بدن بدین صورت است که با مصرف شیر گاو مجموعه‌ای از پروتئین‌های بیگانه وارد بدن انسان می‌گردد. بخشی از این پروتئین‌ها در روده‌ها بشکل نیمه کامل هضم شده ایجاد قطعه پاره‌هایی از زنجیرهای اسیدهای آمینه می‌کنند. این زنجیرها می‌توانند شباهت ساختمانی به برخی پروتئین‌های موجود در بدن داشته، باعث حمله سیستم ایمنی به این پروتئین‌های نیمه هضم و پروتئین‌های خودی شبیه آنها در بدن گردند. بطور مثال ثابت شده که دیابت نوع یک می‌تواند به دلیل حمله سیستم ایمنی بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در پانکراس که شباهت ساختمانی با قطعه زنجیرهای پروتئین‌های نیمه هضم موجود در شیر دارند بوجود آید.

تحقیقات نشان می‌دهد که در کودکانی که دچار دیابت می‌شوند و در دوران نوزادی شیر گاو مصرف کرده‌اند پادتن ضد سرم آلبومین گاوی^۱ به حد قابل توجهی بالا بوده در

^۱ - Bovine Serum Albumin (BSA)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

صورتی که در کودکان غیر دیابتی این پادتن به میزان بسیار، بسیار اندک وجود داشته یا کاملاً غایب می‌باشد.

چطور شیر باعث اختلال در پروسه تبدیل ویتامین D غیر فعال به فعال می‌شود؟

پروسه مهم و حیاتی دیگری که توسط مصرف شیر دچار اختلال می‌گردد پروسه تبدیل ویتامین D غیر فعال به فرم فعال در کلیه‌ها می‌باشد. ویتامین D که در حقیقت نوعی هورمون می‌باشد در بسیاری فعل و انفعالات حیاتی بدن که در سلامتی نقش عمده دارند شرکت دارد. ویتامین D با جلوگیری از تولید سایتوکاین‌ها^۱ از ایجاد بیماری‌های التهابی جلوگیری می‌کند. مصرف شیر گاو با مختل کردن این پروسه باعث ایجاد و توسعه بیماری‌های التهابی می‌گردد. مکانیسم این مسئله بدین شکل است که ویتامین D در اثر برخورد اشعه ماوراءبنفش در پوست بدن تشکیل می‌شود. این ماده سپس توسط جریان خون به کبد رفته در آنجا به فرم متابولیت‌های غیر فعال ذخیره می‌گردد. این متابولیت‌ها سپس در مواقع مورد نیاز در کلیه‌ها به فرم فعال $D_{1.25}$ در می‌آیند تا نقش‌های حیاتی و مهم خود را ایفا کنند. آزمایشات نشان می‌دهند که مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی به دلیل ایجاد محیط اسیدی در خون از عمل آنزیم‌های کلیه در فعال کردن ویتامین D جلوگیری کرده باعث کاهش قابل توجه میزان $D_{1.25}$ می‌گردند.

میزان ویتامین D فعال در خون همچنین رابطه معکوس با میزان کلسیم خون دارد. هر چه میزان کلسیم خون بالاتر باشد میزان $D_{1.25}$ یا ویتامین D فعال، کمتر خواهد بود.

^۱ - Cytokines



کلسیم ماده معدنی مهمی در کارکرد درست ماهیچه‌ها و عصب‌هاست. میزان کلسیم در خون توسط شبکه بهم پیوسته‌ای از غده، هورمون‌ها، کلیه‌ها و روده‌ها کنترل می‌شود. تا از دامنه نرمال خود بالاتر یا پایین‌تر نرود. این شبکه با کنترل میزان جذب کلسیم از غذا، میزان دفع آن در ادرار و مدفوع و میزان گرفتن کلسیم از استخوان‌ها و بلکه دندان‌ها، کنترل شدید و منظم کلسیم خون را به عهده دارد. زمانی که میزان کلسیم خون بالا می‌رود، $D_{1.25}$ کمتر فعال شده در نتیجه کلسیم کمتری جذب گردیده میزان ترشح و خروج کلسیم ادرار و مدفوع بالا می‌رود. پس اگر میزان مصرف کلسیم بطور غیر ضروری بالا باشد میزان تبدیل به فرم فعال ویتامین D در کلیه‌ها پائین آمده میزان این ماده در خون کاهش میابد. بنابراین شیر بعلت داشتن کلسیم و پروتئین بالا از دو طریق در کاهش میزان ویتامین D نقش داشته و در نتیجه بدن را در مقابل عوامل التهابی بی‌دفاع می‌گذارد.

چطور شیر باعث سرعت بخشیدن به رشد سلولهای سرطانی می‌گردد؟

شیر همچنین به دلیل دارا بودن فاکتورهای رشد انسولین¹ باعث سرعت بخشیدن به رشد سلول‌ها از جمله سلول‌های سرطانی می‌گردد. بنابراین بسیاری از سرطان‌ها می‌توانند توسط شیر ایجاد شده یا رشد سریع‌تر پیدا کنند.

آنچه در بالا ذکر شد تنها بخش کوچکی از تأثیرات منفی مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در سلامت است.

عوارض دیگر مصرف شیر گاو چیست؟

¹ - Insulin like growth Factors, IGF



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌توان از نقش آن در تولید بیماری پوکی استخوان، بیماری‌های قلب و عروق، اسهال، عدم تحمل قند لاکتوز، آلودگی‌های هورمونی و آنتی‌بیوتیکی که خود امروزه منشأ بسیاری اختلالات بیماری‌زا می‌باشند نام برد. جالب توجه است که بدانیم برعکس باور عوام و بخش اعظمی از پزشکان، شیر باعث ایجاد بیماری پوکی استخوان و نه بهبود آن می‌گردد.

چطور شیر باعث ایجاد بیماری پوکی استخوان می‌گردد؟

شیر با تولید محیط اسیدی در خون (به علت میزان پروتئین بالای شیر) آنرا از حالت قلیایی طبیعی خود خارج می‌کند. بدن برای ترمیم و تصحیح این آنرمالی که می‌تواند در صورت ادامه بسیار خطرناک گشته کار ارگان‌ها و سلول‌ها را مختل کند، دست به دامن استخوان‌ها و دندان‌ها می‌گردد تا کلسیم آنها را برای قلیایی کردن خون آزاد کند. کلسیم بهترین و سریع‌ترین عامل قلیایی کردن خون می‌باشد. این کلسیم آزاد شده از استخوان‌ها سپس توسط کلیه‌ها دفع می‌گردد. در نتیجه مصرف شیر باعث پوکی استخوان‌ها و ضعف دندان‌ها می‌گردد.

بیماری‌های عفونی دهان و دندان و کرم خوردگی‌ها نیز که از جمله در اثر رشد باکتری‌ها صورت می‌گیرد با اختلال سیستم ایمنی بدن در اثر مصرف شیر چنانکه در بالا توضیح داده شد ارتباط بلاواسطه و مستقیم دارند. تجربه هزاران ساله بشر نشان داده که طبیعی‌ترین غذا برای بشر و بهترین نوع تغذیه برای سلامتی رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان است. امروزه تمامی محققان آگاه بدون استثناء مصرف فراوان میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات را برای سلامتی و تندرستی توصیه می‌کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شما هم برای داشتن بدنی سالم و دندان‌هایی محکم و سلامت از مصرف شیر و پروتئین‌های حیوانی در حد ممکن یا بطور کامل اجتناب کرده، سبزیجات و میوه‌ها را بخش عمده تغذیه خود قرار دهید.

تاثیر شیر بر هضم و جذب دستگاه گوارش

دکتر الیس در پاسخ به این پرسش میگوید که اختلال در عمل جذب دستگاه گوارش به چهار دلیل است:

۱. شیر و فرآورده‌های شیر، اسیدکلریدریک معده را به شدت خنثی میکنند. در نتیجه معده به ناچار برای هضم غذا اسید بیشتری ترشح میکند و موجب فرسودگی و از کار افتادگی غدد مولد اسید کلریدریک می شود.

۲. راندمان جذب دستگاه گوارش کاهش میشود.

۳. شیر و پنیر، میوکوز فراوانی در روده تولید میکنند. این میوکوز اضافی در روده سفت میشود و همچون لایه ای بر روی دیواره داخلی آن ته نشین شده و با جلوگیری از جذب مواد غذایی موجب خستگی مزمن روده می شود.

۴. شیر و فرآورده‌های آن با تولید بیش از حد میوکوز اختلالاتی را در سیستم تنفسی، ریه‌ها و سینوسها به وجود می آورند. میوکوز در ایجاد آبریزی بینی و خلط گلو نیز عامل مؤثری به شمار میرود. این ماده چسبنده پس از ترکیب با شیر چسبنده تر میشود. در نتیجه مواد زائد حاصل از هضم به سهولت به دیواره اندامهای دفع چسبیده و عمل دفع را دشوار میکند.

اگر شما پس از سرماخوردگی شیر می نوشید، در حقیقت با این عمل بر تراکم خلط سینه و گرفتگی بینی خود می افزایید. به هر تقدیر اگر با هر کدام از مشکلات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوارشی یاد شده روبرو هستید بهتر است هرچه زودتر شیر و پنیر را از جیره غذایی خود حذف کنید.

تاثیر نوشیدن شیر بر کار قلب و سیستم تنفسی

دکتر کرن اسل باچر، رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد میگوید که شیر هموژنیزه یکی از دلایل عمده بیماری قلب در آمریکاست.

مضرات ماست:

الف: ۲۵ درصد ماست اسید لاکتیک است.

ب: اسید لاکتیک موجب تضعیف نرونهاي مغزی می شود.

ج: این ماده موجب اسیدی بودن محیط شده و جذب مولکولهای کلسیم دچار اشکال می شود.

د: ماست موجب یبوست مزاج شده و گرفتاریهای عذیده ای را موجب می شود.

ه: بر اثر یبوست مزاج سم خطرناکی بنام پتومائین و گازهای سمی از جمله اندل، اسکاتل، فنل و سولفور در روده تولید شده و دوباره جذب خون شده و سیستم عصبی را مختل میکند.

ماست و عدم جذب آهن غذا:

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از پایگاه خبری آبنرور فرانسه، مصرف ماست در حین غذا خوردن باعث کاهش جذب آهن در بدن می شود. بنابراین گزارش، وجود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فراوانی کلسیم در لبنیات باعث کاهش جذب آهن در بدن می شود زیرا اولویت جذب با کلسیم است و آهن جذب نشده و مستقیماً دفع می گردد.

ماست و بیماری پارکینسون:

آخرین تحقیقات حاکی از آن است که مصرف مقادیر زیادی از محصولات و فرآورده های لبنی خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را در مردان افزایش می دهد.

مضرات کشک پاستوریزه

پس از تهیه پنیر، ماده ای بد بو، به رنگ زرد مایل به سبز از آن باقی می ماند که کشک نامیده می شود. روزنامه لس آنجلس تایمز در شماره چهارم دسامبر ۱۹۷۸ خود مینویسد: تنها ۱۰ درصد حجم شیری که برای تولید پنیر به کار می رود به پنیر و بقیه آن به کشک تبدیل می شود. نظر به افزایش تولید پنیر در چند سال اخیر، تولید کنندگان پنیر در جست و جوی راه های تازه ای برای به مصرف رساندن کشک برآمده اند. مضرات کشک از نظر آلودگی حدود صد تا دویست بار قوی تر از زائادات آبهای آلوده است. با وجود این، در تهیه بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده به کار می رود. به هر حال اگر مایلید جریان خون خود را پاکیزه نگاه دارید، از خوردن این ماده غذایی زیانبخش جداً احتراز کنید. حالا فکر می کنید با نوشیدن شیر و مصرف لبنیات کلسیم بدنتان تامین می شود؟ و از پوکی استخوان در امانید؟ فکر می کنید لبنیات، سلامت بدنتان را تضمین می کنند؟

" انسان در میان تمام موجودات روی زمین تنها نوعی است که می خواهد تا پایان عمر

شیر مصرف کند، آنهم شیر موجودات دیگر را، اما به چه قیمتی؟! "



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ضمیمه پنجم:

خود را با روزه از دام عادات غذایی رها کنیم (روزه عامل سلامتی و شادی واقعی)

کتاب "دام لذات: تسلط بر نیروی پنهانی که سلامت و شادی را نابود می کند" نوشته دکتر آلن گلدهامر متخصص سلامت است.

او دکترای "کایروپراکتیک" خود را در دانشکده کایروپراکتیک ایالات غربی در پورتلند، اورگان، ایالات متحده گرفت. بعداً این شخص محترم به استرالیا سفر کرد و بعنوان پزشک "پوکی استخوان" مجوز گرفت.

در سال ۱۹۸۴، دکتر گلدهامر مرکز سلامت "ترو نورث" را در سانتاروزا، کالیفرنیا، آمریکا تأسیس کرد که خدمات پزشکی، کایروپراکتیک، ماساژ نچروپاتیک و طب سوزنی ارائه می دهد. و هم اکنون بزرگترین مرکز تخصصی پزشکی در دنیاست که بر "روزه آب" نظارت می کند.

آیا شما در کیک، شکلات، شیرینی یا کلا اشتیاق به شیرینی ها، بدون در نظر گرفتن گرسنگی یا حال خود، زیاده روی می کنید؟ آیا دل کندن از سیب زمینی سرخ شده یا غذاهای سرخ شده دیگر برایتان سخت است؟

مراقب باشید، زیرا این لذات کوچک و خوشمزه می توانند دامهایی باشند که ما را مستعد زیاده روی در غذا می کنند و به سلامتی ما آسیب می رسانند. دکتر گلدهامر یکی از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نویسندگان کتاب "دام لذات: تسلط بر نیروی پنهانی که سلامت و شادی را نابود می کند" می باشد. او بیش از ۴۰ سال است که گیاهخوار است و معتقد است این شیوه ی زندگی سالم کلید دستیابی به سلامت مطلوب است. او غذاهای گیاهی کامل، ورزش، خواب و رژیم غذایی بدون نمک، روغن و شکر را توصیه می کند. چون امروزه بیشتر افراد جذب غذاهای فرآوری شده می شوند، دکتر گلدهر اینها را دامی خوش می داند که باعث افراط در مصرف شده و شرایطی مانند دیابت فشار خون بالا، و اختلالات "خود ایمنی" ایجاد می کنند. برای بسیاری از افراد، انتخاب غذاها بیشتر بر اساس طعم است تا ارزش غذایی. وقتی افراد در دنیا، به رژیمی ترغیب می شوند که برای چاق، بیمار و بدبخت کردن آنها تدارک دیده شده؛ پذیرفتن سلامتی، یکی از دشوارترین کارهایی است که میتوانید از افراد بخواهید تا انجام دهد. این بسیار دشوارست زیرا آنها در دام لذت گرفتار میشوند. به همین دلیل ما کتاب "دام لذت" را نوشتیم تا توضیح دهیم که این نیروی پنهانی است که سلامت و شادی را تضعیف می کند. و دلیل چاق، بیمار و بدبختی مردم است. علل بیماری قلبی، سرطان و سکته مغزی است که دلایل اصلی ناتوانی و مرگ در آنهاست. و چون آنها معتاد شده اند، در ابتدا درک این امر برای آنها دشوار است. دقیقاً مثل اینکه به فردی الکی بگویید، "می دانی زندگی چقدر مزخرف شده؟"

چون مست هستی. آنها به شما می گویند "سرت به کار خودت باشه" زیرا آنها معتاد هستند و نمی خواهند حقیقت را بشنوند، واقعیت اینست که فرد معتاد به این تحریک مصنوعی نمک، روغن و شکر در غذا، نگران فهمیدن این نیست که اگر بخواد سالم باشد باید اصل رژیم غذایی و سبک زندگی خود را تغییر دهند. این یکی از فواید واقعی روزه است. زیرا در طول روزه داری، بدن سازگاری عصبی پیدا می کند؛ مثل راه اندازی مجدد هارد در رایانه ای که باید "ری استارت" شود. روزه، بدن را راه اندازی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مجدد می کند و ناگهان، همه غذاهای خوب دوباره طعم خوب می دهند. غذاهای کامل طبیعی، جذبه طبیعی خود را مجدداً پیدا می کنند و تحریک مصنوعیِ غذاهایی که در اصل مخدرند و یا غذاهایی که این مواد شیمیایی به آنها اضافه شده، کمتر و کمتر جذابیت دارند. پس یکی از دلایلی که من روزه گرفتن را دوست دارم اینست که بعد از روزه داری می توانید غذاهای کامل طبیعی را به فرد بدهید و برایش جذاب می شوند.

روزه داری می تواند به تغییر ذائقه ی فرد کمک کند، پس به فردیکه معتاد به غذای ناسالم است اجازه می دهید تا از غذای گیاهی در فرم طبیعی آن لذت ببرد. هدف این است که با پذیرش تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی، بیماران را به این حد از سلامت برسانیم که نیاز به روزه، واقعاً به حداقل برسد یا کمکی باشد. یک راه ساده که می فهمیم فرد باید روزه بگیرد اینست که از او پرسیم "آیا شما طعم غذای کامل طبیعی مانند میوه و سبزیجات را دوست دارید؟"

و اگر او بگوید، "نه، آن غذاها را دوست ندارم." بعد میفهمیم که آنها باید روزه بگیرند. تا وقتی میوه و سبزیجات دوباره برای آنها خوش طعم شود، این یک معیار طبیعی و ساده است. اگر هدف فرد، نرمال سازی فشار خون است می بایستی به اندازه کافی روزه داری کند تا فشار خون به حدی برسد که دیگر نیازی به دارو نباشد و با رژیم غذایی کامل گیاهی نتایج باقی می ماند. اگر فرد دیابت دارد، می بایستی سطح قند خون را عادی کنیم، مقاومت به انسولین را از بین ببریم تا در یک رژیم غذایی کامل طبیعی، سطح قند خون فرد، طبیعی باقی بماند. اگر فرد دارای بیماریهای "خود ایمنی" مانند روماتیسم مفصلی، کولیت اولسراتیو، اسپوندیلیت آنکیلوزان، آسم، آگزما، پسروریازیس یا هر بیماری دیگر باشد، مایلیم روزه داری را تجویز کنیم و اگر ممکنست، به اندازه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کافی روزه را ادامه دهد تا بیماری برطرف شود یا حداقل به شرایطی برسد که سالم زندگی کند، افراد سریعتر از وقتی بیمار شدند، سالم میشوند.

بعضی اوقات نمی‌توانید آنرا با یکبار روزه داری انجام دهید. بعضی اوقات باید چندین بار روزه بگیرید تا به هدف برسید چون فرد همیشه صبر یا ظرفیت لازم را ندارد تا بتواند به اندازه کافی روزه بگیرد و پیشرفت کار را ببیند. روند روزه داری در کلینک ما، ۴۰ روز، روزه ی آب است. معمولاً بیشتر از این آنرا طولانی نمی‌کنیم. نتایج روزه داری اساساً به مسائل سلامتی در فرد بستگی دارد. مسلماً افرادی که از روزه داری بیشترین بهره را می‌برند کسانی هستند که در غذا افراط می‌کنند. پس چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، بیماریهای خود ایمنی، و شرایطی مانند لنفوم؛ ما می‌دانیم که این شرایط با افراط در غذا ایجاد و یا بدتر می‌شود. پس شوکه کننده نیست که دریابید اگر افراط در غذا نداشته باشید، بدن قادرست عواقبی که منجر به این بیماری شده را خنثی کند و این دقیقاً همان چیز است که ما میبینیم. مثلاً فشار خون بالا تا حد زیادی در اکثر فشار خونهای بالا، افراط در غذا و انباشتگی است، پس وقتی فرد وزن کم می‌کند از نمک، شکر و روغن زیاد در رژیم غذایی خلاص می‌شود و بیماری برطرف و فشار خون، عادی می‌شود. ما توانستیم ۱۷۴ بار پشت سر هم در مطالعه ای که در مجله ی "مرکز درمانی دست ورزی و علم وظایف اعضا" منتشر کردیم، آنرا ثابت کنیم.

ما بیمار مبتلا به لنفوم فولیکول مرحله ۳ داشتیم؛ بمدت ۲ سال پرونده او کاملاً ثبت و پیگیری شد. او به جای اینکه شیمی درمانی انجام دهد، تصمیم گرفت در مرکز درمانی "شمال حقیقی"، ۲۱ روز فقط روزه آب بگیرد و در طی این مدت تومورهای او کاملاً



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ناپدید شدند. تمام پرونده را با مطالعات تصویربرداری ثبت و ضبط کردیم و ۳ سال پیگیر شرایط این بیمار بودیم و بیش از ۴ سال می گذرد و کاملاً عاری از علائم سرطان است. این دلگرم کننده است که بدانیم با روزه آب و زندگی سالم، می توانیم عملکردهای طبیعی بدن را در ارتقاء سلامتی فعال کنیم. عواقب این امر به عنوان بسیاری از شرایط سلامتی جدی در جامعه مدرن ما، از جمله چاقی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و اختلالات خود ایمنی آشکار می شود. آنچه ما پیشنهاد می کنیم این است که مردم رژیم غذایی سالم گیاهی، کامل و فاقد SOS داشته باشند. البته SOS نماد بین المللی خطر است، اما همچنین مخفف مواد شیمیایی اضافه شده به مواد غذایی از جمله نمک، روغن و شکر است که مکانیسم های سیری مغز را فریب می دهد و آنچه را که ما 'دام لذت' می نامیم بوجود می آورند.

در تجربه ما، داشتن یک رژیم کامل و گیاهی منجر به کنترل وزن خواهد شد زیرا باعث تنظیم سیری می شود و راهی برای حفظ مواد غذایی بالا بدون مواد غذایی زیاد به افراد میدهد. به عنوان مثال وقتی غذاهای گیاهی فراوری نشده میخورید، فیبر زیادی دریافت میکنید؛ دریافت فیبر هرچه بیشتر تمایل به سیری ایجاد میکند. رژیم های غذایی که ما توصیه میکنیم در واقع در حدود ۱۰ تا ۱۲٪ کالری از پروتئین، حدود ۱۵ تا ۱۸٪ کالری از چربی با تعادل حاصل از کربوهیدرات های پیچیده از مواد غذایی گیاهی کامل است. بخش بزرگی از انرژی و عملکرد ما در هضم غذا دخیل است. هضم یک فرآیند بسیار پرمصرف و شدید است و یکی از مزایای روزه داری می تواند این باشد که شما مجبور نیستید انرژی زیادی را در تمام آن فرآیندها صرف کنید، شما با ذخیره هایی زندگی میکنید که بسیار کارآمد میسوزند، و اینگونه به اصطلاح "انرژی" بدن میتواند بجای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اینکه عملکردهای هضم و جذب و دفع و از بین بردن را داشته باشد، صرف شفا و بهبود شود.

یکی از کارهایی که بیماران را به انجام آن تشویق می کنیم، پیش گرفتن یک رژیم غذایی گیاهی کامل است، اما حتی بیشتر از آن، چند روز قبل از روزه گرفتن، اگر رژیم غذایی خود را به میوه، سالاد و سبزیجات نشاسته ای بخارپز محدود کنند، در واقع به نظر می رسد این بهترین آماده سازی برای روزه گرفتن است، به ویژه از بین بردن بسیاری از مواد اعتیاد آور مانند کافئین و سایر مواردی که دارای واکنشی ناخوشایند در ترک دارند.

و سپس وارد حالت روزه می شوید که پس از آماده سازی مناسب، فقط با خوردن آب ادامه می دهید. در قسمت اول آن روزه، بدن قصد دارد از ذخایر گلیکوژن و همچنین گلوکز موجود در دستگاه گوارش استفاده کند. و بعد از یک یا دو روز، آن قندهای موجود از بین می رود. بنابراین بدن مجبور است از ذخایر گلیکوژن یا قند استفاده کند، که مثلاً، در عضلات یافت می شود. و بعد از گذشت حدود ۴۸ ساعت، نه تنها از گلوکز موجود در شکم، بلکه از گلیکوژن موجود در ماهیچه ها نیز استفاده می شود و اکنون بدن برای شروع سوزاندن چربی باید تغییری را انجام دهد و این روند، که کتوز نامیده می شود، جایی است که سوخت بدن تغییر میکند از جمله بزرگترین مصرف کننده گلوکز که مغز ما است. بزرگترین مصرف کننده گلوکز در واقع همان شبکه عصبی پیازی در انتهای ستون مهره ما است. و این می تواند در انسان از سوزاندن گلوکز به سوزاندن کتون یا یک محصول جانبی متابولیسم چربی، به ویژه اسید بتا-هیدروکسی بوتیریک تغییر کند. هنگامی که وارد آن مرحله از روزه داری شوید که در آن اکثراً چربی می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سوزانید، در واقع تا پایان هفته دوم روزه داری، مغز به طور عمده از چربی به عنوان سوخت استفاده می کند، و هنوز مقدار کمی گلوکز وجود دارد که استفاده می شود، و این از فرآیندی به نام نوگلوکززایی، یا تجزیه پروتئین حاصل می شود. اما به دلیل مکانیسم روزه، مقدار پروتئین سوخته حداقل است، به خصوص اگر هنگام روزه گرفتن استراحت کنید. یکی از اشتباهاتی که مردم انجام می دهند این است که سعی می کنند در هنگام روزه داری همچنان فعالیت های شدید داشته باشند زیرا آنها فکر می کنند که این باعث کاهش وزن بیشتر می شود، اما آنچه در واقع انجام می دهد باعث تسهیل بیشتر پروتئین می شود. بنابراین با استراحت، احتمال این را افزایش می دهید که بیشتر سوختی که میسوزانید، چربی باشد تا پروتئین.

برای مقابله با سمومی که وارد بدن می شود که معمولاً نمی تواند از بین برود، بدن آنها را در مکان سوزاندن چربی ها قرار می دهد. بنابراین، سوزاندن چربی تأثیر سم زدایی بر روی سیستم ما دارد، و این باعث سلامتی کلی ما می شود. فلزات سمی و سایر عناصر مضر به عنوان بخشی از ذخایر چربی مورد استفاده، در طی کتوز از بدن تخلیه می شوند. خاتمه دادن صحیح روزه بسیار مهم است و انتقال تدریجی به دوباره غذا خوردن اساسی ترین بخش روند محسوب می شود. بازگشت سریع به تغذیه بعد از یک مدت طولانی روزه داری می تواند یک اتفاق مهم و جدی باشد و منجر به بروز مشکلاتی از جمله مواردی مانند نشانگان بازغذایی یا سایر مشکلاتی شود که بسیار جدی باشند. بنابراین، مهم است که پس از روزه گرفتن خوردن غذا به تدریج انجام شود. در کلینیک ما به طور معمول برای هر هفته روزه داری، یک روز میوه تازه یا آب سبزیجات تازه داریم، یک روز میوه و سبزیجات خام برای هر هفته روزه داری داریم، و سپس به آرامی غذاهای سنگین تر را اضافه می کنیم زیرا دستگاه گوارش فرد بعد از دوره



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روزه بهبود می یابد. و البته، بیماران ما از ۵ تا ۴۰ روز با آب روزه می گیرند. این امر می تواند به یک فرآیند بسیار جدی تبدیل شود که نیاز به نظارت پزشکی و نظارت مناسب برای اطمینان از ایمن و مؤثر بودن آن داشته باشد. آنچه می توانم به شما بگویم این است که در روزه گرفتن و همچنین در برنامه های روزه داری اصلاح شده یا برنامه های تقلید روزه، یکی از تغییراتی که اتفاق می افتد، هورمون های سیری تمایل به افزایش دارند و بنابراین باعث می شود که متعادل کردن مسائل هورمونی افراد راحت تر شود. بنابراین، پس از روزه گرفتن، می بینند که میتوانند با یک رژیم غذایی گیاهی کامل، سریعتر از زمانی که در یک برنامه معمولی با مقدار زیادی کربوهیدرات اصلاح شده بودند، به سیری برسند. شکر تصفیه شده باعث بالا رفتن سطح انسولین می شوند زیرا بدن از این هورمون برای هدایت قند به داخل سلول استفاده می کند. و هنگامی که سطح انسولین بالا می رود، اغلب کمی واکنش بیش از حد به ویژه با کربوهیدراتهای اصلاح شده وجود دارد که تمایل دارد سطح قند را پایین بیاورد که باعث گرسنگی، به هوس افتادن و پرخوری می شود، که بعضی اوقات برای مردم مسئله ای است. بنابراین گاهی اوقات فقط خلاص شدن از شر این همه شکرها، تمام این کربوهیدرات های اصلاح شده، تمام آردهای سفید و محصولات آن باعث کنترل انسولین در بین سایر تغییرات می شود. و اکنون مردم به همان اندازه هوس نمیکنند و مشکلات زیادی در مورد غذا خوردن ندارند نه بخاطر اینکه گرسنه نیستند، بلکه به این خاطر که حالت شیمیایی مغز آنها قاطی کرده است، و مغز آنها به آنها می گوید که در حد مرگ گرسنه اند حتی اگر چاق باشند.

علت اینکه برای ما کنترل اشتها سخت است اینست که ما در دام لذت گرفتار هستیم. مواد فرآوری شده بطور مصنوعی به غذاهای ما اضافه شده و تولید دوپامین و سایر مواد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیمیایی مخصوص لذت را در مغز ما تحریک می کنند. دوپامین بیشتر، لذت بیشتر؛ پس دائماً یک چرخه ی افراط در مصرف داریم. روش دکتر گلدهرم برای پایان دادن به این چرخه از طریق روزه ی آب، با نظارت پزشکی و رژیم غذایی کامل و گان است. ما توصیه میکنیم که افراد رژیم غذایی کامل گیاهی، شامل میوه، سالاد، سبزیجات بخارپز مانند سیب زمینی، برنج، سبزیجات نشاسته دار استفاده کنند و از غذاهای حیوانی شامل گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ و لبنیات و مواد شیمیایی افزودنی در فرم نمک، روغن و شکر پرهیز کنند. ما از روغنهایی که تجزیه شیمیایی شده، استفاده نمی کنیم. البته، شما به چیزهایی مانند چربی احتیاج دارید و آنرا از غذاهای کامل گیاهی دریافت می کنید. درصد معینی از کالری میوه ها، سبزیجات غلات، حبوبات، آجیل و دانه هایی که می خورید از چربیها است و مشخص شده شما تمام چربیهای لازم را از خوردن بدست می آورید؛ رژیم مناسب شما، رژیم غذایی کامل گیاهی است.

شما به سدیم نیاز دارید اما کل سدیم مورد نیاز شما از رژیم غذایی غنی از سبزیجاتی که می خورید بدست می آید. شما به راحتی می توانید یک یا دو وعده غذایی خود را در روز حذف کنید، اما وقتی صحبت از نخوردن در طولانی مدت است، فرق می کند و راهنمایی دقیق نیاز است. مایلم خاطر نشان کنم که همه افراد روزه میگیرند. همه، شبها که به رختخواب می روند. روزه می گیرند و غذا نمی خورند، ۶ ساعت یا ۸ یا ۱۰ یا ۱۲ ساعت و یا حتی همانطور که اغلب ما توصیه می کنیم، ۱۶ ساعت روزه میگیرند. و بعد روزه را با چیزی که اغلب صبحانه یا "شکستن روزه" می نامند، می شکنند. پس ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید؛ فرض بگیریم که بعد از ساعت ۶ غذا نخورید و صبحانه را هم، قبل از ساعت ۹ صبح نخورید، حالا شما ۱۲ تا ۱۶ ساعت روزه گرفته اید، بسته به روزه بخصوصی که می گیرید؛ برخی گفته اند که حتی دوره کوتاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روزه ی متناوب برای تحریک تغییرات هورمونی و سایر تغییرات به مرور زمان، بصورت فراینده کافی است، که می تواند برای سلامتی مفید باشد.

غذا خوردن خود را به ۸، ۱۰ یا ۱۲ ساعت یکبار در روز محدود کنید، شاید میلتان به غذا کمتر شود. پیشنهادهای برای افرادی که رژیم غذایی ایده آل ندارند نیز هست؛ شاید اگر زمان بندیهای غذایی داشته باشند، کالری کمتری دریافت کنند بجای اینکه تمام روز و شب در حال خوردن باشند. وقتی ۳ ساعت قبل از خواب، غذا نخورید، می توانید بهتر و بیشتر بخوابید و ضریب بالاتری از خواب عمیق خواهید داشت.

هر چیزی که ما می خوریم وارد دستگاه گوارش می شود و اگر مرتباً محصولات حیوانی بخوریم، برخی از باکتریهای روده برای ما مفید نخواهند بود. روزه می تواند مجدداً بدن ما را تنظیم کند و باکتریهای بدی را که می توانند منجر به مشکلات سلامتی مانند اختلالات خود ایمنی شوند، را از بین ببرد و اگر سبک زندگی و گان را بپذیریم، آنها را با باکتریهای خوب جایگزین میکند.

روزه داری می تواند محیطی را ایجاد کند که بدن بتواند از باکتریهای بیماری زا در روده خلاص شود. در حقیقت ما اعتقاد داریم که روزه داری برای میکروبیوم روده، مانند راه اندازی مجدد هارد درایو در رایانه است. شما اکنون ۵ پوند (۲.۲۶ کیلوگرم) باکتری در روده خود دارید، شاید هزار گونه مختلف. این موجودات زنده هستند و همین حالا در درون شما زندگی می کنند، می خورند، می آشامند و مدفوع می کنند.

پس همین حالا که صحبت می کنیم، ۲.۲۶ کیلوگرم باکتری در بدن شما مدفوع می کنند و اینکه چه چیزی در بدن شما دفع می کنند بسته به غذایی دارد که به آنها می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دهید. پس اگر می خواهید این باکتریها، "تری متیل آمین اکسیداز" را در درون شما مدفوع کنند و خطر بیماری قلبی و سرطان را برای شما افزایش دهند؛ گوشت بخورید. اگر می خواهید مدفوع باکتریهای شما، چیزهای پر ثمری مثل ویتامین "کا" و غیره باشد، من رژیم غذایی کامل گیاهی، بویژه گیاهان نشاسته ای را توصیه می کنم. برای افرادی که اکنون در دام لذت و ولع به مواد ناسالم اعتیاد آورند، روزه داری با ایجاد فرصت برای شفای بدن، گامی مثبت به سمت تغییر می باشد. نیز امتناع از غذا برای یک دوره ی زمانی فرصتی برای استراحت، تعدیل سازی و تفکر درونی برای فرد ایجاد می کند.

واقعیت این است که دشوار است که به افراد معتاد بفهمانید که اعتیاد خود را ترک کنند؛ اگر آنها سیگاری هستند، ترک سیگار دشوار است. جالب توجه است که تا روز دوم روزه داری، بیشتر افراد سیگاری ولعی برای سیگار را گزارش نمی دهند. حالا بعضی می گویند دلیل اینست که روزه گرفتن برای آنها خیلی سخت است آنقدر که به سیگار فکر نمی کنند اما واقعاً درست نیست. این سازگاری کامل متابولیک است که در روزه داری سرعت می گیرد. افرادی که خوردن غذاهای سالم را ادامه نمی دهند اغلب بعد از روزه می فهمند که ذائقه آنها دوباره جان گرفته، حالا آنها طعم غذای خوب را دوست دارند. و بعد از روزه حتی غذاهایی که عادت به افراط در آنها داشتند به حدی قوی است که در واقع خوشایند نیست، دسرهای شیرین و چیزهایی که عادت به خوردن داشتند، حتی دیگر جذاب نیستند. اینطور نیست که آنها دوباره معتاد نشوند، اگر دوباره به سیگار، مشروب و خوردن غذای حرارت دیده، تصفیه شده، فرآوری شده، غذای آشغال، روی بیاورند، دوباره معتاد خواهند شد. اما روزه داری می تواند به مردم فرصتی بدهد که سالم شدن مجدد را حس کنند، که طعم خوب غذای خوب را مجدداً حس کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و فکر می‌کنم به همین دلیل، تقریباً در هر مذهبی از "جین"ها گرفته تا یهودیان، هندوها، مسلمانان، مسیحیان، همگی "سنت روزه" را در روایات خود دارند. همه آنها می‌دانند که روزه داری می‌تواند بر تفکر شما نسبت به خود و جهان پیرامون تأثیر بگذارد. و ما نه تنها از آن برای دلایل عاطفی، معنوی و ذهنی بلکه برای مزایای جسمی نیز استفاده می‌کنیم.

یک روش واقعاً مؤثر وجود دارد و آن زندگی سالم است. افرادی که رژیم غذایی کامل گیاهی که به هیچ کمکی نیاز ندارد را می‌پذیرند، و بطور منظم ورزش می‌کنند و به مقدار مناسب می‌خوابند، تمایل دارند که مکانیسم‌های اصلاح شده‌ی خود را در تمام جوانب در تعادل نگه دارند. هیچ قرص، معجون و یا پودری در بیرون نمی‌توانید پیدا کنید که بی‌ملاحظگی شما را جبران کند و این چیز است که همه همیشه به دنبال آن هستند. "واقعاً من چکار کنم تا بدون اینکه مجبور باشم از دام لذت فرار کنم بتوانم به وزن دلخواه و سلامتی برسم؟" آنچه افراد باید انجام دهند اینست که یاد بگیرند چگونه از دام لذت فرار کنند تا بتوانند سالم زندگی کنند و بدن آنها بهترین کار را انجام داده و خود را شفا می‌دهد.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی مرکز سلامت "ترو نورث"، لطفاً از این وبسایت دیدن فرمایید:

HealthPromoting.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منابع

۱) دکتر زرین آذر، دارای بورس فوق تخصص در بیماری های کبد، دستگاه گوارش و تغذیه از دانشگاه UCI آمریکا

<http://www.veganforum.ir/showthread.php?t=۱۸۲۹>

<http://bahardaily.com/Pdf/۸۹-۰۱-۱۵/۸.pdf>

۲) <http://www.avesinaaa.mihanblog.com/post/۴۲۱>

۳) Karjalainen J, Martin JM, Knop M et al., "A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin -dependent diabetes". N England J med. ۱۹۹۲; ۳۲۷:۳۰۲-۷.

۴) American Academy of Pediatrics work group on cow's milk protein and diabetes mellitus. Infant feeding practices and their possible relation to the etiology of diabetes mellitus; Pediatrics ۱۹۹۴; ۹۴: ۷۵۲-۵۴.

۵) Cavallo MG, Fava D, Monetini L, " Cell mediated immune response to beta-casein in recent onset insulin-dependent diabetes: Implication for disease pathogenesis". Lancet ۱۹۹۶□ ۳۴۸: ۹۲۶-۲۸.

۶) Outwater JL, Nicholson A, Barnard ND. " Dairy products and Breast cancer. The IGF-۱, estrogen and BGH Hypothesis". Med. Hypoth. ۱۹۹۷; ۴۸:۴۵۳-۶۱.

۷) Gregorio DI, Emrich LJ, ... " Dietary fat consumption and survival among women with breast cancer". J Natl cancer Inst ۱۹۸۵□ ۷۵: ۳۷-۴۱.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- λ) Holm LE, Callmer E, Hajalmar ML, ... “ Dietary habits and prognostic factors in breast cancer”, J Natl cancer Inst 1989; 81:1218-22.
- 9) Cramer DW, Willett WC, Bell DA, et al. “ Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer”. Lancet 1989; 2:76-71.
- 10) Ratner D, Eshel E,... “ Juvenile rheumatoid arthritis and milk allergy”. J Royal Soc med 1980; 73:410-13.
- 11) Remer T, Manz F, “ Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein”. Am clin nutr 1994; 59: 1356-61
- 12) Feskanich D, Willett WC,... “ Milk, dietary calcium and bone fractures in women: a 12-year prospective study”. Am J Publ Health 1997; 87:992-97.
- 13) Van de Laar MAFJ, Van der Korst JK, “ Food intolerance in rheumatoid arthritis. A double blind controlled trial of the clinical effects of elimination of milk allergens and azo dyes”. Ann Rheum Dis 1992; 51:298-302.
- 14) Also same authors , Food intolerance in RA. Clinical and histological aspects. Ann Rheum Dis 1992; 51:303-6.
- 15) Chan JM, Stampfer MJ, Ma J et al, “ Insulin- like growth factor-I (IGF-I) and IGF binding protein-3 as predictors of advance stage prostate cancer” J Natt cancer Inst; 94(2002): 1099-1109.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ١٤) Norris JM, and Pietropaolo M, Review article; controversial topic series: Milk Protein and Diabetes. J Endocrinol. Invest. ٢٢(١٩٩٩):٥٦٨-٥٨٠.
- ١٧) Swan RL, Multiple sclerosis: correlation of its incidence with dietary fat Am.J.Med. Sci.; ٢٢٠(١٩٥٠):٤٢١-٤٣٠.
- ١٨) Dip JB. The distribution of MS in relation to the dairy industry and milk consumption; New Zealand med. J ٨٣(١٩٧٤): ٤٢٧-٤٣٠.
- ١٩) McDougall JM. ٢٠٠٢ “MS stopped by McDougall/ swank program”.
- ٢٠) Malosse D, and Perron H. “Correlation analysis between mild and dairy product consumption and multiple sclerosis prevalences: a worldwide study. Neuroepidemiology ١١(١٩٩٢):٣٠٤-٣١٢.
- ٢١) Bronsan JT, and Bronsan ME, “Dietary protein, metabolic acidosis and calcium balance, In:H.H. Darper(ed.) advances in nutritional research, pp.٧٧-١٠٥ New York: plenum press, ١٩٨٢.
- ٢٢) Savilahti E, Akerblom HK, “ Children with newly diagnose insulin dependent diabetes have increased levels of cow's milk antibodies”, Diabetes Res.٧(١٩٩٨):١٣٧-١٤٠.
- ٢٣) Yakota A, Yamaguchi T, “ Comparison of islet cell antibodies, islet cell surface antibodies and anti bovine serum albumin antibodies in type I diabetes., Diabetes Res. Clin. Pract. ٩(١٩٩٠):٢١١-٢١٧.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

Free from any animal ingredients
Peaceful Vegan Recipes



ده سال و گانم. سالم، پر انرژی و پر توان ترم. قلبم پر از احترام به طبیعت شده و حس هماهنگی و یکی بودن بیشتر با عشق الهی میکنم. معصومه عطاری



۹ سال که و گان و خام گیاهخوارم. با نشاط تر، مثبت اندیش تر، پر توان و سالم تر شدم. مشتاقم این سبک زندگی را با همگان در میان بگذارم. بهاره آرین پاد



۱۸ سال که بخاطر حمایت از محیط زیست و حیوانات و نجات سیاره از گرمایش جهانی، گیاهخوار و گانم و در این راه فعالیت میکنم. رحیمه عزیززاده



ده سال و گانم. خوشحال و سالمم و به این تصمیمم افتخار میکنم. حیوانا دوستای من و نه غذای مند. آرمینه ستوده



۱۲ سال است و گانم. با تغذیه پر مهر و گان، هماهنگی مملو از صلح، زیبایی و عشق را به سیاره زمین باز میگردانیم.

Over 300 Recipes
From Quick & Easy to Gourmet

mehresman



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly