

معجزه‌ی گیاهان

مؤلف: جو رابینسون

مترجمین

پری‌نار پدر اسماعیل - محسن طریق الاسلامی



"Phenomenal....
The cure for what
ails us is right here,
and it's delicious."

— DAN BARBER,
CHEF AND CO. OWNER OF
BLUE HILL AND
BLUE HILL AT STONE BARNES

سرشناسه	:	رابینسون، جو، ۱۹۴۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	:	معجزه‌ی گیاهان/ مولف جو رابینسون؛ مترجمین پری‌ناز پوراسماعیل، محسن طریق‌الاسلامی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۵۱۹ ص.
شابک	:	978-622-214-443-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت عنوان اصلی	:	Eating on the wild side : the missing link to optimum health, 2013
یادداشت	:	دتابنامه: ص. ۴۸۸ - ۵۱۹.
موضوع	:	غذاهای طبیعی
موضوع	:	Natural foods
شناسه افزوده	:	پوراسماعیل، پری‌ناز، ۱۳۵۵-، مترجم
شناسه افزوده	:	طریق‌الاسلامی، محسن، ۱۳۶۰-، مترجم
رده بندی کنگره	:	۳۲۶۹
رده بندی دیویی	:	۶۴۱/۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۰۸۷۱۰

عنوان کتاب: معجزه‌ی گیاهان
مولف: جو رابینسون
مترجمین: پری‌ناز پوراسماعیل، محسن طریق‌الاسلامی
صفحه آرا: هاجر اسفندیاری
ناشر: صالحیان
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹
قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان
شماره تماس: ۶۶۹۷۹۳۰۰ - ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲
آدرس: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان شهدای ژاندارمری پلاک ۱۲۷ - واحد ۳
آدرس الکترونیکی: pubsalehiyan.ir
ISBN: 978-622-214-443-2



فهرست مطالب

۳۵	پیشگفتار مترجمین
۳۷	مقدمه / مواد مغذی وحشی گم شده و پیدا شده
۳۹	اتلاف ویتامین ها، مینرال ها، پروتئین، فیبر و چربی های مفید
۴۰	کاهش چشم گیر مواد مغذی
۴۱	یک لیب در روز، نتوانست پزشک را کنار بگذارد
۴۳	ارشکار چیان گرد آورنده تا کشاورزان
۴۴	ما تولید کننده ی مواد غذایی هستیم
۴۷	حذف مزه - یک فاجعه ی نوین
۴۹	خوردن در سمت وحشی
۵۱	تقویت غذایی آشپزخانه ی قرن بیست و یکم
۵۲	نقشه ی راه این کتاب
۵۵	فصل اول / استخراج دارو از سبزی های - وحشی تا کاهوپیچ
۵۶	سبزی های وحشی - هم غذا و هم دارو
۵۹	کاهو
۶۱	انتخاب تازه ترین کاهو
۶۲	چرا بعضی از مردم از غذاهای تلخ خوششان می آید و برخی دیگر نه؟ دوست ندارند؟
۶۳	سبزی های بسته بندی آماده
۶۴	نحوه ی نگهداری کاهو
۶۶	فراتر از سوپر مارکت
۶۶	سایر سبزیجات سالادی
۶۷	آروگولا
۶۸	کاسنی معمولی
۶۹	اسفناج
۷۰	وحشی شدن در بار (میز) سالاد
۷۱	سس سالاد

- ۷۳ سس سرکه‌ی خردل و عسل
- ۷۴ درباره انواع مواد غذایی توصیه شده
- ۷۵ نژادهای توصیه شده برای سبزیجات سالادی در سوپر مارکتها
- ۷۵ نژاد یا نوع: آروگولا
- ۷۶ نژاد یا نوع: سالاد کالیفرنیا یا سبزیجات مخلوط
- ۷۶ نژاد یا نوع: آنیو پیچ
- ۷۶ نژاد یا نوع: کاهو برگ
- ۷۶ نژاد یا نوع: رنود در کرجا
- ۷۶ نژاد یا نوع: رنوسه ای ترسوس
- ۷۶ در بازارهای محلی، فروشگاه‌های تخصصی، مزارع و فهرست‌های بذر
- ۷۶ نژاد: بلک جک
- ۷۷ نژاد: سیمارون
- ۷۷ نژاد: کوکارد
- ۷۷ نژاد: کانسپیت
- ۷۷ نژاد: دازل
- ۷۸ نژاد: جوشاندنی
- ۷۸ نژاد: کوه آتش
- ۷۸ نژاد: شعله
- ۷۸ نژاد: کهکشانی (کهکشانی قرمز)
- ۷۹ نژاد: لولو روسو
- ۷۹ نژاد: مرلوت
- ۷۹ نژاد: مارول (فرانسوی) چهار فصل
- ۷۹ نژاد: اوتردجیوس
- ۸۰ نژاد: پرایزهد
- ۸۰ نژاد: پیچ قرمز
- ۸۰ نژاد: برگ بلوطی قرمز
- ۸۰ نژاد: بادبانی قرمز

- نژاد: قرمز مخملی..... ۸۱
- نژاد: ورلوشن..... ۸۱
- نژاد: روژ دیور..... ۸۱
- نژاد: قرمز یاقوتی..... ۸۱
- سبزیجات سالادی: نکاتی جهت یادآوری..... ۸۲
- ۱- نژادهای برگ مرکب قرمز، قرمز و قهوه‌ای، بنفش یا سبز تیره را انتخاب کنید..... ۸۲
- ۲- نه دقیقه وقت صرف آماده سازی کاهو جهت حفظ طعم و مواد مغذی آن کنید..... ۸۲
- ۳- سالاد خود را با انواع غیر کاهوی مغذی غنی سازی کنید..... ۸۲
- ۴- سبزیهای سبز مخلوط با رنگارنگترین و تازه‌ترین برگها را انتخاب کنید..... ۸۲
- ۵- روغن زیتون فوقه ذکر یکی از بهترین روغن‌ها برای استفاده در سس سالاد است..... ۸۲
- ۶- طعم تند را به چهار تخم‌الز بین ببرید..... ۸۳
- فصل دوم / پیازها (ALLIUMS)..... ۸۵**
- سیر..... ۸۹
- سیر را له کنیم یا نه..... ۹۰
- خرید سیر از سوپر مارکتها..... ۹۱
- فراتر از سوپر مارکتها..... ۹۲
- دو نوع سیر..... ۹۳
- محصولات رفاهی..... ۹۴
- نحوه نگهداری سیر..... ۹۵
- پیازها..... ۹۵
- فراتر از سوپر مارکت..... ۹۸
- نگهداری پیاز..... ۹۹
- آماده سازی و پخت پیاز..... ۹۹
- اما من نمیتوانم پیاز بخورم!..... ۱۰۰
- موسیر..... ۱۰۱
- تره فرنگی..... ۱۰۲
- تره فرنگی تفت داده شده با خردل و زیره..... ۱۰۳

- پیاز کوهی و سیر کوهی ۱۰۴
- پیازچه ۱۰۵
- نژادهای توصیه شده‌ی سیر در سوپر مارکتها ۱۰۶
- نوع: همه انواع ۱۰۶
- بازارهای محلی، فروشگاههای تخصصی، مزارع و فهرستهای بذر ۱۰۶
- نژاد: نژادهای سیلیایی ۱۰۶
- نژاد: اچلیوم قرمز ۱۰۷
- نژاد: موزیک ۱۰۷
- نژاد: ستاره پارس (پرشن استار) ۱۰۷
- نژاد: موزیک صورتی ۱۰۷
- نژاد: قرمز رومی ۱۰۸
- نژاد: روحای اسپانیایی ۱۰۸
- نژادهای توصیه شده‌ی پیاز در سوپرمارکتها ۱۰۸
- نوع یا نژاد: قرمز و تند ۱۰۸
- نوع یا نژاد: زرد و تند ۱۰۸
- نوع یا نژاد: زرد غربی ۱۰۸
- نوع یا نژاد: ایمپایر شیرین ۱۰۹
- نوع یا نژاد: نیویورک بولد ۱۰۹
- نوع یا نژاد: پیازچه، همه نژادها ۱۰۹
- بازارهای محلی، فروشگاههای تخصصی، مزارع و فهرستهای بذر ۱۰۹
- نژاد: کارمن (کارمن قرمز نیز نامیده می‌شود) ۱۰۹
- نژاد: پرپلت ۱۰۹
- نژاد: بارون قرمز ۱۱۰
- نژاد: وترسفیلد قرمز (دلربای قرمز تیره یا دلربای قرمز) ۱۱۰
- نژاد: بال قرمز ۱۱۰
- پیازها: نکاتی جهت یادآوری ۱۱۰
- ۱- سیر غنی از مواد مغذی و دارای خواص مفید برای سلامتی است ۱۱۰

- ۲- پیازهایی با طعم قوی برای سلامتی مناسب‌ترند. ۱۱۱
- ۳- موسیرها ملایم اما مغذی هستند. ۱۱۱
- ۴- وقتی با تره فرنگی آشپزی می‌کنید، هم از قسمت سفید و هم از برگ‌های سبز استفاده کنید. ۱۱۱
- ۵- مقدار زیادی پیاز و سیر کوهی را بخورید. ۱۱۱
- ۶- پیازچه (پیاز سبز) مغذی‌تر از اکثر نژادهای پیاز است. ۱۱۲
- فصل دوم / ذرت روی ساقه وای که چقدر شیرین است! ۱۱۳
- ۱- از جاس‌های طبیعت تا بمب اتمی. ۱۱۵
- اولین ذرت شیرین. ۱۱۷
- اجبار ژنتیکی. ۱۱۹
- ذرت چروکیده‌ی پان‌مگدن. ۱۲۰
- حقه‌ی بعدی، جهش‌های دی‌ان‌ا. ۱۲۲
- چرا ما عاشق شیرینی هستیم. ۱۲۳
- انتخاب مغذی‌ترین ذرت‌ها در سوپر مارکت. ۱۲۴
- فراتر از سوپر مارکت. ۱۲۵
- پرورش ذرت. ۱۲۶
- نحوه پخت ذرت با ساقه. ۱۲۷
- آرد ذرت رنگی. ۱۲۸
- نان ذرت رنگی. ۱۲۹
- ذرت کنسروی و منجمد. ۱۳۰
- رمزگشایی کدهای ذرت. ۱۳۱
- نوع و کد: ذرت شیرین قدیمی کد su. ۱۳۱
- نوع و کد: ذرت قند افزوده کد: se. ۱۳۱
- نوع و کد: ذرت فوق شیرین کد: sh2. ۱۳۲
- نوع و کد: ذرت شیرین افزوده کد: au. ۱۳۲
- نوع و کد: ذرت شیرین افزا کد: se / sh2 یا sy. ۱۳۲
- نژادها و انواع توصیه شده ذرت در سوپر مارکت‌ها. ۱۳۳

- نوع یا نژاد: ذرت زرد ۱۳۳
- بازارهای محلی، فروشگاه‌های تخصصی، مزارع و فهرست‌های بذر ۱۳۳
- نژاد: جید آبی ۱۳۳
- نژاد: قرمز شیرین دوبل ۱۳۳
- نژاد: فلورانی قرمز ۱۳۳
- نژاد: نام طلایی ۱۳۴
- نژاد: ه بی آبی ۱۳۴
- نژاد: تابان سدی ۱۳۴
- نژاد: ملکه یار ۱۳۵
- نژاد: قرمز خرامان - کابی ۱۳۵
- نژاد: عقاب سفید (عقاب، سفید) نیز نامیده میشود ۱۳۵
- ذرت: نکاتی جهت یادآوری ۱۳۶
- ۱- ذرت‌های رنگی را انتخاب کنید ۱۳۶
- ۲- ذرت شیرین قدیمی یا با شیرینی متوسط انتخاب کنید ۱۳۶
- ۳- ذرت را بخار پز، میکروویو یا کباب کنید؛ آن ۱۳۶
- ۴- ذرت کنسروی و منجمد می‌تواند به اندازه‌ی ذرت تازه مغذی باشد ۱۳۶
- ۵- با آرد ذرت کامل آشپزی کنید ۱۳۶
- ۶- ذرت ارگانیک بخیرید تا کمتر در معرض آفت کشته‌ها قرار بگیرید ۱۳۷
- ۷- خودتان ذرت بکارید ۱۳۷

فصل چهارم / سیب زمینی از وحشی تا سرخ کرده ۱۳۹

- اصلاح سیب زمینی ۱۴۳
- چگونه نشاسته و قند متابولیسم را مختل می‌سازند ۱۴۴
- آفت کش‌های مخفی ۱۴۵
- خرید سیب زمینی در سوپر مارکتها ۱۴۶
- فراتر از سوپرمارکت ۱۴۷
- نگهداری سیب زمینی ۱۴۸
- چگونه طعم و خواص سیب زمینی را به حداکثر برسانیم ۱۴۹

۱۵۰ سالاد سیب زمینی با گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب و زیتون کالاماتا

۱۵۱ انواع و نژادهای توصیه شده‌ی سیب زمینی در سوپر مارکت‌ها

۱۵۱ نوع یا نژاد: همه‌ی نژادهای سیب زمینی‌های زودرس

۱۵۱ نوع یا نژاد: باربانک زبر

۱۵۱ نوع یا نژاد: سیب زمینی‌های زودرس رنگی

۱۵۱ بازارهای محلی، فروشگاه‌های تخصصی، مزارع و فهرست‌های بذر

۱۵۱ نژاد: کاهلا آبی

۱۵۱ نژاد: کاملا قرمز (قرمز کرنبری)

۱۵۲ نژاد: کوه

۱۵۲ نژاد: نیولا

۱۵۲ نژاد: اوزت

۱۵۲ نژاد: سلطان بنفش

۱۵۳ نژاد: پرویی بنفش

۱۵۳ نژاد: رانگر زبر

۱۵۳ نژاد: هلال یا قوتی

۱۵۳ نژاد: نور کونای زبر

۱۵۴ سیب زمینی: نکاتی جهت یادآوری

۱۵۴ ۱- سیب زمینهای رنگینتر را انتخاب کنید

۱۵۴ ۲- سیب زمینی را با پوست بخورید

۱۵۴ ۳- فراتر از سوپر مارکت خرید کنید

۱۵۴ ۴- سیب زمینی ارگانیک بخريد تا کمتر در معرض آفت کش‌ها قرار بگيريد

۱۵۴ ۵- سیب زمینی را در یک مکان سرد و تاریک با تهویه مناسب نگهداری کنید

۱۵۵ ۶- حمله‌ی قندی را کاهش دهید

۱۵۷ فصل پنجم / سایر محصولات ریشه‌ای هویج‌ها، چغندر‌ها و سیب زمینی‌های شیرین

۱۶۰ هویج‌ها

۱۶۰ هویج‌های اهلی

۱۶۷ نگهداری (انبارش) هویج‌ها

- شکارچیان گردآورنده، چقدر سالم بودند؟..... ۱۶۷
- چغندرها..... ۱۷۰
- انتخاب بهترین چغندرهاى مقوى در سوپر ماركتها..... ۱۷۴
- فراتر از سوپر ماركتها..... ۱۷۵
- نگهدارى و پخت چغندر..... ۱۷۶
- چغندرهاى بخاريز شده با سبزیجات سرخ شده، پنیر آبى و سرکه‌ى بالزامیک..... ۱۷۶
- چرا برخى از مردم چغندر را دوست ندارند؟..... ۱۷۸
- سیب زمينى شیرین..... ۱۷۹
- نگهدارى و پخت سیب زمينى شیرین..... ۱۸۱
- گونه‌هاى پیشنهادى سوپ‌ها در سوپر ماركت..... ۱۸۲
- نوع: هویج‌هاى نارنجى..... ۱۸۲
- نوع: هویج‌هاى آبى، بنفش، زرد و قرمز..... ۱۸۲
- فروشگاه‌هاى عرضه کننده‌ى محصولات کشاورزى، فروشگاه‌هاى اختصاصى، مزارع از توليد به مصرف و بروشورهاى بذر..... ۱۸۲
- گونه: قرمز اتمى..... ۱۸۲
- گونه: بولرو..... ۱۸۲
- گونه: کارلو..... ۱۸۳
- گونه: ارغوانى آسمانى..... ۱۸۳
- گونه: بنفش پررنگ..... ۱۸۳
- گونه: قرمز..... ۱۸۳
- گونه: بنفش تيره..... ۱۸۴
- گونه‌هاى پیشنهادى چغندرها در سوپر ماركت..... ۱۸۴
- نوع يا گونه: قرمز يا بنفش پر رنگ..... ۱۸۴
- فروشگاه‌هاى عرضه کننده‌ى محصولات کشاورزان، فروشگاه‌هاى اختصاصى، مزارع از توليد به مصرف و بروشورهاى بذر..... ۱۸۴
- گونه: بولز بلاد..... ۱۸۴
- گونه: سيليندرا..... ۱۸۵

- گونه: دیترویت قرمز تیره ۱۸۵
- گونه: رد آکه ۱۸۵
- گونه‌های پیشنهادی سیب زمینی شیرین در سوپر مارکتها ۱۸۶
- گونه: انواع مغز تیره ۱۸۶
- فروشگاههای عرضه کننده محصولات کشاورزان، فروشگاههای اختصاصی، مزارع از تولید به مصرف و فروشهای بذریه ۱۸۶
- گونه: بیروگارد ۱۸۶
- گونه: کارولینا رابی ۱۸۶
- گونه: دیال (دیان قرمز) ۱۸۶
- گونه: ماهی (یا آک: ماهی) ۱۸۷
- گونه: بنفش تاجین ۱۸۷
- محصولات ریشه‌ای: نباتی و ری و آهاری ۱۸۷
۱. بیشترین هویج نارنجی / بکیر ۱۸۷
۲. هویج‌های بنفش و هویج‌های بنفش - نارنجی، بیش از هویج‌های کاملاً نارنجی حاوی مواد مغذی هستند ۱۸۸
۳. چغندر و برگ چغندر فراوانی مصرف کنید ۱۸۸
۴. سیب زمینی‌های شیرین، برای شما بهتر از سیب زمینی‌های رایج هستند ۱۸۸
- فصل ششم / گوجه فرنگی‌ها طعم و مواد مغذی خود را حفظ نشده‌اند ۱۹۱
- دو هزار سال از ابداع مجدد گوجه فرنگی ۱۹۳
- نخستین گوجه فرنگی‌های کشت شده ۱۹۴
- گوجه فرنگی به ایالات متحده وارد می‌شود ۱۹۶
- خلق گوجه فرنگی کامل ۱۹۷
- محصول زودرس؛ ناقوس مرگ طعم و مزه ۱۹۸
- زمانی برای یک تحول قرن بیست و یکمی ۲۰۰
- خرید گوجه فرنگی از سوپر مارکت‌ها ۲۰۱
- سبب سالیان گوجه فرنگی ۲۰۴
- فراوانی از سوپر مارکت‌ها ۲۰۵

- ۲۰۶..... گوجه فرنگی‌های پرورشی خانگی
- ۲۰۷..... گوجه فرنگی‌های آرگانیک
- ۲۰۸..... نگهداری گوجه فرنگیها
- ۲۰۹..... آماده سازی گوجه فرنگیها
- ۲۱۲..... انواع و گونه‌های گوجه فرنگی‌های پیشنهادی در سوپر مارکت‌ها
- ۲۱۲..... نوع سیلاسی (چری)
- ۲۱۲..... گونه انگوری یا کشمش
- فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع از تولید به مصرف و پرورش در بند
- ۲۱۲..... گونه: سالادی یا کرای
- ۲۱۲..... گونه: گیلای مشکی
- ۲۱۳..... گونه: الفین
- ۲۱۳..... گونه: میل باغ دار (یا کوه قند)
- ۲۱۳..... گونه: جاینت بلژیوم (بلژیکی غول پیکر)
- ۲۱۳..... گونه: کشمش هاوایی
- ۲۱۴..... گونه: جت استار
- ۲۱۴..... گونه: ژولیت (پیوندی ژولیت F-1)
- ۲۱۴..... گونه: گیلای ماتس ویلد
- ۲۱۵..... گونه: آکسپرت
- ۲۱۵..... گونه: گلابی قرمز
- ۲۱۵..... گونه: سان مارزانو
- ۲۱۵..... گونه: ساراز گالاپاگوس
- ۲۱۶..... گونه: گیلای خورشیدی
- ۲۱۶..... گوجه فرنگی‌ها: نکاتی برای به خاطر سپردن
۱. گوجه فرنگی‌های قرمز پر رنگ، دارای لیکوپن بیشتر و فعالیت آنتی اکسیدانتی بالاتر نسبت به ارقام زرد، طلایی یا سبز هستند
- ۲۱۶.....

۲. به عنوان یک قانون کلی، هر چه گوجه فرنگی ریزتر باشد، محتوای لیکوپن و قند آن بیشتر است ۲۱۶

۳. گوجه فرنگی‌های موجود بر روی شاخه، از نوع رسیده در سر زمین به شمار نمی‌آیند..... ۲۱۶

۴. محصولات غذایی فرآوری شده بر پایه‌ی گوجه فرنگی، نسبت به گوجه‌های خام و تازه دارای طعم و مواد مغذی بیشتری هستند..... ۲۱۷

۵. گوجه فرنگی‌ها را در دمای اتاق نگهداری کنید تا طعم آنها حفظ شود..... ۲۱۷

۶. پختن گوجه فرنگی، لیکوپن آن را به ساختاری وارد میکند که جذبش برای بدن ساده‌تر می‌شود..... ۲۱۷

۷. هر زمان که آن را دارید، پوست، آب و تخم گوجه فرنگی‌ها را استفاده کنید..... ۲۱۷

فصل هفتم: جلبک‌های (صلیب داران) شگفت انگیز تلخ کامی‌های آنها را اهل‌ی کنید و

پاداش آن را درو کنید..... ۲۱۹

۲۲۰..... خاستگاه وحشی چلیپایان

۲۲۳..... بروکلی

۲۲۵..... فراتر از سوپر مارکت‌ها

۲۲۶..... بروکلی خام و پخته شده

۲۲۷..... جوانه‌های بروکسل

۲۲۹..... کلم برگ

۲۳۰..... کلم برگ شیرین‌تر، مقوی‌تر و بوی زننده‌ی کمتر

۲۳۱..... گل کلم

۲۳۲..... کالی

۲۳۴..... چپس‌های کالی پخته شده

۲۳۵..... گونه‌های پیشنهادی بروکلی

۲۳۵..... در سوپر مارکت

۲۳۵..... نوع: سبز

۲۳۵..... نوع: بنفش

فروشگاه‌های عرضه کننده‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع از تولید به

مصرف و بروشورهای بذر..... ۲۳۵

- گونه: آتلانتیک ۲۳۵
- گونه: بریگادیر ۲۳۵
- گونه: کاوولو (کاوولو بروکلی) ۲۳۶
- گونه: مجستیک کرون ۲۳۶
- گونه: مارائن ۲۳۶
- گونه: سبز پر رنگ ۲۳۶
- گونه: سپروتینگ بنفش ۲۳۶
- گونه‌های پیش: دی لدر سوپر مارکت ۲۳۷
- نوع یا گونه: کالرمز گونه‌ای ۲۳۷
- نوع یا گونه: کلم سووی هرگز نهایی ۲۳۷
- فروشگاه‌های عرضه کننده: محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع از تولید به مصرف و بروشورهای بذر ۲۳۷
- گونه: دیدون ۲۳۷
- گونه: صخرهی قرمز ماهوت ۲۳۷
- گونه: اکسپرس قرمز ۲۳۸
- گونه: یاقوت محض ۲۳۸
- گونه‌های توصیه شده برای گل کلم در سوپر مارکت ۲۳۸
- نوع یا گونه: گل کلم سفید، هر گونه‌ای ۲۳۸
- نوع یا گونه: گونه‌های رنگی ۲۳۸
- فروشگاه‌های عرضه کننده: محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع از تولید به مصرف و بروشورهای بذر ۲۳۸
- گونه: سیلو ۲۳۸
- گونه: امیرود ۲۳۸
- نوع: گرافیتی ۲۳۹
- گونه‌های توصیه شده برای کالی در سوپر مارکتها ۲۳۹
- گونه: تمامی گونه‌ها ۲۳۹

فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع از تولید به مصرف و فروش‌های بذر.....	۲۳۹
گونه: توسان (کاوولو نرو یا لاکیناتو).....	۲۳۹
گونه: روسی قرمز.....	۲۴۰
گونه: ردبور.....	۲۴۰
کلم‌ها: نکاتی برای به خاطر سپردن.....	۲۴۰
۱. کلی به محض چیده شدن، به سرعت دچار افت قند و مواد مغذی می‌گردد.....	۲۴۰
۲.۱. بروکسل‌های تازه را در فصل آن خریداری کنید.....	۲۴۱
۳. کلم را برش بزنید و اندکی بخارپز کنید تا بوی آن کاهش و ارزش مواد مغذی آن افزایش پیدا کند.....	۲۴۱
۴. گل کلم سفید نسبت به گل کلم بنفش و سبز دارای ترکیبات ضد سرطانی بیشتری است؛ ولی گونه‌های رنگی، آنتی‌اکسیدانت بالاتری دارند.....	۲۴۱
۵. کالی تلخ‌ترین و مفیدترین گیاه خانواده چلیپایان است.....	۲۴۱
فصل هشتم / حبوبات لوبیاه‌ها، نخود فرنگ و عدس‌ها.....	۲۴۳
رام کردن حبوبات.....	۲۴۵
لوبیاه‌ها، غلات و کدو در جوامع کشاورزی سنتی.....	۲۴۶
ما همگی به امامی علاقه داریم.....	۲۴۸
نخودسبزه‌ها و لوبیاهای تازه.....	۲۴۹
انتخاب مقوی‌ترین نخودها و لوبیاه‌ها.....	۲۵۱
لوبیاه‌ها و نخودسبزه‌های خشک شده.....	۲۵۲
یک اثر جانبی منفی.....	۲۵۴
جذب بالاترین بهره از حبوبات خشک.....	۲۵۵
عدس‌ها.....	۲۵۶
سوپ عدس.....	۲۵۸
ادامامه.....	۲۵۹
گونه‌های پیشنهادی نخود و لوبیاهای تازه در سوپر مارکت‌ها.....	۲۶۱
نوع: نخود با غلاف.....	۲۶۱

- نوع: نخودهای خشک شده..... ۲۶۱
- نوع: ادامامه تازه یا منجمد..... ۲۶۱
- نوع: عدس‌ها..... ۲۶۲
- نوع: لوبیاهای خشک شده‌ی رایج..... ۲۶۲
- فروشگاه‌های عرضه کننده‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع عرضه‌ی مستقیم و کانال‌های اینترنتی..... ۲۶۲
- گونه: ریحال بورگوندی..... ۲۶۲
- گونه: بنفش مطنین..... ۲۶۲
- حبوبات: نکاتی برای انتخاب و نگهداری..... ۲۶۳
۱. نخودهای غلاف‌دار را در سبزه‌های تازه‌ها یا پسته دار انتخاب کنید..... ۲۶۳
۲. نخودها و لوبیاهای منجمد به اندازه‌ی هم‌تایان تازه‌شان، دارای مواد مغذی نیستند..... ۲۶۳
۳. زمانی که در حال خرید از فروشگاه‌ها، محصولات کشاورزی یا انتخاب بذر برای باغتان هستید، به دنبال گونه‌های رنگارنگ نخودها و لوبیاها باشید..... ۲۶۳
۴. نخودها و لوبیاهای خشک شده، مواد مسمی گیاهی بسیار بالایی دارند..... ۲۶۳
۵. لوبیاهای خشک را بخارپز کنید یا در زودپز بپزید تا ارزش آنتی اکسیدانتی آنها حفظ شود..... ۲۶۳
۶. لوبیاهای کنسروی حتی از لوبیاهای پخته شده در خانگی آنتی اکسیدانت بیشتری دارند..... ۲۶۴
۷. روشهایی برای افزایش توانمندی گوارشی لوبیاهای خشک وجود دارد..... ۲۶۴
- فصل نهم / کنگر فرنگی‌ها، مارچوبه‌ها و آووکادوها زیاده روی کنید!..... ۲۶۵**
- کنگر فرنگی‌ها..... ۲۶۶
- خرید کنگر فرنگی در سوپر مارکت..... ۲۶۸
- پخت کنگر فرنگی..... ۲۶۹
- مغزهای کنگر فرنگی..... ۲۷۱
- مارچوبه..... ۲۷۲
- خرید مارچوبه از سوپر مارکت..... ۲۷۳
- خرید مارچوبه از فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی..... ۲۷۴

- مارچوبه را بخورید؛ انبار نکنید..... ۲۷۵
- پرورش مارچوبه..... ۲۷۵
- پختن مارچوبه..... ۲۷۶
- آووکادوها..... ۲۷۷
- آووکادوهای امروزی..... ۲۷۸
- انتخاب آووکادو در سوپر مارکت..... ۲۷۹
- گونه‌ها: توصیه شده‌ی کنگر فرنگی در سوپر مارکت..... ۲۸۰
- گونه: نوع: گرد سبز (فرانسوی)..... ۲۸۰
- نوع با گونه: سبز فرنگی بنفش..... ۲۸۱
- فروشگاه‌های عرضه کننده‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع از تولید به مصرف و کاتالوگ‌های بذر..... ۲۸۱
- گونه: گرد سبز (فرانسوی)..... ۲۸۱
- گونه: امپریال استار..... ۲۸۱
- گونه: پرنسس بنفش..... ۲۸۱
- گونه: ویولتو..... ۲۸۲
- گونه‌های توصیه شده‌ی مارچوبه در سوپر مارکت..... ۲۸۲
- نوع: تمامی گونه‌های سبز..... ۲۸۲
- نوع: تمامی گونه‌های بنفش..... ۲۸۲
- فروشگاه‌های عرضه کننده‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع از تولید به مصرف و کاتالوگ‌های بذر..... ۲۸۲
- گونه: آپولو..... ۲۸۲
- گونه: گلف میلی‌نیوم..... ۲۸۳
- گونه: جرسی نایت..... ۲۸۳
- گونه: جرسی سوپریم..... ۲۸۳
- گونه: پاسیون بنفش..... ۲۸۳
- کنگر فرنگی، مارچوبه و آووکادو: نکاتی برای به خاطر سپردن..... ۲۸۴
۱. کنگر فرنگی‌ها دارای آنتی اکسیدانت و فیبر بالایی هستند..... ۲۸۴

۲۸۴	۲. مارچوبه به خوبی نگهداری نمی‌شود
۲۸۴	۳. آووکادو حاوی فیبر محلول و چربی "خوب" است.
۲۸۷	فصل دهم / سیب‌ها از داروی پر قدرت تا تولید مثل‌های تصنعی ملایم
۲۹۰	مردم سالیس به سیب عشق می‌ورزیدند
۲۹۲	گونه‌های مادر
۲۹۳	تولید سیب و نشیر، وارد ماجرا می‌شود
۲۹۴	هسته سیب اسکندر
۲۹۶	کمبود تنوع سیب در ایالات متحده
۲۹۹	احیا و بقاء سیب: زردتاپ را شروع کنید
۳۰۲	انبار کردن سیب‌ها
۳۰۳	پوست سیب را بخورید
۳۰۴	چیپس سیب با پوست‌های سیب
۳۰۶	آب سیب کدر را انتخاب کنید
۳۰۷	فراتر از فروشگاه
۳۰۸	یک درخت سیب بکارید یا پیوند بزنید
۳۰۹	گونه‌های پیشنهادی سیب در فروشگاه‌ها
۳۰۹	گونه: برابورن
۳۰۹	گونه: کورتلند
۳۰۹	گونه: دیسکاوری
۳۰۹	گونه: فوجی
۳۱۰	گونه: گالا
۳۱۰	گونه: گرانی اسمیت
۳۱۰	گونه: هانیکریسپ
۳۱۰	گونه: لیپرتی
۳۱۰	گونه: ملروز
۳۱۱	گونه: خوشمزه قرمز

فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های تخصصی، مزارع خودچین و قلمستانها..... ۳۱۱

گونه: بله دیوسکوپ..... ۳۱۱

گونه: براملیز سیدلینگ..... ۳۱۱

گونه: گلدن روزت..... ۳۱۲

گونه: هارالسون..... ۳۱۲

گونه: لیبرت..... ۳۱۲

گونه: سینتاش..... ۳۱۳

گونه: نورترن اسپر..... ۳۱۳

گونه: آزار، گلد..... ۳۱۳

گونه: ردفیلد..... ۳۱۳

گونه: رد جوناگلد..... ۳۱۴

گونه: رود آلند گرینینگ..... ۳۱۴

گونه: اسپارتان..... ۳۱۴

گونه: واین کریسپ..... ۳۱۴

سیب‌ها: نکاتی برای به خاطر سپردن..... ۳۱۵

۱. مغذی‌ترین گونه‌های موجود در فروشگاه‌ها را انتخاب کنید..... ۳۱۵

۲. رنگین‌ترین میوه‌هایی که در معرض نمایش هستند را انتخاب کنید..... ۳۱۵

۳. پوست سیب را هم بخورید..... ۳۱۵

۴. خودتان را کمتر در معرض آفت کش‌ها قرار دهید..... ۳۱۵

۵. دنبال گسترده‌ترین انتخاب‌ها باشید..... ۳۱۵

۶. سیب‌ها را در محیط خنک و مرطوب نگهداری کنید..... ۳۱۶

۷. آب سیب شرابی یا کدر انتخاب کنید..... ۳۱۶

۸. درختان سیب خودتان را بکارید یا پیوند بزنید..... ۳۱۶

فصل یازدهم / زغال اخته‌ها و شاه‌توت‌ها مغذی‌های فوق‌العاده شگفت‌انگیز..... ۳۱۷

زغال اخته‌ها..... ۳۲۰

فواید حاصل از خوردن بیشتر زغال اخته..... ۳۲۲

- ۳۲۴ این مغز شماست که در گرو زغال اخته است
- ۳۲۵ توت‌ها برای قلب شما
- ۳۲۵ توت بیشتری استفاده کنید
- ۳۲۶ انتخاب تازه‌ترین زغال اخته در فروشگاه
- ۳۲۷ زغال اخته‌های منجمد
- ۳۲۸ زغال اخته‌های پخته شده نسبت به خام، برای شما بهتر هستند
- ۳۲۹ توت‌ها خشک شده نسبت به توت‌های تازه، مواد مغذی کمتری دارند
- ۳۳۰ آن سوی خروشاها
- ۳۳۱ شاه توت
- ۳۳۳ تمشک، بویسن بری و ماریون بری
- ۳۳۳ لوگانبری‌ها (روبوس × لوگان) و بوس
- ۳۳۳ بویسنبری‌ها (روبوس اورسینوس × آیدیس)
- ۳۳۴ ماریونبری‌ها (روبوس ال. سوپگ. روبوس)
- ۳۳۴ ذخیره سازی و فریزری کردن شاه توت‌ها
- ۳۳۵ گونه‌های پیشنهادی زغال اخته در فروشگاه‌ها
- ۳۳۵ نوع یا گونه: زغال اخته‌ی تازه یا منجمد، تمام گونه‌ها
- فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، بازار خود چین و قلمستانها
- ۳۳۵ نوع یا گونه: آرونیا بری، آبی تیره
- ۳۳۵ نوع یا گونه: بلوچیب
- ۳۳۶ نوع یا گونه: بلوژم
- ۳۳۶ نوع یا گونه: بلوگلد
- ۳۳۶ نوع یا گونه: برایتول
- ۳۳۶ نوع یا گونه: برونزویک
- ۳۳۷ نوع یا گونه: بورگوندی ماین
- ۳۳۷ نوع یا گونه: بورلینگتون
- ۳۳۷ نوع یا گونه: سنتوریون

- ۳۳۸ نوع یا گونه: چاندلر
- ۳۳۸ نوع یا گونه: کلیماکس
- ۳۳۸ نوع یا گونه: کوویل
- ۳۳۸ نوع یا گونه: دارو
- ۳۳۹ نوع یا گونه: اِرلی بلو
- ۳۳۹ نوع یا گونه: اِرلی می
- ۳۳۹ نوع یا گونه: الیوت
- ۳۳۹ نوع یا گونه: نورت کانتری
- ۳۴۰ نوع یا گونه: رر اسکای
- ۳۴۰ نوع یا گونه: رانکر داس
- ۳۴۰ نوع یا گونه: رویا
- ۳۴۱ نوع یا گونه: شارپ بنو
- ۳۴۱ گونه‌های پیشنهادی شاه توت شاه توت، های ترکیبی در فروشگاه‌ها
- فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خود چین و قلمستانها
- ۳۴۱
- ۳۴۱ نوع یا گونه: بویسنبری
- ۳۴۲ نوع یا گونه: شاه توت‌های بدون تیغ چستر
- ۳۴۲ نوع یا گونه: شاه توت‌های بدون تیغ هال
- ۳۴۲ نوع یا گونه: لوگانبری
- ۳۴۳ نوع یا گونه: ماریونبری
- ۳۴۳ نوع یا گونه: شاه توت‌های والدو
- ۳۴۳ نوع یا گونه: شاه توت تریشور وحشی
- ۳۴۳ زغال اخته‌ها و شاه توت‌ها: نکاتی برای به خاطر سپردن
- ۳۴۳ ۱. زغال اخته و شاه توت فراوانی مصرف کنید.
۲. در تمام طول سال میتوان توت‌ها را فریزری کرد و تقریباً انواع منجمد و تازه آن دارای
- ۳۴۴ محتوای مواد مغذی یکسانی هستند

۳. برای بزرگترین گونه، از فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی یا فروشگاه‌های اختصاصی

خرید کنید؛ یا خودتان در مزارع خود چین بچینید. ۳۴۴

۴. توت را همین الان بخورید یا آن را منجمد کنید. ۳۴۴

۵. پختن و کنسرو کردن زغال اخته‌ها می‌تواند محتوای مواد مغذی آنها را افزایش دهد. ۳۴۴

فصل دوازدهم / توت فرنگی‌ها، کرانبری‌ها و راسپیری‌ها سه گونه از مقوی‌ترین میوه‌های

ما ۳۴۵

توت فرنگی‌های بومی شده ۳۴۷

پرورش یک توت درشت و ماندگارتر ۳۴۷

انتخاب خوش‌ترین و مغذی‌ترین توت فرنگی‌ها در فروشگاه ۳۴۸

فراتر از فروشگاه ۳۵۰

کرانبری (قره قاط) ۳۵۱

نگهداری و ذخیره‌سازی کرانبری‌ها ۳۵۳

چاشنی ترب کوهی و کرانبری ۳۵۴

تمشک‌ها ۳۵۴

تمشک‌های قرمز ۳۵۴

تمشک‌های سیاه ۳۵۶

گونه‌های پیشنهادی توت فرنگی در فروشگاه‌ها ۳۵۷

نوع: تازه ۳۵۷

نوع: منجمد ۳۵۷

فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خود چین و بروشورهای

بذر ۳۵۷

گونه: کاماروسا ۳۵۷

گونه: چاندلر ۳۵۸

گونه: ایرلیگلو ۳۵۸

گونه: هونیوی ۳۵۸

گونه: لیت استار (لیتستار) ۳۵۸

گونه: آواتیون ۳۵۹

۳۵۹	گونه: سلوا
۳۵۹	گونه: چارلی شیرین
۳۶۰	گونه‌های پیشنهادی کرانبری در تمام فروشگاه‌ها
۳۶۰	در باغ‌ها
۳۶۰	گونه‌های پیشنهادی تمشک‌های قرمز و سیاه در فروشگاه
۳۶۰	نوع: تازه
۳۶۰	نوع: منجمد
	فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خود چین و قلمستانها
۳۶۱	
۳۶۱	تمشک‌های قرمز: نارولس
۳۶۱	تمشک‌های قرمز: بریج رد
۳۶۱	تمشک‌های قرمز: سومیت
۳۶۱	تمشک‌های سیاه: تمامی گونه‌ها
۳۶۲	تمشک‌های سیاه: بریستول
۳۶۲	تمشک‌های سیاه: چول
۳۶۲	توت فرنگی‌ها، کرانبری‌ها و تمشک‌ها: نکاتی برای انتخاب و نگهداری
۳۶۲	۱. توت فرنگی‌های قرمز و رسیده را انتخاب کنید
۳۶۳	۲. در تمام طول سال، کرانبری مصرف کنید
۳۶۳	۳. تمشک‌ها دارای آنتی اکسیدانت و فیبر بالایی هستند
۳۶۵	فصل سیزدهم / میوه‌های سنگی زمانی برای احياء یک مژه
۳۶۶	هلوها و شلیل‌ها
۳۶۸	اتلاف طعم و آبداری
۳۶۹	انتخاب بهترین هلوها و شلیل‌ها در فروشگاه‌ها
۳۷۱	فراتر از سوپر مارکت‌ها
۳۷۲	زردآلوها
۳۷۴	گونه‌های جدید زردآلو
۳۷۴	انتخاب بهترین زردآلوها در سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی

۳۷۵	زردآلوهای خشک شده
۳۷۷	گیلاس‌ها
۳۷۹	انتخاب بهترین گیلاس‌ها در فروشگاه‌ها
۳۸۰	فراتر از فروشگاه‌ها
۳۸۱	گیلاس‌ها را بخورید؛ انبار نکنید
۳۸۳	آلوه‌ها - بویخارها
۳۸۳	خرید آلوه از فروشگاه
۳۸۴	آلوه‌خارا، چه "د" می‌کنند؟
۳۸۴	آلوه‌های خشک شده
۳۸۶	سس آلوی خوشمزه
۳۸۷	گونه‌های پیشنهادی هلوها - گیلاس - فروشگاه‌ها
۳۸۷	نوع: گوشت سفید
	فروشگاه‌های عرضه‌ی محصولات کشاورزی - فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خودچین و قلمستانها
۳۸۷	
۳۸۷	هلو: شامپاین
۳۸۷	هلو: بلادکلینگ هندی
۳۸۸	هلو: آهنری
۳۸۸	هلو: سپتمبر سان (خورشید سپتامبر)
۳۸۸	هلو: اسنو جاپنت
۳۸۸	هلو: اسپرینگ کرست
۳۸۹	شلیل: آرکتیک اسنو
۳۸۹	شلیل: برایت پیرل
۳۸۹	شلیل: کریمسون گلد
۳۸۹	شلیل: جان بوی II
۳۸۹	شلیل: رد جیم
۳۹۰	شلیلها: زی فایر
۳۹۰	گونه‌های پیشنهادی زردآلوه‌ها در فروشگاه

- گونه: تمامی گونه‌ها ۳۹۰
- فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خودچین و قلمستانها ۳۹۰
- گونه: بلنهم ۳۹۰
- گونه: گلد استرایک ۳۹۰
- گونه: هارگراند ۳۹۱
- گونه: هاروگن ۳۹۱
- گونه: روبودا ۳۹۱
- گونه: یلسو ۳۹۱
- گونه‌های پیشنهادی بیلاها در فروشگاه‌ها ۳۹۲
- گونه: بینگ ۳۹۲
- گونه: هارتلند ۳۹۲
- گونه: رویال (ملکه) ۳۹۲
- فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خودچین و قلمستانها ۳۹۲
- گونه: بالاتون ۳۹۲
- گونه: بینگ ۳۹۲
- گونه: ارلی بلک (نایتس ارلی بلک) ۳۹۳
- گونه: هارتلند ۳۹۳
- گونه: مونتمورنسی ۳۹۳
- گونه: سومیت ۳۹۴
- گونه‌های پیشنهادی آوها در فروشگاه‌ها ۳۹۴
- نوع: قرمز، آبی پر رنگ و سیاه ۳۹۴
- فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خودچین و قلمستانها ۳۹۴
- گونه: آنجلینو (آنجلینا) ۳۹۴
- گونه: آتومن سوویت ۳۹۵

- گونه: بلک بیوت ۳۹۵
- گونه: بلک دیاموند (الماس مشکی) ۳۹۵
- گونه: کاکاکس پست ۳۹۵
- گونه: کستلتون ۳۹۶
- گونه: فرنچ دامسون (دامسون) ۳۹۶
- گونه: آلوی ایتالیائی ۳۹۶
- گونه: رنگ جان ۳۹۶
- گونه: پد بیست (زرد بیستی) ۳۹۷
- گونه: استار ۳۹۷
- میوه‌های سنگی: نکاتی برای به خاطر سپردن ۳۹۷
۱. میوه‌های سنگی رسیده زرد که به رسیده خریداری کنید ۳۹۷
۲. هلوها و شلیل‌ها را با دقت انتخاب کنید ۳۹۷
۳. آنها را با پوست بخورید ۳۹۸
۴. زردآلوهای خشک را بر اساس رنگ خریداری کنید ۳۹۸
۵. مغذی‌ترین گیلان‌ها را انتخاب کنید ۳۹۸
۶. آلوهای آبی، سیاه و قرمز، نسبت به گونه‌های سبز زرد، دارای مواد آنتی اکسیدانت بیشتری هستند ۳۹۹
- فصل چهاردهم / انگورها و کشمش‌ها از انگور شرابی تا انگور بی هسته و تامپسون ۴۰۱
- یادگارهای انگور ۴۰۳
- انگورهای بی دانه تامپسون جهش دوگانه ۴۰۴
- انگورهای کنکورد و آب انگور ویش ۴۰۶
- خرید انگور ۴۰۸
- انتخاب تازترین انگورها ۴۰۸
- انگورهای تازه‌ی بیشتری بخورید ۴۱۰
- سالاد انگور، نعنای و پنیر فتا ۴۱۰
- کشمش‌ها ۴۱۱
- مویزها ۴۱۳

- گونه‌های پیشنهادی انگور در فروشگاه‌ها ۴۱۴
- نوع: قرمز، بنفش یا سیاه ۴۱۴
- فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خودچین و ۴۱۴
- بروشورهای بذر ۴۱۴
- گونه: آتمن رویال ۴۱۴
- گونه: کنکورد ۴۱۴
- گونه: بی دانه کریمسون ۴۱۴
- گونه: بلنورا ۴۱۵
- گونه: نوبل ۴۱۵
- گونه: بی دانه رد میم (بی دانه فلیم) ۴۱۵
- گونه: رد گلوب ۴۱۶
- گونه: ریپیر ۴۱۶
- انگورها و کشمش‌ها: نکاتی برای به خاطر سپردن ۴۱۶
۱. انگورهای قرمز، بنفش و سیاه، بهترین انتخاب برای سلامتی هستند ۴۱۶
۲. به دنبال تازه‌ترین انگورها باشید ۴۱۶
۳. انگورها را به دقت انبار کنید تا تازگی و طعم آنها حفظ شود ۴۱۷
۴. انگور آرگانیک بخريد تا کمتر در معرض مواد شیمیایی آفات، کش قرار بگیرید ۴۱۷
۵. کشمش‌های طلایی نسبت به کشمش‌های سیاه سنتی، دارای مواد مغذی بیشتری هستند ۴۱۷
۶. میوه‌های بیشتری بخورید ۴۱۷
- فصل پانزدهم / مرکبات فراتر از ویتامین C ۴۱۹
- ریشه‌های وحشی مرکبات ۴۲۱
- رسیدن میوه ۴۲۳
- پرتغال‌های شیرین ۴۲۴
- واشنگتن ناول ۴۲۴
- "سبز زدایی" از مرکبات ۴۲۶
- پرتغال‌های واقعاً رسیده را چگونه تشخیص دهیم؟ ۴۲۷

- ۴۲۸..... پرتغال‌ها و سایر مرکبات را چگونه نگهداری کنیم؟
- ۴۲۹..... پرتغال‌های کارا کارا.....
- ۴۲۹..... پرتغال‌های خونی.....
- ۴۳۱..... پرتغال‌های والنسیا.....
- ۴۳۲..... تنجلوها.....
- ۴۳۲..... ماندارین‌ها.....
- ۴۳۳..... حفظ و ستر بخش مغذی یک پرتغال.....
- ۴۳۴..... انتخاب بهترین نمون.....
- ۴۳۶..... بهترین آب پرتغال خانگی.....
- ۴۳۷..... گریپ فرویت‌ها.....
- ۴۳۹..... گریپ فرویت‌ها و برخی دیگر را با مخلوط نکنید.....
- ۴۳۹..... انتخاب بهترین گریپ فرویت‌ها، بر فراش ماهه.....
- ۴۴۰..... لیموها و لیمو ترش‌ها.....
- ۴۴۳..... انتخاب و نگهداری لیمو و لیمو ترش.....
- ۴۴۴..... مرکبات اُرگانیک خریداری کنید و با پوست بخورید.....
- ۴۴۵..... بودینگ لیمو با پوست لیمو.....
- ۴۴۶..... گونه‌های پیشنهادی مرکبات.....
- فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی مزارع خودچین و
- ۴۴۷..... فروشگاه‌های تعاونی کشاورزان.....
- ۴۴۷..... پرتغال‌ها: پرتغال‌های خونی.....
- ۴۴۷..... پرتغال‌ها: کارا کارا.....
- ۴۴۷..... پرتغال‌ها: والنسیا.....
- ۴۴۷..... پرتغال‌ها: واشگتن ناول (ناول).....
- ۴۴۸..... تنجلوها: هر گونه‌ای.....
- ۴۴۸..... پرتغال‌های ماندارین: گرمانتین.....
- ۴۴۸..... پرتغال‌های ماندارین: ساتسوما.....
- ۴۴۸..... پرتغال‌های ماندارین: نارنگی.....

- ۴۴۸ گریپ فرویت‌ها: گونه‌های سفید
- ۴۴۸ گریپ فرویت‌ها: گونه‌های صورتی
- ۴۴۹ گریپ فرویت‌ها: گونه‌های قرمز
- ۴۴۹ مرکبات: نکاتی برای به خاطر سپردن
- ۴۴۹ ۱. پرتغال ناول، هم رایج است و هم مغذی.
- ۴۴۹ ۲. مرکباتی را انتخاب کنید که گوشت آنها پر رنگتر باشد.
- ۴۴۹ ۳. گریپ فرویت‌های قرمز و صورتی در مقایسه با انواع سفید، دارای مواد مغذی بیشتری هستند.
- ۴۴۹ ۴. مغذی‌ترین آب پرتغال را انتخاب کنید.
- ۴۵۰ ۵. رسیده‌ترین و شیرین‌ها و لیمو ترش‌ها را انتخاب کنید.
- ۴۵۰ ۶. مرکبات را با پوست ادرار کنید.
- ۴۵۱ فصل شانزدهم / میوه‌های گرمسیری خوردنیهای همه جای جهان را بخورید.
- ۴۵۲ موزها
- ۴۵۵ فراتر از کاوندیش
- ۴۵۶ نگهداری موزها
- ۴۵۷ آناناس‌ها
- ۴۵۸ انتخاب بهترین گونه‌ی آناناس‌ها در بازار
- ۴۵۹ پاپایاها
- ۴۶۱ انبه‌ها
- ۴۶۲ گواوا
- ۴۶۳ بازار مکارهی میوه‌های گرمسیری
- ۴۶۴ گونه‌های پیشنهادی میوه‌های گرمسیری در فروشگاه‌های بزرگ
- ۴۶۴ موزها: موز بیبی (نینوس)
- ۴۶۴ موزها: موز قرمز (موز انگشتی قرمز)
- ۴۶۴ موزها: بورو
- ۴۶۴ آناناس‌ها: گونه‌های فوق شیرین و طلایی
- ۴۶۴ پاپایاها: کاریبین رد (کاریبین سانرایس، مکزیکن یا مارادول)

۴۶۵.....	پاپایاها: سولو.....
۴۶۵.....	انبیه‌ها: آتولفو، هادین، فرانسیس و اویا.....
۴۶۵.....	گواواها: قرمز یا صورتی.....
۴۶۵.....	بازارهای آمریکای لاتین، هاوایی و آسیایی.....
۴۶۵.....	موزها: گونه‌های هاوایی.....
۴۶۶.....	پاپایا: رنگین کمان.....
۴۶۶.....	پاپایاها: سائرایس (غروب خورشید).....
۴۶۶.....	میوه‌های گرم: ری: کات: برای به خاطر سپردن.....
۴۶۶.....	۱. موزها ترسناک‌تر از بالاس دارند ولی در مواد مغذی ضعیف هستند.....
۴۶۶.....	۲. گونه‌های فوق‌العاده شیرین آناناس: نسبت به گونه‌های رایج مغذی‌تر هستند.....
۴۶۷.....	۳. پاپایاها در حال رواج ناافس در ایالات متحده هستند.....
۴۶۷.....	۴. انبه لیاقت آن را دارد که بیشتر پخته شود.....
۴۶۷.....	۵. گواوا یکی از مغذی‌ترین میوه‌های گرم است.....
۴۶۹.....	فصل هفدهم / هندوانه‌ها مزه و مواد مغذی سبک.....
۴۷۰.....	هندوانه‌ها.....
۴۷۱.....	خرید هندوانه از فروشگاه‌ها.....
۴۷۳.....	طالبی‌ها.....
۴۷۵.....	طالبی‌های قند عسل.....
۴۷۶.....	گرمک.....
۴۷۶.....	سالادهای میوه.....
۴۷۸.....	فهرست پیشنهادی برای سالادهای میوه.....
۴۸۰.....	سوم توم پولامای (مخلوط میوه‌های فصلی در آب لیمو و عصاره‌های گیاهان تایلندی).....
۴۸۰.....	گونه‌های پیشنهادی هندوانه و طالبی در فروشگاه‌ها.....
۴۸۰.....	هندوانه‌ها: گونه‌های ریز و بی دانه.....
۴۸۰.....	هندوانه‌ها: هندوانه‌های پریکات.....
۴۸۱.....	طالبی‌ها: طالبی‌های پریکات.....
۴۸۱.....	قند عسل‌ها: گونه‌های گوشت نارنجی.....

- ۴۸۱ گرمک‌ها: تمام گونه‌ها
- فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات کشاورزی، فروشگاه‌های اختصاصی، مزارع خودچین و
- ۴۸۱ بروشورهای بذر
- ۴۸۱ هندوانه‌ها: دیکسی لی
- ۴۸۱ هندوانه‌ها: اِکستازی
- ۴۸۲ هندوانه‌ها: لیکوسویت
- ۴۸۲ هندوانه‌ها: پلینیوم
- ۴۸۲ هندوانه‌ها: موهیکان
- ۴۸۳ هندوانه‌ها: سابر (طعم تابستان)
- ۴۸۳ طالبی‌ها: پنهم اُریج
- ۴۸۳ طالبی‌ها: چارنتا
- ۴۸۳ طالبی‌ها: دورانگو
- ۴۸۴ طالبی: آریوریکو
- ۴۸۴ قند عسل: هانی گلد
- ۴۸۴ قند عسل: اُرنج دلایت
- ۴۸۴ قند عسل: اُرنج دو
- ۴۸۴ هندوانه‌ها: نکاتی برای به خاطر سپردن
- ۴۸۴ ۱. اغلب هندوانه‌ها میوه‌هایی شاداب کننده با ارزش تغذیه‌ای محدود هستند.
- ۴۸۴ ۲. هندوانه‌هایی که رنگ گوشت آنها قرمز پر رنگ است، منبع غنی از لycopene به حساب می‌آیند
- ۴۸۵ ۳. به عنوان یک قانون کلی، طالبی‌های قند عسل و گرمک‌ها، شیرین‌ترین و کم مغذی‌ترین انواع
- ۴۸۵ هندوانه‌ها هستند.
- ۴۸۵ ۴. طالبی‌ها را با دقت بشوید تا باکتریهای سطحی آن رفع شوند.
- ۴۸۷ SCIENTIFIC REFERENCES

پیشگفتار مترجمین

به نام خداوند جان و خرد

ترجمه‌ی کتاب‌های علمی در رفع کمبود کتاب‌های آموزشی کمک موثری کرده و می‌تواند برای استفاده‌ی علاقه‌مندان و دانش پژوهان مفید باشد. برگردان کتاب *EATING on the WILD SID* (معجزه‌ی گیاهان) تألیف جو روبینسون، اثر مفیدی است که اطلاعات جامعی در مورد میوه‌ها و سبزیجات مهم تا مرحله پخت و پز ارائه می‌نماید و به عنوان یک کتاب آموزشی در ارتباط با مطالعه‌ی تاریخچه پرورش میوه‌ها و سبزیجات است. امید می‌رود که این کتاب مورد استفاده کلیه‌ی افراد علاقه‌مند، محققین، اساتید و دانشجویان عزیز قرار بگیرد. از کلیه‌ی محققین، اساتید، دانشجویان و مترجمین عزیز خواهشمندیم در ارتباط با بهبود ترجمه‌ی کتاب در ویرایش‌های بعدی، در صورت مشاهده‌ی مشکلی در ترجمه، از طریق ایمیل p.n.t.book@yahoo.com نظرات ارزشمندشان را با ما در میان بگذارند.

مترجمین

زمستان ۱۳۹۸

درباره‌ی نویسنده

جو رابینسون، نویسنده‌ای در حوزه‌ی سلامتی و بهداشت و فعال در زمینه‌ی مواد غذایی می‌باشد که بیشتر به دلیل پژوهش‌هایش بر روی پرورش خوک، گاو، گوسفند و مرغ و خروس در چراگاه‌های باز به جای سالن‌های سرپوشیده، معروف شده است. وی دارای منابع اطلاعاتی ارزشمندی در زمینه‌ی تولیدات گیاهی بوده که آن‌ها را در اختیار نشریات عمده از جمله تایم، نیویورک تایمز، یواس‌ای تودی، منز هلس، مادر ارث نیوز، رادیوی ملی و وال استریت ژورنال قرار داده است. وبسایت وی به نشانی www.eatwild.com، میلیون‌ها بازدید کننده را به خود جذب کرده است. رابینسون با انتشار "خوراکی‌های سمت وحشی"، کارهای پژوهشی‌اش را به گونه‌ای گسترش داد که گیوه‌ها و سبزیجات را نیز در کنار تولیدات جانوری در بر گیرد. وی در جزیره‌ی واشون که یک جزیره‌ی روستایی و سنتی نزدیک به سیاتل واشنگتن است، کار و زندگی می‌کند. وی برخی از گونه‌های گیاهی خوشمزه و مغذی که در این کتاب پیشنهاد کرده را از همین منطقه به دست آورد. رابینسون، نویسنده و همکار در نگارش چهارده کتاب غیر تخیلی و مبتنی بر تجربیات خود می‌باشد که تا کنون بیش از دو میلیون کپی از آن‌ها به فروش رسیده است.