

به نام خداوند صلح و عشق

غذاهای صلح آمیز و گان

مؤلفان:

معصومه عطاری

بهاره آرین پاد

رحیمه عزیز زاده

آرمینه ستوده

نسرين مرادی

عنوان و نام پدیدآور	: غذاهای صلح‌آمیز وگان/ مولفان معصومه عطاری ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: کرج: مهر سمان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۹۵ ص.: مصور.
شابک	: 978-622-969268-4
وضعیت فهرست	: فیبا
نویسی	
یادداشت	: مولفان معصومه عطاری، بهاره آرین‌پاد، رحیمه عزیززاده، آرمینه ستوده، نسرين مرادی.
یادداشت	: عنوان روی جلد: کتاب آشپزی وگان سریع، آسان و سالم غذاهای صلح‌آمیز وگان عاری از هرگونه محصول حیوانی.
موضوع	: آشپزی گیاهخواران
موضوع	: Vegetarian cooking
شناسه افزه	: ابراهیم‌زاده عطاری، معصومه، ۱۳۴۶-
رده بندی کنگره	: TX. ۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۱۶۵۱

نام کتاب: غذاهای صلح‌آمیز وگان
مولفان: معصومه عطاری، بهاره آرین‌پاد، رحیمه عزیز زاده، آرمینه ستوده،
نسرين مرادی
ناشر: مهر سمان
چاپ اول: مردادماه ۱۳۹۹
تیراژ: ۳۰۰
قطع: وزیری
چاپ: اول
قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال
شابک:

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

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

درآمد

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

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

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

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