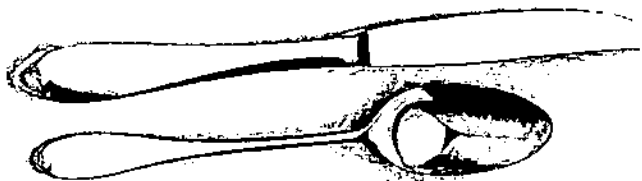


مزه برتر

گردآورنده: بهوتاتما داسا / دروناکارما داسا

دستورهای آشپزی: بهادر داسا

ترجمه: بزرگمهر گل‌بیدی / ندا خاکی / حوری مقبلی



مزه برتر / گردآورنده درو تاکارما داسا (و دیگران): دستوره‌های آشپزی بهادرا داسی؛
ترجمه بزرگمهر گل‌بیدی، ندا خاکی، جوری مقبل

تهران: بهجت، ۱۳۹۰

ص. ۱۹۲

۹۷۸-۹۶۴-۲۷۶۳-۶۳-۴

فبپا

عنوان اصلی: The higher taste...

آشپزی گیاهخواران

گیاه‌خواران - - تنذیه

داسا، درو تاکارما - Dasa, Drutakarma

داسی، بهادرا - Dasi, Bhadra

گل‌بیدی، بزرگمهر، ۱۳۴۲ - مترجم

TX ۸۷۷ / م ۴ ۱۳۹۰

۶۲۱/۵۴۳۶

۲۳۹۱۰۷۰

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



مرکز آشنایی با تغذیه سالم

کافه رستوران گیاهی طبیعت گوویندا

تهران، خیابان پاسداران، پستان دهم، اختیاریه جنوبی، یلاک ۲۶، تلفن ۲۳۵۵۰۰۰۵

فروشگاه محصولات گیاهی گوویندا

تهران، خیابان کلاهدوز (نارنج)، اختیاریه جنوبی، شماره ۳۴، تلفن ۲۳۷۷۰۶۱۸-۲۳۵۸۴۶۲۱

رستوران گیاهی خانه هنرمندان ایران

تهران، خیابان طالقانی، موسوی شمالی (فرصت)، باغ هنرمندان، خانه هنرمندان ایران، تلفن ۸۸۳۱۰۴۶۲

چاپ این کتاب زیر نظر مرکز آشنایی با تغذیه سالم به وسیله انتشارات بهجت انجام گرفته است.



انتشارات بهجت

www.behjatpublication.com

info@behjatpublication.com

مزه برتر

نویسنده بهوتاما داسا / درو تاکارما داسا

دستورهای آشپزی بهادرا داسی

مترجم بزرگمهر گل‌بیدی / ندا خاکی / جوری مقبل

چاپ گلشن

جواب اول ۱۳۹۱

شمارگان ۱۰۰۰ جلد

قیمت ۸۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-2763-63-4

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۶۳-۶۳-۴

دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت

تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲

تلفن: ۸۸۸۹۹۹۰۷ - دورنگار ۸۸۹۲۱۱۴۶

فروشگاه انتشارات بهجت

تهران، ولی عصر، دوراهی بوندآباد، شماره ۱۹۷۸

تلفن: ۸۸۹۶۷۱۷۶ - دورنگار ۸۸۹۵۷۱۷۶



فهرست مطالب

یادداشت مترجم	۱۱
۱ ⊗ رابطه سلامتی و رژیم گیاهخواری	۱۵
«رابطه سلامتی و رژیم گیاهخواری»	۱۷
۲ ⊗ هزینه‌های ناپیدای مصرف گوشت	۲۷
«هزینه‌های ناپیدای مصرف گوشت»	۲۹
۳ ⊗ دستورهای آشپزی گیاهی	۳۷
نکات قابل توجه برای استفاده از دستورهای آشپزی این کتاب	۳۹
پنیر کورد	۴۱
۴ ⊗ غذاهای ایتالیایی (۱)	۴۳
ماکارونی ریحان	۴۵
بادمجان مخصوص	۴۶
نان سبزیجات	۴۸
سالاد سبزیجات	۵۰
بستنی لیموترش	۵۱
۵ ⊗ غذاهای ایتالیایی (۲)	۵۳
سوپ مینسترون	۵۵

- ۵۷..... ماکارونی با کوفته داخل سس گوجه فرنگی
- ۵۹..... کوفته
- ۶۱..... ماکارونی
- ۶۲..... کدوی مخصوص
- ۶۴..... لوبیا سبز و گوجه فرنگی
- ۶۵..... کالزونا
- ۶۷..... ۶ * غذاهای هندی (۱)
- ۶۹..... خوراک بادامجان، گوجه فرنگی و پنیر کورد
- ۷۱..... پلو با بادام هندی و نخود فرنگی
- ۷۳..... ساموسا
- ۷۶..... سالاد ماست و خیار
- ۷۷..... پوری
- ۷۹..... برفی نارگیلی
- ۸۱..... ۷ * غذاهای هندی (۲)
- ۸۳..... خوراک سیب زمینی و کلم برگ
- ۸۵..... مونگ دال
- ۸۷..... پلو ساده
- ۸۸..... پاکورای گل کلم
- ۹۰..... چاتنی گوجه فرنگی
- ۹۲..... چاپاتی (نان تابه‌ای)
- ۹۴..... شیر برنج ساده
- ۹۵..... ۸ * غذاهای چینی (۱)
- ۹۷..... سوپ سبزیجات ترش و شیرین
- ۹۹..... مانوپا
- ۱۰۲..... پلو سبزیجات
- ۱۰۴..... توفو و سبزیجات ترش و شیرین
- ۱۰۶..... بیسکویت بادامی

۹ ⊗ غذاهای چینی (۲) ۱۰۷

- ۱۰۹ سالاد شاهی
۱۱۱ پیراشکی چینی (اسپرینگ رول سبزیجات)
۱۱۳ ماکارونی با سبزیجات
۱۱۵ خوراک بادمجان
۱۱۷ بستنی وانیلی

۱۰ ⊗ غذاهای مکزیکی ۱۱۹

- ۱۲۱ گازپاچو
۱۲۲ سالاد آوکادو
۱۲۳ آنچیلاداس
۱۲۵ خوراک نخود فرنگی و هویج
۱۲۷ دسر انبه

۱۱ ⊗ غذاهای فرانسوی ۱۲۹

- ۱۳۱ دلمه گوجه فرنگی
۱۳۳ پیتزای سبزیجات
۱۳۵ خوراک لوبیا سبز و بادام
۱۳۶ پلو سبزیجات
۱۳۸ آب میوه ژله‌ای

۱۲ ⊗ غذاهای خاورمیانه ۱۳۹

- ۱۴۱ سوپ عدس
۱۴۳ لازانیا اسفناج
۱۴۵ سالاد بادمجان
۱۴۶ دلمه کدو
۱۴۸ نان شیرینی

۱۳ ⊗ خوراک‌های سبزیجات..... ۱۵۱

دلمهٔ فلفل سبز..... ۱۵۳

اوپما..... ۱۵۵

خوراک گل کلم، بادام هندی و لوبیا سبز..... ۱۵۷

خوراک مارچوبه..... ۱۵۸

خوراک کاری سبزیجات..... ۱۶۰

بادمجان سرخ شده..... ۱۶۲

سیب‌زمینی گورانگا (سیب‌زمینی طلایی)..... ۱۶۳

خوراک گل کلم و پنیر کورد..... ۱۶۵

املت سیب‌زمینی..... ۱۶۷

خوراک گل کلم، اسفناج و خامه..... ۱۶۹

۱۴ ⊗ خوراک‌های بین غذایی..... ۱۷۱

توست‌داس..... ۱۷۳

سس تند مکزیکی..... ۱۷۵

مینی پیتزا پیتا..... ۱۷۶

سس گوجه فرنگی..... ۱۷۷

خوراک بهارات در سس ماست..... ۱۷۸

پیراشکی اسفناج..... ۱۸۰

وادی موز..... ۱۸۲

کثلت سیب‌زمینی و نخود فرنگی..... ۱۸۴

کوفته پنیر کورد..... ۱۸۵

ساندویچ املت پنیر کورد و فلفل دلمه‌ای..... ۱۸۶

خوراک سبزیجات..... ۱۸۷

سس گوجه فرنگی..... ۱۸۹

یادداشت مترجم

کتاب حاضر با عنوان «مزه برتر» به طور خلاصه، تلاش در توضیح این حقیقت است که ما با آگاهی به خداوند، و در نهایت معرفت، با عشق به پروردگار متعال طعام بگیریم که در این صورت، مزه‌ای برتر خواهیم چشید، مزه‌ای که در پرتو معرفت روحانی بدست خواهد آمد. هر یک از ما در جستجوی قدری مزه هستیم، در طلب قدری لذت هستیم. لیکن چون خداوند منشأ همه چیز است، منبع تمام لذت‌ها و سرچشمه تمام مزه‌ها نیز است، بنابراین چنانچه پیاموزیم در آگاهی به خداوند تناول کنیم، در راستای چشیدن «مزه برتر» قرار خواهیم گرفت. شایسته است به نحوی بخوریم که نظر لطف خداوند مهربان را به خود جلب کنیم.

بطور قطع برای آنکه زندگی کنیم بایستی خوراکی از طبیعت بگیریم. لیکن باید این حقیقت را در نظر داشته باشیم که این مواد خوراکی که ما هر روز می‌خوریم، به واسطه لطف خداوند ایجاد شده و به ما ارزانی شده است. حتی اگر ما از زمین محصول تولید کنیم، آن نیز لطف خداوند است. چون ما حتی برای کشاورزی، چنانچه باران نداشته باشیم، نمی‌توانیم چیزی تولید کنیم. ما هیچگونه کنترلی بر باران نداریم. بنابراین طبیعت می‌تواند به وفور تولید کند و ما را منتفع کند و خوشبخت سازد. پس چنانچه خداوند مهربان از طریق طبیعت، نیازهای ما را به مقدار کافی تأمین می‌کند، عقل حکم می‌کند قدردان وی باشیم. لیکن چنانچه به علت نداشتن معرفت نسبت به مالک حقیقی جهان، صحیح عمل نکنیم، همان دزدی می‌مانیم که بدون اجازه و بدون قدردانی بر می‌داریم و می‌بریم و می‌خوریم. این در شأن انسان نیست. شأن انسان، اخلاق است. ما باید به نحوی بخوریم که رضایت خداوند متعال را حاصل کنیم و آگاهی معنوی در ما پرورش یابد، که به تبع آن سلامتی جسم، ذهن و روح خواهیم داشت.

اما مقدمه آن اخلاق، این است که ما فاقد اعمال خشونت غیرضروری شویم، به دیگران صدمه نزنیم، آسیب وارد نکنیم، آزار نرسانیم و نسبت به تمام موجودات زنده، نسبت به همه خلایق خداوند، مهربان باشیم. ما بیش از هر چیز به رحم و شفقت نیاز داریم که آن به تمامی در آگاهی به خداوند نهفته است.

در این کتاب دستور بیش از شصت نوع خوراک خوشمزه گیاهی آمده است که تضمین می‌کنیم شما با آنها لذتی ورای آنچه تا به حال با غذاهای روزمره داشته‌اید، تجربه خواهید کرد. اگر تصور شما از گیاه‌خواری خوردن سبزیجات آب‌پز بی‌مزه و سالادهای سرد می‌باشد، با خواندن این کتاب بسیار غافلگیر خواهید شد. کتاب «مزه برتر» به شما یاد می‌دهد که چطور برای خود غذاهای کامل مقوی و اشتهابرانگیز گیاهی درست کنید.

با یک شام ایتالیایی چطورید: سوپ مینسترون^۱ خوشمزه همراه با اسپاگتی با کوفته سبزیجات در سس گوجه فرنگی، تکه‌های کدوی سوخاری شده، کالزونه داغ سبزیجات و یک تکه کیک مخصوص برای دسر. همچنین دستور تهیه غذاهای خوشمزه گیاهی ملل مختلف از جمله خاورمیانه، چینی، هندی، فرانسوی و مکزیکی به شما یاد داده خواهد شد و مهم‌تر از همه، این که تهیه تمام این غذاها بسیار ساده، سریع و بدون دردسر می‌باشد.

باید توجه داشت که آگاهی ما هنگام پخت غذا به اندازه مواد تشکیل دهنده آن اهمیت دارد، کتاب «مزه برتر» نشان می‌دهد که چطور هر کس می‌تواند کار روزمره آشپزی را به تجربه‌ای شاد و لذت‌بخش و معنوی تبدیل کند.

فصل اول نتیجه تحقیقات پزشکی مدرن را بر مبنای ارتباط بین گوشت خوردن و امراض مهلکی مانند سرطان و بیماریهای قلبی نشان می‌دهد. فصل دوم داستان کمبود جهانی غذا و فواید اقتصادی رژیم گیاه‌خواری را برای جامعه و فرد توضیح می‌دهد.

نهایتاً در فصل سوم، متنوع‌ترین دستورهای آشپزی گیاهی در دسته‌بندی غذاهای ایتالیایی، هندی، چینی، مکزیکی، فرانسوی، خاورمیانه و انواع خوراک‌های سبزیجات و خوراک‌های بین‌غذایی را خواهید دید.

بدین ترتیب کتاب «مزه برتر» به ذکر دلایل گیاه‌خواری، فواید گیاه‌خواری و فراتر از گیاه‌خواری، به فلسفه تهیه غذا برای رضایت خداوند می‌پردازد که به تبع آن می‌توانیم از لذتی روحانی بهره‌مند شویم. امید است مطالب این کتاب سودمند واقع شود و الهام بخش تحولی نوین در مسیر سلامتی زندگی شما قرار گیرد.

اکنون جا دارد از صمیم قلب از همسر گرامی‌ام خانم الهه فرمانی و جناب آقای ناصر جوشقانی، مدیر محترم چاپخانه و ناظر چاپ اکثر کتابهایی که تاکنون چاپ کرده‌ایم، همچنین جناب آقای بهجت و جناب آقای رضوانی کمال قدردانی را به عمل آورم. همچنین از دوستان بسیار بزرگوارم آقای علی خاکی، نوید سرپوشان، مهدی عابدین و خانم‌ها مریم خسروی، مهرا هاشمی‌نژاد، محبوبه گرمارودی، آنا امان و دوستان بسیار دیگری که بخصوص با کمک‌های بی‌شائبه خود چاپ این کتاب را میسر ساختند، تشکر کنم.

بزرگمهر گل‌بیدی

اسفند ۱۳۹۰