

قاووت

معجزه سلامتی

ممدیه پورامینایی

فهرست

سرشناسه: پورامینایی، مهدیه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: قاووت معجزه سلامتی / مهدیه پورامینایی.
مشخصات نشر: کرمان: فرهنگ عامه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۹-۶۴-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: گیاهان دارویی
موضوع: Medicinal plants
موضوع: گیاهان دارویی - ترکیب
موضوع: Medicinal plants - Composition
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵: ۱۲۹۴/۹۷
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲
شمار کتابخانه ملی: ۴۵۳۸۶۰۷



قاووت

معجزه سلامتی

مهدیه پورامینایی

۸۸ صفحه

طرح جلد و صفحه آرایی: ایما گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۹-۶۴-۳

دفتر مرکزی: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، روبه روی پاساژ مهستان
تلفکس: ۰۲۱-۶۶۴۸۶۱۴۸
بن بست سرود، شماره ۱۰، واحد ۴
دفتر کرمان: شهرک باهنر، بحر العلوم ۱۴، مجتمع مس، بلوک ۱، واحد زیرزمین
همراه: ۰۹۱۳۹۳۹۸۷۳۳

Email: farhange_ame@yahoo.com

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۹	 مقدمه
۱۴	 آنچه قبل از تهیه قاووت باید بدانید
۱۵	 طریقه سنگ شور کردن گیاهان
۱۶	 طریقه بودادن گیاه یا برشته کردن گیاه
	قاووت ها
۲۵	 قاووت مخلوط
۲۸	 قاووت ساقه طلایی
۲۹	 قاووت چهل گیاه
۳۱	 قاووت خشن
۳۳	 قاووت کنگری
۳۴	 قاووت نخودی
۳۶	 قاووت نارگیلی
۳۷	 قاووت جدوا
۳۸	 قاووت سیاهدانه
۳۹	 معجون سیاهدانه
۴۰	 قاووت ترک
۴۱	 قاووت قهوه سبز
۴۲	 قاووت رازیانه
۴۳	 قاووت نعنای
۴۴	 قاووت خربزه
۴۴	 قاووت آفتابگردان
۴۵	 قاووت چهار تخمه
۴۵	 قاووت کدو
۴۶	 قاووت هندوانه
۴۷	 قاووت گل گاوزبان
۴۸	 قاووت گل محمدی
۴۹	 قاووت چای ترش
۵۰	 قاووت غلفه
۵۰	 قاووت شاهدانه
۵۱	 قاووت پسته
۵۲	 قاووت بادام
۵۲	 قاووت فندق
۵۳	 قاووت گردو

۵۳	قاووت هفت مغز
۵۴	قاووت مغز دانه
۵۴	قاووت گل دانه
۵۵	قاووت زرد بخش
۵۶	قاووت جنوایی بادام
۵۶	قاووت جنوایی پسته
۵۶	قاووت مویی گل گاوزبان
۵۷	قاووت گل گاوزبان
۵۸	قاووت زرشک
۵۸	قاووت گله
۵۹	قاووت مرمرک
۶۰	قاووت بهار نارنج
۶۱	قاووت ویژه افراد چاق و فاسد
۶۹	نوع کاجی و آب روغن کاجی
۷۲	ناغته

دمنوش ها

۷۷	نچه که باید در مورد دمنوش ها و نوشیدنی ها
۷۸	دمنوش قهوه
۷۹	دمنوش دارچین
۸۰	دمنوش فلفل
۸۰	دمنوش بادرنجویه
۸۱	دمنوش زازیانه
۸۱	دمنوش هل و جدو
۸۲	دمنوش موردانه
۸۲	دمنوش بابونه
۸۲	دمنوش گل گاوزبان
۸۳	دمنوش مرزنجوش
۸۳	نوشیدنی ماسالا

نوشیدنی ها

۸۵	نوشیدنی گزنه و گاوزبان
۸۵	نوشیدنی بادرنجویه
۸۶	نوشیدنی جن
۸۶	نوشیدنی موردانه
۸۷	نوشیدنی سبجد
۸۸	قاووت های مجلسی

سبغفار

به هم خداوندی که هیچ گیاهی را بی فایده خلق نکرده و درود بر انسان هایی که خواص گیاهان را پیدا کرده و در اختیار ما قرار داده اند.

خداوند را شاکریم که به ما در جهان هستی قرار داد تا از نعمت های او استفاده کنیم و لذت ببریم، خصوصاً از گیاهانی که در بیابان ها می رویند و رشد می کنند و قدرتی عطا فرمود که بتوانیم با استفاده از گیاهان که آفریده کتابی جمع آوری کنیم و در اختیار هم نوعانم قرار دهیم.

از همسر و تنها فرزند عزیزم سپسبخارم که من را در این راه حمایت کردند. لازم است کتابم را به زنده یاد مادر بزرگم (بی بی خانم) تقدیم کنم باشد که روحش شاد و یادش گرامی بماند. ما در این کتاب شما را با طرز تهیه و خواص این قله ها آشنا خواهیم کرد.

این نوع فراورده ها آرام بخش بوده و به رفع کم خونی، کم خوابی، لاغری، افسردگی، پیشگیری از پوکی استخوان، کاهش و تنظیم عادت ماهیانه، افزایش ذهن کودکان، نوجوانان و سالمندان، افزایش شیر مادران شیرده، افزایش مقاومت خانم های باردار و تازه زایمان کرده، یبوست، پروستات، نفخ معده، آسم، تنظیم کبد، خون های زنانه، پیشگیری از سرطان پستان، جلوگیری از ریزش مو و ... مناسب می باشد.

بهترین و مقوی ترین میان وعده

به دلیل آنکه قاووت از دانه های روغنی گیاهی که سرشار از اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶ آنتی اکسیدان های طبیعی، ویتامین های E-D-B و... و املاح معدنی آهن، کلسیم، فسفر، روی و... می باشند، برای بسیاری از بیماری ها، نقش درمانی و نقش پیشگیری دارند. مادرانی که نگران تغذیه فرزندان خود هستند می توانند براساس مزاج فرزندان قاووت را

تهیه کنند و به عنوان میان وعده و عصرانه به همراه شیر یا چای به فرزندان خود بدهند. فرزندانی که نگران مادر یا پدر سالخورده خود هستند برخی قاووت ها را تهیه کنند و به پدر و مادر سالخورده خود بدهند تا آن ها نیز قوت بگیرند. افرادی که فعالیت مغزی دارند از قاووت میتوانند استفاده کنند.

آنچه قبل از تهیه قاووت باید بدانید

- ۱- گیاهانی که دارای موسیلاژ (لعاب) می باشند را نباید شست مثل: بذر کتان- تخم سربتی- تخم جان- تخم سفید- مرمرشک
- ۲- برخلاف مواد خیل از آسیاب کردن باید بوده (برشته) شوند؛ مثل سیاه دانه، کنجد، شاهدانه، خشخاش، زعفران، جو، کتان، گشنیز، قهوه، تخم کاهو، انواع مغزها و تخمه ها
- ۳- اگر بخواهید قاووت شده ای تیره شود، مواد را زیاد برشته کنید نه طوری که بسوزند و تلخ شوند.
- ۴- قهوه سبز بیشتر از مواد برگزیده است. طوری که نیمه سوز شود. میتوانی از قهوه برشته شده نیز استفاده کنید.
- ۵- میزان طعم دهنده ها مثل؛ هل، ریحان، فلفل، دارچین، جدوا و... بستگی به مزاج شما دارد.
- ۶- قاووت هایی که پودر نارگیل دارند باید سریع مصرف شود و آن ها را حتما در فریزر نگهداری کنید. در غیر این صورت، طعم آن تلخ می شود. (حداکثر سه ماه)
- ۷- افرادی که رژیم دارند می توانند به جای شکر از توت خشک یا شکر قهوه ای استفاده کنند.
- ۸- شما دوست عزیز می توانید ابتدا مقدار کم قاووت را در آسیاب برقی سرل تهیه کنید اگر باب میل بود، بعد مقدار گفته شده در کتاب را تهیه کنید.
- ۹- براساس میزان لازم قاووت اندازه ها را می توانید نصف یا دو برابر کنید.
- ۱۰- برخی از گیاهان که سنگ ریزه یا خاک دارند باید شسته شوند.

- ۱۱- مواد چرب و غیر چرب را جداگانه به آسیاب ببرید.
- مواد چرب: انواع مغزها، کنجد، شاهانه، بذر کتان، انواع تخمه ها.
- ۱۲- قاووت ها را می توان جایگزین شیرینی جات کرد و به شکل قالبی درآورد.
- ۱۳- دانه های روغنی که در قاووت استفاده می شود سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی، امگا ۳ و امگا ۶ می باشند.
- ۴- قاووت بهترین میان وعده محسوب می شود که می توان آن را با جای یا شیر مصفا کنیند.
- ۱۵- قاووت حاوی که تهوه دارند را ۵-۶ ساعت قبل از خواب مصرف نکنید. زیرا باعث بی خوابی میشود.
- ۱۶- قاووت ها آرام بخش و خواب آور را بعد از ظهر مصرف کنید تا شب خواب راحت و آرامی داشته باشید.
- ۱۷- هنگام خرید گیاه دقت کنید که یاه تازه و تمیز باشد تا قاووت شما با کیفیت بالا تهیه شود.
- ۱۸- تعادل را در خوردن قاووت رعایت کنید که باعث افزایش وزن نشود «کم بخور، همیشه بخور»
- ۱۹- قاووت هایی که جنبه پذیرایی دارند را می توان به شکل قالب درآورده و مثل شیرینی برای پذیرایی استفاده کنید.
- ۲۰- در صورت چرب بودن بعضی از قاووت ها به هنگام آسیاب می توان ۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم شکر اضافه کنید اما هرچه شکر کمتر باشد بهتر است.
- ۲۱- قاووت مخلوط شماره ۵ و قاووت گزنه برای نوجوانان و خانم هایی که دردت هایانه می شوند بسیار مفید می باشد.

طریقه سنگ شور کردن گیاهان

گیاه مورد نظر را در ظرف آب ریخته، خوب مخلوط کنید، صبر کنید تا گیاه ته نشین شود سپس خیلی آرام مواد پوک و برگ های روی آب را جدا کنید، مجدداً آب روی گیاه ریخته

و مخلوط کنید، این بار هنگامی که گیاه در آب معلق است، گیاه را همراه آب داخل ظرف دیگری بریزید. این کار را چندین بار تکرار کنید، خاک و سنگ ریزه ها ته ظرف باقی می مانند. سپس گیاه را داخل صافی خیلی ریز ریخته و بعد روی پارچه ای در آفتاب یا در فضای اتاق پهن کنید تا کاملاً خشک شود.

طریقه بودادن گیاه یا برشته کردن گیاه

تابه ای روی اجاق گاز گذاشته تا داغ شود، سپس گیاه مورد نظر را در تابه ریخته، مرتب ه بزنید تا تغییر رنگ دهد. حرارت باید متوسط باشد گیاهانی که رنگ سیاه دارند مثل سیاه دانه و غلفه، اند دقت کنید که نسوزند. زمان بودادن سیاهدانه باشعله متوسط حدود ۳ تا ۵ دقیقه میباشد.