

راز سلامت و جوانی در غذاهای خام گیاهی

نویسنده:
رضا مختاری

سرشناسه	: مختاری، رضا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: راز سلامت و جوانی در غذاهای خام گیاهی / نویسنده رضا مختاری.
مشخصات نشر	: تهران: محیا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ ص.
شابک	: 978-600-5252-24-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: غذاهای خام — دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع	: غذاهای خام
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۲۳/۳۹۲TX
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۳۱۳۶۷

راز سلامت و جوانی در غذاهای خام گیاهی

نویسنده: رضا مختاری

(rezamokhtari999@gmail.com)

ویراستار: معین قهرمانی نژاد

طراح جلد: آرش مدرسی

ناشر: محیا

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۲

تیراژ: ۵۰۰ جلد

بهاء: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۵۲-۲۴-۸

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	نکات مهم
۱۳	بخش اول طرز تهیه شیربادام گیاهی، خامه و کره گیاهی
۱۵	شیر بادام
۱۹	بخش دوم نان و جوانه
۲۱	طرز تهیه جوانه ها
۲۳	نان شیرین مخصوص
۲۳	نان شیرین مخصوص
۲۵	نان محلی کرمان
۲۶	نان روغنی گیاهی
۲۸	طرز تهیه چای سبز و آویشن
۳۱	بخش سوم انواع سس و رب
۳۳	سس خامه گیاهی با سبزیجات مختلف
۳۴	سس گوجه فرنگی
۳۵	سس کرفس و خیار
۳۶	سس خیار با سبزیجات معطر ریحان ترخون و
۳۷	سس تند با خامه گیاهی
۳۸	سس گوجه فرنگی با روغن زیتون
۳۹	رب گوجه فرنگی
۴۱	بخش چهارم سوپ ها و آش
۴۳	سوپ جو مخصوص با ذرت تازه
۴۵	سوپ جوانه گندم و گوجه فرنگی
۴۷	سوپ کرفس با گوجه فرنگی
۴۹	آش مخلوط حبوبات
۵۱	سوپ عدس دال
۵۳	سوپ دکتر بسکی
۵۷	بخش پنجم غذاهای گیاهی
۵۹	کوفته گیاهی

۶۲	استامبولی گیاهی
۶۴	کباب گیاهی
۶۶	دلمه برگ مو یا کاهو
۶۸	کتلت گیاهی
۷۰	خوراک قارچ و جوانه ها
۷۲	الویه گیاهی
۷۵	کباب لقمه
۷۷	خوراک بامیه و گوجه فرنگی
۷۹	بخش ششم انواع سالاد و دسر ها
۸۱	سالاد کاهو با انواع سبزیجات معطر
۸۲	دسر مخصوص میوه تازه و خشک
۸۳	سالاد گل کلم با اسفناج
۸۵	سالاد خیار با گوجه فرنگی (شیرازی)
۸۶	سالاد صیفی جات
۸۸	سالاد کلم پیچ با هویج
۸۹	سالاد مخصوص شمال (برای چند نفر)
۹۱	دسر میوه (تابستانی)
۹۳	دسر میوه زمستانی
۹۵	بخش هفتم کیک و شیرینی گیاهی
۹۷	شیرینی خشکبار
۹۹	حریره بادام، پسته و گردو
۱۰۰	سمنو
۱۰۱	بستنی میوه ای
۱۰۳	انجیر آردی
۱۰۴	معجون مخصوص
۱۰۵	کیک عسلی
۱۰۷	حلوا محلی
۱۰۹	بخش هشتم انواع شربت و نوشیدنی ها
۱۱۱	شربت آبلیمو و عسل

- ۱۱۳.....شربت آب انگور و سیب
- ۱۱۴.....شربت کرفس و سیب
- ۱۱۵.....شربت چغندر با هویج
- ۱۱۶.....شیر موز با انبه
- ۱۱۷.....شربت هویج و چغندر و سیب
- ۱۱۸.....شربت انار و پرتقال
- ۱۱۹.....بخش نهم انواع مربا، کمپوت و ترشی
- ۱۲۱.....مربای آلبالو
- ۱۲۲.....مربای سیب
- ۱۲۳.....مربای زردآلو
- ۱۲۴.....مربای گل محمدی
- ۱۲۵.....کمپوت انواع میوه ها
- ۱۲۶.....ترشی آلو
- ۱۲۷.....ترشی قارچ و کرفس
- ۱۲۸.....ترشی کلم

فردی که به عنوان وگان‌بست (خام گیاهخوار) تغییر عادت غذایی می‌دهد تا به سلامتی بیشتر برسد و یافرد بیماری که راهی برای درمان بیماری خود پیدا کند.

در این راه چهار محدود مشکلات می‌شود که یکی از آنها تهیه غذا و نوع ترکیب‌شان و تنوع آنها می‌باشد.

عده‌ای نیز با این که بیماری به ظاهر لاعلاجی دارند باز آن اراده و توان را در خود نمی‌توانند بوجود آورند تا با خام گیاهخواری که یکی از بهترین و سالمترین راه درمان بیماری‌هاست به علاج و شفای واقعی خود برسند. اکثرشان هم معتقدند باید تا زنده‌اند از تمام نعمات دنیوی مثل گوشت و شیر و منابع حیوانی و یا پخته خواری استفاده کرده و از زندگی شان بدین گونه لذت ببرند.

اما با بیماری که دارند نمیدانند این لذات زودگذر می‌باشند و سلامتی که بعد از طی مدتی با تغییر عادات غذایی از غذاهای گیاهی بدست می‌آورند مفیدتر و لذت بخش تر از گوشتخواری و پخته خواری است.

یکی دیگر از مشکلات تهیه غذا و آشپزی خام گیاهی است زیرا عده زیادی از طرز تهیه غذاهای خوشمزه و مقوی گیاهی اطلاعات چندانی ندارند.

دنیا در حال حاضر به سرعت به سمت مصرف مواد ارگانیک و طبیعی می‌رود چون فواید آن روز به روز آشکار می‌شود.

۱۰ □ راز سلامت و جوانی در غذاهای خام گیاهی

یکی از مزایای آن کند شدن روند پیری پوست، گوشت، استخوان (تمام اعضای بدن) و بازگشت دوباره شادابی، نشاط و سرزندگی و جوانی به جسم و روح است.

در این کتاب طرز تهیه و آماده کردن انواع غذاهای گوناگون با ذائقه هر منطقه نمونه‌ای مشابه غذاهای پخته و گوشتی توضیح داده شده است. طوری به نگارش در آمده که خواننده به راحتی و آسانی بتواند انواع غذاهای دلخواه گیاهی خود را فراهم سازد.

هزاران نوع را غذا می‌توان از همین مواد بکر موجود در طبیعت (گیاهان و میوه‌های درختان) آماده کرد و از آنها لذت برد و به بزرگ‌ترین ثروت دنیا که سلامتی و تندرستی است دست یافت.

راز سلامتی و جوانی در رساندن مواد غذایی سالم و طبیعی گیاهی به جسم است که البته ذهن و روح انسان هم دچار دگرگونی و تحولات زیادی خواهد شد.

خلق و خوی بهتر، لطافت و عطوفت قلبی، آرامش و صلح درونی یکی دیگر از موهبت‌های بی‌پایان طبیعت پاک است در این نوع تغذیه هیچ دستکاری و آسیبی به طبیعت و هر آنچه در آن نهفته است توسط انسان نمی‌رسد و در عین حال به حفظ محیط زیست هم کمک می‌شود.

نکات مهم

- (۱) تهیه سبزیجات با آبیاری سالم
- (۲) در صورت امکان از میوه‌های ارگانیک (بدون سم پاشی و کود شیمیایی) استفاده شود.
- (۳) رشد بیش از حد جوانه‌ها موجب تلخی میشود.
- (۴) در تهیه تمام خوراکی‌ها و غذاها از حرارت بالای ۴۰ درجه خودداری شود.
- (۵) کم کم ذائقه و مزاجتان را به غذاهای خام گیاهی عادت دهید.
- (۶) غذاهای گیاهی خام را به صورت تازه مصرف کنید.
- (۷) در شستشوی سبزیجات و میوه‌ها از نمک و آب استفاده شود.
- (۸) مغزها (گردو، پسته، بادام و ...) به صورت خام، تازه تهیه و مصرف شود.
- (۹) در مصرف غذا، سوپ، سالاد، نوشیدنی‌ها و ... فاصله زمانی را در نظر بگیرید.
- (۱۰) در تهیه غذاها، شیرینی، مربا و ... که نیاز به شیرین کننده دارند می‌توان از شیره خرما (حرارت ندیده) و عسل طبیعی استفاده شود.
- (۱۱) سویانی که در غذاها استفاده می‌کنید از خود لوییای سویا تهیه شود.
- (۱۲) مصرف کرفس و آلوورا برای خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود
می‌توانند آنها را حذف کرده و یا کم مصرف کنند.

۱۲ □ راز سلامت و جوانی در غذاهای خام گیاهی

13) برای تهیه آبلیمو از لیمو ترش تازه استفاده شود.

14) تمام مواد غذایی عبارت از غلات و دانه ها ، حبوبات و... به خام

، حرارت ندیده و دستکاری نشده تهیه و استفاده شود.

۱۵- در تهیه روغن زیتون از محصولات شرکتهایی استفاده شود که با

پرس سرد روغن گیری می کنند و حرارت نمی دهند.

www.ketab.ir