



عطاری از فرگونه معصوم و همولفی

کتاب آشپزی وگان سریع، آسان و سالم

غذاهای صلح آمیز وگان



معصومه عطاری، بهاره آرین پاد، رحیمه عزیززاد

آرمینه ستوده، نسرین مرادی



به نام خداوند صلح و عشق

غذاهای صلح آمیز و گان

مؤلفان:

معصومه عطاری

بهاره آرین پاد

رحیمه عزیز زاده

آرمینه ستوده

نسرین 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 نویسی	: فیپا
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 افزوده	: ابراهیم‌زاده عطاری، معصومه، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	: TX۸۳۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۱۶۵۶۸

نام کتاب: غذاهای صلح‌آمیز وگان

مؤلفان: معصومه عطاری، بهاره آرین‌پاد، رحیمه عزیز زاده، آرمینه ستوده،

نسرين مرادی

ناشر: مهرسمان

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+

این کتاب را تقدیم به همه بزرگانی می‌کنیم که زندگی‌شان نمایش صلح‌آمیز زیستن

بود

درآمد

تنی چند از عزیزانی که صلح و مهربانی و شفقت را در جهان پیشه کرده‌اند و در اعمال روزمره خود و کل بشر و اثرات آتی آن بر این کره خاکی و همه موجوداتش اندیشه می‌کنند، گرد هم آمده‌اند و با عشق 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 و مواد حیوانی هم غذا تهیه کرد؟» را پاسخی دهند و راه را برای کسانی که مشتاق برگزیدن تغذیه‌ای سالم در این برهه زمانی حیاتی از تاریخ بشر هستند، باز نمایند.

افتخار نوشتن درآمدی بر این کتاب هم به من سپرده شد. با خود فکر می‌کردم 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 هرآنچه 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 موجه 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 می‌زیستند و تغذیه می‌کردند و مانند تمام موجودات دیگر در انتخاب غذای خود دچار هیچ‌گونه سردرگمی نبودند، حیرت و شگفتی می‌بود؛ چراکه 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 فایده‌ای دارد، حتی فکر هم نمی‌کردند. آن‌ها با خواندن این کتاب متعجب می‌شدند که مگر غذا هم این‌قدر 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.

همه آنچه بر سر ما، غذای ما و رابطه ما با غذا رفته است از دو عامل نشأت می‌گیرد: اول، پیدایش کشاورزی و دامپروری و سپس ظهور نظامی به نام «سرمایه‌داری» که بر مبنای سود و نه نیاز جامعه بنا شده است و به همه چیز و هر آنچه هست، از جمله طبیعت و حیوانات و حتی سلامت انسان، به‌عنوان «کالا» می‌نگرد؛ نظامی که دامداری‌های صنعتی برپا می‌کند و غذای انسان را به مصنوعی‌ترین و ناسالم‌ترین و سبانه‌ترین شکل ممکن در این مراکز تولید و پرورش و کشتار و تنها در راستای سودپرستی و پول تولید می‌کند و همه این اقدامات را تحت عنوان رفع گرسنگی و نیاز ساختگی بشر به مواد حیوانی موجه جلوه می‌دهد؛ بدون آن که کوچک‌ترین توجهی به رنج و درد این موجودات هوشمند و یا به سلامت انسان و محیط زیستش داشته باشد و صرفاً بر ناآگاهی مردم از پیامدهای فاجعه‌باری تکیه می‌کند که این روش تولید غذا برای روح و جسم انسان و طبیعت به بار می‌آورد.

اجداد ما دو و نیم میلیون سال غذای خود را مستقیماً از طبیعت تهیه کردند و زیستند و دوام آوردند و به بقا ادامه دادند؛ سپس به اهلی کردن حیوانات پرداختند و آن‌ها را برای استفاده در جهت اهداف خود پرورش دادند. پس از مدت زمان کوتاهی از نظر تاریخی (ده هزار سال در مقایسه با دو و نیم میلیون سال)، انقلاب صنعتی و استقرار و غلبه سیستم سرمایه‌داری (از قرون چهارده و پانزده میلادی تا یک‌صد سال اخیر)، انقلاب عظیمی در زندگی و سلامت بشر و تخریب دامنه‌دار محیط‌زیست به وجود آورد؛ بشر را هرچه بیشتر از طبیعت به‌عنوان منشأ اصلی غذایش دور و هم‌زمان با آن، دانشی به نام «علم تغذیه» را ایجاد کرد؛ آشفتگی‌ها و سردرگمی‌های عمیق و

عظیمی را دامن زد تا همگان باور کنند که بدون مصرف مواد حیوانی، زندگی و بقای بشر امکان‌ناپذیر است و این‌همه تنها در عرض ده هزار سال رخ داده است.

در واقع می‌توان گفت که اجداد ما دو و نیم میلیون سال در هماهنگی با طبیعت زیستند و با کمترین تخریب ممکن در محیط‌زیستشان به بقای خود ادامه دادند؛ اما از ده هزار سال گذشته که ما دامپروری و دامداری را شروع کردیم و به پرورش حیوانات برای تأمین غذایمان پرداختیم و به کشاورزی صنعتی و تخریب جنگل‌ها (بیشتر برای تهیه غذای دام‌هایمان روی آوردیم)، آلودگی و نابودی و اضمحلال زمین و آب و هوا و خاک و جنگل‌ها و سایر گونه‌های گیاهی و جانوری را آغاز کرده‌ایم؛ تا جایی که حتی ادامه بقایمان در برابر تهدیدی جدی قرار گرفته است.

دو و نیم میلیون سال در برابر ده هزار سال... کدام عقل سلیم می‌تواند بپذیرد که روش امروزی ما در برخورد با حیوانات و طبیعت روشی ارجح و به قولی «ضروری» است؟ و همه این‌ها در حالی است که هنوز از خشونت‌ی که روح و جان بشر را در نادیده گرفتن ضجه و ناله و خونریزی حیوانات در آزمایشگاه‌ها و کشتارگاه‌ها و در غیر انسانی‌ترین و ناسالم‌ترین محل‌های پرورش و نگهداری و تغذیه این موجودات در بر می‌گیرد، سخنی به میان نیاورده‌ایم؛ خشونت‌ی که هر چند چشم خود را بر آن می‌بندیم اما چون ابری سیاه و تیره، سایه سنگین خود را بر سیاره و قلب‌های ما باقی می‌گذارد و خشونت را در جامعه بنیادی می‌کند. خشونت به موجودات دیگر و به محیط‌زیستمان، خشونت به هم‌نوع و به خود را می‌زاید. جنگ، جنگ می‌آفریند. اگر با جهان و با دیگر

موجودات سر جنگ داشته باشیم و کمر به نابودیشان ببندیم، چنان که تاکنون کرده‌ایم، به تداوم جنگ و پایداری مفهوم آن ناخودآگاه کمک رسانده‌ایم.

البته که ما به ساده‌خواری باور داریم؛ البته که ما می‌دانیم بهترین غذای انسان، غذای گیاهی است که از طبیعت برآمده و در طبیعی‌ترین شکل ممکن خود و با کمترین تغییر، دستکاری، فرآوری، اختلاط و ترکیب کردن مصرف می‌شود؛ البته که من غذای روزمره خود را از سبزی‌ها و میوه‌ها و مواد گیاهی با کمترین تغییر ممکن در صورت و در معنا تهیه می‌کنم و از آن لذت می‌برم، اما تلاش این کتاب بر آن است که آنچه بشر امروز با غذای خود می‌کند را با سالم‌ترین، مهربان‌ترین و سازگارترین آلترناتیو ممکن، در راستای آگاهی و اهمیت به سلامت خود و طبیعت و سایر موجودات، جایگزین کند.

بشر بر سر راه انتخابی سرنوشت‌ساز قرار گرفته که بقای نوعش به آن بستگی دارد. تک‌تک ما در این تصمیم‌گیری سهیم هستیم. تک‌تک ما می‌توانیم راه آگاهانه تغییر نگاه، روش زندگی و تغذیه نوین و هماهنگ با نیازهای بقایمان بر کره زمین را انتخاب کنیم و یا به روش مخرب پیشین به زندگی و تغذیه حیوان‌خواری رایج ادامه دهیم و به نابودی خود، جنگل و موجودات دیگر و مسموم کردن آب و خاک و هوا و محیط زندگی و بدن خود پردازیم.

این کتاب به ما کمک می‌کند بدانیم که برخلاف تصور باطل مرسوم، بدون مصرف مواد حیوانی از گرسنگی تلف نخواهیم شد؛ به کمبود مواد غذایی گرفتار نخواهیم آمد و مجبور به «تحمل» طعم و مزه «نامطلوب» غذاهای گیاهی نخواهیم بود.

اهمیت این کتاب از آن است که در این برهه حیاتی از تاریخ بشر، در انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری و تغییر عاداتهای غذایی به ما کمک نموده و برای سلیقه‌ها و ذائقه‌هایی که به رنگ و طعم و مزه غذاهای مرسوم عادت دارند، انتخابهای گیاهی قابل قبول و رضایت بخشی فراهم آورده است.

درود بر این بانوان که با حس مسئولیت در مقابل باورهای خود بی تفاوت ننشستند؛ کمر همت بستند و با حوصله‌ای دلسوزانه تلاش کردند و زحمت کشیدند و این کتاب را بر ما هدیه نمودند.

هنر و ابتکار سطر سطر و صفحه به صفحه این کتاب، تبلور شور و عشق و تلاش این مهربانان در حفظ و بقای طبیعت و زمین و موجودات آن و نیز سلامت جسم و روان ما آدمیان در همزیستی و مهرورزی با تمام موجودات طبیعت است. زمین به همه موجودات متعلق است؛ حیوانات خوراک ما نیستند؛ طبیعت کالا نیست؛ حیوانات کالا نیستند؛ در هماهنگی و همزیستی تمام موجودات در کنار هم است که زمین می‌تواند به بقای خود ادامه دهد. ما هم در راه این بقا قدم برمی‌داریم و سهم خود را ایفا می‌کنیم.

دکتر زرین آذر

شهریور ۱۳۹۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه
۸.....	فصل اول: صبحانه.....
۹.....	انواع شیر مغزها و دانه‌ها خامگیاهی:
۱۱.....	شیر نارگیل
۱۱.....	شیر جو دو سر
۱۲.....	شیر کنجد
۱۲.....	شیر سویا.....
۱۳.....	شیر شاهدانه.....
۱۳.....	شیر تخم طالبی
۱۴.....	دم‌نوش زردچوبه
۱۵.....	نوشیدنی خامه‌ای خامگیاهی
۱۶.....	نوشیدنی شکلات داغ.....
۱۸.....	اسموتی توت‌فرنگی خامگیاهی
۱۹.....	اسموتی انجیر خامگیاهی
۲۰.....	شیک شکلاتی بادام خامگیاهی
۲۱.....	شیک شکلاتی توت‌فرنگی خامگیاهی
۲۲.....	کاسه میوه صبحانه خامگیاهی
۲۳.....	پنیر بادام‌هندی خامگیاهی

۲۵.....	توفو یا پنیر نخود.....
۲۷.....	پنیر لوبیا سفید و بادام‌هندی.....
۲۸.....	ماست بادام‌هندی خامگیاهی.....
۲۹.....	ماست سویا.....
۳۰.....	ماست و گرانولا.....
۳۱.....	مربای بدون شکر خامگیاهی.....
۳۲.....	پودینگ چیا خامگیاهی.....
۳۳.....	سیب دارچینی خامگیاهی.....
۳۴.....	موس شکلات خامگیاهی.....
۳۵.....	موس شکلات.....
۳۷.....	نوتلا بدون شکر خامگیاهی.....
۳۸.....	کرم خرما و انجیر خامگیاهی.....
۳۹.....	شیر برنج خام گیاهی.....
۴۰.....	شیر برنج.....
۴۲.....	شیره انگور.....
۴۳.....	سمنو.....
۴۶.....	سمنوی شمالی.....
۴۹.....	کاجی (قیماق).....
۵۱.....	نان تورتیلا بدون گلوتن.....
۵۲.....	نان لواش سبزیجات بدون گلوتن خامگیاهی.....
۵۳.....	نان لواش جو دو سر بدون گلوتن.....

۵۵.....	کراکر شیرین بدون گلوتن
۵۷.....	کراکر بدون گلوتن
۵۹.....	نان پروتئینی بدون گلوتن
۶۱.....	نان پروتئینی بدون گلوتن (با فیبر بالا و مناسب روده)
۶۳.....	املت با آرد نخود
۶۴.....	املت با سیب زمینی
۶۵.....	املت با پنیر توفو
۶۶.....	فصل دوم: پیش غذا
۶۷.....	جوانه ها خام گیاهی
۷۱.....	شور و ترشی پروبیوتیک خام گیاهی:
۷۱.....	شور کلم قرمز پروبیوتیک
۷۳.....	شور سبزیجات پروبیوتیک
۷۵.....	سس ها:
۷۵.....	سس آسیایی خام گیاهی
۷۷.....	سس سالم گوجه فرنگی (کچاپ) خام گیاهی
۷۹.....	سس مایونز
۸۱.....	سس بشامل (سس سفید)
۸۲.....	سس پستو سبز خام گیاهی
۸۴.....	سس پستو خام گیاهی
۸۶.....	سس خردل
۸۸.....	سس باریکیو

سس مکزیکی.....	۹۰
سس انار.....	۹۱
سالادها:	۹۲
سالاد جوانه کینوا خامگیاهی.....	۹۲
سالاد آووکادو خامگیاهی.....	۹۳
سالاد مخلوط خامگیاهی.....	۹۵
سالاد رازیانه خامگیاهی.....	۹۷
تبوله خامگیاهی.....	۹۸
کاری خامگیاهی.....	۱۰۰
خوراک نارگیلی خامگیاهی.....	۱۰۲
سالاد مارگاریت.....	۱۰۴
سالاد آلمانی.....	۱۰۵
سالاد تبوله انار خامگیاهی.....	۱۰۶
سالاد انار و زیتون خامگیاهی.....	۱۰۸
سالاد آرتیشو یا کنگر فرنگی.....	۱۰۹
سالاد ماکارونی بدون گلوتن.....	۱۱۱
سوپ‌ها، آش‌ها:	۱۱۲
سوپ گوشواره (آذربایجان).....	۱۱۲
سوپ کدو حلوائی.....	۱۱۴
سوپ دال عدس.....	۱۱۶
سوپ عدس خامه‌ای.....	۱۱۸

۱۲۰.....	سوپ جوی دو سر
۱۲۱.....	آش گوجه‌فرنگی
۱۲۲.....	آش انار
۱۲۴.....	آش میوه
۱۲۶.....	آش سبزی بم
۱۲۷.....	آش ماش
۱۲۸.....	فصل سوم:غذای اصلی
۱۲۹.....	کباب‌ها:
۱۳۰.....	کباب زعفرانی کینوا
۱۳۲.....	کباب کینوای قرمز
۱۳۴.....	کباب تابه‌ای
۱۳۵.....	برگر و قلقلی نخود و قارچ
۱۳۶.....	کباب و قلقلی عدس و کینوا
۱۳۸.....	خورش‌ها:
۱۳۸.....	خورش به
۱۴۰.....	خورش به و آلو
۱۴۲.....	خورش آلو مسما
۱۴۳.....	خورش غوره مسما
۱۴۴.....	خورش ترشی تره محلی گیلان
۱۴۵.....	خورش کدو حلوایی
۱۴۷.....	خورش هویج تبریزی

خورش قرمه سبزی	۱۴۸
خورش سویا ترش	۱۴۹
خورش قیمه	۱۵۰
خورش بامیه	۱۵۲
خورش اسفناج	۱۵۴
خورش آلو اسفناج	۱۵۶
خورش فسنجان	۱۵۸
باقالی قاتق (باقالی خورش سنتی گیلان)	۱۶۰
خورش ریحان	۱۶۱
خورش هندی	۱۶۳
مخلوط پلوها و ته چین:	۱۶۵
عدس پلو	۱۶۵
باقالی پلو	۱۶۷
لوییا پلو	۱۶۹
آلبالو پلو	۱۷۰
کلم پلو شیرازی	۱۷۲
مرصع پلو	۱۷۳
رشته پلو	۱۷۵
استانبولی سبزیجات	۱۷۶
پلوی کدو حلوائی	۱۷۸
هویج پلو	۱۸۰

۱۸۲.....	دم پخت شیرازی.....
۱۸۴.....	گشنیز پلو.....
۱۸۵.....	ته‌چین.....
۱۸۷.....	خوراک‌ها:
۱۸۷.....	کوفته ترکی خامگیاهی.....
۱۸۹.....	لازانای خامگیاهی کدو سبز با سیب‌زمینی بخارپز.....
۱۹۱.....	قوت همدانی.....
۱۹۲.....	پوره گل کلم با نخود و زرشک.....
۱۹۴.....	دیزی.....
۱۹۶.....	دیزی قلیه کلم همدان.....
۱۹۷.....	کوفته تبریزی.....
۱۹۹.....	کیک پنیر سبزیجات (چیز کیک).....
۲۰۲.....	پیراشکی اسفناج و قارچ.....
۲۰۵.....	رولت اسفناج.....
۲۰۷.....	پای کیش (سبزیجات بدون گلوتن).....
۲۱۱.....	سوسیس و کالباس.....
۲۱۳.....	سوسیس بندری.....
۲۱۴.....	پاستای سبزیجات بدون گلوتن.....
۲۱۶.....	بیف.....
۲۱۸.....	سوشی پاستا.....
۲۲۰.....	پیتزا سبزیجات.....

۲۲۲.....	اشترودل
۲۲۵.....	سمبوسه
۲۲۷.....	سالاد الویه
۲۲۸.....	سالاد الویه رنگی
۲۳۰.....	کیک الویه
۲۳۳.....	سالاد سیبزمینی شوید
۲۳۴.....	سوخاری پنیر نخود
۲۳۵.....	بورانی اسفناج
۲۳۶.....	خوراک لوبیا چشم‌بلبلی و عدس
۲۳۷.....	دلمه گوجه‌فرنگی و کلم برگ و فلفل دلمه
۲۳۹.....	دلمه فلفل
۲۴۲.....	دلمه بادمجان
۲۴۴.....	پوره سبزیجات با کینوا
۲۴۵.....	پوره سیبزمینی قالبی
۲۴۶.....	برگر دال عدس
۲۴۷.....	فلافل
۲۴۹.....	فلافل با نخود و گردو
۲۵۰.....	آکراس (فلافل آفریقایی)
۲۵۱.....	کوکوی کدو
۲۵۳.....	کوکوی سه‌طبقه
۲۵۵.....	کوکو لوبیا سبز

۲۵۶.....	کوکو سبزی.....
۲۵۸.....	کوکو سیب‌زمینی شکم پر.....
۲۶۰.....	کوکو سیب‌زمینی.....
۲۶۱.....	کوکو سیب‌زمینی و نخودفرنگی.....
۲۶۳.....	غذای سویسی روشتی.....
۲۶۴.....	کوکو سیب‌زمینی بدون گلوتن.....
۲۶۶.....	کتلت دال عدس.....
۲۶۸.....	کتلت ماش.....
۲۶۹.....	کتلت پنیر نخود و کینوآ.....
۲۷۰.....	میرزا قاسمی.....
۲۷۱.....	باباغانوش عربی.....
۲۷۲.....	حلیم بادمجان.....
۲۷۳.....	کشک بادمجان.....
۲۷۵.....	بادمجان شکم پر.....
۲۷۷.....	عدس و بادمجان بم.....
۲۷۸.....	هموس (حمص).....
۲۸۰.....	رتتویی.....
۲۸۲.....	گراتن سبزیجات.....
۲۸۴.....	کوسا ماشی (غذای لبنانی).....
۲۸۷.....	پنیر توفوی سوخاری.....
۲۸۹.....	پانله یا استیک نخود بدون گلوتن.....

کیک کینوا بدون گلوتن.....	۲۹۱
ناگت سبزیجات	۲۹۳
پاکورای گل کلم	۲۹۵
مافین سبزیجات بدون گلوتن	۲۹۷
سیب زمینی سرخ شده	۳۰۰
توپک های سیب زمینی	۳۰۱
غذای دریایی وگان	۳۰۲
غذای دودی دریایی وگان	۳۰۳
سالاد دریایی یا الویه نخود	۳۰۵
سالاد دریایی با کالباس	۳۰۶
فصل چهارم: دسر، کیک و شیرینی	۳۰۷
انواع خامه وگان:	۳۰۸
خامه سویا	۳۰۹
خامه نارگیل	۳۰۹
خامه بادام هندی	۳۱۰
سس شکلاتی	۳۱۱
خامه شکلاتی کیک	۳۱۲
رویه کیک با کره بادام زمینی	۳۱۲
رویه کیک پنیر خامه ای	۳۱۳
خامه داخل رولت	۳۱۳
خامه وگان روی کیک	۳۱۳

۳۱۳.....	رویه شکلاتی کیک
۳۱۴.....	کرم کره‌ای شکلاتی
۳۱۴.....	کرم شکلاتی روی کیک
۳۱۵.....	کیک فوری خامگیاهی
۳۱۷.....	رولت انرژی‌زا خامگیاهی
۳۱۹.....	کیک نارگیلی خامگیاهی
۳۲۱.....	کیک هویج خامگیاهی بدون شکر
۳۲۳.....	کیک هویج شکلاتی خامگیاهی
۳۲۵.....	کیک موز و شکلاتی خامگیاهی
۳۲۷.....	شکلات خامگیاهی
۳۲۹.....	شیرینی خامگیاهی بدون شکر
۳۳۰.....	کوکی شکلاتی خامگیاهی
۳۳۱.....	شکلات مایع:
۳۳۲.....	توپک‌های کره بادام‌زمینی خامگیاهی
۳۳۳.....	توپک‌های نارگیلی خامگیاهی
۳۳۴.....	شیرینی نخودی خامگیاهی
۳۳۵.....	توپک خرمايي خامگیاهی
۳۳۷.....	براوونی خامگیاهی
۳۳۹.....	براوونی لیوانی
۳۴۱.....	کیک براونی بدون گلوتن
۳۴۳.....	حلوای کدو حلوایی بدون گلوتن

۳۴۴.....	تر حلوا
۳۴۸.....	تر حلوی آب هویج بدون گلو تن
۳۵۰.....	تر حلوی هویج بدون گلو تن
۳۵۲.....	حلوی هویج بدون گلو تن
۳۵۳.....	حلوی مجلسی بدون گلو تن
۳۵۵.....	حلوا با شیر ه بدون گلو تن
۳۵۸.....	حلوی رنگینک
۳۵۹.....	شیرینی اندونزی
۳۶۰.....	سوهان بدون گلو تن
۳۶۲.....	شیرینی نخودی بدون گلو تن
۳۶۴.....	شیرینی برنجی بدون گلو تن
۳۶۵.....	شیرین های مخصوص کریسمس
۳۶۷.....	شیرینی ساده
۳۶۸.....	شیرینی شکلاتی
۳۶۹.....	شیرینی با دانه خشخاش
۳۷۰.....	شیرینی مربایی
۳۷۱.....	برشتوک
۳۷۳.....	کوکی جو دوسر بدون گلو تن
۳۷۴.....	رولت خامه ای
۳۷۶.....	کیک خامه ای محبوب آلمانی ها
۳۷۹.....	کیک نارگیلی

کیک سیب بدون گلوتن	۳۸۰
کیک شاه‌بلوط و کدوخلوایی، بدون گلوتن و شکر	۳۸۲
کیک پرتقال بدون گلوتن	۳۸۴
کیک شکلاتی بدون گلوتن	۳۸۶
کیک شکلاتی کرم‌دار	۳۹۰
کیک کدوخلوایی بدون گلوتن	۳۹۳
کیک هویج مغزدار	۳۹۶
کیک تر	۳۹۸
چیز کیک	۴۰۱
خمیر تارت بدون گلوتن	۴۰۴
پای سیب بدون گلوتن	۴۰۸
آکوافابا	۴۱۱
مرنگ بدون گلوتن	۴۱۲
کرم کارامل	۴۱۳
بستنی سالم و گان خام‌گیاهی	۴۱۵
فصل پنجم: نوشیدنی‌ها	۴۱۸
دوغ کنجد و جو پرک	۴۲۰
نوشیدنی پروبیوتیک رجوولاک	۴۲۲
نوشیدنی پروبیوتیک کواس	۴۲۴
نوشیدنی هندوانه	۴۲۶
ضمیمه یک: (منابع مغذی گیاهی)	۴۲۷

ضمیمه دوم: جایگزین‌های معادل با یک عدد تخم‌مرغ	۴۳۶
ضمیمه سوم: مواد اولیه ادویه کاری	۴۳۷
ضمیمه چهارم: حقیقت پنهان در مصرف لبنیات و ارتباط آن با بیماری‌ها	۴۳۸
ضمیمه پنجم: خود را با روزه از دام عادات غذایی رها کنیم	۴۴۶

مقدمه

گیاهخواری یعنی:

سلامتی بیشتر، آرامش بیشتر، مهرورزی بیشتر، وجدان آسوده،

زندگی در هماهنگی و صلح و در نتیجه بهشت روی زمین

وگان بودن یعنی زندگی نمی‌گیریم، زندگی می‌خواهیم، انرژی سازنده می‌خواهیم، نابودی نمی‌خواهیم. ما وگانها از آنجا که خودمان هم قبلا این آگاهی را نداشتیم والان آرزو می‌کنیم کاش زودتر به این آگاهی می‌رسیدیم تا از تغییرات مثبتش بهره‌مند می‌شدیم، دوست داریم تجربیاتمان را با همه در میان بگذاریم، تا همه این احساس متعال را کسب کنند. پس این کتاب را اینگونه آغاز می‌کنیم که چرا ما وگانیم؟

۱- عشق و انسانیت

تغذیه گیاهی نیکخواهانه است و انرژی مثبت و شاد به همراه می‌آورد. تمام چیزهای زنده باید محترم شمرده شده و ارج گذاشته شوند. هیچ چیزی نیست که اصلا بتواند خارج یگانه وجود داشته باشد. آهیسمای بی‌آزاری به معنای آنست که موجب هیچ درد، رنج و آلامی در هیچ موجودی به هر شکلی در هیچ زمانی

بوسیله فکر، کلمه و کردار نشویم. ترک مواد حیوانی زیر مجموعه آهیسیما است. زیرا استفاده از مواد حیوانی، با نوعی از آزار، قابل دستیابی اند.

حیوانات دچار اضطراب میشوند و نگرانی یک حیوان برای فرزندش درست مثل نگرانی انسان است. عشق مادر به فرزندى که زاده است، به هوش یا توانایی تکلم بستگی ندارد، بلکه منشاء آن آگاهی نهادینه در حیوانات و انسانهاست. ما انرژی حیوانات را که پر از ترس و وحشت است، مصرف می کنیم. چگونه می توانیم ادعا کنیم که استثمار حیوانات، یک انتخاب شخصی است وقتی با این عمل، نه تنها تریلیونها حیوان غیر انسانی کشته می شود، بلکه خطر ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

اگر هر کدام از ما از سراسر دنیا، از تمام اقشار و از هر جامعه ای به سادگی کشتار و خوردن بی معنی همه ی موجودات را متوقف کنیم و در عوض غذای گیاهی سالم و مغذی بخوریم، واقعا میتوانیم خودمان و این سیاره زیبا که آنرا خانه می نامیم، نجات دهیم. ما باید به ذات مهربان و شفیق درون قلب مان بازگردیم. و گان شدن جهانیان، یعنی افزایش شفقت؛ و این، همه فرهنگ ها را تعالی می بخشد و آنها را یگانه میسازد و برای انسانها و حیوانات آرامش و صلح به همراه می آورد.

۲- سلامتی

انسان آفریده شده تا از شبنم و آب آسمانی، برکت زمین، دانه ها و سبزیجات زمین و میوه های درختان تغذیه کند. از سال ۱۹۶۰، جمعیت کره زمین بیش از دو برابر شده است، اما در همین دوره، تولید گوشت تقریباً ۵۰٪ افزایش یافته، به این معنی که انسانها، نسبت به گذشته گوشت بیشتری می خورند. هم اکنون سالانه بیش از ۷۲ میلیارد حیوان روی خشکی، برای مصرف انسان ذبح می شوند.

محققان نشان داده اند که انسانها برای خوردن گوشت طراحی نشده اند، که میتوان این امر را از ساختار روده ها، دندانها و جویدن مشاهده کرد. تمام اندامهای

انسان نشان میدهند که ما گوشتخوار نیستیم! زیرا وقتی یک گاو، گوسفند، بز یا مرغ یا چنین حیوانات زنده ای را می بینیم، میل طبیعی برای خوردنشان نداریم. خوردن گوشت باعث عارضه گوارشی میشود. اما سبزیجات و میوه های درختان اشتهای ما را برمی انگیزند واز نگاه کردن به آنها لذت میبریم.

با مصرف هدایای طبیعی مادر زمین (میوه ها، سبزیجات، غلات، حبوبات و آجیل) حین تامین همه مواد مغذی مورد نیازمان، از محیط زیست نیز حفاظت می کنیم و قدمی در جهت صلح و همزیستی مسالمت آمیز همه موجودات در کره زمین برمی داریم. سبزیجات و میوه ها نه تنها زیبا و لذیذند، بلکه سرشار از پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی، کربوهیدرات ها، آنزیم ها، آنتی اکسیدان ها، فیتوکمیکال ها، فیبر غذایی و آب فراوان هستند. سبزیجات و میوه ها مغذی ترین خوراک در طبیعت هستند. باید شکرگزار پروردگار و مادر زمین باشیم که چنین نعماتی را بی دریغ در اختیارمان نهاده اند. این ها به یقین، نشانه ی عشق بی قید و شرط خداوند است.

با مصرف میوه ها، سبزیجات، جوانه ها، مغزینجات و آجیل های خام می توانیم همه مواد مغذی مورد نیاز بدن را دریافت کنیم. هضم این نوع مواد غذایی برای بدن ما آسان است. چنین خوراک هایی نه تنها انرژی زیادی به ما می دهد، بلکه پس از مصرف آن ها احساس سبکی می کنیم. زیرا بدن ما برای هضم آن ها انرژی زیادی مصرف نمیکند. از اینرو، فرصت می یابد که خود را پاکسازی و ترمیم نماید و این ضامن سلامتی جسم و روح است.

تغذیه گیاهی سالمترین سوخت بدن است. اگر سوخت اشتباهی مثل پروتئین حیوانی به بدن برسانید، بدن بیمار می شود و تغذیه سالم گیاهی کلیدی بسیار مهم برای کاهش بیماری های مزمن است که بسیاری از مردم از آن رنج می برند. مواد آنتی اکسیدان و ضد التهاب را تنها میتوانید از غذاهای گیاهی دریافت کنید.

گیاهخواری بیشترین تاثیر مثبت را بر سلامت جسمی و روحی ما دارد. مهمترین کاری که می توانیم برای بهبود سلامتی مان انجام دهیم، عدم مصرف هرگونه مواد حیوانی اعم از گوشت، مرغ، ماهی و ... است. زمانی که گیاهخواری میکنیم، دیگر نگران نیستیم که حیوانی که از آن غذا درست کردیم، چگونه مرده و در نتیجه خوردن غذا برایمان لذتبخش میشود. اکثر مردم فکر میکنند، گوشتی که در اختیار ما قرار میگیرد، به علت کنترلی که در کشتارگاهها انجام میگیرد، سالم و بی خطر است، اما باید بدانیم که آمار کشتار روزانه آنچنان بالاست که آزمایش تک تک گوشتها عملاً غیر ممکن است. داروهای تزریقی به حیوانات مثل هورمونها و آنتی بیوتیکها از طریق گوشت به مصرف کننده منتقل میشود و در نتیجه بدن مصرف کننده در مقابل آنتی بیوتیکها مصونیت پیدا میکند و اثر داروهایی که به هنگام بیماری مصرف میشود، تقلیل میابد.

سازمان بهداشت جهانی، سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد و سازمان جهانی بهداشت حیوانات، اعلام کردند که افزایش تقاضا برای پروتئین حیوانی یکی از مهمترین عوامل خطر بیماریهای همه گیر جهانی است.

گوشت بعنوان به اصطلاح غذا، یکی از ناسالم ترین، سمی ترین، غیر بهداشتی ترین خوراکی است که توسط انسان خورده شده است. اگر ما سلامت و زندگی مان را دوست داریم و برای شان ارزش قائل هستیم، نباید هرگز گوشت بخوریم. بدون گوشت، ما طول عمر بیشتری خواهیم داشت، بدون گوشت سالمتر و خردمندتر خواهیم بود.

گوشت حیوانات کاملاً سمی است. از نظر علمی نشان داده شده است، گوشت موجب تمام انواع بیماریها از جمله سرطان، رماتیسم، بیماری قلب و فشار خون بالا، سکته و چاقی می شود.

پروتئین حیوانی دارای کلسترول بالاست، فاقد فیبر است، بدن را اسیدی می کند و می تواند کلسیم را از استخوانها بگیرد. مرغ ها تغییر ژنتیکی داده شدند و مدام

به آنها دوزهای دارو، هورمون و آنتی بیوتیک برای رشد سریع تر داده میشود. تخم مرغ حاوی کلسترول، چربی های اشباع و پروتئین های سولفوردار میباشد. براساس پژوهش ها، مصرف حتی یک تخم مرغ هم میتواند خطر ابتلا به دیابت و سکنه مغزی را افزایش دهد. در ضمن بخاطر تخم مرغی که در سفره تان قرار می گیرد، تخمین زده میشود که سالانه ۲۰۰ میلیون جوجه نر یک روزه که پول ساز نیستند، زنده زنده به دستگاه چرخ گوشت انداخته میشود.

ماهی ها پاک کنندگان دریا هستند و آلودگی ها و مواد سمی را می بلعند. صید ماهیان باعث بهم خوردن تعادل و اکوسیستم زمین میشود. بدن ماهی دارای جیوه است که به مغز و سیستم عصبی آسیب میزند. در حالی که قسمت اعظم آب آلوده به مقدار زیادی سرب، جیوه و مواد شیمیایی است، معقول آن است که از فرآورده های ماهی بگذریم.

ما تنها گونه ای هستیم که شیر حیوان دیگر را می گیریم و نوشیدن شیر را بعد نوزادی ادامه می دهیم. چون به ما گفتند باعث قوی شدن استخوانها میشود، با اینکه علت اصلی آلرژی ها است. قند موجود در شیر را انسان نمیتواند هضم کند و سبب اسیدی شدن بدن، مشکلات گوارشی، شکم درد و نفخ میشود.

مصرف محصولات دامی از جمله لبنیات با بیماریهای مزمن و متعدد از جمله بیماری عروق کرونر، دیابت، سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان روده مرتبط است.

۳- محیط زیست

انتشار گازهای گلخانه ای توسط یک فرد و گان ۸۷ درصد کمتر از فرد گوشتخوار و یک فرد و گان ارگانیک ۹۴ درصد کمتر از آن است. صنعت دام بزرگترین منبع آلودگی آب است. تولید یک کیلو گوشت گاو به بیش از ۱۵۰۰۰ لیتر آب نیاز دارد. در صورتیکه برای تولید یک کیلو میوه بطور متوسط ۹۶۲ لیتر آب نیاز

هست. پرورش دام، بزرگترین علت گرمایش زمین است و بیش از مجموع همه حمل و نقل با وسیله نقلیه در سرتاسر جهان گازهای گلخانه ای تولید میکند. دامپروری، بزرگترین علت جنگل زدایی در دنیا است زیرا زمین برای چریدن دام و یا پرورش محصولات زراعی برای تغذیه دام، ماکیان و حتی ماهیهایی که انسان مصرف می کند، جنگل زدایی میشود.

تولید گوشت، شیر و تخم مرغ برای محیط زیست زیان آور است و باعث آلودگی می شود. زمین هایی که به منظور تولید علوفه مصرفی میلیاردها راس دام زیر کشت میرود، میتواند برای تولید مستقیم غذای مصرفی انسان استفاده شود. این امر باعث حفظ جنگلها، صرفه جویی در مصرف آب و سوخته های فسیلی میشوند. اگر فقط یک سوم غلات جهان که هم اکنون خوراک حیوانات مزارع میشود، بطور مستقیم به انسان داده میشد، برای همه افراد گرسنه جهان کافی بود.

مقدار عرضه ی کالای حیوانی مستقیماً به مقدار تقاضای مشتریان بستگی دارد. به همان تدریج که میزان تقاضا برای گوشت کاهش می یابد، از شمار حیواناتی که به این منظور پرورش داده می شوند، نیز کاسته خواهد شد و بنابراین فشارهای مالی و اقتصادی برای پرورش حیوانات کاهش خواهد یافت تا زمانی که دلیل وجودی چنین پرورشی به کلی از میان برود.

از آنجا که در مورد غذاهای وگان در ایران خیلی کم صحبت و نوشته شده است و همیشه مردم از ما می پرسند که چه غذاهای وگانی می توانند بخورند و یا سوالاتی مثل این سوال که آیا غذاهای غیرگوشتی خوشمزه و دلچسبند؟ تنوع غذایی در غذاهایی گیاهی چگونه است؟ تصمیم گرفتیم یک کتاب آشپزی وگان به نام "غذاهای صلح آمیز وگان" بنویسیم. تمام دستورهای این کتاب از خودمان است و آن را پخته و امتحان کرده ایم و از خوردنشان لذت برده ایم. امیدوارم به این وسیله بتوانیم عشق و صلح را به همراه کتاب به دیگران هدیه ببخشیم. سپاسگزاریم که ما نویسندگان این کتاب به لطف الهی توانستیم با عشق به هدف

واحدمان یعنی جهان صلح‌آمیز و پر عشق و گان، کتاب غذاهای صلح‌آمیز و گان را در اختیار علاقمندان قرار بدهیم.

کتاب در پنج فصل با بیش از ۲۵۰ دستور تهیه شده است و تا حد امکان غذا و دسرهای متنوع، ساده و سالم را انتخاب کردیم. دستورهای خامگیا‌هی نیز برای علاقمندان مشخص شده است.

در فصل اول مجموعه دستورهای غذایی صبحانه به مخاطبان ارائه می‌شود که شامل انواع شیرها، ماست، نان و غذاهای مقوی مناسب صبحانه می‌باشد.

در فصل دوم می‌توانید از پیش غذاهای متنوع و آسان مثل سس‌ها، سالادها، سوپ و آش لذت ببرید.

در فصل سوم از غذاهای اصلی شامل کباب‌ها، خورش‌ها، مخلوط پلوها و خوراک‌های متنوع استفاده کنید.

در فصل چهارم انواع دسرها، کیک و شیرینی را برایتان در نظر گرفته ایم.

در فصل پنجم از چند نوشیدنی سالم می‌توانید لذت ببرید.

این کتاب برای تمام کسانی است که آماده اند آگاهانه در راه تغذیه سالم و مهرآمیز گام بردارند. این کتاب را به همه علاقمندان به غذاهای گیاهی سالم، خوشمزه و متنوع توصیه می‌کنیم.

باشد که همه موجودات در عشق، سرور، وفور نعمت، امنیت، صلح و آزادی زندگی کنند.

Free from any animal ingredients

Peaceful Vegan Recipes



ده سال و گانم. سالم، پر انرژی و پر توان ترم.
قلبم پر از احترام به طبیعت شده و حس هماهنگی
و یکی بودن بیشتر با عشق الهی میکنم.
معصومه عطاری



۹ سال که و گان و خام گیاهخوارم. با نشاط تر،
مثبت اندیش تر، پر توان و سالم تر شدم. مشتاقم
این سبک زندگی را با همگان در میان بگذارم.
بهاره آراین پاد



۱۸ سال که بخاطر حمایت از محیط زیست
و حیوانات و نجات سیاره از گرمایش جهانی، گیاهخوار
و گانم و در این راه فعالیت میکنم.
رحیمه عزیززاده



ده سال و گانم. خوشحال و سالم و به این تصمیم
افتخار میکنم. حیونا دوستای من و نه غذای مند.
آرمینه ستوده



۱۲ سال است و گانم. با تغذیه پر مهر و گان،
هماهنگی مملو از صلح، زیبایی و عشق را به سیاره
زمین باز میگردانیم.

Over 300 Recipes
From Quick & Easy to Gourmet

mehresman