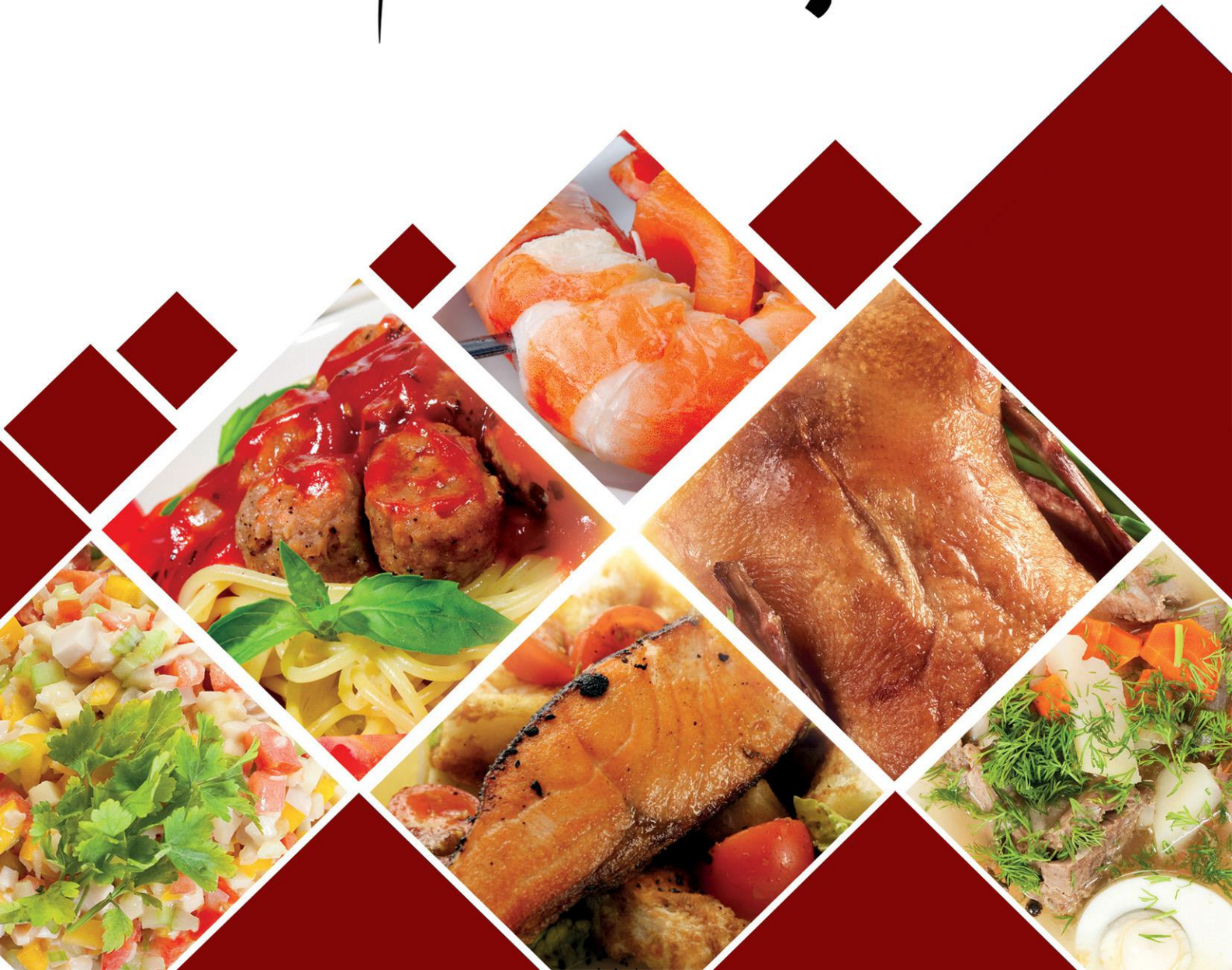


آشپزی غذاہامی پختہ بہ صورت خام



تقدیر

سپاس قلبی خود را نثار آقای مزدافر مومنی می کنم چرا که با خواندن کتاب ایشان با نام "زمین زمان انسان" تمامی کهنه باورهای دیکته شده ام راجع به تغذیه از هم پاشید و دوباره بنایی ساختم با باورهای نو، باورهایی که مرا در عرض چندین ماه از چنک مشمت مشمت دارو و درمان رهایی بخشید و به من دنیایی ارزانی کرد که در آن تنها يك چیز یافت می شد :

انرژی خالص حیات

همچنین سپاس قلبی خود را نثار خانم دکتر زرین آذر می کنم که خود را از چنگ باورها و تعصبات رهایی داده و تمام زندگی خود را وقف پزشکی مسئولانه که همانا سوگند و پیمان اولیه پزشکان یا صحیح تر بگوییم «حکیمان» برای درمان جسم، روح و روان بشریت به معنای حقیقی آن است، کرده است. اگر سایت ایشان نبود من هیچ گاه توان و جرات آن را نداشتم که خود را از پنجه ی مشمت مشمت دارو رهایی دهم.

و نهایتاً تمامی این تحولات منجر به ارائه جزوه ی حاضر شد که امیدوارم در آینده به صورت يك کتاب آشپزی در خدمت عزیزان و دوستداران انسان و زمینی برتر قرار گیرد.

شرط اصلی و مهم در تهیه غذاها این است که در حین تهیه از مواد بچشید و طعم و مزه را طبق ذائقه ی خود تنظیم کنید. مخصوص در هنگام تهیه سس ها و موادی که از گوجه فرنگی خشک، آب لیموی تازه، پودر غوره و عسل استفاده میکنید حتما مزه و طعم را تنظیم بعد کل مواد را مخلوط کنید.

موارد مهم آشپزی در اکثر غذاها

طرز تهیه سس پیاز: چند ساعت قبل از آماده کردن غذا، پیازها را خلال کرده با آب لیموی تازه، روغن مایع و نمک در ظرف شیشه ای دردار ریخته در یخچال یا در آفتاب قرار دهید.

طرز تهیه گوجه فرنگی خشک: گوجه فرنگی های تازه را ورقه ورقه کرده در روی پارچه یا سبد در مقابل آفتاب می چینیم و رویشان نمک می پاشیم و می گذاریم تا خشک شوند.

طرز تهیه رب گوجه فرنگی خام: گوجه فرنگی های خشک با کمی آب و نمک در دستگاه مخلوط کن، مخلوط کنید.

طرز تهیه سس ملس: پودر غوره، عسل، رب گوجه فرنگی خام و ادویه را با هم مخلوط کنید. این سس در انواع آشها و دلمه ها استفاده می شود.

طرز تهیه سس آب انار: آب انار را می گیریم و با پیاز و نمک، عسل و روغن و ادویه مخلوط می کنیم. این سس در انواع آشها و دلمه ها استفاده می شود.

طرز تهیه پودر غوره خانگی: در تابستان خودتان غوره ها را در آفتاب خشک کرده در دستگاه آسیاب، پودر نمایید.

طرز تهیه آبغوره خام: در صورتی که پودر غوره را از بازار خریداری کرده باشید آن را از شب در آب خیس کرده و روز بعد از صافی رد کنید و بعنوان آبغوره خام استفاده کنید.

طرز تهیه انواع دلمه ها: چند ساعت قبل از درست کردن انواع دلمه ها، آنها را در روغن، نمک و آب لیموی تازه یا آبغوره

یا آب انار ترش (در صورت تمایل سس پیاز و ادویه) می خوابانیم و در آفتاب قرار می دهیم تا هم خوش طعم و هم نرم شوند.

طرز تهیه سبزی های خشک: هر کدام از سبزی ها را به صورت جداگانه خشک کرده و در دستگاه آسیاب پودر نمایید.

طرز تهیه سماق: سماق های خوشه ای را از بازار تهیه کرده و دانه کنید و در آسیاب پودر نمایید.

طرز تهیه نمک: نمک هیمالیا یا نمک دریاچه ی ارومیه را در دستگاه آسیاب، پودر کرده مصرف نمایید. اکیدا از مصرف نمک های آماده بازار خودداری نمایید.

طرز تهیه نخود فرنگی خشک: نخود فرنگی های تازه را در سینی ریخته بگذارید مقابل پنکه خشک شوند.

طرز تهیه بلال: بلال ها را در آب نمک دار و در صورت تمایل فلفل دار بغلطانید و نوش جان کنید.

ادویه های مورد استفاده به صورت کلی: زنجبیل، دارچین، فلفل سیاه، هل سبز، کاری و زردچوبه

دستور کلی: به طور کلی بعد از درست کردن غذاهایی مثل انواع دلمه ها و آش ها و سوپ ها بهتر است بعد از تهیه غذا، آن را به مدت یک یا یک و نیم ساعت بگذارید بماند تا طعم آن کاملا جا بیافتد.

مغز بادام= دوغ، ماست و پنیر پر چرب

مغز فندق= دوغ، ماست و پنیر کم چرب

طرز تهیه ماست: مغز مورد علاقه بعلاوه کمی آب، نمک و آبلیمو را در مخلوط کن ریخته مخلوط می کنیم.

طرز تهیه پنیر: مغز مورد علاقه بعلاوه کمی آب، نمک و آبلیمو را در مخلوط کن ریخته مخلوط می کنیم. در آخر زیره سیاه اضافه می کنیم.

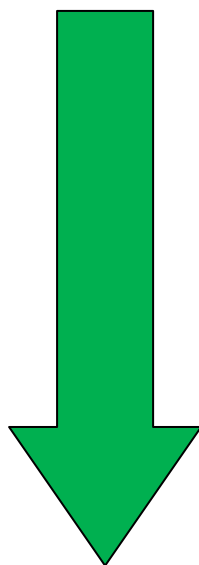
طرز تهیه دوغ: مغز مورد علاقه بعلاوه آب، نمک و آبلیمو را در مخلوط کن ریخته مخلوط می کنیم.

طرز تهیه خامه: بادام هندی، کمی آب را در مخلوط کن ریخته مخلوط می کنیم. مناسب برای افراد چاق.

غذای خام

=

انسان سالم



زمین سالم

=

حذف بیماری

کوفته ریزه



دستور اول

مواد لازم:

جوانه نخود

گوجه فرنگی خشک

پیاز رنده شده

تره و مرزه

فلفل سبز تازه

ادویه: زنجبیل - دارچین - زردچوبه - فلفل سیاه و هل سبز

نمک ، روغن مایع، آب لیموی تازه

طرز تهیه:

جوانه نخود را در دستگاه چرخ می کنیم بعد مقداری از سبزیجات خرد شده، پیاز رنده شده ، نمک، روغن و ادویه را به

آن اضافه کرده و به صورت گلوله در آورده در سینی چیده در آفتاب قرار می دهیم تا خشک شود.

برای تهیه آب کوفته ریزه: گوجه فرنگی های خشک را با کمی آب در دستگاه مخلوط می کنیم بعد نمک، روغن مایع،

ادویه، سبزی، فلفل سبز و آب لیموی تازه را به آن اضافه می کنیم و بعد کوفته ریزه های خشک شده را داخلش می ریزیم و برای تزیین فلفل سبز می ریزیم و کمی می گذاریم بماند تا طعم مواد در هم جذب شود. بعد نوش جان می کنیم. اگر نان دارید (نان جوانه گندم یا هر نوع نان خام دیگر) هم می توانید داخلش تیلت کرده بعد نوش جان کنید.

دستور دوم

مواد لازم:

جوانه گندم

گوچه فرنگی خشک

ریحان و ترخون

فلفل سبز تازه

ادویه: زنجبیل - دارچین - زردچوبه - فلفل سیاه و هل سبز

نمک و روغن

آب لیموی تازه

طرز تهیه:

جوانه گندم را در دستگاه چرخ می کنیم بعد مقداری از سبزیجات خرد شده، نمک و روغن و ادویه را به آن اضافه کرده و به صورت گلوله در آورده در سینی چیده در آفتاب قرار می دهیم تا خشک شود.

برای تهیه آب کوفته ریزه: گوچه فرنگی های خشک را با کمی آب در دستگاه مخلوط می کنیم بعد نمک و روغن مایع

و ادویه و سبزی و فلفل سبز و آب لیموی تازه را به آن اضافه می کنیم و بعد کوفته ریزه های خشک شده را داخلش می

ریزیم و برای تزیین فلفل سبز می ریزیم و کمی می گذاریم بماند تا طعم مواد در هم جذب شود. بعد نوش جان می کنیم.

دلمه های رنگی



مواد لازم:

انواع فلفل دلمه ای

گوجه فرنگی

پیاز (پیازها را از کنار یک برش عمودی می دهیم و به این صورت هر لایه را در می آوریم. بعد تمام لایه را در سس

ملس می خوابانیم و برای چند ساعت در ظرف دربسته در آفتاب قرار می دهیم تا نرم شوند)

سس ملس

سبزی: نعناع، جعفری، شوید

جوانه گندم و عدس

ادویه و روغن و نمک و عسل (به مقدار لازم)

(ادویه: زنجبیل - دارچین - زردچوبه - فلفل سیاه)

طرز تهیه:

سبزی های خرد شده، سس ملس و جوانه ها را با هم مخلوط کرده و داخل فلفل دلمه ای ها، گوجه فرنگی ها و پیازها را

پر می کنیم و به مدت یک تا یک و نیم ساعت می گذاریم تا مواد جذب هم شوند و بعد نوش جان می کنیم.

آش دوغ



مواد لازم برای آش دوغ:

سبزی آش دوغ (خرد شده)

فلغل سبز (برای تزیین)

جوانه ی نخود و گندم

دوغ.

طرز تهیه آش دوغ:

همه مواد را در ظرف می ریزیم و بعد دوغ را به آن اضافه می کنیم و بعد از یک یا یک و نیم ساعت نوش جان می کنیم.

آش ماست



مواد لازم برای آش ماست:

سبزی آش (خرد شده)

انواع فلفل دلمه ای (کم برای خوش طعم کردن)

کرفس (کم برای خوش طعم کردن)

فلفل سبز (برای تزیین)

سس پیاز

سیر

ادویه و نمک

جوانه ی عدس، نخود

ماست

طرز تهیه آش ماست:

تمام مواد را در ظرف می ریزیم و ماست را به آن اضافه می کنیم و بعد از یک یا یک و نیم ساعت نوش جان می کنیم.

آش ترش



مواد لازم:

سبزی آش (خرد شده)

فلفل سبز (برای تزیین)

سس پیاز

سس ملس

جوانه ی گندم، عدس

فلفل دلمه ای (کم برای خوش طعم کردن)

کرفس (کم برای خوش طعم کردن)

طرز تهیه:

تمام مواد را با هم مخلوط کرده و در ظرف می ریزیم و بعد از یک یا یک و نیم ساعت نوش جان می کنیم.

دلمه کلم



مواد لازم:

کلم (برگ های کلم را با قیچی به اندازه ی دلخواه می بریم)

سبزی های خرد شده (نعناع، جعفری و شوید)

جوانه گندم و عدس

سس پیاز

سس ملس

فلفل دلمه ای قرمز

فلفل دلمه ای سبز

برگ کلم ها را در سس پیاز می خوابانیم و زیر آفتاب می گذاریم تا نرم شود.

طرز تهیه:

برگ های کلم را از داخل سس پیاز برداشته و بعد سس پیاز را با بقیه مواد در ظرفی ریخته و پر می کنیم و نوش جان می کنیم.

دلمه پیاز



مواد لازم:

پیاز (پیازها را از کنار یک برش عمودی می دهیم و به این صورت هر لایه را در می آوریم. بعد تمام لایه را در سس
ملس می خوابانیم و برای چند ساعت در ظرف دربسته در آفتاب قرار می دهیم تا نرم شوند)

سس ملس

سبزی (نعناع، جعفری، شوید)

جوانه به سلیقه خود (جو، گندم و عدس)

گوجه فرنگی تازه

فلفل دلمه ای قرمز و دلمه ای سبز (خرد شده)

ادویه و روغن و نمک (به مقدار لازم)

(ادویه: زنجبیل - دارچین - زردچوبه - فلفل سیاه)

طرز تهیه:

تمام مواد را در ظرفی می ریزیم و بعد داخل پیازهای را با این مواد پر می کنیم و کمی می گذاریم تا مواد جذب هم شوند
و بعد نوش جان می کنیم.

همبرگر



مواد لازم:

جوی پرکنده ی خیس خورده از شب

پیاز

ادویه: زردچوبه ، فلفل سیاه، زنجبیل، دارچین، ادویه کاری

نمک و روغن مایع

طرز تهیه:

جو و پیاز را در مولینکس مخلوط کرده در ظرف می ریزیم و بقیه مواد را اضافه کرده مخلوط می کنیم و بعد به ضخامت

همبرگر در آورده در آفتاب قرار می دهیم. نوش جان.

نان جو



مواد لازم:

جوی پر کنده ی خیس خورده از شب

نمک و روغن مایع

طرز تهیه:

جو را در مولینکس مخلوط کرده در ظرفی می ریزیم و بعد بقیه مواد را اضافه کرده و به صورت تکه های اندازه ی کف

دست در سینی می بینیم و در آفتاب قرار می دهیم. نوش جان

پیتزای جولیانو

کالیفرنیا رستوران PlanetRaw



مواد لازم:

نان جو

پنیر فندق (فندق خیس شده از شب را در مولینکس ریخته و مخلوط کرده و نمک و زیره می زنیم)

سس گوجه فرنگی (گوجه فرنگی خشک را با یک حبه سیر، نمک و روغن در مولینکس مخلوط می کنیم)

سبزی های خرد شده : کاهو، جعفری، گشنیز، ترخون، پونه کوهی، رزماری

پیاز (در آبلیمو و روغن و نمک خوابانیده شود به مدت ۲ ساعت در ظرف در بسته در آفتاب قرار داده شود)

سیر تازه

قارچ (از شب در پیاز و آبلیمو و نمک و روغن و زعفران می خوابانیم)

زنجبیل تازه

گوجه فرنگی تازه

گوجه فرنگی خشک

فلفل سیاه

زیتون سبز

روغن مایع

نمک ارومیه یا هیمالیا

پودر سبزی: ترخون، رزماری، پونه کوهی

پیازچه (یا علف گندم و جو)

جعفری و گشنیز

گل برای تزیین

طرز تهیه:

در وسط بشقاب چند تکه نان جو قرار می دهیم. بعد پنیر فندق را ریخته و روی آن هم سس گوجه فرنگی ریخته و بعد روی اینها سبزی های خرد شده را می ریزیم. بعد به ترتیب پیاز، سیر، فلفل سیاه، قارچ و زنجبیل تازه رنده شده رویشان می ریزیم و بعد گوجه فرنگی تازه خرد شده را اضافه کرده و گوجه فرنگی خشک خرده شده را هم اضافه می کنیم. بعد زیتون سبز، روغن مایع، نمک و پودر سبزیجات و دوباره سیر تازه، پیازچه، جعفری و گشنیز را اضافه کرده با گل بشقاب را تزیین کرده و نوش جان می کنیم.

سوپ



مواد لازم:

رب گوجه فرنگی خام

نخود فرنگی خشک شده در جلوی پنکه (از شب خیس می کنیم)

ذرت تازه

انواع فلفل دلمه ای

هویج

کرفس

جوانه جو

سبزی به دلخواه مثل: جعفری، گشنیز، ریحان

فلفل سبز برای تزیین

پیاز

سیر (به دلخواه)

نمک و روغن

آب لیموی تازه

ادویه: فلفل سیاه، زنجبیل، دارچین، کاری، زردچوبه

طرز تهیه:

پیاز، سس ملس، جوانه جو، کرفس و هویج را در غذا ساز مخلوط می کنیم و بعد در کاسه ریخته و نخود فرنگی، ذرت و دوباره پیاز خرد شده و گوجه فرنگی، هویج خرد شده، نمک، روغن و ادویه ها را با سبزی های دلخواه خرد شده و آب آبلیموی تازه به مواد اضافه می کنیم و برای تزئین فلفل تازه می ریزیم. در صورت تمایل هنگام سرو غذا سیر هم اضافه می کنیم. نوش جان

یارماشوربا



مواد لازم:

جوی خیس شده از شب

جوانه عدس

گوجه فرنگی خشک شده

بامیه و لوبیای سبز و بادمجان (همه جدا جدا در داخل سس گوجه فرنگی ریخته شده) در آفتاب خشک شود (به دلخواه)

آلو (که قبلا هسته اش را جدا و داخل غذاساز انداخته و میکس کرده و جلوی آفتاب خشک کرده ایم)

پیاز

سیر (به دلخواه)

سبزی: ریحان و مزره

انواع فلفل دلمه ای

نخود فرنگی خیس شده از شب

فلفل تازه

ادویه و نمک و روغن به مقدار لازم

طرز تهیه:

تمام مواد ذکر شده به غیر از فلفل دلمه ای و تازه، سبزی های ذکر شده و نخود فرنگی را در غذاساز ریخته و مخلوط می کنیم. سپس در ظرف ریخته با نخود فرنگی و فلفل تازه و سبزی ها و انواع فلفل دلمه ای تزئین می کنیم. بعد نوش جان می کنیم.

دلمه برگ مو



مواد لازم:

برگ مو (از دو روز قبل برگ ها را در آبغوره، نمک و روغن می خوابانیم تا خوب نرم شوند)

سبزی دلمه خرد شده (به سبزی دلمه کمی اسفناج و شنبلیله هم اضافه می کنیم)

جوانه جو و گندم

سس ملس

سس پیاز

نمک و فلفل سیاه و ادویه

طرز تهیه:

داخل برگ مو ها را با مواد دلمه پر کرده و نوش جان می کنیم.

دلمه برگ اسفناج یا دلمه برگ چغندر



مواد لازم:

برگ اسفناج یا برگ چغندر (برگ چغندرها را از یک روز قبل (برگ اسفناج چند ساعت قبل کافی است) در آبغوره، نمک

و روغن می خوابانیم تا خوب نرم شوند)

سبزی دلمه خرد شده (به سبزی دلمه کمی اسفناج و شنبلیله هم اضافه می کنیم)

جوانه جو و گندم

سس ملس

سس پیاز

نمک و فلفل سیاه و ادویه

طرز تهیه:

داخل برگ چغندر یا اسفناج ها را با مواد دلمه پر کرده و نوش جان می کنیم.

















