

هاپي بللي

أكثر من ١٤٠ وصفة نباتية بدون
منتجات البان حيوانية أو سكر أو جلوتين أو خميرة
أو توفو

الطبعة الثانية ٢٠١٩

الوصفات والتصوير الفوتوغرافي

ياسمين نظمي

ترجمة

نهى حمامة

٦٢	سلطة البطاطا الحلوة
٦٤	الكول سلو
٦٥	سلطة النسواز النباتي
٦٦	سلطة العدس بالفلفل
٦٨	سلطة الفراولة بالبرتقال و الأفوكادو
٧٠	سلطة التفاح بالعين جمل
٧١	سلطة المانجو البلسمية
٧٢	سلطة الفراولة البلسمية
٧٤	سلطة الفلافل (الغير مطهو)
٧٦	طبق البنجر بالكينوا
٧٨	سلاطة نبات الرجلة
٨٠	الفائف الصيفية
٨٢	لفائف السلق
٨٢	لفائف الكرنب

الأطباق الرئيسية

٨٥	السوشي ماي
٨٦	سوشي الأوراماي
٨٨	فاهيتا البطاطا الحلوة
٩٠	راپ شاورما نباتي
٩٢	صوص البولونيز
٩٤	لازانيا الخضروات
٩٦	نودلز الفطر بالكريمة
٩٨	ريزوتو الفطر
٩٩	بيلاو البسمتي بالبهارات
١٠٠	برجر البنجر
١٠٢	برجر الفطر
١٠٤	البيتزا
١٠٦	كاري جوز الهند بالخضراوات
١٠٨	نودلز تايلندية
١١٠	فطيرة البطاطس
١١٢	كيش الخضار
١١٣	البطاطس المحشية
١١٤	ستيك البطيخ
١١٦	لفائف الباذنجان
١١٨	صلصة الفطر

الخبز الخالي من الجلوتين

١٢١	دقيق اللوز
١٢٢	جل بذر الكتان
١٢٣	توست اللوز
١٢٤	توست الكوسة
١٢٦	كعك الكوسة

٤	الكاتبه
٥	المقدمة
٦	الجلوتين
٨	منتجات الألبان
١٠	التسوق للمكونات
١١	مستلزمات المطبخ
١٢	ملاحظات صحية
١٤	نصائح لهضم سعيد

الشوربات

١٦	شوربة البنجر
١٨	شوربة البروكلي بالأعشاب
٢٠	شوربة البطاطا التايلندي
٢١	شوربة الفطر
٢٢	شوربة الكوسة
٢٤	شوربة القرع بالجزر

الصلصات والغموس

٢٨	صوص الفلفل الحار و الحلو
٣٠	غموس الجزر بالجنزبيل
٣٢	غموس الفول السوداني
٣٣	غموس البطاطا الحلوة
٣٤	غموس الفلفل الأحمر المشوي
٣٦	طحينة ملونة
٣٨	البستو الأساسي
٣٨	بستو بالجنزبيل و الكسبرة
٤٠	بستو الأفوكادو
٤١	غموس التراتزيكي
٤٢	صوص / غموس الرومسكو
٤٤	صوص الطماطم (غير مطبوخ)
٤٥	صوص الطماطم
٤٥	صوص البشاميل
٤٦	غموس الجواكامولي
٤٨	حمص اللوز
٥٠	صوص المايونيز
٥٢	ترتار الخضراوات
٥٤	غموس البابا غانوج

السلطات والفايف

٥٦	سلطة السيزار
٥٨	سلطة البروكلي باللوز
٦٠	سلطة المانجو بالكينوا

١٧٠	كاسات الشوكولاتة و زبدة الفول السوداني
١٧٢	أيس كريم الموز
١٧٢	أيس كريم جوز الهند
١٧٤	أصابع الأيس كريم
١٧٦	كرات البذور (اللب)
١٧٨	الجرانولا
١٨٠	كرات الكينوا بالشوكولاتة
١٨٢	تيراميسو
١٨٤	موس الشوكولاتة
١٨٦	كيك موس الشوكولاتة
١٨٨	كيك بجوز الهند
١٩٠	التشيز كيك السادة
١٩٢	تشيز كيك بالفاكهة
١٩٤	براونيز
١٩٦	براونيز بالتمر
١٩٦	قطمة البراونيز (على البارد)
١٩٨	فدج لب القرع
١٩٨	كيك الجزر (على البارد)
٢٠٠	كيك بلاك فوريس (على البارد)
٢٠٢	كيك الجزر
٢٠٤	كيك الكوسة
٢٠٦	كيك بالشوكولاتة
٢٠٨	كيك البنجر بالشوكولاتة
٢١٠	كيك لافا الشوكولاتة
٢١٢	كيك الموز
٢١٢	كيك الموز الأخضر
٢١٤	كيك فدج الشوكولاتة
٢١٦	كيك الفانيليا
٢١٨	البان كيك
٢٢٠	الوافلز
٢٢٢	بان كيك اللوز
٢٢٢	بان كيك جوز الهند
٢٢٤	بان كيك الشوكولاتة
٢٢٦	كوكيز بالشوكولاتة
٢٢٦	كوكيز بالشوكولاتة النيء
٢٢٨	كوكيز بالطحينة
٢٣٠	كوكيز بالجنزبيل
٢٣٢	أرز باللبن
٢٣٤	مهلبية أفوكادو بالشوكولاتة
٢٣٦	مهلبية الشيا
٢٣٨	پارفيه الفاكهة

١٢٨	خبز الهامبرجر بالبطاطس
١٢٩	المقرمشات
١٣٠	مقرمشات البذور
١٣٢	الخبز الهندي المفرد
١٣٤	خبز سريع و سهل للفائف (راپ)
١٣٤	الخبز الأخضر للفائف (راپ)
١٣٥	عجينة البيتزا
١٣٥	عجينة البيتزا بالشوفان و الكوسة

بدائل لمنتجات الألبان

١٣٧	لبن اللوز
١٣٧	لبن الكاجو
١٣٩	لبن جوز الهند
١٣٩	لبن البذور
١٤١	اللبن الذهبي
١٤١	الزبادي السريع
١٤٢	الزبادي
١٤٢	اللبننة
١٤٤	جبن الكاجو الكريمي
١٤٦	جبن الكاجو الصلبة
١٤٨	جبن التسييح

الحلويات

١٥١	كريمة الكاجو
١٥١	كريمة الفول السوداني
١٥٢	كريمة الفستق
١٥٢	كريمة الشوكولاتة بالبندق للفرد
١٥٣	كريمة جوز الهند للفرد
١٥٣	كريمة جوز الهند المخفوقة
١٥٤	صوص الشوكولاتة السهل
١٥٤	عجينة الطحينة بالتمر للفرد
١٥٥	عجينة التمر
١٥٥	مرابي الشيا
١٥٨	ميلك شيك الشوكولاتة
١٥٨	ميلك شيك القهوة
١٦٠	ميلك شيك الموز
١٦٠	الميلك شيك الأخضر
١٦٢	ميلك شيك البنجر
١٦٢	ميلك شيك القرع
١٦٤	سموذي المانجة الاستوائية
١٦٤	سموذي الكيوي بالأعشاب
١٦٧	السموذي الرياضي
١٦٨	أصابع بسكويت بالشوكولاتة

الكاتبة

ياسمين نظمي مصرية- فرنسية عاشقة للطعام و مبتكرة لوصفات صحية و مميزة. هي ذات خلفية في الفنون و الهندسة البيئية، فقد قامت بتأسيس مطعم : The Vegan Kitchen (المطبخ النباتي) في ٢٠١٤ مع أحد الأصدقاء ، و قد كان هذا أول مطعم في مصر يقدم الأكل النباتي الطبيعي (أورجانيك) اللذيذ الخالي من السكر و الجلوتين. و بعد مرور عام، قامت ياسمين بتوسيع أفقها و بدأت تقديم خدمات هذا الطعام عن طريق (Earthly Delights) الذي اتبع فيه نفس منهج الأكل الصحي النباتي. بعد ذلك، قامت بتأسيس (KAJU) و هو خط انتاج منتجات نباتية غير مطبوخة كالأيس كريم و الجبن. و قد وفرت ابتكاراتها للطلبات أونلاين ، تنفيذًا لهدفها بتوفير الأكل الصحي الطبيعي لكل أنحاء الجمهورية. على مر السنين، قامت ياسمين بعدد لا يحصى من ورش العمل الخاصة بتعليم فن الطبخ على مستوى العاصمة كما قامت بمساعدة الأفراد على التغيير والاعتماد على التغذية النباتية و انقاص الوزن.

و السؤال هنا: ما الذي حول مهندسة بيئة إلى شيف؟!

شغف ياسمين لإعادة التدوير و انقاذ الكوكب أدى لتقليلها من استخدام مادة البلاستيك و الحرص علي أكل الأطعمة المحلية الموسمية الأورجانيك. و بعد تخرجها من الجامعة بفترة وجيزة، لاحظت ياسمين وجود علاقة بين الاختيارات في الأكل و المواضيع المتعلقة بالبيئة. لذا، تحولت لشخص نباتي! و بما أنها عانت من مشاكل الهضم منذ الطفولة، فقد استغرق تغيير نمط الاكل ثلاث سنوات لتتأقلم مع نظام أكل يحافظ لها على بطن مسطح و يشبع جوعها! و تحول مطبخها في هذه الأثناء لمعمل تجارب تنفذ فيه تجاربها مع أنواع الدقيق و المحليات المتنوعة و البدائل النباتية المختلفة إلخ. والجدير بالذكر أن الكثير من وصفات هذا الكتاب هي في الواقع نتائج تجاربها لتخطي القيود الغذائية المفروضة عليها شخصيا! لقد كانت رحلة بحث و تجارب ممتعة و شجعتها على المشاركة بوصفاتها المميزة و تقديمها في هذا الكتاب لتساعد الآخرين على اتباع نظام أكل خالي من الأطعمة المهيجة للجهاز الهضمي

افضل نصيحة صحية مقدمة من ياسمين:

«ابدء يومك بابتسامة كبيرة!»

المقدمة

أهلا بكم!

هدفي من هذا الكتاب هو توفير وصفات صحية و لذيذة، سهلة التذكر و مكونات في متناول اليد في أسواق الشرق الأوسط. معظم الأكلات من ابتكاري بينما أدخلت بعض التعديلات على وصفات أخرى لتناسب أغلب الأذواق. وقد اهتممت بالأكلات الغير مطبوخة بشكل خاص، حيث أن قيمتها الغذائية أعلى، وتحتوي على نسبة عالية من الماء و الفيتامينات و المعادن والألياف مما يساعد على ترطيب البشرة و إضفاء النضارة عليها و ترطيب الجسم و العمل على تحسين الهضم مما يجعل لها خصائص علاجية إلى حد ما.

أما بالنسبة للأكلات المطبوخة، فقد حاولت زيادة الخضراوات بها على قدر المستطاع مع إضافتها في الأكلات المفضلة لدى الأطفال كالبيتزا والكيك.

و هكذا تكون هذه وجبات نباتية و صحية و بسيطة و مكتملة العناصر الغذائية و يقبل عليها الأطفال!

و حيث أنني مهتمة بالفنون، فقد عملت على تقديم الأطباق الشهية بمزيج من الألوان المبهجة لأن طريقة تقديم الوجبة و شكلها يؤثر بشكل مباشر على مزاجنا!

كما قمت باقتراح بعض الإضافات لمعظم الوصفات و التي تضيفي على الطعم تنوعا لذيذا و جديدا!

في اعتقادي، أن المطبخ مكان للتعلم: سواء كان التعلم عن عاملنا الذي نعيش فيه أو عن أجسادنا. وعندما نغير طريقة أكلنا فنحن أيضا نغير نظرتنا للأمور... و لأن رؤية كل شخص تختلف عن الآخر، فأنا أترككم لاكتشاف أي الطرق أنسب لكم!

الجلوتين

عند تفادي حبوب الجلوتين (كالقمح و الجاودار و الشعير) من المهم أن تتذكر بأنك لن تستطيع خلق نفس درجة الكثافة أو اللزوجة بدونهم ,مع العلم أنه من الممكن الحصول على درجة قريبة مما تريد. الجلوتين عبارة عن مادة تساعد على التماسك و التي تضيفي على المخبوزات الهشاشة التي لا يمكن الحصول عليها دون إضافة الكثير من الكيماويات و نشا - مما يتعارض مع اتباع نظام أكل و حياة صحية!

و في الواقع ، الجلوتين يلتسق بجدار الأمعاء مما يسبب أضرار كثيرة.

في هذا الكتاب ، سوف أقوم بعرض بدائل خبز أكثر لذة ، و ذلك بشهادة أصدقائي و أهلي و عملائي! الحلويات أسهل في عملها (دون الجلوتين) لأن السكريات و الدهون تساعد على الحصول على قوام غني.

احقاقا للحق حلاوة السكر طعمها حلو! و رغم ذلك، فجميع وصفاتي خالية من السكر - فهذا المكون المخيف خالي من الفوائد الصحية! عوضا عن ذلك، فستتجه أكثر لاستخدام المواد الطبيعية كالعسل الأسود و العسل الأبيض (عسل النحل) و التمر و شربات المابيل (القيقب) ... إلخ.

أريد أيضًا أن أوضح أن الوصفات الخالية من الجلوتين دائمًا تكون أفضل مع استخدام البيض ، لكنني أعرف أن العديد من قرائي فيجان ، لذا أقدم بدائل للبيض كلما أمكن ذلك.

لو كنت ممن يعانون من الحساسية ضد الجلوتين فإنك تعلم أن الكثير من الصوص و المنتجات الموجودة بالملحلات تحتوي عليه بصورة أو أخرى ، على سبيل المثال صوص الصويا في العادة يصنع من القمح. ومع ذلك فبالإمكان شراء بديل الصويا (التماري) المصنوع من الأرز بدل القمح.

كما أن الكثير من تتبيلات السلطة الجاهزة تحتوي على الجلوتين. لذا سوف أريكم كيفية تحضير هذه التتبيلات بطريقة صحية و آمنة من الصفر!

إن أردت الابتعاد عن الجلوتين و السكر ، فافضل طريقة هي التعرف على الأكلات الغير مطبوخة لأن الاكلات الغير مطبوخة في الأساس خالية من الحبوب و الأطعمة المصنعة . إنك سوف تدخل في عالم من النبوغ المطبخي حيث تستخدم المكونات في حالتها الطبيعية الأصلية للحصول على بدائل مختلفة لأكلات متعارف عليها (مطبوخة). الحلويات الغير مطبوخة صارت ذات شعبية مؤخرًا لاندراجها في نظم أكل مختلفة و لسهولة تعديلها لتتماشى مع حساسية غذائية.

من المذهل أن وصفات تم التوصل إليها لإشباع رغبة في الأكل توفر للجسم هذه الكمية من الفوائد و التغذية السليمة! فمثلا، التمور محليات ممتازة لأنها غنية بالألياف و الحديد و المغنيسيوم و فيتامين ب. لا يستطيع أي محلي آخر الارتقاء لها! هل يمكنك تخيل براوني بدون حبوب أو سكر أو منتجات ألبان حيوانية أو زيت؟

راجع قسم الحلويات في هذا الكتاب ، فالوصفة موجودة!

ملاحظات عن خلطات الدقيق خالية الجلوتين

لوصفات الكيك التالية ، يمكنك الرجوع لهذه القائمة من خلطات الدقيق المنزلية الخالية من الجلوتين . كل الخلطات تعطيك نتائج جيدة مع اختلافات بسيطة في القوام . يمكنك تجربتها جميعا و اختيار المفضل لك.

• دقيق أرز و دقيق لوز:

من السهل الحصول على الأرز لأنه منتج محلي و متواجد في معظم السوبرماركتات... و يمكن أيضا إيجاد دقيق اللوز في السوبرماركت و لكنه غالي. أنا أفضل صنع دقيق اللوز الخاص بي (انظر صفحة ١٢١) لأنه سوف يقلل التكلفة بشكل ملحوظ. للحصول على هذا المزيج ، يمكن إضافة عدد ١ كوب دقيق أرز (أبيض أو بني) لـ ١ كوب دقيق لوز و حفظها بالثلاجة للاستخدام في أي وقت! هذا الخليط يعطي أحلى نتائج وهو المفضل لدي!

• دقيق أرز بني و نشا التيبوكا أو البطاطس:

المزيج المفضل الثاني ، ربما يصعب العثور عليه، ولكنه يعطي نتائج رائعة في الطبخ! يمكنك جعله بنفسك إذا كان لديك خلط قوي. امزج ٤ كوب من دقيق الأرز البني و ربع كوب من النشا ، واحفظه في الثلاجة.

• دقيق أرز أبيض و دقيق شوفان*:

يجب تحضير دقيق الشوفان بنفسك لعدم تواجده بالمحلات (فقط قم بطحن شوفان في خلط قوي) للحصول على هذا المزيج بهذه النسب ، يفضل مزج ٣ كوب دقيق أرز أبيض مع ٢ كوب دقيق شوفان و حفظة بالثلاجة ، جاهز للاستخدام! قد تجد هذا المزيج أكثر جفافا من الآخرين لذا يمكنك إضافة معلقة كبيرة من الماء لكل كوب من المزيج عند الاستخدام في أي وصفة.

• دقيق لوز و دقيق جوز هند:

للحصول على هذا المزيج ، يمكن إضافة عدد ١ كوب دقيق جوز هند لـ ٣ كوب دقيق لوز و حفظها بالثلاجة للاستخدام في أي وقت! هذا أفضل خيار خالي من الحبوب (ينفع لنظام الباليو). هذا المزيج يعمل بشكل أفضل مع الوصفات التي تحتوي على البيض. لاحظ أن دقيق جوز الهند ليس هو نفس الشيء مثل جوز الهند المبشور!!

*ملحوظة: لو لديك حساسية شديدة من الجلوتين أو تعاني من مرض الاضطرابات الهضمية تأكد من أن الشوفان مصدق عليه أنه خالي من الجلوتين. سيكون ذلك واضحا على العبوة.

منتجات الألبان

أنا شخصيا أعاني من حساسية من منتجات الألبان الحيوانية منذ الصغر و لم ألاحظ ذلك إلا عند سن الـ ١٦ و قد قمت باستبعادها تماما من أكلي عند الـ ٢٠. بما أنني عانيت من اضطرابات الهضم لمدة عقدين ، فقد كنت أول من تخلى عن هذه المنتجات في دائرة مجتمعي.

و مع ذلك ، و منذ ذلك الوقت ، فقد لاحظت أن الكثير من الناس مقدمين على استبعاد منتجات الألبان الحيوانية من أكلهم أيضا ، و قد لجئ إلي عدد من السيدات اللاتي يعاني أولادهن من الحساسية من هذه المنتجات . و المخيف أن هذه المنتجات تحولت لتكون فقط... منتجات! فاللبن لم يعد طازج! فاللبن يخرج من الأبقار التي يؤخذ صغارها للذبح في صناعة اللحوم و يتم بسترة اللبن و تعبئته ليبقى طبيعيا على الأرفف مدة أطول من الممكن ! كما أن الأبقار ذات نفسها تعطى الكثير من المضادات الحيوية و الهورمونات التي تلتصق بالدهون المكونة للبن فتؤدي لمرضنا نحن!

و المحظوظين هم من يستطيعون الحصول على لبن طازج من أبقار تحيا حياة طويلة صحية و تتغذى في مراعي خضراء.

على كل حال ، فاللبن ليس مصدر غذاء أساسي. فيمكن الاستغناء عنه و الحصول على فوائده الصحية و الغذائية من النباتات الغير مطبوخة و البيض!

سوف تجدون الكثير من وصفات الجبن يجب فيها تصفية المزيج جيدا لإزالة السوائل الزائدة ليبقى لديكم كريمة غنية. الطريقة واحدة لكل الوصفات ، و الفرق يكمن في المدة - و التي هي محددة لكل وصفة على حدى.

كل ما تحتاج إليه هو ٢ وعاء (كبير و صغير) و مصفاة ضيقة و فوطة مطبخ قطنية و نظيفة و يتم وضعهم بالترتيب التالي. يجب أن توضع المصفاة على أطراف الوعاء الأول دون السقوط فيه ثم توضع الفوطة و يصب المزيج في الفوطة و تطبع عليه. و أخيرا ، يملئ الطبق الأصغر بالماء و يوضع فوق الفوطة ليتم عصر السوائل من المزيج. يمكن إضافة الماء كما ترون مناسبا كما يعتمد ذلك على وزن الوعاء (زجاج أم بلاستيك).

لعمل الألبان الغير حيوانية أنصح بشراء «كيس لبن الجوز» و الذي يمكن طلبه أون لاين . فهو يوفر في الوقت و أسهل في التنظيف من الفوطة .

لن تحتاج سوى واحد و يمكن استخدامه للأبد!



التسوق للمكونات

عند التسوق للمكونات (و التي يفضل أن تقوم بها بنفسك شخصيا) انتقي دائما المكونات التي تبدو طازجة و سليمة. فالأكل الذي يبدو غير سليم أو طازج لن يعطي الطعم الذي المطلوب. بصفة عامة ، أفضل المأكولات هي التي تنتج محليا و طبيعيا (أورجانيك). يوجد الآن بمصر العديد من المزارع التي توصل منتجاتها إلى باب البيت! المنتجات الأورجانيك أعلى في الثمن ، و لكنها أفضل لصحتكم و للبيئة - فالاختيار أولا و أخيرا لكم. بعض الخضراوات و الفاكهة ليس من الضروري ان تكون أورجانيك و ذلك لأنها لا تمتص الكيماويات كغيرها مثل الموز و المانجة و الأفوكادو و الكيوي و الشمام و البطيخ و البطاطا الحلوة و القرع و الثوم و البصل. حاول دائما شراء كميات صغيرة ، لكن بصفة دورية ، حتى لا تفسد بالثلاجة أو المنزل. أنا شخصيا أفضل التسوق مرتين بالأسبوع!

و لكن الاسرة الكبيرة قد تحتاج للتسوق أو طلب الاحتياجات عدد مرات في الاسبوع . لو سمحت لك الفرصة لزرع أي من الخضراوات أو الأعشاب التي تستخدمها فبرجاء انتهز هذه الفرصة و قم بزرعها بنفسك! فأكل الخس و الأعشاب المزروعة بالمنزل عند قطعها لا يضاهاى. و كل ما تحتاج إليه ، مكان يصل اليه الشمس. برجاء تفادي أي منتجات معبئة، باستثناء المنتجات المعبئة في زجاج. الطعام المعبئ في صفائح سام لأن هذه العبوات مغطاه من الداخل بمادة الـBPA - و هي مادة مسببة للسرطان.



مستلزمات المطبخ

المطبخ الكامل يحتوي على ما يلي:

ميزان مطبخ
أدوات المائدة
ملاعق معيار
أكواب معيار
خلاط قوي
جهاز تحضير الطعام
طاسة
حلة
الكثير من الأوعية.

جميع أدوات الطبخ يجب أن تكون جديدة و بدون خدوش - و يفضل أن تكون من السيراميك أو مغطاه بمادة صديقة- للبيئة و خالية من الرصاص.

يفضل ان يكون جهاز المطبخ مناسب للبشر و الفرم خاصة للمأكولات الصلبة (كالمكسرات و جوز الهند و البصل إلخ) أما بالنسبة للخلاط ، فهو مناسب أكثر للحصول على السوائل ذات القوام المختلف (السموزي و أنواع الصوص و الأيسينج إلخ) . أنا أنصح بوجود توافر الاثنين بالمطبخ . الخلاط الجيد يجب أن يكون بالقوة الكافية لخلط المكسرات و جرش الثلج . لذا انصح بشراء نوع يتحمل معك و قد يكلفك أكثر من الـ ١٠٠٠ جنيه مصري - علما بأنك سوف تستخدمه بشكل يكاد يكون يومي فلا تخشى من الاستثمار فيه !

يرجى استخدام ملاعق المعيار كما هو محدد لأن الزيادة او النقصان في المعيار مهما كان صغير يؤثر بشكل واضح في الطعم (على سبيل المثال من الصعب التفرقة بين النصف و الربع معلقة صغيرة بشكل دائم بالعين المجردة) . كما يرجى ملاحظة أي استخدام معايير القياس الأمريكية. أكواب و ملاعق المعايير متوفرة لدى معظم السوبرماركت.

ملاحظات صحية

يقدم هذا الكتاب تشكيلة من وصفاتي المفضلة الخالية من السكر و الجلوتين و منتجات الألبان الحيوانية و جميع أنواع اللحوم . فقد اكتشفت أن جسمي في أفضل حالاته عندما توقفت عن استخدام و استهلاك هذه المكونات كما أنني لا أشعر أنني في أفضل حالاتي شكلا و موضوعا فقط ، بل أصبح هضمي أفضل و قلما أمرض.

اللحوم و البيض و منتجات الألبان الحيوانية قد تشكل عبء على الجهاز الهضمي . و في حالة أنك لست نباتي ، فإني أنصح باستهلاك البيض النيئ أو مسلوق (طري) و أن لا يكون أبدا مقلي ، كما أنصح بالمأكولات البحرية و الابتعاد عن اللحم الأحمر. الاستهلاك من المأكولات البحرية غاية في الأهمية و ذلك لحاجة الانسان لليود (مكمل غذائي أساسي) و المتوفر بكثرة في السمك و أعشاب البحر . ملح البحر خيار أفضل من ملح الطعام و هو متوفر في معظم السوبرماركت الآن.

أعشاب البحر المجففة تم استهلاكها من قبل الحضارات المختلفة لأكثر من ألف سنة - فبالإمكان اضافتها لتتبيلات السلطة أو استخدام شرائح عشب البحر لعمل لفائف السوشي و هي متوفرة لدى القسم الآسيوي لمحاللات السوبرماركتات الكبيرة.

كما أن مادة الأوميغا-٣ (من الدهون الصحية الأساسية) موجود بالمأكولات البحرية و عشب البحر ، كما هو موجود أيضا بالبيض و الجوز و بذر الكتان و بعض الفاكهة التي يفضل اكلها دون طهي. إذا كان لديك حساسية من بذور الكتان، يمكنك استبدالها ببذور الشيا.

أما بالنسبة للدهون الأخرى ، فيوجد الأوميغا ٦ و الأوميغا ٩ علما بأنه يفضل التقليل من استهلاك الأوميغا-٦ . مما يعني تفادي زيت ؟ الفول السوداني و زيت الذرة و زيت عباد (دوار) الشمس و زيت الصويا. ليست كل الزيوت سواء! فبعضها ثقيل و قد يؤدي للمرض بشكل أو بآخر (كأمراض القلب و السكري و حب الشباب إلخ) كما أن بعض الزيوت صحية و تساعد الجسد على الشفاء. هذه الزيوت الصحية تشمل زيت الزيتون ، زيت السمسم و زيت جوز الهند علما بأن زيت الزيتون لا يجب تسخينه لدرجة حرارة ٢٠٠ أو يزيد أما زيت جوز الهند فبالإمكان تسخينه لأي درجة حرارة كما يمكن استخدامهم للقلي.

أما بالنسبة للمحليات ، فأكثر بدائل السكر صحية هم: التمر المجفف ، عسل النحل الطبيعي ، دبس البلح، شراب المايبل الأورجانيك و العسل الأسود (وبهذا الترتيب أيضا) . أنا لا أرحب استخدام الكيماويات كالزايوتول و الأسبرتام و السبلندا إلخ. كما أنني لا أفضل الخبز بالتمر و أفضل استخدام شراب المايبل أو العسل الأسود لهذا الغرض. مع العلم أنه في الحلويات الغير مطهوه يضيف التمر قوام جيد مما يستوجب استخدامه . كما أن التمر يحتوي على الألياف و البروتين و المعادن و الفيتامينات و التي يفضل أكلها دون طهي.

بعض المكونات التي لا تستطيع هضمها تم حذفها من هذا الكتاب علما بأن بعض الناس قد لا يواجهون أي مشاكل منها كالبازلاء و الفاصوليا و القرنبيط و الذرة و الخميرة إلخ.

يوجد بجوار كل عنوان للوصفات رمز يحدد إذا كانت الوصفة تحتوي على مكسرات أو بيض ، أو إذا كانت نيئة بالكامل. و تذكروا أن جوزالهند من الحبوب و الفول السوداني من البقول.



تنبيه هام

قد قمت بإتمام وصفاتي بناء على المستلزمات المستخدمة في مطبخي و درجة حرارة فرن مطبخي . كل فرن مختلف عن الآخر و لكل عيوبه و على كل منا التأقلم مع هذه الاختلافات و العيوب . قد تكتشف أن درجة الحرارة داخل فرن منزلك غير متساوية أو أن درجة حرارة أعلى مما يجب . هذه أشياء تحدث ! لذا يرجى استخدام أدوات حديثة ذات جودة عالية على قدر المستطاع هذا سوف يؤثر على طعم الوصفات لتكون أفضل بكثير! يرجى اتباع الوصفات كما هي مع استخدام أدوات المعايير المناسبة كما هو محدد لكل وصفة.



نصائح لهضم سعيد



كلوا براحتكم و استمتعوا بكل قطعة

فكروا مع كل وجبة في النعم و اشكروا كل شخص من اول الشخص الي طبخ الأكل لحد الشخص الي زرع المكونات.

ركزوا مع وجباتكم اثناء تناول الأكل بدل الانشغال بالكلام او التلفزيون

كلوا فقط عند الشعور بالجوع

اوقفوا الأكل قبل ملئ المعدة

شاركوا أكلكم المفضل مع الأشخاص الذين تحبهم

ركزوا انتباهكم مع الأكلات التي تعطىكم طاقه و الأكلات التي تسرق منكم الطاقة

لا يوجد صح أو غلط للأكل، لكن يوجد ما هو أصح لنفسى، ألان

تذكروا ان تتنفسوا بعمق!

الشوربات

شوربة البنجر

- يحمر البصل لدقائق حتى يصبح شفاف
- يضاف باقي الخضراوات و تقلب في الزيت لمدة دقيقتين
- تضاف المرقة أو الماء و تسخن حتى الغليان ثم توضع على نار هادئة و تترك لتستوي لمدة ٢٠ دقيقة
- تضرب في الخلاط حتى تصبح ناعمه
- توضع في الحلة و على نار متوسطة حتى تصل للسّمك المطلوب

مقترحات التقديم: تزين بالجبن أو الزبادي (صفحة ١٤١-١٤٨)

المكونات:

- ١ بصلة حجم وسط و شرائح
- ٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند
- أو زيت زيتون
- ٢٠٠ جرام بطاطا مقشرة، مكعبات
- ١٠٠ جرام جزر، مكعبات
- ١٠٠ جرام بنجر، مكعبات
- ٣ كوب مرقة أو ماء
- ملح حسب الرغبة

يمكن إضافة: زعتر ، جنزبيل ، ثوم ، شمر



وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين



Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

