દૂધ

વનસ્પતિજન્ય

ડો. રૂપા શાહ

circle health

circleOhealth

ડો. રૂપા શાહ એ, સર્કલઓહેલ્થની સ્થાપના ડીસેમ્બર ૨૦૧૪માં કરી છે. બધાને વનસ્પતિજન્ય આહારવાળી જીવનશૈલી શરૂ કરવાની પ્રેરણા મળે, તે હેતુ સર્કલઓહેલ્થ બનાવવામાં આવ્યું છે.

સર્કલઓહેલ્થ ,સ્વાસ્થ્યવર્ધક જીવન જીવવા માટે સંપૂર્ણ માહિતી અને પ્રોત્સાહન આપી શકે એવી સંસ્થા છે. અમારી વેબસાઈટ ઉપર તમને ઘણી વાનગીઓ અને કાર્યશાળાઓ વિષે માહિતી મળશે જે તમને આ જીવનશૈલી અપનાવવામાં મદદરૂપ થશે.

રોગમુક્ત અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા તમને પ્રેરણા મળે એવી પ્રાર્થના.

ડો. રૂપા શાહ

ડો. રૂપા શાહ સર્કલઓહેલ્થ ના સ્થાપક અને સંચાલક છે. સર્કલઓહેલ્થ (સ્વાસ્થ્ય મંડળ) ડીસેમ્બર ૨૦૧૪માં શરુ કરવામાં આવ્યું છે. ડો. રૂપા શાહ એક MBBS ડોક્ટર છે અને તેઓ મુંબઈમાં, છેલ્લાં ૩૦ થી વધુ વર્ષોથી દર્દીઓનો ઉપચાર કરી રહ્યા છે. એમણે અમેરિકાની હાર્વર્ડ મેડીકલ સ્કુલમાંથી, 'જીવનશૈલીની દવાઓનો' અભ્યાસ પણ કર્યો છે.

એમના પોતાના જ શબ્દોમાં:
૨૦૦૯ની સાલમાં મેં વનસ્પતિજન્ય આહાર વિષે જાણ્યું અને જોયું કે ડાયાબીટીસના દર્દીઓ સંપૂર્ણ રીતે આ જ આહારથી સારા થઈ ગયા છે. જન્મથી જ હું તો શાકાહારી છુ અને હવે લગ્ન પછી જૈન પણ છુ પણ દૂધ અને દૂધની વાનગીઓ તો મેં પહેલેથી જ આરોગી હતી. ત્યારે મને ૩૦ દિવસ માટે દૂધ અને દૂધના બધા જ પદાર્થો છોડી દેવાની પ્રેરણા થઇ. હું આશ્ચર્ય ચકિત થઇ ગયી જ્યારે પરિણામ ખુબ જ સરસ આવ્યું. મારું શરીર એકદમ હલકું લાગવા લાગ્યું, શરીરમાં નાના મોટા દુખાવા, કળતર જે કાયમને માટે રહેતી હતી તે ચાલી ગયી. મને માથાનો દુખાવો જેને માયગ્રેન કહે છે તે લગભગ ૧૮ વર્ષોથી હતો, જે ઉલટી થઇ ને જ સારો થતો હતો, તે કાયમને માટે જતો રહ્યો. મારી બધી જ નાનીમોટી તકલીફો જતી રહી. વધુ પડતી એસીડીટી પણ કાયમને માટે જતી રહી. મારું વજન પણ ઉતરી ગયું. માનસિક રીતે મને ખુબ જ શાંતિનો અનુભવ થયો અને મારી વિચારવાની શક્તિમાં એક જાતની સ્પષ્ટતા આવી ગઈ. આ બધું જ ફક્ત ૩૦ દિવસમાં થયું! આટલા સુંદર પરિણામથી હું ખુબ જ પ્રભાવિત થઇ ગયી.

તુરંત જ મેં આ વિષય પર મારું સંશોધન ચાલુ કર્યું. મે અભ્યાસ કર્યો કે પ્રાણીજન્ય દૂધમાં શું ખોટું છે, વનસ્પતિજન્ય આહાર જ કેમ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ છે? મેં જાણ્યું કે દૂધને કારણે જીવનશૈલીને લગતા કેટલા બધા રોગો થાય છે જેવા કે ડાયાબીટીસ, જાડા પણું, બ્લડપ્રેશર, કોલેસ્ટેરોલ, હૃદય રોગ વગેરે.

છેલ્લાં ૭ વર્ષથી મેં પોતે ઘણાં દર્દીઓને તેમના ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર, કોલેસ્ટેરોલ, જાડા પણું વગેરેમાંથી વનસ્પતિજન્ય આહારનો ઉપયોગ કરતી જીવનશૈલીનું માર્ગદર્શન આપીને મુક્ત કર્યા છે. પરિણામ ખુબ જ પ્રભાવકારી છે.

Disclaimer: Do not be discouraged if the recipe quantities made by you, vary with the actual quantities in this book. The results are not absolute, and quantities and methods are bound to differ from person-to-person.

સંપાદિકા
ચારુલ શાહ

અનુક્રમણિકા

૧.વનસ્પતિજન્ય દૂધ: વ્યાખ્યા	૬
૨. સુકો મેવો અને બીજ (તેલીબીયાં)ના દૂધ	**૮**
અ. **નારિયેળનું દૂધ**	૮
બ. **સોલ કઢી**	૧૦
ક. નારિયેળના દૂધની કોફી	૧૧
ડ. ફળનો (દૂધવાળો) મિલ્કશેક	૧૧
ઈ. બદામનું દૂધ	૧૨
ફ. કાજુનું દૂધ	૧૩
ગ. ભારતીય ચા	૧૪
૩. અનાજના દૂધ	**૧૬**
અ. કાચા ચોખાનું દૂધ	૧૬
બ. રાંધેલા ચોખાનું દૂધ	૧૭
૪. કઠોળના દૂધ	**૧૮**
અ. શીંગનું દૂધ	૧૮
બ. સોયાબીનનું દૂધ	૨૦
૫. વનસ્પતિજન્ય માખણ	**૨૨**
અ. શીંગનું માખણ	૨૨
બ. બદામનું માખણ	૨૩
૬. વનસ્પતિજન્ય દહીં	**૨૪**
અ. શીંગનું દહીં	૨૪
બ. શીંગ અને ચોખાના દૂધનું દહીં	૨૫
ક. શીંગ અને ચોખાના દહીંની છાશ	૨૬
૭. વનસ્પતિજન્ય દૂધની મિઠાઈ	**૨૮**
અ. ચોખા અને નારિયેળનું પાયસમ (ખીર)	૨૮
બ. શ્રીખંડ	૨૯
ક. પીયુષ	૩૦
ડ. નારિયેળના દૂધની મીઠાઈ	૩૦
૮. વનસ્પતિજન્ય ચીઝ અને પનીર	**૩૨**
અ. ટોફું (સોયા પનીર)	૩૨
બ. કાજુનું ચીઝ	૩૩
૯. રસોડામાં પરિવર્તનનો આલેખ	**૩૪**
૧૦. વનસ્પતિજન્ય આહાર તરફ ૧૦ પગથિયાં	**૩૬**

circle health

વનસ્પતિજન્ય દૂધ- સ્વાસ્થ્ય માટે

ભારત દેશમાં દૂધનો વપરાશ કરવાની પરંપરા ઇસવીસનના ૨૦૦૦ વર્ષ પૂર્વેથી ચાલી રહી છે. આપણા રોજબરોજ ના રાંધવા સાથે દૂધ ઘણું જ સંકળાયેલ છે તેમ જ ઉત્સવોમાં અને ભગવાનના પ્રસાદ તરીકે મંદિરોમાં પણ વપરાય છે. મહાભારત, રામાયણ અને બીજા પવિત્ર ગ્રંથોમાં પણ દૂધ અને દૂધની વસ્તુઓને લગતી ઘણી માહિતી છે. ઈતિહાસની વાત જો જવા દઈએ તો પણ, આપણા રોજબરોજના જીવનમાં આપણે પ્રાણીજન્ય દૂધ અને એના પદાર્થો જેવા કે દહીં, છાશ અને ચિઝ ખાવાને ટેવાયેલા છીએ.

છેલ્લાં દસેક વર્ષથી ભારતમાં ૧૦૦ % ટકા શુદ્ધ શાકાહારી (એટલે કે વિગન અથવા તો સાચ્ચો શાકાહારી) બનવાની નવી પદ્ધતિ શરુ થઇ છે. અને છેલ્લાં ૪ થી ૫ વર્ષમાં તે વધુ મજબૂતાઈથી આગળ વધી રહી છે. આપણા શાકાહારી ભારતીયોના આહારમાં પ્રાણીજન્ય દૂધને ન લેવાનું મુશ્કેલ થઇ રહ્યું છે. પણ, આજના સંદર્ભમાં પ્રાણીજન્ય દૂધની ગુણવત્તાનું પ્રમાણ ઘણું નીચું ગયું છે અને સાથે સાથે સ્વાસ્થ્યનું પણ. પ્રાણીજન્ય દૂધને છોડવાનો વિચાર જરૂરથી કરો અને વનસ્પતિજન્ય આહાર અપનાવો.

વનસ્પતિજન્ય આહાર પર જવાના ફાયદા:
સ્વાસ્થ્યવર્ધક જીવન જીવવાના રસ્તે
સંશોધનથી સાબિત થયું છે કે વનસ્પતિજન્ય આહારથી જીવનશૈલીને લગતા રોગો જેવા કે:

- ડાયાબીટીસ,
- જાડા પણું,
- બ્લડ પ્રેશર,
- હૃદય રોગ,
- અસ્થમા,
- ઊંચું કોલેસ્ટેરોલ અને
- સંધિવા વગેરે સારા થાય છે.

એટલા માટે જ જયારે આપણે એમ નક્કી કરીએ કે આપણા આહાર અને જીવનશૈલીમાં એક મોટો બદલાવ લાવવો છે

અને હવેથી પ્રાણીજન્ય દૂધ નથી લેવું, તો આ એક મોટો પડકાર બની ને આપણી સામે ઉભો રહે છે. દૂધ ન લેવા માટે મનથી મક્કમ રહેવાની જરૂરત પડે છે.

ભારતમાં આપણે જોઈએ છીએ કે ઘણી રેસ્ટોરન્ટની બહાર શૂદ્ધ શાકાહારી એમ લખ્યું હોય છે, પણ એ બધી જ રેસ્ટોરન્ટ પ્રાણીજન્ય દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો ભરપુર ઉપયોગ કરે છે કેમકે ભારતમાં પ્રાણીજન્ય દૂધને માંસાહારી કે પ્રાણીજન્ય ખોરાક તરીકે જોવામાં નથી આવતું. (એમાં એવી માન્યતા છે કે પ્રાણીજન્ય દૂધ મેળવવામાં કોઈ પ્રાણીની હત્યા કરવામાં નથી આવતી).

દૂધ, માખણ, દહીં, ચીઝ, ઘી, મલાઈ, માવો, જાડું દૂધ વગેરે પ્રાણીજન્ય દૂધના પદાર્થો આપણે રોજબરોજના જીવનમાં વાપરીએ છીએ. પ્રાણીજન્ય દૂધ વાપરવાનું છોડવું એ તંદુરસ્ત થવા માટેનું પહેલું પગથીયું છે. જો કે બધા માટે સહેલું નથી. મારા અનુભવ પ્રમાણે જ્યાં જ્યાં પ્રાણીજન્ય દૂધની જરૂર પડે ત્યાં વનસ્પતિજન્ય દૂધ (કે જે સ્વાસ્થ્યવર્ધક પણ છે) વાપરીને પ્રાણીજન્ય દૂધને છોડવાનું શક્ય છે. આજ કરવાનો પ્રયાસ મેં આ પુસ્તિકામાં કર્યો છે.

આ પુસ્તિકા વિશે:

જયારે આપણે પ્રાણીજન્ય દૂધ વાપરીએ છીએ ત્યારે મોટે ભાગે ફક્ત બે જ પ્રકારના દૂધ મળે છે- ગાયનું કે ભેંસનું. પણ જયારે આપણે વનસ્પતિજન્ય દૂધ વાપરવાનું નક્કી કરીએ છીએ ત્યારે લગભગ ૧૨ જેટલા દૂધના વિકલ્પો મળે છે. એ બધા જ બનાવવામાં સહેલાં છે, પૌષ્ટિક પણ છે અને જૂદી જૂદી વાનગીઓમાં જૂદી જૂદી રીતે વાપરી શકાય છે.

આ બધા દૂધ સ્વાદમાં પણ સરસ લાગે છે અને એટલા ખર્ચાળ પણ નથી. આ બધા જ ઘરે સરળતાથી બનાવી શકાય છે.

તમારા તંદૂરસ્તીના માર્ગમાં તમને મદદરૂપ થાય તે માટે મેં વનસ્પતિજન્ય દૂધના જૂદા જૂદા પ્રકારો અહી બતાવ્યા છે જે તમે ઘરે ખુબ સહેલાઈથી બનાવી શકશો. આ પુસ્તિકા વનસ્પતિજન્ય આહારવાળી જીવનશૈલી ઝડપથી અપનાવવામાં ઘણી ઉપયોગી સાબિત થશે.

તમારા સ્વસ્થ જીવન માટે શુભ કામના....

સુકો મેવો અને બીજ(તેલીબીયાં)ના દૂધ

નારિયેળનું દૂધ

નારિયેળનું દૂધ બનાવવું બહુ જ સહેલું છે અને એ ખૂબ સ્વાદિષ્ટ પણ છે. ઘણી મીઠાઈ અને વનસ્પતિજન્ય દૂધના પીણાં બનાવવામાં વપરાય છે. તાજું ઘરે બનાવેલું નારિયેળનું દૂધ બહાર મળતાં પાકીટના દૂધ કરતાં ઘણું જ વધારે સારું છે.

સામગ્રી

- ખમણેલું નારિયેળ : ૧ કપ (તાજું)
- પીવાનું પાણી : ૨ કપ (હુંફાળું)

રીત

- ૧ કપ ખમણેલું નારિયેળ લો અને ૩/૪ કપ નવશેકું પાણી લો. હવે આ બંનેને મીક્સરમાં નાખી ૨ મિનીટ સુધી બારીક થાય ત્યાં સુધી પીસો. હવે જાડું નારિયેળનું દૂધ ગાળી લો. આ હવે પહેલું દૂધ ગણાય. આ દૂધને કાચની બોટલમાં ભરી લો.
- બાકી રહેલા કુચાને પાછો મીક્સરમાં નાખો અને ફરીથી ૩/૪ કપ પાણી લઇ ૨ મિનીટ સુધી મીક્સરમાં ફેરવો. ફરીથી બીજું દૂધ ગાળી લો. બીજી વારનું દૂધ મધ્યમ પાતળું હશે.
- આજ પ્રમાણે ત્રીજી વાર કરીને ત્રીજી વાર પણ દૂધ ગાળી લો. ત્રીજી વારનું દૂધ સાવ પાતળું હશે. હવે નારિયેળનું દૂધ તૈયાર છે. જુદી જુદી વાનગીઓમાં આ વાપરી શકાય છે.

ઉપયોગ: ઘણી બધી મીઠાઈમાં, નારિયેળની કઢી, દૂધના પીણાં, આઈસક્રીમ વગેરેમાં વપરાય છે.

તૈયાર થશે: ૨ કપ
તૈયારી માટે: ૧૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૧૨ કલાક

પૌષ્ટિક તત્વો અંગેની માહિતી

નારિયેળનું દૂધ હૃદયરોગ નથી થવા દેતું.

circleOhealth

એમાં સોજા ના આવે, એવા તત્વો હોય છે અને બેક્ટેરિયાને ખતમ કરે એવી શક્તિ હોય છે. શરીરના વજનને સમતોલ રાખવામાં મદદ કરે છે. નારિયેળનું પાણી તો કુદરતી ખનીજ તત્વોથી ભરપુર હોય છે. નારિયેળના કોપરાંમાં શરીરને માટે ખુબજ લાભદાયી એવા મધ્યમ જાતની ચરબીના એસીડ, પ્રોટીન, ફાયબર, વિટામીન અને ખનીજ તત્વો હોય છે.

circle health

બજારમાં મળતું તૈયાર નારિયેળનું દૂધ

દુકાનોમાં તૈયાર નારિયેળનું દૂધ જુદી જુદી કંપનીઓનું મળતું હોય છે. આ દૂધ રસોઈમાં વાપરી શકાય છે. એમાં સાકર કે કોઈ જાતનો રંગ નથી હોતો.

આ દૂધને નીચે લખેલ વાનગીઓમાં વાપરી શકાય:

- નારિયેળની કઢી
- જુદી જુદી જાતનાં સૂપમાં વપરાય જેથી સૂપ જાડો થાય
- નારિયેળના દૂધના ફળ સાથે પીણાં અને રસ
- કેક
- જામ/કેન્ડી/બિસ્કીટ/કુકીઝ
- મીઠાઈ
- આઈસક્રીમ

નોંધ

- નારિયેળ એ સુકો મેવો કે બીજની જેમ ગણાય અને એક ફળ પણ ગણાય છે.
- ફ્રીઝમાં જો આ દૂધને ૧૨ કલાકથી વધારે રાખવામાં આવે તો સૌથી ઉપર એક ચરબીનું થર બાઝી જાય છે. આને નારિયેળનું માખણ પણ કહેવાય છે. પાણીનો ભાગ નીચે રહી જુદો થાય છે. આ માખણને પણ ૩ દિવસ સુધી રાખી શકાય છે.

નારિયેળનું દૂધ વાપરીને થોડીક વાનગીઓ

સોલ કઢી

આ ખુબ જ સ્વાદિષ્ટ પીણું છે જે બનાવવામાં પણ સહેલું છે. મહારાષ્ટ્ર અને ગોઆમાં વધારે પ્રચલિત છે. મરાઠીમાં સોલ ને કોકમ કહેવાય છે. સોલ કઢીને જમતા પહેલાં રૂચી વધારવા પી શકાય, જમવા સાથે પણ પીવાય અને પાચન શક્તિ વધારવા જમ્યા પછી પણ લઈ શકાય. સોલ કઢીને પોચા કોકમ અને નારિયેળના દૂધમાંથી બનાવવામાં આવે છે. નારિયેળમાં ઠંડકનો ગુણ હોવાથી ઉનાળાની ગરમીમાં વધારે ફાયદો કરે છે. આમ તો સ્વાદમાં ખાટ્ટુ લાગે છે પણ નારિયેળની મીઠાશ પણ સાથે ભળે છે.

સામગ્રી

- પોચાં કોકમ (૧૦ -૧૨)
- લીલું મરચું (૧,ઝીણું સમારેલું)
- લસણની કળી (૩)
- કોથમીર (૩-૪ મોટી ચમચી,બારીક સમારેલી)
- વાટેલું જીરૂં (૧/૨ નાની ચમચી)
- સિંધાલુ કે દરિયાનું મીઠું (સ્વાદ પ્રમાણે)

સુકા વઘાર માટે:

- આખુ જીરૂં (૧/૨ નાની ચમચી)
- મીઠો લીમડો (૫-૬)

રીત

- કોકમને ૧ કપ પાણીમાં આખી રાત અથવા તો ૫-૬ કલાક માટે પલાળી દો.
- કોકમને હાથેથી પાણીમાં મસળી કાઢો.
- પાણીને ગાળી લો અને કોકમના કૂચાને જવા દો. પાણીનો રંગ ઘાટો ગુલાબી થયો હશે.
- લીલા મરચાં અને લસણની કરકરી લુગદી બનાવી દો અને થોડુક મીઠું પણ નાખો.
- એક તપેલીમાં નારિયેળનું દૂધ અને કોકમનું પાણી ભેળવો.
- હવે એમાં વાટેલો મસાલો અને વાટેલું જીરૂં નાખો.
- હવે મીઠું જરૂરિયાત પ્રમાણે નાખો. સરસ રીતે બધું ભેળવો.
- એક નાનું લોયું અથવા વાઘરીયું સ્ટોવ પર ગરમ કરો. એમાં આખું જીરૂં અને મીઠાં લીમડાના પાન નાખો. બંનેને સુક્કા શેકી લો.
- સ્ટોવ બંધ કરી લ્યો. હવે આ સુક્કો વઘાર સોલ કઢીમાં નાખો.
- તાજી બારીક સમારેલી કોથમીર ઉપર ભભરાવો.
- સોલ કઢીને ઠંડી પણ પીરસી શકાય અને રૂમના તાપમાને પણ લેવાય. બંને રીતે સ્વાદ સારો લાગે છે.

તૈયાર થશે: ૨ કપ
તૈયારી માટે: ૩૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: ૫ મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૧૨ કલાક

નારિયેળના દૂધની કોફી (કોફી પ્રેમીઓ માટે):

ઉકળતા મુંબઈના તાપમાં, મિત્રો સાથે અને કુટુંબીજનોની સાથે ઘરે સમય વિતાવતી વખતે કોફી પ્રેમીઓને માટે આ ઠંડી કોફીની વાનગી ઘણી જ રોચક રહેશે.

તૈયાર થશે: ૧ કપ
તૈયારી માટે: ૫ મિનીટ
રાંધવા માટે: નથી જરૂર
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૧૨ કલાક

સામગ્રી:

- નારિયેળનું દૂધ (૧ કપ,જાડું)
- કોફીનો ભુક્કો (૨ મોટી ચમચી)
- કાકવી, ગોળનું પાણી કે કાચ્ચી સાકાર (સ્વાદ પ્રમાણે)

રીત:

બધી જ સામગ્રી મિક્સરમાં નાખી ખુબ સુવાળું થાય ત્યાં સુધી મિશ્રણ કરો. સ્વાદ પ્રમાણે કોફી વધારે નાખી શકાય છે.

ફળનો (દૂધવાળો) મિલ્કશેક

નારિયેળના દૂધથી ખુબ સરસ મિલ્કશેક બને છે જે બનાવવા બહુ જ સહેલા છે. નારિયેળના દૂધમાં મિલ્કશેક જરૂરથી બનાવીને ચાખશો. પરંપરાગત મિલ્કશેકને સરળતાથી આ સ્વાદપૂર્ણ અને સ્વાસ્થ્ય પૂર્ણ વિકલ્પથી બદલી શકશો.

ઝડપથી બને તેવા મિલ્કશેક ના સુજાવ:
(ગળપણ નાખવાની જરૂર નથી)

- ૧ કેળું અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ. મિક્સરમાં મિશ્રણ કરી દો.
- ૫ સ્ટ્રોબેરી અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ.
- ૩ મોટી ચમચી ગુલાબ જળ અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ.
- ૩ મોટી ચમચી વરીયાળીનો ભુક્કો અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ.
- ૪ મોટી ચમચી ચીકુની લુગદી અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ.
- ૪ મોટી ચમચી કેરીના ટુકડા અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ.
- ૪ મોટી ચમચી પપૈયા ના ટુકડા અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ.
- ૧/૨ કપ અનાનસનો રસ અને ૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ.
- ૧ મોટી ચમચી કોકો પાવડર,૧/૨ કપ નારિયેળનું દૂધ અને ૨ મોટી ચમચી કાચી સાકર.

circle O health

બીજી નારિયેળના દૂધની સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ:

- થાય કરી
- નારિયેળનો ભાત
- નારિયેળની કઢી
- બ્રોકોલીનું સૂપ (સૂપમાં નારિયેળનું દૂધ નાખવું)
- ફળનો સલાડ નારિયેળના દૂધમાં

બદામનું દૂધ

બદામનું દૂધ બનાવવું ઘણું સહેલું છે અને ઘણું સ્વાદિષ્ટ પણ છે. ઘણી મીઠાઈઓ અને વનસ્પતિજન્ય મિલ્ક શેક બનાવવામાં બદામનું દૂધ વપરાય છે. પાકીટમાં મળતાં બદામના દૂધ કરતા તાજું બનાવેલું બદામનું દૂધ સસ્તું પણ છે અને વધારે સારું છે.

સામગ્રી

- બદામ (૧ કપ) (૮ કલાક માટે પલાળેલી)
- તાજું પીવાનું પાણી (૨ થી ૩ કપ)

રીત

- પલાળેલી બદામને ચોખ્ખા પાણીથી બરાબર સાફ કરી લેવી. છાલ કાઢવી હોય તો કઢાય.
- બદામ અને પાણીને મિક્સરમાં નાખીને વધારે ગતિથી બારીક મિશ્રણ કરો. બદામનું દૂધ તૈયાર થઇ જશે.

તૈયાર થશે: ૨ થી ૩ કપ
તૈયારી માટે: ૧૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૩ દિવસ

નોંધ

- બદામ પલળવાથી એની અંદરના ઉત્સત્ચેક અવરોધકો છુટા પડે છે અને બદામ સુપાચ્ય બને છે.
- જે પાણીમાં બદામ પલાળેલી હોય તે પાણી ફેંકી દેવાનું છે. આ પાણીનો ઉપયોગ દૂધ બનાવવા માટે ન કરશો કેમકે તેમાં ઉત્સત્ચેક અવરોધકો હોય છે જેની આપણને જરૂર નથી.
- એકદમ ઝડપથી દૂધ બનાવવું હોય તો પલાળેલા કાજુ/બદામમાંથી પાણી કાઢીને ફ્રીઝમાં રાખી શકાય. લગભગ એક મહિનો સુધી રખાય. જયારે જોઈએ ત્યારે દૂધ બનાવી લેવાય.
- ગાળવું હોય તો ગળાય. ખુબ બારીક મિશ્રણ કર્યું હશે તો ગાળવાની જરૂરત નથી અને દૂધ ઘણું સરસ બનશે.
- પાણી દૂધથી છુટું પડી શકે છે, માટે વાપરતી વખતે હલાવીને ઉપયોગમાં લેવું.

circle health

ઉપયોગ: ઘણી મીઠાઈઓમાં, કઢીમાં, મિલ્ક શેકમાં અને આઈસક્રીમમાં પ્રાણીજન્ય દૂધની જગાએ કરી શકાય. ભારતીય બનાવેલી ચામાં પણ વાપરી શકાય. ફિરની, ગાજરનો હલવો, શીરો વગેરે બનાવતી વખતે પ્રાણીજન્ય દૂધની જગાએ વપરાય. ઠંડાઈ, ગુલાબનું દૂધ, વરિયાળીનું દૂધ વગેરે પણ બનાવાય.

કાજુનું દૂધ

કાજુનું દૂધ પણ બનાવવું સહેલું છે અને ઘણી બધી વાનગીઓ માટે આ એક સ્વાદિષ્ટ પર્યાય છે. બદામના દૂધ કરતા પણ વધુ સહેલું છે કેમકે આમાં છાલ પણ કાઢવાની નથી. પણ ધ્યાન રાખજો, આ દૂધ બહુ જ આદત લગાડી દે તેવું છે!!!

સામગ્રી

- કાજુ (૧ કપ, ૪ કલાક પાણીમાં પલાળેલા)
- તાજું પીવાનું પાણી (૪ કપ)

રીત

- પલાળેલા કાજુને ચોખ્ખા પાણીથી બરાબર સાફ કરી લેવા.
- કાજુ અને પાણીને મિક્સરમાં નાખીને વધારે ગતિથી બારીક મિશ્રણ કરો. કાજુનું દૂધ તૈયાર થઇ જશે.

circleOhealth

નોંધ

- જે પાણીમાં કાજુ પલાળેલા હોય તે પાણી ફેંકી દેવાનું છે. આ પાણી નો ઉપયોગ દૂધ બનાવવા માટે ન કરશો કેમકે તેમાં ઉત્સત્ચેક અવરોધકો હોય છે જેની આપણને જરૂર નથી.
- કાજુ પલાળવાથી એની અંદરના ઉત્સત્ચેક અવરોધકો છુટા પડે છે અને કાજુ સુપાચ્ય બને છે.
- ચા બનાવતી વખતે કાજુનું દૂધ હમેંશા છેલ્લે નાખવું અને ગેસ સ્ટોવ બંધ કરી દેવો જેથી કરીને ચા અને દૂધ અલગ અલગ ન થઇ જાય. (ચા ફાટી ના જાય).
- ગાળવું હોય તો ગળાય. ખુબ બારીક મિશ્રણ કર્યું હશે તો ગાળવાની જરૂરત નથી અને દૂધ ઘણું સરસ બનશે.

ઉપયોગ: ઘણી મીઠાઈઓમાં, કઢીમાં, મિલ્કશેકમાં અને આઈસક્રીમમાં કરી શકાય. ભારતીય ઢબે બનાવેલી ચામાં પણ વાપરી શકાય. સૂપ અને પુડીંગમાં પણ વપરાય. ઘણી વાનગીઓ અને પીણામાં બદામના દૂધની જેમ કાજુનું દૂધ પણ વાપરી શકાય.

તૈયાર થશે: ૪ કપ
તૈયારી માટે: ૧૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૩ દિવસ

ભારતીય ચા

ચા પીવી તો બધાને જ ગમે. ખાસ કરીને ચાના બંધાણીઓ માટે....ચા વગર ઘણાની સવાર ના પડે.

સામગ્રી

- તાજું પાણી (૨.૫ કપ)
- ચા પત્તી (૧ નાની ચમચી) અથવા ૨ ચાની તૈયાર થેલી
- એલચીના દાણાનો ભુક્કો (૧/૪ નાની ચમચી)
- લવિંગ (૧ આખું)
- તજનો ટુકડો (૧/૨ ઇંચનો)
- આદુ (૧/૨ ઇંચનું વાટીને)
- કાળા મરી (૨ વાટીને)
- કોઈ પણ વનસ્પતિજન્ય દૂધ (૬ મોટી ચમચી) (બદામ, કાજુ કે સોયાનું દૂધ સારું રહેશે. બે દૂધનું મિશ્રણ પણ વપરાય)
- ગોળ, કાકવી કે કાચ્ચી સાકર (૧ થી ૪ મોટી ચમચી, પ્રમાણ જેમ જોઈએ એમ લેવું)

તૈયાર થશે: ૩ કપ
તૈયારી માટે: જરૂર નથી
રાંધવા માટે: ૧૦ મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૧ દિવસ

રીત

- એક તપેલામાં પાણી, બધીજ સામગ્રી (દૂધ અને ગળપણ સિવાયની) નાખી ગેસ સ્ટોવ પર ઉકાળવા મુકો.
- ઉકળવા માંડે એટલે સ્ટોવ ધીમો કરી લો. હવે ૩ થી ૬ મિનીટ સુધી ઉકળવા દો. (વધારે ઉકળવા ચા જોઈએ તો વધારે વાર ઉકાળવી.)
- હવે કાજુનું કે બીજું કોઈ પણ વનસ્પતિજન્ય દૂધ નાખો અને સ્ટોવ બંધ કરો.
- ગળપણ નાખો. હલાવો.
- બીજી ૩-૫ મિનીટ સુધી ઢાંકીને રાખો.
- હવે ચા ને ગાળી લો અને ચાને માણો.

પ્રાણીજન્ય દૂધથી બનાવેલી ચા જેવી જ ચા પણ સ્વાદમાં વધારે સરસ મસાલેદાર ચા તૈયાર છે. ખાખરા સાથે પીવાની મજા માણો.

નોંધ

- દૂધ હમેંશા અંતમાં નાખવું. નાખ્યા પછી ફરી ઉકાળવું નહી.
- જો જુદી જુદી મસાલાની વસ્તુઓ ન નાખવી હોય તો તૈયાર ચાનો મસાલો પણ વાપરી શકાય.
- એકદમ ઝડપથી દૂધ બનાવવું હોય તો પલાળેલા કાજુ/બદામમાંથી પાણી કાઢીને ફ્રીઝમાં રાખી શકાય. લગભગ એક મહિનો સુધી રખાય. જયારે જોઈએ ત્યારે દૂધ બનાવી લેવાય.

અન્ય બીજનું દૂધ

રાજગીરાનું પણ દૂધ બને છે. તલનું, કાળા અને સફેદ બન્નેનું બને છે. આ દૂધમાં કેલ્શિયમ પ્રચુર માત્રામાં હોય છે. બીજા બધા બીયામાંથી પણ દૂધ બને છે જેમ કે કલીન્ગરના બી, સુરજમુખીના બી, ખસખસ વગેરે.

circle health

અનાજમાંથી દૂધ

બહુ જ ઓછા લોકોને ખબર હોય છે કે અનાજમાંથી પણ દૂધ બને છે જે પોષણની દ્રષ્ટીએ પ્રાણીજન્ય દૂધના પર્યાય તરીકે ઉત્તમ હોય છે. અનાજનું દૂધ જવ, ચોખા, ઘઉં, મકાઈ વગેરેમાંથી બનાવવામાં આવે છે. સાચ્ચા શાકાહારીને આ દૂધ માફક આવે છે કેમકે એમાં સેટુરેટેડ ચરબી ઓછી હોય છે. જેને પ્રાણીજન્ય દૂધ ન પચતું હોય તેઓ પણ આ દૂધ લઇ શકે છે.

કાચા ચોખાનું દૂધ

સાધારણ રીતે આ પ્રકારનું દૂધ હાથછડના ચોખાથી બનાવવામાં આવે છે. જો કે મશીનથી છડેલાં ચોખા પણ વાપરી શકાય કોઈ વાર. હાથછડના ચોખા સ્વાસ્થ્ય માટે વધારે સારા છે. ચોખાના દૂધમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ વધુ હોય છે અને પ્રોટીન કે કેલ્શિઅમનું પ્રમાણ ખાસ નથી હોતું. પણ આમાં બિલકુલ કોલેસ્ટેરોલ નથી અને લેક્ટોસ (જે પ્રાણીજન્ય દૂધમાં હોય) નથી. આ દૂધમાં ગ્લુટન (જે ઘઉંમાં હોય છે) નથી.
આ દૂધ શીંગ અને ચોખાના દૂધનું દહીં બનાવવામાં ઉપયોગી છે.

સામગ્રી

- હાથછડના ચોખા (૧ કપ)
- તાજું પાણી (૪ કપ)

રીત

- ચોખાને ૨ કપ પાણીમાં આખી રાત કે ૮ કલાક માટે પલાળી રાખો.
- સવારે પાણી જવા દઈ ફરીથી એકવાર પાણીમાં હલકા હાથે ધોઈ લો.
- હવે ૨ કપ પાણી અને બધાજ ચોખા લઇ મિક્સરમાં મિશ્રણ કરો.
- હવે આ મિશ્રણને એકવાર ગાળી લો.ચોખાનું દૂધ મળશે.
- બાકીના ચોખાનો ભુક્કો ફરીથી પાણી લઈને મિક્સરમાં એજ રીતે ફેરવો. બાકીનું દૂધ પણ ગાળી લો.
- જરૂરત પ્રમાણે પાણી ઓછું વધારે લઇ શકાય.

નોંધ

- ફ્રીઝમાં ૩ દિવસ સુધી આ દૂધને રાખી શકાય.
- દરેક વખતે એને હલાવી ને ઉપયોગમાં લેવું. આ હજુ કાચું દૂધ છે.
- બીજી વાનગીઓમાં વાપરવા માટે એને રાંધવાની જરૂરત છે.

circle health

રાંધેલા ચોખામાંથી દૂધ (ચોખાના દૂધનો એક બીજો પર્યાય)

circleOhealth

રાંધેલા ચોખાનું દૂધ બેકીંગની વાનગીઓમાં વાપરી શકાય અને સવારમાં બ્રેકફાસ્ટમાં પણ લેવાય.

સામગ્રી

- ગરમ, રાંધેલા હાથછડના ચોખા (૧ કપ)
- ગરમ પાણી (૪ કપ)

રીત

- બધીજ સામગ્રીને મિક્સરમાં નાખી મિશ્રણ કરો. એકદમ બારીક થાય ત્યાં સુધી વાટો.
- હવે આ મિશ્રણને ગાળી લો.
- બાકી રહેલા કૂચાને (ફાઈબરને) બીજી કોઈ વાનગીમાં વાપરી શકાય.

તૈયાર થશે: ૪ કપ
તૈયારી માટે: ૧૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૩ દિવસ

૬ કઠોળમાંથી વનસ્પતિજન્ય દૂધ

કઠોળમાંથી પણ સરસ દૂધ બનાવી શકાય છે. જેમકે કાચી શીંગનું દૂધ, સોયાબીનનું દૂધ, વગેરે. સોયાબીનનું દૂધ તો હવે બધે જ મળે છે. આ દૂધ ઘરે પણ બનાવી શકાય છે.

શીંગનું દૂધ

શીંગનું દૂધ ઘરે બનાવવું સરળ છે અને સસ્તું પણ છે. બીજા વનસ્પતિજન્ય દૂધ સાથે ભેળવવાથી સરસ ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે. સાધારણ રીતે આ દૂધનો ઉપયોગ દહીં બનાવામાં આવે છે. ખાલી શીંગના દૂધનું દહીં એટલું સરસ નથી લાગતું પણ શીંગના દૂધને ચોખાના દૂધ સાથે મેળવીને બનાવવામાં આવે તો સારું લાગે છે. આ દૂધના દહીંમાંથી કઢી, છાશ, રાયતું, વગેરે સારા બને છે.
આના દહીંમાં મીઠું અને મસાલા નાખવાથી સ્વાદમાં સારું લાગે છે.

સામગ્રી

- કાચી શીંગ (૧ કપ)
- તાજું પાણી (૪ કપ)

રીત

- કાચી શીંગને પાણીથી ધોઈ લો. હવે ચોખ્ખા પાણીમાં ૮ કલાક માટે પલાળી દો. આમાંથી ૧.૫ કપ શીંગ મળશે કેમકે શીંગ ફૂલી જશે.
- શીંગ જે પાણીમાં પલાળેલી તે પાણી જવા દો. શીંગના ફોતરાં કાઢવા હોય તો કાઢો. પણ કાઢવા જરૂરી નથી.
- ૨ કપ પાણી લઇ બધી જ શીંગ ને મિક્સરમાં નાખી બારીક વાટી લો.
- હવે શીંગના દૂધ ને ગાળી લો.
- શીંગના કુચા ને લઇ, ફરી થી મિક્સરમાં નાખો, પાણી લઇ વાટી લો. બીજી વારનું દૂધ ગાળી લો. આ દૂધ થોડું પાતળું હશે.
- ત્રીજી વાર કુચા લઈને આજ પ્રમાણે કરી ત્રીજી વારનું દૂધ ગાળી લો.
- બધુ જ દૂધ એક તપેલીમાં ભેગુ કરી લો.

નોંધ

- આ દૂધને ચોખાના દૂધ સાથે ભેળવવાથી સારું જાડું દૂધ મળશે. તેની રીત નીચે દહીંની વાનગીની રીતમાં આપી છે.

- હવે આ દૂધ ને ગેસ સ્ટોવ પર ગરમ કરવા મુકો. લગભગ ૮ થી ૧૦ મિનીટ સુધી ઉકાળો. ઉકાળતી વખતે મોટા ચમચાથી હલાવતા રહો જેથી કરીને દૂધ નીચે તપેલીમાં ચોંટી ન જાય.
- ઠંડુ કરો અને ઉપયોગમાં લો.

તૈયાર થશે: ૪ કપ
તૈયારી માટે: ૧૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: ૧૦ મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૩ દિવસ

સોયાબીનનું દૂધ

સોયાબીનના દૂધમાં ગાયના દૂધ જેટલુ જ પ્રોટીન હોય છે. સોયાબીનનું દૂધ પ્રાણીજન્ય પ્રોટીન, વિટામીન, રેષા, અને ખનીજ તત્વોની બરાબરી કરી શકે છે એમ અભ્યાસમાં જાણવામાં આવ્યું છે. જો પ્રોટીન જોઈતું હોય તો સોયાબીનનું દૂધ જરૂર લેવું. બીજા વનસ્પતિજન્ય દૂધ કરતાં સોયાબીનના દૂધમાં બધા જ જરૂરિયાતવાળા ૯ અમીનો એસીડ મળે છે. કેલ્શિઅમ અને આયર્ન (લોખંડ) પણ આ દૂધમાં મળે છે.

સાવચેતી: સોયાબીનના દૂધ પર સંશોધન હજુ ચાલી રહ્યું છે અને એની કેન્સર કે હોરમોન ઉપરની અસર હજુ સુધી પુરેપુરી જાણી શકાઈ નથી. એટલે સોયાબીનથી કેન્સર થાય એવું પુરવાર નથી થયું. અમુક સંશોધનમાં એવું જોવામાં આવ્યું છે કે સોયાબીનના દૂધમાં ઈસ્ત્રોજન(estrogen) નામના હોર્મોન જેવું રસાયણ હોય છે જે સ્તન કેન્સરના દર્દીઓના આરોગ્ય માટે જોખમરૂપ થઇ શકે.

સામગ્રી

- સોયાબીન (૧ કપ)
- તાજું પાણી (૪ કપ)

રીત

- સોયાબીન જે પાણીમાં પલાળેલા તે પાણી જવા દો. સોયાબીનના ફોતરાં કાઢવા હોય તો કાઢો. પણ કાઢવા જરૂરી નથી.
- ૨ કપ પાણી લઇ બધા જ સોયાબીનને મિક્સરમાં નાખી બારીક વાટી લો.
- સોયાબીનના દૂધ ને ગાળી લો.
- સોયાબીનના કુચા ને લઇ, ફરી થી મિક્સરમાં નાખો, પાણી લઇ વાટી લો. બીજીવારનું દૂધ ગાળી લો. આ દૂધ થોડું પાતળું હશે.
- ત્રીજી વાર કુચા લઈને આજ પ્રમાણે કરી ત્રીજી વારનું દૂધ ગાળી લો.
- બધુ જ દૂધ એક તપેલીમાં ભેગુ કરી લો.
- હવે આ દૂધ ને ગેસ સ્ટોવ પર ગરમ કરવા મુકો. લગભગ ૧૫ થી ૧૮ મિનીટ સુધી ઉકાળો. ઉકાળતી વખતે મોટા ચમચાથી હલાવતા રહો જેથી કરીને દૂધ નીચે તપેલીમાં ચોટી ન જાય અને ઉભરો આવતો અટકી જાય.
- ઠંડુ કરો અને ઉપયોગમાં લો.

તૈયાર થશે: ૪ કપ
તૈયારી માટે: ૧૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: ૧૮ મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: 3 દિવસ

વનસ્પતિજન્ય સંયોજન દૂધના સુજાવ

- શીંગ અને ચોખાનું દૂધ
- બદામ અને ચોખાનું દૂધ
- કાજુ, બદામ અને ચોખાનું દૂધ
- તલ અને શીંગનું દૂધ
- નારિયેળ, તલ અને શીંગનું દૂધ
- કાજુ અને શીંગનું દૂધ
- નારિયેળ અને કાજુનું દૂધ
- કાજુ અને બદામનું દૂધ
- નારિયેળ અને ચોખાનું દૂધ
- સોયાબીન અને કાજુનું દૂધ

વનસ્પતિજન્ય માખણ

વનસ્પતિજન્ય માખણ ઘરે બનાવવાના (તમે વિચારો છો એ કરતા પણ) વધારે સહેલા છે. આ બધા જ માખણ બહુ સ્વાદિષ્ટ અને આરોગ્યવર્ધક છે. રોટલી, સેન્ડવીચ, ખાખરા વગેરે. સાથે સરસ લાગે છે. કેક, બિસ્કીટ અને અમુક મીઠાઈ ઘરે બનાવવામાં પણ વાપરી શકાય.

પ્રકાર

- શીંગનું માખણ
- બદામનું માખણ
- કાજુનું માખણ
- તલનું માખણ
- નારિયેળનું માખણ
- સંયોજનથી બનાવેલાં માખણ

શીંગનું માખણ

કામકાજ કરતી મહિલાઓ માટે, વિદ્યાર્થીઓ અને ઘરે ઘણી વ્યસ્ત રહેતી માતાઓ માટે આ વાનગી બનાવવી સરળ પડશે. સ્વાદિષ્ટ અને તુરંત જ બની જાય છે. વૈવિધ્ય લાવવા માટે એમાં લાલ મરચું, કાળા મરી, લસણ, મીઠું, સાકર વગેરે નાખી શકાય.

સામગ્રી

- શેકેલી શીંગ (૧૦૦ ગ્રામ) (જેના ફોતરા કાઢી નાખ્યા હોય)

રીત

- ચટણી વાટવાના મિક્સરમાં શીંગ નાખો. લગભગ ૧ ઇંચ જેટલી થવી જોઈએ.
- પહેલા શીંગને બારીક વાટો. એનો બારીક ભુક્કો થઇ જશે.
- હવે તમારું મિક્સર હજુ પણ ચલાવો.

તૈયાર થશે: ૬ થી ૭ મોટા ચમચા
તૈયારી માટે: ૭ મિનીટ
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૬૦ દિવસ

આમ કરવાથી શીંગમાંથી માખણ બની જશે અને તેલ છુટ્ટું પડશે જે માખણમાં જ મિક્સ થઇ જશે.

- એકદમ લીસું માખણ થાય ત્યાં સુધી મિક્સર ચલાવો.
- કાચની બોટલમાં ભરી લો. ફ્રીઝમાં રખાય અથવા બહાર પણ રહેશે.

નોંધ

- અહી પાણીનો ઉપયોગ બિલકુલ કરવાનો નથી.
- જો શીંગ ઘરે શેકવી ન હોય તો તૈયાર બજારમાં મળે છે.
- જો ખારું માખણ ખાવું હોય તો ખારી શીંગ લઇ શકાય.

બદામનું માખણ

સાચ્ચા શાકાહારીઓને આ માખણ પસંદ પડે તેવું છે.

સામગ્રી

- શેકેલી બદામ કે કાચી બદામ (૧૦૦ ગ્રામ)
- સિંધાલુ મીઠું (સ્વાદ અનુસાર)

રીત

- ચટણી વાટવાના મિક્સરમાં બદામ નાખો. લગભગ ૧ ઇંચ જેટલી થવી જોઈએ.
- પહેલા બદામને બારીક વાટો. એનો બારીક ભુક્કો થઇ જશે.
- હવે તમારું મિક્સર હજુ પણ ચલાવો. આમ કરવાથી બદામમાંથી માખણ બની જશે અને તેલ છુટ્ટું પડશે જે માખણમાં જ મિક્સ થઇ જશે.
- એકદમ લીસું માખણ થાય ત્યાં સુધી મિક્સર ચલાવો.
- કાચી બદામને મિક્સરમાં વધારે વાર લાગશે. તાજી શેકેલી બદામમાંથી તેલ જલ્દીથી છુટશે.
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર નાખો.
- કાચની બોટલમાં ભરી લો. ફ્રીઝમાં રખાય અથવા બહાર પણ રહેશે.

નોંધ

- અહી પાણીનો ઉપયોગ બિલકુલ કરવાનો નથી.

તૈયાર થશે: ૬ થી ૭ મોટા ચમચા
તૈયારી માટે: ૭ મિનીટ
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૬૦ દિવસ

વનસ્પતિજન્ય દહીં

શીંગના દૂધનું દહીં સસ્તું છે જયારે બદામના દૂધનું દહીં મોંઘુ છે. બંનેના જુદા જુદા ઉપયોગ છે. દહીંમાં સ્વાસ્થ્યવર્ધક જીવાણું હોય છે જે પાચન તંત્રના અવયવોને ફાયદાકારક છે. દહીંનો રોજીંદો ઉપયોગ તંદુરસ્તી જાળવવાનું કામ કરે છે. ઘણી ભારતીય વાનગીમાં દહીંનો ઉપયોગ આથો લાવવા માટે થતો હોય છે. આ વનસ્પતિજન્ય દહીંને પ્રાણીજન્ય દહીંની જગ્યા એ ઢોકળાં, હાંડવો, મુઠિયા, રાયતું, કઢી વગેરેમાં જરૂર વાપરી શકાય.

નોંધ

- અહી વનસ્પતિજન્ય દહીંનું જામણ મળે તો વધારે સારું, નહી તો પહેલીવાર પ્રાણીજન્ય દહીંનું જામણ પણ લઇ શકાય.
- આ દહીં ખાવામાં એટલું સ્વાદિષ્ટ નથી. એકલું ખાવાનું નહી ભાવે. એટલે એમાં મીઠું, બીજા મસાલા વગેરે નાખી ને ખાવાનું ભાવશે.

શીંગનું દહીં

ડોક્ટર રૂપા શાહએ શીંગનું દહીં ભારતમાં પ્રચલીત કર્યું છે. આ રીતે દહીંને આનંદથી માણી શકાય છે. શીંગના દહીંમાં શીંગનો ખાસ્સો સ્વાદ આવે છે અને થોડું ચીઝ જેવું લાગે છે. જેને શીંગનો સ્વાદ ન ગમે તે સંયોજનવાળા દહીં બનાવી શકે જેમકે ચોખાના દૂધનું અથવા તો બદામના દૂધનું.

સામગ્રી

- જાડું શીંગનું દૂધ (૧/૨ લીટર)
- દહીંનું જામણ (૧ મોટી ચમચી)

રીત

- નવશેકું ગરમ દૂધ એક મોટા વાડકામાં લો.
- ૧ મોટો ચમચો જામણ નાખી બરાબર હલાવી દો.
- ૮ કલાકમાં દહીં જામી જશે.
- શરૂઆતમાં થોડા વખત માટે (૪-૫ વાર) પાતળું દહીં બનશે. પછીથી જાડું દહીં બનવા લાગશે.

તૈયાર થશે: ૩ થી ૪ વાટકી
તૈયારી માટે: ૨ મિનીટ
રાંધવા માટે: (જમાવવા માટે): ૮ કલાક
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૭ દિવસ

circle health

શીંગ અને ચોખાના દૂધનું સંયોજન દહીં

આ દહીં પહેલીવાર બનાવનાર ને પણ સહેલું પડશે. સ્વાદ મોળો જ છે એટલે ભાવશે. વનસ્પતિજન્ય દહીંમાં પસંદગીનું આ સર્વ પ્રથમ દહીં છે.

તૈયાર થશે: ૪ થી ૫ વાટકી
તૈયારી માટે: ૨ મિનીટ
રાંધવા માટે: (જમાવવા માટે): ૮ કલાક
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૭ દિવસ

સામગ્રી

- કાચા ચોખા (૧/૩ કપ) (૮ કલાક પાણીમાં પલાળેલા) (પાણી જેમાં પલાળેલા છે તે ફેંકી દેવાનું છે)
- કાચી શીંગ (૨/૩ કપ) (૮ કલાક પાણીમાં પલાળેલી) (પાણી જેમાં પલાળેલી છે તે ફેંકી દેવાનું છે)
- તાજું પાણી (૪ કપ) (સુચન: ઓછું પાણી લેશો તો દૂધ જાડું બનશે).

રીત

- આ વાનગીમાં બંને દૂધ અલગ અલગ આગળ બતાવેલી રીત પ્રમાણે બનાવવાના છે.
- શીંગના દૂધને ધીમા તાપે ગરમ કરવા સ્ટોવ પર મુકો. લગભગ ૮ મિનીટ સુધી ગરમ કરશો ત્યાં સુધીમાં ઉકળવા લાગશે.
- હવે ચોખાનું દૂધ એક એક મોટો ચમચો ભરીને આ શીંગના ઉકળતા દૂધમાં થોડી થોડી વારે નાખતા જાવ અને બીજે હાથે મોટા ચમચાથી હલાવતા જાવ. બીજી લગભગ ૮ મિનીટ સુધીમાં બધુ જ ચોખાનું દૂધ નાખી એક ઉકાળો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો.
- હવે દૂધને ઠંડુ થવા દો.
- ૧ મોટો ચમચો જામણ નાખી બરાબર હલાવી દો. ૮ કલાકમાં દહીં જામી જશે.

નોંધ

- કોઈવાર પૌંઆ અથવા મમરાને પણ પાણીમાં પલાળીને એની લુગદી બનાવીને ચોખાના દૂધની જગ્યાએ વાપરી શકાય.
- ૪ થી ૫ મોટા ચમચા જેટલું દહીં એક ડબ્બી કે ઝીપલોક થેલીમાં ભરી ને ડીપફ્રીઝમાં મૂકી દો. બહારગામ જઈએ અને પછી પાછા આવીને ફરીથી દહીં બનાવવું હોય તો આ દહીંનો જામણ તરીકે ઉપયોગ કરાય. કોઈ વાર આગળનું દહીં ખરાબ થઇ ગયું હોય તો પણ આ દહીં જામણ તરીકે કામમાં આવે.
- દહીં જામવાનો સમય ૮ કલાકથી ૧૨ કલાક પણ લાગી શકે છે. (વાતાવરણના તાપમાનને આધારે).

દહીંનો ઉપયોગથી અન્ય વાનગીઓ

ગુજરાતી અથવા રાજસ્થાની કઢી પણ બનાવી શકાય. ઘણી બધી જાતનાં રાયતાં પણ બનાવી શકાય જેમ કે કાકડીનું, મૂળાનું, કાંદાનું, બુન્દીનું, કોળાનું, ભીંડાનું વગેરે. છાશ પણ સરસ બને છે. એમાં મીઠું, શેકેલું જીરૂં, સંચળ વગેરે નાખો તો સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. આ દહીંમાંથી પનીર પણ બની જાય. દહીંને કપડામાં બાંધી લઇ બધું જ પાણી નીતારી લેવું. દક્ષીણ ભારતીય દહીં ભાત પણ ખુબ સરસ બને છે. શાકભાજીમાં દહીં નાખવાથી સરસ સ્વાદ આવે છે. જેમકે ભીંડા, રીંગણ, બટેટા વગેરે. ઉગાવેલાં મગ અને બીજા કઠોળ પણ દહીં સાથે લઇ શકાય. દહીં ચાટ પણ મસ્ત બને છે. કાંદા, ટમેટા,બટેટા અને કોથમીર વગેરે નાખીને સાથે ચાટ મસાલો નાખી દેવો. દહીં વડા અને દહીં ઈડલી પણ સારી બને છે. જુદા જુદા દહીંના ડીપ પણ બનાવી શકાય જેમકે બેસિલ (તુલસી) ડીપ, ફુદીનાનું ડીપ વગેરે. પાનકી, પુડલા, ચીલા વગેરેમાં આ દહીં નખાય. મીઠુ દહીં પણ બને છે. દહીંને ફક્ત વઘાર કરીને પણ ખવાય. ઢોકળાં, હાંડવો, મુઠીયા, વડા, ઉપમા, ખાંડવી અને થેપલામાં જરૂરથી વાપરી શકાય.

શીંગ-ચોખાના દહીંની છાશ

જેને દહીં - છાશ બહુ જ ભાવે છે એને માટે આ એક ઉત્તમ પર્યાય છે. ઉનાળાની ગરમીમાં છાશ ખુબ તાજગીનો અને પેટમાં ઠંડકનો અનુભવ કરાવે છે.

રીત

- જરૂરિયાત પ્રમાણે પાણીમાં દહીં નાખી ઝેરણીથી ઝેરી નાખવું.
- મીઠું, સંચળ અને શેકેલું, વાટેલું જીરૂં સ્વાદ અનુસાર નાખવું.
- તાજી બારીક કાપેલી કોથમીર ઉપર ભભરાવવી.

બદામ, કાજુ અને ચોખાના દૂધનું સંયોજન દહીં

આ દહીંની રીત શીંગ અને ચોખાના દૂધના સંયોજન દહીંના જેવી જ છે. જેને શીંગનો સ્વાદ ન ભાવે તેને માટે આ એક સરસ પર્યાય છે. આ દહીં બનાવવાની રીત શ્રીખંડની રીતમાં આગળ આપી છે.

બીજા વનસ્પતિજન્ય દહીંના સુજાવ

- સોયાબીનના દૂધનું દહીં
- બદામના દૂધનું દહીં
- કાજુનું દહીં
- કાજુ અને બદામનું દહીં
- બદામ અને ચોખાના દૂધનું દહીં
- નારિયેળના દૂધનું દહીં

circleOhealth

circle health

મીઠાઈ (વનસ્પતિજન્ય દૂધમાંથી)

ચોખા અને નારિયેળનું પાયસમ (ખીર)

આ નારિયેળના દૂધની મીઠાઈ દેખાય છે તેના કરતા ઘણી સહેલી છે બનાવવામાં. આ વાનગી બનાવીને બધાને ખવડાવો અને પછી કહો કે આમાં પ્રાણીજન્ય દૂધ બિલકુલ નથી તો બધા જ આશ્ચર્યચકિત થઇ જશે.

તૈયાર થશે: ૬ વાટકી
તૈયારી માટે: ૧૫ મિનીટ
રાંધવા માટે: 30 મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: 3 દિવસ

સામગ્રી

- ચોખા (૧૨૫ ગ્રામ) (હાથછડના)
- સાદુ પાણી (૧/૨ લીટર)
- નારિયેળનું જાડું દૂધ (3 કપ)
- ખમણેલું કોપરું (૨ મોટા ચમચા)
- કેમિકલ વગરનો ગોળ (૧૦૦ ગ્રામ કે વધારે સ્વાદ અનુસાર)
- એલચીનો ભુક્કો (૧/૨ નાની ચમચી)
- સાકર વગરનું બદામનું દૂધ કે સોયાબીનનું દૂધ (૧/૨ કપ)
- કાપેલા સુકા મેવા ઉપર ભભરાવવા માટે

રીત

- ચોખાને ૧ કપ પાણીમાં ૨ કલાક માટે પલાળી દો. હવે એ પાણી ફેકી દેવાનું. બીજું ૧/૨ કપ ચોખ્ખુ પાણી લઇ ને ચોખાને મિક્સરમાં કરકરું રવા જેવું વાટી લો.
- હવે ખમણેલું કોપરું લઇને ફરીથી મિક્સરમાં વાટી લેવું.
- ૧/૨ લીટર પાણી હવે આ ચોખામાં નાખો.
- એક મોટા વાસણમાં લઇ ધીરા તાપે ગરમ કરો અને વારે વારે હલાવતા રહો જેથી ગાંઠા ન પડે.
- લગભગ 30 મિનીટ સુધી ભાતને રંધાવા દો.
- હવે ગોળ નાખો અને ભળી જાય ત્યાં સુધી હલાવો. સ્ટોવ બંધ કરી દો.
- નારિયેળનું દૂધ, બદામનું દૂધ અને એલચી હવે નાખી દો અને હલાવો. ખીર તૈયાર છે.
- પીરસતી વખતે સુકો મેવો ભભરાવો.

શ્રીખંડ

જેને ગળ્યું બહુ જ ભાવે એમને શ્રીખંડ તો ભાવે જ. અહીં વનસ્પતિજન્ય દહીંમાંથી શ્રીખંડ બનાવવાની રીત આપી છે. શ્રીખંડ બનશે એકદમ સરસ અને ખબર પણ નહી પડે કે આ વનસ્પતિજન્ય દહીંમાંથી બનાવેલો છે.

સામગ્રી

- બદામ (૧/૨ કપ) (૮ કલાક પલાળેલી)
- કાજુ (૧/૨ કપ) (૮ કલાક પલાળેલા)
- હાથછડના ચોખા (૧/૨ કપ) (૮ કલાક પલાળેલા)
- કાચી ખાંડ / તાડની સાકર (૧/૨ કપ કે સ્વાદ અનુસાર)
- એલચીના દાણાનો ભુક્કો (૧/૪ નાની ચમચી)
- કેસરના થોડા તાંતણા
- વનસ્પતિજન્ય દહીં (૧ મોટી ચમચી) જામણ માટે (કોઈ પણ ચાલે).

રીત

- દરેક દૂધ મિક્સરમાં અલગ અલગ બનાવવાના છે.
- હવે કાજુ અને બદામના દૂધને ભેગું કરી સ્ટોવ ઉપર ધીમા તાપે ગરમ કરવા મુકો. ચમચાથી હલાવવાનું ભૂલતા નહી. થોડી મિનીટોમાં ઉકળવા લાગશે.
- હવે ધીરે ધીરે, એક એક ચમચો ભરીને ચોખાનું દૂધ નાખતા જવું અને હલાવતા રહેવું.
- ૧૫ મિનીટમાં જાડું દૂધ તૈયાર થઇ જશે.
- આ દૂધને નવશેકું ગરમ રહે ત્યાં સુધી ઠંડુ પડવા દો.
- વનસ્પતિજન્ય દહીંનું જામણ લઇ દહીં મેળવી દો.
- ૮ કલાકમાં દહીં તૈયાર થઇ જશે.
- હવે શ્રીખંડ બનાવવા માટે આ દહીંને એક પાતળા કપડામાં બાંધી દો. બધુ જ પાણી નીતરી જાય ત્યાં સુધી બાંધી રાખો.
- હવે આમાં સાકર, કેસર, એલચીનો ભુક્કો નાખી હલાવી દો. શ્રીખંડ તૈયાર છે.

તૈયાર થશે: ૧ વાટકો
તૈયારી માટે: ૮ કલાક
રાંધવા માટે: ૧૫ મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૩ દિવસ

પીયુષ
(એક મહારાષ્ટ્રિયન પીણું)

આ એક જાડું મલાઇદાર ઠંડક આપનારું પીણું છે. દહીં અથવા છાશને શ્રીખંડ સાથે ભેળવીને બનાવાય છે.

સામગ્રી

- વનસ્પતિજન્ય દહીંમાંથી બનાવેલો શ્રીખંડ (૧ કપ)
- ઠંડી વનસ્પતિજન્ય દહીંની છાશ (૧ ૧/૨ કપ)
- ઠંડુ બદામનું કાચું દૂધ (૧/૨ કપ)
- કાચી સાકર અથવા તાડની સાકર (૧/૪ કપ અથવા સ્વાદ પ્રમાણે)
- એલચીનો ભુક્કો (૨ થી ૩ નાની ચમચી)
- કેસરના થોડા તાંતણા

તૈયાર થશે: ૩ વાટકો
તૈયારી માટે: ૫ મિનીટ
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૧ દિવસ

રીત

- સાકર, શ્રીખંડ, છાશ, દૂધ અને એલચીનો ભુક્કો મિક્સરમાં નાખી મિશ્રણ કરી લો.
- ૨ મિનીટ સુધી મિક્સર ફેરવો.
- પીયુષ તૈયાર છે.
- ઠંડુ પીરસો.

circle health

નારિયેળના દૂધની મીઠાઈ

આ એક ખુબ સરસ ભારતીય મીઠાઈ છે. જેને મીઠું ખાવાનું બહુ જ મન થતું હોય તેને માટે, જેને નારિયેળનો સ્વાદ ગમે અને અમસ્તુ જ ગળ્યું ખાવાનું મન થાય ત્યારે આ મીઠાઈ મનને પસંદ કરે તેવી છે. પણ જેને ડાયાબીટીસ છે તેને માટે આ મીઠાઈ નથી.

સામગ્રી

- નારિયેળનું દૂધ (૧.૫ કપ)
- સોયાબીનનું અથવા તો બદામનું દૂધ (૧.૫ કપ)
- કાચી સાકર (૩/૪ કપ) અથવા કેમિકલ વગરનો ગોળ
- અગર અગર પાવડર (૨ નાની ચમચી) અથવા તો ૧ નાનું પાકીટ અગર અગરની સ્ટીક
- એલચીનો ભુક્કો (૧/૪ નાની ચમચી)
- ખમણેલું નારિયેળ (૧/૪ કપ)
- બારીક સમારેલા પીસ્તા (૨૦ નંગ)
- કેસરના થોડા તાંતણા

રીત

- એક લોયું લઇ એમાં નારિયેળ અને બદામનું દૂધ ગેસ સ્ટોવ પર ગરમ કરવા મુકો. એમાં સાકર, ખમણેલું નારિયેળ, પીસ્તા પણ નાખો. ૭ થી ૮ મિનીટ સુધી ઉકાળો. સાથે મોટા ચમચાથી વચ્ચે વચ્ચે હલાવતા રહો.
- ૧/૪ કપ નવશેકા ગરમ પાણીમાં અગર અગર, કેસર અને એલચીનો ભુક્કો નાખી ઓગાળો.
- હવે આ મિશ્રણને દૂધમાં નાખો અને સારી રીતે ભેળવો. બીજી ૩ થી ૪ મિનીટ ઉકળવા દો. સાથે સાથે હલાવાતા રહો જેથી કરીને અગર અગરના ગાંઠા ના બને. હવે સ્ટોવ બંધ કરી દો.
- એક ઊંડી થાળીમાં આ તૈયાર મિશ્રણને ગરમ ગરમ જ પાથરો.
- જેમ જેમ આ મિશ્રણ ઠંડુ પડતું જશે તેમ તેમ જાડું થતું જશે.
- ઠંડુ થાય એટલે ફ્રીઝમાં ૨ થી ૩ કલાક માટે રાખવાથી એકદમ સરસ સેટ થઇ જશે. હવે ચપ્પુ લઇ ટુકડા કરો.
- ઠંડુ જ પીરસો.

તૈયાર થશે: ૩ નાની થાળી
તૈયારી માટે: ૧૦ મિનીટ
રાંધવા માટે: ૨૦ મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૩ દિવસ

નોંધ

- અગર અગર સારી જાતનું હોવું જરૂરી છે.
- નારિયેળનું દૂધ તાજું હોવું જોઈએ.

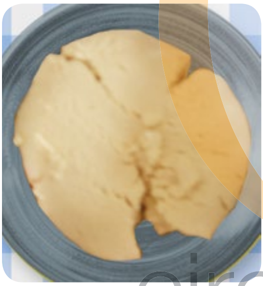
circle health

ચીઝ અને પનીર

જો તમને ચીઝ અને પનીર ભાવતા હોય તો અહી બતાવેલા વનસ્પતિજન્ય ચીઝ અને પનીરની વાનગીઓ તમને ખુબ ગમશે. હવે તમે આ ચીઝ ઘરે જાતે જ બનાવી શકો છો. આ ચીઝ બનાવવાનું સાવ સહેલું છે. આ ઉપરાંત આ ચીઝ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ સારા છે અને પોષણ તત્વોથી ભરપુર છે.

નોંધ

- ટોફુ પરાઠા, ટોફુ કટલેટ, પાલક પનીર વગેરે બનાવી શકાય.



ટોફું (સોયા પનીર)

પનીર પ્રેમીઓ માટે ટોફુ એક સારો પર્યાય છે જે પોષણયુક્ત છે અને સ્વાદિષ્ટ પણ છે. ટોફુ આમ તો બજારમાં પાકીટમાં મળે છે પણ ઘરે પણ સહેલાઇથી બનાવી શકાય છે.

સામગ્રી

- સોયાબીનનું દૂધ (૧ લીટર)
- વનસ્પતિજન્ય દહીં (૭ મોટા ચમચાં) અથવા લીંબુનો રસ (3 મોટી ચમચી)

રીત

- સોયાબીનના દૂધ ને ૨૦ મિનીટ સુધી ગરમ કરો.
- દૂધ ઉકળવા લાગે ત્યારે એમાં દહીં અથવા લીંબુનો રસ નાખો અને હજુ ઉકળવા દો.
- ૨ મિનીટમાં ટોફુ દૂધમાંથી જુદું પડી જશે.
- હવે ટોફુને ગાળી લો.
- ચોખ્ખું પાણી જ બાકી રહી જશે.
- ગાળેલા ટોફુ પર વજન (કોઈ પણ વજનદાર વસ્તુ) મૂકી દો. ૧/૨ કલાક રહેવા દો. બધુ જ પાણી નીકળી જશે અને ટોફુ એકદમ ઘટ્ટ બની જશે.
- હવે ટોફૂના ટુકડા કરો.

તૈયાર થશે: ૨ કપ
તૈયારી માટે: ૧ કલાક
રાંધવા માટે: ૨૦ મિનીટ
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૭ દિવસ

circle health

કાજુનું ચીઝ

આ ચીઝ સ્વાદિષ્ટ અને જાડી ચટણી જેવું હોય છે. એટલે આ ચીઝ ને વાપરવાનું સરળ પડે છે. આ ચીઝમાં અલગ અલગ સ્વાદ પણ ઉમેરી શકાય છે જેમ કે મરચું, લસણ, અને કાળા મરી. કાજુના બધા જ સારા પૌષ્ટિક તત્વો આ ચીઝમાં છે અને જો આ ચિઝનો વનસ્પતિજન્ય આહાર સાથે સમજીને ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વજન વધવાની શક્યતા નથી રહેતી.

સામગ્રી

- કાજુ (૨ કપ) (૬ થી ૮ કલાક પાણીમાં પલાળેલા)
- તાજું પાણી (૧ કપ)
- લાલ મોટા કેપ્સીકમ , ટુકડા કરીને (૧/૨ કપ)
- ઝીણા સુધારેલાં લીલાં કાંદા (૨ મોટા ચમચા)
- તાજી કોથમીર અથવા બેસિલના પાન કે પારસ્લી (૨ મોટા ચમચા) (ઝીણી સમારેલી)
- વાટેલું લસણ (૧ નાની ચમચી)
- મીઠું (૧/૨ થી ૧ નાની ચમચી)
- વાટેલા કાળા મરી (૧/૪ નાની ચમચી)
- લીંબુનો રસ (૧ મોટી ચમચી)

તૈયાર થશે: ૨ કપ
તૈયારી માટે: ૮ કલાક
રાંધવા માટે: જરૂર નથી
ફ્રીઝમાં રહેશે: ૫ દિવસ

નોંધ

- બ્રેડ, સેન્ડવીચ, પીઝા, બેક્ડ ડીશ વગેરેમાં વપરાય.

રીત

- મિક્સરમાં કાજુ અને પાણીને મિક્સ કરો. પહેલા 3/૪ કપ પાણી જ લો. પછી જોઈએ તો જ વધુ નાખવું. એકદમ લીસી લુગદી બનાવો.
- એક વાસણમાં લઇ, આખી રાત આ લુગદીને બહાર રહેવા દો. ઢાંકીને રાખવી.
- હવે આ લુગદીને આથો આવી જશે અને ખાટી વાંસ પણ આવશે. સ્વાદ પણ થોડો ખાટો થઇ જશે.
- આ કાજુનું મૂળ ચીઝ તૈયાર થઇ ગયુ.
- બાકીની વસ્તુઓ હવે આ ચીઝમાં નાખી કાજુનું મસાલાવાળું ચીઝ તૈયાર કરો.
- હવે મસાલાવાળું ચીઝ ખાવા માટે તૈયાર છે.

રસોડામાં પરિવર્તનનો આલેખ

તંદુરસ્ત રહેવા માટે રોજની રસોડાની સામગ્રીમાં પરિવર્તન લાવો.

પ્રાણીજન્ય દૂધ	સોયાબીન, ચોખા, બદામ, શીંગ, નારિયેળ અને કાજુ વગેરેના દૂધ
સફેદ સાકર	સુકા ફળ જેવા કે ખજુર, સુકી દ્રાક્ષ, અંજીર, જરદાલુ. કેમિકલ વગરનો ગોળ, (શુદ્ધીકરણરહિત) સાકર, તાડની સાકર, તાડનો ગોળ
ચા અને કોફી	ઘરે બનાવેલી ઔષધીય વનસ્પતિવાળી ચા, સોયા અથવા નારિયેળના દૂધની કોફી
તૈયાર મળતા સીરીઅલ્સ	ફાડા અલગ અલગ જાતનાં: ઘઉંના, બાજરીના, મકાઈના અને જુવારના વગેરે
પનીર	ટોફું (સોયાબીનના દૂધનું પનીર). શીંગના દૂધનું પનીર પણ ઘરે બનાવી શકાય
દહીં	શીંગનું, સોયાબીનનું, અને બીજા વનસ્પતિજન્ય દૂધનું
છાશ	વનસ્પતિજન્ય દહીંની છાશ
માંસ	સોયા નગેટ, ટોફુ, કઠોળ જેવા કે રાજમાં, વનસ્પતિજન્ય પદાર્થોમાંથી બનાવેલાં તૈયાર પાકીટ

circle health

સફેદ ચોખા (મશીન પોલીશ કરેલા)	હાથછડના ચોખા
મેંદો	આખા ઘઉંનો લોટ, (હોલ વ્હીટ)
શુદ્ધ મીઠું	હિમાલયનું મીઠું, સિંધાલુ અને દરિયાનું મીઠું
તળેલી વાનગીઓ	અવનમાં બેક કરેલા, તંદૂરમાં બનાવેલા, અથવા શેકીને બનાવેલા નાસ્તા
સલાડ માટે ડ્રેસિંગ	તેલ વગરના ડ્રેસિંગ અને ચટણી
મીઠાઈ	સફેદ સાકર વગરની મીઠાઈ, સુકા મેવામાંથી બનાવેલી મીઠાઈ અને ગોળની ચીક્કી
ચોકોલેટ	ડાર્ક ચોકોલેટ, કોકો પાવડર
આઈસક્રીમ	ફ્રોઝન ફળના આઈસક્રીમ, વનસ્પતિજન્ય દૂધમાંથી બનાવેલા આઈસક્રીમ
ઠંડા સોડા જેવા પીણાં	લીંબુ શરબત, ફળનો રસ, સ્મૂધી
ડબ્બામાં મળતા તૈયાર ખોરાક	શક્ય હોય ત્યાં સુધી તાજુ જ વાપરવાનો આગ્રહ રાખો

circle health

૧૦ પગથિયાં

વનસ્પતિજન્ય આહાર તરફ ૧૦ પગથિયાં

તો તમે હવે વનસ્પતિજન્ય આહારવાળી જીવનશૈલી અપનાવવાનું નક્કી કર્યું છે. આરોગ્યપ્રદ અને વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ખાવો એ ફક્ત એક અલગ જાતનો આહાર જ નથી, યાદ રાખજો કે આ એક જીવન જીવવાની રીત છે. આ રીત સહેલાઈથી અપનાવવા માટે નીચે આપેલી સલાહ ખૂબ મદદરૂપ રહેશે.

1

યોગ્ય સંગાથના સંપર્કમાં રહી તમને પ્રોત્સાહન અને માર્ગદર્શન જરૂર મળશે.

2

પુસ્તકો અને ઇન્ટરનેટ દ્વારા ઘણી માહિતી મળે છે, તેની મદદથી પોતાને જાણકાર બનાવો. જેમકે www.circleofhealth.in, આ વેબસાઈટ ખૂબ મદદગાર છે.

3

તમારૂ શારીરિક પરીક્ષણ અને રક્તની તપાસ જરૂરથી કરાવી લેવી. વનસ્પતિજન્ય આહાર શરુ કરવા પૂર્વની તમારા સ્વાસ્થ્યની ખબર રહેશે.

4

વનસ્પતિજન્ય આહારના અનુભવી દાકતરનું માર્ગદર્શન બધા હેલ્થના રિપોર્ટ દેખાડીને લઇ લેવું.

5

ખોરાકને અતિશય વધારે પડતો અથવા અતિશય ઓછો ખાવાનો નથી. આમ કરવાથી લાંબે ગાળે શરીરને નુકસાન થવાની સંભાવના છે.

5 આહારમાં સંતુલન જાળવો

4 અનુભવી માર્ગદર્શન

3 પોતાની શારીરિક કાળજી

2 પોતે સંશોધન કરો

1 યોગ્ય સંગાથ

10 નવો આહાર ઉમેરો

9 તંદુરસ્ત વિકલ્પ

જાગૃત ગ્રાહક બનો 8

પૂર્વ-યોજના બનાવો 7

આ જીવનશૈલી સહેલાઈથી માણો 6

6

આ ખોરાક કેલોરીસ ગણી, ભૂખ્યા રહી અથવા જોખી જોખીને ખાઈને જીવવાનો નથી. આ જીવનશૈલીમાં જોઈએ એટલો ખોરાક ખાઓ અને આનંદપૂર્વક માણો.

7

આ આદત લાંબા સમય ઘરની બહાર અથવા બહારગામ જતી વખતે ખૂબ કામ આવે છે. આમ કરવાથી અનુચિત ખાવાથી બચશો.

8

પાકીટ ઉપર લખેલા પદાર્થોના નામ વાંચવા અને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. જેથી તમે બજારમાં તૈયાર મળતાં ખોરાકમાં નુકસાન કરતા કેમિકલથી સચેત રહી શકો.

9

પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા આરોગ્યપ્રદ ખોરાક વાપરવાનો નિર્ણય લો. ઘરની રસોઈમાં બદલાવ કરો. જંક ફૂડ ને બદલે પૌષ્ટિક ખોરાક અપનાવવો.

10

કેટલાય નવા ફળ અને શાકભાજી તમે ક્યારેય નહી ખાધા હોય, તે હવે ખાતા શીખો. અન્ય કઠોળ અને અનાજનો ઉપયોગ કરતા શીખો. વનસ્પતિજન્ય આહાર પૂર્ણ રીતે પૌષ્ટિક છે.

circleOhealth

Notes:

circle health

circle health

વનસ્પતિજન્ય દૂધ (પ્રાણીજન્ય દૂધના વૈકલ્પિક દૂધ) -- ડો. રૂપા શાહ

ઘણાં વર્ષોથી પોતાના દર્દીઓને વનસ્પતિજન્ય આહારથી સારા કરતા કરતા ડો. રૂપા શાહ (સર્કલઓહેલ્થના ડાયરેકટર) ને લાગ્યું કે ભારતના મોટા ભાગના લોકોને આરોગ્યપ્રદ વનસ્પતિજન્ય દૂધ વિષે કોઈ માહિતી નથી. ડો. રૂપા કહે છે, "તમે સ્વાદિષ્ટ વનસ્પતિજન્ય દૂધની વાનગીઓ ઘરે બનાવી શકો છો અને આ બધી જ વાનગી સ્વાસ્થ્યની રીતે પણ ખુબ જ ઉપયુક્ત છે".

બધાને વનસ્પતિજન્ય આહાર પર જવાની પ્રેરણા મળે તેમજ જીવનશૈલીને લગતા રોગોમાંથી મુક્તિ મળે અને એક નવી સ્વાસ્થ્યવર્ધક જીવનશૈલીની શરૂઆત થાય એ જ આ પુસ્તિકા લખવાનો હેતુ છે.

શું તમને ખબર છે?

- લગભગ ૧૨ જેટલા વૈકલ્પિક દૂધ તમે બનાવી શકો છો?
- સૌથી વધારે આરોગ્યપ્રદ દૂધ મેવા અને તેલીબિયાંમાંથી મળે છે?
- ઘરે જ પ્રાણીજન્ય દૂધ વગર જ વનસ્પતિજન્ય દહીં બનાવી શકાય છે?
- પ્રાણીજન્ય દૂધ છોડો અને આશા રાખો કે તમે ડાયાબીટીસ, બ્લડ પ્રેશર, હૃદય રોગ, જાડા પણું, અસ્થમા, રૂમેટોડ આર્થરાયટીસ અને બીજા ઘણાં આરોગ્યને લાગતી તકલીફોમાંથી કાયમની મુક્તિ પામી શકો છો.

મુખ્ય મુદ્દા

- ૨૧ સ્વાદિષ્ટ વનસ્પતિજન્ય આહારની વાનગીઓ
- ખાસ માહિતી-વનસ્પતિજન્ય દહીં અને માખણ
- વનસ્પતિજન્ય આહાર માટેના મજેદાર નુસખા

વનસ્પતિજન્ય દૂધ (પ્રાણીજન્ય દૂધના વૈકલ્પિક દૂધ) ની પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરો અને થઇ જાવ હોશિયાર.

૨૧ વાનગીઓને ૨૧ દિવસમાં બનાવવાની કોશિશ કરો અને જુઓ કેવી રીતે તમારી તબિયત સુધરવા લાગે છે.

circle health

circle health
15E Jaybharat Soc, 3rd Rd, Khar (W), Mumbai 400 052
022 2646 3232/+91 98212 48428
drupashah@gmail.com **www.circleofhealth.in**

Copyright 2015 CircleOhealth
Prior permission needed to print/use any content mentioned in this booklet.

Youtube Chanel: with recipes in Gujarati, English and Hindi. circleOhealth India
https://www.youtube.com/channel/UCTVnG8K0u1CMr4o9oxXniYg
Email: mycircleofhealth@gmail.com
Mo: 98212 484 28/022 2646 3232
website: www.circleofhealth.in/ We are also on