

निःशुल्क

शाकाहारी

स्टार्टर गाइड

स्वादिष्ट

* आसान, मज़ेदार
और तेज़ी से
बनाने की विधि

+30

मुंह में पानी लाने वाले
शाकाहारी भोजन

दुनिया को बदलने के लिए तैयार हो जाएं
अच्छा महसूस करें और खूबसूरत दिखें

स्वागत है!

यदि आप यह पढ़ रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आप दुनिया को बदलने की ओर अपना पहला कदम ले रहे हैं। क्या यह विशाल लगता है? यह है। शाकाहारी बनने से न केवल अनगिनत जानवर बचते हैं, यह पर्यावरण को भी बचाने के लिए सबसे अच्छा तरीका है। इसके अलावा - और यह एक बड़ी बात है- आप और अधिक फिट और अधिक शानदार महसूस कभी नहीं करेंगे।

समय बदल रहा है, और हम सब के पास पुनर्विचार, परिभाषित और एक बेहतर दुनिया के पुनर्निर्माण करने की शक्ति है। समय आ गया है कि हम हमारे मूल्यों पर जीने का विश्वास रखें, जैसे की निष्पक्ष रहना, मेहरबान रहना और सभी जीवित प्राणियों की तरफ करुणामय रहना। समय आ गया है कि हम कौन हैं, हम कैसे रहते हैं और हम क्या खाते हैं उसके बारे में अच्छा महसूस करने लगे। और सबसे अच्छा हिस्सा यहाँ है: यह पूरी तरह से आसान है। आपकी उंगलियों पर इस गाइड के साथ, आप अपने एक अधिक अच्छे और खुश अंश से मिलेंगे।

तो, दिल को खोलकर अपने संदेहों को दूर कर डालें और भविष्य को गले लगाएं। आप आ चुके हैं।

आपके प्यारे,

मर्सी फॉर एनिमल्स के आपके मित्र



१

आहार

पर पुनर्विचार करें। इस गाइड के आसान टिप्स के साथ, आप अपने खाने के एक शानदार और नए तरीके से अपने रास्ते पर पहुँच जाएँगे।

शाकाहारी स्टार्टर गाइड

२

स्वाद

को फिर से अनुभव करें। आप वही होते हैं जो खाते हैं। एक स्वस्थ, संयंत्र आधारित आहार अपने मन, शरीर और आत्मा को पोषण देने के लिए सबसे अच्छा तरीका हो सकता है।

३

शरीर

को स्वस्थ रखें। शाकाहार होना ही उत्तम होना नहीं है। यह हमारी दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने के लिए, हमारे द्वारा पूरी कोशिश करने के बारे में है।

४

दिनचर्या

को बदलें। अपने आप को मोहक नए ज़ायकों और खाद्य पदार्थों के साथ एक साहसिक कार्य के लिए तैयार करें।

शाकाहारी

- एक मजेदार और करुणामय पथ प्रदर्शक जो मांस, डेयरी और अंडे खाने को उनमें निहित क्षति, विनाश, और क्रूरता कि वजह से टालता है।

हस्तियाँ क्या कह रही हैं

पर्यावरण

"एक शाकाहारी भोजन अपनाना एक छोटे से विकल्प की तरह लगता है, लेकिन इससे हमारे आसपास की दुनिया पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ा है।"

- विद्या बालन, अभिनेत्री



दयालुता

"मुझे मुर्गियों से प्यार है... सूअर, गाय, मछली और अन्य सभी जानवरों से भी। यही कारण है कि मैं शाकाहारी बन गया।"

- शाहिद कपूर, अभिनेता



भावना

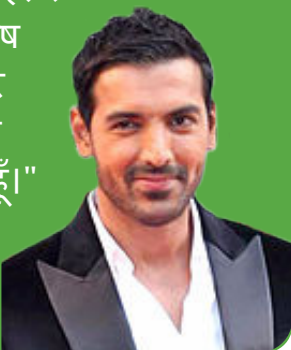
"यदि मुझे शाकाहारी होने के बारे में सबसे अच्छी बात चुननी होती, तो यह मेरे अंतरात्मा की आवाज़ होगी।"

- मल्लिका शेरावत, अभिनेत्री और पूर्व मॉडल

सेहत

"मैं जानवरों से प्यार करता हूँ, तो मुझे उन्हें क्यों खाना चाहिए? मैं शाकाहारी हूँ और पहल से कहीं ज्यादा बेहतर महसूस कर रहा हूँ। मैं विशेष रूप से एक शाकाहारी आहार से मांसपेशी के निर्माण और फिटनेस के फायदे जानता हूँ।"

- जॉन अब्राहम, अभिनेता और पूर्व मॉडल



आचार

"मेरे लिए, एक शाकाहारी होना करुणामय होने के बारे में है। मैं जानवरों से प्यार करता हूँ, इसलिए मैं उन्हें कभी नहीं खा सकता।"

- आर माधवन



स्वाद

"एक शाकाहारी होने के नाते मैं हमेशा स्वस्थ महसूस करता हूँ। मैं हमेशा हलका महसूस करता हूँ। मैं हर बार खाने के लिए बैठता हूँ, तब मैं पर्यावरण को मदद कर रहा होता हूँ।"

- धनुष, अभिनेता

दुनिया बदलन के लिए तैयार हो जाएं

आप शक्तिशाली हैं। आपकी कल्पना से भी अधिक शक्तिशाली। अपनी थाली से जानवरों को दूर रखकर आप इतिहास के पन्नों को बदल रहे हैं, क्यों कि इससे आप जलवायु परिवर्तन को रोक रहे हैं और अनगिनत जीवन को बचा रहे हैं, जिससे आप ज़बरदस्त महसूस करेंगे और अपने आपको अद्भुत पाएँगे।



.....● क्या आपको पता था?

मुर्गियाँ गणित की समस्याओं का हल करती हैं, जानकारी को पीढ़ी के हिसाब से साझा करती हैं, 100 से अधिक अन्य पक्षियों को उनके चेहरे की विशेषताओं से पहचानती हैं और एक अद्वितीय भाषा बोल सकती हैं।

सावधानी के साथ खाना

विषय ये है: आधुनिक दिनों में पशुओं के लिए खेतों का जीवन बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। बच्चों की किताबों में बाड़े के जीवन की जो सुखद भूमिकाएँ थीं उन्हें भूल जाईए। आपके दादा-दादी के बचपन के समय से ही उन स्थानों का कोई अस्तित्व नहीं रहा है।

हर साल, आजकल के खेतों पर अरबों पशुओं के रहने की जगह बिना खिड़की के शेड, छोटे बंजर बक्से, और गंदे पिंजरों तक ही सीमित हैं। यहाँ अधिकतर जानवरों का दर्द बिना दवाइयों के कटता है, बीमार, चोट लगे पशु की चिकित्सा देखभाल से इनकार कर अंत में इनकी बलि चढ़ाई जाती है। अफसोस कि बात यह है की इन पशुओं को बहुत कम कानूनी सुरक्षा दी गयी है या फिर कोई भी कानूनी सुरक्षा नहीं दी गई है। सीधे शब्दों में अगर कहा जाए, तो उनके लिए जीवन एक नरक है और आप अपने सबसे बड़े दुश्मनके लिए भी ऐसी इच्छा नहीं रखेंगे।

जहां कई जानवर भोजन और चिकित्सा के अभाव में मर जाते हैं, वहीं भाग्यशाली कुछ जानवर जीव दया संस्थाओं द्वारा बचाए जाते हैं। ये उनकी कहानियाँ हैं:

ऊपर: एक औद्योगिक खेत पर जीवन
नीचे: स्वतंत्रता की आशा



होप

इसकी कहानी किसी चमत्कार से कम नहीं है। होप की ज़िन्दगी अब धूल में स्नान करना, पेड़ों में बैठकर विश्राम करना और कूप में उसकी गर्लफ्रेंड के साथ गपशप करना है। लेकिन यह हमेशा इस तरह नहीं था। होप को एक पोल्ट्री फार्म में पक्षियों के ढेर पर पाया गया था। इसे जब एक युवा ने बचाया तब वह मुश्किल से जीवित था।

हर वर्ष होप की तरह अरबों मुर्गियों को आधुनिक पोल्ट्री फार्म में कैदियों जैसी ज़िन्दगी बितानी पड़ती है। मुर्गियाँ पिंजरों में कैद होती हैं और उन्हें छोटी-सी जगह पर जीने के लिए मजबूर होना पड़ता है या पंख फैलाने में, चलने में, खुराक लेने में भी असमर्थ होती हैं। इनके पैदा होने के कुछ बाद इनकी चोंच को एक गर्म ब्लेड के साथ जलाया जाता है। यह एक बेहद दर्दनाक प्रक्रिया है, यहां तक कि खाने के लिए कष्टदायी है और यहाँ कई मुर्गियाँ भूखमरी से मारी जाती हैं। मुर्गी को तो कोई मौका ही नहीं है, क्योंकि वे अंडे नहीं देते हैं, इसलिए जल्द ही अंडे से निकलने के बाद मारे जाते हैं। जब कि कुछ को ज़िंदा ज़मीन पर ही मार दिया जाता है तो दूसरों को घुटन से मार डाला जाता है।



ऊपर: मुक और धूप में ले जाना
नीचे: एक खेत के पिंजरे में जीवन

डायलन

डायलन एक प्यारी, अल्हड़ गाय है। उसे सूर्य के नीचे नहाना, गाजर चबाना और अपने दोस्तों के साथ बाहर घूमना पसंद है। लेकिन जीवन इस सज्जन दिग्गज के लिए हमेशा महान नहीं था। एक डेयरी फार्म पर पैदा हुआ उसे अपनी माँ से एक दिन बाद ही बेचने के लिए अलग कर दिया गया था। वह अपने ही मल में बैठा हुआ एक खम्भे से बंधा पाया गया था जब एक दयालु जोड़े ने उसे बचाया।

१६ सप्ताह की उम्र में ही डायलन को एक छोटे टोकरे में अपने शरीर की तुलना से भी बड़ी चेन से बांधकर कसाईखाने में भेज दिया गया था।

डायलन की माँ जैसी डेयरी गायें भी दयनीय जीवन जीती हैं। सभी स्तनधारियों की तरह, गाय अपने बच्चों के लिए दूध का उत्पादन करती हैं। दूध का उत्पादन करने के लिए उन्हें कृत्रिम रूप से इंजेक्शन दिया जाता है। उन्हें एक छोटे-से कमरे में रखा जाता है जहाँ शायद ही मुड़ने की जगह होती है। करीब चार साल बाद उन्हें कसाईखाने में बेच दिया जाता है।

ऊपर: एक 'ब्रायलर चिकन' के रूप में जीवन
नीचे: एक नया मुक्त जीवन



ऊपर: एक लायक जीवन के लिए मुक्ति
नीचे: एक खेत के पिंजरे में क्रूर जीवन



ओफीलिया

ओफीलिया दुनिया की सबसे अच्छी प्रेमिका है। वह खाना खाने में साथ देती है, चुपचाप रहती है, आपकी सभी परेशानियों को सुनती है और यहाँ तक की आपका स्पा जाने में भी साथ देती है। हालांकि, हमारे जैसे चूजे भी अपने दोस्तों और परिवार के साथ मज़बूत बॉन्ड बनाते हैं और उनके प्राकृतिक परिवेश का आनंद लेते हैं।

अफसोस की बात है, ओफीलिया के जैसे चूजों को एक गंदे भीड़ भरे शेड में जल्द से जल्द बढ़ने के लिए रखा जाता है जिससे उन्हें कई बीमारियाँ हो जाती हैं, जैसे पैर के विकार और दिल के दौरों।

वह कितनी जल्दी बढ़ते हैं। ज़रा सोचिये 3 वर्षीय बच्चे का वज़न ३५० पौंड।

संवेदनशील समुद्रीजीवन

क्या मछलियों को पीड़ा होती है? अवश्य होती है। आधुनिक विज्ञान अब हमें यह बताता है कि मछलियों को मनुष्यों की भाँति ही पीड़ा होती है। वे आनंद का भी अनुभव करती हैं। वास्तव में, मछली, ऑक्सीटोसिन नामक हॉर्मोन सावित करती है, वही हॉर्मोन जो मनुष्य सावित करते हैं जब उन्हें प्रेम की अनुभूति होती है।

किन्तु समुद्री जीवन प्रेम-कहानियों के बारे में नहीं है। वाणिज्यिक मछली पकड़ने की नावें निर्दयतापूर्वक अरबों, जी हाँ, अरबों मछलियों को प्रतिवर्ष पकड़ती हैं। परंतु मछलियाँ ही केवल औद्योगिक मछली पकड़ने का शिकार नहीं होती बल्कि डाल्फिन, कछुए, और अन्य स्मुद्री जीव भी लंबे जालों में फँस जाते हैं। बहुत-सी मछलियाँ गंदे नालों और रोगग्रस्त जगहों में पनपती हैं।



ओलिव

ओलिव एक बहादुर और भाग्यशाली सुअर है। वह बहुत ही साहसी और खतरनाक तरीके से एक कसाईखाने से भागी है। ओलिव जैसे सुअरों के साथ खेतों में बहुत ही निर्दयता से व्यवहार किया जाता है। उन्हें गर्भावस्था में, एक छोटे हमाल धातु के बक्से के अंदर कैद करके रखा जाता है, इस छोटे बक्से के अंदर वे ना तो आराम से लेट सकती हैं और न ही किसी भी प्रकार के प्राकृतिक व्यवहार में शामिल हो सकती हैं। यह अभ्यास इतना क्रूर है की कई सुअर उद्दीपन की कमी के कारण पागल हो जाते हैं। घंटे पर घंटे, दिन पर दिन, उनके पास सलाखों को काटने या पिंजरों पर सर फोड़ने के अलावा कोई चारा नहीं होता है।

जन्म के फौरन बाद, पिगलेट्स को अपनी माँ से दूर ले जाया जाता है, फिर बिना कोई दर्द निवारक के, उनकी पुंछ काटते हैं और अंडकोष को उनके शरीर से अलग कर देते हैं। ओलिव को बचा कर एक अभयारण्य लाया गया जहाँ अब वो आराम की ज़िन्दगी व्यतीत करती है और कीचड़ में स्नान करती है और अपने दोस्तों के साथ घूमती है।



क्या मानवीय मांस ठीक है?

शायद ही कभी, छोटे पैमाने के पोल्ट्री फार्मों में पनप रहे कुछ प्रतिशत जानवर थोड़े बेहतर पाले जाते हों। वास्तविकता तो यह है कि इनमें से अधिकतर जानवर अब तक अपने परिवारों से दूर रहते हैं, बिना इलाज बीमार रहते हैं, और उनकी मृत्यु सर्वदा एक जैसी होती है: खूनी, हिंसापूर्वक और बिना कारण के।

“पिंजरे से मुक्त” अंडे के बारे में क्या?

लगभग कुछ ही पोल्ट्री फार्म एक दुःस्वप्न से बेहतर हैं, लेकिन अफसोस की बात है, पिंजरे से मुक्त का मतलब क्रूरता से मुक्त नहीं है। सच्चाई यह है कि पिंजरे में बंद, चौंच जलाई हुई मुर्गियाँ जब अंडा कम देती हैं तो उन्हें मार डाला जाता है। और मुर्गों को तो बस अंडे सेने के बाद लगभग तुरंत बेकार माना जाता है और मार दिया जाता है।

स्वास्थ्य ही धन है

कोई गलती ना करें: स्वास्थ्य ही धन है। सबसे बड़ा हत्यारा, दवाइयाँ या कार दुर्घटनाएँ नहीं हैं, बल्कि हृदय रोग है, जो हमारे खाने के माध्यम से हम पर वार करता है।

वज़न घटाएँ

मोटापा सिर्फ एक घमंड का मुद्दा नहीं है। अब इसे मधुमेह, हृदय रोग, और स्ट्रोक की वजह माना जाने लगा है।

विज्ञान कहता है की शाकाहारियों में मोटापा कम होता है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के अनुसार जो लोग, डेयरी, मीट और अंडे नहीं खाते हैं उनमें मांस खाने वालों की तुलना में लगभग २०% कम बॉडी मास होता है। इसका मतलब एक ही उम्र के एक शाकाहारी व्यक्ति और मांसाहारी व्यक्ति के वज़न में लगभग ३० पाउंड का अन्तर होगा।

"आसान शब्दों में, आप जितना अधिक संयंत्र भोजन पशु आहार के लिए स्थानापन्न करेंगे, उतना आपके अधिक स्वस्थ होने की संभावना है।"

- डॉ. टी. कॉलिन कैपबेल, कार्नेल यूनिवर्सिटी में पोषण विशेषज्ञ



दिल का दौरा

एक शाकाहारी डाइट अपनाना हृदय रोग को रोकने का एक शक्तिशाली तरीका है। यहाँ तक की एक ब्रिटिश अध्ययन के मुताबिक शाकाहारी भोजन खाने से आपको हृदय रोग होने की संभावनाएँ ३२% तक घट सकती हैं। नान-वेज में भारी मात्रा में कोलेस्ट्रॉल और वसा होते हैं, जो कि हमारी धमनियों को जाम कर देती हैं।

इसके विपरीत कुछ खाद्य पदार्थों में मौजूद वसा में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बहुत कम होती है। इसके अतिरिक्त, कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाले कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जिनमें फाइबर, वसा और फाइटोकेमिकल्स विशेष रूप से पाए जाते हैं।

मधुमेह से बचना

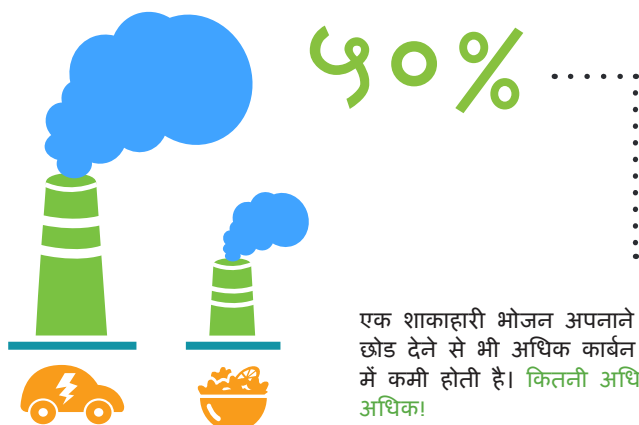
मधुमेह कोई मज़ाक नहीं है। यह हृदय रोग, अटैक, गुर्दों की खराबी और शरीर के अंगों की खराबी का कारण पैदा बन सकते हैं। मधुमेह को रोकने में कौन हमारी मदद कर सकता है? एक स्वस्थ, शाकाहारी डाइट। एक अध्ययन के अनुसार जो लोग मीट नहीं खाते हैं उनको मधुमेह होने की संभावनाएँ मीट खाने वालों की तुलना में ६२% कम होती है।

हरा भोजन

हम सभी पृथ्वी की मदद करना चाहते हैं। लेकिन कैसे? शाकाहारी बनकर हम ग्लोबल वार्मिंग, वर्षावन विनाश, और प्रदूषण को रोकने के साथ ही साथ, पानी और अन्य महत्वपूर्ण चीजों की बचत कर सकते हैं। वास्तव में, भोजन के लिए जानवरों की परवरिश करने के कारण पैदा होती ग्रीन हाउस उत्सर्जन गैस कारों, विमानों, और संयुक्त परिवहन की तुलना में अधिक है। शाहकारी बनाने के लिए, इससे बेहतर समय कभी नहीं मिलेगा।

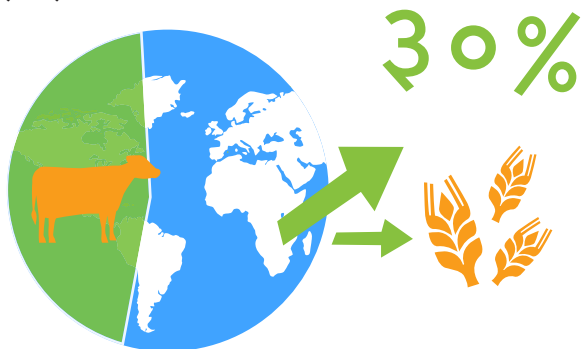


70% उगाया हुआ अनाज खेत के जानवरों को खिलाया जाता है। कल्पना करें कि उस भोजन से हम कितने लोगों को खाना खिला सकते हैं।



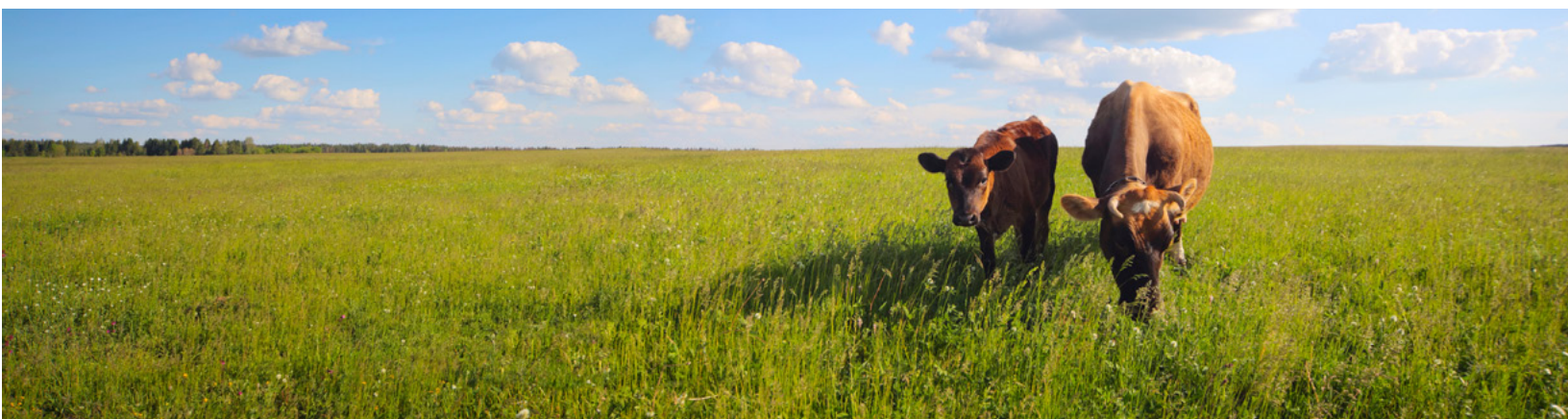
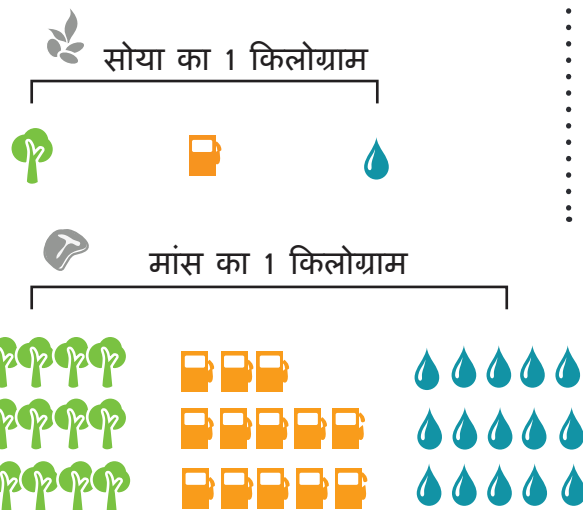
एक शाकाहारी भोजन अपनाने से ड्राइविंग छोड़ देने से भी अधिक कार्बन उत्सर्जन में कमी होती है। कितनी अधिक? 40% अधिक!

भोजन के लिए जानवरों (चराई और चारे को उगाने के लिए इस्तेमाल होने वाली भूमि) की परवरिश में अब पृथ्वी की एक चौंका देने वाली 30% भूमि के हिस्से का उपयोग होता है।



अमेज़न में आज लगभग 60% कटी हुई भूमि को पशु चारागाह के रूप में प्रयोग किया जा रहा है।

एक पौंड सोया प्रोटीन की तुलना में एक पौंड पशु प्रोटीन के उत्पादन में, लगभग 12 गुना अधिक भूमि, 13 गुना अधिक जीवाश्म ईंधन, और 14 गुना अधिक पानी इस्तेमाल होता है।



मूल बातें

अगले कुछ पन्नों के माध्यम से आप अपने जीवन के खाने के शानदार तरीके तक पहुँच जाएँगे। प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन? चिंता न करें, हम आपको बचा सकते हैं।

.....

क्या आपको पता है?

उचित योजना/रूप से बनाया हुआ शाकाहारी भोजन बचपन और गर्भावस्था सहित, जीवन के सभी चरणों के लिए स्वस्थ और पर्याप्त पोषण प्रदान करता है।





फल

फल न केवल फाइबर बल्कि पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट प्राप्त करने का एक बेहतरीन स्रोत होते हैं। कुछ सबसे पौष्टिक फलों में सेब, संतरे, ब्लूबेरी और ब्लैकबेरी की गिनती की जाती है। सुझाव के तौर पर अपने दिन को एक फल के साथ आरंभ करके देखिए। यह आपको फलों के दैनिक कोटे को पूरा करने का एक आसान व शानदार तरीका है।

सब्जियाँ

सरल शब्दों में कहा जाए तो सब्जियाँ इस संसार का सबसे अधिक स्वास्थ्यप्रद भोजन हैं। गोभी, ब्रोकली, मिर्च व पालक दुनिया की कुछ सबसे ज़्यादा पौष्टिक सब्जियाँ हैं। कभी अपने खाने में इन इन्द्रधनुष रंगों की सब्जियों को खा कर देखें। सब्जियों के मनमोहक रंग उनमें मौजूद पोषक तत्वों से ही आते हैं।

नट और बीज

बादाम व बीज आदि न केवल प्रोटीन और आयरन के स्रोत होते हैं, परन्तु वे हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को सुरक्षित रखने में भी सहायता करते हैं। मूँगफली का मखन, अखरोट, बादाम और कद्दू के बीज कुछ सबसे पौष्टिक स्रोतों में गिने जाते हैं। कभी दिन में केवल एक मुट्ठी बादाम खा के देखिए। आपकी सारी भूख मिट जाएगी।

बीन्स और दाल

फलियाँ और दाल प्रोटीन और लोहा दोनों ही प्रदान करती हैं। मूँग, मसूर, छोले और टोफू (सोयबीन से बना एक पदार्थ) इनके कुछ सबसे अच्छे स्रोत माने जाते हैं। हमेशा अपने फ्रिज में एक डब्बा फलियाँ ज़रूर रखें। ये सलाद व स्नैक्स बनाने के काम आ सकती हैं।

अनाज और स्टार्च की सब्जियाँ

अनाज एवं श्वेतसार सब्जियाँ (स्टार्चयुक्त सब्जियाँ) रेशे, प्रोटीन और आयरन की मात्रा बढ़ाने में सहायता करते हैं। भूरे रंग के चावल, पास्ता, जई का आटा और दलिया एवं शकरकंदी इनके सबसे स्वास्थ्यप्रद विकल्प हैं। साबुत अनाज कम संसाधित और परिष्कृत सफेद अनाज की तुलना में अधिक पौष्टिक होते हैं।

मांसाहारी हटाएं और इन शाकाहारी विकल्पों को अपनाएं

आपकी नई, करुणामयी जीवनशैली के सर्वश्रेष्ठ गुणों में से एक ये है कि आपके पास कई तरह की वनस्पति विकल्प के रूप में हैं जिनका स्वाद आपके पुराने मनपसंद व्यंजनों जैसा ही होता है। हमने आपकी मनपसंद वस्तुओं में से कुछ की एक संक्षिप्त सूची बनाई है, पर रुकिए नहीं- विकल्पों की एक बड़ी मात्रा उपलब्ध है। अपना पसंदीदा विकल्प चुनने के लिए विभिन्न स्वादों और प्रकारों के साथ परीक्षण करें।

मांस और मटन



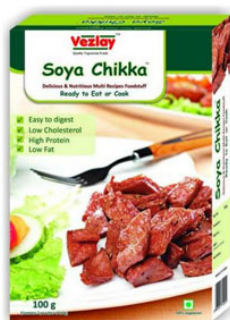
करी, बिरयानी और अन्य कई मांस आधारित पारंपरिक व्यंजनों में मांस के श्रेष्ठ विकल्प।

इसके अलावा कुछ बेहतरीन उपाय: सोया से बना आहार कॉलेस्ट्रॉल की समस्या के बिना मांस जितनी ही संतुष्टि देता है।



घी और मक्खन

आप को विश्वास नहीं होगा कि ये मक्खन नहीं है। नहीं, सच में, आप को विश्वास नहीं होगा। इस मार्जरीन को पकाने, बेक करने और डबल रोटी पर लगाने के लिए प्रयोग करें।



चिकन

अपने मनपसंद व्यंजनों में सोया चिकका को चिकन की जगह प्रयोग करें।

इसके अलावा कुछ बेहतरीन उपाय: बिना किसी निर्जीव पर अत्याचार के ये बिल्कुल असली मांस जैसा स्वाद देते हैं।

इसके अलावा कुछ बेहतरीन उपाय: इन वनस्पति आधारित विकल्पों को बनाने में किसी गाय को हानि नहीं पहुँचाई गई।



दूध

गाय के दूध को भूल जाइए। काजू, बादाम और सोयाबीन से बने दूध में बहुत स्वाद और पोष्टिकता होती है। ये कई स्वादों में आते हैं: सादा, वनिला, चॉकलेट, आम, कॉफी, केसर पिस्ता आदि।

इसके अलावा कुछ बेहतरीन उपाय: बादाम दूध में गाय के दूध से 40% अधिक कैल्शियम होता है। विभिन्न मीठों से बने दूध में कई ऐसे विटामिन और खनिज होते हैं जो गाय के दूध में नहीं पाए जाते।



सीख और शामी कबाब

स्वादिर शाकाहारी संस्करण।

इसके अलावा कुछ बेहतरीन उपाय: बिना किसी भयानक खेत के पिंजरे के अत्याचार के ये बिल्कुल असली मांस जैसा स्वाद देते हैं।

तुरंत। आसान। सस्ता।

एक भोजन का निर्माण

चिंता न करें - आपको रसोई घर में मुंह में पानी लाने वाले शाकाहारी व्यंजन बनाने के लिए एक मास्टर शेफ होने की ज़रूरत नहीं है। बस कुछ सरल कदम और आसानी से मिलने वाली सामग्री के साथ आप कुछ ऐसे भोजन की सेवा प्रदान कर सकते हैं जिससे आपके अपने सभी दोस्त कुछ सेकंडो के लिए भीख माँगने लग जाएँगे।



मेगा सलाद

अपने स्वादानुसार बल्समिक विनेगर, तेल और सिरका, आदि का प्रयोग करें।

मूंगफली, अखरोट, और बादाम के साथ प्रयास करें।

अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए अनार, तिल या अलसी के बीज के साथ गानिश करें।

मौसमी सब्जियों के साथ साथ ब्रोकोली या मूली को डालने का प्रयास करें।

फलियों के उपयोग से इस का रूप, स्वाद, और प्रोटीन बढ़ता है।



वेजी स्टिर-फ्राई

अधिक स्वाद के लिए मिर्च से गानिश करें।

सलाद पत्ता, पालक, प्याज, लहसुन के साथ मिर्च-मसाले डालें।

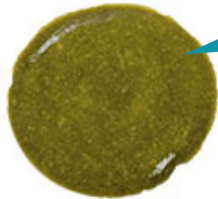
प्रोटीन को बढ़ाने के लिए टोफू, छोला, या बादाम जैसे नट्स डालें।

ब्रोकोली स्वास्थ्य के लिए खूब लाभप्रद है। इसके अलावा शिटिक मशरूम का प्रयोग करें क्योंकि वे स्वादिष्ट होते हैं।



पुदीने की फ्रेंकी

इमली की चटनी या मिर्च की चटनी के साथ खटे-तीखे स्वाद का आनंद लें, या किशमिश या सूखे मेवे के साथ स्वाद को मीठा करें।



पुदीने की चटनी डालें! यह काफी आसान है। वस कुछ धनिया और पुदीने के पत्ते, हरी मिर्च, लहसुन और नमक पीस कर डालें।

सब्जियाँ डालें! ब्रोकोली, मिर्च, आदि सब्जियों को डालें।



स्प्रिंग डोसा

इसे मिलाएँ एक मलाईदार मिश्रण के लिए इसमें काजू, क्रीम या हुन्मुख डालें।



फिर परत डालें! हरे प्याज, टमाटर, शिमला मिर्च और कीमा बनाई हुई हरी मिर्च से स्वाद जोड़ें।



इसे कुछ मिनट के लिए ढक कर यह तैयार है।



पारिवारिक चिंताएं

आपने शाकाहारी भोजन प्रणाली को अपनाकर बहुत अच्छा निर्णय लिया है, लेकिन परिवार में आपको दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा होगा। निश्चित रहें, हम यहाँ भी आपके साथ ही हैं। आपके परिवार में सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखने के लिए यहाँ पर कुछ टिप्स दिए गए हैं।

उन्हें बदलने के लिए दबाव न डालें: कोई भी व्यक्ति किसी दूसरे से अपना आंकलन किये जाने या टोके जाने को नापसंद करेगा। अगर वे आपसे कुछ अधिक सीखना चाहेंगे, तो आपसे स्वतः पूछ लेंगे। और यह सामान्य दृष्टिकोण

न केवल सबको खुश रखने के लिए अच्छा होगा बल्कि यह आपके परिवार को समयानुसार उनकी खाने की आदतों में बदलाव लाने में भी सहायक होगा।

इसे सरल ही रहने दें: खाना बनाने वाले के लिए आप अपने नए आहार को जितना हो सके सरल ही रखें और उन्हें भोजन बनाने में सहायता भी करें। इस प्रकार उसे दो अलग अलग आहार नहीं बनाने पड़ेंगे।

खाना पकाना शुरू करते हैं

रसोई घर में अपने खेल को बढ़ाने के बारे में सोच रहे हों? इन स्वादिष्ट, मांस-मुक्त व्यंजनों की कोशिश करें, जो आपके मित्रों और परिवार को चकित कर देंगे।



शाकाहारी कीमा

सामग्री

- ७ से ८ फूलगोभी, छिली हुई या कीमा बनाई हुई या बारीक कटी हुई
- ७ से ८ फ्रेंच बीन्स अच्छी तरह से कटी हुई
- ७ से ८ मशरूम, बारीक कटे हुए
- १ मध्यम आकार की गाजर, छिली हुई या कीमा बनाई हुई या कटी हुई
- १/२ कप हरे मटर, उबले हुए
- २ मध्यम आकार के टमाटर, बारीक कटे हुए
- १ मध्यम आकार की प्याज, बारीक कटी हुई
- १ हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- आधा इंच अदरक और २-३ लहसुन- मोर्तार मूसल में अच्छी तरह से कुचले हुए या पेस्ट बनाए हुए
- १ काली बड़ी इलायची
- १ इंच दालचीनी
- १ चम्मच धनिया पाउडर
- १/२ चम्मच हल्दी पाउडर / हल्दी
- १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर
- १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- १ से २ बड़े चम्मच सूरजमुखी का तेल
- २ कप पानी
- स्वाद के अनुसार नमक

निर्देश

एक पैन में तेल गर्म करें, फिर पूरे गरम मसाले -काली इलायची और दालचीनी- को डाल दें। कटी हुई प्याज भी मिला दें।

भूरे होने तक फ्राई करें। अदरक-लहसुन पेस्ट मिला दें। फिर टमाटर और पूरे मसाला पाउडर डाल दें। तेल के अलग होने तक पूरे मिश्रण को तलें।

उबले हरे मटर को छोड़कर सभी सब्जियां मिला दें। पानी और नमक मिलाएं। इनको ढक कर रखें जब तक कि सभी सब्जियां अच्छी तरह से पक न जाएं। मिश्रण सूख जाना चाहिए और इसमें बिल्कुल भी पानी न हो।

अब हरी मटर को मिला कर हिलाएं। धनिया की पत्तियों से सजा कर शाकाहारी कीमा को कुछ रोटियों, फुल्कियों या ब्रेड के साथ परोसें।

पकाने की विधि: VegRecipesOfIndia.com



बॉम्बे वेज सैंडविच

- ८ स्लाइस भूरी या सफेद ब्रेड
- १ मध्यम आकार टमाटर, बारीक कटा हुआ
- १ मध्यम आकार प्याज, बारीक कटी हुई
- १ छोटी ककड़ी, बारीक कटी हुई
- १ उबला चुकंदर, बारीक कटा हुआ
- १ उबला हुआ आलू, बारीक कटा हुआ
- १ छोटी कटोरी टकसाल और धनिया की चटनी
- तेल
- चाट मसाला या सब्जियों पर डालने के लिए सैंडविच मसाला
- सब्जियों पर डालने के लिए काला नमक

यदि आप चाहें तो ब्रेड के कोनों को काट लें। ब्रेड स्लाइस पर तेल लगा कर टकसाल और धनिया की चटनी लगा दें।

सारी सब्जियों को बारी-बारी से चार ब्रेड स्लाइस पर लगायें और चाट मसाला, सैंडविच मसाला या काला नमक छिड़क दें।

इनके ऊपर चार और ब्रेड स्लाइस लगा दें, फिर टोस्टर में सभी सैंडविच को रोस्ट कर लें।

जब सैंडविच बन जाए तो टोस्टर से निकाल लें और उसके ऊपर मखन लगा दें।

वेज टोस्ट सैंडविच को टमाटर की चटनी या टकसाल और धनिया की चटनी के साथ परोसें।

पकाने की विधि: VegRecipesOfIndia.com



राजमा

- १ १/२ कप राजमा / लाल किडनी फली, रात भर भिगोई हुई
- २ मध्यम आकार के प्याज, बारीक कटे हुए
- ४ से ५ मध्यम आकार के टमाटर, बारीक कटे हुए
- १ १/२ चम्मच अदरक-लहसुन, कटे हुए
- एक या दो हरी मिर्च, कटी हुई
- १ चम्मच जीरा
- १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर या आवश्यकतानुसार
- १/२ चम्मच हल्दी पाउडर
- १ चम्मच पंजाबी गरम मसाला पाउडर, या आवश्यकतानुसार
- १ चम्मच सूखा मेंगो पाउडर / आमचूर, या आवश्यकतानुसार
- ३ बड़े चम्मच तेल
- ६ से ७ कप पानी
- स्वाद के हिसाब से नमक
- धनिया सजावट (गार्निश) के लिए

राजमा को ८-९ घंटों या रात भर अच्छी तरह भिगोएँ। फिर, एक प्रेशर कुकर में कटी हुई पूरी सब्जियाँ, तमाम मसाले, मसाले के पाउडर – गरम मसाला और मेंगो पाउडर के सिवाय- नमक और तेल / मखन को राजमा में मिला दें। पानी डाल कर मिश्रण को एक बार हिला लें। प्रेशर कुकर को बंद कर के राजमा को २०-२५ मिनट तक भाप में पकाएँ। चेक कर लें कि राजमा पका है कि नहीं, यदि नहीं पका है तो कुछ देर और बंद कर के भाप में पकाएँ। जब राजमा पक कर तैयार हो जाए, तो गरम मसाला पाउडर और मेंगो पाउडर डाल दें। गरम मसाला पाउडर और मेंगो पाउडर डालने के पश्चात राजमा मसाले को ५-६ मिनट या कुछ देर और पकाएँ जब तक कि थोड़ी गाढ़ी और थोड़ी चिकनी न हो जाए। ध्यान रहे कि शोरबे में ज्यादा पानी नहीं होना चाहिए। राजमा मसाले को हरी धनिया की कटी हुई पतियों से सजा दें, और चावल के साथ परोसें।

पकाने की विधि: VegRecipesOfIndia.com

अंडे के बिना पकाना

अंडा नहीं? कोई दिक्कत नहीं। पकाते समय अंडे की जगह इन स्वस्थ विकल्पों को आजमायें।



१/२ मसला हुआ केला



१/५ कप सेब की चटनी



+



१ बड़ा चम्मच सिरका +
१ चम्मच बेकिंग सोडा



+



१ बड़ा चम्मच अलसी +
३ बड़े चम्मच पानी



१/५ कप टोफू



सोया चंक्स फ्राई

- २०० ग्राम सोया चंक्स
- ३/४ चम्मच हल्दी पाउडर
- ३ बड़े चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- करी पत्ते की ४ से ५ छोटी कोमल टहनियों
- अपनी पसंदीदा सब्जियाँ
- स्वाद के अनुसार नमक
- तलने के लिए तेल
- सजावट के लिए प्याज़

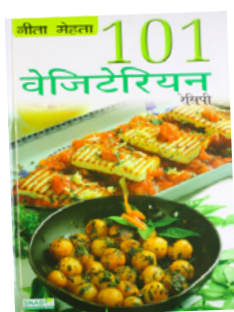
सोया को भिगोने के लिए पर्याप्त पानी उबाल लें, स्वाद के अनुसार नमक मिलाएं। सोया के टुकड़ों को गरम पानी में मिला लें और २-३ मिनट तक उबालें। (इस से सोया के चंक्स का आकार दोगुना हो जाएगा)।

आग बुझा दें और १/२ घंटे के लिए सोया को अलग रख दें। पानी सूखने के बाद ताजे और बहते पानी से धोएं ताकि सारी गंदगी चली जाए। अब अतिरिक्त पानी को पूरी तरह से निचोड़ लें ताकि फ्राई करते समय यह तेल न सोखें। सोया के टुकड़ों को दो-दो हिस्सों में काट दें।

एक कटोरी में, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिला कर इनका एक पेस्ट बनाएं। (यदि आवश्यकता हो, तो थोड़ा पानी मिला लें)। सोया चंक्स और सब्जियों को पहले से तैयार किए गए मसाले में डाल कर अच्छी तरह से मिलाएं ताकि मसाला अच्छी तरह से लग जाए। कम-से-कम आधे घंटे के लिए इसे अलग रख दें। जितनी ज़्यादा देर तक रखा रहे उतना ही बेहतर है।

कड़ाही में १/२ कप तेल गरम करें, जब तेल गरम हो जाए, तो करी पत्ते और मसालेदार सोया चंक्स डाल दें, एक दो मिनट तक मध्यम आँच पर भूनें जब तक कि सोया के टुकड़े सूख और भुन न जाएं। जब तक वे सुनहरे भूरे रंग के न हो जाएं उन्हें भूनें रहें। अपनी पसंद की सब्जियाँ मिला दें और बीच-बीच में चलाते रहें। एक पेपर टावेल से उनका पानी सूखा लें और गोल-गोल कटी हुई प्याज़ और करी पत्तों के साथ उन्हें गार्निश करें।

पकाने की विधि: ABowlOfCurry.blogspot.com



क्या आप अधिक व्यंजन और सलाह चाहते हैं? इन पुस्तकों को पढ़ें!

भोजन योजना

नाश्ता > दोपहर का भोजन > डिनर (रात का खाना)

सोम



फल के साथ दलिया



टोफू के साथ सलाद



डिनर (रात का खाना)

मंगल



सांभर के साथ इडली



वेजीटेबल पुलाव



राजमा चावल

बुध



पोहा



पुदीने की फ्रैंकी



मसूर की दाल

गुरु



फलों का रस



बिरयानी



वेजी स्टर् फ्राय

शुक्र



फल के साथ अनाज



वेजी सैंडविच



टोफू का साग

शनि



टोफू भुजी



मसूर/दाल सूप



सोया चंक्स फ्राई

रविवार



मूली पराठा



नींबू चावल



टोफू का कबाब



बेसन का चीला

- १ कप चने का आटा/बेसन
- २ मध्यम आकार के टमाटर, बारीक कटे हुए
- १ मध्यम आकार का प्याज, बारीक कटा हुआ
- १/२ इंच अदरक का टुकड़ा, बारीक कटा हुआ
- १ हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- १/२ या १/२ कप धनिया/हरा धनिया, कटा हुआ
- १/४ चम्मच लाल मिर्ची पाउडर
- एक चुटकी हींग (इच्छानुसार)
- एक चुटकी गर्म मसाला
- १/४ चम्मच हल्दी पाउडर (इच्छानुसार)
- १-१/२ से २ कप पानी
- स्वादानुसार नमक
- ऑमलेट पकाने के लिए तेल

तेल के आलावा सारी सामग्री को एक साथ मिलाकर एक सामान्य लई बना लें। तवे या पैन को गर्म करें, उसके ऊपर १ चम्मच तेल डालें, और एक बड़े चम्मच के साथ लई को पैन पर डालें। कुछ तेल की बूँदें किनारों और ऑमलेट के ऊपर डालें, और दूसरी तरफ को पकाने के लिए उसे उलटाएं। टमाटर ऑमलेट को तब तक पकाएं जब तक दोनों तरफ पक न जाए, और डबलरोटी या बन्स तथा थोड़ी धनिया की चटनी या टमाटर सॉस के साथ परोसें।

पकाने की विधि: VegRecipesOfIndia.com



गाजर हलवा

- २ १/२ कप गाजर
- २ १/२ कप बादाम का दूध
- ८ चमचा रिफाईंड गन्ने की चीनी या साधारण चीनी (आवश्यकतानुसार इसकी मात्रा कम या अधिक कर सकते हैं।)
- १/४ कप बादाम का पेस्ट (वैकल्पिक)
- ५ से ६ इलायची, पाउडर के रूप में या कुचली हुई
- ८ से १० पूरे या कटे हुए काजू जो नमकीन न हों
- ७ से ८ पिस्ते जो नमकीन न हों- कटे या चीरे हुए
- १२ से १५ सुनहरी किशमिश
- केसर की एक चुटकी (वैकल्पिक)
- २ बड़े चम्मच कोई स्वाद न रखने वाला तेल (सूरजमुखी तेल)

गाजर को धो कर छिलका उतार लें और कद्दूकश कर लें। एक पैन में बादाम दूध और छिली हुई गाजर को एक साथ मिलाएं। आग पर रख दें और मिश्रण को उबलने दें। उबालते रहें और बीच बीच में चलाते रहें। १५-२० मिनट के बाद इलायची पाउडर मिला दें और चलाएं। जब मिश्रण गाढ़ा होने लगे, तो चीनी और तेल मिला दें। चलाएं और पकाते रहें। जब मिश्रण लगभग सूख जाए, बादाम का पेस्ट और सूख सूखे डाल दें, फिर २-३ मिनट तक और चलाते और पकाते रहें। गाजर के हलवे को गर्म या हल्का गर्म परोसें। रेफ्रिजरेटर में रख कर आप इसे ३-४ दिनों तक प्रयोग कर सकते हैं।

पकाने की विधि: VegRecipesOfIndia.com

विशेष डाइट



गर्भावस्था - एक शाकाहारी डाइट वैसे तो सभी उम्र के लोगों के अनुकूल है, परन्तु गर्भवती महिलाओं के लिए यह अत्यन्त ज़रूरी है। इस दौरान एक गर्भवती महिला को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, इसीलिए

उसे विविध पदार्थों से युक्त अपने खाने-पीने की आदतों तथा अपने वजन की स्वस्थ वृद्धि के प्रति जागरूक होना चाहिए। यह ध्यान रखना चाहिए कि महिला को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ मिलें: प्रोटीन-सेम, मसूर, मटर, नट, अखरोट, बादाम, और पतेंदार सब्जियाँ मस्तिष्क के विकास के लिए ओमेगा - वसा रहित पदार्थ, आयरन युक्त खाद्य पदार्थ (सेम, पतेंदार सब्जियाँ, समुद्री सब्जियाँ, दाल) विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ (फल, शिमला मिर्च, ब्रोकली, और गोभी आदि)।



बच्चे - एक विविध संपूर्ण खाद्य पदार्थ युक्त शाकाहारी भोजन माता-पिता द्वारा अपने बच्चों के लिए सबसे बड़ा उपकार है। विविध पदार्थों से युक्त खाना खाने के लिए अपने बच्चों को प्रोत्साहित करें, तथा उनको निरंतर स्वादिष्ट एवं स्वस्थ विकल्प उपलब्ध करवाएँ, जैसे फल, सब्जियाँ, फलियाँ, अनाज, नट्स, और बीज (विटामिन-बी १२ के पूरक)। स्कूल, पार्टियाँ, खेल, जैसी सामाजिक स्थितियाँ सबसे बड़ी चुनौतियाँ होती हैं। इनके लिए पहले से तैयार रहें।



एथलीट - क्योंकि प्रशिक्षण और प्रदर्शन के लिए उच्च-ऑक्सीजन ज़रूरी है, इसीलिए एथलीट एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर आहार लेते हैं। ऊर्जा की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त कैलोरी व रंगीन फल और सब्जियों से भरपूर एक शाकाहारी आहार एक खिलाड़ी के लिए आदर्श है।

विश्व व्यंजन

दुनिया भर से शाकाहारी व्यंजन

एक दुनिया घूमने वाले यात्री बनें! जब आप बाहर खा रहे हों, तब नैतिक रेस्तरां शाकाहारी खजाने की एक निखात निधि साबित हो सकता है। ताज महल से चीन की महान दीवार तक, हमारे अंतरराष्ट्रीय व्यंजनों के शीर्ष चुनाव की जाँच करें।



आपने एक नया, स्वस्थ, और करुणामय जीवन की ओर अपना पहला कदम उठाया है। आप एक रोमांचक और मजेदार सवारी के लिए तैयार हैं! ध्यान रखें, यह प्रगति के बारे में है, पूर्णता के बारे में नहीं। यदि आप एक गलती करते हैं, तो अपने आप को मार कर कीमती समय बर्बाद मत करें। सिर्फ जहाँ से आपने छोड़ दिया था वहीं से शुरू करें और अपनी पूरी कोशिश करें कि सबसे अच्छा करने की। आप जो भी कदम लें, कोई बात नहीं कि वह कितना बड़ा या छोटा हो, बस सही दिशा में एक कदम लें। आप दया, शांति, और दयालुता की एक शक्ति हैं। अब वहाँ बाहर जाएँ और दुनिया को बदलें!

बधाई हो!



जानवरों के लिए दया

करुणा को चुनें

जानवरों के लिए दया (मर्सी फॉर एनिमल्स - MFA) शिक्षा, कानूनी पक्षसमर्थन, गुप्त जाँचों और कॉर्पोरेट आउटरीच के माध्यम से खेत के जानवरों के प्रति क्रूरता रोकने और करुणामय भोजन के विकल्पों और नीतियों को बढ़ावा देने के लिए समर्पित एक, गैर-लाभकारी संगठन है।

हमें www.Shakahar.in पर मिलें

