

طرق الطبخ بنظام الماكروبيوتك

الحبوب الكاملة

تشكل الحبوب الكاملة ما مقداره 50-60% من وجبة الماكروبيوتك، وهناك انواع عديدة منها تعطي اطباقا باشكل مختلفة، كما تعطي طعما وفائدة تختلف باختلاف نوع الحبوب.

الارز الكامل

يشكل الارز الكامل النوع الرئيسي من الحبوب التي يجب ان تستعمل بشكل يومي، بسبب توازنه الكبير من حيث الطاقة (الذكر والانثى)، ويكسب الارز الاسمر الجسم طاقة قوية، كما انه يهدىء وينشط العقل. وله فوائد كثيرة للجسم خاصة للقولون، وينظف الدم.

الارز الكامل المطبوخ بطنجرة الضغط

المقادير:

كأس واحد من الارز الكامل.

كأس ونصف من الماء.

رشة صغيرة من الملح.

الطريقة:

يغسل الارز الكامل بالماء ويصفي منه.
يوضع الارز والماء في طنجرة الضغط.
توضع طنجرة الضغط على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان، تضاف رشة الملح، ثم تخفف النار الى هادئة.
تغلق طنجرة الضغط بغطائها، وتترك على النار لمدة 50 دقيقة، ثم ترفع عن النار.
ينتظر 5-15 دقيقة، ثم يفتح غطاء الطنجرة.
يسكب الارز في صحن التقديم ويقدم ساخنا مع اي نوع من طبخات الخضار.

الارز الكامل المسلوق

المقادير:

كأس واحد من الارز الكامل.

كأسين اثنين من الماء.

رشة صغيرة من الملح.

الطريقة:

يغسل الارز الكامل بالماء ويصفي منه.
يوضع الارز والماء في قدر الطبخ.
يوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان، تضاف رشة الملح، ثم تخفف النار الى هادئة.
يغلق قدر الطبخ بغطاءه، ويترك الارز على النار الهادئة حتى يجف جميع الماء (حوالي ساعة واحدة)، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.
يسكب الارز في صحن التقديم ويقدم ساخنا مع اي نوع من طبخات الخضار.

الارز الطري

المقادير:

كأس واحد من الارز الكامل.

5 كؤوس من الماء.

رشة صغيرة من الملح.

الطريقة:

يغسل الارز الكامل بالماء ويصفي منه.

يوضع الارز والماء في طنجرة الضغط.

توضع طنجرة الضغط على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان، تضاف رشة الملح، ثم تخفف النار الى هادئة.

تغلق طنجرة الضغط بغطائها، وتترك على النار لمدة 50 دقيقة، ثم ترفع عن النار.

ينتظر 5-15 دقيقة، ثم يفتح غطاء الطنجرة.

يسكب الارز في صحن التقديم ويقدم ساخنا مع اي نوع من الخضار المسلوقة، ويفضل تناوله بوجبة الفطور.

يمكن تحضير الارز الطري بطنجرة عادية بنفس الطريقة اعلاه، ولكن الافضل تحضيره بطنجرة الضغط.

تبولة الارز

المقادير:

كأس واحد من الجزر مقطع قطع صغيرة.

نصف كأس من البصل مقطع قطع صغيرة.

كأس واحد من البقدونس مفروم ناعم.

كأس واحد من الفجل مقطع قطع صغيرة.

4 كؤوس من الارز الاسمر المطبوخ.

زيت زيتون.

ليمون.

ملح.

الطريقة:

يوضع الارز المطبوخ في وعاء كبير، يضاف اليه كمية مناسبة من الزيت (حوالي ثلث كأس من الزيت).

يخلط الارز والزيت باليدين بشكل جيد.

يضاف الجزر والبصل والفجل والبقدونس الى الوعاء، ويخلطوا مع الارز والزيت بشكل جيد.

يضاف الملح والليمون (الكمية حسب الرغبة) ويخلطوا مع المزيج اعلاه بشكل جيد.

يقدم كنوع من السلطات او كصحن جانبي مع وجبات الطعام.

الشعير

يعطي الشعير الجسم شعورا بالخفة، وشعورا بالبرودة، كما انه مفيد للكبد والمرارة.

الارز الكامل مع الشعير

المقادير:

1 كأس ارز كامل.

نصف كأس شعير.
رشة ملح.
كأسين وربع ماء.

الطريقة:

يغسل الشعير اولاً ثم ينقع بالماء لمدة ليلة كاملة.
يغسل الارز ويوضع مع الشعير المنقوع في طنجرة الضغط.
يضاف الماء، وتوضع طنجرة الضغط على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان.
يضاف الملح، وتخفف النار الى هادئة.
تغلق طنجرة الضغط بغطائها، وتترك على النار الهادئة مدة 50 دقيقة، ثم ترفع عن النار.
ينتظر 5-15 دقيقة، ثم يفتح غطاء الطنجرة، ويسكب المزيج في صحن التقديم.
يقدم ساخناً مع اي نوع من طبخات الخضار.

الدخن

الدخن عبارة عن حبوب صغيرة صفراء اللون تشبه الخرز الصغير في شكلها، وهي مفيدة للبنكرياس والطحال والمعدة بشكل عام، ولأمراض السكري وهبوط السكر والجهاز الليمفاوي بشكل خاص.

الدخن المطبوخ

المقادير:

1 كأس دخن
2.5 كأس من الماء
رسة ملح

الطريقة:

يغسل الدخن ويوضع في مصفاة الطعام حتى يتصف كاملًا من الماء.
يحمص الدخن على المقلاة بدون زيت لمدة 2-4 دقائق مع التحريك المستمر حتى يصبح لونه ذهبياً.
يوضع الدخن المحمص في قدر الطبخ.
يضاف الماء، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان.
يضاف الملح وتخفف النار الى هادئة.
يغلق قدر الطبخ بغطاءه، ويترك الدخن على النار الهادئة حتى يجف جميع الماء (حوالي 30-35 دقيقة تقريباً)،
ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.
يقدم ساخناً مع اي نوع من طبخات الخضار.

الارز الكامل مع الدخن

المقادير:

1 كأس ارز اسمر
ثلث كأس دخن.
رشة ملح
3 كؤوس ماء

الطريقة:

يغسل الدخن ويوضع في مصفاة الطعام حتى يتصف كاملًا من الماء. يحمص الدخن على المقلاة بدون زيت لمدة 2-4 دقائق مع التحريك المستمر حتى يصبح لونه ذهبيًا. يغسل الارز ويوضع مع الدخن المحمص في قدر الطبخ. يضاف الماء، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان. يضاف الملح وتخفف النار الى هادئة. يغلق قدر الطبخ بغطاءه، ويترك المزيج على النار الهادئة حتى يجف جميع الماء (حوالي ساعة واحدة تقريبا)، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار. يقدم ساخنًا مع اي نوع من طبخات الخضار.

الشوفان

يشبه الشوفان القمح في شكله، ويتميز بإعطائه مقدارًا ممتازًا من الطاقة للجسم، وهو مفيد للكبد والمرارة بشكل خاص.

الشوفان المطبوخ

المقادير:

1 كأس شوفان
6 كؤوس ماء
رشة ملح

الطريقة:

يغسل الشوفان اولًا ثم ينقع بالماء لمدة ليلة كاملة. يوضع الشوفان في قدر الطبخ ويضاف اليه الماء والملح. يوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى تبدأ الماء بالغليان. تخفف النار الى هادئة، يغلق قدر الطبخ بغطاءه، ويترك الشوفان على النار الهادئة حتى يجف جميع الماء (حوالي 2-3 ساعات تقريبا)، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار. يقدم ساخنًا مع اي نوع من طبخات الخضار.

الجاودار

يتميز الجاودار باحتوائه على كمية عالية من البروتين، الكالسيوم، الحديد، وفيتامينات ب، يعطي الجسم الطاقة والحيوية، ويفيد الجهاز التنفسي بشكل خاص.

الجاودار المطبوخ

المقادير:

1 كأس جاودار.
رشة ملح
2.5 كأس ماء

الطريقة:

يغسل الجاودار اولا ثم ينقع بالماء لمدة ليلة كاملة.
يوضع الجاودار المنقوع في قدر الطبخ.
يضاف الماء، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان.
يضاف الملح و تخفف النار الى هادئة.
يغلق قدر الطبخ بغطاءه، ويترك الجاودار على النار الهادئة حتى يجف جميع الماء، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.
يقدم ساخنا مع اي نوع من طبخات الخضار.

الارز الكامل مع الجاودار

المقادير:

1 كأس ارز.
ثلث كأس جاودار.
رشة ملح
2.5 كأس ماء

الطريقة:

يغسل الجاودار اولا ثم ينقع بالماء لمدة ليلة كاملة.
يغسل الارز ويوضع مع الجاودار المنقوع في قدر الطبخ.
يضاف الماء، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان.
يضاف الملح و تخفف النار الى هادئة.
يغلق قدر الطبخ بغطاءه، ويترك المزيج على النار الهادئة حتى يجف جميع الماء (حوالي ساعة واحدة تقريبا)،
ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.
يقدم ساخنا مع اي نوع من طبخات الخضار.

الحنطة السوداء

تعطي الحنطة السوداء الجسم طاقة قوية، خصوصا للاشخاص الذين يمارسون جهدا بدنيا كبيرا. وتفيد القلب والدورة الدموية بشكل خاص.

الحنطة السوداء المطبوخة

المقادير:

1 كأس من الحنطة السوداء
2 كأس ماء
رشة ملح

الطريقة:

تغسل الحنطة السوداء وتوضع في مصفاة الطعام حتى تتصفى كاملا من الماء.
تحمص الحنطة السوداء على المقلاة بدون زيت لمدة 5 دقائق مع التحريك المستمر.

توضع الحنطة السوداء المحمصة في قدر الطبخ. يضاف الماء، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان. يضاف الملح و تخفف النار الى هادئة. يغلق قدر الطبخ بغطاءه، وتترك الحنطة السوداء على النار الهادئة حتى يجف جميع الماء(حوالي 20-30 دقيقة تقريبا)، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار. يقدم ساخنا مع اي نوع من طبخات الخضار.

معكرونة القمح الكامل مع الخضار

المقادير

150 غم معكرونة القمح الكامل او الارز الكامل.
2 كأس بصل مفروم ريش.
2 كأس كراث مقطع انصاف دوائر.
5 قطع فطر شيتاكي.
2 ملعقة صغيرة رب البندورة.
2 ملعقة صغيرة صلصة الصويا شويو.
1.5 ملعقة صغيرة زعتر اخضر ناشف و مطحون.
1.5 ملعقة كبيرو زيت السمسم.
ملح

الطريقة:

صلصة المعكرونة:

ينقع فطر الشيتاكي في كمية مناسبة من الماء لمدة 15-20 دقيقة، ثم تنزع منه سيقانه، ويقطع الى قطع صغيرة بواسطة السكين.
يوضع زيت السمسم في قدر الطبخ، ويترك على النار حتى يحمى، يضاف البصل، ويقلى لمدة 1-2 دقيقة، ثم يضاف فطر الشيتاكي، ويقلى مع البصل لمدة 1-2 دقيقة، يضاف الكراث، ويقلى مع المقادير لمدة 1-2 دقيقة، تضاف رب البندورة والشويو وتحرك مع المقادير، ثم يضاف رشة الملح والزعتر ويحرك مع المقادير، يضاف كأسين من الماء، وتترك المقادير على نار هادئة مدة 15 دقيقة.

توضع كمية مناسبة من الماء (حوالي 6 كاسات) على النار حتى يغلي الماء، يضاف نصف ملعقة صغيرة من الملح، ثم توضع المعكرونة في الماء لمدة 7-10 دقائق. ترفع بعدها عن النار، ثم تصفى من الماء في مصفاة الطعام.

تضاف المعكرونة الى الصلصة، ويخلط الاثنان معا.

توضع المعكرونة في صحن التقديم، وتقدم مع سلطة الخضار او مع اي من الصحون الجانبية حسب الرغبة.

مفتول بالخضار

المقادير:

1 كاس بصل مقطع ريش.
1 كاس جزر مقطع انصاف اقمار.
1 كاس بروكلي مقطع قطع صغيرة.
2 كاس مفتول بلدي.
1.5 ملعقة كبيرة زيت السمسم.

1 ملعقة كبيرة صلصة صويا شويو.

3 كؤوس ماء.

رشة ملح.

الطريقة:

يوضع زيت السمسم في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة وينتظر حتى يحمى الزيت.

يضاف البصل، ويقلى بزيت السمسم لمدة قليلة (2-3 دقائق) مع التحريك المستمر.

يضاف الجزر ويقلى لمدة قليلة مع التحريك المستمر.

يضاف الملح ويحرك مع المزيج.

يضاف البروكلي ويقلى لمدة قليلة مع التحريك المستمر.

يضاف المفتول والشويو ويحرك مع المزيج. يمكن اضافة كمية قليلة من البهارات حسب الرغبة.

يضاف الماء الى المزيج، ويترك المزيج على النار المتوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان.

تخفف النار الى هادئة، يغطي قدر الطبخ بغطاءه، ويترك المزيج على النار الهادئة مدة 15 دقيقة، ثم يرفع قدر

الطبخ عن النار.

يسكب المزيج في صحن التقديم، ويقدم ساخنًا.

الخضار

تشكل الخضار ما مقداره 25-30% من وجبة الماكروبيوتك، وهناك انواع عديدة منها تعطي اطباقا باشكال مختلفة، كما تعطي طعما وفائدة تختلف باختلاف نوع الخضار.

الارز المقلّى مع الخضار

المقادير:

- 2.5 كأس ارز كامل مطبوخ.
- 1 كأس جزر مقطع اعواد كبريت.
- 1 كأس قرع مقطع اعواد كبريت.
- 1 كأس كراث مقطع انصاف اقمار (يمكن استخدام البصل الاخضر ان لم يتوفر الكراث).
- 1 ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- نصف كأس من الماء.

الطريقة:

يوضع زيت السمسم في طنجرة واسعة (مثل المقلاة). ويحمى على النار. يضاف الجزر، ويقلى بزيت السمسم لمدة قليلة (2-3 دقائق) مع التحريك المستمر. يضاف القرع، ويقلى لمدة قليلة مع التحريك المستمر. يضاف الكراث، ويقلى بنفس الطريقة. يضاف الارز ويخلط مع المزيج اعلاه. يضاف الماء، ويترك المزيج على نار هادئة مدة 10-15 دقيقة. يسكب المزيج في صحن التقديم، ويقدم ساخنًا مع الارز الكامل او اي نوع من الحبوب المطبوخة.

طاجن الخضار

المقادير:

- 2 كأس بصل مقطع متوسط الحجم.
- 2 كأس قرع مقطع متوسط الحجم.
- 2 كأس فجل مقطع متوسط الحجم.
- 2 كأس جزر مقطع متوسط الحجم.
- 2 ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- نصف كأس من الماء.
- رشة ملح.

الطريقة:

يوضع زيت السمسم في قدر الطبخ. تصف الخضار في قدر الطبخ على شكل طبقات، البصل اولًا (في الاسفل)، ثم القرع، ثم الفجل، ثم الجزر. يضاف الماء على طبقات الخضار. تضاف رشة ملح وقليل من البهارات (حسب الرغبة).

يوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى تبدأ الماء بالغليان.
تخفف النار الى هادئة، ويترك قدر الطبخ عليها حوالي نصف ساعة حتى تتبخر معظم المياه.
يرفع قدر الطبخ عن النار.
يسكب المزيج في صحن التقديم، ويقدم ساخنًا مع الارز الكامل او اي نوع من الحبوب المطبوخة.

سلطة الخضار

المقادير:

- 2 كأس ملفوف احمر مقطع شرائح رفيعة (يمكن استخدام الملفوف الاخضر ان لم يتوفر الاحمر).
- 2 كأس خس مقطع شرائح رفيعة.
- 1 كأس بصل مقطع ريش.
- 1 كأس جزر مقطع اعواد كبريت.
- ثلاث ارباع كأس فجل مقطع قطع صغيرة.
- نصف كأس بقدونس مفروم ناعم.

الطريقة:

توضع جميع الخضار في وعاء كبير، ويضاف عليها الملح والزيت والليمون.
يخلط المزيج بشكل جيد.
توضع السلطة في صحن التقديم، وتقدم كصحن جانبي مع وجبات الطعام.

ملاحظة: يمكن عمل سلطة الخضار من اي نوع من انواع الخضار حسب الرغبة بالطريقة اعلاه.

خضار سوتيه

المقادير:

- 1 كأس ملفوف مقطع قطع صغيرة.
- 1 كأس جزر مقطع اعواد كبريت
- نصف كأس كرفس مقطع انصاف دوائر.
- 1 كأس بصل مقطع ريش
- 2ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- ربع ملعقة ملح

الطريقة:

يوضع الزيت في مقلاة مصنوعة من الستينلس ستيل او يمكن استعمال قدر طبخ واسع.
توضع المقلاة على نار متوسطة الى عالية وينتظر حتى يحمى الزيت.
يضاف البصل، ويقلى بزيت السمسم لمدة قليلة (2-3 دقائق) مع التحريك المستمر.
يضاف الملح ويحرك مع المزيج
يضاف الجزر والكرفس، ويقلى لمدة قليلة مع التحريك المستمر.
يضاف الملفوف، ويقلى بنفس الطريقة اعلاه.
ترفع المقلاة عن النار.
يسكب المزيج في صحن التقديم، ويقدم ساخنًا مع الارز الكامل او اي نوع من الحبوب المطبوخة.

خضار مبخرة

المقادير:

- 2 كأس ملفوف مقطع قطع صغيرة.
- 1 كأس جزر مقطع اعواد كبريت
- 1 كأس بروكلي مقطع قطع صغيرة.
- 1 كأس بصل مقطع ريش.
- نصف كأس بقدونس مفروم ناعم.
- ربع ملعقة ملح.

الطريقة:

يوضع حوالي 2 سم من الماء في قدر الطبخ ويوضع على فوقها مصفاة الخضار. تصف الخضار في المصفاة ما عدا البقدونس، يرش الملح فوق الخضار وتغطي مصفاة الطعام بغطاء مناسب. يوضع قدر الطبخ (وعليه مصفاة الطعام) على نار متوسطة، وينتظر حتى يبدأ الماء في الغليان. ينتظر حوالي 7-10 دقائق حتى تتبخر الخضار ببخار الماء. يضاف البقدونس، وتبخر الخضار لمدة 2-3 دقائق اخرى. يرفع قدر الطبخ عن النار. يسكب المزيج في صحن التقديم، ويقدم ساخنًا مع الارز الكامل او اي نوع من الحبوب المطبوخة.

خضار مقلية تمبورا (Tempura)

المقادير:

- 1 كأس من دقيق القمح الكامل.
- 1 كأس من دقيق القمح المقشور (الابيض).
- 1.5 كأس من البصل مقطع ريش.
- 1.5 كأس من الجزر مقطع اعواد كبريت.
- 1.5 كأس من القرع مقطع اعواد كبريت.
- زيت عباد الشمس للقلي.
- رشة ملح.

الطريقة:

يوضع دقيق القمح الكامل و الدقيق الابيض في وعاء زجاجي كبير، يضاف الملح، ويخلط المزيج بشكل جيد. يضاف كأسين من الماء الى المزيج، ويحرك بشكل جيد حتى يصبح سائل كثيف القوام. يوضع المزيج في الثلاجة لمدة ساعة واحدة. يضاف البصل والجزر والقرع الى المزيج، ويخلط الجميع بشكل جيد. تحمي كمية مناسبة من زيت عباد الشمس في قدر طبخ مناسب. تؤخذ كمية من مزيج الخضار مع الدقيق بواسطة ملعقة القلي (التي تكون مثقوبة عادة)، تزل كمية مزيج الدقيق الزائدة على الطرف الداخلي من الوعاء الزجاجي، وتقلي الخضار بالزيت لمدة 5-7 دقائق تقريبًا. ترفع الخضار من الزيت و توضع في صحن مغطى بطبقة من الورق الناعم (الكلينكس). تكرر العملية حتى تقلى جميع الخضار. توضع قطع الخضار المقلية في صحن التقديم، وتقدم كنوع من المقبلات مع وجبات الطعام او كصحن جانبي مع الحبوب والخضار المطبوخة.

سلطة الخضار المسلوقة

المقادير:

- 1 كأس جزر مقطع اعواد كبريت
- نصف كأس فجل مقطع دوائر
- 1 كأس ملفوف مقطع الى قطع صغيرة (مربعات)
- 1 كأس بروكلي مقطع الى قطع صغيرة
- 1 كأس اوراق الجرجير
- 1 كأس اوراق الفجل

الطريقة:

توضع كمية مناسبة من الماء في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على النار حتى يبدأ الماء في الغليان. يضاف رشة ملح الى الماء، ثم تخفف النار الى هادئة جدا. يوضع الجزر في الماء لمدة دقيقتين، ثم يرفع عن النار بمصفاة الطعام. تكرر نفس العملية السابقة للفجل يوضع الملفوف في الماء لمدة دقيقة واحدة، ثم يرفع عن النار بمصفاة الطعام. تكرر نفس العملية السابقة للبروكلي. توضع اوراق الجرجير في الماء لمدة نصف دقيقة، ثم ترفع عن النار بمصفاة الطعام. تكرر العملية السابقة لاوراق الفجل. توضع الخضار في وعاء كبير، يضاف القليل من الليمون ورشة ملح، وتخلط بشكل جيد. توضع السلطة في صحن التقديم، وتقدم كصحن جانبي مع وجبات الطعام.

ملاحظة: يمكن عمل سلطة الخضار المسلوقة من اي نوع من انواع الخضار حسب الرغبة بالطريقة اعلاه.

سلطة الخيار مع الواكامي

المقادير:

- 5 خيارات متوسطة الحجم مقطعة انصاف دوائر.
- 2 كأس من الخس مقطع شرائح صغيرة.
- 5 سم عشبة البحر واكامي.
- 2 ملعقة صغيرة خل الارز.
- 3 ملعقة صغيرة عصير الليمون.
- 3 ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- رشة صغيرة من الملح.

الطريقة:

تنقع الواكامي لمدة 5-10 دقائق، ثم تقطع بالسكين الى قطع صغيرة. يوضع الخيار في وعاء كبير، يضاف الخل والملح، وتخلط المقادير باليد لعدة دقائق. يضاف الواكامي والخس والليمون والزيت على المزيج اعلاه ويخلط بشكل جيد. يسكب المزيج في صحن التقديم ويقدم كنوع من السلطات او كصحن جانبي مع وجبات الطعام.

البقوليات

تشكل البقوليات ما مقداره 5-10% من وجبة الماكروبيوتك، وهناك انواع عديدة منها تعطي اطباقا باشكال مختلفة، كما تعطي طعما وفائدة تختلف باختلاف نوع البقول.

الارز مع شافي الكلى

المقادير:

كأس واحد من الارز الكامل.
ربع كأس من حبة شافي الكلى (او اي نوع اخر من البقوليات).
كأسين وربع من الماء.
رشة صغيرة من الملح.

الطريقة:

تنقع حبة شافي الكلى في الماء لمدة ليلة كاملة، ثم تصفى من ماء النقع ويتخلص منه.
يوضع الارز وشافي الكلى في طنجرة الضغط، ويضاف الماء.
توضع طنجرة الضغط على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان، تضاف رشة الملح، ثم تخفف النار الى هادئة.
تغلق طنجرة الضغط بغطائها، وتترك على النار لمدة 45-50 دقيقة، ثم ترفع عن النار.
ينظر 5-15 دقيقة، ثم يفتح غطاء الطنجرة.
يسكب المزيج في صحن التقديم ويقدم ساخنا مع اي نوع من طبخات الخضار.

كرات الارز المقلية

المقادير:

كأس واحد من الارز الاسمر.
ربع كأس من حبة شافي الكلى.
كمية مناسبة من زيت عباد الشمس (0.25 – 0.5 لتر)

الطريقة:

يطبخ الارز مع شافي الكلى حسب وصفة طبخ (الارز مع شافي الكلى).
يسكب الارز مع شافي الكلى في وعاء ويترك حتى يبرد.
تبلل اليدين في الماء، ويؤخذ كمية مناسبة من الارز مع شافي الكلى، وتعمل على شكل كرة بواسطة اليدين.
تكرر العملية حتى نعمل عدة كرات من الارز مع شافي الكلى.
يوضع زيت عباد الشمس في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يحمى الزيت.
تقلي كرات الارز مع شافي الكلى بزيت عباد الشمس مدة 3-6 دقائق ثم ترفع من الزيت.
توضع الكرات المقلية في صحن التقديم، وتقدم ساخنة مع الخضار المطبوخة.

شافي الكلى مع القرع

المقادير:

- 5 كؤوس قرع اصفر مقطع قطع متوسطة الحجم.
- ربع كأس من حبة شافي الكلى.
- 3 سم من عشبة البحر كومبو.
- ملعقة صغيرة صلصة صويا شويو.
- رشة ملح بحري.

الطريقة:

ينقع ربع الكأس من شافي الكلى لليلة كاملة. يوضع قطعة الكومبو في قدر الطبخ، ويوضع عليها حبة شافي الكلى المنقوعة، يضاف الماء حتى مستوى حبة شافي الكلى. يوضع قدر الطبخ على النار، وتغلى المقادير على نار هادئة لحوالي ساعة واحدة. يضاف الماء البارد بكمية مناسبة (حتى يصل الى مستوى حبة شافي الكلى) عندما يقل مستوى الماء عن مستوى حبة شافي الكلى. يرفع قدر الطبخ عن النار، تزال الكومبو من الطبخة، ويمكن استعمالها في طبخات اخرى. يوضع القرع على الطبخة، يضاف رشة ملح بحري + ربع كأس من الماء، ويتابع الطبخ على نار هادئة لمدة 30 دقيقة اخرى. يضاف ملعقة صغيرة من صلصة الصويا شويو، يحرك الخليط، ويتابع الطبخ لمدة 5 دقائق. يقدم ساخنا مع الارز الكامل.

حليب الصويا

المقادير:

- 3 كؤوس فول الصويا الاصفر.
- 24 كأس ماء.

الطريقة:

ينقع فول الصويا بكمية مناسبة من الماء لليلة كاملة، ثم يصفى من ماء النقع. يوضع فول الصويا بعد نقعه في الخلاط، وتوضع كمية مناسبة من الماء (تحسب من كمية الـ24 كأس ماء)، ويخفق بشكل جيد حتى نحصل على سائل ابيض كثيف القوام. يوضع فول الصويا المخفوق في قدر كبير للطبخ، ويصب فوقه كمية الماء الباقية. يوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يغلي، ثم يغلى على نار هادئة مدة خمس دقائق. يوضع قطعة قماش نظيفة في مصفاة الطعام، ويصفى ما في قدر الطبخ بها، فنحصل على حليب الصويا. يقدم ساخنا او باردا.

جبنة الصويا (توفو)

المقادير:

- 3 كؤوس فول الصويا الاصفر.
- 24 كأس ماء.
- عصير 3 حبات ليمون متوسطة الحجم.

الطريقة:

يحضر حليب الصويا كما هو اعلاه.
يوضع الحليب في وعاء كبير، ويصب فوقه عصير الليمون برفق على مختلف جوانب الحليب، ويحرك المزيج لمدة بسيطة برفق.

يترك المزيج ليبرد مدة ساعتين تقريبا، حيث تبدأ جبنة الصويا بالتشكل.
توضع قطعة قماش في مصفاة صغيرة (مثل مصفاة الطحين)، ويصب ما في الوعاء عليها، ثم يغطى بنفس قطعة القماش، يوضع غطاء قدر طبخ مناسب على القماش (الذي به جبنة الصويا المتشكلة)، ويضع فوق غطاء قدر الطبخ ثقل مناسب لتصفية الماء من جبنة الصويا.

يزال الثقل وغطاء قدر الطبخ بعد ساعة تقريبا، حيث تكون جبنة الصويا قد تشكلت داخل القماش.
يمكن تخزينها بوضعها في وعاء يحتوي على كمية مناسبة من الماء، وتوضع في الثلاجة، يمكن تخزينها لمدة اسبوع واحد فقط، بعدها قد تبدأ بالتعفن.

تستخدم جبنة الصويا في كثير من وصفات الطبخ التي سيتم ذكرها لاحقا.

لبنة الصويا

المقادير:

- 250 غم جبنة الصويا.
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- ملعقة ونصف كبيرة من عصير الليمون.
- رشة ملح.

الطريقة:

تفتت جبنة الصويا بواسطة اليدين وتوضع في الخلاط، يضاف ملعقتين كبيرتين ماء، ويضاف الزيت والليمون والملح، يخلط الجميع بالخلاط لمدة زمنية جيدة حتى نحصل على قوام وشكل اللبنة.
يمكن تناولها في وجبة الفطور او العشاء، ويمكن عمل ساندويشات بها.

توفو حامض حلو

المقادير:

- 250 غم توفو.
- 2 ملعقة كبيرة زنجبيل مقشر ومفروم ناعم.
- 3 سنون ثوم متوسطة الحجم مفرومة ناعم.
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا شويو.
- 3 ملاعق كبيرة عصير الليمون.
- نصف ملعقة صغيرة كوزو.
- كاس ونصف كراث مقطع انصاف دوائر.
- كمية مناسبة من زيت عباد الشمس (0.25 – 0.5 لتر)
- 1.5 ملعقة كبيرة زيت السمسم.

الطريقة:

يذوب الكوزو في نصف كاس من الماء، يحرك المزيج لمدة كافية حتى يذوب معظم الكوزو.
يقطع التوفو الى مكعبات متوسطة الحجم، وتعصر المكعبات من الماء بواسطة راحة اليدين.
يوضع زيت عباد الشمس في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يحمى الزيت.

تقلى مكعبات التفوف بزيت عباد الشمس مدة 3-5 دقائق ثم ترفع من الزيت.
يوضع زيت السمسم في قدر الطبخ اخر، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يحمى الزيت.
يضاف الزنجبيل المفروم الى زيت السمسم، ويقلى لمدة قليلة (حوالي دقيقتين) مع التحريك المستمر.
يضاف الثوم الى الزنجبيل، ويقلى لمدة قليلة (حوالي دقيقتين) مع التحريك المستمر.
يضاف التفوف الى المزيج، ويقلى لمدة قليلة مع التحريك المستمر.
يضاف الكراث الى المزيج، ويقلى لمدة قليلة مع التحريك المستمر.
يضاف الشويو وعصير الليمون الى المزيج ويحرك.
يضاف الكوزو المذوب في نصف كاس من الماء الى المزيج ويحرك.
تخفف النار الى هادئة، ويترك المزيج على النار الهادئة (يحرك المزيج من وقت لآخر) حتى يجف الماء (حوالي 5-10 دقائق)، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.
يسكب المزيج في صحن التقديم، ويقدم ساخن مع الارز الكامل والخضار المطبوخة.

فول الصويا مع الكومبو

المقادير:

- 2 كاس فول الصويا الاصفر.
- 8 سم من عشبة البحر كومبو.
- ثلاث ارباع كأس جزر مقطع قطع صغيرة.
- ثلاث ارباع كأس بصل مقطع قطع صغيرة.
- 1 ملعقة صغيرة صلصة الصويا شويو.
- 7 كؤوس ماء.

الطريقة:

ينقع فول الصويا بكمية مناسبة من الماء لمدة ليلة كاملة.
يوضع الكومبو في قاع قدر الطبخ ويوضع فوقه فول الصويا، ثم يضاف الماء.
يوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان.
يغلى المزيج مدة ساعة واحدة تقريبا حتى يصبح فول الصويا لينا.
تخفف النار الى هادئة، يضاف البصل والجزر، ويستمر بالغليان على النار الهادئة مدة ساعة ونصف.
تضاف صلصة الصويا ويستمر بالغليان مدة عشر دقائق اخرى، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.
يسكب المزيج في صحن التقديم ويقدم كصحن جانبي في وجبات الطعام.

الشوربات

تشكل الشوربة ما مقداره 5% من وجبة الماكروبيوتك بمعدل صحن او صحنين يوميا، ويفضل ان تحتوي على الاعشاب البحرية، وان تطيب بالميزو او صلصة الصويا. وتعطي الشوربة طاقة قوية للجسم، كما انها تريح النفس.

شوربة الميزو الاساسية

المقادير:

- 5 سم عشية البحر واکامي.
- كاس واحد من البصل مقطع ريش.
- نصف كأس من القرع (او الكوسا او الجزر) مقطع قطع رفيعة.
- ملعقة كبيرة ميزو.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم للتزيين.
- 2 ملعقة صغيرة زيت السمسم.
- 5 كؤوس ماء.

الطريقة:

تنقع عشبة البحر في كمية مناسبة من الماء لمدة 10-15 دقيقة، ثم تقطع الى قطع صغيرة ويتخلص من ماء النقع.
يوضع قدر الطبخ على نار متوسطة، ويوضع زيت السمسم في قدر الطبخ حتى يحمى قليلا (1-2 دقيقة).
يقلى البصل لمدة 1-2 دقيقة، ثم يضاف القرع، ويقلى مع البصل لمدة 1-2 دقيقة.
يضاف الواکامي والماء الى البصل والقرع، وتغلى المقادير على نار هادئة مدة 15 دقيقة.
يؤخذ كأس واحد كبير من ماء الشوربة ويضاف اليه ملعقة الميزو ويحرك جيدا حتى يذوب الميزو في الماء، ثم يعاد الكأس الى الطنجرة.
تضاف ملعقة البقدونس، وتغلى جميع المقادير لمدة دقيقتين، ثم تطفئ النار.
تسكب الشوربة في صحن عميقة وتقدم ساخنة.

شوربة ميزو مع الموشى

المكونات:

- 5 سم عشية البحر واکامي.
- كاس واحد من البصل مقطع ريش.
- نصف كأس من القرع (او الكوسا او الجزر) مقطع قطع رفيعة.
- ملعقة كبيرة ميزو.
- 5 كؤوس من الماء.
- قطعة واحدة من موشى الارز.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم للتزيين.
- 2 ملعقة كبيرة زيت سمسم.

الطريقة:

تنقع عشبة البحر في كمية مناسبة من الماء لمدة 10-15 دقيقة، ثم تقطع الى قطع صغيرة ويتخلص من ماء النقع.

يوضع قدر الطبخ على نار متوسطة، وتوضع ملعقة كبيرة واحدة من زيت السمسم في قدر الطبخ حتى يحمى قليلا (1-2 دقيقة).

يقلى البصل لمدة 1-2 دقيقة، ثم يضاف القرع، ويقلى مع البصل لمدة 1-2 دقيقة.

يضاف الوাকাوي والماء الى البصل والقرع، وتغلى المقادير على نار هادئة مدة 15 دقيقة.

يؤخذ كأس واحد كبير من ماء الشوربة ويضاف اليه ملعقة الميزو ويحرك جيدا حتى يذوب الميزو في الماء، ثم يعاد الكأس الى الطنجرة.

تضاف ملعقة البقدونس، وتغلى جميع المقادير لمدة دقيقتين، ثم تطفئ النار.

توضع ملعقة كبيرة واحدة من زيت السمسم في المقلاة، وتوضع المقلاة على نار متوسطة حتى يحمى الزيت. توضع قطعة الموشي على الزيت الحامي، وتقلي لمدة دقيقتين، ثم تقلب، وتقلي لمدة دقيقتين اخريين، ثم ترفع عن النار.

تقطع قطعة الموشي المقلية الى قطع صغيرة، وتوضع في صحن التقديم، ويصف فوقها شوربة الميزو المحضرة اعلاه.

تسكب الشوربة في صحن عميقة وتقدم ساخنة.

شوربة الجزر

المقادير:

1 كاس جزر مقطع مكعبات صغيرة.

ثلاث ارباع كاس بصل مقطع ريش

2 سن ثوم متوسط الحجم مفروم.

1 ملعقة صغيرة رب البندورة.

2 ملعقة كبيرة من الطحين الكامل.

4.5 كاس عصير الجزر الطازج.

2 كاس ماء.

2 قطعة من خبز التوست الكامل.

1 ملعقة كبيرة زيت السمسم.

كمية مناسبة من زيت عباد الشمس.

رشة ملح.

الطريقة:

يقطع خبز التوست الى مكعبات صغيرة، ويقلى بزيت عباد الشمس مدة 3-5 دقائق، ثم ترفع مكعبات الخبز المقلية من الزيت.

يوضع زيت السمسم في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يحمى الزيت.

يضاف البصل، ويقلى بزيت السمسم لمدة قليلة (2-3 دقائق) مع التحريك المستمر.

تضاف رشة الملح، ثم يضاف الثوم، ويقلى لمدة قليلة (2-3 دقائق) مع التحريك المستمر.

يضاف الجزر، ويقلى لمدة قليلة (2-3 دقائق).

تضاف رب البندورة وتخلط مع المزيج.

يضاف الطحين وعصير الجزر ويخلط مع المزيج.

يضاف الماء، وينتظر حتى يبدا المزيج في الغليان.

تخفف النار الى هادئة، ويترك المزيج على النار الهادئة مدة 15 دقيقة، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.

يوضع القليل من مكعبات الارز المقلية في صحن الشوربة، ثم تسكب الشوربة المحضرة اعلاه عليه ويقدم.

المشروبات

شاي كوكيشا

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة من شاي كوكيشا
- 1 كاس من الماء

الطريقة:

يوضع الماء في الابريق، ويوضع الابريق على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان. تخفف النار الى هادئة جدا، يضاف شاي الكوكيشا على الماء، يغطى الابريق بغطاءه، ويترك على النار مدة 5 دقائق. يرفع الابريق عن النار، ويصب الشاي في كاس التقديم. يمكن شربه يوميا بمعدل 2-3 اكواب

شاي القمح الكامل ، شاي الارز الكامل، شاي الشعير

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من القمح او الارز او الشعير
- 1 كاس من الماء

الطريقة:

يغسل القمح او الارز او الشعير ويصفي من ماءه. يحمص القمح او الارز او الشعير لمدة خمس دقائق على نار هادئة متوسطة، ثم يرفع عن النار. يوضع الماء في الابريق، ويوضع الابريق على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان. تخفف النار الى هادئة جدا، يضاف القمح او الارز او الشعير على الماء، يغطى الابريق بغطاءه، ويترك على النار مدة 15 دقيقة بالنسبة للقمح والشعير ونصف ساعة بالنسبة للارز. يرفع الابريق عن النار، ويصب الشاي في كاس التقديم. يمكن شربه يوميا بمعدل كاس واحد يوميا.

شراب اميساكي

المقادير:

- ربع كأس أميساكي (قطر الارز).
- كأس واحد من الماء.
- رشة ملح.

الطريقة:

يوضع الماء في ابريق، ويوضع الابريق على النار حتى يبدا الماء في الغليان.
يضاف الاميساكي، ويترك على نار ما بين الهادئة والمتوسطة حتى يبدأ المزيج بالغليان.
يضاف الملح، ويترك المزيج على النار (ما بين الهادئة والمتوسطة) لمدة 5 دقائق، ثم يرفع الابريق عن النار.
يسكب المزيج في كأس، ويشرب ساخنًا كأس أو كأسين يوميًا.

الحلويات

كعكة الكريمة

المكونات:

- 1 كاس طحين ابيض.
- 1 كاس طحين كامل.
- 2 ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بيكنج باودر)
- 2 ملعقة صغيرة نشا.
- ربع ملعقة صغيرة ملح.
- نصف كاس زيت الزيتون.
- 2 ملعقة صغيرة برش قشرة الليمون (او البرتقال).
- نصف كاس مالت الشعير او مالت الارز.
- كاس وربع حليب الارز او حليب الصويا.
- ملعقة كبيرة زيت السمسم

الطريقة:

يوضع الطحين الابيض والطحين الكامل والنشا ومسحوق الخبز والملح في وعاء واسع، ويخلطوا بشكل جيد. يضاف الزيت و برش الليمون ويخلط مع المزيج اعلاه. يضاف مالت الشعير ويخلط مع المزيج. يضاف الحليب ويخلط مع المزيج بشكل جيد حتى يصبح سائل كثيف القوام. تدهن الصينية بزيت السمسم. يضاف المزيج اعلاه الى الصينية (بسمك حوالي 1.5 سم)، وتوضع الصينية في فرن درجة حرارته حوالي 165 درجة مئوية لمدة 20-25 دقيقة. تخرج الصينية من الفرن، وتوضع الكعكة في صحن التقديم، ويدهن سطحها بالكريمة. تقطع الكعكة الى قطع مناسبة وتقدم.

تحضير الكريمة

المقادير:

- نصف اوقية توفو (جبنة الصويا).
- نصف كاس مالت الشعير او مالت الارز.
- 1 ملعقة صغيرة كاكاو.
- 1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ثلاث ارباع كاس حليب الارز او حليب الصويا.
- 1 ملعقة صغيرة نشا.

الطريقة:

يوضع الحليب في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة، يضاف النشا ويحرك مع الحليب، ويترك المزيج على النار المتوسطة حتى يبدأ المزيج في الغليان. تخفف النار الى هادئة، ويترك المزيج على النار الهادئة مدة ثلاث دقائق، ثم يرفع عن النار.

يترك المزيج ليبرد قليلا.
تقطع التوفو الى قطع صغيرة.
يوضع المزيج (المحضر اعلاه) في الخلاط، ويضاف فوقه بقية المقادير (التوفو ومالت الشعير والكاكاو والزيت)، ويخفقوا لمدة 5-7 دقائق.
تسكب الكريمة في مرطبان زجاجي ويمكن حفظها في الثلاجة لحين الاستعمال.

توفو كاراميل

المقادير:

250 غم توفو.
كاس واحد حليب الارز او حليب الصويا.
نصف كاس مالت الشعير او مالت الارز.
1 ملعقة صغيرة زبدة الفستق.
4 قطع من بسكوت النخالة (Digestive).

الطريقة:

يقطع التوفو الى قطع صغيرة.
توضع كمية مناسبة من الماء في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان.
تخفف النار الى هادئة، تضاف قطع التوفو الى الماء، وتسلق لمدة دقيقتين ثم ترفع من الماء.
يوضع الحليب وزبدة الفستق في وعاء مناسب، ويخلطوا بشكل جيد.
يوضع مالت الشعير في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار هادئة، يحرك مالت الشعير باستمرار حتى لا يحرق وينتظر حتى يبدأ في الغليان، يغلى مالت الشعير لمدة 7 دقائق مع التحريك المستمر حتى لا يحرق.
يضاف مزيج الحليب وزبدة الفستق الى مالت الشعير ويخلطان معا، ويترك المزيج على النار الهادئة مدة دقيقة واحدة ثم يرفع المزيج عن النار.
توضع قطع التوفو والمزيج المحضر اعلاه في الخلاط، ويخفق المزيج بشكل جيد.
تكسر قطع البسكوت الى قطع صغيرة، وتوضع في صحن صغيرة (صحن شوربة).
يسكب المزيج الخفوق اعلاه في الصحن الصغيرة على قطع البسكوت، وتوضع الصحن الصغيرة في الثلاجة مدة 30-60 دقيقة، ثم تقدم.

التفاح المطبوخ

المقادير:

كاس واحد عصير التفاح الطازج.
ربع كاس زبيب.
ملعقة صغيرة كوزو.
6 حبات تفاح.
2 كاس ماء.
رشة ملح.

الطريقة:

يغسل التفاح بشكل جيد، ثم يقطع الى ارباع مع نزع البذور عنه.
يوضع الماء (2 كاس) في صينية واسعة، ويفضل الصينية الزجاجية (البايكس)، تصف قطع التفاح بجانب بعضها في الصينية، وتوضع الصينية في فرن درجة حرارته 375 درجة مئوية مدة 40 دقيقة، ثم تخرج الصينية من الفرن.

يوضع عصير التفاح والزبيب ورشة الملح في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ المزيج في الغليان، تخفف النار الى هادئة، ويترك المزيج على النار الهادئة مدة خمس دقائق. يذوب الكوزو في ربع كاس من الماء، يحرك المزيج لمدة كافية حتى يذوب معظم الكوزو، ثم يضاف الكوزو الى المزيج اعلاه. يحرك المزيج باستمرار و يترك على النار الهادئة حتى يبدأ في الغليان، ويغلى مدة ثلاث دقائق ثم يرفع عن النار. توضع قطعة او قطعتين من التفاح المطبوخ في صحون صغيرة (صحون الشوربة)، ويصب فوقه كمية مناسبة (1-2 ملعقة كبيرة) من مزيج الكوزو مع عصير التفاح المحضر اعلاه ويقدم.

جلو آجار آجار

المقادير:

4 ملاعق كبيرة من آجار آجار.
2 كاس عصير التفاح الطازج.
2 كاس ماء.
اي نوع من انواع الفواكه مقطعة الى قطع صغيرة.
رشة ملح

الطريقة:

يوضع عصير التفاح الماء ورشة الملح في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى تبدأ الماء بالغليان. يضاف الأجار آجار بشكل تدريجي الى قدر الطبخ، ويحرك باستمرار حتى يذوب بشكل جيد. تخفف النار الى هادئة جدا، ويترك المزيج على النار الهادئة مدة 15 دقيقة. يرفع قدر الطبخ عن النار. توضع الفواكه المقطعة في صحون صغيرة (صحون الشوربة). يصب المزيج في الصحون الصغيرة ويترك ليبرد في الثلاجة (حوالي 45-60 دقيقة)، بعدها يكون جاهزا للتقديم.

وصفات اخرى

ملح وسمسم (غوماشيو Gomashio)

المكونات:

ملعقة صغيرة واحدة من الملح الطبيعي (غير المكرر).
10 ملاعق صغيرة من السمسم.

الطريقة:

ينقى السمسم من الشوائب ويغسل، ثم يصفى من الماء بشكل جيد.
يحمص السمسم (بدون زيت) على نار هادئة متوسطة مع التحريك المستمر، ويحمص لدقائق قليلة حتى يبدأ السمسم بالطقطقة، ثم يرفع عن النار.
يحمص الملح ايضا لمدة 3-5 دقائق على نار هادئة متوسطة مع التحريك المستمر، ثم يرفع عن النار.
يوضع السمسم والملح في هاون من السيراميك او النحاس او الخشب (يفضل السيراميك)، يطحن الاثنان ببطيء وهدوء حتى يتكسر ثلاث ارباع السمسم فقط، عندها يكون الملح والسمسم جاهزا للاستعمال.
يوضع الملح والسمسم في مرطبان زجاجي.
طريقة الاستعمال: يرش الملح والسمسم بمقدار نصف ملعقة صغيرة على الارز الكامل المطبوخ او الحبوب المطبوخة بعد وضعها في صحن التقديم بمعدل مرتين يوميا.

طريقة عمل المخللات

المقادير:

كمية مناسبة من اي نوع من انواع الخضار المراد تخليلها مثل الجزر، اللفت، الزهرة... الخ مقطعة الى قطع متوسطة.
مرطبان زجاجي مناسب الحجم
1.5 ليتر من الماء.
3 ملاعق صغيرة من الملح الطبيعي (غير المكرر).

الطريقة:

يوضع الماء والملح في قدر الطبخ، ويوضع قدر الطبخ على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان، ينتظر مدة بسيطة حتى يذوب الملح تماما في الماء، ثم يرفع قدر الطبخ عن النار.
يترك الماء ليبرد لوحدة الى درجة حرارة الغرفة.
نعمل عدة فتحات صغيرة في غطاء المرطبان.
تصف الخضار في المرطبان الزجاجي بشكل متناسق، وتضغط بشكل جيد، ثم يصب الماء فوقها.
يغطي المرطبان بغطاه (المنقوب).
يترك المرطبان لمدة ثلاثة ايام في المطبخ ثم لمدة 4 ايام في الثلاجة، بعدها يكون جاهزا للاستعمال.

خميرة الخبز الطبيعية

المكونات:

1 كاس طحين القمح الكامل

1 كاس ماء

مرطبان زجاجي

يضاف الماء البارد الى طحين القمح الكامل ويحرك حتى يصبح سائل كثيف القوام. يوضع المزيج في مرطبان زجاجي، ويغلى بقطعة قماش وتربط باحكام. يترك المرطبان بمكان دافىء قرب النافذة (وليس بمواجهة اشعة الشمس) حتى صباح اليوم التالي. يفرغ المزيج في وعاء مناسب، ويضاف اليه ملعقة كبيرة من كل من الماء وطحين القمح الكامل، يحرك بشكل جيد وبهدوء، ثم يوضع المزيج في مرطبان زجاجي جديد، ويوضع قرب النافذة حتى صباح اليوم التالي. يستمر على الخطوة السابقة لمدة تتراوح ما بين يوم واحد وسبعة ايام حسب حرارة الطقس، حتى نحصل على شكل الخميرة (عجينة رخوة تحتوي على كمية كبيرة من فقاعات الهواء)، هنا تصبح الخميرة جاهزه لعمل الخبز.

عند تحضير الخبز، تضاف الخميرة الى العجين (كل كاس من الطحين الجاف يحتاج الى ملعقة ونصف كبيرة من الخميرة)، ويترك العجين مدة 6 ساعات حتى يخمر، ثم يخبز بالفرن. لحفظ الخميرة واستعمالها في وقت لاحق، يغلق المرطبان الزجاجي بغطاءه ويوضع في الثلاجة. كل اسبوع، يفرغ المزيج في وعاء مناسب، ويضاف اليه ملعقة كبيرة من كل من الماء وطحين القمح الكامل، يحرك بشكل جيد وبهدوء، ثم يوضع المزيج في مرطبان زجاجي جديد، ويعاد المرطبان الى الثلاجة لمدة اسبوع اخر، ونستطيع الاستمرار في هذه العملية لمدة سنة او اكثر.