

مخبوز.

7 وصفات لأنواع خبز وجرانولا
اغلبها خالية من الجلوتين والحبوب

Rêa

www.reaveda.com



الخبز،

غذاء أساسي لمعظم شعوب العالم. ولكنه أيضًا مساهم كبير في مشاكل صحية نعاني منها، مثل اضطرابات الجهاز الهضمي، والسكري، والالتهابات، ومشاكل الجلد والسمنة والغباش الدهني وغيرها. من طعام مُغذي تحول الخبز لعامل مسبب للمرض. كيف هيك؟

تكمُن المشكلة الأساسية بالقمح الحديث، فهو يوفر أقل تغذية للجسم وهضمه أصعب من القمح الذي عرفه أجدادنا. القمح الحديث مُعدل وراثيًا ليحتوي على نسب أعلى من الجلوتين والسكر، فذلك يجعله أكثر حلاوة ومرونة. بالمقابل، أصبح يسبب مشاكل هضمية، والالتهابات، ونسب سكر عالية في الدم، وإدمان. إضافة لذلك، فيتم رش القمح غير العضوي بمواد كيميائية تسبب اختلال في توازن البكتيريا في الأمعاء.

الجلوتين

بروتين طبيعي موجود في القمح وبعض الحبوب الأخرى، ولكن يمكن أيضًا استخلاصه وإضافته بشكل اصطناعي لمنتجات غذائية مختلفة لتحسين قوامها ونكهتها. الاسم 'جلوتين' مُشتق من الكلمة الانجليزية 'glue' (صمغ)، وهذا بحد ذاته مؤشر لطبيعته وتأثيره اللاصق واللزج في الجسم.

الحساسيات للجلوتين تتراوح بين حساسية خفيفة التي قد تسبب للشخص انتفاخ وغازات، وإمساك أو إسهال، وتشوش ذهني، وخمول أو رغبة شديدة باكل السكر والنشويات عند تناول الجلوتين، وحتى مرض السيلياك، وهو حالة صعبة مع أعراض تشمل مشاكل في الجهاز الهضمي، غثيان، تقيؤ، طفح جلدي، إرهاق وحتى الاكتئاب. في أو فش حساسية، مش غلط الواحد يقلل من استهلاك القمح، ويجرب أنواع طحين أخرى لا تسبب الالتهابات، والمصنوعة من حبوب وجوزيات وبذور وبقوليات كاملة وصحية.

فيها جلوتين

هذه الحبوب والمنتجات تحتوي على الجلوتين بكميات مختلفة
كمان البرغل والسميد والفريكة والكسكس والسيطان (بديل نباتي للحمة)



قمح



جودار



شعير



كوسمين

خالية من الجلوتين

هذه الحبوب والمكسرات والبذور والبقوليات والنشويات لا تحتوي على الجلوتين
كمان طحين الذرة، وقشور السيليوم، وطحين اللوز وجوز الهند، ونشا الآوروت (arrowroot) ونشا البطاطا



أرز



شوفان



حنطة سوداء



دخن



سورغم



امارانت



تابيوكا



كينوا

الخميرة،

سواء كانت طبيعية (sourdough) أو خميرة فورية ، تعتبر ثقيلة على الهضم ولها تأثير

دافئ يرفع حرارة الدم والكبد. قد تسبب الخميرة الغازات والانتفاخات لشخص هضمه ضعيف بسبب حموضتها العالية وكونها تنتفخ وتنفور.

الخبز الرقيق او التشاياتي (الخبز الهندي) هضمه اسهل وقد لا يسبب مشاكل هضمية إذا اكلناه باعتدال بالرغم من انه مصنوع من طحين قمح ويحتوي على جلوتين. السبب؟ كونه غير مخمر وما فيه خميرة.

تورتيا

خالي من الجلوتين، والجوزيات، والحبوب، وكيثو

وصفة تكفي 5-6
وقت التحضير: 15-25 دقيقة

المكونات

- 1/2 كوب طحين جوز الهند
- 2 ملاعق كبيرة قشر السيليوم
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 كوب ماء دافئ
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير

- نضع طحين جوز الهند وقشر السيليوم والبيكنج باودر والملح في وعاء متوسط الحجم ونخلطهم جيدًا. نضيف زيت الزيتون والماء. نخلط المكونات بواسطة ملعقة كبيرة، حتى تتكون عجينة رطبة

- نترك العجينة لترتاح لمدة 5-10 دقائق حتى يمتص السيليوم السوائل، وتتماسك
- نعجن العجينة بواسطة اليدين حتى تصبح طرية ومرنة وسهلة الاستعمال. إذا كانت العجينة رطبة زيادة، نضيف نصف ملعقة صغيرة سيليوم. إذا كانت جافة جدًا، نضيف ملعقة صغيرة ماء، حسب الحاجة
- نقسم العجينة إلى خمس كرات. نضع كرة واحدة بين ورقتين خبيز ونفردّها قليلاً. نستخدم شوبك لرق العجينة على شكل دائرة رقيقة السماكة، تقريباً 0.5 سم. يمكن الاستعانة بصحن او وعاء بحجم العجينة لتحديد وقص حوافها للحصول على تورتيا شكلها دائري نظيف.
- نحمي مقلاة غير لاصقة عالغاز على نار متوسطة، ونخبز التورتيا لمدة 3 دقائق على كل جانب
- نقدمها ساخنة، ويمكن حفظها في علبة داخل الثلاجة لمدة 4 أيام. يمكن أيضًا تفريزها لمدة شهر

تشاياتي

خبز رقيق من قمح ملان، خالي من الخميرة

وصفة تكفي 5-6
وقت التحضير: 15-20 دقيقة

المكونات

- 1 كوب طحين قمح كامل أو كوسمين
- 1-1.5 اكواب ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة بذور الأجوين (زعر هندي)، أو قزحة (اختياري)
- سمن بلدي او چي (اختياري)
- نعجن العجينة بواسطة اليدين حتى تصبح طرية ومرنة وما تعود تلتصق بالأصابع. يمكن مسح القليل من الزيت على اليدين لمنع الالتصاق. نغطي العجينة بمنشفة رطبة ونتركها ترتاح لمدة 10 دقائق بدرجة حرارة الغرفة
- لتحضير التشاياتي، نحمي مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. نقسم العجينة إلى 5-6 كرات متساوية الحجم. نرش القليل من الدقيق على سطح العمل ونزق كل كرة على شكل دائرة رفيعة باستخدام الشوبك. كل ما كان الخبز أرق، كما ما كان احسن

طريقة التحضير

- في وعاء، نضع الطحين والملح وبذور الأجوين أو حبة البركة إذا اخترنا استخدامها، ونخلط جيداً. نضيف زيت الزيتون ونبدأ بإضافة الماء الدافئ تدريجياً. نقلب المكونات بالأصابع بحركة دائرية حتى يبدأ الطحين يمتص الماء. نضيف 1-2 ملاعق كبيرة من الدقيق إذا كانت العجينة رخوة. نضيف شوية ماء إذا كانت العجينة جافة وقاسية
- نطهو التشاياتي في المقلاة لمدة 30 ثانية أو حتى تظهر نقاط ذهبية صغيرة على السطح، نقلب العجينة ونخبز الجانب الآخر. نقلبها مرة أخرى وننتظر حتى تبدأ بالانتفاخ
- يمكن دهن كل تشاياتي بشوية چي. يقدم دافئ.

روتى عجينة سائلة

خبز رقيق عجينه صَب، خالي من الجلوتين

وصفة تكفي 6-8
وقت التحضير: 15-25 دقيقة

المكونات

- 1 كوب طحين حنطة سوداء (اختيارات اخرى تحت ملاحظة)
- 1 كوب ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون أو جى للطبخ

ملاحظة

لكل نوع طحين طعمه الخاص ونكهة الخبز ستختلف حسب النوع الذي نختاره. اختيارات لانواع طحين مختلفة:

- طحين كينوا
- طحين تَف
- طحين حمص
- طحين عدس
- طحين دخن
- طحين ذرة بيضاء ناعم
- طحين سرغم

طريقة التحضير

- نضيف الطحين والملح والماء الى وعاء ونخلطهم جيداً حتى تتشكل عجينة تشبه عجينة البانكيك. مش سميكة زيادة أو سائلة زيادة. نترك الخليط يرتاح لمدة 10 دقائق
- نحمي مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. نضيف القليل من زيت الزيتون أو جى. نسكب نصف كوب من الخليط في وسط المقلاة ونفرد السائل حتى يشكل دائرة رقيقة
- نغطي المقلاة بغطاء ونطهو الخبزة لمدة دقيقة أو حتى تبدأ فقاعات صغيرة بالظهور على سطحها. نقلبها ونتركها تنضج لمدة 20-30 ثانية
- يمكن دهن القليل من الجى او زيت الزيتون على الخبز الجاهز. تقدم دافئة ويمكن تفريزها بسهولة

چريسيني

خالي من الجلوتين، والحبوب، وكيانو

وصفة تكفي 12-15 عصا طويلة
وقت التحضير: 40-45 دقيقة



المكونات

- نترك العجينة ترتاح لمدة 5-10 دقائق حتى يمتص السيليوم كل السوائل المتبقية وتتماسك العجينة
- نجعل العجينة باليدين حتى تصبح مرنة وسهلة التعامل. إذا كانت العجينة رطبة جدًا ، نضيف نصف ملعقة صغيرة سيليوم. إذا كانت جافة جدًا ، نضيف ملعقة صغيرة ماء، حسب الحاجة
- نقسم العجينة إلى 12 قطعة. نبلل اليدين بالماء ونبدأ بتشكيل كل قطعة على شكل عصا طويلة. يمكن إبقائها طويلة أو تقطيعها الي شقف أقصر بطول 10 سم تقريبا

- 2 اكواب طحين لوز
- 2 ملاعق كبيرة قشر سيليوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/3 كوب ماء
- سمسم أو حبة البركة أو بذور كمون للتزيين

طريقة التحضير

- نرتب العيدان على صينية عليها ورق خبيز. ندهن كل عصا بقليل من زيت الزيتون ونرش عليها سمسم او قزحة او اي بذور اخرى نختارها. يمكن أيضًا رش شوية ملح خشن
- نخبزها لمدة 25-35 دقيقة ، ونتركها لتبرد كلياً قبل التقديم

- نحمي الفرن على 190 درجة مئوية
- نضيف طحين اللوز وقشر السيليوم والملح الى وعاء متوسط الحجم ونخلطهم جيدًا. نضيف زيت الزيتون والماء. نخلط المزيج بواسطة ملعقة كبيرة حتى تتشكل عجينة

فوكاتشا روزماري

خالي من الجلوتين، والحبوب، والجوزيات، وكيثو

وصفة تكفي 12-15 عصا طويلة
وقت التحضير: 40-45 دقيقة

طريقة التحضير

المكونات

- نحمي الفرن على 180 درجة مئوية
- نضيف طحين جوز الهند والكتان المطحون وقشر السيليوم والبيكنج باودر والملح الى وعاء متوسط الحجم، ونخلط جيّدًا. نضيف الخل والماء ونستخدم ملعقة كبيرة لخلط كل المكونات حتى تتكون عجينة
- نترك العجينة ترتاح لمدة 5-10 دقائق حتى يتشرب السيليوم كل الرطوبة وتتماسك العجينة
- نعجن العجينة بواسطة اليدين حتى تصبح مرنة ومتجانسة
- نضع العجينة على صينية مبطنة بورق خبيز ، نفردھا ونشكلھا بواسطة اليد والأصابع بشكل بيضاوي سماكة 1.5 سم
- ندهن الفوكاتشا بزيت زيتون، ونرش الروزماري والملح الخش
- نخبز الفوكاتشا لمدة 35-50 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبي، ونتركها لتبرد قبل التقديم

- 1/2 كوب طحين جوز الهند
- 1/4 كوب بذور كتان مطحونة
- 1/4 كوب قشر سيليوم
- 2 ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- 1.5 اكواب ماء ساخن
- 2.5 ملاعق كبيرة خل تفاح
- 2 ملاعقة كبيرة زيت زيتون
- إكليل الجبل (روزماري) وملح خشن للتزيين



جرانولا الحنطة السوداء

خالي من الجلوتين وقليلة السكر

وصفة تكفي 3-4 اكواب جرانولا

وقت التحضير: 40 دقيقة

المكونات

- 2 اكواب حنطة سوداء أو شوفان خالي من الجلوتين
- 2 ملاعق كبيرة بذور كتان مطحونة
- 1/4 كوب طحينية
- 3 ملاعق كبيرة مُحلي (جاچري ، سكر جوز الهند ، شراب القيقب الصافي أو سكر كيتوني)
- 1/2 كوب مكسرات مقطعة (لوز ، جوز ، بيسان ، بندق ، بذور نوار الشمس ، أو بذور القرع)
- 1/2 كوب رقائق جوز الهند (اختياري)
- 1/2 كوب زبيب أسود (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة فانيليا
- 1-2 ملاعق كبيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- نحني الفرن على 170 درجة مئوية. نجهز صينيتان، نضع على كل واحدة ورقة خبيز
- نضيف الحنطة السوداء والكتان المطحون والفحلي والمكسرات المرغوبة والفانيليا والقرفة والملح والطحينية في وعاء كبير. نخلط المكونات جيدًا
- ننقل الجرانولا إلى إحدى الصواني التي جهزناها ، ونفردها لتشكيل صفيحة واحدة متماسكة بسماكة 1 سم، دون فراغات.
- نخبز الجرانولا لمدة 20 دقيقة حتى تتحمر ، ونقلبها على الصينية الأخرى المبطنه بورقة الخبيز ، ونخبها لمدة 10 دقائق أخرى ليتحمص وجهها

- نترك الجرانولا لتبرد تمامًا، ونبدأ بتقسيمها إلى شقف كبيرة. نخلط معها رقائق جوز الهند أو الزبيب رغبتنا. يمكن تخزينها في علبة او مرطبان لمدة اسبوع

طريقة التحضير

هذه الخطوة اختيارية ويمكن تخطيها!

- ننقع الحنطة السوداء في ماء طول الليل، نصفئها ، ونتركها تنشف على منشفة مطبخ لبضع ساعات او طول الليل.



سيريال شوكولاتة

خالي من الجلوتين، والحبوب، وكيانو

وصفة تكفي 2 اكواب سيريال
وقت التحضير: 30-35 دقيقة

المكونات

- 1 كوب طحين لوز
- 1 بياض بيضة أو بيضة كتان * (خيار نباتي)
- 2 ملاعق كبيرة كاكاو
- 4 ملاعق كبيرة مُحلي (جاچري ، سكر جوز الهند ، شراب القيقب الصافي ، أو سكر كيتوني)
- 2 ملاعق كبيرة فانيليا
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- نحمي الفرن على 170 درجة مئوية، ونجهز صينية عليها ورق خبيز
- نعجن العجينة بواسطة اليدين حتى تصبح مرنة وسهلة التعامل. إذا كانت العجينة رطبة زيادة ، نضيف ملعقة كبيرة طحين لوز. إذا كانت جافة ، نضيف ملعقة صغيرة ماء
- نقسم العجينة إلى 4 قطع. نبلل اليدين بالماء ونبدأ ببرم كل قطعة على شكل حبل طويل. بالسكين، نقطع كل حبل طويل إلى قطع بحجم 1 سم. يمكن نحتاج ندهن السكين بقليل من زيت جوز الهند أو زبدة لمنع الالتصاق
- نرتب قطع السيريال على صينية الخبيز المجهزة. نخبز السيريال لمدة 10-12 دقيقة ، ونتركه يبرد تمامًا قبل التقديم

لتحضير بيضة الكتان:

نخلط ملعقة واحدة كبيرة من بذور الكتان المطحونة مع 2.5 ملاعق كبيرة ماء

طريقة التحضير

- نضع طحين اللوز والكاكاو والملح في وعاء متوسط الحجم ونخلطهم جيدا. نضيف بياض البيض (أو بيضة الكتان) والمحلي المفضل والفانيليا. نمزج المكونات حتى تتشكل عجينة

- يؤكل مع شوية حليب لوز او لوحدة. يمكن حفظه بمرطبان او علبة محكمة الإغلاق