

March 2021

डंतबी 2021

planted

PRIORITIZING HEALTH

WHILE ROOTED IN CULTURE

p. 10

RESTAURANT SURVIVAL GUIDE

p. 6

NEW छॉं
RECIPES त्म्हज्जै
INSIDE फ्छैप्कम्

चण १०

तैज | न्त | छज
'न्तट्ट | र
ळन्क्म्

चण ६

चक्कज्जळ
भम् | र्ज्ज

डप्छज्जौ मैज्ज | त्त | प्ळ | व | म्छ | र | ब्स्ज्ज |

For the Earth

थ्वत जीम म्तिजी

Welcome to planted, a zine dedicated to promoting a plant-based lifestyle. While there are many reasons to move towards a more plant-friendly diet, we do it *for the Earth*. We believe in combating the climate crisis by limiting the effect the meat industry has on our planet as the leading polluter by cutting consumption. In this zine, you'll find tips and tricks for maintaining a plant-based diet and helpful recipes that utilize alternative sources of proteins and vitamins.

मसबवउम जव चसंदजमकए पदम कमकपबंजमक जव चतवउवजपदह चसंदज.इंमक सपमिजसलमणीपसम जीमतम तम उंदल तमेंवदे जव उवअम जवूंतके उवतम चसंदज.तिपमदकसल कपमजए म कव पज वित जीम म्तिजीण म इमसपमअम पद बवउइंजपदह जीम बसपउंजम बतपेपे इल सपउपजपदह जीम म्तिमिबज जीम उमंज पदकनेजतली वद वनत चसंदमज जीम समंक. पदह चवससनजमत इल बनजजपदह बवदेनउचजपवदण पद जीपे.पदमए लवनषस पिदक जपचे दक जतपबो वित उंपदजंपदह चसंदज.इंमक कपमज दक मिसचनिस तमबपचमे जीज नजनजपसप्रम सजमतदंजपअम वनतबमे वी चतवजमपदे दक अपजंउपदेण



17

Photography credits, clockwise: Alex Lan, Eva from the Curious Chickpea, & Eva from Adventures in Cooking

विवजवहतंचील बतमकपजेए बसवबापेमरु ससमग संदए म्ति वितु जीम वनतपवने बिपबाचमंए - म्ति वितु कअमदजनतमे पद बवापदह



4



20

Contents

ब्वदजमदजे



Photo by Marteen van den Heuvel
चैवजव इल उंतजममद अंद कमद भनअमस

SECRETS TO COOKING VEGETARIAN

सुखमै जे
बुद्धिपुत्र
टम्लमज्जत्पुछ

By Marge Perry ठल उंतहम च्मततल

Every cook should know the tricks to making meatless meals that really satisfy. That way, even when you're cooking for a mixed crowd of vegetarians and meat lovers, you can keep everyone happy. And for those carnivores at the table, you may be doing their health a favor: people who reduce meat in their diet consume less saturated fat and cholesterol, more dietary fiber and higher levels of folate, vitamins C and E, potassium and magnesium.

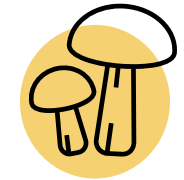
सुखतल बववाीवनसक इवू जीम जतपबो जव उांपदह उमंजसमे उमंसे जीज तमंससल जेपेलिण जेज लए मअमदीमद लवनप्लम बववापदह वित उपगमक बतवूक वा अमहमजंतपदे दक उमंज सवअमतेए लवन बंद ममच मअमतलवदम चिचलण इदक वित जीवेम बंतदपअवतमे ज जीम जंइसमए लवन उंल इम कवपदह जीमपत मंसजी अिवतरु चमवचसमीव तमकनबम उमंज पद जीमपत कपमज बवदेनउम समे जनतंजमक जि दक बीवसमे. जमतवसए उवतम कपमजंतल पिइमत दक पीपहीमत समअमसे विविसंजमए अपजंउपदे दक मए चवजेपनउ दक उंहदमेपनउप



Build a balanced meal ठनपसक इंसंदबमक उमंस

Combining protein and fiber at meals will help you feel fuller longer. This rice bowl, for example, gets protein from the chickpeas and fiber from the brown rice and root vegetables.

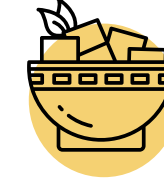
बुउइपदपदह चतवजमपद दक पिइमत ज उमंसे पसस मसच लवन मिस निससमत सेवदहमतण जेपे तपबम इवूसए वित मगंउचसमए हमजे चतवजमपद तिवउ जीम बीपबाचमें दक पिइमत तिवउ जीम इतवूद तपबम दक तववज अमह. मजंइसमेण



Add chewy foods इक बीमूल विवके

Chewy foods like seared firm tofu, grilled mushrooms and nuts feel more filling because they take more time and effort to eat than, say, a spoonful of broth. They also better mimic the way you chew meat-which makes them a more satisfying substitution.

बीमूल विवके सपाम मंतमक पितउ जवनिए हतपससमक उनीतववउे दक दनजे मिस उवतम पिससपदह इमबंनेम जीमल जांम उवतम जपउम दक म. वितज जव मंज जीदए लए चववद. निस विइतवजीण जीमल सेव इमजजमत उपउपब जीम लवन बीमू उमंजीपवी उांमे जीमउ उवतम जेपेलिपदह नईजप. जनजपवदप



Add umami ingredients इक नउंउप पदहतमकपमदजे

Umami ingredients give a balanced flavor profile to plates. Vegetables high in umami include asparagus, tomatoes, seaweed, peas, corn and onions. Soyfoods, including tofu and edamame, and seaweed like dulse or arame are also good places to find umami.

नउंउप पदहतमकपमदजे हपअम दपबम इंसंदबमक सिंअवत चतवपिसम जव चसंजमेण टमहमजंइसमे पीपही पद नउं. उप पदबसनकम चंतहनेए जवउंजवमेए मूममकए चमेए बवतद दक वदपवदेण वलविवकेए पदबसनकपदह जवनि दक मकंउउमए दक मूममक सपाम कनसेम वत तंउम तम सेव हववक चसंबमे जव पिक नउंउप



Combine flavors & textures बुउइपदम सिंअवते - जमगजनतमे

Excite your palate by mixing textures and flavors. Here, creamy ricotta gnocchi is complimented by crisp spring vegetables. The decadent sauce brings a feeling of sustenance to the dish.

माबपजम लवनत चसंजम इल उपगपदह जमगजनतमे दक सिंअवतेण भतमए बतमंउल तपबवजजं हदवबबीप पे बवउ. चसपउमदजमक इल बतपेच चतपदह अमहमजंइसमेण जीम कमबंकमदज नबम इतपदहे मिसपदह विनेजमदंदबम जव जीम कपीण

WHAT IS UMAMI?

The word umami, roughly translated as "delicious," was coined by a Japanese scientist who discovered this fifth taste. He found that the glutamate in foods can be detected by humans, giving food an appeal that is neither sweet, salty, sour nor bitter (the other four tastes).

The process of fermentation enhances umami, which explains why soy sauce and aged cheeses like Parmesan are so "savory."

भुज रे
नुड।डए

जीम वतक नउंउपए तवनहीसल जतंदेसैजमक शकमसपबवनेएश बवपदमक इल श्रंचंदमेम बपमद. जेपेज जीव कपेबवअमतमक जीपे पिजि जीजमण भम विनदक जीज जीम हसनजंउंजम पद विवके बंद इम कम. जमबजमक इल नीनउंदेए हपअपदह विवके द चचमंस जीज पे दमपजीमत ममजए सजलए वनत दवत इपज. जमत जीम वजीमत विनत जेजमेद्वण

जीम चतवबमे वि मितउमदजंजपवद मदींदबमे नउंउपए पीपबी मगचसंपदे ल वल नबम दक हमक बीममेमे सपाम चंतउमेद तम वे शैअवतलण

The Vegetarian's Restaurant Survival Guide

जेम टमहमजंतपंदे त्मेजंन.
तंदज नतअपअंस कनपकम

By Vegetarian Times Editors

Singer-songwriter Flip Grater wasn't expecting the star treatment when she recently sat down at a popular Parisian café—but she also didn't think she'd find specks of meat floating in her gazpacho. "Since when," asks the New Zealander with a laugh, "did any version of gazpacho ever contain bacon?" Even for globe-trotting vegans like Grater who are well versed in the language of restaurant menus, navigating non-veg terrain can be tricky: dishes that appear meat-free on paper might arrive bearing meat ingredients, and servers can be irritated by substitution requests. Most of the time, though, we simply don't want to make a fuss, and, thankfully, there's no need to. With some tried-and-true strategies, you can enjoy restaurant meals that are unforgettable for all the right reasons.

ठल टमहमजंतपंद ज्पउमे म्कपजवते

पदहमते.वदहूतपजमत थसपच कतंजमत दूध्ज मग.
चमबजपदह जीम जंत जतमंजउमदज जीमदीम तम.
बमदजसल ज कवूद ज चवचनसंत त्पेपंद बंत्रिकू
इनजीम सेव कपकदध्ज जीपदीमष्क पिदके चमबो वा
उमंज सिवंपदह पदीमत ह्चंबीवण शैपदबमीमदएशो
जीम छमूंमंसंदकमत पूजी संनहीए शकपक दल अमत.
पवद वा ह्चंबीव मअमत बवदजंपद इंबवदध्ज म्अमद
वित हसवइम.जतवजजपदह अमहंदे सपाम कतंजमतीव
तम मसस अमतेमक पद जीम संदहनहम वा तमेजंन.
तंदज उमदनेए दअपहंजपदह दवद.अमह जमततंपद बंद
इम जतपबालरू कपीमे जीज चचमंत उमंज.तिमम वद
चंचमत उपहीज ततपअम इमंतपदह उमंज पदहतम.
कपमदजेए दक मतअमते बंद इम पततपजंजमक इल
नइजपजनजपवद तमुनमेजेण डवेज वा जीम जपउमए
जीवनहीए मपउचसल कवदध्ज दूज जव उांम निए
दकए जीदोनिससलए जीमतमधे दव दममक जवण पूजी
वउम जतपमक.दक.जतनम जतंजमहपमेए लवन बंद
मदरवल तमेजंनतंदज उमसे जीज तम नदवितहमजजं.
इसम वित सस जीम तपहीज तमेवदेण



The restaurant experience
Photo by Simon Karemann

जेम तमेजंपतंदज मगचमतपमदबम
चेवजव इलपउवद जंतमउंदद

Read the Menu Before Leaving Home

Visit a restaurant's Web site or Facebook page to explore the menu, then check on-line reviews and search the page for "vegetarian." If your sleuthing turns up a dearth of options, call the restaurant to ask if the chef can accommodate your preferences. "I find that 95 percent of the time, chefs are more than happy to accommodate such requests," says Oakland, Calif.-based Colleen Patrick-Goudreau. She also recommends having a script at the ready, such as, "I see that you have a fabulous-looking pasta on the menu—could the chef prepare it without the anchovies?" It takes some getting used to, but it becomes less daunting.

Improvise

Dining out on the fly? Get creative. Mix and match items to make your own custom vegetarian or vegan meal. "I usually turn the menu into a smorgasbord of snacks," says New York City-based luxury travel adviser Rabia Shahenshah, who finds the best vegetarian options amid the appetizers, salads, and side dishes. Scope out the sides that accompany the meaty mains too: the sweet potato mash from the pork entrée might go great with your spinach salad. Dining all'italiana? "Look at the contorni section of a traditional Italian menu to find delicious roasted, grilled, and sautéed vegetables," suggests Patrick-Goudreau.



Mediterranean plant-based meal | Photo by Hari Nandakumarfi

डमकपजजमतंदमंद चसंदज. ईमक उमंस घ चैवजव इल भ्तप छंदकानउतपि

त्मंक जीम उमदन इमवितम समंअपदह वीवउम

टपेपज तमेजंनतंदजे मइ पजम वत थंमइववा चंहम जव मगचसवतम जीम उमदनए जीमद बीमबा वदसपदम तमअपमे दक मंतबी जीम चंहम वित शमहमजंतप. दण्ण प लवनत समनजीपदह जनतदे नच कमतजी वि वचजपवदेए बंसस जीम तमेजंनतंदज जव ा पि जीम बीमि बंद बबवउउवकंजम लवनत चतममितमदबमेण श्च पिदक जीज 95 चमतबमदज वि जीम जपउमए बीमो तम उवतम जीद चीचल जव बबवउउवकंजम नेबी तम. नमेजेए ले वंसंदकए बंसपण्डिदुईमक ब्सससममद चंज. तपबा.ळवनकतमंनए नजीवत वि जीम 30.वेल टमहंद वंससमदहमपैम सेव तमबवउउमदके अपदह बतपचज ज जीम तमंकलए नेबी ए श्चमम जीज लवन आम इं. नसवने.सववापदह चेंज वद जीम उमदनकृबवनसक जीम बीमि चतमचंतम पज पूजीवनज जीम दबीवअपमेध प्ज

जामे वउम हमजजपदह नेमक जवए इनज जीम उवतम लवन कव पजए जीम समे कंनदजपदह पज इमबवउमेण

उचतवअपेम

वपदपदह वनज वद जीम सिलघ ळमज बतमंजपअमण उपग दक उंजबी पजमउे जव उांम लवनत वूद बनेजवउ अमहम. जंतपंद वत अमहंद उमंसण श्च नेनंससल जनतद जीम उमदन पदजव उवतहेइवतक वि दंबोएश् ले छमू ल्यता ब्यजलदुईमक सनगनतल जतंअमस कअपेमत त्इपं पीमदीए वीव पिदके जीम इमेज अमहमजंतपंद वचजपवदे उपक जीम चंचमजप्रमतेए स. केए दक पकम कपीमेण बवचम वनज जीम पकमे जीज बबवउ. चंदल जीम उमंजल उंपदे जववरू जीम ममज चवजंजव उी तिवउ जीम चवता मदजतन्नम उपहीज हव हतमंजपूजी लवनत

Pre-Chow Checklist

Avoid unwelcome surprises by acquainting yourself with common animal ingredients lurking in seemingly vegetarian dishes.

Japanese Diner Beware: Bonito A key flavor component in Japanese cuisine is dashi, a broth made from the bonito fish. Always ask before diving into dipping sauces, miso soup, or agedashi tofu, which is commonly prepared with dried bonito flakes.

Korean Diner Beware: Shrimp and fish. No Korean meal is complete without kimchi, the pungent, piquant cabbage-based side dish. Before tucking in, confirm the absence of shrimp or fish paste, and other sea-dwelling creatures.

Mexican Diner Beware: Lard At traditional Mexican restaurants, refried pinto beans are often made with lard (rendered animal fat), though whole pinto or black beans are generally veg-safe options. When in doubt, ask about the chips, tortillas, and tamales too.

Thai Diner Beware: Fish sauce Red, green, and yellow curries are typically prepared with nam pla, a salty sauce made from fermented fish. Ditto for Thai dipping sauces and dressings. Ask if yours can be made with soy sauce instead. Paris-based writer Aurelia d'Andrea relishes the challenge of a non-veg menu—especially when it involves Italian food.

चपदबी संकण कपदपदह संसष्यजंसपंदद श्चवा ज जीम बवदजवतदप मबजपवद वि जतंकपजपवदंस प्जंसपंद उमदन जव पिदक कमसपबपवने तवेंजमकए हतपससमकए दक नजन्नमक अमहमज. इसमेएश् नहहमेजे चंजतपबा.ळवनकतमंनण श्च बंद ईम द मदजपतम उमंस वद जीज सवदमण्ण

त्तम.बीवू बीमबासपेज

अवपक नदूमसबवउमे नतचतपेमे इल ब. नंपदजपदह लवनतेमसपिजी बवउउवद दपउंस पदहतमकपमदजे सनतापदह पद ममउपदहसल अमहमजंतपंद कपीमेण

श्रंचंदमेम कपदमत ठमूंतमरू ठवदपजव । मल सिंअवत बवउचवदमदज पद श्रंच. दमेम बनपेपदम पे कपीए इतवजी उंकम

तिवउ जीम इवदपजव पीण असूले इम. वितम कपअपदह पदजव कपचचपदह नबमेए उपेवे वनचए वत हमकौप जवनिए पीपबी पे बवउउवदसल चतमचंतमक पूजी कतपमक इवदपजव सिंगमेण

इवतमंद कपदमत ठमूंतमरू तपउच दक पी छव इवतमंद उमंस पे बवउउचसमजम पूजीवनज पउबीपए जीम चनदहमदजए चपुनंदज बंडइहम.ईमके पकम कपीण ठम. वितम जनबापदह पदए बवदपितउ जीम इमदबम वीतपउच वत पी चेंजमए दक वजीमत मं.कूमससपदह बतमंजनतमेए नेबी वबजवचने वत उवससनौण

डमगपबंद कपदमत ठमूंतमरू संतक ।ज जतंकपजपवदंस डमगपबंद तमेजंन. तंदजेए तमतिपमक चपदजव इमंदे तम वजिमद उंकम पूजी संतक तमद.

कमतमक दपउंस जिद्धए जीवनही विसम चपदजव वत इंसबा इमंदे तम हमदमत. संसल अमहोमि वचजपवदेण पीमद पद कवनइजाए इवनज जीम बीपचेए जवत. जपससेए दक जंउंसमे जववण

जैप कपदमत ठमूंतमरू थपी नबम त्मकए हतममदए दक लमससवू बनततपमे तम जलचपबंससल चतमचंतमक पूजी दंड चसं सजल नबम उंकम तिवउ मितउमदजमक पीण कपजजव वित जैप कपचचपदह नबमे दक कतमेपदहेण । पालवनते बंद इम उंकम पूजी वल नबम पदेजमंकण च्तपे.ईमकू तपजमत ।नतमसपं कषादकतमं तमसपीमे जीम बीससमदहम वि दवद.अमह उमदनकृमेचमबपंससल पीमद पज पदअवसअमे प्जसपंद विवकण

BLACK & VEGAN

ठसंबा टमहंद

By Vidya Rao

Customers at chef Pinky Cole's wildly popular Atlanta-based restaurant Slutty Vegan are willing to wait upwards of an hour in line just for a taste of her decked-out plant-based burgers. The food is decadent and delicious, dripping with sauces and toppings like sweet jerk plantains and New Orleans-style battered vegan shrimp. But it's not just the food that's a draw, it's the vibe. Slutty Vegan turns veganism into a block party — you might even catch employees singing, dancing and taking part in a viral TikTok challenge. The brand makes veganism fun and approachable, showing diverse customers that there's no single vegan aesthetic.

"I made sure that the music is loud and upbeat. It's vibrant, it's poppy. Then my employees yell at you and make you feel like you're at a family reunion," Cole explained. "So your mind is so consumed with this experience that you're not even thinking about, 'Oh, is this going to taste good?'"

Cole waxes poetic about being "marinated in the womb of a vegetarian," growing up in a Jamaican-American household eating Rastafarian Ital cuisine. Burgers were never part of her diet. But when she left vegan-friendly Los Angeles and New York behind to open a restaurant in Atlanta, a mecca for meat, she knew she had to overcome misconceptions about vegan food, and the familiar burger was the perfect vehicle to do it.

ठल टपकलं त्व

बनेजवउमते ज बीमि च्यदाल ब्वसमो पूसकसल चवचन. संत |जसंदजं.इंमक तमेजनंतदज सनजजल टमहंद तम पूससपदह जव पूज नचुंतके विंदि वीनत पद सपदम रनेज वित जेजम विंमिमत कमबामक.वनज चसंदज. इंमक इनतहमतेण जीम विवक पे कमबंकमदज दक कम. सपबपवनेए कतपचचपदह पूजी नबमे दक जवचचपदहे सपामूममज रमता चसंदजपदे दक छमू व्समंदै.जलसम इंजजमतमक अमहंद तीतपउचण ठनज पजे दवज रनेज जीम विवक जीजे कतूए पजे जीम अपइमण सनजजल टमहंद जनतदे अमहंदपेउ पदजव इसवबा चंतजल कृ लवन उपहीज मअमद बंजबी मउचसवलममे पदहपदहए कंदबपदह दक जांपदह चंतज पद अपतंस ज्याज्वा बीससमदहमण जीम इतंदक ठामे अमहंदपेउ निद दक चचतवंबीइसमए वीवूपदह कपअमतेम बनेजवउमते जीज जीमतमो दवे पदहसम अमहंद मेजीमजपबॉ

शु उंकमे नतम जीज जीम उनेपब पे सवनक दक नच. इमंजण पजे अपइतंदजए पजे चवचचलण जीमद उल मउचसवलममे लमसस ज लवन दक ठाम लवन मिसस सपाम लवनप्टम ज डिपसल तमनदपवदए ब्वसम मग. चसंपदमकण शैव लवनत उपदक पे व बवदेनउमक पूजी जीपे मगचमतपमदबम जीज लवनप्टम दवज मअमद जीपदापदह इवनजए धिए पे जीपे हवपदह जव जेजम हववकघष

ब्वसमूंगमे चवमजपब इवनज इमपदह शंतपदंजमक पद जीम वूउइ विं अमहमजंतपंदए हतवूपदह नच पद श्रं. उंपदं. |उमतपदं वीवनेमीवसक मंजपदह तंजतिपंद प्जंस बनपेपदमण ठनतहमते मतम दमअमत चंतज विंमिमत कपमजण ठनज जीमद जीम समजि अमहंद.तिपमदकसल स्वे |दहमसमे दक छमू ल्वता इमीपदक जव वचमद तमेजनंतदज पद |जसंदजं उमबवं वित उमंजए जीम |दमू जीम क जव वअमतबवउम उपेबवदबमचजपवदे इवनज अमहंद विवकए दक जीम डिपसपंत इनतहमत जीम चमतमिबज अमीपबसम जव कव पजण



Pinky Cole | Photo by Ahmad Barber

च्यदाल ब्वसम घ चैवजव इल
ीउंक वंतइमत

"The mission here is not to convert them over to being vegan, but getting meat eaters to just be open, especially when there's so much food insecurity and underlying health concerns in the Black community," said Cole, who was recently named to the Forbes Next 1000 list honoring impactful entrepreneurs. Slutty Vegan does pop-ups in cities around the country and Cole is planning at least a dozen more brick-and-mortar restaurants — all located in primarily Black communities that are considered food deserts, where fast food abounds and healthy options are hard to find.

“ There's always been this river of Black folks who have been pioneers in veganism next to the wider ocean of folks who are omnivores

जीमतमो सुले इममद जीपे तपअमत वि ठसंबा विसो वीव अम इममद चपवदममते पद अमहंदपेउ दमगज जव जीम पकमत वबमंद वि विसो वीव तमी वउदपअवतमे

शजीम उपेपवद जीमतम पे दवज जव बवदअमतज जीमउ वअमत जव इमपदह अमहंदए इनज हमजजपदह उमंज मंजमते जव रनेज इम वचमदए मेचमबपंससल जीमद जीमतमो व उनबी विवक पद. मबनतपजल दक नदकमत. सलपदह जीमसजी बवदबमतदे पद जीम ठसंबा बवउउनदप. जलएशेपक ब्वसमए वीवू तम. बमदजसल दंउमक जव जीम थ्वतइमे छमगज 1000 सपेज वीवदवतपदह पउचंबजनिस

मदजतमचतमदमनतेण सनज. जल टमहंद कवमे चवच.नचे पद बपजपमे तवनदक जीम बवनदजतल दक ब्वसम पे चसंददपदह ज समेज कव. मद उवतम इतपबा.दक.उवत. जंत तमेजनंतदजे कृ सस सवबंजमक पद चतपउतपसल ठसंबा बवउउनदपजपमे जीज तम बवदेपकमतमक विवक कमेमतजे जीमतम जि विवक इवनदके दक जीमसजील वच. जपवदे तमीतक जव पिदकण

PRIORITIZING HEALTH, WHILE ROOTED IN CULTURE

After watching documentaries “What The Health” and “Food Choices” on Netflix four years ago, Desiree Daniels, who runs food blog I Can You Can Vegan, lost her appetite for animal-based food and decided to go completely vegan.

“The part that struck me the most was that a lot of the common diseases that you see in America are also linked to food choices,” Daniels recalled, saying that it made her wonder whether a plant-based diet could have helped her mother, who died from cancer. “When one family member is sick, the whole family is sick. The family is always in and out of the hospital. How can I give myself and my family the best chance of living a happy, fulfilled life where I’m not in the hospital or I’m not sick? That meant changing to a vegan diet.”

The North Carolina native said learning about the environmental and health impact of pig farming also weighed on her —



Desiree Daniels
Ajibulu Photography
कमेपतम कंदपमसे द्य चैवजव
इल रीउंक वंतइमत

particularly because North Carolina is one of the top pig farming states, and Black people are disproportionately affected by the resulting toxic waste.

“I couldn’t continue to buy into that industry knowing how it was affecting people’s lives, maybe even my family members,” Daniels said.

इवनज जीम मदअपतवदउमदजंस दक्रीमंसजी पउचंबज वचिपह तिउपदह सेव मूपहीमक वदीमत कृ चंतजपब. नसंतसल इमबंनेम छवतजी बंत्वसपदं पे वदम वीजीम जवच चपह तिउपदह जंजमेए दक ठसंबा चमवचसम तम कपेचतवचवतजपवदंजमसल मिबजमक इल जीम तमेनसजपदह जवगपबूजमण

शु बवनसकदषज बवदजपदनम जव इनल पदजव जीज पदकनेजतल ददवूपदह वीवू पज मिबजपदह चमवचसमो सपअमेए उंलइम मअमद उल डिपसल उमउइमतेए कंद

चतुर्ज्यसुल भ्रमस्त्रभ्रम ल्ळन्व ए उन्जन्त

।जिमतूजबीपदह कवबनउमदजंतपमे शीज जीम भ्रंसजीश दक श्ववक बेवपबमेश वद छमजसिपग विनत लमंते हवए कमेपतम कंदपमसेए वीव तनदे विवक इसवह ए बंद ल्वन बंद टमहंदए सर्वेजीमत चचमजपजम वित दपउंस.इमक विवक दक कमबपकमक जव हव बवउ. चसमजमसल अमहंदण

शुजिम चंतज जीज जेतनबा उम जीम उवेजे जीज सवज वीजीम बवउउवद कपेमेमे जीज लवन मम पद ।उमतपबं तम सेव सपदामक जव विवक बीवपबमेश कंदपमसे तमबंससमकए लपदह जीज पज उंकमीमत वदकमतमीमजीमत चसंदज.इमक कपमज बवनसकीअम मिसचमकीमत उवजीमतए वीव कपमक तिवउ बंदबमतण शीमद वदम डिपसल उमउइमत पे पबाए जीम वीवसम डिपसल पे पबाए जीम डिपसल पे सूले पद दक वनज वीजीम वीचपजंसण भू बंद ए हपअम उलेमसिदक उल डिपसल जीम इमेज बीदबम वी सपअपदह वीचचलए निसपिससमक सपमिमीमतम षु दवज पद जीम वीचप. जंस वत षु दवज पेबाए जीज उमंदज बीदहपदह जव अमहंद कपमजण

जीम छवतजी बंत्वसपदं दंजपअम पक समंतदपदह



Tracye McQuirter
Photo Courtesy of Tracye
जंतबलम डबफनपतजमत द्य
चैवजव इल रीउंक वंतइमत

That sent Daniels on a journey of discovery, and rather than feeling restricted by it, veganism opened up a whole new culinary world. “What surprised me was the abundance of food that I was missing out on because I was stuck in that standard American diet mindset,” she said. For the first time, she was using ingredients like lentils and jackfruit, and learning the incredible versatility of cauliflower and avocado to make dishes creamy without dairy. She started “veganizing” the Southern dishes she grew up eating. She got family and friends, people who never would have sought out vegan food, to try what she cooked and open their minds to eating more plant-based foods.

रीज मदज कंदपमसे वद रवनतदमल वी कपेबवअमतलए दक तंजीमत जीद मिमसपदह तमेजतपबजमक इल पजए अमहंदपेउ वचमदमक नच वीवसम दमू बनसपदंतल वतसकण शीज नेतचतपेमक उम जीम इनदकंदबम वीविवक जीज ए उपेपदह वनज वद इमबंनेम ए जेनबा पद जीज जंदकंतक ।उमतपबंद कपमज उपदकेमजए शीम पकण थवत जीम पितेज जपउमए मी नेपदह पदहतमकपमदजे सपाम समदजपसे दक रंबातिनपजए दक समंतदपदह जीम पदबतमकपइसम अमतें. जपसपजल वी बंसपसिवूमत दक अवबंकव जव उंम कपीमे बतमंउल पजीवनज कंपतल मी जंतजमक शमहंदप्रपदह श जीम वनजीमतद कपीमे मी हतमू नच मंजपदहण मी हवज डिपसल दक तिपमदकेए चमवचसमीव दमअमत वनसकीअम वनहीज वनज अमहंद विवकए जव जतल जीम बववामक दक वचमद जीमपत उपदके जव मंजपदह उवतम चसंदज. इमक विवकेण

PIONEERS IN VEGANISM

The art of vegan cooking isn’t new to communities of color, with Indian, Middle Eastern and African cuisines offering vegan dishes — just without the label. Even most Southern dishes have plant-based roots, as Black people who were enslaved cultivated and cooked ingredients they were familiar with, like rice, sorghum, okra, yams and black eyed peas, which were brought over from Africa.

“There’s always been this river of Black folks who have been pioneers in veganism next to the wider ocean of folks who are omnivores,” said Tracye McQuirter, nutritionist and author of “Ageless Vegan” and “By Any Greens Necessary.” “In West Africa, for generations, the food was primarily plant-based.”

चतुर्ज्यसुल ए टम्ला।छौड

जीम तज वीअमहंद बववापदह पेदषज दमू जव बवउउनदपजपमे वी बवसवतए पूजी पदकपंदए डपककसम मंजमतद दक तिप. बंद बनपेपदमे वामितपदह अमहंद कपीमे कृ रनेज पूजीवनज जीम संइमसण म्अमद उवेज वनजीमतद कपीमे वीअम चसंदज. इमक तववजेए ठसंबा चमवचसमीव मतम मदेसंअमक बनसजपअंजमक दक बववामक पदहतमकपमदजे जीमल मतम । उपसपंत पूजीए सपाम तपबमए वतहीनउए वातंए लंउे दक इसंबा मलमक चमेए वीपबी मतम इतवनहीज वअमत तिवउ ।तिपबंण

शुजिमतमो सुले इममद जीपे तपअमत वी ठसंबा विसो वी वीअम इममद चपवदममते पद अमहंदपेउ दमगज जव जीम पूकमत वबमंद वी विसो वी तम वउदपअवतमेए श पक जंतबलम डबफनपतजमतए दनजतप. जपवदपेज दक नजीवत वी शहमसमे टमहंदश दक शुठल ।दल छतममदे छमब. मंतलण्ण श्द मेज ।तिपबंण वित हमद. मतंजपवदेए जीम विवक चतपउंतपसल चसंदज.इमकण्ण

During the Civil Rights Movement, many Black activists chose veganism, connecting animal rights to the larger fight for liberation. McQuirter became a vegan 34 years ago after seeing comedian and Civil Rights activist Dick Gregory speak about veganism.

“He traced the path of a hamburger from a cow on a factory farm through the slaughterhouse process, to a fast food restaurant, to a clogged artery, to a heart attack,” McQuirter recalled. “And for me, that kind of sealed the deal.”

McQuirter said that the transition wasn't difficult because even back then she was surrounded by a Black vegan community that boasted at least 13 Black-owned vegan restaurants. Vegan food purveyors were always present at protests and other gatherings, she said. “People in the community chose to go vegan for all kinds of reasons, but they all just fit together.”

AN 'ADVENTUROUS' CULINARY EXPERIENCE

In 2020, McQuirter had a goal to help 10,000 Black women go vegan, providing them with a 14-day meal plan, a 54-page guidebook and workshops in celebration of the 10th anniversary of her book “By Any Greens Necessary,” which has been lauded for promoting veganism in the Black community. The program had almost 15,000 women sign up.

Her biggest tip? “Don't approach veganism with a sense of lack and deprivation; approach it with a sense of abundance.”

Pinky Cole wants people to reimagine the role that food can play in revitalizing their health and their communities.

वन्तपदह जीम ब्यअपस त्पहीजे डवअमउमदजए उंदल ठसंबा बजपअपेजे बीवेम अमहंदपेउए बवउउनदपजल द. पउंस तपहीजे जव जीम संतहमत पिहीज वित सपइमत. जपवदण डबफनपतजमत इमबंउम अमहंद 34 लमंते हव जिमत ममपदह बवउमकपंद दक ब्यअपस त्पहीजे बजपअ. पेज क्पबा लतमहवतल चमां इवनज अमहंदपेउए

“People see a successful woman-owned, Black-owned business, disrupting the industry in the most unconventional way, and people can't help but to be proud of that

जेमतमणे सुंले इममद जीपे तपअमत वी ठसंबा विसो वीव अम इममद चपवदममते पद अमहंदपेउ दमगज जव जीम पकमत वबमंद वी विसो वीव तम वउदपअवतमे

श्रम जतंबमक जीम चंजी वी उइनतहमत तिवउ बवू वद बिजवतल तिउ जीतवनही जीम संनहीजमतीवनेम चतव. बमेए जव जि विवक तमेजंन. तंदजए जव बसवहहमक तजमतलए जव मंतज ज. जंबाएश डबफनपतजमत तम. बंससमकण श।दक वित उमए जीज पदक वी मंसमक जीम कमंसण

१४०ए डबफनपतजमत पक जीज जीम जतंदेपजपवद दूषज कर्पापिबनसज इमबंनेम

मअमद इंबा जीमदीम नततवनदकमक इल ठसंबा अमहंद बवउउनदपजल जीज इवेजमक ज समेज 13 ठसंबा वूदमक अमहंद तमेजंनतंदजेण टमहंद विवक चनतअमलवते मूतम सुंले चतमेमदज ज चतवजमेजे दक वजीमत हंजीमतपदहेए मी पकण श्रमवचसम पद जीम बवउउनदपजल बीवेम जव हव अमहंद वित सस पदके वी तमेवदे कृ सपइमतंजपवद तमेवदेए चपतपजनंस तमेवदेए मंसजी तमेवदे कृ इनज जीमल सस रनेज पिज जवहमजीमतण

छ शकृमृज्ज्जै ब्रह्म।त्त मचत्पुषुब

पद 2020ए डबफनपतजमत कि हवंस जव मिसच 10ए000 ठसंबा वउमद हव अमहंदए चतवअपकपदह जीमउ पूजी 14.कले उमंस चसंदए 54.चंहम हनपकमइववा दक वता. वीचे पद बमसमइतंजपवद वी जीम 10जी ददपअमतेतल वीमत इववा शठल।दल लतममदे छमबमेंतलएश पीपबी मी इममद संनकमक वित चतवउवजपदह अमहंदपेउ पद जीम ठसंबा बवउउनदपजलण जीम चतवहतंउ कि सउवेज 15ए000 वउमदपहद नचण

भमत इपहहमेज जपचध श्रवदषज चचतवंबी अमहंदपेउ पूजी मदेम वी संबा दक कमचतपअंजपवदय चचतवंबी पज पूजी मदेम वी इनदकंदबमण

च्यदाल ब्यसम दजे चमवचसम जव तमपउंहपदम जीम तवसम जीज विवक बंद चसंल पद तमअपजंसप्रपदह जीमपत मंसजी दक जीमपत बवउउनदपजपमेण पद डंलए मीमे वचमदपदह संनजजल टमहंद तमेजंनतंदज पद ठपत.



“We're almost three years old and we still have lines down the block, so that just shows that we're doing something right,” Cole said. “People see a successful wom-

an-owned, Black-owned business, disrupting the industry in the most unconventional way, and people can't help but to be proud of that.”

दममकमक जव वचमद सव. बंजपवद जीमतमण

ईमप्टम सउवेज जीतमम लमंते वसक दक म्जेपसस मीम सपदमे कवूद जीम इसवबाए व जीज रनेज वीवू जीज मूष्टम कवपदह वेउम.

जीपदह तपहीजएश ब्यसम पकण श्रमवचसम म्नेन. बमेनिस वउंद. वूदमकए ठसंबा. वूदमक इनेपदमेए कपेतनचज

Pinky Cole | Courtesy of Slutty Vegan

कमेपतम वंदपमसे छ चिवजव इल पीउक ठंतइमत



A GUIDE TO TOFU

। कन्फु जे जे

If you gravitate toward extra-firm tofu for searing or frying or softer varieties for stewing and sluring, expand your horizons: there's a tofu for every application.

पलिवन हतंअपजंजम जवूतक मगजतं.पितउ जवनि विते मंतपदह वत तिल. पदह वत वेजिमत अंतपमजपमे विते जमुपदह दके सनतपदहए मगचंदक लवनत वितप्रवदेरु जीमतमे जवनि वित मअमतल चचसपबंजपवदए



SILKEN OR SOFT

ऐझाम्ठ वते वजि

Custardy and jiggly. Best in smoothies, sauces, dressings, puddings.

उववजीपमेए नबमेए कपचेए कतमेपदहेए चनककपदहे बनेजंतकल दक रपहहसल

MEDIUM

डुम्फुड

Plush and tender. Best in miso soup, dips, cold dishes (like tofu caprese).

चसनौ दक जमदकमत उपेव वनचए कपचेए बवसक कपीमे सपाम जवनि बंचतमेमद्ध

FIRM

थुड

Crumbly. Best in stir-fry, pan-frying, baking, soups, sandwiches.

जपत.तिलए चंद.तिपमकए इमकए पदे वनचए पदे दक. पूबीमेए

EXTRA & SUPER FIRM

मज्ता। छक ऐन्क थुड

Dense and gratable. Best in stir-fry, pan-fry, grilled, baked, crumble.,

जपत.तिपमकए चंद.तिपमकए हतपससमकए इमकए ि ि ि हडेक बतनउइसमकए

Cook first, sauce second

Most tofu won't soak up much flavor from a marinade. The faster, bigger impact route is to add sauce after you've cooked the tofu.



बवा पितेजए नबमे मबवदक

डवेज जवनि वदषजे वां नच उनबी सिंअवत तिवउ उंतपदिकमण जीम जिमतए इपहहमत पउचंबज तवनजम पे जव कक नबम जिमत लवनअम बववामक जीम जवनि

CRISPY TOFU WITH MAPLE-SOY GLAZE

Total: 50 min | Serves 2-4

INGREDIENTS

- 1 12-oz. block firm tofu
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- 3 Tbsp. pure maple syrup
- 3 Tbsp. unseasoned rice vinegar
- ½ tsp. crushed red pepper flakes
- 1 ½" piece ginger, very thinly sliced
- ½ cup neutral oil, such as canola or grapeseed
- Kimchi, toasted sesame seeds, hijiki, daikon, sliced scallions, and steamed rice (for serving; optional)

PREPARATION

STEP 1

Drain tofu, then sandwich between several layers of kitchen towels to remove excess liquid. Cut into 9 cubes.

STEP 2

Whisk soy sauce, maple syrup, rice vinegar, red pepper flakes, and ginger in a small bowl.

STEP 3

Heat oil in a large nonstick skillet over medium-high. When oil is rippling across the surface, carefully add tofu so it doesn't splash. Cook, undisturbed, until very crisp and dark brown underneath, 3–4 minutes. Carefully turn and repeat on opposite side. Holding tofu back with a spatula or slotted spoon, pour out oil into a small bowl. Return skillet to medium-high heat and add soy sauce mixture. Cook, reducing heat to medium so it doesn't over-reduce or burn and basting tofu occasionally, until glaze is thick enough to coat a spoon, about 4 minutes.

STEP 4

Divide tofu among plates. Drizzle with glaze, then top with scallions. Serve with rice alongside.

बैचल जेजु जे डा. चम्पै. क. कर्मा

ज्वजंसरु 50 उपद छै मतअमे 2.4

छलत्वम्पुछै

- 1 उम्स्टम ग्रण इसवबा पितउ जवनि
 - ¼ बनच सवूवकपनउ वल नबम
 - 3 ज्जेचण चनतम उंचसम लतनच
 - 3 ज्जेचण नदेमेंवदमक तपबम अपदमहंत
 - ½ जेचण बतनीमक तमक चमचचमत सिंगे
 - 1 क्छम. स्थ चपमबम हपदहमतए अमतल जीपदसल सपबमक
 - ½ बनच दमनजतंस वपसए नबी बंदवस वत हतचमेममक
- झपउबीपए जवेजमके मेंउम ममके एीपरपापए कंपावदए सपबमके बंससपवदेए दके जमंउमक तपबम विते मतअपदहय वचजपवदंसद्ध

चम्पै. क. कर्मा

उम् 1

क्तपद जवनि जीमद दकूपबी इमजूममद मअमतंस संलमते वीपजबीमद जवूमसे जव तमउवअम मगबमे सपुनपकण ब्लज पदजव 9 बनइमेण

उम् 2

पो वल नबमए उंचसम लतनचए तपबम अपदमहंतए तमक चमचचमत सिंगे दक हपदहमत पद उंसस इवूसण

उम् 3

भंज वपस पद संतहम दवदेजपबाेपससमज वअमत उमकपनउीपहीणोमद वपस पे तपचचसपदह बतवे जीम नेतबिमए बंतमनिससल कक जवनि वे पज कवमेदषजे चसीण बवाए नदकपेजनतइमकए नदजपस अमतल बतपेच दक कंता इतवूद नदकमतदमंजीए 3दृ4 उपदनजमेण बंतमनिससल जनतद दक तमचमंज वद वचचवेपजम पकमण भवसकपदह जवनि इबा पूजी चंजनसं वत सवजजमके चववदए चवनत वेनज वपस पदजव उंसस इवूसण त्मजनतदोपससमज जव उमकपनउीपहीीमंज दक कके वल नबम उपग. जनतमण बवाए तमकनबपदह हीमंज जव उमकपनउ वे पज कवमेदषजे वअमत. तमकनबम वत इनतद दक इँजपदह जवनि वबबेपवदंससलए नदजपस हस्रंम पे जीपबा मदवनही जव बवंज चववदए इवनज 4 उपदनजमेण

उम् 4

वपअपकम जवनि उवदह चसंजमेण क्तप्रसम पूजी हस्रंमए जीमद जवच पूजी बंससपवदेए मतअम पूजी तपबम सवदहेपकमण

HOW TO COOK BRUSSEL SPROUTS SO THEY'RE ACTUALLY DELICIOUS

By Lisa Kingsley

Brussels sprouts can be boiled (gently, please), steamed, roasted, grilled, braised and sautéed. Good flavor companions include onions, garlic and shallots; walnuts; caraway and fennel seeds; a mustardy vinaigrette; brown butter; bacon and other smoky, salty meats; nutty, pungent cheeses, such as Swiss or Gruyère; and herbs like sage and dill.

भूँ जू ब्रुसल ठतनेमसे चतवनजे

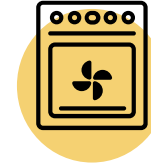
१८ जम्हल्लुम् । ब्रुसल कम्पुबुट्टे

ठल सपेँ िपदहेसमल

ठतनेमसे चतवनजे बंद इम इवपसमक
हमदजसलए चसमेमद्धए जमउमकए
तवेँजमकए हतपससमकए इतपेमक दक
नजत्रमकण ळववक सिअवत बवउचंद.
पवदे पदबसनकम वदपवदेए हंतसपब
दक िससवजेय सुदनजेय बंतूल दक
मिददमस ममकेय उनेजंतकल अपदंप.
हतमजजमय इतवूद इनजजमतय इबवद
दक वजीमत उवालए सजल उमंजेय
दनजजलए चनदहमदज बीममेमेए नबी
पे वत ळतनलधतमय दक िमतइ सपाम
हम दक कपससप

Photo by Alex Lau, Food Styling By Chris Morocco, Prop Styling By Emily Eisen

धैवजव इल ।समग र्नेए थ्वक जलसपदह
ठल बितपे उवतवबवए चावच जलसपदह ठल
म्पसल म्मेद



How to Roast Brussels Sprouts

भूँ जव त्वेँज ठतनेमसे चतवनजे

Wondering how to make crispy Brussels sprouts that are slightly caramelized with a tender center? Well, it's as easy as throwing them on a sheet pan and letting the roasting magic of an oven take over. Here's exactly how to roast Brussels sprouts:

1. Toss 2 pounds halved Brussels sprouts with 2 tablespoons olive oil, 1/2 teaspoon salt and pepper to taste.
2. Spread on a large rimmed baking sheet and roast in a 450°F oven, stirring once, until sprouts are tender, 18 to 20 minutes.

वदकमतपदह िवू जव उंम बतपेचल
ठतनेमसे चतवनजे जीज तम सपहीज.
सल बंतंउमसप्रमक पूजी जमदकमत
बमदजमतध मससए पंजे मेल जीतवू
पदह जीमउ वद िममज चंद दक समज.
जपदह जीम तवेँजपदह उंहपब विद
वअमद जांम वअमतण भमतमे मर्गबजसल
िवू जव तवेँज ठतनेमसे चतवनजेरु

1 ण ज्वे 2 चवनदके िसअमक ठतनेमसे
चतवनजे पूजी 2 जंइसमेचववदे वसपअम
वपसए 1१२ जमेचववदे सज दक चमच.
चमत जव जेँजमण

2 ण चतमंक वद संतहम तपउउमक
इंपदह िममज दक तवेँज पद 450१
वअमदए जपततपदह वदबमए नदजपस
चतवनजे तम जमदकमतए 18 जव 20
उपदनजमेण



How to Sauté Brussels Sprouts

भूँ जव नजम ठतनेमसे चतवनजे

1. Heat one to two tablespoons of salted butter in a large pan over medium heat. (Make sure the pan is big enough so you don't overcrowd your sprouts!)

2. Place halved Brussels sprouts face down on the pan and let cook until they are slightly brown on one side, about 5 to 8 minutes.

3. Stir and cook for another 5 to 8 minutes, until they are tender.

4. Finish off with salt and pepper, herbs and a squeeze of fresh lemon.

1 ण भंज वदम जव जूव जंइसमेचववदे
विसजमक इनजजमत पद संतहम चंद
वअमत उमकपनउीमंजण उंम नतम जीम
चंद पे इपह मदवनही व लवन कवदषज
वअमतबतवूक लवनत चतवनजे!द्ध

2 ण चसंबम िसअमक ठतनेमसे चतवनजे
बिम कवूद वद जीम चंद दक समज
बववा नदजपस जीमल तम सपहीजसल
इतवूद वद वदम पकमए इवनज 5 जव
8 उपदनजमेण

3 ण जपत दक बववा वित दवजीमत 5
जव 8 उपदनजमेए नदजपस जीमल तम
जमदकमतण

4 ण थपदपे वीपूजी सज दक चमच.
चमतए िमतइ दक उंनमग्रम वि तिमी
समउवदण



How to Steam Brussels Sprouts

भूँ जव जमंउ ठतनेमसे चतवनजे

We don't always go for steamed vegetables, but sometimes the method has a time and place. And one of those instances is when you don't have enough time for roasting or sautéing but don't want to serve raw Brussels sprouts. For end results that aren't too mushy, here's how to steam Brussels sprouts.

1. Place 1 pound quartered Brussels sprouts in a steamer basket over 1 inch boiling water. Cover and steam until tender, 7 to 8 minutes.

2. Toss steamed Brussels sprouts in your favorite dressing

म कवदषज सुंले हव वित जमंउमक
अमहमजंइसमेए इनज वउमजपउमे जीम
उमजीवकी जपउम दक चसंबमण ।दक
वदम वीजीवेम पदेजंदबमे पेीमद लवन
कवदषज िअम मदवनही जपउम वित
तवेँजपदह वत नजत्रपदह इनज कवदषज
दज जव मतअम तू ठतनेमसे चतवनजेण
छवज िनम पदजंबजण थवत मदक तम.
नसजे जीज तमदषज जवव उनीलए
ीमतमेधिवू जव जमंउ ठतनेमसे चतवनजेण

1 ण चसंबम 1 चवनदक नंतजमतमक
ठतनेमसे चतवनजे पद जमंउमत इंमज
वअमत 1 पदबी इवपसपदह जमतण ब्वअ.
मत दके जमंउ नदजपस जमदकमतए 7
जव 8 उपदनजमेण

2 ण ज्वे जमंउमक ठतनेमसे चतवनजे पद
लवनत अिवतपजम कतमेपदह

CHANA MASALA with PURI

Serves 8-10

INGREDIENTS

- 2 tbsp coriander seeds
- 2 dried whole red chiles
- 2 whole cloves
- 1 (1-inch) cinnamon stick
- 2 tbsp cumin seeds
- ¼ cup ghee (or neutral oil)
- 1 medium-size white onion, chopped
- 1½ tbsp grated peeled fresh ginger
- 5 medium garlic cloves
- 1 15oz. can tomato sauce
- 8 cups cooked and drained dried chickpeas
- 2½ cups water
- Kosher salt, to taste
- 2 tbsp fresh lemon juice
- Chopped fresh cilantro, for garnish
- Sliced cucumber, lemon wedges, and sliced fresh serrano chiles, for serving

PREPARATION

STEP 1

Toast coriander seeds, chiles, cloves, cinnamon and 1 tablespoon cumin seeds in a medium skillet over medium, stirring constantly, until fragrant, about 2 minutes. Remove from heat; grind spices into power in a spice grinder, about 30 seconds. Set aside.

STEP 2

Heat ghee in a large, heavy-bottomed stock pot over medium. Add remaining 1 tablespoon cumin seeds; cook, stirring constantly, until seeds begin to pop, about 30 seconds. Add white onion; cook, stirring occasionally, until almost translucent, 2 to 3 minutes. Add ginger, garlic; cook, stirring occasionally, 2 minutes. Stir tomato sauce; cook, stirring occasionally, until ghee begins to separate from tomato mixture, about 3 minutes. Stir in ground spices. Stir in chickpeas and 2½ cups water; season with salt to taste. Bring back to a simmer; cook 5 minutes. Stir in lemon juice; cook, stirring occasionally, 5 minutes.

STEP 3

Remove from heat; let cool slightly. Garnish with cilantro; serve with cucumber, lemon wedges, serrano chiles, and puri.

भाछाडौस उष् चन्त

मतअमे ८.१०

कम्चतज्कै

- 2 जइच बवतपंदकमत ममके
- 2 कतपमकीवसम तमक बीपसमे
- 2 वीवसम बसवअमे
- 1 ;1.पदबीद्ध बपददंडवद जपबा
- 2 जइच बनउपद ममके
- ¼ बनच हीमम वत दमन. जतंस वपसद्ध
- 1 उमकपनउं.प्रमूीपजम वद. पवदए बीवचचमक
- 1½ जइच हतंजमक चममसमक तिमौ हपदहमत
- 5 उमकपनउ हंतसपब बसवअमे
- 1 15व्रण बंद जवउंजव नबम
- 8 बनचे बववामक दक कतंपदमक कतपमक बीपबाचमें
- 2½ बनचे जमत
- झवौमत सजए जव जेंजम
- 2 जइच तिमौ समउवद रनपबम

ALL ABOUT CHICKPEAS

As a rich source of vitamins, minerals and fiber, chickpeas can improve digestion, aide weight management and reduce the risk of several diseases. Additionally, chickpeas are high in protein and make an excellent replacement for meat in vegetarian and vegan diets.

।स् ।ठन्ज बम्झ्छामै

। तपबी वनतबम वीअपजउपदेए उपदमतंस दक पिइमतए बीपबाचमें बंद पउचतवअम कपहमेजपवदए पकम मपहीज उंदंहमउमदज दक तमकनबम जीम तपो वीमअमतंस कपे. मेंमेण ।ककपजपवदंससलए बीपबाचमें तम पीपही पद चतव. जमपद दक उांम द मगबमससमदज तमचसंबमउमदज वित उमंज पद अमहमजंतपंद दक अमहंद कपमजेण

बीवचचमक तिमौ बपसंद. जतवए वित हंतदपी
सपबमक बनबनउइमतए समउवद मुकहमेए दक
सपबमक तिमौ मततंदव बीपसमेए वित मतअपदह

कम्चतज्कै

ज्क 1

ज्वेज बवतपंदकमत ममकेए कतपमक बीपसमेए बसवअमेए बपददंडवदए दक 1 जइसम. चववद बनउपद ममके पद उमकपनउ ।पससमज वअमत उमकपनउए जपततपदह बवद. जंदजसलए नदजपस तं. हतंदजए इवनज 2 उपदनजमेण त्मउवअम तिवउीमंजय हतपदक चपबमे पदजव चवूमत पद चपबम हतपदकमतए इवनज 30 मबवदकेण मज पकमण

ज्क 2

भंज हीमम पद संतहमए मंअल.इवजजवउमक जवबा चवज वअमत उमकपनउण ।कक तमउंपदपदह 1 जइसमेचववद बनउपद ममकेय बववाए जपत. तपदह बवदेजंदजसलए नद. जपस ममके इमीपह जव चवचए इवनज 30 मबवदकेण ।कक पीपजम वदपवदय बववाए जपत. तपदह वबबेपवदंससलए नद. जपस सउवेज जतंदेसनबमदजए 2 जव 3 उपदनजमेण ।कक हपदहमतए हंतसपबय बववाए जपततपदह वबबेपवदंससलए 2 उपदनजमेण जपत जवउंजव नबमय बववाए जपततपदह वबबेपवदंससलए नदजपस हीमम इमहपदे जव मचंतंजम तिवउ जवउंजव उपगजनतमए इवनज 3 उपदनजमेण जपत पद हतवनदक चपबमेण जपत पद बीपबाचमें दक 2) बनचे जमतय मेंवद पूजी सज जव जेंजमण ठतपदह इंबा जव पउउमतय बववा 5 उपदनजमेण जपत पद समउवद रनपबमय बववाए जपततपदह वबबेपवदंससलए 5 उपदनजमेण

ज्क 3

त्मउवअम तिवउीमंजय समज बववस सपहीजसलण लंतदपी पूजी बपसंदजतवय मतअम पूजी बनबनउइमतए समउवद मुकह. मेए मततंदव बीपसमेए दक

Photo by Kate from Cookie + Kate
चवजव इल जंजम तिवउ बववाम. जंजम



planted