



ספר מתכונים

רומי חוכמה

מבט לטבע

אפריל 2011



הקדמה

קיים כיום בציבור רעב גדול לידע בשטח התזונה ובהשפעת מזונות הבריאות.

אני מוצאת את עצמי ללא הרף מעבירה מתכונים בריאים ומזינים למטופלים, חברים, ולתלמידים שלי. מאז שהתחלתי לטפל באנשים (כעשר שנים) רשמתי מתכונים שהתנסיתי בהם ומתכונים שמטופלים העבירו לי.

ספר זה מיועד לכל אדם, וגם לאנשים הסובלים מבעית השמנה, מחלות מטבוליות ולילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז.

כיום, עם התגברות המודעות למזון בריא, ניתן למצוא מבחר הרבה יותר גדול של מוצרים "טבעיים" בשוק, חנויות טבע, פינות טבע כמעט בכל סופרמרקט מרוב עודף מוצרים לא יודעים מה המזון הנכון שצריך לקנות. לכן כתבתי את הפרק איך לקנות מזון בריא בחוכמה.

אני מאחלת לכולנו הנאה מהספר ומתוצאותיו. והרבה בריאות.

באהבה, רומי





קצת תודות מהסדנאות הרזייה וניקוי רעלים האחרונות-

רומי האור והברכה לך

יש אנשים שהולכים לעבוד

ויש מאירי הפנים שעבודתם אמונתם וייעודם

ואת ניחת בתכונה מאירת הפנים

אני מודה לאל על שקישר בינינו

את אישה מדהימה עם אור פנימי מאיר ומואר

מקצועית בתחומך ובעלת יכולת נעימה

להעביר את הידע שלך בדרך נעימה, ברורה

הנותן חשק ואמונה לעשות את המלצותייך בחדווה

אני למדתי ממך, יישמתי את המלצותייך בתזונה

הוספתי אותן ליידע הכללי שלי והפכתי אותן לדרך חיים מכאן ואילך

יישר כוח, המשך פורה

ואני מאמינה ששיתוף פעולה בינינו ימשיך ויפרה

בברכת השפע והאהבה...

פנינה

לרומי היפה והמדהימה

תודה גדולה מקרב לב על הטיפול היעיל בתקופה כה קריטית וכה חשובה בדרכי האישיית
והמקצועית, מאחלת לך הצלחה רבה בדרכך המבורכת...

גילה

רומי יקרתי

לכתוב אני יודעת אבל להתבטא בכתב קשה לי יותר, אני מקווה שלאורך התקופה הצלחתי
להעביר לך את מה שאני מרגישה כלפיך וכלפי הדברים שאת עושה ומעבירה לנו, כמובן לא
לשכוח את השנים הרבות בו אנחנו מכירות ותמיד את בראשי שאני יוצאת מהדרך הנכונה לי.

ובמיוחד אני שמחה מאוד שחזרתי נהנתי מכל מפגש, מהקשבה ומאהבה תודה על הכל

הילה

רומי

תודה שהפכת את עולמי מטה מעלה, תודה שנערת אותי, הוצאת את האבק, הדלקת פנס
גדול והראית לי את הדרך טובה יותר ונכונה יותר וכמובן טעימה יותר....

רויטל

רומי חוכמה מבט לטבע

נפתחות סדנאות לניקוי רעלים והרזיה במאי 2011

– ההרשמה בעיצומה!!!

לפרטים לחצו כאן-

סילבוס סדנת ניקוי רעלים והרזיה



תוכן עינים:

1. הקדמה
2. נטורופתיה- עמוד 8.
3. ארידיולוגיה- עמ' 9-10.
4. לקנות חכם-11-12
5. מזון אורגני-13-14
6. הנדסה גנטית- 15-16
7. חלבון מלא מהצומח-22-23
8. הנבטת קטניות לבישול- 19
9. בישול קטניות ודגנים-20-21
10. מידות ומשקלים- 17-18

11. ארוחות בוקר:

- פנקייק מקמח כוסמין-24.
- סלט פירות-25.
- יוגורט עם תוספות-26.
- שיק בריאות- 27.
- דייסת שיבולת שועל-28.
- גרנולה ביתית עשירה-29.

12. מרקים:

- מרק מש- 30.
- מרק מינסטרונה-31-32.
- מרק ערמונים-33.
- מרק עדשים-34-35.
- מרק ירקות ביתי + אטריות-36.
- מרק ארטישוק ירושלמי-37.
- מרק חלב קוקוס-38.
- מרק כתום-39.
- מרק ירקות חורפי ומחזק-40.
- מרק חרירה-41.

13. סלטים ומנות קרות:

- דפי אורז בסגנון אסיאתי- 42-43.
- סלט ירוק ומשמש מיובש-44.
- סלט עדשים שחורים ועלים ירוקים-45.
- סלט עדשים ורימונים-46.
- סלט מוקפץ- 47.
- סלט קינואה-48.
- סלט עדשים חי- 49.
- סלט מנגולד- 50.
- כרוב מאודה עם אטריות אורז-51.
- סלט טיבטי- 52.
- קרפציו סלומון- 53.
- סלט כרוב עם גרגירי סויה ירוקים-54.

14. מטבלים וממרחים:

- מטבל טופו –טונה-55.
- רוטב עדשים ועלי סלרי-56.
- ממרח אבוקדו וטופו-57.
- ממרח שעועית אדומה-58.
- רוטב קישואים-59.
- ממרח ארטישוק וטופו-60.
- חומוס ביתי בריא-61.
- רסק עדשים בסגנון הודי-62.
- רוטב עגבניות בשמן זית-63.
- טחינה ירוקה-64.

15. טופו:

- טופו בסגנון איטלקי- 65.
- גריסי פנינה דלעת וטופו-66.
- טופו עם ירקות ואטריות שעועית-67
- טופו מוקפץ-68
- ממרח טופו ביתי-69
- ירקות מוקפצים עם טופו-70
- קוביות טופו אפיות במשרה-71
- מרק בטטה עם טופו-72-73
- סלט טופו בשום-74
- קציצות טופו בריאות-75

16. תבשילי דגניות, קטניות וירקות:

- אורז לימון-76
- ירקות בקארי-77
- פסטה עם עלי מנגולד וגרגירי חומוס-78
- אורז מלא עם חומוס-79
- קינאה בצנוברים, ירקות ורימונים-80
- תבשיל כוסמת ואטריות-81

- דוחן מוצלח וטעים-82
- קציצות עדשים-83
- ירקות אורגנים ממולאים-84-85
- תבשיל ירקות מאודים- מנטרל חומציות- 86.

17. מאפים ומתוקים:

- עוגיות בריאות וטעימות-87
- גלידת יוגורט עם פירות יער, לימון וסירופ אגבה-88
- גלידת שוקולד-בננה-89
- כדורי שוקולד- 90
- עוגיות שקדים-91
- עוגת תפוחים ואגסים הפוכה-92
- קינוח לפסח-93
- טופו מתוק-94
- עוגיות שומשום ופצפוצי אורז-95
- ריבת תות שדה ללא סוכר- 96
- עוגיות גרנולה עם קמח כוסמין-97.
- תודות- 98.



נטורופתיה, רפואת העתיד

היסטוריה:

את המונח נטורופתיה טבע בשנת 1895 ד"ר ג'ון שיל מניו יורק. הנטורופתיה גדלה מתוך זרמי רפואה משלימה במאה ה-18 וה-19, אבל עקבות לשורשי הפילוסופיה של הרפואה הטבעית נמצאות עוד בבית הספר לרפואה של היפוקרטס שנחשב ל"אבי הרפואה המערבית". היפוקרטס האמין כי בטבע עצמו קיים הריפוי וכי שם יש לחפש את המזור. המושג "Vis Medicatrix Naturae" - "הכוח המרפא של הטבע" הורה על יכולתו של הגוף לרפא את עצמו. גישה זו "היו מזונותך לתרופותיך ותרופותיך למזונותך".

עקרונות השיטה:

האמונה בבסיסה של הנטורופתיה היא כי גוף האדם מסוגל לרפא את עצמו, ולכן הנטורופת משמש רק כמסייע לגוף לרפא את עצמו בדרכים עדינות. כשאדם נקלע למצב מחלה שלגוף קשה להתגבר עליה, הנטורופת מסייע לאותו אדם להתגבר על המחלה על ידי הסרת המכשולים כגון זיהום חיצוני, מזון לא בריא, חוסר פעילות גופנית וכו'. הנטורופת אינו עוסק בדיכוי התסמינים - תפקידו הוא לסייע בעיצוב דרך חיים בריאה יותר. הכלים בהם משתמש הנטורופת בסיוע לריפוי הגוף הם לימוד תזונה נכונה, צמחי מרפא, תוספי מזון, הומאופתיה, הידרותרפיה, תרופות מרשם, פעילות גופנית, טכניקות מגע וכן טיפול בצד הרגשי על ידי טכניקות שונות. הנטורופתיה מתפקדת כיום כרפואה משלימה לרפואה המדעית והעוסקים בשיטה טוענים, בין השאר, למניעת מחלות כרוניות הנפוצות במיוחד בחברות מודרניות, כגון סוכרת, מחלות לב, תשישות כרונית, אסטמה, השמנת יתר, אלרגיות ועוד.

אירידולוגיה: אבחון בעיות לפי קשתית העין

ניתן למפות את מצבו הפיסי והרגשי של האדם, באמצעות קשתית העין, ולהתאים לו את הטיפול הנחוץ לו. מהי שיטת האירידולוגיה? וכיצד ניתן לאבחן באמצעותה בעיות גופניות ורגשיות?

עיניו של האדם הן הפתח החיצוני של המוח. העיניים מקושרים ישירות אל המוח ולכן אין זה פלא שהן מספרות לנו כל כך הרבה. האירידולוגיה היא שיטת אבחון רפואי והיא מסייעת למפות את גוף האדם ולאתר בעיות גופניות ורגשיות באמצעות בחינה של קשתית העין, עוד טרם קבלו בעיות אלה ביטוי פיזי, ולהתאים להן פתרון".

שיטה עם ביסוס מדעי

שיטת אבחון זו מוכרת כבר אלפי שנים ואף יש לה ביסוס מדעי, "כבר שנים רבות רופאים, מומחים, מדענים ומטפלים מכירים בקשר המובהק בין גוף האדם לקשתית העין. קשר זה מוכח וביסוסו המדעי הבולט ביותר מתבטא במחקרים אחרונים שהוכיחו שהרפלקסים של גוף האדם מחוברים לקשתית העין".

כל עין מייצגת חצי גוף

אז מה מצפה למי שמגיע לאירידולוג? "יש אירידולוגים הפועלים לפי השיטה האנגלית הרואות בשתי העיניים מייצגות של הגוף כולו; ואילו אחרים, ואני ביניהם, נוהגים לפי השיטה האמריקאית המבחינה בין העיניים לפי מיקומן, כך שהעין הימנית מייצגת את חלקו הימני של הגוף, ובהתאמה, זו השמאלית מייצגת את חלקו השמאלי של הגוף".

"כאשר מטופל מגיע לאבחון אני מתרשמת מאופיו, אישיותו ומצבו הרגשי ומבצעת את האבחון, אשר מתחיל בשאלות כלליות וממשיך בצילום קשתית העין. את הצילום אני מציגה על מסך מחשב, כשהוא מוגדל פי 40 ובאמצעותו אני ממפה את כל האיברים ולומדת על קיומם של ביטויים פיסיים לבעיות כלשהן. כמו כן, אני למדה על אישיותו, אופיו, רגשותיו, מצב רוחו ומצבו הרגשי - נפשי של המטופל".

התאמת צמחי מרפא למטופל על פי קשתית העין

מארג הסיבים של הקשתית הוא כלי הדם המסתתרים מתחת לשכבת הפיגמנט, חומר היסוד של הקשתית. צפיפותו של מארג הסיבים בקשתית מצביעה על כוחות הריפוי הפנימיים של האדם. ככל שמארג הסיבים צפוף יותר, כך כוחות הריפוי הפנימיים של האדם חזקים יותר.



אנשים בעלי מארג סיבים צפוף הם אנשים הנרפאים יותר ממחלות, ואינם מגיבים קשה לתרופות או לטיפולים קונוונציונליים.

קשתית עם מארג סיבים פתוח- לאנשים אלה יידרש זמן יותר כדי להחלים, ולכן הם זקוקים לתחזוקה רבה וממושכת יותר.

לנו כמטפלים נתונים אלו יכולים לסייע לקבוע את חוזק הטיפול ואת סוג צמחי המרפא שאני אתן למטופל. מטופלים בעלי כוחות ריפוי חזקים יוכלו לקבל טיפול במינון גבוה בצמחי מרפא ולטווח קצר ואילו בעלי כוחות ריפוי חלשים יצטרכו טיפול עדין וממושך ולמינון נמוך של פורמולות צמחיות או לעוצמה נמוכה של חומר פעיל.

התאמת תזונה על פי קשתית העין

מאחר וקשתית העין מבטאת את הקוד הגנטי שלנו דרכה ניתן לראות את התזונה שמתאימה לנו, לדוגמא: עין חומצית זו עין עם נטייה לדלקות בגוף התזונה שמתאימה לה היא תזונה על בסיס צמחוני עם דגים. עין סוכרתית זו עין עם נטייה לפתח סוכרת תתאים לה תזונה עם אינדקס גליקמי נמוך וכך הלאה. למעשה אנו מונעים דרך התזונה התפתחות של מחלות בעתיד.

הטיפול

האירידולוגיה היא שיטת אבחון ואיננה שיטת טיפול, אם כי מרבית האירידולוגים מציעים טיפול, הכולל על פי רוב, טיפולים מהרפואה הטבעית והמשלימה. למעשה, לאחר האבחון המטופל יכול לפנות לכל טיפול המתאים לו ואשר עונה על צרכיו בהתאם להשקפתו בהיותי אירידולוגית ונטורפתית המתמחה בתזונה וצמחי מרפא מסבירה את דרך הטיפול באמצעים אלו "לאחר האבחון ואיתור הבעיות, הצדדים החלשים והצדדים החזקים של המטופל, ניתן להציע פתרון משולב הכולל שימוש בצמחי מרפא ומזון המותאמים אישית למטופל. לאחר שלושה חודשי טיפול ניתן לשמוע מהחולה תיאורים על מצבו. וכן מומלץ לבצע אבחון נוסף באמצעות קשתית העין על מנת ללמוד על מידת הצלחת הטיפול ולעדכנו בהתאם לצורך. השינויים החלים בעיני המטופלים מדהימים. וניתן לראות כיצד בתקופה זו העין משתנה ומתחדשת לגמרי".

לסיכום, אירידולוגיה יכולה לסייע לאתר בעיות בריאותיות ולהוביל לפתרון בצורה קלה, מהירה וללא התערבות וכאבים מיותרים. לאור האמור, אין פלא ששיטה זו הופכת פופולרית ומוכרת בעולם המערבי וגם בישראל.



לקנות ולאכול מזון בחוכמה

כיום המזון הנמכר בארץ דל משנה לשנה בויטמינים, מינרלים ויסודות קורט. לעומת זה, הוא עשיר יותר ויותר בתוספות סינטטיות הבאות להעניק לו תכונות מסחריות שונות: לשמר אותו, לצבוע אותו, ולהוסיף לו טעם, ריח ומראה מלאכותיים.

יש המון מוצרים הנמכרים תחת הכותרת "בריאות" או "טבע", רק משום שמרכיב אחד או שניים נחשבים מזינים במיוחד, או מותאמים לחולים במחלה כלשהי.

להלן מספר מוצרים נפוצים:

- מוצרים ללא גלוטן המיועדים לחולי צליאק - אלה מוצרים שאינם מכילים גלוטן אבל מכילים סוכר לבן, שומנים באיכות ירודה ותוספות אחרות שלא מוסיפים בריאות. בנוסף אנשים המעוניינים לרדת במשקל ואנשים חולי סוכרת אינם יכולים להשתמש במוצרים בגלל אינדקס גליקמי גבוה של הקמחים

- מעדני סויה - העובדה שהם עשויים מחלב סויה במקום מחלב פרה לא עושה אותם בריאים. הם מכילים סוכר או ממתקים מלאכותיים, חומרים מייצבים ועוד.

- לחמים ודברי מאפה אחרים "עם קמח מלא" שהרכיב הראשון ברשימה הוא קמח חיטה כלומר קמח לבן, ורק אחריו קמח חיטה מלאה. רוב סוגי הלחם המיוצר ע"י המאפיות הגדולות מכילים חומרים כגון קלציום פרפיונט שהוא חומר משמר. בנוסף הלחמים אינם מלאים ומכילים תמיד קמח חיטה לבן ותוספת של גלוטן כדי שהלחם יהיה רך.

איך בכל זאת נאכל מזון בריא?

דבר ראשון תתחילו לקרוא תוויות, תתחילו לבחור את המצרכים שאתם מכניסים הביתה קודם כל על פי איכותם. פירוט הרכיבים מופיע על כל מוצר והוא כולל גם את צבעי המאכל והחומרים המשמרים שהוא מכיל.

האם יש חשיבות לסדר הופעת הרכיבים?

כן, מאוד! אם רוצים לקנות לחם איכותי ועשיר בסיבים תזונתיים, צריך לבדוק שהרכיב הראשון הוא דגן מלא וזה יכול להיות חיטה מלאה או טרום נבוטה או שיפון מלא. גם הרכיב השני ברשימה צריך להיות דגן מלא. אם הרכיב הראשון או השני הוא קמח חיטה כהה או קמח חיטה או שיפון פשוט, מדובר בלחם דל בסיבים, וגם אם יקראו לו "לחם חי" או "לחם כפרי" או "לחם דגנים".

באותו אופן בדקו את שאר המצרכים אותם אתם מעוניינים לקנות, השוו בין המוצרים, הסלטים המוכנים והממרחים. היו בררנים ובחרו במצרך האיכותי ביותר המתאים לכם. שימו לב: "שומן צמחי מוקשה" זו מרגרינה, "חלבון צמחי" יכול להיות גלוטן או סויה או כל חלבון אחר שמגיע מהצומח.

האם להקפיד לבחור מוצרים ללא כולסטרול?

ישנם מזונות שהיצרנים דואגים לציין שאינם מכילים כולסטרול, אבל האם מלכתחילה היה בהם כולסטרול? בחלק לא מבוטל מהמקרים התשובה לשאלה זו היא: לא, מעולם לא היה בהם כולסטרול, מדובר באקט שיווקי בלבד.

מעבר לכך, העובדה שאין במצרך המזון כולסטרול לא הופכת אותו לבריא יותר בהשוואה למצרך מזון אחר. חשוב לבדוק מה הכמות הכוללת של השומן, כמה מתוכו הוא רווי, וכמה שומן טראנס מכיל, האם יש בו פחמימות פשוטות או אולי הרבה נתרן. מידע זה תוכלו לקבל מטבלת הערכים התזונתיים.

האם יש מזונות שעדיף להכין בעצמנו?

רגע לפני שאתם מחליטים לשים את המזון המוכן בעגלת הקניות, חשבו לרגע כמה זמן וכסף תאלצו להשקיע בכדי להכין את אותו מוצר בעצמכם? אולי עדיף להכינו לבד? מאכלים כמו מרקים, תבשילים, ממרחים, סלטים מוכנים יכולים להיות הרבה יותר מזינים וטעימים כאשר מכינים אותם בבית ללא חומרים משמרים או תוספים להעשרת הטעם והריח.



מזון אורגני – מזון בריאות

מזון אורגני הוא מזון הגדל ללא שימוש בכימיקלים להדברה ובדשנים כימיים, תרופות (למעט במצבי מחלה קשים), הורמונים והנדסה גנטית (או תוצריה). במוצר מזון אורגני מעובד לא נעשה שימוש בחומרים משמרים או צבע מאכל או תוסף סינתטי אחר.

בעיבוד וייצור מזון אורגני מותרות טכנולוגיות מוגדרות, בהן כל הטכנולוגיות הפיזיקליות/מכניות והאנזימטיות/ביולוגיות.

הדישון האורגני מכיל בעיקר קומפוסט העשוי משאריות מזון צמחי, גזם וזבל של חיות משק (צאן ובקר).

על מנת שמוצר מעובד יזכה לתוית אישור כי הוא מזון אורגני, עליו להיות מיוצר מ-95% לפחות של מרכיבים שמקורם אורגני, אותם חומרים שאינם ממקור אורגני צריכים להיות מרשימת מרכיבים מותרת, או לפחות לא להיות מרשימה של רכיבים אסורים.

מתוך הגדרה זו מזון אורגני יהיה מזון אשר כל החוליות בשרשרת שהביאו להיווצרותו הן אורגניות אף הן: השקיית הגידולים החקלאיים ומי השתייה של המשק החי יעדיפו שימוש במי-תהום שנבדקו כי אינם מזוהמים בשאריות הדברה; מזון ודשנים המסופקים לאורך תקופת הגידול יישאו תו תקן אורגני (ר' סעיף פיקוח בהמשך); תוספים בזמן העיבוד יהיו אורגניים בעצמם. יש גם מגבלות מסוימות ידועות לגבי שינוע ותהליכי אחסון.

במקרים של מוצרים מן החי, בעלי החיים מהם מופקים מוצרים "אורגניים" מטופלים בהתאם לתקן שנקבע על ידי חברות הפיקוח, הכולל מרחבי מחייה מעט מוגדלים, תזונה אורגנית, שימוש באמצעים טבעיים כתרופות וחיסונים מונעים. כל אלה מאפשרים גידול בעלי חיים למאכל תוך צמצום השימוש בהורמונים ובתרופות (בעיקר אנטיביוטיקה), למעט מקרים בהם התפרצה מחלה שלא ניתן לרפא אותה אחרת.

יתרונות השימוש במזון אורגני:

חשיפה מתמדת לשאריות של תרופות מהמזון, בעיקר אנטיביוטיקה, מסייעים בתהליך יצירת חיידקים העמידים בפני אנטיביוטיקה. המשמעות היא שבזמן מחלה אם החיידק עמיד לאנטיביוטיקה, הטיפול התרופתי יהיה פחות יעיל, המחלה תהיה חריפה יותר ויהיה צורך להשתמש באנטיביוטיקה חזקה יותר.

שימוש בחומרי הדברה וכימיקלים שונים גורם חדירת דשנים וחומרי הדברה למי התהום וזיהומם ולהמלחת קרקעות בעקבות דישון יתר.

שאריות של חומרי הדברה שמזהמות את מי התהום ואת האדמות הסמוכות לשטחים החקלאיים פוגעות גם בבעלי חיים, מפרות את האיזון האקולוגי ומשבשות את שרשרת המזון. לדוגמה תופעה הקרויה שרשרת הרעלה מופיעה כתוצאה משימוש בחומרי הדברה. לדוגמא: עכבר שאכל רעל, נאכלת על ידי טורף, כגון תנשמת. התנשמת מתה מהרעלה ואז אוכל אותה טורף אחר, כגון שועל וכן הלאה.

קיים פיקוח על חלק מהמגדלים אורגניים וחלק מהחנויות המוכרות תוצרת אורגנית. הפיקוח עומד בתקן האירופאי המחמיר שאינו סובל כל נוכחות של חומר האסור לשימוש בחקלאות אורגנית (בניגוד לתקן האמריקאי המאפשר נוכחות כימיקלים במידה מוגבלת). על מזון שאינו אורגני לא קיים כל פיקוח מסודר; לצרכן אין כל דרך לדעת האם המזון אותו הוא קונה טופל בהתאם לתקן הקיים לגבי שימוש בכימיקלים בחקלאות.

על מנת להבטיח לצרכן כי מזון המסומן כאורגני הינו אכן כזה, קיימות ברחבי העולם חברות פיקוח שמטביעות חותמת על מוצרי המזון עליו הן מפקחות. בישראל פועלות שלוש חברות פיקוח המוסמכות על ידי משרד החקלאות:

אגריאור בע"מ (בעלת הסמכה בינלאומית מהפדרציה הבינ"ל לחקלאות אורגנית (IFOAM)),

סקאל-ישראל (המשרד הישראלי של skal International) והמכון לבקרה ואיכות (IQC). החברות ממומנות על ידי החקלאים, המשווקים, ובעלי החנויות המעוניינים להיות מפוקחים.

המותג "טוב השדה" איננו מוכיח על פיקוח אורגני, כי אם חברות בארגון לחקלאות ביולוגית-אורגנית בישראל, שהינו ארגון של יצרנים.



זהירות, הנדסה גנטית!

ההנדסה הגנטית במזון היא טכנולוגיה הצוברת תאוצה רבה בשנים האחרונות. אל תוך היבולים שעמם נמנים מזונות כמו דגני בוקר, סויה ותירס מוחדרים באופן מלאכותי קטעי דנ"א מיצורים אחרים, המשנים את תכונות המזון.

הסיבה: תעשיות הביוטכנולוגיה טוענות כי מדובר בפתרון אולטימטיבי לבעיות רבות, כגון חרקים ומחלות התוקפים את הצמחים, פיתוח עמידות בפני קור וחום, וייצור קל ומהיר של מזון שיאפשר לפתור את בעיית הרעב בעולם.

מה שהן מעדיפות שלא נדע הוא מהם הסיכונים הכרוכים הטכנולוגיה זו.

הסכנה- שינויים ב-DNA האנושי

הסכנה שהגנים המהונדסים של החיידקים או הווירוסים המושתלים בצמחים, יחדרו ל DNA של רקמות בגופנו, כך שאפילו אם נפסיק ברגע זה לאכול את המזונות המבוססים על צמחים אלה, עדיין נמשיך להיות חשופים להשפעותיהם.

בספר "רולטה גנטית" חושף מסמכים המוכיחים שהתקנות האמורות להגן עלינו אינן מספיקות, ושהמחקרים ממוני התעשייה, שאמורים להוכיח בטיחות, אינם יכולים לעשות זאת לא מבחינת הכוונות ולא מבחינת התכנון שלהם.

המחקרים מצביעים על נזקים כמעט לכל מערכות בגוף. העיקרים שבהם הם אלרגיות, רעילות, נזקים ללב ולכבד, בעיות פוריות וסרטן.

כיצד יכולים מזונות מהונדסים לגרום לאלרגיות?

תגובות אלרגיות מתרחשות כשמערכת החיסון מפרשת משהוא כזר, שונה ותוקפני. כל המזונות המהונדסים מכילים משהוא זר ושונה הגורם לתגובות מוגברות במערכת החיסון. בבריטניה, זמן קצר לאחר שהסויה המהונדסת יצאה לשוק, דיווחו חוקרים ממעבדת יורק שהאלרגיות לסויה נסקו ב-50% בשנה אחת.

השלכות אקולוגיות אינן ידועות

לא ידוע מהן ההשלכות של שילוב הגן הזר בתוך מערכת אקולוגית שלמה, וכיצד ישפיע על בעלי חיים צמחים וצמחים. לדוגמה ברגע שעשבי בר מאובקים בצמחים מהונדסים, התוצאה יכולה להיות היווצרות של זני עשבים עמידים יותר.

הזנים המהונדסים עלולים להשתלט על אלה שאינם מהונדסים

הגידולים שעברו הנדסה גנטית אינם סגורים בתוך מעבדה, אבקנים וזרעים עפים ברוח ומעברים את האבקנים מחלקה לחלקה. כך התגלה מזון מיובא מארצות הברית, שמקורו בגידולים שלא הונדסו גנטית, עבר בדיקות מעבדה שבהן התברר שחלקו דווקא כן מהונדס.

עמידות לאנטיביוטיקה

ההנדסה הגנטית דורשת שימוש באנטיביוטיקה לצורך זיהוי התאים שקלטו את הגן המבוקש. לכן כחלק מההנדוס, מוחדרים גנים נוגדי אנטיביוטיקה לצמחים. הסכנה המקבילה לאדם היא העברה של הגנים האלו לחיידקי פה ולוע, שהאנטיביוטיקה תאבד את היכולת להשפיע עליהם.

המצב בארץ

בישראל היבוא חופשי, גם אין שום חובת סימון. הצרכן הישראלי רוכש מוצרים שהונדסו גנטית רובם מתוצרת ארצות הברית, וכלל אינו מודע לכך. 60% מהמזון המעובד מארצות הברית מקורו בגידולים מהונדסים גנטית, בעיקר של סויה, תירס וכותנה.

האפשרות היחידה שעומדת בפני ישראלים המעוניינים לרכוש מזון שלא הונדס, היא קניית מוצרים אורגניים מפוקחים, כי חלק מתנאי הפיקוח היצרן צריך להוכיח שהמוצר אינו מהונדס גנטית.



החלבונים

- ✱ החלבון הינו חומר אורגני ממנו מורכבים תאי הגוף והוא עצמו מורכב מיחידות בשם חומצות אמינו הכוללות: פחמן, חמצן, מימן, חנקן ולעיתים גפרית. בגוף האדם מנו 22 חומצות אמיניות הנבדלות זו מזו בהרכבן הכימי. כשמונה מתוך חומצות אמינו אלו חייב גופינו לקבל ממזון המכיל אותן. מזון זה נקרא חלבון מלא.
- ✱ "חלבון חסר" – חלבון שחסרות בו אחת או יותר מחומצות האמיניות ההכרחיות.

חלבון מהחי- חלבון מלא

בשר, ביצים וחלב מכילים כמות גדולה מאוד של חלבונים. בחברת השפע, שבה מהווים מוצרים אלו חלק מרכזי מהתפריט, צורך אדם ממוצע כמות חלבונים הגדולה פי שניים ואף פי שלושה מהדרוש לו. כאשר נאכלים חלבונים בכמויות כאלה, מתפרקים עודפיהם בגוף ויוצרים פסולת חומצית מזיקה. כמות גדולה של חלבון בארוחה עלולה לפגוע בכליות, לגרום לעומס ורעלים בכבד, לשבש את תהליך העיכול, לפגוע בעתודות הסידן בעצמות (ובכך להגדיל את הסיכון לאוסטאופורוזיס), לפגוע בחיידקים מועילים במעי ואף לגרום לסרטן המעי.

בשר בעלי חיים מכיל רמות גבוהות של מזהמים לדוגמה סביבתיים שנאכלים בידי בעלי חיים ומרוכזים ברקמות השומן שלהם, הבשר מזהם בהורמונים ואנטיביוטיקה, מרבית החיידקים שמרעילים את מזונותינו מגיעים מבעלי חיים "פרה משוגעת" או סלמונלה שמגיעה מהעופות, גורם לחומציות יותר = דלקת בגוף.

- ✱ מגדל את כמות חיידקי הריקבון במעיים.

כל חלבון מהחי נטול סיבים לכן הוא נתקע במערכת העיכול בין 18 שעות עד 48 שעות

חלבון מלא מהצומח

דגנים וקטניות הינם מקור צמחי לחלבונים, אך כדי לקבל "חלבון מלא" - כלומר, לקבל את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף - יש לשלב קטניות ודגנים על בסיס יומי אוכלוסיות שלמות ברחבי העולם מבססות את ארוחותיהן על שילוב של דגנים וקטניות: במזרח אסיה אוכלים אורז וסויה, אצלנו אוכלים חמוס וטחינה, באמריקה אורז ושעועית וכו'. הדגנים הינם- אורז, חיטה (לחם, פסטות, בורגול, סולת), תירס, שעורה, דוחן, קינואה, אמרנט ושיבולת שועל.

הקטניות הינם- סויה שבפני עצמה הינה חלבון מלא, אפונה, שעועית, חמוס, פול ועדשים. החלבונים המלאים מהצומח הינם קלים לעיכול (חשוב ומומלץ להשרות את הקטניות 24 שעות לפני), עשירים בוויטמינים ובסיבים תזונתיים. אנו מקבלים מזון איכותי הנקי מרעלים שמצויים בחלבון מהחי.

ויטמין B 12

ויטמין B12 נוצר על-ידי חיידקים ונחוץ לגוף בכמויות קטנות. מחסור בוויטמין B12 עלול לגרום לאנמיה ולנזק למערכת העצבים. למרות שהוויטמין נחוץ לגוף בכמויות מזעריות, ספיגתו קשה ביותר, וכ- 30% מהאוכלוסייה, ובעיקר אנשים מבוגרים, נוטים לפתח חוסר של הוויטמין, ללא קשר לאספקת B12 בבשר בפרט או בתזונתם בכלל. חשוב לציין שהוויטמין מיוצר ע"י חיידקי המעיין בגופנו אך במקרים רבים אין הם מייצרים את מלוא הצרכים אצל מי שניזון מתזונה מערבית מעובדת בגלל שלרוב אלו הם מעיים לא בריאים. ולכן גם לאוכלי בשר יכול להיות מחסור בוויטמין זה כי חיידקי המעיין שלהם לא מצליחים לייצר חיידקים ולספוג מהמזון.

הברזל

- הברזל הוא אחד המינרלים החשובים ביותר בגופנו, מאחר והוא המרכיב המרכזי של מולקולת ההמוגלובין, האחראית להעברת החמצן בדם אל הרקמות השונות. הברזל מופיע בטבע ב-2 צורות: זו המופיעה בעולם החי וזו המופיעה בעולם הצומח. ככלל, הצורה הצמחית נספגת פחות טוב בגופנו בשיעור של 20%-2% מכמות הברזל המצויה במזון. מקובל לחשוב שצמחונים וטבעונים זקוקים לתוספות ברזל, אך אם הם מקפידים על תזונה העשירה בברזל ממקורות שונים, בתוספת ויטמין C אין סיבה שיגיעו למחסור בברזל, אלא אם כן ישנה בעיה רפואית אחרת או בעיה בכבד שלא מצליח לספוג את הברזל (מאגרי הברזל הפרטין נמצאים בכבד – כאשר הפרטין נמצא נמוך או בחוסר שזה יכול להעיד על חוסר ספיגת הברזל בלי קשר למזון צמחוני). ויטמין C מגביר את ספיגתו של הברזל מהמזון וניתן לראות גם שבטבע, במקרים רבים, הם מצויים יחדיו באותם המזונות. מחסור בברזל יכול לגרום לאנמיה (חסר דם), עייפות, חוסר אנרגיה, עצבנות וכאבי ראש. אצל תינוקות וילדים מחסור בברזל עלול לגרום גם לפגיעה ביכולת הלמידה.

איכות הסביבה והעולם הירוק

אחד הגורמים המזהמים בארץ ובעולם זה ההפרשות של הבקר והצאן. הזבל שמצטבר נשטף על ידי מי הגשמים והביוב, או מחלחלים דרך האדמה למי התהום, ומזהמים את מי השתייה בריכוזים גבוהים במיוחד של חנקות, מלחים ונוטריאנטים. בצואה של בעלי החיים מופרש גז המתאן בכמויות גדולות שגורם לחימום כדור הארץ (אפקט החממה). חשוב לצמצם את צריכת החלבון מהחי גם לטובת בריאותנו וגם לטובת כדור הארץ.



הנבטת קטניות לבישול

- משרים את הקטניות ללילה בכמות הגדולה פי 3 מכמותן.
 - מסננים ושופכים את המים. אין להשתמש במים מכיוון שהינם מכילים את כל החנקנים שיצאו מהקטניות.
 - להנבטה משאירים את הקטניות במסננת 24 שעות.
 - מרטיבים מפעם לפעם ומשתמשים בהן לבישול.
 - לקבלת נבטים לסלט ממשיכים את ההנבטה עד צמיחת הנבטים.
- התהליך תלוי בטמפרטורה. לעיתים נדרשים יומיים או יותר, הקטנייה הקלה להנבטה היא המש.



הערות	אופן ההכנה	החומרים	הכמות	הדגן
מומלץ להוסיף תערובת ירקות	מרתיחים, מנמיכים את האש ומבשלים שעה בסיר מכוסה.	1 כוס אורז 2 כוסות מים 2/1 כפית מלח	4-6 מנות	אורז בסמתי
בעלת ערך גליקמי נמוך	מרתיחים, מנמיכים את האש ומבשלים בסיר מכוסה.	1 כוס גריסי פנינה 2 כוסות מים 4/1 כפית מלח	6-4 מנות	גריסי פנינה (שעורה)
מומלץ להוסיף בצל או עשבי תיבול לפי הטעם	קולים בתנור 10 דקות בחום של 150 מעלות עד שיזהיב מבירים לסיר עם מים ומבשלים על אש נמוכה 30-45 דק' אם יש צורך מוסיפים מעט מים.	1 כוס דוחן 1 חצי כוסות מים רותחים 2/1 כפית מלח	6-4 מנות	דוחן
בעלת ערך גליקמי נמוך	מבשלים שעה בסיר מכוסה על אש נמוכה, אם יש צורך מוסיפים מעט מים. מבישול שיבולת שועל מתקבלת עיסה דביקה. (אין לצפות שהגרורים יישארו אחד-אחד כמו אורז.)	כוס גרעיני שיבולת שועל אחד ו3/4 כוסות מים רותחים. 4/1 כפית מלח	6-4 מנות	שיבולת שועל
	מרתיחים את הגרעינים ב- 2 כוסות מים, מסירים מהאש ומכסים. עוטפים את הסיר במגבת ומשהים ללילה. מוסיפים לשיפון 4/1 כוס מים ואת המלח. מכסים את האש ומבשלים 20 דקות על אש נמוכה עד שהגרעינים מתרככים.	1 כוס גרעיני שיפון 2 רבע כוסות מים 2/1 כפית מלח	6-4 מנות	שיפון
	מבשלים 30-40 דק' בסיר מכוסה על אש נמוכה. אם יש צורך מוסיפים מעט מים.	1 כוס קינואה אחד וחצי כוסות מים רותחים 4/1 כוס מלח	6-4 מנות	קינואה (זרעים)
	מבשלים 30-4 דקות בסיר מכוסה	כוס כוסמת 2 כוסות מים	6-4 מנות	כוסמת בהירה

	על אש נמוכה. אם יש צורך מוסיפים מעט מים.	2/1 כפית מלח	(זרעים)
אינדקס גליקמי נמוך	מבשלים את הכוסמין בסיר עם מעט מלח, ו-2.5 כוסות מים. לאחר רתיחה מערבבים ומנמיכים את האש. מבשלים במשך 30-40 דקות עד שהגרורים רכים דיים. אין צורך לחכות שכל המים יתאדו - אם הגרורים מספיק רכים לטעמכם כבו את האש וסננו.	1 כוס גרגירי כוסמין 2.5 כוסות מים 2/1 כפית מלח	4-6 מנות כוסמין (גרגירים)



מידות ומשקלים

דגנים:

- 1 כוס קוואקר = 100 גרם.
- 1 כוס קמח מלא = 150 גרם.
- 2/1 כוס קמח מלא = 14 כפות שטוחות.
- 1 כוס דגן (אורז, גריסים) = 200 גרם.

נוזלים:

- 4/1 כוס מים = 8 כפות.
- 4/1 כוס שמן = 6 כפות.
- 4/1 כוס חומץ = 7 כפות.

ירקות:

- בצל בינוני = 180 גרם.
- בצל גדול = 250 גרם.
- תפוח אדמה בינוני = 150 גרם.
- תפוח אדמה גדול = 250 גרם.
- בטטה בינונית = 200 גרם.
- בטטה גדולה = 400 גרם.
- כרובית בינונית = 800 גרם.
- כרובית גדולה = קילו.
- גזר בינוני = 150 גרם.

גזר גדול = 250 גרם.

כרישה בינונית = 200 גרם.

כרישה גדולה = 350-400 גרם.

כרוב בינוני = 1 ק"ג.

כרוב גדול = 1.600 ק"ג.

כרוב קטן = 500 גרם.

קולרבי בינוני = 200 גרם.

קולרבי גדול = 400 גרם.

סלק בינוני = 300 גרם.

סלק גדול = 600 גרם.

ראש סלרי = 500 גרם.

פלפל - 180 גרם.

קישוא בינוני = 200 גרם.

קישוא גדול - 300 גרם.



מתכונים לארוחות בוקר-

פנקייק מקמח כוסמין

חומרים:

- 1 וחצי כוסות קמח כוסמין אורגני.
- 3 כפות סירופ אגבה.
- מעט מלח. 4 ביצים אורגניות.
- 2 טיפות תמצית וניל טהור אורגני.
- 2 כוסות חלב עזים.
- 50 גרם שמן קוקוס מכבישה קרה מומס במיקרו.
- 2 כפות ברנדי.
- 20 גרם שמן קוקוס לטיגון הפנקייק.

ההכנה:

- מערבבים את הקמח, האגבה, מלח, ביצים, תמצית וניל ומוסיפים תוך בחישה חלב, שמן קוקוס וברנדי.
- מטגנים ומגישים עם אגבה ופירות.

בתאבון!





סלט פירות

חומרים-

- 200 גרם תפוח עץ גרנד סמית.
- 200 גרם שזיפים.
- 200 גרם קיווי.
- 200 גרם אפרסק.
- 200 גרם אננס.
- 2/1 מקל וניל.
- 3 כפיות סירופ אגבה.
- 1 מקל קינמון.

ההכנה-

1. מקלפים את הפירות וחותכים אותם לקוביות קטנות.
2. מערבבים, הכול עם האגבה, (אפשר להוסיף מעט מים) מקל וניל ומקל הקינמון. מוסיפים לפירות.
3. אפשר ומומלץ לשים מעל אגוזי מלך או שקדים קצוצים- מורידים את החומציות של הפרי.

בתאבון!





יוגורט עם תוספות

חומרים:

- 1 גביע יוגורט עזים עד 4% שומן .
 - כף חמוציות ללא סוכר מומתקות ברכז תפוחי עץ.
 - כף פקאנים גרוסים.
 - חצי תפוח או אגס חתוך לקוביות.
- ניתן להוסיף או להחליף עם אגוזי מלך ושקדים.

ההכנה:

לערבב הכול

ובתאבון!





שייק בריאות

חומרים:

- 3 תפוחים, חתוכים לחתיכות גדולות.
- 3 גבעולי סלרי.
- חתיכת ג'ינג'ר בגודל של 1 כף .
- מיץ מחצי לימון.
- 6 עלי נענע.
- 2 כוסות מים.

הכנה:

הכניסו את כל החומרים לבלנדר וערבלו עד לקבלת תערובת חלקה בעל מרקם קטיפתי, מזגו לכוס גבוהה- ותשתו לבריאות!





דייסת שיבולת שועל

חומרים:

- 2 כוסות שיבולת שועל עבה.
- 4 כוסות מים רותחים.
- 2 כפות סירופ אגבה להמתקה.
- 2/1 כפית קליפת לימון מגוררת.
- חופן חמוציות ממותקות במיץ תפוחי עץ
- פרי טרי כגון- תפוח / אגס.
- אגוזי מלך קצוצים.
- תבלינים לפי הטעם- קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן ועוד.

ההכנה:

שמים את שיבולת השועל והמים בסיר בינוני ללא מכסה, ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עד שכל המים נספגים. לקראת סוף הבישול מוסיפים את התבלינים, קליפת הלימון פירות יבשים וטריום והאגוזים. לפני ההגשה יש להוסיף את סירופ האגבה.

טעים, מחמם, מזין...

בתאבון!





גרנולה ביתית עשירה

חומרים :

- 5 כוסות קוואקר עבה.
- 1 כוס גרעיני חמניות.
- 2/1 כוס שקדים, שלמים.
- 1 כוס אגוזי מלך.
- 1 כוס קוקוס.
- 1 כוס סומסום מלא.
- 1 כוס גרעיני פשתן.
- 4/3 כוס סירופ אגבה.
- 2/1 כוס שמן חמניות.
- 4/1 כוס מים.
- 1 וחצי קינמון.
- ניתן להוסיף לפי הטעם-משמשים מיובשים אורגניים.

ההכנה:

- מערבבים הכול ומניחים על נייר אפיה בתבנית מתאימה.
- אופים בתנור כ- 30 דקות בחום של 150 מעלות ומערבבים תוך כדי אפיה.
- ניתן להגיש עם יוגורט עדים, חלב סויה, חלב עדים, או בלי תוספת.

בתאבון!



מתכונים למרקים-

מרק מש

חומרים:

(לסיר בינוני)

- 1 בצל קצוץ.
- שתי כוסות מש – יש להשרות לילה לפני ולהחליף את המים.
- 8 גבעולי סלרי- אפשר לקצוץ קצת גם מהעלים.
- 2 גזרים חתוכים לריבועים.
- מלח,פלפל לפי הטעם.
- אבקת מרק עוף אורגנית.
- כוסברה קצוצה

הכנה:

- לטגן את הבצל בשמן זית.
- להוסיף את עלי הסלרי ואת הגזר לאדות ביחד.
- להוסיף את המש לאחר שהושרה.
- להוסיף מים לפי גודל הסיר.
- להוסיף את התבלינים ולהביא לרתיחה.
- לקראת סוף הבישול לקצוץ כוסברה טרייה (אורגנית) ולהוסיף למרק.

בתאבון!

מומלץ- לאכול יחד עם אורז בסמתי – יוצר חלבון מלא מהצומח!





מרק מינסטרונה

חומרים-

- כוס שעועית אדומה או לבנה.
- 2 בצלים בינוניים קצוצים דק.
- 4/1 כוס שמן זית.
- 3 גבעולי סלרי עם העלים, קצוצים דק.
- פלפל אדום פרוס דק.
- 2 גזרים גדולים פרוסים דק.
- 4/1 ראש כרובית חתוך לחתיכות קטנות.
- 1 קולרבי חתוך לקוביות.
- שורש סלרי קטן/פטרזליה חתוך לרצעות.
- 3 עלי דפנה
- 2 וחצי ליטר ציר ירקות או מים.
- קישוא גדול פרוס.
- 2 כפות סירופ אגבה.
- 3 כפות בזיליקום טרי קצוץ.
- חופן פטרזליה
- מלח, פלפל לפי הטעם.

הכנה:

- משרים 24 שעות את השעועית מסננים ושוטפים, מבשלים אותה בליטר מים עד שהיא מתרככת ושומרים את מי הבישול.

- מטגנים את הבצל הקצוץ בשמן עד שיזהיב.
 - מוסיפים את כל הירקות (מלבד הקישוא) , עלי הדפנה, מים או ציר ירקות.
 - מוסיפים את השעועית עם מי הבישול.
 - מוסיפים את הקישוא ומבשלים עוד 5 דקות.
 - מכבים את האש ומוסיפים 3 כפות בזיליקום קצוץ, כף מלח, פלפל שחור לפי הטעם, 2 כפות סירופ אגבה ואת צרור הפטרוזיליה הקצוצה ומערבבים.
- 10 דקות לפני גמר הבישול אפשר להוסיף למרק הרוחח כוס פסטה מלאה/ פסטה מקמח כוסמין .

בתאבון!





מרק ערמונים חגיגי:

חומרים:

- 3 כפות שמן זית.
- 1 בצל גדול קצוץ.
- 500 גרם ערמונים טריים קלופים או 5 חבילות ערמונים בואקום.
- 1 גבעול סלרי קצוץ.
- 1 גזר שטוף ופרוס.
- כוס פטרוזליה קצוצה.
- 4 כוסות מים עם אבקת מרק עוף אורגנית או ציר ירקות.
- 2/1 כפית פלפל שחור.
- מלח- לפי הטעם.
- 2 כפות יין.
- קופסא חלב קוקוס.
- הגשה- עירית קצוצה.

ההכנה:

1. מטגנים בסיר את השמן ומטגנים את הבצל, מוסיפים את הערמונים והסלרי ומטגנים 2 דקות.
2. מוסיפים את הגזר, פטרוזליה ואבקת המרק ומביאים לרתיחה מבשלים על אש קטנה 45 דק'.
3. מוסיפים את היין וחלב הקוקוס, מעבירים לממחה ומרסקים.
4. אפשר להוסיף עירית קצוצה בהגשה.

בתאבון!





מרק עדשים

חומרים:

- 1 קישוא גדול ו-2 קטנים חתוך ל-4/1 פרוסות.
- 1 גזר חתוך לחצי פרוסות.
- 1 בצל גדול חתוך לקוביות.
- 4/3 כרוב חתוך לרצועות.
- 2 חבילות של עדשים מונבטים.
- 1 חבילה של פתיתי כוסמין.
- 1 לימון גדול סחוט.
- 1 כף אריסה.
- 2 כפות שמן זית.
- 2 כפות גדושות של מיסו.
- 2/1 חבילת טופו חתוכה לקוביות.
- 2/1 כפית כורכום.
- חצי כפית כמון.
- 2/1 כפית ג'ינג'ר.
- כפות אבקת מרק אורגני .
- בצלים ירוקים קצוצים .
- 2 כפות גדושות של מיסו.
- מלח לפי הטעם.

ההכנה:

- בסיר לחץ על אש גבוהה שמים את הגזר, הטופו , הקישוא, הבצל, הבצל הירוק, והעדשים .
- מוסיפים את כל התבלינים חוץ משמן הזית , הכוסמין והלימון, מערבבים ומכסים במים ונותנים לזה להתרכך כחצי שעה על האש .
- סוגרים את האש ומוסיפים את פתיתי הכוסמין , הלימון ושמן הזית.

- סוגרים את הסיר לעוד כ 10-15 דק'. כך שהפתיתים יתרככו .
- המרק מוכן לאכילה .
- טעים לאכילה גם עם יוגורט עזים -בערך 2/1 גביע לקערית.

בתאבון!





מרק ירקות ביתי + אטריות

חומרים:

- 2 קילו חומוס מושרה/שעועית לפי הטעם.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 שקית תערובת ירקות סנספרוסט (שעועית צהובה, תפ"א, תירס).
- 1 שקית תערובת כרובית של סנספרוסט.
- 3 כפות אבקת מרק – אורגני.
- 1 כפית פלפל אדום גרוס.
- 1 לימון סחוט.
- 1 ראש של עלי סלק קצוצים.
- 2/1 ראש כוסברה/פטרוזיליה קצוצה.
- 3/1 דלעת חתוכה לקוביות.
- 2 בצלים גדולים קצוצים.
- 1 כפית כורכום.
- שקית של 250 גר' אטריות למרק(אטריות אורז/כוסמין/שיפון).
- 3 גביעי יוגורט עזים 3% /חבילת טופו בקוביות.
- מלח לפי הטעם.

ההכנה:

- בסיר לחץ שמים כף שמן ומוסיפים את הבצל. מטגנים כ 4 דק'.
- מוסיפים את תערובות הירקות, הדלעת והחומוס ומערבבים.
- מוסיפים את אבקת המרק, כורכום ופלפל.
- ממלאים את הסיר במים עד שהמים מכסים את הירקות. מערבבים ומוסיפים את עלי הסלק.
- סוגרים את הסיר ומשאירים על אש גבוהה לחצי שעה בערך (כך שכל הירקות רכות והדלעת נמעכת בקלות).
- מוסיפים את הכוסברה (מי שרוצה יכול להוסיף בשלב זה, קוביות של חבילת טופו).
- שופכים לבפנים את האטריות ומטביעים אותם במרק וסוגרים את הסיר לעוד 15 דק' בערך,
- כך שהאטריות נהיות רכות ומוכנות לאכילה. מוסיפים לימון ומלח לפי הטעם.
- לפי הגשה שופכים את היוגורט לטעם יותר מוקרם, למי שרוצה - (מומלץ לשים או טופו או יוגורט, אבל לא ביחד).

בתאבון!



מרק ארטישוק ירושלמי

חומרים:

- חצי ק"ג- ארטישוק ירושלמי, קלוף ופרוס.
- 1 בצל בינוני, קצוץ דק.
- 2 שורשי פטרוזיליה קלופים ופרוסים.
- 2 כפות שמן זית.
- 5 כוסות ציר ירקות.
- מלח- לפי טעם.
- פלפל-לפי טעם.

להגשה:

- עלי טימין
- נבטי צנונית.

אופן ההכנה:

- מטגנים את הבצל עם שתי כפות שמן זית ומעט מלח, עד להתרככות.
- מוסיפים את פרוסות הארטישוק, שורש הפטרוזיליה ואת ציר הירקות.
- מבשלים על אש בינונית כחצי שעה, או עד שהארטישוק רך מאוד.
- נותנים למרק להצטנן מעט, מעבירים אותו למעבד מזון וגורסים במשך מספר דקות.
- מחזירים לסיר לחימום לפני הגשה. ולעטר למעלה בעלי טימין ונבטי צנונית.

בתאבון!

ארטישוק ירושלמי הינו מקור טוב לאשלגן, ויטמין B1 וברזל, הינו בעל טעם עדין וטעים.





מרק חלב קוקוס

חלב הקוקוס מכיל חומצה קפרילית וחומצה לאורית המפריעות להתפשטות הקנדידה.

מנה טעימה לערב חורפי חמים

חומרים:

10 עגבניות שרי אורגניות קצוצות.

חצי חבילת נבטים.

4-6 גבעולי בצל ירוק החתוכים ל- 5 ס"מ.

חבילת חלב קוקוס.

חצי צרור כוסברה קצוצה.

שני שיני שום כתושים.

כפית ג'ינג'ר טרי טחון.

מלח, פלפל לפי הטעם.

- אפשר להוסיף למרק אטריות כוסמת.

אופן ההכנה:

1. יש לטגן שמן זית ואז להכניס את העגבניות, שיני שום, בצל ירוק, נבטים ומאדים הכל.
2. מוסיפים את המלח, פלפל, הג'ינג'ר.
3. ממלאים ב-5-7 כוסות מים (תלוי בסיר) ומביאים לרתיחה.
4. מוסיפים את חלב הקוקוס והכוסברה.
5. במקביל אפשר להכין את האטריות ובגמר ההכנה להכניס לסיר.
6. לקישוט- כוסברה קצוצה.

בתאבון!





מרק כתום

חומרים:

- 2 בטטות בינוניות.
- 2 גזרים בינוניים.
- 1 דלורית
- 3 בצלים בינוניים.
- 5 שיני שום שלמות.
- 700 גרם דלעת.
- אחת וחצי ליטר ציר ירקות או מים.
- 2-3 כפיות סירופ אגבה.
- מלח – לפי הטעם.
- פלפל- לפי הטעם.
- מעט צ'ילי אדום טחון.
- רבע כפית אגוז מוסקט מגורר.
- קליפה מחצי לימון
- חצי צרור של שמיר קצוץ.

ההכנה:

1. חותכים את הירקות לקוביות גדולות.
2. שמים בסיר ומרתיחים.
3. מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עד שהגזר מתרכך.
4. מרסקים הממחה ידני חשמלי ולאחר מכן מרתיחים שנית ומוסיפים את התבלינים.
5. בהגשה- ניתן להוסיף חצי פחית חלב קוקוס.





מרק ירקות המחזק את מערכת החיסון - מחמם ומלא בכל טוב

חומרים:

- 1 בטטה.
- 2 גזרים.
- 1 בצל שלם.
- 2 סלרי.
- כרוב לבן.
- 2 קישואים.
- חתיכת דלעת חתוכה לקוביות.
- שורש פטרוזליה.
- שורש סלרי.
- כוס וחצי גרגירי חומוס מושרים.
- כוס עדשים מבושלים - צבע הקטניה לפי הטעם.
- מלח - לפי הטעם.
- פלפל- לפי הטעם.
- כפית כורכום.
- כפית קינמון.
- כפית אבקת מרק עוף אורגנית.
- עלי פטרוזליה / כוסברה לפי הטעם.

אופן ההכנה:

1. לחתוך את כל הירקות לחתיכות מלבד הבצל שניתן להשאיר אותו שלם.
2. לחמם שמן בשיר ולהוסיף את כל הירקות, את החומוס ואת העדשים.
3. לתבל במלח, פלפל, כורכום, קינמון ואבקת מרק עוף אורגנית ולבסוף את עלי הפטרוזליה / כוסברה.
4. למלא את הסיר במים- לכסות את הירקות.
5. לחכות להרתחה והמרק מוכן.

בתאבון!



מרק חרירה צמחוני :

מרק מעולה ומזין ליום חורף קר

חומרים:

- 3 בצלים גדולים פרוסים לטבעות.
- שמן לטיגון
- 1 שורש סלרי חתוך.
- עלי סלרי קצוצים.
- 1 וחצי כוסות חומוס (מהזן הקטן יותר) מושרים.
- 2 כפות קוואקר.
- 1 וחצי כוס עדשים – שחורים או ירוקים.
- צרור גדול של כוסברה.
- צרור גדול של פטרוזיליה.
- מלח-לפי טעם.
- פלפל- לפי טעם.
- כף כורכום.
- לימון סחוט

אופן ההכנה:

- בסיר גדול יש לחמם את השמן ולהוסיף את טבעות הבצל.
- מוסיפים את הסלרי ואת החומוסים.
- מוסיפים 6-7 כוסות מים רותחים ומביאים לרתיחה, מבשלים בערך 45 דקות.
- מוסיפים את הפטרוזיליה, הכוסברה וכף כורכום, מלח ופלפל, לאחר מכן מוסיפים את העדשים.
- בחצי כוס מים מערבבים שתי כפות קוואקר על מנת להסמיך את המרק (במקום קמח) ומוסיפים לסיר המרק ומביאים לרתיחה.
- מומלץ- לפני ההגשה יש לסחוט מיץ משתי לימונים ולשים בקערת המרק.

בתאבון!





מתכונים לסלטים ומנות קרות-

דפי אורז בסגנון אסיאתי

המצרכים ל-4 ראפים:

- חבילה של דפי אורז, היותר גדולים (בערך בגודל של צלחת ארוחת הערב).
- 4 כפות של טחינה מהולה במים וג'ינגר טרי מוגורד.
- 6 עלי חסה.
- 1 גזר חתוך לרצועות דקות.
- 1 מלפפון חתוך לרצועות דקות.
- 1 כוס כרוב חתוך לרצועות ירוק או סגול.
- בערך 2 כפות ג'ינגר טרי מוגרר.
- 2/1 חבילה של חמניות, נבטי ברוקולי או נבטים אחרים.
- 12 עלי בזיליקום.
- 12 עלי נענע.
- 1 גמבה חתוך לרצועות.

שיטה:

מרתיחים קומקום מים, שמים מים בקערה שגודלה יותר מדפי האורז ומוסיפים מים רותחים עד שהמים חמימים.

לוקחים דף אורז אחד ומוסיפים למים ממתנים כ- 20 עד 30 שניות עד שהדף מתחיל להתרכך והופך לבן. מוציאים ומניחים על משטח נקי כגון קרש חיתוך.

בשלב זה צריך לעבוד מהר למדי. שמים שכבה דקה של תערובת הטחינה, בערך שני רבעים בדרך למעלה.

מניחים בקו דק על הטחינה על הירקות- ומנסים שלא יהיו הרים וגבעות!

לגלגל:

מרימים את הקצב הקרוב אליכם ומתחילים לגלגל, ובאמצעות האצבעות יוצרים ראפ "הדוק" בלי כיסי אוויר. להשאיר למשך 5 דקות להתקשות מעט ואז לחתוך לחצי.

טיפים:

לפני שמגלגלים את הדף, שמים את הדף הבא בתוך המים, קוצצים את כל הירקות בהתחלה בכדי שאפשר יהיה להשתמש בהם מיד שדפי האורז מוכנים.

טחינה- עשירה בסידן.

גינג'ר- מחמם ומצוין למערכת העיכול.

נבטים- מולטי ויטמין.

בתאבון!





סלט ירוק ומשמש מיובש

חומרים:

- צרור כוסברה.
- צרור פטרוזיליה.
- חצי צרור נענע.
- חצי צרור בזיליקום.
- 5 בצלים ירוקים.
- 6 משמשים מיובשים אורגנים.
- מיץ משני לימונים – כולל הבקבוקונים.
- שמן זית.
- מלח, פלפל.

הכנה:

- לקצוץ דק ולערבב בקערה את כל הירוקים והבצלים.
- להוסיף את הלימון כולל הבקבוקונים ולהשהות לכמה דקות.
- בינתיים לקצוץ לגפרורים את המשמש.
- להוסיף לירוקים.
- להוסיף כמה טיפות שמן זית.
- להמליח ולפלפל לפי טעמן.

בתאבון!



סלט עדשים שחורים ועלים ירוקים

(חומרים לקערה לא גדולה – כדאי לעשות כמות כפולה עם יש שותפים לאכילה).

חומרים:

- כוס עדשים שחורות.
- כורכום.
- חצי צרור פטרוזיליה קצוצה גס.
- חצי צרור כוסברה קצוצה גס.
- גרירת קליפת לימון מלימון אחד.
- הלימון עם הקליפה המגורדת חתוך קטן – ללא החרצנים.
- מיץ מ-3 לימונים.
- 3 שיני שום גדולות פרוסות דק.
- שמן זית.
- מלח,פלפל.

אופן הכנה:

- מבשלים את העדשים השחורות בהרבה מים ומעט כורכום למשך 17 דקות אחרי הרתיחה (עד שהן מתרככות, אך עדיין לא הופכות לעיסה).
- מקררים לטמפרטורה חמימה ומערבבים פנימה את העלים הירוקים הקצוצים והשום.
- מגרדים קליפה מלימון אחד ומערבבים לתוך העדשים.
- חצי מהלימון המגורד קוצצים דק ומוסיפים לעדשים.
- לסחוט מיץ מ-2 לימונים, להוסיף לסלט ולתבל במלח ופלפל לפי טעמן.

הערה: לא משנה כמה לימון תשימו פנימה, אחרי כמה שעות במקרר הסלט יראה לכם לא מתובל. תוסיפו עוד לפי ראות עינכן. להגיש קר.





סלט עדשים ורימונים

מרכיבים:

- כוס עדשים – יש להשרות אותם ולהרתיח כ- 10 דק' לבדוק שלא יהיו רכים מידי.
- כוס רימונים.
- כוס עלי כוסברה אורגנית.
- כוס עלי פטרוזיליה אורגנית.
- 2 שיני כתוש.
- 2 מלפפונים.
- 5 ענפים בצל ירוק.
- שמן זית- לפי הטעם.
- לימון- לפי הטעם.
- מלח- לפי הטעם.
- פלפל- לפי הטעם.
- אפשר להוסיף- גרעיני חמניות וסומסום.

אופן ההכנה:

לקצוץ הכל ולערבב .

בתאבון!



סלט מוקפץ

חומרים:

- תפוח ירוק חתוך לרצועות.
- 2/1 חבילת נבטים.
- פלפל אדום חתוך לרצועות.
- 4/1 כרוב חתוך לרצועות צרות.
- 1 בצל קטן חתוך לרצועות.
- 1 כפית שום כתוש.
- 1 כפית אבקת ג'ינג'ר .
- בצל ירוק קצוץ.
- 7 אגוזים קצוצים.
- 1 לימון סחוט.
- 1 כפית פלפל אדום גרוס.
- 1 כף אבקת מרק.
- 2/1 חבילת טופו חתוך לרצועות.
- 4/1 כוס יין אדום (ניתן גם בלי למי שלא נוגע באלכוהול).
- 3 כפות שמן זית/חמניות.

ההכנה:

- בווק על אש גבוהה מחממים את השמן ובפנים מוסיפים את הבצל ואת הפלפל.
- מערבבים כדקה מוסיפים 4/1 כוס מים, תפוח, נבטים, כרוב, ומקפיצים בערבוב כ 2 דק'.
- מוסיפים את היין, האגוזים, בצל ירוק, טופו, שום, ג'ינג'ר, אבקת מרק, ופלפל וממשיכים להקפיץ עוד 3 דק' וזה מוכן.

בתאבון!



סלט קינואה

חומרים-

- 4/3 כוס קינואה (בכל צבע שתבחרו).
- כוס וחצי מים רותחים.
- כוס וחצי מים רותחים.
- 100 גרם טופו אורגני ללא הנדסה גנטית.
- חופן פטרוזיליה.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 1 כף שמן שומשום.
- 1 כף רוטב סויה אורגני.
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות.
- 2/1 כוס חמוציות ממותקות במיץ תפוחי עץ.
- ניתן לקשט באגוזי מלך קצוצים.

ההכנה:

- מבשלים את הקינואה במים עד שכל המים נספגים ופנים הגרגיר נעשה שקוף.
 - מערבבים את הקינואה עם שאר החומרים ומוסיפים את שמן השומשום ורוטב הסויה.
 - ומגישים
- בתאבון!**





סלט עדשים חי

מרכיבים:

- 2 כוסות נבטי עדשים.
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות.
- 2/1 בצל אדום חצוך לקוביות (או עירית או בצל ירוק).
- 2/1 כוס כוסברה או פטרוזליה חתוך דק.
- 2 כפות לימון.
- 3 כפות שמן זית.
- 2/1 כפית מלח.
- 1 כפית זרעי כוסברה טחונים.
- 1 כפית כמון.

לערבב היטב ולהגיש.

אפשריות:

- להוסיף 1 אבוקדו.
- צילי.
- 1 כפית קארי.
- 1 כפית כורכום.

העדשים עשירים בברזל, סידן וויטמינים.

בתאבון!





סלט מנגולד

שטפו היטב חבילת עלי מנגולד.

גלגלו את העלים לצורת סיגר וחיתכו לקבלת רצועות צרות. חתכו גם את החלק הלבן הוא טעים ופריך.

קחו 2 תפוחים וחיתכו לקוביות או רצועות צרות. תוכלו גם לקחת אגסים או תותים או רימונים או כל פרי שתחפצו (אם לא פרי אפשר להוסיף פלפל אדום מתוק קצוץ לקוביות).

הוסיפו בצל סגול קצוץ לקוביות או לחילופין עירית או בצל ירוק קצוצים דק.

הרוטב:

- 2 כפיות סירופ אגבה.
- 4 כפות שמן זית.
- 2 כפות מיץ לימון.
- חצי כפית מלח.
- 2 שיני שום טרי כתוש.

אפשר להוסיף:

עוד דבר נחמד הוא להוסיף זרעי כוסברה טחונים, במיוחד אם תטחנו אותם במקום לקבלת אבקה טרייה וריחנית.

ערבבו את הרוטב והוסיפו לסלט, בתאבון!!!

עלי המנגולד עשירים בכלורפיל, ברזל, סידן, אשלגן וויטמין C.





כרוב מאודה עם איטריות אורז

חומרים:

- 1 ק"ג כרוב קצוץ דק.
- 250 גרם איטריות אורז לבן ואורז שחור.
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם.
- כפית סירופ אגבה.

ההכנה:

- מורחים על תחתית סיר רחב מעט שמן (עם מגבת נייר).
- מכניסים את הכרוב והמלח ומערבבים עד שהכרוב יוצא נוזלים.
- מאדים תוך כדי ערבוב עד שהכרוב רך.
- מוסיפים את הפלפל השחור וממתיקים.
- בסיר גדול מרתיחים כ-3 ליטר מים עם מלח.
- כשרותח מכניסים את האטריות ל 4-5 דקות.
- מערבבים מדי פעם.
- בתום הבישול מסננים ושוטפים במעט מים קרים.
- מוסיפים את האטריות לסיר עם הכרוב מערבבים מתקנים תיבול לפי הצורך.

בתאבון!





סלט טיבטי

חומרים:

- 4/1 ראש כרוב קצוץ.
- 1 גזר גדול מגורר.
- 1 בצל גדול קצוץ.
- כפית של שום קצוץ/כתוש.
- 1 כפית אבקת ג'ינג'ר.
- 1 כפית מלח.
- 8/1 כפית פלפל שחור.
- 2 כפות שמן זית.
- 1 כפית עירית
- 1 כף כוסברה קצוצה.
- 2/1 חבילה של GRAS NUDELLS / אטריות שעועית / אטריות אורז דקות (לאחר בישול של כדקה במים רותחים , חתוכות לרצועות קצרות יותר (כ-3-4 ס"מ) .

ההכנה:

לערבב את כל הירקות להוסיף את האטריות , השום , מלח ופלפל ולערבב היטב.

בתאבון!





קרפצ'יו סלומון

מנת פתיחה טעימה ובריאה וכיפית להגשה.

חומרים- (לצלחת אחת)

שמן זית איכותי בכבישה קרה עד 0.5% חומציות.

חצי לימון סחוט – מיץ מלימון.

ליבת העגבנייה.

3-5 גבעולי כוסברה טרייה.

מלח ים גס.

מעט פלפל גרוס.

80-100 גרם סלומון טרי.

אופן ההכנה-

חשוב להכין את המנה ממש לפני ההגשה

פורסים את הסלמון דק דק מושחים אותו בשמן זית ומסדרים על הצלחת.

מסדרים מעליו את ליבת העגבניות מיץ הלימון מלח ופלפל.

ולבסוף מסדרים את עלי הכוסברה מעל.

דג הסלומון עשיר בחומצות שומן מסוג אומגה 3 המשפר את תפקודי המוח ומערכת העצבים. מחקרים הראו כי תזונה עשירה באומגה 3 עלול לגרום מוגברת יכולת למידה, מיומנויות בפתרון-הבעיה, התמקדות, זיכרון, תקשורת בין תאי המוח כמו כן הוכח כדי לקדם אווירה חיובית איזון רגשי, והוא יכול לעזור לאנשים לשמור על יכולת מנטלית בריאה כשהם מזדקנים.





סלט כרוב עם גרגירי סויה ירוקים

חומרים:

- 1 ק"ג כרוב קצוץ דק.
- 1 שקית גרגירי סויה קפואים.
- 2 כפות שמן.
- כף מלח.
- 2 כפות חומץ תפוחים.
- 2 כפות סוכר או אגבה.

(אפשר להוסיף מעם גרעיני דלעת, גרגירי סומסום או שבבי שקדים לפי הטעם)

ההכנה:

- מרתיחים כ ליטר וחצי מים עם מעט מלח.
- מכבים את האש ומכניסים את גרגירי הסויה הקפואים.
- משהים כ 10 דקות.
- מסננים ושוטפים במים קרים.
- בכלי גדול שמים את הכרוב, גרגירי הסויה ומערבבים
- מוסיפים תוך כדי ערבוב את התבלינים ואת שאר המרכיבים הרצויים לפי בחירתכם
- מתקנים תיבול לפי הצורך.

בתאבון!





ממרחים ומטבלים-

מטבל טופו- טונה

מצרכים:

- 200- גר טופו רך.
- פחית שימורי טונה.
- מיץ מלימון אחד.
- שן שום כתושה.
- חצי בצל קצוץ דק .
- פלפל, מלח לפי הטעם.

אופן ההכנה:

1. שמים את כל החומרים בבלנדר.
2. מפעילים עד לקבלת מרקם אחיד וחלק.
3. אם יש צורך, מוסיפים עוד מיץ לימון או מעט מים לערבול קל יותר.
4. מטבילים לפי הטעם.

בתאבון!





רוטב עדשים ועלי סלרי

החומרים:

- פלפל אדום קצוץ בבלנדר.
- 1 חפיסת עדשים מונבטים כתושים בבלנדר.
- 2 בצלים גדולים קצוצים במערבל.
- 1 ראש עלי סלרי קצוץ במערבל.
- 1 לימון סחוט.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית אריסה / פלפל אדום גרוס.
- 1 כף אבקת מרק אורגני.
- 3 יחידות בצל ירוק קצוץ.
- מלח לפי הטעם.

ההכנה:

- במחבת שמנים כף שמן מחומם על אש גבוהה ומוסיפים את הבצלים והפלפל.
- מטגנים בערבוב במשך 3 דק'.
- מוסיפים כ-2/1 כוס מים, אבקת המרק ואת העדשים.
- מטגנים כ-10 דקות עד שהכול נהיה רך ומוכן לאכילה.
- מוסיפים את עלי הסלק הקצוצים והבצל הירוק. (עם התבשיל סמך מיד להוסיף עוד קצת מים).
- מערבבים ומוסיפים את הסחוג, מלח, 3 כפות של שמן זית ולימון
- סוגרים את האש והאוכל מוכן.

בתאבון!





ממרח אבוקדו עם טופו

חומרים:

- חבילת טופו
- 2 אבוקדו בינוני עד גדול
- עשבי תיבול טריים לפי הטעם (פטרוזיליה, כוסברה, לימונית, עירית, ריחון) קצוצים דק.
- שום לפי הטעם
- כף שמן זית
- כף מיץ לימון (אפשר גם יותר, לפי הטעם).
- מלח, פלפל, זעתר לפי הטעם.

הכנה:

- מערבבים את כל החומרים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק.
- אפשר להשתמש בו כממרח על לחמים, קרקרים, מילוי לירקות, רוטב לפסטה.
- את הממרח המתקבל יש לשמור במקרר עד שבוע.

בתאבון!





ממרח שעועית אדומה

חומרים-

2/1 ק"ג שעועית אדומה מונבטת או מושרית

6-5 בצלים קצוצים ומאודים

שמן זית

2 שיני שום

מלח

פלפל

אופן הכנה-

- מבשלים את השעועית עד שמתרככת ומסננים. לשמור את הנוזלים.
- משחימים את הבצל הקצוץ ללא שמן, עם מעט מאד מים רותחים תוך כדי ערבוב עם כף עץ. לאחר שהשעועית התקררה, מועכים אותה עם הבצל המושחם, קצת שמן זית, שום, מלח ופלפל לפי הטעם. במידת הצורך ניתן לדלל עם מי הבישול עד לקבלת המרקם הרצוי.
- ניתן להגיש בצלחת (כמו ממרח חומס) עם שמן זית מעל ופטרזיליה קצוצה.
- טעים לאכול גם עם בצל חי קצוץ.

תיבול

מלח

פלפל

פטרזיליה קצוצה לקישוט

בתאבון!





רוטב קישואים

חומרים:

- 3 קישואים בינוניים , פרוסים.
- 2 בצלים גדולים קצוצים.
- 2/1 חבילת עלי סלרי קצוצים.
- 2/1 חבילה כוסברה/פטרוזיליה.
- 4 שיני שום בינוניים קצוצים.
- 4/1 ראש כרוב ירוק חתוך לרצועות.
- 2 כפות אבקת מרק (אורגנית).
- 2/1 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1 לימון סחוט.
- 2 גביעי יוגורט עזים 3%.
- 2 כפות שמן זית.
- 2/1 חבילת עירית קצוצה.
- 7 אגוזי קשיו/בזיל/פקאן/מלך קצוצים.

ההכנה:

- במחבת על אש גבוהה מחממים 4/1 כוס מים ומוסיפים את הבצלים והכרוב.
- מכסים במכסה ונותנים לזה להתאדות במשך 5 דק' (לערבב מידי פעם כך שלא יישרף).
- מוסיפים את הקישואים אבקת המרק , מערבבים ונותנים לזה עוד כ- 5-10 דק' , כך שהירקות יהיו רכים.(אם מרגיש שמתחיל להישרף אז להוסיף קצת מים).
- מוסיפים את הבצל הירוק, השום והאגוזים , מערבבים כ 2 דק' . מוסיפים את הלימון , עלי הסלרי , הכוסברה/פטרוזיליה ונותנים לתערובת עוד 3 דק'.
- מוסיפים את שמן הזית , פלפל ומלח לפי הטעם
- מורידים מהאש .
- מוסיפים את היוגורטים וזה מוכן.

בתאבון!





ממרח ארטישוק וטופו

חומרים:

- רבע חבילת טופו אורגנית מפוררת.
- 6 תחתיות של ארטישוק קפוא.
- 2 כפות טימין טרי קצוץ.
- 4 כפות שמן זית.
- 6 שיני שום.
- 2 כפות זיתים- ירוקים/שחורים קצוצים.
- מלח, פלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

- אופים את שיני השום בתנור עד שהן מזהיבות בערך כ- 15 דקות.
- פורסים את תחתיות הארטישוק לפרוסות, במחבת יוצקים שמן זית ומחממים את הארטישוק משתי הצדדים עד שיזהיבו, מקררים מעט וקוצצים אותם.
- טוחנים במעבד מזון את שיני השום המקולפים והטופו עד שמקבלים מרקם אחיד.
- מוסיפים את הארטישוק הקצוץ, טימין, זיתים, מלח ופלפל.

בתאבון!

ניתן לשים על לחמים, פסטות וכו'





חומוס ביתי בריא

חומרים:

חבילה (2/1 ק"ג) חומוס אורגני, מושרה ללילה ומונבט ל-24 שעות.

כוס טחינה משומשום מלא אורגני. 1/2

שתי שיני שום.

קורט מלח.

מיץ לימון.

תבלינים לפי הטעם - כמון/ פפריקה/ כורכום.

צרור כוסברה- להגשה.

צרור פטרוזיליה- להגשה.

שמן זית אורגני מכבישה קרה.

אופן ההכנה:

- מבשלים במים את החומוס המונבט עד שהוא מתרכך.

- בסיום הבישול מעבירים 4/3 מהחומוס למעבד מזון, מוסיפים את הטחינה, מיץ מלימון שלם, קורט מלח שתי שיני שום טריו ותבלינים לפי הטעם.

-בסוף, מוסיפים ממי הבישול, כמות המים תקבע את רמת הסמיכות של החומוס (על-פי טעמכם), וטוחנים מספר דקות עד שמתקבל מרקם של חומוס.

-את החומוס המוכן מחלקים לקערות הגשה, מערבבים עם מעט גרגירים מבושלים. שופכים עליו מעט שמן זית, כוסברה/פטרוזיליה קצוצים לפי הטעם. בתאבון!

ע"מ לקבל חלבון מלא יש להוסיף לחם מקמח שיפון /כוסמין מלא או פיתה מקמח מלא אורגני.



רסק עדשים בסגנון הודי

חומרים:

- 1 כוס עדשים אדומות/ירוקות.
- 1 כפית מלח.
- 4/3 כפית כורכום.
- 1 כפית פפריקה חריפה.
- 3 כוסות מים.
- 1 בצל גדול קצוץ דק מאוד.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית שום כתוש.
- 1 כפית זנגביל(ג'ינג'ר) טרי מגורר או 2/1 כפית באבקה.
- עגבנייה גדולה בשלה, קצוצה.
- 2 כפיות תבלין גרם מסלה.
- 2-1 כפות חלב קוקוס.
- 2 כפות עלים קצוצים של כוסברה, נענע/חלבה.

ההכנה:

- מבשלים את העדשים עם כורכום ופפריקה במים עם מלח במשך 20 דק' עד שהן נהיות רכות ומסננים.
- במחבת מטגנים בצל בשמן עד שהוא נהיה שחום זהוב. משאירים בצד כף בצל מטוגן לקישוט.
- מוסיפים שום וזנגביל ומטגנים מעט. מוסיפים את העגבנייה ומבשלים עד שהיא מתרככת. מוסיפים את העדשים, גרם מסלה, חלב הקוקוס ומחצית עשבי התיבול הקצוצים.
- מערבבים היטב ושוב מחממים מעבירים לכלי הגשה ומקשטים בעשבי התיבול ובבצל המטוגן.
- הוסיפו פלפל או מיץ לימון במידת הצורך. שמרו במקרר.



רוטב עגבניות שרי בשמן זית

חומרים:

- 4 שיני שום גדולים כתושים .
- כ-3 גבעולים עלי רוזמרין .
- כ-25 עגבניות שרי בשרניות חתוכות.
- 2 גבעולי עליי נענע.
- 7 אגוזי מלך קצוצים.
- חצי לימון סחוט.
- כף שטוחה של אבקת מרק אורגנית .
- 2 כפות שמן זית.
- מלח ופלפל לפי הטעם.
- 4/1 כוס מים.

ההכנה:

- במחבת מחממים את השמן עם חצי מכמות המים , ואז מוסיפים את השום .
- לאחר מכן מוסיפים את העגבניות החתוכות , הרוזמרין ועלי הנענע.
- מוסיפים את שארית המים , אבקת מרק, חצי לימון סחוט והאגוזים.
- מחממים עד שהנוזל נעשה קצת יותר סמיך ומוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם.
- מחממים עוד כשתי דקות והרוטב מוכן.

בתאבון!





טחינה ירוקה:

חומרים-

- זר פטרוזליה טרי שטוף - רק העלים.
- כוס טחינה גולמית משומשום מלא .
- כוס מים.
- 3-4 כפות מיץ לימון סחוט טרי.
- 2 שיני שום כתושות .
- מלח פלפל.

הכנה-

מכניסים הכל למעבד מזון, אפשר גם עם מיקסר מוט ידני, עד שמתקבלת טקסטורה חלקה ואחידה. מתקבלת טחינה ירוקה במיוחד שעשירה בברזל, סידן, בויטמינים ומינרלים.

בתאבון!





מתכוני טופו-

טופו בסגנון איטלקי

מרכיבים:

- 400 גרם טופו
- חצי כפית בזיליקום/ מירון/ קורנית/ טרגון.
- 2 עלי דפנה.
- 10 שיני שום כתושות.
- 2 כפות שמן זית.
- מלח לפי הטעם.
- ניתן להוסיף כוס וחצי עגבניות טריות או משומרות חתוכות לקוביות.

אופן ההכנה:

- לייבש את הטופו מנוזלים בין שתי מגבות מטבח ולחתוך לרצועות באורך 5 ס"מ
- לשים בסיר את המים ורצועות הטופו, להביא לרתיחה ולבשל במשך 15 דקות.
- להוסיף את החומרים לסיר בסדר הרשום ולערבב בזהירות
- לאחר שרוב המים התאדו, להוסיף את העגבניות ולערבב מדי פעם בעדינות.
- לכסות את הסיר ולהמשיך לבשל עוד כ 10-15 דקות.
- להגיש חם כתוספת .





גריסי פנינה דלעת וטופו

חומרים:

- 500 גר' גריסי פנינה.
- 1 חבילת טופו חתוכה לקוביות.
- 4/1 דלעת חתוכה לקוביות.
- 2 בצלים גדולים קצוצים.
- 1 ראש שום קצוץ.
- 4/1 שקית גרעיני חמניות.
- 2/1 חבילת עלי כרפס קצוצים.
- 2/1 כפית כורכום.
- 1 לימון סחוט.
- 1 כפית אריסה.
- 2 כפות שמן זית.
- 2 כפות אבקת מרק אורגני.
- חבילת עדשים מונבטים/ חומוס מושרה/שעועית אדומה /שחורה מושרת.
- מלח לפי הטעם.

ההכנה:

- בסיר על אש גבוהה מכניסים את הבצל והשום ומחממים כ 2 דק'.
- מוסיפים את השמן ו-4/1 כוס מים ומוסיפים את הדלעת ומחממים בערבוב עוד כ 5 דק'.
- מוסיפים את העדשים, והאריסה ומוסיפים עוד 4/1 כוס מים ומחממים עוד 3 דק'.
- מוסיפים את הגריסים ומערבבים במשך 2 דק'.
- מוסיפים מים עד שיכסו ב 3 ס"מ את הגריסים, מוסיפים טופו, אבקת מרק, 2/1 כפית כורכום, את העלי הכרפס וסוגרים למשך כ 25-30 דק' חימום כך שהמים נספגו בגריסים.
- כשמוכן מוסיפים את הלימון ומלח לפי הטעם ומערבבים וזה מוכן.

בתאבון!





טופו עם ירקות ואטריות שעועית

חומרים-

- 300 גרם טופו אורגנית.
- חצי חבילת אטריות שעועית
- 2 פלפלים- אדום וצהוב.
- 3 גזרים חתוכים דק
- 5 פטריות שיטאקי מושרות במים לפי הוראות היצרן, פרוסות דק.
- 3 בצלים ירוקים, פרוסים.
- בצל, פרוס לפרוסות
- 3 כפות שומשום
- כפית שורש ג'ינג'ר טרי קצוץ דק
- 2 כפות שמן
- רוטב סויה לתיבול.

אופן ההכנה:

1. חותכים את הטופו לקוביות ומשרים ברוטב סויה למספר שעות במקרר, אפשר לקצר בזמן ההשריה.
2. מקפצים את הטופו המושרה במחבת עם מעט שמן ורוטב סויה מההשריה.
3. מחממים 2 כפות שמן במחבת רחבה ומאדים את הבצל הפרוס. מוסיפים ג'ינג'ר ומאדים מעט. הפטריות, הגזר והפלפלים ומאדים. אפשר לכסות במכסה לכמה דקות עד שהירקות מוסיפים את מתרככים
4. בינתיים, משרים את אטריות השעועית במים רותחים, לפי הוראות היצרן (כ-5 דקות), מסננים ושוטפים במים.
5. כשהירקות מוכנים לטעמכם (מומלץ שישארו מעט פריכים) מוסיפים את השומשום והבצל הירוק, מערבבים, מוסיפים את הטופו ומכבים את האש.
6. מוסיפים את אטריות השעועית, מערבבים, מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם. **בתאבון!**





טופו מוקפץ

מרכיבים:

- טיפה שמן זית.
- כרוב חתוך רצועות דקות.
- גמבה חתוכה לרצועות דקות.
- שני קישואים חתוכים לעגולים דקים.
- שעועית סנפרוסט חצי שקית.
- חבילה טופו לחתוך לרבעים קטנים.

אופן ההכנה:

להקפיץ את הירקות במחבת ובסוף להוסיף את הטופו

עם הסויה האורגנית.

בתאבון!





ממרח טופו ביתי

חומרים-

1 חבילה (כ- 300 גרם) טופו טרי אורגני (ללא הנדסה גנטית).

חופן פטרוזליה טרייה

1 כף רוטב סויה אורגני

6 זיתים מגולענים.

1 שן שום כתוש טרי.

1 כפית חומץ אורז.

ניתן להוסיף תבלינים לפי הטעם- ריחן, מרווה, שמיר, מירון וכו'.

אופן ההכנה-

מערבלים את כל החומרים יחד במעבד מזון עד לקבלת מקרם אחיד.

ושומרים במקרר.

בתאבון!





ירקות מוקפצים עם טופו

חומרים-

- 100 גרם טופו
- 1 גזר
- 1 פלפל אדום
- 2 גבעולי בצל ירוק.
- שן שום.
- קורט שומשום.
- רוטב סויה אורגני.
- שמן סומסום.
- 2-3 כפות יין לבן/ אדום.
- מלח/ פלפל לפי הטעם.
- ג'ינג'ר קצוץ.
- בצל ירוק קצוץ.

ההכנה-

1. יש להשרות את הטופו ביין כמה שעות לפני.
2. מקפצים את השום עם שמן בווק, קוצצים את הגזר והפלפל לרצועות דקות, מוסיפים לווק ומקפצים.
3. פורסים את הבצל ומוסיפים הטופו והג'ינג'ר לווק ומקפצים עוד 2-3 דקות.
4. מפזרים מעל שמן סומסום ומפזרים טבעות קטנות של בצל ירוק ומפזרים.

בתאבון!





קוביות טופו אפיויות במשרה

חומרים:

רבע כוס רוטב סויה אורגני

רבע כוס מים

1 כפית אבקת ג'ינג'ר

חצי בצל בנוני מגורד

1 כף מיץ לימון

450 גרם טופו חתוך לקוביות בעובי 1-2 ס"מ

אופן ההכנה:

לערבב היטב את כל החומרים למשרה

לשפוך את המשרה על קוביות הטופו ולהשהות במקרר למשך הלילה

לסדר את קוביות הטופו בתבנית אפייה משומנת, לשפוך עליהם את המשרה הנותרת

לאפות ב- 180 מעלות למשך כ-30 דקות או עד שהטופו יבש מנוזלים.

בתאבון!





מרק בטטה וטופו

חומרים:

- 4 בטטות גדולות מבושלות ללא קליפה.
- 2 חבילות טופו.
- 3 בצלים גדולים קצוצים במערבל.
- 1 ראש כוסברה.
- 3 גבעי יוגורט עזים 3%.
- 6 שיני שום גדולות כתושות.
- 2 לימונים סחוסים.
- 2 כפות אבקת מרק אורגנית.
- 4 כוסות מים.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כף מלח.
- 1 כפית פלפל אדום גרוס.
- 4 כפות של טחינה לבנה גולמית.

ההכנה:

- בסיר עם 2 כפות שמן על אש גבוהה שמים את הבצל ונותנים לו להיטגן במשך 3 דקות עם מכסה.
- מוסיפים חצי כוס מים וממשיכים לחמם, עד שהכול מתרכך, בערך עוד 4 דק'.
- בבלנדר כותשים את הטופו ושמים בסיר. מערבבים כחצי דקה.
- את הבטטות הופכים לפירה עם המזלג ואז מוסיפים לסיר.
- מערבבים הכול ביחד.

- מוסיפים שלוש וחצי כוסות מים ומערבבים עוד כ-2 דק'.
- מורידים את להבת האש לנמוכה ומוסיפים את הלימון, אבקת המרק, פלפל ומלח.
- מוסיפים את שתי כפות השמן הנוספות, שום וטחינה ומערבבים.
- מוסיפים את הכוסברה לסיום וסוגרים את האש.
- לפני שמגישים מוסיפים את היוגורט .
- מערבבים היטב וזה מוכן.

בתאבון!





סלט טופו בשום

חומרים:

- כפית פלפל חריף.
- 2/1 גזר קצוץ.
- 1 כפית אבקת ג'ינג'ר.
- 1 בצל קצוץ.
- 2 ראשי בצל ירוק קצוץ.
- 2/1 ראש כוסברה קצוצה.
- 1.5 לימון סחוט.
- 2 כפות שמן זית.
- 2 שיני שום גדולים כתושים.
- 1 חבילת טופו חתוך לקוביות קטנות.
- 1 כפית מלח.
- 1 כף טחינה לבנה גולמית אורגנית.

ההכנה:

פשוט מערבבים את הכול וזה מוכן.

בתאבון!





קציצות טופו בריאות

חומרים:

- 300 גרם טופו.
- 2 כפות נבט חיטה.
- 1 גזר בינוני מגורר.
- 2 כפות גרעיני חמניות.
- 2 כפות פטרזליה קצוצה.
- 2 שיני שום מעוכות.
- 1 בצל קטן קצוץ.
- 3 ביצים אורגניות.
- 1 כפית כורכום.
- מלח, פלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

- מועכים את הטופו במזלג ומערבבים עם שאר החומרים
- יוצקים קציצות, מניחים על ניר אפיה ומחממים בתנור עד להשחמה.

בתאבון!





מתכוני דגנים וקטניות-

אורז לימון

חומרים:

- 500 גר' אורז בסמטי מלא.
- 2/1 ליטר מים.
- 4/3 כפית כורכום.
- 2 כפות קוקוס טחון.
- 2 כפות חלב קוקוס/חלב סויה.
- 2 כפות אגוזי קשיו/שקדים קלויים וקצוצים.
- 3/1 כפית זרעי חרדל.
- 2/1-1 פלפל חריף ירוק מגורען וקצוץ.
- 4 כפות שמן זית.
- 2-1 לימונים סחוסים.

הכנה:

- מבשלים במים עם כורכום את האורז. (המים מכסים את האורז).
- מבשלים על אש גבוהה עד לרתיחה ואז מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עם מכסה במשך 12 דק'.
- בינתיים משרים את הקוקוס הטחון בחלב הקוקוס.
- מטגנים את האגוזים, זרעי החרדל, והפלפל החריף בשמן. עד שזרעי החרדל מתפקעים ומוסיפים לאורז.
- מוסיפים גם את הקוקוס. מבשלים בסיר מכוסה כ 7-8 דק'. עד שהאורז סופג את כל הנוזלים.
- מוסיפים את הלימון הסחוס. טועמים במידת הצורך מוסיפים תיבול וזה מוכן.

בתאבון!





ירקות בקארי:

מזון המכיל תבלינים אנטי דלקתיים ומשפרים זרימת דם

חומרים:

- 4 כפות שמן זית
- 2 בצלים פרוסים
- 2 כפיות גד - כוסברה טחונה.
- 2 כפיות כורכום טחון
- 1 כפית אבקת קארי
- 2/1 כפית זנגביל טחון
- 2 שיני שום מעוכות
- 4 גזרים פרוסים
- 350 גרם קישואים פרוסים
- 1 4/1 כוסות ציר מרק ירקות צח
- מלח, פלפל לפי הטעם
- כרובית קטנה
- 50 גרם אגוזי קשיו קלויים
- 1 מיכל יוגורט עזים

אופן ההכנה:

- מחממים את השמן בסיר שטוח גדול, מוסיפים את הבצלים ומטגנים עד שהם מתרככים.
- מוסיפים את הגזרים והקישואים ומטגנים 2-3 דקות תוך כדי בחישה.
- מוסיפים את המרק ומתבלים במלח ופלפל לפי הטעם.
- מכסים ומבשלים על אש נמוכה 10 דקות.
- מפרידים את הכרובית לפרחים, מוסיפים לסיר ומבשלים 10 דק נוספות.
- בוחשים פנימה את האגוזים והיוגורט ומחממים היטב על אש נמוכה.
- ניתן להגיש עם אורז בסמתי מלא.

בתאבון!



פסטה עם גרגירי חומוס

חומרים:

- 1 ק"ג עלי מנגולד טרי.
- 1 כוס חומוס יבש אשר הושרה.
- 7-9 שיני שום כתושות או פרוסות דק.
- 2/1 כוס שמן זית איכותי מכבישה קרה עד 0.5% חומציות.
- חבילת פסטה מקמח מלא / כוסמין.
- 4/1 כוס מיץ לימון סחוט טרי.
- מלח.
- פלפל גרוס טרי.

אופן ההכנה:

- מבשלים את החומוס בסיר, עד למצב שהוא רך אך לא מתפורר. אין להוסיף מלח בזמן בישול החומוס.
- שוטפים היטב את עלי המנגולד ומפרידים בין החלק הלבן (הגבעול) לבין העלים הירוקים. את העלים קוצצים גס ומאדים מעל מים רותחים.
- קוצצים את החלקים הלבנים לפרוסות של כ- 2/1 ס"מ.
- מחממים 4/1 כוס שמן זית במחבת או סיר רחב, מוסיפים מחצית מכמות השום. אחרי שהשום מזהיב קלות מוסיפים את פרוסות המנגולד ומקפיצים 2-3 דקות.
- מסננים את עלי המנגולד ממי האידוי ומוסיפים למחבת בתוספת החומוס המבושל והמסונן.
- מוסיפים גם את השום, שמן הזית, מיץ הלימון, מלח ופלפל גרוס. מכסים, מקטינים את החום ומבשלים 25-35 דקות, תוך כדי ערבוב לסירוגין. מוסיפים את השום ושמן זית לפי הטעם.
- מכינים את הפסטה, ומערבבים עם הרוטב, ניתן להוסיף את המיץ לימון מעל ולהגיש

בתאבון!





אורז מלא עם חומוס

ל-4-5 מנות

חומרים:

- 4/1 קילו פולי חומוס (ספרדי) 1 ו 3/1 כוסות.
- 1 כוס אורז מלא .
- 4/1 כוס שמן.
- 1 בצל גדול קצוץ דק.
- 1 גזר מגורר.
- 4/1 כוס סירופ אגבה.
- מלח
- פלפל
- פטרוזליה קצוצה דק לקישוט.

אופן ההכנה:

- משרים את פולי החומוס במים למשך הלילה , מסננים ושוטפים היטב. מעבירים לסיר , מכסים במים נקיים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עד שפולי החומוס רכים, מסננים ושומרים את מי הבישול ומחזירים את פולי החומוס לסיר.
- מוודים כ- 2 כוסות ממי הבישול של החומוס – ניתן להוסיף מי ברז אם צריך) ומכניסים עם האורז לסיר , מביאים לרתיחה , מנמיכים את האש ומבשלים בסיר מכוסה עד שהאורז מוכן (25-30 דקות).
- בינתיים מחממים את השמן במחבת גדולה, מוסיפים את הבצ והגזר ומבשלים על אש בינונית נמוכה עד שהבצל מזהיב, בוחשים פנימה את הדבש ומבשלים בסיר מכוסה על אש נמוכה עוד כשעה או יותר (התבשיל הזה הוא כמו חמין) מוסיפים את תערובות הבצל לתוך תרובת האורז ומבשלים על אש נמוכה עד שהתערובת מסמיכה. מתבלים במלח ופלפל מקשטים בפטרוזליה קצוצה.

שילוב של אורז מלא עם גרגירי חומוס זהו חלבון מלא מהצומח
גרגירי החומוס עשירים בסידן,אשלגן,ויטמין B3, ויטמין C, אינדקס גליקמי נמוך.

בתאבון!



קינואה בירקות, צנוברים ורימונים

חומרים:

- 1 כוס קינואה.
- 1 וחצי כוסות מים.
- 2 כפות שמן שומשום.
- 1 גזר בינוני קצוץ דק.
- 1 גבעול סלרי קצוץ דק.
- 2 כפות צנוברים.
- 1 וחצי כפית אורגנו יבש.
- קורט רוזמרין יבש- רצוי לא הכרחי.
- קורט מיורן יבש- רצוי לא הכרחי.
- מלח.
- 4 עלי ריחן טריים קצוצים.

אופן ההכנה:

- שמים את הקינואה בקערה ומכסים במים פושרים, מסננים וחוזרים על הפעולה עד שהמים נקיים ללא קצף.
- מעבירים את הקינואה לסיר בינוני מכסים ב- 1 וחצי כוסות מים ומביאים לרתיחה, מבשלים כ- 15 דקות (עד שהקינואה שקופה והמים נספגים) מוסיפים כף אחת משמן הסומסום.
- מחממים את כף השמן שנותרה במחבת בינונית, על אש בינונית, מטגנים את הגזר, סלרי עד שהגזר מתרכך, מוסיפים את הצנוברים ומבשלים עוד דקה, מתבלים באורגנו, רוזמרין, מיורן ומלח.
- מוסיפים מעל גרעיני רימונים.

קינואה –חלבון מלא מהצומח עשיר בסיבים תזונתיים וויטמינים.

בתאבון!





תבשיל כוסמת ואטריות

חומרים-

- שתים וחצי ליטר מים רותחים.
- 4/1 ק"ג אטריות מקמח מלא/ כוסמין (כחצי חבילה סטנדרטית)
- כוס כוסמת.
- כף שמן סומסום או זית.
- ירקות- ברוקולי, קישוא, בצל, גזר, דלעת, בטטה, כרובית וניתן להוסיף עוד לפי הטעם.
- תבלינים-שן שום,
- חצי חופן פטרוזליה,
- כפית עד כפית וחצי כורכום,
- מלח ופלפל- לפי הטעם.

אופן ההכנה:

1. מבשלים את האטריות בסיר גדול עם כ- 2 ליטר מים רותחים תוך ערבוב מידי פעם.
2. במקביל מבשלים את הכוסמת ב- 2 כוסות מים רותחים עד שהיא מתרככת- יש להכניס את הירקות ולבשל אותם עם הכוסמת.
3. מעבירים את האטריות בעזרת מסננת לתוך הסיר עם הכוסמת.
4. מערבבים בזירות כדי לא להרוס את המרקם של האטריות, מוסיפים את השמן ואת התבלינים.
5. מומלץ – לערבב עם גבינת עיזים/ טופו לפני ההגשה – משדרג את המנה.

בתאבון!



דוחן מוצלח וטעים

המצרכים:

- 1 כוס דוחן , מושרה במים במשך 6 שעות.
- 1 כוס מים- חשוב למדוד.

לגייון- הוסיפו 2/1 בצל טרי קצוץ לפני הבישול.

אפשר גם להוסיף עשבי תיבול יבשים טריים כגון בזיליקום , אורגנו, כורכום, אבקת קארי.
נסו גם 2/1 כוס של קוביות בטטה קטנות או ירקות אחרים.

שיטת הבישול:

מסננים את הדוחן בתוך מסננת ושמים בסיר . מוסיפים כוס אחת של מים , מביאים לרתיחה . ברגע שזה מתחיל לרתוח , שמים את המכסה ומורידים את החום לחום נמוך מאוד . ממשיכים לבשל במשך 10 דקות ואז מכבים את האש . מורידים את המכסה ובעזרת מזלג , מערבבים את הדוחן , שוברים את הגושים ומכניסים אוויר לתוך הדוחן. אפשר להוסיף מלח בשלב זה. לאחר מכן סוגרים את המכסה שוב ומשאירים למשך 10 דקות.

וריאציות:

בזמן שבוחשים את הדוחן , אפשר להוסיף : כוס עלי תרד טריים, 4/1 כוס חתיכות קטנות של עגבניות מיובשות ובצל ירוק קצוץ . בזיליקום טרי וקצוץ או עשבי תיבול אחרים. עגבניות שרי שלמים או חציים.

מגישים עם סלט טרי, אפשר להוסיף עדשים מבושלים או ירקות מאודים/ מבושלים, כולל עלי מנגולד מבושלים.

הדוחן יכול להיות במקרר במשך 3 ימים. ניתן לחמם אותו בסיר עם קצת מים או להשתמש בו כבסיס לסלטים קרים כגון טבולה.

הדוחן עשיר בסיליקה וויטמיני B .

אורגנו ובזיליקום- משמשים כחיטוי למערכת העיכול- מומלץ לשילוב בתיבול.

כורכום- מצוין לניקוי הכבד- מומלץ לשילוב בתיבול.

בתאבון!



קציצות עדשים

חומרים:

כוס עדשים ירוקות אחרי השריה במים של מספר שעות.

כוס פירורי לחם שהוכנו בבית.

1 בצל גדול

3 שני שום

חצי כוס עלי פטרוזיליה

4 כפות מים

חצי כפית מלח

חצי כפית פפריקה מתוקה

חצי כפית כמון

רבע כפית פלפל שחור

ההכנה:

1. טוחנים את כל החומרים מלמד השמן במעבד מזון, עד לקבלת עיסה חלקה.
2. יוצרים קציצות מהתערובת מכדרים לכדור באמצעות שתי הידיים כמות של שתי כפות מהתערובת ומשטחים את הכדור לקציצה שטוחה.
3. מניחים על נייר אפיה ומכניסים לתנור בחום נמוך עד שמשחים.

אפשר להגיש עם רוטב טחינה או יוגורט עזים טרי.

בתאבון!





ירקות אורגניים ממולאים

חומרים-

- 5 פלפלים צהובים ללא גרעינים.
- 5 עגבניות בינוניות מרוקנות מתוכן.
- 5 קישואים עגולים מרוקנים התוכן .

למילוי-

- שמן זית לטיגון.
- 3 בצלים קצוצים דק.
- 3 שורשי סלרי מגוררים.
- 3 גזרים מגוררים.
- 3 פלפלים חתוכים לקוביות קטנות.
- 2/1 כפית מלח.
- פלפל שחור טחון.
- 2/1 כפית קינמון.
- 1 כפית בהרט.
- 2/1 קילו אורז מלא (מבושל חלקית).
- 1 חבילת טופו חתוכה לקוביות קטנות מאוד.
- צרור פטרוזליה קצוץ דק.

לרוטב-

- 3 בצלים קצוצים דק.
- 2 שיני שום.
- קופסת עגבניות מקולפות אורגניות או 5 עגבניות טריות מקולפות.
- 2/1 ליטר מים.

1 כף סירופ אגבה.

1 כפית מלח.

פלפל שחור טחון.

2/1 כפית אגוז מוסקט טחון.

צרור תימין קצוץ.

אופן ההכנה:

1. המילוי- מאדים את הירקות במעט שמן זית לפי הסדר הבא- בצל, סלרי, גזר, קוביות פלפלים, מוסיפים את התבלינים (מלח, פלפל, קינמון, ובהרט) וממשיכים לאדות עוד שתי דקות.
2. מוסיפים את האורז והטופו וממשיכים לבשל על אש נמוכה עוד שתי דקות , מכבים את האש ומוסיפים את הפטרוזיליה.
3. ממלאים את הירקות במלית שהכנו ומסדרים בתבניות נפרדות את הירקות, כל סוג ירק בתבנית נפרדת.
4. הרוטב- מטגנים במחבת את הבצל והשום עד להזהבה.
5. מוסיפים את קופסת העגבניות המקולפות, המים, סירופ אגבה, המלח, הפלפל, אגוז מוסקט והתימין.
6. מבשלים כ- 45 דק', מרסקים את הרוטב במעבד מזון ושופכים אותו לתבניות עם הירקות עד 3/2 מגובה הירקות.
7. אופים את הירקות בתנור ב- 180 מעלות כשהם מכוסים בנייר אפיה.
8. עגבניות- 20 דקות, פלפלים- 30 דק, קישואים- 40 דק'.
להגשה- מניחים אחד מכל סוג ירק על מחבת חמה.

בתאבון!





תבשיל ירקות מאודים – מנטרל חומציות

מרכיבים:

כרוב שלם – חתוך לרצועות.

ברוקולי – 3 גבעולים לפרק לפרחים.

חצי כרובית- לפרק לפרחים.

4 גבעולי סלרי- לחתוך לרצועים.

בצל קטן.

כפית וחצי כורכום.

מלח- לפי הטעם.

פלפל- לפי הטעם.

מעט מים.

4/3 כוס לימון סחוט.

סירופ אגבה- חצי כפית.

אופן ההכנה:

לשים מעט שמן ולאדות, להוסיף כפית וחצי כורכום.

מלח- לפי הטעם.

פלפל לפי הטעם.

4/3 כוס לימון סחוט.

מעט מים.



ניתן לשבור את החמיצות עם מעט סירופ אגבה.



מאפים, לחמים ומתוקים-

עוגיות בריאות וטעימות

מומלצות במיוחד לרגע של נחת בליווי חליטה טובה-

חומרים:

- חצי כוס טחינה גולמית.
- 2 כפות שמן.
- רבע כוס סירופ אגבה.
- כוס קמח כוסמין.
- רבע כוס שקדים שבורים/ טחונים.

אופן ההכנה:

1. מערבבים הכול לעיסת בצק ואז יוצרים כדורים ומועכים אותם, אפשרי למעוך פחות ואז לשים שקד במרכז לקישוט.
2. מניחים על מגש אפייה משומן ואופים כ-15 דקות עד שהעוגיות משחימות מעט.
3. מוצאים מהתנור ומגישים.

בתאבון!





גלידת יוגורט עם פירות יער, לימון וסירופ אגבה

מצרכים:

- 3 כוסות פירות יער טריים או קפואים או מופשרים.
- 1 כף קליפת לימון מגוררת.
- 2 כפות מיץ לימון.
- 4/3 כוס דבש או יותר.
- 400 גרם (2 מכלים) יוגורט – לפחות 3% שומן מחלב עיזים.

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים בעזרת מטרפת יד.
2. מעבירים לקערת מעבד מזון עם להב מתכת ומעבדים לתערובת אחידה. מעבירים לקערה, מכסים ומאחסנים במקפיא למשך 30 דקות.
3. מוציאים ומעבדים שוב את התערובת במעבד מזון למשך 5 דקות. מחזירים לקערה, מכסים ומקפאים שוב – הפעם למשך 45 דקות. חוזרים על הפעולה פעמיים נוספות. מעבירים למקפיא ל- 8 שעות לפחות לפני ההגשה.
4. להגשה, מניחים כדור או שניים של הגלידה בכוסות הגשה, שמים מעל מעט פירות יער, פרוסות לימון ומעט סירופ אגבה.

בתאבון!





גלידת בננה-שוקולד

מצרכים:

- 5 בנות.
- 1 כף אבקת חרובים או אבקת קקאו איכותית.
- מעט סירופ אגבה לפי הטעם.
- מעט מיץ לימון.
- 1 כף ממרח שקדים " שקדייה "
- מעט מים.

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד, העבירו לקערה.
2. אפשר להוסיף אגוזים קצוצים ולערבב בכף.
3. הקפיאו בכוסות הגשה או בתבנית של קוביות קרח.

בתאבון!





כדורי שוקולד

מצרכים ל-10 כדורים:

- כוס שקדים לא קלויים בקליפתם מושרים במים 8 שעות.
- 2 תמרים מגולענים.
- כף גדושה קקאו איכותי.
- 3-4 כפות גדושות של סירופ אגבה.
- 2 טיפות תמצית וניל אורגנית איכותית.

הוראות הכנה:

במעבד מזון לטחון את השקדים והתמרים, אחרי דקה להוסיף בהדרגה את הסירופ ואת תמצית הוניל עד שניהיה גוש אחיד.

לערבב לעיגולים - ניתן לקשט עם שבבי קוקוס.

בתאבון!





עוגיות שקדים

מצרכים:

- 2 חבילות שקדים פרוסים- 200 גרם.
- 8-9 כפות סירופ אגבה.
- 4-5 טיפות תמצית וניל טבעי ללא סוכר.
- 1 כף טחינה גולמית אורגנית משומשום מלא.
- 1 חלבון ביצה אורגנית.

אופן ההכנה:

- מערבבים את תמצית הוניל עם הטחינה, סירופ האגבה והחלבון.
- מוסיפים את השקדים.
- לוקחים כף מהבלילה ומניחים על ניר אפייה ככדורים שטוחים.
- מכניסים לתנור ב- 160 מעולת כ- 15 דק' עד להשחמה / הזהבה.
- לאחר האפייה יש לחכות שהעוגיות יתקררו ורק אז להפריד מנייר האפייה.

בתאבון!





עוגת תפוחים ואגסים הפוכה

מצרכים:

2 אגסים קלופים ופרוסים.

2 תפוחים קלופים ופרוסים.

סירופ אגבה.

1 כף קינמון.

לבצק:

4/3 כוס שמן.

3 תפוז"ע מתוקים מרוסקים.

1 וחצי כוסות קמח כוסמין.

1 כפית אבקת אפייה.

תבנית בקוטר 26 מרופדת בנייר אפייה.

מחממים תנור ל- 180.

מסדרים על התבנית את פרוסות התפוחים והאגסים, בוזקים עליהם סירופ אגבה וקינמון.

מערבבים בקערה את כל חומרי הבצק, ויוצקים על הפירות.

אפשר לפזר על הבצק עוד קינמון וסירופ אגבה.

אופים כ- 40 דקות.

מצננים מעט, והופכים את העוגה על צלחת הגשה, ומסירים את נייר האפייה.

בתאבון!





קינוח לפסח

חומרים:

- כוס קוקוס.
- כוס שומשום (ניתן גם בלי)
- ביצה אחת (אורגנית)
- כוס אגוזי מלך.
- כוס צימוקים
- חצי כוס אגוזי לוז.
- 4/3 כוס סירופ אגבה.

ההכנה:

- לקצוץ את כל החומרים.
- לערבב הכול טוב טוב ולתת לתערובת לנוח מעט.
- להרטיב את הידיים לעשות מהתערובת עיגולים קטנים ולהכניס לתוך מנג'טים מנייר.
- להכניס לתנור על חום בינוני עד שיזהיבו קלות בערך 10 דק'.

בתאבון!





טופו מתוק

- 4/3 חבילת טופו אורגני ללא הנדסה גנטית חתוך לקוביות (אחוז שומן הנמוך חתוך לקוביות).

- שקדים מקולפים, פרוסים ללא קלייה.

- 2 אגוזי מלך שוברים לחתיכות.

- כפית גדושה של ריבה ללא סוכר.

- אוכמניות ללא סוכר- הכי קטנות שניתן למצוא.

- 2 כפות חלב סויה.

לערבב הכול

בתאבון!





עוגיות שומשום ופצפוצי אורז

- לחמם את התנור ל- 200 מעלות.

מרכיבים:

- 2 כוסות שומשום מלא.

- 4 כוסות פצפוצי אורז מלא.

- 2/1 כוס טחינה גולמית.

- 2/1 כוס סירופ אגבה.

- קינמון.

- גרעיני חמניות.

- זרעי פשתן.

אופן ההכנה:

לערבב את הכול ביחד שיהיה אחיד, ולשטח על נייר אפיה בתבנית , להדק היטב היטב .

לחתוך בצורת שתי וערב ולהכניס לתנור שחומם מראש עד שמשחים.

אינדקס גליקמי נמוך.

השומשום והטחינה -עשירים בסידן

גרעיני חמניות- עשירים באשלגן,סידן,ברזל וויטמין B3.

זרעי פשתן –עשירים בסיבים תזונתיים.

בתאבון!





ריבת תות טעימה במיוחד...

חומרים:

- 1 ק"ג תות שדה אורגני.
- 2/1 כוס סירופ אגבה אורגני.
- כף סוכר קנים אורגני.
- מיץ מחצי לימון טרי.

אופן ההכנה:

- יש להוציא את החלק הירוק של התות לשטוף אותו ולשים אותם בסיר.
 - שופכים את סירופ האגבה ואת כף הסוכר ומביאים לרתיחה, מעבירים לאש קטנה לבישול עד ספיגת הנוזלים.
 - לקראת הסוף סוחטים מיץ מחצי לימון ומכבים את האש.
- *** לקבלת מרקם אחיד רצוי להוציא את התותים עם כף מסננת לאחר 20-30 דק' של בישול על מנת שהסירופ יצטמצם מאוד ואז להחזיר את התותים ולהמשיך לבשל על אש קטנה למרקם הרצוי.
- תות שדה- בעלת אינדקס גליקמי נמוך.

בתאבון!





עוגיות גרנולה עם קמח כוסמין:

חומרים:

- כוס וחצי קוואקר.
- כוס קמח כוסמין.
- 3 כפות שומשום מלא.
- 2 כפות שקדים גרוסים.
- 2 כפות אגוזים קצוצים.
- 1 כף גרעיני חמניות.
- כף וחצי חמוציות ממותקות במיץ תפוחים.
- כף וחצי קינמון.
- 2/1 אבקת אפייה.
- 2/1 כוס שמן חמניות.
- 3/1 כוס אגבה.
- גרידת תפוז – לפי הטעם.

ההכנה:

- מחממים תנור ל- 170 מעלות.
- מערבבים הכל יחד לתערובת אחידה.
- משטיחים על תבנית אפיה ואופים עד קבלת צבע חום (עד לקבלת מידת האפייה הרצויה).
- חותכים למלבנים או על צורה אחרת ומגישים.

בתאבון!





תודה רבה לכל המטופלים ובנות הסדנא אשר בחרו לעשות שינוי גדול בחייהם, התמידו, למדו שפה חדשה, פיתחו מתכונים, שיתפו אותנו במתכונים הנפלאים והטעימים ועכשיו אנחנו מעבירות הלאה לכל מי שמעוניין לאכול בריא טעים ולהרגיש נפלא....

תהנו חג שמח!

רומי חוכמה

