

תוכנית שבעת הימים של EcoSupp



תזונה בריאה וטבעית

הטקסט נכתב בלשון זכר אך מיועד לשני המינים.

www.EcoSupp.com

לפעול בהתאם לחוכמת הטבע:

העקרונות של התזונה הטבעית

התזונה הטבעית מתחילה עם הרצון לבצע בחירות מתוך חמלה כדי ליצור עתיד בריא עבור עצמך, עבור הדורות הבאים אחריך ועבור כדור הארץ. עשיית שינויים אלה יכולה להיות קשה כאשר נראה שהעולם סביבך עושה ההפך. קהילת EcoSupp נמצאת כאן כדי לתמוך בך על-ידי מתן פתרונות אקולוגיים ומידע שיעזרו לך לגשת להרגלי האכילה הנוכחיים שלך ולסגנון החיים העכשווי שלך עם חוש מחודש של חוכמה וניהול.

ההשפעה של הרגלי האכילה של החברה בימינו משחקת תפקיד חשוב בהתדרדרות הבריאות שלנו והתדרדרות הסביבה שלנו. מזונות ארוזים, מעובדים, מהונדסים גנטית, עמוסים חומרי הדברה, בעלי חומרי טעם כימיים, הם ההפך הגמור מהבחירה במזון טבעי.

רוב רובה של תעשיית הבשר ומוצרי החלב מורכבת מחוות תעשייה חקלאיות, בהן גם בעלי החיים וגם העובדים זוכים ליחס עלוב ויש דאגה מעטה לנושא של הגנה על הסביבה. חיות חולות בתנאים לא טבעיים אלה מטופלות במגוון של חומרים פרמצבטיים רעילים, שהופכים באופן בלתי נמנע לחלק מהאוכל שאנחנו אוכלים. המזון יכול לתרום לבריאות העלובה של גופינו, לגרום להיעלמותם של אקוויפרים ויערות גשם, לפורר את האדמה, להרעיל את המים, להכחיד ולתרום להתחממות הגלובלית. מצד שני, למזון יש את הכוח לרפא, לשפר אותנו ולחדש אותנו ואת כדור הארץ כדבר שלם.

אכילה צריכה להיות דבר הגיוני ופשוט. תפריט זה מיועד להדריך אותך בעדינות במעבר למזונות אורגניים, שרובם לא מבושלים ואשר הינם מבוססים על צמחים. כל המזון שאתה אוכל צריך להביא בריאות ורווחה למיינד שלך, לגוף שלך, לנשמתך ולקהילה שלך. האמן שתוכל לשנות... התחל לאט, במיוחד אם מעולם לא עשית דבר כזה לפני כן. קודם כל התחל עם ארוחה אחת שמורכבת אך ורק ממזון נא; לאחר מכן אכול מזון נא בלבד במשך יום אחד בלבד בשבוע, ואז במשך יומיים. הגוף שלך זקוק לזמן כדי להסתגל וכדי לנקות את עצמו. אם אתה זקוק לעזרה או לתמיכה נוספת, אנחנו כאן לשם כך, אז צור איתנו קשר!

אתם עומדים בראשיתה של תקופה נפלאה אשר בסיומה תרגישו בריאים וחזקים יותר. הגוף שלכם עוד יגיד לכם תודה.

אכול מזון צמחי מקומי ואורגני, והימנע ממזונות מעובדים.

קנה את מזונך המקומי ותמוך בנהלים אורגניים ככל האפשר. ערוך קניות בשוק של החוואי שלך, בקו-אופ המזון הטבעי או בחנויות בריאות אחרות. נסה לכלול את כל החלקים הבוטניים של הצמח (שורשים, פקעות, גבעולים, עלים, פרחים ופירות) בארוחותיך. לעס ותינה מהטעמים של המזון שלך. על מנת להמתיק את המאכלים, השתמש בפירות יבשים היפים לבריאות, כמו תמרים או צימוקים.

הימנע משמני זרעים בכל צורה שהיא (קנולה, סויה, תירס, המפ וכו') ומשמנים המופקים מאגוזים, שלא זמינים בטבע ושנעשים מעופשים בקלות. הימנע ממזונות אקזוטיים מאיזורים כפריים מרוחקים ולא טרופיים [אטד פראי (גוגי ברי), מאקה וכו'], שלא יכולים לעבור קציר מסיבי, עיבוד, אריזה ושינוע באופן היגיני ואקולוגי. הימנע מכל מאכלי הסויה, תירס, תפוח אדמה ומאכלים אחרים שהינם מהונדסים גנטית (טופו, טמפה, מיסו, תמרי, חומצות אמיניות נוזליות, נמה שויו וכו'). אפילו זרעים אורגניים של צמחים אלה יכולים להיות מזוהמים עקב האבקה. הימנע מממתיקים שעברו מיצוי תעשייתי, שהינם מרוכזים ונטולי קלוריות (סירופ אגבה, סירופ מייפל, אספרטיים, סטיביה וכו'), שגורמים לחוסר יציבות של רמת הסוכר בדם ולחשקים (cravings).

אכול כל יום סלט פירות ענקי!

דבר זה יעזור לך לעמוד בצרכים היומיים שלך מבחינת תפוקת האנרגיה הקלורית. אם אין לך זמן לעמוד ולחתוך סלט, אתה יכול לאכול את הפירות שלך במשך היום, אבל אם הדבר אפשרי, עשה לך ארוחת בוקר שלמה שמורכבת מסלט פירות. פירות הם יפהפיים ומשביעים, והם מעניינים ומושכים את בלוטות הטעם. שים דגש על מגוון הסוגים ועל הצבעים; ותמיד חפש פירות חדשים. אתה יכול לנסות לפזר כמות קטנה של אגוזים וזרעים על הסלט שלך או לנסות להוסיף פירות יבשים כמו תאנים, אוכמניות, משמשים או תמרים.



אכול כמות גדולה של ירקות עליים ירוקים וכהים מדי יום.

השתמש במתכונים פשוטים ונסה בכל פעם עלים ירוקים שונים. התחל עם כמות קטנה (מספר עלים), והוסף בהדרגה עוד ירקות לאחר שתתרגל לטעם. זכור, ככל שתאכל יותר עלים ירוקים, כן ייטב! נסה פטרוזיליה, עלי כוסברה, חרדל אדום, חרדל ירוק, מנגולד, כרוב קייל, ברוקולי רפיני, קולורבי, אנדיב, חסה ירוקה ואדומה, עלי צנון, עלי לפת, קולארד, עלי שן הארי, עלי סלק, תרד... הבנת את הרעיון. כל דבר ירוק!

הוסף חופן ירקות עליים ירוקים כהים לארוחת הצהריים ולארוחת הערב שלך, והשתמש במגוון נרחב לאורך השנה. דרך אחת קלה לעשות את זה, היא לטחון בבלנדר את הירקות הירוקים בשייקים ירוקים שהם מתוקים או מתובלים, או במרקים נאים. אכול כמה שתרצה! שתה לאט ולעס את השייקים שלך. אתה יכול לנסות לפזר כמות קטנה של אגוזים וזרעים (גרעיני חמניות, זרעי דלעת שומשום וכ"ו) על השייק שלך על מנת לעודד לעיסה.



אכול 2-4 כפות גדושות באגוזים וזרעים נאים מדי יום.

הקפד לקבל מגוון של שומנים מצמחים נאים בכך שתגוון את האגוזים והזרעים שאתה משתמש בהם במתכונים, ותגוון בשומנים אחרים כמו שמן קוקוס, חמאת קוקוס, אבוקדו, זיתים ושמן זית.

הגבל את הצריכה שלך ל-2-4 כפות של אגוזים וזרעים מדי יום, והשתמש רק בין 1-3 סוגים של אגוזים או זרעים ביום. אל תגזים בצריכת השומנים: הגבל את הצריכה לעד 4 כפות ביום. אגוזים וזרעים חייבים להיות נאים, אורגניים ובמצבם הטבעי – לא מקולפים. (יש אנשים שמוכרים אגוזים כשהקליפה החיצונית הדקה מקולפת. זה בסדר לקנות אותם ללא קליפה, אבל יש לוודא שהקליפה העדינה עדיין שלמה). מומלץ שתטחן אותם בעצמך אם אתה צריך אותם למתכונים כמו ממרחים, רטבים וכו'.



ירקות מצליבים הם חשובים מאוד. כלול אותם בתפריט שלך מדי יום.

הם מכילים נוגדי-חמצון חיוניים והם עתירים בסיבים, ויטמינים ומינרלים. כלול ברוקולי, כרוב, כרוב סיני (napa cabbage), בוק צ'וי, כרובית, כרוב ניצנים, כרוב קייל, קולארד, עלי חרדל ומצליבים אחרים בתפריט הארוחות שלך. במקרה של צנון, לפת ולפת צהובה, אכול גם את החלק העליון העלי שלהם! התחל עם מנה שהיא לפחות בגודלו של אגרוף, **מדי יום**, ונסה להכפיל או לשלש את הכמות הזאת כשאתה מתרגל לצורת אכילה זו. הכי טוב לאכול את הירקות המצליבים כשהם נאים, אבל הקפד ללעוס אותם ביסודיות או למעוך אותם בבלנדר, כפי שעשינו במתכונים בחוברת מתכונים זו. ניתן גם לאדות אותם קלות.



אכול דגנים וקטניות שלוש פעמים בשבוע או יותר.

כלול קטניות כמו עדשים, אפונה, חמוס, קינואה, כוסמת, דוחן וירבז (אמרנט).
עדיף שהם יהיו מונבטים ו/או מיובשים, אבל ניתן גם לבשל אותם במים רותחים
(בלי לצלות, לאפות וכו'). אורז חום הוא אפשרות נוספת לדגן מבושל.

הוספת דגנים וקטניות תפחית את הריכוז התזונתי הכללי בצריכת המזון שלך, אך
תספק רכיבי תזונה מיוחדים שמסייעים להפחתת הרעילות ולפעילות המערכת
החיסונית, מבלי להוסיף שומן מיותר.



יום 1

ארוחת בוקר

שייק בננה-תרד

רכיבים :

3 בננות

2-3 חופנים גדולים של עלי תרד ועלי חסה צעירים
מים

הוראות הכנה :

ערבב את כל הרכיבים בבלנדר. אם אתה רוצה, אתה יכול להחליף בננה טרייה אחת או שתיים בבננה-שתיים קפואות (מרענן מאוד בקיץ) . בתיאבון!



ארוחת צהריים

טיגון-ערבוב

רכיבים :

ברוקולי – שני ראשים, חתוכים לחתיכות בגודל ביס
נבטי שעועית מאש – חופן אחד גדול
בוק צ'וי – חופן אחד גדול
כרוב – כוס אחת, קרוע לפיסות
שום – שתי שיניים קלופות
חצי כוס מיץ לימון טרי
רבע כוס מים
גינג'ר – לפי הטעם
פלפל שחור – לפי הטעם
אבקת קארי – לפי הטעם
פתיתי פלפל אדום – לפי הטעם

הוראות הכנה :

ערבב את ארבעת הרכיבים הראשונים (ברוקולי, נבטים, כרוב ושום) ביחד בקערה גדולה. ערבב את הלימון, המים ותבלינים שבחרת. שפוך את הרוטב על הירקות. השרה את הירקות ברוטב כמרינדה במשך שעתיים לפחות. הסר נוזלים מיותרים, והגש.



ארוחת ערב

סלט דלעת ותפוחי עץ

רכיבים :

- 3 כפות צימוקים
- 2 תפוחים חמוצים שהינם קלופים ופרוסים
- כוס דלעת פרוסה
- 2 כפיות מיץ לימון
- מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה :

הנח את הצימוקים בקערה קטנה וכסה אותם במים חמים. השרה במים כ-30 דקות. כאשר הצימוקים נעשים שמנמנים, יבש אותם והנח אותם בקערה עם התפוחים והדלעת. שפוך את מיץ הלימון וערבב כך שהמיץ יגיע לכל הסלט. תבל לפי הטעם במלח ופלפל, והגש מיד.



יום 2

ארוחת בוקר

שייק אפרסקים ירוק

רכיבים :

מים (לפי הצורך)
3 אפרסקים בשלים בגודל בינוני
(אם אין אפרסקים להחליף ב2 תפוחים ו1 תמרים)
3 בננות גדולות
2 חופנים גדולים של קייל ירוק כהה (לאחר שהגעולים הוסרו) ועלי קולארד

הוראות הכנה :
ערבל בבלנדר, לגום....

או שאתה יכול לנסות...
את שייק האפרסקים הירוק גרסה 2.0

רכיבים :

3 בננות בינוניות
2 אפרסקים קלופים ומגולענים
(אם אין אפרסקים להחליף ב2 תפוחים ו1 תמרים)
2 חופנים גדולים של עלי חסה רומית, חסה אדומה וירוקה
לקבלת שייק סמיך וערב לחד, ערבל עם מעט מים או ללא מים בכלל.



ארוחת צהריים

שייק מתובל ירוק בסיסי

רכיבים :

חופן עלי תרד

3 גבעולי סלרי

2 גבעולי אספרגוס

1 עגבנייה גדולה

הוראות הכנה :

ערבל את עלי התרד עם הסלרי. ערבל את האספרגוס עם העגבנייה. ערבב את שתי התערובות, בתיאבון!



ארוחת ערב

אושר בקערה

רכיבים :

2 כוסות של נתחי אננס
חצי כוס פלחי מנדרינה או תפוז
2 כוסות תותים טריים חתוכים
2 בננות בינוניות, לא רכות, חתוכות
2 קיווי, קלופים, חצויים ופרוסים
2 כפות מיץ ליים
5 תמרי ברהי דבש, לחים ומגולענים
2 כפות מים מסוננים

הוראות הכנה :

פרוס את האננס לחתיכות בגודל ביס. ערבב בקערה את האננס, המנדרינה, התותים, הבננה והקיווי. עבד במעבד מזון או בבלנדר את התמרים, המים ומיץ הליים ביחד. שפוך על הפירות; ערבב בעדינות כך שהמיץ יכסה את כל הסלט.



יום 3

ארוחת בוקר

שייק דבש ירוק

רכיבים :

מלון אחד בשל מסוג honeydew
חופן גדול של עלי תרד או קייל או קלוארד

הוראות הכנה :

בעזרת כף הפרד את המלון מהקליפה, ושים את המלון בבלנדר ; הוסף את העלים וערב!;

או... סלט אמברוזיה

מצרכים אורגניים :

4 מנדרינות

1 אשכולית

1 אננס קטן

2 תפוחים אדומים חמוצים

1-2 בננות

4 תמרים

חמוציות מיובשות

אופן ההכנה :

חתכו את האשכולית והמנדרינות לפי הפלחים שלהם והוציאו את הגרעינים.

חתכו כל פלח לגודל נגיסה. חתכו את התפוחים, הבננות, האננס והתמרים והעבירו את הפירות והמיץ שלהם לתוך קערה. קשטו בכמות נדיבה של חמוציות מיובשות.

ארוחת צהריים

מרק בטטה וזוקיני

מאת השפית ציונה מלמן

מספיק ל-8 מנות לפחות!

מצרכים אורגניים :

3 בטטות גדולות, קלופות וחתוכות לחתיכות

4 זוקיני גדולים, חתוכים לחתיכות

3 גבעולי סלרי ועלים משני גבעולים

2 בצלים גדולים, חתוכים לרבעים

3 שיני שום קצוצות

4 עלי דפנה

6 גרגרי פלפל אנגלי

2 כפיות מלח

10 כוסות מים

שמים את כל המצרכים בסיר ומביאים לרתיחה. מקטינים את האש ומבשלים על סף רתיחה במשך 20 דקות עד שהבטטות רכות. מכבים את האש ושמים לתערובת להתקרר זמן מה. מוציאים את גרגרי הפלפל ואת עלי הדפנה.

שמים בבלנדר או במעבד מזון או מערבלים בעזרת בלנדר ידני.

מוסיפים כפית של קליפת תפוז מגוררת טרייה.

אפשרויות גיוון :

- מוסיפים 2 כפיות אבקת קארי וכפית של זרעי כוסברה טחונים וכפית כורכום
- מוסיפים מיץ מתפוז אחד או שניים טריים
- מגישים עם קרוטונים מכוסמת ועירית קצוצה טרי
- מטפטפים שמן זית בהגשה
- מוסיפים 2 כפיות שמן קוקוס למרק כשהוא עדיין חם לקבלת טעם אקזוטי יותר
- קוצצים דק חצי פלפל אדום עם העירית לקישוט צבעוני

ארוחת ערב

סלט מנגו-עגבניות

רכיבים :

- 3 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות
- 2 מנגו, מקולפים וחתוכים לקוביות
- 2 אבוקדו, מקולפים וחתוכים לקוביות
- 1 גמבה כתומה, קצוצה
- 1 בצל סגול, קצוץ
- $\frac{1}{2}$ צרור כוסברה, קצוץ
- $\frac{1}{4}$ כוס מיץ ליים טרי
- $\frac{1}{2}$ כוס מיץ אננס טרי

הוראות הכנה :

שים את העגבנייה, המנגו, האבוקדו, הגמבה, הבצל והכוסברה בקערה גדולה. מזוג את מיץ הליום ואת מיץ האננס מעל. ערבב בעדינות עד שהסלט מעורבב במידה שווה.



יום 4

ארוחת בוקר

שייק ירוק מן הגינה

רכיבים :

1½ כוס מים

3 מנגו (בערך 3 כוסות)

2 אפרסקים בשלים

חופן ארגולה גדול

חופן עלי קייל גדול

חופן פטרוזיליה גדול

הוראות הכנה :

ערבב את כל הרכיבים ביחד במהירות גבוהה.
התכונן לשתיית שייק ירוק, ערב לחך ובעל טעם עז!



ארוחת צהריים

סלט דוחן עם עגבניות ועדשים בסגנון הודי מאת השפית ציונה מלמן

מצרכים אורגניים :

2 כוסות דוחן מבושל, קר או חם

1 כוס עגבניות שרי חתוכות לחצאים או רבעים. ניתן להשתמש גם בעגבניות דובדבן או בעגבניות רגילות חתוכות לקוביות קטנות. אם לא ניתן להשיגן, משתמשים בעגבניות רגילות חתוכות לחתיכות קטנות בגודל נגיסה.

¼ כוס סלרי קצוץ דק

½ כוס פטרוזיליה או כוסברה או שניהם, קצוצים דק

¼ כוס עגבניות מיובשות, קצוצות דק

2 בצלים ירוקים או עירית או בצל סגול, קצוצים דק

½ כוס עדשים ירוקות מונבטות, לא מבושלות (או עדשים שחורות או ירוקות מבושלות)

3 גזרים חתוכים לקוביות קטנות או בטטה לא מבושלת

אפשרויות גיוון

- להוסיף 1½ כוס גרעיני חמניות, אגוזי פקאן או אגוזי מלך
- להוסיף 1½ כוס אפונת בייבי שהופשרה
- שעועית ירוקה מאודה קצוצה לחתיכות קטנות
- כרובית או ברוקולי, מאודים או חיים קצוצים לחתיכות קטנות

רוטב

1\3 כוס שמן זית

1 כף דבש, באיכות טובה, שלא עבר חימום

2 כפיות כורכום

2 כפיות אבקת קארי -אני משתמשת בסוג הצהוב

1 כפית כמון

1 כפית זרעי כוסברה טחונים

1 כפית מלח או לפי הטעם

1\3 כוס מים

אופן ההכנה

לסלט – ערבבו את מרכיבי הסלט לתוך קערה גדולה והניחו.

לרוטב - שימו את מרכיבי הרוטב בקערה והשתמשו במזלג כדי לערבב. הוסיפו 3 כפות מים וערבבו היטב. שמים ל-5 עד 10 דקות. שיפכו על הסלט 10 דקות לפני ההגשה כדי שהטעמים יתמזגו.

מצוין להגיש על מצע של עלי חסה פריכים או עם סלט מלפפונים ומנטה.

ארוחת ערב

חומס

רכיבים :

1½ כוסות של גרגירי חומס יבש
2 כפות טחינה גולמית
1 כפית מלח ים
מיץ מ-2 לימונים
4 שיני שום מעוכות
1 כוס מים מסוננים
קורט פפריקה

הוראות הכנה :

השרה את גרגירי החומס במשך 24 שעות. יבש את הגרגירים ותן להם "לשבת" במשך יומיים-שלושה, עד שהנבטים של הגרגירים הם בערך באורך של 1.5 ס"מ. שטוף את הגרגירים פעם או פעמיים מדי יום.

הרתח מים בסיר גדול. הורד מהאש, ותן למים לעמוד בערך דקה. שים את גרגירי החומס המונבטים במים החמים, והשאר אותם שם כדקה. שפוך את המים והעבר את גרגירי החומס המונבטים למעבד מזון גדול. הוסף את הטחינה, מלח הים, מיץ הלימון והשום. עבד עד לקבלת תערובת חלקה והוסף מים לפי הצורך. יידרשו 3-5 דקות לערבול. השאר את החומס במעבד המזון לחמש דקות נוספות, כשאתה מאפשר לגרגירי החומס לספוג כמה שיותר מים. אם התערובת סמיכה מדי, הוסף עוד מים, וערבב שוב. טעם ותבל לפי הצורך. העבר לקערת הגשה, ועטר עם פפריקה.

יום 5

ארוחת בוקר

התענג על שייק ירוק לפי בחירתך, או אכול ארוחת בוקר מפרי מסוג אחד. בחר שייק ירוק כרצונך, או נסה אחת מההצעות הבאות:

מילקשייק ירוק

רכיבים

3 בננות טריות

2 בננות קפואות

1 חופן גדול של עלים ירוקים (עלי תרד עם רוקט או קייל וחסה או מנגולד ועוד עלי ירוק לבחירתך)

1½ כוס מים

הוראות הכנה:

ערבל בבלנדר במהירות גבוהה עד לקבלת תערובת מקציפה. זה מדהים... וירוק!



שייק מנגו-פטל

רכיבים:

2 מנגו
1 כוס תותים
1 כוס גרגירי פטל
1 חסה משי
מים

הוראות הכנה:

ערבל בבלנדר את המנגו, התותים, החסה והפטל ביחד, כשאתה משתמש בכמות המים הנדרשת כדי להשיג את המרקם הרצוי. אם תשתמש ברכיבים בשלים לגמרי, זה עשוי להיות השייק הטוב ביותר שטעמת אי פעם.



ארוחת צהריים

סלט כוסמת ופלפל אדום מתוק

מאת השפית ציונה מלמן

מצרכים אורגניים:

1 כוס כוסמת מונבטת ומבושלת*

1 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוך לקוביות

1¼ כוס סלרי קצוץ דק

1¼ כוס פטרוזיליה או כוסברה קצוצה דק

רוטב:

2 כפות שמן זית

1 כפית פפריקה מתוקה (או מעורבת עם פפריקה חריפה לפי הטעם)

קורט מלח

2 כפיות מיץ לימון טרי

1 שן שום קצוצה

שמים את מרכיבי הרוטב בצנצנת או בכוס ומערבבים הכול היטב.

שמים את כל המצרכים אורגניים: בקערה ומוסיפים את הרוטב. מערבבים היטב ומגישים.

אפשרויות גיוון:

ניתן להוסיף זרעי שומשום, זרעי חמניות. ניתן להקנות לרוטב מרקם "קרמי" ע"י הוספת כפית ממרח טחינה. אם אוהבים חריף ניתן להוסיף צ'ילי טרי או יבש.

להכנת הכוסמת:

לוקחים שתי כוסות כוסמת חיה (raw). הכוסמת צריכה להיות אורגנית וצבעה ירוק חיוור בהיר. לא לקנות כוסמת קלויה.

שמים בקערת זכוכית ויוצקים מים עד לכיסוי הכוסמת. משאירים בהשריה כשמונה שעות. מסננים ומשאירים במסננת כשמונה שעות עד שמתחילים להופיע נבטים קטנטנים. בשלב זה מעבירים למיכל אכסון או מקררים עד לשימוש.

לבישול: שמים בסיר עם מים עד לכיסוי. מביאים לרתיחה, מנמיכים לאש נמוכה מאוד ומכסים את הסיר. מבשלים 5 דקות. מכבים את האש ומשאירים את הסיר מכוסה ל-10 דקות נוספות עד שהכוסמת רכה אך לא דייסתית.

ניתן להוסיף מלח ותבלינים שונים ולהגיש את הכוסמת כמות שהיא. ניתן להשתמש כבסיס לירקות מבושלים חמים, עדשים מבושלות, מחית תרד וכו'.

אם יש שאריות (רצוי שכך) שמים במקרר ומשתמשים כבסיס למגוון סלטים.



עגבניות ממולאות בממרח תרד ואגוזים

לפני הכול: השרה כוס אגוזים.

רשימת רכיבים מס' 1 :

1 כוס כרובית, קצוצה

2½ כפות שמן זית

2½ כפות שמרי בירה

2 כפיות שום קצוץ

1½ כפית מיץ לימון טרי

1 כפית פפריקה טחונה

1 כפית מים

½ כפית פלפל שחור טחון

¼ כפית פלפל קאיין

רשימת רכיבים מס' 2 :

1 כוס אגוזים ספוגים במים

1 כוס עלי תרד קצוצים

½ כוס גמבה אדומה, קצוצה

½ כוס שעועית ירוקה טרייה

1 גבעול סלרי קצוץ

רשימת רכיבים מס' 3 :

2/3 כוס בצל ירוק, קצוץ

1 כפית שמיר טרי, קצוץ

1 כפית פטרוזיליה טרייה, קצוצה

רשימת רכיבים מס' 4 :

20 עגבניות תמר בינוניות

הוראות הכנה :

עבד את כל הרכיבים מרשימה מס' 1 במעבד מזון עד שהתערובת מעורבלת אך בעלת מרקם דביק ומחוספס. העבר לקערה ושים בצד.

עבד את הרכיבים שברשימה מס' 2 במעבד מזון, בין 45 שניות לדקה אחת ; כל ערבול נוסף של התערובת אמור להיעשות בפולסים. אל תעבד יותר מדי. ערבב את התערובות וקפל פנימה את הרכיבים של רשימה מס' 3.

על מנת למלא את העגבניות, גזור את הגבעול והסר את התכולה. מלא כל עגבנייה בכ-2½ כפות ממרח. חצה לאורך (בסגנון של ביצה מתובלת), עטר בפפריקה נוספת, פלפל שחור ונבטי אלפלפה.

יום 6
ארוחת בוקר

מילקשייק בננה

רכיבים:
3 בננות טריות
2 בננות קפואות
1½ כוס מים

הוראות הכנה:
ערבל במהירות גבוהה עד שהמילקשייק מקציף. הוא טעים!



ארוחת צהריים

סלט ארגולה ברוטב אוכמניות

רכיבים :

2 כוסות חסה קרועה

1 כוס ארגולה (רוקט)

1 כוס נבטי שעועית מאש (אפשר להנביט לבד, הסברים בפורום 'האמת על המזון')

1 כוס עגבניות שרי

רוטב אוכמניות (ראה להלן)

הוראות הכנה :

ערבב את החסה והארגולה ביחד. הוסף את נבטי השעועית מלמעלה, וקשט עם עגבניות שרי. הגש עם רוטב אוכמניות לפי הטעם.

רוטב אוכמניות :

1½ כוסות אוכמניות (אפשר להשתמש באוכמניות קפואות)

2 תמרים מגולענים

2 כפיות מיץ לימון טרי

הוראות הכנה :

ערבל את כל רכיבי הרוטב בבלנדר, ותיינה מהרוטב על הסלט!

קינואה ופטריות עם עשבי תיבול

מאת השפית ציונה מלמן

כיצד להכין קינואה קלה וטעימה

קינואה היא דגן מזין וטעים שמגיע בשלושה צבעים: לבן, אדום או שחור (נמכר גם בתערובת). אני קונה את הקינואה הלבנה והאדומה (לדעתי האדומה היא הטעימה ביותר) ומערבבת אותן בעצמי בבית, חצי-חצי בערך. הקינואה השחורה היא הפריכה מכולן.

1. מודדים בכוס את הכמות הרצויה. אני מכינה בדרך-כלל 2 כוסות וכך יש שאריות לתבשילים נוספים.
2. משרים במים בתוך קערה למשך כ-6 שעות. כך הקינואה הופכת קלה יותר לעיכול. ניתן יהיה להבחין ב"זנב" שיוצא מהזרעים וזה טוב. כשאין זמן ניתן להשרות גם במשך שעה.
3. שוטפים היטב במסננת
4. שמים את הקינואה בסיר ומוסיפים כוס מים על כל כוס קינואה יבשה שהשרינו.
5. מוסיפים כמה עלי דפנה ו-3-4 גרגירי פלפל אנגלי. לא מוסיפים מלח בשלב זה כי הוא מקשה את הקינואה, אך ניתן להוסיף תבלינים.
6. מביאים לרתיחה ומיד מנמיכים לאש הקטנה ביותר. מכסים את הסיר.
7. מבשלים כ-13 עד 14 דקות. בודקים בעזרת מזלג אם הקינואה בתחתית הסיר יבשה ופריכה כמעט. אם כן, הקינואה מוכנה. אם לא - יש להמשיך לבשל עוד מספר דקות כשהסיר מכוסה. קינואה שחורה מצריכה זמן בישול ארוך מעט יותר. מכבים את האש ומערבבים את הקינואה במזלג כדי שתהיה אוורירית. ניתן בשלב זה להוסיף מלח ותבלינים. ניתן להוסיף גם עשבי תיבול, עגבניות מיובשות חתוכות, תרד טרי וכו'.
8. מכסים את הסיר ל-10 דקות נוספות(ללא בישול) ומגישים.

מתקבלת קינואה טעימה ואוורירית!

להגשה:

לאחר שהקינואה התקררה כמה דקות, מוסיפים שמן זית ושום כתוש. מערבבים היטב, נהנים מהארומה ומגישים!

*טוב להגשה גם עם עדשים חמות, ירקות או ירקות מאודים.
כשהקינואה קרה ניתן להכין ממנה סלטים כגון "טבולה", סלט בסגנון הודי וכו'.

להכנת קינואה עם פטריות :

במחבת טובה שאינה עשויה מטפלון אלא מפלדת אל-חלד או במחבת מהסוג האקולוגי החדש שבהן משטח המחבת עשוי מינרלים הכינו את הדברים הבאים :

מצרכים אורגניים :

2 כוסות קינואה מבושלת

1 בצל, חתוך לחצי וכל חצי לפרוסות דקות

6 או 8 פטריות גדולות, עדיף פורטובלו או מסוג טוב אחר, חתוך לרצועות או לחתיכות

1 פלפל אדום מתוק (גמבה), חתוך לרצועות דקות

2 שיני שום קצוצות

מעט שמן קוקוס (ניתן לרכוש בחנויות טבע והוא טוב לבישול כי שמן זה אינו הופך למסוכן לבריאות לאחר החימום)

1 כפית זרעי כוסברה כתושים

1/2 כפית מלח טבעי כגון מלח הימלאיה

1 כף שמן זית

אופן ההכנה :

שמים שכבה דקה של מים במחבת ומחממים. "מטגנים" בעדינות את הבצל במחבת כ- 4-5 דקות עד שהוא מתחיל להיות שקוף. אני באופן אישי "מטגנת" רק במים אך ניתן לטגן גם במעט שמן קוקוס יחד עם מעט מים. מוסיפים את הפטריות ומבשלים עוד כ- 2-3 דקות. מוסיפים את כל שאר המצרכים חוץ משמן הזית ומבשלים 5 דקות נוספות.

טועמים ומתקנים תיבול.

מוסיפים את תבשיל הירקות לקינואה המוכנה והחמה, מוסיפים את שמן הזית, ונהנים!

יום 7 :

ארוחת בוקר

שייק בוקר כיפי וקליל

רכיבים :

מיץ מ2 תפוזים

2-3 תמרים

1 תפוח

1 בננה

חופן גדול של 2 סוגי ירוקים קייל/מנגולד/קולארד/בקצ'וי/רוקט

אופן ההכנה:

שמים את הפירות קודם במכונת מיצים ומערבלים ולאחר מכן מוסיפים את הירוקים וממשיכים לערבב



ארוחת צהריים

דאל עדשים אדומות

מאת השפית ציונה מלמן
תבשיל סמיך העשוי מעדשים, בצל ותבלינים. מקורו בדרום אסיה

מצרכים אורגניים :

1 חבילה (500 גר') של עדשים כתומות מונבטות. משרים למשך כ-6 שעות במים, שוטפים, מסננים, מנביטים במסננת למשך כמה שעות. העדשים נובטות מהר מאוד. ניתן להנביט אותן זמן ארוך יותר אם רוצים.

1 בצל בינוני, קצוץ

2 שיני שום גדולות, קצוצות

3 עלי דפנה (לפי הטעם)

5 גרגרי פלפל אנגלי שלמים

1 כפית קארי צהוב, או לפי הטעם

1 כפית גדושה של זרעי כוסברה טחונים

1 כפית כורכום

1 כף ג'ינג'יר מגורר טרי

1 כפיות מלח – להוסיף **לאחר** שהעדשים מבושלות!

1 כפית קליפת תפוז מגוררת טרייה

1/2 כפית הל טחון

2 כפיות שמן קוקוס אורגני מכבישה קרה (אפשרות)

אופן ההכנה:

מכניסים את כל המצרכים לסיר ויוצקים מים עד לכיסוי העדשים. מביאים לרתיחה. לאחר הרתיחה מנמיכים את האש ומכסים את הסיר. מבשלים על אש קטנה למשך 20-15 דקות. מוסיפים עוד מים לפי הצורך. העדשים צריכות להתרכך ומרקמן אמור להיות כמעט כמו ממרח (בשונה מעדשים ירוקות או שחורות). בודקים שהעדשים התרככו. מוסיפים מלח. טועמים ומתקנים תיבול.

אופן ההגשה :

מומלץ להגיש על דוחן, כוסמת או קינואה. ניתן לקצוץ פטרוזיליה או כוסברה טריה ולפזר מעל התבשיל.

- מגישים חם על אורז חום או אדום, דוחן או קינואה. ניתן להוסיף מעט שמן קוקוס בהגשה כדי להדגיש את הטעמים האקזוטיים של הקוקוס.
- מקררים ומגישים קר כמטבל. ניתן למרוח חם או קר על קרקרים או על לחם.
- שמים שתי כפות דאל קר על עלה חסה גדול או על עלה כרוב רך, חותכים ירקות שאוהבים לרצועות (אבוקדו, עגבניות וכו') ומוסיפים. מגלגלים ונהנים.

אפשרויות גיוון :

- מוסיפים שתי כוסות דלעת (או בטטה) חתוכה לחתיכות
- לקראת סוף הבישול, מוסיפים 1 כוס עגבניות ביבי שלמות ומבשלים כ-3 או 4 דקות.

ארוחת ערב

סלט הקשת בענן

רשימת הרכיבים (סלט):

- 1 כוס כרוב סגול
- 1 כוס כרוב ירוק
- 1 כוס עלי בייבי
- $\frac{1}{2}$ כוס כרוב ניצנים
- $\frac{1}{4}$ כוס שעועית ירוקה
- 1 כוס כרוב קייל
- 1 כוס גמבה
- $\frac{1}{2}$ כוס גזר
- 10 עגבניות שרי
- 1 אבוקדו
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח הימלאיה

רכיבים (רוטב):

- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות מיץ לימון
- פלפל שחור טחון לפי הטעם

הוראות הכנה:

קרע את העלים לפסים יפים וערבב עם המלח היטב. זה גורם לכך שהירקות המצליבים יהיו קלים יותר לעיכול. חתוך את הגמבה ואת הגזר לרצועות דקות והוסף לכרובים. הוסף שמן זית, מיץ לימון ופלפל שחור, וערבב. הנח על צלחת. חתוך את העגבניות לרבעים וסדר מלמעלה. קלוף את האבוקדו וחתוך לרצועות דקות, וסדר מלמעלה על הסלט.

או-לה-לה-ירוק

רכיבים :

2 תפוחים ירוקים

4 גבעולי סלרי

8 גבעולי בוק צ'וי

100 גרם תרד

1 צרור פטרוזיליה

הוראות הכנה :

שטוף את כל הרכיבים וחתוך לחלקים לפי הצורך. עבד את התפוחים במסחטת מיצים ושים בצד. עבד את שאר הרכיבים במסחטת מיצים ולאחר מכן ערבב עם מיץ התפוחים. לרוויה!



ואחרון חביב... קינוח!

ממתק תמרים חרובים

לשים במעבד מזון:

2 כוסות קוקוס (יבש טחון)

1 כף אבקת חרובים

חתיכה קטנה של מקל וניל או כף קליפת תפוז מגורדת בפומפיה, או מעט קינמון

לערבל כ - 2 דקות ואז להוסיף תוך כדי עירבול

25-28 תמרים מגולענים, עד שהתערובת דביקה.

ליצור מהתערובת גלילים ולגלגל בקוקוס טחון. לקרר. לפרוס ולהגיש.

אפשר להוסיף לתערובת אגוזים לפני יצירת הגלילים.

