

ecosUPP

מחברים בין מדע לטבע

תפריט תזונה וטיפים  
מעשיים למעבר  
לאורח חיים בריא



## חברים יקרים,

כשהקמנו את אקוסאפ החלטנו שנהיה קשובים אליכם ולצרכים שלכם לאורך כל הדרך. ובכן, עברה שנה, והיום החלטנו לתת לכם במתנה קטלוג שלם שיעזור לכל מי שרוצה להתחיל באורח חיים בריא ולא ממש יודע איך.

ישנם בקטלוג שני חלקים עיקריים: בראשון תמצאו טיפים לאורח חיים בריא. ובשני ממתכונים לכם המון מתכונים בריאים שיעזרו לכם לפתוח דף חדש ולהתחיל לאכול נכון.

### \* במהלך החוברת תפגשו ב2 כפתורים לחיצים:

**\*כפתור: "תעביר את זה הלאה"** : כמי שיודע לשמור ולהקפיד על אורח חיים בריא, עבורנו אתם סוג של "שגרירי בריאות", ולכן נשמח אם תעזרו לנו "להעביר הלאה" את הקטלוג. פשוט לחצו בראש העמוד על הכפתור ושתפו את יקיריכם בטיפים והמתכונים המצורפים.



**כפתור: "אקוסאפ קרוב לבית"** יותר מהכל חשוב לנו להקל עליכם ולהיות קרובים אליכם הביתה. אם תלחצו על כפתור "אקוסאפ קרוב לבית" תוכלו לכתוב לנו באיזו חנות טבע קרובה לביתכם הייתם רוצים לראות את המוצרים שלנו, ואנחנו מבטיחים לעשות ה-כ-ל בשביל להקל עליכם ועל המטופלים שלכם לרכוש את המוצרים שלנו קרוב לביתכם ובזמינות מיידית.



לחץ/י לפרטים



תודה רבה מכל ה

אור, אסף

וצוות אקוסאפ.

[www.EcoSupp.co.il](http://www.EcoSupp.co.il)

תעביר  
את זה  
הלואה



## למה כולם סביבנו חולים?

כל אדם הוא שונה. לכל אדם יש מערכות חזקות ומערכות חלשות יותר בגופו ובנפשו. ישנם גורמים שונים, חיצוניים ופנימיים שמחלישים את האדם, ועל פי רוב הם פוגעים במערכות. אחד הגורמים המרכזיים לפגיעות הזאת היא אכילת מוצרי מזון שהוסיפו להם תוספים כימיים. בין אם אלו חומרי הדברה, או חומרי צבע כימיים, חומרי שימור, טעם וריח, יוצרי רדיקלים חופשיים או אחרים. כל החומרים הללו הופכים בגוף לחומרי פסולת.

תזונה טבעית ונקיה מתחילה עם הרצון לבצע בחירות בכדי ליצור עתיד בריא עבור עצמך, עבור הדורות הבאים אחריך, ועבור כדור הארץ. שינויים אלה באורח החיים יכולים להיות קשים במיוחד כאשר נראה שהעולם סביבך עושה את ההפך. אנחנו באקוסאפ נמצאים כאן כדי לתמוך בכם על-ידי מתן פתרונות מעשיים ומידע אשר יקנו לכם הרגלים בריאים וסגנון חיים נכון.

אכילה צריכה להיות דבר הגיוני ופשוט. תפריט זה מיועד להדריך אתכם בעדינות במעבר למזונות בריאים, טבעיים ומבוססים על הצומח.

האמן שתוכל לשנות.. התחל לאט, במיוחד אם מעולם לא עשית דבר כזה לפני כן. הגוף שלך זקוק לזמן כדי להסתגל וכדי לנקות את עצמו. אם אתם זקוקים לעזרה לתמיכה נוספת, אנחנו כאן בשבילכם. [info@EcoSupp.co.il](mailto:info@EcoSupp.co.il)

**איפה מתחילים?**

ההמלצה היא לתמוך בחקלאים אורגניים ככל האפשר. אם אין באפשרותך להשיג ישירות מחקלאי אל דאגה, יש היום אינספור אפשרויות להשיג מזון אורגני, בין אם זה בשוק האיכרים הקרוב, בסופרים האורגניים השונים, בחנויות הטבע ובחנויות בריאות אחרות.

**כל יום סלט פירות ענקי!**

הפירות יעזרו לכם לעמוד בצרכים היומיומיים מבחינת תפוקת האנרגיה. אם אין לכם זמן לעמוד ולחתוך סלט, תאכלו את הפירות במהלך היום, אבל אם הדבר אפשרי, הכינו ארוחת בוקר שלמה שמורכבת מסלט פירות. פירות הם יפהפיים ומשביעים, הם מעניינים ומושכים את בלוטות הטעם. שימו דגש על מגוון הסוגים והצבעים. פזרו כמות קטנה של אגוזים וזרעים על סלט הפירות או נסו להוסיף פירות יבשים כמו תאנים, אוכמניות, משמשים או תמרים.





טיפ מס 3



### אכלו כמות גדולה של ירקות עליים ירוקים וכהים מדי יום.

השתמשו במתכונים פשוטים ונסו בכל פעם עלים ירוקים שונים. התחילו עם כמות קטנה (מספר עלים), והוסיפו בהדרגה עוד ירקות לאחר שתרגלו לטעם. זכרו, ככל שתאכלו יותר עלים ירוקים, ככה תפטרו מיותר רעלים! נסו פטרוזיליה, כוסברה, חרדל אדום, חרדל ירוק, מנגולד, כרוב קייל, אנדיב, חסה ירוקה ואדומה, עלי צנון, עלי לפת, מנגולד, עלי סלק, תרד... הבנתם את הרעיון. כל דבר ירוק!

הוסיפו חופן ירקות עליים ירוקים כהים לארוחת הצהריים ולארוחת הערב, דרך אחת קלה לעשות את זה, היא לטחון בבלנדר את הירקות הירוקים בשייקים ירוקים שהם מתוקים או מתובלים, או במרקים. איכלו כמה שתצוו! ניתן גם לפזר כמות קטנה של אגוזים וזרעים (גרעיני חמניות, זרעי דלעת שומשום וכו') על השייק על מנת לעודד לעיסה.



טיפ מס 3



### איכלו 2-4 כפות גדושות באגוזים וזרעים מדי יום.

הקפידו לצרוך שומנים מצמחים בכך שתגונו את האגוזים והזרעים שאתם משתמשים בהם במתכונים, ותגונו בשומנים אחרים כמו שמן קוקוס, חמאת קוקוס, אבוקדו, זיתים ושמן זית. הגבילו את הצריכה ל-2-4 כפות של אגוזים וזרעים מדי יום, ואל תגזימו בצריכת השומנים.



טיפ מס 5



### ירקות מצליבים

הם מכילים נוגדי-חמצון חיוניים והם עתירים בסיבים, ויטמינים ומינרלים. חשוב לכלול חלק מהמצליבים הבאים בתפריט היומי: ברוקולי, כרוב, כרוב סיני, בוק צ'וי, כרובית, כרוב ניצנים ומצליבים אחרים.



טיפ מס 6



### אכלו דגנים וקטניות שלוש פעמים בשבוע או יותר.

הקפידו לצרוך קטניות כמו עדשים, אפונה, חמוס, קינואה, כוסמת, דוחן ואמרנט. ניתן להנביט, לייבש, או לבשל אותם. אורז חום הוא אפשרות נוספת לדגן מבושל.

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



**ארוחת בוקר  
שייק בננה-תרד**

**הוראות הכנה:**

3 בננות

מים

בננה-שתיים קפואות (מרענן מאוד בקיץ) .

**ארוחת צהריים  
טיגון-ערבוב**

**רכיבים:**

ברוקולי - שני ראשים, חתוכים לחתיכות בגודל ביס  
 בוק צ'וי - חופן אחד גדול (אם אין בוק צ'וי, אפשר תרד/מנגולד)  
 כרוב - כוס אחת, קרוע לפיסות  
 שום - שתי שיניים קלופות  
 חצי כוס מיץ לימון טרי  
 רבע כוס מים  
 ג'ינג'ר - לפי הטעם  
 פלפל שחור - לפי הטעם  
 אבקת קארי - לפי הטעם  
 פחיתי פלפל אדום - לפי הטעם

**הוראות הכנה:**

יש לערבב את ארבעת הרכיבים הראשונים (ברוקולי, נבטים, כרוב ושום) בקערה גדולה. לאחר מכן ערבבו את הלימון, המים והתבלינים. ושפכו בנדיבות את הרוטב על הירקות. השרו את הירקות ברוטב כמרינדה במשך שעהיים לפחות. הסירו נוזלים מיותרים, ובתא-בון.

**ארוחת ערב  
סלט דלעת ותפוחי עץ**

**רכיבים:**

3 כפות צימוקים

2 תפוחים חמוצים שהינם קלופים ופרוסים

כוס דלעת פרוסה

מלח ופלפל לפי הטעם

**הוראות הכנה:**

הניחו את הצימוקים בקערה קטנה וכסו אותם במים חמים. השרו במים כ- 33 דקות. ערבבו את כל המרכיבים אחרי כחצי שעה.



תעביר  
את זה  
הלאה



## ארוחת בוקר שייק אפרסקים ירוק

### רכיבים:

- מים (לפי הצורך)
- 3 אפרסקים בשלים בגודל בינוני
- (אם אין אפרסקים להחליף ב2 תפוחים ו2 תמרים)
- 3 בננות גדולות
- 2 חופנים גדולים של קייל ירוק כהה (לאחר שהגעולים הוסרו).

### הוראות הכנה:

ערבבו בבלנדר, ולרוויה....

או שאתם יכולים לנסות את שייק האפרסקים הירוק גרסה 2

### רכיבים:

- 3 בננות בינוניות
- 2 אפרסקים קלופים ומגולענים
- (אם אין אפרסקים להחליף ב2 תפוחים ו2 תמרים)
- 2 חופנים גדולים של עלי חסה רומית, חסה אדומה וירוקה



## ארוחת צהריים שייק מתובל ירוק בסיסי

### רכיבים:

- 2 גבעולי אספרגוס
- חופן עלי תרד
- 3 גבעולי סלרי
- 1 עגבנייה גדולה

### הוראות הכנה:

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





## ארוחת בוקר 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
- 5 תמרי ברהי דבש, לחים ומגולענים
- 2 כפות מיץ ליים
- 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 ג

## ארוחת בוקר שייק דבש ירוק

### רכיבים:

- מלון אחד בשל
- חופן גדול של עלי תרד או קייל
- חצי כוס מים

### הוראות הכנה:

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

## 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 (מספיק ל-8 מנות לפחות)

#### מצרכים:

- 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 30-20 דקות עד שהבטטות רכות. מכבים את האש ונותנים 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
- \* מוסיפים 2 כפיות שמן קוקוס למרק כשהוא עדיין חם לקבלת טעם אקזוטי יותר
- \* מטפטפים שמן זית בהגשה
- \* קוצצים דק חצי פלפל אדום עם העירית לקישוט צבעוני



## ארוחת ערב סלט מנגו-עגבניו

### רכיבים:

- 3 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות
- 2 מנגו, מקולפים וחתוכים לקוביות
- 2 אבוקדו, מקולפים וחתוכים לקוביות
- 1 גמבה כתומה, קצוצה
- 1 בצל סגול, קצוץ
- 2/1 צרור כוסברה, קצוץ
- כוס מיץ ליים טרי
- 2/1 כוס מיץ אננס טרי

### הוראות הכנה:

בקערה אחת להוסיף את העגבנייה, המנגו, האבוקדו, הגמבה, הבצל והכוסברה. מזוג את מיץ

## יום ז

## ארוחת בוקר שייק ירוק מן הגינה

### רכיבים:

- 1/2 כוס מים
- 3 מנגו (בערך 3 כוסות)
- חופן ארגולה גדול
- חופן עלי קייל גדול
- חופן פטרוזיליה גדול

### הוראות הכנה:

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



## סלט דוחן עם עגבניות ועדשים בסגנון הודי

### מצרכים:

- 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.
- 1/4 כוס סלרי קצוץ דק
- 1/2 כוס פטרוזיליה או כוסברה או שניהם, קצוצים דק
- 1/4 כוס עגבניות מיובשות, קצוצות דק 2 בצלים ירוקים או עירית או בצל סגול, קצוצים דק 1/2 כוס עדשים ירוקות מונבטות, לא מבושלות (או עדשים שחורות או ירוקות מבושלות)
- 3 גזרים חתוכים לקוביות קטנות או בטטה לא מבושלת

### אפשרויות גיוון

- להוסיף 1\2 כוס גרעיני חמניות, אגוזי פקאן או אגוזי מלך
- להוסיף 1\2 כוס אפונת בייבי שהופשרה
- שועית 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 13 דקות. שיפכו על הסלט 13 דקות לפני ההגשה כדי שהטעמים יתמזגו.

תעביר  
את זה  
הלאה



## ארוחת ערב חומס

### רכיבים:

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

### הוראות הכנה:

השרו את גרגירי החומס במשך 24 שעות. יבשואת הגרגירים ותנו להם "לשבת" במשך יומיים-שלושה, עד שהנבטים של הגרגירים הם בערך באורך של 1.5 ס"מ. שטפו את הגרגירים פעם או פעמיים מדי יום. הרתיחו מים בסיר גדול. הורידו מהאש, ותנו למים לעמוד בערך דקה. שימו את גרגירי החומס המונבטים במים החמים, והשאיירו אותם שם כדקה. שפכו את המים והעבירו את גרגירי החומס המונבטים למעבד מזון גדול. הוסיפו את הטחינה, מלח הים, מיץ הלימון והשום. עבדו עד לקבלת תערובת חלקה והוסיפו מים לפי הצורך. יידרשו 3-5 דקות לערבול. השאיירו את החומס במעבד המזון לחמש דקות נוספות, כשאתם מאפשרים לגרגירי החומס לספוג כמה שיותר מים. אם התערובת סמיכה מדי, הוסיפו עוד מים, וערבלושוב. טעמו וטבלו לפי הצורך. העבירו לקערת הגשה, ועטרו עם פפריקה.



**ארוחת בוקר**

התענג על שייק ירוק לפי בחירתך, בחר שייק ירוק כרצונך, או נסה אחת מההצעות הבאות:

**מילקשייק ירוק****רכיבים:**

- 3 בננות טריות
- 2 בננות קפואות
- רכיבים
- (לבחירתך)
- 1 וחצי כוס מים

**הוראות הכנה:**

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

**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.



העביר  
את זה  
הלאה



## ארוחת צהריים סלט כוסמת ופלפל אדום מתוק

### מצרכים:

- 1 כוס כוסמת מונבטת ומבושלת\*
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוך לקוביות
- 1\4 כוס סלרי קצוץ דק
- 1\4 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

מוסיפים 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 (xaw). 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-13 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.



## ארוחת ערב עגבניות ממולאות בממרח תרד ואגוזים

לפני הכול: השרה כוס אגוזים.

### רשימת רכיבים מס' 1:

- 1 כוס כרובית, קצוצה
- 2 וחצי כפות שמן זית
- 2 וחצי כפות שמרי בירה
- 2 כפיות שום קצוץ
- 1 וחצי כפית מיץ לימון טרי
- 1 כפית פפריקה טחונה
- 1 כפית מים
- 1/2 כפית פלפל שחור טחון
- 1/4 כפית פלפל קאיין

### רשימת רכיבים מס' 2:

- 1 כוס אגוזים ספוגים במים
- 1 כוס עלי תרד קצוצים
- 1/2 כוס גמבה אדומה, קצוצה
- 1/2 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:

ערבל את כל הרכיבים מרשימה מס' 1 במעבד מזון עד שהתערובת מעורבלת אך בעלת מרקם דביק ומחוספס. העבר לקערה ושים בצד.  
ערבל 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-1/2 כפות ממרח. חצה לאורך (בסגנון של ביצה מתובלת), עטר בפפריקה נוספת, פלפל שחור ונבטי אלפלפה.





**ארוחת בוקר : מילקשייק בננה אננס**

**רכיבים:**

- 2 בננות בשלות
- כוס וחצי של אגס
- 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)
- 1 כוס עגבניות שרי
- רוטב אוכמניות (ראה להלן)

[לחצו כאן למתכוני נבטים נהדרים](#)

**הוראות הכנה:**

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

**רוטב אוכמניות:**

- 1 וחצי כוסות אוכמניות (אפשר להשתמש באוכמניות קפואות)
- 2 תמרים מגולענים
- 2 כפיות מיץ לימון טרי

**הוראות הכנה:**

ערבלו את כל רכיבי הרוטב בבלנדר, ותיהנו מהרוטב על הסלט!

## ארוחת ערב: קינואה ופטריות עם עשבי חיבול

### 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- 13-14 דקות. בודקים בעזרת מזלג אם הקינואה בתחתית הסיר מבושלת וכמעט פריכה. 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 חיבול, עגבניות מיובשות חתוכות, חרד טרי וכו'.

8. מכסים את הסיר ל-13 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:

2 כוסות קינואה מבושלת

6 או 8 פטריות גדולות, עדיף פורטובלו או מסוג טוב אחר, חתוך לרצועות או לחתיכות  
1 פלפל אדום מתוק (גמבה), חתוך לרצועות דקות מעט שמן קוקוס (ניתן לרכוש בחנויות טבע  
והוא טוב לבישול כי שמן זה אינו הופך למסוכן לבריאות לאחר החימום)

2 שיני שום קצוצות

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



**ארוחת בוקר : שייק בוקר כיפי וקליל****רכיבים:**

מיץ משני תפוזים

2-3 תמרים

1 תפוח

1 בננה

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

**הוראות הכנה:**

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

**מתכונים נוספים:****דאל עדשים אדומות**

חבשיל סמיך העשוי מעדשים, בצל ותבלינים. מקורו בדרום אסיה

**מצרכים:**

1 חבילה ( 500גר') של עדשים כתומות מונבטות. משרים למשך כ- 6 שעות במים, שוטפים ומשאירים 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'ר 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 15-20 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

\* 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 בייבי 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

1/2 כוס כרוב ניצנים

1/4 כוס שעועית ירוקה

1 כוס כרוב קייל

1 כוס גמבה

1/2 כוס גזר

13 עגבניות שרי

1 אבוקדו

1/2 כפית מלח



### 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:

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

ואחרון חביב... קינוח!

### ממתק תמרים חרובים

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 לערבב 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.

## רשימת אנשים טובים באמצע הדרך ולינקים חשובים, לגזור לשמור:

1. מרפ"י - המרכז לרפואה פונקציונלית בישראל.  
[www.functional-medicine.org](http://www.functional-medicine.org)

2. האורגני - משלוחים אורגניים עד הבית של תוצרה  
מחקלאים קהילתיים.  
[www.Haorgani.co.il](http://www.Haorgani.co.il)  
072-252-2271

3. סדנאות בישול טבעוניות ובריאות: אורי שביט  
[www.vegansontop.co.il](http://www.vegansontop.co.il)

4. שפית ציונה מלמן 9780307 - 470  
[zionamelman@gmail.com](mailto:zionamelman@gmail.com)

5. הזמנות אוכל טבעוני הביחה: ביפוד - בריא ואורגני  
[www.befood.co.il](http://www.befood.co.il)  
077-9009999

6. Healthy Skinny Twins סדנאות לאורח חיים בריא,  
[www.healthyskinnyt看ins.com](http://www.healthyskinnyt看ins.com)

7. אתר שמרכז בתוכו המון מסעדות, בחי נופש ולינקים לבתי עסק טבעוניים.  
[www.veganfriendly.co.il](http://www.veganfriendly.co.il)