

ספר המתכונים - אתגר איזון המזדים!

מלבד אהבתי העזה לתחום הטיפולי, יש לי תחביב אותו אני מטפחת עוד מבית אימי והוא- בישול. עבורי, הבישול הוא יצירה. ולא סתם יצירה, זאת דרך ליצור ולהעניק מעצמך למשפחתך, לחברייך, לאהוביך וכמובן שגם לעצמך.

חשיבות האוכל היא עצומה בעיני, המשפט "אתה זה מה שאתה אוכל" הוא מדוייק להפליא ושחשובים על זה לעומק, כל תא ותא בגופינו מוזן מאותם מאכלים שאנו אוכלים כך שאנחנו הלכה למעשה מורכבים מאותם המזונות. אם כך הדבר, אם אנו לא משקיעים באוכל אותו אנו צורכים ואוכלים מזונות שאינם נכונים עבורינו, אנו פשוט לא משקיעים בנכס החשוב ביותר שלנו בחיים האלו והוא- הגוף שלנו.

ישנו מיתוס שאני אוהבת במיוחד להפריך והוא המיתוס לפיו אוכל בריא הוא לא אוכל טעים. ולכן, בכדי להפריך את המיתוס הנ"ל, שילבתי בין שתי אהבות גדולות שלי בחיים, תחום הבריאות והתחום הקולינרי ויצרתי ספרון מתכונים זה בו ריכזתי עבורך רשימת מתכונים מיוחדת, טעימה ובריאה שתוכל לשפוט בעצמך אם המיתוס הזה הוא אמת או לאו.

בנוסף גם צירפתי תפריט שבועי לדוגמה אשר יתן לך השראה לתפריט שבועי מאוזן ובריא. התפריט הוא מגוון מאוד מבחינת המתכונים שבו ואם אין אפשרות (או כוח) להכין את כל המתכונים שבתפריט, ניתן להכין מנה כפולה בכל פעם אותה תוכלו לאכול בארוחה של היום של אחרי.

אז תהנו מהמתכונים ושיהיה לך המון לבריאות,

שלך,

[ד"ר שרה ברק \(Ph.D\)](#)

התפריט השבועי:

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום שישי	יום שבת	
<p>א. בוקר</p> <p>מוזלי פירות ויוגורט או דייסת שיבולת שועל</p> <p>קפה או תה</p>	<p>1 פרוסות לחם כוסמין או שיפון + חביתה ירק מ 2 ביצים + 2 כפות טחינה + ירקות חתוכים</p> <p>קפה או תה</p>	<p>2 פרוסות לחם כוסמין או שיפון + 2 ביצים קשות + ירקות חתוכים + אבוקדו או טחינה</p> <p>קפה או תה</p>	<p>מוזלי פירות ויוגורט או דייסת שיבולת שועל</p> <p>קפה או תה</p>	<p>2 פרוסות לחם כוסמין או שיפון + 2 ביצים קשות + ירקות חתוכים + אבוקדו או טחינה</p> <p>קפה או תה</p>	<p>מוזלי פירות ויוגורט או דייסת שיבולת שועל</p> <p>קפה או תה</p>	<p>ארוחה קלה- כדורי בריאות + עוגיות שקדים ואגוזים</p> <p>קפה או תה</p>	
<p>א.צהריים</p> <p>דג סלמון להכנה מהירה + קינואה עם ירקות + וסלט ירקות ערבי</p>	<p>מרק קישואים + קינואה עם ירקות - מתכון חם + 80גרם חזה עוף בגריל + סלט גזר וכרוב</p>	<p>מג'דרה אורז ועדשים + סלט ירקות ערבי + טחינה</p>	<p>מרק ירקות חם + פשטידת דלעת פרסה וערמונים + סלט נבטים וצנון</p>	<p>אורז מלא עם ירקות מוקפצים + 80 גרם חזה עוף בגריל + סלט גזר וכרוב</p>	<p>1 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + עוף בלימון + חומוס ביתי, פסטו, סלט פיקנטי + סלט ירקות שורש + סלט חסה מהודר</p>	<p>2 פרוסות חלת כוסמין או שיפון + עוף בלימון + חומוס ביתי, פסטו, סלט פיקנטי + סלט ירקות שורש + סלט חסה מהודר</p>	
<p>א.ערב</p> <p>*עדיף לאכול עד 7 בערב</p> <p>מרק קישואים + סלט כרוב אדום + 2 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + 50 גרם גבינת עיזים או כבשים 5%</p>	<p>סלט ירקות שורש + בטטות בתנור + 1 פרוסת לחם כוסמין או שיפון + 50 גרם טונה</p>	<p>מרק ירקות חם + קינואה -סלט קר + סלט חסה מהודר</p>	<p>דג הליבוט או סלמון בתנור + בטטות בתנור + סלט כרוב אדום</p>	<p>מרק כתום + סלט ירקות שורש + 2 פרוסות לחם כוסמין או שיפון + חומוס</p>	<p>1 פרוסת חלת כוסמין או שיפון + דג סלמון + 100 גרם עוף בלימון + אורז מלא + חומוס ביתי פסטו + סלט חסה מהודר</p>	<p>חביתה מ-2 ביצים + סלט אבוקדו + טונה + 1 פרוסת לחם כוסמין או שיפון</p>	

שתייה ונישנושים שבין הארוחות:

לפעמים בין הארוחות אנחנו מרגישים צורך לאכול משהו קטן אז הנה כמה הצעות לנישנושים בין הארוחות.

*חשוב לשים לב שלסובלים מסוכר גבוהה ישנם קצת שינויים אשר מוזכרים כאן

ירקות- אפשר לצרוך חופשי- גזר, קולורבי, צנון, מלפפונים, חסה וירוקים, גבעולי סלרי, שומר

פירות- למי שרמות הסוכר שלו אינן גבוהות אפשר לצרוך עד 3 פירות ביום אך למי שרמות הסוכר שלו גבוהות מומלץ לצרוך עד 3 תפוחים ירוקים ביום

אגוזים ושקדים- אני ממליצה להכין תמיד שקית סנדבוצ'ים קטנה עם 5 אגוזי מלך, 5 שקדים, 1 אגוז ברזיל, 2 תמרים(עדיף מזן חלאווי)

שתייה חמה-

תה- ניתן לשתות המון תה צמחים או חליטות של תה שאינו תה שחור

קפה- לקפה אומנם ישנם כמה יתרונות אך מאידך יש לו כמה חסרונות בולטים.

אם שותים קפה עדיף לשתות קפה שחור או אספרסו(ללא סוכר) אך לא לשתות יותר מכוס אחת ביום ולא לשתות אותו על קיבה ריקה.

הקפה יוצר חומציות בכיבה וחומציות מהווה קרקע פוריה לדלקות ולכן כדאי להתחיל את הבוקר דווקא עם כוס מים עם לימון(בטמפרטורת החדר).

קינוחים-

לא מומלץ לצרוך כל יום קינוח אלא לא יותר 3-4 פעמים בשבוע עוגיה 1-2 עם הקפה או בין ארוחת הצהרים לארוחת הערב.

תוכל למצוא כאן מתכונים לקינוחים בריאים.

שתייה במהלך היום-

שתייה מרובה, לפחות 2.5 ליטר ביום מומלצת מאוד ותעזור לך בכמה אופנים:

1. הימנעות מהתייבשות וכאבי ראש

2. הגברת עירנות

3. שובע

4. ניקוי הגוף

5.מניעת עצירות

6. דילול חומצת השתן ופינוי קריסטלים אצל הסובלים מגאוש

מזונות מומלצים ואסורים

תזונה יומיומית מומלצת:

פירות - פירות קפואים כול השנה, פירות יער, דובדבנים שחורים אוכמניות ותותי יער. *ניתן להוסיף את הכמוסות לשייקים.

רכז דובדבנים שחורים - מומלץ להוסיף כפית לכוס מים ולשתות שלוש פעמים ביום, או להוסיף כף לליטר וחצי מים מינרלים

להוסיף לתזונה - דגנים מלאים, אגוזים, שקדים, זרעי חמניות וזרעי דלעת, טחינה משומשום מלא. *מומלץ להשרות האגוזים, השקדים והזרעים ל-12 שעות להגברת זמינות החלבון.

להרבות בצריכת מאכלים בסיסיים כמו מלפפון, סלרי, תפוחים, בננות, צנון יפני(לבן), בצל אפרסקים(לא לסובלים מסוכר), דובדבנים שחורים ואגסים(לא לסובלים מסוכר).

מוצרי סויה לא מעובדים - מקור מצוין לחלבון.

שמנים - שמן זית מכבישה קרה, שמן פשתן, שמן המפ- ניתן לרכוש בחנות טבע.

זרעי פשתן טחונים - ניתן להכניס לאוכל, למוזלי, לדייסה או לשייקים *יש לטחון בבית עם מטחנת קפה כל שלושה ימים למניעת התעפשות השומנים.

דגים - סלמון והליבוט מהים הצפוני. * ניתן להוסיף אומגה 3 ללא רעילות, שאלו אותי על המומלצת על ידי.

חליטות - להגברת הניקוי מומלץ לעשות חליטות מזרעי סלרי, עלי סרפד, תלתן אדום, שן ארי, שומר וכורכום. -להשרות במים חמים ולשתות

מאכלים שיש להימנע מצריכתם:

מלח - לנסות ולהמנע ככל האפשר מצריכת מלח ואם צורכים אז להשתמש במלח ים אטלנטי

בצקים - קמח לבן, סוכר לבן ועוגות בצק המגבירים דלקות בגוף.

סוכרים לבנים וממתקים מלאכותיים

לסובלים מעודף חומצת שתן - מאכלים שמכילים פורינים - בשר אדום וחלקים פנימיים כמו כבד, מרקים עם בשר ורטבים על בסיס בשר, אנשובי, רכיכות, סרדינים, גז הרינג, פטריות, אספרגוס ושמרי בירה. *בזמן התקף חריף מומלץ להימנע גם מעוף.

מזון מעובד - שניצלים צמחיים, נקניקיות וכו'.

שומנים - להמנע שומנים רוויים ורוויים למחצה, שומני טרנס ומרגרינה, למעט שמן קוקוס.

גבינות - להמנע מגבינות שמנות.

מאכלים חומציים - להמעיט באכילת מאכלים חומציים כגון מוצרי חלב שהופכים לחומציים בגוף.

אלכוהול ובירה - להימנע מליקרים ובירות אך ניתן לשתות כוס יין אדום מפעם לפעם.

קפה - הופך לחומצי בגוף ולכן כדאי להימנע או להמעיט מצריכתו.

רשימת המתכונים:

א. בוקר

מוזלי

דייסת שיבולת שועל

חביתת ירק

סלטים:

קינואה - סלט קר

סלט גזר וכרוב

סלט חסה מהודר

סלט ירקות שורש

סלט כרוב אדום

סלט מלפפונים מרענן

סלט נבטים וצנון

לחם וממרחים:

לחם כוסמין

חומס ביתי

פסטו

ממרח פיקנטי

טחינה ירוקה

מרקים:

מרק קישואים

מרק כתום

מרק ירקות

מנות חמות:

פשטידת דלעת פרסה וערמונים

אורז מלא עם ירקות מוקפצים

בטטות בתנור

קינואה עם ירקות – מתכון חם

מג'דרה - אורז ועדשים

קינוחים:

כדורי בריאות בריאים

עוגיות שומשום

עוגיות שקדים ואגוזים

עוגת תפוחים ושקדים

מנות עיקריות:

עוף בלימון

חזה עוף בגריל

דג הליבוט בתנור

דג סלמון להכנה מהירה

ארוחת בוקר



ארוחת בוקר מוזלי:

יוגורט עזים (רצוי אורגני)

1/2 תפוח או אגס

חצי חופן קווקר

5 קשיו

5 אגוזי מלך או שקדים (מומלץ שניהם)

קינמון פי הטעם

כפית סילן

הוראות הכנה:

קוצצים את התפוח והאגס לחתיכות דקות ושמים בקערה

מוסיפים את הקינמון, הסילן והיוגורט

מוסיפים את הקווקר ומערבים טוב

מומלץ לרסק קצת את האגוזים השקדים והקשיו

למי שלא סובל מסוכר גבוה ניתן להוסיף 1 בננה

בתאבון

דייסת שיבולת שועל

5 כפות שיבולת שועל

רבע כפית קינמון (לפי הטעם)

3 אגוזי מלך

3 שקדים

כוס יוגורט עיזים או כבשים

הוראות להכנה מהירה-

מרתחים את שיבולת השועל עם הקינמון וכוס מים מערבבים טוב עד להמכה ומסירים מהאש מוסיפים

את שאר המרכיבים

ניתן להוסיף תמר חתוך או חתיכות אננס טבעי מיובש ללא סוכר

ובתאבון

חביתת ירק- 2 מנות:

חצי חופן פטרוזיליה

חצי חופן כוסברה

חצי בצל

חצי גזר

4 ביצים

הוראות הכנה:

קוצצים חופן של פטרוזיליה וכוסברה דק דק

קוצצים חצי בצל לחתיכות דקות

גורדים גזר קטן

מכניסים הכל לתוך קערה

מוסיפים את היצים, מלח ופלפל שחור ומערבבים טוב עד לקבלת בלילה אחידה

מחממים מחבת עם טיפה שמן זית

בוזקים את הבלילה על המחבת הרוחת והופכים כעבור דקה.

סלטים:

סלט גזר וכרוב:



מצרכים:

- 4 גזרים מגורדים במגרדת גסה.
- 1/2 כרוב בינוני קצוץ דק.
- 4 עלי סלרי קצוצים דק.
- 1/4 כוס שומשום שחור קלוי.

לרוטב:

- 1/3 כוס לימון סחוט טרי.
- 3 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- 1 כף שמן שומשום.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון

אופן ההכנה:

לערבב היטב ולשמור בכלי סגור (סלט מצוין שנשמר למספר ימים).

סלט מלפפונים מרענן

מצרכים:

- 6 מלפפונים שטופים וחתוכים לטבעות רצוי חיתוך באלכסון
- 8 עלי שומר קצוצים דק
- 50 גרם צנוברים (לא הכרחי)
- מיץ מלימון סחוט
- 2 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה
- 1/4 כפית מלח ים אטלנטי
- קורט פלפל שחור

אופן הכנה:

1. להוסיף את כל המרכיבים.
 2. לקבלת סלט פיקנטי ניתן להוסיף 1/4 פלפל ירוק חריף קצוץ.
 3. רצוי לאכול את הסלט בעודו טרי.
- בתאבון

קינואאה - סלט קר:

מצרכים:



- 1 כוס קינואאה (רצוי אורגנית).
- 2 כוסות מים קרים.
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח (רצוי מלח ים אטלנטי).
- $\frac{1}{2}$ כוס לימון סחוט.
- 4 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- פטרוזיליה, נענע קצוצה, כוסברה קצוצה.
- חופן גרעיני דלעת לא קלויים (50 גרם).
- חופן גרעיני חמנייה לא קלויים (50 גרם).

אופן הכנה:

1. לשטוף 1 כוס של קינואאה אורגנית עם מים.
2. לבשל בסיר קטן את הקינואאה עם $\frac{1}{2}$ כפית מלח ו - 2 כוסות המים.
3. להביא לרתיחה ולהנמיך את הלהבה כחצי שעה.
4. יש לכסות את הסיר בזמן הבישול עד שהנוזלים יספגו תוך כדי ערבוב מידי פעם.
5. להעביר לכלי זכוכית ולקרר.
6. להוסיף $\frac{1}{2}$ כוס לימון סחוט ו - 4 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
7. להוסיף פטרוזיליה, נענע קצוצה, כוסברה קצוצה לפי הטעם.
8. להוסיף חופן גרעיני דלעת וחופן גרעיני חמנייה לא קלויים.
9. לערבב היטב, להכניס לכלי זכוכית עם מכסה ולשמור במקרר.

בתאבון.

סלט נבטים וצנון

מצרכים לסלט:

1. 1 סלסלה של נבטים סיניים שטופים.
2. 1 צנון שטוף וחתוך לרצועות דקות.
3. 1 תפוח ירוק מזן סמית שטוף וחתוך לרצועות דקות.

מצרכים לרוטב:

1. מיץ לימון סחוט מ – 1 לימון
2. 3 כפות שמן זית.
3. 1 כף שמן שומשום.
4. 1 כפית חרדל דיז'ון.
5. 1 שן שום מעוכה.
6. 1 כף סירופ מייפל.
7. 1 כף דבש.
8. קורט מלח ים אטלנטי ופלפל שחור.

אופן הכנה:

1. לערבב בקערה את כל החומרים. בתאבון

סלט כרוב אדום:

מצרכים:

- 1 כרוב אדום בינוני קצוץ דק מאוד.
- 1/4 כוס לימון סחוט טרי.
- 2 כפות מיונז איכותי.
- 1 כפית חרדל.
- 1 כף דבש.
- 1 כף סוכר חום דמררה.
- 1 כף סירופ מייפל.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון.
- 1/4 פלפל חריף טרי (לא חובה).

אופן ההכנה:

1. לשקשק היטב רכיבי הרוטב ולערבב עם הכרוב האדום. לסגור בכלי זכוכית ולשמור בקירור. סלט מצוין שנשמר למספר ימים. בתאבון!!!



סלט חסה מהודר

מצרכים:

1. 1 ראש חסה – עדיפות לחסה עגולה.
2. 1 מנגו בשל (אם לא בעונה אפשרי גם עם תותים, אפרסק, או תאנים).
3. 1 תפוח ירוק.
4. 100 גרם אגוזי מלך
5. 50 גרם חמוציות
6. 1 גזר
7. 3 כפות שמן זית מכבישה קרה.
8. קורט מלח ים אטלנטי.
9. קורט פלפל שחור
10. 1 כף חרדל דיז'ון
11. 1 כף סילאן תמרים
12. ½ לימון

אופן הכנה:

1. שוטפים את החסה היטב ומייבשים טוב.
2. חותכים את החסה לרצועות
3. מקלפים את המנגו וחותכים לקוביות.
4. חותכים תפוח לרצועות דקות מאוד (אפשר לעשות זאת עם מקלף).
5. מערבבים את החסה, התפוח, המנגו והאגוזים היטב.

אופן הכנת הרוטב:

1. מערבבים את החרדל, שמן זית, מיץ לימון, מלח, פלפל שחור וסילאן ושופכים על הסלט לפני ההגשה. לקישוט לפזר את החמוציות ורצועות דקות של גזר.

בתאבון

סלט ירקות שורש:

מצרכים:

- 2 גזרים.
- 1 קולורבי.
- 1 שומר.
- 1 צנון.
- 1 ראש פטרוזיליה.
- 1 ראש כרפס.
- 3 גבעולים צעירים של עלי סלרי אמריקאי.

מצרכים לרוטב:

- 1/3 כוס מיץ לימון טרי.
- 3 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- 1 כף דבש.
- 1 כף סירופ מייפל.
- 1 כפית חרדל.
- 1 כף חומץ תפוחים משובח.
- 3 שיני שום כתושות ומעט מיץ מג'ינג'ר טרי.
- 1 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון.

אופן ההכנה:

1. לקצוץ דק את הירקות להניח בכלי זכוכית.
2. לשקשק היטב את כל החומרים לרוטב ולערבב עם הירקות. לשמור בכלי סגור במקרר.

מרקים:

מרק קישואים:

מצרכים:



- 4 בצלים גדולים.
- 6 קישואים.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית כורכום.
- 1/2 כפית קארי.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- מעט אגוז מוסקט מגורד.

אופן ההכנה:

1. מקלפים וקוצצים גס את הבצל, מקפיצים עם שמן הזית עד להזהבה.
 2. שוטפים וחותכים את הקישואים ומוסיפים לבצל. מקפיצים כשתי דקות.
 3. מוסיפים 2 ליטר מים ותבלינים ומבשלים עד להתרככות הקישואים, כ- 30 דקות.
 4. מרסקים עם מוט לריסוק ומגישים עם כוסברה קצוצה דק.
- * **הערה** – ניתן להחליף את הקישואים בחבילת תחתיות ארטישוק קפוא ולבשל באותו אופן.

מרק ירקות

מצרכים:

- 2 בצלים גדולים.
- 2 גזרים.
- 1 בטטה
- 2 תפו"א בינוני
- רבע כרובית
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית כורכום.
- 1/2 כפית חוואיג' למרק.
- 1/2 כפית כמון.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.

אופן ההכנה:

1. מקלפים וקוצצים את הירקות מכניסים לסיר עם שמן זית ומים רותחים(4-5 ליטר).
2. מבשלים במשך 40 דקות על אש בינונית ומכסה חצי פתוח בתאבון

מרק כתום:

מצרכים:

- 4 בצלים קלופים וקצוצים גס.
- 3 גזרים קלופים וקצוצים גס.
- 3 בטטות בינוניות קלופות וקצוצות גס.
- 1/2 ק"ג קוביות דלעת ללא הקליפה.
- 4 כפות שמן זית.
- 1 כפית כורכום.
- 1/2 כפית קארי.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- מעט אגוז מוסקט מגורד.

אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל עם שמן זית עד שיזהיב.
2. מוסיפים את הירקות החתוכים ומבשלים עם התבלינים כ – 15 דקות.
3. מוסיפים 3 ליטר מים ומבשלים כחצי שעה, עד להתרככות הירקות. מרסקים במוט ריסוק.
4. בהגשה אפשר לפזר עלי רוקט קצוצים.



מנות חמות:

פשטידת דלעת פרסה וערמונים:



מצרכים:

- 1/2 קילו דלעת
- 5 תפוחי אדמה בינוניים
- 1 גזר
- 3 בצלים בינוניים
- 3 כפות שמן זית
- 1 פרסה בינונית
- 100 גרם ערמונים
- 5 ביצים
- 1 כפית מלח ים אטלנטי
- 1 כפית כורכום
- 1/2 כפית פלפל גרוס
- פפריקה מתוקה
-

אופן ההכנה:

1. לבשל את הדלעת במים חמים כ – 5 דקות עד שתתרכך מעט ולמעוך.
2. לבשל במים 5 תפוחי אדמה בינוניים עד לריכוך, לקלף לקרר ולמעוך.
3. להקפיץ קלות 3 בצלים בינוניים קצוצים עם 3 כפות שמן זית. להוסיף 1 פרסה בינונית קצוצה ולהקפיץ עם הבצל כ – 2 דקות. להוסיף 100 גרם ערמונים קצוצים מוכנים לאכילה.
4. בקערה לערבב 5 ביצים שלמות עם 1 כפית מלח ים אטלנטי, 1 כפית כורכום וחצי כפית פלפל גרוס.
5. להוסיף תוך כדי בחישה את כל החומרים.
6. למלא תבניות אישיות ולמרוח מעל כל פשטידה שמן זית מטובל בכורכום ופפריקה מתוקה.
7. ממליצה לאפות בתבניות סליקון כ – 20 דקות.
בתאבון.

אורז מלא עם ירקות מוקפצים

מצרכים:

- 1 כוס אורז מלא
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי
- $\frac{1}{4}$ כפית קארי
- $\frac{1}{2}$ כפית כורכום
- 2 כוסות מים
- 1 גזר
- 1 קישוא
- 1 בטטה
- $\frac{1}{2}$ כוס אפונה עדינה
- $\frac{1}{2}$ כוס דלעת קצוצה
- 1 כרובית
- 4 תחתיות ארטישוק קצוצים
- 4 כפות שמן זית

אופן הכנה:

1. להשרות את האורז כשעתיים.
2. לטגן 2 בצלים גדולים עם 4 כפות שמן זית.
3. לשטוף את האורז ולטגן עם הבצל כ – 2 דקות.
4. להוסיף 2 כוסות מים ולבשל עם $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים אטלנטי, $\frac{1}{2}$ כפית קארי ו – $\frac{1}{2}$ כפית כורכום כחצי שעה. יש להרתיח תחילה על להבה גובהה ולהנמיך את הלהבה עד לסיום הבישול.
5. להוסיף את כל הירקות ולבשל כחצי שעה נוספת, לערבב מידי פעם.
בתאבון

מג'זרה - אורז ועדשים

מצרכים:

- ¼ כוס אורז בר שחור.
- ½ כוס אורז אדום.
- ½ כוס עדשים כתומים.
- 2 כוסות מים.
- 1 כפית כורכום.
- ½ כפית קארי.
- ½ כפית מלח ים אטלנטי.
- 3 בצלים גדולים.
- 8 שיני שום.
- 4 כפות שמן זית.

הערה: ניתן להוסיף עוד 3 כוסות מים לקבלת מרק.

אופן הכנה:

1. להשרות למשך שעתיים ¼ כוס אורז בר שחור, ½ כוס אורז אדום ו - ½ כוס עדשים כתומים.
2. לשטוף היטב ולבשל עם 2 כוסות מים, 1 כפית כורכום ו - ½ כפית מלח עד להתרככות האורז, כשעה וחצי.
3. יש להרתיח תחילה על להבה גבוהה ולהנמיך הלהבה עד לסיום הבישול.
4. לטגן 3 בצלים גדולים עם 4 כפות שמן זית עד שיזהיבו.
5. להוסיף לבצל המוזהב 8 שיני שום קצוץ ולטגן עם הבצל מספר דקות עד שישחימו.
6. להוסיף לאורז המבושל והעדשים, לערבב ולבשל יחד על להבה קטנה כ - 5 דקות.

בתאבון

קינואה עם ירקות – מתכון חם

מצרכים:

1. כוס קינואה אורגנית
2. 1 כפית מלח ים אטלנטי
3. 2 כוסות מים.
4. 4 כפות שמן זית.
5. 2 בצלים קצוצים
6. 1 פרסה קצוצה דק.
7. 2 קישואים חתוכים דק.
8. 1 בטטה בינונית חתוכה לקוביות.
9. 2 גבעולי סלרי קצוצים.
10. 3 תחתיות ארטישוק קפוא קצוצות.
- 1.11 כפית כורכום.
- 1.12 ¼ כפית פלפל שחור
- 1.13 ¼ כפית כמון טחון.

אופן הכנה:

1. 1 כוס קינואה אורגנית להכניס למסננת ולשטוף עם מים קרים.
2. לבשל בסיר קטן את הקינואה עם ½ כפית מלח ים אטלנטי ו – 2 כוסות מים.
3. להביא לרתיחה ולהנמיך את הלהבה כחצי שעה. יש לכסות את הסיר בזמן הבישול.
4. לחמם בסיר רחב 4 כפות שמן זית, ולטגן 2 בצלים קצוצים ופרסה קצוצה דק.
5. להוסיף 2 גזרים קלופים מגורדים גם לבצל המטוגן ולהקפיץ כ – 2 דקות.
6. להוסיף 1 בטטה בינונית חתוכה לקוביות קטנות ולהקפיץ כ – 3 דקות.
7. להוסיף 2 גבעולי סלרי קצוצים ולהקפיץ כ – 3 דקות.
8. להוסיף 3 תחתיות ארטישוק קפוא קצוצות ולהקפיץ כ – 3 דקות.
9. לטבל עם 1 כפית כורכום, ¼ כפית פלפל שחור ו – ¼ כפית כמון טחון.
10. להוסיף לירקות המוקפצים את הקינואה המבושלת ולבשל יחד כ – 5 דקות על להבה בינונית, לערבב מידי פעם.

בטטות בתנור:



מצרכים:

- 4 בטטות בגודל בינוני.
- 4 כפות שמן זית.
- עלי רוזמרין.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי
- 1/5 כפית פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. שוטפים מקלפים ופורסים את הבטטות קוביות בעובי 3 סנטימטר.
2. מסדרים בתבנית אפיה, רצוי מזכוכית.
3. מפזרים מעט עלי רוזמרין (מומלץ לא להגזים בכמות הרוזמרין, טעמו חזק) מוסיפים את המלח והפלפל השחור.
4. שופכים מעל שמן זית ומכניסים לתנור שחומם מראש ל 200 מעלות.
5. משך האפייה כ-30 דקות עד שהבטטות יתרככו.

לחם ממרחים ומטבלים:

חלה מקמח כוסמין:



מצרכים:

- 1 ק"ג קמח כוסמין
- 2 כפיות מלח ים אטלנטי
- 2 כפות סילן
- 2 ביצים
- 2 כפות סוכר חום
- 8 כפות שמן זית
- 2.5 כוסות מים
- 2 כפות שמרים
- שמן זית
- גרעיני חמניות
- שומשום
- גרעיני דלעת

אופן ההכנה:

1. שמים בקערה ללישה 1 ק"ג קמח כוסמין, 2 כפיות מלח גס אטלנטי, 2 כפות שמרים, 2 ביצים, 2 כפות סילן, 2 כפות סוכר חום, 2.5 כוסות מים ולערבב במערבל.
2. ללוש כ – 10 דקות. לתת לזה לתפוח עד שהוא מכפיל את הנפח שלו.
3. למרוח שמן זית. הבצק צריך להיות רק ונדבק לידיים.
4. אחרי שהתפחנו ללוש שוב במערבל כמספר דקות.
5. לוקחים תבנית עגולה ומשמנים אותה בשמן זית.
6. לוקחים חצי מהכמות ומחלקים ל – 5 חלקים. עובדים עם ידיים רטובות ועושים כדורי בצק במרווחים.
7. בצלחת שמים גרעיני חמניות, שומשום וגרעיני דלעת. ואז מגלגלים את הכדורים בתוך הצלחת ומניחים בתבנית.
8. נותנים לזה לתפוח עד שזה מכפיל את הנפח שלו.
9. אופים כ – 35 דקות בחום של 180 מעלות.
10. הכמות מתאימה ל – 2 חלות.

טחינה ירוקה:



מצרכים:

- 4 כפות טחינה גולמית משומשום מלא.
- 4 כפות מיץ לימון סחוט.
- 2 שיני שום.
- 1/2 חבילת פטרוזיליה.
- 100 CC של מים קרים.
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון.
- 1 כפית כמון.

אופן ההכנה:

לערבל במעבד מזון עד לקבלת מחית. ניתן להוסיף 1/4 פלפל ירוק חריף למי שמעדיף פיקנטיות. בתאבון!!!

חומוס ביתי:

מצרכים:



- גרגירי חומוס.
- 3 שיני שום.
- 3 כפות שמן זית כתית מכבישה קרה.
- 2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא.
- 4 כפות לימון.
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון.
- 1/4 כפית כמון.
- 6 אגוזי קשיו.
- 1/4 פלפל חריף טרי (לא חובה).

אופן הכנת גרגירי חומוס

1. מומלץ להשרות קילו גרגירי חומוס עם 3 ליטר מים קרים למשך 12 שעות לאחר שטיפתם בסיר גדול.
2. לבשל כ- 3 שעות עד שיתרככו.
3. לקרר ולחלק ל- 8 שקיות שוות ולהקפיא.

אופן ההכנה:

1. לחמם שקית חומוס גרגירים לאחר שהוצאו מהקפאה.
2. להכניס חם למעבד מזון.
3. להוסיף 3 שיני שום, 2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא, 4 כפות לימון, 1/4 כפית פלפל שחור טחון, 1/4 כפית כמון, 6 אגוזי קשיו (אפשר גם להוסיף 1/4 פלפל חריף טרי).
4. לעבד במעבד מזון ולשמור בקירור.

ממרח פיקנטי:

מצרכים:

- 2 צרורות קוסברה שטופים.
- 5 שיני שום.
- 1 פלפל ירוק חריף.
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- 4 כפות מיץ לימון.
- 1/4 כוס שמן זית.

אופן ההכנה:

לרסק במעבד מזון את כל הרכיבים.
אפשר להחליף את הכוסברה בפטרוזיליה, או להשתמש בצרור 1 של פטרוזיליה וצרור 1 של כוסברה.
בתאבון!!!

ממרח פסטו:

מצרכים:

- 2 צרורות בזיליקום טריים ושטופים.
- 3 שיני שום מקולפים.
- 5 כפות לימון.
- 50 גרם של צנוברים (לא הכרחי)
- 1/2 כפית מלח ים אטלנטי.
- 1/4 כפית פלפל שחור.
- שמן זית.

אופן ההכנה:

1. לרסק בבלנדר.
2. להוסיף שמן זית לכיסוי התערובת. לשמור במקרר.



מנות עיקריות

עוף בלימון:

מצרכים:

- עוף שלם (ללא אנטיביוטיקה והורמונים או עוף אורגני) עוף בינוני עד 2 ק"ג.
- 2 לימונים בינוניים
- 3 כפות שמן זית
- 1 כפית גדושה של כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית של פפריקה
- 1 כפית של חוויג' למרק



אופן ההכנה:

1. לשטוף היטב ולסנן את העוף.
2. לחתוך את הלימון ל – 2 וממש לעסות את העוף עם הלימון מכל הכיוונים מבחוץ.
3. אחרי הסחיטה להכניס את הקליפה לבטן העוף.
4. לערבב את כל התבלינים בכלי עם שמן הזית ולהבריש היטב עם העוף מכל הכיוונים.
5. מומלץ להכין את העוף יום קודם לכסות בניילון ולשמור במקרר.
6. לאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות ל – 60 דקות.
7. אחרי 60 דקות להפוך את העוף ולהוציא עד שהעוף זהוב מכל הכיוונים. בתאבון.

חזה עוף בגריל:

מצרכים:

- חזה עוף (ללא אנטיביוטיקה והורמונים או עוף אורגני).
- 3 כפות שמן זית
- 1 כפית כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית של פפריקה
- 1 כפית כמון

אופן ההכנה:

1. לשטוף היטב ולסנן את העוף.
2. לעסות את העוף עם השמן הזית והתבלינים מכל הכיוונים- אפשר להוסיף צ'ילי לאוהבי החריף.
3. מומלץ להכין את העוף יום קודם לכסות בניילון ולשמור במקרר.
4. לאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות ל – 30 דקות.
5. אחרי 30 דקות להוציא את העוף מהתנור.

דג הליבוט בתנור:

מצרכים:



- 5 פרוסות פילה הליבוט (מגיע בשקיות ואקום קפואות) תוצרת נורבגיה (לא סיני)
- 5 שיניי שום
- ½ גמבה
- 5 עגבניות שרי או 1 עגבניה בינונית
- 1 כפית כורכום
- 2 כפות שמן זית
- ¼ כפית פלפל שחור
- ½ חבילת עלי כוסברה
- אפשר גם ¼ פלפל ירוק חריף
- 1 לימון

אופן ההכנה:

1. לשטוף את הדג ולסנן אותו.
2. לשפוך על הדג מיץ מלימון.
3. להשרות 20 דקות.
4. להספיג את הנוזלים עם נייר סופג או מגבת מטבח.
5. לקצוץ את הגמבה והעגבניות לרצועות דקות.
6. להניח את הדג בתבנית אפייה.
7. לערבב את הזמן זית עם התבלינים ולהבריש את הדג מכל הכיוונים.
8. לפזר את השום, עגבניות, גמבה ועלי כוסברה מעל הדג.
9. לכסות את התבנית בנייר כסף.
10. להכניס לתנור בחום של 180 מעלות ל – 15 דקות.
11. לאחר מכן להוריד את הנייר כסף ולבשל אות בתנור בחום של 200 מעלות עד שהדג מזהיב.

בתאבון.

דג סלמון להכנה מהירה:



מצרכים:

- 2 פרוסות פילה סלמון תוצרת נורבגיה (לא סיני)
- 2 כפות שמן זית
- 1 לימון בינוני
- ½ כפית מלח ים אטלנטי
- ¼ כפית של פלפל גרוס
- 2 שיני שום מגורדים

אופן ההכנה:

1. לשטוף את הדג היטב במים ולסנן אותו.
2. לסחוט עליו מיץ מלימון 1 ולהשרות 20 דקות.
3. להספיג את הנוזלים עם נייר סופג או מגבת מטבח.
4. למרוח את השום ואת המלח והפלפל על הדג משני הכיוונים.
5. לחמם תנור ב200 מעלות
6. להכניס את הדג ל18 דקות(אם אוהבים את הדג מדיום וול להוסיף עוד 6 דקות)

בתאבון.

קינוחים

עוגיות שומשום:



מצרכים:

- 1/2 קילוגרם שומשום
- 5 כפות גדושות של שקדים טחונים
- 1 כוס סוכר חום
- 2 ביצים
- 1/4 כוס שמן קוקוס
- 2 כפיות קינמון
- 1 כפית אבקת אפיה
- 2 כפיות סוכר וניל

אופן ההכנה:

1. יש לקלות את השומשום בחום בינוני של 180 מעלות עד להזהבה קלה כ – 25 דקות ולקרר.
2. בקערת מיקסר לבחוש 2 ביצים, 3/4 כוס סוכר חום, 5 כפות שקדים טחונים דק, 2 כפיות סוכר וניל, 2 כפיות קינמון, 3 כפות שמן קוקוס, קורט מלח וכפית אבקת אפיה.
3. להוסיף את השומשום ולבחוש כשתי דקות.
4. לרפד תבנית אפיה בנייר אפיה.
5. ליצור עם ידיים רטובות במים כדורים בגודל כדור פלאפל, להניח על נייר האפיה וללחוץ קלות, יש להשאיר רווחים בין העוגיות מכיוון שמתפשטות מעט.
6. לאפות בחום של 180 מעלות כ – 25 דקות עד להזהבה קלה.
7. לקרר ולשמור בכלי סגור.
בתאבון.

עוגיות שקדים ואגוזים:

מצרכים:

- 100 גרם שקדים ללא קליפה חתוכים.
- 100 גרם אגוזי לוז חתוכים.
- 200 גרם זרעי דלעת.
- שתי כפות שמן קוקוס.
- 6 כפות דבש.
- 1 כפית סוכר ווניל.
- 1 כפית קינמון.

אופן ההכנה:

1. לבשל בסיר קטן את הדבש, שמן הקוקוס, הקינמון וסוכר הווניל עד לקבלת מרקם אחיד.
2. להוסיף פנימה את הזרעים והאגוזים.
3. בעזרת כף להניח על תבנית מרופדת בנייר אפיה את העוגיות.
4. לאפות בתנור שחומם מראש לחום נמוך של 100 מעלות כ.-15.
5. יש לאחסן בכלי סגור העוגיות הקרות.

עוגת תפוחים ושקדים:

מצרכים:

- 5 תפוחים מזן סמית.
- 3 כפות לימון.
- 1 כף קינמון.
- 5 כפות סוכר קנים.
- 2 כפות סירופ מייפל
- 5 ביצים שלמות.
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר קנים או סוכר חום.
- 1 כף קליפת תפוז מגורדת
- 5 כפות שמן קוקוס
- 1 כוס שקדים טחונים דק.
- $\frac{3}{4}$ כוס עוגיות יין טחונות.
- תמצית וניל.
- קורט מלח.
- 1 אבקת אפיה.

אופן ההכנה:

1. לשטוף, לקלף ולפרוס את התפוחים לפרוסות דקות.
 2. להניח בקערה ולהוסיף את הלימון, 1 כף קינמון, 5 כפות סוכר קנים ו – 2 כפות סירופ מייפל.
 3. בקערה נפרדת לערבב את העוגיות הטחונות, השקדים ואבקת האפיה.
 4. בקערת מיקסר לערבב היטב את הביצים והסוכר עד לקבלת מרקם אוורירי.
 5. להוסיף תוך כדי בחישה עדינה את שמן הקוקוס, תמצית וניל, קליפת תפוז, מלח, עוגיות הטחונות, שקדים ואבקת האפיה.
 6. בחישת יתר תפגע במרקם העוגה.
 7. יש לשמן בשמן קוקוס תבנית עגולה בקוטר 28 ס"מ.
 8. לשפוך $\frac{2}{3}$ מהבצק.
 9. מעליו לסדר את תפוחי העץ ללא הנוזלים.
 10. את $\frac{1}{3}$ הבצק הנותר לשפוך על התפוחים.
 11. הבצק מעט דליל.
 12. להכניס לתנור שחומם מראש ל – 180 מעלות ולאפות כ – 45 דקות.
 13. ניתן לבדוק עם קיסם או סכין, וכשהעוגה מוכנה הם יוצאו נקיים.
- בתאבון.

כדורי בריאות בריאים:



מצרכים:

- 1/2 ק"ג תמרים לחים (גושים)
- 1 כוס מיץ ענבים
- 2 כפיות קינמון
- 1/2 כפית ציפורן טחונה
- 300 גרם שקדים
- 300 גרם אגוזי מלך
- 100 גרם שומשום שחור טחון

אופן ההכנה:

1. לבשל בסיר קטן 1/2 ק"ג תמרים ללא הרצנים, לוסף כוס מיץ ענבים, 2 כפיות קינמון וחצי כפית ציפורן טחון.
2. לבשל על אש נמוכה עד לקבלת מחית ולקרר.
3. להוסיף 300 גרם שקדים טחונים, 300 גרם אגוזי מלך טחונים, 100 גרם שומשום שחור טחון.
4. לערבב ביד את כל החומרים.
5. ליצור כדורים קטנים ולהניח בספסלי נייר.
6. לסדר בכלי סגור ולשמור במקרר.

בתאבון

