

## סדנת בישול בריא-עלים ירוקים

### על נפלאות העלים הירוקים

ירקות ירוקים הם המזונות החסרים ביותר בדיאטה המודרנית . ללמוד לבשל ולאכול ירוקים הכרחי לחיים בריאים. כשאנחנו מזינים את עצמנו עם ירוקים , באופן טבעי אנו דוחקים החוצה את המאכלים שגורמים לנו להיות חולים. ירוקים עוזרים לנו לבנות את יערות הגשם הפנימיים ומחזקים את הדם ואת המערכות הנשימתיות. הם בייחוד טובים לאנשי העיר אשר לא רואים הרבה שדות ירוקים בשטחים פתוחים . הצבע ירוק קשור לאביב, זמן התחדשות, התרעננות, והאנרגיה החיונית. ברפואה המזרחית, ירוק משויך לכבד, ליציבות נפשית, לרוגע ויצירתיות.

מבחינה תזונתית , הירוקים עשירים מאוד בסידן , מגנזיום, ברזל, אשלגן, זרחן, אבץ, וויטמינים A,C,E,K הם דחוסים בסיבים תזונתיים, חומצה פולית, כלורופיל, ומיקרונוטריאנים ופייטוכימיקלים אחרים רבים.

### תועלות מאכילת עלים ירוקים כהים:

טיהור הדם  
מניעת סרטן  
שיפור מחזור הדם  
חיזוק המערכת החיסונית  
עידוד צמיחת פלורת מעיים בריאה  
עידוד אנרגיה מעודנת, קלילה, וגמישה  
מצב רוח מרומם והפחתת דיכאונות  
שיפור תפקוד הכבד, כיס המרה, והכליות  
ניקוי סתימות, בייחוד בריאות על ידי הפחתת ליחה

יש מבחר עצום של ירוקים לבחור . תמצאו ירוקים שאתם אוהבים ואכלו אותם לעיתים קרובות. כשאתם משתעממים מאלה שאתם אוהבים, צאו להרפתקה ונסו ירוקים שמעולם לא שמעתם עליהם. ברוקולי מאוד פופולרי בקרב מבוגרים וילדים . כל גזע הוא כמו גזע של עץ , מעניק אנרגיה חזקה ומקורקעת . חסה (ערבית, עגולה, מסולסלת), כרוב סיני, בוק-צ'וי, רוקט, עלי בייבי, מנגולד, סלרי, כרוב, עשבי תיבול : פטרוזיליה, שמיר, כוסברה ועלים

ירוקים אחרים. כרוב ירוק מעולה בצורת כרוב כבוש או חי. עלים רבים נאכלים בדרך כלל חיים אך ניתנים למאכל בכל דרך יצירתית שגורמת הנאה.

עדיף לאכול תרד, מנגולד, ועלי סלק במתינות כי יש בהם ריכוז גבוה של חומצה אוקסאלית, המרוקנת סידן מהעצמות והשיניים, ועלולה לגרום לאוסטיאופורוזיס (בריחת סידן/התדלדלות צפיפות העצם). בשלו את הירקות הללו עם משהו עשיר כמו טופו, זרעים, גרעינים, שעועית, חמאה, שמנים, או מו צרי בעלי חיים. זה יאזן את השפעת החומצה האוקסאלית.

### **בישול ירוקים**

נסו דרכים שונות כמו אידוי, הרתחה, הקפצה בשמן, הקפצה במים, בישול ללא מים, או החמצה קלה. הרתחה גורמת לירוקים להיות שמננים ורפויים. יש להרתיח במשך זמן של פחות מדקה כדי שהחומרים המזינים בירוקים לא יאבדו במים. במידה ומשתמשים בירוקים אורגניים, אפשר לשתות את מי הבישול כמרק מעניק בריאות או כתה. אידוי עושה את הירוקים יותר סיביים וצפופים, דבר נהדר עבור אנשים המנסים להוריד במשקל.

סלטים חיים הם גם דרך נפלאה להכנת ירוקים. זה מרענן, מקרר, ומספק אנזימים חיים. אנשים רבים ששומעים "עלים ירוקים" חושבים על חסה אבל החסה הרגילה, בהירת הצבע שמקבלים לעיתים קרובות במסעדות לא מכילה את הטוב הדחוס של ירוקים אחרים. אמצו את ההרגל להוסיף עלים ירוקים כהים לדיאטה היומית.

הכנת שייקים עם עלים ירוקים חיים היא דרך מצוינת לשלבם בדיאטה שלנו. נסו לשלבם בהדרגה. בכל שייק הכניסו עלה סלרי אחד, מעט עלי פטרוזיליה, מעט תרד/ חוביזה/ חסה רומית, ותראו איך אתם חשים. לאט תחושו בהבדל. אם יש גזים או כאבי בטן או יציאות רכות להוריד את הכמות ולהכניס אותם בכמויות קטנות יותר.

בירוקים יש המון כלורופיל – הצבע הירוק בצמחים – המכיל חמצן בכמויות גדולות. חמצן יותר חשוב ממזון, בלי חמצן לא נחיה יותר מכמה דקות, האוויר בערים דל מאוד בחמצן. בנוסף לכלורופיל יש סגולות רבות: מרפא ומנקה את האיברים הפנימיים, הופך את הגוף לבסיסי יותר, מנטרל חומציות, רעלים וריחות לא נעימים, שיפור מחזור הדם ועוד.

**"Food as the shape of, texture of, taste of, color of-  
Those things that they heal inside of us"**

## על מזון שלם ומלא חיים

הרעיון העומד בבסיס מזונות שלמים הינו **הקרבה לטבע** ברצוננו לאכול מזונות שהם **בצורתם הגולמית** כמו שהטבע יצר אותם ועם כמה שפחות התערבות של הסביבה והתעשייה.

בתרבות השפע כיום רוב המזונות המוצעים לנו הינם מזונות מעובדים על ידי כמה חברות מזון שולטות ומכילים כמויות רבות של סוכרים, צבעי מאכל, חומרים משמרים, ויטמינים סינתטיים ועוד. ככל שנקפיד לקרוא את רכיבי המזון הכתובים מאחורי האריזה ולהבין מה הם אומרים, יהיה לנו מאוד קשה לאכול איתם, כי לצערי רובם מזונות שלא ראויים למאכל אדם ואינם מזינים את גופנו ונפשנו בשום צורה שהיא.

מזון שלם הינו מזון שמכיל את כל הויטמינים, המינרלים והאנזימים הדרושים לאדם. השאיפה הינה לקבל את האנרגיה השלמה מהמזונות שאנחנו אוכלים. הטבע ברא לנו באדמה את כל הטוב עבורנו, שנועד להזין אותנו ולחבר אותנו למה שאנחנו אוכלים, ולהפוך להיות חלק מאיתנו.

אם נתבונן בגזר לדוגמא, אז הגזר גדל באדמה (ירק שורש) ונותן לנו אנרגיה של קרקוע ויציבות וחיזוק המחשבה. בעוד התפרחת שלו גדלה מעל האדמה וניזונה מאור השמש ומלאה בכלורופיל ונוגדי חמצון. יש בגזע ערכים תזונתיים שאין בתפרחת והפוך. בתפרחת יש אנרגיה של קלילות וריחוף (בגלל הכלורופיל שנחשף לשמש) ובגזע יש אפקט מקרקע.

הרעיון במזון שלם הינו ליהנות מהערכים התזונתיים של כל החלקים בצמח. ההמלצה הינה לאכול את כל החלקים בצמח ולא להעיף דבר. בברוקולי, כרובית ופטריות לאכול גם את הגזע. כשמפרידים עלי מנגולד מהגבעול, חותכים את הגבעול לפרוסות ומכניסים לתבשיל. לאכול את הזרעים של הפירות, ולהכין מהקליפות ריבה או גרידה ולהוסיפם לתבשיל כתבלין ועוד דוגמאות רבות.

דוגמא למזון שלם הינו דגנים מלאים לעומת דגנים הלבנים אם נשווה בין אורז חום מלא לאורז הלבן המוכר לנו, הרי שאורז לבן הוא אותו אורז מלא לאחר "שהפשיטו אותו". אורז מלא מכיל את הקליפה שמכילה סיבים תזונתיים שמסייעים לנו בעיכול, ויטמינים ומינרלים חיוניים. אורז לבן הוא פשוט הגרעין, ריק מכל טוב, ולכן נקרא גם "פחמימה ריקה" והופך בגוף במהרה לסוכרים (מה שיוצר אצלנו תחושת רעב כעבור זמן לא רב).

המלצות לשלב מזונות שלמים בתזונה:  
לאכול דגן מלא בארוחה העיקרית ביום. רצוי בשילוב עם קטניות שהן מקור מצוין לחלבון, ובשילוב עם דגנים נוצר חלבון מלא (שמכיל את כל החומצות האמינות הנחוצות לאדם).  
אכילת שומנים מהצומח: אבוקדו, אגוזים ושקדים, זרעים (זרעי חמנייה, דלעת, שומשום מלא), טחינה מ-100% שומשום מלא. אצות ("החסה של הים") וכמובן הרבה ירקות ופירות ובמיוחד עלים ירוקים כהים.

## האנרגטיקה של מזונות

### "תאפשרו למזון להיות התרופה" – היפוקראטס

ניתן לבחון אוכל בדרכים רבות - לא רק לפי ערכו התזונתי אלא גם על פי החוויה שהמזון מעניק לנו והאנרגיה שיוצר בגופינו. שמעתם את האמירה "הינך מה שאתה אוכל/ת". מזון אכן בונה את תאי גופנו אבל האם חשבתם שיתכן שיש לו גם השפעה על יחסנו לחיים? להלן כמה דוגמאות איך אוכל יכול להשפיע על איכות חיינו:

אם את/ה מרגיש/ה לא בפוקוס ורוצה להרגיש יותר מושרש /ת, יציב/ה - נסו לאכול ירקות שורש שגדלים באדמה ומעניקים אנרגיה יותר קיומית, חזקה ומקורקעת מאשר אכילת סלט. אם את/ה מרגיש/ה לחוץ/ה ורוצה להיות יותר קליל /ה נסו להוסיף עלים ירוקים שגדלים החוצה ומעלה לכיוון השמש. הם מטהרים ומעניקים אנרגיה קלילה.

מומלץ לבחור מזונות גם מקרקעים וגם קלילים שישמרו על האיזון העדין של אנרגיה מפוקסת אך גמישה.

אכילה מגן הירק הפרטי או קניית המוצרים בשוק המקומי יגרמו לך להרגיש יותר מחובר /ת לביתך ולקהילתך המקומית. כשאוכלים מוצרים עונתיים מגידול מקומי – הגוף יכול ביתר קלות לשמור על איזון מהפנים החוצה.

בקיץ מועיל לנצל את הירוקים הפירות בעלי אפקט קירור הגוף- שהם בשיא עונתם. בחורף יש שפע של ירקות הגדלים בעומק האדמה כמו גזרים, קישואים, בטטות שמחממים את הגוף.

מומלץ עד כמה שאפשר לשמור על איזון של אכילת גידול עונתי ומקומי כדי להישאר בהרמוניה עם חוקי המחזוריות שבטבע. כמו כן בישול על תנור גז הרבה יותר מרגיע ומעודד בריאות מאשר בישול במיקרו אשר הורס את רוב הערכים התזונתיים, המבנה המולקולארי, ואת רוב האנרגיה שבמזון.

איכות	מזון	הכנה
מקורקע, רגוע	ירקות שורש, ירקות מתוקים, בשר, דגים, קטניות	בישול, בישול בסיר לחץ, אפיה
קליל, יצירתי, גמיש	עלים ירוקים, חיטה, שעורה, קינואה, פירות, מאכלים חיים, שוקולד	רתיחה, אידוי, בישול על גז
לחוץ, עצבני	סוכר, קפאין, חמאות אגוזים, אלכוהול	בישול במיקרוגל, בישול על תנור חשמל, חקלאות מתועשת
מחובר, הרמוני	אוכל אורגני, מזון שלם, מזונות מקומיים, אורז מלא	בישול ביתי, גינון ביתי

## כמה מילים על אצות- "החסה של הים"

אצות הן מקור נהדר ל **מינרלים**. האדמה דלה במינרלים וכן המזון המעובד שאנחנו אוכלים. אצות מכילות **סידן** ברמה גבוהה (הרבה יותר מחלב, ויחד עם ירקות כהים ירוקים ודגנים מלאים, הגוף שלנו יקבל את כל הסידן לו הוא זקוק, ללא תופעות הלוואי שיש ממוצרי חלב). כמו-כן האצות עשירות ב**ברזל**, **יוד**, וויטמין A וויטמין C. אצות מהוות מקור טוב ל **חלבון** ולכן חשובות במיוחד לצמחונים. אצות טובות לעור, לציפורניים ולשיניים, לשיער, ומסייעות להרזיה (אין להן ערך קלורי) וקל לעכלן. ההמלצה הינה לשלבם בהדרגה במזונות שלנו, ולבחון איך הגוף מרגיש. להלן כמה דוגמאות כיצד ניתן לשלבם:

אצות יבשות:

אצת נורי - האצה של הסושי. יכולה להוות תחליף טוב ללחם. ניתן להכין קונוס ולהכניס בפנים אורז מלא, אבוקדו, נבטים, גזר ומלפפון. ומעט סויה מעל. (ניתן להוסיף גם דג כמו סלמון)

אצת קומבו - מעולה להכנת ציר מרק ולבישול קטניות (מסייעת בריכוך ובהחדרת מינרלים). אני חותכת אותה במספרים לרצועות ומכניסה לתבשילים.

אצת היז'יקי/וואקמה - חשוב להשרות כ- 15 דקות במים כדי לרכך ולהוציא את המלח שבהן. אני אוהבת אותן במוקפצים, ברולים של דפי אורז ובסלטים חיים. ניתן להכין סלט עם כרוב, סלק ונבטים ולשלב בפנים אצות.

אצות טריות:

ניתן להשיג אצות טריות בחנויות טבע ובחנויות מתמחות מהמזרח הרחוק. אצות מסוג גרצילריה ואולווה.

חשוב מאוד להשרות במים לפני כי הן מאוד מלוחות, ולבשל כמה דקות לצורך ריכוך. תוספת מצוינת לסלטים.

## הנבטת קטניות ונבטים

קטניות מכילות כמות גבוהה של חלבונים וסיביים תזונתיים. כדי לקבל חלבון מלא (שמכיל את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף) יש לשלב דגנים, כמו: אורז חום מלא, קינואה, כוסמת, דוחן, קוסקוס, עם קטניות כמו: שעועית, עדשים, סויה, חומס, אפונה ופול. דוגמאות לשילובים מלאים: מג'אדרה (אורז עם עדשים), ממרח חומס עם לחם מלא ועוד.

למה רצוי להנביט קטניות טרם אכילתם? לתהליך ההנבטה יש כמה יתרונות ברורים: ראשית כידוע קטניות קשות מעט לעיכול משום שהייבוש שלהן הופך אותן למזון מרוכז וקשה לעיכול. ההנבטה מסייעת בעיכול הקטניות בכך שנוצרים אנזימים במהלך ההנבטה שמסייעים בעיכול, כך שקטניות מונבטות עשירות הרבה יותר בויטמינים, בעיקר בויטמין C. בנוסף ההנבטה מונעת היווצרות גזים, וכן מקצרת את תהליך הבישול. וחשוב לא פחות, בתהליך ההנבטה הקטנייה המיובשת הופכת להיות דבר חי ונושם, ואנחנו מכניסים לגופנו אנרגיית חיים ולא דבר רדום.

תהליך הנבטת קטניות: התהליך הינו פשוט וקל. כל מה שצריך זה מסננת בי תית, קערה ומגבת וכן לתכנן יומיים- שלושה מראש.

1. שוטפים את הקטניות במסננת ומשרים למשך לילה.
  2. שופכים את מי ההשריה, שוטפים שוב במסננת ומניחים את המסננת על קערה לצורך ניקוז המים.
  3. מכסים במגבת/ חיתול בד ושמים במקום חשוך (בארון או בפינה חשוכה בבית)
  4. יש לשטוף את הקטניות פעמיים ביום כדי לסייע בהנבטה ולהחזיר למקום חשוך.
  5. כשיוצא נבט קטן, ניתן לאכול אותם כנבטוטים בסלט (בעיקר שעועית מאש ועדשים) או לבשלם כתבשיל ובמרקים. במידה ורוצים נבט ארוך משאירים לעוד כיומיים.
- \*ניתן לאחסן כמה ימים במקרר (לדאוג לשטוף אותם מדי פעם) או לשים בהקפאה.

ממוצע זמני ההנבטה: תלוי במזג האוויר (בחום הקטניות נובטות קצת יותר מהר מבחורף)

- עדשים (שחורים, חומים, ירוקים וצהובים) ושעועית קטנה (אזוקי ומאש) נובטים הכי מהר, כיומיים.
- לחומס לוקח כשלושה ימים.
- לשעועית לבנה לוקח כארבעה ימים (מומלץ להנביט את השעועית הקטנה. לרוב יוצא ריח מעט לא נעים בהנבטה, אבל לא לדאוג)

תהליך הנבטת זרעי נבטים: ניתן לקנות תערובת של זרעים אורגניים של חמנייה, צנונית, ברוקולי וא ספספת בחנויות טבע ולהנביט בעצמנו. כל מה שצריך זה צנצנת מזכוכית וגרב ניילון וגומיה.

1. משרים את הזרעים במים למשך לילה.

2. שופכים את מי ההשריה (מומלץ להשקות בהם את האדני ות בבית), שוטפים היטב, מסננים ומכניסים לצנצנת. במקום המכסה של הצנצנת פורסים גרב ניילון (שמשמש לסינון המים) מתוחה ומחזקים בגומייה.
3. מניחים בתוך הארון (צריך חושך מוחלט) על הצד.
4. שוטפים פעמיים ביום- מכניסים מים לצנצנת (עוברים מבעד לגרב ניילון) והזרעים שנבטו צפים מעלה. שופכים את המים. כעבור 5-7 ימים יש לנו נבטים מוכנים למאכל בסלט טרי, שייק בריאות, סנדוויצ'ים או סתם כך.

## מתכונים סדנת עלים ירוקים

### Smoothies (שייקים ירוקים)

מעולים לפתוח את הבוקר . מפוצצים בנוגדי חמצון (אנטיאוקסידנטים), ויטמינים, מינרלים ואנזימים. ניתן להכין מגוון וריאציות מירקות ופירות העונה בשילוב עם עלים ונבטים. כל מה שצריך הוא בלנדר או מעבד מזון . דוגמאות: בסיס של גזר +סלרי בשילוב עם תפוח / סלק ועלים ירוקים כמו פטרוזיליה, חסה ונבטי חמנייה.

השייקים שהכנו בסדנא: (כמות לשתי כוסות גדולות)

שייק 1: שלושה גזרים חתוכים גס

גבעול סלרי חתוך גס

תפוח אחד ללא גרעינים

צרור נבטי חמנייה

צרור עלי פטרוזיליה

מכניסים לבלנדר, מוסיפים כמה קוביות קרח וחצי כוס מים או כוס מיץ תפוזים סחוט טרי .  
טוחנים בבלנדר שתי דקות ומגישים בליווי טיפת שמן זית (שמסייע בספיגה של המינרליים)

שייק 2: (בשילוב עם Super Foods)

שתי בננות

3-4 תמרים

צרור עלי חוביזה או תרד

צרור עלי נענע

צרור נבטי חמנייה

כף שמן קוקוס בכבישה קרה מושרית במעט מים רותחים.

כפית פולן דבורים

כף תותי גוג'י

מכניסים לבלנדר, עם כמה קוביות קרח וחצי כוס מים או חלב שקדים.

---

---

---

---

---



## ציר ירקות עשיר

מהווה בסיס לכל המרקים. מומלץ להכין יום לפני כדי שיהיה עשיר בטעם. את הציר שנשאר מאחסנים בפרזר. (יכול לעמוד כשלושה חודשים בפרזר וארבעה ימים במקרר)

ראש שורש סלרי חתוך גס עם חצי מכמות הגבעולים והעלים.  
שורש פטרזיליה חתוך גס  
כרישה שלמה חתוכה גס  
שני בצלים חתוכים גס  
שני גזרים חתוכים גס (עם מגיעים עם תפוחת להכניס גם למרק)  
שני קישואים חתוכים גס  
שומר חתוך גס ועלי שומר (בעונה)  
עלי פטרזיליה, עלי שמיר, צרור עלי תימין ושני עלי דפנה  
שתי פטריות שיטאקי טריות (אם יש, לא חובה)  
אצת קומבו (רצוי)  
שני שיני שום, מעט ג'ינג'ר טרי (אם יש), חצי צ'ילי אדום (לא חובה), פלפל שחור (בלי מלח)  
מוסיפים מים (כארבעה ליטר) ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש נמוכה כשעתיים.

---

---

---

---

---

---

---

## רולים "ויאטנמיים" (מדפי אורז) עם ירקות נבטים ואצות

ניתן להכין בשלל וריאציות עם הירקות שיש בבית. הגרסה הזו היא צמחונית אך ניתן להוסיף גם חתיכת דג ים (כמו סלמון). מצוין להגיש כמנה ראשונה עם רוטב סויה תמרי בצד.

### מצרכים (לשישה רולים):

שישה דפי אורז  
ארבעה עלי חסה רומית חתוכים לרצועות דקות  
שתי פטריות שיטאקי פרוסות דק  
מלפפון פרוס לרצועות דקות  
גזר פרוס לרצועות דקות  
שבבי אצת היז'יקי/ ווקאמה מושרות במים רבע שעה  
תערובת נבטים: נבטים סיניים/ חמנייה/ אלפלפא (מה שיש)  
עלי נענע וכוסברה ובצל ירוק  
לימון כבוש או גרידת לימון וחצי פלפל צ'ילי אדום  
שמן שומשום ורוטב סויה תמרי

### אופן הכנה:

1. מרתיחים סיר עם מים רותחים בקוטר של הכלי אידוי.
2. משרים דף אורז בקערה עם מים קרים כמה שניות, מוציאים ופורסים על משטח עבודה.
3. שמים במרכז העלה חתיכה קטנה ייצוגית מכל מה שחתכנו . מטפטפים מעט סויה ושמן שומשום מקפלים בצדדים ומגלגלים.
4. מניחים כמצע בכלי אידוי פרו סות חסה רומית , תרד או בוק צ'וי, ומניחים מעל את הרולים. מכסים ומניחים על הסיר הרוחה לבישול של כ- 10 דקות. (ניתן להוסיף ירקות בצדדים כמו ברוקולי, אספרגוס) מגישים בליווי רוטב סויה.

---

---

---

---

---

---

## סלטי עלים ושורשים

הסוד של סלטי עלים הוא באיכות חומרי הגלם . בחרו עלים טריים , עם צבעים חיים . מה שהופך סלט רגיל למיוחד הוא הגיוון בצבעים ובשילובים שיוצרים סלט מלא צבעים וריחות . את העלים חשוב לשטוף היטב ולייבש במייבש חסה. ואת הרוטב שמים קרוב להגשה.

### סלט עלים מהגינה והשדה

צרור חסה רומית שבורה לחתיכות ביד

צרור חסה מסולסלת

צרור רוקט/ אורוגולה

צרור גרגיר נחלים

צרור עלי חוביזה וחרדל (עם הפרחים הצהובים)

תערובת נבטים (חמנייה, אלפלפא, סיניים, צנונית, ברוקולי. מה שיש)

סלק מגורר גס

מעט אגוזי מלך קלויים במחבת

רוטב: 3 כפות שמן זית, כף חומץ בלסמי, מיץ מלימון אחד, שן שום קצוצה, כפית חרדל, כף

דבש, מלח גס ופלפל שחור

### סלט שורשים

הסלט הזה הפך להיות "סלט עדי" במשפחתנו המורחבת. סלט מקרקע ועוזר לחשיבה.

שומר נקבה (יותר עדין ופחות סיבי) פרוס דק

קולרבי פרוס דק

שני גבעולי סלרי חתוכים דק

4 צנוניות פרוסות דק

גזר פרוס דק

צרור נבטים סיניים

צ'ילי אדום חתוך דק (להוציא גרעינים), עלי כוסברה.

להשרות במיץ לימון אחד לריכוך . לפני הגשה להוסיף שמן זית / אגוזים, מלח גס ופלפל

שחור.

---

---

---

---

## ירקות מוקפצים עם אטריות שעועית והילקי

אחת המנות האהובות עלי. אני מגוונת עם תוספת שונה של אורז מלא או אטריות סובה.

מצרכים (ל-4 מנות):

חבילת אטריות שעועית מושרות במים רותחים  
שני גזרים פרוסים דק אלכסונית  
תפוחות ברוקולי קטנות מאודות או מבושלות במים כמה דקות  
תפוחות כרובית קטנות מאודות או מבושלות במים כמה דקות  
ארבע צנוניות פרוסות דק  
אפונה סינית  
חמש פטריות שיטאקי פרוסות (\*ניתן להוסיף גם פטריות אנוקי או שי-מג'ה)  
אצות הילקי מושרות במים קרים.  
חצי חבילת נבטים סיניים, צרור עלי בוק צ'וי  
שני בצלים ירוקים חתוכים, שומשום מלא, כוסברה, מלפפון חתוך להגשה.  
3 שיני שום פרוסות, צ'ילי אדום פרוס, ג'ינג'ר פרוס  
רוטב סויה תמרי ומירין, שמן שומשום, לימון כבוש או גרידת לימון

הכנה:

1. מכינים את כל חומרי הגלם חתוכים כיוון שתהליך ההקפצה זריז.
2. מחממים ווק עם כף שמן שומשום, ומוסיפים את השום, צ'ילי והג'ינג'ר (הבסיס לכל מנה אסייתית).
3. מוסיפים את הגזרים, הצנוניות, פטריות השיטאקי ושתי כפות רוטב סויה ורוטב מירין.
4. כעבור כמה דקות מוסיפים את האטריות שעועית, אפונה סינית, אצות היז'יקי, שומשום מלא ונבטים.
5. כעבור שתי דקות מוסיפים את הלימון הכבוש, בצלים הירוקים והכוסברה ומורידים מהאש.
6. מגישים בקערה עמוקה עם פרוסות מלפפון טרי וצ'ופסטיקס.

---

---

---

---

## מרק אסייתי עם אטריות סובה שיטאקי ובוק צ'וי

מרק הדגל שלי . מנה חגיגית ומיוחדת (גם באופן ההגשה שלה ), עם אטריות סובה (מקמח כוסמת) שהן ללא גלוטן (לאילו הרגישים לגלוטן- צריך לוודא שכתוב 100% אטריות סובה)

מצרכים: (ל- 6 מנות)

2 ליטר ציר ירקות

חבילת אטריות סובה

אצת קומבו

פרוסות ג'ינג'ר

שני גזרים חתוכים אלכסונית

שש פטריות שיטאקי (\*ניתן להוסיף גם פטריות אנוקי ושי-מג'י)

חצי חבילת נבטים סיניים

שני צרורות בוק צ'וי

בצל ירוק חתוך אלכסונית

הכנה:

1. מבשלים את אטריות הסובה במים רותחים כ- 4 דקות, מסננים ובוזקים מעל שמן שומשום.

2. מחממים את ציר הירקות המסונן שהכנו, מוסיפים ג'ינג'ר, אצת קומבו ואת הגזרים.

3. מסדרים קעריות הגשה ובכל קערית שמים מעט אטריות סובה, שיטאקי, נבטים, עלי בוק צ'וי ובצל ירוק.

4. שופכים את הציר לקנקן הגשה ומוזגים לקעריות בשולחן אל מול האורחים . בוזקים מעל סויה ומגישים עם צ'ופסטיקס וכף.

---

---

---

---

---

---

## ביסקוטי שיבולת שועל פירות יבשים ואגוזים אראל בן- צדוק

### מצרכים:

250 גרם שיבולת שועל גסה  
250 גרם שיבולת שועל דקה  
חצי כוס קמח מלא / כוסמין  
חצי כוס צימוקים וחמוציות ללא תוספת סוכר  
שני תפוחים צהובים קצוצים גס  
חצי כוס תערובת אגוזים שבורים גס (אפשר שקדים לבנים קצוצים, פיסטוקים, פקאנים)  
ביצה  
גרידת תפוז  
מעט קינמון, מעט ציפורן טחון, קומץ מלח, 2 כפות סוכר חום

### הכנה:

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
  2. מערבבים בקערה את שיבולת השועל, הקמח, ביצה, תבלינים. מוסיפים את התפוח, הפירות היבשים והאגוזים, עד לתערובת אחידה.
  3. מרדדים את התערובת על נייר אפייה לשכבה דקה ואופים בתנור כ- 20 דקות.
  4. כעבור 20 דקות הופכים את התערובת על גבי נייר אפייה, חותכים עם סלייסר של פיצה לרצועות, מורידים את החום ל- 125 מעלות ואופים לעוד כ- 30 דקות.
  5. מאחסנים בצנצנת אטומה. (נשמר טרי כ- 10 ימים)
- \*משתלב מצוין עם חליטת תה מעשבי תיבול באדנית.