

# מטבח בלי בישול

במטבח המתנהל על פי עקרונות ה-raw food (מזון חי), אפשר למסור את הכיריים ולמכור את התנור. גישה מחמירה זאת מבוססת אך ורק על אוכל טבעוני אורגני, לא מעובד, לא מבושל ואפילו לא מחומם. המטרה היא להתנקות מרעלים, לרפא תחלואים ולשמור על הבריאות. ובדרך אפשר אפילו גם ליהנות

**מאת: נעמה שרמן**

בשרות ה-raw food, המזון החי, מגיעה אלינו מארה"ב. זוהי גישה מחמירה וקיצונית למדי המבוססת על מזון טבעוני אורגני לא מעובד, לא מבושל, לא אפוי ואפילו לא מחומם מעל 48 מעלות, וזאת על מנת לשמור על ערכו התזונתי ועל הרכב האנזימים. הוא נקרא מזון חי הודות לכל סוגי הנבטים המרכיבים אותו, שהופכים אותו למזון עשיר ביותר באנזימים חיים. ממציות השיטה, **ד"ר אן ויגמור**, הקימה בבוסטון מרכז לריפוי אנשים מתחלואים כרוניים ושיקום בריאותם בעזרת תזונה של אוכל חי, ומשם הפיצה את תורתה. הגישה של ד"ר ויגמור כוללת גם המלצות לביצוע חוקן לניקוי רעלים, הפרדת מזונות קפדנית בין חלבונים לפחמימות, שילוב שתיית מיץ עשב חיטה בתפריט היומי וריבוי בשתיית מים או תה צמחים. בארץ ישנם שני מרכזים שאימצו את גישת המזון החי: "מצפה אלומות" שמול הכינרת ומרכז "התחדשות" שבמושב אמירים. בשניהם מוצעות סדנאות לניקוי רעלים ושיקום הבריאות שאורכן נע בין סוף שבוע ארוך לשלושה שבועות ויותר.

**עדנה וגרי מינץ**, שחזרה ארצה חדורי ציוניות ואידיאולוגיה, לאחר שהות רבת שנים בארצות הברית, הקימו לפני כשנה את חוות הבריאות מצפה אלומות, הצופה אל נוף הכינרת ואל הרי הגולן. האורחים מתארחים בוילות מפנקות ונהנים מתוכנית יומיומית עשירה הכוללת סדנאות, שעורי פעילות גופנית מודרכים, מדיטציה וסדנאות בישול. לאחרונה, החלו להציע לקהל הרחב סדנאות, בנות יום אחד, להיכרות עם מטבח "המזון החי". אחת השאלות שהזוג מינץ נשאל תמיד היא, האם הם עצמם מקיימים את אורח החיים לו הם מטיפים. עדנה טוענת ש-80 אחוזים מתזונתה מבוססים על מזון חי ולעדות, היא מספרת שמשקלה לא השתנה מגיל 14. ביקור במקום מגלה שמזון חי עשוי להיות לא רק בריא ומזין אלא גם תאוה לחך ולעין. כל המתכונים המובאים להלן וכן המידע על השיטה הם באדיבות מצפה אלומות. המתכונים, הם ממבחר המנות המוגשות לאורחי מצפה אלומות.

## גנינת שקדים

**חומרים: (10 מנות)**

2 כוסות שקדים (שהושרו במים במשך 8 שעות)

1 כוס מים

2 כמוסות אצידופילוס

בד גביוה

**אופן הכנה:** משרים את השקדים במים למשך 8 שעות או למשך הלילה.

חולטים את השקדים המושרים במים רותחים במשך דקה ומקלפים את הקליפה.

מערבלים בבלנדר במהירות גבוהה את השקדים, המים וכמוסות האצידופילוס עד לקבלת מחית אחידה. ניתן להוסיף מעט מים במידת הצורך.

שופכים את המחית אל בד הגביוה ומקפלים את הבד מכל הצדדים בצורת "חבילה".

מניחים את ה"חבילה" על גבי מסננת ומעל קערה.

מניחים מעל לחבילה חפץ כבד (צנצנת זכוכית מלאה במים) שילחץ על הנוזלים לניקוז. ומשאירים על השיש למשך 10-7 שעות.

**לגבינת שקדים מתובלת יש להוסיף את**

**המצרכים הבאים:**

2 כפות צנוברים טחונים דק

2 כפות בצל סגול קצוץ דק

1 כפית בצל ירוק קצוץ דק

2 כפות ממרח מיסו בהיר

1 שן שום קצוצה דק

1 כף פטרוזיליה קצוצה דק

2 כפיות שמיר קצוץ דק

קורט פלפל שחור טחון טרי

**הערות:** את הגביוה שהתקבלה ניתן לאחסן במקרר

בכלי סגור עד שלושה ימים.

## סלט דלעת והיזיקי

**החומרים: (6 מנות)**

170 ג' דלעת חתוכה לגפרורים

220 ג' כרוב אדום פרוס דק

200 ג' גזר חתוך לגפרורים

30 ג' אצת ים היזיקי שרויה במים פושרים 1/2 שעה

30 ג' גרעיני דלעת מושרים ומיובשים

30 ג' גרעיני חמנייה שרויים ומיובשים

2 כפות רוטב סויה

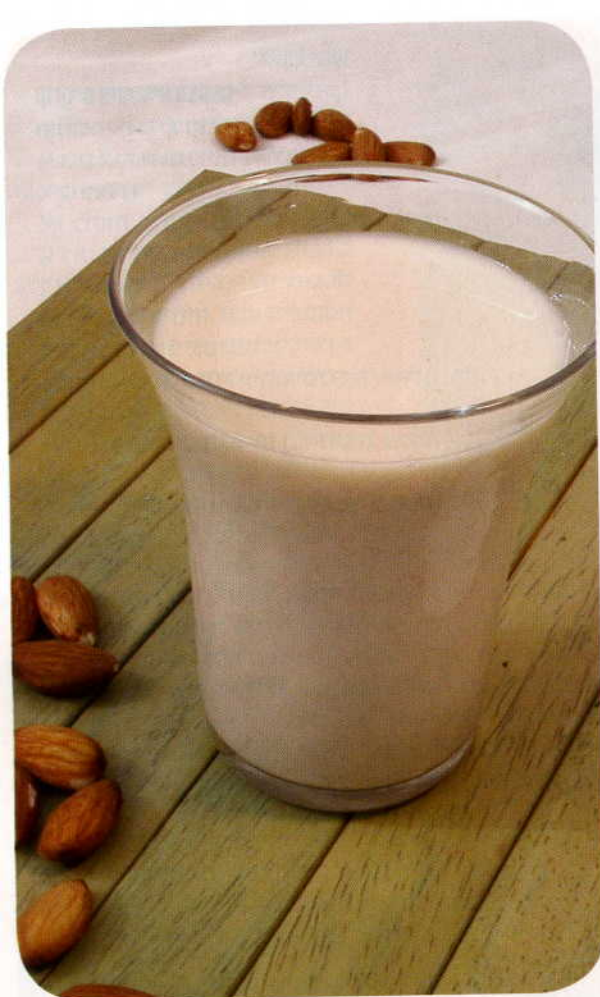
1 כף שמן שומשום סיני

20 ג' בטרזיליה

**אופן הכנה:** מערבבים יחד את כל הירקות עם חומרי התיבול.

מכינים לפחות חצי שעה לפני ההגשה, על מנת שהטעמים

ייספגו ומגישים.



### חלב שקדים

#### חומרים: (4 כוסות)

1 כוס שקדים (שהושרו במים במשך 8-12 שעות)  
3-4 כוסות מים

2-3 תמרים או 1 כפית טילאן

½ כפית תמצית וניל טהור (אופציונלי)

קמצוץ מלח

בד גבינה או שקית מיוחדת מבד ניילון (אפשר גם גרב ניילון חדשה)

**אופן ההכנה:** טוחנים בבלנדר את השקדים עם שתי כוסות מים במשך דקה.

מוסיפים כוס מים או שתיים, בהתאם למידת הריכוז הרצויה, וממשיכים לערבב עד לקבלת מחית אחידה.

מעבירים הכל אל בד הגבינה. סוחטים את כל הנוזלים אל תוך קערה. שופכים את החלב שהתקבל אל הבלנדר ומוסיפים

את התמרים, מעט מלח ותמצית הווניל.

מערבלים כדקה עד לקבלת תערובת אחידה.

**הערה:** ניתן לאחסן במקרר בכלי סגור עד שלושה ימים.

### חמשת הטעמים

במטבח RAW FOOD ניתן למצוא את חמשת הטעמים: חמוץ, מתוק, חריף, מלוח ומר, אך ללא שימוש במלח שולחן, רטבים, אבקות, סוכר לבן ושאר החומרים.

העיקרון הוא שאך טעם אינו דומיננטי, ובמאכלים רבים אפשר למצוא שילוב של כמה מהטעמים גם יחד.

**הטעם החמוץ** מושג בעזרת מיץ לימון, לימונית, עשב לימון, יוגורט מאגוזים או זרעים, חמוציות.

**הטעם המתוק** מושג בעזרת: מיץ תפוחים, פירות יבשים כגון תמרים וצימוקים, מנגו, אגס, אפרסמון.

**החריפות** מושגת בעזרת: פלפלת אדומה חריפה שטה

(CAYENNE), עשב שום או שיני שום, בצל, ג'ינג'ר, חזרת, ווסאבי.

**הטעם המלוח** מושג בעזרת: סלרי, כוסברה, פטרוזיליה, שמיר, אצות ים, מלח ים אטלנטי, רוטב סויה.

**הטעם המריר** מושג בעזרת: עלי סלרי, עלי שן ארי, רוקט, חסה, מרווה.

