

21.08.11

טבעונאות: ללא בישול ואפייה

עדי כץ

מערכת מוטקה

שיטת הטבעונאות דוגלת בצריכת מזון בצורתו הטבעית וגורסת שמזון שחומם בטמפרטורה של מעל 48 מעלות צלזיוס מאבד את ערכו התזונתי. כיצד לאכול לפי השיטה, וגם כמה מתכונים טבעוניים

בחום הקיץ ממש לא מתחשק להזיע מול סירים מבעבעים על כיריים בוערות או מול תנור לוהט. זהו הזמן, אם כן, להתוודע לשיטת המזון הנא (באנגלית - Raw Food - זה נשמע יותר טוב), הדוגלת בצריכת מזון בצורתו הטבעית, כלומר ללא בישול או אפייה.

עדנה מינץ, תזונאית קלינית טבעית, מומחית לבישול בריא מטעם בית הספר לבישול Living Light בקליפורניה ומייסדת חוות הבריאות "מצפה אלומות", גורסת שמזון שחומם בטמפרטורה של מעל 48 מעלות צלזיוס מאבד את ערכו התזונתי. "ככל שאנחנו צורכים את המזון בצורה טבעית וחיה יותר", היא אומרת, "אנחנו מפיקים ממנו יותר. הוא מנקה את הגוף, מחזק את המערכת החיסונית ומפחית מצבי כאב ותסמיני מחלות כרוניות".

לדבריה, לקיץ זוהי התזונה האידיאלית. "זה חוסך התעסקות בבישול ובאפייה ומונע צריכת מזונות חמים ויבשים, שמייבשים את הגוף. מזון חי מורכב מ-70 אחוז נוזלים. ברגע שמבשלים אותו, הנוזלים בורחים. כיוון שגם הגוף שלנו מורכב מ-70 אחוז נוזלים, המזון צריך להיות דומה בתכולת הנוזלים. מאכלים יבשים כמו מאפים, בשר מבושל ואפילו ירקות מבושלים, מאלצים אותנו להוסיף שתייה ולעתים אנחנו מתפתים למשקאות עתירי סוכר, קפאין וחומרי שימור, שהם מזיקים וממכרים. הבישול גם 'שובר' את הסיבים התזונתיים במזון ומעלה את המדד הגליקמי שלו".

אבל השיטה, המכונה גם טבעונאות (טבעונות+נא) אינה מבוססת רק על הימנעות מחימום ומבישול, אלא גם מצריכת מזון מן החי ומזון מעובד ומתועש, ויחד עם זה הוספת זרעים, קטניות, דגנים, נבטים, אגוזים, עלים, פירות וירקות לתפריט. רצוי כמובן שכל אלה יהיו אורגניים, כדי להימנע מהחדרת כמויות גדולות של חומרי הדברה לגוף.

כדי להוסיף עניין לאוכל אפשר לעבד ולגוון אותו בצורות שונות שאינן פוגעות בערכו התזונתי. לקצוץ, לטחון, לייבש, להנביט ולהקפיא ואפילו לאפות או לבשל בחום נמוך. בנוסף על אנרגיה ובריאות תגלו עד מהרה, על פי מצדדי השיטה, שהטבעונאות משילה קילוגרמים מגופכם ומשחררת אתכם מתלות בסוכר, בקמח לבן, במלח, בקפאין ובשאר מרעין בישין. גם אם אתם לא פנאטיים ומוכנים לשנות רק חלק מהתפריט, הרווחתם, אבל במצב של מחלה, מינץ ממליצה לעבור לתזונה טבעונאית לחלוטין למשך כמה שבועות או חודשים.

"התזונה הטבעונאית מסייעת לנו להפוך את הביוכימיה של הגוף ממצב של חומציות לבסיסיות", היא אומרת. "הדם שלנו הוא בסיסי בהרכבו והתאים אמורים להיות דומים לו מבחינת רמת החומציות, אבל מזון מתועש, אלכוהול, עישון, אוויר מזוהם ולחץ נפשי יוצרים התחמצנות.

"צריכת מזון נא משפרת גם את מצב הרוח. התחושה הפיזית טובה יותר, כאבים כרוניים נעלמים, הזיכרון ואיכות השינה משתפרים, כי אנחנו נותנים הזדמנות למנגנון הטבעי של הגוף לרפא את עצמו. אם נהיה חסרי סבלנות, נאכל כל מה שנקרה על דרכנו וכפיצוי נלך על פתרון של כדורים ותרופות, המנגנון לא יעבוד לטובתנו".

כדי לשלב את הטבעונאות בתזונה יש להצטייד בכמה אביזרים למטבח. "חשוב שתהיה בבית קודם כל, מכונת מיצים. מיצי פירות וירקות הם דרך מצינת לניקוי הכבד ומערכת העיכול. המיצים, בעיקר מיצי ירקות, נספגים בגוף מהר ובחצי ליטר מיץ ששותים שלוש או ארבע פעמים ביום אפשר להכניס לגוף חמישה קילו ירקות ביום. בירקות יש ריכוז גדול מאוד של ויטמינים ומינרלים, בהם אשלגן, שחשוב מאוד לפעילות הלב ולהורדת לחץ דם. אני ממליצה על יום של מיצים בלבד פעם בשבוע, להרגשה של שחרור וניקוי.

"אביזר חשוב נוסף, הוא הבלנדר. ניתן ליצור באמצעותו שייקים בריאים, שמצוינים כארוחת בוקר ממריצה. אפשר לשלב בהם פירות שונים, ירקות, עלים ירוקים כמו חסה, סלרי, פטרוזיליה או עלי בייביס, גרעינים למיניהם וחצי כוס מים וניתן להוסיף גם טחינה גולמית, זרעי פשתן טחונים או שמן פשתן. את השייק אפשר גם לקחת איתנו בתרמוס לאן שהולכים.

"כיוון שחשוב לשלב בתזונה נבטים ונבטוטים, שערכם התזונתי רב והם זמינים מאוד מבחינת העיכול, כדאי להצטייד גם במכשיר הנבטה, אבל אפשר להנביט קטניות כמו עדשים, חמוס, שעועית ועוד וגם גרעינים למיניהם גם בלי מנבטה. משרים במים למשך 12 שעות ואחר כך מאחסנים במקום חשוך ליום-יומיים תוך ניעור מדי פעם. אחרי שיוצאים 'זנבות' לבנים, שמים במקרר".

אביזרים נוספים שיהיו לעזר הם מעבד המזון המוכר וגם מייבש מזון. "מייבש מזון, הוא מעין קופסת פלסטיק שדומה לטוסטר אובן ובתוכה מדפים. הוא עובד כמו השמש. הוא לא אופה או קולה את המזון, אלא מוציא ממנו את הנוזלים ומאפשר לגוון את התפריט על ידי הכנת קרקרים, עגבניות מיובשות, פירות מיובשים, שקדים 'קלויים' שעברו לפני כן השרייה במים ועוד. אפשר גם לחמם בזה מעט את המזון, כדי לרכך את הירקות וליצור טעם כמו מבושל. אם אין מכונת ייבוש, אפשר לייבש גם בשמש ולכסות ברשת נגד ציפורים וחרקים. בתור התחלה, המכשירים האלה יספיקו".

להלן כמה מתכונים טבעונאיים של עדנה מינץ:

גלידת בננה

הצורה האידיאלית לקבלת גלידה מפירות קפואים נעשית באמצעות מכונת מיץ, אולם אם אין, ניתן להסתפק במעבד המזון. מקפואים בננות שלמות מקולפות במקפא בתוך שקית ניילון אטומה. מוציאים מהמקפא וקוצצים במעבד מזון. אפשר להקפא גם מנגו, תותים, אוכמניות וכו' באותה שיטה ולטחון במעבד מזון.

ספגטי מקישואים

מכינים ספגטי מקישוא בעזרת מכונת קיצוץ ירקות או פומפיה גסה. מוסיפים רוטב מרינארה או רוטב פסטו (מתכונים בהמשך) ומשהים כחצי שעה לפני ההגשה, כדי שהקישוא יתרכך ויספוג את טעמי הרוטב.

רוטב מרינארה

- 1 פלפל אדום
- 3 עגבניות טריות
- 4 עגבניות מיובשות שריות ב-1/2 כוס מים חמים כשעה
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כפית אורגנו
- 1/2 כפית בזיליקום
- מעבדים הכול בממחה.

רוטב פסטו

- (עבור ספגטי מ-4 קישואים)
2 כפות צנוברים או אגוזי מלך

6 כפות שמן זית
 3 שיני שום
 10-12 עלי בזיליקום (או יותר לפי הטעם)
 קומץ מלח
 טוחנים הכל בממחה.
 אם התערובת סמיכה מדי, מוסיפים מעט מים פושרים.

כדורי פאדג' מחרובים

1 כוס אגוזי מלך
 1 כוס זרעוני חמניה
 8-10 תמרים (או יותר) מסוג מג'הול
 1/3 כוס קקאו או אבקת חרובים
 2 קמצוצי מלח
 1 קמצוץ פלפל אדום חריף
 טוחנים במעבד מזון את האגוזים והזרעונים טחינה דקה. מוסיפים את הקקאו או את אבקת החרובים עם המלח והפלפלת החריפה ומערבבים בתנועות PULSE. יוצרים צורות של כדורים קטנים. אפשר לטבול אותם באבקת קקאו/חרובים, או לתקוע בתוך כל אחד שבר אגוז קטן.

עוד על תזונה:

תזונה נכונה לבריאות המוח
 תזונה בריאה, שיניים בריאות
 דיאטה לסוכרתיים ולטרומ-סוכרתיים
 תזונה נכונה לבריאות הלב
 לאכול נכון: לחם

להתייעצות עם מומחי מוטק'ה:

פורום תזונה נכונה

לקהילת לחיות בריא: התעמלות, תזונה וחשיבה חיובית: [לחצו](#)

[חזרה](#) | [הדפס](#)