

# מטבח בלי בישול

במטבח המתנהל על פי עקרונות ה-raw food (מזון חי), אפשר למסור את הכיריים ולמכור את התנוור. 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

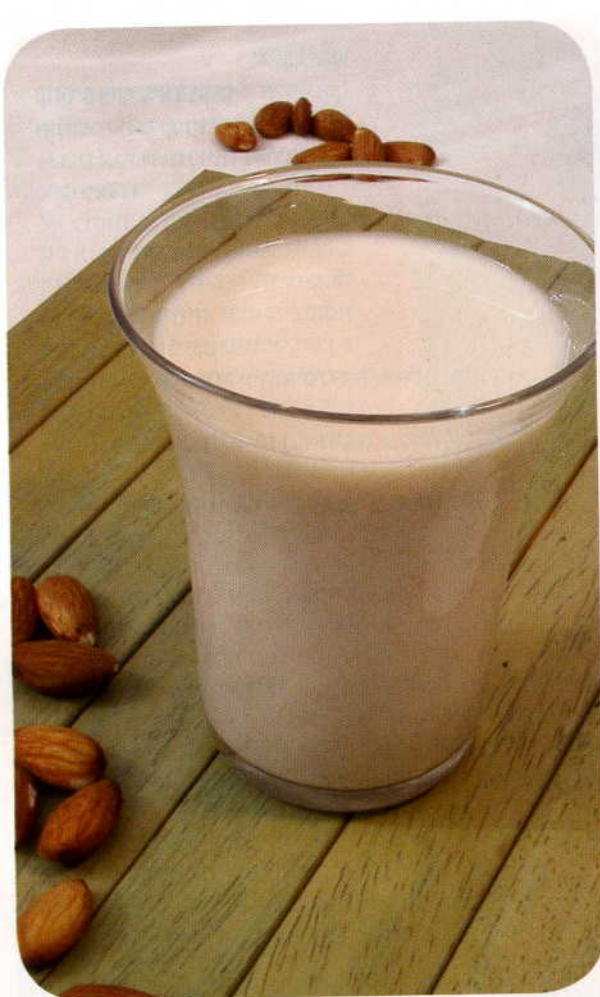
20 ג' בטרזיליה

**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 הוניל.

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.





### קרקרים פיקנטיים מפשתן

חומרים: (24 קרקרים)

- ¼ כוס אבקת עגבניות מיובשות
- ½ כוס מים
- 1½ כוסות פלפל אדום קצוץ או קישוא קצוץ
- ¼ כוס בצל קצוץ
- 2 שיני שום
- 1 כפית מיץ לימון
- 1 כפית מלח ים אטלנטי
- 1 כפית תערובת תבלינים איטלקית (אורגנו, מירן, בזיליקום)
- ¼ כוס עשבי תיבול טריים (בזיליקום, פטרוחיליה, שמיר)
- 2 כוסות זרעי פשתן, שרויים במשך 4 שעות ב 3 ½ כוסות מים

**אופן הכנה:** מערבבים את אבקת העגבניות המיובשות עם המים כדי ליצור מעין ממרח. שמים בבלנדר ביחד עם הירקות, מלבד עשבי התיבול והתבלין האיטלקי. מערבלים הכל בממחה. מוסיפים את התבלינים ועשבי התיבול ומערבלים ב-PULSE (הפעלה ועצירה לסירוגין). מעבירים את התערובת לקערה גדולה. מוסיפים את הפשתן ומערבבים היטב. שמים 2 ½ כוסות מהתערובת על תבנית של ה-Dehydrator (מייבש מזון) המרופדת בשעוונית Teflex. מסמנים ריבועים שווים. מייבשים ב-Dehydrator 1-45 מעלות במשך 12 שעות. הופכים את הקרקרים על צידם השני וממשיכים בייבוש למשך 12-24 שעות נוספות, או עד שהם יבשים לגמרי. מניחים לקרקרים להצטנן לגמרי, ומאחסנים בצנצנת זכוכית. ניתן לשמור את הקרקרים עד 3 חודשים בטמפרטורת החדר, או לזמן ממושך יותר בקירור.

הערות: את אבקת העגבניות המיובשות מכינים על ידי טחינת עגבניות מיובשות בבלנדר מסוג VITA-MIX או במטחנת קפה. ניתן לייבש את הקרקרים גם בתנור טורבו ב-50 מע' צלסיוס עם דלת מעט פתוחה.



### גלידת פירות

החומרים: (4 מנות)

1 ק"ג פירות לפי הטעם האישי (בננות, מנגו, תותים, פירות יער, או כל פרי אחר)

### אופן ההכנה:

1. מקפיאים את הפירות (ביחד או בנפרד) בשקית ניילון אטומה.
2. מוציאים מהמקפיא וקוצצים במעבד מזון.

**הערה:** הדרך הטובה ביותר להכנת סורבה מפירות קפואים היא באמצעות מכונת מיץ הנקראת "צ'מפיון" או GREEN STAR, אולם ניתן להסתפק במעבד מזון רגיל.

### ציוד חובה במטבח הצי

ממחה איכותי, מסחטת מיץ עשב חיטה, מסחטת מיצים, מעבד מזון, מנבטה ידנית או חשמלית, או נפות לקמח מוערמות זו על זו למשתמשים ותיקים ומתקדמים: מסחטת GREEN STAR חשמלית (סוחטת מיץ עשב חיטה, מיץ רגיל, וחמאת אגוזים ומעבדת שרבת מפירות קפואים), פורס וקוצץ ירקות בצורת ספגטי TURNING SLICER, מנדולינה לחיתוך ירקות ופריסתם, מייבש מזון DEHYDRATOR. במקום לאפות או לבשל, משתמשים במייבש מזון DEHYDRATOR, שתפקידו לייבש את המזון מנוזלים, כך שניתן לשמר לזמן ארוך. במכשיר מייבשים פירות, ירקות, עשבי תיבול, גרעינים ואגוזים וגם ניתן להכין קרקרים מתערובות ירקות. ניתן גם לייבש הכל בשמש, אלא שזהו תהליך ממושך יותר.



## סושי צמחוני

(4 גלילות ל- 4-6 סועדים)

החומרים עבור ממרח מיסו פיקנטי:

1 1/2 כפות מיסו בהיר

1 כפית Chili Paste או סחוג או עריסה

(אופציונלי)

2 כפות שמן שומשום סיני

**ההכנה:** מערבבים את כל החומרים ביחד

**החומרים עבור מילוי הסושי:**

4 דפי אצת ים נורי

1 כוס נבטי אלפלפה / חמנייה

2/3 אבוקדו פרוס דק

1 בצל ירוק קצוץ

2/3 פלפל אדום חתוך לגפרורים

1 מלפפון חתוך לגפרורים

1 גזר חתוך לגפרורים

1/4 כרוב אדום חתוך לרצועות דקות



## אופן ההכנה:

מניחים דף אצת נורי על משטח יבש או על מחצלת סודרי (המיועדת לגלגול סושי), כשהצד המבריק נוטה כלפי מטה.

מורחים כפית ממרח מיסו על הרבע הקדמי של אצת הנורי.

מניחים במרכז ממרח המיסו, ולכל רוחבו, חופן קטן של כל הירקות החתוכים.

אוחזים במרכז המחצלת או במרכז דף הנורי ומגלגלים החוצה, בכיוון ההפוך לגופנו, עד ששני קצוות ממרח מיסו נפגשים וסוגרים על המלית.

מהדקים את המלית בעזרת המחצלת או בידים, אך לא חזק מידי כדי שהאצה לא תיקרע. שוב מגלגלים את האצה כלפי חוץ ומהדקים את המלית עד שמגיעים לסוף.

מדביקים את קצה עלה הנורי עם מעט מיסו.

חותכים את גלילת הנורי ל- 5 חלקים בעזרת סכין חדה (רצוי משוננת). מגישים עם רוטב סויה תמרי, ווסאבי וג'ינג'ר כבוש.



## קציצות גזר וחמנייה

**חומרים: (6 קציצות קטנות)**

1 1/2 כוסות זרעי חמנייה (לאחר השרייה של 8 שעות וייבוש)

1 1/4 כוסות קציץ גזר שנותר ממיץ, או גזר מגורר וסחוט

1/2 כוס סלרי קצוץ

1/4 כוס בצל קצוץ

1/4 כוס שמן זית כתית

1/4 כוס מיץ לימון

1/2 כפית תבלין לעוף

1/2 כפית אבקת שום גבישי

3/4 כפית מלח אטלנטי

קורטוב פפריקה חריפה

**אופן הכנה:** טוחנים את זרעי החמנייה במעבד מזון או במטחנת קפה. מוסיפים את יתר החומרים ומערבבים היטב.

יוצרים בידים או בעזרת תבנית שש קציצות קטנות או שלוש גדולות.

מניחים את הקציצות על שעוונית טפלקס במיבש המזון ומפעילים בחום של 105 מעלות פרנהייט (כ- 40 מעלות צלזיוס) במשך 2-4 שעות או עד שמקבלים את הפריכות הרצויה. הופכים את הקציצות על צידן השני, על רשת בלבד, וממשיכים לייבש בדיהיידרטור.



## "גפילטע פיש"

החומרים: (6 מנות)

- 1 כוס שקדים מושרים 12 שעות
- 1 כוס גרעיני חמנייה מושרים 4-6 שעות
- 1/2 כוס גזר חתוך לקוביות קטנטנות
- 4 כפות פטרוזיליה קצוצה דק
- 1/2 בצל קטן קצוץ דק
- 1/4 כפית מלח
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כף מים או לפי הצורך
- 1/4 כפית קארי
- 1/4 כפית פפריקה מתוקה
- 1 כף סלרי קצוץ דק
- 2-3 כפות אצת ים KELP או WAKAME מושרות חצי שעה במים חמימים וקצוצות דק
- 1/4 שן שום קצוצה
- 1/2 כפית שמיר מיובש או כפית שמיר טרי קצוץ
- פרוסות גזר לקישוט

## אופן הכנה:

מסננים את השקדים וזרעי החמנייה ושוב שוטפים ומסננים. מעבירים את חמשת המצרכים הראשונים במטחנת בשר או קוצצים הכל במעבד מזון עם להב S. מוסיפים את יתר החומרים והתבלינים, ומעט מים לפי הצורך. יוצרים קציצות, מקשטים עם פרוסות דקות של גזר ומגישים עם חזרת מווסאבי וסלק.

## 4 עקרונות המזון החי

### מזון לא מעובד מן הצומח

מטבח RAW FOOD מבוסס על ירקות, פירות, פירות יבשים, נבטים מדגנים ומקטניות, זרעים וגרעינים, אגוזים, וכן אצות ים, תבלינים ושמנים מכבישה קרה. כמו כן, צורכים מיצים חיים מירקות ופירות, וממליצים מאוד על שתיית מיץ נבט חיטה על בסיס יומי. המרכיב החשוב הנוסף בשיטת המזון החי הוא אכילת מזונות מותססים כמו גבינות זרעים ואגוזים מותססת, כרוב כבוש ועוד, המשפקים לגוף פרוביוטיקה טבעית.

### תבלינים מחממים

"חימום" המזון נעשה בעזרת תבלינים מחממים כמו ג'ינג'ר, פלפלת הריפה, כרכום, קרי, בצל ושום ועוד.

### מזון פושר העיקרון הוא שלא מחממים

את המזון בטמפרטורה העולה על 48 מעלות צלסיוס, על מנת לשמר את האנזימים שבו וכן את הוויטמינים והמינרלים. זהו מזון מחיה, עשיר באנטי אוקסידנטים (נוגדי חימצון), אורגני וטרי.

### הנבטה אחד הכללים הנוספים במטבח

החי הוא השרייה והנבטה. כל דגן, גרעין, קטניה ושקד מושרים תחילה במים ואח"כ מנביטים (להוציא אגוזים - אותם רק משרים). הנבטה מעלה את הערך התזונתי של מזון פי 20, והנבטים מסייעים בתהליך בניית התאים בגוף.

## עוגת פאי פירות

### החומרים לבצק:

- 1 כוס שקדים (שהושרו במים במשך 8 שעות)
- 1/2 כוס תמרים
- 1 כפית קינמון
- פירות העונה פרוסים (בננה, קיווי, אוכמניות, תות שדה)
- שכבת ביניים: מחית מ-3 בנות מעוכות

### החומרים לקרם אגוזים (אופציונלי):

- 1 כוס אגוזי קשיו
- 1/2 כוס מים
- 1/4 כוס תמרים



**אופן ההכנה:** מערבלים את השקדים, התמרים והקינמון במעבד מזון, יחד עם כף מים, עד לקבלת תערובת בצקית.

משטחים ומהדקים את התערובת על תבנית פאי קטנה.

על הבסיס הזה מפזרים מחית בננה ועליה את פירות העונה פרוסים יפה מסביב. אופציונלי: מערבלים את כל חומרי הקרם האגוזים בבלנדר, עד לקבלת מחית אחידה, ומפזרים על הפירות.