



את דיון המע', מסבירה מינק, לחד המסורת עומד גם כלנו עומדת להכנת הסודי (או מתכון במסורת). "הסודי הוא בעצם שייק ירוק, מסבירה מינק, והינו ארוחה כבדי יעומת, ובמירלים, הוא משביע, קל מאוד להכנה ונותן שקט עד ארוחת הערב".

כמו שניתן לראות, האוכל בבת משפחת מינק הוא משוחזר אחר לבשר מזה שמוכר ברכי המסננים הישראליים. מינק, הסוהנת הגדולה של שיטת 'Raw food' בישראל, מאמינה כי תזונה כזוה מתבססת על צרכי מזונות חיים, כללי מבושלים. לפי שיטת אן ויצמן, "הבישול גורם לנזקן לאבד את האנזימים (המשך במסד הבא)

בשעת הצהריים, כשאני מגיעה ליתוה של עדנה מינק, עומד באוויר ריח של בישול טרי, ואני, נכנסת על התור המיוחד שמוצב בסמוך המטבח מגלה כדורי מלאפל, "שנמצאים בתור כבר משמונה בבוקר", כדורי בעלת הבית האדורים נוספים לאם לאם כיום שלא עובד את ה-48 מעלות. "אם אנשים כמסורתורה בבוהה יותר", נמרתת מינק להסביר, "האוכל מאבד מרחיית שלי".

ליד תור התורבו נציבים מכשירים מיוחדים נוספים כמו מסחטת פירות ודקות קשים (לא מסחטת הדרים), מסחטה מיוחדת לקיצוץ עשב חיטה וכן מסחטת קפה לסחיית ארזים כמו דויע צ'י, דויע פשתן, שמשום מלא או נרעלי חמנית ("כשאכלים את נרעלי החמנית בארוחת השלחה עלולים לפגוע

חי, צומחה, דומם

עדנה מינק היא כהונתה הגדולה של שיטת ה-'Raw food' בישראל. וזה אומר שהיא מאמינה בצריכת אוכל חי - שלא עבר בישול או אפיה. לדבריה, מי שמקפיד על עקרונות השיטה יכול להירפא ממחלות, לקבל אנרגיות לשעות ארוכות ואפילו לרדת במשקל

שרה בר-אשר / צילום: יוסי זליגר

מונים. זה משרי את המון באניזים, העושר הזה עור בחיזוש הזאנים ובויתים חודש, בחיזוש מערכת הורמון ובשיפור המעוליות המגוליות בנך".

את מסקיה על 80% אוכל חי, מה את עושה ב-20% הותרים?

"הסמודי, שייק ירוק, הינו ארוחה בפני עצמה. הוא עשיר בסיידן, ברזול, באניזים, בוויטמינים ובמינרלים. הוא משביע, קל מאוד להכנה ונותן שקט עד ארוחת הצהריים"

מינק, שרידה בדה, היא אישה רזה באופן טבעי, ושיטת התזונה שלה אינה מיעדת בהכרח לירידה במשקל, אלא בעיקר לשמירה על אורח חיים בריא "בבית אני מקפידה על 80% אוכל חי ו-20% אוכל מבושל. אבל אם מקפידים על 100% אוכל חי, יורדים במשקל. בישול המזון גורם להשמנה".

למה?

"ישנן כמה סיבות לכך שאוכל מבושל מטיין. קודם כל, הוא מעלה את החדר הגליקמי (כלומר את כמות המסמינות) של המזונות. זאת כיוון שתהליך הבישול מוציא מהאוכל את הנוזלים, הוא החומר נוהי יותר מוחכו והדבר מעלה את האנזימס הגליקמי. בנוסף, אוכל מבושל הסיכוי שגברים ובתהליך הרידה חשוב לאכול כפיים שלמים כי זה מרזו את התהליך".

תפריט לדוגמה:

בוקר: עגש חיטה, אחר כך חצי לימון שחוט בכוס מים. אחרי זה סמודי.

צהריים: 4 כדורי מלאפל, סלט גדול ו-2 כפות ממרח חמוס וחופן נבטי חמנית.

אחרי הצהריים: פרי, שקדים, נרעלי חמנית, או קוביות נרעלי. ערב: כל מיני סלטים + אבוקדו או טורטייה.

מתכון לשייק ירוק (סמודי)

החומרים:

- 5-6 עלים ירוקים (חסה ערבית, מנגולד או חרד)
- 2 פירות היטה (למשל: מנגו ותפוח או אפרסק)
- 1 חמר מברזל שריזיה במים חמים למשך שעה
- 1/2 סיס מים
- 1 כף מי לימון (לא חובה)

אפשר להוסיף גם כפית נרעלי חמנית טלמית ושת משרבלים את הכול בכלדור.

החומרים:

- 5-6 עלים ירוקים (חסה ערבית, מנגולד או חרד)
- 2 פירות היטה (למשל: מנגו ותפוח או אפרסק)
- 1 חמר מברזל שריזיה במים חמים למשך שעה
- 1/2 סיס מים
- 1 כף מי לימון (לא חובה)

אפשר להוסיף גם כפית נרעלי חמנית טלמית ושת משרבלים את הכול בכלדור.

בלי פירות לקינוח

החמית שמציעה מינק כולל הרבה אוכל חי, ירקות ופירות, "ישנן מאוד שחיי מהאוכל בבלות יכיל ירקות ירוקים כמו על ביבי, על חרד, על מנגולד, חסה ערבית ובוקול, אותו אפשר לחתוך לתחתית קטנות כמו קופצנים כרובית, בירקת האלו יש תכולת כלורופיל גדולה, שמנקת את הדם ובכך מרפא מעורו ברדיה, האוכל צריך להיות טרי וזה אומר למשל, שלא אוכלים סלט ירקות מאומגן כי הוא מוחצן, בנוסף, אחטו מקפידים על ציפוי מזון, לא אוכלים למשל אגוזים (שהם הלבנון) עם בסכות (שמורטות חמיות) וכן לא אוכלים פירות כקינוח. אנונו משישים כשתיים אחרי הארוחה משרד מרקו מאנונים ומסרים או גליות סורבה שעשויים מפירות קטנים כמו חותים, מנגו ובנה".

אנשים שמחליטים יום חדש נהנים בדרך כלל לטחוח אותו עם סוס קפה. מה המטלה שלך? "אני עושה בכל בוקר מיץ עגש חיטה. כשאני במישות, אני מבינה את המיץ מאבקו שנמכות בבתי סעב, עובד חיטה אפשר לקנות כשהוא ארוך בשקט נילון. צריך לשים לה שהושב טרי, לימון, ושיאיע מה שהנאין נתמים. שותים כמות של 50cc בבוקר על קיבה ריקה ואם רוצים, אפשר לטחוח קמחים ביום. יש גם עגש שגורה, הוא אף פחות טעים".

אני נשענע מגליל לטחוח דשא על הבוקר. "אני ממליצה שלא לחשוב על זה כעל דשא, אלא כמשהו שנותן אנרגיה".

אני אוכלים במהלך היום. "אני ממליצה לאכול ירקות, פירות, דגנים, ארזים וקמחית שעבודו השדיר ולרוב גם הבגת. רק כך האוכל מתעכל בקלות. אפשר לרשח ברזול, בתהליך התבססה, הערכים הרוטנתיים עלים בכל יום בכמה



אין את נחשת לשיטה הזו? "משהו חשיתי לומר" בכמה מסודות לתזונה כבעיה, שלחמו את השיטה, בין היתר, למדתי במכון בבלוריה, שבו היה לי מורה שהיה בעברו שותף של ויצמן. בסך דיוג, למשל, הגיעו למקום שבו האוכל משרב, מעורב ומשוי במנות קטנות, החקיקת שם מעמד שבו. זה הרגיש לי כמו בית מחוץ".

ואו הבאת את השיטה לארץ. "כן, כשהייתי ארץ הייתי צריכה להתייחס את המטבח שלי למסרתי החוש. בית המסר לשיטת נון לי כלים לטחוח את חוות הבריאות שלנו במכסה אלמנט שמעיל הבנות. עד שהקמנו את חוות הבריאות לא היה אף שף בארץ שידע לבישל Raw Food".