

לעמים של התחלה חדשה

מתכונים חגיגיים ומזינים לראש השנה



מאת: לוסי רבין, נטורופתית ND ומאמנת לאורח חיים בריא



Coach4Health
אימון הוליסטי לאורח חיים בריא



שתהייה לכם שנה כריאה

השנה החדשה עומדת בפתח, ומביאה
עמה הזדמנות להתחיל מבראשית:

להחליף הרגלי אכילה והרגלי אורח־חיים מזיקים ומחלישים,
בהרגלים בריאים – פיזית ונפשית.

מדוע לא להתחיל את השינוי כבר בערב החג ולקבל את השנה
בסעודת גורמה מענגת ובריאה? הרי היתרונות הבריאותיים
והקולינריים של המטבח הבריא ידועים.

לפניכם חוברת מתכונים המהווה תחליף בריא וטעים לארוחה
המסורתית, שבדרך-כלל כוללת מוצרים מן החי (בשר, דגים,
עוף, ביצים וגבינות), כמו גם פחמימות פשוטות, סוכר וקמח לבן
– אשר מכבידים על הגוף ומערכותיו ומזיקים לבריאות האדם,
לבעלי-החיים ולסביבה.

הנה הזדמנות לקבל את פני השנה החדשה – אחרת.



עוגת גזר וסילאן



עוגה משובחת וחגיגית, דומה
בטעמה לעוגת דבש.

מצרכים

4 כוס סילאן טבעי, ללא תוספים

1/2 כוס רסק תפוחי-עץ טבעי ללא תוספים או תפוח מרוסק
בבלנדר עם מעט מים (ניתן להכפיל את הכמות, לקבלת עוגה
רטובה יותר)

3 כפות סירופ מייפל

1/2 כוס גזר, קלוף ומגורר (2 גזרים קטנים או אחד גדול)

1 כוס קמח כוסמין מלא

1 כפית חומץ

1 כפית סודה לשתייה

1 כפית קינמון

1 חופן אגוזי מלך, קצוצים גס

5-6 תמרים מסוג מג'הול, קצוצים לקוביות קטנות

1/4 כפית שורש ג'ינג'ר טרי, מגורר בפומפיה





לציפוי:

1 - כף טחינה גולמית משומשום מלא

3- כפות סירופ מייפל

1- כפית אבקת קקאו איכותי בעדיפות Cacao Raw

אופן ההכנה:

העוגה:

1-ערבבו סילאן, רסק תפוחים, חומץ ומייפל עד לקבלת תערובת אחידה

2-הוסיפו גזר וג'ינג'ר וערבבו

3-בקערה נפרדת, ערבבו קמח קינמון וסודה לשתייה והוסיפו בהדרגה

לחומרים הרטובים

4-הוסיפו אגוזים ותמרים וערבבו בתנועות עטיפה עדינות

5- צקו לתבנית אינגליש קייק/קוגלהוף/תבניות מאפינס קטנות

הציפוי:

ערבבו טחינה גולמית, סירופ מייפל ואבקת קקאו, עד קבלת ממרח

סמיר.

מרחו את הציפוי כאשר העוגה קרה.



שוקולד אכזוני מוכח



הנכדה שלי מעידה, ש"לשוקולד
הזה יש טעם של החלומות".
אני מסכימה איתה

מצרכים

1/4 כוס אבקת קקאו איכותי בעדיפות Cacao Raw

1/6 כוס אגבה

1/3 כוס חמאת קקאו/שמן קוקוס

1/3 כוס טחינה משומשום מלא או חמאת שקדים

1 כף אבקת מקאה (להשיג בחנויות טבע)

חצי כפית תמצית ווניל נוזלית, טבעית

קמצוץ מלח

אופן ההכנה:

ממיסים את חמאת הקקאו/שמן קוקוס בסיר קטן על הכיריים.

בקערה גדולה, מערבבים את כל החומרים.

יוצקים לתבנית (רצוי סיליקון) בצורות הרצויות.

מקפיאים כשעתיים.





גלילות חצילים מחולאים

בגבינת אגוזי קשיו



8-10 גלילות

מצרכים

1 חציל גדול

גבינת אגוזי קשיו

מנדולינה – (מכשיר חיתוך)

אופן ההכנה:

לפרוס את החציל במנדולינה או בעזרת סכין לפרוסות דקות (כחצי ס"מ) לאורכם.

לצלול את הפרוסות על מחבת או בתנור בחום גבוה עד לקבלת גוון זהוב.

(לא לצלות את החצילים יותר מדי, כי אחרת קשה לגלגל אותם. הם ממשכים להתרכך גם אחר הצלייה)



גבינת אגוזי קשיו



250 גר'

מצרכים

- 4 כוסות אגוזי קשיו, מושרים ללילה
- 1 כף שבבי שמרי בירה/ כף מיסו לבן
- קורט מלח
- 1 כף שמן קוקוס
- 1/2 כוס מים

אופן ההכנה:

1. לאחד את כל החומרים לבלנדר ולטחון.
 2. להעביר לשק גבינה.
 3. לתלות במקום מוצל בין 12 – 24 שעות (עד להיקוות המים)
 4. להעביר לכלי זכוכית, לשמור במקרר. (ניתן להקפיא)
- להניח פרוסת חציל על משטח ישר, לשים גבינה ולגלגל.
ניתן לעטר בעלי: פטרוזיליה, ארוגולה, אירית או רוקט.



אורז אדום ואקלוטי

מצרכים

- 1 כוס אורז אדום/בסמטי מלא, מבושל ב- 2 כוסות מים
- 1 קישוא גדול, קצוץ לקוביות קטנות
- 3 גזרים קטנים, קצוצים לקוביות קטנות
- 1/2 גמבה, קצוצה לקוביות קטנות
- 100 גר' אפונה, קפואה
- 100 ג' גרגרי תירס, קפואים
- 4 צרורות כוסברה, קצוצה (חשוב, ליבש היטב את הכוסברה במגבת מטבח לאחר השיטפה)
- 50 גר' זרעי צנובר
- 6-8 שיני שום, פרוסות
- שמן זית
- מלח הימלאי
- פלפל לבן



אופן ההכנה:

- 1- לבשל את הירקות במים (גובהמים ב - 3 ס"מ יותר מגובה הירקות.
את התירס והאפונה
- 2-להוסיף כ- 5 דקות לפני סיום בישול הירקות. להקפיד לא לבשל את
הירקות יותר מדי)
- 3-לסנן ולצנן את הירקות.
- 4-לטגן בצורת אידו שום, (לא יותר מדקה) להוסיף צנוברים ולהמשיך
לטגן לדקה נוספת. להוסיף כוסברה ומיד לכבות את האש.
- 5-לערבב בעדינות אורז וירקות, לתבל במלח ופלפל לבן.
- 6-להוסיף שום, כוסברה וצנוברים ולערבב שוב.
- 7-לסיים תיבול

פטריות פורטקאו מחולאות כפטה אזולים



10 פטריות פוטבלו בגודל בינוני

מצרכים

- 1- לקטום את רגלי הפטריות.
- 2- לגרד מעט את השקע עם כפית.
- 3- לשטוף ולייבש
- 4- לצלות על מחבת צלייה, כדקה מכל צד.
- 5- להניח במסננת לאגרת הנוזלים.
- 6- לייבש במגבת נייר.

לפטה -מצרכים

- 1 כוס אגוזי מלך, קלויים קלות
- 1 כוס בצל קצוץ, מטוגן
- 1 כוס פטריות שמפיניון מטוגנות
- מלח הימלאי
- פלפל לבן





אופן ההכנה:

- 1- לאחד את כל החומרים למעבד מזון ולטחון (בפולסים).
להקפיד לא לטחון מדי.
- 2- לסיים תיבול
- 3- למלא כל פטריה ולהדק בעדינות.
- 4- לפני ההגשה לאפות כ - 15 - 20 דקות בחום בינוני.



פשטידת כרובית אוקראת



10 מנות

מצרכים

- 1 ראש כרובית גדול, מופרד לפרחים
- 1 צרור בצל ירוק, קצוץ גס
- 2 כפות פטרוזיליה, קצוצה
- מלח הימלאי
- פלפל לבן

אופן הכנה

- 1- לבשל פרחי כרובית במים רותחים כ - 10 דקות, לסנן ולקרר.
- 2- להניח בתבנית פיירקס.
- 3- להוסיף פלפל, מלח, פטרוזיליה ובצל ירוק.



לרוטב

2 כוסות מים

1/2 כוס אגוזי קשיו לא קלויים

2 כפות קורנפלור / קמח כוסמין מלא/חיטה מלאה

בצל קטן, קצוץ

2 כפות שמן זית

1 כף רוטב סויה

מלח הימלאי

פלפל לבן

אופן הכנה

1- לאחד את כל החומרים לבלנדר ולטחון עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה.

2- לבשל על להבה נמוכה תוך כדי בחישה עד להסמכת הרוטב.
(במידה וסמיר מדי – להוסיף עוד מים)

3- לצקת את הרוטב על הכרובית .
לאפות בחום 200 מעלות ל – 25 דקות עד להזהבה.

נעים מאוד, שמי לוסי רבין

נטורופתית מוסמכת (ND) ומאמנת הוליסטית המתמחה בליווי אישי וקבוצתי לשיפור אורח החיים. עם גישה משלבת של תזונה טבעית, טיפול רגשי ושימוש בטכניקות הוליסטיות כמו אירוודה, רפלקסולוגיה, ארומתרפיה, צמחי מרפא ודמיון מודרך.



אני מסייעת לאנשים להחזיר את האיזון לחייהם, להפחית מתחים ולהרגיש אנרגטיים ומלאי חיים. אני מאמינה שהקשבה לגוף ושינויים קטנים אך ממוקדים בהרגלים היומיומיים יכולים ליצור שינויים גדולים ומשמעותיים. אני מציעה ידע מעשי, מותאם אישית, במטרה לאפשר בריאות מיטבית ושמירה על איזון בין גוף לנפש.

מוזמנים ליצור קשר ולגלות את הדרך לבריאות טבעית ואיזון אמיתי!

לוסי רבין 058-5430091

