

חוברת המתכונים של אודליה

המדריך לבישול קל ומזין
תחילת הדרך שלך לבית בריא



אודליה הופמן חרזי MSc Med ND - יועצת לתזונה וריפוי טבעי

odeliacures  | odelia.hoffman@gmail.com | 058-7598884





איך הגעתי לכתוב ספר בישול בכלל?

אני בכלל לא אוהבת מתכונים. אני אוהבת לקרוא ספרי בישול שלמים, לקבל רעיונות, ואז לשלב בין כמה ליצירה אחת. כשחברות או מטופלות מבקשות ממני מתכונים נורא קשה לי לתת. לא, אני לא שומרת סודות אלא כי מראש לא עבדתי לפי משהו כתוב, אלא אלתרתי, מהראש. לכן בחלק קטן מהמתכונים סדר הפעולות לא ממש כתוב כהוראות אלא יותר כהמלצה כללית. למי שאוהבת לאלתר כמוני זה כיף. למי שחשוב לה סדר- רוב המתכונים נותנים את זה בדיוק.

אז- ברוכות הבאות לספר המתכונים שלי, שמכיל מתכונים שמתאימים לכל מי שהנטורופטית הציעה לה לעבור לתזונה אנטי- דלקתית, למי שמחפשת גיוון **בישול הטבעוני ונטול הגלוטן**, ולמי שמעוניינת להרגיל את הילדים לאוכל קצת אחר. בריא? כן, באחריות. אנחנו כאן בדיוק מהסיבה הזאת. טעים? כן, פצצות. את כל המתכונים שבאן הילדים הפרטיים שלי וחבריהם מחסלים, הבכורה כבר נהנית להכין אותם בעצמה. כן, אוכל בריא בבית זה לא רק כוסמת וקינואה משעממות אלא בישול שילדים אוהבים. וכשמתרגלים לרעיון הזה מגיל צעיר זה הופך להיות טבע שני.

אני יודעת שיש כבר כמה עיניים קופצות כאן, כי אני כותבת בפנייה לנשים. כן, ברגיל גם הייתי מתעצבנת - אבל יש לזה סיבה- והיא- כמי שמתמחה באיזון הורמונלי רוב המטופלים שלי הן מטופלות. הספר הזה מתאים לבישול נשי יצירתי- שיכול להיות אלתור בהפתעה לחברים שבאו לבקר או תכנון מחושב כולל הקפאה מראש והפשרה בשליפה. אז מתנצלת, אין כאן של העדפה מגדרית במטבח. ותתפלאו, אצלנו לרוב בן הזוג שלי מבשל (כן, למד ממני את רוב מה שאני יודעת...) אני אחראית יותר על אירועים מיוחדים וכן על 'טבעון' ו'הבראה' של מתכונים...

הנה כמה עקרונות חשובים בעיני למטבח בריא ומהיר לנשים עסוקות:

1. **תקפיאי. הכול.** הוא קנה כמויות ואין לך מה לעשות עם זה עכשיו? לפריזר. פריזר מקבל הכול באהבה חוץ מתפוחי אדמה. גם קמחים או זרעים שאת רוצה להגן עליהם מזחלים. גם מזון בשלבי הכנה שונים- בצק שלשת, גזר שגררת, בננה שטחנת. ברור שאוכל מוכן זה מעולה בעיקר למצבי חירום (היי. טוב שבאתם). שוב- לא משהו שמכיל תפו"א. שווה לכתוב כי אחרת הכול מלא קופסאות עלומות. ומידי פעם לעשות שם הפשרה ולאכול את כל הטוב הזה.. ומילה על ירקות ופירות קפואים- זו באופן מוכח הדרך הכי טובה לקבל את כל המינרלים ורוב הויטמינים שלהם. מדהים ממש. למה להשרות ולבשל שעות אם את יכולה לקנות קטניות מבושלות?
2. אם כבר מוצרי חשמל- איך היו אומרים פעם: **'יותר חשמל, פחות עמל'**. לא באנו לסבול, וכדאי ללמוד לחבב את המג'מיקס שמקצץ, לש וטוחן, מכשיר השייקים (שמכין גם חלב שקדים), אופה הלחם שאני סוגדת לעבודה הקשה שעושה אצלנו כל שבוע וכל הנינג'ות שנכנסו לחיינו. לחיים. (כן זה פחות אקולוגי. אני מקפידה לתלות כביסה בשמש.. אבל לא רואה סיבה לעמוד שעות במטבח). אה ואם כבר לחצת על כפתור- שימי את התנור על טיימר. שיעבוד כשאת בעבודה ותחזרו הביתה לינוחות נהדרים.
3. לענייני אקולוגיה: **בישול מושהה**. It's a thing – כשהבישול לקראת סיום פתחי את המכסה, טעמי, כסי שוב, הגבירי את האש וכבי אותה, והשאירי את המכסה סגור. הבישול ממשיך כשהגז כבוי.. אותו הדבר לגבי התנור- להשאיר סגור אחרי שאת יודעת שמוכן.



4. נורא חשוב בעיני **להיערך מראש**. קל לבשל בריא וטעים כשיש לך את כל המוצרים בבית, בדגש על היבשים במזווה (כן כולל קמח טפיוקה קמח שקדים, קרם קוקוס ועגבניות מיובשות) והטריים במקרר. אפשר לקנות ארגז ירקות אורגניים שמגיע עד הבית עם שליח, וכך לקבל מושג כללי מה נאכל השבוע. זה בטוח יהיה יותר קל ומהיר לבשל כשאת יודעת מה תבשלו השבוע.

5. **הקפידי על חומרי גלם**. אני בטוחה שכבר אין במטבח שלך אבקת מרק כי אנחנו יודעות שמונוסודיום גלוטמט לא בריא לגופנו. אבל כדאי שגם את גם הלחם הירקות והזיתים הדפוקים שלכם תקבלו ממי שהכין אותם באהבה. במאפיות קטנות ובחומסיות משפחתיות, לרוב לא משתמשים בכימיקלים שנהוגים במפעלים הגדולים. זו מתמטיקה של מלאי. ולראייה- המוצרים שנקנה מהיצרנים הקטנים יתקלקלו מהר מאוד. סימן שזה אוכל אמיתי. ברור שמה שנכין או נגדל בעצמנו (אולי תנסי? לגבן? לגדל בעציץ?) זה הכי הכי אבל לכל דבר יש גבול, באמת, גם לחובבת לישת בצק וחפירה בבוע כמוני.

6. קיצור דרך הכי מעולה שלמדתי באיטליה **piatto unico** - **ארוחה בסיר אחד**- קציצות מקטנית ופחמימה, קוסקוס עם חומס ומרק, תבשיל עדשים עם תפוחי אדמה- דאל, מג'דרת קטנית עם דגן, מוקפץ ירקות עם אטריות שעועית או קונג'אק. כך מקבלים חלבון מלא ואיכותי, ולא פחות חשוב- חוסכים בכלים 😊

7. הכי הכי קל- **פשטידות ומרקים**. לקצוץ, לערבב, ליצוק, להדליק גז או תנור וביי. זו דרך מעולה לקבל ירקות וחלבונים, ובעיקר- להגניב לחבר'ה דברים שהם לא יודעים שמתחבאים שם.. כמו אגוזים, קטניות ועוד.

8. השתמשי בכמה שיותר **בתבלינים ועשבי תיבול**. תפקידם ההיסטורי הוא בעצם צמחי מרפא, וזו הסיבה שנכנסו מלכתחילה למטבח שלנו. הם ישפרו את מצב העיכול והצינון שלכם, ידחו מגופכם טפילים כמו תולעים וכינים ואפילו יאטו את קצב ההזדקנות- ממש אנטי אייג'ינג מושלם. בתחום הצבעוני: כמון, פלפל שחור, צ'ילי ג'ינג'ר, הל, פפריקה ומה שאתם אוהבים.. ובתחום הירוק- כוסברה, נענע, בזיליקום, רוזמרין, בצלי ירוק, שום בצל שמיר. הכי חשוב-טרי. את התבלינים אפשר לשמור בפריזר, את צמחי התבלין כדאי לשמור בכלי המכיל מים כדי שיישמרו רעננים ואם הצמיחו שורשים- להעביר לאדמה, ואז תהיה לכם אספקה שוטפת.

9. יש ילדים בבית? **שלבי אותם** בתהליכי התכנון, הקנייה והבישול: ילדים ממש נהנים לארגן רשימת קניות, לבחור יחד מתכונים, לבחור בחנות ולשים בעגלה, וכן, בעיקר לעשות בלגן במטבח... העיקר שישאירו ככה 'שלא ידעתי שהיה משהו במטבח'. כמובן שהם חלק בלתי נפרד מעריכה ופינוי השולחן, שטיפת כלים, מילוי וריקון המדיח- אבל זה כבר לספר אחר..

10. מניחה שלא צריך לכתוב אבל הנה- **בכל ארוחה הגישי ירקות**. אין צורך בסלט מהולל, מספיק עגבנייה ומלפפון או גזר ושומר שתחתכו כשאתם כבר יושבים.. אבל ממש חשוב שלצד התבשילים והמאפים יהיו ירקות טריים, שכמובן מלאים בויטמינים כמו ויטמין C שחיוני לספיגת הברזל הסיידן והאבץ בארוחה.

11. **תנסי**. יש מחקר שמדבר על כך שאחרי שילדים מסרבים למאכל 13 פעמים, בפעם ה 14 יאכלו וייהנו. גם מבוגרים כך, כמובן. המאכלים שבספר כולם נטרפים על ידי הילדים שלי, שכבר מכינים את חלקם בעצמם. גם חברים שמגיעים נהנים (ומופתעים לגלות שאפשר להאכיל ילדים בלי להשתמש בפסטה- נקניקיה- קטשופ). הכי חשוב שתהני מהדרך.

יאללה, מוכנה? בואי נתחיל. בתיאבון ולבריאות 😊



זמן צהרים- תבשילים בריאים ומהירים

אפונה, שעועית, חמוס, עדשים- המון צבעים ואפשרויות. תבשילי קטניות עם ירקות- זה מה שאנחנו צריכים כדי לקבל חלבון מהצומח, סיבים שמקלים על פעולת העיכול ומגבירים את השובע וגם מנקים את גופנו משאריות כולסטרול סוכר ורעלים. בנוס- גם סידן, ברזל מינרלים והמון ויטמינים ופיטואסטרונים. דרך מעולה לשלב קטניות- קציצות: אני מאמינה גדולה במג'מיקס, אני טוחנת קטניות שריות עם ירקות ועשבי תיבול (סטייל פלאפל פוגש לביבה) מקצצת מקבבת וקדימה לתנור (שאיני אטגן? לעמוד דקות ארוכות ליד מחבת חמה עם כל ריחות השמן? לא תודה). בסיום האפייה- נגיש לשולחן חלק מהקציצות היפיפיות, ואת הרוב- נקפא. ככה נתארגן מראש לימים שבהם יש פחות זמן לעמוד במטבח.

מכיוון שאנחנו מחפשים להפחית מכמות הגלוטן כדאי להגיש לצד התבשיל קינואה, אורז מלא, טף, כוסמת, דורה או טף. לצד תבשילי הקטניות והדגנים, מומלץ להגיש גם ירקות טריים כסלט או ירקות חתוכים. אם נגיש חיטה על שלל צורותיה- פסטה, קוסקוס וכו' או שעורה (גריסים)- ננסה לשלב מוצרים מדגן מלא. עוד דרך לשלב דגן וקטניות: מג'דרה. את הקלאסית נכין מעדשים ואורז אבל גם כאן אפשר להפתיע את החך ואת הילדים. נסו לשלב סוגי קינואה ועדשים בצבעים שונים- שימו לב לזמן הבישול. נסו אורז עם אפונה (ושמיר או מנתה), אורז עם חמוס והמון כמון, ועוד כיד הדמיון. וכמובן לא נוותר שלל הויטמינים שבירקות הטריים, יש להם גם תפקיד חשוב בשיפור ספיגת הברזל, הסידן והאבץ בארוחה, בזכות תכולת ויטמין C ורכיבים נוספים המסייעים בספיגה. כדאי לשלב תמיד גם עלים ירוקים בסלט.

תבשיל גרגרי חמוס ברוטב עגבניות (מנאזלה)

נתפלא, ילדים אוהבים חצילים. ולתבשיל הזה, בעל הטעמים המפתיעים, יש לקוחות גם בעלי חך רגישה. פשוט תנסו. החצילים מכילים פיטוסטרולים ולכן בריאים לנו, אולם לא נשתמש בחלק מבשר החציל שנראה לנו ירקרק- כמו תפוחי אדמה גם החצילים שייכים למשפחת הסולניים ומכילים מעט סולנין, ולכן כדאי לבשל אותם היטב. זהו תבשיל שאכלנו במהלך טיול בגליל העליון בישוב הדרוזי מעלות תרשיחא. מוגש עם אורז או פיתות. זה תבשיל שמאד מתאים לימי החורף ואנחנו אוהבים אותו מאד בבית.

- 4 חצילים חתוכים לקוביות גדולות
- 3 בצלים גדולים, קצוצים
- 4-5 עגבניות בשלות
- 1 כפית כמון טחון טרי
- 1/2 כפית קינמון טחון
- 1 כפית פלפל שחור
- כמה תרמילי הל כתושים
- 1-2 כוסות חמוס מבושל

1. מסדרים את החצילים במסננת מעל נייר סופג, מפזרים עליהם מלח ומשאירים כך כמה שעות שיגירו את מיצייהם המרים.
2. מנגבים את החצילים מהנוזלים ומטגנים במים (מתחילים עם רבע כפית שמן ומידי פעם מוסיפים כרבע כוס מים, אפשר עוד טיפונת שמן).
3. בסיר צר וגבוה מטגנים את הבצל עם הפלפלים עד שקיפות. מעל הבצל מניחים את החצילים. (אמורים להספיק לכ 3 שכבות), מעליהם מניחים שכבה של 2/3 מהחמוס, מעליהם מניחים את החצילים, שופכים את יתרת גרגרי החמוס, לסיום מניחים את החצילים שנותרו. ממלאים במים עם התבלינים והעגבניות, עד חצי מגובה תכולת הסיר, מבשלים על אש גבוהה עד לרתיחה, ומעבירים לאש נמוכה. משך הבישול כשעתיים שלוש



תבשיל עלי מנגולד וגרגרי חומוס

- 1 כוס גרגרי חומוס יבש או 2 כוסות חומוס מבושל וקפוא
- כמה גבעולי סלרי קצוצים
- צרור עלי מנגולד
- 2 כפות שמן זית
- 2 בצלים
- 4 שיני שום
- מלח ופלפל
- 1 לימון סחוט (לפחות)
- אפשרויות תבלון נוסף: כמון, אבקת שום, סומאק, כורכום

1. השרו את גרגרי החומוס למשך הלילה, סננו והשאירו אותם בקערת ההשרייה למשך כמה שעות כדי שיתחילו את תהליך הנביטה. בשלו אותם בסיר מלא מים כשעה וחצי, עד לריכוך, או כחצי שעה בסיר לחץ.
2. שטפו את עלי המנגולד, קצצו בנפרד הגבעול הלבן ואת גוף העלים.
3. במחבת רחבה (סוטהז') טגנו במים את גבעולי המנגולד, הבצל הסלרי והשום עם מעט שמן זית. הוסיפו את עלי המנגולד ובשלו עד שהעלים מאבדים מנפחם. הוסיפו את גרגרי החומוס והשאירו את התבשיל לצמצום כ-10 דק' על להבה בינונית.
4. תבלו לפי טעמכם וערבבו. כבו את האש והוסיפו את מיץ הלימון.
5. נהדר עם יוגורט עזים בצד, או על מצע אורז.





אלו גובי- תבשיל תפוחי אדמה וכרובית

- 1/2 ק"ג תפוחי אדמה
- חתוכים לקוביות (3 ס"מ)
- כף שמן
- 1 כפית זרעי כמון
- 1 פלפל ירוק חריף
- קצוץ דק
- חצי קילו כרובית מחולקת לתפרחות
- 1 כפית אבקת כוסברה
- 1 כפית אבקת כמון
- 1 כפית אבקת צ'ילי
- 1 וחצי כפיות כורכום
- 1 וחצי כפיות מלח

1. מבשלים את תפוחי האדמה בסיר עם מים רותחים כ-10 דקות, ואז מוסיפים את קוביות הכרובית למשך 5 דקות נוספות.
2. מורידים מהאש ומסננים. בסיר נפרד מטגנים זרעי הכמון במעט שמן
3. מוסיפים את הפלפל הירוק, תפוחי האדמה והכרובית והתבלינים.
4. מוסיפים מעט מים ומבשלים עוד כמה דקות.





פסטה ללא גלוטן ברוטב עגבניות עם עדשים ואפונה



מה הילדים הכי הכי אוהבים? פסטה. עם איזה רוטב? קטשופ.

אז רגע סדר: במקום הפסטה הלבנה קנו בחנות פסטה מחיטה מלאה. אתם מוזמנים לזוז רק קצת הצידה לכיוון פסטות העשויות מדגנים אחרים, או אפילו- פסטה העשויה מקטניות.

לגבי הקטשופ, בואו ניזכר: מדובר במוצר שעל פי כמויות הסוכר שבו ניתן להגדיר אותו כמשהו אחר לגמרי: זו ריבה. טעימה שהילדים אוהבים במיוחד, אפשר לנסות על פנקייק (כוסמת;-) בבוקר שבת אבל תנו לרופא השיניים ולאנדקרינולוג לנוח, אל תתנו לילדים באוטומט מהממרח המתוק הזה. מבשלים פסטה טובה (עשויה מדגנים מלאים או קטניות) בסיר גדול.

בסיר בינוני (אפשר לטגן בו- במים, פירוט בהערות- קוביות בצל, סלרי וגזר). מבשלים פחית של שימורי עגבניות מרוסקות ללא חומרים משמרים (כן, ברור שכדאי לקלף ולגרר 4-5 עגבניות אורגניות. אבל לא היום) ומזלפים מעט שמן זית, מלח ופלפל לפי הטעם, מעט טימין אורגני או בזיליקום מיובש. כשהעגבניות מבעבעות להוסיף אליהן כחצי כוס אפונה קפואה (במתכון שמתי את הקטנטנות, אבל אפשר להכניס כל ירק קפוא שתמצאו). ועכשיו, השוס... הוסיפו חצי כוס עדשים כתומות לתבשיל. יחד איתן כדאי להוסיף 3/4 כוס מים רותחים. הן יוסיפו סמיכות לרוטב, טעם ייחודי ואינן מורגשות כמעט בסיום הבישול. כשהרוטב והפסטה מוכנים, אחדו בניהם, זלפו עוד מעט שמן זית- וזהו. זמן עבודה- כמעט כלום, ואתם מגישים לילדים מעדן אמיתי, בריא וטעים.



פלפל ממולא ריחני עם פטנט

- 3/4 כוס שבבי סויה
- 3/4 כוס אורז עגול
- 2 כפות שמן זית
- 3 עגבניות גדולות ורכות, קצוצות
- רסק עגבניות 250 גרם
- 6 פלפלים יפים
- 2 בצלים גדולים
- רבע כפית קינמון
- כפית כורכום
- כף כמון
- כף פפריקה
- חצי כפית פפריקה חריפה
- מלח, פלפל שחור
- כמה שיני שום
- חופן פטרוזיליה, כוסברה, נענה קצוצות ועוד עשבים שאתם אוהבים

1. בוחרים סיר עם מכסה מתאים, שהפלפלים יכנסו אליו בעמידה אך לא בצפיפות. קוצצים בצל אחד ומטגנים עם מעט שמן זית תוך כדי הוספת מים. מוסיפים סויה, אורז, תבלינים שמן זית, שום, מלח פלפל ועשבי תיבול. מוסיפים מים חמים עד כדי כיסוי ומעבירים לקערה.
2. בסיר מטגנים עם מים בצל ומוסיפים את העגבניות, שום רסק מלח פלפל. מעבירים מעט מהרוטב למלית. לרוטב שבסיר מוסיפים רסק עגבניות ומלח
3. כשהמלית מתקררת ממלאים את הפלפלים (עושים חריץ קטן בסכין בתחתית כל פלפל) מסדרים בסיר ומכסים אותם בכובעים היפים שלהם.. מוסיפים כ-2 כוסות מים וממשיכים לבשל..





תבשיל ברגע בטיגון במים

חותכים לקוביות תפו"א, טופו פטריות בצל וכרובית בפרחים קטנטנים.

מידי פעם מוסיפים כרבע כוס מים, אפשר עוד טיפונת שמן .

מתבלים עם מלח, ופלפל שחור, צ'ילי, כמון, פפריקה שום חוואיג' ועוד תבלינים שאוהבים.

לבריאות.





חריימה טבעוני

חריימה של קציצות טופו ומהממות, עם המון שום וכוסברה. עם החלה של שבת שאנחנו מכינים זו פשוט שלמות

חומרים ל-4 מנות (תעשו כפול מראש, סמכו עליי)

- | | |
|--|---|
| • לקציצות: | • לרוטב: |
| • 300 גרם טופו (חבילה) טחון היטב, למרקם יציב של הקציצות. | • כפות כוס שמן תירס |
| • 3 כפות פירורי לחם (אפשר להחליף לשיבולת שועל טחונה) | • 10 שיני שום כתושות |
| • צרור כוסברה קצוצה | • פלפל אדום מתוק, קצוץ דק |
| • בצל קצוץ | • גזר מגורר |
| • שן שום כתושות | • פלפל חריף ירוק קטן קצוץ או כף סחוג ירוק |
| • כפות שמן זית | • צרור כוסברה קצוץ |
| • כפית כמון | • 6 עגבניות חתוכות או מרוסקות |
| • כפית פפריקה מתוקה | • כפות פפריקה |
| • מלח | • כף כמון |
| • אפשר להוסיף כף קמח חמוס | • מלח |
| | • 1-1/2 ליטר מים מסוננים |

1 חממו תנור ל-200 מעלות. ערבבו בקערה את כל מרכיבי הקציצות וקבבו קציצות בגודל כדור פינג פונג. הניחו בתבנית מרופדת בנייר אפייה, זלפו שמן זית ואפו כ-15 דקות עד והזהבה (אין צורך להפוך). בסיר חממו מחממים שמן וטגנו (בתוספת מעט מים כל פעם) את כל המרכיבים, פרט לעגבניות ולתבלינים, במשך 5 דקות. הוסיפו את העגבניות והתבלינים וכעבור 5 דקות הוסיפו את המים והביאו לרתיחה.

2 לאחר כ-20 דקות בישול הוסיפו את הקציצות האפויים והמשיכו לבשל כ-15 דקות נוספות.





רוטב בולונז סויה

הילדים שלנו לא טבעוניים. כך מתאים להם, לאבא שלהם ולסבתות שלהם. וגם לי. הם מאאד אוהבים בולונז בשרי. אבל גם את הרוטב הזה הם טורפים.

לטגן בצל ושום, להוסיף פלפל חריף (בעדינות לילדים) גזר או סלרי קצוצים דק ולטגן כמה דק' עד לריכוך.

לשטוף במים וליבש קצת, ולגרר בפומפייה גסה טופו במרקם קשה. ולהוסיף לירקות. לטגן כמה דק' עד שאיבד נוזלים. לתבל עם מלח, פלפל, אורגנו, פפריקה, ועוד תבלינים שאוהבים: זרעי צ'ילי פפריקה חריפה.

להוסיף קופסה של עגבניות מרוסקות גדולה, או קופסה קטנה + כף של רסק עגבניות

להביא לרתיחה להנמיך את האש ולבשל 20 דק'..





צילי קון קרנה

ממש בדומה לבולונז הטבעוני (ראו מתכון) מתחילים עם ירקות- בצל שום סלרי גזר ופלפל מתוק או חריף. ממשיכים בטופו מגורר, תבלינים ועגבניות מרוסקות. ואז- קטניות שיקפיצו עוד יותר את הערך התזונתי ואת הטעם של המנה המעולה הזו. בארוחת טורטיות עם מטבל של פלפלים חריפים מוחמצים את על גל מקסיקני בריא וטעייים.





חמין צמחוני

מנת החורף הקבועה שלנו, לפעמים הילדים מבקשים אותה גם בקיץ! אם הכנו בלי תפוחי אדמה, אפשר להקפיא בכיף ולהפשיר לפי הצורך.

7-8 מנות

- 1 1/2 כוסות שעועית לבנה, אדומה או מנומרת
- 1 1/2 כוסות גרגרי חמוס
- 1/2 כוס גריסי פנינה או אורז
- 2-3 בצלים
- 1/2 כוס שמן זית
- 3 תפו"א או 2 תפו"א ובטטה
- גזר
- כפית פפריקה מתוקה
- רבע כפית פפריקה חריפה
- רבע כפית פלפל שחור גרוס
- רבע כפית כורכום
- כפית חוואיג'
- כפית כורכום
- 2 כפות רסק עגבניות
- 2 כפות סילאן
- 3 כפות רוטב סויה
- 1 כף מלח
- מים לכדי כיסוי
- אפשרות: ביצים לפי מס' הסועדים בבוקר

- 1 משרים את הקטניות במים למשך כמה שעות ומנביטים. מחממים תנור ל-100 מעלות
- 2 קוצצים את הבצלים, חצי כמות מקפיצים קצת במחבת עם מעט שמן מים, ומכניסים לשקית בד מכותנה.
- 3 בסיר גדול עם תחתית עבה מטגנים (במים 😊) את יתרת הבצל והגזר. חותכים לקוביות גדולות ואת תפוחי האדמה חותכים גס ומסדרים בתחתית הסיר. מוסיפים את הקטניות ושקית הדגנים.
- 4 מערבבים בקערה את העגבניות, הסילאן, רוטב הסויה והתבלינים ויוצקים על התבשיל, מביאים לרתיחה על להבת הגז. מכסים במכסה שמתאים לתנור. אפשר לעטוף בנייר אפייה אקולוגי ומעליו רדיד אלומיניום.
- 5 מעבירים לתנור למשך הלילה (או משאירים על פלטת שבת). במהלך הלילה והבוקר לבדוק את רמת הנוזלים, ואם הם נעלמים להוסיף עוד מים רותחים.





זמן ארוחת ערב- ירקות מבושלים ומאפים

מרק הוא בריא, מהיר (זמן hands on כלומר זמן עבודה שלך) מנחם וטעים. צריכה רעיונות? מרק ירקות וחומס עם קוסקוס, מרק ברוקולי או כרובית טחון קרמי, ועוד. אם נוסיף למרק הירקות גם קטניות וגם דגנים נקבל ארוחה מלאה ומזינה שמחכה לך גם אחרי יום קשוח בחוץ. מה חשוב? לטגן קודם את הירקות- כן, במים! ולהוסיף אליהם את התבלינים עוד לפני שמוסיפים מים- כדי שהתבלינים 'יפתחו' ויתנו טעם עמוק ומורגש יותר במרק. אל תוותרו על עשבי תיבול שום וג'נג'ר. והרבה. הם ישמרו על הילדים מפני מחלות החורף ומפני טפילי מעיים בקיץ. את העשבים הוסיפו בתחילת הבישול אם הם יבשים, ובסופו, אפילו אחרי שכביית את האש, אם הם טריים.

מרק סרפדים

- 600 גרם עלי סרפד
- 6 כוסות ציר ירקות (הרתיחו מים בסיר גדול ובשלו בהם גזר, בצל, שורש פטרוזיליה או ירקות שורש אחרים)
- 2 כוסות מים רותחים
- כוס שקדים קלופים, לא מולבנים, ששרו במים לילה
- כפית קורנית (טימין) טרייה קצוצה
- מיץ מחצי לימון

1. שיטפו את עלי הסרפד ומרתיחים אותם במים, סננו (שמרו את מי החליטה הירוקים) וקצצו.
2. העבירו לקערה את השקדים, עלי הסרפד ו-2 כוסות מהציר. טחנו לכדי מחית חלקה בבלנדר מוט.
3. הרתיחו את שאר הציר, הוסיפו את מחית הסרפד ואת מי החליטה, ובחשו היטב.
4. תבלו בקורנית הקצוצה ובמיץ הלימון. כבו והגישו חם





בורקס מנגולד

חותרים מצרור עלי מנגולד מהגינה את השדרה הלבנה וקוצצים אותה. מקפצים במחבת (במים, במים!) יחד עם שתי סלסלות פטריות, בצל גדול וכמה שיני שום. מסדרים על עלה פילו שמרחנו בשמן או על עלה אורז שטבלנו לשתי שניות במים למי שלא אוכלת גלוטן. מגללים, אפשר למרוח טחינה בלולה במים כדי להדביק מלמעלה שומשום- או לא. אופים למשך כ-20 דק' (עלי פילו) או 7 דק (עלי אורז).





כרובית אפויה של אייל שני

הכרובית מכילה תרכובות גופרית שקשורות לתגובות נוגדות חיידקים. כשאר חבריה למשפחת המצליבים מכילה חומרים גויטרוגניים העלולים לפגוע בבלוטת התריס ועל כן אצל מי שתפקוד הבלוטה חלש יש לחממה בטרם האכילה. לא לחשוש, לא כל הויטמינים נפגעים בחימום, והמינרלים בוודאי נשארים במקומם (אם מנצלים את מי הבישול).

הרתיחו מים בסיר גדול שמתאים להכיל את הכרובית במלואה והמליחו אותם. הכניסו את הכרובית פנימה, לאחר בישול 20 דקות הוציאו את הכרובית עם מלקחיים ארוכות. הדליקו תנור על חום גבוה מאד (לפחות 250 מעלות) ותנו לגברת להשתזף בו כחצי שעה.

השף אייל שני נוהג לעטוף אותה בשלב זה בנייר ולהצית אותו, אבל לנו יש ילדים רעבים בבית, עכשיו בטח לא הזמן להסתבך עם שריפות.





פיצה בטטה/ כרובית

ימי שלישי הפכו אצלנו להיות ערב פיצה. כל שלישי. מאז שבן זוגי ואני נמנעים מגלוטן, חיפשנו את המתכון שיתאים לנו- ומאז הילדים אוכלים פיצה מבצק כוסמין ואנחנו נהנים מפיצה מיוחדת וטעימה במיוחד.

מתכון למגש אחד:

לבשל במים בטטה גדולה או כרובית קטנה, למעוך לפירה במרקם חלק (את הכרובית כדאי לסנן ממים) להוסיף 2-3 כפות של קמח אורז/ טפיוקה, וכן מלח ופלפל, אורגנו, שתי ביצים (כל אפשר להחליף ב-2 כפות טחינה) ולערבב לעיסה אחידה

לרדד על תבנית אפייה שכבה אחידה ולאפות 10 דק על חום של 180 עד שהבסיס משחים בקצה וניתן להרים בעדינות.

להוציא את המגש, למרוח רוטב עגבניות שהכנתם- פחית עגבניות משומרות מחוממות עם שמן זית בסיר קטן למשך 10 דקות- ולהחזיר לתנור לעוד 5 דקות, ואז להוציא, לפזר גבינה לפי טעמכם ולהגיש.





לזניה א"ב

- 2 חצילים פרוסים
- פחית או חצי בקבוק עגבניות
- חצי כוס יוגורט עזים או סויה
- 20 גר' חמאה או רבע כוס שמן זית
- פרמזן מגוררת או פתיתי שמרים
- מעט גבינה צהובה מגוררת או טופו
- חבילת עלי לזניה (יש סוגים נהדרים ללא גלוטן)

ערב לפני מניחים את החצילים על נייר סופג במסננת ועליהם בוזקים מלח שיגירו מיצים מרירים. על האש מחממים על אש נמוכה את העגבניות עם כף שמן. בסיר גדול שטוח מרתיחים כמה כוסות מים עם מעט מלח. מערבבים בקערה את תערובת הגבינות ועכשיו להרכבה: טובלים 2-3 עלי לזניה בסיר המים החמים.

בתחתית תבנית פיירקס שמים מעט רוטב עגבניות (הסוד הגדול ללזניה שלא תהיה יבשה) ומעליה מסדרים שכבת עלים. ועליה שכבה של רוטב לבן, וחצילים. ועלי לזניה, רוטב אדום וכו'. על שכבת הרוטב האדום האחרונה אפשר לפזר פירורי לחם ללא גלוטן ומעל טופו מגורר או גבינה קשה לפי טעמכם. וכמובן לעולים לכתה א' להרכיב את השם משברי עלי הלזניה שנתרו. 😊





חביתת חומוס

מתכון ל 3 שובבים ואמא רעבה:

8 כפות קמח עדשים אדומות

להוסיף מעט מים ולבחוש בעדינות עם כף כדי לפצפץ גושים.

מתבלים:

מלח, פלפל שחור, פפריקה אדומה, סומק , כמון וחווילג'

יוצקים למחבת שבה שמן שחומם היטב, והופכים לצד השני כשמשחים בעזרת צלחת.





חביתת קמח עדשים וחוביזה

טורפים בקערה קמח חומס או קמח עדשים- (כף לכל סועד) מהול במים, או חלב לבחירתכם (רבע כוס לסועד), ומתבלים במלח, פלפל ולפחות חצי כף כמון .

קוצצים בצל (או כרישה, אפשר גם שום) ומזהיבים במחבת שבה חצי כפית שמן .

לאחר דקה מוסיפים מעט מים כדי שלא יישרף וממשיכים להוסיף מעט מים כל פעם (טכניקת טיגון במים) עד שהבצל התרכך והזהיב.

קוצצים את עלי החוביזה (הריר שניגר מהן מאד בריא, כדאי להשאיר אותו), ומוסיפים למחבת .

לאחר אידוי קל במים מוסיפים את בלילת קמח החומס.

ממשיכים בבישול על אש נמוכה עם מכסה למשך כמה דקות.





פלאפל

ארוחת הערב הכי משמחת בבית, עם מגוון סלטים חריפים פיקנטיים ואחרים על השולחן, כל אחד מגוון לעצמו את המנה שהוא הכי אוהב.

- 2 כוסות גרגירי חומס שהושרו למשך 12 שעות
- 1/2 כוס שיבולת שועל דקה
- כוס עלי פטרוזיליה
- כוס עלי כוסברה
- 1 בצל קצוץ
- 4 שיני שום
- כפית מלח, 1/4 כפית פלפל, כפית שטוחה כמון
- כפית אבקת סודה לשתייה
- שמן זית

בבלנדר (מעבד מזון, מג'מיקס) שמים את כל המצרכים פרט לבצל שאותו קוצצים כמו פעם, עם סכין על קרש 😊 מוסיפים כף- שתיים שמן זית לבלילה לפי מידת הרטיבות שלה. יוצרים כדורים קטנים ומסדרים אותם על תבנית אפייה. מזלפים עליהם מעט שמן זית מכניסים ל-12 דקות בחום של 170 מעלות.





פשטידת ירקות מושלמת

נורא קל להכין פשטידות. בבלנדר קוצצים בצל גזר, קולרבי, תפוז"א, בצל, קישוא (לסחוט מנוזלים) ומוסיפים פטריות, פרחי ברוקולי או כרובית ישר מהפריזר ומערבבים עם 3 ביצים (או 6 כפות טחינה) חצי כוס קמח: אורז תפוז"א או טפיוקה או קמח עדשים או חומס. מתבלים במלח, פלפל כורכום וכמון ולתנור לחצי שעה. את אותה הבלילה אפשר להכין גם במחבת- תחילה טיגון במים של הירקות, בוללים את הקמח במעט מים עם טחינה או ביצים ויוצקים מעל לירקות. מנמיכים את האש עד להתייבבות הפשטידה, נעזרים בצלחת כדי להפוך אותה. את הפשטידה הזו המציאה בת ה-8 שלי לפי מתכון שפורסם התוכנית שאהבה 'קפה אפונית'

לבצק :

- כוס וחצי קמח חיטה, שב"ש, חומס או עדשים עם טפיוקה שקדים או אורז
- חצי חבילת חמאה או שמן קוקוס מקורר
- חצי כוס מים
- מעט מלח
- ירקות:
- בצל קצוץ
- בטטה חתוכה
- קישוא חתוך לקוביות
- עגבניות שרי או רגילות לקישוט
- גבינות:
- חצי כוס יוגורט עזים או סויה
- 20 גר' חמאה או רבע כוס שמן זית
- פרמזן מגוררת או פתיתי שמרים
- מעט גבינה צהובה מגוררת או טופו

1. מאדים את הירקות במחבת עם מעט מים ומעט שמן .
2. לשים את הבצק, מקררים, מרדדים, מניחים בתבנית (עם נייר אפייה שעליו מפוזרים זרעי שעועית למניעת תפיחה) ואופים למשך 20 דק' בחום בינוני גבוה.
3. מערבבים את תערובת הגבינות עם הירקות המבושלים, מפזרים מעל התחתית האפויה, מציירים פרצופים.
4. ולתנור למשך 35 דקות בחום בינוני גבוה.





חובציות אפויות עם קינואה

מצרכים ל-30 חובציות:

- שקית חוביזה גדולה טרייה
 - 1 כוס קינואה מבושלת
 - 1 בצל גדול
 - 2 קישואים קטנים
 - גזר גדול
 - 1 ביצה (אפשר להחליף ב-2 כפות טחינה)
 - 2-3 כפות פירורי לחם או שיבולת שועל דקה (לא חובה)
 - כף שמן זית
 - שמן ב'שפריצר' לאפייה ולטיגון
1. שוטפים היטב את עלי החוביזה- כדאי להשרות ולהחליף את המים 3 פעמים. אפשר להוסיף חומץ למים. קוצצים את העלים.
 2. מאדים קלות את עלי החוביזה- 2-3 דקות מרגע הרתיחה בסיר אידוי
 3. מטגנים את הבצל במעט שמן שמרססים על המחבת, ומוסיפים 1/8 כוס מים עד שמזהיב
 4. מגררים את הקישוא והגזר לקערה, מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים
 5. מקבבים קציצות קטנות ועגולות, מניחים בתבנית על נייר אפייה שרוסס בשמן וכן מרססים מעט שמן על הקציצות
 6. אופים בחום בינוני עד שמשחימות





עוד רעיונות לתבשילים מהירים ובריאים:

- מרק גרגרי חומוס וירקות עם קוסקוס מלא
- תבשיל עדשים עם בצל וגזר
- מרק עדשים כתומות
- תבשיל שעועית ברוטב עגבניות
- תבשיל תפו"א ברוטב עגבניות
- קציצות שבבי סויה
- פירה שעועית לבנה עם בצל
- לביבות ירקות שורש אפיוות
- אפונה ושמיר
- גרגרי חומוס או פול מבושלים עם כמון
- מרק אפונה
- תבשיל אפונה וגזר ברוטב עגבניות
- מקלובה ירקות

והוסיפי גם את רעיונות לתבשילים...



זמן ארוחת עשר

מה לשים לילדים בסנדוויץ'? מה להציע לאורחים שמפתיעים? לפעמים זה מרגיש שהאינסטנט היה פה מעולם, למרות שאנחנו יודעים שיש אפשרויות אחרות זה נראה תמיד כל כך מסובך... אבל לא! זה קל כל כך! גרעיני תירס וגמבה קצוצה, גרגירי חומוס מתובלים בלימון, שמן זית וכמון, חטיפי אדממה ועליהם לבזוק מלח גס, קערת זיתים, ירקות ופירות חתוכים תמיד משמחים את העין והחיה. הנה כמה מתכונים לממרחים שאפשר למרוח על פרוסת לחם טוב או לנשנש בכפית. ניתן להכין מראש את המרכיבים - ואפילו להקפיא - ולשלוף בשמתאים לכם. ה

פסטו סלק

מתכון שאהוב במיוחד על בנות בגיל מסוים שבו הכללל חייב להיות וורוד... ☺

את הסלק המבושל/ אפוי ניתן להקפיא מראש ולהפשיר לצורך המתכון הזה, שהוא טחינה עשוייה כרגיל (אבל עם פחות מים שכן הסלק מכיל נוזלים רבים) שאליה הוספנו סלק טחון.

- 1 סלק לא קלוף מבושל (בסיר לחץ: הרתחה למשך כ-7 דקות) או אפוי (כ-35 דק' בחום גבוה)
- 2/3 כוס טחינה גולמית
- מיץ מלימון שלם
- 1/2 כוס מים
- מלח
- 2 שיני שום

1. קולפים את הסלק וטוחנים אותו במעבד מזון. מוסיפים שני שליש כוס טחינה גולמית, שני שליש כוס מים, מיץ מחצי לימון, שתי שיני שום ומלח. טוחנים הכל יחד.





ממרח חומוס

מה לא נכתב על הממרח הגאוני הזה? טעים בטירוף, פשוט ומזין, ועכשיו בשיש גרגירים קפואים בכל סופר חיינו הפכו לקלים כל כך. אגלה לכם סוד: אפשר להכין בצורה דומה גם ממרח שעועית לבנה אדומה או שחורה, יוצא מעדן עדין ורך.

- 2 כוסות גרגירי חומוס מושרה ומבושל (לריכוך מהיר כדאי להשתמש בסיר לחץ)
- כוס טחינה גולמית
- מלח לפי הטעם
- מיץ מלימון שלם
- 3-4 שיני שום
- 1/2 כף כמון

שמים את כל המרכיבים בבלנדר וטוחנים. בקופסה אטומה, עם מעט שמן זית למעלה החומוס יכול להישמר בקירור מספר ימים. ניתן להוסיף כמה כפיות חומץ והוא יאריך חיים עד שבוע אבל טעמו ישתנה מעט.





פסטו

ממרח טבעוני, בריא ובייחוד זול מהפסטו המוכר לכם- צאו ללקט עלים ירוקים שבאביב מופיעים בשפע. את הממרח הזה כדאי להקפיא בצנצנות קטנות, ואז יהיה לכם תמיד בשליפה מהירה

- 2 כוסות דחוסות עלים ירוקים- פטרוזיליה, כוסברה, חוביזה וכמובן בזיליקום
- 4 שיני שום קצוצות
- 1/3 כוס שמן זית איכותי (או פחות- אם אוהבים ממרח יבש)
- פלפל שחור גרוס
- מלח
- חצי כוס אגוזי מלך/ שקדים או אגוז אחר שאוהבים

שמים את כל המרכיבים בבלנדר, תוך כדי ערבול מוסיפים שמן זית.





ממרר עדשים שחורות

ממרר בטעם שיפתיע גם אתכם- טעם אדמתי, יש אומרים שמזכיר כבד קצוץ.

- 500 גר' עדשים שחורות, מבושלות ללא מלח
 - 1 בצל גדול, פרוס גס
 - 1/2 כוס אגוזי מלך
 - 1/4 צרור פטרוזיליה, קצוצה גס
 - 2 גבעולי בצל ירוק קצוצים
 - שמן זית
 - מלח, פלפל שחור
1. מחממים מעט שמן זית במחבת ומטגנים את הבצל במשך 5-8 דקות, עד לריכוך והזהבה. מסירים מהאש.
 2. מניחים במיכל של מעבד מזון את העדשים המבושלות, הבצל המטוגן, האגוזים והפטרוזיליה. יוצקים מעט שמן זית ומעבדים לקבלת משחה גסה או חלקה (ניתן להוסיף מעט מים למרקם חלק יותר).
 3. מוציאים לקערה, מוסיפים את הבצל הירוק ומתבלים במלח ובפלפל. טועמים ומתקנים תיבול.
 4. לשמור במקרר 3-4 ימים בלי בעיה, מכוסה.





לחמים לחמים

כדאי להפחית את כמות הגלוטן שאנו אוכלים, כיוון שהוא חלבון שמעורר מאד את מערכת החיסון (המייצרת נגדו נוגדנים) ועל כן מעלה מאד את רמת הדלקתיות בגופנו. קשה מאד להגיע למרקם בפריך, המתפצח של לחם שנעשה מקמח חיטה.

חלות כוסמין

כוסמין היא אם החיטה, תת זן של החיטה שהוא עודנו פראי ולכן פחות קשה לגוף מהחיטה המתורבתת. עם זאת, הוא מכיל גלוטן. הנה מתכון לחלות להזדמנויות מיוחדות למכינים ל-4 נפשות כדאי לחתוך בחצי את הכמויות. ולמכינים באופה לחם- התחילו את התהליך בבליילה של מים חמימים ושמרים. אפשר להוסיף כף דבש לטעם אגוזי.

מתכון ל 2 חלות גדולות :

- 1 ק"ג קמח
- 3/4 כוס שמן
- 2 כפות שמרים
- 1/2 כוס סוכר
- 2 כוסות מים פושרים
- 1/3 כף מלח

לשים את כל המרכיבים, ומניחים להתפחה במקום חמים עד שהבצק מכפיל את נפחו. מעצבים את צורתו, מניחים להתפחה נוספת, מורחים בעזרת מברשת סילן מעורבב בטחינה ומעט מים ואופים במשך כשעה בחום 170 מעלות.





לחם עדשים

לבצק:

- 4 ביצים (או להחליף כל ביצה ב-2 כפות של חמאת בטנים, שקדיה או טחינה בלולות ברבע כוס מים)
- כוס קמח עדשים
- 1/2 כוס חלב שקדים או אורז
- שקית אבקת אפיה
- רבע כוס שמן קוקוס או זית
- 2 כפות סירופ מייפל
- 1/2 כפית מלח
- תוספות:
- 1/2 כפית אורגנו
- 1/2 כפית אבקת שום
- 3 כפות שומשום
- 3 כפות גרעיני דלעת
- 3 כפות זרעי פשתן

1. מחממים תנור ל 180 מעלות. בוחשים בקערה את מרכיבי הבצק לבלילה אחידה.
2. בקערית נפרדת מערבבים את התוספות- את מרביתן מוסיפים לבצק, ומשאירים מעט בצד. יוצקים לתבנית עד 3/4 מגובהה. ומפזרים מעל הבלילה את התוספות שהשארו בצד.
3. חורצים פס בסכין חדה לאורך הבלילה ואופים במשך 25-30 דקות עד שקיסם יוצא יבש מהלחם.
4. מחלצים מהתבנית ומחזירים את הלחם על רשת לתנור למשך 3-5 דקות כדי ליצור קרום קריספי וטעים .





לחמניות טחינה

מתכון ל 6 לחמניות בתבנית שקעים :

- 3 ביצים (אפשר להחליף כל ביצה ב-2 כפות של חמאת בטנים, שקדיה או טחינה בלולות ברבע כוס מים)
- 6 כפות טחינה גולמית
- 1 כפית אבקת אפיה
- 3 כפות שמן זית
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח
- 6 כפיות סוכר, דבש או סטיביה

1. מחממים תנור 180 מעלות, מערבבים את כל המרכיבים יחד לבלילה ומוזגים מיד לתבנית מאפינס משומנת עם 6 שקעים אפשר לקשט מעל עם שומשום או קצח, אופים 7-9 דקות (רק עד השחמה). מצננים לטמפ' החדר לפני אכילה.





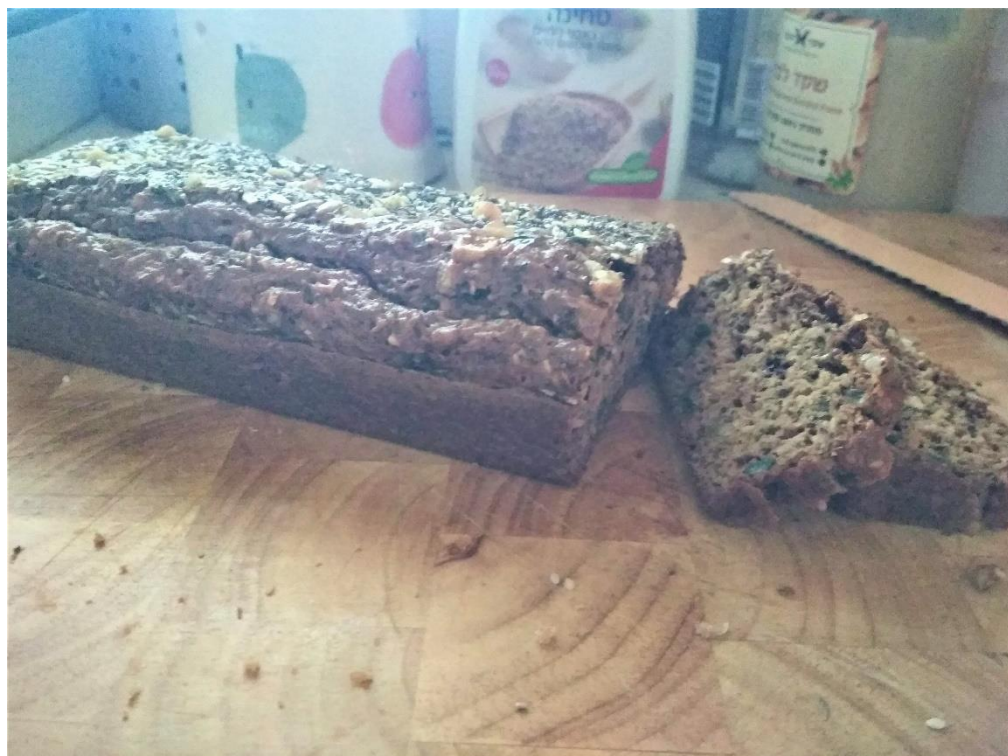
לחם טחינה

לחם בצבע חום שוקולדי מדליק. אם תשימו גרעיני החמנייה הם יהפכו לירקרקים, לא להיבהל 😊

(לתבנית אינגליש קייק אחת):

- 6 כפות טחינה גולמית מלאה
- 2 כפות מייפל (או סילאן או דבש)
- 4 ביצים (אפשר להחליף כל ביצה ב-2 כפות של חמאת בטנים, שקדיה או טחינה בלולות ברבע כוס מים)
- כפית אבקת סודה לשתייה
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כוס גרעיני חמנייה, גרעיני דלעת או פרוסות שקדים או אגוזים קצוצים
- 3 כפות זרעי פשתן
- 3 כפות שומשום
- כפית שטוחה אורגנו מיובש
- כף פרג
- עגבניות מיובשות
- זיתים קצוצים

1. מחממים תנור ל-180 מעלות. בוחשים בקערה את החומרים היבשים.
2. מערבבים בקערה קטנה את כל התוספות ומוסיפים 3/4 מהן לתוך הבלילה. יוצקים את הבלילה לתבנית משומנת, מפזרים מעל את שאר התוספות ואופים במשך 30 דקות עד שהלחם משחים ומתייבב.
3. מחלצים מהתבנית ומניחים את הלחם הפוך על רשת לצינון. פורסים רק אחרי שהלחם מתקרר.



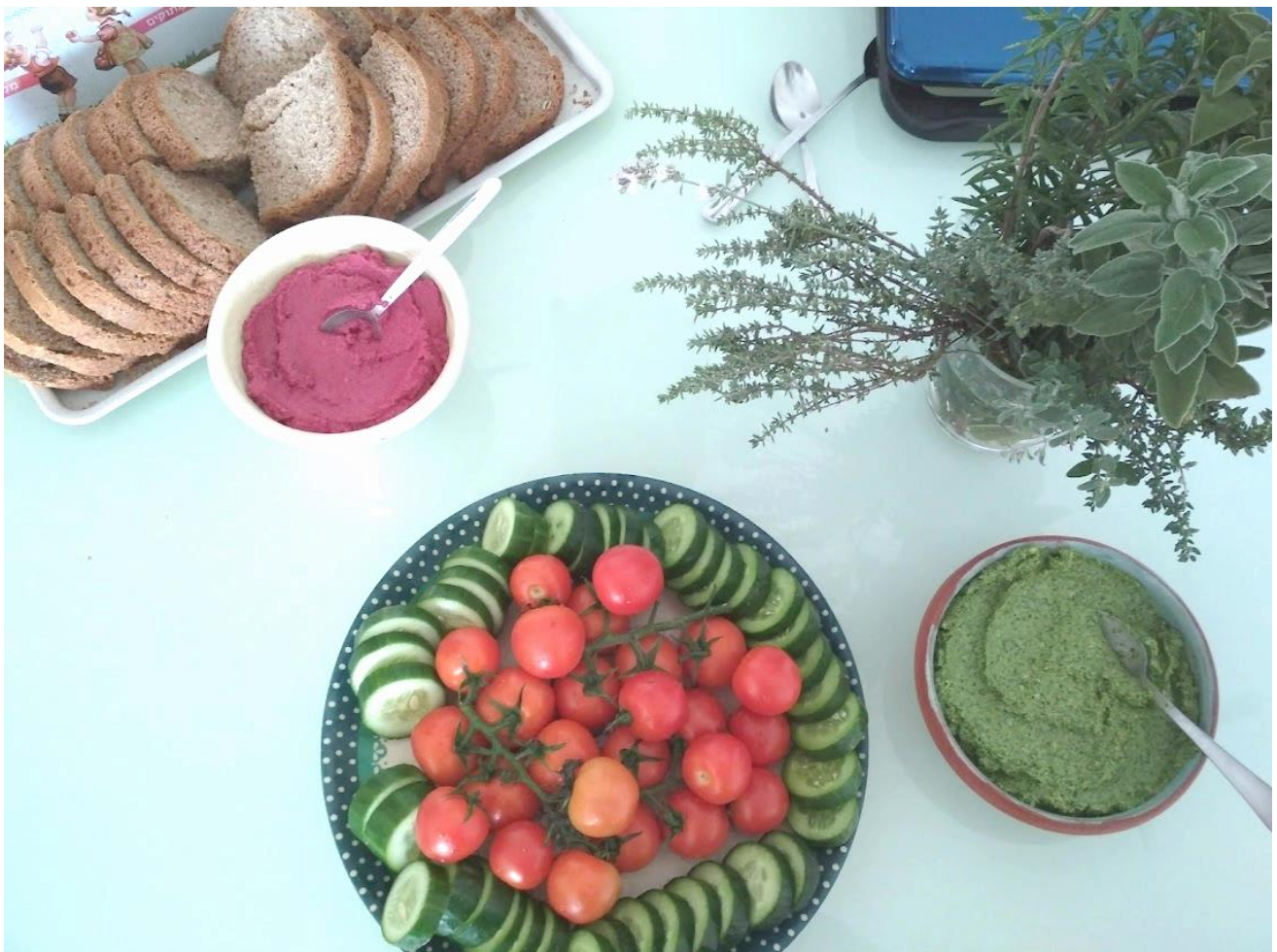


לחם קוואקר

לחם בגוון שחום יפהיפה

- ½ כוס גרעיני חמנייה
- ½ כוס זרעי פשתן
- ½ כוס שקדים או אגוזי לוז
- 1 1/2 כוסות קוואקר
- 2 כפות זרעי צ'יה
- 4 כפות פסליום (אבקה או זרעים)
- 1 כפית מלח
- 1 כף דבש או סילאן
- 3 כפות שמן זית איכותי
- 1 1/2 כוסות מים

1. מערבבים בקערה את כל החומרים היבשים, ובקערה נוספת בוחשים ואז משלבים בניהם.
2. מעבירים לתבנית לחם מרופדת בנייר אפייה וממתינים לפחות שעתיים לפני שמכניסים אותו לתנור.
3. מחממים תנור לחום של 180 מעלות ואופים למשך 20 דקות. מחלצים מהתבנית ומניחים את הלחם הפוך על הרשת בתנור, ומחזירים לאפייה נוספת למשך עוד 40 דקות להשחמה. בהקשה על חלקו התחתון נשמע צליל חלול. מניחים הפוך על רשת על השיש לפני פריסה.





נשנושים

לפעמים אין ברירה, והגיע זמן הנשנוש. העקרון המנחה שלי הוא 'לא מכניסים אויבים הביתה' ובאמת שום דבר טוב לא צומח ממגירת חטיפים מפוצצת בדברים מרשרשים וטעימים שקשה לעמוד בפניהם.

בארור שהילדים שלי וגם אני מנשנשים. אבל מנסים להפחית את הנזק- לבחור במוצר עם פחות צבעי מאכל, פחות שומן טראנס ופחות מלח וסוכר.

הנה רעיונות לכמה נשנושים קצת אחרים...

- סלרי עם חמאת בוטנים טבעית, אפשר עם צימוקים או חמוציות ומעט קינמון מפוזר מעל.
- פרוסת לחם מלא עם שמן קוקוס
- מקלוני ירקות עם טחינה
- אצות וואקמה או נורי מגולגלות באבוקדו
- פרוסות טופו מגולגלות באצות סושי
- קטניות מונבטות
- שעועית ירוקה או אפונים
- ספירולינה מיובשת
- קרקרים מלאים בזרעונים
- אגוזי ברזיל וקשיו.
- מקלות ירקות: מלפפון, גזר, פלפל וקולורבי.
- קלח תירס
- גרגירי חומוס מבושלים (מהקפואים) בקעריה.
- כרוב כבוש ביתי.
- ארטישוק מבושל במים.
- ברוקולי/כרובית מאודה (קראנצ'י).
- צ'יפס קייל- קורעים עלי קייל לגודל ביס, שמן זית מלח גס ולתנור לכמה דקות. לא יותר מדי כי זה מתייבש לגמרי ומתפורר]
- אמסייר- נישנוש של בן-גאזיים חותכים כרובית, סלרי, גזר לגודל ביס ושמים בכלי עם המון לימון ומלח ופרוסות לימון דקות. מנערים, משאירים במקרר ללילה