



אוכל פראי ואצילי

בשלב הבא של אוכל בריא כבר לא מסתפקים בוויטמינים ובמינרלים. הדבר החדש הוא "מזונות על", פצצות אנזימים ונוגדי חמצון מהטבע: אצות, זרעים ושוורשים. אומינה וקארונה מביאות את הבשורה לארץ ← **מרב סריג**



גישה אחרת לאוכל. עם כיוון השעון: מוס אומניות אסאי; מרק גספצ'ו חריף; פולי קקאו חיים, אפשר לנשנש נחטף בריא

קארונה: "מזונות על מגודלים ונשמרים אורגניים על אדמה פראית ונאספים בדרך כלל בצורה מסורתית. כי כל התערבות של מכונה או עיבוד פוגעת באנרגיית שלהם"

מתכונים

משקה קקאו בליס

חומרים ל-4 כוסות: מערבבים בבלנדר רבע כוס קשיו עם 2 כוסות מים, מוסיפים שליש כוס פולי קקאו או שבבים (raw), שתי כפות אבקת קקאו, שישה תמרים, 2 כפות חמאת קקאו או שמן קוקוס, קורט מלח וצילי, 1 כף מאקה, אופציה - 1 כוס קרח.

לבבות שוקולד ואומניות גוג'י

חומרים לכ-20 פטיפורים: מערבבים בבלנדר, עד לקבלת מרקם אחיד, שליש כוס חמאת קקאו, 2 כפות דבש או אגבה, 4 כפות חמאת קשיו, חצי כפית וניל טהורה, חצי כוס אומניות גוג'י מושרות כשעה, 3 כפות מיץ תפוזים, שליש כוס קשיו. יוצקים לתבנית (מומלץ להשתמש בתבניות סיליקון מיוחדות לפטיפורים) ומקפאים. מחלצים מהפריזר ואוכלים קריר.

גספצ'ו עגבניות

חומרים ל-4 מנות: מערבבים בבלנדר, לקבלת מרקם קרמי, כוס וחצי חלב שקדים, 8 עגבניות שרי, חצי גמבה, חצי אבוקדו, קורט מלח ופלפל שחור, 1 כף שמן זית, 1 כפית אורגנו, שליש שן שום, טיפת לימון, קורט פלפל שטה, 3 עלי בזיליקום.

ממרר גבינת קשיו

מערבבים בבלנדר, לקבלת מרקם של ממרת, כוס קשיו מושרה כ-6 שעות, 3 פרחי כרובית קטנים, חצי כפית מלח, חצי לימון סחוט, 1 כף שמן זית.

מוס בלוברי ואסאי עם רוטב וניל

חומרים ל-4-6 מנות: מערבבים בבלנדר, לקבלת מרקם קרמי, חצי כוס קשיו מושרה כ-6 שעות, חצי כוס בלוברייס, 4 תותים, שליש חבילת אסאי קפוא, 2 כפות מייפל, 2 כפות חמאת קקאו מומסת, חצי תפוז סחוט. **לרוטב וניל:** מערבבים בבלנדר, לקבלת מרקם קרמי, 1 כוס קשיו מושרה כ-6 שעות, 1 כף מאקה, 1 כפית וניל, 2 כפות מייפל, טיפת לימון, קורט מלח, 1 כוס מים. **הגשה:** מוזגים את המוס לכוסות מרטיני או לגביעים ומוסיפים כפית רוטב וניל במרכז.

שייק מזונות על

חומרים ל-2 מנות: מערבבים בבלנדר (עם או בלי קרח) 1 כוס מים, 2 חופנים של עלים ירוקים ונבטים, 1 תפוח/אגס, 2 כפות זרעי צ'יה מושרים כשעה, 2 כפות גוג'י בריס, חצי כפית ספירולונה, 1 כף פולן דבורים, 2 כפות פולי קקאו.

מתכונים של אומינה ושל קארונה; את החומרים במתכונים ניתן להשיג בחנויות טבע



פרי הלוקומה. מאון את רמות הסוכר בדם, מעניק אנרגיה, עשיר בברזל ובסידן



פלפל קיין. משפר את בריאות הלב, מפחית כולסטרול ומקל אולקוס



אסאי. כמות מדהימה של נוגדי חמצון, חומצות אמינו וחומצות שומן חיוניות. נחשב לחומר אנטי אייג'ינג



שורש מאקה. מחזק, משפר את איכות השינה ותורם לפריון



זרעי צ'יה. פי שמונה יותר אומגה 3 מדג סלמון, פי שלושה יותר ברזל מתרד



אבקת אצת ספירולונה. מכילה את כל חומצות האמינו החיוניות לאדם וכן פרו ויטמינים רבים

חמש הקבוצות של מזונות העל

- אצות -** נורי, קומבו, וואקאמה, היז'יקי, ספירולונה וכלורלה
- מוצרי דבורים -** פולן דבורים, מזון מלכות
- זרעים -** צ'יה, המפ פרו ויטמינים רבים
- מזונות מן היער -** אומניות גוג'י (הנחשבות למעיין הנעורים), שורש מאקה [Maka], גלד בפרו, בעל טעם אגוזי מעושן
- תבלינים -** אסאי, קקאו, כורכום, פלפל קיין, לוקומה [ממתיק מפרי הלוקומה], שמן המפ, שמן קוקוס, אלווורה

באנו לסדרה שתיים. האחת לא מוכנה לשמוע על אוכל בריא ובטוח לא לכתוב על זה; לטענתה, אף שהוא נכנס לפה, זה לא קולינריה ומקומו במדורים אחרים. השנייה פוקרת לא מעט את חנויות הטבע, ובלילות לוחשת לאצות. המקרר של הראשונה מלא במוצרים מן החי, השנייה בוגרת סרנאות מיצים לניקוי רעלים וטיהור הגוף. איכשהו, האחרונה שכנעה את הראשונה להצטרף לסדרת בישול של מזונות על (Super Food). הראשונה - סקרנית, אך ספקטית - הסכימה.

את הדלת פתחו לפנינו אומינה וקארונה, שתי נשים קורנות ויחפות, שנפגשו בתחילת המילניום בפאצה מאמה שבקוסטה ריקה, מרכז קהילתי רוחני (שהקים המורה הרוחני טיוהאר) המקפיד על אורח חיים אקולוגי ועל תזונה טבעונית. קארונה ("חמלה" בקצ'ואה, שפה אינדיאנית בדרום אמריקה) הייתה הרופאה הסניט של הקהילה. אומינה (אמרלה) המורה ליוגה, ושתייה טיפול באמצעות שיאצו. בעקבות מורה

לתזונה שהגיע לקהילה ולימד אותן רבות על ניקוי גוף ועל מזונות על, הפכו השתיים לשותפות ופתחו מרכז לניקוי גוף. כהמשך ישיר לכך החלו להעביר סרנאות בתזונה חיה (row food) כשהן מתמקדות במזונות על, ובהנחיית מטפלים בהטמעת אורח חיים בריא יותר.

הגוף הולך ונפתח

על השולחן במטבח עמדה צלוחית ובה פולי קקאו מיובשים, בצורתם הגולמית. אגוז הקקאו נראה טוב ומגרה בדרכו; טעמנו אותו ללא היסוס. הראשונה דווקא אהבה, היה לה מעניין בחך. חובבת הבריאות טענה שזה מר לה מדי. "זה בסדר, מתרגלים", אמרה לה קארונה, "לאט לאט, הגוף הולך ונפתח למזונות העל, שהם המזונות הפראיים והטבעיים ביותר שיש. פולי הקקאו, בצורתם הגולמית, לפני שהם עוברים תהליכי חימום ועיבוד, נחשבים למזונות עוצמתיים ביותר, עם כמויות אדירות של מינרלים ושל נוגדי חמצון - מזון האלים.

תנועת ה"Super Food", שקארונה ואומינה נמנות עמה, נוסדה לפני כעשור בקליפורניה כשלווחה של תנועת ה"Row Food". השתיים מציגות שלא רק אנשי row food משלבים מזונות על בתזונה היומיומית שלהם, אלא גם אנשים הנהגים תזונה רגילה. בבסיס התנועה עומדת האמונה כי אנחנו מה שאנחנו אוכלים, וכי החיים המודרניים - על האוכל המתועש והמעובד שאנו אוכלים ועל האוויר שאנו נושמים - הורגים אותנו, או לפחות גורמים לנו להודקן מהר ועם הרבה מחלות וקמטים.

"מזונות העל הם מזונות חיים מהטבע, שמכילים חבילה שלמה של מינרלים, ויטמינים, שומנים, אנזימים ונוגדי חמצון", מסבירות השתיים. "הם מזונות אציליים, שמגודלים ונשמרים אורגניים על אדמה פראית ונאספים בדרך כלל בצורה מסורתית, עם הידיים". למה זה חשוב, תהינו. "כי כל התערבות של מכונה או עיבוד פוגעת באנרגיית החיים של המזונות האלה. לכן גם אסור

אומינה: "אני הייתי ג'אנקי של מתוקים. אבל היום, כשאני אוכלת עוגייה רגילה, הסוכר לא טעים לי. זה לא בא מסגפנות, אלא מנהנתנות"



ופתאום יראה לכן רבילי להשתמש בסוכר לבן כשיש כל-כך הרבה תחליפים טובים מהטבע".
למה להשמיץ את השמנת, הקמח, החמאה ואת הסוכר, תהתה הראשונה, חובבת הפטיסרי הצרפתי. זה הרי מה שעושה את האוכל לטעים כל-כך! "תטעמו מה שאנחנו הכנו, ותגידו אם זה לא טעים", אמרה אומינה. "סוכר זה ממכר, רק רוצים ממנו עוד ועוד. ולגבי הטעם - אני הייתי ג'אנקי של מתוקים, ואז התחלתי לנקות את הגוף ולהבין מה אני אוכלת, ונחשפתי למוזנות חדשים - וזה לא בא מסגפנות, אלא מנהנתנות. היום, כשאני אוכלת עוגייה רגילה, הסוכר הזה לא טעים לי".

הראשונה רטנה. "מצטערת, אבל אני לא שם. אני אוכלת סוכר ורעלים אחרים במידה, ומרגישה מצויין", אמרה. "את אומרת את זה כי את לא יודעת מה זה משהו אחר", השיבה אומינה, "כי את לא יודעת שאת יכולה לתפקד הרבה יותר טוב, שהמטבוליזם שלך יכול לעבוד הרבה יותר טוב. יש דלקות שקטות שהסוכר יוצר לנו בגוף ובסוף זה מתפרץ". הראשונה נכנסה לפרנויה קלה; היא מעולם לא הסתכלה על אוכל כעל אויב.

בשלב הזה הכינו הבנות כמה מנות מעניינות: גספצ'ו עגבניות חריף עם פלפל קאיין/שאטה (ראו מתכון), סלט ארוגולה עם אוכמניות גוג'י ושמן המפ, כמה מטבלים (גבינת קשיו, פסטו וממרח זיתים), מוס אוכמניות-אסאי (קינוח המבוסס על קשיו, אוכמניות, חמאת קקאו ועל אסאי) ועוד. "ברגע שלומדים מה הולך עם מה ומבינים כמה עקרונות בסיסיים, מאוד קל לבשל עם מוזנות על", אומרת קארונה. "עיקרון ראשון: לא מחממים מעל 45 מעלות. עיקרון שני: בכל מתכון יש תמהיל משתנה של שומנים, פירות וממתקים. ברגע שמבינים את זה, הכול זורם, לא צריך מתכונים".

טעים או לא טעים? הראשונה טוענת שבשלב זה מאכלים המבוססים על מוזנות על מרגישים לה יותר בריאים מטעמיים. "זה טעים, אכיל לגמרי, אבל אני מצפה ליותר מהאוכל שלי", פסקה. "אני מחפשת יותר מורכבות של ארומות, טעמים, ריחות וצבעים, יותר עניין, ואילו האוכל הזה קצת שטוח לי, אחיד. ספק אם אתמסר למוזנות האלה בשלב זה בחיי, אבל בהחלט יש סיכוי שאשלב כמה מהם (אוכמניות גוג'י, אצות, שמן קוקוס והמפ) במינון כזה או אחר בתפריט היומי שלי".

הלוחשת לאצות אמרה שלה המנות היו דווקא טעימות. במיוחד התפעלה מהאפטר טייסט, שהיה ארוך במיוחד. אבל צריך לזכור שהחך שלה כבר מאולף לסוג כזה של טעמים. "ברגע שאני יודעת מה השמנת והחמאה עושות לגוף שלי, הן כבר פחות טעימות לי", אמרה, "ולהפך - מה שעושה לגוף שלי טוב, מוצא חן בעיניי יותר".

מי שרוצה לשמוע יותר על מוזנות על יוכל לעשות זאת בכנס "אוכלים בריא" הקרוב, שיתקיים ב-30/31 במאי בתיאטרון גבעתיים, שם יעבירו קארונה ואומינה סדנה בנושא.

g@globes.co.il



סופו פוד עם כיוון השעון: אוכמניות גוג'י, שוקולד חי לא מעובד, מטבלים על בסיס קשיו, זיתים וירקות

אוכל - שלם, פראי ואצילי. זה אוכל שמספק הוויה אחרת, אבל זה בהחלט אוכל. אני לא באה ואומרת לכן, 'שנו את כל התזונה שלך', אלא 'שלבנו את מוזנות העל בתפריט'. בבוקר תשתו שייק מוזנות על משוקולד אמיתי ולא מעובד - ולאט-לאט תראו איך אתן זונחות את הקפה; יש במשקה הזה כל-כך הרבה ממריצים שלא תזדקקו לקופאין. כף אחת ביום של אוכמניות גוג'י מספיקה כדי לקבל מנה יפה של ויטמינים חיוניים. במקום עוגה עם חמאה וקמח וכיצים, הכינו קינוחים על בסיס מוזנות על,



לחמם אותם מעל 45 מעלות. אם מחממים אותם, האנזימים החיים שבהם נהרסים".

את מוזנות העל הן מחלקות לחמש קבוצות: אצות, מוצרי דבורים, זרעים, מוזנות מן היער ותבלינים. רבים מהם ניתן למצוא כיום כמעט בכל בית טבעי: מבחר גדול של אצות (נורי, קומבו, וואקאמה, היז'יקי, ספירולינה וכלורלה), זרעים (צ'יה, המפ), אוכמניות גוג'י (הנחשבות למעיין הנעורים), שורש מאקה (Maka), גדל בפרו, בעל טעם אגוזי מעושן), אסאי, קקאו, פולן דבורים, מוזן מלכות, כורכום, פלפל קיין, לוקומה (ממתק מפרי הלוקומה), שמן המפ, שמן קוקוס, אלווורה ועוד.

הלוחשת לאצות טענה מיד שהמוצרים האלה יקרים מאוד ולא ממש נגישים. "נכון, זה יקר יותר, זה לא לחם וגבינה לבנה, אבל אם ניגשים למוזן הזה ממקום אחר מגלים שהוא דווקא זול", אמרה אומינה. "אם לא מתחרעים על האוכל ולא ממלאים צלחות - או המעט נותן הרבה, בניגוד למוזן תעשייתי שבו הרבה נותן מעט. ברקתי כמה עולה לי להכין שוקולד משוקולד חי. גיליתי שזה עולה לי כמו הפיסת שוקולד 'לינרט' בסופר. לא נורא, ובכלל - אנחנו מאמינות שלטוח הארוך זה חוסך המון טיפולים רפואיים".

לראשונה מבין השתיים רשימת מוזנות העל שפורטה לעיל נשמעה יותר כמו תוספי מזון ותרופות מאשר אוכל ממש. "אלה ממש לא תוספי תזונה", מיהרה אומינה לאפס אותה, "זה לגמרי

פסטה לעצלנים | סיר פסטה של פנסופל

השימוש בסירים לבישול מוכר מתקופת הברונזה, שהחלה במזרח התיכון לפני יותר מחמשת אלפים שנה. למרות ההיסטוריה הארוכה - שבה עבר המין האנושי מסירי ברונזה לסירי קרמיקה, לסירים ממגוון מתכות ולאחרונה מחומרים מרוכבים נוספים - מדי חודש מנסים לשכנע אותנו כי הצליחו לשדרג את הכלי הבסיסי, ומוטב כי ניפרד מסירינו הישנים ונעבור לדגם משודרג. ניסיון מקורי שזכה עושה בימים אלה כרמל דיירקט, המייבאת לישראל ומשווקת בה מגוון מותגים, ומשיקה עכשיו בארץ סיר ייחודי לפסטה של המותג האיטלקי פנסופל (Pensofal).



פנסופל
סיר עם פנסו

מתערובת של קרמיקה בשילוב אבקת פחם ויהלום מצופה בשכבת nonstick, תערובת המקנה לו עמידות בטמפרטורה גבוהה, פיזור חום אחיד וניקוי קל בתום הבישול. מתאים לכל סוגי הכיריים, מגיע בנפח של חמישה או שבעה ליטרים ועם חמש שנות אחריות. הוא מגיע בצבע אפור-עכבר בלבד, שאינו משדר את היוקרתיות ואת הברק של סירי פסטה מוכרים שעשויים מנירוסטה. 260-230 שקלים בחברת כרמל דיירקט, טל' 1-700-700-642, www.carmeldirect.com ובמקומות נוספים.

אורן קנר

בדקנו. בניגוד לסירי פסטה מוכרים, המורכבים משלוש יחידות - סיר, מסננת פנימית ומכסה - הסיר האיטלקי מורכב משתי יחידות בלבד: סיר ביו-קרמי ומכסה מחורר, הנעול ונסגר על הסיר בהתאמה. בתום בישול פסטה (וגם תפוחי אדמה, ירקות וכדומה), כל שעליכם לעשות הוא לנעול את המכסה ולהטות את הסיר כלפי הכיור. המים זורמים דרך חורי המכסה בקלות, ללא צורך במסננת. אם אתם מחובבי שטיפה חוזרת של פסטה מוכנה, תוכלו לעשות זאת בסיר עצמו, בלי להוציא את הפסטה. נוח לשימוש. הסיר מיוצר באיטליה, ולדברי היבואן הוא עשוי