



תזונת היין והיאנג

מקרוביטיקה היא תורה שלמה המשלבת בין תזונה לפילוסופיה שמקורן במזרח הרחוק. תזונה מקרוביטית דוגלת באכילה ששומרת על איזון אנרגיות היין והיאנג, אגב מודעות לצורת גידול המזון, לאופן הכנתו ואכילתו ולהתאמתו לאינדיבידואל

חליפה תזונתית

"המקרוביטיקה דוגלת בהתאמת המזון למצב הבריאותי של המטופל", מסבירה תבוה. "אין בריא' או 'לא בריא', אלא 'מתאים' או 'לא מתאים'. הרעיון הוא לתפור חליפה תזונתית בהתאם לאנמנה של המטופל. "למשל, לאדם הסובל מעודף קור, מעייפות מתמדת, מחולשה ומחוסר מוטיבציה מומלץ להימנע מכל מזון מקרר (לא רק מבחינת טמפרטורה, אלא גם מבחינת אנרגיה - כלומר ממזונות קרים אנרגטית כגון נענע) ולהוסיף לתזונה תבלינים מחממים כגון ג'ינג'ר, כמון ואגוז מוסקט. אדם שמתלונן על בעיות עיכול יקבל הנחיה לאכול דייסת אורז מבושלת היטב וירקות ספציפיים ולשתות משקה קוויז אומבושי, שמאזן את

"מקרר" - "גדול", ו"ביר" - "חיים", כלומר לחיות את החיים בגדול. "המקרוביטיקה הגיעה לעולם בתקופה של שבר ופריצתה הגדולה הייתה לאחר מלחמת העולם הראשונה", מסבירה סיגל תבור, מומחית למטבח מקרוביטי טבעוני, מרצה ומנחת סדנאות וקבוצות בישול מקרוביטי. "התזונה המקרוביטית היא גישה לחיים שמבוססת על הרמוניה בין האדם לעולם. מילת המפתח שלה היא איזון. "התזונה המקרוביטית טיפולית וטעימה. היתרון המשמעותי שלה הוא שאם מקפידים לאכול לפי הצלחת המקרוביטית, אפשר לראות תוצאות מהר מאוד ולהרגיש הטבה תוך שבוע-שבועיים, בהתאם למצבו של המטופל".

התזונה המקרוביטית התפתחה ביפן במאה ה-19 על ידי מורה ומרפא בשם ג'ורג' אוסאווה. הוא הציג את התזונה המקרוביטית בשנת 1920 וטען שהצלח לרפא את עצמו משחפת באמצעותה. בתזונה המקרוביטית מוערכים כל המזונות לפי איכויות של יין ויאנג. היין מייצג נשיות, קור וכוח של פיזור והתרחבות; והיאנג מייצג גבריות, חום, מרכוז וקיבוץ. על פי פילוסופיה חיים זו, כל כוחות היקום מחולקים ליין וליאנג - בהם המזון, מזג האוויר ועונות השנה, שמשפיעים על האדם - ויש צורך לאזן ביניהם.

לחיות בגדול

פירוש המילה "מקרוביטיקה" ביוונית הוא

מזונות המקרוביטיקה

קטניות. חומס, עדשים, מש, טופו, שעועית, טמפה ואפונה. הקטניות שייכות ליסוד המים ומחזקות את הכליות ואת שלפוחית השתן. בתוך יסוד המים כל קטנית מחזקת איבר אחר. רוב הקטניות מקררות באופיין, אבל בעיבוד ובאופן הבישול הנכונים הן מחממות את הגוף.



שמיים. עדיפות לשמיים בכבישה קרה, מכיוון שבהם הוויטמינים, חומצות השומן, האומגות ושאר ערכיהם של השמיים נשמרים במלואם. לעומת זאת, כבישה בחום גבוה מאפשרת להפיק שמן רב יותר אבל בעל ערכים ירודים מאוד ועם תוצרי חמצון רבים שפוגעים בגוף. שמיים מאפשרים גם ספיגה ואחסון של ויטמינים מסיסים בשמן כגון ויטמינים איי, די, אי וקיי.

תבלינים. עדיפות לתבלינים טבעיים ומחממים כגון כמון, כורכום, קינמון, אגוז מוסקט, הל וזרעי כוסברה.

דגנים מלאים. אורז, קינואה, שיבולת שועל, שיפון, גריסים, חיטה מלאה וכוסמת. הם משביעים ומרגיעים ואפשר לאכול אותם בכל ימי השנה. הדגנים שייכים ליסוד האדמה ולפיכך מחזקים את הקיבה, את הטחול ואת הלבבל. כל יסוד התברך בדגן שלו.



פירות. מומלץ לאכול פירות עונתיים מבושלים כגון לפתן או פירות אפויים בתנור. מומלץ להימנע מפירות טרופיים מפני שהם מעודדים ליחה.

ירקות. רכיב חיוני בתפריט היומי. רצוי לבחור בירקות העונה הקיימת, ובעיקר ירקות כתומים, ירקות ירוקים וירקות שורש. הירקות שייכים ליסוד העץ, כלומר מחזקים כבד וכיס מרה. לשם הזנה מלאה, רצוי להגיש ירקות לצד דגנים. הדגנים בונים ואילו הירקות מנקים את הגוף מרעלים ומטהרים ומחדשים את הדם. הצירוף של שניהם מרפא ומרגיע כאחד.



חומציות מערכת העיכול. כמו כן, מומלץ לו להימנע ממוזונות ירוקים שמעודדים תנועה ולהקפיד לאכול מזונות שמאזנים את אלמנט האדמה. לפי המקרוביוטיקה נדרשים הבנה עמוקה ודיוק בהתאמת מזון למטופל כדי להגיע לטיפול אפקטיבי. "תזונה זו מתאימה לכל מי שרוצה לעשות שינוי משמעותי בחייו. למשל, אדם שנמצא במצב לא קל מבחינה בריאותית, נפשית או פיזית ומבין שאורח החיים והתזונה שלו נמנים עם הסיבות העיקריות שהביאו אותו למצב הקיים. הוא מבין שכדי לשנות את המצב הזה, יש צורך בשינוי פנימי עמוק לכיוון מזון טבעי, פשוט ובסיסי".

מיני מזונות

"צלחת מקרוביוטית קלאסית מורכבת מ-55 אחוזים דגנים מלאים, מ-30 אחוזים ירקות מבושלים, מ-14 אחוזים קטניות ומאחוז אחד של שמנים וזרעים. כמו כן, התזונה מותאמת לתיאוריית חמשת האלמנטים ברפואה הסינית - עץ, אש, אדמה, מתכת ומים. "התזונה המקרוביוטית שוללת מזון מתועש, שתייה מתוקה ומוצרי חלב (למעט גי, חמאה

מזוקקת). מומלץ להמעיט בצריכת חלבון מהחי בשל מבנה הלסת שלנו, שכן יש לנו 32 שיניים, ומתוכן רק ארבעה ניבים המאפיינים טורפים. כלומר, על שמינית מהתזונה היומית להיות חלבון מן החי, והעדיפות היא לדגים, לביצה או לעוף. יש לאכול בקר לעתים נדירות ובכמויות קטנות. יתר התזונה מקורה בדגנים מלאים, בירקות מבושלים, בקטניות, באצות ובשמנים. במטבח המקרוביוטי לא משתמשים כמעט בירקות סולניים (עגבנייה, תפוח אדמה, חציל ופלפל) מפני שהם חומציים".

טבעי לנו

"המקרוביוטיקה דוגלת באכילת מזון טבעי, כמה שפחות מעובד, חם ומבושל, מתוך ההבנה שמזון קר דורש יותר אש עיכול ויותר אנרגיה כדי להתעכל ולהיספג בגוף. השאיפה היא להקל ככל האפשר על מערכת העיכול ולהשתדל לאכול מזונות קלים לעיכול, מבושלים היטב וחמים. יש דגש גם על אופן האכילה - כמויות מתונות, ארוחות קטנות לעתים קרובות ולעיסה מרובה לטובת עיכול קל וטוב יותר".

תבור מוסיפה כי "מומלץ לאכול כל שלוש עד ארבע שעות ולא מתוך תחושת רעב. לגבי שתייה, מומלץ לשתות לפי גון צבע השתן או לפי תחושת הצמא".

באופן מאוזן

"אחד המשפטים המפורסמים של אוסאווה, אבי התנועה המקרוביוטית המודרנית, הוא: 'בקרוב בני האדם קיים רק סוג אחד של מחלה - חיים ללא איזון'. המשפט הזה מכיל את מהות התזונה המקרוביוטית. "התזונה המקרוביוטית מטפלת בכל התסמינים מכיוון שהם מעידים על חוסר איזון שהגוף והנפש שרויים בו. היא גורסת כי כל העולם מחולק ליין וליאנג, גם המזון והמצב הגופני. עלינו לצרוך מזונות באופן מאוזן מבחינת יין ויאנג כדי למנוע מצב של חוסר איזון בגוף, שבסופו של דבר מביא למחלות. למשל, הסיבה למחלות כגון סוכרת, קרוהן, קוליטיס, תסמונת המעי הרגזי, דלקות פרקים, צינון פשוט וסרטן זהה - חוסר איזון בין היין ליאנג".

סיגל תבור. sigal.shop@gmail.com

מתכונים מקרוביוטיים של סיגל תבור

ביצ'ק בוכרי | מאפה כוסמין במילוי דלורית ובטטה

החומרים לכ־50 מאפים

לבצק

- 1 ק"ג קמח כוסמין אורגני
- 1 ביצה
- 1 כוס שמן זרעי ענבים
- 1/2 ליטר מים
- 1 כף מלח ים

למילוי

- 3 בטטות בינוניות, מקולפות ומגוררות בפומפייה גסה
- 1 דלורית, מקולפת ומגוררת בפומפייה גסה
- 4 בצלים לבנים, קצוצים דק
- 1/2 כפית כמון
- 2 כפות שמן זרעי ענבים
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 2 כוסות מים רותחים



אופן ההכנה

- 1 מערבבים בקערה את כל רכיבי הבצק ולשים היטב. מחלקים את הבצק לארבעה כדורים שווים, מכסים ונותנים לו לנוח שלוש עד ארבע שעות.
- 2 מערבבים בקערה את כל רכיבי המילוי.
- 3 מחלקים כל אחד מארבעת כדורי הבצק ל-12 כדורים שווים ומרדדים אותם לצורת עיגול.
- 4 בעזרת כף מניחים כשתי כפות מהמילוי במרכז כל עיגולי הבצק ויוצרים צורת משולש בתנועות מעטפה.
- 5 מניחים את המאפים על מגש עם נייר אפייה כשהצד של הקיפול כלפי מטה. על החלק שפונה למעלה מורחים חלמון ביצה ומפזרים שומשום. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 45 דקות.

חדש וקריספי

סלים דלים משיקה את סדרת קריספי במילוי תות, אוכמניות ושוקולד. זהו חטיף אוורירי, קריספי, דק, בעל מרקם קטיפתי ובעל מתיקות עדינה. כדי לשמור על הבריאות ועל האיזון התזונתי, מומלץ להסתפק בשני חטיפים ביום, סך הכול מאה קלוריות. מחיר: 10 שקלים למארז של חמישייה. להשיג ברשתות השיווק ובחנויות.



תבשיל טבולה מקינואה ודוחן

החומרים לשלוש מנות

- 1 כוס דוחן
- 1 כוס קינואה
- 2-2.5 כוסות מים
- 1 חופן אצות היזיקי או ארמה, מושרות
- 1 קורט מלח
- 1-2 כוסות עשבי תבלין קצוצים (פטרזיליה, כוסברה, בזיליקום, שמיר)
- 1 כוס בצל ירוק, קצוץ
- 1 לימון, סחוט טרי
- 2 כפות רכז תפוחים טבעי
- 2 כפות רוטב סויה תמרי
- 2 כפות שמן זית
- 2 שיני שום, כתושות
- 1 כף זרעים, קלויים

אופן ההכנה

- 1 מכניסים לסיר בינוני את הדוחן, הקינואה, המים, האצות והמלח. מבשלים על להבה גבוהה עד לרתיחה ולאחר מכן על להבה נמוכה עם תחתית מפזרת חום עד גמר הנוזלים בסיר, במשך כ-25 דקות.
- 2 מצננים את התבשיל, מוסיפים את עשבי התיבול והבצל ירוק ומערבבים.
- 3 מערבבים בקערה את מיץ הלימון, רכז התפוחים, רוטב הסויה, שמן הזית והשום. יוצקים את הרוטב על התבשיל, מפזרים מעל את הזרעים ומגישים.

צנימים מונבטים

מונבטים הם תחליף בריא ומשביע ללחם. הם נרקחים מעדשים מונבטים או טרום מונבטים בתוספת מלח הימלאיה ומים מטהורים. זהו מוצר אורגני שאינו מכיל רכיבים ארגוניים, מוצרים מן החי, שמנים ושומנים, שמרים וחומרים משמרים. מדובר בשישה סוגים: כוסמת; קינואה; קינואה, כוסמת וסלק; עדשים צהובות ודוחן; עדשים כתומות ודוחן; עדשים ירוקות, מש ודוחן. הם אינם בעלי מרקם וטעם של לחם, אבל עם ממרח וירקות חלקנו הצלחנו להתחבר לתחליף הפחמימה האהובה. מחירים: 27-30 שקלים. להשיג בשיווק ישיר עד הבית ובחנויות www.munbatim.com ובחרות.

צילום: אמית אשל



צילום: יח'צ



פסטה מקטניות

מותג הפסטה הבינלאומי אקספלור קוזין מגיע לישראל. זוהי סדרת פסטות נטולות גלוטן שמיוצרות באיטליה ונרקחות מעדשים ירוקות או כתומות, מחומוס, משעועית ומאורז. כל רכיבי הפסטות אורגניים, טבעיים ובריאים, כך שהן מתאימות גם לשוחרי הבריאות ולא רק לרגישים לגלוטן. ניסיתי פנה מקמח עדשים ירוקות בשמן זית ועשבי תבלין טריים, ספגטי מקמח עדשים אדומות ברוטב עגבניות טריות ודפי לזניה מקמח עדשים ירוקות שנאפו בתנור עם ירקות קלויים ורוטב ביתי. לכולם היו מרקם נהדר וטעם משובח, והיעדר הקמח המסורתי לא הורגש. מחיר: 12.90-13.90 שקלים. להשיג ברשתות השיווק המובחרות ובחנויות טבע.



טחינה בלחיצה
 בארכה משיקה טחינה גולמית בבקבוק לחיץ. הטעם מעודן וקלות השימוש ראוייה לציון. אפשר להזליף היישר על הסלט, להוסיף לימון ולפסוח על הליך הכנת הטחינה בקערה נפרדת. קל, טעים ובריא. על כל בקבוק מופיע קוד לסריקה בסמארטפון למתכונים של השף תום פרנץ.



בית של אוכל

Home Made מציעה תוצרת קולינרית ביתית ובריאה. בין המנות בתפריט יש מגוון טבעוני יצירתי והמנות אינן מכילות חומרים משמרים, תוספים מלאכותיים, חומרים מעכבי חמצון, אבקות מרק ושמן סויה. המשלוח שהזמנו הביא עמו לביבות בטטה, קציצות עדשים, המבורגר קינואה עם פטריות, פלפל ממולא, סלט קינואה עם מש וחמוציות, עדשים שחורות עם בטטה ובצל ירוק, כרוב סגול, שקדים ותפוחי עץ, חצילים ופלפלים פיקנטיים. קינחנו במארז מתוקים נהדר של באונטי שוקולד וקוקוס, חטיף אנרגיה מתמרים ושקדים, חטיף גרנולה וקאפקייק שוקולד-בננה. מחירים: ארוחה זוגית - 100-130 שקלים, מיקס קינוחים זוגי - כ-50 שקלים.

בפייסבוק: "אוכל ביתי, HOME MADE"
www.home-made-food.co.il

בחסות הים

בשעת שקיעה הגענו אל מסעדת "על המים", השוכנת על רצועת החוף של הרצליה. התיישבנו במרפסת הצופה אל הים ועיינו בתפריט הקיץ החדש. לראשונות הזמנו סלט אבוקדו ואצות ים, עם אספרגוס, שיטאקי, מלפפון וגזר ברוטב מיסו. זו הייתה מנה נהדרת על אף כמות האבוקדו המזערית. טריות הירקות והאצות הורגשה והרוטב היה מושלם ובעל טעמים מאוזנים. המשכנו עם שני רולים של סושי, האחד צמחוני (39 שקלים) והשני עם דג סלמון וירקות (69 שקלים). היה זה הסושי הטוב ביותר שאכלנו אי פעם בזכות חומרי גלם מצוינים, עשייה מדויקת של הארוז, כמות מפנקת של דג ביחס לירקות והגשה אסתטית ומזמינה. לעיקריות חלקנו פילה מוסר ים, לצד קראסט קריספי קינואה בקרם ארטישוק ושום קונפי וסלסלת צימוקי שרי ופלפל חריף (142 שקלים); ולברק שהוגש שלם (לבקשתי בלי הראש והזנב), ולצדו בטטה וכרשה אפיוות, איולי, שום וצ'ילי (129 שקלים). מנה נוספת הייתה ריזוטו עם פטריות שיטאקי, בצל, קוביות זוקיני, גזר ופרמזן (86 שקלים). שלוש המנות היו טעימות ומפנקות, אבל מנות הדג, שהוגשו במידת עשייה מצוינת, היו טובות הרבה יותר מהריזוטו. את הערב המהנה חתם מוס שוקולד לבן בניחוח תימין - קרם גבינה, רוטב תות בלסמי, קוביות ג'לי דובדבן, פירורי עוגיות חמאה, סורבה תות וקריספי פטל (54 שקלים). זו הייתה חגיגת מרקמים וטעמים - מתיקות עדינה לצד חמצמצות, קרמיות לצד פריכות ושילוב מצוין בין הפירות, קרם הגבינה ועוגיות החמאה. הבטחנו לעצמנו לשוב לבקר לפני סוף הקיץ. חף השרון 4 הרצליה, 09-9501767, פתוח: ראשון עד שבת 9:00-23:00.

חדש על מדף הספרים

הספר "אפשר לשקול אחרת" מאת תמי גל מלכה מתמקד בחיזוק המחשבה ובהכוונתה בתהליך הירידה במשקל. הרעיון המרכזי בספר הוא שהמחשבה שלנו היא מנכ"לית הגוף, והגוף הוא המריונטה של המחשבה. לכן, כדי לתקן את הגוף יש לתקן תחילה את המחשבה, שחייבת ללמוד כיצד עושים את זה לפני שהיא ניגשת לחפש דיאטות חדשות ותפריטים יצירתיים. מחיר: 79 שקלים, הוצאת מדיה 10.



בלי לספור קלוריות

"אף מילה על קלוריות" היא סדרת וידיאו בת חמישה סרטונים, המאגדת את מיטב המומחים לתזונה בריאה, לאורח חיים בריא ולירידה במשקל. הסדרה מתייחסת להיבטים שונים הנלווים לתהליך הירידה במשקל כגון אכילה רגשית, תפיסת העצמי, חשיבות הצעדים הקטנים בדרך לשינוי וסכנת המזון המעובד. משתתפים: מיכל צפיר, ד"ר גיל יוסף שחה, פיליס גלזר, ד"ר מיכאל ויינפאס, אנה נווה-לדרמן וד"ר דן קרת. הוצאת פוקוס ופורטל Eatwell.
diet.eatwell.co.il לרכישה:

