



אוכל חי

תזונת רואו פוד דוגלת במזונות טבעיים, מעולם הצומח בלבד, שלא עברו חימום של יותר מ-48 מעלות. הרשימה מגוונת: ירקות, פירות, מיצים, שייקים, אצות, קטניות, גרעינים וזרעים. למזון הנא הזה מיוחסים הרבה סגולות ויתרונות כגון אנרגיה ויכולות ריפוי

החיים של לי חכים, שפית אוכל בריא וטבעי, מנחת סדנאות בישול קבוצתיות ויועצת לתזונה אישית, הובילו אותה להכיר בצורך לדאוג לעצמה, וכך היא נחשפה לעולם האוכל הטבעי והבריא ואף הפכה אותו למקצוע. "הכול התחיל ברואו פוד", היא מספרת. "רציתי לעשות ניקוי כללי ולהפסיק עם השטויות. הזמנתי ספר Detox, שמעניק תפריט ומתכונים לשלושה שבועות של ניקוי שמבוסס על רואו פוד בלבד, והשבועות האלה שינו את חיי. המשכתי לאכול רק רואו פוד במשך כמה חודשים והרגשתי נפלא. הורדתי משקל עודף, התמלאתי באנרגיה פיזית ונפשית ואף הראייה שלי השתפרה. התזונה הזאת פתחה לי דלת אל עולם שלם של תשוקה קולירית, אהבת הטבע ואהבה עצמית. "היום אני לא אוכלת רק רואו פוד, אלא משלבת אותו לצד קטניות ודגנים מבושלים. אני מאמינה שכל אחד צריך למצוא לעצמו את האיזון שגורם לו להרגיש הכי טוב. רוב ההיבטים בחיינו קשורים באוכל שמלווה אותנו. יש למציאות שלנו השפעה עמוקה מאוד על חוויות האכילה שלנו ועל הדרך שבה אנחנו רואים את עצמנו".

מה חשוב לדעת לפני שעושים מעבר לתזונת רואו פוד? "חשוב לבנות את השינוי בהדרגה ולא באופן קיצוני. כשמתחילים לאכול רואו פוד חווים תהליך של ניקוי רעלים, שלא בהכרח נעים ויכול להיות מלווה בכאבי ראש, בבעיות עיכול, בפרחה ובפצעים בעור. בשבועות הראשונים ההרגשה אינה בהכרח ריחוף, אבל היא משתפרת בהדרגה והתוצאות אינן מאחרות להגיע".

האם תזונת רואו פוד בהכרח טבעונית? "כן, תזונת רואו פוד מושתתת על אוכל מהצומח ללא רכיבים מהחי, אף שיש מי שמשתמשים במוצרים כגון דבש ובי פולן".

רואו פוד משמעותו תזונה בריאה? "רואו פוד בהחלט יכול לשפר את הבריאות, אבל אינו ממליצה על תזונה המושתתת על רואו פוד בלבד לאורך זמן. אני ממליצה על שילוב של רואו פוד



עם מזונות העשירים בערכים תזונתיים שכן עברו תהליך של בישול או אפייה".

מהם היתרונות של הרואו פוד? "מעבר ליתרונות הבריאותיים ולאכילת מגוון רחב של ירקות ופירות, יש כאן הזדמנות להכיר את גופנו מחדש, ללמוד על חומרי גלם מהטבע ולפתח מתכונים חדשים שמייצגים טקסטורות וטעמים שונים. יש משהו מרגש ומשמח בללמוד להכין מאכלים חדשים, שאינם רק טעימים ויפים אלא גם מזינים ומספקים לנו אנרגיה מרבית".

ומהם החסרונות? "רואו פוד אינו מתאים לכל אחד. הוא תלוי מאוד באדם, במצבו הבריאותי ובאורח החיים שלו. איני מאמינה שדיאטה כזו או אחרת היא הפתרון היחיד. חשוב מאוד להבין לעומק את הצרכים הנפשיים, הפיזיים והמנטליים שלנו ולבנות על פיהם את התזונה שהכי מתאימה לנו. איני מסכימה עם גישות קיצוניות לאוכל או לחיים בכלל. רואו פוד הוא תזונה שיכולה לשפר את בריאותנו ואת איכות חיינו. יש

סיכון בלהמליץ לאדם לאכול רק רואו פוד בלי להביא בחשבון את כמות החלבונים, הפחמימות, הסוכרים והשומנים הדרושה לו". **האם ביכולתו של הרואו פוד לרפא?** "אוכל טבעי המורכב ממגוון רחב של פירות, ירקות ודגנים יכול לתרום לטיפול בבעיות רפואיות רבות. יש המון מחקרים שתומכים בנושא, ביחוד בגישה של אוכל מהצומח ולא מהחי. אני ממליצה לכולם לחפש את הדרך שלהם לריפוי, כי רק טוב יוצא מזה בכל פן בחיים". **אילו מזונות מזוהים עם מטבח הרואו פוד?** "המגוון אדיר ויצירתי. למשל, עוגות מוס שונות על בסיס קרם קשיו, קרקרים מפשתן, גרנולה מכוסמת מונבטת, אגוזים מונבטים בטעמים שונים, לדלים מפירות ועוד. מזונות הרואו פוד אינם נאפים בתנור או מבושלים בסירים. הכלים במטבח זה הם בעיקר בלנדר, מעבד מזון ומייבש מזון".

לי חכים. Lee@leehakim.co.il
www.leehakim.co.il



מתכוני רואו פוד באדיבות שף ניר לוי

שייק סופרפוד סגול העשיר בנוגדי חמצון

החומרים לשתי כוסות

- 1 כוס חלב אורז או שקדים או 1/4 כוס שקדים מושרים + כוס מים
- 1 כוס תותים בעונה
- 1 כוס פירות יער – פטל אדום, פטל שחור או אוכמניות כחולות
- 2 בננות
- 1 כף גוג'י ברי
- 1 כף אבקת אסאי
- 1 כף אבקת מאקה
- 1 כף פולי קקאו או שבבי קקאו רואו
- 2 תמרים
- מעט מיץ לימון
- כמה קוביות קרח
- 1 חופן עלי נענע טריים (לא חובה)

אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים
בבלנדר ומגישים.



גלידת בננה-וניל-פקאן ושבבי קקאו

שתי דקות הכנה למרענן מושלם לקיץ החם. גלידת בריאות מפירות קפואים ומסופרפוד, שהיא גם טעימה ועשירה וגם נטולת שמנת, חלב או סוכר.

אופן ההכנה

מערבבים בבלנדר את כל החומרים, חוץ מהפקאן ושבבי הקקאו, עד לקבלת מרקם אחיד. מוסיפים את הקקאו והפקאן וטוחנים מעט, כדי שיישאר גסים. מגישים ונהנים.

החומרים לארבע מנות

- 5 בננות קפואות
- 1 כף תמצית וניל
- 3 כפות שבבי קוקוס
- 2 כפות חמאת שקדים
- 1 כף מאקה
- 2 כפות סירופ אגבה (לא חובה)
- 1/3 כוס אגוזי פקאן
- 3 כפות שבבי קקאו





צילום: שטרסטרסקו, א.ס.א.מ. קריאייטב

מזון האלים

הקקאו מגיע מפולי עץ הקקאו ולפיכך הוא מזון צמחי, מזין ובריא - והוא עוד יותר בריא כשהוא רואו, כלומר לא עובר תהליכי עיבוד בטמפרטורות גבוהות. הקקאו מכיל 50 אחוזים שמן טבעי הנקרא גם "חמאת קקאו", נוגדי חמצון, מינרלים, תאורמין (דומה לקפאין אך השפעתו מתונה יותר) ופנתילאמין (נוגד דיכאון). אם כך, מה לא בריא בשוקולד? הסוכר, החלב, החומרים המשמרים, המגבשים, המתחלבים ועוד. למעשה, הקקאו הוא אחד הרכיבים הזניחים בשוקולד התעשייתי והוא קלוי ומעובד. ואולם, אפשר גם אחרת. לא חייבים להיות שוקולטיירים מבריקים כדי להכין בבית פרלינים או טבלאות שוקולד. כל שצריך הוא להכיר את חומרי הגלם האיכותיים, לשלב עם ממתקים טבעיים ולהנות מתוצרת נפלאה. כשמכינים את השוקולד לבד אפשר לקבוע את מידת המרירות והמתקות, להיות יצירתיים ולהוסיף חמאת שקדים או שברי אגוזים ולהכין את השוקולד מפולי קקאו פרוטי שאינם עוברים התססה או מפולי קקאו שעוברים התססה. חברת קקאו טבעי מביאה בחנות האינטרנטית שלה מוצרי קקאו איכותיים לצד ממתקים טבעיים, סופרפודס וחמאות אגוזים - כולם בצורתם הטהורה ביותר וללא עיבוד תעשייתי. לצד המוצרים, יש מתכונים שוקולד יצירתיים להכנה ביתית. www.cacaotv.co.il

פלאי הרואו פוד

לפני עשור שב לארץ שף הרואו פוד והסופרפודס ניר לוי, לאחר מסע בן 14 שנים של בישול אורגני וטבעוני, בין היתר במטבחים ההודי, התאילנדי והיפני. כששב לארץ החליט להעביר הלאה את הידע הרחב שלו על תזונת הרואו פוד ועל הסופרפודס באמצעות סדנאות. במשך חודש, אחת לשבוע במשך ארבע שעות, הגעתי לקורס רואו פוד למתחילים של לוי. גמעתי בשקיקה כל מילה על חומרי הגלם, על סגולותיהם, על המקור וההיסטוריה שלהם ועל מקומם בתזונה. הקורס מבוסס על טהרת הטבעונות הבריאה, ללא קמח וללא סוכר תעשייתי. היתרון בקורס הוא למידת טכניקות עבודה עם בלנדר, עם מעבד מזון ועם מייבש מזון ומתכונים קלים לביצוע ומהירי הכנה, הנגישים גם במטבח הפרטי. בקורס פגשנו פאי גבינת קשיר-לימון ותותים; גבינת מקדמיה; קרקרים עם פשתן, עם שיבולת שועל ועם ירקות; חלב שקדים; סלט שורשים; ספרינג רולס; גלידת בננה, ניל ופקאן; רוטב טריאקי; גבינת פטה, זרעים וקשיו; סלט שורשים ואצות ים; משקה לימונדה וצ'יה; פרלינים; פאד תאי ומטבל קארי ירוק מתאילנד ועוד. כל מפגש הסתיים בארוחת ערב צבעונית ומזינה, שבה לקחו חלק כל משתתפי הקורס. לוי העביר בתשוקה המון ידע, והיה תמיד חי ומלא אנרגיה, בדיק כמו מזון הרואו פוד עצמו. wonderfood.co.il, בפייסבוק: "ניר לוי wonderfood".

כלים שלובים

תבנית אידוי חדשה של נעמן לבישול מהיר ובריא יותר, אגב שמירה על ערכים תזונתיים וטעם המזון לצד שימוש של פחות מחצי מכמות השמן. התבנית עשויה יצקת אלומיניום ומתאימה לכל סיר בקוטר 24 סנטימטר. האידוי מתבצע מצדי התבנית ולא מלמטה כדי להבטיח פיזור אדים אחיד. התבנית בעלת ציפוי וויטפורד נון-סטיק רב שכבתי למניעת הדבקת המזון, לשימוש מופחת בשמן ולניקוי קל ונוח, והיא מתאימה לכל סוגי הכיריים, לבישול בתנור ולשטיפה במדיח. מחיר: 77 שקלים וחצי. עוד מבית נעמן, מספריים לגזירת ירקות היישר לקערת הסלט. המספריים בעלי להב ומשטח חיתוך צמוד והם מתאימים גם לירקות קשים. מחיר: 60 שקלים.

רואו טוֹרוֹ

חטיפי RooBar מציעים חלופה טבעונית בריאה על בסיס תמרים ושקדים, אגוזי קשיו או פירות - כולם מגידול אורגני. הם משלבים סופרפודס בחמישה טעמים - קוקוס וזרעי צ'יה, גוג'י ברי, קקאו ושקדים, אינקה ברי ותות עץ ווניל ברבן אמיתי. החטיפים נולדו בשנת 2010 כשאם החלה להכין לבנותיה חטיפים ביתיים. כיום הם נמכרים ב־46 מדינות ומובילים בשוק החטיפים האורגניים באירופה. כל יחידה שוקלת 30 גרם ומכילה כמאה קלוריות. חומרי הגלם מעובדים בשיטת רואו פוד, השומרת על הערכים התזונתיים, והטעם מתוק עדין. מחיר: 8 שקלים ליחידה. להשיג ברשת ניצת הדובדבן, בחנויות הטבע והתבלינים ובחנויות מזון מתמחות.

שרון בן־דוד

פאי אוכמניות והל

החומרים לתבנית בקוטר

18-16 סנטימטר

לתחתית הפאי

1 כוס אגוזי מלך

2/3 כוס תמרים, מגולענים

1 כפית מים

1 כף שמן קוקוס

קורט מלח

למילוי הגבינה

3 כוסות אוכמניות

1½ כוסות קשיו, מושרה כחצי

שעה במים

1/4 כוס מיץ לימון

1/2 כוס סירופ מייפל

3/4 כוס מים

1 כפית תמצית וניל

1 כף לציטין סויה (לא מהונדס גנטית)

קורט מלח אטלנטי דק

1 כפית אבקת הל

1/4 כוס חמאת קקאו, שמן קוקוס או

שילוב של שניהם

אופן ההכנה

1 מערבבים את כל חומרי התחתית במעבד מזון, מניחים בתבנית סיליקון ומהדקים לצורת קלתית.

2 מערבבים את כל חומרי המילוי בבלנדר, חוץ מחמאת הקקאו או שמן הקוקוס.

3 מוסיפים את השמן או החמאה לבלנדר וממשיכים לערבב.

4 יוצקים את המילוי מעל תחתית הפאי ומכניסים למקפיא לשלוש-ארבע

שעות לפחות. לפני ההגשה, מוציאים

מהמקפיא ומפשירים כעשר דקות.



צילום: אקסקליו

מבט אל האופק

חברת אופק חדש, המשווקת כלי מטבח, גאדג'טים ומוצרי חשמל עם אוריינטציה בריאותית, מציעה קולקציית מוצרים ייעודית למטבח הרואו פוד. מוצר הדגל - שמחליף את התנור, הטוסטר והמצנן - הוא מייבש מזון דיגיטלי מבית אקסקליו, שמאפשר לרקוח בקלות עוגיות, חטיפי אנרגיה וגרנולה, יוגורטים פרוביוטיים, פיצוחים, פירות יבשים, עגבניות מיובשות, לחמים וקרקרים מירקות ואפילו המבורגר פטריות, קציצות ירק וכדורי פלאפל. מייבש המזון בעל טיימר הפעלה רציפה עד 48 שעות וטכנולוגיית ייבוש דרשלבני עם כוונון טמפרטורות כפול ומדויק. אפשר גם לייצר חטיפי צ'יפס משלל ירקות כגון תפוחי אדמה, בטטה, גזר, סלק וקישואים, באמצעות פורס הירקות המודולרי של סטטוס - שפורס ירקות בשבעה עוביים שונים, מפרוסות דקיקות ועד לעובי של שישה מילימטרים. אהבתי במיוחד את טכניקת החיתוך המדויקת בזכות להבי נירוסטה איכותיים וחדים, המאפשרים חיתוך קל, מהיר ונטול סיכונים, ובזכות ידית אחיזה בטיחותית מפלסטיק ללא BPA. הפורס מגיע בליווי קולפן לעגבניות ועשוי כולו מחומרי גלם שאינם פולטים רעלים. www.newhorizon.co.il

מתמר ועד אגוז

המזווה הוא חנות טבע אינטרנטית חדשה למוצרי מזון בריאים המתאימים לתזונה צמחונית, טבעונית ורואו פוד ולכל מי שמבקש להזין את גופו בחומרי גלם טבעיים ופשוטים. המזווה מציע אגוזים וזרעים, קמחים לסוגיהם (חמוס, אורז, טף, כוסמין), פירות יבשים, קטניות ודגנים, אטריות (עם ובלי גלוטן), ממתקים טבעיים (ללא סוכר מעובד), חמאות אגוזים, משקאות "חלב" מן הצומח ועוד. מאחורי המזווה עומדת מורן רסקין, אימא ובלוגרית חובבת בישול בריא, שהחליטה להנגיש את רכיבי המתכונים שלה ולאפשר רכישת מזון בריא במקום אחד ובלי לצאת מהבית. משלוחים בפרשה ארצית וללא דמי משלוח. www.hamezaveh.co.il, הבלוג של מורן: veganhightechmom.com

בית שכולו בריאות

טליס' גודיס הוא מקדש הבריאות של טלי סבג, המשלב בין כל אהבותיה - פרחים, בישום, פריטי עיצוב לבית, בר מיצים ושייקים אורגניים בכבישה קרה ומעדנייה טבעונית המושתתת ברובה על רואו פוד. האווירה במקום מזכירה ניחוחות של חוץ לארץ ומשלבת בין אווירת חנויות הבטיק בווסט וויליג' בניו יורק לאלה ברובע המארה שבפריז. המוצרים הקולינריים מסודרים בקפידה במקררים ועל מדפי הקיר והשירות אדיב ואישי. המעדנייה מציעה גרנולה מונבטת ללא חיטה בציפוי קקאו ומייפל, מיקס שוקולד ואגוזים, אגוזים מונבטים ומיובשים במייבשי מזון, קינוחי רואו שהם תאווה לעיניים ולחך, פודינג צ'יה על בסיס חלב קוקוס, עוגת גבינה קשיו ופירות יער מדהימה עם תחנית שוקולדית מופלאה, צ'יפס קייל קריסיפי עדין, ספנד זיתי קלמטה ושלל נשנושי בריאות נוספים - כולם מחומרי גלם פרימיים ובתהליך ייצור קפדני. אחד העם 8 נווה צדק, תל אביב. 03-5108848. פתוח: ראשון עד חמישי - 9:00-19:00, שישי - 9:00 עד כניסת השבת.

אוכלים בחוץ

באנה היא מסעדת Plant Based תל אביבית חדשה. יתרה מכך, היא מסעדה טבעונית שעושה כבוד לעולם הצומח, עם תפריט מגוון ויצירתי שהירקות המככבים בו אינם מתיימרים להיות משהו אחר. אין בבאנה המבורגר, שניצל או בולונז טבעוני - אבל יש מגוון מנות ביניים שכיף לחלוק עם החברים לשולחן. טעמנו Hash-Brown - לביבת תפוחי אדמה צלויה בליווי איולי פפריקה מעושנת וחזרת לימון מגוררת (43 שקלים), מנה מנחמת וטעימה; וולקנו בול - סלט גזרי שורשים טריים צבעוני ומשגע, המוגש עם דוחן וחמאת בוטנים על סויה כהה (42 שקלים); ירוקים פריכים - שעועית ירוקה, אספרגוס, מלפפון, ברוקולי ואבוקדו בווינגרט לימון (46 שקלים), מנה יפהפייה אם כי המראה עלה על הטעם; ו-Sloppy Beet - שעועית מנומרת עם סלק שרוף בלחמניית כוסמין מלא, ירקות חיים, רטבים ותפודים (52 שקלים), מנה מפנקת ומשביעה, שהייתה הטובה ביותר בארוחה בזכות תפודים מושלמים, שתובלו בדייקנות מופתית והוגשו במידת עשייה מדויקת. מקולקציית הקינוחים בחרנו גלידת פירות יער עם בננות ושברי אגוזי לוז (36 שקלים) ושברי שוקולד מריר עם חמאת בוטנים ואגוזי לוז (14 שקלים); שניהם היו נהדרים והוגשו על פי בקשתנו לצד חליטת צמחים וקמבוצ'ה (משקה פרוביוטי).

נחמני 36 תל אביב, 03-6991566.

פתוח: ראשון עד שבת - 19:00-23:00.

הכותבת היא עיתונאית בנושא תזונה ואורח חיים בריא, בעלת בלוג, מרצה ומאמנת אישית לאורח חיים בריא. naturetali.com