



חורף במלוא שלמותו

התזונה ההוליסטית רואה באדם ישות שלמה ומתייחסת לאנרגיה בצורה מורחבת. כיצד היא מיטיבה עם הבריאות שלנו ומהן המלצותיה לחורף

"המזון הוא הדלק של גופנו. הוא מספק לגופנו אנרגיה ואבני בניין וכך מאפשר לו לתפקד ולפעול", מסבירה הדיאטנית הקלינית אסנת בירנבאום.



תזונה שלמה

"הגישה ההוליסטית רואה באדם ישות שלמה (המונח 'הוליס' מקורו במילה יוונית שפירושה 'שלם', 'כולל'), המורכבת מגוף, מנפש ומרוח, ושואפת ליצירת הרמוניה בין כל החלקים מבחינה פיזית, רגשית ורוחנית. אני רואה במונח 'הולי' גם את המילה 'קדוש', תזונה מקודשת, שמכבדת את האדם ואת הגוף ואינה מכבידה עליו. זוהי תזונה המזינה באנרגיות מתאימות את כל המערכות ושואפת לאיזון, וכך היא עוזרת לנו להרגיש שלמים, לחיות בשלום עם עצמנו ולהיות בריאים. בתזונה ההוליסטית מתייחסים לאנרגיה בצורה מורחבת; לא רק לאנרגיה שמגיעה למערכת העיכול, אלא גם למערכת הנשימה, לנפש ולרגש. בכל ערוץ עוברת האנרגיה המתאימה, כך שכשאנו מחפשים חום ואהבה נקבל את האנרגיה בערוץ הרגשי היישר אל הלב, ולא בערוץ האוכל המגיע היישר אל מערכת העיכול".

בעקבות הרמב"ם

"בספר 'משל' נאמר: 'צדיק אוכל לשבע נפשו'. כלומר, כשהנפש שבעת רצון, אנו שבעים מהמזון ולא מעמיסים אנרגיה מיותרת, שעולה לנו במשקל ועלולה לגרום לעלייה ברמת הסוכר, להצטברות שומן ולפגיעה במערכות הגוף. הרמב"ם גרס כי ראשי התיבות של המילה בריאות הן: 'יבולם רוגזו, יפחית אוכלו ויגביר תנועתו'. הכוונה היא לשלושה עקרונות שמקדמים בריאות - לשמור על רוגע ולא לכעוס; לאזן את המזון שאוכלים מבחינה כמותית ואיכותית; ולעשות פעילות גופנית. בריאות משמעותה מצב שבו הגוף תקין ומתפקד. כשאנחנו דואגים לגופנו, הוא מוגן ומתמודד. כשמקפידים על תזונה חיונית, על

"תזונה הוליסטית היא הקשבה לגוף, לראש, לבטן, ללב ולכל איברי הגוף באשר הם, ולכן היא מתאימה ומותאמת באופן אישי לכל אדם. תזונה הוליסטית היא בחירה של מזונות ושל הרגלי אכילה וחשיבה שתורמים לתחושה נעימה ומחזקת. מה שטוב ובריא לאדם אחד אינו בהכרח חיוני לאדם אחר".

הזנה להגנה

"בחורף אנחנו בדרך כלל רעבים יותר, שותים פחות, קר לנו ואנו מחפשים מזונות מחממים ומנחמים. בחורף אנחנו זקוקים להזנה לצורך הגנה. חיידקים, וירוסים ומיני תחלואים מאיימים עלינו, ולכן חשוב לחזק את מערכת הגוף בתבונה ולהקפיד על איכות התזונה". בירנבאום ממליצה לצרוך בחורף: "ירקות ופירות העונה כגון תות שדה, בננה, קיווי, גזר, בטטה, פירות הדר, פלפל, שום, בצל וסלק. מומלץ לשתות שייקים חמים עם קקאו ועם אגוזי קשיו בריאים ומשביעים; שייקים מפירות העונה, העשירים בוויטמין סי, שתורם לחיזוק המערכת החיסון; ומרקים מירקות בצבעים, מרקים מוקרמים ללא קרם, בעיקר מירקות שורש ובתוספת עשבי תיבול כגון סלרי ופטרוזיליה, ומרקים עם תבלינים מחזקים כגון פפריקה, כורכום, ג'ינג'ר וכמון. גם דייסת שיבולת שועל עם דבש וקינמון, המחמם ומווסת רמות סוכר בדם, מומלצת, וכן תבשילי דגנים וקטניות כגון בורגול, עדשים, אורז ושעועית, לצד ירקות שורש, שום ובצל - אנטיביוטיקה מהטבע. מרק עוף מומלץ נגד התקררות - עם כורכום, פפריקה, הל וציפורן. נגד שיעול מומלץ לשתות חליטת קורנית מרוכזת או בצל ודבש. חשוב כמובן להקפיד לשתות הרבה מים".

המלצות הוליסטיות לחורף

- * לאכול מזונות שגדלים בתקופת הסתיו והחורף הידועים כמחממים, כנוגדי חמצון וכתורמים לחיזוק מערכת החיסון.
- * להימנע מסוכר, ממלח וממזון מעובד ומתועש - המחלישים את המערכת החיסון.
- * לאכול ארוחות חמות.
- * להרבות בשתייה חמה או בשתייה בטמפרטורת הגוף.
- * לאכול לאט, ללעוס היטב וליהנות מכל ביס.
- * לאכול אבוקדו, אגוזים וגרעינים - המזינים ותורמים לתחושת שובע ממושכת.
- * לשלב פעילות ספורטיבית, לחשוב מחשבות חיוביות ולעשות דברים שאוהבים.
- * לנשום.

אסנת בירנבאום היא דיאטנית קלינית הוליסטית בעלת 20 שנות ניסיון, מנחה למודעות ולהעצמה במפגשים אישיים או במעגלים נשיים ומחברת הספר "מילון התזונה הראשון שלי". בבייטבו; "אסנת בירנבאום-אניגיה".



מתכוני חורף טבעוניים

מתכונים של חגית לידרור - בישול טבעוני וצמחוני בריא באהבה

מרק פטריות וחלב קוקוס

החומרים לחמש מנות

- 3 גבעולי כרשה או בצל
- 2 כוסות מיקס פטריות (יער, שמפיניון, פורטובלו)
- 1/2 ראש כרובית
- 1/2 שורש סלרי
- 1 כף שמן קוקוס, לטיגון מים לפי הצורך
- 3-5 שיני שום, פרוסות
- מלח, פלפל שחור גרוס גס, 1/2 כפית
- ג'ינג'ר טרי ו-1/2 כפית תערובת קארי
- 1 קופסה חלב קוקוס
- 1 בצל ירוק, קצוץ

אופן ההכנה

- 1 חותכים את קצוות הכרשה, חורצים לאורך ופורסים לפרוסות בעובי סנטימטר.
- 2 מורידים את קצות רגלי הפטריות

ופורסים לרבעים (לא לשטוף).

- 3 שוטפים את הכרובית היטב וחותכים לחתיכות קטנות.
- 4 מקלפים את שורש הסלרי עם חלק מהגבעולים וחוצים לשניים.
- 5 בסיר גדול מטגנים את הפטריות בשמן הקוקוס במשך כחמש דקות.
- 6 מוסיפים לסיר את הכרשה, מערבבים ומטגנים במשך שתיים-שלוש דקות.
- 7 מוסיפים לסיר שתי כוסות מים, את הכרובית, את הסלרי, את השום ואת כל התבלינים, מערבבים ומבשלים במשך חמש דקות.
- 8 מוסיפים לסיר את חלב הקוקוס - אם סמך מדי אפשר להוסיף עוד מים.
- מרתיחים, מנמיכים את הלהבה ומבשלים עד שהכרובית מתרככת, במשך 15-20 דקות.
- 9 מגישים את המרק בעיטור בצל ירוק.



צ'אי הודי טבעוני

החומרים לשש כוסות

- 1 ליטר מים
- 3 מקלות קינמון
- 5 מסמרי ציפורן
- 8 תרמילי הל פתוחים
- 1 כוכב אניס (לא חובה)
- 2-3 כפיות ג'ינג'ר טרי, כתוש
- 4 ניצני ורדים
- 2-4 תיונים או 1 כף תה שחור בתפזורת
- 1/2 ליטר חלב טבעוני

אופן ההכנה

- 1 מרתיחים בסיר את המים עם כל התבלינים.
- 2 מוסיפים לסיר את התה השחור ומבשלים על להבה נמוכה במשך 20 דקות.
- 3 מוסיפים לסיר את החלב, מרתיחים שוב, מנמיכים את הלהבה, מבשלים במשך 15 דקות וממתיקים לפי הטעם.
- * אפשר לשחק עם כמויות התבלינים לפי מידת העוצמה שרוצים.



שימון בסטייל

לרגל עונת המסיק, Novel collection, מותג הבית של חברת פלדינוקס, מציג שני מוצרים חדשים למטבח הבריא: כלי זכוכית לאחסון שמן זית (53 שקלים), המגיע עם מברשת למריחה אחידה ולשליטה מבוקרת בכמות שמן הזית; ובקבוק התזה של שמן זית עם משאבה לשימון מחבתות, תבניות אפייה ומזונות במידה מועטה ובפיזור אחיד (63 שקלים). כך אפשר להכין צ'יפס בטטה אפוי בתנור עם מעט שמן זית כתית מעולה, להבריש מאפים במסורה ולשמן את כלי הבישול והאפייה בדרך קלה, נוחה וחסכונית. להשיג במגוון רשתות ובחנויות כלי בית ונוי.

קוק עם קוקה

פלדינוקס, יבואנית כלי בישול, פרטי נוי לבית וריהוט משלים, עברה לאיירפורט סיטי והשיקה מותג חדש לכלי בישול - Cooka. המותג מציע גאדג'טים ואביזרים למטבח בקו צעיר, בעיצוב חדשני ובמחירים שפויים. המותג נמכר בחנויות כלי בית וברשת דוכנים חדשה בקניונים. בין המוצרים: כפות הגשה, קופסאות אחסון למזון, מקלפים, תחתיות ואביזרי אפייה ובישול. www.paldinox.co.il, 03-9788800



פסטיבל גלילי

עמותת זמן גליל מערבי חוגגת זו השנה השישית את פסטיבל חורף זמן גליל מערבי - אירועי תרבות, אמנות, פנאי, טבע וקולינריה בשילוב עסקי הבוטיק באזור. במסגרת הפסטיבל יתקיימו סדנאות אוכל עם שפים, סדנאות אמנות ויצירה, סיורים קולינריים, מופעים מוזיקליים, ארוחות חגיגיות, טיולים שונים, מפגשים עם אנשים ובעלי מקצוע מקומיים ועוד. www.westgalil.org.il, 04-6015533, 21-23 בדצמבר.



יוגורט פלוס

רשת הגלידריות האיטלקית Anita משיקה בשכונת נווה צדק בתל אביב גרנולה בר חדש המבוסס על טהרת היוגורט והגרנולה. הסניף החדש מגיש יוגורטים טריים ומקפאים המבוססים על חלב בקר, חלב עזים, חלב כבשים וחלב טבעוני, ולצדם גרנולה בטעמי פקאן, בננה ושוקולד מריר; צימוקים וקשיו; חלבה וקינמון; ואגוזי מלך, בננה, חמוציות וקינמון. יש גם תוספות לבחירה - פירות עונתיים טריים, אגוזים, פירות יבשים, רטבים וקונפיטורות. בייצור עצמי, שוקולדים וסירופים. שבזי 44 תל אביב. 03-39585573.



בריאות על ארבע

בראוניז עסיסיים, עוגיות דלעת נימוחות ותבשיל טבעוני מזין יכולים להיות גם מנות מזינות לחתולים ולכלבים. אגודת צער בעלי חיים בישראל בשיתוף התזונאית לחיות מחמד סיוון זילבר השיקו חוברת מתכונים דיגיטלית חדשה עם מתכונים מרכיבים איכותיים, עשירים בחומרי הזנה וטעימים. המתכונים פשוטים וקלים להכנה וניתנים להקפאה. לצד המתכונים, מופיעים בחוברת כללים להאכלה נכונה וטיפים לתזונה של חברינו על ארבע. המתכונים מיועדים להאכלה משלימה ואינם מתאימים להזנה יומית קבועה.

האגודה: www.spc.co.il, סיוון זילבר;
www.naturallyforpets.co.il, בפייסבוק;
 "טבעי לחיות – תזונאית קלינית לחיות מחמד".

חוכמת הבייגלה

רשת חנויות הטבע ניצת הדובדבן משיקה מוצר חדש מהמותג הפרטי שלה - מקלוני בייגלה מלוחים. המוצר נמכר באריות אישיות של 45 גרם. מעבר לטעם הנהדר, למרקם הפריך ולמליחות העדינה, זהו מוצר בריא, מוקפד ובעל ערכים תזונתיים חסרי פשרות, המסתכמים בקמח שיפון מלא אורגני, בשמן קוקוס לא מזוכך אורגני, בשאור אורגני ובמלח הימלאיה. המבוגרים שטעמו את מקלוני הבייגלה נשנשו בהנאה, הילדים אהבו מאוד והמוצר עבר גם את הסף הנוקשה של שוחרי הבריאות. מחיר: 5.90 שקלים. להשיג ברשת ניצת הדובדבן.

קוואקר נטול

בשורה מבית שטראוס לחולי הצליאק ולרגישים ולמנעמים מגלוטן - המותג הוותיק קוואקר (Quaker) משיק קוואקר שיבולת שועל להכנה מהירה ללא גלוטן. בשנים האחרונות ניכרת עלייה בהעדפת קוואקר, שיבולת שועל, על פני דגני בוקר בזכות היותו עשיר בסיבים תזונתיים, בוויטמינים ובמינרלים והיותו פחמימה מורכבת, מזינה, משביעה ונטולת תוספים מעובדים, סוכר וחומרים משמרים. קעת הוא מגיע גם ללא גלוטן. מחיר: 20 שקלים.

קפטן רושפלד

קפטן קארי הוא אוכל רחוב הודי מסורתי בניצוחו של שף יונתן רושפלד. הדוכן מגיש מאכלים מכל רחבי הודו, מהדרום ועד הצפון, והאוכל מגוון - טבעוני, צמחוני, דגים, עוף, בקר ושרימפס. קפטן קארי מתהדר בתפריט משלוחים, כך שיכולנו להתענג על מיטב מנות השף בלי לצאת מהבית; פינוק אמיתי לערב חורפי. לראשונות, חלקנו צ'יפן קופטה - קציצות עוף במסאלה חמאת בוטנים (32 שקלים) ומרק עגבניות חריף עם תבלינים (18 שקלים). הקציצות היו נהדרות, פריכות מבחוץ ונימוחות מבפנים, והמרק היה מהביל, חם וסמיך. התיבול של שתי המנות היה מושלם. בהמשך חלקנו כרובית בקארי כפיר ליים וקוקוס (34 שקלים), מנה פשוטה וטעימה בזכות מידת עשייה מדויקת של הכרובית ורוטב נהדר. לעיקריות, חלקנו פילה פורל מושרה ביוגורט קארי אדום וברוטב קוקוס ועגבניות, שהוגש על אורז לבן ודאל עדשים כתומות מבושם בעלי קארי טריים (64 שקלים) ומנת גבינת פאניר במסאלה אדומה, שהוגשה גם היא לצד אורז לבן ודאל עדשים כתומות (54 שקלים). שתי המנות היו מנחמות, חורפיות, משביעות וטעימות מאוד. הדג היה נהדר, טעים, טרי ומובחר; גבינת הפאניר הייתה מצוינת; ותבשילי העדשים היו מעין קדירה ביתית מפנקת. החריפות הייתה עוצמתית במובן החיובי וניחוח הרטבים ההודיים המשכר התפזר בחלל הבית. בסוף הארוחה לגמנו אייס צ'אי (12 שקלים), תה קר הנחלט מתערובת עלי תה מבושמת בקליפות הדרים לצד תבלינים טריים כתושים, ולאסי מנגו (14 שקלים) - חלב קוקוס, יוגורט טרי, פירות עונתיים ותבלינים מתוקים. הייתה זו סיומת מרעננת ומתקתקה לחוויה ההודית הביתית. יש מסעדות טובות ששווה להישאר בשבילן בבית.
 שרונה מרקט ודיזנגוף 149 תל אביב. www.captaincurry.co.il

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