

ס"ו 2022 ר"א

הפירות היבשים הנמכרים בתנויות עוברים תהליכי שימור ומוסיפים להם חומרים שונים. כדי לאכול פירות יבשים בריאים באמת, צריך לייבש אותם בבית. איך עושים את זה | שיר-לי גולן

- 2 כפות גוג'י ברי
- 1 כף המוציית
- 2 כפות פקאנים שבורים
- 2 כפות צנוברים
- 1 כף ורעי רלעת
- 1 כף ורעי צ'יה
- 1 כף שבבי ספירולינה
- 1 כף קוקוס צ'יפס

מז עשוי

ממיסים את המאת הקקאו בכאן מארי, מנפים אליה את אבקת הקקאו ומחשים עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את המיפל, המלח הציילי ומחשים עד לקבלת תערובת חלקה במידה סבירה את תערובת השוקולד שנוצרה שופכים על נייר אפיה גבוה אחד ומפזרים את התוספות מלמעלה. מקפאים ל-15 דקות לפחות לפני ההגשה אפשר לשמור עד שבועיים במקרר ועד כשלושה חודשים במקפיא.

ורציפן

מז צייד

- 1/2 כוסות שקדים קלופים, מושרים במים כ-6 שעות ומסוננים
- 1 כף המאת שקדים
- 3 כפות מיפל
- 2 שיפות תמצית שקדים טבעית
- קורט מלח היטלאיה

מז עשוי

תוחנים את כל החומרים ממעבד מזון במשך כ-10 דקות במהירות גבוהה עד שמתקבל מרקם בצקני. מוציאים את "הבצק", מניחים על משטח נילון נצמד ומגלגלים לגליל בקוטר 2 ס"מ. מקררים במשך כ-3 שעות ופורסים את המר' ציפן לפרוסות קטני מנסים אפטר לשמור עד מחרש בקופסה מגודה במקרר ועד ארבעה חודשים במקפיא.

לדר פירות

מז צייד

- 3 כוסות משומשים / אפרסקים / אפרסקים
- אפרסקונים / בננות בשלים, מגולגלים והצויים
- 1/4 כוס מיץ תפוחים
- 1 כף אבקת אסאי

מז עשוי

תוחנים את כל החומרים בבלנדר במהירות גבוהה במשך כרקה. משחחים את התערובת במגש מייבש מזון מרופר בנייר אפיה באופן אחיד ומייבשים במייבש מזון בחום 45 מעלות למשך כ-10 שעות ומגלגלים. מוציאים חות' כים ריבועים בגודל 4x4 ס"מ. אפשר לשמור עד מחרש בקופסה מגודה במקרר. ●

skirgog@gmail.com



סופרפוד. ספר חדש | צילום: רונן רענן



ידעו לתת לכם את מבוססכם:

נדורי סופרפוד

מז צייד

- 1 כוס שקדים
- 1/2 כוס שבבי קקאו
- 1/4 כוס ורעי צ'יה
- 1 כפות אבקת ספירולינה
- 1 כפות אבקת מורינגה
- 1 כף אבקת אסאי
- 1 כף גריות תפוח
- 1 כפות שמן קוקוס
- 1/2 כוס מיץ תפוחים
- 5 חמרי מג'ול
- לגלגל הברורים.
- 1/4 כוס שבבי קוקוס

מז עשוי

תוחנים את כל החומרים למעט מיץ התפוחים והתמרים ממעבד מזון, עד שמתקבל מרקם חולי. מוסיפים לתערובת את מיץ התפוחים והתמרים ומערבבים עד שמתקבל "בצק" אחיד מוציאים לקערה. קוצצים מהבצק עיטלים קטנים ומג'

לא במקרה נהגג ס"ו בשבט בוטן המיוחד הזה בשנה שבו הארטה רוויה במים ומסוזה במרורים ידוקים. "הגג הזה מזמין אותנו לשמוח מסקם הברירה, הופי והשפע של אמא ארטה", אומרת אומינה קרמי, יועצת לבריאות הוליסטית, "להתענג על הטוונות המופלאים הגדלים בבטנה ולירגות מה טעמים של יבוליה. אלא שהתרבות שבה אנו חיים מרחיקה אותנו מעוצמת הארטה ומהכוח המרפא שלה לטובת מזון מתועש ומעובה. הגג הזה מזמין לנו לחזור לפשטות הטבעית של מנת הארטה ולהזין את טפנו בפירותיה הנפלאים".

אחת ממסורות הגג הזה היא כמובן אכילת פירות יבשים ואני זום, אלה, מוכיחה קרמי, מווינים חמינים ויכולים להיות חלק אינ טרילי מתוונה טעימה וריחנית. אבל שימו לב, מרבית הפרי רות היבשים המוצעים בשווקים מובשים בתהליכים תעשייתיים ולא טבעיים. לידרוו הליכי הייבוש ולהארבת חי התרף של הפרי משתמשים בתעשייה בחומרים משמרים, וכדי להב טח שיחו אטרקטיביים מוסי פים להם מי מוכר ולפקמים גם מוכר וחומרי זוגג.

לכן עריך לאכול פירות יבשים אורגניים, שגדלו ויובו שו ללא דשנים, חומרי הרבה וכימיקלים. פירות אלה יהיו לרוב ארוזים ולא בתפוזות, ולאחר הפריחה מוטלץ לשמור אותם במקרה והכי כדאי - להכין אותם בבית. איך?

"ה פשוט", אומרת קרמי, "צריך רק לה תוך את הפירות, לפור אותם על מגש ולה ניה כשמש ליום יומיים. אפשר לייבש את הפירות גם במייבש מזון במטפריטורה של 45 מעלות כ-6 שעות או בחום נמוך בתנוה כך ניתן להכין לדר של פירות בטעמים שונים מפירות טריים. לצד הפירות המיובשים אני ממליצה לשלב בתוונה היווית גם אגוזים ושקדים: בסלטים, כמטרוחים, בחלב צמחי הכנה ביתית ובקינוחים, וכמוכן כמו שהם. כדאי לשטוף ולהשרות אותם במים לכמה שעות כדי להקל את ההליך העיטיל שלהם. חשוב לזכור שפירות יבשים ואגוזים טבעיים הם מזונת מרוכזים ובשפיים קלורית, לכן יש להתמקד במטריות קטנות".

הנה כמה מתכונים מספרה של קרמי, "סופרפוד" - שיער למטבח חרש", המבוססים על פירות הגג ויעשו אותו טעים ובריא במיוחד. אם יש מוצרים שאינם מוכרים לכם, גשו לאחת מהתנויות הטבע המוכרות, שם