

פינת המתכון חן אבישר-שלו

ההיריון ובמיוחד התקופה שלאחר הלידה מלוות בכמיהה לזרוע מחבקת ועוד זרוע-מבשלת, שתזין ותתדלק את "מפעל" החמרים החיוניים הנוצר בגוף האישה. אלו, עוטפים ומזינים את העובר ובהמשך נדרשים להנקה איכותית. אז אם ברצונכם להעניק משהו טוב באמת, לפניכם מתכונים פשוטים ורבים שימושיים להריון כמו לאחר לידה, מאחר והם מרוכזים באיכויות ההזנה של היין והדם. "אבני בניין" אלה נדרשות, כאמור, לתמיכה וחיזוק האם ההרה והמיניקה ולא פחות מכך- להתפתחותו המואצת של ה"טרמפיסט". כאשר אלמנט נוסף הבא לביטוי במתכונים הוא הצורך בחיזוק צ'י בהריון ובעיקר בתקופת התשישות שלאחר הלידה.

מתכון 1- תבשיל אמרנט, גריסי פנינה ועדשים

מתכון מבושל ברוח הרפואה הסינית, פונה לחיזוק איברי היין. בעל אנרגיה חמימה מתקתקה-מרירה. נועד לחזק את הדם והיין ועם זאת- למנוע הצטברות לחות/ליחה.

השחקנים הראשיים הם גריסי הפנינה, האמרנט והעדשים, היוצרים שילוב מושלם, קל לעיכול ומרוכז של האיכויות הנ"ל.

האמרנט הוא זרע שרובו פחמימתי (בדומה לדגן). ייחודו בהיותו עשיר ומרוכז מאד בחלבון שזמינותו הביולוגית גבוהה במיוחד. כמו כן מצטיין האמרנט בעושר מדהים של מינרלים הקשורים בבניית העצם. בשל ריכוזו הגבוה מומלץ להעשיר בו תבשילי דגנים/ירקות ובכך להעלות את ערכם התזונתי.

החומרים הדרושים (ל 7-8 מנות):

- 1 כוס אמרנט (להשיג בבתי הטבע)
- 2 כוסות גריסי פנינה
- 1 כוס עדשים אדומים שלמים (רצוי לאחר השריית לילה, לא חובה)
- 3 גזרים מגוררים
- 2 בצלים קצוצים מאודים
- 9 כוסות מים

- 1 כף אבקת מרק טבעית (לא חובה, עדיף אבקת vetara)
- 1 כף מיסו מומס ב 2 כפות מים רותחים
- 1 כפית גדושה ג'ינג'ר טרי מגורר
- רוטב סויה לפי הטעם
- 5-6 שיני שום כתושות
- 5 כפיות שמן שומשום מכבישה קרה (אפשר להחליף עם שמן זית)
- כוסברה ו/או עירית קצוצה דק לעיטור

בקלחת/סיר טפלון מקפיצים את הבצל המאודה בשמן זית, כדקה. מוסיפים את הג'ינג'ר והשום לעוד דקה ומוציאים מהסיר לקערית. מכניסים לאותו סיר את כל שאר המרכיבים מלבד שמן הזית ורוטב הסויה. מביאים לרתיחה ומוסיפים לבשל על אש נמוכה כ-20 דקות, עד לריכוך גריסי הפנינה. מכסים, בוחשים פנימה את תערובת הבצל ומוסיפים סויה לפי הטעם. משאירים מכוסה כ-15 דקות, לריכוך סופי. מגישים חם ומעטרים בעשבי התיבול ובשמן השומשום.

מתכון 2 – סלט אנרגיה ברוטב שקדים

מנה חייה (raw) בעלת אנרגיה קרירה, המצטיינת בעושר תזונתי עצום. זהו ה"מולטי ויטמין-מינרלי" האולטימטיבי. מהטבע באהבה. לסלט:

- סלסלת נבטים מכל סוג (מומלצים - אזוקי, מאש, אלפלפא, עדשים, ברוקולי)
- חופן עלי בייבי
- כ-5 עלי חסה אורגנית קרועים גס
- 1 פלפל אדום חתוך לרצועות
- 2 כפות נבט חיטה
- 1 בצל ירוק קטן קצוץ דק

לרוטב:

- 3 כפות "שקדיה" / ה"שקד". להשיג בבתי טבע
- 1 כפית חרדל דיז'ון

- 2 כפות שמן זית
 - 2 כפות מיץ לימון סחוט
 - 1 כפית חומץ בלסמי (ניתן להחליף בחומץ אורז/רכז רימונים)
 - מלח ופלפל לפי הטעם
- לעיטור: 3-4 כפות שומשום שחור טחון (ניתן להחליף בכמות שווה של זרעי דלעת)
 מנערים את חומרי הרוטב היטב בתוך שייקר או צנצנת קטנה. יוצקים את
 הרוטב על הסלט, מעטרים ואוכלים. מומלץ להכין כמות המתאימה לאכילת
 סלט טרי.
- *ארוחה המשלבת את 2 המתכונים יוצרת איזון מושלם- תזונתי ואנרגטי כאחד.

חן אבישר- שלו Lic.Ac

מרצה ומטפלת בתזונה הוליסטית ומנחה סדנאות חווייתיות בתזונה מעשית.