

# תמיד שמח במטבח של ענת

ענת דרור, מאמנת תזונה, מעניקה לכם טיפים למטבח בריא ומתכונים שיעשו רק טוב לגוף שלכם



ענת דרור / צילומים: יחי'צ

**ענת דרור**  
 לפני שאנת לכם את הטיפים שלי למטבח בריא, ואצטרף כמה מתכונים שווים במיוחד שניתן להכין עם חומרי הגלם האיכותיים שחשוב שימצאו במטבח בריא כדרך קבע, כדאי שנבין קודם למה הכוונה "בריא" כי להרבה אנשים "אין זמן" אין "אנרגיה" אין ידע ובכלל זה נשמע "מאיים". מה כוונתו? "נפטיק לאכול את מה שא לנז/לנו" יש בומוניות בבית? אז זהו שלא. שינוי והבראת מטבח נעשים לאט ובהדרגה.  
 יותר מאשר "להוציא" מרכיבים חשוב ש"נכנסים" מרכיבים וחומרי גלם שאולי לא היו קודם כמוזוה הביתית תדאגו שתמיד יהיה לכם בקירור ובמוזוה מספיק חומרי גלם בסטיות, כמו אבקת קקאו אורגנית, טחינה איכותית, שמן זית, שמן קוקוס, שבני קוקוס תמצית וניל טהור. הם לא מתקלקלים מהר, וכך תמיד יהיה משהו טוב ובריא להכין מהם.  
 ככל מה שתצטרכו זה מבחר של מתכונים טובים. וכבר תקבלו ממני כמה.  
 בקרוב קרוב אעלה לרשת את הקורס הקולינרי המלא שלי למעלה מ-70 מתכונים סופר בריאים ומהירי הכנה. מצולמים כדאי לעקוב.  
 עם הזמן תגלו שכל שתקפידו לאכול בריא, נקי, טבעי כן בהדרגה ישתנו לכם הטעמים, שמן - חשוב להכיר את השמנים הקיימים

לא תימשכו לג'אנק פור והתזונה תעבור למוזן איכותי ועשיר יותר, והגוף כבר לא יחפש לנשנש מעובדים, מומלחים, סוכרים ופחמיות ויקות מערך תזונתי.  
 במוזן הפשוט: בריא זה מה שהכי קרוב למצבו הטבעי פחות מעובד, מתועש, מרוסס, מלוטש. ללא חומרים משמרים, חומרי טעם, ריח, וצבעי מאכל מלאכותיים, וסניטיסיים.  
**טיפים להבראת המטבח**  
 דאגו למבחר מגוון ורחב של אגוזים ורעים דגנים וקטניות ואיכלו מהם על בסיס קבוע ובמידה.  
 החליפו את הקמח הלבן בקמח כוסמין ושיפון מלאים. אכסנו במקרר קילו מכ"א ובכל פעם שקשית נגמרת קנו אחת טרייה.  
 החזיקו בבית רק מלח הימלאיה ואפשר גם מלח אטלנטי (גס ורק) כך שלא תתפתו להשתמש במלח מולבן.  
 להמתקה אם חייבים השתמשו בסטיוויה (מגיעה היום במספר צורות גם בנוזל וגם באבקה), מייפל טהור (ממש לא סירופ "בטעם" מייפל), תמרים טריים ומיובשים, סוכר קוקוס, סוכר ג'אגרי, סוכר דקלים, קנים. אלו סוכרים גולמיים שכמעט ולא עברו עיבוד.  
 שמן - חשוב להכיר את השמנים הקיימים ולהתאימם לצורך ולשימוש, למשל לאפייה ולטיגון שמן קוקוס שאינו מתחמצן עד טמפרטורות ממש גבוהות, לסלטים שמן זית, שמן אבוקדו, שמן זרעי ענבים, וקצח ושימוש בשמן חמנית אורגני, חריץ, גדילן שלא רק שאינם מזיקים אלא יתנו ערכים תזונתיים לאוכל שתכינו.  
**אחסון -** הכי טוב להכין ארוחה לכל יום ולאכול אותה באותו יום, אך לא תמיד זה אפשרי, הקפידו לאכסן אוכל מבושל מוכן בכלי זכוכית איכותיים ולא בפלסטיק נחות. הישמרו מלהשתמש בנייר אלומיניום/ מגשי אלומיניום בחימום בטמפרטורות גבוהות, הקשר בין מה שמשחרר בחימום למחלות קשות כולל אלצהיימר כבר הוכח.  
 לפני הכנת הקטניות, השרו אותן לפחות ללילה ואף רצוי להנביט - הערך התזונתי בהנבטת קטניות עולה לאין שיעור ומקל על העיכול.  
 הרבו לאכול ירקות מכל הסוגים ומכל הצבעים ואל תדלגו על העלים הירוקים מלאי הכלורופיל האנטיאוקסידנטים, ברזל ומינרלים.  
 שתו הרבה מים, מים בטעמים בהכנה ביתית (פרוסות גור/ מלפפון/ פלחי תפוח/ לימון, עלי נענע/ לוואיז, ג'ינג'ר ומקלות קינמון ועוד.) ותה צמחים.

קצוץ, ומעט מלח ופלפל להוסיף 6 כפות שמן זית. ולערבב טוב.  
 לשים בסיר בינוני על אש גבוהה כחצי כוס שמן זית וכשמתחיל להתחמם לסדר מעל את תפוחי האדמה, פרוסה על יד פרוסה במרחקים קטנים.  
 נפור תבלינים: כף כורכום, חצי כפית פלפל שחור, ומעט מלח גס. נפור את האורז מעל מרבד תפוחי האדמה, ועם כף עץ נרחיק את האורז שגלש לשוליים, לכיוון מרכז הערימה. ו"נרחוף" למרכזה ראש שום.  
 ניצור עם ידית הכף 6 "חורים" במרכז ערימת האורז. נוסיף חצי כוס מים קרים ב"גומות" שנוצרו, נניח מגבת מטבח מבר ונכסה ממש מיד את הסיר תוך הנמכת הלהבה.  
 נבשל כ-10 דקות על להבה גבוהה, ואז לעוד כחצי שעה על להבה נמוכה.  
 כעבור 40 דקות לכבות את האש לפתוח מכסה ולהמתין 5 דקות. נהפוך את היופי הזה על צלחת הגשה גדולה ונתענג.

**קבב חומום וקישואים פרסי**  
**רביבוים לכ-25 קציצות:**  
 2 קישואים בינוניים מגורדים וסחוסים  
 2 כוסות גרגירי חומום מבושלים ומסוננים  
 בצל אחד גדול מטוגן להשחמה עם 2 שיני שום קצוצות

1 כוס עלי כוסברה  
 1 כוס פטרוזיליה  
 לימון כבוש לפי הטעם (לא חובה אבל ממש מומלץ)  
 חצי כוס קמח חומום או יותר, לפי הצורך.  
**אופן ההכנה:** להכניס הכל פרט לקמח למעבד לתערובת גסה  
 להוסיף קמח לעטוף בניילון נצמד ולהכניס למקרר לחצי שעה לפחות  
 חצי שעה לפני שנרצה להגיש נבדוק אם כל המרכיבים השתלבו והתערובת לא נוזלית מידי.  
 אם כן הוסיפו עוד מעט קמח חומום ותקנו תבלון אם צריך  
 לא להוסיף הרבה מידי קמח כי בתנור הקציצות מתייבשות וחבל.  
 צרו צורת קבבים והכניסו לתנור מחומם ל-200 מעלות על תבנית מכוסה בנייר אפייה משומן קלות.  
 אפו 20 דק' והפכו צד לעוד 10 דקות  
 הקבבים צריכים להיות שחומים קראנצ'ים ומריחים כמו פלאפל משובח.

**פרליון על טהרת קוקוס**  
**מרכיבים:** חצי כוס שבני קוקוס לא ממותקים + שבני קוקוס לציפוי (לבחירה)



קבב חומום וקישואים

1/3 כוס קמח קוקוס  
 1/3 כוס סוכר קוקוס  
 1/3 כוס שמן קוקוס  
**אופן ההכנה:** מערבבים את כל המרכיבים היבשים היטב עד שאין שום גושים.  
 מוסיפים את שמן הקוקוס ומערבבים אותו עם התערובת. לשים הכל היטב בידיים. לוקחים מהתערובת כמות של כדור פינג פונג ומהרקים היטב לכדור דחוס. מגלגלים בשבני קוקוס ומכניסים למקפא ל-10 דקות.  
 אם נשאר לכם משהו. זה נשמר בהקפאה לחודשים.

**מוס שוקולד טבעי**  
**מרכיבים:**  
 1 אבוקדו גדול ובשל  
 6 תמרים מג'הול מהסוג הרך מגולענים וקצוצים  
 רבע כוס מייפל טהור  
 1 כף אבקת קקאו אורגני נא  
 חצי כוס חלב שקדים לא ממותק  
 2 כפות שמן קוקוס נוזלי  
 1 כפית תמצית וניל  
 חצי כוס אגוזים קצוצים גס לקישוט מעל  
**אופן ההכנה:** מכניסים את כל החומרים למעבד מזון ומוזגים לכוסות אישיות יש לקרר לפחות לשעתיים לפני ההגשה.

הכוונת היא מאמנת תזונה ומנחת סדנאות לאוכל בריא, בוגרת המכון לתזונה אינטגרטיבית www.anatdror.co.il  
 ענת דרור, תנחה סדנא ותלמד את המשתתפים כיצד להכין ממתקים בריאים וקלילים ללא ייסורי מצפון ומבלי להתפשר על האיכות והבריאות באירוע "חיים בריא 1" שיערך ב 31.03.2017 יום שישי בין השעות 09:00-15:00 בסנימה סיטי גלילות. לרכישת כרטיסים באתר האינטרנט: bari1.eatwell-events.co.il  
**בטלפון: 077-8965752**



פרליון קוקוס



ארוז פרסי של סבתא