

חברת מתכונים בריאים

יונתן קליגר - רפואה טבעית לאורח חיים מנצח

B.Sc. Nutrition

נטורופת N.D

הרבליסט קליני

תזונה, צמחי מרפא, פרחי באך, ארומתרפיה

054-5688543, ykliger@gmail.com



תוכן עניינים

5	לחמים ומאפים
5	קרקרים מהירים ללא גלוטן - מתאים לניקוי
5	טורטיות / בלינצ'ס
5	לחם טחינה
6	לחם טף
6	לחם כוסמת
7	לחם תירס
7	קרקר נא מתאים לניקוי, Raw
8	סלטים
8	סלט ירוקים מפנק - מתאים לניקוי, Raw
8	סלט אצות ומלפפונים - מתאים לניקוי, Raw
8	סלט סלק (או כרוב אדום) גזר וצימוקים - מתאים לניקוי, Raw
8	קרפצ'ו שומר וקולורבי - מתאים לניקוי, Raw
9	כרוב חמוץ ביתי - מתאים לניקוי, Raw
9	טבולה כרובית - מתאים לניקוי, Raw
9	סלט ירקות, נבטים, ואבוקדו - מתאים לניקוי, Raw
10	סלט בריאות בטעם המזרח הרחוק- מתאים לניקוי
10	סלט קינואה וירקות - מתאים לניקוי
11	סלט עגבניות שרי עם שמן זית, אורגנו/זעתר - מתאים לניקוי, Raw
11	סלט כרוב גזר ופטרוזיליה - מתאים לניקוי, Raw
11	מלפפונים ביתיים בחומץ ופרוביוטיקה - מתאים לניקוי, Raw
12	ממרחים ורטבים
12	רוטב ויניגרט לסלט ירקות - מתאים לניקוי, Raw
12	רוטב עשיר לסלט - מתאים לניקוי, Raw
12	ממרח פסטו משודרג - מתאים לניקוי, Raw
13	ממרח חומוס ביתי
13	מרק עדשים עם לימון
13	ממרח כבד מעדשים
14	ממרח אגוזים - מתאים לניקוי, Raw
14	מגוון ממרחים נוספים
14	תבשילים
14	חביתה מהירה מקמח חומוס עם פטריות
15	תרד עם שום ושמן זית - מתאים לניקוי
15	כרובית שלמה אפויה מתאים לניקוי
15	ירקות מבושלים עם קרם קוקוס וקארי מתאים לניקוי
15	פלפלים ממולאים בקינואה מתאים לניקוי

16	שעועית ברוטב עגבניות - מתאים לניקוי
16	אנטיפסטי או ירקות מאודים - מתאים לניקוי
17	פשטידת בצל וחומוס - מתאים לניקוי
17	פשטידת ברוקולי טבעונית ללא גלוטן - מתאים לניקוי
17	פשטידת כרוב, כרשה, גזר וקישואים - מתאים לניקוי
18	פשטידת בטטה ותרד - מתאים לניקוי
18	קציצות עדשים וקינואה אדומה - מתאים לניקוי
19	"פסטה" זוקיני - מתאים לניקוי, Raw
19	תבשיל חומוס ותרד/מנגולד - מתאים לניקוי
19	תבשיל עדשים שחורות וקארי - מתאים לניקוי
20	מאפה ביצים
20	תבשיל כוסמת פטריות - מתאים לניקוי
20	קציצות עדשים ובטטה - מתאים לניקוי
20	קציצות זוקיני ונענע בתנור - מתאים לניקוי
21	ממרח חומוס ודלורית - מתאים לניקוי
21	שעועית אזוקי ואורז חום - מתאים לניקוי
22	אורז בשמתי מלא מאודה
22	סושי עם אורז בשמתי מלא
22	דייסת אורז וחלב קוקוס
22	אורז בקארי ותרד
23	אורז בסגנון מקסיקני
23	אורז עם ירקות
23	ירקות כתומים בתנור - מתאים לניקוי
24	אורז פרא ובטטה - מתאים לניקוי
24	אורז מנגולד חמוץ - מתאים לניקוי
24	טבולה מדוחן - מתאים לניקוי
25	מרקים
25	מרק עדשים וירוקים - מתאים לניקוי
25	מרק ירקות ועדשים - מתאים לניקוי
26	מרק גזר עם ג'ינג'ר וקרם קוקוס - מתאים לניקוי
26	מרק כתום - מתאים לניקוי
28	מרק מלפפונים קר עם נענע - מתאים לניקוי, Raw
28	קינוחים, מאפים
28	עוגיות טחינה ושקדים טבעוניות
28	עוגיות שיבולת שועל
29	פנקייק בריא ללא גלוטן
29	קרמבל תפוחים ללא גלוטן

29	קינח טפיוקה וקרום קוקוס
30	מאפינס בננה וצימוקים
30	חטיף בריאות של בני סיידיא
30	חטיפי שיבולת שועל
31	גלילת תמרים ואגוזים מתאים לניקוי, Raw
31	עוגיות זנגביל ותבלינים (כ 25 עוגיות)
31	גרנולה ללא גלוטן
32	גרנולה ללא אפיה וללא גלוטן מתאים לניקוי, Raw
32	מעדן ציה עם פרי מתאים לניקוי, Raw
32	סלט פירות חם
33	גלידת מנגו בשתי דקות
33	שייקים
33	שייק אוכמניות וחלב קוקוס - מתאים לניקוי, Raw
33	שייק מנגו אננס - מתאים לניקוי, Raw
33	שייק מנגו אננס - מתאים לניקוי, Raw
34	שייק אנרגיה
35	שייק ירוק - מתאים לניקוי, Raw
35	שייק גרגירי יער - מתאים לניקוי, Raw
35	שייק טרופי - מתאים לניקוי, Raw
35	שייק נוגד חימצון - מתאים לניקוי, Raw
35	שייק אנרגיה ירוק של ד"ר קאזנס - מתאים לניקוי, Raw
36	מיצים
36	מיץ ניקוי קלאסי - מתאים לניקוי, Raw
36	מיץ ירוקים - מתאים לניקוי, Raw
36	מיץ ירוק חזק לניקוי הכבד - מתאים לניקוי, Raw
36	מיץ תפוח ג'ינג'ר - מתאים לניקוי, Raw
37	מיץ צנון תפוח - מתאים לניקוי, Raw
37	מיץ אננס נענע - מתאים לניקוי, Raw
37	מיץ שומר תפוח - מתאים לניקוי, Raw
37	מיץ מלפפון פטרוזיליה - מתאים לניקוי, Raw
37	מיץ גזר תפוח - מתאים לניקוי, Raw
37	מיץ ירק בר - מתאים לניקוי, Raw

לחמים ומאפים

קרקרים מהירים ללא גלוטן - מתאים לניקוי

רכיבים

- 1 כוס עדשים מושרות/מונבטות, או שלמות טחונות או קמח עדשים.
- ½ כוס קמח שיבולת שועל
- ½ כוס קמח טף
- ¼ כוס שמן זית
- 1 כוס מים
- 2 כפות שומשום
- 1 כפית מלח הימליה
- פלפל שחור
- תבלינים אפשריים - אורגנו, רוזמרין, תימין ועוד

הוראות הכנה

- טוחנים את העדשים (ביבשים) בבלנדר
- מערבבים את כל הרכיבים יחד לבלילה נוזלית, אם צריך מוסיפים מים.
- משטחים בתבנית על ניר אפיה.
- אופים 15 דקות בחום של 200°C
- אפשר לבזוק מלח הימליה מעל לפני האפייה
- מומלץ לחתוך לקוביות עם סכין פיצה באמצע האפייה לפני שהקרקרים מוכנים.

טורטיות / בלינצ'ס

רכיבים ל-12-15 טורטיות

- 400 גרם אורז מלא
- 200 גרם עדשים אדומות
- 500 מ"ל מים
- 60 מ"ל שמן זית
- 10 גרם מלח

הוראות הכנה

משרים עדשים ואורז מלא ללילה. שוטפים ומסננים. מכניסים את כל הרכיבים לבלנדר וטוחנים היטב. נותנים לעיסה לעמוד בטמפרטורת החדר 8-12 שעות לתסיסה. ניתן לשמור את העיסה במקרר למספר ימים. לאחר שהבלילה עמדה מכינים כטורטייה או בלינצ'ס (דק יותר) על מחבת.

לחם טחינה

רכיבים (לתבנית אינגליש קייק אחת):

- 6 כפות טחינה גולמית מלאה
- 2 כפות מייפל (אפשר גם סילאן או דבש)
- 4 ביצים
- כפית סודה לשתייה

תוספות:

- חצי כפית מלח
- חצי כוס גרעיני תמניה\שקדים\אגוזים קצוצים
- 3 כפות זרעי פשתן, 3 כפות שומשום מלא

תוספות לבחירה:

- כפית שטוחה של אורגנו יבש

● כף פרג – לא טחון

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מניחים בקערה את כל המצרכים פרט לתוספות. טורפים עד ליצירת בלילה אחידה. מערבבים בקערה את כל התוספות ומוסיפים 3/4 מהן לתוך הבלילה ומערבבים. מעבירים הבלילה לתבנית, משומנת היטב, ומפזרים מעל את שאר התוספות. אופים במשך 30 דק עד שהלחם מזהיב ומתייצב. פורסים רק אחרי שמתקרר.

לחם טף

רכיבים יבשים:

- 2 כוסות (280 גרם) קמח טף בהיר או כהה (אפשר לשלב חצי חצי)
 - כוס (140 גרם) סובין שיבולת שועל
 - כוס (100 גרם) שיבולת שועל (קוואקר) טחונה דק (טוחנים במעבד מזון או במטחנת תבלינים)
 - שליש כוס (50 גרם) לבחירה: זרעי צ'יה, שומשום או גרעיני חמניות
 - כף סוכר חום או קנים
 - 2 כפיות סודה לשתייה
 - כפית אבקת אפייה
 - כפית מלח דק
 - כפית קימל טחון
- רכיבים רטובים:
- 600 מ"ל חלב אורז
 - 4 כפות רסק תפוחים
 - 3 כפות שמן זית, חמניות או קוקוס
 - 2 כפות טחינה גולמית
 - כף וחצי חומץ (עדיף תפוחים)

הוראות הכנה:

מחממים בתנור את התבנית לאפית הלחם.

מחממים בסיר קטן חלב אורז עד כמעט נקודת רתיחה. מכבים וממתינים חמש דקות. יוצקים בזילוף אטי לתערובת היבשים ומערבבים. מוסיפים את רסק התפוחים, השמן, הטחינה והחומץ ומערבבים עם כף גדולה עד קבלת עיסה אחידה. משהים עשר דקות לספיגת הנוזלים. מערבבים את הבצק בשנית. מוציאים את הסיר או התבנית מהתנור ומברישים במעט שמן על פני התחתית והדפנות. מעבירים את הבצק לסיר החם, מברישים באותה המברשת את פני הבצק לקבלת קרום לחם חלק (אפשר להרטיב את המברשת במעט מים), זורים לבחירה: צ'יה, שומשום, גרעיני חמניות או שיבולת שועל, מכסים במכסה הרמטי או ברדיד אלומיניום (שתי יריעות אחת על השנייה, לאיטום הרמטי) ואופים 30 דקות. מנמיכים את הטמפרטורה ל-160 מעלות וממשיכים באפייה עוד 50 דקות. מוציאים מהתנור ומצננים מבלי להרים את המכסה עוד 15 דקות. מוציאים את הלחם מהתבנית. מצננים לפני הפריסה.

לחם כוסמת

רכיבים:

- 3 כוסות כוסמת ירוקה, בשום אופן לא חומה.
- כוס מים.
- מעט שמן קוקוס
- 1/2 כפית מלח
- אפשרות – חופן פירות יבשים של צימוקים או משמשים או תאנים או תערובת של כולם

אופן ההכנה:

משרים את הכוסמת במים למשך שעתיים עד לילה שלם שלם. שוטפים היטב ומסננים. מוסיפים כוס מים ושמים במגיימקס. מפעילים עד למרקם של שמנת. בכלי זכוכית שמים את התערובת ונותנים לה לנוח במשך כמה שעות. מחממים תנור לחום של 175 מעלות. מערבבים פנימה לתערובת הכוסמת מלח ואם רוצים, פירות יבשים, או גרעינים. משמנים תבנית זכוכית במעט שמן קוקוס ומוזגים לתוכה את התערובת. אופים למשך 45-50 דקות. מניחים ללחם להתקרר.

לחם תירס

רכיבים

- 1 כוס חלב שקדים או אורז לא ממותק או חלב סויה
- 1 כפית חומץ תפוחי עץ 1 כוס קמח תירס
- 1 כוס קמח כגון: שיבולת שועל / סויה / קינואה.
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפיות מלח
- 2 כפות שמן זית
- 1 כוס גרגרי תירס טריים או מופשרים מהקפאה
- 1/2 כוס בצל ירוק קצוץ דק

אופן ההכנה:

מחממים תנור לחום בינוני (180 מעלות צלסיוס) ומשמנים קלות תבנית מרובעת 20x20 ס"מ. מוזגים את החומץ לכוס החלב ומשהים חמש דקות להחמצת החלב. מנפים לקערה בינונית את הקמחים, מוסיפים אבקת אפייה ומלח. יוצקים את השמן והחלב לתערובת ומערבבים. מוסיפים גרגרי תירס ובצל, מערבבים ומעבירים לתבנית. אופים כ-25 דקות או עד שקיסם שנונץ בעוגה יוצא יבש. מצננים, פורסים ומגישים. ניתן להקפיא.

קרקר נא מתאים לניקוי, Raw

רכיבים:

- 2 כוסות זרעי פשתן שלמים
- חצי כוס זרעי דלעת
- 1/2 כוס נבטי מאש
- 1/2 כוס נבטי ברוקולי או אלפלפא
- 1 קישוא מגורד הפומפיה
- 1 גזר מגורד בפומפיה
- 2 מקלות סלרי מגורדים בפומפיה
- 1 כפית מלח הימליה
- 1/2 כפית כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור (אפשר גם ציילי למי שאובה חריף)
- 2 כפות זרעי קצח
- 2 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

משרים בקערה את זרעי ה[שתן מכוסים במים למספר שעות עד שהתערוובת נהית צמיגה ומוסיפים מים במידת הצורך. מערבבים לעיסה עם כל שאר הרכיבים ומשטחים בתבנית לעובי של עד חצי סנטימטר. יבוש – בקיץ ניתן לשהאיר בבית במקום מואר ליבוש מספר שעות, או במיבש מזון עד 46 מעלות, ואם אין מיבש מזון אז בתנור פתוח מעט (כדי שהטמפרטורה תרד ויצאו אדי המים) בחום של 50 מעלות צלזיוס. ניתן להפוך את התערובת אם יש צורך ליבוש יותר טוב ולחתוך לריבועים.

סלטים

סלט ירוקים מפנק - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- קערת עלים ירוקים – לקט עלי ביבי, כוסברה, פטרוזיליה, נבטי חמניה, נבטי אלפלפא, רבע אבוקדו
- 5 שקדים מושרים קצוצים
- 3 כפות כוס גרעיני רימון או חמויות ללא סוכר.
- רוטב – חצי לימון, 1 כף שמן זית, מעט מלח הימליה, 1 שן שום כתושה, 1 כפית חומץ בלסמי, 1 כפית סילאן.

סלט אצות ומלפפונים - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 3 מלפפונים בינוניים חתוכים למקלות דקות.
 - 3 כפות שבבי אצות ואקמה
 - 1 כף גרעיני שומשום
 - רוטב – 1 כפית סילאן, 1/4 כפית ג'ינג'ר יבש או כפית טרי קצוץ, רבע לימון.
- הוראות הכנה
להשרות את האצות במים כ-20 דקות, לסנן ולהעביר לקערה. להוסיף את המלפפונים ולערבב עם הרוטב. לפזר מעל גרעיני שומשום.

סלט סלק (או כרוב אדום) גזר וצימוקים - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 סלק או כוס כרוב אדום קצוץ
 - 3 גזרים כפות שבבי אצות ואקמה
 - 1 תפוח עץ
 - 2 כפות צימוקים
 - מיץ מלימון אחד
 - כף דבש או סילאן
- הוראות הכנה
מגרדים את הסלק, הגזר ותפוח העץ בפומפיה, מעבירים לקערה יחד עם בצימוקים. בנפרד מערבבים את מיץ הלימון עם הדבש או הסילאן עד שהתערובת אחידה ומוסיפים לירקות. טעם הסלט משתפר כאשר הוא עומד כ-15-30 דקות עם הרוטב לפני ההגשה.

קרפצ'ו שומר, סלק וקולורבי - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 קולורבי קלוף
- 1 שומר קלוף
- לימון
- שמן זית
- מלח הימליה
- צלפים
- זיתים

הוראות הכנה

פורסים דק מאוד את הקולורבי והשומר לפרוסות (עדיף עם מנדולינה) מסדרים שטוח על צלחת גדולה ומפזרים מעל צלפים, זיתים, מיץ לימון, זולפים מעט שמן זית ולבסוף מעט מלח הימליה. אפשר לקשט עם מעט פלחי תפוז קטנים.

כרוב חמוץ ביתי - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 כרוב לבן גדול קצוץ לרצועות
- כלי זכוכית של 700 מל
- 2 כפות מלח הימליה ורוד
- 1 כף חומץ תפוחים אורגני לא מפוסטר ולא מסונן
- כדור פרוביוטיקה (עם כמה שיותר זנים)

הוראות הכנה

מעבירים את הכרוב הקצוץ הטרי לקערה גדולה ומפזרים מעל את המלח. לאחר כחצי שעה מתחילים להכניס את הכרוב ולדחוס אותו לצנצנת כך שלא ישאר אוויר. ממלאים כמה שאפשר ולאחר כ 10 דקות הכרוב מתרכך ואפשר להמשיך להכניס. כך עד שכל הכרוב בפנים. מוסיפים כף חומץ ומשאירים סגור בחוץ על קערב לניקוז הנוזלים מספר ימים. הכרוב יכול להשמר חודשים ארוכים במקרר.

טבולה כרובית - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 כוס כרובית מפוררת (בעשרת סכין או פומפיה גסה)
- 1 בצל קטן קצוץ דק
- כוס פטרוזיליה קצוצה
- כוס כוסברה קצוצה
- חצי כוס נענע קצוצה
- מיץ מלימון שלם טרי
- כף שמן זית
- מלח הימליה
- פלפל שחור

הוראות הכנה

מעבבים את כל הירקות הקצוצים בקערה ומטבלים לפי הטעם עם לימון, שמן זית, מלח ופלפל שחור.

סלט ירקות, נבטים, ואבוקדו - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1/2 כוס נבטי עדשים ו/או מש
- 1 כוס נבטי אלפלא/צנונית/חמניה/ברוקולי
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה
- אבוקדו חתוך לחצאי פלחים
- 1 מלפפון
- 1 עגבניה
- 1/2 בצל אדום קצוץ לקוביות
- 10 שקדים מושרים כ 6 שעות.
- רוטב: מיץ מלימון שלם, מלח 1 כף שמן זית

הנבטת הקטניות (עדשים, מאש) – משרים עד 6 שעות במים בסיר סגור ללא אור ולאחר מיכן משאירים בחוץ ליומיים בכלי סגור ופעמיים עד 3 פעמים ביום מוסיפים מעט מים מעל ומערבבים כדי שתשאר לחות. כאשר

הקטניות נובטות אפשר להעביר למקרר לכלי לא אטום בו הן ימשיכו לגדול וניתן להתחיל לאכול אותן טריות או מבושלות.

הוראות הכנה

נעבירים לכלי את כל הירקות פרט לאבוקדו, מערבבים יחד ונעבירים לכלי הגשה. מסדרים את פלחי האבוקדו מעל, קוצצים את השקדים המושרים ומפזרים גם אותם מעל הירקות ומעל הכל בוזקים את הלימון שמן הזית והמלח.

סלט בריאות בטעם המזרח הרחוק - מתאים לניקוי

רכיבים

- 1 בטטה בינונית
- 4 תפוחי עץ מגורדים גס.
- 3 גזרים
- 1 סלק גדול
- 200 גרם כרוב אדום פרוס דק
- 20 גרם אצת ים היזיקי מושרת במיח חמים למשך חצי שעה.
- 1/3 כוס גרעיני חמנייה
- 1/3 כוס גרעיני דלעת
- צרור פטרוזיליה קצוצה
- 4 כפות שמן שומשום מכבישה קרה
- 3 כפות מיץ לימון
- 1 כף סילאן

הוראות הכנה

לאפות בתנור בטטה, סלק וגזר. להעביר לקערה וערבב יחד עם שאר הירקות והפירות. לערבב בקערה נפרדת את מרכיבי הרוטב יחד - 1 כף סילאן, שמן שומשום ומיץ לימון (אפשר להוסיף גם אבקת ג'ינג'ר) לשפוך על הסלט, לערבב היטב ולהגיש.

סלט קינואה וירקות - מתאים לניקוי

רכיבים

- 1 כוס קינואה מבושלת
- 1 עגבנייה קטנה קצוצה לקוביות
- 1 מלפפון קטן קצוץ לקוביות
- 1/2 בצל אדום קצוץ
- חופן עלי נענע קצוצים
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה (ו/או כוסברה קצוצה)
- 1/2 כוס נבטים שחורים מושרים 24 שעות (מומלץ להנביט 1-2 ימים נוספים)
- רוטב - 1 כף שמן זית, מיץ מחצי לימון, 1/4 כפית מלח הימליה

תוספות נוספות מומלצות - פלפל אדום קצוץ, שקדים קצוצים, קוביות בטטה אפויה, קוביות סלק טריות, גזר מגורד, קוביות קולורבי, בצל ירוק, שום טרי או יבש.

הוראות הכנה

לבשל את הקינואה, לאחר שהיא מתקררת להוסיף את כל הירקות והעדשים השחורות ולתבל עם לימון, שמן זית ומלח (אפשר להוסיף שום).

מומלץ כמנה עיקרית או כתוספת.

סלט עדשים שחורות וכמון - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- כוס עדשים שחורות מונבטות (אפשר גם מבושלות)
- חצי כפית כמון
- רבע כפית פלפל שחור
- מלח הימליה
- מיץ מלימון
- שמן זית
- ¼ כוס פטרוזילה קצוצה

הוראות הכנה

לערבב את כל החומרים יחד ולאכול טרי

סלט עגבניות שרי עם שמן זית, אורגנו/זעתר - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 20 עגבניות שרי
- רבע כוס אורגנו קצוץ, אפשר בנוסף או במקום זעתר טרי.
- מיץ מלימון שלם
- אפשות – פלפל ירוק חריף קצוץ לפי הטעם
- 3 כפות שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- מלח
- פלפל שחור

הוראות הכנה

מערבבים את העגבניות עם האורגנו והתבלינים ומגישים טרי.

סלט כרוב גזר ופטרוזיליה - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 כוס כרוב לבן קצוץ
- 1 גזר מגורד בפומפיה
- רבע כוס פטרוזיליה קצוצה דק.
- מיץ מלימון שלם
- מלח
- 1 כף שמן זית

הוראות הכנה

מערבבים את את הירקות הקצוצים יחד עם הרוטב.

מלפפונים ביתיים בחומץ ופרוביוטיקה - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 10 מלפפונים – עדיף קטנים
- כלי זכוכית עם מכסה לסגירה בנפח 1.5 ליטר
- 5 כדורי פלפל אנגלי
- 2 כפות חומץ תפוחים אורגני לא מפוסטר ולא מסונן
- כדור פרוביוטיקה (עם כמה שיותר זנים)

- 2-3 כוסות מיים
- 2 כפות מלח (כף מלח לכל כס מיים)
- צרור קטן של שמיר טרי
- מלח הימליה

הוראות הכנה

מסדרים את המלפפונים בעמידה בתוך הצינצנת – עד כמה שניכנסים ושופכים פנימה מים רותכים שיכסו את המלפפונים ואת המלח.

לאחר שהמים מתקררים (לכ 35 מעלות) מערבבים כדי שהמלח יתמוסס כולו ומוסיפים את הפלפל האנגלי, הפרוביוטיקה (לא חובה), חומץ התפוחים והשמיר וסוגרים. בתוך 3-5 ימים (בקיץ אילו תוך יומיים) המלפפונים מוכנים ומומלץ להעביר למקרר.

כדאי לשתות 50-100 מ"ל מהנוזל המכיל פרוביוטיקה בכמות משמעותית.

ממרחים ורטבים

רוטב ויניגרט לסלט ירקות - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים:

- 1/2 כוס מיץ לימון
- 4 כפות חומץ תפוחים אורגי לא מסונן
- 1/4 כוס שמן זית
- 1 כפית חרדל דיזון חלק
- 1 כף סילאן/דבש
- 2 שיני שום כתושות
- חצי כפית מלח הימליה
- פלפל שחור לפי הטעם
- אפשרי - חצי אבוקדו מרוסק

הוראות הכנה:

לערבב בצנצנת סגורה את כל הרכיבים יחד ולשמור במקרר לשימוש לפי הצורך.

רוטב עשיר לסלט - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 מלפפון
- 1/2 אבוקדו רך
- 1 שן שום.
- 5 זיתים ירוקים
- 2 כפות חומץ תפוחים אורגני.
- כף עלי רוזמרין
- כף עלי תימין, אורגנו או בזיליקום
- 4 כפות שמן זית
- מעט מלח הימליה
- מעט פלפל שחור
- 2 כפות של מים

הוראות הכנה

- טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר עד לקבלת מרקם אחיד.

ממרח פסטו משודרג - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1 כוס כוסברה קצוצה
- 1 כוס עלי בזיליקום
- 5 שיני שום קלופות.
- 1/2 כוס שמן זית
- פלפל שחור ומלח הימליה לפי הטעם

הוראות הכנה

טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר ומעבירים לצנצנת אכסון במקרר.

ממרה חומוס ביתי

רכיבים

- 1 כוס חומוס מושרה 24 שעות (מומלץ להנביט יומיים נוספים במקרר לאחר ההשריה)
- 3 כפות טחינה מלאה או רגילה אתיופית
- 1 שן שום
- מיץ מחצי לימון
- 3 כפות שמן זית
- 1/4 כפית מלח
- 1/8 כפית כמון
- 1/4 כוס מים

הוראות הכנה

מבשלים את החומוס עד שמתרכך, שופכים את מי הבישול וטוחנים את החומוס עם מעט מים, שום, מיץ הלימון ושמן הזית במעבד מזון. מעבירים לקערה ומוסיפים את הטחינה עד שהחומוס מגיע למרקם הרצוי ומתבלים במלח או לימון לפי הטעם. אפשרויות נוספות – אפשר להכין את הממרח מנביטים או קטניות מבושלות אחרות כמו עדשים או אפונה.

מרק עדשים עם לימון

החומרים:

- 1 כוס עדשים אדומות.
- 1/2 כוס סלרי קצוץ דק.
- 4 שיני שום כתושות.
- 1/2 כוס עלי כוסברה קצוצים דק.
- 1/2 כוס שמן זית להשחמה.
- 1/2 כוס מיץ לימון טרי.
- 1 כפית מלח.
- 5 כוסות מים רותחים.

אופן ההכנה:

מבשלים עדשים עד שמתרככים. במחבת נפרד משחימים קלות סלרי, שום, וכוסברה בשמן הזית ומוסיפים לעדשים. מבשלים עוד כמה דקות. מוסיפים מיץ לימון.

ממרח כבד מעדשים

החומרים:

- 2 ספלים עדשים חומים יבשים מושרים ומונבטים.
- 3-5 בצלים.
- 1 כף זרעי פשתן טחונים.
- 1-2 ביצים קשות מעוכות או טופו.
- שום לפי הטעם.
- פפריקה לפי הטעם (קצת).
- שמן זית לפי הטעם.

אופן ההכנה:

לבשל עדשים עם מעט מים, להוסיף שמן זית, לבשל על אש קטנה, בסוף הבישול להוסיף בצלים קצוצים, שום וקצת פפריקה. כשהעדשים רכים התבשיל מוכן, לשים את התבשיל במערבל מזון להוסיף ביצים ומלח לפי הטעם, לערבב עד לקבלת ממרח אחיד.

ממרח אגוזים - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים:

- 200 גרם אגוזי מלך
- 1 שן שום
- 1/3 כוס שמן זית/זרעי ענבים/פשתן
- אגוז מוסקט, מלח, פלפל לפי הטעם

אופן הכנה:

מסקים את האגוזים ואת השום במעבד מזון תוך כדי עירבול מוסיפים את השמן והתבלינים עד שמתקבל ממרח אחיד.

מגוון ממרחים נוספים

- מתוקים - טחינה ודבש) עדיף דבש לא מחומם, (סילאן, רסק תפוחים .
- (חרדל) ללא חומרים משמרים)
- ממרח פלפלים, ממרח פסטו, ממרח זיתים שחורים) בהכנה בייתית)
- ממרח ירוק – טוחנים פטרוזיליה, כוסברה, שום ומוסיפים שמן זית ומלח .
- ממרח קוקוס שום – שמן קוקוס + שום + פטרוזיליה או כוסברה או שמיר.
- ממרח ממריץ ומרענן – שמן קוקוס + גינג'ר טרי קצוץ, שום ומעט צילי .
- גואקמולה - ממרח אבוקדו עם בצל, כוסברה ועגבניה מטובל בלימון ומלח הימליה.
- ממרח חומוס - עדיף להכין בבית עם חומוס מונבט ושמן זית בכבישה קרה.
- זרעי כוסברה טחונים עם מלח + שמן זית ושומשום .
- ממרח לימון כבוש – משרים פרוסות לימונים במלח הימאלי, לאחר 24 שעות מוסיפים פפריקה ושמן זית וטוחנים .
- ממרח צ'טני – כוסברה, נענע, ג'ינג'ר, בצל קצוץ, לימון, מלח, פלפל שחור וסילאן .
- ממרח שום – אופים שום, מרוקנים אותו כשהוא רח מוסיפים שמן זית ומלח ומערבבים .
- רוטב לסושי – סילאן מעורבב עם מעט לימון וג'ינג'ר לפי הטעם.
- ממרח עדשים אדומות- עדשים אדומות מונבטות ומבושלות – טחונות עם כמון, מלח, פלפל שחור, שום, טחינה מלאה, מיץ לימון.

תבשילים

חביתה מהירה מקמח חומוס עם פטריות

רכיבים

- 1/2 כוס קמח חומוס
- 1/2 כוס מים ומוסיפים עשבי תיבוך ומלח הימליה.
- 1/2 כוס ירק קצוץ ממגון אפשרויות - פטרוזילה, כוסברה, נענע, תימין.
- 1/4 כוס פטריות שיטאקי או פורטובלו

הוראות הכנה

מערבבים את כל החומרים יחד פרט לפטריות. מטגנים את הפטריות במעט שמן זית ומוסיפים לבלילה, מערבבים יחד ומטגנים כמו חביתה.

תרד עם שום ושמן זית - מתאים לניקוי

רכיבים

- 3 כוסות עלי תרד
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 כף שמן זית מלח
- תוספות אפשרויות – פטריות, אספרגוס

הוראות הכנה

מאדים את התרד במחבת עם מכסה סגור ללא שום תוספת. תוך 5 דקות התרד יתרכך לגמרי ויש לכבות את האש. לחכות שיתקרר ואז לסחוט את התרד ולקצוץ מעט עם סכין. לחמם במחבת על אש בינונית את שמן זית עם השום, ניתן להוסיף פטריות. לאחר 2 דקות להוסיף את התרד הקצוץ לטיגון קצר. ניתן בשלב זה להוסיף מעט אספרגוס קצוץ.

כרובית שלמה אפויה מתאים לניקוי

רכיבים:

- כרובית שלמה
- שמן זית
- לימון
- מלח הימליה/אטלנטי

הוראות הכנה:

מאדים כרובית בסיר עם רשת (כמו סיר פסטה או עם רשת איזוי, או במים), מעבירים לתנור לאפיה. לפני ההגשה מטבלים במעט שמן זית, לימון ומלח

ירקות מבושלים עם קרם קוקוס וקארי מתאים לניקוי

רכיבים

- בצל חתוך לרצועות
- 3 שיני שום פרוסות
- 2 כפות שמן קוקוס
- חציל חתוך לקוביות
- בטטה חתוכה לקוביות
- 2 תפו"א חתוכים לקוביות
- 2 גזרים חתוכים לקוביות
- 1-2 עגבניות חתוכות לקוביות
- כוס קרם קוקוס
- 1/2 כפית אבקת קארי
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית ג'ינג'ר יבש

הוראות הכנה

מאדים את הבצל ולאחר מיכן מוסיפים את כל ירקות החתוכים והתבלינים ומאדים כ-5 דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים את הקרם קוקוס ומבשלים עד שמירקות מתרככים.

פלפלים ממולאים בקינואה מתאים לניקוי

רכיבים

- 500 גרם קינואה יבשה
- 5 גזרים בינוניים מגורדים בפומפיה.
- 1 בצל גדול
- כוסות של אפונה בייבי/רגילה ירוקה (סנפרוסט)
- 10 פלפלים בינוניים.
- 3 כוסות עגבניות מרוסקות טריות.
- 5 שיני שום
- 4 עלי דפנה
- 3 זרעי פלפל אנגלי.
- מלח, פלפל לפי הטעם. ונוספים אפשריים כורכום, כמון, כוסברה, קינמון
- מים.
- שמן זית לאידוי הבצל.

הוראות הכנה

משרים את הקינואה למספר שעות ומבשלים עם אותה כמות מים כמו הכמות המושרית. קוצצים את הבצל ומאדים עם מעט שמן (סיר עם מיכסה סגור ואש לא חזקה) מוסיפים את הגזר למחבת וממשיכים לאדות עד שמתרכך ואז מוסיפים את האפונה (מופשרת או טריה) ואת המלח והמלםל השחור. מוסיפים את הקינואה המוכנה למחבת וממשיכים לבשל 10-15 דקות

שוטפים את פלפלים, חותכים את ה"כובעים" וממלאים בתערובת הקינואה. מסדרים את הפלפלים בסיר בישול ומפזרים מעל העגבניות כך שבכל פלפל יהיה מעל רוטב עגבניות וכן רוטב בסיר עד 1/2 הגובה של הפלפלים. מוסיפים את השום ושאר התבלינים (עלי דפנה, פלפל אנגלי ו/או אחרים) לרוטב במידת הצורך מוסיפים עוד מלח ופלפל שחור. מבשלים את הפלפלים על אש נמוכה 20-15 דקות.

שעועית ברוטב עגבניות - מתאים לניקוי

רכיבים

- 2 כוסות שעועית ירוקה עדינה
- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל חתוך לרצועות

- 2 שיני שום קצוצות
- 2 עגבניות מרוסקות
- 1 כף זרעי שומשום מלא
- מלח הימליה, פלפל שחור

הוראות הכנה

מאדים את הבצל והשום עם שמן הזית. מוסיפים את השעועית הירוקה עגבניות מרוסקות והתבלינים ומבשלים כ-10 דקות ומוסיפים כף זרעי שומשום מלא. מומלץ לאכול עם פירה (תפו"א, בטטה, גזר) או עם אורז בסמטי מלא.

אנטיפסטי או ירקות מאודים - מתאים לניקוי

רכיבים

- קישוא שלם
- פלפל אדום חתוך לארבע
- סלק חתוך לרבעים לא קלוף
- בצלים קטנים שלמים
- תפו"א חתוך לרבעים
- עגביות שרי או רגילות קטנות שלמות.
- שומר חתוך לרבעים
- חציל קטן בינוני חתוך לרבעים לאורך
- קולורבי חתוך לפלחים
- גזרים קטנים שלמים
- ברקולי, כרובית מאודים או מבושלים במים חלקית

הוראות הכנה

אידי - לאדות את הירקות בסיר עם רשת (בסיר פסטה או רשת אידי) כ-20 דקות ולאחר שהם מוכנים לתבל עם שמן זית, לימון מלח הימליה, פלפל שחור ומומלץ להוסיף עשבי תיסול כמו תימין, אורגנו, פלפל שחור, שמן זית. אפיה – להניח את הירקות בתבנית על ניר אפיה מחומרים טבעיים ולפזר על הירקות שמן זית, מלח הימליה, פלפל שחור ועשב תיבול (אורגנו, תימין, רוזמרין ועוד) ולאפות ב חום של 180-200 כע שהירקות מתרככים. הגשה – ניתן לאכול את הירקות כמו שהם או להוסיף לימון או טחינה.

פשטידת בצל וחומוס - מתאים לניקוי

רכיבים

- 2 בצלים גדולים קצוצים
- 1/4 כוס שמן זית
- 2 כוסות גרגרי חומוס מורים (או מונבטים) ומבושלים
- 1/4 כוס מים
- 1/2 כוס קמח כוסמין . אפשר להחליף בקמח חומוס
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית מלח
- פלפל
- כמון

הוראות הכנה

מטגנים את הבצלים בשמן זית.

מניחים את גרגירי החומוס המבושלים בקערה ומועכים עם מועך תפוחי אדמה או מזלג. מוסיפים את המים, הקמח, אבקת האפיה, המלח והבצל המאודה עם השמן ומערבבים היטב. מרפדים תבנית קטנה בנייר אפיה, מעבירים את העיסה לתבנית ומיישרים. אופים כ-45 דקות עד השחמה והתמצקות. ממתינים מעט ואז פורסים.

פשטידת ברוקולי טבעונית ללא גלוטן - מתאים לניקוי

רכיבים

- לתחתית - כוס עדשים חומות מושרות ומבושלות.
- 500 גרם ברוקולי קפוא או ברוקולי טרי חלוט במים רותחים
- 3-4 טריות שיטאקי/ארינג' קחתוכות לקוביות פטריות
- בצל בינוני קצוץ לקוביות
- 1 כוס שיבולת שועל אינסטנט (אפשר חלק או במקום עם קמח אורז מלא או טף)
- 3 כפות טחינה מלאה מעורבבות עם מעט מים (עד מרקם משחתי)
- מלח הימליה
- קורט כמון או קארי
- חצי כפית תימין
- 1 בצל קצוץ ומטוגן
- 2 כפות שמן זית

הוראות ההכנה

- הכנת התחתית לפשטידה – מועכים את העדשים המבושלות לממרח אחיד ומשטחים בתחתית של תבנית פאי. אופים בתנור בחום 200 מעלות כ 10 דקות עד שהתחתית מתקשה.
- מאדים עם שמן זית/קוקוס את הבצל והפטריות.
- חותכים את הברוקולי לחתיכות קטנות, מאדים במים כ 5 דקות ומוסיפים לקערה את שאר המצרכים ועם הבצל והפטריות ומערבים היטב. אפשר להוסיף עוד קצת מים או כף שמן עד שמתקבלת תערובת אחידה מעבירים לתבנית הפאי מעל תחתית העדשים האפויה ואופים בתנור עד שהפשטידה משחימה. (כ-30 דק'). במקום תחתית הפאי האפויה אפשר לפזר קמח תירס גס או לאפות ללא התחתית.

פשטידת כרוב, כרישה, גזר וקישואים - מתאים לניקוי

רכיבים:

- חצי כרוב בינוני/1 כרוב קטן קצוץ.
- 6 יחידות של כרישה – החלק הלבן חתוך לעיגולים
- 3 קישואים חתוכים לגוליאנים (מקלות דקים)
- 2 גזרים גדולים/3 בינוניים מגורדים בפומפיה.
- 3-4 כפות טחינה מלאה גולמית.
- 1 כוס קמח חמוס/עדשים/אפונה
- מלח,פלפל ותבלינים לפי הטעם
- שמן זית לאידוי ואפיה.

הוראות הכנה

- מאדי במחבת לפי הסדר – כרישה, גזר, כרוב, קישוא (להוסיף בהדרגה כשהם מתררכים). לקראת הסוף מוסיפים מלח ופלפל. מוסיפים וחינה וקמח (להוסיף בהדרגה לפי הצורך עד כוס אחת).
- מעבירים לתבנית ואופים ב-170 מעלות כ 20 דקות עד שהפשטידה מתייצבת.

פשטידת בטטה ותרד - מתאים לניקוי

רכיבים:

- 2 בצלים בינוניים חתוכים לקוביות
- 1 בטטה גדולה/בינונית מגורדת.
- 4 כוסות תרד קצוץ
- 2 שיני שום כתושות
- 3 כפות טחינה גולמית
- מלח,פלפל לפי הטעם
- 2 כפות שמן לטיגון

הוראות הכנה:

- מאדים את הבצל בשמן זית עד לריכוך ומוסיפים את הבטטה והתרד. משיכים לאדות עד שהתרד מתרכך, מוציאים מהאש ונותנים לתערובת להתקרר. לאחר מיכן מוסיפים את 2 שיני השום, מלח ופלפל לפי הטעם, מוסיפים טחינה ומערבבים טוב עם כף. .

מסדרים בתבנית משומנת בשמן זית, ואופים ב-180 מעלות על טורבו עד שמתייבש אחרי שמוכן, נותנים 10-20 דקות להתייבב ומגישים.

קציצות עדשים וקינואה אדומה - מתאים לניקוי

רכיבים

- 1.5 כוסות עדשים כתומות, מושרות במים 4-8 שעות לפני ההכנה.
- 1 כוס קינואה אדומה
- 1/2 בצל סגול קצוץ
- 4-5 שיני שום
- 1/2 צרור פטרוזיליה, קצוץ גס / או צרור כוסברה
- 1/2 פלפל צ'ילי קצוץ
- 1-2 כפות שמן זית
- מלח הימליה (או אטלנטי), פלפל שחור גרוס טרי

הוראות הכנה

מבשלים את הקינואה האדומה עם 2 כוסות מים רותחים. מכסים ומבשלים מעל להבה נמוכה 15-20 דקות עד שכל המים נספגים והקינואה מוכנה. מסננים את העדשים המושרות ומעבירים למעבד מזון. מוסיפים את הבצל, השום, הפטרוזיליה, הצ'ילי והשמן, מתבלים במלח ובפלפל וטוחנים עד שמתקבלת עיסה לחה ואחידה. מעבירים את תערובת העדשים לקערה, מוסיפים את הקינואה המבושלת ומערבבים היטב. טועמים ומתקנים תיבול.

מחממים תנור ל 180 מעלות. יוצרים קציצות ומניחים על גבי נייר אפייה. כאשר צד אחד מוכן (אינו נזולי) הופכים לצד שני. כל צד צריך 5-7 דק' כאשר התנור חם.

"פסטה" זוקיני - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- קישוא זוקיני ו/או רגיל
- 1 כף שמן זית
- 1 אגוז ברזיל

לרוטב עגבניות

- 2 עגבניות
- שמן זית שן שום
- אורגנו טרי, מלח ולפפל שחור

הוראות הכנה

קטלפים את הזוקיני או הקישוא עם קולפן כך שמתקבלת ערמה של רצועות שטוחות. שופכים כף זמן שית מעל ומערבבים (זה ימנע מהרצועות להישאר פריכות ולא להתרכך).

להכנת הרוטב עגבניות – מערבבים את כל החומרים בבלנדר.

הגשה – מסדרים את פסטת הזוקיני בצלחת הגשה ומפזרים מעל את רוטב העגבניות, תוספות:

- כתחליף לפרמזן מגרדים אגוז ברזיל מעל הרוטב.
- פטריות טריות או מוקפצות קלות בשמן זית.

תבשיל חומוס ותרד/מנגולד - מתאים לניקוי

רכיבים

- בצל כגדול קצוץ
- 3 שיני שום קצוצות
- כוס חומוס מושרה (או מונבט) ומבושל
- חצי כוס מים
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

- 2 כוסות עלי תרד או מנגולד.
- 2 כפות שמן זית

הוראות ההכנה

מאדים את הבצל עם שמן הזית, מוסיפים את השום ולהמשיך באידי 2 דקות נוספות, להוסיף חומוס, חצי כוס מים מלח ופלפל שחור לפי הטעם ומעל לשים תרד. לסגור את הסיר ולבשל על אש נמוכה עד שהתרד מצטמק. לערבב ולבשל עד שרוב המים מתאדים.

תבשיל עדשים שחורות וקארי - מתאים לניקוי

רכיבים

- 1 בצל גדול קצוץ
- 2 כוסות עדשים שחורות מושרות (או מונבטות)
- 3 שיני שום קצוצות
- עגבניה חתוכה לפרוסות
- 1/4 כוס כוסברה קצוצה
- מלח, פלפל לפי הטעם
- 1/2 כפית אבקת קארי
- 2 כפות שמן זית
- 1 כוס מים

הוראות ההכנה

מאדים את הבצל עם שמן הזית, מוסיפים את העדשים המושרות (מסוננות), שום, תבלינים וכוסברה ומפזרים מעל פרובות עגבניה ומכסים במים. מבשלים עם מיכסה על אש נמוכה כ 30 דקות עד שמתרכך.

מאפה ביצים

רכיבים ל 5-6 יחידות מאפינס

- 50 גרם זרעי פשתן שלמים
- 3 ביצים
- 50 גרם בצל ירוק טרי
- שום יבש לפי הטעם
- פטרוזיליה, אורגנו, בזיליקום, שמיר-כל תבלין כיד הדמיון
- קורט מלח
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 15 גרם שמן זית

הוראת הכנה:

לטרוף את הביצים ולהוסיף זרעי פשתן שלמים ואבקת אפייה ולערבב. לתערובת להוסיף 50 גרם בצל ירוק קצוץ, התבלינים ומלח. לשמן תבניות של מאפינס בשמן זית, לחלק את הבליה ולאפות ב-175 מעלות 20-25 דקות.

תבשיל כוסמת פטריות - מתאים לניקוי

- כוס כוסמת ירוקה מבושלת לפי הוראות הכנה על גבי השקית
 - 2 סלסלות פטריות שמפיניון או כל פטריה אחרת שאוהבים
 - 1 בצל גדול קצוץ לקוביות קטנות.
 - 2 גזרים בינוניים מגורדים
 - כוס פטריות יער, ארינג' או פורטובלו.
 - מלח, פלפל לפי הטעם
 - אפשר להוסיף שום
 - שמן זית/קנולה לטיגון
- הוראות הכנה:

מבשלים את הכוסמת במים לפי הוראות הכנה. מטגנים את הבצל, גזר ופטריות עד אידוי הנוזלים ומוסיפים מלח, פלפל ושום לפי הטעם. מערבבים את הירקות המטוגנים יחד עם הכוסמת המוכנה.

קציצות עדשים ובטטה - מתאים לניקוי

רכיבים:

- 2 בטטות בינוניות חתוכות לקוביות
 - כוס עדשים מונבטות/לא מונבטות/קמח עדשים
 - 4 כפות טחינה גולמית
 - 2 שיני שום
 - 1 בצל בינוני
 - מלח, פלפל לפי הטעם
 - שמן זית, קוקוס או זרעי ענבים לטיגון
 - אופן ההכנה
- הוראות הכנה:

טחון בבלנדר את הבטטה, הבצל, השום, העדשים וטחינה עד קבלת תערובת אחידה. (אם משתמשים בקמח אז לשים אותו בסוף העירבוב). הוסף מלח ופלפל לפי הטעם לטגן בשמן (לא עמוק) ולא חם מדי.

קציצות זוקיני ונענע בתנור - מתאים לניקוי

רכיבים

- 6 זוקיני או קישואים מגורדים עם הקליפה.
- 2 כפיות מלח הימליה
- 1 בצל ירוק קצוץ
- פלפל שחור
- 2 שיני שום קצוצות
- 20 עלי נענע קצוצים
- חצי כוס כוזברה קצוצה
- חצי כוס פטרוזליה קצוצה
- 4 כפות טחינה מלאה גולמית
- 1 כוס קמח חומס/קמח שקדים

אופן ההכנה

מחממים תנור ל-180 מעלות שמים את הקישואים המגורדים עם מלח מערבבים ומניחים במסננת להגרת הנוזלים לפחות חצי שעה. סוחטים את הקישואים ומעבירים לקערה. מוסיפים את שאר המרכיבים ומחצית מקמח החומס. מפזרים את שאר הקמח על צלחת שטוחה, יוצרים קציצות קטנות ושטוחות ומצפים אותן בקמח החומס. אופים עד קבלת צבע חום-זהוב הופכים אותן ואופים עוד כ-10 דקות.

ממרח חומס ודלורית - מתאים לניקוי

רכיבים

- 140 גר דלורית חתוכה לקוביות (כוס)
- 4 שיני שום עם הקליפה
- 4 שיני שום מקולפות וטחונות
- 2 כפות מיץ לימון
- 400 גרם גרגירי חומס מושרים, מבושלים ומיובשים
- 1/3 כוס טחינה מלאה
- 3 כפות שמן זית
- 1/2 כוס פטרוזליה קצוצה

- 1/4 כפית קינמון טחון
- 1/2 כפית כמון

אופן ההכנה

בתנור שחומם ל-200 מעלות להניח את הדלורית, ושיני השום עם הקליפה, לפזר מעל כף שמן זית ומעט מלח ופלפל שחור ולאפות כ-20 דקות ולאחר מיכן לקרר. להסיר את הקליפה מהשום ולהכניס את כל הרכיבים למעבד מזון. ניתן להוסיף מעט מים על מנת לקבל מרקם קרמי. ניתן לשמור את הממרח כ-4 ימים במקרר.

שעועית אזוקי ואורז חום- מתאים לניקוי

רכיבים

- 1 כוס שעועית אזוקי יבשה שהושרתה שעתיים (או שעועית משומרת ללא תוספים)
- ¼ בצל אדום, חתוך לקוביות
- 1 כוס גזר חתוך לקוביות
- ½ כוס סלרי חתוך לקוביות
- 1 כוס דלעת דלורית או דלעת קבוצ'ה חתוכה לקוביות
- 1 עלה אצת קומבו, שטוף היטב
- 1 כף שמן זית כתית בכבישה קרה
- 1 כוס אורז חום שהושרה במים
- 1½ כוסות מים קרים

אופן ההכנה

מאדים את הבצל הסלרי והגזר עם שמן זית. הוסיפו את שעועית האזוקי, אצת קומבו ו-3 כוסות מים לסיר והביאו לרתיחה. הנמיכו את האש ובשלו כ-40 דקות או עד שהשעועית תתרכך. הוציאו את התבשיל לצלחת כדי שיתקרר מעט, הניחו את האורז בסיר. כסו ובשלו על אש נמוכה עד שהמים ייספגו, כ-30 דקות (בדקו מדי פעם). הניחו כף אורז במרכז קערה, וצקו מעל את שעועית האזוקי בעזרת מצקת. קשטו בעשבי תיבול טריים.

אורז בשמתי מלא מאודה

משרים כוס אורז מלא בסיר עם מים פושרים למשך 6 שעות. מומלץ להחליף את מי ההשריה לפחות פעם אחת. מבשלים את האורז עם 10 כוסות מים עד שהוא מוכן ושופכים את המים העודפים.

סושי עם אורז בשמתי

רכיבים ל 3-4 רולים

- 2 כוסות אורז בשמתי מאודה. כדי שהוא יהיה דביק אפשר לערבב אותו לפני סוף הבישול שכבר אין הרבה מים (כך יוצא העמילן והאורז נהייה דביק).
- 1 עלה אצת נורי (ניתן להשיג אורגני בחנויות טבע ושופרסל גריון)
- 1 מלפפון חתוך לרצועות
- 1 גזר חתוך לגפרורים דקים
- חצי אבוקדו
- אפשר גם נבטי ברוקולי או אלפלפה

אופן ההכנה

פורסים שיכבה דקה על 2/3 מהאצה של אורז, במרכז האורז מסדרים מעט מהירקות לרוחב ומגלגלים בעזרת מחצלת סושי. חותכים כל רול ל 8 חתיכות.

תחליף לרוטב סויה – תערובת של כף סילאן + כף מיץ לימון + מעט אבקת ג'ינג'ר.

דייסת אורז וחלב קוקוס

רכיבים

- כוס אורז בשמתי מלא ארוך שהושרה 6 שעות במים.
- 6 כוסות מים
- $\frac{1}{4}$ כוס קרם קוקוס/חלב קוקוס (נוזל לבן ולא שקוף).
- $\frac{1}{2}$ כפית קינמון
- תוספות – צימוקים, אגוזי מלך.

הוראות הכנה

מבשלים את האורז שהושרה עם 6 כוסות מים נקיים. כשהאורז כמעט מוכן שופכים את המים העודפים ומוסיפים את חלב הקוקוס ומערבבים. כאשר האורז רך מעבירים לקערה ומוסיפים צימוקים, אגוזי מלך וקינמון.

אורז בקארי ותרד

רכיבים

- כוס אורז בשמתי מלא ארוך שהושרה 6 שעות במים.
- 6 כוסות מים
- $\frac{1}{4}$ כוס קרם קוקוס/חלב קוקוס (נוזל לבן ולא שקוף).
- 2 כוסות עלי תרד
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת קארי, $\frac{1}{4}$ כפית אבקת ג'ינג'ר

הוראות הכנה

מבשלים את האורז שהושרה עם 6 כוסות מים נקיים. כשהאורז כמעט מוכן שופכים את המים העודפים ומוסיפים את חלב הקוקוס, הקארי, הג'ינג'ר והתרד ומערבבים עד שהאורז מוכן. מגישים עם כוסברה קצוצה ולמי שאוהב חריף תוספת צ'ילי גרוס.

אורז בסגנון מקסיקני

רכיבים

- כוס אורז בשמתי מלא ארוך שהושרה 6 שעות במים.
- 6 כוסות מים
- 2 עגבניות
- 1 פלפל אדום קצוץ לקוביות
- 1 בצל קצוץ לקוביות
- פלפל שחור
- אורגנו או תימין

הוראות הכנה

מאדים את הבצל הקצוץ והפלפל האדום עם מעט שמן זית. מעבירים לבלנדר את הירקות המאודים עם העגבניות וטוחנים. מאדים קלות את האורז עם שמן זית בסיר, מוסיפים את הרוטב מהבלנדר עם 2 כוסות מים ומבשלים עד שמוכן. אפשר להוסיף מעט מלח הימליה וצ'ילי חריף בהגשה.

אורז עם ירקות

רכיבים

- כוס אורז בשמתי מלא ארוך שהושרה 6 שעות במים.
- 6 כוסות מים
- 1 גשר מגורד בפומפיה
- 1 פלפל אדום קצוץ לקוביות
- 1 בצל קצוץ לקוביות
- חצי כוס כרובית מפורקת לראשים קטנים
- 2 פיטריות שיטאקי או פיטריות יער קצוצות לקוביות.
- פלפל שחור
- אורגנו, תימין

הוראות הכנה

מאדים עם שמן זית לפי הסדר את הבצל הקצוץ, הגזר, הפלפל, הפטריות והכרובית עד שהם מתרככים מעט אבל לא מידי.

מבשלים בנפרד את האורז שהושרה עם 6 כוסות מים נקיים. כשהאורז מוכן שופכים את המים העודפים ומוסיפים הירקות והתבלינים ומערבבים על האש קשתי דקות נוספות ומגישים.

ירקות כתומים בתנור - מתאים לניקוי

רכיבים

- 2-3 בטטות
- דלורית
- 2-3 גזרים
- 2-3 חתיכות דלעת
- מספר גבעולי טימין
- שמן זית
- מלח / רוטב סויה
- פלפל

אופן ההכנה

חותכים את הירקות לרצועות דקים ומסדרים בתבנית עם נייר אפייה (טבעי) ועליו את הירקות. להזליף מעט שמן זית, להוסיף את התבלינים ולעסות את הירקות. בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, לאפות למשך 30-40 דקות, עד שהירקות שחומים מעט.

אורז פרא ובטטה - מתאים לניקוי

רכיבים

- 1 בצל עדיף סגול.
- 1 בטטה גדולה או 2 קטנות
- 5 שיני שום
- כוס אורז פרא.

- תבלינים לפי הטעם- להמעיט במלח.

הוראות הכנה

מחממים בסיר גדול כף שמן זית ומטגנים את הבצל עד הזהבה. מוסיפים את הבטטה חתוכה לקוביות. מוסיפים כוס אורז פרא ומעליו 2 1/4 כוסות מים. מוסיפים את השום כתוש דק-דק ואת התבלינים. מכסים את הסיר עד להיספגות המים (כחצי שעה) באש קטנה.

אורז מנגולד חמוץ- מתאים לניקוי

מרכיבים

- כוס אורז מלא ארוך
- 2 ¼ כוסות מים
- ½ כפית מלח
- 3-4 ס"מ כורכום טרי מגורג או כפית שטוחה אבקת כורכום
- חופן עירית
- צרור מנגולד קצוץ, ללא החלקים הלבנים
- ½ כפית פלפל שאטה גרוס
- 2 כפות מיץ לימון

הוראות הכנה

מכניסים את האורז לסיר, מוסיפים מים, עירית, מלח ואת הכורכום. מכסים, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה כ-40 דקות. במקביל, מחממים מחבת ומאדים את המנגולד עד שמתכווץ ומתרכך. מוסיפים פלפל שאטה ומערבבים כדקה. מגישים על האורז וסוחטים מיץ לימון מעל.

מרקים

מרק עדשים וירוקים - מתאים לניקוי

רכיבים:

- כוס ורבע עדשים ירוקות (עדיף מונבטות-ראה דך הדרכה)
- 2 בצלים גדולים קצוצים
- 2 בצל ירוק קצוץ
- 2-3 גבעולי סלרי
- רבע חבילה כוסברה קצוצה
- רבע חבילה פטרוזיליה קצוצה
- 2 קישואים קלופים חתוכים לקוביות.
- 2 עגבניות מגורדות
- כפית שום כתוש
- חצי כפית פלפל שחור
- כפית כורכום
- כפית כמון
- כפית מלח מההימליה
- 2 ליטר מים רותחים

הוראות ההכנה

בסיר רחב על להבה בנונית מחממים את שמן הזית ומוסיפים את הבצל עד שנהיה שקוף. מוסיפים את כל הירוקים הקצוצים, העגבניה המגורדת והעדשים המונבטים ומערבבים. מוסיפים את המים הרותוחים, מביאים לרתיחה ומנמיכים את הלהבה. מוסיפים את התבלינים ומבשלים את המרק כשעה. לאחר כשעה מורידים מהלהבה וטוחנים את המרק עם בלנדר ומחזירים את הסיר לכיריים ומבשלים עוד כחצי שעה. מערבבים מידי פעם.

מרק ירקות ועדשים - מתאים לניקוי

רכיבים ל 10 מנות

- 1 כוס דלעת או בטטה קצוצה לקוביות
- 1 קישוא זוקיני קצוץ לקוביות
- 1 שורש סלרי קטן קצוץ לקוביות
- 3 תפו"א בינוניים קצוצים לקוביות
- 2 גזר בינוניים קצוצים לקוביות
- בצל קצוץ או כרישה קצוצה
- 1 כוס עדשים מונבטות.
- 1/4 צרור פטרוזיליה.
- תבלינים – 2 כפות פפריקה, 1/2 כפית מלח הימליה, 1/2 כפית כמון, 1/2 כפית פלפל שחור, 1/2 כפית תימין.

הוראות הכנה

מאדים את הבצל במעט שמן זית, לאחר שמתרכך מוסיפים את כל הירקות הקצוצים לאידוי נוסף של 5 דקות תול כדי ערבוב והוספת התבלינים. מוסיפים מים לגובה של מעל הירקות. מוסיפים את העדשים ואת צרור הפטרוזיליה מעל. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה כ 20 דקות עד שהירקות מתרככים. הגשה

בקערת מרק מוסיפים כף שבבים של אצות קומבו ומוזגים את המרק מעל.

מרק גזר עם ג'ינג'ר וקרם קוקוס - מתאים לניקוי

רכיבים ל 10 מנות

- 1 בטטה בינונית
- 4 גזרים בינוניים
- 1/2 כוס קרם קוקוס
- 2 כפות ג'ינג'ר טרי מגורד
- מלח

הוראות הכנה

מבשלים את הבטטה והגזרים במים חמים, לאחר שהם רכים מעבירים לבלנדר וטוחנים יחד עם הגינג'ר וקרם הקוקוס. מוסיפים מעט מים לפי הצורך לקבלת מרקם רצוי. מוסיפים מלח לפי הטעם ומבשלים 10 דקות נוספות.

מרק כתום - מתאים לניקוי

רכיבים ל 10 מנות

- 1 בטטה בינונית
- 4 גזרים בינוניים
- 1 פלפל אדום
- 1 כוס דלעת חתוכה לקוביות
- 1 כוס עדשים כתומים מושרים
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כפית כורכום
- 1/2 כפית ג'ינג'ר כתוש או יבש
- 1.5 ליטר מים
- כוס קרם קוקוס (250 מל)
- חצי כוס כוסברה קצוצה
- מלח הימליה

הוראות הכנה

מטגנים את הבצל בשמן זית לאחר מיכן מוסיפים ירקות ל 5 דקות אידוי נוספות, מוסיפים את המים והתבלינים ומבשלים עד שהכיבים מתרככים. מחכים שיתקרר מעט וטוחני בבלנדר. מוסיפים את חלב הקוקוס (אפשר גם ללא) ומבשלים 5 דקות נוספות. להגשה – מוזגים לקערה ומקשטים בכוסברה קצוצה מעל.

מרק כתום Raw - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1 בטטה בינונית
- 4 גזרים בינוניים
- 1 כוס דלעת חתוכה לקוביות
- קובית ג'ינג'ר טרי ו/או כורכום
- מלח הימליה
- כף כוסברה קצוצה, צילי גרוס.

הוראות הכנה

טוחנים בבלנדר את כל הרכיסים ואוכלים טרי. ניתן לחמם על אש עד לטמפרטורה של 30 מעלות ולאכול פושר. לפזר כוסברה מעל בהגשה ולמי שאוהב חריף מעט צילי.

מרק גספצ'ו - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 4 מלפפונים
- 2 עגבניות
- 1 בצל אדום קטן
- 3 שיני שום
- 3 מקלות סלרי
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1 פלפל אדום
- מלח הימליה, פלפל שחור

הוראות הכנה

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים למרקם חלק או סמיך ואוכלים טרי מיד לאחר ההכנה.

מרק ירוק מנקה - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 1/2 אבוקדו
- 2 מלפפונים
- חצי כוס נבטי חמנייה
- חצי כוס נבטי אלפלפא
- מיץ מחצי לימון
- שבבי אצות ואקמה
- 2 מקלות סלרי
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה
- מלח הימליה, פלפל שחור

הוראות הכנה

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים למרקם חלק או סמיך ואוכלים טרי מיד לאחר ההכנה.

מרק מלפפונים קר עם נענע - מתאים לניקוי, Raw

המרכיבים:

- 3 מלפפונים, מקולפים ומגורענים
- 1 לימון מקולף
- ¼ כוס צנוברים
- 4 כוסות מים טהורים
- ¼ כוס עלי נענע טריים
- 1 כפית מלח ים אטלנטי/מלח הימליה
- 2 כפות שמן זית כתית מעולה.

אופן ההכנה:

טוחנים את כל המרכיבים חוץ מעלי הנענע בבלנדר במהירות גבוהה למשך 3 דקות או עד שתיווצר תערובת חלקה. הוסף את הנענע וערבלו למשך 15 שניות נוספות. הגישו קר.

קינוחים, מאפים

עוגיות טחינה ושקדים טבעוניות

רכיבים:

- 3 כוסות קמח כוסמין (בללא גלוטן יש להשתמש בכוס וחצי קמח טף וכוס וחצי קמח אורז מלא).
- 1 כוס טחינה גולמית משומשום מלא.
- 1/2 כוס דבש
- 200 גר' שמן קוקוס (אפשר גם חמאה למי שמעוניין)
- תבלינים לפי הטעם: קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן וניל.
- שקדים / אגוזים קצוצים לקישוט

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים פרט לאגוזים. יוצרים עוגיות ובמרכז כל עוגייה נועצים חתיכת אגוז/ שקד. אופים ב- 180 מעלות בתנור שחומם מראש, עד 12 דקות. העוגיות נראות לא אפיות, לא להיבהל כי הן מתקשות אחר כך. אפיה ממושכת יותר תהפוך אותן לקשות כמו אבן.

עוגיות שיבולת שועל

רכיבים:

- כוס וחצי שיבולת שועל
- כוס וחצי קמח כוסמין
- רבע כוס טחינה גולמית
- 3/4 כוס חמאת שקדים
- רבע כוס סילאן
- כפית סודה לשתייה

אופן ההכנה:

מערבבים הכל. יוצרים כדורים ומועכים אותם לעוגיות. אופים עד 7 דקות. אחרת נשרף... מקררים ואז הן מתיבשות. שומרים בצנצנת סגורה

פנקייק בריא ללא גלוטן

רכיבים

- 1/2 כוס קמח כוסמת ירוקה או טף
- 1/4 כוס קמח שקדים – אפשר ללא שקדים ובמקום גם כוסמת וגם טף.
- 1/2 כוס מים
- חצי כפית אבקת אפיה
- בננה או תפוח מרוסק

הוראות הכנה

לערבב את כל החומרים יחד לבלילה ולטגן עם מעט שמן – מומלץ שמן קוקוס הגשה

מומלץ למרוח מעל רסק תפוחים, סילאן, דבש או טחינה ודבש.

קרמבל תפוחים ללא גלוטן

רכיבים

- 3 תפוחים גדולים חתוכים לקוביות גדולות
- 1 כף דבש
- 1/2 כפית קינמון
- לפירורי הקרמבל
- 1/2 כוס קמח טף
- 3 כפות שמן קוקוס או חמאה
- מעט תמצית וניל
- 1/4 כוס אגוזי פקאן/מלך קצוצים

הוראות הכנה

מחממים במחבת רחבה על אש בינונית את קוביות התפוחים עם הדבש והקינמון, כשהמחבת חמה מורידים לאש נמוכה ומבשלים כ-10 דקות עד שהתפוחים מתרככים. בקערה מערבבים בעזרת הידיים את קמח הטף, שמן הקוקוס (או החמאה) ואגוזי הפקאן/מלך ומעט תמצית וניל. עד שנוצרים פירורים דביקים. יוצקים לקערה אישיות חסינות אש 2-3 כפות מתערובת התפוחים ו-2 כפות מתערובת הקרמבל. אופים בתנור שחומם ל-180 מעלות ל-20-25 דקות. מומלץ להגיש חם עם מעט קינמון מעל.

קינוח טפיוקה וקרם קוקוס

(מתוך אתר הטבעונות והצמחונות הישראלי veg.co.il)

רכיבים

- כוס פניני טפיוקה
- 6 כוסות מים
- קופסת שימורים אחת של חלב קוקוס או קרם קוקוס (לא "מי קוקוס")
- דבש לפי הטעם
- 1/2 קילו פירות עונה קצוצים לקוביות – מנגו/קיווי/פטל קפוא או טרי/תפוח/אננס וכו'
- קוביות קרח

הוראות הכנה

מרתחים את המים ומוסיפים להם את פניני הטפיוקה. מבשלים על אש קטנה ומערבבים לעתים קרובות, כדי למנוע הידבקות לסיר. מבשלים עד שהפנינים גדלות והופכות לשקופות. מורידים מהאש, מוסיפים דבש ו/או סטיביה, מערבבים ומצננים. בקעריות אישיות: לכל קערית יוצקים כ-4 כפות טפיוקה ומעליהן 2-3 כפות חלב קוקוס. מוסיפים מעל את הפירות החתוכים, מקשטים בקוביות קרח ומגישים מיד.

מאפינס בננה וצימוקים

רכיבים

- 2 בננות
- 1 כפית אבקת אפיה ללא אלומיניום (ניתן למצוא בבית טבע)
- 1/2 כוס קמח קוקוס
- 1/4 שיבולת שועל רכה (אינסטנט) או 1/4 כוס קמח טף.
- 2 ביצים או 1 תפוח מגורד).
- 3 כפות שמן קוקוס (או חמאה)
- 2 כפות דבש או מולסה
- 1/8 כפית מלח הימליה
- 2 כפות צימוקים מושרים (אפשר במקום פירות יער או אגוזי פקאן קצוצים).
- קורט קינמון

הוראות הכנה

מועבים את הבננות בכלי ומוסיפים את כל הרכיבים לאחר מיכן ומערבבים לקבלת מרקם אחיד. מעבירים לתבניות מאפינס ומשמנים במעט שמן קוקוס. אופים בתנור שחומם ל-180, כ - 20-25 דקות.

חטיף בריאות של בני סידא

רכיבים

- 3/4 כוס טחינה מלאה משומשום מלא
- 1/2 כוס סילאן ללא סוכר
- 1 כפית גדושה של קינמון
- 1 כוס פיצפוצי אורז
- 1 כוז שיבולת שועל
- 1/4 כוס שומשום מלא
- 1/2 כוס צימוקים אורגניים
- 1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים גס
- 1/2 כוס אגוזי לוז קצוצים
- 7 תמרי מג'הול מגולענים וקצוצים

הוראות הכנה

מחממים מראש תנור ל 165 מעלות. משמנים נייר אפיה בשמן קוקוס כך שהניר יגלוש מהתבנית ויכסה את הדפנות. מערבבים את כל הרכיבים בקערה לתערובת אחידה ומעבירים לתבנית הגודל 28X13 ס"מ. מהדקים היטב בעזרת יד רטובה או משומנת. אופים 20 דקות. מצננים היטב, מוציאים מהתבנית בעזרת נייר האפיה וחותכים למלבנים עם סכין חדה ומאכסנים בקופסא אטומה כשהשכבות מופרדות בנייר האפיה. שומרים במקרר עד להגשה.

חטיפי שיבולת שועל

רכיבים

- 2 כוסות גרעיני שיבולת שועל (לא אינסטנט)
- 1 כוס קמח אורז מלא או טף
- 1/2 כוס דבש
- 2 כפות סילאן
- 1502 כפות טחינה גולמית מלאה
- גרם שומשום
- 1/2 כוס שמן קוקוס או זרעי ענבים
- 1/2 כפית אבקת אפיה

הוראות הכנה

מחממים תנור ל 180 מעלות. מערבבים בקערה את כל המרכיבים ומשטחים על גבי נייר אפיה בתבנית. אופים 20 דקות, מוציאים מהתנור וחורצים בסכין לריבועים. מחזירים את התבנית לתנור ואופים 10 דקות נוספות עד שמזהיב. מויאים מהתנור משלימים את החיתוך, מצננים ומאחסנים בקופסא אטומה.

גלילת תמרים ואגוזים מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 500גרם תמרים מגולענים בואקום
- 5 תאנים יבשות קצוצות (עדיף אורגניות ללא חומרים משמרים)
- 100 גרם אגוזי לוז קצוצים קלופים ולא קלויים
- 100 גרם גרם גרעיני חמניה קלופים ולא קלויים
- 100 גרם גרעיני דלעת קלופים ולא קלויים

- 1/4 כוס שבבי קוקוס, או קוקוס קצוץ.
- 3 כפות שומשום לציפוי.

הוראות הכנה

משטחים למלבן ארוך ברוחב של 8 ס"מ את מסת התמרים המגולענים ומסדרים את התאנים, אגוזי הלז, גרעיני החמניה, גרעיני הדלעת ושבבי הקוקוס לאורך המלבן באמצע. מגלגלים הכל יחד ודוחסים וגליל בקוטר 3-4 ס"מ ומגלגלים בשומשום לציפוי. שומרים את הגליל במקרר וחותכים לפני האכילה לפרוסות. ניתן לגוון באגוזים שונים ואף בפתיתי אורז.

עוגיות זנגביל ותבלינים (כ 25 עוגיות)

רכיבים

- 2 כפות קמח קוקוס
- 1 כוס אגוזי מלך קצוצים דק
- 3 כפות קוקוס יבש קצוץ
- 1/2 כפית סטיביה
- 1 כפית ג'ינג'ר טחון יבש
- 2 כפיות קינמון
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1 כפית אגוז מוסקט
- 1 כוס חלב קוקוס או שמנת חמוצה
- 1 כוס שמן זית או שמן קוקוס בכבישה קרה (או חמאה)
- 1/2 כפית תמצית וניל טבעית
- 1 כף קליפת לימון מגורדת
- 3 ביצים

הוראות הכנה

מערבבים בתבנית את הקמח קוקוס, אגוזים, קוקוס קצוץ, סטיביה, אבקת האפיה והתבלינים בקערה גדולה. בנפרד מערבבים בקערה את הביצים וחלב הקוקוס (או השמנת החמוצה), השמן (או החמאה), סירופ הוניל, הביצים וקליפת הלימון. מוסיפים את התערובת הנוזלית ליבשה בהדרגה עד שהן מתמזגות. על תבנית אפיה מניחים על גבי ניר אפיה ערימות קטנות של התערובת ומשטחים אותן לקוטר של 2.5 ס"מ. אופים המשך 20 דקות בחום של 180-200 מעלות במשך 20 דקות.

גרנולה ללא גלוטן

רכיבים ל 6 מנות

- 1/2 כוס פתיתי קינואה או שיבולת שועל גסה
- 1/2 כוס זרעי פשתן
- 1/2 כוס גרעיני דלעת קפלופים לא קלויים
- 1 כוס אגוזי מלך מלך או פאקן קצוצים
- 2 כפות שמן קוקוס או זרעי ענבים
- 1/2 כוס שקדים קצוצים
- 1/2 כוס צימוקים מיובשות
- 1/4 כוס תאנה מיובשת חתוכה לקוביות

הוראות הכנה

בתנור שחומם מראש ל 160 מעלות מניחים את פתיתי הקינואה, (או שיבולת השועל) בתבנית עם שמן הקוקוס או זרעי הענבים לערבב מדי פעם במהלך 30 דקות אפיה. להוציא ולחכות שיתקרר ואז לשבור את הגושים שנוצרו. להוסיף את כל שאר המרכיבים לתערובת ולאחסן בקופסא סגורה.

גרנולה ללא אפיה וללא גלוטן מתאים לניקוי, Raw

רכיבים:

- תפוז קטן
- חצי אשכולית
- רבע כוב אוכמניות/פטל/חמוציץ טריות או קפואות
- 10 שקדים מושרים וקצוצים גס
- 1 כף זרעי פשתן שלמים או טחונים
- 1 כף זרעי דלעת לא קלויים
- 1 כף זרעי חמניה זרעי דלעת לא קלויים
- 1 כף זרעי גדילן טחונים (צריך ללקט באביב אן לקנות בחנות טבע)
- 5 אגוזי מלך קצוצים (אפשר גם אגוזי ברזיל, מקדמיה, זרעית שומשום או פקאן).
- 2 כפות שבבי קוקוס ללא סוכר
- 2 כפות שובולת שועל ללא גלוטן גסה (שלא עברה בישול)

הוראות הכנה

סחטים את התפוז והאשכולית לקערה ודואגים שיהיו הרבה סיבי פרי, מוסיפים את שאר הרכיבים מערבבים ואוכלים. מומלץ להכין כמות מראש ולשמור במקפיא.

מעדן ציה עם פרי מתאים לניקוי, Raw

רכיבים

- 3 כפות זרעי צ'יה
- 1 כוס מים/חליטת צמחים/חלב קוקוס/חלב אורז(אורגני ללא תוספות מיותרות)
- פרי מתוק ו/או חמצמץ(ראה דף הדרכה לדיאטת צירופי מזון)
- 2-4 תמרים מגולענים

הוראות הכנה

מערבבים את הכל בבלנדר, מוזגים לכוס ובתאבון.

סלט פירות חם

רכיבים:

- תפוח ירוק חתוח גס
- אגס חתוך גס
- כוס דובדבנים/פטל/אוכמניות
- 4 כוכבי אניס(לבחירה)
- 1 מקל קינמון
- 6 תמרים חתוכים לחצאים ללא גרעינים
- 6 משמשים מיובשים
- חופן צימוקים(לבחירה)
- ½ כוס חליטת צמחים

הוראות הכנה

מבשלים את כל הרכיבים בסיר ומבשלים כ-20 דקות, מגישים בצלחת אישית.

גלידת מנגו בשתי דקות

העיקרון הוא שימוש ברכיבים קרים או קפואים וקרח, כך שיוצאת גלידה רכה וקרה בלי צורך להקפיא. בגלל שהגלידה לא קפואה מדי הטעם שלה דומיננטי ואין צורך בתוספת סוכר.

רכיבים ל 3 מנות

- 1 מנגו קר או קפוא חתוך לקוביות
- ½ כוס קוביות אננס טבעי חתוך לקוביות (אפשר במקום מלון, אבטיח, נקטרינה או תפוח)
- ¼ כוס אוכמניות קפואות או פירות יער אחרים
- ¼ כוס חלב קוקוס קר
- ¼ כוס מים – מעט מים כדי שיהיה ניתן לטחון את הפירות בקלות
- ½ כוס קוביות קרח קר

הוראות הכנה

טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר חזק, מוסיפים מעט מים רק כדי שיהיה ניתן לטחון. עם יוצר מדי מים הגלידה תהפוך לשיק.

שייקים

שייק אוכמניות וחלב קוקוס - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים ל- 3-4 מנות

- 1/4 כוס חלב קוקוס
- 4 כפות אוכמניות, או פירות יער נוספים
- 1/2 כוס נבטי חמנייה
- 1 בננה ו/או חצי כוס קוביות מנגו טרי
- מעט קינמון
- 2 תמרים ללא הגלעין
- 1/2 כוס מים

הוראות הכנה

לטחון את כל הרכיבים בבלנדר ולהוסיף מעט מים או קרח לפי הצורך.

שייק מנגו אננס - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים ל- 3-4 מנות

- 1/2 כוס חלב קוקוס או מים או חלב שקדים
- מנגו אורגני עם הקליפה חתוך לפלחים
- 1/2 כוס נבטי חמנייה
- 1 כוס פלחי אננס טרי.
- 1 תפוח עץ ירוק או קיווי
- כוס קוביות מנגו
- אפשרות: בננה אחת.

הוראות הכנה

לטחון את כל הרכיבים בבלנדר ולהוסיף מעט מים או קרח לפי הצורך.

שייק מנגו אננס - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים ל- 3-4 מנות

- 1/2 כוס חלב קוקוס או מים או חלב שקדים
- מנגו אורגני עם הקליפה חתוך לפלחים
- 1/2 כוס נבטי חמנייה

- 1 כוס פלחי אננס טרי.
- 1 תפוח עץ ירוק או קיווי
- כוס קוביות מנגו
- אפשרות: בננה אחת.

הוראות הכנה

לטחון את כל הרכיבים בבלנדר ולהוסיף מעט מים או קרח לפי הצורך.

מתכון כללי לשיק בזמן ניקוי ובכלל - מתאים לניקוי, Raw

רכיבים ל 2-3 מנות

- 1/2 כוס משקה - מים, קרם קוקוס, מי קוקוס, משקה שקדים
- כוס עלים ירוקים ממגוון - מנגולד, תרד, רוקט, כרוב, נענע, פטרוזיליה, שומר, קיל, נבטים.
- כוס ירק - מלפפון, קישוא, סלרי, סלק.
- מנת פרי - לימון, אבוקדו, תפוז ירוק, אננס, חמוציות, פירות יער, פטל אדום/שחור, בננה, מנגו, תות, פאפיה, תאנים, תמר.
- אגוזים - פשתן, זרעי גדילן
- תבלין לפי הטעם - הל, כורכום, קינמון, ג'ינג'ר, פלפל חריף
- תוספות אפשריות – אבקת ירוקים, אבקת עשב חיטה/שעורה, אבקת אסאי, אבקת מורינגה, אבקת חלבון אפונה.

הוראות הכנה

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים ושותים כארוחה.

תערובת לחיזוק חיסוני וניקוי - מתאים לניקוי, Raw

זו תערובת שלוקחים בזמן ניקוי או לחיזוק חיסוני. מכינים צנצנת מהתערובת, שומרים במקרר ולוקחים כל בוקר עם מים לפני האוכל או מוסיפים לשיקים.

רכיבים לצנצנת של 500 מ"ל

- חצי כוס ג'ינג'ר טרי
- חצי כוס שיני שום טרי
- 2 לימונים שלמים
- חצי כוס חומץ תפוחים אורגני לא מסונן ולא מפולטר
- 3 כפות דבש
- מעט אבקת צ'ילי לפי הטעם (או תמצית צ'ילי Capsicum).

הוראות הכנה

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים ושומרים בצנצנת סגורה במקרר.

שייק אנרגיה

- כוס מים
- רבע כוס חמאת שקדים (טבעית)
- כפית הל

- כוס אפרסק
- חצי כוס קרח

שייק ירוק - מתאים לניקוי, Raw

- שייק ירוק
- 1/2 כוס קרם קוקוס
- קישוא
- כוס עלי מנגולד קצוצים.
- 1 בננה
- 1 ס"מ ג'ינג'ר טרי

שייק גרגירי יער - מתאים לניקוי, Raw

- כוס מי קוקוס
- כוס אובמניות ופטל
- כפית קינמון
- חצי כוס קרח

שייק טרופי - מתאים לניקוי, Raw

- שייק טרופי
- כוס מי קוקוס
- כוס קוביות אננס ומנגו
- כפית בורכום/ג'ינג'ר
- קישוא

שייק נוגד חימצון - מתאים לניקוי, Raw

- כוס חלב אורז או קרם קוקוס
- כוס נבטי ברוקולי/חמניה/אלפלפא
- כוס עלי סלק/מנגולד קצוצים
- רבע כוס חמוציות/אובמניות/פטל

שייק אנרגיה ירוק של ד"ר קאזנס - מתאים לניקוי, Raw

- 1/4 אבוקדו
- 1 תפוח עץ ירוק
- 1/3 לימון סחוט
- 5 עלי קייל
- 5 גבעולי פטרוזיליה טריים עם העלים
- 2 ס"מ ג'ינג'ר טרי
- מים/מי קוקוס/חלב שקדים ביתי - לפי הצורך

מיצים

המיצים יעילים מאוד לספיגת חומרי הזנה, לניקוי הגוף, חיזוק מערכת החיסון, העלאת האנרגיה. ניתן להכין כמות ולהקפיא במנות כך שכמעת לא נפגעת איכות המיץ.
את המיצים סוחטים המכונה אשר מפרידה את הנוסל מהפרי כך שמתקבל מיץ כמעט ללא סיבים.
מומלץ להשתמש בירקות העונה טריים, ואורגניים וכן ללקט עשבי בר מוכרים באזורים נקיים.

מיץ ניקוי קלאסי - מתאים לניקוי, Raw

- תפוח עץ ירוק
- 3 גבעולי סלרי
- 1 סלק
- 1 גזר או מלפפון
- 1/2 כוס נבטי ברוקולי
- 2 ס"מ שורש ג'ינג'ר

מיץ ירוקים - מתאים לניקוי, Raw

- תפוח עץ ירוק
- 3 גבעולי סלרי
- 2 עלי מנגולד
- חצי כוס עלי כוסברה
- 2 עלי קייל
- 2 עלי כרוב לבן/אדום
- 1 מלפפון
- 1/2 לימון

מיץ ירוק חזק לניקוי הכבד - מתאים לניקוי, Raw

- 3 גבעולי סלרי
- 3 גבעולי שומר
- חצי כוס עלי כוסברה
- חצי כוס עלי פטרויליה
- 3 עלי קייל
- 2 עלי כרוב לבן/אדום
- 1 מלפפון
- 1 ס"מ ג'ינג'ר טרי
- 1 ס"מ כורכום טרי
- כף עלי רוזמרין וזית

מיץ תפוח ג'ינג'ר - מתאים לניקוי, Raw

- 2 תפוח עץ ירוק
- 1 ס"מ ג'ינג'ר טרי
- לימון
- כוס עלי תרד

מיץ צנון תפוח - מתאים לניקוי, Raw

- 1 תפוח עץ
- 1 כוסת נבטים
- חצי מלפפון
- 1 עלה כרוב
- כוס צנון,
- לימון מקולף

מיץ אננס נענע -מתאים לניקוי, Raw

- 3 כוסות קוביות אננס כולל הליבה
- לימון מקולף
- 1/4 צרור נענע
- כפית ג'ינג'ר טרי

מיץ שומר תפוח -מתאים לניקוי, Raw

- 2 תפוח עץ ירוק
- 2 ראשי שומר
- ראש סלרי
- חצי לימון מקולף
- גזר

מיץ מלפפון פטרוזיליה -מתאים לניקוי, Raw

- 2 מלפפונים
- 2 כוסות כרוב חתוך
- כוס פטרוזיליה
- חצי לימון מקולף
- תפוח עץ

מיץ גזר תפוח -מתאים לניקוי, Raw

- 2 תפוחי עץ
- 2 גזרים
- 1/4 צרור פטרוזיליה
- כפית שורש כורכום טרי
- 1/4 צרור רוקט

מיץ ירק בר -מתאים לניקוי, Raw

- ניתן להשתמש במה שמוצאים מהמגוון הבא
- גבעולי שומר בר
- 3 גבעולי כף אווז
- 3 גבעולי שום בר
- 3 גבעולי סירפד
- 3 עלי חרדל עם הפרחים
- עלה גדילן
- 3 עלי עולש
- חופן עלי רגלת הגינה - בקיץ
- תוספת של גזר ו/או תפוח ירוק לעידון הטעם.