

# על השולחן

123

מגazine גourmet

מאי 2001

## בריא, סבוני, טעים

גלוון מיוחד

65

מתכונים

שופעי בריאות

המסע אל האושר دون הקיבה: תורות המזונה וההוליסטיות

רני ועפרה - סיפור אהבה מקרוביוטי

תופעה: מסטרי הייננות הביוידינמיים

מדריך: פינוקים מבית הטבע, ספקיה המזון האורגני, אתרים מומלצים ועוד



0.5

מחיר 29.90 ש"ח כולל מע"מ, באילו: 25.50 ש"ח

ריקי תור  
\*\*\*\*\*  
צילום: אסנתה בן דב

ני מחזיקה מעצמי פיננסית עקרונית. אני אוהבת אוכל טוב ויין. אבל לא תתפסו אותי אוכלת בשר, חלב או ביצים שאני לא יודעת איך גידלו אותם. אני מאמין כי הערובה לבריאות נפשית ופיזית באה להו מהאוכל שאנחנו אוכלים. בשביבי, לאכול אוכל בריא פירור שולשנות את עורח החjis. להוציא מרשתת הקניות את המוצרים המתועשים והמעובדים, לדם, לזנוח את הטיגון, ללמידה שיטות בישול חדשות, לערען את המזווה ולהכניס אליו חומרי גלם חדשים. אבל, זה אומר גם כלות טעימים ומירקמים, שעוניינו כל חובב אוכל. כאן ננסה לתת, על קצה המזלג, כמו "תגלי" ות"ג סטרונומיות, שנטקلت בהן בדרכי האוכל הבריא. ריבת בצל שמכינים מבצל בלבד, בלי טיפה סוכר; תבלין גומאיסיו שמח' ליר את המלח, וטמפה שהיא הרבה יותר טעימה ובריאה מטופף. תמצאו כאן חומרי גלם, טיפים, שיטות עבודה, מתכונים וטיפים לארכחות צמחוניות מאוזנות. אני מקווה שככל אלה יפותו אתכם להתנסות, לטעם ואולי לאמץ כמה מן הרעיונות לתזונה יומיומית טובה ובריאה יותר.



# סעמים חדשים בתבונת שלנו

