

בישול בריאות 2

מתכווני מנטה לחיים בריאות



ביו-שול בריאות

מתכוני חנזה לחיים בריאים

עורכת: עינב פלק

עורכת מקצועית: ריקי תור

עורכת רפואי: נעמה נחשתאי

מחטכנים: פיליס גלזר ורונית פנסו

חישוב ערכיהם תזונתיים: יעל צורם, טל טל, עירית ברק, ריקי תור

עריכת לשון: ניצנית סופר

צלומים: יוסי סלים

טטיילינג: נתשה חיימוביץ'

צלומים נוספים: מיכל נורט

מַנְטָה

עורכת אחורית: מרים נופר-מושס

עורכת: כרמל קרמן

מנכ"ל: דיוויד בסן

עורכת רפואי: מיריו דהאן

מנהל שיווק: מיכל אגם

סמנכ"ל תעוזול ולוגיסטיקה: יורם קפלן

עיצוב: פניה כהן

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר - כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי בכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת מהמו"ל.

הודפס וסודר בדפוס גרפומיל בע"מ



"בימות החמה – אוכל מאכלים הקרים, ולא ירבה בתבלין, ואוכל את החומץ; ובימות הנשימים – אוכל אוכלין החמין, ורבה בתבלין, ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית. ועל דרך זו, הולך ועשה במקומות הקרים ובמקומות החמים – בכל מקום ומקום, כראוי לו"
(משנה תורה לרמב"ם, הלכות ודעתות, ד' ח').

עונות מכנסה התחדשות לחינו ומושפייה עליהם באופנים רבים: מהצומח והחי שסבירנו, דרך הלבוש ופעילות הפנאי ועד מה שנמצא אצלנו בצלחת. עד לפני שנים לא רובה היה אפשר להבחין היט בעוניותם גם בשוקים. ככל עונה היה ריח מסוימי שלחה, ניחוח פרי או ריק בעל אחר חיים קצ'ר וויחוד. כך לקרה הפסח עליה באוויר ריח פריחת ההדרים, ובזכמי השוקים הופיעו המלפפונים והפול הירוק – ואת באו הסתיו וראש השנה סימלו ריח הגיאבות ופריחת החצב.

בשנים האחרונות ניתן למצוא ולקנות את מרבית פירות העץ ופירות השדה בכל ימות השנה. שככל החקלאות טישטש את העוניות בעולם הצומח, ושילוב של שימוש קל ומהיר מארזות רחוקות יחד עם טכנולוגיות שימור מתחוכמות מאפשר לנו ליהנות בכל עת מתוצרת בעלת עונה מקורית קצרה. ובכל זאת, התוצרת החקלאית נמצאת במתיבתה בעונתה המקורי, ובדרך כלל גם המחר של מוצר בעונתו יהיה שווה לכל נפש.

ואגב נשף, אחת ההמלצות החשובות לביריאות תקינה ולתזונה טובה היא גיון המזון שאנחנו בוחרים. באמצעות העוניות יוצר הטבע גיון באופן טבעי, ואית חשבותה בתזונה מזכיר כבר הרמב"ם כאשר גם המקראיות, תורה שיסד בסוף המאה ה-19 סגן אישיזקה על בסיס התזונה היפנית המסורתית בשילוב הדעת הרפואי המערבי, מותאמת צורך בהרמוני בין האדם והעולם שביבינו תוך ההתיחסות בטבע, בסביבה ובائلים. בתרומות האסתיוטיות מצויה גם התאמת המזון לאנרגטיקה – היין והיין – לייצור איזון בתזונת האדם, ובהתיחס ליין וליאנג של העונה ושל המיקום הגיאוגרפי של האוכל.

כאן אצלונו **"בישול בריא 2"** נחלקים המתוכנים לשתי עונות עיקריות בהתאם לאקלים הישראלי: פרק העונה החמה, הכולל את האביב והקיץ ולעתים את ראשית הסתיו, והעונה הקרה הכוללת את הסתיו, החורף וראשית האביב. בשנייהם תמצאו הצעות למנות שמתאימות לשולחנות חג, שימוש בתוצרת עונתית, ומאכלים שייתר מומלצים מבחינת דרך הכנה, מרכיבים וטפרטורה לזמן מסוים בשנה.

ריקי תור, עורכת מקצועית

