

בס"ד

מתכונים לפשטות

אימון לתזונה מבריא!ה!

רעיון, כתיבה, איור וצלום:
אורית לבב

www.adama.net

מסמך זה מוגן בזכויות יוצרים. כל הזכויות שמורות (C) לאורית לבב, 2009 ה'תש"ע. ניתן להעביר לחברים כל עוד לא מתבצע שינוי במסמך. אין לשכפל או לתרגם אף חלק של ספר זה בכל צורה ללא רשות בכתב מהמחברת.

בהוצאת "בית לבב" – ה'תש"ע

ב"ה

מתכונים לפשטות / אורית לבב

אימון-אישי בתזונה ראשונית



מילה ממני,

חיכיתי לזמן שבו שני "העולמות" יהיו בשלים לכתיבת ולפירסום ספר זה.
עולם הבהירות והנחישות שבי, במקביל עם עולם המודעות של האנשים
מסביבי.

במשך עשר השנים שחלפו השתלב תהליך הריפוי העצמי שלי, בריפויים של
אותם אנשים יקרים שאלוקים זימן אליי.

הפרקים המוצעים בספר זה, כמו מפרקים בגוף חי, מהווים את עמוד השדרה, היציב והדינאמי, של חיי. החריזה והשירה בו, הן העדות הטובה ביותר, להיותם של הכלים והרעיונות שלפניכים מבוססים בנפשי, חיים ופועמים.

המתכונים שגיליתי לפשטות, מאפשרים לי לחיות, חיים שהם נכונים לי.

התזונה הראשונית היא ה"מנוף" של חיי.

"מנוף" זה יעבוד בשביל כל מי, שיכנס פנימה ... וילחץ על המתג .

קראו ספר זה , ועלו אל גובה נשמתכם !

אורית לבב

מאמנת לתזונה מבריאה

www.adama.net

למי מיועד הספר ?

למי שרוצה שאוכל יעבוד בשבילו !

אבל מרגיש, קצת עבד

של האוכל לפעמים,

שרוצה כבר להרוויח זמן,

וכסף

כוחות חיים, צלילות הדעת,

יצירתיות ובטחון עצמי.

למי שהתחיל לאכול בריא
ובלחצי החיים,
התקשה בעבר להתמיד.

וכמובן
למי שמתלהב
ממזון מחיה נפשות,
ומחפש בעיקר מתכונים.

בין הדפים
נפרשים ועולים
סודות גדולים
טיפים מעולים

**אם תאמצו אל לבבכם
אם תאמצו אל בתיכם
ודאי שישתנו חייכם.**

**קריאה מבריאה ומהנה
וזכרו תמיד: הפשטות . . .
היא לנפשנו, התזונה הנכונה!**

סדר הפרקים

א. פגישה ראשונית

ב. ס-ע ל-א-ט

ג. מזון מעולם אחר

ד. מתיקות מבית

ה. הלב הפועם

ו. לחיים!

ז. סעודת הודיה

ח. עבודת המידות

ט. לא לפחד כלל!

י. מי ימלא?

י"א. מתכונים לפשטות ...

א.פגישה ראשונית



רחלי הכניסה והוציאה את החולצה המרושלת ממכנסי הג'ינס שלה מתקשה להחליט איך כדאי לה להופיע בפני הדמות החדשה בחייה. איכשהו הרגישה שהחולצה בעצמה רוצה להישאר בחוץ, אז הניחה לה. היא ניגשה בצעדים מהוססים ונקשה על הדלת שלוש פעמים. כעבור רגע נפתחה הדלת ודמות עדינת מראה חייכה אליה "שלום רחלי! את מוזמנת להכנס. שבי בבקשה והשתדלי להרגיש בנוח." בעיניים נפוחות מבכי התישבה על הספה הצבעונית והתבוננה סביב. החדר כולו אמר שירה. עציצים רעננים צמודים היו לקו התקרה אשר היה מעוגל וכמו חיבק את כתפיה כשעיניה שוטטו לאורכו. מפל מים מפכפך ניצב על מדף חצוב באבן. משום מה נדמה היה לה שהמים נבעו במקום הזה מאז בריאת העולם. נרות בחרכים הבנויים בקיר נצנצו כאותות

מבטיחים של תקוה... רוגע? אמונה? תקוה? מתי לאחרונה חשה את טעמן המתוק של תחושות אלה?

"אני רואה שקשה לך, את כל-כך טעונה מבפנים. תודה שהגעת. זה בודאי דרש ממך לגייס כוחות נפש אדירים, ואני מעריכה זאת." המילים הללו וחבילת ממחטות הנייר שהוגשה לה בתוך סלסילת נצרים עם ניחוחם החד של גבעולי לבנדר שזה עתה נקטפו מהגינה... סדקו את השיריון שכה הורגלה לעטות כדי לכסות על סבלה, והמילים פשוט קלחו מפיה עם הדמעות בזרם אדיר: "אני לא יודעת מה לעשות, זה לא אני. זה לא אני. עוד מגש של פשטידה. עוד סיר אטריות. עוד לחמניות מרוחות בשוקולד לילדים. עוד פיצה לצהרים, אוכל קפוא למיקרוגל. אירועים משפחתיים שכל מה שאני זוכרת מהן זה את סוג המילוי של הבורקס. חתונות של הטובות בחברותיי בהן כולן קמות לאחוז ידיים ולרקוד ואני מרוקנת את צלוחיות הסלטים שנשארו על השולחן. לא יתכן, פשוט לא יתכן, שכל מה שיופיע על המסך לנגד עיניי ובתוך ראשי יהיה רק אוכל ועוד אוכל ועוד אוכל..."

"את מכירה רחלי אחרת? בבקשה ספרי לי עליה."

האשה הצעירה כמו לקחה כעת את הנשימה המלאה הראשונה מאז היכנסה לחדר. מהו שגרם לה להתחיל להירגע? מישהו מכיר בנוכחות הפנימית שלה! מישהו מתעניין בה. האם אני יכולה ליצור קשר עם אותה מהות שמבקשת לבקוע מתוכי? מה חוסם מבעדי? כלפי חוץ רק מילמלה בקול רפה "כבר שכחתי אותה." ואז אזרה אומץ והוסיפה "אני חולמת... על חיבור זך וזורם של נשמתי עם איבריי. עד מתי יקטע הפחד את נשימותיי, יעכב את הנהר בתוכי אשר רוצה פשוט לחיות??? לחוות שלווה. לחוות סיפוק. לחוות תשוקה. אש של יצירה ועשייה. אני רוצה להחליף את הסרט של חיי בספריית הקלטות של

החיים..." רחלי השתוממה לדימוי המפתיע שזה עתה עלה במחשבתה. סוף סוף הפציע חיוך מבין השפתיים המתוחות, והאיר את פניה באור נפלא!

"תרשי לי לשקף לך את מה שליבי קורא מתוך ליבך?" נשמע שוב הקול העדין.
"כן!" דרשה רחלי. וליבה פתח את דלתותיו לקרן האור שהוצעה לה בבוקר החורפי שהוא שלא ישכח לעולם.

"מאז היותך ילדה, נהגת באופן שיטתי לטשטש את עוצמת הביטוי שלך בחוויות של אכילה. אותה חרדה ששרתה בבית הוריך נגסה בשטח שבו הרשית לעצמך להתבטא ולהיות. הדאגה שלך כלפיהם לא אפשרה לך לטפח הכרה בקיומך האישי. אם היית משמינה כתוצאה מכל אותן זלילות פתע היו אולי מקבלים בהבנה את רצונך לבלות במטבח כמה שפחות ולשנות את פרטואר הארוחות. אבל תמיד נשארת דקת גזרה וחיוורת... מי יכול היה לשער שיחסייך עם המזון כל-כך אומללים."

"איך את יודעת עליי את כל זה ??? דיברת עליי עם חברותיי... כאילו קראת במחברותיי... האם את מצלמה שתולה בתוך חיי?! לשמע הדימוי האחרון שהמציאה, כבר לא יכלה רחלי להתאפק ופרצה בצחוק משוחרר... האשה אשר ישבה על הכורסה מולה בחצאית לבנה ובחולצה כחולה מכופתרת היטב, חייכה אליה בעיניים קורנות. בפינת החדר היו שולחן, טלפון, פקס ומחשב. אבל הם לא חצצו בין שתי הנשים, אשר ישבו לב מול לב, זו מול זו.

"היצירתיות שלך היא מעיין נובע, יקירתי, להיכן הזרמת אותה עד כה?"
"תודה". חייכה במבוכה והפתיעה בדימוי חדש "אני מרגישה כמו עיר שנושמת את עצמה אחרי הגשם... ידעתי שעליי לבוא לכאן היום. אני מקבלת מתנה, לראות את עצמי דרך העיניים שלך דווקא."

"שמעת על הבעל שם-טוב?" הפציע שוב הקול שמולה, כאשר היא מוצאת את עצמה מתחילה להסתגל לניגון הקל שנשמע בו "שם מוכר" ענתה "לא אומר לי הרבה. משהו עתיק כזה. אז מה בקשר אליו?" "ובכן, הבעש"ט אמר: "תעשה מהרע טוב. כי הרע הוא כסא לטוב..." "אני לא מבינה" קימטה רחלי את מצחה "זה נשמע מופשט מדי." העיניים הרכות לא ויתרו גם הפעם: "אז נהפוך את המופשט לפשוט. בקרוב. עם ההדרכה הנכונה. תוכלי לחזור לכל אותם המצבים. ראשית בדמיוןך, לאחר-מכן בחויה מוחשית. ובכל אותן נסיבות בהן בחרת לטשטש את הבעת נשמתך ואת רגשותייך בריקוד המסחרר והמתיש עם אוכל מיותר... תוכלי לבחור להיות ולהגיב אחרת. באופן מדויק יותר ויותר לביטוי של רחלי האמיתית." "באמת" לא הסתירה רחלי את הרעד בקולה "את מאמינה שאני יכולה להוציא מן המסתור, ממעמקי האדמה... ולחשוף לאור השמש... את רחלי הקלילה והפשוטה, זו הרוקדת, הנינוחה, המשוחחת בחופשיות והצוחקת, שאני כה מתגעגעת אליה?" "בהחלט כן. כדי לגלות את רחלי הראשונית אני שמחה להציע לך את התזונה הראשונית. "נזכרתי שאמרת לי להביא מחברת לפגישות" נזכרה רחלי, בתחושה שמשהו חדש עומד להיפתח בפניה. ומיד נענתה "כתבי בבקשה על שער המחברת שלך:

תזונה ראשונית מאפשרת הבעה ראשונית .

"בשביל ללמוד צריך שיעורי בית. צריך אימון ותרגול. למידה היא שינוי קבוע בהתנהגות. האם את מוכנה להכניס לתפריט משהו חדש?" מבלי שרצתה, הרגישה פתאום נלחצת אל הקיר. אף אחד לא יגיד לי מה לאכול. הופיעה שוב הכתובת על הלוח הסודי, שאיש לא ראה. אבל האם לא בשביל זה הגיעה? הקול הבוטח שמולה חדר לתוך מחשבותיה ושטף בבהירות את הלוח הסודי...

"מה את שותה כשאת קמה בבוקר?" "מה שסבתא שתתה, אמא שתתה, הילדה שלי שותה והחתול שלי שותה..." העזה שוב להתבטא בהומור. והמראה שמולה החזירה לה בחיוך "רוצה לשתות משהו שהוא באמת נס ?"

כתבי בבקשה,

חלב שומשום

כפית אחת של טחינה מאיכות טובה

שלושה תמרים מושרים

שנבדקו באהבה

כוס מים חמים מן הקומקום

ומי שאין לו בלנדר... שיקום!

לטחון ביחד. אם רוצים אפשר

עם קורט זנגוויל, הל או קינמון

מי שאוהב בננה ינסה...

כי זה מוסיף המון.

(אך בשום אופן לא לשים אפילו טיפ טיפה לימון...)

ויטמינים, מינרלים, חלבונים ופחמימות,

למבוגרים, לילדים, לקשישים, לפעוטות,

במנה אחת פשוטה, ברוכה,

השקולה לארוחה.

ניסיתם ?

ונכון, אינכם טועים,

זה ממש ממש טעים !

"אני חייבת להגיד לך רק דבר אחד לפני שניפרד... נראה שאת ממש משתעשעת עם המתכונים האלה... בחרוזים... בלי כמויות מדויקות, בלי ספירת קלוריות... גם טעים? וגם מותר? וגם מזין? איזו הקלה!"

והחיוך הדק אשר מולה המשיך לחרוז וגם הבטיח "זוהי רק ההתחלה!"

ב. הכי חשוב: סע לא ט...



רחלי הופתעה מהתענוג שהמשיקה החדש הכניס לחייה ובנחישות לקחה את כל קופסאות הקפה החדשות שעמדו במזווה והניחה אותן בשקיק בעגלת התינוק מתוך כוונה להשאיר אותן בסל תרומות המזון שניצב בפינת הצרכנייה. והמדהים ביותר, חשבה לעצמה, הוא השובע שאני מרגישה בשעה-שעתיים שלאחר השתיה. אך הנסיון לא איחר לבוא.

אותו בוקר, היה המטבח עמוס למדי וילדתה הקטנה מבלי משים שברה בקבוק שמן זית על הרצפה. הרעש המבהיל העיר את התינוק... כה שקדה להרדים אותו בהנקה עד לפני דקות ספורות בקוותה שתוכל להתפנות להכין לעצמה את משקה הבוקר. עולם של שלווה ורוגע שהחלה לטעום בחיבור בין רוחה לנפשה הפך באחת לתוהו ובוהו נסער... החלל בבטן החל לצעוק: אוכל! עכשיו! ידיה שפתחו את המקרר מבלי להתכוון רעדו.. כשראתה את ילדתה בוכיה ליד גל של שברי זכוכית.. היא אספה אותה בזרועותיה והניחה אותה על הספה. השמן עלול להשאיר כתמים מכוערים על הרצפה.. אסור לי לאכול בזמן כזה...

אבל מכיוון שבכל תוהו ובוהו יש גרעין של כח יוצר ובורא, התחלפה לשבריר שניה הכתובת מול עיניה הפנימיות ונקלטה בה. היא נזכרה במילים שנאמרו לה אך אתמול: באותן שעות שאני לא במשרדי, אני מעניקה יעוץ טלפוני. זהו צורך שהתגלה במהלך עבודתי. דרוש היה מענה לאותם רגעי אמת. רגעי משבר... שפוקדים את מטופלותי בבית, בין הטיטולים והסירים. וגם אם אלה לא קיימים עדיין, ישנן שפע הפרעות מבפנים. ביעוץ שנרשמת אליו כלולות מספר שעות של תמיכה טלפונית. תוכלי לחלק שעות אלו, לפי הצורך שיתעורר. לא משנה היכן תהיי, אל תתני למצוקה שבתוכך לצמוח. בדקי אם אני פנויה ליעוץ טלפוני!

האפשרות להגיב אחרת קיימת ואני אנצל אותה, גמלה ההחלטה בליבה. ברגע שמשכה את ידיה הרועדות מידיית המקרר, כבר ידעו מה לעשות ויכלה לתת בהן, בידיים... אמון מלא. שפכה דלי מים על הרצפה כדי למנוע כתמים, שכנה שנחרדה לצעקה, הגיעה והסכימה לקחת את התינוק ואת הילדה "עד שתעבור הסערה" וכך, עם מכשיר הטלפון האלחוטי תחוב בין האוזן לכתף, הדלי עם שברי הזכוכית למרגלותיה והמגב ביד השניה, איפשרה לעצמה לתת לקול מהעבר השני של אוקיינוס הרגשות לנסוך בה שוב שלווה ובטחון. מאחורי אותה קליפה שאטמה את אוזניה ונשרה כנראה יחד עם שברי הבקבוק הצליחה לחייג למלמל משהו ולהקשיב קשב רב:

" הכח המרפא שבתוכך פועל מהר. אני גאה בך רחלי'לה. התחלת את הבוקר ברצון עז להרחיק את הקפה, וכבר נשברה קליפה... והנה ליבך נפתח לשמוע ולצמוח עוד. את בסך הכל זקוקה לכלי חדש. התזונה הראשונית כוללת ארגז כלים מרהיב. כל אחד יתגלה לך בזמנו. כעת אני רוצה ללמד אותך "מדיטציה של הכנת סלט". כן את יכולה לצחוק ואנא עשי זאת באופן משוחרר. החלמה אמיתית כרוכה בהרבה שעות צחוק לבבי כזה. כשעולה הדחף לאכול בבת אחת הכל. אמרי לעצמך בחיוך: אני הולכת להכין לעצמי את סלט חלומותיי. זכרי סע .. לאט .. ס-ל-ט ... החזירי לעצמך את ריבונותך על הזמן שלך ועל הבחירה שלך. מחר תוכלי לעשות זאת סמוך יותר לשתיית משקה הבוקר ולהיות מצוידת מראש בארוחה המרפאת שלך, לכל רגע משבר אפשרי."

"אמנם משוחחות אנחנו בטלפון, אבל דמייני אותי איתך במטבחך. הרצפה נקיה? דאגת לבית? כעת, לפני איסוף הילדים משכנתך החביבה, תני לעצמך זמן לקבל את מה שאת זקוקה לו. מוכנה להשתעשע, לנוע בקלילות ולעשות כדבריי?"

ורחלי עקבה אחר ההוראות הבהירות. בחרה לה קערית אישית מתוך הארון. פתחה את המקרר ובחרה ירקות בשלושה צבעים לפחות, רחצה כל אחד מהם וחתכה אותו כאשר עולה על ליבה. המלפפון נפרס לעיגולים דקים, העגבניה לפרוסות אדומות בשרניות. והדלעת ... (איזה רעיון מוזר ... הגזרים נגמרו וזו ההוראה שקיבלה בטלפון) לקוביות כתומות עליזות. הצבעים החלו לרטט מול עיניה בחיות. והריחות? פתאום הרגישה צורך להריח מקרוב כל ירק בנפרד. דבר שלא עשתה מעולם. (טוב שאף אחד לא רואה אותי כעת.) בהמשך להוראות הוציאה חופן שקדים שנשאר מהעוגה המיותרת האחרונה שהכינה והשרתה אותם במים חמימים. הוסיפה כמה כפות בודדות מקערית האטריות (מקמח מלא. שקנתה ובישלה אתמול לראשונה בחייה) כמה טוב שתכולת הסיר כולה אינה מעיקה על בטני כעת, באמת הייתי קרובה לכך. ובדילוג עליז

הוסיפה שמן זית, שום קצוץ, זרעי כמון ריחני ששכחה מקיומם, כמה טיפות של יין אדום מתוק (מפתיע!) טיפות אחרונות של רוטב סויה שנשארו בבקבוק מארוחת האטריות המטוגנות האחרונה ביותר של חייה. ושפע של עלי תיבול וגבעולים מכל השאריות שנזנחו במקרר. השקדים הוצאו מהמים ונקצצו לסלט...

ופתאום היה לה חשק לאכול! לא דחף שכופה עצמו ומקפל את הנשמה לגוש חסר – ערך ודהוי.. היתה זו התעוררות מלאת חדווה של כל החושים. "מהיכן זה הגיע?" "הכל נהיה בדברו, כמובן." נשמע מעבר לקו ובטוחה היתה שהיא שומעת חיוך.

"לכתוב משהו במחברת?"

"סע לאט"

"סע לאט"

זו מדיטצית הסלט...

הזרימי רגשותייך

אל צורות, צבעים וניחוחות,

אל טעמים ואל מגע,

מעשה ידייך!

רפואות כאן אצורות

לנפש ולגוף

תאוות האכילה

אינה כופה עצמה עלייך,

יש זמן ליצור, מותר לעוף!

ליבי הוא המזין אותי.

קדמי פניי

האירי את דרכי ...

ארוחתי !

ג. מזון מעולם אחר ...



הפגישה השניה, התקיימה כעבור חודש. חודש זה לווה בתמיכה טלפונית חמה ואופיין בהרבה ארוחות "סע-לאט"... אשר לימדו אותה סיפוק מסוג חדש. בשבוע קודם לפגישה, מוצאת רחלי את עצמה מוצפת בתחושות שונות, בעלות עוצמות משתנות, אשר עולות בה ויורדות בה כגלים.

בעקבות השאלה הכנה שהופנתה אליה "מה שלומך? איך השלום הפנימי שלך?" ניסתה רחלי להביע את עצמה.

למרות ההיסוסים והמעצורים, נדהמה להווכח, שמשהו חדש מתוך פנימיותה בוקע. "ההתנהגות שלי שונה מאיך שאני זוכרת את עצמי... ומאיך שכולם התרגלו לראות אותי. אני מתבוננת בצבעי הירקות ... משתהה על מנת לבחור את מרכיבי הארוחות שלי... מצפה לביקור השבועי במחלקת הירקות והפירות בסופרמרקט ... מה מתרחש בחיי? מה את עושה לי ??? " סיימה, בחיוך, שהיתה בו גם נימת מרירות לא מוסתרת.

"ואולי אני מ-נ-ב-י-ט-ה אותך?" ריחפה לרגע באויר, ההתייחסות המפתיעה, של האשה מלאת ההשראה שלצידה.

"מנביטה .. מה .. אותי ????" ניסתה לטעום את הרעיון החדש.

"ובכן, מהי בעיניך הנבטה, רחליל'ה? אמרי לי כל העולה בדעתך."

"זה התחלה של צמיחה. של תהליך איטי שיוביל בסופו של דבר לפירות ולזרעים חדשים..."

"נפלא! מה עוד?"

"באמת אינני יודעת."

"הרשי לי להציע רעיון נוסף. הנבטה, זוהי דרך לייצר מזון, באמצעות זרעים ומים בלבד, בתנאי מטבח פשוטים."

" אין צורך לזרוע ? "

" אפשר להנביט במגשים על שכבה של מצע . אך הפעם ברצוני להתעכב על דרך פשוטה ומדהימה עוד יותר . אמרי לי , האם ראית פעם נבטי מאכל? "

"ראיתי בסופרמרקט. נבטים דקים, הנקראים כמדומני אלפלפא ואחרים, בשרניים יותר, שקוראים להם נבטים סיניים. אבל, להודות על האמת, זה תמיד נראה לי תוספת ציורית בלבד לכל מנת מזון אחרת. "

" הידעת שאותם נבטים דקיקים, הנקראים באמת אלפלפא או אספסת, במיוחד, כאשר מנביטים אותם באופן עצמאי בבית, הינם מקור רב-עוצמה לחלבון? "

"אם כך, כדאי להנביט! האם זה מסובך?" החלה מגלה התלהבות בקולה.

"ההשקעה כה מועטה. והתוצאה כל-כך שופעת. אבל לפני כן, צריך להזכיר את יתרונות ההנבטה על מנת לעורר בך את הרצון ללמוד ולהפנים אמנות זו. רצון בחילוף אותיות, הוא צינור. צינור לקליטת ידע חדש. כשהמוח נחשף לידע חדש, הלב מתעורר. כשהלב מתעורר, נוצר רצון חדש, צינור לעשייה מבורכת. "

"אז יהי רצון! כמו שאומרים... " הוסיפה רחלי בעודה תוהה, מה יגיע עכשיו.





א.

**בכדי להנות
ממזון עתיר בריאות
לא צריך הכנסה נוספת**

בעלות כה מועטה,

מקומץ קטניות,

הרי לך

שפע נבטים

חיים

ועליזי מראה

לארוחת בריאות נכספת!

ב.

דעי כי באה לביטוי חיות

כשהזרע פורץ ונובט

ורק יישום של שלב הנביטה

יעניק לך אפשרות

להכין מזון

שימלא אותך מן החיות המקווית!

ג.

אספקת האנרגיה המושלמת

לנוסעים בדרך ארוכה

למטיילים בערוצי הנחל...

בלי צורך בקירור, החיות העצמית
את הנבטים משמרת
לזמן ארוך, בכל מקום.

משרים את הזרעים בבית
והם נובטים בשקיק
תוך כדי המסע ...
אפילו בטיסה בשמי מרום!

.ד

במסיבה, מול המחשב
במצבי חיים רבים,
זו תופעה מוכרת...
הפה מחפש,
תעסוקה מעוררת.

ובכן, במקום להעמיס על הגוף
חומרים ממכרים ומזון מעובד
ישנה גם אפשרות אחרת.

אם טבע האדם לנשנש
שיכרסם מנת-בריאות
מה יש ?

הנישנושים הכי טובים
הם "דשדשים" ...
נבטי העדשים!

ד. מתיקות מבית ...



אל הפגישה השלישית הגיעה רחלי באיחור. ניכר היה שדעתה מפוזרת ודאגה חדשה, רובצת על ליבה. המפגש המשפחתי המסורתי לכבוד יום ההולדת של ילדתה בת החמש קרב בצעדי ענק. "אני יודעת למה מצפים ממני. לקערות מלאות בחטיפים, וופלים, סוכריות ... כל אותם דברים שמנתקים אותי מכולם כשאני רק טועמת מהם. והילדים יריבו כמו חיות קטנות על הסוכריה האחרונה שבצלחת..." "רגע!" קטע הקול העדין את שטף דיבורה "לפני שאת מקרינה את המשך הסרט... עליי לבקש את רשותך לדבר-מה." "רשותי?" תהתה רחלי. "הבת שלי בת השלוש וחצי נמצאת בחדר הסמוך. האם תוכל להיות איתנו כאן? אעסיק אותה בדבר-מה." מחשבותיה של רחלי נשאוה שוב למחוזות אחרים. מה זה החלטתי. זו לא החלטה של הרופאה? מה זה חלשה? אנגינה, שפעת, דלקת בשתן, צריך להיות שם למחלה הזו. אבל את סקרנותה

באשר לתפיסת הבריאות הרווחת בבית זה, החליטה לשמור לפעם אחרת.
 "בודאי" ענתה רחלי כאשר היא שבה ממקומה המרוחק. "אני אוהבת ילדים.
 (בין הארוחות...) סליחה על ההומור המטופש."

"ח-נ-ה — ל-ה!"

רגליים טופפות קטנות הגיעו בריצה וגוף קטן "נחת" והתישב על ברכי האם.

"אמא, יהודית הביאה אתמול מזוק לגן!"

"רגע יפתי" אימצה האם אל ילדתה אל ליבה, קורנת בחיוך קסום, ומיד
 שאלה "האם זה בסדר מצידך רחלי, שחנה ואני נשוחח מעט? תוכלי
 להיות עדה לשיחתנו, וכך ללמוד את השיעור של היום מהר יותר וטוב
 יותר."

"אמא, יהודית הביאה היום מזוק לגן!" חזרה הילדה על הכרזתה וחיכתה
 לתגובה.

"זה לא היה בריא? זה לא היה מזון?"

"נכון אין לנו מזוק בבית?"

"אנחנו בוחרים בפירות, ירקות, שקדים, קינואה, נבטים. מזון אמיתי."

"ויש לנו גם טחינה ותמרים וקוקוס ופשתן, וזה מאד בריא, נכון אמא?"

"נכון, יקרה. את יודעת להבחין בין מאכלים מזינים לבין מאכלים מזיקים."

חנה'לי, זו חברתי רחלי. גם לה יש ילדה ומחר היא בת שלוש!"

"והם יאכלו כיבוד בריא, נכון?!"

"מה דעתך, אולי נשמח אותה ונכין לה כיבודים בריאים?"

"כן! התלהבה הילדה. ובלי שהות נוספת נעלמה וחזרה כשבידה שקיק תמרים."

"מה דעתך רחלי, נמשיך את השיעור במטבח?"

"בשמחה" חייכה, מותירה יותר ויותר מרחוק את ספקנותה ואת דאגנותה."

"זוהי המסעדה הלימודית". כאן כמובן אוכלים אבל גם לומדים. על ריפוי בתזונה, על מזון יצירתי, איך מוצאים את הדיוק האישי בלי תלות בספר מתכונים, איך כותבים ספרי מתכונים, איך משוחחים בקור רוח ... ובחמימות הלב ... עם המקרר, איך לובשים את צבעי האוכל הנכונים לנו, משתעשעים ביצירת מרק, סלט, ממרח, שונים בכל יום, מכירים ובוררים את המוצרים הבריאים באמת שנמצאים בכל סופרמרקט מצוי, בלי להזדקק לחנות טבע ליד הבית.

"מה כוונתך ב"למצוא את הדיוק האישי"? שאלה רחלי בסקרנות.

"האם את מוכנה לענות לי על שאלה קטנה?" הופנתה אליה מיד שאלה מהכיוון השני ... "ודאי! מה השאלה???" "את מציירת לפעמים? כוונתי לא באופן מקצועי, אלא לשם ההנאה שבדבר?" "כן..." השיבה רחלי בביישנות קלה, כאילו זה עתה נחשף אחד מסודותיה הכמוסים ביותר. "ובכן, כאשר את מציירת, האם את מודדת בכפית את כמויות הצבע שאת משתמשת בהן?"

"בודאי שלא. זה הרי ציור! אני עושה לפי ההרגשה. לפי מה שמלהיב אותי באותו הרגע!" "אז הקשיבי. גם בהכנת אוכל קיימת אפשרות כזו. והיא תלווה אותנו בכל תהליך החונכות וההדרכה.

"אכיר לך את מרכיבי היסוד של ממתקי הבית. בכל פעם שתרצי להכין, לך, לילדייך ולאורחייך, ממתקים בריאים ומזינים, שחקי עם האפשרויות ועם הכמויות." "עוד מעט תקריאי לי שיר על זה. חייכה רחלי..." "לא היה בכוונתי. אך אני מקבלת את האתגר בשמחה!"

מתיקות מבית ומלב



הפשילי שרוולים ...

היטב להאזין,

היום נלמד איך להכין

ממתק צנוע ומזין .

פשתן טחון טרי, קוקוס ותמרים,

חמוציות או צמוקים,

ונחשי...

אפשר גם משמשים מיובשים !

זרעי חיטה שהונבטו

פתיתי שיבולת שלוקטו

טחינה, שקדיה

טיפונת שמן זית

פיסטוקים טריים (אם יש בבית)

זרעוני חמניה ודלעת
או זרעוני שומשום נבוט
(נפלא לדעת !)

שקדים, אגוז המלך
המוכר והרגיל
שהוא אגוז מאד בריא
מאד יפה, מאד אציל ...

וגם,
נפלא במרקמו, ובתזונה אשר עימו,
אגוז ברזיל !

להמתקה תרכיז פירות ללא סוכר
ממתיק מזין ומלכותי
נמליץ גם על סילאן תמרים
או דבש החרובים המסורתי

לגיוון נציע שעשוע בתיבול:
קמצוץ אבקת ציפורן, קינמון
קליפת תפוז, קליפת לימון ...
הל טחון, וזרעוני שומר או אניסון .

לא הכל בבת אחת ...
ותגלי אפשרויות כאן, לא מעט .

**נסי, צרפי, התבונני וטעמי
לושי, גלגלי
בהנאה גדולה, לאט לאט...**

**אלו פינוקים שכל אחד אוהב
ואין כמו מתיקות מבית ומלב!**

רחלי פרצה בצחוק גדול. ניכר ששאריות המתח שאיתו הגיעה למפגש, התמוססו אל תוך הלימוד החדש. היא הרשתה לעצמה להשתעשע בחריזה באותו הסגנון: "אם אפשר היה להתכבד במילים ושירים, לא היינו משמינים ורופאי השיניים לא היו עשירים!"

כולם צחקו ורחלי הרגישה איך מתחת ידה מחליקה ומוגשת לה מחברת דקה "כעת את הולכת ליצור את חוברת המתכונים הראשונה שלך!"

"איך אתחיל?" תהתה. התשובה כמו תמיד עוררה והפתיעה: "התבונני ברכיבים שיש על השולחן ודמייני אפשרויות שונות. אולי תתחילי מכתבת כותרות המתכונים?" ורחלי פתחה את המחברת וכתבה:

ממולאי תמרים

כדורי מתיקה

תערובות למילוי

ממרחים מתוקים

חטיפי פירות

אחרי שניסחה את הכותרות, נעשה "מילו" המתכונים, קליל וזורם. וכעבור שעה של התעסקות נלהבת הוציאה מתחת ידיה מגש מיני מתיקה מרהיב ואף חוברת מתכונים מתוקה לא פחות.

והרי היא לפניכם:

ממולאי תמרים

- תמר (מומלץ גדול- מג'הול, אך לא חייבים) ממולא באגוז ברזיל.
- כנ"ל, כשכל מחצית תמר מלאה במחצית אגוז מלך.

כדורי מתיקה

- ללוש וליצור כדורים מתערובת של : פתיתי קואקר ומעט פשתן טחון, סילאן וטחינה גולמית, זרעונים שונים (חמניות/ דלעת) או זרעי חיטה נבוטים.

ממרחים מתוקים

- דבש חרובים + טחינה גולמית (זה גם מטבל מצוין לאגוזי מלך !)
- סילאן + טחינה גולמית + קוקוס + פשתן טחון.

חטיפי פירות

לנעוץ/ להשחיל על קיסמי שיניים מעץ :

- 2 פרוסות תפוח-עץ + משמש מיובש באמצע
- צמוקים גדולים ואגוזי מלך שהושרו במים למעט זמן ובקצה חתיכת תפוח

רחלי היתה גאה בעצמה והוסיפה בסיפוק:

" ויש לי עוד הרבה רעיונות, שאתנסה בהם בבית ."

"איזה יופי..." אמרה חנה'לה.

"חבל שאיו ברכה כזו" בורא מיני מתיקה ... !"



ובינתיים, רגע לפני הכנת הממתקים בגישה החדשה... רציתי להודות על שהקדשת מזמנך, השתתפת בחוויה... וקראת את הפרקים הראשונים בספר "מתכונים לפשטות".

אשמח לשמוע ואשתדל להתייחס לכל פידבק, בקשה ושאלה.

ומה בפרק הבא? הגיע החורף. רחלי כבר אוכלת דגנים מלאים, מנביטה קטניות עם ילדיה ומנביטה גם את חברותיה לעניין... אך משהו מעיב על השגרה החדשה. הקור. כן, הקור... משבש את הסדר הרגוע בגלים פתאומיים. אדון "חוסר סיפוק" חוזר למשול בכיפה. מה עושים? על כך תקראו בפרק הבא, "הלב הפועם".

את הספר המלא, הכולל שבעה פרקים נוספים, ניתן לרכוש דרכנו ולקבל במייל.

אני מזמינה אותך, באופן אישי, לקבל אותו כחלק מהאימון [במסעדה הלימודית](#).

אעריך מאד כל משוב שיש לך, בעקבות הקריאה.



אשמח לשמוע כל בקשה ושאלה.

אורית לבב

מסעדה לימודית בגליל

אימון אישי ואימון משפחות לתזונה מבריאה ...

049575553, orit.levav@gmail.com

בית לבב – www.adama.net