



יונתן שלנו

אייל שפרינגר, מטפל ברפואה סינית, מנהל קליני ביחידה לרפואה משולבת משלימה באיכילוב

צילום: יונתן בלום

ירקות ועשבי תיבול

שורש פטרוזיליה, שורש סלרי, סלק, גזר, בצל, שום, בטטה, חזרת, צנון לבן, דלעת, שומה, בצל ירוק, כרשה, עירית, פטרוזיליה, שמיר

פטריות ואצות (בתבשילים חמים)

פטריות: שיטאקי, אחן שחורות, אורניות, ירדן, אנוקי, מאיטקה, מחט הזהב, פורטובלו וכמהין. אצות: קומבו, ארמה, היגיקי

שמנים, זרעים ואגוזים

שומשום (שמן, זרעים, טחינה), שמן חרדל, אגוזי מלך, פקאן, זרעי דלעת, אגוזי לוז

שחקני חימום

על פי הרפואה הסינית, לכל עונה יש מזונות ושיטות בישול משלה. הכירו את רשימת המזונות המומלצים לחימום הגוף בחורף + 5 מנות שיחממו לכם את הצלחת, הבטן ומצב הרוח

- + צילום: יוסי סליס
- + סגנון: נטשה חיימוביץ'

תבלינים

קינמון, דפנה, ציפורן, פלפל אנגלי, אורגנו, תימין, אזוב, פלפל שחור, פלפל ארוך, פלפל סצ'ואני, ג'ינג'ר יבש, מוסקט

פירות (בעיקר בבישול)

תפוח, תות, משמש, דובדבן, פירות יער, פטל, שזיף, חבושים

קטניות

אזוקי, אוראד דאל (שעועית שחורה קטנה) וכל קטנייה בשילוב תיבול

דגנים

אורז מלא (עגול, אדום, מתוק), אורז פרא (שחור וארוך), כוסמין (גרגרים, אטריות, לחם, קרקרים), כוסמת (קלויה, שחורה), דוחן, שיבולת שועל (גרגרים, קוואקר גס, לחם שיבולת שועל), שיפון (גרגרים, לחם, קרקרים, קמח שיפון)

דגים

טרדינים, ברבוניה, פארידה, אנשובי, הרינג, מולית, מקרל, טונה, כבד דגים, ביצי דגים

בשר וביצים

עוף, בקה, כבש, טלה, ביצים, איברים פנימיים וחלקים מחוברים לעצם



מירי הבר, בון מירי

שיטות בישול מומלצות לעונה:

אפייה, צלייה, בישול בסיר לחץ או במחבת עם מכסה, טמפורה וכבישה

מוגש בחום

שש עובדות על מזונות מחממים ברפואה המסורתית

1. המזונות המחממים מסייעים לגוף להגביר תהליכים מטבוליים, תומכים בבניית מסת שריר ותאי דם אדומים ומעלים את טמפרטורת הגוף.
2. הם משפיעים על מערכות הגוף וממלאים תפקידים שונים, בהם: המרצת העיכול (גי'נג'ר יבש), יצירת זיעה (גי'נג'ר טרי או בצל ירוק), חימום הריאות ובית החזה (בצל חי ושום).
3. הרכיבים התזונתיים המרכזיים המצויים במזונות אלה הם חלבון (אורז דאל, עוף ורוב האגוזים), ברזל (שומשום וכבד), נתרן (מיסו וירק כבוש), קוורציטין (קוסמת ובצל), אבץ (זרעי דלעת ואיברים פנימיים) וסלניום (אגוזי ברזיל).
4. יש הבדל בין מזון מחמם ומייבש (תבלינים כמו קינמון וקצח או דגנים מלאים כמו קוסמת) שנועד להמריץ את פעילות הגוף ולטפל במצבי לחות, ובין מזון חם ולח שתורם להזנה ולבניית
5. תזונה מחממת יכולה להכיל גם מרכיבים מקררים במידה מועטה ובכל זאת להישאר מחממת. מה שמשיפע הוא היחס בין רכיבי המזון השונים, עוצמת השפעתם וטכניקת הבישול. לדוגמה: מרק המכיל בשה, בצל ותבלינים מחממים יישאר בעל השפעה מחממת גם אם נוסף לו ירק מקרר כמו כוסברה.
6. אם אתם נוטים לערנות, להזעה ולפעילות יתר, תזונה מחממת עלולה להעצים מאפיינים אלה, מכיוון שתבלינים מחממים מכילים רכיבים המגרים את רירית הקיבה, מרחיבים את כלי הדם הפריפריאליים וממריצים עציבים (למשל, האליצין המצוי בשום והגי'נג'רול שבגי'נג'ר).



סלט שלושה סוגי אורז, קייל ובטטות צליות

החומרים:

- 1/4 כוס אורז מלא
- 1/4 כוס אורז אדום
- 1/3 כוס אורז בר
- 2 בטטות מקולפות וחתוכות לקוביות
- 2 כפות שמן זית (לצליית הבטטות) + 1/2 כפית (לטיגון הקייל)
- מלח ים ופלפל שחור, לפי הטעם
- 1 שן שום קצוצה
- 3 עלי קייל קצוצים
- 3 גבעולי בצל ירוק, קצוצים
- 1/3 בצל סגול, קצוץ קטן

לקלייה:

- 5 קשיו
- 5 אגוזי פקאן
- 1 כף זרעי דלעת קלופים

לחוטב:

- 3 כפות שמן זית
- 1/2 כף טחינה גולמית
- 1 כפית סילאן
- 1 לימון טרי, סחוט
- מלח ופלפל שחור, לפי הטעם

להגשה:

- 2 כפות פירות יער מייובשים וקצוצים (חמוציות, אוכמניות ודומדמניות)

אופן ההכנה:

1. הכנת האורז: מחממים 3 סירים עם מים רותחים 1/4 כפית מלח בכל סיר. מבשלים את שלושת סוגי האורז 30-40 דקות (כמו פסטה) ומסננים. לכל אורז זמן בישול מעט שונה, וכדאי לבשל רק עד דרגת אל דנטה.
2. מניחים את קוביות הבטטה על נייר אפייה, מזליפים 2 כפות שמן זית, מלח ים ופלפל שחור ואופים בטמפרטורה של 200 מעלות למשך 20 דקות, ומוציאים.
3. מחממים מחבת עם 1/2 כפית שמן זית, מוסיפים את השום והקייל, מערבבים 2-3 דקות ומעבירים לצלחת.
4. מחממים מחבת (ללא שמן) וקולים את הקשיו, אגוזי הפקאן וזרעי הדלעת 3-4 דקות על להבה נמוכה. מעבירים לקרש חיתוך ושוברים בעזרת סכין לחתיכות גסות.
5. מערבבים בקערת הגשה את האורז, הבטטות, הקייל והבצל יחד עם חומרי הרוטב, ומעליהם מפזרים את הפיצוחים הקלויים ופירות היער. מגישים בטמפרטורת החדר.

4 מנות

ערכים תזונתיים למנה:
490 קלוריות,
67.3 גרם פחמימות,
8.4 גרם חלבון,
22.1 גרם שומן



ערכים חזוניתיים למנה:
405 קלוריות,
49.2 גרם פחמימות,
26.5 גרם חלבון,
11.7 גרם שומן

4 מנות

ספגטי כוסמין עם כבדי עוף וירקות שורש

אופן ההכנה:	לרוטב:	החומרים:
<ol style="list-style-type: none"> 1. עוטפים את הסלקים השלמים בנייר אפייה ואופים למשך כ־60 דקות בתנור שחומם מראש ל־220 מעלות. 2. מוסיפים לתנור את הבצל והגזר: מניחים בתבנית נפרדת מרופדת בנייר אפייה את רבעי הבצל והגזרים, מזליפים את שמן הזית ואופים (ממשיכים לאפות גם את הסלק) במשך 10 דקות. הסלקים מוכנים כשאפשר לנעוץ בהם מזלג. 3. מוציאים את כל ירקות השורש מהתנור, קולפים את הסלקים וחותכים לשמיניות. מפרידים את הבצלים לפרוסות. 4. מכינים את הספגטי לפי הוראות היצרן. מסננים ושומרים במקום חמים. 5. מחממים במחבת עמוקה את שמן הזית, מטגנים את השום כדקה, מוסיפים את כבדי העוף ומקפצים עד שהם משנים את צבעם לאפור. מוסיפים את כל חומרי הרוטב ומביאים לרתיחה. מוסיפים למחבת את הסלקים, הגזרים והבצל ומורידים מהאש. 6. מסדרים את תכולת המחבת על הפסטה, מפזרים בצל ירוק ובזיליקום ומגישים. 	<p>4 כפות שמן זית</p> <p>2 כפות סילאן</p> <p>2 כפות רוטב סויה</p> <p>1 כפית חומץ בלסמי</p> <p>3 כפות מים רותחים</p> <p>1 שן שום קצוצה</p> <p>מלח ופלפל שחור, לפי הטעם</p>	<p>2 סלקים</p> <p>1 בצל לבן, חתוך לרבעים</p> <p>3 גזרים קלופים וחתוכים למקלות עבים</p> <p>1 כפית שמן זית (לצלייה) + 1 כפית שמן זית (לטיגון)</p> <p>2 שיני שום פרוסות</p> <p>1/2 חבילה (200 גרם) ספגטי כוסמין</p> <p>500 גרם כבדי עוף מנוקים</p>
	להגשה:	
	3 בצלים ירוקים, קצוצים	
	5 עלי בזיליקום	



6 מנות

מרק אזוקי, פטריות ושורשים

אופן ההכנה:	החומרים:
<ol style="list-style-type: none"> 1. משרים את שעועית האזוקי בקערה עם מים למשך לילה. מסננים. 2. מחממים בסיר את שמן הזית ומזהיבים את השום והבצל. מוסיפים את הגזר, הקולרבי, שורש הפטרוזיליה ומערבבים. 3. מוסיפים את שעועית האזוקי, התבלינים היבשים, הפטריות והסלרי ומערבבים כדקה. מוסיפים 1.5 ליטר מים רותחים. 4. מבשלים כשעה וחצי עד שהשעועית מתרככת לחלוטין. מוסיפים מים במידת הצורך ומתבלים במלח ובפלפל. מפזרים שמיר או כוסברה ומגישים. 	<p>1 כוס שעועית אזוקי מושרית ללילה שלם</p> <p>1 כפית שמן זית</p> <p>3 שיני שום קצוצות</p> <p>1 בצל לבן, חתוך דק</p> <p>2 גזרים חתוכים דק</p> <p>1 קולרבי חתוך דק</p> <p>1 שורש פטרוזיליה, חתוך דק</p> <p>1 כפית קארי צהוב</p> <p>1/2 כפית פלפל לבן, טחון</p>
	להגשה:
	שמיר טרי או כוסברה טרייה

ערכים חזוניתיים למנה:
188 קלוריות,
35.5 גרם פחמימות,
10.4 גרם חלבון,
1.5 גרם שומן

סלט חמים של אטריות שעועית, אצות, פטריות שיטאקי ואדממה

אופן ההכנה:

1. מכסים את אצות הוואקמה במים רותחים למשך כ-15 דקות עד לספיגת הנוזלים. סוחטים ומייבשים. בו זמנית משרים את פטריות השיטאקי במים רותחים למשך 15 דקות, סוחטים וקוצצים.
2. מכינים את אטריות השעועית לפי הוראות היצרן, מסננים וחותכים מעט בעזרת מספריים.
3. מערבבים בקערת הגשה את האצות, הפטריות והאטריות ומוסיפים את האדממה.
4. מערבבים בצנצנת את כל חומרי הרוטב ויוצקים מעל הסלט. מפזרים את השומשום והכוסברה ומגישים בטמפרטורה חמימה.

ערכים תזונתיים למנה:
238 קלוריות, 46.5 גרם פחמימות,
4.7 גרם חלבון, 2.6 גרם שומן

החומרים:

1 חופן (50 גרם) אצות וואקמה	1 כף מיפל אורגני
3 פטריות שיטאקי, מייבשות	1/2 לימון סחוט
1/3 חבילת אטריות שעועית	1/2 כפית רוטב סיראצ'ה (במחלקת המוצרים האסייתיים במרכולים)
1/3 כוס פולי אדממה, חלוטים	1 כף רוטב דגים "נאם פלא" (במחלקת המוצרים האסייתיים במרכולים)

לרוטב:

1 כפית ג'ינג'ר טרי	1 חופן עלי כוסברה טריים
2 שיני שום	1/2 כפית שומשום לבן
1 כף רוטב סויה	
1 כפית חומץ אורז	

להגשה:

1 חופן עלי כוסברה טריים
1/2 כפית שומשום לבן



דג ים שלם עם עשבי תיבול טריים על מצע של שומר צלוי

אופן ההכנה:

1. מניחים בתבנית הגשה חסינת חום את השומר, עגבניות השרי ושן השום ומערבבים. מזליפים את שמן הזית ואופים בתנור שחומם מראש ל-220 מעלות במשך 10 דקות.
2. מניחים את הדג מעל הירקות הצלויים, יוצרים 3 פסים באלכסון על גבי הדג, מתבלים בשום הקצוץ, המלח, הפלפל השחור, הצ'ילי ועשבי התיבול. מזליפים את שמן הזית וסוחטים את חצי הלימון. אופים (לא מכוסה) למשך 13 דקות נוספות. מגישים חם.

ערכים תזונתיים למנה:
478 קלוריות, 27.6 גרם פחמימות,
43.4 גרם חלבון, 23.4 גרם שומן

החומרים לירקות:

3 פקעות שומר	2 שיני שום קצוצות
3 חתוכות דק לאורכן	מלח ים ופלפל שחור, לפי הטעם
10 עגבניות שרי שלמות	1/3 פלפל צ'ילי אדום, חתוך לטבעות (לא חובה)
1 שן שום קצוצה	זעתר טרי
2 כפות שמן זית	תימין טרי
לדג:	1 כף שמן זית
1 דג (400 גרם) פארידה או בורי שלם	1/2 לימון

