



## סדנת בישול בריא לחורף - עם אביטל סבג חורש וזהר צמח וילסון

מאת לירז יקיר  
צילום: אביטל סבג

מה עושה מישהי כמוני, שנושא התזונה הבריאה חשוב לה, ביום שישי חורפי ופנוי?!? אתן לכם רעיון מיוחד (תודו) - סדנת בישול בריא!!! המשלבת גם קטיף חוביזות נחמד בחיק הטבע של העיר הגדולה תל אביב...

כן, זה מה שאני עשיתי ביום שישי, ה- 8 לחודש, וגם הפעם אני רוצה לשתף אתכם בחוויה לא שגרתית, שלפניה לא האמנתי כי בישול בריא יכול להיות חוויה כזו כייפית, בריאה ויותר מכך - שמתאימה לכל אחד.

כדי להמחיש לכם שהסדנא יכולה להתאים לכולם (גם מישהו שאין לו ניסיון בבישול אוכל בריא) אספר לכם קצת על עצמי....שמי לירז, בקרוב אהיה בת 29, נשואה מזה כשנה וגרה במרכז. ברוב שנותיי גרתי ביבנה וגדלתי בבית מרוקאי-תימני אסלי, שנושא הבישול הבריא, איך אנסח בעדינות, ממנו והלאה... אוסיף ואומר שאמנם לא החסירו ממני דבר שקשור לירקות, פירות וכיו"ב אך כפי שאתם בטח יודעים, המטבח המרוקאי או התימני אינם ידועים על טהרת הבריאות וזאת בלשון המעטה. עם זאת, מאז שאני זוכרת את עצמי, תמיד הקפדתי לאכול מסודר ולשמור על "גזרה דקה" אך למעשה, השינוי הגדול בתפריט התזונתי וקודם כל, העלאת המודעות שלי לנושא התזונה הבריאה באו תודות לבן זוגי היקר, שמתעסק בתחום וקירב אותו לליבי או יותר נכון, אותי לליבו...תלוי איך מסתכלים על זה.

וכך, בשנתיים וחצי האחרונות אני משתדלת לאכול אוכל בריא ולהקפיד על תזונה נכונה גם אצלי וגם אצל משפחתי, שלאט לאט מסתגלת לשינוי ומקבלת אותו באהבה (ותאמינו לי שזה לא פשוט). כאחת כזו, חסרת רקע בתחום, מלווה בבן זוגי, מצאנו את עצמנו קמים ביום שישי בשעה 08:00 בבוקר! ומתייצבים בסדנא המדהימה של זהר ואביטל. כל עונה מקבלת למעשה שלושה שיעורי בישול מרתקים כאשר אני, באופן אישי, החלטתי להתחיל במפגש אחד בן 4 שעות ומשם לזרום הלאה. לפני שאתאר לכם מה בעצם היה שם, אתן לכם קצת רקע על זהר ואביטל (למי שאינו מכיר), מארגני ומעבירי הסדנא.

### [זהר צמח וילסון, CHHC, AADP](#)

מורה ויועץ בגישת התזונה האינטגרטיבית. מייסד מרכז [Alok Holistic Health](#) בניו יורק. מנחה ומרצה בתחום הבריאות והתזונה בארץ ובעולם. לימד והדריך ב-[Institute for Integrative Nutrition](#) בארה"ב. יועץ בריאות הוליסטית מוסמך על ידי ה- American Association for Drugless Practitioners. חבר ב- Psi Chi אגודת הכבוד הלאומית האמריקאית בפסיכולוגיה. יועץ הבריאות והתזונה בסדרת הטלוויזיה "[לסדר את הראש](#)" בערוץ 2. מגיש תוכניות הרדיו "בין שמיים לארץ" ו"צעד אחד קטן" בנושאי תזונה, גוף-נפש, ואקולוגיה. במשך שנות עבודתו כיועץ, מנחה, מדריך, ומטפל נוכח זהר שוב ושוב שכמעט בכל הסוגיות הבריאותיות, שינויים הדרגתיים בתזונה ובאורח החיים גורמים לבעיות להיחלש ואף להיעלם.

### **אביטל סבג חורש - מומחית לתזונה ורפואה טבעית**

נטורופתית מוסמכת Li.ac.N.D מתמחה בתזונה ודיקור סיני באסכולת הגזעים והענפים ושיטות מגע שונות. עוסקת במשך שנים רבות במחקר אודות הצלחה בטיפול תוך מעקב אחר התהליך אותו מיישם המטופל והשינוי אשר מצליח להביא אל חייו.

לדעתה של אביטל, הנכון הוא להתאים את התזונה לפי צרכיו של המטופל, כשם שחייט תופר חליפה לפי מידותיו של הלקוח. מה שיותר חשוב בעיניה זה תשומת הלב בבחירת המוצרים ולמודעות הכנת האוכל, צריכה של מזון אורגני ונקי מרעלים והתייחסות לעונות השנה.

אביטל מקיימת סדנאות מעשיות לבישול צמחוני בריא גורמה למטופלים ולקהל הרחב וזאת על למנת לחבר את הידע התיאורטי הניתן למטופלים יחד עם הידע המעשי אשר אותו מיישמים המטופלים, הלכה למעשה, בשינוי אורח החיים שלהם.

שיעורי הבישול מתקיימים במטבח מאובזר חדש בביתה של אביטל בשכונת גני צהלה שבת"א כאשר המתחם פתוח בעיקר לאירועים פרטיים ולסדנאות בישול, בקבוצות או אפילו אחד על אחד. השיעור מתנהל כשאלות ותשובות והכנה מעשית של המתכונים במטבח כשנושא השיעור קשור כמובן לעונה, צורת הבישול ודגשים שונים אודות המזונות המתאימים לעונה.



זהר צמח וילסון ואביטל סבג חורש

### אז מה היה לנו שם...

את פנינו המהוססות (יש לציין) קיבלו זהר ואביטל בחיך נעים ובתה חמים + עוגת תבלינים (כן, קראתם נכון) רכה וטעימה. את השילוב המנצח בין אביטל, כמומחית לתזונה ולרפואה טבעית לבין זהר, כיועץ, מנחה ומטפל עם המון ידע בתחום, לא היינו זוכים לקבל בשום מעמד אחר וכבר כאן קיבלנו את שכרנו.

לסדנא הגיעו כ- 15 משתתפים ולאחר שהתחממו והתרכנו, יצאנו לקטיף חוביזות (שאני מתביישת לציין שבגילי המופלג מעולם לא התוודעתי לחוביזה, חלמית בעברית תקנית או בשמה הלועזי Mallow) בגינת הירק השכונתית הצומחת לה בחופשיות בסמוך לביתה של אביטל. אני חושבת שמאז כיתה י' לא יצאתי לטיול בחיק הטבע... ובטח שלא לקטיף... האווירה היתה כל כך נעימה ומשכילה והחזירה אותי לילדות התמימה, בה אני זוכרת שהיינו מתפעלים מהדברים הפשוטים שמציע לנו בחינם הטבע ומעלים לנו חיך על הפנים.

כשמילאנו את הטנא הגדול בחוביזות ירוקות וטריות, שבנו על עקבותינו והחלנו במלאכת הכנת סמודי עלי חוביזה (מסתבר שיש דבר כזה, שייק ירוק). את המתכון המלא של הסמודי ושל המטעמים שבאו אחריו תוכלו למצוא בתחתית הכתבה וכהערה כללית, אדגיש כי כל המאכלים פשוטים ומהירים להכנה ואינם דורשים מאמץ או ידע מוקדם בבישול/בישול בריא. אני רק מוכרחה לציין שמי שאינו מורגל לטעמו של שייק עלים אינו יכול להתאהב בסמודי ממבט ראשון או מלגימה ראשונה, אך לאחר שמתרגלים לטעם (ואפשר גם לדלל את המשקה במים או להוסיף פירות מתוקים שיעדנו את המרירות) אפשר בהחלט ליהנות ממנו ואף לבקש סיבוב נוסף, כפי שעשיתי.

כשסיימנו עם הסמודי עברנו להכנת הארוחה העיקרית ובתפריט: קדירת ארטישוק ירושלמי וטופו, מרק חומס ודלעת, סלט עלי מנגולד ואבוקדו, מרק ירוקות, רוטב פסטו ולחם שעור.

קשה לי לתאר במילים את הצבעים, הטעמים, התבלינים והריחות שאפפו אותנו...לטעמי, תרתי משמע, הדרך הנכונה לשינוי וללמידה היא רק על ידי התנסות מעשית בדרך של ניסוי וטעייה. יצאנו מהסדנא מופתעים, מוקסמים, שבעים ובעיקר – יותר בריאים. ממליצה בחום להירשם ולהגיע לסדנא, אם לא בשביל החוויה והארוחה הטובה אז לטובת הידע והטיפים היקרים מפז שמנדבים זהר ואביטל במהלך הסדנא כאשר בליבם הרצון היפה להעלות לאנשים את המודעות דרך המזון ולהגיע איתם למצב בו ירצו לעשות שינוי בחייהם ולא רק במטבח.

לפרטים אודות סדנאות הבישול הבריאה הבאות של אביטל וזהר [לחצו כאן](#)

**סדנת הכנת מזון לחורף - ינואר 2010 – מתכונים:**

### **עוגת תבלינים ממותקת בסירופ אגבה**

#### **המצרכים הדרושים:**

- 2 כוסות קמח כוסמין
- רבע כוס סירופ אגבה (או דבש)
- שקית אבקת אפייה
- כפית קינמון
- 3 פרחי ציפורן
- כפית אגוז מוסקט
- כוס שמן זית
- כוס מיץ קלמנטינות או תפוזים
- 4 ביצים אורגניות

#### **אופן ההכנה:**

מערבבים את כל היבשים יחד. מקציפים במערבל את הביצים ומוסיפים להם בהדרגה את כל החומרים הרטובים. מוסיפים ליבשים את הרטובים ומעבירים לתבנית עגולה. מחממים תנור על 180 מעלות ואופים למשך שעה.

### **סמודי (שייק) חורפי על בסיס חוביזה**

#### **המצרכים הדרושים לכוס סמודי:**

- חצי כוס עלי חוביזה (חלמית)
- לימון
- 2 תמרים
- תפוח עץ
- רבע פפאיה או אפרסמון שלם
- חצי כוס חלב שקדים או 2 כפיות שקדיה
- כוס מים

#### **אופן ההכנה:**

לשים הכל במערבל מזון

**קדירת ארטישוק ירושלמי וטופו**



קדירת ארטישוק ירושלמי וטופו

#### המצרכים הדרושים לכמות של 10 סועדים:

- 3 בצלים
- 8 שיני שום
- 2 קילו ארטישוק ירושלמי
- חצי קילו טופו אורגני
- כף גדושה כורכום
- 4 כפות רוטב סויה
- כפית כמון
- כפית קימל טחון
- כפית פלפל שחור
- כף גדושה מלח גס אפור
- רבע כוס שומשום שחור יפני
- מים מעל גובה הארטישוק
- כף שמן זית

#### אופן ההכנה:

מקלפים את קליפת הבצל, שוטפים וקוצצים ומכניסים לסיר המיועד יחד עם שמן הזית ומאדים עד להזהבתו.  
חותכים את הטופו לקוביות ומשרים יחד עם רוטב הסויה למשך שעה. חותכים את הארטישוק הירושלמי לקוביות גדולות. את שיני השום חותכים לפרוסות דקות.  
מוסיפים לסיר עם הבצל והתבלינים יחד עם הטופו והמים, מביאים לרתיחה ומבשלים כחצי שעה עד שהארטישוק הירושלמי רך (אך לא יותר מדי בכדי שלא יתפורר).

## רוטב פסטו

2 חבילות בזיליקום  
5 שיני שום  
חצי כוס שמן זית  
כפית מלח אטלנטי  
פלפל הלפניו טרי  
חצי כוס צנוברים או פיסטוקים או שקדים

## אופן הכנה:

לשים הכל במעבד מזון

## מרק חומוס ודלעת



מרק חומוס ודלעת

## המצרכים הדרושים:

½ ק"ג דלעת  
2 כוסות גרגרי חומוס  
סלרי אמריקאי שלם  
כוס כוסברה טרייה  
4פרסות (כרישה)  
כף כורכום  
כף כמון  
1 כפית פלפל שחור  
1 כפית קימל טחון

5 שיני שום  
1 בצל  
2 כפות מלח ים  
1 כף שמן זית  
לימון  
3-4 ליטר מים

#### **אופן ההכנה:**

משרים את גרגרי החומוס לילה קודם. מחליפים את המים כל 4 שעות. מומלץ להנביט את החומוס אחרי 8 שעות השריה במים. מסננים את המים ומשאירים במסננת או מעבירים למנבטה וכל מספר שעות מרטיבים את החומוס עד שיוצא ניבטוט קטנטן במהלך 48 שעות.

לחסכון בשעות בישול, ניתן לבשל את החומוסים בנפרד בסיר לחץ למשך שעה וחצי או בסיר רגיל עד שהחומוס מתרכך. שוטפים היטב וחותרים את הפרסות והסלרי לעיגולים ומאדים עם שמן הזית בסיר המרק עד שמזהיבים.

מקלפים את הדלעת וחותרים לקוביות בינוניות של 2 ס"מ לערך ומוסיפים לסיר את הסלרי והפרסות, מוסיפים את התבלינים, מערבבים ומוסיפים את המים. מבשלים כשעה. טוחנים ומוסיפים את הכוסברה ומבשלים לעוד עשר דקות נוספות. בזמן ההגשה ניתן להוסיף טיפת לימון - מוסיף המון.

#### **סלט עלי מנגולד ואבוקדו עם אגוזי מלך ברוטב טחינה**



סלט עלי מנגולד ואבוקדו עם אגוזי מלך

#### **המצרכים הדרושים:**

חבילת עלי מנגולד  
2 אבוקדו  
חצי כוס אגוזי מלך קצוצים גס  
חסה ערבית  
חבילת פטריות  
ליטר מים  
סיר לאידוי המנגולד  
כפית כמון  
כפית פפריקה מתוקה  
קורט פלפל קאיין טחון  
לימון  
כף שמן זית  
מלח גס אפור

#### **אופן ההכנה:**

שוטפים היטב את עלי המנגולד ומאדים אותם לחמש דקות בלבד.  
קוצצים את עלי המנגולד ומערבבים אותם עם התבלינים, שמן זית, כמון, פפריקה, קאיין ומיץ מלימון סחוט.  
חותכים את האבוקדו לקוביות קטנות.  
מוסיפים יחד עם המנגולד והאגוזים ומגישים במנה אישית בתוך עלה חסה יחד עם הזלפה של כפית טחינה גולמית בתוך כל עלה.

לפרטים אודות סדנאות הבישול הבריאה הבאות של אביטל וזהר [לחצו כאן](#)

בתאבון ולבריאות,

לירז

למתכונים נוספים של אביטל וזהר [לחצו כאן](#)

לאינדקס מתכוני בריאות באתר EatWell [לחצו כאן](#)

לאתר EatWell [לחצו כאן](#)