

אוכל בריא ומהיר

אוכל בריא תמיד עושה לנו בראש קישור מידי ל- הרבה זמן! ובעולם של היום- למי יש זמן? אז אוקי, אנחנו רוצים להיות בריאים, מבינים את החשיבות של זה, אבל בשביל שזה יעבוד ובשביל שנצליח באמת ליישם את זה, זה חייב להיות- קל- מהיר- זמין!

היערכות:

נתחיל בעובדה בסיסית וחשובה- אפשר להכין בקלות אוכל בריא ומהיר, אבל זה ידרוש מאיתנו מחשבה מקדימה, בניגוד לאוכל ג'אנק שנמצא בכל מקום, אוכל בריא הוא עדיין פחות נפוץ, כשאנחנו רעבים, אנחנו לא חושבים ולכן נאכל את מה שיהיה הכי זמין לנו ומה לעשות שבסביבה הלא בריאה שלנו הרבה יותר קל להשיג פיצה או בורקס מאשר ירקות בתנור?

ולכן הדבר הכי קריטי להצלחה זה היערכות! ברגע שנעשה את זה- הצלחנו ואף בורקס לא יכול עלינו (:

איך נערכים:

הנבטה- א-ל תפחדו להנביט! זה נשמע של מקצוענים ובא לנו להגיד "אוי, הגזימה זאת, מי עכשיו להנביט?" אבל זה סה"כ לשים את הקטניות על מסגנת פלסטיק, ולשטוף פעם ביום, באמת שקטן עליכן, נבטים עוזרים לעיכול, הם אחד הדברים הכי בריאים שיש לטבע להציע והם משדרגים כל סלט.

את ההנבטה יש להתחיל 4 ימים לפני תחילת האתגר, כל פעם שמסיימים להנביט יש להעביר את הנבטים לקופסה ולהתחיל הנבטה של זרעים חדשים, ככה תמיד יהיו לכם נבטים.

בחרו 2 ימי בישול קבועים, חשוב מאוד מאוד לבחור את הימים האלה מראש, לפי זה יודעים לתכנן את רשימת הקניות ולהיערך מבחינת זמנים, שימו לב להפרשים של מינימום 3 ימים בין ימי הבישול כיוון שכל יום כזה מספק מנות שיחזיקו לשלושת הימים הקרובים.

מה עושים בימי הבישול:

מכינים כמה מאכלים +ערכות בסיס איתן ניתן לגוון ולהכין מאכלים שונים מדי יום.

לבשל לפחות סוג אחד של קטניה- עדשים ירוקות, עדשים שחורות, חומס, שעועית לבנה, מש.

לבשל- שעועית ירוקה אפונה.

לבשל לפחות סוג אחד של פחמימה- אורז מלא, כוסמת, קינואה, דוחן.

****בישול רק עם מים ללא תבלינים.**

להקפיץ טופו- לחתוך חבילת טופו לקוביות ולהקפיץ במחבת עם כפית שמן זית ותבלינים/ מעט רוטב סויה.

לאפות בתנור עם מעט שמן זית - תבנית אחת של קוביות בטטה, תבנית אחת של מיקס-כרובית, רצועות קישוא, פלפל, בצל.

ממרזחים - לבחור לפחות ממרזח אחד להכין-להכין קופסה עם הממרזח בכמות ל-4 ימים-טחינה גולמית מעורבת, לימון, שום וניתן לשדרג עם ירוקים לטחינה ירוקה, פסטו, ממרזח עדשים- פשוט לטחון בבלנדר עדשים מבושלות (איזה צבע שתמצאו) עם מעט טחינה, מלח, לימון ובמידת הצורך להוסיף מעט מים.

למשקיעים:

ניתן להסתפק בהכנת ערכות הבסיס, בעזרתן נכין מגוון של מאכלים שונים כל יום, מי שרוצה להשקיע יותר - מומלץ להכין מראש גם מרק, לביבות ותבנית קרקרים מקובץ המתכונים שלכן. ** את הרכיבים ניתן להקפיא.

כמה זמן זה לוקח?

ההשקעה בהכנת ערכות הבסיס היא מאוד מינימלית ולא אמורה לקחת יותר מחצי שעה ג-ג! מי שרוצה להכין גם מרק, לביבות וקרקרים, שתפנה כשעה.

מה עושים עם זה?

ערכות הבסיס ישמשו אותנו להכנה של מאכלים שונים כל יום, כל פעם נוסיף רכיבים אחרים וייצא לנו משהו אחר לחלוטין כך שלא יהיה משעמם.

הנה דוגמה לארוחות שונות שנרכיב בקלות ובעזרת שימוש בערכות, הכנת הארוחות תקח כ-10-5 דקות

שימוש בקינואה + שעועית ירוקה + ירקות בתנור + נבטים - להקפיץ בצל, להוסיף טופו ועלים ירוקים- תרד ומנגולד, להוסיף את הקינואה המוכנה + מיקס ירקות בתנור, לאחר שמוכן להוסיף ירקות חיים ונבטים.

שימוש בעדשים שחורות + בטטה - לערבב עדשים שחורות עם קוביות הבטטה, להוסיף המון לימון, וירוקים- חסה, עלי בייבי, פטרוזיליה, כוסברה עם מעט טחינה.

שימוש בירקות בתנור + כוסמת- לקצוץ ירקות חיים, להוסיף כוסמת, ירקות אפויים ועדשים, מעט פסטו או טחינה מעל.

שימוש באפונה + אורז - להקפיץ פטריות עם בצל להוסיף טופו אפונה ואורז מלא, עשבי תיבול.

ניתן כמובן גם להכין רוטב עגבניות מהיר ולהוסיף את השעועית והאפונה ולשים מעל האורז או הקינואה בתוספת סלט.

אלה רק מעט דוגמאות מאינספור שילובים שניתן לעשות, כשיש ערכות מוכנות- הכנת אוכל בריא דורשת רק הרכבה וכמה דקות השקעה.