

מאת ליב עזריה
סטיילינג: חמוטל יעקובוביץ
צילום: יונתן בן חיים

בריאות - היא לא מילה גסה

מדהים אותי כל פעם מחדש, איך תמיד המוח שלנו פועל נגדנו כשמדובר במשהו בריא - בעיניים אנחנו רואים תמונה דמיונית של מישהו מסכן בולע חסה וסובל. אני רוצה להראות לכם כמה חיים בריאים הם פריבילגיה של מי שרוצה לתת לעצמו הזדמנות לחיים טובים יותר, בריאים ומאושרים

במערכת היחסים שלהן עם האוכל.

מה לא תכניסי לפה? סוכריות גומי ונקניקיות תעשייתיות. אחרי שרואים את תהליך הייצור לא נוגעים בזה.

מהי המנה הפייבוריטית שלך? אוכל אסיאתי בריא.

טיפ לקוראים: כדי להתחיל להתייחד עם כל מה שמכניסים לנוף, שאלו את עצמכם: האם זה מזין אותי או נותן לי רק סיפוק רגעי?

הגיאנק-פוד הבריא בעולם

ההמבורגר עשוי משני רכיבים עיקריים שהם פצצת בריאות. אם תבינו מה הם מכילים ואיך הם תורמים לבריאות, תרצו להכניסם כשגרה לגופכם.

1. קינואה - נחשבת למלכת הצומח בשל תכולת הרכיבים התזונתיים הגבוהה בה. היא אפילו הוכרזה על ידי נאס"א כאחד המזונות שייכללו במסע אנושי עתידי. יש בה חלבון, ברזל, סידן ומגנזיום, והיא מכילה את כל חומצות האמינו החיוניות, ולכן החלבון שבה מלא.

2. עדשים - העדשים הן מקור עשיר לסיבים תזונתיים. כ-100 גרם עדשים מכושלות יש רק 116 קלוריות, ו-25 גרם חלבון. הן המקור העשיר ביותר לחלבון בקרב הקטניות אחרי הסויה ומקור טוב לברזל, המשפר זרימת דם וחמצן, וכן הן עשירות במגנזיום ובמינרלים נוספים. אחד היתרונות הבולטים של העדשים הם הסיבים התזונתיים הרבים שיוצרים ערך גליקמי נמוך המייצב רמות סוכר בדם. נוסף לכך, הסיבים מייצרים תחושת שובע שנמשכת לאורך זמן.

טיפ: כדי שהמזון יספג בצורה הטובה ביותר והעדשים לא ייצרו גזים, יש להשרותן ולהחליף את המים בכישול.

בלי ייסורי מצפון

כמדור זה אלמד אתכם כיצד אפשר להכין גרסה בריאה, מזינה ושומרת משקל למנות אהובות בזמן הכנה קצר וכלי ייסורי מצפון. הפעם הבאתי אינטרפרטציה בריאה להמבורגר הקלאסי המושחת, אשר עשוי כולו ממרכיבים טבעיים מהצומח. מדובר בתמהיל מנצח: קטניות + ירקות + תכלינים שיחד הופכים את המנה למשובחת במיוחד.

ביס שהוא נכס

דמיינו שבכל ביס אתם מכניסים לגופכם כמות אדירה של ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון וערכים נוספים שישמרו על בריאות הגוף והעור, על אנרגיה זמינה לאורך כל היום ועל סיפוק מתמשך.

חשוב לזכור שהגוף הוא כמו מכונה חכמה ומשוכללת, וכשמכניסים אליו חומרים טבעיים וטובים הוא ידע לפרק את המזון בצורה מיטבית ולהשתמש בו ליצירת אנרגיה וחיידוש התאים. הגוף הוא הנכס החשוב ביותר שלכם - תדאגו לוו!

ליב עזריה, נעים להכיר:

הכשרה מקצועית: מומחית לתזונה טבעית ולירידה במשקל, פיתחה שיטה שמבוססת על מדע ורפואת הרמב"ם, מנטורית לשינוי התנהגותי ומאמנת מנטאלית. **ההתמחות:** שחרור משקל לנשים עסוקות במאה ה-21, תוכניות און-ליין ייחודיות. הרצאת חובה לנשים במאה ה-21 וסדנאות שף לאוכל בריא - עד 18 דקות הכנה.

איך הגעת לתחום? התחום בחר כי כנערה סכלתי שתיים עשרה שנה מהפרעות אכילה, וכשריפאתי את עצמי ידעתי שבה ארצה לעסוק ולעזור לנשים לפייס את עצמן

התאוששת ואת 2019?

אוהבים המבורגר? רוצים לאכול אותו בלי רגשות אשם? ביקשנו מהשף גיא פרץ ומכוהנת הבריאות ליב עזריה לתת את הפרשנות שלהם למנה הפופולרית. קבלו מנה אחת, שתי אינטרפרטציות וטעם אחד בלתי נשכח

המבורגר אנטרקוט וכבד אווז

קילו אנטרקוט שמן
1/2 כפית מלח
כפית פלפל שחור גרוס דק
4 מדליוני כבד אווז במשקל
כ-100 גרם כל אחד
להגשה:
לחמניית בריוש, חסה, עגבנייה,
בצל, מלפפון חמוץ



הגישה של ז'יב: לא אספור קלוריות אלא
אהכניס מלון איכותי שהגוף יודע לפרק נכון

המנה של ג'יא



אופן הכנת טחינת סלק:

טוחנים את הבשר טחינה גסה (5 מ"מ).
מוסיפים מלח ופלפל. מערבבים.
מקבכים לגודל של כ-200 גרם לכל חתיכה.
צולים על מחבת פסים או גריל יחד עם
כבד האווז, עד מידת העשייה הרצויה.
שמים בלחמנייה ומוסיפים רטבים לפי בחירה.

כוס עדשים ירוקות
כוס קינואה לבנה
בצל סגול
סלסילת פטריות שמפיניון
2 פטריות פורטובלו גדולות
1/2 כוס אגוזי מלך
כף פפריקה מעושנת
כפית כמון
מלח ופלפל לפי הטעם
כף כוסברה קצוצה
1/2 סלק קטן מבושל
לטחינה סלק:
3/4 כוס טחינה איכותית
1/2 כוס מים
כף לימון סחוט טרי
1/4 כפית כמון
לסלסילת אבוקדו:
אבוקדו בשל
1/4 בצל סגול
בצל ירוק
מיץ מעגבנייה אחת בשלה
3/4 פלפל ירוק חריף קצוץ
שן שום קצוצה
צרור עלי פטרוזיליה וכוסברה קצוצים
מיץ מלימון טרי
מלח ופלפל לפי הטעם

המבורגר עדשים ופטריות



אופן הכנת טחינת סלק:

טוחנים את כל הרכיבים יחד למרקם חלק.

אופן הכנת סלסילת אבוקדו:

מקלפים וחותכים את האבוקדו לקוביות קטנות. מערבבים עם שאר הרכיבים.

אופן הכנת המבורגר:

מבשלים בנפרד את העדשים ואת הקינואה כמו פסטה ומסננים. מאדים את הבצל והפטריות במחבת עד להשחמה. מכניסים את כל הרכיבים (כולל התבלינים) למעבד מזון, למעט 2 כפות עדשים שמשאירים בצד. טוחנים למרקם של בורגול דק. מכניסים לקערה את העיסה ומוסיפים את 2 כפות העדשים. מניחים את העיסה במקרר לפחות שעה כדי שהקציצות לא יתפרקו. מוציאים מהמקרר וקורצים קציצות. אם העיסה נוזלית אפשר להוסיף כף או יותר של קמח עדשים או קמח כוסמין. מחממים שמן זית במחבת ומשחימים את המבורגר בעדינות משני הצדדים. מניחים את המבורגר בתוך תבנית ומכניסים לתנור, לחום של 180 מעלות ל-10 דקות.



המנה של ז'יב