



בריא | מטבח גורמה פרטי



שמי **כרמית אלקיים** שפית, מומחית לבישול בריא.

בריא הוא אני. בריא הוא המטבח שלי: פשוט, טרי, עונתי, מקומי, יצירתי וצבעוני, מבוסס על חומרי גלם איכותיים בלבד ולא על מזון מעובד, מעדיף מזונות מלאים, בדיוק כמו שהטבע התכוון, כמו שאכלנו "פעם" רק עם כל הידע והיצירתיות שיש היום.

"כ"שף בריא" צברתי ניסיון והתמקצעות בבישול תפריט מותאם לאלרגיות שונות למזון: תפריט ללא גלוטן, ללא קזאין, תפריט מותאם לסוכרת ולמחלות רבות נוספות, בישול גורמה לטבעונים ולצמחונים.

כמאמנת אישית, בוגרת הטכניון, אני מעבירה אימון אישי או משפחתי (coaching) למטבח בריא.. ביחד מחליטים לאן אנחנו רוצים להגיע, על מה מוכנים, או לא מוכנים לוותר, בלהפוך את המטבח שלנו לבריא יותר, פשוט יותר ובעיקר טעים יותר. האימון מתקיים במטבח שלכם, למשך כ-5 פגישות בהן אנחנו מבשלים ביחד ובעצם בונים תפריט משפחתי חדש, "מזווה" בריא וכמובן מתכונים קלים, פשוטים וטעימים. האימון האישי מתאים גם כמתנה להתחלות החדשות בחיים: חתונה, הולדת תינוק, מעבר דירה..

אני מארחת **סדנאות אוכל חווייתיות** אשר עוסקות במגוון נושאים כמו למשל:

"מי מפחד משיבולת-שועל?" הכול על דגנים וקטניות
"בעיקר עיקריות" - ארוחות צהרים בריאות ו... מהירות
"מה יש לי בסנדויץ'?" סדנת כריכים בריאים

את הסדנאות אני מארחת בביתי, בגליל, או בכל מקום אחר שמתאים ללקוח והן מלוות ביין, אוכל טעים ומתכונים. בנוסף אני מעבירה סדנאות "מבשלים עם חברים" בהן אנחנו מבשלים ביחד את התפריט הבריא שבחרנו ועל הדרך לומדים כמה פשוט וטעים יכול להיות ה"אוכל הבריא". הסדנאות מתאימות לקבוצות, לחברים, למפגשי יום הולדת, לגיבוש ציוותי ולכל מי שאוהב אוכל ואוהב להיות ביחד.

אשמח להמשיך ולהיות איתך בקשר..
בריאות ושמחה
כרמית

כרמית, מהשפיות המובילות בארץ לבישול מזון בריא, בוגרת ה **Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts**, בתוכנית להכשרת שפים, בניו יורק ומאמנת אישית מטעם הטכניון
חפשו אותי בפייסבוק <http://www.facebook.com/baricarmit>



מובילת פרויקט "רוש מושיטה יד"



באדיבות חברת





מרק ירקות כתומים עם עדשים כתומים

חומרים

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל בינוני, קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- מעט פלפל חריף קצוץ (אם אוהבים)
- 3 שיני שום קצוצות
- 3 גזרים קלופים ופרוסים לפרוסות דקות
- 1 בטטה בינונית קלופה וחתוכה לקוביות
- 150 גרם דלעת קלופה וחתוכה לקוביות
- 1 כוס עדשים כתומים שטופים
- 6 כוסות ציר מרק ירקות (או מים מינרלים)
- קליפת לימון באורך כ 5 ס"מ (ללא החלק הלבן)
- מלח, פלפל שחור גרוס וקארי (לפי הטעם)
- כוסברה קצוצה (להגשה)

הכנה

1. מחממים את השמן בסיר רחב ומטגנים את הבצל, תוך ערבוב בחום בינוני עד שנעשה שקוף, לא זהוב.
2. מוסיפים את הפלפל החריף, השום והגזר וממשיכים לבשל ולערבב (כ-5 דקות)
3. מוסיפים בטטה, דלעת, עדשים, נוזלים וקליפת לימון ומתבלים.
4. מבשלים על אש בינונית (המרק מבעבע) כ 30 דקות עד שהירקות מתרככים.
5. מתקנים תיבול, מוציאים את קליפת הלימון ומגישים עם הכוסברה

fresh



מובילת פרויקט "רוש מושיטה יד"



באדיבות חברת





בריא | מטבח גורמה פרטי



סלט נבטוטים צבעוני והפתעה ...

לנבטוטים יש את כל הערכים התזונתיים של קטניות אך בצורה זמינה יותר, קלה הרבה יותר לעיכול, ועם כמות ויטמינים גבוהה בהרבה לאחר ההנבטה. אני מעדיפה לשלב אותם בסלטים טריים (raw food) לאור ערכם התזונתי המעולה אך ניתן כמובן לשלב אותם בכל תבשיל קטניות .

חומרים

2 כוסות נבטוטים (חומס, שעועית אדומה, שעועית מש ועדשים בכל הצבעים)

כוס תערובת של עשבי תיבול קצוצים: פטרוזיליה, כוסברה ונענע

מיץ לימון סחוט טרי, לפי הטעם

שמן זית, לפי הטעם

2 שיני שום קצוצות

מלח , פלפל שחור גרוס טרי

גפרורי שקדים קלויים (לקלות במחבת חמה מספר דקות ללא שמן)

הכנה

1. חולטים את הנבטוטים במים רותחים למשך כעשרים דקות , ומסננים.

2. מעבירים לקערה ומוסיפים את עשבי התיבול, מיץ הלימון, שמן הזית ותבלינים. מערבבים היטב בעזרת שני מזלגות ומוסיפים את השקדים הקלויים.

3. מערבבים פעם נוספת, טועמים ומשפרים תיבול לפי הטעם.

טעמו של הסלט משתבח ככל שהנבטים סופגים את הטעמים .

הפתעה.....

ניתן להפוך את הסלט המעולה הזה שכולו קטניות לארוחה מושלמת אם נצרף לו דגנים..(בורגול, אורז מלא, קינואה)

חולטים כוס בורגול במים רותחים כעשרים דקות, או עד שהבורגול רך מספיק ונעים לאכילה, מסננים ממי ההשריה , מפוררים שוב בעזרת שני מזלגות ומוסיפים לסלט הנבטוטים .. מוסיפים מלח שמן זית ומיץ לימון ונהנים.



מובילת פרויקט "רוש מושיטה יד"



באדיבות חברת





מג'אדרה עדשים שחורות ובורגול

חומרים (ל 4 מנות)

1 כוס עדשים שחורות

1 כוס בורגול גס

2 כוס מים רותחים

1 בצל פרוס דק

כפית כמון

מעט שמן זית

מלח גס ופלפל שחור גרוס

מעט צנובר קלוי במחבת ללא שמן

הכנה

1. שוטפים היטב את העדשים במים, מסננים ומכניסים לסיר עם מים נקיים עד כיסוי העדשים ועוד קצת... מביאים לרתיחה ומנמיכים את הלהבה. מבשלים עד שהעדשים מתרככות או עד שהמים התאדו. מסננים ומיבשים מעט.
2. מטגנים את פרוסות הבצל במעט שמן זית. מתבלים בכמון, מוסיפים לסיר את הבורגול ומטגנים שתי דקות. מוסיפים את העדשים המסוננו, מוסיפים מים רותחים, מתבלים במלח ופלפל שחור, מכסים את הסיר ומביאים שוב לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מבשלים 10 דקות עד שהמים התאדו
3. מכבים את האש ומאפשרים לאדים להמשיך ולרכך את הבורגול... לא פותחים את הסיר במשך 10 דקות.
4. מפוררים את התבשיל בעזרת שני מזלגות ומקשטים עם צנובר קלוי.

טיפים

התבשיל הזה כל כך טעים שכדאי להכפיל כמויות... וכל כך בריא כי השילוב של קטניות עם דגנים הופך אותו למנת חלבון מלא, המכיל את כל חומצות האמינו הנחוצות לגוף הכי טעים עם טחינה ירוקה ליד... וסלט קצוץ דק בלימון ופטרזילה



רוש מושיטה יד



מובילת פרויקט "רוש מושיטה יד"



באדיבות חברת





סלט תירס חם וקינואה

דרך נפלאה להנות מקלחי התירס הטריים בדרך קצת שונה

חומרים (ל 5 מנות)

- 1 כוס קינואה (נסו את הקינואה בשלושה צבעים)
- 2 כוסות מים רותחים
- כפית מלח
- 4 קלחי תירס טריים
- 2 כוסות מים רותחים
- 1 בצל אדום חתוך לקוביות קטנות
- 1 פלפל ירוק חריף, נקי מגרעינים וחתוך לקוביות קטנות
- 1 כוס עשבי תיבול טריים קצוצים גס (נענע, כוסברה, תימין ופטרוזיליה)
- 1 שן שום כתושה

2 כפות שמן זית
מיץ מלימון טרי
חופן שקדים קלויים, גפרורים או שבבי שקדים

הכנה

1. מכינים את הקינואה בדיוק כמו פסטה: מרתיחים מים בסיר גדול, ממליחים ושופכים את הקינואה. מבשלים כעשרים דקות עד שהגרורים מתרככים מעט, מסננים ומייבשים.
2. בעזרת סכין חדה, מפרידים את גרגרי התירס מקלח. הדרך הנוחה ביותר היא להניח את הקלח בתוך קערה קטנה (כדי שהגרורים לא יתפזרו לכל עבר) ביד אחת אוחזים בקלח במאונך (כלומר עומד זקוף) וביד השנייה בעזרת הסכים מגלחים את הגרורים לתוך הקערה, מסובבים את הקלח ומורידים את הגרורים מכל הצדדים.
3. שופכים מים רותחים על התירס ומניחים בצד כעשר דקות. מסננים ומוסיפים לקינואה.
4. מוסיפים את הבצל האדום, הפלפל החריף (אם אוהבים) ואת עשבי התיבול.
5. מתבלים בשמן זית, לימון סחוט ושן שום. טועמים ומשפרים תיבול.
6. מפזרים שקדים קלויים.



מובילת פרויקט "רוש מושיטה יד"



באדיבות חברת





מאפינס קינואה

פינוק נהדר לארוחת בוקר מהירה. כדאי לשמור במקפיא, בשקיות אישיות ולשלוף אחד בכל פעם שמתחשק. המאפינס מפשירים בתוך כשעה בטמפרטורת החדר או 15 שניות במיקרו

חומרים ל 12 מאפינס

- 3/4 כוס קינואה, עדיף אדומה או שחורה או טריו, רק בשביל הצבע, אין הבדל בטעם
- 1 1/2 כוסות מים רותחים
- 50 גרם חמאה
- 1/2 כוס סוכר חום
- 3/4 כוס חלב קר
- 1 ביצה
- 1 1/2 כפיות אבקת אפיה
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית קינמון
- 1/2 כוס חמוציות או אגוזים קצוצים
- 2 כוסות קמח כוסמין (או חצי מלא וחצי כוסמין)

הכנה

1. שוטפים היטב את הקינואה, מניחים בסיר עם מים רותחים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים עד שהקינואה מתרככת, כ 20 דקות. מסירים מהאש
2. מוסיפים לקינואה את החמאה והסוכר ומערבבים בעזרת מטרפה עד שהחמאה נמסה, מוסיפים את החלב ומערבבים היטב.
3. מוסיפים את הביצה, רק לאחר שהתערובת התקררה מעט. מוסיפים אבקת אפיה, מלח, קינמון וחמוציות ומערבבים היטב.
4. מוסיפים את הקמח ומערבבים היטב עד שהוא נבלע בתערובת, ניזהרים מערבוב יתר.
5. מחלקים את הבליחה באופן שווה בין 12 שקעים של תבנית מאפינס.
6. אופים בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות למשך 15 דקות או עד שהמאפינס תפוחים, שחומים וקיסם שננעץ בהם יוצא יבש.

fresh



מובילת פרויקט "רוש מושיטה יד"



באדיבות חברת

