

# בין שמיים לארץ



## מתכון ללחם בירה:

4.5-5 כוסות קמח מלא

כפית וחצי סודה לשתייה

2 כפות שמן זית

כוס וחצי יוגורט עיזים

כוס וחצי בירה לבנה

כפית מלח

כף דבש/ סילאן

**תוספות (רק אם רוצים):** ניתן להוסיף עשבי תיבול, אגוזים, שקדים.

## אופן הכנה

בקערה אחת מערבבים את כל היבשים (קמח, סודה לשתייה ומלח) ובקערה שניה את כל הנוזלים (דבש/סילאן, יוגורט ושמן הזית)

לאחר מכן מעבירים את הכל לקערה אחת ומערבבים עד לקבלת בצק אחיד שניתן ללישה. במידה והבצק נוזלי מדי, יש להוסיף עוד קמח עד שהוא ניתן ללישה.

לאחר שהבצק ניתן ללישה מוסיפים את התוספות להעביר את הלחם לתבנית אינגליש קייק (ארוכה) משומנת את הלחם יש לאפות על 200 מעלות לכ-40 דקות

ארוחת הצהרים שלנו מורכבת מעלי גפן ממולאים ותבשיל חיטה עם רימונים.

## מתכון לעלי גפן:

עלי הגפן עשירים בפוליפנולים, חומרים נוגדי חמצון חזקים המונעים מגוון רחב של מחלות כגון טרשת עורקים, סרטן ועוד.

לשלוך במים רותחים עלי גפן- רצוי טריים ולא מפורצים. מילוי- אורז-לבשל קצת (הרתחה אחת) עם תבלינים-כורכום, מלח, פלפל, ירקות שאוהבים (פטרוזיליה)

שמים את המילוי על הצד המחוּספּס ומקפלים, סוגרים ומגלגלים בהידוק. מניחים מצד עלים בסיר נמוך מסדרים את העלים צפוף אחד ליד השני שלא יברחו ויתפרקו –אפשר כמה קומות.

מוסיפים תבלינים-הרבה לימון, עלי דפנה, שום חתוך, פלפל אנגלי, כורכום, מלח, פלפל רסק עגבניות/עגבניות חתוכות

מכסים למעלה בעלי גפן ועל זה שמים צלחת חסינת אש. מוסיפים מים רותחים שיכסו את העלים וסוגרים מכסה. (אם יש עוד רווח מניחים עוד צלוחית) זמן בישול כ- 20-30 דק' עד שהמים מתאדים.

לארוחת הערב מחכה לנו יוגורט עיזים המועשר בתאנים ותמרים.

**התאנים** הן מקור מצוין לסוכרים פשוטים ולסיבים תזונתיים. מבחינת ערך תזונתי יש הבדל בין תאנים טריות ליבשות. הדבלים עשירות יותר מבחינת הערכים התזונתיים ל- 100 גרם. התאנים כמעט ולא מכילות שומן אך עשירות בפחמימות, הן מקור טוב לסיידן ואשלגן ואף מספקות ברזל.

**התמרים** עשירים בפחמימות, ב-100 גר' תמרים יש מעט חלבון (1.5 גר'), סיבים תזונתיים (2-3 גר') וכמות נמוכה מאד של שומן. בנוסף לכך, התמר עשיר באשלגן, ומכיל גם מעט סידן (29 גר') וברזל (1 גר'). 2-3 תמרים נחשבים למנת פרי המכילה כ- 60 קלוריות.

את הלילה נקנח עם כוסית יין אדום. אז שיהיה לכולנו **חג זבת חלב ודבש.**

שבועות עוטף אותנו בלובן בוהק ובתחושת ניקיון וטוהר ומאפשר לנו להתבונן על חיינו דרך משמעות החג.

שבועות מסמל מצד אחד, את החיבור של האדם אל החלק השמימי, הרוח והנשמה, ומצד שני מחבר אותנו אל האדמה והשורשים אל החלק הארצי שבנו.

"וחג ביכורי מעשיך, אשר תזרע בשדה" עשרת הדיברות שניתנו לנו מסמלים בחלקם את החיבור של האדם אל עצמו אל החלק האלוהי שבו, ובחלקם את החיבור אל זולתו.

הדיברות המדברים על הקשר שבין אדם לרעהו הם חד משמעיים ואינם ניתנים לפרשנות, "כבד את אביך ואת אימך", "לא תנאף", "לא תגנוב", "לא תענה ברעך עד שקר", "לא תחמוד". ואילו הדיברות שבין אדם למקום, מדברים על האמת והאמונה. "לא יהיה לך אלוהים אחרים על פני", "האלוהים הוא האמת הפנימית שלנו, הכוח הפנימי שלנו שכאשר אנו חיים בהלימה אליו אנו מגיעים אל שלוות הנפש שלנו. "לא תעשה לך פסל ומסיכה", היה נאמן אל האמת שלך, האמונה בצדקת הדרך שלך, באמת הפנימית שלך תשמור עליך. ברגע שוויתרת עליה וויתרת על עצמך. "לא תישא את שם אלוהיך לשווא", אל תצדיק את מעשיך בתואנות שווא, שמור על היושרה שלך. אחד בפה ואחד בלב. "זכור את יום השבת לקדשו", קידוש השבת היא הזכות שניתנה לנו לשמור על הגוף הפיסי שקיבלנו. המנוחה, פסק הזמן מהאינטנסיביות של החיים וכמובן המזון שאנו מזינים בו את גופנו, בעזרת שבעת המינים בהם התברכה ארצנו.

**חיטה** – אנו פותחים את הבוקר עם מיץ עשב חיטה, מיץ זה מופק מהחיטה הצעירה והוא עשיר מאוד בכלורופיל, ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו ואנזימים. הוא מסייע בניקוי הגוף מרעלים, מחזק את הגוף ומשפר את תמונת הדם. מיץ עשב חיטה נחשב כאנטי בקטריאלי ומקור אנרגיה מהיר.

**שעורה** – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

שעורה – ארוחת הבוקר שלנו מורכבת מלחם בירה גבינת עיזים וזיתים.

טייג יפעת נטורופתית ומטפלת ברפואה סינית

