כדי להזין את הגוף צריך לדעת בדיוק מה נכנס אליו, וזה אפשרי".

הגרי קינן

לאנץ' בוקס

חוזרים מארוחת צהריים למשרד, וכל מה שבא לכם זה להיכנס למיטה כדי לתפוס נמנום של התאוששות? כנראה שהאוכל שאתם אוכלים לוקח מגופכם אנרגיה. שלוש הצעות לארוחות טעימות, בריאות ומזינות, שתוכלו לקחת בקופסה לעבודה. פרויקט מיוחד

כתבה וצילמה: רונית גורן

הגרי קינן (33) מתל אביב, הפכה למקצוע את אהבתה לאוכל. תחילה כטבחית, שהתמחתה במשך עשור במטבח האיטלקי, ובהמשך כתזונאית טבעית, בוגרת מכללת רידמן. לימודי התזונה לא היו מובנים מאליהם עבורה כלל וכלל, "לא חשבתי שאעסוק בחיי במשהו שהוא לא לבשל". אבל לחיים היה תכנון משלהם ופגיעה בכתף מנעה ממנה את המשך העבודה התובענית במטבח. היא סיימה לימודי תזונה טבעית, ואת החמאה והשמנת החליפה בשמן זית ובטחינה. "אני תזונאית טבעית, אחרי שסיימתי לימודים שהתחילו באילת ונמשכו בתל אביב, ואני מייעצת לאנשים בתחום שמבחינתי אין חשוב ממנו – שמירה על אורח חיים בריא ומאוזן. מבחינתי זו זכות גדולה". הגרי עובדת מבוקר ועד ערב. "כשאוכלים בחוץ", היא אומרת, "אין שום סיכוי שנדע מה טיב האוכל". תאמינו לה, הבחורה יודעת על מה היא מדברת – בכל זאת, בעברה התמחות במסעדת שני כוכבי מישלן באיטליה ועבודה של שנים במסעדות המובילות בתל אביב. "רוב המסעדות משתמשות בכל מיני טריקים להעשרת המנות: חמאה בכמויות או שמנת מתוקה, שני רכיבים טעימים להפליא - אבל, לצערנו, כאלה שאינם מתחשבים בבריאות או בגזרה". גם השמן, היא אומרת, אינו נתון לבקרה, לא מבחינת הכמות ולא מבחינת האיכות. "אני בעד מזון לגוף ומזון לנשמה. את המזון לנשמה אני שומרת לאירועים המיוחדים, בהם אני יוצאת למסעדות טובות, מתפנקת על ארוחה בת שלוש מנות וקינוח ונהנית מכל רגע. למעט הרגעים הקולינריים החגיגיים והמבוקרים האלה, אני בעד המזון לגוף. כדי להזין את הגוף צריך לדעת בדיוק מה נכנס אליו, וזה אפשרי על ידי הכנת הארוחות שלנו בעצמנו". כשהגרי מתארת את המתכונים הצבעוניים שלה, זה נראה פתאום לרגע אחד אופטימי לא בלתי אפשרי. "אני לא מתכוונת שתקומו בחמש בבוקר כדי להנביט קטניות או לשטוף חסה", היא מרגיעה. "אבל עם קצת תכנון שבועי מראש זה אפשרי וכדאי". "למשל", היא מסבירה, "הנבטה מרוכזת של כמה סוגי קטניות, שאפשר לשמור אחר כך במקרר או במקפיא. הנבטה היא חשובה! היא מאפשרת מיצוי מקסימלי של ויטמינים ומינראליים מאותה קטנייה. אז למה לא להקריש 4 דקות לסידור שקית ההנבטה?" (ניתן לקנות שקיות אלו בחנויות טבע). "גם את הירקות לסלט אפשר לשטוף מראש, כך שיהיו זמינים לשימוש. מי שיכול, מוזמן לקחת את הירקות שלמים ולחתוך לו סלט בו במקום בעבודה. מי שלא, יכול לעשות זאת באותו הבוקר או אפילו לילה לפני". ומה לגבי הערכים התזונתיים של ירק שלא נאכל על המקום? "נכון", היא מאשרת, "הם פחותים, אבל עדיין נשארים הסיבים התזונתיים וחלק מהוויטמינים והמינראליים. והאמינו לי, ברוב המסעדות לא חותכים לכם את הירקות על המקום אלא באותו הבוקר, ובכל מקרה, האפשרות שלכם לשלוט בתיבול ובכמויות ואיכות השמן, במקרה הזה, חשובים הרבה יותר. השרו מראש עוף אורגני או טופו באיזו מרינדה או שתיים ליום-יומיים והשתמשו בהם בצלייה מהירה במחבת או בתנור או טוסטר והשתמשו בהם – פעם כחלק ממנה עיקרית חמה ופעם כתוספת לסלט קר".

לצורכים עוף או בשר ממליצה הגרי להעדיף ככל הניתן מוצרים אורגניים. "האנטיביוטיקה וההורמונים המוחדרים לבעלי החיים האלה גורמת נזק כה רב לגוף, שעדיף להשיג את החלבון ממקורות אחרים".

עוד המלצות מהגרי: "פעם פעמיים בשבוע ארו או צלו מגש של ירקות - בטטות, שורשים, דלעות (יש היום כל כך הרבה סוגים!) – כך שיהיו זמינים ונגישים. שוב, הם יוכלו לשמש כתוספת למנה עיקרית חמה או שישדרגו לכם את הסלט. הכינו שני סוגי רטבים מעניינים לסלט והחזיקו אותם בצנצנות קטנות במקרר. התחילו עם ההמלצות האלה, ותראו שבתוך כמה ימים גם יום העבודה שלכם ייראה אחרת. מבחינה זו גם תהפכו יצירתיים יותר, הן מבחינת האוכל והן מבחינת ההתארגנות מחדש מדי שבוע. שלא לדבר על כך שתרגישו טוב יותר עם עצמכם - פיזית ונפשית - רק כי אתם אוכלים טוב יותר. עושים למען עצמכם".

מתכונים לארוחת צהרים מאוזנת ומשביעה בעבודה:

דלעות ערמונים במילוי קינואה ושעועית אזוקי

מנה המכילה את כל אבות המזון, עם ערך חלבוני גבוה ומשביע מהשילוב של הקינואה עם האזוקי. איכלו אזוקי. הסינים מאמינים שהיא מביאה מזל! חוצמזה, היא גם עשירה בברזל, סידן ואשלגן. ניתן לגוון את המתכון, אם מחליפים את הדלעת בקישוא עגול או פלפל אדום ואת המילוי בשילוב אחר, למשל, חומוס ובורגול.

החומרים

4 דלעות ערמונים | 1 כפית שמן קוקוס (אפשר גם שמן זית) | 1/2 כוס קינואה | 1/2 כוס שעועית אזוקי - לאחר השרייה והנבטה | 4 עלי מרווה | 1/2 כפית כמון | 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה | 1/2 כוס נענע קצוצה | 1/3 כוס עירית או בצל ירוק | 1 כף שמן זית | גרידה + מיץ מחצי לימון | מלח ים אטלנטי, פלפל גרוס | 2 כפות גרעיני דלעת.
להגשה: יוגורט עיזים 1.5%

אופן ההכנה

מחממים תנור ל-200 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה. חותכים את הכיפה של הדלעות ומרוקנים מגרעינים. בעזרת כפית מגרדים קצת את הדפנות, כדי שיהיה מקום למילוי. שומרים את גרידת הדלעת. מסדרים בתבנית, ולתוך כל דלעת מוסיפים 1/4 כפית שמן קוקוס ומורחים מעט. אופים 20 דקות לריכוך. בסיר מבשלים 1/2 כוס שעועית אזוקי, מושרית ומונבטת, במים עם כמה עלי מרווה וחצי כפית כמון. לאחר הרתיחה: כ-30 דקות בישול עד לריכוך. מרתיחים הרבה מים בסיר עם 1/2 כפית מלח. זורקים את גרידת הדלעת לסיר. את הקינואה שלאחר ההשרייה מבשלים כ-10 דקות, עד שהופכת שקופה, ומסננים. מקררים. מעבירים לקערה את הקינואה עם הדלעת שהתרככה, מוסיפים את האזוקי ואת כל שאר המצרכים: עשבי התיבול, גרעיני הדלעת, מיץ גרידת הלימון, המלח והפלפל.
ממלאים הדלעות ומגישים - חם או קר עם יוגורט.
סלט עלי בייבי בצד יתקבל בברכה.

כוסמת וטופו בסויה

זהו מתכון שאני גאה בו, כי הצלחתי להוציא מאנשים את הרתיעה שהייתה להם מכוסמת. אני מסכימה עם האומרים שלכוסמת יש ריח של נפטלין. פתרתי את זה באמצעות השרייה, אשר גם מקצרת את זמן הבישול וגם גורעת מן הריח והטעם החזקים. הכוסמת נפוצה בגידולה ומהווה מאכל עיקרי בארצות אירופה וארצות הברית. מקור עמילני (פחמימתי) אך נמוך בצורה משמעותית מהמצוי בדגנים אחרים, כמו חיטה למשל. מכילה כמויות קטנות של ויטמיני B. נטולת גלוטן לחלוטין!

החומרים

2 כוסות כוסמת קלויה (חומה), לאחר השרייה ובישול | 300 גרם טופו חתוך לקוביות | חתיכת ג'ינג'ר קטנה | 2 שיני שום גדולות חתוכות לחצי | 6 עלי סלק/ מנגולד | בצל ירוק | סויה תמרי

אופן ההכנה

מבשלים את הכוסמת כמו פסטה: בסיר עם הרבה מים חמים. כשהכוסמת רכה, אחרי 8-6 דקות מכבים את האש, מסננים, מקררים ומעבירים לקערה.
מחממים מעט שמן זית בסיר, מפזרים את השום, הג'ינג'ר ואת הגבעולים האדומים של עלי הסלק (או הלבנים של המנגולד).
מוסיפים את קוביות הטופו ויוצקים כ1/2 כוס סויה תמרי (ללא גלוטן). מקפיצים מספר דקות, רק כדי שהמרכיבים ייספגו את הטעמים.
קוצצים גם ומוסיפים את עלי הסלק. מקפיצים עוד מעט ומכבים את האש.
יוצקים לקערת הכוסמת.
קוצצים טבעות יפות ורעננות של בצל ירוק ומערבבים פנימה (הרבה, לא לפחד, 5 גבעולים בכיף!)
מערבבים. מגישים חם או בטמפרטורת החדר.
אפשר להוסיף כפית שמן שומשום עם ההגשה.

לביבות נבטוטים, קינואה וגבינות

הכי טעימות כשהן חמות, עם סלט או ירקות צלויים.
כמו כן, ניתן להוסיפן לכריך העשוי מלחם מלא טוב, עם איזה פסטו טוב מבזיליקום, או פטרוזיליה, או כוסברה או שלושתם יחד. מוסיפים חסה, עגבניה, מלפפון חמוץ ונבטים ויש לכם סוג של המבורגר צמחוני מדהים!

החומרים

1.5 כוסות עדשים צבעוניים מונבטים | 1 כוס קינואה מבושלת | חתיכת ג'ינג'ר קטנה | 2 שיני שום | 2 ביצים | 200 גרם גבינת טוב טעם | 200 גרם פטה עיזים 5% | מעט פלפל גרוס (אני לא מוסיפה מלח בגלל הפטה).

אופן ההכנה

מבשלים את הקינואה כמו פסטה: הרבה מים בסיר, בישול במים רותחים כ-8 עד 10 דקות, עד שהופכת שקופה, מסננים ומקררים. מעבירים לקערה.
טוחנים את הנבטוטים, הג'ינג'ר והשום במעבד מזון ומעבירים לקערה עם הקינואה.
מוסיפים את הביצים, הגבינות ותבלינים ומערבבים.
יוצרים לביבות די עבות או קציצות עבות עוד יותר, דמויות המבורגר, ומסדרים על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
מכניסים לתנור שחומר מראש ל-200 מעלות ואופים כעשרים דקות, להשחמה.