

שירה אזולאי סגישה:
הכשולים
X3

שיסגרו לך
בזיכרון לא



יומי הפורים הבאים עלינו לטובה ולשמחה
מכניסים את עקרת הבית לבלבלת "עד דלא ידעה.."
האם זוהי חובת המציאות? או שאולי אפשר אחרת?

הטרנד של סטרוס פורים - פסח כבר יצא מהאופנה
היום מדברים בשפה מעצימה והמוטו הוא "אישה בשליטה"
אז איך עושים את זה תכלס?

לא אתיימר להדריך אותך בכל ענייני חובת היום,
יש טובות ממני בתחום.
בואי נתמקד בנושא אחד, ההזנה שלנו בחג הפורים.

הטיפים הבאים יעזרו לך לעבור את הפורים בנחת ושמחה.
עם אנרגיות טובות וריכוז בשלל המטלות הלא נגמרות.
כשסביבך ילדים ואורחים שבעים, רגועים, ופנויים לשמחת היום.

התחלנו-

השכמת קום, פתחת את היום בתפילה כראוי ליום המסוגל,
בקריאת מגילה מתוך יישוב הדעת וללא מסיחים משלל סוגים.
עוד לפני שילדי השכנים מתחילים להתדפק עם מיני רעשנים וצלופנים,
השולחן כבר ערוך לארוחת בוקר משפחתית.

ארוחת בוקר משביעה בבוקרו של יום מלא פיתויים קולינריים,
היא ערבון לאכילה מבוקרת ולתחושה טובה במשך היום.

נתחיל עם אמא, עקרת הבית, שביום הפורים היא עיקר העיקרים.
התמרון בין תחפושות, משלוחים, סעודה, אורחים, קבצנים, מבוסמים...
יום שדורש שליטה מלאה במצב, ופעילות ללא הפסקה.
כשאת מתחילה את היום אחרי ארוחה מזינה, את אנרגטית.
את לא מתפזרת ונאספת כל פעם מחדש ע"י מנת סוכר.
את נהנית מהשמחה שסביבך, ואוספת לך רגעים של צחוק ונחת.
מסיימת את היום בסיפוק, ולא מביטה במראה ונאנחת.

ילדים שבעים יביטו על הממתקים במבט מפוקח יותר.
יארזו מתוך האוספים שלהם משלוחים חוזרים ביד נדיבה.
לא ינכסו בקנאות כל סוכריה שנמצאת בסביבה.
אין משיכות בחצאית של אמא "אפשר עוד שוקולד? אני ר-ע-ב-ה!!"
במקום לגרום ללא הפסקה הם יטפחו אוסף למשך תקופה.
(על פתרונות לטיפול באוספים היקרים נדבר אחרי פורים)



הטיפים שלי בקצרה:

(כי הזמן שלך קצר והמלאכה מ-ר-ו-ב-ה)



1. דאגי לארוחת בוקר מזינה ומשביעה לכל המשפחה. מה שאפשר להכין קודם יקל עלייך את המלאכה. שולחן ערוך באווירה פורימית, מאפים, ירקות, ממרחים. אין מי שיתנגד להשתתף בחגיגה.

2. במשך היום עד לזמן הסעודה דאגי לכיבוד זמין. השעות ארוכות, ומראה המשלוחים מעורר תאבון. הבסיס הוא שתיה - התפנקו עם מים קרים ופרוסות הדריס פירות חתוכים, תמרים, אגוזים ושקדים. עוגיות תוצרת בית..

3. מרגישה שאריזות השוקולד קורצות לך?

המאפה המרשים ששלחה הגיסה?

כחלק משמחת היום בחרי לך בפינוק שלא מן המניין. שמרי לך משהו אחד בצד, משלוח ממך לעצמך בהערכה. מראש תגיעי בגישה שהיום את קצת משחררת, כפורים את נהנית ממהו שביום יום את מתנזרת. אכילה מתוך בחירה תהנה אותך יותר, ולא תגרור לאכילה נוספת מתסכלת ולא מפצה.

מאחלת לך שמחה אמתית שתלווה אותך כל השנה.

פורים שמח ומלא כוח!!

שירה.





לארוחת הבוקר אוזני המן ברוטב פיצה ותוספות

הוראות הכנה:

נתסיס בקערת המיקסר שמרים, דבש, קורט מלח ומים פושרים. אחרי ההתססה נוסיף ביצים, חלב סויה, קמח ומלח ונעבד, לקראת סוף העיבוד נוסיף שמן זית, נעבד עיבוד סופי ונניח להתפחה כשעה. להכנת הרוטב - נאדה בצל קצוץ, לקראת סוף האידוי נוסיף פרוסות שום דקיקות. נוסיף רסק ותבלינים ונמשיך לאדות תוך כדי ערבוב 2-3 דקות. נוסיף מים, נביא לרתיחה ונכשל על אש נמוכה כ-5 דקות להסמכה. נקמח מעט את משטח העבודה, נרדד את הבצק לעלה גדול, בעובי 2-3 מ"מ. נקרוץ עיגולים על פני שטח הבצק, אוספים את שאריות הבצק ומניחים בצד. במרכז כל עיגול נמרח רוטב פיצה, מעליו נניח את התוספות הרצויות. נצבוט את שולי הבצק משלוש נקודות ונהדק היטב היטב. נמרח בביצה ונפזר מעל שומשום, קצח, מה שאוהבים.. נאפה בתנור שחומם מראש לחום של 200 מעלות, בערך 15-20 דקות, תלוי במידת ההשחמה שאוהבים. אם אופים שלא סמוך לארוחה, עדיף אפיה של 15 דקות, בהתחשב בזה שהמאפים יעברו חימום נוסף לפני הארוחה, ובכדי לשמור על הרכות שלהם ולא לייבש אותם.

*טיפ קטן, אני הכנתי חלק במילוי זיתים או פטריות ללא תוספת גבינה, חלק בתוספת גבינה צהובה, וחלק בתוספת גבינת טופו, על כל קבוצה פיזרתי משהו אחר כדי שיהיה לנו סימן היכר מבחוחץ.

רכיבים:

לבצק -

1 ק"ג קמח כוסמין 80%

כף שמרים

קורט קמח

3 כפות דבש

כוס חלב סויה

כוס מים חמים

כפית מלח

2 ביצים

3 כפות שמן זית

לרוטב -

בצל

3 שיני שום

200 גרם רסק עגבניות

תבלינים שאוהבים

כף סילאן

1/2 כוס מים

תוספות -

זיתים

פטריות

גבינה צהובה / טופו



למשלוח מנות אוזני המן במילויים מגוונים

הוראות הכנה:

נתחיל בהכנת המילית, בסיר קטן נרתיח כוס מיץ תפוזים ודבש, לאחר ההרתחה נוסיף את הפרג ונבשל כעשר דקות על להבה בינונית, עד לספיגת הנוזלים, נסיר מהאש ונוסיף שקדים. נעביר למקרר להתמצקות. במעבד מזון, או ביד, מערבבים את כל חומרי המילית, עם שימת לב לא לעבד יותר מדי בכדי לשמור על פריכותו של הבצק. מתקבל בצק רך אוורירי ונעים למגע.

נקמח מעט את משטח העבודה ונרדד עלה גדול בעובי 2 מ"מ. נקרוץ עיגולים בקוטר של 7-8 ס"מ.

במרכז כל עיגול נשים כפית מהמילית שבחרנו, נצבוט את שולי הבצק משלוש נקודות ונהדק היטב עם שימת דגש על הידוק שיטשטש את החיבור, לאחר שנמלא את התבנית כולה, נרטיב את האצבעות ובעזרת ידיים לחות נהדק שוב את כל נקודות החיבור, כך נוכל להיות בטוחות שאוזני המן לא יפתחו במהלך האפייה.

בתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות נאפה כרבע שעה, העוגיות אינן צריכות להשחים, אלא רק להזהיב מעט (השחמה תייבש אותן, ולמרות שלא אנפת לנו מאזניו של המן, לנו מגיעות עוגיות פריכות (:)

כ- 40 יחידות

רכיבים:

לבצק -

4 כוסות קמח כוסמין 80%

כוס שקדים טחונים

כף א"א ללא אלומיניום

1/2 כוס שמן קוקוס (נוזלי)

כוס מיץ תפוזים טבעי

2 כפות דבש

למילית פרג -

200 גרם פרג

כוס מיץ תפוזים טבעי

1/2 כוס דבש

4 כפות קמח שקדים

אופציות נוספות למילוי:

ריבה ללא תוספת סוכר

ממרח תמרים טבעי



לסעודת פורים אוזני המן במילוי בשר ורוטב פטריות

הוראות הכנה:

נתחיל בהכנת המילית, נחתוך את הבצל לרבעים, נפרוס לפרוסות דקות ונאדה עם מעט מים עד להשחמה. נוסיף שיני שום פרוסות ונמשיך לאדות. נפרוס את הפטריות לפרוסות נוסיף לסיר, נתבל בכורכום, פלפל שחור ומלח ונאדה עד לריכוך. נוציא מהסיר 1/3 מהכמות ונשמור אותה לרוטב. נוסיף את הבשר הטחון, נערבב היטב ונפורר את הגושים שיווצרו, נאדה יחד כרבע שעה עד שהבשר יתבשל.

ננקז את הנוזלים שבסיר ונצנן את הבשר, לאחר הצינון נוסיף ביצה טרופה. להכנת הבצק, נעבד את כל החומרים יחד (האופן האידיאלי ע"י מעבד מזון) נרדד את הבצק לעלה גדול, נקרוץ עיגולים ונרדד שוב כל עיגול כדי לקבל בצק דק מאוד. (מה שייתן מאפה פריך במיוחד)

במרכז כל עיגול נשים בערך כף גדושה מהמילית, נצבוט את שולי הבצק משלוש נקודות ונהדק היטב. נבריש בביצה ונפזר שומשום.

בתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות נאפה כשלושים וחמש דקות, להכנת הרוטב, לבצל והפטריות ששמרנו בצד נוסיף כוס מים רותחים, וכף טפיוקה / קורנפלור מהולה ב1/2 כוס מי ברז. נרתיח עד להסמכה הרצויה.

כ- 15 יחידות

רכיבים:

לבצק -

2.5 כוסות קמח כוסמין 80%

1/2 כפית מלח

1/3 כוס שמן קוקוס / זית

2/3 כוס מים פושרים

כפית א"א ללא אלומיניום

למילוי -

500 גרם בשר טחון

2 בצלים

2 שיני שום

סלסלת פטריות שמפיניון

כפית כורכום

כפית פלפל שחור גרוס

כפית מלח

ביצה

תוספת לרוטב -

כף טפיוקה / קורנפלור

1 1/2 כוסות מים

אחרי שאכלת ושבעת, נעשה קצת היכרות?

קוראים לי שירה אזולאי, ואני מלווה נשים לשינוי תזונה ע"י מודעות והקשבה. בעקבות התהליך האישי שעשיתי וההשפעה שלו על נשים סביבתי, פניתי ללמוד את הנושא כמקצוע, מתוך רצון לעזור למעגל רחב יותר של נשים ומשפחות.

תוך כדי התהליך, מצאתי את עצמי מחפשת מתכונים שיתאימו למטבח הבריא, ויספקו לי מעבר לערכים התזונתיים, גם טעם ונראות ללא פשרות.

**כי לאכול בריא, אין פרושו לוותר על המאכלים שאהבת,
אלא להחליף אותם באחרים, מזינים יותר, טעימים יותר,
ומהנים גם לטווח הארוך..**

"הצורך הוא אבי ההמצאה" כך מצאתי את עצמי מחברת מתכונים חדשים על בסיס יומי. שיתופי מתכונים וטעימות של החברה דחפו אותי להקים את האתר "מסע בריאות". מטרת העל שלי היא להעניק לקוראות ידע אודות אורח חיים בריא, ובמקביל, להנגיש להן מתכונים איתם יוכלו ליישם את הידע החדש. מוזמנת לבקר באתר ולמצוא בו שפע מתכונים מגוונים מחומרים טבעיים ואיכותיים. מחכות לך טעימות נוספות לכל ימות השנה. למעבר לאתר [לחצי כאן](#).

אם את מעוניינת לקבל לתיבת המייל שלך תכנים בנושא בריאות ומתכונים נוספים, הירשמי בדף הבית, או כתבי לי למייל: bemasahabriut@gmail.com



מילוע
בריאות

מקווה שתטעמי ותהני לבריאות,
אשמח לשמוע ממך,
שירה.