



בקדרה של אמא

מגישה:  
שושנה אפלגרד

# גורמה בריא

## כמה טעים - ככה בריא!

**'גורמה בריא'?** את בוודאי מרימה גבה בתמיהה ושואלת את עצמך: 'כיצד מנה יפה מעוצבת בקפידה, מושקעת וטעימה להפליא משתלבת עם הבריאות?' מתברר שהן יכולות בהחלט לצעוד שלובות זרוע!  
**'גורמה בריא'** היא גישה ודרך חיים שמותאמת למצב התזונה והבריאות בזמננו ומאפשרת מעבר לניהול אורח חיים בריא, בתהליך רגוע וחוויתי, בלי לוותר על האוכל הטעים והמשובח.  
הגישה שחרטה על דגלה את המוטיב 'לאכול גורמה - להישאר בריא' באה להפריך את המיתוס שאומר 'אוכל בריא הוא אוכל מסכן' ולאשש את ההפך הנכון: 'גורמה בריא' - אוכל מושקע, טעים, משובח, מגרה ו... על טהרת הבריאות.



פשוטה ושווה לכל נפש כיצד גופנו פועל, מה הם חוקי הבריאות ומה הם הגורמים למחלות. בשלב זה נפל לי האסימון. הבנתי שהמערכת של בריאות וחולי פועלת לפי כללים וחוקים ברורים, שכאשר מתרחקים ומתעלמים מהם נוצרות המחלות. הבנתי שהמחלות הן תוצאה של אורח חיים מוטעה ובעיקר של תזונה לקויה ומזיקה. הבנתי כי חזרה לאורח חיים נכון ולכללי הבריאות - יחזירו בעזרת ד' את הגוף לתקנו וישיבו לו את הבריאות האבודה. המידע החזק והעוצמתי הזה גרם לי ללמוד את תורת התזונה הטבעית באופן מקצועי. החיבור הסופי התרחש במסגרת לימודי אנטומיה-פיזיולוגיה (רפואה מערבית), כשהבנתי כיצד פועלות

ואת מקומו תפס לחם מקמח מלא. האטופיק דרמטיטיס (אסטמה של העור) נעלם אף הוא כשהתאמנו לפעוט תזונה מיוחדת. והרשימה ארוכה... השינוי המהותי התרחש כשהגיע לידי בס"ד הספר 'אני ערב לו', ספר מטלטל של שרה חמו, אישה שחלתה בסרטן בשנות השלושים לחייה. למרות טיפולי הקרנות וכימותרפיה היא הגיעה למצב סופני והצליחה להירפא לחלוטין בס"ד דרך שיטת 'הבריאות הטבעית', מה שאומר: לנקות את הגוף מרעלים, שהם גורמי המחלה, לבנותו מחדש ולשקמו בתזונה מתאימה הכוללת בעיקר פירות וירקות ומגוון מזונות טבעיים. בספרה היא פורשת את סיפורה האישי ומסבירה בצורה

פלא: מצבים שהוגדרו בפי הרופאים כקשים ואף ככרוניים - הסתדרו. הבעיות נעלמו. פשוטו כמשמעו. דוגמאות? בבקשה: תינוק שכבר מגיל שישה שבועות סבל מהתקפי קוצר נשימה קשים ועמד לפני קבלת התואר 'אסטמי', שכח מכל התופעות הנ"ל כשמוצרי החלב האלרגנים הוצאו מהתזונה שלו. על זו הדרך הסתיימו התקפי קדחת השחת שליוו אותי בתדירות לא נמוכה במשך שנים רבות וללא ספק פגעו באיכות החיים ובתפקוד השוטף. התקפי חרדה ופחדים נעלמו אף הם כשהסוכר הוצא מהתפריט. הקשב והריכוז השתפרו פלאים כשהוספנו לתזונה חומצת שומן מסוג אומגה 3. העצירות נעלמה כשהלחם המתועש הוצא מהתפריט

השנים כמו הפוקרטס, ד"ר גרזון, ד"ר שלטון, קינגסטון קליניק. ובימינו, יצחק בן אורי, ד"ר גיל יוסף שחר, הרב יובל אשרוב ועוד. היא הוכיחה את עצמה במניעת וריפוי מחלות, ואפילו הקשות ביותר שהוגדרו ע"י הרפואה המודרנית כחשוכות מרפא.

ומעלה את רמת הבריאות למצב אופטימלי. 'גורמה בריא' מבוססת על שיטת 'הבריאות הטבעית', שיטת ריפוי מסורתית ועתיקה המבוססת על תורת הרמב"ם, גדול הרופאים, ועברה, להבדיל, גם דרך גדולי הרופאים במשך

חשוב לציין שלא מדובר בעוד איזה דיאטה טרנדית שפרצה לשוק ותיעלם כלעומת שבאה או תוכנית תזונה זמנית שבסופה נופלים חזרה לבור השחור בתוספת ריבית והצמדה. מדובר בשינוי יציב וקבוע שהופך לחלק בלתי נפרד מהחיים

### כיצד זה קורה? סבלנות. בשורות הבאות.

קשר הדוק בין התזונה לבין המצב הבריאותי. לא ידעתי להסביר לעצמי כיצד זה עובד אך במבחן המציאות היו הוכחות רבות. בכל פעם שהתעוררה בעיה בריאותית שלא באה על פתרונה בדרך קונבנציונאלית פניתי לרפואה הטבעית, בעיקר התזונתית, וראו זה

היא נדחקה הצידה לטובת כללי משחק חדשים. עם מעט ידע והרבה רצון השתדלתי מאוד להזין את ילדיי בבריאות (היום אני יודעת לומר שזה היה רחוק מלהיות תזונה בריאה). נוסף לכך, הייתה לי הבנה בסיסית מאוד שיש

'גורמה בריא' נולדה לפני כשני עשורים מתוך רצון טבעי ונטייה אימהית של אישה אחת (שבמקרה זו אני) שרצתה לגדל משפחה בריאה ושמחה. אגב, זוהי נטייה שטבע הבורא בכל אם, רק שבמשך השנים עם התפתחותו של העולם המודרני

## לא מה שחשבתם!

אותו במיטבנו כמו שאומר הרמב"ם (הלכות דעות פרק ד' הלכה א'): "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי הבורא הוא... שאי אפשר שידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך ירחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף וינהיג עצמו בדברים המברין ומחלימים...". ובהמשך אף מבטיח הרמב"ם: "וכל המנהיג עצמו בדברים אלו שהורינו (הנהגות הבריאות) אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו עד שיקין הרבה... ואינו צריך לרופא ויהיה גופו שלם ועומד על בוריו...". יש מישהו שלא מעוניין שהבטחת הרמב"ם תחול עליו?

שלנו. והכול – מחוסר מודעות. העולם לא מבין שכל היכולות והתפקודים שלו – הפיזיים, המוטוריים, הנפשיים, הרגשיים, הקוגניטיביים – הם תוצאה ישירה של המזון, לטוב ולמוטב. התובנות הללו לא הניחו לי לשבת בחיבוק ידיים. חשתי שהן בווערות בתוכי ואני חייבת לעשות אתן משהו. אני חייבת לבשר לעולם את הבשורה הגדולה: "חברה תתעוררו! תפסיקו לסבול". החולי והסבל שמקיפים רבים וטובים הינם מיותרים, הם מצייאות לא נכונה שנובעת מחוסר מודעות בלבד, ד' רוצה שנהיה בריאים ונעבוד

אחת התובנות החזקות היא: השקפת הבריאות בזמנינו מוטעית. אנשים לא תופסים נכון את מהות הבריאות; רוב העולם חושב שהמחלות הן מקריות, הן נופלות עלינו באקראי, ולא מפנימים את העובדה שלחיות בבריאות מלידה ועד זקנה זו זכותו הבסיסית של כל אחד ואחד. למרות שכיום יש מודעות למזון בריא יותר מאי פעם, עדיין רוב האנשים לא מקשרים את התזונה למחלות. הם אפילו לא טורחים לבדוק מה מכיל האוכל שהם אוכלים. הם לא מבינים שהמחלות הן תגובה נכונה של הגוף למעשה לא נכון

## מי רוצה לסבול?

ועוזר לי במשימה החשובה. זכיתי לברך על המוגמר, הסרט מקצועי ומרתק. נשים צופות ומבינות – מבינות מהי בריאות; מבינות שלהיות בריא זה טבעי ונכון ולהיות חולה זה לא נכון; מבינות על מי מוטלת האחריות לבריאות; מבינות שהבריאות היא צו אלוהי בסיסי לפני כל המצוות האחרות, "ונשמרתם לנפשותיכם", שמשום מה הוסב בשנים האחרונות לזהירות בדרכים; מבינות שהמחלות אינן מקריות; מבינות שלהיות בריא זו זכות וגם חובה, מבינות שהתפקיד הראשון והחשוב לפני כל התפקידים האחרים של האדם – הוא לדאוג לבריאות; ובעיקר, מבינות שעליהן לקום ולעשות מעשה.

וכאן מגיעה הבשורה – 'גורמה בריא'.

עושים? כיצד גורמים לציבור להתחיל לעזור לעצמו? ד' שלח לי רעיון – לערוך סרט הסברה על הנושא. סרט שיסביר בצורה מרתקת וחוויתית את כל נושא הבריאות, החולי והתזונה מכל ההיבטים – בסרט הכול מוכנים לצפות והמסר מועבר. יצאתי לדרך לא פשוטה אך מוצדקת. התקבלה תוצאה מדהימה, מעבר לכל דמיון. סרט הסברה מרתק המבוסס על משאבי מידע מקצועיים המקיפים את כל המקורות הרלבנטיים: המקורות היהודיים – התנ"ך, התלמוד, הרמב"ם, מדע התזונה, מדע הרפואה, היסטוריית המזון, היסטוריית הבריאות מבריאת העולם עד ימינו וכן חקר המזון.

ראיתי גילויי השגחה מדהימים בכל תהליך ההפקה, הרגשתי שד' איתי

החלטתי לצאת למסע הסברה, אך מחשבות לחוד ומעשים לחוד. כשניסיתי להסביר בסביבתי את העיקרון הפשוט, הבנתי שהמצב לא פשוט. הציבור לא רוצה לשמוע ולא לקבל, הוא מעדיף לסובב את הראש, להתעלם... לסבול. לא אשכח את הסיטואציה הבאה: ישבתי בגינת השעשועים עם חברתי והילדים. בן השנתיים שלה אכל חטיף מסוים וגרד את ראשו, שהיה כבר פצוע מרוב גירוד. היא פרכה ידה בחוסר אונים מול הסבל של בנה. כשניסיתי להסב את תשומת ליבה שהחטיף הוא מקור הגירוד, היא התעלמה בגיחוך. הילד המשיך לאכול את החטיף ולגרד...

הציבור, שזה דורות מחובר לאוכל בקשר בל ינתק, נותן במזון אמון בלתי מתפשר עד כדי שהוא לא בודק מהם הרכיבים שמהם מיוצר מזון זה. בלי הרבה מחשבה או בירור משליכים אנשים לתוך גופם היקר מכל הבא ליד, כולל חומרים מזיקים ומסוכנים. הם לא מסוגלים לקלוט שמה שנחשב אצלם כ'מקור חיותם וחוייתם' הוא 'מקור סבלם'. מנגד, קיימות אין ספור הוכחות שאנשים החיים על פי הבריאות הטבעית ומנהלים אורח חיים בריא, באמת (לא כל מה שכתוב עליו בריא, הוא באמת בריא), זוכים להאריך ימים ושנים תוך בריאות מיטבית (כך לדוגמה העדה התימנית שהובילה בבריאותה עד שעלו לארץ ישראל ונחשפו לתזונה המערבית הקלוקלת, כיום היא העדה המובילה במחלות לב וכלי דם).

הדברים כל כך ברורים! אך מה



מזיקים, וחלקם אף מסוכנים, שמוסיפים בכמויות נדיבות לרוב המאכלים בזמננו – מחוללים שמות בגופינו. ובכלל, כמויות המזון הבלתי הגיוניות שרובינו צורכים הם הגורם לבעיות הרבות.

אחרי שהבנתי כיצד מתרחשות הפעולות בגופנו. הידע הפך למודעות, מודעות חזקה ביותר, שטלטלה אותי ולא נתנה לי מנוחה. המסקנות והתובנות היו עוצמתיות. חקר המזון, שעסקתי בו במטרה לספק למשפחתי מזון נטול רעלים, עזר לי להבין שכל אותם חומרים

המערכות בגופנו לפרטי פרטים עד לרמה התאית. התבהרו לי היטב דברי הרמב"ם (הלכות דעות פרק ד' הלכה טו): "ורוב החולאים שבאים על האדם אינם אלא... מפני מאכלים רעים או מפני שממלא בטנו ואוכל אכילה גסה". הדברים קמו ונהיו מוחשיים ביותר

## מערכת בריאה

יצורות תנוגות אינסולין ומכאן הדרך קצרה. רמת הסוכר בדם עולה ולא מתאזנת באופן טבעי. התופעות לא מאחרות: חולשה, צימאון עז ועוד. החולה רץ לרופא, לוקח תרופות, ואומנם הן מאזנות את רמת הסוכר בדם אך לא פותרות את הבעיה מהשורש ולא מרפאות את הסוכרת. המערכת מתחילה לחרוק ולהתדרדר, מה שעלול להסתיים במצבים קשים מאוד. הפתרון היחיד הוא להפסיק לצרוך את הסוכר עוד לפני שהוא יזיק. מי מבינו עושה זאת?

עד כאן השיעור. זה היה המקום שבו הבנתי כי ניתן למנוע מאנשים כל כך הרבה סבל וצער, ובקלות! רק צריך לדעת לחיות נכון! הנה, מאז המעבר לאורח החיים הבריא והנכון שעשינו בבית, ברוך ד' אנחנו לא פוגשים את הרופא בשל מחלות.

פעם בצורה חריפה יותר, ושוב נרוץ לקחת תרופות... המחלות הכרוניות כדוגמת סוכרת, יתר לחץ דם, כולסטרול, בעיות לב, כשל כלייתי ועוד הן תוצאה של היחלשות המערכות בגוף. הגוף לא מסוגל לעמוד בעומס התזונתי שאנו מעמיסים עליו כל יום כל היום, ואז מתרחשת קריסה, אומנם הדרגתית, אבל קריסה. ניקח לדוגמה את מחלת הסוכרת: זוהי מחלה שהיא תוצאה של אורח חיים לקוי, ולצערנו כיום מעגל החולים עומד על מאתיים שמונים מיליון חולי סכרת בעולם. מבהיל. לפי הרפואה המודרנית, גיל שלושים הינו גיל לגיטימי לחלות במחלה זו. לעומת זאת, באורח חיים נכון, הסיכון למחלה זו לא קיים בשום גיל.

כיצד מתפתחת סוכרת? הכמויות האדירות של הסוכר המתועש שרובנו צורכים, מחלישות את הבלב או

כדי לסבר את האוזן, שיעור קטן ב'בריאות טבעית', ברשותכן. האזרח התמים אוכל ארוחה דשנה ומשביעה שלצערנו מכילה לא מעט חומרים מזיקים וחלקם גם מסוכנים. האוכל מתפרק לאבות מזון, ויטמינים ומינרלים ועובר לזרם הדם. הדם מעביר את חומרי המזון החשובים לאברי הגוף השונים כדי שיוכלו להמשיך בתפקודם בעזרת ד'. אך מה קורה עם הרעלים? לגוף אין היכולת לפרקם, מה עושה גופנו החכם? מנסה להיפטר מהם בכמה אפשרויות: נזלת / ליחה / שיעור / חום / שלשולים / הקאות / דלקות שונות ועוד... לרוב, מחוסר מודעות אנו עוצרים את פעולות הניקוי הללו ע"י מתן תרופות שונות (שמגבירות את כמות הרעלים). אנחנו לתומנו חשבנו שהבעיה הסתדרה אך הגוף ישוב וינסה לפלוט את הרעלים וכל



# Joie™

## המיני של ג'ואי PACT



# חדש! טרמפיסט אוניברסלי

מחיר השקה מיוחד  
299 ₪



היחיד בעולם שמתאים לכל סוגי העגלות קל להתקנה מבוחר צבעים

ניתן להשיג בחנויות המובחרות למוצרי תינוקות  
היבואן: במבינו קינג בע"מ, טל. 04-6620866 פקס. 04-6620867



bambinoking



### טעים לאכול בריא

יצאתי מתוך הבנה שאי אפשר לשפוך את המים המלוכלכים עד שאין מים נקיים, כלומר חייבים לתת תחליפים בריאים למזון המזיק, שכל כך מגרה וקורץ מכל פינה ופרסומת הן במראהו, הן בטעמו והן בקלות הכנתו. נשים שראו את הסרט ונחשפו לאמת המחייבת רוצות לעשות שינוי אך לא יודעות איך וכיצד. על הקרקע הזו בנית את מפגשי 'גורמה בריא'. כשמים כן הם.

מניסיוני העשיר עם בני משפחתי (מגיל אפס עד עשרים פלוס) ועם משפחות שליוויתי עלתה מסקנה ברורה: כשאוכלים בריא לא צריכים להיות בעונש. לנו, כנשים מודעות, אין בעיה עם מזון פשוט ובסיסי, אך מה עם הבעל והילדים? איתם זה לא ילך, זה ייצור התנגדות קשה ויוריד את התהליך לטמיון. הם צריכים את האוכל הטעים והמגרה. המוטו שלי היה ונשאר 'גורמה בריא': לאכול גורמה, להישאר בריא. גם האוכל הבריא צריך להיות גורמה. במשך השנים פיתחתי גישה ייחודית הבאה

רעבים ורוצים לספק לגוף את צרכיו החיוניים, וכאן מתחילה הדרך לבעיות. לכן, חובה על כל אישה ואם ללמוד באופן יסודי את תורת התזונה הטבעית והבריאה כדי שתוכל למלא את תפקידה החשוב מכול: "לגדל משפחה בריאה ושמחה". אני יכולה לומר שכל אישה שלמדה את הקורס עברה חוויה אישית עמוקה בדרך לגלוי האמת והחוויה הזו מהווה בשבילי התרגשות גדולה, בכל פעם מחדש."

לראות נשים שמתפטרות מבעיות שסבלו מהן במשך שנים, לשמוע על תופעות ומחלות שהסתדרו אצל בני משפחותיהן כתוצאה משינוי תזונתי – אין סיפוק גדול מכך. הקורס מועבר גם במתכונת של מסלול אישי לאלה שמגיעות מרחוק ו/או מעוניינות בהתאמה אישית. בנוסף, אני עורכת פגישות ייעוץ אישיות לטיפול בבעיות ספציפיות ותמיד מדהים להיווכח שהדברים מסתדרים כשפועלים לפי הכללים. מהמקום הבריא הזה אני מזמינה גם אותך, קוראת יקרה, להצטרף למשפחות הרבות שכבר צועדות במסלול 'גורמה בריא' ונהנות מכל רגע.

לתת מענה להתמודדות היום יומית והלא קלה של עקרת הבית בזמננו. הידע הרב המוגש בצורה ייחודית עושה את העבודה. משפחות רבות מצליחות לזנוח תזונה מתועשת וקלוקלת לטובת תזונה נכונה והחשוב מכל – טעימה. רק מה? צריך ללמוד את תורת התזונה הטבעית הבריאה ואת כללי הבישול והאפייה הבריאים. בעבר (עד לפני המהפכה התעשייתית) כשהתזונה הייתה טבעית וגם הנטיות שלנו כלפי המזון היו נכונות, לא הוצרכנו להתעסק עם הנושא הזה. אכלנו אוכל בריא כשהיינו רעבים. כיום, שלא באשמנתנו, נולדנו לעולם שבו אין לנו מושג מה עובר על האוכל שאנו אוכלים החל משלב הגידול ועד שמגיע למדף המזווה בביתנו. הוא מוצף בחומרים רבים שחלקם מזיקים ואף מסוכנים ועובר תהליכים שונים שמוצאים ממנו כל לחלוחית של ערכים תזונתיים חשובים (כדאי לברר אצל משגיחי הכשרות ולקבל קצת מושגים). נולדנו להרגלי אכילה מוטעים, אוכלים כי יש / כי זה טעים / כי זה מגרה / כי התינוק בוכה / כי אני עצבנית – בחרי באופציה המתאימה. לא אוכלים כי



המשיכי להשקיע בבריאות והעיקר שתהיו בריאים, בעז"ה!

הכתבה אינה במקום טפול או ייעוץ רפואי.

הכותבת היא שושנה אפלגרד, יועצת בריאות ותזונה טבעית. מומחית בבישול ואפייה בריאים.

מלווה משפחות במעבר לאורח חיים בריא ומעבירה הרצאות, תכניות,

קורסים וסדנאות להגברת המודעות לבריאות.

SHOSHAPL@GMAIL.COM | 052.764.0723



## חטיף קוואקר וחמאת בוטנים

חטיף טעים ויפה שמכבב אצלי בכל השמחות. הגרסה המקורית שלו לא ממש מומלצת, אך אחרי שדרוג הוא ממש בסדר ובוודאי עולה פי כמה על הרבה גרסאות. אם את רוצה להמשיך ולשדרג, החליפי את חמאת הבוטנים בטחינה.

### החומרים לבסיס:

2/3 כוס שמן
1/2 כוס סוכר חום
1/2 כוס דבש
4 כוסות קוואקר
3 כפיות וניל (או מים)

### החומרים לשכבת השוקולד:

לשכבת השוקולד:
100 גרם שוקולד מריר חתוך לקוביות
2/3 כוס חמאת בוטנים

### אופן הכנת הבסיס:

- « ערבבי את כל החומרים יחד.
- « אפי בחום בינוני 15 דקות.
- « הוציאי את המאפה וקררי עד שיתקשה.

### אופן הכנת שכבת השוקולד

- « המיסי שוקולד וחמאת בוטנים ומרחי על הבסיס.
- « הקפיאי את העוגה כמה דקות וחתכי לריבועים קטנים.

## עוגיות שוקולד צ'יפס מעולות

עוגיות מדהימות ונחטפות. את העוגיות הללו אני נותנת לילדיי בבוקר, כמובן לאחר שהם אוכלים פרי. הפלוס שלהן שהן לא מכילות ביצים ויחד עם זאת מתקבלת תוצאה מעולה.

אם את ממהרת, שטחי את העיסה על תבנית ולאחר האפייה חתכי לריבועים.

### החומרים:

1/2 כוס סוכר קנים (קוקוס)
1/4 כוס סילאן
2 כפות שמן קוקוס מוצק
1/2 כוס שמן זית
מעט תמצית וניל טבעית
1/2 כוס טחינה גולמית
1/3 כוס מים
קמצוץ מלח
1/2 כוס שוקולד צ'יפס
לבחירה: אגוזים גרוסים / שקדים גרוסים
כ-2 כוסות קמח
1 כפית סודה לשתיה

### אופן ההכנה:

- « ערבבי בקערה: סוכר, סילאן, שמן קוקוס, שמן זית ווניל.
- « הוסיפי: טחינה גולמית ומים.
- « ערבבי היטב והוסיפי את התוספות לבחירה.
- « ערבבי והוסיפי כ-1/2 כוסות קמח + כפית סודה לשתיה.
- « אחדי את עיסת העוגיות.
- « אם העיסה נוזלית הוסיפי את שאר הקמח בהדרגה. הבצק צריך להיות רך מאוד אבל לא נוזלי.
- « צרי מהבצק כדורים קטנים והניחי בתבנית במרחק זה מזה.
- « אפי בחום של 180 מעלות כ-12 דקות. צנני ושחרי מהתבנית.



## חטיפי אנרגיה בטעם שוקולד

חטיף מומלץ ביותר. לא רק שאינו מזיק, הוא מכיל רכיבים איכותיים מאוד ומהווה פצצת אנרגיה. כשיש צורך באנרגיה גבוהה או כשרוצים לאכול משהו מזין ומפנק – חטיף אחד יעשה את העבודה. מהמתכון מתקבלת כמות גדולה, כדאי שיהיה תמיד במקפיא.

### החומרים:

4 כוסות שיבולת שועל
4 כוסות פצפוצי אורז מלא
1/2 1 כוסות תערובת אגוזים ושקדים קצוצים גס
1/4 1 כוסות טחינה גולמית
4 כפיות אבקת קקאו
1/2 כוס פתיתי קוקוס (לא חובה)
1 כוס סילאן
1/2 כוס שמן קוקוס
1/4 כוס דבש

### אופן ההכנה:

- « ערבבי את כל הרכיבים.
- « שטחי בתבנית תנור המרופדת בנייר אפייה.
- « הקפיאי כעשר דקות.
- « פרסי לגודל הרצוי ושמרי במקור או במקפיא.

### המתכונים

צרפתי כמה מתכונים מבית 'גורמה בריא' להתרשמותכן. בחרתי להתמקד דווקא בממתקים, שהם הבעייתיים ביותר וגורמים לבעיות רבות מגיל קטן. מומלץ שלא יהיו אותם בבית כלל. לפניכם מספר ממתקי 'גורמה בריא', חטיפי בריאות טעימים וגם יפים, שהם בעצם תחליף מושלם לממתקים רעים ומזיקים. ניתן לאכול אותם בלי נקיפות מצפון, כמובן שגם אותם יש לצרוך בכמות מתונה ולא להגזים. תיהנו!

## חטיפי גלידה אישיים

זה מתכון קל ופשוט לגלידה טעימה ובריאה. הוא מבוסס על בננות מוקפאות אך ניתן להחליף בכל פרי אחר בהתאם לעונה: מנגו, תות שדה, אפרסק, משמש, אבטיח וכדומה. מכינים לפי ההוראות, מקפאים בתבניות סיליקון אישיות, נועצים קיסם, וכשמחשק משהו טעים – שולפים. הילדים (וגם המבוגרים) מלקקים בהנאה, והרווח כפול – גם טעם גם בריאות. (ניתן להשיג ב'איקאה' תבניות סיליקון מעולות למטרה זו ובמחיר זול.) החטיפים טובים גם לסובלים מסכרת.

### החומרים:

4 בננות פרוסות קפואות
1/2 כוס קרם קוקוס או חלב שקדים
1/2 כוס פירות יער קפואים / תותים מוקפאים

### אופן ההכנה:

- « הפשירי מעט את הבננות.
- « הכניסי את כל החומרים לבלנדר איכותי עד לקבלת מרקם חלק.
- « מלאי בתבניות אישיות קטנות.
- « נעצי קיסם.
- « הקפיאי ושלפי בעת הצורך...

