

מנות ראשונות

ממרח בטעם כבד קצוץ

500 גרם עדשים שחורות, מבושלות לריכוך במים ללא מלח
1 בצל גדול, פרוס גס
1/2 כוס אגוזי מלך
1/4 צרור פטרוזיליה, קצוצה גס
2 גבעולי בצל ירוק (החלק הירוק בלבד), קצוצים דק
שמן זית
מלח ים אטלנטי, פלפל שחור גרוס טרי
+ מחממים מעט שמן זית במחבת ומטגנים את הבצל במשך 5-8 דקות, עד לריכוך והזהבה. מסירים מהאש.
+ מניחים במיכל של מעבד מזון את העדשים המבושלות, הבצל המטוגן, האגוזים והפטרוזיליה. יוצקים מעט שמן זית ומעבדים לקבלת משחה גסה או חלקה (ניתן להוסיף מעט מים למרקם חלק יותר).
+ מוציאים לקערה, מוסיפים את הבצל הירוק ומתבלים במלח ובפלפל. טועמים ומתקנים תיבול.

מרק דלעת שומר וכרישה

1 דלורית, חתוכה לקוביות
1 גזר, פרוס
1/2 ראש סלרי, חתוך לקוביות
1 שומר, פרוס
1 כרישה, פרוסה
6-8 שיני שום, פרוסות
1/4 כוס יין לבן יבש
1/2 כפית סוכר חום
2-3 עלי דפנה
3-4 גבעולי סלרי
1/2 צרור פטרוזיליה
2-3 גבעולי טימין
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
כ-1 1/2 ליטר מים או ציר ירקות

להגשה:

בצל ירוק קצוץ
+ מחממים שמן זית בסיר ומאדים את הכרישה ושיני השום הפרוסות במשך 2-3 דקות, עד שהן מתרככות ומעלות ניחוח (זהירות לא לחרוך). מוסיפים את יתר הירקות, את היין הלבן ואת הסוכר וממשיכים לאדות ולערבב מדי פעם כ-10 דקות נוספות, עד שהירקות מתרככים מעט ומעמיקים צבע.
+ מוסיפים את עלי הדפנה, גבעולי הטימין, הפטרוזיליה וגבעולי הסלרי ומכסים במים (ניתן לקשור את עשבי התיבול בחוט שפגט, על מנת להקל על חילוצם בתום הבישול). מתבלים במלח ובפלפל שחור גרוס טרי. מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל במשך כשעה, עד שכל הירקות מתרככים לחלוטין.
+ מחלצים מהסיר את עשבי התיבול ואת עלי הדפנה וטוחנים בעזרת בלנדר מוט, לקבלת מרקם קרמי חלק. במידת הצורך מחממים שוב, מתקנים תיבול ומגישים.

מצה ברייט טבעונית אסיאתית

חומרים למצייה אחת גדולה (2-3 מנות)
4-5 מצות
1 קופסא קרם קוקוס
3/4 כוס קמח תירס גרגירי (זה שמכנים ממנו פולנטה, לא אינסטנט)
1 גבעול שום ירוק, קצוץ דק (אפשר להחליף בבצל ירוק או 2-3 שיני שום)
חופן גדול כוסברה קצוצה
חופן קטן נענע קצוצה
1 פלפל צ'ילי קטן קצוץ
מלח ים אטלנטי
שמן זית או שמן קוקוס לטיגון
+ מניחים בקערה את קמח התירס וקרם הקוקוס וטורפים היטב. מוסיפים את עשבי התיבול הקצוצים ואת המלח ומערבבים.
+ שוברים פנימה את המצות בשברים קטנים ומערבבים היטב. מניחים ל-15 דקות לריכוך וספיגת טעמים. אם התערובת הופכת סמיכה מדי, מוסיפים כ-1/4 כוס מים (או תחליף חלב כלשהו) ומערבבים.
+ מחממים במחבת מעט שמן זית או שמן קוקוס (אפשר קצת מכל אחד) ויוצקים את התערובת. משטחים אותה ומכסים. מטגנים 3-5 דקות עד שהחלק התחתון משחים ומתייבש ומלמעלה כבר לא רואים ממש נוזלים (אם צריך מנמיכים את הלהבה, שלא ייחרך).
+ מניחים על המחבת צלחת הפוכה והופכים את המצייה בבת אחת אל הצלחת. מחליקים אותה חזרה למחבת (בזהירות שלא תתפרק) כדי לטגן גם את הצד השני. ממשיכים לטגן 1-2 דקות ומסירים מהאש. מעבירים את המצייה בעדינות לצלחת (כדאי להשתמש בטכניקת הצלחת שוב) ומגישים.

הערות:

+ אם רוצים ממש מתוק, אפשר להוסיף קצת סוכר ונענע ולוותר על התיבול הנוסף.
+ אם רוצים יותר מלוח – תרד או מנגולד קצוצים יתקבלו כאן בברכה.

מנות אחרונות

עוגת פרג נימוחה

חומרים לתבנית מלבנית בינונית או לאינגליש קייק

2 כפות גדושות שמן קוקוס (אם הוא התגבש ממיסים אותו מעט בסיר קטן או במיקרו)
1/2 כוס שמן זרעי ענבים
200 גרם (1 כוס) סוכר (רצוי סוכר דקיק, למשל "דק דק" של סוגת)
1 כפית תמצית וניל איכותית
150 אבקת שקדים, טחונה דק
200 גרם פרג, טחון טרי (רצוי מחנויות התבלינים ולא מוצר ארוז)
230 גרם (1 כוס) רסק תפוחים טבעי, לא ממותק + מחממים תנור ל-170 מעלות.
+ מערבבים בקערה את השמנים, הסוכר ותמצית הוניל. מוסיפים את אבקת השקדים ואת הפרג ומערבבים בעדינות לקבלת תערובת אחידה ויבשה יחסית. מוסיפים את רסק התפוחים, מערבבים בעדינות רק עד קבלת תערובת אחידה, רכה ואוורירית.
+ יוצקים את התערובת לתבנית מלבנית או לתבנית אינגליש משומנת מעט באחד מסוגי השמנים ואופים כ-40 דקות, עד שהעוגה יציבה וקיסם שננעץ במרכז יוצא נקי למדי (כשמכניס בתבנית אינגליש היא אמורה להישאר לחה מעט).

עוגת גזר

חומרים ל-3 תבניות אינגליש קטנות או ל-2 רגילות:

170 גרם (בערך 1 1/4 כוסות) קמח מצה תופח כשר לפסח
1 1/2 כפיות סודה לשתייה
1/2 כפית אבקת אפייה
1 כפית קינמון
1/2 כפית מלח
200 גרם (1 כוס) סוכר חום
1/2 כוס מים
3/4 כוס שמן
1 1/2 כוסות גזר מגורד/טחון
2 כפות חומץ תפוחים (או כל חומץ אחר)
+ מחממים תנור ל-180 מעלות.
+ מערבבים בקערה את החומרים היבשים.
+ מניחים בקלחת את הסוכר החום, מוסיפים את המים ומחממים עד שהסוכר נמס.
+ מוסיפים לקערת היבשים לסירוגין את מי הסוכר והשמן, תוך כדי ערבוב עם מטרפה ידנית.
+ מוסיפים לקערה את הגזר הטחון ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה (פה אפשר לאלתר ולהוסיף קצת אגוזי מלך או שקדים, או כמו במקרה של מורן – חופן שוקולד צ'יפס פרווה).
+ מוסיפים את החומץ, טורפים היטב ומעבירים לתבניות משומנות (בשמן). מכניסים מיד לתנור (כדי לא לקלקל את אפקט ההתפחה של הסודה לשתייה והחומץ) ל-30 דקות, עד שהעוגה מוכנה.
+ מוציאים מהתנור ומצננים לטמפרטורת החדר לפני הפריסה.

חיתוכיות אגוזים, מייפל ושוקולד

חומרים לכ-30 ממתקים

200 גרם תערובת אגוזים קצוצים גס (מלך, פקאן, לוז, קשיו, שקדים – מה שבא)
200 גרם שוקולד מריר איכותי 60% מוצקי קקאו
120 מ"ל קרם קוקוס
1/4 כוס סירופ מייפל טבעי
+ מחממים מחבת יבשה וקולים עליה את האגוזים הקצוצים במשך 5-8 דקות, תוך כדי ערבוב. מוסיפים את המייפל (זהירות, זה יבעבע) ומערבבים מיד כך שכל שברי האגוזים יצופו. מסירים מהאש.
+ משטחים את האגוזים הממותקים בתבנית בשכבה אחידה בגובה של 1-2 ס"מ ומאחסנים בינתיים במקרר או במקפיא.
+ בסיר קטן מעל להבה נמוכה ממיסים את השוקולד עם קרם הקוקוס, תוך כדי בחישה (להקפיד שלא ייחרך), עד שמתקבל קרם חלק.
+ מוציאים את התבנית עם האגוזים ויוצקים עליהם את קרם השוקולד החם. משטחים היטב ומעבירים למקרר למשך שתיים לפחות. להתמצקות (אפשר לזרז תהליכים במקפיא).

מלבי

חומרים ל 6-8 מנות

1 פחית (400 מ"ל) קרם קוקוס (ולא נוזל קוקוס)
400 מ"ל מים
2 כפיות סוכר
1 שקית סוכר וניל
1 כפית תמצית וניל אמיתית
3 כפות קורנפלור
1/4 כוס חלב סויה (אפשר בטעם וניל)
לסירופ:
1 כוס סוכר
1/2 כוסות מים
1 כפית מיץ לימון טרי
5-6 טיפות תמצית מי ורדים
1/2 כפות רכז רימונים
להגשה: שבבי קוקוס קלוי, אגוזים או בוטנים קצוצים, פירות טריים
+ **מכניס את הסירופ:** מניחים בסיר את כל חומרי הרטוב, מערבבים ומבשלים מעל להבה נמוכה במשך שעה, עד להיווצרות סירופ סמיך ואדום. מניחים להצטנן.
+ **מכניס את המלבי:** מערבבים היטב בכוס את חלב הסויה עם הקורנפלור, עד שהקורנפלור מתמוסס.
+ מניחים בסיר את חלב הקוקוס, המים, הסוכר, סוכר הוניל ותמצית הוניל. מחממים מעל להבה בינונית ומביאים לרתיחה.
+ יוצקים רבע כוס מחלב הקוקוס הרתוח לכוס עם תערובת הקורנפלור להשוואת טמפרטורה ויוצקים את תערובת הקורנפלור חזרה לסיר, תוך כדי טריפה.
+ מנמיכים את הלהבה וממשיכים לערבב ללא הפסקה עד שהתערובת מסמיכה ומבעבעת.
+ מסירים מהאש ויוצקים לקעריות הגשה אישיות. מניחים להצטנן.
+ כאשר התערובת צוננת לחלוטין מכניסים למקרר ל-5 שעות לפחות ורצוי ללילה.

מנות עיקריות

חצילים שלמים במילוי ראגו עדשים שחורות בסגנון פרסי

חומרים ל 6-8 סועדים

חצילים גדולים, ארוכים, מבריקים ומוצקים 2

שמן זית

מלח ים אטלנטי

לתבשיל עדשים:

2 1/2 כוסות (כ-500 גרם) עדשים שחורות, שטופות (אפשר להשרות כמה שעות, לא חובה)

1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים דק

1/2 כוס תמרים מסוג מג'הול, קצוצים

1/2 כוס רכז רימונים

1 ראש שום ירוק קטן עם הגבעול (החלקים הרכים בלבד)

3 גבעולי סלרי, קצוצים עם העלים

1/2 כפית זרעי כמון, כתושים

1 כפית זרעי כוסברה כתושים

1 כף נענע יבשה

2 כוסות מים

שמן זית

מלח ים אטלנטי, פלפל שחור גרוס טרי

להגשה:

נענע טריה קצוצה, פרוסות שקדים קלויים

+מניחים את העדשים בסיר עם שפע מים (בלי מלח!), מביאים לרתיחה ומבשלים כ-20 דקות עד שהעדשים מתרככות מעט אך עדיין נגיסות. מסננים.

+**בינתיים מכינים את הרוטב:** מחממים מעט שמן זית בסיר רחב ומטגנים את השום הקצוץ, הסלרי, זרעי הכוסברה והכמון במשך 2-3 דקות, עד שהם מתרככים ומעלים ניחוח (זהירות לא לחרוך). מוסיפים את האגוזים והתמרים ומטגנים יחד 2 דקות נוספות. מוסיפים רכז רימונים ונענע יבשה ויוצקים 2 כוסות מים. מערבבים ומביאים לרתיחה. מוסיפים לסיר את העדשים המבושלות למחצה וממשיכים לבשל אותן ברוטב במשך 15-20 דקות נוספות, עד לריכוך. מוסיפים מעט מים במידת הצורך. מתבלים במלח ובפלפל, טועמים ומתקנים תיבול. מסירים מהאש ומניחים להצטנן מעט. +**מכינים את החצילים למילוי:** שוטפים את החצילים וחורצים אותם לרוחב במרחק של 2-3 ס"מ בין החריצים, כמעט עד הסוף, כך שיווצרו פרוסות עבות המחוברות זו לזו. משמנים היטב בשמן זית מבחוץ ובין הפרוסות ומתבלים אותם בין הפרוסות במלח ופלפל. מחממים תנור ל-200 מעלות.

+**ממלאים את החצילים:** מניחים את החצילים בתבנית משומנת ויוצקים עליהם מעט מנוזלי הרוטב כך שילחלו לחריצים. ממלאים בהירות את החריצים בתבשיל העדשים, אפשר לדחוס את התבשיל באצבעות בין הפרוסות. את יתרת התבשיל יוצקים מסביב ובין החצילים שבתבנית. +אופים את החצילים ללא כיסוי במשך 45 דקות עד שעה, עד שהחצילים רכים ומשחימים מעט. אם מכינים מראש, ניתן לכסות בסיום ולאפות כמה דקות לפני ההגשה, לחימום. מגישים חם עם נענע טרייה קצוצה ופרוסות שקדים.

קדרת ירקות שורש ביין אדום

אילו ירקות שורש יש לכם בבית? אחלה, אלה הם הירקות שאתם יכולים להכניס לסיר. דלעת ולפת יתקבלו כאן בברכה וגם מעט סלרי יכול להצטרף לחגיגה.

חומרים ל 6-8 מנות

6-8 גזרים, קלופים ופרוסים

6-8 תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים

2 בטטות, קלופות וחתוכות

1 בצל סגול גדול, חתוך לטבעות

8 שיני שום שלמות

200 גרם ערמונים קלויים (אריזת ואקום)

1 סלסלה פטריות שמפיניון או פורטובלו קטנות, חתוכות לרבעים

עלים טריים מ-4 גבעולי טימין

2-3 עלי דפנה

3 גרגירי פלפל אנגלי

2 כפות רסק עגבניות (לא חובה)

2 כוסות יין אדום

1/2 כוס מים רותחים

שמן זית

2 כפות שמן קוקוס מומס

2 כפות קמח

מלח, פלפל שחור גרוס טרי

1/4 צרור פטרוזיליה, קצוצה

או חופן עלי בזיליקום טריים, קרועים

קדירת ירקות שורש ביין אדום - המשך

+מחממים שמן זית בסיר רחב. מוסיפים את הבצל, שיני השום, הגזר, תפוחי האדמה והבטטה עם הטימין, עלי הדפנה והפלפל האנגלי ומטגנים 5-10 דקות תוך כדי ערבוב, עד שהירקות משחימים מעט ומעלים ניחוח.

+מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים היטב עד שהרסק עוטף את כל הירקות. מוסיפים את היין ו-2/1 כוס מים רותחים ומביאים לרתיחה.

+מוסיפים לסיר את רבעי הפטריות ואת הערמונים, מתבלים במלח ובפלפל ומנמיכים את הלהבה. מכסים את הסיר ומבשלים 30-40 דקות, עד שכל הירקות רכים ושחומים.

+מערבבים בקערית את שמן הקוקוס והקמח לקבלת משחה.

+מוציאים בעזרת כף מחוררת את הירקות המבושלים מהסיר ומניחים בצד. מוסיפים את משחת הקמח לסיר, מביאים לרתיחה ומבשלים מעל להבה גבוהה 5-10 דקות נוספות עד שהנוזלים מצטמצמים ומסמיכים מעט.

+מחזירים את הירקות לסיר עם הרוטב, מוסיפים את הפטרוזיליה או עלי הבזיליקום ומערבבים. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים.

גראטן תפוחי אדמה ובטטה

חומרים לכ-6 מנות אישיות

12 תפוחי אדמה בינוניים, קלופים ופרוסים דק ככל הניתן
6 בטטות בינוניות, קלופות וחתוכות לקוביות
כ-4 כפות שמן קוקוס
כ-4 כפות שמן זית
אגוז מוסקט מגורר
מלח, פלפל שחור גרוס טרי
1 צרור קטן טימין טרי
2-3 אגוזי ברזיל
6 כלים אישיים מתאימים לאפייה בתנור

+ מבשלים את קוביות הבטטה בסיר עם מים רותחים ומומלחים במשך כ-20 דקות, עד שהבטטות רכות לחלוטין.

+ מסננים את הבטטות ושומרים מעט ממי הבישול. מעבירים למעבד מזון, מוסיפים שמן קוקוס, שמן זית, אגוז מוסקט מגורר, מלח ופלפל שחור גרוס טרי. טוחנים ובמידת הצורך מוסיפים מעט ממי הבישול, עד לקבלת קרם חלק ולא סמיך מדי. טועמים ומתקנים תיבול.

+ מחממים תנור ל-200 מעלות.

+ מברישים כלי אפייה אישיים במעט שמן קוקוס. מסדרים שכבה דקה וצפופה של פרוסות תפוחי אדמה, מפזרים עליהם מעט מלח ועלי טימין טריים ומזלפים מעט שמן זית. מורחים על תפוחי האדמה שכבה דקה של קרם בטטה – הם קצת זזים אז לא להתבייש להיעזר באצבעות נקיות אם צריך.

ממשיכים כך עד שמגיעים ל-3 שכבות – בוחרים אם לסיים בשכבת קרם או בשכבת תפוחי אדמה.

+ מפזרים טימין טרי מלמעלה ומגרדים מעל שבבים של אגוז ברזיל. מכסים בנייר כסף ואופים במשך כ-45 דקות עד שתפוחי האדמה רכים לחלוטין. מסירים את הנייר ואופים 5 דקות נוספות להשחמה.

חריימה של קציצות טופו

לקציצות:

300 גרם טופו טחון במעבד מזון למרקם חלק (אם צריך מוסיפים טיפונת מים)
3 כפות פירורי לחם
1 צרור כוסברה קצוצה
1 בצל סגול קטן, קצוץ
1 שן שום כתושה
4 כפות שמן זית
1 כפית שטוחה כמון
1 כפית שטוחה פפריקה מתוקה
מלח

לרוטב:

1/4 כוס שמן קנולה או שמן תירס
10 שיני שום כתושות
1 פלפל אדום מתוק, פרוס דק
1 גזר, פרוס דק
1 פלפל חריף ירוק קטן, קצוץ
1 צרור כוסברה (גבעול ועלים), קצוץ
6 עגבניות בשלות, חתוכות לרבעים
2 כפות פפריקה
1 כף כמון
1 כפית סוכר
מלח
1 ליטר מים

להגשה: כוסברה קצוצה

+ מחממים תנור ל-200 מעלות.

+ **מכינים את הקציצות:** מערבבים בקערה את כל מרכיבי הקציצות ויוצרים קציצות פחוסות, קצת יותר גדולות מכדור פינג פונג. מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מזלפים מעט שמן זית מלמעלה ואופים כ-15 דקות, להתייבבות והזהבה.

+ מכינים את הרוטב: מחממים היטב שמן בסיר ומטגנים יחד את כל המרכיבים, פרט לעגבניות ולתבלינים, במשך 5 דקות. מוסיפים את העגבניות והתבלינים וממשיכים לטגן 5 דקות נוספות.

+ מוסיפים 1 ליטר מים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים 20 דקות. + מכניסים את הקציצות האפויות לרוטב וממשיכים לבשל 15 דקות נוספות. מגישים עם כוסברה טריה קצוצה.

קציצות פרסה

חומרים ל 4-6 סועדים

5 גבעולי כרישה, החלק הלבן והירוק הבהיר
4 כפות קמח מצה
1 בצל גדול
4 שיני שום
1/2 צרור כוסברה
1/2 צרור פטרוזיליה
עלי סלרי מופרדים מ-5 ענפים
1 כפית מלח
1 כפית פלפל שחור גרוס
1 כפית חוויג' למרק
שמן צמחי לטיגון (חמדה משתמשת בשמן קנולה)
לטיגון: קמח תפוחי אדמה
+ קולפים את השכבה החיצונית של גבעולי הכרישה (איפה שמתחבא הרבה חול) וחותרים כל גבעול ל-3 חלקים. מניחים בסיר, מכסים במים, ממליחים מעט ומביאים לרתיחה. מבשלים במשך 10 דקות, מסירים מהאש ומסננים.
+ מעבירים את הכרישה המבושלת למיכל של מעבד מזון. מוסיפים את יתר החומרים וטוחנים במשך 3-4 דקות, עד שמתקבלת עיסה חלקה.
+ יוצרים מהתערובת כדורים קטנים ומשטחים לקציצות.
+ מחממים במחבת רחבה שמן בעומק חצי גובה הקציצות. טובלים כל קציצה בקמח תפוחי אדמה, מנערים מעודפים ומטגנים את 1-2 דקות מכל צד, עד שהן משחימות.

בצלים ממולאים באורז ועגבניות ברוטב סילאן ולימון

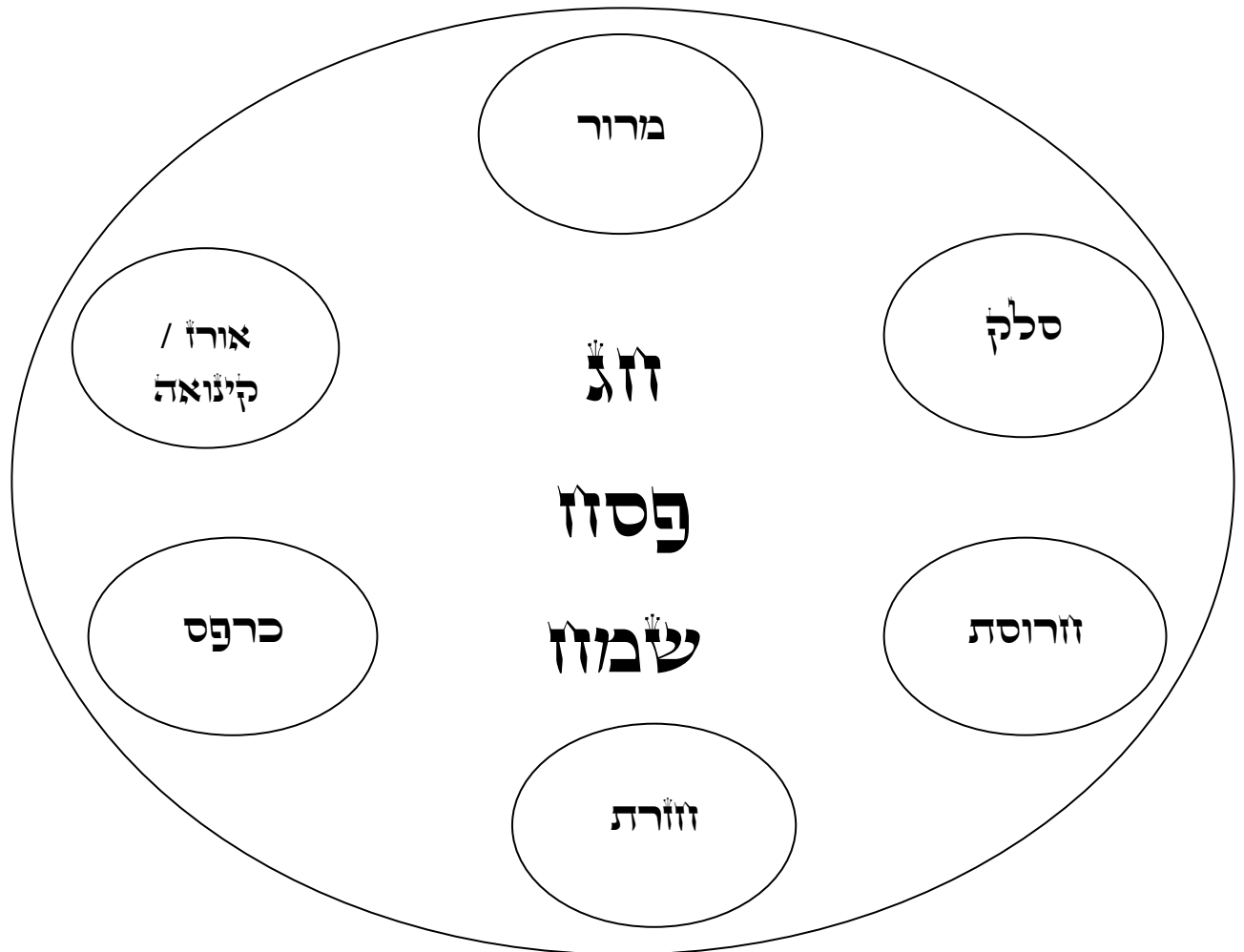
חומרים ל-4 מנות

8 בצלים לבנים גדולים
1 צרור פטרוזיליה, קצוצה
1 כוס אורז בסמטי
1 עגבנייה קצוצה דק
כ-2 כפות סילאן (אפשר פחות או יותר, לפי הטעם)
מיץ לימון סחוט טרי
מלח דק, סוכר חום
שמן זית
+ חורצים את הבצלים לאורך עד לליבה (שומרים על השורש מחובר), מניחים בסיר, מכסים במים, מביאים לרתיחה ומבשלים מעל להבה נמוכה 30-40 דקות (תלוי בגודל הבצלים), עד שהבצלים מתרככים מעט אך צורתם נשמרת. מוציאים את הבצלים מהמים ומניחים להצטנן.
+ **מכינים את המילוי:** מניחים את האורז בקערה ומוסיפים עגבניות, פטרוזיליה, שמן זית, מלח, מלח לימון (מעט) וסוכר.
+ **ממלאים את הבצלים:** מפרדים את הבצלים לגלדים בודדים וממלאים אותם במעט אורז (באמת מעט, כי הוא תופח בבישול). סוגרים את הגלדים תוך כדי גלגול לצורת גליל ומהדקים.
+ מחממים שמן זית במחבת רחבה ומטגנים את הבצלים כ-5 דקות מכל הצדדים עד שהם משחימים מעט. מתבלים במעט סוכר, סילאן ומלח, מוסיפים מים לכיסוי ומבשלים כשעתיים מעל להבה נמוכה, עד שהנוזלים מצטמצמים ומסמיכים והבצלים מתרככים לחלוטין.
+ מסירים מהאש, מוסיפים מעט מיץ לימון, טועמים ומתקנים תיבול.

סלט ירוק חם

2 חסות ערביות – העלים מהלב ועוד כמה שסביבם בלבד, מופרדים ושטופים
2 אבוקדו בשלים ממש מזן "אס"
200 גרם אפונת שלג או שעועית ירוקה טרייה
חופן עלי תרד טריים (לא חובה)
1 גבעול של שום ירוק טרי, קצוץ דק
פלפל חריף ירוק, קצוץ
3 כפות חומץ בן יין אדום
שמן זית
מלח ים
+ מניחים את השום הירוק הקצוץ במכתש יחד עם מעט שמן זית ומעט מלח ים וכותשים בעזרת העלי, עד לקבלת עיסה ירקרקה דמוית פסטו (אפשר להגיע לתוצאה דומה בעזרת קיצוץ ומעיכה ממושכים עם סכין).
+ חוצים מרוקנים את האבוקדו (בעזרת כף או בלחיצה) לקערה. מוסיפים את מחית השום ואת הפלפל החריף.
+ מרתיחים מים בסיר גדול וחולטים את האפונה או השעועית הירוקה במשך 2-3 דקות או יותר, למידת העשייה האהובה עליכם. בדקה וחצי האחרונות מוסיפים את עלי לבבות החסה ועלי התרד לחליטה קצרה.
+ מעבירים את הירקות החלוטים בעזרת כף מחוררת ישירות מהמים אל הקערה עם האבוקדו. מזלפים שמן זית, מפזרים מלח ים ומוסיפים את החומץ. מערבבים ערבוב קצרצר ביד קלה (כדי שהמרכיבים לא יימעכו) ומניחים באוויריות על גבי צלחת. מגישים מיד.

מתכונים לחג פסח טבעוני ושמח



“הבסיס לכל זכויות בעלי החיים צריכה להיות
כלל הזהב: עלינו לנהוג בהם כפי שהיינו
רוצים שהם ינהגו בנו. אילו הם היו בעמדה
השטת”

צ'לזת הסדר

במרכז השולחן, נוהגים להניח את קערת הסדר ובה מסודרים סימני הסדר המסמלים את המאורעות ההיסטוריים והמשמעויות שמאחורי חג הפסח. תחילה, מניחים שלוש מצות זו על גבי זו. אכילת המצות מזכירה לנו את לחם העוני שאכלו אבותינו במצרים, כשמיהרו ולא היה בידם זמן להתפיח את הבצק. המצות של הדור הנוכחי הן המזון המהיר. למרות שהיום אף אחד לא רודף אחריו, איננו מתפנים להכין לעצמנו אוכל טעים ומזין ומסתפקים במזון מהיר ושאינו בריא. באוכלנו את המצות, מסובין בנחת ליד שולחן הסדר, נזכור להשקיע עוד כמה דקות ולהנות מחירותינו באכילת מזון טעים ובריא. שלוש המצות מסמלות את חלקי עם ישראל והשאיפה שלכולם לא יחסר מזון – המצה העליונה כהן, האמצעית לוי והתחתונה ישראל. בסדר פסח אנו מעבירים מסר של שיתוף משאבים, על מנת שלכולנו יהיה מזון. וועדת האו"ם שהתכנסה לבדוק כיצד ניתן יהיה להאכיל את כל אוכלוסיית העולם קבעה שרק על ידי תזונה צמחית ניתן יהיה לעשות זאת. כל עוד 95% מהסויה משמשת להאבסת בעלי-חיים, במקום להאכיל את רעבי העולם, ימשיכו מיליונים למות מרעב, בשעה שעשירי העולם מתים מתזונת יתר מהחי.

מעל המצות מניחים את קערת הסדר ובה סימני הסדר:

חרוסת – תערובת של תפוחים, תמרים או סילאן (דבש תמרים) עם מיני אגוזים ושקדים, מתובלים במעט יין או מיץ ענבים אדום. החרוסת משמשת זכר לטיט שבו העבירו המצרים את אבותינו. היין האדום הוא זכר לדם ילדי ישראל ששפך פרעה. נזכור גם את הדם הנשפך היום, דמם של העגלים הזכרים הנשחטים בגיל צעיר מפני שאינם יכולים לתת חלב ודמם של האפרוחים הזכרים בני יומם, שאינם יכולים להטיל ביצים.

מרור וחזרת – "על שום שמררו המצרים את חיי אבותינו במצרים". כמרור משמשים חסה, עלי עולש או שורש החזרת. ככל הנראה, החזרת המוזכרת במשנה היא החסה ולא שורש החריין המוכר כיום כחזרת. במקומות רבים שמים שני סוגי מרור – חסה וחזרת. יש הרואים במרור סימן נוסף, זכר למזון הצמחי שאכלו אבותינו במצרים. המרור הוא צמח בר שעליו אכילים והוא מייצג את צמחי המדבר השונים שמשמשים מזון במדבר. על פי המשנה, חמישה צמחים יכולים לשמש כמרור – חסה (חזרת בלשון המשנה), חזרת (תמכא במשנה), עולש, חרחבינה ומרור.

כרפס – ירק המסמל את האביב ושפע המזון שהתברכה בו הארץ. הכרפס משמש גם כמתאבן לקראת הארוחה הגדולה. נוהגים לאכול סוגים שונים של ירק כמו סלרי, פטרוזיליה, צנון, צנונית או תפוחי אדמה. את הכרפס נוהגים לטבול במי מלח. את הכרפס אוכלים פעמיים בסדר, זכר לעבר ולעתיד – העבר בגן עדן, כשהאדם אכל את המזון הצמחי שקיבל מאלוהים והעתיד כשבני האדם יחיו בשלום עם שאר יושבי כדור הארץ ויחיו שוב על תנובת הארץ.

שני תבשילים – זכר לקורבנות שהוקרבו בבית המקדש. הקורבנות בימי קדם היו חלק מהפולחן של תאוות הבשרים. עוד אצל עובדי האלילים הקדמונים נהגו להקריב חלק מהחיה הנשחטת לאלילים. בתקופת בית ראשון ושני, היווה המקדש מעין ווסת שהגביל את הכניעה לתאוות הבשרים, כאשר זו מומשה רק שלוש פעמים בשנה, בשלושת הרגלים. לא תמיד העם קיבל מגבלה זו בהבנה ופעמים רבות אנו קוראים בתנ"ך על הקמת במות ברחבי הארץ, שהיו למעשה בתי מטבחים שאיפשרו לאנשים לשחוט חיות מחוץ לשלושת הרגלים. במות אלו היוו לא אחת מטרה לתוכחת הנביאים. לאחר חורבן בית שני, בתחילת ימי הביניים, הפסיקו היהודים לאכול בשר, אך בהמשך חזרו לסורם. היום אנשים רבים אוכלים חיות במקום 3 פעמים בשנה, כפי שאכלו בתקופת המקדש, אפילו 3 פעמים ביום. בחג הפסח נזכור לא רק את הקורבנות בעבר, אלא גם את הקורבנות הרבים של תעשיית המזון מהחי בימינו ולקוות שגם בעלי-החיים יזכו להיות בני חורין. כזכר לקורבנות ניתן להשתמש בכל דבר שיזכיר לנו אותם. במשנה נכתב שיש לציין את קורבן הפסח ע"י "שני תבשילין", ללא פירוט נוסף. שני התבשילין נועדו להזכיר לנו את קורבן הפסח וקורבן החגיגה שבהם קיפחו חיות רבות את חייהן. כדי לזכור את הקורבנות, אין צורך להוסיף על הכאב בקורבנות נוספים. בתלמוד יש דיעות שונות לגבי אותם שני תבשילים. אחד מציע שני סוגי "בשר", אחר דג וביצה, אחר מציע אפילו עצם מבושלת ויש גם את האפשרות שרבי הונא מציע – הוא מהדר ב"סילקא וארוזא" – סלק ואורז. אנו נבחר בדרכו של רבי הונא ונשתמש במאכלים מהצומח. את הסלק יש הנוהגים לצלות, כך שיפריש נוזל אדום המזכיר את דם הקורבנות. לצידו נוסיף אורז, ובעדות שבהן לא נהוג לאכול אורז בפסח נחליפו בקינואה, דגן כשר לפסח שניתן להכינו בדומה לאורז. ניתן גם להוסיף קמח מצה בלול בשמן זית זכר למנחות מן הצומח שהיו נהוגות בבית המקדש – סולת ומצות בלולות בשמן.

"אין להאמין כי כל היצורים מתקיימים למען קיומו של האדם.
נהפוך הוא. כל היצורים האחרים הם נוסף למען האדם
ולא למען שלום דבר אחר" – הפאמה"ס.

להרחבה בנושא יחס היהדות והתורה כלפי בעלי החיים חפשו "ההרצאה שכל עם ישראל חייב לראות" – אסא קיסר