

גידי לב צילום שי בן אפרים

אין לה רגע דל

השפית הטבעונית אמבר רוגע נדדה בדרכים תשע שנים. אחרי שביקרה במקומות הכי קסומים בתבל, הבינה שבעצם היא הכי אוהבת לבשל. לסדנאות שהיא מעבירה היא מכניסה ממד רוחני, שלא מפריע לה להשתולל במקביל על שוקולד ולחפש את החומס המושלם



אמבר רוגע. מחזירה את השוקולד לטעם המבוגר והמתחכם

לימודים, סטאו', השתפשות במסעדות. "גם אם משהו גדול עלי, אני לא מוותרת", היא אומרת. "לא יודעת אם זה אומץ או טיפשות, אבל בפועל זה עובד. התחלתי לחפש באדיקות אחר מקורות ידע בכל מקום שהייתי בו, רחפתי את האף לסירים של המאמות באזור, קראתי ספרי בישול כמו ספרי קריאה. נדרתי בעולם תשע שנים, אבל מאותו רגע כבר לא עניין אותי לנרוד בלי מטרה. הגעתי, למשל, לאיים הקנריים. זה היה נורא יפה, מהמם. אבל מה שהיה חשוב לי שם זה שלמדתי לבשל לקבוצות. לדברים היה כיוון, לא סתם הסתובבתי. זה הרגיע את ההורים".

מערכת העיכול קרסה

את חרות הנדרים החליפה חרות הבישולים. "אני מאוהבת בירקות, בפירות, בחומרי הגלם, באפשרויות הגלומות בהם", אומרת רוגע, "זה הדבר הכי יפה שאני מכירה. אני רואה שם אמנות ועשייה ויצירה ונתינה ופרנסה – הכל מתחבר לי במטבח, ולכן אני מודה כל יום על ההודמנות לעבוד כמה שאני אוהבת. בבסיס אני בן אדם פרטי מאוד של מאחורי הקלעים, מעולם לא חשבתי שאעמוד על במות וארצה על ההיסטוריה של השוקולד מול תיכון שלם, או שאעשה הדגמות חומוס ל-400 תיירים רוסים, אבל זה קרה מעצמו. ברגע שוויתרתי על אמונות מגבילות כמו 'מה את יודעת לעומת אחרים' או 'מה כבר יש לך ללמד בעולם כל כך רחב' אינפורמציה, התחילה הפריצה". רוגע, בת 41, מתגוררת בפרדס חנה עם בן זוג שהיא פירוטני. שיטות התזונה שלה ושל שונות מאוד זו מזו, ובכל זאת "התשוקה לאוכל ולבריאות מחברת אותנו", היא אומרת. "בגלל המפגש איתו אני אוכלת הרבה יותר רואו, והוא הרבה יותר מבושל". אני שואל אם הוא יכול לעמוד בפניו, אף

שהוא דוגל באכילת מזון נא. היא חושבת רגע ואומרת, "כן, כשאני מכינה לו את האוכל של אמא שלו", ופורצת בצחוק. השם שלה מאוד מתאים לה, השפית הכי רגועה במזרח התיכון כנראה. כמו שקורה לעיתים, היא פשוט נולדה אליו. "ההורים שלי לא אהבו את השמות המקוריים שלהם, וערכבו אותם יחד כשהתחתנו", היא מספרת, "הם אנשים מיושבים, לא היפים". ואמבר? "זה שיבוש באופן ההגייה של ענבר, שהספרדים התקשו לבטא. אימצתי את הגרסה שלהם". לאורח חיים בריא הגיעה כבר בגיל 20, בלי לתכנן כמובן. "נסעתי אז לראשונה לטיול ארוך בדרום אמריקה, ושם הגוף שלי די התפרק, מערכת העיכול קרסה. חזרתי לארץ והרבה דברים שאהבתי לא יכולתי יותר לאכול. זו הייתה תחילת המסע שלי לעולם של התזונה. זה לא היה תיאורטי, זה היה על הגוף שלי. להתחיל להבין מאפס מה טוב, מה מוזן". רוגע מעדיפה להשתמש כמושג אוכל מוזן ולא אוכל בריא. "אם משהו בריא או לא, אתה לא יודע", היא מסבירה, "ייקח שנים עד שתדע. אבל אם זה מוזן – אתה מרגיש מיד. אכלת, ואתה יודע אם יש לך יותר או פחות מרץ, אם הגוף כבר או קליל". בשר היא הפסיקה לאכול בגיל 12, "לא כי קראתי משהו. אמא שלי תעיד שבשר תמיד דחה אותי, מגיל אפס. הפסקתי כשהגעתי לגיל שבו יכולתי לקבוע מה אני אוכלת". במוצרי חלב היא לא נוגעת מאז גיל 24 – "פשוט כי הקיבה שלי לא הסכימה יותר לקבל אותם". אבל אל תטעו בה, היא לא טבעונית פנאטית. "בגדול אני לא נכנסת ל'מה לא', אלא רק ל'מה כן'. אני לא מגדירה את המוצרים שלי כטבעוניים, זה לא נכון בעיני. אם מישהו ישאל אם יש בהם חומרים מהחי – אני לא, אבל הנקודה שלי היא חיפוש אחרי בריאות. אני יכולה להשתמש בכיזמים אם

לביבות תפוחי אדמה וגזר אפיויות

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
שעה	קל	פרווה

לכ-20 לביבות
כ-400 גר' תפוחי אדמה, עדיף אדומים
1 גזר
1 בצל בינוני
1 כף שמן זית לטיגון, ועוד מעט למשיחה על הלביבות
½ כפית אבקת כורכום
מלח ופלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה
«מחממים את התנור ל-180 מעלות ומרפרדים תבנית בנייר אפייה.
«קולפים את תפוחי האדמה וחותכים לקוביות, מבשלים בסיר מלא מים עד ריכוך, מסננים את המים ומועכים את התפודים לפירה.
«בזמן שהתפודים מתבשלים קוצצים את הבצל ומטגנים במחבת ב-2 כפות שמן זית למשך 10 דקות לפחות, עד

תפוח האדמה נחשב ברפואה המקרוביטית ל"מרחיב" גוף. במתכון זה הגזר החי, הבצל המטוגן, תבלין הכורכום שתכונתו כיווץ וייבוש, ובעיקר תהליך האפייה והייבוש הארוך – הופכים את הלביבות לחטיף מתאים לנשנוש גם למי שמנסים להימנע מעלייה במשקל.



לסובלים מנפיחיות רצוי להוסיף לסלטים המכילים כרוב רבע כפית זרעי שומר טחונים במטחנת תבלינים. לסובלים מיובש (עור יבש ומגורה ותסמינים אחרים) כדאי להימנע מהפלפל השחור.



הרפואות המסורתיות אינן ממליצות על ירקות חיים לחורף, לכן מומלץ להוסיף להם אלמנטים משלימים כמו שומשום קלוי ושמן שומשום. עוד אפשרות היא לחלוט לכמה רגעים את הירקות במים רותחים ובכך להעניק להם חמימות בסיטית שלא תפגע בפריכותם.

טבעוני

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
20 דקות	קל	פרווה

סלט סלק וכרוב סגול

¼ כרוב סגול
1 סלק
חופן נבטי חמנית או נבטים סיניים
1 כף מיץ לימון
1 כפית חומץ בלסמי
1 כף זרעי שומשום מלא
2 כפיות שמן שומשום
בכבישה קרה (לא מזוכך)
קורט מלח
קורט פלפל שחור (לא חובה)

אופן ההכנה
«קולים את זרעי השומשום במחבת יבשה כ-3 דקות, עד השחמה קלה.
«קוצצים את הכרוב דק. קולפים את הסלק ומגררים בעזרת הקולפן לרצועות דקיקות.
«מעבירים את הכרוב והסלק לקערה ומוסיפים את שאר החומרים. מערבבים ומגישים.

אני מכירה את התרנגולת, את האיש שמגדל אותה, רואה אותה רצה בחופשיות. בתנאים מאוד מסוימים, ובמינון פצפון, גם מוצרי חלב יכולים להיות חלק מהתזונה. אבל חייבים לדעת מה המקור שלהם. גרתי פעם באנגליה, בחווה אקולוגית במבנה ויקטוריאני מדהים. היו להם שם פרות והיה מישהו שהיה אחראי עליהן, וראיתי את האהבה שלו אליהן בעיניים שלו. אז הוא לקח מהן קצת חלב ועשה מזה גבינות. זה אחר לגמרי מאשר גבינה בסופר."

חומוס כשליחות

היום רוגע מעבירה סדנאות תזונה, וגם עובדת כשפית פרטית שמתאימה תפריטים באופן אישי. "כשאני מסתכלת על תזונה ואכילה, אני לא יכולה לראות דבר אחד שנכון לכולם. ברור לי שמה שנכון לי לא בהכרח נכון לך. אז אני עוסקת בהרבה סוגי בישול. ספגתי גם המון השפעות בעקבות השיטותים בעולם".

בגואה, למשל, היא גרה מספר שנים בחוף מסוים, וניהלה עסק קייטרינג קטן לזרים שמתגוררים ועוברים שם. "לא רחוק ממני, בכפר, הייתה משפחה הודית שהיו לה מטע תבלינים, בית דפוס ומשתלה. הרגשתי אצלם במטבח כמו אצל סבתא וסבא. הייתי באה לדקדק לקנות כמה תבלינים ונשארת שעותיים".

למי את מבשלת היום?
 "לאנשים שרוצים שינוי, שצריכים סיוע לאכול באופן מאוזן ובריא, שחשוב להם לדאוג לעצמם. אני מגיעה ללקוחות היתה פעם או פעמיים בשבוע, ומבשלת עבורם. בדרך כלל זה לתקופות ארוכות, חודשים ואפילו שנים".
 באופן מעט מפתיע, הרבר שרוגע הכי נהנית להכין הוא קינוחים. "מתוקים בעיני הם מקום מעולה להתחיל בו תזונה בריאה, כי שם יש לנו הכי הרבה בושה, ביקורת עצמית ותפיסות מוטעות", היא



"גרתי פעם בחווה אקולוגית באנגליה. היו שם פרות ומישהו שהיה אחראי עליהן, וראיתי את האהבה שלו אליהן. אז הוא לקח מהן קצת חלב. זה אחר לגמרי מאשר גבינה בסופר"

מסבירה. "אין שום דבר רע בטעם המתוק כשלעצמו. הוא אחר מהטעמים שלנו ונועד לעזור לנו לחגוג את ההנאה החושית של האכילה, כמו כל טעם אחר. השאלה היא איך אנהנו מספקים לעצמנו את הטעם המתוק. יש מיליון ואחת דרכים לעשות את זה, וזו הנקודה שאותה מפספסת התזונה המודרנית המהירה".
איך מבינים ממתק מזין?
 "יש המון ממתקים טבעיים, לדוגמה מייפל, סילאן, סירופ אורז, דבש, סירופ חרובים, סטיביה, מולסה. וזה רק חלק מההיצע הקיים. אפשר גם לעשות שימוש חכם בפירות, תבלינים וירקות מתוקים כדי ליצור קינוחים משגעים".
 אחת הסדנאות הפופולריות של רוגע נקראת "שוקולד פראי". גם כאן, זה היה עניין של גילוי מקרי. "אני אוהבת לומר שהשוקולד מצא אותי ולא אני את השוקולד", היא

אמבר רוגע. "אין דבר אחד שנכון לכולם"

החומוס שלה היא שכללה לאורך שנים רבות. "יש לי נוסחה לחומוס והיא עובדת, היא נוסחה על אלפי אנשים. ועדיין, אני אומרת לאנשים ללכת ולמצוא את הנוסחה שלהם". לסדנה בנושא היא קוראת "ארוחת חומוס": "שם אני מתחברת למכנה המשותף הכי פשוט ורחב בתוכי, זה שמביא לסדנה את כל הגילאים וכל העדות. זו הסדנה היחידה שלי שדרך קבע יש בה יותר גברים, ואני אגיד לך את האמת - להתמודד עם האגו של גברים בגיל העמידה שכבר ראו הכל וניסו הכל זה מאתגר. אבל אני רואה בזה שליחות. אם מישהו לומד להכין חומוס בבית, זה אומר פחות חומוס אחד מקופסה".

להתיידיד עם המטבח

ההזנה שרוגע מחפשת אינה מסתכמת באוכל. סדנה אחרת שלה נקראת "מטבח מקודש". "לעבודת המטבח ממד גבוה יותר, רוחני, שאני מאוד מחוברת אליו. אני משתמשת ביכולת של המטבח להביא לריפוי ולשלום בתוך הבית. תורות מסורתיות מדגישות תמיד את הקשר של האדם לסביבה. הן מדברות על איך אוכלים, מתי אוכלים - אלה לא רק מותכונים".
 את מקורות ההשראה שלה מצאה רוגע בעיקר במקורביוטיקה ובאירודרה. "אלה שיטות ששואבות ממסורת של אלפי שנים ומגיעות מחיבור לדברים שנוסו וקיבלו אישור מהשטח. אפשר למצוא רעיונות כאלה גם ברפואת הרמב"ם. אני מדברת על איך הילדותי החלתי לטעם המבוהר והמתוחכם. אני מלמדת איך לעבוד עם הקקאו בצורתו הטבעית והחזקה ביותר, בלי למתן אותה על ידי סוכרים מזוקקים. זה ממש משפיע על מצב הרוח, מעלה את רמת הערנות והריכוז".
 מלבד שוקולד, הרבר שרוגע הכינה הרבה בחייה הוא חומוס. "הכי אלגנטי והכי עממי", היא צוחקת, "איכשהו כך יצא". את מתכון

הרבה תבלינים. או צורת האכילה וההכנה הזו התאימה לאורח החיים שלו, אבל לא יצרה אצלו איוון. הוא רווקא היה צריך אוכל הרבה יותר איטי ורגוע, פחות מרגש, לא חריף".

מה למדת מתורת האירודרה?
 "לפי האירודרה שלוש הדרכים המרכזיות לתרגל את החיבור מחדש ל'מקור', ל'יקום' או איך שלא תקרא לזה - הן צליל, נשימה, אכילה. יש ממש פרקטיקות שלמות כתובות על איך לעבוד במטבח. זה מתחיל בלהיכנס למטבח עם כוונות טובות, ממשיך בדרכי הכנת אוכל שמערכות כמה שיותר את החושים והידיים, ומסתיים בלברך את האוכל שאני עומדת לאכול, בדיוק כמו ביהדות. התחברתי לחשיבה הזו דרך ספרים של מאיה טיווארי, מורה אירודרית אמריקאית. לפני כן דרך החשיבה שלי על המטבח הייתה קונבנציונלית, הישגית. היו לי, למשל, רגעים של לחץ ומתח שיא במטבח לפני שאני מגישה ארוחה גדולה. ברגעים האלה הייתי יכולה לצעוק על עובדים במטבח או להיחרך פתאום.

ההחלטה שעשיתי הייתה שהמטבח הוא כר פורה להעצמת האהבה, לריפוי יחסים, להשבת שלום, לעידוד צמיחה. את התוצאות של השינוי הזה יכולתי לראות מיידית, אפילו בעובדה המדהימה שאף אחד לא נפצע במטבח שלי בשבע השנים האחרונות.
 "אני חושבת שהכנת אוכל היא אחת הפעולות הבסיסיות המרפאות והמאזנות שאנחנו יכולים לעשות בשביל לעצמנו ובשביל מי שמסביבנו. כשזה עבור אחרים - יש בזה המון נתינה; כשזה עבור עצמנו - יש בכך הקשבה אדירה לצרכים ולבריאות. אני רואה כמה חום וקרבה זה יוצר, כשאנשים מבשלים בעצמם ואוכלים יחד עם החברים או המשפחה. אני גם רואה כל הזמן את הכמיהה של אנשים לחזור למצב הזה".

לקיצ'רי מיוחסות התכונות שאנחנו מעניקים למרק העוף שלנו: נהוג לאכול אותו בזמן החלמה ממחלות כמו שפעת וקלקולי קיבה. הקיצ'רי הוא ארוחה שלמה, ועל פי האירודרה אפשר להשתמש בו כמזון יחיד למשך יומיים-שלושה. הוא משקם ומאתחל את מערכת העיכול ודרכה את שאר הגוף.



קיצ'רי אירודרי תבשיל אורז ושעועית מש הודי

משרים את המש 8 שעות במים לפני ההכנה, ואת האורז במשך שעה

- לכ-6 מנות**
- 1 כוס אורז בסמטי מלא
 - 1/2 כוס שעועית מש
 - 1 1/2 כפות שמן קוקוס בכבישה קרה
 - 1 כפית זרעי כוסברה
 - 4 תרמילי הל
 - 1/2 כפית אבקת ג'ינג'ר (או פיסת ג'ינג'ר טרי באורך 1/2 ס"מ)
 - 1 1/2 כפית אבקת כורכום
 - 1 בצל בינוני
 - 3 1/2 כוסות מים לתבשיל "יבש" (עד 6 כוסות מים למצבי עיכול קורט מלח אטלנטי
- תוספת ירקות (אופציונלי):**
- 1 גזר מגורר
 - 1/2 צרוד תרד קצוץ
 - 1 כוס פרחי ברוקולי או פרחי כרובית

- לקישוט**
- מעט עלי כוסברה טריים
 - שבבי קוקוס קלויים
- אופן ההכנה**
- « משרים את המש בקערה מלאה מים למשך 8 שעות ומסננים מהמים. משרים את האורז במים כשעה לפני הבישול ומסננים.
 - « כותשים קלות את זרעי הכוסברה במכתש ועלי או במטחנת תבלינים. מוסיפים את תרמילי ההל לרגע וטודקים אותם.
 - « מחממים בסיר את שמן הקוקוס ומוסיפים את זרעי הכוסברה, הכמון ותרמילי ההל. מטגנים כ-20 שניות עד שהתבלינים משחימים ומעלים ריח ניחוח, מוסיפים את הבצל

טבעוני		להצטייד
זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
שעה	קל	פרווה

ומאדים עוד כ-2 דקות על אש בינונית תוך ערבוב. « מוסיפים את האורז והמש ומטגנים תוך ערבוב 2 דקות נוספות. מוסיפים את המים, כורכום ואבקת ג'ינג'ר ואת הירקות, מכסים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש למינימום האפשרי ומבשלים עד היספגות הנוזלים, כ-45 דקות.

« טיפ: במצב שבו העיכול חלש ויש כאבי בטן, חוסר תיאבון וכך הלאה, כדאי להחליף את האורז המלא באורז בסמטי לבן, לוותר על הבצל, להביא את המש להנבטה מלאה ולבשל בכמות גדולה של מים, עד 5 כוסות, לתוצאה דייסתית וקלה לעיכול.