

איך בונים תפריט קולינרי למשפחה ומביאים ילד שלא אוהב לאכול אוכל בריא, לאהוב ולהתחבר אליו. יולה חלפין מביאה סיפור מהחיים וגם מתכון לקציצות ירק שכל ילד יתחבר אליהן

בישול תרפיה



ואהבה אותו), ורוטב פטריות בחלב קוקוס, וגלידות במגוון טעמים (מפירות כמובן). השיא היה עם קציצות ירק. קצצנו, גירדנו, ערבבנו, גלגלנו. גילי נהנתה במיוחד מללש אותם. חיכינו בקוצר רוח עד שיצאו מהתנור. גילי התעקשה לטעום ראשונה ואמרה: "אמא, אני רוצה שנכין שוב גם ביום שישי ואני כבר יודעת להגיד לך בדיוק מה צריך".

ברור לכם מה קרה ללסת של עינת, נכון? למה סיפרתי לכם את כל זה? א- כדי לשתף אתכם בחוויה המקסימה עם גילי ומשפחתה ו-ב- כדי שתמיד תזכרו שמעבר לתזונה בריאה הוא לגמרי בשליטתנו ההורים, ואם נחליט שזו המתנה שאנחנו רוצים להעניק למשפחתנו, הילדים ישתפו איתנו פעולה - גם המתאגרים שבהם. בדוק!!!

בישול הוא אהבתי הישנה. כבר בילדותי המוקדמת הייתה לי נגישות למטבח. אהבתי להסתובב ולהריח, להיות מעורבת, ללוש, לטעום. בגיל 15 עליתי לארץ עם משפחתי. אמא שלי רופאה במקצועה, נאלצה לעבור את מבחני ההסמכה מחדש. אני זוכרת אותה לומדת לקראת המבחן ההוא במשך חודשים ארוכים, כמעט ללא הפסקה. באותם ימים מצאתי את עצמי לוקחת אחריות על הזנת המשפחה ולמעשה כל מה שקשור לבישול עבר אליי. לפעמים זה קצת העיק עלי, כי בכל זאת הייתי נערה צעירה עם הרבה עניינים ועיסוקים משלה, אך רוב הזמן נהניתי.

גיליתי שבישול הוא תרפיה בשבילי. הוא מרגיע אותי, הוא מוציא ממני יצירתיות, קלילות, זרימה. מעולם לא עבדתי עם מתכונים. את כל התבשילים שלי המצאתי תוך כדי העבודה. לאט-לאט בני משפחתי הבינו שיש לי כישרון מיוחד בתחום גם כבשלנית וגם כמתכונאית.

לקח לי לא מעט שנים להפוך את כל האהבה הזו למשהו מעבר לתחביב. היום, אחרי כל כך הרבה שנים, אני סופסוף מרשה לעצמי לעוף על הבישול בכל צורה אפשרית: פיתוח מתכונים, סדנאות בישול בריא לילדים ולמבוגרים, שיעורים פרטיים בבישול בריא למתקשים ועוסקים, ימי כיף וגיבוש סביב נושא הבישול, ליווי אנשים במעבר לצמחונות וטבעונות. כל הזמן נולדים רעיונות חדשים וצצות חוויות חדשות ומדהימות. הנה לכם דוגמא: השנה ליוויתי משפחה שפנתה אליי, כדי לקבל עזרה ולשפר את התזונה שלה. הטריגר העיקרי הייתה גילי - בתם הצעירה בת ה-8 שחיה על פחמימות ריקות בלבד. יש לה אח בן 14 - בשלן מעולה, אחות בת 9 - שאוכלת הכל. גילי החמודה-איך לומר - ילדה מאתגרת.

אמא שלה ואני עשינו תהליך מאד יפה של למידה, בניית תפריט, שילבנו כלים התנהגותיים מגוונים, כדי לגרום לגילי לשתף פעולה ולהרחיב את הרפרטואר הקולינרי שלה ולו במעט.

גולת הכותרת של העבודה הייתה שיעור בישול משותף לגילי, אמא ואחיה. אמא עינת הזהירה אותי מראש שלא אצפה אפילו שגילי תטעם משהו, כי: "אם זה לא ג'חנן היא לא טועמת", והיא הוסיפה: "אולי היא תסכים להכין אבל אין סיכוי שתאכל".

הגעתי עם חשש מסוים. עם כל הניסיון שלי בעבודה עם סרבני אוכל בריא, כל מקרה הוא אתגר שדורש דרכי פיצוח יצירתיות ושונות לגמרי. החלטתי שגילי ואני הולכות להתחבר ולעבוד יחד. כך היה. הכנו ממרח קשיו שריגש אותה מאוד (והיא טעמה



קבלו את המתכון לקציצות שגילי כל כך אהבה:

מצרכים:

חבילת ברוקולי טרי מאודה
חבילת תרד טרי
2 שיני שום
כוס קינואה מבושלת
כוס קמח חומס
2 ביצים אורגניות
פלפל
מלח

אופן ההכנה:

קוצצים את הברוקולי, התרד והשום במעבד מזון. מוסיפים את שאר החומרים, מערבבים ויוצרים קציצות. מניחים על תבנית משומנת ואופים ב-180 מעלות עד להשחמה קלה. אפשר גם להפוך, לא חובה.

הצעת הגשה:
בליווי יוגורט כבשים.

