



רו ת ם

## ממרחים פיקנטים לחיים...

אפשר ליהנות מממרחים כתוספת מגוונת לארוחה, תיבול תבשיל ואפילו כתוספת לחביתה צריך רק לצאת 'מהקופסא'...

### חריף מעודן יחיד ומיוחד

קל ופשוט, משדרג בקלילות כל ארוחה, חמה או קרה. ניתן ליהנות מיד וגם לשמור בהקפאה

מרכיבים:

4 צרורות יפים של כוסברה (ללא הגבעולים בתחתית)/ 3 כוסברה + צרור פטרוזיליה שטופים היטב  
4 פלפלים ירוקים חריפים שטופים, ללא גרעינים והכותרת מוכנים לאכילה  
2-3 פלפלים אדומים חריפים ללא הכותרת מוכנים לאכילה  
תבלינים: 1 כף כמון, קורט הל טחון היטב, מלח איכותי (מלח הרי הימלאיה/ מלח אטלנטי), פלפל שחור  
שמן זית כתית מעולה (מומלץ בחמיצות מרבית)  
לשדרוג: 2 כפות או יותר גוג'י ברי איכותי

הכנה:

במעבד מזון- למזוג כ-2/3 כוס שמן זית, להוסיף את העלים הירוקים ולקצוץ (לא מידי), להוסיף את הפלפלים הירוקים והתבלינים ולקצוץ שוב, להוסיף עוד כ-1/2 כוס שמן זית, את הפלפלים האדומים והגוג'י ברי, לקצוץ ב"פולסים. לשמור בצנצנת זכוכית במקרר. (מומלץ לאחר עיקור).

לאכול לבריאות והנאה

### **נעים להכיר- משפחת הפלפליים:**

פלפל לבן, פלפל ירוק (נקטף ירוק והוקפא), פלפל שחור (מקבל את צבעו מירוק לאחר ייבוש), פלפל אדום (לעיתים גם נצבע באופן מלאכותי)...  
פירותיהם חריפים, מלאים בציפתם גרגירים, שייכים למין בוטני אחד. (פלפל ארוך- שייך למין בוטני אחר).

### תועלות בריאותיות נחקרות של המרכיבים במתכונים

- ✓ לכל משפחה של תבלינים יש איכויות המייחדות אותה, ולכל צמח תבלין יש ייחודיות נוספת. במה דוגמאות:
- ✓ לזרעי כוסברה- פעילות משמעותית בהפחתת שומני דם. (הסטרוליים המצויים בה- מגבירים את פעילות האנזים האחראי על קצב ייצור מרה (תהליך שמצריך כולסטרול) וגם מגביר את הפרשת כולסטרול בצואה). לזרעי כוסברה יש גם פעילות נוגדת חמצון.
- ✓ זנגביל (ג'ינג'ר) וקפסאיצין (המקנים את החריפות לפלפלים), מפחיתים רמות LDL, VLDL כולסטרול, ומעלים את רמת ה-HDL כולסטרול והם נוגדי חמצון.
- ✓ כורכום ממריץ ייצור מלחי מרה בכבד והפיכת כולסטרול למלחי מרה. כורכום בעל פעילות נוגדת חמצון רבת עוצמה.
- ✓ תרכובות מיוחדות בתבלינים, כגון- כורכומין בכורכום, ג'ינג'רול- בזנגביל וקפסאיצין- בפלפל אדום חריף), נוגדי סרטן אודות להיותם נוגדי חמצון ונוגדי דלקת. (אודות לפנולים שבהם). כורכום הראה יכולת לדכא התפתחות גידולי שד, קיבה, ריאות ועור. צריכת כורכומין מעכבת באופן משמעותי התפתחות סרטן המעי הגס, גם ע"י השראת התאבדות תוך תאית מתוכננת של תאים נגועים (אפופטוזיס) של תאי לוקמיה, סרטן שד, סרטן מעי גס, סרטן כבד וסרטן שחלה.
- ✓ מה שכן- לאנשים עם כיב קיבה או בתרסריון, (אולקוס), או דלקת ברירת מערכת העיכול כדאי להיזהר/להימנע מפלפליים!



## ר ו ת ם

### ממרח צ'ילי חריף- מתוק

ממרח עשיר טעמים, צבעים ובריאות. שילוב של סלט "מטבוחה" וסלט פלפל חריף פיקנטי מרכיבים:

- 3-4 פלפלים אדומים חריפים קטנים- בינוניים אורגאניים (בהתאם לעוצמת החריפות הרצויה...)
- 20-25 עגבניות שרי- עדיף שרי תמר
- 3 שיני שום קלופות וחתוכות גס
- $\frac{3}{4}$  כוס פטרוזיליה טרייה- שטופה ומיובשת היטב
- $\frac{3}{4}$  כוס כוסברה טרייה- שטופה ומיובשת היטב
- 4 גבעולי בזיליקום טרי- שטוף ומיובש היטב
- עלים מ- 3-4 גבעולי אורגנו טרי- שטוף ומיובש היטב. אם אין, ניתן גם עלי תבלין אורגנו.
- 2 כפות קוז'ו \*\*\* שורש עמילני מהמטבח היפני- משקם ומגן על ריריות מערכת העיכול. (ניתן להשיג בחנויות טבע, מומלץ של חברת Mituko)
- 2 כוסות מים קרים
- 1- $\frac{1}{2}$  כפות שמן קוקוס בכבישה קרה
- 200-250 ג' רסק עגבניות אורגאני

תבלינים: כף זרעי כמון טחונים, (כף זרעי כוסברה טחונים, כפית חווייג'ל- לא חובה),  $\frac{1}{2}$  כפית מלח ים/ מלח הימלאיה.

תיבול נוסף\*: 2 כפות שמן זית בכבישה קרה, 1-2 כפיות דבש, מיץ מחצי לימון סחוט, 1-2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא, 1-2 כפות לציטין (בהתאם למטרה) קצח/ שומשום שחור- מומלץ

### אופן ההכנה:

1. חותכים גס את הפלפלים החריפים, העגבניות והשום
2. מניחים בסיר 2 כפות קוז'ו עם 2 כוסות מים קרים, בוחשים היטב עד שכל גושי הקוז'ו נמסים לגמרי והמים הופכים לבנים. מביאים את המים לרתיחה על להבה בינונית ולאחר מכן מנמיכים למינימום תוך בחישה.
3. מוסיפים את הפלפלים האדומים החריפים ובוחשים למשך דקה, מוסיפים את עגבניות השרי, השום, החווייג'ל ושמן הקוקוס ובוחשים היטב. על אש נמוכה, בוחשים כל 5-10 ד' עד שמרבית המים מתאדים ומתקבל מרקם מעט ג'לי. מכבים את האש. מוסיפים את רסק העגבניות ובוחשים עד לקבלת מרקם אחיד.
4. מוסיפים את התבלינים ומערבבים. מוסיפים את כל העלים הירוקים ומשהים עם המכסה לכ- 5 דקות. בינתיים....
5. במעבד מזון שמים את כל מרכיבי התיבול הנוסף\* (שמן זית, לימון סחוט, הדבש וכדו.) ומערבלים.
6. מוסיפים את תערובת הפלפלים שבסיר ומערבלים. מוסיפים את הטחינה הגולמית והקצח ומערבלים.
7. טועמים... אם חריף מידי/ ללא טעם עדין ביותר של מתוק, ניתן להוסיף עוד כפית דבש לתערובת. במידה ומעוניינים במרקם סמיך ניתן להוסיף עוד טחינה גולמית.
8. מעבירים לצנצנת זכוכית לשמירה בקירור. ניתן גם להקפיא (למשך חודש וחצי).