

מתכוני פסח מבית בקרמן

פירה כתום



אם אתם מכירים רק את הפירה הלבן שעשוי מתפוחי אדמה, כדאי לכם לשדרג את הפירה לפירה כתום.

הרכיבים הקלאסיים:

גזר, דלעת, דלורית ובטטה.
(בטטה היא גם עמילנית, אבל הרבה פחות מכבידה)

וריאציה אהובה נוספת:

בטטה וגזר עם מעט תפוחי אדמה.

לתבל במעט מלח ופלפל שחור.
טיפ: אפשר לטגן בצל על בסיס מים בלבד, ופזר בצל מטוגן על הפירה – משדרג מאוד בטעם ובמראה!
טיפ נוסף: להוסיף מעט קמח תפוחי אדמה / מצה וביצה לפירה, ולאפות את התערובת כפשטידה. או לשדרג עוד יותר – להרכיב פשטידה של שתי קומות, קומה אחת לבנה מפירה תפו"א וקומה נוספת כתומה מפירה כתום

מוקפץ ירקות עסיס



תוספת קלה וטעימה ליד כל מנה בשרית, במקום עוד ועוד וריאציות של תפוחי אדמה מכבידים. חגיגה צבעונית בעיניים וחווית עיכול משופרת לאין ערוך!

רכיבים אפשריים:

- כרוב
- רצועות פלפל בצבעים שונים
- רצועות גזר
- פטריות
- בצל
- כרובית
- ברוקולי
- שומר
- קישואים
- סלרי קצוץ דק

כמובן שהמוקפץ יכול להכיל רק חלק מהרכיבים. טיפ: במחבת טובה אפשר להקפיץ על בסיס מים, השמן מיותר ומכביד! אפשרי לתבל במלח, פלפל, פפריקה וכל תבלין המועדף עליכם.

סלטים חיים



בפסח חובה להגיש סלט ירקות בכל ארוחה! הסיבים הקיימים בירקות מקלים ומשפרים את עיכול המצות, והסלט המרענן מוסיף טעם, גיוון וחגיגות מיוחדת. לא חייבים להיצמד לשילוב הירקות המוכר אותו תמיד מכינים אצלכם, זה הזמן להיפתח לעולם שלם של גיוונים מרעננים:

1. סלק וגזר מגורדים עם פטרוזיליה קצוצה.
2. חסה, עגבניות שרי ובצל סגול.
3. כרוב עם שקדים קצוצים קלויים קלות, ופרוסות בצל ירוק.
4. קוביות בטטה, גזר וקולורבי.
5. גזר מגורד עם שום כתוש ופטרוזיליה.
6. סלק חי עם חתיכה קטנה מגורדת של תפוח חרמון. גרעיני רימון ישדרגו את הסלט.
7. מלפפון, בצל ושמיר.
8. עגבנייה ובצל קצוץ עם כמון.
9. כרוב לבן ואדום, חסה וגזר.
10. וכמובן הסלט הקלאסי שעשוי מעגבנייה מלפפון פלפל, בצל, גזר, חסה וכרוב.

הדרך הבריאה ביותר לתבל סלט היא: הרבה לימון, מעט שמן זית ומלח. (רצוי שלא להרבות במלח). ירקות ירוקים קצוצים ישדרגו וירעננו כל סלט שתכינו.

גלידה מהירה בריאה ומרעננת



הדרך להכנת גלידה בריאה היא להקפיא פרי כלשהו, לטחון אותו עם כמה שפחות מים ולהקפיא שוב. אם יש צורך להמתיק, מוסיפים גם מספר תמרים.

- דוגמא לגלידות:
1. בננות קפואות, 3 אגוזי מלך ו-2 תמרים - טוחנים ומקפיאים. מעדן!!!
 2. מלכת הגלידות - "תותים". טוחנים תותים קפואים עם מספר תמרים, וחוזרים ומקפיאים. ניתן גם להרכיב גלידה בשכבות צבעוניות: שכבה אחת של בננות קפואות עם תמרים, ושכבה נוספת של תותים.
 3. מנגו קפוא עם תותים.

גם פירות שלא בעונתם אפשר תמיד לקנות כפירות קפואים ולטחון לגלידה. יש את כל סוגי הפירות הקפואים בכשרות מהודרת במחיר יחסית זול.

כדור שוקולד מתמרים



טוחנים יחד במעבד מזון (רצוי לטחון את התמרים קודם), מגלגלים לכדורים. מכניסים למקפיא וזהו!! אפשר לטחון במעבד מזון שקדים לקמח שקדים, ולצפות את הכדורים בשקדים טוחנים.

- 2 כוסות תמרים
- 1 כוס אגוזי מלך
- 2/1 כוס שקדים



מעבדות לחירות

על הבחירה שמבדילה
בין דיאטה לעבדות
לבין דרך לחירות

כאשר אדם מודע לנזקי הסוכר הגבוה שסותמים את כלי הדם ופוגעים בעיניים, בכליות ובעצבים ברגליים ובכל זאת ממשיך בדפוס שמזיק לו, זו תחושה מתמשכת של חוסר שליטה.

כאשר אדם נאבק במשקל, מתבייש במראה, מתנשף במדרגות, שונא לעשות קניות ושוב חוזר לאותם הרגלים, הוא לא חלש. הוא פשוט לכוד בדפוס שחוזר על עצמו.

**זו לא שאלת משקל. זו שאלת ניהול.
מי מנהל את החיים שלי, אני או ההרגל?**

אני מכיר את זה מקרוב.

כל חיי נאבקתי במשקל. ניסיתי אינספור דיאטות. ירדתי. עליתי. שוב ירדתי. שוב עליתי. ובשלב מסוים האמנתי שהבעיה היא בי.

ואז הגיעה מחלה קשה. פתאום המטרה לא הייתה לרזות אלא להחלים.

עברתי לאורח חיים בריא מתוך צורך אמיתי. חוויתי החלמה משמעותית, ועל הדרך ירדתי 44 קילו בתוך חמישה חודשים.

אבל השינוי האמיתי לא היה במספר שעל המשקל. הוא היה בתחושה: **אני לא נגרר, אני בוחר.** המסוגלות הזו שינתה את חיי בכל תחום.

החופש הזה לא הגיע בבת אחת. הוא נבנה מהחלטות קטנות שחזרו על עצמן מספיק זמן עד שהפכו לדרך חיים.

ואז פגשתי את רבי יואל, רב קהילה חשוב בברסלב.

בן כ-40, שקל 119 קילו וסבל מכאבים יומיומיים. הוא לא רצה להיבדק אצל רופאים, ובדיאטה ממש לא האמין אחרי שראה את חבריו מנסים ותוך זמן קצר מחזירים את המשקל, בדרך כלל עם תוספת מכובדת.

בפגישה הוא אמר בשקט:

"אני לא מפחד למות... אני מפחד להמשיך ככה."

מאחורי המשפט הזה עמדה תחושה של חיים שמנוהלים מבחוץ.

ארבעה חודשים לאחר מכן הוא ירד 30 קילו. הכאבים חלפו. וכששאלתי מה השתנה באמת, הוא לא דיבר על המשקל: "אני

לפני שבע עשרה שנה ישבתי ליד שולחן הסדר עם 44 קילוגרם עודף משקל ותחושת כישלון מוכרת:

"אחרי החגים אני מתחיל."

אמרתי את זה לעצמי יותר מפעם אחת. ובכל שנה זה נשמע משכנע מחדש.

היום, אחרי למעלה מעשור בו אני מלווה אנשים עם סוכרת ועודף משקל, ופוגש מדי שנה כ-1,000 משתתפים בתוכנית ליווי לשינוי אורח חיים ואיזון סוכרת, אני יודע משהו שלא ידעתי אז:

הבעיה לא הייתה הפסח. הבעיה הייתה הגישה.

ההבנה הזו לא שינתה רק את הגוף שלי. היא שינתה את הדרך שבה אני מקשיב לאנשים שיושבים מולי היום.

כמעט בכל שיחה מגיע הרגע שבו נשאלת אותה שאלה:

"ניסיתי כבר הכול. החזקתי חודש, לפעמים שלושה ובסוף חזרתי אחורה. למה שאצליח עכשיו?"

לפעמים זה נאמר בשקט. לפעמים בכעס. ולפעמים בעייפות מוחלטת.

זו לא שאלה של עצלות. זו שאלה של אדם מותש וכמעט מיואש, שעדיין לא מוכן לוותר לגמרי. עצם זה שהוא שואל אומר שיש בו עדיין רצון לחיות אחרת.

ולמרות נקודת הייאוש הזו, כאשר התהליך נעשה בגישה עקבית ונכונה - אני רואה אצל כ-80 אחוז מהמתייעצים שלנו שינוי עמוק ומתמשך. בתחום בו אכזבות הן כמעט הכלל, זה נתון משמעותי מאוד. במיוחד כאשר מדובר באנשים שניסו הכול ומשוכנעים שהבעיה היא באופי שלהם.

לא מדובר בקהל מסוים. לאורך השנים ליווינו אדמורי"ם, ראשי ישיבות, רבנים, מחנכים, אנשי עסקים, אברכים, נשים עובדות, אנשי הייטק, צעירים ומבוגרים. ההבדל איננו בתפקיד או ברקע, אלא ברגע בו אדם מפסיק להגדיר את עצמו דרך הכישלונות הקודמים ומתחיל לבנות תהליך יציב.

וכאן אני מדבר על **יציאה מעבדות לחירות**. לא כסיסמה. כחוויה ממשית.



//הרב ישראל בקרמן, מומחה לריפוי סוכרת וירידה במשקל

בדרך וההנאה מהדרך עצמה. התוצאות הן בונוס.

רק כך אפשר להצליח.

ועכשיו לפסח. רבים אומרים: אחרי החגים.

אבל האמת היא שהבעיה מעולם לא הייתה החג. החג רק חושף עד כמה הדרך שלנו יציבה.

בערב פסח הבית סוער, ואצל רבים התפריט מסתכם בוופלים וקולה. התחושה היא שכשהכול בלאגן אף אחד לא מצפה לארוחות בריאות. ומי מדבר על פסח? הרי יש מצווה של שמחת חג והארוחות עשירות ומפנקות.

רבים מוסיפים בחודש ניסן בממוצע 4 עד 5 קילו, יחד עם כאבי בטן, עצבנות ומדדים שמזנקים. האם זו שמחת חג?

כמובן שאינני מדבר על דיאטה בחג. בחג צריכים לחגוג ואין שמחה אלא בבשר ויין. אני מדבר על עוגן.

בוקר קליל יותר. יותר ירקות ופירות על השולחן. לא לאכול סמוך לשינה.

בסיס יציב בתוך השמחה, כי יציבות איננה סתירה לשמחה, היא זו שמאפשרת אותה.

מניסיוני, מי שנכנס לחג עם עוגן ברור יוצא ממנו בלי עלייה במשקל ולעיתים אף עם שיפור מדדים.

פסח הוא חג החירות. והשאלה איננה רק מאיזו מצרים יצאנו אז, אלא מאיזו מציאות אנחנו בוחרים לצאת עכשיו.

חירות איננה לעשות מה שמתחשק לי, חירות אמיתית היא היכולת לבחור גם כשלא נוח.

לא צריך להתחיל מחדש. צריך להתחיל נכון.

מרגיש אדם חופשי?

כשאני מביט בלקוחות רבים כל כך היום, אני יודע שזה לא נס. זו לא מוטיבציה רגעית. זו דרך שנבנתה נכון ולכן מחזיקה.

אז מה באמת שונה בגישה?

שינוי אמיתי לא מתחיל במה שמפסיקים אלא במה שמוסיפים. כאשר אדם מכניס בעקביות פירות, ירקות, מגוונים, קטניות ופחמימות איכותיות הוא בונה בסיס. וכשהבסיס מתחזק, המאבק הפנימי נחלש. כאשר מוסיפים מספיק מהדברים הטובים, גם אם חורגים לא מעט- עדיין רואים תוצאות משמעותיות.

שינוי גם לא נבנה מהתלהבות רגעית. הוא נבנה בהדרגתיות, נדבר אחר נדבר. מוסיפים צעד אחד, חוזרים עליו מספיק זמן עד שהוא נטמע ורק אז מתקדמים. כך נוצרת יציבות שמחזיקה גם כשאין חשק.

שלמות איננה תנאי להצלחה.

"או הכל או כלום" הוא מתכון לנפילה. התקדמות עקבית, גם אם אינה מושלמת, משנה כיוון חיים שלמים.

והקריטי מכולם, לדעת להמשיך גם אחרי כישלון. לא להעניש לא לפתוח דף חדש בכל שבוע. פשוט להמשיך. אין צורך לתקן כישלונות, צריך לדעת להתעלם מהם. כי מי שחי בתודעת כישלון מהר מאוד יברח ויפסיק את מה שהוא עושה.

אדם חכם מבין שגם אם אתמול בגלל מצב רוח, חולשה או גירוי שראה הוא חרג משמעותית, אין לכך שום סיבה להשפיע על ההתנהלות שלו למחרת. הנזקים לא קורים בגלל חריגה חד פעמית אלא בגלל אורח חיים שכולו חריגה.

וההגדרה המדויקת ביותר לגישה נכונה היא זו: כשהמנוע העיקרי של השינוי איננו המרדף אחרי התוצאות אלא הבחירה

מיוחד לחברות שמורה -חוברת מתכונים מיוחדת לפסח מתנה!

לקבלת החוברת שלחו בקשה ל: briut.beckerman5@gmail.com.

יש לציין שהגעתן משמורה.



כך עוברים את פסח בלי כבודות ועייפות

רעיונות פשוטים שיכולים להפוך את החג לקל, טעים ואריז יתר

קינוחים שאפשר ליהנות מהם בלי כבודות

גם בפסח אפשר ליהנות מקינוחים טובים יותר. **גלידת פירות טבעית** הדרך הפשוטה ביותר להכין גלידה ביתית היא להקפיא פרי ולטחון אותו עם מעט מים. אם רוצים להוסיף מתיקות אפשר להוסיף כמה תמרים.

כמה רעיונות אהובים במיוחד

בננה קפואה עם אגוזי מלך ותמרים, תותים קפואים עם תמרים, מנגו קפוא עם תותים, אפשר לשלב שתי שכבות של פירות שונים.

כדורי שוקולד מתמרים, טוחנים יחד תמרים, אגוזי מלך ושקדים. מגלגלים לכדורים ומכניסים למקפיא. אפשר לצפות את הכדורים בקוקוס או בשקדים טחונים. אצלנו בבית הילדים מאוד אוהבים אותם והם מצוינים גם כנשנוש קטן במהלך היום.

לא חייבים לאכול רק בריא

המטרה איננה להפוך את פסח לתפריט נוקשה. אפשר בהחלט ליהנות מהמאכלים הטובים של החג. חשוב שנדע מה טוב לגוף שלנו. וכשיש לנו אפשרות לבחור, נוכל לתת לה יותר מקום על הצלחת.

לאורך השנים ראיתי דבר ברור. כאשר מוסיפים יותר ירקות לתפריט, הגוף מגיב במהירות. העיכול קל יותר, האנרגיה עולה והתחושה הכללית משתפרת. לעיתים שינוי גדול מתחיל בהחלטה קטנה. עוד סלט אחד על השולחן. עוד תוספת של ירקות במקום עוד מצה. עוד בחירה קטנה שמטיבה עם הגוף. אולי זו אחת המתנות היפות של חג הפסח.

החירות לבחור מחדש.

לבקשת רבים - הזדמנות נוספת ואחרונה!

האם אפשר לעבור את ערב פסח וימי החג בתחושת נינוחות ורוגע - בלי לעלות במשקל? בשנה שעברה יותר מ-150 משתתפים הצטרפו לתוכנית ניסן, וקיבלו טעימה איכותית מתוך תוכנית הליזוי המקיפה שלנו - תוכנית עמוקה ומלאה שבדרך כלל נמשכת חודשים ועולה אלפי שקלים.

רבים מהם סיפרו שדווקא התקופה הזו שינתה עבורם את כל הגישה לאוכל ולחג.

גם השנה התוכנית נפתחת שוב לקוראי המבשר, במחיר סמלי במיוחד.

לפרטים: briut.beckermans@gmail.com

יש גם גרסה טעימה ומעניינת יותר. פירה כתום המבוסס על בטטה וגזר עם מעט תפוחי אדמה. מי שרוצה לשדרג יכול לפזר מעט בצל מטוגן (על בסיס מים) מעל הפירה. אפשר גם לקחת את הפירה הזה צעד אחד קדימה. להוסיף מעט קמח מצה או קמח תפוחי אדמה וביצה, ולאפות אותו כפשטידה.

קישואים עם עגבניות

זהו אחד המתכונים הפשוטים ביותר להכנה והוא גם אהוב מאוד. מטגנים בצל על בסיס מים, מוסיפים קוביות קישואים ועגבניות ומבשלים יחד על אש נמוכה. הטעם נוצר מהנוזלים של הירקות ולכן אין צורך להוסיף מים. טיפ קטן שעושה הבדל גדול. לא לבשל את הקישואים זמן רב מדי. כשהם נשארים מעט יציבים המרקם והטעם טובים הרבה יותר.

אנטיפסטי של ירקות אפויים

פלטת צבעונית של ירקות אפויים יכולה להפוך למרכז השולחן. אפשר להשתמש בגזר, פלפלים, דלורית, בצל, קישואים, חצילים, בטטה או כרוב. אחד השילובים האהובים עליי הוא פלפלים בצבעים שונים עם בצל. טיפ חשוב: במקום לשפוך שמן על הירקות, מוסיפים מעט מים ומכסים את התבנית בנייר אפייה. כך הירקות נשארים עסיסיים ואינם מתייבשים.

הסוד הגדול של התזונה הבריאה: סלטים חיים

אחד ההרגלים הבריאים ביותר שאדם יכול לאמץ הוא להוסיף הרבה ירקות חיים לתפריט. אנשים רבים אומרים לי שהם פשוט לא אוהבים ירקות. מניסיוני זה כמעט תמיד עניין של הרגל. ליוויתי לא מעט אנשים שלא אכלו ירקות כלל. אחרי תהליך קצר הם התחילו להוסיף ירקות לתפריט ואפילו גילו שהם נהנים מהם. הסוד הוא גיוון. פעם התארחתי אצל משפחה שעל שולחן השבת שלה היו עשרה סוגי סלטים חיים. זה זכור לי עד היום כסעודה טעימה ומרעננת במיוחד.

כמה רעיונות פשוטים לסלטים מגוונים

סלק וגזר מגורדים עם פטרוזיליה חסה עם עגבניות שרי ובצל סגול כרוב עם שקדים קצוצים ובצל ירוק גזר מגורד עם שום ופטרוזיליה כמעט כל שילוב של ירקות טריים יכול להפוך לסלט מרענן וטעים. התיבול הבריא ביותר הוא פשוט מאוד. הרבה לימון, מעט שמן זית ומעט מלח.

הרב ישראל בקרמן

מומחה לריפוי סוכרת וירידה במשקל

בשבוע שעבר כתבתי כאן על תופעה שחוזרת כמעט כל שנה. אנשים רבים רוצים להתחיל לשמור על הבריאות, אבל מבקשים לחכות עד אחרי פסח. הסיבה מובנת. ערב פסח הוא תקופה לא פשוטה. הבית מתהפך, סדר היום משתבש ורבים מוצאים את עצמם מנסושים תוך כדי הניקיונות. אלו ימים של שמחה וסעודות חגיגיות, אך רבים מרגישים אחרי כמה ימים תחושת כבדות. הרבה מצות, הרבה בשר ופחות ירקות. בשבוע שעבר הסברתי למה זה קורה וכמה כללים פשוטים שיכולים לעזור.

אז מה כן אוכלים בפסח

התשובה פשוטה יותר ממה שנדמה. פסח יכול להיות חג עשיר ומגוון מאוד, אם רק מוסיפים לתפריט יותר ירקות חיים ומבשלים. לאורך השנים גיליתי שהסוד הוא לא במה מורידים מהצלחת אלא במה מוסיפים אליה. מניסיוני אני רואה שוב ושוב תופעה מעניינת. כאשר מוסיפים יותר ירקות לתפריט, מערכת העיכול משתפרת ורמת האנרגיה עולה בתוך ימים. מניסיוני, גם אם נהנים מכל מאכלי הפסח, אנשים שמרבים בירקות בפסח מופתעים לגלות שהחג עובר הרבה יותר בקלות. הכבודות והעייפות שכל כך אופייניות לחג פשוט נעלמות.

תוספות ירקות שמחליפות בקלות את תפוחי האדמה

רבים רגילים לכך שתפוחי אדמה הם כמעט התוספת היחידה בפסח. אבל האמת היא שאפשר להכין עשרות תוספות ירקות טעימות ומגוונות.

מוקפץ ירקות צבעוני

מוקפץ טוב יכול להיות אחת התוספות המשובחות ביותר לשולחן החג. אפשר לשלב כרוב, פלפלים, גזר, פטריות, בצל, ברוקולי, כרובית או קישואים. גם שילוב של שלושה ארבעה ירקות נותן תוצאה מצוינת. טיפ קטן שמפתיע הרבה אנשים. במחבת טובה אפשר להקפיץ ירקות על בסיס מים בלבד. השמן מיותר ולעיתים גם מכביד על העיכול.

פירה כתום

רבים מכירים רק את הפירה הלבן מתפוחי אדמה.