

# פירות יער אורגניים כל השנה



במהלך חיינו אנו חשופים באופן בלתי נמנע לשפע של רעלים, כימיקלים ורדיקלים חופשיים. הרעלים השונים קיימים באוויר שאנו נושמים, במזון שאנו אוכלים וגם הגוף עצמו מייצר רדיקלים ופסולת שאנו צריכים לפנות. הצטברות כזו של רעלים לאורך השנים עלולה לגרום לעייפות ולמחלות שונות כגון: כבד שומני, כולסטרול ועוד.

כדי לפצות על הנזקים הנגרמים לגוף עקב החשיפה הבלתי נמנעת חשוב לצרוך כמות של נוגדי חמצון שיגנו על גופנו, תפקידם של נוגדי החמצון הוא נטרול הרדיקלים החופשיים, סיוע בפעילות אנטי דלקתית והגנה על תפקודים בגוף הרגישים לתהליכי חמצון. ניתן למצוא אותם בפירות ובירקות, אך בכמות גדולה במיוחד בפירות היער השונים - תותים, פטל, אוכמניות, חמוציות ועוד.

פירות היער מכילים כמות רבה של אנתוציאנינים - נוגדי חמצון ממשפחת הפלבנואידים והם שמעניקים לפרי את הפיגמנטים האדום והסגול.

שלא כמו בארצות אירופה, בישראל פירות יער טריים נמצאים בשווקים זמן קצר מאוד ולכן נוצרה אפשרות מצוינת - לפנות למקפיאים.

תהליך ההקפאה הייחודי שהפרי עובר מאפשר לנו ליהנות ממנו לאורך כל השנה, מבלי לפגום בטעם והכי חשוב - בערכו התזונתי.

כאשר קוטפים את הפירות תרכם התזונתי מתחיל לרדת, והפירות מאבדים מתכולת הוויטמינים והמינרלים הגבוהה הנמצאים בתוכם. ישנן פירות רגישים במיוחד, דוגמת פירות היער, שנוטים להתקלקל במהירות, אף באחסון בסביבה מקוררת. רצוי לצרוך את פירות היער שגדלו בצורה אורגנית

על מנת שנוכל להימנע מהכנסת רדיקלים וכימיקלים נוספים לגופנו ולהפיק את המרב מהפרי. בגידול קונבנציונלי ישנה מעורבות של חומרי גדילה כמו הורמונים שונים הגורמים לצמיחה מהירה של הפרי ומעניקים לו את המראה הגדול יותר. נוסף על כך נעשה שימוש בריסוסים כימיים המיועדים להילחם במזיקים ובעשבייה ופוגעים בפרי. יתרה מזאת, הרבה פירות נקטפים בשלב הבוסרי ועוברים תהליך של הבחלה - תהליך שמביא להבשלה מהירה ומלאכותית של פירות באמצעות חומרים כימיים. פירות בשלים בדרך כלל אינם מתאימים להובלה, כיוון שהם עלולים להירקב לפני הגעתם ללקוח הסופי. כיוון שאורך חיי המדף של הפירות קצר מאוד, הם נקטפים בעודם בוסר ועוברים תהליך של הבחלה ממש לפני שלב המכירה והשיווק.

## במזון האורגני כל זה לא קורה!

גידול הפרי והקטיפה נעשים בעונתם ללא התערבות כימית או הנדסה גנטית, עם דישון ידידותי לסביבה, לפרי וכמובן לגוף, והפרי גדל בשקט עם הרבה אהבה. הפירות האורגניים 'מפתחים' חוסן טבעי ומכילים עושר תזונתי - יותר ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון, וכמובן טעמים הרבה יותר - בטעם של כעם.

סדרת פירות היער האורגניים הקפואים של 'ליב' מאפשרת לנו ליהנות כל השנה מהטעמים, מהצבעים ומהיתרונות התזונתיים של פירות היער.

אפשר לאכול אותם ישר מהקופסה ואפשר להוסיף לדייסות, לשייקים ומשקאות, לאפייה ולבישול. ■







**שיבולת שועל, תות ובננה**

**המרכיבים לריבת התות:**

- 2 כוסות 350 (גרם) תות אורגני קפוא 'ליב'
- 2-3 כפיות סירופ מייפל טבעי
- 2 כפיות זרעי צ'יה אורגניים 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית תמצית וניל טהורה

**המרכיבים לשכבת הבננה:**

- 2 כוסות שיבולת שועל עבה אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית אבקת אפייה
- 2 בננות בשלות בינוניות מעוכות
- 1/4 כוס סירופ מייפל טבעי
- 1 כפית תמצית וניל טהורה

**הוראות ההכנה ריבת התות:**

הכניסו לסיר את התות ואת סירופ המייפל וחממו על אש בינונית עד שהתות מתחיל להגיר נוזלים, כ-5-15 דקות. הביאו לרתיחה עד שהפירות מתחילים להתפרק. הורידו מהאש והוסיפו את זרעי הצ'יה ואת תמצית הווניל וערבבו היטב. הניחו לריבה להתקרר.

**הוראות ההכנה שכבת הבננה:**

חממו תנור ל-190 מעלות. הניחו נייר אפייה על תבנית בגודל של 20x20. בבלנדר שימו כוס אחת של שיבולת שועל וטחנו עד לקבלת תערובת דקה. העבירו לקערה והוסיפו את יתרת שיבולת השועל ואת אבקת האפייה וערבבו. הוסיפו לקערה את הבננות, סירופ המייפל ותמצית הווניל וערבבו עד לקבלת תערובת אחידה. העבירו 2/3 מהתערובת לתבנית והדקו היטב. מרחו את ריבת התות והצ'יה באופן אחיד על שכבת שיבולת השועל. הקפידו שלא למרוח ממש בקצוות כדי למנוע מהריבה להישרף. פוררו את שארית התערובת של שיבולת השועל וכפרו אותה עם האצבעות על הריבה. אפו כ-30 דקות עד שהשכבה העליונה מזהיבה. הוציאו מהתנור והניחו להתקררות מלאה לפני החיתוך.

**חיתוכיות שייק יער**

**המרכיבים:**

- 50 גרם פטל שחור אורגני קפוא 'ליב'
- 1 בננה קפואה או בננה בשלה ושלוש קוביות קרח
- 8-10 חצאים של אגוזי מלך קלוי
- חצי כוס חלב שקדים
- 1/2 תפוח עץ ירוק
- 10 עלי ננעץ

**הוראות ההכנה:**

הכניסו את המרכיבים לבלנדר וטחנו עד למרקם אחיד. אם חסרה מתיקות אפשר להוסיף עוד תמר או כפית סירופ מייפל טבעי.

**כדורי פירות יער ללא אפייה**

(10-12 כדורים)

**המרכיבים:**

- 1 כוס מיקס פירות יער אורגניים קפואים 'ליב'
- 1/4 כוס סירופ מייפל טבעי או סירופ אגבה
- 3/4 שיבולת שועל דקה אורגנית
- 1/4 כוס קמח קוקוס דק
- 1 כפית שמן קוקוס אורגני
- 4 תמרים מזן מגיהול
- קורט מלח

**לקישוט:** שבבי קוקוס

**הוראות ההכנה:**

השרו את התמרים במים חמים לריכוך והוציאו את הגלעין. הכניסו את כל המרכיבים, כולל התמרים המגולענים, לבלנדר וטחנו עד לקבלת עיסה אחידה. אם העיסה רטובה מידי הוסיפו מעט קמח קוקוס, ואם היא יבשה הוסיפו מעט מים. צרו כדורים וגלגלו אותם בשבבי קוקוס לקישוט.

