

לאן אצה דרכו של הקייטרינג המקרוביוטי של סיגל תבור

אחרי הימנעות עיקשת מתבשילים במשלוח הגעתי לקייטרינג המקרוביוטי של סיגל תבור מפתח תקוה — וביננו. אוכל טעים שלא נמערך בדרך, עם דגנים מלאים וקטניות, חלבונים צמחיים ומיני אצות. לא הכל טבעוני, אנב

קריאת צו שמרו

חשבונית



סלט קומבו של סיגל תבור. עשוי בעיקר מאצת קומבו צילום: דודו בכר

לעיתים קרובות מבקשים ממני המלצות על משלוחי אוכל מוכן שמתאים למקפידים על בריאותם, למבריאם ממחלות, או למי שעסוקים מכדי לבשל לעצמם ועדיין מעוניינים לגנון את התפריט ולהתפנק באוכל אחר. זה אתגר לא קטן, קודם כל מפני שאני עצמי איני נוהגת להזמין אוכל מוכן, מכל מיני סיבות. במעט הפעמים שכן עשיתי זאת קיבלתי מיני עיסות טיטיות במכלי פלסטיק ושום דבר לא נראה מעורר תיאבון.

במרוצת הזמן שאני כותבת כאן על אוכל בריא כבר שמעתי כמה פעמים המלצות על הקייטרינג של הבשלנית המקרוביוטית סיגל תבור, וגם יצא לי לטעום ממה שהזמינו אחרים. היה טעים. בשנה שעברה ביקרתי אצלה והיא חלקה עם קוראי המדור כמה תובנות וגם מתכון אחד. רק אחד, מפני ששום דבר שהיא מכינה אינו קל לבשלן הסביר.

לא מיהרתי להזמין ממנה אוכל כי המחשבה על אוכל שמיטלטל בדרכים מפתח תקוה, מקום מושבה של תבור, אלי לתל אביב, לא היתה מפתה.



• [האם מזון יכול לעזור בבעיות פוריות?](#)

• [בין בישול לקלוקל](#)

אבל לאחרונה בשלו התנאים: שפעת אימתנית, מזג אוויר סוער ובית מלא אורחים. ביקשתי שהמשלוח יגיע אחרי הצהריים אבל תבור אמרה שאין סיכוי כי היא מסיימת לבשל רק לקראת ערב. כבר נשמע טוב. הרי החשש במשלוחים האלה הוא שהאוכל חיכה במקרר זמן רב מדי. לא אצל תבור. סיכמנו שהאוכל יגיע בשעה 7–8 בערב. למרות הפקקים, למרות תעלות חולדאי שמקיפות את מקום מגורי, האוכל הגיע בדיוק בשבע. המשלוחן — מסתבר שהוא בנה הצעיר של תבור — הציג את המנות בליווי הסבר קצר וממצה על צורות החימום וההגשה. כולן נראה מפתות. האוכל מגיע בכלי פלסטיק נוחים הניתנים לשימוש חוזר.

כל המנות שקיבלנו התבססו על הצלחת המקרוביוטית והכילו דגנים מלאים, קטניות, ירקות ואצות ים. תבור מרבה להשתמש בתחליפי חלבון מן החי כמו סייטן, טמפה וטופו. בכל המנות יש תוספת של הרבה ירק אלא אם כן מבקשים אחרת. בולטת מאוד נוכחותו הלא מובנת מאליה של מה שתבור מכנה "ירק ים" — שלל אצות וביניהן ווקאמה, ארמה, הישיקי, קומבו ונורי. בולטים בהיעדרם הירקות הסולניים — תפוחי אדמה, ענבניות, חצילים ופלפלים. תבור משתמשת רק בשמנים מכבישה קרה, בעיקר שמן שומשום עדין ושמן חמניות. התיבול הוא בעיקר רוטב סויה תמרי, אומבושי, מלח ים וזרעי כוסברה.



סיגל תבור. הדוחן הוא בבת עינה צילום: דודו בכר

הנה גם מבחר המלצות:

סלט קומבו, עשוי בעיקר מאצת קומבו שתבור מאוד ממליצה עליה בחורף, כי לפי הידע שלה האצה מחזקת כליות, מלחלחת ומשפיעה לטובה על בעיות של לחץ דם.

היא ממליצה לבשל ולאכול קומבו יחד עם קטניות מפני שהרכב המינרלים שלה מרכך את קליפת הקטניות, מקצר את זמן הבישול ומקל על העיכול. סלט הקומבו מכיל חוץ

מאצות וקטניות גם מעט בצל, כרישה, גזר, שום ולימון.

בלינצ'ס מקמח חומוס הוא נכראה אחד הלהיטים של הקייטרינג הזה, כי כבר שמעתי עליו הרבה המלצות. הבלילה מכילה קמח חומוס, טפיוקה ושיבולת שועל. המילוי מכיל ירקות שונים ואצות ווקאמה. תבור מציינת שלאצת הווקאמה תכונות אנטי בקטריאליות, היא עשירה בסיידן, מחזקת את הכבד, מנקה ומטהרת דם ומומלצת מאוד לאחר לידה. אחרי שחיסלנו כמה עשרות בלינצ'ס כאלה התעורר מישוהו — תמיד מישוהו מתעורר ובדרך כלל הוא צודק — ואמר שאין מצב שזו מנה טבעונית מפני שאי אפשר להגיע לעטיפות כל כך מושלמות בלי ביצה. תבור אישרה את הממצא ואמרה שבכל 12 בלינצ'ס יש ביצה אחת. היא אכן חזרה וניסתה ליצור עטיפות כאלה בלי אף ביצה אבל העלתה חרס.

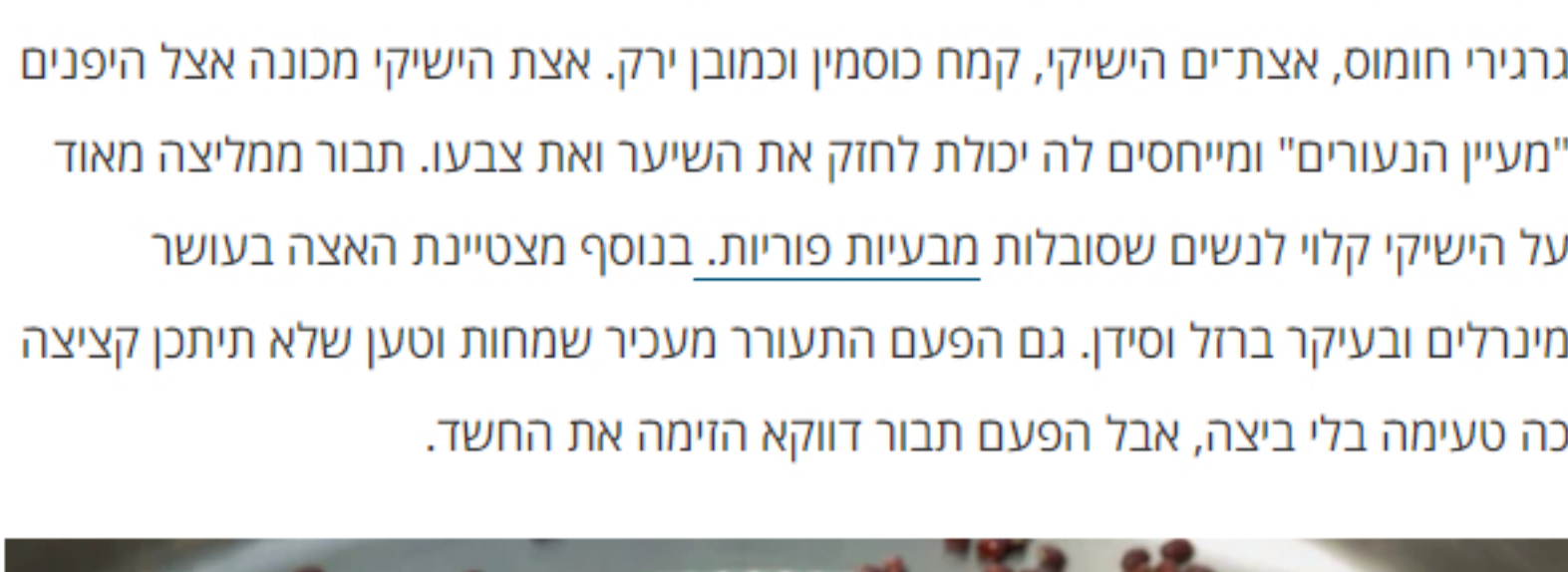


בלינצ'ס מקמח חומוס צילום: דודו בכר

עניין הביצים חשוב כדי להבהיר אייבהנה שעלולה להתרחש בגלל הסלוגן של הקייטרינג: "מטבח מקרוביוטי טבעוני". מן הצירוף הזה יכול להשתמע — כך גם אני

עצמי הבנתי — שהאוכל הזה גם מקרוביוטי וגם טבעוני. בפועל, תבור מבשלת מטעמים מקרוביוטיים הכוללים גם אפשרויות טבעוניות רבות, אבל לא רק.

פלאפל האזוקי הוא הגרסה של תבור לפלאפל המקומי. לסגנון הבישול הזה היא קוראת "מקרוביוטיקה ים־תיכונית". שעועית אזוקי, לדבריה, מסייעת מאוד לחיזוק הכליות מפני שהיא משתנת, מנקות לחות, מפחיתה הצטברות נוזלים ובצקות ומנטרלת רעלים. לכן היא מתאימה לטיפול במחלות הנובעות מחום ולחות. המנה מכילה גם גרגירי חומוס, אצת־ים הישיקי, קמח כוסמין וכמובן ירק. אצת הישיקי מכונה אצל היפנים "מעין־הנעורים" ומייחסים לה יכולת לחזק את השיער ואת צבעו. תבור ממליצה מאוד על הישיקי קלוי לנשים שסובלות מבעיות פוריות. בנוסף מצטיינת האצה בעושר מינרלים ובעיקר ברזל וסידן. גם הפעם התעורר מעכיר שמחות וטען שלא תיתכן קציצה כה טעימה בלי ביצה, אבל הפעם תבור דווקא הזימה את החשד.

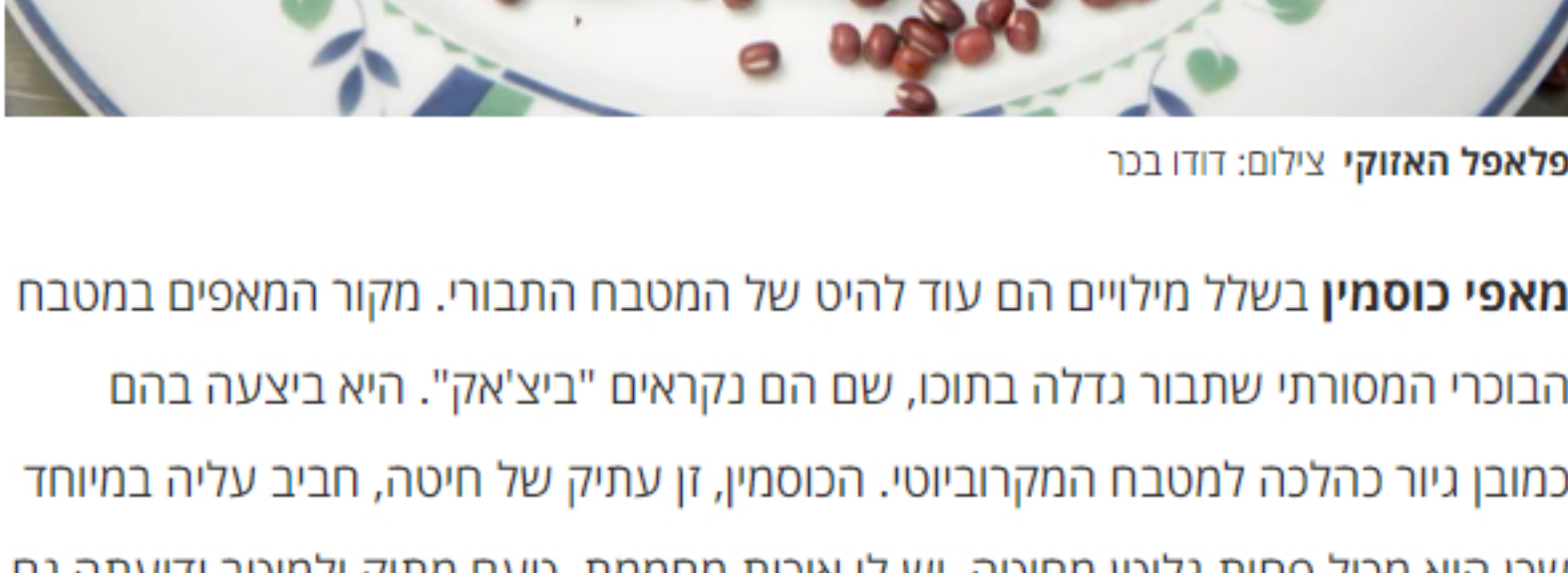


פלאפל האזוקי צילום: דודו בכר

מאפי כוסמין בשלל מילויים הם עוד להיט של המטבח התבורי. מקור המאפים במטבח הבוכרי המסורתי שתבור גדלה בתוכו, שם הם נקראים "ביצ'אק". היא ביצעה בהם כמובן גיור כהלכה למטבח המקרוביוטי. הכוסמין, זן עתיק של חיטה, חביב עליה במיוחד שכן הוא מכיל פחות גלוטן מחיטה, יש לו איכות מחממת, טעם מתוק ולמיטב ידיעתה גם מחזק טחול ולבלב וגם מלחח יובש. היא ממליצה עליו למי שסובל מחולשה ותשישות ומפרעות עיכול. את המאפים האלה היא מכינה בשלל מילויים וצורות מאפה, גם לפי בקשות של לקוחות: דלעת ובטטה, קישואים, קטניות, תפוחים ועוד. לפי מה שהתחולל בבית, חביבי הקהל הם "ביצ'אק" במילוי תפוחים. הפתעה שכבר לא מפתיעה:

ה"ביצ'אק" אינם טבעוניים.

ה"ביצ'אק" אינם טבעוניים.



מאפי כוסמין ממולאים (ביצ'אק) צילום: דודו בכר

לפני סיום, המנה שלא קצרה תשואות: **לביבות בטטה**. הן מכילות בעיקר בטטה ודלורית, הרבה ירק, בצל וקמח כוסמת. הכוסמת נחשבת דגן מומלץ לחורף מפני שהיא מחממת. תבור ממליצה עליה למי שסובלים מעודף לחות, כבדות, חולשה ותחושת קור בכלל, ולסוכרתיים בפרט. הליביבות האלה נפלו אצלנו על עורפם הקשה של מי שרגילים לגירסה המפורסמת של אורנה ואלה, ולכן כל המילים וכל הסנולות שלעיל נתקלו בכתף קרה.

הפריט הלהיטי בקייטרינג של תבור: **קרקרים** ממכרים מקמח כוסמין. אי אפשר להפסיק

לאכול אותם. הסוד של הקרקרים האלה, לפי מה שתבור מוכנה לגלות, הוא תערובת של חמישה סוגי זרעים: חמניות, דלעת, פישתן, שומשום מלא ושומשום שחור.



קרקרים צילום: דודו בכר

תוך כדי ביצוע ההזמנה והבירורים השונים, תבור לא חדלה להצטער על כך שלא הזמנתי אף תבשיל או מנה המבוססים על דוחן. הדגן הזה הוא בבת עינה: מחמם, מייבש לחות, עוזר במקרים של עודף משקל, מווסת רמות סוכר, מאזן מצב חומצי, אנטי בקטריאלי ואנטי פטרייתי. רק לנשים מיניקות הוא אינו מומלץ בגלל אופיו המייבש.

עמדתי כמו חומה בצורה מול כל השכנועים והלחצים: גם כדי לעמוד מולם וגם כדי להשאיר משהו לפעם הבאה.

תפריט המשלוחים המגוון של תבור, כולל מחירים, נמצא בעמוד הפייסבוק שלה, וכולל כאמור גם אפשרויות לטבעונים וכן למי שנמנעים מגלוטן.

לחצו על הפעמון לעדכונים בנושא:

🔔 טבעונות



רחל טלשיר | לאכול או לא לאכול

בעלת טור "לאכול או לא לאכול"

racheltalshir@gmail.com