

# ירקות נודדים

אורי מאיר צ'זיק ממתין לגשם ובנתיים כובש, תוסס, מחרף ומחמיץ. ירקות.

לכל דבר, מסלט ועד ירקות אפויים.

## מרכיבים והוראות הכנה לרוטב חריף מותסס

טוחנים פלפלים אדומים חריפים עם מעט מלח (על כל 3 קילו פלפלים 100 גר' מלח), מעמידים כמה ימים בקערה - ממש רואים איך העיסה תוססת ותופחת. אחרי שהתסיסה מגיעה לשיא, מערבבים, מכניסים לכלי אטום ויש לנו חריף תוסס שאפשר לשמור מחוץ למקרר לכל השנה ואף יותר.

## רוטב מנגו חריף

המרכיבים

4 מנגואים בשלים וטעימים  
חצי צרור עלי כוסברה קצוצים  
חצי כוס חומץ תפוחים ביתי

2 כפות סילאן

2 כפות שמן זית

קורט מלח

כף רוטב חריף מותסס

הוראות הכנה

מקלפים וחותכים את המנגו, ומרסקים במעבד מזון למרקם חלק.

מבשלים את כל המרכיבים על אש קטנה כ-10 דקות.

מניחים להתקרר.



ד"ר אורי מאיר צ'זיק הוא מומחה לתזונה ושף טבעי, המדריך סיורי ליקוט וגסטרונומיה בכל הארץ. מחבר הספרים "צמחי בר למאכל" ו"דברים שאוכלים מכאן".  
www.mazon-izun.com

## אופן ההכנה

מערבבים את כל מרכיבי הסלט חוץ משמן הזית בקערה ומניחים למספר דקות. מוסיפים את שמן הזית ומערבבים שוב.

\*\*\*



הסתיו הוא גם זמן להתארגנות והתחדשות, ולאחרונה אני עוסק רבות בהתססה. אני מתסיס בערך כל מה ש(לא) זז - מתסיס, כובש ומחמיץ. כרוב כבוש, משקאות מותססים (שיכר) ועוד.

לאחרונה למדתי להכין רוטב חריף מותסס (ראו הוראות הכנה). הערך של ההתססה הוא מעבר לשימור המזון, שזה פלא בפני עצמו. ההתססה היא גם דרך להעשיר את המיקרופלורה שבמעיים שלנו; התסיסה מייצרת חיידקים שמסייעים לתהליכי העיכול. הדבר חשוב בעיקר בעידן הנוכחי שבו, בגלל תעשיית המזון המודרנית, ההדברה והתרופות, אוכלוסיית החיידקים בגופנו ובעיקר במעיים הולכת ומתדלדלת.

החריף שהכנתי הולך מצוין עם מנגו. חברינו מגדלי המנגו אומרים שהעונה אצלם נגמרה, במשלוחים האורגניים שלנו אנחנו עדיין מקבלים קצת מנגו שגדל ללא השקיה כלל בחקלאות בעל מגבעת יואב. למנגו הזה הוספנו רוטב חריף מותסס ועוד רכיבים טבעיים ליצירת רוטב מדהים שמתאים כמעט

הסתיו המזרח-תיכוני הוא בעיקר המתנה ארוכה לגשם ראוי-לשמו. הוא מגיע טיפין-טיפין, לפעמים עם הרבה רוח וצלצולים. עם הגשם יגיעו הנבטים, ובנתיים אנחנו צופים בציפורים הנוודות, מלקטים שיזפים ("דו מים") ופירות אחרונים ומאיצים בשמיים.

ירקות הסתיו תמיד מאתגרים אותי ליצור סלט ירקות סתוי, שונה. אנחנו רגילים לסלט ממלפפון, עגבניה וחסה, אבל בסתיו הסלט שלנו מאוד שונה. נגה ביתי בת החמש יצרה לאחרונה סלט חדש: היא חתכה בחיתוך גס - אגס, תפוח, גזר, שמיר ומלפפון מהגינה עם לימון, מעט מלח ושמן זית. לא הייתי בטוח שהסלט יאכל אבל נגה, אני ושאר ילדי השכונה נהננו ממנו עד מאוד. על בסיס הסלט שלה, יצרתי סלט אחר, מעט מורכב יותר

## סלט ירקות סתוי

סלט הירקות הסתוי מכבד את מגוון העלים הירוקים החוזרים לצמוח בסתיו. החמוציות שנודעות בתרומתן למערכת השתן, מוסיפות מתיקות-חמצמצות עדינה. אפשר להוסיף כאן אגסים או תפוחים, לפי הטעם והתקדמות העונה.

המרכיבים

2 מלפפונים קצוצים

1 גזר קצוץ

2 חופנים של שעועית מש מונבטת לנבטוטים

בצל ירוק קצוץ דק

1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה

צרור עלי שמיר קצוצים

חופן עלי רוקט קרועים גס

6-7 עלי חסה גדולים קרועים גס

1 תפוח-עץ קצוץ

100 גרם חמוציות מיובשות אורגניות

מיץ מלימון שלם

2 כפות שמן זית