

# על קצה המזלג

ותכנתי ביטאות ווידאו תזונתי  
אל פי הפסודא הפסית  
מעין חקלאי

על קצה המזלג

מעין חקלאי

# על קצה המזלג

## "על קצה המזלג"

ספר זה משלב בתוכו מתכוני בריאות קלים להכנה  
אהובים על גדולים וקטנים,  
לכל אותם שרוחקים מאפייה בריאה ומדגנים מלאים.  
המתכונים משולבים עם מידע אודות המזון  
(דגן, קיטניה, ירק ופרי) מה הוא מכיל (אילו ויטמינים ומינרלים)  
וכן כיצד הוא פועל בגופנו ע"פ הרפואה הסינית, על קצה  
המזלג. בנוסף מידע על סוגי תה מומלצים, תזונה לתינוקות,  
הרגלי אכילה נכונים, תזונה לסילוק ליחות ועוד.

מניין תבואה



## סוף תרבות

מחברים: אילנה ברוך יוסף - אחיזה וחיפוש ומחברים אחרים

166

תה סרפד

168

תה לואיזה

169

תה שומר

170

תה קמומיל

172

תה קינמון

173

תה פקעות ורדים

## תמר

מחזק את הדם ומוסיף אנרגיה, מייצר נוזלי גוף, מסייע בעיכול; מנקה ומטהר את המעיים, מכווץ, מרענן, משלשל ומשתן. עוצר דימומים, טוב נגד הצטננות, חום, שיעול, כאב גרון, בצקת, ברונכיט, דלקת בשלפוחית השתן, כיב קיבה ואנמיה. יעיל לעצירת שיעול מלווה בליחה. מכיל 80% סוכר, נחושת, גופרית, ברזל, מגנזיום, סידן, חומצת אמינו, אשלגן רב וסיבים.

## אגס

מטהר חום, מלחלח יובש בריאות ובמעיי הגס, עוצר שיעול. מקל על הוצאת ליחה צמיגה מהריאות, וכן מקל מצבים של צרידות ואיבוד קול. עוזר לקושי בבליעה, לעצירות ולקשיי השתנה. טוב לברונכיט. מכיל סידן, ברזל, אשלגן, וויטמינים C ו-A.

לפקת כאב וקול באיזון לטן -  
יש לברוח קליפת אגס באיזון ולחיות



## כדורי תמרים

בחומרים:

250 גר' תמרים מגולענים קצוצים

3 כפות אבקת חרובים

2 כפות טחינה גולמית

1/2 כוס אגוזי מלך טחונים

אופן הפקת:

מערבבים היטב את כל החומרים.

יוצרים כדורים ומגלגלים בצלחת מלאה קוקוס / שומשום קלוי / אגוזים קצוצים / שקדים קצוצים / פיסטוקים קצוצים.

שומרים בקירור.

## ג'לי אגסים

קינוח מיוחד לילדות פקול בחומרים. פק'לי מקורי  
את פקול ומצץ בננצלים טוב אסובלים מיוכל  
ומחום.

בחומרים:

חבילת ג'לי דובדבנים או תותים

10 כוסות מים

6 אגסים קלופים וחתוכים לרבעים  
ללא גליעינים

אופן הפקת:

מרתיחים את האגסים במים.

לאחר הרתיחה מנמיכים את האש,  
משהים ל-10 דקות ומכבים.

מוסיפים את אבקת הג'לי לסיר הרוחת  
ומערבבים היטב.

מוזגים חם לתוך כוסיות הגשה ומכניסים  
למקרר.

הג'לי מוכן לאכילה לאחר מספר שעות.