



# מיקי חיימוביץ' מזמינה לשני ללא בשר

miki@meatlessmonday.co.il

## אורז בר עם דלורית, גוגי ברי והפתעות גיל הררי

### המרכיבים

6 גבעולי סלרי בינוניים	1 כוס אורז בר, מושרה לשעתיים במים קרים
1 עלה קייל גדול, קצוץ	1 1/2 כוסות מים רותחים
10 עלים בזיליקום, קצוצים	1 כפית שמן קוקוס
1/3 כוס גוגי ברי שמן זית	1 כפית זרעי כוסברה, כתושים
1/2 כפית מלח	1/2 דלורית, החלק הקשה, חתוך לקוביות קטנות

### ההכנה

- מסננים את האורז ממי השרייה, מעבירים אותו לסיר וקולים אותו קלות. מוסיפים את המים הרותחים, מביאים לרתיחה חוזרת, מכסים, מנמיכים את הלהבה ומבשלים עד שהאורז מתרכך. מכבים את האש, מאווררים את האורז בשני מזלגות, מכסים שוב ומניחים בצד.
- בינתיים, מחממים במחבת גדולה את שמן הקוקוס. מוסיפים את זרעי הכוסברה ומקפצים אותם כחצי דקה. מוסיפים את הדלורית והסלרי ומקפצים עוד כ-5 דקות. מכסים את המחבת ומבשלים עוד 5 דקות. מוסיפים למחבת את הקייל, הבזיליקום והגוגי ברי ומבשלים עוד 2 דקות. מטירים מהכיריים.
- מערבבים את תוכן המחבת עם האורז, מתבלים במעט שמן זית ומלח, טועמים ומתקנים תיבול.

שף גיל הררי הוא מומחה לבישול טבעוני. פייסבוק: גיל הררי מתכונים לחיים בריאים

## הכל בזכות פרה בשם הודיני סיפור מחמם לב על זוגיות טובה ואנשים שמשתנים



הפרה הודיני וטומי (למעלה), רנה וטומי (למטה)

צילום: מתוך טורן של Mercy for Animals

**א**נשים שעושים מהפכים תמיד מרתקים אותי, כמו הסיפור שלפניכם, על שני מגדלי בקר מטקסס שהפכו את החווה הפשוט לא רק את האישה, אלא גם את הפרה. הכל התחיל, כך הם מספרים בסרטון ויריאלי קצר וחמוד (שאפשר לראות מתורגם בעמוד הפייסבוק של "אנונימוס לזכויות בעלי חיים"), כשמגדל הבקר טומי נקרא בפעם ה-50 או ה-60 להחזיר לחווה פרה שנהגה לברוח ממנה. "בפעם הבאה זה יעלה לך בקנס", איימו השוטרים וטומי הסביר להם שאשתו רנה הפכה לטבעונית ומתנגדת לכך שימכור את הפרות. כשהוא שב לחווה עם הפרה הבורחת, שכבר קיבלה את השם הודיני, הוא אמר לרנה שאי אפשר להמשיך ככה. ואז היא העלתה רעיון: היא הציעה לקנות מטומי את הפרות, ולהפוך את המקום לחוות חופש. טומי גיחך, זה אולי יכול לעבוד בניוירוק או בקליפורניה, הוא אמר לה, אבל לא כאן, בטקסס. להפתעתו, אחרי שבועיים רנה הצליחה לגייס את הכסף. כך נוסדה חוות החופש "ראודי גירל" (Rowdy Girl), על שם אחת הפרות האהובות עליהם. אבל כאן לא הסתיים המהפך. בהשראת זוגתו צפה טומי בסרטים, כמו "מזלגות במקום סכינים" ו"קאופירסי", והפך גם הוא לטבעוני. מקסים לראות איך בני הזוג מדברים על הפרות שלהם ומבחינים באופי ובאישיות השונה של כל אחת. רנה מספרת: "רוב האנשים שמגיעים לסייר בחווה הם מטקסס, ורובם אוכלי בשר. הדינמיקה שנוצרת, הקשר שנוצר, כשהם מחבקים את החיה שהם נוהגים לאכול, עושים שינוי". החווה הפכה

להשראה עבור מגדלי בקר אחרים, מטקסס ועד בריטניה, ממנה התקשר מגדל בקר שסיפר שהוא רוצה להפוך לטבעוני ולהקים חוות חופש אף הוא. "כורתים יערות ככל העולם כדי לגדל עוד בקר, שיאכלו עוד אנשים. האוקיינוסים הופכים לכיב שופכין וזה צריך להיפסק", אומר טומי, "אפשר להמשיך לטמון את הראש בחול או שאפשר להסתכל לאן העולם הולך ולעשות את המעשה הנכון". ואם את זה אומר מגדל בקר מטקסס, אנחנו, כנראה, באמת בכיוון הנכון!

### הידעת?

הגוגי ברי, פרי אסייתי במקור, משמש את הרפואה הסינית כבר אלפי שנים, בשנים האחרונות הוא משווק בעולם המערבי כ"סופר פוד" (לישראל הוא מגיע בעיקר בגרסתו המיובשת). המשווקים מבייחים שמדובר במזון מונע סרטן, מונע הזדקנות, מונע מחלות לב והרשימה עוד ארוכה. האם יש בכך ממש? ובכן, התשובה מורכבת. מצד אחד נראה שאכן יש בגוגי ברי כמיות מכובדות של נוגדי חמצון, שעשויים להיות קשורים בתועלות האמורות. מצד שני, המחקרים שנעשו בהקשר זה בבני אדם מוגבלים, ובכל מקרה חשוב לזכור שתזונה היא עניין מורכב, וקרוב לוודאי שמוצר ספציפי (ויקר), שלא מהווה את עיקר התזונה שלנו, לא יכול להיות כשלעצמו שחקן מכריע בהשפעה על הבריאות. זה בסדר להוסיף לאוכל גוגי ברי מדי פעם, כגיוון וכשחקן חיזוק, אך לא כדאי להאמין לכל מה שעשוי להיות כתוב על האריזה שלו.

כרם אביטל, תזונאית קלינית



צילום: Shutterstock/ASAP Creative