

אוכל ללא אכזריות



כדורי שוקולד



סויארמה - שווארמה מן הצומח

מצרכים:

- 400 גרם ביסקוויטים
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר
- 10 כפות קקאו (או אבקת חרובים)
- $\frac{1}{2}$ כוס חלב סויה
- 2 כפות תמצית וניל
- 100 גרם מרגרינה
- קוקוס טחון לציפוי

אופן ההכנה:



מפוררים את הביסקוויטים עד לקבלת פירורים. ממיסים את המרגרינה במחבת

על אש קטנה, ומוסיפים את הסוכר עד להמסתו. יוצקים את תערובת המרגרינה והסוכר על פירורי הביסקוויטים, מוסיפים את הקקאו, חלב הסויה ותמצית הוניל ומערבבים עד לקבלת עיסה סמיכה. בידיים רטובות מכדררים כדורים מהתערובת, ומגלגלים כל כדור בצלחת עם קוקוס טחון עד שהוא מתכסה במעטפת קוקוס. מצננים ומגישים קר.

מצרכים:

- 1 כוס פתיית סויה (להשיג בחנויות טבע)
- 3 כפות שמן
- 3 כפיות שום גביש/אבקת שום
- 1 כפיות פלפל שחור/תבלין קציצות
- 1 כפית מלח
- 1 כפית סוכר דמדרה
- $\frac{1}{2}$ כוס בצל סגול קצוץ

אופן ההכנה:



משרים את פתיית הסויה במים כ-10 דקות, ולאחר מכן סוחטים אותם היטב. במחבת עמוקה מטגנים את הבצל הקצוץ בשמן עד להזהבה. מוסיפים למחבת את הסויה, הסוכר, המלח והתבלינים, מערבבים היטב ומטגנים יחד כ-8 דקות נוספות, על אש בינונית. מוסיפים שוב מעט מן התבלינים, מסירים מהאש ומגישים חם.

אימוץ תזונה צמחונית היא קודם כל **בחירה מוסרית**. המעבר של כל אחת ואחד מאתנו לצמחונות מציל בעלי-חיים רבים מחיים קצרים מלאי סבל וממוות מייסר (אוכל בשר ישראלי ממוצע אחראי למותם של כ-4,000 בעלי-חיים במהלך חייו). כל בעלי-החיים גם אלו שהורגלנו לאכול - זכאים לחיות את חייהם בחופש וברווחה, בהתאם לצרכים הייחודיים שלהם. חוסר יכולתם לדבר את שפתנו או להתגונן מפנינו לא מצדיק את הפגיעה בהם. אולם צמחונות לא מטיבה רק עם בעלי-החיים. יותר ויותר רופאים ותזונאים ממליצים כיום על צמחונות כתזונה המונעת מחלות ומבטיחה **בריאות טובה יותר**. כולנו מודעים כבר לקשר ההדוק שבין סיבות המוות המובילות בישראל - סרטן, מחלות לב ומחלות כלי-דם - להרגלי התזונה שלנו. מזון מן החי (בשר, מוצרי חלב וביצים) מהווה גורם עיקרי בהתפתחותן, בשל היותו עשיר בשומן רווי וכולסטרול אך נטול כל סיבים תזונתיים או פחמימות מורכבות.

צמחונות היא לא רק תזונה עשירה, מגוונת ובריאה יותר - **צמחונות מצילה חיים!**

שבבי

שחזור בעלי-חיים ישראל

www.free.org.il