

רשימת קניות

רשימת פריטים ראשונית

כדי שהכול ילך חלק, להלן רשימת הציוד שבו תשתמשו במהלך 4 השבועות יחד עם רכיבים בעלי חיי מדף ארוכים שאולי תתקשו למצוא, תלוי במקום מגוריכם, ולכן יש להזמין אותם מראש.

- סיר לבישול איטי (ראו הערות – לא חובה)
- תבנית אפייה למאפינס
- בלנדר
- סיר בינוני
- סיר קטן
- מכלי אחסון מזכוכית להכנות
- מכלי אחסון בגדלים שונים לשאריות
- קערות הכנה בגדלים שונים
- תבנית אפייה
- מעבד מזון (ראו הערות)

מזונות

- פטריות שיטאקי מיובשות
- קמח נטול גלוטן
- חבילת אצות קומבו, 60 גרם
- שמן זית בטעם שום (ראו עמ' 203)
- אבקת מאצה אורגנית איכותית
- אבקת פטריות (ראו שוקו פטריות בעמ' 263)
- שמרי בירה
- אצות וואקמה

עשבי תבלין ותבלינים

- ג'ינג'ר טחון
- קינמון טחון
- אגוז מוסקט טחון
- מלח (ראו הערות)
- פלפל שחור טחון טרי
- אורגנו מיובש
- בזיליקום מיובש
- פטרוזיליה מיובשת
- פתיתי פלפל אדום גרוס, לא חובה
- כורכום טחון
- אבקת צ'ילי
- פפריקה מעושנת
- אבקת קארי צהוב
- גאראם מסאלה
- כמון טחון
- תמצית וניל
- זרעי כוסברה טחונים
- פלפל קאיין טחון, לא חובה
- טימין מיובש
- זרעי חרדל
- זרעי הל
- אבקת שום

רשימת קניות שבוע 1

מזון טרי

- 1 שורש ג'ינג'ר טרי בינוני
- 7 לימונים גדולים
- 6 פלפלים אדומים גדולים
- 30 גרם פטריות שיטאקי מיובשות
- 500 גרם גזר
- 500 גרם גבעולי סלרי
- 500 גרם עגבניות שרי
- 150 גרם עלי תרד
- 3 יח' קיווי
- 500 גרם תותי שדה
- 2 בננות
- 300 גרם עלי בייבי
- 2 סלקים
- 100 גרם נבטי ברוקולי
- 1 צרור פטרוזיליה טרייה
- 1 צרור בזיליקום טרי
- 1 אבוקדו גדול
- 1 חציל גדול
- 2 קישואים
- 7 עגבניות תמר
- 1 שומר קטן
- 1 אנס גדול
- 1 צרור עירית טרייה
- 1 צרור קייל (דינוזאור או מסולסל)
- 1 פלפל חלפיניו או פלפל ירוק חריף
- 1 צרור כוסברה טרייה
- 1 ליים
- 500 גרם אוכמניות
- 3 בטטות גדולות
- 2 יח' שורש פטרוזיליה
- 6 צנוניות גדולות או צנון אחד
- 2 צרורות בצל ירוק
- 1 ראש חסה ערבית
- 1 צרור ארוגולה
- 1 פלפל צ'ילי אדום
- 1 ברוקולי
- 2 בוק צ'וי
- 500 גרם פטריות יער
- 2 תפוזים גדולים
- 2 עגבניות עגולות גדולות

מזון יבש

- 750 גרם חמאת בוטנים
- 500 גרם מיסו לבן
- 500 מ"ל שמן חמניות אורגני מכבישה קרה
- 250 גרם אבקת קקאו לא ממותק
- 750 גרם חמאת שקדים
- 250 גרם שבבי קוקוס לא ממותק
- 2 ליטר חלב שקדים
- 500 גרם זרעי צ'יה
- 500 גרם זרעי המפ
- 500 גרם פשתן טחון
- 1 ק"ג גרגירי חומוס
- 150 גרם גרעיני חמניות
- 500 גרם טחינה
- 500 גרם עדשים חומות
- 750 גרם קמח תירס צהוב
- 250 גרם תמרים
- 100 גרם אורז פרא
- 1 כיכר לחם מחמצת 1 ק"ג
- 250 גרם טמפה
- 500 גרם שקדים שלמים
- 4 טורטיות ללא חיטה
- 500 גרם טופו קשה במים
- 250 גרם אטריות אורז
- 500 גרם שיבולת שועל גסה
- 100 גרם גרעיני דלעת
- 100 גרם זיתי קלמטה מגולענים
- 250 גרם פסטה נטולת גלוטן מכל סוג
- 250 גרם קינואה
- 500 מ"ל חלב קוקוס
- 250 גרם אורז מלא
- 1 ליטר ציר ירקות
- 100 גרם נצרי חזרן בשימורים
- 500 גרם אורז עגול לריזוטו
- 250 גרם אגוזי מלך קצוצים

שונות (אלה ישמשו אותנו לכל אורך התוכנית, לכן רצוי לקנות מראש ולאחסן במזווה)

אם יש כאן משהו שנראה לא מוכר, אל דאגה – לפני התרגום בדקנו כי את כל המצרכים ניתן להשיג בישראל בחנויות הטבע ובחנויות התבלינים, ואחרי שתכירו אותם לא תרצו להיפרד מהם.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> אורגנו מיובש | <input type="checkbox"/> סירופ מייפל 100% |
| <input type="checkbox"/> בזיליקום מיובש | <input type="checkbox"/> חומץ בלסמי |
| <input type="checkbox"/> אבקת צ'ילי | <input type="checkbox"/> שמן זית |
| <input type="checkbox"/> פפריקה מעושנת | <input type="checkbox"/> כמון טחון |
| <input type="checkbox"/> פלפל קאיין | <input type="checkbox"/> מלח ים |
| <input type="checkbox"/> תבלין איטלקי | <input type="checkbox"/> פלפל שחור טחון |
| <input type="checkbox"/> שמן שומשום קלוי | <input type="checkbox"/> פתיתי פלפל אדום גרוס |
| <input type="checkbox"/> עמילן תירס (קורנפלור) או אבקת ארוורוט | <input type="checkbox"/> אצת קומבו מיובשת |
| <input type="checkbox"/> ג'ינג'ר טחון | <input type="checkbox"/> כורכום |
| <input type="checkbox"/> קינמון טחון | <input type="checkbox"/> רוטב סויה תמרי |
| <input type="checkbox"/> אגוז מוסקט טחון | <input type="checkbox"/> שמרי בירה |
| <input type="checkbox"/> חמוציות מיובשות ללא סוכר, לא חובה | <input type="checkbox"/> תמצית וניל |
| <input type="checkbox"/> אבקת קארי צהוב | <input type="checkbox"/> חומץ יין אדום |
| <input type="checkbox"/> אבקת גאראם מסאלה | <input type="checkbox"/> חומץ אורז |
| <input type="checkbox"/> אבקת אפיה | <input type="checkbox"/> תערובת תבליני כבישה (זרעי חרדל, ציפורן ופלפל שלם) |
| <input type="checkbox"/> סודה לשתייה | <input type="checkbox"/> חומץ תפוחים |

רשימת קניות שבוע 2

מזון טרי

- 1 שורש ג'ינג'ר טרי בינוני
- 4 לימונים גדולים
- 1 פלפל אדום גדול
- 1 פלפל ירוק בהיר גדול
- 30 גרם פטריות שיטאקי מיובשות
- 1 בצל קטן
- 500 גרם גזר
- 500 גרם גבעולי סלרי
- 1 תפוח אדמה גדול לאפייה
- 500 גרם עגבניות שרי
- 150 גרם עלי תרד
- 500 גרם תותי שדה
- 3 בננות
- 1 קיווי
- 300 גרם עלי בייבי
- 2 סלקים
- 100 גרם נבטי ברוקולי
- 1 צרור פטרוזיליה טרייה
- 1 פלפל צ'ילי תאילנדי
- 1 קישוא
- 1 צרור קטן של עירית טרייה
- 3 צרורות קייל (מסולסל או דינוזאור)
- 1 פלפל חלפנינו או פלפל ירוק חריף
- 1 צרור כוסברה טרייה
- 2 ליים
- 1 צרור נענע טרייה
- 500 גרם אוכמניות
- 3 בטטות גדולות
- 2 צרורות בצל ירוק
- 1 חסה ערבית
- 7 תפוזים גדולים
- 2 אשכוליות גדולות
- 3 עגבניות עגולות גדולות
- 1 דלורית קטנה
- 200 גרם אפונת שלג
- 1 כרוב אדום קטן

מזון יבש

- 750 גרם קמח נטול גלוטן
- 2 ליטר חלב שקדים
- 100 גרם אבקת מאצה איכותית
- 250 גרם אדממה קפוא
- 250 גרם אטריות סובה
- 1 ק"ג גרגירי חומוס
- 250 גרם קמח שיבולת שועל
- 1 פחית כוס מחית דלעת (ראו עמ' 216)
- תבלין חוואייג' לקפה
- 500 גרם עדשים אדומות
- 1 פחית 800 גרם עגבניות מרוסקות
- 1 פחית 400 גרם עגבניות מרוסקות
- 1 ק"ג עדשים חומות
- 1 כיכר לחם מחמצת
- 4 טורטיות תירס
- 1 ק"ג טופו קשה במים
- 100 גרם זיתי קלמטה מגולענים
- 250 גרם שבבי שוקולד מריר או שבבי קקאו
- 250 גרם חמוציות מיובשות ללא סוכר
- 250 גוג' ברי מיובש
- 1 ליטר חלב קוקוס
- 1 פחית 400 גרם רסק עגבניות
- 250 גרם חרדל דיז'ון
- 300 גרם אגוזי מלך קצוצים
- 1 ק"ג תרד קפוא קצוץ

רשימת קניות שבוע 3

מזון טרי

- 1 שורש ג'ינג'ר טרי בינוני
- 5 לימונים גדולים
- 3 פלפלים אדומים גדולים
- 1 פלפל צהוב גדול
- 2 פלפלים ירוקים גדולים
- 30 גרם פטריות שיטאקי מיובשות
- 2 בצלים בינוניים
- 500 גרם גזר
- 500 גרם גבעולי סלרי
- 4 מלפפונים גדולים
- 500 גרם עגבניות שרי
- 150 גרם עלי תרד
- 6 בננות
- 4 קיווי
- 150 גרם עלי בייבי
- 100 גרם נבטי ברוקולי
- 1 צרור פטרוזיליה טרייה
- 3 אבוקדו גדולים
- 1 צרור עירית טרייה
- 1 עגבניית תמר
- 1 צרור קייל (מסולסל או דינוזאור)
- 1 פלפל חלפניו
- 3 צרורות כוסברה טרייה
- 6 ליים
- 1 דלעת ספגטי גדולה
- 1 בצל שאלוט
- 1 ראש שום
- 2 מלונים ירוקים
- 1 צרור נענע טרייה
- 1 ק"ג גרגירי יער לבחירתכם
- 1 בטטה גדולה
- 3 צרורות בצל ירוק
- 1 חסה ערבית
- 2 צרורות בייבי בוק צ'וי
- 125 גרם פטריות שיטאקי
- 1 עגבנייה גדולה
- 1 כרוב סיני אדום או ירוק
- 1 צרור אספרגוס
- 4 עלי קולרד (בישראל ניתן להשיג שתילים של קולרד, או לזרוע בסתיו – אך הוא נדיר בשווקים. מנגולד יעשה את העבודה!)

מזון יבש

- 2 ליטר חלב שקדים
- 250 גרם אדממה קפוא
- 500 גרם שיבולת שועל דקה
- 50 גרם שקדים פרוסים
- 500 גרם בוטנים
- 250 גרם דובדבנים קפואים
- 50 גרם אבקת פטריות
- 250 גרם אטריות סובה
- 1 ק"ג חומוס
- 125 גרם זיתי קלמטה
- 250 גרם חרדל דיז'ון
- 400 גרם במיה קפואה
- 500 גרם שעועית אדומה
- 500 גרם קימצי'
- 250 גרם גרגירי כוסמין
- 1 ק"ג דלעת
- 500 גרם שעועית שחורה
- 500 גרם עדשים אדומות
- 1 פחית 400 גרם עגבניות מרוסקות צלויות
- 1 כיכר לחם מחמצת
- 4 טורטיות תירס
- 1½ ק"ג טופו קשה במים
- 1 צנצנת צלפים
- 100 גרם זיתי קלמטה מגולענים
- 1 פחית 400 גרם רסק עגבניות
- 1 ליטר ציר ירקות
- רוטב ווסטרשייר טבעוני (לא חובה)
- 1 צנצנת קטנה של רוטב חריף
- 500 גרם עדשים חומות
- ¼ כוס קשיו לא קלוי

רשימת קניות שבוע 4

מזון טרי

- 100 גרם נבטי ברוקולי
- 4 אבוקדו גדולים
- 1 צרור עירית טרייה
- 2 צרורות קייל (מסולסל או דינוזאור)
- 2 פלפל חלפנינו או 4 פלפל ירוק חריף
- 2 צרורות כוסברה טרייה
- 1 צרור בזיליקום טרי
- 500 גרם תותי שדה
- 500 גרם גרגירי יער לבחירתכם
- 250 גרם תמרים
- 5 יח' ליים
- 1 ראש שום
- 2 תפוזים גדולים
- 1 אשכולית גדולה
- 2 צרורות בצל ירוק
- 1 ברוקולי
- 1 עגבנייה גדולה
- 150 גרם ארוגולה
- 1 שורש ג'ינג'ר טרי בינוני
- 4 לימונים גדולים
- 3 פלפלים ירוקים גדולים
- 2 פלפלים צהובים גדולים
- 1 פלפל כתום גדול
- 30 גרם פטריות שיטאקי מיובשות
- 3 בצלים בינוניים
- 1 בצל אדום
- 500 גרם גזר
- 500 גרם גבעולי סלרי
- 1 מלפפון גדול
- 1 מנגו גדול
- 2 ראשי סלרי ראש
- 1 ק"ג עגבניות שרי
- 300 גרם עלי תרד
- 6 בננות
- 2 יח' קיווי
- 150 גרם עלי בייבי

מזון יבש

- 500 גרם שעועית אדומה
- 500 גרם שעועית מנומרת
- 500 גרם שעועית לבנה גדולה
- 1 ק"ג שעועית לבנה קטנה
- 1 צנצנת רוטב מרינרה
- 1 חבילה לחמניות ארוכות
- 1 חבילה לחמניות עגולות מקמח מלא
- 50 גרם אטריות סובה
- 250 גרם פסטה "מרפקים"
- 250 גרם פסטה לבחירתכם
- 250 גרם ספגטי מקמח מלא
- 500 גרם אורז לבן
- עלי דפנה
- אבקת שום
- זרעי חרדל
- 30 גרם אצות נורי
- 1 כיכר לחם מחמצת
- 500 גרם טופו קשה במים
- 2 ליטר חלב שקדים
- 300 גרם אגוזי מלך
- 150 גרם קשיו
- 250 גרם שקדים
- 50 גרם זרעי שומשום
- 500 מ"ל ציר ירקות דל נתרן
- 250 גרם טופו אפוי
- 1 חבילה תה צ'אי
- 250 גרם טמפה
- 30 גרם אצות וואקמה
- 500 גרם עדשים חומות
- 1/4 ק"ג חומוס
- 500 גרם חלב קוקוס
- 500 גרם רוטב סרירצ'ה
- 500 גרם פירורי לחם
- 500 גרם רסק עגבניות
- 3 פחיות 400 גרם עגבניות מרוסקות
- 1 ק"ג שעועית שחורה