BRIAA

יום של התחדשות סתווית

יומן מתכונים וטקסים: להזין את הגוף, להשקיט את התודעה

יגאל קוטין & תמרה צוברי

בריאה בגלבוע | מסע סתווי של מעבר, ניקוי והתחדשות

המקצב הסתווי: יום אחד של התחדשות

בוקר (התעוררות):
מיץ סתיו כתום | מיץ ירוק סתווי
Green Immunity



ערב (טקסי נחיתה):
תה הסתיו ומדיטציה |
שמן סתיו לתמיכה חיסונית



הגוף שלך יודע לחיות בריאות. התפקיד שלנו הוא רק לאפשר לו התנאים לכך.

צהריים (הזנה מקרקעת):
מרק סתיו כתום | ירקות שורש צלויים |
ממרח שמש סתווית | קרם שוקולד-דלעת





שער ראשון: התעוררות של בוקר

נוזלים, חיוניות ותמיכה חיסונית לתחילת היום

מיץ סתיו כתום

ג'ינג'ר, כורכום והדרים (רכיבים בעלי פעילות ביולוגית המספקים קרוטנואידים וויטמין C)

- 2 גזרים
- ½ תפוח ירוק
- ½ תפוז קלוף
- 1–2 ס"מ שורש ג'ינג'ר טרי
- 1 ס"מ כורכום טרי
- ½ לימון קלוף
- מעט מים (לפי הצורך)

להעביר במסחטת מיצים (רצוי בכבישה קרה).
לשתות טרי.

הטיפ שלנו:
תוספת של קורט פלפל שחור מתאימה במיוחד אם משתמשים בכורכום, ומסייעת לספיגה מיטבית של החומרים הפעילים.

מיץ ירוק סתווי

מנונות ירוקה למערכת החיסון – Green Immunity

- 2 גבעולי סלרי
- 1 מלפפון
- חופן פטרוזיליה
- חופן תרד או עלי קייל
- ½ תפוח ירוק
- ½ לימון
- 1 ס"מ ג'ינג'ר טרי
- מעט עלי נענע

לסחוט את כל המרכיבים יחד במסחטה ולהגיש מיד.

הטיפ התזונתי שלנו:

אם רוצים להפוך את המשקה למשביע יותר, אפשר לטחון את כל המרכיבים בבלנדר ולא לסנן. כך נשמרים יותר מהסיבים התזונתיים המזינים.

שער שני:
הזנה מקרקעת

מטבח סתווי חם, פשוט ומנחם



מרק סתיו כתום – דלעת, גזר, כרובית וג'ינג'ר

ארוחה פשוטה, מזינה ומחממת (4-6 מנות)

- 500 גרם דלעת/דלורית קוביות
- 2 גזרים חתוכים
- ½ כרובית (פרחים)
- 1 בצל קצוץ
- 3 שיני שום קצוצות
- 2–3 ס"מ ג'ינג'ר מגורר
- 1 כפית כורכום | ½ כפית פלפל שחור
- 1–2 כפות שמן זית
- 1-1.2 ליטר מים/ציר ירקות
- מלח ומיץ לימון בסיום
- להגשה: שמן זית, גרעיני דלעת, פטרוזיליה/כוסברה

1. מחממים שמן זית ומאדים בצל 3–4 דקות.
2. מוסיפים שום, ג'ינג'ר וכורכום, ומערבבים כדקה.
3. מוסיפים דלעת, גזר וכרובית. יוצקים מים לכיסוי.
4. מרתיחים, מנמיכים אש, ומבשלים כ־25 דקות עד ריכוך.
5. טוחנים בבלנדר מוט למרק חלק וקרמי. מתבלים במלח, פלפל ולימון. את עשבי התיבול מוסיפים רק בסוף!

הטיפ שלנו:
לקבלת מרק עשיר ומשביע יותר, הוסיפו ½ כוס עדשים כתומות בתחילת הבישול. הן יעניקו למרק שפע של חלבון וסיבים.



ירקות שורש צלויים

ארוחה שלמה במגש אחד



הסוד לשגרה סתווית ללא מאמץ נמצא בתבנית האפייה.

הירקות: בטטה, דלעת, סלק, וגזר (חתוכים גס).

התיבול: שמן זית איכותי, ענפי רוזמרין, טימין, שיני שום שלמות, ומלח איכותי.

מכניסים לתבנית אפייה וצולים כ־35 דקות על חום של 180°C עד לקרמול מושלם.

ממרח שמש סתווית

מדלעת, טחינה וג'ינג'ר (כ־2 כוסות ממרח)

- 500 גרם דלעת/דלורית
- 3 כפות טחינה מלאה
- 1–2 ס"מ ג'ינג'ר טרי מגורר
- 1 שן שום קטנה
- 1 כף שמן זית
- מיץ מ-½ לימון
- ½ כפית כורכום
- ¼ כפית כמון
- מלח ופלפל
- 2–4 כפות מים

1. חותכים דלעת וצולים ב 200°C כ־25–30 דקות לקרמול עמוק (מומלץ יותר מאידוי).
2. במעבד מזון, טוחנים את הדלעת הצלויה עם כל שאר המרכיבים (למעט המים) למרקם חלק.
3. מוסיפים מים בהדרגה למרקם הרצוי, וטועמים לאיזון חמיצות/חריפות.

רעיון הגשה: למרוח שכבה נדיבה על פרוסת לחם מחמצת או לחם כוסמין, להוסיף מעל גרעיני דלעת קלויים, עלי רוקט וטיפונת שמן זית. מושלם גם כמטבל לירקות הצלויים שלכם.



הסוד הכתום של השוקולד

קרם שוקולד עשיר מדלעת, קקאו וטחינה — ללא קמח וללא סוכר לבן (6-6 מנות).

מצרכים:

- 2 כוסות דלעת צלויה ורכה
- 3 כפות טחינה גולמית מלאה
- 2 כפות קקאו איכותי ללא סוכר
- 2–3 תמרי מג'הול מגולענים ורכים
- 1 כפית תמצית וניל
- ½ כפית קינמון
- ¼ כפית ג'ינג'ר (או 1 ס"מ טרי)
- קורט מלח
- 2–4 כפות חלב שקדים/קוקוס
- (אופציה: כף חמאת אגוזים)

אופן הכנה:

1. טוחנים במעבד מזון את הדלעת, הטחינה, הקקאו, התמרים, הוניל והתבלינים עד לקבלת קרם חלק ומשיי.
2. מוסיפים את חלב השקדים/קוקוס בהדרגה עד למרקם של מוס אווירי.
3. מקררים לפחות שעה לפני ההגשה.

רעיון הגשה: להגיש בכוסות אישיות קטנות ולקשט מעל עם אגוזי לוז/מלך קלויים, גרידת תפוז, שבבי קוקוס קוקוס קלויים, קורט קקאו ועלה קטן של נענע.

שער שלישי: נחיתה אל הערב

טקסי רגיעה, ארומתרפיה, ומעבר לתדר של שינה



חליטת סתיו מחממת וטקס הערב

הטקס התודעתי

טקס הסתיו – רגע של התכוננות לשינה.

לשבת עם כוס החליטה.
5 דקות של נשימה מודעת והודיה.
ללא מסכים וללא טלפון נייד.
לאפשר לגוף להבין שהיום הסתיים.

המתכון לכוס גדולה

3-4 פרוסות ג'ינג'ר טרי, מקל קינמון, 1 ציפורן, 2 פרוסות לימון, 1 כפית דבש.

הכנה: מרתיחים ג'ינג'ר, קינמון וציפורן ב-300-400 מ"ל מים כ־5–7 כ5–7 דקות. מכבים את האש, מוסיפים לימון, ממתינים מעט. מוסיפים דבש רק לאחר שהחליטה התקררה מעט.

שמן סתיו - תערובת ארומתרפית למשיחת הגוף

תמיכה חיסונית, מגע מנחם ועיטוף לפני השינה (בקבוק 30 מ"ל)

הכנה: מוזגים לבקבוק זכוכית כהה, סוגרים ומנערים בעדינות. מומלץ לתת לשמן לנוח מספר שעות להתגבשות הריח.



הבסיס: 30 מ"ל שמן שקדים מתוקים או חוחובה

הסינרגיה (8 טיפות סה"כ - ריכוז 1.3%):
3 טיפות לבנדר | 2 טיפות אקליפטוס | 2 טיפות לימון | 1 טיפה רוזמרין.

אופן השימוש (על גוף נקי ויבש):
לאחר מקלחת הערב, מורחים מעט מהשמן על הזרועות, הרגליים, הכתפיים ובית החזה. מעסים בעדינות, נושמים את הארומה, ומאפשרים לגוף להיכנס למנוחה עמוקה.
(הערה: אין לבלוע שמנים אתריים או למרוח שמן טהור ישירות על העור ללא דילול).

הסתיו אינו סוף. הוא הזמנה להשיל,
לנוח ולהתחיל מחדש.



"הגוף שלנו כל הזמן מנסה לחזור לאיזון.
התפקיד שלנו הוא לאפשר לו את התנאים לכך."

נשמח לפגוש אתכם במסע הבא שלנו:
סדנת צום המיצים – 8 ימי מסע והתקלפות
1 בנובמבר 2026 | בריאה בגלבוע

תמרה צוברי ויגאל קוטין
briaa-gilboa.co.il | 079-9197865

Briaa
in Gilboa


Thank you
תודה שהשתתפתם בווביר
טיפול של 30 דקות
במתנה
בריטריט הבא שלכם בבריאה
למזמינים ריטריט ב-24 השעות
שלאחר הווביר של ה-4.10.26
תקף להזמנות חדשות ל 3 לילות ומעלה
ההטבה כוללת טיפול אחד לחדר
בכפוף לתנאי ההטבה. ט.ל.ח.
BRIAA