



בעזרת השף

כמה פעמים הבטחתם לעצמכם שממחר אתם מפסיקים לחמם שניצלים קפואים או להזמין פיצה ומתחילים לבשל אוכל בריא בבית, אבל נשאבתם שוב ושוב אל שגרת היום השוחקת? מתברר שאפשר ליהנות מאוכל ביתי טרי ובריא בלי לצאת מהכלים ומהדעת. שלושה שפים פרטיים יבשלו לכם כל מה שתמצאו, העיקר שיהיה בריא

גיוון ומגוון

לאחר שנים ארוכות שבהן בילה השף והדיאטן שאיך שורץ במטבח, הוא הגיע למסקנה שהוא אינו מסוגל להמשיך להגיש לסועדים אוכל שמזיק לבריאותם. "תמיד ליוותה אותי הרגשה שבעזרת שיטות בישול נכונות ושימוש בחומרי גלם איכותיים אפשר לבשל מאכלים שיהיו טעימים ובריאיים כאחד".

שורץ נרשם ללימודי תואר ראשון במדעי התזונה במכללת תל חי, השלים את הכשרתו המקצועית בדיאטטיקה ובו בזמן עבד במטבחים ברחבי הגליל העליון. מאז הוא צבר ניסיון רב בבישול גורמה בריא, מזין ודל קלוריות.

מה מוביל אותך בעשייה שלך? "אני מאמין בשלושה עקרונות מרכזיים: טעם, גיוון ושירות אישי. טעם - כשעושים דיאטה או רוצים לאמץ

טעמים המעניקים סיפוק והנאה". תפריט "השף הבריא" מתחלף מדי שבוע ובכל פעם נוספות מנות חדשות כגון קציצות מעדשים כתומות, ירוקות ושחורות, מאגוזים ומפסטו משוחות בשמן זית ואפיוות בתנור (ללא גלוטן); פשטידת בטטה בטימין (ללא גלוטן); קבב סלמון באפונת גינה ועשבי תיבול משוח בשמן זית ואפיו בתנור; סלט כוסמין עדשים שחורות וירקות צלויים בסגנון אסייתי; ולקינוח מאפינס גזר וקינמון על בסיס קמח כוסמין ושמן זית. לתבשילים יש ניחוח ירק טרי, המעיד על בריאות המנות, וגם הטעם מענג.

שגיא שורץ. בפייסבוק: "השף הבריא",
050-7601604

אורח חיים בריא חשוב שהארוחות העיקריות יהיו לא רק דלות קלוריות ומזינות, אלא גם טעימות. אוכל הוא אחת ההנאות הגדולות בחיים, ואם איננו נהנים ממנו, נחפש את ההנאה בנשנושים בין הארוחות, וכך נצרוך יותר קלוריות. מגוון - גופנו זקוק למגוון גדול של רכיבי תזונה כדי לשמור על הבריאות וחשוב גם שהאוכל לא יהיה משעמם. שירות אישי - אני מדבר עם כל לקוח כדי להבין מהם הצרכים שלו, וכך אני יודע בדיוק למה לשים לב".

מה לעולם לא ייכנס למטבח שלך? "אבקת מרק. מעבר לבריאות, אין בה שום דבר מרגש והיא מעניקה לכל המאכלים אותו הטעם. החוכמה היא להשתמש בתבלינים, בעשבי תיבול ובמגוון ירקות כדי ליצור עושר של

קציצות שעועית שחורה ותירס

מתכון של השף שגיא שורץ

החומרים ל-12-14 קציצות

- 2 כוסות שעועית שחורה, מושרית
- 1 פיסת אצת קומבו בגודל 10*3 סמ"ר
- 2 כפיות שמן זית
- 1 בצל, קצוץ
- 3-4 שיני שום, קצוצות
- 1 צרור כוסברה טרייה
- 1 גמבה
- 1/2 כף זרעי כמון
- 1 כוס גרגירי תירס
- 2 כפות פירורי לחם
- 1 כף זרעי כוסברה
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/4 כפית צ'ילי גרוס

לציפוי

- 5 כפות נבטי חיטה
- 1 כף גרגירי שומשום מלא

אופן ההכנה

- 1 מעבירים את השעועית לסיר עם הרבה מים, מוסיפים את אצת הקומבו ומביאים לרתיחה. מסירים את הקצף שמצטבר ומבשלים במשך 60-90 דקות או עד שהשעועית מתרככת. מסירים מהאש, מוציאים את אצת הקומבו ומסננים.
- 2 קוצצים את השעועית במעבד מזון בפולסים עד לקבלת גושים קטנים.
- 3 מחממים את שמן הזית במחבת ומאדים את הבצל עד להזהבה. מוסיפים את השום למשך כחצי דקה ומסירים מהאש.
- 4 קוצצים את הכוסברה ואת הגמבה במעבד מזון או בסכין.
- 5 קולים את זרעי הכמון במחבת על להבה בינונית במשך כדקה.
- 6 מערבבים היטב בקערה את כל רכיבי הקציצות עד לקבלת תערובת אחידה ויוצרים קציצות.
- 7 מערבבים את נבטי החיטה עם השומשום, טובלים את הקציצות בציפוי ומניחים בתבנית מכוסה בנייר אפייה.
- 8 אופים את הקציצות בתנור שחומם מראש ל-200°-220 מעלות במשך עשר דקות או עד להשחמה. מגישים עם מטבל טחינה או עם ממרח גוואקמולי.





בריאות וטעם

שף זאב מרק נחשף לעולם הבישול בהיותו נער צעיר ובמהרה הבישול נהפך אצלו לאהבה ולמקור השראה ותשוקה. הוא התחיל כעוזר טבח בכמה מסעדות, אחר כך ליווה שף בהקמת מסעדת פסטה ולאחר מכן

הפך הבעלים של אותה מסעדה. בו בזמן הוא נרשם ללימודי קונדיטוריה וסיים בהצטיינות, ולאחר מכן פתח מסעדת דלי קטנה משלו לממכר סלטים, כריכים ותבשילים טריים ובריאים. בהמשך הוא התפנה ליוזמה חדשה, ונהפך לשף פרטי המבשל אוכל בריא.

"למדתי שאנשים אינם מתפשרים על הבריאות שלהם ועל הזמן שלהם, ולכן החלטתי להתמקד בבישול אוכל בריא לפי הזמנה. אני פוגש הורים רבים שחשוב להם שמשפחתם תיהנה מאוכל חם, בריא ומזין, אבל הם מותשים מהעבודה וממטלות הבית, ונאלצים להתפשר על התזונה הביתית. כשאני אומר 'לבשל' איני מתכוון לחימום במיקרו של שניצלונים קפואים או להרתחת נקניקיות בסיר, אלא להכנת ממולאים עשירים וטעימים, מרק טבעי חם בחורף, סלט עשבים צבעוני ומגורה והרשימה עוד ארוכה. פה אני נכנס לתמונה ומגיע לבית הלוקחות עם קופסאות מלאות בבריאות טעימה שמספיקה לכל המשפחה לכמה ימים".

מה מאפיין את התבשילים שלך? הבישול שלי מבוסס על ירקות עונתיים טריים ועל שילובים מעניינים של מרקמים וצבעים, שיוצרים טעם מיוחד ומלהיב. אמנם מדובר בבישול לפי הזמנה ועל פי טעמו האישי של הלקוח, אבל אני ממעט לבשל בשר אדום

ומצמצם ככל האפשר את השימוש בטיגון מיותר. אני מרבה לבשל דגים וקטניות ומשתמש בשמן ובתבלינים טבעיים. חשוב לי שגם ילדים יאהבו לאכול בריא, מכיוון שאני מאמין שהרגלים מנחילים מגיל צעיר. כיום הדור הצעיר מתפתה לאוכל מהיר, זמין וממוותג והדגש על הבריאות הוא קטן או אינו קיים בכלל".

כשהמשלוח של מרק הגיע אל פתח דלתנו עלה מהקופסאות האסתטיות ניחוח ביתי חורפי נהדר. התענגנו על סלט פסטה מלאה, שנצבעה בסגול פוטוגני שהגיע מסלק טרי ועוטרה בעשבי תבלין ירוקים. המרק הכתום היה גם הוא למנת פתיחה נהדרת בזכות תיבול עדין ומדויק, והאנטיפסטי היה לתוספת נפלאה לקציצות הדגים הנימוחות או סתם כך כנשנוש בריא. חובבי הבשר התענגו על קציצות בשר לצד אורז גול מלא והצמחונים נהנו מקציצות עדשים מצוינות, קריספיות בחוץ ונימוחות מבפנים, בתוספת טחינה כתומה (עם צ'יפוטלה) בחריפות קלה. הממולאים הצמחוניים היו תאווה לעיניים ולחך, ואת חגיגת הטעמים הנהדרת הזאת חתם מאפינס גזר, טחינה וחלב קוקוס אוורירי במתיקות עדינה.

זאב מרק. markzeev@gmail.com
052-5470120

מאפינס גזר, טחינה וחלב קוקוס

מתכון של השף זאב מרק

אופן ההכנה

- 1 מערבבים בקערה את הביצים, את הטחינה, את חלב הקוקוס, את החמוציות ואת הסוכר.
- 2 מוסיפים לתערובת את הקמח, את אבקת האפייה, את הסודה לשתיה, את המלח ואת הקינמון. מערבבים עד לקבלת תערובת אחידה ללא גושים ומוסיפים את הגזר.
- 3 יוצקים את התערובת לתבניות מאפינס (אפשר גם לתבנית אינגליש קייק) ואופים בתנור שחומם מראש ל-175 מעלות במשך 25 דקות או עד שקיסם יוצא יבש.

החומרים לעשר יחידות

- 4 ביצים
- 150 גרם טחינה
- 180 גרם חלב קוקוס
- 80 גרם (1/2 כוס) חמוציות
- 300 גרם (1 1/4 כוסות) סוכר חום
- 180 גרם (1 1/2 כוסות) קמח מלא
- 10 גרם (1 שקית) אבקת אפייה
- 1 כפית שטוחה סודה לשתיה
- 1/4 כפית מלח
- 1 כפית גדושה קינמון
- 270 גרם גזר, מגורר





המבורגר עדשים שחורות ופטריות

מתכון של השפית כרמית אלקיים

החומרים לעשרה המבורגרים

- 1 כוס עדשים שחורות, שטופות
- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל, מקולף ופרוס
- 400 גרם (2 סלסילות) פטריות שמפיניון
- טריות, ללא הרגל ופרוסות לארבע
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 100 גרם שיבולת שועל
- 1 צרור פטרוזיליה או כוסברה
- 1/2 כוס אגוזי מלך
- 1 כפית כמון טחון
- 1 כף שמן זית להברשת הקציצות (לא חובה)

טבעי ויצירתי

אחרי קריירה במשרד הביטחון החליטה השפית כרמית אלקיים להגשים חלום ישן ונסעה לניו יורק ללמוד תזונה בתוכנית להכשרת שפים. במהלך הסטאז' היא עבדה במטבחים נחשבים, ולאחר קבלת הדיפלומה שבה לארץ והקימה את "בריא - מטבח גורמה פרטי". כיום אלקיים מנחה סדנאות אוכל, מאמנת תזונה אישית ושפית פרטית שמארכת במטבח ביתה בגליל או בבית הלקוח. היא מתאימה את התזונה הבריאה לצורכיהם ולרצונותיהם של הלקוחות ומציעה גם תפריטים לאירגונים שונות למזון ועל פי הרגלי התזונה כגון ללא גלוטן, לחולי סוכרת, לטבעונים ולצמחונים.

"אוכל בריא הוא פשוט, טרי, עונתי, מקומי, יצירתי וצבעוני, המבוסס על חומרי גלם איכותיים בלבד ולא על מזון מעובד. אני משלבת מזונות מלאים, בדיוק כמו שהטבע התכוון, עם כל הידע והיצירתיות שיש כיום".

מהי אכילה בריאה בעיניך? "לאכול בריא זה לנהל בתבונה את מה שנכנס לגוף. המשמעות המעשית היא לא לקנות אוכל תעשייתי שמגיע בקופסה, כגון חטיפי אנרגיה וגרנולה או מזון שנארז בשקית צבעונית, אלא לקנות חומרי גלם בלבד ולהכין את רוב התזונה שלנו בעצמנו - ממרחים, עוגות, עוגיות, חטיפים וכמובן ארוחות בוקר, צהריים וערב".

מהם חומרי הגלם העיקריים במטבח הבריא שלך? "המון ירקות ופירות, תבלינים ועשבי תיבול, דגנים מלאים וקטניות צבעוניות, ממתקים טבעיים ושמנים איכותיים. איני מאמינה בגישות קיצוניות ובהימנעות מוחלטת ממתקים, מפחמימות או מבשר. אפשר לאכול את כל אלה במידה, ועדיין לאכול בריא וטעים. חומרי הגלם בארץ הם באיכות מדהימה, וכל שנותר הוא להבין מעט יותר מה נכון לאכול, באיזה מינון וכיצד להכין אוכל בריא על פי העדפות הטעם של המשפחה".

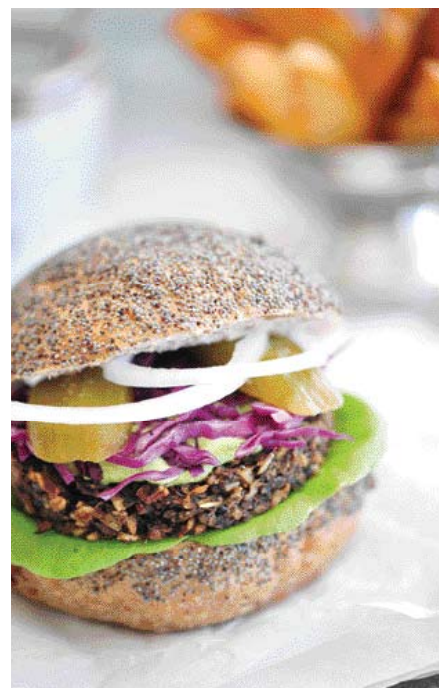


צילום: שרית גופן



זרעים כתומים

הפטיסרי הטבעוני Seeds משיק קולקציית מאפים וקינוחים כתומים בניחוח חורפי נהדר. דלועים, בטטות, אפרסמונים, תפוזים, גזרים וקלמנטינות מוגשים ביצירתיות בצורת לחם אפרסמונים (28 שקלים); פאי עוגת גזר (37 שקלים); עוגת קרם גבינת קשיו, דלעת וגזר (47 שקלים); כדורי חלבון בטעם פאי דלעת (5 שקלים ליחידה); ריבועי תפוז וקולי לימון (9 שקלים ליחידה); וטארטלט אשכולית (10 שקלים ליחידה). מומלץ לא לוותר על פאי עוגת הגזר הנהדר. המלך ג'ורג' 97, תל אביב, 03-5404006



צילום: מיכל רביב, סמון: גליה אורן

אופן ההכנה

- 1 מניחים את העדשים בסיר, מכסים במים ומבשלים במשך 20 דקות עד לריכוך. מסננים ומצננים.
- 2 מחממים שמן זית במחבת, מוסיפים את הבצל ואת הפטריות, מתבלים במלח ובפלפל ומבשלים 15 דקות אגב ערבוב.
- 3 טוחנים את שיבולת השועל במעבד מזון עד לקבלת מרקם של פירורי לחם.
- 4 מוסיפים לקערט מעבד המזון את העדשים המבושלות, את הפטריות והבצל, את הפטרוזיליה או הכוסברה, את האגוזים ואת הכמון וטוחנים למרקם גס. טועמים ומתקנים תיבול אם צריך. מצננים את התערובת במקרר במשך 30 דקות.
- 5 מרטיבים את הידיים ויוצרים קציצות או משתמשים ברינג. חשוב ליצור קציצות עבות מספיק כדי שלא יתייבשו - כשתי כפות עיסה לכל המבורג. כדי ליצור מעטה קריספי אפשר להבריש כל קציצה במעט שמן זית.
- 6 מניחים את הקציצות בתבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים 20 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. מגישים עם טחינה או עם רוטב קשיופטרוזיליה.

צילום: גל בן זאב



ריחות, טעמים ואהבה

בני הזוג לימור אורן ועודד שהר בני משקים את שוק הקולינריה החדש "ריחות וטעמים", המציע טעמים מכל קצוות תבל. על מדפי העץ הממוחזר מסודרים תבלינים ומוצרי מדף שהגיעו מרומא, מברצלונה, מלונדון ומשוק לוינסקי התל אביבי. כל התוצרת בשוק מושתתת על המוטו: "כמה שיותר קרוב לאדמה, ליצרן ולטבע". אפשר ללקט פירות, ירקות, תבלינים, חמוצים, יין, שמנים, טחינה, חלווה, עוגות ועוגיות, קטניות וגבינות. אפשר גם להתענג על שייק טבעי או לאכול ארוחה מזינה מהבופה ללא הגבלה (49 שקלים). בבוקר - סלטים בריאים, ירקות וביצים; ובצהריים - חמין, ממולאים, קובות, מפרום וסלטים. בימי חמישי ושישי יש אוכל ביתי עיראקי שאפשר לקחת הביתה. החרש 8, אזור התעשייה רמת השרון, פתוח: ראשון עד חמישי - 08:00-22:00, שישי - 10:00-16:00

שמן זית חביב

כשסבא חביב מכין את שמן הזית המעולה שלו משנת 1913, הוא תמיד דואג לשמור בצד שמן טוב במיוחד למשפחה. השנה, בית הבד הגלילי "סבא חביב" משיק את "השמן של המשפחה" במהדורה מוגבלת. זהו שמן כתית מעולה בכבישה קרה 0.5 אחוזים, המשלב כמה זני זיתים ומתאים לבישול חם ולתיבול קר. מחיר: 45-50 שקלים ל-750 מ"ל. להשיג בחנות המפעל בקיבוץ פרוז, בסניפי לגעת באוכל, עדן טבע מרקט ויינות ביתן ובהזמנה בטלפון 04-6991888 או באתר www.sabahibib.com



צילום: חתית שליו