



מצננים את הקיץ

הקיץ כבר כאן ועמו שלל הפיתויים המצננים - גלידות שמנת, ארטיקים מצופים וקוקטיילים עתירי סוכר. אם רק נוסף לתפריט שייק בריאות מרענן, סורבה פירות טבעי או מיץ סחוט טרי, נהפוך את הקיץ מסכנת סוכרים מעובדים לחגיגה קולינרית טעימה ומזינה



מומלץ להתחיל מירקות בעלי טעם עדין יחסית, כגון מלפפונים וחסה, העשירים בוויטמין סי ומסייעים בפינוי הרעלים מהגוף. המתקדמים יכולים לשלב עלים רציניים יותר כגון קייל, כרוב, עלי סלק, סלרי, פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום ותדר ולהוסיף מעט ג'ינג'ר. כמובן, חשוב גם שיהיה לכם טעים, ולכן להמתקת המיצים והשייקים הירוקים הוסיפו פרי או ירק מתוק שאתם אוהבים - תות שדה, תפוח אדום או ירוק, אגס, גור, סלק, תפוז או פרי הדר (פירות הדר תורמים לוויסות מרידות הירוקים). שייק אפשר להמתיק גם באמצעות פירות יבשים כגון תמרים, תאנים או צימוקים אורגניים ללא תוספת סוכר.

מתיקות טבעית

פירות מכילים כמות נאה של סוכר, זה נכון, אבל זהו סוכר טבעי המעניק לגוף אנרגיה חיונית. לאדם בריא אין כל הגבלה בצריכת כמות הפירות או המיצים הטבעיים ביום. בניגוד לדברי מאפה, ממתקים ומשקאות קלים, מיצים טבעיים אינם מכילים סוכר מעובד, חומרים כימיים, חומרי טעם וריח, צבעי מאכל, שומנים ומזיקים אחרים. עדיף לאכול תפוח נוסף או ללגום עוד כוס מיץ טבעי, מאשר לאכול ממתק, פרוסת לחם עם ריבה או חטיף "אנרגיה", שהוא אוסף סוכרים מעובדים ארוזים בעטיפה אסתטית שמתאמצת לשדר בריאות.

שטויות במיץ

למיצים הארוזים בסופר אין כמעט ערך תזונתי כלשהו. הם מכילים סוכר, חומרים משמרים וחומרי טעם וריח. גם מיצים ארוזים שאינם מכילים סוכר עברו תהליך פסטור שנועד להאריך את חיי המדף שלהם וחוממו בטמפרטורה גבוהה מאוד, ולכן אינם מכילים ויטמינים, מינרלים ואנזימים חיוניים. אפשר להתפנק בכיף במיץ או בשייק טבעי בדוכני המיצים הטבעיים בעיר, רק חשוב לוודא שלא מוסיפים למשקה סוכר, מי סוכר או סירופ תמרים, שמכיל בעיקר סוכר. למקפידים חשוב לבדוק שמשמשים במכונות סחיטה בכבישה קרה, שאינן מחממות את הפרי אגב הסחיטה, וכך שומרות על ערכיהם התזונתיים של הרכיבים. המחיר אמנם יהיה בהתאם, אבל על איכות משלמים.

צריכת מיצים ושייקים מהטבע היא צעד חשוב לקראת אורח חיים בריא ותזונה טבעית. הם מעניקים לגוף ויטמינים, מינרלים ואנזימים, מאזנים אותו וטעימים לא פחות מהמצננים עתירי הסוכר וצבעי המאכל.

מיץ או שייק

מיצים ושייקים טבעיים מכילים סוכרים טבעיים, ויטמינים, מינרלים, חלבונים, אנזימים וחמצן. הם מספקים לנו כמות נאה של מים, החיוניים לתהליך חילוף החומרים בגוף, מאזנים את רמת ה-PH, מורידים את רמת החומציות שנגרמת כתוצאה מאכילת מאכלים שמקורם מן החי ומאפשרים תפקוד תקין של מערכת החיסון. הם מכילים נוגדי חמצון ומנטרלים את הרדיקלים החופשיים - שגורמים נזק לתאי הגוף, מאיצים הזדקנות וגורמים לעלייה בסיכון לחלות במחלות. ההבדל בין מיצים לשייקים הוא משמעותי. מיצים טבעיים הם נוזלי פירות והירקות, ולכן הם קלים יותר לאכיל. לעומת זאת, שייקים מכילים גם את

סיבי הפירות והירקות, שתורמים להורדת הכלסטרול, מסייעים ביצירה של תחושת שובע (שייק יכול להחליף ארוחה), מנקים את הגוף מרעלים ותומכים בתהליכי עיכול. מומלץ לשתות שייק בבוקר על בטן ריקה מכיוון שכך ספיגת הויטמינים והמינרלים טובה יותר. לשם הגיוון אפשר להכין שייקים על בסיס מים, מיץ תפוזים, חלב שקדים או מי קוקוס ללא תוספת סוכר. אפשר גם להוסיף גוג'י ברי, שקדים, זרעי פשתן, זרעי צ'יה או פולי קקאו. בקיץ מומלץ גם להוסיף פירות יער, שטעמם נפלא והם בעלי ערך גליקמי נמוך.

אור ירוק

מיצים ושייקים ירוקים נמצאים בראש פירמידת הבריאות, במיוחד אם הם אורגניים, ולכן הם המומלצים ביותר. העלים הירוקים מעלים את רמת הברזל, מיטיבים עם העור, מונעים מחלות, מנקים את הדם, מפחיתים דלקות, מווסתים את פעולת המעינים ועוזרים לירידה במשקל. אם אין לכם ניסיון בשתיית נוזלים ירוקים,

מתכונים קיציים של איזבל אדלר



מיץ מרענן

החומרים לשתי מנות

5-4 מלפפונים

2-1 גבעולי סלרי

1/2 לימון עם הקליפה

2-1 תפוחים

1 שומר או קישוא

חופן עלי נענע (לא חובה אבל מומלץ)

אופן ההכנה

סוחטים את כל הרכיבים במסחטת

מיצים בכבישה קרה ומגישים עם

קוביות קרח.



שוקו קר במקום קפה קר

החומרים לארבע מנות

2/3 כוס קשיו (2 חופנים)

4 כוסות מים

1 חופן פולי קקאו שלמים (פרוטי או

זהב, לא חובה)

1 כף פולי קקאו גרוסים (ניבס)

5-4 תמרים

2 כפות גדושות אבקת קקאו איכותית

אורגנית Raw

1 כפית זרעי צ'יה (לא חובה)

1 כפית מאקה (לא חובה)

1 כף דבש או מייפל

1 כף שמן קוקוס

אופן ההכנה

1 מכניסים לבלנדר את הקשיו והמים

וטוחנים.

2 מוסיפים לבלנדר את יתר החומרים

וטוחנים עד לקבלת מרקם אחיד. בקיץ

רצוי להוסיף קרח.

סורבה פירות

אפשר להכין סורבה מכל אחד מפירות העונה.

אופן ההכנה

1 קולפים ומגלענים את הפירות שבחורים בכמות שבחורים, חותכים לקוביות

ומכניסים למקפיא למשך 24 שעות.

2 מוציאים את הפירות מהמקפיא חמש דקות לפני הכנת הסורבה, מכניסים אותם

למעבד מזון ומעבדים עד שמתקבל מרקם של סורבה.

3 אם הפירות בשלים ומתוקים, אין צורך בהמתקה נוספת. אם הסורבה אינו מתוק

דיו, מוסיפים מעט דבש או מייפל טבעי, מעבדים שוב במעבד מזון ומגישים.

טיפ מומלץ להוסיף את הדבש רק לאחר שהתקבל המרקם של הסורבה, מכיוון

שאם מוסיפים אותו בהתחלה הוא קופא ואינו מתערבב עם הפירות.



גלידת בננה

החומרים לשלוש מנות

4 בננות קפואות, מקולפות וחתוכות

1/3 כוס חלב שקדים ביתי*

1 כפית תמצית וניל טהור

אופן ההכנה

1 מעבדים במעבד מזון את כל החומרים.

2 מוציאים עם כף סקופ גלידה וזורים

מעל מעט שקדים או פיסטוקים קלויים

(אפשר לקלות בעדינות בבית), חלווה

מגוררת ומעט סילאן תמרים.

*טוחנים 1/3 כוס שקדים מושרים עם 1 כוס

מים עד לקבלת מרקם מימי ומסננים דרך

שקית בד





חותכים בסטייל

אם אתם מעדיפים לאכול את הפירות במקום ללגום אותם, לרשת Brass יש גאדג'טים לחיתוך ולפריסת פירות קיץ באופן אסתטי במיוחד - לדובדבנים יש מגלען, לתותים - פורס, לאננס - חותכן ספירלה ולקיווי - שולף. נהדר לימי הקיץ החמים. להשיג בחנויות Brass במתחם One Design, האצ"ל 53 ראשון לציון, ובמתחם הנמל החדש יריד המזרח בתל אביב, במשרדי החברה בכניסה לקיבוץ חורשים www.brassbrands.co.il

צילום: יחי' x



צילום: ש' בן אפרים

איכות בפריזר

פריזר היא גלידת בוטיק חדשה, פרי יצירתם של שני חברי ילדות - עו"ד ארן פריזנט ושף קונדיטור טל פרנהיימה. פרנהיימה, בוגר הקורדון בלו בלונדון, יצא להשתלמות גלידה בחבל אמיליה רומאניה ובירתו בולוניה - מרכז הגלידה של איטליה. מאז פריזר מייצרת מרקחת איכותית ובלתי מתפשרת מחומרי גלם טבעיים בלבד, בדגש על שימוש בחומרים מיובאים מארץ המגף, מקור החזון וההשראה. גלידות השמנת והסורבה מכילות 60 אחוזים פרי טרי ומיוצרות במקום מדי יום, ויש גם תוצרת טבעונית וכזו ללא סוכר. קראמבל, פיסטוק, ביסקוטיני, באצ'י, סויה קרמל מלוח, שוקולד או וניל ללא סוכר, סורבה מלון, מנגו אפרסק עם פירות טריים והרשימה המתוקה עוד ארוכה. המשותף לכל הטעמים האלה הוא מרקם קטיפתי רך ונעים, מתיקות מדויקת וטעם נהדר. חנויות בביאליק 61 רמת גן ובוויצמן 33 גבעתיים. בפייסבוק: "Freezer".

סוחטת בריאות

בארבעה מפגשים קסומים בני שלוש שעות התכנסו עשר נשים לסדנת ניקוי גוף והתחדשות, בקליניקה של הנטרופתית איזבל אדלר שבהוד השרון. המפגשים החלו במדיטציה קצרה, שבה התבקשו להשאיר מחוץ לחדר את מטלות היום והדאגות ולהתמסר לחוויה. אדלר לימדה, שיתפה, העשירה אותנו בידע ובטיפים והסבירה מדוע חשוב לעבור תהליך ניקוי רעלים. לאורך כל התהליך היא שבה והזכירה שהניקוי תחום בזמן ושאינן צורך להילחם בחשקים במלוא העוצמה, אלא רק לומר לעצמנו בשקט ובהבנה "לא עכשיו". במהלך המפגשים למדנו על הרעלנים בחיינו ועל הדרך לנקותם מהגוף, על מקרוביטיקה, על איורודה, על רואו פוד ועל תזונה בריאה. בכל מפגש עברנו על התפריט לשבוע הקרוב, שהתבסס בעיקר על מיצים טבעיים ושייקים ירוקים, וקיבלנו מתכונים פשוטים ליישום שתמכו בתהליך. הימים הראשונים לתהליך לא היו פשוטים. הניתוק מהקפה, מהפחמימות ומהסוכר היה מאתגר ככולנו. ואולם, השיחה בתחילת כל מפגש, תחושת השותפות והתמיכה היו חזקות יותר מכול. ככל שעברו הימים התפוגגו החשקים למתוק, הנפיחות ירדה, האנרגיה התחדשה ותחושת הקלילות הורגשה. כל מפגש נחתם בארוחה טבעונית נהדרת ובה ממרחים, מטבלים, סלטים ותבשילים בריאים בשילוב עקרונות האיורודה. ביקשתי להכיר מקרוב את תהליך הניקוי ואת השפעותיו ולהשיג שלוה ובריאות לגוף שלי, וקיבלתי הרבה יותר - ידע, כלים, תובנות ומתכונים נפלאים. בפייסבוק: "איזבל אדלר נטרופתיה isabelle.adlernaturopathy.com".

לבן על לבן

Glida, מותג הגלידה של רשת Buy The Way, משיק קולקציית קיץ חדשה בצבע לבן. הגלידות נרקחות בייצור עצמי אגב שימוש בחומרי גלם איכותיים, ללא פירות משומרים או קפואים וללא תערובות מסחריות. בין טעמי התוצרת המשובחת: קרם שניט אגוזי לוז, מסקרפונה ומשמש, עוגת גבינה עם שטרויזל קקאו, פודינג אורז ושקדים, יוגורט פירות יער, ריקוטה אגסים וחלב שקדים (גלידה טבעונית). מחיר: 82 שקלים לקילוגרם. להשיג בצומת רעננה, 09-7424600; בשדרות מנחם בגין בכפר סבא, 09-7446868 או 052-3392552; ב-Brown בקניון G, ניסים אלוני 10 תל אביב, 03-5444024; ובחוות צוק, משה פרלוק 5 רמת אביב החדשה, 077-5155905.



מברזיל באהבה

ויטה קוקו, משקה מי קוקוס שנועד בחופי ברזיל, מגיע לישראל. אלה מי קוקוס טבעיים, דלי קלוריות ובעלי אפס אחוזי שומן, ללא תוספת סוכר ובטעם טבעי או בתוספת אננס. מומלץ להוסיף את מי הקוקוס לשייק על בסיס פירות כגון מנגו ואננס או לסורבה טבעי על בסיס פירות קפואים או ללגום צונן. מחירים: 8-10 שקלים ל-330 מ"ל, 14-15 שקלים לחצי ליטר ו-18-20 שקלים לליטר. להשיג ברשתות השיווק.

צילום: ויטה קוקו





עם הוויטמינים

פרי Z מציגה 30 טעמים של ארטיקים מפירות טבעיים ללא חומרים משמרים, ללא צבעי מאכל, ללא חומרי טעם וריח וללא חלב. שיטת הייצור משלבת תהליך הקפאה מהיר בטמפרטורה נמוכה, השומרת וממזה את הרכיבים החיוניים וחלק מהוויטמינים שבפירות. בין הטעמים: סברס, תות, תפוז ורימון, קוקוס, גויאבה, פסיפלורה, מנגו ואסאי־בננה. אהבת במיוחד את העובדה שהארטיקים בשני גדלים - רגיל (80 גרם) ומיני (30 גרם). להשיג באבן גבירול 158 תל אביב, 03-5358666, ביוסף ספיר 10 נתניה, 09-8877005, ובחנויות ברחבי הארץ.



שף עד הבית

רשת מסעדות המזון המהיר pronto kiosko היא האחות הקטנה של מסעדת pronto, בת טיפוח של שף דיוויד פרנקל. החיבור בין חומרי גלם טריים ואיכותיים ובין מנות במחירים סבירים הופך את החוויה הקולינרית לקלילה, לנעימה ולבלתי פורמלית. בחרנו להתרשם מהתוצרת האסטרונומית המוקפדת דווקא בשירות המשלוחים ולא בישיבה במקום. חזרנו הביתה בערב קיצו, ושעה לאחר מכן נקש בדלתנו שליח חייכן ובידו אריזה בניחוח איטלקי משובח. את המנות שהזמנו אכלנו לצד בקבוק יין במרפסת הבית. ראשונות: סלט קפריזה רענן, טרי וטעים, ואנטיפסטי נהדר בזכות רוטב פסטו טרי וצלייה מדויקת של הירקות. עיקריות: פסטות - טאליונילי טרטופו (חמאה לבנה, פטריות כמהין, שמפיניון ופרמז'נו) וטורטליני טלה (כיסונים במילוי בשר טלה, רוטב נפוליטנה, קייל, חצילים וצ'ילי) - שתיהן מצוינות בזכות מידת עשייה מושלמת ורוטב איכותי. הפיצות (רוקט ופרמז'נו, נפוליטנה) היו גולת הכותרת של הארוחה בזכות בצק פריך, רוטב עגבניות טרי וגבינות משובחות שפוזרו מעל במתינות. קינחנו בטרמיסו קרמי משובח והצטערנו שלא יכולנו להשאיר טיפ. מחירים: 29-55 שקלים. מתחם שוק הצפון ברמת החייל.

מאריך חיים

מי אינו מכיר את תחושת התסכול שבמציאת פירות וירקות רקובים במקרר אף שנקנו לפני ימים ספורים. לחברת אופק חדש יש פתרון שחוסך את עוגמת הנפש הזאת - קופסאות וקנקני ואקום שמאריכים את חיי המוצרים פי ארבעה. איך זה עובד? משאבת הוואקום מתחברת לקופסה או לקנקן ושואבת מהם את האוויר בפעולה פשוטה וקלה. מזגתי לקנקן חלב שקדים שרקחתי בעצמי, שמחזיק מעמד כיומיים, והחלב שמר על הטעם, על המרקם ועל צבע במשך ארבעה ימים. גם עלים ירוקים שרכשתי האריכו ימים בקופסת הוואקום. יש גם שרולי קונוס סיליקון למקפוא שאפשר להכין באמצעות גלידה ביתית או סורבה. הקופסאות והקנקן של חברת סטטוס מיוצרים בסלובניה מטריטן חזק ואיכותי ללא BPA, והקונוסים של חברת Lurch הגרמנית מיוצרים מסיליקון פלטינום, שאינו פולט חומרים רעילים ושעמיד בהקפאה בטמפרטורות נמוכות. להשיג ב־www.newhorizon.co.il



ג'וס וג'וסה

לפני כמה שבועות הושק המותג Jusa Cold Pressed, המשלב חנות מיצים תל אביבית וחנות וירטואלית ברשת. אלה מוכרות מיצי פירות, ירקות, תבלינים וסופרפודס. ביקור בחנות מאפשר לצפות בתהליך הייצור ובמרקחת הנכנסת למכונת הסחיטה בכבישה קרה, שמוציאה מהרכיבים את המרב בלי לגרום לחימום שיפגע בערכים התזונתיים. לג'וסה מגוון של כ־20 תערובות מיצים, ובהם מיץ Spicy - תפוח ירוק, לימון, ג'ינג'ר ופלפל קאיין; California Dream - תפוז, תפוח, לימון וכורכום; Garden - סלק, גזר, תפוח וג'ינג'ר; Wellness Tonic - ג'ינג'ר, לימון ופלפל קאיין. כל המיצים ללא תוספת סוכר וללא חומרים משמרים והם עמידים במקרר שלושה ימים מרגע הסחיטה. נוסף למיצים, ג'וסה מציעה קולקציית משקאות על בסיס חלב קשיו או שקדים, קינוחים על בסיס אסאי, ארטיקים טבעיים וסלט פירות. לכל הטוב הזה מצטרפות שלוש תוכניות ניקוי רעלים בהדרכת תזונאית ועל בסיס מיצים שמגיעים עד הבית בליווי הנחיות מדויקות. מחיר: 16-30 שקלים למיץ.

להשיג באבן גבירול 151 תל אביב וב־www.jusa.co.il

שחר בן-פורת

