



נפנוף בריא

יום העצמאות ועונת המנגלים מביאים עמם ניחוחות של בשר "על האש". מלבד המחלוקת באשר למוסריות שבאכילת מוצרים מן החי, יש לא מעט חסרונות בריאותיים הנלווים לאכילת בשר. במקום זאת אפשר ליהנות מארוחת מנגל מגוונת, עשירה, בריאה, איכותית וטעימה בלי בשר כלל - מנגל טבעוני

החום הרב שבו נצלה הבשר והמגע בין הלהבה לבשר הם סיכון בריאותי של ממש. הלהבה חורכת את הבשר וגורמת להיווצרות רכיבים רעילים הנקראים "גליקנים", הקשורים בהגברת תהליכי דלקת, מחלות לב וסרטן ובהאצת תהליכי הזדקנות. ככל שהבשר מעובד יותר ומכיל יותר שומן, כך גדל הסיכוי שלו להכיל אותם רכיבים רעילים.

יש כמה דרכים לצמצם את שחרורם של אותם חומרים במהלך הצלייה. למשל, במקום לצלות את הבשר על האש לזמן רב מומלץ לצלות אותו לזמן קצר (ככל שזמן שפיפת הבשר לחום מתקצר כך הנזק קטן), לבשלו או לאפות אותו בתנור, וכדאי להשתמש בבשר שאינו מעובד, כגון נתחי בקר ועוף איכותיים ונתחי בשר רזה כגון פילה, סינטה ושייטל.

אם תבחרו להתמסר לטבעונות או לצמחונות בשם המוסר או הבריאות, תיהנו ממנגל טבעוני על טהרת הצומח. גם החברים הקרניבורים שלכם לא יעמדו בפיתוי ויבקשו טעימה משיפודי הירקות או מסטייק הפרוטובלו. **האם יש עדיפות למיקום המנגל?** מומלץ לבחור במקום פתוח כגון גינה, פארק או חורש. כך אפשר ליהנות מהטבע מסביב ולשלב פעילות גופנית מגבשת ובריאה, שתשרוף קלוריות לפני הארוחה.

באיזו צורה כדאי לארוגן את הארוחה? ישיבה סביב שולחן מומלצת יותר מכול מפני שהיא גורמת לתחושת שובע יותר מאשר אכילה בעמידה. גם אם מדובר בשולחן פלסטיק בחיק הטבע, מומלץ לערוך אותו עם מפה, צלחות, כוסות וסכ"ם, להגיש את כל המזונות ורק לאחר מכן להתיישב לאכול בצוותא. אכילה בתשומת לב וברוגע היא אכילה נכונה ומספקת. אם אין מספיק מקום לכולם סביב השולחן, הילדים ישמחו לשבת עם הצלחות על שמיכה בחלקת הדשא הסמוכה.

אילו מנות עיקריות בריאות יכולות להחליף את הסטייקים, הקבבים והשיפודים המסורתיים? חשוב לבחור מנת חלבון

איכותית, כגון המבורגרים, קבבים וקציצות טבעוניות שהכנתם בעצמכם מאורז מלא, ממש ומעודשים, ולא מזונות קפואים מעובדים המכילים חלבון נחות (כגון סויה מעובדת או סייטן), מלח, סוכר, חומרים משמרים, משפרי טעם וריח וצבעי מאכל.

ואם יש אורחים שאינם מסוגלים לוותר על מנת חלבון מן החי? ארוחה משותפת צריכה להיות בריאה אך גם מנהה ומגבשת. למי שמתעקש לאכול חלבון מן החי, אפשר להמיר את העוף והבשר האדום בדגים על האש. כך זוכים לערכים תזונתיים גבוהים יותר, לאחוזי שומן נמוכים ולערך קלורי נמוך בלי לוותר על הטעם. דגים על האש בשמן זית ועשבי תיבול הם חגיגה קולינרית נהדרת ובריאה.

מה לגבי תוספות? העדיפו אורז מלא, קוסקוס מלא, כוסמות, קינואה וקלחי תירס. ותרו על צ'יפס, על תפוחי אדמה ועל פחמימות ריקות אחרות או אכלו מהן במידה - פיתה אחת מקמח מלא או מכוסמין, תפוח אדמה אחד על האש או כמה כפות של אורז לבן. בד בבד, הרבו באכילת ירקות חיים או צלויים על האש והשתמשו בעשבי תבלין טבעיים. הם כולם עשירים בנוגדי חמצון ובערכים תזונתיים ובעלי ערך קלורי נמוך. כדאי לשלב בסלט ירקות ממשפחת המצליבים כגון כרוב, כרובית, ברוקולי, כרוב ניצנים, קולרבי, צנון, עלי רוקט ועלי חרדל. הם ידועים ביכולתם להפחית את הסיכון לסרטן.

אילו ירקות מומלצים לצלייה על המנגל? כל ירק שאוהבים ועדיף שיהיה בשרני כדי שלא ייחרך לחלוטין. פטריות פורטובלו, פטריות שמפיניון, קלחי תירס, סלקים, קישואים, זוקיני, עגבניות, עגבניות שרי, גמבות, פלפלים, בצל לבן, בצל סגול וחצילים. מומלץ לתבל בשמן זית איכותי, במעט מלח ובפלפל שחור. לאוהבי הטעם המתקתק מומלץ להכין מרינדה משמן זית, מחומץ תפוחים ומסילאן טבעי ללא תוספות סוכר, ביחס של שליש לכל רכיב.

מה הופך סלטים לבריאים? סלטים שהוכנו בבית ותובלו בשמן זית, במעט מלח ובלימון טרי הם סלטים בריאים ומומלצים לשילוב בכל ארוחה. סלטים מוכנים מכילים שמנים רעים (קנולה, סויה ואחרים), כמות רבה של מלח, חומרים משמרים, מייצבים ומשפרי טעם וריח. חומוס וטחינה, למשל, אפשר להכין בבית בקלות או לקנות בחומוסייה שמכירים. בחומוס הכוונה לכה העשוי גרגירים טריים - העשירים בחלבון, בסידן, בברזל ובאשלגן, ובטחינה הכוונה לכו העשויה משומשום מלא ועשירה בסידן, ברזל, אשלגן, חלבון, ויטמינים מקבוצת בי, סיבים תזונתיים ושומן איכותי התורם לירידה של הכולסטרול הרע (LDL).

האם לטכניקת הכנת המזון יש משמעות? אכן, הטכניקה חשובה מאוד. צלייה בגריל גז או בגריל חשמלי עדיפה על פני פחמים וחומרי בערה רעילים. אם אתם בכל זאת משתמשים בפחמים, הימנעו משימוש בנוזלים דליקים או בלבני פחם. שניהם מוספים כימיקלים רעילים למזון.

מה לגבי שתייה? מומלץ להימנע משתייה מתוקה הרוויה בסוכר וממשקאות דיאט, שמלאים בחומרים כימיים רעילים שאינם בריאים לגוף שלנו. הרבו בשתיית מים ואם אינכם מסוגלים לוותר על שתייה מוגזת, בחרו סודה שאינה מכילה נתרן או הכינו סודה בבית. אם חסרה שתייה מתוקה, אפשר להכין קנקן מים צוננים עם פלחי פירות, לימון ונענע טרייה.

מה לגבי הקינוח? אם אתם בעניין של בריאות - עוגות, עוגיות ומאפים קנויים הם מחוץ לתחום. כמות הסוכר בהם אסטרטגית וכולם עשויים קמח לבן. במקום זאת, תוכלו לאפות עוגה ביתית מקמח כוסמין, מרסק תפוחים (במקום ביצים), משיבולת שועל, מפירות טריים ומסוכר במידה מבוקרת. גם על פינוק המנגל מסורתי עתיר הסוכר, הלוא הוא המרשמלו, מומלץ לוותר (כן, יש כזה טבעוני). במקומו הכינו שיפודי פירות טריים במגוון צבעים וצורות. שתפו את הילדים במלאכת ההכנה; הם יתלהבו לעזור וישמחו לאכול את מה שהכינו בעצמם.

יש עוד טיפים לסיום? אל תגיעו רעבים מדי או עייפים מדי לארוחה, זה מתכון מובטח לאכילה בלתי מבוקרת. הרבו בשתיית מים לאורך היום כולו וחייכו לעצמכם ולעולם.



מתכונים של דרלי שני למנגל בריא, טבעוני וצבעוני

אופן ההכנה

- 1 מניחים את הפלפלים בשלמותם על תבנית עם נייר אפייה וקולים במשך כחצי שעה בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות עד שהקליפה חרוכה. מעבירים לכלי סגור ומצננים מעט.
- 2 מבשלים את הבורגול עם מעט מלח (כמו בישול אורז) בזמן שהפלפלים בתנור.
- 3 מחממים שמן קוקוס במחבת ומטגנים את הבצל והשום עד להזהבה.
- 4 טוחנים את השעועית המבושלת במעבד מזון בפולסים עד למרקם נימוח מעט אבל עדיין גס.
- 5 קולפים את הפלפלים לאחר שהצטננו מעט, מנקים מגרעינים וקוצצים.
- 6 מעבירים לקערה את כל חומרי הקבבונים, מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול. מניחים בצד עשר עד 15 דקות להתגבשות.
- 7 יוצרים מהתערובת קציצות בינוניות פחוסות מעט. אפשר לטגן אותן בשמן קוקוס כמה דקות מכל צד עד להזהבה או לאפות בתנור ב-190 מעלות במשך 20 דקות. מחממים מעט על המנגל את הקציצות המוכנות, רק עד שייחרכו קלות.

* לנמנעים מגלוטן, אפשר להחליף את הבורגול באורז מלא.

קבבונים

החומרים לכ-30 יחידות

- 3 פלפלים אדומים
- 1 כוס בורגול גס*
- שמן קוקוס
- 2 בצלים בינוניים, קצוצים
- 4 שיני שום, קצוצות
- 3 כוסות שעועית אדומה, מבושלת עד ריכוך
- 1/2 כוס קמח עדשים
- 1/4 צרור כוסברה, קצוצה
- 1 כף שטוחה מלח ים אטלנטי
- 1 כפית כמון
- 1 כפית פפריקה מעושנת
- צ'ילי גרוס לפי הטעם

קלחי תירס מתובלים

אופן ההכנה

- 1 טוחנים בבלנדר חזק את חומרי האיולי קשיו למרקם חלק (אפשר להוסיף בהדרגה כף מים אחת או יותר לפי הצורך).
- 2 צולים את התירסים המבושלים על הגריל כמה דקות עד שהם חמים ויפים.
- 3 מורחים על כל קלח תירס מעט איולי ומפזרים פרמזן ומעט צ'ילי.

* במקום לבשל, אפשר לעטוף את קלחי התירס בנייר אלומיניום, לצלות על הגריל עד לריכוך ולחרוך מעט.

החומרים לארבע מנות

- 4 קלחי תירס צעיר, מבושלים עם העלים*
- פרמזן טבעוני
- צ'ילי גרוס
- לאיולי קשיו
- 1 כוס קשיו
- 1/3 כוס מים
- 1 כפית חרדל
- 1 קורט מלח ים אטלנטי





צלחת מלכותית

בית העיצוב ההולנדי Pip Studio משיק קולקציית כלים מלכותית וחגיגית בשם Royal White Collection - קולקציית כלים בצבע לבן עם עיטורים בגוני כחול וזהב. בין הפריטים בסדרה: צלחות אוכל בגדלים שונים, קנקן שתייה, ספלים ותחתיות וקערת סוכר עם מכסה. להשיג ברשת DOMO ובחנויות כלי הבית המובחרות. www.paldinox.co.il, 08-9255501

סוד הקציצה

דרלי שני היא אימא לשני ילדים, תזונאית הוליסטית, שפית של אוכל טבעוני בריא וטבעונית בעצמה. במהלך השנים היא גילתה כי הצורך הגדול של רוב הטבעונים הוא "הקציצה", מנת החלבון או המנה העיקרית. אותו צורך הניע אותה ליצור לאימהות פתרון בריא, מזין, נגיש וטעים. "התחלתי להתמקד ביצירת הקציצה המושלמת - עשויה מחלבון איכותי, מנת חלבון מלא, ללא גלוטן, ללא מזונות מעובדים וללא חומרים משמרים או חומרים מזיקים אחרים."

כך נולד Darli's, קו הקציצות הטבעוניות של שני: המבורגר מעדשים ירוקות, מאורז מלא, מירקות ומתבלינים; קבבונים מתובלים משעועית אזוקי, מאורז מלא, מירקות ומתבלינים; וקציצות עדשים כתומות עם אורז מלא, ירקות ותבלינים, המכונות "ילדודס". בחרנו לתת לכל השלושה מקום של כבוד על המנגל הטבעוני ותוך כמה דקות קיבלנו ארוחה מפנקת ומזינה עם ניחוח תבלינים נהדר וטעם משובח. גם הקרניבורים שבינינו התענגו על ההמבורגר והקבב ונתרו פעורי פה כששמעו שאין זכר לרכיבים מן החי.

מחיר מארז: 30 שקלים. 054-3256162

Darli.greenberg@gmail.com



שלח לחמך

זה 75 שנה שבמאפיות ג'ייקובס אופים לחמי בריאות מוקפדים לצד מאפים בעלי ניחוחות בולנו'רי צרפתי. מדובר בתוצרת שנאפית מחומרי גלם איכותיים בעבודת יד, ללא חומרים משמרים, ללא צבעי מאכל וללא תוספות סוכר. ערכי בריאות ואיכות מתבטאים גם בתוספות המועשרות ברכיבים תזונתיים, כגון שיבולת שועל, זרעי פשתן, גרעיני חמנייה, גרעיני דלעת, שומשום ופרג. על אפייט לחמי הבריאות אמון האופה חיליק אפרים, המגדל כמה שמרי פרא (מחמצות שאור) הנרקחים בליווי קמחים מלאים (חיטה, שיפון, אורגני וכוסמין). בין סוגי הלחמים של ג'ייקובס: מאה אחוזים קמח שיפון מלא, שיפון קימל, שיפון דייט, חמוציות ואגוזים, דגנים, צרפתי זיתים, איטלקי, כוסמין, חלות, בריוש, פלוט, לחמניות ובגטים. לצד הלחמים נאפים קישים, מאפים מלוחים, עוגות, עוגיות וקינוחים. אהבתי במיוחד את לחם הכוסמין האזורי במרקם רך, את עוגת הגזר בזכות כמות האגוזים המפנקת ואת עוגיות הבריאות בזכות הפריכות והמתיקות המתונה. מחירים: לחמי בריאות - 16.5-26 שקלים, מאפי בוקר ומלוחים - 5-15 שקלים, עוגיות - 32-39 שקלים, ועוגות - 36-69 שקלים.

איתן 1 קריית אונו, 03-5511333; והחרושת 19 רמת השרון, 03-5491000.



צילום: My social



חדש במטבח

פוד אפיל משיקה את המולטיקייק פלוס החדש, שבעזרתו אפשר להכין קינוחים ומאפים בחמש דקות אפיה וללא שמן כלל. למוצר יש טיימר כיבוי, מתג הפעלה ועשר פלטות מתחלפות שבעזרתן אפשר לאפות מאפינס קייק פופס, ופל בלגי, דונאטס, בראוניס, טארטלטים וקישים. מחיר: 349 שקלים.

עוד מבית פוד אפיל, תבנית מולטי רוסטר עם תעלת מלח ומכסה ארומטי לצלייה לשמירת טעמו הטבעי של המזון. מתאים לעוף, לבשה, לדגים ולירקות. המלח תורם לפיזור חום אחיד, מגביר חום ומונע את התייבשות המזון. מחיר: 449 שקלים.

להשיג ברשתות לגעת באוכל, DOMO, סבייסט, פור שף, קוק אנד בייק, קוק סטור, באתרי מכירות באינטרנט ובחנויות כלי בית.

איטלקיה עם טוויסט

קוואטרו (Quattro) היא מסעדה איטלקית מודרנית של השף אביב משה, זוכת פרס "אות העיצוב" לשנת 2016, המציעה חוויה איטלקית אורבנית, תוססת, צבעונית ובלתי פורמלית. המוזיקה קצבית וקופצנית, המלצרים חייכנים וכך גם קהל הסועדים. תפריט המסעדה כולל מנות קלילות לצד מורכבות בהשראה איטלקית לצד נגיעות ים-תיכוניות. ראשון הגיע לשולחן סלט פנצלה (68 שקלים) - עגבניות טריות וצלויות, טוויל לחם, ביצה עלומה וסרדינים טריים - שהיה נהדר בזכות תיבול מדויק, ירקות טריים וצריבה נפלאה של העגבניות. לצד הסלט הונחה מנה של פסטה פלפל (56 שקלים) - פסטה טרייה, פלפל שחור, זרעי עגבנייה, חלמון כבוש ופרמזן שהוגש בנדיבות - מידת עשיית הפסטה הייתה מושלמת והיא מומלצת לאוהבי החריף בשל דומיננטיות הפלפל השחור. עוד מעולם הפסטה, הגיחו טורטליני כמהין (58 שקלים) - דוקסל פטריות, גבינת פרופוולה וקרם עגבניות מעושנות - מנה נהדרת בזכות טעמן של הפטריות הטריות, אבל כבדה מעט לאור נוכחות הגבינה הכחולה. ראשונה נוספת הייתה קרודו פומודורי (68 שקלים) - נתחי דג נא, זרעי עגבנייה, יוגורט בזיל, קרם חציל שחור, סלרי, צנוניות, צ'ילי ובצלי שאלוט - מנה מרעננת, אביבית, נעימה ובעלת טעמים עדינים מאוד ושפע ניחוחות מן הצומח. לעיקריות חלקנו מוסר בקראסט עם טורטליני חצילים, חמאת עגבניות וחלמון כבוש (148 שקלים) ופיצה פטריות פורציני, פורטובלו וכמהין עם גבינת עזים (68 שקלים). הדג הוגש במידת עשייה מדויקת (לטעמנו היה אפשר לוותר על הקראסט), התוספות השתלבו מצוין והטעמים היו מאוזנים וטובים. הפיצה הייתה מושלמת בזכות בצק דק, פריך ולא שמן, מגוון פטריות שפוזרו בנדיבות, שילוב מצוין בין גבינת עזים לדפי פרמזן דקים וחופן משובח של עלים ירוקים שפוזרו מעל. לפינאלה הזמנו "קינוח הדרים" (48 שקלים) - חגיגת טעמים חמצמצים ומתקתקים: פחוניות מיניאטוריות במילוי קרם מנדרינה, מרמלדת משמש, פילה הדרים, סורבה תפוז דם ומקרן הדרים בגוני כתום וירוק. תענוג איטלקי בניחוח ים-תיכוני בלב תל אביב.

הארבעה 21 תל אביב, 03-9191555, פתוח: בכל יום בשעות 12:00-24:00.



צילום: עדי הלמן

מכשור לבריאות

חברת ניופאן משיקה את "לבריאות מניופאן", סדרת מוצרי בריאות - בלנדר מוט, מיקסה, מולטי קוקה, סיר אידוי, מכין מרק, מסחטת מיצים ומעבד מזון. לצד המוצרים הבריאים, משיקה החברה סרטוני קולינריה איכותית, מתכונים מותאמים לעונות השנה ולחגי ישראל, טיפים ותכנים קלים ליישום במטבח הפרטי.

newpan-health.co.il