



ביטוח בריאות

השנה החדשה בפתח וניחוחות של התחלה חדשה מציפים את האוויר. לאור פרשיות המזון האחרונות ולקראת ארוחות החג, המודעות לבריאות המזון שאנחנו אוכלים נמצאת בכותרות יותר מתמיד. אם רק נקפיד על התנהלות חכמה וזהירה במטבח ומחוצה לו, יהיה החג הזה טעים ובריא כאחד

ותאריך אחרון לשיווק ולשימוש. אין לקנות ביצים בשווקים וביצים סדוקות, מלוכלכות וללא סימון. כמו כן, יש לשטוף ידיים עם סבון לאחר השימוש בביצים. על הביצה יש חיידקים, בעיקר סלמונלה, המהווים מקור זיהום מסוכן".

הימנעות מטעויות

יש כמה טעויות נפוצות במטבח הביתי וחשוב להימנע מהן. "למשל, חיתוך ירקות ובשר על אותו קרש חיתוך. חובה להפריד חומרי גלם שונים מחשש להצלבת חיידקים. כמו כן, רובנו לא מכניסים סיר חם למקרר וזו טעות. סיר בטמפרטורה של 65 מעלות חייב להיכנס למקרר כדי להאיץ את תהליך הקירור עד לטמפרטורה של ארבע מעלות, שבה התפתחות החיידקים היא הנמוכה ביותר. גם צינון המזון על אדן החלון הוא מקור לזיהומים מן החוץ, כגון זבובים, אבק ולשלת יונים. גם הפשרת בשר מחוץ למקרר היא מהלך שגוי; יש להפשירו במקרר כדי לשמור על קצב נמוך של התרבות חיידקים. כמו כן, אין לאחסן חומרי גלם ובקבוקים מתחת לכיור, עקב החשש לחלחול מי ביוב מזוהמים עליהם. "במקרר, יש להקפיד על שמירת ניקיון מבפנים ומבחוץ, על טמפרטורת קירור של ארבע מעלות והקפאה של מינוס 18 מעלות, על כיסוי כל מוצרי המזון ועל הפרדה בין מזון שאינו מבושל למזון מוכן לאכילה. יש לאחסן את המזון הלא מבושל בתוך כלי סגור במדפים התחתונים, ואילו מזון מוכן לאכילה - במדפים העליונים. כך נוזלי ההפשרה לא יגיעו למזונות המאוחסנים במקרר ויזהמו אותם. ביצים יש לאחסן בכלי נקי ואטום ולא באריזת קרטון".

לגבי בישול, "החום במרכז המזון צריך להגיע לפחות ל-70 מעלות במשך שתי דקות לפחות. לכן, אין זה מומלץ לאכול ביצה רכה, קרפצ'ו, סביצ'ה, טרטור וכל מזון בדרגת הכנה מדיום רייר".

למיין ולהעביר את המזונות האלה לצננת זכוכית או פלסטיק עם מכסה הנסגר היטב כדי למנוע כניסת חרקים ולהקטין את ספיגת הלחות והתפתחות עובש. רצוי לאחסן במקום קריר, אפל ויבש. בקיץ אפשר לאחסן את הצננת סגורה היטב במקרר".

בלי זיהומים

"חל איסור חמור לטחון בשר מראש. הקצב חייב לטחון את חומר הגלם מול הלכות לפי בקשתו, ומה שנטחן יותר מהדרוש יש להשמיד. בשר טחון הוא חומר גלם מסוכן, משום שהטחינה מגדילה את שטח הפנים שלו ויש סכנה גדולה יותר להתפתחות חיידקים. כמו כן, חשוב לדעת מהו תאריך השחיטה של הבשר ולקנות אותו בסמוך ליום הבישול כדי להימנע מהקפאה. הקפאה והפשרה ביתית פוגמות בערכים התזונתיים שלו. "זאת ועוד, כל חומר גלם אמור לקבל מכונת טחינה ייעודית לו. אסור לטחון עוף, דג ובקר באותה מכונה מחשש להצלבת חיידקים. כמו כן, חשוב לוודא לפני הטחינה שלא נותרו שאריות מהטחינה הקודמת, העלולות לזהם את כל הבשר. לקצב אסור גם להקפיא את המוצרים. חשוב לזכור כי תוקף בשר טחון הוא חודשיים לכל היותר".

לגבי דגים, "אין לגעת בהם בידיים חשופות לפני שנוקו באופן יסודי. על הדגים יש חיידקים מחוללי מחלות שיוצרים רעלים. יש לוודא כי העיניים שלהם שחורות, מבריקות ובלוטות וכי הזימים אדומים. חשוב שיהיו מכוסים לגמרי בפתית קרח כדי למנוע התפתחות חיידקים".

לגבי ביצים, "טעות לחשוב שביצים מהמשק הן הכי טריות. מסוכן מאוד לרכוש ביצים אלה מכיוון שלא עברו פסטור ושיקוף חיידקים. ביצים יש לקנות אך ורק בחנויות ממוזגות ובאריזתן המקורית. יש לוודא שעל הביצה יש חותמת של מכון המיון

תזונה בריאה אינה מסתכמת בחומרי הגלם ובאופן ההכנה, אלא גם באופן שבו אנחנו מתנהגים עם המזון. המקומות שבהם אנחנו רוכשים אותו ואופן הבישול והאחסון שלו חשובים לא פחות. בחברת מ"ב"ט - בית ספר לבריאות מזון, המתמחה בהרצאות בטיחות מזון לקהל הפרטי, מציינים כמה כללים חשובים.

קנייה חכמה

"יש לרכוש אריזות מזון מן החי ממקור בטוח, כלומר מקום בעל רישיון עסק בתוקף, רישיון יצרן מטעם משרד הבריאות ואישור וטרנרי למזון גולמי מן החי. קניית בשרים בסופר בטוחה יותר בשל פיקוח הדוק יותר של משרד הבריאות. כמו כן, יש לרכוש מזון בעטיפה המקורית ועליה שם היצרן, כתובתו ותאריך אחרון לשיווק. עטיפת המזון מבטיחה במידה מסוימת כי המוצר מוגן מפני זיהום. על מוצרי יצרן מוכר יש פיקוח מטעם הרשויות".

לגבי שימורים, "יש להימנע מרכישתם בקופסאות פח פגומות - נפוחות, חלודה, סימני נזילה וכדומה. קופסאות שימורים סגורות מכל סוג ניתנות לאחסון בארון המטבח בתנאי שהוא יבש, חשוך ורחוק ממכשירי בישול וחימום כגון כיריים. עם פתיחת הקופסה, יש להעביר את תכולתה כולל הנוזלים לכלי זכוכית או פלסטיק ולאחסנם במקרר. אין לשמור שאריות של המוצר בקופסה עצמה ויש לשמור את תכולתה עד חמישה ימים מיום הפתיחה. "בקטניות יש להקפיד על היותן חופשיות מחוטים הדומים לקורי עכביש, מלכלוך ומחרקים קטנים, המעידים על מזון במצב לא תקין. במוצרי מזון מיובשים כגון פירות יבשים, חשוב להקפיד בעת הקנייה על ניקיון התוצרת ולבדוק נוכחות של גופים זרים כגון חרקים, חתיכות עץ, חול ועובש. רצוי לברור,



צילום: נמר בוגנים

קדירת ירקות שורש בזיגוג דבש, בלסמי, שום וערמונים

החומרים לארבע מנות

- 1 שומר, חתוך לרבעים
- 2 סלקים, חתוכים לרבעים
- 1 כרשה, חתוכה למקטעים של 3-4 סנטימטרים
- 2 לפת, חתוכות לרבעים
- 2 תפוחי אדמה, חתוכים לקוביות
- 1 דלעת ערמונים, חתוכה לרבעים
- 10 שיני שום, מקולפות
- שמן זית
- מלח
- 2 כפות תימין, קצוץ
- 1/2 כוס דבש
- 1/4 כוס חומץ בלסמי
- 1 חבילה ערמונים בוואקום

אופן ההכנה

- 1 מניחים את כל הירקות והשום בתבנית גדולה, מתבלים בשמן זית, במלח ובתימין וצולים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות במשך חצי שעה.
- 2 מערבבים את הדבש והבלסמי, יוצקים על הירקות, מערבבים וצולים במשך עוד חצי שעה.
- 3 מוסיפים את הערמונים, מערבבים ומגישים חם.



צילום: נמר בוגנים

מתכוני חג

מתכונים באדיבות מאיר אלאוף, חביב משה ויומי לוי ממסעדת מריפוסה בקיסריה

קרפצ'ו דג ים ותפוחים

החומרים לארבע מנות

- 200 גרם פילה דג ים (מוסר, אינטיאס או פלמידה), פרוס לנתחים דקים
- 3 תפוחי גרנד סמית', מקולפים
- 1 כף סוכר
- מיץ מ-1 לימון
- 5 עלי בזיליקום, קצוצים
- 1 כפית ממרח חזרת לבנה
- 1 כוס מיץ רימונים טרי
- 3 כפות רוטב סויה
- 1/2 כפית זרעי כוסברה
- 1/2 כפית פלפל חריף, קצוץ
- 1 כפית עלי אורגנו טריים, קצוצים
- שמן זית
- מלח

אופן ההכנה

- 1 בעזרת תפוחן מוציאים את ליבות התפוחים.
- 2 פורסים תפוח אחד דק ככל האפשר, מערבבים את הסוכר עם שתי כפות ממיץ הלימון ומשרים בנוזל את פרוסות התפוח.
- 3 תפוח נוסף חותכים לקוביות

- קטנות של כשני מילימטרים, מניחים במרכז פרוסות התפוח, מפזרים את הבזיליקום, עוטפים מכל הכיוונים ליצירת "רביולי" ומצננים את הקרפצ'ו במקרר.
- 4 את התפוח האחרון חותכים לקוביות גסות ומבשלים עם רבע כוס מים על להבה נמוכה כעשר דקות עד לריכוך מלא. טוחנים בבלנדר למחית חלקה, מוסיפים את החזרת, מערבבים ומצננים במקרר.
- 5 מניחים בסיר קטן את מיץ הרימונים, הסויה, הכוסברה והפלפל החריף ומצמצמים למרקם סמיך וסירופי. מסירים מהאש ומוסיפים את מיץ הלימון הנוותר והאורגנו.
- 6 מתבלים את נתחי הדג הנא בשמן זית ובמלח.
- 7 פורסים על צלחת הגשה מקרפצ'ו התפוחים ומניחים עליו נתחי דג מתובלים. מזליפים על הדג מעט מוויניגרט הרימונים ומעט מהקרום התפוחים והחזרת, מניחים עליו מ"רביולי" התפוח ומגישים.



צילום: דודאלה קונטיני

גלידה דל'ארטה

בגלידריית Arte מייצרים מדי יום גלידה איטלקית מסורתית משובחת, גרניטה סיציליאנית וגלידה טבעונית נטולת גלוקן וללא סוכר לבן. הטעמים נרקחים במקום מרכיבים טבעיים בלבד, מעודנים ומרעננים. בין טעמי הגריטה: לימון, שקדים, תותים, שוקולד ומוחיתו. בין טעמי הגלידה: לימון, תות, פירות יער, אפרסק לבנדר ותאנים וורדים. לכבוד ראש השנה יושק טעם תפוח ירוק, שאפשר להוסיף לו זיגוג דבש מפנק. מחיר: 87 שקלים לקילוגרם גלידה. מדרחוב נחלת בנימין בתל אביב, פתוח: בכל יום בשעות 11:00-23:00.



צילום: אפיק בובי

דברים בעלמה

עלמה, בית הקפה השכונתי של "פיס אוף קייק", מתחדש ומציע מגוון קולינרי בריא ומפנק. מלבד כריכים, סלטים, מיצים טבעיים וקינוחים, מוגשות ארוחות בוקר צמחוניות טבעוניות מפנקות. למשל, ארוחת בוקר יפואית ובה עיג'ה, סלט עגבניות אסלי, באגט, ניגוב לבנה עם זעתר, טחינה, זיתים, אשכוליות אדומות עם ערק ופינג'אן קפה עם בקלאווה; ובוקר טבעוני בריא עם חביתת עדשים, ירקות טריים, מטבלים ומאזטים, לחם מלא, מאפה, מיץ גזר, קפה בחלב סויה וקנקן חליטה. מחיר ארוחת בוקר: יחיד - 59 שקלים, זוגית - 99 שקלים. פתוח: ראשון עד חמישי - 7:00-20:00 ושישי - 7:00-16:00. יהודה הימית 19 יפו, 074-7037474.



צילום: יחז'קאל

איזה יופי

מיום חדש מבית Yoffi מציע מארזי גורמה המייצגים טעמים ישראלים מהטבע. בין הפריטים: אגוזים, תמרים, חרובים, חלווה, טחינה, סילאן, דבש ומגוון חליטות צמחים. המוצרים מבוססים על מתכונים משפחתיים ועל טעמים מסורתיים בדגש על חומרי גלם טבעיים, מזינים, ללא חומרים משמרים, ללא צבעי טעם וריח ובחלקם ללא סוכר. כולם תוצרת כחול לבן.

להשיג ב־www.yoffi.com



צילום: דוד גולן

בריאות למריחה

הממרחים הטבעיים של ראסט'ז משלבים בין טעם נפלא לבריאות נטולת חומרים משמרים, סוכרים או כל תוסף מלאכותי אחר. הם נרקחים בעבודת יד בייצור אישי ומבוססים על שקדים ובוטנים מתוצרת הארץ, לצד רכיבים שאינם גדלים בארץ כגון קקאו, סירופ מייפל ומלח הימלאיה אורגניים. הצננות אסתטיות ומוקפדות והתוצרת האיכותית ערבה לחך ומכילה ממרחים מלוחים ומתוקים כגון ממרח שקדים קוקוס־קקאו וממרח בוטנים וניל ואספרסו. www.rustysnuts.com



צילום: מיקה ישראלי



צילום: אנטולי מיכאלי

טבעי ומשכר

פוקה ישראל מייבאת לארץ מגוון חליטות טבעיות בטעם נהדר ובניחוח צמחים משכר. מדובר בתוצרת מאה אחוזים אורגנית ובתערובות מגוונות כגון Love - תערובת מחממת של ורדים, פרחי לימון, סמבוק, ליקוריץ, קלנדולה, לבנדר וקמומיל ו־Refresh - תערובת מרעננת ומצננת של מנטה, ליקוריץ, שומר, היביסקוס, ורד וכוסברה. מומלץ להוסיף את אריזות הסופרפודס של נביטאס נטורלס כגון אבקת רימונים, תותי זהב, קשוי, מאקה וגוג' ברי. www.greenmarks.co.il



צילום: עירי קדיאס

סיר הסירים

מותג הסירים הספרדי Infinity Chefs, בעל חותם האיכות של cook&chef institute, הגיע לישראל ומיובא בלעדית על ידי פלדינוקס. קו המוצרים מעוצב בסגנון רטרו עם נגיעות מודרניות ועשוי אלומיניום מחושל בשילוב נחושת. הסדרה כוללת כלי בישול בגדלים שונים כגון סירים, מחבתות, ווקים, פלטות ומחבתות גריל. הכלים עמידים בפני שחיקה ושריטות ובעת הבישול יש פיזור חום אידיאלי, ורעלים אינם משתחררים מהדופנות אל המזון. להשיג ברשתות ובחנויות כלי בית ונוי. www.paldinox.co.il

גינה אחרת

אם חשבתם שבילוי לילי בביר גארדן מסתכם בכמה בירות ונקניקיות, נסו את גינת הבירה הבווארית של פאולנר. המקום שוקק חיים, האווירה שמחה והתפריט קליל ומשובח. לצד מנות הבשר המסורתיות (קורנביף, המבורגר ונקניקיות) יש היצע צמחוני מוקפד. ראשית, כמיטב המסורת, הגיעה לשולחן פלטת בירות מפנקת שכיף לחלוק ולטעום. לראשונות הזמנו אספרגוס הגינה לצד קרם תירס, ביצה רכה, פופקורן קינואה וגולפופת פרמזן (39 שקלים), מנה קלילה, קריספית וטעימה, אם כי מעט מלווה; ראשונה נוספת הייתה סלקים וגבינת שברה עם שמן זית, סילאן, שקדים ואגוזי מלך קלויים ועלי רוקט על מצע שמנת חמוצה (42 שקלים), מנה קיצית נהדרת במתיקות עדינה; ולצדן מחבת פטריות עם שמנת וגבינת צ'דר (39 שקלים), מנה כבדה אבל נפלאה בטעמה ומענגת. המשכנו בקרפצ'ו מוסר ים (42 שקלים) עם סלסת פלפלים, קרם תפוזי דם וקציפת בירה, שהוכתר כמנה המנצחת ואף כמנת הקרפצ'ו הטובה ביותר שאכלתי אי פעם - טעם נהדר, מרקם מצוי, חיתוך מדויק של הדג והגשה אסתטית להפליא. לעיקריות חלקנו קציצות קינואה על מצע תבשיל חיטה ירוקה וקרם חצילים שרופים (41 שקלים) ופילה מוסר ים על אותו מצע לצד קרם למון גראס ואננס (79 שקלים), שהיו מנות ערבות לחך בזכות חומרי הגלם הטריים, התיבול והטעם. חתמנו את הארוחה המפנקת הזאת בטרייפל תפוחים משגע - תפוחים ביין אדום, קרם מסקרפונה, קראמבל שקדים ושברי קוקוס (36 שקלים). אלברט מנדלר 3, מתחם שרונה, תל אביב, 03-6544334.

משק משפחתי

טובה ושמואל תמיר, ממייסדי מושב שדה משה, הקימו משק בשנת 1956 וכיום המשק מנוהל בידי הבנים. המותג פתורה הוקם על ידי המשפחה בשנת 2006 כדי לאפשר קשר ישיר עם הצרכנים. בין המוצרים האיכותיים יש מתנות קולינריות נהדרות ברוח החג והבריאות: שמן זית איכותי, יין רימונים, מארז דבש וסילאן, ריבת תפוחי עץ ביין, ממרחים, זיתים ויינות. כולם נרקחו מחומרים שנבחרו בקפידה, ללא חומרים משמרים ותוספים מלאכותיים. www.ptora.co.il



צילום: תר לב

הכתובת היא כתבת תזונה ואורח חיים בריא, בעלת אתר ובלוג ומאמנת אישית לאורח חיים בריא ושמח. naturetali.com