



גנן גידל דגן בריא

מזונות מדגנים מלאים חשובים וחיוניים לבריאות. הם עשירים בסיבים תזונתיים, בוויטמינים ובמינרלים, ומחקרים מוכיחים כי הם מסייעים במניעת מחלות. נוכחותם בתפריט חשובה גם בתהליכי הרזיה ודיאטות

בניגוד לדגנים שאינם מלאים, שעוברים תהליך זיקוק, דגנים מלאים מכילים את גרעין הדגן במלואו - המורכב מנבט, מאנדוספרם, ממעטפת פנימית וממעטפת חיצונית,

היא הסובין. דגנים מלאים נטחנים לקמח אגב שמירה על הקליפה ועל הנבט ואי הפרדתם מהגרעין.

דגנים מעובדים, לעומת זאת, מכילים רק את האנדוספרם ומכילים פחות סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון, מינרלים, זרחן, סלניום, חומצות שומן חיוניות, פיטוכימיקלים וויטמינים (בעיקר ויטמיני בי).

דגנים שאינם מלאים עוברים זיקוק מכיוון שהקליפה והנבט, הנמצאים רק בדגנים מלאים, מכילים חומצות שומן, בעיקר חומצות שומן בלתי רוויות, ואלה מותחמצנות בקלות וכך מקצרות את אורך חיי המדף של המוצר באופן משמעותי. כדי להאריך את חיי המדף של המוצר ולהעלות את הרווחים, כלכלי יותר למכור מוצרי מזון מקמח לבן, כלומר מדגנים מזוקקים.

מלוא הדגן

דגנים מלאים לא מעובדים בעלי ערך גליקמי הנמוך משמעותית מדגנים לא מלאים. אמנם הערך הגליקמי שלהם משתנה כשהגרעינים נטחנים לקמח, אבל זהו עדיין קמח מלא העשיר יותר מקמח לבן בוויטמינים, במינרלים ובסיבים תזונתיים.

הדרך לשמירה על רמות סוכר מאוזנת בגוף היא צריכת מזונות בעלי ערך גליקמי נמוך יחסית, מפני שתנודות קיצוניות ברמות האינסולין בגוף גורמות לפעילות יתר של הבלב, שמעלה בתורה את הסיכון לחלות בסוכרת. צריכת דגנים מלאים וכן פחמימות מורכבות עדיפה על פני צריכת דגנים שאינם מלאים ופחמימות פשוטות. מומלץ לשלב דגנים מלאים עם חלבונים או שומנים להענקת תחושת שובע. דגנים בשילוב קטניות, כגון תבשיל מג'דרה מאורז מלא ועדשים ירוקות (מומלץ מונבטות) או אורז בסמטי מלא ועדשים שחורות עם טחינה גולמית משומשום מלא, מעניקים מנת חלבון



מלא המכילה חומצות אמינו חיוניות שהגוף אינו מסוגל לייצר בעצמו ונחשבים לארוחה מלאה, מזינה ובריאה.

משפחה מלאה

דוחן. שם לקבוצת דגנים שהטף הוא אחד מהם. עשיר בקלוריות, לעומת אורז וחיתה, בזכות שומן גבוה יותר, ועשיר בסיבים תזונתיים מסיסים ובסיבים שאינם מסיסים וכך יכול לסייע באיזון רמות הסוכר, במניעת עצירות ובשיפור רמת השומנים בדם. מכיל כמויות משמעותיות של נחושת, זרחן, מגנזיום, מנגן וסיבים תזונתיים. צריכת מגנזיום מפחיתה ערכי לחץ דם ומיגרנות. כמו כן, לדוחן יש תפקיד מרכזי בבנייה ובתיקון של תאים ורקמות בגוף.

דורה. מתאים לבישול (למשל אורז), להכנת טורטיות או כחטיף. כל עוד דגן הדורה נאכל בשלמותו עם הקליפה, הוא שומר על ערכיו התזונתיים, הכוללים סיבים תזונתיים ומינרלים כגון זרחן, אשלגן, מגנזיום ואבץ. **חיטה.** עשירה בפחמימות וחלבון, במינרלים כגון ברזל, אבץ, סידן ומגנזיום ובוויטמינים

מקבוצת בי, שהבולט שבהם הוא בי 1, שדרוש להפקת אנרגיה ולפעילות השרירים. חיטה מלאה מכילה כ-13 אחוזים סיבים תזונתיים וכשני אחוזים רכיבים ביואקטיביים ייחודיים וכן פיטוכימיקלים כגון חומצות פנוליות, פלבנואידים, ויטמינים, נוגדי חמצון ועוד. **טף.** נאכל בצורתו השלמה ללא הסרת הקליפה ומשמש להכנת מגוון תבשילים, מרקים ולחמים וכתוספת לסלטים. עשיר בחלבון איכותי, בסידן, בברזל ובסיבים תזונתיים, המסייעים לפירוק אטי של פחמימות. **כוסמין.** דומה לחיטה, אבל מבחינה תזונתית מכיל כמות כפולה של ויטמין קיי ופי שישה מכמות הסלניום. דגן הכוסמין עשיר בחלבון, בסיבים תזונתיים, במינרלים ובוויטמינים ומכיל כמויות משמעותיות של ברזל, נחושת, מנגן, מגנזיום, זרחן, אשלגן וויטמינים מקבוצה בי. בזכות כמות הסיבים התזונתיים, הוא מסייע בהורדת הסיכון למחלות אגב איזון רמות הסוכר והכולסטרול בדם. **כוסמת.** אמנם היא אינה נחשבת לדגן אלא לגרעין של פרי, אבל היא בעלת הרכב תזונתי דומה לדגן ומייצרים ממנה לחם, ולכן נוהגים

מתכוני בריאות תאילנדיים

באדיבות משה בדישי, שף מסעדת מינה טומיי



לשייך אותה למשפחת הדגנים. היא מיועדת להכנת חביתיות, פנקייקים ואטריות סובה, למשל. איכות החלבון של הכוסמת גבוהה יחסית, היא עשירה בסיבים תזונתיים, בוויטמינים מקבוצות בי ואי ובמינרלים כגון מגנזיום ואבץ. היא אינה מכילה גלופן ולכן מתאימה לחולי צליאק ולהגשים לגלוטן. היא עשירה במגנזיום, בנחושת, במנגן, בזרחן ובסיבים תזונתיים. צריכת כוסמת מסייעת בהורדת רמות כולסטרול, סוכר ולחץ דם ומפחיתה את הסיכון לחלות במגוון מחלות כרוניות.

קאניוה (בייבי קינואה). עשירה בסיבים תזונתיים, בוויטמינים מקבוצות בי ואי, במינרלים כגון אבץ, ברזל וסידן ובחלבון איכותי, הכולל את כל חומצות האמינו המשלימות לחלבון מלא. בעלת טעם אגוזי ומומלץ לשלבה בסלטים ובתבשילים.

קינואה. נחשבת לדגן, אבל היא אינה דגן, אלא זרעים של צמח שמקורו בהרי האנדים. לזרעי הקינואה יש ערך תזונתי גבוה והם עשירים בזרחן, בברזל, במגנזיום, ובסיבים תזונתיים. ההבדל העיקרי בינה לדגנים אחרים הוא תכולת פחמימות מועטה והרכב עשיר של כל חומצות האמינו החיוניות.

שיבולת שועל (קוואקר). בעלת הערך התזונתי הגבוה ביותר מבין סוגי הדגנים וערך קלורי נמוך. היא עשירה בחלבון ובחומצות שומן חיוניות ומכילה כמויות גדולות של ויטמינים ומינרלים. שילוב קבוע של שיבולת שועל בתפריט היומי מסייע במניעת דלקות, מייצב את רמות הסוכר בדם, מוריד סיכון לחלות בסרטן ותורם לתחושת שובע.

שיפון. דגן פחות מעובד ביחס לקמח חיטה, מכיל פחות גלופן ויותר מגנזיום, זרחן, נחושת, ויטמין בי 5 וסיבים תזונתיים. מכיל נוגדי חמצון רבים, בהם כמויות משמעותיות של בטא קרוטן. כמו כן, נמצא שלחם העשוי משיפון מעלה פחות את רמות האינסולין בהשוואה ללחם העשוי מקמח חיטה מלא. ככל הדגנים המלאים, הרכב הסיבים שהשיפון מכיל תורם להורדת הסיכון לחלות במגוון מחלות.

שעורה. מוכרת בישראל בצורת גריסים או גריסי פנינה מקולפים. כמוות הגלוטן בשעורה נמוכה ביחס לחיטה ולשיפון, והיא עשירה בסיבים תזונתיים, במגנזיום, בסלניום, בנחושת, בזרחן, בכרום, במנגן, ובויטמינים בי 1 ובי 3. בזכות כמוות הסלניום הגבוהה, השעורה מגנה מפני סרטן המעי הגס, והנחושת מסייעת במניעת דלקות פרקים.

גרין קארי טבעוני

החומרים לשלוש עד ארבע מנות למשחת גרין קארי

- 15 יחידות צ'ילי ירוק תאילנדי, פרוסות
- 2 כפות למון גראס (החלק הלבן), פרוס
- 1½ גלנגל או ג'ינג'ר, קצוצים
- 1 כפית קליפת ליים מגוררת
- 1 שורש כוסברה, קצוץ
- 1 חופן עלי כוסברה
- 3 כפות בצלצלי שאלוט, קצוצים
- 2 כפות שום, קצוץ
- 1 כפית מלח
- 1 כפית כמון טחון
- 1 כפית כוסברה טחונה
- 1/2 כפית פלפל לבן טחון

אופן ההכנה

- 1 מעבירים את כל חומרי המשחה לבלנדר וטוחנים היטב. אם צריך מוסיפים מעט מים.
- 2 מחממים מעט שמן בסיר על להבה בינונית ומטגנים את המשחה עד שהארומה מתפשטת באוויר.
- 3 מוסיפים את הטופו ואת חלב הקוקוס ומערבבים היטב.
- 4 מוסיפים את יתר החומרים, למעט הבזיליקום, מביאים לרתיחה ומסירים מהאש.
- 5 מוסיפים לתבשיל את הבזיליקום ומגישים לצד אורז לבן.

לגרין קארי

- 2-3 כפות משחת גרין קארי
- מעט שמן לטיגון
- 500 גרם טופו, חתוך לקוביות
- 2 פחיות חלב קוקוס
- 1/2 כוס מים
- 5 עלי קפיר ליים
- 3 כפיות סוכר דקלים
- 1/2 כפית מלח
- 6 חצילים תאילנדיים, חתוכים ל-4
- 10 עגבניות שרי, חצויות
- 2 פלפלי צ'ילי אדום, פרוסים
- 2 כפיות תמרהינדי
- 1 חופן עלי בזיליקום רגיל

עמק בריא

ג'נרל מילס מיתגה מחדש את חטיפי הדגנים Nature Valley - סדרות קראנצ'י, צ'ואי, פרוטאין ופופקורן - בהלימה עם ז'אנר הבריאות. החברה הצהירה על הפחתת חומרים מתועשים ועל שימוש ברכיבים קרובים יותר לטבע, ללא חומרים משמרים, ללא צבעי מאכל וללא לקטוז. החטיפים עשויים משיבולת שועל מלאה ומכילים ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. הם מגיעים במגוון טעמים במרקמים עשירים - פירות, דגנים, בוטנים ושקדים.



צילום: יח"צ

ספא קולינרי

ספא אקויה ומעיינות הספא של חמי יואב מציעים בילוי חורפי בריא ומפנק. מלבד סאונה בחביות עץ ארז וטיפולי גוף, פועלים במקום בר בריאות המגיש בין היתר חליטות צמחים, סלטים ומוזלי, לצד מסעדת בריאות מוקפדת בניצוחו של שף אוהד אלמקייס. מלבד מנות בשר, עוף ודגים, התפריט כולל מגוון חומרי גלם צמחוניים כגון ירקות חיים ומבושלים, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים וזרעים, המשולבים בין היתר בסלט עשבי תיבול, במרקים, בירקות מוקפצים או על הגריל, במג'דרה ובארוז מלא.

ספא אקויה - 08-6705608, חמי יואב - 08-6705600.

תינוים חדשים

מותג הטה פומפדור מתחדש בחליטת מנטה בטעם לימון ללא קפאין להכנת תה חם או קה. צמח המנטה ידוע כמסייע בתהליכים שונים במערכת העיכול. השפעתו מרגיעה ומרדימה והוא מסייע בהקלת כאבי ראש, גירוי עור, בחילות ועוד. מחיר: 13-15 שקלים ל-20 תינוים. להשיג ברשתות השיווק ובחנויות מובחרות.

בריאות בפריזר

חברת ריבאר משיקה את את Ready to Blend - מיקס פירות קפואים להכנת שייקים בבית בשלושה טעמים: Wild berries, על טהרת פירות יער אדומים - תותי שדה, דומדמניות, אוכמניות ופטל; Tropical mango, פירות טרופיים - מנגו, אננס ונגיעות פסיפלורה; ר-Fresh melon, שילוב אקזוטי של מזרח ומערב - מלון כתום, אגס, למון גראס ונענע. מחיר: 27 שקלים למיקס של 400 גרם. להשיג בסניפי ריבאר.



צילום: יח"צ



לארב טובו ודלעת תאילנדית

צילום: יח"צ

החומרים לשלוש עד ארבע מנות

- 1/4 כוס רוטב דגים
- 1/2 כוס מים
- 5 יחידות פלפל צ'ילי אדום תאילנדי
- 3 שיני שום, קצוצות
- 1 כפית פלפל שאטה גרוס
- 1 כוס טובו, קצוץ
- 1 כוס דלעת תאילנדית (1 דלעת קטנה יחסית), חתוכה לרצועות דקות
- 1 חופן עלי נענע
- 1 חופן עלי כוסברה
- 2 בצלצלי שאלוט, פרוסים
- 8 עלי בזיליקום תאילנדי
- 1/4 כוס רוטב סויה דל נתון
- 1 מיץ מ'2 ליים
- 1 כפית סוכר דקלים
- 1 בצלצל שאלוט, פרוס ומטוגן בשמן עמק
- 1 כף אורז יסמין קלוי, טחון לאבקה

אופן ההכנה

- 1 מחממים מחבת עם רוטב הדגים, המים, הצ'ילי, השום והשאטה ומביאים לרתיחה.
- 2 מוסיפים למחבת את הטובו, מרתיחים ומסירים מהאש.
- 3 מניחים בקערה את יתר החומרים, למעט השאלוט המטוגן והאורז, מוזגים את תכולת המחבת לקערה ומערבבים היטב.
- 4 מקשטים את התבשיל באורז ובשאלוט המטוגן ומגישים חמים או בטמפרטורת החדר.



הקפדה ירושלמית

בערב חורפי ירושלמי, טיילנו בין סמטאות ירושלים הציוריות בדרכנו אל מסעדת הרברט סמואל הכשרה. הכניסה עובדת דרך מלון הרברט סמואל, וכשהגענו אל הקומה ה-11 חלל המסעדה נפרש בפנינו לראווה וחשף היכל מעוצב להפליא תחום בקירות זכוכית שדרכם נשקפים אורות הבירה. המטבח הפתוח ותנורי הלחם הניצבים בחלל המסעדה מאפשרים לצפות מקרוב בתהליך הבישול והאפייה, והשולחנות הגדולים מקנים אווירה משפחתית וחמה. התפריט דומה בבסיסו לאחות ההרצליינית, ואליו התווספו מנות שנוקחו בהשראת עיר הקודש. הבישול יצירתי, הטעמים מענגים, המנות ים-תיכוניות, חומרי הגלם איכותיים, הירק, הבשר והדגה טריים ומגיעים מספקים מקומיים ושמן הזית נרקח בהרי ירושלים. על כל הטוב הזה מנצח שף אורן ירושלמי. הארוחה החלה בסלסילת לחמי מחמצת - האחד מלא והשני עם אגוזים וצימוקים (18 שקלים). לראשונות הזמנו סלט עגבניות פשוט וטעים בזכות טריות עגבניות השרי, שילוב בין עגבניות חיות לעגבניות צרובות על הגריל ותיבול לימוני מדויק (52 שקלים); עלה כרוב ממולא בבשר זנב שור בבישול ארוך, תבשיל מנגולד ולימון פרסי, קרם ארטישוק ירושלמי (48 שקלים) - מנה שהתחבבה על הקרניבור מבין שנינו, וניוקי תפוחי אדמה, פטריות איטלקיות וכמהין, אספראגוס ושקדים קלויים (88 שקלים) - מנה חורפית מנחמת ומצוינת במידת עשייה מושלמת ובטעם ומרקם נהדרים. לעיקריות חלקנו פילה דוראד, שהוגש במחבת לוחטת עם עגבניות שרי על דף פסטה וחציל (149 שקלים) - מנה יצירתית, טעימה וערבה לחך ולעין; ומנה שהייתה לגולת הערב הגסטרונומי המשובח הזה - פילה בקר לצד פטריות חורש, בצלי פנינה, פירה תפוחי אדמה ומרווה (172 שקלים). הפילה היה מצוין ועשוי במידה מדויקת עד כדי שלמות, מצע פטריות החורש היה מושלם ומרקם הפירה היה כמעט בלתי נתפס נוכח היעדר החמאה והשימוש בשמן זית. קינחנו בהר ברכה - סורבה טחינה, אספרסו ושומשום (38 שקלים), שטעמו אכן מבורך; ובעוגת שכבות משגעת (46 שקלים) בטעמי שקד, תפוז ומרציפן, קרם לימוני וגלידת אמרטו. היה זה ערב מפנק, מוקפד ואיכותי במיוחד.

שמאי 25 ירושלים, להזמנות: 03-7289606.

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



פסטה הום מייד

חברת פיליפס משיקה פסטה מייקה, מכשיר ביתי להכנת פסטה טרייה, ללא מרכיבים תעשייתיים, שמוכנה תוך עשר דקות. בלי לערבב, ללוש ולרדד, ורק על ידי הכנסת מרכיבי הפסטה למכונה (קמח, מים ואפשר גם ביצה), לחיצה על התכנית הרצויה והמתנה של כמה דקות, שבמהלכן אפשר לרקוח את הרוטב - מתקבלת פסטה טרייה. גם תהליך הניקוי פשוט וקל, ויש אפשרות להכניס את החלקים לשטיפה במדיח. המכונה מאפשרת ייצור של ארבעה סוגי פסטה - ספגטי, פנה, פטוצ'יני ודפי לזניה. מחיר: 1,990 שקלים. להשיג ברשתות החשמל ובחנויות מובחרות. www.philipscl.co.il/pasta-maker



עגבניות השף

המותג הקולינרי מאסטר שף משיק סדרת שימורי עגבניות איטלקיות מובחרות. מחירים: מארז שלישייה חתוך דק - 17 שקלים; עגבניות שלמות מקולפות או עגבניות קוביות - 6 שקלים ל-400 גרם.