



בריא לפיצוח

האגוזים למיניהם פופולריים, טעימים, נוחים לנשיאה, קלים לאחסון ולשימוש ומזינים מאוד. לקראת מילוי הכיסים באגוזים, כמיטב מסורת חג הפסח, ניזכר ביתרונות הבריאותיים הרבים שיש לאגוזים



שקדים, אגוז ברזיל, קשיו, אגוז לוז, אגוז מקדמיה, אגוז פקאן, צנוברים, פיסטוקים ואגוזי מלך - כולם עתירים בשומנים, בחלבונים, בוויטמינים ובמינרלים.



שילובם בתזונה היומיומית מטיב עם הבריאות שלנו, בהנחה שאין אלרגיה אליהם, כמובן. על אף החשש מכמות הקלוריות הטמונה בהם, אגוזים הם מזון נהדר כחטיף בריא או כשנוש בין הארוחות, וצריכתם בכמות הנכונה אף מסייעת בשמירה על המשקל ותורמת לבריאות הלב. אגוזים נהדרים כבסיס לממרחים ולגבינות טבעוניות וכרכיב מרכזי בתבשילים, בקציצות, בעוגיות ובקינוחים. לשם המחשה, מספיק לאכול שבעה אגוזי מלך קלופים ביום כדי ליהנות משלל ערכיהם התזונתיים החיוניים.

עתירי בריאות

אז מה טוב כל כך במשפחת האגוזים המפוארת? הנה כמה יתרונות בריאותיים מובהקים. **שומרים על בריאות הלב.** מלבד היותם גדושים בחלבון, החיוני לתפקוד תקין של כלל מערכות הגוף, אגוזים מכילים שומן בלתי רווי, שמשמעותו רמות נמוכות של הכולסטרול הרע. הם גם עשירים בנוגדי חמצון ומהווים מקור מצוין לאומגה 3, החיונית לשמירה על תפקוד הלב. **עשירים בסידים תזונתיים.** אגוזים עשירים בסידים תזונתיים, המסייעים בהורדת רמות הכולסטרול הרע, ידועים ביכולתם לסייע ביצירה של תחושת שובע, מיטיבים עם העיכול ומונעים מחלות רבות, בין היתר סוכרת מסוג 2. **מקור איכותי לשומן.** כ-80 אחוזים מהאגוז הם שומן, אבל אל דאגה - זהו שומן שאינו רווי, המסייע בהפחתת כולסטרול בדם, בהפחתת סיכון לקרישת דם ולהפרעות בקצב הלב ובמניעת תהליך טרשת. הדרך הנכונה לשלב אגוזים בתזונה היא להתייחס אליהם כאל תחליף טבעי ובריא לשומנים רוויים שמקורם מן החי כגון בשר, ביצים

ללב. אגוזי מלך, המכילים כמות גבוהה של חומצה אלפא-לינואלית. **להורדת כולסטרול.** אגוזי מלך, העשירים באומגה 3. **למוח.** בוטנים, המכילים ויטמין אי, חומצה פולית, חומצת שומן מסוג אומגה 3, מלטונין ונוגדי חמצון, שתומכים בבריאות המוח ובתפקודו. **למניעת מחלות.** שקדים, המכילים מגנזיום, כמות סיבים רבה וויטמין אי, שהוא נוגד חמצון חזק המסייע בהפחתת תהליכי דלקת ובמניעת מחלות רבות. **לגברים.** אגוזי ברזיל, המכילים סילניום, שמגן מפני סרטן הערמונית. **לנשים הרות.** שקדים, המכילים כמות נכבדה של סידן. **לספורטאים.** צנובר, המכיל אחוז חלבון גבוה ומומלץ לצרוך אותו אחרי אימון כושר. **לצמחונים ולטבעונים.** קשיו, המכיל ברזל וסידן ויעיל לעצמות, לעור, לשיער ולשרירים; פקאן, המכיל חומצות אמינו חיוניות להשלמת מקור חלבון; ומקדמיה, המכיל ברזל, סידן וויטמיני בי. **לחולי סוכרת סוג 2.** כלל האגוזים, מפני שהם מווסתים את עליית הסוכר בדם. נוכחות של שומן כגון אגוזים לצד מקור סוכר כגון פירות מאטה את קצב עליית הסוכר בדם. למשל, אכילת בננה עם כמה שקדים מביאה לעליית סוכר מתונה יותר מאשר אכילת בננה כשלעצמה, ללא שומן איכותי. **למחלות מעיים.** מקדמיה, המסייע בין היתר בריפוי דלקות בשתן ובניקוי וחיזוק מערכת העיכול.

ומוצרי חלב. מומלץ לצרוך חופן אגוזים או כף עד שתי כפות של ממרח אגוזים טבעי, ללא סוכר וללא חומרים משמרים ומייצבים, במקום מקור שומני מן החי. חשוב להעדיף אגוזים טבעיים שלא עברו תהליך קלייה כדי להעניק לגוף את הערכים התזונתיים החיוניים, שנהרסים בחשיפה לחום גבוה. **עשירים בנוגדי חמצון.** נוגדי חמצון מסייעים לשלוט ברדיקלים חופשיים, שהם מולקולות יציבות המיוצרות בגופנו כחלק מתהליך חילוף החומרים. כמות רבה מדי של רדיקלים חופשיים עלולה לגרום נזק לתאים והגוף עלול להיכנס למצב של סטרס, המהווה גם הוא גורם סיכון להתפתחות מחלות. אגוזים מכילים נוגדי חמצון רבים המכונים "פוליפנולים", שמנטרלים רדיקלים חופשיים ומונעים תהליכי חמצון, שבתורם מובילים לטרשת עורקים. כך הם מגנים על התאים, משפרים את פרופיל השומנים בדם ומפחיתים תהליכי דלקת. **מסייעים בשמירה על משקל תקין ובריידה במשקל.** אף שאגוזים נחשבים למזון עתיר קלוריות, הם מהווים תוספת בריאה ומזינה לתזונה היומית. בזכות ערכם הגליקמי הנמוך הם מקנים תחושת שובע ומסייעים בירידה במשקל, בהנחה שאלה אגוזים טבעיים שלא עברו תהליך קלייה, הן יבשה והן בשמן. מחקרים מוכיחים כי הגוף שלנו אינו סופג את כל הקלוריות המצויות באגוזים משום שחלק מהשומן נשאר לכוד בסיבי האגוזים ואינו נספג בתהליך העיכול.

משפחה לתפארת

סוגי האגוזים יעילים למטרות שונות. אילו אגוזים יעילים לאילו מטרות? **לדיאטה.** שקדים, קשיו ופיסטוק, המכילים כמות קלוריות נמוכה יחסית לאגוזים אחרים.



שוקולד קופידון החומרים לעשר מנות

- 2 כפות שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה
- 4 כפות חמאת שקדים טבעית בכבישה קרה
- 4 כפות סירופ מייפל טבעי
- 4 כפות אבקת קקאו טבעית ואורגנית
- 4 כפות קמח שקדים
- 1 כפית תמצית וניל טבעית
- 1 כפית תמצית שקדים טבעית
- 2 כפות זרעי פשתן, טחונים
- 2 כפות קוקוס מיובש, טחון
- 1/2 כוס משקה אורז שקדים
- קורט מלח

אופן ההכנה

- 1 ממיסים את שמן הקוקוס בסיר על להבה נמוכה, מוסיפים את כל החומרים בזה אחר זה ובוחשים עד לקבלת תערובת אחידה.
- 2 מחלקים את התערובת למג'טים קטנים ומקפיאים במקפיא למשך 20 דקות.

מטבל סלק חרפרך

החומרים לארבע מנות

- 1 סלק אדום טרי
- 1/2 צרור עלי בזיליקום
- 4 כפות גרעיני דלעת וחמניות
- 3 שיני שום טרי
- 1 כף שמרי בירה (לא חובה)
- 1 פלפל צ'ילי חריף (לא חובה)
- 1 כפית סומק (לא חובה)
- 6 כפות שמן זית
- מלח ופלפל גרוס גס לפי הטעם

אופן ההכנה

- 1 מכניסים את כל החומרים למעבד מזון וטוחנים עד לקבלת מרקם חלק.

מזל אהרוני. mazalaharoni.co.il

מתכונים בריאים לפסח ולכל השנה ממטבח הבריא של מזל אהרוני



צילום: תומר ברש וחו תורגמן

טורטייה מכוסמת ירוקה

טורטייה נהדרת כשרה וטבעונית, ללא גלוטן, ללא שמרים וללא התפחה

אופן ההכנה

- 1 מכניסים את כל החומרים למעבד מזון וטוחנים עד לקבלת בלילה נוזלית אך לא נוזלית מדי.
- 2 מחממים מחבת נון סטיק ללא שמן על להבה בינונית, יוצקים כמות קטנה מהבלילה בעזרת מצקת, משטחים ואופים עד שהדפנות עולות מעט. הופכים את הטורטייה עד להשחמה עדינה. מכינים כך את כל הטורטיות, אחת אחת.

החומרים לעשר טורטיות

- 500 גרם כוסמת ירוקה אורגנית, מושרית במים ללילה
- 3 כוסות מים
- 1 כוס משקה אורז בטעם שקדים
- 4 כפות שמן זית
- 1 כפית מלח הימליה
- מעט פלפל שחור גס (לא חובה)
- מעט צ'ילי גרוס חריף (לא חובה)





פלא התה

בוטיק התה הצרפתי פֶּלָה דֶה תֶּה מציע חוויית תה איכותית, מוקפדת וטרייה. את התה רוכשים ישירות מהמגדלים, מה שמאפשר לשמור על הסביבה, על תנאי העבודה במטעים ועל עקרונות הסחר ההוגן. בין מגוון החליטות: לואיזה, תפוז ונענע; לימונית, זנגוויל וגזר; קמומיל, תפוח ותבלינים; קליפת הזדים; מליסה; קמומיל; לואיזה; ולימונית. מדובר בחליטות צמחי מרפא ותבלינים בעלות סגולות מאזנות, מחממות ומרגיעות, עשירות בנוגדי חמצון ונטולות קפאין. מוצר הדגל של המקום הוא המאצ'ה - אבקת תה ירוק עשירה בנוגדי חמצון המסייעת לריכוז.

דיזנוף 131 תל אביב - 03-5221317, קלמן מגן 3 תל אביב - 03-5173935, palaisdesthes.co.il

צילום: יח'צ



בציר חדש

יקבי ברקן משיקים לקראת פסח בציר חדש לסדרת היינות Assemblage - איתן, ריחן וצפית, בציר 2013, סדרת איכות של בלנדים מקומיים. כל יין ייחודי בטעמו ומורכב מהזנים המאפיינים את האזור: ריחן מהגליל העליון, צפית משפלת יהודה ואיתן מהרי ירושלים. הסדרה, כמו שאר יינות היקב, כשרה לפסח. מחיר: 79 שקלים. להשיג בחנויות היין ובנקודות השיווק המתמחות.

טורטיות בהזמנה אישית

ענת אבוטובל מייצרת טורטיות דקיקות בעבודת יד, ללא גלוטן, ללא שמנים תעשייתיים, ללא רכיבים מן החי וללא חומרים משמרים. מדובר במעדן נהדר המכיל שקדים, קמח טפיוקה, אבקת אפיה (ללא אלומיניום), מלח הימלאיה, שמן זית בכבישה קרה ומים. הטורטיות נעשות במיוחד לפי הזמנה, ומגיעות קפואות עד לפתח הדלת לאחר שעברו אפיה ראשונית בתנור אבן. כל שנתר הוא לחממן במחבת בלי שמן, להוסיף מילוי שאוהבים, לקפל או לגלגל ולהגיש באהבה. להזמנות: 054-5457618.



סופרפודס עד הבית

אומינה, המתמחה בסופרפוד - מזון על, משיקה ערכות אישיות לניקוי הגוף. צירפתי אלני לחווייה חבר שהקשר בינו למונות על ולתזונה בריאה מקרי בהחלט, ובבוקר הגיעו לפתח דלתנו שתי צידניות ניקוי ובהן: שוט כלורופיל, שייק "חיים חדשים" עשיר בנוגדי חמצון ובמינרלים, מיץ "מתנת האדמה" לטיהור ולחידוש תאי הגוף, סלט נבטים וזרעים מונבטים, משקה קקאו רואו, מיץ "מעורר חושים", פודינג צ'יה, גרנולה מונבטת ומארז פרלנינים לפינוק. בכל שעתיים חיכה לנו במקרר בקבוק מלא חיוניות מסוג אחר - מיץ, שייק, סלט, משקה קקאו ופודינג. חשנו שובע, חדות, ריכוז ואנרגיה, והטעמים היו נהדרים כולם וטבעיים. שותפי למסע התקשה נוכח חסרון הקפה בלבד, אך המזון המעובד, הפחמימות והסוכר לא חסרו לו כלל. פתחנו את בקבוקי הזכוכית בזה אחר זה והתמוגגנו. מחיר: 390 שקלים לערכה. 055-6685060, superfood.umina.co.il

צילום: אסף אמרם

אוטופיה טבעונית

ויטופיה מרקט היא מעדניית בוטיק המציעה גבינות טבעוניות על בסיס אגוזים בעבודת יד. מבין המגוון טעמנו לבנה, פסטו, פלפלים קלויים, פרומעז מעושנת וכדורי מוצרלה על בסיס קשיו. כל הגבינות היו נפלאות והזכירו בטעמן ובמרקמן את הגבינות המסורתיות מן החי. הגבינות עוברות התססה עם רג'ובלק, משקה פרוביוטי שנתקח מהתססה של נבטי חיטה אורגנית, מה שהופך אותן לבריאות, למזינות ולבעלות חמיצות וטעמים עזים ללא תוספת חומרים משמרים, מייצבים ומשפרי טעם. לצד הגבינות, יש ממרחים טבעוניים כגון ממרח "ביצים" מטופו המתובל במלח הודי שחור, בפפריקה, בכורכום ובמיונו טבעוני.

הנחשול 30 ראשון לציון, 076-5422299, בבייטבוק: "VtopiaMarket".



צילום: ניסים בן כהן



טבעונות מן המשק

בבוקר שבת יפה הגענו למשק ברזילאי בשכונת נווה צדק הציונית כדי לסעוד את הבראנץ' הטבעוני. לכאורה, זוהי ארוחת בוקר שגרתית בז'אנר הטבעונות התל אביבי, אבל העובדה שחביתת הטופו, גבינת הפטה, הסלט ולחם המחמצת נרקחים מחומרים טבעיים על טהרת האורגניות - הופכת את החוויה ממוסרת לסופר-בריאה ואיכותית, והטעם בהתאם. מתוך תפריט הבוקר העשיר, בחרנו לחלוק, אחותי הטבעונית ואני, את הבראנץ' הזוגי (180 שקלים). הבראנץ' מלקט לחמים, ממרחים וטאפאסים מהתפריט המגוון - לחם בירה ולחם מחמצת שאור, שהוגשו לצד חמאה, טחינה וממרח אגוזי לוז ומייפל (כולם נעשים במקום ואינם מכילים חומרים משמרים ומייצבים); גבינות טבעוניות - פטה, צהובה ושום שמיר - שטעמן היה משובח; סלט חצילים נהדר, שהוגש על מצע מיני פיתות מקמח מלא; פרחי כרובית וגרגרי חמוס ברוטב מתקתק וצ'ילי טרי; קלצונה זוגי במילוי גבינות וירקות; וחביתת חמוס מושלמת שביקשנו להמיר בפריטטה. כל הטוב הזה הוגש לצד מיץ אשכוליות שנסחט במקום וקפה על בסיס חלב שקדים ללא סוכר - מצרך נדיר בבתי הקפה, שבדרך כלל מציעים חלב סויה מעובד ורווי סוכר. קינחנו בדפדי שוקולד מריר וטחינה במתיקות מרומזת עם נגיעות תפוז, שמגיעים כחלק מהבראנץ' הזוגי, וחלקנו גם פאי אגסים עטוף בקרם שקדים על בצק פריך משגע (42 שקלים) לצד חליטת תה מצמחים שנקטפו מהגינה הסמוכה. האווירה נינוחה ונעימה, כזו שמזכירה בית קפה שכונתי בבירה אירופית, השירות אדיב והאוכל מוקפד, מענג וככל הנראה מהבריאים שאפשר למצוא מחוץ לבית. אחד העם 6 תל אביב, 03-5166329, www.meshekbarzilay.co.il

בריאות במדיה

אתר יאמי, פלטפורמה למכירת אוכל ביתי המקשרת בין נבחרת בשלנים לסועדים, מציג תפריט בריאותי בשיטת Clean Eating, בשיתוף פעולה עם הנתורופתית הגר שפה. בבסיס השיטה תזונה מגוונת ללא מזון מעובד, ללא קמח לבן, ללא דגנים מעובדים וללא סוכר. למיזם נבחרת של שבעה בשלנים המתמחים במגוון סגנונות ומציעים מנות בריאות צמחוניות, טבעוניות ובשריות. מחירים: מ-30 שקלים למנה ועד 250 שקלים לדילים משפחתיים. yummi.co.il

הכותבת היא עיתונאית בנושא תזונה ואורח חיים בריא, בעלת בלוג, מרצה ומאמנת אישית לאורח חיים בריא. naturetali.com



אגוזים למריחה

המותג שקוף שזה טבעי משיק מוצר חדש - ממרח קרם אגוזים שוקולד מריר המכיל 85 אחוזים מוצקי קקאו. הממרח הנהדר הזה הוא ללא תוספת סוכר, למעט הכמות המזערית המצויה בשוקולד המריר, ובמקום השמן התעשייתי - מקור השומן הוא באגוזי לוז, בקשיו ובאגוזי מלך. מוצר נוסף הוא חמאת קוקוס, שמחליפה חלב קוקוס, קרם קוקוס או שמן קוקוס לפי כמות הנוזלים שמוסיפים. החמאה עשויה מאה אחוזים בשר אגוז קוקוס, עשירה בסיבים תזונתיים, בחלבון, בוויטמינים ובמינרלים וטעמה מצוין בתבשילים, בקינוחים ובצורתה הטבעית כחמאה. הממרחים מכילים מזונות-על בשילוב חומרי גלם איכותיים כגון חמאות וטחינות של אגוזים וזרעים. שקוף שזה טבעי מייצר רק בישראל ומקפיד על שימוש באריות ממוחזרות ובצנצנות זכוכית. www.shakoof-tivi.co.il

חריף בטעם

Tabasco משיקה מהדורה מוגבלת לרגל חגיגות 150 שנה למותג: בקבוק טבסקו אדום מסורת; טבסקו ירוק בחריפות בינונית מפלפל חלפניני; מיץ עגבניות המכיל רוטב ווסטרשייר, סויה, תמר הודי, ליים וטבסקו - להכנת משקה "בלאדי מרי" או להגשה כפי שהוא, ללא אלכוהול; וטבסקו מעושן צ'יפוטלה בחריפות בינונית, המתאים למרינדות, לצלייה ולתיבול ירקות, סלטים וקטניות. להשיג ברשתות השיווק הנבחרות.

