



בריא כרימון

אכילת רימון בליל ראש השנה מסמלת את הבטחתנו לשנה החדשה לעשות מעשים טובים. הרימון, אחד משבעת המינים, ידוע בסגולותיו הבריאותיות ומיוחסות לו יכולות ריפוי רבות. גרגיריו נחשבים לתרופת סבתא מצוינת לחיזוק הגוף, קליפתו מומלצת לריפוי פצעים ושתיית המיץ שלו – לבעיות עיכול



הרימון הוא סמל לבריאות, לשפע, לפירון וליופי בתרבויות רבות. על פי היהדות, כל רימון מכיל 613 גרעינים בדיוק, כמו תר"ג המצוות, ולכן הוא פרי המסמל צדיקות וקדושה. עוד בימי קדם נחשב הרימון לפרי מיוחד בעל סגולות רבות ושימש לריפוי מחלות רבות.

סגולות ויתרונות

עשיר בנוגדי חמצון. דלקת כרונית בגוף מאיצה התפתחות מחלות כרוניות כגון סוכרת סוג 2 ומחלות מעי דלקתיות. צריכת מזונות העשירים בנוגדי חמצון מפחיתה את הפעילות הדלקתית במערכת העיכול. הרימון מכיל הן בגרגיריו והן בקליפתו חומרים פעילים בשם "פוליפנולים" (טאנינים ופלבנואידים), שנהפכים בגוף לחומצה אלגית, נוגד חמצון חזק. נוגדי חמצון מוחזקים את מערכת החיסון ומנטרלים רדיקלים חופשיים, וכך ממזערים את תהליכי החמצון בגוף ומאפשרים לו להתגונן מפני כימיקלים, רעלים, קרצינוגנים (גורמים מסרטנים), חומרי הדברה ועוד. **מווסת כולסטרול רע ושומר על הלב.** נוגדי החמצון הרבים שברימון מפחיתים את רמות

הכולסטרול הרע (LDL), מסייעים במניעת מחלות לב וטרשת עורקים ומווסתים לחץ דם גבוה.

מגן על העור. הרימון הוא חומר גלם פופולרי בקוסמטיקה הניחן בסגולות אנטי אייג'ינג וביכולת לשמור על בריאות העור ועל גמישותו ואף להפחית נזקי קרינת UV.

מסייע במיגור חיידקים, זיהומים ופטריית. בזכות תכונותיו האנטי בקטריאליות, רימון מסייע במיגור סוגים שונים של חיידקים, נחשב לכלי טיפולי מצוין בקנדידה ומגן מפני זיהומים.

שומר על בריאות הפה. בזכות נוגדי החמצון והרכיבים האנטי בקטריאליים, הרימון שומר על בריאות החניכיים והפה. נוגדי החמצון מעכבים את היצמדות חיידקי הפה ומגנים מפני התפתחותם.

בריא לבטן. חליטת קליפת הרימון מסייעת במיגור תולעים וטפילי מערכת העיכול.

מקור לברזל. מיץ הרימון עשיר בברזל וספיגתו גבוהה ולכן הוא מומלץ לסובלים מחוסר ברזל.

וגם. מסייע בטיפול בדלקות פרקים, משפר ביצועים במהלך פעילות גופנית בזכות היותו עשיר בניטריטים המסייעים בשיפור זרימת

הדם, משפר זיכרון ומשמש מקור מצוין לסיבים תזונתיים.

המלצות לצריכה

אכילה. שילוב גרגירי הרימון בסלטים ירוקים, בסלטי פירות, בתבשילים, בכריכים ובקינוחים. **שתייה.** חליטת קליפות הפרי ללא סוכר או סחיטת הגרגירים למיץ טבעי. שתיית מיץ רימון עדיפה על פני אכילתו מכיוון שרוב נוגדי החמצון נמצאים בקליפה ומועברים למיץ בתהליך הסחיטה.

תיבול. הוספת סירופ רימונים טבעי ללא תוספת סוכר וללא חומרים משמרים לסלטים. **גרגור המיץ.** בזכות היותו עשיר בוויטמין סי ובנוגדי חמצון רבים, גרגור מיצי רימון עשוי להקל כאבי גרון.

כמה מומלץ לצרוך? על אף סגולותיו הרבות, וככל דבר בריא אחר, אין להפריז בצריכת הרימון. חשוב לצרוך ממנו במידה ולהגביל את הכמות לחצי כוס גרגירים ליום.

בריא? לא לכל אחד. הרימון עלול גם להזיק. יש בו ריכוז גבוה של חומצה אוקסלית, ולמי שסובלים מאבנים בכליות, מעצירות כרונית ומבעיות עיכול או נוטלים תרופות, מומלץ להתייעץ עם גורם מקצועי לפני שילובו בתזונה היומית.

מתכונים חגיגיים ובריאים לחג

תפוחונים ממולאים

מתכון של חוות דרך התבלינים בבית לחם הגלילית

- אופן ההכנה**
- 1 מרוקנים את התפוחים מליבתם ומבשלים אותם ביין האדום, בקינמון ובסוכר החום עד לריכוך קל. מוציאים את התפוחים ומצננים מעט.
 - 2 ממלאים את התפוחים בתערובת האגוזים עם מעט דבש, ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות עם רוטב היין שבו בושלו במשך 15 דקות.
 - 3 מוציאים את התפוחים מהתנור ומזליפים עליהם דבש טהור.

- החומרים לשש מנות**
- 6 תפוחי גרני סמית
 - 1 בקבוק יין אדום יבש
 - 1 כף שטוחה קינמון
 - 1 כוס סוכר חום
 - 1 כוס מיקס אגוזים ושקדים טבעיים
 - דבש טהור





קרפצ'ו בקר

**מתכון של מסעדת קלואליס הכשרה.
מנה חגיגית שיכולה להיות מנה ראשונה
אישית או מנה גדולה יותר**

החומרים לארבע עד עשר מנות

100 גר' פילה בקר מובחר טרי, פרוס דק
מאוד ומסודר בצלחת הגשה
1 כף (10 מ"ל) שמן זית
מלח אטלנטי
פלפל שחור גרוס טרי

לאיולי כורכום

100 גרם מיונז
2 גרם שורש כורכום טרי, קצוץ
2 גרם אבקת כורכום
קליפת לימון מגוררת מ-1 לימון

קורט מלח

קורט פלפל

קורט דבש

לקציפת לימון

1/2 כוס (100 גרם) מיץ לימון מסונן
15 גרם אבקת גליצרין
1 חופן עלי מיקרו בזיליקום

אופן ההכנה

- 1 מזליפים מעל פרוסות הפילה את שמן הזית וזורים את המלח ואת הפלפל.
- 2 מערבבים את כל חומרי האיולי במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד והומוגני. אם צריך מוסיפים מעט מים קרים לקבלת המרקם הרצוי. זורים מעל הקרפצ'ו.
- 3 מערבבים את מיץ הלימון ואת אבקת הגליצרין ומקציפים בעזרת בלנדר ידני במשך ארבע דקות עד לקבלת קצף חזק.
- 4 מקשטים את הקרפצ'ו בעלי המיקרו בזיליקום ומניחים את הקציפה במרכז הצלחת.



סלט השף

מתכון של מסעדת קלואליס הכשרה

החומרים לארבע מנות

1 חופן חסה רומית
1 חופן חסה סלנובה
6 פטריות שימאג'י קטנות (לבנות או חומות)
4 זוקיני, פרוסים לאורכם בעובי 1 מילימטר
2 פרוסות עגבנייה בשלה בעובי 2 סנטימטר
2 רצועות גמבה אדומה כבושה (מושרית)
במשך הלילה בחומץ בן יין, בשמן זית,
בסוכר ובאורגנו)
1 ביצה עלומה

לרוטב

600 גרם מיונז
3 פילה אנשובי כבוש
5 גרם רוטב סויה
5 גרם חרדל
3 שיני שום
5 גרם צלפים

אופן ההכנה

- 1 מניחים את חומרי הסלט בקערה, חוץ מרצועות הגמבה והביצה העלומה.
- 2 טוחנים את כל חומרי הרוטב בבלנדר ומערבבים עד לקבלת מרקם חלק. אם הרוטב אינו דליל מספיק, יש להוסיף מים קרים לקבלת מרקם נוזלי סמיך.
- 3 מתבלים את הסלט ברוטב ומניחים מעל את רצועות הגמבה ואת הביצה העלומה.

עוגת גבינה תפוחים ללא אפייה בציפוי פירות יער

מתכון של מורן רסקין, "המזווה - מאגוז ועד תמר", לעוגה טבעונית ללא גלוטן בציפוי מתוק

החומרים לתבנית עגולה בקוטר 24 לבסיס

- 2 כוסות תפוחים מתוקים, קלופים וחתוכים לקוביות
- 3/4 כוס קשיו
- 1/4 כוס מים (או קרם קוקוס)
- 4 כפות סירופ מייפל
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל
- קמפוז מלח
- 6 כפות (50 גרם) חמאת קקאו

לציפוי

- 1 כוס פטל אדום טרי או קפוא, תותים או כל פרי יער אחר
- 2 כפות סירופ מייפל
- 1 כף זרעי צ'יה



צילום: איליה רסקין

אופן ההכנה

- 1 מניחים את כל חומרי הבסיס למעט חמאת הקקאו ובלנדר חזק, ממיסים את החמאה בנן מארי (בסיר קטן על גבי סיר גדול עם מים רותחים) ומוסיפים לבלנדר מעבדים למרקם חלק.
- 2 שופכים את הבלילה לתבנית ומכניסים למקפיא להתייצבות לשלוש שעות לפחות.
- 3 מחממים מחבת נון סטיק ומוסיפים את הפטל האדום (או פרי אחר) ואת המייפל. מערבבים כל הזמן, כחמש דקות, בעזרת כף עץ עד שהכול מתקרמל ונהפך לנוזל אחיד.
- 4 מעבירים את הציפוי לצנצנת או לקערה ומוסיפים את זרעי הצ'יה. מניחים את התערובת בצד שתסמיך כמה דקות ומורחים אותה בעדינות על בסיס העוגה. מכניסים למקפיא להתייצבות.

צילום: מתוך כיץ

בניחוח ניו יורק

הקפיטריה האורבנית החדשה EATS מציעה מדי בוקר מגוון מפנק בניחוח ניו יורקי - קפה, גרנולה ביתית, עוגיות שוקולד צ'יפס, מאפה סקונס מלוח עם עשבי תיבול וגבינות, עוגת גזר ומאפינס עם זרעי פשתן וקמח מלא. עוד במקום, מאפים טריים מפירות העונה, סנדוויצ'ים וטוסטים במגוון לחמים. בצהריים מציעים סלט אורז אדום עם מאש, מלפפון, שומר צלוי, בצל מקורמל, שקדים קלויים, צימוקים ועשבי תיבול, וכן קדירת סלק, פול, לימה ופלפלים צבעוניים ועוד. החזון הקולינרי הוא מנות מושחתות לצד מנות בריאות, ומנות טבעוניות לצד מנות לאוכלי כול. חוויה קולינרית של צבעים וטעמים. פתוח: ראשון עד חמישי - 7:00-22:00, שישי - 7:00 עד כניסת השבת, שבת - 8:00-22:00. אדם הכהן 1 תל אביב. 03-6027888.



צילום: דרם שף

סדרת השף

סדרת אוורסט החדשה מבית דרם שף מציעה סירים מעוצבים מיציקת אלומיניום דמוי שיש ועם ציפוי נון סטיק המתאימים לכל סוגי הכיריים. התחתית בעובי ארבעה מילימטרים למניעת שריפתה, והידיות מבודדות חום ומצופות סיליקון מובנה - לבישול ללא שמן. התנסיתי בסיר בישול ולהפתעתי, על אף היעדר השמן, תבשיל העדשים יצא טעים, נימוח ועסיסי. כמו כן, המזון לא נדבק לתחתית הסיר והניקיון היה פשוט וקל. הסדרה מעוצבת בקו קלאסי נקי, ובין מוצריה: קלחת, סירים במגוון גדלים, סוטה' ומחבתות. מחירים: 178-320 שקלים.

dreamchef.co.il





צילום: כפיר חרבי

טעם גן עדן
 עם שם מחייב כמו "סעודה בגן עדן" על המסעדה להיות טובה במיוחד. אחרי ארוחת בוקר מופלאה ועשירה במסעדה, אנחנו יכולים להעיד כי במקרה הזה הנחתום כן מעיד על עיסתו. סעודה בגן עדן היא מסעדת שף כשרה בצפת המציעה אוכל גלילי איטלקי צמחוני. זוהי מסעדה גדולה ונעימה השוכנת במבנה אבן עתיק עם מרפסת מקורה בחוף ובר המשקיף לנוף מרהיב. בחרנו בארוחת הבוקר הזוגית (יחיד - 62 שקלים, זוגית - 124 שקלים): לחם גן עדן נהדר מחיטה מלאה עם אגוזים, מאפי גבינות מצוינים עם פסטו ובולגרית, פוקצ'ה אליפות מתובלת נהדר ואפויה בתנור אבן, סלט ירקות ישראלי, ביצים לבחירה ופלטה אנטיפסטי עם 12 צלוחיות מכל טוב, והכול טרי, מתובל כהלכה וטעים מאוד - סלט סלק, גבינת פטה, זיתים סוריים מתובלים, עגבניות שרי ונבטי חמנית, פטריות שמפיניון וירקות הגינה, לבנה, טחינה ירוקה, ריבת הבית, טבולה בריאות וגבינת שמנת. עוד בתפריט: קלסונס, חציל בלאדי, פיצה דקה, מרקים, סלטים, פסטות מיוחדות, עיקריות על טהרת הדגים וקינוחים שווים. הגדוד השלישי 33, הר כנען, צפת. 04-6972434.

דפנה רובינסון-צוקרמן

קלאסית וכשרה
 הכניסה אל מסעדת קלאליס הכשרה עוברת דרך מלון הילטון, מה שמרמז על אופייה המוקפד של המסעדה. התפריט משלב טעמים מהמטבח הצרפתי הקלאסי עם פרשנות ים-תיכונית ישראלית בניצוחו של שף ויקטור גלוגר. למסעדה תפריט יין כחול-לבן כשר לצד תפריט אלכוהול עשיר. כמיטב המסורת, הארוחה החלה בסלסילת לחמים שנאפים במקום - לחם מחמצת צימוקים ואגוזים ולחם קצח, שהוגשו לצד טחינה, איולי, זיתים ומלפפונים חמוצים. לראשונות חלקנו סלט חצילים קלויים בגריל בתיבול עדין (שום, בצל ומועט שמן זית) עם צ'יפס חציל קריספי משגע (55 שקלים) וכן פורקטה עגל - רולדת עגל בגריל עם עלים ירוקים, עם קריספ אווז מעושן ועם ריבת תפוזים (69 שקלים). הייתה זו המנה הטובה ביותר שפגש החך שלנו באחרונה בזכות יצירתיות גסטרונומית המשלבת בין מרקמים וטעמים בצורה נהדרת. נימוחות העגל, פריכות האווז ומתיקות ריבת התפוזים ערבו לבלוטות הטעם. לעיקרית חלקנו פאיית בשר זוגית בניחוח זעפרן (195 שקלים לסועד), שהביאה עמה לשולחן מכל טוב - שווארמה כתף טלה, צלעות טלה ונקניקיות צ'וריסוס, שהוגשו על מצע אורז עגול ואפונת גינה. מידת עשיית הבשרים הייתה מדויקת, הארוז היה טעים להפליא והתיבול מדויק ונכון. הערב האיכותי הזה נחתם בטארט תפוחים שבור של תפוחים מקורמלים, עלי פילו בקרמל וגלידת וניל ורוטב קרמל חם - קינוח מתקתק נהדר, ששילב את כל מה שאפשר לבקש מקינוח בצלחת אחת. מלון הילטון תל אביב, הירקון 205. 03-5202127, www.chloelys.com.

אירוח בוטיק
 חברת קאנאפ'ס - מגשי אירוח מציעה פינוקי חג קולינריים של מנות ביס קטנות ומעוצבות. מגשי המזון האסתטיים מתאימים להרמת כוסית עסקית, לאירוח ביתי, למסיבות פרטיות וכמתנת חג גסטרונומית למארחים. בין מגשי האירוח: סלטים, קישים, פנקייקס מלוחים, פשטידות מקמח מלא ועם בצק פילו במילוי גבינות מובחרות, סלמון מעושן ומגוון ירקות כגון זוקיני, בטטה, שום וחצילים. יש גם מיני קינוחים ברוח החג - מאפינס דבש עם תפוחים, שקדים ופקאן ומיני מוס תפוחים במילוי קרם ברולה דבש. מחירים ל-20 יחידות: 100-180 שקלים. להשיג ב'www.canapes.co.il

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



על הדבש ועל הרואו
 מכוורת צוקרמן היא מכוורת משפחתית קטנה שנוסדה לפני כ-40 שנה במושב עשרת. במכוורת מייצרים דבש רואו מסוגים שונים בתהליך השומר על הערכים התזונתיים החיוניים שלו לצד מוצרי כוורת נוספים. המכוורת מפיקה תשעה מינים של דבש - פרחי איקליפטוס, פרחי בר, זעתר, אשל, פרחי הדר, דרדר, שיזף, אבוקדו וחרוב, וכן יערות דבש, פולן דבורים טרי (קפוא) וסדרת קרם דבש למאכל במרקם נימוח משגע ובצבע זהוב בהיר. כל מוצרי המכוורת נרקחים בתהליך ייצור מסורתי ומוקפד, אינם עוברים תהליך חימום שפוגע באיכויות הדבש ולכן נשמרים כל ערכיו התזונתיים ויתרונותיו הבריאותיים. להשיג בחנויות הטבע וברשתות הטבע.

דבש הפלא הסודי
 מעטים מכירים את דבש המנוקה (Manuka), המופק מפרחיו של שיח המנוקה (*Leptospermum Scoparium*). השיח גדל באזור נידח בניו זילנד וידוע בסגולותיו הבריאותיות המדהימות. לדבש המנוקה יש רכיב ייחודי בשם מתיל גליוקסאל (MGO). רכיב זה עמיד בחום ובעל פעילות אנטי בקטריאלית עוצמתית. ביכולתו למנוע התרבות של חיידקים פתוגנים והוא נמצא יעיל בטיפול בחיידק ההליקובקטר פילורי. הדבש מומלץ גם לטיפול בכוויות ובכיבים על העור (במריחה), באקנה, באקזמות, בכיבי קיבה, באולקוס, בגזים ובנפיחות, בחיזוק מערכת החיסון, בדלקות גרון ובחיידק הסטרפטוקוקוס, בשפעת, בשיעול, בשלשול, בנסיגת חניכיים ובדלקות חניכיים. כמות מומלצת: חצי כפית עד שתי כפיות ביום.



צילום: דואל ליה