



## זמן אסוף

לכל עונה בשנה יש התוצרת הייחודית לה. בדיוק עכשיו, בתחילת הסתיו הישראלי ולפני בוא הגשמים, נערכים האסוף החקלאי וקטיף הפירות. ארץ זית, שמן ודבש



צילום: שאטרסטוק, א.מ.א.מ. קריאייטיב

“מבחינה תזונתית אין כמו לקטוף פרי ולאכול אותו מיד, מפני שברגע שמנתקים פרי מהצמח מתחיל תהליך הידרדרות מבחינת הערכים התזונתיים. לצערי, רוב הפירות שאנחנו אוכלים נקטפו הרבה לפני זמן האכילה”, מסביר אורי מאיר-צ'זיק, ד"ר להיסטוריה של הרפואה והתזונה. “ייתכן כי תפוח שאכלנו היום נקטף לפני שנה בארצות הברית. יש ערך גדול לאכילת פרי שנקטף רגע לפני, ובעונה זו של הפירות זה מתבקש. תאנים, רימונים, תמרים - יש המון פירות נהדרים ונגישים שגדלים בארץ”.



### חיבור לארץ

לאורך ההיסטוריה בישראל אכלו פירות טריים בעונתם וגם השתמשו בדרכים טבעיות לשמר אותם כדי שיהיו זמינים לאורך כל השנה. “מזייתם, למשל, עשו שמן זית או זיתים כבושים; מענבים עשו יין; מתאנים עשו דבלים - תאנים מיובשות; ומסומק עשו את תבלין הסומק. כמובן

שזה פחות טוב מאשר לאכול טרי, אבל זה עדיין שימוש בתוצרת מקומית ויש לכך הרבה יתרונות. מלבד הערכים והיתרונות הקשורים בתזונה, יש גם ערכים שקשורים במקומיות. אנחנו רוצים לצרוך כמה שיותר מזון מקומי כדי לתמוך בכלכלה המקומית והמסורתית. זה קושר אותנו לאדמה שאנחנו חיים עליה ומחבר אותנו לארץ. “בעבר היינו מחכים בציפייה לקיץ כדי לאכול אבטיחים, ואילו היום יש אבטיחים כמעט כל השנה. אני זוכר את ההתרגשות כילד, כשהגיעה במיה לשווקים. היום אין דבר כזה. היום ילדים אוכלים עגבניות, חסה ומלפפונים כל השנה. יש משהו מרגש במגוון העונתי הזה. מעבר לתמיכה בחקלאים ובאנשים מקומיים, אני מעדיף לתמוך בשכן שלי שמגדל משהו ומתפרנס ממנו או ביקב מקומי שמייצר יין מאשר ביקב בצרפת או באיטליה”.

### קסם הפרי

עכשיו, בתחילת הסתיו, יש לנו תוצרת מקומית נהדרת שכדאי להנות מהפירות שלה.

**זית.** “לצערי, היום אנשים צורכים פחות שמן זית בכבישה קרה ומשתמשים בעיקר בשמנים מזוקקים. יש חשיבות גדולה מאוד לצריכת שומן בתזונה היומית שלנו וחשוב שיהיה זה שומן איכותי. השומן הצמחי המקומי האיכותי ביותר הוא שמן זית שנכבש בכבישה קרה, ויש לנו בארץ את שמן הזית הטוב ביותר שאפשר להשיג. בגלל שהמדינה אינה תומכת בחקלאים ויש תחרות גדולה ביבוא שמן זית זול, קשה לחקלאים המקומיים ולבתי הבד לשרוד, ולכן חשוב לצרוך שמן זית מקומי. מחובתנו לחזק את היצרנים המקומיים ולתמוך בהם. “כל מדינה מייצאת בדרך כלל את השאריות, את שמן הזית האיכותי פחות, מפני שאת התוצרת המובחרת היא שומרת לעצמה. גם השינוע משפיע על האיכות; שמן הזית משתנה בשיט ובטיסה. לעומת זאת, כשקונים שמן זית מקומי ישירות מבית הבד, ויש המון כאלה ברחבי הארץ, קונים ממישהו שאפשר לדבר איתו ולשאול אותו על תהליך הייצור ועל התוצרת. “בדצמבר עומד להיכנס לישראל תקן חדש שאינו מתייחס רק לחמיצות. שמן זית הוא



## סלט תמרים, מוצרלה, אגוזי מלך ורוקט בוויניגרט בירה מתקתק

מתכון של רועי חנין, שף "פיאנו פיאו", שולחן תמר

החומרים לארבע מנות

### לסלט

- 6 תמרים גדולים, רכים, מגולענים וחתוכים גס
- 1 כדור מוצרלה
- 1/2 כוס אגוזי מלך קלויים, חתוכים גס
- 1 כוס עלי רוקט

### לרוטב הוויניגרט

- 1/4 כוס שמן זית
- 1 כף שאלוט, קצוץ
- 200 מ"ל (1 כוס פחות 2 כפות) בירה בהירה
- 3 כפות חומץ בלסמי או חומץ שרי
- 1/4 כוס דבש או סילאן
- 2 כפות גדושות חרדל גרגרים
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 1 כפית תימין יבש

### אופן ההכנה

- 1 מערבבים את כל רכיבי הסלט בקערה.

- 2 מכינים את רוטב הוויניגרט ומזליפים אותו על הסלט.

**אגוזי מלך.** "בגליל יש הרבה מאוד עצי אגוז מלך, עצים פוריים מאוד. בשבוע שעבר הסתובבתי בעמק הבוטנה ביער בירייה, טיפסנו על עצים וליקטנו אגוזי מלך מהעצים. פעם היו מגדלים בארץ אגוזי מלך לצרכים מסחריים, אבל היום רוב התוצרת שנמכרת כאן מיובאת. אגוזי מלך עשירים מאוד מבחינה תזונתית, אבל חשוב לרכוש אותם ממקום ששומר עליהם כראוי בתנאים טובים, כדי לשמר את הערכים התזונתיים שלהם ולמנוע תהליכי חמצון. אי אפשר לדעת מתי אגוז נקטף כשרוכשים בסופר תוצרת שאינה מקומית. כשקונים תוצרת עונתית ומקומית, אפשר לשאול מתי נקטפו האגוזים ומתי יובשו הצימוקים".

**סומק.** "יש עץ שנקרא אוג הבורסקאים, שעליו אשכולות הפירות גדלים ומהם מפיקים את תבלין הסומק. רוב הסומק שנמכר היום בארץ אינו באמת סומק; בדרך כלל זה חומר מיובא שמורכב מקליפות תרמילי עדשים כתומות ומעט סומק. סומק בלדי וסומק אמיתי דורשים עבודה - לקטוף את האשכולות, לייבש אותם ולטחון את הפירות. יש הרבה סומק בירושלים, בגליל ובכפרים ערביים; זה הסומק האמיתי והוא יקר יותר".

### קודם המקומי

מאיר צ'זיק מוסיף כי איננו צריכים להתקיים רק מתוצרת עונתית מקומית, אבל עלינו לחפש קודם כול את המקומי. "אם סיימנו לקנות את שמן הזית המקומי ומיצינו אותו, אפשר לייבא שמן זית מחוץ לארץ, אבל קודם כול לתמוך בגידול האוכל המקומי. אם ניצלנו את כל החיטה המקומית וצריך עוד, כמובן שאפשר לייבא. כמו שהתנהלה כלכלת המזון בהיסטוריה, כל אזור היה מגדל את התוצרת המקומית שלו ורק אחר כך סוחר בתוצרת שאינו מגדל. אנחנו צריכים לחתור לפיתוח הקהילה ולפיתוח החקלאות והמלאכה המקומיות. לא רק באוכל, אלא במובן הרחב. כל דבר, לחפש מקומי.

"ככל שנדע טוב יותר מהיכן מגיע האוכל שלנו ומה הוא עבר בדרך, כך נועיל לבריאות שלנו ולסביבה שלנו מבחינת קיימות וגם נחזק את הקהילה ואת הכלכלה המקומית".

מוצר המזון הראשון בעולם שיש לו תקן אורגנולפטי רשמי, תקן של טעימה. משרד הבריאות מכשיר פאנל של טועמים ואם השמן לא יעבור את מבחן הטעימה הוא לא יוכל להיות שמן זית כתיבת מעולה. הטעימה משמעותית לא פחות מבדיקה כימית לבחינת איכות השמן, הבדקת אם הוא פגום או לא. מיתוס נוסף שחשוב לנפץ הוא נושא הטיגון בשמן זית. יש אגדה ששמן זית נהפך לרעיל בטיגון, וברור שהיא אינה נכונה. אם כבר לחמם שמן, זה יהיה השמן עם נוגדי החמצון החזקים ביותר, שמן זית. לשמן מזוקק אין אפילו נוגד חמצון אחד. מלבד שמן הזית, אפשר גם לכבוש את הזיתים; צריך סבלנות אבל זה אפשרי. אף שהזיתים שנמכרים בסופר עברו כבישה שאינה טבעית, עדיין נשמרים חלק מהערכים התזונתיים".

**גפן.** "יש לנו בארץ גפנים בשפע עם הרבה תוצרת מעולה וכדאי לקנות יין היישר מהיקבים. בדיוק הגיע לידיי התקן החדש המיועד של יין בישראל ובתקן הזה מוזכרים 47 חומרים שונים שיכולים לשמש כמסייעי ייצור בתחנת יין ולא צריך לכתוב אותם על האריזה - אלומיניום, סיליקון, חלבון ביצה, קמח דגים, סוכר ועוד. לכן, חשוב לקנות יין מיקב קטן שנותן נטו יין איכותי. מגפנים מייצרים גם דבש ענבים וצימוקים. לצימוקים בדרך כלל מוסיפים גופרית; יש יצרנים מעטים שמייבשים צימוקים בשמש בלי גופרית".

**תאנה.** "בתקופת המקרא היו עושים עיגולי דבלה - מייבשים את התאנים על הגג, כובשים אותן במכבש בצורת בלוקים ואוכלים אותן יבשות. הן נשמרו בגוש למשך כל השנה, כמו תאנה מיובשת. בדרך כלל התאנים המיובשות בסופר מגיעות מטורקיה, ובדרך כלל קשה לדעת באילו חומרים ייבוש ושימור השתמשו כי קונים אותן בתפוזרת וגם על האריזות לא תמיד כתוב. יש חברה בגליל שמייבשת את התאנים בשמש וכובשת אותן לכדי קוביות דבלה מדהימות".

**תמרים.** "עכשיו הוא הזמן של גדיד התמרים; אצלנו בקיבוץ תמרים נופלים סתם כך. הם טעימים מאוד כשהם טריים ואפשר לייבש אותם באופן טבעי או להכין מהם סילאן תמרים, שהוא ממתיק טבעי. כשקונים סילאן תמרים בסופר חשוב להקפיד לקנות סילאן טבעי ללא תוספת סוכר".

אורי מאיר צ'זיק הוא ד"ר להיסטוריה של הרפואה והתזונה, עמית הוראה באוניברסיטת חיפה, מרצה, יועץ להנהגת הבריאות ומומחה לליקוט צמחי בר למאכל. [www.mazon-izun.com](http://www.mazon-izun.com)

## שקשוקה ישראלית

**מתכון של שף יניב כספי מרשת מסעדות השוק כספי**

### החומרים לשתיים עד ארבע מנות

שמן זית  
 4-6 שיני שום, קלופות ופרוסות  
 1/2 פלפל חריף, פרוס  
 10 עגבניות בלאדי, חלוטות, קלופות  
 וחתוכות לקוביות  
 100 גרם רסק עגבניות  
 1/2 כוס מים רותחים  
 מלח  
 סוכר  
 כפריקה מתוקה  
 כמון  
 1 חופן פטרוזיליה קצוצה  
 4 ביצים  
 100 גרם גבינה בולגרית 5%,  
 חתוכה לקוביות

### אופן ההכנה

1 מאדים בשמן זית את השום ואת הפלפל החריף במחבת או בסיר רחב עד לשקיפות.  
 2 מוסיפים את העגבניות, את רסק העגבניות ואת המים הרותחים ומבשלים כרבע שעה. מתבלים במלח, בסוכר, בפפריקה המתוקה ובכמון.  
 3 שוברים פנימה את הביצים ומפזרים את הפטרוזיליה. סוגרים במכסה למשך חמש דקות. מוסיפים את קוביות הבולגרית ומכבים את האש.

### היישר מהכרם

חברת כרם, המשווקת ומייבאת מוצרי בריאות מגוונים, משיקה שני מוצרים חדשים בסימן בריאות: מוצר אחד הוא מיץ רימונים מאה אחוזים סחוט טבעי מגרגרי רימון בוגרים, ללא תוספת סוכר, ללא חומרים משמרים וללא צבעי מאכל. הרימון, אחד משבעת המינים, ניחן בטעם מעודן ובסגולות בריאותיות רבות: עשיר בנוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, מסייע בהורדת לחץ דם גבוה, מסייע במניעת אנמיה, שומר על העור ועל בריאות הפה והחניכיים ומחזק את מערכת החיסון. מחירים: 10 שקלים ל-250 מ"ל ו-20 שקלים ל-1 ליטר.  
 מוצר שני הוא סילאן תמרים טבעי רגיל או אורגני המיוצר ממאה אחוזים תמרי מג'הול טריים ללא תוספת סוכר, חומרים משמרים וצבעי מאכל - המשמש כתחליף טבעי לסוכר, כממרח וכתוספת לעוגות, לתבשילים ולרטבים. התמרים גדלים ומיוצרים בישראל על ידי משק צור בעין יבב שבערבה. מחירים: 18-40 שקלים לבקבוק לחיץ או צנצנת בגודל 350-900 גרם. להשיג בבתי טבע, ברשתות מזון ובחנויות תבלינים ופיצוחים. [www.kerem-teva.co.il](http://www.kerem-teva.co.il)





### המטבח של ג'וני

במרכז תל אביב, יש מסעדת טאפאס חדשה בסגנון פיוז'ן עם טוויסט קולומביאני, העונה לשם ג'וני היל, בניצוחו של השף הנושא את שמה. הקונספט הוא טאפאס בר עם טוויסט מפתיע מהמטבח הלטיני והרבה פיוז'ן. מנות התפריט כוללות כ-30 מנות יצירתיות של בשר, עוף ודגים לצד מנות טבעוניות וצמחוניות. מבין המגוון שטעמנו אהבנו במיוחד את זה שמגיע מן החי: מנת דג הסלמון שהוגשה במידת עשייה מדויקת ובתיבול עדין (39 שקלים); ארפה עם פרגית קצוצה, סלסה וממררר גווקמולי משובח (37 שקלים) וטוסטאדה שייטל בליווי גווקמולי ואיולי שום (39 שקלים). קינחנו בעוגת גבינה פירורים ללא סוכר (34 שקלים), שהייתה סיום מתוק לערב מענג. פתוח: ראשון עד שבת - 18:00-24:00. אחד העם 27 תל אביב, 03-5666966.



### יוצאים מהקופסה

הכירו את סדנת לאנצ' בוקס, המיועדת למי שרוצים לשמור על סגנון אכילה בריא גם מחוץ לבית ולאכול מזון שיספק את ההזנה הטובה ביותר בשגרת יומיום עסוקה בלי להתפשר על הטעם או על הבריאות ובלי להשביע את הרעב בדוכן מזון מהיר. זוהי סדנת שף חדשה של הנטרופיתית פזית פרטוש פרסי והשף הטבעוני יפתח ברקת, הידוע גם בכינויו "יפתח לחם" בזכות לחמי המחמצת הבריאים שלו. השניים מנגישים למשתתפים ידע וכלים להכנת מזון בריא וטעים בקלות ובפשטות. הסדנה מבוססת על טהרת המזון הטבעי, ללא גלוטן וללא סוכר מעובד. המשתתפים לומדים להכין מנות מגוונות של אוכל מחזק ומרפא, המעורר את כל החושים ומעניק אנרגיה גבוהה. בין המתכונים שהכנו בסדנה: סנדוויץ' שהוא ארוחה שלמה עם ממרחי סופרפוד משגעים, עם ירקות וחמוצים ועם המון צבעוניות וטעם; גלילת קרפ מכוסמת לא קלויה שהכנו במחבת בכמה דקות; סלט סלק וסלט שכבות בצנצנת (בין השכבות עגבניות מיובשות וגבינת קשוי מופלאה); ריבועי אורז וירקות במעטפת אצת נורי; בר אנרגיה מתקתק וטעים; ומוס שוקולד נהדר. כל המנות היו צבעוניות, טעימות ויצירתיות. לצד הידע על עולמות התזונה, הקולניריה והריפוי, הייתה זו חגיגה אמיתית לחושים. אין צורך בידע מוקדם בבישול. הסדנאות הקרובות יתקיימו ב' 18 באוקטובר וב' 8 בנובמבר. בפייסבוק: "חיים של טעם haimsheltam".

הכותבת היא עיתונאית בתחומי תזונה ואורח חיים בריא, בעלת הבלוג [naturetali.com](http://naturetali.com), מרצה ומאמנת אישית לאורח חיים בריא



### לבשל, להגיש, לאחסן

סדרת כלי אחסון רבת-כלית חדשה - Cook & Go של Pirex. קופסאות האחסון עשויות מזכוכית בורוסיליקט, שעברה מבחני עמידות כגון זעזועי חום-קור, זעזועים מכניים, שריטות ושטיפה במדיח כלים. מלבד עמידות הקופסאות, פיירקס מזכוכית הוכח כהיגייני יותר מכלי פלסטיק. לזכוכית יש משטח שאינו מתנקב, ולכן אינו סופג שאריות אוכל וחיידקים. מחירים: 60-105 שקלים. להשיג במשביר לצרכן, באייס וברשת גולף אנד קו.



### בוטיק ישראל

המעדנייה בוטיק ישראלי משיקה כמה סדרות קולינריות. סדרת שימורי עגבניות מעגבניות איטלקיות מובחרות שנקטפו בשיא בשלותן ועובדו מיד כדי לשמור על טריות ואיכות - מחית עגבניות, קוביות בגרסה רגילה או אורגנית בכמה גדלים (מחירים: 9.5-25 שקלים). סדרת פלפלים כבושים - פלפל שרי פיקנטי מתוק בחומץ (21 שקלים ל-290 גרם), פרוסות פלפל חלפניו בחומץ (14.5 שקלים ל-290 גרם), פלפלים שלמים אדומים קלויים, קלופים ומוחמצים (13 שקלים ל-340 גרם) ופלפל צ'יפוטלה ברוטב אדובי בחומץ (14 שקלים ל-200 גרם). יש גם קרקרים פריכים לנשנוש ולאירוח בטעם עגבניות מיובשות עם גרעיני דלעת או בטעם בצל עם שומשום (17 שקלים ל-150 גרם). להשיג במעדניות וב' [www.the-deli.co.il](http://www.the-deli.co.il)