



הפסקת תה

עונת התה בשיאה וזוהי הזדמנות נהדרת לעשות סדר בשם עץ התה וללמוד אילו סוגי תה קיימים, מהן סגולותיהם ומתי מומלץ לשתות מה. הכול על כוס תה

"קודם כול צריך לדעת למה קונים תה", מסביר צ'ארלס פגין, מייסד פֶּלָה דֶּה תֶּה ישראל. "אם אנחנו קונים תה בגלל שהוא טעים או מתוך כוונה בריאותית. בהיבט הבריאותי, הכי חשוב להקפיד לקנות תה ממקור איכותי ולהתמקד בעלים שלמים של תה ולא בשקיות תעשייתיות, שבהן כל התוכן גרוס ולא יודעים מה יש שם בדיוק".

חמשת המופלאים

"יש חמישה סוגי תה עיקריים, כולם מעץ התה (*Camelia sinensis*), הקמליה הסינית) - ירוק, שחור, לבן, אולונג ופראר", ממשיך פגין. "לעומת זאת, בחליטות יש מאות סוגים, וכל צמח שנשים במים חמים הוא חליטה. למשל, בבונג, לואיזה ונענע אינם תה אלא חליטות צמחים".

מה מאפיין כל אחד מחמשת סוגי התה?

תה לבן. "עשוי מעלי תה שקטפו וייבשו אותם, ללא שום תהליך אחר. כלומר, זהו העלה בצורה הכי קרובה לטבע. אפשר לייצר תה לבן הן מהניצנים והן מהעלים הבוגרים יותר ויהיה הבדל בטעם ובתכולת נוגדי החמצון והקפאין. ככל שהעלים צעירים יותר יש יותר נוגדי חמצון וקפאין. תה ללא קפאין הוא תה שהוציאו מעליו את הקפאין או שאלו צמחים אחרים שאינם מכילים קפאין. התה הלבן קיבל את שמו מכיוון שהחליטה בהירה יותר".

תה ירוק. "עשוי מעלי תה שקיבלו מכת חום קצרה למשך כ-30 שניות בתהליך של אידוי או קלייה בוק, השומרת על צבעם המקורי. מכת החום מנטרלת את האנזים שנמצא בתאי העלים, שמורזז את חמצון העלים".

תה שחור. "הייצור שלו התחיל בסין, אך כיום הוא מיוצר בכל העולם. הוא מיועד לשוק המערבי בלבד מכיוון שהסינים אינם שותים תה שחור. במקור, התה השחור הוא תאונה של הובלת התה הירוק במאה ה-17 מסין לאנגליה. התה התחמצן והשחיר עקב החום והלחות, והאנגלים אהבו מאוד

את התה השחור וביקשו אותו שוב ושוב. כדי לקבל תה שחור מגלגלים את העלים הירוקים של עץ התה כדי לשבור את המבנה התאי שלהם ונותנים להם להתחמץ במגע עם האוויר במשך כשעה. כתוצאה מהחמצון הם משחירים".

תה אולונג. "תה מטייוואן או מסין. בייצורו משתמשים בעלים בוגרים יותר, ובאמצע תהליך החמצון נותנים מכת חום. מתקבל אולונג שנוטה יותר לתה הירוק או השחור, תלוי בנקודה שבה מתבצעת מכת החום".

פראר. "מגיע מסין, מהעיר פראר שבחבל ארץ יונאן. זהו תה שעבר תסיסה מיקרוביאלית (כמו יין, גבינה ובירה) ולא חמצון. יש לו טעם אופייני של פטריות בר והוא מריח כמו עלים רטובים על הקרקע אחרי הגשם. שותים תה בעולם זה יותר מ-3,000 שנה, ופראר הוא התה הוותיק ביותר. עד שנות ה-70 של המאה הקודמת, אחסנו אותו במקום קריר עם לחות קבועה, בדרך כלל במרתף, ויישנו אותו כמו גבינה ויין, במשך חמש שנים לפחות. ככל שהוא ישן יותר הוא טעים יותר, איכותי יותר ויקר יותר. בשנות ה-70 עלה הביקוש ותהליך הייצור נהפך למזורז - מסדרים את עלי התה בערימה גדולה, מרטיבים אותם, מכסים אותם בברזנט ומככים כמה שבועות. מתחת לברזנט מתפתחת פטרייה ומתקבל תה הדומה מאוד בטעמו לפראר המקורי. תה זה נקרא 'פראר מבושל', והפראר המקורי נקרא 'פראר לא מבושל'".

המלצות חמות

"לכל אחד מחמשת סוגי התה יש סוגי משנה רבים. הטעם מושפע מגורמים רבים - באיזה אזור גדל עץ התה, על איזה הר הוא שוכן, באיזה כפר, מי מכין אותו ובאיזו דרך", מסביר פגין.

"סוגי התה מתאימים לעונות מסוימות. בחורף, למשל, משתמשים יותר בתה שחור, באולונג ובפראר מכיוון שהם מחממים יותר. לעומת זאת, בקיץ משתמשים יותר בתה



ירוק ובתה לבן, שהם קלילים יותר. "סוג התה מתאים גם למצבים ולמזונות מסוימים. למשל, אחרי ארוחה גדולה הפראר עושה נפלאות. הוא עוזר לעיכול ואם יש הנג אובר מומלץ לשתות אותו בבוקר המחרת. בערב כדאי לשתות אולונג מכיוון שהוא מרגיע ואינו מכיל הרבה קפאין. בבוקר מומלץ לשתות תה שחור וכשממש חם עדיף תה ירוק סיני או יפני. לצד דגים או סושי, תה ירוק עם אורז קלוי הנקרא 'גנמאיציה' ישתלב מצוין. גבינות יתאימו לפראר ולאולונג, שמחזקים את טעמן. לצד קינוח מתוק, אמליץ על דרג'ילינג שחור, שמקורו בדרג'ילינג, מדינה בהודו. זהו תה שחור קליל ופרחוני.

"למי שרוצה להירגע, אני ממליץ על אולונג או על תה קלוי - תה ירוק שקלו אותו כמו גרעינים. הקלייה מעניקה לתה טעם ייחודי ושורפת את הקפאין כך שהתה אינו ממריץ. גם חליטת קמומיל ידועה בסגולות הרגעה".

בזכות האיכות

"תה איכותי עשוי מעלים שלמים ככל האפשר", מוסיף פגין. "ככל שעלי התה שבורים יותר האיכות שלהם יורדת. שקיות התה בסופר מכילות עלי תה גרוסים. גורסים את העלים מכיוון שזה מקל את הייצור ואת מילוי השקיות וכך צבע התה מתקבל מהר



צילום: שאטרסטוק

מתכוני חליטות

של יגאל קוטיץ, נטורופת, הרבליסט קליני ומטפל איורודי

לאנרגיה גבוהה תערובת צמחי מרפא ממריצים להגברת הערנות במצבי תשישות ועייפות, להגברת זרימת הדם ולחידוד הזיכרון והריכוז. **החומרים:** קליפת קינמון, שורש ליקוריץ (שוש קירח), קליפת אגוז קולה, גוארנה, עלי תה ירוק, אנג'ליקה סינית, שורש ג'ינג'ר.

להרגעה תערובת צמחי מרפא לאיזון מצבי חוסר שקט נפשי ופיזי, מתח, מצבי לחץ ועומס ולחץ דם גבוה. **החומרים:** עלי עוזרר, לבנדר, טולסי (ריחן קדוש), טיליה, קמומיל, זוטא, הומולוס (כשותית) ומליסה.

לניקוי רעלים תערובת צמחי מרפא לניקוי ולטיהור הגוף מרעלים שונים. מומלצת לשימוש בתהליכי הפחתת משקל ולטיפול במחלות עור שונות ובמחלות דלקתיות. **החומרים:** היביסקוס, עלי ורדים, ציפורן חתול, מנטה, יסמין, סרפד וטולסי (ריחן קדוש). חליטה זו מתאימה גם כחליטה קרה – מוסיפים כמה קוביות קרח לחליטה וממתיק (אפשר בלי כמובן).

לעיכול תקין תערובת צמחי מרפא לשיפור פעולת מערכת העיכול, למניעת הופעת גזים ונפיחות לאחר האוכל, להגברת תיאבון ולשיפור יכולת העיכול והספיגה. **החומרים:** קמומיל, זרעי שומר, אנג'ליקה אירופית, רוזמרין, זוטא, עלי מנטה ומליסה.

אופן הכנת החליטות

- 1 מערבבים יחד כמות שווה מכל הצמחים בחליטה.
- 2 לוקחים כפית וחצי מהתערובת ומכניסים לכוס מים רותחים.
- 3 מכסים את הכוס במשך עשר דקות ומסננים. אפשר להמתיק בסטיוויה או בסירופ מייפל טהור.

צילום: שאטרסטוק

ליד התה

מיני טארטלים אישיים

מתכון של מאיה, בלוגרית מ-petitsbeguins, לפילה דה תה



החומרים לארבע עד חמש מנות

לבסיס

- 80 גרם שקדים
- 30 גרם פיסטוקים
- 15 תמרים, ללא חרצנים
- 30 גרם שבבי קוקוס
- 2 כפיות מאצה לבישול
- 1 כפית שמן קוקוס או שמן שומשום

לציפוי

- 1 גביע קטן יוגורט יווני טבעי
- 20 תותי פטל

אופן ההכנה

- 1 טוחנים את כל חומרי הבסיס במעבד מזון ויוצרים מהתערובת טארטלים קטנים בעזרת תבניות מתאימות.
- 2 מכסים בניילון נצמד ומצננים במקרר למשך לילה. לפני ההגשה מסירים את הטארטלים מהתבניות, יוצקים על כל אחד מהם מעט יוגורט ומקשטים בפטל.



צילום: שאטרסטוק

מאוד. זה מה שאנשים מחפשים. "יתמיד כדאי לשאול על איכות התה. כמו כן, אם העלים שלמים וללא פגמים ויש מעט מאוד רכיבים נוספים מלבד העלים, התה איכותי. סימון נוסף הוא הריח; תה בעל ריח חזק נחשב לאיכותי". פגין מוסיף כי "תה סופג ריחות בקלות, ולכן חשוב להקפיד לסגור את האריזה ולשמור אותה במקום יבש וחשוך כדי שהתה לא ייפגע. אם העלים הרטובים אחרי החליטה מדיפים ריח חזק ונעים, התה איכותי והטעם עשיר ונותר לאורך זמן בפה, בדיוק כמו יין טוב".

מהן סגולותיו של התה?

"יש מחקרים רבים שנעשו, בעיקר על תה ירוק, וגם לרפואה הסינית יש הרבה מה לומר על הנושא. לתה ירוק איכותי במיוחד יש עלים צעירים עם תכולה גבוהה של EGCG, נוגדי החמצון העיקריים של התה. לנוגדי החמצון יש סגולות רפואיות רבות. כשאני שותה מאצה, למשל, אבקת עלי תה ירוק יפני - אני מרגיש טוב, ערני ומפוקס. "אני ממליץ לנסות בכל פעם משהו חדש. יש כל כך הרבה סוגי תה, מאזורים שונים וממגדלים שונים בעולם. כמו כן, בכל שנה התה שונה קצת, גם כשהוא מגיע מאותו אזור ומאותו יצרן".

מסיבת תה

רשת נעמן, המתמחה בכלי בישול ואירוח, משיקה סדרת כלים בעיצוב נוסטלגי, המשלב זכוכית עם צבעי פסטל רכים בגוני ורוד, תכלת וירוק. בין המוצרים: סדרת קנקני זכוכית יפים בגודל משפחתי לחליטות (70 שקלים) וכוסות חליטה אישיות (40 שקלים ליחידה), וכן מאגים וספלים במגוון צבעים. **להשיג בחנויות הרשת.** naamanp.co.il



צילום: שיריה צ'ר

תה בשניים

חברת מילניום מרקטינג, יבואנית רשת **Arcosteel** בישראל, מציגה את סדרת Tea for 2. בסדרה מגוון אביזרי חליטה, ספלים וקומקומים בצבעים ובגדלים שונים. למשל, קומקום יציקת ברזל קומפקטי לזוג בעיצוב נקי וקלאסי השומר על חום החליטה לזמן רב וכן מסננות חליטה אישיות בצורת לב. מחירים: 17-199 שקלים. **להשיג בחנויות הרשת ובחנויות מובחרות.**



צילום: יוסי פונס

תה מהחווה

חוות דרך התבלינים בבית לחם הגלילית משיקה סדרת חליטות תה ירוק - יסמין, פירות יער, ליצ'י, אפרסק ומנטה ולצדה מבחר קומקומי תה. מחיר החליטות: 16 שקלים ל-100 גרם. **להשיג בחוות דרך התבלינים ובסניפי הרשת.** derech-hatavlanim.co.il, 04-9533405



צילום: אלונים

ירוק בתה

ליפטון משיקה תה ירוק לואיזה לימונית ותה ירוק קינמון מתובל, המכילים עלי תה שלא עברו תסיסה ויובשו בעודם ירוקים. מחיר: 13 שקלים. **להשיג ברשתות השיווק.**



צילום: ח'צ

צילום: ח'צ



מעדני מיקי משיקים את "יאסו" - סדרת סלטים טבעוניים ים-תיכוניים - טחינה, סלק, אפונה, פלפלים קלויים, טחינה פלפלים, טחינה פטרוזיליה, תפוחי אדמה ושום. מחיר: 8-10 שקלים. **להשיג ברשתות השיווק.**

צילום: דן פרץ



דומינו'ס פיצה משיקה פיצה ללא גלוטן בשיתוף עם חברת Green-Lite, העומדת בתקן האיכות GMP. הבצק נרקח בין היתר מעמילן טפיוקה, מעמילן תירס ומקמח סויה. מחיר: 75 שקלים.

דורות, יצרנית מוצרי שום ותיבול, משיקה מגשית עשבי תיבול לפסטות, לפיצות, לפוקצ'ות, לעוף, לבשר, לדגים ולירקות. מחיר: 8-12 שקלים לשמונה יחידות. **להשיג ברשתות השיווק.**

צילום: יואב גזון



הודו כי טוב

דוסה בר, בניצוחה של שפית חן ויינשטיין, היא מסעדה חמה, קומפקטית וצבעונית, המגישה אוכל טעים וחף מיומרות שמקורו בדרום הודו, בדגש על בריאות וטבעונות. הזמנו מנה מתוך תפריט החורף החדש - טאלי מהארגיה, המורכבת מצלחת מלכותית עם שמונה תבשילים, עם אורז ועם אוטפאמים (58 שקלים). הרגשנו כאילו הוגשו לשולחנו כל הטעמים, הצבעים והניחוחות של דרום הודו, במלוא עוצמתם, על מגש של כסף, תרתי משמע. מנה נוספת הייתה מנת דוסה דגל (52 שקלים), מיקס של כל הדוסות בתפריט - בטטה, בצל ותבלינים; תפוחי אדמה, בצל ותבלינים; מנגולד, תרד, תפוחי אדמה, שום וגיינג'יר. המנה מוגשת לצד מרק סמבר של עדשים כתומות, עגבניות ותמרנד, ציאטני אבוקדו, קוקוס וגזר. הייתה זו מנה טעימה מאוד - מרקם הדוסה (קרפ מלוח מאורז ודל עדשים צרוב על הפלנציה עם בצל סגול, עם שמן קוקוס ועם ציליל) היה פיקנטי במידה מדויקת, קריספי בקצוות ורך במרכז, והמילוי היה חם, נימוח ומנחם. מגוון הטעמים והניחוחות שעלה מהצלחת היה חגיגה אמיתית. קינחנו בבנופי ספיישל (32 שקלים) - קרם קרמל תמרים ובננה לצד קרם קקאו רואו עם תותים ולצד קרם קשיו, הל וכורכום עם פיסטוק ואפרסמון. עם הקינוח לגמנו ציאיי הודי מחמם בניחוח הל, קינמון וגיינג'יר. ביציאה מהמסעדה נצרנו את הטעמים ההודיים ונזכרנו שאנחנו בכלל בתל אביב.

בן יהודה 188 תל אביב, ראשון-חמישי - 12:00-23:00 ושישי - 11:00-15:00
 03-6591961 "דוסה בר DOSA BAR" 📍

צילום: ליאור משה



צילום: בתוך לבניא



אחרי הכריכים והסלטים, **רשת שמונה** משיקה תפריט קינוחי שוקולד, עוגות וקרמים המוגשים בצננות ומחירים שמונה שקלים בלבד. בין הקינוחים: מנגו, סניק'רס, בר שוקולד, עוגת ביסקוויטים, מלבי וכדורי קקאו.



צילום: יחי'צ

אחוזה משיקה סדרת חלווה רכה עם פירות יבשים, עם דבש ושקדים, עם תפוז ופולי קקאו, עם פיסטוק ועוד. מחיר: כ־8 שקלים ל־200 גרם. **להשיג ברשתות השיווק.**

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