



## גיבורי העל הקולינריים

דיברנו רבות במדור על נבחרת הסופרפודס ועל סגולותיה הבריאותיות. עכשיו, כשאנחנו יודעים אילו נפלאות מזונות העל יכולים לחולל בבריאותינו, כל שנוותר הוא לשלב אותם בתבונה בתפריט היומי שלנו

"סופרפודס הם מזונות בעלי מינון גבוה במיוחד של ערכים תזונתיים", מסבירה אומינה קדמי, מחברת הספר "סופרפוד - שער למטבח חדש". "הם מכילים רכיבים חשובים כגון חלבונים, ויטמינים, מינרלים, אנזימים, קראנוימים, חומצות שומן, חומצות אמינו חיוניות, נוגדי חמצון, שומנים ושמן טובים, גליקורוטריויטנים ורביסוכרים".

מזונות העל מגיעים מכל קצוות תבל. הם יכולים להשתלב בתזונה היומית שלנו כמזון מרפא, מחזק, מעשיר ומלא אנרגיה. "כוחות המרפא של הסופרפודס וצורות השימוש בהם התגלו לראשונה מתוך חיבור אנרגטי", מסבירה קדמי. "האצטקים, למשל, ידעו שקקאו טוב למערכת הדם ולפריון; שבת המפוצ'ה השתמש בתותי מאקי לצורך הגנה על הגוף וחיונקו; הלוחמים הקדומים מיבשת אמריקה אכלו צ'יה כדי לקבל כוח; הרופאים הסינים שילבו גוגי ברי בפורמולות שונות; והאלוורה הייתה סוד היופי של קליאופטרה. בני התרבויות העתיקות הכירו את תכונות המרפא של מזונות אלו, את ערכם האנרגטי ואת הדרך הנכונה להשתמש בהם".

**יש מחקרים המוכיחים את יתרונותיהם התזונתיים!** "בהחלט. מחקרים מוכיחים שסופרפודס יכולים להקל תסמינים של אלרגיות, אסתמה, אקזמה, דיכאון, דלקת כבד, דלקת מפרקים, הפרעות במערכת העצבים, הפרעות קשב וריכוז, הרפס, זיהומי HIV, טרשת נפוצה, טרשת עורקים, יתר לחץ דם, מחלות לב, מחלות עור, מערכת חיסון חלשה, נדודי שינה, סוכרת, בעיות פריון, פסוריאזיס ותת-סוכר (היפוגליקמיה). היום, יותר מתמיד, אנחנו זקוקים למזונות מרפאים כאלו, עקב ההחמרה ברעילות האוויר, המים והאדמה, הנוכחות של קרינה חזקה ורמות הדחק האדירות שנהפכו לחלק משגרת חיינו".

**האם הסופרפודס מתאימים לכל אדם, בכל מצב בריאותי ובכל גיל? "סופרפודס מתאימים כמעט לכל אדם. לילדים ולפעוטות מומלץ לשלב סופרפודס שמחזקים את הזנת הגוף ואת בנייתו, כגון מורינגה, שמן קוקוס, ספירולינה, גוגי ברי, רימונים ועלים ירוקים. למבוגרים מומלץ לשלב סופרפודס שמחזקים את האנרגיה, מעכבים תופעות הזדקנות ומחדשים את תאי הגוף, כגון שמן המפ, שמן קוקוס, מאצ'ה, גוגי ברי, מאקה, קקאו, מאקי ברי, ספירולינה ומורינגה. אצל חולים יש להתייחס לכל מחלה בנפרד ולטיפול שהם מקבלים. ואולם, רבים מהסופרפודס מחזקים את מערכת החיסון ומעודדים את החלמת הגוף - למשל, כלורלה, מורינגה, עשב חיטה, מאקה, גוגי ברי, ספירולינה ואסאיי".**

**איך עושים את השינוי ומכניסים את המזונות כחלק קבוע בתפריט? "מזונות העל יחזקו ויאזנו הן את מי שבחרים בתזונת פליאו, בתזונה טבעונית, בשיטת 80/10/10 או במקרוביטיקה, והן את מי שאינם מנהלים אורח חיים בריא, צורכים מזון מעובד ושותים קפה ואלכוהול. כשמתחילים לשלב סופרפודס בתזונה הקיימת, ולו באופן מינימלי, דפוסי האכילה מתחילים להשתנות באופן טבעי. אנשים שמתחילים לשלב סופרפודס במזונם חשים בהשפעתם כבר מהימים הראשונים - הם ישנים טוב יותר, יורדים במשקל, עורם זוהר, האנרגיה עולה והמחשבה מתבהרת. כשמקפידים על תזונת סופרפודס לאורך זמן, מרגישים שהריפוי מעמיק ומחלחל לדם, לרקמות ולתאים, שהמערכת ההורמונלית והמערכת העצבית מתאזנות ושהגוף מתעצם ומבריא".**

**מהי הדרך הקלה ביותר לעשות זאת? "להכין שייק סופרפודס - פעולה של כמה דקות בלבד. לשייק אפשר להכניס סופרפודס בכל צורה: פירות טריים או מיובשים, עלים, אבקות, זרעים ואגוזים, שמנים ונוזלים. השילוב בין החומרים תומך בספיגה שלהם. עקרונות ההכנה של**



צילום: שאטרסטוק

שייק סופרפודס פשוטים, וכשמבינים אותם אפשר לערבב בכל יום שייק המתאים למצב הבריאות, לעונת השנה ולהשראה באותו יום. אם בוחרים להכניס סופרפוד כלשהו לתזונה, כדאי להתמיד בכך זמן מה. מכינים שייק פעם ביום ומוסיפים לו סופרפודס. כוס אחת ממלאת את גופנו בכמויות נדיבות של מינרלים וויטמינים, בחומצות שומן ובחלבונים טובים בסינרגיה מושלמת. כל הטוב הזה מזין, משמן ומכוון את המנועים בכל יום מחדש. השייק הנוזלי מתעכל אחרי כמה דקות וחוסך לגוף את המצרך החשוב ביותר - אנרגיה. זוהי ארוחה מהירת הכנה המכילה יותר ערכים תזונתיים מכל הארוחות שנאכל במהלך היום. זוהי תפיסה חדשה של הזנת הגוף, המאפשרת לקחת את הפוטנציאל הגופני והאנרגטי להתפתחות ולהבראה.

"אפשר לשלב סופרפודס גם בחטיפים, בשוקולד ובקינוחים איכותיים במקום לצרוך קינוחים מעובדים. הקקאו, למשל, הוא סופרפוד עוצמתי והמקור העשיר ביותר בטבע לנוגדי חמצון ולמגנטיום. הוא מכיל גם ברזל, כרום, מנגן, אבץ, זרחן, נחושת, סיבים תזונתיים, חלבון, ויטמינים B3, B6, C, B1, B2, E וחומצות שומן חיוניות. הכנת למזון נא".



גרנולה המלאה בכל הטוב של אימא אדמה. אפשר לגוון בהוספת אגוזים ופירות מיובשים מסוגים שונים

### גרנולת סופרפוד

#### החומרים לקילוגרם גרנולה

- 4 כוסות שיבולת שועל מלאה
- 1/2 כוס זרעי מנייה\*
- 1/2 כוס זרעי דלעת\*
- 1/2 כוס דוחן\*
- 1/2 כוס שומשום\*
- 1/2 כוס זרעי פשתן\*
- 1/2 כוס כוסמת ירוקה\*
- 1/2 כוס גוגי ברי\*
- 1/2 כוס חמוציות
- 1/2 כוס שבבי קוקוס
- 1/2 כוס סילאן
- 2 כפות אבקת קינמון
- 1/2 כוס שמן קוקוס
- 1 קורט מלח הימלאיה

\* מושרים במים כשעתיים ומסוננים

שוקולד עם סופרפודס נוספים היא דרך נפלאה וטעימה להכניס לגופנו סופרפוד באופן יומיומי. אפשר למנוף כל פרלן שוקולד ולהעשיר אותו ברכיבים מרפאים נוספים - אבקות סופרפודס, אגוזים וזרעים, שמנים וחמאות צמחיות, גרגירי יער וכן פירות יבשים, תבלינים, פטריות מרפא, פרחים וצמחי מרפא.

"דרך נוספת לשלב סופרפודס בתזונה היומית היא מיצי סופרפודס. מיץ צלול שונה משייק סמיד, המכיל גם את סיבי הפירות והירקות. במיצים הנסחטים במסחטת מיצים הרכיבים התזונתיים נספגים בדם בקלות ובמהירות, וההזנה והאנרגיה שהם מעניקים מורגשות מיד. המיצים שומרים על תחושת קלילות וחיוניות.

"נבטים ועלים ירוקים אפשר לשלב בכל ארוחה כסלט; את הגוגי ברי אפשר להוסיף לתה, למרקים ולסלטים; את שבבי הספירולינה אפשר לפזר מעל כל ממרח, על פרוסת לחם וגם בסלט ולהוסיף לגרנולה או לדייסה; ואת כל סוגי הזרעים אפשר להוסיף לכל סלט ולהשתמש בהם כבסיס לממרחים. מומלץ לא לחמם את מזונות העל, ועדיף להוסיף אותם לצלחת לאחר הבישול או למזון נא".

צילום: רחוב מנון

#### אופן ההכנה

- 1 מערבבים בקערה את כל החומרים עד שהרוטב (שמן הקוקוס, הסילאן והקינמון) מכסה את כל התערובת. משטחים את הגרנולה במגשים מרופדים בנייר אפייה או טפלקס ומייבשים במייבש מזון בטמפרטורה של 45 מעלות במשך כ-12 שעות. אפשר גם לאפות בתנור שחומם מראש ל-50 מעלות במשך כעשר שעות. חשוב להשגיח, לערבב מדי פעם ולבדוק את מידת הקרנצ'יות הרצויה.
- 3 מוציאים את נייר האפייה או הטפלקס וממשיכים לייבש או לאפות עד שהגרנולה יבשה לחלוטין. אפשר לפזר את הגושים שנוצרו ולשמור כחודש בצנצנת סגורה בטמפרטורת החדר.



גרסה חלומית של שוקולד לבן נא, המבוסס על חמאת קקאו טהורה בתוספת חמאת קשוי - שילוב מנצח ליצירת מרקם מושלם

שוקולד לבן

החומרים ל-20 פרלינים

- 1 כוס (100 גרם) חמאת קקאו, פרוסה
- 2 כפות חמאת קשוי
- 2 כפות מייפל
- 1/4 כפית תמצית וניל
- 1 קורט מלח

אופן ההכנה

- ממיסים את חמאת הקקאו בבוץ מארי.
- מוסיפים לסיר את חמאת הקשוי ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
- מוסיפים לתערובת את המייפל, את תמצית הוויניל ואת המלח וממשיכים לערבב.
- יוצקים את התערובת לתבניות פרלינים מסיליקון ומצננים כחצי שעה במקפיא לפני ההגשה.

מתכונים של אומינה קדמי מתוך ספרה "סופרפוד - שער למטבח חדש". קדמי היא בוגרת המכון לתזונה משולבת בניו יורק, עוסקת בתזונת סופרפודס זה 13 שנה, לומדת רפואת צמחים מערבית ומורה ליוגה. היא מתמחה בריפוי טבעי המבוסס על ניקוי הגוף מרעלים, בתזונת סופרפודס ובתהליכי מודעות. [www.umina.co.il](http://www.umina.co.il)



צילום: רותן מתן

לצמח האלוורה רמת חומציות נמוכה ואיכויות מקררות והכלורלה ועשב החיטה מכילים כלורופיל מרוכז. המשקה הזה מעודד את ניקוי הדם ומאזן חומציות. שתייה יומיומית שלו תעודד תהליכי ריפוי, תשפר את העיכול ותסייע בירידה במשקל, בחידוש תאים, ביצירת כדוריות דם אדומות, בניקוי מתכות כבדות, בשיפור מראה העור ובהעלאת האנרגיה. בתהליכי ניקוי גוף אפשר לשתות עד שלושה שוטים (רבע כוס, 60-50 מ"ל) ביום.



צילום: שאטרסטוק

PH באלאנס

החומרים לשלוש מנות

- 1/2 כוס מיץ אלוורה
- 1/2 כוס מיץ תפוחים
- 2 כפות מיץ לימון
- 1 כפית אבקת עשב חיטה
- 1/2 כפית אבקת כלורלה

אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים בצננת עד שהאבקות מתמזגות בנוזלים. אפשר לשמור במקרר כיממה.

**נופש טבעוני.** רשת מלונות מטיילים מצטרפת למועדון הטבעוני Vegan Friendly. בין מנות התפריט החדש: חבייתת חומוס טבעונית; סלט כרוב בשני מרקמים עם שעועית לבנה, עם בוטנים ועם עשבי תיבול; סלט בורגול קראנצ'י ובו אוכמניות, גזר, פטרוזיליה, שומשום וטחינה; גבינה בולגרית טבעונית וגבינה צהובה טבעונית. [www.travelhotels.co.il](http://www.travelhotels.co.il), 04-6883040.



צילום: אינס תמי ואודי ברקן



צילום: דני גולן

**יקב חורפי.** מסעדת תשבי משיקה תפריט חורף חדש הכולל פיצות ומאפים היישר מהתנור הצרפתי, גבינות מקומיות, ירקות בלאדי, דגה טרייה מהים התיכון ושמני זית משובחים, המוגשים לצד יינות תשבי. בין המנות החורפיות: פוקצ'ה אבוקדו (50 שקלים); סלט קינואה עם ירקות שורש חורפיים (60 שקלים); סלט כרוב לבן, מלפפון, גזר וקולרבי, בזיליקום, נענע ושקדים ברוטב לימון, ג'ינג'ר וצ'ילי (56 שקלים); וניוקי תפוחי אדמה בעבודת יד עם חמאה, שאלוט, פטריות מלך היער, עשבי תיבול, זוקיני, גזר, קרם ארטישוק ושמן כמהין (88 שקלים).

**פתוח: ראשון עד חמישי - 8:00-15:30, שישי - 8:00-14:00. כביש 652 בין זכרון יעקב לבינימינה, 04-6288195.**



צילום: דניאל לילה



צילום: דני גולן



פיצה וחברים

אל מסעדת הלובי של מלון דן אכדיה, השוכנת על חוף הים של הרצליה, הגענו בערב חורפי גשום כדי להכיר מקרוב את תפריט הפיצות החדש בניצוחו של שף המלון גולן ישראלי. איך אורח חיים בריא, תזונה טבעית ופיצה מתיישבים על אותה צלחת, אתם שואלים, (ובצדק)? הכול עניין של מידה, הקפדה, איכות חומרי הגלם ובחירת מנות נוספות מזינות, שמשתתפות גם הן בחגיגה. מבין הפיצות בתפריט היצירתי והמגוון, שנרקח על בסיס חומרי גלם יסתיכונים איכותיים, בחרנו בשתי פיצות עשירות בירקות טריים וברכיבים עונתיים: פיצה יוונית בתוספת חצילים, בצל, גבינה בולגרית, אנשובי ואורגנו; ופיצה עם פטריות שמפיניון, יער ופורטובלו לצד ערמונים ופרמזן. שתי הפיצות הגיעו היישר מהתנור, והיו נהדרות ומפנקות בזכות בצק דק ופריך, רוטב עגבניות אמיתי ותוספות מוקפדות. טריותן ואיכותן הורגשו בכל ביס. בחרנו גם בשני סלטים צבעוניים (65 שקלים), שהיו עשירים, טריים, מרעננים, מגוונים וטעימים מאוד: סלט פטוש עם מגוון ירקות בחיתוך גס, שהוגש בליווי עלי גפן וגבינת חלומי בתיבול עדין של שמן זית, לימון ומלח; וסלט קפריזה ובו עגבניות שרי בכמה צבעים, פסטו, מוצרלה בופאלו, צנוברים ועלים ירוקים ברוטב בלסמי. לקינוח, חלקנו עוגת תפוחים ולגמנו בשלוה תה עם נענע על רקע טיפות הגשם שמשקפו דרך קיר הזכוכית של המסעדה, מה שהוסיף לחוויה הגסטרונומית האיכותית. מחיר פיצה מהתפריט וכוס יין או בירה מהחבית: 88 שקלים.

**פתוח: ראשון עד חמישי - 12:00-22:30, שישי - מ-12:00 עד שעה לפני כניסת השבת.**

**רמת ים 122 הרצליה. 09-9597031.**



צילום: יגאל פרוז

**מהדורת קטניות.** חברת כרם טבע מרחיבה את סדרת הקטניות שלה ומשיקה שישה מוצרים חדשים במהדורת חורף מיוחדת - אורז פרא, עדשים שחורות, קינואה, שעועית מאש, כוסמת קלויה ופריקה. **להשיג ברשתות השיווק.**

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