



שביל החלב

בשנים האחרונות נהפכו מאכלי חג השבועות הנחשקים לנחלת הכלל - כולל הרגישים ללקטוז, הטבעונים ושוחרי הבריאות - בזכות מענה גסטרונומי יצירתי ומגוון המעניק טעמים זהים כמעט לחלב מן החי

שבועות, "חג הגבינות" המסורתי, הוא בכלל חג חקלאי ששמליו הם תוצרת הארץ המופלאה - ירקות, פירות, קטניות ודגנים. למרות זאת, איכשהו התגבשה בקרבנו מסורת המושתתת על ארוחת חג חלבית העשירה בגבינות, ביוגורטים, בפשטידות, בקישים מוקרמים ובעוגות גבינה.

טיפת חלב

בשנים האחרונות עלו מוצרי החלב מן החי לכותרות בהקשרים בריאותיים שונים. עבור הטבעונים חלב הוא סמל לסבלם של בעלי החיים, עבור הרגישים ללקטוז חלב מחוץ לתפריט ממניעים בריאותיים ואילו שוחרי הבריאות נחלקים לשניים - מי שמעדיפים תוצרת מסורתית מן החי עם הקפדה על צריכת חלב עזים אורגני, ומי שמעדיפים חלב צמחי ומקפידים להכינו בביתם כדי לשלוט בכל חומרי הגלם הנכנסים לתוכו. חלב מן החי אמנם מכיל הורמונים ואנטיביוטיקה ובשל כך קנה לא מעט כותרות משמיצות בשנים האחרונות, אך במקרים רבים הוא דווקא בריא יותר מחלב צמחי תעשייתי, המכיל כמות לא מבוטלת של סוכרים, שמן חמוניות, חומרים משמרים, מווסתי חומצה, מייצבים, מלח, חומרי טעם וריח והרשימה עוד ארוכה. רבים מתחליפי החלב על המדף בסופר מכילים כארבעה אחוזים שקדים או רכיבים אחרים מן הצומח, ויתר התכולה היא אוסף של חומרי גלם נחותים ומזיקים. לכן, אם בוחרים בחלב צמחי, חשוב לבחור במוצר המכיל כמה שפחות רכיבים כאלה, המזיקים לבריאות, מאתגרים את מערכת העיכול, מכבידים על מערכת הניקוי של הגוף ופוגעים ביכולת לרדת במשקל.

חלב מן החי

חלב מן הצומח

	נגד	בעד
חלב פרה	יש מחקרים המוכיחים כי סידן מחלב פרה אינו נספג בגוף האדם (ואולם, יש גם מחקרי נגד המוכיחים כי ההפך הוא הנכון). כמו כן, חלב הפרה, כמו כל מזון אחר שמקורו מן החי, נחשב למזון חומצי המעודד תהליכי דלקת בגוף.	מכיל סידן יותר מכל חלב אחר וכמות גבוהה של חלבון.
חלב כבשים	זהו חלב סמיך ועשיר, ולכן הוא אינו משמש לשתייה אלא להכנת גבינות קשות.	טעמו מתקתק והוא קל יותר לעיכול ביחס לחלב פרה.
חלב בופאלו	אינו משווק בישראל כחלב, אלא כגבינות מוצרלה וריקוטה וכיוצא בזה.	עשיר בוויטמין A וערכיו התזונתיים גבוהים.
חלב עזים	בעל ריח חזק וטעם חמצמצ, ולכן יש מי שסולדים ממנו.	קל לעיכול, מכיל פחות אנטיביוטיקה והורמונים ביחס לחלב פרה ועשיר באותה כמות סידן. כמות הברזל בחלב עזים גדולה פי שלושה מזו שבחלב פרה וכמות השומן הגבוהה שבו מספקת יותר אנרגיה לגוף.
חלב סויה	מרבית מוצרי הסויה על המדף מהונדסים גנטית ואינם מומלצים לצריכה. כמו כן, חלב סויה עלול לעכב את ספיגת המינרלים בגוף.	עשיר בסידן ובחלבון מלא, המכיל חומצות אמינו חיוניות שעלינו לקבל מהמזון ואין לגוף יכולת ליצרן בעצמו, ודל בפחמימה בהשוואה ליתר סוגי החלב הצמחיים (בהנחה שאינו מכיל תוספת סוכר). חשוב לבחור בסויה אורגנית שאינה מהונדסת גנטית.
חלב שקדים או אגוזי לח	חלב שקדים על המדף בסופר מכיל מעט מאוד שקדים (כארבעה אחוזים) ועשיר בסוכר (גם אורז המופיע ברשימת הרכיבים משמעותו סוכר). לחלב השקדים הביתי יש חיי מדף קצרים של שלושה ימים במקרר.	מכיל הרבה סידן, קל להכנה ביתית (1 כוס שקדים מושרים ללילה + 3 כוסות מים, טחינה בבלנדר וסינון דרך בד), טעמו ניטרלי ועדין והוא מתאים לקפה, לדגני בוקר, לשייקים ולשתייה כפי שהוא. בהכנה ביתית כמות הסידן בו גבוהה יותר.
חלב אורז	דל בערכים תזונתיים וברובו סוכר פשוט. מכיל בעיקר פחמימות, ויש בו מעט מאוד חלבונים.	קל לעיכול ומומלץ למי שאינם יכולים לצרוך סויה או אגוזים.
חלב קוקוס	זהו חלב דל בחלבון. כמו כן, מומלץ להימנע מצריכת מוצרי חלב קוקוס הנמכרים בפחיות.	בעל מרקם עשיר, המתאים גם לבישול בסגנון אסייתי והודי, להסמכת שייקים ולהכנת קינוחי פרווה או קינוחים טבעוניים (כתחליף לחלב ולשמנת). חלב הקוקוס עשיר בסידן, קל לעיכול ודל בכולסטרול. אמנם הוא עשיר בשומן רווי, אבל שומן זה אינו נספג ושוקע ברקמות אלא משמש לאנרגיה.
חלב שיבולת שועל	מכיל מעט חלבונים והרבה פחמימות.	היחיד שמכיל כמות נאה של סיבים תזונתיים.

מתכונים טבעוניים עם קרם קוקוס

מתוך ספרה של אורי שביט "המטבח הטבעוני שלי"

מוס דובדבנים וקרם שוקולד ללא גלוקן

החומרים לארבע עד שש מנות

- 2 פחיות (800 מ"ל) קרם קוקוס, רצוי 20% שומן או יותר
- 2 כוסות דובדבנים טריים, מגולענים (או פטל, אוכמניות, תותים וכדומה)
- 3 כפות (30 גרם) אבקת סוכר
- 1 חופן נוסף של דובדבנים מגולענים
- 100 גרם שוקולד מריר פרווה 60% מוצקי קקאו

להגשה

- 1 חופן דובדבנים טריים
- 1 חבילה שוקולד מריר, מגורר

אופן ההכנה

יום קודם

- מניחים את פחיות קרם הקוקוס במקרר במצב מאונך (לא שוכבות) ומצננים למשך 24 שעות לפחות.
- מניחים את שתי כוסות הדובדבנים המגולענים במעבד מזון או בבלנדר וטוחנים למחית. אם צריך מוסיפים כף מים, כדי לעזור ללהבים לטחון. מעבירים את המחית דרך מסננת דקה כדי להיפטר משאריות הקליפות ושומרים בצד.

המוס

- פותחים בזהירות את פחיות הקרם הצוננות. מעבירים את השכבה העבה והסמיכה שהצטברה בחלק העליון של הפחיות לקערת מיקסר. ככל שהקרם בעל אחוזי שומן גבוהים יותר וככל שהפחית קרה יותר - תהפוך רוב תכולתו לשומן מוצק. שומרים בצד את הנוזלים השקופים שנשארו בתחתית הפחית.
- מוסיפים לקרם המוצק את אבקת הסוכר ומקציפים לקצפת יציבה מאוד. מקפלים פנימה בעדינות את מחית הדובדבנים ומעבירים לשקית זילוף. ממלאים כוסות או קעריות הגשה

שקופות ושומרים בצד כמה כפות מהמוס. מכסים בניילון נצמד ומצננים במקרר.

קרם השוקולד
שופרים את השוקולד לקוביות ומניחים בסיר קטן. מוסיפים את נוזלי הקוקוס השקופים ששמרנו בצד ומחממים מעל להבה נמוכה, אגב ערבוב, עד לקבלת קרם חלק. מניחים להצטנן בטמפרטורת החדר.

הרכבת המנה

- מניחים על המוס את חופן הדובדבנים המגולענים, מכסים בשכבת קרם שוקולד ומניחים מעל כך גדושה מהמוס ששמרנו.
- מצננים את המוס במקרר במשך שעה עד שעתיים כדי שיתייצב. אפשר גם להקפיא את המוס ולהניח בחוץ להפשרה חלקית לפני ההגשה.
- לפני ההגשה מניחים מעל כל קערית מוס כמה דובדבנים טריים ושוקולד מגורר ומגישים.

בורקיטס כרובית בסגנון יווני
החומרים ל-25 יחידות

- למילוי**
 600 גרם כרובית, מפורקת לפרחים קטנים
 4 שיני שום, קצוצות
 1/2 כוס (100 מ"ל) קרם קוקוס
 מלח ים
 פלפל שחור גרוס טרי
 שמן זית
 1 בצל סגול קטן, קצוץ דק
 1 חופן עלי טרגון, חתוכים גס
 1/2 כפית בהרט

לבצק

- 1 כוס שמן צמחי
 1 כוס מים
 4 כוסות (560 גרם) קמח לבן
 100 גרם טופו משי, טחון לקרם חלק
 1 חופן עלי טרגון קצוצים (לא חובה)
 1 קמצוץ מלח ים

אופן ההכנה

המילוי

- 1 מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה את פרחי הכרובית, את השום ואת קרם הקוקוס, מתבלים במלח ובפלפל ומערבבים בידיים היטב.
- 2 מכסים את התבנית בנייר אלומיניום ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך כ-30 דקות, עד שהכרובית רכה לחלוטין. מעבירים לקערה.

הבצק

- 1 מניחים את השמן ואת המים בסיר בינוני ומביאים לרתיחה.
- 2 מוסיפים לסיר את הקמח, את הטופו, את עלי הטרגון ואת המלח ומערבבים היטב בכף עץ עד לקבלת בצק רך ואחיד



שנפרד בקלות מדופנות הסיר. מסירים מהאש ומניחים להצטנן.

הבורקיטס

- 1 מחממים שתי כפות שמן זית במחבת מעל להבה בינונית-גבוהה. כשהשמן חם, מוסיפים את הבצל ומטגנים כחמש דקות עד שהוא מתרכך ומשחים מעט.
- 2 מוסיפים לכרובית האפויה את הבצל המטוגן, את עלי הטרגון ואת הבהרט. מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם. התערובת צריכה להיות מלוחה מעט.
- 3 צובטים מהבצק כדור בקוטר ארבעה עד חמישה סנטימטרים ומשטחים אותו על כף יד פתוחה לצורת עיגול. מניחים במרכז עיגול הבצק כפית ממילוי הכרובית, מקפלים לשניים ומדהקים היטב את השוליים. מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה. חוזרים על סדר הפעולות עם הבצק ועם המילוי הנוותרים.
- 4 מברישים את הבורקיטס בשמן זית ואופים בתנור בחום של 180 מעלות במשך שמונה עד עשר דקות, עד שהמאפים פריכים וזהובים. מגישים חם.



צילום: שירה רז

ארץ הצבר. חוות צברי אורלי מציגה מוצר סופרפוד חדש – אבקת צבר אדום מיובש בהקפאה מפרי אורגני. האבקה מגיעה בשקיות ואקום סגורות של מנות אישיות, המוכנות לשימוש על ידי הוספת מים בלבד. היא עשויה מצברים טריים שנקטפו בשיא בשלותם וגודלו במדבר בתהליך שאינו משלב שימוש בכימיקלים או בחומרי הדברה מזיקים ושומר על כל היתרונות התזונתיים של פרי הצבר. מחיר מארז: מ"ש 15 שקלים.

להשיג ב' www.ocf.co.il, ברשתות השיווק, ברשתות בתי הקפה ועוד.

במחי כף. כף המדידה החדשה של CooKa בעלת שיפוע פנימי שאפשר לכוונו בהתאם לכמות הרצויה. השנתות בכף מאפשרות מדידה מדויקת בטווח שבין 30 מ"ל ל-130 מ"ל והלחצן הקדמי מאפשר מדידה ביחסים של כוס או כף על כל חלקיהן. הכף נוחה מאוד לשימוש, קלה לניקוי, אינה תופסת מקום במגירת המטבח וידידותית לסביבה מפני שהיא מאפשרת מדידת כמויות שונות במוצר אחד בלבד. מחיר: 32 שקלים.

להשיג בחנויות כלי הבית.

חמאה מהטבע. חברת כרם טבע משיקה סדרת חמאות טבעיות ללא חומרים משמרים, ללא צבעי מאכל וללא סוכר. חמש החמאות בסדרה הן חמאת שקדים, חמאת קוקוס, חמאת גרעיני דלעת, חמאת אגוזי לוז וחמאת קשיו. החמאות נהדרות למריחה על כריכים, להכנת קינוחים טבעוניים בריאים ללא מרגרינה ושמנים נחותים, להעשרת תבשילים ושייקים, להכנת חלב שקדים ביתי ברגע ועוד. מחירים: 27-37 שקלים ל-200-300 גרם.

להשיג בחנויות הטבע וברשתות השיווק.



צילום: יגאל פרדו



צילום: יותם בן חיים

על טהרת הקוקטיילים. בין 27 במאי ל-2 ביוני יתקיים בתל אביב שבוע הקוקטיילים, שבמהלכו עשרות ברים יגישו קוקטיילים במחיר נגיש. בנוסף לברים הקיימים, יוקמו בעיר ברי פופ'אפ המשלבים קוקטיילים בדרכים יצירתיות – סוויטה מלכותית שתהפוך לבר יוקרתי, חנות שוקולד שתציע פרלינים ממולאים בקוקטיילים וברים מיוחדים של אמני הקוקטייל. ההשתתפות באמצעות צמידים במחיר של 25 שקלים לרכישת כמות בלתי מוגבלת של קוקטיילים. מחיר: מכירה מוקדמת – 45 שקלים, באירוע – 49 שקלים. tlvcw.co.il

טחינה של פעם. חברת טחינה הררית מייצרת טחינה משומשום אתיופי באבני רחיים מסורתיות. הסינון הקפדני מתבצע בשלוש רמות, והשלב האחרון נעשה בטכנולוגיה מתקדמת הכוללת עין דיגיטלית שבורת בקפדנות את כל מה שאינו שומשום טהור. לאחר הסינון השומשום מנוקה בעזרת סיבובי תוף עם מים ומיובש בתנור פתוח בטמפרטורה נמוכה כדי למנוע את קלייתו, שעלולה לפגוע בערכו התזונתי. תהליך הטחינה הסופי נעשה באבני רחיים מסורתיות בטמפרטורה שאינה עולה על 30 מעלות. התוצאה היא טחינה חלקה, בהירה וצחורה, בעלת טעם מעודן. מחיר: 9.90 שקלים ל-500 גרם. **להשיג ברשתות השיווק.**



אכלים בחוץ

שושי וחברים. קיושי סושי'בר, מסעדה אסייתית עם דלפק לגלגול שושי, נמצאת במרכז הקניות שבכניסה לקיבוץ גבעת ברנר ומנסה להביא את טעמי מזרח אסיה ליישובי הסביבה. הבעלים – שי אטיאס, עדי מלמד ונאור מלכה – ביקשו לפתוח מקום כשר שמייצג את המגוון שבמטבחי מזרח אסיה השונים, ולכן התפריט נחלק לכמה קטגוריות, כגון פתיחים, סלטים, מרקים, מוקפצים וכמובן שושי. המקום קטן ומחולק לבר פתוח שאפשר לשבת לידו, לאזור ישיבה פנימי סביב שולחנות ולחצר קטנה. התיישבו בפנים ופתחנו את הארוחה בקערית חמוצים בסגנון אסייתי (16 שקלים) שמקובלת ואהובה בארץ. ששימי סלט (42 שקלים), שהכיל טונה, סלמון, אונאגי, אבוקדו ומלפפון, היה קליל וטעים, אך כמות החסה הגדולה במנה כאילו נועדה למילוי מקום. סלט נודלס (28 שקלים) עם אטריות שעועית, מלפפון, אצות וואקאמה, פטריות וג'ינג'ר בוויניגרט שומשום היה מוצלח. שילוב המרקמים של האטריות החלקלקות והאצות היה נהדר, וכך גם הרוטב העדין. במנת גיוזה עוף (32 שקלים) הוגשו ארבעה כיסנים מבצק שזוף ואסתטי. המילוי ספג את הרוטב הפיקנטי שהוגש בצד והוסיף עוד נדבך לטעמים האסייתיים. מיד אחר כך הגיעה המנה החזקה ביותר של הערב – בום מוסר (45 שקלים), רול שושי ספיישל שמורכב מדג מוסר, מערית ומכוסברה עטופים באבוקדו ספייסי וצ'ילי חריף ובתיבול נדיב של טוגראשי – תערובת תבלינים יפנית. חוויית הישיבה בקיושי מעודדת ארוחה זריזה ופחות בילוי של ערב נינוח, אך שהתפריט מציע קוקטיילים. מכמות הטלפונים הרבה ניכר שהמסעדה נסמכת בעיקר על משלוחים בשטח שבין רחובות לגדרה – פתרון מצוין ופופולרי למי שרוצים ליהנות מסושי בלי לצאת מהבית. לטבעונים, לצמחונים ולנמנעים מגלוטן יש אפשרויות מגוונות לבחירה ומידת החריפות של המנות ניתנת לשינוי לפי הטעם.

מתחם הקניות החדש בקיבוץ גבעת ברנר, מאחורי תחנת דלק סד'ש, 08-9330009. שרון בן דוד



צילום: יפית בשבילין

במדור מאי האחרון נפלה טעות בפרטים על מסעדת זכאים. מי שהקימו את המסעדה ב-2013 הם שלושת האחים זכאים, ובשנה האחרונה המסעדה החליפה בעלים לקרן אור ואורן חזן. כמו כן, באחרונה נהפכה המסעדה לכשרה בהשגחת רבנות תל אביב. הכותבת היא עיתונאית בתחומי תזונה ואורח חיים בריא, בעלת הבלוג naturetali.com, מרצה ומאמנת אישית לאורח חיים בריא

