



בירה לבריאות

היין האדום קיבל יחסי ציבור מצוינים בזכות יתרונותיו הבריאותיים, ולא בכדי. ואולם, מלבד שיכר הענבים הנחשק, גם הבירה מחזיקה ברשימת סגולות בריאותיות מפוארות שחשוב להכיר

בירה היא משקה חריף העשוי משעורה, מחיטה, משיבולת שועל או מדגנים אחרים, העוברים תהליך של תסיסה.

תהליך ייצור הבירה נקרא "בישול", ומכאן השם "מבשלת בירה". הבירה התגלתה ככל הנראה בטעות, כתוצאה משתיית תערובת דגנים ומים שעמדה ותססה. מכאן ואילך ניסו לשחזר את תהליך התסיסה והיום אנחנו נהנים ממבחר אינסופי כמעט של בירות למיניהן.

למרות ההשפעות המזיקות שעלולות להתלוות לבירה כמשקה חריף, ממחקרים שונים עולה כי לשתיה מבוקרת של בירה יש השפעה מיטיבה דווקא. היא משפרת את תפקוד מערכת החיסון, מגינה על הלב ומאזנת את רמות הסוכר בדם. בירה מיוצרת בדרך כלל משעורה, שלה יתרונות בריאותיים, ומכשות, הוא צמח הכשותנית, העשיר בערכים תזונתיים התורמים לבריאות.

רכיבים

לעתים הבירה מכילה דגנים נוספים - משולבים או כרכיב עיקרי. הבירה הראשונית יוצרה מדגן, ממים ומגורם תסיסה בלבד. רק בשלב מאוחר יותר נוסף לתהליך הייצור הכשות, שנועד להוספת מרירות לבירה, לשימורה ולהארכת תאריך התפוגה שלה.

רכיביה העיקריים של הבירה הם לתת, מים, כשות ושמרים. במדינות מסוימות משתמשים לעתים גם באמצעי תיבול נוספים כדי להעניק לבירה טעם מיוחד. לתת, חומר הגלם העיקרי לייצור בירה.

זהו דגן שעבר הנבטה במטרה לייצר פרופיל עמילנים מתאים לייצור הבירה. בדרך כלל הלתת הוא משעורה. בבירות חיטה משלבים לתת שעורה עם לתת חיטה. במדינות מסוימות משתמשים גם במקורות סוכרים אחרים כגון אורז ותיירס, מכיוון שהם זולים יותר מלתת.

מים. מקורם ותכונותיהם של המים

משפיעים במידה רבה על התוצאה הסופית מכיוון שהם רכיב עיקרי בבירה. מים קשים מתאימים יותר לבירה כהה, ומים רכים - לבירה בהירה.

כשות. תפקידו העיקרי של הצמח הוא הקניית מרירות וארומה אופייניות לבירה לשם תיבול ולהוספת מורכבות לבירה נהוג להשתמש בתהליך הייצור בצמחים שונים, ולא רק בכשות. בנוסף לתכונותיו הארומטיות, לכשות יתרונות נוספים בבישול בירה מסחרי - מרירותו מצמיחה ומעוררת שתייה מוגברת והוא מונע או מצמצם פעילות חיידקית, מה שמאריך את תאריך תפוגת הבירה.

שמרים. יוצרים בתהליך הייצור חומרים התורמים לטעם ולארומה של הבירה. לכל מין של שמרים יש מטבוליזם שונה, מה שגורם להבדלים בתוצרי הלוואי שלהם. לכן, כל מבשלת בירה מגדלת את השמרים שלה, המשאירים חותמת ייחודית על טעם הבירה.

יתרונות

מרגיעה. לבירה יש השפעה מרגיעה בזכות הכשות, שמגביר את פעילותה של החומצה האמינית GABA, המסייעת בהרגעת מערכת העצבים, ולכן היא יכולה לסייע בקשיי הירדמות. זאת, כמובן, במינון מתון ומומלץ.

נוגדת דלקת. הכשות עשיר בנוגדי חמצון, בוויטמין B6 ובחומצה פולית. תהליכי חמצון מעודדים ייצור של דלקות כרוניות בגוף ואילו נוגדי החמצון מונעים את היווצרותן.

מניעת מחלות לב וכלי דם. בבירה מצויים נוגדי חמצון רבים הקרויים גם "פנולים" וכן ויטמין B6, שמפנה מהגוף את ההומוציסטאין, חומצה אמינית שנמצאת בגוף בכמויות גדולות, בעיקר אצל מי שצורכים הרבה בשר בקר. ההומוציסטאין מעלה את הסיכוי לחלות במחלות לב ולכן חשוב לסלקה מן הגוף.



צילום: איסטוק

מהעצם וכך מונעים נוכחות של אבני סידן בכליות.

מגינה מפני דמנציה. שתיית בירה מפחיתה ב-25 אחוזים את הסיכוי לחלות בדמנציה, באלצהיימר ובליקוויים קוגניטיביים נוספים.

מיטיבה עם מערכת החיסון. צריכה מתונה של בירה מגבירה את תאי ההגנה של מערכת החיסון, מחזקת את הגוף ומסייעת במניעת זיהומים ודלקות.

מסייעת בוויסות רמות כולסטרול. ככל שהבירה כהה יותר, היא מכילה יותר סיבים מסיסים, הידועים כמסייעים בהורדת רמות הכולסטרול. בד בבד, צריכה קבועה

של בירה בהירה מסייעת בהעלאת רמות הכולסטרול הטוב.

מורידה את הסיכון לחלות בסוכרת. המנגנון הפיזיולוגי שבאמצעותו מגינה הבירה על הגוף מפני התפתחות סוכרת קשור בהגברת הרגישות לאינסולין עקב שתיית האלכוהול. עם זאת, הבירה עשירה בפחמימות, ולכן יש להקפיד על צריכה מתונה שלה.

חסרונות

על אף היתרונות הרבים, יש לבירה גם לא מעט חסרונות שחשוב להתייחס אליהם ברצינות.

* בירה מהווה מעמסה על הלב ועשויה להביא להפרעות קצב.

* על אף יכולתה להקטין היווצרות אבנים בכליות, בירה עלולה לגרום נזק לכליות מכיוון אחר - בשל אחוז השתנן הגבוה שיש בבירה, נוצר עומס יתר על הכליות ונגרם להן נזק.

* שתייה מרובה של בירה גורמת לייצור חומר המדכא את הורמון הטסטוסטרון בגופו של הגבר. בקרב נשים, גובר הסיכוי לחלות בסרטן בלוטות החלב.

* בירה מגרה את התיאבון וגורמת לאדם לאכול יותר מכפי שגופו זקוק וכך מעודדת השמנה.

אם כך, אפשר לשתות בירה בכיף, אך במתינות ובתשומת לב. חשוב לציין כי המלצות אלה אינן מחליפות ייעוץ רפואי.

של קפה חמנייה, באדיבות שף תום הראל



סלט שומר והדרים החומרים לקערה גדולה

סלט

- 2 כפות גוג'י ברי
- מיץ מ'1 תפוז
- 1 חופן שעועית מאש, מונבטת
- 2 כוסות אצות היזיקי (או ארמה), מושרות
- 4-5 שומרים, פרוסים דק לרוחב ללא ליבה וללא עלים
- פילטים של 2 תפוזים (או כל פרי הדר אחר)
- 2 צרורות מנגולד (החלק הירוק), קצוץ דק
- 1 חופן קטן נבטי חמנייה



אפרודיזיאק בול החומרים לארבע מנות

- 1/2 כוס אוכמניות שחורות
- 1/2 כוס פטל שחור

לרוטב הוויניגרט

- 1/2 כוס מיץ תפוזים
- 1 כף שמן זית
- 2 כפיות מיץ לימון
- 1 כפית סילאן
- 1/2 כפית קליפת תפוז מגוררת
- 1/2 כפית שום כתוש
- 1 קורט מלח

אופן ההכנה

הכנה מוקדמת

- 1 משרים את הגוג'י ברי במיץ התפוז בכלי אטום במקרר לילה לפני ההגשה, במשך שמונה שעות לפחות.
- 2 מנבטים את שעועית המאש לילה לפני.
- 3 משרים את האצות במים פושרים כחצי שעה לפני ההגשה.

הרכבת הסלט

- 1 חוצים את השומרים לחצי, מוציאים את הליבה ופורסים לפרוסות דקות.
- 2 בקערה גדולה מערבבים את כל רכיבי הסלט.
- 3 בקערה קטנה נפרדת מערבבים את כל רכיבי הוויניגרט ומתבלים בו היטב את הסלט.

לרוטב הוויניגרט

- 1/4 כוס בננה
- 6 אגוזי לוז, מושרים במים
- 1/4 כוס קשיו, מושרה במים
- 130 מ"ל חלב שקדים
- 1 כפית אבקת מאקה
- 1 פיסת ג'ינג'ר טרי בגודל של כחצי אגודל
- 1 קורט מלח
- 1 כף מייפל אורגני טהור
- 1/8 כפית תמצית וניל
- 1/2 כוס קרח

החומרים לעיטור

- שבבי קקאו, בי פולן, גרנולה רואו ביתית, פירות יער טריים (בעונה)

אופן ההכנה

- 1 טוחנים את כל רכיבי האפרודיזיאק בבלנדר ומעבירים לקערות הגשה.
- 2 מוסיפים את החומרים לעיטור ומגישים.



צילום: יחסי ציבור טעמית סטור

רשת פעמית סטור, המתמחה בכלים חד-פעמיים, מציעה כלים ידידותיים לסביבה מעץ לצד כלי זכוכית רב-פעמיים. סכו"ם, צלחות, כלי הגשה בגדלים שונים, צנצנות להגשת קינוחים אישיים ועוד הופכים את האירוח לאסתטי ונעים לעין בלי לפגוע בסביבה. www.peamitstore.co.il



צילום: כרמל דיירקט

חברת כרמל דיירקט משווקת מחבתות נון סטיק של מותג היוקרה הברזילאי Tramontina, העשויות מנירוסטה איכותית שאינה מחלידה. תחתית המחבת מורכבת משתי שכבות נירוסטה וביניהן שכבת אלומיניום, מבנה המאפשר ניצול חום מרבי ופיזור חום אחיד. החיבור בין הידית ליציקת המחבת מבודד חום ומאפשר לעבוד בעוצמת חום גבוהה ואף להכניס את המחבת לתנור או לגריל. התנסותי באחת המחבתות, שנראית פשוטה ורגילה לכאורה, וכבר בשימוש הראשון הבחנתי בהבדל. הכנת ביצת עין שגרתית, צליית גבינת חלומי ללא שמן והכנת תבשיל ירקות מאודים וטופו ברוטב עגבניות – כל מה שיצא מהמחבת אל הצלחת היה נהדר. מידת העשייה מדויקת ואחידה, הטעם משובח וקלות הניקוי מרשימה, ללא שאריות מזון שנדבקות לדפנות. www.carmeldirect.com

אוכלים בחוץ



צילום: יען שחתי סלון

לרגל חגיגות 150 שנה למותג טבסקו העולמי, משיקה ניצן מותגי מזון ומשקאות שני טעמים חדשים בניחוח אסייתי – טבסקו סריאצ'ה וטבסקו מתוק-חרף בסגנון מזרח אסייתי. הרוטב הראשון סמיך ועשיר, עדין בחריפותו, ללא חומרים משמרים ומכיל פלפל צ'ילי מתוק, תבלינים תאילנדיים ופלפלים אדומים, שנקטפו ידנית ומיושנים בחביות עץ אלון במשך שלוש שנים. הרוטב השני מכיל ג'ינג'ר ותבלינים אסייתיים נוספים עם רוטב פלפלים מדרום לואיזיאנה. מחיר: 25-30 שקלים. **להשיג ברשתות השיווק.**

טונה סטארקיט משיקה טונה Yellowfin בשמן זית כתית מעולה, הנחשב לשמן הזית האיכותי ביותר בזכות רמת חמיצות נמוכה. מחיר לרביעייה: 29.60 שקלים.

להשיג ברשתות השיווק ובחנויות פרטיות נבחרות.



צילום: אורי סרן

יצרנית המזון הישראלית מיה מציגה את הסדרה הכחולה – סדרת מוצרי אגוזים ושקדים לאפייה ולבישול. בין מוצרי הסדרה: שקדים טחונים, מולבנים שלמים, שבבים ופרוסות; אגוזי מלך שלמים, טחונים וגרוסים; קשיו גרוס; בוטנים גרוסים; פיסטוק מקולף; פקאן שלם; פקאן מסוכך; צנוברים. מחיר: 22-25 שקלים. **להשיג ברשתות השיווק.**

פריחת החמנייה

בצהרי יום חול הגענו חברתי ואני אל קפה חמנייה החדש שבשכונת בזל התל אביבית. עוד מרחוק הבחנו שזהו מקום מסוג אחר, כזה שנתקלים בו כשמוטטים בסמטאות הסוהו של ניו יורק. זה ניכר בשולחנות העץ, בצמחייה השזורה כאילו באקראי, בצוות העובדים ובשיחות שמתנהלות כשהשייקים נלגמים. את כל זה עוטפת צבעוניות מופלאה שמגיעה מהאוכל, מחלונות הוויטרינה בטורקזי ומהאנשים. האווירה נינוחה ולא מחייבת. אפס יומרות; אהבתי.

החוויה הקולינרית שלנו החלה בשני מיצים סחוסים: מיץ ורדים מרענן עם תפוז ירוק, מלפפון, אפרסק, ג'ינג'ר ומי ורדים (26 שקלים) ומיץ ספייס לימון עם לימון, ג'ינג'ר, חליטת מי אניס, פלפל קאיין ומייפל (26 שקלים) – בהחלט זריקת רענון ליום חם. בהמשך הגיע כריך אנטיפסטי מוקפד עם מלפפון, עלי בייבי, זוקיני, חציל, פלפל ופסטו לימוני ולצדו קערת זיתים (18 שקלים). הלחם היה טרי, רך מבנים ומתפצץ מבחוץ, וכל הטוב שהוכנס פנימה היה טעים מאוד. המשכנו בסלט חמנייה ירוק עם מיקס חסות, נבטי חמנייה, צנונית, חמוציות ותערובת זרעים קלויים ברוטב וויניגרט (43 שקלים), שהיה עושר (ואושר) עילאי בחסות אימא אדמה. טעמנו גם מנה של פריקה וירוקים, רביעיית קציצות סלק רואו, טחינה ירוקה, צ'ולי ירוק חריף וקרקרים רואו (47 שקלים), שהייתה שלמות קולינרית, לא פחות מזה. בהמשך הגיח לשולחן תבשיל אורז בר ושעועית שחורה בציר פטריות שיטאקי עם כרשה, גזר, ג'ינג'ר, הל, אניס, זרעי כוסברה, חלב קוקוס וקציצות ירק כתומות (49 שקלים). האורז היה מופלא בטעמו והיה נדמה כאילו בושל במיוחד עבורנו.



בקינוח חלקנו חטיף נוגט טבעוני (8 שקלים) ועוגת מוס מוקה שוקולד רואו (36 שקלים), שהיו לפינאלה משגעת. מאחורי החמנייה עומדת שלי שלייר, מורה ליוגה שמונהלת אורח חיים בריא עם זיקה לתזונה איורודית. חמנייה היא מקום שמבטא אידיאולוגיה ברורה המושתתת על מזון אורגני מוקפד וחסר פשרות, לצד מודעות סביבתית אקולוגית. הרבה יותר מבית קפה, הרבה יותר מחמנייה. **בזל 37 תל אביב.** [f](https://www.facebook.com/Hamanya) "קפה חמנייה". Hamanya.cafe

הכותבת היא עיתונאית בתחומי תזונה ואורח חיים בריא, בעלת הבלוג naturetali.com, מגישת טלוויזיה, מרצה, מאמנת אישית ומנחת סדנאות לאורח חיים בריא