



היער השחור

מיהם פירות היער ומהן סגולותיהם? מה הקשר בינם ובין מניעת מחלות ותהליכי הזדקנות וכיצד אפשר לצרוך אותם בתבונה? מסע ללב היער

פירות יער הם קבוצת פירות קטנים יחסית בעלי גרעינים, טעם עוצמתי מתקתק-חמצמץ וצבע עז ובוהט. עם פירות היער נמנים פטל אדום, פטל שחור, אוכמניות, חולות, תותי עץ, תותי שדה, אסאי, חמוציות ודומדמניות.

צבע הפרי

פירות היער ברנניים מאוד בתנאי גדילתם ואינם מתפתחים בכל תנאי אקלים ובכל מקום. הם נפוצים במדינות בעלות אקלים קריר יחסית, כגון רוסיה, ארצות הברית, קנדה ומדינות אירופה, ומבשילים ומוכנים לקטיף במשך כל תקופת הקיץ.

במדינות שאין בהן פירות יער הם מופיעים בעיקר בצורתם המיובשת או הקפואה. בעוד הקפאה אינה פוגמת בערכיהם התזונתיים של פירות היער אלא שומרת עליהם, בתהליך הייבוש מוסיפים לפירות (שאינם אורגניים) גופרית כחומר משמר, כך שערכיהם התזונתיים נפגמים והם אינם מומלצים לצריכה.

סגולותיהם של פירות היער טמונות בצבעם, כלומר בפיגמנטים המיוחדים שלהם, שמעניקים להם גוונים שונים בין אדום לסגול. הם שייכים לקבוצת חומרים רחבה שנקראת פיטוכימיקלים, הניחנים ביתרונות בריאותיים חשובים כגון האטת תהליכי הזדקנות, מניעת מחלות לב ומניעת תהליכים סרטניים. יתרון נוסף הטמון בפירות היער הוא זמינות החומרים הבריאותיים שבהם. למשל, אפשר ליהנות מחיוניות הפיגמנטים גם כשהפירות קפואים ואף כשהם נצרכים כחליטה.

הנוסחה הסודית

פירות היער מכילים רכיבים תזונתיים חשובים רבים ומתברכים באוסף מרשים של נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים. **אנתוציאנין**. פיגמנט הצבע הסגול, המעכב תהליכי הזדקנות, מונע מחלות לב, משפר את תפקוד מערכת העצבים המרכזית,

משפר את הזיכרון ומשמר את בריאות מערכת השתן. **קוורצטין**. אנטי סרטני ונלחם בחומרים קרצינוגנים, הנחשבים למעודדי תהליכים סרטניים; אנטי ויראלי; אנטי דלקתי; ומסייע במניעת התקפי אסתמה. **חומצה אלגית**. נלחמת בחומרים קרצינוגנים ובעלת השפעה אנטי סרטנית חשובה, מפחיתה דלקות, אנטי ויראלית, אנטי בקטריאלית ומיטיבה עם תפקוד מערכת העיכול, ולכן מומלצת לצריכה במיוחד לחולי קרוהן הסובלים מדלקת המעי. **חומצה גאלית**. אנטי ויראלית, אנטי בקטריאלית ונוגדת חמצון חזקה. נפוצה בתעשיית התרופות ומשמשת לטיפול בשטפי דם פנימיים, בפסוריאזיס ובסוכרת. **חומצה סליצילית**. קיימת בתעשיית התרופות שנים רבות, גם באספירין, ומסייעת להילחם בטרשת עורקים. **רוטין**. נוגד חמצון חזק המיטיב עם מערכת כלי הדם.

קטצ'ין. נוגד אלרגיות ודלקות ונוגד חמצון. **ויטמין C**. מסייע בחיזוק השיניים ובבניית עצם ורקמות, נוגד דלקת ונוגד חמצון חזק. מסייע בספיגת ברזל ובריפוי פצעים ונגעים, מיטיב עם בריאות מערכת הדם ומחזק את מערכת החיסון.

סיבים תזונתיים. מסייעים בשיפור תפקוד מערכת העיכול ובפינוי פסולת ורעלים מהגוף, משרים תחושת שובע וכך מסייעים בתהליכי ירידה במשקל. בתהליך העיכול שלהם משתחררים חומרים שנקשרים אל הכולסטרול הרע ואל עודף הגלוקוז ומפנים אותם מחוץ לגוף.

מלוא היתרונות

הפעילות של כל אותם רכיבים חיוניים הנמצאים בפירות היער נוגדת חמצון. כלומר, רכיבים אלה נלחמים ברדיקלים החופשיים הנמצאים בגוף. רדיקלים חופשיים הם אטומים ומולקולות שנמצאים בגופנו. הגוף אמנם יודע להתמודד עם נוכחותם, אבל במצב של

עודף הם יכולים להביא למגוון פתולוגיות - להזדקנות מואצת של תאי הגוף, להחלשתם, לשיבושם, לניווט תאי מוח ואף לשינוי בדיאגנטי. כמעט כל התחלואות והפתולוגיות המתרחשות בגופנו קשורות בתהליכי חמצון, בהן מחלות לב, מחלות כלי דם וסרטן. לצד היתרונות הבריאותיים, לפירות היער יש יתרונות קולינריים נפלאים. הם התברכו בטעם חמצמץ ולכן הם משמשים לאיזון



צילום: Getty Images

מתיקות בקינוחים. כמו כן, הם משתלבים בלא מעט מתכונים, ובזכות צבעם העז וצורתם האסתטית הם אהובים מאוד במטבחי שפים וקונדיטורים, שמשכילים לשלבם ברטבים, בתבשילים, בקדירות, בעוגות ובקינוחים.

כל אחד מפירות היער ניחן ביתרונות תזונתיים שונים מעט. לכן, מומלץ לגוון בצריכתם כדי ליהנות ממלוא הערכים התזונתיים הטמונים בהם.

מתכונים מהיער

מתכון של שף קונדיטור אורן חיו ממסעדת הפי פיש במלון ממילא בירושלים



צילום: אפיף נבאי

טארט בריוש וריקוטה עם נגיעות פירות יער החומרים לשני טארטים

לבצק הבריוש

- 22 גרם שמרים טריים
- 3 כפות (40 גרם) חלב
- 1/2 כוס פחות 1 כף (82 גרם) סוכר
- 4 ביצים בינוניות (250 גרם)
- 3% כוסות (414 גרם) קמח שטיבל 2
- 250 גרם חמאה, חתוכה לקוביות
- 3/4 כפית (4 גרם) מלח
- 1 ביצה, להברשה

למלית הריקוטה

- 660 גרם ריקוטה 9%
- 2/3 כוס (130 גרם) סוכר
- 2 1/2 כפות (26 גרם) קורנפלור
- 5 גרם מחית וניל או 1 מקל וניל
- קליפה מגוררת מ' לימון
- 3 ביצים קטנות (160 גרם)

למלית הפירות

- 540 גרם תפוחי גרני סמית, חתוכים לקוביות
- 56 גרם חמאה
- 1/2 כוס (130 גרם) סוכר דמררה
- 156 גרם מחית פטל
- 100 גרם דובדבנים טריים או קפואים

אופן ההכנה

בצק הבריוש

- 1 מערבבים את כל חומרי הבצק - למעט החמאה, המלח והביצה להברשה -

במיקסר עם וו לישה. לשים במשך שש דקות עד לקבלת בצק חלק.

- 2 מוסיפים לבצק את המלח ולשים.
- 3 מוסיפים לבצק בהדרגה את החמאה עד להטמעה. מצננים במקרר שש שעות לפחות.

מלית הריקוטה

מערבבים את כל חומרי המלית, למעט הביצים. מוסיפים למלית בהדרגה את הביצים ומערבבים עד לתערובת אחידה.

מלית הפירות

מבשלים את התפוחים עם החמאה והסוכר עד שהם מתרככים. מסננים, מוסיפים את מחית הפטל ואת הדובדבנים ומערבבים.

הרכבת העוגה

- 1 מרדדים את הבצק הצונן לעובי של ארבעה מילימטרים ומכינים שתי קלתיות בעזרת רינגים בקוטר 20 סנטימטר ובגובה שלושה סנטימטרים.
- 2 יוצקים את מלית הריקוטה על שתי הקלתיות באופן שווה.
- 3 מפזרים את מלית הפירות מעל מלית הריקוטה.
- 4 נותנים לקלתיות לתפוח במשך 60 דקות מברישים בביצה ואופים בתנור שחום מראש ל-170 מעלות במשך 20 דקות עד להשחמה.

באדיבות שף מסעדת בראסרי עין כרם, לירז שדה



צילום: אפיק נבאי

סלט ירוק עם פירות יער החומרים לשתי מנות

- סלט**
- 1 חסה סלנובה, מפורקת לעלים
 - 1/2 תפוח (עדיף פינק ליידי), חתוך לסלייסים דקים
 - 1 כף חמוציות
 - 1/2 כוס אוכמניות, פטל או תות שדה
 - 1 חופן פקאן סיני
- לרוטב הווינגרדשב**
- 1/2 כף חרדל
 - 2 כפות דבש
 - 1 1/2 כוסות (400 מ"ל) מיץ תפוזים טרי
 - מיץ מ"ו לימון טרי
 - מלח ופלפל לפי הטעם
 - 1/2 כוס (100 מ"ל) שמן זית

אופן ההכנה

- 1 טוחנים את כל רכיבי הרוטב, למעט השמן, ומזליפים את השמן אגב טחינה.
- 2 מערבבים את כל רכיבי הסלט, מוסיפים את הרוטב ומגישים.



צילום: נועה סטרלינג



צילום: על האן

אחווה משיקה טחינה אורגנית רגילה ומלאה, העשירה בסיידן, בברזל ובסיבים תזונתיים וללא תוספת מלח. מחיר: 10-13 שקלים ל-500 גרם.

המותג הישראלי **צמח תוצרת חקלאית** משיק מארז חדש לקלחי תירס טריים – חמישה קלחי תירס קלופים וארוזים באריזת סטרץ', המאפשרת טריות מרבית, חיי מדף ארוכים ונוחות אחסון ושימוש.

חברת **כרם טבע** משיקה סדרת מוצרי קוקוס אורגניים חדשה המותאמת לטבעונים, לצמחונים, לחולי צליאק ולשוחרי הבריאות. בין מוצרי הסדרה: סוכר קוקוס, הנחשב לסוכר הבריא ביותר בזכות ערכו הגליקמי הנמוך (30 שקלים ל-500 גרם); קמח קוקוס ללא גלוטן העשיר בסיבים תזונתיים (40 שקלים ל-500 גרם); שמן קוקוס בכבישה קרה (30-50 שקלים ל-330 מיליליטר עד 1 ליטר); קוקוס לבן טחון (18 שקלים ל-200 גרם); וחמאת קוקוס לבישול, לאפייה ולקונדיטוריה (35 שקלים ל-280 גרם).



צילום: אסף אמברם

חברת **Nany** משווקת טפנד זיתים שחורים מזן פישולין וקלמטה, ללא צבעי מאכל, ללא חומרים משמרים ושומנים מזיקים וללא חומרי טעם מלאכותיים. מחיר: 22 שקלים ל-185 גרם. להשיג ברשתות השיווק ו**www.nany.co.il**

חדשות



צילום: יח'צ

בית האוכל הווייטנאמי התל אביבי **קיפה הני** משיק דוכן רואפוד פוטוגני בשם **Bowl & Juice**. הדוכן מציע מנות טבעוניות ונטולות גלוטן המוגשות בקערות קוקוס לצד קולקציית מיצים שחוטמים בכבישה קרה. על הייעוץ הקולינרי אמונה שפית נופר זוהר, שיצרה מנות חמות המכילות חלבון מן הצומח, דגן מלא, קטניות מונבטת, ירקות, פירות ותבלינים, ולצדן מנות מתוקות טבעיות המבוססות על מרקחות פירות, אגוזים, קוקוס, שורשים ותבלינים. כמו כן, מוצעים חטיפי בריאות בעבודת יד.

פרישמן 77 תל אביב, פתוח: ראשון עד חמישי 8:30-17:00.

מיץ מרק – בית אוכל טבעי, בריא וביתי – מציע מנות על טהרת הטבע, ללא מוצרים מן החי וללא חומרים משמרים. בין המרקים: חרירה מרוקאי, כתום, עדשים וירקות עם גריסים; בין התבשילים: רטטוי ירקות, בטטה מנגולד ועדשים שחורות, עדשים בקארי, ירקות בקרם קוקוס וחורשט סבזי. הרשת מציעה גם ארוחות בוקר, קפה, מיצים ושייקים, גבינות טבעוניות, שוקולד טבעוני וגלידות. **סיניפים: גבעתיים, תל אביב ובקרוב ירושלים.**

אוכלים בחוץ



צילום: Istock by Getty Images

הדיאטנית הדס חרדון עומדת מאחורי **SuperChoice**, סיורים בסופרים בהדרכת דיאטניות במטרה לסייע לציבור לאכול בריא יותר. הסיורים מלמדים ומנגישים מידע חיוני ומעניקים כלים כגון הכרת המוצרים הבריאים באמת והסתייגות ממוצרים שמכילים כמות גבוהה של סוכר ושומן. הם נבחרו לעבוד בליווי עמותת 360 – החממה לעסקים חברתיים, התומכת ומלווה עסקים חברתיים.

חברת התוכן אליו משיקה את **Foody (פודי)**, ערוץ אוכל ישראלי שישודר בסלקום TV. הערוץ הקולינרי מציע מגוון תכניות בישול ומתכונים וכולל יותר מ-4,000 תכנים מקוריים ומגוונים, שנבנו בהתאם לצרכים הקולינריים של הצופים הישראלים בעזרת שורה של אנשי קולינריה. www.foody.co.il



צילום: יגאל פירד

ברמן מציעה את סדרת לחמי מחמצת E-Free – לחמים פרוסים מקמח חיטה מלאה, מקמח שיפון מלא ומשילוב קמחים מלאים של כוסמין, שיפון וחיטה. כל הלחמים מיוצרים מקמחים מלאים על בסיס מחמצת, הנטחנים מהגרעין בשלמותו ושומרים על היחס הטבעי של הרכיבים החיוניים שבגרעין – נוגדי חמצון, סיבים תזונתיים, ויטמינים מקבוצה B ומינרלים כגון אבץ, מגנזיום, ברזל וסידן.



צילום: אפיק נבאי

קולינריה אליטיסטית

מאובזרים בחליפות מוקפדות, בסענו אני ובן זוגי לחוויה לכיוון **מסעדת סושיאל קלאב**. בהגיענו, נפרש בפנינו היכל מוקפד, רומנטי ואלגנטי, שבלט באופיו האליטיסטי. התפריט יצירתי, מרגש ומענג – מנות ביסטרו קלאסיות עם נגיעות מודרניות. לצדו, קוקטיילים פרי ידיו המיומנות של המיקסולוג מוש דובניק, המשלב בגאונות בין אלכוהול לפירות טריים, סירופים, שורשים ותבלינים, בהם: Mandarin Mojito – פינלנדיה מנדרין, לימונים כתושים עם נענע וסירופ הדרים מתובל בג'ינג'ר (48 שקלים) ו-Bahama Mamma – בקרדי, קרם קוקוס, מיץ אונס, ליים ואמארו (49 שקלים).

על הפן הקולינרי מנצח שף צביקה שטראוס. הארוחה החלה בקרעי פוקצ'ה חמה לצד מנת ארטישוקים צלויים, פטה כבשים וסלסה ירוקה (58 שקלים), שהייתה מנת פתיחה קיצית נהדרת וקלילה; ובמנת פלפלים חריפים ומתוקים שרופים באש עם גבינת המאירי (54 שקלים). הפלפלים נקלו במיומנות והשתלבו נהדר עם הגבינה, אך כמות השמן הרבה העיבה על הפוטנציאל. המשכנו במנת קרפצ'ו טונה, ארטישוק גריל, פיסטוק קלוי ובזיליקום (68 שקלים) – בחירה מושכלת בזכות דגה איכותית וטרייה, תיבול עדין ומדויק, פרזנטציה אסתטית וטעם משובח. לעיקריות חפץ לבי בפסטה רחבה עם ברווז, עם פטריות פורציני ועם ערמונים (92 שקלים), שהתבררה כטעימה ומפתיעה בזכות מתקתקות הרוטב ומרקם הברווז הנימוח. עיקריות נוספות היו פילה לברק על קרעי פסטה, ירקות גריל, שרי וקלמטה (148 שקלים) – מנה טובה אך שגרתית למדי, ופילה בקר רמת גולן (200 גרם) לצד ניוקי בחמאת מרווה (178 שקלים) – מנה שאפשר לפזר עליה מילים רבות, כמלח גס הנבזק בנדיבות, שהייתה מרגשת להפליא עד כדי מושלמת. את כל הטוב הזה חתמו שני קינוחים נהדרים: גלידת פיסטוק עשירה עם קרמבל שקדים, קצפת ושערוות חלווה (46 שקלים) וכדור מוס שוקולד אגוזי לוז במילוי קרם קרמל, עטוף בשוקולד וברס, מוגש לצד טוויל לוז וגלידת בייליס (48 שקלים). היה זה ערב מפנק ואיכותי במועדון חברתי עילי על כל המשתמע מכך.

שדרות רוטשילד 45 פינת אחד העם 54 תל אביב, 03-5601114.

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