



מצננים את הקיץ

הקיץ בשיאו, ועמו הגלידות והארטיקים על כל גוניהם. היום אפשר ליהנות מכל אותם פינוקים שהקיץ מציע בלי לוותר על הבריאות ולהסתכן בצריכת סוכרים מעובדים ומיותרים. המדריך המלא לגלידות ולארטיקים משובחים ביתיים

כולנו אוהבים גלידות וארטיקים, במיוחד בקיץ. בכל שנה המגוון גדל והטעמים היום אינסופיים כמעט, אבל מאחורי התמונות הפוטוגניות מסתתרים לא מעט רכיבים שנויים במחלוקת.

גלידה תעשייתית

סוכר. הגלידות המסחריות מכילות כמות גדולה של סוכר מעובד מזיק. סוכר משבש את תהליך המטבוליזם שלנו, גורם להפרעות קשב וריכוז, מונע ספיגת ויטמינים ומינרלים, ממכר ומפתח מחלות כגון סוכרת, מחלות לב וכלי דם וסרטן. לכן, חשוב לצמצם את צריכת הסוכר ככל האפשר. חשוב גם לדעת כי לסוכר יש יותר מ-60 שמות שונים - כולם מזיקים לגוף שלנו באותה מידה. גם אם מדובר בדבש, במייפל או בסילאן, הגוף שלנו מזהה את כל אותם ממתקים, טבעיים ככל שיהיו, כסוכר. בתגובה לכניסתם לגוף מופרש אינסולין, שמטרתו להכניס את הסוכר מזרם הדם לתאים. גם תהליך ההתמכרות לסוכר זהה בכל ממתיק באשר הוא. כבר למדנו כי רשימת המרכיבים על האריזה מסודרת על פי כמות הימצאותם במזון, ולכן מומלץ להימנע מרשימת רכיבים שמכילה סוכר בתחילת הרשימה ובאופן כללי ממוזנות שיש להם רשימת מרכיבים ארוכה מאוד ולא מובנת. בד בבד, אין סיבה לרוץ אל מדפי הגלידות עם תחליפי הסוכר המלאכותיים - הן גרועות באותה מידה והחלפת כימיקל זה באחר אינה מיטיבה עם הבריאות שלנו.

שומן. גלידות מסחריות רבות מכילות שומנים צמחיים נחותים, כי זה פשוט זול יותר. כשלא מצוין באיזה שומן צמחי השתמש היצרן, זהו רמז חד לנוכחות שומן צמחי נחות. הרי לו היצרן היה דואג להשתמש בשמן קוקוס בכבישה קרה,

הוא לבטח היה מתפאר בכך ומציין זאת מפורשות ברשימת המרכיבים. "שומן צמחי" בדרך כלל יהיה שמן סויה, שמן דקל, שמן חמנייה או שמן קנולה, והם כולם שמנים מחומצנים מעודדי דלקת. כמו כן, לא מעט גלידות מכילות שומן מוקשה או שומן טראנס. חשוב לציין גם כי בגלידה דלת שומן או מופחתת שומן אחוז הסוכר גבוה יותר, מפני שהן השומן והן הסוכר נחשבים לחומרים משמרים במזון, המאריכים חיי מדף. יש להתרחק ממוצרים כאלה מכיוון שהגדלת כמות הסוכר בהם על חשבון הפחתת שומן מזיקה הרבה יותר.

רכיבי החלב. גלידות איכותיות, בדרך כלל מגלידריות בוטיק, מכילות חלב או שמנת, ואילו גלידות נחותות יותר מכילות תחליפים זולים כגון מוצקי חלב - רכיבי חלב שפורקו ועברו תהליך עיבוד ארוך, ומהם כדאי להימנע גם כן.

תוספות. ככל מוצר מדף מעובד, גם הגלידות והארטיקים מכילים חומרים משמרים, חומרים מתחלבים (חומרים המקשרים בין רכיבים שאין ביניהם זיקה כגון שמן ומים), חומרי טעם וריח וצבעי מאכל סינתטיים. גם אם בקדמת האריזה מתנוססות תמונות של אגוזים, וניל, קינמון, שוקולד או פירות יער, למשל, ברשימת המרכיבים נופתע לגלות שמדובר באחוזים בודדים בלבד של הדבר האמיתי ושהטעם במוצר מגיע בעיקר מחומרי טעם וריח, לעתים קרובות סינתטיים.

מה עושים? מעדיפים גלידות איכותיות עם חומרי גלם אמיתיים ולא גלידות מהמדפים בסופרים; קוראים את רשימת המרכיבים על גבי האריזה ונמנעים ממוצרים עם רשימת מרכיבים ארוכה שמכילה הרבה מרכיבים סינתטיים והמון סוכר; ואוכלים במידה. אפשרות מומלצת נוספת היא להתחיל להכין גלידות בבית.



istock by Getty Images: Orlay

גלידה ביתית

בסיס. פירות מכל סוג, ואפשר לשלב - מנגו, אננס ובננה או פפאיה; פסיפלורה וליצ'י; מלון או אפרסק ותמר; ואפילו רק בננה. הכול הולך. חשוב שהפירות יהיו קפואים - מקלפים, חותכים ורק אז מקפואים.

ממתקים. כדאי לוותר על סוכר רגיל ולבחור בסוכר שמקורו במזון טבעי, כלומר בפירות שבחרנו. הפירות מכילים גם ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. אם הגלידה אינה מתוקה מספיק, אפשר להוסיף מעט מייפל טבעי, סילאן טבעי או תמרים.

שומנים. קשיו או אגוז מקדמיה הופכים את הגלידה הביתית לגלידה קרמית משובחת כמו גלידת שמנת. אם רוצים גלידת סורבה ולא "חלבית", מוותרים על האגוזים ומשתמשים במעט שמן קוקוס מומס או בטחינה גולמית.

תבלינים. כמות האפשרויות כגודל היצירתיות. קינמון וניל ישתלבו נהדר, ואניני הטעם מוזמנים להוסיף גם הל, ציפורן או גייג'רי. העיקר שיהיה אמיתי וטבעי.

תוספות. כל מה שאוהבים! פיתי קוקוס, אגוזי לוז, פירות יער שלמים ואפילו שוקולד מומס (רצוי מ-70 אחוזים מוצקי קקאו), שיכול להיות לציפוי נהדר.

אופן ההכנה. כדי לקבל מרקם גלידה קטיפתי צריך בלנדר חזק או מעבד מזון. זאת ועוד, גלידה ביתית אינה מכילה חומרים סינתטיים, שמאפשרים לאכול ממנה מיד כשהיא יוצאת מהמקפיא, וכשמקפואים אותה היא נהפכת לגוש קשה שאי אפשר לנעוץ בו כפית. לכן, גלידה ביתית מומלץ להגיש מיד ולא להקפיא בקופסה גדולה.

אם בכל זאת רוצים לשמור את הגלידה במקפיא, הפתרון הוא ליצוק את התערובת לתבניות ארטיקים או לתבניות סליקון של פרלינים קטנטנים וליצור גלידוניות. כך היא נשלפת בקלות ואפשר להגיש מיד.

מתכונת קיץ

של דפנה אמון, שפית רואו פוד, מדריכה ומלווה לבריאות טבעית



צילום: אריק אלון

סורבה קיץ ברוטב דובדבנים

החומרים לשתי מנות

לסורבה

5 אפרסקים או נקטרינות רכים, קלופים וקפואים

לרוטב

1 כוס דובדבנים טריים, מגולענים או מיקס פירות יער קפואים
4 תמרי מג'הול, מגולענים

אופן ההכנה

הרוטב

מניחים בבלנדר את הדובדבנים או פירות היער ואת התמרים וטוחנים למרקם חלק. אם צריך מוסיפים מעט מים - לא יותר מרבע כוס. מוזגים לקערה ומניחים בצד.

הסורבה

הקפאת האפרסקים מראש. מקלפים את האפרסקים, חותכים לקוביות ומניחים על מגש במקפיא ז' לצד ז'. לאחר שהאפרסקים קפואים, עורמים לקופסה ושומרים במקפיא.

הכנת הסורבה. מנקים את הבלנדר מהרוטב, מניחים את האפרסקים הקפואים וטוחנים למרקם גלידתי. מוזגים את הגלידה לקערה, מוזגים מעל מהרוטב בנדיבות ומגישים.



צילום: אריק אלון



צילום: אריק אלון

מעדן מנגו, בננה ותאנים

החומרים לשתי מנות

1 מנגו גדול טרי ובשל, מקולף וחתוך
4-5 בננות בשלות, מקולפות וקפואות
3-2 תאנים, פרוסות

אופן ההכנה

1 מניחים בבלנדר או במעבד מזון את המנגו וטוחנים למרקם חלק. מוזגים לקערה ומניחים בצד.
2 טוחנים את הבננות הקפואות עד למרקם גלידי.

3 מוזגים רבע מכמות הגלידה לגביע או לספל, מוזגים מעל רבע מרוטב המנגו, מניחים שכבה של תאנים ואז שכבה נוספת של גלידה, רוטב מנגו ולבסוף תאנים.

אייס חלווה-שוקולד

החומרים לשתי מנות

2 כוסות קר
1/2 כוס מים קרים מאוד
3-2 כפות טחינה גולמית
4 תמרי מג'הול
1 כף אבקת חרובים

אופן ההכנה

מניחים את כל הרכיבים בבלנדר עוצמתי וטוחנים למרקם חלק. בבלנדר מוט אין צורך להוסיף מים. אפשר גם להקפיא בתבניות קרטיב.

עגנון הצמחוני

מחווה לשמואל יוסף עגנון לכבוד יום הולדתו ה-131



צילום: יח"צ

בנאום שנשא בשטוקהולם, כשקיבל את פרס הנובל לספרות, הודה ש"י עגנון במיוחד לבעלי החיים: "כדי לא לקפח שכר כל ברייה, חייב אני להזכיר בהמות, חיות ועופות שלמדתי מהם". עגנון היה צמחוני בעיקר בזכות אהבתו לבעלי החיים והזהדותו איתם. בגיל חמש לקח אותו אביו לראות "הצמחונות וההסתפקות במוטע עולות יחד ביצירתו של עגנון, והוא מאפיין באמצעותן דמויות לחיוב או לשלילה", אומרת ד"ר אורית מיטל, מנהלת בית עגנון בירושלים. "חמדת, בן דמותו של עגנון וגיבור

חדשות

רשת **מלונות מטיילים** הצטרפה למועדון הטבעוני הישראלי Vegan Friendly ומציעה מגוון מנות טבעוניות חדשות: חביתת חומוס טבעונית; סלט כרוב בשני מרקמים עם שעועית לבנה, עם בוטנים ועם עשבי תיבול; וסלט בורגול קראנצ'י עם אוכמניות, עם גזר, עם פטרוזיליה ועם שומשום. www.travelhotels.co.il

הסירים החדשים של **קוצינה מיה** שומרים על טמפרטורת האוכל למשך ארבע עד שש שעות ומאפשרים ליהנות מארוחה חמה או קרה גם מחוץ לבית. בסדרת ההגשה נעשה שימוש בטכנולוגיית ייצור איכותית התורמת לבידוד תרמי גבוה; הסירים עשויים משכבה חיצונית של פוליפרופילן ומשכבת בידוד פנימית מנירוסטה איכותית; והמכסה אטום לשמירה על ההיגיינה וכולל מנגנון נעילה. מחיר: 278 שקלים. **להשיג ברשתות.**

צילום: עדי קלאוס



המותג **Nuby** מציג את סדרת Super Grip - צלחות ואקום לפעוטות מסיליקון. הצלחות נצמדות למשטח האוכל באמצעות ואקום חזק המונע את תזוזתן, וכך הילדים מסגלים לעצמם אכילה עצמאית. מחיר: 75 שקלים לצלחת. **להשיג ברשתות השיווק.**



צילום: יח"צ

יקב הרצברג חוגג עשור של יצירה ענפה ופוחת את שערו לקהל ללא עלות. במסגרת החגיגות יוכלו המבקרים לצפות בתהליך הפקת היין, להתרשם מתערוכת תצלומים של התהליך וליהנות מסיוורים מודרכים בכרם וביקב ומטעימת ענבים. היקב מייצר יין בשיטות אורגניות ללא שימוש בחומרי הדברה כימיים. 16-17 באוגוסט. חמישי - 18:00-21:00, שישי - 10:00-15:00. **הגפן 42 מושב סתריה.** www.herzbergwine.com



צילום: Getty Images

הידעתם? השפעתו של הוויסקי נחשבת למרגיעה, בדומה ליין אדום, בזכות הטאנינים שבו - פוליפנולים המצויים בעץ האלון שממנו עשויה החבית וכן בקליפת הענבים האדומים. בזכות הטאנינים, אך לא רק, הוויסקי ניחן בסגולות רפואיות בצריכה מתונה - דל בשומן רווי, בכולסטרול ובנתרן, מכיל מעט פחמימות ותורם לחיזוק מערכת החיסון, לשיפור רמת הכולסטרול הרע ולהפחתת הסיכון לאלצהיימר.

אוכלים בחוץ



צילום: אוטולי תפאול

בבית המרזח

בשעת ערב שמונו פעמינו למנהרה הטמפלרית משלהי המאה ה-19, וליתר דיוק אל הוויסקי בר מוזיאון, המחזיר את אורחיו אחורה בזמן אל תקופת ה-Speakeasy - תקופת היובש בארצות הברית. בתקופה זו, שנמשכה משנת 1920 עד שנת 1933, נאסרו רכישה, מכירה, יבוא ויצוא של משקאות אלכוהוליים. מכיוון שהייתה זו גזירה שהציבור לא היה יכול לשאת, צמחו בתי מרזח חשאיים אך פומביים מספיק למי שרוצים למצוא אותם. הכניסה למקום עוברת דרך גרם מדרגות צר שבסופו נחשף היכל עטוף קירות אבן, מחופה תקרה גבוהה, אפוף תאורה בגוני ויסקי ורהיטי עץ בגוני ארגמן. המקום הוא בית מקדש לוויסקי ובו אוסף מרשים ואקלקטי המונה יותר מאלף סוגי ויסקי מ-13 מדינות שונות. השיכר נלגם בליווי הסברים על מקורו, על איכותו ועל אופיו, מה שהופך את הבילוי למסע טעימות מרגש מסיבי לעולם.

במנהרת הוויסקי פועל מטבח שף עדכני המבוסס על חומרי גלם טריים ומוקפדים - בשר בעישון עצמי, דגה טרייה, שפע ירקות וקינוחים המשלבים ארומת ויסקי משובח. על אף ההיצע הטבעוני-צמחוני, בחרנו למנות ראשונות קרפצ'ו של פילה בקר, המוגש עם איולי ויסקי, פיסטוקים קלויים, שרי ובלסמי מצומצם (56 שקלים); וקרפצ'ו מוסר המוגש עם איולי ויסקי, פיסטוקים קלויים, שרי צליות וצנוניות (58 שקלים). שתי המנות פוטוגניות להפליא, קיציות, קלילות וטעמן משובח. בה בעת, הברמן התאים לנו שני סטים של ארבע מנות ויסקי לטעמנו - בתחילה סט של ויסקי צלול, ובהמשך - סט מעושן כדי חריפות. למנות עיקריות חלקנו ניוקי ארטישוק ואספרגוס ברוטב קרם ארטישוק, עשבי תיבול ופטירות (86 שקלים) - מנה צמחונית משובחת בזכות ניוקי עשוי להפליא, קרם נהדר במרקם ובטעם ותיבול עדין ומדויק. עיקרית נוספת הייתה אנטריקוט מיושן על גריל פחמים עם תפוח אדמה מדורה, אספרגוס ואיולי ירוקים (147 שקלים) - הנתח היה איכותי אך יבש מעט, אך תפוח האדמה היה פשוט ונהדר ורוטב האיולי ירוקים הוסיף עניין. הפינאלה המתקתקה שלנו הייתה "Walter Time" - סיגרים במילוי קרם לוטוס ורוטב טופי ובננות מקורמלות, שהיו יצירת אמנות קינוחית ערבה לחך (48 שקלים). אנחנו עוד נשוב אחורה בזמן אל סצנת ה-Speakeasy ודי בקרוב.

דוד אלעזר 27 מתחם שרונה, תל אביב, 03-9551105.

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