



## הדבש והעוקץ

מהי אבולוציית הממתקים המעובדים והטבעיים? מהם חסרונותיהם, יתרונותיהם והשלכותיהם? בדיקת סוכר לשנה טובה ומתוקה כדבש



היום ידוע שסוכר הוא המפתח להשמנה ולתלואה. בשל המודעות לסכנות שבסוכר, תעשיית המזון מציפה את המדפים בתחליפי סוכר טבעיים שמחירים גבוה הרבה יותר ממחיר הסוכר הלבן הפשוט. האם התחליפים האלה באמת בריאים?

### מזיק פחות

תחליפי סוכר מכל סוג, טבעיים ככל שיהיו, משפיעים על הגוף שלנו בדיוק כמו הסוכר הלבן. הם מעלים את רמות הסוכר בדם, גורמים להפרשת אינסולין וממכרים באותה מידה. הסוכר נקשר בדיוק לאותם רצפטורים במוח שאליהם נקשר סם ההרואין ובדיוק באותה דרך הוא מפעיל את מנגנון ההנאה והעונג, ולכן הוא אהוב עלינו כל כך.

בשל כך, שגוי להשתמש במונח "סוכר בריא" בהקשר של תחליפי הסוכר, מכיוון שאנו עלולים לחשוב כי הם מוסיפים בריאות לחיינו ולצורך מהם יתר על המידה. הטרמינולוגיה הנכונה היא "סוכר מזיק פחות", וכאן הכוונה לממתקים שעברו תהליכי עיבוד קצרים יותר מהסוכר הלבן, חלקם בעלי ערך גליקמי נמוך יותר המעלים את רמות הסוכר בדם במתינות לעומת הסוכר הלבן.

כדאי לוותר ככל האפשר על סוכר שמוסיפים למזון ולבחור בסוכר שמקורו במזון באופן טבעי, כגון פירות טריים - שמכילים גם נוזלים, ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים, לצד פחמימות מורכבות שמתפרקות לסוכר, כגון אורז מלא, שיבולת שועל ולחם מקמח כוסמין או שיפון. ומה אם בכל זאת מתחשק לנו משהו מתוק? זה בסדר גמור ואפילו מומלץ, מפני שהימנעות מוחלטת גורמת לנו לחוסר שקט, שמוביל למצבי מתח וסטרט. לכן, בראייה הוליסטית, אנחנו צריכים להזין את גופנו בתבונה ולשלב במתינות מזון מתוק שמסב לנו אושר וסיפוק, רק לא להגזים עם הכמויות ולבחור את הממתקים שלנו בתשומת לב.

### טבעיים מומלצים

כל הממתקים הטבעיים מומלצים לאדם הבריא, אך אינם מומלצים לסוכרתיים, שמומלץ להם לצרוך סטיביה בלבד. הם אמנם מכילים גם ויטמינים, מינרלים, תרכובות פנוליות ונוגדי חמצון, אך אין זו סיבה מוצדקת לצריכה מופרזת. כל ממתק טבעי ככל שיהיה, הוא ממתק ולא מקור לערכים תזונתיים חיוניים.

**דבש.** בעוד הדבש הפופולרי בסופרים עובר תהליכי עיבוד וחיומים בטמפרטורות גבוהות, שמותירים אותו עני בחיוניות ובסגולות, ולעתים אף מוסיפים לו מי סוכר - דבש רואו הוא מזון חיוני, בריא וחי, בעל סגולות מרפא נפלאות, ולא בכדי מחירו גבוה מאוד. דבש מסקרן הוא דבש הקנוקה, שמקורו בניו זילנד, הידוע בכוחות הריפוי שלו בזכות רכיב אנטי בקטריאלי ייחודי חזק בשם UMF. בין היתר, הוא מרפא כיבי קיבה, מונע התרבות חיידקים, בהם הליקובקטר פילורי, ומשפר את פעילות מערכת העיכול.

**סוכר קוקוס.** ממתק מסורתי הנמצא בשימוש זה אלפי שנים באזור דרום-מזרח אסיה ומקורו באינדונזיה. סוכר הקוקוס מופק מצוף פרחי עץ הקוקוס. מיד עם האיסוף, הצוף מבושל לקרמל סמיך, מניחים לו להתייבש וטוחנים אותו לאבקה. סוכר הקוקוס אינו מולבן, מתיקותו מופחתת ביחס למתיקות הסוכר הלבן והסוכר החום וטעמו טעם קרמלי עדין. יתרונו הגדול הוא ערכו הגליקמי הנמוך במיוחד (35) ביחס לערכו הגליקמי הגבוה של הסוכר הלבן (99) ולממתקים טבעיים אחרים.

**תמרים.** חשוב לצרוך תמרים טבעיים, ללא מי סוכר, שלא עברו תהליך עיבוד ושהם מזון שלם, טבעי ונטול מניפולציות. בזכות היותם עשירים בסיבים מסיסים, התמרים מסייעים בתנועת מעיים ומיטיבים עם מערכת העיכול.

**סילאן תמרים.** יש שני סוגי סילאן תמרים: כזה שמכיל עד 60 אחוזים תמרים והיתר סוכר; והמומלץ מבין השניים, המכיל מאה אחוזים תמרים. סילאן תמרים מומלץ למריחה במקום ממרחים מבוססי סוכר מעובד, אך שילובו במתכונים במקום סוכר שנוי במחלוקת מבחינה קולינרית בשל טעם התמרים הדומיננטי.

**סירופ מייפל.** נחשב לסוכר טבעי איכותי כשמדובר בסירופ מייפל טהור ולא בסירופ בטעם מייפל, שהוא סוכר מעובד ונחות שאין קשר בינו לשרף עץ המייפל הקנדי. ערכו הגליקמי נמוך (54) ביחס לסוכר הלבן, אך גבוה ביחס לסוכר הקוקוס.



## קינוחים לחגי תשרי

באדיבות אביב רגב, שף מסעדת לולה וקובה שבהוד השרון



### פנקוטה דבש החומרים ל-14 מנות



צילום: דניאל לילה

- 14 גרם ג'לטין (שקית) + 6 כפות מים
- 1 כוס דבש
- 3 כוסות קוקוס
- 3 כוסות חלב
- 400 מ"ל שמנת מתוקה

### אופן ההכנה

- 1 בקערית קטנה מערבבים את הג'לטין ואת המים ומניחים בצד 15 דקות.
- 2 בסיר קטן מביאים לרתיחה את יתר הרכיבים ומבשלים כשתי דקות נוספות אגב ערבוב עד להסמכה.
- 3 מוסיפים לסיר את הג'לטין, מעבירים לבלנדר ידני ומערבלים מעט. מסננים את הפנקוטה לכלים אישיים ומצננים במקרר עד להתייצבות.

משומר, כל מזון מעובד כמעט ואף במזון תינוקות ובתוספי תזונה. לכן, חשוב להכיר את שמותיו השונים של הסוכר ולהימנע מנוכחותו ברשימת הרכיבים, במיוחד בתחילת הרשימה.

אלה שמות הסוכר שמהם כדאי להימנע: סוכר, סוכרוז, דקסטרוז, גלוקוז או גלוקוזה, פרוקטוז, סירופ פרוקטוזה, לקטוז או לקטוזה, מלטוז או מלטוזה, סוכר תמרים, קנה סוכר, סוכר קנים, סוכר דקלים, סוכר ענבים, סוכר פירות, רכו פירות, מיץ פירות מרוכו, נקטר, דקסטרוז, מלטודקסטרוז, סוכר חום, סוכר דמררה, סירופ חרובים, סירופ תירס, סירופ תירס עשיר פרוקטוזה, סירופ אורז, אגבה, מולסה, קרמל ועוד.

**רסק תפוחים.** משמש תחליף לסוכר באפייה. על מדפי הסופרים יש לא מעט אפשרויות, אך רובן מכילות חומרים משמרים. בדרך כלל בקדמת האריזה כתוב "ללא חומר משמר", אך ברשימת הרכיבים יש מעכבי חמצון, ביטוי נרדף לחומרים משמרים. מומלץ לטחון בבית תפוחים לרסק וכך להרוויח גם את הערכים התזונתיים הגבוהים של התפוחים, שאובדים בתהליך הייצור של הרסק התעשייתי.

### ואלה שמות

הסוכר מופיע ברשימת הרכיבים ביותר מ-60 שמות שונים. הוא עלול להימצא גם במזונות כגון שניצלס קפואים, מוצרי חלב, רטבים, ממרחים וסלטים מוכנים, מזון



צילום: דנה הראל

**טארט תפוחי עץ אישי**  
**החומרים לעשר מנות**

- לבצק הפריך
- 200 גרם חמאה רכה
- 1/2 כוס אבקת סוכר (לא חובה)
- 1/2 מקל וניל
- 2 כפות מים קרים
- 1 ביצה
- 2 כוסות קמח

**למלית התפוחים**

- 2 ק"ג תפוחי גרנד סמית
- 75 גרם חמאה
- 2 כפיות קינמון
- 1 כוס דבש, סילאן או מייפל

**לפירורי השטרויזל**

- 1 כוס סוכר
- 2 כוסות קמח
- 200 גרם חמאה
- 1 כפית קינמון
- 1/2 כפית מלח

**אופן ההכנה**

1 מעבדים בקערה את החמאה, את אבקת הסוכר (לא חובה) ואת מקל הווניל עד שמתקבל קצף בהיר.  
2 מוסיפים לקערה את המים ואת הביצה, מערבבים מעט, מוסיפים את הקמח ומערבבים עד לבצק גמיש. מצננים את הבצק במקרר למשך הלילה.



צילום: שלומי ארביב

כשבתו של עו"ד רן הירש חלתה בסוכרת נעורים, הוא חבר לד"ר מריאלה גלאנט, מומחית לסוכרת ולהשמנה. יחיד הם הקימו את חברת **A1cfoods**, שפיתחה תרכובת לייצור מזון בעל ערך גליקמי נמוך. לקראת החגים מושקת סדרת פרליני שוקולד ושקדים משוקולד איכותי בעבודת יד המבוססת על התרכובת בטעמים קלאסי, קפה ואקזוטי. בבדיקה קלינית נמצא כי רמת הסוכר בדם הנבדקים לא הושפעה כמעט מאכילת הפרלינים. מחיר: 120 שקלים (כולל משלוח).  
[www.a1cfoods.co.il](http://www.a1cfoods.co.il)

שרון בן־דוד



צילום: Amit Zankern - Zankern Studio



**סיטיזן** הוא בית אוכל בריא ופוטוגני שנפתח באחרונה בתל אביב. התפריט מדויק, מזמין ומפנק וכולל לאטה מאצ'ה ירקרק או לאטה סלק ורדרד טעימים להפליא ויפים לעין, הנלגמים לצד טוסטים שהם פיסות אמנות של ממש, על בסיס אבוקדו או ממרח שקדים ושום או אנוס צלוי (36 שקלים). התפריט מציע קערות בריאות צבעוניות (48 שקלים) המשלבות יחדיו דגן איכותי (בורגול או קינואה), מנת חלבון מהצומח (עדשים), שפע ירקות (קייל, זוקיני, ברוקולי ועוד), ירקות טריים (גזר, עגבניות שרי וצנוניות) וירקות אפויים (בטטה, חציל ותפוח אדמה) בליווי מטבלים. בכל ביס מרגישים כאילו זה עתה נקטפו חומרי הגלם מגינת ירק אורגנית וזה נהדר. עוד בסיטיזן: משקאות דיטוקס (25 שקלים), מיצים שחוטים (12 שקלים) וקערות בריאות מתוקות על בסיס צ'יה ופירות טריים (18 שקלים).  
**מונטיפיורי 15 תל אביב.**



צילום: נטעו לדיא

סניף ירושלמי כשר של רשת **מיץ מרק** נפתח במרכז העיר ומציע אוכל טרי ובריא ממאה אחוזים רכיבים טבעיים, ללא מוצרים מהחי או חומרים משמרים. הסניף מביא עמו אג'נדה חברתית של הנגשה מרבית לכל הקהלים - גישה לבעלי מוגבלויות ולעגלות תינוקות, ומהצד הקולינרי - למי שנמנעים מגלוטן. בין המנות במקום: כריך חביתת עדשים וטופו, שקשוקה או חביתה מהצומח, כריכים יצירתיים, מרקים, תבשילים, שייקים בריאים וקפה על בסיס חלב צמחי כגון סויה ואורז. אפשר גם לרכוש הביתה גבינות, שוקולדים וגלידות על טהרת הטבעונות. לרשת שני סניפים נוספים בתל אביב ובגבעתיים.

**ראשון עד חמישי - 8:00-23:00, שישי - 8:00-15:00. הלל 4 ירושלים.**



צילום: אילן קרן

**תבואות** משיקה פסטות אורגניות: פוזילי מקמח כוסמין, מעדשים צהובות, מקמח קינואה אורגנית ומאפונה; ופנה מחוראסאן אורגני מזן חיטה קדום בשם "קמוט". משמעות השם "חוראסאן" היא "החיטה של הנביא", והאגדה מספרת שזוהי החיטה שנוח אכל בתיבה. לקמוט טעם אגוזי מתקתק המעניק לפסטה טעם מיוחד. מחיר: 21.90 שקלים ל-500 גרם.  
**להשיג ברשתות השיווק, בבתי טבע ובחנויות מובחרות.**

בשעת ערב הגענו אל **משייה**, המסעדה המדוברת של שף יוסי שטרית. התיישבנו על הבר לצלילי מוזיקה ערבית קצבית, המספרת על אופיו המרוקאי של המטבח עם נגיעות מודרניות מזרח־תיכוניות. פתחנו בלחם מחמצת, שהגיע כרוך על ענף עץ ולצדו עריסה וטחינה יוגורט. ניחוח הלחם היה משגע ומקורו ב־18 תבלינים שונים (18 שקלים). למנות ראשונות חלקנו טרטל טונה עם נענע, פלפל שאטה, בצל ירוק, לבנה, קרם חציל וטוויל חציל ויוגורט - מנה קלילה ומרעננת, המשלבת בין קראנצ'יות לנימוחות בצורה מפתיעה עד מרגשת (58 שקלים). ראשונה נוספת הייתה עלי רוקט עם לבנה, תאנים, דבש, רכז רימונים ופיסטוק - מנה ירוקה, קרמית ומתקתקה שהייתה נעימה לחך, לעין ולחושים כולם (54 שקלים). טעמנו גם "אסאדו" מדלעת צלויה בטאבון עם דבש, פפריקה וקרם פרש - צלחות נהדר, אסתטיקה במלוא הדרה וטעם מפתיע. הייתה זו פרפרזה נפלאה לדלעת, ופתאום הארוחה נהפכה לחוויית אמנות שהיא הרבה מעבר לאוכל עצמו (48 שקלים).

למנות עיקריות חלקנו ניוקי פטריות יער בציר פטריות, ארוגולה, פרמזן וחמאה (88 שקלים). על אף המליחות הגבוהה, היה זה מטובי הניוקי שאכלנו בזכות מידת עשייה מושלמת. עיקרית נוספת הייתה פילה מוסר מאשוויה מירקות שרופים על אש גלויה ובורגול עם בהרט, קינמון ובצל מקורמל (124 שקלים). טריות חומרי הגלם הורגשה בכל ביס, ניחוח הקינמון היה משכר והתחושה הייתה מרגשת - של בית וחום.

החווייה נחתמה בקינוח שוקולדי בלתי שגרתי ששילב מרקם קרם אגוזי, דפי שוקולד דקיקים וקראנצ'יים בארומת קפה עדינה ומוס שוקולד מריר משגע (48 שקלים). גאונות גסטרונומית לשמה.  
**מנדלי מוכר ספרים 5 תל אביב,**  
**03-7500999**



צילום: אוטוֹלי מיכאל



צילום: ישראל סגן

צילום: עדי קראוס

המותג **נובל קולקשיין** לוקח את חוויית האירוח צעד אחד קדימה ומציע מזלגיות גבינה - גאדג'ט לאוהבי הגבינות והאירוח. הסט בנוי בהשראת הספר "מי הזיז את הגבינה שלי" ומעוצב בצורת גוש גבינת גאודה מסורתית עם חורים ועליו תלוי עכבר קטן וחמוד. מחיר: 76.5 שקלים. **להשיג בחנויות מובחרות.**

**נעמן** משיקה סדרת כלי בישול בשיתוף עם שף אסף גרניט - נעמן Smart Cook. זוהי סדרת סירים ומחבתות לבישול בריא יותר ומופחת קלוריות בזכות Oil Control System, המרכז את השמן במרכז התחתית ומאפשר בקרה על כמותו בלי שיזלוג לשוליים. לכל מוצרי הסדרה ציפוי Non Stick המונע הידבקות מזון לתחתית וידיות ארגונומיות מבקליט שאינן מתחממות. הסדרה כוללת סירים ומחבתות בגדלים ובנפחים שונים, המתאימים לשימוש בכל סוגי הכיריים ובתנור עד 150 מעלות ולשטיפה במדיח כלים.

**שקל בית מותגים** משיק סדרת סירים חדשה של קורנינג - Visions Diamond. בזכות טכנולוגיה חדשה של מאה אחוזים זכוכית אולטרה עמידה לחום, הסירים נוחים לבישול ולאחיזה וקלים מאוד לניקוי. הם מיועדים לכל טכניקות הבישול ולאפייה, ובזכות עיצובם האלגנטי הייחודי אפשר להגישם ישירות לשולחן החג. הסירים מגיעים בחמישה גדלים - מ' 0.8 ליטרים ועד חמישה ליטרים. מחירים לפני הנחה: 339-749 שקלים.



צילום: יח'צ

**סולתם** משווקת לקראת החגים את Urban - סדרת סירים מבריקה וכלי בישול מנירוסטה איכותית 18/10 עם תחתית שלוש שכבות בטכנולוגיה המקנה חוזק מכני, עמידות ופיזור חום אחיד. בסדרה מגוון גדלים ונפחים של סירים, ווק נירוסטה קל משקל ומארזי מתנה של ארבעה או שישה חלקים. הסירים וכלי הבישול מתאימים לשימוש בכל סוגי הכיריים ובתנור ללא הגבלת טמפרטורה ולניקוי במדיח כלים. מחירים: 199-499 שקלים.



צילום: יוסי מונט

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