



מתבלים בחום

הסתיו, ואחריו החורף, הם הזדמנות מצוינת להתיידד עם התבלינים החיוניים לעונה הקרה, בעלי הסגולות המחממות, ולפנות להם מקום של כבוד בארון המטבח בשם הטעם, הארומה והבריאות

הימים מתקצרים, השרוולים מתארכים וגם אנחנו עוברים שינוי בעונות הסתיו והחורף. התזונה שלנו חמה יותר ומבושלת יותר, חלקנו חשים עייפים יותר ורובנו זקוקים לחום, על כל משמעותיותו. על פי הרפואה הסינית מומלץ לשלב בתזונה שלנו בתקופה הקרה תבלינים מחממים, שיחממו את הגוף, גם ברמה האנרגטית. קינמון, ג'ינג'ר, כמון, כורכום, הל, ציפורן, פלפל שחור, חרדל, שום ואגוז מוסקט - כולם תבלינים מחממים, שהתברכו בסגולות בריאותיות ובערכים תזונתיים חשובים. אנחנו נתרכז בארבעה מחממים חשובים שמרבים להשתמש בהם במטבח - קינמון, ג'ינג'ר, כורכום וכמון. אין באמור להחליף טיפול או ייעוץ רפואיים.

ג'ינג'ר

עדיף להשתמש בשורש ג'ינג'ר טרי ולא בתבלין המיובש שנמכר כאבקה. טעמו של הג'ינג'ר חריף, מה שהופך אותו לתבלין מחמם שמשפר את זרימת הדם. הוא גם משפר את ספיגת המזון, מחזק, מחטא, עשיר בנוגדי חמצון וכך מונע תהליכים קרצינוגניים ונחשב למזון אנטי אייג'ינג המעבד תהליכי הזדקנות.

מתי לצרוך? במצבי קור - לחימום הגוף, ובמצבים של כאבים ראומטיים, כאבי בטן (משפר את תפקוד מערכת העיכול), בחילה, שיעול, הצטננות, דלקות, בעיות נשימה, ליחה, התקררות ושפעת.

איך לצרוך? חליטות (לפרוס לפרוסות של 1 סנטימטר), מרתח ותיבול תבשילים, מרקים, רטבים וסלטים (לגרר את השורש ולהוסיף למזון).

קינמון

אבקת הקינמון או מקלות הקינמון מופקים מקליפת עץ ירוקעך הגדל בסרי לנקה, ויש גם קינמון הגדל בסין. הרכיבים החיוניים בקינמון נקראים קינמאלדהידים ולהם סגולות רבות, כגון ויסות רמות הסוכר בדם

(בעל תכונות נוגדות סוכרת סוג 2) ועידוד זרימת הדם לטובת מי שסובלים מקור. טעמו של הקינמון מתקתק בכמות קטנה (יכול להחליף סוכר בקפה) וחריף בכמות גדולה, ולכן יש להשתמש בו במשורה.

מתי לצרוך? במצבים של מחלות פרקים, צינון, שפעת, חום, גודש וליחה, דלקת שקדים, שיעול, קשיי נשימה, התקררות, בעיות עיכול (מפסיק שלשול, גזים, בחילות והקאות) וכאבי בטן שמקורם בעודף קור.

איך לצרוך? חליטות, מרתח, תיבול תבשילים, קומפרסים של חליטה חמה (לסובלים ממחלות פרקים) והרחה באמצעות טפטוף שמן אתרי קינמון למבער.

כורכום

טעמו חריף ומר והוא בולט בזכות צבעו הצהוב העז. מופק משורש הכורכום, העשיר בנוגדי חמצון רבים - בהם כורכומין. משפר את זרימת הדם ובכך משפיע על תפקוד הלב, שומר על הכבד, מאיץ תהליכי החלמת פצעים, נוגד דלקת עוצמתי, ממגר תהליכים סרטניים בגוף, מאוזן כולסטרול ועשיר בברזל ובמגנזיום. לשיפור הספיגה מומלץ לצרוך אותו בשילוב פלפל שחור. עדיף להשתמש בשורש טרי על פני תבלין הכורכום המיובש.

מתי לצרוך? במצבים של כאבי בטן, כאבי מחזור, מחלות ובעיות של עיכול (משפר זרימת מיצי מרה), ליחה ואולקוס.

איך לצרוך? חליטות, מרתח ותיבול תבשילים, מרקים וסלטים.

כמון

טעמו חריף ומתוק. הוא תורם רבות למערכת העיכול, משפר את תהליכי חילוף החומרים, מחזק את מערכת החיסון, עשיר בנוגדי חמצון, מפחית סיכוי לחלות בסוכרת, מהווה מקור טוב לברזל ומנקה רעלים מהכבד.

מתי לצרוך? במצבים של גזים ונפיחות, כאבי בטן, בעיות עיכול, הצטננות, התקררות וכאבי שיניים.

איך לצרוך? חליטות, מרתח ותיבול תבשילים ומרקים.



מתכונים מחממים מהמטבח היפני

של שף יאמה סאן מלאונג' בר TYO



שיפודים יפניים מסורתיים - יקיטורי

השיפוד היפני קטן לעומת זה הישראלי ומתאים לנגיסה אחת כדי שהסועד יוכל ליהנות ממגוון טעמים. השיפוד מושרה שלוש פעמים ברוטב יקיטורי, לספיגת טעמים מרבית. כמעט כל דבר יכול לשמש בסיס ליקיטורי - ירקות מגוונים, דגים, בקר, עוף, עור עוף, חזיר ופירות ים.

החומרים לארבע מנות

4 שיפודים של מה שרוצים ואוהבים
60-40 גרם לכל שיפוד של בשר, דגים, עוף, ירקות או פירות ים

למשרה הבסיסית

1 כף סאקה
1 כף רוטב סויה

לרוטב היקיטורי

1 כף מירין
1 כף סאקה
1 כף דבש
1 כף רוטב סויה
מעט קינמון

אופן ההכנה

- 1 מכינים את השיפודים.
- 2 מערבבים בקערה את חומרי המשרה הבסיסית.
- 3 מערבבים בקערה נוספת את כל חומרי רוטב היקיטורי.
- 4 מלהיטים גריל פחמים או מחבת פסים.
- 5 משרים את השיפודים במשרה הבסיסית שמונה דקות לפחות.
- 6 טובלים היטב את השיפודים המושרים ברוטב היקיטורי ומניחים אותם על הגריל למשך שתי דקות.
- 7 טובלים את השיפודים שוב ברוטב היקיטורי או מושרים אותם היטב ברוטב מכל הצדדים וצולים קלות על אותו צד.
- 8 טובלים את השיפודים ברוטב היקיטורי בפעם השלישית וצולים על הצד השני כשתי דקות.

ילי: 0174 Images by Getty



צילום: אמיר מנחם

ג'ינג'ר ביתי

המוחמצים המסורתיים המלווים את הסושי משמעותיים לחווייה הקולינרית היפנית. ההבדל בטעמים בין המוצר התעשייתי לג'ינג'ר כבוש שכובשים במטבח הפרטי משמעותי מאוד. זוהי הרפתקה קולינרית של כחצי שעה שמפיצה במטבח ריחות משכרים.

החומרים

1/2 קילוגרם גינג'ר, עם הקליפה
1 כפית מלח דק

החומץ

400 מ"ל חומץ אורז
150 גרם סוכר
30 גרם מלח

אופן ההכנה

- 1 שוטפים היטב את הג'ינג'ר ומשרים אותו בקערה עם מים פושרים למשך שלוש שעות.
- 2 מקלפים לגמרי את הג'ינג'ר בעזרת כפית וחותרים אותו דק־דק עם מנדולינה

חמוצים ביתיים יפניים

החומרים

- 1 גזר גדול
- 2 מלפפונים בינוניים
- 1 צנון
- 1 ג'ינג'ר
- 280 מ"ל ויניגרט אורז (חומץ אורז)
- 80 גרם סוכר
- 10 גרם מלח
- 1 ריבוע של 10 סנטימטר אצת קומבו

אופן ההכנה

- 1 חותכים את כל הירקות לגודל הרצוי, מעבירים לסיר עם מים רותחים ומבשלים למשך שלוש דקות עד לריכוך קל. מניחים לירקות להתקרר.
- 2 מעבירים את הירקות לצנצנת גדולה (שעברה עיקור), מכניסים את יתר חומרי החמוצים, סוגרים את הצנצנת ומערבבים היטב. משאירים את הצנצנת סגורה למשך יומיים לפחות ועד שבוע.

חדשות בריאות



צילום: אפיק גבאי

מארץ המגף. Spuntini היא מסעדה ומעדנייה איטלקית כשרה שנפתחה באחרונה במרכז תל אביב. העיצוב ביתי, חמים ונעים והצד הקולינרי כולל מעדני בוטיק איטלקיים מוקפדים ואלגנטיים, הנעשים בעבודת יד מחומרי גלם מובחרים, חלקם ביבוא אישי מארץ המגף. בין המוצרים: גבינות, שמני זית, רטבים, פסטות טריות, אנטרסטי וכריכים, ובגזרת הקינוחים – טירמיסו, פנקוטה ועוגת קפרזה (שוקולד עם שקדים). לצד המעדנייה ובאותו חלל, פועלת מסעדה איטלקית משגעת, אסתטית וביתית המביאה מנות גורמה איטלקיות קלאסיות ומסורתיות עם טוויסט מודרני. המחירים הוגנים, המנות מפנקות ונדיבות, השירות נעים ומקצועי והטעם מצוין. פסטות בעבודת יד במידת עשייה מדויקת, לזניות, רטבים מגוונים ומוקפדים, סלטים טריים מתובלים במידה, כריכי ברוסקטות של בוקר, אנטרסטי, גבינות, ממרחים, לחמים, תבשילים וקינוחים מופלאים שנדמה שנעשו במטבח של משפחה איטלקית מסורתית. מאחורי Spuntini עומד המסעדן ג'וליאן עטיה, שהתאהב במטבח האיטלקי.

פתוח: ראשון-חמישי - 9:00-20:00, שישי - 9:00-16:00. אחד העם 15 תל אביב, 03-9460590.



צילום: יוני גלעד

מפצח האגוזים. מותג מזון הבריאות האורגני Greeny משיק שמן אגוזי מלך בעל טעם וארומה עשירים. השמן, מתוצרת חברת אלפא ג'י אייץ' האוסטרית, מופק מאגוזי מלך מובחרים בתהליך של כבישה קרה, השומר על ערכיו התזונתיים, ועשיר באומגה 3 – חומצת שומן חיונית ונוגדת דלקת. בהיבט הקולינרי, השמן מתאים לתיבול סלטים, ירקות טריים ותבשילים מוכנים. טעמו דומיננטי ועל כן מומלץ להשתמש בו במשורה. מחיר: 55 שקלים ל-250 מ"ל. עד סוף נובמבר במבצע של 1+.

להשיג ברשת לגעת באוכל ובחוויות טבע מובחרות.



צילום: אסף אברהם

המוציא לחם. עפר שטיינבר, נכדו של אבא פת, מייסד מאפיות פת שפעלו בחיפה בשנים 1922-1953, חזר לשורשים וייסד לפני כמה חודשים את מאפיית פת שטיינבר – מאפייה חשמלית המציעה לחמי מחמצת יצירתיים ללא שמרים וחומרים תעשייתיים. הלחמים נאפים בעיקר מקמחים מלאים בטחינה גסה, אגב שימוש במחמצות שאור מחיטה, מכוסמין או משיפון. בין הלחמים: "טוטם" – לחם הנאפה בתבנית טרקוטה גלילית ומכיל תערובת קמחים מלאים של חיטה, כוסמין ושיבולת שועל בתוספת אגוזי קשיו וגרעיני דלעת, חמנייה ופרג; "שועלי" – לחם מקמח חיטה מלא עשיר בתוספת שיבולת



צילום: אלי דגני

שועל גסה, אגוזי קשיו, לוז ומלך, גרעיני חמניות ודלעת ועגבנייה מיובשת; "חרוף מטרף" – לחם מקמח חיטה מלא בתוספת פלפל חריף טרי; "בזיליקה" – כיכר מחמצת אפויה בתבנית טרקוטה גלילית ממאה אחוזים קמח מלא גס בתוספת עלי בזיליקום טריים, עגבניות מיובשות וצנובר; "מרקי" – כיכר קערת מרק ממאה אחוזים קמח גס בעלת דופן עבה; ו"חום בכפר" – לחם מקמח מלא בתוספת שוקולד מריה. מחירים: לחמים – 22-28 שקלים, לחמניות – 6 שקלים ליחידה.

פתוח: ראשון-חמישי - 8:00-16:00, ו-18:00-20:00, שישי - 8:00-14:00. משלוחים בחיפה. www.patt-bakery.co.il

אמנות היין. שירה לבל היא סומליה, אשת יין ומדריכת טיולים רומנטיקנית. בגיל 22 היא הגיעה לספרד בעקבות אהבתה לריקוד הפלמנקו ובמשך 11 שנים התגוררה בקטלוניה, לגמה את התרבות המקומית, את המוזיקה, את הריקוד, את הקולינריה וכמובן את היין המשובח. במפגשי היין שלבל מקיימת, היין מוגש ככלי להתבוננות אינטימית ולחיבור להוויה הפנימית ביותר באמצעות שימוש מלא בחושים.

עבור לבל היין הוא משקה אציל ובריא, המזין את הגוף ואת הנפש. היא מדברת במפגשים על חשיבותו הבריאותית של היין במינון הנכון, על הקשר בין קקאו ליין ועל הרזרבטול המפורסם (פוליפנול נוגד חמצון) המצוי בקליפת הענבים האדומים, שבזכותו זוכה היין לתארים רבים ורצוי להכלילו לצד כל ארוחה מזינה.

Shira@cuerpodivino.com 052-5930936



צילום: אמיר תמס

יפן בתל אביב. בערב סתווי הגענו אל פתחה של מסעדת סוץ היפנית העיצוב, באופן פרדוקסלי, אינו טיפוסי למסעדה יפנית מסורתית, אלא הולם יותר היכל גסטרונומי ניו יורקי מוקפד. במסעדה חשבו על הכול ולא החמיצו דבר, פן יהיה שגרתי ומוכר: תאורה רכה מעומעמת קלות, קירות בהירים, רהיטים בגוני לבן ועץ עם נגיעות זהב ושחור ושילוב נהדר בין בר למסעדה. שף יאמה אוימאודה, או בקיצור יאמה סאן, משלב זה ארבע שנים מרקמים, טעמים, ניחוחות וצבעים וכן טכניקות הכנה ואלמנטים שונים מעולמות הים, היבשה, החי והצומח בהקפדה אסתטית.

הסעודה שלנו החלה במנת טונה פואגרה – נתחי כבד אווז צלויים על ניגירי של טונה וטוביקו שחור (68 שקלים), שהייתה מנת פתיחה משגעת בזכות טעם עדין, מרקם נפלא ומידת עשייה מדויקת של כל המרכיבים. המשכנו עם נאגי מאקי – אספרגוס ובצל ירוק עטופים באנטרקוט וטריאקי חם (79 שקלים), מנה שהיא פרזנטציה מפוארת לעין ולחך. לאחר שתי המנות האלה, הגיעה לשולחן מנה צמחונית, יצירתית לא פחות מקודמותיה – סלט אצות ים עם פטריות שיטאקה, אבוקדו, אספרגוס ומלפפונים פריכים לצד ויניגרט מיסו (62 שקלים). הייתה זו מנה מרעננת ומתקתקה מירקות טריים במיוחד, המשלבת בין מרקם

מטבח לתפארת. בני הזוג דנה ואפי סאבו הם מעצבים בעלי הסטודיו והמותג ספבלה. יחד הם מייצרים מוצרים שהם גם יפים לעין וגם בעלי ערך סביבתי. בין מוצרי האופנה ועיצוב הבית, יש גם מוצרי מטבח מקסימים, שעושים כבוד לעולם הקולינריה המקצועית ולמטבח הביתי. בין מוצרי המטבח: תפריטי שעם



צילום: דנה סאבו

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



תארו לכם שלא היו חוקי נהיגה ותעבורה, כגון הגבלת מהירות וכללי כניסה לצומת, ולא היו תמרורים, רמזורים, כיכרות ומעברי חציה. אם עכשיו יש הרבה תאונות דרכים ולא כולם מצייטים לחלוטין לחוקי התנועה, מה היה קורה אז? אני מאמינה שהיו הרבה יותר תאונות דרכים ופגיעות בנפש בגלל כאוס אחד גדול – רבים היו נוהגים במהירות 140 קמ"ש, נדחפים לצומת בלי לחכות או לא עוצרים להולכי רגל במעבר חציה, למשל.

כעת נסו לדמיין אותו דבר לגבי חוקי שעות עבודה ומנוחה וחוק שכר מינימום. הרבה מעסיקים פרטיים בטח היו מנצלים את עובדיהם. ואם לא היו כללים ברורים לעמידה בתור? בטח חלק מהאנשים היו נדחפים, מקללים ואפילו הולכים מכות. אפשר לחשוב, כמובן, על דוגמאות רבות נוספות של חוקים חשובים, שבלעדיהם היו שוררים בחיינו חוסר צדק ואנדרלמוסיה.

מנגד, יש חוקים במדינות מסוימות או באזורים מסוימים שכדאי ורצוי לבטל. למשל, חוקים שפוגעים בעקרונות הדמוקרטיה, מפלים לרעה אנשים או מגזרים מסוימים או לא מרשים להתבטא. אז חוקים הם דבר טוב או רע? אולי בכלל צריך לכתוב חוקים לחוקים? יש הרבה חומר למחשבה בנושא החוקים החיצוניים והרשמיים, והכתבה "חוקים הם לפעמים" מביאה חלק מההיבטים הרבים של עולם החוק.

מלבד החוקים החיצוניים שחברות ומדינות קובעות, יש גם חוקים פנימיים שאנו קובעים לעצמנו. אני מאמינה שלכולנו יש חוקים כאלה. תארו לכם, למשל, שלא היינו קובעים בינינו לעצמנו לקום בבוקר לעבודה, לנקות את הבית, לדאוג לילדינו, לתמוך בבני הזוג ובבני המשפחה, לאכול בריא, לעשות ספורט וכדומה וגם לא היינו מכבדים זה את זה, מתפרצים לדברי אחרים, פוגעים ואפילו משקרים? איך היינו גם בעולם הרוח יש חוקים לא רשמיים המסייעים בהתפתחות אישית ובאפשרות לחיים הרמוניים יותר וטובים יותר עם עצמנו ועם הסביבה. רבים מהם גם חוזרים במגוון צורות, עצות ודרכי פעולה בתורות הרוחניות השונות ואצל מורים רוחניים שונים. למשל, לחיות בכאן ובעכשיו ולהניח

לעבר ולעתיד, לחיות בחמלה, להשתדל לשלוט בכעסים אבל גם לא להדחיקם פנימה, לנהוג בהגינות או לנסות להגיע לשקט פנימי. אמנם החוקים הפרטיים האלה נראים קלים ליישום, אבל למעשה הם דורשים מאיתנו פעמים רבות מאמצים עילאיים כדי לשנות הרגלים שהשתרשו בנו ואת המחשבות שרצות לנו בראש בלי סוף. באחרונה קראתי ספר ותיק יחסית בעולם הרוחני – "ארבע ההסכמות", מאת השמאן והמורה הרוחני המקסיקני דון מיגל רואיס (הוצאת פראג, 2000). גם ספר זה מביא לנו כמה חוקים פנימיים, הסכמים בינינו לעצמנו, שאמורים לעזור לנו לחיות ב"חלום חדש" ובי"גן עדן עלי אדמות", כדבריו. אין בהסכמות האלה – המגיעות מהחוכמה הטולטקית העתיקה – משהו חדש שלא ידענו קודם, אבל עצם שינון והרצון לנסות לקיימן יכולים לעשות לנו טוב יותר. אני, למשל, מנסה. אשמח לפרט לכם אותן הסכמות בקצרה, ומי יודע – אולי תתחילו גם אתם לאמץ אותן כחוקים פנימיים. ולמי שמכיר, אף פעם לא מזיק להיזכר.

ההסכם הראשון והחשוב ביותר לפי הספר הוא לשמור על טוהר המילה. כלומר, לא להשתמש במילים לרעה נגד עצמנו ונגד אחרים – למשל, לא לגנות, להשמיץ, לשקר או לומר מילים לא נעימות לנו ולאחרים.



צילום: אמיר תמס

ומדוע דווקא המילים שלנו? מכיוון שהן כוח שניחנו בו כדי ליצור.

ההסכם השני הוא לא לקחת שום דבר באופן אישי, ולא משנה מה מתרחש סביבנו. זאת משום שברגע שאנחנו לוקחים משהו באופן אישי, אנחנו מסכימים עם הנאמר וחושבים שאנחנו אחראים לכול – מה שאינו נכון, כמובן. זה יחסוך מאיתנו הרבה רגשות אשם ומחשבות שווא.

ההסכם השלישי נראה מובן מאליו, אבל קשה ליישום – לא להניח הנחות. הרי כולנו נוטים להניח הנחות בנוגע לכל דבר ולצערנו אנו גם מאמינים שהן האמת ויוצרים דרמות גדולות מיותרות.

גם את ההסכם הרביעי והאחרון רבים מאיתנו מתקשים ליישם, והוא לעשות תמיד כמיטב יכולתנו – לא יותר מדי ולא פחות מדי. תסכימו איתי שהוא בסיסי וחשוב וימנע מאיתנו הרבה ייסורים וספקות. יש כמובן עוד הרבה דברים שכדאי ליישם או לשים לב אליהם, אבל גם אם נצליח לקיים, כמיטב יכולתנו כמובן, את ארבע ההסכמות החשובות והבסיסיות האלה, העולם בוודאי יחייך אלינו יותר ויותר.

קריאה נעימה והרבה טוב,

דפנה רובינסון צוקרמן
dafna.robinson@tmags.co.il