



מקפיצים ארוחה

הקפצה היא שיטת בישול במחבת או בווך באמצעות כמות מועטה של שמן ובטמפרטורה גבוהה יחסית. בשיטה זו חשוב שהאוכל יימצא בתנועה, כלומר "זוקפץ", ומכאן שמה. בהקפצה, צבעו וטעמו של האוכל אינם נפגעים וכך גם יתרונותיו הבריאותיים

תבלינים

סוכר על כל סוגיו - לבן או חום, אורגני, דבש, מייפל ומולסה - עדיף שישאר במזווה. כמוהו גם מלח השולחן ואבקות המרק. את המוקפצים הטובים והבריאים מתבלים בכורכום, בכמון, בג'ינג'ר טרי, בגאראם מסאלה, במלח הימלאיה ובקארי - עדיף אבקות ולא משחות המכילות חומרים משמרים ומייצבים. אם רוצים מתיקות אפשר לקבל אותה מקוביות בטטה, למשל, ואם הסוכר הכרחי - סוכר קוקוס הוא הטוב מכולם בזכות ערכו הגליקמי הנמוך, ורצוי להוסיף ממנו כמות מעטה בלבד.

תוספות

כדאי להעשיר את המוקפץ בכמות נאה של ירקות על כל סוגיהם וצבעיהם - פלפל, גמבה, גזר, קישוא, כרובית, ברוקולי, אספרגוס, בצל לבן, בצל סגול, בצל ירוק, ארטישוק ירושלמי, עלי תרד, זוקיני, כרוב סגול, כרוב לבן ועוד. גם עשבי תבלין כגון כוסברה, בזיליקום, פטרוזיליה ונענע מעניקים למוקפץ ניחוח משגע, טעם נהדר ועוד כמות נאה של כלורופיל. כדי להשיג את מרב הערכים התזונתיים, מומלץ לא לבשל את הירוקים עם המנה ולהוסיף אותם בשלב הצלחות, ממש לפני ההגשה.

קישוטים

אפשר לקשט את המוקפצים שלנו בדיוק כמו במסעדה, רק כדאי להשתמש לשם כך באגוזים או בבוטנים טבעיים ולא קלויים, מכיוון שהקלייה הופכת אותם לשומן נחות ומחומצן.

אחסון

מנות המוקפצים מכילות שומן, כגון שמן זית, שמן קוקוס או קרם קוקוס, ולכן חשוב לאחסן אותן במקרר בכלי זכוכית בלבד. אחסון בכלי פלסטיק גורם לשומן לפרק מרכיבים רעילים מהקופסה, שזולגים אל המזון ועושים את דרכם אל הגוף שלנו.

מי לא אוהב מוקפצים? בגרסה אסייתית, יסתיכונית או יפנית; בטעם מלוח או מתוק; כמנה בשרית, צמחונית או טבעונית - הם מתאימים לכולם. מנות מוקפצות יכולות להיות גן עדן של בריאות, טעמים וניחוחות, בעיקר כשאנחנו מקפיצים בעצמנו. אז איך מכינים מוקפצים בריאים?

שומן

מנות מוקפצות בריאות מכילות שמן זית או שמן קוקוס. ככלל, גם מחוץ לווך ההקפצה, אלה שני השמנים המומלצים והאיכותיים ביותר לשימוש במטבח הבריאי.

חשוב להקפיד שהשמנים הם בכבישה קרה וששמן הזית הוא שמן כתית מעולה ובחמיצות נמוכה (עד 0.8) - אחרת, מדובר בשמנים נחותים, מחומצנים ומזיקים. גם שימוש בקרם קוקוס או בנוזל קוקוס אפשרי בעולם המוקפצים, רק חשוב להקפיד להשתמש במוצרים שרשימת המרכיבים שלהם מסתכמת במים ובקוקוס בלבד, ללא תוספת של חומרים משמרים.

פחמימות

בין שמדובר בנודלס ובין שבאורז, כדאי שהם יהיו מקבוצת הפחמימות המלאות. כלומר, העדיפו אורז בסמטי מלא על פני אורז לבן, ונודלס מאורז מלא, מקינואה, מעדשים, מכוסמת או מכוסמין על פני נודלס מביצים או מקמח לבן.

חלבון

אין זה משנה אם אתם אוכלי כול, צמחונים או טבעונים ואם אתם מנת הנודלס שלכם מפארים קוביות טופו או נתחי עוף, בקר או דג - העיקר שהם יהיו איכותיים. על התוספות מן החי להיות ללא אנטיביוטיקה והורמונים, והטופו צריך להיות אורגני ולא מהונדס גנטית.

מתכונים מוקפצים

באדיבות יוספה בן כהן ממסעדת מיץ מרק, שלה סניפים בגבעתיים, בתל אביב ובירושלים



פטריות מוקפצות ברוטב שעועית שחורה

החומרים לשלוש מנות

- 4 פטריות שיטאקי יבשות
- 250 גרם פטריות שמפיניון
- 250 גרם פטריות מלך היער
- 1 פלפל ירוק
- 1 מלפפון גדול
- 4-5 גבעולי בצל ירוק
- 3-4 כפות שמן זית או שמן קוקוס
- 1 חופן עלי כוסברה טריים

למשרת הפטריות

- 1/2 כפית ג'ינג'ר טחון
- 3 כפות רוטב סויה
- 1 כפית קורנפלור

לרוטב השעועית

- 4 כפות שעועית שחורה, מבושלת
- 1 כף ג'ינג'ר, קצוץ דק
- 3-4 שני שום, קצוצות דק
- 3 כפות רוטב סויה + 3 כפות ממי ההשריה של פטריות השיטאקי
- 1 כף יין לבן
- 1/4 כפית פלפל לבן
- 1 כפית שמן שומשום
- 1 כפית קורנפלור

אופן ההכנה

- 1 משרים את פטריות השיטאקי במי ברז במשך כ-20 דקות ולאחר מכן סוחטים אותן. שומרים את הנוזלים, נפטרים

צילום: יוספה בן כהן, מיץ מרק



צילום: יוספה בן כהן, מיץ מרק



צילום: יוספה בן כהן, מיץ מרוק

הג'ינג'ית - גזר ופלפלים בסגנון חמוץ-מתוק

החומרים לחמש מנות

- 6 גזרים
- 3 פלפלים אדומים
- 2-3 גבעולי בצל ירוק
- 3-4 שיני שום
- "לחביתה"**
- 2 כפות קמח עדשים כתומות
- 1 כף קורנפלור
- 1 כף רוטב סויה
- 1 כף שמן חמנייה
- 1 כפית שמן שומשום
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/3 כוס מים
- לרוטב**
- 1/4 כוס רוטב סויה
- 1/4 כוס סילאן
- 2 כפות חומץ בן יין אדום (או 2 כפות חומץ + 1 כף יין אדום יבש)
- 1 כף קורנפלור
- 2 כפות שמן חמנייה
- 1 כף ג'ינג'ר, קצוץ דק
- 2 שיני שום, קצוצות דק

אופן ההכנה

- 1 חותכים את הגזרים ואת הפלפלים לרצועות דקות, קוצצים דק את הבצל הירוק ופורסים את שיני השום לפרוסות.
- 2 מערבבים את כל חומרי תערובת החביתה, משהים כמה דקות להתייבבות ומטגנים במחבת בינונית לחביתה דקה. מצננים מעט את החביתה וחותרים אותה לקוביות בינוניות.
- 3 מערבבים את כל חומרי הרוטב בקערה.
- 4 כרבע שעה לפני ההגשה מחממים היטב על להבה גבוהה מעט שמן במחבת רחבה או בוקר.
- 5 מקפצים במחבת את הגזר עד שהוא משנה את צבעו מעט.
- 6 מוסיפים למחבת את הפלפלים ומטגנים במשך חמש דקות.
- 7 מוסיפים למחבת את השום ואת קוביות החביתה ומערבבים.
- 8 מוסיפים למחבת את הרוטב, מערבבים במשך כחצי דקה, מוסיפים את הבצל הירוק, מערבבים ומסירים מהלהבה. מומלץ להגיש לצד אורז לבן.



חדש וירוק: **גרינטי** - תרכיז טבעי להנחת משקה תה ירוק. משקאות גרינטי אינם מכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח סינתטיים ומייצבים. כל שנדרש לעשות הוא לקחת כוס, קרח, תמצית תה ומים, ותוך שבע שניות מתקבל תה ירוק. בין טעמי הקולקציה: תה ירוק - מכיל נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, מחזק את מערכת החיסון, מגביר ערנות, מפחית עייפות ומקטין את הסיכוי למחלות לב; תה היביסקוס - מאזן לחץ דם, מסייע בתפקוד כליות בריא יותר, מגביר את חילוף החומרים, אנטי בקטריאלי ואנטי סוכרתי ומסייע בהגנה על הגוף מפני וירוסים; תה לואיזה, למון גראס ונענע - מרגיע את הגוף ואת הנפש, מאזן את השינה, מרפה את בית החזה, מסייע בהקלת כאבי מפרקים ומחיה את עור הפנים. להשיג ללא סוכר או עם סוכר (כפית וחצי לכוס של 225 מ"ל). greenteaeveryday.com

ספרה של פאולין שובל **"קלין איטינג"** מצגי את שיטת קלין איטינג, המסבירה איך לקנות, לבשל ולאכול בחוכמה. הספר מסביר מה חיוני לגוף שלנו, כיצד נוכל להפוך את החיים שלנו לבריאים יותר ואיך נעניק לילדינו את המזון הטוב ביותר. לצד ההסברים, יש עשרות מתכונים קלי הכנה ובלי ספירת קלוריות מתישה. שיטת קלין איטינג נהפכה בשנים האחרונות לפופולרית בעולם בזכות היותה גישה בריאה לאוכל המבוססת על שימוש במרכיבים לא מעובדים. בין פרקי הספר: ארוחות בוקר, צהריים וערב וקינוחים. הוצאת דני ספרים, מחיר: 128 שקלים, כשר. **להשיג בחנויות הספרים ובחנויות המקוונת של ההוצאה - www.siman-kria.co.il**

צילום: איל גרונס

חדשות

כמה אנחנו יודעים על הנזק שנגרם לגופנו ממזונות שונים? האם מזון מן הצומח, בדגש על רואו פוד (מזון 'נא' מן הצומח), יכול לשפר את בריאותנו, לסייע לנו להחלים ממחלות קשות או למנוע אותן? תשובות לשאלות האלה ולאחרות יוצגו במהלך דיונים בכנס **"טבעוני זה בריא"**, שעורכת עמותת ויגן פרנדלי, הפועלת לקידום הטבעונות בישראל. בכנס ישתתפו רופאים, תזונאים ונטורופתים. כמו כן, מאמני ספורט וספורטאים טבעונים ישתתפו בפאנל ספורטאים מיוחד, שיעסוק במקורות החלבון הנדרשים לגוף אתלטי ועל הקשר בין תזונה לביצועים גופניים, וחולים שהחלימו יספרו כיצד המעבר לתזונה טבעונית הציל את חייהם. בכנס יתקיימו גם סדנאות בישול המעניקות כלים מעשיים לבישול ולאפיית מאכלים איכותיים בהרכבם ובטעמם.

19 באוקטובר בשעות 9:00-16:00 במרכז דוהל בתל אביב.
www.veganhealth.co.il



הושק מיזם אינטרנט - www.wheatout.co.il, מאה אחוזים ללא גלוטן, במטרה להנגיש את סגנון החיים והתזונה ללא גלוטן ולהפכו מהימנעות להנאה. למיזם גויסו שפים רבים כגון ישראל אהרוני, שאול בן אדרת, עומר מילר והקונדיטור אלון שאבו ויש בו המלצות על מנות ללא גלוטן במסעדות בישראל ובעולם ועל מוצרי מדף וכן טורים אישיים. מאחורי המיזם עומד איש התוכן דביר בר, חובב אוכל ובשלבן שאובחן לפני שנים רבות כחולה צליאק.

אוכלים בחוץ

נונשלנטיות ירושלמית

בשעת ערב מאוחרת שמנו פעמינו לכיוון הקומה השמינית של מלון ממילא בירושלים, אל מסעדת Rooftop, המשקיפה על הנוף הקסום של העיר. חלל המסעדה גדול ומרווח, אך גם אינטימי ורומנטי ומעוצב במינימליזם מוקפד. מסעדת Rooftop היא מסעדת בראסרי אלגנטית וכשרה המציעה תפריט בניצוחו של שף קובי בכר. המנות - בשר, עוף, דגים, ירקות, לחמים, פסטה וקינוחים - מבוססות על חומרי גלם טריים, המשולבים יחדיו במטבח השף ומוגשים לצד תפריט עשיר של קוקטיילים ויינות ישראליים שנבחרו בקפידה. למנה ראשונה הזמנו, בעצת המלצר שלנו, סלט ירוק של עלי חסה צעירים, אנדיב, תפוחי עץ, אגוזי מלך מסוכרים ועלי שמיר בוויניגרט תפוחים ודבש (46 שקלים), שהיה מנה מרעננת וטעימה לפתיחת הארוחה. בהמשך הגיעו טרטר דג עם פלפלים חריפים מותססים, לימון כבוש וכוסברה על קרפצ'ו חציל ולימון פרסי (72 שקלים) ומנת טרטר נוספת של בקר עם שאלוט קצוץ, פטרוזיליה, חרדל, פטריות שימג'י מוחמצות, ביצת שליו ומח עצם צלוי (68 שקלים). שתי מנות הטרטר היו אסתטיות לעין אם כי טעמן היה בינוני. לעיקריות חלקנו צלעות טלה עם קסולה דגנים, ארטישוק קונפי, צ'אטני משמשים וקרם ארוגולה בציר טלה (186 שקלים), שהייתה המנה הטובה ביותר בארוחה שלנו; ופילה בקר רוסיני עם כבד אווז בגריל פחמים, קרם ארטישוק ירושלמי, בצלי שאלוט מזוגנים וגזר צבעוני בציר בקר וכמהין (212 שקלים). כל המנות הוגשו אל שולחנו באדיבות ובשירותיות נפלאה, מה שהפך את הארוחה לנהדרת. קינחנו בפאי לימון ובקינח שוקולדי נוסף, והתמוגגנו מאספרסו שגרתי (עבורי) וקוקטייל נוסף (עבור בן זוגי לאותו ערב), שנלגמו בסנירגיה נונשלנטית ירושלמית אל מול הנוף הלא שגרתי שנפרש מולנו.

מלון ממילא, שלמה המלך 11 ירושלים, 02-5482222.



תצלומים: בן יוסטר, אפיק גבאי

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