



## צלחת המגף

**אחרי שסקרנו את האוכל הבריא מאינספור היבטים, הגיע הזמן לבחון כיצד הוא מתבטא במטבחים ברחבי הגלובוס. נתחיל באחד המטבחים האהובים עלינו, הישראלים – המטבח האיטלקי**

האם המטבח האיטלקי נחשב למטבח בריא? מהם חומרי הגלם האיטלקיים המסורתיים? ומה לעולם לא ייכנס לצלחת של ארץ המגף? שפיתקונדיטורית מיכל מילרד, שמתגוררת כיום ברומא ובעלת עסק לסיוורים קולינריים, לסדנאות אוכל איטלקי ולארוחות אירוח, עושה לנו סדר בסדר הפסטה.

### חומרי גלם מקומיים

"המטבח האיטלקי מושתת על חומרי גלם טריים שמקורם בטבע וידוע בהיותו מטבח עני, פשוט וללא גינונים מיותרים", מסבירה מילרד. "השימוש במוצרים ללא חומרים משמרים וללא ריסוס או תיעוש ניכר היטב בהרגלי האכילה של האיטלקים. השווקים והסופרים עשירים בירקות, בפירות ובדגים טריים, ויש בהם מעדנייה, קצבייה ומאפיה המציעות תוצרת טרייה בכל יום. בתפריט האיטלקי יש מגוון עצום של עגבניות - כל אחת מיועדת למנה מסוימת, ולצדן חצילים, עשבי תיבול, שום, שמן זית והמון סוגי ירקות ירוקים, כגון פונטרלה ורדיקיו".

**מהן המנות הפופולריות במטבח האיטלקי?**  
"כל אזור באיטליה מושפע מחומרי הגלם המקומיים שלו. בדרום יש אקלים יסתיכוני והמטבח עשיר בדגים, בפירות ים, בעשבי תיבול, בשמן זית, בלימון, בגבינות ריקוטה ומוצרלה ובפלפל חריף. לעומת זאת, המטבח הרומאי הוא מטבח עני שמרכז אליו את ההשפעות הקולינריות מכל רחבי איטליה, ואפשר למצוא בו מגוון רחב של מנות על בסיס דגים, כגון ספגטי וונגולה, ותבשילי בשר בבישול ארוך, כגון תבשיל זנב שור. המטבח הרומאי משתמש הרבה מאוד גם בירקות - בתבשילים, בפסטות ובמנות הפתיחה. אחת המנות המפורסמות שלו, למשל, היא פונטרלה, סוג של עולש מסולסל בטעם מרחריף שמתובל בשמן זית, בלימון ובאנשובי. גם הארטישוק הרומאי מבושל בשמן זית, בלימון ובעשבי תיבול. במטבח הצפוני, לעומת זאת, ניכרות השפעות צרפתיות והוא כולל חומרי גלם כגון חמאה,

בשר, שמן וגבינות עתירות שומן, ומנות כגון ריזוטו, תבשיל אוסובוקו, תבשיל ראגו (בולונז) ועוד.  
"איטליה היא יצרנית ויצואנית האוכל הגדולה באיחוד האירופי והיא מתגאה בכך. לכן, האיטלקים מעדיפים להשתמש בחומרי הגלם המקומיים שלהם ולא ביבוא חיצוני, ובעיקר במה שהטבע מעניק. למשל, הסבתות המסורתיות מאמינות שסוכר לא בריא לגוף, ולכן בהכנת רוטב העגבניות הן משתמשות בגזר לאיזון החומציות של העגבניות, ולא בסוכר. גם בנושא המליחות, ברוב המסעדות אין מלח על השולחן - המלח מגיע מהגבינה או מהתבשיל ולטענת האיטלקים הוספת מלח גורעת מהטעם. כמו כן, בגלידות האיטלקים משתמשים בסוכר הפרי ומוסיפים סוכר רק במידת הצורך, ובקינחיים יש שימוש מינימלי בסוכר והם אינם מתוקים מדי".

### שלוש ארוחות ביום

מילרד מספרת כי האיטלקים נחשבים לעם בריא. "האיטלקים בריאים וזוכים לתוחלת חיים ארוכה מאוד. וכן, הם אוכלים פסטה בכל יום ואפילו פעמיים ביום, אבל אוכלים שלוש ארוחות מסודרות בכל יום בשעות קבועות בלי להגזים בכמויות האוכל.  
"ארוחת הבוקר האיטלקית מכילה קפה ומאפה ואת ארוחת הצהריים האיטלקים אוכלים בשעה 13:30 בדיוק. ארוחת הצהריים נמשכת כשעה וכוללת מנת פסטה, פיצה, בשר או דגים לצד כוס יין או בירה קרה. מעולם לא תפגשו איטלקי שיאמר לכם משפט כגון 'לא הספקתי לאכול' או 'שיאכל מול המחשב במהירות. האכילה נעשית ברוגע ובשלווה והאוכל מתעכל כמו שצריך.  
"ארוחת הערב באיטליה מתחילה בשעה 20:30 ונמשכת שעה עד שלוש שעות. האיטלקים אוכלים לאט ואינם ממהרים, וגם במסעדות לא מזרזים את הלקוחות לאכול. כמו כן, האיטלקים אינם אוכלים בשר ביום שבו הם הולכים לישון מוקדם,



צילום: Getty Images

שותים המון מים ומנות האוכל שלהם קטנות אך משביעות. הסבתות מאמינות שאישה צריכה לאכול 80 גרם פסטה לפני בישול ואילו גבר - 120 גרם. לגבי סוגיית השמנת, אין פסטה שמנת-פטורית באיטליה ופסטה קרבונרה אינה מכילה שמנת. "כמו כן, השימוש בגבינות הוא חלק בלתי נפרד מהמטבח האיטלקי. האיטלקים גוררים את הגבינות ומוסיפים להן את מי הבישול של הפסטה, וכך נוצר רוטב לבן סמיך וטעים להפליא. כשמכינים קרם גבינה מגבינת פקורינו, גבינת הכבשים המקומית, ומוסיפים לה מים חמים, מדללים את כמות השומן ומקבלים מנה בריאה יותר וקלילה יותר".

### כל אבות המזון

מילרד מוסיפה כי באיטליה אין תרבות נשנושים או שולחן מזטים. "מבחינת האיטלקים, ארוחה מורכבת ממנה ראשונה, ממנה עיקרית, מתוספת ומקינוח. בסוף הארוחה נהוג לשתות אספרסו. האיטלקים גורסים שהקפאין מרחיב את הקיבה ומאפשר לה לעכל את האוכל כהלכה".

**מה לא ייכנס למטבח האיטלקי?** "סוכרזית ותחליפי סוכר. האיטלקים מעדיפים לשתות

קולה מאשר דיאט קולה ולהשתמש בסוכר ולא בסוכרזית. במחלקת הקפואים בסופר יש דגים, שניצלונים וירקות קפואים, אבל בכמות מזערית, מכיוון שהאיטלקים קונים בכל יומיים או שלושה ימים אוכל טרי. הם ממעטים להשתמש בחומרים מייצבים או במתחלבים ומעדיפים גבינה עם תשעה אחוזי שומן ומעלה על פני גבינת שלושה אחוזים, שמכילה מי גבינה וחומרים מייצבים ותעשייתיים".

**כיצד פסטה, לזניה ופיצה מתקשרות לבריאות?** "כשמפרקים את המרכיבים במנות מקבלים מנה שמכילה את כל אבות המזון. פסטה היא מנת פחמימות, ואם נוסיף לה רוטב עגבניות טריות, בזיליקום ומעט פרמזן, הגוף יקבל את כל מה שהוא צריך. זה נכון גם לגבי פיצה - הבצק מגיע עם גבינה איכותית, עם שפע ירקות ולפעמים גם עם בשר. כך גם הלזניה. גם היפנים, שנחשבים לעם רזה, אוכלים ארוז, שהוא פחמימה ריקה, אבל הם אוכלים לאט, מעט ובשילוב עם חלבונים וירקות".

מיכל מילרד. f "Eatingtheworld"

## מתכונים איטלקיים בריאים

### ניוקי פורציני

של שף אביב משה, מסעדת Quattro

### החומרים לארבע מנות

- 900 גרם תפוחי אדמה
- מלח גס
- 300 גרם קמח לבן
- 10 גרם מלח
- 1 ביצה
- 150 גרם חמאה
- 2 פטריות פורטובלו
- 4 פרוסות פטריות פורציני יבשות, מושרות במים חמימים
- 1/2 חבילה (200 גרם) ערמונים
- 1 ענף תימין

### אופן ההכנה

- 1 אופים את תפוחי האדמה עם מלח גס במשך שעה וחצי בתנור שחומם מראש ל-250 מעלות עד לייבוש הנוזלים.
- 2 חוצים את תפוחי האדמה, מרוקנים את התוכן, שוקלים ומוודאים שמשקלם הוא 300 גרם.
- 3 מועכים את תפוחי האדמה בממך עד

לקבלת תערובת חלקה, מעבירים לקערה, מוסיפים את הקמח הלבן, את המלח ואת הביצה ומערבבים לתערובת אחידה במהירות, כשתפוחי האדמה עדיין חמים. **4** יוצרים מהתערובת "כדור" של בצק, מחלקים אותו לשלושה גלילים וחותרים את הגלילים לאורך של שלושה סנטימטר ולקוטר של סנטימטר וחצי.

**5** מחממים מחבת ומוסיפים את החמאה. כשהחמאה מקבלת גוון חום אגוזי, מוסיפים את שני סוגי הפטריות, את הערמונים ואת התימין.

**6** בזמן בישול החמאה עם יתר המרכיבים, מבשלים בסיר נפרד את הניוקי במים רותחים מומלחים מעט למשך ארבע דקות, עד שהניוקי צף. מסננים את הניוקי ומוסיפים למחבת.

**7** מקפיצים את הניוקי במחבת עם יתר המרכיבים ומעבירים לצלחות הגשה. אפשר לעטר בגילופי פרמזן ובעלי ארוגולה רעננים.



צילום: תמונת רחוק





**3** מוסיפים לריזוטו את היין הלבן ומערבבים עד שהנוזלים מתאדים.  
**4** מוסיפים לריזוטו בהדרגה את ציר הירקות, בכל פעם קצת עד שמתאדה.  
**5** מוסיפים לריזוטו את האפונה והפרמזן.

**הטוויל**  
 מערבבים את הפרמזן עם האצות, מניחים על נייר אפייה ואופים בתנור שחומם מראש ל־250 מעלות (ללא טורבו) עד השחמה קלה. מצננים את הטוויל עד התקשות ושופרים מעל הריזוטו.



כשמתקבל מרקם חלק, מוסיפים את השמנים בהדרגה.  
**2** ממלאים סיר קטן במים רותחים וחולטים את האספרגוס, את אפונת השלג ואת השעועית הירוקה במשך כ־60 שניות מעבירים למי קרח.  
**3** מערבבים את הירקות החלולים ואת הסלנובה עם מעט מרוטב הוויניגרט, מניחים בצלחות, מעטרים באגוזי הלוז ויוצקים את יתרת הרוטב מעל.

**אופן ההכנה**  
**1** טוחנים את כל חומרי הוויניגרט בבלנדר, למעט שמן הסויה ושמן הזית.



**סולתם** משיקה סיר חכם לבישול בלחץ נמוך, עשוי אלומיניום טהור בתהליך יציקה רב־שכבתי ובציפוי ההופך אותו לחזק ולעמיד. הסיר ננעל בחוזקה ואפשר לשאת אותו ללא חשש שהאוכל יישפך. שסתום אדים מבטיח איזון תמידי של הלחץ ומפחית את איבוד הנוזלים. כמו כן, הבישול בסיר מהיר וחסכוני באנרגיה וגם שומר על הערכים התזונתיים, בדומה לבישול בסיר לחץ – אך את הסיר הזה אפשר לפתוח במהלך הבישול. הסיר ברוחב של 24 סנטימטר ובנפח של שישה ליטרים ומתאים לכל סוגי הכיריים ולשטיפה במדיח הכלים. מחיר: 299 שקלים.  
**להשיג בחנויות הרשת, בחנויות כלי בית ומטבח וב** [soltam.co.il](http://soltam.co.il)



למותג הפרטי של רשת בתי הטבע **ניצת הדובדבן** יש מגוון מוצרי בריאות חדשים: סדרת חליטות צמחים אורגניות, כגון קינמון ותפוח, צ'אי מסאלה, מאצה, כורכום וג'ינג'ר עם קליפת תפוז, מיצוי תפוז ופלפל שחור לספיגה מרבית של כורכומין (12.90 שקלים ל־20 שקיקים); סדרת פת פריכה ובה ארבעה סוגים – כוסמין (19.90 שקלים ל־250 גרם) וכן 7 דגנים, קינואה ואמרנט (8.80 שקלים ל־100 גרם); מיץ גוג'י ברי ללא תוספת סוכר (9.90 שקלים ל־50 מ"ל); ופטוצ'יני כוסמין מלא אורגני (17.90 שקלים ל־250 גרם).  
**להשיג בחנויות הרשת.**



**איטלקייה תל אביבית**

ומדויק בתיבול ובהגשה; וכן קרפצ'ו שייטל, המוגש עם סורבה חרדל, זרעי עגבניות, רוקט ופרמזן, שהיה אחת ממנות הקרפצ'ו הטובות ביותר שטעמתי. טעם השייטל היה מופלא, סורבה החרדל הוא אקט של יצירתיות קולינרית מרגשת וזרעי העגבניות יצרו מתיקות עדינה שהתאזנה עם מרירות הרוקט וטעם הפרמזן. לעיקרית בחרנו בריזוטו ראגו פטריות עם כמהין, עם צימוקי עגבנייה, עם גבינת שברה ועם קרוטונים (מתוך העסקית של 89 שקלים) – מנה חורפית מפנקת ומוקפדת שלקחה אותנו לרגע למסע בין סמטאות איטליה. קינחנו בקרם ברולה עם טוויל, קרמבל שקדים, תותים וסורבה אנוס וכן בקרם גבינה עם מילפיי ומנה עיקרית מתוך ארוחת הצהריים העסקית (ימים ראשון עד שישי, מחיר: 69 שקלים, 89 שקלים או 109 שקלים – לפי מחיר העיקרית). לראשונות חלקנו סלט קפרזה ובו עגבניות, ריחן, קוויאר, חומץ בלסמי ומוצרלה, שהיה טרי, פשוט

הכותבת היא עיתונאית בתחומי תזונה ואורח חיים בריא, בעלת האתר [naturetali.com](http://naturetali.com) והאינסטגרם [naturetali](https://www.instagram.com/naturetali), מגישת טלוויזיה, מרצה, מאמנת אישית ומנחת סדנאות לאורח חיים בריא



**חוות תקוע** משיקה סדרת תבשילי פטריות מפנקים ומנחמים על סהרת הטבע בהכנה ביתית פשוטה ומהירה של עשר עד 18 דקות. בין מוצרי הסדרה: תבשיל ריזוטו ופטריות, תבשיל בורגול ופטריות ותבשיל פתיתים ופטריות, העשויים מרכיבים טבעיים בלבד, ללא צבעי מאכל, מלח וחומרים משמרים. תבשיל הבורגול והפטריות מועשר בעדשים חומות, בגזר ובמגוון של פטריות מיובשות מסוג מאי־טאקי ושייטאקי, הידועות בסגולותיהן הבריאותיות. תבשיל הפתיתים כולל פטריות מיובשות מסוג מאי־טאקי ושמפניון. מחיר: 13-16 שקלים.  
**להשיג ברשתות השיווק, בחנויות טבע ובשוקים.**



חברת גילרו, יצרנית המותג **עלמה**, משיקה סדרת מוצרים חדשה ללא גלוטן: ופל במילוי קרם בטעם שוקולד ובמילוי קרם בטעם לימון, גלילי ופל במילוי קרם בטעם שוקולד ובמילוי קרם בטעם אגוז, גביעי גלידה גלידה וגביעי אמריקה. המוצרים טבעוניים, כשרים פרווה, מכילים סוכר חום ונטולי גלוטן, שמן דקל וחומרים משמרים. מחיר: 6.90 שקלים לאריזת ופלים שוקולד או לימון (150 גרם) ולאריזת גלילי ופל שוקולד או אגוז (100 גרם) ו־7-12 שקלים לגביעי גלידריה ואמריקה (12-24 יחידות).  
**להשיג ברשתות המזון.**