

נצח הדובדבן



גיליון חורף | דצמבר 2018 | טבת-שבט ה'תשע"ט



שורש
זה כל
העניין
ירקות השורש
מלכי החורף

לחם חם
מתכונים ללחמים
חמים ומפנקים

אוכל הולך
ונעלם



7290015606142

משבי הקור בחוץ מאשרים שהחורף הגיע. לכבודו בחרנו להקדיש בגיליון זה כמה מילים חמות לירקות השורש המכילים בתוכם כוחות הזנה אדמתיים ונפלאים.

נחמם את האווירה עם מתכונים ללחמים מנחמים ולתבשילים מן הצומח, נחגוג עם כמה חלופות בריאות למתכונים הפופולריים העולים על שולחן ה'נוביגוד', נבקר בסין וביפן ונבדוק מה זה בדיוק תה ירוק (רמז: זה עם ה-EGCG המיוחצן) ומהי משחת המיסו (רמז: זו שרובנו מכירים מהסושיות).

האם בעתיד נאלץ להיפרד מכוס הקפה, מהשוקולד ומתפוח העץ? מה כדאי לתת לתינוקות כמזון ראשוני? איך מתמודדים עם שרירים תפוסים? ואיך אפשר בלי כמה חליטות וצמחים שיכולים לעשות לנו הרבה טוב מבפנים?

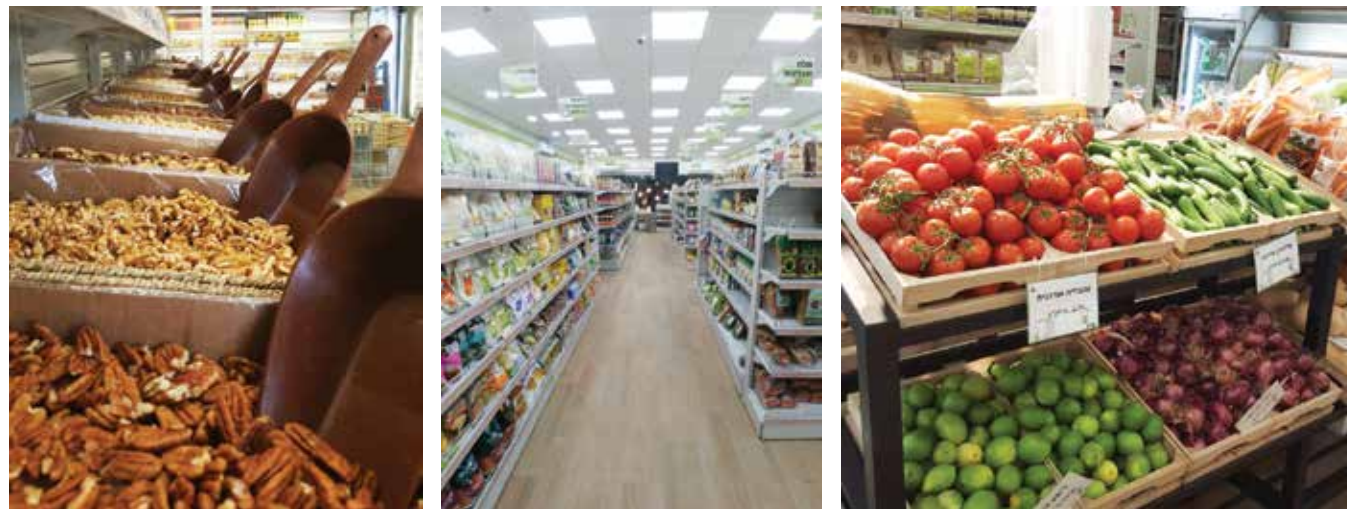
כתבה ראשונה מתוך סדרה חדשה שתאיר לנו, בכל פעם, טרנד אחר בתזונה, והפעם - תזונה ללא גלוטן. עוד נצטייד בערכת 'עזרה ראשונה' מן הטבע ובטיפים לשמירה על בריאות הפה.

אז קחו שמיכה וכוס תה ירוק ביד ותיהנו מזמן של בריאות. צוות 'ניצת הדובדבן'



תמונת השער ובכתבות: shutterstock

מנכ"ל רשת ניצת הדובדבן: ארבל שירן
עורכות: דאגלס איטו לוי, דפנה פרנס, יוליה יולין
עריכה לשונית: תמרי לוי
עיצוב: עשירה בן יהושע
דפוס: "המקור"



סניף	כתובת	טלפון
פתח תקווה	גלים 30	03-6246222
אריאל	הבנאי 5	03-6701979
כפר סבא	אנגל 78 B center	09-9577643
תל מונד	דרך בני דרור 8, א.ת.	09-8301997
רעננה	אוסטרובסקי 39	09-7744717
רמת השרון	סוקולוב 91	03-6726166
הרצליה	בן גוריון 22, שער העיר	09-9560310
פרדס חנה	תדהר 2, מרכז BIG	04-9534628
זכרון יעקב	מרכז מסחרי, מול זכרון	04-6290802
בנימינה	השריג 2, מרכז "של"	04-6702602
עפולה	חנקין 16	04-6427055
רמת ישי	האקליפטוס 1	04-8110843
יקנעם	דרך רבין 9 BIG יקנעם	04-8282121
כרמיאל	מתחם היוצר - היוצרים 7	04-9082408
חיפה	קומוי 7, נווה שאנן	04-8322020
קריית אתא	חורב 14, מרכז חורב	04-6203606
רגבה	הסולל 10, מרכז BIG קריות	04-6196114
טבריה	BIG רגבה	04-7743785
ראש פינה	הגליל 7	04-6720994
קריית שמונה	גיא אוני 1	04-8522809
	איזור התעשייה הדרומי	04-6940030

סניף	כתובת	טלפון
אילת	המוצר 17	08-9123996
באר שבע	העל 30, מתחם רמי לוי, MALL 7	08-9229060
אשדוד	BIG, חיל ההנדסה 2	08-9448231
אשקלון	האורגים 2	08-6613559
קסטינה	פאואר סנטר, מתחם סילבר	08-6756065
גוש עציון	מרכז BIG קסטינה	08-6626658
ירושלים	התחדשנו! מתחם רמי לוי (פיזו לשעבר)	02-6529070
בית שמש	כנפי נשרים 22	02-6515697
מודיעין	עמק רפאים 25	02-5611390
אור יהודה	יגאל אלון 24	02-9991660
רחובות	מתחם 'מגה אור', שדרות המלאכות 12	08-9744409
ראשון לציון	רחוב המסגר 8	03-9106404
חולון	'סנטרו-דרך הים', מוטי קינד 10	08-6563339
תל אביב	תרמ"ב 32	03-9031447
	'מבנה חולון', הפלד 7	03-9369332
	אבן גבירול 58	03-6965174
	הכרמל 30	03-5101497
	בוגרשוב 40	03-6703962
	חדשו! סניף טופ דן, פנחס רוזן 72	03-7476039
רמת אביב	ברודצקי 15	03-5457392



56
אוכל הולך ונעלם
מאכלים שעלולים להיעלם מהצלחת



40 לאן נעלמים כל
'הרוסים'?
חוגגים "נוביגוד" עם מנות בריאות



28
מיסו, פחות זה בעצם יותר
קפיצה קטנה למזרח בעקבות
משחת הפולים המותססת



6
שורש זה כל העניין
ירקות השורש מלכי החורף

60 נתפסתם?
למה ומה לעשות כשנתפסים השרירים



44
רפואה טבעית
וצמחי מרפא
לימים קרים



64

ערכת עזרה ראשונה מן הטבע
מה כדאי שיהיה לנו בבית

66 שחור ופתור



52
תזונה, גם
טבעונית,
לתינוקות
איך מתחילים?



30 בריאות הפה והשיניים
כיצד נשמור על היגיינת הפה והשיניים
בעזרת חומרים טבעיים

34
לחם חם
מתכונים ללחמים חמים ומפנקים



16
שתו ירוק
מה הוא התה הירוק ומה
עוד אפשר להכין ממנו?



20
טרנדים
בתזונה
והפעם תזונה ללא גלוטן,
יתרונות וחסרונות

24 מה אני אוכלת
ביום טבעוני?
מתכונים טעימים ומהירי הכנה ליום סגריר

שורש

זה כל העניין

זנגוויל, כורכום, סלק, גזר, פטרוזיליה, בטטה, יוקה וכמובן תפוח אדמה.

יתרונות

ירקות שורש עשירים בנוגדי חמצון והם בעלי מגוון רחב של ויטמינים ושל מינרלים. חלקם מכילים חומרים מזינים בכמויות גבוהות באופן מפתיע. בכוס גזר קצוץ, לדוגמה, יש 1,069 מיקרוגרם של ויטמין A, כמות שהיא מעל לצריכה היומית המומלצת.

החלפת חלק מהדגנים בתזונה בירקות שורש היא בעלת יתרונות רבים: כל ירקות השורש הם באופן טבעי ללא גלוקן, בעוד דגנים רבים עשירים בו, במיוחד הסוגים הנפוצים ביותר כמו חיטה. גלוקן עלול לגרום לבעיות עיכול אצל אנשים רבים; ירקות שורש הם מקורות טבעיים של פחמימות מורכבות, נוגדי חמצון וחומרים מזינים חשובים; נוסף על כך, רובם נוטים להיות דלים בקלוריות, במרבית ירקות השורש יש כ-50-100 קלוריות לכל חצי

בואו נתחיל מההתחלה: ירקות השורש גדלים מתחת לאדמה. למעשה, זהו שורש מעובה שמאחסן בתוכו מזון עבור הצמח ומתוקף תפקידו הוא עשיר בוויטמינים ובמינרלים. החורף הוא שיא העונה והטעם של ירקות השורש, במהלכו הם מפרקים את העמילן שאחסנו בתוכם לסוכר חופשי, מה שהופך אותם למתוקים באופן טבעי.

עם רשימת ירקות השורש נמנים: שום, קולורבי, בטטה, תפוח אדמה, שורש סלרי, שורש פטרוזיליה, זנגוויל (ג'ינג'ר), שורש חזרת, בצל, צנון, לפת, גזר וסלק. נוסף להם יש רשימה ארוכה של שורשים פחות מוכרים וכאלה שלא רואים במחזותינו. ירקות שורש גדלים מתחת לאדמה בבסיס הצמח. מבחינת טכנית לא כולם שורשים. אחדים, כדוגמת השומר והבצל, הם פקעות, שבהן הצמח מאחסן חומרים מזינים כדי שיהיה לו מזון לחודשים הקרים. ירקות השורש הידועים הם: סלרי,

ירקות שורש הם המלכים של החורף. מסיבה זו בחרנו להגיש לכם את כל העולם הקסום המתחבא מתחת לאדמה. כל עונה מביאה איתה צבעים, ריחות, טעמים ומזונות שונים. התוצרת הטרייה והבשלה של החורף, על שפע ירקות השורש שלה, מתאימה לצורכי הגוף שלנו בעונה הקרה



ברפואה הסינית יין ויאנג מסמלים את הגישה לאיזון ולריפוי - איזון שמשנתנה תמיד. הסמל הסיני של יין הוא הצד המוצל של הגבעה, ואילו סמל יאנג הוא הצד השמש, לכן איכויות היין כוללות קרירות, לחות וחושך בעוד שתכונות יאנג הן חום, יובש ואור.

ככלל, מה שצומח באוויר ובשמש הוא לעיתים קרובות יאנג. מזונות כדוגמת ירקות שורש הגדלים באדמה או בחושך אופיים יהיה יותר יין. החורף עצמו הוא יין ולכן מתאימים לו יותר מזונות מסוגו.



ירקות שורש היו מרכיב עיקרי בהרבה דיאטות דרום אמריקניות ובדיאטות אסיאתיות במשך אלפי שנים. למעשה, רשומות מראות כי ירקות שורש מסוימים, כמו תפוחי אדמה מתוקים, היו מרכיב חשוב ברפואה העממית באותן ארצות לפני יותר מ-5,000 שנה, ומאז הם תומכים באוכלוסיות הסובלות מתת-תזונה ברחבי העולם

כוס ירק מבושל; תזונה עשירה בירקות שורש עתירה בסיבים תזונתיים הנשארים במערכת העיכול זמן רב והם תורמים לתחושת שובע.

חסרונות

מרבית ירקות השורש הם עמילניים - סוג של פחמימות שהגוף מפרק לסוכרים כדי להמיר אותם לאנרגיה, לכן אכילת כמות מרובה של ירקות שורש בארוחה עלולה להשפיע על הסוכר בדם. כמו כן קיימת נטייה להוסיף להם תוספות לא בריאות כמו חמאה בתנור ועוד. ירקות שורש בתנור ועוד. חשוב לאכול ירקות שורש בצורה מושכלת.

מרביתם מכילים לא מעט פחמימות ולכן דיאטנים רבים משייכים אותם לקטגורית הלחם, הפסטרות והאורז ופחות לקטגוריית הירוקים. כדי להתגבר על החסרונות רצוי לאכול ירקות שורש כמנת העמילן שלנו ולהימנע, למשל, ממנה של אורז וממנה של בטטות יחד.

כדאי לאכול מגוון מהם - לפת, ארטישוק ירושלמי, בטטות, סלק, צנונית - כדי לקבל מגוון רחב יותר של חומרים מזינים. ירקות שורש היו מרכיב עיקרי בהרבה דיאטות דרום אמריקניות ובדיאטות אסיאתיות במשך אלפי שנים. למעשה, רשומות מראות כי ירקות שורש מסוימים,

חקלאות ישראלית - שורש כורכום

גם בארץ מגדלים כורכום אורגני, נקי מחומרי דישון והדברה כימיים וניתן למצוא אותו בסניפינו. כבר 10 שנים איציק סטרץ פותח את הבוקר עם תה כורכום טרי ישר מהחממות שלו שבמושב שקף בחבל לכיש. הכורכום הוא צמח רב שנתי ממשפחת הזנגביליים, והוא מגיע לעיתים אף לגובה של שלושה מטרים. באביב שותלים קנה שורש טרי באדמה, וממתינים בסבלנות עד לחודשי החורף. אז ניתן למשוך את הכורכום מהאדמה ולהניח משרש טרי בעל צבע כתום עז וטעם נהדר.



כמו תפוחי אדמה מתוקים, היו מרכיב חשוב ברפואה העממית באותן ארצות לפני יותר מ-5,000 שנה, ומאז הם תומכים באוכלוסיות הסובלות מתת-תזונה ברחבי העולם.

בירקות שורש הכול עניין של גישה והגשה הם יכולים להיות נימוחים וקריספיים, תלוי איך מכינים אותם. לשם כך צירפנו כמה מתכונים, חלקם מוכרים יותר וחלקם פחות, אבל כולם מתאימים לחורף.

מה כדאי לעשות עם ירקות שורש?

מנגל - ירקות שורש הם לא הדבר הראשון שרוב האנשים חושבים לשים על המנגל, אבל הם יכולים להיות טעימים במיוחד כאשר הם מבושלים על אש פתוחה הם מפתחים קרום חיצוני טעים ומתיקות רכה במרכז.

כל מה שצריך הוא לחתוך אותם לחתיכות גדולות, להבריש עליהם שמן זית ולבזוק מעט מלח ולהניח על המנגל או בגריל ביתי למשך 10 דקות מכל צד.

פירה - נכון שתפוחי האדמה מוכרים כפירה, אבל אפשר להכין פירה גם מבטטה או משילוב של תפוח אדמה עם ירקות שורש אחרים כדוגמת לפת, שורש סלרי ועוד.

צלילה בתנור - צלייה מוציאה מירקות השורש את המתקויות שלהם ויוצרת חיצוניות חומה פריכה, בדומה לצלייה במנגל. מתאימים לכך במיוחד גזרים, שומר או לפת. כל מה שצריך הוא להניח אותם על גבי נייר אפייה בתנור, לפזר מעט מלח ופלפל ועשבי תיבול קצוצים וזרויף של שמן ולצלול בתנור ב-180 מעלות למשך כ-30 דקות.

בישול איטי - ירקות שורש מקבלים טעם עמוק כאשר הם מבושלים לאט עם מעט נוזל. מחממים סיר עם תחתית כבדה, מוסיפים שמן וירקות שורש, מפזרים מלח ויוצקים כחצי כוס עד כוס של מים או של מרק. מביאים לרתיחה ואז מנמיכים

ומבשלים למשך כ-20 דקות. מוסיפים עשבי תיבול טריים ואוכלים.

ציפס - נוסף על תפוח האדמה, ניתן להכין ציפס מירקות שורש נוספים. **שלבי ההכנה:**

לפרוס במנדולינה או בסכין פרוסות דקות של ירקות שורש כדוגמת בטטה או קולורבי לשטוף אותם במים קרים ולייבש. לחמם שמן ולטגן בקבוצות קטנות כדי שכל חתיכה תקבל שמן מכל הצדדים באופן אחיד.

משתמשים בכך מחוררת כדי להעביר את הציפס מהסיר ובדרך מנערים את מרבית השמן שנשאר. מפזרים על חתיכות הציפס מלח בעודן חמות. כאשר מטגנים בחום בינוני-גבוה ודואגים שהשמן לא יתקרר על ידי טיגון של קבוצות קטנות, האוכל סופג פחות שמן בטיגון.

גראטן - ירקות שורש מושלמים לגראטן, מאכל שכולל שכבות של ירק חתוך לפרוסות דקות ומעליהן שכבה קרמית שנאפה בתנור. אם מוסיפים לו בצל או כרישה כדאי לטגן אותם קלות לפני.

סלט - ירקות שורש הם תוספת נהדרת לסלטים: קלויים או מבושלים עד שהם רכים, לערבב אותם עם רוטב כשהם עדיין חמים כדי שיספגו את הטעמים.

כמה חילוס על ארטישוק ירושלמי

הארטישוק הירושלמי למעשה אינו ארטישוק וגם אין לו כל קשר עם ירושלים. שמו העברי התקני הוא 'חמנית הפקעות', מקור הכינוי העממי 'ארטישוק' בא מטעמה של הפקעת המזכיר טעם ארטישוק. התוספת 'ירושלמי' נובעת מהשם שניתן לצמח באיטלקית - Girasole, ומכאן שובש השם ל-Jerusalem על ידי המתיישבים האנגלים בצפון אמריקה. הירק מקובל מאוד במטבח המרוקני, ומשם נעשה מוכר ונפוץ בארץ.

מרק - ירקות שורש מוסיפים טעם וערכים תזונתיים למרקים ולתבשילים. אפשר להכין מרק מכמה ירקות שורש, כדוגמת מרקם כתומים המבוססים על גזר ובטטה, או מרקם שבהם ירקות השורש הם רק תוספת לעדשים, לאפונה ועוד.

לאכול אותם ככה - ולבסוף את מרבית ירקות השורש אפשר פשוט לאכול כמו שהם: חיים, קצוצים או קלופים. ■





אטריות סויה לנחנעים חגלוטן

- ◆ חרכיבים טבעיים בלבד ◆ ללא גלוטן
- ◆ ללא חומרים משמרים ◆ ללא צבעי מאכל



בריאות בצלחת



גראטן ירקות שורש

גראטן מצרפתית: Gratin, 'מוקרם', הוא תבשיל קדירה מהמטבח הצרפתי שלאחר בישולו מצפים אותו בגבינה מגוררת, פירורי לחם או חמאה ואופים עד לקבלת מעטה חום-זהוב ופריך. במתכון הקלאסי משתמשים בשכבות דקות של תפוחי אדמה, יחד עם שמנת או רוטב בשמל. במתכון הזה בחרנו שילוב קלאסי של טעמים, בלי הלקטוז. ניתן להמיר את הבשמל הטבעוני בכזה המבוסס על משקאות חלביים.

מרכיבים ל-6 מנות:

- 4 בטטות, קלופות ופרוסות דק (700 גרם)
- 1 בצל בינוני פרוסים דק
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כף שמן קנולה 'ניצת הדובדבן'
- 1 קמפוז מלח
- פלפל שחור טחון
- 1/4 כפית קינמון
- 1/4 כוס קשיו, מושרה במים למשך לילה ומסונן
- 1/3 כוס שמרי בירה 'ניצת הדובדבן'
- 2/3 כוס חלב קוקוס
- 1 כוס משקה סויה
- 3/4 כפית אורגנו

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. בסכין חדה פורסים דק את הבצל, ואת הבטטות לפרוסות בעובי של 1/2 ס"מ. מחממים את השמן במחבת בחום בינוני ומטגנים את הבצל והשום למשך מספר דקות עד לריכוך. מוסיפים קינמון, מלח ופלפל, מורידים מהאש ומניחים בצד. טוחנים במעבד מזון את הקשיו ליצירת מרקם משחתי אחיד, מוסיפים את שמרי הבירה שמעניקים טעם "גבינתי" מעושן, כמה כפות מחלב הקוקוס ומערבבים למשך כ-3 דקות למרקם חלק.

מרכיבים את שכבות הגראטן בסדר הבא: שכבת בטטה, שכבת תערובת בצל, קרם קשיו, וחוזרים על השלבים. מערבבים בקערה את חלב הקוקוס הנותר עם חלב הסויה והאורגנו, שופכים על הגראטן ואופים באמצע התנור למשך 30-35 דקות. ב-2 דקות האחרונות מפעילים את החימום העליון בתנור כדי שיווצר קרום פריך. מוציאים מהתנור ונותנים לגראטן לעמוד מספר דקות לפני ההגשה.

תמונה: אילוסטרציה



חמין צמחוני עשיר בירקות שורש

חמין הוא מסורת, כמעט לא משנה מאיפה הגעת. אבל הוא לא חייב להכיל בשר, את הבשר מחליפות הקטניות יחד עם העושר של ירקות השורש, ומתקבלת ארוחה חמה טעימה ויותר קלילה.

מרכיבים:

- 100 גרם גרגרי חומס אורגניים 'ניצת הדובדבן' שהושרו למשך לילה
- 200 גרם שעועית אדומה/לבנה אורגנית 'ניצת הדובדבן' שהושרה למשך לילה
- 100 גרם שעועית מש אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 50 גרם גריסים אורגניים 'ניצת הדובדבן'
- 3 כפות שמן זית
- 2 בצלים קצוצים
- 1 כרישה קצוצה
- 5 תפוחי אדמה גדולים, חתוכים לרבעים
- 2 בטטות, חתוכות לקוביות גדולות
- 2 גזרים, חתוכים לקוביות
- 1 סלק, חתוך לרבעים
- 1 לפת (לא חובה)
- 1 שומר, חתוך לקוביות
- 1 קולורבי
- 1/2 כוס סילאן ללא תוספת סוכר 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית כורכום
- 1 כפישת פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית קינמון
- מעט כלפל שחור גרוס
- מלח לפי הטעם

הוראות הכנה:

לצורך הכנת המתכון משתמשים בסיר שניתן להכניס לתנור או להניח בפלטת שבת. חותכים את הירקות לחתיכות גדולות, אפשר גם לחצות לחצאים. מחממים סיר עם שמן זית, מוסיפים בצל וכרישה ומטגנים עד להזהבה. מוסיפים את התבלינים, ירקות השורש והקטניות ומערבבים. יוצקים מים עד לכיסוי ומביאים לרתיחה ומבשלים כ-15 דקות. מכניסים לתנור ואופים בחום של 150 מעלות למשך 3 שעות לפחות, במידה ומשתמשים בפלטת שבת ניתן להניח עליה את החמין למשך 8 שעות ויותר.

טיפ: במידה ורוצים לבودד את הקטניות מהירקות, ניתן להכניס את הקטניות לשקית בד המותאמת לחמין.

ממרח טחינת גזר

שילוב לא שגרתי בין ירק שורש לטחינה.

המרכיבים:

- 1/2 קילו גזר, מקולף וחתוך לקוביות גדולות
- 1/2 כוס טחינה גולמית אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 2 שיני שום כתושות
- 3 קוביות קרח
- לתיבול: מלח וכלפל שחור
- לקישוט: שמן זית, פפריקה מתוקה, זרעי דלעת

הוראות הכנה:

ממלאים בסיר בינוני מים ומביאים לרתיחה. מוסיפים את הגזר ומבשלים עד לריכוך, כ-10 דקות. מסננים ומעבירים את הגזר לבלנדר יחד עם הטחינה, מיץ הלימון, השום והקרח וטוחנים עד למרקם חלק, במידה וסמך מדי, ניתן להשתמש ב-1-2 כפות ממי בישול הגזר לצורך דילול המרקם. מתבלים במלח וכלפל. מגישים בקערה, מעליה מקשטים עם מעט שמן זית, פפריקה מתוקה וזרעי דלעת.



משקה אורגני על בסיס קמבוצ'ה ותה ירוק
ללא גלוקטן • ללא חומרי שימור • 100% טבעי

קמבוצ'ה, המכונה גם "פטריית התה",
הוא משקה פרוביוטי עתיק יומין אשר מקורו בסין או מונגוליה.

בקמבוצ'ה ריכוז גבוה של שמרים, חיידקים ידידותיים, נוגדי חמצון וחומצות
אמינו, המשקה הוא דרך נהדרת לצרוך פרוביוטיקה טבעונית וטעימה.

בקפטן קמבוצ'ה מבקבקים אותה יחד עם תה אורגני
ותמציות טעם אורגניות טבעיות
כדי להביא לכם את המשקה במיטבו.



תוסס
וטעים



בריאות בצלחת

מרק ירקות שורש עם בצקניות כוסמין

מרק שהוא ארוחה שלמה. משובע, כייפי ומנחם.

המרכיבים למרק:

- 1 בצל גדול קצוץ דק
- 1 כף שמן זית
- 1 גזר גדול פרוס
- 1 שורש וגבעול סלרי, חתוך דק
- 2 תפוחי אדמה בינוניים חתוכים לקוביות
- 1 בטטה חתוכה לקוביות
- 1/2 דלעת קטנה חתוכה לקוביות
- 1 קולורבי מגורר בפומפיה
- 2 ליטר מים

תבלינים:

- 1/2 כפית פפריקה מתוקה
- 3 כפיות מלח
- 1 כפית כורכום
- 1 כפית כמון

לבצקניות:

- 1/2 כוס קמח כוסמין אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1/2 כוס מים
- 1 כף שמן חמניות
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור גרוס

הוראות הכנה:

מטגנים בסיר גדול את הבצל בשמן זית עד להזהבה, מוסיפים את כל הירקות וממלאים במים כ-1 ס"מ מעבר לכיסוי הירקות. מביאים לרתיחה ולאחר מכן מנמיכים את האש ומוסיפים את התבלינים. מכסים ומבשלים למשך 40 דקות. מגבירים את האש לרתיחה נוספת כדי להוסיף את הבצקניות.

להכנת הבצקניות:

מערבבים את החומרים בקערית, למרקם בלילתי בצקי. במידת הצורך מוסיפים עוד 2-4 כפות מים. ממלאים שקית בבצק וגוזרים פינה לחור בגודל 1/2 ס"מ. מזלפים כל פעם מעט מהבצק למים הרתוחים. מבשלים את הבצקניות במרק כ-5 דקות ומגישים.

שתו ירוק

תה הוא המשקה השני הנפוץ ביותר בעולם, אחרי מים, אבל אם תשאלו את היפנים, תה הוא לא רק משקה אלה אורח חיים, רגע של שלוה והירגעות, רגע של בריחה מהמציאות אל עולם הנפש והרוחניות. אם נצלול למים החמים, נגלה עולם שלם ומופלא של טעמים, מסורות, טכנולוגיות והרמוניה



שחור, לבן, ירוק ועוד
צמח התה נקרא קמליה סיננסיס (CAMELLIA SINENSIS) ורק משקה אשר נעשה ממנו זכאי לתואר תה. משקה חם המכיל צמחים כמו קמומיל, מרווה ולואיזה ייקרא חליטת צמחים. בקטגוריית התה נמצאים התה 'השחור', 'הירוק', 'הלבן' ותה 'או לונג' ומה שמבדיל בינם הם אזור הגידול ושיטת הייצור. אזורי הגידול העיקריים של צמח התה נמצאים בסין, ביוון, בהודו ובסרי לנקה. הצמח זקוק לכמות משקעים גדולה ולחשיפה מספקת לשמש. לגובה שבו הצמח גדל יש השפעה רבה על איכות העלים. נהוג לטעון שתה משובח מופק מעלים שגדלו בגובה רב מכיוון שאז הצמח גדל בקצב איטי יותר וטעמו עשיר יותר. שיטת הייצור היא הקובעת את 'צבעו' של התה. עלי התה הנקטפים עוברים תהליך הנקרא תסיסה. זהו תהליך של ייבוש העוצר תהליכים ביוכימיים טבעיים של חמצון ובמהלכו נקבעות התכונות של עלי התה. ככל שתהליך החמצון ממושך יותר, כך יתפרק יותר כלורופיל וצבע העלה יהפוך כהה יותר. בקצה האחד נמצא התה הלבן שנעשה מעלים שעברו טיפול מינימלי ומהצד האחר התה השחור שעלעליו עברו חמצון מלא. בטווח נמצאים סוגי תה נוספים כמו הירוק, הצהוב, האו-לונג ועוד. גורם נוסף המשפיע על איכותו ועל טעמו של התה הוא חלקי הצמח שמהם הוא מורכב-פרחים, עלים, גבעולים-זמן לבלוב הפרחים.

תה לבן: מופק מהניצנים של צמח התה אשר יובשו מייד לאחר שנקטפו. טעמו עדין.
תה ירוק: התה הנפוץ ביותר, אשר עבר חמצון במידה מועטה. תהליך הייבוש נעשה יום יומיים לאחר קטיפת העלים ולכן צבעם נשאר ירקרק.
תה שחור: תה שעבר תהליך חמצון מלא במשך שבועיים עד חודש. צבעו כהה ויש המכנים אותו גם תה 'אדום'.

התה הירוק פופולרי מאוד בסין ובין פשוטנים האחרונות עשה דרכו למערב

כבר אלפי שנים אנשים על פני הגלובוס שותים תה, ויש שהפכו את שתיית התה לטקס

טקס התה היפני הוא חלק בלתי נפרד מתרבותה. טקס 'הצ'אדו', ביפנית 'דרך התה', מייצג את האמונה שאף לפעולה הפשוטה ביותר יש להקדיש את הזמן הנחוץ. בניגוד לפעולה הזריזה המוכרת לנו של הוספת מים חמים לכוס ובה תיון, הטקס היפני ארוך וממושך, זמן ההכנה תופס את מרכז הבמה ולכל פרט ופרט ניתנת מלוא תשומת הלב בירת כבוד. הטקס נתפס כמפגש חד-פעמי שלא יהיה שני לו בעולם כולו. בית התה והגן המוביל אליו מעוצבים ברוח הזן ומהווים סביבה הולמת לאירוע חשוב זה. זוהי חוויה כלל חושית, ממש כמו תהליך מדיטטיבי, המתרחש בשלווה תוך כדי שמירה מוקפדת על עקרונות ברורים.

החדר פשוט וצנוע והישיבה היא על הרצפה ברגליים כפופות. הטקס מתחיל בהדלקת הגחלים ובהרתחת המים. המארח שופך מים לכוסות חרס המיוצרים בעבודת יד ובהן אבקת תה ירוק, לרוב מאצ'ה, ומקציף לכל אורח את המשקה באמצעות מקל במבוק. האורחים מודים למארח, מסובבים את הכוס שלוש פעמים ולוגמים את התה בתנועות עדינות.

שעת התה של הבריטים (tea time) היא אירוע יום-יומי המתרחש כל אחר צהריים. בטקס 'תה המנחה' נהוג להגיש תה חלש, לרוב תה שחור, בתוספת חלב וסוכר, לצד כריכונים או מאפים קטנים. זוהי מסורת בריטית המיוחסת לדוכסית מבדפורד והיא נועדה לתת מענה לחולשה שהרגישה הדוכסית בשעות אחר הצהריים, בין ארוחת הבוקר לארוחת הערב. המנהג התפשט אף למדינות רבות באירופה. גם בבריטניה יש כללים ברורים ומשעשעים לטקס: פיית קנקן התה צריכה להיות מופנית כלפי המארח; הזרת צריכה להיות מורמת בשעת הלגימה; יש לערבב את התה בעדינות ולשתות את התה באיטיות. עד היום מלכת אנגליה עורכת מסיבות תה פתוחות לקהל הרחב.

והתמקם גבוה במדפים, לצד הקפה, חליטות הצמחים והארל גריי, שהוא בעצם ערבוב של תה שחור עם קליפות תפוז וברגמוט.

יתרונותיו של התה הירוק קשורים לשיטת הייצור שלו. בשל תהליכי הייבוש הקצרים והחמצון המינימלי של העלים - המרכיבים התזונתיים נשמרים. כך מתקבל תה עשיר וארומתי המכיל שפע של מרכיבים ובהם קפאין, נוגדי חמצון מסוג פוליפנולים (EGCG) וחומצת אמינו מסוג תיאנין.

שיעור קצר ביפנית

מאצ'ה, באנצ'ה, קוקיצ'ה וסנצ'ה כל אלה הם שמות יפניים של סוגי תה ירוק.



מוצר ייחודי ל"ניצת הדובדבן" - קפסולות תואמות למכונת נספרסו



מקפא מאצ'ה ופטל ללא אפיה

מרכיבים לקלתית:

- 1/2 כוס אגוזי מלך או כל אגוז אחר
- 1 כוס קמח שקדים
- 4 תמרים מזן מגיהול
- 3 כפיות שמן קוקוס אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית סירופ מייפל טבעי
- 1/4 כפית מלח

לשכבת הקרם:

- 2 כוסות קשיו, מושרים במים למינימום 6 שעות
- 1/2 כוס קרם קוקוס
- 1/4 כוס שמן קוקוס אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1/2 כוס סירופ מייפל טבעי
- 2 כפיות מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כפית גדושה אבקת תה מאצ'ה
- 1/3 כוס פטל קפוא + כפית מיץ לימון

לקישוט:

חתיכות פטל טרי/ קפוא

הוראות הכנה:

השרו את התמרים במים חמים והוציאו את הגלעין.
ערבבו בבלנדר את כל מרכיבי הקלתית, כולל התמרים, כך שתתקבל תערובת לא חלקה לגמרי.
הדקו את התערובת בתבנית שקעים (כדאי לבחור שקעים קטנים) או בתבנית אפיה והקפיאו לפחות לשעה.
סנו את הקשיו והכניסו לבלנדר יחד עם קרם הקוקוס, שמן הקוקוס, המייפל, מיץ הלימון ותמצית הוניל וטחנו לתערובת הומוגנית.
הוציאו כוס מהתערובת ושימרו בצד.
הוסיפו לבלנדר את אבקת המאצ'ה וטחנו שוב לקבלת קרם ירוק ואחיד.
הוציאו את התבנית עם הקלתית מהמקפיא ומרחו שכבה אחידה מהקרם הירוק. החזירו למקפיא לעוד כחצי שעה.
הכינו את שכבת הקרם הורודה- לבלנדר נקי שפכו את כוס הקרם ששמרתם בצד, הוסיפו את הפטל הקפוא וכפית מיץ הלימון וטחנו עד לקבלת תערובת רבודה אחידה.
הוציאו את התבנית מהמקפיא ומרחו את התערובת הורודה.
קשטו עם חתיכות פטל והחזירו למקפיא. כדאי להוציא מהמקפיא כ-10 דקות לפני ההגשה.



לימונמאצ'ה

מרכיבים:

- 1/2 כוס מים
- מיץ מלימון אחד
- 3 כפיות סירופ אגבה
- 5 עלי נענע טריים
- 1 כפית אבקת תה מאצ'ה קרח

הוראות הכנה:

בבלנדר לערבב היטב את כל המרכיבים.

תמונה: אילסטרציה



וכללים ברורים ומוקפדים. בכל זאת כדאי לאמץ את המידע הבא:

- בניגוד לחליטות צמחים או חליטות פירות, שאפשר 'לשכוח' אותם בתוך המים החמים, התה הירוק רגיש ולכן אל תשאירו אותו במים. בדרך כלל אפשר להסתפק ב-1-2 דקות, תלוי בסוג התה. טעמו של התה הירוק אינו מר ואם הכנתם כוס תה והרגשתם מרירות כנראה שחלטתם את העלים יתר על המידה.
- השתמשו במים טריים שלא עברו הרתחה. בסופו של דבר המים הם החלק העיקרי במשקה.
- רצוי לחמם את כלי ההגשה כדי שטמפרטורת המשקה לא תרד בעת המזיגה. שפכו מעט מים חמים לכוסות, חכו מעט שיתחממו ושפכו את המים.
- ומה לגבי אחסון? עלי התה רגישים ללחות, לחמצן, לריחות ולחום ורצוי לשמור על טריותם, לכן כדאי לקנות את התה הירוק בכמויות קטנות לעיתים תכופות, לאחסן בכלי אטום ולשמור בטמפרטורת החדר. ■

ליפנים יחסים הדוקים עם התה הירוק כבר מאות שנים. שילוב של טכנולוגיה מתקדמת ושאיפה לשלמות מניב תוצאות ייחודיות גם בתחום זה, ועל המדפים בסופרים במזרח תוכלו למצוא מגוון מוצרים ירקרקים - קינוחים, גלילות, עוגיות, חטיפים וממתקים כמו 'קיטקט' מצופה בשוקולד לבן ומאצ'ה. ולא רק ביפן הרחוקה, הטרנד הקולינרי עז הצבע מגיע גם לצידו השני של הגלובוס.

ומה עם הקפאין?

תה ירוק, כמו כל תה אחר המכיל עלים מצמח הקמליה, מכיל קפאין. ההבדל ביניהם הוא בכמות: תה ירוק מכיל כמחצית מכמות הקפאין שיש בקפה או בתה שחור, ונוסף על כך צורת הספיגה שלו בגוף שונה ועל כן בעלת השפעה פחותה יותר.

טיפים להכנה נכונה של תה ירוק

הכנה של כוס תה - מה חשוב לדעת על כך? אצל היפנים זו אומנות בעלת חוקים

המאצ'ה הפופולרי, המגיע מהמילה matsu ביפנית שפירושה חיכוך, מיוצר מעלים צעירים הגדלים בצל כדי לשמור על צבעם העז. הם נבחרים ונקטפים באופן ידני. לאחר הקטיף הם עוברים תהליך קצר של אידוי ואז נטחנים לאבקה דקה בתהליך מסורתי. טעמו חזק ומרוכז וריכוז הקפאין בו גבוה יחסית לסוגים האחרים. **הבאצ'ה** משמעותו 'תה הצומח מאוחר' והוא מכיל עלים מהקטיף האחרון של העונה. טעמו עדין.

קוקיצ'ה מיוצר מענפי צמח התה ולא מעליו וטעמו אגוזי יותר.

הסנצ'ה הוא הנפוץ ביותר ביפן והוא מכיל את העלים העליונים וטעמו רענן ועשיר.



גליון

אל חנויות הטבע מגיעים אנשים שמודעים לבריאותם. חלקם מעודכנים בכל הטרנדים והמגמות התזונתיים אך מבולבלים. מה עושים עם כל אלו? איך יודעים מה ולמי זה מתאים? האם יש דרך אחת בלבד שמתאימה לכולם?

בסדרת כתבות המפרטת את הטרנדים החמים בתחום התזונה תנסה הנטורופתית והמטפלת בתזונה אלמוג גולד, להסביר מה כל דרך אומרת, מה נקודת המוצא שלה, למי זה נכון ומתאים ולמי פחות. והכי חשוב: טיפים ישימים איך לשלב אותם במירוץ החיים



יש אנשים שמעידים כי הוצאת הגליון מהתפריט עשתה להם נפלאות ופתרה ענייני נפחות, אלרגיות ואף מחלות ודלקות כרוניות.

השבוע פגשתי מכר שסיפר לי שמה זמן מה הוא נמנע מגליון.

"יש לך בעיות בריאות מיוחדות?" התעניינתי.

"לא", אמר, וסיפר עד כמה קשה לו בלי סנדוויץ' לחם השיפון שאליו היה רגיל, "אז אני מפצה את עצמי עם המון ציפס..." אני פוגשת בקליניקה שלי אנשים רבים שהסירו את הגליון מהתפריט וממשיכים להתמודד עם בעיות רפואיות או עם תקיעות במשקל/ברמת האנרגיה. את אותם אנשים אני מעודדת דווקא להוסיף מזונות מסוימים המכילים גליון לתפריט ובכך לשפר את מצבם. עם זאת, יש אנשים שסובלים ממחלות אוטואימוניות, בעיות מפרקים, בלוטת התריס ועוד שלהם אני ממליצה להימנע מגליון. כל אדם לגופו ולתזונתו.

בשנים האחרונות אין כמעט סופר בלי מחלקה ובה מוצרים ללא גליון או מסעדה בלי אפשרות כזאת בתפריט. מאיפה הגיעה הגישה הזאת ומה הסיבות לכך?

מאיפה הגיע אלינו הטרנד?

זה התחיל במודעות הולכת וגוברת בשנים האחרונות למחלת הצליאק. מחלת הצליאק, המכונה 'כרסת', היא מחלה אוטואימונית המתחברת לרגישות לגליון, המרכיב שנמצא בלחם, בפסטרות ובשאר מוצרי חיטה, בשיפון, כוסמין, שעורה ולעיתים גם בשיבולת שועל. מחלת הצליאק והקשר שלה לגליון התגלתה



מאקי ברייט

פורמולה פטנטית שנבדקה מחקרית בתסמיני העין היבשה

יובש בעיניים הינה תופעה מציקה המתבטאת באדמומיות, עקצוץ, גרד, תחושה של חול בעיניים, רגישות לאור ולעיתים ראייה מטושטשת.

המלצות למניעת יובש בעיניים:

הקפדה על שתייה
טיפול במחלה אשר גורמת גם
ליובש בעיניים
הגנה על העיניים מפני זיהומים
באמצעות משקפי שמש סגורות
הימנעות מעישון ו/או חשיפה לעשן

גורמים ליובש בעיניים:

גיל מבוגר (מעל 55 שנים)
שכיח בקרב נשים
שימוש ממושך בסמארטפון, טאבלט ועוד
עדשות מגע
עשן סיגריות
תרופות מסוימות
תופעת לוואי של מחלות כמו תסמונת שיוגרן,
לופוס, דלקת פרקים שיגרנית
שהייה ממושכת בחדר עם מזגן
שינויים במזג האוויר ומצבים קיצוניים כמו אובך



עמילנים כתירס, תפוחי אדמה, אורז לבן, קורנפלור או במקרה הטוב טפיוקה. אלה מתפרקים בדם מהר מאוד לסוכר. רמות הסוכר ממריאות וצונחות במהירות, וכך נגרמת תאווה לעמילן המעובד הבא. נוסף על כך, יש מזונות מכילי גלутן שיתרונותיהם עולים על הרמה ועל איכות הגלутן שלהם. שיבולת שועל (קוואקר), למשל, היא אחד מ'מאכלי הפלא' שכדאי שישולבו בכל תפריט מערבי של אדם במירוץ החיים. הקוואקר גדוש בוויטמיני B ולהם יתרונות ברורים. אחוז הגלутן בו מזערי ואם אדם אינו צליאקי אין כל סיבה שהוא לא ייהנה ממעלותיו, אגב, בשוק קיים גם קוואקר ללא גלутן. גם גריסים, גרעיני השעורה, מומלצים הרבה יותר מתירס, מתפוחי אדמה או מאורז לבן. אין סיבה להימנע משני המזונות הללו אלא אם אובחן צליאק.

השורה התחתונה: תפריט נטול גלутן אינו מתאים למי שניזון ממוצרים מתועשים וממעיט באכילת מזון מבושל או תזונה עתירת ירקות. במקרים כאלה הוא עלול להחמיר עודף משקל, סכרת, מחלות כלי דם ולב ועייפות.

למי זה כן מתאים? למי שאינו מבסס את תזונתו על סנדביצ'ים ועל פסטות (גם אם הן נטולות גלутן) ומתכוון לאכילה איכותית. מתאים לאנשים עם בעיות עיכול קשות או מחלות אוטואימוניות כמו האשימוטו (הקשור לבלוטת התריס), מחלות פרקים ומחלות אוטואימוניות סיסטמיות נוספות.

אז מה כדאי לעשות? עם גלутן או בלעדיו, תמיד מומלץ לגוון את התזונה ולא לבסס תפריט על הלחם לבדו. מי שחושד בגלутן כמי שמחולל אצל בעיות יכול לנסות לצרוך במשך חודש מזון ללא גלутן (רצוי מזון איכותי שאינו מבוסס פחמימות ריקות כאורז לבן ותפוחי אדמה וחומרים משמרים) ובכך ללמוד יותר על עצמו. **והחשוב מכל:** עלינו להיות מחוברים לתחושה הגופנית האישית ולזהות מה עושה לנו טוב. ■

אלמוג גולד-רוטנברג, נטורופתית, מטפלת ומנחת סדנאות בתזונה בתל אביב. מרצה במכללת רידמן.

דווקא בעת תקופת הרעב בהולנד במלחמת העולם השנייה. למרות שאספקת הלחם הייתה מצומצמת ורבים סבלו מתת תזונה, התברר שהרבה ילדים, שסבלו מצליאק לפני המלחמה, הרגישו טוב יותר דווקא בתקופה שבה היה מחסור בלחם. ויליאם דיק, רופא הולנדי, שם לב למצב הפרדוקסאלי הזה, והוא היה הראשון שהצליח לקשר בין גלутן לבין התפתחות המחלה. כיום ידוע כי המחלה היא בעלת אלמנט גנטי. פוטנציאל המחלה מצוי בכ-30 אחוזים מהאוכלוסייה אך רק אחוז אחד מהם יחלו בצליאק. נוסף על הנטייה הגנטית יש צורך בגורמים נוספים כדי לחלות. בראש ובראשונה מדובר, כאמור, בחשיפה לגלутן. בעקבות המודעות הגוברת לצליאק, אנשים רבים הסובלים מעודף משקל, עייפות, בעיות עיכול, סכרת ומחלות אוטואימוניות מורידים מהתפריט מאכלים המכילים גלутן בעצת אנשי מקצוע או באופן עצמאי בהנחה שהגלутן הוא החשוד המרכזי במצבם.

מהו, בעצם, אותו גלутן מושמץ?

מדובר בחלבון הבנוי משתי יחידות תת-חלבונים קשות מאוד לעיכול בשל צורתן וצפיפותן שהגוף מתקשה לפרק אותו. פעמים רבות מערכת החיסון מזהה את החלבון כגורם עוי, והביטוי לכך הוא צליאק או מצבים קלים יותר של נפיחות בטנית, עייפות כרונית, כאבי ראש, צינון ודלקתיות מוגברת בגוף במקרה של רגישות.

חסרונות השיטה

או למי זה לא מתאים...

האם כל אחד רגיש לגלутן? לא בהכרח. יש אנשים שמסירים את מאכלי הגלутן ואינם רואים שינוי, לעיתים הם אפילו חשים החמרה. ייתכן שמזונות אחרים בתזונתם - למשל אלרגנים אחרים כמו סויה, ביצים, טחינה, דברי חלב או חומרי שימור וצבע ועוד - הם שגורמים לבעיות ולרגישות. תפריט בריא ללא גלутן אמור להתבסס על מזון לא מתועש שכולל ירקות, פירות, מקורות מתאימים לחלבון מהחי או קטניות ופחמימות מורכבות כאורז מלא/בסמטי/אדום, קינואה, דוחן, כוסמת, טף ואמרנט, אלא שרבים מינטולי הגלутן מתבססים על תזונה מעובדת עתירת

מה אני אוכלת ביום טבעוני?

מאפינס ארוחת בוקר בטעם תפוחים ושקדים

המרכיבים:

- 2 וחצי כוסות שיבולת שועל דקה אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 3 כפות צי'ה 'ניצת הדובדבן'
- 2 כפיות אבקת אפייה ללא אלומיניום
- 1 כפית כמפקין ספייס/קינמון
- קמצוץ מלח הימלאיה
- 1/4 כוס מחית תפוחי עץ טבעית
- 1/4 כוס שקדית 'ניצת הדובדבן' (ממרח שקדים)
- 1 כוס חלב סויה לא מומתק
- 2 כפיות חומץ תפוחים
- 1/4 כוס צימוקים כהים
- *אופציונלי: 1/4 כוס מייפל להמתקה/ סוכר מייפל או קנים לפיזור מעל המאפינס

הוראות ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. טוחנים בבלנדר שיבולת שועל יחד עם הצי'ה ומעבירים לקערה גדולה. מוסיפים את יתר החומרים היבשים ומערבבים היטב. יוצרים גומה במרכז, מוסיפים את החומרים הרטובים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. יוצקים לתבנית מאפינס ואופים למשך כ-25-20 דק', עד שקיסם הננעץ במרכז המאפינס יוצא יבש. ניתן לשמור במקרר למשך כשבוע או במקפיא למשך שלושה שבועות.

כמה מילים על עצמי

שמי נטלי אביב, יוטיוברית טבעונית, פסיכולוגית בהכשרתי האקדמית, אוהבת לבשל, לאפות, לצלם ולערוך סרטוני יוטיוב ובעיקר לכתוב מתכונים. עברתי לטבעונות מטעמי בריאות, עם זאת אני שמחה לתרום לסביבה ולחיות בעצם המעשה הזה. אני חושבת שאין דרך "נכונה" לאכול, יש דרך שמתאימה יותר לאדם עצמו, ואני דוגלת באיזון והקשבה לגוף ולנפש שלנו כאחד. מקווה שכל אחד ימצא את עצמו בסרטונים שלי בערוץ, שכן הם מתאימים לכולם! חפשו 'נטלי אביב' בגוגל כדי להגיע לאתר ולערוץ היוטיוב.

תבשיל צ'ילי עדשים שחורות ושעועית מנומרת

המרכיבים:

- 2 קופסאות שימורי שעועית בורלוטי אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 250 גרם עדשים שחורות אורגניות 'ניצת הדובדבן'
- 1 בצל סגול קצוץ
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 גזר חתוך לקוביות
- 4-5 עגבניות מיובשות קצוצות
- 1 כף רסק עגבניות
- 750 מ"ל עגבניות מרוסקות גס
- 1 כפית פפריקה מעושנת
- 1/2 כפית שום גבישי
- 1/2 כפית בצל טחון
- 1/2 כפית כמון
- 1/4 כפית פלפל קאיין או צ'יפוטלה או צ'ילי
- מלח ורוד ופלפל שחור גרוס לפי הטעם
- 1 ו-1/2 כוסות מים
- 2 כפות סויה תמרי

הוראות ההכנה:

מטגנים את הירקות בסיר רחב ללא שמן ומוסיפים מלח ומים על מנת לאדות את הירקות. מוסיפים רסק עגבניות ומערבבים היטב. מוסיפים פנימה עדשים שחורות ושעועית, שטופות ומסונגת. מוסיפים את התבלינים, מערבבים היטב, ומוזגים פנימה עגבניות חתוכות גס, מים וסויה תמרי. מביאים לרתיחה ולאחר הרתיחה מבשלים על אש בינונית נמוכה למשך כ-25 דק'.

מומלץ להגיש לצד אורז בשמתי מלא המוכן לפי הוראות האריזה

מרגישים שהמראה זקוק לטיפול?



קולגן Boost

אלטמן
הגוף מרגיש בהבדל

חפשו את אלטמן: ייעוץ אישי *6505 | www.altman.co.il



בריאות בצלחת



ניצת ירקות ים תיכוני

המרכיבים:

- 1 בצל סגול חתוך לקוביות
- 2 שיני שום כתושות
- 1 זוקיני חתוך לקוביות
- 1 חציל חתוך לקוביות
- 2 קופסאות שימורי חמוס אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1 כף רסק עגבניות
- 1 כפית מלח הימלאיה ורוד
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית: שום גבישי, בצל טחון, כמון
- קמצוץ פפריקה חריפה
- 1/4 כפית כורכום
- 750 מ"ל עגבניות מרוסקות
- 1 וחצי כוסות מים

הוראות ההכנה:

מחממים סיר ללא שמן, מוסיפים פנימה את הבצל והשום ומאדים באמצעות מעט מלח ומים. מוסיפים פנימה את שאר המרכיבים: החציל והזוקיני, חמוס משומר, שטוף ומסונן, את התבלינים ורסק העגבניות. מערבבים היטב. מוזגים פנימה עגבניות מרוסקות ומים - מביאים לרתיחה ולאחר הרתיחה מבשלים על אש בינונית נמוכה למשך כ-25 דק'.

מומלץ להגיש לצד קוסקוס מחיטה מלאה, מתובל באותם התבלינים ומוכן לפי הוראות האריזה.

כדורי אנרגיה חרובים ובוטנים

המרכיבים:

- 1/4 כוס שקדים
- 1/4 כוס אגוזי מלך
- 1/2 כוס שיבולת שועל דקה אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 2 כפות אבקת חרובים אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 1 כף גדושה חמאת בוטנים אורגנית קראנצ'י 'ניצת הדובדבן'
- 1 כוס תמרים מסוג מגיהול ללא החרצנים

הוראות ההכנה:

טוחנים במעבד המזון שקדים, אגוזים ושיבולת שועל. מוסיפים פנימה את יתר המרכיבים ומעבדים עד לקבלת עיסה דביקה שניתן בקלות להכין ממנה כדורים. מכדררים לכדורי אנרגיה - שומרים במקרר למשך שבוע ובמקפיא למשך כחודש.





גושים. מורידים את הסיר מהאש ומוסיפים את המינס ומערבבים היטב.
להגשה: בקצרת מרק שמים חופן של אטריות שעועית וחופן של נבטים ובצל ירוק ועליהם יוצקים את מרק המינס.

בטטות בתנור ברוטב מינס

המרכיבים:

- 800 גרם בטטות קלופות וחתוכות לקוביות
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפיות מינס בהיר
- 2 כפיות שמן זרעי ענבים
- 1 כפית רוטב סויה
- 2 כפיות חומץ אורז

לקישוט:

- 2 גבעולי בצל ירוק קצוץ
- 1 כף שומשום

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. מניחים את קוביות הבטטות על נייר אפייה ובזוקים מעל את שמן הזית. אופים כ-20 דקות עד לריכוך והזהבה של הבטטות. מוציאים את הבטטות מהתנור ומעבירים לכלי הגשה. את שאר המרכיבים מערבבים בצנצנת ושופכים מעל לבטטות ומערבבים בעדינות. מקשטים בבצל הירוק והשומשום ומגישים מיד.



תמונה: אילוסטרציה



תמונה: אילוסטרציה

מרק מינס טבעוני

המרכיבים:

- 1 וחצי ליטר מים
- 5 פיטריות שיטאקי מיובשות
- 1 כף אצות וואקמה מיובשות
- גור קלוף וחתוך לקיסמים דקים
- מעט כרוב לבן חתוך לרצועות דקות
- 100 גרם של טופו אורגני 'ניצת הדובדבן', חתוך לקוביות קטנות
- 2 כפות מינס לבן
- 1 כפית שורש זנגוויל מגורד (לא חובה)

להגשה:

- 2 גבעולי בצל ירוק קצוצים דק
- חופן נבטים סיניים
- 1/2 חבילת אטריות שעועית שקופות
- דקות מבושלות לפי הוראות היצרן

הוראות הכנה:

משרים את הפטריות והאצות, למינימום שעה, בחצי ליטר מים חמים. מסננים (אך שומרים את מי ההשריה) וקוצצים את הפטריות ללא הרגל. את האצות ניתן לשמור ולהוסיף אחר כך למרק ואפשר גם שלא



מינס פחות זה בעצם יותר

על מנת לשמור על יתרונותיו התזונתיים ובמיוחד על החיידקים הטובים שבו אין להרתיח את המינס, אלא להוסיפו רק בתום הבישול.
לכל אזור ואזור ביפן יש מינס ייחודי לו, והסוגים הרבים, יותר מאלף סוגים, שונים זה מזה בצבע, במרקם ובטעם, בחומרי הגלם ובשילוב ביניהם וכן במשך זמן ההתססה.

הסוגים הנפוצים ביותר, שמצויים גם במדינות מערביות הם:

מינס לבן (שירומינס) - עשוי מפולי סויה ומאורז בתהליך תסיסה שנמשך כחודשיים. טעמו עדין ומתון.
מינס חום או אדום (אקאמינס) - מינס כהה ועשיר בטעמים. המרכיב העיקרי בו הוא פולי סויה. זמן התסיסה ארוך ויכול להימשך כשלוש שנים.
ברלימינס (מוגימינס) - עשוי מפולי סויה ומגרעיני שעורה בתהליך תסיסה שנמשך בין שנה לשנתיים.

המינס מתאים בעיקר למאכלים אסייתים: רטבים, מרינדות, מרקים, מזון כבוש ואף קינוחים וגלידות.

אצל הסינים והיפנים אין יום שמתחיל בלעדיו, זהו 'הקפה של הבוקר'. הם אף סבורים כי אכילת מינס על בסיס יום-יומי היא סגולה לאריכות ימים.
מינס הוא משחת פולים המיוצרת מהתססת פולי סויה, אורז, שעורה או כל דגן אחר, יחד עם מים, מלח ושמרים. תהליך ההתססה המסורתי נעשה בחביות עץ ארז סגורות בלחץ. תהליך אורך בין חודשים ספורים לשנים אחדות ובסופו מתקבלת משחה מרוכזת, בעלת טעמים ייחודיים המוגדרים כאומאמי, הטעם השישי, שהוא בעצם טעם מלוח וממכר המזכיר את טעמו של מרק העוף או של הפרמזן. תוצר הלוואי של תהליך זה הוא רוטב הסויה המוכר.

מזון מותסס, לרבות המינס, הוא מאכל פרוביוטי טבעי המכיל מיליוני חיידקי מעיים טובים. נוסף על כך מכיל המינס חלבונים, ויטמינים (K,E) וויטמינים (מקבוצת B) ומינרלים (כמו אבץ, מנגן ונחושת). המינס הוא מזון חי שממשיך להתפתח וטעמיו משתבחים עם הזמן, והוא מכיל נגיעה קלה של קשת טעמים ייחודיים: ממתקתקות מעודנת ועד מליחות עשירה. המינס הוא מאכל טבעוני דל קלוריות ודל שומן.

אם כבר נתקלתם בשם מינס, בדרך כלל הוא נקשר ישירות למילה מרק, בעיקר בתפריט במסעדה אסייתית. אבל מינס הוא הרבה יותר מאשר רק מרק, במיוחד במזרח





בריאות הפה והשיניים בראי הרפואה הטבעית

כל אחד רוצה שיניים יפות ובריאות, בזהירות בלבן,
חניכיים בריאות וריח פה רענן.
כל אלה קשורים קשר הדוק להיגיינה יעילה ובריאה,
לתזונה נכונה ולטיפול באמצעות
חומרים טבעיים ולא מזיקים



בגוף האדם ישנם איברים ובהם כפות הרגליים, כפות הידיים, העיניים, הבטן, הלשון ועוד שנקראים 'איברים סומאטופיים', איברים שמתייחסים לתקשורת בין אזור בגוף לבין נקודה מסוימת במערכת העצבים המרכזית, והם משקפים את המיקרו-קוסמוס של כל גוף האדם באותו איבר. דרך האיברים האלה ניתן, בדרך כלל, גם לאבחן מחלות וגם לטפל כחלק מטיפול משולב בגוף האדם. לכן, למשל, התבוננות על הלשון לפי הרפואה הסינית יכולה להעיד על מצבים שונים של חוסר איזון. אנו, הנטורופתים, יכולים ללמוד על מחסור בוויטמינים ובמינרלים חשובים וכן על מחלות כלי דם באמצעות התבוננות על חניכיים מדומות. חניכיים בהירות מדי יעידו על חסרים תזונתיים ועל נטייה לאנמיה. כאשר מגיע מטופל עם ריח פה לא נעים אף שהוא שומר על היגיינה, מצחצח שיניים מדי יום ומבקר אצל שיננית, באבחון נכון ניתן לזהות שריח זה מקורו במערכת עיכול חלשה, במחסור באנזימי עיכול ובחוסר איזון בין חומצה לבסיס, אשר גורמים לפירוק לא נכון של המזון במערכת העיכול. במקום פירוק אנזימי בריא, הפירוק מתבצע על ידי הצטברות של חיידקים במערכת העיכול שגורמים לריכוז של רעלים וכן לריח לא נעים מהפה. לכן הדרך הבסיסית לשמירה על היגיינה של חלל הפה, לשיניים בריאות וחזקות, לחניכיים בריאות ולריח נעים בחלל הפה מתחילה בתזונה בריאה אשר תתרום לעיכול נכון. שימוש בחומרים טבעיים בריאים ולא מזיקים תורם גם הוא להיגיינת הפה, ועל כך נדון בהמשך. המזון אשר נחוץ לנו לבריאות מיטבית מורכב מירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, זרעים, אגוזים, שמנים טבעיים מכבישה קרה ומים ממקורות נקיים. על התוויות של מוצרי היגיינה קונבנציונליים, כגון משחות שיניים ומי

פה, מופיעה רשימה של חומרים אשר חלקם לא רצויים לנו בתוך הפה. בין החומרים הללו ניתן לראות: חומר בשם טריקלוזן אשר רשום בסוכנות האמריקנית להגנת הסביבה כקוטל חרקים, פרופילן גליקול - חומר נגד קפיאה ('אנטיפריז') שיצרני הרכב מוסיפים למים של הרדיאטור ולנוזל הבלמים, נתרן לאוריל סולפט - דטרגנט שמשמש להסרת גריז ממנועים, פוליאטילן גליקול, איזופרופיל - אלקוהול, חומרי צבע סינתטיים המיוצרים מזפת פחם, אתנול - הנקרא גם אתיל אלקוהול. **אז מה כן?** כדאי לחפש משחות שיניים ומי פה טבעיים אשר מכילים מים טהורים, ללא אלקוהול, ללא צבעים וללא חומרים רעילים. משחות שיניים ומי פה טבעיים יכולו צמחים ושמנים ארומטיים חשובים.

תה ירוק: לקטכינים - הם נוגדי חמצון בתה ירוק. בעלי השפעה אנטי מיקרוביאלית כנגד מזהמים שונים. מחקרים הוכיחו שמריחה חיצונית של תמצית תה ירוק או גרגור תה ירוק פעמיים ביום יעילים בטיפול בחניכיים. נוסף על כך לתה הירוק יש תכולה גבוהה של פלואוריד. הפלואוריד משפר את עמידות האמייל של השן במצבי עשיית ולכן הוא גם בסיס במשחות שיניים קונבנציונליות.

מרווה רפואית: לשמן הנדיף שבצמח המרווה יכולת חיטוי וכן פעילות אנטי פטרייתית.

חומרים נוספים: קלנדולה, צמח הנים (איזדרכת הודית), ציפורן, אלוורה, ויטמין C, כורכומין. חשוב לדעת שצמחים יש לקחת בהמלצת מומחים בתחום המודעים למצב הבריאותי שלכם, כדי למנוע אינטראקציות בין תרופות לחומרים הפעילים בצמח.

הדרך הבסיסית
לשמירה על היגיינה
של חלל הפה,
לשיניים בריאות
וחזקות, לחניכיים
בריאות ולריח נעים
בחלל הפה מתחילה
בתזונה בריאה אשר
תתרום לעיכול נכון.
שימוש בחומרים
טבעיים בריאים ולא
מזיקים תורם גם הוא
להיגיינת הפה



משחת שיניים בִּוֶּטְנִית להגנה מושלמת



סדרת משחות השיניים החדשה של הימלאיה,
 מכילה רכיבים ייחודיים ואקזוטיים, בטעמים מנטה וקינמון.
 ללא גלוטן, ללא SLS וללא פלואוריד.
 מסייע בהסרת פלאק, במניעת ריח רע מהפה ובהלבנת השיניים.
 בואו לחוות את הרעננות המתפרצת של משחת השיניים החדשה שלנו.
כי מה שבפנים עושה את ההבדל!!!



תמצית תה ירוק או גרגור
 תה ירוק פעמיים ביום
 יעילים בטיפול בחניכיים.
 נוסף על כך לתה הירוק יש
 תכולה גבוהה של פלואוריד.
 הפלואוריד משפר את
 עמידות האמייל של השן
 במצבי עששת ולכן הוא
 גם בסיס במשחות שיניים
 קונבנציונליות

תוספי תזונה אפשריים: ויטמיני B
 complex, קו-אנזים Q10, כורכמין,
 אומגה 3, פרוביוטיקה.

מתכון למי פה טבעיים:

רכיבים:

כוס מים מסוננים
 5 טיפות שמן אתרי מנטה
 5 טיפות שמן אתרי לימון
 5 טיפות שמן מור
 כפית מלח הימלאיה
 2 כפות משקה אלורה מוכן (לרכוש
 בבית טבע)

אופן השימוש:

לערבב את החומרים
 לאחסן בבקבוק זכוכית
 לגרגר פעמיים ביום ולירוק לכיור.

משחת שיניים טבעית:

רכיבים:

2 כפות שמן קוקוס
 2 כפות חמאת שיאה איכותית

1/2 כפית מלח הימלאיה
 1 כפית אבקת חימר ירוק
 1/2 כפית אבקת ציפורן
 2 טיפות שמן אתרי מנטה
 2 טיפות שמן שומשום אורגני.

אופן השימוש:

מערבבים את החומרים ושומרים בצנצנת
 סגורה.

הערה חשובה:

כדי להגיע לבריאות מיטבית, לשמירה
 ולטיפול בבעיות חניכיים וחלל הפה,
 מומלץ לגשת למומחים ברפואה טבעית
 כדי להתאים את הטיפול הנכון עבורכם:
 תזונה מותאמת אישית, צמחים ותוספי
 תזונה וכן טיפולים טבעיים ייעודיים
 לבעיה שממנה אתם סובלים.

בכל בעיה רפואית יש להיוועץ גם עם
 רופא המשפחה המטפל בכם ולדווח לו
 על מצבכם הבריאותי. אין לקחת צמחים
 ותוספי תזונה ללא ייעוץ מקצועי. אין
 הכתוב במאמר זה מהווה ייעוץ רפואי
 או תחליף לתרופות אשר ניתנו על ידי
 הרופא המטפל.

ד"ר גליה דבורין PhD, MBMD, מדעי הבריאות וגוף-נפש, נטורופתית. בעלת ותק של 24 שנים.
 מטפלת בתזונה טבעית מותאמת אישית, דיקור יפני וברפואת תדרים, מאבחנת אירידיוולוגית בכירה
 (אבחון קשתית גלגל העין), מפתחת שיטת ביו-אנרגיה מולקולרית לטיפול שורשי. יועצת רוחנית,
 מלווה תהליכים לשינוי תזונתי למניעת מחלות, לירידה במשקל ולמעבר לאורח חיים מאוזן ובריא.
 להתקשרות: 054-5509298



לחם חם

קר בחוץ אבל בבית התנור עובד, וריח של לחם חם שהרגע נאפה ממלא את הלב ואת הבטן. מה צריך יותר מזה? לפעמים אפשר לאכול אותו כמו פרוסת עוגה, עם כוס תה ליד. בדיוק מהסיבה הזו ביקשנו מהודליה כצמן מהבלוג BakeCare לאפות לנו חורף חם וטעים עם לחמים מנחמים



לחם 'בננה, שיבולת שועל ושמן זית

ה-Banana bread דומה יותר לעוגה. אני באופן אישי אוהבת לפנק את האורחים שלי בעוגה הפשוטה והמהירה הזאת, שמתאימה מאוד עם שתיית תה או קפה.

מצרכים לאינגליש קייק:

- 2 כוסות קמח שיבולת שועל
- 1 כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום
- 1 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1/4 כפית קינמון טחון
- 1/8 כפית אגוז מוסקט טחון
- 4 בננות
- 1/2 כוס סוכר קוקוס 'ניצת הדובדבן'
- 1/4 כוס שמן זית
- 1/2 כוס + 4 כפות חלב קוקוס
- 1 כפית תמצית וניל טהורה
- 1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים

*אפשרות: 100 גרם שוקולד מריר קצוץ

אופן ההכנה:

- מערבבים את השמן, הוניל וחלב הקוקוס.
- בקערה נפרדת מערבבים את הקמח, אבקת האפייה, הסודה, המלח, הסוכר, הקינמון ואגוז המוסקט.
- מועכים את הבננות ומוסיפים לתערובת השמן.
- מעבירים את תערובת הקמח לתוך התערובת הרטובה ומאחדים.
- מוסיפים את אגוזי המלך והשוקולד ומערבבים בעזרת כף עץ.
- משמנים תבנית אינגליש קייק ומעבירים לתוכה את הבליה.
- אופים בתנור שחומם מראש ל-175 מעלות במשך 40-45 דקות או עד שקיסם יוצא לח עם פירורים.

לחם כוסמין ומולסה טבעוני עם חמוציות

לחם מתוק שאפשר לאכול עם גבינת עזים, גבינה לבנה, ריבה ביתית, ממרח שקדים, ממרח אגוזים, חמאת בוטנים או יוגורט. מושלם לארוחת בוקר מפנקת!

מצרכים:

- 250 גרם קמח כוסמין מלא 'ניצת הדובדבן'
- 3 כפות פשתן טחון
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית סודה לשתייה
- 200 מ"ל משקה שקדים
- 1/2 כוס מולסה אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 2 כפות שמן אגוזים
- 1/2 כף מיץ לימון
- 1/4 כוס גרעיני חמנייה
- 1/2 כוס חמוציות מיובשות ללא סוכר

אופן ההכנה:

- בתוך קערת מיקסר מערבבים את הקמח, הפשתן, המלח והסודה לשתייה.
- בקערה נפרדת מערבבים את המולסה, השמן, מיץ הלימון ומשקה השקדים.
- מאחדים בין התערובות ומוסיפים את החמוציות ומערבבים.
- מעבירים את הבצק לתוך תבנית לחם משומנת, מקשטים מעל עם הגרעינים ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך 25 דקות. מנמיכים את החום ל-160 מעלות ואופים כ-10-15 דקות נוספות או עד שהלחם מזהיב.



לחם מחמצת שיפון עם ג'ינג'ר וקינמון

אם רוצים להתחיל לאפות בריא עם מחמצת שאור במקום שמרים, יש להכין את המחמצת פעם אחת ולשמור אותה במקרר. בפעם הבאה שתאפו המחמצת כבר תחכה לכם.

הכנת מחמצת שיפון (הסטארטר)

יום 1: 1/2 כוס (60 גרם) קמח שיפון מלא 'ניצת הדובדבן' 1/3 כוס (85 גרם) מים

מערבבים את הקמח עם המים ומשאירים בתוך כלי זכוכית סגור למשך 24 שעות.

יום 2: פותחים את המכסה ומוסיפים 1/2 כוס קמח שיפון מלא ו-1/3 כוס מים. מערבבים, סוגרים את הכלי ומשאירים למשך 24 שעות.

יום 3: ביום הזה המחמצת תופחת ורואים בועות. בשלב הזה זורקים חצי מכמות המחמצת ומוסיפים 1/2 כוס קמח חיטה ו-1/4 כוס (55 גרם) מים, מערבבים, סוגרים ומשאירים למשך 24 שעות נוספות.

יום 4: זורקים חצי מכמות המחמצת ומוסיפים שוב 1/2 כוס קמח חיטה ו-1/4 כוס מים. מערבבים, סוגרים ומשאירים ליממה נוספת.

יום 5: זורקים חצי מכמות המחמצת ומוסיפים שוב 1/2 כוס קמח חיטה ו-1/4 כוס מים. מערבבים, סוגרים ומשאירים ל-12 שעות או עד שמופיעות בועות מרובות ומהמחמצת עולה ריח טוב. המחמצת מתאימה לכל סוגי הלחם.

הכנת הלחם:

שלב 1: 4 גרם מחמצת שיפון (סטארטר) 12 גרם מים 8 גרם קמח שיפון מלא

מערבבים את כל המרכיבים ומשאירים בתוך כלי סגור בטמפי של 25 מעלות למשך 6 שעות.

שלב 2: כל התערובת של שלב 1 80 גרם מים 100 גרם קמח שיפון מלא

מערבבים את כל המרכיבים ומשאירים בתוך כלי סגור בטמפי של 25 מעלות למשך 18 שעות.

שלב 3: כל התערובת של שלב 2 270 גרם מים 270 גרם קמח שיפון מלא

מערבבים את כל המרכיבים ומשאירים בתוך כלי סגור בטמפי של 30 מעלות למשך 3-4 שעות.

מצרכים ל-2 כיכרות לחם:

בסיס הלחם לקוח מספרו המדהים של ג'פרי המלמן. אני ממליצה בחום ללמוד ממנו על שיטות שונות לאפיית לחם בריא וטעים.

השדרוג שלי:

כל המחמצת משלב 3 520 גרם קמח שיפון מלא 'ניצת הדובדבן' 100 גרם קמח חיטה רגיל / מלא 'ניצת הדובדבן' 430 גרם מים 15 גרם מלח 2 כפות קינמון טחון 1 כף ג'ינג'ר טחון 1 כפית אניס טחון

אופן ההכנה:

- בתוך קערת מיקסר מערבבים את כל המצרכים של הלחם ומערבבים במהירות בינונית במשך 5 דקות.
- מכסים בניילון נצמד ומשאירים במקום חמים ולח במשך 30 דקות.
- מקמחים משטח עבודה ומעבירים אליו את הבצק. לשים ומגלגלים 2 כדורים גדולים בצורה הרצויה. מסדרים אותם על תבנית, מקמחים ומשאירים במקום חמים למשך שעה.
- יוצרים על כדורי הבצק צורת X עם סכין ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-250 מעלות. אופים במשך 10 דקות ולאחר מכן מנמיכים את הטמפי ל-210 מעלות ואופים כ-40 דקות נוספות.



עשוי משקדי קליפורניה ארה"ב

אלטרנטיבה לחלב? YES PLEASE!

כמה פשוט לחיות אורח חיים בריא עם מאון מוצרי Almond Breeze! משקה שקדים טעם עשיר ומרענן. Almond Breeze הוא האלטרנטיבה הבריאה והטעימה לחלב - עשוי משקדים, מזון-על מן הטבע.

עשוי משקדי קליפורניה ארה"ב
Made with California Almonds

כשר פרווה
בהשגחת בד"ץ קייפטאון
באישור הרבנות הראשית לישראל

ניצת הדובדבן



שמן זית ישראלי מסיק קיבוץ מגל עם רשימת זכיות חסרת תקדים



www.masik.co.il מסיק קיבוץ מגל 04-6287944



בריאות בצלחת



לחם זעטר קליל ללא גלוטן

לחם קל ועדין, מתאים לכל ארוחה, עם ממרח אבוקדו, זיתים, פלפלים, טופו, עיזים, חומוס וכמובן עם שמן זית איכותי.

מצרכים:

- 6 וחצי כוסות 'קמח תמי' ללחמים ומאפי שמרים
- 1 כף שמרים יבשים
- 1 וחצי כפיות מלח
- 2 כפות סוכר קנים אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1/2 כוס אורגנו יבש
- 3 ושלושה רבעים כוסות מים חמימים
- *אופציה: ניתן לשלב בלחם הזה גם זיתים

אופן ההכנה:

- בתוך קערת מיקסר מערבבים את הקמח, הזעטר, השמרים, המלח והסוכר.
- מוסיפים את המים החמימים ומערבבים במשך 10 דקות.
- מעבירים את הבצק למשטח מקומח ולשים אותו במשך 10 דקות נוספות עד שהבצק יציב, גמיש ואינו נדבק לידיים.
- משמנים קערת נירוסטה גדולה ומעבירים לתוכה את הבצק. עוטפים בניילון נצמד ושומרים במקום חם ולח במשך שעותיים.
- לאחר שעותיים הבצק יכפיל את עצמו. שימו לב! אין צורך להוציא ממנו אוויר מכיוון שהקמח אינו מכיל גלוטן.
- מגלגלים מהבצק כדורים קטנים ומהם יוצרים לחמניות או צורת לחם יפה ומעבירים אותם לתבנית משומנת.
- מניחים את התבנית להתפחה נוספת במקום חם ולח למשך שעה.
- מחממים תנור ל-200 מעלות ואופים את הלחם במשך 35 דקות. את הלחמניות אופים במשך 25 דקות או עד שהן מזהיבות.
- מקמחים את הלחם ומפזרים זעטר וקצח מעל.

היי, אני הודליה כצמן, בעלת הבלוג BakeCare

אני מאוד אוהבת אפייה ובאותה עת אני מדברת בעמוד האינסטגרם ובבלוג שלי על ספורט וכושר לנשים אחרי לידה, ולכן שילוב של מאפים וקינוחים בריאים בתפריט היום-יומי חשוב לי מאוד, גם לגוף וגם לנפש. נוסף על היותי מתכונאית אני יוצרת תוכן באינסטגרם וכן עוסקת בלייף סטייל, ספורט, אפייה, טעימות ומסע קולינרי ברחבי העולם, הפקת אירועי קונספט טעימים ובריאים וצילום קולינרי. אתם מוזמנים לעקוב אחריי וליהנות מהמתכונים הבריאים, לקבל במתנה חוברות מתכונים וליהנות מעולם שלם של בריאות. באינסטגרם: hodeliakatsman@ | בפיסבוק: בייק-קר | הבלוג: www.bakecare.co.il | Bake Care

לאן נעלמים כל 'הרוסים' באחד בינואר?



עצי אשוח מקושטים, שברוסית מכונים 'יולקה', סנטה קלאוס המכונה 'דד מורוז' - סבא קור ונכדתו 'סנגורצ'קה' העשויה שלג, הם חלק מתפאורת חג ה'נוביגוד' (ברוסית נובי = חדש, גוד = שנה), החג המציין את תחילת השנה האזרחית. היצירות של יוצאי ברית המועצות אינה נגמרת כאן, ומי שזכה לחגוג איתם את 'נוביגוד', מנסה למחרת להתאושש לא רק מ'ההנגאוב' אלא גם מהמאכלים המסורתיים: 'שובה' - סלט מדג מלוח, מביצה ומסלק עם הרבה מיונז, 'חולדץ' - רגל כרושה הלכודה בג'לי, וכמובן גולת הכותרת של החג 'יאוליבייה' - סלט תפוחי אדמה עם אפונה, בשר, ביצה ומלפפונים חמוצים בשילוב כמות נכבדת של מיונז. כפי ש'מימונה' עדיף לחגוג בבית מרוקאי, כך את השנה האזרחית החדשה עדיף לחגוג עם יוצאי ברית המועצות. הם יודעים איך להפוך את המעבר לשנה החדשה לאירוע שיתחיל את השנה ברגל ימין ושאייר זיכרונות שילוו אותנו במהלך כל השנה.

חשוב להקפיד גם על הפרטים הקטנים: איזה צבעים ללבוש? איך לקשט את הבית? איזה מאכלים להגיש בשולחן החג? הרי אומרים שאם ליל השנה החדשה יעבור בהצלחה - זו תלווה אותנו במהלך השנה כולה. כשסיימתי את לימודי הנטורופתיה והתחלתי ליישם את אורח החיים הבריא, ניסיתי להכניס שינויים בריאים לתפריט החג, ואולם אז רבים מחברי הרימו גבה: איך את מעיזה ללכת נגד המסורת והטעמים שהורגלנו להם עוד מילדות?

בכל זאת לא ויתרתי ולצד המנות הרגילות המשכתי את הניסויים. חיפשתי חלופות בריאות עבור המרכיבים הרגילים, כאלו שלא יחייבו את הכבד לעבוד שעות נוספות, והנה הם לפניכם - המתכונים הבריאים והטעימים לערב השנה החדשה שיעזרו לכם להתעורר ללא רגשי אשמה למחרת בבוקר.



ציפס קייל פיקנטי

החגיגה הרשמית של 'נוביגוד' מתחילה בחצות, אך האורחים מתחילים לחפש נשנושים הרבה לפני כן. הציפס הפריך הזה מצוין כמנת פתיחה והוא יהיה תחליף לציפסים ולפלטת הבשר המקובלת. כרוב קייל אפוי בתנור זוהי מנה טעימה ואסתטית. הוא ידוע כתחליף צמחי לחלבון מן החי, מכיל שפע של סידן, נוגדי חמצון, בטא קרוטן ומרכיבים חיוניים נוספים.

מרכיבים (4 מנות):

- 300 גרם קייל מסולסל, עדיף כמה שיותר עלים שלמים ללא גבעולים
- 30 גרם רוטב סויה דל נתרן
- 4 שיני שום
- 20 גרם זרעי חמנייה אורגנים 'ניצת הדובדבן'
- 20 גרם זרעי פשתן אורגנים 'ניצת הדובדבן'
- 15 גרם שמן זית
- 2 גרם פלפל שאטה יבש
- 10 גרם ג'ינג'ר טרי/יבש
- 5 גרם זרעי כוסברה

אופן הכנה:

לטחון את כל המרכיבים חוץ מהקייל במעבד מזון עד קבלת מחית גסה יחסית. לעסות היטב את עלי הקייל עם המחית שהתקבלה. לסדר את עלי הקייל המעורבבים עם המחית על נייר אפייה עם רווח מועט ביניהם. להכניס לתנור שחומם מראש ל-120 מעלות ולאפות 40 דקות. להוציא ולקרר לטמפרטורת החדר כדי שהעלים יהיו קריספיים.



מרכיבים:

- 2 סלקים קלופים ומגורדים
- 2 גזרים קלופים ומגורדים
- 3 כפות חמוציות ברכז תפוחים
- 'ניצת הדובדבן'

לרוטב:

- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות חומץ תפוחים 'ניצת הדובדבן' או מיץ לימון
- 2 כפות רוטב סויה תמרי אורגני 'ניצת הדובדבן'
- 1 כפית שומשום
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

לגרד בפומפייה את הסלק ואת הגזר ולהניח בקערה ולהוסיף את החמוציות. לערבב בצנצנת את כל מרכיבי הרוטב ולשפוך לקערת הירקות. לערבב הכול יחד ולהגיש.

השנה האזרחית החדשה היא זמן מצוין להקנות הרגלים בריאים ולהבטיח לעצמנו שנאכל בריא וכמובן לשמוח, לחלום ולהגשים את רצונותיכם.

יוליה רוניקוב, נטורופתית.
מנהלת מרכז לרפואה טבעית VITATEVA
vitateva.co.il

1 כפית סודה

2 כפות שמן זית

1 כפית תמצית וניל

2 ביצים

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-180 מעלות. להתיז שמן בתבניות מאפינס. לערבב את כל המרכיבים במיקסר עד לקבלת עיסה אחידה. לצקת לתבניות מאפינס. לאפות 25-30 דקות, תלוי בתנור. לקרר לאחר האפייה.

סלט גזר וסלק

ארוחת חגיגית היא תמיד תקופה קשה לכבד. אלכוהול וריבוי מאכלים דורשים מהכבד לעבוד שעות נוספות, לכן הכינו את הסלט הזה והכבד שלכם יודה לכם.

סלט תפוחי אדמה

סלט אוליבייה הוא מנה שמקושרת אצל 'הרוסים' לחגים ולשמחות. ואולם השילוב בין בשר ונקניק לבין תפוח אדמה, מלפפון חמוץ, מיונז וביצים אינו מקל על העיכול וגורם לתחושת הכבדות. מי שקשה לו לוותר עליו ימצא כאן מתכון משופר.

מרכיבים:

- 1 קילו תפוחי אדמה
- מיץ מחצי לימון
- 1 פלפל ציילי קטן
- כוס פטרוזיליה קצוצה
- כוס בצל ירוק קצוץ
- 2 כפות שמן זית
- כפית זעתר
- מלח/ פלפל לפי טעם

אופן ההכנה:

לקלף את תפוחי האדמה ולחתוך גס. לבשל אותם במים עם מעט מלח עד שיהיו רכים. לנקות את פלפל הציילי ולחתוך דק. לערבב בקערה נפרדת את הבצל הירוק, הפטרוזיליה, פלפל הציילי, הזעתר, המלח, הלימון ושמן הזית. להוסיף את תפוחי האדמה המוכנים לתערובת. לערבב בעדינות ולהגיש חם.

מאפינס שוקולד מקמח קוקוס

אין חג בלי קינוח. אני מציעה להכין קינוח ללא גלuten שיסיים את הארוחה ללא קלוריות מיותרות. מאפינס העשויים מקמח קוקוס מכילים יותר סיבים תזונתיים ופחות פחמימות, פתרון מצוין למי שלא מוכן לוותר על הקינוח ומעוניין לשמור על הגזרה.

מרכיבים:

- 1/2 כוס קמח קוקוס
- 3 כפות קקאו נא אורגני 'ניצת הדובדבן'
- רבע כוס טחינה גולמית אורגנית 'ניצת הדובדבן'
- 3/4 כוס סירופ מייפל
- 1 כוס חלב שקדים/חלב קוקוס



עם הפירות הקפואים של "מאמא מרי" זה פשוט, אסתטי וטעים כל כך

- מרכיבים טריים ורמה טכנולוגית גבוהה הן המתכון למוצרים איכותיים.
- הפירות מוקפאים בהקפאה עמוקה מיד לאחר קטיפתם והם אינם מכילים חומרים משמרים וצבעי מאכל - כך נשמר ההרכב הבריא שבפירות היער.
- ויטמינים, מינרלים ואנטי אוקסידנטים נשמרים בפרי בהקפאה.

עוגת קרם פטל?



17 סוגי פירות יער ופירות טרופיים



מאמא מרי
MAMA MARY



רפואה טבעית וצמחי מרפא לימים הקרים

בסוף הוא הלך, הקיץ הזה. הלחות ירדה, היובש הגיע, הטמפרטורות התקררו והימים התקצרו ואנחנו כולנו בתוך השינוי הזה מושכים באף, מקנחים, משתעלים ומקווים שהכול יעבור עלינו בשלום



בראי הרפואה המסורתית גוף האדם הוא מיקרוקוסמוס של היקום ולכן טבעי שבמידה רבה הוא יגיב לסביבה, לשינוי בטמפרטורות, לשינוי בלחות, לשינוי בשעות האור ועוד. על כן, טבעי שנתאים את עצמנו אל האווירה השורה מחוצה לנו על מנת לאפשר את האיזון הזה ככל שאפשר ובכך נשמור על גופנו בריא יותר. רבים מאיתנו נוטים מסיבה זו או אחרת להתעלם מהצרכים הבסיסיים הללו של גופם ובכך מסייעים להחלשתו ופוגעים ביכולתו להתמודד עם מזהמים שונים,



וירוסים, בעיקר לאורך הימים הקרירים, התעלמות זו מובילה פעמים רבות לחוסר יכולת של הגוף להתמודד בצורה אופטימלית עם המחלה ולהחמרה של תופעות שונות כמו שיעול טורדני לאורך זמן, קוצר נשימה, דלקות אוזניים אצל ילדים ועוד.

אסף קורן, ראש בית הספר לרפואה טבעית במכללת רידמן, ממליץ לשים לב, להיות מודעים, והוא מעניק כמה טיפים פשוטים לתזונה מיטיבה, לצמחים שיתמכו בגוף ולכמה חליטות שיועילו, יחממו וינחמו: אנחנו מה שאנחנו אוכלים. לא אני אמרתי את זה. זהו משפט של אחד מאבות הרפואה המודרנית, היפוקרטס. המשמעות של המשפט החשוב הזה נעלמת מעינינו לעיתים קרובות מדי, וימי החורף הם זמן מצוין להקדיש לעובדה הזו עוד מחשבה. כשבחוץ קר יותר נרצה להתאים את הטמפרטורה של המזון שלנו על מנת לסייע באיזונים העדינים של הגוף. למשל, אם בחודשי הקיץ אכלנו יוגורט וגרנולה בכל בוקר, בעונה הקרה אולי כדאי שנאכל ארוחת בוקר חמימה יותר כמו קערית עם דייסת קוואקר על בסיס מים ומעט קינמון.

הקפידו על ארוחת צהריים מבושלת ומזינה, עשירה בחלבון ופירות אכזריים ו/או מבושלים, על מנת לאפשר איזונים נכונים יותר בין הסביבה החיצונית ובין זו הפנימית. וכמובן בארוחת הערב, גם בה נשתדל לאכול מרק עשירים וצבעוניים, אני קורא להם 'מרק שהוא ארוחה', כאלה שיש בהם ירקות בכמה שיותר צבעים, ירקות שורש רבים וכמובן עושר של עלים ירוקים מכל המינים - כולם בריאים, כולם טובים. הגוף שלנו מתייבש בחורף לא פחות מאשר בקיץ ולעיתים אף יותר בשל מזגנים מופעלים, על כן לשתיית מים יש חשיבות רבה לבריאותנו. משק הנוזלים של רבים אינו מאוזן בימי החורף. חונכנו כולנו לשתות המון בקיץ אבל בחורף אף אחד לא מדבר על נוזלים ועל שתייה ואני פוגש לעיתים קרובות מדי מטופלים מיובשים ששותים בימי החורף כוס אחת או שתיים בלבד במהלך יום, תהליך שגורם לגוף שלהם בלחיות חשוף יותר, תשוש יותר וחלש יותר.

צמחי מרפא:

צמחים היו לאורך כל ההיסטוריה הכלי הטיפולי והתרופתי העיקרי ברפואה בכל מקום בעולם. הם נאספו בעונות שונות ונשמרו על מנת להגן, לחזק ולמנוע מחלות אך גם כדי לטפל בתסמינים כאשר הם שם.

הנה כמה צמחים שכדאי שתכירו לקראת החורף הקרוב:



אזוב מצוי - לא רק באירופה גדלים צמחים חשובים לטיפול בזיהומים ויראליים שמביא איתו החורף. האזוב המצוי (בערבית זעתר) הוא צמח תבלין מקומי נפוץ מאוד בכל חלקי הארץ כמעט. מטפלים רבים ברפואה המסורתית השתמשו בצמח זה בחליטה.



אכיצאה - מדובר בצמח שמקורו ברפואה האינדיאנית בצפון אמריקה ונחשב כבר שנים רבות ברפואת הצמחים המסורתית במערב כאחד מהצמחים החשובים ביותר במיוחד בתקופת החורף. נמצאים בשימוש מספר מינים של אכיצאה בעיקר בשל החומרים הפעילים האנטיביוטאלים הייחודיים לצמח.



שורש האסטרגלוס - אי אפשר לדבר על צמחי מרפא בלי להזכיר צמח מסין הרחוקה. מדובר באחד מהצמחים הנפוצים בשימוש ברפואה הסינית המסורתית שמתאים בדיוק לעונה הקרה. בישול של השורש במרק ירקות יעשיר אותו וייתן לו ערך מוסף וסגולות שיוכלו לסייע.



סמבוק שחור - עץ נפוץ באירופה כולה ובשנים האחרונות גם נראה לא מעט בגינות בארץ. הפרחים והפירות של הצמח הם בעלי טעם מתוק עדין ונחשבים ליעילים. על פי הנהוג ברפואה מסורתית הוספה של כפית פרחי סמבוק בחליטת תה תוכל להיטיב עם תסמיני החורף.



המתכון של מכללת רידמן לאורח חיים בריא: לאכול נכון ולעשות טוב

מכללת רידמן לרפואה משלימה מציעה לכם מגוון תחומי לימוד,
קורסי הכשרה והסמכות מקצועיות אשר יזניקו אתכם כל הדרך למימוש עצמי
ויובילו אתכם להיות טובים

רפואת צמחים	נטורופתיה N.D.	תזונה טבעית
ארומתרפיה	טווינא	פסיכותרפיה גופנית
עיסוי רקמות עמוקות	ליווי וטיפול הוליסטי לילדים	פסיכותרפיה טרנס פרסנולית
רפואה סינית T.C.M	שיאצו	ריפוי רגשי לילדים באמצעות פרחי באך
N.L.P	עיסוי ספורטאים	קרניו סקראל
רפלקסולוגיה	אימון הוליסטי	קוסמטיקה טבעית

ההרשמה
לסמסטר
אביב 2019
בעיצומה!

* 5284 | www.reidman.co.il | כנרת | ח'פיה | ב"ש | ים | ת"א

בשיתוף מקצועי עם:
מנכ"ל טבעי

מכללת רידמן
לרפואה משלימה ואינטגרטיבית



בריאות



ומה אפשר להכין בבית?

הנה כמה מתכונים מעניינים שיכולים
לחמם ולהגן, לתמוך ולחזק את כולנו
בימים הקרים:

תוספת של צמחי מרפא למרק:

הכנתם מרק ירקות? הנה כמה שילובים
שיכולים להפוך את המרק עוף שלכם
לתבשיל-מרפא: שורש אסטרגלוס,
פטריית שיטאקי, פטריית מיטאקי, שורש
מאקה. הוסיפו מעט מכל אחד מאלה אל
המרק שלכם כדי לשוות לו גוון מחזק
ותומך.

חליטת תה של בוקר לימים גשומים:

מערבבים בכמות שווה: שבבי קינמון,
פרחי סמבוק, שורש ליקריץ, עלי מרווה,
פרוסה דקה של גינג'ר טרי ועלי קמומיל.
החליטה תסייע בשמירה על חום הגוף
והיא מתאימה מאוד לאלו מכם שהקור
הוא האויב הגדול שלהם. היא נעימה,
טעימה ומנחמת.

חליטה מחממת:

חלוקה שווה של עלי מרווה, מנטה, זרעי
שומר או זרעי אניס, זוטא לבנה, זרעי
קצח ומעט גינג'ר טרי - את כל זה ניתן
לחלוט במים ולהמתיק במעט דבש,
אם תרצו. שתייה של חליטה כזו בימים
שהשיעול מטריד והליחה מרובה, תסייע
לשיפור המצב. ■

חורף טוב וחמים והרבה בריאות

פסטות

חדשות עם קמח טף.

הדגן הקטן ביותר בעולם, נטול הגלוטן, מגיע גם לעולם הפסטות. הטף, המגיע מאתיופיה, מכיל עושר של ערכים תזונתיים - 8 חומצות האמינו החיוניות לגופנו, סידן וברזל, סיבים תזונתיים וחומצות שומן מסוג אומגה 3. והכל מבית 'ספאדוני מולינו'.



מי מייפל אורגני - 'נקטה'. מי מייפל הם נוזל הזורם מעץ האדר למשך תקופה קצרה בתחילת האביב. עץ האדר שואב מים מהאדמה העוברים דרך שורשי העץ ומתמלאים בחומרי הזנה לכל אורך החורף. חומרים אלה משמשים את העץ לצמיחה בתקופת האביב. זהו משקה מתקתק המזכיר מי קוקוס, ומכיל יתרונות תזונתיים הדומים לאלה הנמצאים בסירופ המייפל המוכר.



שוקולד

אורגני בטבלאות.

'שקד תבור' משיקה בימים אלו קו ייצור שוקולד ויוצאת לשוק תחילה עם טבלאות שוקולד באחוזי קקאו גבוהים ומזני קקאו משובחים. בסדרה גם קו אורגני באחוזי קקאו של 70%, 88% וגם 100% קקאו! השוקולד מתאים למאכל ולאפיה ועל אף אחוזי הקקאו הגבוהים השוקולד עדין דיו, ארומטי מאוד ועושה חשק לעוד ועוד קוביה של טעם ובריאות.



קולגן וחומצה היאלורונית מבית 'סולגאר'! מוצר הטיפוח שפועל להחזרת הלחות לעור ומאפשר טיפוח פנימי ואישי ללא מזרקים, ללא כאב וללא תלות באחרים. רכיביו של הקומפלקס הוכחו מחקרית וביניהם פטנט הקולגן II של Biocell עם החומצה ההיאלורונית שמגיעה בריכוז גבוה ביותר הנמכר בישראל (לטבליה אחת). מדובר בחיבור מיטבי שעושה את כל ההבדל בזכות טכנולוגית ספיגה חדשנית המאפשרת קליטה מקסימלית ופיזור רחב ויעיל של הרכיבים ברקמות העור.



גרנולת קקאו. מוצר חדש בסדרת הגרנולה הטבעית של 'שקד תבור'. בדיוק כמו הגרנולה העשירה והביתית של שקד תבור גם גרנולה זו עשויה רכיבים טבעיים בלבד וללא תוספת סוכר. הסיפור של הגרנולת קקאו הוא הקקאו הטבעי אשר משתלב בתהליך הייצור ונספג בגרנולה ומקנה לה טעם שוקולדי מדהים עם סגולות השיבולת והקקאו גם יחד. שווה טעימה.

סדרת חומצים

אורגנים - 'תבואות'. רוצים

לשדרג את הסלט שלכם? תבלו אותו בחומץ בלסמי פטל או בחומץ רימונים אורגני- כל אחד יוסיף טעם חדש ורעננות. תבואות משיקה סדרת חומצים אורגנים ייחודיים הכוללים חומץ תפוחים מסונן / לא מסונן, חומץ בן יין וחומץ בלסמי בטעמים מקפיצים. מתאים לסלטים, לרטבים ולמרינדות.



תה ג'ינג'ר וכורכום אורגני - 'ניצת הדובדבן'. אין כמו כוס תה חם ומרגיע ואם אפשר בתוספת שורשים עוצמתיים. חליטת שורשים, ללא תה וללא קופאין, בעלת צבע וארומה ייחודיים. שורש הכורכום בעל תכונות הכורכומין (החומר הפעיל שבכורכום) ושורש הג'ינג'ר, בעברית 'זנגביל', מכיל נוגדי חמצון ומוסיף מעט חריפות.



משקה אגוזי ברזיל - 'דה ברידג'. רוצים לשותות אגוזים? משקאות צמחיים ללא תוספת סוכר הן דרך נוחה ליהנות מהיתרונות שבאגוזים, במיוחד אם רוצים להימנע מלקטוז או כאשר צורכים תזונה טבעונית. אגוזי הברזיל עשירים בנוגד החמצון סלניום, באבץ, אשלגן, מגנזיום וויטמין E והכל במשקה אורגני, ללא גלוטן, ללא תוספת סוכר וטבעוני.



העור שלך יבש וסדוק? העזרה בדרך!

סקין פוד קרם הזנה של WELEDA

האם העור שלך צמא
להזנה אינטנסיבית?
עזרה מיידית נמצאת בהישג
יד: סקין פוד של WELEDA,
מוצר הדגל שפותח ע"י רוקחי
החברה כבר בשנת 1926.
פורמולה עשירה וייחודית
המכילה רוזמרין, קמומיל,
קלנדולה ואמנון ותמר מזינה
כל סנטימטר של עור יבש
עד יבש מאוד - פנים, ידיים,
מרפקים או רגליים.
#greenlegends

אגדה מהלכת

- ✓ הנוסחה המקורית, הייחודית
והמהימנה של Weleda
- ✓ להזנה אינטנסיבית
ולהרגעת העור
- ✓ הגנה מקסימלית
מפני יובש



דר סמואלוב
יבוא ושיווק בע"מ
27670106 ס 8766

לפרטים נוספים כנסי לאתר האינטרנט
www.weleda.co.il
או בטלפון 097483769.



WELEDA
Since 1921

פרוטים

- 'שקד תבור', סוף

סוף! אשרי המאמין, ממתק
שניתן לתת לילדים ללא נקיפות
מצפון וללא רגשות אשמה. מדובר
בסוכריות גומי העשויות רכיבים טבעיים,
ללא תוספת סוכר, ללא צבעי מאכל,
95%-98% רכיבי פרי. טעים להפליא, לא
לילדים בלבד... האם זהו הקץ לסכסוך
המתמשך? כנראה שכן. חטיף קינוח
נהדר. לשים בתיק לבית הספר
או בתיק לעבודה.



אבקת חלב קוקוס. מוצר חדשני של 'שקד תבור' שנותן
מענה מדהים לשילוב טבעוני של חלב קוקוס במטבח מבלי
שיש במקרר חלב קוקוס (שמתקלקל אגב מהר מאוד).
אבקת חלב קוקוס עשויה 100% קוקוס הנטחן לאט, דק
ומכנית ככה שהוא הופך לאבקה מסיסה. ניתן לשלב אותו
בהכנת משקאות (קפה, שוקו, צ'אי...) ניתן לבשל איתו
תבשילים המשלבים קוקוס וחלב קוקוס, ניתן לשלב אותו
באפייה לקבלת מרקם וטעם חלבי, וניתן לקחת אותו לטיול.

חדש על המדף



אמזון ג'ל לספורטאים - 'אלכימיסט'

ג'ל הרגעה לעיסוי על בסיס טבעי,
הנספג היטב בעור. מסייע בהקלה
מידית ולאורך זמן. מועשר ברכיבים
פעילים טבעיים של תמציות צמחים
ושמנים - אונייה דה גאטו, MSM,
קמפור ומנטול,
הג'ל על בסיס מים ואינו שומני.
מגיע בשקיות אישיות לשימוש לפני,
במהלך ואחרי פעילות גופנית.

רוטב

סויה טמרי אורגני

- 'ניצת הדובדבן'. הרוטב

שיקפיץ לכם כל ארוחה - עשוי
מפולי סויה אורגנים שעברו תהליך
של תסיסה איטית מאוד הנעשית באופן
מסורתי ללא חומרים כימיים. השם
"טמרי" מעיד כי מעט חיטה, אם בכלל,
הייתה מעורבת בתהליך הפקתו.
מתקבל רוטב מלא טעמים, כהה
יותר ובמליחות מועדנת.





תזונה, גם טבעונית, לתינוקות: איך מתחילים?

יותר ויותר הורים בוחרים לגדל את ילדיהם כטבעונים כבר מראשית חייהם. הבחירה נובעת מטעמים שונים, העיקריים שבהם הם הנושא האידאולוגי והנושא הבריאותי. שלב 'הטעימות' של ילדכם הגיע, ולא משנה אם אתם טבעונים או לא, הכתבה הבאה תעשה לכם סדר. איך מתחילים את שלב הטעימות באופן הבריא ביותר?



גיל חמישה חודשים הגיע, ותינוקכם כבר מראה סימני התעניינות, סקרנות ורצון לטעום מהמזון שלכם. ובכן, הדבר טבעי ואתם לבטח שואלים את עצמכם מה נכון לעשות? הגיל הנכון ביותר להתחיל את שלב הטעימות הוא סביב גיל שישה חודשים, כיוון שעד לשלב זה מערכת העיכול של התינוק עוד לא בשלה דיו. בכתבה זו אדריך אתכם שלב אחר שלב, על סמך ניסיוני בגידול שני ילדיי הטבעוניים, ובעקבות הספר שכתבתי 'סוד תזונת התינוק הטבעוני'.

שלבי ההתפתחות של

תינוקכם בעת הטעימות

המזון המוצק זר לתינוק. הוא רגיל למרקם ולטעם של חלב ועל כן ייקח זמן מה עד שהוא יתרגל לבליעה ולעיבוד המזון בחלל הפה. תחילה

ייראה כי תינוקכם מנסה להוציא את המזון מפיו באמצעות הלשון, ולכן יתווסף לרוב פרצוף שמביע חוסר שביעות רצון או גועל, אך אין הדבר כך. אין זו אלא תגובה טבעית למזון חדש שהתינוק אינו מכיר. לאט לאט, עם הזמן, יתרגל התינוק למרקמים ולטעמים החדשים וילמד לעבד את המזון בפיו.

הראו לתינוק את המזון בכפית ואל תנסו לפתוח את שפתיו בעזרתה. כשהתינוק יהיה מוכן לאכול מהכפית וירצה לאכול ממנה, הוא יפתח את הפה בעצמו. אפשר גם לשאול: "אתה רוצה לאכול?" בשלב זה התינוק כבר מבין אתכם ואם ירצה – יפתח, ודאי, את פיו. אם הוא לא משתף פעולה, נסו בכל זאת לקרב את הכפית לפיו. לפעמים התינוק יפתח את פיו רק כאשר האוכל מתקרב אליו.

כאשר תינוקכם כבר לא רעב – לרוב הוא יפנה את מבטו, יסגור את פיו חזק או יעשה פרצוף שאומר "לא רוצה" – כל תינוק בדרכו שלו.

סימנים שתינוקכם מוכן לאכילה

תינוקכם יושב – ישיבה בראש יציב היא סימן שתינוקכם מוכן לאכילה.

בקיעת השיניים – בקיעת שיניים ראשונות היא סממן למוכנות של מערכת העיכול למזון מוצק.

התעניינות – זהו הסימן החשוב ביותר לכך שתינוקכם מוכן להתחיל בתהליך הטעימות. יש תינוקות שמתחילים להתעניין במזון מוצק כבר בגיל ארבעה חודשים אך לרוב זהו גיל מוקדם מדי, ומומלץ לחכות לגיל שישה חודשים. אם ההתעניינות לא מתפתחת עד גיל שבעה או שמונה חודשים, יש ליזום את הצעת הטעימות.

המלצות חשובות

- יש להקפיד להכין את האוכל לתינוק במרקם מתאים לפי יכולת הלעיסה שלו. יכולת הלעיסה משתנה מאוד מתינוק לתינוק.
- כדאי להתחיל את הטעימות בשעות הבוקר, משום שאם תהיה תגובה אלרגית או רגישות תוכלו לזהותה ביתר קלות.
- אני מאמינה שתזונת התינוק צריכה להיות דומה לתזונת המשפחה. מגיל שמונה חודשים התינוק יכול לטעום מכל

מה שאתם אוכלים, אם מדובר, כמובן, במרכיבים בריאים, כפי שמצוין בספר. שימו לב שאכילת מזון מוצק תשנה את המרקם ואת מראה היציאות של תינוקכם. סיבים וקליפות הם תופעה תקינה, אך השינוי אינו אמור לגרום לעצירות או לשלשול. אם היציאות קשות מדי – ייתכן שהתינוק זקוק לכמות גדולה יותר של נוזלים.

מגיל שישה חודשים

בשלב זה מומלצת הפחתה הדרגתית בכמות ההנקה (או תרכובת המזון לתינוקות) ועלייה בכמות המזונות המוצקים. מובן שאין כמויות מדויקות שמתאימות לכולם, לכל תינוק מתאימה תזונה אחרת, אך האם צריכה להשתדל שכמות ההנקה תפחת בהדרגה ככל שהתינוק גדל. רצוי שמגיל שנה לפחות חצי מכמות המזון בתפריט של התינוק תתבסס על מזון מוצק ובריא והמחצית השנייה תתבסס על הנקה. מגיל שנה אין חובה להמשיך לתת תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) כל עוד התזונה של תינוקכם מאוזנת.

לא כדאי לדחות את מתן הטעימות מעבר לגיל חצי שנה. דחיית שלב הטעימות, עלולה לגרום לחוסר שיתוף פעולה מצד התינוק באכילת מזון בעתיד, כיוון שהוא מתרגל למזון נוזלי והרגלי מזון קשה לשנות. נוסף על כך, בשלב זה התינוק זקוק למרכיבי מזון נוספים, ואם הוא לא מקבל אותם עלולים להתפתח חסרים תזונתיים ואף בעיית גדילה והתפתחות. עם זאת היו קשובים לצורכי תינוקכם, ואם התינוק מסרב לטעימות, התייעצו עם מומחה.

מזונות מומלצים להתחלת

הטעימות

פירות טריים הם המזון המומלץ ביותר להתחלת הטעימות.

נושא זה שנוי במחלוקת, אך לגישתי בחירה בפירות כמזון ראשוני נובעת מהסיבה הפשוטה שהתינוק רגיל לטעמו המתוק של החלב ולכן טעם המתוק של הפירות לא יהיה זר לו ויקל על שלב הטעימות. נוסף על כך פירות הם מזון מזין במיוחד וקל לעיכול ואינו דורש התעסקות רבה מדי. ירקות מאודים ניתן להתחיל כמנת צהריים, ומומלץ לתת אותם

לאחר שמנת הפירות מבוססת. הפרי המתאים ביותר לטעימה ראשונית הוא בננה. הבננה מתוקה, טעימה, מזינה מאוד, וקל מאוד למעוך אותה. בשלב הטעימה הראשוני של הפירות יש לתת כל פרי בנפרד: כמות של לא יותר מכפית אחת עד פעמיים ביום במשך יומיים-שלושה רצופים. יש להגיש את הפירות מרוסקים או מגורדים למרקם עדין. לאחר מכן יש להתחיל לשלב פירות נוספים באותה דרך כדי לשלול תגובה אלרגית למזון. יש לשלב פרי אחר פרי, כיוון שאם ישולבו מספר מזונות באותו זמן ותתברר אלרגיה – לא יהיה אפשר לזהות את מקורה. הפירות המומלצים אחרי הבננה הם: אגס, תפוח, אבוקדו. לאחר מכן רצוי לגוון בפירות נוספים לפי העונה.

חשוב:

- את הפירות איני ממליצה לאדות, כדי לשמר את האנזימים ואת הוויטמינים שבהם.
- בשלב הטעימות, לאחר שנתנו לתינוק כמה כפיות של מזון מוצק, יש לשלב בין הארוחות מים – מורתיים ומצוננים לפי דרישתו של תינוקכם ובשיקול דעתכם האישי.

איך לרסק פרי טרי?

בפירות שקליפתם רכה כדאי להשאיר את הקליפה. פירות אחרים יש לקלף. לחתוך לקוביות קטנות ולטחון בבלנדר עד למרקם חלק.

עשרה שילובי פירות מומלצים לגיל שישה חודשים ומעלה:

בננה ותפוח, בננה ואבוקדו, אגס ובננה, בננה ותמר, בננה ואפרסק, מנגו ובננה, תפוח ואגס, תפוח ומשמש, אגס ומלון, תפוח, בננה ואגס

- שלב הטעימות של הפירות ושל הירקות המאודים מסתיים כאשר התינוק מגיב בחיוב וללא קשיי עיכול למזונות אלו, כל תינוק לפי הקצב שלו.
- אם יש קושי בעיכול של אחד מהמזונות כנראה שזה עדיין מוקדם מדי למערכת העיכול של תינוקכם ורצוי להוריד את סוג המזון הבעייתי ולנסות להציע אותו שוב לאחר שבועיים-שלושה.

פיקוד ההודד ממליץ:



זה הזמן להגן עם ברא מגן תמציות צמחי מרפא* מרוכזות מבית ברא צמחים



www.bara.co.il שתהיה לי בְּרָא

*תוסף תזונה



בריאות ילדים



לאחר שלב שילובי הפירות הבסיסיים

ניתן ורצוי להתחיל לשלב גם תמר/עלים ירוקים אורגניים/זרעי צייה או פשתן/ חמאת שקדים או טחינה משומשום מלא (רצוי מונבט). *לאחר שלילת אלרגיה.

תפוח, בננה, דובדבנים ושקדים

שקדים הם מקור מצוין לחלבון, ויחד עם פירות טריים הם מהווים ארוחה מזינה ומשביעה.



המצרכים:

- 1 בננה
- 1/2 תפוח
- 5 יחידות דובדבנים ללא גרעין
- 1 תמר מסוג מג'הול ללא גרעין
- 5 שקדים לא קליינים בקליפתם או כפית גדושה ממרח שקדים
- 3 כפות חלב צמחי - אורז או שקדים

אופן ההכנה:

טוחנים את כל המצרכים בבלנדר עד למרקם חלק.

רסק פירות עם זרעי צייה

זרעי צייה אורגניים הם מקור מצוין למולטי ויטמין ומינרל ויש בהם גם אומגה 3. יש לטחון את הזרעים עם הפירות כדי שהגוף יעכל ויספוג את ערכיהם התזונתיים.



המצרכים:

- 1/2 בננה
- 1 קלמנטינה או תפוז
- 1 אגס בקליפתו
- 1 תפוח עץ אדום בקליפתו
- 1/2 כפית זרעי צייה שלמים

אופן ההכנה:

טוחנים את הפירות והזרעים בבלנדר עד למרקם אחיד.

העלים הירוקים הם מקור מצוין לחלבון, לוויטמינים ומינרלים, לאומגה 3 ולחומרי מזון חשובים נוספים שעוזרים להגן על הגוף ולשפר את תפקודו.

- אפשר להחליף את העלים ואת הפירות לפי בחירתכם.

תפוח עץ וקייל

הקייל עשיר בברזל, בסידן ובוויטמינים מקבוצת בי.



המצרכים:

- 2 תפוחי עץ אדומים או ירוקים בהירים בקליפתם
- 1 עלה גדול של קייל טרי אורגני
- 1 תמר מסוג מג'הול אורגני ללא גרעין

אופן ההכנה:

חותרים את התפוחים וטוחנים את כל המרכיבים יחד בבלנדר עד למרקם חלק. אין צורך לקלף את התמר.

נטלי גל (שוינקלשטיין), נטורופתית N.D.

מחברת רב המכר הדיגיטלי "סוד תזונה התינוק הטבעוני" www.to-heal.com



אוכל הולך ונעלם

קפה, תפוחים ואפילו שוקולד - רשימת המאכלים שייעלמו מהצלחת שלנו בגלל השפעתם של שינויי האקלים הולכת ומתארכת. מה אפשר לעשות כדי שלא נישאר בלי מזון לנחמה?



המחזאי האירי ג'ורג' ברנרד שו כתב פעם ש"אין אהבה אמיתית יותר מהאהבה לאוכל". אוכל הוא הרבה יותר מסתם מרכיב שחינו לקיומנו - הוא חלק מהרגש, מהתרבות, מהדת ומההנאה שלנו. בין אם נעדיף מתוק או מלוח, פסטה או סלט, בירה או מיץ פטל, לכולנו יש מאכלים ומשקאות שאנחנו אוהבים, ואפילו מאוד.

אבל הסכנה עם דברים אהובים היא שאנחנו נוטים לקחת אותם כמובנים מאליהם, ובשנים האחרונות, כשהטמפרטורות בעולם עולות ואירועי מזג אוויר לא צפויים כמו כפור, שרב וגשמים חזקים הולכים ומתרבים - גם המאכלים האהובים עלינו מושפעים מכך, והם עלולים להיעלם מהצלחת שלנו לפני שנרגיש בכך.

ד"ר נועם צ'ינובסקי, גנטיקאי של צמחים וממייסדי הפורום הישראלי לתזונה בת-קיימא, מספר שבניגוד לצמחים שגדלים בחממות, שבהן סביבת הגידול היא מדויקת יחסית, הצמחים שגדלים בשדות רגישים במיוחד לשינויי האקלים. הם תלויים במזג האוויר, בכמות הגשם ובלחות של האוויר ושל האדמה, ומכיוון

שיש יותר אירועי מזג אוויר קיצוניים - הם מתבלבלים", הוא אומר. "כך, למשל, כשהחורף מתחיל מאוחר יותר ובאמצע החורף יש פתאום ימים חמים במיוחד, זה מבלבל מאוד את הצמח, ואז ניתן לראות ירידה ביבול, הופעה של מחלות צמחים ומזיקים שמגיעים מוקדם יותר כשבקיץ יותר חם. נוסף כל כך, צ'ינובסקי מסביר שהשטחים החקלאיים בעולם הולכים ומצטמצמים. "שטח רב הולך לעיור, נסללים הרבה כבישים חדשים והבנייה מתרחבת. אפשר לראות את זה טוב גם בישראל", הוא אומר.

ברחבי העולם אזורי שמשמים מזה שנים רבות לחקלאות עוברים שינויים משמעותיים. בחלק מהאזורים האלה לא ניתן יהיה לגדל בעתיד את הגידולים שמאפיינים אותם כיום. בחלקם ניתן יהיה לגדל גידולים בעתיד אם יבוצעו התאמות מסוימות בצורת הגידול, שינוי שעלול לגרום לעלייה במחירים או לירידה בתפוקה. ייתכן גם שאזורים שאינם מתאימים כיום לחקלאות מסוג מסוים יתאימו לכך בעתיד, כשהטמפרטורות יהיו גבוהות יותר. עם זאת, יש לזכור שהחלפת שטחי החקלאות הקיימים באחרים ובירוא

יערות שיתבצע כדי להכשיר את השטחים לחקלאות עלולים לגרום נזק סביבתי רב. לפניכם חמישה מאכלים שנפגעים מאוד ואף עלולים להיעלם לגמרי בעקבות שינויי האקלים. אל תגידו שלא הזהרנו.

1. שוקולד. לפעמים נדמה שאין בעיה בעולם ששוקולד לא יכול לפתור. בין אם הוא מתוק או מריר, לבן או מלא בפצפוצי אורז, מוצק או נוזלי, השוקולד מלהיב את בלוטות הטעם האנושיות מאז ימי תרבות המאיה. עם זאת, את הבעיה הזאת אפילו השוקולד הטוב ביותר לא יוכל למנוע. מחקר שנערך בגאנה ובחוף השנהב, יוצאניות השוקולד הגדולות בעולם, בדק את השפעת שינויי האקלים על גידול פולי הקקאו, שמהם מופק השוקולד. במחקר נמצא שבאזורים רבים שבהם מגדלים שוקולד כיום לא יהיה אפשרי לגדל אותו בעתיד, כיוון שהטמפרטורות יהיו גבוהות מדי עבורו: החום יוביל להתאדות של מים מעצי הקקאו, ותפוקת העצים תרד. חברת השוקולד 'מארס', יצרנית המותגים מארס, סניקרס, טוויקס ורבים אחרים, אף שכרה מטאורולוגים שתפקידם לחקור את ההשפעה של האקלים המשתנה על חומרי הגלם לייצור השוקולד ולנסות להפחית את הנזק שייגרם להם. גם אם השוקולד לא ייעלם לגמרי מן העולם, מחירו עלול בהחלט לעלות משמעותית עקב המחסור בו.

2. קפה. השוקו אינו המשקה המנחם היחיד שמושפע משינויי האקלים. משקאות אחרים שנפגעים הם היין, התה, וכן אותו משקה שרבים לא יכולים לדמיין את חייהם (או לפחות את הבוקר שלהם) בלעדיו: הקפה. בשנים האחרונות, פטרייה המכונה 'Coffee rust' (יחלודת הקפה) הפכה לנפוצה ברחבי העולם. מדענים סבורים שהטמפרטורות הגבוהות מאפשרות לפטרייה להתפשט במהירות למרחקים ולגבהים שבעבר האקלים בהם היה קר מדי עבורה. הפטרייה כבר גרמה להפסדים של מעל מיליארד דולר עקב אובדן יבולים. היא לא פועלת לבדה: החום גורם גם להתרבות של מזיקים, ואלה פוגעים בייצור הקפה במזרח אפריקה. עליית הטמפרטורות והשינויים בתבניות הגשמים משפיעים גם הם על צמח הקפה. אם המצב הנוכחי יימשך, השטח בעולם שמתאים לגידול קפה צפוי להצטמצם ב-50 אחוזים עד 2050, ויהיה צורך לגדל קפה באזורים רחוקים יותר מקו המשווה ובגבהים רמים יותר. מהלך כזה יגדיל את הסיכון לפגיעה ביערות ובשטחים פתוחים שכיום אינם מעובדים משום שיהיה צורך להכשירם לחקלאות.

3. תפוחים. תפוח העץ העסיסי והמרענן הוא אחד מהפירות הפופולריים ביותר. למעשה, בכל שבוע קונה הצרכן הישראלי

כ-730 טון תפוחים. מקורם של התפוחים הוא במרכז אסיה, באזורים שבהם החורפים קרים. על מנת שפירותיהם יתפתחו כראוי, עצי התפוח זקוקים במהלך צמיחתם לכמות מסוימת של שעות קור מתון: טמפרטורה נמוכה מ-7 מעלות צלזיוס אך גבוהה מאפס. עליית הטמפרטורה בעולם עלולה לצמצם את הזמן שבו מתקיימים התנאים האלה, וכך לפגוע בתנובת התפוחים. כבר היום טעמם ומרקמם של התפוחים מתחילים להשתנות בעקבות שינויי האקלים.

4. דובדבנים. פרי אחר שזקוק לתקופות קרות על מנת להתפתח כראוי הוא הדובדבן. עליית הטמפרטורות עלולה לגרום לעצים לפרוח מאוחר יותר ולהניב פחות פירות. במצב כזה, סלסלת דובדבנים מתוקים, פאי דובדבנים לקינוח, ריבת דובדבנים על הלחם וגם הדובדבן שבקצפת עלולים להפוך למצרך נדיר. אירועי מזג אוויר קיצוניים שקרו בשנים האחרונות גרמו נזק רב לדובדבנים בעולם. בשנת 2012 נפגעו 90 אחוזים מיבול הדובדבנים החמוצים של מדינת מישיגן - המדינה שאחראית ל-75 אחוזים מתנובת המין הזה בארצות הברית. באותה שנה חודש מרץ היה חם במיוחד, תופעה שגרמה לעצים להתעורר מוקדם מיתרדמת החורף שלהם. עד מהרה מזג האוויר השתנה שוב, הקור חזר והניצנים הצעירים



אצלנו במים לא חסר מגנזיום >



מגנזיום ציטראט וויטמין B6 - ספיגה אידאלית ליעילות מקסימלית
 מחסור מגנזיום במים מותפלים עשוי להעלות את רמת הסיכון למחלות לב.
 תוספת קטנה של טבליה אחת או שתיים ליום, תסייע לכם להגיע לרמת
 המגנזיום המומלצת בגוף.

הידעתם?

supherb.co.il | *2535

יותר חומר הדברה, שזה כמובן מצב מאוד לא רצוי, היא אומרת.

סכנה אפשרית נוספת בעקבות הירידה בהיקפי היבולים היא הפסקת ייבוא של מוצרים בסיסיים לארץ. "ישראל תלויה בייבוא של גידולים רבים, כמו דגנים וקטניות", מסבירה אולנובסקי. כך, למשל, רוב החיטה שאנו צורכים מיובאת מרוסיה ומאוקראינה. "ברגע שיהיה מחסור משמעותי, זה יכול לגרום לממשלות בעולם להוציא הנחייה להפסיק לייצא תוצרת חקלאית שהיא בעלת ערך למדינה עצמה, מה שעלול להוביל לכך שיום אחד ישראל לא תוכל לקנות חיטה ללחם, למשל", היא אומרת. כלומר, אם ייווצר חוסר בגידול מסוים, ייתכן בהחלט שמדינות שבהן הוא גדל יעדיפו לשמור אותו לעצמן, ולא למכור למדינות אחרות, כמו ישראל - וכך הוא לא יגיע אלינו.

מה אפשר לעשות כדי להתמודד עם המצב? "מבחינה חקלאית יש כמה גישות", מספר ציכנובסקי. "גישה אחת היא לטפח זנים חדשים שיהיו עמידים יותר לקיצוניות של מזג האוויר". תהליך כזה, כמובן, לוקח זמן רב. "גישה שנייה היא לפתח שיטות טכנולוגיות חקלאיות, כמו שיטות השקיה מתקדמות יותר, כדי לספק מים כשיש שרב באמצע החורף, שיטות בקרה על שטח הגידול, דשנים חדשים וחומרי הדברה ידידותיים לסביבה שיעילים נגד מזיקים חדשים שמופיעים בגלל הטמפרטורות הגבוהות יותר".

ומה איתנו, הצרכנים? לדברי אולנובסקי, עלינו להתאים את עצמנו למצב החדש. "בואו נתכונן לזה, בואו נאכל מגוון גדול יותר של ירקות ופירות כדי שלא נהיה תלויים בירק אחד מסוים", אומרת אולנובסקי. "אנחנו אוכלים סלט ישראלי של מלפפון ועגבנייה, אבל גם סלט כרוב הוא סלט ירקות מצוין. אם יש מחסור במלפפון - נאכל ירק אחר. לא חייבים לקנות עגבנייה ב-18 שקל לקילו".

הכתבה הוכנה על ידי זווית - סוכנות ידעית למדע ולסביבה.

שהספיקו להופיע נפגעו ממנו מאוד. ההפסדים שנגרמו לחקלאים במישגן באותה שנה מאובדן יבולים של פירות (דובדבנים, תפוחים, ענבים ואפרסקים) נאמדו ב-210 מיליון דולר.

5. זיתים. אי היציבות במזג האוויר ואירועי מזג האוויר הקיצוניים פוגעים מאוד גם בזית, שהוא כידוע אחד משבעת המינים שנשתבחה בהם ארץ ישראל ומן המאכלים המזוהים ביותר עם מדינות הים התיכון, כפרי וכמקור לשמן. מצד אחד, אקלים חם ויבש עלול לגרום לפירות להתייבש, בעיה שפעמים רבות אינה יכולה להיפתר על ידי הגברת ההשקיה עקב אי זמינות של מים ובשל החשש לפגיעה באיכות שמן הזית. מצד אחר, כמויות חריגות של גשם גורמות לזבוב הזית, מין של זבוב הפירות, להתרבות במהירות. נקבות הזבוב מטילות ביצים בתוך הזיתים, והתולעים שבוקעות מהן אוכלות את הפרי מבפנים. כפור במועד לא צפוי יכול גם הוא להשפיע לרעה בדרכים שונות על הזיתים, ובעיקר על הפירות הצעירים. לפי הערכות כבר השנה תירשם בספרד, יצרנית הזיתים הגדולה בעולם, ירידה של 10 אחוזים לפחות בתפוקה בהשוואה לשנה שעברה. באיטליה צפויה תנובת הזיתים להיות נמוכה ב-20 אחוזים מהממוצע של העשור הקודם.

מדוע המזון שאנו מגדלים כה רגיש להשפעות שינוי האקלים? "אנחנו מגדלים מספר קטן מאוד של זנים מכל סוג של גידול", מסבירה ד"ר חגית אולנובסקי, מומחית לניהול סיכוני בריאות וסביבה ומנהלת הפורום הישראלי לתזונה בת-קיימא. כך לדוגמה, מרבית הבגנות בשוק העולמי משתייכות לאותה קבוצת זנים ששמה 'קבנדיש' (Cavendish). "הזנים החקלאיים מותאמים מאוד לתנאי הסביבה - וכשאלה משתנים, הם הופכים לפגיעים יותר. יש צורך במגוון רחב של זנים על מנת ליצור עמידות".
 על פי אולנובסקי, לבד מהפגיעה ביבול עצמו, נזקי מזג האוויר עלולים לאלץ את החקלאים להשתמש בכמויות גדולות יותר של חומרי הדברה. "אם הצמח רגיש יותר אז הוא נתון יותר למתקפות ולכן צריך

סכנה אפשרית נוספת בעקבות הירידה בהיקפי היבולים היא הפסקת ייבוא של מוצרים בסיסיים לארץ. "ישראל תלויה בייבוא של גידולים רבים, כמו דגנים וקטניות", מסבירה אולנובסקי. כך, למשל, רוב החיטה שאנו צורכים מיובאת מרוסיה ומאוקראינה. "ברגע שיהיה מחסור משמעותי, זה יכול לגרום לממשלות בעולם להוציא הנחייה להפסיק לייצא תוצרת חקלאית שהיא בעלת ערך למדינה עצמה, מה שעלול להוביל לכך שיום אחד ישראל לא תוכל לקנות חיטה ללחם, למשל".



נתפסתם?

כל אחד מאיתנו חווה לפחות פעם אחת בחייו את ההרגשה של שרירים חפוסים. אחרי אימון אינטנסיבי, לאחר מאמץ ולעיתים ברגעי לחץ השרירים כואבים והגוף מכווץ

כאבי שרירים המופיעים לאחר מאמץ נקראים כאבי שרירים מאוחרים והם נוצרים בעקבות היווצרות קרעים מיקרוסקופיים בסיב השריר וניסיונו של הגוף לשקמם. כאבי השריפה בשריר מקורם בהצטברות של חומצת חלב בשריר, שנובעת ממחסור באשלגן ומעלייה בנתרן.

למה זה קורה?

אם עבדתם מהר מדי, אם לא הפעלתם את הגוף נכון, אם פעלתם מעל ליכולת שלכם, אם לא הקשבתם לגוף שלכם - צפוי לכם כאב שרירים. מומלץ לא להפעיל את השריר בעצומות גבוהה ולתת



הריאות והחזה. לפעמים אנחנו לוקחים נשימה עמוקה ומשהו 'נתפס', תופעה שעלולה להתרחש לא רק תוך כדי מאמץ אלא גם במנוחה.

מי נמצא בסיכון לפתח כיווצי שרירים?

ספורטאי סיבולת, רצי מרתון, טריאתלטים, רוכבי אופניים, אנשים מבוגרים שעוסקים בפעילות גופנית ובאימוני כוח וספורטאים בתחילת עונת האימונים, כשהגוף עדיין לא נמצא בשיא הכושר והאימונים קשים וחזקים.

לאחר אימונים ארוכים ועצימים קיימת שכיחות גבוהה להופעת כיווצים, שיכולים להופיע לא רק בזמן הפעילות עצמה, אלא גם בלילה, כיוון שמנגנון כיווץ השריר לא התאושש בתקופת המנוחה שלאחר האימון.

למה זה קורה?

הסיבה המדויקת לתופעת כיווצי השרירים אינה ידועה. קיימות כמה השערות: בעיה בבקרה של מתיחת השריר, עייפות השריר, פגיעה במנגנון הנוירולוגי, פגיעה בסיבי השריר ועוד.

ידוע שככל שהסביבה חמה יותר, ככל שהאימון אינטנסיבי יותר וככל שכמות הנוזלים בגוף נמוכה יותר - כך עלולה לעלות תדירות כיווצי השרירים.

למה מינרלים יכולים לעזור למנוע כיווצי שרירים?

המינרלים הם חומרים אנאורגניים שהגוף צריך בכמות קטנה מאוד והוא אינו יודע לייצר אותם בעצמו, לכן עליו לקבל אותם מהמזון. הגוף זקוק למינרלים כל הזמן, בלי 'שבתות וחגים', גם בימים שבהם לא נעשית פעילות גופנית.

המינרלים הם למעשה יונים בעלי מטען חשמלי. הגוף צריך לשמור כל הזמן על מאזן חשמלי מסוים מצד אחד של התא לצידו האחר. זו הסיבה שריכוז המינרלים חשוב מאוד למנגנון תקין של כיווץ שריר.

מה גורם לאיבוד מינרלים?

בזמן פעילות גופנית אנחנו מאבדים הרבה מאוד מינרלים בזיעה. לא מדובר רק במלח שבזיעה. גם אם לא הזענו באימון אנחנו מאבדים כמות גדולה של מינרלים לאחר האימון באמצעות השתן.

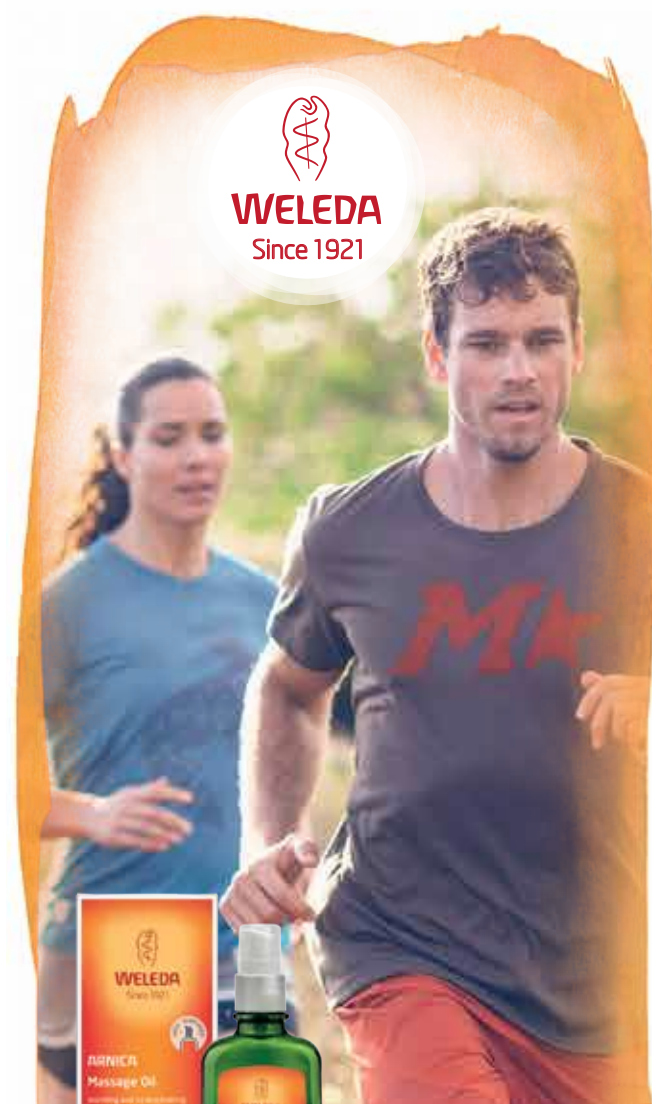
אימון ממושך בן שעותיים - שלוש מביא לאובדן גדול של מלחים ועלול לגרום למחסור ניכר במינרלים, מחסור שיוביל לבעיה בתפקוד השריר. התופעה מוחמרת אם התזונה אינה מאוזנת ואינה מספקת די מינרלים לפני הפעילות, במהלכה ואחריה. במקרה של בעיה בריאותית, כמו בעיית כליה, עלולים אף להופיע איבודים מוגברים.



"ידוע שככל שהסביבה חמה יותר, ככל שהאימון אינטנסיבי יותר וככל שכמות הנוזלים בגוף נמוכה יותר - כך עלולה לעלות תדירות כיווצי השרירים"



WELEDA
Since 1921



שמן עיסוי עם ארניקה

לחימום וגמישות השרירים
לפני ואחרי פעילות ספורטיבית

- לחימום השרירים לקראת פעילות מאומצת
- לגמישות ומניעת התכווצות של השרירים
- לעיסוי מרגיע לאחר פעילות ספורטיבית

יש לעיין בתווית המוצרים לפני השימוש

לפרטים נוספים כנסו לאתר האינטרנט, או בטלפון 09-7483769

בהרמוניה של האדם עם הטבע

דר' סמאלוב
רופא שיוק בריאות

וולדה ישראל | Weleda Israel



השרירים. חלק מהקרמים מכילים חומרים רפואיים נוגדי כאבים ואנטי-דלקתיים, וחלקם מכילים שמנים ותמציות הגורמים לתחושה מקומית של חום או של קור, המטשטשת ומקלה את הכאב. בין התכשירים השונים ניתן למצוא את התכשירים הבאים:

טראומיל הומאו-טראומה - קרם הומאופתי המבוסס על צמחים כגון: ארניקה, קלנדולה ועוד.

שמן מנטה - שמן מנטה סיני (לא השמן האתרי, אלא שמן עיסוי המכיל שמן מנטה) המייצר תחושת קור/חום במקום.

פלסטרים/מדבקות

במקום למרוח, ניתן להדביק על מקום הכאב מדבקות מיוחדות נגד כאבים. המדבקות מבוססות על חומרים דומים לאלה של המשחות השונות - חומרים אנטי דלקתיים ומשככי כאבים ושמן היוצרים תחושת קור/חום. היתרון של המדבקות הוא משך הפעולה הארוך יחסית.



נתפסתם? תנשמו והכי חשוב - תחשבו שזה עובר
חשוב להבין שהתופעה היא חלק מתהליך כולל כשמתחילים להתאמן או כאשר מגבירים עצימות של אימון, ואין זו מחלה או פגיעה לטווח הרחוק. זכרו שאפשר למתן או למנוע את הכאבים על ידי הדרגתיות. ■

עינת סולטן, מאמנת כושר ומדריכה לאורח חיים בריא
<https://www.facebook.com/einatsultanfitness>

התוך-תאיות). מחקרים מצאו כי כיווצי שרירים היו שכיחים יותר כאשר מאגרי האשלגן בשריר פחתו.

4. נתרן - הוא המלח המוכר ממלח השולחן. הוא נמצא בכמות גדולה במזון מתועש ומשומר, ולכן הסיכוי למחסור בנתרן ביום-יום נמוך מאוד. בספורט עלול להיווצר מחסור בנתרן מסיבות רבות: אנחנו מאבדים נתרן בזיעה, תפקוד לא תקין של הכליה יכול להיות קשור באיבוד נתרן, ודלדול של מאגרי הנתרן עלול להתרחש גם על רקע של שתייה מרובה מדי.

איך ניתן להקל ולטפל בכאבי שרירים?

1. הפחתת העומס מהאזור הכאוב
2. נטילת משככי כאבים
3. מנוחה
4. מתיחות - כ-30 שניות לכל קבוצת שריר

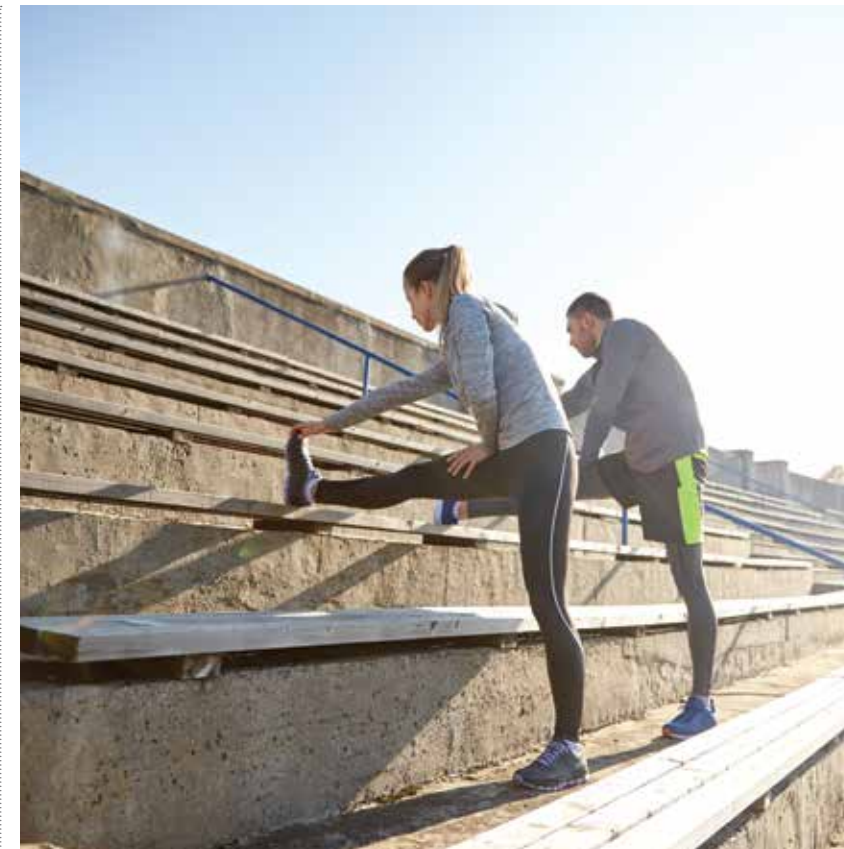
שיטות להקלה

קומפרסים

לעיתים קומפרסים קרים או חמים עשויות להקל את הכאב. יש כאלה שקור מקומי יעזור להם, ויש כאלה שדווקא חום מקומי יסייע. ניתן להשתמש בכריות חימום/קירור או בבקבוק מים חם/קר. יש להניחם על המקום 10-20 דקות, וניתן לחזור על הפעולה כמה פעמים ביום.



קרמים, תרסיסים ומשחות
קיימים בשוק תכשירים שונים ללא מרשם רופא להקלה בכאב ולזירוז הרפיית



אילו מינרלים מעורבים בתופעת כיווצי השרירים?

1. סידן - מהווה עד 2 אחוזים ממשקל הגוף של האדם הבוגר. 99 אחוזים מכמות הסידן שבגוף נמצאים בעצמות ובשיניים (לכן רמת הסידן בבדיקת דם אינה מעידה על המצב האמיתי של הסידן בגוף).

2. מגנזיום - הוא מינרל שנמצא כמעט בכל הגוף. הוא חשוב מאוד בגליקוליזה, במטבוליזם של חומצות אמינו, בבנייה של שריר, בבנייה של חלבונים ובפירוק ATP. כל תהליכי הצמיחה של הגוף מחייבים נוכחות מספקת של מגנזיום. נוסף על כך, המגנזיום פועל כווסת וכבקר של עצבות השרירים.

3. אשלגן - הוא מינרל תוך-תאי, שאחראי לכיווץ שריר הלב ומעורב גם בכיווץ שרירי השלד (באמצעות תעלות האשלגן



ערכת עזרה ראשונה מן הטבע

עם השנים חלה עלייה במודעות לריפוי מהטבע וכיום מצויים תחליפים טבעיים רבים, נגישים ויעילים העשויים לסייע לנו באופן אקוטי לבעיות שונות ובהן פריחות וגירויים על העור. באמצעות אותם תחליפים ניתן להקטין את השימוש בחומרים כימיים העלולים לגרום תופעות לוואי שונות. ערכת עזרה ראשונה טבעית יכולה להתאים כמעט לכל אחד וניתן להכינה בכל בית.



אלורה - האלוורה הוא צמח מדברי, מקורו העיקרי - אמריקה.

שימושים: הגיל שנמצא בפנים העלים הוא המרכיב המרפא, וניתן להשתמש בו גם בלקיחה פנימית דרך הפה, אך מקובל להשתמש בו בצורה חיצונית להרגעת אדמומיות, טיפול בכוויות, בפריחות ובפצעים על העור זאת בשל תכונותיו המקררת. ניתן להשתמש באופן טבעי וזהיר (בגלל הקוצים) בצמח הטרי על ידי קילוף העלים וריקון התוכן העסיסי ומריחה ישירה על העור הפגוע.



לבנדר - לצמח המוכר שימושים רבים ומומלץ מאוד להחזיק את השמן האתרי שלו בכל בית, ואף בתיק למצבי חירום. **שימושים:** יכולת חיטוי והרגעה מיידית וטיפול בבעיות עור שונות כגון: עקיצות, אדמומיות, גרד, כוויות וחתכים. **אופן השימוש:** טפטוף של 1-2 טיפות ישירות על העור או מהול בשמן נשא (זית, שקדים ועוד) לשטחים גדולים יותר. הרחה של שמן לבנדר שחומם במבער או בקערת מים חמים או עיסוי עדין של השמן ברוקת מקלים על כאב ראש ועל נדודי שינה.



שמן רוונסרה - הרוונסרה הוא עץ ירוק עד הגדל באי מדגסקר. מעלי העץ ומענפיו הצעירים מפיקים את השמן. לכל חלקי הצמח ריח ארומטי. **שימושים:** החומר העיקרי הפעיל בשמן נקרא cineol שתכונותיו העיקריות הן כיוח (= שבירת ליחה) ופעילות אנטי דלקתית המייבשת את הלחות ואת הגודש המעיקים. **אופן השימוש:** הרחה - מטפטפים כמה טיפות במבער או בצלחת עם מים חמים.



שמן נבט חיטה - מופק מנבט החיטה בתהליך של כבישה קרה המשמר את הערכים התזונתיים שבנבט. השמן מכיל ריכוז גבוה של ויטמין E, נוגד חמצון רב עוצמה המגן על קרומי התאים ומרגיע את העור. **אופן השימוש:** ניתן למרוח את השמן על האזור הרצוי ולעסות בעדינות



קלנדולה - הצמח מוכר לכם אולי בשמו העממי 'ציפורני החתול'. **שימושים:** לצמח השפעה אנטי דלקתית והוא קיים גם בצורת שמן אתרי וגם כמרכיב במשחות שונות המתאימות לטיפול באסתמה של העור, בפריחות, בגירודים ובגירויים שונים. **אופן השימוש:** את הקרם או השמן ניתן למרוח ישירות על האזור המגורה.



חמאת שיאה - החמאה

מופקת מאגוז השיאה הצומח באפריקה. כאשר מפצחים את האגוז מתגלה בתוכו נוזל קרמי עשיר בחומצות שומן ובוויטמינים. **שימושים:** חמאת השיאה מתאימה בדיוק לימי החורף המייבשים את העור שלנו בכך שהיא מעניקה לחות לעור יבש, סדוק ומתקלף. ניתן למרוח את חמאה השיאה גם על שפתיים סדוקות.



חימר ירוק - החימר הירוק נוצר באופן טבעי מהאדמה ומכיל עלים, אצות ותרכובות מינרליות רבות. **שימושים:** החימר יעיל לניקוי העור בשל יכולתו לספוח רעלים ולכן יכול להתאים בעיקר לעור שמן, פצעונים נקודתיים ואפילו לאקנה. יתאים גם לטיפול בחתכים, בשריטות ובעקיצות. **אופן השימוש:** 1 כפית אבקת חימר ירוק, 1 כפית מים, לערבב טוב בקערת זכוכית, למרוח על העור 5 עד 10 דקות, ניתן למרוח באופן נקודתי על פצעונים למיניהם. (רצוי לא יותר מפעם בשבועיים).

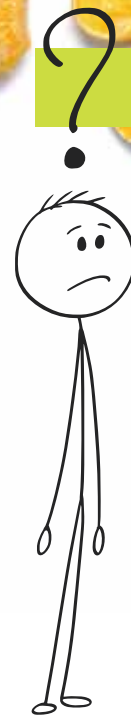


דוחי יתושים - היתושים עוקצים, מעיקים וגורמים לגרד מציק. **השמנים הבאים הם בעלי יכולת להרחיקם:** ציטרונלה, עשב לימון וגם ללבנדר. **אופן השימוש:** טפטפו במבער 3-4 טיפות של אחד מהשמנים או על קצה המיטה או הבגד.

*בכל מקרה יש לבדוק רגישות לפני שימוש בכל אחד מהחומרים שהוזכרו. ■

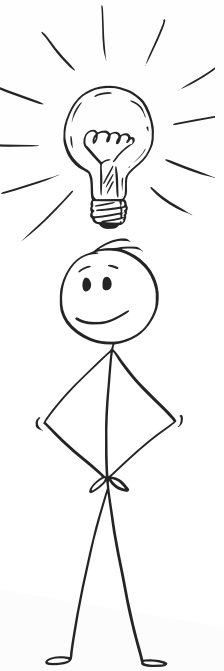


ילדים



שחור ופתור

הוראות שחור ופתור
 כל מספר מציין את רצף המשבצות שיש להשחיר.
 בין רצפים מושחרים חייבת להיות לפחות משבצת אחת ריקה.
 סדר המספרים הוא הסדר בו יופיעו הרצפים המושחרים.
 ניתן לצבוע את המשבצות בשחור או לפי הצבעים מאחורי הספרות (אדום או ירוק).



	×	×	4	8	3	2	3		2	1	1	1	1	×
1														
3														
1	3													
4														
8														
10														
2	6													
2	8													
2	8													
12														
12														
10														
10														
8														
2	2													

בין הפותרים נכונה תוגרלה שתי ערכות בוקר. הכוללות:
 'הגרנולה שלנו', קורנפלקס אורגני, חמאת בוטנים אורגנית, תה קמומיל אורגני. כולם ממותג 'ניצת הדובדבן'.
 על מנת להשתתף בהגרלה, יש להעביר במייל onstore@nizat.co.il או בהודעה בפייסבוק את הכתרון עד לתאריך ה-31.01.19.



אפני לאני מוציא מוצר אני עוזר וטואל את עצמי
אם הייתי נותן אותו אלאי ארוחת בבוקר,
בבית אבית בספר או ארטוק בין ארוחות.
אם במלובב היא כן, אני ממליך.....
תאיר פלד, מנכ"ל שקד תבור

אנו שמחים
לייצר ולהגיש
לכם מעל
מאה אלף
מוצרים טובים
מדי חודש!

מצטרפים לעמוד שלנו
בפייסבוק
ו/או למועדון הלקוחות (באתר)
ומקבלים
סדנת יצירה במרציפן
במרכז המבקרים
במתנה!



www.shakedtavor.co.il