

קצ'ה

מהדורה
חגיגית
מיוחדת

חנוכה בטעם חלבי עדין
מיטב הצעות של תנובה
לערבי לביבות
טעימים במיוחד!



היזהרו
מחיקויים

Sol

הטוסטר אובן המקורי היחיד

מגוון דגמים שיתאימו בדיוק בשבילך:

Sol Exclusive
שאוליאן יבוא שיווק והפצה
WWW.SOL.CO.IL



נפח תא אפיה מ-20 עד 45 ליטר
הספק מ-1500W עד 2100W
תוכנית טורבו לאפיה
טיימר עד 60 דקות
אפשרות לעבודה רציפה ללא הפסקה
טווח טמפ. 100-250 מעלות
3 תבניות / רשת אחת
גריל מסתובב
תאורה פנימית
דלת כפולה לאיטום מושלם וחיסכון בצריכת חשמל
ציפוי פנימי ניקוי עצמי רב שיכבתי

נקודות מכירה ברשתות בפרסה ארצית: טרקלין חשמל, א.ל.מ. לאור, אבי סופר, סוויץ, חן אלקטריק, צומת חשמל בני ברק, א.ב. אדר אסמית' בע"מ - הרב קוק 3, רשת צורי - חוגל 13, אלקטס סנטר-לינגר - בעל שם טוב 16, טרקלין חשמל כהלכה - עזרא 11, טרקלין חשמל כהלכה - ר' עקיבא 55, מותג החשמל והנהיג - אלשע 3, רפאלי - ר' עקיבא 115, רפאלי - עזרא 38, שמע טוב - יצחק נפחא 3, קרית אצל צביקה - דבסינסקי 168, שאול חובבני - רבי עקיבא 139, **ירושלים:** צורי - גאולה - ינה 17, יעקב חשמל ומחשבים - ירמיהו 60 חממה, יאקב חשמל ומחשבים - יחזקאל 2 כיכר השבת טרקלין כהלכה - כנפי נשרים 68, סלון גאולה - מלכי ישראל 11, גל החשמל - כנפי נשרים 24 נבעת שאול, רשת מג"ש - 60 - תלפיות, נבעת שאול, יפן, שטרן שיווק מוצרי חשמל - אשכנזי הפרוץ 8, רפאלי - עמס 6, **יעקב חשמל ומחשבים** - נהר הירדן 36, הכל לבית - שדרות קישון 48 רמב"ש, כל בו ממדל - יהודה הנשיא 6 רמב"ש, ביתן את עסדר ת. כהלכה - ריכל 3 רמב"ש, חוזה קהילתית - משר 14 מושב זסח, רפאלי - מרכז מסחרי הקישון ליד "ש". **ביתר עילית:** יעקב חשמל ומחשבים - הר"ן 6 כיכר העיר, יריד ביתר - ר' אלעזר המודעי 7, חוזה קהילתית - הר"ן 20, **רחובות:** חי סנטר - עזרא 4, אשדוד: טרקלין חשמל כהלכה - הפלמ"ח 4 כיכר אלזא, אריאל חשמל ומחשבים - העמל 4, **אלעד:** יאקב חשמל ומחשבים - יהודה הנשיא 96 צמוד למרכז תחלת יצחק, טרקלין חשמל כהלכה - שמעון בן שטח 10 קניון ריסדור, רפאלי - מרכז מסחרי תחלת יצחק, **קרית ספר:** הכל לבית חפץ חיים 9/1, יעקב חשמל ומחשבים - שד' יחזקאל 2, מיקסור - מרמי שדה 9, חוזה קהילתית - מרכז העסקים שדרות יחזקאל 2, ת. צורי - שדה חמד 1, **טש עציון:** חשמל נוש עציון - קיבץ כפר עציון.



מינון בטעם

היטב. בקיצור שאלת ההשמנה היא תלוית מינון הרבה יותר מאשר האוכל עצמו. ובעצם, גם עולם הקולינריה עצמו הוא תלוי מינונים. כל מתכון שניקח מה'קציפה' ונשנה בו את הפרופורציות, לא יביא לתוצאה המיוחלת. זאת לעומת החלטות אפשריות ולפעמים מומלצות, ואני אישית בעד, של עקרת הבית של ויתור על תוספת או עיטור, בהתאם לנתונים והצרכים שלנו.

ואם כבר מינונים, הם גם מחוץ למטבח. גם יחסי אנוש במסיבה המשפחתית ובכל מקום, התנהלות בבית או בעבודה וכל אורחות חיינו, הם תלוי מינונים מדויקים והולמים. ביהדות אנחנו קוראים למינונים הללו 'מידות'.

שיהיה לנו חנוכה שמח ומאיר במינון מושלם

ר/חנה

אחד הניחוחות הבולטים של ימי החנוכה הם ערבי החנוכה המשפחתיים ברוב עם ומשפחה, או של המשפחה הגרעינית המצומצמת.

ב'קציפה' המורחב שלפניכן מובאים רעיונות חגיגיים ומשמחים, שרובם קלי הכנה ומחומרים זמינים אבל מחדשים ומגוונים.

לצד זאת תוכלו להנות גם מהמלצות תזונתיות וממדריך השמן. אבל את ההמלצה החשובה ביותר קחו לעצמכם מציטוט מתזונאית עימה שוחחתי השבוע. 'לא האוכל משמן' היא חזרה על הסיסמה, 'אלא אנחנו'. טוב, זה ברור. אבל מה שברור לנו פחות שלא האוכל משמן אלא הכמות ממנו נאכל. כי עשר סופגניות אפיות שהרשתי לעצמי כפיצוי 'כי הן בלי שמן', לא משמינות פחות מסופגניה, עדיף חצי, מטוגנת

תוכן

 38 קנלוני במילוי בטטה וגבינות	 36 סוכריות פסטה במילוי תרד	 20 פסטה ברוטב בשמל רוזה	 18 פסטה בשלבים
 48 צ'ורוס	 44 טבעות בצק רבון במילוי קרם נוגט	 42 עוגת שמרים במילוי גבינה	 40 פוקאצ'ת ירקות קלויים וגבינות

14-17



מיטב הצעות של תנובה לערבי לביבות טעימים במיוחד!



שימו שמן, אבל במשורה

”

עונת הסופגניות, הליביות ויתר המטוגנים בפתח. אם כבר אתם מטגנים בשמן, כדאי שתקשיבו טוב לפרופ' אורן פרוי מהאוניברסיטה העברית מדרין שמן מיוחד לקטיפה

הנכונה. הרבה אנשים לא מחכים מספיק זמן וזורקים פנימה את הטוגנים תוך כדי שהשמן מתחמם. המזון סופג הרבה יותר שמן במקרה כזה!

כדי להפחית את ספיגת השמן, מומלץ לחכות עד שהשמן יגיע לטמפרטורת רתיחה של כ- 180 מעלות. לא לתת לשמן להישרף, כמובן, אלא לחכות. איך יודעים? זורקים פנימה פיסת תפוח אדמה ובודקים, אם השמן מבצע סביבה - סימן שהגיע לטמפרטורה הנכונה. אם לא, ונוצרות רק בועות קטנות, צריך לחכות ולזרוק עוד פיסה.”

טיפים נוספים שימנעו מאיתנו לעלות במשקל בחנוכה?

”לאכול פחות סופגניות... ניתן להעדיף סופגניות אפיות, נכון שאי אפשר להשוות את הטעם אבל אם מכינים אותן טוב זה לא כזה נורא. ובכלל, לאכול סופגניה אחת בנר ראשון של חנוכה זה יופי, אבל לאכול 3 סופגניות בכל אחד משמונת ימי החנוכה - זה בעייתי. בסופגניה יש הרבה קלוריות! במיוחד באלה שמעוטרות באין סוף תוספות מזיקות כמו קרמים, שוקולדים, פצפוצים וסוכריות. תנסו למצוא בקונדיטוריה סופגניה פשוטה... דווקא הסופגניות של פעם עם קצת ריבה, הכי פחות משימנות. מדובר ב- 400 קלוריות, אבל לא ב- 1000 פלוס! סופגניות ביתיות, אגב, לא מכילות פחות קלוריות - הן רק מיוצרות מחומרים איכותיים יותר.”

מה באשר לפטנט הדיאטטי של סופגניות מיני?

זו, כמסתבר, בעיקר אשליה. פרופ' פרוי סקפטי. “סופגניות מיני זה נחמד, הבעיה היא שאף פעם לא מסתפקים באחת... ואז רק מרעים את המצב: שתי סופגניות מיני שוות יותר קלוריות מסופגניה אחת רגילה, ובנוסף - שטח הפנים של שתי סופגניות מיני גדול יותר כך שבאופן יחסי הן סופגות יותר שמן בטיגון.”

שורה תחתונה: אין קיצורי דרך. שימו שמן, אבל במשורה...

בטמפרטורות גבוהות, עדיף להשתמש בשמן קנולה. שמן שעובר חימום - ובטיגון השמן יכול להגיע ל- 180 מעלות - עובר שינוי ויכולים להיווצר חומרים טוקסיים רעילים. שמן קנולה הוא היותר עמיד בחימום, נוצרים בו פחות רעלים בתהליך החימום. זו הסיבה ששמן בכבישה קרה נחשב בריא יותר, הוא לא עובר תהליכי זיכוך וחימום.”

מה שמביא אותנו לתחנה הבאה: טיגנתם? השליכו את השמן המושמש. מיחזור השמן כלומר שימוש חוזר בו, מאוד לא מומלץ! לא מדובר בנזק מיידי לבריאות, אולם שימוש חוזר בשמן הטיגון הוא בעייתי לבריאות לטווח הארוך. סינון לא מאוד מועיל. פרופ' פרוי מדגיש: “שמן שעבר חימום והתחמצן, אסור להשתמש בו יותר. שמן אינו מוצר כל כך יקר”. בקיצור, לא לעשות כמה סיבובים על אותו שמן. להשליך בלי נקיפות מצפון של “בל תשחית”.

האם טיגון עמוק מומלץ?

והנה מידע מפתיע למצויים בדיאטה נצחית ולסופרי הקלוריות: אם כבר מטגנים ולא בוחרים בחלופה התפלה (יחסית) של אפיה בתנור, שימו לב. סיפרו לכם שעדיף לטגן בשכבה דלה של שמן? ההפך הוא הנכון. לדברי פרופ' פרוי, טיגון בשמן עמוק סופג הרבה פחות שמן!

פרופ' פרוי מסביר: “המנגנון של ספיגת שמן במהלך הטיגון הוא פשוט. ברגע שמכניסים תפוח אדמה או סופגניה לשמן - בעצם נוצר ציפוי קשיח מסביב. ואז, בהנחה שהשמן רותח, נוצרת שכבת מגן קשה שעוטפת את הטוגנים ומונעת כניסת שמן נוסף פנימה. לעומת זאת, כאשר מטגנים בשמן רדוד - לא נוצרת שכבת הגנה סביב המזון שכן הוא לא נעטף כולו בשמן רותח. התוצאה - אותם האיזורים שלא נחשפו לשמן הרותח, סופגים המון המון שמן...”

טיפים נוספים שתורם לנו המומחה: “ניגוב טוב של הציפס המוכן לטיגון, מפחית את ספיגת השמן. בנוסף, חשוב מאוד לציין שצריך להמתין שהשמן יגיע לטמפרטורה

שמן זית, אפילו הבורים מבינינו כבר יודעים, הוא השמן הבריא והמומלץ ביותר. האומנם? מסתבר שלא בהכרח. לא תמיד מומלץ להשתמש בשמן זית. לטיגון למשל, פרופסור אורן פרוי, ראש המכון לביוכימיה, מדעי המזון ותזונה באוניברסיטה העברית, קובע: “השמן הטוב ביותר לטיגון הוא שמן הקנולה המוכר. זאת בהנחה שמדובר בטיגון כי גם טיגון עצמו הוא לא מיד יודע מה בריא. הכל עניין יחסי...”

עונת הסופגניות, שמתחילה הרבה לפני ימי החנוכה, היא העיתוי המתאים ביותר לדיון מעמיק בנושאי שמנים, בסיועו של פרופ' פרוי מומחה למדעי המזון שמתמחה בין היתר בתחומי שומן, השמנה ובריאות. בראש ובראשונה, האקסיומה שאי אפשר בלעדיה. כשמדברים על שמן (בסגול), איזו אסוציאציה עולה בדעתכם? ציפס פריך, כדורי פלאפל קורצים, סופגניה מפתה וכיוצא באלה. זהו בדיוק: אוכל טעים הוא אוכל שמן (וגם משמין). זאת לא סתם גחמה - ככל שמיפלט השמן במזון עולה, הוא באמת ערב יותר לחיך. ויש לכך הסברים מדעיים מסובכים שרצוי שנדלג עליהם, לפני שנעניק לעצמנו לגייטימציה להתנפל על הסופגניה הראשונה שתיקרה בדרכנו.

סופגניות בשלל עיצובים מופיעות על המדפים הרבה לפני החנוכה. עוד נגיע לסוגיית הסופגניה היותר בריאה (ליתר דיוק: הפחות מזיקה). השאלה היותר בוערת היא איזה שמן בריא יותר. פרופ' פרוי מפתיע: “אמנם שמן זית נחשב לשמן הבריא ביותר, ואחריו שמן הקנולה. עם זאת, בשימוש רגיל בתבשילים, תיבול סלטים וכדומה, מה שנקרא ‘שימוש קר’ - אין הבדלים גדולים בין סוגי השמנים. לעומת זאת, כשמדובר בטיגון - שמן הקנולה מוביל בגדול, ומומלץ להשתמש בו ולא בשמן זית. הקנולה הוא השמן המועדף לטיגון, מבחינת מרכיבי השמן. אחריו באים השמנים האחרים - שמן סויה, שמן חמניות ושמן תירס. שוב, הכל עניין יחסי. מבחינת חימצון השמן



חידון השמן הגדול לחנוכה

חשבתם שאתם כבר יודעים הכל על שמן והשמנה? נראה אתכם מנסים להשיב. אולי המאמץ יעזור לכם לשרוף קלוריות...

אלו מהמזונות עתירי שומן טרנס?

- א צ'יפס, חמאה, ביצים
- ב קרואסון, מלאווח, אוזני המן
- ג גלידה, שומשום, מיונז

ממה עשוי שמן קנולה?

- א מזרעים
- ב מצמח הקנולה
- ג משמן מנוע בעבר

מה מומלץ לצרוך: אומגה 3 או אומגה 6?

- א אומגה 3
- ב אומגה 6
- ג שתיהן נחוצות לגוף

איזה שמן משמין יותר?

- א שמן סויה
- ב שמן קוקוס
- ג שמן קנולה

מה עדיף: סלט עם שמן או בלי?

- א כמובן, בלי שמן
- ב עם שמן
- ג זה לא משנה, העיקר הירקות

מה עושים מגפת?

- א מזון לפרות
- ב גלילי חומר הסקה
- ג שמן זית

בשמן מן הצומח אין בעיה בריאותית?

- א בוודאי, אין בו כולסטרול.
- ב תלוי
- ג חס וחלילה, הוא משמין אותו דבר

התשובות

בנוסף, אי אפשר לצרוך שמן מכל סוג ללא הגבלה, משום שהוא מכיל כמות נדיבה של קלוריות.

5. התשובה הנכונה: ב

אל תתבלבלו: גלידה, מיונז, שומשום וחמאה, אכן משמינים - אבל לרוב לא מכילים כמויות גדולות של חומצות שומן מסוג טרנס. המוקשים חבויים בעיקר במיני מאפה תעשייתיים שמכילים שומן מוקשה.

6. התשובה הנכונה: א

את שמן הקנולה מפיקים מזרעי צמח שנקרא ליפתית. בעבר, הופצה שמועה זדונית כאילו שמן קנולה הוא שמן ששווק עבור מנועים. למעשה, הליפתית המקורית הכילה ריכוז גבוה של חומצות שעלולות להיות רעילות, אבל זני הליפתית שודרגו, והקנולה הפך בעשור האחרון לשמן הפופולרי ביותר בשוק והמועדף על דיאטניות.

7. התשובה הנכונה: א

2 סוגי האומגה הן חומצות שומן חיוניות, מהסוג של שומן צמחי רב-בלתי-רווי. שתי האומגות טובות - ואולם בעוד התזונה המערבית עתירת שומנים מסוג אומגה 6, בכמות מופרזת מהרצוי, הרי שצריכת אומגה 3 דלה למדי. כדי להשיג איזון בריא בין שתי קבוצות האומגה, מומלץ לצרוך יותר דגי ים, שמן פשתה או זרעי פשתה ושמן אגוזי מלך.

1. אף אחת מהתשובות לא נכונה!

יש שמן בריא פחות ובריא יותר, אבל כל סוגי השמן משמינים באותה מידה. בכף שמן (14 גרם) יש 123 קלוריות. במאה גרם שמן יש 880 קלוריות.

2. התשובה הנכונה: ב

אכן, נשמע הזוי, אבל מסתבר מעט שמן יכול לפעמים רק להועיל. כל מומחי התזונה ממליצים להוסיף לסלט הירקות שמן בכמות מבוקרת, רצוי שמן זית, מאחר שספיגת הויטמינים טובה יותר בשילוב שמן. עגבניות במיוחד, מומלץ לבשל עם שמן - מה שמכפיל או משלש את ספיגת הליקופן.

3. כל התשובות נכונות!

גפת היא שאריות הזיתים לאחר שכתשו, טחנו ומיצו מהם את השמן. גפת משמשת מזון לבעלי חיים. יש יצרנים שמפיקים מהגפת שמן זית בתהליכים כימיים, השמן המופק נחות בטיבו ובאיכותו. בשנים האחרונות, מנצלים את הגפת גם כחומר גלם לייצור גלילים להסקה.

4. התשובות הנכונות: ב ו- ג

תלוי על איזה שמן מדובר: למרות ששמן מן הצומח אינו מכיל כולסטרול, ישנם יוצאים מן הכלל כמו שמן קוקוס ושמן דקלים - שמכילים שומן רווי בלתי רצוי, שיכול להעלות בגוף את רמות הכולסטרול.



הרכיבים:

1 חבילת עלי סיגר

למליה:

2 גביעים (450 גר') גבינת שמנת

נפוליאון בטעם טבעי, 25%

3 בצלים

סלסילה פטריות קצוצות

1 גביע (250 גר') גבינה בולגרית,

פיראוס 16% מגוררת

300 גר' פתיתי עמק 28%

3-4 כפות עירית קצוצה

1/2 כפית פלפל שחור גרוס טרי

1/2 כפית מלח

אופן ההכנה:

- מטגנים את הבצל להזהבה, מוסיפים את הפטריות ומטגנים כדקה עד להזהבה על אש גבוהה, למניעת הפרשת נוזלים.
- מערבבים את חומרי המליה עם הבצל והפטריות, טועמים ומתקנים תיבול ומעבירים לשק זילוף.
- מזלפים את המליה לאורך קצה העלה, מקפלים את הצדדים פנימה ומגלגלים לגליל. מברישים את הקצה בחלבון ביצה או תערובת של מים עם קמח, מניחים בצד, חוזרים על התהליך עם כל העלים.
- מחממים שמן עמוק ומטגנים עד להשחמה, מגישים לצד רוטב יוגורט לטבילה.

רוטב יוגורט:

2 מלפפונים מגורדים בפומפיה דקה

2 שיני שום כתושים

1 בצל קצוץ דק או מגורר

חופן שמיר קצוץ דק

2 גביעים (150 גר') יוגורט 3% BIO

תנובה, בטעם טבעי

חצי כפית מלח דק

מעט פלפל שחור טחון

כף שמן זית

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים, טועמים ומתקנים תיבול.

חנוכה בטעם חלבי מעודן

הכנה: ציפי כהן והקמפוס הקולינרי
סטיילינג: נועה קנריק | צילום: אסף אמברם

אין כמו ערב לביבות חמים ומשפחתי.
בשקוץ שעבר השתתפותי בסדנה קולינרית מיוחדת של 'תנובה'
שהתקיימה ב'קמפוס הקולינרי'.

בהשראה זו באיחד לערבים נפלאים,
חממים ומשפחתיים הכנתי לכן מגוון
הצלות זמניות וחגיגיות למנות חלביות
מפנקות שאף אחד לא ישאר מולן אדיש.
חנוכה שמה וטעים!

לביבות כרובית / 15-18 לביבות

המתכון באדיבות יונית סולטן צוקרמן

הרכיבים:

חבילת כרובית (600 גרם) מוקפאת סנפרוסט

1 ביצה

כוס ו-1/2 פתיתי עמק 28%

1 גביע (225 גרם) גבינת שמנת נפוליאון בטעם טבעי, 25%

תבלינים: מלח, פלפל שחור ואגוז מוסקט

1 כוס פירורי לחם

שמן לטיגון או ספרי שמן לאפיה

להגשה: קרם פרש "השף הלבן", בצל ירוק או עירית

אופן ההכנה:

- מבשלים חבילת כרובית מוקפאת סנפרוסט במים חמים עד לריכוך. מסננים את הכרובית, מועכים ומניחים כחצי שעה על מסננת להוצאת כל הנוזלים. סוחטים שוב היטב.
- מוסיפים לכרובית המסוננת את כל הגבינות, כפית מלח, רבע כפית אגוז מוסקט, חצי כפית פלפל שחור, ביצה אחת וכוס פירורי לחם.
- מערבבים הכל היטב. במידה והעיסה נוזלית ניתן להוסיף עוד פירורים.
- מניחים במקרר לחצי שעה.
- בשלב זה ישנן שלוש אופציות:
אופציה 1: **טיגון** לוקחים מעט מהתערובת בעזרת כף, יוצרים צורה של לביבה ומטגנים בשמן חם עד להזהבה.
אופציה 2: **טיגון בשמן עמוק בציפוי פירורי לחם** מצפים בפירורי לחם את הלביבות ומטגנים בשמן חם (160 מעלות לבעלות מדחום). באופן זה הלביבה תספוג פחות שמן.
אופציה 3: **אפייה בתנור** יוצרים צורה של לביבות ומניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מרססים מעל ספרי שמן למניעת התדבקות, ואופים עד להזהבה על תנור שחומם מראש ל-180 מעלות. מגישים לצד קרם פרש "השף הלבן" ומפזרים מעל הלביבות בצל ירוק או עירית קצוצה.

תוספת חלבי 40 דקות



תוספת חלבי 45 דקות

מוסקה חלבית מוקרמת

הרכיבים:

3 חצילים ללא גרעינים חתוכים לאורך ומומלחים

למלית:

2 גביעים (450 גר') גבינת שמנת נפוליאון בטעם טבעי, 25%
3-4 כפות עירית קצוצה
4 שיני שום כתושות
300 גר' פתיתי עמק 28%
300 גר' גבינת פטה עיזים פיראוס 16%, מגוררת
1/2 כפית פלפל שחור גרוס טרי
500 גר' גבינת עמק 28%

לרוטב עגבניות:

500 גר' רסק עגבניות
3-4 עגבניות בשלות
300 מ"ל מים
1/2 כוס שמן
6-7 שיני שום
1 כפית מלח
1/2 כפית פלפל שחור
1 כפית פפריקה מעושנת
1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק

לרוטב בשמל:

100 גר' חמאת תנובה
2 כפות קמח
250 מ"ל (כוס) חלב תנובה
1 גביע (250 מ"ל) שמנת לבישול השף הלבן 10%
300 גר' פתיתי עמק 28%
1 כפית מלח
1/2 כפית פלפל שחור גרוס טרי
מעט אגוז מוסקט

אופן ההכנה:

מטגנים את החצילים להשחמה מוציאים ומספיגים את השמן.
למלית גבינות: מערבבים הכל יחד טועמים ומתקנים תיבול.
לרוטב עגבניות: טוחנים הכל יחד, טועמים ומכינים תיבול.
לרוטב בשמל: בסיר קטן, ממסים את החמאה, מוסיפים את הקמח תוך ערבוב תמידי עד להזהבה קלה, מוסיפים את החלב ומביאים לרתיחה תוך ערבוב מתמיד, מוסיפים שמנת ותבלינים, טועמים ומתקנים תיבול.

הרכבת המנה:

מורחים רוטב עגבניות מעל פרוסת חציל, מעל הרוטב מניחים גבינת עמק ומעל מזלפים את המלית הגבינה. מגלגלים ומניחים בתבנית ששמנו עליה מעט רוטב בשמל/עגבניות.
מסדרים את כל החצילים על הרוטב. יוצקים עוד רוטב מעל.
אופים בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות עד להשחמה.
*אפשר לאפות ללא הרוטב ורק להניח אותו בהגשה

פתוחה חלבי 60 דקות

טורטליני גבינות וירקות ברוטב שמנת פסטו

הרכיבים לבצק:

250 גר' קמח דורום
6 חלמונים
ביצה
1/2 כף שמן זית
1/2 כפית מלח

למילוי:

150 גר' גבינה בולגרית פיראוס 24% / פטה כבשים פיראוס 20% / חרמון פיראוס 16% לבחירה או תערובת מכולם
150 גר' גבינת שמנת נפוליאון בטעם טבעי, 25%
150 גר' פתיתי עמק 28%
מלח + פלפל שחור גרוס
1 כרשה קצוצה מטוגנת או בטטה מבושלת או כוס תרד חלוט או חציל קלוי מקולף ומעוך או סלסילה פטריות קצוצות מטוגנות

לרוטב שמנת פסטו:

חבילת בזיליקום
3 כפות צנוברים
5 שיני שום
50 גר' פתיתי עמק 28%
שליש כוס שמן זית
מלח ופלפל
1/2 גביע (250 מ"ל) שמנת מתוקה
השף הלבן 38%

אופן ההכנה:

1. לבצק - מעבדים במיקסר עם וו גיטרה קמח, מלח ושמן. מוסיפים את הביצים והחלמונים ומעבדים לבצק, אם צריך, מוסיפים מים קרים. עוטפים בניילון נצמד, ומניחים במשך כחצי שעה למנוחה.
2. מרדדים במכונת פסטה לעובי הכי גדול, מקפלים את הבצק ומרדדים שוב לעובי דק יותר, ממשיכים עם הקיפולים ורידוד בכל פעם בעובי דק יותר.

פתוחה חלבי 60 דקות

3. מלית: מערבבים הכל יחדו ומעבירים לשקית זילוף.
4. קורצים עיגולים, מזלפים מהמלית במרכז, מקפלים ל2, מהדקים ומקפלים את 2 הקצוות אחד על השני.
5. לרוטב שמנת פסטו - טוחנים את מרכיבי הרוטב ללא השמנת במעבד מזון או מקל בלנדר. מחממים את השמנת, מוסיפים את הפסטו, מערבבים ומסירים מהאש.
6. מבשלים את הרביולי במים רותחים עם מלח במשך כ- 5 דק'. מגישים עם הרוטב. מסננים ומעבירים לרוטב החם. ומגישים מיד.



הפסטה



מכונת הפסטה

לעיבוד בצק הפסטה נדרשת מכונת פסטה. מכונת הפסטה מיוצרת מפלדת אל חלד.

מרבית המכונות מיוצרות באיטליה, כמו כן בשנים האחרונות החל ייצור בסין. ניתן להבדיל בין המכונות ע"י פער המחירים (הסינית זולה יותר) וכמו כן גם ברמת העיבוד / חיתוך. כל מכונה מגיעה עם מלחציים באמצעותם מקבעים את המכונה למשטח העבודה.

המכונה הבסיסית היא סוג של מרדדת וישנם חלקים נלווים בעזרתם חותכים את הפסטה לצורה הרצויה.

בצד המכונה ישנה גלגלת עם מספרים 9-1 הקובעים את עובי הבצק, כאשר הנמוך ביותר הוא העבה ביותר וככל שעולים בהדרגה עם המספרים כך רידוד הבצק נעשה דק יותר.

ניקיון המכונה נעשה ע"י מטלית לחה. חל איסור לנקותה בזרם מים (מנגנון הרידוד נהרס)!!!

ישנן מכונות פסטה חשמליות, ישנם חלקים הניתנים לחיבור למיקסר וניתן לרכוש מנוע למכונות הידניות.

פסטה טרייה

הפסטה הטרייה מאפיינת ומגיעה מהאזורים הצפוניים והקרים של איטליה.

בצק פסטה טרייה מיועד לשימוש מיידי. הוא טעים, מזין ומגוון, טעמו ומרקמו מעודן ומשובח במיוחד ומתאים לאירוח או ארוחה חגיגית במיוחד. ניתן להגיש את הפסטה עם סוגי רטבים שונים במליות שונות חלביות, בשריות או ירקות וגם מתוקות. ניתן לבשל, לאפות או אפילו לטגן.

תהליך הכנת פסטה ביתית אינו מסובך אך דורש מיומנות. ניתן לעבד את הבצק למוצר מוגמר לא מבושל ולהקפיא, במצב זה המוצר לא יעבור הפשירה ויכנס ישר מהמקפיא למי הבישול הרוותחים.

משך הבישול של פסטה טרייה קצר, כ- 3-4 דקות (תלוי בעובי). ופסטה טרייה ממולאת 5-7 דקות.

סוגי הפסטה הבולטים ביותר המיוצרים מפסטה טרייה הם הפסטות הממולאות למיניהן. והן נחשבות מנות יוקרה.

להצלחת הפסטה, חשוב ביותר להשתמש בקמח מותאם לפסטה כמו קמח מחיטת דורום.

בצק פסטה

הרכיבים הדרושים:

500 גר' קמח דורום
12 חלמונים
2 ביצים
1 כף שמן זית
1/2 כפית מלח

לבצק צבעוני:

פסטות בצבעים שונים:

פסטה כתומה עם פלפלים - למתכון הבסיסי מוסיפים 1 וחצי כפות מחית של פלפלים אדומים קלויים, טחונים במעבד מזון. מורידים מכמות הביצים ל-2 ביצים.

פסטה ירוקה עם תרד - למתכון הבסיסי מוסיפים 100 גרם של תרד חלוט ומסונן טחון במעבד מזון או תרד ממוצרי סנפרוסט. משתמשים במתכון זה ב-2 ביצים.

פסטה סגולה עם סלק - למתכון הבסיסי מוסיפים 1 וחצי כף של סלק שבושל במים ונטחון במעבד מזון. משתמשים במתכון זה ב-2 ביצים.

פסטה אדומה * - לבצק צבעוני, מפחיתים ביצה אחת ומוסיפים במקומה 100 גרם מחית ירק/רסק עגבניות.

פסטה צהובה - כורכום (עדיף טרי)

ניתן אף לתבל את הבצק בתבלינים יבשים, עשבי תיבול מבלי לשנות את יחס הנוזלים.

אופן ההכנה:

מעבדים במעבד מזון / במיקסר עם וו גיטרה קמח, מלח ושמן. מוסיפים את הביצים והחלמונים ומעבדים לבצק, אם צריך, מוסיפים מים קרים. עוטפים בניילון נצמד, ומניחים כחצי

שעה למנוחה במקרר. מרדדים במכונת פסטה לצורה רצויה.

הוראות לרידוד הבצק במכונה:

מכניסים למכונה לעובי MAX- מרדדים מוציאים מקפלים ומרדדים לצד שני. חוזרים על הפעולה 3 פעמים עד שהבצק מתגמש, מבהיר והמרקם שלו חלק.

בשלב זה כבר לא מקפלים את הבצק ומעבירים אותו במכונה לפי הסדר הבא: 9-7-5-3

רביולי, פטוצ'יני, בעובי 7

עלים ללזניה, קנלוני בעובי 9

לאחר המילוי ניתן להקפיא לכמה חודשים, לאכסן במקרר יום או יומים עד לבישול.

את הפסטה תמיד מבשלים אחרי שהרוטב מוכן ומגישים מיד.





עיקרית / תוספת 

חלבי 

15 דק' 



פסטה ברוטב בשמל רוזה

פסטה משובחת אהובה מאד גם על ילדים

אופן ההכנה:

מרדדים את הבצק כפי המוסבר במתכון בצק פסטה, ומעבירים את הבצק המרודד לחיתוך רצועות בגלגלת

אופן ההכנה של רוטב בשמל רוזה :

ממיסים בסיר על להבה בינונית את החמאה מערבבים פנימה עם מטרפה את הקמח עד שהוא נספג בשומן, מוסיפים את החלב ומערבבים היטב עד להסמכה, מתבלים במלח, פלפל שחור ואגוז מוסקט. לקראת סוף הבישול מוסיפים פנימה את רוטב העגבניות, מתבלים, טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.

הרכיבים הדרושים:

1 כמות בצק פסטה

לרוטב בשמל:

100 גר' חמאה
3 כפות קמח לבן רגיל
2 כוסות חלב
1 כוס שמנת מתוקה
מלח, פלפל שחור גרוס, אגוז מוסקט
400 גר' רוטב עגבניות מוכן
1 עגבנייה מרוסקת
שום קצוץ לבחירה
200 גר' גבינת מוצרלה מגוררת להקרמה
כף בזיליקום קצוץ

לביבות עולמיות

לאטקעס, כרעמזעלאך, פנקייקס - לא משונה באיזו שפה תקראו להן הן תמיד עגולות וחמות, נוטפות שמן ומבטיחות דקות של טעם טוב מכל הלב | מסע לביבות סובב עולם יהודית גולן

לביבות רוסיות מתקתקות

יהיו מי שיאמרו שבכלל הלביבות שייכות להם. אלו הם תושבי בלארוסיה שהלביבות באמת משמשות במקום כמאכל הלאומי. לא נתווכח על כך, ונשלוח מן המטבח הרוסי הסמוך את ה"סירניקי" - לביבות גבינה ופירות יער אותם נחליף בחמוציות...

הרכיבים:

חבילה גבינת טוב טעם
2 ביצים
1/3 כוס סוכר
1/4 כפית שטוחה מלח
3/4 כוס קמח לבן
1/2 כפית אבקת אפיה
100 גרם חמוציות שרויות במים
חמים כחצי שעה

אופן ההכנה:

לערבב את החומרים היטב, לטגן במחבת משומנת בחמאה, להגיש עם שמנת חמוצה, לשוחרי בריאות, אפשר לאפות כחצי שעה בתנור...

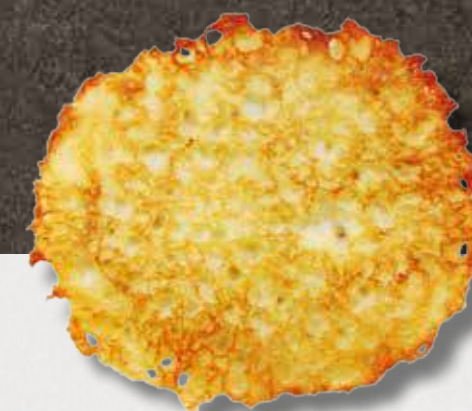


לביבות איטלקיות מפתיעות

האיטלקים מכינים לביבות מ...אורז. קוראים להן ארנצ'יני ויש להן מרקם מיוחד במינו.

את הלביבות מכינים בדרך ארוכה, שכוללת תחילה את בישול כוס האורז (עגול דווקא) על מצע של בצל מטוגן ו-2.5 כוסות מים רותחים. רק לאחר שהאורז מוכן מוסיפים לו 2 כפות קמח וביצה ואפשר להתחיל ללבב...

האיטלקים טומנים בכל לביבה כזו גבינה מלוחה קשה, מגלגלים אותה בביצה טרופה ובקמח, ורק אז מטגנים את הלביבות כשהגבינה בפנים הופכת נוזלית ורכה.



לביבות שוויצריות חסכוניות

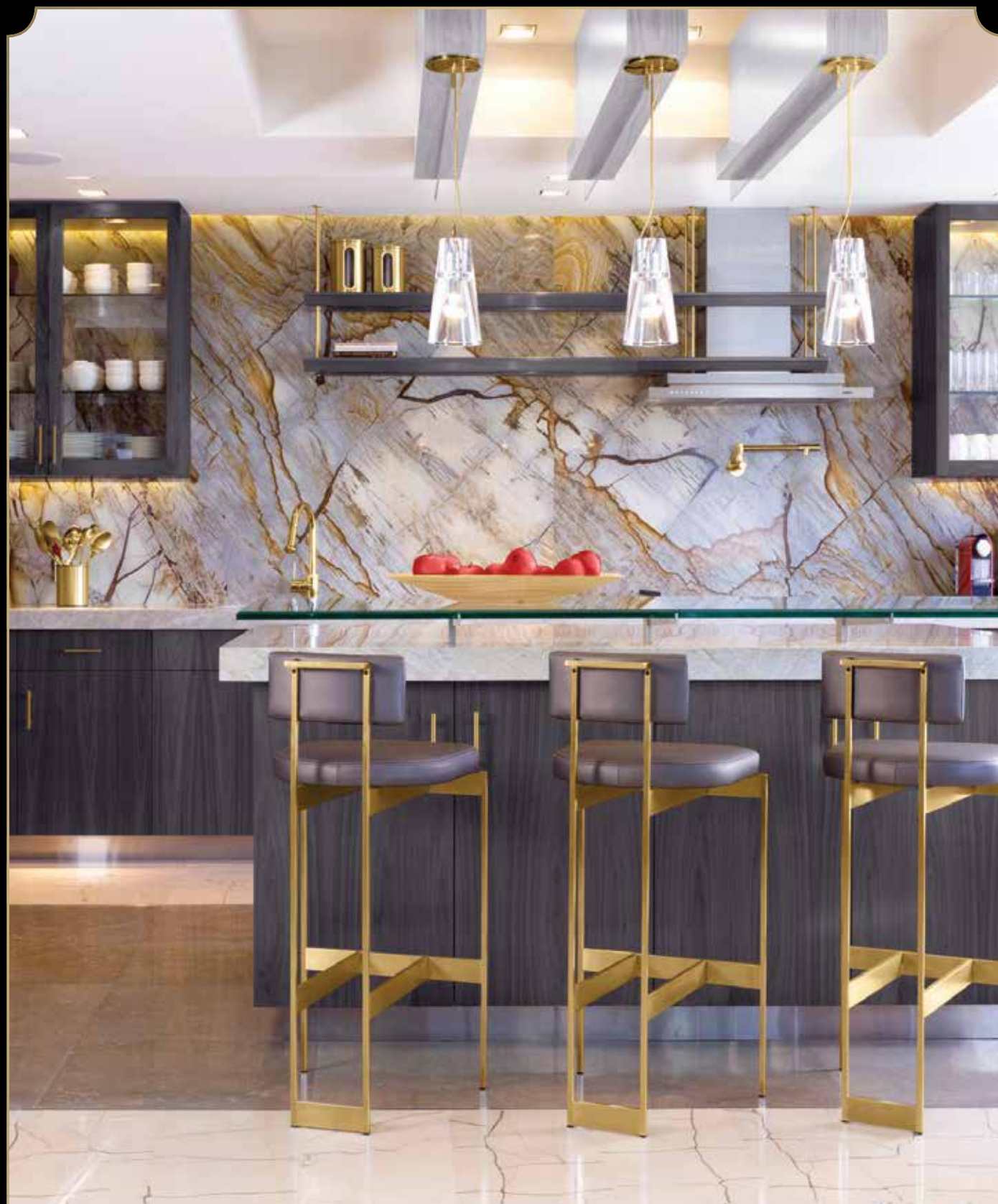
נראה שהשוויצרים לא אוהבים לעמוד ליד המחבת ולטגן באופן אישי. כך הם המציאו את ה"רושטי" לביבה אחת גדולה שפורסים בין המוזמנים.

הרכיבים:

2 תפוחי אדמה גדולים מרוככים
חמש דקות במיקרוגל
1 בצל קטן
1 כף קמח
1/2 כפית מלח
1 כפית פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

מערבים את כל החומרים. מחממים במחבת 2 כפות חמאה + 2 כפות שמן, שוטחים את התערובת מעל ומטגנים משני צדדים באש בינונית - כשמונה דקות מכל צד.



הכנסו ל'קיטשנס' וקבלו הצעת מחיר שמותאמת בדיוק לכיס שלכם, מבלי להתפשר על יוקרה ואיכות.

KITCHENS

קיטשנס, זה מטבח.

ירושלים: רח' ירמיהו 56
בית שמש: רח' נהר הירדן 10

שעות פתיחה: 10:00-18:00 // טל' 02-6243773
kitchens1.co.il



תחום הבריאות הוא הטרנד החם, שפית שלא שם לא תהיה קיימת בעתיד הקרוב

| שפית אורנית עובדיה |



ערכה מלאה מתנה לכל אחד מקורסי הפרופשינול!

סדנת חנוכה
חגיגה חלבית מקצועית
עם שף קונדיטור:
מירי זורגר

שנתי | 38 מפגשים
סוזי גלר M.Sc וצוות
שפיות ותזונאיות

שף בריאות ויועצת תזונה

מגמה ייחודית בתחומה המכשירה שפיות עם התמחות בבישול לתזונה בריאה. מקיפה את שיטות הבישול השונות תוך מציאת פתרונות קולינריים בריאים מיוחדים. הבוגרות תוכלנה גם להשתלב כמוכילות בריאות ומדריכות תזונה.

הפתיחה בח' טבת!

שנתי | 34 מפגשים
לאה הרמן,
טליה הורביץ

עיצוב אירועים ושזירת פרחים

מגמת עיצוב האירועים ברמה הגבוהה ביותר במגזר החרדי. שילוב של עיצוב אירועים ושזירת פרחים. חוויה מקצועית של עבודה מעשית ועיונית שתפתח בך כישורי עיצוב וניהול.

2 מקומות אחרונים!

10 מפגשים
שף קונדיטור
אפרת ליברווינד
קונדיטור מלכי אדלר

קונדיטורית בוטיק

קורס מאסטר בקונדיטוריה מודרנית. מאפי בוטיק בפרזנטציות מעוררות השראה והתמדת טכניקות מגדולי השפים בעולם לשימוש מקצועי ועסקי.

+ מתקדמות

10 מפגשים
שף קונדיטור
גלית בוישי

עיצוב וקישוטי עוגות

קורס חדשני מקיף באמנות עיצוב וקישוט העוגה. זילופים מתקדמים, בצקי סוכר, רויאל אייסינג, עוגות ראווה, ופיסול. הקורס שיפתח את הצד היצירתי שבך באפיה.

נותרו 2 מקומות אחרונים!

הנופש הקולינרי יוצא לדרך!

שני מחזורים של סדנאות מקצועיות עם שפיות הבית שלנו בתנאי נופש. מלון לייק האוס טבריה - כ"ח שבט-ב' באדר 3-7.2.19

חובלים בהשמה ועבודה!

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הבינלאומי

עמדות עבודת אישיות HANDS ON

סגל מורות ושפיות בינלאומיות

מוכר לצבירת שעות ושבתון

בית הספר החרדי היחיד ללימודי קולינריה

טל: 02-6522227

גבעת שאול 40 ירושלים

פרקטיקה מעשית שלא ילמדו אתכם בשום מקום!

הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה



לביבות ספרדיות מכרשה

אצלנו אוכלים אותן כסימן לראש השנה, אבל בספרד הן דווקא הופיעו על שולחן החנוכה! הלביבות הללו נחשבות למעדן במטבח הספרדי יהודי, אך הכנתן נחשבת למלאכה ארוכה ומתישה, בעיקר בשל כמויות הכרישה הנדרשות כדי להכין אותן.

למאכל ישנה גרסה צמחית או בשרית (עם בשר טחון בתערובת) כשבמקור מוסיפים לכרישה תפוחי אדמה, ביצים, מלח ופלפל שחור, ואז מניחים במקרר ליממה כדי שהתערובת תהיה צמיגית. (או מוסיפים פרורי לחם כדי לדלג על ההשהיה הזו) לפני הטיגון מצפים בקמח מצה או בפרורי לחם.

לגרסה מקוצרת:

- 3-4 ראשי כרישה בינוניים ללא תולעים (2 תפוחי אדמה לבחירה)
- 1 ביצה
- 1/3 כוס קמח
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- פירורי לחם

אופן ההכנה:

פורסים את הכרשות בעובי 1 ס"מ, שוטפים ומרתיחים בסיר עם מים כעשר דקות. סוחטים היטב. מוסיפים את יתר החומרים וטוחנים בפולסים קטנים, כך שהתערובת לא תהיה נוזלית. מחממים במחבת שמן, מלבים לביבות, מצפים בפירורי לחם ומטגנים מ-2 הצדדים עד להזהבה.



לביבות בצל הודיות

קוראים להן באגיי (ובמקומות אחרים פאקורה) והן באמת שונות ומעניינות...

מה שצריך:

- 4 בצלים פרוסים דק
- 2 ביצים (ההודים מעדיפים בלי...)
- כפית מלח
- 3/4 כוס קמח (עדיף קמח חומס)
- 1 כפית אבקת אפייה
- פלפל שחור גרוס

ההכנה:

לשים את כל המרכיבים בקערה ולבחוש היטב עם היד תוך כדי הפרדת עיגולי הבצל ומערכתם קלות. לטגן כרגיל.



עארוק - לביבות ירק עירקיות

לביבות מלאות בכל טוב מנוקדות בירוק, עם לב חם של אמא עירקית שמכינה אותן שעה והן נאכלות בחמש דקות... אגב, בקורס בישול בו השתתפתי הפכו את הלביבות האלו לפשטידות אישיות שחסכו את הצורך בטיגון והביאו את כל הטוב הזה בלי השמן.

הרכיבים:

- 2 תפוחי אדמה גדולים מגוררים
- 2 גבעולי בצל ירוק קצוצים
- 1 כוס פטרוליזה קצוצה
- 1 בצל קצוץ
- כוס כוסברה קצוצה
- עלים מגבעול סלרי אחד
- 3 כפות קמח / קמח מצה
- 3 ביצים
- לבחירה: 2 קישואים מגוררים
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור - לפי הטעם
- אופן ההכנה:
- מערבים, מלבים, מטגנים ומגישים...



מקצרים את הדרך להרזיה



פרופ' קידר

כשעודפי משקל ובריאות לא הולכים ביחד, מהווה ניתוח בריאטרי, ברוב המקרים, את הפתרון הטוב ביותר לבעיה | למי כדאי לשקול את הניתוח, אילו סוגי ניתוחים מוצעים, והאם אחרי הניתוח, חוץ מהמשקל, ממשיכים החיים כמו קודם | **פרופ' אנדרי קידר, ממנהלי היחידה הבריאטרית ב'מעייני הישועה' מסביר ומפרט**

ליות שמן זה לא קל. זה עלול, אפילו, להיות משא כבד מאוד. כי בנוסף לעודפי השומן שבעל המשקל העודף נאלץ לסחוב איתו לכל מקום 24/7, הוא עלול להביא בעקבותיו גם נדוניה לא מכובדת של תחלואה מגוונת, שעלולה לגרום לקיצור לא קטן של תוחלת החיים.

כבר בגיל צעיר יחסית אפשר לפגוש באנשים בעלי משקל עודף שסובלים מכאבים בפרקי הברכיים, הירכיים והקרסוליים. בנוסף, אנשים שמנים סובלים יותר מדלקות בעור ומזיהומים. אבל זה לא נעצר כאן. אנשים בעלי 'השמנת יתר חולנית' עלולים לסבול גם ממחלות קשות שפוגעות הן בגוף והן בנפש. סכרת, למשל, פוגעת באנשים בעל עודף משקל, פי חמישה יותר מאשר באנשים רזים. מחלות נוספות כמו: היפרליפידמיה, (יתר שומנים בדם לחץ דם גבוה, מחלות לב, אסתמה, כאבי גב תחתון, מחלות ניווניות במפרקים נושאי משקל, וגם סוגי סרטן מסוימים, הם מחלות שפוגעות קשות באיכות החיים של בעלי השמנת יתר חולנית, ומקצרות באופן משמעותי את תוחלת החיים.

אז מה עושים? שוקלים היטב (בכל המובנים) ופונים לניתוח בריאטרי.

'לא לכל אחד זה מתאים', אומר פרופ' אנדרי קידר, ממנהלי היחידה לניתוחים בריאטריים ב'מעייני הישועה', 'קודם כל, צריך להיות ברור שמדובר אכן בהשמנת יתר חולנית. מה זה אומר?

ערכי BMI תקינים נעים בין 19 ל-25. אדם שה-BMI שלו הוא מתחת ל-19 מוגדר 'סובל מתת-משקל'; אדם שה-BMI שלו הוא בין

25 ל-30 מוגדר 'סובל ממשקל עודף', מי שה-BMI שלו הוא בין 30 ל-35 מוגדר 'סובל מהשמנה', ואם ה-BMI שלו הוא מעל 35, הוא מוגדר, כ'סובל מהשמנת-יתר חולנית'.

הניתוחים מתבצעים במי שה-BMI-ו של עומד על מעל 40 והוא בריא. מדובר, בדרך כלל, בצעירים, שהעודפים עוד לא צברו נזקים בגופם. או במי שה-BMI-ו של עומד על 35, אבל המצב הבריאותי שלו כבר נפגע.

(ה-BMI הוא שקלול של המשקל ביחס לגובה - המשקל בקילוגרמים, מחולק לגובה במטרים בריבוע. אם אתה שוקל 80 קילו והגובה שלך הוא 1.80 מטר, עושים את הפעולה המתמטית הבאה: 80 חלקי 1.8 בריבוע. התוצאה היא ערך ה-BMI שלך).

גישות רבות מוצעות כיום לטיפול בהשמנת-יתר, ובהן דיאטה דלת קלוריות, תרופות, טיפולים פסיכולוגיים שמטרתם לחולל שינויים בהתנהגות ופעילות גופנית. עם זאת, הגישה היחידה שהוכח כי היא אפקטיבית לאורך זמן לטיפול בהשמנת-יתר חולנית היא ניתוח בריאטרי.

החגורה מתהדקת

"אחרי שנוכחנו שיש הצדקה רפואית לניתוח בריאטרי, ושהמטופל, אכן, ניסה לרדת במשקל ע"י דיאטה, אך לא הצליח", מנתח פרופ' קידר את המצב, "נציע למטופל את האופציה הזאת, אך נוודא שהוא מבין את משמעות התהליך, ומוכן לעמוד בדרישות ובמגבלות שהניתוח מציב, כמו גם במעקב שאחרי, ובאורח החיים החדש

שנדרש ממנו מעתה.

"קיימת לפעמים חשיבה מוטעית אודות הניתוח הבריאטרי, זה לא עובד בשיטת הזבנג וגמרנו: עושים ניתוח, יורדים במשקל, ונגמר הסיפור. פה הוא בעצם מתחיל מחדש. הניתוח הוא כמו קביים שהמטופל מקבל, מעכשיו הוא אמור לשנות הרגלים, ולסגל לעצמו אורח חיים בריא.

צריך להיות מסוגל לשינוי הזה, שאמור ללוות את האדם מעתה והלאה עד מאה ועשרים. בדיוק לשם כך עובר כל מועמד ועדת סינון, בה שותפים גם דיאטנית ועובדת סוציאלית או פסיכולוג, והם, בנטייה לאפשר למי שרוצה לעבור את הניתוח, מנסים לסנן את מי שלא יכול לעמוד בשינויים שהוא דורש. ההשמנה הרי לא הגיעה מהאוויר. המטופל התרגל לצרוך הרבה מזון, מלא בשומנים, סוכרים ופחמימות. מעכשיו הוא יצטרך לאכול בכמות מדודה ומחושבת, שתתאים לקיבולת הקיבה ולתיאבון שהצטמצמו.

התהליך מתחיל עוד לפני הניתוח, בבחינת ההתאמה של המטופל. הוא ממשיך בדיאטה דלת פחמימות, שנערכת כחודש לפני הניתוח, ומטרתה אינה ירידה במשקל, אלא הכנת האיברים הפנימיים לטיפול. תוך כדי ההכנות מקבל המטופל הדרכה, כדי שיבין איך יראו חייו הגסטרונומיים מעכשיו והלאה. אחרי ההליך הניתוחי, יקבל המנותח הוראות כלכלה לתקופת ההחלמה. כשלאחריה הוא אמור לחזור בהדרגה לשגרת חיים תקינה וסדר יום מאוזן ומסודר.

הירידה במשקל מתחילה מיד לאחר הניתוח. מכאן והלאה מוטלת על המטופל המשימה לשמור עליו, תוך כדי שמירה על אורח חיים נכון ובריא. אם המטופל יתחיל להרשות לעצמו קצת מעבר למה שהוא מסוגל וצריך, הגוף יתחיל להתרגל, והמשקל עלול לשנות כיוון ולהתחיל לטפס חזרה. הוא אמנם לא יחזור למה שהיה קודם, אבל עודפים חדשים יכולים בהחלט להצטבר. לכן השמירה הקפדנית תהיה מעכשיו חלק משגרת החיים.

כיום נעשים בישראל חמישה ניתוחים בריאטריים לטיפול בהשמנת-יתר:

טבעת מתכווננת, מעקף קיבה, מיני מעקף קיבה, שרוול קיבה, ומעקף תרסריון.

'ובעוד שבכרוב המחלקות הבריאטריות מתמחים הרופאים בסוג אחד של ניתוח', מדגיש פרופ' קידר, 'ביחידה הבריאטרית של 'מעייני הישועה' מתמחים ארבעת הכירורגים בכל סוגי הניתוחים, ומתאימים לכל אחד את סוג הניתוח המתאים לו.

הניתוחים הבריאטריים, חשוב לציין, נעשים בשיטה הלפרוסקופית, זאת אומרת בניתוח ללא פתיחת הבטן. דרך חמישה-שישה פתחים קטנים בדופן הבטן מחדיר המנתח מצלמה זעירה שמשדרת תמונות וידאו המוקרנות על צגים ומראות למנתח תמונה מוגדלת של הקיבה ושל האיברים האחרים שבבטן. נוסף על כך מוכנסים דרך הפתחים מכשירים מיוחדים המיועדים לביצוע הניתוח. לניתוחים בשיטה הזאת יש כמה יתרונות בולטים:

דבר ראשון, יש פחות סיבוכים כלליים (כמו דלקת ריאות וטרומבוזיס). יש פחות סיבוכים בפצעים שנגרמים מהניתוח, ולא נוצרים בקעים בחתך הניתוח, בנוסף, מיד אחרי הניתוח יש פחות כאבים, ומשך האשפוז לאחריו קצר יותר, וניתן לחזור מהר יותר לעבודה ולשגרה. כשחזרה לשגרת פעילות תיתכן כשבוע עד שבועיים לאחר הניתוח.

בתאבון?

בשעה טובה, הגענו לשלב שאחרי. עכשיו הוא הזמן להתחיל לרכוש הרגלי תזונה חדשים. ממש כמו תינוק שלומד ללכת, מתחיל הגוף ללמוד את עצמו מחדש.

הטעמים בפה משתנים, התאוה לאוכל מסוים פתאום כבר לא קיימת, כשמאכלים חדשים נכנסים לקטגוריית המאכל האהוב. לרוב, המשיכה לסוכרים ולפחמימות יורדת, ויתכן מאוד שבמקום לאכול תפוחי אדמה או וופלים, תעדיף לאכול דווקא סלט ירקות גדול.

אבל לא מייד מגיעים לשם. בחודש הראשון לאחר הניתוח יש להקפיד על תזונה נוזלית - דייסתית רכה ועל נטילת מולטי וויטמן

למציצה או בנוזל - בהתאם להנחיות שמקבלים מהדיאטנית לפני השחרור מבית החולים. ורק כחודש ימים לאחר הניתוח ניתן לחזור בהדרגה לתזונה רגילה.

גם עכשיו, יש להקפיד על לעיסה טובה, על אכילה איטית ועל אכילת ארוחות מסודרות. המלצות בנוגע לתוספות ויטמינים ניתנות בהתאם לניתוח שנעשה ולתוצאות של בדיקות הדם. והקילוגרמים המיותרים? בחודש הראשון ישנה ירידה מהירה במשקל - בממוצע בין 5 ק"ג ל־15 ק"ג. לאחר מכן קצב הירידה מתמתן ועומד על 1-0.5 ק"ג בשבוע. הירידה נמשכת כשנה עד שנה וחצי לאחר הניתוח, כשבתקופה הראשונה ההשפעה שלו בשיאה. ככל שחולף הזמן השפעתו הולכת ופוחתת. לכן, מי שמסגל לעצמו הרגלי תזונה חדשים ונכונים בתקופה הזאת, ישמור על הצלחת הניתוח לאורך זמן.

יש לזכור שהצלחת הניתוח תלויה מאוד במאמץ של המנותח, בשיתוף הפעולה שלו ובמשמעת העצמית שהוא מפגין, וששום ניתוח אינו מבטיח הצלחה של 100% בכל המנותחים. ההגדרה להצלחה היא שהמטופל איבד יותר מ־50% מעודף המשקל שלו.

אם הניתוח משיג את יעדו, ולאחר זמן קצר נרשמת ירידה של ממש במשקל, עולה מיד אתגר חדש: לשמור על ההישג הזה לתמיד. לשם כך אסור למנותח להסתמך רק על הניתוח, אלא עליו לאמץ אורח חיים חדש: להקפיד על איזון בין כמות הקלוריות שהוא צורך ושהוא מוציא מדי יום. הדרך לעשות זאת היא להקפיד על תזונה נכונה ועל פעילות גופנית.

כדי לסייע למנותח להגיע למשקל הגוף האידיאלי ולשמור עליו מומלץ להיעזר בצוות רב־מקצועי שכולל נוסף על הכירורג גם דיאטנית ופסיכולוגית. רצוי שהליווי של הדיאטנית ושל הפסיכולוגית יתחיל לפני הניתוח וימשך זמן רב אחריו.

הדבר החשוב בדור החדש של הניתוחים הבריאטריים, הוא התוצאה של בלימת התיאבון. בדור הראשון הניתוחים פשוט לא איפשרו לאדם לאכול. התיאבון נשאר והאדם התענה. אבל כיום כשהאוכל עובר, בעקבות הניתוח דרך קיבה קטנטנה, ישר למעי הדק, התיאבון והרעב הרבה פחות מציקים.

אצל כל בן אדם תחושת השובע מגיעה מהמעי הדק. שם יש תאים שמזהים שמגיע אוכל, ומשדרים למוח תחושת שובע. בתהליך רגיל זה קורה רק שעה אחרי שהתחלנו לאכול, אלא אם כן מלאנו את הקיבה באופן קיצוני, וכשהיא 'הולכת להתפוצץ', אנחנו משוכנעים הרבה יותר מהר ששבענו.

בעקבות הניתוח, כשהאוכל מגיע מהר למעי הדק, תחושת השובע מגיעה יחסית מהר, והמטופל חווה הרבה פחות סבל מבעבר. ולמרות כל זאת, ההרגלים הגרועים כל כך קשים ומושרשים שהם לעיתים 'מנצחים' את הניתוח. כיון שהוא בוצע בקיבה ולא במוח, הזיכרון של האוכל הטעים מפעם מתגבר על הצורך המוקטן אליו, ואם אין לווי צמוד של צוות רפואי אחריו, מהר מאוד עלולים שוב להשמין. פה באה לביטוי האחריות של המטופל לשמור על ההישג, וללמוד לאכול נכון. מה עוד שעכשיו זה כבר הרבה יותר קל. התוצאות בשטח מוכיחות ששבעים אחוז מהמנותחים מחזיקים מעמד, ונשארים במשקל סביר יחסית גם אחרי עשר שנים.

מדברים בקיצור

סוגי הניתוחים לקיצור קיבה

ביחידה הבריטארית של 'מעיני הישועה' מציעים למטופלים את מגוון ניתוחי קיצור הקיבה שקיימים בשוק, הכירורגים ביחידה, חשוב לציין, מומחים בכולם.

ניתוח שרוול

זהו הניתוח שהחל את דרכו לפני כ-20 שנה, וכיום הוא הניתוח הנפוץ בעולם.

ניתוח שבו כורתים כ־90% מהקיבה המקורית, באופן שהחלק הנותר הוא מוארך וצר מאוד ונראה כשרוול. נפחו הממוצע של השרוול הוא כ־100 סמ"ק - בעוד שנפח של קיבה רגילה הוא כ־1,000 סמ"ק - וכתוצאה מכך קטנה באופן משמעותי כמות המזון שיכול המנותח לאכול בארוחה בודדת.

ניתוח השרוול מבוסס על שני מנגנונים שתומכים זה בזה: המנגנון הראשון הוא הגבלת כמות המזון שהקיבה יכולה להכיל, והמנגנון השני הוא ירידה ברצון ובצורך לאכול עקב הפחתה משמעותית בכמות הורמון התיאבון גרלין שמופרש מכיפת הקיבה - החלק העליון של הקיבה שנכרת בשלמותו בניתוח הזה. ניתוח שרוול קיבה מביא להפחתה ממוצעת של כ־75% מעודף המשקל.

בשנים האחרונות הפך הניתוח לנפוץ מאוד ברחבי העולם, ובכלל זה בישראל, ונחשב לניתוח הטוב ביותר והיעיל ביותר הן להורדת משקל והן לטיפול בתחלואה הנלוות להשמנה. ואולם, המעקב של 10 שנים אחרי הניתוח מראה כי היעילות פוחתת עם הזמן, ויש שיעור כישלון של בין 50%-30 ב-10 שנים.

כיצד גורם הניתוח לאובדן משקל?

הנפח הקטן של הקיבה והיעדר תחושת הרעב מאפשרים למנותח לצרוך כמויות מזון קטנות בהרבה מכפי שצרך לפני הניתוח. כאשר השרוול מלא, הוא אינו מאפשר למנותח לעבור את מגבלת הנפח - לפחות בחודשים הראשונים לאחר ניתוח. כמו כן מתחוללים שינויים בפעילות הורמונים שונים של מערכת העיכול. כתוצאה מכך גדלה הרגישות של הגוף לאינסולין - מה שמחיש עוד יותר את הירידה במשקל.

אולם אין לסמוך רק על הניתוח שיביא לתוצאות המקוות. לאחריו יש להקפיד גם על תזונה בריאה ועל פעילות גופנית כדי שתהליך ההרזיה יתרחש ביעילות ובקצב הרצויים.

ניתוח מעקף קיבה

זהו ניתוח שבו מנטרלים את רוב הקיבה ובכך גורמים להקטנה משמעותית מאוד של הקיבולת שלה ולתת־ספיגה מתונה של המזון בגוף. ניתוח כזה נעשה לראשונה לפני יותר מ־45 שנה, ועד לאחרונה היה הוא הניתוח הבריאטרי הנפוץ ביותר.

כיצד גורם הניתוח לאובדן משקל?

הנפח הקטן של כיס הקיבה והקוטר הצר של החיבור בין המעי הדק לבין כיס הקיבה (המנתח מצר את קצה המעי לפני חיבורו לכיס הקיבה) מגבילים את כמויות המזון שניתן לצרוך. נוסף על כך משיגים באמצעות הניתוח ספיגה מופחתת (תת־ספיגה) של המזון באמצעות עקיפתם (ובכך למעשה נטרולם) של שאר הקיבה, של התריסריון ושל חלק מהמעי הדק.

הכיס הקטן של הקיבה מתמלא במהירות במזון, וקצב התרוקנותו איטי עקב החיבור הצר של המעי הדק. המעקף של חלק מהמעי הדק גורם לכך שהמזון נפגש עם מיצי העיכול רק

בנקודת החיבור של "הקטע הקצר" - קטע המעי שמוביל מיצי עיכול מהקיבה ומהתריסריון, ובהם גם מיצי לבלב ומרה. במילים אחרות: יש דיחוי במפגש בין מיצי העיכול לבין המזון, וכך העיכול מתחיל בנקודה נמוכה יותר במעי מאשר במצב הרגיל.

מעקף קיבה גם מחולל שינויים בהורמונים של מערכת העיכול, והשינויים האלה תורמים, כנראה, לדיכוי התיאבון ולהגברת הרגישות של הגוף לאינסולין. זהו שיפור מטבולי חשוב מאוד שתורם אף הוא להפחתה במשקל.

ניתוח מיני מעקף קיבה

זהו ניתוח שבו מנטרלים את רוב הקיבה ובכך גורמים להקטנה משמעותית של הקיבולת שלה ולתת־ספיגה בינונית של המזון בגוף. ניתוח כזה נעשה לראשונה לפני יותר מ־20 שנה בארה"ב, אך בתחילה הוא נתקל ביחס חשדני של הכירורגים האמריקאים. אלה חששו שלניתוח צפויות להיות תופעות לוואי קשות כמו ריפלוקס מרתי (מעבר של מיצי מרה מהקיבה לוושט) וסרטן קיבה בגדם הקיבה. אולם כיום כבר יודעים במידה רבה מאוד של ודאות כי אין כל עלייה בשכיחות הסרטן אחרי ניתוח של מיני מעקף קיבה, ושכיחות הריפלוקס של מיצי המרה היא נמוכה מאוד: רק בקרב כ־1% בלבד.

השיעור הגבוה של אי־שביעות רצון מתוצאותיהם של ניתוחי השרוול והפשטות הטכנית של המיני מעקף קיבה בהשוואה למעקף הקיבה הרגיל הביאו לתחייתו של ניתוח המיני - בעיקר באירופה ובאסיה - במקום מעקף הקיבה הרגיל וניתוח השרוול.

כיצד גורם הניתוח לאובדן משקל?

הנפח הקטן של כיס הקיבה מגביל את כמויות המזון שניתן לצרוך. נוסף על כך משיגים באמצעות הניתוח ספיגה מופחתת (תת־ספיגה) של המזון באמצעות עקיפתם (ובכך למעשה נטרולם) של שאר הקיבה, של התריסריון ושל חלק משמעותי מאוד - שני מטרים לפחות - מהמעי הדק. הקטנת נפח הקיבה גם גורמת לירידה בתיאבון.

לתת־הספיגה המשמעותית יש השלכות מטבוליות חיוביות: שיפור במחלות הנלוות (סוכרת, שומני דם גבוהים) ושמירה ארוכת טווח טובה יותר על התוצאות החיוביות מאשר במעקף קיבה רגיל.

טבעת מתכווננת

בניתוח זה כורכים טבעת סיליקון סביב צוואר הקיבה. מדובר בטבעת שבחלקה הפנימי יש בלון שניפוחו יוצר לחץ על המעבר בין שני חלקי הקיבה - זה שמעל הטבעת וזה שמתחתיה (לאחר התקנת הטבעת נראית הקיבה כמו שעון חול: הטבעת היא שיוצרת את מותני השעון).

החלק של הקיבה שמעל הטבעת, שהוא הקטן מבין שני החלקים, נקרא פאוץ'. הנפח שלו קטן מאוד - בין 15 ל־20 סמ"ק - מה שמגביל מאוד את כמות המזון שביכולתו לקלוט. כאשר הפאוץ' מלא, נגרמת תחושת שובע. משמעות הדבר: ניתן להשיג תחושת שובע באמצעות כמויות מזון קטנות מאוד.

ניתן לשלוט על מעבר המזון בין הפאוץ' (שמעל לטבעת) לשאר הקיבה שמתחת לטבעת באמצעות הצרתה או הרחבתה. בעת שהמנתח מצר או מרחיב את הטבעת הוא נעזר בשיקוף רנטגן. השיקוף מבטיח שהוא יראה בזמן אמת את מצבם של הוושט ושל הפאוץ' וכן את עמדת הטבעת ואת מיקומה המדויק. על בסיס המידע זה יכול המנתח להסיק רבות על כמויות המזון שצורך



האם האוכל הוא כוס התה שלך?

תגיד, איך פתחת את הגיליון הזה? התחלת מהצד של קטיפה או מהצד של קציפה? אמרי לי איך את קוראת את העיתון שלך ואומר לך מי את.

אולי את קוראת את העיתון לפי הסדר? יתהפך העולם, את תתחילי אותו מזורז הפתיחה המובחר: 'קטיפה לחשוב', אחר כך תסקרי את התוכן, תוך כדי עיון פדנטי בראשי הפרקים, ובהמשך תשלקי אותו עד תומו בסדר מופתי? אם כך - את אדם מאורגן, שיטתי וסיסטמתי. מידי בוקר את מכריזה על דום נשימה כללי עד שהפיגמות והשמיכות עוברות מיפוי מדויק לפי צבעים וכך נכנסות לארונות. אוצרת מוזיאונים מבקרת אצלך כדי לבדוק איך את מארגנת את הפריטים בויתרינה, וגורמים מהסתדרות בתי המרקחת בישראל עושים עוברים אצלך כרגע קורס מזורז בסדר וארגון.

שמה את מתחילה את העיתון מהטור של יעל הבריאיה עם ההפרעה הנפשית? ייתכן שאת חייבת לוודא, ועדיף עכשיו, שאת נורמלית. אז הנה, קיבלת את מה שרצית: הצהרת בריאות חתומה על מצבך הנפשי מידי שבוע. החששות הופרכו.

את מתחילה את העיתון ממדורי וכתבות בריאות? את אחת שאוסף מחלות ותופעות הזויות תוקפות אותה חדשים לבקרים, אך הן אינן גראות לעין בלתי מזוינת וגם לא לכזו שכן מזוינת. בקיצור את היפוכונדרית, ובצוואה שלך תכתבי: 'אמרתי לכם'.

אם את מתחילה אותו מיישיבע בוחער' - יש לך כנראה אחד כזה שמסולא בפז, והסידור שלך מוכתם ב'אהבה רבה' בקטע של 'והאר עינינו בתורתך'. את מתחילה את העיתון מהמתכונים? את בן אדם שמח. כל נקודה של עצב, כל נקודה של שפל זה את והאוכל, האוכל ואת. את אף פעם לא נשברת כי רגע לפני את הולכת לאכול משהו, הרבה משהו. יש לך לאן לתעל את העצב שלך. האוכל מבין אותך, מנחם אותך, מחזק אותך, ויודע מה את אוהבת. הוא שם בשבילך ברגעי השפל, אם כי יש לו מחיר כבד משל עצמו.

את מתחילה את העיתון מ'חברות המטבחון'? את משפחתית, חמה ושורשית, המטבח שלך חם ומזמין, שם אפשר תדיר לקבל תה עם דבש ועוגיות קינמון חמות. אם בכל זאת בחרת להתחיל את גיליון המזון הזה מהטור הנוכחי - כנראה שמתכונים ואוכל הם לא כוס התה שלך, ואת מעדיפה לעסוק באוכל (או כוס תה) בפאזה קצת אחרת, ולשם כך בעצם התכנסנו. אנחנו נכניס לך את האוכל מהמקור האחורי. מתברר שהאוכל שולח זרועות מוקרמות, מתובלות ומוקצפות לכל חלקה טובה בחיינו. הוא נמזג לנו לכל שיחה, הוא מקציף במשרה מלאה את חמשת החושים שלנו, והוא שם גם כשלא אוכלים אותו. הוא לא חד כיווני ורק נכנס אל הפה, אלא גם מוציא ללא הרף ביטויים ומטאפורות מעולם המזון: 'אל תמכור לי לוקשים', 'שיטת הסלאמי', 'הוא שוחה בשמנת', 'אוכלים אותו בלי מלח' ועוד ועוד.

מה שמתברר הוא, שאין לנו בלעדיות על השיטה, ובעולם הגדול מרבים להשתמש במאכלים כמטאפורה, שעושה מהמשפט מטעמים.

את הדוגמאות הכנסתי כאן במלית: ברוסית - אומרים למי שמנסה להונות אותך: "אל תתלה אטריות על אוזניי".

ביפנית - חסר המזל נקרא: "אוכל אורז קר". בהינדית - אומרים למי שמחליף נאמנויות: "אתה כמו חציל". בשוודית - דבר קל מאד הוא "קל כמו פנקייק" ובפולנית "כמו לחמניה עם חמאה".

בגרמנית - אומרים: "לכל דבר יש סוף, ורק לנקניק יש שניים".

בספרדית - אומרים על טיפוס מעצבן שצץ בכל מקום בלי הזמנה "מופיע אפילו במרק", באיטלקית: "נתקע כמו פטרוזיליה".

ושוב מספרדית - במקום "עוף מכאן!" - אומרים: "לך תטגן אספרגוס".

בסיוע צמוד של כל העושר הלשוני הזה אני עומדת לגולל באוזניך מה שקרה לי אתמול בצהריים בשער גן הילדות: אימא אחת פלטה באוזני באגביות נוגשלתית: הקטנה שלך הייתה אצלנו אתמול אחר הצהריים, ואמרה לי שכל היום אין לך זמן. את כל הזמן עסוקה. הקטנה הזאת עוד לא בת חמש, וכבר היא מתנהגת כמו חציל, ובמקביל גם מתרגמת חופשי את העובדות הכואבות של החיים לכדי ערימה מזדקרת של נקיפות מצפון שתקועה לי בין הסרעפת למפתח הלב. זמן איכות עם הילדים? זה קל כמו פנקייק. לחם וחמאה בשבילי. מיום ראשון בשבוע הבא אני מתיישבת על הקרמיקה הקרה בחדר הילדים, אמהל מים בגבס, אלוש פלסטלינה ואצרח בתדירות גבוהה: "יופי, תשובה נכונה!" למחרת נדביק עלים יבשים על בריסטול שחור, וביום שאחרי שוב אתקע להם כמו פטרוזיליה, ואעביר אותם קורס קצר באוריגאמי.

בנקודה הזאת אני כבר צופה שהנסיכה תרצה לחסוך מעצמה את היותה בת של אימא בחסך, לא יתאים לה לאכול אורז קר והיא תאמר: "אימא, אולי תלכי לטגן אספרגוס?" כי היום אני רוצה לשחק עם הבובה זיוה". מה שבטוח: היא לעולם לא תזמר באוזני השכנות דברים בלי לחשוב, כי לכל דבר יש סוף, ורק לנקניק יש שניים.

חנוכה

ב ש ו ק ו ל ט י נ ה

חגיגת דונאטס, סביבונים ופרלני שוקולד פרימיום לחנוכה שמח ומרגש במיוחד.

שוקולטינה שמחה להציג מגוון מארזי יוקרה במבחר גדלים לחוויה שוקולדית בלתי נשכחת.

בהשגחת הברד"ץ
ירושלם
החידה

חלבי / פרווה

להשיג בחנויות
השוקולד והמתנות
המובחרות
לברור הסניף הקרוב:
072-3953675



המטבחון האמיתי

מימי ברלין מתארכת במטבחון של: ציונה מזרחי | סוג: לכבוד חנוכה הוא יהיה מלבב ומטוגן...

אוהבת בעבודות המטבח

אני אוהבת להכין אוכל טרי שריחו מתנשא בכל הבית ומזמין את כולם לבוא לטעום, או טוב יותר - להתיישב ולאכול. זה נותן לי סיפוק ונחת, וגם כוחות, להמשיך הלאה... אני מטגנת לא מעט, חושבת שהלביבות הביתיות המטוגנות על כל השם הרע שיצא להן, הרבה יותר טובות מחבילה של חטיפים שמכילה שומנים עב"מיים, ועוד כל מיני חומרים והררי מלח.

פחות אוהבת

את הלביבות והשניצלים המוכנים - הקנויים. תביטו על רשימת המרכיבים מהם עשוי שניצל, שהיה אמור להיות מעוף, ביצה ופרורי לחם ותביטו שמהירות ההכנה שלו לא שווה את התוצר הסופי! שלא לדבר על התחליפים המוכנים, שאומנם מוכנים ברגע, אבל אפשר לכוונת אותם בלב שקט "גיאנק פוד". לא צריך להיות שוחר בריאות כדי להפסיק להלעיס את הילדים שלנו באוכל הסינטי הזה!

זמן מטבח

אני הרבה במטבח. הילדים שלי יודעים שכשהם מחפשים את אמא בבית 99% שהם ימצאו אותי במטבח. זה המוקד של כולנו, שם אני משוחחת עם הילדים, עוזרת להם בשיעורים, מנהלת שיחות טלפון. מה לא, ותוך כדי גם מבשלת...

מהמטבח של אמא

אמא שלי נולדה במרוקו, שם הנשים השקיעו המון במטבח ובבישול. היא לא עבדה מחוץ לבית ויכלה להתחיל את הכנת הארוחה בבוקר ולהמשיך עד הצהריים. היא לא ראתה בזה עבודות או בזבוז זמן. זה היה התפקיד שלה והנחת שלה, והיא עשתה את זה בשמחה. כשאנחנו הלכנו ללמוד היא אמרה לנו, תעשו רק את הדברים המהירים... אל תלמדו ממני. וכשהתחנתי היא הייתה שולחת לי את כל המאכלים שדרשו זמן רב במטבח.

שבת

הסלטים אצלנו בשבתות זה משהו משהו. אין שבת בלי עשרה סלטים לפחות, שחלקם מבושלים וחלק חיים. למעשה, הרבה פעמים אחרי מנת הדגים והסלטים, חלק מהסועדים מרימים ידיים ולא ממשיכים לאכול, אבל כמובן, אני מכינה גם מרק, גם בשר ותוספות וכמובן - מנה אחרונה!

מה במטבח שלך את הכי אוהבת?

את המחבת היצוקה הכבדה שלי. היא עשויה מברזל, שחורה וגדולה, והלביבות שאני מטגנת בה יוצאות אחת אחת: לא נדבקות, לא נשרפות. פשוט מחבת מושלמת!

מה לעולם לא יקרה אצלך במטבח?

כשאוציא מאכל מהמחבת לעולם לא אניח אותו בשכבות מעל ומתחת נייר סופג. הדבר גורם לכך שהמאכל יקלוט אדים והפריכות תהפוך לעיסה צמיגה. מאכלים מטוגנים צריכים להתקרר באוויר הפתוח! הטוב ביותר להניח את המטוגנים על תבנית רשת, שעומדת מעל נייר סופג!

ומה כן יכול לקרות במטבח שלך?

לביבות מכל דבר. כבר מזמן גיליתי שכל ירק או פרי בתוספת ביצה וקמח או קמח מצה יכול להפוך בקלות ללביבות אהובות שנחטפות ונגמרות. כך, לא פעם, אני מגניבה שאריות מזון או ירקות שמזקינים ללביבות, וכולם נהנים.

וטיפ מהמטבח

- לטגן לביבות רק כאשר השמן מספיק חם. אם השמן לא חם דיו, הלביבות יידבקו לתחתית המחבת!
- לקבלת לביבות תפוחי אדמה פריכות בטיגון, השרו את תפוחי האדמה לאחר הגירוד ל-30 דקות במי קרח.
- כדאי לטגן לביבות הכי סמוך לארוחה, טיגון מוקדם הופך אותן לספוגיות. אם טיגנתם מראש, ייבשו את הלביבות כמה דקות בתנור חם לפני ההגשה.



התה שרה

תה הניסים של שרה ממש סצרה בכוס תה

החורף בפתח וכן גם חג החנוכה
זה הזמן להכין ולתנוז את מיתות החורף ובנוסף ולתנוז עליה במשקל

הגיע הזמן להבריא ולהשיל את הקילוגרמים המיותרים בקלות ובבריאות עם ערכת הבריאות של שרה שמסייעת בתהליכי הרזיה ללא דיאטה דרסטית עם

חליטות הבריאות של שרה

שרה מעיין מרפאה טבעונית ומומחית לעשבי מרפא פיתחה חליטות מיוחדות לריפוי מחלות רבות ומניעתן ושמירה על משקל תקין. מבוסס על סיפור אישי מיוחד

החליטות מטהרות ומחזקות את הכבד (חשוב לאכילה מרובה) מורידות באופן משמעותי את הצורך באכילת מתוקים ופחמימות (לחם, פסטה, תפוז"א)

כמו"כ לשרה חליטות בריאות המסייעות לריפוי והקלת מחלות כגון: כולסטרול, לחץ דם, קנדידה, סכרת, אסטמה, דלקות פרקים, התקררויות, שפעת, דלקות בגרון ובאוזניים, סינוסים ועוד...

לרוכשים ערכה תינתן הדרכה לאורח חיים בריא. כולל חוברת מתכונים



התה של שרה - זוכה במקום ראשון בתחרות 'דיאטת מבחנה' במקום ראשון מתוך 8 חברות מובילות בשוק מתחום הדיאטה

התחרות נערכה ע"י מגזין בוסתן

לכל המעוניין ישלח דיסק שמע עם הסיפור האישי של שרה והסבר

מתנה חליטת בריאות למשפחה לכל הרוכש ערכת טיפול לארבעה חודשים

חברת 'התה של שרה' מציעה מכירת זכויות בבלעדיות באזורים נרחבים בארץ
הזדמנות נדירה במחיר מציאה. לפרטים: 03-5709920

כל מי שתארגן חוג בית שכולל הרצאה מרתקת של שרה בעצמה תקבל ערכת טיפול במתנה לחמישה חדשים

למוצרי בריאות והרזיה נוספים, לפרטים ורכישה התקשרו:

077-5590011 | טלפון בקליניקה: 03-5709920

באין מענה ניתן להשאיר הודעה

- מתאים לכל המשפחה ולכל כים -

המחיר כולל יעוץ חנים, ליווי ותמיכה לאורך כל הדרך

מענה קולי אנרשי
24 שעות ביממה



חדש!

אביגיל מיזליק

מתוק ובריא

עוגות וקינוחים מפתיעים ממרכיבים טבעיים



מתכון לאורחים ב-5 דקות:



מתכון עד-5 מוצרים:



מתכון עד 50 ש"ח:

לביבות גבינה

- 1 קופסת גבינה
2 ביצים
4 כפות קמח
1/2 כפית א. אפיה
מלח, פלפל
אופן ההכנה:
- לערבב את כל החומרים, להחליק
לביבות למחבת חמה ומשומנת
- לטגן היטב משני הצדדים.
- ניתן לפזר סוכר מעל ולהוריד את המלח
והפלפל מהרכיבים.

לביבות קישואים

- רניבים:
3 קישואים מגוררים
2 גזרים מגוררים
3 ביצים
7 כפות קמח תופח
תבלינים: שום, מלח, פלפל
אופן ההכנה:
- לערבב את כל החומרים, להחליק
לביבות למחבת חמה ומשומנת
- לטגן היטב משני הצדדים.

ספינג' סופגניות מזרחיות

- רניבים:
1 קילו קמח לבן
2 כפות שמרים יבשים
1 כפית מלח
3 כפות סוכר
3 כוסות מים פושרים
שמן לטיגון
אבקת סוכר לקישוט
אופן הכנה:
- שמרים בקערה את השמרים המים והסוכר
וממתינים לתסיסה כחמש דקות
- מוסיפים את הקמח והמלח ולשים בצק
רך.
מתפיחים בתנור שחומם 50 מעלות כחצי
שעה
- מרתיחים שמן עמוק, יוצרים בייגלאך
ומחליקים לשמן לאחר שמגמכים להבה
לחום בינוני נמוך.
- הופכים, מטגנים עוד 3 דקות ומוציאים
על נייר סופג
- מפזרים אבקת סוכר או סירופ מייפל,
ומגישים חם

אכזר שבת קודש

תפוחים מטוגנים

- רניבים:
3 תפוחי גרנד קלופים
לבלילה:
כוס קמח תופח
2 כפות סוכר
1 ביצה
3/4 כוס מיץ תפוחים או חלב סויה
קורט קינמון
אופן ההכנה:
- מוציאים את ליבת התפוחים ופורסים בעובי 1/2 ס"מ.
- מערבבים את כל חומרי הבליה.
- טובלים את התפוחים בבליה ומחליקים למחבת עם
שמן חם.
- מטגנים על אש בינונית נמוכה משני צדדים.
- מעבירים לצלחת על נייר סופג, אפשר לפזר למעלה
אבקת סוכר או לצקת סירופ קרמל.





ציפי כהן והקמפוס הקולינרי סטיילינג: נועה קנרניק צילום: אסף עמברם



עיקרית / תוספת



חלבי



60 דק'



סוכריות פסטה במילוי תרד או בטטה ברוטב בשמל

הרכיבים הדרושים:

1 כמות בצק פסטה

מלית:

חבילת תרד קפוא מופשר או 3 בטטות מבושלות ומעוכות היטב

1 מיכל ריקוטה או שמנת מתוקה או גבינה לבנה 100 גר' גבינה צהובה מגוררת

1 ביצה

חצי כוס פירורי לחם

מלח, פלפל שחור גרוס, אגוז מוסקט

רוטב בשמל:

100 גר' חמאה

2 כפות קמח לבן רגיל

2 כוסות חלב

1 שמנת מתוקה

מלח, פלפל שחור גרוס, אגוז מוסקט

100 גר' גבינת מוצרלה מגוררת

אופן ההכנה:

מילוי:

מערבבים יחדיו את כל חומרי המילוי, טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך. מעבירים לשקית זילוף

מרדדים את הבצק כמו בהוראות בעמוד הקודם.

מזלפים בקצה פס של מלית. מגלגלים פעמיים, חותכים את הגליל מהרצועה של הבצק, ומקוצצים את הקצוות לצורת סוכרייה.

רוטב בשמל:

ממיסים בסיר על להבה בינונית את החמאה,

מערבבים פנימה עם מטרפה את הקמח

עד שהוא נספג בשומן, מוסיפים את החלב

ומערבבים היטב עד להסמכה מתבלים במלח,

פלפל שחור ואגוז מוסקט. כשהרוטב רותח

מוסיפים שמנת וגבינה צהובה, ממשיכים לערבב

עד שהגבינה נמסה והכל מתאחד.

לפסטה:

מבשלים את ה"סוכריות" כ-5 דקות במים

רותחים, מגישים מיד עם רוטב בשמל חם.



ציפי כהן והקמפוס הקולינרי סטיילינג: נועה קנרניק צילום: אסף עמברם



עיקרית / תוספת 

חלבי 

30 דק' 

קנלוני במילוי בטטה וגבינות

אופן ההכנה:

מערבבים את חומרי המלוי ומתקנים תיבול, ממלאים בשקית זילוף מכינים את הרוטב: בסיר נפרד, מרתיחים את חומרי הרוטב תוך כדי ערבוב ומסירים מהאש ממלאים את גלילי הקנלוני ומסדרים בתבנית יוצקים את הרוטב, מכסים ואופים 20 דקות. מסירים את הכסוי, מפזרים גבינה צהובה ואופים עוד 10 דקות להקרמה. מגישים חם. ניתן להקפא ולחמם שוב בתנור, רצוי לצקת רוטב נוסף לפני האפייה.

הרכיבים הדרושים:

חבילה גלילי קנלוני מוכנים

מלית:

3 בטטות מבושלות ומעוכות היטב
100 גרם גבינת שמנת
100 גרם גבינה בולגרית או פטה
רבע כוס שמנת מתוקה
100 גרם גבינה צהובה
מלח
פלפל שחור גרוס
מעט מוסקט טחון

לרוטב:

מיכל שמנת לבישול
100 גרם גבינה צהובה מגוררת
אגוז מוסקט
מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה
כף בזיליקום קצוץ
לקישוט והקרמה:
גבינת צהובה או פרמזן מגוררת

לחם



פרוזה



10 דק'



פוקאצ'ת ירקות קלויים וגבינות

[3 פוקאצ'ות עגולות]

שדרוג נפלא לפוקאצ'ה הקלאסית. מהווה ארוחה של ממש בתוספת סלט טרי

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל חומרי הבצק בקערה גדולה (אין צורך להשתמש במיקסר!) לבצק מאוד מאוד נוזלי. עוטפים את הקערה בניילון ומניחים לתפוח כשעתיים.

מחלקים את הבצק לשלושה. בעזרת ידיים רטובות מניחים את הבצקים הדביקים ב-3 תבניות עגולות בקוטר 24 ס"מ או שמניחים את הבצק על מגשים מרופדים בנייר אפיה ומסדרים אותם בצורת עיגול.

מפזרים את הירקות והגבינות מעל הבצקים, מזרזפים מעל מעט שמן זית רוזמרין יבש ומלח גס.

אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות כ-45 דקות עוד עד השחמה יפה.

רכיבים לבצק פוקאצ'ה:

6 כוסות קמח
2 כפות שמרים יבשים
1 1/2 כוס סוכר
1 1/2 כוס שמן קנולה או שמן זית
1 1/2 כף מלח
1 1/2 כוסות מים

לירקות:

2 פלפלים חתוכים לקוביות
חציל קטן חתוך לקוביות
בטטה קטנה חתוכה לקוביות
1 בצל סגול חתוך לקוביות
2 קישואים מזן זוקיני חתוכים לקוביות
100 גרם גבינה בולגרית מפוררת
100 גרם גבינה מלוחה מפוררת
מעט שמן זית לפיזור
מלח גס
רוזמרין יבש



עוגה



חלבי



חצי שעה



עוגת שמרים במילוי גבינה וציפוי שטרויזל:

[2 תבניות בקוטר 22 ס"מ או 4 פסים]

הכי קלאסית והכי טעימה בעולם

אופן הרכבת העוגות:

מחלקים את הבצק ל-2 חלקים ומרדדים אותו לעלה גדול מאוד. מורחים מעל העלה מחצית מכמות המלית. מגלגלים לרולדה מהודקת ואת הרולדה מגלגלים לשבלול. מניחים את השבלול בתבנית עגולה בקוטר 22 ס"מ ומפזרים מעל את פירורי השטרויזל.

אם מכינים פסי שמרים מחלקים את הבצק לארבעה חלקים ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפיה. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-40 דקות או עד השחמה יפה.

העוגה נשמרת נפלא בהקפאה עד חודש.

לשטרויזל:

150 גרם קמח (כוס)
100 גרם סוכר (1/2 כוס)
100 גרם חמאה רכה

אופן הכנת הבצק:

מניחים את כל חומרי הבצק בקערת המיקסר עם וו הלישה ולשים כ-10 דקות עד לקבלת בצק רך. מניחים לתפוח שעה במקום חמים.

אופן הכנת המלית:

מערבבים בקערה את כל החומרים.

אופן הכנת השטרויזל:

מערבבים את שלושת החומרים עד שמתקבלים פירורים. שומרים להרכבת העוגה.

רכיבים לבצק שמרים חלבי:

5 כוסות קמח
כף שמרים יבשים
100 גרם חמאה רכה
1 1/4 כוס שמן
3/4 כוס סוכר
1 כוס חלב או מים
1 ביצה
1 1/2 כפית מלח

למילוי:

1 מיכל גבינה כחושה (טוב טעם)
500 גרם (2 מיכלים) גבינה לבנה 5 או 9 אחוז
1 1/2 כוסות סוכר
100 גרם חמאה מומסת
כפית תמצית וניל מאיכות טובה
3 חלמונים
3 כפות קמח



עוגיות



פרווה



10 דק'



טבעות בצק רבוך במילוי קרם נוגט

[כ 24 טבעות]

תחליף מעולה לסופגניות המטוגנות בערבי הלביות והמסיבות...

רכיבים לבצק רבוך לפחזניות:

250 גרם (כוס+כף) חלב (או מים או חלב סויה לגרסה הפרווה)
250 גרם (כוס+כף) מים
200 גרם חמאה (או מרגרינה)
300 גרם (2 כוסות + 2 כפות) קמח
10 גרם (כפית) סוכר
10 גרם (כפית שטוחה) מלח
450 גרם ביצים (9 ביצים)

לקרם:

2 מיכלים שמנת מתוקה או צמחית
3 כפות סוכר
5 כפות אבקת נוגט

אופן הכנת הבצק:

מחממים את התנור ל-200 מעלות במצב טורבו בסיר קטן שמים את המים, החלב, החמאה, הסוכר והמלח. מביאים לרתיחה עדינה מעל להבה בינונית ומבשלים עד שהחמאה נמסה.

מוסיפים את הקמח ומערבבים מיד בעזרת כף עץ או לקקן. מבשלים 2 דקות נוספות (כדי לאדות כמה שיותר נוזלים- כך הבצק יכיל פחות

נוזלים באפיה והפחזניות תהיינה יבשות וחלולות). אחרי 2 דקות מתקבל בצק אחיד שנראה כמו כדור. מורידים מהאש ומעבירים את הבצק למיקסר עם וו גיטרה או עם וו ההקצפה.

מערבבים במהירות בינונית כ-8 דקות, לקירור הבצק. (אם מוסיפים את הביצים לבצק חם, הן תתחלנה להתבשל, מה שיפגע בפוטנציאל ההתנפחות של הבצק בהמשך.)

מוסיפים ביצה אחת בכל פעם. לא מוסיפים את הביצה הבאה עד שהביצה שלפניה נטמעה לחלוטין בבצק.

ממשיכים ללוש כדקה נוספת לקבלת בצק מבריק, דביק והומוגני. כדי לדעת שהבצק הצליח, מושכים כלפי מעלה את וו הגיטרה או וו ההקצפה, ורואים שנשאר עליו מעין V של בצק. דרך נוספת לבדוק היא לקחת כדורון בצק לשים אותו בין האצבע והאגודל ולראות שהוא נדבק ונמתח, ויוצר מעין מראה של מסטיק.

מעבירים את הפחזניות לשקית זילוף עם צנתר כוכב, צנתר עגול או ללא צנתר בכלל.

מרפדים מגש שטוח בנייר אפייה. שמים מעט מהבצק בפינות התבנית,

מתחת לנייר, כדי שלא יתרומם במהלך הזילוף.

מזלפים צורת טבעות בקוטר 6 ס"מ. מכניסים למדף המרכזי של התנור ומורידים את המעלות ל-180. אופים כחצי שעה או עד השחמה יפה של הטבעות. (חשוב לשים לב שזמני האפייה משתנים מתנור לתנור. בסוף האפייה הפחזנית צריכה להיות קשה, קלה וחלולה.)

מוציאים מהתנור ונותנים לפחזניות להתקרר בתבנית.

אופן הכנת הקרם:

מקציפים את השמנת עם הסוכר ואבקת הנוגט לקרם יציב

אופן ההרכבה:

מכניסים את הקרם לשקית זילוף עם צנתר כוכב או ללא צנתר. חותכים בעזרת סכין את טבעות הבצק וממלאים מהקרם. מפזרים מעל אבקת סוכר ואגוזי לוז קצוצים גס.

הטבעות נשמרות היטב במקפיא ללא המילוי. ועם המילוי עד 24 שעות במקרר.



מעייין של נעורים ובריאות

תשע חליטות התה
המדהימות של 'התה של
שרה' הן פרי מחקר שפיצח
את סוד ההרזיה האישי
שערכה שרה, מומחית תזונה
ועשבי מרפא, על למעלה
משלושת אלפים נשים.



שמציג המשקל העודף. היא החליטה לסגור את הקליניקה לתקופת
מה ולהתרכז בעצמה ובבריאות גופה.
שרה שקעה במחקר ובלמידה והצליחה להתאים לעצמה חליטת
צמחים כזו שנועדה לסדר את הקשרים הכימיים בגופה, לנקות את
הכבד ולחזק את המערכת החיסונית.
היא החלה לשתות מהחליטה בקביעות והופתעה לראות כי בד בבד
עם חיזוק והבריאות היא גם מפחיתה ממשקלה!
הגילוי הוביל אותה לפתח שיטת תזונה ייחודית.

קבוצת המחקר

לאחר 14 חודשים בהם גילתה שרה כי המשקל החדש נשמר
ובקלות, החליטה שביכולתה לצאת עם הבשורה ולסייע לאנשים.
אלו שנטלו מהחליטה הצליחו אף הם להשיל קילוגרמים רבים.
ההצלחה עברה מפה לאוזן, וגרמה להצפה של אנשים שביקשו
להתנסות בחליטה.
קבוצת המחקר הזו, שמנתה למעלה משלושת אלפים איש, דיווחה
על תוצאות מופלאות!
המדהים היה שמלבד על הרזיה - דיווחו האנשים על סיוע בהורדת
שומנים בדם, כולסטרול, לחץ דם ועל איוון כללי... דברים שתועדו
בקפידה, ללא צורך להשקיע הון.
החליטה שרקחה שרה מטהרת את הפסולת בדם, מחזקת את
המנגנון החיסוני, מסדירה את מחזור הדם, משחררת רעלים ומכילה
את מרב הוויטמינים והמינרלים שהגוף צריך. היא עזרת לגוף לעזור
לעצמו ובכך לא רק מגבירה את חילוף החומרים אלא מחזירה לאיזון
מצבים של חוסר איזון בגוף.
שרה המשיכה במחקר ובפיתוח ומחליטת ה"אם" פיתחה תשע
חליטות נוספות, שבמשך השנים הוכיחו את עצמן בעוצמה רבה, אף
יותר מחליטת המקור.
שרה ומשפחתה שבו לארץ, וכאן היא הקימה את חברת "התה של
שרה" ("רזי הבריאות" לשעבר).

כך, כפי שהבטיחה שרה שנים קודם לכן, היא מעניקה לאנשים -
לצד החליטות המופלאות שלה - שפע של אמונה וכוחות, בריאות
ושמחה.

"אתם לא לבד" זהו הסלוגן וגם המוטו של שרה ואתם מוזמנים
לבדוק זאת...

שרה והצוות שלה מלווים אתכם ביעוץ ללא תשלום לתזונה טבעית,
טובה ונכונה, המותאמת לכל משפחה וכוללת גם חוברת מתכונים.
בנוסף, תוכלו לקבל תמיכה מקצועית במשך חודשים רבים, בחינת
בדיקות שונות וניתוחן - לאורך כל הדרך.

הפתגם הידוע טוען כי "אין חכם כבעל הניסיון, אך חכם
עוד יותר, הוא מי שלומד מניסיונם של אחרים". אחרי
ניסיונות עיקשים למדה שרה את סודה של חליטת התה
שסייעה לה להשיל 44 קילוגרמים עודפים. עכשיו היא
מזיעה לכולם ללמוד מניסיונה העשיר הכולל מחקר ולימוד של
שנים.

במלחמה על נפש הילד

שרה הייתה אם צעירה לתינוק חמוד בשם גלעד. עם לידתו החל
גלעד סובל ממגוון בעיות: אסטמה קשה, ברוניטיס ואפילו דלקת
קרום המוח. בשנתיים הראשונות לחייו היה גלעד מאושפז ימים
ארוכים וקיבל תרופות על בסיס קבוע. הוא היה חלוש וחולני.
באחד הלילות הידרדר מצבו של גלעד הקטן. כיוון שבעלה של שרה
שהה בחו"ל, שרה הזמינה אמבולנס, נטלה כמה ספרים להעביר עימם
את השעות הארוכות הצפויות לה ומיהרה לבית החולים.
הלילה בטיפול נמרץ ולאחר מכן הימים במחלקה היו מתישים.
הכיסא הנוקשה הכאיב לגופה והיא העדיפה לשבת על הרצפה -
מניחה את ראשה על מיטת הילד ונשאבת לשינה-לא שינה, כשלפתע
מכה חזקה בראש העירה אותה. אחד הספרים שנטלה עימה צנח על
ראשה ונפתח. היא הביטה באותיות שמולה, נדהמת לקרוא תיאור
מושלם של קשת המחלות מהן סבל גלעד.
מבט חטוף בכריכה הכיר לה את הספר "#בריאות ואריכות ימים"
מאת א.י. גורן#. היא קראה כל אותו הלילה ועם בוקר הבינה
שהישועה לא תבוא מהאנטיביוטיקה ומהקורטיזון.
'עלי לצאת מכאן!' החליטה שרה, והגיעה לנטורופת ורופא טבעוני
מעולה, שבדק את הילד והתווה דרך.
הדרך לא הייתה קלה ולוותרת בתפילות, בצמחי מרפא ובנחישות.
שרה הבטיחה שאם יתרפא בנה היא תקדיש את חייה לטיפול ולעזרה
לאנשים.

ואמנם, מוצבו של הילד השתפר בצורה מופלאה!
גלעד יצא מכלל סכנה. בפעם הראשונה בחייו היו גרונו ואוזניו
המודלקים נקיים, התקפי האסטמה נעלמו, והרופאים שטיפלו בו בעבר
היו מוכרחים להודות שלמרות הפסקת התרופות הקונבנציונליות -
הוא הבריא לחלוטין.
שרה התמחתה בתורת עשבי המרפא והמשיכה להתמחות בתחום
גם לאחר שהמשפחה כולה עקרה לדרום אפריקה. היא פתחה
ביוהנסבורג קליניקה קטנה ובה סייעה לתינוקות, לילדים ולמבוגרים
בעיקר במחלות בדרכי הנשימה.

עבודה עצמית

לצד ההצלחה במישור הרפואי סבלה שרה ממשקל גבוה.
כנטורופתית והרבליסטית היא הייתה מודעת עד כאב לחוסר השליטה

לאכול בריא גם בחנוכה
לכבוד חנוכה - לביבות טונה אפויות עשירות
בחלבון וטעימות במיוחד

מאת רותי אבירי, יועצת התזונה של 'טונה
סטארקיסט'

לביבות טונה אפויות ברוטב יוגורט ועשבי
תיבול (20 לביבות)

מצרכים:

2 קופסאות טונה סטארקיסט בשמן זית כתית
מעולה - מסוננות, יש לשמור את השמן

1 ביצה

5 כפות פירורי לחם מחיטה מלאה

5 כפות קוואקר

2 בצלים בינוניים קצוצים ומטוגנים להשחמה
קלה ב-2 כפות שמן זית מסונן היטב שנותר

מהטונה

2 כפות רסק עגבניות

1 כף סילאן

2 גורים מגוררים בפומפיה דקה

מלח, פלפל

1/2 כפית אבקת מרק בטעם עוף

לרוטב יוגורט (כ-20 כפות):

1 גביע יוגורט 1.5%

1 גביע שמנת חמוצה 9% שומן

2 שיני שום כתושות

כף שמן הזית שנותר מהקופסאות

1/2 כוס עשבי תיבול טריים קצוצים
לבחירתכם (שמיר, עירית, טימין)

מלח לפי הטעם

1/2 כפית סוכר

כף לימון כבוש קצוץ דק

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.

מערבבים את כל החומרים.

מניחים נייר אפיה על תבנית (אין צורך
לשמן).

אוספים כף גדושה מהתערובת ויוצרים
לביבה ומניחים אותן על נייר האפיה.
מכניסים לתנור חם.

אחרי כ-15-10 דקות הופכים את הלביבות.
אופים 10 דקות נוספות.

בזמן שהלביבות בתנור, מערבבים את כל
הרכיבים לרוטב היוגורט ומניחים בקערת

הגשה.

חנוכה שמח!



אומרים שלום לבוילר! מתקדמים למים
חמים שאף פעם לא נגמרים

עם היעלמות השמש וכניסת המערכת
החורפית לפעולה, הופכים המים החמים
למצרך מבוקש בכל בית. כמה פעמים
באמצע אמבטיה לקטן רצתן לחמם מים
בקומקום חשמלי רק כדי לחמם לו את
האמבט לעוד 2-3 דקות?

5 סיבות טובות להגיד שלום לבוילר
שלכם:

חימום המים באמצעות דוד החשמל דורש
תכנון מוקדם. במידה ותרצו להשתמש
במים חמים בשעות לא מתוכננות, יתכן
ותמצאו את עצמכם ללא מים חמים.

המים החמים נגמרים לכם פתאום באמצע
המקלחת או שטיפת הכלים, וגרוע מכך
באמצע אמבטיות לתינוקות ולילדים
הקטנים.

שכחתם להדליק את הדוד או שניצלתם
את מלוא המים החמים בדוד, כנראה
שתצטרכו להמתין זמן רב לחימום מחודש
של המים.

תכנון המקלחות בימי שישי על מנת שיהיו
מים חמים לכולם, הופך לעול כבד עד
בלתי אפשרי.

במידה ודוד החשמל דולק אצלכם בבית
ללא הפסקה, המקלחות אינן רציפות
ובשעות שונות, ככל הנראה ניצול
האנרגיה בביתכם נעשה באופן לא יעיל
דבר הבא לידי ביטוי בחשבונות חשמל
גבוהים.

עם מחמם המים המופעל בגז אין עוד
צורך בתכנון מוקדם ובחימום מראש
של הדוד. עם פתיחת הברז, המכשיר
מספק מים חמים ללא הגבלת כמות וזמן.
המכשיר מגיע עם שלט חכם המאפשר
שליטה בטמפרטורה המועדפת וכיבוי
פשוט טרום כניסת השבת. מחמם המים
מצמצם את הוצאות החשמל ועוזר ליהנות
מחיסכון מצטבר, צריכת האנרגיה נעשית
רק בעבור הזמן בו פתחנו את ברז המים
החמים בפועל.

החורף הזה מתקדמים למים חמים שלא
נגמרים עם מחמם המים של פזגז תוצרת
RINNAI, מחמם המים הנמכר ביותר
בישראל. לפרטים ורכישה *9636



'מיניליין' יבואנית כיריים אינדוקציה
של 'אלקטרולוקס', מביאה לכם מתכון
אקסטרה לספינג'ים, הבני דודים
המשודרגים של הסופגניות

המצרכים:

420 גרם (3 כוסות) קמח שמרים חצי מזמן
התפיחה, 50 גרם (רבע כוס) סוכר, קורט
מלח, חצי כפית תמצית וניל, 320 מ"ל (כוס
ושליש) מים, לטיגון: ליטר שמן, לציפוי: חצי
כוס סוכר, כפית קינמון טחון, להגשה: סירופ
מייפל אמיתי 100%, אגוזי לוז מסוכרים

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה גדולה קמח שמרים,
סוכר, מלח, וניל ומים במשך 3-4 דקות, עד
שמתקבל בצק אחיד ודביק.
מכסים את הקערה ומתפחים את הבצק
במקום חמים כשעה, או עד שהבצק מכפיל
את נפחו.

מחממים בסיר רחב שמן על להבה בינונית
- גבוהה. השמן מוכן לטיגון כאשר מכניסים
כף עץ לתוכו ונוצרות סביב הכף בועות
קטנטנות. בידיים משומנות קורצים כדורים
מהבצק (צריך לצאת מין חישוק תפוח).

מטגנים את הספינג'ים בשמן החם 3-4
דקות או עד הזהבה עמוקה. מוציאים בכף
מחוררת ומניחים על צלחת מרופדת נייר
סופג לקירור. בקערה קטנה מערבבים יחד
סוכר וקינמון לתערובת אחידה.

טובלים את הספינג'ים המוכנים בתערובת
הסוכר והקינמון.

מגישים עם סירופ מייפל בנדיבות ואגוזי לוז
מקורמלים.
חנוכה שמח!



קינוח 

פרווה 

40 דק' 



צ'ורוס

מעין "סופגניות" נפלאות מהמטבח הספרדי והמקסיקני, מבצק רבוך מטוגן בשמן עמוק, גיוון מעניין לחנוכה

אופן ההכנה:

מרתיחים את המים עם הסוכר, שמן והמלח. מוסיפים את הקמח ומערבבים ערבוב מתמיד עד לקבלת בצק שנפרד מהדפנות, מנמיכים ומבשלים עד לקבלת מרקם של פירה. מעבירים לקערת המיקסר, מערבלים בעזרת וו גיטרה לצינון הבצק, מוסיפים בהדרגה את הביצים, ביצה אחר ביצה עד להשמעה וקבלת בצק אחיד. מעבירים לשק זילוף עם צנתר משונן.

מחממים סיר עם שמן לטיגון עמוק, מזלפים רצועות לשמן הרוותח ומטגנים. מגישים מגולגל בסוכר וקינמון. או טובלים בסירופ מייפל או שוקולטה חמה

רכיבים:

250 מ"ל מים

100 גרם שמן

2 גרם מלח

5 גרם סוכר

150 גרם קמח

3-4 ביצים