

צאו ל(חנות) טבע

(ידיעות אחרונות, מוסף "רק בריאות", 10.4.2005)

יש אנשים שאת הקניות השבועיות שלהם הם עושים בחנויות הטבע או הפירות הטבע שברשתות השיווק. ההיצע גדול, וכיום ניתן לבסס את התזונה שלנו על טהרת האוכל הטבעי, המלא והאורגני ממש כמו פעם. החיים המודרניים אפשרו לנו להחשיף למזונות שונים המהווים את אבן הבניין המטבחיים במאון ארצות הברית, כשם שהטופו הציג אלינו מהמזרח. להלן מספר דוגמאות למזונות נוספים, חלקם מוכרים יותר וחלקם פחות שחדרו בשנים האחרונות למטבח הישראלי.

קינואה

הקינואה מוציאה אלינו מדרום אמריקה. היא משפחת הסלקיים, אך מבחינה תזונתית מודרכת כדגן. בשונה מהמזונות השייכים למשפחת הדגניים, הקינואה מכילה את כל חומצות האמינו החיוניות לנו (אלו שהגוף אינו מייצר בעצמו וצריך להשיג מהמזון) ולכן נחשבת כחלבון מלא כמו הסויה (מאגזינים שניצלו מחקר שפורסם בציתון International Journal Food Science Nutrition בשנת 2002).

הקינואה מכילה ויטמינים ומינרלים רבים כגון ברזל, סידן, מנגניום, אשלגן, ויטמינים מקבוצת B וחומצה פולית. הקינואה עשירה בסיבים, שהרי היא תבואה מלאה, הנאכלת עם קליפתה. במנת קינואה (3 כפות) יש 10% מההמלצה לזריכה יומית של סיבים.

הקינואה מתאימה לחיים המודרניים המהירים מאחר ודרושים 10-15 דקות בלבד להכנתה. אופן ההכנה דומה לאורז. על כל כוס קינואה יש להוסיף בין כוס וחצי לשתיים של מים ולבשל על אש נמוכה. רצוי לשטוף את הקינואה לפני הבישול במים קרים עד להוצאת השכבה הצמיגנית הנראית כקצף היוצא מהמים. בצורה זו מינרלים טעם מר שצולל להתלוות לקינואה. ניתן לשלב אותה בתפריט היומי כסלט קר, כתחליף לאורז (כתוספת למנת הבשר) ובמקרים.

בדומה לקינואה ניתן לראות בחנויות מאון אטרנטיות למנת פחמימתית כגון: אורז, כוסמת ודוחן.

מולסה

בצת ייצור הסוכר הלבן כל הויטמינים ומינרלים יוצאים לתרכיב נוגזי סמיק בצבע חום כהה הקרוי מולסה. היתרון של המולסה הינו בכמות המינרלים המהווים 9% ממנה וכוללים סידן, אשלגן, סלניום, ומנגניום. זאת לאור העובדה כי סוכר לבן אינו מכיל כלל ויטמינים ומינרלים, אלא אנרגיה (קלוריות) בלבד. המולסה מכילה גם ברזל, אך יש לזכור כי אחוזי הספיגה של הברזל גדולים יותר כאשר מקורם מן החי. בנוסף מכילה חומצות אמיניות (אבני הבניין של החלבון) וויטמינים מקבוצת B המהווים 17.5% מהרכבה.

סוכר חום הינו דגמת ביניים בין הסוכר הלבן למולסה. הסוכר החום עבר ליבוק, אך חלקי ולכן מכיל כמויות זעירות של ויטמינים מקבוצת B ומינרלים כגון: ברזל וסידן.

אין הבדל קלורי משמעותי בין הסוכר בכפית סוכר (חום או לבן) יש 20 קלוריות והמולסה מכילה 15 קלוריות לכפית, אך היא תורמת לתזונה הויטמינית והמינרלית היומית. מזונות נוספים שיכולים להוות תחליף בריא יותר לסוכר הלבן הם טיפות סטיביה וסירוב חרובים.

נבטים

כל הירעים מכילים נבט, חומרי תשמורת וקליפה חיצונית. הנבטים מהווים "מזון חי" הנמצא בשלבי גדילה. ההנבטה מאפשרת למינות גדולה יותר של ויטמינים ומינרלים לטובת ספיגה טובה יותר באופינו. אפונה יבשה, כדוגמא, אינה מכילה במצבה היבש ויטמין C, אך לאחר הנבטה בת ארבעה ימים מתקבלים 86 מ"ג ויטמין C ל-100 גרם המהווים את מלאו הצריכה היומית המומלצת. הנבטים עשירים בסיבים, כך שתוספת שלהם בסלט או בתוך סנדוויץ' יכולה להאריך את תחושת השובע לאורך זמן רב יותר.

נבטי אלפאלפא - אספסת צעירים מאד הסיידן והגרחון. מביאים גם ברזל, אבץ, מנצניום ואשלגן, ויטמין C, K ומקבוצת ה-B. לאור תכולה גבוהה של פיטוכימיקלים נחשבים נבטי האלפאלפא כתורמים להורדת רמות הכולסטרול בדגם ולמניעת סרטן המעי הגס.



לנבטי החילבה יש ריח וטעם חריף ייחודי. מחקרים מדעיים רבים, ניהתם אלו של פרופ' זכריה מדר מאוניברסיטה העברית בירושלים ובמחקר שפורסם כבר בשנת 1991 ב-European Journal Clinical Nutrition, הוכח קשר בין צריכת חילבה לאיזון רמות הסוכר בדגם ושיפור פרופיל שומנים. זו הסיבה שרצוי לשלבם בתפריט היומי ולהרוויח בנוסף גם נוזלי חמצון, מאוון ויטמינים ומינרלים והקטנת הצורך במתוק.

ידועים בשוק מאוון רחב של נבטים כגון: נבטי חמניות, נבטי כוסמת, נבטי ברקולאי, נבטי ארזר הנחלים, נבטי מש, נבטי צנונית ועוד רבים אחרים.

כוסמין

הכוסמין הינו אחד מהדגנים המולכרים בתנ"ך. "חמשה דברים חייבין בחלה החיטים והשעורין והכוסמין ושיבולת שועל והשיפון הרי אלו חייבין בחלה" (ד"ר א, א פרק א הלכה א משנה). נחשב כסוג צמח של חיטה. קמח הכוסמין צעיר בסיבים ובחלבון (פי 10-25% מכמות החלבון שמצויה בחיטה). מכיל יותר ויטמינים מסוג B בהשוואה לדגנים אחרים. ניתן למצוא אותו בקמח ממנו מכינים קרקרים, לחמים ומצות, פסטה ואף שקדי מרק. רבים מתבלבלים בין הכוסמין לכוסמת, אך למצט הצמודה כי שניהם בעלי אותו שורש ושייכים לקבוצת הפחמימות אין כל קשר בניהם.

טמפה ומיסו

כולנו מכירים את הטופו שהיצי אלו מהמזרח הרחוק, אך מצטים התוודעו לצורות הכנה שונות של הסויה כגון: טמפה ומיסו. מקורה של הטמפה באינדונזיה. טמפה הינו פולי סויה מותססים. תהליך התסיסה אורט לשינוי בהרכב התזונתי של הסויה ומקל על ציכולה. כל פולי הסויה נמצאים בטמפה ולכן הוא מכיל סיבים וויטמין B12 בהשוואה לטופו שאינו מכיל אותם. הטמפה משוקק לרוב כשהוא קפוא ולכן ניתן בחיי מדף ארוכים. ניתן להכין ממנו תחליפי בשר וממרחים. גם המיסו הינו תוצר תסיסה ממושכת של ציסת פולי סויה. מיסו סויה המופק מסויה בלבד הינו בעל צבע חום. אך אפשר למצוא בשווקים מיסו בתוספת דגנים שונים. למשל, מיסו בתוספת אורז מלא הינו בעל צבע חום בהיר ומיסו שצורה (החלק והחריף ביותר) הינו בעל צבע חום כהה. המיסו משמש כתבלין בסיסי במדינות המזרח הרחוק. הינו בעל מרקם קרמי ומשתמשים בו כתחליף למלח, לאבקת מרק או כרוטב סויה. היתרון של המיסו מתבטא בכמות לניחה של נתרן, ולכן יכול להיות תחליף טוב למוצרים אלו שאינם מומלצים לאלו הסובלים מיתר לחץ דם ורזישים לנתרן.

אורז בר

פנים האחרונות עלתה המודעות לחשיבות הצריכה של מזונות מלאים לרבות אורז מלא. האורז הלבן מתקבל לאחר קילוף, ליטוש וקבלת תוספת ברק על ידי כיסוי האורז בגלוקוזה וטלק. האחרונים היוצרים בעת שטיפת האורז במים לפני הבישול. האורז אינו מכיל את הנבט ואת הקליפה. בתהליך הליטוש מאבד האורז ויטמינים מקבוצת B, מינרלים שונים וכמובן את רב תכולת הסיבים. אורז בר אינו אורז בהדרה הבוטנית שלו. הוא מכיל יותר חלבון מכל אורז רגיל. בנוסף, בניאוד לשאר התבואות, אורז הבר מכיל גם את חומצת האמינו החיונית ליצין, הנמצאת בקבוצת הקטניות. על מנת להנות מחלבון מלא המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות משלבים צריכה של תבואות עם קטניות כדוגמת אורז ועדשים. באורז הבר אין צורך לבער את השיילוב עקב המצאת חומצת האמינו ליצין. מצבר ליציון כאורז ניתן להכין ממנו גם לחם ולהנות הן מהסיבים המצויים בו והן מהרכב החלבון שלו.

אני מזמינה אתכם לבחון את פירות הטבע הרשתות השיווק ולהכנס אל חנויות הטבע. תוכלו למצוא גם מאכלים שיוכלו להשתלב בתפריט היומי שלכם, יתרמו לאיכות מזונכם וליציון.