



פיקוד החורף

איזה מאכל חורפי משומך לנלסון מנדלה, לביל ג'יטס ולקיט מוס. איך מגדים ג'ינגר בעיציז הביתי ומה המרכיב בסודי שכדי להוסיף לחמין (חוץ מקישקע)? המילון שיעביר לכם את החורף בקלות, עם או בלי מטריות

מתן ברידד

תצלומים ואורות: א.א.ו. קרייטיב | Shutterstock

ישול אחר/אטוי
המשמעות של אטור או אטוי נזקודה. תשאלו למה? כי לפי הרפואה הסנית בישול אטור "מטען" את האוכל באמצעות מחממות.

שולח חמה לבוקר קר, מרק חם מאד בצהרים ותשילום בבישול אטוי לארוחות ערבי, מכיוון שבחורף אנו מנוטים לשמר על החום", אמרת אילוקמייר,

"אולי זה אינו מקרי שהירות העונתיות שבסוף הבישול ההורפיות משלימים זה את זו. לרוב ירקות השורש לוחץ זמן רב יותר להתבשל והם תוספת בריאה וטעה למרקם ולתשילום חמיפים, ולכן מטאימים לשיטות בשילוחרפיות. להשלמת התמונה, ריקות השורש מכילים אותם אנטוי אוקסידנטים, המחזקים את מערכת החיסון". על פי הנטורופתיה, בישול ארוך יותר, כך מתבלת השפעה מהחמתת לאורן זמן, המאפשרת לגוף לבנות חום ולשמור עליו. "מחנות שבועות בשילוח

אטוי קלים יותר לעיכול ודורשים פחות השקעה אנרגטית, ובכך גם מאפשרים לשמר על החום. אמרה זו נכונה בעיקר לבוקר, לאחר הלילה שבו פעילות הגוף מנמלה, ומוביל לעורו לו עם אוכל חם", היא מוסיפה. ומה לגבי מי שלא מת על אוכל חם? מסתבר שגם פה אפשר לאalter. "הרצון לאוכל חם בחורף הוא אינדיבידואלי", מרגיעה אילוקמייר,

"אם אתם אוהביםسلطים ונסו להכין מירקות שורש, מקטניות או מדגנים, או הוסיפו קטניות מבושלות,比如 קשא, אגוזים או ממע עוף או טונה לסלט היוק שלכם".

וכל חורפי


מה המשותף למרק, לחמין, לתבשיל קדרה ולא מעת הבלינים? כולם שייכים לעונה הקרה. הטבע אמן להזנת הגוף לשאכל תכונות נוספות. על פי הרפואה הסנית, חשוב לשמר על חום הגוף בחורף בעזרת מאכלים חמימים ובעל חרפנות מתונה (עדיף יגרום דזוקה להזעה מוגברת ולאבד חום). לפחות חלק מהאכל צריך להיות מר ומלוח כי טעים אלה מכונים את האנרגיה למרך הגוף. גם בנטורופתיה יש התיחסות לאוכל חורפי, אך מכיוון אחר. "הנטורופתיה מכונת לתזונה שמקצתת את מערכת החיסון", והוא צריכה להיות עשרה במנזונות מלאים ודלה בסוכרים מזוקקים", אומרת קרן וילקומייר, נטורופתית ומנהלת אתר טבלי (www.teva-li.co.il). מרכיב חשוב בתזונה חורפית נקרא קרוטונואידים, סוג של אנטוי אוקסידנטים המגנים על בלוטת התימוס. כשבളת התימוס נזוקה, יכולתה לשולט במערכת החיסון יerdeת ממשמעותית. כדי להגן עליה מומלץ להכנס לתריפת ירקות עתירי קרוטונואידים: דלעת, גזר, בטטות, פלפל אדום ועגבניות. ירקות נוספים יסייעו להתגן מפני החורף והמלחות שהוא מביא עמו הם כרוב, כרובית, ברוקולי, כרוב ניצנים, צנון, צנונית ולפת ועם פירות עיר, שום וארטישוק ירושלמי.



טִיסָה

מה משוכף לנסון מנדלה, ואלאס גורמי, ביל גיטס וקייט מוס? כולם הציגו בשלב זה או אחר שהם אוהבים דיסה. המאכל החורפי אולוי מעורר אסוציאציה תינוקית, אך לא מעת מנגרים משבצים בתפריט שיבולת שועל מבושלת עם תוספות מקור לסתבים תזונתיים וחלבון. הסיבים מסיעים לעיכול ועזרים לירידה במ膳ך, ותכולת החלבן הגבוה מספקת אנרגיה וחוסכת בנשנים. רצים עוד עובדים? דיסה מייצבת את רמת הסוכר בدم, ואכילתה על בסיס קבוע מפחיתה את הסיכון להלוות בסוכרת. היא עוזרת למוח ליצר סroteinן (ע"ע), מפחיתה דיכאוןות ועוזרת לשלוות בתיאבון. מטפסי הרים נוגים לאכול דיסה כדי ליצור שחרור אנרגיה אטי ומיבור, וחוקר הקטבים ריצ'רד וואולד אמרנסון הציגו בחומרם גלם להנחתה כשיצאו לחקר את הקוטב הצפוני והדרומי. גם אסטרונאוטים אמריקאים נהגים לאכול דיסה בחלל, אולי שగבותן כדור הארץ אינם מספיקים. ליאורה אקוקה גולדברג (ראו כתבה בעמ' 96) שרצה את הירקות הפליפינים המזiah עברו לידיה את "דיסת שלושת הדובים": שבולת שועל מלאה/אורוגנית מבושלת עם קמצוץ מליח אטלנטי גรส, כמה גרגירי פלפל שחור, מעט אגוזי מלך וחוף חמוץות. "הילדים שלי כבר בצבא, אך הדיסה הזה היא עדין אחד הדברים שאני הכי אוהבת לאכול בחורף. שבולת שועל היא פחמיימה מורכבת ממשחררת סוכר לדם באטיות ומספקת אנרגיה לאורך זמן בלי ירידת סוכר שתගרום לרעב או לעיפויות. הדיסה לא רק מחממת ומשביעת, אלא מחזיקה אותו שבעה עד הזרחים", היא אומרת. ועם גזרה כזו אין לנו אלא להאמין.

דרים

תפוחים, אשכולות ורודות ולבנות, פומלה ופומלית, לימוןים, קלמנטינה, אטרוג ולימים. שכךנו משוחה? הגוף שהכיழזה עם ענף חקלאות זה הוא המועצה לשיווק פרי הדר, ומעשה שהיה כך היה. בשנת 1927 הגיע ענף ההדרים למגדלים שדרשו התערבות של יד מconscious, כדי לדאוג לאינטראסים הכלכליים של החלקיים. נוסף על כך נוצרה תחרות בין יוצאים יהודים וערבים, והממשל הבריטי החליט לעשות מעשה בגאל חשייבות הענף לכלכלה הארץ. באוטם ימים דברים חזז לאט והמעצה לשיווק פרי הדר של פלשתינה והקמה רק בשנות 1941-1948. עם הקמת המדינה בשנת 1948 קיבלה המועצה את שמה היישראלי והייתה אחראית לכל הענף, בין היתר למוגג התפוחים Jaffa. בשנת 1991 הוחלט להפריט את הענף ולהעביר את האחירות לשיווק מהמעצה לידיים פרטיות. בשנת 2002 נעשה ניסיון להחיות את המוגג Jaffa, אך מצב החקלאות מבית ותחרות עזה בחוץ פגעו קשות בගאותה הישראלית. חבל.



גולש

המלחם הרשמי של העם ההונגרי. העדויות המקדומות ביותר גולאש לוקחות אותנו אחריה עד למאה השניה לפני הספרה, אז תיעדו מלומדים טנינים בכתב את הגרסה ההונית לתבשיל, שכלה חיטה וסוגי קמח שונים. עופר רודי, עיתונאי ואיש אוכל, מביא בספריו "גולאש לגולש - מטבח המתבח ההונגרי" (הוצאת LunchBox) סיפור מרגש על גולאש: "בכץ 1947 הבריטים עוד שלטו בארץ ישראל. הימים ימי מאבק לעצמאות, והיישוב היהודי עשה ככל יכולתו כדי להביאו לסייעו של המנדט. בפועל נעצת של האצל' חטפו אנשיו שנחילים אנגלים. המטרה: להשתמש בהם כקלף מיקוח ולהביא לשחרורם של שלושת אנשי הארגון שנחידנו למוות. ובנטינה של הוסתרו החטופים במרתף של מלשת יהולמים בנתניה, ובנטינה של אותם ימים כולם הכוו את כלם. מקום המחבוא היה רק כמה מאות מטרים מבית הוריו את כולם. מקום נשיא המכלה האקדמית ספרי שבגבג, פרופסור זאב צחור. על אמו, דבורה וייס, שהייתה דודה בקרבת לוחמי הארגון בתבשילה, הוטל להזכיר את האוכל לחטופים ולশומרים - אחד מהם הוא אביו של צחור, שמואל וייס. למועדת קרבות - במשך תקופה ארוכה בישלה ויס לפצוצי האצל' שאושפזו בבית חולים מאולתר וסודיו באחור נתינה - התגיסה למשימה. גאותה הגדולה, כילדת הונגריה, הייתה מרק הגולאש מעשה ידה להתפאה. התבשיל סמיר ועריר, עמוס בקבוקיות של תפוח אדמה וירקות שורש. שנגן דים של סמלים הבירטניים לימות, ביקש ויס מאשתו להזכיר להם סעודת אחרתה. האגדה מספרת שהייתה זו ארוחת מלכים, ובלבלה העילית شبיצרותה של וייס".



רנינקס

אחד הגראסאות הנפוצים ביותר לכיסונים, אוחז לפחותיגי ולקרפלען. ההורמונים והורסום טוענים לבעלות על הוורניקס, אך רוב העודיות מובילות דוקא לאוקראינה. זהות המקור מעורפלת עד יותר וכוללת את סי, סיביר וטורקיה, עם עדיפות לאחרונה. מספר הסבראות אף מספק הגראסאות, אך מה שברור הוא שאחורי שרדייקס את הבצק ויוצרים סהרונים, משליכים את הוורניקס למים רותחים כדי בדוק אם משתמע משם (Varenyk - מורתה). ברור? לא באמת, כי באזרים שונים באוקראינה מדיפים דוקא אידי. גם המילוי נתון לווכוח - מדגים ובשר ודע כרוב, פטריות וחלקו פנים. مليו מתוק מודבידניים, מאוכמניות ומופל בא בחשבון, אך הגראסה הפולורית ביותר היא במילוי תפוחי אדמה. עדות לשושים העומדים של הוורניקס ולחשיבותם הקולינרית אפשר למצוא במקרה בעולם, שבahn הוקמו אנדרטאות לכיסונים המקוריים. בפתח אחד המלונות בעיר צ'ירקיס שבאוקראינה, ניצב פסל של קוזאק מאמאי, דמות פולקלוריסטית המזוהה עם המדינה וידועה בחיבתה לוורניקס, כשם אחורי CISON ענק. בקרבו אצלנו מונומנט של סבייה ברמת גן והמBORGER ענק בכיכר רבין.

גנגביל (גינגר)

שורש או קנה? שעב תיבול או תבלין? לא חשוב איך תגדירו, או גינגר בשם הלועזי - או גינגר בשם גינגר. הוא אחד מצמי המרפא העתיקים בעולם, ואלפיים שנה של רפואיtin סינת תומכות בכך. את שמו קיבל הצמח מסנסkrit מהמילה Singaveram, שפירושה "שורש בצורת קרניות". בעולם העתיק הוא נחשב תבלין יקר, ובתקופה האימפריה הרומית מחיר קילוגרם גינגר היה שווה ערך לשתי כבשים אם אתם מגדלים עדר תולכי לחשב בלבד. לעירוניים זה קצת קשה. לאחר קריסת האימפריה הצמח נכח כמעט מוחלט, אך תודות למסעות מרכז פולו למזרחה הרחוק הוא חזר לככוב באירופה. אחת הבעיות השכיחות עם גינגר היא שקנוקים שורש, משתמשים קצת והשאר הולך לפח. במקרים לזרק כסף מה דעתכם לגדל אותו בבית? הורות השימוש פשוטות וקלות: בוחרים עצץ בעומק של כ-30 סנטימטרים כדי לאפשר לשורש לצמוח. קונים במרקול השכונתי שורש גינגר חלק ומבריק עם התחלתה של ניצנים. משרים במים פושרים לשמש הלילה, ולמחרת מטמינים בעיצז מתחת לתפנוי האדמה. לאחר שלושה-ארבעה חודשים תוכלו להתחילה לגוזם כל פעם קצרה, לתבל את הירקות המוקפצים ולהרגיש כמו בתאיון.



בית

חמין עירקי, גראסה קלילה לחמין האשכני (עד כמה שחמיין יכול להיות קל). במקום בשר בקר שמי עוף, ובמקום שעויות וגוריסטים משתמשים באורז. את העוף ממלאים בקורקינטים חתוכים באורז, סוגרים ומעמידים על אש קתנה או מכנים לתנורليلיה. המהדרין משתמשים בפלטה חשמלית, אבל מה שהחשוב באמות הוא לשמר על חום נמוך. התבליינים העיקריים בטביה הם פלפל אנגלי והל, או בקיצור בהרט. אחרי שמתפקידיםليلת שלם לא להתנפל על התנור בגל הריח, מוציאים את הסיר ומגלים נתחין עוף רכים, אורז ספגו במיצים בטעם בהרט ובתחתית הסיר שכבת אורז פריך, הציפוי של מי שומן לחכות. עירקים אסלים מטגנים ביום ישישי פרוסות חציל מגישים למחורתם עם הביצים החומות שהתבשלו בטביה, עם פיתות טריות ועם עמבה. עוגג שבת בל' צרבת וכולסטרול.

מיאפה בכלל מתחילה בספר בשבי התבשיל הזה? נפתח בעבודות: בלשון חז"ל המילה "חמן" היא צורת הרכיבים של "חם", ומתייחסת למאכלים שהתבשלו לאורך זמן בחום נמוך. בידיש הוא נקרא צ'ילנט או טשלנט, שם שמקורו ביטוי בצרפתית עתיקה Chault-lent, שפירושו "מתהכם לאט". דרך כלל יש בחמן תפוחי אדמה, שעועית, בשר וביצים, אך כל עדה מעצבת אותו כרצונה. רפי אהרוןובי' מאטליז'מדנינה "ידע הבשרים" אומר שיש ממש דברים שצריך לעשות אם לא רצים לקלב בשבת בצהרים סיר פחים: "קודם כל צריך לוודא שתערובת הבשר לא תהיה רזה מדי כדי שלא תתייבש בשעות הבישול הארוכות. חמן מתייבש בדרך כלל למיטה או למלחה, ואחד הטריקים למניע זאת הוא לתקוף שהבשר יהיה בשכבת האמצועית. נוסף על כך, כדאי להוסיף עצמות. תערובת עצמות קלאסות' לחמן יכולה לכלול עצמות רגל וברך, המכילות כמה רבעה של גלטי. הגלטין מחלח את החמן וככובן טעים מאוד. אף על פי שרוב המה אינם נשאר בתוך העצמות, הוא עדין מוסיף לטעם כשהוא בתערובת. סידור קלאסיס לחמן הוא להגינה את העצמות בסיסיס הסיר, מעליין את הבשר ואת כל שאר החומרם". כדי לא להשתעמם עם הגראסה הקלאסית (לא שהיא משענתה, אבל לעיתים מתחשך לגאון) אהרוןובי' משליכים בסגנון משתעשע בסוגי חמין ובחוואר גלם מוזרים, מבשר מעשן בסגנון פיאודאה וуд פירות יבשים. "לא ספק אחד הטיענים בייתר שיצא לי הוא חמן מוליה, עם שוקולד מריר כמו הופר את המתכוון למ��ונק יודעים שימוש מושכל בשוקולד מריר איין הופר את המתכוון למ��ונק או לקינוחי, אלא מוסיף לו המכון צבע וטעם", הוא מוסיף בחויר. בפעם הבאה שאתם עומדים מול הסיר, נסו לצוות לשוקולד קצת פלפל אדום חריף טוי שישדרג את המתיקות וויסיף טעם לחימם.

ה

בוגודות: בלשון חז"ל המילה "חמן" היא צורת הרכיבים של "חם", ומתייחסת למאכלים שהתבשלו לאורך זמן בחום נמוך. בידיש הוא נקרא צ'ילנט או טשלנט, שם שמקורו ביטוי בצרפתית עתיקה Chault-lent, שפירושו "מתהכם לאט". דרך כלל יש בחמן תפוחי אדמה, שעועית, בשר וביצים, אך כל עדה מעצבת אותו כרצונה. רפי אהרוןובי' מאטליז'מדנינה "ידע הבשרים" אומר שיש ממש דברים

שצריך לעשות אם לא רצים לקלב בשבת בצהרים סיר פחים:

"קודם כל צריך לוודא שתערובת הבשר לא תהיה רזה מדי כדי שלא תתייבש בשעות הבישול הארוכות. חמן מתייבש בדרך כלל למיטה או למלחה, ואחד הטריקים למניע זאת הוא לתקוף שהבשר יהיה בשכבת האמצועית. נוסף על כך, כדאי להוסיף עצמות. תערובת עצמות קלאסות' לחמן יכולה לכלול עצמות רגל וברך, המכילות כמה רבעה של גלטי. הגלטין מחלח את החמן וככובן טעים מאוד. אף על פי שרוב המה אינם נשאר בתוך העצמות, הוא עדין מוסיף לטעם כשהוא בתערובת. סידור קלאסיס לחמן הוא להגינה את העצמות בסיסיס הסיר, מעליין את הבשר ואת כל שאר החומרם". כדי לא להשתעמם עם הגראסה הקלאסית (לא שהיא משענתה, אבל לעיתים מתחשך לגאון) אהרוןובי'

משתעשע בסוגי חמין ובחוואר גלם מוזרים, מבשר מעשן בסגנון פיאודאה וуд פירות יבשים. "לא ספק אחד הטיענים בייתר שיצא לי הוא חמן מוליה, עם שוקולד מריר כמו הופר את המתכוון למ��ונק יודעים שימוש מושכל בשוקולד מריר איין הופר את המתכוון למ��ונק או לקינוחי, אלא מוסיף לו המכון צבע וטעם", הוא מוסיף בחויר. בפעם הבאה שאתם עומדים מול הסיר, נסו לצוות לשוקולד קצת פלפל אדום חריף טוי שישדרג את המתיקות וויסיף טעם לחימם.

ה

חמין עירקי, גראסה קלילה לחמין האשכני (עד כמה שחמיין יכול להיות קל). במקום בשר בקר שמי עוף, ובמקום

שועיות וגוריסטים משתמשים באורז. את העוף ממלאים בקורקינטים חתוכים באורז, סוגרים ומעמידים על אש קתנה לתנור

לليلיה. המהדרין משתמשים בפלטה חשמלית, אבל מה שהחשוב באמות הוא לשמר על חום נמוך. התבליינים העיקריים בטביה הם פלפל אנגלי והל, או בקיצור בהרט. אחרי שמתפקידיםليلת שלם לא להתנפל על התנור בגל הריח, מוציאים את הסיר ומגלים נתחין עוף רכים, אורז ספגו במיצים בטעם בהרט ובתחתית הסיר שכבת אורז פריך, הציפוי של מי שומן לחכות. עירקים אסלים מטגנים ביום ישישי פרוסות חציל מגישים למחורתם עם הביצים החומות שהתבשלו בטביה, עם פיתות טריות ועם עמבה. עוגג שבת בל' צרבת וכולסטרול.

ל פת

אם תגלו לאנשים "לפת", הם ישאלו: "מה עושים עם זה?".

במשפחתי יר��ות השורש יש בנות הרבה יותר מליבאות והלפת, אפוא, קצת מחויריה ליה. כמה עובדות לידע כלל: הלפת היא ירק חד שנתי משפחחת המצלבים ועשרה בוויטמן E, בנוחשת, באבן ובסיבים תזונתיים. בימי הביניים לפת הייתה המכון העיקרי באירופה, לפני שתפוח האדמה הגיעו מאמריקה הדרומית וככשו את הבכורה. והנה סיפור קצר הקשור ללפת ולחורף וועשה כבוד לרק המציאם: בשנת 1730 החליט הפליטי קאי הבריטי צ'ירטס טאונסנד לייבא לפנות מהולנד כדי לבדוק אפשרות לאכילת להנאה בהן את העדרים במילר החורף. באותה תקופה גידול חזר ואחסנו בימים גשומים היה עניין יקר, ולכן בבוא הסתיו נגגו החוואים לשוחות את בעלי החיים והיו נתקעים עם כתות גדולה שלבשר. טאונסנד חוכם שבערת לפנות, הקלות לגידול ולאחסון, אפשר לאכיל את הפירות ואת הכבשים גם בחורף, וחסר לבני החווות בבריטניה הרבה כאב ראש.

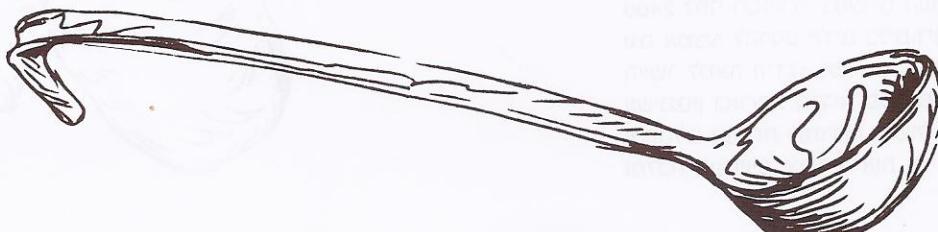
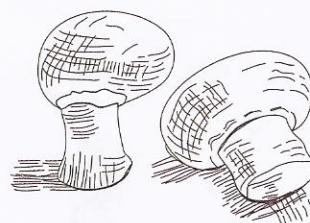


ל פת

אחד החוויות הכי נעימות באירופה בחורף הוא להסתובב ברחובות בשקר ורטוב ופתאות לחוטף מכת ריח של יין חמ מותבל. ליין חמ, Mulled Wine באנגליה, יש היסטוריה ארוכה. בימי הביניים הוא נקרא Hipocras או Hypocras על שם של היפוקרטס אבי הרפואה, שנגה להגיש אותו למטופלים. באאותה תקופה מקורות המים היו מזהמים, ועל ידי הרתחתת מים עם יין, פירות ותבלינים התקבל משקה "מרפא". במאה ה-16 המתקנן הבסיסי התפתח ונוספו לו דבש, קינמון, הל ותבלינים אחרים. באנגליה הוויקטוריאנית הומצא סוג של יין חמ שנקרא Negus, שהוא פופולרי כל כך עד שהגיעו אותו לילדים במסיבות יום הולת (הרבה יותר אלגנטית מקולה, חיבים להווות). כיום הין חמ מסמל את חם המולד ומתקבל מאוד בארצות הברית, לשם הגיע עם המהגרים מאירופה.

ורcum

Cהתבלין שמרוקאים ואוהדי מכבי אינם יכולים בלבד, שהוא גם חבר של כבוד בראשות התבלינים המהממים ברפואה הסינית. כורcum נחשב מניעدم חזק, פותח חסימות במוחור החודשי, מטהר את הלב ומשחרר תקיעויות (כך המקור, לא נגענו). צמח הкорcum גשל בהודו, בסין ובאינדונזיה וכדי ליציר את התבלין מרתחים את השורש, מיישמים וטוחנים. לכורcum יש היסטוריה עשירה. כבר בשנת 600 לפנה"ס השתמשו האשורים בקורcum לצבעת בגדים, וברשימות של מרקו פולו משנת 1280 נזכר הкорcum כצמח שמקורו בסין. כורcum הוא מרכיב עיקרי במטבחיו הודי ומזרחי אסיה מסיבות של טעם, צבע וריח, אך גם בגל תכונתו האנטי בקטריאליות. ההודים משתמשים בו כבר אלפי שנים לטיפול בעקבות כבד, מעיים, עור ואברים בדרכי השתן, וברפואה האירואידית מצוותים לו דבש כדי לאזן את רמת הסוכר בדם ולהטая פצעים.





רוטי

לא בוטח ששמעתם עליו, אך כשרמתו בגוף נמוכה מרגישים עוד איך. סרוטונין הוא ניורוטרנסmitter (מוליך עצבי) הנוצר במקרים מחומצת אמינו ומשפיע על אספקטים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים בגוף כמו מצב רוח, כאב, שינה, זכרון ותיאבון. כשרמתה הסרוטונין גבוהה יחסית הוא משפיע לטובה על מצב הרוח, על סף הכאב (לא כל כאב קטן כאב), על ההיזכרן, על איכות השינה ועל התיאבון (כלומר מפחית תיאבון). כשרמתה הסרוטונין נמוכה הצל מתחפה. "בחורף" חלה ירידת ברמות הסרוטונין בדם עקב הירידת במספר שעות האור ביוםמה. התוצאה היא דכוך, רעב וביקר תשוקה למתוקן", אמרת ד"ר שרון מאור, דיאטנית קלינית וספורטיסט ממכון וינגייט ובשירתי בריאות כללית, כדי להעלות את רמות הסרוטונין יש לאכול כל שלוש-ארבע שעות לפחות מרכיבות בעלות אינדקס גליקמי נמוך, כולל מרכיבים שהטוכר הקיימים בהם משחרר לדם באטיות - דגני בקר מלאים, קינואה, כסמת, אורז מלא, קריך מלוח מחיטה מלאה וכדומה". כדי להעצים את האפקט המלאה ד"ר מאור לא לרבע אחריה הארוחה כבשתות כורסה, אלא לעשות ספורט. רצית לצתת גורמת להליכה (גם בגשם, אנחנו לא עושים מסוכך). "פעילות גופנית גורמת לעלייה בהורמוניים העוזרים במצב רוח חיובי - בין השאר אנדרופינים וסרוטוני. מחקרים הראו שריכוז סרוטונין בדם עולה בזמן מאיץ גופני וורום לעלייה במצב הרוח", היא מסכמת.

dashim

עקבות עשירה בחלבון ואחד המאכלים העתיקים בהיסטוריה. מלבד סיפור ניד העדשים בתנ"ר, עדשים מאובנות נתגלו בחפירות ארכיאולוגיות בשוויץ ובקרבת מצרים המתווארים לשנת 2400 לפני הספירה. במצרים העתיקה ראו בעדשים אפרודיזיאק וגומ אמצעי להרגיע ילדים ללימודים (גרסה מוקדמת לרטילון). ומשם היישר למאה ה-21: בכל חדש אוגוסט מתקיים בעיר פולמן במדינת וושינגטון בארצות הברית פסטיבל עדשים הנמשך שלושה ימים, ובמהלכו נערכות תחרויות בישול וספרט, סדנאות לילדים ותחרות מלך מלכת העדשים. צריך לראותו כדי להאמין. www.lentilfest.com

וסטלה

מה נבל הום? צריך רק לפתחו את המקරר, לשלווף כמה דברים וולורך לסיר על כיריים שהדלקנו בחיצת כפתור. פעם - לא זמן מדי, בתקופת קום המדינה - הכל היה מעט יותר מורכב. בספרו "מאתיים טיפויו אוכל" (הוציאת גוונים) מביא יהודה עצבה אוסף סיפורו נסטלגיה. לא מעת מהם מוקדים לאוכל ובמיוחד לחםון, שככל הוויתו מסמלת חורף. "בשכונה שלנו וברוב השכונות הדתיות כמעט בכל בית היה תנור פח עם דלתות, והימם מחמימים אותו עם פתיליה מלמטה. כינו אותו בידיש טשולנט בלער (תנור חמוץ). את התנור היה מייצר הבלעכער, הפח החסכוני, בהזמנה לפי מידת המבוקשת... לתנור היו שני תאים: בתא העליון היו שמיים את התבשילים לשבת, קוגול וחמיין, ולמלعلاה היו שמיים את הקוקום. התנור שלנו היה גדול מאוד. ביום שישי בצהרים היהABA מעלה אותו למטבח. למטה היה שם פתיליה בעלת שתי פתילות, ובתוך התנור אויר סיר החמין. מסביב לסיר היה שם שני בקבוקי קפה בשביולו, שלושה בקבוקי קקאו לילדים ושני בקבוקי תה לאורחים, מלמעלה שם כרית ו גם טשולנט שמאטע - שמייה. במשרץ הצמן נעשה צבע השמייה צבע החמן". ומה אכלו אז? כאן הנסטלגיה דואק מחוורת לקולינריה של המאה ה-21: "עירקים אוכלים בחורף לוביה חמרה (LOBIVA אדומה) או שלג (לפט מבושל). בשבת בבורק מוציאים את סיר השלגים המהבל, והריח מללא את כל הבית. אוכלים ביצים חממות, צללים מטוגנים, תפוחי אדמה אפיים, בצל חריף וקצוץ. ואמא מעירה: תשאיו מקום גם לקציצות עם הרasd והפטרוזיליה. בילדותי היהABA יושב בחצר הבית להעתenga על השימוש החורפית, ואמא הייתה מגישה לו סלק. הוא היה אוכל גם תמרים עם טחינה גולמית בתוספת סילאן. אני הייתה מכינה תה עירקי חזק, חום וריחני. עם התה היוו אוכלים סבוסק ממולא שקדים, אגוזים וסוכר וכן בָּעָגֵב בתמר (עוגיות תמרים)". צדק אריך איינשטיין כשר שהיה פה שמח לפני שנולדן.

