גיליון 69 >> יוני 2006 >> 25 ש"ח (כולל מע"מ) >> ללא מע"מ 21.50 ש"ח

מנטה

המגזין לבריאות ואיכות חיים

לטפו את עמוד השער והריחו

יחסים

מה עושים כשבן הזוג סובל מבעיה כרונית

איך מטפחים את הגוף והנפש לקראת החופה

25 דרכים להוריד את לחץ הדם

כושר

כך תפיקו מקסימום תוצאות מהאימון שלכם

עוברים לאורגני

מה בוחרים, איך מגדלים ואיפה הכי זול לקנות

פרויקט מיוחד

סקס

מולטי אורגזמה: גם אתם יכולים

דוחן פתע

כון, אנחנו מכירים אותו בעיקר כמזון "של תוכים", אבל פעם-פעם, בימי הביניים, הדוחן (Millet) היה פופולרי מאוד והיווה מרכיב מרכזי בתזונה. הדוחן הוא דגן, בדיוק כמו אורז וחיטה. הוא אינו מכיל גלוטן (מה שהופך אותו למתאים לחולי צליאק). בהודו ובאתיופיה נוהגים להכין פיתות מקמח דוחן, מאחר שהוא אינו תופח.

למה זה כדאי. הדוחן עשיר בוויטמינים ובערכים תזונתיים. בהשוואה לאורז, הוא מכיל יותר חלבון, ברזל וויטמינים מקבוצת B. ב-100 גרם דוחן (לפני בישול) יש 378 קלוריות, 64.4 גרם פחמימות, 8.5 גרם סיבים, 4.2 גרם שומן (מהם 0.7 גרם רווי) ו-8 גרם סידן. כולסטרול – אפס.

איפה קונים. בעיקר בחנויות הטבע, בחנויות תבלינים ובשווקים המציעים מזונות אתניים שונים, אך גם בסופרמרקטים מובחרים.

איך מאחסנים. כמו כל הדגנים המלאים: בחורף במקום קריר ויבש, ובקיץ במקרר.

איך מבשלים. טעמו של הדוחן עדין מאוד. הוא קולט באהבה תבלינים, מה שהופך אותו לכר מצוין לניסויים קולינריים.

אפשרות אחת: כמו אורז. לכל 1/2 כוס דוחן מוסיפים 1 1/2 כוסות מים ומבשלים עם מכסה כ-25 דקות. שימו לב: אם לא מערבבים, מקבלים "אחד-אחד". כשמערבבים, מתקבל מרקם שדומה לפירה.

אפשרות שנייה: בסיר לחץ. מניחים דוחן שטוף בקערת נירוסטה ומכסים במים עד לסנטימטר מעל הדוחן. מכניסים את הקערה לסיר לחץ שמכיל כשלושה סנטימטרים מים. מבשלים על אש גבוהה עד שהסיר מתחיל להרעיש ועוד 20 דקות. משהים כמה דקות ומגישים. שימו לב: כדי להדגיש את טעמו של הדוחן, אפשר לקלות אותו מעט על מחבת יבשה לפני הבישול. אפשר גם לבשל אותו עם מיני דגן אחרים, כמו אורז בר.

כדאי להכיר

סירות חצילים במילוי קישואים, עגבניות וגבינה בולגרית

6 מנות

- מנה קלאסית לשבועות: שילוב של גבינה וביכורי ירקות צבעוניים
- מעדן ים תיכוני לצמחונים

חומרים:

6 חצילים ננסיים, חצויים לאורך
2 שיני שום קצוצות
מלח, פלפל שחור
2 כפות שמן זית משובח
3 קישואים בינוניים, פרוסים לעיגולים
2 עגבניות אדומות בשלות, פרוסות
100 גרם גבינה בולגרית רזה, מגוררת
צרור עלי אורגנו

אופן ההכנה: מחממים תנור ל-180 מעלות. קולים את החצילים עד שהם מזהיבים ומתרככים, כ-20-25 דקות. מוציאים ומצננים. מעלים את חום התנור ל-220 מעלות. מרוקנים את החצילים עם כפית. משאירים מעט בשר חציל על הדפנות מסביב. קוצצים את תוכן החצילים, מערבבים עם השום ומתבלים במלח ובפלפל שחור.

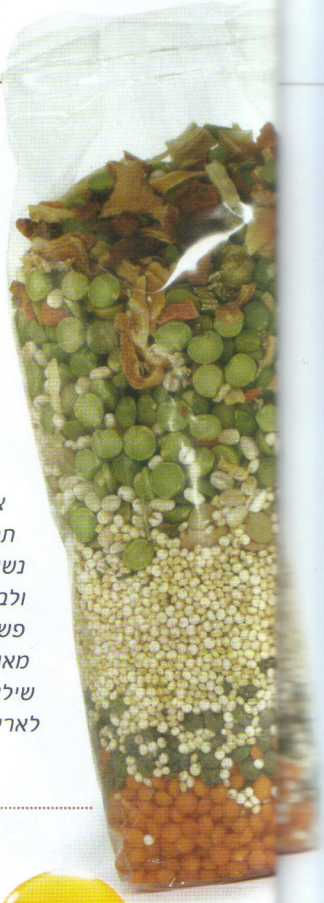
גורמה לייס

מחממים במחבת שמן זית. מקפיצים את הקישואים כמה דקות. ממלאים את סירות החצילים בפרוסות עגבניות וקישואים. ממלאים את הרווחים שבין הפרוסות בחצילים קצוצים ובגבינה בולגרית. מפזרים מעל אורגנו. קולים בתנור 10-12 דקות, עד שהגבינה מבעבעת וזהובה. מגישים מיד.

ערכים תזונתיים ליחידה:
98 קלוריות, 5.8 גרם פחמימות, 3.3 גרם סיבים, 5.9 גרם שומן (1.2 גרם שומן רווי), 3 גרם כולסטרול, 67 גרם סידן.

איך מסגנים ביצה ושומרים על ערכה התזונתי? מסגנים על להבה נמוכה מאוד ומכסים במכסה, כדי שהשמנים הרוויים בביצה, ובמיוחד בחלמון, לא יתחמצנו.
(המרכז לרפואה משלימה "ראשונים" במדיקל סנטר, סניף ראשון לציון)

המזווה



את פצצת הבריאות הזאת, שמצאנו ב"טבע עדן מרקט" ביהוד, כדאי לכם לאמץ בחום. מדובר בלקט אורגני משובח המכיל קינואה, דוחן, עדשים בשלושה צבעים ואפילו תבלינים יבשים. לכם נשאר רק להוסיף מים ולבשל עד ריכוך. פשוט, נוח, טעים ומזין מאוד. להשיג במגוון שילובים, 12.99 שקל לאריזה.

קרן רוזנבלט

יש לי שאלה

מה ההבדל בין מאש לאזוקי? האם זה השם בלבד?

זהר מילשטיין, רמת גן

גם האזוקי, שצורתו פולים קטנים ואדומים, וגם המאש, פולים עגולים וקטנים, הם קטניות אסייתיות. האזוקי מגיע מסין, שם מתפיחים אותו כמו פופקורן ומגישים אותו כקינוח מתוק או כמלית מלוחה לדים סאם. המאש מגיע מהודו, שם משתמשים בו בעיקר למרק ולרטבים. בסין וביפן מנביטים אותו לקבלת "נבטים סיניים". האזוקי עשיר מאוד באבץ, נחושת, מנגן וניאצין. המאש עשיר בכל אלה, אך גם עתיר בוויטמינים מקבוצת B, כולל חומצה פולית.

פיליס גלזר

שאלות יש לשלוח למערכת מנטה, רח' המסגר 9, תל-אביב 67776 או בדוא"ל advice@mint.co.il

בלי סוכר, בבקשה

אם, כמאמר השיר, מתוק הוא טעם החיים, מה יגידו חולי הסוכרת? בעשורים האחרונים הסוכרת נמצאת בסימן עלייה. כ-6%-8% מכלל האוכלוסייה חולים בה, כאשר בגילים מבוגרים השכיחות מגיעה ל-15%. בארץ חולים בסוכרת כ-400,000 אנשים. כ-200,000 אנשים נוספים חולים בלי לדעת זאת.

סוכרת מאופיינת באי סבילות לסוכר. האינסולין, הורמון המיוצר בלבלב, מאפשר לתאי הגוף לקלוט מהדם את הגלוקוז, שמספק לגוף את רוב האנרגיה שלו. במצב של סוכרת יש מחסור יחסי באינסולין. התוצאה היא שכמות הגלוקוז שמנצלים התאים נמוכה מדי, וריכוז הגלוקוז בדם עולה לרמות לא תקינות (היפרגליקמיה).

לאכול למרות הכול

התחליף האופטימלי לסוכר לבן הוא סטיביה - עשב תבלין המתוק פי 200 מסוכר. למי שקשה להתרגל לטעמו של הסטיביה, מומלץ להשתמש בפרוקטוז (להשיג בחנויות טבע), אולם במתינות: הפרוקטוז עלול לגרום לטריגליצרידים בדם. התחליף הפופולרי ביותר הוא ממתיקים מלאכותיים. פה יש לנהוג זהירות: כל הממתיקים בצורת אבקות מכילים סוכר. על העטיפה הוא מופיע בצורות שונות - גלוקוז, סוכרוז ועוד. לכן כדאי להשתמש בממתיקים מלאכותיים בצורת נוזל או כדורים.

בראוניז שוקולד ואגוזים

כ-20 יחידות

חומרים:

2 כוסות קמח מלא / 1/2 כוס קקאו הולנדי / 1 כפית אבקת אפייה / 1 כפית סטיביה נוזלית / 200 גרם חמאה קלה / 1/3 כוס סירופ מייפל טהור (או 1/2 כוס סוכר פרוקטוז) / 1/3 כוס תרכיז תפוחים צלול / 1 שקית ג'לטין (14 גרם) / 2 כוסות חלב 1% / 100 גרם אגוזי מלך קצוצים / 1/3 כוס יין מתוק

אופן ההכנה: מחממים חלב וממיסים בתוכו את הג'לטין. מצננים לטמפרטורת החדר. ממיסים במיקרוגל את הקקאו, החמאה, המייפל ותרכיז התפוחים. מצננים לטמפרטורת החדר. מחממים תנור ל-180 מעלות. מערבבים את 2 התערובות ומוסיפים אגוזים. מערבבים. יוצקים לתבנית מרובעת ואופים 35 דקות, או עד שקיסם שננעץ במרכז יוצא נקי. יוצקים על העוגה החמה את היין. מצננים וחותכים לריבועים בגודל 4 ס"מ.

ערכים תזונתיים ליחידה: **172 קלוריות, 22 גרם פחמימות, 10 גרם שומן, 4 גרם חלבון.**

חדש על המדף

חג הביכורים בפתח, ומועצת הצמחים הציגה בתערוכת החקלאות הבינלאומית "אגריטק 2006", זני ירקות חדשים, שרק בגללם צריך לשנות את הסלוגן "סלט בחמישה צבעים": עגבניית שרי מנומרת עם טעם מתוק נפלא, שרי צהובה ומתוקה של "זרעים גדרה", "זברה" ירוקה - הכלאה של קישוא וזוקיני, פלפלים בצבעים לא רגילים - סגול, חום ולבן, תפו"א סגולים ועוד. בחודש הקרוב אמורים המוצרים להגיע למדפי הסופרמרקטים.