

עולם האשה

הקיץ שלנו די קשה - גם בלי שתוסיפי לצרותיך, במו ידיך, על-ידי תפריט לא נכון

מה לאכול בקיץ?



תשולנט בריא? כי אפילו אם ההרגשה היא אולי רק פסיכולוגית, היא בכל זאת מעיקה מאוד. התשובה פשוטה להפליא: אל תאכלי או תאכל בטשולנט. הישראלי האשכנזי הממוצע הוא חובב-בשר מושבע. ארוחה בלי בשר, בעיניו, איננה ארוחה. הסיבה לכך נעוצה במידה רגילה בימי הצנע המפורסמים, כאשר הבשר היה יקר-המציאות, וכן בנוהגיה-החברתיים. התוצאה: סוגי מזון רבים אחרים, המתיימרים להיות בריאים, לא נאכלים הישראלים, אינם ב-שימוש במידה מספקת במטבח הישראלי. לעומת זאת, תושבי-הארץ המערביים כי-אקלימנו - הערבים, ובני עדות-המזרח - מכירים מהו תפריט אידיאלי: ארוחה קיי-צית אופיינית כוללת למנה, גבינת-עיונים, גבינה מלוחה והרבה ירקות ואבטחים.

★ ★ ★

אין משקה קד

מהו התפריט הרצוי? קובעת ה-חזונית ליליאן קורנפלד, שספרה ה-בישול הטוב במזרח מערב יצא בימים אלה כבר במהדורה שנייה: התפריט הקיצי חייב לכלול את המא-כלים הבאים: בכורק: סלט או מיצי פירות. בצהריים: הרבה ירקות, מרק, או חמיצה או מיץ-עגבניות. בערב: סלסילוקות, גבינות, ביצים, לא פשטידות, לא עוגות, לא שומנים, לא אלוהות ולא סוכר. אל תשימי רוטבים ותבלינים על בשר ודגים. אל תסגני ואל תצלי. והעיקר - הרבה מיצים טבעיים, מרק פירות קר, חמיצות קרות, מיץ-לימון, תה קר. משקאות קלים המכילים סוכר - לא. משקאות המכילים המתקה מלאכותית - ודאי ודאי שלא. זה אינו רצוי, מבחינה בריאותית. עצה אחרונה זו קשה קצת לביצוע, למ-ען האמת: רוב המשקאות הקלים בארץ מכילים כ-8 עד 9 אחוזים סוכר - כמות קלוריות לא-מבוטלת. מדוע בעצם אין בארץ משקאות קלים דלי-קלוריות?

★ ★ ★

ארוחה חמה - כלי כשר

לצרנייה-המזון מקפידים השנה להתאים את עצמם לקיץ הלוהט. מנה אידיאלית לקיץ, יכולה להיות בשבילך, צלחת מרק, העונה על כל שלוש הדרישות: היא המהה (המשך בעמוד הבא)

לת, שצריך להקפיד בקיץ על תוספת מינ-רלים לגוף, בגלל שההזעה המוגברת גור-מת להפסדם. איננה נכונה. אם תזונת המ-שה היא נורמלית ומגוונת כהלכה במשך כל השנה, יש לבני-המשפחה מספיק מינ-רלים - ואין צורך בתוספת מיוחדת.

★ ★ ★

אין תימנטי?

אין תימנטי מההרגשה הכבדה הזו, אחרי שהלעטת את בעלך והילדים כי-

נה הטפלה המקובלת בין עקרות-הבית הי-שראליות: "ההבדל בין מאכלים כבדים-לעיכול וקלים-לעיכול הוא שטות אחת גדו-לה", אמר לעולם האשה. "מבחינה מדעית, אין דבר כזה. כשאדם נמצא במידה, רצוי שיימנע ממאכלים רבי-חלבונים ושומנים, כי הם גורמים לגוף צריכת-מים מוגברת. אבל בחיים היומיומיים, בתנאים רגילים, כאשר אין מחסור במים - אין לדבר כל משמ-עות".

לדברי הד"ר רשף, ההרגשה המעיקה בקי-בה, לאחר ארוחה "כבדה", היא סובייקטי-בית בלבד, תוצאה של הרגל. טעות נוספת של הישראלית הממוצעת, לדבריו: בעיית המינרלים. "הזיעה המקוב-

מים, מים, מים: זה מה שעליך לאכול ולהאכיל את בני-ביתך, בקיץ המתלהט עלינו לטובה. בני-משפחתך חיי-בים לשותות - לא עד שירגישו שאינם צמאים יותר, אלא הרבה יותר.

★ ★ ★

כיצד תאכלי בקיץ?

לא חשוב כל-כך מה שתאכלי, העיקר שזה יכניס לגופכם הרבה נוזלים. זוהי קביעתם החד-משמעית של כל הרופאים ומומחי-המזון. ד"ר אברהם רשף, ראש היחידה-לתזונה במשרד-הבריאות, מנפץ לרסיסים את האמ-ר

שך ניקולאי מציע לך ארוחות גבינה

שיפור-קר

למסיבת-קוקטייל

על שיפור-עץ שימי, לסרוגין, גבינה צהו-בה, זית שחור, גבינה מסוג אחר, עגבניה או גמבה, ושוב גבינה מסוג שלישי, זית ירוק, מלפפון ירוק (עם הקליפה), סדרי-8-12 שיפודים ותקעי לתוך חציל. חתכי את הגבינה בקוביות שוות וסדרי במיגון צבעים יפה.

סלט גבינה-דליקדו

2 חלקים גבינה צהובה, 1 חלק בננות, 1 פלחית-תפוזים או מנדרינות, אשכוליות, דוב-דבן, סלט חסה, מיונית, שמנת חמוצה. מכינים את התערובת מהגבינה הצהובה כשהיא חתוכה לקוביות, בננות, תפוזים או מנדרינות, מערבבים עם המיונית והשמנת. מכינים את קליפת האשכוליות לסלסלה, ממלאים עם התערובת ומקשטים עם דובדבן, תפוז וחסה.

ביצה בחושה עם

גבינה ועגבניות

2-3 ביצים לאיש כמנה עיקרית. 1-2 ביצים לאיש כמנת ביניים, או ל-ארוחת-בוקר. טורפים את הביצים, מוסיפים מעט שמנת טרייה ו-30 גרם גבינה צהובה מרוסקת. מחממים חמאה או מרגרינה, מוסיפים את הביצים ובוחשים עד שהן כמעט נקדשות. מכינים סוטט ושמים כל מנה על הסוטט. את העגבניות קולפים, קוצצים ומסגנים מעט יחד עם קצת בצל מטוגן, על הביצה הי-

בחושה שמים את העגבניות ומפזרים לפני-ההגשה מעט עירית קצוצה, מגישים מייד.

תפוחת גבינה

300 גרם גבינה צהובה, רצוי לפחות שני מינים, 100 גרם חמאה, 110 גרם קורנפלד, חצי ליטר חלב, מלח, מוסקט, פלפל, 8 ביצים.

מרתחים את החלב עם החמאה ועם ה-תבלינים, שופכים לתוך זה את הקמח תוך כדי בחישה מהירה עד שהתערובת חלקה. מקדרים קצת ומוסיפים את הגבינה ואת ה-חמונים. את החלבונים מקציפים ומוסיפים לקצף את הקורנפלד. את הקצף עם הקורנ-פלד מוסיפים לתערובת ויוצקים לכלי-החרט קטנים משומנים ומקומחים (ממלאים לא

יותר מאשר 2/3 כלי), אופים בתנור עם חום בינוני, להגיש מייד.

דגים ממולאים פטריות

מכינים דג-אמנון-הנגיל או דג אחר עם מעט אדרות, או אפילו דגפילה, וכן פטי-ריות קצוצות עם בצל מאודה והרבה פטרו-זיליה.

מכינים רוטב לבן "בשמל" עם חמונים וגבינה מגורדת, גבינה צהובה מגורדת, ו-נסיף חמאה.

את הדג ממלאים בפטריות, מקמחים מעט ומסגנים טיגון קצר. מסדרים את הדג המסו-גן על תבנית או כלי-חרט או זכוכית, עם מעט בצל מאודה. מכניסים את הדג לתנור אפייה בחום בינוני, אחרי כ-20 דקות יוצ-קים על הדג את הרוטב, ועל הרוטב מפז-רים גבינה מגורדת ונסיף חמאה. מכניסים עוד פעם לתנור, אופים עד שגם הרוטב עם הגבינה יקבלו צבע חום-זהבהב ומפזרים ב-רגע האחרון שמיר קצוץ, מגישים מייד.

בצקיות גבינה

200 גרם גבינה מגורדת, 1/2 ליטר מים, 80 גרם חמאה, מלח-מוסקט, 300 גרם קמח, 7-8 ביצים.

להקמח: 1/2 ליטר "בשמל", 50 גרם גבינה מגורדת, 50 גרם חמאה. להרתיח את המים עם החמאה והתבלינים. לתוך המים הרותחים לשפוך את הקמח ולבחוש היטב, עד שהכל יורד חלק מדפנות הסיר. לקרר מעט, להוסיף את הגבינה הי-טב. מגורדת. להוסיף את הביצים ולבחוש היטב. מרתחים מים עם מלח ומרגרינה ולתוכם מזליפים (עם כפית או עם שק זילוף) את התערובת, בכמות של 2 ס"מ בערך. מרתי-חים מעט, ומשחים עוד כ-5 דקות בתוך ה-מים. מוציאים מהמים ומסדרים יפה על כלי-חרט או זכוכית, מרוח בשמן, יוצקים על הנטיפים את הרוטב "בשמל", מפזרים גבי-נה מגורדת ונסיף חמאה, ואופים ב-רגע האחרון בתנור חם עד לצבע זהבהב.

