העיקר הבריאות

ה עושה אשה נורמאלית כשהיא חוזרת מהשוק, עמוסה בשני סלים אים ירקות ופירות? מסדרת אותם ־יר, כמובן. אני לא! אני פותחת את ות הפלסטיק, שמה את כל 20 הקילו היופי הזה על השולחן, מכינה כוס יה ומסתכלת: בעגבניות, במלפפונים, אבוקדו, בסלרי, בכרובית, בסלק, בת־חים ובאגסים, בגוייבות ובענבים. יו־ת ומסתכלת ומחייכת ונהנית. נזכרת

בחודשי גלותי באמריקה הגדולה ובטעם הפורמאיקה של הירקות שלה.

מכאן אפשר להסיק שיש לי רומן גדול עם פרי הארץ הזאת וגם כבוד גדול מאוד.

אנשים הרואים אותך בחולשתך, תמיד מנסים להכות בבשר הרך. זאת אומרת, כמה מחברותי שהן צמחוניות־טיבעוניות, (ביטוי נרדף למיסיונריות־פנאטיות,) מגי־עות אלי, בדרך־כלל עם איזה צינצנת ביד „רק תטעמי", „זה ממש טעים", „זה מרחיב את העורקים", „זה נותן כוח". כמה פעמים נכשלתי וטעמתי. המסקנה שלי היא שאוכל טיבעוני הוא בטח נר־רא בריא, כי יש לו טעם של תרופות.

לפני כמה חודשים, כשהצינצנת האחרונה הכילה אצות־ים מיובשות מעורבבות ב־לבן ובננה מעוכה, החלטתי די! לא רוצה יותר חברות טיבעוניות! לא רוצה להיות בריאה! לא רוצה עורקים רחבים! רוצה סטייק פילה!

ככה זה נמשך זמן מה. הייתי בן־אדם מאושר. ואז הכרתי חברה חדשה, נחמדה, אינטליגנטית, פסנתרנית, משהו קולטורה.

אחרי חברות קרובה של חודש ימים הוזמנתי אליה לקפה. למה לחשוד במ־שהו?

תוך כדי שתיית קפה ושיחה תרבותית על שופן, קלטתי בזווית העין שלי משהו מסוכן על שולחן־המיטבח. משהו נובט. שאלתי בנימוס אם היא טיבעונית והיא אמרה כן.

מתוך ביטחון מוחלט שזה הביקור ה־אחרון שלי בביתה, ניגשתי לדבר הנו־בט וטעמתי קצת. ככה, בשביל לגמור את החברות בינינו בנימוס. וזה היה טעים!

מאז אנחנו — המישפחה שלי ואני — אוכלים חיטה נבוטה. לא האמנתי שיש בזה איזו בריאות, בגלל הטעם הטוב, אז הלכתי לספרים ומצאתי:

(לקרוא לאט): „בגרעין החיטה מרוכ־זים כל החומרים החיוניים לחיים חדשים, כגון ויטמין B קומפלכס, E, D, K, חומצות אמינות של חלבון, שומן בלתי־רווי, מינראלים, מתכת, גופרית, מנגן, קובלט, נחושת, סידן מגנזיום יוד קליום ברזל, פוספטים, צורן וכו'" נו... מה אתן אומרות?

בקיצור, עלי הבריאות לא עובדת. אני בעניין הטעם, ולכן הנה כמה מתכונים מחיטה נבוטה. אפשר להשתמש בכל ה־מתכונים גם בחיטה לא נבוטה, מושרית במים, אבל הנבוטה טעימה יותר והמומ־חים אומרים לי, שבזמן הנביטה יש לה הכי הרבה מהדברים המוזכרים למעלה.

כיצד מנביטים?

קונים שקית חיטה לנביטה. משרים אותה במים למשך לילה. למחרת שופכים הכל לתוך מסננת וכך משאירים אותה עוד יום שלם אחד, כשל כמה שעות מרטיבים אותה קצת. כשיש נבט באורך של חצי סנטימטר, זה מוכן. שמי בצינצנת זכוכית במקרר ואפשר לשמור כמה ימים.

אפשרויות:

- אפשר להוסיף לכל מרק כמה כפות חיטה נבוטה, במקום איטריות.
- אפשר לפזר כמה כפות על סלט־ירקות רגיל. זה טעים, משביע, והופך סתם סלט־ירקות לארוחה.
- אם נמאסו תפוחי־האדמה והאורז בתור תוספת, מטגנים קצת בצל ושום, מוסיפים שתי כוסות חיטה, תבלינים ושתי כוסות מים. מבשלים על אש קטנה 10 דקות.
- סלט ירוק: כוס חיטה נבוטה, אר־בע כפות בצל ירוק קצוץ, נענע קצוצה, פטרוסילנון קצוץ, שמן־זית, לימון, מלח, פילפל. מערבבים הכל יחד ואוכלים אחרי שעה.
- ממתק: כוס חיטה (לא נבוטה) טחונה, כוס אגוזי־מלך טחונים, חצי כוס אבקת־סוכר. מערבבים הכל יחד ומוסי־פים מעט מאוד מים, רק כדי שאפשר יהיה ליצור מכל החומרים צורת נקניק. עוטפים בנייר־כסף או בניילון, ודוחפים למקרר לכמה שעות. פורסים כמו מרצי־פן ונהנים מהחיים.

סלים את אחמד

בעניין המיסעדות המיזרחיות אני מאוד שמרנית. כבר עשרים שנה אני אוכלת אצל יונס ביפו, ומבסוטה מהחיים. לא שלא פזלתי פה ושם, אבל תמיד חזר־תי לחומוס של יונס, לסלט בורגול, למג'־דרה ולדגים שאין כמותם בשום מקום.

אתמול חזרנו מנהלל, והדרך מנהלל לתל־אביב אינה עוברת ביפו, כידוע. בס־ביבות הרצליה תפס אותנו רעב מטריד והחלטנו לעצור בתחנת־הדלק פז רונית, אצל אחמד את סלים, שכבר שמענו עלי־הם אבל לא ניסינו.

הזמנו כמה מנות ראשונות וצ'יפס לי־לדים. החומוס היה די טוב, הטחינה טובה מאוד וסלט החצילים ממש משובח. אחד הילדים אמר בשקט שמנות הצ'יפס נורא קטנות. המלצר שמע את זה, הלך למיט־בח והביא משם מנה ענקית של צ'יפס על חשבון הבית.

נו, אחרי יחס כזה אי־אפשר לא להז־מין עוד משהו. הזמנו שתי מנות דג פרידה וכבר הכנתי את עצמי להגיד לכולם „אצל יונס זה הרבה יותר טוב", אבל כשהגיע הדג לא אמרתי כלום.

הדגים עברו טיגון קלאסי, מבחוץ שחום ופריך, ומבפנים לבן, רך ועסיסי. ועל כל זה הם שפכו את הרוטב האלוהי הזה שאצל יונס אף פעם לא רצו לגלות לי איך עושים.

אז עושים ככה: מערבבים סחוג, מלח־לימון, שום כתוש ומים ושופכים על הדג בעודו חם. כששומעים פשששששש, סימן שזה הצליח.

עבור 2 חומוס, 1 טחינה, 3 סלט חצי־לים, 2 דגים, מנת גלידה, מנת צ'יפס, 2 תה נענה וסודה שילמנו 710 שקל.

אוכל טוב, שרות יוצא מהכלל ומחירים זולים. מה עוד אפשר להציע לכם?

אגב, בדרכי החוצה, ראיתי שמלם חושבים כמוני. יש שם גיזרי עיתונים כמעט מכל העיתונים בארץ. ועכשיו גם אצלנו.

העיקר היופי

רק לפני שבועות אחדים הודיתי בפניכם שאני לא מבינה כלום בעני־ייני קוסמטיקה. מים וסבון עדיין נראים לי חשובים מאוד. פה ושם אני קונה אי־זה קרם־לחות במשכורת חודשית ומרגי־שה שעשיתי הרבה מאוד בשביל עצמי.

זה נכון שנשמות טובות מסתובבות ב־עיר הזאת חופשי, וכל פעם אחת מהן

ניגשת אלי ואומרת שהגיע הזמן לטפל קצת בפרצוף שלי. לפעמים, כשאני מעי־פה מבט בראי, אני חושבת שהנשמות הטובות צודקות ואז אני הולכת לחנות קרמים, שואלת כמה עולה, למשל, קרם־לילה, ועושה חשבון שתמורת שפופרת קרם־לילה אפשר לקנות לילדים שני טריי־נינגים, נעלי־ספורט וחולצת־פלנל. ככה הולך הקרם שלי.

והנה קניתי קרם. למה? קודם־כל, כי שפופרת קרם־לילה עולה 413 שקל וחלב־פנים עולה 260 שקל. דבר שני, שהוא חשוב בעיני, שהמוצרים עשויים מחומ־רים טבעיים — אבוקדו, שקדים ותירס.

שתי הסיבות שציינתי לעיל מספיקות עבורי, אבל ידעתי שאתן תרצו יותר מידע, אז הנה, בירורתי:

חברת מוסטלה־פאס, המשווקת את המו־צרים בארץ (המוצרים אינם נמכרים ב־פרפומריות, אלא על־ידי דיילות־יופי, הבאות הביתה לפי הזמנה, נותנות יעוץ והדרכה — וגם זה יופי). חברת מוסטלה־פאס מייבאת את המוצרים מצרפת, ממע־בדות אכספנסיאנס, שהן מעבדות לייצור תרופות. חומרי־הגלם של התכשירים הם טבעיים, נקיים מחומרים מעוררי אלרגיה ומבוססים על שומן־שקדים, אבוקדו ותי־רס, הגדלים בישראל. הם מתאימים לכל עור, כולל עור רגיש במיוחד הנוטה ל־אלרגיות. הם תחליביים ולא שומניים, נספגים בקלות בעור, לא מכתימים ונש־טפים בקלות במים רגילים.

לחברת מוסטלה יש גם מוצרי־טיפות לתינוקות — הם נמכרים בפרמומריות, מחיריהם זולים ממש: קרם לתינוק 105 שקל, שמפו לתינוק 105 שקל ותרחיץ לתינוק 174 שקל.

אני השתכנעתי. מה איתכן?

בוז לג'יי־אר

לידיעת כל המעוניינים:

זוכרים שסיפרתי לכם בשבוע שעבר עד כמה אני שונאת את המיסעדה החד־שה ברחוב בן־יהודה בתל־אביב, שקוראים לה דאלאס, בלינצ'ס הונגרי?

השבוע הוחלף השלט, ועכשיו זה בית הבלינצ'ס ההונגרי.

מי אמר שלעיתונות אין כוח?

דניאלה שמי