

על השולחן

143

ינואר 2003

פתרונות נסיכות החורף

מדריך פתרונות:
בעיר, בחנות ובסלחת
מתוק: שמרים ושוקולד
חו"ל: קייפטאון
חדש: אוכל עולמי

55
מרכיבים

נבחרי השנה של "על השולחן": מסעדות, יינות, חניות ועוד



טלפון 03-533-3333 מילוי 28.00 ש"ח גלאי 9770792-679005 01



דלק לrho

4 מרכיבים טעימים, מזינים ומשביעים שיחממו לך

שיפישל לנשים הרות: מרק אספרגוס עם אטריות סובה – מתכוון לעמוד זה

ומכיאיםשוב לרטיחה.
■ קוצצים את החלק העליון של האספרגוס בפרוסות ומוסיפים 7-8 דקוט או עד שהאטריות מוכנות.

ערכיים תזונתיים ומהנה: 185 קלוריות, 30 גרם חומטיות, 7 גראם

מרק כרובית וסלק

הכרובית נותנתת את המרק החטני. הסלק – את הכבב
כי הוא מכיל חומרים נוגדי סרטן ומשפר את ייבושת התא
עור, של עד 4,400%, כי הוא עשיר בפוטסיטו. לפי הרפטון
בניקוי ושיפור מחזר הדם ובעיר הכבב. ווב' ביריו טן
כשקונים סלק, בוחרים בשורשים קטנים ונבדים ורשייט
חלקה. אם מצאתם סלק עם העלים ואתם לא ששתטו
אותם מהירוש, אחריתם הם "ישתו" לסלק את כל הנזולק
גם בלקטו עלי הביבי. ועוד טיפ. אם תבשלו את הסלק ו
מחובר, הסלק ישמר גם על צבעו וגם על יתרונתו התזונתי
חומריים ל-8 מנות:

חצ'ি כרובית מפוקת לפרחים

2 שורשי סלק, קלופים וחתוכים נס

חצ'ץ צרו גבעולי סורי אמריקאי עם עליים. קצוצים נס

2 גצלים, קציצים נס

1 נתח ברע עוף (עדין אורגני)

מלח

צדור עלי שום ירק או עליים של גבעול כריישה – 2 שיני שום

נה בא החורף ואיתו התיאבון. מג האויר הקר גובה את מחירו
בקלאויזות, שאנו מזבזים כדי לחם את הגוף ומיד משלימים עם
עוד אוכל. אלא שבאביב מתחילה המלחמה לסילוק הקילוגרמים
המיותרים. מה עושים? התשובה המוחצת והמענגת ביותר היא המركים
שלפניכם. עשירים, סמיכים, משביעים ומלאי הפתעה. לאורבעתם יש מרקם
שמנתני, אבל בין המרכיבים לא תמצאו שמנת או חלב.

מרק אספרגוס עם אטריות סובה

למה דזוקא אספרגוס? כי הוא דל בקלוריות (23 ל- 100 גרם) ועשיר בויטמין A וחויצה פולית (מצוין לנשים לפני ובמהלך הרוון). איך בוחרים? מחרפסים גבעולים בהירים, שהחלק התחתון שלהם רענן ולא יש או סיби. איך מחש-
ניס? בתוך אגרטל, כמו פרחים, עדיף במרק. למה אטריות סובה? הן מסמ-
כות את המרק ומעシリות תזונתיות (פחמיות מורכבות, כבר אמרנו?).

חומרים ל-4 מנות:

1 צדור גבעולי אספרגוס טריים

1 בצל חתוץ לקוביות

2 כפות מרוח שקדים לוודא שرك כף אחת

חצ'ץ חבילה (125 גרם) אטריות סובה

מלח

■ חוץים את האספרגוס לרוחב. את החץ העליון שומרים להמשך וatat התחתון קו-
צים נס וմבשלים בסיר עם בצל 1/2 ליטר מים. מרחתים ומבשלים 20 דקות.

■ טוחנים את האספרגוס והבצל במעבד מזון ומשגנים (סוחטים את המץ מתוך הסיסי
בים שנונטו). מוסיפים שתי כפות מרוח שקדים, מקציפים בעורת מעבד מזון יידי

מרק סלמוני (טרוי ומעושן)

מרק שיכול להתאים גם למי שבדרך כלל מתנזרים ממוק דגים. הטעם השלמוני לצד חלב הקוקוס והפלפלים – יוצרים מרק מפתיע וטעים.

חומרים ל-8 מנות:

חץ צרו גבולי/slurry אמריקאי, כולל העלים

2 גזרים חתוכים לקוביות

4 פלפלים צהובים, צעויים ונקיים מגערניים

2 בצלים חתוכים לקוביות

1 צרו עלי שום יוק או עלים של גבולה כרישה + 2 שניי שום פרוסות זך

500 גרם פילה סלמוני חתוך לקוביות

250 גרם סלמוני מעושן חתוך לרצועות

400 מל' חלב קוקוס

תכלים מזון לאירועים ותערובת שעתה שולחן מטבחים



מרק-ארוחה: מרק סלמוני טרי ומעושן עם קרקרים – מתכון בעמוד זה

1 כוס יין חמץ יבש

1 כפית טבסקו

10 חוטי צעפרן

מלח

■ מפירדים בין גבולי הסלרי והעלים. קווצים את הגבולים דק ומשאירים את ענפי העלים שלמים.

■ מבשלים את הירקות עם צרו עלי הסלרי, צרו עלי השום ו-3 ליטרים מים, עד עצומות המים לשני שליש (2 ליטרים). מוציאים את עלי הסלרי, עלי השום (או הכרוי) והפלפלים. את הפלפלים מקפלפים וחותכים לקוביות.

■ מוסיפים למרק סלמוני (טרי ומעושן), חלב קוקוס ויין. מתבלים בטבסקו, צעפרן ומלח ומבשלים על אש נמוכה עד שהסלמוני מוכן.

ערבים תזונתיים למנה: 235 קלוריות, 16 גרם חומניות, 20 גרם חלבונים, 10 גרם שומנים.

שומן גבוחה (מחטחת השושניים)

השם המקורי לנו מהספר הוא שום הגינה, ועל סגולותיו דבר לא מעט. מה שמכונה שומן גבוחה נמצא נמצוא עכשו בשיאו. הוא בן משפחתו של השום המצוי, והוא ברוב חלקי הארץ. מצויים אותו בשדות בר וקשה לטעתו בו, כי כשקטופים ממנו, מכיה באף ריח שום חזק. עלייו דקים ורכבים יותר מאשר אלה של שום הגינה, ואפשר להשתה מש בו מעכשי ועד אפריל, מועד הפריחה.



ה או לימון, להגשה טריים בסיר ומכסים במים. מרתחים, מנמקים את האש ובשלים שעה. גלי השום (או הכרישה), עלי הסלי והעוף, ותווחים את הנתר בעמדת רתיחה. לפני ההגשתה מוסיפים כף שמנת חמוצה או מעט מיץ לימון. למנה: 35 קלוריות, 7 גרם חומניות, 2 גרם חלבונים, נטול שומן.

ורגניות

זות ארגניות פותח קורס להכרת יסודות החקלאות הארגנית. עוסקים בתחום התזונה והחקלאות, והוא בניו משבעה מפגשים. עד לסירור בחווה ארגנית ואחרי לדנדת בישול אורגани. מחויר הסדנה ע"מ (הנחה לסטודנטים ופנסיונרים). הרשמה אצל יפה בארגון נוית, טל' 03-5610538.

את ריקי: נלחמים בצרבת

בלת מצרבת ורע לי. מה לעשות כדי להימנע מכך?
בעת שמואל

ת נוצרת כאשר שריר סוג הוושט התחתון, שהוא השסתום שבין נפתח לעתים קרובות מדי או לוקטור רחב מדי, וכן חודרות חומץ שט. מומלץ להימנע ממזונות הגורמים לריפוי השරיר: קפה, אלכוהול, קולד, שום, בצל, עגבניות ופרי הדר. את ההורמצותות סותרים עם כנון חלב, או עם חיליטה של פרוסות שורש זנגביל טרי.

אינם לשאל את ריקי שאלות לגבי תזונה נכונה, אוכל בריא

מרק תרד ופטריות

נשיר תורם הקווארק (שגם אחראי לתוחשת השובע), ועל הטעם וממונן השום – שמתבשל קצורות ולכון טומו בועט וסגולותיו דירות-can בתקפיך הקרוטוניים. מבחינה בריאותית, השיטאקי שעוזר לנור להיפטר ממלחים ונזולים מיותרים.

נותן:

ורי

צחים

ים לשמייניות

לא מהרי הבהנה

דוק או עלים של גבועל בראשה

ינגר

וד

אש שום, כתושות

ת שיטאקי טריות, פרוסות

ת שמאפיניון פרוסות

ז'ים

ז'ים להגשה

התרד במים הרותחים, מסננים לתוך סייר (שומרים את המים) ואת האמבט מי קרח, ליצירת הבישול ושמירה על הצבע. לנוזלי החליטה בצל, קווארק, עלי שום, גינגר,מלח ופלפל. מבשלים עד שהבצל רך. גיניגר ועלי השום ומוסיפים את התרד והשומן הכתוש. מרסקים במעבד צקלות את הפטיות בשמן אגוזים. מתבלים ומוסיפים לסייר.

כף שמן אגוזים לכל מנה.

למנה: 153 קלוריות, 12 גרם חומניות, 5 גרם חלבונים, 10 גרם שומנים.