

הסופגנייה המתייוונת

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



לכבוד חג החנוכה הניצב לפתחנו, בפרק זה בעזרת ד' נעסוק בחג החביב על כל ישראל ובמנהגיו.

כולנו מכירים על פה את סיפור המאבק הגדול בין היוונים לעם ישראל. בשונה מנס חג הפורים, בו זממו המן ואחשוורוש הארורים לפגוע בגוף של עם ישראל, אנטיוכוס הרשע וחיליו היוונים ניסו להשפיע על עם הנצח מבחינה רוחנית ולצרף אותו לאימפריה היוונית תחת דת אחת, ויחד עם כבישת עמים אחרים לבסס את מלכותם בכיפה. אך ברחמי ד' יתברך עלינו, תוכניתם לא הצליחה, בזכות אמונת היחידים בריבוננו של עולם - מתתיהו ובניו, שנלחמו ביוונים והצליחו להחזיר את עבודת המקדש לקדמותה.

עד היום הזה מתנהלת מלחמת תרבות בין ארצות המערב לעם ישראל. מלחמה זו ניכרת אפילו במאכלים המיוחדים לחג החנוכה.

היום נוהגים לאכול סופגניות לזכר נס פח השמן. מעניין לחקור ולבדוק - האם חל שינוי באותה הסופגנייה מאז ימי החשמונאים ועד ימינו אנו?

עוד לפני יותר מ-800 שנה, כתב רבינו מימון, אביו של הרמב"ם, אודות מנהג אכילת הסופגניות. וכך הם דבריו: "אין להקל בשום מנהג ואפילו מנהג קל... ופשט המנהג לעשות סופגין... והוא מנהג הקדמונים משום שהם קלויים בשמן זכר לברכתו".

מדבריו אנו למדים שמנהג הסופגין הוא חשוב וקדום ביותר, אך אם מדייקים בלשונו של אבי הרמב"ם, שמים לב כי הוא דיבר על 'סופגין קלויים' וכידוע, תהליך הקלייה הוא תהליך שנעשה בתנור, ללא טיגון. במשך הדורות עברה ה'סופגין' גלגולים רבים. שמה השתנה ל'סופגניה', והיא שינתה פניה והפכה למאכל מטוגן בשמן עמוק, לעיתים אף בציפוי של שכבות שוקולד וסוכריות - כתוצאה מהשפעתו הזרה של 'הדונט האמריקאי'. על זה נאמר בבדיחותא: 'אדם אוכל סופגנייה קנויה אחת והיא בוערת לו בבטן שמונה ימים'.

נוסף על תהליך הטיגון השמנוני, הצרה הגדולה היא הסופגניות המוצעות למכירה לאחר שטוגנו בשמן ממוחזר. החלפת השמן לאחר כל טיגון זו פעולה יקרה, משום מה נחשבת בעיני בעלי החנויות והקונדיטוריות לפעולה מיותרת. במקום להחליף את השמן, נעשה שימוש חוזר באותו שמן שכבר התחמם והתקרר שוב ושוב. שימוש חוזר בשמן גורם לו להתחמץ ולייצר תרכובות רעילות כמו אקרילאמיד. לכן - שומר נפשו ירחק מהן!

אנחנו נמצאים לקראת חג החנוכה, אבל בטח פגשתם גם אתם את הסופגניות על מדפי החנויות כבר לפני חודש, ואני שואל את עצמי: "מי עתיד לאכול את כל הסופגניות האלה? הן וודאי לא נזרקות לפח". ואכן כך, בעיני ראיתי כיצד מחולקות הסופגניות הנותרות לקופאיות, או במקרים אחרים - נתרמות לילדינו בתלמודי-התורה, בבתי הספר ובישיבות. כמובן שסופגניות אלו אינן בריאות ואינן מומלצות לצריכה. אם כן, מה ניתן לעשות? איך ניתן לקיים את מנהג הסופגין המקורי מבלי להסב נזק בריאותי לגופנו?

נציע 3 עצות טובות ובריאות:

- 1. אפיה במקום טיגון.** ניתן לאפות בתנור הביתי סופגניות העשויות מקמחים מלאים במקום לטגן אותן. כפי שראינו מדבריו של רבינו מימון, שכך הוא המנהג המקורי.
- 2. שמן חד פעמי.** אם חשוב לכם טעם הטיגון או החוויה שסביבו - העדיפו לטגן בבית ולאחר טיגון אחד זרקו את השמן.
- 3. מלבבים לביבות.** במקום טיגון סופגניות בשמן עמוק, ניתן להכין לביבות מסורתיות המוכרות גם בשם 'לאטקעס'. הן נעשות מתפו"א ובטטה ואפשר וכדאי לשדרג אותן גם בתוספת של ירקות נוספים כמו: גזר, בצל, קישוא, כוסברה ופטרזיליה ועוד. כמובן כי גם את הלביבות מומלץ לאפות בתנור או לבחור בטיגון במעט שמן.

שנזכה כולנו לשאוב כוחות מגבורת המכבים ולקיים את מנהגי החנוכה המקוריים והבריאים.

חנוכה שמח!