

## קינמון מוסיף המון

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

**אפשר** להכין מאכלים בריאים ומזינים רבים, אך אם לא נוסיף להם תבלינים, מעטים יהיו האנשים שיסכימו לאכול מהם.

**לתבלינים** יש תפקיד חשוב במתן הטעם למזון. פעמים רבות, על ידי תיבול המזון בתבלינים אפשר להפחית את השימוש במלח, שעלול להזיק לבריאות כאשר משתמשים בו בכמות עודפת. אחד התבלינים המרכזיים במטבח הישראלי הוא הקינמון.

**גם** בפרשתנו, הקינמון בולט בהיותו משמש בבית המקדש אחד המרכיבים של שמן המשחה הקדוש, ואף של הקטורת המטהרת והמייחדת את לב האדם לאביו שבשמיים. כאמור, הקינמון הוא תבלין דומיננטי עם מסורת רבת שנים, אך מה אנו מרוויחים בשילוב שלו במזון שאנו אוכלים?

**לקינמון** מיוחסות מעלות רבות, אחת מהן היא התרומה שלו לפעילות אנטי-דלקתית ונוגדת חמצון. על פי המידע המדעי העדכני כיום, יש ממצאים סותרים בקשר להשפעת הקינמון על איזון רמות הסוכר בדם. חלק מהמאמרים מצביעים שהוא עשוי לשפר את רמות הסוכר, אך עדיין אין לכך עדות מבוססת.

**בכל** מקרה, הקינמון, כמו גם תבלינים רבים נוספים, מוסיף טעם למזונות רבים שאנו מכינים. באיזה אופן ובאיזו כמות טוב לעשות בו שימוש? תבלין הקינמון מומלץ לשימוש לפי ההמלצות התזונתיות של ישראל, ולפי מחקרים, הוא נמצא בטוח לצריכה במינון של כפית אחת ליום.

**הקינמון** הוא בעל טעם מתקתק והוא יכול להיות תחליף חלקי לסוכר, לכן ניתן להוסיפו לשתיה חמה, יוגורט ודייסת שיבולת שועל ומאפים. אפשר להוסיף קינמון גם לתבשילים, רטבים וקציצות: יוצאי הודו וצפון אפריקה משתמשים בו בכמויות קטנות גם לתיבול של מאכלים הנחשבים למלוחים.

**כדאי** לזכור שמומלץ להשתמש גם בתבלינים אחרים לצורך תיבול המזון, ולא רק בקינמון. לרשותנו שפע אדיר של תבלינים הנותנים טעם, מרקם, צבע וגיוון למאכלים: פפריקה מתוקה, פפריקה חריפה, פלפל שחור ולבן, כורכום, כמון, עלי דפנה, זרעי שומר, ציפורן, כוסברה ועוד ועוד. עלינו להודות לד' על המבחר הגדול שהעניק לנו.

**הוסיפו טעם וריח בשתיה ובאכילה ותזכו להיות רעננים ובריאים בעבודת ד'.**

