



## פורים שמח עם משלוח מנות מנצח

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



**חג** הפורים הוא חג שמח שמחזק גם את הקשר בין האדם לחברו. **אחת** המצוות הבולטות בפורים היא משלוח מנות איש לרעהו ובה נוהגים ישראל קדושים להדר ולתת בדרך כלל יותר ממשלוח אחד כפי שההלכה מחייבת.

**כעת** אנחנו בשלבי התכנון וההכנות לארגון משלוחי המנות וכשאנחנו נכנסים ל'סופר' לקניות כבר בכניסה קשה לפספס את המלאי הגדול של הממתקים ומשלוחי המנות הארוזים בדברי מתיקה. מתוך סקרנות, כשבדקתי כמה מתוק יכול להיות משלוח מנות ארוז שכזה - מצאתי שיש בו כעשרים וחמש כפיות סוכר! ממש מבהיל. בדרך כלל, הילדים שלנו מקבלים הרבה יותר ממשלוח אחד, ולנו נשאר רק לדמיין את כל הסוכר שנכנס להם לגוף ואת הנזק הבריאותי שעלול להיגרם להם מכך, רחמנא ליצלן!

**משלוחי** מנות מסוכנים כאלה הם תוצאה של העברת מסרים שלילית על ידי התעשייה. דוגמה לכך היא פרסומת של אחת מחברות הממתקים הגדולות שפנתה לכאורה ישירות לילדים. בפרסומת נראית דמות מחופשת עם סל גדוש בממתקים ולצידה נכתב בזה הלשון: 'איזה מתוק הילד המחופש למרדכי ומחלק ממתקים עד בלי די'. זאת למרות העובדה שהחברה התחייבה להימנע מפרסום מוצרי מזון שנחשבים מזיקים לילדים.

**צריך** לדעת שבישראל, שכיחות עודף משקל והשמנת יתר היא מהגבוהות בעולם.

**שכיחות** עודף משקל והשמנה בקרב ילדים בגילאים 5-9 בשנת תשע"ו (2016) עמדה על כ-38% - מקום שמיני מתוך שלושים וחמש מדינות ה-OECD. בשנת תשע"ט (2019) נמצא לפי סקרים שכ-30% מהילדים היהודים סובלים מעודף משקל והשמנת יתר. יתר על כן, השמנה היא גורם הסיכון המשמעותי ביותר לסוכרת ומגדילה פי 7.8 את הסיכוי לחלות במחלה.

**מכל** האמור, לנו ההורים יש אחריות גדולה על בריאותנו ובריאות ילדינו ולכן זהו אתגר לא קטן להכין משלוח מנות שמצד אחד משמח לקבל אותו ומצד שני בריא לתת אותו.

### לפניכם 7 רעיונות לארגון משלוח מנות בריא וטוב:

- 1. משלוח מנות** אינו חייב להכיל ממתקים ואוזני המן קנויים. אפשר בהחלט להכין משלוח מנות איכותי וטעים, המבוסס על מזונות ביתיים בריאים.
- 2. אפו בבתיכם חלות ולחמניות** מדגנים מלאים שבהן יוכלו יקיריכם לקיים את סעודת הפורים בהידור ובבריאות. מצורף עבורכם בהמשך מתכון של מאפה קעקעת עיראקי.
- 3. הכינו בעצמכם סלטים בריאים ומקוריים** כמו: טחינה משומשום מלא, סלט טבולה, חומוס, מטבוחה, חצילים וסלטי ירקות מגוונים. סלטים אלה יוכלו להשתלב מצוין יחד עם המאפים לצורך הסעודה.
- 4. קלו בתנור ללא מלח**, או עם כמות מזערית של מלח, גרעינים ובוטנים ובשלו קטניות כמו גרגרי חומוס וצרפו אותם למשלות. כך תזכו את האחרים בקיום מנהג 'אכילת הזירעונים' בפורים - זכר לדניאל וחבריו ואסתר, שנשמרו בזכותם מאכילת מאכלות אסורות.
- 5. הוסיפו בריאות והדר באמצעות פירות הדר**, בננות, תמרים ותפוחים ארצישראליים וכך תוסיפו צבע, בריאות וחיוך על הפנים.
- 6. אם אתם קונים דברי מאכל או שתיה חפשו מוצרים עם הסימון הירוק** בחזית האריזה וצמצמו כמה שניתן בקניית מוצרים מזיקים עם הסימון האדום.
- 7. לילדים שהתרגלו למתוק ורוצים לתת דברי מתיקה, מומלץ לאפות בבית עוגות אישיות מופחתות בסוכר.** ניתן להפחית בקלות שליש עד חצי מכמות הסוכר ממתכון מצוי. וגם במקרה זה, חשוב מאוד שלא להגזים בכמויות!

שיהיה לכולנו חג פורים שמח, בריא ומנצח!



### מתכון לקעקעת עיראקי (באדיבות רותי ויסקוט)

#### מצרכים לכ-30 יחידות:

- ק"ג קמח מלא
- כף שטוחה של שמרים יבשים
- 4.5 כפות סוכר
- חצי כוס שמן זית / קנולה
- 3-4 כפות חוויג' לאפייה
- שלוש כוסות מים וחצי פושרים
- כף מלח

#### לדיגוג:

חלמון ביצה טרוף עם כפית שמן

#### אופן ההכנה:

1. מכינים קערה, ובצד אחד מערבבים את החוויג', הסוכר, השמרים וחצי מכמות הקמח. בצידה השני של הקערה מערבבים את המלח וחצי כמות הקמח שנותרה.
2. מוסיפים את המים באמצע הקערה ומתחילים ללוש.
3. לאחר שהבצק מתגבש מוסיפים את השמן.
4. משאירים מכוסה לתפיחה ראשונה למשך 30 דקות.
5. לשים שוב.
6. קורצים מהבצק כ-30 כדורים בגודל אגוז גדול ומניחים בצד ל-10 דקות.
7. מכינים מכל כדור 'נקניק-בצק' וסוגרים כל נקניק לעיגול (עם חור גדול באמצע). לחילופין אפשר להשאיר את העיגולים כך כמו לחמניות קטנות ולהניח בתבנית אפייה.
8. מכסים את הקעקעת ומתפיחים שוב למשך כשעה.
9. מורחים בחלמון טרוף עם מעט שמן. ניתן לבזוק שומשום או קצח.
10. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, למשך 10-15 דקות עד לקבלת צבע חום בהיר.

#### ערך תזונתי למתכון:

סימון תזונתי	למנה (60 גר')
קלוריות	127
חלבונים (גרם)	4.1
פחמימות (גרם)	24.1
שומנים (גרם)	3.5
סיבים תזונתיים (גרם)	2.4

