

## אתגרים תזונתיים בתשעת הימים

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



**אנו** נמצאים כעת בימי בין המצרים, שבהם נוהגים מנהגי אכלות על חורבן בית המקדש הראשון והשני. אחד המנהגים שנהגו ישראל בתשעת הימים שמראש חודש אב ועד אחרי תשעה באב, הוא שלא לאכול בשר ולא לשתות יין (הרב מרדכי אליהו זצ"ל, הלכות תשעת הימים).

**בעקבות** כך, נוצר אתגר בקרב הורים רבים המחפשים בעבור ילדיהם ובעבורם תחליף ראוי ומזין לארוחה הבשרית. חלקם מגישים בביתם מאכלים אולטרה-מעובדים כמו: שניצל תירס, נקניקיות סויה או ארוחות אינסטנט מוכנות בקופסה (כסגנון של 'רק להוסיף מים ולהגיש'...) - וחושבים שמצאו את הפתרון. האם זה נכון? בוודאי שלא!

**אמנם**, ה'אולטרה-מעובדים' קלים מאוד להכנה וחביבים גם על הילדים, אבל בריאות אין כאן. מה כן יש בהם? הרבה סוכר, שומן רווי, מלח ותוספי מזון שונים, המזיקים לבריאותנו ומעודדים אכילה עודפת המובילה גם לעלייה במשקל.

**אם כן, מה מומלץ לאכול כתחליף למנה בשרית בארוחת צהרים או ערב?**

### נציע כאן 4 אפשרויות למנה עיקרית משביעה ומזינה לתקופת 'תשעת הימים', המתאימות בהחלט גם לכל ימות השנה:

- 1. קטניות.** הן עשירות בחלבון, ברזל, ויטמינים מקבוצת B וסיבים תזונתיים. בעולמנו קיים שפע של קטניות, וניתן לשלבן בקלות בתפריט היומיומי: עדשים, שעועית, חמוס, פול, אפונה, לוביה, פולי סויה / טופו ועוד. את הקטניות ניתן לאכול כתבשיל חם או להוסיף לסלט (מצורף מתכון להכנת 'טורטייה ים-תיכונית').
- 2. דגים.** הם מספקים חלבון וחלקם גם עשירים באומגה 3, כגון: סלמון, טונה, פורל, סול, בקלה, הליבוט וזהבון. הכוונה לדגים טריים או קפואים, אך לא מלוחים או מעושנים.
- 3. ירקות.** חשוב לכלול ירקות טריים או מבושלים בכל ארוחה - כמרק, נזיד, תבשיל או סלט.
- 4. מוצרי חלב.** תורמים לבריאות העצם ומומלצים לצריכה עד 5% שומן, כגון: גבינות, קוטג', חלב ויוגורט. ניתן להכין מהם פשטידות, קישים, פיצה ביתית וגם כל מיני דייסות כמו: קוואקר, כוסמת, תירס או סולת.

שיהיה לבריאות ובשורות טובות לכל ישראל.





## מתכון להכנת 'טורטייה ים-תיכונית' (באדיבות אפשרי-בריא):

### קצת על המתכון:

ההכנה פשוטה ומתאימה לכל בני המשפחה - גם לילדים: רכיבים מוכרים בשילוב מוצרים שרוב הילדים בדרך כלל אינם נוהגים לנסות. ההכנה והאכילה המשותפות מסייעות לילדים להתנסות ולהיחשף לחומרי גלם ומאכלים מגוונים.

### מצרכים ל-4 מנות

- 4 טורטיות (מוכנות וארוזות מראש) מקמח מלא
- 8 כפות שעועית מבושלת במים (לא ברוטב עגבניות)
- 8 כפות גרגרי חמוס
- 8 כפות פולי סויה אדממה ללא התרמילים
- 2 עגבניות אדומות ובשלות, חתוכות לקוביות
- 4 כפות עלי נענע קצוצים
- 2 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות
- 2 פלפלים צהובים, חתוכים לקוביות קטנות
- בצל סגול קצוץ דק
- מעט מלח מועשר בIOD, מעט פלפל שחור גרוס, שמן זית, חומץ בלסמי
- ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.

### אופן ההכנה

1. בעזרת מזלג, מועכים את השעועית לממרח, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
2. את ממרח השעועית שהתקבל מורחים על הטורטייה.
3. חותכים את הירקות, מניחים על הטורטייה, מוסיפים את האדממה המקולפים ואת גרגרי החמוס.
4. מתבלים לפי הטעם בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל.
5. מגלגלים ועוטפים בנייר כסף.

לבריאות