

פת שחרית - פתיחה ליום בריא

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



הלחם הוא מוצר המזון הבסיסי בתזונת האדם, כאשר הוא מבוסס על קמח מדגנים מלאים הוא בריא יותר וממילא - מומלץ יותר לצריכה.

בתחילת פרשתנו, מסופר כיצד מוכיח משה רבינו את עם ישראל טרם פטירתו. דברי התוכחה נסובו על אופן התייחסותם כלפי המן, אותו הלחם השמימי שזכו לקבל מידי בוקר לשובע נפשם, אך כינו אותו בשם 'הלחם הקלוקל'. באופן דומה, גם בימינו נתפס הלחם בעיני רבים כמזון כביכול "בעייתי", ה"גוזל" זמן רב לצורך נטילת ידיים, אכילה ביישוב הדעת וברכת המזון, וכן גם ככזה המפריע לתהליכי הרזיה למיניהם...

מכאן קצרה הדרך לדילוג על ארוחת הבוקר החשובה או העדפה בלתי מושכלת של עוגות או לחמניית מזונות.

וזו העת לשאול - האם באמת ארוחת בוקר הינה כה חשובה והכרחית? ואם כן - מה באמת כדאי לאכול בה?

ארוחת הבוקר היתה ועודנה במרכז סדר היום התזונתי. כבר מזמן הגמרא נאמרו על ידי חכמי ישראל אמרות בשבחה וחשיבותה של ארוחת הבוקר המכונה 'פת-שחרית', בין המעלות הרבות שייחסו לה נאמר כי היא; מצילה מפגעי קור וחום, ומחכימה, דבריו של האוכל ארוחה זו נשמעים, תלמודו מתקיים בידו, מוציא את הקנאה ומביא את האהבה ועוד (בבא מציעא קז ב.).

גם במהלך כל הדורות מאז ועד היום לא פסקה ההתעניינות בארוחה זו והיא זוכה לחלק נכבד בשדה המחקר. ממצאים העולים מחקר צריכת ארוחת הבוקר נראה שישנו קשר ברור בין צריכת ארוחה זו על בסיס קבוע לבין תפקודים קוגניטיביים טובים יותר בין היתר בהישגים לימודיים, זיכרון, קשב וריכוז ועוד, בהשוואה לאלו המדלגים עליה. באשר להרכב המומלץ עבור ארוחת הבוקר, נמצא יתרון להרכב ארוחה המבוסס על מאכלים העשירים בסיבים תזונתיים בעלי מדד אינדקס גליקמי נמוך, המבטא השפעה חיובית של הפחמימות על רמות סוכר נמוכות בדם.

אז מה נאכל לפת שחרית?

לכתחילה, טוב לאכול לחמים מקמח מלא/שיפון/כוסמין העשירים בסיבים תזונתיים התורמים לתחושת השובע ולאיזון רמות הסוכר בדם. במקרים חד פעמיים בהם הזמן דוחק, אפשר לבחור בכעכים או קרקרים, בעדיפות לכאלו שנעשו בהכנה ביתית (להנאתכם - מצורף מתכון פשוט ומהיר להכנת קרקרים פריכים מקמח כוסמין).

« את הלחם או הקרקרים **מומלץ לאכול בליווי ממרחים בריאים** כגון: גבינות או קוטג' 5%, יוגורט טבעי, ממרח חומוס ביתי, טונה או סרדין במים, או ללא השמן הנלווה, לשיפור הטעם ניתן לתבל בלימון ומעט שמן זית ממרחים מומלצים נוספים הם; טחינה ביתית, אבוקדו, חמאת בוטנים טבעית, חצילים על האש וכדומה.

« ניתן להוסיף ליד הלחם גם **ביצה קשה** או **חביטה המטוגנת במעט שמן** במחבת.

« להשלמת הארוחה מומלץ להוסיף **מגוון ירקות חתוכים או סלט ירקות**.

« אפשרות בריאה נוספת לקיום מצוות 'פת שחרית' היא **הכנת דיסת שיבולת שועל** על בסיס חלב או מים או ערבוב של השניים יחד. ניתן להוסיף לדייסה פירות לפי הטעם, מיני אגוזים, שקדים וקינמון.

וכמוכן לא לשכוח לכוון לשם מצוות אכילת 'פת-שחרית' כפי שהורו לנו חז"ל ולהנות מכל היתרונות הבריאותיים הכלולים בה.



מתכון להכנת קרקרים פריכים מקמח כוסמין

(באדיבות אפשרי-בריא):

המרכיבים:

- 5 כוסות קמח כוסמין
- כפית מלח או פחות לפי הטעם
- כף שומשום
- כף שמרים יבשים
- 1.5 כוסות מים פושרים
- חצי כוס שמן זית
- רבע כוס גרעיני חמנייה קלופים
- רבע כוס גרעיני דלעת קלופים
- רבע כוס קצח
- רבע כוס גרעיני פשתן
- ביצה

אופן ההכנה:

- « מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
- « מנפים את הקמח לקערה. ללישה במיקסר - ניתן להעביר לאחר מכן לקערת המיקסר.
- « בצלוחית או כוס מערבכים את השמרים יחד עם המים הפושרים, ומניחים לכ-10 דקות.
- « תוך כדי ערבוב ולישה - ידנית או במיקסר לבחירה - מוסיפים לקמח את המים עם השמרים המומסים, שמן הזית, ולבסוף את המלח.
- « מכסים את קערת הבצק ומניחים להתפחה של כ-30 דקות.
- « מחלקים את הבצק מחלקים ל-3 כדורים שווים בגודלם.
- « מרדדים כל כדור בין שני ניירות אפיה למלכן בגודל נייר האפייה / תבנית תנור סטנדרטית.
- « מסירים את השכבה העליונה של נייר האפיה.
- « מפזרים על הבצק המרודד את מיני הגרעינים: חמנייה, דלעת, קצח ופשתן.
- « מניחים שוב את נייר האפייה העליון על גבי הבצק ומרדדים שנית עד להטמעת הגרעינים בבצק.
- « מסירים את הנייר העליון, מורחים את הבצק בביצה בעזרת מברשת.
- « בעזרת סכין או גלגלת לחיתוך פיצה חותכים לריבועים / מעוינים.
- « מכניסים לתנור החם לכ-10 דקות או עד שהקרקרים מזהיבים.

בתיאבון ולבריאות!