

ערב בישול בריא

מתוך סדרת הבישולים – הבריאות שבטעם – מהמטבח
הרפואי של הדסה אופטימל

סלט עשבי תיבול עם לימון וקשיו; דים-סם פיליפיני ברוטב ג'ינג'ר ולימון; סיניה
לברק על מצע ירקות שורש ושום בקרם טחינה ירוקה ורימון; אפרסקים אפויים
במילוי מרנג אגוזי ברזיל; סלט קינואה מלפפון ופרות יבשים

מתכונים - שף ד"ר רני פולק, מנהל המרכז לבישול בריא, הדסה אופטימל, הדסה עין כרם
יעוץ ורקע תזונתי – אודליה ששון - דיאטנית גסטרואנטרולוגיה, כבד ואונקולוגיה, הדסה ע"כ
והדסה אופטימל

סרטן המעי הגס (קולון ורקטום) הינו השלישי בשכיחותו בעולם בין סוגי הסרטן השונים. הוא שכיח יותר בעולם המתועש ושכיח יותר בקרב גברים מאשר בקרב נשים. לתזונה ולמזון יש תפקיד חשוב ביותר במניעת סרטן מסוג זה ובמניעת חזרת המחלה לאחר גילוייה ולאחר הבראה. ישנם מזונות שנמצאו כבעלי יכולת למנוע סרטן המעי הגס כמו מזונות העשירים בסיבים תזונתיים, מזונות מסוג דגניים מלאים, קטניות, פירות וירקות. לתוספת סיבים אין את אותה השפעה. גם לשום ומזון עשיר בסידן יש אפקט מונע סרטן. כמו כן ישנן עדויות שדגים, מזונות המכילים סלניום כמו לדוגמא אגוזי ברזיל ומזונות המכילים חומצה פולית (ויטמין) כמו עלים טריים יכולים לעזור במניעה. מנגד ישנם מזונות התורמים להתפתחות סרטן המעי הגס, ומהם כמובן יש להימנע. קבוצה זו כוללת בשר אדום (בשר בקר וכבש), נקניקים ונקניקיות, בשר מעושן ומשומר, משקאות אלכוהוליים ומזון עשיר בשומן מהחי כמו גבינות שמנות ובשרים עם שומן ועור. השמנה ועודף משקל קשורים גם הם בסיכון מוגבר לסרטן זה וכן השמנה באזור הבטן. לכן ישנה חשיבות גדולה לתכולת הקלוריות במזון ובארוחה שאנו אוכלים, וחשיבות נוספת לפעילות גופנית מסודרת שהינה גורם מונע סרטן גם בפני עצמו.

לתזונה בריאה, לתפריט בריא וארוחה בריאה יש חשיבות בשמירת משקל בריא ותפקיד חשוב במניעת סרטן המעי הגס, הן בבריאים והן במחלימים. בסדנאות הבישול שלנו הרכבה והכנת ארוחות בריאות הינם אומנות. אומנות משותפת לצוות המקצועי המביא את המדע לקדמת העשייה וקידום הבריאות.

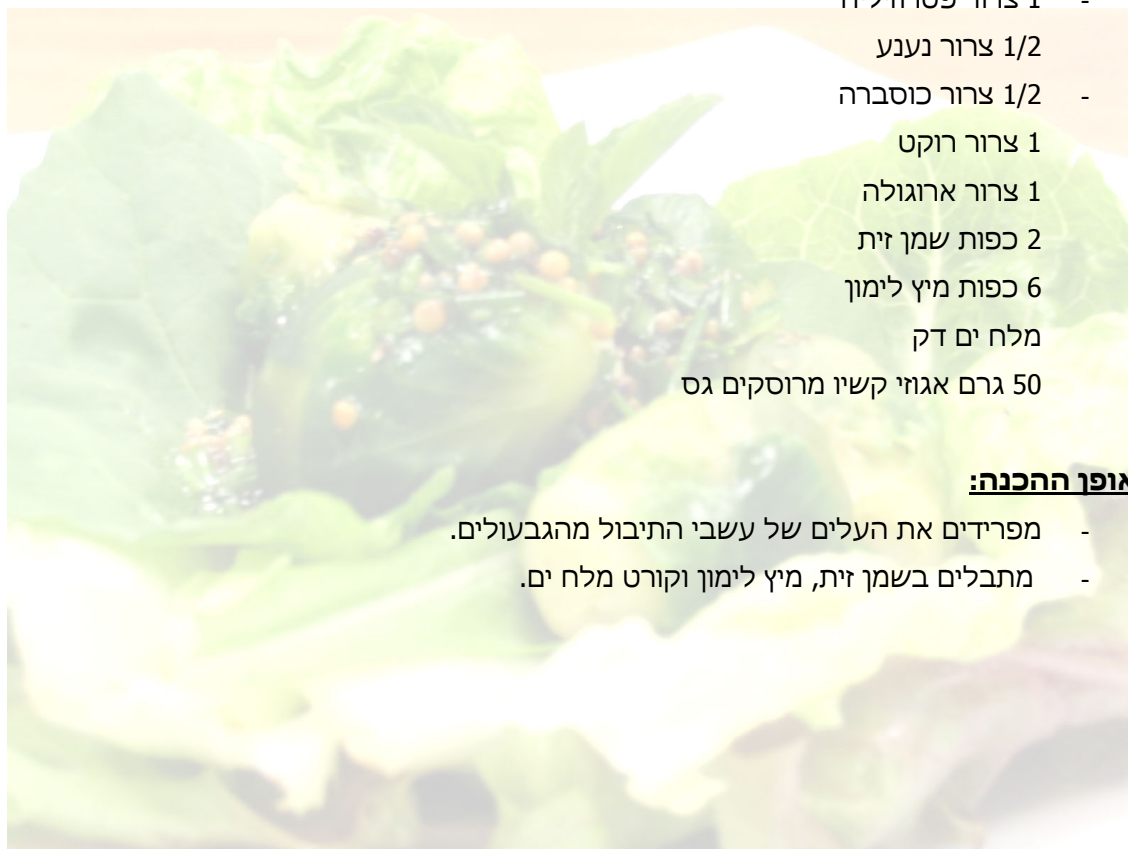
סלט עשבי תיבול עם לימון וקשיו

מצרכים:

- 1 צרור פטרזיליה
- 1/2 צרור נענע
- 1/2 צרור כוסברה
- 1 צרור רוקט
- 1 צרור ארוגולה
- 2 כפות שמן זית
- 6 כפות מיץ לימון
- מלח ים דק
- 50 גרם אגוזי קשיו מרוסקים גס

אופן ההכנה:

- מפרידים את העלים של עשבי התיבול מהגבעולים.
- מתבלים בשמן זית, מיץ לימון וקורט מלח ים.



דים סם פיליפיני ברוטב ג'ינג'ר ולימון

מצרכים:

מוצרי המעטפת

- 20 דפי אורז

מוצרי המלית

- 1 כוס גזר חתוכים לג'ולינים.

- 2 כוסות נבטי ברוקולי

- 1 כוס בצל ירוק קצוץ

- 2 כוסות חזה עוף אפוי חתוך לפרוסות

- 2 כוסות מלפפון חתוך לג'ולינים

- 1/4 כוס כוסברה קצוצה

- 1/4 כוס נענע קצוצה

מוצרי הרוטב

- כפית שום כתוש

- 1 פלפל חריף קטן קצוץ

- 2 כפות מירין

- 3 כפות ג'ינג'ר קצוץ

- 1/4 כוס רוטב סויה

- 2 כפות מיץ לימון

- 3 כפות מים

- 3 כפות קשיו קצוץ

אופן ההכנה:

המעטפת

- הרתיחו קומקום מלא מים

- מלאו בקערה מעט מים רותחים ומעט מים מהברז, ליצירת מים חמימים

- השרו את עלה האורז במים החמים עד שהעלה מתרכך (כ 20 שניות)

- הוציאו את העלה, נערו משאריות המים והניחו על משטח העבודה.

מלית

- ערבבו את כל חומרי הרוטב בקערה

- הניחו מעט מהמלית במרכז דף אורז וגלגלו ליצירת כיסון

הרוטב

- ערבבו את כל החומרים

- הניחו על הצלחת מעט נבטים, עליהם הניחו את הדים-סם וצקו את הרוטב מעל

פילה לברק על מצע ירקות שורש ברוטב טחינה ירוקה ורימון

מצרכים: (ל 6 מנות)

לדג

- 6 פילטים של לברק

למצע

- 1 בצל קצוץ
- ראש שום מחולק לשיניים
- 1 סלק חתוך לקוביות
- 1 קולורבי חתוך לקוביות
- 1 גזר חתוך לקוביות
- 1 לפת חתוכה לקוביות
- 1 שורש פטרוזיליה חתוכה לקוביות
- 1 שורש סלרי חתוך לקוביות
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל

לקרם הטחינה

- 2 כפות טחינה גולמית
- 1 לימון סחוט
- חצי זר פטרוזיליה קצוצה
- חצי זר כוסברה קצוצה
- 2 כפות רכז רימונים
- 2 כפות טימין קצוץ
- רבע כוס מים
- בצל ירוק - קצוץ
- מעט מלח ופלפל

אופן ההכנה:

- חממו תנור ל 180 מעלות
- ערבבו את חומרי המצע ואפו בתנור כ 20 דקות, ערבבו מדי פעם
- בינתיים ערבבו את כל חומרי קרם הטחינה ונקו את הפילטים של הלברק
- הוציאו את התבנית והניחו עליה את נתחי הלברק כשהעור כלפי מטה
- צקו את רוטב הטחינה ואפו כ 15 דקות נוספות. לשתי הדקות האחרונות העבירו את התנור למצב של גריל
- הגישו עם מעט גרגרי רימון ופטרוזיליה קצוצה

סלט קינואה, מלפפון ופירות סתיו

מצרכים: (8 מנות)

- 2 כוסות קינואה
- 3.5 כוסות ציר ירקות
- גרגירים מרימון אחד
- 8 תאנים מיובשות
- 50 גר' אגוזי ברזיל קצוצים בגסות
- 4 כפות נענע קצוצה
- 4 כפות בצל ירוק קצוץ
- 1 כף פטרוזיליה קצוצה
- 3 כפות שמן זית
- 1 לימון
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

- שיטפו את הקינואה
- בשלו את הקינואה עם הציר מים על אש קטנה עד לספיגת מחצית מהנוזלים
- הורידו מהאש והניחו להתקרר עם מכסה סגור
- הוציאו את הגרעינים מתוך הרימונים, קצצו את הדבלים ואת אגוזי הברזיל
- הוסיפו אותם לסלט וערבבו עם שמן הזית עשבי התיבול ומיץ מהלימון
- תקנו תיבול עם מלח ופלפל

אפרסקים אפויים במילוי מרנג אגוזי ברזיל

מצרכים: (8 מנות)

- 4 אפרסקים גדולים בשלים
- 80 גרם אגוזי ברזיל טחונים
- 2 חלבונים
- קורט מלח-ים
- 1/2 כפית קינמון
- 2 כפות סילאן
- 1 כף מים

אופן ההכנה:

- צקו מים רותחים על האפרסקים, שיטפו במים קרים וקלפו אותם. חצו וגלענו את האפרסקים.
- סדרו את חצאי האפרסקים בתבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה, כשצידם הקעור כלפי מעלה.
- ערבבו את כך המים עם כף סילאן וטפטפו על האפרסקים (על צידם הקעור).
- הקציפו את החלבונים+ המלח+ הקינמון עד לקבלת קצף נוקשה ומבריק. הוסיפו את כף הדבש השנייה והמשיכו להקציף 1-2 דקות. חממו את התנור ל- 170 מעלות צלסיוס.
- בעזרת מרית, קפלו פנימה בעדינות את האגוזים הטחונים.
- מלאו את חצאי האפרסקים בתערובת ואפו כ-10 דקות.
- (אם האפרסקים לא בשלים ורכים מספיק, אדו חצאי האפרסקים במעט מים לאחר קילופם)