



ארוחת הג בסוכה

לחג הסוכות אין ממש מאכלים אופייניים ובכל זאת, לפי המסורת רצוי שהארוחות הנאכלות תחת הסכך יכילו פירות וירקות שזוהי עונתם ■ קבלו המלצות למתכונים בריאים ומזינים של מי שנוהגים לשבת ולארך בסוכה מדי ערב

מאת אורנה

צילומים: רמי שלוש

רוב חגי ישראל כוללים ארוחות עשירות ומגוונות. על חגי תשרי המציאו את המשפט המפורסם "דיאטה - אחרי החגים", שהרי רוב ימי החג,

בתוספת סילאן, ויש לנו אוכל טוב, מזין וגם בריא".

ברגר פכט מוסיפה כי "אחד המנהגים בחגי תשרי הוא לאכול רבש והרבה כי זה בריא. זה ממש לא נכון. הרבש אינו בריא יותר מסוכר רגיל. מספר הקלוריות זהה, שניהם סוכר שנספג מהה. זה נכון שעדיף לטבול פרי ברבש או להכין קינוח מרבש ולא מקצפת או קרם, אבל תמיד עדיף לאכול פרי - אגוזים, רימונים, שהם גם בריאים וגם טעימים".

סלט בורגול עם רימונים

המצרכים:

- כוס בורגול מושרה במים לפחות שעתים
- בצל סגול קצוץ דק
- 2 כוסות פטרוזיליה קצוצה
- 2 בצלים ירוקים
- מעט נענע קצוצה
- כוס גרגרי רימון
- 3 כפות שמן זית
- מיץ מלימון שלם
- חופן אגוזי מלך חצויים או צנוברים מלח, פלפל שחור

אופן הכנה:

מערבבים את הבורגול עם העשבים הירוקים והבצלים, מוסיפים גרגרי רימון ולבסוף יוצקים את הרוטב שעשוי משמן זית, לימון, מלח ופלפל. את האגוזים או הצנוברים מפורים מעל לפני ההגשה.

עו"ד שרון פישמן, משרד טיקוצקי קנטור גוטמן צדבונים

לעו"ד שרון פישמן יש מסורת רבת שנים של ארוחת כל החברים לארוחת עדות. כל חבר מביא מאכל של העדה שלו לסוכה. "לבעלי יש עסק משפחתי בתחום התעשייה,

מביאים פיגומים ומרימים סוכה מקצועית שגודלה כחצי מגודל הבית. פרט לארוחות המשפחתיות ולחברים של הבנות שבאים לסוכה, מדי שנה אנחנו נוהגים להזמין את כל החברים עם הילדים, כשכל אחד מביא את המתכון של העדה שלו. בכל פעם יש כ-25 איש סביב השולחן וזה שמח. בדרך כלל הכיבוד לא כבר וכולל סלטים, פשטידות, מאפים וירקות מבושלים וטריים. אני נוהגת להכין בדרך כלל פשטידות וקינוחים המורכבים מפירות, בעיקר רימונים ותמרים, וגם עוגות כמוכנ. הפשטידה שאני ממליצה עליה היא פשטידה ללא גלוטן - מתכון מנצח לילדים ומתאימה גם לחולי צליאק.

פשטידת פפוצי אורז

המצרכים:

- 3 כוסות פפוצי אורז
- 2 קופסאות קוטג'
- 2 כפות אבקת מרק בצל
- 50 גרם חמאה מומסת
- 50 גרם גבינה צהובה מגוררת
- 3 ביצים

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים בקערה עמוקה, משמנים תבנית מלבנית ויוצקים את הבלילה לתוכה. אופים כחצי שעה בחום של 180 מעלות.



אילנה ברגר פכט. תמיד עדיף לאכול פרי

כולל שבעת הימים שבהם אנו נוהגים לשבת בסוכה, סוכנים סביב האוכל. לפי המצווה, נהוג לארוח בסוכה ולאכול בה את כל הארוחות, וזו סיבה מספיק טובה לנרב מתכונים לארוחה בסוכה.

אילנה ברגר פכט, דיאטנית מחוזית של מכבי שירותי בריאות

"במשפחות רבות יש מנהגי סוכה שכוללים הרבה אוכל הכולל לא מעט סוכרים ומשבש את התזונה", מסבירה הדיאטנית של מחוז הצפון במכבי שירותי בריאות אילנה ברגר פכט, "מקובל לאכול פירות. אם מאוד אוהבים פירות זה טוב, אבל עדיף למשל לאכול רימון שיש לו ערכים רבים והוא בריא במיוחד. הרימון הוא פרי שניתן להכניס להרכב מיני מזונות, לסלטים, לפשטידות, לתבשילי בשר

עוד ממליצה ברגר פכט לא לאכול בסוכה ארוחות כבדות. "בדרך כלל מדובר בארוחות ערב, כולל ארוחת ערב תג. אם זה לא פוגע ברגשות של אף אחד, עדיף ללכת על פשטידות, סלטים, ואפשר גם רגים. בסוכה שלנו כל אושפיז מביא משהו, תמיד זה יהיה משהו בריא ולא כבד. אני מכינה פטריות ממולאות עם רימונים וזה תענוג". עוד מציינת ברגר פכט כי "יש מנהג שילדים מבקרים בסוכות בשכונה או אצל בני המשפחה, וכאן אני פונה למארחים: לא להוציא ישר את הטופי והשוקולד וגם לא את הבמבה והביסלי. כל אלה מלאים בסוכרים ובמלחים שאנחנו מנסים להרגיל רווקא את הרור הצעיר להימנע מהם, כי טעם הוא דבר נרכש וילדים בשנות חייהם הראשונות רוכשים הרגלי צריכת מזון וטעמים. אני ממליצה להכין לילדים שיפורי פירות ולכבד אותם בזה. לתת לילד טופי בזמנים שאנחנו מלמדים על הנזקים של המזון הלא בריא זה בלתי תקין".



עו"ד שרון פישמן. כל אחד מביא מתכון מהעדה שלו

אלינור שחר, דיאטנית קלינית בשירותי בריאות כללית

"כדי לא להתנפל על מבחר המאכלים שיש בשולחן החג בסוכה יש להתחיל עם סלטים", ממליצה אלינור שחר, דיאטנית קלינית של שירותי בריאות כללית במחוז, "בדרך כלל שולחן הסוכה מלא בסלטים עם רימונים, כך שזה גם בריא וגם ממלא את הקיבה, ואז לא מרגישים צורך להתנפל על האוכל. אני ממליצה גם להסתפק בשתיית מים ולא משקאות ממותקים. כוס יין אחת בלבד מומלצת אפילו למי שאינו סוכרתי או נוטל תרופות. זה חגיגי ואף מומלץ בריאותית. אני לא אומרת שצריך לוותר על המאכלים שמחכים להם כל השנה, כמו גפילטע פיש או תפוחי אדמה ובטטות, פשוט רצוי להכין אותם לא ברוטב שמנת אלא בשמן זית ותבלינים, וזה אפילו בריא, בבטטות יש הרבה סיבים".

שחר מוסיפה כי "ארוחת החג בסוכה יכולה להכיל גם בשר ודגים ולא רק פשטידות, זאת מכיוון שברגים ובבשר יש חלבונים והם משביעים יותר מפשטידות, שבהן יש לפעמים גבינות שמנות כמו גבינה צהובה. אפשר להשתמש בחזה עוף ואפילו בפרגית, ובדגי אמנון וסלמון שהם דוים, חגיגיים וטובים. הרבר הכי חשוב בארוחת החג הוא הסלטים השונים ממגוון הירקות הטריים או המבושלים. בתוספת רימונים ואגוזי מלך זה טעים ובריא. את כל המאכלים רצוי לתבל במה שהוכן בבית ולא לקנות אבקות מוכנות שיש בהן סוכר ומלח, ורצוי להשתמש בשמן קנולה ולא בחמאה ובמרגרינה".



אורנית שטרית. לא מוותרים על הסוכה

אורנית שטרית, מנהלת וילה כרמל

סוכות אצל אורנית ושלוש שטרית, מנהלת והבעלים של מלון הבוטיק וילה כרמל, הוא החג העמוס ביותר בשנה. בחזית הווילה נבנית סוכה גדולה שמלאה כל היום באושפיון. "בסוכות המלון מלא באורחים, יש את פסטיבל הסרטים ומגיעים אורחים רבים מחו"ל, והסוכה היא אטרקציה בקרב האורחים גם מהארץ וגם מחו"ל. אנחנו אנשי מסורת, כך שגם בבית אנחנו לא מוותרים על הכנת סוכה לילדים ומדי ערב מארחים בה חברים. הערב הראשון הוא של המשפחה ולאחר מכן מגיעים כל החברים", מספרת אורנית.

שבוע סוכות הוא כאמור העמוס ביותר בשנה בוילה כרמל כך שהשניים מחויבים להימצא בעבודה סביב השעון. "המסעדה פתוחה כל היום מהשעה 7:00 בבוקר עד הצות. האוכל מוגש לכל מי שרוצה בסוכה, כך שגם מי שאינו שומר מסורת יושב לארוחת בוקר, צהריים או ערב בסוכה ויכול ליהנות ממגוון המטעמים של השפית שלנו".

בכל ימי החג יוצב לרשות אורחי המלון מזנון עשיר בשירות עצמי המתאים גם לסוכה. הוא יכול מנות חמות כמו פשטידות, סלטים חמים ומתבלים, סלטים קרים ברוח חגי תשרי על בסיס רימונים ופירות, פסטות, מיצים טבעיים מפירות העונה וכמובן מגוון של עוגות חמות ורגילות.

פסטה ברוטב שמנת, פטריות וערמונים

המצרכים:

- 2 מיכלי שמנת לבישול
- 2 חבילות ערמונים
- 300 גרם פטריות קצוצות
- מלח, פלפל שחור גרוס
- 4 כפות אבקת מרק פטריות
- 2 בצלים
- חבילת פסטה

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל ולאחר מכן מוסיפים בהדרגתיות את הפטריות הקצוצות ולבסוף את הערמונים. לאחר שהם זהובים שופכים את מיכלי השמנת ומתבלים באבקת מרק, מלח ופלפל. בסיר מבשלים את הפסטה, ולאחר סינון המים שופכים מעליה את הרוטב.



אלינור שחר. להתחיל עם הסלטים

לדברי שחר, ניתן ליהנות גם מקינוחים ללא תוספת סוכר כמו סלט פירות חי, עוגות על בסיס פירות ואגוזי מלך או פלטת פירות.

תפוח עץ בתנור - קינוח בריא ללא סוכר

מניחים שמונה-עשרה תפוחי עץ בתבנית מרובעת שרופדה בנייר אפייה ונועצים בהם מקל קינמון או מפזרים מעט קינמון טחון מעליהם. מכניסים לתנור בחום 200 מעלות למשך חצי שעה. ניתן להגיש קר או חם, עם או בלי כדור גלידה.