

חג החלב

לכבוד חג השבועות - שבע עובדות חשובות על חלב ומוצרי



החלב מאיר פרטש

- הישראלים אוהבים מוצרי חלב וצורכים כ־17 ק"ג לנפש בשנה - כמות גבוהה יחסית למדינות אחרות. החיבה הזאת לחלב ומוצרי מתבטאת גם במגוון הגדול הקיים בארץ: חלב בטעמים שונים ובתכולות שומן שונות, יוגורטים ומצדני חלב בשלל טעמים, גבינות רכות ומותכות וגבינות קשות.
- רוב מוצרי החלב הנמכרים עשויים מחלב פרה, אך יש גם לא מעט מוצרים מחלב צאן ואפילו מחלב בופלו. לאחרונה יצאה לשוק גלירה מחלב עזים בתימשה טעמים (וניל, שוקולד, תותים, דובדבנים ורימונים), תוצרת מחלבת "אדיר" שבמושב כרם בן זמרה שבגליל העליון.

מלחמות החלב

החג מטעמים המבוססים על המוצרים שלהן. החברות יפעילו מערך של מאות דייילים, אשר יסתובבו בסניפים וינסו לקדם את מוצרי החברה. הקף שוק החלב בישראל עומד על כ־7.3 מיליארד שקל בשנה. בשבוע שלפני החג עולה מחזור המכירות ל־240 מיליון שקל, לעומת 160 מיליון שקל בשבוע רגיל. כדאי להתאמץ בשביל זה.

- החלב ומוצריהם המקור העיקרי לסידן (קלציום), שגופנו זקוק לו כל־כך. נוסף על סידן, שמחזק את העצמות ומונע מחלות עצם ושברים, החלב תורם גם חלבון, ויטמינים, אשלגן (קליום) ומגנזיום.
- מחקרים מלמדים כי צריכה של לפחות שלושה מוצרי חלב דלי שומן מדי יום - מסייעת (עוזרת) לא רק לחיזוק העצמות אלא גם לשמירה על המשקל ועל לחץ דם תקין. מהמחקרים עולה כי צריכת סידן גבוהה עוזרת להפחית את שיעורי השומן בגוף, וכי אנשים שהגדילו את כמות הסידן בתפריט - ירדו במשקל והפחיתו את כמות השומן בגופם באופן ניכר, לעומת אנשים שצרכו פחות סידן.
- מחקר אמריקני שנערך לפני שנים מספר מצא כי מבוגרים אשר צרכו מעט מדי מוצרי חלב בילדותם סובלים מהשמנה - יותר מאלה שצרכו את הפמויות המומלצות (שלוש מנות ביום).
- צריכה מספקת של מוצרי חלב בילדות משפיעה גם על בניית העצם ועל הסיכוי לסבול מאוסטאופורוזיס בפתיד.
- אם תלעסו אחרי כל ארוחה קוביית גבינה צהובה (כחמישה גרמים) - תוכלו למנוע עששת ("חורים" בשיניים). הסיבה: השומן, הסידן, הורחן והחלבון, שמצויים בגבינה, יעילים במניעת המחלה.

במטבח

פלאפל גבינה



החומרים (ל־20 כדורים):

למילוי: שתי חבילות גבינת טוב טעם; כף וחצי פירורי לחם; קורט (מעט) מלח; פלפל שחור גרוס.

לציפוי: חמש כפות קמח; שתי ביצים טרופות; כוס פירורי לחם; כפית אורגנו מיובש; שמן קנולה לטיגון.

ההכנה: מערבבים היטב את כל חומרי המילוי ויוצרים כדורים קטנים. מסדרים את חומרי הציפוי בשלוש קערות קטנות: קמח, ביצים טרופות ופירורי לחם מעורבבים עם האורגנו.

מצפים את הכדורים לפי הסדר: קמח, ביצים, פירורי לחם. מהדקים היטב. מצפים את הכדורים ציפוי שני. הפעם מצפים רק בביצים ובפירורי לחם. מהדקים היטב. מחממים מחבת עם שמן עמוק. כאשר השמן רותח, מטגנים את הכדורים עד שהם מקבלים צבע זהוב, ומגישים.

הערות:

- ניתן לאפות את הכדורים (במקום לטיגון) בתנור שחומם מראש לחום של כ־180 מעלות (על נייר אפייה).
- רצוי להקפא את הכדורים לפני הטיגון או האפייה.
- מומלץ להגיש את פלאפל הגבינה בליווי שמנת חמוצה עם עירית וסלט חסה.

מי רוצה לטעום קטמבילה?



שמעתם פעם על קטמבילה, ג'בוטיקה ושעועית הגלידה. לא, לא מדובר בשבטים אפריקניים עלומים (לא ידועים) אלא בשמות של פירות שפנראה מעולם לא ראיתם ולא טעמתם. פירות כאלה יוצגו במהלך החג (18-20 במאי) במשתלות גבעת-פרנה, במסגרת תערוכת טעימות של פירות אקזוטיים.