



ממטבחה של מטפלת

אתכונ'ס לחיים טובים יותר

גליון
25

י"ז טבת - 15.1.17

לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@hotmail.co.il



בין המילים (או המיילים)

היום לזרום זה באופנה, אומרים לנו לא להיות כבדים. גם בנושא האוכל הלא בריא, התרגלנו וקשה לוותר על מאכלים 'מנחמים' גם כשאנו יודעים היטב את הנזקים שהם גורמים לגופנו. ובכל זאת, אני לא מתייאשת מלקרוא 'בואו נשקול ונבחר'.

גלויות קוראים

רחלי שולם:

בעניין ניקוי הכלי כסף (ממטבחה 24) אל תנסו את זה בבית חברה שלי הרסה את הכלי כסף שלה עם שיטה זו.

קוראת בעילום שם:

(תגובה לממטבחה 24) ..זה שהגולגולת צפה זה אומר שהיא "חלולה", אם היא הייתה "מלאה" היא הייתה שוקעת. בדור שלנו (אולי זה היה כך גם בעבר, רק שלא הייתי שם) אנחנו פוגשים אנשים הנראים כלפי חוץ כגולגולת צפה, אבל בשיחה מעמיקה יותר נוכחים לדעת שיש בהם "יותר". ואני שואלת את עצמי האם ה"יותר" הזה שיש בהם הוא "יותר" שטחי שלא נכנס פנימה ללב? או שאולי ה"נראות" שלהם כלפי חוץ באה לחפות על כאב כלשהו, או משהו אחר, ואין לה קשר לפנימיות האמיתית?

זווית אישית

מאמר מערכת ב'יתד נאמן' על הגאון המופלא רבי משה שפירא זצוק"ל - 'צו גירוש לרדידות':

באורחות חייו הוא קרא תיגר על הרדוד והשטחי, על החיקוי והסילוף, הוא היה איש 'פנימי' שבז לכל דבר חיצוני, ומעיין שגלש, הרטיב רק במעט והרווה את העולם שבחוץ, כמעט בסתר הוא עבר לעולם שכולו טוב והותיר חותם וצוואה לכל בן תורה.

הצוואה שהוא הוריש היא, תפסיקו לזרום, עצרו, חישבו, בחרו, החליטו, למדו והתקדמו. משה רבינו, נקרא כך על ידי בתיה "כי מן המים משיתיהו" (שמות ב, י), לכאורה על פי טעם זה מתאים היה יותר לקרוא לו 'משוי' על שם העבר, ולא 'משה' שנראה לשון הוה.

אך הביאור הוא שמשה רבינו המשיך למשות את עצמו כל הזמן מהמים, מים הם תמיד חומר ללא צורה, והם מתעצבים על פי צורת הכלי שמכיל אותם. משה רבינו הצליח להתעלות לצורה שנמצאת תמיד מחוץ המים (שזהו בעצם המשמעות של מן המים משיתיהו - יציאה מהמים), לעומת הגולגולת (מפרקי אבות, בגליון 'ממטבחה' הקודם) שצפה על פני המים ובעצם מאפשרת למים לעצב את דרכה.

לכן גם נבחר השם משה שנקרא על ידי בתיה, יותר מכל שאר שמותיו, זהו לא מחמת אותו אירוע חד פעמי של הוצאתו

מהמים, אלא כמהות מתמשכת וקבועה. בגמרא (מנחות כט ב) דורש ר' יהודה בר' אילעאי את הפסוק "כי ביה ה' צור עולמים" שהעולמות שברא ה' נבראו באותיות י' וה' (כביכול כתוב: 'כי ב'י' וה' צור עולמים') העולם הבא נברא באות י' והעולם הזה באות ה'.

משמעות הדבר שהעולם הזה נברא באות ה': האות ה' מורכבת מהאות ד' והאות י' שמשמשת כרגל. האות ד' מרמזת על ארבע רוחות השמים, והעבודה של היהודי היא לאחד את הדברים המפוזרים ונפרדים, להרמוניה אחת. ה' - אחדות מתוך השלטת סדר ונתינת משמעות לכל פעולה ולכל רגע.

נסביר: נדמיין נקודות מרחפות בחלל ללא כל קשר ביניהן, לעומת נקודות שנמצאות על רצף ויוצרות קו ישר. נקודה אינה תופסת מקום ואין לה כל משמעות, אבל כשהנקודות נמצאות על רצף אחד ויש להן מכנה משותף, נוצר על ידי זה דפוס משמעותי. כך גם לגבי יחידות של זמן, אם בכל רגע אדם קופץ מדבר לדבר, אולי אפילו חלקם מעשים טובים, אבל אין רצף שמקשר בין כל הרגעים האלה, אין מכנה משותף, הרי שהיחידות אינן מצטרפות למערך משמעותי.

התורה נותנת לאדם תוכנית מלאה על פי קו אחד מתחילתו ועד סופו, אחרת אנו נראים כגולגולת שזורמת באשליה של התקדמות.

פינת הבריאות

עליה בקניית מוצרים לא בריאים: משרד הבריאות הוביל בחודשים האחרונים קמפיין בריאות נגד צריכת מוצרים עתירי מלח, שומן וסוכר. למרבה ההפתעה, על פי נתוני חברת 'סטורנקסט', מכירת הגבינות השמנות ומעדני החלב דווקא עלו.

כל קטגוריית גבינות השמנת עלתה ב-20%, שמנת מתוקה עלתה ב-5.8%, מילקי מעדן קצפת עלה ב-5% וחטיפי שוקולד ב-5.7%.

השבוע הודיעה שטראוס על השקת מוצרים חדשים בקטגוריית המאכלים ה'לא בריאים': גבינת שמנת סימפוניה עם 25% שומן, מעדן שוקולד ספלנדיד, שאחוז השומן 8%-10% ויש בו לא פחות מ-6 כפיות סוכר. גם תנובה תורמת למגפת ההשמנה בישראל בהשקתה את 'יולו גנאש שוקולד' עם 39% (!) שומן.

תנובה ושטראוס הן חברות מסחריות, שלא היו משיקות מוצרים לא רווחיים.



מה יכול להיות ההסבר לעלייה במכירת מוצרים עתירי שומן וסוכר אלו, המזיקים לגוף האדם? תשמעו תירוצים: 'לצרכן חשובה בריאות הנפש לא פחות מבריאות הגוף, ולכן לא מוותר על מזון מפנק', מנחם, ומהנה'.

אמנם משרד הבריאות, מנסה להגביר את המודעות לנזקים באכילת מאכלים עתירי שומן וסוכר. לסמן מסלולים חיוביים ושלייליים של מוצרים, להגביל שיווק ופרסום מזון מזיק, ולגרום ליצרני המזון להפחית נתרן, סוכר ושומן רווי, במוצריהם. אך כל עוד הצרכן לא יחנך את עצמו ויקפיד לשמור על בריאותו, אף וועדה לא תעשה את זה במקומו.

פינת המתכונים - עוגה בחושה בשכבות

לא, זו לא טעות דפוס, זה באמת מתכון לעוגה בחושה שבסוף האפייה מתקבלות שכבות.

רכיבים (עבור תבנית עגולה גבוהה בקוטר 20 ס"מ):

אני השתמשתי במרגרינה במקום חמאה (בפעם הראשונה רציתי להכין לפי המתכון, בפעם הבאה אנסה לעבור לשמן) וחלב סויה.

- 3 ביצים בינוניות
- כוס סוכר
- 1 כף מים
- 90 גרם קמח (כוס קמח רגיל = 140 גרם)
- 90 גרם חמאה מומסת
- 1 כפית תמצית וניל (לא חובה)
- 375 מ"ל חלב (כוס = 240 מ"ל)
- קורט מלח



אופן ההכנה:

חממו תנור ל-150 מעלות וצפו את חלקה הפנימי של התבנית בחמאה.

שברו את הביצים והפרידו את החלבונים והחלמונים ל-2 קערות בינוניות נפרדות.

הוסיפו לקערה עם החלמונים את המים והסוכר וערבבו היטב. לאחר מכן, הוסיפו בהדרגה את החמאה (או המרגרינה) המומסת וערבבו היטב.

עדיין בקערה עם החלמונים, נפו את הקמח ושלבו אותו בבלילה. הוסיפו כפית תמצית וניל וערבבו היטב. מזגו את החלב לקערה וערבבו שוב.

הקציפו את החלבונים עד שמתקבל קצף עמיד וסמיך וקפלו אותו בעדינות ובהדרגה לקערה על החלמונים ושאר הרכיבים. בשלב הזה הטריק הוא ערבוב מינימלי. גם אם זה יראה ממש לא אחיד, זה בדיוק מה שצריך, כך נוצרים שלוש שכבות בסוף האפייה.

הכניסו לתנור ל-50 דקות או עד שחלקה העליון של העוגה הופך לקפיצי למגע. הוציאו מהתנור, הניחו בצד לצינון, שחררו את העוגה מהתבנית והגישו אותה עם מעט אבקת סוכר מעליה.