

עלעלים
רעגנליס



עלי מיקרו



מתוך מאמרו של ד"ר אורי מאיר צ'יזיק

מהם עלי מיקרו?

עלעלים הם נבטים המיוצרים ממגוון גדול מאוד של זרעי צמחי מאכל. הם נקצרים 7-20 יום לאחר הנביטה ועוד לפני גדילתם המלאה של זוג העלים האמיתי הראשון של הצמח. אורכם מגיע עד 10 ס"מ.

למה חשוב לאכול אותם?

רובנו יודעים שהמלצות אירגון הבריאות העולמי הן לאכול כ-50% ירקות ופירות מכלל התזונה היומית שלנו. אנחנו גם יודעים שצריכה מוגברת של ירקות ופירות קשורה בהפחתת הסיכון למחלות לב, סוכרת וסוגים שונים של סרטן. זאת ועוד, חוסרים של מספר ויטמינים כגון ויטמין A וויטמין B9 (חומצה פולית) ושל מספר מינרלים (ברזל, אבץ, יוד) וכן חוסר מורכב של מספר מיקרונוטריאנטים מוגדרים כיום כמחלה אפידמיולוגית עולמית. כ-60% מהאוכלוסייה בעולם סובלת מחוסר ברזל, 30% מחוסר אבץ ו-15% ממחסור בסלניום. מחסור בסידן, מגנזיום ונחושת הפך אף הוא לנפוץ בחלק מהמדינות המפותחות והמתפתחות. מנגד, התרבות המערבית רווית המוצרים המעובדים מובילה לתזונה עתירת סוכר, שומן, ומלח ודלה בסיבים תזונתיים, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים; ובהשפעתה רבים מאיתנו לא מצליחים לעמוד בהמלצות. עלעלים אינם רק קישוט יפה לצלחת במסעדת שף. הם בעיקר מזון עשיר ביותר בחומרים מזינים שחיוניים לבריאות הגוף.

איך אבחר את העלעלים?

כמו תמיד, גם בבחירת העלעלים אנחנו ממליצים לגוון. גיוון בעלעלים יאפשר לנו ליהנות מהיתרונות השונים של כל סוג ויקל עלינו להכניס את העלעלים לתזונה בתדירות



גבוהה. בכל מקרה, העלעלים צריכים להיות טריים למראה ובעלי צבע עז ומושך.

עם שורש או בלי שורש?

כל זמן שהצמח נמצא בתהליך של גדילה והתפתחות בחממה, כשהוא חשוף לאור שמש ומבצע פוטוסינתזה ישנה חשיבות לנוכחות השורש, שאחראי על אספקת מים, חמצן ומינרלים עבור הצמח. כאשר העלעלים מוכנים לשיווק והצמח אינו חשוף יותר לאור השמש, השורש הופך מנכס לנטל על הצמח. הוא ממשיך לצרוך אנרגיה וחומרי הזנה וגורם להידלדלותם של אלה בעלעלים. קציר העלעלים, אריזתם באריזה מתאימה ושמירתם בקירור משאיר אותם רעננים, טריים ומזינים לאורך זמן רב יותר.

איך אצרוך את העלעלים?

עלעלים יכולים לגוון את הסלט, להחליף את החסה בכריך, להפוך לממרח דמוי פסטו, לתבל חביתת ירק, להצטרף לשייק ירוק מזין ולעוד מגוון עצום של מזונות. רבים מאיתנו מתחילים את יומם עם שייק פירות טעים. תוספת חופן עלעלים ירוקים לשייק תקפיץ את הערך התזונתי שלו. בישול ארוך עלול לפגוע בחלק מנוגדי החימצון שבעלעלים. לכן הוסיפו אותם למנה ברגע האחרון, הם יעניקו למנה פריכות ורעננות והערך התזונתי יישמר.

ירקות ממשפחת המצליבים כגון: ברוקולי כרובית, כרוב ניצנים, כרוב וקולורבי מכילים חומרים אנטי סרטניים חזקים. עלעלי הברוקולי מכילים את האחוז הגבוה ביותר של החומר הפעיל (פי 50-30 מהברוקולי הבוגר) איך לאכול? הוסיפו עלעלי ברוקולי לסלט או לכריך (לקוח מפרסום של בית חולים בלינסון וקופת חולים כללית)



מיקרו ברוקולי

נבטי הברוקולי נמצאים בראש רשימת המזונות המומלצים לחולי סרטן בזכות החומר סולפורפן (Sulforaphane) המצוי בהם. הסולפורפן הודגם בניסויים מדעיים כגורם לתמותה של תאים סרטניים. צריכה של נבטי ברוקולי קשורה גם בהורדת כולסטרול (LDL) ושיפור קליטת הסיידן בעצמות. נבטי הברוקולי מכילים ריכוזים גבוהים של ויטמין C וויטמין A וכן סיידן וברזל. לברוקולי טעם עדין, עשבוני. בזכות הערכים התזונתיים שלו הוא מומלץ לצריכה יומיומית. אפשר להוסיף אותו בכמות נדיבה לשייק פירות, כתחליף לחסה בכריכים או כתוספת לסלטים טריים.



מיקרו קייל

טעמם של עלי המיקרו קייל בעלי הגוון הירוק העז מתקתק ועדין. זה בהחלט אחד המזונות הבריאים ביותר שערכיו התזונתיים נבדקו במחקרים רבים. מיקרו קייל מתאים לשילוב כבסיס לסלט ירוק לצד מנות בשר ודגים או כמרכיב עיקרי במנות צמחוניות. תוספת של קייל לשייקים תקפיץ את ערכם התזונתי מבלי להשתלט על טעמם של מרכיבי השייק האחרים. הקייל עשיר במינרליים תזונתיים ברזל, סיידן ואשלגן. הוא מכיל כמות עצומה של ויטמין K וויטמין A והוא אולי המקור הצמחי העשיר ביותר בויטמין C.



מיקרו בזיליקום

טעם וארומה מרוכזת של בזיל בעלעלים בשרניים בגוון ירוק עמוק או סגול. משמש כעשב תיבול למנות איטלקיות, פסטות, סלט קפרזה רענן עם עגבניות טריות ומוצרלה. משמש גם להכנת רוטב פסטו וכתוספת למאפים. מבחינה בריאותית, מיקרו בזיל ידוע שמסייע לטיפול בבעיות במעי הגס ודלקות פרקים, הוא עשיר בנוגדי חימצון ומכיל ריכוז גבוה של ויטמינים A, C ו-K.



מיקרו אפונה

גבעול צעיר מעוטר בקנוקנות מסתלסלות ועלעלים עדינים בעל טעם מתוק ורענן כטעמה של אפונת הגינה. מיקרו אפונה משמשת כמרכיב עיקרי בשיק בריאות, כאשר המתיקות הטבעית שלה מייתרת את הצורך להוסיף ממתקים אחרים. שילובה בסלט ירוק יעשיר את הטעם וישדרג את המראה.

מיקרו אפונה נמצאת במקום הראשון מבין עלי המיקרו בהם נעשה שימוש לעיטור מנות על ידי שפים במסעדות מובילות. מקור מצוין של ויטמינים A ו-C וכן של חומצה פולית



מיקרו כוסברה

עלעלי המיקרו כוסברה מפתיעים בעוצמת טעם הכוסברה האופייני בשילוב עם טעמם הייחודי של קליפות הזרעים הנישאות על גבי הפסיגים. העלעלים מעולים כתחליף איכותי לכוסברה בכל תבשיל אסיאתי / הודי, בסלטים טריים, להכנת ממרח (פסטו) ולקישוט מנות.

מבחינה תזונתית צריכה של מיקרו כוסברה קשורה בהורדת הכולסטרול הרע (LDL) והורדת רמת הסוכר בדם. המיקרו כוסברה עשיר בנוגדי חימצון, לוטאין ויטמין A, K ו-C.



מיקרו פטרוזיליה

מיקרו פטרוזיליה הם זוג העלים הצעירים הראשונים המתפתחים מזרע הפטרוזיליה. מרקמם העדין של הגבעולים והעלים הצעירים וטעם הפטרוזיליה העז הופך אותם למוצר מועדף על פני הפטרוזיליה הרגילה עבור סנדוויצ'ים וסלטים טריים. כמו יתר עלי המיקרו גם הפטרוזיליה נהדרת לקישוט מנות, בעיקר פסטות ותבשילים איטלקיים אחרים.

מיקרו פטרוזיליה עשירה בוויטמינים ומינרלים מזינים. הבולטים שבהם ויטמין A, K ו-C, חומצה פולית וברזל.



מיקרו סלק אדום

זוג עלעלים מאורכים בצבע אדום ארגמני, בשרניים בעלי טעם ניאטרלי. עלי המיקרו סלק מתאימים כקישוט לצידי מנות, מצוינים לצביעה טבעית של מאפים, שייקים ובצקים. עלעלי הסלק יוסיפו צבע מיוחד לכל סלט.

בנוסף ליופיים, עלי הסלק הם מקור נהדר לברזל. הם עשירים בוויטמינים C, A, K, E, B2.



מיקרו צנונית אדומה

גבעולים ורודים אדומים יפיניים הנושאים זוג עלעלים ירוקים בצורת לב. מיקרו צנונית מושלם לקישוט מנות להן הוא יוסיף מגוון המיוחדים. טעמם של המיקרו צנונית חריף, ומרקמם בשרני. העלעלים מצוינים כתוספת לסלט, לכריכים, לצד סושי, שסימי ומנות מרק.



מיקרו פאק צ'וי ירוק

פאק צ'וי (נקרא גם בוק צ'וי) הינו כרוב עלים סיני, גדל בסין כבר 6,000 שנה וטעמו ניאטרלי, דומה לכרוב. הפאק צ'וי מתאים למוקפצים, מרקים, וסלטים. זה אחד המאכלים המזינים ביותר בעולם ועם רמות גבוהות של סידן, ברזל ומגנזיום. הרכב הויטמינים עשיר בוויטמין A וויטמין C. הפאק צ'וי ידוע בתרומתו למנעת סרטן ולשיפור הראייה.



מיקרו ראשד

עלים כהים ירוקים ובעלי צורה אליפטית איחודית. טעם חזק של פלפל. רמות גבוהות של חומצה פולית ועשיר בוויטמינים B, E, C A.



נבטוטים

קטניות מונבטות (עדשים, שעועית אדומה ושעועית מאש) הנבטוטים בריאים מאוד ומתאימים לשימוש בתבשילים, קדרות ובסלט טרי.

בין היתרונות שנמצאו: העלאת הזמינות של תרכובות צמחיות בעלות אפקט בריאותי חיובי כמו נוגדי חמצון (תרכובות הקרויות פנולים צמחיים). התברר כי תהליך ההשריה וההנבטה מעלה את כמות הרכיבים הללו ומאפשרים ספיגה טובה יותר. ידוע הוא, שכאשר מנביטים קטנייה, כמות החלבון עולה וכמות הפחמימה יורדת.



מיקרו רוקט

עלה יפיפה בצורת לב עם טעם פלפלי עדין וחריף כאחד. מצויין לפיצות שנאפו בטאבון, פסטות טריות עם שמן זית ופרמזן דגים טריים ועוד..
עשיר בוויטמינים A, B, C, K



מיקרו חילבה

צמח החילבה הינו צמח מאוד נפוץ בקרב יוצאי תימן. לחילבה מגוון סגולות בריאותיות: מסייע לשמירה על לחץ דם תקין, ממתן התפתחות מחלות קשות ומאזן רמות שומנים וסוכר בדם במגנזונים שונים המאפשרים שמירה על הלב לב ועיכוב תהליכי סוכרת. אכילת חילבה מומלצת גם להגברת ייצור חלב לנשים מייניקות.



נבטי חמניה

נבטי חמנייה ירוקים עשירים מאוד במינרלים כגון ברזל, אבץ, מגנזיום ומכילים מגוון גדול של ויטמינים, נוגדי חמצון, אנזימי עיכול, כלורופיל ועוד ועוד. הם עוזרים ליצור תגובה בסיסית בדם (ההיפך מחומצית) וכך עוזרים להילחם בגידולים סרטניים ובדלקות כרוניות.



www.alalim.co.il

לפרטים נוספים: פלג - 054-6242599, peleg@taprojects.com