



פירותיך מתוקים 16
מתכונים מיוחדים לט"ו בשבט

בשבע | מגזין מיוחד לחג | יום חמישי ט' שבט תשע"ב 2/2/2012

ט"ו בשבט



הנוטעים בשמחה 22
קק"ל מזמינה אתכם לאירועי
ט"ו בשבט



ענבי הגפן 06
יקב שמבטיח לכם יין איכותי



דבר העורכת

אחד המנהגים הנפוצים בארץ הוא להשתמש בעצי רחוב ובעצים שממוקמים במקומות אסטרטגיים אחרים כלוח מודעות מאולתה. מחפשי דירות, שמרטפיות, מארגני אירועים ובעלי כלבים וחתולים אובדים משתמשים בעץ להעברת המסר לציבור. רק מעטים משתמשים בסרט הדבקה והרוב תוקעים בגזע העץ ללא רחם מסמרים ונעצים. לרוב הנייר מתעופף לאחר מספר ימים, אולם המסמר נשאר תקוע בעץ, פוצע ומחליש אותו ויוצר קרקע נוחה להתפתחות מחלות ומזיקים עד למות העץ בטרם עת.

לקראת ט"ו בשבט, חגם של העצים, יוצא יועץ הגיטן עודד יפה מהמעבדה החקלאית שלו בקריאה לציבור לחדול ממנהג זה לצמיתות: "כפי שכולם מוקיעים התעללות בבעלי חיים כך הגיעה העת להפסיק את ההתעללות בעצים, גם למענם וגם למעננו. יש דרכים ידידותיות יותר לתליית מודעות נייר בלי להזיק לסביבה".

אז בואו נשמור על העצים - ועל הפריחה בכלל - בארצנו היפה, ונעשה בהם שימוש יעיל ומועיל, כפי שתוכלו לקרוא בכתבות המופיעות במגזין זה, אשר הוקדש כולו לכבוד ט"ו בשבט.

בברכת "אילן אילן במה אברכך..."
הילה פלאח

בשבט

עורכת // הילה פלאח

הגהה//אפרת ליבר

סמנל"ל שיווק // דודי פינקלר

מנהל שיווק ומכירות // יהודה ליכטנשטיין, עודד מוראד

עיצוב גרפי // 'סטודיו בשבט'

מנהלת הפקה // שמירת שמו

מוסף פירסומי לציבור הדתי מול // ביום השביעי בע"מ

י"ר // דודו סעדה

מערכת ומחלקת מודעות:

טלפון: 03-9185555 פקס: 03-9237777

besheva3@besheva.co.il

כתובת למשלוח דואר:

ת.ד. 3631 קריית אריה פ"ת 49130

המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות

תוכן עניינים:

4. במה אברכך

סדר ברכות ט"ו בשבט עם תפילה מיוחדת

6. לחיים

יקבי רמת הגולן לא מתפשרים על היין שלכם

8. קסם הפרי

מה תורמים הפירות היבשים לגופינו?

10. סודות הפיצוחים

למה לא צריך לפחד מסלסילת ט"ו בשבט?

12. מרעננים את המדינה

תנועת 'רעננים' פועלת במישור הציבורי, החברתי והפוליטי

16. פירותיך מתוקים

מבחר מתכונים מיוחדים לט"ו בשבט

22. צלך נאה

מטיילים בצל האילנות ונוטעים עם קק"ל ברחבי הארץ

24. אשקיפה

חווייה קסומה בעקבות פריחת השקד עם סיורי 'משקפת'

26. ממתקי הטבע

איך נשמור על המשקל בסדר ט"ו בשבט

28. ט"ו בשבט הגיע

מוצרים שישמחו אתכם בראש השנה לאילנות

30. שמיר לי

חברת הסלטים הביתיים הראשונה בארץ בסיקור קצר

תמונות שער:



פאי פירות יבשים,
באדיבות רולדין



משק ברזילאי



נטיעות - קק"ל



יקבי רמת הגולן, כרם אל רום.
צילום: דיאגו אופן

סדר ט"ו בשבט

תפילה לפני אכילת הפירות

יהי רצון מלפניך ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׂבַכְכָּם סִגְלַת אֲכִילַת הַפְּרוֹת שְׁנֵאֵכֵל וְנִבְרַךְ עֲלֵיהֶן עֲמָה, וְאֲשֶׁר נִתְּנָה בְּסוֹד שְׁרָשִׁיהֶן הַעֲלִיּוֹנִים אֲשֶׁר הִמָּה תְּלִיּוֹת בָּם, לְהַשְׁפִּיעַ עֲלֵיהֶן שְׁפַע רְצוֹן וְנִבְרָכָה וְנִבְרָכָה, גַּם הַמַּמְצִיחַ וְהַמְשַׁטְטִים עֲלֵיהֶם יִתְמַלְאוּ מֵעַל שְׁפַע הַדּוֹק לְשׂוֹב שְׁנִית לְהַגְדִּילָם וּלְהַצְמִיחָם, מִרְאשִׁית הַשָּׂנֶה וְעַד אַחֲרִית הַשָּׂנֶה, לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה, לְחַיִּים טוֹבִים וְלִשְׁלֹם וְנָתַן לָנוּ אֶת הַדָּבָר שֶׁהִבְטַחְתָּנוּ עַל יְדֵי מַלְאָכֶי חוֹזֵק, וְנַעֲרַתִּי לָכֶם בְּאוֹכַל וְלֹא יִשְׁחִית לָכֶם אֶת פְּרֵי הָאָדָמָה, וְלֹא תִשְׁכַּל לָכֶם הַגֶּפֶן בַּשָּׂנֶה אֲמַר ה' צְבָאוֹת: הַשְׁקִיפָה מִמַּעַן קִדְשְׁךָ מִן הַשָּׁמַיִם, וְבִרְךָ עַלֵינוּ אֶת הַשָּׂנֶה הַזֶּה לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה, תְּשִׁימָהוּ בְּרָכּוֹת לְעַד, תַּחֲדָהוּ בְּעִמְקָהּ אֶת פְּנֵיהָ וְתַתְּנָה הָאָרֶץ יְבֹלָה וְעַץ הַשָּׂדֶה יִתֵּן פִּרְיוֹ, וְעֲלֵיהֶם תִּבּוֹא בְּרָכָתְךָ טוֹב, לְהַתְּבָרָךְ פְּרוֹתֶיהָ בְּמַעֲיָנָה, אֶחָד הַמְּבָרָךְ וְאֶחָד הַמְּמַעֵיט וְכָל הַנִּיצוּצוֹת שֶׁנִּתְּפָצְרוּ עַל יְדֵינוּ אוֹ עַל יְדֵי אֲבוֹתֵינוּ, וְנַעֲשֶׂה אֲדָם הָרִאשׁוֹן אֲשֶׁר חָטָא בְּפִרוֹת הָאֵילָן, עֲמָה יִשְׁאֲבוּ לְהַתְּכַלל בְּעַל הַדֶּר עַץ הַחַיִּים, וְיִסַּר מִקֵּם כָּל רָע, בְּכֵן שִׁמָּה הַגָּדוֹל הַיּוֹצֵא מִפְּסוֹק חֵיל בָּלַע יְקִיאַנִי וְיִשְׁאֲבוּ הַכָּל לְאִיתָנוּ הָרִאשׁוֹן, וְלֹא יִדַּח מִמֶּנּוּ נֶדַח, כִּי אַתָּה ה' לְבִדְךָ מִשְׁבֵּץ נֶדָחִי יִשְׁאָל: וְכֵן אֶת צִמְח דָּוִד עֲבָדְךָ מִהֵרָה תַּצְמִיחַ וְסִרְתָּ תְּרַם בִּישׁוּעָתְךָ, וְיִדַּח ה' עַל כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ, וְתַחַת הַנֶּעְצָצוֹן יַעֲלֶה בְרוּשׁ, וְתַחַת הַסֶּרֶפָד יַעֲלֶה הַדַּס, וְהָיָה לָהּ לְשֵׁם לְאוֹת עוֹלָם לֹא יִכָּרֵת. (פרי עץ הדור)

הלכות ברכות בט"ו בשבט

אין שום הלכה של קדימה באכילה, אלא קדימה בברכות, דהיינו לאחר שבירכתי את הברכה הראויה כגון בורא פרי העץ על הפרי הנכון, מעתה אוכל לאכול את שאר הפירות שלפניי לפי אוות נפשי. הקובע הראשון הוא חשיבות הברכה לפי סדר מג'ע א"ש, ורק אחר כך במסגרת של אותה ברכה. למשל, במסגרת של 'בורא פרי העץ' יש להקדים את הפרי החשוב, ופרי משבעת המינים קודם לשאר פירות, וכן מבין הפירות של שבעת המינים יש להקדים את הקודם יותר למילת 'ארץ'.

סדר הברכות

1. בורא מיני מזונות
 2. בורא פרי הגפן
 3. בורא פרי העץ:
- א. מין משבעת המינים קודם לשאר מינים, והסמוך למלה 'ארץ' קודם לשאינו סמוך
- ב. פרי שלם
 - ג. פרי חביב, פרי ארץ ישראל, פרי חו"ל (הגר"מ אליהו)
 - ד. בורא פרי האדמה
 - ה. שהכל נהיה בדברו על מאכל
 - ו. ברכת הריח

"ארץ חיטה ושעורה וגפן ותאנה ורימון, ארץ זית שמן ודבש"

חיטה

יאכל מן החיטה - עוגה העשויה מקמח חיטה.



זית

יאכל מפריו של עץ הזית.



תמר

יאכל תמרים - צדיק פתמר יפרח כארז בלבנון ישנה.



גפן

ישתה יין ויברך בורא פרי הגפן יאכל מהפרי של הגפן - ענבים וצימוקים.



תאנה

יאכל מן התאנה. חכמינו קוראים לתאנים גם גרוגרות ודבלים.



רימון

יאכל מפרי הרימון ויהנה מיופיו של הפרי ומשפּע גרגריו.





ארנון הראל

לחיי הגולן, הרמה והיין

יקבי רמת הגולן הם המובילים בישראל באיכות היינות, בחזית הטכנולוגיה ובפיתוח זנים חדשים | פעילותם שינתה את תפיסת העולם של הצרכן הישראלי, והיוותה נדבך חשוב בפיתוח תרבות היין בישראל | מעט לפני פורים, 'בשבע' בשיחה עם ארנון הראל, מנהל השיווק של יקבי רמת הגולן, המשמחת לבב אנוש

והאיכות. וכך, בהרמוניה מוחלטת בין הכרם ליקב ובין המגדלים לייננים, ממשיכים ביקבי רמת הגולן לטפח ולהוביל את השאיפה הבלתי מתפשרת למצוינות. בחלוף השנים יצאו ליינות הזניים והגנריים, כמו גם ליינות הקינוח וליינות המבעבעים, מוניטין משובחים הן בארץ והן בחו"ל. כיום יקבי רמת הגולן הם המובילים בישראל באיכות היינות, בחזית הטכנולוגיה החדשנית ובפיתוח זנים חדשים. למעשה, פעילותם שינתה את תפיסת העולם של הצרכן הישראלי, והיוותה נדבך חשוב בפיתוח תרבות היין בישראל.

עד דלא ידע

"אנחנו רואים בשנים האחרונות יותר ויותר אנשים במגזר הדתי שמוכנים ורוצים יודעים להשקיע בין איכותי", מסביר לי ארנון הראל, מנהל השיווק של יקבי רמת הגולן, "זה כבר מזמן לא רק יינות פטישים מתוקים אלא יינות איכותיים שהתיישנו בחביות, היום הציבור יודע לדרוש את הטוב ביותר. במיוחד במגזר הדתי ישנה מודעות אפילו לאזור הגידול, לציונים של היינות שזכו ממבקרים ישראליים ובינלאומיים ובשל כך גם מוכנים לשלם יותר. אנחנו רואים את זה בנקודות המכירות בירושלים, בבני ברק ובפתח תקווה".

יקבי רמת הגולן מבינים את הקהל הדתי והחרדי שמבין את המשמעות של יין טוב ולכן מוכן להשקיע בו. "אנחנו רואים במגזר הזה יעד אסטרטגי חשוב מאוד, הן ביחסי ציבור ובפרסום, בפעילויות מתחת לקו בנקודות המכירה ובמבצעים מיוחדים לקראת החגים, ובמיוחד לקראת פורים ופסח שאז היינות נמכרים בכמויות גדולות מאוד ואנחנו רואים עלייה עצומה במכירות", מסכם הראל.

מה אתם מציעים במיוחד לפורים?

"קודם כל אנחנו מארגנים פעילויות וטעימות באזורים צרכניים, נותנים החוות מאוד מסוימות לפני פורים, ויש לנו פוקוס מיוחד על בקבוקים קטנים שאנו משווקים במיוחד עבור משלוחי המנות. בנוסף, לכך בסוף החודש הזה (30-31/01) יתקיים יריד בבנייני האומה בירושלים ובו תערוכה שאנו נציג בה יינות, מתוך רצון והבנה שבקהל הזה יש פוטנציאל עסקי לא קטן".

מה עוד חדש?

"יקב זה לא אופנה. לא מחפשים מודל חדש או צבע עכשווי ויוצאים איתו לשוק. לשמרנות בעסקי היין יש ערך גדול מאוד. תפקידנו בשיווק לשמר את הערכים של היין ובמידת הצורך לשפר ולשדרג. כל שנה יוצא בציר חדש. ואם יש זן חדש והיין מחליט שהוא מספיק איכותי אז מוציאים אותו לשוק".

"אנחנו רואים במגזר פוטנציאל גדול", מסכם הראל, "אנחנו גדלים בו גם ברמת ההשקעה וגם ברמת התוצאות. אנחנו רואים עלייה בצריכה. הצרכן יודע לזהות שיינות איכותיים בלבד יוצאים אצלנו והוא מוכן לשלם כי הוא יודע שהוא מקבל תמורה טובה לכסף. אנחנו דוגלים בזה שמי שמבין ביין, יהנה לשלם עוד קצת בכדי לשנות ולהדר בין טוב".

איכות בלתי מתפשרת אפיינה את יקבי רמת הגולן מאז נוסדו. האיכות אך השביחה, ומגוון היינות המשווקים כיום תחת שמות המותג 'ירדן', 'גמלא', 'גולן' הולך וגדל. בשנת 1984 הושקו היינות הראשונים מהסדרות 'ירדן' ו'גמלא', ומיד הוגדרו כיין הישראלי הראשון ברמה בינלאומית. בשנים שחלפו מאז, השתתף היקב בעשרות תחרויות בינלאומיות ויינותיו מתחרים עם יינות מעולים ומשובחים מרחבי העולם.

המדליות, התעודות והגביעים המפארים את קירות מרכז המבקרים שהוקם בשטח היקב מעידים על המעמד היוקרתי שהוא זכה לו. מעמד שנכבש בסערה על אף גילו הצעיר של היקב, ושלא היה מבייש גם את היקבים המפורסמים והוותיקים בעולם. היקב הוקם ב-1983 ביוזמה משותפת של קיבוצים ומושבאים ברמת הגולן, אך סיפורו מתחיל באמצע שנות השבעים, בעקבות ביקורם של מומחים בעלי שם מקליפורניה שבחנו את תנאי הגידול ברמת הגולן והתאמתם לגידול ענבי יין. המומחים קבעו שהצירוף המיוחד של אקלים קר, גובה פני הקרקע וייחודה של אדמת הבזלת ברמת הגולן, יוצר תנאים אופטימליים לגידול ענבי יין איכותיים. יישובי רמת הגולן שוכנעו לנטוע כרמים, ובשנת 1982 נשלח יבול של 7 טון ענבי סוביינון בלבן ממושב יונתן אל יקב במרכז הארץ. מענבים אלה הופק יין סוביינון בלבן, הטוב ביותר באותה שנה.

מעודדים מטיב היין ומחווה הדעת של המומחים מקליפורניה, הקימו היישובים מתקן ניסיוני לייצור יין. היין שהופק ממתקן ראשוני זה זכה להצלחה מיידית וקצר פרסים רבים, בשתי תחרויות בינלאומיות מהחשובות בעולם היין ובתחרויות נוספות. התקשורת הבינלאומית סימנה את התגלית החדשה והזדרזה לפרסם מאמרי הלל ושבח. בעקבות ההצלחה גמלה החלטה בקרב אנשי רמת הגולן להקים יקב, והכורמים חידשו בגאווה מסורת עתיקת יומין לייצור והפקת יינות איכות משובחים, תוך שילוב טכנולוגיות חדשניות ומתקדמות. כיום בעלי היקב הם ארבעה קיבוצים וארבעה מושבים המנהלים ומגדלים את הכרמים הנטועים במרחבי רמת הגולן, ופרושים מהכנרת ועד למרגלות הר החרמון.

איכות ללא פשרות

ביקב, שהוקם באזור התעשייה של העיר קצרין, ניתן לעקוב אחר תהליכי הייצור המוקפדים. כאן ניתן לראות את המכשבים החדשים המופעלים על ידי בקרה ממוחשבת, את מיכלי הנירוסטה המווסתים על ידי מחשב ואת החביות העשויות עץ אלון צרפתי משובח, המשמשות ליישון היין. אך לא רק איכות החביות היא בלתי מתפשרת, גם פקקי השעם, הבקבוקים ואף הקפסולות בהם משתמש היקב הם משל יצרנים הידועים בזכות סטנדרט הייצור הגבוה שלהם.

בנוסף לכך, נעזר היקב במומחים מארה"ב ואוסטרליה על מנת להפיק את המיטב מענבי רמת הגולן ולייצר יינות משובחים בשלוש הסדרות: 'ירדן', 'גמלא' ו'גולן'. היום ברור לכל שיקבי רמת הגולן לא רק העלו את רמת היין הישראלי אלא פתחו חלון הזדמנויות ליינות ישראליים בתחרויות בינלאומיות ואפשרו למדינת ישראל להתחרות בשווקי היין בזכות הייחוד



קסם הפרי



ויטמינים מסוג A ו-B וגם מעט ויטמין C. בשבע תאנים קטנות יש סידן כמו בחצי כוס חלב (!). הערך הקלורי של תאנה מיובשת גדולה או שתיים קטנות הוא 50 קלוריות.

פפאיה

מכילה את האנזים פפאין החשוב לעיכול מזון חלבוני ומצוינת לאנשים בעלי מערכת עיכול חלשה, גזים ועצירויות, מפרקת שומנים ומרככת חלבונים. פפאיות מכילות סידן, זרחן, ברזל, אשלגן, כמות גדולה של ויטמינים A ו-B ומתאימות כתוספת לסלטי פירות, יוגורט וגרנולה. הוספת כפית פפאיה לתבשיל בשר מרככת את הבשר ומסייעת לטעמו ולעיכול. יחידה אחת מכילה 50 קלוריות.

בננה

מומלצת כמקור לאנרגיה בזכות הסוכרים השונים שבה, ולסובלים מלחץ דם גבוה בזכות תכולת האשלגן הגבוהה שבה. מעולה לשיפור מצבי אנמיה, עצירות, עייפות, כאבי ראש, בחילות ואף דיכאון, בזכות המינרלים והוויטמינים שבה. הערך הקלורי של יחידת בננה צ'יפס הוא 5 קלוריות.

צימוקים

מכילים ויטמינים A ו-B, ברזל, סידן, זרחן ואשלגן. יעילים בהורדת הכולסטרול בדם ומקטינים את הסיכון לחלות במחלות המעי הגס. ניתן להוסיףם לבישול, לאפייה, לסלט פירות ולקינוחים שונים. צימוקים שהתקשו ניתן להתפיח במים כדי לרככם. 50 צימוקים מכילים כ-78 קלוריות.

שזיף

השזיף המיובש עשיר באשלגן, בברזל ובוויטמינים מסוג A ו-B וידוע כמזרז פעולת מעיים. אכילת שזיפים יכולה לסייע במניעת זק חיצוני לתאי המוח, לשומנים בדם ולקרומי התאים ובכך להגן מפני בעיות בתפקוד המוח, לרבות בעיות זיכרון, מחלות לב וכלי דם וסרטן. השזיפים מסייעים נגד עצירות בזכות תכולה גבוהה של סורביטול. מי שזיפים מיובשים מעולה למקרי עצירות - השרו את השזיפים במים במשך לילה ושתו את הנזל בבוקר. הערך הקלורי של שזיף מיובש הוא 25 קלוריות.

אגוזי מלך

מכילים כמות גדולה של חומצה פולית, מגנזיום, כרום, סיבים תזונתיים ואשלגן. אגוזי מלך הם האגוזים היחידים שמכילים גם חומצת שומן מסוג אומגה 3, אשר לפי מחקרים יש לה השפעה מכרעת על מניעת מחלות לב וכלי דם. הערך הקלורי של אגוז מלך שווה הוא כ-15 קלוריות. אכילת שבעה אגוזים שלמים (כחופן אגוזים) חמש פעמים בשבוע יכולה להוריד את הסיכון למחלות לב ב-15 עד 50 אחוזים.

אגוזי ברזיל

עשירים בסלניום ומהווים מקור טוב למגנזיום ולוויטמין B1. אגוז אחד (!) שמשקלו כ-4 גרם מספק כמעט פי שניים מהקצובה היומית המומלצת לצריכת סלניום למבוגרים.

אגוזי קשיו

תורמים להורדת רמת הכולסטרול בדם, מעכבים הסתיידות עורקים ומורידים לחץ דם גבוה. הערך הקלורי של אגוז קשיו הוא כ-11 קלוריות.

שקדים

מכילים כמויות נדיבות של סידן, אשלגן, חומצה פולית, מגנזיום, סיבים וחלבון, ולכן מומלצים לצמחונים שלא אוכלים חלבון מהחי. הערך הקלורי של שקד בודד הוא כ-6.5 קלוריות.

פיסטוק

אכילת פיסטוק מסייעת לבעיות במערכת העיכול וכמו כן מרגיעה ומחזקת.

הפירות היבשים מקבלים מקום של כבוד בט"ו בשבט, אבל לא רק. עם הזמן הם משתלבים יותר בחיינו - בתבשילים, בסלטים, במאפים, בתערובות דגנים כתוספת ליוגורטים וכטרנד של ממש בספרי המתכונים. 'מיה', ענקית המזון המחזיקה בנתח שוק גדול בתחום הפירות היבשים למהדרין, מביאה לנו את סגולות הפירות המיובשים העשירים בסיבים תזונתיים, מתיקות מרוכזת, בריאות והרבה הרבה קלוריות

כ-75% מתכולת המים שבפרי מתאדה בתהליך הייבוש, מה שגורם לפרי להיות מרוכז יותר. כל יש יותר חלבונים למנת פרי, יותר פחמימות, יותר קלוריות - אבל גם יותר ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. רוב סוגי הפירות היבשים מכילים כמות גדולה של ברזל, אבץ וסידן וכתוצאה מכך מתאימים לטיפול במצבים של אנמיה, נשירת שיער, רככת העצמות, בעיות עור וציפורניים חלשות. בנוסף לכך הם ריקים משומן וכולסטרול, דלים בנתרן ועשירים באשלגן - שילוב המתאים לשמירה על לחץ דם תקין.

הפירות היבשים אף עשירים בסיבים תזונתיים שמסדירים את פעילות הקיבה, מונעים עצירות ומקטינים את הסיכוי ללקות בסרטן המעי הגס. הם עשירים באנטי-אוקסידנטים (נוגדי חימצון), ובכך מספקים הגנה בפני מחלות לב וסוגים שונים של סרטן. הרפואה הסינית עולה על כולם וממליצה להחליף לגמרי את אכילת הפירות הטריים ביבשים בזמן עונת החורף, כיוון שפירות יבשים נחשבים למחממים יותר.

פירות יבשים וערכיהם התזונתיים

אננס

עשיר בברומלין - אנזים העוזר בעיכול. בנוסף לכך הפרי מכיל ויטמין A וויטמין C, ומשמש לטיפול במחלות לב ודלקות פרקים. בתהליך גמילה מעישון, כשהרצון לעשן מתחזק, לעסו מעט אננס מיובש, מעורב בחצי כפית דבש. הערך הקלורי של פלח אננס מיובש הוא 50 קלוריות.

תפוח

עשיר באיזופלבונים, פנוליקים וסיבים תזונתיים. עוזר במניעת שיכפול תאים סרטניים ונזקי תאים, ומוריד את רמת הכולסטרול בדם. הערך הקלורי של פרוסת תפוח עץ מיובש הוא 12 קלוריות.

תמרים

פרי עתיר אנרגיה וחומרים מזינים ומינרלים כגון נחושת, גופרית, ברזל, מגנזיום, סידן, חומצות שומן רוויות, בלתי-רוויות, טאנינים וחומצות אמינו. ארבע יחידות (כ-35 גרם) יתרמו כ-10% מהמנה היומית המומלצת של סיבים תזונתיים, וכ-5% מהמנה היומית המומלצת של ברזל ואשלגן. תמר אחד גדול מכיל כ-66 קלוריות.

משמש

עשיר מאוד בברזל, מצטיין בשיעור רב של קרוטין שהופך בגוף לוויטמין A וכן עשיר באשלגן. מסייע בזמן צמא, טוב לאסטמה, מטפל באנמיה ומחזק את הגוף. שש יחידות (כ-40 גרם), יתרמו כ-10% מהמנה היומית המומלצת של סיבים תזונתיים, ברזל ואשלגן ובטא-קרוטן. הערך הקלורי של משמש מיובש הוא כ-16 קלוריות.

תאנים

עשירות מאוד בברזל ויעילות לריפוי עצירות. עוזרות במניעת אנמיה ומסייעות ליובש ולכאב בגרון. תאנים יבשות עשירות מאוד בסידן, באשלגן, במינרלים ובסיבים תזונתיים, ומכילות כמות גדולה של



סודות הפיצוחים

אכילת פיצוחים לא קלויים בכמות נכונה מייצרת תחושת שובע ויכולה לסייע בירידה במשקל | דויד קאפח, מחבר סדרת מדריכי "טבעי" מסביר ל'בשבע' למה לא צריך לפחד מסלסלת ט"ו בשבט



התאנה חנטה פגיה

אורית שמש, דיאטנית קלינית, B.Sc.Nutr, אחראית דיאטה ברשת סטודיו C, סוקרת את הדבילה - התאנה היבשה ומסבירה למה היא יעילה

יבוש פירות נעשה כבר בימי קדם, כאשר המטרה היתה לשמר את המזון לטווחי זמן ממושכים אחרי עונתם. כאשר הפרי מיובש ריכוז הסוכר בו עולה היות שהוא מאבד את הנוזלים שבתוכו, ובאווירה שכזו קשה יותר לחיידקים להתפתח. בגלל העלייה בריכוז הסוכר בימי קדם הומלצו הפירות המיובשים למי שתקף אותו הרעב או למי שחיפש דרך קלה לדיאטת השמנה. ואכן הערך הקלורי של 100 גרם פירות יבשים הוא בערך פי חמישה יותר לקלוריות מ-100 גרם פירות טריים.

תאנים יבשות עשירות מאוד בסיידן. בשבע תאנים קטנות יש סידן כמו בחצי כוס חלב. כמו כן, תאנים עשירות גם באשלגן ובסיבים תזונתיים. בגלל תכולת הסיבים הגבוהה של התאנים, והשילוב עם כמות פחמימות מרוכזת, הם מהוות מרכיב דומיננטי במוצרים טבעיים לטיפול בעצירות. בנוסף לכך, בדומה גם לתמרים, התאנים נדבקות לשיניים, כך שכדאי לצחצח שיניים לאחר אכילתן כדי למנוע התפתחות עששת.

שילוב התאנים המיובשות בתפריט בצורה מאוזנת יכול לסייע במניעת יתר לחץ דם, בהגברת תחושת השובע ובמניעת אוסטיאופורוזיס. שתי תאנים מיובשות שוות ערך למנת פרי השווה ל-60 ק"ל.

לקראת ט"ו בשבט חוזר הנוהג הקבוע של "הפחדת" הציבור בסכנת ההשמנה מפירות יבשים והפיצוחים הנלווים. סלסלת ט"ו בשבט כוללת מגוון רב של פירות עם הבדלים גדולים ביניהם מבחינת תרומתם הבריאותית. חלק מתכולת סלסלת החג ובעיקר האגוזים, צריכים להיות חלק בלתי נפרד מתפריט בריא לכל אורך השנה.

מעטים ממפצחי האגוזים, השקדים, הגרעינים או הפיצוחים האחרים מודעים לתכונותיהם הבריאותיות. יש שאוכלים אותם בכל הזדמנות ובכל אירוע בנדיבות רבה והתוצאות נראות היטב על גופם המעוגל, ולעומתם יש שחוששים מהשמנה ובקושי לועסים בוטן, אגוז או קשיו.

זה אפילו מרזה

פיצוחים עוזרים במניעת מחלות לב ומחלות כרוניות, אינם מכילים כולסטרול וחלקם אף תורמים להורדתו. יש בהם גם מרכיבים חיוניים כמו חלבון, סיבים תזונתיים ופטריוכימיקלים. הם מהווים מקור מצוין לוויטמינים כמו חומצה פולית, ניאצין (3B), ויטמין E, ויטמין 6B, ומכילים מינרלים שונים כמו מגנזיום, סלניום, זרחן ואשלגן.

בניגוד לתפיסה הרווחת, חלק מהפיצוחים דווקא יכולים לסייע לירידה במשקל, מאחר שהם נותנים תחושת שובע מחד ומאידך מונעים תחושת דיכאון הנובעת מצמצום כמויות המזון. יש מביניהם שמונעים התפתחות סוכרת מסוג 2, תורמים לגמישות העור ומונעים יובש.

בניגוד למיתוסים המקובלים, אכילת אגוזים לא קלויים אינה גורמת להשמנה! מה שגורם להשמנה הוא אכילת פחמימות ריקות, ג'אנק-פוד לסוגיו וחוסר פעילות גופנית

מה זה מכיל?

מעבר להבדלי הטעם, קיים שוני בתכולת סוגי השומן בכל אחד מהפיצוחים. להלן מספר דוגמאות.

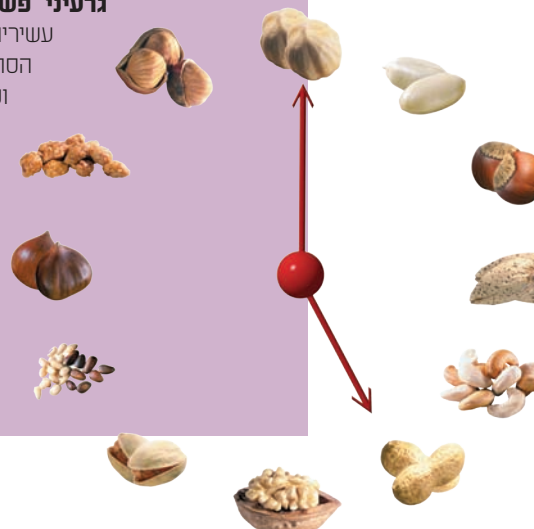
גרעיני פשתן, אגוזי מלך וגרעיני דלעת -

עשירים בחומצות שומן אומגה 3 ולכן מונעים הסתיידות עורקים, מורידים לחץ דם ומונעים הפרעות בלב ובכלי הדם.

שקדים ואגוזי קשיו -

הפיצוחים העשירים ביותר בשומן חד בלתי רווי (72% בשקדים - כמות הזהה לזו שבשמן זית; 68% באגוזי קשיו). הם תורמים להורדת רמת הכולסטרול בדם, מעכבים הסתיידות עורקים ומורידים לחץ דם גבוה.

בוטנים ופיסטוקים - מכילים כמות



גדולה של חלבונים וויטמינים מקבוצת B. מומלצים לבעלי לחץ דם נמוך ולאלה הזקוקים לעלייה במשקל.

גרעיני חמניות (גרעינים שחורים) - עשירים בחומצות אמינו החיוניות להתפתחות תאים ורקמות בגוף. מומלצים לנשים הרות ומניקות; תורמים ליצירת חלב; מכילים כמות גבוהה של ויטמין E ולכן מומלצים במקרים של התנוונות שרירים ודלקת בכבד.

אגוזי פקאן - יתרון על פני הפיצוחים האחרים טמון באיכות החלבון (ולא השמן), שכן הם מכילים כמויות גדולות של חומצות אמינו חיוניות ומומלצים כהשלמת מקור תזונה חלבוני לצמחונים.

בניגוד למיתוסים המקובלים, אכילת אגוזים לא קלויים אינה גורמת להשמנה! מה שגורם להשמנה הוא אכילת פחמימות ריקות, ג'אנק-פוד לסוגיו, חוסר פעילות גופנית ותת-פעילות של בלוטת התריס.

* דויד קאפח הוא הרבליסט בעל ניסיון רב בתחומי החינוך והרפואה המשלימה, בעל טור קבוע בנושא רפואה טבעית ומרצה בסדנאות ברחבי הארץ. קאפח, יליד תימן, הוא נצר למשפחת רבנים ודיינים, אשר יצא להם שם בכל מחוזות תימן כמרפאים טובים. במרפאתו בירושלים מסיע קאפח לחולים רבים על ידי שימוש בצמחי מרפא. kapach@neto.net.il

מרעננים את המדינה

'רעננים' מאגדת את הכוחות הצעירים ומנהיגות השטח הקיימת בכל תחומי העשייה בכמות ובאיכות, ופועלת על מנת לבטא בצורה משמעותית את הפוטנציאל הציבורי, החברתי והפוליטי הקיים לדרך זו ומביאה זאת לידי ביטוי בארץ ישראל היפה והפורחת

רוב רובו של הציבור הדתי-לאומי על גווניו השונים מאס בפיצול הפוליטי והציבורי של הציונות הדתית ומצפה לבשורה משמעותית בנושא.

קונצנזוס מקצה לקצה

לאחר הסיוור וחשיפת הקמת התנועה בעיתונות הגיעו לחברות המייסדים עשרות מיילים וטלפונים מרבנים, אנשי ציבור ומעשה וכמובן צעירים שחזקו אותם במהלך הזה. "הנחת היסוד שלנו שקיים רצון ליצור התארגנות שטח שמייצגת את מירב המגוון הקיים בציונות הדתית התאששה. הפניות שהגיעו אלינו היו מדמויות מגבעת שמואל, מהפריפריה ומאלון מורה כאחד", מספר שטבון.

החיזוק להמשך ולפעול נתן אותותיו, וכנס צעירי הציונות הדתית הראשון התקיים מספר חודשים לאחר מכן ביוזמת 'רעננים' במרכז העיר לוד. לכנס שנערך תחת הכותרת "נותנים לשטח לדבר" הגיעו כלל חברי הכנסת ממפלגות הבית היהודי והאיחוד הלאומי ואף ח"כ ציפי חוטובלי מהליכוד, שנדרשו להתמודד עם סוגיית הפיצול הפוליטי. בפאנלים השונים, בהם השתתפו אנשי ציבור, תקשורת ועשייה צעירים, הועלו נושאים סביב השפעת מנהיגות השטח בציונות הדתית על התחומים השונים בחברה. את הכנס חתמו הגב' חגית ריין, אמו של רס"ן בניה ריין ז"ל שנהרג במלחמת לבנון השנייה, והרב אלישע וישלצקי. בימים אלו עומלים בתנועת 'רעננים' לערוך את כנס צעירי הציונות הדתית השני, שיתקיים אי"ה בחודש אדר.

קמפיין 'ט"ו בשבט יהודי וציוני' לקניית פירות ישראלים (ולא מטורקיה), סיוע בייזום פרויקט 'מאמינים במשטרה' לשילוב בוגרי הציונות הדתית בתפקידי פיקוד במשטרת ישראל, ייזום הרחבת תפילת ליל העצמאות המונית ברחבת הכותל המערבי בהשתתפות 3,000 איש והרבנים הראשיים לישראל ותוכנית רדיו לצעירים בשם 'מתרעננים' בשיתוף רדיו גלי ישראל - כל אלה הן דוגמאות לחלק מפעילות התנועה במרחב הציבורי של הציונות הדתית.

אולם ברעננים מדגישים כי הלכה למעשה ההבנה שנדרשות אמירות ציבוריות של הציבור הציוני-מאמין דווקא בנושאים הקשורים לממשק עם הציבור הכללי, הובילה לכך שרעננים מקדמת פעילות רחבה יותר במהלך המאבק הציבורי סביב תנאי העובדים הסוציאליים לפני כעשרה חודשים (טרם הקיץ של המחאה החברתית), יצרו חברי התנועה שיתוף פעולה מפתיע עם חברי תנועת 'צעירי העבודה' והגישו לשר האוצר בערב פסח שי מצרכי מזון בשם העו"סים.



חברי תנועת רעננים - צעירי הציונות הדתית במצעד ברוטשילד "גם לציוני מגיע זכויות אדם" יחד עם תנועת 'אם תרצו' ו'ישראל שלי'.

"אנחנו הצעירים והצעירות זוכים לחיות כיום בדור מיוחד, שדורש מעצמו ומהסביבה לעלות קומה ערכית נוספת ולא להסתפק בהצגת דברים בצורה שטחית", דברים אלו נאמרו על ידי יוני שטבון, יו"ר תנועת 'רעננים' - צעירי הציונות הדתית' בפתח שיחה לחברי אגודות הסטודנטים הדתיות לפני כשבועיים. "מכאן גם המורכבות והקושי", ממשיך שטבון, "בחברה הישראלית כיום מתקיים בירור נוקב סביב זהותה של מדינת ישראל. אליטת מיעוט הנאחזת במקדי הכוח השונים בחברה מקדמת תפיסת עולם תרבותית של 'מדינת כל אזרחיה' תוך ניתוק הזהות היהודית מחיי החברה ומוסדות המדינה. מנגד, הרחוב והציבור הישראלי הינו במהותו ציוני, יהודי ולאומי, שמבקש ליצוק תוכן לחיים הציבוריים והפרטיים פה. כיום, זהו בדיוק המקום של הציונות הדתית - להוות גורם משפיע, מוביל ורלוונטי בשיח הציבורי והפוליטי. השאלה הגדולה: האם אנחנו שם?!"



יוני שטבון, יו"ר תנועת 'רעננים' - צעירי הציונות הדתית

ביטוי פוליטי חלש

השאלה שהוצבה לחברי אגודות הסטודנטים לפני כשבועיים, היתה המנוע לפגישה שהתקיימה בין כשמונה צעירים שנפגשו בסלון משפחת שטבון לפני כשנתיים בירושלים. המפגש הזה, מבלי שציפו אז המשתתפים, הוליד את הקמתה של 'רעננים', תנועת השטח הצעירה של צעירי הציונות הדתית.

"היה ברור לכולנו", נזכרים חברות המייסדים במפגש ההוא בירושלים, "שהמציאות בה הציונות הדתית פועלת ומובילה בכל תחומי החיים - בחינוך ובעולם הרוח והישיבות, בצה"ל ובעולם ההיי-טק והאקדמיה אולם מנגד הביטוי הציבורי והפוליטי שלה מוחלש וקטן, היא מציאות שאי אפשר להיות אדישים אליה. מה עושים עם זה - עדיין לא ידענו". אחרי לא מעט בירורים נוקבים לתוך הלילה ובעוד מפגשים נוספים, הוחלט להקים תנועת שטח צעירה בלתי תלויה שתפעל במגרש הציבורי מתוך איחוד מירב הגוונים והשורות בציונות הדתית.

שילה אדלר, חבר הפורום המוביל של התנועה ומשמש כיום כמנכ"ל הגרעין התורני לוד, מסביר את האבסורד הקיים בציבור הדתי לאומי תוך הדגמה מעולם הטבע: "הציונות הדתית על גווניה השונים היא תנועה אידאולוגית ונפלאה, אך משום מה פועלת כאמֶבָּה - עם נטייה ורצון תמידי להתפצל ולהתחלק".

"יום ירושלים" לפני פחות משנתיים נבחר כתאריך 'ציאה לאוויר' של פעילות התנועה, שמאז הקמתה הצליחה לקדם פעילות ציבורית ענפה סביב סוגיות שונות הקשורות לזהותה היהודית והציונית של החברה. ארבעים וחמישה צעירים וצעירות ממגוון מנהיגות שטח הקיימת בציונות הדתית - מנכ"לי גרענים תורניים, מזכ"לי יישובים מיהודה ושומרון, מחנכים ורכזים חברתיים - סיירו יחדיו באוטובוס במרחב העיר ירושלים. בסיור שמעו המשתתפים מפי אנשי ציבור אודות משמעותה הפוליטית של אחדות העיר והתיישבות היהודית במזרח. בסיום הסיוור פרסמו חברי רעננים סקר של 'מאגר מוחות' שהוזמן ומומן מכיסם, המציג כי



יותר מ-3,000 משתתפים בתפילת ההמונים של 'רעננים' בליל חג העצמאות בכוותל המערבי

ציוני ואמיתי



מלמטה, מהשטח, וכולם נרתמים, בהתנדבות כמובן. בנוסף לפעילות הציבורית המגוונת, בתנועה פועלים גם במישור התודעתי: עוד בתחילת הדרך הוקם על ידי דויד בן ציון צוות כותבים שמטרתו לכתוב טורי דעה בנושאים שונים על סדר היום הציבורי והחברתי במדינה מזווית יהודית, כאשר רכז מהתנועה אמון לשלב את המאמר בכלי התקשורת השונים. קרן ברדוגו, מי שמרכזת כיום את התחום הזה בתנועה, מסבירה: "חשוב לזכור שלא מעט מהציבור הישראלי מעצב את תפיסותיו על בסיס התכנים שנמצאים היום בתקשורת". כך גם בימים אלו מקדמת רויטל בן שמואל, רכזת בתנועה, הוצאה לאור של עיתון קמפוסים שיחולק לסטודנטים כאלטרנטיבה לעיתונות הפוסט יהודית וציונית הנמצאת כיום בקמפוס, וכמובן המילון היהודי-ציוני החדש בפייסבוק של התנועה.

יערה ישרון, חברת הפורום המוביל של התנועה, אמרה ל'בשבע' כי "כשחסרה הנהגה אחת מקובלת צריך לפעול לאיחוד השורות, דבר שיביא אותנו למקומות חדשים ונפלאים".

יו"ר התנועה, יוני שטבון, סיכם את המגמה ש'רעננים' שואפת לקדם: "נמשיך לפעול למען איחוד השורות, כשהמשימה המרכזית היא להעצים את הכוח הציבורי של הציונות הדתית. אני בטוח שבשנתי ה' תנועת 'רעננים' - צעירי הציונות הדתית' תמשיך לשמש גם כבסיס ערכי ואמיתי לפיתוח מנהיגות צעירה ורעננה בכל תחומי החיים הציבוריים".

חברי 'רעננים' מחתימים חיילים על 'כרטיס חוסן'



בתקופת ימי השבי של גלעד שליט, הציבו מול משרד הביטחון בתל אביב חברי התנועה יחד עם מכינת 'איתן' ובשיתוף פעילים במטה שליט, מיצג של כלא מזהב אשר בתוכו נמצאים מחפשים אסירי חמאס הנהנים מתנאי כליאה ייחודיים, בעוד החייל הישראלי נמק בכלא. לאחר שחרור שליט מהכלא, בפעילות שיצרה הד ציבורי ותקשורתי נרחב החתימו חברי 'רעננים' אלפי חיילים במילואים ובסדיר על "כרטיס חוסן". בכרטיס מצהיר החותם כי "אני מבקש שלא להשתחרר תמורת מחבלים במידה ואפול בשבי". גם במחאה החברתית בקיץ האחרון, שהשאירה את הציבור הדתי-לאומי במבוכה, בחרו חברי התנועה להגיב ולפעול. במצעד דגלי ישראל שנערך יחד עם חברי תנועת 'אם תרצו' ו'ישראל שלי' צעדו החברים במאהל בשדרות רוטשילד בקריאה למאבק חברתי כחול לבן, ציוני ואמיתי. בהמשך אף הוקם המאהל היהודי-חברתי בשיתוף עם מתיישבי גוש קטיף וחלק מהגרעינים התורניים. רכז האגף החברתי בתנועה, יוחי דוידוביץ, הרגיש כי "הובלת נושאים חברתיים על ידי התנועה והפעילות במאהל רוטשילד היוו עובדי חוויה משמעותית, אך לא היו מספיק בולטים בציונות הדתית, למרות העשייה הענפה בנושא".

סקירה מהירה על הדמויות הנמצאות בפורום המוביל ובעלי התפקידים השונים, מציגה פסיפס גיאוגרפי רחב של צעירים וצעירות בגילאי 20-35 מכל רחבי הארץ - פתח תקווה, גבעת שמואל ואלקנה לצד אלון מורה, עלי וקרני שומרון, לוד, אשקלון, קריית שמונה וכפר יונה. שילה אנקוה מחנך ופעיל חברתי אשר נמנה עם חברות המקימים, מתרגם את תוצאות הפעילות של 'רעננים' לשני שיאים ציבוריים: "האחד, שישנם עוד לא מעט אנשים צעירים שלא התייאשו מהמצב הציבורי הבלתי מתקבל של הציונות הדתית והחליטו לעשות מעשה - להקים תנועה ולקדם פעילות במטרה למקם את הציונות הדתית כדרך מובילה. והשני, תנועת 'רעננים' היא הוכחה חיה לכך שישנה אפשרות אמיתית לאחדות המחנה".

עידן בשארי, המזכ"ל, וישראל גאלי, רכז התפעול, מדגימים את משמעות הקמת תשתית ארגונית צעירה: "אנחנו מקבלים בממוצע בשבוע בין שתיים לשלוש שיחות או מיילים מחברה מכל הארץ, עם יוזמות מדהימות לקידום פעילות ציבורית בתחומים שונים. השבוע התקשרה משהי שמעוניינת לקדם פרויקט מיזם לסיוע לתושבי דרום תל אביב שנתונים במצוקה מתמדת בעקבות תופעת ההסתננות הגוברת והולכת שם. לבד אי אפשר, וגם לה היה ברור שכדי לקדם את היוזמה החשובה הזו צריך גוף דינמי שייתן לכך גיבוי. ב"ה זו העוצמה של התנועה - היוזמות מגיעות

מתכונים

פאי פירות יבשים



חומרים:

(תבנית מלבנית 27.5 ס"מ על 8 ס"מ)
 בצק פריך
 90 גרם קמח
 60 גרם חמאה
 1/4 ביצה (10 גרם)
 30 גרם אבקת סוכר
 טיפת תמצית לימון
 טיפת תמצית וניל

קרם שקדים:

25 גרם חמאה
 1/3 ביצה (15 גרם)
 20 גרם אבקת סוכר
 טיפת תמצית שקדים
 30 גרם שקדים מולבנים טחונים
 5 טיפות ליקר אמרטו

תערובת פירות יבשים:

45 גרם סוכר
 45 גרם חמאה
 45 גרם דבש
 20 גרם אגוזי מלך שלמים
 20 גרם שקדים שלמים
 20 גרם פקאנים קלופים
 15 גרם אגוזי לוז
 15 גרם תאנים מיובשות
 20 גרם חמוציות
 20 גרם משמשים מיובשים
 10 גרם פיסטוקים גרוסים

אופן ההכנה:

בצק פריך:

מערבבים במערבל מזון עם זו גיטרה חמאה, אבקת סוכר, תמצית לימון ותמצית וניל, עד לקבלת מרקם הומוגני.
 מוסיפים בהדרגה את הביצה ומערבבים.
 מעבירים למהירות איטית ומוסיפים את הקמח.
 מערבלים עד לקבלת בצק פריך (כשהבצק הופך למספר גושים אחידים).
 מוציאים ומעבירים לתבנית האפייה, מרפדים ומהדקים היטב בצדדים.
 מניחים מלמעלה נייר אפייה או נייר כסף, ומפזרים שעועית בגובה של 3/4 תבנית.
 מכניסים לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות למשך 10 דקות ומוציאים.
 מצננים בטמפרטורת החדר כשעה וחצי.

קרם שקדים:

מערבבים במערבל מזון עם זו גיטרה חמאה ואבקת סוכר.
 מוסיפים בהדרגה את הביצה, ליקר אמרטו ותמצית השקדים, עד לקבלת תערובת הומוגנית.
 מוסיפים את השקדים הטחונים עד לקבלת תערובת אחידה.
 מזלפים מעל הבצק הפריך (לאחר שצונן כשעה וחצי) בצורה אחידה ושווה.
 מעבירים לתנור שחומם ל-170 מעלות לכ-15 דקות.
 מוציאים ומצננים כשעה וחצי.

תערובת פירות יבשים:

קולים את אגוזי המלך, השקדים, הפקאנים ואגוזי הלוז בתנור שחומם ל-170 מעלות כ-10 דקות ומניחים בצד.
 מחממים בסיר סוכר, חמאה ודבש, עד להמסה מלאה ומכבים את האש (יש להימנע מבישול יתר).
 מוסיפים את כל מרכיבי תערובת הפירות היבשים והאגוזים ומערבבים.
 שופכים מעל הפאי (לאחר שצונן עם קרם השקדים) ומצננים בטמפרטורת החדר כשעה.
 מעבירים למקפיא לשעה נוספת לצורך התייצבות הפאי, ומוציאים.



באדיבות רולדין

מתכונים



אופן ההכנה:

מקציפים את הביצים עם הסוכר עד להקצפה בהירה. מוסיפים שמן בזרם דק. מוסיפים את התפוחים המרובעים. מוסיפים את הקמח, אבקת האפייה, הסודה לשתייה, מלח, יחד עם הפירות היבשים ומערבבים הכל יחד.

יוצקים הכל בתוך תבנית אינגליש קייק. מפזרים מלמעלה את אגוזי המלך הגרוסים דק. אופים בתנור מחומם ל-165 מעלות כ-40-45 דקות. כאשר העוגה קרה יש לפזר מעליה אבקת סוכר.

אינגליש קייק עם פירות יבשים

חומרים:

- 1/3 כוס שמן
- 1/2 כוס סוכר
- ביצה
- 2/3 כוס קמח
- 1/2 כפית סודה שתייה
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית ג'ינג'ר
- 1/2 כפית קינמון
- קורט מלח
- 1/4 כוס צימוקים
- 1/4 כוס אגוזי מלך גרוסים
- 3/4 כוס תפוח גרנד סמיט חתוך לחתיכות קטנות (ריבועים)
- 1/2 כוס בוטנים קלויים
- 1/4 שזיפים יבשים
- 1/4 כוס משמשים יבשים
- 1 כף פפאיה חתוכה למרובעים
- חצי בננה חתוכה לפרוסות

באדיבות שף רולדין, גילי דקר



טנזיה

- כוס שזיפים מגולענים
- כוס שזיפים
- 1/2 כוס צימוקים לבנים
- כוס גזר ננסי
- בצל גדול פרוס לפרוסות
- 2 כפות סוכר
- כוס אגוזי מלך
- 100 גרם שומשום
- חצי כוס מיץ תפוזים סחוט טרי
- מלח
- פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית קינמון
- 2 כוסות יין מתוק איכותי (נקדימון, למשל)

אופן ההכנה

משרים את כל הפירות ביין וקינמון למשך חצי שעה לפחות. מחממים מחבת עם שמן קנולה ומטגנים את הבצל עד להזהבה. מוסיפים סוכר ומערבבים כל הזמן (כדי שלא ישרף) עד לקרמל בהיר. מוסיפים את הגזר ומערבבים שתי דקות. מוסיפים את הפירות בלי הנוזלים ומערבבים דקה. מוסיפים את אגוזי המלך והשומשום ומערבבים חצי דקה. מוסיפים את המשרה ומערבבים דקה. מוסיפים את מיץ התפוזים, מבשלים ביחד שתי דקות ומגשים.

באדיבות קייטרינג סגולתא

קרן קימת לישראל

מזמינה את הציבור הרחב לאירועי ט"ז בשבט

האירועים יתקיימו בשותפות עם הסינמטקים בירושלים, תל אביב, חיפה, שדרות וראש פינה.
מועדי ההקרנה: שדרות, 5 בפברואר בשעה 19:00; ראש פינה, 6 בפברואר בשעה 19:00; ירושלים, 7 בפברואר בשעה 19:00; תל אביב, 8 בפברואר בשעה 18:30; וחיפה, 9 בפברואר בשעה 17:00.
בתשלום. פרטים על רכישת כרטיסים ניתן לקבל ב'קו ליער', 1-800-350-550.

רון בלב ועץ ביד נטיעות לקבוצות מאורגנות ברחבי הארץ ימים ראשון-חמישי, י"ב-ט"ז בשבט, 9-6 בפברואר, בתיאום מראש בלבד

כמו בכל שנה, יערני קרן קימת לישראל מזמינים אתכם להשתתף בשמחת הנטיעה בחלקות יער המיועדות לכך על פי תוכניות הנטיעה השנתיות. קבוצות מאורגנות המעוניינות להשתתף באירועי נטיעה ברחבי הארץ יכולות להירשם במוקד המידע של קק"ל, לפרטים על אתרי הנטיעה ולתאם מועד לנטיעה. בתיאום מראש בלבד. מספר המשתתפים מוגבל.
ללא תשלום. יש להירשם ולתאם מועד מראש ב'קו ליער', 1-800-350-550.

ליל ט"ז בשבט טיול מואר וסדר ביער אילנות בשרון יום שלישי, ליל ט"ז בשבט, 7 בפברואר, בשעה 18:00

בערב החג נערך מפגש מיוחד בגן היערני הלאומי ביער אילנות בשרון. נתחיל בטיול רגלי בשביל המונגש לכולם, העובר באוסף העצים שהובאו מכל העולם אל הארבורטום שהוקם בשנות החמישים, ונשמע סיפורי עצים מרתקים. לאחר כשעה נתכנס במבנה המיועד לשמש כמוזיאון היער בישראל, בו נסב סביב שולחן החג לקריאה בהגדת ט"ז בשבט. מספר המשתתפים מוגבל. משך האירוע כשלוש שעות.
בתשלום: 50 שקלים למשתתף, 40 שקלים למנויי אי ירוק.
מותנה בהרשמה מראש ב'קו ליער', 1-800-350-550.



טומנים בלוטים, יוצרים יער

פעילות לכל המשפחה ביער בית קשת

יום שישי, י' בשבט, 3 בפברואר, בשעות 10:00-14:00

יער בית קשת ניטע לפני עשרות שנים ובו אלוני תבור בוגרים היוצרים יער פארק פתוח בנופי הגליל התחתון. יערני קרן קימת לישראל אספו בסתיו בלוטי אלון והכינו אותם לקראת הזריעה. קבוצות מאורגנות ומשפחות מוזמנות לקחת חלק בהטמנת הבלוטים באדמת היער כחלק מיצירת חלקות יער חדשות של אלונים. הטיול משלב נסיעה בדרכי יער והליכה קצרה אל אתרי הטמנת הבלוטים. אתם מוזמנים לקחת חלק במאמץ לשמירה על היער הקיים ולחידושו. בואו לזרוע בלוטים של אלוני תבור ולהכיר את היער המיוחד, דרכי הנוף בו ומצפוריו.
משך הפעילות כשעתיים. הכניסה לדרך הנוף מכביש הגישה לקיבוץ בית קשת.
ללא תשלום. יש להירשם מראש ב'קו ליער', 1-800-350-550.

סרטים מהקופסה הכחולה

110 שנים לקרן קימת לישראל בסינמטקים

ברחבי הארץ

שבוע ט"ז בשבט, 5-9 בפברואר

השנה חוגגים את ט"ז בשבט לציון 110 שנים לקרן קימת לישראל בסינמטקים בירושלים, תל אביב, חיפה, ראש פינה ושדרות. קרן קימת ומפעליה תועדו במאות סרטים ויומני קולנוע לאורך שנות פעילותה ברחבי ישראל. בתוכנית יוצגו סרטים נדירים מתוך אוסף סרטי קק"ל בארכיון הסרטים ע"ש ס. שפילברג בירושלים, וכמו כן מתוך אוסף יומני כרמל בארכיון הישראלי לסרטים - סינמטק ירושלים. בין הסרטים: חגיגות ט"ז בשבט בירושלים ב-1920, בתל אביב, בחיפה וביישובים נוספים בשנות ה-30, בבית הערבה בשנת 1947, ועוד. גאולת קרקעות וההתיישבות בקריית ענבים 1920, בעמק זרעאל 1923, בעמק חפר ובעמק זבולון בשנות ה-30. נטיעת יערות: יער בלפור 1928, ומפעלי הייעור בשנות ה-50, כפר הנוער בן שמן 1947, הפרחת השממה בנגב ועוד.
הבמאי יעקב גרוס, חוקר תולדות הסרט העברי, ערך לקט קולנועי ובו מבחר סרטי ארכיון נוסטלגיים המתארים את חגיגות ט"ז בשבט, את המפעלים המרכזיים של הקק"ל ואת האישים המובילים אשר ניהלו את הקרן הקימת בשנים המוקדמות ובשנות המדינה.



צילום: מלכה ברקאי, קק"ל



צילום: אבי הירשפלד, קק"ל

ובמרכז - ביער בן שמן (בקעת הנזירים). מספר השתילים מוגבל ולכן כל משפחה תקבל שתיל אחד.
ללא תשלום. פרטים נוספים ניתן לקבל ב'קו ליער', 1-800-350-550.

אתרי נטיעה:

בצפון - ביער מסד (הגישה מתחנת המידע בצומת גולני), בדרום - בסמוך לישוב להבים (הכניסה דרך תחנת הדלק), במרכז - ביער בן שמן (בקעת הנזירים - הגישה מאזור התעסוקה ליגד במודיעין, ליד קרביץ).
בכל אתרי הנטיעות יחולקו חטיפי הדגנים NATURE VALLEY למשתתפים.
מספר השתילים מוגבל ולכן כל משפחה תקבל שתיל אחד.
ללא תשלום. פרטים נוספים ניתן לקבל ב'קו ליער', 1-800-350-550.



צילום: אבי הירשפלד, קק"ל

שתיל לכל תושב

הפעלות וחלוקת שתילים במשתלות גילת וגולני

יום רביעי, ט"ז בשבט, 8 בפברואר, בשעות 10:00-15:00

בואו להכיר את מסלול חייו של השתיל, מאיסוף הזרעים ועד יציאתו מן המשתלה אל היער, ביום של פעילות חווייתית והכנת עציץ לשתיל שתיקחו הביתה. הפעילות וחלוקת השתילים תיערך במשתלת קק"ל מדרום לצומת גולני ובמשתלת קק"ל בגילת שבנגב.
ללא תשלום. מותנה בהרשמה מראש ב'קו ליער', 1-800-350-550.

ט"ז בשבט בכיכר ספרא

פעילות עם קק"ל ביריד החג בירושלים

יום רביעי, ט"ז בשבט, 8 בפברואר, בשעות 10:00-15:00

עיריית ירושלים מזמינה את תושבי העיר לחגיגה ירוקה בכיכר ספרא. קרן קימת לישראל מצטרפת לחגיגה בדוכן פעילות ובו סיפורו של השתיל מאיסוף הזרעים והכנת הייחורים - ועד שתשתלו שתיל של צמחי תבלין במו ידיכם, בעציץ שתקשטו בדוכן שלנו.
ללא תשלום. פרטים נוספים ב'קו ליער', 1-800-350-550.

טע וסע

חוויית הנטיעה ביערות קק"ל

יום שישי, י"ז בשבט, 10 בפברואר, בשעות 09:00-15:00

הצטרפו ליערני קק"ל ביום חגם, בנטיעת עצים ביערות ובפארקים. תוכלו להצטרף אלינו באתרי נטיעה בצפון - ביער מסד (הגישה מתחנת המידע בצומת גולני), בדרום - בסמוך לישוב להבים (הכניסה דרך תחנת הדלק).

ממשיכים במהפכת התיירות ביו"ש

יוכלו להצטרף לאחד ממגוון המסלולים המוצעים באתר. גם אתם מוזמנים להיכנס לאתר ולדף הפייסבוק של 'משקפת' ולשתף מכרים נוספים.

לבני כהן, מנכ"ל 'משקפת', חשוב לומר ש'אמנם קהל היעד שלנו הוא הציבור שלא מתגורר ביהודה ושומרון, אבל יש לנו בקשה גדולה מציבור המתיישבים, כ-20% מהקבוצות שהגיעו דרך 'משקפת' עד כה היו בזכות תושבים שהכירו את הפרויקט לחברים שלהם מחוץ לישראל או לוועד העובדים שלהם וכדומה. בכוחות משותפים ניתן לבצע מהלך מדהים ואנו קוראים לציבור להצטרף אלינו להצלחה. אנו מזמינים אתכם, הקוראים, לעזור לנו לחבר את הציבור הישראלי לחבל ארץ מקסים ופורה, להיות חלק מהפרויקט החשוב הזה, ולהביא עוד ועוד קבוצות של מטיילים חדשים.

ארץ ישראל מחכה שנכיר!



עשרות רבות של אוטובוסים ממשיכים להוביל מדי שבוע מטיילים ברחבי יהודה ושומרון במסגרת סיורי 'משקפת'. עד כה הצליח פרויקט 'משקפת', שהוקם לפני כחמש חודשים, להביא למעלה מ-15,000 מטיילים לסיורים חוויתיים ביהודה ושומרון. המטיילים מגיעים מרחבי הארץ ורובם מעולם לא ביקרו ביהודה ושומרון עד כה.

מעבר לסיורים השוטפים המתקיימים בכל ימות השנה, 'משקפת' יוזמת אחת לחודש מבצע גדול, שבו מרכזים כמות גדולה של מסיירים לאזור נבחר ביום אחד.

לקראת ט"ו בשבט, ראש השנה לאילנות, שיחול ב-8/2/12, מארגנים ב'משקפת' מבצע גדול באזור השומרון ובנימין. למטיילים הרבים שכבר הזמינו מקום באחד הסיורים צפויה חוויה קסומה בעקבות פריחת השקד. מגוון הסיורים גדול ומכיל קשת רחבה של אפשרויות החל בתצפיות עוצרות נשימה מעמק לבונה, העוטה בימים אלה כסות לבנה מעצי השקד, ממצפור גבעת הראל, מהר כביר ועוד.

כמו כן, יבקרו המטיילים בחווה החקלאית ברכס איתמה, ינשמו אוויר הרים צלול ויטעמו ממבחר הפיתות, הגבינות והלבנה האורגניים המיוצרים במקום. האמציצים שבחבורה יוכלו לשכשך רגליהם בנחל "עין כפיר" הנמצא סמוך לאלון מורה.

ומה עם קצת היסטוריה? המטיילים יבקרו בשילה הקדומה, בעקבות סיפורי המקרא הרבים שהתרחשו בעיר המשכן. את היום החוויתי והמרתק נסיים בכינוס חגיגי בהיכל התרבות באריאל לשירה בציבור של שירי טבע ואהבת הארץ.

בכל הסיורים ניתן דגש מיוחד והם מועברים על ידי מיטב המדריכים מבתי הספר שדה והמדרשות ביהודה ושומרון.

'משקפת' שמה לה למטרה להכיר לציבור הישראלי את הנופים והאתרים ההיסטוריים שלנו. בנוסף לכך, ובמטרה להביא את יהודה ושומרון אל הערים הגדולות, מגבש בימים אלו צוות ההיגוי והתוכן של 'משקפת' תוכניות רבות ומגוונות. אתר האינטרנט החדש והמושקע של 'משקפת' כבר עלה לאוויר, ובו ייחשפו הגולשים לאתרים הנבחרים ביהודה ושומרון

צילומים: שחר כהן

ממתקים מן הטבע

ט"ז בשבט הוא חג האילנות המביא עימו שלל פירות אילן: צימוקים, תאנים, תמרים, אגוזים, שקדים, חרובים ועוד | נורית רייכמן, דיאטנית קלינית וספורט B.Sc.Nutr ברשת סטודיו C, ממליצה ומנדבת לנו טיפים לשמירה על המשקל דווקא בימי הפירות הללו

מהי המשמעות התזונתית של שילוב פרי מיובש ואגוז יחידיו?

כאמור, פרי מיובש מכיל כמות ניכרת של סוכר פשוט שנספג מהר ומעלה את רמת הסוכר בדם. על מנת למתן את העלייה ברמות הסוכר יש לשלב את הפרי המיובש עם אגוז המכיל בעיקרו שומן. השילוב של השניים יוביל לאפקט של האטת ספיגת הסוכר ממערכת העיכול לדם בגלל נוכחות השומן שבאגוז. אפקט דומה ניתן לקבל בשילוב פרי מיובש ויוגורט טבעי.

כמה פירות מיובשים ואגוזים ניתן לאכול במסגרת של 100 קלוריות?

כמות הפירות המיובשים והאגוזים שסך האנרגיה בהם מסתכם ב-100 קלוריות הם: 15 יחידות שקדים = 8 חצאי אגוז מלך = 4 אגוזי ברזיל = 5.5 אגוזי מקדמיה קלופים = 5 יחידות אגוז פקאן = 12 יחידות קשיו טבעי = 2.5 = כפות צימוקים = 4 יחידות שזיף מיובש = 4 יחידות תמר לח = 2 תאנים מיובשות = 6 יחידות משמש מיובש = 4 חרובים. כל אלה ערכם שווה ל-100 קלוריות. 100 קלוריות אלו יכולות להוות תחליף לחטיף אנרגיה אישי או לשתית פרוסות לחם קל עם מריחה דקה של ריבה שהשווי האנרגטי שלהם הוא גם 100 קלוריות.

שימוש בפרי יבש במקום סוכר

ניתן לאכול פרי יבש בזמן שתיית הקפה או התה במקום להמתיק את השתייה החמה בסוכר. הפרי היבש משרה תחושה של מתיקות ובכך ניתן למעשה לצמצם את השימוש בסוכר שולחני. בנוסף לכך, מומלץ להרבות בטיולים בטבע ובנטיעות כמנהג החג, ובכך להוסיף פעילות גופנית מהנה וחגיגית.

מרבית פירות החג מוגדרים כממתקים מן הטבע בשל תכולת הסוכר הגבוהה המרוכזת בהם, זאת עקב תהליכי ייבוש הפירות והוצאת המים מתוכם. בנוסף לסוכר, עשירים הפירות היבשים בסיבים תזונתיים ובמינרלים. האגוזים השונים עשירים במינרלים וכן בשומנים בריאים בלתי רוויים.

אילו פירות מיובשים מומלץ לקנות?

אמנם המקור הטבעי של הפירות המיובשים הוא התכונה החיובית העיקרית של ממתקים אלו, אלא שלהבדיל מתהליכי ייבוש מסורתיים שהיו נוהגים בעבר - ייבוש בשמש, כיום בכדי לזרז את תהליכי הייבוש וליעל אותם כלכלית נוהגים לייבש את הפירות בתהליכים תעשייתיים שפוגעים בערכם הבריאותי. מעבר לכך, לחלקם אף מוסיפים סוכר, מה שהופך אותם למרוכזים עוד יותר בסוכר ובקלוריות. מומלץ אפוא לקנות פירות מיובשים שאינם מסוכרים ועדיף אלו שיובשו בתהליך טבעי. ניתן לזהות את הפירות המיובשים הטבעיים על ידי צבעם השונה והפחות זוהר. לדוגמה, משמש מיובש טבעי צבעו חום ואילו בייבוש התעשייתי צבעו צהוב. השוני ניכר גם באננס מיובש, בצימוקים ועוד.

איך ניתן לשלב פירות מיובשים בתפריט שמירה על המשקל?

האתגר המרכזי של אכילת פירות מיובשים הוא הכמות. הפירות המיובשים נקנים לרוב במשקל ובתפוזות ולכן קשה לאכול "רק אחד או שניים". הדבר נכון גם לגבי האגוזים. מהו הפתרון? על מנת לשלוט בכמות, יש לחלקם מיד לאחר הקנייה לשקיות אישיות סגורות הכוללות שניים-שלושה פירות מיובשים כגון תמר או דבילה (תאנה מיובשת) וכארבעה-חמישה אגוזים או עשרה שקדים שאינם קלויים ואינם מומלחים. שקית אישית כזו מכילה כ-100-150 קלוריות ויכולה להוות חטיף אישי בריאותי של אחר הצהריים, לדוגמה. השקיות האישיות מגבילות את הכמות לכמות מדודה ומדויקת, כך שניתן יהיה לשלוט על הכמות ולצמצם את הפיתוי של הכנסת יד לשקית מלאה בפירות או באגוזים.



01. לסדרת מסטיק Must בפורמט הייחודי של הקוביות בטעמי מנטה, תות ופירות טרופיים, נוסף טעם חדש - תפוח עץ חמוץ. מחיר: 5.20 ₪.

02. רשת 'נעמן', מציגה את 'simply white' - סדרת כלים עשויים שנהב במגוון גדלים ועיצובים המתאימים להגשת פירות ופיצוחים לט"ו בשבט. מחירים: החל מ-20 ₪ לכלי.

03. יקבי ברקן גאים להשיק שני יינות נוספים בסדרה החדשה ASSEMBLAGE: צפית וריחן.

04. זר פור יו' מציעים סידור עשיר בכלי קרמיקה שזור מנוריות אדומות במראה של גינת פרחים. מחיר: 129 ₪.

05. ויסוצקי מציגה לקראת ט"ו בשבט תה אמרטו שקדים, מסדרת The LEAVES COLLECTION. מחיר: 25.99 ₪.

06. חברת 'בוש' משיקה מסחטת פירות וירקות קשים עם מנוע עוצמתי במיוחד של 700w. מחיר: 890 ₪ לצבעוניות, 1,100 ₪ לנירוסטה.

07. יקב טפרברג 1870 חוגג את ט"ו בשבט עם: טפרברג טרה גורצטרמינר 2011. מחיר: 60 ₪.

08. חדש: חטיפי גזר 'דוד משה' - פיסות גזר קלופות ושטופות עם שפע ויטמינים ובריאות, דל קלוריות וטעים (200 גרם).

09. רשת LOIRE מציגה מגוון מוצרים המכילים מרכיבי פרי לכבוד ט"ו בשבט. סבון ליפה בריח לימון. מחיר: 18.90 ₪.ח. לפרטים

10. חדש מ'אחוד': עוגיות גרנולה עם פירות יער, השומרות על טריותן ובעלות טעם ביתי עשיר. מחיר: 10-12 ₪. באריזה מהודרת של 400 גרם. כשרות: בד"צ.

11. 'מלכות וקסברג' מציגה מגוון מוצרים מדהימים ביריד ט"ו בשבט: פלקט 'אילן מה אברך', סדר סגולת האמנים, סלסילות פרות מעוצבות, סדר 'יהי רצון' מעור, סדר 'פירותיך מתוקים' ועוד.

12. במרכז ההדרכה 'חממית' בבית יצחק לומדים כיצד לגדל פירות וירקות בשטח מצומצם עם שפע יכול לדוגמה: עץ שמניב לימונים, אשכוליות, תפוזים, קלמנטיות ופומלו. מידע והדרכה באתר: www.hamamit.co.il.

13. יקב טפרברג 1870 מציג: טפרברג רוזה 2011 - מתאפיין בארומות פירותיות ופרחוניות. טפרברג מוסקטו 2011 - ארומות פירותיות ומאסקטיות יפות. מחיר: 35 ₪.

14. 'מיה' מציגה לכבוד ט"ו בשבט: לדר המיוצר מפירות משובחים ונקיים במגוון טעמי פירות משובחים - משמש, אננס ופאפיה. עשיר בוויטמינים ובסיבים תזונתיים.

15. 'אסם' מציגה מארז צבעוני של קופסת פח מעוצבת בשילוב זוג אריזות לחמית כפרית עם דגנים מלאים.

16. ברשת 'כפר השעשועים' מציגים ערכות יצירה מיוחדות לכבוד ט"ו בשבט. בין הערכות ניתן למצוא את 'גמד הגינה שלי'. מחיר הערכות החל מ-39.99 ₪.

17. לרגל ט"ו בשבט משיקה 'רולדין' עוגת פירות יבשים חגיגית במהדורה מוגבלת, שפותחה במיוחד לט"ו בשבט - 'טרז'ור פירות יבשים'.

18. 'מלכות וקסברג' מגישה לקראת ט"ו בשבט את היצירה המקורית 'פירותיך מתוקים' - טנא מלא ועשיר של הלכות וברכות, סיפורים ועובדות, רעיונות, אמרות, משלים והנהגות לכבוד ראש השנה לאילנות.

19. 'רויאלטי' מציגה קולקציה מעוצבת בסגנון תחרה פרחונית במגוון רחב של תכשיטים בשילובי פרחים צבעוניים שונים, בשיבוץ אבני זירקון ועם עיטורי פרחי זהב. להשיג בכל רשת חנויות רויאלטי.

20. חנוגים את הטבע במשק ברזילי בט"ו בשבט במגוון פעילויות ייחודיות. 09-7453935 לבידורים.



06



03

13



15



14



08



05



16



02

שמיר לי ואשמור לך

חברת "סלטי שמיר" היתה החלוצה בתחום הסלטים המוכנים בארץ | מאז החברה גדלה והתפתחה ומציעה לנו מגוון עשיר של 60 סלטים ביתיים וטעימים במיוחד | מהמטבח באהבה



מה לארוז לך?

לשמיר שלוש קטגוריות של סלטים. האחת, סלטי פרמיום המיוצרים בסגנון ביתי ומשוקים באריזות שקופות תוך חשיפה מקסימלית של המוצר המצוין רק כמעט ביתי. בקטגוריה זו יש יותר מ-40 סוגי סלטים מעניינים ומיוחדים. מסלטי ביצים ועד סלטים מורכבים של מספר שכבות כמו סביח המורכב מטחינה, ביצים וחצילים.

קטגוריה נוספת היא סלטים ממותגים של שמיר, אשר לאחרונה עוצבו בעיצוב מיוחד עם טבעת שחורה. יותר מ-25 סוגי סלטים בגדלים שונים. מה שמאפיין את עיקר המוצרים הללו הוא שחלק גדול מהם נמכרים במבצע קבוע של שלוש יחידות.

קטגוריה שלישית היא מוצרים המיועדים לשוק המוסדי באריזות של שניים-שלושה קילו שנמכרים למסעדות, קייטרינג ומטבחים מוסדיים. חברת 'שמיר' מייצאת סלטים לחו"ל בהיקף גדול לרוסיה, לצרפת, לאנגליה, לקנדה ולמדינות נוספות ברובו למגזר היהודי.

במפעל קווי ייצור משוכללים ללא מגע יד אדם, סגירה אוטומטית ואריזה. במפעל עובדים כיום כ-120 עובדים, אשר מגיעים מיישובים כמו אריאל, קדומים ואלקנה. "המוצרים שלנו משוקים לכל חלקי הארץ מן ועד אילת", מצוין שגב. "למעלה מארבעים כלי רכב מקוררים שמגיעים לחנויות פעם עד פעמיים בשבוע. אצלנו חומרי הגלם של הסלטים הם מהמשובחים ביותר, הירקות מגיעים מדי יום טריים למפעל, ובתוך 24 שעות נמצאים באריזת הסלט על המדף בחנות".

מצב החומס בשטחים

בחנויות באזורי יהודה ושומרון בהן מוצגים סלטי שמיר, עיקר המכירות הן של מוצרי החברה. לצערנו, יש עדיין חנויות שאינן מוכרות סלטי שמיר (דאגו לדרוש בחנויות אלו את מוצרינו). הפלשתינאים כמובן אינם קונים סלטי שמיר במסגרת החרם שהם עושים על מוצרים מיהודה ושומרון ורמת הגולן. המוצרים כן נמכרים בכל רחבי הארץ ויש להם ביקוש רב, במקומות ובחנויות בהן אנו מופיעים ומוכרים, אנו במקומות הראשונים בהיקף המכירות.

סלטי שמיר נחשבת לחלוצה מבין חברות הסלטים, קיימת כבר למעלה מארבעים שנה והיתה אחד מהמפעלים הראשונים שהוקמו באזור התעשייה ברקן בשנת '88. שמוליק שגב, סמנכ"ל השיווק והמכירות, מספר על החברה אשר הוקמה על ידי משפחת דרייזין כמפעל קטן בפתח תקווה והיתה לחברה מאוד משפחתית. ברבות השנים הפכה לחברה המובילה בשוק החומס והסלטים המצוננים בשוק הישראלי. בשנת 2006 נרכשה שמיר על ידי עמי גיא, טייס קרב שהיה שבוי בכלא הסורי ממלחמת יום כיפור, ויעקב גינצבורג, שהיה מראשי הענף הקמעונאי בארץ, בין היתר בחברת שופר סל וקלאב מרקט.

הם נתנו דחיפה עצומה ביחד עם הצוות הוותיק של החברה, ופתחו בתוכנית חדשנית הכוללת השקעות שונות במחקר, פיתוח, ייצור ושיווק של מוצרים חדשים שתפסו מיד נתח שוק ראוי. כמו כן, השקיעו הבעלים החדשים של החברה בחידוש ושיפור מערך הייצור והשיווק ובקליטת עובדים חדשים, הכשרתם והתאמתם לתפקיד, ונתנו מגוון גדול מאוד של סלטים מוכנים (יותר מ-60 סוגי סלטים ומעל 300 מוצרים).

'סלטי שמיר', שהיתה החלוצה בתחום חדש זה, ידועה כחברה ש"המציאה" את הענף והובילה את השוק במשך שנים רבות, עד לכניסתם של ענקי המזון בישראל לתחום. מלבד כושר ההמצאה, הראשוניות והייחודיות שנקפים לזכות 'סלטי שמיר', הולך שמה לפנייה בשוק המקומי והעולמי כאחד כחברה שמוצריה איכותיים ביותר ומגוונים עצום ורחב.

