



## כשהחיסרון גובר על היתרון

בנוסף לשתי קבוצות אלו, ישנם עוד כ-30%-25% מהאוכלוסייה נמנעים מגלולן בגלל האופנה, מכיוון שהם שמעו שגלולן זה "רע", "משמין", "מדביק". הם טוענים שזו דיאטה טובה, אך לרוב, לא כך נראים פני הדברים במציאות. היתרון בהימנעות מגלולן הוא שאנו מרחיקים מן התפריט עוגות, עוגיות, לחמים מקמח לבן ומאפים משמינים. אך החיסרון הוא, שאנו מונעים מעצמנו קמחים מלאים המכילים בנוסף לגלולן שלל רכיבים חיוניים, הימנעות מהם לאורך זמן עלולה לפתח אצלנו חסכים תזונתיים.

מחקרים רבים מעידים על יתרונותיהם של הדגנים המלאים, והרשימה ארוכה ומכובדת: הם מגבירים את תחושת השובע ומסייעים בשמירה על משקל תקין, מסייעים לפעולת העיכול, מפחיתים את הסיכון לחלות במחלות לב ובמחלות יתר לחץ דם, מסייעים באיזון רמות הסוכר בדם ובהפחתת הסיכון לסוכרת מסוג 2, מסייעים באיזון רמות הליפידים ובהפחתת רמות הכולסטרול בדם, וחיוניים להתפתחות תקינה של המיקרוביום. לסיבים תזונתיים ממקור החיטה מיוחסות תכונות של נוגדי דלקת ונוגדי פעילות סרטנית (בעיקר סרטן המעי הגס ל"ע).

על כן, חשוב להיזהר מאימוץ טרנד בריאותי המונע מן הגוף רכיבי מזון חיוניים, בלי לספק לו תחליפים ראויים. לאנשים בריאים שאינם חולי צליאק ואינם רגישים לגלולן אין צורך להימנע מגלולן.

בחלק מהמקרים אוכלוסייה זו מונעת עצמה לשווא מצריכה של מוצרים מקמח מלא, שהוא מקור מצוין לסיבים תזונתיים ולרכיבים תזונתיים חיוניים דוגמת ברזל, סידן, אבץ, מגנזיום, ויטמינים מקבוצה B ונוגדי חמצון.

שימו לב, אחת הבעיות שממנה סובלים המוצרים נטולי הגלולן היא איכותם התזונתית. בהרבה מקרים הוצאת החיטה או הדגן מהמוצרים תבוא על חשבון הוספה של סוכרים פשוטים ושומנים שהם לא דווקא בריאים ומזינים. לחמים רבים ללא גלולן עשויים מקמחי תירס ובעלי אינדקס גליקמי גבוה, כלומר גורמים להעלאה לא רצויה ומהירה של רמות הסוכר והאינסולין בדם.

במחקר שפורסם ב-BMJ, בחנו החוקרים את השפעתה של דיאטה דלת גלולן על כ-100,000 איש בהקשר של סיכון לחלות במחלות לב, ולא מצאו בה יתרון. יתרה מזו, הם ציינו שדיאטה נטולת גלולן עלולה לגרום לחסכים בסיבים תזונתיים למשל, ובכך אף להגדיל את הסיכון למחלות לב. יש לדעת - סיבים תזונתיים מסייעים בהפחתת הכולסטרול הרע בעורקים. ולכן, הימנעות מסיבים תזונתיים עלולה להגדיל את הסיכון לכולסטרול ולהגביר בכך את הסיכון לטרשת עורקים ולמחלות לב. מחקר נוסף שפרסם איגוד הלב האמריקאי - מחקר תצפיתי שבחן את התזונה בקרב כ-122,000 איש - הראה כי אנשים שצרכו כמות פחותה של גלולן נמצאו בסיכון גבוה יותר לחלות בסוכרת מסוג 2 ביחס לאלו שצרכו כמות נאותה של גלולן. מחקר נוסף הראה, כי הימנעות מגלולן השפיעה על הרכב חיידי הגוף ועלולה לגרום לנזק.

ולכן, אם הינכם מבקשים להימנע מגלולן, כדאי לשקול בהתייעצות עם רופא, תחליפים ראויים נוספים לדגנים מלאים, כאלו שיספקו לגוף סיבים תזונתיים ורכיבים מזינים חיוניים: שיבולת שועל, קמח טף, זרעי צייה, ירקות, פירות וזרעי פשתן.

במרכז התבנית. כל שאר מרכיבי המתכון יכולים להישאר ללא שינוי. אין צורך להוסיף משפר או קסנטן גאם, כי שוב, העוגה תהפוך לדביקה. כשעובדים לפי היחסים האלו העוגות יוצאות טעימות, גבוהות וטובות ממש כמו עוגה רגילה. לפעמים, בלי הסבר הגיוני, העוגה פתאום נוחתת במרכזתה ויוצאת יפה פחות. אבל ללקוחות שלי זה לא מפריע, הם יודעים שאני כאן בשביל הגלולן, לא בשביל היופי. אני מצפה את העוגה בדיגוג של אבקת סוכר, שוקולד, קפה או ניל, ה"חור" מתכסה והטעם מצוין, וזה העיקר ב"ה.

- עוגיות - אני מכינה עוגיות שונות ממתכונים רגילים ומחליפה את הקמח לקמח אורז וקונדיטור באותו יחס כמו בעוגות בחושות. אפשר להכין גם עוגיות שברכתן "מזונות" אם משתמשים בקמח שיבולת שועל במקום בקמח אורז, ולדעתי, הטעם יוצא ממש כמו עוגיות שיבולת שועל רגילות. נוח יותר שיש לקידוש עוגיות "מזונות", אך לא כולם יכולים לאכול קמח שיבולת שועל. פעמים רבות הרופאים ממליצים לא לאכול כלל שיבולת שועל בשנה הראשונה של הדיאטה ללא גלולן, וכל אחד צריך לבדוק מה מתאים לו.

- עוגות שמרים - החלפת הקמח הופכת ליותר מורכבת, הכמויות משתנות מאוד, היחס של הקמחים ושאר רכיבי הבצק משתנה, והשילוב של קמח ללא גלולן עם שמרים יוצא מאכזב למדי. חייבים להוסיף משפר אפיה או קסנטן גאם, אך בלי מתכון מדויק הבצק עלול להיות כבד ולא לתפוח, והמרקם יהיה לא מוצלח. ולא, אי אפשר לקחת את המתכון של החלות ללא גלולן, להוסיף מעט סוכר ולקוות שתצא לנו עוגת שמרים טובה. הרי בצק החלות הוא דביק מאוד, ואי אפשר בכלל לעבד ממנו צורות. אני ממליצה לאפות בצקי שמרים רק לפי מתכון ייעודי ללא גלולן, ואפשר להשיג מתכונים כאלו. לי אישית יש מתכון של בצק היוצא גמיש ואחיד, ואני יכולה לרדד אותו ולקבל עוגות שמרים טעימות ורגילות לחלוטין.

- עוגות עם בצק פריך - אני משתמשת במתכון רגיל ומשלבת קמח טפיוקה, קמח קונדיטור, קמח אורז חום וקמח אורז לבן, כדי שהבצק יהיה פריך וטעים באמת. גם בבצק פריך צריך קסנטן גאם, כל שאר הרכיבים כמו במתכון הרגיל, והעוגות יוצאות טעימות, פריכות ולא מתפוררות.

- עוגות גבינה אפשר להפוך בקלות לנקיות מגלולן, אם ממירים את כמות הקמח המועטה בקמח קונדיטור.

### וכיצד מתמודדים עם החסר בגלולן בטיגון או בבישול?

בדרך כלל לא משתמשים ממילא בכמות גדולה של קמח, ואפשר להחליף לקמח קונדיטור. שימו לב לא להוסיף מדי הרבה, כי המרקם יהפוך לדביק. בקציצות בשר ועוף שמוסיפים בהן קמח לעיבוי אני מעדיפה להוסיף שבבי תפוחי אדמה, והם עושים את העבודה מצוין - הקציצות אינן מתפרקות, המרקם מעולה והטעם רגיל ממש. לשניצלים אני מכינה ציפוי מקורנפלקס ללא גלולן, טובלת את חזה העוף במשרה פיקנטי של ביצה מתובלת בקטשופ, בחרדל, באבקת שום, באבקת בצל, במלח ובפפריקה, טוחנת את הקורנפלקס בבלנדר לפירורים וטובלת בהם את פיסות העוף. השניצלים לאחר הטיגון יוצאים פריכים וטעימים להפליא, ואף אחד אינו יכול לנחש שאין בהם גלולן...

שונים, וצריך לשים לב שיהיה כתוב על האריזה שהוא ללא גלולן. קסנטן גאם הוא סוג נוסף שגם הוא יעיל מאוד. את המשפרים האלו קונים בבתי טבע, ומחיריהם אינם זולים כלל, אולם בלעדיהם אי אפשר. אני משתמשת בכל פעם לפי המלאי שיש בחנויות, ולעיתים אשלב בין הסוגים. בשום אופן אין להשתמש כפול, גם במשפר וגם בקסנטן גאם, כי הבצק ייהרס לגמרי.

האתגר הוא כמובן במינון הנכון: לא הרבה מדי ולא פחות מדי מכל מרכיב, שלא יצא דביק, שלא יהיה כבד, שלא יהיה טעם עז מדי, ושלא יצא פירורים... אני ממליצה לאפות ללא גלולן בלי מתכון, כי בשונה מאפייה רגילה שאפשר להוסיף ולהחסיר, לגוון ולשדרג לפי העין, במאפים ללא גלולן הדיוק הוא החלק החשוב בהצלחה, וניסויים רבים ערכתי עד שהגעתי אליו.

## כל מאפה והאתגר שלו

### גב' צ'צ'יק מגלה סודות שווים:

- לחמים ולחמניות הם ההתמחות העיקרית שלנו במאפייה, ויש להם ביקוש גבוה. אם כי הם דורשים יחסית הרבה יותר זמן והשקעה. במקום הקמח הרגיל אני משלבת כמה סוגי קמחים ללא גלולן, וכל אחד מהם תורם את תכונותיו ואת טעמו לתוצר הסופי: קמח אורז חום, קמח טפיוקה וקמח קונדיטור, מעט קמח טף בהיר (לא להגזים עם הקמח טף, יש לו טעם חזק והוא עלול לייבש את הבצק. לא מומלץ להוסיף יותר מרבע כוס לקילו קמח), יחד עם קמח שבולת שועל (ללא גלולן!) ללחמניות "המוציא" או שאוסיף במקומו קמח אורז לבן ללחמניות "שהכול". שילוב הקמחים במינונים מדויקים משפיע על הבצק כך שלא יהיה כבד מדי והטעם גם הוא יהיה קרוב לטעם הרגיל. על כל קילו קמח אני מוסיפה כף וחצי קסנטן גאם (או משפר), יוצקת מים חמים - לא פושרים - ולשה לבצק לח ודביק. חייבים להכניס יותר מים מבצק רגיל, כדי שהלחמניות לא יהפכו לגוש קשה ולא אכיל. מתקבל בצק מאוד לא נוח לעיצוב. אי אפשר לרדד, לקלוע וליצור צורות יפות לפני האפייה, המקסימום שניתן הוא לקחת פיסות בצק בידיים משומנות היטב, להכניס לתבנית צורות או ליצור כדורים פשוטים.

צריך להיזהר לא להתפיח את הבצק מדי הרבה, כי אז הוא תופח לרוחב ולא לגובה, והלחמניות ייראו כמו פיתות שמנות ולא נאות. אני מניחה את הבצק להתפחה במשך חמש דקות ולא יותר, צרה את הצורה הרצויה - עיגולים, או בתבנית אינגליש קייק - ללחם, ומתפיחה במשך עשר דקות נוספות ולא יותר. המעלה בהתפחה הקצרה היא כמובן, שזה לא אורך מדי הרבה זמן, ואפשר להכין מאה לחמניות בשעתיים...

- עוגות בחושות - הן המשימה הקלה יחסית. בהן הרבה יותר קל להפוך מתכונים רגילים לחסרי גלולן. אנשים חוששים להכין עוגות ללא גלולן, ואינם יודעים שאין פה הרבה סודות, בסך הכול להחליף כל כוס קמח בשלושת רבעי כוס קמח אורז חום ורבע כוס קמח קונדיטור. קמח קונדיטור הוא מעין קורנפלור, עשוי מתירס, והוא מצוי בכל החנויות הרגילות. אל תכניסו יותר מרבע כוס כי אז מרקם העוגה ישתנה, והיא תיאפה הרבה יותר זמן, היא פשוט נשארת דביקה באמצע. צריך לבדוק עם קיסם לקראת סוף האפייה שאין "אי" של עיסה רטובה

## לביבות ולביבות

ברוח הימים, לקראת ערבי לביבות, אני מייעצת להצטייד ככל האפשר בתחליפים ללא גלולן. וזה לא אמור להיות קשה, לביבות אפשר להכין כמו לביבות רגילות, רק להוסיף קורנפלור או קמח קונדיטור במקום קמח רגיל. שימו לב לא להוסיף מדי הרבה קורנפלור, אם כתוב שתי כפות קמח הייתי מוסיפה רק כף אחת של קמח קונדיטור, מטגנת לביבה אחת, טועמת ובודקת אם היא מספיק עבה, ואם יש צורך - מוסיפה עוד מעט. סופגניות ללא גלולן לא היה קל להכין, ניסיתי הרבה פעמים, הוספתי הורדתי והחלפתי שוב ושוב, עד שהגעתי למתכון המדויק שיצא הכי קרוב שאפשר לסופגניות "אמיתיות". לפניכן המרשם - בונס מיוחד לקראת "נופך":

### המזרחיק לבצק

שתיים ושלושת רבעי כוסות קמח קונדיטור
חצי כוס קמח טפיוקה
כוס ושליש קמח אורז לבן
125 גרם מרגרינה
2 כפות שמרים יבשים
שתי כפות משפר אפייה או קסנטן גאם
שקית אבקת אפייה
רבע כוס מים חמימים (לא רותחים ולא פושרים מדי!)
כפית וחצי מלח
כף סוכר
2 ביצים
כפית תמצית ניל

### אופן ההכנה

לערבב הכול יחד, תוך כדי ערבוב להוסיף עוד כוס ורבע מים חמימים. ללוש במיקסר עד שהבצק נהיה רך וקצת דביק (לא כדאי לנסות ללוש ביד, כי זה קשה ונדבק). לכסות בניילון נצמד את הבצק, להתפיח במשך חצי שעה לפחות. אפשר יותר - עד כשעה. לרדד ולקרוץ עיגולים. אני רידדתי בערך לעובי של כס"מ וחצי-שני ס"מ, וקרצתי עיגולים עם כוס זכוכית רגילה, כך שהסופגניות יוצאות מעט יותר קטנות משל החנות, אבל לא מדי גדולות, על מנת שייאפו היטב בפנים. אפשר גם ליצור עיגולים בידיים אבל לשים לב שלא יהיו מדי עבים. להתפיח עוד חצי שעה, לחמם שמן עמוק ולטגן במשך כדקה וחצי בכל צד. כעת אפשר להזריק ריבה ולפזר אבקת סוכר לכל המעוניין...

צ'צ'יק 025617614, 0527127634