

האם חייבים לוותר על הסופגנייה??

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134

בחנוכה נהוג לאכול מאכלים שיש בהם שמן לזכר נס פח השמן הקטן אשר הספיק לשמונה ימים. אכן הסופגנייה העשירה מכילה כידוע מספיק שמן ואכילתה בחג הפכה למנהג בפני עצמו. מסוף חג הסוכות אפשר להריח את ריח הסופגניות הטריות מכל מאפיה בפינת רחוב, במשך כל חג החנוכה אוכלים אותן ועוד הרבה אחרי החג ממשיכים לראות אותן עלינו..

אז מדוע צריך להיזהר כל כך מהסופגנייה?

לצערינו, היא מכילה את כל מה שמנוגד לתזונה נכונה ובריאה:

זה מתחיל כבר בשמה, שבא מהשורש ס.פ.ג. המרמז על היכולת הגדולה לספוג את שמן הטיגון.

רכיביה הם קמח לבן, הרבה שמן מטוגן, סוכר, ריבה/שקולד והמון מרגרינה תעשייתית עם שומן טרנס. הכל באריזה יפה של כדור בצק גדול בשווי של 500 קלוריות. באותו סכום קלוריות אפשר לאכול ארוחה שלמה המשביעה הרבה יותר מסופגנייה אחת..

אז מה עושים, לא אוכלים??

כמו שאני תמיד אומרת - הכל עניין של מידה. אם רק נטעם את טעם החג, ולא נאכל סופגניה אחת שלמה בכל יום, לא יקרה שום דבר..

להלן מספר דברים שכדאי לקחת בחשבון:

- בשום אופן לא להסתובב רעבים מדי בחג, אחרת יהיה הרבה יותר קל ליפול בפח ולהתפתות לריח הסופגניות שנמצא מכל עבר..
 - כדאי תמיד להשאיר את הסופגנייה לסוף הארוחה, וכמו כן לא לאכול אחת שלמה - עדיף לחתוך לחצי/רבע/שליש, למצוא שותף מידי לשלל הנותר בכדי לא להתפתות לאכול גם את השאר..
 - עדיף לאכול סופגניה אחת שלמה מאשר לאכול שתיים קטנות- ככל ששטח הפנים גדול יותר הוא סופג פחות שמן.
 - אם כבר החלטנו לטעום סופגנייה, כדאי שלא להתפשר על איכות, ולאכול רק את המשובחות ביותר! ביננו, חבל לבזבז קלוריות על סופגנייה פשוטה ותעשייתית.
- לאכול אותה לאט... לאט... ולהתענג על כל ביס

ומה באשר ללביבות??

גם הן ספוגות בשמן, היכולת של תפוחי האדמה לספוג את שמן הטיגון היא לא פחות טובה מזו של הסופגניות. אולם לביבות בניגוד לסופגניות יכולות להיות תוספת לארוחה עיקרית ואפשר להכין לביבות טעימות בהחלט גם ללא טיגון.

לסיכומו של דבר, אפשר וגם כדאי לצמצם מעט בכמות השמן, ויש לזכור שהצורה הבריאה ביותר של השמן היא הצורה הקרה, לא כאשר הוא מבושל ומטוגן, וגם אז, הוא עדיין מכיל המון המון קלוריות .. על כן חשוב לזכור כי אפשר לאכול הכול, אך במידה.

להלן מתכונים קצת יותר דיאטטים:

לביבות ללא טיגון

החומרים ל-18 לביבות בינוניות:
2 גזרים קלופים ומגורדים בפומפייה
5 תפוחי אדמה, קלופים ומגורדים בפומפייה
4 כפות קמח (אפשר גם מלא)
3 ביצים
250 גר' (1 חבילה) גבינת "טוב טעם" של טרה
1/4 כפית קינמון
מלח לפי הטעם
מעט פלפל לבן

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל החומרים.
יוצרים מהתערובת קציצות ומניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
אופים בתנור שחומם מראש לחום בינוני של 180 מעלות במשך שמונה דקות מכל צד.

סופגניה דיאטטית (ל-25 סופגניות)

1 כוס חלב
6 חלבונים
1/2 כוס שמן
3 כוסות שמן לטיגון
10 טבליות סוכרזית להמיס בכף מים חמים
1 כוס קמח מלא
1 ו-1/4 כוס קמח לבן
1 שקית אבקת אפייה
1/4 כוס יין
1 שקית וניל

מעט מלח

אופן ההכנה:

להביא שמן לרתיחה (בודקים רתיחה באמצעות טיפת מים)

לערבב היטב את כל החומרים

בעזרת כף גדולה טבולה במים מכניסים את הבצק לשמן החם ונותנים להן להזהיב (מומלץ תחילה לטבול את הכף במים ולאחר מכן להכניס את תערובת הבצק לשמן)

מוציאים את הסופגניות ומניחים על נייר מגבת לספיגת השמן

מקבלים 25 סופגניות כאשר לכל סופגניה 110 קלוריות, 13 גר' שומן, 0.5 מ"ג כולסטרול (לשם השוואה: בסופגניה רגילה כ- 300-500 קלוריות)

ניתן להזריק ריבה דלת קלוריות לסופגניות.

חג שמח ובתאבון!!