

שיא של 5 שנים בהיקף נזקי החורף לחקלאים:

קנט תשלם לחקלאים פיצוי של כ-300 מיליון שקלים בגין נזקי החורף



המדגה וכ-6 מיליון שקלים למגדלים בענפי הלול. כ-17 מיליון שקלים נוספים שולמו על בתי צמיחה שקרסו בשנה החולפת כתוצאה מסערות, מרוחות ומשלגים.

כ-60 מיליון שקלים שולמו השנה למגדלים ברחבי הארץ בגין הסערה שהתרחשה בתשע"ג. הסערה פגעה בעיקר בגידולי הירקות, הפירות והפלחה וכן בפרחים בשטחים פתוחים ובחממות. שני אירועים חריגים נוספים נרשמו בחודש ניסן, כאשר גשמים עזים וברד כבד ירדו בצפון הארץ ובמרכזה. עיקר הנזק מאירועים אלה נגרם לגידולי פירות קיץ ובכללם שזיפים, דובדבנים, נקטרינות ואפרסקים וכן לנזקי גשם לגידולי השחת לפלחה. בעקבות הנזקים באירועי האקלים בניסן שולמו למגדלים בענפים השונים כ-40 מיליון שקלים. האירוע החריג ביותר בעוצמתו התרחש במחצית דצמבר, כאשר שלג, ברד וגשמים כבדים הציפו וחסמו אזורים רבים ברחבי הארץ. הסערה, החריגה בעוצמתה, גרמה נזקים כבדים בעיקר לגידולי הירקות בשטחים פתוחים ובכללם תפוחי אדמה, בצל וגידולי עלים. הסערה גרמה גם נזקים לבתי צמיחה ולולים שקרסו כתוצאה מהשלג והברד הכבד שנערמו עליהם, ונרשמו פגיעות קשות בבנויות ובדגי אמנון כתוצאה מהטמפרטורות הנמוכות ששררו במהלך הסערה. בסה"כ תפצה החברה את המגדלים השונים בכ-110 מיליון שקלים בגין אותה הסערה.

קנט תשלם לחקלאים כ-300 מיליון שקלים פיצויים עבור נזקי ואסונות חורף שאירעו בשנה האחרונה, כך עולה מסיכום נתוני החברה. מהבדיקה שנערכה בקנט עולה, כי חלק ניכר מהנזקים נגרם כתוצאה ממספר אירועי אקלים חריגים, ובכללם סערות חזקות בעוצמתן שאירעו בחודשי החורף אשתקד ואירוע ברד כבד שירד בחודש ניסן. בחברה אומרים היום, כי מדובר בעלייה חדה בהיקף הנזקים שנגרמו ממזג האוויר לחקלאים ובשיא של היקף הפיצויים ששולם להם. לשם השוואה, הממוצע בחמש השנים האחרונות עמד על היקף פיצויים שנתי של כ-170 מיליון שקלים בלבד.

מנתוני קנט עולה, כי החברה תשלם בשנה האחרונה למגדלי הירקות כ-129 מיליון שקלים, בעיקר בשל הסערות שהתרחשו בינואר ודצמבר וכן בשל וירוס שפגע באבטיחים, במלפפונים, בפלפלים ובעגבניות. מגדלי הפירות יפוצו בכ-56 מיליון שקלים, בעיקר בשל הברד וכן בגין אוכדן וחוסר יכולת של תפוחים, מנגו, אגס, דובדבן ואפרסק. למגדלי הפלחה שולמו כ-23 מיליון שקלים ולמגדלי האבוקדו הבנויות וההדרים כ-27.5 מיליון שקלים. 7 מיליון שקלים שולמו למגדלי הפרחים ו-5 מיליון שקלים שולמו למגדלים בענף זיתי השמן, בעיקר בגין חוסר יכולת. בנוסף, במהלך השנה האחרונה נגרמו נזקים כבדים גם למגדלים בענפי החי, והחברה שילמה כ-14 מיליון שקלים למגדלים בענפי הבקר, כ-11 מיליון שקלים למגדלי

החקלאים יפוצו בכ-300 מיליון שקל על נזקי מזג האוויר ב-2013

זהו הפיצוי השנתי הגבוה ביותר כחמש השנים האחרונות, שבהן הפיצוי הממוצע היה 170 מיליון שקל בשנה. מנכ"ל קנט, חברת הביטוח החקלאי שתעביר את הפיצוי: "האירועים האקלימיים נהפכו בשנים האחרונות לקיצוניים יותר"

אורה קורן

חברת הביטוח החקלאי קנט תשלם למגדלי הירקות כ-129 מיליון שקל, בעיקר בשל הסערות שהתרחשו בינואר ודצמבר וכן בשל וירוס שפגע באבטיחים, במלפפונים, בפלפלים ובעגבניות. מגדלי הפירות יפוצו בכ-56 מיליון שקל, בעיקר בגלל הברד באפריל וכן בגין חוסר יבול של תפוחים, מנגו, אגס, דובדבן ואפרסק. למי גדלי הפלחה ישולמו כ-23 מיליון שקל ולמגדלי האבוקדו, הבננות וההדרים כ-27.5 מיליון שקל. 7 מיליון שקל ישולמו למגדלי הפירותים ו-5 מיליון שקל למגדלים בענף זיתי השמן.

בנוסף, נגרמו נזקים כבדים גם למגדלים בענפי החי, והחברה שילמה כ-14 מיליון שקל למגדלים בענפי הבקר; כ-11 מיליון שקל למגדלי דגים; וכ-6 מיליון שקל למגדלים בענפי הלול. כ-17 מיליון שקל נוספים שולמו בגין בתי צמיחה שקרסו בשנה שעברה, כתוצאה מסערות, רוחות ושלגים. כ-60 מיליון שקל שולמו למי גדלים ברחבי המדינה בגין הסערה שהיתה בתחילת ינואר 2013. הסערה פגעה בעיקר בגידולי הירקות, הפירות והפלחה, וכן בפרחים בשטחים פתוחים ובחממות. שני אירועי חריגים נוספים נרשמו באפריל, כשגשמים עזים וברד כבד

ירדו בצפון הארץ ובמרכזה. עיקר הנזק מאירועים אלה נגרם לגידולי פירות קיץ, ובכללם שזיפים, דובי דבנים, נקטרינות ואפרסקים, וכן לנזקי גשם לגידולי השחת לפלחה. בעקבות הנזקים באפריל שולמו למגדלים כ-40 מיליון שקל. האירוע החריג ביותר בעוצמתו התרחש בדצמבר, כששלג, ברד וגשמים כבדים הציפו וחסמו אזורים רבים ברחבי המדינה. הסערה, גר

מה לנזקים כבדים בעיקר לגידולי הירקות בשטחים פתוחים ובכללם תפוחי אדמה, בצל וגידולי עליים ונרשמו פגיעות קשות בבננות וכדאי אמנון. בסך הכל, יפוצו המגדלים בכ-110 מיליון שקל בגין הסערה. דודי גינזבורג, מנכ"ל קנט, אמר כי "מקצוע החקלאות הוא עתיד סיכונים והאירועים האקלימיים נהפכו בשנים האחרונות לקיצוניים יותר".

מיעוט הנשמים עד כה צפוי לגרום לחקלאים לעבור מוקדם מהמתוכנן לשימוש במים שפירים, וחלקם בנראה עושה שימוש מוגבר במי קולי חים. השימוש בחלופות למי גשמים עלול לייקר את התשומות החקלאיות, אולם בשלב זה משרד החקלאות אינו מתכוון להכריז על שנת בצורת. ועדת הבצורת הממלכתית תדון בנושא בתום עונת החורף, ככל הנראה במאוס. הוועדה משותפת למשרדי האוצר והחקלאות, ולהכרזת שנת בצורת נדרשת חתימת שני השרים. ההכרזה תזכה חקלאים שנפגעו ממיעוט הגשמים. ועדת הבצורת קובעת את האזורים והגידולים הזכאים לקבל פיצויים במסגרת שנת הבצורת. עיקר הפגיעה היא בדרך כלל בגידולי החיטה בדרום.

ממשרד החקלאות נמסר כי החקלאים המשתמשים במים שפירים קיבלו תכנון מים לשלוש שנים, ללא קשר לכמות המשקעים, כך שהם אינם תלויים במזג האוויר. למרות שבארגוני הירקות והפירות נמסר בסוף השבוע, כי לא צפויה בעייה בגידולים בגלל הסדר המים עם משרד החקלאות – למעט עליית עלויות המים – נמסר אתמול מארגון עובדי המים, כי נוכח

משרד החקלאות: אין בצורת - החקלאים לא זקוקים לעזרה באספקת מים

מיעוט המשקעים והעובדה שמאגרי מי ההשקיה מתרוקנים, קיים "חשש כבר לפגיעה בהיקף התוצרת החקלאית השנה". בארגון ציינו, כי משק המים מבוסס על מים שפירים ומי קולחים (מי ביוב שעברו טיפול מתאים להפיכתם למי השקיה), ונוכח הניצול הגבוה של מי הקולחים התעורר החשש לבעיה ביבול החקלאי. בארגון עובדי המים קראו למשרד החקלאות ולרשות המים לשקול חלופות למי הקולחים, כדי להבטיח את אספקת היבול החקלאי השנה, בכללם שימוש בעודפי מים מותפלים במחירים מתאימים. בארגון ציינו, כי "ינואר 2014 נחשב כבר כעת לאחד השחונים ביותר שחווה המדינה מאז 1995. כבר כיום ישנם מאגרי קולחים העומדים חצי ריקים ואם לא יהיה שינוי משמעותי בהיקף המשקעים, עלולה להיגרם פגיעה חמורה להיקפי התוצרת החקלאית". צביקה גרבר, מנכ"ל אגודת המים אפיקי עמק חפר הסביר: "יש לנו שני מאגרי קולחים שאמורים להכיל 3.6 מיליון מ"ק בתקופה זו של השנה, אך בפועל מכילים רק 2.5 מיליון מ"ק. מדובר בכמות שלא תספיק להשקיה הנדרשת בהמשך השנה". אורה קורן



נזקי סופת הברד באפריל בחממות היישוב נערן צילום: בני בלייר / קנט

שיא של 5 שנים בהיקף נזקי הטבע לחקלאים:

החקלאים קיבלו פיצויים בכ-300 מיליון שקלים בגין נזקי טבע ב-2013

“שוב הוכח עד כמה מקצוע החקלאות הינו עתיר סיכונים ועד כמה הארועים האקלימיים הפכו לקיצוניים יותר”

■ מאת ישעי' וייס

חברת קנט' תשלם לחקלאים כ-300 מיליון שקל פיצויים עבור נזקי טבע ואסונות שארעו בי-2013, כך עולה מסיכום נתוני החברה. מהבדיקה שנערכה בקנט עולה, כי חלק ניכר מהנזקים נגרם כתוצאה ממספר ארועי אקלים חריגים ובכ"ל סערות חזקות בעוצמתן שארעו בינואר ודצמבר 2013 וארוע ברד כבד שירד באפריל.

מדובר בעליה חדה בהיקף הנזקים שגרם מזג האוויר לחקלאים ובשיא של היקף הפיצויים ששולם להם. לשם השוואה, הממוצע בחמש השנים האחרונות עמד על היקף פיצויים שנתי של כ-170 מיליון שקלים בלבד.

מנתוני קנט עולה, כי החברה תשלם בשנה האחרונה למגדלי הירקות כ-129 מיליון שקל, בעיקר בשל הסערות שהתרחשו בינואר ובדצמבר וכן בשל וירוס שפגע באבטיחים, מלפפונים, פלפלים ועגבניות. מגדלי הפירות יפוצו בכ-56 מיליון שקל, בעיקר בשל הברד באפריל וכן בגין אובדן חוסר יכול של תפוחים, מנגו, אגס, דובדבן ואפרסק.

למגדלי הפלחה שולמו כ-23 מיליון שקל ולמגדלי האבוקדו הבנות וההדרים כ-27.5 מיליון שקל. 7 מיליון שקל ישולמו למגדלי הפרחים ו-5 מיליון שקל שולמו למגדלים בענף זיתי השמן, בעיקר בגין חוסר יכול. בנוסף, נגרמו נזקים כבדים גם למגדלים בענפי החי, והחברה שילמה כ-14 מיליון שקל למגדלים בענפי הבקר, כ-11 מיליון שקל למגדלי המדגה וכ-6 מיליון שקל למגדלים בענפי הלול. כ-17 מיליון שקל נוספים שולמו על בתי צמיחה שקרסו כתוצאה מסערות, רוחות ושלגים.



אולם ייצור היין - פסגת ייצור פניאומטיים שונים לביקבוק ינות ליקבי בוטיק

טוב ליבם ביין

במונפלייה ננעל בהצלחה SITEVI 2013 - היריד הבינלאומי לענפי הגפן והיין, הפירות והירקות וענף הזית

ג'ואל דוד

והחקלאות.

במסגרת היריד הוצגו כל סוגי האביזרים לגידול גפנים; לעיבוד וטיפול עצים וצמחים; גידול פירות וירקות; גידול זיתים; ייצור וחקר היין, אביזרים לייצור ארוכות ולשירותים. במקביל הציגו יצרני המכונות לבציר ענבים את החידושים האחרונים בענף. עוד הוצגו חידושים בתחומי ייצור היין (חביות, מערכים אוטומטיים לביקבוק, חביות עץ אלון, פקקים מאלפי סוגים שונים, דרכי שיווק ועוד), גידול גפנים (מיכון לגיזום, דישון, ריסוס ועוד) פיטוסניטריה, דשנים ועוד. בנוסף, נצפו ביריד מציגים חדשים, כמו: Unifa, Adivalor, Uipp, ואחרים.

בין החברות הישראליות שהציגו ביריד, אפשר להזכיר את חברת חיפה כימיקלים, און, זרעים גדרה ועוד. כמו כן, ניתן ביריד מקום מיוחד לנושא אנרגיות מתחדשות (Renewable Energies), כמו אנרגיות ביוג, סולארית, ביומסה ועוד.

בנוסף, בלטו ביריד חברות רבות למוצרי אריזה, מיתוג ושיווק. כך למשל, הציג אחד היצרנים עטיפות קרטון קשיחות וחזקות, שיבטיחו את שרידות בקבוקי היין בנסיעות ארוכות - למשל, מצרפת ליפן. כדי להדגים את קשיחות הקרטון, בנה המציג מהקרטרון המיוחד - כיסאות עליהן יכלו המבקרים לשבת.

בתערוכה הוצגו גם מספר רעיונות מקוריים ומעניינים לשיווק. כך למשל, יצרן התוויות האיטלקי רוטס (Rotas), הציג בעזרת דוגמניות ורקדניות את HLabelMusic - חבלת אלכוהול אינטראקטיבית, כאשר החברה כבר הודיעה כי היא מחפשת קופירייטר מתאים לאפליקציה. במה מדובר?

בביתן החברה, יכלו המבקרים לגעת עם הסמרטפון בתוויות הבקבוקים השונים ולהקשיב מיידית למוסיקה, שמתאימה למשקה בו נגעו. למשל, אם מדובר בבקבוק רוטס, תקבל מוסיקה קובנית (סלסה); נגיעה בבקבוק וויסקי ומייד אתה שומע חמת הלילים סקוטית ונגיעה בבקבוק לימונצ'לו, תביא להשמעת טרנטלה. וולס הומנטי יישמע לאחר נגיעה בבקבוק יין נתזים וכך הלאה.

במהלך יותר משלושה ימים של פגישות עסקיות ודיונים אירח SITEVI 2013 - היריד הבינלאומי ה-26 לענפי הגפן והיין, הפירות והירקות וענף הזית שהתקיים במונפלייה, צרפת - קרוב ל-49 אלף מבקרים, וייצר כמות עצומה של עסקים, מיזמים ושיתופי פעולה.

חוויה בינלאומית

עם כ-1,000 חברות שהגיעו ליריד מ-22 מדינות שונות - SITEVI 2013 הציע למשתתפים חוויה בינלאומית. לדברי המארגנים, 22% מהמבקרים ביריד השנה היו מומחים מקצועיים בינלאומיים.

"אחד ממרכיבי המפתח של היריד השנה, היה שמיד לאחר פתיחתו, החלו מציגים לקחת הזמנות ממבקרים, ברובם מבקרים שיש להם פרויקטים לפתח. אז פעם נוספת, SITEVI אישר את המוניטין שלו, כאירוע בינלאומי מוביל", אמרה מרטין דגרמונט (Martine Degremont), מנהלת היריד.

דגרמונט הוסיפה, כי היריד עמד ביעד שלו - "לשמש פלטפורמה אמיתית למכשעים עסקיים בין כל אנשי המקצוע בתחום, באווירה חמה וידידותית ואף חיזק את הממד הבינלאומי והדינאמיות שלו באמצעות חידושים רבים, כגון יום העיון לענף הזית: 'גלדיית החידושים' (פינת מחקר ופיתוח R&D), שבה הוצגו פיתוחים וחידושים טכנולוגיים רבים; 'כפר המקצועות', שהרעיון שעמד מאחוריו היה לסייע - בעיקר לצעירים - להשיג משרה בתחומים שהיריד עוסק בהם. במקביל התקיימו ביריד פעילויות רבות ומגוונות, כגון מפגשים בינלאומיים, סדנאות מעשיות, הרצאות טכניות, פרסי חדשנות ועוד".

ב"כפר המקצועות" ביקרו בוגרי לימודים חקלאיים וסטודנטים לחקלאות, חיפשו והתעניינו במשרות פנויות, שהוצגו בדוכנים השונים, בכנסים, בסדנאות מעשיות ובשיחות על תעשיית היין



תבניות לגידול שתילונים למשתלות ונספקים לאריות פירות מתוצרת AGRICOLE

ומאז גדל לשטח של **180 הקטר** (1,800 דונם). במיכלי ההתססה מבוקרי טמפרטורה של היקב, מיוצר בימים אלה היין האדום הראשון של 2013. ביום השלישי של היריד נערך יום עיון לענף הזית, שכלל הרצאות וסדנאות לאורך שעות הבוקר והפגנת 'זית', שהתקיים אחר הצהריים. באשר למחקר והפיתוח שנעשו בענף הגפן והיין: במהלך היריד



הביתן של חברת הטרקטורים האיטלקית Landini

התקיימו מיני סדנאות, שכללו חילופי מידע עם השחקנים הראשיים בתחום, כגון: **IFV, IRSTEA, INRA, Qualimed, Supagro, Montpellier** ופעילויות שונות. את הסדנת המעשיות הנחו מיטב המומחים בצרפתית ובאנגלית, כאשר כל סדנא נמשכה כ-20 דקות. בנוסף התקיימו הרצאות ומפגשים בנושאים טכניים, בהם שוחחו המשתתפים בין היתר על האתגרים הכלכליים והטכניים בענפים השונים ונושאים שונים בתחומים של יינות, מהלך הקרקע, אריות ועוד. ■

את האפליקציה הציגו רקדניות, שעמדו על במות מוגבהות, כשהן מחזיקות בידיהן סמרטפונים ומדגימות כיצד ניתן לשנות את הקצב ואת האינטנסיביות של המוסיקה, רק על ידי תנועה בהרמוניה.

הרצאות מרתקות

מעניינת במיוחד היו ההרצאות השונות שניתנו במהלך התערוכה. כך למשל ההרצאה **במתחם חוויית ייצור היין** (Wine Maker Experience), בנושא: **"שוק ייצוא היין – האסטרטגיה המנצחת של יינות לבנים ארומטיים"**. המתחם התמקד בשיטות וטכנולוגיות – מבט מקרוב על החומרים, השיטות, המכשור והכלים מסביבות שונות; במכונות ונופים – הכרמים השונים בעולם – אנשים, מקצועות, פעולות, ידע וניסיון ופרקטיקות מקובלות.

ההרצאה מרתקת נוספת הייתה הרצאתו של **ג'ון קול** (John Cole), מנהל הייצור של חברת **"יינות משפחת ג'קסון"** (Jackson Family Wines), היקב הקליפורני שהיין **cuvée** מתוצרתו הוא השרדונה המוביל בארה"ב.

בהרצאתו דיבר קול על המדיניות האסטרטגית של יינות משפחת ג'קסון: **"ייצור יין אומנותי בקנה מידה גדול"**.

יום שלם נוסף הוקדש לנושא פירות וירקות, במסגרתו ניתנה הרצאה בנושא: **"ניתוח מחזור החיים"** ופרזנטציה סביבתית: **"הפירות, הירקות והגפן"**. סיורים שנערכו אחר הצהריים במטעים ובכרמים נעלו את ימי העיון.

כך לדוגמא, ביקרה קבוצה של יצרני יין ושל סטודנטים ליניקולטורה, ביקב **שאטו פואש-הו** (Château Puech-Haut), אחוזה השוכנת בצפון-מזרח העיר מונפלייה, שבדרום צרפת. **שלושה אדומים, שני לבנים ובקבוק יין רוזה (rosé)**, הא היחס המדויק המרכיב את 150-180 אלף הבקבוקים שהיקב מייצר. היינות האדומים והלבנים מהווים כ-80% מתפוקת היקב. היקב הוקם לפני 30 שנה, ע"י **ג'רארד ברו** (Gerard Bru)

קונים בריא

שלום איכזר

ארבעה כללים שממש כדאי לכם לשנן לפני שאתם יוצאים לקניות, ושמונה מאכלים שאסור לכם לחזור הביתה בלעדיהם

לארוחת ערב פסטה מחיטה מלאה. שימוש ברוטב העגבניות שהם אוהבים מבטיח שהם יתרגלו לטעם החדש במהירות. כך גם בנוגע לאורז, לפתיתים, לבורגול, לקוסקוס ועוד.

שמן איכותי - הקפידו לרכוש לפחות שני סוגים של שמן: שמן זית (שימו לב כי מצוין עליו "כבישה קרה" ו"כתית מעולה" או "כתית") ושמן קנולה. שני סוגי השמן מכילים חומצות שומן חד ורב בלתי רווי, שנמצא כי הן בעלות יתרון תזונתי. בעקבות התחקיר שפורסם באחרונה על מכירת שמני זית מזויפים שמסוכנים לבריאות, מומלץ לחפש על הבקבוקים של שמן הזית את תו האיכות של ענף הזית במועצת הצמחים.

קמח מלא - לאפיייה ביתית יש קסם משלה - זה טעים, מהנה וממלא את הבית בריח נפלא. קניות חכמות יעזרו לכם להפוך את המאפים שלכם גם לבריאים. קנו לכם גם שיבולת שועל, קמח כוסמין, קמח מחיטה מלאה או משיפון ושלבו אותם בפשטידות ובעוגות שאתם מתכוונים להכין. אפילו המרת חלק מהקמח הלבן שבמתכון לקמח מלא תשפר את ערכו התזונתי של המאכל.

ירקות קפואים - לאותם רגעים שבהם מלאי הירקות הטריים

אוזל, ועדיין מתחשק לכם לבשל משהו טעים. ציידו את המקפיא שלכם בגזר גמדי, בכרובית, בברוקולי, בשעועית, בתרד או בכל ירק אחר שאתם אוהבים. תמיד טוב שיש בבית.

משהו קטן וטוב - כשמתחשק לכם נשנוש קטן, אתם לא חייבים לבחור בשוקולד. קנו לכם תמרים, צימוקים, אגוזי מלך ושקדים לא קלויים. הם טעימים, ויש להם המון יתרונות בריאותיים, כמובן בתנאי שתקפידו על הכמות. מנה מומלצת: תמר עם 5-6 שקדים או שברי אגוזי מלך (אפשר גם פעמיים ביום).

תה - תה ירוק, תה צמחים, תה ג'ינג'ר, מקל קינמון, חליטות עלים מיובשים. בערב, אחרי יום ארוך, הכינו לעצמכם משקה חם ומרגיע.

ארבעה טיפים שאסור לשכוח לפני שיוצאים לקניות: 1. לא קונים על בטן ריקה: אל תגיעו רעבים לסופרמרקט, זה רק יגרום לכם לקנות יותר. אכלו בבית ולא תוך כדי קנייה. ואל תתפתו לטעימות.

2. זה לא כסף לקנות עייף: נוחו מעט לפני מסע הקניות. אם תגיעו עייפים (ועצבניים) זה יקשה עליכם לערוך קנייה מודעת וחכמה.

3. תשאירו את הילדים בבית: עדיף לערוך את הקניות רגועים ושלווים ככל האפשר, גם אם זה אומר לקחת בייביסיטר לילדים. אם תסתובבו במרכול עם הילדים - יהיה לכם קשה יותר לסרב לממתקים ולחטיפים.

4. אל תתפתו למבצעים: קנו את מה שאתם צריכים ולא את מה שבמבצע. אחרת תמצאו את עצמכם אוכלים "כי חבל לזרוק".

אכילה נכונה ובריאה מתחילה הרבה לפני הביס הראשון - היא מתחילה כבר כשאתם מתכננים את רשימת הקניות שלכם. הביקור במרכולים השונים קובע מה ואיך תאכלו במהלך התקופה הקרובה. אורלי וייסיד, דיאטנית קלינית בכללית, נותנת ארבעה כללים שממש כדאי לכם לשנן לפני שאתם יוצאים לקניות, ושמונה מאכלים שאסור לכם לחזור הביתה בלעדיהם.

השלב הראשון: רשימת קניות. הדבר החכם ביותר שאפשר לעשות לפני מסע קניות הוא הכנת רשימה. זה בריא, זה ירוק וזה אפילו יחסוך לכם כסף. הכינו רשימה שמכילה את כל הדברים שאתם צריכים ורוצים, קחו אותה איתכם והקפידו לעבוד איתה.

איך עושים את זה? לפני שאתם יוצאים מהבית פנו לכם כמה דקות ובדקו מה נותר במקרר, במקפיא ובארונות המטבח שלכם. סמנו לעצמכם מה יש לכם במלאי ומה חסר.

השתדלו להוציא מהבית ולא לחדש את המלאי של המזונות הפחות מומלצים כמו: חטיפים מלוחים, שוקולד, עוגות ועוגיות מוכנות, פיצוחים, קרקרים, ממרחים עתירי שומן

וסוכר, אוכל מוכן, גרנולה ודגני בוקר צבועים ומתוקים, אבקות מרק, בשרים מעובדים, שתייה מתוקה, מאפים מוכנים, בצק עלים, מרגרינה, גבינות שמנות וחמאה.

כדי שתוכלו להכין רשימה שהיא לא רק יעילה אלא גם בריאה, ריכזנו בעבורכם את שמונה המזונות שאתם חייבים לקנות.

תבלינים - כדי להבטיח שתשתמשו בהם ותיהנו מהיתרונות הבריאותיים שלהם, מלאו את המטבח שלכם בתבלינים עם טעמים וארומה שאתם אוהבים. שימוש בתבלינים מפחית את הצורך להשתמש באבקות מרק, בתערובות מיובשות ובמזון מוכן - ובכך מבטיח שתאכלו בריא (וטעים) יותר. אילו תבלינים לקנות? זה כבר תלוי בטעם האישי שלכם, כיוון שכמעט לכל תבלין יש יתרונות בריאותיים.

קטניות - כמו פול, גרגירי חומס, מאש, שעועית יבשה או עדשים - מכילות חלבון ועשירות בסיבים תזונתיים, בוויטמינים ובמינרלים. הקפידו שתמיד יהיו לכם קטניות בריאות בבית. אתם יכולים להשרות אותן מבעוד מועד ולהקפיא מנות מדודות, וכך יהיה לכם נוח יותר להשתמש בהן. באמצעות קטניות ניתן להכין בקלות ממרחים, תבשילים ומרקים טעימים בעלי ערך תזונתי גבוה.

דגנים מלאים - היום אפשר למצוא בכל סופרמרקט דגנים מלאים (כמו כוסמת, אורז מלא, בורגול ועוד). ציידו את המטבח שלכם במוצרים מדגנים מלאים, והרגילו את בני הבית לטעם החדש. כך, למשל, אפשר להכין לילדים

