

19.44x29.57	1/2	66	עמוד	נשים	01/2018	62009850-0
חוות דרך התבלינים בבית לחם הגלילי - 128790						

ט"ו  
בשבט  
מדריך

- צילום: הדס ניצן
- סגנון: הדס ניצן
- ונועה אבן חיים

**איזה אגוז מגן על הלב והמוח? כמה אגוזי ברזיל כדאי לאכול ביום? ומה יעזור לנו להירגע ממתחים? קבלו סדנה מקוצרת על סגולות האגוזים**

# פוצחים בחגיגות

סלניום הוא מינרל הנחוצ לגופנו למניעת מחלות לב, איזון בלוטת התריס והגנה מפני סרטן. המינרל החשוב הזה נמצא באגוזי ברזיל. מומלץ לאכול 1 או 2 מהם ביום.

שקד ירוק וטרי נאכל באביב. בשלב זה מכילה קליפתו חומר הנקרא ציאנידין, שהוא רעיל לתאים סרטניים אך אינו מסכן תאים בריאים. את השקד החום המקולף כדאי לצרוך בשאר חודשי השנה כאגוז נותן אנרגיה ומווסת חומציות במערכת העיכול. טיפ: הכניסו שקד קלוי לתוך תמר שהוצאתם ממנו את הגלעין, וקבלו כוח לריצת מרתון.

אגוז הלז הוא אולי האגוז הכי בריא שיש. בנוסף למינרלים הוא מכיל גם נוגדי חמצון חזקים, כולל ויטמין E. אכילתו מועילה לראייה, ממתנת תהליכי דמנציה ומרגיעה מתחים.

19.65x29.22	2/2	עמוד 67	נשים	01/2018	62009876-8
חוות דרך התבלינים בבית לחם הגלילי - 128790					



**אגוז הפקאן**  
 עשיר באומגה 3 וחומצות שומן חיוניות אחרות, ויטמינים, מינרלים וחלבון. צריכתו ממתנת תסמיני דלקת ורמות סוכר גבוהות בדם. ניתן לאכול כמות רבה יחסית, בגלל הערך הקלורי הנמוך שלו. טיפ: קחו אגוז שלם עם קליפה והטמינו באדמה, לקבלת עץ שיגדל לתפארת.

**אגוז הקשיו**  
 מספק שפע אבץ, ברזל ואשלגן ותומך בתהליכי איזון לחץ הדם. מינון יומי מומלץ: 5 עד 15 אגוזים ליום.

**אגוז האגוז**  
 הפיסטוק הוא האגוז היעיל ביותר למניעת טרשת עורקים, אבל כדי לגדלו צריך סבלנות: חולפות עשר שנים עד שהעץ מניב פרי.

**כשהוא שלם**  
 אגוז המלך נראה כמו מוח, וכשהוא חצוי הוא מזכיר לב. ואכן, הדמיון איננו מטעה. אכילתו ממתנת תהליכי טרשת עורקים, מגינה על הלב והמוח, מחזקת את הזיכרון ומעשירה את גופנו באומגה 3. מומלץ לאכול 2-4 אגוזים שלמים ביום סמוך לקילוף.

**אגוז האלמון**  
 האלמון הוא האגוז היעיל ביותר למניעת טרשת עורקים, אבל כדי לגדלו צריך סבלנות: חולפות עשר שנים עד שהעץ מניב פרי.

חוות דרך התבלינים מייצרת ותשווקת תבלינים כשרים ומגוונים מ-60 שנה. שדות גידול תבלינים של החווה, מפעל הייצור ומרכזי המבקרים נמצאים בלב שוהתיים לחם הגלילית שבנחלק יזרעאל. בקרו במבקריו מוצעים מעל 600 סוגים שונים של תבלינים מכל העולם. תערוכות וסיורים ליישול חליטות ייחודיות ונמחי מרפא, לצד שפע של מוצרים נוספים מעולם הקולינריה והבריאות. לפרטים נוספים 04-9533405; [derech-hatavlanim.co.il](http://derech-hatavlanim.co.il)