

# אוכל של חופש



**עונת הטיולים, החופשות והנסיעות לחו"ל בשיאה. יולה חלפין מסבירה שמותר לשחרר ואך רצוי, בזמן טיול ובחופשה. הכל בתנאי: שאחרי החופשה חוזרים לאכול בריא. וכן, גם היא תחטא באכילת מוצרי קמח לבן בטיול ליער השחר**

עונת החופשים בשיאה. החופש בגדול, בילויים, טיולים, ארוחות מחוץ לבית, נסיעות, יציאה מהשגרה. אני מוצאת את עצמי מג'נגלת בין המטופלים שבקליניקה, לקוחות שמגיעים אליי ללמוד לבשל בריא (מבוגרים וילדים), וילדי הפרטיים הזקוקים לתעסוקה ושעשועים בחופש הגדול. בקרוב אנחנו יוצאים לחופשה משפחתית ביער השחר. זה גם טיול בר מצווה של בני הבכור, וגם חגיגה משפחתית של יום הולדת 40 שלי, שציינתי לפני מספר חודשים. זה מביא את התארגנות, הערכות והרבה מאוד התרגשות.

מטופלת יקרה שלי שאלה אותי בדאגה רבה, איך אני מתכננת להסתדר שם מבחינת האוכל. עבודתה מחייבת אותה להימצא הרבה בדרכים, ובדייק דיברנו על התנהלות תזונתית נכונה מחוץ לבית. היא עדיין לא הרגישה בטוחה, ובשיא האמפטיה וההזדהות דאגה מה אני הולכת לעשות במקום בו אין לי גישה למטבח ביתי ותרבות האכילה המקומית לאו דווקא תואמת את ההרגלים שלי. עניתי לה שאני לא יודעת אבל בטוחה שאסתדר.

למה אני כל כך בטוחה? כי הניסיון שלי מראה שמסתדרים בכל מקום. חשוב רק לקבוע כללים בסיסיים שיאפשרו תפריט מאוזן או לפחות סביר בימי החופשה. דבר ראשון (והכי חשוב): בחופשה משחררים, מעגלים פינות, מתעקשים פחות, נכונים להתנסות במזונות חדשים גם אם הם לא עומדים במאה אחוז בסטנדרטים שלנו. אוכל הוא חלק מהגילוי, דרכו מתחברים למקום בו שוהים בעוד רובד.

אני יכולה לתאר לי שבטיול בגרמניה אתפחה לאכילת בצקים מבוססי חיטה לבנה, מיני מאפים שאני אפילו לא יודעת עדיין מהם אבל משוכנעת שארצה להכירם. בבית, חיטה לבנה היא טאבו מבחינתי. אין בה שום צורך. כשאני אופה אני מחליפה אותה בקמח כוסמין מלא, שיבולת שועל, קמח עדשים או חומוס, תלוי בצורך. כשאני אוכלת בחוץ לרוב יש מבחר של דגנים מלאים, או לחילופין אפשר להימנע מדגנים ולהסתפק למשל בסלט גדול וכיפי.

בחוץ לארץ נושא הסלט בדרך כלל פחות עובד. אם תקבלו שני עלי חסה ופלח עגבנייה לצד המנה שלכם במסעדה, אתם ברי מזל. מה עושים? קונים ירקות בסופר ואוכלים בארוחת בוקר לפני היציאה לטיול, או לוקחים לדרך. פשוט מנשנשים. לעיתים תפגשו בחוץ לארץ פירות וירקות ייחודיים שאולי פחות זמינים בארץ. אני למשל מפנטזת לי כבר מעכשיו על פירות היער.

דבר נוסף שעוזר מאוד, הוא להתעמק בתפריטי המסעדות, לקרוא אותם בראש פתוח מבלי ללכת אוטומטית לחלקים מוכרים, כמו פסטה או תפוחי אדמה. ומה מגלים? לעיתים מוצאים הפתעות



צילום אילוסטרציה

במחלקת התוספת. למשל, בחורף האחרון הייתי בטיול במוסקבה וגיליתי שכמעט כל מנה במסעדה רוסית מוגשת עם כוסמת, אותו דגן אהוב ומזין שבהכנה נכונה שלו עושה לי טוב על הנשמה. הרוסים ידעו לעבוד מעולה עם כוסמת: פטריות ממגוון סוגים, בצל, שום, שורש חזרת ופטרוזיליה נבחרו כמתכון מועדף. מי יודע מה מצפה לי בגרמניה? הניסיון שלי אומר שניתן לחוות חוויה חיובית בכל מקום בעולם, רחוק ומוזר ככל שיהיה. צריך לשמור על כללים

במחלקת התוספת. למשל, בחורף האחרון הייתי בטיול במוסקבה וגיליתי שכמעט כל מנה במסעדה רוסית מוגשת עם כוסמת, אותו דגן אהוב ומזין שבהכנה נכונה שלו עושה לי טוב על הנשמה. הרוסים ידעו לעבוד מעולה עם כוסמת: פטריות ממגוון סוגים, בצל, שום, שורש חזרת ופטרוזיליה נבחרו כמתכון מועדף. מי יודע מה מצפה לי בגרמניה? הניסיון שלי אומר שניתן לחוות חוויה חיובית בכל מקום בעולם, רחוק ומוזר ככל שיהיה. צריך לשמור על כללים

דדדכך קיץ דדיא,