

זה טבעי, זה ארטיק!

הקיץ בא ואתו החשק למשהו מרענן וקר בים, בבריכה או סתם במרפסת הבית. יולה חלפין מביאה כמה מתכונים ועצות איך להכין ארטיקים וגלידות ולהימנע מחומרי הצבע וחומרים משמרים. הכל טבעי

מאת יולה חלפין

עם תחילת עונת הקיץ, החום, הים והצורך בהתרעננות, יצרני הקרטיבים והגלידות מוציאות לשוק מוצרים חדשים ומפתים, רובם עתירי קלוריות, צבעי מאכל, משמרים ומיני כימיקלים מזיקים. יחד עם זאת, קשה לנו להתאפק ולא לטעום, ועוד יותר קשה למנוע מילדים לצרוך מהממתק המרענן בסוף יום טיול, על שפת הבריכה, על חוף הים או בשבת שרבית.

אז מה עשים? אם כבר הספקתם להכיר אותי, אני בדרך כלל "מבריאה" מתכונים קיימים, כלומר לוקחת מתכונים מוכרים ואהובים ומחליפה את חומרי הגלם לבריאים יותר, מבלי לפגוע בטעם ולרוב אף תוך כדי שדרוג הטעם המוכה. היום תור הגלידות והקרטיבים.

אני חולקת אתכם כמה רעיונות ומציינת שבאופן כללי ניתן לקחת כל פרי שאתם אוהבים, לטחון בבלנדר ולהקפיא. לפעמים נרצה להמתיק את הפירות ונשתמש בסילאן או מייפל טבעיים, או מולסה לא מגופרתת (שהיא תוצר תהליך זיקוק הסוכה, למעשה אותו נוזל חום שמופרד מהסוכר הלבן, בו נותרים המינרלים החיוניים). חלב קוקוס יכול לשמש אותנו כתחליף שמנת וליצור מרקם של גלידת שמנת משובחת. להקפאת הקרטיבים ניתן להשתמש בתבניות ייעודיות או כוסיות זכוכית/פלסטיק פשוטות, בהן ננעץ מקל עץ.



הנה כמה מתכונים פשוטים וטעימים:

פרפה תות: חצי מיכל חלב קוקוס, מולסה לא מגופרתת או מייפל, חבילת תותים. טוחנים ומקפיאים בתבנית אינגליש קייק.

רעיון נוסף ומרענן לקיץ: להקפיא ענבים ולהגיש במקום קוביות קרח בכוס מים לאורחים המתפעלים. זו רק ההתחלה. נסו בעצמכם ותגלו עולם נפלא של קינוחי קיץ בריאים, טעימים וקלים להכנה.



קיווי: לרסק בבלנדר לעיסה אחידה ולהקפיא בתבנית המיועדת לכך.

לימון: לסחוט מיץ מכמה לימונים, להמתיקו בסילאן או מייפל טבעי, לדלל במים ולהקפיא. כדאי להוסיף כמה עלי נענע.

בננה ותמר: לטחון בננות בשלות, להוסיף תמרים מגולענים ורצוי מקולפים. ניתן להוסיף חלב קוקוס. להקפיא.



ארטיק תות, פטל, דובדבנים מרוסקים על בסיס מיץ תפוזים סחוט.

ארטיק אבטיח/מלון: טוחנים בבלנדר ומעבירים לתבנית המיועדת לארטיקים. ניתן לשלב בין שני הטעמים. למבוגרים ניתן להוסיף מעט רום.

אגס: לטחון אגסים רכים, למזוג לתבנית הייעודית ולהקפיא.

שיהיה לכם קיץ נעים ורענן!