



אתם מכירים אותנו. כשאנחנו מדברות על אוכל, זה לא מסתכם רק בקלוריות וערכים תזונתיים. אנחנו מלמדות איך להתמודד עם המציאות, איך להתארגן לאכילה מותאמת לגוף בכל מצב, ובעיקר איך ליהנות. אבל, הידע התזונתי הוא כלי נוסף להעשרה ולבחירות תזונתיות טובות יותר.

מרק ראמן מפי אלה

חוות הדעת של שיווי משקל

הגשם הראשון הביא איתו חשק עז לצלחת מרק, אפילו שבחוץ עדיין חם... אז הפעם מרק קצת אחר, בניחוח יפני, קליל ומשביע גם יחד.

הערכה תזונתית של מרק מהווה אתגר. המרק הזה מעניין במיוחד. יש בו ציר מסונן שמכיל מים שספגו אליהם טעמים נפלאים ורכיבים תזונתיים כמו חלבון, ברזל, שומן... מהעוף, הג'ינג'ר והבצל. כמה בדיוק? זהו, לא ניתן לומר במדויק. ברור שלא הרבה ולכן ניתן להתייחס לציר כמו למים.

היופי במרק הזה הוא שלתוך הציר המימי מכניסים בכל פעם מה שרוצים. אטריות אורז, סובה או ראמן, ביצה קשה, נתחי עוף, בקר או דג, אצות וירקות לפי הטעם. זו הסיבה שהפעם לא ניתן ניתוח תזונתי מדויק, רק נאמר שבגרסת אלה למרק הראמן תוכלו למצוא בתוך הצלחת את כל המרכיבים התזונתיים הדרושים לשובע. האיטריות ממחלקת הפחמימות, הביצה ממחלקת החלבון, שמן השומשום ושומן העוף ממחלקת השומנים. האצות יתרמו לנו יוד, הצנוניות, הפטריות והבצל הירוק יוסיפו לנו מעט מינרלים וויטמינים לצד יופי וטעם. דרגת השובע, כרגיל, תהיה תלויה בכמות שתאכלו... שימו לב, כמות הנתרן (מלח) במרק לא קטנה. צלחת מרק מכילה 1/3 מכמות הנתרן המומלצת לצריכה יומית.

רכיבים ל-8 מנות

לציר:

- 4 שוקי עוף
- בצל לבן גדול חתוך לרבעים
- 2 כפיות ג'ינג'ר מגורר

למרק:

- כוס רוטב סויה
- 3-4 כפות מירין (חומץ אורז)
- כף שמן שומשום
- שקית דאשי (אבקת דגים) 4 גר'
- 2-3 כפות סאקה (לא הכרחי)
- נודלס, מומלץ אטריות אורז אך אפשר להשתמש בכל סוג כ- 50 גר' לסועד
- אצות ווקאמה כ- 20 גר'
- 4 ביצים קשות (1/2 ביצה לסועד)
- בצל ירוק קצוץ גס
- צנונית פרוסה לפרוסות דקות

אפשר להוסיף למרק גם:

- פטריות שיטאקה
- אצות נורי חתוכות (במקום הווקאמה)
- חתיכות בשר
- חתיכות עוף
- טופו

להכנת הציר:

מכניסים לסיר את העוף, הג'ינג'ר והבצל, מוסיפים ליטר מים ומרתיחים כשעה. מסננים ומשאירים רק את הנוזל הצלול.

להכנת המרק:

מחזירים את הציר המסונן לסיר ומוסיפים 3 ליטר מים, סויה, מירין, שמן שומשום, דאשי, מלח ופלפל ואם רוצים אז גם את הסאקה. מביאים לרתיחה ומנמיכים את הלהבה. ממשיכים בבישול על אש קטנה עוד כשעה.

בנפרד מכינים את ה**נודלס** לפי הוראות ההכנה. בכלי רחב משרים את אצות ה**ווקאמה** במים רותחים למשך חצי שעה

קוצצים גס את הבצל הירוק, ופורסים את הצנוניות לפרוסות דקות

הרכבת המנה:

בכל קערית מניחים מנת נודלס 1 – 2 – 3 כפות אצות ווקאמה ועליהם יוצקים את המרק. מקשטים בפרוסת צנונית, ביצה ובצל ירוק