

ינואר 2017



שוק האיכרים המקורה



אילום מלינה סואט מהסדנא הסודיית של גל בן-זאב



שוק האיכרים נמנה על רשת שוקי האיכרים של הארגון הבינלאומי סלאו פוד ופועל על פי עקרונותיו www.slowfood.com



רעות - מרכז מסחרי לב רעות
רחבה מרכזית
שישי 09:00-15:00

שהם - מרכז שהם
שישי 08:00-14:00

שוקי האיכרים

תל אביב - האנגר 12, שוק הנמל
שישי 07:00-17:00

גבעתיים - קניון גבעתיים
רחבת הכניסה הראשית
שישי 09:00-15:00

מועדון החברים של שוק הנמל

הצטרפו בחינם למועדון החברים שלנו דרך האתר www.shukhanamal.co.il או בעמוד הפייסבוק "שוק הנמל" ותהנו ממגוון הטבות, מבצעים ועדכונים חודשיים!



www.shukhanamal.co.il
info@shukhanamal.co.il
אינסטגרם shukhanamaltlv

מה בעונה

תפוח עץ, אגס, גויאבה, רימון, תות, פירות הדר, אפרסמון, תמר, בננה, תירס, דלעת, מלפפון, עגבניה, עגבניות שרי, במיה, קישוא, חציל, עלי גפן, ליים, חצילים, אבוקדו, פלפל, גזר, תפוז, בטטה, צנון, לפת, ברוקולי, כרובית



LaFROMAGERIE

בלעדי בתל אביב! רק בחנות "לה פרומז'רי" גבינות עזים של משק "שמואלי" מבאר טוביה

משק שמואלי, דור שלישי למשפחות של חקלאים מכפר ביל"ו ומבאר טוביה.

יעל וניר רואים בעובדה שהתהליך כולו מתבצע במשק שלהם חשיבות רבה. הם דואגים לתזונה ולתנאים מיטביים ובכך מבטיחים את איכות החלב. החליבה מתבצעת פעמיים ביום, במכון החליבה החדיש עם הטכנולוגיה המתקדמת ביותר. המעקב אחר העיזים הוא יום יומי והדאגה לבריאותן רבה.

בעת ייצור הגבינה המשק מקפיד על כל התקנים והדרישות המחויבים על מנת לייצר גבינה איכותית, טעימה, בעלת ערכים תזונתיים טובים. הגבינות אינן מכילות חומרים משמרים על מנת שלא לפגוע באיכות חלב העיזים והסגולות הייחודיות לו.



סגולות המיוחסות לחלב עיזים

- חלב העיזים מכיל לפחות 20% יותר סידן מאשר חלב פרה ומחקרים מראים כי ספיגת הסידן והברזל שמקורם מחלב עיזים טובה יותר.
- מחקרים הוכיחו כי חלב עיזים תורם מאד לחיזוק המערכת החיסונית – נמצא כי למרכיבים בריאותיים הנמצאים בחלב עיזים יש השפעה מיטיבה במיוחד על תפקוד כדוריות הדם הלבנות.
- בזכות העובדה כי לחלב עיזים מבנה כדוריות שומן קטנות יותר, המכילות יותר חומצות שומן קצרות ובינוניות, מאשר בחלב פרה, תהליך העיכול מתנהל בצורה קלה יותר. הדבר יכול להשפיע על הרגשה טובה ועיכול נוח יותר, במיוחד בקרב אנשים הסובלים מבעיות עיכול שונות.
- חלב עיזים אינו מייצר ליחה או מעודד ייצור ליחה.
- חלב עיזים מכיל בדרך כלל אחוזי שומן גבוהים יחסית אך בשל עיכולו המהיר, רוב השומן מנוצל לאנרגיה ולא מאוחסן ברקמות השומן, להבדיל מחלב פרה.
- חלב עיזים מסייע לריפוי פצעים ואפסות בפה. למרות האמונה הרווחת מומלץ שלא להשתמש בחלב היישר מהעז אלא בחלב מפוסטר העובד בצורה יעילה לא פחות.
- חלבון חלב העיזים הוא בעל ערך ביולוגי גבוה ומהווה מקור טוב לחלבונים החיוניים לגדילה ולהתפתחות. הוא מתאים לגוף האדם לשובת בניית שרירים ורקמות ולכן מומלץ לפעושות, ילדים ובני נוער.
- טעמו הטבעי הוא מתקתק ולכן ילדים יצרכו אותו בשמחה ובהנאה.
- בחלב עיזים יש כמות נמוכה יותר של לקטוז מאשר בחלב פרה. עבור פלח מהאוכלוסייה הבדל זה הוא ההבדל בין היכולת לעכל או לא לעכל את החלב.
- חלב עיזים דומה בהרכבו לחלב אם יותר מכל חלב אחר המוכר לנו.
- חלב העיזים מכיל כמות גבוהה של טריגליצרידים המסייעים בתהליך חילוף החומרים ומפחיתים את רמת הכולסטרול בדם.

TimeOut EATING & DRINKING AWARDS 2016

TEL AVIV

★ S.PELLEGRINO ◆ ACQUA PANNA

שרי אנסקי – פרס מפעל חיים

.....
"פרס מפעל חיים מוענק השנה לאשת הקולינריה שרי אנסקי, מחברת ספרי בישול אייקוניים ומי שכתבה טורי אוכל במעריב במשך שני עשורים, כשמתכוניה הופכים לנכסי צאן ברזל בבתים רבים בישראל.

טיים אאוט העניק לאנסקי פרס מפעל חיים על תרומתה לקולינריה הישראלית, על החיפוש היסודי, העיקש, המעשי והאקדמי באופיו בתחום המטבח המקומי. בדוכן הדגים, כמו גם בטוריה ובספריה, העבודה של אנסקי היא חריש עמוק בתרבות האוכל שלנו, או כפי שאנסקי עצמה מגדירה זאת: "החיים הם לפני הכל ציד קולינרי ענק".

מערכת טיים אאוט



יהלומה לוי

השפית השובה ביותר בתל-אביב

יהלומה לוי
בנמל



**תפוז דם - "אחים לוי" \
"עידן הפרי" (שוק יום שישי)**

הפרי הנכחד. התפוז האדום הוא פרי יפהפה שהמראה הפראי, הניחוח העז ושעמו המתוק מחזיר אותנו לנוסטלגיה ארץ ישראלית של פעם!



**רומנסקו - כרובית איטלקית
"ארץ ערבה ונגב"**

הכרובית האיטלקית היא כרובית שפרחיה מחודדים וספיראליים בו בזמן, בדומה לפגודות, צריחי טירה או אלמוגים. מוצאה מאיטליה, צבעה ירוק בהיר ושעמה מעודן מאוד בהשוואה לכרובית רגילה, והוא נע בין ברוקולי לכרובית.

**צנון בוכרי - פורטבלו \
אורי גרינפטר (שוק יום שישי)**

צנון גדול בצבע ירקרק. מזכיר במרקמו את הקולרבי. הצנון הבוכרי מרענן כל מנה שבה הוא מעורב-סלטים, לצד דגים כבושים, בסביצ'ה, או כקרפצ'יו לצד גבינות. כשהוא מוחמץ לקימץ' קוריאני או אפילו כשהוא מאודה כתוספת לדג. מלבד הטעם הנהדר, הצנון הוא גם בריא ומכיל חומצה פולית, אשלגן, ויטמין סי, ועוד ויטמינים חיוניים לגופנו.



**חציל תאילנדי - פורטבלו
שלמה אברבנאל (שוק יום שישי)**

בעברית - חציל תפוח (ירוק). בתאילנד יש המון סוגים של חצילים. בניגוד לחצילים המקומיים שלנו, זה אינו מפריש הרבה נוזלים אחרי הצלייה ויש בו מעט מאוד גרעינים. הוא מגיע בגוונים של ירוק ולבן צהבהב או סגול



וגודלו כגודל שיזף. בדרך כלל הוא נחתך לחצאים ומבושל בישול קצר או שנאכל חי. את החציל התאילנדי לא מקלפים טרם בישול, הבשר שלו פריך ומעט מתקתק. הולך נהדר עם קארי ירוק, תבשילי חלב קוקוס או טרי בסלט

מבצע חורף חם!

ARCOSTEEL
Kitchen



40%
הנחה
על קנקני חליטות תה זכוכית
חסין חום

25%
הנחה
על מגוון מסננות תה

25%
הנחה
על קומקומי יציקת ברזל



שעתיים חנייה חינם ללקוחות שוק הנמל

*בקנייה מעל 100 ש"ח * את שובר החנייה ניתן לקבל בחנות "ארקוסטיל" במסירת חשבוניות הקנייה מאותו היום