



קרן  
קנדי ל"י

הסוכנות  
היהודית



פרויקט  
"טנא בריאות"



משרד הבריאות  
מדינת ישראל

# לא על האינג'רה לבדה



תזונת יוצאי אתיופיה בישראל



- עמ' 2 ..... פתח דבר
- עמ' 3 ..... מטרת החוברת
- עמ' 4 ..... רקע
- ..... פירוט מזונות
- עמ' 5 ..... לחם ומוצרי קמח
- ..... תבשילי קדירה:
- עמ' 7 ..... קיטניות
- עמ' 8 ..... עוף ובשר
- עמ' 10 ..... דגים
- עמ' 10 ..... ירקות
- עמ' 12 ..... מאכלים מיוחדים
- עמ' 12 ..... מרקים
- עמ' 12 ..... ביצים
- עמ' 13 ..... דייסות
- עמ' 15 ..... מוצרי חלב
- עמ' 16 ..... חטיפים
- ..... משקאות:
- עמ' 17 ..... קלים
- עמ' 17 ..... חמים
- עמ' 18 ..... עם אלכוהול
- עמ' 19 ..... תבלינים
- עמ' 20 ..... מנהגי אכילה
- עמ' 21 ..... היבטים חשובים במנהגי האכילה של יוצאי אתיופיה
- עמ' 22 ..... נקודות חשובות בהדרכת המטופל יוצא אתיופיה
- עמ' 23 ..... דוגמה (תבנית) של תפריט יומי
- עמ' 24 ..... כלים וכמויות
- עמ' 25 ..... טנא בריאות
- עמ' 26 ..... אינדקס

החוברת "היבטים תזונתיים של אוכל אתיופי" הוכנה כדי לתת מענה לאלה שבמהלך עבודתם נפגשים עם אוכל אתיופי ורוצים להכיר אותו. ההיכרות עם התרבות הקולינארית האתיופית חשובה לעוסקים במקצועות הבריאות. דפוסי האכילה ומגוון המזונות המסורתיים מהווים מרכיב בתרבות אותה אנו מכבדים ומשמרים. למרות שהחשיפה למגוון מזונות חדשים ודפוסי אכילה אחרים גורמת, במקרים רבים, לשינויים בהרגלי אכילה וצריכה תזונתית. כתוצאה מכך, מושפע המצב הבריאותי, לטובה ולרעה. ידוע זמן רב, שקבוצות עולים ומהגרים, כולל יוצאי אתיופיה, נוטים לשמור באופן חלקי או מלא על הרגלי האכילה של ארץ מוצאם.

בחדרה, מיקומו של בית החולים הלל יפה, נמצא ריכוז של עולים מאתיופיה. במרפאות השונות, נצפתה תופעה מדאיגה - שיעור הסובלים מסוכרת עלה באופן ניכר בהשוואה לשיעורים הידועים באתיופיה. כדי לשפר את הטיפול והדרכת המטופלים יזמו ד"ר ענת יפה וצוותה אשר מפעילים את פרויקט "טנא בריאות" (ראה הסבר עמוד 25), את הכנת חוברת זו. החוברת היא פרי יוזמתה של גב' נוהא זיידאן-יונס ועבודה רבה הושקעה על ידה. הגב' זיידן דיאטנית מוסמכת אשר עבדה ביחידה האנדוקרינית, המנוהלת ע"י ד"ר ענת יפה.

במהלך העבודה, שירותי מזון ותזונה במשרד הבריאות נתבקשו לקחת חלק במתן ייעוץ מקצועי נוסף, הכולל בין השאר, איסוף ובדיקת מתכונים וחישוב ערכים תזונתיים. בראשיתה, תוכננה החוברת לשמש כלי עבודה לאנשי מערך התזונה, תוך כדי עבודה ומעורבות אנשי שירותי מזון ותזונה, הוחלט להרחיב את קהל היעד גם לאנשי צוות רפואה נוספים כמו: מחנכי בריאות ומקדמיה, רופאים, אנשי סיעוד וכדומה. בנוסף לתיאור מפורט של המזונות והמשקאות, יש גם תפריטים לדוגמה והנחיות ספציפיות להרכבת תפריט יומי. לרוב המוצרים, הוכנו גם טבלאות של הרכב תזונתי. ההרכב התזונתי מבוסס על ערכים תזונתיים הנמצאים בבינית - בסיס נתוני תזונה ישראליים בשירותי המזון והתזונה של משרד הבריאות. הכנת בסיס מידע זה נעשה ע"י צוות העובד על בניית ותחזוק בסיס הנתונים.

אני מברכת את ד"ר ענת יפה על פועלה המבורך, את גב' נוהא זיידאן-יונס על עבודת ההכנה, גב' רבקה גולדשמיט משירותי המזון על המקצועיות והעריכה. לגב' חניתא רוטנר מהמרכז הלאומי לבקרת מחלות, במשרד הבריאות שתרמה רבות לבירור המתכונים, ביצוע החישובים ועריכת החוברת. אני מקווה שבעזרת החוברת, נוכל כולנו להיכנס למטבח האתיופי ולסייע בשימורו.

בברכה,

**ד"ר דורית ניצן קלוסקי**

מנהלת שירותי המזון והתזונה

משרד הבריאות - נובמבר 2002

## מבוא קצר או איך נוצרה החוברת:

איך נוכל לתת המלצות תזונתיות למטופלים אשר מטבחם זר לנו? כדי ללמוד על המטבח האתיופיה התכנסנו, דיאטנית מאזור שרון שומרון ביחידה לסוכרת ואנדוקרנולוגיה שב"הלל יפה" לסדנא על מזונות אתיופים שהועברה בליווי תמונות ע"י ד"ר נעמי טרוסטלר. החומר היה מעניין ומאלף, למדנו להכיר את מרכיבי המטבח האתיופי, את שמות המזונות, מתי אוכלים מאכלים מסוימים, איך, ומה. בתום הסדנא חשבנו לסכם את שלמדנו ולהוסיף מידע מפורט על תכולת רכיבי המזון בתפריטים השונים כפי שהם מוכנים בארץ. זהו מידע הכרחי שחייב מחקר ולימוד נוסף על זה שקיבלנו בסדנא. לקחתי מטלה זו על עצמי ובעזרת ד"ר נעמי טרוסטלר, **רבקה גולדשמיט**, חניתא רוטנר וד"ר ענת יפה אספנו ועיבדנו את המידע המובא בחוברת זו.

## מטרת החוברת:

- להפגיש את הצוות המטפל עם מנהגי התזונה של יוצאי אתיופיה.
- לתעד בתיאור, תמונה ונתוני תכולת מזון את תזונתם של יוצאי אתיופיה בישראל של תחילת המאה ה-21.
- לשמש ככלי טיפול יעיל וידידותי.

## החומר הממוקד בחוברת מתבסס על מקורות שונים:

- תוצאות מחקר מתוך ראיונות שנערכו, ללימוד הרגלי האכילה בקרב יוצאי אתיופיה בגילאים השונים.
- היכרות עם מזונות "חודיים" שבני העדה הציגו במהלך מפגשי לימוד קבוצתיים.
- ספרות מקצועית בנושא התזונה בקרב העדה האתיופית.
- ביקור לימודי במטבח ובמסעדה אתיופית מסורתית ושיחה עם הטבחיות במקום.

החוברת מציגה את המזונות הנפוצים, מאפיינים "חודיים", הרגלי אכילה, היבטים חשובים ודגשים שהצוות המטפל צריך להיות מודע להם. מצורף תפריט יומי מאוזן לדוגמה, הכולל שימוש במזונות המסורתיים.

חלק ניכר מהמזונות מוצג עם טבלאות תכולה אשר הוכנו ע"י צוות שירות המזון והתזונה של משרד הבריאות והמרכז הלאומי לבקרת מחלות.

בקבלת נתונים אלו יש לזכור שקיים שוני במרכיבים הנכללים במתכון הבסיסי במשקי הבית השונים.

אני מקווה שהחומר המוצג בחוברת יהווה כלי שימושי, יהיו בו תשובות לרבות מהשאלות העולות בעבודתך עם מטופלים יוצאי אתיופיה.



בברכה,  
נוהא זיידאן-יונס  
דיאטנית קלינית מוסמכת

נוהא זיידאן-יונס מדריכה את אושרת - אחות מצוות  
"טנא בריאות"

אתיופיה היא מדינה הנמצאת בצפון מזרח אפריקה. היא גובלת עם סומליה וגיבוטי במזרח, אריתראה בצפון, סודן במערב וקניה בדרום. חיים בה כ-63 מיליון איש. היהודים היוו פחות מ-2% מתושביה. שיטחה כשלושים פעם משטחה של ישראל. יש באתיופיה אזורים צחיחים הסובלים מהשפעת מדבר הסהרה ויש בה אזורים טרופיים עם צמחייה צפופה ואקלים גשום. אתיופיה מבורכת בכמות מים ואגמים מרשימה, כשבעה אגמים ונהרות גדולים, המזכר ביניהם הנו הנילוס הכחול החוצה את סודן ואת מצרים ומתמזג עם הים התיכון. רוב היהודים באו מחלקה הצפונית של המדינה.

יהודי אתיופיה באו ממדינה שרוב תושביה (85%) עובדי אדמה. שיטת עיבוד האדמה שונה ממה שמוכר לנו בארץ, בדרך כלל החקלאים תלויים תלות מלאה בעונת השנה ובמספר השוורים שנמצאים ברשותם. כמות המוצרים שהצמיחו הייתה בהתאם, והם גודלו בצורה טבעית. כלומר, המוצרים היו נטולי חומרי הדברה, לא השתמשו בהכלאת זנים כדי לשנות גודל, צבע או טעם. השימוש בחממות, סככות או ממטרות עדיין לא מוכר שם. בנוסף לעבודת האדמה החקלאים היהודים גידלו בקר ששימש מקור לחלב ובשר, כבשים, עזים ותרנגולות לבשר למסחר ועוד. כיוון שמקום המרעה והחריש היה תמיד במרחק רב מהכפרים, אנשים הלכו שעות רבות ברגל מנקודה אחת לשנייה, הרגל שכבר לא קיים בארץ.

יהודי אתיופיה חיו בכפרים מבודדים, הם בחרו למקם את משכנם על גבעות בקרבת מקורות מים זורמים. בכך הם פתרו כמה בעיות בזמנית, כגון:

- פולחן דתי, כמו מנהגי נידה וטהרה. לפי המנהג אישה לאחר ימי נידתה הייתה ניגשת לנהר כדי לטהר את גופה ואת מלבושה, לפני שובה לחיק הבית והמשפחה. כך גם היה מקובל לעשות לאחר לידות.
- מקור מים לשתיה וחקלאות.
- גיוון של מזונם. בנהרות אלו חיו זנים שונים של דגי מים מתוקים, שהיהודים דגו אותם למאכל.

חשיבות מרובה מייחסים בקהילת יוצאי אתיופיה לימי חג ומועד, אירועים מיוחדים, וסופי שבוע, שכולם מאופיינים באכילת מזונות ייחודיים. לדוגמה שחיטת בקר או כבש לציון חג. בנוסף, בקרב הקהילה מקובל לשתות בירה מתוצרת מסחרית או בירה מייצור ביתי הנקראת טלה בזמן אירוח או בזמן ישיבת שבעה. חלק ממנהגים אלו נשמר גם בארץ. הנהג של שתיית בירה בזמן השבעה רווח גם בארץ ואילו לגבי צריכת בשר חלה עלייה ניכרת עקב זמינות גבוהה יותר ואפשרות של שימור במקרר לפרק זמן ארוך.

יהודי אתיופיה מייחסים למזונם המסורתי תכונות בריאות. לכן, העולים הבוגרים ממשיכים לאכול בעיקר אוכל מסורתי אך עם זאת לאחר העלייה לישראל, חלו שינויים רבים בהרגלי האכילה; בכמות, ברכיבי המזון מהם מכינים את התבשילים על-פי המתכונים המסורתיים ובייחוד בסוכר ובמוצרים ממותקים בסוכר למיניהם הנצרכים כאן בכמויות משמעותיות שלא היו בהישג יד באתיופיה. אם מוסיפים לכך את העובדה שהחיים בישראל הם בערים צפופות ומתועשות לעומת המרחבים הפתוחים באתיופיה והשינוי המתבקש מההפחתה בפעילות גופנית, אזי, קל להבין את העלייה בשכיחות מחלות מערביות כרוניות לאחר ההגעה לישראל.

חשיבותו של ספר זה בחידוש שבו אשר מביא ידע חדש על תזונת יהודי אתיופיה בישראל ומגלה טפח מהעושר התזונתי של תרבות זו.

## אברהם אדנה

הכותב הנו בן העדה, העוסק בהנדסת בניין פרסם שני ספרים בעברית, "המסע אל החלום", "עם הפנים קדימה"

## לחם ומוצרי קמח

טף הוא דגן ייחודי לאתיופיה. בשנים האחרונות טף מיובא לישראל ונמצא בשימוש תדיר בעיקר להכנת האינג'רה. קיימים סוגים שונים של גרגרי טף: לבן ואדום-חום. טף כהה מכיל יותר ברזל וסידן מטף בהיר.

הרכב תזונתי של 100 ג' מזון.

סוג הדגן	חלבון ג'ר'	שומן ג'ר'	פחמימות ג'ר'	אנרגיה קלוריות	סיבים ג'ר'	סידן מ"ג	ברזל מ"ג
טף (תערובת)	8.3	2.9	75.2	336	3.6	140	59
חיטה מלאה	10.4	1.9	74.6	336	3.0	52	12.9
תירס מלא	8.3	4.6	73.4	356	2.2	6	4.2
שעורה מלאה	10.3	1.9	75.4	334	3.7	47	10.2



### אינג'רה\* - INJERA:

פיתה עשויה מטף או טף עם חיטה אינג'רה היא המזון הבסיסי של מטבח יוצאי אתיופיה. האינג'רה היא מאפה שטוח, לח, אורירי וחמצמץ המזכיר פנקייק אמריקני או לחוח תימני. האינג'רה בדרך כלל עשויה טף או תערובת טף וקמח רגיל/מלא. לעתים מכינים את התערובת משיבולת שועל, קמח תירס, דורה או סורגום. שמרים הנם מרכיב נוסף ולעתים גם שמן.

אינג'רה = 150 גר' בממוצע = 5 פרוסות לחם

רכיבים: קמח חיטה לבן, קמח חיטה מלאה, שמרים, מים, סודה לשתיה.

נודל מנה	תאור מנה	חלבון ג'ר'	שומן כולל ג'ר'	פחמימות ג'ר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
150 גרם	יחידה (פיתה)	8	1	55	262	16	1	141	50

\* אינג'רה על בסיס טף נצרכת על ידי 92% מהנשאלים הבוגרים (מדגם מיצג של 180 יהודים עולי אתיופיה, אשר מתגוררים בחדרה מגיל 15 ואילך). אינג'רה על בסיס קמח נצרכת על ידי כ-60% מהנשאלים.



## DABBO - דאבו

מאפה שמרים (לחם).

סוג לחם הנאכל בעיקר בימי שישי או שבת.

דאבו עשוי ממרכיבים שונים כמו: קמח טף, חיטה או סולת, שמרים, שמן, מלח וכורכום. מזכיר בצורתו את הקובנה התימני. סוגי דאבו מיוחדים מכילים תבלינים שונים, ביצים וכו'. הדאבו שונה במרכיביו באזורים השונים באתיופיה ובהתאם לנסיבות אכילתו (חגים, מסיבות וכו').

**רכיבים:** קמח חיטה לבן, מים, חלמון ביצה, סוכר לבן, שמן סויה, שמרים, אבקת אפייה.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון ג'ר	שומן כולל ג'ר	פחמימות ג'ר	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
100 גרם	פרוסה	5	3	32	180	16	1	57	24



## עמיזה - AMIYZA

שני עלי מאפה עגולים עשויים מקמח חיטה ובניהם שכבת חמאה עם תבלין חריף.

טעמו של המאכל מתקתק - חריף. מאכל מקובל בימי מועד, סעודה מפסקת של יום כיפור ובמיחד באזכרות. המשפחה האבלה מכינה מנה לזכר כל קרוב שנפטר, לאחר שהקס (רב אתיופי) מברך הוא בוצע את המאפה ומחלק לנוכחים, המאכל והמנהג הנלווה נפוצים גם בארץ.

**רכיבים:** קמח חיטה, חמאה, מרגרינה, שמרים, מים, חילבה, אבקת אפייה.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון ג'ר	שומן כולל ג'ר	פחמימות ג'ר	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
100 גרם	פרוסה	7	8	48	298	17	1	87	21

## תבשילי קדירה (וואט, אליצ'ה - ALICH'A, WE'T)

וואט הוא רוטב חריף מתובל עשוי קיטניות, ירקות, בשר, עוף או דגים. אליצ'ה הוא רוטב לא חריף עשוי מאותם מרכיבים. התבשילים נאכלים עם אינג'רה. מכינים את הרטבים מדי יום, והם נבדלים בצורת הכנתם מבית לבית. בדרך כלל מכינים יותר מתבשיל אחד ביום. באתיופיה נהגו לאכול וואט בשרי בסופי שבוע, בארץ יש האוכלים בשר מדי יום ולעתים אף מספר פעמים ביום.

## קיטניות

### ימיסר - YEMISER:

וואט עדשים



רכיבים: עדשים, מים, בצל, פלפל חריף, סמנה (חמאה מזוככת), שום, זנגביל, תבלינים.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סיזן סיז'	ברזל סיז'	אשלגן סיז'	פולאצין סקז'
360 גרם	צלחת סלאה	29	19	64	522	69	8	838	225



### עטר - ATTAR:

וואט אפונה

רכיבים: אפונה יבשה, בצל, שמן קנולה, רסק עגבניות, שום, זנגביל, מים, תבלינים.

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סיזן סיז'	ברזל סיז'	אשלגן סיז'	פולאצין סקז'
360 גרם	צלחת סלאה	26	19	68	533	73	4	936	149



## שורו - SHORO:

וואט חומוס



רכיבים: חומוס יבש, בצל, שמן קנולה, רסק עגבניות, פלפל חריף, שום, מים, תבלינים.

גודל סנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין מק"ג
360 גרם	צלחת מלאה	19	22	66	521	114	5	857	270

## עוף ובשר

באתיופיה נהגו לאכול וואט בשרי בסופי שבוע או ימי חג, בארץ נהוג לאכול וואט או אליצ'ה בשר מדי יום ולעתים מספר פעמים ביום. באתיופיה הבקר בשונה מהארץ ניזון רק על מרעה טבעי והיה דל בשומן.



## דורו - DORO:

(באמהרית משמעו עוף) וואט עוף עם ביצים מבושלות במים. מאכל שכיח בכפר.

רכיבים: בשר עוף, בצל, פלפל חריף, שמן סויה, שום, מים, מיץ לימון, ביצה, תבלינים.

גודל סנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין מק"ג
360 גרם	צלחת מלאה	32	24	6	379	63	2	468	54