

עם אלכוהול



מיסין: מים, משמאל: טלה

טלה - T'ELLA

בירה ביתית בעלת אחוז אלכוהול נמוך. הכנת הטלה נמשכת כשלושה ימים, המשקה נצרך על ידי גברים ונשים, מוגש בבית, לאירוח חברים ובסוכות אכלים.

רכיבים: עלי גשן, גריסים טחונים, גריסים מונבטים (ביקיל).

גודל מנה	תאור מנה	חלבון גר'	שומן כולל גר'	פחמימות גר'	אנרגיה קלוריות	סידן מ"ג	ברזל מ"ג	אשלגן מ"ג	פולאצין סק"ג
240 סל'	כוס	4	1	12	67	68	7	53	23

טז' - T'EJ

משקה אלכוהולי על בסיס מים ודבש בטעמים שונים: בננה, ג'ינג'ר, גרעיני קפה או קליפת תפוז.

קטיקלה - KATIKALA

משקה אלכוהולי דמוי ערק ממים וסוגי קמח שונים.

החכמה הזאת היא כמו אוזן המצויה בתוך כד.

השומר חכמתו בבטן, כאילו שומר אוזן בכד

חכמה המצויה בבטן היא כמו אוזן המצויה בתוך כד. הרגשות והחכמה אצל יהודי אתיופיה מצויים בבטן. הפתגם מעודד להוציא החוצה את החכמה זאת כדי שכולם ילמדו וידעו אותה.

במטבח האתייופי מגוון רחב של תבלינים. פלפלים חריפים הנם בסיס לתערובות השונות. התבלינים עשויים להכיל גם קמח שעורה או קמח פול, בצל ושום. תערובת חריפה ופופולרית במטבח האתייופי נקראת "ברברי" ומכילה כמון, ציפורן שלם וטחון, הל, פלפל שחור, פלפל אנגלי, גרעיני כוסברה, זנגביל, כורכום, מלח, פפריקה מתוקה, קינמון ופלפלים חריפים אדומים קטנים. תערובת נוספת חריפה נקראת "צ'או" ומכילה בצל ושום מיובש וטחון עם שאר התבלינים.



תבלינים לפני טחינה



תצוגת תבלינים

מנהגי האכילה בקרב העדה האתיופית

יוצאי אתיופיה נוהגים לאכול שתיים עד שלוש ארוחות ביום:

ארוחת בוקר בימי חול:

לא תמיד נוהגים לאכול ארוחת בוקר. היא נחשבת לארוחה קלה הכוללת אחד או יותר מהמזונות הבאים:

- **שתייה חמה** - קפה שחור "בונה".
- **אינג'רה יבשה** - בקרב הצעירים נהוג למרוח את האינג'רה בחמוץ/גבינה/טונה.
- **בורגול** - מבושל בתוספת בצל, שמן וכורכום.
- **"קולו"** - גרעינים שלמים קלויים/שעורה מטוננת (לאחר הטיגון מנפים את הקליפה) או פופקורן.
- **פיטיפיט** - תערובת פתיתי אינג'רה מיובשת עם בצל, שום, פלפל חריף ורוטב וואט. ברוב המקרים הפיטיפיט מוגש קר.
- **גנפו** - דייסה מסולת או מקמח שעורה.
- **ארוחה ישראלית**.

ארוחת צהריים בימי חול:

ארוחת הצהריים נחשבת לארוחה העיקרית אצל יוצאי אתיופיה, והיא כוללת:

- **אינג'רה**
- סוג אחד או יותר של **רוטב מתובל חריף** (וואט) או **רוטב מתובל לא חריף** (אליצ'ה). הרוטב מוכן על בסיס:
 1. **קטניות** - אפונה, עדשים וכו'.
 2. **בשר** - בקר או עוף.
 3. **ירקות** - שורש ועלים כמו עלי סלק או כרוב עם חתיכות גזולות של תפוח - "גומן".



ארוחת צהריים מסורתית - אינג'רה מטף ועליה מגוון של וואטים

ארוחת ערב בימי חול:

ארוחת ערב כוללת אינג'רה עם שאריות וואט או אליצ'ה מארוחת הצהריים.

הארוחות בימי שישי ושבת:

בימי שישי ושבת נוהגים לאכול ארוחות חגיגות ומגוונות. מקנחים בפירות וחטיפים, ושותים משקאות אלכוהוליים (טלה).

ארוחת ערב שישי:

ארוחה בשרית חגיגית, עשירה במגוון רטבים.

ארוחת בוקר שבת:

ארוחה חלבית עם דאבו - לחם מיוחד של בוקר שבת (דומה לקובנה התימני). ילדי הכפר חלבו את הפרות באופן עצמאי והרטיבו את הלחם בחלב טרי. זהו היום היחיד שהילדים והעגלים חופשיים לנהוג כרצונם בחלב. המבוגרים אכלו את הלחם יחד עם יוגורט (אירגו) גבינה (עייב) ועוד.

היבטים חשובים במנהגי האכילה של יצאי אתיופיה



ההתאקלמות לחיים בארץ הביאה לשינוי בתזונה: כניסת מוצרי מזון חדשים, מזונות מעובדים ובעיקר עלייה בזמינות מוצרים מוכנים. עם זאת בקרב יצאי אתיופיה הבוגרים עדיין עיקר המזון הוא מזון מסורתי. להלן מספר נושאים הקשורים למנהגי אכילה ודפוסי הכנת מזון שחשוב להכיר בהדרכת המטופל האתיופי:

כמות השומן בתפריט היומי: הרטבים (וואט או אליצה) מכילים כמות גדולה של שומן צמחי לרוב שמן קנולה, האינג'רה עשויה לכלול שמן. שומן רווי שמקורו בחמאה נכלל בדייסות ובסוגי מזון אחרים אשר נצרכים לעתים רחוקות. לעומת זאת, חלה עלייה בצריכת שומן רווי שמקורו בשר.

הארוחות היומיות: ארוחת הצהריים מהווה את הארוחה העיקרית, חב המבוגרים אינם אוכלים ארוחת בוקר.

הרכב הארוחה: הארוחה עשויה להכיל אחוז פחמימות גבוה. דוגמה: ארוחת צהריים הכוללת אינג'רה עם וואט אפונה או אינג'רה ופיטיפיט (ראה הגדרות), לכן יש להתחשב ביחס בין רכיבי המזון ע"י שילוב יאבשה ירקות או גומן ללא תפוחי אדמה.

צורת האכילה

האינג'רה מהווה את המזון העיקרי בתפריט היומי. היא נאכלת לחוד או ביחד עם המזון המוגש לשולחן. לעתים צריכת האינג'רה גבוהה, כך שאחוז הפחמימות בארוחה ובתפריט היומי גבוה מאוד. המזון או הרוטב נעטף (לא נמרח ולא מנוגב) בחתיכות אינג'רה גדולות. (ראה תמונה)

צום

קיים מנהג צום (אכילה ושתיה) בימי חמישי. הנוהג נשמר ע"י גברים מבוגרים.

השונות בהרכב המזונות: קיימת שונות רבה מאוד בהרכב המזונות והתבשילים. עפ"י הדיווח המתקבל ממקורות שונים, אין אחידות ברכיבי התבשילים ובאופן הכנתם, דוגמה: אינג'רה מורכבת מטף, קמח, או שילוב של שניהם, עם או בלי שמן ושמרים. דוגמה נוספת - דאבו. הדאבו מוכן מסולת או קמח וכו'. לכן יש לבדוק את צורת הכנת המזון ורכיביו.

תכולת הבשר בתפריט היומי: בתזונה המסורתית, הבשר נכלל בוואט או אליצה של סוף השבוע. בארץ, החלו לצרוך כמויות גדולות של בשר במשך כל השבוע, ולעתים מספר פעמים ביום.

צריכת מוצרי חלב: צריכת מוצרי חלב נמוכה וכתוצאה מכך צריכת סידן במזון ירודה. מוצרי החלב הנפוצים הם: יוגורט או גבינה ביתית.

נקודות חשובות בהדרכת המטופל יוצא אתיופיה

או כדאי לדעת ש...

- השמנה היא מושג מוערך ורצוי באתיופיה. לכן, יש להדריך על נזקי ההשמנה ועל הצורך בהגבלת כמות המזון כדי להימנע מעלייה במשקל.
- בקרב בני העדה מזון אתיופי נחשב לבריא. יש להדגיש שצריכה של כמות גדולה של מזון גורמת לעלייה לא רצויה במשקל ולנזקי בריאות.
- לעתים, תשאל מטופל יוצא אתיופיה בנושא צריכת האוכל עשוי להיות נושא מביך.
- קיים שוני משמעותי בהרגלי האכילה בין בני העדה. לכן, יש לקחת אכילה מפורטת כפי שנהוג, ומעבר לכך לשאול גם לגבי צריכת מזונות "חודיים".

כדאי להמליץ על...

- היות שהרכב הארוחה עשוי להכיל אחוז פחמימות גבוה, כדאי לעודד שילוב מזונות עשירי פחמימות כמו אינג'רה, לחם או דאבו עם מזונות נוספים כמו מוצרי חלב בעיקר בארוחת הבוקר. בארוחת הצהריים כדאי להדריך על שילוב המתאים מבחינה תזונתית ומבחינת הרגלי האכילה, דוגמה: אינג'רה עם גומן וואט בלי תפוא, מיסר וואט (עדשים), או וואט בשר.
- עידוד אכילת מספר ארוחות קטנות ביום והדגשת חשיבות ארוחת הבוקר, במיוחד אצל חולי סוכרת.
- עידוד אכילת ירקות טריים.
- הדרכה לצמצום השימוש בשמן בישול.
- בירור מפורט לגבי כמויות החלב, החמאה והדבש בדייסה לצורך מתן הדרכה מתאימה.
- לשים לב לכמות התוספות שאוכלים עם האינג'רה.
- עידוד לחזרה להרגלי צריכת סוכר נמוכה כפי שהיה נהוג באתיופיה.

ልዩልዩ ልማት ለቀለል ለቀለል

אט אט תצדד הביצה על רגליה

עולי אתיופיה משתמשים בפתגם זה, בהשאלה לגבי תהליך קליטתם בארץ - תהליך איטי, דרוש לו זמן, ובסופו יהיו תוצאות חיוביות.

דוגמה (תבנית) של תפריט יומי

ארוחת בוקר

- 1/2 אינג'רה / דייסה / 3/4 כוס פיטפיט
- אשל / חומוס / גבינה לבנה רכה
- ירקות
- שת"ה

ארוחת ביניים

- חופן קולו (1/2 כוס) / פרי / לבן
- שת"ה

ארוחת צהריים

- מרק ירקות
- 1/2 אינג'רה
- וואט ירקות (גומן) ללא תפוז"א
- 1/2 כוס וואט עדשים / וואט בשר
- סלט ירקות (כרוב)
- שת"ה

ארוחת ביניים

- פרי / לבן (אירגו) / חופן קולו / צלחת מרק / צלחת וואט
- שת"ה

ארוחת ערב

- במתכונת של ארוחת בוקר או צהריים
- שת"ה

הערות

- התפריט מורכב בהתאם לצריכת מזונות השכיחה בעדה ע"פ עקרונות תזונה מאוזנת.
- לצורך הגדרת הכמויות בתפריט, יש לקחת בחשבון דרישות ייחודיות של המטופל וכמובן צורת הכנת המזון הנאכל.
- הערכת האנרגיה במזון תעשה על סמך הערכת רכיבי המזון בתפריט.

דוגמה לתפריט יומי

דג אוכלים בתבונה

כפי שנזהרים באכילת דג בשל עצמותיו, כך צריך לטפל בחכמה רבה בכל דבר, כדי שהתוצאות לא תהיינה שליליות או תפגענה באדם.

מרקייה
תכולה 250 מ"ל



צלחת גדולה
קוטר 25 ס"מ



כף
תכולה 15 מ"ל



כוס
תכולה 240 מ"ל



גביע
תכולה 200 מ"ל



קערית
נפח 100 מ"ל



100 ml



טנא פירוש בריאות באמהרית.

הלוגו מסמל תיבת תכשיטים: להזכיר שהבריאות היא כעין חפץ יקר ומיוחד הניתן כשי יש לנצור אותו. ולכן, שם התכנית משלב בריאות והגנתה, כמתנה. טנא בריאות הוא פרויקט לקידום בריאות יוצאי אתיפיה שמתמקד

במניעה, איתור וטיפול במחלת הסוכרת. הפרויקט נולד בשנת 1998 על רקע הצורך לבנות כלים ותכניות הדרכה בנושא הסוכרת המותאמים לצורכיהם הייחודיים של יוצאי אתיפיה, תוך התחשבות ומתן כבוד לתרבות, למנהגים ולמסורת העדה. טנא בריאות מופעל על ידי צוות מקצועי רב-תחומי מקרב יוצאי אתיפיה, אשר יוזם, מפתח ומפעיל מגוון תכניות השתלמות, הסברה והדרכה במסגרות שונות בקהילה ובמרפאות. העיקרון המנחה את הפרויקט הוא לתת כלים ומשאבים לקהילה למעורבות ולקידום בריאות חברה.

השתלמויות

צוות טנא בריאות עורך ושותף לתכניות השתלמות המיועדות לצוותים רפואיים ואנשי מקצוע בתחומים הקשורים להתאמת ההדרכה ליוצאי אתיפיה בנושאי הסוכרת, הטיפול בה ומניעתה.

חומרי הדרכה

פרויקט טנא בריאות מפיק ומפיץ ערכות הדרכה וחומרי הסברה לאנשי מקצוע, למטופלים, למבוגרים ולצעירים בנושאי בריאות. חומרי ההדרכה כוללים מצגות ממוחשבות שבהן דוגמאות ודימויים מהחיים באתיפיה, סרט וידאו דובר אמהרית בנושא הסוכרת הנקרא "למי שלא מתמצא גם השדה הוא ג'ונגל", חוברות ודפי הסברה מאוירים וכתובים באמהרית. הפקת החומרים נעשית בשיתוף עם חברי הקהילה. הספר "לא על האינג'רה לבדה", אשר בידיכם, הוא דוגמה לחומר הדרכה, אשר הופק על ידי "טנא בריאות".

פעילות בקהילה

צוות טנא בריאות מעביר הרצאות וסדנאות ברחבי הארץ: במרכזים קהילתיים, במרכזי קליטה ומקומות אחרים, בנושאים מגוונים הקשורים לקידום בריאות. טנא בריאות יזם וערך כנס ארצי בנושא תחלואה 'מערבית' בקרב יוצאי אתיפיה ליוצאי אתיפיה שעובדים בתחום הבריאות.

פעילות במרפאות

צוות טנא בריאות עוזר ושותף לפעולות הדרכה למטופלים ובני משפחותם יוצאי אתיפיה. פעילויות אלה נערכות במסגרת המרפאה.

מחקר ותיעוד

במסגרת טנא בריאות נערכים מחקרים לאיסוף מידע אפידמיולוגי לגבי שכיחות של סוכרת וגורמי סיכון טרשתיים בקרב יוצאי אתיפיה, לגבי הרגלי האכילה והתזונה דהיום, עמדות ואמונות לגבי סוכרת ותחלואה מערבית כרונית (גורמי סיכון טרשתיים), טיפול, מניעה והערכה של איכות והיקף ניצול שירותי הבריאות בתחום סוכרת.

צוותים רב-תחומיים שעובדים עם יוצאי אתיפיה בנושאי בריאות מוזמנים ליצור קשר עם טנא בריאות ולקבל מידע על התכניות לקידום בריאות, מניעה וטיפול בסוכרת, שנעשות במסגרת הפרויקט, להשתמש בחומרים שהופקו על ידי הפרויקט, להזמין מרצים להרצאות בפני יוצאי אתיפיה ולהשתלמויות לצוותים מקצועיים, וליזום שיתופי פעולה.

מרכז רפואי 'הלל יפה', יחידה לאנדוקרינולוגיה, ת.ד. 169 חדרה, מיקוד 38100

טלפון: 04-6304748 פקס: 04-6304289

דואר אלקטרוני: jaffe@hillel-yaffe.health.gov.il

- 17 עמ' - אטמיט - משקה ממים, קמח שעורה או דגן אחר.
- 5 עמ' - אינג'רה - פיתה עשויה טף או קמח או שני סוגי הקמח.
- 15 עמ' - אירגו - יוגורט ביתי, מוגש עם תבשיל מתובל.
- אילווט - דייסה על בסיס חילבה שעועית לבנה טרייה או פול מוקצפים עם שמן.
- 14 עמ' - אליצ'ה - רחטב לא חריף.
- 7 עמ' - בונה - משקה קפה, עשוי גרעיני קפה, קלויים, טחונים ומבושלים.
- 17 עמ' - קפה בונה שותים עם או ללא סוכר.
- 16 עמ' - בקלה - חטיפי פול עם ג'ינג'ר (מבושל או טרי).
- 17 עמ' - ברז - משקה דבש פופולרי מאוד ונחשב לבריא.
- גומן - וואט ירקות מעלי סלק (סלאטה) או כרוב עם חתיכות גדולות של תפוזא.
- 11 עמ' - גינפילפיל - תבשיל המכיל בשר בקר, אינג'רה ושפע תבלינים.
- 12 עמ' - גנפו - דייסה בתיבול חריף.
- 13 עמ' - דאבו - לחם שנאכל בעיקר בימי שישי ושבת.
- 6 עמ' - דורו - וואט עוף שהוסיפו לו ביצים מבושלות במים. (מאכל כפרי).
- 8 עמ' - וואט - תבשיל קדירה חריף מקטניות, ירקות או שילוב מרכיבים.
- 7 עמ' - וואט אפונה - תבשיל קדירה על בסיס אפונה.
- 7 עמ' - זילזיל - רצועה ארוכה של בשר.
- 10 עמ' - טאלבה - משקה מזרעי פשתן, מים ודבש.
- 17 עמ' - טז' - משקה אלכוהולי על בסיס מים ודבש.
- 18 עמ' - טלה - בירה ביתית.
- 18 עמ' - ייבשה - מאכל מירק מאודה.
- 10 עמ' - ימיסר - וואט עדשים - תבשיל קדירה על בסיס עדשים יבשים.
- 7 עמ' - סאגה - וואט בשר.
- 9 עמ' - סאפ - משקה מגרעיני חמניות, מים וסוכר.
- 17 עמ' - סלטה - תערובת ירקות טריים.
- 10 עמ' - עג'ה - דייסת בוקר, מהווה תחליף לדגני בוקר.
- 13 עמ' - עייב - גבינה ביתית, דומה מאוד לקוטג.
- 15 עמ' - עמיזה - מאפה בשתי שכבות עם חמאה באמצע.
- 6 עמ' - ערירה - חמאת חלב.
- 15 עמ' - פיטפיט - חתיכות אינג'רה טרייה או יבשה עם וואט.
- 12 עמ' - קואט - משקה מעלי קפה, מים וסוכר.
- 17 עמ' - קואנטה - בשר יבש מטוגן עם שמן ותבלינים חריפים.
- 9 עמ' - קולו - גרעינים קלויים.
- 16 עמ' - קורי - גרעינים יבשים מוגשים בחמאה מומסת.
- 16 עמ' - קטיקלה - משקה אלכוהולי דמוי ערק.
- 18 עמ' - קנצ'ה - דייסה דומה לגנפו.
- 14 עמ' - שורו - וואט חומוס - תבשיל קדירה על בסיס חומוס.
- 8 עמ'