



**קבב 2: מן הצומח**

אפשר לינות ממנגל עצמאות עם פחות שומן וקלוריות, עם קבבים מן הצומח שמייצרת טבעול. הם מכילים רק 5% שומן ו-44 קלוריות ליחידה. אריזה של 500 גרם עולה כ-25 שקלים. אגב, לפני הצלייה מומלץ למרוח את הגריל במיץ לימון ואחר כך בבצל טבול בשמן.



**קבב 1: "עירקי"**

לקראת יום העצמאות משווקת קבוצת זוגלובק: "קבב עירקי", לאוהבי התבלינים שמקורם ביהדות בבל. מדובר ב-16 יחידות מתובלות במשקל של 400 גרם מבשר בקר טחון שמומלץ לצלייה איטית במנגל או במחבת (4-5 דקות מכל צד).

**צרכנות**



נעמי גוטקינד-גולן

**בחיק הטבע**

**ערכות הגנה**



השמש כבר קופחת, היי תושים ושאר המי עופפים העוקצים

התעוררו משנת החורף, ולצד ציננית הפיקניק והמנגל שאתם אורזים לקראת טיול יום העצמאות כדאי להוסיף גם את ערכת ההגנה החדשה של חברת ד"ר פישר. היא כוללת 250 מ"ל תחליב הגנה SPF34 במותג אולטראסול עם פורמולה חדשה שגם מגנה מקרינת שמש וגם בעלת עמידות במים ל-80 דקות פלוס. לצידה, באותו מותג, 200 מ"ל ג'ל אלורה עם שילוב של תה ירוק, קמומיל והממליס להרגעת העור אחרי החשיפה לשמש. בקבוק אלכוהול לניקוי וחיטוי הידיים ללא צורך במים וסבון. 120 מ"ל. וריחן לרכב. את המארז ניתן להשיג ברשת סופר פארם ב-62 שקלים.

אמצעי הגנה נוספים במותג מוסי גארד הם תכשיר דוחה יתושים המופק משמן אקליפטוס לימוני, חומר יעיל ביותר שקיים בטבע ואינו מכיל חומרים רעילים המתאים לתינוקות מגיל 3 חודשים וניתן להשיגו בקרם, ספריי או רול-און. 45 שקלים. ביאפיין, של ג'ונסון & ג'ונסון להי קלה במקרים של: כוויות מאש ושמש ופצעים. ללא מרשם רופא. 43.30 שקלים. ולנקורט, קרם לטיפול לטיפול בפריחה וגירודים אלרגיים מגיל שנתיים, כולל להרגעת גרד מעקיצות, וכוויות קלות, ללא מרשם רופא. 33 שקלים.



**טיול עצמאות**

**אוטוטו**

פריט נוסף שראוי לארוז לקראת הטיול ביום העצמאות הוא התקליטור החדש "אוטוטו" (אמא מתי מגיעים?) "אוטוטו", שיצא ביוזמתה של טובית ניזור, והוא מיועד לגילאי 3-6 ומבטיח לגרום להם להיות רגועים ומרוצים במהלך הנסיעה, אינשאללה. התקליטור כולל שירים וחיידות, סיפורים ומשחקים המותאמים על ידי אנשי מקצוע לגילי אים האלה, כולל זיי הוי כלי נגינה, שמות בעלי חיים ועוד. כ-35 שקלים. לפרטים נוספים: WWW.OTOTOKIDS.COM



**הנפת הדגל**



דגל ישראל מתנוסס אצל שלומי אמוני המדינה לא רק בחלונות, במרפסות ומעל לרכבים, הוא גם מופיע בדרכים שונות על חולצות, כובעים, סיכות דש מרצדות, שעונים וטלפונים ניידים. אבי מרום, יו"ר מפעלי מרום אפ"ג. פי מכפר סבא, מגלה כי השנה הוא נהנה מעליה של 30% בהזמנת דגלים, סיכות דגל וכובעים נושאי דגל הלאום מטעם הקהילות היהודיות באמריקה, כמשקל נגד למשבר האמון בממשלו של אובמה.

מרום יום גם פיתוח ישראלי חדש: דגל יש-ראל המיוצר ממנורות LED (מוארות על ידי תאים פוטו-אלקטריים הניזונים מאנרגיית השמש), הנראות למרחקים עצומים, ולטענת המפתחים ניתן יהיה לראותם גם מהחלליות הסובבות את כדור הארץ. אך הוא מוסיף שלצד ערו ארגונים ורשויות רבות הזמינו דגלים ודגלונים מתוצרת זולה בסין ובמזרח הרחוק.

מגיעים גם ישרות לבתי החולים, דרך מרכז ההזמנות: 1-700-700381.

ועוד ילדים: רשת "ילדותי" מציעה בחנויותיה חולצות לבנות ועליהן דגל ישראל, חולצת פסים בכחול לבן, שמלות בגזרת קר מות בתכלת ולבן וכובעי קסקט עם דגל ישראל. 99-29 שקלים.

רוצים לענוד דגל על פרק היד? חברת "שעוני עדי" ייצרה מהדורה מוגבלת וממוספרת של 62 שעונים ועליהם דגל ישראל בכחול-לבן. השעון המזוהב מתאים לנשים וגברים כאחד, מוצגות בו אותיות א"ב' במקום ספרות, מחירו המומלץ 350 שקלים והוא ניתן להשגה רק בחנות המפעל.

אחרונה חביבה היא ספת עצמאות תלת-מור שבית של "אינדיה קאזה" המרופדת בתכלת ועל גבה הדפס של מגיני דוד לבנים. הדגם עוצב בשיטתו עלית ועולה 3980 שקלים במבצע עד סוף אפריל.



כל חופי המדינה. על חולצות ובגדי גוף המיועד דים לתינוקות, שייצרה חברת שילב לקראת חגיגות עצמאות 2010, יש הדפס בגווני כחול ולבן של שני ילדים האוחזים בדגל ישראל תחת הכיתוב: "עצמאות בשטח". המידות 180m. המחיר: 177 שקלים.

גם חברת "בייבי קייקס" מצדיעה לדגל המדינה דרך אזרחיה החדשים, כלומר תינוקות בני יומם. היא הכינה "עוגת מתנה" לילודות טריות עם דגלי ישראל ובגווני כחול לבן, הכוללות מגבות כותנה בגדלים שונים, דובי רך המנופף בדגל לון זעיר, פרלינים וסרטי כחול לבן, המפארים כל אחת מהקומות. 209 שקלים. המשלוחים

סיבה למסיבה, לעומת זאת, היא היעלמותה של תופעת הפטישיים המצפצפים המעצבנים שהיו להי טים בשנים עברו. מי שכבש את מקומם הוא הדגל המרצד, משובץ הנורות, תוצרת כחול לבן. 8 שקלים ליחידה, 4 שקלים לוועדים וקבוצות גדולות.

השנה הזמנו אצלו גם אלפי סמלי דש מהבהבים עם דגל המדינה וחולצות טי עם סמלי ישראל וחלה עליה בהזמנות של מחזיקי מפתחות כאלה.

עולה על כולם הוא הדגל הענק (24 מטרים רבועים), המורכב כולו מ-31 אלף נורות לד (להבדיל מהדגל הקטן שרק המוט שלו מצויד בלדים), בעל עוצמת אור ברמות שטרם נראו בארץ. מרום מקווה שיתקינו דגל כזה על גבי רפסודה וישיטו אותו לאורך

**תפריט הפיקניק**

**שיפודים ופלאפל**



כפות תבלין מונטריאול לעוף, 450 גרם חזה עוף ללא עור, חתוך לקוביות בגודל 5 ס"מ, 4 ספלים של ירקות שונים חתוכים לקוביות: פלפל אדום, בצל, פטריות, קישואים, תירס וכו'.

ההכנה:  
1. מערבבים את השמן, החומץ ותבלין העוף בקערה קטנה. שמים את העוף בתוך התערובת, ובוחשים לכיסוי מלא.  
2. מעבירים למקרר ל-30 דקות להספגת הטעם.  
3. משפדים את קוביות העוף והירקות על שיפוד, ומפזרים לפי הטעם עוד מתבלין העוף.  
4. מניחים על הגריל למשך 10-15 דקות, עד שהעוף מבושל והירקות רכים. הופכים את השיפוד מדי פעם. 1/3 כוס שמן זית, 3 כפות חומץ בן יין, 2

היה הפלאפל לוקח. כי זה מה שקרה שם בא' חרוונה: חברת "חמים וטעים" הישראלית, המייצרת "מוזון אתני מוכן", הציגה כדורי פלאפל במילוי טחינה, מתכון בלעדי שלה, במותג "טעמי", וזכתה בתואר "האוכל הישראלי הטוב ביותר" ("The best fine food from Israel").

את הפלאפל הזה ניתן להשיג גם בארץ, באריזה מוכנה, ב-18 עד 22 שקלים. פרטים ומתכונים באתר: www.hamimvetaim.com.

זה לא אומר ששיפודים מפגרים הרבה אחרי הפלאפל במדרג חביבי הקהל. חברת התבלינים "מקורמיק" אף תורמת לעניין מתכון של שיפודי עוף וירקות המתאים לשישה סועדים.

חומרים:  
1/3 כוס שמן זית, 3 כפות חומץ בן יין, 2

בתחרות בין שיפודים לפלאפל על המקום הראשון בתפריט הפיקניק שנערוך ביום העצמאות השבוע, נראה לי שהשניים יגיעו ביחד אל קו הגמר. מצד שני אילו הייתה תחרות כזו נערכת בתערובת המזון הכשר בניו-יורק "כושר פסט",

