

# מסעדות הדגים הטובות בארץ



גרצ'א / צילום אפיק נבאי  
עיצוב וסטילינג מור עוזו דרור

**במשך שלושה חודשים שלחנו את כתבי המקומונים של מעריב למסעדות הדגים בכל רחבי המדינה כדי להביא בפניכם - חובבי הדגים - את ההמלצות הכי שוות ואת המנות הכי מסקרנות**

יום ב'-ה', 08:00-23:00  
יום ו', 08:00-15:00  
053-8093569

פארו

12 דקות נסיעה מקיבוץ העוגן אנחנו מגיעים למסעדת פארו האיטלקית במתחם אס בדרך. המסעדה מציעה נגיעות מיוחדות של הים - מפיצה שרימפס, דרך פילה מוסר ים, לברק או סלמון, האוכל

רפאל, הידועות גם בתור "הגראציות". בין מנות הדגים המעניינות שפגשנו כאן: סלמון כבוש בסלק וודקה על בייגל ופילה סלמון עם פולנטה קריספית. הבונוס הגדול של המקום הוא האווירה המיוחדת. לאורך החודש מארחים במסעדה הופעות חיות של אמנים ישראלים. כמו כן, ניתן לקחת אוכל משובח מהמסעדה ולקיים במקום אירועים ל-140 אורחים. שעות הפעילות: 08:00-16:00, יום א',

שישה כתבים נשלחו למסעדות הדגים הטובות ביותר בארץ כדי לאתר את המנות המעניינות ביותר ואת השפים שבשבילם דג הוא לא רק דג. הוא מעדן. אלה הממצאים שלהם

גרצ'א

הנקודה הצפונית במסע שלנו נמצאת בקיבוץ העוגן, בעמק חפר, כאן אנחנו מגיעים לבר ביסטרו גרצ'אני של מיכל גרצ'אני ותותי

**אוכל**

שעות פעילות:  
א' 12:00 - 23:00  
ב'-ש' 09:30 - 23:00  
נחום גולדמן 6, תל אביב יפו  
073-7027333

**גוזו, תל אביב**

מסעדות על החוף הן לרוב מלכודות לתיירים, אבל לא גוזו ביץ' בחוף ירושלים בלב תל אביב. כאן מצאנו את המנה המנצחת של המוסף: קציצות דגים ברוטב פלפלים חריף. תוספו לזה חלה טרייה וכוסות יין ותבינו מדוע אפילו הנוף של הגלים בשקיעה לא יכול היה להתחרות במנה כזו.

בתפריט: ארוחות בוקר מגוונות, צהריים, טאפאסים וארוחות ערב. בין המנות: קסרול פירות ים טריים, המבורגר ביתי לצד האוכל מוגשים קוקטיילים מיוחדים ומבחר יינות מקומי.  
שעות פעילות  
משעות הבוקר עד הלילה  
הרבט סמואל 51  
חוף ירושלים, תל אביב  
03-6969244

לבקר בתל אביב. אנחנו פותחים בנקודה הצפונית ביותר בעיר: בני הדיין בנצל תל אביב. עוד לפני שהתיישבנו התאהבנו בנוף המשגע, שהפך למרהיב בשעת השקיעה. הגענו בהרכב של ארבעה אנשים (זוג פלוס הורים) ופתחנו שולחן כאילו הכרזנו על אירוסין. כבר מהפתיחים אפשר היה להתרשם שבאנו לטעימות לקראת בחירת האולם. על השולחן התפרשו בזה אחר זה סלטים משובחים, דגים מלווים וחגיגה של טעמים שרק השתבחה כשהגיעו העיקריות: דגים, לברק וסלמון נהדרים. חגיגה לעיניים ולבטן.

שעות פעילות:  
יום א'-ש', 12:00-00:00  
053-9444154

**חצר גולדמן, יפו**

אם רחש הגלים ומגע הבריזה המלטפת עושים לכם את זה (ומי לא) בואו לחצר גולדמן לא רחוק מהשעון. יש כאן פירות ים כמו קלמרי מצופה פרורי פנקו ותמנון וגם מנות יותר שגרתיות כמו פילה מוסר ברוטב ציר דגים, לימון ותרד או דג ברמונדי בפלפל צ'ומה. השירות כאן נהדר והאווירה מושלמת לארוחת דגים. אנחנו העברנו במקום שלוש שעות בנעימים ויצאנו בידיעה שעוד נחזור ובקרוב.

כאן פשוט נהדר והאווירה מיוחדת. זו לא מסעדת דייגים קלאסית על החוף, אם כי אפשר לראות מהחלון את חוף בית ינאי. ועדיין זה מקום אירופי קלאסי שמגיש את כל מה שטוב בים התיכון עם נגיעות עדינות של המטבח האיטלקי. מומלץ בחום.  
פארו, צמת אם הדרך, 09-7603330.  
שעות פעילות: ראשון - חמישי: 12:00-00:00, שישי-שבת: 08:00-00:00. לא כשר.  
רוזנברג, הרצליה

בלב אזור התעשייה של הרצליה פיתוח מצאנו מסעדת שף שמכינה דגים בדרך מיוחדת במינה. זה מתחיל בטרטר דג על לאבנה עם פיסטוקים ומתפתח לסלמון על מצע ירקות שהרוטב הסודי שלו (לא הסכימו לגלות לנו מהו) הוא אחד המפתיעים שטעמנו במסעדה הזו. לא מסעדה עם מחירים שווים לכל כיס, אבל זו בהחלט חוויה שווה שכדאי לשמור לאירועים מיוחדים.  
רוזנברג, משכית 32 הרצליה, שעות הפעילות בזמן תקופת הרצפה בימים א'-ש' 09-8980088, 19:00-00:00. לא כשר.

**בני הדיין, תל אביב**

עם כל הכבוד למסעדות של השרון אי אפשר לכתוב על מסעדות דגים בלי



**מה הדג הכי בריא?**

הדעה הרווחת בין התזונאים היא שאכילת דגים טובה לבריאות בגלל תרונת החלבון, ויטמין B12 (חשוב לתפקוד של מערכת העצבים), ברזל ואומגה 3. הדגים הנפוצים ביותר במטבח הישראלי הם נסיכת הילוס והקרפיון שערכם התזונתי "פחות בריא" בהשוואה לטונה וסלמון. הם מכילים שומן בריכוז גבוה יחסית ולא מכילים אומגה 3. לדעת המומחים, דגים בריאים יותר, אבל גם ביניהם יש הבדלים במינות של אומגה 3 ו-6. הדגים בעלי הערך התזונתי הטוב ביותר בעלי ריכוז גבוה של חומצות בלתי רוויות הם בדגה מהים הצפוני הקר היותר. חומצות אלו חשובות לבריאות האדם על ידי הורדה בכמות השומנים בדם, מניעה של יצירת קרישי דם ומורידות את לחץ הדם.  
יוד ידוע כמרכיב בלתי נפרד בדגים ובמינרן נכון היא חיינית לתפקוד תקין של בלוטת התריס. האחראי לחילוף החומרים בגוף, התפתחות,

**טיפים לקניית דגים באדיבות בני הדיין**

ניקיון הדגים הוא דבר חשוב ביותר בקניית דג. תבקשו מהמוכר להוריד את ולנקות את הדג מחלקיו הפנימיים וכמובן להוריד לחלוטין את הקשקשים והזימים.  
שימו לב למשקל הדג ותבחרו נכון את גודלו בהתאם לכמות הסועדים! לפעמים יותר משתלם לבחור דג "שמן" יותר ממספר רב של דגים.  
דג לא טרי פחות טעים ועלול לגרום לקלקול קיבה. הריח, געו והסתכלו על צבע הדג ועינו (ברק העין חייב להיות מבריק). אם יש נקודה לבנה זה סימן שהדג היה בהקפאה ולכן איכותו וטעמו ירודה מרג טרי.

**איזה דג לבחור לארוחה**

לוקוס – מלך הדגים הזוכה לפופולאריות בתקופת החגים. סוג דג זה מתאים לאפשרויות בישול רבות גריל, צלייה ואפילו לחרייתה.  
סלמון – הדג שמכבד בכל מסעדה או בכל ארוחת דגים ביתית. ניתן לאכול אותו גם טרי וגם אפוי. הסלמון זכה לפופולאריות רבה בקרב המטבח הישראלי ויכול לקבל כמעט כל תיבול שרוצים.  
בורי – המלך של תבשילי הדגים. ניתן לבשל בתוך סיד או אפילו לטחול להכנת קציצות דגים טעימות ועסיסיות.  
דגים – סוג דג גם כן גבוה לרוב המסעדות המגישות דגים בישראל. צורת ההגשה המומלצת ביותר היא אפוי בתנור.

גדילה, תפקוד מוח, ייצור חלבונים ובניית עצמות. את היוד מקבלים הדגים מהמלח בים, שם הוא נמצא בשפע. לכן ממליץ לצרוך דגים ממי מלח ולא מדגים הגדלים במים מתוקים כי שם כמות המלחים קטנה ולכן כמות היוד בדגים קטנה בהתאמה. סוגי דגים וערכים תזונתיים קרפיון נחשב לדג בריא מאוד. הוא מכיל סידן, ברזל, אשלגן, ויטמינים B6 ו-B12. למרות שהוא דג שמן הוא מכיל רק 162 קלוריות ל-100 גרם, ורק 7.2 גרם שומן. וגם הסלמון טוב לבריאות.