

צוות המרכז לבריאות הנפש "שער מנשה" נפגש

לבשל שינוי

לפתוח את התיאבון לשילוב פעילויות מקדמות
תזונה בריאה ומקיימת

זה חשבון פשוט: שמירה על תזונה בריאה 🍅🥦 וטובה מביאה לסביבה בריאה וכדור
הארץ 🌍 ירוק יותר!

אז איך שומרים על הסביבה מבחינה תזונתית?

הפחתת צריכה מזון מהחי. 🍌

צמצום שימוש באריזות ובקבוקי פלסטיק. 🗑️

צמצום בזבז מזון. 🌿

הפחתת צריכת מזון ושתייה אולטרה מעובדים. 🍔

דגש על צריכת מזון מן הצומח, מקומי, עונתי וגולמי או בעיבוד מינימלי. 🍎

כל אלו מביאים לשמירה על הסביבה שלנו ועל הבריאות שלנו ושל הדורות הבאים
(מתוך עמוד הפייסבוק של משרד הבריאות)

על פי קשת המזון לתזונה בריאה: המלצות התזונה הלאומיות של משרד הבריאות



קשת המזון לתזונה בריאה מחולקת על פי תדירות הצריכה המומלצת של קבוצות המזון העיקריות הקשת הירוקה - מומלץ להרבות בשתיית מים ולגוון על בסיס יום יומי במזונות הבאים: ירקות, פירות ודגנים מלאים. אלו מזונות שלמים התורמים מגוון ערכים תזונתיים וחשוב לגוון בהם בצבעוניות ובאופן האכילה מספר פעמים ביום.

הקשת הצהובה - מזונות שמומלץ לצרוך אותם לפחות פעם ביום מכל אחת מהקבוצות הבאות:

קטניות גון: עדשים/שעועית/חמוס/פול/אפונה

מקורות צמחיים עשירים בשומן כגון: שמן זית/טחינה/אגוזים/אבוקדו

מוצרי חלב שאינם ממותקים ותחליפיהם

לכל אחת מקבוצות אלו תרומה חשובה לבריאות ומומלץ לשלב אותן בתזונה לפחות פעם ביום.

הקשת הכתומה - מזונות שמומלץ לצרוך אותם כמה פעמים בשבוע: מכילה מזונות מן החי שמומלץ לגוון בהם לאורך השבוע ולא דווקא בכל יום. וכמו שאר המזונות שבקשת, מומלץ לקנות אותם גולמיים ולבשל בבית.

הקשת הוורודה - בשר בקר בתצורתו הגולמית: ההמלצה היא לא לצרוך יותר מ-300 גרם בשבוע בהכנה ביתית (לא בתצורת מוצרים מומלחים ומעובדים כמו נקניקים, נקניקיות, קבבים והמבורגרים מוכנים מראש).

בנפרד מהקשת ומתחתיה - מזונות שמומלץ להימנע מצריכתם: מדובר בעיקר במוצרים אולטרה-מעובדים (ממתקים, חטיפים, משקאות ממותקים, נקניקים, נקניקיות ומוצרי בשר בקר מעובד ועוד) הכוללים מרכיבים שתתקשו לאתר במטבח הביתי, כמו מיצוי רכיבי מזון, וכן תוספים תעשייתיים, כגון משפרי טעם וצבע או מרקם. מוצרים אלה בדרך כלל ארוזים, מוכנים לאכילה מידית או לאחר הכנה מינימלית (הוספת מים רותחים, חימום במיקרוגל וכד').

סלט פנצנלה

נניח את קרעי הלחם במחבת/ תבנית יחד עם שמן זית, מלח ואזוב.

נקפיץ קצרות במחבת/ נאפה בתנור בחום של 170 מעלות לעשר דקות בערך (עד שיזהיבו מעט ויקבלו מעטה פריך).

בצלחת גדולה/ קערה שטוחה נארגן בקומפוזיציה מאוזנת: עגבניות, בזיליקום, בצל, מוצרלה וקרעי הלחם המוזהבים .

לתוך צנצנת נכניס את מרכיבי הרוטב, נערבב היטב. נמזוג מעל הסלט. נטעם ונדייק תיבול.

לקרעי הלחם:

6 כפוסות לחם/ כחצי כיכר לחם (עדיף להציל לחם יבש לשימוש הזה) קרוע לחתיכות בגודל ביס

3 כפוסות שמן זית

מעט מלח

2 גבעולי אזוב טריים (רק העלים)

סלט:

3 עגבניות חתוכות לפלחים/ 2 חופנים של עגבניות שרי חצויות

צרור בזיליקום (רק עלים, ללא גבעולים)

בצל לבן/ סגול חתוך לפלחים דקים

פלפל שחור גרוס טרי/ פלפל חריף פרוס דק

2 כדורי מוצרלה גדולים קרועים לחתיכות בגודל ביס/ חבילה של כדורי מוצרלה קטנים/ לגרסה טבעונית: קוביות טופו

לרוטב:

4 כפוסות שמן זית

כף חומץ בלסמי

1/2 כפית מלח

כפית סומאק

סלט קינואה קייצי

נבשל את הקינואה: בסיר בינוני נרתיח שפע של מים (כמו לפסטה), נכניס את הקינואה לבישול של כשבע דקות. נסנן ונצנן.
בקערה גדולה נערבב את:
הקינואה המבושלת, עשבי התיבול הקצוצים, מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות, קליפה ומיץ לימון, שמן זית ומלח.
נערבב, נטעם ונדייק תיבול.

2 כוסות קינואה לבנה
חופן עלי נענע (ללא הגבעולים)
4 גבעולי בצל ירוק (כולל החלק הלבן)
4 מלפפונים גדולים
קליפה (מגוררת דק) ומיץ מלימון גדול
4 כפות שמן זית
מלח

סלט חסות, פירות ושקדים

עלים שלמים פריכים של חסה מסוגים שונים/ רוקט/ גבעולי בצל ירוק
פירות העונה פרוסים דק - אפרסק/ נקטרינה/ שזיף/ ענבים/ מלון
שקדים פרוסים קלויים

רוטב ויניגרט

כמויות לצנצנת בנפח 220 מ"ל (כמו של ממרחי פסטו קנויים)

לתוך צנצנת בינונית נמזוג חומץ כ-1/5 מנפח הצנצנת.
נמזוג מעל - שמן זית בכמות כפולה 2/5.
נוסיף 1/2 כפית מלח, 2 כפיות דבש/ סילאן, 2 כפיות טחינה
גולמית (בשביל לקבל רוטב עם מרקם קרמי, את הטעם לא נרגיש
כמעט).
נסגור טוב את המכסה וננער היטב עד שיתקבל מרקם אחיד וחלק.
נטעם.
אם עולה צורך - נוסיף עוד ממרכיבי הטעם עד שנגיע לאיזון
שנרצה .

חומץ תפוחים
שמן זית
מלח
דבש / סילאן
טחינה גולמית

סלט עדשים ובטטה

בסיר בינוני נשים את העדשים ונכסה בשפע של מים, נביא לרתיחה, ננמיך אש ונבשל עד לריכוך (בערך 20 דקות).

נחתוך את הבטטות לקוביות קטנות, נניח אותן במחבת רחבה יחד עם שמן זית, מלח, פרוסות דקות של ג'ינג'ר (ללא הקליפה) ושכבה דקה של מים. נסגור במכסה. ניתן להתבשל לחמש דקות. נפתח את המכסה ונניח להמשך ריכוך והזהבה.

נקלה את זרעי הדלעת (על מחבת יבשה) עד שיתחילו להשמיע צלילי פצפוף (כחמש דקות).

נוסיף את העדשים, הבטטות וזרעי הדלעת.

נוסיף קליפה ומיץ לימון, שמן זית.

נקצוץ את הכוסברה ונוסיף.

נערבב, נטעם ונדייק תיבול.

2 כוסות עדשים ירוקות/ שחורות
(ניתן גם להנביט בקלות ולהפוך למזינות עוד יותר)

2 בטטות בגודל בינוני

3 כפות שמן זית

2 ס"מ שורש ג'ינג'ר

צרור גדול של כוסברה

חופן זרעי דלעת

לתיבול:

קליפה (מגוררת דק) ומיץ מלימון
גדול

4 כפות שמן זית

מלח

טופו מתובל

נחתוך את הטופו לפרוסות בעובי 1/2 ס"מ/מקלות/קוביות בגודל ביס....

נערבב בקערה את תערובת מעניקי הטעם הרצויים, נשלב את הטופו החתוך, ניתן לו לשהות בהשריה ל(משך של חצי שעה עד יממה).

אם במחבת: נחמם מחבת, נמזוג מעט שמן זית, נניח את הטופו המתובל, ניתן לו להיצרב מצד אחד, נהפוך/נערבב וניתן לו עוד כמה רגעי צריבה.

אם בתנור: נחמם תנור לחום של 200 מעלות. נרפד תבנית בנייר אפייה, נניח את הטופו המתובל בשכבה אחת ונכניס אפייה 15-30 דקות (תלוי גודל בחתיכות ואופן התיבול) עד שיזהיבו ויגיעו למרקם לשביעו רצוננו.

נסיר מהאש/נוציא מהתנור, נסחט סחיטה קטנה לימון/תפוז.

נטעם ונדייק תיבול.

התאמות:

התאמה לכריך: נחתוך לפרוסות דקות ונצרוב (בתנור נוטה להתייבש אם לא נאכל מיד לאחר ההכנה).

התאמה לתבשיל/מוקפץ: לשילוב עם דגנים וירקות נחתוך לקוביות בגודל ביס

התאמה לנשנוש: נחתוך למקלות בעובי ס"מ בערך

תערובות מוכנות לתיבול מהיר:

תערובות תבלינים כמו: חווייג' למרק/תערובת טוסקנה/גראם מסאלה..)

ממרחים מוכנים כמו: פסטו/ממרח עגבניות מיובשות/טפאנד זיתים/לימון כבוש...

לחריפות: פלפל שחור/צ'ילי טרי/יבש....

קוביית טופו

שמן זית

סחיטת לימון/תפוז

השריות אהובות:

כף רוטב סויה

כפית פפריקה מעושנת

כפית שום גבישי

כפית חרדל

כפית סילאן

1/2 כפית מלח

כפית פפריקה

כפית כמון

כפית כורכום

1/2 כפית הל

כף רוטב סויה

כף סילאן

כפית שמן שומשום

כפית ג'ינג'ר מגורר

1/2 כפית מלח

כפית אורגנו טרי/מיובש

כף נענע טרייה/מיובשת

כף טימין טרי/מיובש

2 שיני שום פרוסות

כתומים אפויים

נחמם תנור לחום של 200-220 מעלות.

נרפד תבנית בנייר אפייה/ עלים גדולים אכילים (גפן/ תות/
מנגולד...), נפזר את הירקות בתבנית. נמזוג שמן זית, נתבל
במלח, פלפל שחור וצמחי תבלין טריים.

נערבב כך שייעטפו בשמן הזית ונארגן בגובה שווה בתבנית.

נכניס לאפייה בת 30-60 דקות (עד שיתרככו ויזהיבו, תלויה
בסוג הירק ובכמות).

בטטה/ דלעת/ דלורית

שלמות/ פרוסות עבה/ דק/
חתוכות לקוביות קטנות/
גדולות/ מקלות דקים/ עבים...

שמן זית

מלח, פלפל שחור

צמחי תבלין טריים (מררוה/
אורגנו/ אזוב/ רוזמרין..)

ירקות צלויים - בתחמיץ

נחמם תנור לחום של 200-230 מעלות (לפלפלים 230 מעלות, לחצילים וקישואים - 200 מעלות)
נרפד תבנית בנייר אפייה/ עלים גדולים אכילים (גפן/ תות/ מנגולד..), נניח עליה את הירקות (פלפלים - בשלמותם. חצילים וקישואים - פרוסים לרוחב בעובי של ס"מ בערך).
נכניס לתנור ל20 דקות, נוציא, נהפוך לצד שני (כך שיזכו לקלייה מכל הכיוונים) ונכניס ל10 דקות נוספות סערך (נדע להוציא כשיתרככו וישחימו).
נוציא לקערה (פלפלים - נסגור עם מכסה, מקל על הקילוף בהמשך, נניח להתקרר מעט. נקלף ונוציא את הגרעינים, נקרע בעדינות לרצועות בגודל ביס).
נוסיף את החומרים לתחמיץ.
נערבב, טעם ונדייק תיבול.
נעביר לצנצנת, נשמרים טובים במקרר לשבוע בערך.

6 פלפלים אדומים

/ 2 חצילים בגודל בינוני

/ 4 קישואים/ זוקיני בגודל בינוני

לתחמיץ:

3 כפות חומץ תפוחים/ בן יין

לבן/ אדום/ בלסמי/ מיץ

לימון/ ליים

מלח ופלפל

2 שיני שום קלופות פרוסות

כף עלי אורגנו/ נענע טריים/

מיובשים

ירקות וטופו מוקפצים

נחתוך את הירקות כל אחד. ת. בהתאם למבנה שלו. ה.
ובהתאם לחוויה הרצויה: מקלות/ פרוסות/ חצאי
פרוסות/ קוביות קטנות/ גדולות...

לטובת שמירה על פריכות, כל מרכיב צריך לקבל את
הזמן שלו לבד על המחבת.

במחבת גדולה, על אש גבוהה: נשים מעט שמן ונוסיף
את הירק/הטופו, ניתן לו לקבל מכה של חום בלי לגעת
בו (לדקה בערך), ואז נקפיץ מעט כך שיקבל צריבה גם
בצדדים אחרים. נעביר את הירק המוקפץ לכלי קיבול
(גדול מספיק שיכיל בהמשך את כל הירקות והטופו).
וכך הלאה עד שנקפיץ את כולם.

בהגשה - נפזר אגוזים קלויים, פלחי לימון כמה עלים
רעננים.

קישואים בצבעים שונים

פלפלים בצבעים שונים

חצילים

שעועית ירוקה/ לוביה.

+ טופו

שמן זית

מלח

טימין/אורגנו טרי

בהגשה:

+ פלחי לימון

+ בוטנים/ קשיו/ שקדים/ שומשום

+ כוסברה/ נענע/ בצל ירוק/

בזיליקום.....

טחינה גיוונים

בסיס: בקערה נניח טחינה גולמית לפי הכמות הרצויה לנו. נוסיף מעט לימון ומים, נערבב (נוח בעזרת מזלג) עד שהמים ייבלעו והמרקם שלה יתחיל להסמיך, נוסיף עוד מעט מים ונמשיך כך עד שנגיע למרקם המתאים לצורך - רוטב למזיגה או כמו מטבל/ממרח.

מלוחה מעט מלח.

גיוונים: שום קצוץ/ כורכום/ סומאק/ סלק מבושל טחון/ תערובת זעתר

עלי פטרוזיליה/ כוסברה/ בצל ירוק/ נענע קצוצים: אם נרצה מרקם חלק - נטחן בבלנדר. נטעם ונדייק תיבול.

מתוקה

חלבה: נוסיף דבש/ סילאן. שוקולד: נוסיף דבש/ סילאן ואבקת קקאו

שוקולד תפוז: נוסיף דבש/ סילאן ואבקת קקאו ובמקום מיץ הלימון – מיץ תפוז

טחינה
גולמית
מים
לימון

צזיקי

נקלף ונקצוץ/ נגרד את שיני השום.
נערבב אותן עם יוגורט, מלח, פלפל שחור ושמן זית.
נפרוס דק את הירוקים.
נוסיף, נערבב, נטעם ונדייק תיבול.

250 מ"ל יוגורט
מן החי (בקר/ כבשים/ עיזים)
/מן הצומח (שקדים/ סויה...)
2 שיני שום
מעט מלח, פלפל שחור
3 כפות שמן זית
2 גבעולי בצל ירוק/
חופן שמיר/ נענע

צ'ימיצ'ורי/ סלסה

נקצוץ עם סכין גדולה את הירוקים (כולל החלקים העדינים של הגבעולים, נוותר על החלקים העבים – אם הם במרקם קשיח).
נקצוץ גם את שיני השום והפלפל.
נוסיף מלח, חומץ/ לימון ושמן זית.
נערבב, נטעם ונדייק טעמים לפי היחסים הרצויים לנו (חריפות/ חמיצות/ מליחות דומיננטית).
נעביר לצנצנת ונאחסן בקירור.
טעים מיד, טעים עוד יותר אחרי שהות קצרה.
נשמר טוב וריחני כשלושה ימים במקרר.

צרור גדול של ירוקים (פטרוזיליה/
כוסברה/ בצל ירוק/ רוקט/ ריג'לה/
נענע... - מה שיש לנו בשפע לפי
העונה והמקום)
מעט מלח
כף אורגנו/ אזוב/ נענע מיובשים/
טריים
2-5 שיני שום
1/2 פלפל חריף/ מתוק
4 כפות חומץ (תפוחים/ בן יין לבן/
אדום)/ מיץ מ2 לימונים
4-6 כפות שמן זית

לגרסה פירותית:

נוסיף גם קוביות קטנות של פרי חמצמץ שזמין לנו:
חופן תותים/ שסקים/ ענבים/ שזיפים/ אפרסקים....

לגרסה חריפה:

נוסיף עוד פלפל חריף/ ג'ינג'ר קצוץ

פסטו

נניח במיכל של מעבד מזון את השקדים, נעבד עד שנגיע למרקם פירורי.

נוסיף את העלים, מלח ושום, נעבד.

נוסיף בהדרגה בערך 1/2 כוס שמן זית, תוך כדי פעולת המעבד, עד למרקם הרצוי.

נוסיף את הפרמזן (לגרסה טבעונית - נוותר עליה, הפסטו יהיה פחות עשיר בטעם אבל עדיין שלם), נעבד.

נטעם ונדייק תיבול.

נעביר לצנצנת, נכסה בשכבה דקה של שמן זית (מגנה עליו מפני קלקול), נשמר טוב במקרר כשבוע בערך.

אפשר גם להקפיא בצנצנות קטנות ולהוציא למקרר לפי קצב הצריכה המדויק, כך השפע יישמר לאורך זמן ועם מינימום בזבז.

כוס שקדים

(לטובת טעמים חזקים יותר - נכניס לקלייה קצרה בתנור, כעשר דקות בחום של 170 מעלות, למרבה הצער - מביאה לפגיעה בערכים תזונתיים...)

צרור גדול של עלי בזיליקום (ללא הגבעולים העבים, המרקם שלהם סיבי ומביא למרקם פחות מעודן).

חצי כפית מלח בערך

שן שום

1/2 כוס שמן זית

1/2 כוס גבינת פרמזן מגוררת

(לגרסה טבעונית - בלעדיה)

סחוג

נחתוך את העוקץ של הפלפלים (אפשר גם לפתוח ולהוציא את הגרעינים והשדרה הלבנה, כך שנקבל סחוג פחות חריף ועם מרקם חלק יותר), נחתוך לחתיכות בגודל 2-3 ס"מ (כך שיהיה למעבד המזון קל לטחון). שווה לעבוד עם כפפות כדי להימנע מהתחושה השורפת שנגרמת מהמגע עם הפלפלים.

נחתוך גם את צרור הכוסברה לחתיכות בגודל 2-3 ס"מ, נקלף את שיני השום, נקלף עם קולפן את קליפת הלימון/הליים ואז נסחט את המיץ שלו פנימה.

נניח במעבד מזון את כל החומרים ונעבד עד שנגיע למרקם אחיד.

נטעם ונדייק תיבול.

נעביר לצנצנת, נכסה בשכבה דקה של שמן זית. נשמר טוב במקרר לשבועיים בערך.

10 פלפלים חריפים (ירוקים/אדומים)

כפית מלח

כפית כמון

1/2 כפית הל

רצועת קליפה מחצי לימון/ליים (החלק החיצוני ללא הציפה)

3 כפות שמן זית

רוטב עגבניות - טריות

נגרר את העגבניות בפומפייה (עם חורים גדולים).
נוסיף את שמן הזית, המלח והתבלינים.
נטעם ונדייק תיבול.

1 ק"ג עגבניות טריות בשלות
3 כפות שמן זית
מלח, פלפל שחור
כפית עלי אורגנו/ נענע
טריים/ מיובשים

רוטב עגבניות - מבושלות

ניקח סיר רחב/ מחבת גבוהה, נמזוג שמן זית, נוסיף את
העגבניות, ניתן להן להיטגן עד שיתחילו להזהיב ולהפיץ ריח
מתקתק (5-10 דקות). נוסיף תבלינים אהובים.
נניח לשתי דקות בישול לאיחוד טעמים, נסיר מהאש.
כדי להגיע למרקם חלק - נטחן בבלנדר.
מושלם לפיצה, פסטה, טבילה עם לחם...
שווה להכין כמות גדולה בעונה, לאחסן בצננות, לשמור
במקפיא, להוציא לשימוש בכל פעם שעולה צורך.

1 ק"ג עגבניות טריות בשלות
חתוכות לקוביות
3 כפות שמן זית
מלח, פלפל שחור
1-2 שיני שום קלופות פרוסות/
חופן עלי בזיליקום/ כפית עלי
אורגנו טריים/ מיובשים

רוטב עגבניות - אפויות

נחמם תנור לחום של 230 מעלות.
נרפד תבנית בנייר אפייה, נניח את העגבניות (אפשר עם
הגבעולים), נוסיף שמן זית ותבלינים, נכניס לאפייה של 20-30
דקות (עד שישחימו ויתרככו).
נוסיף את החומץ, נטעם ונדייק תיבול.

1 ק"ג עגבניות שרי רכות,
שווה לשלב מגוון זנים
3 כפות שמן זית
מלח, פלפל שחור
כמה ענפי טימין/ רוזמרין/
מרווה/ אורבנו/ אזוב
2 כפות חומץ (תפוחים/
בלסמי/ בן יין אדום/ לבן....)

ממרח חומוס

נשטוף את הגרגרים, נניח בסיר גדול, נכסה במים, נוסיף סודה לשתייה. נביא לרתיחה, נסיר את הקצף שנוצר למעלה, נסגור את המכסה ונשאיר לבישול של שעה - שעתיים (נדע שמוכנים כשיהפכו לרכים מאוד. זה משתנה לפי הזן של גרגרי החומוס, משך ההשריה, עוצמת האש...אין מה לחשוש מיותר מדי זמן, רק מפחות מדי זמן). נסנן. (גרסה מזורזת: לקנות גרגרים מבושלים קפואים או בקופסאות שימורים)

בקערה נפרדת נכין טחינה: נמזוג מיץ לימון ו1/4 כוס מים לטחינה הגולמית. אם יש צורך נוסיף עוד מעט מים. נערבב עד שנגיע לצבע בהיר ומרקם חלק בסמיכות של יוגורט.

במיכל מעבד מזון / או בקנקן (אם אין מעבד מזון- נתפשר על בלנדר מוט) נניח את גרגרי החומוס המבושלים, הטחינה המוכנה, שום, מלח ושמן זית, נטחן קצת, נעבד עד למרקם הרצוי (חלק לגמרי / מעט גרגרי) נטעם ונדייק תיבול.

2 כוסות גרגרי חומוס*
מושרים ללילה / יממה
בקערה גדולה עם שפע של
מים

כפית סודה לשתייה

חצי כוס טחינה גולמית
רבע כוס מיץ לימון סחוט טרי
1/4-1/2 כוס מים

2 שיני שום קלופות

1-1/2 כפית מלח

2 כפות שמן זית

*יש זנים רבים של חומוס -
לממרח חומוס נעדיף זנים עם
קליפה דקה יותר כמו "הדס",
"בולגרי". נקפיד על גרגרים
טריים - אם הם לא טריים
ושכבו בסופר יותר מדי זמן -
יהיה להם מאוד קשה
להתרכך ולנו מאוד קשה
לעכל אותם). כדאי לרכוש
אותם בחנויות תבלינים
וקטניות שיש בהן תחלופה
מהירה.

כדי להנות מחוויית חומוס כמו בחומוסייה טובה:

שווה לשמור קצת גרגרים מבושלים בצד. להכין צלחת חומוס אישית לכל אחד. עם 2 כפות ממרח חומוס שמרחנו בסיבוב יפה, להניח כף גרגרי חומוס, לתבל במעט שמן זית, כמון ו/או פפריקה, סחיטת לימון, פטרוזיליה קצוצה (לאמיצים.ות):

ולנגב: מנה שהיא ארוחה שלמה מזינה - חלבון, שומן, פחמימה ואם לצד הפיתה נגיש גם פלחי עגבנייה, \ מקלות מלפפון, גזר, קולורבי - קיבלנו עוד ויטמינים וסיבים.

ממרחי דלעות/ בטטות

נחמם תנור לחום של 180 מעלות. נרפד תבנית בנייר אפייה/ עלים גדולים אכילים (גפן/ תות/ מנגולד..),

נניח את הכתומות בקליפתן שתשמור עליהן - דלעות/ דלוריות/ בטטות (אם חתיכה מדלעת גדולה, נעטוף את החתיכה כך שתתרכך מבלי להיחרך) ונכניס לאפייה בת 30-40 דקות עד שיהיו רכות לגמרי מבפנים.

נוציא, נחלץ מהקליפה ונמעך למחית (בעזרת מזלג או מועך פירה).

נעביר לקערה ונוסיף את מעשירי הטעמים.

אם נבחר בסגנון הטריפולטאי - נעמיד מחבת קטנה ונפתח את השום והתבלינים עם שמן הזית לכמה רגעים.

נטעם ונדייק תיבול.

נאחסן בצנצנת, נשמרים טובים במקרר לשלושה ימים בערך.

כתומות:

חתיכת דלעת (1 ק"ג בערך)/
3 דלעות ערמונים/ 2 דלוריות/
3 בטטות בינוניות...

בסגנון טריפולטאי (כמו צ'ירשי):

2 כפות שמן זית

2 שיני שום קצוצות

כפית פפריקה מתוקה

כפית קימל טחון

כפית כמון טחון

מיץ מלימון אחד

בסגנון אסייתי:

קליפה מגוררת ומיץ מליים
אחד

כף רוטב סויה

כף שמן זית

כפית שמן שומשום

צ'ילי קצוץ

2 ס"מ ג'ינג'ר טרי מקולף
ומגורר

מקלות לחם/ קרוטונים/ ברוסקטות

נחמם תנור ל180 מעלות.
נחתוך את הלחם למקלות/ קוביות/ פרוסות. בגודל שיתאים ביותר לארוחה הספציפית.
נניח על תבנית מרופדת נייר אפייה, נתבל במעט שמן זית, מלח ותבלינים.
נכניס לאפייה בת 15 דקות בערך (עד שיהפכו פריכים וזהובים).
למקלות: נכין מטבל טעים לטבילה
לקרוטונים: נשלב בסלט/ מרק
לברוסקטות: נרכיב קומבינציה מאוזנת ומעניינת של ממרחים וירקות/ ירקים/ פירות טריים

פרוסות לחם (עדיפות יבש שהיה בדרך לפח)

מעט שמן זית

מעט מלח

תיבול:

צמחי תבלין טריים: עלים שלמים/
קוצים של רוזמרין/ טימין/
אורגנו....

מיובשים ותערובות: תערובת
זעתר/ פפריקה מעושנת/ אבקת
שום/ כמון...

ברוסקטות

+ ממרחים:

פסטו/ צזיקי/ צ'ימיצ'ורי/ טחינה/ עגבניות....

קטניות: שעועית לבנה/ חומס/ אפונה...

+ ירקות צלויים עם שמן זית וצמחי תבלין (צרובים במחבת/ אפויים)

קיץ סתיו: עגבניות/ קישואים/ חצילים/ פלפלים/ דלעות/ בטטות/ תירס....

חורף אביב: תפוח אדמה/ גזר/ סלרי/ סלק/ לפת/ בצל/ כרישה/כרובית/ כרוב/ ברוקולי/ תרמילי אפונה שלג/ גינה/ פול/ שומר/ קולורבי....

+ ירקות ופירות טריים פרוסים דק:

קיץ סתיו: מלפפונים, עגבניות זנים שונים, פלפלים/ מלון/ אפרסק/ שזיף/ ענבים/ תאנים....

חורף אביב: גזר/ סלרי/ סלק/ לפת/ בצל/ כרישה/כרובית/ כרוב/ ברוקולי/ תרמילי אפונה שלג/ גינה/ פול/ שומר/ קולורבי / אבוקדו/ תותים/ פירות הדר...

+ עלים מרעננים שלמים או פרוסים:

נענע/ כוסברה/ בצל ירוק/ רוקט/ חסה/ ריג'לה...

+ טופו/ גבינה קשה צרובה/ בפרוסות דקות (חלומי/ פרמז'ן/ קשקבל...)

+ אגוזים קלויים קצוצים

+ מעט מלח, פלפל שחור, חומץ בלסמי, שמן זית, קליפת ליים מגוררת...

כדורי "שוקולד" בקערה אחת, בלי אפייה

כדי לאפשר לכל הילדי.ות להתנסות בהכנה (עדיף בקבוצות של 10 ילדים.ות בכל סבב, כי מצריך תיווך), נוכל לחלק לכל ילד.ה קערת מרק, נחתוך את חבילת התמרים ל10 חתיכות קטנות, נחלק אחת לכל ילד.ה.

נזמין להיות בלשים.ות, למשש את התמרים ולוודא שלא נותרו בהם שאריות של חרצנים (שימו לב לרוב נמצא שאריות דקות קשיחות).

נוסיף לכל ילד.ה כף חמאת בוטנים/ טחינה/ שקדיה.

עם הידיים נתחיל לערבב, בהתחלה נראה כאילו הם לא יכולים להתחבר, אבל עם המשך הלישה - הם יהפכו לתערובת אחידה, חלקה ונוחה לעבודה (כמעט במרקם של בצק משחק).

(נפוץ שילדים.ות לא מתחברים לתמרים בהתחלה, הצבע והמרקם מרתיעים. נזמין להתנסות ונספר שתוך כדי הלישה והחיבור בין התמרים לחמאת הבוטנים מתקבל טעם ומרקם אחר שמזכיר חטיפים תעשייתיים אהובים (שיטעמו ויאמרו מה מזכיר להן.ם: טוויקס, במבה, טעמי...). נוכל להסב את תשומת הלב למתיקות החזקה של התמר ונספר כמה היא בריאה כשמגיעה אלינו ישר מהטבע כמעט ללא עיבוד.

נוסיף אבקת קקאו ו/או קליפת פרי הדר מגוררת (השכבה החיצונית הדקה, ללא הלבן)

נוסיף לכל ילד.ה 2-3 כפות של פצפוצי אורז מלא, נעבד עם הידיים עד שייטמעו בתערובת (נוסיף להם עוד עד שנגיע למרקם פריך, ונתרחק מהדביקות שהתחלנו איתה)

נגלגל לכדורים קטנים, נכניס לסיבוב ציפוי בקעריית עם קוקוס טחון.

נאכל מיד או נעביר לאחסון במיכל סגור בקירור (במקפיא יכול להישמר לחודשים טובים).

500 גרם תמרים מגולענים ומעוכים (100% תמרים, חבילת ואקום, לא ממרח תמרים)

300 גרם חמאת בוטנים (100% בוטנים)

או טחינה גולמית/ שקדיה

4 כוסות של פצפוצי אורז מלא (ללא תוספות סוכר ומלח)

4-6 כפות אבקת קקאו

לציפוי:

קוקוס טחון

קראמבל

נרפד תבנית תנור בנייר אפייה.
נחמם תנור לחום של 170 מעלות.
בקערה בינונית: נערבב את היבשים. נוסיף את הרטובים.
נערבב עד שהתערובת תגיע למרקם של פירורים רטובים.
נניח את הפירורים הרטובים על התבנית המרופדת ונפזר
בשכבה בגובה אחיד.
נכניס לאפייה בת 20-30 דקות (עד שיזהיבו). נצנן ונאחסן בכלי
אטום או נשתמש להרכבת קינוח שכבות חגיגי.

יבשים

2 כוסות קמח כוסמין
(גרסה ללא גלוטן: כוס קמח
כוסמת וכוס קמח שקדים)
(אפשרות מצמב"זת יותר):
להחליף את הקמח בלחם
יבש, לטחון אותו לפירורים
במעבד מזון/ לפורר עם
הידיים)
2 כפות סוכר חום
קורט מלח

מצמב"זת: צמצום בזבז מזון.
אודות בזבז מזון: כשליש מהמזון המיוצר בעולם נזרק לפח או לא נאכל.
גם בישראל הנתונים דומים, ולפי דו"ח אובדן המזון של ארגון לקט ישראל
והמשרד להגנת הסביבה כ-2.5 מיליון טון מזון נזרקים בשנה - כ-35%
מהיקף ייצור המזון המקומי בישראל. כל יום, מזון במשקל של 6000-
7000 מכוניות פשוט נזרק לפח.

רטובים

1/2 כוס שמן זית
3 כפות דבש/ סילאן

הרכבת קינוח שכבות חגיגי

שכבה פירורית זהובה: הקראמבל שלנו
שכבה קרמית לבנה: יוגורט/ שמנת מתוקה/ חמוצה (מן החי/ מן הצומח) מוקצפים עם מעט דבש/
סילאן/ סוכר או פודינג טבעוני (מתכון נפרד בהמשך)
שכבה פירורית צבעונית: לפי העונה - פירות חתוכים לקוביות/ פרוסות
*יש פירות שכדאי להקפיץ מעט במחבת עם שמן זית וממתיק (תפוחים, אגסים, בננות, שזיפים,
אפרסקים) - כדי להעצים טעמים ולשמור על הצבע (הפירות האלו מתחילים לקבל צבע חום לאחר
החיתוך).
אפשר לטחון חלק מהפירות (הטריים או המוקפצים) - לרוטב חלק ולקבל עוד מרקם עוטף מחבר לכל
הקינוח
+ כמה עלי נענע ישר מהאדנית - להעשרה בצבע, טעם וריח מרעננים.

פירות מוקפצים

נחתוך לפרוסות או קוביות, נחמם מחבת, נמזוג שכבה דקה של שמן זית.

נוסיף את הפירות ומעשירי הטעמים, נניח להם להיצרב, יבלוט ריח חזק מתוק באוויר, הנוזלים יתאדו (כמה דקות קצרות - הקפצה, לא בישול ארוך כמו ריבה)

נאחסן בצנצנת/ נאכל ישר – שווה לשלב עם יוגורט וגרנולה למשל.

אפשרות של רוטב פירות:

נצנן מעט ונטחן בבלנדר עד שנגיע למרקם חלק (עובד גם עם בלנדר מוט). נאחסן בצנצנת בקירור (חיי מדף קצרים יחסית לריבה, כי ללא סוכר שמשמש כחומר משמר וללא בישול ארוך.

אם נרצה לשמור לכל השנה - נכניס להקפאה.

פירות העונה

שמן זית

מעשירי טעמים:

סרט קליפה של לימון/ ליים/ תפוז/
מקל קינמון/ גבעול לואיזה/ עשב
לימון/ 2 פרוסות ג'ינג'ר...

ממתיק – אם עולה צורך:

מעט סוכר לקירמול/ דבש/ סילאן/
אגבה/ מייפל....

ריבה/ סירופ פירות

מתכון העושה שימוש בסוכר לבן - לרוב אינו נכנס למטבח מקדם בריאות וקיימות. במקרה הזה הוחרג כי מקדם מטרות אחרות חשובות בכיוון הקיימות: צמצום בזבז מזון - שימור השפע אל מחוץ לעונה ועידוד הכנה משותפת תוצרת בית:

בסיר גדול ורחב: נניח את הפירות (ללא גרעין/ גלעין וחתוכים לגודל הרצוי/ טחונים), יחד עם סוכר ומיץ לימון. נביא לרתיחה. ננמיך את האש ונניח להתבשל עד שתתחיל להסמיך. בעזרת כף עץ, נערבב מדי פעם כדי למנוע חריכה באזורים הקרובים לאש.
אם סירופ: נבשל עד שנגיע לסמיכות של סירופ.

אם ריבה: שיטת הסבתות לבדיקת נקודת הקרישה המדויקת -
נכניס צלחת קטנה למקפיא. לקראת סוף הבישול (כשהריבה הופכת סמיכה יותר) - נוציא את הצלחת מהמקפיא, נניח עליה מעט מהריבה, נעביר את כף העץ במרכז - אם השביל שיצרנו נשאר _ ולא נסגר) - סימן שזה הרגע לעצור את הבישול (המגע עם הצלחת הקרה מדמה את המרקם שתגיע אליו לכשתתקרר).

נעביר את הריבה המוכנה (בעודה חמה) לצנצנות נקיות. נמלא אותן עד למעלה (אם יישאר חלל ריק עשויים להתפתח חיידקים שיגרמו לריבה להתקלקל). נניח אותן הפוכות ליצירת ואקום. כשיתקררו נעביר לאחסון בארון או מקום חשוך (למניעת תהליכי חימצון וריאקציות כימיות המזרזות באור השמש), כך יוכלו להישמר טובות לזמן ארוך. כל צנצנת שנפתח (נחשפת לכניסת חיידקים) נאחסן במקרר.

1 ק"ג פירות בשלים
מאוד (מה שיש לנו
בשפע לפי העונה
והמקום, עדיפות לפירות
בדרך לפח)

200-500 גרם סוכר
(תלוי במתיקות הפרי/
במשך הזמן שנרצה
לשמר)
מיץ מלימון אחד

טעמים להעשיר בהם:
פרוסות ג'ינג'ר / כמה
עלי לואיזה/ עשב לימון/
גרניום לימוני/ זוטה...

אם ריכוז הסוכר המוסף גבוה - ניתן לשמור ללא קירור למשך חודשים
רבים. אם נמוך - מנטב לשמור בקירור ולצרוך תוך שבוע - שבועיים.

פודינג

עם בישול:

בסיר בינוני נניח ונערבב את כל המרכיבים. נביא לרתיחה. נערבב בעזרת מטרפה (לפירוק הגושים שנוטים להיווצר ולמניעת חריכה בקצוות), נמשיך לבשל עד שהנוזל יתחיל להסמיך (לוקח כ-2-5 דקות, תלוי בגודל הסיר, עוצמת האש וסוג המסמיר).
נטעם ונדייק תיבול.

נעביר לכלי זכוכית גדול / זכוכית קטנים למנות אישיות. נכניס לקירור של שעתיים לפחות (מוטב ללילה).

ללא בישול - השרייה:

בקערה נניח ונערבב את כל המרכיבים. נטעם ונדייק תיבול. נעביר לכלי זכוכית גדול / זכוכית קטנים למנות אישיות. נכניס לקירור של שעתיים לפחות (מוטב ללילה).

שווה לחבר בהגשה עם:

קוביות פירות טריים/ ריבה/ סירופ פירות....
גרנולה/ עוגיות מפוררות/ קראמבל/ אגוזים קלויים קצוצים...

2 כוסות חלב (מן הצומח/ מן החי)

או כדי שיהיה קרמי יותר - נחליף בכוס אחת של: קרם קוקוס/ שמנת מתוקה

תוספות טעם ומרקם:

3 כפות חמאת בוטנים/ טחינה גולמית/ שקדיה....

3 כפות אבקת קקאו/ כפית תמצית וניל/ כפית אבקת קינמון/ קליפה מגוררת מלימון/ ליים/ תפוז/ גבעול לואיזה/ עשב לימון/ 2 פרוסות ג'ינג'ר/ 2 כפות אספרסו....

ממתקים:

2-6 כפות סוכר/ דבש/ סילאן/ אגבה/ מייפל...

מסמיכים:

מצריך בישול:

למרקם קרמי - עמילן תירס / עמילן טפיוקה: 3 כפות

למרקם יציב כמו ג'לי - אגר אגר: אם אבקה - 2 כפיות. אם שבבים - 2 כפות.

לא מצריך בישול:

מצריך השרייה של שעה לפחות:

1/2 כוס זרעי צ'יה

גלידת פירות

כדי להגיע למרקם של גלידה (ולא שייק פירות) קרמי ושמנתי מבלי להשתמש בשמנת/ ביצים ומכונת גלידה, נצטרך לבחור בפירות הספציפיים בעלי מרקם מתאים למשימה: בננה/ מנגו/ אפרסמון/ אבוקדו (כן!).

מצוין להשתמש בפירות האלו כשהם במצב מאוד בשל, רגע לפני שנחשוב לזרוק אותם. נציל אותם - נסיר את הקליפה, נחתוך לקוביות/ פרוסות (בגודל שיאפשר למעבד המזון להפוך אותן לגלידה במהירות ומבלי לחמם אותם מדי), נעביר לקופסה ונאחסן במקפיא .

כשנרצה גלידה - נשלוף קופסה מהמקפיא, נרוקן למעבד מזון (לא בלנדר, כי הוא צריך תערובת נוזלית יותר כדי לטחון חלק). אם נרצה תוספות - נשלב גם אותן. נעבד לדקותיים עד שנגיע למרקם חלק בסמיכות של גלידה.

נטעם ונדייק תיבול - אם יעלה צורך נוסיף ממתיק אהוב.

נאכל מיד (לא נותרת יציבה כמו גלידה תעשייתית, במהרה הופכת נוזלית). ואם תישאר לנו יותר ממה שנאכל מיד - שווה להעביר לתבנית קרח, להכניס למקפיא ולהוציא אחת אחת כמו גלידוניות (בהקפאה ממושכת המרקם הקרמי נעלם, הופכת יותר קרחית ואז קשה להוציא ממנה).

בסיס: 2 כוסות של

בננה/ מנגו/ אפרסמון/ אבוקדו
(מפתיע כמה שמתאים)

חתוכים. ות וקפואים. ות

תוספות:

פירות במרקם אחר לטובת שינוי

טעם וצבע – גם קפואים מראש (עד 1/2 כוס, כדי לא לפגוע במרקם הקרמי - פירות יער/ תותי שדה/ תותי עץ/ מלון/ אפרסק/ שזיף/ משמש/ תאנה/ סברס/ פסיפלורה....

כמה עלי נענע/ קליפה מגוררת מלימון/ ליים/ תפוז/ 1 ס"מ של שורש ג'ינג'ר מקולף....

חמאות אגוזים/ זרעים: 2 כפות
חמאת בוטנים/ טחינה גולמית/ שקדיה....

מרחוק: 2 כפות אבקת קקאו/ כפית
תמצית וניל/ 2 כפות אספרסו/ כפית קפה נמס/ כפית קינמון/ חצי כפית הל/

/ תוספות מתיקות לפי צורך: 2
כפות סילאן/ מייפל/ אגבה/ ריבת פירות תוצרת בית....

תוספת חמיצות לפי צורך: 2-3
כפות יוגורט מן הצומח/ מן החי/ מיץ לימון/ ליים/ תפוז/ אשכולית..

/ בסיום פעולת העיבוד:

חופן אגוזים/ שקדים/ בוטנים קלויים ו/ קצוצים/ שברי שוקולד/ פולי קקאו/ קוקוס/ גרנולה תוצרת בית....

לדר

ננקה את הפירות מעלים/ גרעינים/ קליפות (רק מפירות עם קליפה עבה כמו מנגו). נחתוך לגודל שיהיה קל לטחון. נעביר למעבד מזון/ בלנדר/ בלנדר מוט: נטחן את הפירות. אם יש שאריות חתיכות של קליפות במרקם גס, נעביר את הנוזל דרך מסננת.

נטעם ונחליט אם חסר איזה טעם כדי להגיע לאיזון טעמים (במהלך האפייה הפכו הטעמים מרוכזים יותר, אבל לפי האיזון ההתחלתי – לכן כדאי להתחיל את האפייה באיזון).

נכין 2 תבניות תנור מרופדות נייר אפייה. נמזוג מחצית ממחית הפירות לכל תבנית (תלוי באיזה פרי, כמה פחת יש לו, כדי להבין את הכמות ההכרחית בשביל לקבל יריעת לדר בעובי נגיס שמזכיר חמצוצים - נצטרך כשתי כוסות של מחית פרי על כל מגש (כלומר ליטר אחד של מחית פרי (4 כוסות של 250 מ"ל) כשניגש להכין לדר (לא שווה להפעיל תנור ל-2-4 שעות בשביל תבנית אחת....)).

נשטח את מחית הפירות על גבי שתי התבניות, לגובה אחיד ופני שטח חלקים.

נחמם את התנור לחום של 90 מעלות במצב טורבו ונכניס לייבוש בן 2-4 שעות (תלוי באופי התנור/ ריכוז הנוזלים והסוכרים בפרי...).

נעצור כשיגיעו למרקם שרצינו (חשוב שיתייבשו לגמרי אך עדיין ישמרו על קשר ברור לצבע ולטעם של הפרי עצמו). לעיתים קורה שהשוליים מתייבשים ראשונים, בעוד שהאזורים הקרובים למרכז נותרים רטובים, אז נוציא, נקרר רגע, נגזור את השוליים ונחזיר את המרכז לייבוש נוסף. בקיץ, נוציא לייבוש בשמש, בדרך המסורתית והחסכונית.

נגזור עם מספריים לצורות שנרצה ונאחסן בכלי אטום. נשמר טוב לחודשים - לרוב נגמר הרבה קודם.

1-2 ק"ג פירות בשלים מאוד (מה שיש לנו בשפע לפי העונה והמקום, עדיפות לפירות בדרך לפח)

אם מתוק מדי: נאזן עם מעט מיץ לימון

אם חמצמץ: נאזן עם מעט סילאן/ דבש

*יש פירות שמאוד מתאימים להכנת הדר (תותים, פטל, שזיפים, אפרסקים, משמשים...) כי יש בהם גם מתיקות וגם חמיצות, והמרקם שלהם מאוד בשרני.

ויש פירות שדי מתאימים לזה (בננות, תפוחי עץ, מנגו...) כך שאם פתאום יש לנו הרבה מהם ונרצה להכין מהם משהו שיוכל להישמר להרבה זמן ולהציל אותם מלהירקב – נלך על זה, טעם לחלק מהא.נשים.

ויש פירות שלחלוטין לא מתאימים לזה (אבטיח, מלון...) כי יש בהם יותר מדי נוזלים וכי הם מפתחים טעם לא נעים כשעוברים חימום - אז אותם עדיף פשוט לאכול כמו שהם.