המשרד להגנת הסביבה

الوزارة لحماية البيئة

Israel Ministry of Environmental Protection

מבשלים Meatless monday

יום שני ללא בשר

24 מנות טעימות לכל המשפחה

תוכן עניינים

הקדמה/ צוות תזונאיות התכנית עמוד 3

איך יום בשבוע מציל את העולם? עמוד 4

מהי תזונה בריאה? עמוד 6

הקטניות – מזון טעים ובריא במחיר שווה לכל נפש! עמוד 8

מתכונים מנצחים מהצומח

שווארמה טופו עמוד 10

קציצות עדשים וקישואים עמוד 11

בולונז צמחי עמוד 12

לזניה עמוד 13

קוסקוס עם תבשיל ירקות עשיר עמוד 14

מרק כתום עם פינוק זעתר עמוד 15

שיפודי ירקות על פירה שעועית לבנה עמוד 16

שניצלוני תירס אפויים עמוד 18

פלפלים ממולאים במג'דרה עמוד 20

סמבוסק אפוי עמוד 22

אורז עם עדשים וירקות עמוד 23

נזיד שעועית עמוד 24

אצבעות שניצל טופו עמוד 25

טופו בטעם פיצה עמוד 26

פסטה ברוטב עשיר עמוד 27

בורגר שעועית שחורה ופטריות עמוד 28

חומוס בבצל וצימוקים עמוד 29

ואם אין לי זמן ממש לבשל? עמוד 30

מבשלים Meatless monday יום שני ללא בשר

המתכונאים

- כרם אביטל veg.co.il
- מימי אבישי simply-vegetarian.com
- יוספה בן כהן yovegan.co.il
- ענת לבל teimonet.co.il
- גלי לופו אלטרץ cookingcoach.co.il
- נופר יונאי tivonim-blog.co.il
- איתי פרקש kitchenstudio.co.il
- עדי שפירא adishapira.co.il

תודה מיוחדת למתנדבות ולמתנדבים הרבים שהציעו מתכונים, בישלו, נתנו משוב ועזרו לנו לבחור את מקבץ המתכונים המנצח שלפניכם

ניהול הפרויקט והתוכן: אור בנימין, מנהלת הפעילות, עמותת יום שני ללא בשר ◆ מידע תזונתי: כרם אביטל, דיאטנית קלינית ◆ ייעוץ קולינרי: שפית יוספה בן כהן ◆ רכזת הפרויקט: מימי פלדמן אבישי, מתנדבת עמותת יום שני ללא בשר ◆ עריכה גרפית ועיצוב: מירי דהאן ◆ עריכה: רוני רבינוביץ ◆ צילום: רויטל טופיול ◆ סטיילינג: ענת לבל ◆ כל הזכויות שמורות

המשרד להגנת הסביבה
الوزارة لحماية البيئة
Israel Ministry of Environmental Protection

מרכז הדבסות מסחריות מקבוצת ידיעות אחרונות

שלום רב,

אנו שמחות להגיש לכם חוברת מתכונים הכוללת מאכלים בריאים וטעימים מהצומח, לכל המשפחה. המתכונים בחוברת הם קלים ומהירים להכנה, ממוצרים זולים ופשוטים שאפשר למצוא כמעט בכל סופר.

משרד הבריאות ממליץ כיום על "תזונה ים תיכונית", המבוססת על שילוב בתפריט של יותר מזונות מן הצומח ופחות מזונות מהחי. תזונה ים תיכונית יכולה לסייע במניעת מחלות לב, סוכרת, סוגים שונים של סרטן ומחלות נוספות.

נתוני משרד הבריאות מראים כי מרבית הילדים (וגם המבוגרים) אינם צורכים מספיק סיבים תזונתיים בהתאם לקצובה היומית המומלצת, מפני שאינם צורכים מספיק ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים – מזונות בריאים ומזינים במיוחד, המכילים גם ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון רבי עוצמה, החיוניים לאורח חיים בריא. מספרות המחקר בתחום עולה שככל שנחשפים למזון בריא בגיל צעיר יותר, כך גדל הסיכוי שנמשיך לאכול בצורה מאוזנת ובריאה גם בגיל מבוגר יותר. לפיכך, ישנה חשיבות מיוחדת להטמעת הרגלי תזונה בריאה בגיל צעיר.

כדאי גם לדעת שתעשיות המזון מן החי מהוות גורם מרכזי למשבר האקלים, לבירוא יערות, לזיהום האוקיינוסים, לאובדן משאבי מים וקרקע ולפגיעה בחיות בר. לכן, האו"ם וארגוני סביבה רבים בארץ ובעולם ממליצים על הפחתה בייצור ובצריכה של מזון מן החי. גם משרד החינוך נרתם לנושא, והכניס הנחיות להגיש בצהרונים יום צמחוני מדי שבוע, וכן המלצות לעסוק עם התלמידים בתזונה בת-קיימא המבוססת על יותר מזונות מהצומח.

בחוברת זו נראה בין השאר איך אפשר להפוך קטניות למנה עיקרית שתשתלב בתפריט השבועי, וניתן טיפים וקיצורי דרך לבישול מנות מזינות וטעימות. הקפדנו על כך שהמנות העיקריות המוצעות לכם בחוברת מכילות חלבון באיכות גבוהה, ברזל, ואבץ בכמויות נאותות המתאימות גם לגדילה והתפתחות של ילדים ובני נוער.

אם קיבלתם את החוברת כחלק מפעילות חינוכית בבתי הספר, אנחנו מקוות שחוברת זו תסייע לכם גם במציאת מתכון להתנסות בהכנה משפחתית משותפת של מאכל טעים ובריא מהצומח עבור הפעילות בביתה, וגם לשימוש השוטף במטבח. זה חשוב לבריאות שלכם ושל בני משפחתכם, וכמובן כדי לשמור על העולם היפה שלנו.

בתיאבון!

ליהי יפה, נופר פלטי,
כרם אביטל, בת-אל באר
תזונאיות קלינית

למידע נוסף:

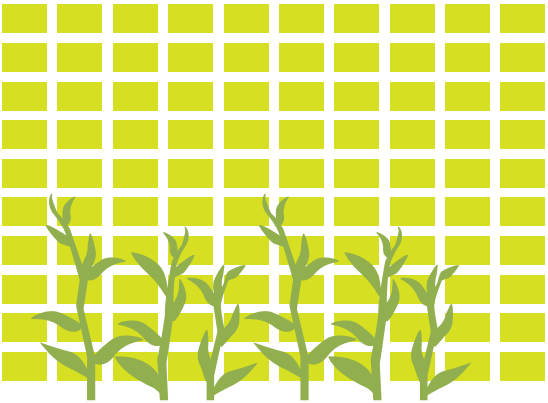
meatlessmonday.co.il

beans.co.il

teavon.co.il

איך יום בשבוע מציל את העולם?

מה שאנחנו בוחרים לאכול משפיע לא רק על הבריאות שלנו אלא גם על בריאות העולם שסביבנו. תעשיית הבשר תורמת משמעותית להתחממות הגלובלית, לזיהום מקורות מים וקרקע, לכריתת יערות גשם ולהכחדת מיני בעלי חיים. אם נצמצם את כמות המוצרים מן החי שאנחנו צורכים – אפילו רק למשך יום אחד בשבוע – נצמצם את המחיר הסביבתי שכולנו משלמים.



שטח בגודל

100

מגרשי פוטבול

נכרת בכל שעה

כדי לפנות שטח למרעה או לגידול סויה להאבסת בקר

מהי תזונה בת־קיימא?

תזונה שלתהליך ייצורה השפעה סביבתית נמוכה יותר
(לדוגמה, בזיהום הסביבה ובכמות המשאבים הנדרשים),
והיא תורמת לאורח חיים בריא ולביטחון תזונתי,
הן בהווה והן בעתיד – למען הדורות הבאים.

תעשיית המזון
מהחי מנצלת
33%
מהשטח היבשתי
של כדור הארץ

לייצור המבורגר בקר
במשקל
150
גרם
נדרשים
2,350
ליטר מים, בדומה
למקלחת של 4 שעות

70%
מיערות האמזונס שנכרתים,
נכרתים לצורך מרעה או גידול מזון
לבעלי חיים בתעשיית המזון מן החי

צילום: Shutterstock/ASAP Creative

מהי תזונה בריאה?

גופי בריאות מכל רחבי העולם, ובראשם ארגון הבריאות העולמי, ממליצים לציבור להפחית בצריכת הבשר ולהגדיל את צריכת המזונות מהצומח משיקולים בריאותיים וסביבתיים גם יחד.

התזונה הים־תיכונית

משרד הבריאות בישראל ממליץ על התזונה הים־תיכונית, שנבחנה במאות מחקרים ונמצאה כמסייעת לשמירה על משקל תקין וכמועילה בהפחתת הסיכון למחלות לב, סוכרת, סוגי סרטן מסוימים, אלצהיימר, כבד שומני וכן מחלות רבות נוספות.

טרי, טבעי, ביתי

התזונה הים־תיכונית מבוססת בעיקר על פירות וירקות טריים, קטניות, דגנים מלאים, שמן זית, בתוספת מוצרי חלב או תחליפיהם ומעט חלבון מהחי. בהתאם לשיטת תזונה זו, יש להעדיף:

- צריכת מזון שלם, לא מעובד, מייצור מקומי
- מזון שמבוסס ברובו על הצומח
- הכנה ובישול ביתיים
- שימוש בחומרי גלם טבעיים
- אכילה בצוותא בחיק המשפחה ו/או עם חברים.

קווים מנחים לתזונה הים־תיכונית

צריכה קבועה	צריכה מתונה	צריכה מועטה
ירקות ופירות	חלב וגבינות	בשר אדום
דגנים וקטניות	דגים ועופות	ממתקים
אגוזים וזרעים	ביצים	חטיפים
שמן זית	יין אדום	מזון מעובד

מקור: אתר משרד הבריאות

*

האקדמיה לתזונה ודיאטה בארצות הברית קבעה, כי גם תזונה צמחונית או טבעונית, מגוונת ומאוזנת, בטוחה בכל שלבי החיים, גם עבור נשים בהיריון, ילדים וספורטאים. שיטות תזונה אלה נמצאו בריאות ובעלות יתרונות במניעה ובטיפול במחלות, שביניהן מחלות לב, סוכרת סוג 2, סוגי סרטן מסוימים והשמנת יתר.

הקטניות – מזון טעים ובריא במחיר שווה לכל נפש!

למה לאכול קטניות?

◆ **הן טעימות ומשביעות.**

◆ **הן מזינות ובריאות:** יש בהן תכולה גבוהה של חלבון, ברזל, אבץ, וויטמיני B ושפע של סיבים תזונתיים והן דלות בשומן. קטניות הן מקור זמין ובריא ביותר לחלבון מן הצומח. הן יכולות לעזור בהורדת הסיכון לסרטן, להוריד רמות כולסטרול ולשמור על תחושת שובע לאורך זמן.

◆ **הן זולות:** צריכת קטניות היא הדרך הכי זולה לקבל חלבונים וברזל. כן, יש פה גם חיסכון כלכלי!

◆ **הקטניות מועילות לסביבה:** כדי לגדל אותן אין צורך בהרבה מים, הן מנצלות ביעילות משאבי קרקע ואף מעשירות אותם, ובתהליך גידולן נפלטות כמויות קטנות בהרבה של גזי חממה מאשר בייצור מזון מהחי.

איור: מיקי מוטס, simplehappykitchen.com

איך מבשלים קטניות?

פעם ראשונה שלכם עם קטניות? זה הרבה יותר פשוט ממה שאתם חושבים!

◆ **שלב ראשון:** משרים. שמים את הקטניות בכלי גדול וממלאים אותו במים. עדשים ומש אפשר להשרות שעתיים־שלוש, ואפילו זה לא חובה. קטניות אחרות כדאי להשרות 8–12 שעות (עד 24 שעות). בימים חמים, מומלץ להכניס את הכלי למקרר. כדאי להחליף את המים מדי כמה שעות, הדבר מסייע להפחית את תופעת הגזים במערכת העיכול.

◆ **שלב שני:** שופכים את הקטניות למסננת ושוטפים אותן תחת מים זורמים.

◆ **שלב שלישי:** מעבירים את הקטניות לסיר וממלאים במים מהברז. מביאים לרתיחה ואז מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר חלקית ומבשלים עד שהן מתרככות. אם צריך – מוסיפים עוד מים. לעדשים ומש ייקח לרוב כחצי שעה להתרכך. לקטניות הגדולות יותר – כמו שעועית וחומוס – שעה או שעתיים. מלח מוסיפים רק לקראת סוף הבישול, מאחר שהוא מקשה על הקטניות להתרכך.

טיפים וקיצורי דרך לממהרים

◆ **הקפידו על טריות.** קנו קטניות במקום שבו הסחורה מתחדשת תדיר. קטניות שאוחסנו זמן רב בחנות דורשות זמן בישול ארוך יותר.

◆ **השריה – לא תמיד.** כלומר, תמיד מומלץ להשרות קטניות, אבל הקטנות ביניהן (מש, עדשים לסוגיהן – ובמיוחד העדשים הכתומות), יתבשלו תוך כחצי שעה גם ללא השריה ואין צורך לבשל אותן בנפרד.

◆ **הכינו מראש.** מומלץ לבשל בבת אחת כמות גדולה של קטניות, לסנן, לשטוף ולהקפיא בכמה קופסאות, לשימוש זמין בעתיד.

◆ **אפשר גם לקנות מוכן.** באגף המקפיאים ברשתות השיווק תמצאו מגוון קטניות מבושלות וקפואות, זמינות לשימוש. יש גם קטניות מוכנות לאכילה שנמכרות מצוננות במקרר, באריזות ואקום.

◆ **שימורים – פה ושם.** כדאי להחזיק במזווה כמה קופסאות שימורים של קטניות (כמו גרגירי חומוס או שעועית ברוטב עגבניות), לשעת הצורך. מומלץ לשטוף את הקטניות מנוזלי השימור לפני השימוש.

◆ **טופו ושבבי סויה יבשים** גם הם קטניות, והם לא דורשים הכנות מוקדמות. שבבי סויה יכולים להישמר במשך חודשים ללא קירור, ולכן כדאי תמיד להחזיק מהם במזווה.

*

מתכונים וטיפים נוספים
באתר הקטניות של ישראל:
beans.co.il

ומה לגבי הגזים...

◆ **הסבלנות משתלמת:** הגוף מתרגל לקטניות עם הזמן. אם אתם חדשים בתחום, נסו לאכול מדי יום כמות קטנה (כחצי כוס) של קטניות והעלו אותה בהדרגה. בדקו עם עצמכם אילו קטניות אתם מעכלים יותר בקלות, לכל אדם תגובה אישית.

◆ **הקטניות הקטנות (עדשים ומש) קלות יחסית לעיכול, וכמוהן גם הטופו.**

◆ **בשלו את הקטניות הגדולות (כמו חומוס ושעועית) עד שהן ממש רכות,** גם אם זה לוקח שעתיים. אין זמן? הוסיפו מעט אבקת סודה לשתייה למי הבישול. היא תקל על הבטן וגם תקצר את זמן הבישול. יחד עם זאת, לא כדאי להשתמש בה באופן קבוע, מפני שהיא יכולה להרוס חלק מהוויטמינים המצויים בקטניות.

◆ **השריה והנבטה יכולות להקל מאוד על העיכול.**

◆ **גם תיבול יכול לעזור,** והוא, כמובן, גם יעשיר את טעם המנה. מומלץ במיוחד לתבל בכמון, זרעי שומר, כוכבי אניס, זנגביל, קימל וקינמון. אפשר להוסיף אותם ישירות למי הבישול.

◆ **אם הבטן שלכם רגישה במיוחד, החליפו את מי הבישול:** לאחר רתיחת המים סננו את הקטניות, החזירו אותן לסיר, כסו במים חדשים, הביאו שוב לרתיחה והמשיכו לבשל בהתאם להנחיות (אם צריך, אפשר לחזור על התהליך פעם נוספת).

שווארמה טופו

עדי שפירא

המרכיבים (4 מנות)

- 350 גרם טופו קשה, מגולף לרצועות דקות בקולפן
- 4 כפות שמן זית
- 2 בצלים גדולים, קלופים ופרוסים דק לחצאי טבעות
- 1 גזר, קלוף ומגולף לרצועות דקות בקולפן

תבלינים

- 1 כפית כורכום
- 1 כף כמון
- 1 כף תבלין שווארמה
- 1 כף פפריקה מתוקה
- אפשרות: פלפל צ'ילי לפי הטעם
- מלח לפי הטעם
- 1 כפית אבקת שום
- להגשה: פטרוזיליה קצוצה, סלט טחינה

ההכנה

1. שמים בקערה את הטופו המגולף, ככפית משמן הזית ואת כל התבלינים ומערבבים.
2. מחממים במחבת גדולה את יתרת שמן הזית. מוסיפים את הבצל ומטגנים אותו כ־7 דקות, עד הזהבה. מוסיפים את הגזר ומטגנים תוך ערבוב עוד 2 דקות.
3. מוסיפים למחבת את הטופו המתובל ומערבבים היטב. מבשלים תוך ערבוב עד שהטופו זהוב בקצוות.
4. מעבירים לצלחת הגשה או מכניסים לפיתה, מוסיפים פטרוזיליה קצוצה וסלט טחינה ומגישים.

*

טופו הוא מאכל שמקורו במזרח אסיה והוא מצרך מזון בסיסי במדינות האזור. הטופו הוא מקור מעולה לחלבון, ברזל, סידן ואבץ, והוא קל מאוד לעיכול. שורה ארוכה מאוד של מחקרים מצאו שצריכה מתונה של טופו, לצד מוצרי סויה מסורתיים אחרים, יכולה לסייע במניעת סרטן בשד, בבלוטת הערמונית וברירית הרחם. צריכה מתונה מוגדרת כ־1–3 מנות ביום (מהי מנה? כ־1/2 חבילה קטנה של טופו, כוס חלב סויה או 1/2 כוס של פולי אדממה קלופים).

קציצות עדשים וקישואים

איתי פרקש

המרכיבים
(כ־35 קציצות קטנות)

לקציצות

- 2 כוסות (500 גרם) עדשים ירוקות מבושלות (1 כוס עדשים יבשות לפני בישול)
- 1 כוס שיבולת שועל שלמה (לא מהירת הכנה)
- 3 כפות טחינה גולמית
- 4–5 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 קישוא בינוני, מגורד
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור גרוס טרי
- לזילוף לפני האפייה: 1/4 כוס שמן זית

לרוטב

- 4 כפות שמן זית
- 4 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 פחית גדולה (800 גרם) עגבניות מרוסקות
- 1 כוס מים
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כף בזיליקום יבש
- אפשרות לעיטור: עלי תרד טרי

*

בכוס עדשים מבושלות יש את אותה כמות ברזל כמו בכחצי קילו חזה עוף!

ההכנה

1. **הקציצות**: שמים את העדשים (אם צריך, מסננים היטב) בקערת מעבד המזון. מוסיפים את שיבולת השועל, הטחינה והשום ומעבדים לעיסה יציבה (אם היא מתפוררת, ממשיכים לעבד). מוסיפים את יתרת מרכיבי הקציצות ומעבדים. טועמים – העיסה צריכה להיות עזת טעמים, כי הטעם מתקהה באפייה. אם צריך, מוסיפים מלח ופלפל.
2. מחממים את התנור ל־180 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
3. יוצרים קציצות ומניחים בתבנית. מזלפים עליהן את השמן. אופים כ־30 דקות, עד שהקציצות משחימות.
4. **בינתיים, מכינים את הרוטב**: מחממים את השמן בסיר רחב. מוסיפים את השום ומטגנים רק עד שהוא מתרכך מעט וריחו עולה. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ־15 דקות תוך כדי ערבוב קל מדי פעם, עד שהעגבניות מתרככות ומפרישות מיץ. מוסיפים את המים, המלח, הפלפל והבזיליקום, ומבשלים עוד כ־20 דקות.
5. מעבירים את הקציצות לסיר הרוטב ומבשלים כ־10 דקות, עד שרוב הנוזלים נספגים (חלקן העליון של הקציצות נשאר פריך ושחום, מחוץ לרוטב). אם רוצים, מפזרים עלי תרד. מגישים מיד.

בולונז צמחי

כרם אביטל

המרכיבים (4 מנות)

- 2/3 כוס שבבי סויה
- שמן זית לטיגון
- 1 בצל, קלוף וקצוץ
- 3 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 גזר, חתוך דק
- 2–4 עגבניות, קצוצות
- 2 כפות בזיליקום יבש או 1 צרור קטן בזיליקום טרי, קצוץ
- 1 כף סוכר
- 1 כף פפריקה מתוקה או פפריקה מעושנת
- מלח ופלפל שחור גרוס, לפי הטעם
- 1 קופסה קטנה (100 גרם) רסק עגבניות
- 1 כוס מים רותחים
- להגשה: 1 חבילה (500 גרם) פסטה, מבושלת לפי הוראות היצרן

ההכנה

1. משרים את שבבי הסויה במים חמימים למשך כ־10 דקות. מעבירים למסננת, שוטפים במים זורמים וסוחטים היטב. מניחים בצד.
2. מחממים מעט שמן זית במחבת. מוסיפים את הבצל ומטגנים כ־4 דקות. מוסיפים את השום והגזר ומטגנים עוד דקה. מוסיפים את העגבניות הקצוצות, מערבבים ומטגנים עוד 3 דקות. מוסיפים את כל התבלינים ומבשלים תוך ערבוב כחצי דקה.
3. מוסיפים למחבת את שבבי הסויה, רסק העגבניות והמים הרותחים ומבשלים תוך ערבוב עוד מספר דקות, עד שהתבשיל אחיד.
4. מחלקים פסטה בין הצלחות, יוצקים מהרוטב ומגישים.

*

שבבי סויה הם תחליף אידיאלי לבשר טחון: הם מזינים והם גם זולים. מדובר בתוצר לוואי של תעשיית שמן הסויה – ולכן הוא מכיל כמות אפסית של שומן וכמות גדולה במיוחד של חלבון וסיבים תזונתיים. בחלק מהמותגים מדובר ב־70 גרם חלבון ל־100 גרם. שבבי סויה מכילים גם הרבה ברזל, אבץ וסידן. אם קונים אותם בתפזורת, לפי משקל, מחירם זול במיוחד.

לזניה

יוספה בן כהן

המרכיבים (8–10 מנות)

- 3 כוסות עדשים ירוקות או שחורות מבושלות (1 1/2 כוסות עדשים יבשות, לפני בישול), או 1 כוס שבבי סויה

לרוטב העגבניות

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול, קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- 1 גזר, מגורר
- 4 שיני שום, קלופות ופרוסות
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1 כפית אורגנו
- 1/2 כפית סוכר
- 1 כפית מלח
- 1 קופסה גדולה (800 גרם) עגבניות מרוסקות
- 3 כוסות מים

להרכבת המנה

- מעט שמן זית, לשימון התבנית
- 3–4 עגבניות בשלות, פרוסות דק
- 1/2 כוס עלי בזיליקום טרי, קרועים גס
- 1 חבילה דפי לזניה

ההכנה

1. **רוטב העגבניות:** מחממים בסיר או במחבת עמוקה את שמן הזית. מוסיפים את הבצל והגזר ומטגנים כחצי דקה. מוסיפים את השום והתבלינים ומערבבים היטב. מוסיפים את העגבניות המרוסקות והמים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים כ־30 דקות, עד שהרוטב מצטמצם.
2. אם משתמשים בעדשים, מועכים אותן למחית (מומלץ בעזרת מועך לפירה). אם משתמשים בשבבי סויה, שורים אותם 10 דקות במים רותחים, שוטפים היטב וסוחטים.
3. יוצקים לכלי נפרד כ־1/3 מרוטב העגבניות ומניחים בצד. מוסיפים לסיר הרוטב את מחית העדשים או את שבבי הסויה ומערבבים.
4. מחממים את התנור ל־170 מעלות.
5. **הרכבת הלזניה:** משמנים את התבנית במעט בשמן זית. מסדרים בה שכבה של דפי לזניה. יוצקים כחצי מהרוטב (עם העדשים או המחית). מניחים על הרוטב פרוסות עגבנייה ומפזרים עליהן כמה מעלי הבזיליקום הקרועים. יוצרים כך שכבה נוספת (דפי לזניה, רוטב, עגבניות, בזיליקום). מכסים בשכבה שלישית של דפי לזניה ויוצקים את רוטב העגבניות ששמרנו בצד.
6. מכסים את התבנית ברדיד אלומיניום ואופים 30–40 דקות. מסירים את הרדיד ואופים כ־15 דקות נוספות. מוציאים ומגישים חם.

*

במקום להכין רוטב, אפשר כמובן לקצר תהליכים ולהשתמש ברוטב עגבניות מוכן (ביתי או קנוי)

קוסקוס עם תבשיל ירקות עשיר

איתי פרקש

המרכיבים
(4-6 מנות)

- 2 כפות שמן זית
- 4-5 גזרים, חתוכים גס
- 2 תפוחי אדמה, חתוכים גס
- 1 בצל, קלוף וחתוך גס
- 2 גבעולי סלרי, חתוכים למקטעים באורך 10 ס"מ
- 1 שורש סלרי, קלוף וחתוך לקוביות
- 1 שורש פטרוזיליה, קלוף וחתוך לקוביות
- 2 כוסות גרגירי חומוס מבושלים (אפשר מהקפאה או משימורים)
- 1-1/2 כפיות מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון
- 1/2 כפית כורכום
- 1 כפית כמון
- קורט קינמון טחון
- 3-4 עלי דפנה
- 12 כוסות (3 ליטרים) מים
- 1 קישוא גדול (או 2 קטנים), חתוכים גס
- 1 כוס דלעת קלופה וחתוכה לקוביות
- להגשה: קוסקוס מחיטה מלאה, מבושל לפי הוראות היצרן

ההכנה

1. יוצקים לסיר את שמן הזית ומוסיפים את כל הירקות (למעט הקישוא והדלעת) ומטגנים על להבה גבוהה במשך 4-5 דקות.
2. מוסיפים את גרגירי החומוס והתבלינים ומערבבים. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את עוצמת הלהבה, מכסים, ומבשלים כ־30 דקות.
3. מוסיפים את הקישוא והדלעת ומבשלים כ־15 דקות נוספות.
4. **ההגשה**: עורמים קוסקוס בצלחות, מוסיפים מהתבשיל ומגישים וחם.

*

כשזה נוגע לירקות שורש, כמו הגזר הכתום או הלבן, בכל הנראה יש בסיס לאמונה הרווחת שכל הוויטמינים נמצאים בקליפות. באמת יש ויטמינים ומינרלים שנמצאים בריכוז גבוה בקליפה, או ממש טיפה מתחתיה, יחד עם סיבים תזונתיים חשובים. אז אם אתם בכל זאת מסירים את הקליפה, רצוי להסתפק בקילוף או גירוד מאוד עדין שלה. יחד עם זאת, יש כמות מכובדת של ויטמינים ומינרלים גם בשאר הירק - אז אם הילדים ממש מסרבים בכל תוקף לאכול גזר בקליפתו, לא קרה אסון גדול. יותר חשוב שיאכלו ירקות בצורה שטעימה להם.

מרק כתום עם פינוק זעתר

כרם אביטל

המרכיבים (6 מנות)

- מעט שמן זית לטיגון
- 1 כוס ירקות כתומים חתוכים לקוביות (בטטה, דלעת, גזר וכדומה)
- 1 בצל גדול, קלוף וקצוץ גס
- 3 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 כוס עדשים כתומות
- 1 עגבנייה גדולה, חתוכה לרבעים
- 1 כפית מלח (או לפי הטעם)
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית כורכום
- 1/2 כפית כמון
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 5 כוסות מים
- מיץ מ־1 לימון קטן

ההכנה

1. מחממים מעט שמן זית בסיר. מוסיפים את קוביות הירקות, הבצל והשום ומטגנים כ־5 דקות.
2. מוסיפים את העדשים הכתומות, העגבניות והתבלינים ומערבבים.
3. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים כ־20 דקות, עד שהירקות והעדשים רכים. מוסיפים את מיץ הלימון ומסירים מהכיריים. מגישים כך, או טוחנים את המרק לקבלת מרקם קרמי.

לפינוק:
פיתה עם זעתר

מפרידים פיתה לשני עיגולים. מערבבים בקערה מעט שמן זית עם זעתר בכמות נדיבה. מורחים את העיגולים ואופים אותם כמה דקות בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות. מגישים לצד המרק.

ההצעה שלנו:
הגישו את השיפודים על פירה השעועית

שיפודי ירקות

יוספה בן כהן

המרכיבים (6 שיפודים)

- 4 כוסות ירקות חתוכים, לפי הטעם: פטריות, בצלים, פלפלים, עגבניות שרי, בטטה וכד'

למשרה הטחינה־סילאן

- 1/2 כוס טחינה גולמית
- 1/4 כוס רוטב סויה
- 2 כפות סילאן
- 3–4 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 כפית מחטי רוזמרין קצוצות דק
- פלפל שחור, לפי הטעם

המשרה מתאים מאוד גם לשיפודי טופו

ההכנה

1. מחממים את התנור ל־180 מעלות ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה.
2. **המשרה:** מערבבים את כל מרכיביה בקערה.
3. משפדים את הירקות על שיפודים ומניחים בתבנית. יוצקים עליהם את המשרה. אופים 5–7 דקות, עד שהם משחימים. הופכים את השיפודים וצולים עוד 3–4 דקות, עד שגם הצד השני משחים. מוציאים ומגישים.

פירה שעועית לבנה

כרם אביטל

המרכיבים (4 מנות)

- 1 תפוח אדמה גדול, קלוף וחתוך לקוביות
- 2–3 עלי דפנה (לא חובה)
- 5 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול, קלוף וקצוץ
- 2 כוסות שעועית לבנה מבושלת (1 כוס שעועית יבשה, לפני בישול)
- 1 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל
- קורט אגוז מוסקט טחון
- קורט פפריקה

ההכנה

1. מבשלים את תפוח האדמה בסיר מלא מים (אם רוצים, מוסיפים את עלי הדפנה), עד שהוא רך.
2. בינתיים, מחממים במחבת 2 כפות משמן הזית ומטגנים את הבצל עד הזהבה קלה.
3. מסננים את תפוח האדמה ושומרים כחצי כוס ממי הבישול. נפטרים מעלי הדפנה.
4. מעבירים את תפוח האדמה לקערה, מוסיפים את השעועית המבושלת, יתרת שמן הזית והתבלינים ומועכים למחית בעזרת מועך פירה (אפשר לעשות זאת גם במעבד מזון). מוסיפים את הבצל המטוגן ומערבבים היטב. אם צריך, מוסיפים ממי הבישול של תפוח האדמה. טועמים ומתקנים תיבול. מוסיפים עוד שמן במידת הצורך.

*

שעועית לבנה היא מקור טוב לסידן ולברזל. כוס אחת של שעועית לבנה מכילה 157 מ"ג סידן, יותר מחצי קופסת גבינה לבנה (המכילה 122 מ"ג סידן). כוס שעועית לבנה מכילה גם כ־6.5 מ"ג ברזל, כמו ב־7 יחידות 'פולקע' או בחצי קילו של חזה עוף! כדי לשפר את הספיגה של מינרלים חשובים אלו, מומלץ לשלב בארוחה פירות וירקות טריים המכילים ויטמין C (אפשר כסלט ואפשר פשוט להגיש כמה עגבניות שרי או רצועות של פלפל אדום, או ליהנות מפרי לקינוח).

שניצלוני תירס אפויים

גלי לופו אלטרץ

המרכיבים
(8 שניצלים
או 18 נאגטס)

- 300 גרם גרעיני תירס (1 קופסת שימורים מסוננת, או תירס מוקפא שהופשר)
- 1/2 כוס שעועית לבנה מבושלת (אפשר גם מהקפאה)
- 1/4 כוס קמח לבן (קמחים מלאים לא מומלצים לשימוש במתכון זה)
- 1/3 כפית מלח
- פלפל, פפריקה לפי הטעם

לציפוי

- 1/2 כוס פירורי לחם
- 2 כפות שמן זית

ההכנה

1. מחממים את התנור ל־190 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
2. שמים בקערת מעבד המזון חצי מכמות התירס ואת כל השעועית ומעבדים למחית חלקה.
3. מעבירים את המחית לקערה ומוסיפים את יתרת התירס, הקמח והתבלינים ומערבבים היטב.
4. **הציפוי:** מערבבים בקערה את פירורי הלחם ושמן הזית.
5. אם מכינים נאגטס: לוקחים בכל פעם ככפית מהעיסה ומעבירים בעזרת כפית נוספת לקערת הציפוי. מטלטלים לכיסוי מלא, מעבירים לתבנית ומשטחים מעט. אם מכינים שניצלים: יוצרים יחידות גדולות יותר, בעזרת שתי כפות, ומצפים באותו אופן.

★ ניתן גם להכין שניצל בצורות: יוצקים את העיסה לתוך חותכני עוגיות ומקפיאים. מוציאים מהמקפיא וטובלים בציפוי.

6. אופים כ־20 דקות, עד שהנאגטס או השניצלים זהובים ופריכים (זמן האפייה ישתנה בהתאם לגודל היחידות). מגישים.

★ אפשר להחליף את התירס בירקות אחרים בכמות זהה: ברוקולי, כרובית, בטטה או אחרים.

צ'ילי שעועית

יוספה בן כהן,
yovegan.co.il

המרכיבים (6-8 מנות)

- 1 בצל גדול לבן, קלוף וקצוץ דק
- 3 פלפלים אדומים, קצוצים לקוביות קטנות
- 2 גזרים, מגוררים גס
- 1 פלפל חריף, קצוץ דק (לא חובה)
- 5 כפות שמן זית
- 4-5 שיני שום, קלופות ופרוסות
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כף פפריקה מעושנת (לא חובה)
- 1/4 כפית אבקת קקאו (לא חובה)
- 3 עלי דפנה
- 1 כפית שטוחה כמון
- 1/4 כפית קינמון
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1 כפית מלח
- 1 קופסה גדולה (800 גרם) עגבניות מרוסקות
- 1/4 כוס רוטב ברביקיו
- 500 גרם שעועית שחורה או אדומה מבושלת (אפשר גם מהקפאה)
- מים

להגשה

- 1/2 צרור כוסברה, קצוץ דק
- 1/2 צרור פטרוזיליה, קצוץ דק
- אבוקדו פרוס

ההכנה

1. מחממים שמן בסיר. מוסיפים את קוביות הירקות ומטגנים עד שהם משחימים.
2. מוסיפים את השום והתבלינים ומערבבים. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, רוטב הברביקיו והשעועית ומערבבים.
3. מוסיפים מים כך שיגיעו עד ל־3/4 מגובה התבשיל ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים עוד כ־30 דקות, עד שהרוטב מצטמצם.
4. **ההגשה:** מוסיפים את הפטרוזיליה והכוסברה ומגישים. אפשר להגיש עם אבוקדו פרוס.

פלפלים ממולאים במג'דרה

כרם אביטל

המרכיבים (6 מנות)

- 6 פלפלים אדומים
- 2 כפות שמן זית
- 1 כף אורגנו יבש

למלית

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל, קלוף וקצוץ
- 1/2 כוס ירקות: גזר מגורר, שורש סלרי מגורר, סלרי קצוץ (תערובת או אחד מהם, לפי הטעם)
- 1/2 כוס אורז (מומלץ עגול מלא)
- 1/2 כוס עדשים ירוקות או שחורות
- 2–3 כפות שמיר קצוץ
- 2 עגבניות, קצוצות
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1/3 כוס צימוקים (לא חובה)

לרוטב

- 1 קופסה קטנה (100 גרם) רסק עגבניות
- 2 עגבניות, קצוצות דק
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- מלח ופלפל, לפי הטעם
- 1 כוס מים

ההכנה

1. **המלית:** מחממים במחבת גדולה את שמן הזית. מוסיפים את הבצל ואת 1/2 כוס הירקות הקצוצים ומטגנים עד הזהבה. מוסיפים את האורז ואת העדשים ומערבבים. מוסיפים את השמיר, העגבניות, המלח והפלפל, ואם רוצים – גם את הצימוקים. מבשלים תוך ערבוב כ־3 דקות. מסירים מהכיריים.
2. מסירים את ראשו של כל פלפל ומרוקנים את תוכו. בעזרת כף ממלאים כל פלפל במלית, כך שתגיע עד ל־2/3 מגובהו. מכסים בראש הפלפל.
3. בוחרים סיר שיכיל את הפלפלים בצפיפות. יוצקים לתוכו את 2 כפות שמן הזית ומפזרים את האורגנו. מסדרים עליהם את הפלפלים הממולאים ומניחים עליהם צלחת הפוכה, כדי שלא יתהפכו במהלך הבישול. מטגנים כך במשך 2–3 דקות.
4. **בינתיים מכינים את הרוטב:** מערבבים היטב את כל מרכיביו.
5. יוצקים את הרוטב לסיר. מוסיפים מים לפי הצורך, עד לכיסוי הפלפלים.
6. מנמיכים את הלהבה לקטנה, מכסים את הסיר ומבשלים כשעה. מסירים מהכיריים ומגישים.

*

במתכון הזה, שלא כמו במתכונים אחרים למג'דרה, היחס בין האורז לעדשים הוא 1:1 (בדרך כלל יש יותר אורז מאשר עדשים). המשמעות היא שמדובר במנה הרבה יותר מזינה. תיהנו.

*

בפלפל אדום טרי יש יותר מפי 2 ויטמין C מאשר בתפוז. אמנם חלק מהוויטמין נהרס במהלך הבישול, אבל לא כולו. בכל מקרה, בפעם הבאה שאתם מצטננים, שקלו להחליף את התפוז בפלפל טרי ועסיסי.

סמבוסק אפוי

יוספה בן כהן

המרכיבים
(12 מאפים גדולים)

לבצק

- 2 כוסות קמח לבן
- 1 1/2 כוסות קמח כוסמין
- 1 כפית שמרים יבשים
- 1 כפית סוכר
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 עד 1 1/4 כוסות ממי בישול החומוס (ראו להלן) או מים
- 1/2 כפית מלח

למלית

- 1/4 כוס שמן זית
- 2 בצלים גדולים, קלופים וקצוצים לקוביות
- 1 1/2 כוסות גרגירי חומוס מבושלים (אפשר מהקפאה)
- 1 כפית מלח
- 1 כפית גדושה כמון
- 1/2 כפית הל (לא חובה)
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- אפשרות: פטרוזיליה קצוצה

ההכנה

1. **הבצק:** שמים בקערה גדולה את שני סוגי הקמח, השמרים והסוכר. מוסיפים את שמן הזית ומערבבים מעט. מוסיפים כוס ממי הבישול של החומוס (או מים) ואת המלח, מערבבים ולשים בידיים עד שמתקבל בצק אחיד (אם הבצק יבש מדי, מוסיפים עוד מים). מניחים בצד. אין צורך להתפיח את הבצק.
2. **המלית:** מחממים בסיר רחב את שמן הזית. מוסיפים את הבצל ומטגנים אותו קלות. מוסיפים את גרגירי החומוס ואת התבלינים ומערבבים. מסירים מהאש.
3. מועכים את תכולת הסיר למחית גסה (מומלץ בעזרת מועך תפוחי אדמה).
4. מחממים את התנור ל־180 מעלות ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה.
5. בידיים משומנות, קורצים מהבצק כ־12 חתיכות שוות. משמנים את משטח העבודה ומרדדים כל חתיכת בצק לעלה עגול בעובי של 3-4 מ"מ. ממלאים בכף גדושה מהמלית וסוגרים היטב לחצי עיגול.
6. מסדרים את המאפים בתבנית ואופים 20-25 דקות, עד שהם זהובים ויציבים.

* אם רוצים, מושחים את הבצק בתערובת של חרדל, מעט שמן ומים, ומפזרים עליו שומשום

אורז עם עדשים וירקות

יוספה בן כהן

המרכיבים (5 מנות)

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל בינוני, קלוף וקצוץ
- 1 1/2 כוסות ירקות חתוכים לקוביות קטנות (פלפל אדום, דלעת, כרובית, גזר, ברוקולי או כל ירק אחר)
- 1–2 שיני שום, קלופות
- 1 כוס אורז (מומלץ בסמטי)
- 1 כוס עדשים כתומות
- 2 1/2 כוסות מים רותחים
- מעט פלפל שחור גרוס
- 2 עלי דפנה (מומלץ, לא חובה)
- מעט מלח

ההכנה

1. מחממים בסיר את השמן. מטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב. מוסיפים את הירקות והשום ומאדים עוד כדקה.
2. מוסיפים את האורז, העדשים, המים הרותחים והתבלינים ומביאים לרתיחה.
3. מערבבים, מנמיכים את האש כך שיתקבל בעבוע חלש ומכסים את הסיר. מבשלים 12–15 דקות, עד שהנוזלים נספגים. מכבים את האש, משאירים את הסיר מכוסה כ־5 דקות.
4. מערבבים ומגישים, מומלץ לצד סלט קצוץ עם טחינה מלאה.

נזיד שעועית

מימי אבישי

המרכיבים (6 מנות)

- 2 כוסות שעועית לבנה מבושלת (אפשר מהקפאה, או משומרת ושטופה)
- 2 בצלים, קלופים ופרוסים דק
- 2 תפוחי אדמה, פרוסים דק
- 2 גזרים, פרוסים דק
- 8 שיני שום, קלופות ופרוסות דק
- 1 עגבנייה בשלה, קצוצה
- 4 כפות רסק עגבניות
- 1 כפית קינמון טחון
- 1 כפית אבקת קארי
- 1 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל
- 1–2 כפות סוכר חום או סילאן
- 1 עד 1 1/4 כוסות מים
- 1 כוס אורז מלא

ההכנה

1. שמים בסיר את השעועית ואת כל הירקות. מוסיפים את רסק העגבניות, התבלינים והמים. מערבבים ומבשלים על להבה נמוכה עד שכל הירקות רכים.
2. בינתיים, מכינים בסיר נפרד את האורז, לפי הנחיות היצרן.
3. מגישים את הנזיד על האורז.

אצבעות שניצל טופו

נופר יונאי

המרכיבים (12 יחידות)

- 1 חבילה (300 גרם) טופו
- לטיגון: כ־4 כפות שמן

למשרה

- 3–4 כפות רוטב סויה
- 1 כף סילאן (אפשר פחות, אם לא אוהבים מתוק)
- 1 כף שמן שומשום (לא חובה)
- 1 שן שום, קלופה ופרוסה/קצוצה
- 1 כף קטשופ (לא חובה)

לציפוי

- 1/2 כוס פירורי לחם
- מלח
- 1/2 כוס קמח או קורנפלור
- מים

ההכנה

1. **המשרה**: מערבבים את כל מרכיביה בקערה. טועמים ומוודאים שהיא טעימה.
2. מייבשים היטב את הטופו. חותכים לרצועות לא דקות (ל"אצבעות שמנות") ומכניסים לקערת המשרה. מכסים ומאחסנים שעה־שעתיים במקרר (עד לילה).
3. **הציפוי**: מערבבים בקערה את פירורי הלחם עם קצת מלח. שמים בקערה נפרדת את הקמח (או הקורנפלור), מערבבים ומוסיפים מים לפי הצורך, עד שמתקבלת בלילה אחידה במרקם סמיך (כמו בלילה לפנקייק).
4. מוציאים את אצבעות הטופו מהמשרה וטובלים אותן בקערה עם הבלילה. מעבירים לקערת פירורי הלחם ומהדקים היטב, לציפוי מלא.
5. מחממים במחבת את השמן. מטגנים את האצבעות עד שהן משחימות מכל הצדדים. מעבירים לצלחת מרופדת בנייר סופג ומגישים (אפשר גם לאפות את אצבעות הטופו בתנור, אך הן מתקבלות יבשות יותר).

טופו בטעם פיצה

גלי לופו אלטרץ

המרכיבים (2-3 מנות)

- 1 חבילה (300 גרם) טופו
- 2 כפות שמן זית
- 2 שיני שום, קלופות וקצוצות
- 1 כפית אורגנו יבש
- 2 כפות רוטב סויה (או יותר, לפי הטעם)
- 4 כפות רסק עגבניות דליל (או 2 כפות רסק עגבניות מדולל במעט מים)

ההכנה

1. חותכים את הטופו לרצועות.
2. יוצקים למחבת את שמן הזית ומוסיפים את השום, האורגנו והטופו. מדליקים את הלהבה ומטגנים את הטופו בעדינות, עד הזהבה.
3. מוסיפים את רוטב הסויה ורסק העגבניות ומבשלים תוך ערבוב כ־3 דקות, עד שהנוזלים מתאדים והטופו מתובל ומצופה היטב. מגישים.

*

בנייר העמדה שהוציא משרד הבריאות בנושא סויה בשנת 2017 נקבע כי: "המסקנה העולה מסקירת המחקרים היא שצריכת סויה הינה בטוחה בכל שלבי החיים, לרבות ינקות, ילדות והתבגרות, הן בקרב גברים והן בקרב נשים. היא אף עשויה לספק יתרונות במצבים בריאותיים כמו: סרטן השד, הערמונית ורירית הרחם ועבור מחלות לב וכלי דם".

פסטה ברוטב עשיר

יוספה בן כהן

המרכיבים (4-6 מנות)

- 1 חבילה (500 גרם) פסטה
- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל, קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- 1 גזר, חתוך לקוביות קטנות
- 1 מקל סלרי, חתוך לקוביות קטנות
- 1/2 כוס עדשים כתומות
- 4 שיני שום, קלופות וכתושות
- 3 עלי דפנה
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1 כפית אורגנו
- 3-4 מחטי רוזמרין קצוצות
- 1 כפית מלח
- קורט סוכר חום
- 1 קופסה קטנה (100 גרם) רסק עגבניות
- 1 קופסה קטנה (260 גרם) עגבניות מרוסקות
- 3 כוסות מים (או מי בישול הפסטה)

ההכנה

1. מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן ומסננים (מומלץ לשמור ממי הבישול להכנת הרוטב).
2. מחממים בסיר רחב את שמן הזית. מוסיפים את הירקות ומטגנים עד שהם מזהיבים קלות.
3. מוסיפים את העדשים, השום והתבלינים ומערבבים. מוסיפים את רסק העגבניות ומבשלים תוך ערבוב כ־3 דקות, עד שהנוזלים מצטמצמים.
4. מוסיפים את העגבניות המרוסקות והמים, מערבבים ומביאים לרתיחה.
5. מנמיכים את האש, מכסים את הסיר ומבשלים כ־30 דקות. כדאי לטחון את הרוטב בסיום הבישול (בעזרת בלנדר מוט או מעבד מזון) לקבלת מרקם עשיר וסמיך.
6. מערבבים את הרוטב עם הפסטה ומגישים.

בורגר שעועית שחורה ופטריות

ענת לבל

המרכיבים
(6-8 קציצות)

- 240 גרם שעועית שחורה מבושלת (או 1 קופסת שימורים של שעועית שחורה, מסוננת מנוזלים ושטופה)
- 1/4 כוס אגוזי מלך
- מעט שמן לטיגון
- 1 בצל, קלוף וקצוץ
- 1 חבילת פטריות שמפיניון, קצוצות
- 1 כף רוטב ברביקיו
- 1 כף רסק עגבניות
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור
- קורט אגוז מוסקט
- 4 כפות שיבולת שועל דקה
- 2 כפות פירורי לחם (או יותר, לפי הצורך)
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה דק

ההכנה:

1. שמים בקערת מעבד המזון את השעועית והאגוזים ומעבדים למרקם אחיד. מעבירים לקערה.
2. מחממים מעט שמן במחבת ומטגנים את הבצל לריכוך קל. מוסיפים את הפטריות ומטגנים עד שהן מתרככות והנוזלים מתאדים. מוסיפים את רוטב הברביקיו ומבשלים עד שכל הנוזלים מתאדים. מצננים קלות.
3. מעבירים את תבשיל הפטריות לקערת השעועית. מוסיפים את רסק העגבניות, התבלינים, שיבולת השועל, פירורי הלחם והפטרוזיליה ומערבבים היטב לעיסה אחידה ויציבה. אם צריך, מוסיפים עוד פירורי לחם.
4. יוצרים מהעיסה קציצות בגודל הרצוי (מומלץ להיעזר ברינג).
5. מחממים מחבת פסים ומטגנים עליה את הקציצות משני הצדדים, עד שנראים עליהן סימני צריבה. מגישים בלחמניית המבורגר, בתוספת ירקות ורטבים.

*

הצבעים העזים שיש לקטניות השונות מקורם בפיגמנטים (צבענים) דומים לאלו שיש בירקות ובפירות. צבעה של השעועית השחורה, למשל, מקורו בחומר הנקרא אנתוציאנין, שקיים גם בירקות סגולים ואדומים כהים, כמו אוכמניות, תותים, כרוב סגול וענבים סגולים. חומר זה קשור במניעת תהליכים דלקתיים בגוף.

חומוס בבצל וצימוקים

כרם אביטל

המרכיבים (3-4 מנות)

- מעט שמן לטיגון
- 3-4 בצלים, קלופים וקצוצים
- 4 שיני שום, קלופות וקצוצות
- 2 כפיות אבקת קארי
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 3 כוסות גרגירי חומוס מבושלים (אפשר גם מהקפאה)
- 1/2 כוס צימוקים (בהירים או שחורים)
- 1/2 כוס מים
- 2 כפות רוטב סויה או מיסו

ההכנה

1. מחממים שמן בסיר, מוסיפים את הבצל ומטגנים כ־10 דקות, עד שהוא מזהיב.
2. מוסיפים את השום והתבלינים, מערבבים ומטגנים 2-3 דקות נוספות.
3. מוסיפים את גרגירי החומוס והצימוקים, מערבבים היטב ומטגנים עוד 2 דקות.
4. מוסיפים את המים ואת רוטב הסויה (או המיסו) ומערבבים. מכסים את הסיר ומבשלים כ־10 דקות. מסירים מהכיריים ומגישים.

*

מחקרים מצאו כי הנוכחות של בצל או שום בתבשילים עם דגנים וקטניות משפרים משמעותית את ספיגת הברזל והאבץ שבהם, אז אל תתקמצנו על הבצל.

*

אבקת קארי היא תערובת תבלינים. בדרום אסיה משתמשים בה לתבשילים שונים כבר 4,000 שנה לערך. רכיב מרכזי בקארי הוא הכורכום, שגם נותן לה את צבעה הצהוב האופייני. הכורכום מכיל יותר מ־300 נוגדי חמצון ורכיבים ייחודיים נוספים המסייעים במניעה של סרטן, סוכרת ומחלות נוספות.

ארוחה ברגע

ואם אין זמן ממש לבשל? הנה שישה רעיונות לארוחות בריאות יחסית, שמרכיבים (בקושי מבשלים!) ב־15 דקות מקסימום

ועוד כמה טיפים...

* **בחרו בחוכמה מוצרים מעובדים.** מומלץ לבחור באלה עם רשימת המרכיבים הקצרה ביותר, ללא חומרים משמרים או חומרים מוספים אחרים. הציצו בטבלת הערכים התזונתיים ובחרו במוצר עם הכי פחות נתרן (רצוי עד 150 מ"ג) וכמה שפחות שומן רווי.
* **עשו היכרות עם הווק.** המחבת העמוקה שימושית מאוד לבישול מהיר. למשל, הקפיצו טופו עם 2–3 ירקות שיש לכם במקרר, תבלו בשמן זית ו/או סויה מופחתת נתרן או הקפיצו ירקות קפואים עם קטניות מוכנות (אפשר גם מקופסת שימורים, מומלץ לשטוף את הקטניות לפני השימוש).
* **שלבו ירקות טריים קלים להגשה,** כמו עגבניות שרי, פלפלים קטנים, מלפפון ננסי ופטריות, וקנחו את הארוחה בפירות טריים. רק לשטוף ולאכול!
* **אכלו ליד השולחן בנחת ואף פעם לא מול מסך או עיתון.** בדאי שלפחות ארוחה אחת ביום תהיה של כל המשפחה יחד.
* **שמשו דוגמה לכל המשפחה.** גם אם הילדים שלכם ממעיטים לאכול ירקות, למשל, הקפידו אתם לאכול אותם בהנאה והציעו לילדים לטעום.

1

Sloppy Joe. בולונז צמחי (מומלץ להשתמש במתכון בעמוד 12, אך אפשר גם לקנות מוכן) מוגש בלחמנייה מחיטה מלאה לצד סלט חומוס ופלחי ירקות.

2

המבורגר מן הצומח (מומלץ להשתמש במתכון שבעמוד 28, אך אפשר גם לקנות קציצה מוכנה) מוגש בלחמנייה עם ירקות טריים.

3 **Jacket Potato**. תפוח אדמה או בטטה אפויים בקליפתם בתוספת שעועית מבושלת, לבנה או שחורה (אפשר להשתמש גם בשעועית מפחית שימורים).

4 **סלט הפתעות**. ירקות חתוכים עם קטניות (חומוס, עדשים מונבטות וכדומה), דגן (כמו קינואה, כוסמת, פסטה וכדומה) או בטטה, ובתוספת זרעים (כמו זרעי חמניות או דלעת) ועשבי תיבול.

5 **סלט חומוס ביתי (או קנוי מחומוסייה) עם טחינה מלאה.** ארוחה מזינה ומשביעה ברגע. כדאי לנסות לנגב חומוס עם מקלות גזר, מלפפון, קולרבי ואפילו פלחי עגבנייה.

6 **טורטייה מגולגלת עם שווארמה צמחית (מתכון בעמוד 10, ואפשר גם לקנות מוכן) או תבשיל שעועית ברוטב** (ניתן להשתמש בקופסת שימורים), סלט וטחינה.

Meatless monday

יום שני ללא בשר

יום שני ללא בשר מקדמת הפחתה בצריכת הבשר, כדי לשפר את הבריאות שלנו ולצמצם את הפגיעה בסביבה, הנגרמת כתוצאה מתעשיית משק החי. העמותה פועלת להעלאת ההיצע של מנות מן הצומח במטבחים ביתיים ובחדרי אוכל מוסדיים, בהסברה ציבורית ובחינוך לתזונה בת קיימא.

הקמפיין העולמי הושק בישראל בשנת 2012 על ידי המייסדות, מיקי חיימוביץ', ליאת צבי ומאיה צוראל. את פעילות העמותה בישראל מנהלת אור בנימין.

עשרות ארגונים וחברות ההסעדה הגדולות כבר הצטרפו למיזם ונותנים דגש צמחוני בשני. מאות אלפי ישראלים כבר בוחרים יום בשבוע שבו הם מוותרים באופן קבוע על בשר.

הצטרפו אלינו: meatlessmonday.co.il

המשרד להגנת הסביבה

الوزارة لحماية البيئة

Israel Ministry of Environmental Protection