



הורים וילדים מבשלים אפשריבריא:

כסטה 'פטנט'

היום בבית הספר התקיימה פעילות חווייתית מבשלים אפשריבריא בדגש על תזונה ים תיכונית. הילדים בשלו והכינו מנת פסטה עם עגבניות שרי, חומס ובצל סגול: מנה קלה, מהירה, מזינה וזולה (כ-3.5 ש"ל למנה) המתאימה לכל המשפחה. כדאי להכין יחד עם הילדים בבית – מתכון והנחיות בהמשך.

מה הם עקרונות התזונה הים תיכונית ?

המלצות התזונה הים תיכונית מעדכנות את "פירמידת המזון" ומבקשות להתמודד עם ההיבטים של העולם המודרני: מזון מעובד ומתועש, הרגלי הצריכה, יותר זמן מסך, פחות זמן לאכילה משותפת.

מעדיפים מזונות טבעיים: מומלץ להעדיף מזונות טבעיים או כאלה שעברו עיבוד מינימאלי וכן ארוחות ביתיות ומנות טריות; מי ברז במקום משקאות קלים ומיצים, ירקות ופירות במקום חטיפים, מזון בהכנה ביתית כמו מרק, סלט דגנים וקטניות או ירקות מאודים.

תפריט מקיים והעדפת תוצרת מקומית: כאשר מרבית התפריט מבוסס בעיקרו על מזונות מהצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מן החי, נגרם פחות נזק סביבתי אקולוגי מאשר תפריט המבוסס ברובו על מזון מן החי. ככל שהתפריט מבוסס על מזון טבעי יותר, כך גם קטנה כמות הפסולת שמקורה באריזות.

המעטה בסוכר ומלח: חשוב וכדאי להתרגל בהדרגה לטעם הטבעי של המזונות ולשתיית מים. כדאי ללמוד להפחית בהדרגה את השימוש במלח ובסוכר ולוותר על השימוש בתחליפים שלהם. לתיבול אפשר להשתמש בצמחי תיבול ובתבלינים טהורים מיובשים ללא תוספת מלח או חומרים אחרים.

המלצות התזונה העדכניות

- **מדי יום:** דגנים, עדיף מלאים, ירקות, פירות, קטניות העשירות בחלבון מהצומח או כמויות קטנות של חלבון מהחי (חלב ומוצריו או תחליפיהם, ביצים, דגים דלי שומן), שמנים מהצומח (עדיף שמן זית, טחינה משומשום מלא, קנולה), אגוזים וזרעים לא קלויים, תבלינים ועשבי תיבול.
- **פעם בשבוע:** מנה עד שתיים של דגים (טריים או קפואים – לא מומלחים או מעושנים), שתיים עד שלוש מנות עוף או הודו, מנת בשר אדום רזה.
- **כדאי להימנע ככל הניתן מהמזונות הבאים:** מוצרי בשר מעובד, מזון ממותק, חטיפים, פיצוחים מומלחים וקלויים, עוגות, עוגיות, מיני מאפה מלוחים.
- **שתיה:** להתרגל לשתיית מים בלבד, להימנע לחלוטין משתייה ממותקת, ולהימנע מצריכת אלכוהול.

מה במתכון? פסטה 'פטנט'

- **עגבניות שרי:** עשירות בטעם, צבע, ויטמין C, חומצה פולית, ליקופן ואשלגן.
- **קטניות:** גרגרי חמוס העשירים בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים - ברזל, אשלגן וסידן.
- **שמן זית:** המכיל חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
- **פסטה – מדגן מלא, או ללא גלוטן*.** דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.

* ניתן גם להשתמש בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.



הוראות הכנה

במתכון זה, הרוטב אינו עובר תהליך בישול בחום חימום, אלא נחתך כסלט "ומתבשל" בחום של הפסטה המוכנה עם הוצאתה ממי הבישול.

- מכניסים את הפסטה לסיר עם מים רותחים (בעזרת מבוגר) ל-10 דקות, במהלכן מערבבים את הפסטה בכף עץ.
- במקביל לבישול: חותכים את כל הירקות ומכניסים לקערה או תבנית.
- מערבבים את הירקות והקטניות בקערה.
- מסננים בזהירות את הפסטה ומוסיפים לקערת הירקות יחד עם מעט ממי הבישול.
- מתבלים ומערבבים.
- בתיאבון!

מצרכים למנה אחת

- חופן פסטה 'פנה' מקמח מלא*
- 2 עגבניות שרי אדומות
- 2 עגבניות שרי צהובות
- 2 עגבניות שרי כתומות
- כ-1/4 בצל סגול
- 2 עלי בזיליקום
- 3 כפות גרגרי חמוס**
- חצי כפית פלפל חריף
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית חומץ בלסמי
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס

* ניתן להחליף בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.
** ניתן להשתמש בקטניות משימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מבושלות או בשקיות של קטניות מוקפאות.

[\(לתכנון כמויות המצרכים הדרושים ניתן להיעזר בטבלה שבקובץ להורדה כאן\)](#)

בתיאבון!