



טורטייה ים תיכונית

מערך פעילות למנחה

מתכון המתאים לכל הגילאים, פשוט לביצוע, ללא בישול • מכיל אלרגנים: חיטה • עלות המצרכים: 3 ₪ למנה • כוללת ירקות ב- 5 צבעים • מגוון הקטניות מהוות מקור לחלבון • בזכות הטעמים הדומיננטיים של חומרי הגלם, אין צורך בתבלינים מלבד שמן זית, חומץ בלסמי, פלפל שחור גרוס ומעט מלח מועשר בIOD*.

ניתן לבחור באירוע **בישול קבוצתי**, שבו כל מספר משתתפים אחראים על טיפול בחומר גלם אחד ולבסוף מאחדים הכל יחד ומחלקים את המנה לכולם, או **בבישול אישי** - בו כל אחד מכין ומרכיב לעצמו את המנה.

*מלח מועשר בIOD הוא המלח המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה לאור תוצאות סקר ארצי בו נתגלתה שכיחות גבוהה של מחסור בIOD אצל ילדים ונשים הרות. למידע נוסף: [IOD- משרד הבריאות](#).

טורטייה ים תיכונית – מתכון:

לחישוב כמויות המצרכים בהתאמה למס' המשתתפים היעזרו בטבלת הכמויות שבקובץ האקסל להורדה בקישור כאן

הוראות הכנה

משך הכנת המתכון קצר מאוד, ומוערך בכ-10 דקות. כדי לעמוד במסגרת הזמנים נעשה שימוש בקטניות מבושלות מראש (מבישול ביתי, מוכנות וקפואות או משימורים) וטורטיות קניות ומוכנות לאכילה - מקמח מלא.

- מועכים את השעועית בעזרת מזלג, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
- מורחים על הטורטייה.
- חותכים את הירקות, מניחים על הטורטייה, מוסיפים את האדממה ואת גרגרי החומס.
- מתבלים לפי הטעם.
- מגלגלים ועוטפים בנייר כסף.
- בתאבון!

מצרכים למנה אחת

- טורטייה מקמח מלא
- חופן שעועית מבושלת במים (לא ברוטב עגבניות) *
- 2 כפות גרגרי חומס *
- 2 כפות פולי סויה אדממה (ללא התרמילים) *
- $\frac{1}{2}$ עגבנייה
- 1 כף עלי נענע
- $\frac{1}{2}$ מלפפון
- $\frac{1}{2}$ פלפל צהוב
- $\frac{1}{4}$ בצל סגול
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס
- שמן זית
- חומץ בלסמי

* ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.



חומרים נוספים הנדרשים לכעילות

לכל כיתה (30-40 משתתפים)*: 1 שקית אדממה, 15 עגבניות, 1 חבילה נענע, 15 מלפפונים, 15 פלפלים צהובים, 2 קופסאות שימורי חומוס, טורטיות כמספר הילדים, 7 בצלים.

לכל שכבה (90-120 משתתפים)**: 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי.

לכל בית ספר (540-720 משתתפים): 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

*במידה והפעילות מתבצעת במסגרת כיתתית בלבד יש להביא גם 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי, 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

**במידה והפעילות מתבצעת במסגרת שכבתית בלבד יש להביא גם 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.





טורטייה ים תיכונית - ערכים תזונתיים

נתון (מ"ג)	שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קלוריות)	ערכים תזונתיים
793	11.5	33.7	11.5	295	למנה אחת
299	4.3	12.7	4.3	111	ל100 גרם מנה מוכנה

לכני תחילת הפעילות

- מסדרים את האולם (לפי התרשים).
- שוטפים ומייבשים את הירקות.
- מקלפים את הבצלים, חותכים לרבעים ומפרקים לגלדים (כך לילדים יהיה יותר קל לחתוך).
- פותחים את קופסאות השימורים, ומסננים.
- מדפיסים את המצעיות (פלייסמט) לפי מספר המשתתפים ומניחים על השולחנות.
- מקפידים על שטיפת ידיים לפני מגע עם המזון.

מהלך הפעילות: טורטייה ים תיכונית

שלב	זמן	הוראות הכנה	הסברים, טיפים והעשרה
1	10 דקות		<p>הסבר כללי על הפעילות: היום נכין "טורטייה ים תיכונית" מלאה בדברים טובים. נשתמש בחומרים שמאפיינים את המטבח הים תיכוני, החומרים טריים, צבעוניים (לעבור על המצרכים שעל השולחן).</p> <p>הסבר על אופן חיתוך בסכין חד פעמי (תנועות מסור).</p>
2	10 דקות	<p>חותכים את הירקות לקוביות קטנות. קולפים את האדמה ומסננים את החומס. מעבירים כל סוג ירק בקערה או צלחת נפרדת. לא מערבבים בין הסוגים.</p> <p>בעזרת מזלג מועכים את השעועית לממרח גס, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.</p>	<p>אכילת ירקות מגוונים בחמישה צבעים תורמת לבריאות, למערכת החיסונית ולמניעת מחלות.</p> 
3	3 דקות	<p>מחלקים את הטורטיות לילדים, כל ילד מורח לעצמו את הטורטייה בממרח השעועית.</p> 	<p>דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.</p> <p>'פאבה' הוא ממרח יווני המבוסס על אפונה צהובה, בתרבויות קוליבריות אחרות ממרחים מבוססי שעועית פופולריים מאוד, מאירופה (הבלקן ורומניה) ועד למזרח הרחוק (סין).</p>
4	2 דקות	<p>מוסיפים את הירקות והקטניות (חומס ואדמה)</p> 	<p>הקטניות דלות בשומן ועשירות בסיבים ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם. יש בהן גם כמות גדולה של חלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), מכילות ברזל, אשלגן, וחלקן גם סידן. לעיכול קל יותר: ניתן להשרות קטניות במים עם כפית סודה לשתיה (לשטוף ולסנן לפני הבישול) או לבשל במיקרוגל עם מים או להנביט.</p> <p>להרחבה: קטניות- משרד הבריאות</p>

<p>שמן זית מכיל כמות גדולה של חומצות שומן חד־בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ופיטוכימיקלים רבים שהם נוגדי חמצון חשובים.</p> <p>בתיבול הנכון אנו מאזנים בין טעמים, החומץ הבלסמי שהוא גם מתקתק, יאזן את החמיצות של העגבניות. גם למלח יש תפקיד קולינרי, הוא מחדד את שאר הטעמים.</p>		<p>מתבלים בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל שחור גרוס, מגלגלים את הטורטייה ועוטפים מחצית בנייר כסף (בדי שהטורטייה לא תיפתח).</p>	<p>5 דקות</p>	<p>5</p>
<p>אחד היתרונות החשובים של התזונה הים תיכונית הוא יתרון חברתי- תרבותי: אכילה משותפת עם חברים או עם המשפחה.</p>		<p>אוכלים ביחד. בתאבון!</p>	<p>15 דקות</p>	<p>6</p>



לפרטים נוספים: www.efashribari.gov.il

© זכויות היוצרים על התמונות, התכנים והטקסטים (כולל המופיעים בקישורים) שמורות לתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפריבריא. אין להשתמש בתמונות לכל מטרה אחרת ללא אישור מראש ובכתב מאפריבריא, ו/או ממשרד החינוך.

אוקטובר 2018, חשוון תשע"ט.