



הורים וילדים מבשלים אפשריבריא:

טורטייה ים תיכונית

היום בבית הספר התקיימה פעילות חווייתית מבשלים אפשריבריא בדגש על תזונה ים תיכונית. הילדים ביסלו והכינו מנת טורטייה ים תיכונית: מנה קלה, מהירה, מזינה וזולה (כ-3 ש' 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? טורטייה ים תיכונית

- **עגבניות, מלפפון, פלפלים:** עשירים בטעם, מינרלים, ויטמין C, חומצה פולית, ואשלגן.
 - **קטניות:** סויה, שעועית לבנה וחמוס העשירים בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים - ברזל, אשלגן וסידן.
 - **שמן זית:** המכיל חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
- טורטייה מקמח מלא:** דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם משפרים את פעילות מערכת העיכול.



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 קנויות ומוכנות לאכילה - מקמח מלא.

- מועכים את השעועית בעזרת מזלג, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
- את ממרח השעועית שהתקבל מורחים על הטורטייה.
- חותכים את הירקות, מניחים על הטורטייה, מוסיפים את האדממה (המקולפים) ואת גרגרי החמוס.
- מתבלים לפי הטעם בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל.
- מגלגלים ועוטפים בנייר כסף.

מצרכים למנה אחת

- טורטייה מקמח מלא
- חופן שעועית מבושלת במים (לא ברוטב עגבניות) *
- 2 כפות גרגרי חמוס *
- 2 כפות פולי סויה אדממה (ללא התרמילים) *
- ½ עגבנייה
- 1 כף עלי נענע
- ½ מלפפון
- ½ פלפל צהוב
- ¼ 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.

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

בתיאבון!