



כוסמת, רווח נקי

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



פעמים רבות אנחנו מתלבטים, מה נכין לארוחת הצהריים או לארוחת הערב?

האפשרות הקלה ביותר היא להעמיד סיר של פסטה או פתיתים ותוך חמש דקות הארוחה מוכנה, אבל מה עוד אפשר להכין שיהיה גם טעים וגם בריא?

אפשרות בריאה וטעימה היא הכוסמת אשר מוזכרת בסוף פרשתנו באזהרתו של משה לפרעה: "והפִּשְׁתָּה וְהַשְׁעֵרָה נִכְתָּה", ובהמשך נאמר: "הַחֲטָה וְהַכֶּסֶם לֹא יָבֹאוּ כִּי אֶפִּילֶת הָנֶה".

לא להתבלבל, לכוסמת אין קשר בוטני לכוסמין וברכתה: 'בורא פרי האדמה', עם זאת, היא עשירה בברזל, אבץ סלניום, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון בדומה לדגנים מלאים אחרים.

הכוסמת שייכת לקבוצת הפחמימות המלאות. בשונה מתפוח אדמה, ואף מפסטה ופתיתים, העשויים מקמח לבן - הכוסמת נספגת בקצב איטי בזרם הדם וגורמת לעלייה מתונה יחסית של הסוכר בדם וכך תורמת לאיזון רמות הסוכר, לכן היא מומלצת לצריכה על בסיס יומי.

הכוסמת משמשת ברוסיה ובמזרח אירופה להכנת דייסה הנקראת 'קאשה' וגם בארץ היא זכתה לתהילה מחודשת.

לכוסמת טעם בולט שקשה להתעלם ממנו. יש כאלה שמחבבים מאוד כוסמת, לעומת אחרים שיעדיפו להתרחק ממנה. על מנת לגרום לכוסמת להיות אהובה על כולם, מומלץ לבשל אותה עם בצל, שום ועשבי תיבול כמו כוסברה ופטרוזיליה, ומעט שמן. מי שלא אוהב כוסמת, יכול לאכול במקומה תבשיל העשוי מגרגירי חיטה מלאה או אורז מלא. גם הם התכרכו בכמויות גבוהות של סיבים, ויטמינים ומינרלים.

לפניכם הצעה למתכון קל ומהיר הכנה לתבשיל כוסמת וירקות. באדיבות דיאטניות קופת חולים מאוחדת, ניצה מרבאום ואפרת סיאצ'י.

כוסמת עם ירקות

זמן הכנה: 10 דקות **זמן בישול:** 32 דקות **כמות:** 3 מנות | **פרווה**

החומרים:

- בצל בינוני קצוץ
- רבע כרוב בינוני קצוץ (כ-3 כוסות דחוסות)
- גזר בינוני קלוף חתוך לקוביות קטנטנות
- חצי פלפל אדום (גמבה) חתוך לקוביות קטנטנות
- כוס כוסמת (חומה) לאחר שטיפה מהירה וייבוש במסננת (אין להשרות. ההשריה מצריכה שינוי בכמות המים המובאת במתכון)
- 1.5 כוסות מים רותחים
- תיבול: כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור

אופן ההכנה:

מחממים כף שמן בסיר ומטגנים בצל עד להזהבה קלה. מוסיפים כרוב, גזר ופלפל אדום, ממליחים מעט, מכסים ומבשלים על אש בינונית-נמוכה במשך כ-12 דקות, עד שהירקות מתרככים מעט.

מוסיפים כוסמת, מלח ופלפל שחור ומערבבים. מוסיפים מים רותחים, מערבבים ומביאים לרתיחה על אש גבוהה. מנמיכים לאש בינונית-נמוכה, מכסים את הסיר ומבשלים במשך 15 דקות. מכבים את האש ומשאירים מכוסה 10 דקות. כעת, יש לכם עוד אפשרות בריאה, טעימה וקלה להכנת ארוחה. שיהיה לכם לבריאות!

באופן דומה ניתן לבשל גם דגנים מלאים אחרים כמו גריסים, אורז מלא או גרגירי חיטה.