

אסלפיבריא
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

משרד
הבריאות

"תזונה בריאה בגינה"

מדריך מעשי לקידום תזונה בריאה
בגינות הקהילתיות
נובמבר 2023



תוכן

- 3הקדמה
- 3למי מיועד המדריך?
- 4המלצות התזונה - קשת המזון החדשה
- 6מזון אולטרא מעובד, מהו?
- 8ירקות ופירות
- 10דגנים מלאים
- 12קטניות
- 14צמחי תבלין
- 16קיימות, מניעת בזבז מזון ושימור מזון
- 19תוויות מזון וסמלים
- 21כיבוד בריא בגינה
- 22מסורות בישול
- 24חגי ישראל והקשר לתזונה בריאה
- 25רשימת ספרי ילדים העוסקים באכילה ומזון בריא
- 26מהגינה לצלחת - מבחר מתכונים

המדריך המעשי לקידום תזונה בריאה בגינה הקהילתית נכתב על פי ההנחיות הלאומיות החדשות לתזונה בריאה בישראל.

לגינה הקהילתית מגיעה אוכלוסייה מגוונת ורב גילאית - זו הזדמנות יוצאת דופן לעסוק בנושא התזונה המבוססת על מזון טבעי. אנו רואים אתכם - הרכזים, המתנדבים והפעילים, כחוד החנית ליישום תחום התזונה בגינה וקידומה: הגינה היא מקום נפלא לייצר שיח ולנהל דיאלוג סביב סוגיות בתזונה ואורח חיים בריא.

מדריך זה בא להעשיר את הידע וחוויית המשתתפים בהיבט התזונתי באמצעות פיתוח וקיום מפגשים מבוססי ידע, הקניית מיומנויות בישול ים תיכוני, רב תרבותי, עונתי, המבוסס על תוצרת הגינה. כמו כן המדריך מספק כלים לצרכנות בריאה בעידן המשופע במזון אולטרה מעובד.

קידום ההמלצות לתזונה בריאה יכול לסייע במניעה ראשונית של השמנה ותחלואה ואף במניעה שניונית. גינות קהילתיות יכולות להוות קרקע פורייה וטבעית לכך.

חשיפה למגוון תוצרת הגינה ושילובה בבישול הביתי מגדילה את הסיכויים לאכילה מגוונת ואימוץ הרגלי אכילה בריאים לכל.

המדריך עוסק בנושאי ליבה שנמצאו ונחקרו כמשמעותיים ותורמים לבריאות על כלל היבטיה כולל בריאות סביבתית, חברתית וכלכלית.

למי מיועד המדריך?



- רכזים, מתנדבים ופעילים
- צוותי הוראה וחינוך
- תזונאים ומקדמי בריאות
- משפחות וקהל המבקר בגינות
- מדריכים טיפוליים

החוברת נכתבה על ידי תזונאיות בריאות הציבור ואגף התזונה (לפי סדר הא-ב):
אבידור גינסברג, אחראי תחום מידע ופניות ציבור, אגף התזונה
טל דגן - תזונאית מחוזית, מחוז ירושלים
יעל ענבר - תזונאית מחוזית, מחוז דרום
עינת לב ארי - תזונאית אזורית, מחוז צפון
שירלי רחמיאל - תזונאית אחראית בקרה, ואחראית ארצית נוער וגינות קהילתיות,
אגף התזונה
שני ברזילאי - תזונאית מחוזית, מחוז צפון

נשמח לקבל משוב, הערות, הצעות נוספות לפעילויות ורעיונות שלכם
למייל: tzuna@moh.gov.il

המלצות התזונה - קשת המזון לתזונה בריאה

שלום ותודה לפירמידת המזון - ישראל עוברת לקשת המזון לתזונה בריאה. לאחר מהלכי פיתוח מקיפים, אגף התזונה במשרד הבריאות במסגרת "אפשריבריא" מציג את ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של ישראל בתצורה הגרפית - קשת המזון לתזונה בריאה. כעת יש לכולנו תמונה ברורה של ההמלצות התזונתיות המקיפות, מעודכנות וגם פשוטות ושימושיות לביצוע.



קשת המזון לתזונה בריאה מחולקת על פי תדירות הצריכה המומלצת של קבוצות המזון העיקריות:

הקשת הירוקה - מומלץ להרבות בשתיית מים ולגוון על בסיס יום יומי במזונות הבאים: ירקות, פירות ודגנים מלאים. אלו מזונות שלמים התורמים מגוון ערכים תזונתיים וחשוב לגוון בהם בצבעוניות ובאופן האכילה מספר פעמים ביום.

הקשת הצהובה - מזונות שמומלץ לצרוך אותם לפחות פעם ביום מכל אחת מהקבוצות הבאות:

- קטניות כגון: עדשים/שעועית/חמוס/פול/אפונה
- מקורות צמחיים עשירים בשומן כגון: שמן זית/טחינה/אגוזים/אבוקדו
- מוצרי חלב שאינם ממותקים ותחליפיהם

לכל אחת מקבוצות אלו תרומה חשובה לבריאות ומומלץ לשלב אותן בתזונה לפחות פעם ביום.

הקשת הכתומה - מזונות שמומלץ לצרוך אותם כמה פעמים בשבוע: מכילה מזונות מן החי שמומלץ לגוון בהם לאורך השבוע ולא דווקא בכל יום, וכמו שאר המזונות שבקשת, מומלץ לקנות אותם גולמיים ולבשל בבית.

הקשת הוורודה - בשר בקר בתצורתו הגולמית: ההמלצה היא לא לצרוך יותר מ-300 גרם בשבוע בהכנה ביתית (לא בתצורת מוצרים מומלחים ומעובדים כמו נקניקים, נקניקיות, קבבים והמבורגרים מוכנים מראש).

בנפרד מהקשת ומתחתיה - מזונות שמומלץ להימנע מצריכתם: מדובר בעיקר במוצרים אולטרה-מעובדים (ממתקים, חטיפים, משקאות ממותקים, נקניקים, נקניקיות ומוצרי בשר בקר מעובד ועוד) הכוללים מרכיבים שלרב לא נמצא במטבח הביתי, כמו מיצוי רכיבי מזון ותוספים תעשייתיים, כגון משפרי טעם וצבע או מרקם. מוצרי המזון האולטרה-מעובדים, בדרך כלל באים באריזות אטומות, מוכנים לאכילה מיידית או לאחר הכנה מינימלית (הוספת מים רותחים, חימום במיקרוגל וכד').

העקרונות המרכזיים של קשת המזון לתזונה בריאה:

קשת המזון מבטאת בצורה וויזואלית את ההמלצות התזונתיות הלאומיות כך שיהיה קל ומוחשי להרכיב תפריט בריא ומזין, מקיים, חברתי ובעלויות המתאימות לכל.

מזונות גולמיים, או מעובדים מינימלית, עומדים בבסיס התזונה הבריאה. ואילו מוצרים אולטרה-מעובדים כמו "מדגנים" (דגני בוקר), שתיה מתוקה, חטיפים, ממתקים, בשר אולטרה-מעובד ותחליפיו, מזיקים לבריאות ותורמים לעליה בתחלואה.

ההמלצות התזונתיות הלאומיות מבוססות בעיקר על מזונות מהצומח: ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים וזרעים. לצד אלה ניתן לשלב אכילה מתונה, לאורך השבוע, של מזונות מן החי.

הקשת מבטאת ארבעה ערכים עליהם מתבססות ההמלצות הלאומיות, הבאים לידי ביטוי בקשת המזון:

ערך בריאותי: המלצות התזונה הלאומיות גובשו לאור התזונה הים תיכונית, המוכחת מדעית כתורמת לבריאות ולמניעת מחלות.

ערך סביבתי: לתזונה, בהתאם להמלצות, השפעה קטנה יחסית על הסביבה: פחות מוצרי מזון מן החי, פחות מוצרים אולטרה מעובדים, פחות אריזות ופסולת, וכתוצאה מכך הפחתת טביעת הרגל הפחמנית והאקולוגית.

ערך כלכלי: כאשר מפחיתים רכישת מזון אולטרה מעובד ושתייה מזיקה ושמים דגש על רכישת מזון מקומי, עונתי וגולמי זה מוביל להוצאה כלכלית נמוכה יותר על מזון. מי ברז זולים בהשוואה לשתייה מתוקה, קטניות גולמיות זולות בהשוואה למזון מוכן ובשר, פירות וירקות עונתיים זולים בהשוואה לפירות וירקות שאינם עונתיים. כמו כן תזונה המונעת מחלות מפחיתה את ההוצאות הכלכליות על בריאות.

ערך חברתי: בישול ביתי, הכנה משותפת וארוחה משפחתית תורמים לחיזוק תחושת השייכות, שימור המסורת, העצמאות והביטחון. אכילה משותפת סביב השולחן נמצאה כתורמת למניעת אלימות בקרב ילדים ובני נוער ולהרכב ארוחה בריא יותר. אכילה בריאה ומקיימת בקרב כלל האוכלוסייה תצמצם את הפערים החברתיים ותסייע להגברת הביטחון התזונתי.

המדריך וההצעות לפעילויות מתבססים על קשת המזון ניתן לקרוא על הקשת בהרחבה בקישור הבא:



ע"פ ההגדרה המקובלת כיום בעולם, נהוג לחלק את המזון לארבע קבוצות עיקריות:

- **מזון לא מעובד או מעובד מינימלית:** בקבוצה זו נכלל מזון בצורתו הגולמי או הטבעי, כולל מזון שעבר תהליכי עיבוד בסיסיים כגון חיתוך, הקפאה, טחינה וכדומה.
- **מרכיבי מזון בסיסיים (מוצרי יסוד):** מצרכי יסוד, שבדרך כלל מוספים למזונות מהקבוצה הראשונה למטרות קולינריות. דוגמאות לכך הם מוצרים שניתן למצוא בכל מטבח ובהם שמן (זית, חמניות, קנולה וכד'), סוכר (לבן או חום), מלח ותבלינים.
- **מזון המורכב רק מרכיבים גולמיים בתוספת בסיסיים:** אוכל שמכינים ומבשלים בבית, ממרכיבים ביתיים שניתן למצוא בכל מרכול. ההגדרה הרשמית יותר מדברת על מזון המורכב רק מרכיבים גולמיים בתוספת רכיבי מזון בסיסיים: מזון שבושל ביחד עם תבלינים (בבית, במסעדה, או במפעל מזון). לקבוצה זו משתייכים מרבית התבשילים כמו מרקים (ללא אבקת מרק), עוף או דג בתנור, קוסקוס, קציצות, ירקות מבושלים או מוקפצים, ואפילו שניצל ביתי.
- **מזון אולטרה מעובד:** מוצרים הכוללים מרכיבים שתתקשו לאתר במטבח הביתי, כמו מיצוי רכיבי מזון וכן תוספים תעשייתיים מתוחכמים (היוצרים את הצורה האחידה או משפרים את הצבע, המרקם והטעם) המשפיעים על הרגלי הצריכה ותחושת השובע הטבעית. מוצרי המזון האולטרה מעובד הם בדרך כלל ארוזים, מוכנים לאכילה מידית בכל מקום ובכל זמן, או לאחר הכנה מינימלית (הוספת מים רותחים, חימום במיקרוגל וכד').

למה אוכלים יותר מזונות מעובדים?

- חומרי הצבע, הטעם והריח לצד השומן, הסוכר והמלח גורמים לנו לאכול כמויות גדולות יותר מכפי שאנחנו באמת צריכים.
- הזמינות והמידיות של המזון האולטרה מעובד מעודד אכילה חטופה ולא כחלק מארוחה מסודרת למשל חטיפים, מדגנים (דגני הבוקר), שתיה ממותקת, תבשילים אישיים להכנה מהירה, מרקי אינסטנט, ועוד.
- מהלכי שיווק ופרסום אינטנסיביים, כולל שימוש במובילי דעה, הבאים לעודד צריכה של מזונות מתועשים אולטרה מעובדים כחלק מהתנהגות רצויה או נורמטיבית.
- התייעלות הייצור, ההובלה וההפצה לחנויות מביאה לכך שבמקרים רבים מזון אולטרה-מעובד זול יותר ממזון טרי.

המחיר הבריאותי של מזון מעובד ואולטרה מעובד:

חשוב להפחית את צריכת המזונות האולטרה מעובדים ככל האפשר כיוון שיש להם מחיר בריאותי ניכר. בשנים האחרונות מחקרים מוכיחים קשר בין מידת עיבוד המזון לבין השפעתו על הבריאות. העלאת הצריכה של מזון אולטרה מעובד על חשבון מוצרי מזון אחרים נמצאה כ-

- קשורה לעלייה בהשמנת יתר ועודף משקל
- קשורה לעלייה בתחלואה כרונית כולל תחלואה נפשית (דכאון)
- מגדילה את הסיכון (בלפחות 10%) לתחלואה בסוגי סרטן שונים
- משנה לרעה את הרכב חיידקי המעינים (מיקרוביום)
- מעלה את מדדי הדלקת בגוף
- גורמת לתחלואה מוגברת והזדקנות מוקדמת

פעילויות בגינה בנושא מזון אולטרה מעובד:

- ✓ הצגת אריזות מזון שונות בדגש על מזונות אולטרה מעובדים, חלקם עם סמלים אדומים וחלקם ללא וניתוח ההבדלים.
 - ✓ מעובד שמים בצד - הכנה עצמית של מזונות הנמכרים כאולטרה מעובדים כגון:
 - יוגורט טבעי עם פרי במקום מעדני חלב
 - צ'יפס בטטה, סלק, גזר במקום תפוצ'יפס
 - ממרח חומוס/ממרח עדשים כתומות
 - קרקרים מדגנים מלאים
 - חטיפי בריאות מתמרים ואגוזים
 - גרנולה
 - ✓ להראות ולבחון את השוני בין מזונות בצורתם המקורית כשהם באים מהאדמה ואיך הם שונים בצורתם המעובדת (לדוגמה מתירס למדגנים (דגני בוקר), מעגבנייה לקטשופ, מתפוח אדמה לצ'יפס ועוד)
 - ✓ הכנת פלייסמנט (מצעית) מדפי צביעה של הקשת מתוך אתר משרד הבריאות:
-
- בניית תפריט משפחתי לפי התדירויות המומלצות בקשת המזון החדשה ומציאת חלופות להפחתת השימוש בממתקים, חטיפים ומזון אולטרה מעובד.



מדוע כדאי לאכול ירקות ופירות?

הירקות והפירות עשירים בוויטמינים, מינרלים, מים וסיבים תזונתיים. רכיבים אלו משתתפים בתהליכים המתרחשים בגוף ותורמים לתחושת שובע, לשיפור תפקוד מערכת העיכול, לתהליכי צמיחה והתפתחות, לשמירה על ראייה תקינה, לבריאות העור והשיער, למשקל גוף תקין, להרגשה טובה ולחיזוק מערכת החיסון.

ירקות ופירות מכילים תרכובות רבות של חומרים המכונים פיטוכימיקלים. אלו הן תרכובות כימיות מהצומח, הנותנות צבע שונה ומיוחד לכל ירק ופרי. הן נמצאות בצמחים ואוצרות בתוכן שפע של סגולות בריאותיות השונות זו מזו בתרומתן לבריאות כגון: הגנה על הלב, מניעת סרטן ועוד.

כמה ואיך מומלץ לאכול מהם?

מומלץ לאכול ירק חי או מבושל בכל ארוחה. כארוחת ביניים ניתן לאכול פרי שלם או חתוך לפלחים או כסלט פירות. גם לפני אימון גופני רצוי להוסיף פרי טרי כמקור לאנרגיה זמינה. רצוי לאכול פירות וירקות טריים בעונתם. את הפירות והירקות אפשר לאכול גם בצורתם הקפואה, המשומרת או המיובשת. מומלץ לצרוך לפחות כמה מנות ביום של ירקות ופירות מסוגים שונים, רצוי במגוון צבעים. במידת האפשר, ואם לא קיימת מגבלה תזונתית ו/או רפואית, רצוי להימנע מהסרת הקליפה לאחר שטיפתם.

כמה ירקות ופירות אנחנו אוכלים?

לא מספיק! סקרים בישראל מראים כי בקרב צעירים צריכת פירות וירקות טריים אינה גבוהה. בכל יום מומלץ לאכול חמש מנות של ירקות ופירות לפחות. קיימת נטייה לצרוך מיצי פירות או שייק פירות. סחיטת פירות וירקות או טחינתם, משפיעים לרעה על הערך התזונתי והבריאותי בשל הגברת מהירות ספיגת הסוכר אל הגוף ועלייתו בדם. מיצי פירות לא כוללים רכיבים תזונתיים חשובים כגון סיבים תזונתיים ומאידך עתירים בסוכרים ובאנרגיה - לכן עלולים לגרום לעששת ולהשמנה.

לפיכך את הפירות והירקות מומלץ לצרוך בשלמותם.



שימו לב: אולטרה מעובד במסווה: צריכה של סלטים מוכנים מאוד נפוצה, אלו סלטים תעשייתיים ואולטרה מעובדים, חלקם עשירים במלח, מיונז, חומרי טעם וריח, חומרי שימור כמו סלטים ברוטב או במיונז. את סלטי הירקות מומלץ להכין בבית.

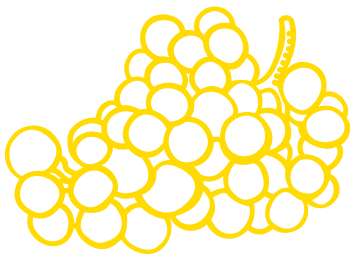
צידה לדרך:

מומלץ להרבות באכילת ירקות חיים וטריים בכל ארוחה. יש לגוון ולבחור ירקות מצבעים שונים. פירות טריים אפשר לאכול לאורך היום כארוחות ביניים, כפרי שלם או כקינוח לארוחה.

רעיונות לפעילויות

- ✓ הכרות עם פירות וירקות "נחש ומשש- מי אני?" - הכנת קופסה או שקית אטומה ובתוכן פירות וירקות. לא ניתן לראות מבחוץ את תכולתן. על המשתתף לזהות באמצעות מישוש מה נמצא בקופסה או בשקית.
- ✓ מכסים את עיני המשתתף ונותנים לו לזהות פרי או ירק בכמה שלבים - בהתחלה באמצעות מישוש, לאחר מכן באמצעות הרחה ולבסוף, במידת הצורך - באמצעות טעימה.
- ✓ טעימות מגוונות - חשיפה, הכרה, חיתוך, הכנת סלט של פירות וירקות פחות מוכרים - למשל אם בגינה צמח קולרבי, בצל ירוק, לפת - כדאי להכיר גם אותם.
- ✓ בישול והכנת מזון מירקות או פירות: למשל מנות המבוססות על ירקות-כמו סלטים טריים, מרקים, פשטידות ותבשילי קדירה. ממרחים כמו ממרח פסטו או ממרח גזר. ריבות כמו ריבת עגבניות שרי וחצילונים, רטבים כמו רוטב לסלט מעשבי תיבול ומנות המבוססות על פירות - למשל כדורי תמרים וגלידת בננות.
- ✓ הכנת משחקי קלפים - כמו רביעיות ירקות ופירות על פי חלוקה שרירותית הנתונה להחלטת המפעיל/ה: מקור חלקי הגידול: אם פקעות, גבעולים, עלים או פירות. אפשרות נוספת- לפי עונת הגידול- חורף, אביב, קיץ וסתיו או לפי או צבעם. כדאי להפעיל את הדמיון בהתאם למגוון הצמחים הגדלים בגינה.
- ✓ היכרות עם צמחי תבלין טריים - קנייה ושתילה בערוגה או עציץ, זיהוי, הרחה וטעימה, תחרות זיהוי צמחי תבלין בעיניים מכוסות, הכנת תה צמחים.
- ✓ "חפש את המטמון" - מציאת חפץ שהוחבא על פי רמזים בגינת התבלינים והירקות בגינה הקהילתית באופן התורם להכרות עם הגינה וצמחיה.
- ✓ טבלת הצבעים - למצוא הכי הרבה ירקות ופירות לפי הצבע שלהם ולרשום בטבלה.
- ✓ תחרות "הטועם האמיץ" - בחירה של ירק או פרי לא שכיח שנמצא בגינה ופחות מוכר (שומר או קולרבי).

בקיטור הבא נוכל למצוא חוברת פעילויות לעידוד צריכת ירקות ופירות



מי הם הדגנים ?

דגנים הינם משפחה של צמחים שאת הזרעים שלהם אנו אוכלים בצורה שלמה (חיטה, גריסים, תירס, כוסמת) או טחונה כקמח או גרוסה (קמח חיטה, קמח אורז, קמח תירס, סולת, בורגול). הזרעים עשירים בפחמימות מורכבות בעקר מסוג עמילן, בחלבון ובמגוון רכיבי תזונה כגון מינרלים וויטמינים ומהווים את הבסיס לאספקת אנרגיה זמינה לגוף.

מי הם הדגנים המלאים?

דגן מלא הוא גרעין בשלמותו הכולל ארבעה רכיבים: נבט, אנדוספרם, מעטפת פנימית ומעטפת חיצונית הנקראת גם סובין. רכיבים אלה אינם נמצאים בגרעינים המעובדים שאינם מלאים, המכילים רק את האנדוספרם בלבד. האנדוספרם מהווה רק חלק אחד מבין ארבעת החלקים המרכיבים את הגרעין. כאשר טוחנים רק את האנדוספרם מתקבל קמח לבן. סוגי הדגנים המלאים:

הדגן הנפוץ ביותר הוא החיטה אך קיימים גם סוגים נוספים כגון: אורז מלא, כוסמת, טף, קינואה, שיבולת שועל, שעורה (גריסי פנינה) שיפון, דוחן, תירס ואמרנט. שימו לב שקוסקוס, בורגול, סולת, הינם תוצרים של גרגיר החיטה וניתן להשיגם בצורתם המלאה. כוסמין הינה סוג של חיטה המכילה גם היא חלבון חיטה (גלוטן) כך שאינה חלופה לחולים בכרסת (צליאק).

יתרונות הדגן המלא:

דגנים מלאים מספקים לגוף אנרגיה, חלבון, מינרלים, ויטמינים, נוגדי חמצון וסיבים תזונתיים. יש להעדיף דגנים מלאים שעברו כמה שפחות עיבוד וללא תוספת סוכר ומלח. צריכת דגנים מלאים לא הייתה גבוהה עד לעשור האחרון. לאחרונה, עם העלייה במודעות לחשיבות הצריכה של מזונות אלה, ניכרת עליה במכירה של מוצרי דגנים מלאים, במיוחד של לחמים ומאפים. למה חשוב לשלב דגנים מלאים בתפריט שלנו?

• הם עשירים בסיבים תזונתיים. הסיבים התזונתיים מסייעים בוויסות רמות הסוכר והשומנים בדם, תורמים לתחושת שובע לאורך זמן ובכך מסייעים לתהליכי ירידה ושמירה על משקל גוף תקין. כמו כן הסיבים עוזרים בשפור תנועתיות המעיים ובמניעת עצירות.

• קליפת הדגנים עשירה מאוד בוויטמינים ומינרלים החיוניים לבנייה ותפקוד של העצמות, השרירים, מערכת העצבים (מוח), הלב וכלי הדם, הריאה, הכליות ושאר מערכות הגוף.

צידה לדרך:

רצוי לגוון את צריכת הדגנים ולא להתמקד רק בסוג אחד. מומלץ לשלב בהדרגה סוגי דגנים חדשים ולא לפחד לנסות לגוון מספר פעמים ביום, על פי ההמלצות של קשת המזון.



רעיונות לפעילויות

- ✓ זיהוי זרעים - כגון תירס, חיטה, שיבולת שועל, שיפון, אמרנט, דוחן, בורגול, כוסמת, קינואה, אורז (משימה להתאים את השם לסוג הגרעין).
- ✓ הנבטה של זרעי חיטה או זרעים אחרים.
- ✓ גריסה עם מכתש ועלי והפרדת הסיבים מהגרעין להדגמת יצירת קמח.
- ✓ השריית לחם: הבדלים בין לחם מלא ללחם לבן - מיד עם ההשריה במים רואים את הבדלים ביניהם: בדגן מלא נראה חלקיקי סובין במים, אך בלחם לבן הם לא ייראו.
- ✓ לעיסה של לחם מלא ושל לחם לבן - ושיתוף בתחושות - מהם ההבדלים?
- ✓ ניפוי קמחים - להעביר בנפה (מסננת) קמח מלא וקמח לבן ולראות את ההבדלים ביניהם ומה נותר בנפה.
- ✓ הכנת כריכים בריאים מלחם מקמח מלא.
- ✓ אפיה בטאבון של פיתות מקמח מלא.
- ✓ הכנת תירס על הגריל או פופ קורן בסיר.
- ✓ הכנת סלט טאבולה עם בורגול.
- ✓ הכנת מג'דרה מבורגול ועדשים.
- ✓ הכנת לביבות מאורז מלא.



מי הן הקטניות?

קטניות הן משפחת צמחים בוטנית המאופיינת בכך שהזרעים "ארוזים" בתרמיל. אנו אוכלים את הזרעים, הנמכרים לרוב בצורתם היבשה, לאחר השרייה ו/או בישול במים או בצורתן הטריה למשל אפונה ירוקה או שעועית ירוקה. קטניות מהוות חלק מרכזי בתזונה המסורתית של תרבויות שונות ברחבי העולם: מהחומס, הפלאפל והמג'דרה באגן הים התיכון, דרך מנות העדשים האיטלקיות, החמין היהודי המסורתי על גרסאותיו השונות, וכלה בעולם התבשילים מהמזרח הרחוק - כמו הדאל ההודי ומאכלי הסויה המגוונים (טופו, טמפה, נאטו, מיסו) בסין, יפן ומדינות רבות נוספות. הקטניות נחשבות עד כדי כך שהאו"ם אפילו הכריז על **שנת 2016 כ"שנת הקטניות"**.

  מצורף קישור לאתר הקטניות של ישראל

  וכן קישור לאתר ארגון החקלאות והמזון של האו"ם בנושא:

משפחת הקטניות כוללת את האפונה, החומס, הסויה, התורמוס, המש, הפול, הלוביה, האזוקי, העדשים והשעועית לסוגיה. דרך אגב, אומרים קטנית ולא קטנייה ביחיד.

יתרונות הקטניות:

הן דלות בשומן ועשירות מאוד בחלבון - במיוחד כאשר משלבים אותן ביחד עם דגנים בארוחה או במהלך היום: כך הן מספקות לגוף חלבון מלא, ברזל, אשלגן, וחלקן גם סידן. הן עשירות בסיבים תזונתיים שגורמים לתחושת שובע ממושכת המסייעת בשמירה על משקל גוף תקין. הן תורמות לאיזון רמות הכולסטרול, הסוכר והשומנים בדם. תכונות אלו חשובות למניעת מחלות כרוניות כגון השמנה, מחלות לב וכלי דם, סרטן וסוכרת. **הקטניות מהוות אבן בסיס חשובה לתזונה בת-קיימא.** תזונה בת קיימא היא תזונה השומרת על המשך הקיום האנושי ולא פוגעת בסביבה בשל שמירה על מערכות מזון. כדי לגדל קטניות נדרשים הרבה פחות משאבים של אנרגיה מאשר גידול בעלי חיים למאכל.

קטניות מהוות תחליף מצוין לבשר מן החי: הן בהרכבן התזונתי (כמקור חלבון וברזל) והן בזמינותן האפשרית לכל כיס בשל מחירן הנמוך.

איך ומתי נאכל קטניות? מומלץ לאכול לפחות פעם אחת ביום מנת קטניות (כ-כוס לאחר בישול). בארוחת בוקר ניתן למרוח ממרח חומס על לחם מלא, בארוחת הצהרים כמרק אפונה או כתבשיל שעועית ברוטב עגבניות ובארוחת ערב כסלט עדשים עם עשבי תבלין.

אם אין לנו אפשרות להשתמש בקטניות יבשות ניתן לצרוך קטניות קפואות או משומרות.

צידה לדרך:

אין יום בלי קטניות!!

מתכונים מקטניות ורעיונות לפעילות ניתן למצוא בקובץ "בריאות בתרמיל" מתוך אתר

רעיונות לפעילות והנחיות להנבטת קטניות:

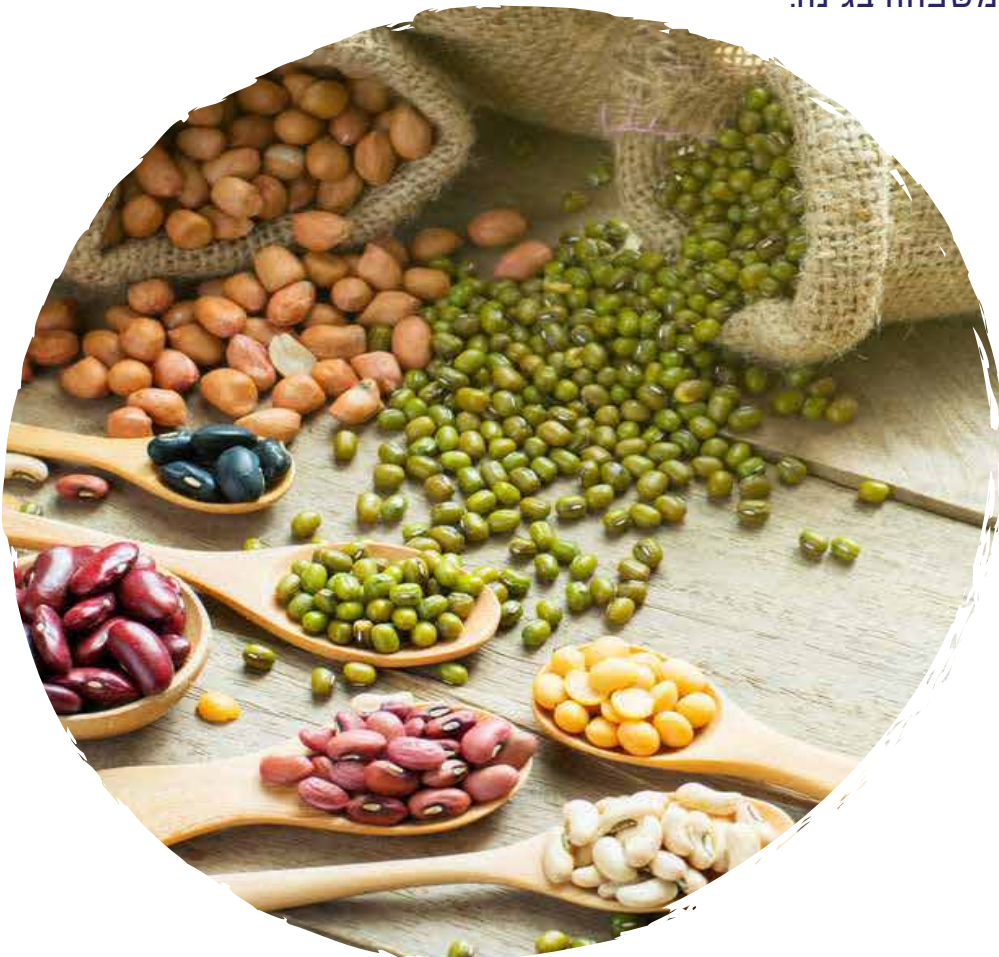
- ✓ זיהוי זרעי קטניות ותרמילים. התאמה בין השם לסוג הקטנית.
- ✓ זריעת קטניות בערוגות ביתיות או בגינות קהילתיות וצפייה בהתפתחותן.
- ✓ הנבטה אישית או קבוצתית של קטניות למאכל בתוך צמר גפן או בבקבוק שניתן לצפות בהתפתחות הזרעים. תהליך ההנבטה מעלה את זמינות המינרלים לספיגה, את כמות חלק מהוויטמינים (בעיקר ויטמין C) ומעודד היווצרות של אנזימי עיכול המסייעים לבריאות המעיין. ניתן להנביט את כל סוגי הקטניות, למעט החציונות (עדשים כתומות ואפונה חצויה), כאשר הנבטת עדשים ומאש היא מהקלות והמהירות ביותר.

הוראות להנבטת קטניות לאכילה:

- משרים במים זרעים של עדשים ו/או מאש לכ-8 שעות. שוטפים היטב.
- מעבירים למסננת המונחת בתוך קערה.
- שוטפים במים זורמים פעמיים ביום ומכסים במגבת מטבח.
- כעבור יומיים-שלושה ימים הזרעים יתחילו לנבוט. מעבירים את הנבטים לכלי סגור היטב במקרר.

משתמשים בקטניות המונבטות להכנת סלטים, מרקים, לביבות ועוד.

- ✓ הכנת ממרחים, מרקים, תבשילי קדירה, "קציצות" מקטניות, מאכלי טופו, מיומנות בישול ושיתוף במתכונים. משתפים בהצלחות ובקשיים בהכנת המזון והגשתו.
- ✓ "קטנית מסורתית": לבקש מתכונים מסורתיים על בסיס קטניות מבני המשפחה הוותיקים- מתכונים העוברים במשפחה מדור לדור.
- תחרות בין המתכונים הטעימים ביותר - כדוגמת "מסטר שף" וארגון ימי שיא הכוללים הזמנת אורחים ומשפחה בגינה.





הסבתות שלנו ידעו כבר מזמן, בחכמה שנצברה במשך מאות ואלפי שנים ועברה מדוד לדוד, כי שימוש בצמחים עשוי לסייע במצבי חולי ואף למנוע אותם. השימוש בצמחים כתרופות מסורתיות היה מקובל בכל העולם והתבסס על הגידולים

האופייניים לאזור מאז ומתמיד. צמחי התבלין באופן טבעי הוטמעו אל תוך המטבחים המסורתיים בשל תרומתם הקולינרית לגיוון הטעמים והצבעים. המטבח הערבי למשל עושה שימוש רב בפטרוזיליה, כוסברה, כמון, כורכום, אזוב, עלי דפנה וקינמון. המטבח האיטלקי והצרפתי מאופיין בשימוש במרווה, אורגנו, טימין וזרעי כוסברה. השימוש בצמחים תורם טעם ומבחינה בריאותית מאפשר הפחתת שימוש במלח מבלי לפגוע בטעמו של המזון.

נמצא ששימוש בצמחי תבלין בבישול ביתי מגדיל את מגוון הטעמים אליהם ילדים נחשפים, ומאפשר הפחתת בררנות אכילה, מסייע להם לגלות סקרנות כלפי טעמים חדשים וגורם עקב כך להפחתת שימוש במלח במזון.

נמצא ששימוש בצמחי תבלין בבישול ביתי מגדיל את מגוון הטעמים אליהם ילדים נחשפים, ומאפשר הפחתת בררנות אכילה, מסייע להם לגלות סקרנות כלפי טעמים חדשים וגורם עקב כך להפחתת שימוש במלח במזון.

דוגמאות לשימוש בצמחי תבלין ברפואה העממית:

בשורשים הנפוצים במזרח הרחוק כגון ג'ינג'ר וג'ינסנג משתמשים לשם חיזוק מערכת החיסון וטיפול בהצטננות. צמח הלבנדר הנפוץ באירופה נחשב לבעל סגולות מטהרות ומשמש רבות בתעשיית התמרוקים.

צמחי תבלין הנפוצים באגן הים התיכון כגון אזוב מצוי (זעתר), אורגנו, מרווה ומנטה משמשים לטיפול בדלקות, בעיות עיכול וחיזוק מערכת החיסון. כורכום ופלפל צ'ילי חריף נמצאו כבעלי מרכיבים פעילים המונעים דלקות ומקלים עליהן. חשוב לציין כי החומרים הפעילים בחליטות צמחים הם כה עוצמתיים - כך שלעיתים קרובות יש להימנע משימוש בחלק מהם בעת טפול תרופתי, במהלך ההיריון, ההנקה ושנות החיים הראשונות.

חשוב לעודד שתילת צמחי תבלין בגינה ובבית. כדאי לעודד את השימוש בצמחים אלה באופן קבוע, כדי לתרום רבות לבריאות הגוף וההנאה מהאוכל. באמצעות הקמת גינה ביתית נעשיר את תפריט המשפחה, נלמד להכיר איך זרע הופך לירק ונעקוב בסבלנות אחרי גדילת הירק או התבלין.

פעילות משפחתית בגינה נמצאה כתורמת לתחושת מסוגלות, לכידות ומעודדת למודעות סביבתית וחברתית, אך לא תמיד אפשרית. "גינה אכילה על החלון" - כלומר גידול צמחי תבלין באדנית - זמינה תמיד בכל עת ולכול. כאמור, ילדים הגדלים במשפחות שתפריטן מורכב ממזון בבישול ביתי ומחומרי גלם טריים הם בסיכון מופחת לפתח בררנות אכילה והשמנה.



מה הולך עם מה? התאמת צמחי תבלין לתבשילים שונים:

- פטרוזיליה וכוסברה - מרקים, קציצות, סלטים
- אורגנו או אזוב (זעתר) - פסטה ומאפים
- רוזמרין - תפוחי אדמה ודגים
- שמיר - אורז, סלטים, חמוצים
- תימין - עוף, דגים ובשר
- בזיליקום - פסטה וסלט טרי
- עשב לימון - תבשילי קארי מהמזרח הרחוק
- נענע ומנטה - סלטים ומרקים
- מרווה - פסטות, מרקים, תבשילי ירקות ועוף
- בצל ירוק - סלטים, לביבות וירקות מוקפצים



הצעות לפעילות:

- ✓ כיסוי עיניים וזיהוי תבלינים על ידי מישוש והרחה.
- ✓ הכנת טחינה בצבעים עם תבלינים טריים ויבשים שונים.
- ✓ הכנת מאכלים מתוצרת הגינה בשילוב צמחי תבלין: למשל סלט עם עלי בזיליקום טריים.
- ✓ הכנת חליטות שונות ומגוונות, ניתן לשתות כמשקה חם או קר במקום שתיה מתוקה.
- ✓ הכנת מאפים בסאג' או טבון בשילוב צמחי תבלין ושמן זית.
- ✓ קביעת מועד ליום התבלין: כל משפחה מביאה לגינה מאכל עם תבלינים - רצוי מאכל מסורתי. הקמת שולחן טעימות והחלפת מתכונים.





תזונה בריאה היא גם תזונה מקיימת וסביבתית מהי "תזונה מקיימת"?

תזונה אותה ניתן לצרוך יום יום - כעת ובעתיד: גם הדורות הבאים יוכלו לצרוך תזונה שכזו. זוהי תזונה המבוססת על מגוון מזונות טבעיים, בלתי מעובדים, שמקורם בצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזונות מהחי.

מדוע אנו מתמקדים במושג "תזונה מקיימת"?

נושאים רבים קשורים לתזונה, למזון שאנו אוכלים ולשינויים הקיצוניים המתחוללים בכדור הארץ: בצורות, שיטפונות, גלי חום קיצוניים, מחסור במי שתייה, הגירה, מלחמות ואלימות קשורים באופן ישיר גם למזון אותו אנו צורכים. כיום אנו מבינים שאסונות טבע ושינויי אקלים אינם גזירת גורל - יש לנו תפקיד מפתח בהתפתחותם. מאז אמצע המאה ה-20 ייצור מזון ברחבי העולם עלה משמעותית יחד עם גידול האוכלוסייה. מגמות אלו מלוות בשינוי אורחות חיים, כגון עלייה בצריכת מזון מן החי ובמזון אולטרה-מעובד. לצריכת מזון מסוג זה השפעה שלילית משמעותית על המערכת האקולוגית.

לעומת זאת תזונה ים תיכונית, המבוססת ברובה הגדול על מזונות מהצומח, הינה דיאטה בת קיימא כיוון שהיא בעלת השפעה שלילית נמוכה יחסית על הסביבה.

מה הקשר בין "תזונה מקיימת" להמלצות התזונה החדשות של משרד הבריאות?

תזונה מקיימת היא תזונה על פי המלצות התזונה החדשות של משרד הבריאות וקשת המזון לתזונה בריאה. קשת המזון החדשה מבוססת על מזון קרוב ביותר למצבו הטבעי ועל גיוון, טריות ועונתיות. קיימת הסכמה רחבה בנוגע להשפעתה הטובה של תזונה זו והגדרתה כתזונה מקיימת.

מזון טבעי הוא חסכוני ומזהם פחות: הוא צורך הרבה פחות אנרגיה הנדרשת לייצורו ולשנע אותו ממקום למקום.

מזון מהצומח דורש פחות שטח אדמה ומים בהשוואה למזון מן החי. קטניות כתחליף למנה הבשרית יכולות להיות תחליף מזין, עשיר בחלבון, בויטמינים ובמנרלים. ככל שאנו צורכים יותר מזון טבעי מהצומח בהכנה ביתית - אנו מגינים על כדור הארץ ומאפשרים גם לדור הבא להמשיך ולהתקיים.

האם קיימת בישראל בעיה בנושא בזבז מזון וקיימות?

בזבז מזון היא תופעה יומיומית, המתרחשת סביבנו כמעט מבלי שאנו מודעים לה. התופעה הזו מתרחשת בכל מקום ובכל שעה: למשל, בבית: כאשר אנו שמים מזון בצלחת ולא מסיימים לאכול את מה שנשאר או כאשר קונים יותר ממה שצריך והעודפים נזרקים לפח. הידעתם כי מחקרים אחרונים מצביעים על כך שאנו זורקים ומבזבזים כ-30% מהאוכל שאנו רוכשים?

כאשר אנו מבזבזים מזון - אנו מזיקים לעצמנו. הישבו לרגע: כדי לייצר קרטון חלב, כיכר לחם, סלט ארוז או מנה מוכנה במסעדה, נדרשות כמויות גדולות מאוד של משאבים: מים, חשמל, דלק, חומרי גלם וכמובן עבודה קשה המתבצעת על ידי אנשים רבים. גזים מזהמים רבים נפלטים בעת ייצור המזון ובעת העברתו באניות, מטוסים ומשאיות למפעלים, לסופרמרקט והביתה. **כלומר - כשאנו מבזבזים מזון, אנחנו גורמים לכדור הארץ להתחמם, לטמפרטורות שמסביבנו לעלות, לאוויר שאנו נושמים להיות מזוהם ולנזק כבד לטבע ולחקלאים - ומשם בחזרה אל הצלחת שלנו.**

על פי סקרי מצב בריאות ותזונה לאומיים, תמונת המצב המתארת את הרגלי הצריכה של ישראלים עגומה: כמחצית מהמזון הנצרך על ידי בני נוער וכמעט 35% מהמזון הנצרך על ידי מבוגרים הוא מזון מזיק - זהו מזון אולטרה מעובד, עשיר במלח, שומן, סוכר ותוספי מזון רבים.

לצריכת מזון זו, השפעה שלילית לא רק על הבריאות, אלא גם על הסביבה בה אנו חיים. כמו כן, הרגלי רכישת המזונות בישראל ובזבז המזון גורמים לנזקים עצומים לבריאותנו ולסביבה:

למשל: בשנת 2020 נזרקו כ-2.5 מיליון טונות מזון, כ-35% מהיקף ייצור המזון המקומי בישראל! כל המזון שנזרק לפח שווה 19 מיליארד ש"ח!

לסיכום: איך אנו יכולים לשמור על הסביבה מבחינה תזונתית? רצוי:

- להפחית צריכת מזון מהחי ולהעדיף מזון טבעי, לא מעובד, שמקורו בעיקר בצומח
- לצמצם את השימוש באריזות הפלסטיק
- להפחית בזבז מזון - לרכוש רק את המזון שאנו זקוקים לו ולהשתמש בו בתבונה
- להפחית צריכת מזון אולטרה מעובד
- רצוי להשתמש בכל חלקי המזון שאנו רוכשים ולהימנע מזריקתו
- רצוי לנצל שאריות של מזון על ידי הכנה של מנות חדשות

רעיונות לפעילות:

- ✓ סדנת שימור מזון מתוצרת הגינה: החמצה, הכנת ממרחים, כבישה במלח, הכנת רטבים, הכנת ריבות: ריבת בצל, ריבת עגבניות, ריבת קליפות הדרים וריבת חצילונים.
- ✓ בישול ירקות תוך ניצול כל חלקי הצמח, למשל: הכנת לביבות מהחלק הירוק השטוח של עלי המנגולד (הטרף) וסלט מבושל מהגבעולים הקשים של העלים.
- ✓ הכנת לביבות משאריות אורז מלא או מאטריות מבושלות עם עשבי תיבול כדוגמא לניצול שאריות מזון ומניעת זריקתו.

שימור מזון והקשר לתזונה ים תיכונית:

בזמנים בהם לא היו לאנושות אמצעי קירור והקפאת מזון ובעונות השנה נוצרו עודפים רבים של תוצרת חקלאית, למשל עגבניות ומלפפונים בקיץ ופירות הדר בחורף, התפתחו שיטות שונות וחכמות שאפשרו ניצול ושימוש בחומרי הגלם גם חודשים ארוכים לאחר קטיפתם. שימור מזון תואם את עקרונות התזונה הים תיכונית בכמה היבטים: **בהיבט הסביבתי** - מניעת בזבז מזון וניצול חומרי גלם במלואם. **בהיבט הכלכלי** - שימוש בעודפי ירק או פרי שמחירם זול יחסית בעונה. **בהיבט הבריאותי** - בחלק משיטות השימור כגון בתהליך ההתססה, מתפתחים חיידקים ידידותיים אשר עשויים לסייע בוויסות וטיוב אוכלוסיית חיידקי המעי. **בהיבט החברתי תרבותי** - בעונות השונות משפחות שלמות מתגייסות למבצע שימור ירק או פרי העונה או למסיק הזיתים - ובכך נשמר הקשר המשפחתי הבין דורי.

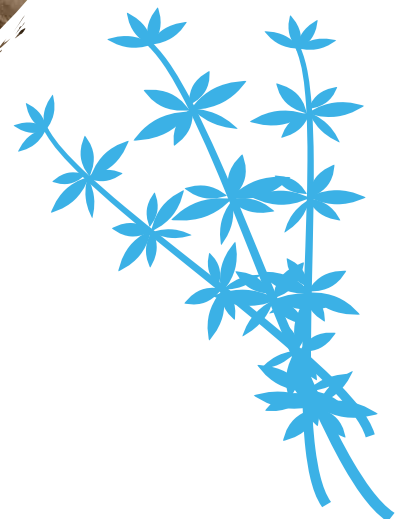
העיקרון הבסיסי בתהליך השימור הוא יצירת תנאים סביבתיים המעכבים התפתחות חיידקים פטריות ועובשים מזיקים מחד, תוך עידוד התפתחות חיידקים ידידותיים ורצויים מאידך. חלק מתהליכים אלה תורם לבריאות ולהרכב חיידקי מעיים רצוי. להלן מספר דוגמאות לאופני שימור מסורתיים:

- כבישה (באמצעות מלח בלבד): כרוב כבוש.
- החמצה (באמצעות מלח וחומץ): מלפפונים חמוצים, עגבניות ירקות, קולרבי, לפת, גזר, כרובית ועוד.
- ייבוש (באמצעות אור שמש או באפיה איטית בחום נמוך): פירות, ירקות, צמחי תבלין.

- שימור בסוכר (באמצעות תוספת סוכר בבישול): ריבות, פירות וקליפות מסוכרות.
- צמצום נוזלים (חימום ממושך בחום נמוך): חומץ בלסמי, סירופים.
- התססה (באמצעות תהליך תסיסה של דגנים, ירקות ופירות בשילוב שמרים): יין, בירה, חומץ.

רעיונות לפעילות:

- ✓ החמצת ירקות: לבחור פרי או ירק מהגינה ולהחמיץ אותם בצנצנות זכוכית (רצוי צנצנות קפה או חמוצים שנקנו בסופר). כדאי להחמיץ פרי או ירק שיש עודפים ממנו בעונה למשל מלפפון או במיה בקיץ וקולרבי, לפת, כרוב, גזר, כרובית בחורף.
- ✓ לראיין את סבתא וסבא בנושא שיטות הכנה בעבר או להסתכל ברשתות החברתיות או במדיה החברתית ולחפש מתכונים ושיטות שימור מסורתיות.
- ✓ לערוך תחרות טעימות וזיהוי הירק או הפרי במצבם הטרי לעומת המוחמץ. לבדוק כיצד השימוש משפיע על הטעם והמרקם.



רקע: בינואר 2020 יצאה לדרך יוזמת האגף לתזונה במשרד הבריאות לסמן מוצרי מזון בסימון בולט בחזית האריזה. מטרת תהליך סימון המזון בסמלים אדומים וירוקים נועד לשנות את הרגלי הקנייה שלנו ולשפר את הרגלי האכילה שלנו על ידי כך שהציבור יקבל מידע על ערכי המזון באמצעות סימון אדום וסימון ירוק.



מהו הסימון האדום - כולל שלושה סמלים המיידעים כי המזון מכיל כמות גבוהה של נתרן (מלח), סוכר או חומצות שומן רוויות (שומן רווי). צריכה של מזונות המכילים רמה גבוהה שלהם גורמת לעלייה בתחלואה

ממחלות שונות כמו מחלות לב וכלי דם, סרטן וסוכרת. את הסימון האדום נמצא לרוב על תוויות של מזון אולטרה מעובד.

על פי חוק היצרנים מחויבים להוסיף לאריזות מוצרי מזון באופן בולט בחזית האריזה סימון אדום, המעיד על כך שהמוצרים מכילים כמויות גדולות מערכי הסף שנקבעו לסוכר, שומן רווי ו/או נתרן. המטרה של הסימון האדום היא לאפשר בחירה קלה במעמד רכישת המזון, ובחירה בחלופות בריאות יותר באותה הקטגוריה. מוצרים מסומנים באדום כדאי לצרוך במידה מועטה. מוצרי מזון רבים אינם מסומנים כלל, אך לעיתים קרובות מכילים כמויות גבוהות של נתרן, שומן רווי וסוכר אך לא מעבר לסף שנקבע. מזונות אלה בדרך כלל גם עוברים תהליכי עיבוד רבים - למשל חטיפים. כדאי לצמצם את הצריכה שלהם למרות שהם לא מסומנים.



מהו הסימון הירוק - מדובר בסימון וולונטרי, שמשרד הבריאות ממליץ לחקלאים, ליצרני ומשווקי המזון לעשות בו שימוש על אריזות המזון ובנקודות המכירה, ובתנאי שהמזון עומד בתנאים שקבעה הוועדה המדעית המיוחדת שמונתה במשרד הבריאות לנושא. מזונות ומוצרים שיוכלו לקבל את הסימון הירוק

מומלצים לצריכה על פי המלצות התזונה של משרד הבריאות. העקרונות המרכזיים שהובילו את קביעת התנאים לסימון הם מזונות גולמיים או המבוססים על מידת עיבוד מינימלית **ולרוב** הימנעות מהוספת חומרים מזיקים כגון עודף שומן רווי, סוכר ומלח. מזון שמסומן באדום לפי חוק, לא יוכל להיות מסומן בסמל ירוק, גם אם יורידו לו את כמויות השומן הרווי/סוכר/מלח.

מהם ההבדלים בין הסימונים האדומים לסימון הירוק?

את הסימונים האדומים היצרנים מחויבים עפ"י חוק להוסיף לאריזות מוצרים המכילים כמויות גדולות מערכי הסף שנקבעו לסוכר, שומן רווי ו/או נתרן (המינרל העיקרי שבמלח), והם נועדו להגביר את השקיפות ולאפשר לנו כצרכנים להימנע מצריכת מזונות המכילים אותם - גם כאלה שמונתו ושווקו כ"מוצרי בריאות". הסימון הירוק אינו מחויב על פי חוק והסימון נתון להחלטת היצרן.

דוגמא למזונות המסומנים באדום:

- חטיפי אנרגיה
- ממרח שומשום וסילאן
- מדגנים (דגני בוקר) (יש כמה ספציפיים שמסומנים באדום)
- פסטרמה ונקניקיות
- חטיפים מלוחים
- מעדני חלב מתוקים

מטרת הפעילויות

- לעודד את האנשים לשלב יותר מוצרים עם סימון ירוק בעגלת הקניות
- להכיר את הסימון הירוק ואת המשמעות שלו
- להכיר מוצרים שמסומנים בסימון הירוק
- להכיר מוצרים שלא מסומנים כלל (בסימון ירוק או אדום) ומדוע אינם מסומנים?

רעיונות לפעילויות

- ✓ בדקו בארון המטבח, במקרר או במזווה אילו מוצרי מזון מסומנים באדום ובירוק. נסו בהדרגה להפחית קניית מזון עם סימון אדום ולהגביר במקביל רכישת מזונות המסומנים בירוק. נשים לב לכך שמזונות רבים אינם ארוזים ולכן אינם מסומנים בירוק - למשל ירקות, פירות, אגוזים, דגנים וקטניות בתפוזרת.
- ✓ כתבו "אמנת בריאות", בה נתחייב איזה מזון נביא לימי שיא, פעילויות מיוחדות או אירועים חברתיים בגינה ובמקומות נוספים. IN - סימון ירוק, OUT - סימון אדום.



- ✓ ערכו חידון - למשל חישוב כמות כפיות סוכר במנה/אריזה: קוראים את רשימת הרכיבים מהם מוכן המזון - היכן ממוקם הסוכר ברשימת הרכיבים (הרכיב בכמות הרבה ביותר ממוקם ראשון ואז בסדר יורד). ניתן לחפש ברשת שמות שונים לסוכר למשל: גלוקוז, סירופ תירס ועוד.

אתם יודעים כמה סוכר אתם שותים?

כפיות סוכר • כ-5 גרם

- 12 כפיות סוכר: קולה (במקום 100 מ"ל)
- 11 כפיות סוכר: משקה פירות (במקום 100 מ"ל)
- 9 כפיות סוכר: מיץ (במקום 100 מ"ל)
- 8 כפיות סוכר: חלב (במקום 100 מ"ל)
- 5 כפיות סוכר: סמיכות (במקום 100 מ"ל)
- 4 כפיות סוכר: מים (במקום 100 מ"ל)

סוכר מזיק לגוף ולשיניים! הכי בריא לשתות מים!

עשו לעצמכם טובה, התרגלו לשתות מים!

- ✓ השווו בין מזון גולמי למזון מעובד. נסו להסביר את תהליך עיבוד חומרי הגלם ממזון טבעי למזון מעובד בדרגות שונות. הסדר הוא על פי דרגת העיבוד - מהטבעי למעובד ביותר ולמצוא כמה סוכר שומן רווי הוסף או כמה מלח למשל:

 - שומשום - טחינה - חלבה
 - עגבניה - רסק עגבניות - קטשופ
 - צ'יפס בתנור - חטיף מתפוחי אדמה
 - בוטנים - חמאת בוטנים - חטיף בוטנים
 - שיבולת שועל - דייסה - גרנולה - חטיף "בריאות"

מצורף לעיונכם קישור להמלצה לרשימת קניות לבית בריא משרד הבריאות

לרשימת שאלות ותשובות בנושא סמלים

חשוב שנושא הבריאות ילווה אותנו בכל הפעילויות באשר הן. תזונה בריאה בגינה כוללת גם את נושא ההגשה של כיבוד בריא. ריכזנו מספר רעיונות לכיבוד בריא אותו ניתן להגיש במהלך הפעילות בגינה. למשל: כאשר מכינים פיתות על הסאג' - מומלץ להשתמש בקמחים מלאים ולמרוח על הפיתות ממרחים מגוונים שאינם מתוקים כדוגמת לאבנה, טחינה, ממרח חמוס, ממרח עדשים וכדומה.

להלן כמה אפשרויות לכיבוד בריא המוכן מראש בבית:

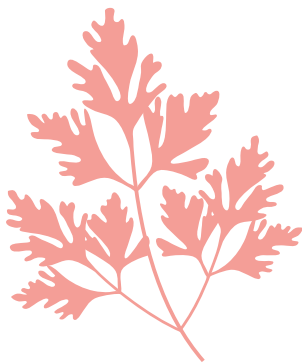
- כדורי תמרים המכילים רק תמרים ואגוזים.
- קרקרים ביתיים, פירות או ירקות מיובשים בתנור (צ'יפס) מסלק, תפוחי עץ, בטטה, גזר וכדומה.
- פולי אדממה (פולי סויה טריים), גרגירי חמוס מבושלים ומתובלים או גרגירי אפונה ירוקה פריכה, פשטידות וקישים המבוססים על ירקות, סלטי ירקות מגוונים וממרחים ביתיים - למשל ממרח קישואים, ממרח חצילים, ממרח טחינה.
- כריכים מדגנים מלאים עם ממרחים בריאים: טחינה, אבוקדו, גבינות עד 5% שומן, ממרחי קטניות, טונה, שמן זית וזעתר ועוד.
- ירקות ופירות טריים, מוגשים שלמים או חתוכים, שיפודי פירות וירקות.

אפשרויות נוספות קנויות מראש:

מומלץ להשתמש במוצרי מזון בעלי סמל ירוק בהתאם למפורט בחוברת זו לדוגמא:

- שתיה ללא סוכר: מים, סודה, תה, קפה וחלב (ניתן להוסיף לקנקן המים פלחי פירות/עשבי תיבול כגון נענע, לואיזה לימונית (מתוצרת הגינה)
- יוגורט ללא תוספת סוכר (מומלץ עם הסמל הירוק)
- אגוזים/גרעינים לא קלויים וללא תוספת מלח

עדיף להימנע מהגשת מזונות מזיקים כגון: שתייה מתוקה, עוגות, עוגיות, מאפים ומוצרים עתירי שומן כגון בורקס, ממרחים מתוקים, קרקרים, או חטיפים מלוחים ומתוקים.



רקע: שימור מסורות בישול מהווה נדבך חשוב בהמלצות הלאומיות החדשות כחלק מהממדים החברתיים והכלכליים. מזונות מסורתיים מבוססים על חומרי גלם פשוטים שעברו עיבוד מינימלי או שלא עברו עיבוד כלל, למשל קטניות, דגנים מלאים, ירקות, פירות וצמחי תבלין.

רב תרבותיות ואוכל:

החברה הישראלית היא חברה מרובת תרבויות - יש בה יהודים שהגיעו מארצות שונות, וערבים בני דתות ותרבויות שונות. הגישה הרב-תרבותית מתייחסת בחיוב לריבוי התרבויות ומעודדת את השונות התרבותית הקיימת בה, תוך טיפוח כבוד הדדי, שוויון וסימטריה. הייחוד של כל קבוצה נשמר, לצד אינטראקציה והשפעה בין התרבויות השונות. ניתן לראות השפעות אלו באופן בולט דרך המטבח הישראלי ההולך ומתפתח וצובר אהדה רבה בכל העולם בשל הייחוד שלו.

על ידי האוכל, אפשר לקרב בין תרבויות שונות אך גם לשמור על ייחודן. לדוגמא, אנשים רבים נחשפים למטבח הערבי - וכך גם נפתחים לחברה הערבית - בתוכניות בישול שונות בטלוויזיה, או בכתבות בעיתונים. השימוש באוכל, נושא ניטרלי שלכל אדם יש גישה אליו, מאפשר להכיר תרבויות שונות ואנשים מעדות שונות, וכך לגשר על ההבדלים והמחלוקות. עם זאת, לאוכל יש גם תפקיד בשימור תרבויות: המזון המסורתי הוא אחד מהסממנים של כל תרבות, ולכן שמירתו מסייעת לשמור על התרבות וייחודיותה. המטבח הישראלי משלב מטבחים של עדות שונות עם מתכונים מגוונים הכוללים מצרכי מזון ייחודיים, הנשענים על המלצות התזונה הים תיכונית. בישראל המטבח מבוסס על יוצאי מדינות ערב, אגן הים התיכון, אירופה, אסיה וצפון אמריקה ניתן להרכיב תפריט מאוזן ובריא המבוסס על חומרי גלם טבעיים, הכולל מאפיינים של המטבחים השונים הללו.



רעיונות לפעילויות:

- ✓ משימה לבית לפני הפעילות - כל אחד מביא צילום תבשיל ומתכון אחד שמאפיין את התרבות/משפחה שלו.
- במליאה, כל משתתף מציג תמונות של המאכל, ייחודו והספור שלו, מתי אוכלים אותו וכו'.
- ✓ בסוף הפעילות תולים על לוח את כל צילומי המאכלים ויוצרים חוברת מתכונים. משחק זיכרון: (אפשר מתוך צילומי הקבוצה) והתאמה של התמונות של המאכלים לשמם ואיזו עדה הוא מאפיין.
- הצגת המאכלים בצורה זו תאפשר הכרה של מגוון האוכל המסורתי העדתי, יאפשר הבנה של השונה והדומה בין המתכונים האלו בין העדות השונות.
- ✓ שוק אוכל: יום מרוכז בו כל משתתף מביא את תבשיל/מאכל תרבותי המאפיין את הבית שלו/ תרבות שלו/ מאכל העובר מדור לדור במשפחה. ניתן להביא מתכון ואופן ההכנה, אשר יאפשר בסוף יצירת חוברת מתכונים משותפת תחת הכותרת "שוק רב תרבותי".
- ✓ פעילות הרכבת מזון (בישול) ממזון גולמי: המשתתפים יושבים במעגל במרכזו כרטיסיות של מזון גולמי (סלק, קישואים, פלפל, טף, כוסמת, אורז, סולת, בורגול, עדשים, עלי גפן, כרוב ועוד), כל משתתף בתורו בוחר מספר כרטיסיות ומדבר על המאכל שהכרטיסייה מזכירה לו מהבית, אילו מזונות הוא מכיר מילדותו ומה הוא אוהב לאכול?
- ✓ ליקוט צמחי בר: בחורף ובאביב בעיקר, ניתן למצוא שפע של צמחי בר המשמשים למאכל. צמחים אילו ידועים מזה דורות רבים בעיקר בחברה הערבית וכדאי להכירם, לטעום מהם וללמוד להכין מתכונים טעימים המבוססים עליהם.



חגי ישראל והקשר לתזונה בריאה

חגי ישראל משופעים במזונות המהווים חלק מסמלי החג. המזון תופס חלק מרכזי בחיים החברתיים ובמסורת הקשורה לחגי ישראל וזו הזדמנות נפלאה לעסוק בנושא התזונה במסגרת הפעילות בגינה הקהילתית. אנו מציעות לנצל את מועדי ישראל לפעילות על ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים מתוצרת הגינה המתאימה לאותו מועד בשנה.

בראש השנה סמלי החג כוללים את הרימון והתפוח שמגיעים לבשלותם ונקטפים בסתיו ונמצאים בשיאם התזונתי במועד זה. ניתן לקיים פעילויות כגון הכנת סלט טאבולה בשילוב גרגרי רימון או סלט מעלי הגינה להכנת סלט ירוק בשילוב תפוחים טריים.

בסוכות: לעסוק ולהכין מאכלים משבעת המינים, בהקשר של מזון מקומי, עונתי ומסורתי. שבעת המינים הם: חיטה שעורה (דגנים) גפן, תמר, רימון, תאנה וזית.

חנוכה: לעסוק בשמן הזית ויתרונותיו. הצעות לפעילויות: הכנת זיתים כבושים, מעיכת זיתים על נייר עיתון לראות את השומן ולהריח. בישול עם שמן זית: חנוכה הוא מועד מצוין בו ניתן להיווכח שניתן להכין לביבות אפויות שאינן מטוגנות מירקות כגון כרובית, ברוקולי, גזר, מנגולד וסלק עלים. אפשר דם להכין פטיאר (בצק מקמח מלא) במילוי עשבי תיבול מהגינה ושמן זית.

ט"ו בשבט: היתרון של פירות טריים מול יבשים, שימוש בכל חלקי העץ: קליפות, עלים, שרף. הצעות לפעילות: הכנת חליטות עם תבלינים וסלטים כולל סלט פירות ותבלינים מהגינה. אם יש עודף פירות בגינה, ניתן להכין פירות מיובשים למשל מתאנים, תפוחים, מנגו.

פורים: חשוב להדגיש כי ניתן להכין משלוח מנות בריא שאינו מבוסס על אוזני המן או חטיפים. אפשר להכין משלוחי מנות בריאים מתוצרת הגינה. ניתן לשלב מחזור אריזות וקישוטן כחלק מקידום נושא הקיימות.

פסח: סמלי החג הקשורים לגינה: אגוזים, כרפס, חרוסת וחזרת. בפסח הרבה אנשים משתמשים בקטניות כתחליף לחיטה וניתן מפרק הקטניות בחוברת זו להשתמש במגוון הפעילויות הקשורות לנושא. ניתן להכין חזרת מגידולי הגינה (סלק, שורש חזרת) ולהכין חרוסת מתפוחים מעוכים ואגוזים טחונים.

יום העצמאות: סמלי החג: סלט ישראלי, פיתות ופלאפל, חומוס וטחינה. ניתן להכין פיתות מקמח מלא בגינה על סאג' או בטאבון, לצרף סלט ירקות הגינה, טחינה וחומוס, אפשר חומוס מעדשים. אנשים רבים נוהגים ביום העצמאות לצלות כמויות גדולות של בשר "על האש". מנהג זה גורם לנזק סביבתי, כלכלי ובריאותי גדול. אפשר להחליף חלק גדול מהבשר בירקות צלויים או בטופו צלוי.

שבועות: חג הקציר: ניתן לשלב פעילויות המפורטות בחוברת זו בנושא הדגנים המלאים ולהכין טנא מאריזות ממוחזרות - למשל מאריזות קרטון או פלסטיק ישנות. בתוך הטנא ניתן לשים את תוצרת הגינה.

מצורף קישור למידע ורעיונות לפעילויות מתוך אתר משרד החינוך בשיתוף אפשרי בריא ומשרד הבריאות



רשימת ספרי ילדים העוסקים באכילה ומזון בריא:

קיימות גינות שבהן נבנו ספריות לקהל המגיע לגינה. כדאי לשלב ספרי ילדים העוסקים בתזונה ובאכילה בריאה. הכנו עבורכם כמה דוגמאות: אם אתם מכירים ספרים נוספים, אנא שתפו אותנו:

• "חנן הגנן"

כתבה וציירה: רינת הופר.

הספר מכניס את הקוראים לעולם המגוון והצבעוני של החקלאות והתזונה הבריאה ובראשה עצי הפרי.

• "מרק דלעת"

מאת: הלן קופר.

סיפור המנגיש את נושא התזונה הבריאה וקשרים חברתיים באמצעות בעלי חיים המבשלים יחד מרק.

• "אורי אוריקון וכוח הירקות"

כתבה ואיירה: נטע קיילר.

ספר המדגים התנסות חיובית באכילת ירקות בילדים שאינם אוהבים לאוכלם.

• "מעשה במלך אחד והרבה צבעים"

מאת דתיה בן דור.

בספר משולבים נושאים הקשורים לאכילה מגוונת של ירקות ומאכלים רבים מצבעים שונים וחשיבותם לבריאות.

• "הויכוח במטבח"

מאת: ענת תבור.

איורים: אמבר גרייבס.

הספר מסייע לילדים להבין את הצורך שבאכילה מגוונת ומאוזנת.

• "סלט טוב טרי"

מאת: מיריק שניר

איורים: כרמית גלעדי-פולארד.

הספר מסייע לילדים להיכנס לעולם התזונה הבריאה באמצעות סיפור מעניין, השוזר בתוכו טעמים ואכילה בריאה של ירקות.

• "יותם רוצה להיות גדול" ו"יותם רוצה להיות חזק"

מאת אורלי יונה-דרורי,

איר: יואב בז'רנו.

ספרים אלה מלמדים ילדים לאכול בריא ולעסוק בפעילות גופנית.



ירקות מוחמצים

חומרים:

ירקות מתוצרת הגינה: מלפפונים, קולרבי, גזר, כרוב, עגבניות ירקות, כרובית, פלפלים בצבעים

כמה שיני שום קלופות וחצויות
פלפל אדום צ'ילי קטן פרוס לפרוסות
מעט שמיר טרי

מלח (כפית גדושה לכוס 220 מל מים רותחים)

2 כפות חומץ לא חשוב הסוג

צנצנת זכוכית (אפשר של קפה נמס) נקיה עם מכסה תואם.



אופן ההכנה:

מסדרים בצנצנת שבחרנו את הירקות החתוכים גס או שלמים (למשל גזר או גמבה), השום והפלפל הפרוס בשכבות. קודם שמים שום ופלפל ואחר כך את הירקות וחוזר חלילה. למעלה שמים ענף שמיר.

מכינים את התמיסה על פי הכמות הנדרשת: שופכים את החומץ על גבי הירקות בצנצנת. ממסים בכלי נפרד מים רותחים ומלח בכמות של כפית מלח גדושה לכל כוס מים רותחים. שופכים מיד את התמיסה החמה בזהירות אל צנצנת הירקות עד למילוייה המלא. כדאי לאפשר לתמיסה לגלוש מעט החוצה. מבריגים את המכסה.

ניתן לצרף את החמוצים למשלוח מנות ולצרף פתק ובו הוראות לשמור את התמיסה על אדן החלון לתסיסה למשך חמישה ימים לפחות. בקיץ לפעמים משך התסיסה מתקצר לארבעה ימים.

קרקרים מכוסמין

החומרים:

5 כוסות קמח כוסמין - עדיף קמח מלא. לאנשים שאינם מנוסים אפשר להחליף מחצית מהכמות בקמח כוסמין לבן
כף שטוחה מלח (או פחות)

כף שמרים יבשים

1.5 כוסות מים פושרים

חצי כוס שמן זית

ביצה טרופה קלות לזיגוג.



אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים היבשים. להוסיף את שמן הזית והמים. לאחר התפחה של כחצי שעה לשים את הבצק בין שני ניירות אפייה ולרדד עד קבלת "עלה" בעובי של כחצי ס"מ. מכינים קערית עם 3 כפות שומשום ו3 כפות זרעי פרג או פישתן ומערבבים. פותחים את נייר האפייה ומפזרים על העלה. סוגרים ומרדדים עוד קצת להטמעת הזרעים לבצק.

מסירים שוב את הנייר העליון, ומורחים בביצה טרופה, חותכים לריבועים ומניחים את נייר האפייה עם הבצק שעליו בתבנית אופים כחצי שעה בחום של 180 מעלות.

קרקרים טבעוניים מזרעים ומקמח חומוס

החומרים:

- 3/4 כוס גרעיני חמנייה קלופים
- 3/4 כוס גרעיני דלעת קלופים
- 1/2 כוס זרעי פישתן
- 1/2 כוס זרעי צ'ואה
- 1/2 כוס זרעי שומשום מלא
- 1/2 כוס קמח חומוס
- 2 כפות סוכר חום או לבן
- 1 כפית וחצי מלח
- חצי כפית פלפל שחור
- 1.5 כוסות מים רותחים
- רבע כוס שמן זית
- 2 כפות טחינה גולמית מלאה



אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים היבשים. מערבבים את כל החומרים הרטובים. מתקבלת תערובת יחסית נוזלית. מאחדים את שתי התערובות ומערבבים אותן היטב לפחות למשך דקה. שופכים את הבצק לשתי תבניות אפיה מרופדות בנייר אפיה ואופים בטמ"פ של 160 מעלות כ-40 דקות או עד לייבוש. לאחר הצינון שוברים את המאפה לקרקרים. מתקבלים קרקרים בגודל לא אחיד.

ממרח גזרים צלויים

מחממים תנור ל-200 מעלות וצולים 3 גזרים חצויים לאורכם עם כפית שמן זית ו-1/4 כפית מלח כ-15 דקות עד שהם מתרככים ומשחימים מעט. מצננים וטוחנים בבלנדר או במעבד מזון עם כפית סירופ מייפל, 2 כפות ממרח שקדים, מיץ סחוט מחצי לימון ושן שום למחית חלקה.

ממרח פסטו

החומרים:

- 2 כוסות עלי בזיליקום
- 5 שיני שום קלופות
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- 50 גרם צנוברים
- 1/2 כוס שמן זית
- 1/4 פלפל חריף (לא חובה)

אופן ההכנה:

טוחנים הכל בבלנדר או במעבד מזון לממרח.



ממרח עגבניות מיובשות מהגינה:

החומרים:

200 גרם עגבניות מיובשות מתוצרת הגינה (אותם ייבשנו בשמש על משטח נקי כשלושה ימים)

3-4 שיני שום

3 גבעולי בזיליקום טרי

4 כפות שמן זית

מלח

פלפל שחור גרוס



אופן ההכנה:

משרים את העגבניות כחצי שעה בקערה עם מים רותחים. מסננים ומעבירים את העגבניות לבלנדר יחד עם שום ובזיליקום. מעבדים במעבד מזון תוך כדי הוספה הדרגתית של השמן, עד לקבלת מרקם אחיד ומשחתי. מתבלים במלח ופלפל ומערבבים שוב. שומרים בצנצנת אטומה במקרר.

ממרח מאפונה יבשה (פאבה):

החומרים:

2 כפות שמן זית

2 שיני שום טרי פרוס דק

עלים ללא הגבעולים של כמה ענפי תימין טרי

מלח מועשר בIOD לפי הטעם

פלפל שחור לפי הטעם

כ-300 ג"ר אפונה יבשה (ירוקה או צהובה), שטופה היטב ומסוננת (כוס גדושה)

מים לבישול האפונה

מעט פטרוזיליה קצוצה דק

אופן ההכנה:

בסיר בינוני לחמם את השמן עם שיני השום ועלי התימין. להוסיף את האפונה, להוסיף מים רותחים עד כדי כיסוי האפונה ולבשל עד לריכוך - כחצי שעה עד 45 דקות. יש לערבב מידי פעם בפעם ולהשגיח שהתבשיל לא נשרף. לצנן ולערבב היטב. אם הגרגרים עדיין שלמים ניתן לטחון במעבד מזון. לתבל בשמן זית, במלח ובפלפל לפי הטעם. להגיש עם פטרוזיליה קצוצה.



פטיאר במילוי עשבים מהגינה (או פיתות מקמח מלא)



חומרים לבצק:

שליש ק"ג קמח כוסמין לבן
שני שלישי ק"ג קמח כוסמין מלא
כף שטוחה מלח מועשר בIOD
כפית סוכר חום
כף שמרים יבשים
כף שמן זית
מים פושרים: בערך 500 מ"ל, יש להוסיף מים על פי הצורך לקבלת בצק רך אך לא דביק

חומרים למלית:

קערה מלאה ב"עשבים" שונים מהגינה בעדיפות לעלי אזוב (זעתר) ואורגנו. יש לקרוע ביד את העלים, ולערבב עם כ-8 שיני שום קצוץ דק ורבע כוס שמן זית. לתבל במעט מלח.

אופן ההכנה:

להכנת הבצק: שמים את כל החומרים במיקסר עם וו לישה עד לקבלת בצק רך וגמיש אך לא דביק. כמות המים משתנה בהתאם לסוג הקמח, למרקמו ולתנאי הסביבה. אפשר ללוש את הבצק גם ביד.
להכנת המלית: מערבבים את כל החומרים: עשבי התיבול, שמן הזית השום והמלח בקערה.

אופן ההכנה:

- מחלקים את הבצק לכדורים בגודל של כדור טניס.
- מקמחים משטח עבודה במעט קמח. מרדדים כל כדור באמצעות מערוך לעלה עגול דק. במרכזו שמים מעט מהמלית.
- מקפלים את הבצק כמו אוזן המן: מצד ימין ומצד שמאל ואז מלמטה. פוחסים מעט ומקבלים מעין משולש בצק שבתוכו סגורה המלית.
- אופים על סאג' או בטבון. אפשרי גם לטגן במחבת טפלון עם מעט שמן זית עד להשחמת הבצק.

מתכון הבצק מצוין גם להכנת פיתות ללא מלית. פשוט מרדדים לעיגולים בקוטר פיתה ממוצעת. מורחים במעט שמן זית ומפזרים עלי תבלין מלמעלה ואופים על סאג' או בטבון



סלט טבולה "חגיגה" (סלט גדול המספיק ל-10 סועדים)

חומרים:

כוס בורגול גס/כוס קינואה* מבושלת על פי ההוראות שעל האריזה
כוס עדשים שחורות או ירוקות מבושלות עד ריכוך ללא מלח, מסוננות מנוזלים
2 צרורות פטרוזיליה גדולות
חצי צרור נענע
4 עגבניות גדולות
מיץ מ-2 לימונים
מלח על פי הטעם
חצי כוס שמן זית
• קינואה מהווה תחליף ללא גלוטן לבורגול



אופן ההכנה:

• משרים בורגול בקערה מלאה במים קרים. מכסים במגבת לשעה לפחות עד לספיגת הנוזלים. מסננים היטב.
• בקערה נוחה לערבוב שמים את הבורגול המושרה והמסונן או הקינואה המבושלת.
• קוצצים את הפטרוזיליה, הנענע והעגבניות ומוסיפים לקערת הבורגול/קינואה.
• מוסיפים את העדשים המבושלות והמסוננות.
• מתבלים בשמן זית, לימון, מלח ופלפל, ומערבבים.
• ניתן לגוון על ידי תוספת מירקות הגינה העונתיים כגון מלפפונים, אפונה ירוקה ועוד.

הצעות גיוון:

• אפשר להחליף את העגבניות או להוסיף להן גרגרי רימון.
• אפשר להוסיף בצל ירוק או עירית.
• ניתן להשתמש בכל העלים האכילים המצויים בגינה.

ממרחי קטניות טעימים

חומרים:

כוס קטניות מבושלות היטב עד לריכוך - עדשים כתומות, שעועית לבנה, חמוס, אפונה ירוקה



2-3 שיני שום

חצי כוס טחינה גולמית - רצוי טחינה משומשום מלא

1 פלפל ירוק חריף

מלח גס לפי הטעם

3 כפות מיץ לימון טרי

שמן זית - להוסיף כמויות

אופן ההכנה:

• מועכים את הקטנית המבושלת היטב ומוסיפים את הטחינה הגולמית, שום כתוש וכף מיץ לימון.
• מתבלים לפי הטעם (מלח, פלפל, כמון) ומערבבים היטב עד לקבלת ממרח אחיד. שמים בכלי הגשה.
• מכינים רוטב עם מכתש ועלי. אם אין מכתש ועלי - ניתן לקצוץ את הרכיבים דק מאוד:
כותשים ביחד את המלח הגס + פלפל ירוק חריף ושיני השום.
• מוסיפים 2 כפות מיץ לימון
• מפזרים את הרוטב על ממרח הקטניות.
• בוזקים שמן זית ופטרוזיליה לפני ההגשה.

עלים ממולאים בסלט בורגול ועדשים

החומרים:

מספר הסועדים, לפחות 2 עלים לסועד, מכינים עלים מהגינה, על פי עונתם: עלי מנגולד, תרד, כרוב או עלי גפן.

להכנת המלית:

חצי כוס בורגול גס

כוס עדשים שחורות מבושלות עד ריכוך

2 כפות צימוקים או תמרים קצוצים

2 כפות אגוזים קצוצים

צרור פטרוזיליה קצוצה דק

צרור עשבי תבלין מהגינה קצוצים דק

פרי העונה קצוץ דק: תפוחים, בננות, ענבים ועוד.

רבע כוס שמן זית

מיץ מלימון שלם

מלח על פי הטעם.



אופן ההכנה:

- מכינים את העלים: שופכים עליהם מים רותחים ונותנים לעמוד כ-5 דקות. מסננים.
- משרים את הבורגול במים קרים לשעה. מבשלים את העדשים.
- מכינים את המלית: מערבבים את הבורגול העדשים ושאר מרכיבי המלית. מתבלים.
- ממלאים את העלים: שמים כף מלית ומקפלים את העלה מסביב.
- מגישים עם רוטב מטחינה בהכנה ביתית או יוגורט טבעי

סלט קטניות מונבטות

החומרים:

1/4 כוס עדשים שחורות קטנות

1/4 כוס עדשים ירוקות או חומות

1/4 כוס פולי אזוקי

1/4 כוס מש

צרור פטרוזיליה

חצי כוס בורגול

רבע כוס שמן זית

מיץ מלימון שלם

מלח לפי הטעם



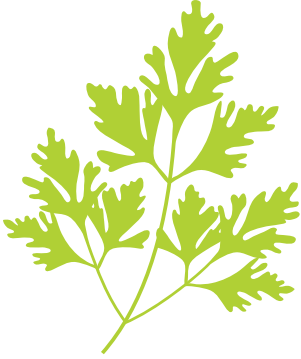
אופן ההכנה:

- לשים את כל הקטניות במסננת, לשטוף היטב עד שהמים נקיים, ולשים את המסננת על קערה לניקוז הנוזלים. להשאיר את העדשים במסננת למשך הלילה.
- בבוקר לשטוף שוב את העדשים במסננת, לשפוך את המים ובמהלך היום לשטוף עוד שלוש פעמים-בבוקר, בצהריים ובערב. חשוב לא להשרות את העדשים במים אלא רק להרטיב אותם. במהלך היום הקטניות מתנפחות ומתחילות לנבט.
- אם לא רוצים לאכול את כל הקטניות המונבטות באותו יום, אפשר לשים אותן בצנצנת במקרר. הקטניות ממשיכות לנבט אך לאט יותר. אפשר לשמור אותן במקרר במשך כשבוע.
- להשרות בנפרד בורגול במים קרים כשעה.
- לקצוץ צרור פטרוזיליה.
- להוסיף לקטניות המונבטות את הבורגול והפטרוזיליה, ולתבל בשמן זית, מיץ לימון ומלח.

לביבות עדשים

חומרים:

כוס עדשים שחורות, ירוקות או כתומות מבושלות ורכות
חצי כוס שיבולת שועל או פירורי לחם
בצל אחד
3 שיני שום כתושות
כוס עלי פטרוזיליה קצוצים דק
3 כפות טחינה גולמית
2 ביצים או 2 כפות זרעי פשתן שלמים מושרים ברבע כוס מים
4 כפות מים
קורט מלח
חצי כפית פפריקה מתוקה
חצי כפית כמון
רבע כפית פלפל שחור
מעט שמן זית לטיגון



אופן ההכנה:

לטחון את כל החומרים חוץ מהשמן במעבד מזון או לקצוץ דק ולערבב ליצור מהתערובת כדורים ולשטח לצורת קציצות לטגן משני הצדדים, במחבת טפלון עד להשחמה, בשמן זית או לאפות בתבנית משומנת קלות לפחות חצי שעה בחום בינוני.

מתכון לקציצות משאריות אורז מלא

החומרים ל-15 קציצות:

כוס אורז מלא עגול מבושל
4 כפות קמח חמוס או קמח עדשים
2 ביצים
4 כפות גבינה צהובה מגורדת
2 כפות גבינה לבנה
4 כפות פטרוזיליה קצוצה. ניתן ואף רצוי להוסיף עלים נוספים שאוהבים מתוצרת הגינה כגון: תרד, מנגולד, בצל ירוק, נענע...
2 שיני שום קצוצות
חצי כפית מלח או פחות, לעיתים האורז כבר בושל קודם עם מלח ולכן רצוי לא להוסיף בהתחלה כמות גדולה
רבע כפית פלפל שחור
מעט שמן לטיגון

אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים בקערה גדולה. לחמם במחבת מעט שמן לטיגון לא עמוק. בעזרת שתי כפות או באמצעות ידיים רטובות יוצרים קציצות מהבלילה ומניחים לטיגון על המחבת עד השחמת החלק התחתון. הופכים לצד השני עד שגם הוא משחים.



