



## ארוחות בוקר וארוחות עשר

שניים משגרירי מהפכת המזון של ג'יימי אוליבר בישראל, הנטורופתית מאיה חריש והשף איתי פרקש עבדו בשיתוף פעולה כדי ליצור חוברת מתכונים לארוחות בוקר בריאות וטעימות שתוכלו ליהנות להכין, לאכול ולשלוח עם ילדיכם לבית הספר.

למידע נוסף אתם מוזמנים ללחוץ על הלוגואים בתחתית כל עמוד

<http://www.facebook.com/FoodRevIsrael>



כשגדלנו תמיד שמענו: "ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום", אבל למה זה בעצם? ובכן, קודם כל, כפי ששמה באנגלית מרמז- זוהי הארוחה השוברת את הצום שנמשך לילה שלם. כשאנחנו מדלגים על ארוחת הבוקר וממהרים ללימודים או לעבודה, אנחנו מכריחים את הגוף לפעול על ריק- כמו להכריח מכונית לנסוע בלי דלק. כמובן שבמקרה כזה, יהיה קשה מאיתנו לצפות מהגוף שלנו לפעול בצורה הטובה ביותר! ארוחת הבוקר היא ה"דלק" המאפשר לגופנו לפעול .

בעוד הארוחה אכן חשובה למבוגרים לשם תפקוד אופטימלי, לילדים היא חשובה עוד יותר. גופם של הילדים גדל, ומוחם עדיין מתפתח ולכן יש צורך ב"תדלוק" באוכל לעיתים קרובות. על ידי הזנה בריאה של הגוף והמוח, אנו תורמים ליעילות רבה יותר בכל פעילות בה נעסוק בהמשך היום. ארוחות בוקר בריאות משפרות ריכוז ותפקוד בבית הספר (ובמשרד!), ומאפשרות יותר אנרגיה ועמידות לפעילות גופנית. אכילת ארוחת בוקר בריאה מפחיתה רעב לאורך היום, ובכך מאפשרת בחירות בריאות יותר לאורך היום.

מחקרים מראים כי ילדים המדלגים על ארוחות הבוקר נוטים לאיחורים וחסורים רבים יותר מבית הספר, מאשר ילדים האוכלים באופן קבוע ארוחות בוקר. ילדים האוכלים ארוחת בוקר בריאה, נמצאו במחקרים כמתפקדים יותר טוב בכיתה וכן במשחק עם חברים, עם ריכוז משופר, יתרון בפתרון בעיות ובקואורדינציה.

תזונה נכונה היא תזונה המספקת לאדם את כל מרכיבי המזון המשמשים לו כחומרי בניה ואנרגיה, המזינים את התהליכים הכימיים המתרחשים בגוף ותורמים לתפקודו הבריא. אם הגוף מקבל תזונה נכונה, הוא ייבנה נכון ויתקן עצמו כראוי. לכן חייב אדם לכלול בתפריטו מים, מינרלים, ויטמינים, חלבונים, שומנים ופחמימות.



אז מה כוללת ארוחת בוקר בריאה ?

ראשית, מומלץ לצרוך את ארוחת הבוקר בתוך השעתיים הראשונות מרגע הקימה. הכי טוב, יהיה לאכול אותה ביחד, כמשפחה, כשזה אפשרי. לא רק שזה מאפשר עוד זמן איכות עם הילדים, ומוודא שגם המבוגרים יאכלו (ועל הדרך ישמשו דוגמא טובה) אבל זה מחזק את מעמד ארוחת הבוקר כארוחה חשובה.

מומלץ שארוחת הבוקר תכלול כמה מאבות המזון. מומלץ השימוש במגוון מזונות המכילים סיבים כגון פירות וירקות, דגנים מלאים ומעט חלבון. יש להעדיף פחמימות מורכבות שמתפרקות לאט יותר ומאפשרות ספיגת סוכרים איטית יותר לדם.

ארוחת בוקר מושלמת מכילה פחמימות מורכבות, סיבים וחלבון: הפחמימות מהוות מקור מיידי לאנרגיה עבור הגוף. האנרגיה המתקבלת מחלבון מתחילה להשפיע כאשר זו מהפחמימות מתחילה להיגמר. הסיבים תורמים לתחושת מלאות, וכן מונעים אכילת יתר. כאשר שותים מספיק, הסיבים מסייעים לעיכול טוב יותר, מונעים עצירות ותורמים בין היתר בהפחתת כולסטרול.

מה זה אומר בעצם פחמימות מורכבות, חלבון וסיבים?  
פחמימות מורכבות- דגנים מלאים, אורז מלא, פירות, ירקות.  
חלבון- אגוזים, זרעים, קטניות, מוצרי חלב וביצים.  
סיבים- פירות וירקות, דגנים מלאים, סובין.

ישנם שני סוגי סיבים:  
סיבים מסיסים- כפי שניתן למצוא בשיבולת שועל,  
אגוזים, זרעים, קטניות,  
פירות וירקות רבים  
סיבים בלתי מסיסים- כפי שניתן למצוא בדגנים מלאים, ירקות וסובין חיטה.

ראשית, לשם התמצאות קלה יותר, בתחילת כל מתכון תראו מספר סימנים:  
ניתן להקפיא את המנה ולהפשיר בעת הצורך

דורש מחשבה או הכנה מראש

לוקח רק כמה דקות להכין, מנה המתאימה לבקרים לחוצים

מתאימה לצמחונים

מתאימה לטבעונים

מתאימה לבעלי רגישות לגלוטן



בנוסף, בתחילת כל מתכון ננסה לתת הסבר לכמה מנות כל מתכון מספיק, אבל כמובן שזה משתנה בגילאים שונים.

הרבה מהמתכונים מאוד קלים להכנה עם הילדים, ואנחנו ממליצים ומעודדים אתכם להכניס את הילדים למטבח, לתת להם לראות, לטעום, להרגיש את האוכל. כשאתם מעודדים את הילדים להיכנס למטבח, אתם מעודדים אותם גם להתנסות בטעמים חדשים, לבלות זמן איכות אתכם, ולהפוך את חוויית הבישול למשהו מהנה, ובכלל עוזרים להם לבנות הרגלי חיים בריאים יותר.



## קאפקייקס בננה טעימים

מספיק ל-12 קאפקייקס



הקאפקייקס האלה מושלמים להכין כשיש לכם זמן, ולהוציא מהמקפיא כשאינן!

בנות בשלות שאינכם רוצים  
שישחימו ניתן לקלף, לפרוס,  
ולהקפיא- ככה יהיה לכם חטיף  
קפוא מושלם!

- 2 כפות חמאה רכה
- כוס קמח מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- חצי כפית סודה לשתייה
- חצי כפית מלח
- כפית קינמון
- בננה אחת בשלה, מעוכה
- רבע כוס רוויון בטמפ' החדר
- 1 ביצת חופש בטמפ' החדר
- שליש כוס סוכר חום
- רבע כוס שוקולד צ'יפס (אופציונלי)

חממו מראש תנור ל-175 מעלות. רפדו בכוסות נייר תבנית קאפקייקס והניחו בצד.

בקערה גדולה, ערבבו קמח, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח. בקערה קטנה מעכו את הבננה, ובעזרת מזלג ערבבו רוויון, ביצה וסוכר. קפלו את החמאה פנימה.

קפלו את התערובת הרטובה לתוך זו היבשה, וערבבו רק עד לאחידות. אם בחרתם להוסיף שוקולד צ'יפס עשו זאת כעת.

בעזרת כפית העבירו את הבליחה לתבנית הקאפקייקס המוכנה. יש לאפות 12-13 דקות, או עד שהקאפקייקס מוזהבים וקיסם יוצא יבש עם מעט פירורים.

קררו לפחות 5 דקות לפני ההגשה.

הקאפקייקס האלה מושלמים לימים שבהם ממש לא הספקתם כלום בבוקר, ואז אתם יכולים לשלוף 2 כאלה מהמקפיא לכל ילד, להוסיף להם פירות והם ירגישו שפינקתם אותם!



מתאים ל-2  
אנשים



חמש דקות הכנה, קל לגוון לפי פירות העונה ותמיד יוצא טעים!

- חופן קטן של ענבים (או צימוקים מושרים במים)
- חופן מעורב של: אגוזי לוז, שקדים, אגוזי פקאן, אגוזי מלך קצוצים
- בננה קטנה חתוכה
- תפוח קטן חתוך
- אם רוצים לפנק אז מיץ מפסיפלורה אחת
- חופן שיבולת שועל
- כפית סילאן (אופציונאלי)
- גביע יוגורט טבעי (150 – 200 מ"ל)



מערבבים את כל הפירות והאגוזים עם שיבולת השועל בקערה, שופכים מעל יוגורט ואם רוצים אפשר גם להוסיף כפית סילאן.

# חטיפי אנרגיה #1

מתאים ל-22 כדורים או ריבועים



חטיפי אנרגיה הם פינוק מושלם לשלוח עם הילד לבית הספר

- 15 תמרי מג'הול (ללא חרצנים וקצוצים מעט)
- חצי כוס שקדים
- חצי כוס קשיו
- שלושת רבעי כוס קוקוס טחון
- 2 כפות שמן קוקוס
- 2 כפות מים

ערבבו את השקדים, קוקוס והקשיו במעבד מזון עד שהם טחונים כולם דק. הוסיפו את התמרים, שמן הקוקוס והמים, וערבבו בפולסים, עד שנוצר מעין בצק.

רפדו תבנית בגודל 21x21 ס"מ בנייר אפייה.

לחצו את הבצק על נייר האפייה, והניחו במקרר להתקשות. זה ייקח כשעתיים, לאחריהן ניתן לחתוך ולהגיש.

לחילופין, ניתן ליצור כדורים קטנים מהבצק, ולהניחם להתקשות במקרר על נייר אפייה.

חטיף האנרגיה יישמר במקרר כשבועיים.





## חטיפי אנרגיה #2

מתאים לכ-22 כדורים או ריבועים



חטיפי האנרגיה מתאימים כשבא לנו נשנוש קטן ומתוק

בשיבולת שועל אמנם אין גלוטן, אל פעמים רבות היא מעובדת במתקנים המעבדים גם חיטה, לכן אינם נחשבים לדגן נטול גלוטן אלא אם מצוין כך מפורשות

- חצי כוס אגוזי מלך
- חצי כוס שיבולת שועל
- 8 תמרי מג'הול (ללא חרצנים וקוצצים מעט)
- 2 כפות שמן קוקוס
- כפית תמצית וניל
- חצי כוס חמוציות מיובשות- ניתן להחליף בגוג'י ברי או בצימוקים
- רבע כוס שוקולד צ'יפס לבן

ערבבו במעבד מזון את אגוזי המלך, שיבולת השועל והתמרים, למשך כדקה עד שכל הרכיבים משתלבים כמו בצק, ולא נותרו חתיכות גדולות. הוסיפו את שמן הקוקוס ותמצית הוניל, ועבדו עד לשילובם המלא. הוסיפו את החמוציות והשוקולד צ'יפס וערבבו בפולסים רק עד לשילובם. רפדו תבנית בגודל 21x21 ס"מ בנייר אפייה. לחצו את הבצק על נייר האפייה, והניחו במקרר להתקשות. זה ייקח כשעתיים, לאחריהן ניתן לחתוך ולהגיש. לחילופין, ניתן ליצור כדורים קטנים מהבצק, ולהניחם להתקשות במקרר על נייר אפייה. חטיף האנרגיה יישמר במקרר כשבועיים.





## סלמון קדג'רי

מתאימה ל-3 מבוגרים ו-3 ילדים.



איתי אומר: מנה בריטית שבהתחלה נשמעת הזויה, אבל טעימה בטירוף!

- 400 גרם סלמון, חתוך לקוביות קטנות (נקי מעצמות ומעור)
- 2 כפות שמן זית
- 2 כוסות אורז מלא מבושל, מתובל (איך שאתם אוהבים) ומקורר. (אם יש לכם שאריות אורז ממנה אחרת הן יתאימו מעולה)
- 3 ביצי חופש
- 3 כפות שמנת לבישול
- 2 כפות שמיר טרי קצוץ (לא חובה)

מחממים מחבת גדולה, מוסיפים את השמן ואת הסלמון. מערבבים עד שהוא הופך רוד. מוסיפים את האורז וממשיכים עד שהוא מתחמם. בקעריט מערבבים את השמנת והביצים ומתבלים במלח ופלפל. מוסיפים את הביצים למחבת ומערבבים.

**FOOD  
REVOLUTION**

★ ISRAEL ★



המנה מתאימה ל-4 מנות



פינוק מושלם לשלוח עם הילדים לבית הספר

- 1 ענף רוזמרין קצוץ דק (לא צריך לקנות, יש בכל גינה ציבורית!)
- חצי ק"ג פירות קשים (מנגו, בננה, תות, שזיף וכד') חתוכים גס
- 2 כפיות אבקת סוכר
- 125 גרם סילאן (דבש תמרים)
- 2 כפות מים

### בערב שלפני:

מרתחים על להבה קטנה את הסילאן והרוזמרין 2 דקות בסיר קטן עם 2 כפות מים. בינתיים משרים שיפודים במים ומכניסים למקרר לשימוש בבוקר. את הסירופ מורידים מהאש, ובזמן שהוא מתקרר חותכים לחתיכות גסות (גודל של תות) את הפירות. משרים את הפירות בסירופ, מכסים ושמים במקרר עד הבוקר.

### בבוקר:

מחממים מחבת (רגילה או פסים), לחום ממש גבוה עד שהמחבת מעלה עשן. בינתיים משפדים את הפירות, מפזרים קצת אבקת סוכר על השיפודים וצולים את השיפודים 2-3 דקות עד שהם מקבלים את הפסים של המחבת. אפשר גם להכין אותם בתבנית, ולשים בגריל עליון על חום גבוה של 250 מעלות (מספר 6), זה דורש פחות עבודה, אבל לא תקבלו את הפסים היפים של המחבת.



## קרב ביתי

המתכון מספיק ל-8 קרפים



ארוחת בוקר לימים רגועים

- כוס קמח מלא
- כף סוכר חום
- חצי כפית מלח
- ביצת חופש אחת
- כוס + כף חלב
- כף שמן זית

מערבבים את כל הרכיבים מלבד השמן יחד ליצירת בלילה חלקה. משמנים מחבת, יוצקים לתוכה מעט בלילה ומטים מצד לצד. אל תדאגו, הקרב הראשון תמיד מתפקשש לכולם, אבל עם הניסיון תראו איך יוצאים קרפים מושלמים!

אפשר להכין קרפים מראש, להניח בין השכבות נייר אפיה ולשים הכל בשקית אטומה. הם יישמרו שלושה ימים במקרר ובמקפיא עד 3 חודשים. כשתרצו להפשיר, חממו תנור ל-180 מעלות עם כוס מים בפנים והניחו את הקרב ל-5 דקות. מילויים מומלצים:

הבת של איתי הכי אוהבת עם קוטג', עגבניות ומלפפונים. אנחנו ממליצים על שלל ירקות: פטריות, תרד, נבטים, פלפלים, מלפפונים, תירס ועוד ואפשר לגרר מעט גבינה מעל. אפשר גם ללכת על מתוק עם פירות טריים, ריבה ביתית, או קצת קינמון ומיפל.



ISRAEL



## שייק בוקר מושלם

המתכון מספיק ל-2 אנשים

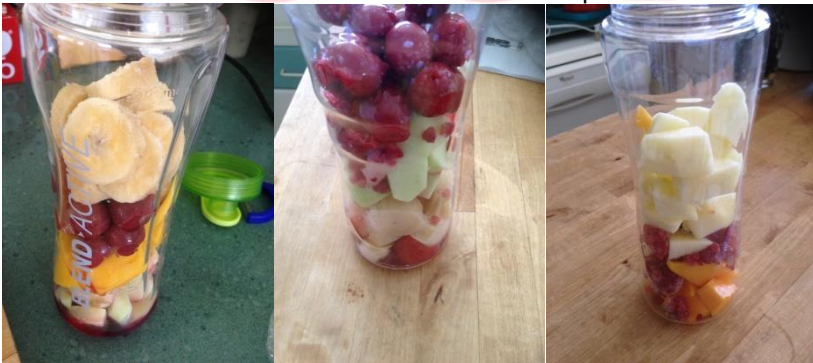


- תפוח חתוך גס
- בננה חתוכה
- פטל קפוא
- אגס חתוך גס
- כמה עלים ירוקים לפי הטעם (אופציונאלי)
- שיבולת שועל
- מים, חלב צמחי או יוגורט לפי הטעם

(כל הפירות כאן לחלוטין ניתנים להחלפה לפי מה שבעונה, מה שטעים לכם או מה הפרי הכי רך במקרה...)

כדי להכין, פשוט חתכו גס מאוד את כל הפירות, והכניסו לבלנדר עם שיבולת השועל. הוסיפו מעט נוזלים והפעילו. המשיכו להוסיף נוזלים לפי הטעם שלכם עד שתגיעו למרקם שאתם הכי אוהבים.

מה שאני הכי אוהבת במתכון הזה, זה שאפשר להכין אותו מראש לימים שבהם אין זמן. כל מה שצריך לעשות זה לחתוך פעם אחת כמות גדולה, לחלק אותה לשקיות אטימות או קופסאות קטנות, ולשמור בהקפאה שקיות קטנות מוכנות לשימוש. ככה כשקמתם בבוקר וממש אין זמן, תשלפו שקית מהפריזר, וכל מה שצריך זה להוסיף נוזלים לבלנדר ויש לכם שייק מושלם. רק דבר אחרון-אם אתם מקפידים מנות שייק מוכנות, ותרו על העלים הירוקים, הם לא נשמרים טוב בהקפאה!



## סלט בצנצנת

המתכון מתאים ל-5 מנות



סלטי צנצנת הם מושלמים אם יש בוקר אחד עם זמן להכין לשאר השבוע סלטי צנצנת בנויים כך:

תחילה מסדרים 5 צנצנות בשורה.

מתחילים עם **רוטב לסלט**, הרוטב האהוב עליכם. אנחנו ממליצים על ויניגרט ביום הראשון וטחינה לשאר השבוע. 1-3 כפות לכל צנצנת.

**ירקות קשים**- גזר, קולורבי, שומר, מלפפון, גמבה, סלק מבושל... מה שאתם אוהבים. לקצוץ, לערבב את כולם יחד, ואז חופן לכל צנצנת.

**קטניות ודגנים**- שעועיות שונות או עדשים (מש מונבט, חומס, שעועית שחורה, שעועית פוי...), או פסטה, בורגול, קוסקוס, חיטה, אורז, גריסי פנינה... זה לא משנה מה שיש לכם מוכן וטעים לכם יתאים אבל אם בחרתם בקינואה או דוחן חכו איתם עוד קצת. חופן לכל צנצנת.

**ירקות רכים** או פירות מוסיפים עכשיו- אבוקדו, עגבניות, תפוחים או פירות אחרים, חופן לכל צנצנת.

**אגוזים וזרעים**- שקדים, אגוזי מלך, תערובת זרעים שהכנתם- זה הרגע. אם קודם בחרתם קינואה או דוחן- זה הרגע שלהם גם. חופן לכל צנצנת.

**עלים ירוקים**- לא שכחנו אותם! מלאו את הצנצנת עד הסוף עם חסה ושאר העלים הירוקים שאתם אוהבים.

עכשיו סגרו את המכסה טוב, והשאירו במקרר. תוכלו כל בוקר לשלוף צנצנת ויהיה לכם סלט מושלם כמעט לכל השבוע! -מחזיק במקרר עד חמישה ימים.

כשאתם מוכנים לאכול, כל מה שתצטרכו לעשות זה לפתוח את המכסה, ולנער את הסלט לקערה, בדרך כלל כשאתם מנערים את הסלט מהצנצנת לקערה הוא כבר יתערבב מספיק ברוטב, אבל סומכים עליכם שתצליחו לערבב עם מזלג אם תצטרכו.



## מתכון גרנולה מנצח

המתכון מתאים לכ-14 מנות, (תלוי בגודל המנה...)



גרנולה היא מזון מעולה לארוחת הבוקר. אפשר לגוון אותה עם סוגי חלב צמחי שונים (אני הכי אוהבת חלב אורז בגרנולה), ואפשר עם פירות חתוכים ויוגורט. זה מעולה בכל מקרה!

- חצי כוס סילאן
- חצי כוס שמן קנולה
- 600 גרם שיבולת שועל
- זרעים (חופן כל אחד מאלו שאתם אוהבים: דלעת, חמניה, פשתן...)
- פירות יבשים (חופן כל אחד מאלו שאתם אוהבים: קוקוס, צימוקים, חמוציות...)
- אגוזים (חופן כל אחד מאלו שאתם אוהבים: קשיו, פקאן, אגוזי מלך...)
- קינמון לפי הטעם.

חממו את התנור ל-220 מעלות. שימו את הסילאן והשמן בסיר קטן שיתחממו עד שהם מתערבבים ביניהם. בזמן שהכל מתחמם, ערבבו בקערה גדולה את שיבולת השועל עם התוספות שבחרתם מלבד האגוזים. שפכו פנימה את הסילאן עם השמן וערבבו. שפכו הכל לתבנית גדולה ושטוחה יחסית, ונסו לוודא שזה יחסית שטוח.

הכניסו לתנור ל-25 דקות, כשאתם מוודאים שפעמיים במהלך האפייה הוצאתם את התבנית וערבבתם את הגרנולה, כדי שלא תידבק. כעבור 25 דקות הוציאו מהתנור, והוסיפו את האגוזים שבחרתם. המשיכו לערבב כל כמה דקות עד שהגרנולה מתקשה מתייבשת ומתקררת. אם לא תערבבו תגלו גוש גרנולה שקשה יותר להפרדה. שימרו בכלי אטום.





## גיוון בסנדוויצ'ים של בית ספר

קצת על הדרך- מה ההבדל בין דגנים מעובדים למלאים?

דגנים מעובדים אינם מכילים את סובין ונבט הדגן- כלומר אינם מכילים סיבים, ותכולת הוויטמינים והמינרלים נמוכה בהם באופן משמעותי מדגנים מלאים. דגנים מלאים מספקים את הקליפה והמרכז של החיטה כמו גם עמילן עשיר באנרגיה.

הגוף לא יכול לעכל דגנים מלאים באותה מהירות כמו דגנים מעובדים לדוגמא קמח לבן. עיכול איטי של דגנים מלאים מונע מרמת הסוכר בדם לעלות מהר (ואז ליפול מהר). שמירה על רמת הסוכר והאינסולין יכולה לעכב רעב ולמנוע התפתחות סכרת מסוג 2. חוקרים ממליצים על אכילת תפריט עשיר בדגנים מלאים שעשוי להגן גם מפני מחלות לב.

חוץ מכל זה, דגנים מלאים מהווים מקור לויטמיני B, חומצה פולית, ברזל, מגנזיום וסלניום. אז כשאתם קונים או מכינים את הלחם שלכם, בחרו לחם שמכיל חיטה מלאה, ולא קמח לבן.

אם קיימת רגישות לגלוטן, או אם סתם יש לכם עניין לגוון אפשר להשתמש בדגנים ללא גלוטן כגון: קינואה, אורז, אמרנט, כוסמת, כוסמין, דוחן וטף.

חוץ מזה, אנחנו ממליצים לא לשים סנדוויץ' לבדו בתיק. תמיד כדאי שיהיו ליד כמה ירקות חתוכים או שלמים (ואם אתם רואים שהירקות חוזרים עם הילדים הביתה, אז תכניסו אותם פנימה, אין הרבה סנדוויצ'ים שלא ישתפרו עם כמה עלי חסה או איזה גזר פרוס שיוסיף להם קצת טריות וטעם). בהמשך תראו הדגמה לדרכים יצירתיות להוסיף לילדים עוד פירות, ירקות ועניין לסנדוויץ' הרגיל...

במתכונים של הממרחים  
לא ציינו את אופן ההכנה.  
אופן ההכנה הוא-  
תערבבו הכל יחד. בכולם  
מלבד אלו המכילים ביצים,  
בלנדר מוט יעשה עבודה  
מושלמת.

### ממרח אבוקדו

- אבוקדו בשל קלוף
- בצל ירוק
- מלח פלפל
- לימון

### סלט ביצים

- 2-3 ביצים קשות
- 2 כפות מיונז
- מלפפון חמוץ קצוץ דק
- מלח פלפל



**ממרח אגוזים ושום**

חופן אגוזי מלך קלויים

4 שיני שום

2 כפות דבש

כף עלי זעתר או אורגנו טריים

מלח פלפל

**ממרח טונה**

100 גרם טונה משומרת במים ומסוננת

2 ביצים קשות

חצי בצל קטן

חצי פלפל אדום

2 כפות מיונז

מלח פלפל

**ממרח שעועית**

300 גרם שעועית לבנה (מושרה ומבושלת מראש)

שן שום

כף טחינה גולמית

פטרוזיליה טרייה קצוצה

2-5 כפות מנזולי הבישול של השעועית

טוחנים הכל במעבד מזון, מוסיפים את נזולי הבישול של השעועית עד להגעה לסמיכות הרצויה.

אפשר בדיוק אותו הדבר עם חומוס, או כל שעועית אחרת. אם בכלל אתם רוצים לגוון, אפשר להוסיף קצת סלק מבושל לממרח ורוד וטעים- ואז במקום הפטרוזיליה אפשר להוסיף ציילי לפי הטעם!

**ממרח אנטיפסטי**

סדרו בתבנית אפייה: חציל פרוס לטבעות בעובי 1.5 ס"מ, פלפלים צבעוניים

חצויים ללא גרעינים, עגבניה ובצל חתוכים לרבעים, ו-2 שיני שום קלופות.

הזליפו מעל שמן זית, מלח, פלפל וחומץ בלסמי. צלו בחום 200 מעלות עד

שהירקות משחימים מעט, והניחו להתקרר.

לאחר שהירקות מתקררים, חלקו אותם לחצי. טחנו חצי במעבד מזון לממרח.

בסנדוויץ', מרחו את הממרח, וסדרו עליו את שאר הירקות.

אפשר להוסיף מעט טחינה גולמית וקצת עלי ירוקים.

אנחנו ממליצים להשרות קטניות יבשות למשך הלילה, ואז לבשל עם מים חדשים למשך שעה-שעתיים עד לריכוך הקטניות. לאחר מכן ניתן לחלק לכלים קטנים ולהקפיא. ככה תמיד יש כשבא לכם! (אם אין זמן אפשר גם לקנות קפוא...)



FOOD  
REVOLUTION

**סלט תפוחי אדמה**

- 5 תפוחי אדמה בינוניים  
 2 גזרים (לחלופין אפשר להשתמש בתערובת הקפואה של אפונה וגזר)  
 3 מלפפונים חמוצים  
 4 כפות מיוז  
 כפית חרדל  
 3 בצלים ירוקים  
 פטרוזיליה (אופציונאלי)

בשלו את תפוחי האדמה בקליפתם יחד עם הגזרים עד לריכוך. קלפו את תפוחי האדמה וחתכו לקוביות יחד עם הגזרים והמלפפון החמוץ. קצצו את הבצל הירוק והפטרוזיליה אם אתם משתמשים בה. ערבבו מיוז עם חרדל והוסיפו כ-3 כפות ממי המלפפונים החמוצים. ערבבו עם הירקות.

**טחינה מעניינת**

טחינה רגילה מכינים כשלוקחים טחינה גולמית, מוסיפים לה מים קרים, תבלינים ומיץ לימון סחוט טרי. אם נמאס לכם מ אותה הטחינה הישנה, נסו להוסיף עגבניה טרייה סחוטה ביד, פלפל קלוי קצוץ או לימון משומר במקום מעט מהנזולים הרגילים.

**ממרח חלבה ביתית**

חצי כוס טחינה גולמית  
 רבע כוס סילאן או דבש (איתי אומר סילאן, מאיה דבש. תחליטו אתם איזה אתם מעדיפים!)  
 אפשר להוסיף רוזמרין קצוץ, או אבקת כוכב אניס טחון, או גרעיני חמניה קצוצים גם אם בא לכם לגוון. פשוט לערבב הכל יחד.

★ ISRAEL ★



