ארוחות צמחוניות לילדים

מקבץ רעיונות והצעות
למנות עיקריות, ארוחות בוקר וקינוחים בריאים
לגני ילדים, צהרונים וארוחות משפחתיות

שלום רב,

על־פי סקר תזונת ילדים של משרד הבריאות, 50% מבני הנוער בישראל צורכים פחות מ־3 מנות ירקות ליום. רק 16.8% מהבנים ו־13.5% מהבנות צורכים סיבים תזונתיים בהתאם לקצובה היומית המומלצת. כיום אנו רואים בילדים בישראל אף תופעות של מחסור בויטמין A, המתבטא בליקויי ראיה. חוסרים תזונתיים אלו מעידים על צריכה מועטה של ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים – מזונות בריאים ומזינים במיוחד, שמכילים סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון רבי עוצמה, החיוניים לאורח חיים בריא ואף מסייעים במניעת מחלות.

מספרות המחקר בתחום עולה שככל שהחשיפה למזון בריא נעשית בגיל צעיר יותר, כך יגדל הסיכוי שצריכתם תלווה את האדם גם בגיל מבוגר יותר. לפיכך, ישנה חשיבות מיוחדת להטמעת הרגלי תזונה בריאה בגיל צעיר. שילוב של מנות מזינות מן הצומח בתפריט גן הילדים מסייע להורים שאינם נוהגים לאכול קטניות ודגנים מלאים בבית, לחשוף את ילדיהם דרך הגן למזונות בריאים אלו. בניגוד למיתוס, מזונות בריאים מהצומח מכילים כמות מספקת של חלבון באיכות גבוהה וכן ברזל, סידן ואבץ. כל עוד הילד אוכל בצורה בריאה ומאוזנת, אין כל חשש מפני היווצרות חוסרים.

אנו מתכבדות להגיש לכם הצעות לארוחות בוקר וצהריים צמחוניות ומאוזנות שילדים אוהבים. המנות מבוססות על רכיבים זולים ונגישים, המתאימים למטבח מוסדי. הוספנו כנספח גם מתכונים מתאימים, קלים להכנה, כולל אופציות לקיצורי דרך, טיפים לשיפור ערכים תזונתיים ורעיונות לגיוון. המתכונים הם בכמויות מתאימות להכנה ביתית, אך נשמח לסייע להמיר את הכמויות שבמתכון לכמות המנות הנדרשת עבורכם.

ליעוץ ומידע נוסף kerem@veg.co.il

בתיאבון!

כרם אביטל, טל חייקין,
נירה אולנד, נטלי שמש,
דלית שלזינגר, רוני חסון,
אורית אופיר, אדוה נאור
נופר פלטי, וליהי יפה
דיאטניות קליניות

תזונה נכונה – על קצה המזלג

המתכונים בחוברת שלפניכם עשירים בחלבון, ברזל, ויטמינים ומינרלים. תזונה מאוזנת מהצומח מבוססת על קטניות, דגנים, ירקות, פירות וזרעים. כך היא מאפשרת להשיג את כל הרכיבים החיוניים לגופנו:

חלבון: שילוב של דגנים ו/או אגוזים עם קטניות (אין חובה לשלב באותה ארוחה, אך חשוב לאכול מדי יום חלבון ממקורות שונים, תוך הקפדה על צריכת קטניות), קינואה וסויה ומוצריה.

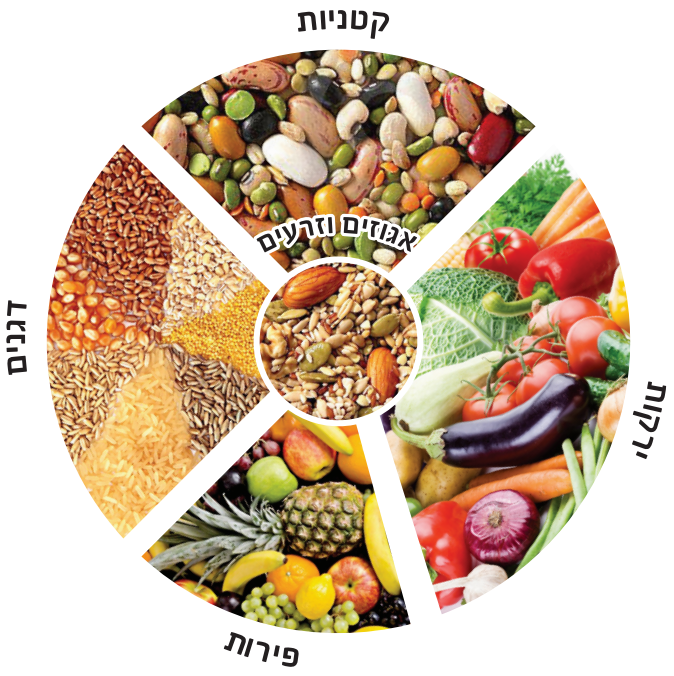
ברזל: דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, גרעינים, ירקות ובמיוחד ירקות ועלים ירוקים, פירות יבשים (תאנים, משמשים, צימוקים), אצות ונבט חיטה.

סידן: טופו, חלב ויוגורט סויה, סייטן ומוצריו, שעועית לבנה, גרגרי חומוס, אגוזים, גרעינים, טחינה מלאה, שקדיה, ירקות ופירות מסוימים (ברוקולי, כרוב, כרוב ניצנים, במיה, כרישה, רוקט, פטרוזיליה, כוסברה, שעועית ירוקה וצהובה, תפוז ותאנים), דגנים מלאים (גרנולה/ קוואקר), אצות, זרעי צ'יה, פשתן ופרג. מומלץ לאכול מדי יום לפחות ארוחה אחת המכילה רכיב עשיר בסידן: 2–3 כפות טחינה מלאה, תבשיל המבוסס על טופו או שעועית לבנה, מרק ברוקולי וכדומה.
כדאי לדעת שבריאות וצפיפות העצם אינה קשורה רק לצריכת סידן אלא גם לפעילות גופנית, ויטמין D, אשלגן, מגנזיום וויטמין K (הנמצאים בעיקר בירקות ופירות). לעומת זאת, ישנם פרמטרים המעודדים הפרשה מוגברת של סידן מהעצם, כגון מלח ומזון מעובד עשיר בנתרן, חלבון מהחי ועישון.

אבץ: דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, גרעינים ופטריות.

ויטמין B12: יש לקחת תוסף, רצוי למציצה תחת הלשון, מספר פעמים בשבוע. ויטמין זה מיוצר על־ידי חיידקים, ולכן בתנאי ההיגיינה המערביים אין לו מקור טבעוני אמין (בשונה מתזונה בסביבות מחיה פחות סטריליות). יש לציין שמחסור ב־B12 שכיח למדי באוכלוסייה, בעיקר בקרב מבוגרים, ללא קשר לסוג התזונה, עקב קשיים בספיגתו ממזון. ספיגתו מתוסף יעילה יותר.

אומגה 3: זרעי צ'יה, זרעי פשתן (טחונים) ואגוזי מלך (לא קלויים).



ארוחות צהריים

הארוחות שלפניכם מבוססות על תבשילי קטניות עם ירקות, כאשר כל ילד צריך לקבל חצי כוס עד כוס קטניות מבושלות (7–14 גרם חלבון) או יותר. עקב נטייתם של ילדים בגילאים צעירים לבררנות בנוגע לטעמים ומרקמים, כדאי לבשל את הקטניות עם ירקות ותבלינים, בנפרד מהדגנים (למשל, את מרק הירקות מבשלים בנפרד מהקוסקוס).

לצד תבשיל הקטניות יש להגיש כתוספת דגנים מלאים כגון קוסקוס מלא, בורגול, פסטה מלאה, אורז מלא, קינואה, לחם או פיתה מלאה. אם הילדים אינם רגילים לאכול דגנים מלאים, אפשר להסתמך יותר על בורגול וקוסקוס, או לערבב בין דגנים לבנים למלאים – תערובת של אורז מלא ואורז לבן, פסטה לבנה עם פסטה מלאה. אפשרות אחרת היא להשתמש בבטטה ותפוחי אדמה (בתבשיל או כפירה) שילדים אוהבים.

לצד תבשילי הקטניות והדגנים, מומלץ להגיש גם ירקות טריים כסלט או ירקות חתוכים. מלבד שלל הויטמינים שבירקות הטריים, יש להם גם תפקיד חשוב בשיפור ספיגת הברזל, הסידן והאבץ בארוחה, בזכות תכולת ויטמין C ורכיבים נוספים המסייעים בספיגה. כדאי לשלב תמיד גם עלים ירוקים בסלט, תחילה בכמויות קטנות לצורך ההסתגלות של הילדים לטעמם.

הצעות למנות על בסיס קטניות וירקות מבושלים

- פלפל ממולא בשבבי סויה עם עגבניות \ מג'דרה \ אורז עם גרגרי חומוס
- מרק גרגרי חומוס וירקות עם קוסקוס (הרבה גרגרי חומוס)
- תבשיל עדשים עם בצל וגזר
- תבשיל גרגרי חומוס ברוטב עגבניות
- מרק עדשים כתומות
- תבשיל שעועית ברוטב עגבניות
- רוטב בולונז סויה – לצד פסטה
- קציצות שבבי סויה
- חמין צמחוני
- חומוס ביתי לצד פיתה מקמח מלא
- פירה שעועית לבנה עם בצל
- אפונה ושמיר
- גרגרי חומוס או פול מבושלים עם כמון
- מרק אפונה
- תבשיל אפונה וגזר ברוטב עגבניות

Pasta Bolognese

טיפים לבישול קטניות

- קטניות גדולות (חומוס, שעועית, פול) יש להשרות למשך 8 שעות לפחות לפני הבישול. מומלץ להשרות למשך כמה שיותר שעות גם את הקטניות הקטנות. תהליך ההשריה מקצר את משך הבישול, משפר משמעותית את העיכול וכן את זמינות החלבון והברזל שבהן.

הידעת?

כוס גרגרי חומוס מבושלים מכילה 14 גרם חלבון

- לקיצור זמן הבישול ניתן להשתמש בסיר לחץ או במעט אבקת סודה לשתיה.

- לחיסכון בזמן ניתן להשרות כמות גדולה של קטניות בבת אחת, לבשל, לחלק למנות ולהקפיא. הקטניות נשמרות במקפיא למשך חודשים, וניתן להוציא מנה בכל פעם לפי הצורך.

- כדאי תמיד להחזיק במזווה עדשים כתומות – הקטניות המהירות ביותר לבישול, שאינן דורשות השריה ובישול ארוך. אפשר למשל להכין מהן מאוד בקלות ממרח עדשים או מרק עדשים. ניתן גם לבשל את העדשים יחד עם האורז ישירות באותו סיר מומלץ יחס של 1:1 כלומר לשפוך לסיר חצי כוס אורז וחצי כוס עדשים כתומות, ולבשל כמו שמבשלים אורז בנפרד מומלץ להגיש יחד עם תבשיל ירקות עשיר.

- ניתן לקנות קטניות קפואות. ניתן להשיג, בין היתר, אפונה, חומוס, שעועית אדומה, שעועית לבנה, עדשים, פול ופולי סויה (שנמכרים גם עם קליפתם – אדממה, וגם בגרסה קלופה שאפשר לשלב בתבשילים כמו יתר הקטניות).

- מדי פעם אפשר להשתמש גם בחומוס וקטניות אחרות מקופסת שימורים, אך רצוי מאד לסנן ולשטוף אותם מהנוזלים בקופסא, המכילים מלח וחומרי שימור.

ארוחות בוקר

- גרנולה + חלב סויה או יוגורט סויה
- מקושקשת טופו (עמ' 10)
- פנקייק בריאות עם הרבה פירות (עמ' 10)
- חביתת קמח חומוס עם בצל (עמ' 11)

איך מכינים סנדוויץ' בריא שילדים אוהבים?

מומלץ להשתמש בלחם מקמח מלא, להעדיף ממרחי קטניות (חומוס, עדשים, טופו) שערכם התזונתי גבוה, ולהוסיף ירקות טריים – בתוך הסנדוויץ' או לצדו: עגבניות שרי, מקלות גזר, מלפפון או גמבה.

- חומוס: רצוי חומוס ביתי, או ממרח שבו שיעור החומוס גבוה
- ממרח עדשים (עמ' 10) או שעועית
- ממרח על בסיס טופו, שמן זית ועשבי תיבול
- אבוקדו: מועכים במזלג חצי אבוקדו ומוסיפים מלח, פלפל ולימון לפי הטעם. טיפ: להוסיף לאבוקדו שעועית לבנה מבושלת היטב (למעוך במזלג או לטחון)
- ממרחי ירקות (ביתיים או מוכנים): חצילים, עגבניות מיובשות, ממרח זיתים, ממרח פלפלים קלויים וממרח פסטו (מומלץ להוסיף לפסטו אפונה שמעכתם במזלג או בבלנדר)
- טחינה מלאה: מכילה פי 7 יותר סידן, ברזל ואבץ. טוויסט לממרח המסורתי: להוסיף סילאן לקבלת ממרח חלבה, או להכין טחינה בצבעים שונים – טחינה ורודה בתוספת סלק מגורר, כתומה בתוספת פלפלים קלויים או כורכום, או ירוקה עם פסטו או עשבי תיבול
- ממרחי אגוזים, שקדיה, חמאת בוטנים (אפשר לחסוך עלויות ולהכין בבית במעבד מזון)
- סנדוויץ' שהוא ארוחה (לימים ארוכים בבית הספר): חביתת קמח חומוס או מקושקשת טופו (עמ' 10), פרוסות טופו אפוי (לקנות מוכן או להכין בעצמכם – מתכון: bit.ly/perfect-tofu), קציצות (למשל עדשים, עמ' 7)

נספח: הצעות למתכונים

ארוחת צהריים

תבשיל עדשים עם בצל וגזר

חומרים:

חצי כוס עדשים
2 בצלים
1 גזר
2 שיני שום
כפית מלח
חצי כפית פלפל שחור
כפית כמון

הכנה:

1. מבשלים את העדשים בכמות גדולה של מים עד לריכוך חלקי (בערך 20 דקות).
2. מסננים ושוטפים מהעדשים את המים.
3. קוצצים בצל ומטגנים במחבת גדולה או סיר רחב עד להזהבה.
4. קוצצים את הגזר והשום, מוסיפים למחבת ומטגנים 3–4 דקות.
5. מוסיפים את התבלינים ומערבבים כמה דקות נוספות.
6. מוסיפים את העדשים, מערבבים היטב ומוסיפים בערך 1 כוס מים.
7. מבשלים על אש קטנה כשהסיר מכוסה חלקית עד לריכוך מלא של העדשים (עוד כ־15 דקות).

הערות

- כדי לשפר את הערך התזונתי של התבשיל מומלץ להשרות את העדשים לכמה שעות או למשך הלילה.
- בשלב 6 אפשר להוסיף רסק עגבניות או עגבניות מרוסקות ולהקטין מעט את כמות המים בהתאם.
- אפשר לקצר ולדלג על שלב 1 ואז לבשל את העדשים בסוף ל־35–40 דקות. אבל התבשיל קצת פחות יפה למראה וטעמו קצת פחות מוצלח לילדים באופן זה.

תבשיל גרגרי חומוס ברוטב עגבניות

חומרים:

2 כוסות חומוס מבושל
2 בצלים קצוצים דק
3 עגבניות חתוכות לקוביות
3–5 שיני שום פרוסות דק
חצי כוס פטרוזוליה קצוצה
3 כפות גדושות של רסק עגבניות
2 כוסות מים
כפית מלח
חצי כפית פלפל שחור
כפית פפריקה
שמן לטיגון

הכנה:

1. בסיר בינוני מטגנים את הבצל במשך 7 דקות.
2. מוסיפים את השום והתבלינים ומטגנים 3 דקות נוספות.
3. מוסיפים את העגבניות ומטגנים עוד 5–10 דקות, עד להתרככותן.
4. מוסיפים את גרגירי החומוס, רסק העגבניות ו־2 כוסות מים, ומערבבים.
5. מבשלים במשך 10 דקות בסיר מכוסה חלקית.
6. מוסיפים את הפטרוזיליה ומבשלים 5–10 דקות נוספות.

צלמת: עבכל פולאק

מרק עדשים כתומות

חומרים:

כוס עדשים כתומות
5 כוסות מים
מעט שמן לטיגון
בצל גדול
עגבנייה גדולה
כפית (או לפי הטעם) מלח
כפית פפריקה מתוקה
חצי כפית כורכום או כמון
רבע כפית פלפל שחור
3 שיני שום כתושות
מיץ מלימון אחד

הידעת?

כוס עדשים כתומות מכילה 7 מ"ג ברזל

הכנה:

1. מבשלים את העדשים בסיר מכוסה עם 5 כוסות מים עד לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים 15 דקות נוספות.
2. בינתיים קוצצים את הבצל ואת העגבנייה ומטגנים במחבת עם התבלינים תוך כדי ערבוב כ־5 דקות.
3. יוצקים את תערובת שבמחבת לסיר, מוסיפים את השום ומיץ הלימון ומערבבים.

אפונה ושמיר

חומרים:

2 כוסות אפונה קפואה
1 צרור שמיר
חצי כפית מלח
1 כף שמן זית

הכנה:

1. מבשלים את האפונה בסיר או במיקרוגל.
2. קוצצים דק את השמיר (רצוי להפריד את חלקי הגבעול העבים).
3. מערבבים את כל חומרים בקערה ומגישים חם.

רוטב בולונז – לצד פסטה

חומרים:

⅔ כוס שבבי סויה
כוס מים רותחים
1 בצל
3 שיני שום כתוש
1 גזר
100 גרם רסק עגבניות (קופסה קטנה)
2 עגבניות
2 כפות בזיליקום/אורגנו יבש או צרור קטן טרי
כף סוכר
כף פפריקה מתוקה
מלח (או אבקת מרק פרווה) לפי הטעם
פלפל שחור
שמן לטיגון (רצוי שמן זית)

הכנה:

1. קוצצים את הבצל והשום. מטגנים את הבצל 4 דקות, מוסיפים את השום ומטגנים עוד דקה.
2. קוצצים את העגבניות, מוסיפים למחבת, מערבבים ומטגנים עוד 3 דקות, מוסיפים את התבלינים למחבת ומערבבים חצי דקה.
3. מוסיפים גם את שבבי הסויה, רסק העגבניות וכוס מים רותחים ומערבבים עוד מספר דקות עד שהתערובת אחידה.
4. יוצקים מהרוטב על כל צלחת ספגטי.

הצעת גיוון:

מרוטב הבולונז ניתן להכין גם קציצות – משתמשים רק בחצי כוס מים, מוסיפים אחרי הבישול כוס פירורי לחם, מערבבים, מכינים קציצות מהתערובת ומטגנים עד להשחמה משני הצדדים.

צלמת: סיגל בן דוד

קציצות סויה

חומרים:

כוס שבבי סויה
2 כוסות מים רותחים
100 גרם רסק עגבניות (קופסה קטנה)
כף פפריקה מתוקה
כפית בזיליקום יבש
כפית מלח
רבע כפית פלפל שחור
בצל גדול
שמן לטיגון
כוס וחצי פירורי לחם

הכנה:

1. מערבבים בקערה את שבבי הסויה עם המים, רסק העגבניות והתבלינים.
2. קוצצים את הבצל ומטגנים עד להזהבה.
3. מוסיפים למחבת את תערובת הסויה, מערבבים ומטגנים במשך 3 דקות.
4. מעבירים את התערובת לקערה, מוסיפים את פירורי הלחם ומערבבים.
5. לאחר מספר דקות, כשהתערובת מתקררת מעט, יוצרים קציצות, אופים או מטגנים.

האם יש להגביל את צריכת הסויה בקרב ילדים?

אין ביסוס מחקרי לחשש מסויה, ולעומת זאת מחקרים רבים מעידים על יתרונותיה. בניגוד למיתוס, סויה אינה מסוכנת לבריאות ואינה מכילה הורמונים אלא חומר הנקרא פיטואסטרוגן. מדובר בחומר שאמנם דומה במידה מסוימת להורמון האסטרוגן שבגופנו, אך אינו בעל השפעה אסטרוגנית על מערכת הרבייה הנשית והגברית.

ילדים יכולים לאכול סויה ללא חשש כחלק מתפריט מגוון המכיל את כל קבוצות המזון.

למידע נוסף על סויה:
veg.co.il/all-about-soy

קציצות עדשים

חומרים:

כוס עדשים ירוקות אחרי השריה במים של מספר שעות (מומלץ לשטוף היטב לפני השימוש)
חצי כוס שיבולת שועל (או פירורי לחם)
1 בצל
3 שיני שום
כוס עלי פטרוזיליה
חצי כוס זרעי פשתן או אגוזי מלך טחונים (לא חובה)
3 כפות טחינה גולמית (או רסק עגבניות)
4 כפות מים
חצי כפית מלח (או 4 כפות רוטב סויה)
חצי כפית פפריקה מתוקה
חצי כפית כמון
רבע כפית פלפל שחור
שמן לטיגון

הכנה:

1. טוחנים במעבד מזון את כל חומרים עד לקבלת תערובת חלקה ואחידה.
2. יוצרים מהתערובת 5 כדורים מהודקים ומשטחים לקציצות.
3. מטגנים בכף שמן כ־5 דקות מכל צד או אופים על גבי נייר אפייה כ־15 דקות מכל צד בחום בינוני.

הערות:

- הן את קציצות העדשים והן את קציצות הסויה ניתן להכין בבת אחת בכמות גדולה, ואז להקפיא חלק מהן לשימוש מאוחר יותר.
- קציצות עדשים וקציצות נוספות על בסיס קטניות אפשר גם לקנות דרך חברת טבע דלי. ניתן לרכוש בכמויות גדולות ישירות דרך המפעל של החברה בדימונה, לפרטים אפשר ליצור קשר עם אביגיל: 054-2377367

חמין צמחוני

חומרים:

חצי כוס שעועית לבנה
חצי כוס גרגירי חומוס
חצי כוס גרעיני חיטה
חצי כוס גריסים
1 בצל
2 כפות שמן (רצוי קנולה)
4 תפוחי־אדמה חתוכים לרבעים
6 שיני שום
רבע כוס רוטב סויה / מלח
כפית פפריקה מתוקה
כפית כמון
חצי כפית פלפל שחור

הכנה:

1. משרים את השעועית והחומוס במים למשך לילה ומסננים.
2. קוצצים את הבצל ומטגנים בסיר כ־3 דקות.
3. מוסיפים את שאר חומרים לסיר, מוסיפים מים כך שיכסו את חומרים ומביאים לרתיחה.
4. מעבירים את הסיר ללהבה הקטנה ביותר או לתנור בחום 100 מעלות, ומבשלים במשך 3 שעות לפחות – ורצוי במשך לילה שלם על פלטה חשמלית.

הצעת גיוון:

- ניתן להחליף את תפוחי האדמה או חלק מהם בירקות שורש אחרים, כמו גזר, בטטות או שורש סלרי.
- ניתן גם להחליף לכל סוג אחר של קטניה, מומלץ קטניות גדולות: שעועיות מכל הצבעים. אבל גם עדשים ירוקות או שחורות יעבדו, יש להשרות אותן לפרק זמן קצר או לא להשרות בכלל.

מרק אפונה

חומרים:

1 בצל קצוץ
שמן לטיגון
1 ½ כוסות אפונה מיובשת
2 גזרים גדולים מגוררים בפומפייה
2–3 ליטר מים רותחים
צרור פטרוזיליה או שמיר קצוץ
3 שיני שום קצוץ
תבלינים לפי הטעם: כמון, פפריקה, חוויאג׳, פלפל שחור, מלח, מעט רוטב סויה

הכנה:

1. מטגנים בסיר את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את הגזר והשום ומטגנים לעוד 3 דקות לקראת סוף הטיגון מוסיפים את התבלינים.
3. מוסיפים את האפונה, מערבבים ויוצקים מים עד לכיסוי מלא של האפונה.
4. מבשלים על אש נמוכה כשעה ובוחשים מדי פעם, לקראת סוף הבישול מוסיפים את הפטרוזיליה והשמיר .

הערה:

לקבלת מרקם קטיפתי ניתן להעביר את המרק במעבד מזון או בבלנדר.

פירה שעועית לבנה ובצל

חומרים:

2 כוסות שעועית לבנה מבושלת
1 תפוח אדמה גדול
1 בצל גדול
2 כפות שמן זית
תבלינים: כמון, פלפל שחור, פפריקה מלח

הכנה:

1. קוצצים את הבצל ומטגנים עד הזהבה קלה.
2. מועכים את הפירה יחד עם שמן הזית בעזרת מועך פירה או במעבד מזון.
3. מוסיפים את הבצל המטוגן ומערבבים היטב.
4. טועמים ומתקנים תיבול. מוסיפים עוד שמן במידת הצורך.

פלפל ממולא במג'דרה

חומרים (ל־5 מנות):

1 בצל
כף שמן
חצי כוס אורז (מומלץ בסמטי מלא)
חצי כוס עדשים חומות
צרור שמיר
2 עגבניות
שליש כוס צימוקים (לא חובה)
כפית מלח
חצי כפית פלפל שחור
6 פלפלים אדומים

חומרים לרוטב

100 גרם רסק עגבניות (קופסה קטנה)
2 עגבניות קצוצות דק
כפית פפריקה מתוקה
מלח ופלפל לפי הטעם
3 כוסות מים

הכנה:

1. קוצצים את הבצל ומטגנים בכף שמן עד להזהבה. מוסיפים את האורז ואת העדשים ומערבבים.
2. קוצצים את השמיר ואת העגבניות ומוסיפים למחבת.
3. מוסיפים גם את הצימוקים, מתבלים במלח ובפלפל ומטגנים תוך כדי ערבוב כ־3 דקות.
4. מסירים את ראשו של כל פלפל ומרוקנים את תוכו. בעזרת כף ממלאים כל פלפל בתערובת עד לכדי שני שליש מהפלפל ומכסים בראש הפלפל. מסדרים את הפלפלים עומדים בסיר.
5. מערבבים את חומרי הרוטב, יוצקים לסיר, ומבשלים בסיר מכוסה על אש קטנה במשך כשעה.

הצעות גיוון:

- אפשר להחליף את השמיר בעשבי תיבול אחרים ו/או להוסיף תבלינים כגון כורכום, כמון או קארי.
- ניתן להוסיף למג'דרה גרעיני חמנייה או כל אגוז או פרי יבש שרוצים
- לבישול מהיר – החליפו את האורז בבורגול או בקוסקוס, השתמשו בעדשים מונבטות, ומלאו בעגבנייה במקום בפלפל.

אפונה וגזר

חומרים:

1 חבילה אפונה וגזר קפוא
250–200 מ"ל רסק עגבניות (חבילה בינונית)
1 בצל גדול פרוס לרצועות
3 שיני שום קצוצות
פלפל שחור, מלח
אורגנו יבש
פפריקה מתוקה
שמן לטיגון

הכנה:

1. להפשיר את חבילת האפונה וגזר על ידי חימום במיקרוגל למספר דקות בכלי עם מעט מים חמים
2. לטגן את הבצל במעט שמן עד הזהבה קלה. להוסיף בדקה האחרונה של הטיגון את השום והתבלינים ולערבב היטב.
3. להוסיף את האפונה וגזר ולערבב.
4. להוסיף רסק עגבניות וכחצי כוס מים.
5. לבשל על אש בינונית לכחצי שעה (עד שהאפונה והגזר רכים).

צלמת: סיגל בן דוד

מתכונים לארוחת בוקר

מקושקשת טופו

חומרים:

חבילת טופו (300 מ"ג)
1 בצל בינוני
חצי כוס חלב סויה
3 כפות שמן זית
מלח, פלפל ותבלינים נוספים לפי הטעם

הכנה:

1. קוצצים את הבצל.
2. מרסקים את הטופו במזלג (אפשר גם לגרר בפומפייה או לפורר בידיים).
3. שמים את הטופו, חלב הסויה, 2 כפות משמן הזית והתבלינים בקערה, מערבבים ומועכים עוד קצת את הטופו.
4. מחממים במחבת כף שמן זית ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
5. מוסיפים את התערובת מהקערה ומערבבים תוך כדי הטיגון, עד שהנוזלים מתאדים.

הצעות גיוון:

- אם רוצים לשדרג, אפשר לטגן גם עגבניות, גמבה ופטריות לקבלת שקשוקטופו.
- להקרמה, ניתן להוסיף ¼ כוס שמרי בירה.

ממרח עדשים

חומרים:

כוס עדשים כתומות
3 כוסות מים רותחים
3 שיני שום
לימון
חצי כפית מלח
קורט פלפל שחור

הכנה:

1. מבשלים את העדשים במים הרותחים כ־20 דקות בסיר מכוסה, עד שהעדשים מתרככות והמים נספגים. כותשים את שיני השום, סוחטים את הלימון ומוסיפים לעדשים.
2. מתבלים במלח ובפלפל שחור, מערבבים ומצננים.

פנקייק בריאות

חומרים (לעשרה פנקייקים):

3 כוסות חלב סויה
1 כף סוכר
1 בננה
2 כוסות קמח מלא
חצי כוס פשתן טחון
1 שקית אבקת אפיה
מעט מים במידת הצורך

הכנה:

1. לערבב את כל חומרים בבלנדר או מעבד מזון עד לקבלת עיסה אחידה, אם העיסה סמיכה מידי להוסיף מעט מים או חלב סויה, אם היא דלילה מידי להוסיף עוד קצת קמח.
2. לחמם על אש גבוהה מעט שמן במחבת טפלון
3. לצקת מהבלילה למחבת (הכי נוח ישירות מהבלנדר)
4. לחמם עד שמתחילות להופיע מעט בועות

הצעות גיוון:

- להוסיף חמוציות, בננות או פירות אחרים לבלילה
- אם הילדים לא רגילים לטעם של קמח מלא אפשר להמיר חצי מכמות הקמח המלא בקמח לבן ובהדרגה להגדיל את היחס לטובת הקמח המלא.

צלמת: סיגל בן דוד

חביתת קמח עדשים עם בצל ועשבי תיבול

חומרים (לשתי מנות):

½ כוס קמח עדשים
2 כפות פתיתי שמרי בירה (לא חובה אך מומלץ)
½–⅔ כוס מים
1 בצל בינוני
חצי כוס עלי שמיר\פטרוזיליה קצוצים דק
מלח, פלפל שחור ותבלינים אחרים לפי הטעם
שמן זית או שמן אחר לטיגון

הכנה:

1. מטגנים במחבת טפלון את הבצל עם מעט שמן עד להזהבה קלה.
2. בינתיים מכינים את הבלילה: שמים בקערית את קמח החומוס ומערבבים מעט עם מזלג, למניעת גושים.
3. מוסיפים תבלינים ואת פתיתי הבירה ומערבבים.
4. מוסיפים מים וטורפים בעזרת מזלג למרקם חלק. המרקם צריך להיות דומה מאוד לזה של ביצה. יש להוסיף מים או קמח חומוס אם המרקם סמיך או דליל מידי.
5. מוסיפים את הבצל המטוגן ועלי התבלין לתוך הבלילה ומערבבים.
6. מחממים שמן במחבת ויוצקים את הבלילה לכדי שכבה דקה (מעט יותר מפנקייק).
7. מכסים מיד ומחלישים את האש.
8. כאשר החביתה מתחילה להיקרש מלמעלה, הופכים אותה.

הצעות גיוון:

1. לחביתה עם פטריות: מטגנים פטריות יחד עם הבצל, מערבבים עם הבלילה הבסיסית ומחזירים למחבת.
2. לחביתה עם ירקות מגוררים (לביבה משודרגת): מגררים לבלילה בצל, גזר וקישוא (או כל ירק אחר שאפשר לאכול בלי בישול ארוך) ומטגנים מעט יותר זמן מהרגיל.
3. אם הטעם של קמח החומוס דומנטי מידי עבורכם, ניתן להמיר חלק ממנו בקמח תירס או קמח תפוחי אדמה

דייסת שיבולת שועל

חומרים:

1 כוס שיבולת שועל
1 כוס חלב סויה (או חצי כוס חלב סויה חצי כוס מים)
1 בננה מעוכה או 3–4 כפות גדושות של רסק תפוחי עץ
1–2 כפות טחינה גולמית מלאה או שקדיה
קינמון

הכנה:

1. לחמם בסיר את חלב הסויה
2. לקראת רתיחה להוסיף את השיבולת שועל והקינמון ולבחוש היטב
3. להחליש את האש ולחמם לעוד כ־3–4 דקות תוך בחישה מידי פעם עד לקבלת מרקם דייסתי
4. להוסיף את הטחינה\שקדיה והבננה\תפוח לערבב היטב ולהגיש

צלם: ראובן אילת

הידעת?

בכוס חלב סויה יש 200 מ"ג סידן, ממש כמו בחלב פרה.

מזונות נוספים העשירים בסידן מהצומח: טופו, שעועית לבנה, טחינה גולמית מלאה, ברוקולי, כרוב לבן, קולורבי

מתכוני קינוחים בריאים

עוגת גזר

חומרים:

1½ כוסות קמח מלא
1½ כוסות קמח לבן
1½ חבילות אבקת אפייה
כף קינמון
¾ כוס מים
1½ כוסות סילאן
חצי כוס רסק תפוחים
3 כפות שמן
כפית תמצית וניל
3 גזרים בינוניים

הכנה:

1. מערבבים בקערה את הקמח, אבקת האפייה והקינמון.
2. מוסיפים את המים, הסילאן, השמן ותמצית הוניל ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
3. מגררים את הגזרים בפומפייה דקה או במעבד מזון, מוסיפים לקערה ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
4. משמנים תבנית אפייה עגולה, יוצקים את התערובת לתבנית ואופים בחום בינוני במשך 40 דקות.

הצעות גיוון

5. מומלץ לפזר מעל העוגה כפית אבקת סוכר, רצוי בעזרת מסננת דקה.
6. אפשר להוסיף לתערובת גם חצי כוס צימוקים, ו\או כמה כמות שקדיה.
7. להכנת עוגת סלק, החליפו את הגזר בסלק.

עוגת בננות ושוקולד צ'יפס

חומרים:

1 כוס קמח מלא
1 כוס קמח לבן
שקית אבקת אפייה
כוס שוקולד צ'יפס
¼ כוס שמן
כפית תמצית וניל
4 בננות בשלות
150 גרם טופו מפורר (בעזרת מזלג או בידיים)

הכנה:

מערבבים בקערה את הקמח, אבקת האפייה ופתיתי השוקולד.
מערבלים במעבד מזון או בבלנדר את הבננות, השמן, הסוכר, תמצית הוניל והטופו. אם משתמשים בטופו קשה ניתן להוסיף חלב סויה עד שתתקבל תערובת נוזלית וסמיכה.
מאחדים את שתי התערובות לתערובת אחידה. שופכים לתבנית אפייה מוארכת ומשומנת ואופים בחום בינוני במשך שעה.

צלמת: סיגל בן דוד

בראוניז שוקולד עם שעועית שחורה

חומרים:

3 כוסות שעועית שחורה מבושלת (אפשר להשתמש גם בלבנה)
4 כפות קקאו לא ממותק
כוס שיבולת שועל דקה
חצי כפית מלח
1 כוס סוכר חום מומס בכ־2 כפות מים חמים
4 כפות סוכר לבן או חום או ממתיק אחר
חצי כוס שמן קנולה\קוקוס
כף תמצית וניל
כפית אבקת אפיה
כוס פתיתי שוקולד צ'יפס
חצי חבילת שוקולד מריר קצוץ גס

הכנה:

1. מערבלים במעבד מזון את כל חומרים חוץ מהשוקולד צ'יפס
2. מוסיפים לעיסה גם את השוקולד ומערבבים
3. משטחים את העיסה בתבנית בינונית משומנת
4. אופים בחום 180 מעלות למשך 20–25 דקות
5. מצננים בתבנית וחותכים לריבועים קטנים
6. מכניסים את התבנית לכמה שעות למקרר

עוגיות טחינה

חומרים:

שני שליש כוס קמח מלא
כוס קמח לבן
1 כפית סוכר וניל
¼ כוס שמן
100 גרם אבקת סוכר משקית (או ¼ כוס סוכר טחון לאבקה)
3 כפות טחינה גולמית
2 כפות סירופ מייפל
½ כוס רסק תפוחים
1 כף ברנדי
1 שקית אבקת אפיה

הכנה:

1. מערבבים את כל חומרים עד ליצירת עיסה
2. יוצרים כדורים קטנים בידיים
3. מרפדים תבנית בנייר אפייה ומניחים את העוגיות
4. אופים בחום בינוני־נמוך כ־10 דקות עד שתחתית העוגייה מזהיבה מעט

הצעת גיוון:

- מומלץ לבזוק מעט אבקת סוכר מעל העוגיות מיד בתום האפייה
- להעשרה וגיוון ניתן להוסיף לתערובת עד רבע כוס של: חמאת בוטנים\שקדיה או כל חמאת אגוזים אחרת, צימוקים, קוביות תמרים, פתיתי שיבולת שועל או שומשום