

חוברת מתכוני

# תזונת אומגה



מאת שני ורעי בן צבי

# תוכן ענינים

אודות OFOOD ..... עמוד 4

## סלטים:

עמוד 5 ..... סלט שומר כייפי עם פומלה אדומה

עמוד 6 ..... סלט ניסואז

עמוד 7 ..... סלט ירוקים קצוץ עם קשיו

עמוד 8 ..... פיצה כרובית

## מנות עיקריות:

עמוד 9 ..... שניצלונים לילדים שמבוגרים אוהבים

עמודים 10-11 ..... חמין חמים וטעים

עמוד 12 ..... כנפי עוף בתנור

עמודים 13-14 ..... מוסקה

עמודים 15-16 ..... סמבוסק ירקות

עמודים 17-18 ..... סמבוסק בשר

עמוד 19 ..... סמבוסק גבינה

עמוד 20 ..... מאפין ברוקולי

## מתוקים (אבל לא מדי):

עמוד 21 ..... פאי תפוחים משוגע

עמוד 22 ..... עוגיות שוקולד צ'יפס

עמודים 23-24 ..... Omilky מילקי

עמוד 25 ..... עוגת בננות

## טיפים:

עמודים 26-27 ..... איך לבחור לחם?

עמודים 28-29 ..... קמחים אלטרנטיביים

עמודים 30-31 ..... שמן ושומן

עמוד 32 ..... רשימת מזונות מומלצים יותר ופחות

עמוד 33 ..... פירמידת התזונה על פי גיא בן צבי

# סלט שומר כייפי עם פומלה אדומה

## חומרי גלם:

3 שומרים

2 לימונים

2 כפות שמן זית (10 מ"ל שמן זית)

חופן עלי כוסברה (50 גרם)

קמצוץ זרעי כוסברה (5 גרם, כפית)

מלח פלפל

חופן עלי זוטה (50 גרם)

1 פומלה

## אופן ההכנה:

פורסים את השומר לפרוסות כמה שיותר דקות ומניחים בקערה. סוחטים את הלימונים ומשרים את השומר במיץ למשך 10 דקות. בינתיים, בתוך מכתש ועלי (או כלי ריסוק אחר אם אין בבית מכתב ועלי) טוחנים את זרעי ועלי הכוסברה. מקלפים ומפלטים את הפומלה ומפרידים לחתיכות קטנות שנוח לאכול. שופכים שמן זית על הסלט. מוסיפים לסלט גם את תערובת הכוסברה, מלח פלפל לפי טעם, מערבבים ומוסיפים את הפומלה והזוטה לערבוב אחרון.

הסלט מוכן.

## חומרי גלם:

1 ביצה	חופן עלי נענע
צרור עלי חסה	חופן עלי כוסברה
חופן עלי רוקט	חופן עלי בזיליקום
1 עגבנייה	1 פלפל אדום קלוי
מעט זיתים ירוקים	סלסלת פטריות טריות
100 גרם דג מקרל	1 בצל
(אפשר משימורים)	1 אבוקדו בעונה
צרור עלי פטרוזיליה	שמן זית, לימון, מלח פלפל

## אופן ההכנה:

מבשלים את הביצה במים רותחים כ-7 דקות, כך שהחלבון מוכן והחל-  
מון מעט רך.  
קוצצים עלי חסה, רוקט, פטרוזיליה, נענע, כוסברה ובזיליקום לתוך  
קערת הסלט.  
פורסים עגבנייה לרבעים ומוסיפים לקערה, ביחד עם מעט זיתים ירוקים.  
חותכים את הדגים ומוסיפים לסלט.

## תוספות משרגות:

ניתן לקלות מראש פלפל אדום בתנור:  
למרוח את פרוסות הפלפל בשמן זית ולקלות בחום של כ-170 מעלות  
עד שהפלפל משחים ומעלה ריח נפלא.  
ניתן גם לקצוץ בצל ולטגן במחבת עם שמן עד תחילת השחמה,  
להוסיף פטריות קצוצות ולטגן ביחד עד קבלת תערובת שחומה.  
בחורף - תוספת קוביות אבוקדו היא שדרוג מפנק.

מתבלים בשמן זית, לימון, מלח ופלפל ויש לנו אחלה ארוחה מזינה וממלאת.

# סלט ירוקים קצוץ עם קשיו

זהו סלט אדיר, פשוט טעים וכיפי בפה. חשוב להכינו ממש לקראת ההגשה.

## חומרי גלם:

צרור מכל העלים שהכי אוהבים, למשל:

צרור נענע

צרור פטרוזיליה

צרור עלי רוקט

צרור עלי חסה קצוצים

ועוד אינסוף עלים שרק תרצו להוסיף ולקצוץ.

חופן או יותר של אגוזי קשיו.

הרבה לימון (לפי הטעם)

שמן זית

מלח פלפל

## אופן ההכנה:

קוצצים את כל העלים דק ככל שאפשר. מתבלים בהרבה לימון ושמן

זית, ממליחים ומפלפלים.

קולים אגוזי קשיו על מחבת חמה ויבשה. לאחר שמעט הצטננו קוצצים

אותם ומערבבים לתוך הסלט.

מעמיסים הר של סלט במהירות לצלחת, אחרת יחטפו לך...

## חומרי גלם:

- 1 כרובית גדולה
- 300 גרם רוטב עגבניות
- 4 ביצים
- 200 גרם גבינה צהובה מגורדת
- מלח פלפל
- אורגנו או רוזמרין לתוספת טעם

## אופן ההכנה:

- מנקים את הכרובית ואת פרחי הכרובית טוחנים במג'מיקס עד לפרורים קטנים מאוד.
- מעבירים לקערת ערבוב, מפזרים 100 גרם גבינה צהובה מגורדת, מוסיפים 4 ביצים ומתבלים במלח ופלפל. ניתן לשדרג את הטעם ולהוסיף אורגנו טחון או רוזמרין טחון, או כל תבלין שאוהבים.
- מערבבים את המסה.
- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- יוצקים את תערובת הכרובית בעיגולי פיצה, אופים כ-15 דקות.
- מוציאים מהתנור ומורחים על כל עיגול כפית של רוטב עגבניות.
- אופים בתנור 10 דקות נוספות.
- שוב מוציאים ומפזרים את שארית הגבינה הצהובה המגורדת.
- אופים עוד כ-2-3 דקות עד שהפיצות מוכנות.

# שניצלונים לילדים שמבוגרים אוהבים

סוד השניצלונים האלו הוא:  
ציפוי בקמח קוקוס ושיגון בשומן בקר (מידע נוסף בסוף החוברת).

## חומרי גלם:

- 1 קילו חזה עוף
- 3 ביצים
- 1 כף חרדל חלק
- 100 גרם סומסום
- 300 גרם קמח קוקוס
- 100 גרם שבבי קוקוס
- 300 גרם שומן בקר

## אופן ההכנה:

את חזה העוף פורסים לפרוסות לרוחבו (יוצרים רצועות רחבות)

מערבבים בקערה ביצים, חרדל, מעט מלח פלפל ובתוך הבלילה הזו מערבבים את רצועות העוף.

מערבבים בקערה נפרדת את הסומסום, הקמח ושבבי הקוקוס. לוקחים חתיכת חזה עוף מהבלילה וטובלים בציפוי כך שידבק מכל הצדדים.

בתוך סיר רחב שוליים על אש נמוכה ממיסים את שומן הבקר. כאשר השמן חם מטגנים את השניצלונים משני הצדדים.

נדע שהשניצלון מוכן כאשר הוא שחום מעט.

# חמין חמים וטעים

המתכון מותאם לשני סירים רחבים (שיהיה במקרר מה לאכול ל-4 ימים לפחות).

## חומרי גלם:

- 1 ק"ג כנפיים
- 1 ק"ג בשר בקר רגל עם עצם (לבקש מהקצב לפרוס לנתחים עבים-אוסובוקו)
- 300 גרם גרגירי חמוס מונבטים (לא מבושלים)
- 400 גרם עדשים ירוקים מונבטים (לא מבושלים)
- 200 גרם שעועית לבנה מונבטת (לא מבושלת)
- 1 ליטר ציר בקר
- 1 ליטר ציר עוף או מים
- 6 כפות רוטב עגבניות או רסק מוכן
- 6 ביצים
- 1 ראש שום לא מקולף, מופרד לשיניים
- 2 ענפי רוזמרין
- צרור תימין
- 2 כפות פפריקה מעושנת
- 1 כפית פפריקה חריפה
- 3 כפיות פפריקה מתוקה
- 4 כדורי פלפל אנגלי
- 4 עלי דפנה
- 2 כפיות פלפל שחור גרוס
- 3 כפיות מלח דק
- 1 כף שומן בקר

כמילק במחזורי פהא...





# חמין חמים וטעים | המשך

## אופן ההכנה:

מעמידים על האש שני סירים רחבים ונמוכים, אחד על להבה גבוהה ושני על להבה נמוכה.

בסיר עם הלהבה הגבוהה צורבים את הבשרים על שומן בקר.

## בדרך הבאה:

שמים כף שומן בקר וצורבים את חתיכות העוף והבקר, כל נתח משני צדדיו. דקה לכל צד. מעבירים חלק מהבשר לסיר שעל האש הנמוכה, לאחר תום הצריבה מנמיכים את האש בסיר עם הלהבה הגבוהה. מסדרים שווה את חתיכות הבשר והעוף בכל סיר, כך שבכל סיר יהיה מספר שווה של חתיכות בקר ועוף.

כאשר הלהבה של שני הסירים נמוכה מוסיפים תבלינים: מלח, פלפל, פפריקות, תימין, רוזמרין, פלפל אנגלי, עלי דפנה ושיני השום עם קליפתן. שופכים על הכל מציר הבקר, מחצית בכל סיר ומוסיפים את הקטניות: חומוס, עדשים ושעועית.

מוסיפים את רוטב או רסק העגבניות, 3 כפות לכל סיר ומכסים עם ציר העוף או המים את כל התבשיל. מכסים עם מכסה. מבשלים על אש נמוכה 4 שעות לכל הפחות. הסירים צריכים להיות מכוסים ואטומים.

ניתן להכניס לתנור על חום נמוך של כ 150 מעלות (שימו לב שהמכסה ללא ידיות מפלסטיק).

## כדאי לדעת-

ככל שהתבשיל יתבשל על חום נמוך זמן רב יותר, כך הוא ילך וישתבח וטעמיו ויתחזקו. רצוי אף להשאיר את התבשיל ללילה שלם בתנור.

# כנפי עוף בתנור

*פשוט, קליל והכי נוח לצהריים*

## **חומרי גלם:**

1 קילו כנפי עוף  
5 שיני שום קלופות וקצוצות  
צרור ענפי רוזמרין  
מעט שמן זית  
מלח פלפל

## **אופן ההכנה:**

קוצצים את שיני השום ואת הרוזמרין, מערבבים בקערה עם שמן זית, מלח ופלפל. מצפים את הכנפיים במשרה. ניתן להשרות את הכנפיים יום לפני האפייה ולשמור במקרר. מוציאים מהמקרר ומסדרים על תבנית. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כ-30 דקות עד שהכנפיים פריכות וטעימות.

המתכון מתאים לשתי תבניות אינגליש קייק.

## חומרי גלם:

1 קילו בקר טחון	1 כפית הל
1 כף שומן בקר	1 כפית קינמון
500 גרם בצל לבן (כ 4 בצלים)	1 כפית פלפל
5 שיני שום	2 כפיות מלח דק
2 עגבניות פרוסות	2 חצילים גדולים פרוסים לאורך
500 גרם רוטב עגבניות	מלח גס

## אופן ההכנה:

דבר ראשון יש להוציא את המרירות מהחציל ע"י כך: פורסים את החצילים לאורך, מסדרים אותם אחד ליד השני על מגשים ומפזרים עליהם מלח גס. במשך 30 דקות נותנים לחציל להגיר נוזל מימי שממנו נרצה להפטר ולשפוך. לאחר התהליך הזה ניתן לנקות את המלח מהחציל בעזרת מטלית או נייר סופג.

כאשר החציל נקי ממלח, מחממים תנור ל-180 מעלות. מורחים על החציל מעט שמן זית ומכניסים את החציל למשך 25 דקות בערך. מוציאים ומצננים בצד.

קוצצים את הבצל ומטגנים אותו עם שומן בקר במחבת רחבה ועמוקה. כאשר הבצל מתחיל הזהיב מוסיפים את הבשר, השום הקצוץ והתבלינים. מבשלים כ-10-8 דקות על להבת גז חזקה.

כמילק ביימאוד פהא...

## שלב ההרכבה:

בתבנית אינגליש קייק מסדרים את החצילים הקלויים על תחתית ודפנות הכלי בצורה חופפת, כך שניצור מעין קופסא לא סגורה. בתוך תבנית החצילים שיצרנו מסדרים שכבה של בשר מטוגן ומעליה שכבה של פרוסות עגבנייה ומעליה עוד שכבה של בשר וכן הלאה עד שמגיעים לסף התבנית. סוגרים את ה"קופסא" בעזרת שכבה של חצילים. מכניסים לתנור ב 180 מעלות למשך 40 דקות.

לאחר האפייה ניתן להוציא את המוסקה מהתבנית ולהגיש.

# סמבוסק ירקות

## חומרי גלם:

- לבצק:
- 400 גרם קמח חמוס
- 2 ביצים
- 1 חלמון ביצה
- 1 כפית מלח
- חצי כפית פלפל שחור
- חצי כוס מים קרים

## למילוי:

- 1 בצל חתוך לרצועות
- 1 כרישה חתוכה לפרוסות
- 1 כרובית מחולקת לפרחי כרובית קטנים
- 1 כרוב סגול פרוס
- 100 מ"ל רוטב סויה
- 1 כף שמן זית
- 2 שיני שום
- מלח ופלפל לפי הטעם

## אופן ההכנה:

### לבצק:

בקערית עמוקה מכניסים קמח חמוס, את כל הביצים ותבלינים. מתחילים ללוש בידיים או עם כף עץ. לאט ובעדינות מתחילים להוסיף את המים בטפטופים. יכול להיות שלא נזדקק לכל חצי הכוס. יש להגיע למצב שבו הבצק נהיה אחיד. לאחר שהבצק התאחד לסגור בניילון נצמד ולהניח במקרר לשעה לפחות.

כמילק במיוחד כבא...



# סמבוסק ירקות | המשך

## למילוי:

מחממים שמן במחבת עגולה וגדולה (כזו שניתן להקפיץ בה את הירקות).  
מוסיפים לפי הסדר: בצל, כרישה, כרובית, כרוב סגול ושום. מקפיצים את כל הירקות במשך כחמש דקות על אש גבוהה ולאחר מכן מוסיפים את מלח-פלפל ורוטב סויה.  
מניחים בצד ונותנים לירקות להתקרר מעט.

## הכנת המנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות צלזיוס.  
מרדדים את הבצק שיצא מהמקרר וחורצים בו עיגולים.  
לאחר שמסת הירקות התקררה, מניחים מעט מתערובת הירקות בכול עיגול בצק, וסוגרים לצורת חצי ירח.  
אופים בתנור של 180 מעלות למשך 15-20 דקות. כאשר הבצק תופס צבע ניתן להוציא מהתנור. התערובת שבתוך הבצק כבר מוכנה לאכילה, לכן האפייה נועדה לבצק עד שיתפוס צבע ויהיה קריספי.

# סמבוסק בשר

## חומרי גלם:

### לבצק:

400 גרם קמח חמוס

2 ביצים

1 חלמון ביצה

1 כפית מלח

חצי כפית פלפל שחור

חצי כוס מים קרים

### למילוי:

200 גרם בשר בקר טחון

1 בצל לבן קצוץ

מלח ופלפל לפי הטעם

## אופן ההכנה:

לבצק:

בקערית עמוקה מכניסים קמח חמוס, את כל הביצים ותבלינים. מתחילים ללוש בידיים או עם כף עץ. לאט ובעדינות מתחילים להוסיף את המים בטפטופים. יכול להיות שלא נזדקק לכל חצי הכוס. יש להגיע למצב שבו הבצק נהיה אחיד. לאחר שהבצק התאחד לסגור בניילון נצמד ולהניח במקרר לשעה לפחות.

### למילוי:

במחבת רחבה מטגנים את הבצל הקצוץ. לאחר הזהבה של הבצל מוסיפים את הבשר הטחון, מבשלים בחום גבוהה כ 5 דקות מוסיפים מלח ופלפל.

כמילק במחוז פבא...



## הכנת המנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות צלזיוס.  
מרדדים את הבצק שיצא מהמקרר, וחורצים בו עיגולים.  
לאחר שמסת המילוי התקררה, מניחים מעט מתערובת המילוי בכול עיגול בצק וסוגרים לצורת חצי ירח.  
אופים בתנור של 180 מעלות למשך 15-20 דקות. כאשר הבצק תופס צבע ניתן להוציא מהתנור. התערובת שבתוך הבצק כבר מוכנה לאכילה, לכן האפייה נועדה לבצק עד שיתפוס צבע ויהיה קריספי.



# סמבוסק גבינה

## חומרי גלם:

### לבצק:

400 גרם קמח חמוס  
2 ביצים  
1 חלמון ביצה  
כפית מלח  
חצי כפית פלפל שחור  
חצי כוס מים קרים

### אופן הכנה:

### לבצק:

בקערית עמוקה מכניסים קמח חמוס, את כל הביצים ותבלינים. מתחילים ללוש בידיים או עם כף עץ. לאט ובעדינות מתחילים להוסיף את המים בטפטופים. יכול להיות שלא נזדקק לכל חצי הכוס. יש להגיע למצב שבו הבצק נהיה אחיד. לאחר שהבצק התאחד לסגור בניילון נצמד ולהניח במקרר לשעה לפחות.

### למילוי:

בקערית עמוקה, מערבבים את חומרי המילוי.

### הכנת המנה:

מחממים תנור ל 180 מעלות צלזיוס.  
מרדדים את הבצק שיצא מהמקרר וחורצים בו עיגולים.  
מניחים מעט מתערובת המילוי בכול עיגול בצק וסוגרים לצורת חצי ירח.  
אופים בתנור של 180 מעלות למשך 15-20 דקות. כאשר הבצק תופס צבע ניתן להוציא מהתנור. התערובת שבתוך הבצק כבר מוכנה לאכילה, לכן האפייה נועדה לבצק עד שיתפוס צבע ויהיה קריספי.



# מאפין ברוקולי

## חומרי גלם:

- 8 ביצים
- 200 גרם קמח חמוס
- 400 גרם ברוקולי
- 2 כפות שמנת חמוצה
- 250 מ"ל שמנת מתוקה
- 4 כפות גבינת קוטג'
- מלח ופלפל לפי הטעם
- קורט של אגוז מוסקט
- 12 כלי מאפן

## אופן ההכנה:

אם משתמשים בברוקולי קפוא, נפשיר אותו בתוך מסננת עד שיצאו כל המים.

אם זכינו וזו העונה של ברוקולי טרי, נחלוט אותו מראש. חליטה- מרתיחים מים בסיר. כאשר המים רותחים מוסיפים מעט מלח ואת פרחי הברוקולי לחליטה בת 3 דקות. לאחר החליטה מוציאים למסננת.

לתוך קערת ערבוב נוחה שוברים את הביצים, השמנת החמוצה, השמנת המתוקה, קמח החמוס, הקוטג', מלח פלפל ואגוז מוסקט. מערבבים הכל (עדיף במטרפה) עד שמקבלים בלילה הומוגנית. לאחר מכן, מניחים בכלי המאפין את פרחי הברוקולי. מחממים תנור ל 180 מעלות.

שופכים את הבלילה לתוך קעריות המאפין עם הברוקולי. אופים במשך כ 25 דקות. ניתן להקפיא לאחר האפייה ולתת לילדים לבית ספר.

# פאי תפוחים משוגע ללא תוספת סוכר

## חומרי גלם:

- 8 תפוחים ירוקים גרנד סמית מקולפים
- 1 כפית קינמון או מקל קינמון
- 200 גרם חמאה
- 200 גרם שבבי קוקוס
- 2 בננות בשלות
- 100 גרם שקדים מולבנים פרוסים

## אופן ההכנה:

חותכים את התפוחים המקולפים לרבעים ודואגים שלא יישארו גרעינים. את כל רבעי התפוחים מקרמלים עם החמאה בסיר גדול ורחב. לאחר שהתפוח מתחיל להתקרמל מוסיפים כפית קינמון או מקל קינמון. התפוחים צריכים להתרכך עד כדי כך שכשאר ננעץ סכין בתפוח היא תצא בקלות, אבל לא נגיע למצב שהתפוח סמרטוטי ומבושל מדי. לאחר שהתפוחים מוכנים מניחים אותם בכלי עגול שאפשר להכניס לתנור ומסדרים אותם במעגל שיכסה את כל תחתית הכלי. פורסים את הבננות לעיגולים ומסדרים בצורה חופשית מעל התפוחים. מפזרים מעל את השקדים המולבנים ודואגים של הפירות יהיו מכוסים בשבבי קוקוס. מחממים תנור ל 160 מעלות ואופים במשך 25-30 דקות, עד ששבבי הקוקוס מצהיבים. העוגה מוכנה.

# עוגיות שוקולד צ'יפס מקמח קוקוס

## חומרי גלם:

300 גרם קמח קוקוס

100 גרם שבבי קוקוס

2 ביצים

50 גרם סילאן (למהדרין-אפשר גם בלי)

כפית סודה לשתייה

200 גרם שוקולד מריר 70% לפחות, מגורד או פתיתים

## אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-170 מעלות.

מערבבים בקערה את כל חומרי הגלם. צרים כדורים קטנים, מסדרים על

תבנית ואופים כ-10 דקות.

שומרים בקופסה סגורה.

# Omilky מילקי ללא תוספת סוכר

מתכון זה נוצר ממש במקרה בספטמבר 2014 כשעלתה לכותרות בתקשורת "מחאת המילקי" הישראלית. אז ניצלנו את ההזדמנות והוצאנו לאור את המילקי הביתי-מעדן חלב אמיתי.

## חומרי גלם:

400 מ"ל חלב

200 מ"ל שמנת מתוקה 38%

6 חלמונים

300 גם שוקולד מריר 70%

250 מ"ל שמנת מתוקה להקצפה בשביל הקצפת

## אופן ההכנה:

שוברים את השוקולד לתוך קערית עמוקה ומניחים בצד. שוברים את החלמונים (רק הצהוב!) לתוך קערית נוספת ומערבלים. מניחים סיר על אש נמוכה ושופכים לתוכו את החלב ו 200 מ"ל שמנת מתוקה. מערבבים בעדינות עד שהחלב והשמנת רותחים מעט. מכבים את להבת הגז.

כאשר החלב והשמנת רותחים שופכים מעט מאוד מהנוזל לתוך קערית החלמונים כדי להשוות טמפרטורות (שהביצים לא יתבשלו כמו ביצה מקושקשת). התהליך גורם לביצים להגיע בעדינות לטמפרטורה חמימה ולהשתוות לחלב ולשמנת.

כמילק במיוחד כבא...



מערבבים את התערובת למסה אחידה וחמימה, ולאחר מכן מוסיפים אותה לסיר עם החלב והשמנת.

מבשלים את כל המסה המלאה על אש נמוכה תוך ערבוב עדין, עד שהיא מסמיכה.

איך יודעים שהמסה סמיכה מספיק? טובלים כף עץ בתערובת ומוציאים. מעבירים אצבע על הכף. אם נשאר סימן של פס האצבע על הכף סימן שהמסה סמיכה מספיק.

מכבים את האש ושופכים את כל תוכן הסיר על השוקולד שמחכה לנו בקערית העמוקה. מערבבים ומאחדים למסה אחת.

לאחר שהמסה אחידה והומוגנית מחלקים אותה לקופסאות או קערות אישיות, מכסים במכסה או בניילון ומניחים במקרר.

בזמן שהמילקי מתקרר, מקציפים את ה 250 מ"ל שמנת לכדי קצפת חזקה ויציבה.

בעזרת מזלף (או שקית עם חור בקצה) מזליפים בצורה יפה את הקצפת על המילקי. שומרים במקרר או זוללים מיד.

אז במקום לקנות בסופר מילקי עתיר סוכר וחומרי שימור וטעם מלאכותיים, נחזיק במקרר מעדן חלב עתיר שומן, חלבונים וויטמינים, כמו שאנחנו אוהבים.

## חומרי גלם:

4-5 בננות בשלות  
2 כפות ליקר אמרטו (לא חובה)  
1 ביצה  
חצי כוס שמן קוקוס או חמאה מומסת  
חצי כוס קמח קוקוס  
1 כפית סודה לשתייה  
חצי כפית קינמון  
100 גרם שוקולד מריר 70% לפחות, קצוץ קטן

## אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-170 מעלות.

מועכים את הבננות לעיסה אחידה ככל האפשר.

מוסיפים את הליקר ומשהים כחמש דקות לספיגת הטעם.

מוסיפים את הביצה והשמן ומערבבים.

מערבבים בקערה נפרדת את החומרים היבשים: קמח קוקוס, סודה לש-

תייה, קינמון והשוקולד הקצוץ.

מאחדים את שתי התערובות ומערבבים.

שופכים את התערובת לתבנית אינגליש קייק.

אופים במשך כ-35 דקות או שבדקים בעזרת קיסם עץ שיוצא יבש.

הופכים את התבנית ומוציאים את העוגה למגש.

מצננים מעט, פורסים פרוסות נדיבות ונהנים.

# איך לבחור לחם?

הכלל שלנו הוא שלא משנה איך קוראים ללחם או מאיזה דגן מכינים אותו, אלא מה כמות הסוכר שבו. או במילים אחרות- מה כמות הפחמימות לעומת כמות הסיבים התזונתיים.

על פי רוב, יצרני הלחם והדגנים לא מציינים מפורשות את כמות הסוכר, אלא את כמות הפחמימות וכמות הסיבים התזונתיים, ומשאירים לנו לחשב את כמות הסוכר במוצר (הנוסחה: פחמימות פחות סיבים שווה סוכר).

על פי חוק בישראל חובה לרשום על אריזה של מוצר מזון את הסימון התזונתי ל 100 גרם. חשוב לשים לב שמדובר בסימון ל 100 גרם ולא מידה אחרת (לפעמים מציינים ל 30 גרם/מנה).

המטרה שלנו בבחירת לחם היא שעל כל 100 גרם לחם יהיו פחות מ-50 גרם סוכר. כלומר- כשמחשבים את כמות הפחמימות (בגרם) פחות כמות הסיבים, התוצאה תהיה קטנה מ-50. כמובן שככל שהתוצאה קטנה יותר, כך עדיף.

כמילך במחוז כבא...



# איך לבחור לחם? | המשך

## לדוגמה:

בטבלת הסימון התזונתי ל 100 גרם על אריזת הלחם כתוב שיש:  
60 גרם פחמימות  
25 גרם סיבים

כעת חשבו:  $60-25=35$ . המשמעות היא שבלחם הזה יש 35 גרם סוכר ועמילן (מזיקים) בכל 100 גרם. 35 זה פחות מ 50 אז לפי הכלל שלנו זה בסדר.

## דוגמה הפוכה:

בטבלת הסימון התזונתי ל 100 גרם על אריזת הלחם כתוב שיש:  
75 גרם פחמימות  
10 גרם סיבים

כעת חשבו:  $75-10=65$ . המשמעות היא שבלחם הזה יש 65 גרם עמילן וסוכר (מזיקים). זה הרבה מעל 50 וזה לא טוב.

לכן, לא מעניין האם הלחם שחור (עשוי להיות צבוע) או נקרא לחם מלא, אלא מעניינת התכולה שלו.

תמיד עדיף לברר מה כתוב על האריזה ולבחור את הלחם שיש בו כמה שפחות סוכר.

הכללים הללו נכונים לא רק עבור לחם אלא עבור כל מזון המבוסס על קמח ובצק עמילן, למשל אטריות, פסטה, אורז, מאפים ועוד.

# תחליפי קמחים

אחרי שהסברנו כיצד להתמודד עם קמח דגנים, נציין שיש לא מעט תחליפים, שמכילים כמעט אפס סוכר ולכן נעדיף להשתמש בהם כשאפשר. קמחים אלה ניתן להשיג בקלות בחנויות ואגפי הטבע בסופרים. יש מגוון קמחים חדשים בשוק, לפני שקופצים על סוג קמח חדש כמציאה מומלץ לבדוק את תכולת הסוכרים שבו כפי שהסובר בעמוד הקודם.

אנחנו אוהבים לעבוד עם קמח קוקוס, אך למי שטעם הקוקוס אינו לטעמו או שרוצה להעז עם קמחים נוספים להלן פירוט קצר על אופציות נוספות:

## קמח קוקוס

קמח קוקוס הוא למעשה בשר קוקוס, שסחטו ממנו את כל הנוזלים והשומנים וייבשו אותו בטמפרטורה נמוכה וטחנו דק. קמח זה סופח נוזלים במידה רבה יותר משאר הקמחים, לכן לרוב צריך כמות קטנה ממנו (לשמחתנו, שכן הוא לא קמח זול) ויש להגדיל את כמות הנוזלים ו/או הביצים במתכון. חשוב לנפות את הקמח לפני השימוש ולהניח לבלילה לעמוד מעט לפני האפייה כדי שהוא יספח את הנוזלים.

קמח קוקוס סופח נוזלים הרבה יותר מקמח חיטה- במקום כל כוס קמח רגיל יש להשתמש בשליש או אפילו רבע כוס קמח קוקוס. מאחר שהוא גם סופח נוזלים וגם נטול גלוטן (גלוטן הוא דבק) לעיתים המתכון צריך להכיל הרבה ביצים שיהוו גם נוזל וגם חומר הדבקה. קמח קוקוס נוטה ליצור גושים בבלילה/בצק, לכן מומלץ לערבב הרבה. אם משתמשים בקמח קוקוס כדי לקמח בזמן טיגון, ניתן לבצע המרה ביחס של 1:1 (כמו בשניצלונים למשל).

כמילך במיוחד כבא...

## קמח שקדים

קמח שקדים יוצרים ע"י טחינה של שקדים קלופים (שקוראים להם גם 'מולבנים'). לכן קמח השקדים בהיר, דק ועדין יותר משקדים הטחונים עם קליפתם. ברוב המתכונים אפשר להשתמש גם בקמח שקדים וגם בשקדים טחונים, אך הקמח הוא עדין ואוורירי יותר. מכיוון שמרגע הטחינה השקדים חשופים לחמצון, מומלץ לקנות קמח שקדים שנטחן על המקום ולשמור במקרר. קמח השקדים לא יודע לתפוח כמו קמח חיטה. אם אפקט הגובה חשוב, כדאי לפצות בחומר מתפיח כמו אבקת אפייה או סודה לשתייה. השקדים מגיבים לחום באופן שונה מאשר קמח חיטה - הם משחימים ונשרפים מהר ממנו. לכן אפייה עם קמח שקדים מתבצעת בטמפ' נמוכה ב-10 מעלות ממאפה מקביל, שעשוי מקמח רגיל, או לחילופין משך האפייה מתקצר. שקדים מניבים מאפים שבריריים, דביקים ומגורגרים יותר מאשר קמח חיטה. לכן חשוב לצנן אותם היטב לפני החילוץ והפריסה.

## קמח חמוס

קמח חמוס שקונים בסופר או בבית הטבע עשוי מגרגירי חמוס יבשים (לא מבושלים) טחונים דק. למקפידים מומלץ לייצר את הקמח באופן עצמאי כדי שיהיה מבושל: לבשל את גרגירי החמוס עד התרככות (או להשתמש בגרגירי חמוס מבושלים מוקפאים מהסופר). לאחר הבישול (או ההפשרה) ליבש בתנור במשך כשעה בחום נמוך (100 מעלות צלזיוס) או באוויר הפתוח למשך מספר שעות עד ייבוש מלא. לאחר ייבוש החמוס המבושל, לטחון דק בעזרת מעבד מזון.

## באילו שמנים אנו ממליצים להשתמש:

**שמן זית** - מתאים לטיגון לא עמוק, בישול ואפיה עד 180 מעלות צלזיוס. מעל 180 מעלות שמן זית מתחמצן ונהרס.

**חמאה** - מומלצת לטיגון לא עמוק, לבישול ואפיה. שומן רווי ולכן לא מתחמצן, אף לא בטמפרטורות גבוהות. תכולת החלבון והסוכר שבחמאה נוטה לשריפה יחסית מהירה.

**גהי** - חמאה מזוקקת, מכילה כמעט רק שומן רווי ולכן לא מתחמצנת ופחות נשרפת. מתאימה לטיגון, בישול ואפיה אפילו בטמפרטורות גבוהות.

**שמן קוקוס** - שומן רווי צמחי. מתאים לטיגון, בישול ואפיה אפילו בטמפרטורות גבוהות.

**שומן בע"ח** (בישראל בעיקר בקר וכבש) - שומן רווי מזוקק, בעל טעם דומיננטי, מתאים לטיגון, בישול ואפיה, אפילו בטמפרטורות גבוהות.

**מהיכן משיגים שומן בקר? שומן הבקר נמצא סביב כליות הבקר וחלציו, אנשים שמתעסקים עם בשר יודעים לנקות בצורה מושלמת את השומן מן הבשר.**

מה עושים עם שומן בקר? מטגנים, מבשלים, אוכלים. לשומן יש טעם וארומה חזקים של בקר, אז מומלץ להשתמש לבישול וטיגון אך לא לאפית עוגות למשל.

כמילק במיוחד כבא...

**איך להכין?** מבקשים מהקצב שומן בקר פרוס לקוביות (יש קצבים שנותנים בחינם ובכל מקרה לא ביוקר). מניחים את קוביות השומן בסיר עמוק, ומכוונים את להבת הגז על האש הכי עדינה שיש. נותנים לסיר "לעבוד" (התהליך לוקח הרבה זמן, לא להתייאש). השומן נמס ומתחיל להיווצר בסיר שמן, זהירות זה חם! לאחר שמיצינו את כל השומן שהפך ממוצק לנוזל, מסננים את הנוזל מהסיר לתוך צנצנת. ככל שהשומן יתקרר הוא יהפוך חזרה למוצק. מומלץ לשמור בקופסה או צנצנת סגורה במקרר.

## **שמנים שמהם אנו ממליצים להימנע:**

**שמן קנולה** - בגלל תכולה גבוהה של אומגה 3 שמתחמצנת מאוד מהר בטמפרטורות נמוכות, ולכן לא מומלצת לטיגון, בישול ואפיה. מתאימה לתיבול קר למי שאוהב את הטעם. בנוסף כדאי לדעת שקנולה מיוצרת בהנדסה גנטית שיש לה השלכות סביבתיות שליליות.

**שמן זרעים**, חריע, סויה, תירס, חמניות, סומסום וכד' - רווי אומגה 6, מתחמצן בטמפרטורות נמוכות יחסית והופך לשומן טראנס בטמפרטורות גבוהות.

**שומן צמחי מוקשה** (מרגרינה) - שומן טראנס מזיק ולא מומלץ לשימוש בשום צורה.

## לאכול - ללא הגבלת כמות

### שמנים:

חמאה, חמאת גהי, שמנת, שומן בע"ה, שמן דגים (לפי המינון המומלץ), שמן זית, שמן קוקוס, שמן פשתן, שמן מרווה, שמו המפ

### עלים ירוקים כגון:

חסה, סלרי, עלי בייבי, עלי סלק, עלי תבלין, פטרוזיליה, רוקט, שמיר

### ירקות מצליבים:

ברוקולי, כרוב ירוק, כרוב ניצנים, כרוב סגול, כרובית, קולרבי

### ירקות צבעוניים כגון:

בטטה, בצל, דלעת, זיתים, לימון, מלפפון, נבטים, סלק, עגבנייה, פטריות, פלפל, גמבה, צנון, שום, חמוצים

### קטניות, אגוזים, זרעים ותוצריהם:

אגוזים מכל הסוגים, אפונה, בוטנים, במיה, גרעיני דלעת, גרעיני חמנייה, חומוס גרגרים, חומוס ממרח (בלי פיתה!), טחינה, עדשים מכל הצבעים, פול, צנוברים, קמח חומוס, קמח קוקוס, קמח שקדים, קשיו, שעועית ירוקה, שעועית מכל הצבעים, שקדים

### בשר:

איברים פנימיים, בקר (אם שניצל אז עדיף ללא ציפוי פרורי לחם), דגים קטנים כגון מקרל, סרדין ואנשובי, קוד (בקלה), פורל, סלמון (לא מחוות), הודו, כבד, כבש, כליות, לב, מח עצם, נקניק (עדיף פסטרמה בייצור ביתי), סחוס, עוף (אם שניצל אז עדיף ללא ציפוי פרורי לחם), פירות ים, קיבה, ראות, רקמת שומן

### ביצים (עדיף חופש):

ביצה מבושלת (קשה, עלומה), ביצה משוגנת (עין, מקושקשת, חביתה, אומלט)

### מוצרי חלב (עדיף עיזים):

גבינות שמנות, חלב, חמאה, יוגורט טבעי (לא ממותק ולא בטעמים), לאבנה, שמנת

**ממרחים:** חמאת שקדים, חמאת קשיו, חמאת בוטנים (לא ממותקת)

**משקאות:** מים, סודה, תה, קפה (למבוגרים בריאים או במקרים מיוחדים חריגים)

**מתוקים:** פירות יער לא ממותקים (כל הסוגים) שוקולד 85% ומעלה, תות שדה

וישמין E (רק למי שנחוץ)

וישמין D (רק למי שנחוץ)

**מומלץ לא להיות פנאטיים - התרגלו לתזונה הזו במתינות, בלי מלחמות!**

## לאכול בהגבלה

### פירות, אחד ביום:

אגס, אננס, אפרסק, אשכולית, בננה, דובדבנים, חמוציות לא ממותקות, ליצי, מנגו, מנדרינה וקלמנטינה, משמש, נקטרינה, פומלה, פירות יער לא ממותקים, פסיפלורה, קיווי, שזיף, שזיף מיובש, תאנים, תפוז, תפוח אדום, תפוח ירוק, תפוח צהוב וכו'

שוקולד מריר 70% ומעלה

שונה (בגלל תכולת רעלנים ומתכות כבדות)

## להימנע מכמויות גדולות

### קמח מלא ותוצריו:

חיטה מלאה, כוסמין מלא, שיפון מלא

### אורז מלא ותוצריו:

פריכיות אורז מלא, פצפוצי אורז מלא, מג'דרה

גזר בסלט, שניצל עם פרורי לחם מלא

אלכוהול ויין (למבוגרים בריאים בלבד)

## טיפים!

**להורדת העומס הגליקמי באכילת לחם מקמח מלא -** מרחו שכבה עבה של: חמאה, שמן זית, חמאת שקדים/בוטנים/קשיו, אבוקדו, שמן קוקוס

**תחליף לקצת הקורנפלקס של הבוקר -** קצת יוגורט עיזים, חתיכות פרי כגון תפוח ירוק/שזיף מיובש, תערובת שקדים ואגוזים, שמן קוקוס למי שאוהב

**תחליף לחטיף -** קשיו/שקדים/אגוזים מכל הסוגים. קלויים קלות על מחבת יבשה, ניתן להמליח במעט מים והרבה מלח לפני הקלייה

**תחליף לנקניק הקנוי -** בקשו מהקצב נתח פסטרמה להכנה ביתית, כך תמנעו מכל החומרים המשמרים, טעם וצבע שבנקניק המתועש

**תחליף לפסטה/אורז של ארוחת צהריים -** שעועית ירוקה, גרגרי חומוס ושאר קטניות

**תחליף לתפוח אדמה -** בטטה

**זכרו -** אכילת שומן מעניקה תחושת שובע לזמן ארוך יותר מאשר אכילת עמילן וסוכר! לכן אנו מעדיפים אכילת מזונות שמנים ולא דלי-שומן

## להימנע ככל האפשר

### קמח לבן ותוצריו:

אטריות, בורגול, בורקס, לחם, לחמניות, עוגות, פיתה, פנקייק, פסטה, פתיתים, קוסקוס

### אורז לבן ותוצריו:

אורז מבושל, פריכיות אורז לבן, קמח אורז

### תפוח אדמה ותוצריו:

ציפס, קמח תפ"א, תפ"א בתנור, תפ"א מבושל

### תירס ותוצריו:

פופקורן, קורנפלקס, קלחי תירס, תירס מקופסה

### דגני בוקר וחטיפים:

לדוגמה: גרנולה קנויה וחטיפי גרנולה, דליפקאן, פצפוצי אורז, קורנפלקס דגנים מלאים, קורנפלקס על כל צורו, תיו, קורנפלקס שיבולת שועל

### חטיפים מלוחים מכל הסוגים:

לדוגמה: אפרופו, בייגלה, ביסלי, במבה, תפוציפס

### סוכר לסוגיו:

אגבה, דבש, דמררה, לבן, סילאן, ריבה, סירופ מייפל, סירופ תירס, פרוקטוז

### פירות סוכר:

אבטיח, גזר, מלון, ענבים

### דגנים:

חיטה, קינואה, שיבולת שועל

### ממתקים ומשקאות ממותקים:

לדוגמה: ארטיק, גלידה, וופל, מיץ (טבעי כולל סחוט ולא טבעי), סוכריות, קוקה קולה, קרטיב, שוקו שוקלית

### שמנים:

שמן חריע, שמן סויה, שמן קנולה (מהונדס גנטית), שמן תירס, שמן שומשום, שמן חמני, ניות, שמן כותנה

### ממרחים:

קטשופ, שוקולד למריחה, ממרח חרובים

### מעדני חלב - לדוגמה:

אקטימל, דנונה, דניאלה, יוגורט בטעמים ממותק, מעדן חלב דל שומן, מילקי, פריילי וכו'

### פירות יבשים:

חמוציות ממותקות, משמש מיובש, פירות מיובשים ממותקים, תמרים

# פרמידת התזונה של גיא בן צבי

