



Unilever

חברת מתכונים מבוססי צומח מאת דיאטנים ודיאטניות

הקדמה

מזון תופס מקום מרכזי בכל היבט הקיום האנושי, ואנו מאמינים כי התזונה בכללה צריכה להיות מגוונת מאוזנת וטעימה, בכדי להביא להשפעה מיטבית על הגוף והנפש, תוך התחשבות בסביבה.

תזונה בת קיימא על כל היבטיה- החל מייצור המזון, דרך הבחירות בסופר ועד אופן בישול ואכילתו, מאפשרת נגישות למזון בריא ואיכותי, תוך שימוש מושכל במשאבים אנושיים וטבעיים. היא הוגנת, כלכלית ובעלת השפעה שלילית מינימלית על הסביבה.

כאנשי מקצוע תפקידנו לפעול, לעודד ולהעצים אנשים להכין ארוחות מזינות המותאמות לאורח החיים והתקציב שלהם, ולבחור בהתנהגויות אכילה בעלות השפעה חיובית על הבריאות.

אנו שמחים לשתף אתך חוברת מתכונים מיוחדת זו, לכבוד שבוע התזונה והתזונאית, כחלק מהחשיבות הרבה שאנו ביוניליוור רואים בשיתופי פעולה עם הדיאטנים, לקידום המקצוע על כל היבטיו, וכן המחוייבות שלנו לפעול למען אורח חיים בריא בישראל.

החוברת מאגדת שלל מתכונים של דיאטנים ודיאטניות המבוססים ברובם על טהרת הרכיבים הצמחיים (Plant based) כחלק מהמלצות ארגוני בריאות בעולם ומשרד הבריאות הישראלי לתזונה בת קיימא. בנוסף, מתכונים פרי עטם של השפים והדיאטנים אושר אידלמן ואודי ברקן.

מוזמנים להתנסות בעצמכם ולהעביר למטופלים.

בתיאבון!

למתכונים נוספים של אושר ואודי מוזמנים לצפות בסדנת הבישול הדיגיטלית- סדנת בישול דיגיטלית עם אודי ואושר - חדשות תזונה ובריאות (healthclub.co.il)

שמרו איתנו על קשר,

מייל - nutrition.info@unilever.com

פרטי אתר - דף הבית - חדשות תזונה ובריאות | יוניליוור בשיתוף e-Med (healthclub.co.il)

יוטיוב - (18) UNILEVER HEALTH CLUB [חדשות תזונה ובריאות](#) - YouTube

צוות מועדון התזונה של יוניליוור

תוכן עניינים

מאפים

- 3 מאפינס מלוחים
- 4 פיתות ביתיות

דגנים וקטניות

- 5 חביתיות אורז ועדשים
- 6 נזיד לפת ופטריות
- 7 קציצות עדשים כתומות ובטטה
- 8 טופו חמוץ ומלוח ומעט אפוי
- 9 תבשיל טופו אורז וירקות
- 10 ירקות וטופו בקארי הודי
- 11 עדשים שחורות בתה ירוק
- 12 מג'דרה קינואה
- 13 תבשיל קינואה ועדשים

סלטים וירקות

- 14 טאבולה קינואה אדומה
- 15 נודלס זוקיני עם עגבניות
- 16 סלט טאבולה
- 17 סלט חצילים
- 18 מרק ירקות

רטבים וממרחים

- 19 רוטב ירקות אדום
- 20 ממרח זוקיני צלוי ושעועית
- 21 חומס ביתי
- 22 מסבחה חצילים

מתוקים

- 23 פתי בר ביתי
- 24 בראוניז חמאת בוטנים ותמרים
- 25 בראוניז שעועית שחורה ואגוזי לוז
- 26 גרנולה ביתית

משקה

- 27 מים בטעמים

הידעת?

בשנת 2019, דו"ח ה- EAT Lancet הדגיש את חשיבות התזונה כמנוף החזק ביותר לשיפור בריאות האדם והקיימות הסביבתית על פני כדור הארץ, והציע דיאטה מבוססת צומח כפתרון בר קיימא.

באופן דומה, עקרונות מנחים לתזונה בת קיימא ובריאה הושקו באותה שנה ע"י ארגון המזון והחקלאות של האו"ם (FAO) וארגון הבריאות העולמי (WHO) הושקו באותה שנה. שני הדו"חות ממליצים על תזונה מאוזנת ועשירה בפירות, ירקות, קטניות, דגנים מלאים ואגוזים, עם כמות סבירה של דגים, ביצים, עופות ומוצרי חלב, אך מוגבלת בבשר אדום וירקות עמילניים.

ההערכה היא כי שינוי כלל עולמי מהתזונה הנוכחית לתזונה מבוססת צומח, יפחית את הסיכון לתמותה מוקדמת ממחלות לא מידבקות ב-18%-21% וכן, יפחית את פליטת גזי החממה ב-54%-87%.

מאפינס מלוחים

רכיבים:

2 ביצים

3 כפות חמאת שקדים (בכבישה קרה שעורבבה היטב מראש)

2 כפות גבינה לבנה

קצת מלח

50 גרם לערך של מוצרלה מגורדת

כפית פסיליום

כפית אבקת אפיה

הוראות הכנה:

לבחוש היטב ולהעביר לתבנית סיליקון (שלא דורשת שימון מראש)

ל-170 מעלות לכ-15 דקות



ליאת ברנט

דיאטנית קלינית, מנחת קבוצות
אורח חיים בריא וירידה במשקל
וסדנאות לאיזון סוכרת

פיתות ביתיות

רכיבים:

קמח 500 גר' (אפשר להשתמש בכל סוג של קמח: כוסמין, מלא, שילוב)

1 כפית שמרים יבשים (7 גר')

1 כפית מלח

1 כפית סוכר

חצי כפית אבקת אפייה (אופציונלי אך מומלץ)

300 מ"ל מים פושרים

• מתכון ל7-10 פיתות, תלוי בגודלן

• הדיוק הוא חשוב!! כדאי להשתמש במשקל דיגיטלי

• לא צריך להוסיף שמן!

הוראות הכנה:

מערבבים את כל המצרכים יחד באופן ידני.

מקמחים משטח וממשיכים ללוש עוד כ- 2 דק'.

מכדררים את הבצק לכדור, מכניסים חזרה לקערה ומכסים בניילון נצמד ובמגבת מטבח. נותנים לבצק "לנוח" כשעה.

מחלקים את הבצק לכ- 10 חלקים ומכדררים לכדורים. נותנים להם לנוח כ-10 דק'.

מרדדים את הכדורים לצורה עגולה של פיתה, בעובי של כחצי ס"מ.

מניחים את הפיתה על מחבת חמה מאד, ללא שמן, למשך כ- 1-2 דקות ולאחר מכן להפוך צד. בהמשך להנמיך להבה.



בת אל גולדשטיין

דיאטנית יוניליוור ובעלת קליניקה פרטית באורנית

חביתיות אורז ועדשים

רכיבים:

1/2 כוס אורז בסמטי או מלא

1 כוס עדשים כתומות

1/2 כוס קמח שקדים או חופן מלא של אגוזי מלך

1/2 פלפל אדום גדול

מעט מלח לפי הטעם

הוראות הכנה:

לשים את האורז והעדשים בקערה ולהשרות ללילה בהרבה מים

בבוקר - לשטוף היטב ולהעביר לבלנדר טוב, להוסיף את הקמח שקדים (או חופן מלא של אגוזי מלך) וגם מים חדשים לגובה כאצבע מתחת לקו האורז והעדשים.

להוסיף חצי פלפל אדום. בעיקר בשביל הצבע, אך גם בשביל טיפה של טעם מתקתק. מלח לפי הטעם - עדיף מעט כדי להפחית בצריכה הנתרן.

לטחון הכל לבלילה אחידה. הבלילה צריכה להיות בסמיכות כמו לפנקייקים רגילים. אם יצא סמיך מידי, להוסיף עוד קצת מים. אם דליל מדי - אפשר להסמיך עם קמח עדשים.

עכשיו מורחים מחבת בשכבה דקיקה של שמן. מרחו את הכמות הכי קטנה שאפשר - אין צורך ביותר. אני אוהבת במקרה זה להשתמש בשמן קוקוס כדי לקבל ניחוח טרופי

שהמחבת חמה, יוצקים את הבלילה ומטגנים על להבה בינונית-נמוכה. מטלטלים מעט את המחבת כדי לפזר את הבלילה היטב. הופכים את האוטפם כשמופיעות בועות במרכזו. כדאי לערבב מדי פעם את הבלילה שמחכה להיטגן.

אפשר לשמור את הבלילה כמה ימים במקרר. מומלץ בחום, להגיש את האוטפם חם. לאוטפם יש טעם יחסית נייטרלי ולכן אפשר לשחק עם הטעמים בהגשה. למרוח עליו גבינה, קוטג', אבוקדו או טחינה.

לגרסה המתוקה - מייפל, סילאן או ריבה 100% פרי משתלבים מעולה. שכבה דקה של שקדיה או חמאת בוטנים טבעית מוסיפים טעם אגוזי נפלא.

אפשר להגיש לצד סלט ירקות, או לשים פרוסת ירק מעל. הוא יעבוד גם עם סלט פירות.



נדיה גורביץ

תזונאית קלינית

ליצור שינוי בנקודת החיבור -

גוף, רגש, תודעה

נזיד לפת ופטריות

רכיבים:

1 לפת גדולה או 2 לפת בגודל בינוני

בצל בינוני

4 שיני שום מקולפות

4-5 פטריות בינוניות או כמות כפולה של פטריות קטנות

כף שמן זית

מלח גס ופלפל שחור גרוס

• כמות ל- 2 מנות

הוראות הכנה:

פורסים את הבצל לחצאי טבעות. חוצים את שיני השום

מחממים את השמן במחבת שלא נדבקת ומוסיפים את הבצל והשום, מערבבים ומאדים כרבע שעה עד לקבל גוון זהוב לבצל. לקבלת בצל מוזהב ומתוק יש צורך בסבלנות.

בזמן שהבצל מתאדה שוטפים היטב את הלפת, אם היא טרייה ניתן להשאיר את הקליפה (רצוי בגלל האנטוויאנינים בקליפה הסגולה). חותכים לחצי ואז לפרוסות דקות. פורסים דק את הפטריות.

לאחר שהבצל הזהיב מוסיפים את הלפת מעל הבצל, מעל הלפת מוסיפים את הפטריות, ממליחים ומלפלפלים לפי הטעם.

מוסיפים למחבת חצי כוס מים, מכסים ומביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומאדים כעשר דקות.

לאחר כשר דקות מערבבים את תכולת המחבת, טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך. מוסיפים עוד מעט מים למחבת אם הם התאדו. מכסים ומבשלים עוד עשר דקות על אש קטנה.

מסיימים את הבישול כאשר פרוסות הלפת רכות אך לא מתפוררות.



ניאורה אלרון מרטה

דיאטנית קלינית 23 שנה

קציצות עדשים כתומות ובטטה

רכיבים:

כוס עדשים כתומות
בטטה חתוכה לקוביות

מים

ספריי שמן

בצל קטן קצוץ דק

ביצה

3 כפות שיבולת שועל

כף קמח

תבלינים: מלח, פלפל, כפית אבקת מרק בצל/ פטריות

הוראות הכנה:

לסיר בינוני שופכים כוס עדשים כתומות שטופות וקוביות בטטה. ממלאים את הסיר במים עד שהם מכסים את העדשים ומביאים לרתיחה.

מבשלים את העדשים והבטטה עד לריכוך ומסננים את הנוזלים.

מועכים קלות את העדשים והבטטה בעזרת מזלג (המחית לא צריכה להיות חלקה).

נותנים לתערובת העדשים להתקרר ובינתיים מטגנים בצל קצוץ במחבת עם מעט שמן עד להזהבה.

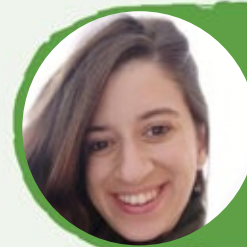
מוסיפים את הבצל, הביצה, שיבולת השועל, הקמח והתבלינים למחית העדשים.

מערבבים את התערובת היטב, משמנים תבנית בספריי שמן ומכינים מהמחית לביבות קטנות.

אופים את קציצות העדשים בתנור על 200 מעלות, 15 דקות מכל צד עד להזהבה.

• ניתן להגיש את הקציצות עם גבינה לבנה.

• ניתן לשמור את הקציצות בהקפאה. על מנת לחמם אותן ניתן לשים במיקרו ל-30 שניות.



שקד אדרי

בוגרת תואר ראשון בתזונה.
עובדת בחברת נטלי בתוכנית
חינוך והדרכה לבריאות

טופו חמוץ ומלוח מעט ואפוי

רכיבים:

300 גרם טופו

4 כפות רוטב סויה

4 כפות מיץ לימון

כף שמן שומשום

אבקת שום (אופציונלי)

הוראות הכנה:

ראשית יש לחמם תנור על 180 מעלות

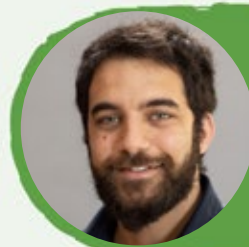
אחר כך יש לערבב את כל הנוזלים יחד בקערה עם אבקת השום.

את הטופו יש לחתוך לפרוסות בעובי של 1 ס"מ

לתבול ולסדר על תבנית עם נייר אפייה

להכניס לתנור לרבע שעה ומוכן!

• ניתן להגיש ליד סלט רענן



מתן ליכשיץ

שנה ד במדעי

התזונה

תבשיל טופו אורז וירקות

רכיבים:

400-500 גרם טופו חתוך לקוביות מתובל בקארי וכף סילאן

1 כוס אורז לבן

1 בצל חתוך לקוביות

3 שיני שום

1 כוס אפונה קפוא, מופשר

1 כוס גזר קפוא, מופשר

2-3 כוסות של שעועית ירוקה קפואה, מיני ברוקולי וכרובית קפואה

2 כוסות מים רותחים

פחית קטנה (250 מ"ל) של קרם קוקוס ללא תוספת חומרים משמרים

כפית מלח מועשר בIOD, כפריקה, כלפל שחור.

מעט כמון או קארי. גינג'ר טרי או קפוא למי שאוהב.

מוסיפים כפית סילאן, 2 כפיות רוטב סויה (לא חובה)

הוראות הכנה:

בקערה גדולה שמים את הטופו, האורז, הבצל ושיני השום.

מפשירים ומוסיפים את הירקות (אפונה, גזר, שעועית ירוקה, מיני ברוקולי וכרובית)

ניתן להוסיף ולהוריד ירקות לפי העדפה.

מוסיפים מים, קרם קוקוס ותבלינים ומרבבים היטב.

מעבירים לתבנית או סיר שטוח המתאימים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות.

מכסים בנייר כסף ואופים כ-45 דק. כל 15 דקות לערבב מעט.

בתום האפיה מומלץ לטעום. אם מוכן- להוריד את נייר הכסף

ולתת כמה דק נוספות בתנור כבוי.



נטע קיילר

תזונאית, מנחת פודקאסט
ויוצרת הספר "אורי אוריקון וכוח
הירקות"

ירקות וטופו בקארי הודי

רכיבים:

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל קצוץ
- 4 שיני שום פרוסות
- 2 כפות ג'ינג'ר טרי כתוש
- 1 כפית זרעי כמון
- 1 כף שטוחה קארי הודי
- 600 גרם טופו חתוך לקוביות
- 1 ראש כרובית מפורק לפרחים
- 2 יח' שומר חתוך לקוביות
- 1 כפית מלח
- 800 מ"ל קרם קוקוס דל שומן

הוראות הכנה:

מחממים סיר, מוסיפים את שמן הזית ומטגנים את הבצל מספר דקות. מוסיפים את השום, הג'ינג'ר, הכמון והקארי ומטגנים דקה נוספת. מוסיפים את הטופו ומטגנים 2 דקות. מוסיפים את שאר החומרים, מערבבים ומביאים לרתיחה. מורידים ללהבה נמוכה, מכסים ומבשלים כחצי שעה עד שהירקות רכים. מוסיפים כוסברה, מערבבים ומכבים את האש. מגישים על אורז לבן ומפזרים בוטנים מלמעלה.

למתכונים נוספים של אושר ואודי לחץ כאן
סדנת בישול דיגיטלית עם אודי ואושר -
חדשות תזונה ובריאות (healthclub.co.il)



מתכון מאת אושר ואודי
שפים ודיאטנים

עדשים שחורות בתה ירוק

רכיבים:

1 כוס של עדשים שחורות

רוטב תה ירוק

2-3 שקיות של תה ירוק (למעיזים נתן שקיקי תה ה ירוק עם כורכום)
1/2 גביע יוגורט (בחירה לפי הטעם טבעי ניטרלי או חמצמץ , בקר או עיזים)

1-2 כפות טחינה גולמית

מים

הוראות הכנה:

מבשלים את העדשים במים עם מלח.

זמן הבישול כתלות בחוזק השיניים מי שאוהב על דנטה בישול קצר לרגישים נתן אפילו להשרות או להנביט על העדשים מראש

לערבב את כל רכיבי הרוטב: מים, טחינה, יוגורט יחד לקבלת מרקם חלק ואחיד

להוסיף מים עד דרגת הנוזליות המועדפת

• לקבלת מרקם חלק וקטיפתי ניתן לא להתעצל לשים בבלנדר

לאחר מכן לגזור את שקיקי התה ולפזר בתוך הרוטב

להוסיף מלח לפי הטעם

להמתין כ- 20 דקות

להגיש קערית תבשיל עדשים בתה:

מנה אישית - קערית עדשים עם 2 כפות גדושות של רוטב יוגורט טחינה תה ירוק

וזה ממש ככה עדשים בתה ירוק

מנה המכילה חלבון שלם מקטניות ויוגורט

• ניתן להגיש את הרוטב גם על ירקות קלויים,

תבשיל אורז, דגים ועוד



לימור בן חיים

דיאטנית מחלקה

לתזונה ודיאטה

מרכז רפואי תל אביב

מג'דרת קינואה

רכיבים:

- 1 כוס עדשים שחורים/חומים
- 1 כוס קינואה (אני אוהבת לשלב את כל הצבעים)
- 2 כוסות מים
- 1 בצל
- 5 גזרים
- 1 קישוא
- 2 כפות שמן זית (לבחירה)
- 3 שיני שום
- 1 כפית כמון
- סויה/ מלח לפי טעם אישי

הוראות הכנה:

משרים את הקינואה והעדשים במים רותחים ל-30 דקות
קוצצים את הירקות (אפשר בסלייסר)
מטגנים או מאדים את הבצל עד להשחמה, מוסיפים את הגזר והקישוא וממשיכים לאדות/לטגן עד להתרככות של כל הירקות.
מוסיפים את הקינואה והעדשים (ללא מי ההשרייה) לירקות, ומאדים את המים.
מוסיפים את השום והכמון, ו 2 כוסות מים ומבשלים.
מוסיפים מלח/סויה לפי טעם אישי, מתקנים את התיבול.

אפשרויות הגשה:

ניתן להגיש כמנה עיקרית או כתוספת
טעים במיוחד עם סלט ירקות וטחינה



אביטל אלישע

דיאטנית גסטרו וסוכרת, מנחת
קבוצות לשינוי הרגלים

תבשיל קינואה ועדשים

רכיבים:

1 כוס עדשים שחורות שבושלו 20 דקות וסוננו

2 בצלים פרוסים

רבע כרוב לבן פרוס

כוס קינואה אדומה / לבנה

תבלינים: מלח, כמון, קינמון, לימון, שמן זית, פטרוזיליה קצוצה, רכז רימונים

הוראות הכנה:

מבשלים כוס קינואה עם כוס וחצי מים, כף שמן, כפית מלח, רבע כפית קנמון חצי כפית כמון עד לספיגת הנוזלים.

במקביל מטגנים בסיר רחב 2 בצלים פרוסים עד להזהבה, ומוסיפים את פרוסות הכרוב, לאחר ערבוב קל מוסיפים את העדשים המבושלות, 2 כפות שמן זית, כפית רכז רימונים, כפית מלח, חצי כפית פלפל שחור, ומעט קינמון.

לאחר 5 דקות מוסיפים גם את הקינואה המבושלת ומערבבים הכל יחד.



רעות פלהנדלר
דיאטנית קלינית

נודלס זוקיני עם עגבניות מהיר

רכיבים:

2 כפיות שמן זית

2 קישואי זוקיני גדולים

בצל קטן פרוס לפרוסות דקות

חופן עגבניות שרי חתוכות לחצאים

2 כפות עגבניות מיובשות

חצי שן שום

3 כפות ריבועי בולגרית 5% או בייבי מוצרלה או לחילופין טופו מוקפץ במחבת*

מלח, פלפל גרוס

אורגנו או בזיליקום טרי

פיסטוקים/ אגוזי מלך/ אגוזי קשיו קצוצים- לפי הטעם

הוראות הכנה:

שוטפים היטב את הקישואים, ופורסים לרצועות דקות בעזרת קולפן ז'וליינים. מחממים במחבת את שמן הזית ומקפיצים בתוכו כשלוש דקות את הבצל והשום. מוסיפים את עגבניות השרי.

מוסיפים את הקישואים לעוד 2-3 דקות של הקפצה ומתבלים במלח ופלפל.

מכבים את האש ומוסיפים את העגבניות המיובשות ומערבבים.

מתבלים במעט אורגנו או בזיליקום, ומוסיפים את הגבינה הבולגרית או הטופו.

מי שרוצה, לתוספת קרנצ'יות מעט פיסטוקים או אגוזי מלך קצוצים.

*חותכים את הטופו לריבועים של ס"מאס"מ.

מקפיצים או הטופו במחבת עם מעט שמן זית עד שמשחים

ומניחים בצד. מוסיפים לאחר הכנת המנה ומערבבים.

הטופו יקבל את הטעמים של תיבול המנה



קרן דודסון

דיאטנית קלינית

מנהלת תזונה ובריאות,

יוניליוור

"טאבולה" קינואה אדומה

רכיבים:

כוס קינואה אדומה

עגבניה

צרור כוסברה

צרור פטרוזיליה

5-6 עלי בזיליקום

כף שמן זית

מיץ מחצי לימון

מלח, פלפל

הוראות הכנה:

מבשלים את הקינואה : כוס קינואה עם 2 כוסות מים, על להבה בינונית למשך כ 20 דקות. כיצד יודעים אם מוכנה? הקינואה מתרככת, "נפתחת" והקצוות לבנים. מצננים. קוצצים דק את הפטרוזיליה, הכוסברה, הבזיליקום והעגבניה ומוסיפים לקינואה. מוסיפים תיבול ומערבבים היטב. מומלץ להגיש קר.



לירון שמעוני

תזונאית קלינית MSc

ומטפלת NLP

מרק ירקות

רכיבים:

- כף שמן קנולה
- 1 בטטה בינונית
- דלעת- 2 כוסות
- 1 בצל
- 5 גזרים
- 2 כוסות סלרי
- 5 שיני שום
- 2 כפות מרק עוף
- חצי כפית קינמון
- קמצוץ ציפורן
- רבע כפית אגוז מוסקט

כוס תערובת של קטניות (עדשים אדומות, גריסי פנינה, עדשים ירוקות, שעועית אזוקי, אפונה ירוקה, כוסמין) אחרי השרייה במים של חצי שעה.

הוראות הכנה:

חותכים את כל הירקות לקוביות ומעבירים לסיר לצריבה ראשונית עם כף שמן קנולה

ממלאים כמחצית מהסיר במים רותחים מוסיפים את התבלינים ואת תערובת הקטניות

משלימים את כמות המים בסיר

לבשל שעתיים אחרי רתיחה על אש קטנה.

• מומלץ לטחון את המרק בסיום (כמו בתמונה).



טופז חייט
בוגרת תואר ראשון
בתזונה

סלט טאבולה

רכיבים:

- 4 צרורי פטרוזיליה
- 1/2 צרור נענע
- 1 עגבנייה
- 1 מלפפון
- 2 בצלים ירוקים
- 1/2 כוס בורגול דק
- 2 כוסות מים חמים / רותחים
- חצי כוס לימון סחוט
- מלח
- שמן זית

הוראות הכנה:

משרים את הבורגול במים חמים לרבע שעה.

קוצצים דק את הפטרוזיליה, נענע, עגבנייה, מלפפון ובצל ומעבירים לקערה גדולה עם הבורגול.

מתבלים בשמן זית, מלח ולימון ומערבבים.

• אפשר להגיש עם גבינה לבנה בתחתית הסלט.

• עם ההגשה אפשר להוסיף גרגרי רימונים ושקדים גפרורים חצי קלויים.



גאדה בראנסי
דיאטנית קלינית

סלט חצילים

רכיבים:

- 2 חצילים
- 2 שיני שום
- 2 בצלים
- 2 פלפלים בשריים אדומים
- 2 עגבניות
- חריף -פלפל ירוק או אדום
- 1/2 כוס שמן זית
- 1/2 כוס חומץ
- פפריקה וקורט סוכר
- פלפל ומלח

הוראות הכנה:

לחתוך את כל הירקות לקוביות

בקערה או תבנית שטוחה לשים את השמן זית, חומץ, פפריקה, סוכר, מלח ופלפל לערבב פנימה את הירקות עד שעטופים היטב בתערובת. בתנור או טוסטר אובן בחום של כ-200 מעלות, כל הזמן לערבב עד שהירקות מתרככים ומוכנים לאכילה



אורנה לוי

יועצת באסטרטגיה מזון,
בריאות ותזונה

רוטב ירקות אדום

מתאים לשימושים רבים - פסטה, קציצות, דגים, פיצה וכו'.

רכיבים:

רבע כוס עלי אורגנו טרי או 2 כפיות אורגנו יבש
400 גרם רוטב עגבניות נפוליטנה של קנור
6 כפות רסק עגבניות
3 כפות עדשים כתומות
4 כוסות (כ-1 ליטר) מים
כפית וחצי מלח
כפית סוכר

3 כפות שמן זית
1 בצל גדול קצוץ
2 גזרים חתוכים לקוביות
2 גבעולי סלרי קצוצים
1 פלפל חתוך לקוביות
300 גרם דלעת חתוכה לקוביות
2 קישואים קטנים חתוכים לקוביות
4 שיני שום פרוסות

הוראות הכנה:

אופן ההכנה בסיר (קצרה יותר ומעניקה טעם עדין יותר):
מחממים סיר רחב ומוסיפים שמן זית יחד עם בצל, גזר וסלרי. מטגנים כ-4 דקות על עוצמה בינונית תוך כדי ערבוב.

חותכים לקוביות ומוסיפים פלפלים, דלעת, קישואים ושום וממשיכים לבשל 2-3 דקות נוספות. מוסיפים רסק עגבניות וממשיכים לטגן דקה נוספת. מוסיפים את רוטב העגבניות "נפוליטנה" ואת שאר הרכיבים, מביאים לרתיחה, מכסים ומבשלים כ-20 דקות עד שהעדשים מתפוררות. מבשלים 10 דקות נוספות ללא מכסה עד שהנוזלים מצטמצמים במעט. טוחנים בבלנדר או בלנדר ידני לרוטב חלק.

אופן ההכנה בתנור (מעניקה טעם קלוי ומעושן קלות):
מחממים תנור ל-200 מעלות במצב טורבו. חותכים לקוביות ומערבבים את הירקות, השום והאורגנו עם שמן הזית. צולים בתנור 30-40 דקות עד שהירקות מתרככים ומשחימים קלות.

בזמן שהירקות בתנור, מעבירים את שאר החומרים לסיר, מערבבים היטב ומביאים לרתיחה. מבשלים כ-20 דקות. כאשר הירקות מוכנים, מעבירים אותם לסיר, מערבבים וטוחנים לרוטב חלק.

אנו ממליצים להכין כמות משולשת ולשמור בהקפאה. הרוטב נשמר כשבוע במקרר וכ-6 חודשים במקפיא.

לינק לצפייה במתכון המצולם עם אושר ואודי פרק 1:
העשרת התפריט בירקות- רוטב ירקות שמתאים להכל - מתכון מצולם - חדשות תזונה ובריאות (healthclub.co.il)



מתכון מאת אושר ואודי

שפים ודיאטנים

ממרח זוקיני צלוי ושעועית

רכיבים:

5 זוקיני פרוסים

1 בצל פרוס

2 כפות שמן זית

1 כפית אורגנו/ טימין יבש

2 כוסות שעועית לבנה מבושלת (קפוא/ שימורים)

כפית מלח + כפית פלפל שחור גרוס

חצי כוס שקדים

3 כפות שמן זית

כוס כוסברה (עלים וגבעולים)

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל- 200 מעלות על מצב טורבו.

מערבבים את הקישואים והבצל עם שמן הזית והאורגנו/ הטימין היבש וצולים בתנור כ- 25 דקות עד שהירקות מתרככים ומשחימים קלות.

מעבירים את הירקות הצלויים ביחד עם שאר המצרכים למעבד מזון וטוחנים בפולסים למרקם גרגירי.

מגישים עם שמן זית, שקדים וכוסברה, לצד פריכות.

לינק למתכון מצולם עם אושר ואודי פרק 3: תזונה מבוססת צומח- ממרח זוקיני -

מתכון מצולם - חדשות תזונה ובריאות (healthclub.co.il)



מתכון מאת אושר ואודי

שפים ודיאטנים

חומוס ביתי

רכיבים:

- 1 ק"ג גרגירי חומוס קטנים, מושרה לילה שלם
- בצל קלוף שלם
- 2 כפיות מלח
- 2 כפיות כמון
- מיץ מ-2 לימונים
- כ-8 שיני שום
- 500 גר' טחינה גולמית
- ¼ כוס שמן זית

הוראות הכנה:

- מבשלים את גרגירי החומוס כשעה וחצי עד שמתרככים מאוד, יחד עם בצל קלוף שלם. מוציאים את הבצל, ומסננים את המים (שומרים את המים המסוננים בצד!).
- בקערה גדולה שמים את החומוס, מוסיפים טחינה, מלח, כמון, מיץ לימון, שיני שום. כדאי לשמור בצד קצת גרגירי חומוס שלמים, להגשה.
- טוחנים הכל במוט בלנדר חזק או בבלנדר, ומוסיפים בהדרגה את המים בהם בושלו גרגירי החומוס, עד להגעה למרקם הרצוי. תוך כדי הטחינה מוסיפים את שמן הזית.
- כשהחומוס מתקרר יש לנו נטייה לספוג מים אז מומלץ להכינו מעט יותר דליל.
- כשהחומוס מתקרר מסדרים בצלחת ומפזרים למעלה גרגירי חומוס שלמים, חריף, עלי פטרוזיליה ושמן זית.
- מגישים לצד חמוצים, זיתים, בצל ועגבניה חתוכים גס.



בת אל גולדשטיין
דיאטנית יוניליוור ובעלת
קליניקה פרטית באורנית

מסבחה חצילים וסלסת עגבניות חריפה

רכיבים (8 מנות):

5 חצילים בינוניים (ניתן להחליף ב- 2 צנצנות של בשר חציל קלוי)
4 כוסות גרגירי חומס מבושלים (ניתן להשתמש בקפוא/ שימורים)
4 כפות שמן זית
2 שיני שום כתושות
רבע כוס עלי אורגנו טרי (או כף אורגנו מיובש)
2 כפות לימון כבוש קצוץ (או קליפה מגוררת מ- 2 לימונים)
כפית כמון
כפית פפריקה מתוקה
כפית פלפל שחור
כפית מלח

לסלסת עגבניות

2 שיני שום קלופות
מיץ מ- 2 יח' לימון
חצי פלפל חריף ירוק (אפשר לשים בהתאם לרמת האהבה לחריף)

להגשה

טחינה דלילה (מערבבים טחינה גולמית שאוהבים עם מים קרים)
פטרוזיליה קצוצה

חצי כפית מלח
2 כפות שמן זית
4 עגבניות בשלות חתוכות לרבעים

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל- 240 מעלות וקולים את החצילים כ- 30 דקות עד שהקליפה חרוכה מכל הצדדים. מסלקים את רוב הקליפה וקוצצים את החציל. אם משתמשים בחציל קלוי מוכן, מדלגים על שלב זה. אם משתמשים בחומס קפוא, מבשלים את גרגירי החומס כ- 20 דקות עד שמתרככים מאוד. מסננים ושומרים על חצי כוס ממי הבישול. מחממים סיר רחב עם שמן הזית, השום, האורגנו והלימון הכבוש ומטגנים על עוצמה נמוכה 3-4 דקות. מוסיפים את גרגירי החומס + מי הבישול, בשר החציל והתבלינים ומערבבים. מבשלים על עוצמה נמוכה כ- 5 דקות.

לסלסה: מכניסים את כל הרכיבים, למעט העגבניות למעבד מזון ושוחנים היטב. מוסיפים את העגבניות ושוחנים בפולסים למחית גסה. מגישים: בצלחת רחבה מורחים טחינה בנדיבות, שופכים מעל את המסבחה ומפזרים מעל סלסת עגבניות ופטרוזיליה.

למתכונים נוספים של אושר ואודי לחץ כאן
סדנת בישול דיגיטלית עם אודי ואושר -
חדשות תזונה ובריאות (healthclub.co.il)



מתכון מאת אושר ואודי
שפים ודיאטנים

פתי בר ביתי

רכיבים:

חצי כוס חמאת שקדים / בוטנים - אישית אני מעדיפה את השילוב עם חמאת בוטנים

1/3 כוס מייפל

כוס קמח שקדים

חצי כפית אבקת אפייה

קורט מלח

הוראות הכנה:

מערבבים את המצרכים הרטובים, מוסיפים את קמח השקדים, אבקת האפייה וקורט מלח. מקבלים בצק רך למגע.

משטחים בין 2 ניירות אפייה עד לעובי של חצי ס"מ

מורידים את נייר האפייה העליון וחורצים את הבצק לביסקוויטים (הכי קל עם חותכן פיצה) מכניסים לתנור במצב טורבו שחומם מראש ל-175 מעלות, ל-7-75 דקות.

• בודקים אחרי 5 דקות לראות שלא נשרף.

מוציאים שיתקרר ויתקשה בחוץ.



מיכל ריין
דיאטנית

"בראוניז" חמאת בוטנים ותמרים

רכיבים:

- 280 גרם חמאת בוטנים טבעי (100% בוטנים) (כוס)
- 190 גרם ממרח תמרים טבעי (100% תמרים) (1/2 כוס)
- 40 גרם שיבולת שועל עבה (1/4 כוס + 2 כפות)
- 38 גרם קמח שקדים (1/4 כוס + 2 כפות)
- 20 גרם זרעי צ'יה (2 כפות)
- 12 גרם קקאו נא / רגיל (2 כפות)
- 30 גרם מים (2 כפות) (או יותר - לפי הצורך)
- 1/2 כפית תמצית וניל

ציפוי:

- 50 גרם שוקולד מריר (עם % קקאו כמה שיותר גבוה / לפי העדפה)
- 1 כפית שמן קוקוס
- קוקוס טחון (או כל דבר שאוהבים כגון זרעי חמניה / דלעת / שומשום)
- מעט מלח גס לפיזור

הוראות הכנה:

טוחנים את כל חומרי הגלם במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה. המרקם אמור להיות בצקי, ומצד שני לא דביק. אם הוא מתפורר כמו חול גס, יש להוסיף כף מים כל פעם - עד שמגיעים למרקם הנכון.

מעבירים את התערובת לתבנית אינגליש קייק, ומועכים אותה לתחתית הבתנית בעזרת כף. אפשר להניח נייר אפייה מעל ולדחוס עם היד כמה שיותר.

יש לעביר את הבראוניז למקפיא בזמן שמכינים את הציפוי: את השוקולד המריר + שמן קוקוס ממיסים במיקרו בפולסים של 30 שניות ומערבבים. מוציאים את הבראוניז מהמקפיא ומורחים את ציפוי השוקולד על הכל בעזרת לקקן.

ניתן לפזר מעל קוקוס טחון (או כל ציפוי שבחרתם) + מלח גס (בערך 1/4 כפית).

• לפני שמעבירים את התערובת לתבנית - צריך לשים נייר אפייה על התבנית עצמה. ואז נוח להוציא את כל הבראוניז כשזה קפוא

מקפיאים את הבראוניז כדי שהציפוי יתקשה ולאחר מכן פורסים לקוביות. מעבירים לכלי אטום ושומרים במקרר.



אנאל בראון

דיאטנית קלינית B.Sc

TheSourdoughNutritionist

באינסטגרם

בראוניז שעועית שחורה ואגוזי לוז

רכיבים (ל- תבנית עגולה בקוטר 30):

500 גרם שעועית שחורה מבושלת (כ- 2 פחיות שימורים שטופות ומסוננות)

20 גרם (2 כפות שטוחות) קקאו

80 גרם (חצי כוס + כף) שיבולת שועל דקה ללא גלוטן (אינסטנט)

80 גרם שמן קוקוס (או שמן זית)

150 גרם סירופ מייפל

30 גרם (2 כפות) סוכר

5 גרם (1 כפית) אבקת אפייה

1 כפית מיץ לימון

3 כפיות תמצית וניל

קורט מלח

260 גרם שוקולד מריר איכותי קצוץ

10-15 יח' אגוזי לוז קלויים וקלופים

לקצפת קוקוס:

500 מ"ל קרם קוקוס אמיתי מקורר היטב - לפחות לילה במקרר

4 כפות סוכר

הוראות הכנה:

מחממים תנור ל- 150 מעלות על מצב טורבו.

מעבירים למעבד מזון את כל החומרים מלבד השוקולד מריר ואגוזי הלוז.

טוחנים היטב במשך 2 דקות או עד שהתערובת חלקה לגמרי.

מקפלים פנימה 3/4 מכמות השוקולד הקצוץ ומעבירים לתבנית אפייה עם נייר אפייה.

מפזרים את שארית השוקולד ואגוזי הלוז מלמעלה.

אופים כ- 20 דקות או עד שהעוגה התייצבה ונוצר קראסט דקיק בחלקה העליון, מצננים.

לקצפת קוקוס: פותחים את קרם הקוקוס, מעבירים לקערת מיקסר מקוררת

היטב את החלק העליון הלבן (החלק המוצק, לא הנוזלי) ומקציפים

יחד עם אבקת סוכר עד ליצירת קצפת יציבה (30 שניות).

מגישים פרוסה מהבראוניז עם כף גדושה של קצפת קוקוס.

למתכונים נוספים של אושר ואודי לחץ כאן

סדנת בישול דיגיטלית עם אודי ואושר -

חדשות תזונה ובריאות (healthclub.co.il)



מתכון מאת אושר ואודי

שפים ודיאטנים

גרנולה ביתית

רכיבים:

- 500 גרם שיבולת שועל שלמה
- 200 גרם גרעיני דלעת
- 100 גרם גרעיני חמנייה
- 100 גרם פקאן/ אגוזי מלך קצוצים גס.
- 100 גרם שקדים קצוצים גס.
- 100 גרם חמוציות מיובשות
- 1/4 כוס שמן זית
- 1/2 כוס דבש או סילאן
- 1/2 כפית מלח

הוראות הכנה:

- מחממים תנור ל 170 מעלות, טורבו.
- מערבבים את השמן זית, דבש ומלח בקערה.
- בקערה גדולה מערבבים את כל שאר החומרים, שופכים מעליהם את הרוטב ומערבבים היטב - ניתן לטעום את האגוזים ולראות את מידת המתיקות.
- מעבירים לתבניות גדולות, מרופדות בנייר אפייה ומפזרים לשכבה אחת.
- אופים 20-25 דקות תוך כדי ערבוב עד שהגרנולה זהובה.
- מצננים לחלוטין.
- שומרים בקופסא אטומה.



תמר טל

בעלת קליניקה פרטית בתחומים משפחה ובריאות הנפש. ומורה במגמת תזונה בתיכון

מים בטעמים אמיתיים

רכיבים:

בקבוקים של רסק עגבניות נקיים/ קנקני פלסטיק שקופים
להוסיף תוספות לבחירתכם (בערך חופן לבקבוק)
פרוסות מלפפון/ מלון/ נענע/ פירות יער קפואים/ פסיפלורה קפואה/
חתיכות תפוז/ קינמון/ ג'ינג'ר

הוראות הכנה:

שילובים מנצחים:

מלון + מלפפון + נענע
מקלות קינמון + פרוסות ג'ינג'ר
תפוז + פסיפלורה (אפשר קפואה) + לואיזה
פירות יער קפואים + אננס קפוא + נענע



שי באסטייקר
דיאטנית קלינית