

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם תזונה בת קיימא

חינוכי,
משמח,
צבעוני,
טעים,
עשיר,
ומפנק

משלוח מנות מקדם בריאות וקיימות

נכין בעצמנו (תוצרת בית ולא תוצרת מפעל), עם כוונה ותשומת לב, השקעה של זמן ומאמץ. נשתמש בחומרי גלם מקומיים עונתיים ומזינים, במינימום פסולת, ככל האפשרי לנו.

מאגר רעיונות ומתכונים שימושיים:

מתוק:

+ אוזני המן (מקמח מלא, שמן זית וסוכר חום)

+ חטיפי אנרגיה / כדורי תמרים ושוקולד

+ עוגיות / עוגות קטנות

+ ממתקי קליפות תפוזים

+ חמצצים - לדר עשוי תותים

+ מיץ תפוזים סחוט טרי בבקבוק זכוכית בשימוש חוזר

+ פירות טריים / מיובשים

מלוח:

+ תפוצ'יפס

+ מקלות לחם מתובלים

+ פופקורן

+ אגוזים/ בוטנים/ שקדים

אריזה:

+ אריזת קרטון בשימוש חוזר, צנצנות/ קופסאות לשימוש רב פעמי / מעטפות נייר אפייה שנקפל בעצמנו

+ ברכה יפה

מתנה קטנה:

+ רעשן מבקבוק בשימוש חוזר וזרעים

+ עציץ קטן/ זר צמחי תבלין ריחני

ויש עוד שפע רעיונות למצוא ולהמציא!:

(בהתאמה מוקפדת למגבלות אלרגיות והעדפות תזונתיות)

פיתוח וכתביבה: נועה בירן 0546738758 Noabiran1@gmail.com

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם תזונה בת קיימא

אוזני המן

בקערה גדולה: נערבב קמח, אבקת אפייה וסוכר.
נוסיף שמן ומים (נתחיל מרבע כוס, ונוסיף בהדרגה לפי הצורך עד שנגיע לבצק חלק במרקם נוח לעבודה).
נחלק את הבצק ל30 חתיכות בגודל שווה (בערך).
נגלגל כל חתיכה לכדור, נשטח אותו בעדינות על משטח מקומח עד לעובי של כחצי ס"מ.
נמלא במילוי שנרצה ונקפל לצורת אוזן המן.
(אפשר להכין עד השלב הזה מראש, להכניס להקפאה.
**אפילו מומלץ - כי עוזר לשמור על צורה מושלמת).
נחמם תנור לחום של 180 מעלות.
נרפד 2 תבניות תנור בנייר אפייה. נניח עליהן את אוזני המן.
נכניס לאפייה בת 10-15 דקות (תלוי בגודל, בעובי, באם מהקפאה או לא, בתנור), נדע שהן מוכנות כאשר יזהיבו בשוליים. נצנן. נאחסן בכלי אטום.
נשמרות מעולות ופריכות לשלושה ימים.

יבשים

2 כוסות קמח כוסמין

כפית אבקת אפייה

2/3 כוס סוכר חום

1/4 כוס שמן זית

1/4-1/2 כוס מים

מילוי:

תמרים: מחית תמרים מגולענים (100% תמרים, מגיעה באריזת ואקום של 500 גרם), מחולקים לכדורים קטנים. כדור לכל אוזן.

ריבה: מפירות ולא בטעם פרי. כפית גדושה לכל אוזן.

שוקולד: שוקולד (60% מוצקי קקאו) שבור לקוביות

חלבה: טחינה גולמית מעורבבת עם דבש/ סילאן עד למתיקות הרצויה ובסמיכות של ממרח חומס. כפית גדושה לכל אוזן.

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם תזונה בת קיימא

חטיפי אנרגיה עם אפייה

נחמם תנור לחום של 170 מעלות. נרפד תבנית (בגודל 20 על 30 ס"מ בערך) בנייר אפייה.

בקערה גדולה: נערבב את כל היבשים.

בקערה קטנה: נערבב את כל הרטובים.

נשפוך את התערובת הרטובה לתערובת היבשה ונערבב עד שכל היבשים ייעטפו ברטובים.

נעביר לתבנית המרופדת, נשטח ונהדק היטב.

נכניס לאפייה בת 25-30 דקות.

נוציא ונצנן לגמרי. נחתוך למלבנים או קוביות ונשמור בכלי אטום בחוץ לשבוע או בהקפאה לחודשים.

יבשים

2 כוסות קוואקר (שלם,

לא אינסטנט)

1/3 כוס קמח מלא

כוס אגוזים וגרעינים

רטובים

1/3 כוס טחינה גולמית

1/3 כוס דבש/סילאן

1/3 כוס שמן זית

2 כפות מים

חטיפי אנרגיה ללא אפייה

בקערה גדולה: נפתח את חבילת התמרים המגולענים ונמשש אותה ביסודיות כדי לוודא שלא נותרו בהם שאריות של חרצנים.

נוסיף את צנצנת חמאת הבוטנים.

עם הידיים נתחיל לערבב, בהתחלה נראה כאילו הם לא יכולים להתחבר, אבל עם המשך הלישה - הם יהפכו לתערובת אחידה, חלקה ונוחה לעבודה.

נוסיף כוס של פצפוצי אורז מלא, נעבד אותה עם הידיים עד שייטמעו בתערובת. נוסיף עוד כוס ונעבד. ונמשיך כך עם יתר פצפוצי האורז.

נבקש להגיע למרקם פריך, ולהתרחק מהדביקות שהתחלנו איתה.

נרפד כלי שטוח בנייר אפייה, נעביר את התערובת ונפעיל עליה לחץ עד שתמלא את כל הכלי בגובה שאנחנו רוצים (ממליצה על סביבות ס"מ אחד).

נכסה ונכניס להקפאה של חצי שעה לפחות.

נוציא, נהפוך אל קרש ונחתוך בעזרת סכין גדולה לגודל הביס/חטיפי שנרצה.

אפשר גם לקחת לכיוון כדורי האנרגיה – לגלגל לכדורים קטנים, לעטוף בקוקוס טחון.

נעביר לאחסון במיכל סגור, ונשמור בהקפאה.

500 גרם תמרים
מגולענים ומעוכים
(100% תמרים, חבילת
ואקום, לא ממרח
תמרים)

500 גרם חמאת בוטנים
(100% בוטנים)

או טחינה
גולמית/שקדיה

4 כוסות של פצפוצי
אורז מלא (ללא תוספות
סוכר ומלח)

לטעם שוקולדי:

4-6 כפות אבקת קקאו

לטעם הדרי:

קליפה מתפוז/לימון
אחד

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם תזונה בת קיימא

עוגיות

נרפד 2 תבניות תנור בנייר אפייה.

נחמם תנור לחום של 170 מעלות.

בקערה בינונית: נערבב את היבשים. נוסיף את הרטובים.

נערבב עד להיווצרות בצק אחיד וחלק.

ניצור בערך 30 עיגולי בצק בגודל כדור פינג פונג ונניח על התבנית במרווחים של 3 ס"מ (הן מתפשטות בזמן האפייה).

נכניס לאפייה בת 12-16 דקות (עד שמזהיבות בשוליים ונותרות מעט רכות במרכז).

נצנן ונאחסן בקופסה אטומה. נשמרות מעולות לכמה ימים מחוץ למקרר וגם אפשר להקפיא ולהוציא והן כמו טריות.

יבשים

2 כוסות קמח כוסמין (לגרסה ללא גלוטן: כוס קמח כוסמת וכוס קמח שקדים)

2 כפיות אבקת אפייה

קורט מלח

רטובים

2 ביצים L (לגרסה טבעונית: 2 כפות רסק תפוחים+2 כפות טחינה/שקדיה)

2/3 כוס סוכר חום

2/3 כוס שמן זית

תוספות טעימות ומזינות

4 כפות אבקת קקאו + 2 כפות נוזל (מיץ פרי הדר/מים/חלב...)

או

כוס שברי אגוזים/שוקולד

או

קליפה מגוררת מלימון/תפוז אחד

או

כפית קינמון/הל/גינג'ר טחון

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם תזונה בת קיימא

ממתקי קליפות תפוזים

מפסולת - לזהב

נאסוף כמות נאה של קליפות מכל התפוזים שנאכל במהלך כמה ימים, עד שתצטבר כמות שבשבילה שווה להשקיע את הזמן היקר (החל מ1/2 ק"ג, מבחינתנו:). נניח אותן בתוך קופסה, נכסה במים, נסגור ונשמור במקרר עד 4 ימים.

נסיר את רוב החלק הלבן, נחתוך את הקליפות לפרוסות בעובי של כחצי ס"מ (גודל ביס נחמד לממתק).

נשקול את הקליפות (כדי שנוכל לדעת כמה סוכר כדאי להוסיף כדי להגיע למתיקות של ממתק).

נניח בסיר גדול, נכסה במים, נביא לרתיחה, נבשל כמה דקות. נסנן, נמלא מים חדשים, ונחזור על המהלך פעמיים נוספות (הכרחי כדי למתן מעט את המרירות החזקה של הקליפות).

באותו הסיר הגדול נניח סוכר (במשקל זהה למשקל הקליפות), נמזוג כפול מים, וגם מיץ לימון. נביא לרתיחה. ננמיך את האש ונניח להתבשל עד שלא נותר נוזל (כשעה של בישול - תלוי בכמות הקליפות ובגודל הסיר).

נרפד מגש בנייר אפייה ונוציא אליו את הקליפות המסוכרות. נסדר אותן בשכבה אחת (ולא בערמה) ונניח להן להתייבש כך כמה שעות.

נכין קערית עם סוכר ונעביר אליה את הקליפות (בכל פעם חופן), ננער אותה בעדינות כך שהסוכר יצפה כל אחת מהן.

נעביר לכלי סגור, ונשמור במקרר.

מספרים שיכול להישמר כך לכמה חודשים, מניסיוננו – תמיד נגמר תוך כמה ימים:

קליפות תפוזים

סוכר

מים

מיץ מלימון אחד בינוני
(אחד לכל 1/2 ק"ג של
קליפות)

יחס שווה בין משקל
הקליפות לבין משקל
הסוכר, מים ביחס
כפול

מכיל סוכר בכמות גבוהה,
מומלץ לאכול ממנו כמות
קטנה. יתרונותיו קשורים
להעלאת מודעות
לתופעת בזבז המזון ואיך
נוכל לעשות שימוש במה
שנחשב פסולת, לצד
הצעת חלופה טבעית
יחסית לסוכריות
תעשייתיות עם צבעי
מאכל וחומרי טעם וריח
מלאכותיים.

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם תזונה בת קיימא

"חמצוצים"

ממתקי פירות - 100% פרי

ננקה את הפרי מעלים/ גרעינים/ קליפות. נחתוך לגודל שיהיה קל לטחון. נעביר למעבד מזון/ בלנדר/ בלנדר מוט: נטחן את הפרי. אם יש קליפות לא נעימות לנו, נעביר את הנוזל דרך מסננת.

נטעם ונחליט אם חסר איזה טעם כדי להגיע לאיזון טעמים (במהלך האפייה יתרכזו הטעמים, אבל לפי האיזון ההתחלתי - אז חשוב להתחיל את האפייה במצב מאוזן).

נכין 2 תבניות תנור מרופדות נייר אפייה. נמזוג מחצית ממחית הפרי לכל תבנית (תלוי באיזה פרי, כמה פחת יש לו, אז כדי להבין את הכמות ההכרחית בשביל לקבל יריעת לדר בעובי כיפי שמזכיר חמצוצים - נצטרך כשתי כוסות של מחית פרי על כל מגש (כלומר ליטר אחד של מחית פרי (4 כוסות של 250 מ"ל) כשניגש להכין לדר (לא כדאי להפעיל תנור ל-2 שעות בשביל תבנית אחת....).

נשטח את מחית הפירות על גבי שתי התבניות, לגובה אחיד ופני שטח חלקים.

נחמם את התנור לחום של 90 מעלות במצב טורבו ונכניס לייבוש בן 2-4 שעות (תלוי באופי התנור/ ריכוז הנוזלים והסוכרים בפרי....).

נעצור כשיגיעו למרקם שרצינו (חשוב שיתייבשו לגמרי אך עדיין ישמרו על קשר ברור לצבע ולטעם של הפרי עצמו). לעיתים קורה שהשוליים מתייבשים ראשונים, בעוד שהאזורים הקרובים למרכז נותרים רטובים, אז נוציא, נקרר רגע, נגזור את השוליים ונחזיר את המרכז לייבוש נוסף. בקיץ, נוציא לייבוש בשמש, בדרך המסורתית והחסכונית.

נגזור עם מספריים לצורות שנרצה ונאחסן בכלי אטום. נשמר טוב לחודשים - לרוב נגמר הרבה קודם.

1-2 ק"ג פרי העונה-

בשיאו*

אם מתוק מדי: נאזן עם מעט מיץ לימון

אם חמצמץ: נאזן עם סילאן/ דבש

*יש פירות שמאוד מתאימים לזה (תותים, פטל, שזיפים, אפרסקים, משמשים) כי יש בהם גם מתיקות וגם חמיצות, והמרקם שלהם מאוד בשרני.

ויש פירות שדי מתאימים לזה (בננות, תפוחי עץ, מנגו) כך שאם פתאום יש לנו הרבה מהם ונרצה להכין מהם משהו שיוכל להישמר להרבה זמן ולהציל אותם מלהירקב - לכו על זה, טעין לחלק מהא.נשים.

ויש פירות שלחלוטין לא מתאימים לזה (אבטיח, מלון) כי יש בהם יותר מדי נוזלים וכי הם מפתחים טעם לא נעים כשעוברים חימום - אז אותם עדיף פשוט לאכול כמו שהם.

"תן לאדם דג, הוא ישבע ליום אחד. למד אותו לדוג, הוא ישבע לכל חייו"

מטבח לימודי מקדם תזונה בת קיימא

תפוצ'יפס

נקלף ונפרוס את הירק לפרוסות דקות ככל הניתן בעזרת מנדולינה (רק מבוגרים) או קולפן.

נניח מעל מסננת המונחת מעל קערה (כדי שתכיל את הנוזלים הניגרים), נערבב עם המלח. נניח כך לעשר דקות. נעביר לצלחת מרופדת נייר מגבת, נפזר ונכסה בנייר מגבת נוסף, ננגב את כל הנוזלים שיוצאים מהירק. נוסיף את שמן הזית ונערבב בעדינות כך שכל הפרוסות יעטפו בשכבה דקה של שמן.

נרפד 2 תבניות תנור בנייר אפייה. נחמם תנור ל150 מעלות.

נפזר את פרוסות הירק בשכבה אחת.

נכניס לאפייה בת 20 דקות (תלוי בעובי הפרוסות, סוג הירק ואופי התנור) עד שיזהיבו ויהפכו פריכות. נהפוך ונכניס לעוד 10 דקות.

נאחסן בקופסה או שקית אטומה.

2 יחידות של ירקות שורש
בינוניים:

תפוח אדמה/ בטטה/גזר/סלק

חצי כפית מלח

2 כפות שמן זית

מקלות לחם מתובלים

נחמם תנור ל180 מעלות.

נחתוך את פרוסות הלחם למקלות ארוכים.

נניח על תבנית מרופדת נייר אפייה, נתבל במעט שמן זית, מלח ותבלינים.

נכניס לאפייה בת 15 דקות בערך (עד שיהפכו פריכים וזהובים).

נאחסן בקופסה או שקית אטומה.

פרוסות לחם (יבש/ עם טעמי
מקפיא - מה שזמין לנו).

על הדרך - צמצום בזבז
מזון.

מעט שמן זית

מעט מלח

תיבול: תערובת זעתר/
פפריקה מעושנת/ אבקת
שום/ כמון/ צמחי תבלין
טריים: רוזמרין/ טימין/
אורגנו....