

חוברת מתכונים מן הצומח

הכנת ולצ'ס האצרכת החי'נ'ק

ספטמבר 2016



3	ברכות
4	הקדמה
5	תזונה מהצומח בראי הבריאות
6	קציצות עדשים וקישואים
7	רוטב עגבניות לקציצות
8	ג'אקט פוטטו
9	שווארמה צמחונית
10	נוט-מיט-בולס ברוטב עגבניות
11	בולונז צמחוני
12	פסטה הפתעות
13	חמין
14	פשטידה
15	תבשיל עדשים
16	קוסקוס עם ירקות וגרגירי חומוס
17	שניצל סויה
18	אודותינו



לתזונה בריאה מטרות חשובות מן המעלה הראשונה, כמו שמירה על הבריאות, מניעת מחלות רבות, שיפור ההרגשה והתפקוד היומי - קל וחומר כאשר מדובר בילדים ונוער. יחד עם מטרות אלה, עלינו להביא בחשבון גם את ההיבטים הרחבים יותר הקשורים במזון ובתזונה: בעשור האחרון קיים מידע רב מבוסס, המצביע על הנזק הסביבתי הרב (למשל התחממות כדור הארץ ואסונות טבע), הנגרם כתוצאה מדפוסי אכילה לא בריאים שבתזונה המערבית הטיפוסית. דפוסי אכילה אלה כוללים בין היתר צריכה עודפת של מזון, חלקו מן החי, מעובד ואולטרא מעובד, דל ברכיבי תזונה ועשיר בשומן, מלח וסוכר.

ארגוני הבריאות המובילים בעולם קוראים לאימוץ תפריט בריא, מקיים וידידותי יותר לסביבה, לאדם ולחברה. תפריט זה מבוסס על דפוסי האכילה הים תיכונית: יותר מזונות טבעיים בלתי מעובדים שמקורם בצומח- ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות ואגוזים, בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מן החי- ביצים, מוצרי חלב, דגים, עוף ובשר.

לדפוסי האכילה הים תיכונית המסורתית יתרונות מוכחים בארבעה ממדים עיקריים:

1. הממד הבריאותי: מניעת מחלות וביטחון תזונתי. ניתן לאמץ תפריט זה לאורך כל שלבי החיים.

2. הממד הסביבתי (קיימות): תזונה המבוססת בעיקר על מזונות מהצומח ומיעוט מזונות מהחי מזיקה פחות לסביבה ולבעלי החיים.

3. המימד החברתי - תרבותי: דיאטה ים תיכונית מקדמת אכילה חברתית - משפחתית, מזון ביתי ודפוסי אכילה מסורתיים.

4. הממד הכלכלי: זוהי דיאטה שמעודדת צריכת מזונות בעלות השווה לכל כיס. מזון גולמי מן הצומח בדרך כלל זול יותר ממזון מעובד מן החי.

בחברת זו תמצאו מגוון מתכונים, אשר נכתבו ברוח התזונה הים תיכונית. ברצוני לברך על יוזמה יפה זו ואני מקווה שתהיה חולייה נוספת בתהליך החשוב של איגום משאבים לקידום בריאות, קיימות וחברה.

בכבוד רב

פרופסור רונית אנדוולט

מנהלת המחלקה לתזונה, משרד הבריאות



הרכבנו חוברת מתכונים זו במטרה לסייע לכם להרחיב את היצע המנות מן הצומח אותו ניתן להגיש ביום הצמחוני בגני הילדים ובצהרונים במערכת החינוך, כמו גם לילדים המבקשים מנה מהצומח על בסיס יום יומי.

בחוזר מנכ"ל משרד החינוך מתאריך 4 באפריל 2016, "הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך", בפרקים העוסקים בהזנה ובארוחות בגני הילדים וארוחת הצהריים בבתי הספר, ישנה הנחיה מפורשות על יום בשבוע בו יש להגיש מנה צמחונית של קטניות מבושלות כדוגמת עדשים, אפונה, חמוס, לוביה, שעועית יבשה וסויה. ביום זה מנת הקטניות מוגשת לא כתוספת אלא כמנה עיקרית, מרכז הצלחת. הנחיות אלה מתיישרות עם המלצת משרד הבריאות לאמץ תזונה ים תיכונית, להעדיף מזון טבעי ולהפחית בצריכת בשר.

יתרונות הקטניות כמקור חלבון:

- מכילות חלבון באיכות גבוהה.
- עשירות בסיבים תזונתיים, העוזרים לתפקוד מערכת העיכול, מגנים מפני סרטן המעי הגס וסוגי סרטן נוספים, ומפני מחלת הסוכרת.
- עשירות במינרלים, ויטמינים ובמגוון נוגדי חמצון.
- אינן מכילות כולסטרול ומכילות כמות מזערית של שומן ונתרן.

אבל מה מגישים בארוחת הצהריים? לחברות הקייטרינג ולצוות החינוכי תפקיד משמעותי ביישום הנחיות התזונה ובשיפור הרגלי התזונה של הילדים הסועדים במסגרות החינוך.

את המנות חשוב להגיש בצורה אסתטית ומעוררת תיאבון, במרקם ובגודל מנה המותאם לגילאי הילדים ולתווק את המנות באופן המעודד התנסות ואכילה.

בחוברת זו ריכזנו עבורכם מתכונים למנות שבישלנו, שיפרנו, ובדקנו עם ילדים. כל מתכון מספיק לכ-100 מנות וכולל רשימת מצרכים, הוראות הכנה וחשוב ערכים תזונתיים. מתכונים אלה הינם בגדר המלצה ומהווים בסיס לשיפורים ושינויים שלכם.

חוברת זו הינה תוצר של שיתוף פעולה פורה בין עמותת "יום שני ללא בשר", עמותת "תנו לחיות לחיות" ו"מהפכת המזון ישראל" (Food Revolution Israel), נציגי השף ג'יימי אוליבר בארץ. תוכלו למצוא מעט רקע על ארגונים אלה בסוף החוברת.

נשמח לקבל מכם הערות, משוב על המנות, ומתכונים נוספים למנות מן הצומח שילדים אוהבים בכתובת info@meatlessmonday.co.il.

בהצלחה בהעשרת המגוון וההיצע של מנות מהצומח - למען בריאות הילדים שלנו ולשם שמירה על הסביבה ועל בעלי החיים עמם אנו חולקים את עולמנו.

איתי פרקש, שף
מאיה חריש, נטורופטית

יעל ארקין, מנכ"לית העמותה
ליהי יפה, דיאטנית

מיקי חיימוביץ, יו"ר
אור בנימין, מנהלת הפעילות



תנו לחיות
לחיות

Meatless
Monday
יום שני ללא בשר

תזונה מהצומח בראי הבריאות

כפי שהאיגוד הישראלי לרפואת ילדים פרסם בשנת 2013, ובהתאם להנחיות שאיגוד התזונה האמריקאי פרסם כבר בשנת 2009, אנו יודעים שתזונה צמחונית וטבעונית, הנצרכת בצורה מושכלת, אכן יכולה לספק את כל הצרכים התזונתיים הדרושים לאדם מינקות ועד זקנה.

המאפיינים של תזונה צמחונית בריאה היא אכילה של מזונות עשירים בסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון שמקורם בצמחים כמו ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים וזרעים.

ילדים הניזונים מתפריט צמחוני או טבעוני נוטים לאכול כמות גבוהה יותר של ירקות ופירות וכמות נמוכה יותר של מזון מעובד וסוכרים פשוטים ביחס לחבריהם. החלפת ארוחה בשרית פעם בשבוע בארוחה מן הצומח מעשירה למעשה את התפריט השבועי במזונות מן הצומח, ובכך מהווה תרומה בריאותית הן בטווח המידי והן בטווח הרחוק.

ידוע לנו שהמפתח לכל תזונה נכונה הינו במגוון - כך גם בתזונה צמחונית או טבעונית. ישנה חשיבות רבה בהכנסת גיוון בתפריט על ידי שימוש במיני ירקות ופירות - עליים, שורשיים, צבעוניים, אשכולות ובודדים; שילוב קטניות בצבעים שונים ובצורות הכנה מגוונות בתפריט השבועי, והכנסת אגוזים וזרעים מסוגים שונים.

בדרך זו, ילדות וילדים ייחשפו למזונות נוספים אשר פחות מוכרים להם, התזונה שלהם תתעשר בטעמים ומרקמים חדשים, וערכן התזונתי של ארוחות אלו ישתפרו.

קיים שוני בבניית הרכב תפריט מן הצומח ביחס לבניית הרכב תפריט המכיל חלבון מן החי - בין אם מדובר בשבוע שלם או ביום בשבוע.

<< מרבית האוכלוסייה צורכת כמות חלבון גבוהה מההמלצות הכלליות ולכן סביר שאף שארוחת הצהריים בתפריט הצמחוני תכיל כמות חלבון נמוכה ביחס לארוחה בשרית, היא עדיין תעמוד בהמלצות הכלליות. מקורות החלבון בארוחה הצמחונית יגיעו ממאכלים שונים ולא דווקא ממקור יחיד. לדוגמה שילוב של דגנים מלאים עם קטניות לצד ירקות טריים ומבושלים.

<< מומלץ לשלב דגנים מלאים בארוחה כחלק ממנת הדגנים או ככולה, ויש לשלב דגנים שונים כמו קינואה, בורגול, קוסקוס מלא, קוואקר וכו'.

<< מומלץ לשלב בארוחה קטניות בצורתן השלמה - אם כתחליף למנה העיקרית או כמרכיב המעורבב עם הפחמימה או הירקות. לדוגמה, ארוחת צהריים המכילה קציצות מחית עדשים יכולה להיות מוגשת בתוספת מג'דרה בורגול וירקות מבושלים, או לחילופין, בתוספת קוסקוס מלא עם מרק ירקות גינה וגרגירי חומוס. בדרך זו נגדיל את סך החלבון בארוחה ונבטיח הצגת קטניות בצורות שונות.

<< מזון מן הצומח מכיל כמות גבוהה של סיבים תזונתיים ולכן סביר שהארוחה תכיל כמות גבוהה יותר של סיבים תזונתיים וגם תהיה משביעה יותר.

קטניות גם טובות יותר לסביבה!

קטניות יכולות להיות תחליף לבשר בהיותן מקור מקיים לחלבון מן הצומח. לתעשיית ייצור הבשר תרומה משמעותית להתחממות הגלובלית ולזיהום כדור הארץ, ומזון מן החי צורך הרבה יותר משאבי מים, דלק, ושטח לעומת מזון מן הצומח.

קציצות עדשים וקישואים

כמות: 100 מנות, משקל קציצה כ 25 גרם



מצרכים:

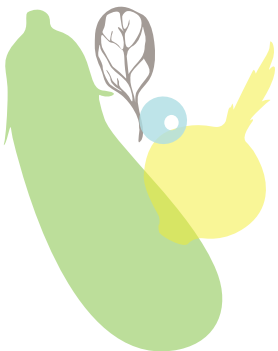
6 ק"ג עדשים ירוקות מבושלות
2400 גרם קישואים מגוררים
1200 גרם שיבולת שועל
480 גרם טחינה גולמית
240 גרם שום
120 גרם מלח
60 גרם פלפל שחור גרוס
800 מ"ל שמן צמחי לאפייה

הוראות הכנה:

1. מסננים את העדשים היטב ומעבירים למיכל של מעבד המזון.
2. מוסיפים שום, טחינה ושיבולת שועל עד לקבלת תערובת יציבה (אם היא מתפוררת מדי סימן שלא טחנתם מספיק).
3. מעבירים לקערת ערבוב ומוסיפים לתערובת את הקישואים המגוררים והתבלינים. מערבבים וטועמים - התערובת צריכה להיות עזת טעמים כי הטעם מתקהה באפייה.
4. זולפים שמן על הקציצות ואופים כ-30 דקות או עוד שהקציצות משחימות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.

ערכים תזונתיים למנה (100 גרם, כ-4 קציצות):

255	קק"ל
7.2 גרם	חלבון
13.8 גרם	שומן
20 גרם	פחמימות
2.9 מ"ג	ברזל
46.2 מ"ג	סידן
5 מ"ג	ויטמין C
5.9 גרם	סיבים תזונתיים
400 מ"ג	נתרן



מומלץ להגיש לצד פירה או אורז מעורב לבן ומלא, ירקות מבושלים וירקות טריים. בתיאבון!

רוטב עגבניות לקציצות

כמות: 100 מנות לפי 60 גרם במנה



מצרכים:

5 ק"ג עגבניות מרוסקות
200 גרם שום כתוש
200 גרם בזיליקום
300 מ"ל שמן קנולה
30 גרם מלח
30 גרם פלפל שחור טחון

הוראות הכנה:

1. יוצקים שמן לסיר רחב ומניחים בו את השום. מטגנים עד שהשום מתרכך מעט ומעלה ניחוח.
2. מוסיפים את העגבניות, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-15 דקות תוך כדי ערבוב קל, עד שהעגבניות מתרככות ומפרישות מיצים.
3. מוסיפים כוס מים, מלח, פלפל ובזיליקום, וממשיכים לבשל על להבה נמוכה כ-20 דקות נוספות.

ערכים תזונתיים למנה (כ60 גרם במנה):

45	קק"ל
1 גרם	חלבון
3 גרם	שומן
4.4 גרם	פחמימות
0.8 מ"ג	ברזל
25 מ"ג	סידן
5 מ"ג	ויטמין C
1 גרם	סיבים תזונתיים
177.8 מ"ג	נתרן

מומלץ להגיש על קציצות העדשים והקישואים מהעמוד הקודם. בתיאבון!



ג'אקט פוטטו

כמות: 100 מנות



מצרכים:

- 100 תפוחי אדמה בינוניים (כ-20 ק"ג)
- 5 ק"ג שעועית לבנה יבשה
- 3 ק"ג רסק עגבניות
- 1 ליטר שמן
- 60 גרם מלח
- 20 גרם פלפל שחור גרוס טרי

הוראות הכנה:

1. מבשלים את תפוחי האדמה במים רותחים עד לריכוך.
2. מבשלים את השעועית במים ואז שוב ברוטב עגבניות, שמן, מלח ופלפל.
3. מגישים את תפוח האדמה חתוך לאורכו ועליו יוצקים כוס של תבשיל השעועית.

ערכים תזונתיים למנה (313 גרם):

431	קק"ל
16 גרם	חלבון
11 גרם	שומן
72 גרם	פחמימות
4.8 מ"ג	ברזל
104 מ"ג	סידן
49 מ"ג	ויטמין C
17 גרם	סיבים תזונתיים
457 מ"ג	נתרן



מומלץ להגיש לצד ירקות טריים. בתיאבון!

שווארמה צמחונית

מאת שף אילן ניב, בא בריא

כמות: 100 מנות



מצרכים:

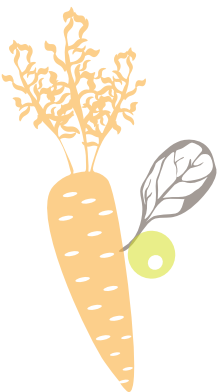
- 2 ק"ג רצועות סויה
- 8 ליטר מים לבישול הסויה
- 3 ק"ג בצל יבש
- 410 מ"ל שמן זית
- 25 גרם מלח
- 12 גרם פלפל שחור
- 12 גרם כמון
- 12 גרם פפריקה
- 12 גרם כורכום

הוראות הכנה:

- להשרות את רצועות הסויה במים למשך כחצי שעה.
- לחמם את השמן במחבת, להוסיף את הבצל, הסויה והתבלינים, ולהקפיץ.

ערכים תזונתיים למנה (100 גרם):

119	קק"ל
14 גרם	חלבון
5 גרם	שומן
5 גרם	פחמימות
1.8 מ"ג	ברזל
67 מ"ג	סידן
0 מ"ג	ויטמין C
2.4 גרם	סיבים תזונתיים
114 מ"ג	נתרן



מומלץ להגיש לצד אורז מעורב לבן ומלא, ירקות מבושלים וירקות טריים. בתיאבון!

נוט-מיט-בולס ברוטב עגבניות

כמות: כ- 100 מנות, משקל קציצה כ 50 גרם



מצרכים לקציצות:

- 2 ק"ג שעועית לבנה מבושלת
- 3.2 ק"ג עגבניות מרוסקות
- 1.6 ק"ג גזרים מגוררים
- 1.2 ק"ג עדשים כתומות יבשות
- 160 גרם פטרוזיליה קצוצה
- 80 גרם בזיליקום קצוץ
- 80 גרם שום
- 800 גרם פירורי לחם (אופציונלי)
- 640 גרם שיבולת שועל דקה
- 260 מ"ל שמן צמחי
- 48 גרם מלח
- 8 גרם אורגנו
- 8 גרם פלפל שחור

מצרכים לרוטב:

- 5 ק"ג עגבניות מרוסקות
- 200 גרם בזיליקום
- 200 גרם שום כתוש
- 300 מ"ל שמן קנולה
- 30 גרם מלח
- 30 גרם פלפל שחור

הוראות הכנה:

מכינים את הקציצות:

- מכניסים הכל מלבד פירורי הלחם למעבד מזון.
- יוצרים כדורים ומצפים בפירורי הלחם.
- אופים כ-20 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.

מכינים את הרוטב:

- יוצקים את השמן לסיר רחב ומניחים בו את השום. מחממים עד שהשום מתרכך מעט ומעלה ניחוח.
- מוסיפים את העגבניות, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-15 דקות תוך כדי ערבוב קל, עד שהעגבניות מתרככות ומפרישות מיצים.
- מוסיפים כוס מים, את המלח, הפלפל והבזיליקום, וממשיכים לבשל על להבה נמוכה כ-20 דקות נוספות.

ערכים תזונתיים למנה (100 גרם, כ-2 קציצות)

154	קק"ל
7.3 גרם	חלבון
3.4 גרם	שומן
24.8 גרם	פחמימות
2.3 מ"ג	ברזל
43.8 מ"ג	סידן
7.3 מ"ג	ויטמין C
4.7 גרם	סיבים תזונתיים
231 מ"ג	נתרן

מומלץ להגיש לצד פסטה או קוסקוס מלא וירקות טריים. בתיאבון!

בולונז צמחוני

מאת שף אילן ניב, בא בריא

כמות: 100 מנות



מצרכים:

- 2.5 ק"ג שבבי סויה
- 10 ליטר מים לבישול הסויה
- 6.5 ק"ג עגבניות משומרות
- 2.5 ק"ג שעועית לבנה מבושלת
- 2 ק"ג בצל יבש
- 2 ק"ג גזר
- 1 ק"ג סלרי
- 100 גרם שום
- 1 ק"ג פלפל אדום
- 200 מ"ל שמן זית
- 200 מ"ל רוטב סויה (אופציה)
- 35 גרם מלח
- 125 גרם פפריקה מתוקה
- 60 גרם כמון

ערכים תזונתיים למנה (280 גרם):

178	קק"ל
16.4 גרם	חלבון
3 גרם	שומן
24.6 גרם	פחמימות
5.1 מ"ג	ברזל
113 מ"ג	סידן
22.3 מ"ג	ויטמין C
4.1 גרם	סיבים תזונתיים
351 מ"ג	נתרן

הוראות הכנה:

- לבשל את שבבי הסויה במים עד אשר הכפיל את גודלו פי 4-5 ולסנן.
- לקצוץ את הירקות ולטגן ללא הזהבה עם שמן זית למשך כעשר דקות.
- להוסיף את שבבי הסויה, עגבניות, סויה ותבלינים ולהביא לרתיחה.
- לבשל על אש נמוכה למשך כארבעים דקות, לבדוק תיבול.
- במידת הצורך ניתן לשחון מעט את הבולונז למרקם דק יותר.



מומלץ להגיש על פסטה לצד ירקות טריים. בתיאבון!

פסטה הפתעות

כמות: 100 מנות

מצרכים:

- 1 ק"ג שעועית לבנה מבושלת
- 1 ק"ג שעועית שחורה או אדומה מבושלת
- 1 ק"ג עדשים כתומות יבשות
- 4 ק"ג עגבניות
- 3 ק"ג גזרים
- 2 ק"ג כרישות
- 1.5 ק"ג גבעולי סלרי
- 2 ק"ג בצלים
- 300 גרם שום
- 500 גרם בזיליקום טרי
- 3 ק"ג פסטה יבשה
- 10 גרם רוזמרין יבש
- 100 גרם מלח
- 100 גרם פלפל שחור
- 25 ליטר מים



ערכים תזונתיים למנה (469 גרם):

311	קק"ל
13 גרם	חלבון
6.3 גרם	שומן
52 גרם	פחמימות
3.4 מ"ג	ברזל
81.7 מ"ג	סידן
13.5 מ"ג	ויטמין C
7.9 גרם	סיבים תזונתיים
444 מ"ג	נתרן

הוראות הכנה:

- קוצצים את הבצלים, העגבניות, הגזרים, הכרישות, גבעולי הסלרי והשום.
- מחממים סיר גדול עם מעט שמן ומטגנים את הירקות לפי סדר הקושי: (גזר, כרישה, סלרי, בצל) כ-15 דקות.
- מוסיפים את השעועית השחורה או אדומה, השעועית הלבנה, העדשים והמים, מרתיחים ומבשלים כ-15 דקות.
- מוסיפים את הפסטה ומבשלים 5 דקות נוספות.
- מוסיפים את הבזיליקום, הרוזמרין ומעט שמן.



מומלץ להגיש לצד ירקות טריים. בתיאבון!

חמין

כמות: 150 מנות

מצרכים:

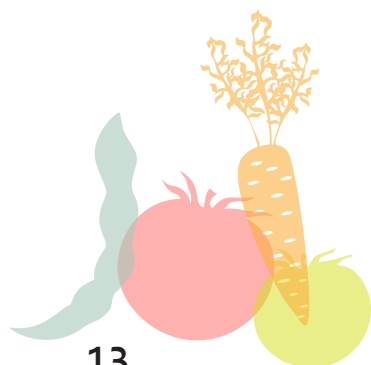
- 100 תפוחי אדמה
- 50 בטטות
- 2 ק"ג גריסי פנינה
- 2 ק"ג שעועית לבנה יבשה
- 2 ק"ג שעועית אדומה יבשה
- 3 ק"ג בצלים
- 160 גרם שום
- 1 ליטר שמן
- 50 גרם מלח גס
- 50 גרם גראם מסאלה
- 50 גרם כמון
- 80 גרם פפריקה מתוקה

הוראות הכנה:

1. משרים את השעועית למשך שמונה עד 24 שעות.
2. משרים את גריסי הפנינה למשך שעה ושוטפים היטב במסננת.
3. קולפים את הבצלים, תפוחי האדמה והבטטות.
4. חותכים את הבצלים לחתיכות גדולות, מוסיפים לסיר יחד עם שמן, ומטגנים עד להזהבה.
5. מוסיפים את השום, את תפוחי האדמה ואת הבטטות, ומניחים בדפנות הסיר.
6. מערבבים את השעועיות וגריסי הפנינה יחד ומניחים במרכז הסיר.
7. מכניסים את התבלינים לקנקן יחד עם 8 ליטר מים, מערבבים היטב ויוצקים מעל.
8. יש להוסיף נוזלים עד כיסוי, לבשל במשך שעה ואז להשאיר להתבשל על להבה נמוכה לזמן רב ככל הניתן.

ערכים תזונתיים למנה (433 גרם):

367	קק"ל
12 גרם	חלבון
7.5 גרם	שומן
65.4 גרם	פחמימות
4.1 מ"ג	ברזל
83.9 מ"ג	סידן
15 מ"ג	ויטמין C
13 גרם	סיבים תזונתיים
295 מ"ג	נתרן



מומלץ להגיש לצד ירקות מבושלים וירקות טריים. בתיאבון!

פשטידה

מבוסס על מתכון מאת גלי לופו

כמות: 100 מנות

מצרכים:

3.5 ק"ג גרגירי חומס מבושלים
3 ק"ג גרגירי תירס מתוק
4.5 ק"ג בצל
1.5 ק"ג קמח חיטה
300 גרם קמח עדשים
1.250 ליטר שמן
1 ליטר מים
50 גרם אבקת אפייה
50 גרם מלח

הוראות הכנה:

- מאדים את הבצלים הקצוצים במעט שמן עד שהופכים שקופים.
- טוחנים את גרגירי חומס במעבד מזון עד למעיקה - לא לטחון עד הסוף!
- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- מוסיפים את יתר המרכיבים לקערה עם מחית החומס ומערבבים היטב. את המים מוסיפים בהדרגה ועוצרים כשהתערובת לא נוזלית מדי. אם בכל זאת היא מעט נוזלית, יש להוסיף מעט קמח.
- מוזגים את התערובת לתבניות מרופדות בנייר אפייה ואופים כשעה בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.

ערכים תזונתיים למנה (146 גרם):

264	קק"ל
6.6 גרם	חלבון
12.7 גרם	שומן
32.9 גרם	פחמימות
1.6 מ"ג	ברזל
31.6 מ"ג	סידן
5 מ"ג	ויטמין C
4.8 גרם	סיבים תזונתיים
240 מ"ג	נתרן

מומלץ להגיש לצד קינואה או מג'דרה, ירקות מבושלים וירקות טריים. בתיאבון!

תבשיל עדשים

כמות: 100 מנות

מצרכים:

5 ק"ג עדשים ירוקות יבשות
1 ק"ג בצל קצוץ גס
100 גרם רסק עגבניות
75 גרם שום כתוש
400 מ"ל שמן
12 ליטר מים רותחים
30 גרם פפריקה מתוקה
60 גרם מלח
10 גרם פלפל שחור

הוראות הכנה:

1. משרים את העדשים למשך 4 שעות, שוטפים ומסננים.
2. מטגנים את הבצל עד להזהבה קלה.
3. מוסיפים את השום, מערבבים קלות ואז מוסיפים את העדשים.
4. מוסיפים את התבלינים ואת רסק העגבניות, מערבבים שוב, ומכסים את המרכיבים עם המים הרותחים.
5. מבשלים כ-25-30 דקות, עד לריכוך והסמכה יפה של הרוטב.

ערכים תזונתיים למנה (185 גרם):

208	קק"ל
12.6 גרם	חלבון
4 גרם	שומן
30.5 גרם	פחמימות
3.7 מ"ג	ברזל
35.4 מ"ג	סידן
3.5 מ"ג	ויטמין C
14.9 גרם	סיבים תזונתיים
301 מ"ג	נתרן



מומלץ להגיש לצד אורז מעורב לבן ומלא, ירקות מבושלים וירקות טריים. בתיאבון!

קוסקוס עם ירקות וגרגירי חומוס

כמות: 100 מנות



מצרכים לירקות:

- 3 ק"ג תפוחי אדמה חתוכים גס
- 2 ק"ג קישואים חתוכים גס
- 2.5 ק"ג דלעת חתוכה לקוביות
- 1 ק"ג גזרים חתוכים גס
- 1 ק"ג בצלים חתוכים גס
- 500 גרם גבעולי סלרי חתוכים דק
- 270 מ"ל שמן
- 5 ליטר מים
- 30 גרם מלח
- 25 גרם כורכום
- 25 גרם כמון
- 5 גרם פלפל שחור

מצרכים של גרגירי חומוס:

- 3 ק"ג גרגירי חומוס מבושלים
- 50 מ"ל שמן
- 5 גרם מלח
- 5 גרם כמון

הוראות הכנה:

מכינים את המרק:

1. מביאים 5 ליטר מים לרתיחה בסיר.
2. מוסיפים את הגזרים, תפוחי האדמה, הבצל והשמן ומבשלים כ-30 דקות.
3. מוסיפים את יתר הירקות ומבשלים כ-15 דקות נוספות או עד לריכוך הדלעת והקישואים.
4. מתבלים במלח, פלפל, כורכום וכמון, טועמים ומתקנים תיבול.
5. מבשלים כ-5 דקות נוספות.

מכינים את גרגירי החומוס:

1. מבשלים את גרגירי החומוס עם השמן, המלח והכמון למשך 15 דקות להכנסת טעמים.

ערכים תזונתיים למנה	ירקות (135 גרם)	גרגירי חומוס (152 גרם)
קק"ל	64	268
חלבון	1.4 גרם	13.3 גרם
שומן	2.6 גרם	6.4 גרם
פחמימות	10 גרם	41.1 גרם
ברזל	0.6 מ"ג	4.3 מ"ג
סידן	20.9 מ"ג	73.6 מ"ג
ויטמין C	14.6 מ"ג	2 מ"ג
סיבים תזונתיים	1.6 גרם	11.4 גרם
נתרן	132 מ"ג	127 מ"ג

מומלץ להגיש לצד קוסקוס מלא וירקות טריים. בתיאבון!

שניצל סויה

כמות: 120 מנות, משקל שניצל כ 50 גרם



מצרכים לבלילת המילוי:

- 1 ק"ג שבבי סויה יבשים (לפני השרייה)
- 100 גרם פפריקה מתוקה
- 50 גרם כמון
- 50 גרם פלפל שחור טחון
- 50 גרם מלח
- פירורי לחם לעיבוי לפי הצורך

מצרכים לציפוי:

- 80 גרם קורפלור
- 600 מ"ל מים
- 150 גרם שבבי סויה יבשים (לא מושרים)
- 50 גרם פפריקה
- 5 גרם פרק או שומשום לבן או שחור (אופציונלי)

הוראות הכנה:

1. משרים את שבבי הסויה חצי שעה במים רותחים ומומלחים קלות.
2. טוחנים יחד את כל חומרי הבלילה במעבד מזון.
3. משאירים במקרר (ב-4 מעלות) למשך 30 דקות להתייצבות.
4. מעצבים ביד את יחידות השניצל, כל יחידה כ-50 גרם (אפשר להקפיא מבעוד מועד על מנת להקל על מלאכת ציפוי).
5. ממוססים את הקורנפלור במים בתוך קעריית על מנת ליצור את החומר הקושר.
6. מערבבים בקערה את יתר מצרכי הציפוי.
7. מורחים את השניצלים בחומר הקושר ואז מצפים בתערובת הציפוי.
8. מסדרים בתבנית, מרססים בשמן צמחי ואופים במשך 15-20 דקות, עד להשחמה, בתנור יבש שחומם מראש ל-200 מעלות.

ערכים תזונתיים למנה (100 גרם, כ-2 שניצלים)

151	קק"ל
13 גרם	חלבון
10 גרם	שומן
4 גרם	פחמימות
1.6 מ"ג	ברזל
55 מ"ג	סידן
0 מ"ג	ויטמין C
1.8 גרם	סיבים תזונתיים
325 מ"ג	נתרן



מומלץ להגיש לצד פתיתים מעורבבים עם כוסמת, ירקות מבושלים וירקות טריים. בתיאבון!

עמותת יום שני ללא בשר פועלת משנת 2012 לצמצום צריכת הבשר בישראל מטעמים סביבתיים ובריאותיים. הארגון פועל להעלות את המודעות הציבורית להשלכות הסביבתיות והבריאותיות הקשורות בצריכת יתר של בשר, לוודא שיש היצע אטרקטיבי, מזין וזול של מזון מן הצומח הנגיש לציבור הרחב במקומות העבודה ובמערכת החינוך, ולקדם מדיניות התומכת בצמצום צריכת בשר. מיקי חיימוביץ מובילה את הקמפיין העולמי של Meatless Monday בישראל, ומאות אלפי ישראלים ועשרות חברות עסקיות ומוסדות (בניהם אינטל, טבע, אל על, משרד החוץ, בית החולים בילינסון, רשויות מקומיות וכן בית ראש הממשלה) בוחרים לוותר על בשר יום בשבוע, באופן קבוע. לקריאה נוספת: www.meatlessmonday.co.il



עמותת תנו לחיות לחיות הוקמה בשנת 1986 והינה ארגון שלא למטרות רווח אשר שם לו למטרה להגן על בעלי החיים ולקדם את זכויותיהם, ובכלל זה לספק עזרה לבעלי-חיים הנתונים במצוקה, לשקמם ולמצוא להם בתים מאמצים. בנוסף, פועלת העמותה ללא ליאות לחינוך והדרכת הציבור הרחב לאהבת בעלי חיים ודרך גידולם. במשך 30 שנות קיומה, העלתה העמותה את המודעות הציבורית לחשיבות השמירה על חיי בעלי החיים ומניעת ההתעללות בהם. באמצעות הרחבת חוק צער בעלי חיים ואכיפתו הביאה העמותה למציאת בתים מאמצים לעשרות אלפי כלבים וחתולים, עיקרה וסירסה עשרות אלפי בעלי חיים, וסיפקה סיוע וטיפול וטרינרי לעשרות אלפים נוספים ובכללם גם חיות משק, בעלי כנף, ויונקים ימיים. לקריאה נוספת: www.letlive.org.il

תנו לחיות לחיות

Food Revolution Israel מאיה חריש ואיתי פרקש, הם נציגי ארגון מהפכת המזון של השף ג'ימי אוליבר בישראל. יחד הם מפעילים בישראל, בהתנדבות, מערך חינוכי תרבותי לילדים, נוער ומבוגרים שמטרתו שינוי דפוסי האכילה וחינוך לצריכת מזון שפוי. הפעילות מתבצעת בשני מישורים: מקומית בבתי ספר, פרויקטים עירוניים, תנועות נוער וצעירים ועוד ובמישור הבין לאומי, באירועים חוצי יבשות ששיאם ביום מהפכת המזון המתרחש אחת לשנה. השילוב בין הידע הנטורופתי שמאיה מביאה לידע הקולינרי שאיתי מציע הוא המפתח למציאת פתרונות זמינים לשילוב תזונה בריאה טעימה ומזינה, בשאיפה להגיע לכל בית בישראל. לקריאה נוספת: www.facebook.com/foodrevisrael | www.kitchenstudio.co.il | www.mayanaturopathy.com



צילום: מגד גוזני | megephoto@gmail.com | cargocollective.com/megegozani

עיצוב גרפי: טאו סטודיו - טל נחום | www.taustudio.co.il

