



מתכונים // אודי ואושר מבשלים חיים בריאים

קטניות או לא להיות

הקטניות הן מזינות מאוד ובעלות יתרונות וערכים תזונתיים מפליגים • השנה החדשה היא גם זמן להחלטות חדשות, ואם אתם צריכים לבחור אחת - כדאי שזאת תהיה ההבטחה להשתדל לשלב אותן יותר ויותר בתפריט היומיומי שלכם, כי הן הסופר־פוד האמיתית • שני מתכונים שכיף להתחיל איתם

את ההחלטה שלנו לשנה החדשה קיבלנו, ואנחנו מבטיחים לאכול יותר קטניות.

הכוונה היא לא להכין חמין גם בימי הקיץ המיוזעים או לנגב חומוס תעשייתי מהמקרר בסופרמרקט. ממש לא. כאשר אנו מנסים לחולל שינוי מהותי בהרגלים שלנו, יש לבחור באסטרטגיה חכמה. מהפך של 180 מעלות יביא במוקדם או במאוחר לחזרה מתסכלת להרגלים הישנים. לכן עלינו לבצע שינויים קטנים, המקובלים עלינו ועל הסביבה, לאט. עקב בצד אגודל.

מדוע הקטניות חשובות לנו כל כך? הן מלאות בסיבים תזונתיים, עשירות בחלבון מהצומח, בוויטמינים ובמינרלים (בעדשים יש פי 3 יותר ברזל מבבשר הודו). אין צורך להרחיק לכת ולהוציא סכומים גבוהים על גוגי ברי, זרעי צ'יה או אבקת מאקה שמבטיחים לנו גדולות ונצורות, חבל על הכסף. הקטניות הן הסופר־פוד האמיתית, והן מתאימות לכל כיס וזמינות בכל פינת רחוב.

אפשר להשיג קטניות בשלושה אופנים: **יבשות:** אם מדובר בשעועיות למיניהן או בחומוס, יש להשרות בהרבה מים ל-8-12 שעות, לסנן ולבשל במים. אנחנו דווקא ממליצים להתנסות קודם בקטניות ל"מתחילים" - העדשים והמאש. אין צורך להשרות במים ואפשר לבשל אותן כמו פסטה, בהרבה מים רותחים במשך כ-10-30 דקות תלוי בקטנייה ובמה שאנחנו מתכננים להכין ממנה, לסנן ולשמור במקרר או במקפיא. קטניות יבשות הן גם האופציה הזולה ביותר. **קפואות:** הקטניות עוברות השריה, בישול והקפאה בידי יצרני המזון, ואנו יכולים להוסיף לסלטים, לתבשילים ולמרוקים לבישול קצר. פתרון נוח לאלו מבינינו שחיים אורח חיים מהיר. **משומרות:** כן, גם קטניות משומרות הן אופציה. מובן שיש פה התפשרות על הטעם והמרקם, אבל אם זאת האפשרות היחידה שלכם, אל תוותרו על אכילת קטניות. שימו לב, בקופסאות שימורים אין חומר משמר. יותר מכך, כמוות הנתרן אינה עולה על 400 מ"ג ל-100 גרם ולפיכך מומלצת לצריכה. כל מה שצריך לעשות הוא לסנן את הנוזלים

ולשטוף מעט במי ברז. תמיד טוב שיהיו כמה קופסאות שימורים של קטניות במזווה.

עניין של מינונים

אחרי שסיימנו את ההסבר, בואו נחזור לבעיה. מתי רובנו אוכלים קטניות? דמיינו שעת בוקר מאוחרת של שבת חורפית (קל לדמיין בינואר), בחוץ הגשם יורד והרוח משתוללת. כל בני המשפחה יושבים סביב שולחן האוכל, מכסה סיר החמין נפתח ואת הבית מצפים ריחות משכרים של בישול אטי שנמשך כל הלילה. ומה

קורה אז? אדם הרגיל לאכול בממוצע 3-4 גרם סיבים תזונתיים בארוחה, אוכל כעת 20-25 גרם סיבים וגם בשר שומני והרבה בצל. התוצאה: אי נוחות, גזים ושם רע לקטניות.

כמו כל שינוי בהרגלים, יש להוסיף את הקטניות ולהעשיר בהן את התפריט שלנו בהדרגה. מומלץ לשלב קטניות בכמויות קטנות בסלט, בתבשיל, במרק או כממרח. כך תרגילו את אוכלוסיית החיידקים הטובים במעי הגס למשימת ההתססה החשובה כל כך שלהם. שני מתכונים נפלאים שיעזרו לכם להטמיע את הקטניות בתזונה:

סלט תרד, פטה, חומוס ודלעת צלוייה

סלט בטעמים ים־תיכוניים נפלאים, משביע לאורך זמן וקל להכנה. את הירקות הצלויים שמוצעים כאן אפשר להמיר בכל ירק צלוי אחר, כך שגם אם תבחרו בקישואים ובפלפלים או בחצילים ובפטריות, הסלט עדיין יהיה טעים ומזין.

מצרכים

לירקות הצלויים
500 גרם דלעת חתוכה לקוביות בינוניות
2 בצלים אדומים קלופים וחתוכים לפלחים
1 כפית שטוחה ראס אל חנות או בהרט
2 כפות שמן זית
מלח ופלפל לטעם

לסלט

150 גרם גבינה בולגרית 5%, חתוכה לקוביות קטנות
עלים מצרור פטרוזיליה אחד
חבילת תרד (300 גרם) שטוף

גרגרי חומוס מקופסת שימורים, מסוננים ושטופים

לרוטב
¼ כוס חומץ בן יין לבן
½ כפית מלח
כפית דבש
¼ כוס שמן זית עדין

להגשה
20 גרם שקדים קלויים פרוסים

אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-200 מעלות במצב טורבו.
2. מצפים את הדלעת והבצל בתבלינים ובשמן זית. צולים בתנור כ-20 דקות, או עד שהירקות רכים ושחומים. מוציאים ומצננים מעט.
3. מערבבים היטב את חומרי הרוטב.
4. מניחים בקערת ערבוב את מרכיבי הסלט, מוסיפים ירקות צלויים, יוצקים רוטב ומערבבים מעט.
5. מעבירים לקערת הגשה ומפזרים מעל את השקדים.



צילום: אמיר מנחם, בייס בישולים



"חומוס" עדשים כתומות ב־15 דקות

מוכנים להשתתף בניסוי? הכינו את המתכון עבור בן או בת זוג, ונראה אם הם יבחינו שב"חומוס" הזה אין חומוס. העדשים הכתומות מתבשלות מהר ונוטות להתמוסס, לכן הן מתאימות להכנת ממרח אבל יש להקפיד שלא לבשול יותר על המידה כי אז נקבל מרק. בחרנו להוסיף מילוי מעניין של במיה ועגבניות במרכז ה"חומוס". עם תוספת של ביצה רכה וחריף, זו בכלל תהיה חגיגה.

המצרכים

2 כוסות עדשים כתומות
3 שיני שום
מיץ מלימון אחד
100 גרם טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)
חצי כפית מלח

אופן ההכנה

1. שמים את העדשים במסננת ושטופים במי ברז.
2. מעבירים לסיר גדול ועמוק, מכסים במים שיגיעו ל-10 ס"מ מעל גובה העדשים. מביאים לרתיחה. מנמיכים מעט את האש ומבשלים על חום בינוני כעשר דקות או עד שהעדשים רכות.
3. מסננים ושומרים את מי הבישול.
4. מעבירים את העדשים למעבד מזון ומוסיפים את יתר החומרים. טוחנים למרקם הרצוי. אם יש צורך, אפשר להשתמש במי הבישול לדילול.

טופינג של במיה ועגבניות שרי

כף שמן זית
6 שיני שום קטנות פרוסות
3 כפות עלי אורגנו טרי
חצי פלפל חריף קצוץ
כפית שטוחה פפריקה מתוקה
2 כוסות במיה קפואה מופשרת
2 כוסות עגבניות שרי
מיץ וקליפה מגוררת מלימון אחד
כפית מלח וכפית פלפל שחור גרוס
רבע כוס מים

אופן ההכנה

1. מחממים מחבת רחבה/סיר סטואז' עם שמן זית, שום ועלי אורגנו, מטגנים עד שהשום ריחני.
2. מוסיפים את שאר החומרים, למעט המים ומקפצים 2-3 דקות על להבה גבוהה.
3. מוסיפים את המים ומבשלים כ-5 דקות נוספות עד שעגבניות השרי והבמיה התרככו.
4. מגישים במרכז החומוס.