



הג'ינג'ית הלוהטת

הטמפרטורות החמות מתמתנות, רוחות מתחילות לנשב, עננים נאספים בשמיים ומדי פעם ממטירים גשמים על פני האדמה. אף על פי שבארצנו הם תיכונית אין באמת עונות מעבר, ותכלס עדיין חם לנו בשעות היום - אנחנו נוהגים לקרוא לתקופה הזאת שבשנה "סתיו", עם מבטי קנאה קלים לעבר מדינות אירופה. אם בכל זאת נתעקש על דמיון למדינות אחרות ורחוקות, נוכל למצוא אותו בשדות ובשווקים בדמותן של הדלעות. בסוף אוקטובר ובתחילת נובמבר מסמנים

נובמבר הוא שיא עונת הדלעות בכדור הארץ הצפוני, וגם אצלנו מתחילים להבין את חשיבותן, שכן הן עשירות בסיבים תזונתיים, נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, מכילות חומצה אמינית חיונית בשם ליזין, דלות בקלוריות, והכי חשוב - הן טעימות

פנטסטיים, וגם בגלל הוורסטיליות האדירה של המשפחה מבחינה קולינרית. מקורה של הדלעת ביבשת אמריקה, ועל פי הערכות שונות השימוש בה החל כבר כ-2,000 שנה לפני הספירה. הדלעות מבשילות לקראת סוף הקיץ ונשארות איתנו בשדות עד לאמצע החורף. הן עשירות בסיבים תזונתיים ובנוגדי חמצון, בוויטמינים שונים (בעיקר מקבוצת B1 A) ובמינרלים חשובים, כגון אבץ וברזל. בנוסף, מכיל חלבון הדלעת גם חומצה אמינית חיונית בשם ליזין, והשומן בה מורכב מאחוז גבוה של חומצות שומן בלתי רוויות. נוסף לכל אלו את העובדה שהדלעות דלות יחסית בקלוריות (25-50 קק"ל ל-100 גרם, תלוי בסוג הדלעת) ומלאות (כמו כל ירק) במים - ותקבלו סוג של סופר-פוד אמיתי. את הדלעות ניתן לאכול כשהן מבושלות או צליות, אך ניתן ליהנות מהבשר שלהן גם כשהוא נא - פורסים את הדלעת לפרוסות/רצועות דקות באמצעות קולפן או מנדולינה, מסדרים את הפרוסות כמו קרפצ'יו על גבי צלחת רחבה, מזלפים שמן זית עדין, חומץ בלסמי, דבש, מלח וצ'ילי יבש חריף, מגרדים גבינה קשה שאוהבים ומגישים עם סלט עלים ירוקים ולחם טעים. ואם נחזור לבישול ולצליליה, השמיים הם הגבול. הדלעות יכולות להיכנס למרקים, ממרחים, פירה, תבשילים, קציצות ועוד אינספור מתכונים ושיטות. צלייה בתנור היא שיטה שמאוד מחמיאה לבשר הדלעת, שמתקרמל בחום הגבוה והופך לפריך ומתוק במיוחד.

שיטה שעושה שימוש בדלעות ה"חדשות" יותר בשווקים (למשל, דלעת יפנית או כל דלעת בגודל דומה), ושנאחנו מאוד אוהבים, היא צליית הדלעת בשלמותה - מכניסים את הדלעת השלמה לתנור שחומם מראש ל-250 מעלות במצב טורבו, ומחכים עד שקליפתה תבריק ותקבל צריבות חום כהות. השיטה הזאת גורמת לדלעת לשמור את כל הטעמים. לאחר מכן פותחים את הדלעת ומשתמשים בבשר הטעים שהתקבל בפנים. אנחנו ממש ממליצים לכם לנסות סוגי

דלעות חדשות ולגלות עולם שלם של טעמים ומרקמים שעוד לא הכרתם. היום בטור ניתן לכם שני מתכונים קלאסיים - דלעות צליות בבהרט ומייפל ומרק דלעת סתווי - אבל אתם יותר ממוזמנים להיכנס לאתר שלנו ולגלות עוד עולם שלם של מתכונים דלעת שווים וסופר-טעימים.

דלעות צליות עם מייפל מתובל וממרח פטרוזיליה לימון

- מתכון מושלם לסתיו, אשר מבליט את מתיקות הדלעות.
- אנחנו ממליצים לשלב מספר סוגי דלעות, למשל: דלורית, דלעת יפנית, דלעת ערמונים.
- את הדואה בהגשה (ראו הוראות הכנה) ניתן למצוא בחנויות תבלינים, או לחלופין - למצוא מתכון באתר שלנו.
- מצרכים:**
- לדלעות הצליות:**
- 1½ קילו דלעת מסוגים שונים
- 2 כפות חמאה
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפיות מלח
- כפית אחת פלפל שחור גרוס
- למייפל המתובל:**
- 4 כפות סירופ מייפל אמיתי
- 1 כף בהרט
- לממרח פטרוזיליה לימון:**
- 1 צרור גדול פטרוזיליה
- רבע פלפל חריף
- 2 שיני שום
- מיץ וקליפה מגוררת מלימון גדול
- ¼ כוס שמן זית



מגזין סגנון | 29 | נובמבר 2019

3 כפות זרעי דלעת
כפית מלח
להגשה:
1/2 כוס אגוזי לוז קלויים
קצוצים
250 גרם גבינת חמוץ
קשה (או גבינה בולגרית מעודנת), חתוכה לקוביות
4 כפות דואה (לא חובה)

אופן ההכנה:
מחממים תנור ל-200 מעלות במצב טורבו. קולפים את הדלעות וחותכים אותן לצורות שונות. מערבבים את הדלעות עם

שאר החומרים בתבנית ומכניסים לתנור. צולים כ-20 דקות. מערבבים וצולים עוד 20 דקות עד לריכוך והשחמה חלקית. **למייפל:** בסיר קטן מחממים את המייפל עם הבהרט עד לסף רתיחה ומכבים. **לממרח:** מעבירים למעבד מזון את כל רכיבי הממרח וטוחנים למרקם גרגירי דק. **מגישים:** מעבירים לצלחת הגשה את הדלעות הצליות ומזלפים מייפל מתובל. מפזרים דואה, קוביות גבינה, אגוזי לוז ואת הממרח ומגישים.

מרק דלעות צליות וקוקוס

קבלו את מרק הדלעות הצליות שלנו - שילוב מנצח של מעט עבודה והרבה טעם! טיפ קטן, תכינו סיר ענק כדי שיהיה לכל השבוע.

מצרכים (לכ-8 מנות):

- 3 כפות שמן זית
- 1 כרישה קצוצה
- 3 כפות מים
- 3 שיני שום פרוסות
- 10 עלי מרווה קצוצים
- 2 כפות דבש (אפשר להחליף לסוכר חום לגרסה טבעונית)
- חצי ק"ג דלעת קלופה וחתוכה לקוביות
- 1 דלורית בינונית קלופה, נקייה מגרעינים וחתוכה לקוביות
- 1 כף מלח
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1½ ליטר מים
- 400 מ"ל קרם קוקוס
- להגשה:**
- גרעיני דלעת קלויים
- יוגורט (לא חובה)
- שמן זית

אופן ההכנה:
מחממים תנור ל-200 מעלות במצב טורבו. מערבבים את כל החומרים, למעט המים וקרם הקוקוס, ומעבירים לתבנית תנור. צולים בתנור כ-40 דקות עד שהירקות משחימים ומתרככים. מעבירים את הירקות לסיר, מוסיפים מים וקרם קוקוס ומביאים לרתיחה. טוחנים ומתקנים תיבול. מגישים לכל סועד עם יוגורט, שמן זית וגרעיני דלעת קלויים מלמעלה.

מתכונים נוספים באתר שלנו: www.udiosher.com