



תזונה ים תיכונית לקידום התזונה הבריאה:
איך לבשל טעים קטניות ודגנים מלאים?
המחלקה לתזונה, לכבוד הכנס "לבריאות 2016 – תובנות ויעדים"

"המחלקה לתלונה של משרד הבריאות מקדמת שינוי בהנחיות התלונתיות
כמתבקש מחליט המחקר בתחום.
כטעמיה לשינויים המדיניות, אנחנו מנמישים לכם מידע על טיפוס
מרכזיים לחשיבות התלונה היא תיכונות, בדגש על מתכונים
של קטניות ודגנים מלאים,
מהווים אתגר ביסודי למרות חשיבותם הרבה לתלונה של כולנו".

שלכם
המחלקה לתלונה
בתאבון ובריאות

העקרונות המרכזיים לאורח חיים בריא ולדיאטה הים-תיכונית:

- השגה ושמירה על משקל בריא ויציב בטווח התקין.
- מומלץ לבצע פעילות גופנית באופן סדיר לפחות 150 דקות בשבוע.
- התזונה צריכה להיות מגוונת, ומבוססת בעיקר על מזון שמקורו בצומח, טרי או קפוא, אשר לא עבר עיבוד מינימאלי וללא תוספת של סוכר, מלח או רטבים עתירי קלוריות ושומן.
- מומלץ להשתמש בשיטות בישול המשמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות (למשל אידוי, הקפצה) ולהעדיף הכנה עצמית של מזון על פני רכישת מזון מוכן.

לדיאטה הים תיכונית יתרונות רבים הבאים לידי ביטוי ב-4 ממדים:

1. **הממד הבריאות:** מחקרים רבים מראים שדיאטה זו תורמת לביטחון תזונתי ולתזונה, ניתן לאמצה לאורך זמן, היא מונעת מחלות ומיטיבה עם מצבי בריאות שונים, כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, השמנה, מחלות סרטן מסוימות ועוד.
2. **הממד הסביבתי (קיימות):** תזונה המבוססת בעיקר על מזונות מהצומח ומיעוט מזונות מהחי מקדמת קיימות.
3. **הממד החברתי – תרבותי:** דיאטה ים תיכונית מקדמת אכילה חברתית: משפחתיות, מזון ביתי ודפוסי אכילה מסורתיים.
4. **הממד הכלכלי:** זוהי דיאטה שמעודדת צריכה בעלות השווה לכל כיס.



רצוי שהתזונה תכלול:

- ירקות ופירות מסוגים שונים ובמגוון צבעים.
 - לפחות 5 מנות ביממה.
 - רצוי להימנע מהסרת הקליפה.
- קטניות ודגנים מלאים, לחם מקמחים מלאים.
- שומן מהצומח (עדיפות לשמן זית וקנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים וטחינה משומשום מלא).
- דגים ים שמנים (2-3 מנות בשבוע).
- חלקים רזים של עוף, הודו ובשר בקר.
- מוצרי חלב ותחליפיו (2-3 מנות ביממה).
- שתיה מרובה של מים, בעיקר בחודשי הקיץ.

מומלץ להמעיט ככל האפשר בצריכת:

- בשרים עתירי שומן, בעיקר בשרים מעובדים עתירי שומן ומלח.
- מרגרינות מוקשות ודברי מאפה (המכילים שומן צמחי מוקשה) שיש בהם שומן טרנס.
- מאכלים עתירי מלח, בעיקר במוצרי מזון מעובדים, משומרים ומומלחים.
- מאכלים ומשקאות עם תוספת סוכר.



למה קטניות?

מהן קטניות

משפחת הקטניות כוללת אפונה, חמוס, סויה, תורמוס, מש, פול, אזוקי, עדשים ושעועית לסוגיה.

יתרונות

הקטניות דלות שומן ועשירות בחלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), בברזל, באשלגן, וחלקן גם בסידן. הקטניות עשירות בסיבים, ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם.

קניה

כל הקטניות נמכרות בצורתן היבשה בכל רשתות השיווק ובשווקים במחיר זול במיוחד. קטניות מבושלות מומלץ לרכוש קפואות ולא בקופסת שימורים.

בישול

ניתן לבשל כמות גדולה של קטניות, לסנן ולהקפיא. למעט עדשים כתומות ומש, שמתבשלים תוך חצי שעה ללא השריה, מומלץ להשרות את הקטניות היבשות למשך כשש שעות, לפני בישולן. ניתן גם להמיר את ההשריה בבישול של כ-10 עד 20 דקות במיקרוגל בכיסוי מים. שעועית, פול, חמוס ותורמוס דורשים בישול ממושך, אך בישול בסיר לחץ מקצרים את משך הבישול לכדי פחות משעה.

קטניות וגזים

חידדקי המעיים מתרגלים בהדרגה לפירוק הקטניות, כך שעם הזמן מערכת העיכול מסתגלת לקטניות וכמות הגזים המיוצרת פוחתת. אפונה, עדשים, מש ואזוקי קלות יותר לעיכול ולא גורמות לגזים. להפחתת הגזים ולשיפור הערך התזונתי, ניתן גם להנביט את הקטניות.

הנבטה

הנבטה מקלה על העיכול ועל ספיגת המינרלים והחלבונים. אפשר להנביט כל קטניה למעט אלו שנמכרות חצויות (עדשים כתומות ואפונה), והכי קל להנביט קטניות קטנות כגון מש ועדשים, שאותן גם ניתן להוסיף לסלט ללא בישול או לאחר בישול של 5-10 דקות במים רותחים. יש להשרות את הקטניות במים למשך 8-12 שעות. להעביר את הקטניות למסננת, לשטוף לכסות בצלחת או במגבת ולהניח במקום מוצל. יש לשטוף את הקטניות פעמיים ביום. קטניות גדולות כגון חמוס ושעועית יש לשטוף בתדירות גבוהה יותר. כעבור יומיים-שלושה הנבטטים מוכנים.





מרק ירקות ושעועית לבנה ענקית

מצרכים

- כוס שעועית לבנה ענקית מושרית למשך הלילה או מבושלת במיקרוגל במשך 20-25 דקות עד שמתרכך
- שקית ירקות קפואים למרק – לפי בחירתכם
- תבלינים לפי הטעם
- קורט מלח
- פלפל
- כוס גריסים שהושרו ללילה או בושלו במיקרוגל במשך 20 דקות
- סלרי שלם קצוץ דק
- חבילת פטרוזיליה קצוצה דק
- 5 גזרים
- 6 כוסות מים רותחים

הוראות הכנה:

שמים את כל החומרים בסיר לחץ ומבשלים כשעה

ערכים תזונתיים

סידן (מג)	נתרן (מג)	סיבים (גרם)	שומן רווי (גרם)	סך שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קקל)	
45.8	128	3.3	0.07	1.1	10.2	3.0	55.6	ל100 גרם
91	256	6.6	0.14	2.2	20.4	6.0	111	למנה- 200 גרם



ממרח עדשים כתומות

הוראות הכנה

מבשלים את העדשים במים הרותחים כ- 20 דקות בסיר מכוסה, עד שהעדשים מתרככות והמים נספגים מסננים את העדשים מהמים כותשים את שיני השום, סוחטים את הלימון ומוסיפים לעדשים מתבלים במלח ובפלפל שחור, מערבבים ומצננים

הצעות גיוון

- מומלץ להוסיף גם עלים ירוקים קצוצים דק: פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום, נענע, סלרי
- אפשר להוסיף גם בצל מטוגן או ירקות אחרים שטוגנו במחבת
- אפשר להוסיף עגבנייה טרייה שרוסקה בבלנדר

מצרכים

- כוס עדשים כתומות
- 3 כוסות מים רותחים
- 1 שן שום
- כפית מיץ לימון
- 4 כפות שמן זית
- קורט פלפל שחור

ערכים תזונתיים

סידן (מג)	נתרן (מג)	סיבים (גרם)	שומן רווי (גרם)	סך שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קקל)	
13.7	5.1	6.1	0.6	4.3	5.4	5.6	105	ל 100 גרם
2.7	1	1.2	0.1	0.8	1.1	1.12	21	למנה- 20 גרם



קציצות קטניות

מצרכים

- כוס עדשים ירוקות אחרי השריה במים של מספר שעות/ עדשים כתומות/ שעועית מבושלת / מש ועוד
- חצי כוס שיבולת שועל (או פירורי לחם)
- 1 בצל
- 3 שיני שום
- חצי כוס עלי פטרוזיליה
- חצי כוס זרעי פשתן או אגוזי מלך טחונים (לא חובה)
- 3 כפות טחינה גולמית (או רסק עגבניות) או 3 ביצים
- 4 כפות מים
- קורט מלח
- חצי כפית פפריקה מתוקה
- חצי כפית כמון
- רבע כפית פלפל שחור
- שמן לטיגון

הוראות הכנה

טוחנים במעבד מזון את כל החומרים עד לקבלת תערובת חלקה ואחידה יוצרים מהתערובת 5 כדורים מהודקים ומשטחים לקציצות. מטגנים בכף שמן כ- 5 דקות מכל צד או אופים על גבי נייר אפייה כ- 15 דקות מכל צד בחום בינוני

גיוון

אם אין לכם מעבד מזון אפשר להשתמש בבלנדר מוט או אפילו במזלג לשם ערבוב. במקרה זה מומלץ לבשל את העדשים 15-30 דקות מומלץ להגיש בצלחת, לצד דגן וירקות מבושלים או טריים, או בלחמנייה עם ירקות טריים וקטשופ במקום עדשים אפשר להשתמש בכוס שבבי סויה וחצי כוס מים רותחים. במקרה זה, אין צורך במעבד מזון

ערכים תזונתיים

סידן (מג)	נתרן (מג)	סיבים (גרם)	שומן רווי (גרם)	סך שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קקל)	
112.8	205.6	8.9	1.5	11.7	17.2	10.3	244	100ל גרם
56.4	102.8	4.45	0.7	5.8	8.6	5.1	122	למנה 50גרם



סלט מש

מצרכים

- 3 כפות שמן זית או שומשום
- 2 כפות מיץ לימון
- 1 כף חומץ בלסמי
- 1 כוס מש יבש
- 1 בצל בינוני קצוץ
- 2 בצלים סגולים קצוצים
- עלה דפנה
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- קורט מלח ופלפל גרוס לפי הטעם

הוראות הכנה

משרים את המש במים ללילה או לחצי יום, שוטפים אותו ומבשלים במים עד שהוא מתרכך (לא יותר מדי) שמים את כל החומרים בכלי בעל מכסה ומערבבים. מכסים ומכניסים למקרר לפחות ליום לפני ההגשה

ערכים תזונתיים

סידן (מג)	נתרן (מג)	סיבים (גרם)	שומן רווי (גרם)	סך שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קקל)	
22.6	5.9	1.3	0.7	3.2	5.5	0.8	75.2	100 גרם
34	9	1.95	1.1	4.7	8.2	1.3	113	למנה- 150 גרם



למה דגנים מלאים?

מהם דגנים מלאים?

- דגנים מלאים הם גרעיני דגנים, כגון גרעיני חיטה, המכילים את גרעין הדגן במלואו (את ארבעת רכיבי הגרעין: נבט, אנדוספרם, מעטפת פנימית ומעטפת חיצונית, הנקראת גם סובין), בניגוד לגרעינים מעובדים המכילים רק את האנדוספרם.

מוצרי מזון מלא

- מוצרים הנקראים "מוצרי מזון מלא" מיוצרים מקמח או גרעינים של דגנים מלאים. הדגן הנפוץ ביותר הוא החיטה, אך נפוצים גם מוצרי מזון מלא מדגנים אחרים דוגמת שעורה, שיפון, שיבולת שועל, אורז, כוסמת, קינואה ועוד. דוגמה למזון מלא נפוץ הוא לחם מחיטה מלאה בו עדיף שהגרעין יטחן בשלמותו.

יתרונות

- גרעיני דגנים מלאים עדיפים מבחינה תזונתית על גרעינים מעובדים משום שהם עשירים יותר בסיבים תזונתיים, נוגדי חמצון, חלבונים (במיוחד חומצות אמינו), ליזין, מינרלים (כולל מגנזיום, מנגן, זרחן, סלניום) וויטמינים (כולל ניאצין, ויטמין B6 וויטמין E).



מתכון בסיסי לדגנים מלאים

מצרכים

- כוס דגנים מלאים מושרים במים עד כיסוי שעתיים או 10 דקות במיקרוגל: חיטה, כוסמת, דוחן, גריסים, או אורז מלא
- חצי עד כוס ירק חתוך: תרד, גבעולי ועלי סלרי, פטרוזיליה
- חצי עד כוס ירק כתום: גזר, דלעת, בטטה בצל
- 4 שיני שום
- כף רוטב סויה
- פלפל
- חצי כוס עשבי תיבול לפי הטעם: פטרוזיליה, כוסברה, שמיר

הוראות הכנה

מאדים את הבצל יחד עם השום המקולף והחתוך מוסיפים את שאר הרכיבים ומבשלים עד שהדגן רך

ערכים תזונתיים

סידן (מג)	נתרן (מג)	סיבים (גרם)	שומן רווי (גרם)	סך שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קקל)	
43.2	197.6	1.8	0.25	1.2	37.8	4.3	175	ל 100 גרם
43.2	197.6	1.8	0.25	1.2	37.8	4.3	175	למנה- 100 גרם



סלט דגנים בסיסי

מצרכים

כוס דגנים מבושלים שהתקררו
עשבי תיבול לפי הטעם
חופן פירות טריים חתוכים או חמוציות
חופן אגוזי מלך או שקדים קלופים

רוטב

3 כפות שמן זית
כפית חרדל
כף חומץ בלסמי
כפית דבש או סילאן
2 שיני שום כתושות

הוראות הכנה

מערבבים את חומרי הסלט יחד עם הרוטב משרים חצי שעה
לפני האכילה

ערכים תזונתיים

סידן (מג)	נתרן (מג)	סיבים (גרם)	שומן רווי (גרם)	סך שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קקל)	
37	172	3.0	2.0	18.9	22.1	22.1	270	ל 100 גרם
30	130	2.4	1.6	15.1	17.7	17.7	216	למנה- 80 גרם



קרקרים מקמח חיטה מלא עם זעתר

הוראות הכנה

מעבדים בקערה את הקמח והשמן לקבלת פירורים מוסיפים את שאר החומרים ומוסיפים את המים בהדרגה, רק עד שהבצק מתאחד. עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקרר למשך 30 דקות מחממים את התנור לטמפ' של 180 מעלות, מרפדים את התבנית בנייר אפייה מרדדים את הבצק לעלה ארוך ברוחב של 10 ס"מ חותכים לרצועות של 2 ס"מ ומעבירים לתבנית אופים במשך כ- 20 דקות, עד שהקרקרים מזהיבים מצננים ומאחסנים בצנצנת

מצרכים

רכיבים: לכ- 40 קרקרים
3 כוסות קמח חיטה מלא
1/2 כוס שמן קנולה או שמן זית
2 כוסות שיבולת שועל
50 גרם שומשום
2 כפות זעתר טחון
1/2 כפית מלח
1/2 כפית אבקת אפייה
מים לפי הצורך

ערכים תזונתיים

סידן (מג)	נתרן (מג)	סיבים (גרם)	שומן רווי (גרם)	סך שומן (גרם)	פחמימות (גרם)	חלבון (גרם)	אנרגיה (קקל)	
105	172	8.7	1.6	15.5	44	10.4	376	ל 100 גרם
28.5	46.6	2.3	0.4	4.2	12	2.8	101	למנה- 27 גרם



בתאבון ובריאות שלמה

נשמח לקבל מתכונים בריאים נוספים פרי יצירתכם

ונשמח לשתף בהם את כולם

שלחו למייל tzuna@moh.gov.il