

משרד הרווחה
והביטחון החברתי



משרד
הבריאות



משרד החינוך



אוגדן אמות מידה לתזונה במרכזי נוער

16 נובמבר 2023

אמות מידה בתזונה למרכזי נוער

כתיבה ועריכה:

משרד הבריאות: שירלי רחמיאל תזונאית אחראית בקרה ואחראית ארצית נוער
וגינות קהילתיות אגף התזונה, עינת אופיר תזונאית מחוזית תל אביב, סיון פלג
תזונאית אזורית תל אביב, עינת לב ארי, תזונאית אזורית צפון
משרד הרווחה: סיגל ישראלי תזונאית ראשית משרד הרווחה
משרד החינוך: עינת בדיחי תזונאית אחראית הזנה משרד החינוך
הגהה ועריכה לשונית: אבידור גינסברג, אגף התזונה
עיצוב וגרפיקה: שירלי רחמיאל, אבידור גינסברג, אגף התזונה

5	מטרת המסמך
5	רקע
6	קהל היעד
7	המלצות התזונה הלאומיות וקשת המזון
10	חשיבות הארוחה המשותפת
11	הערך החינוכי של הארוחה ותפקיד הצוות ביצירת סביבת אכילה בריאה ונעימה
13	בישול בריא
13	קבלת מזון מתרומות
14	הקמת גינת ירק ותבלינים
15	ארוחות במרכזי הנוער- צעדים בתכנון
16	עקרונות מנחים בבניית תפריטים ותכנון הארוחות במרכזי הנוער
16	ארוחת צהריים
17	גודל מנות מומלץ לבני נוער
18	ארוחת בוקר
20	ארוחת ביניים
20	ארוחת ערב
22	אכילה בריאה במסגרות בהן לא מוגשות כלל ארוחות
23	מסיבות, ימי הולדת, אירועים חגיגיים
25	דוגמאות למבחר מתכונים
25	סלטים וממרחים:
25	סלט טאבולה:
25	סלט מאע'א/ע'א:
26	מארח "חולמוס" מאע'א כתלמו
26	מארח חולמוס
26	מא'דרה מה'רת הכנה עם בורגול:
26	סלט ע'א'א עם בטטה:
27	מרקים מהירי הכנה:
27	מרק כתלמו:

27.....	מרק אפונה וירקות:
27.....	מרק כרובית חלבי:
27.....	מרק שצוצית פיקנטי:
28.....	תבשילים:
28.....	אנטיפסטי ירקות קלויים בתנור:
28.....	פילה אמנון על פירה וירקות
28.....	נודלס מוקפץ עם ירקות וחזה צוף:
29.....	כרעיים צוף בתנור עם תפוחי אדמה וירקות:
29.....	חמין צמחוני:
30	לקינוח:
30	צולת פירות בחושה:
30	צולת גבינה:

מטרת המסמך

מסמך זה מנסה לקבוע אמות מידה בתזונה עבור מרכזי נוער, בהם מבושל המזון, או עבור מזון המגיע מספקי מזון חיצוניים.

בני נוער חשופים דרך הרשתות החברתיות ואמצעי המדיה השונים לפרסומות גלויות וסמויות של מזון מהיר, מעובד ואולטרה מעובד, על חשבון חשיפה למזון בריא. המזון המהיר כשמו כן הוא, מוכן ונאכל במהירות, מרביתו עובר תהליכי עיבוד תעשייתיים רבים, ומכיל כמות גבוהה של אחד או יותר מהבאים: קלוריות, מלח, שומן וסוכר. מזון זה דל בסיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ורכיבי תזונה חיוניים נוספים. מסיבה זו הערך התזונתי של המזון המהיר נמוך ולעיתים קרובות צריכתו קשורה להגדלת הסיכון לתחלואה. דוגמאות למזון מהיר ומזון אולטרה מעובד: המבורגר, צ'יפס, בורקס, שניצלונים, גלידות, פיצות, חטיפים, ממתקים, שתיה מתוקה ועוד. מזונות אלו אינם דורשים הכנה מרובה ובמקרים רבים מוכנים לאכילה, זמינים כמעט בכל מקום ונצרכים לעיתים קרובות. מחירם של מזונות אלו לעיתים נמוך, דבר אשר גורם לאכילה מרובה שלהם.

במפגשים שלנו עם הצוותים ובביקורים במרכזי הנוער מצאנו שוני בהרכב המזון, סוג המזון ומידת התאמתו לצרכי בני הנוער. לכן מצאנו לנכון לכתוב מסמך זה, שמטרתו לספק אמות מידה שיסייעו לצוותים המקצועיים לספק תזונה נאותה וסביבת מזון בריאה יותר עבור בני הנוער.

רקע

גיל ההתבגרות מאופיין בשינויים גופניים מהירים, קצב גדילה מזורז ושינוי בהרכב הגוף ומבנהו. בשל כך יש עלייה בצרכים התזונתיים ובדרישות האנרגטיות של המתבגרים וקיימת חשיבות רבה לאספקת תזונה בריאה ומגוונת. סקרים שנערכו על ידי משרד הבריאות (מב"ת צעיר 2016) והמחקר הבינלאומי על בריאותם ורווחתם של בני נוער משנת 2019 מצביעים על הרגלי אכילה לקויים בקרב בני נוער בישראל. הרגלים אלה מאופיינים לעיתים קרובות באכילה לא מאוזנת, דילוג על ארוחות, נטייה לצמצום כמויות מזון למטרת הריזיה מחד, וצריכה מוגברת של חטיפים, שתיה מתוקה, ממתקים ומזון מהיר מאידך. הרגלי האכילה מושפעים מגורמים סביבתיים כגון הרגלי אכילה במשפחה, חברים, לחץ חברתי, חשיפה לפרסומות ומסרים גלויים וסמויים המועברים באמצעי התקשורת השונים. בני הנוער בוחרים במקרים רבים מזון שקל להם לאכול- למשל חטיפים- על חשבון אכילת פירות וירקות טריים וארוחות מבושלות. "מזון" הוא כל מה שאנחנו אוכלים; "תזונה" היא מילה כוללת יותר, אשר מתייחסת להשפעות רחבות יותר של המזון על חיינו: על הבריאות, החברה, הסביבה, התרבות, הכלכלה והצרכנות והאופן בו אנו מתנהגים סביב האוכל.

ידוע כי כאשר חסר לנו מזון, או כאשר אנו צורכים ממנו יותר מדי באו בצורה לא מאוזנת, קיימת לכך השפעה שלילית על הבריאות שלנו- הן הפיזית והן הנפשית. מחקרים מראים כי אכילה של מזון מהיר בקרב ילדים מרגילה אותם לצרוך מזון זה גם בגילאים בוגרים וגורמת להם לוותר על מזון בריא כגון

פירות ירקות, דגנים מלאים וקטניות. מסיבה זו אכילה לא בריאה מהווה גורם סיכון משמעותי להשמנה ולמגוון מחלות הנלוות לה, למשל יתר לחץ דם, סוכרת, סרטן, מחלות לב וכלי דם ועוד. לאור האמור לעיל אנו ממליצים לתת עדיפות בבתים החמים לאוכל המבושל ברוח התזונה הים תיכונית. מזון זה מוכן בעיקר מחומרי גלם טבעיים. כמו כן חשוב להקפיד על: תכנון מוקדם של התפריט, גיוון המזון, אספקת רכיבי תזונה הדרושים לבריאות, אכילה משותפת ליד שולחן ושתייה של מים.

קהל היעד

המסמך מיועד לצוותי המסגרות השונות לנוער: בתים חמים, מט"לים, בתי נוער, מפתנים, מעגלים, מרכזי עדי ועוד. מטרתו להנחות וללמד כיצד יש להכין את האוכל, לבשלו, להגישו ואף לשוחח עליו עם בני הנוער. מצורפות להלן הנחיות כלליות, המתאימות לבני נוער בריאים בלבד. בני נוער במצבים בריאותיים מיוחדים כמו סוכרת, צליאק, רמות שומנים גבוהות בדם, רגישות למזון, אלרגיה למזון וכן בני נוער אשר בחרו באורח חיים צמחוני או טבעוני, צריכים לקבל מענה וטיפול פרטני מקצועי ולעיתים נדרשת גם התאמת תפריטים מיוחדים עבורם.



המלצות התזונה הלאומיות וקשת המזון

קשת המזון מסבירה בצורה גרפית את המלצות התזונה של משרד הבריאות. העיקרון הבולט בקשת המזון הוא ההמלצה לצרוך יותר מזון טבעי המבוסס בעיקר על הצומח בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מהחי, אשר עבר כמה שפחות תהליכי עיבוד. עיקרון נוסף הוא תדירות הצריכה של מזונות אלה.



- הקשת הירוקה- מזונות אותם מומלץ לשלב במספר ארוחות ביום. היא כוללת ירקות בכל צורות ההכנה, פירות ודגנים מלאים. מומלץ להרבות בשתיית מים, עדיף מי ברז.
 - הקשת הצהובה – מזונות אותם מומלץ לצרוך לפחות פעם ביום. היא כוללת שלוש קבוצות מזון עיקריות – שומנים מהצומח (שמן זית / טחינה / אגוזים); קטניות (עדשים, שעועית, אפונה וכד'); וכן חלב ו/או תחליפיו.
 - הקשת הכתומה – מזונות שמומלץ לצרוך מספר פעמים בשבוע: לשלב ולגוון לאורך השבוע ביצים, עופות ודגים.
 - הקשת הוורודה – בשר אדום/בקר: להגביל ללא יותר מ-300 גר' פעם בשבוע.
- הקשת האדומה-מזונות שמומלץ להימנע או להפחית מאוד בצריכתם: ממתקים, חטיפים, שתיה ממותקת, בשר מעובד מהחי ומזונות שעברו תהליכי עיבוד רבים, המכונים "אולטרה מעובדים"- ראו הסבר בהמשך.

ארבעת ממדי התזונה הבריאה:

קשת המזון החדשה מתבססת על ארבעה ממדים: ממד בריאותי, סביבתי, כלכלי וחברתי.

הממד הבריאותי: ההשפעות המועילות של דפוסי התזונה הים תיכונית למניעת תחלואה ותמותה מוכרות מזה זמן רב ונבחנו במאות מחקרים. צריכה של תזונה בריאה מקושרת ליתרונות בריאותיים משמעותיים כגון: מניעת השמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, יתר לחץ דם, מחלות כבד שומני, סיכון מופחת לסרטן ועוד.

הממד הסביבתי: התזונה הים תיכונית היא תזונה מקיימת, אשר תורמת להבטחת מזון ולחיים בריאים לדורות הנוכחיים והבאים. זאת בזכות היותה מבוססת באופן ניכר על מזון מהצומח בשילוב מעט מזון מהחי. בנוסף לכך, בהיותה מבוססת על מזון טרי ועונתי ככל הניתן, היא מעודדת גיוון במזון וגידול המקומי- ובכך היא תומכת בחקלאות המקומית.

הממד החברתי – תרבותי: הבישול הביתי המשותף וסעודה מסביב לשולחן תורמים ליצירה ולחזוק קשרים חברתיים ולתקשורת טובה יותר בין הסועדים. להנאה הנלווית לארוחות אלה יכולה להיות השפעה חיובית על התנהגות הקשורה בבחירות מזון, ואף על אלמנטים התנהגותיים וחברתיים נוספים הקשורים בתחושת השייכות החברתית. אלמנטים אלה הם למשל: מניעת אלימות ודוגמה אישית.

הממד הכלכלי: דפוסי האכילה הים תיכוניים מתבססים על הכנה עצמית של מזון מחומרי גלם בסיסיים- חומרים אלה בדרך כלל זולים יותר מרכישת ארוחות מוכנות. כמו כן חשוב לזכור כי רכישת חומרי גלם ממגדלים מקומיים מסייעת בתמיכה בחקלאות המקומית ובכלכלה.

דרגות עיבוד המזון:

- **מזון לא מעובד או מעובד מינימלית:** בקבוצה זו נכלל מזון בצורתו הגולמי או הטבעי, כולל מזון שעבר תהליכי עיבוד בסיסיים כגון: חיתוך, הקפאה, טחינה וכדומה.
- **מזון אולטרה-מעובד:** מוצרים הכוללים מרכיבים שתתקשו לאתר במטבח הביתי, כמו למשל: מיצוי חומרים המופקים ממזון אשר לצורך הפקתם נדרשים תהליכים כימיים ופיזיקאליים רבים, תוספים תעשייתיים ומתווכים כמו צבעי מאכל, חומרים לשיפור המרקם של המזון, חומרי טעם וריח, מייצבים, מתחלבים וכדומה. חומרים אלה משפיעים על הרגלי הצריכה ותחושת השובע הטבעית ובמקרים רבים גורמים לצריכת יתר של המזון. מוצרי המזון האולטרה-מעובדים הם בדרך כלל ארוזים, מוכנים לאכילה מידית בכל מקום ובכל זמן, או לאחר הכנה מינימלית כמו הוספת מים רותחים, חימום במיקרוגל וכד'.

למה אנו אוכלים יותר מזונות אולטרה מעובדים?

- **חומרי הצבע, הטעם והריח, בשילוב עם השומן, הסוכר והמלח** גורמים לנו לאכול כמויות גדולות יותר מכפי שאנחנו באמת צריכים.
- **הזמינות והמידיות** של המזון האולטרה-מעובד מעודד צריכה בצורה של "חטיפים" ולא כחלק מארוחה מסודרת, למשל: חטיפים, דגני הבוקר, שתיה ממותקת, תבשילים אישיים להכנה מהירה, מרקי אינסטנט, ועוד.
- **מהלכי שיווק ופרסום אינטנסיביים**, הכולל שימוש במובילי דעת קהל, הבאים לעודד צריכה של מזונות מתועשים אולטרה מעובדים כחלק מהתנהגות "רצויה" או "נורמטיבית".
- **התייעלות הייצור, ההובלה וההפצה** לחנויות מביאה לכך שבמקרים רבים מזון אולטרה-מעובד זול יותר ממזון טרי.

המחיר הבריאותי של מזון אולטרה-מעובד

חשוב להפחית את צריכת המזונות האולטרה-מעובדים ככל האפשר כיוון שיש להם מחיר בריאותי ניכר.

בשנים האחרונות מחקרים מוכיחים קשר בין מידת עיבוד המזון לבין השפעתו על הבריאות. העלאת הצריכה של מזון אולטרה-מעובד על חשבון מוצרי מזון אחרים נמצאה:

- קשורה לעלייה בהשמנת יתר ועודף משקל.
- קשורה לעלייה בתחלואה כרונית.
- מגדילה את הסיכון לתחלואה בסוגי סרטן שונים.
- משנה לרעה את הרכב החיידקים במערכת העיכול. לחיידקים אלה תפקיד חשוב בבריאותנו.
- מעודדת ייצור מצבי דלקת בגוף.
- גורמת לתחלואה מוגברת והזדקנות מוקדמת.



סמלים בחזית האריזה

בינואר 2020 יצאה לדרך יוזמת האגף לתזונה במשרד הבריאות לסמן מוצרי מזון באמצעות סמלים. מטרת תהליך סימון המזון בסמלים אדומים וירוקים נועד לשנות את הרגלי הקנייה ולשפר את הרגלי האכילה שלנו: הציבור מקבל מידע על טיבו של המזון באמצעות הסמלים האדומים והירוקים.

הסימן האדום כולל שלושה סמלים המיידיעים כי המזון מכיל כמות גבוהה של נתרן (מלח), סוכר או חומצות שומן רוויות

(שומן רווי). צריכת כמויות גבוהות של מוצרים אלה גורמת לעלייה בתחלואה כפי שהוסבר לעיל. את

הסימון האדום נמצא לרוב על תוויות של מזון אולטרה מעובד.

את הסימונים האדומים מחויבים היצרנים על פי חוק להוסיף לאריזות מוצרי מזון המכילים כמויות גדולות מערכי הסף שנקבעו לסוכר, שומן רווי ו/או נתרן. המטרה של הסימון האדום היא לאפשר בחירה קלה בעת רכישת המזון, ובחירה בחלופות בריאות יותר באותה הקטגוריה. מוצרים מסומנים באדום- כדאי להמעיט בצריכתם ככל האפשר.



הסימון הירוק בא להבליט את מוצרי המזון שמומלץ לצרוך אותם על פי קשת המזון. הוא מופיע על מוצרים כגון ירקות, פירות, קטניות, ביצים, דגים, עופות טריים ועוד. רשימת מזונות אלו ניתן למצוא בקישור זה: <https://www.efsharibari.gov.il/eat-healthy/buy-healthy-food/food-labeling/green-labeling/>



מהו הסימון הירוק? בניגוד לסימון האדום המחוייב על פי חוק, הסימון הירוק הוא וולונטרי. משרד הבריאות ממליץ לחקלאים, ליצרני המזון ולמשווקים לעשות בו שימוש על אריזות המזון ובנקודות המכירה, ובתנאי שהמזון עומד בתנאים המתאימים. תנאים אלה נקבעו על ידי הוועדה המדעית המיוחדת שמונתה על ידי משרד הבריאות לנושא. מזונות ומוצרים שיוכלו לקבל את הסימון הירוק מומלצים לצריכה על פי המלצות התזונה של משרד הבריאות. העקרונות המרכזיים שהובילו את קביעת התנאים לסימון הם: מזונות גולמיים או המבוססים על מידת עיבוד מינימלית, הימנעות מהוספת חומרים השנויים במחלוקת והגורמים לנזקים כמו תוספי מזון למיניהם. מובן כי מזונות אלה אינם יכולים להכלל בסימון הירוק. כמו כן מזונות מזיקים המסומנים באדום, המכילים כמויות גבוהות של שומן רווי, סוכר ומלח אינם יכולים להיות מסומנים בירוק. מזון שמסומן באדום לפי חוק, לא יוכל להיות מסומן בסמל הירוק, גם אם יופחתו בו כמויות השומן הרווי/ הסוכר/ המלח. דוגמה לכך היא חטיפים.

חשיבות הארוחה המשותפת

לאכילה משותפת קיימת חשיבות גדולה. ההשפעות החיוביות של הארוחה המשותפת נמצאו קשורות בהפחתת מתח נפשי, חיזוק הקשר המשפחתי-חברתי וכן בשיפור התזונה וביסוס דפוסי אכילה בריאים. לעיתים זמן הארוחה המשותפת הינו הזמן היחיד ביום או בשבוע, בו אנשים נפגשים לשיחה עם בני משפחה, חברים ואנשים משמעותיים.

מחקרים מראים על קשר בין קיום ארוחות משותפות לשיפור במדדי עודף משקל והשמנה. שיגרת ארוחות סדירה נמצאה קשורה בהפחתה עודף משקל בקרב הסועדים, בשל העובדה שארוחות משותפות מאופיינות בזמינות גבוהה יותר של מזון מגוון טרי ומבושל.

אכילה משותפת, שאינה כוללת גורמים מסיחים כמו טלוויזיה, טלפונים ניידים וכו', מסייעת לנו לכל הסובבים אתנו לצרוך מזון בהתאם לדרוש לנו, ולכן היא מפחיתה את הסיכוי לאכילה "אוטומטית" ולא מודעת.

למגיעים למסגרות החינוך הא-פורמאלי כגון בתים חמים, בתי נוער וכדומה, לא תמיד מתאפשרת ארוחה משפחתית בבית מסיבות שונות. לכן קיום ארוחות קבועות וסדירות במסגרות יכולה לסייע להם ליהנות מיתרונות הארוחה המשותפת.

לאור האמור לעיל קיימת חשיבות גבוהה לקיום ארוחה מתוכננת מראש, על פי עקרונות התזונה הבריאה, רצוי באכילה משותפת סביב השולחן.

הערך החינוכי של הארוחה ותפקיד הצוות ביצירת סביבת אכילה בריאה ונעימה



עיסוק בתכנים של תזונה בריאה כחלק מקידום בריאות ואורח חיים בריא ייעשה בצורה ייעודית וכחלק מדרכי העבודה השוטפות של מרכזי הנוער. קיימת חשיבות לכך שמרכזי הנוער יאמצו מדיניות מקדמת תזונה ואכילה בריאה ויפעלו ליישומה והטמעתה.

מרכזי הנוער מהווים חלון הזדמנויות ליצירת סביבה מקדמת אכילה בריאה:

- התנסות באכילת במגוון מזונות בריאים
- קידום התנהגות אכילה בריאה ערכים ומיומנויות ונימוסי שולחן
- הקניית ידע בנושאי בריאות שונים
- שיפור הקשר הבין אישי והפחתת התנהגויות הקשורות בסיכון.

לסיכום: נוסף על החשיבות התזונתית, הארוחה מהווה גם אירוע חינוכי, רגשי וחברתי. לצוות תפקיד משמעותי בהקניית הרגלי תזונה בריאה. להלן מספר תפקידי מפתח:

- תכנון תפריט יחד עם בני הנוער בהתאם להמלצות משרד הבריאות
- רכישת חומרי גלם בריאים
- הכנת מזון והגשתו
- יצירת מרחב אכילה בריא -נעים וחברתי
- יצירת מרחב חינוכי חינוך לתזונה בריאה, כולל **דוגמא אישית** להתנהלות תזונתית בריאה

פירוט והסברים:

1. אכילה משותפת עם בני הנוער. זו הזדמנות של הצוות **להקנות ערכים ומסרים בריאותיים חברתיים וחינוכיים** באמצעות האכילה המשותפת, ולכן חשוב לאכול יחד מהמזון המוגש.

2. **הקניית הרגלי התנהגות תוך העברת מסרים בריאותיים:**

- הגשת מזון בריא בהתאם להנחיות.
- עידוד ההקשבה לתחושות רעב ושובע פיזיולוגיים ואכילה מסודרת
- הקפדה על כללי היגיינה לפני הארוחה ולאחריה שטיפת ידיים

- הקצאת זמן ראוי לארוחה, כ-20-30 דקות
- הצבת קנקן מים- מומלץ מי ברז
- בני הנוער עוזרים לסדר את השולחן לפני האכילה, לנקות את השולחן ולסדר בתום האכילה
- הקפדה על נימוסי שולחן
- הגשה מרכזית ואפשרות בחירה לפי העדפות מהמזון המוגש
- עידוד הפתיחות להתנסות באכילת מאכלים פחות מוכרים
- עידוד החשיפה למאכלים מסורתיים, רב תרבותיים או פחות מוכרים

העברת מסרים חינוכיים משמעותיים:

- הקשבה למידת שביעות הרצון מהמזון המוגש וסביבת האכילה ושיתוף בני הנוער בהרכבת התפריט.
- מסרים חינוכיים לקיימות-

- עריכת שולחן מזמין בכלים רב פעמיים וסכו"ם מלא
- הגשת המזון בכלים מרכזיים, כך בוחרים לפי העדפה ופחות מזון נזרק
- הגשת גודל מנה מותאם וכך מקדמים צמצום בזבז מזון
- שימוש בתוצרים טריים מהגינה הקהילתית, מאדניות לגידול צמחי תבלין והעברת מסרים של תזונה מקיימת: אוכל מקומי, טרי, מבוסס צומח, שימוש בכל חלקי חומרי הגלם, צמצום בזבז מזון ושימוש בכלים רב פעמיים.

העברת מסרים חברתיים באמצעות:

- דאגה לסביבת אכילה חברתית נעימה: אכילה עם חברים
- ישיבה ליד השולחן, בה מתפתחת שיחה נעימה והקשבה האחד לדברי האחר.
- מסרים להתנהלות חברתית בתוך הארוחה, כמו למשל: הגשה מכלי מרכזי תוך התחשבות בסועד היושב ליד וגילוי סבלנות וכבוד הדדי.
- שילוב בני הנוער שאובחנו כאלרגיים למזונות בארוחה המשותפת.

איך לסייע לאכילה קשובה וללא מסכים:

1. יש לדאוג לסביבת אכילה נעימה: על יד שולחן, בכלי אוכל רב פעמיים. יש לפנות מן השולחן כל דבר שאינו שייך לארוחה.
2. יש לכבות ולהרחיק כל מכשיר אלקטרוני או מסיח אחר: מחשבים, טאבלטים או טלפונים ניידים ולכבות מסכים: גם טלוויזיה או מוסיקת רקע רועשת בחדרים סמוכים מפריעים!
3. להשתדל לאכול עם אנשים נוספים, ולהקדיש את הזמן לשיחה נעימה והחלפת חוויות.
4. בסיום הארוחה יש לפנות את שאריות המזון מהשולחן ולנקות על מנת שיהיה נעים לקראת הארוחה הבאה.

מומלץ שצוות המרכז יעבור הדרכות שונות בנושאי תזונה בריאה ומקיימת ובישול בריא:

- סדנאות בנושא תזונה
 - בישול בריא משותף של הצוות עם בני הנוער
 - הקמת גינת ירק וגידול ירקות וצמחי תבלין
 - שימוש בתוצרת הגינה לפעילות מקדמת אכילה בריאה ומזונות חדשים
- לסיכום: הצוות מהווה גורם מפתח ביצירת מרחב לקידום תזונה בריאה במרכזי הנוער.**

בישול בריא

בישול בריא יכול להיות טעים, פשוט ומהיר. יש לתת את הדעת על איכות חומרי הגלם ועל השילובים ביניהם.

עקרונות הבישול הבריא הם:

1. התארגנות מראש (תכנון הארוחה, קניית חומרי הגלם, הכנתם לבישול)
2. תכנון תפריט מאוזן מבוסס על קשת המזון של משרד הבריאות
3. שימוש בשיטות בישול מומלצות כגון: צלייה, אפיה, אידוי, הקפצה ובישול במים תוך הימנעות מטיגון

קבלת מזון מתרומות



מסגרות רבות מקבלות תרומות מזון וחומרי גלם מגורמים שונים. לכך עלולות להיות השלכות תברואיות ותזונתיות. על מנת להפחית את הסיכונים כדאי לפעול באופן הבא:

1. תרומה שמתקבלת למרכז נוער מחייבת שינוע בתנאים נאותים: מזון קר – הובלה באמצעים שומרי קור/בקירור ושמירה על רצף טמפרטורה, מזון יבש – באריזה מקורית.
2. לפני קבלת כל תרומה יש להקפיד על כך שהתרומה לא תעבור את התאריך האחרון לשימוש.
3. יש להימנע מקבלת תרומות מזון שבושל מחוץ למרכז הנוער, למשל: ממסעדות, בתי מלון, עמותות.
4. יש להימנע מקבלת תרומות של מזון גולמי הרגיש לקלקול: בשר, עופות, דגים וביצים.
5. הצלת מזון הינה מבורכת אך במידה ומתקבלת תרומת פירות וירקות, יש לוודא שהם ראויים לאכילה, ושהם ניתנים בנוסף לפירות והירקות המגוונים הנרכשים ע"י מרכז הנוער.
6. מומלץ להימנע ככל האפשר מקבלת תרומה של ממתקים, חטיפים מתוקים ומלוחים, שתיה ממותקת, דברי מאפה מלוחים ומתוקים כגון קרואסון ובורקס, עוגות, מוצרי חלב ממותקים, דגני בוקר, חטיפי אנרגיה ומזונות אולטרה מעובדים נוספים. כמו כן מומלץ להימנע מקבלת תרומות המסומנים בסימון האדום.
7. תרומות מזון יבש המתקבלות, למשל קמח, פסטה, אורז וקטניות- יש לקבוע את תדירות השימוש בהן ואת כמותן, באופן ההולם את קשת המזון והתפריט המתוכנן.
8. מומלץ לעודד תרומות של מוצרי מזון גולמיים המסומנים בסימון הירוק ו/או מהקשת הירוקה והצהובה.
9. תרומה המתקבלת למסגרת תימסר ישירות לנציג מהמסגרת ותוכנס לאחסון הולם בהתאמה: מקרר/מזווה/ארון וכדומה.

הקמת גינת ירק ותבלינים



חשוב לעודד שתילת ירקות וצמחי תבלין בגינה של מרכז הנוער ולקדם את השימוש בהם בבישול ותיבול. דרך הקמת גינה ניתן להעשיר את התפריט במרכז הנוער, ולעקוב אחר צמיחת הירק או התבלין.

פעילות משותפת בגינה נמצאה כתורמת לתחושת רווחה נפשית ולגיבוש חברתי תוך חיזוק הקשר הבינאישי. בנוסף מגבירה פעילות זו את המודעות לקיימות וסביבה.

"גינה אכילה על החלון" בצורת אדנית על המרפסת או עציץ על אדן החלון זמינה תמיד.

מידע נוסף על הקמת גינת ירקות במרפסת ואופן הקמתה ניתן למצוא באתר האינטרנט של משרד החקלאות. מסמך נוסף בנושא גן צמחי תבלין במרפסת ניתן למצוא בקישור הבא.

הצעות לשילוב תבלינים לבישול: מה מתאים למה?

פטרוזיליה וכוסברה – מרקים, קציצות, סלטים, טחינה ורטבים

אורגנו או אזוב (זעתר) – פסטה

רוזמרין – תפוחי אדמה ודגים

שמיר – אורז, סלטים ומרקים

תימין – עוף, דגים ובשר

בזיליקום – פסטה, מרק וסלט טרי

ארוחות במרכזי הנוער- צעדים בתכנון

- ✓ מומלץ לבנות 2-3 תפריטים שבועיים שונים, כדי לאפשר איזון וגיוון, התאמה עונתית וגם כדי לתכנן רשימת קניות.
- ✓ מומלץ להתחיל את בניית הארוחה מהמנה עשירת החלבון- המנה העיקרית: יש להתאים על פי הזמינות, התקציב וכמובן על בסיס מצאי חומרי הגלם והעדפות הטעם של בני הנוער בהתאם לרקע התרבותי ממנו הם באים.
- ✓ מומלץ להמשיך את תכנון הארוחה עם תוספת עשירה בפחמימות, המבוססת לרוב על דגנים או תפוחי אדמה: היא זמינה, זולה, פשוטה לבישול ומהירה להכנה ועל כן היא משנית למנה העיקרית.
- ✓ ירקות טריים בכל צורה- חתוכים או כסלט מעורב- מומלץ להכין סמוך למועד הארוחה על מנת לשמור על הערך התזונתי ועל המרקם הפריך.
- ✓ שילוב ירקות מבושלים במרק או כירק מבושל, מוקפץ, צלוי או מאודה, יכול להוות מקור נוסף ומקובל על בני נוער לירקות.
- ✓ שיטות הבישול של חומרי הגלם יכולות להיות מגוונות על פי הצידוד הקיים במרכז הנוער, למשל: אפיה, בישול, הקפצה, צלייה מהירה ואיטית: סיר בישול חשמלי ("מולטי- שף"), סיר לחץ, טיגון במחבת אל דבק (נון סטיק).
- ✓ שימוש בעשבי תיבול טריים או יבשים כגון: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, נענע, בזיליקום, סלרי, שמיר, תימין, אורגנו, אזוב (זעתר)- מעשיר מאוד את טעם התבשילים ותורם לערכם התזונתי.
- ✓ מרקמים וצבעים: מומלץ להרכיב צלחת צבעונית ומגוונת מבחינת המרקם לדוגמא: בטטה כתומה כמחית ("פירה"), כדורי בשר ברוטב, שעועית ירוקה וסלט מעורב.
- ✓ מומלץ לשלב את בני הנוער בהכנת המזון והבישול, באופן התורם לפיתוח מיומנויות בישול ופיתוח מעורבות חברתית.
- ✓ ניתן לבשל על פי הידע האישי אך חשוב להקפיד על שימוש מוגבל במלח וללא אבקות מרק. חשוב לשמר את הטעם הטבעי של חומרי הגלם ועדיף להשתמש בצמחי תבלין למתן טעם עדין ורענן. מרווה, נענע, בזיליקום, טימין, אורגנו ואזוב (זעתר) ישמשו כנותני הטעם העיקריים בתבשיל - ראו מתכונים מצורפים.
- ✓ בכל הארוחות מומלץ להגיש מי ברז בלבד. ניתן להוסיף לימון פרוס ועשבי תבלין מהגינה כגון: נענע, לימונית, שיבא (לענה שיחנית).

עקרונות מנחים בבניית תפריטים ותכנון הארוחות במרכזי הנוער

ארוחת צהריים



א. יש להגיש בצלחת ארבעה מרכיבים:

1. דגנים מלאים – מהקשת הירוקה
 2. מזון עשיר בחלבון – מהקשת הצהובה והכתומה
 3. ירקות טריים – מהקשת הירוקה
 4. ירקות מבושלים – מהקשת הירוקה
- ב. יש להגיש פרי כקינוח- שלם, חתוך או כסלט – מהקשת הירוקה
- ג. מהקשת הצהובה - השמנים המומלצים הם זית וקנולה. כדאי

לשלב מזונות עשירים בשומן בריא כגון: טחינה גולמית מלאה, אגוזים טחונים או שלמים/ זרעי חמנייה או דלעת וחמאת בוטנים עם הסימון הירוק. חומרי גלם אלו ניתן לשלב ע"י הוספתם למנות, למשל: לירקות קלויים בתנור אפשר להוסיף טחינה גולמית. ניתן לשלב את הטחינה או את חמאת הבוטנים גם בתוך רטבים.

לנוחיותכם טבלת חומרי גלם נפוצים וזמינים במטבח הישראלי על פי סיווגם לקבוצות מזון:

פירות העונה מהקשת הירוקה	ירק טרי מהקשת הירוקה	ירק מבושל מהקשת הירוקה	מזון עשיר בחלבון (עיקרית) מהקשת הצהובה והכתומה	דגנים מלאים (תוספת) מהקשת הירוקה
תפוז	עגבנייה	שעועית ירוקה או צהובה	עוף	אורז מלא
קלמנטינה	חסה	קישואים	דגים	תפוחי אדמה
תפוח עץ	גזר	ברוקולי	חומוס גרגרים	קוסקוס מלא
אגס	צנונית	גזר	אפונה יבשה	בורגול
אפרסמון	כרוב	פלפלים	בשר בקר	בטטה
אשכולית	מלפפון	אפונה ירוקה	טונה	פסטה מקמח מלא

גריסים	פול	תרד	סלק	תותים
פתיתים	חזה הודו	כרובית	גמבה/ פלפל בצבעים שונים	מנגו
קינואה	שעועית אדומה, לבנה, מנומרת או שחורה	חציל	מלפפון	אפרסק
נודלס (אטריות ללא תוספות)	פולי סויה	במיה	עלי בייבי	ענבים
אטריות אורז מלא	טופו	דלעת	קולרבי	אבטיח
חיטה ירוקה(פריקה)	חזה עוף	כרישה	שומר	מלון
כוסמת	עדשים כתומות, ירקות או שחורות	עלי מנגולד	פטריות	קיווי

הנחיות לשימוש בטבלה:

הטבלה מכילה רשימת חומרי גלם ללא הנחיות בישול. ניתן לשנות וליצור שילובים שונים נוספים מאותם מרכיבים וכן על סמך חומרי הגלם הקיימים בבית החם והתקציב הקיים. בבניית הארוחה יש לבחור מרכיב אחד מכל טור. מומלץ תמיד לשלב גם עשבי תיבול טריים כמו: פטרוזיליה, כוסברה, סלרי, שמיר, נענע ועוד.

גודל מנות מומלץ לבני נוער



- מנה עשירה בחלבון מהצומח: קטניות מבושלות – 120-150 גרם
- מנה עשירה בחלבון מהחי: 120 גרם לאחר בישול
- מנת דגנים: 1.5 כוסות לאחר בישול
- מנת ירקות מבושלים: 3/4 כוס אחרי בישול
- מנת ירקות טריים: 3/4 כוס



- א. יש להגיש בצלחת ארבעה מרכיבים:
1. דגנים מלאים – מהקשת הירוקה
 2. מזון עשיר בחלבון – מהקשת הצהובה והכתומה
 3. מזון עשיר בשומן – מהקשת הצהובה
 4. ירקות טריים – מהקשת הירוקה
- ב. לנוחיותכם טבלת חומרי גלם נפוצים וזמינים במטבח הישראלי על פי סיווגם לקבוצות מזון:

דגנים מלאים מהקשת הירוקה	מזון עשיר בחלבון מהקשת הצהובה והכתומה	מזון עשיר בשומן ממקור צמחי מהקשת הצהובה	ירקות טריים ומבושלים קשת ירוקה
לחם מקמח מלא	ביצה קשה	אבוקדו	עגבנייה
לחמנייה מקמח מלא	חביתה	טחינה	חסה
פיתה מקמח מלא	שקשוקה	זיתים *	גזר
פיתה דרוזית	גבינה לבנה חמישה אחוז שומן	שמן זית וזעתר	צנונית
אינג'רה	גבינה קוטג' חמישה אחוז שומן	חמאת בטנים עם הסימון הירוק	כרוב
טורטייה מקמח מלא	לאבאנה חמישה אחוז שומן	אגוזים, שקדים, גרעינים- טבעיים, ללא תוספת מלח	מלפפון
שיבולת שועל	גבינה צפתית חמישה אחוז שומן		סלק
כוסמת	טונה		גמבה/ פלפל בצבעים שונים
	ממרח חומוס		מלפפון
	ממרח עדשים		עלי בייבי
	חלב/ משקה סויה		קולרבי
	יוגורט טבעי ללא תוספות		שומר
			פטריות
			ירקות לבישול: קישואים, פטריות, דלעת, פול ירוק, אפונה ירוקה, חצילים, סלרי, שעועית ירוקה וצהובה
*זיתים עשירים מאוד במלח, לכן רצוי לצרוך במתינות.			

הנחיות לשימוש בטבלה:

הטבלה מכילה רשימת חומרי גלם . ניתן לשנות וליצור שילובים שונים ונוספים מאותם מרכיבים וכן על סמך חומרי הגלם הקיימים בבית החם והתקציב הקיים. בבניית הארוחה יש לבחור מרכיב אחד מכל טור.

ארוחת ביניים

- מומלץ שתכלול כריך מלחם מקמח מלא, ממרח ופרי.
- ממרחים מומלצים: טחינה/חומוס בהכנה ביתית, גבינה לבנה חמישה אחוז שומן, גבינה צפתית חמישה אחוז שומן, אבוקדו, ממרח עדשים, טונה, סלט חצילים, ממרח ביצים קשות או חביתה.
- ניתן לתבל גבינה לבנה במגוון טעמים ע"י תוספת פפריקה, שום, זיתים ושמיר.

הצעות נוספות לגיוון:

- טורטיות מקמח מלא או פנקייק מקמח מלא או מכוסמת ירוקה, שהושרתה במים ונטחנה.
- פיצה מפיתה מלאה.
- שקשוקה רגילה או עם ירקות עליים.
- פשטידה מירקות, גבינות וביצים.
- דייסת שבולת שועל על בסיס חלב או משקה סויה, פרי.
- לביבות ירק מירקות מגורדים עם גבינות וביצים.
- מאפינס מקמח מלא בהכנה ביתית.

ארוחת ערב



במקומות שבהם מוגשת ארוחת ערב, מומלץ לתכנן אותה לפי ההנחיות הבאות:

- א. יש להגיש בצלחת ארבעה מרכיבים:
1. דגנים מלאים – מהקשת הירוקה
 2. מזון עשיר בחלבון – מהקשת הצהובה והכתומה
 3. מזון עשיר בשומן – מהקשת הצהובה
 4. ירקות טריים – מהקשת הירוקה
- ב. לנוחיותכם טבלת חומרי גלם נפוצים וזמינים במטבח הישראלי על פי סיווגם לקבוצות מזון:

דגנים מלאים מהקשת הירוקה	מזון עשיר בחלבון מהקשת הצהובה והכתומה	מזון עשיר בשומן ממקור צמחי מהקשת הצהובה	ירקות טריים ומבושלים מהקשת הירוקה
לחם מקמח מלא	ביצה קשה/ סלט ביצים	אבוקדו	עגבנייה
לחמנייה מקמח מלא	חביתה	טחינה	חסה
פיתה מקמח מלא	שקשוקה	זיתים	גזר
פיתה דרוזית	גבינה לבנה חמישה אחוז שומן	שמן זית וזעתר	צנונית
אינג'רה	גבינה קוטג' חמישה אחוז שומן	חמאת בטנים עם הסימון הירוק	כרוב
טורטייה מקמח מלא	לאבאנה חמישה אחוז שומן	אגוזים, שקדים, גרעינים	מלפפון
שיבולת שועל	גבינה צפתית חמישה אחוז שומן		סלק
כוסמת	טונה		גמבה/ פלפל בצבעים שונים
	ממרח חומוס		מלפפון
	ממרח עדשים		עלי בייבי
	חלב/ משקה סויה		קולרבי
	יוגורט טבעי ללא תוספות		שומר
	תבשילי קטניות, מרק קטניות		פטריות
	טופו		ירקות לבישול/מרק: קישואים, פטריות, דלעת, פול ירוק, אפונה ירוקה, חצילים, סלרי, שעועית ירוקה וצהובה
	דג בתנור		

ניתן להכין מאכלים שונים מהמרכיבים הרשומים מעלה, כמו: פשטידות, לביבות ירק מירקות מגורדים עם גבינות וביצים, טורטיות או פנקייק מקמח מלא או מכוסמת ירוקה, שהושרתה במים ונטחנה, פיצה בהכנה ביתית, לזניה, מרקים ותבשילים אחרים. מומלץ ורצוי לשלב קטניות בסלטים.

אכילה בריאה במסגרות בהן לא מוגשות כלל ארוחות

במסגרות כגון מועדוני נוער, בהן נמצאים בני הנוער- כשעתיים עד שלוש- יש להימנע מהגשת חטיפים, ממתקים ושתייה ממותקת.

ניתן להגיש פירות או ירקות חתוכים או כריכים עם טחינה, חומס, אבוקדו, גבינה, חמאת בטנים עם הסימון הירוק.

מומלץ להגיש מים בקנקנים עם פלחי לימון, נענע, לואיזה וכו'. עדיף להגיש מי ברז.

אם יש במקום תנור או טוסטר אובן, ניתן לאפות ביחד מאפים תוצרת בית.



מסיבות, ימי הולדת, אירועים חגיגיים

אירועים מיוחדים כגון חגים וימי הולדת תופסים חלק משמעותי במסגרת החינוכית. באירועים אלו מוגש בדרך כלל מזון שונה מזה המוגש בשגרה. התייחסות מיוחדת נדרשת בתכנון תפריט שבועי



הכולל אירוע מיוחד.

לכל חג מאכלים המאפיינים אותו. יש להתאים את התפריט למאכלים האופייניים לחג, למרכיבי הארוחה המתאימים ולגודלי המנה המומלצים.

בתכנון תפריט למסיבות רצוי לשלב בכיבוד המוגש גם ירקות ופירות חתוכים, כריכים מקושטים, עוגות עם פירות (תפוחים, תמרים, תפוזים, בננות, תותים, גזר, אגסים) או גבינה. להלן קישור למתכונים בריאים לחגים מאתר משרד הבריאות

<https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/brochures/Pages/default.aspx>

קניה בריאה_ באתר אפשריבריא ניתן למצוא רשימת קניות מומלצת, הכוללת מוצרי מזון מומלצים לשימוש. בנוסף לכך הוספנו את הרשימה בעמוד הבא.

<https://www.efsharibari.gov.il/media/1556/shopping-list.pdf>

רשימת קניות למטבח בריא

ריכוז עברכם רשימת קניות שתאפשר לכם לתכנן את הקניה השבועית, כך שיהיו בה שפע של מצרכים טריים וגולמיים להכנה, בישול ואכילה בריאה, בהתאם לקשת המזון. על מנת למנוע בזבז מיותר: תכננו את הכמות בהתאם לצרכים שלכם ולמלאי בבית, הקפידו לאחסן מזון באופן מתאים | העדיפו שימוש בעגלה, סל או שקית בד

תבלינים

שם המוצר	כמות
פפריקה מתוקה / חריפה	
כמון	
כורכום	
פלפל שחור	
קינמון	
מלח	
סוכר	

המלצות העדושים במזון תבלינים, העדיפו עשבי תיבול טריים ונסו להמשיך בכמות המלח והסוכר.

דגים, ביצים, עוף ובשר

שם המוצר	כמות
ביצים	
דגים	
שימורי טונה	
בשר הודו	
חזה עוף	
שוקיים עוף	
בשר בקר	

שימו לב שמקצוען זו לא חייבים לרצות מזה בכל יום. ניתן להחליף במנות קטנות. המלצות כשקונים עוף בעיר העדיפו חלקים עם שומן שומן וכששומנים בקטן לחסוך שומן הנראה לעין. משמלץ להגביל את צריכת הבשר האדום לעד 500 גרם בשבוע.

שומנים

שם המוצר	כמות
שמן זית	
שמן קנולה	
מחנה גולמית מלאה	
שימורי קטניות	
רסק עגבניות	
דגים	

המלצות העדיפו מוצרי חלב דלי שומן (עד 3% שומן). העדיפו מוצרי חלב וטחלים ללא תוספת סוכר.

שימורים ושומנים

שם המוצר	כמות
שמן זית	
שמן קנולה	
מחנה גולמית מלאה	
שימורי קטניות	
רסק עגבניות	
דגים	

המלצות שימו לב לכמות המזון (מלח, סוכר) את חומת המזון והשומן בין המוצרים.

שתייה ומשקאות

שם המוצר	כמות
תה / תה ירוק	
חליטת צמחים	
נס קפה	
קפה שחור	

המלצות העדיפו מים והמזון מקביל שתייה מוקדת. שתייה מוקדת בתחילת סוכר, מים ודגים.

דגנים

שם המוצר	כמות
פסטה / מחיטה מלאה	
קוסקוס / מחיטה מלאה	
פתיתים / מחיטה מלאה	
בורגול	
אורז לבן / מלא	
כוסמת	
גרסים	
קינאה	
קוואקר / שיבולת שועל	
קמח מדגנים מלאים	

המלצות דגם בסוגי הדגנים והעדיפו את הדגנים המלאים, העשירים בסביבים תזונתיים.

פירות וירקות, עשבי תיבול

שם המוצר	כמות
מלפפונים	
עגבניות	
פלפלים	
בצל לבן / סגול	
שום	
כרוב לבן / סגול	
כרובית	
סלרי	
קולורבי	
חסה	
עלי ביבי	
גזר	
קישואים	
חצילים	
ברקוקלי	

שם המוצר	כמות
פטרזיליה	
כוסברה	
שמיר	
נענע	
בצל ירוק	

שם המוצר	כמות
תפוחי אדמה*	
בטטה *	
תירס *	
אבוקדו*	

שם המוצר	כמות
שעועית לבנה	
שעועית אדומה	
עדשים שחורות	
עדשים כתומות	
עדשים ירוקות	
חמוץ יבש	
אפונה יבשה	
קמח קטניות	
תפוחים	
בננות	
אגסים	
תפוחים	
קלמנטינות	
אשכולית	
פומלה / פומלית	
תות שדה	
אפרסקים	
ענבים	
שזיפים	
נקטרינות	
אפרסקים	
אבטיח	
מלון	
משמש	
לימון	

המלצות קט ירקות ופירות 5-8 צבעים: אדום, ירוק, צהוב-כתום, לבן, סגול. קט פירות וירקות שונים ומקומיים כדי למנוע בזבז מיותר וזכרו שגם הפירות והירקות שאינם טריים "משולמים" הינם טעימים ומכילים את אותם ערכים תזונתיים. *החריב התזונתי של תפוחי אדמה, בטטה, תירס ואבוקדו עונה משאר הירקות, אך בשל מיקומם בתחתית אדרי לחקל על הקנה, הם מאופיינים ברשימת הירקות.

הורה לשימוש הנכונה את המלצות ירקות ופירות על ידוע שיתר ירקות



חפשו את הסמלון
הירוק על מוצרים
ארוזים בתחבורה

*למידע על קשת המזון
לתזונה מומלצת בריאה
tinyurl.com/foodrainbow

דוגמאות למבחר מתכונים

הערה: מתכונים אלו מחושבים לארבעה עד שישה סועדים

סלטים וממרחים:

סלסילה/סלילה:

החומרים:

חצי כוס בורגול גס מושרה במים קרים לשעה לפחות. לסנו היטב לאחר ההשריה
חבילת פטרוזיליה קצוצה דק
מספר עלי נענע קצוצים דק
2 עגבניות קצוצות לקוביות
רבע כוס שמן זית, אפשרי קנולה
מיץ לימון טרי מלימון שלם
מלח על פי הטעם
אופן ההכנה: מערבבים את כל החומרים ומתבלים.

סלסילה/סלילה:

החומרים:

- כוס מאש או עדשים. ניתן להנביט במים קרים בכלי מכוסה למשך ארבעה ימים עד לנביטה או לבשל כ-20 דקות לפחות לאחר שטיפה וסינון
 - חצי כוס בורגול גס מושרה במים קרים למשך שעה
 - חצי כוס אגוזי מלך קצוצים או צימוקים
 - חבילת פטרוזיליה שטופה וקצוצה דק
 - רבע כוס שמן זית
 - מיץ מלימון טרי סחוט
 - מלח על פי הטעם
- אופן ההכנה: מערבבים את כל החומרים ומתבלים. אפשר להוסיף מעט סילאן.

ממרח "חומלס" מצדשים כתומות

- כוס עדשים כתומות שטופות ומנוקות שבושלו בשתי כוסות מים רותחים לכ-20 דקות על אש קטנה, עד שיהפכו את צבען לצהוב בהיר ויתפוררו מעט
 - חצי כוס טחינה גולמית מלאה
 - שן שום כתושה
 - 1 לימון טרי סחוט
 - מלח לפי הטעם
- אופן ההכנה: טוחנים את כל המרכיבים או מועכים עם מזלג. מגישים בקערה שטוחה.

מכינים רוטב לשדרוג הממרח:

במכתש ועלי או על קרש חיתוך כותשים/קוצצים דק חצי פלפל ירוק חריף+ שן שום+ ומעט מלח גס. מוסיפים מיץ לימון טרי. את התערובת מפזרים על ממרח העדשים ובזקים שמן זית ומעט פטרוזיליה קצוצה דק.

ממרח חומלס

- כוס חומלס מבושל היטב (אפשר להשתמש גם בחומלס מקופסת שימורים או חומלס קפוא)
 - חצי כוס טחינה גולמית מלאה
 - מיץ מלימון טרי
 - שן שום מעוכה
 - מלח על פי הטעם
 - מעט כורכום
- אופן ההכנה: טוחנים הכל היטב במעבד מזון. ניתן לשדרג עם הרוטב מהמתכון הקודם.

מל'דרה מהירת הכנה עם בורגול:

- מבשלים כוס עדשים ירוקות בשתי כוסות מים רותחים כ-20 דקות ללא מלח או תבלינים.
- מוסיפים לסיר כוס בורגול גס שהושרה במים כ-20 דקות ונשטף היטב וסונן.
- מבשלים עוד כ-10 דקות.
- מצננים.
- ניתן להוסיף כף שמן זית, מלח פלפל ופטרוזיליה קצוצה או בצל ירוק שהוקפץ במעט שמן זית.

סלס מצדשים עם בטטה:

- מבשלים כוס עדשים ירוקים בשתי כוסות מים רותחים עד שיתרכו ומסננים היטב.
- חותכים בטטה לקוביות או רצועות, בזקים מעט שמן זית וקולים בתנור בחום גבוה או במחבת טפלון.
- מערבבים את הבטטה עם העדשים ועם עשבי תיבול. מתבלים עם מעט לימון, שמן זית או קנולה מלח ופלפל.

מרקים מהירי הכנה:

מרק כתום:

- מבשלים בסיר בינוני שני גזרים, בטטה שלמה, חתיכת דלעת בינונית- כולם קצוצים לקוביות גדולות- יחד עם חצי כוס עדשים כתומות. להוסיף מים עד לכיסוי מלא של הירקות.
- לאחר כ-30 דקות בישול, טוחנים עם מוט ממחה את כל התערובת.
- מתבלים עם מלח, פלפל ומעט שמן זית.
- מגישים עם עירית קצוצה או בצל ירוק קצוץ.

מרק אפונה וירקות:

החומרים:

- חבילת אפונה קפואה
- 2 גזרים קלופים וחתוכים
- תפוח אדמה קלוף וחתוך
- חצי בצל יבש קצוץ גס
- שן שום

אופן ההכנה: מבשלים את כל החומרים בסיר בינוני 20 דקות לפחות או עד שהירקות יתרככו. טוחנים הכל עם מוט ממחה, מוסיפים מים על פי הסמיכות הרצויה. מתבלים עם מלח פלפל ושמן זית.

מרק כרובית חלבי:

בסיר בינוני קוצצים בצל ומטגנים עם מעט שמן זית או קנולה. מוסיפים כרובית חתוכה גס, שן שום. מוסיפים כשלוש כוסות מים ומבשלים עד שהכרובית תתרכך. טוחנים ומוסיפים כוס חלב להשלמת המרקם והטעם. מתבלים במלח ופלפל שחור. אפשר להעשיר עם אגוז מוסקט מגורר.

מרק שעועית פיקנט:

- מבשלים שעועית לבנה, לאחר שהושרתה במים למשך הלילה, עד שתתרכך. ניתן להשתמש בשעועית מבושלת קפואה. למרק צריך לפחות 400 גרם שעועית לאחר בישול. כמות זו שוות ערך לשתי כוסות שעועית מבושלת.
- מטגנים בצל קצוץ בשתי כפות שמן זית או קנולה.
- מוסיפים פלפל צ'ילי אחד קצוץ דק או כפית עריסה.
- מוסיפים שני תפוחי אדמה חתוכים לקוביות.
- מוסיפים שני גזרים פרוסים.

- מוסיפים קישוא חתוך לקוביות.
- מוסיפים מים רותחים, לפחות ליטר, מבשלים עד שכל הירקות מתרככים.
- מוסיפים את השעועית המבושלת ומתבלים במלח ופלפל.

תבשילים:

אנטיפסטי ירקות קלאוייט התנור:

- מנקים ופורסים מגוון ירקות או חתוכים לפי העונה: כרובית, ברוקולי, קישואים, גזר, בטטה, בצל יבש, קולרבי, שומר, פלפלים בצבעים שונים, דלעת, שעועית ירוקה ופטריות.
- מכניסים לקערה גדולה: בוזקים כשלוש כפות שמן זית ומערבבים היטב.
- מעבירים לתבנית אפיה מרופדת בנייר אפייה.
- בוזקים מעט מלח גס, אורגנו יבש ופלפל שחור גרוס.
- אופים בחום בינוני ומידי פעם הופכים את הירקות עם כף עץ.
- מגישים עם מעט טחינה גולמית. אפשר לצקת אותה על הירקות או להגיש כמטבל.

פילה אמנון על פירה וירקות

- מפשירים פילה אמנון קפוא ומורחים כל פילה במעט שמן זית.
- בוזקים מלח ופלפל וענף רוזמרין על כל פילה ומכניסים לתנור; אופים בחום בינוני 20-30 דקות.
- בינתיים מכינים פירה מתפוחי אדמה על פי מספר הסועדים: מקלפים תפוחי אדמה, מבשלים במים עם מעט מלח. מסננים ומועכים עם כף שמן זית או קנולה. מתבלים.
- מבשלים במים רותחים מומלחים קלות שעועית ירוקה קפואה או אפונה. מסננים. מקפיצים עם מעט שמן זית ושום טרי פרוס.
- מסדרים צלחת לכל סועד: מנת פירה, עליה מנת פילה וירק מאודה בצד.

נודלס אוקפץ עם ירקות וחזה עוף:

- מכינים את חזה העוף: פורסים לרצועות, שמים במקרר עם מעט רוטב סויה עד לבישול.
- מכינים ירקות לפי המלאי, למשל: רצועות כרוב, מקלות גזר, רצועות קישואים, פטריות טריות, פלפלים בצבעים שונים, ברוקולי או כרובית פרוסים דק, אפונה ירוקה קפואה.
- מבשלים אטריות או נודלס- רצוי מקמח מלא- על פי ההוראות ומסננים.
- במחבת כבדה או בווק (אם יש) מקפיצים את כל הירקות עד להתרככות קלה.
- את חזה העוף מקפיצים בסוף ומערבבים יחד עם הירקות לתערובת אחת. מתבלים עם עוד כמות קטנה של רוטב סויה.
- ניתן לגוון את המתכון עם רוטב טריאקי ולפזר כוסברה קצוצה דק מעל.

כרעיית צוף בתנור עם תפוחי אדמה וירקות:

- מורחים כרעי עוף טריים (לאחר ניקוי השומן העודף) בתערובת של כף פפריקה אדומה ושמן קנולה.
- פורסים תפוחי אדמה לפרוסות דקות ומרפדים תבנית אפיה בנייר אפייה. מניחים עליהם את הכרעיים.
- פורסים שתי עגבניות גדולות ובשלות לרבעים ומכניסים בין הכרעיים.
- פורסים בצל יבש לפרוסות ומפזרים מעל. בוזקים מעט מאוד מלח או כף רוטב סויה.
- אופים בתנור בחום בינוני לפחות למשך שעה ורבע. מידי פעם מרטיבים את הכרעיים עם הרוטב.
- לאחר שעה ורבע, מגבירים את חום התנור וממשיכים לאפות למשך 15 דקות לפחות לקבלת צבע שחום.

חמין 3 מחנוני:

החומרים:

- 2 תפוחי אדמה
- 2 בטטות / 3 גזרים
- 10 שיני שום
- בצל גדול חתוך לקוביות
- 3 כפות שמן קנולה
- כפית סוכר חום
- שליש כוס חיטה מושרית במים- לפחות שעה
- חצי כוס שעועית אדומה מושרית למשך הלילה במים
- שליש כוס גרגירי חומוס מושרים למשך הלילה במים
- כף סילאן
- 4-5 ביצים- לא חובה!
- כף פפריקה מרוקאית (פפריקה בשמן, אפשר להחליף לפפריקה רגילה)
- חצי כפית כורכום
- כפית אבקת מרק
- פלפל שחור גרוס
- מלח, לא יותר מכפית שטוחה

אופן ההכנה:

קוצצים בצל גדול לקוביות ומטגנים בסיר לבישול ארוך ב-3 כפות שמן קנולה עד שיזהיב. מוסיפים גם את השום הפרוס והסוכר החום. את הירקות חותכים ומוסיפים לסיר.

מוסיפים את הקטניות והחיטה המושרות והמסוננות לאחר ההשריה: מוסיפים מים, סילאן ותבלינים. מבשלים עשר דקות. מורידים מהאש.

מוסיפים את הביצים, אם בוחרים להשתמש בהן, ומכניסים לתנור לאפיה ארוכה של לפחות שלוש שעות. לחליפין ניתן לבשל את החמין לאותו פרק זמן על להבה נמוכה מאוד. מדי פעם רצוי להשגיח ולהוסיף מעט מים לפי הצורך.

לקינוח:

צולת פירות בחושה:

מערבלים בקערה: 2 כוסות קמח מלא, שקית אבקת אפיה, כוס שמן, כוס סוכר, 3 ביצים. אפשר להוסיף גם מעט קינמון. מוסיפים 4 תפוחי עץ קלופים וחתוכים לריבועים, או 4 אגסים, או 8 שיזפים או משמשים, או 4 נקטרינות או אפרסקים, או 4 גזרים מגורדים. אופים בתבניות אינגלישקייק בחום בינוני במשך כ- 40 דקות.

צולת אבינה:

החומרים:

750 גר' גבינה לבנה עד חמישה אחוז שומן

4 ביצים

3 כפות קורנפלור

חצי חבילה אינסטנט פודינג וניל

חצי כוס סוכר

מעט קליפת לימון מגורדת

אופן ההכנה:

מפרידים את החלבונים ומקציפים עם $\frac{1}{2}$ כוס הסוכר ופודינג הוניל בקערה נוספת מערבבים היטב את הקורנפלור עם החלמונים והגבינה מקפלים את 2 הבלילות בעדינות

שופכים את התערובת לתבנית עגולה בקוטר 24 ס"מ ומוסיפים את גרידת קליפת הלימון מעל אופים כשעה בחום בינוני בטמפרטורה של 180 מעלות צלזיוס

טיפ: אפיה של עוגת גבינה נעשית טוב יותר כאשר מכניסים לתחתית התנור תבנית נוספת עם מים.