****

**אגף לבריאות שמח להגיש לכם**

**חוברת מתכונים**

**לפורים בריא ושמח**

**ולבריאות ושמחה כל השנה**

****

**בס"ד**

**כבושים**

**החומרים:**

2 סלסילות פטריות שמפיניון טריות ופריכות

1/2 כפית צילי יבש גרוס

2 כפות סוכר

1.5 כפיות מלח

1/2 כפית זרעי כוסברה טחונים

1/4 כפית אורגנו יבש

10-15 כדורי פלפל אנגלי

3 עלי דפנה

3 כפות חומץ

3 כפות שמן זית

מים פושרים עד לכיסוי

**אופן ההכנה:**

* שוטפים קלות את הפטריות.
* מערבבים בצנצנת את שאר החומרים מלבד המים, מכניסים את הפטריות ומוזגים מים פושרים עד לכיסוי.
* סוגרים את הצנצנת ומנערים קלות.
* שומרים בטמפ' החדר במשך יום ומעבירים למקרר.

**צנוניות כבושות**

**החומרים:**

20 צנוניות קטנות

1 לימון קטן

3 כוסות מים

3 כפיות מלח גס

3 שיני שום חצויות לאורך

**אופן ההכנה:**

* מנקים היטב את הצנוניות, מסירים גבעולים ושורשים וחותכים אותן לחצאים או לרבעים או משאירים שלמות. תלוי בגודל הצנוניות.
* מנקי ומקרצפים את הלימון ופורסים אותו לפרוסות דקות.
* מסדרים את הצנוניות בצנצנת ומוסיפים מלח ושום. מערבבים.
* מוסיפים מים עד לכיסוי וסוגרים את הצנצנת.
* שומרים בטמפ' החדר כמה ימים ומעבירים למקרר.

**עגבניות כבושות**

**החומרים:**

20 עגבניות שרי קטנטנות

6 שיני שום פרוסות לפרוסות אורך דקות

3-4 פרוסות דקות פלפל חריף

3 כוסות מים

3 כפות חומץ

3 כפיות מלח

3 כפיות סוכר

**אופן ההכנה:**

* מסירים מהעגבניות את הגבעולים, שוטפים וחורצים בכל עגבניה חריץ קטן בצורת +.
* מרתיחים מים מלח וסוכר ומקררים לחום נעים. מוסיפים חומץ.
* מסדרים את העגבניות בצנצנת עם השום והפלפל.
* מוסיפים את מי התחמיץ עד לכיסוי העגבניות.
* מכסים ושומרים בטמפ' החדר במשך יומיים. מעבירים למקרר.

**מעדן פלפלים צבעוניים בשמן זית ושום**

**החומרים:**

4 פלפלים אדומים גדולים ומוצקים

2 פלפלים צהובים גדולים ומוצקים

7 שיני שום

שמן זית (1/4-1/2 כוס)

מלח

זרעי כוסברה טחונים

**אופן ההכנה:**

* חותכים את הפלפלים לשניים, לאורך ומסירים את הגבעול והגרעינים. מסדרים על תבנית גדולה מרופדת בנייר אפיה כך שפלפלים ניצבים על גבי החתך שלהם והחלק העגול כלפי מעלה. אופים בחום של 200 מעלות במשך כ 20 דקות עד שהפלפלים מתרככים ונצרבים מעט.
* מכניסים את הפלפלים לשקית וקושרים אותה. ממתינים 30 דקות, פותחים את השקית ומסירים את הקליפה השקופה הדקיקה של הפלפלים.
* חותכים כל חצי פלפל ל3-4 רצועות עבות ומניחים בצנצנת.
* פורסים את השום לפרוסות אורך דקות ומוסיפים לצנצנת.
* מוסיפים גם שמן זית בכמות הרצויה, מלח וזרעי כוסברה טחונים.
* סוגרים את הצנצנת ומנערים אותה בזהירות על מנת לערבב את תכולתה.
* שומרים במקרר.

**ממרחים**

**טחינה צבעונית**

טחינה היא יצירה מושלמת. כמעט.

הדבר היחיד שחסר לה זה קצת צבע.

איזה צבע?

איזה שתרצו.

אני הכי אוהבת אותה וורודה אבל יש כאלה שאומרים שאין כמו טחינה צהובה ויש אחרים שטוענים שטחינה ירוקה זה ה- דבר.

ואיך תדעו להחליט? תטעמו מכולם.

זה קל, זה כיף וגם מאוד בריא.

מתחילים בהכנת טחינה רגילה:

מניחים בקופסה כוס טחינה גולמית מלאה או רגילה, מוסיפים כוס ושמינית מים, 2 כפות שמן זית, 1 שן שום ומעט מיץ לימון. מתבלים במלח, פלפל שחור וכמון.

טוחנים הכל בבלנדר מקל או משתמשים במטרפה וכותשים קודם את השום.

מהמתכון הזה תקבלו בערך כוס ורבע טחינה.

אם רוצים להכין טחינה בצבעים אני ממליצה להכין את המתכון בכמות כפולה ואז להוסיף את הצבעים.

לטחינה וורודה:

קולים שני פלפלים אדומים על אש גלויה או בתנור עד שהקליפה החיצונית שלהם כמעט משחירה כולה.

מניחים את הפלפלים במשך כחצי שעה בקופסה סגורה היטב. הפלפלים "יזיעו" מהאדים של עצמם וכך יהיה קל לקלף את הקליפה החיצונית הדקה.

מקלפים את הקליפה הדקיקה שהפכה אחרי הקליה לשחורה. חותכים לחצי ומוציאם את העוקץ ואת הגרעינים.

לא מומלץ לשטוף את הפלפלים במים כי השטיפה מסירה מהם את הטעם החזק המעושן.

מעבירים לכלי חצי כוס טחינה מוכנה ומוסיפים את הפלפלים הקלויים הנקיים.

מוסיפים גם 1/2 כפית פפריקה מעושנת.

(אפשר לוותר על הפלפלים ולהשתמש בכמות גדולה של פפריקה מתוקה ומעושנת)

טוחנים בעזרת בלנדר מקל עד לקבלת טחינה וורדרדה בצבע מהמם.

לטחינה ירוקה:

אפשר להכין טחינה ירוקה עם המון פטרוזילה. אבל אני אוהבת להוסיף גם עלי בזיליקום טריים. הבזיליקום לוקח את הטחינה למחוזות הטעם האיטלקי ומעניק לה טאצ' בלתי שגרתי.

לכל חצי כוס טחינה מוכנה מוסיפים חצי כוס פטרוזיליה טריה או 1/3 כוס פטרזיליה ורבע כוס בזיליקום.

טוחנים בבלנדר מקל.

את הטחינה הצהובה עוד יותר קל להכין.

פשוט מוסיפים לחצי כוס טחינה מוכנה בערך כפית כורכום, חצי כפית חוויג' תימני למרק ורבע כפית כמון ומערבבים. טועמים ואם רוצים צבע וטעם חזקים יותר מוסיפים עוד קצת מהכורכום.

**ממרח פלפלים קלויים**

**החומרים:**

7 פלפלים אדומים גדולים

3-4 שיני שום

מעט מלח

קמצוץ סוכר

1/2 כפית עד כפית חומץ (עדיף בלסמי)

1/4 כוס שמן זית

**אופן ההכנה:**

* מניחים את הפלפלים כמו שהם, שלמים, על תבנית מרופדת בנייר אפיה וקולים בתנור באופציית גריל עד שהם מתרככים ומשחימים מעט.
* מעבירים את הפלפלים החמים לקופסה וסוגרים אותה הרמטית. אחרי כשעה פותחים את הקופסה ומקלפים בעזרת הידיים את הקליפה השקופה של הפלפלים.
* מנקים את הפלפלים מהגבעול ומהגרעינים ומניחים במעבד מזון מצויד בסכין המתכת.
* מוסיפים את שאר החומרים ומעבדים עד לקבלת ממרח חלק. טועמים ומתקנים תיבול.
* אם אוהבים חריף – אפשר לקלות גם פלפל חריף אחד ולהוסיף לממרח.

**ממרח עגבניות מיובשות ואגוזי מלך**

**אם משתמשים בעגבניות מיובשות קנויות יש צורך לרכך אותן קצת במים חמים, אם משתמשים בעגבניות מיובשות ביתיות הן בדרך כלל לחות יותר ואפשר להשתמש בהם כמו שהן.**

**החומרים:**

500 גרם עגבניות מיובשות

1/8 כוס עלי בזיליקום טריים או בזיליקום מיובש לפי הטעם

חופן אגוזי מלך

7-10 שיני שום

1/4 כוס שמן זית

**אופן ההכנה:**

* משרים את העגבניות המיובשות במים רותחים במשך כחצי שעה ומסננים אותם היטב.
* מניחים במעבד מזון את כל החומרים ומעבדים עד לקבלת ממרח גבישי מעט.

מלח

**ממרח זיתים**

250 גרם זיתים חרוזים

2-4 שיני שום

אורגנו

מעט טימין

1/4 כוס שמן זית

מלח לפי הצורך

**אופן ההכנה:**

* מסננים היטב את הזיתים.
* מניחים במעבד מזון את כל החומרים ומעבדים עד לקבלת המרקם הרצוי.

**ממרח פסטו**

פסטו אמיתי מכינים מעלי בזיליקום טריים. בגלל שקשה וגם יקר להשיג בזיליקום אני משתמשת בפטרוזיליה ומוסיפה בזיליקום מיובש שמעניק את הטעם האופייני. אם אין לכם סבתא איטלקיה בסביבה תוכלו להישאר רגועים גם אחרי ה"עבירה הנוראה".

**החומרים**:

1 חב' עלי בזיליקום או פטרוזיליה

בזיליקום מיובש (אם משתמשים בפטרוזיליה)

2- 3 שיני שום

מלח

שמן זית

**אופן ההכנה:**

* מניחים במעבד מזון מצויד בסכין המתכת את הבזיליקום או את הפטרוזיליה כשהם יבשים לגמרי.
* מוסיפים את השום והמלח וטוחנים.
* מוסיפים שמן זית בזרם דק וממשיכים לטחון עד לקבלת המרקם הרצוי.

**ממרח סלק**

4 סלקים בינוניים

8 כפות שמן זית

3/4 כוס אגוזי מלך

4-5 כפות מיץ לימון

פלפל שחור

מלח

**אופן ההכנה:**

* מקלפים וחותכים את הסלקים לקוביות בינוניות. אופים עד לרכות ומקררים.
* מניחים במעבד מזון מצויד בסכין המתכת את הסלקים והאגוזים. מעבדים דקה ומוסיפים את שאר החומרים.
* ממשיכים לעבד עד לקבלת ממרח במרקם הרצוי.
* מעבירים לקופסה ומאחסנים במקרר.

**ממרח אגוזי לוז – מעדן. מתאים גם למריחה על עוגה או בין שתי עוגיות.**

**החומרים:**

200 גרם אגוזי לוז קלויים ללא מלח וקלופים

50 גרם שוקולד מריר משובח

200 מ"ל קרם קוקוס

2-4 כפות דבש או סירופ מייפל טבעי

**אופן ההכנה:**

* מניחים את האגוזים במעבד מזון מצוייד בלהב המתכת וטוחנים אותם עד לקבלת מעין משחה נוזלית. התהליך עשוי לקחת בין 5 דקות במכשיר חזק ועד כ-15-20 דקות במעבד מזון חלש. מדי פעם מפסיקים את פעולת המעבד, מנקים את הדפנות בעזרת לקקן ומניחים לו לנוח כמה דקות לפני המשך הפעולה. בסוף התהליך מתקבלת מעין טחינת אגוזים חלקה וסמיכה.
* מוסיפים את השוקולד, הדבש וקרם הקוקס וממשיכים לעבד במשך כדקה עד לקבלת מסה אחידה. יתכן והממרח יהיה דליל בסמוך להכנתו אבל הוא מתמצק במקרר.

**ממרח חלווה**

עד היום הייתי מכינה ממרח חלווה מערבוב של טחינה ודבש. התקבל ממרח מאוד חלוותי אבל צמיג, כבד ודחוס. הפעם דיללתי את הממרח בקרם קוקוס. התברר שהמהלך ההגיוני הזה הוא בכלל הברקה, כי פתאום מצאתי במיכל המג'ימיקס קרם חלקלק ועשיר בטעם חלוותי עדין במתיקות קלה ולא חונקת. הקרם הזה רב שימושי בצורה שרק אחרי שמנסים, מבינים. להזכירכם לא תספיקו לספור עד 100 והמעדן מוכן.

**החומרים:**

1/2 כוס קרם קוקוס

1/2 כוס טחינה גולמית

1/2 כוס דבש

**אופן ההכנה:**

* מניחים את כל החומרים במעבד מזון ומעבדים לקרם חלק ומעט נוזלי. הקרם מתמצק במקרר.

**סירופ שוקולד ביתי**

טעים יותר, סמיך יותר ובריא יותר מהקנוי. הוא גם פחות צמיגי כך שנוח יותר להשתמש בו.

**החומרים:**

1 כוס מים

1 כף קורנפלור

1/2 כוס קקאו

50 גרם שוקולד מריר

1/3 כוס סילאן

1/3 כוס דבש

לגיוון: 1/2 כפית קפה משובח

**אופן ההכנה:**

* מניחים בסיר בינוני את המים והקקאו (והקפה) ומביאים לרתיחה תוך כדי ערבוב במטרפה.
* מערבבים את הקורנפלור במעט מים עד שכל הגושים נמסים ומוסיפים לסיר. מביאים לרתיחה תוך כדי טריפה נמרצת, מבשלים כדקה וכשהסירופ מסמיך מעט מסירים מהאש.
* מוסיפים את הדבש, הסילאן ואת השוקולד ומערבבים היטב. מעבירים לצנצנת ושומרים במקרר. הסירופ יסמיך עוד קצת אחרי הקירור.

מתוקים

**אצבעות קוקוס**

1/3 כוס חלב או חלב סויה או חלב קוקוס או קרם קוקוס או שמנת צמחית

2 כפות אבקת סוכר- לבחירה

2 כפות דבש

קורט מלח

200 גרם קוקוס

**אופן ההכנה:**

טוחנים במגימיקס את כל החומרים במשך כמה דקות עד לקבלת מעין בצק לבן.

יוצרים אצבעות או דוחסים לתבנית צורות, מקפיאים, מחלצים ומקשטים בשוקולד מומס.

**טראפלס שוקולד מדהימים – אף אחד לא יאמין ממה הם עשויים.**

**החומרים:**

2 כוסות תערובת אגוזים לא קלויים: מלך, לוז, מקדמיה, קשיו, שקדים, ברזיל. (לא חמניה ולא דלעת)

1 כוס תמרים מזן מג'הול, מגולענים

3/4 כוס אבקת קקאו

1/4 כוס לפי הטעם והמרקם הרצוי סילאן.

מעט תמצית רום

**תוספות לבחירה:** אגוזים קצוצים גס, צימוקים, חמוציות, שוקולד קצוץ גס.

**ציפוי לבחירה:** אבקת קקאו, ברס אגוזים, קוקוס, שוקולד מומס.

**אופן ההכנה:**

במעבד מזון מצויד בלהב המתכת טוחנים את האגוזים עם אבקת הקקאו. מוסיפים את הליקר והתמרים ומעבדים עד לתערובת חלקה ושוקולדית. מוסיפים תוספות אם רוצים. מעבירים להקפאה עד להתייצבות. יוצרים כדורים, מגלגלים בציפוי הרצוי ושומרים בהקפאה בקופסה אטומה.

**מתכון נפלא לחטיפי אנרגיה**

**כמות גדולה מאוד – תבנית ענקית של תנור**

עוד מתכון נפלא לחטיפי אנרגיה. הפעם, בזכות התמרים הטחונים מתקבלות אצבעות אחידות ושוקולדיות במיוחד. החומרים טריים ואינם קלויים מה שאומר שכל ביס שווה בריאות אמיתית. הכמויות כאן הן גדולות יחסית אבל אני ממליצה מאוד לא להקטין אותן. החטיפים נשמרים הרבה זמן בקופסה סגורה במקפיא או במקרר ומניסיון ילדים אוהבים אותם עד מאוד. לסרבנים עמידים אפשר לקשט במעט זילופי שוקולד לבן או מריר.

אגב, האצבעות הללו עשויות להיות מתנה מקסימה ומזינה ליולדת.

**החומרים:**

4-5 כוסות שיבולת שועל בגריסה בינונית

1 כוס אגוזי מלך גרוסים גס

1 כוס שקדים קצוצים גס

1/2 כוס שומשום

1/2 כוס קוקוס

1/2 כוס קשיו קצוצים גס

1/3 כוס שמן

3 כפות קקאו

8 כפות חמאת בוטנים טבעית או טחינה או מעורב

2 כפות דבש

4 כפות סילאן

100 גרם שוקולד מריר

15 תמרים שמנמנים מזן מג'הול

**אופן ההכנה:**

* בתבנית גדולה מערבבים את שיבולת השועל, האגוזים, השקדים, הקשיו, אגוזי ברזיל, השומשום והקוקוס.
* בסיר קטן ועל אש בינונית מחממים ומערבבים את השמן, הקקאו, הדבש, הסילאן וחמאת הבוטנים. מחממים רק עד שהתערובת אחידה. מסירים מהאש ומוסיפים את השוקולד כשהוא שבור לקוביות.
* מגלענים את התמרים וטוחנים אותם במעבד מזון מצוייד בלהב המתכת עד לקבלת מחית חלקה. אם יש צורך מעבירים מעט מתערובת השוקולד שבסיר למיכל מעבד המזון עמ"נ להקל על הטחינה.
* מעבירים את קרם התמרים הטחונים אל תערובת השוקולד ומערבבים היטב. (אם יש צורך ניתן להוסיף מעט ליקר)
* מעבירים את המסה שהתקבלה אל התבנית שבה תערובת שיבולת השועל.
* בעזרת הידיים מערבבים היטב עד שהכל מצופה בתערובת השוקולד. דוחסים ומיישרים.
* מעבירים למקפיא לכמה דקות, חותכים לאצבעות באורך 5 ס"מ ובעובי 1 ס"מ, מחזירים למקפיא לכמה שעות, עוברים שוב על החיתוכים, מוציאים את האצבעות מהתבנית ומסדרים בקופסא. שומרים במקרר או במקפיא.

**"טופי"**

ולמה המרכאות? כי אין פה שום טופי. זה רק נראה ככה. למעשה אני שוקלת להגיש את הממתקים האלה כמועמדים להיות הפלא השמיני של התבל. אחרת, תסבירו לי, איך יכול להיות שמטחינה גולמית, תמרים וקצת שוקולד מתקבלות קוביות טופי נפלאות שכאלה? והן אפילו לא נדבקות לשיניים?

הפירות היבשים המומלצים כאן הם מהסוג הפשוט והנורמלי כלומר תמרים, משמשים, חמוציות, פפאיה. לא חושבת שהסוגים הצבעוניים כמו מנגו מיובש בטעם תות או תות מיובש בטעם מנגו יעבדו כאן. הם יבשים מדי וגם לא טעימים. חשוב שלפחות 50 אחוז מהפירות יהיו תמרים ומומלץ מזן מג'הול.

לגבי הטחינה – אני השתמשתי בטחינה גולמית מלאה אפשר להשתמש גם בטבעית לא מלאה ובלבד שתהיה גולמית וכמובן לא מתובלת.

**ממתקי טופי / מקור המתכון: מאיה מרום**

**החומרים:**

1 כוס גדושה פירות יבשים (הנ"ל)

1/2 כוס טחינה גולמית

1/8 כפית מלח גס

00 - 50 גרם שוקולד מריר – לבחירה

**אופן ההכנה:**

* מניחים במעבד מזון מצויד בסכין המתכת את התמרים, הטחינה והמלח.
* מפעילים את המעבד לכמה דקות עד שמתקבל מעין בצק רך ואחיד. מדי פעם, אם יש צורך, מנקים את דפנות המעבד.
* ממיסים את השוקולד (בתוך שקית הנתונה בכלי עם מים רותחים או בפולסים קצרים במיקרוגל) ומוסיפים לבצק. מעבדים עוד כמה שניות.
* מרדדים את הבצק בין שני ניירות אפיה לעובי של כ- 1 ס"מ ומעבירים למקפיא לכמה דקות. אם הצטברו בקערת המעבד שומנים נוזליים שופכים אותם לכיור. אם הבצק עדיין מאוד שומני אפשר להספיג אותו בנייר סופג ואז לרדד.
* מוציאים מהמקפיא, חותכים לקוביות ומחזירים למקפיא. כשהקוביות מתמצקות מעבירים אותן לקופסה, סוגרים ושומרים במקרר או במקפיא.

**סוכריות גומי**

הילדים מתעלפים על סוכריות הגומי הקנויות וידוע לי גם על כמה מבוגרים שלא יוצאים לדרך בלי שקית גדושה מהם. אין ספק שאחרי שיתוודעו לרשימת החומרים האיומים שבהם הם מלעיטים את עצמם ללא רחמים, גם המכורים הכבדים ביותר יצליחו להיגמל. מצד שני, למה להיגמל אם אפשר להכין בבית סוכריות גומי יותר טעימות ואפילו בריאות?

**סוכריות גומי מיץ פרי - שקופות**

**החומרים:**

1 כוס מיץ פרי במתיקות הרצויה (מתרכיז תפוחים, תפוזים, דובדבנים וכד')

2 כפות מיץ לימון - לבחירה

6 כפות ג'לטין

**אופציה לציפוי חמוץ:**

1/2 כוס סוכר

1 כפית מלח לימון

**אופן ההכנה:**

* מניחים בסיר את המיץ והלימון ומערבבים היטב.
* מוסיפים את הגלטין ומערבבים. מניחים לעמוד במשך כמה דקות לספיגה.
* על אש בינונית מחממים את תכולת הסיר תוך כדי ערבוב עד שכל הג'לטין נמס. נזהרים לא להרתיח.
* יוצקים את המסה (כדאי להיעזר בכוס חד פעמית) לתוך תסניות סיליקון בצורות או לתבנית שטוחה, מעבירים למקפיא ל15 דקות, מוציאים ומחלצים או חותכים את משטח הג'לי לקוביות.
* אם רוצים ציפוי חמצמץ מגלגלים בסוכר מעורבב בסוכר עם מלח לימון.
* אפשר להכין סוכריות בשני צבעים. מקפיאים צבע אחד רק עד חצי גובה התבנית ויצקים עליו צבע נוסף.

**ממתקי שומשום של פעם**

מסוג הדברים שלכתוב את המתכון לוקח יותר זמן מאשר להכין אותו.

**החומרים:**

3 כפות סוכר

3 כפות דבש

2 כוסות שומשום

**אופן ההכנה:**

* מניחים את הסוכר על מחבת בינונית. רצוי מחבת כבדה ואיכותית. משטחים את הסוכר בשכבה אחת אחידה ומחממים על אש בינונית גבוהה עד לקבלת קרמל בצבע חום בהיר.
* מוסיפים את הדבש בזהירות במקום אחד של המחבת, מנמיכים את הלהבה ומטים את המחבת עד שהדבש מתערבב עם הקרמל.
* מוסיפים את השומשום למחבת ובעזרת כף עץ או כף סיליקון איכותית מערבבים במהירות במשך כדקה. מכבים א ת האש.
* מרפדים תבנית קטנה בנייר אפיה ומעבירים עליו את השומשום המקורמל. שוטחים על כל התבנית.
* מניחים על השומשום נייר אפיה נוסף ומהדקים ולוחצים בעזרת הידיים.
* מסירים את נייר האפיה ומכניסים את התבנית למקרר למשך כ 10 דקות עד שהשומשום מתקרר לגמרי ומתגבש.
* מוציאים את השומשום עם נייר האפיה וחותכים למלבנים בעזרת סכין גדולה וכבדה.
* שומרים במקפיא בקופסה אטומה