

ארוחת צהרים

תבשילים: מג'דרה, אורז ושעועית לבנה ברוטב עגבניות, קוסקוס עם שפע חמוס ומרק ירקות ומוקפץ עם טופו ואטריות אורז.

טיפ: מומלץ להעלות את כמות הקטניות בתבשילים המוכרים למשל: יחס של 1:1 בין העדשים לאורז במג'דרה (או אף יותר מהעדשים). יש לציין שהחלבון בקטניות הינו איכותי וכמותו גבוהה פי 2-3 מאשר בדגנים. לכן אין הכרח תזונתי לשלב קטניות ודגנים באותה ארוחה כדי לקבל חלבון מלא, בניגוד למה שנהוג לחשוב.



קציצות והמבורגרים: המבורגר עדשים, פלאפל אפוי וקציצות טופו ברוטב חריימה.

מליות: בוריתו עם שעועית אדומה או שחורה, סמבוסק חמוס ובורקס פילו במילוי טופו ותרד.

במקום בשר טחון: עדשים או טופו מכורר ב: ספגטי בולונז, קובה, לזניה וירקות ממולאים.



שילוב קטניות במנות מוכרות:

הוספת קטניות מעלה משמעותית את הערך התזונתי של המנה, ומסייעת בהנגשה לאכלנים בררנים. העדשים הכתומות הנימוחות מצטיינות במיוחד במשימה:

- מרק כתום עם בטטה, גזר ודלעת
- פירה כתמתם עם תפוחי אדמה
- ממולאים יחד עם אורז
- שילוב קמחי קטניות בקציצות של ירקות או בפשטידות
- קציצות בשר - להחליף חלק מהבשר בעדשים טחונות (אפשר להתחיל ברבע מהכמות ובהמשך להתקדם לחצי מהכמות ומעלה).



איך נשלב קטניות בתזונה היומית?

ניתן לשלב קטניות בכל ארוחה ביממה ובמגוון סוגים של מנות, לדוגמה:

ארוחת בוקר/ערב

במקום ביצים: שקשוקת טופו, מקושקשת טופו וחביתה מקמח עדשים או קמח חמוס.

סלטים: סלט בטטה ועדשים, סלט שעועית אדומה או שחורה בסגנון מקסיקני וסלט "טונה" מגרגירי חמוס.

מרקים: מרק אפונה, מרק מינסטרונה עם שפע של שעועית לבנה ומרק חרירה עם חמוס ועדשים.

טיפ: אפשר להעשיר כל מרק וסלט ירקות במנת קטניות כתוספת עשירה בחלבון.

ממרחים: חמוס, 'חמוס' מעדשים כתומות ו"גבינה" מטופו.

תחליף נטול גלוטן ללחמים: טורטייה מקמח עדשים, קרקרים מקמח חמוס ו"פיתות" מעדשים.



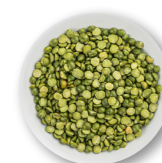
בריאות בצלחת המדריך לשילוב קטניות בתזונה היומית



עדשים כתומות



אפונה צהובה



אפונה ירוקה



חמוס



עדשים מנומרות



עדשים שחורות



עדשים ירקות



עדשים חומות



שעועית אדומה



שעועית שחורה



שעועית מש



שעועית לבנה



שעועית אזוקי



שעועית לוביה



שעועית צבעונית



שעועית בובס



סויה



תורמוס



פול



איך מבשלים קטניות?

1.השרייה. שוטפים את הקטניות ולאחר מכן מניחים אותן בכלי גדול עם הרבה מים (לא חמים) למשך 10-12 שעות. מומלץ להחליף את המים לפחות פעם אחת, ובימים חמים, להכניס את הכלי למקרר. שימו לב, עדשים ומש אפשר להשרות רק ל-2-3 שעות ואף זה לא הכרחי אם רוצים לחסוך בזמן.

2.סינון ושטיפה. שופכים את הקטניות למסננת ושוטפים אותן תחת מים זורמים.

3.בישול. שמים את הקטניות בסיר עם הרבה מים, מביאים לרתיחה ולאחר מכן מבשלים על אש קטנה עד התרככות.



קיצורי דרך במטבח

קטנות ומהירות. עדשים כתומות מתבשלות תוך 15-20 דקות, ויתר העדשים ושעועית מש תוך חצי שעה.

הכינו מראש. השרו ובשלו כמות גדולה של קטניות, חלקו למנות והקפיאו לשימוש זמין בעתיד. ניתן להפשיר בקלות מנה לפי הצורך, להוסיף למרק, לסלט או לטחון לממרר. ניתן להקפיא גם לאחר ההשרייה, ובשימוש העתידי לבשל את הקטניות יחד עם יתר רכיבי המתכון.

לקנות מוכן. ברשתות השיווק תמצאו מגוון קטניות קפואות וזמינות לשימוש. מוצרים מהירים נוספים הם טופו, קמחי קטניות, פסטות ודפי לזניה על בסיס קטניות. בעדיפות נמוכה, ניתן להשתמש בעת הצורך בקטניות באריזות ואקום ובקופסאות שימורים. מומלץ לשתף את הקטניות מנוזלי השימור לפני השימוש כדי להפחית תכולת נתרן.

דרכים לשיפור עיכול ומניעת גזים

מתחילים בקטנה. נתחיל בקטניות הקטנות והקלות לעיכול: עדשים (במיוחד הכתומות) וטופו בכמות מתונה. בהדרגה נעלה את הכמות הנאכלת ונתנסה גם עם יתר הקטניות.

חלף עם הרוח. ככל שהופכים את אכילת הקטניות להרגל, מערכת העיכול מסתגלת אליהן ועם הזמן הגזים פוחתים ואף נעלמים.

משאירים בהשרייה. ככל שהשרייה ממושכת יותר כך גם תועלתיה יותר משמעותית: • הפחתת גזים • קיצור זמן בישול • העלאת הערך התזונתי. מומלץ להאריך את ההשרייה (קטניות קטנות - לפחות 12 שעות וקטניות גדולות - לפחות 24 שעות) תוך החלפה של המים לפחות פעמיים.

מחליפים את מי הבישול. לאחר רתיחת המים מסננים את הקטניות ומוזגים מים חדשים. אפשר לחזור על התהליך פעם נוספת במידת הצורך.

מתבלים. התבלינים הבאים עשויים לסייע גם כן בשיפור עיכול: זרעי שומר, זרעי אניס, קימל, קינמון, כמון, ג'ינג'ר והל.

מנביטים. ההנבטה מעניקה את אותן התועלות של השרייה, רק בשיעור גבוה יותר חשוב לציין, שבמהלך הנביטה כמות החלבון הולכת ופוחתת באופן הדרגתי, כך שכמותו תלויה בגיל הנבט:

נבטים בוגרים וארוכים הינם דלים בחלבון, ולכן מסווגים כירקות ולא כקטניות. **'נבטוטים'** (נבטים שרק החלו לנבוט ובעלי 'שורשון' קצרצר) הינם דומים לקטניות בתכולת החלבון שלהם.

הקטניות הקלות ביותר להנבטה הן שעועית מש ועדשים. ניתן לאכול את נבטוטיהן ללא בישול; אך לטובת הקלה על העיכול, יש לבשולן במשך 5-10 דקות.

כיצד מנביטים?

1. משרים במשך 8-12 שעות
2. מעבירים למסננת, שוטפים היטב, מכסים בצלחת או במגבת ומניחים במקום מוצל מעל לכלי להוצאת עודפי הנוזלים.
3. שוטפים את הקטניות 2-3 פעמים ביום, עד ליציאת שורשון קטן וקבלת 'נבטוט'.



טבלת ערכים תזונתיים ל-100 גרם קטניות מוכנות לאכילה

משקל כוס (ג)	לאחר בישול (ג)	אבץ (מ"ג)	סידן (מ"ג)	ברזל (מ"ג)	סיבים (ג)	פחמימות (ג)	שומן (ג)	חלבון (ג)	אנרגיה (קק"ל)	
198	1.3	19	3.3	7.9	12	0.4	9	115	עדשים	
164	1.5	49	2.9	7.6	19.8	2.6	8.9	164	חומס	
179	1.4	90	3.7	6.3	18.6	0.4	9.7	138	שעועית לבנה	
202	0.84	27	1.4	7.6	12	0.4	7	105	שעועית מש	
188	0.9	17	2.4	7	13.9	0.4	7.8	115	שעועית בובס	
196	1	14	1.3	8.2	12.8	0.4	8.3	117	אפונה	
170	1.2	43	1.8	5.4	14.2	0.4	7.6	110	כול	
166	1.4	51	1.2	2.8	7	2.9	15.6	119	תורמוס	
172	1	102	5.1	6	2.4	9	18.2	172	פולי סויה	
160	1.4	63	2.3	5.2	3.7	5.2	12	121	אדממה	
-	1.6	86-400	1.6	2.3	2	8	15	140	טופו	

* הנתונים לקוחים מתוך אתר ה- USDA.



המתכונים לכל המנות בעלון ורבים אחרים ב: beans.co.il

