



הוד השרון
קהילה וטכנולוגיה במרכז

לקט מתכונים עם תותי עץ

סופרפוד ליד הבית!

מתכונים של נועה בירן -
פיתוח תכנים ותכניות להנגשת תזונה בריאה ומקיימת





סלט קינואה ותותי עץ

חמוציות מיובשות מרחוק? תותי עץ טריים מקרוב!

מצרכים:

- 2 כוסות קינואה לבנה
- חופן עלי נענע (ללא הגבעולים)
- 4 גבעולי בצל ירוק (כולל החלק הלבן)
- 4 מלפפונים גדולים
- חופן תותי עץ קטנים (אדום/ לבן)
- קליפה (מגוררת דק) ומיץ מלימון גדול
- 4 כפות שמן זית
- מלח

אופן ההכנה:

- נבשל את הקינואה: בסיר בינוני נרתוח שפע של מים (כמו לפסטה), נכניס את הקינואה לבישול של כשבע דקות. נסנן ונצנן.

אל קערה גדולה:

- נקצוץ את עשבי התיבול.
- נחתוך את המלפפונים לקוביות קטנות.
- הקינואה המבושלת ותותי העץ.
- נוסיף קליפה ומיץ לימון, שמן זית ומלח.
- נערבב, נטעם ונדייק תיבול.

סלט פנצנלה עם תותי עץ

קלאסיקה איטלקית בפרשנות מקומית

אופן ההכנה:

- נניח את קרעי הלחם במחבת/ תבנית יחד עם שמן זית, מלח ואזוב.
- נקפיץ קצרות במחבת/ נאפה בתנור בחום של 160 מעלות לעשר דקות בערך (עד שיזהיבו מעט ויקבלו מעטה פריך).
- בצלחת גדולה / קערה שטוחה נארגן בקומפוזיציה מאוזנת: עגבניות, תותי עץ, בזיליקום, מוצרלה, קרעי לחם מוזהבים (+תוספות למבוגרים.ות).
- לתוך צנצנת נכניס את מרכיבי הרוטב, נערבב היטב. נמזוג מעל הסלט. נטעם ונדייק תיבול.

לקרעי הלחם:

- כ-6 פרוסות לחם/ כחצי כיכר לחם (עדיף להציל לחם יבש לשימוש הזה)
- קרוע לחתיכות בגודל ביס
- 3 כפות שמן זית
- מעט מלח
- 2 גבעולי אזוב טריים (רק העלים)

לסלט:

- 3 עגבניות חתוכות לפלחים / 2 חופנים של עגבניות שרי חצויות
- חופן תותי עץ קטנים (אדום/ לבן)
- צרור בזיליקום (רק עלים, ללא גבעולים)
- 2 כדורי מוצרלה גדולים קרועים
- לחתיכות בגודל ביס / חבילה של כדורי מוצרלה קטנים

לגרסה למבוגרים.ות:

- בצל לבן/ סגול חתוך לפלחים דקים
- פלפל שחור גרוס טרי / פלפל חריף פרוס דק

לרוטב:

- 4 כפות שמן זית
- כף חומץ בלסמי
- 1/2 כפית מלח
- כפית סומאק



ויניגרט תותי עץ

מצרכים לרוטב:

- חופן תותי עץ סגולים / לבנים בדרגות שונות של בשלות (ללא העוקץ שבקצה)
- מיץ מלימון אחד
- 4 כפות שמן זית
- 1/4 כפית מלח

אופן הכנת הרוטב:

- נניח את כל המרכיבים בבלנדר/מיכל מתאים לבלנדר מוט.
- נטחן עד שיתקבל רוטב במרקם אחיד וחלק.

מצרכים לסלט:

- ראש חסה אייסברג / לאליק...
- צרור רוקט / 2 חופני עלי תרד
- צעירים / תערובת עלי בייבי...
- חופן אגוזי פקאן מקומיים (קלויים וקלופים)

אופן הכנת הסלט:

- בקערה גדולה, נניח את העלים והאגוזים.
- נמזוג את הרוטב רגע לפני ההגשה (נערבב בעדינות כך שיעטוף את כל העלים מבלי לסמרטט אותם).
- נטעם ונדייק תיבול.



טחינה סגולה

אופן הכנת הרוטב:

- נניח את התותים במסננת קטנה המונחת מעל קערה, נלחץ עליהם כך שיצאו מהם חלק מהנוזלים.
- בקערה נניח את הטחינה הגולמית, הנוזל שהפקנו מתותי העץ, מלח, לימון ומעט מהמים, נערבב (נוח בעזרת מזלג) עד שהמים ייטמעו והמרקם שלה יתחיל להסמיך, נוסיף עוד מעט מים ונמשיך כך עד שנגיע למרקם המתאים לצורך (רוטב למזיגה / טבילה/ ממרח).
- נטעם ונדייק תיבול.



מצרכים:

- חופן תותי עץ סגולים עסיסיים (ללא העוקץ שבקצה)
- כוס טחינה גולמית
- 1/4 כפית מלח
- לימון אחד בינוני
- 1/2 כוס עד כוס מים



צ'ימיצ'ורי סגול

אופן הכנת הרוטב:

- נקצוץ עם סכין גדולה את הירוקים (כולל החלקים העדינים של הגבעולים, נותר על החלקים העבים – אם הם במרקם קשיח).
- נקצוץ גם את שיני השום והפלפל.
- נוסיף מלח, חומץ / לימון ושמן זית.
- נערבב, נטעם ונדייק טעמים לפי היחסים הרצויים לנו (חריפות / חמיצות / מליחות דומיננטית).
- נעביר לצנצנת ונאחסן בקירור.
- טעים מיד, טעים עוד יותר אחרי שהות קצרה.
- נשמר טוב וריחני כשלושה ימים במקרר.

מצרכים:

- חופן תותי עץ סגולים / לבנים עסיסיים (ללא העוקץ שבקצה)
- צרור גדול של פטרוזיליה / כוסברה / בצל ירוק / תערובת שלהם
- 1/2 כפית מלח
- 2-5 שיני שום
- 1/2 פלפל חריף/ מתוק
- 4 כפות חומץ (תפוחים/ בן יין לבן/ אדום)/ מיץ 2 מ לימונים
- 5 כפות שמן זית



עלי תות ממולאים

לעלים:

60 עלי תות טריים, ללא הגבעולים. הכי מתאימים למילוי הם אלו של עצי התות הלבנים (העלים רכים יותר משל הסגולים והפקיסטאנים, נבחר את הבהירים והעדינים שבהם, של האביב, בהמשך העונה הופכים גדולים עם עורקים סיביים מדי)

למילוי:

- 3 כפות שמן זית
- 2 כוסות אורז מלא / לבן (שטוף ומסונן)

גרסה עם טעמים עדינים (חביבה על ילדים.ות):

כפית מלח, 1/4 כפית פלפל שחור

גרסה עם טעמים עזים יותר:

עגבנייה קצוצה, בצל קצוץ, 2-4 שיני שום קצוצות, 3-6 כפות עלי שמיר / פטרוזיליה / נענע קצוצים, כפית פפריקה מתוקה / כפית כמון / 1/2 כפית קינמון / פלפל אנגלי, 2 כוסות מים

לריפוד תחתית הסיר:

2 עגבניות חתוכות לפרוסות בעובי 1 ס"מ

לנוזלי הבישול:

- מיץ סחוט משני לימונים
- 3 כפות שמן זית
- כפית מלח
- חופן תותי עץ
- מים (עד לגובה של כס"מ מעל העלים המגולגלים)

העלים: נרתיח מים בסיר גדול ונכניס לחליטה קצרה של 2 דקות לטובת ריכוך העלים (כדי שנוכל לגלגל אותם בקלות), נניח על מסננת.

המילוי: בסיר בינוני נמזוג 3 כפות שמן זית, נוסיף את האורז והתבלינים / מעשירי הטעם. נניח להזהיב מעט יחד ל-2 דקות. נוסיף את המים, נביא לרתיחה, נכסה במכסה ונניח לבישול של 15 דקות (נרצה להגיע למרקם חצי רך, את שארית הדרך יעשה בתוך העלים). נטעם ונדייק תיבול.

הכנת הסיר לבישול: נבחר סיר רחב ונמוך, נכסה את התחתית שלו בעלים גדולים (למניעת חריכה בתחתית) ובפרוסות עגבניות (לטובת חמיצות ומתיקות).

גלגול העלים: יש צד חלק וצד מחוספס. נרצה שהצד החלק הוא זה ששיראה מבחוץ, אז נניח את העלה עם הצד החלק על משטח העבודה. ניקח כפית מהמילוי ונניח במרכז העלה, נארגן את המילוי לרוחב. נקפל את הצד הקרוב אלינו סביב המילוי, אחריו את השוליים לכיוון המרכז ואז נגלגל (לא הדוק מדי כי נפח האורז יגדל במהלך הבישול ולא נרצה שהעלים יקרעו, ולא רופף מדי כדי שהמילוי לא יברח החוצה במהלך הבישול). נניח את העלים הממולאים בתוך הסיר, נסדר אותם בצורה מעגלית, אפשר גם בשתי שכבות, כך שהם צמודים זה לזה ולא יוכלו לזוז ולהיפתח במהלך הבישול. נפזר ונמזוג את כל נוזלי הבישול, נניח צלחת (עמידה לחום, קטנה מעט מרוחב הסיר) על העלים כמשקולת (כדי לשמור עליהם ללא תזוזה כך שיישאר שוליים שלמים ויפים). נסגור את הסיר עם מכסה, נניח על הכיריים, על אש גבוהה, נביא לרתיחה. ננמיך לאש נמוכה ונניח לבישול של חצי שעה – שעה (נטעם אחד אחרי חצי שעה ונחליט אם להמשיך או לעצור את הבישול – תלוי גם בסוג האורז). נניח למנוחה והתייצבות.



מאפינס תותי עץ

מצרכים יבשים:

- 2 כוסות קמח כוסמין (לגרסה ללא גלוטן – כוס קמח שקדים וכוס קמח כוסמת)
- 2 כפיות אבקת אפייה
- קורט מלח

מצרכים רטובים:

- גרסה לא טבעונית: 4 ביצים L
- גרסה טבעונית: 3 בננות בשלות מעוכות למחית
- 1/2 – 3/4 כוס סוכר חום
- 1/2 כוס שמן זית
- כוס חלב / יוגורט מו הצומח / מן החי
- 2 כוסות של תותי עץ (ללא העוקץ שבקצה, כדאי לגזור אותן).

אופן ההכנה:

- נבריש בשמן זית שתי תבניות שקעים (24-12).
- נחמם תנור לחום של 170 מעלות.
- בקערה קטנה: נערבב את כל היבשים.
- בקערה בינונית: נערבב את כל הרטובים.
- ננפה לתוך קערת הרטובים את היבשים, נערבב עד שהתערובת תהפוך אחידה. נוסיף את תותי העץ ונערבב.
- נמזוג את התערובת לשקעים עד 3/4 מגובהם.
- נכניס במהירות לתנור המחומם (ככל שיחלוף זמן ארוך יותר עד שנכניס, הם יצאו פחות אווריריים).
- נכניס לאפייה בת 12-15 דקות (תלוי בגודל השקעים ובעוצמת התנור), נדע שמוכנים כאשר נראה שמזהיבים בשוליים והופכים קפיצים במגע (זהיר).

קראמבל

מצרכים יבשים:

- 2 כוסות קמח כוסמין
- 1/2 כוס שקדים פרוסים (אפשרות מצמב"זת* יותר: להחליף את הקמח בלחם יבש, לטחון אותו לפירורים במעבד מזון / לפורר עם הידיים, רק בלי הקרום החיצוני הקשה)
- 2 כפות סוכר חום
- קורט מלח

מצרכים רטובים:

- 1/2 כוס שמן זית
- 3 כפות דבש/ סילאן

אופן ההכנה:

- נרפד תבנית תנור בנייר אפייה.
- נחמם תנור לחום של 170 מעלות.
- **בקערה בינונית:** נערבב את היבשים. נוסיף את הרטובים. נערבב עד שהתערובת תגיע למרקם של פירורים רטובים.
- נניח את הפירורים הרטובים על התבנית המרופדת ונפזר בשכבה בגובה אחיד.
- נכניס לאפייה בת 25-15 דקות (עד שיזהיבו). נצנן ונאחסן בכלי אטום או נשתמש להרכבת קינוח שכבות חגיגי.

הרכבת קינוח שכבות חגיגי:

- **שכבה פירורית זהובה:** הקראמבל
- **שכבה קרמית לבנה:** יוגורט / שמנת (מן החי/ מן הצומח) מוקצפים עם מעט דבש/ סילאן/ סוכר.
- **שכבה פירותית צבעונית:** תותי עץ + פירות נוספים + סירופ/ ריבת תותי עץ מלמעלה + כמה עלי נענע ישר מהאדנית - להעשרה בצבע, טעם וריח מרעננים.

* **צמבו"ז:** צמצום בזבז מזון
בזבז מזון הוא בעיה עולמית הגורמת לנזקים חברתיים, כלכליים וסביבתיים הפוגעים בכולנו. בישראל מושלכים מידי שנה כ-2.5 מיליוני טונות של מזון - לפחות מחצית מהכמות ראויה למאכל.



ריבת תותי עץ

מצרכים:

- 500 גרם תותי עץ
- 4 תפוחים* (מקולפים וחתוכים לקוביות קטנות)
- 200-300 גרם סוכר (תלוי במתיקות התותים / בהעדפות הטעם שלנו ובמשך הזמן שנרצה לשמר)
- מיץ מלימון אחד

* השילוב של תותי עץ עם תפוחים מביא למרקם נעים למריחה ומעדן את הגרגיריות של תותי העץ.

אופן ההכנה:

- **בסיר גדול ורחב:** נניח את תותי העץ והתפוחים יחד עם סוכר ומיץ לימון. נביא לרתיחה. ננמיך את האש ונניח להתבשל עד שתתחיל להסמך. בעזרת כף עץ, נערבב מדי פעם כדי למנוע חריכה באזורים הקרובים לאש. שיטת הסבתות לבדיקת נקודת הקרישה המדויקת - נכניס צלחת קטנה למקפיא. ● לקראת סוף הבישול (כשהריבה הופכת סמיכה י- נוציא את הצלחת מהמקפיא, נניח עליה מעט מהריבה, נעביר את כף העץ במרזחה, אם השביל שיצרנו נשאר ולא נסגר - סימן שזה הרגע לעצור את הבישול (המגע עם הצלחת הקרה מדמה את המרקם שתגיע אליו לכשתתקרר). ● נעביר את הריבה המוכנה (בעודה חמה) לצנצנות נקיות. נמלא אותן עד למעלה (אם יישאר חלל ריק עשויים להתפתח חיידקים שיגרמו לריבה להתקלקל). ● נניח אותן הפוכות ליצירת ואקום. כשיתקררו נעביר לאחסון בארון או מקום חשוך (למניעת תהליכי חימצון וריאקציות כימיות המזורזות באור השמש), כך יוכלו להישמר טובות לזמן ארוך. ● כל צנצנת שנפתח (נחשפת לכניסת חיידקים) נאחסן במקרר.

סירופ תותי עץ

מצרכים:

- 500 גרם תותי עץ
- 200-300 גרם סוכר (תלוי במתיקות התותים/ בהעדפות הטעם שלנו ובמשך הזמן שנרצה לשמר)
- מיץ מלימון אחד
- 2 כוסות מים

אופן ההכנה:

- **בסיר גדול ורחב:** נניח את תותי העץ יחד עם סוכר, מיץ לימון ומים. נביא לרתיחה. ננמיך את האש ונניח להתבשל עד שתתחיל להסמך. בעזרת כף עץ, נערבב מדי פעם כדי למנוע חריכה באזורים הקרובים לאש. נבשל עד שנגיע למרקם של סירופ.
- נעביר אותו לבקבוקי זכוכית שנמלא אותם עד למעלה.
- כשיתקרר נעביר לאחסון בארון או מקום חשוך (למניעת תהליכי חימצון וריאקציות כימיות המזורזות באור השמש), כך יוכלו להישמר טובים לזמן ארוך.
- כל בקבוק שנפתח (נחשף לכניסת חיידקים) נאחסן במקרר.

שווה לשלב גם: פרוסות ג'ינג'ר / כמה עלי לואיזה / עשב לימון /

גרניום לימוני...

גלידת תותי עץ ובננות

מצרכים:

- 2 כוסות של בננות חתוכות וקפואות
- כוס של תותי עץ (עדיף גם קפואים מראש)
- מיץ מלימון אחד

אופן ההכנה:

- כדי להגיע למרקם של גלידה (ולא שייק פירות) קרמי ושמנתי מבלי להשתמש בשמנת/ ביצים ומכונת גלידה, נצטרך לבחור בפירות ספציפיים בעלי מרקם מתאים למשימה: במקרה הזה - בננה (בעונות אחרות גם מנגו / אפרסמון / אבוקדו). מצוין להשתמש בפירות האלו כשהם במצב מאוד בשל, רגע לפני שנחשוב לזרוק אותם. נציל אותם - נסיר את הקליפה, נחתוך לקוביות / פרוסות (בגודל שיאפשר למעבד המזון להפוך אותן לגלידה במהירות ומבלי לחמם אותם מדי), נעביר לקופסה ונאחסן במקפיא.
- כשנרצה גלידה - נשלוף קופסה מהמקפיא, נרוקן למעבד מזון (לא בלנדר, כי הוא צריך תערובת נוזלית יותר כדי לטחון חלק). אם נרצה תוספות - נשלב גם אותן. נעבד לדקותיים עד שנגיע למרקם חלק בסמיכות של גלידה.
- נטעם ונדייק תיבול - אם יעלה צורך נוסיף ממתיק אהוב. נאכל מיד (לא נותרת יציבה כמו גלידה תעשייתית, במהרה הופכת נוזלית).



"רולאפס": לדר - ממתק פירות מיובש

מצרכים:

- 1-2 ק"ג פירות בשלים מאוד (מה שיש לנו בשפע לפי העונה והמקום, עדיפות לפירות בדרך לפח)
- אם מתוק מדי: נאזן עם מעט מיץ לימון
- אם חמצמץ: נאזן עם מעט סילאן / דבש

אופן ההכנה:

- הפירות ללא עלים / גרעינים / קליפות (רק מפירות עם קליפה עבה כמו מנגו). נחתוך לגודל שיהיה קל לטחון. נעביר למעבד מזון / בלנדר / בלנדר מוט: נטחן את הפירות. אם יש שאריות חתיכות של קליפות במרקם גס, נעביר את הנוזל דרך מסננת.
- נטעם ונחליט אם חסר איזה טעם כדי להגיע לאיזון טעמים (במהלך האפייה יהפכו הטעמים מרוכזים יותר, אבל לפי האיזון ההתחלתי – לכן כדאי להתחיל את האפייה באיזון).
- נכין 2 תבניות תנור מרופדות נייר אפייה. נמזוג מחצית ממחית הפירות לכל תבנית (תלוי באיזה פרי, כמה פחת יש לו, כדי להבין את הכמות ההכרחית בשביל לקבל יריעת לדר בעובי נגיס שמזכיר חמצוצים - נצטרך כשתי כוסות של מחית פרי על כל מגש (כלומר ליטר אחד של מחית פרי (4 כוסות של 250 מ"ל) כשניגש להכין לדר (לא שווה להפעיל תנור ל-2 שעות בשביל תבנית אחת...)).
- נשטח את מחית הפירות על גבי שתי התבניות, לגובה אחיד ופני שטח חלקים.
- נחמם את התנור לחום של 90 מעלות במצב טורבו ונכניס לייבוש בן 2-4 שעות (תלוי באופי התנור / ריכוז הנוזלים והסוכרים בפרי...).
- נעצור כשיגיעו למרקם שרצינו (חשוב שיתייבשו לגמרי אך עדיין ישמרו על קשר ברור לצבע ולטעם של הפרי עצמו). לעיתים קורה שהשוליים מתייבשים ראשונים, בעוד שהאזורים הקרובים למרכז נותרים רטובים, אז נוציא, נקרר רגע, נגזור את השוליים ונחזיר את המרכז לייבוש נוסף. בקיץ, נוציא לייבוש בשמש, בדרך המסורתית והחסכונית.
- נגזור עם מספריים לצורות שנרצה ונאחסן בכלי אטום. נשמר טוב לחודשים - לרוב נגמר הרבה קודם.

* יש פירות שמאוד מתאימים להכנת הדר (תותי שדה, תותי עץ, פטל, שזיפים, אפרסקים, משמשים..) כי יש בהם גם מתקות וגם חמיצות, והמרקם שלהם מאוד בשרני. ויש פירות שדי מתאימים לזה (בננות, תפוחי עץ, מנגו..) כך שאם פתאום יש לנו הרבה מהם ונרצה להכין מהם משהו שיוכל להישמר להרבה זמן ולהציל אותם מלהירקב.

תותי בוסר ועלי תות מותססים

מצרכים:

- תותי עץ לא בשלים ועלי תות (של האביב, בהמשך העונה הופכים גדולים עם עורקים סיביים מדי)
- שום/ פלפל חריף/ עלה דפנה/ פלפל אנגלי/ שמיר/ סלרי...
- מים • מלח

אופן ההכנה:

- נבחר צנצנות בנפח שנוכל למלא בכמות תותי הבוסר ו/או עלי התות שאספנו (הצנצנות צריכות להיות מלאות). נמלא אותן כך שיהיו דחוסים בה עד למעלה.
- בין התותים ו/או העלים נוכל לשלב גם שיני שום ו/או פרוסות פלפל חריף/ תבלינים אהובים אחרים.
- נמזוג מים עד לגובה של כחצי ס"מ מפתח הצנצנת.
- נמדוד כמה מים מזגנו (הכי מדויק לעבוד עם משקל דיגיטלי) ונוסיף מלח לפי כמות המים: על כל 100 גרם מים – נוסיף 3 גרם מלח (1/2 כפית)
- אם אין משקל - אפשר בעזרת כוס מדידה, על כל כוס מים (250 מ"ל) נוסיף כפית (9 גרם).
- נניח לתסיסה של כ-10 ימים. בשלושת הימים הראשונים נפתח את הצנצנת פעם ביום לשחרור גזים.
- נשתמש או נעביר לאחסון בארון או מקום חשוך (למניעת תהליכי חימצון וריאקציות כימיות המזורזות באור השמש), כך יוכלו להישמר לזמן ארוך.
- כל צנצנת שנפתח (נחשפת לכניסת חיידקים) נאחסן במקרר.

מהי תסיסה?

תסיסה היא תהליך טבעי המתבצע כאשר התנאים הסביבתיים מאפשרים אינטראקציה בין מיקרואוגניזמים למצע אורגני. מזון מותסס באופן מבוקר - עשיר בחיידקים טובים ומחזק את מערכת העיכול שלנו.

למה להתסיס פירות בוסר?

דילול חלק מהפירות בטרם הבשלתם - יביא להתפתחות של פירות גדולים יותר. חבל לזרוק אותם ולאכול אותם טריים זה חמוץ וקשה לעיכול. בתהליך ההתססה הפירות הופכים טעימים, קלים יותר לעיכול וגם נשמרים לאורך זמן.

למה להתסיס עלים?

כך נבטיח שיהיו לנו עלים מתאימים למילוי לאורך השנה, גם כאשר העלים על העצים הופכים סיביים מדי למילוי.