אכילה מותאמת לעונה: חורף - מטבח לימודי מקדם קיימות (ובריאות:)

**התפיסה הבסיסית: מה שגדל בעונה - מתאים גם לנו לאכילה באותה עונה (אנחנו חלק מהטבע:)**

הסבר קצר, לקריאה -

[**https://www.mako.co.il/green-nutrition/guides/Article-438e2d7d5dcd671027.htm**](https://www.mako.co.il/green-nutrition/guides/Article-438e2d7d5dcd671027.htm)

**מאפייני התפריט של תזונה בת קיימא: מקומי, עונתי, טבעי, מזין, בשאיפה לאפס פסולת**

במטבח לימודי מקדם קיימות (ובריאות) נעשה שימוש במה שגדל בעונה, הכי קרוב אלינו, הכי טרי - הכי בריא

שאלות לשיחת פתיחה או סיום (אם להוטים.ות להתחיך והריכוז גדל לאחר הבישול והאכילה)

האם אנחנו אוכלים אותם מאכלים לאורך כל השנה (אותו סלט, אותה פסטה, אותו שניצל)?

האם יש מאכלים שיותר מחוברים בשבילנו לחורף/קיץ? חוץ מגלידה בקיץ ומרק בחורף

מי יודע מה גדל בכל עונה? לזרוק - עגבניה (קיץ/חורף)

+אפשרות להרחיב על גידולים מחוץ לעונה או ייבוא מארצות רחוקות ושמירה בקירור (+השלכות סביבתיות ובריאותיות)

**הכוכבים שלנו - גידולי חורף:**

**שורשים:** גזרים, סלקים (פלוס כמה מהסתיו: דלעות/בטטות), תפוחי אדמה, צנוניות, ג'ינג'ר, כורכום

**פירות הדר:** תפוזים, קלמנטינות, אשכוליות, פומלות

**ירוקים:**

**עלים בשרניים:** תרד, מנגולד, באקצ'וי. בר :חוביזה, סרפד,

**עלי תבלין:** שמיר, בצל ירוק, עירית, פטרוזיליה, כוסברה

**עלי סלט:** חסות (אייסברג/ערבית/ מסולסלת/ סלנובה….), רוקט, אורוגולה, חרדל

**ראשים:** כרוב לבן, כרוב סגול, ברוקולי, כרובית

**גבעולים מעובים:** קולורבי, שומר

אם יש גישה: אבוקדו, תותים

+

**קטניות:** עידוד להתנסות בתזונה מבוססת צומח

עדשים כתומות - הכי מהירות לבישול, מתאימות לפרק הזמן של השיעור

שעועית לבנה/אדמה, גרגרי חומוס (מצריכים השרייה ובישול ארוכים, כדי להספיק בשיעור - רצוי להשתמש בשימורים או קפואים)

טופו (סויה)

+דגנים וזרעים מלאים (עם הקליפה על כל הסיבים והמינרלים המזינים שבה)

עידוד להמעיט במזון מעובד - פסטות, לחמים, עוגות, עוגיות מקמח לבן וסוכר לבן, חטיפים, ממתקים, רטבים תעשייתיים.

+זרעים, שקדים ואגוזים

(זרעי שומשום(+טחינה), גרעיני דלעת, גרעיני חמניה, שקדים, אגוזי מלך, פקאן, בוטנים…)

**תכנית בישול מודרך:**

**הצעות לקומבינציות - מתכונים לארוחות שלמות (מאוזנות ומגוונות)**

**(כולל למניעת עומס- פיזור בין תנור, כיריים.**

**חם וקר, מתוק למלוח, פחמימתי וחלבוני…)**

**שיעור חורפי 1:**

+מרק כתום (עם עדשים) : גזרים, בטטה, דלעת/דלורית (+תבלינים מחממים: ג'ינג'ר וקינמון) +צנימים/קרוטונים

+פרוסות כרוב לבן/ סגול אפויות עם רוזמרין ותפוזים

+שקשוקה ירוקה/חביתת ירק : בצל, מנגולד/תרד/באקצ'וי/חוביזה/סרפד

+סלט עלים עם רוטב פירות הדר

+חליטת תפוז וכורכום

**שיעור חורפי 2:**

+סמבוסק כוסמין ממולא ירוקים +טחינה לימונית לטבילה

+סלט שורשים: צנוניות וסלקים צבעוניים

+ מוקפץ ראשים: אורז מלא עם כרוב, כרובית וברוקולי ברוטב אסייתי, עם בצל ירוק(אפשר עם קוביות טופו- לחשיפה)

+צ'אי מסאלה

**שיעור חורפי 3:**

+סלט כרוב סגול / כרוב לבן עם שומשום

+סלט קיסר (חסות, קרוטונים, ביצים קשות, רוטב שמנתי)

+שניצלוני כרובית/ ברוקולי

+גרנולה עם סלט פירות הדר ויוגורט

+חליטת לימון וג'ינג'ר

**שיעור חורפי 4:**

+סלט גבעולים מעובים: קולורבי ושומר ברוטב לימון כבוש

+מרק ירוק עם גרגרי חומוס (+קוסקוס מלא/אורז מלא)

+עוגת פירות הדר

+חליטת קינמון ועשב לימון

**שיעור חורפי 5: שימורי חורף**

**ריבות:** תפוזים ננסיים / תותים / לימונים/תפוזים (טעם נרכש:)

**ממתקים**: קליפות תפוזים מסוכרות

**כבושים:** לימון כבוש (אפשר גם עם ננסי)

**מיצים להקפאה:** סחיטת לימונים והקפאה בתבניות קרח/צנצנות (לשימוש בקיץ)

**מיובשים:** צמחי תבלין (מרווה, זוטא, רוזמרין, עשב לימון….) להכנת תערובות לתה ולבישול

**עוד אפשרויות:**

+קציצות ירוקים

+סלט טאבולה: בורגול עם המון פטרוזיליה ולימון

+סלט קינואה: עם קוביות בטטה אפויות, תפוז וכוסברה

+פירה תפוחי אדמה/ פלחי תפוחי אדמה אפויים

+מג'דרה אורז הבנתי מלא ועדשים חומות/שחורות

+ממרח חומוס

+(אם יש אבוקדו נגיש) ממרח אבוקדו+משולשי פיתות יבשות אפויות

+ממרח חלבה תפוז/שוקולד: טחינה גולמית, סילאן/דבש, קקאו, מיץ תפוז/קלמנטינה

+(אם יש גישה לתותים רכים): ריבת תותים

+חטיפי אנרגיה בניחוח הדרים

+לימונדה

+עוגיות לימון

+פיתות מחבת (קמח כוסמין)

**פיתוח: נועה בירן, מדריכה ארצית - מטבחים לימודיים מקדמי בריאות, מחוז התיישבותי**

**0546738758 /** **noabiran1@gmail.com**

****