



גיליון מתכונים

נוצת הדובדבן

ינואר 2020 | טבת-שבט ה'תש"פ



גיליון המתכונים הנוכחי מוקדש כולו למתנות הקטנות של הטבע.

אגוז מלך קליפורני, שקד אמריקאי, משמש אוזבקי, אגוז ברזיל, תמר ישראלי - כולם קטנים, עוצמתיים בטעם ובערכים תזונתיים, ולבד מהיותם חטיף בריא לנשנש, הם משדרגים כל מנה.

יחד עם שלי לרון אברהם, שף ומנחת סדנאות בישול, נכנסנו למטבח ויצאנו עם שלל מנות שמשאירות טעם טוב בפה ואנרגיה חיובית בגוף.

בתיאבון!

צוות נוצה הוצאה לאור

49 סניפים בפריסה ארצית לבירור הסניף הקרוב 02-5473584

www.nizat.com | חפשו אותנו ב-  

צילום תמונת השער:
ניסו בן יהושע
מנכ"ל רשת : ארבל שירן
עורכות:
דאגלס איטו לוי, דפנה פרנס,
יוליה יולין
עריכה לשונית:
תמרי לוי
עיצוב:
עשירה בן יהושע
דפוס: "המקור"
תמונות:
shutterstock, ניסו בן יהושע



6 שלי לרון אברהם - שף ויועצת תזונה

8 לא מתביישים - מייבשים!

משקאות חמים ושמחים

- 10 סיידר חם ללא אלכוהול
- 11 חליטת לימונית ואשכולית מתובלת



12 איך מזהים פירות מיובשים כמו שהטבע התכוון?

שייקים

- 14 שייק חורפי
- 15 שייק סגול | שייק ירוק אנרגטי

ממרחים

- 16 לאבנה טופו
- 17 ממרח עגבניות מיובשות ואגוזי מלך | פסטו סלרי ושקדים



ריבות

- 18 ריבת תאנים מיובשות ואגוזי מלך
- 19 ריבת אגסים, וניל וצימוקים

סלטים

- 20 סלט תותים, אבוקדו ופקאנים | ויניגרט תותים
- 22 סלט חיטה, שזיפים מיובשים, רוקט ושקדים | ויניגרט סילאן ובלסמי
- 23 טאבולה קינואה | בצל סגול מוחמץ
- 24 סלט ברוקולי וחמוציות מטרופ
- 26 סלט חומוסים, תמרים וירוקים | רוטב בוטנים מתקתק ומשגע



עיקריות

- 28 אורז חגיגה - בסמטי, ירקות כתומים, צימוקים ושקדים
- 30 פסטה ברוטב קרם סלק וקשיו
- 31 פסטה אגוזי מלך, שום ומרווה
- 32 קיש פרחי ירקות על קרם קשיו
- 34 קציצות אפונה, תרד ושקדים
- 35 פטריות, ערמונים ופיצוחים



מאפים

- 36 שושני כוסמין במילוי תרד, זעתר וצנוברים
- 38 לחם כוסמין, תאנים מיובשות ואגוזי מלך
- 39 לחמניות כוסמין ופיצוחים



בניחוח מתוק

- 40 עוגת פירות יבשים ללא תוספת סוכר
- 42 חטיף אנרגיה הכי טעים שיש
- 43 גרנולה שוקולד פקאן
- 44 כדורי גזר קוקוס
- 45 פאי תפוחים RAW
- 46 בראוניז שקדים ושוקולד



פיצוחים

- 48 פיצוחים מתוקים בקינמון, הל ומייפל
- 49 פיצוחים מלוחים מתובלים

שלי לרון אברהם



שף ויועצת תזונה לאורח חיים בריא,
מעבירה סדנאות בישול למשפחות,
לחברות, לצוותים בעבודה ולארגונים

קצת עליי,

מהו הסוד האמיתי של מטבח בריא?
שאלה שאני נשאלת כל הזמן: מה
הדבר שחייבים להקפיד עליו? סיבים
תזונתיים? חומרי גלם טבעיים?
הרבה ירקות? בלי גלוטן? בלי חלב?
אפייה במקום טיגון?
אני תמיד עונה: טעים. פשוט טעים!

אני, שלי לרון אברהם, שף למעלה
מ-16 שנים, יועצת לתזונה ולאורח
חיים בריא, מתגוררת עם אבירם ועם
שלושת ילדינו המקסימים במיתר.
שנים אהבתי לבשל ולהתעסק
במטבח. התחלתי את דרכי בבית ספר
'תדמור', וכשהתשוקה לבישול גברה,
טסתי ללונדון ולמדתי שם בבית
הספר המקצועי לאומנות הבישול
והיין - Leiths school of food & wine.
משם חזרתי לעבוד בכמה ממסעדות
העילית של תל אביב - פנגיאה, אונמי,
כרמלה בנחלה. היו אלו עבורי שנים
של למידה ועבודה אינטנסיבית.
חיפשתי דרכים להפוך את הבישול

שלי לבריא יותר ואת החיים
לשפויים יותר. בחיפושיי הגעתי
לימשק ברזילי, מסעדה אורגנית
צמחונית, והייתי השפית של המקום
כשמונה שנים.
בתקופה זו למדתי על עצמי, ועם לא
מעט ניסויים על משפחה ועל חברים
למדתי איך לבשל בריא. התמחיתי
בבישול צמחוני ונכון לגוף, ובעקבות
המודעות והפתיחות של הציבור
התמקצתי גם בבישול טבעוני
ובבישול ללא גלוטן.
כבר למעלה מעשר שנים אני
נוסעת ברחבי הארץ ומעבירה
סדנאות בישול בריא, מפתחת אין
ספור מתכונים ומנות משובחות
ומפתיעות.

אני מאמינה שכל אדם, שמקשיב
לגוף שלו ומנסה ללמוד מעט ולהבין
את סביבתו, יכול לדעת כיצד
להזין את הגוף שלו בצורה הטובה
והטעימה ביותר.



מוזמנים לבקר באתר שלי shelleyla.com ולשמוע עוד על הסדנאות.
דף פייסבוק: שלי לרון אברהם - סדנאות בישול בריא
054-4550277

לא מתביישים מייבשים!

משוגעים על פירות
יבשים אבל חוששים
מכמויות הסוכר
המוסף, מחומרי
השימור ומהסולפטים?
אפשר לייבש גם בבית
ולשלוט על התוצאה

ניתן לייבש כל פרי שרוצים, לפרוס על הגנות, לקשור בחוט ברזל, לייבש בתנור או במייבש מזון ייעודי, העיקרון פשוט - הורדת אחוזי הלחות במזון. השיטות מגוונות אך בכלן יש לבחור בפירות עסיסיים ובשלים, לשטוף אותם היטב, להסיר פגמים ולחתוך. ככל שהחתיכות תהיינה קטנות יותר, כך יתקצר תהליך הייבוש.

איך מייבשים בתנור הביתי?

רגע לפני הייבוש מגלענים את הפרי ופורסים לחתיכות לא עבות ולא דקיקות. כדי לצמצם שינויי צבע מברישים את חתיכות הפרי במיץ לימון, ולתוספת טעם מפזרים מעל מעט קינמון, וניל, הל טחון, גינג'ר טחון או כל טעם שאוהבים.

כל פרי ניתן לייבוש. אחוזי הנוזלים הם שקובעים את הטמפרטורה ואת משך הייבוש: פירות דחוסים עם אחוז נוזלים נמוך, כמו בננה, מייבשים בטמפרטורה גבוהה, 120 מעלות, למשך שעתיים; פירות עתירי נוזלים, כמו תפוח, אגס ופירות הדר, מייבשים בחום של 60 מעלות למשך 6-7 שעות; ענבים ודובדבנים מייבשים בחום של 70 מעלות במשך 9 שעות.

את הפירות הפרוסים מסדרים על רשת ולא בתבנית, על מנת לאפשר אוורור מכל הצדדים. מניחים תבנית בתחתית התנור כדי לאסוף את הנוזלים שיגירו הפירות בתהליך הייבוש. שומרים על הטמפרטורה המתאימה והופכים את חתיכות הפרי כל שעתיים. לאחר שתהליך הייבוש מסתיים יש לאחסן את הפירות המייבשים בכלי ולהשאירו פתוח ומאוורר על מנת שלא תיווצר לחות. לאחר כ-4-5 ימים אפשר לסגור את הכלי. עגבניות ופלפלים רצוי להכניס לצנצנת עם שמן זית. ■

מתייבשים בשהש

ייבוש מזון הוא מלאכה עתיקת יומין אשר שימשה את כלל האנושות לשמירה על מזון. אם יש לכם סבלנות ורצון טוב, ניתן לתת ל'אימא טבע' לעשות את העבודה. אם בוחרים בייבוש בשמש, בצל או בזרמי אוויר, כדאי להקפיד על כמה כללים:

- מניחים את המזון על מצע סוכך במקום מאוורר היטב.
- הופכים את המזון לפחות פעם ביום.
- במהלך הלילה מכסים את המזון בריעה או מכניסים אותו פנימה כדי למנוע חדירת לחות.
- תהליך הייבוש הממושך יכול לקחת אף שבועיים ויש צורך בסבלנות ובהקפדה.

חליטת לימונית ואשכולית מתובלת

רכיבים:

- 2 כוסות מיץ אשכוליות טרי סחוט (עדיף אדומות)
- 2 פרוסות ג'ינג'ר טרי
- 1/2 כוס מים
- 4-5 עלי לואיזה/לימונית טריים או מיובשים
- 1 כף דבש
- 1 כוס סודה
- 1/2 כוס וודקה (לא חובה)
- 2 כפות חמוציות אורגניות ממותקות ברז
- תפוחים נוצ'ה הפואדמן

אופן ההכנה:

בסיר קטן מביאים לרתיחה חצי כוס מים, כף דבש, ג'ינג'ר טרי, עלי לואיזה או לימונית. מבשלים 2 דקות ומכבים את האש. מניחים לסירוף המתובל להתקרר ולרכז טעמים. מוסיפים לקנקן מיץ אשכוליות סחוט, סודה, וודקה ו-2 כפות חמוציות. מערבבים ומגישים.

תמונה: אילוסטרציה



תמונה: אילוסטרציה

סיידר חם ללא אלכוהול

רכיבים:

- 1 בקבוק מיץ תפוחים אורגניים נוצ'ה הפואדמן
- 2 מקלות קינמון
- 2 מסמרי ציפורן
- 1/2 תפוח חתוך לקוביות
- אם רוצים אפשר להוסיף כוס ברנדי/רום/יין אדום

אופן ההכנה:

מחממים בסיר את כל המרכיבים על אש קטנה עד סף רתיחה. מכבים ומגישים.

איך מזהים פירות מיובשים כמו שהטבע התכוון?

כמו בטבע, הצבע הזוהר הוא סימן אזהרה, סימן שהוסיפו לפרי מחזקי צבע, סולפטים וברוב המקרים גם סוכר מעובד

מכירים את המשפט "טוב מדי בשביל להיות אמיתי"? אם משהו מיובש, אבל עדיין נראה נפוח, כנראה שהוסיפו לו משהו. פרי שעבר ייבוש טבעי מצטמק, צבעו משתנה וטעמו מעמיק.



עם חומרים משמרים/ מחזקי צבע/סולפטים



משמש



אננס



עם חומרים משמרים/ מחזקי צבע/סולפטים



מנגו



עם חומרים משמרים/ מחזקי צבע/סולפטים





תמונה: אילוסטרציה

שייק סגול

רכיבים:

- 1/2 סלק בינוני, חתוך לקוביות
- 2 גבעולי סלרי
- 1 תפוח ירוק חתוך לרבעים
- 5 משמשים אורגניים מיובשים
ניצת האורגני
- 8 שקדים מושרים לפחות שעתיים
- 1/2 כוס נבטי חמניה
- 1 כוס מים קרים

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים למרקם אחיד וסמיך. ניתן גם להכין את השייק כמיץ, לסחוט את כל הרכיבים במכונת מיצים. במקרה זה אין צורך להוסיף מים.



תמונה: אילוסטרציה

שייק חורפי

רכיבים:

- 1 תפוז קלוף שלם
- 2 כפות שיבולת שועל דקה אורגנית
ניצת האורגני
- 1-2 כפות צימוקים אורגניים
ניצת האורגני (תלוי במתיקות התפוז)
- 5 חצאי אגוזי מלך
- 1/4 כפית הל טחון
- 1/4 כפית קינמון טחון
- 1/2 כוס מים

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים למרקם אחיד וסמיך.



תמונה: אילוסטרציה

שייק ירוק אנרגטי

רכיבים:

- 3 עלי חסה שטופים
- 3 עלי קייל או חופן תרד שטופים
- 1/2 אבוקדו
- 1 תמר
- 1 בננה
- 1 תפוח ירוק
- 1 מלפפון
- 1 כפית זרעי צייה
ניצת האורגני
- 1 כוס מים קרים

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים למרקם אחיד וסמיך.

ממרח עגבניות מיובשות ואגוזי מלך

רכיבים:

- 1/2 כוס אגוזי מלך אורגניים נז"א (הקואקבן)
- 10-15 עגבניות מיובשות לחות מושרות בחצי כוס מים פושרים
- 1/2 כפית מלח
- 1 שן שום
- 3 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים לממרח אחיד וסמיך.

פסטו סלרי ושקדים

רכיבים:

- כ-2 כוסות עלי סלרי (ללא הגבעולים)
- צרור פטרוזיליה
- 2-3 שיני שום
- מיץ מחצי לימון
- 1/2 כוס שקדים אורגניים נז"א (הקואקבן)
- 1/2 כוס שמן זית
- 1/2 כפית מלח הימלאיה (אפשרי להוסיף 50 גרם גבינת פרמזן/ פיקורינו או פטה עיזים)

אופן ההכנה:

במעבד מזון טוחנים את השקדים לאבקה. מוסיפים את עלי הסלרי יחד עם מיץ הלימון, המלח והשום. מזליפים שמן זית וטוחנים עד לקבלת ממרח אחיד וסמיך. מעבירים לצנצנת מעוקרת ומוזגים שכבה דקה של שמן זית מעל, על מנת שהפסטו לא ישחיר. שומרים בקירור לחודש.

לאבנה טופו

רכיבים:

- 1 כוס צנוברים, מושרים שעה ומסוננים
 - 1 חבילת טופו אורגני במרקם רך נז"א (הקואקבן)
 - מיץ מחצי לימון (אפשר יותר אם אוהבים מלח לפי הטעם)
 - 1 כף חומץ תפוחים אורגני נז"א (הקואקבן)
- לקישוט:** זעתר ושמן זית

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר חזק את הטופו, ללא הנוזלים, יחד עם מיץ הלימון, המלח, הצנוברים וחומץ התפוחים למרקם אחיד וחלק. מעבירים לקערה ומזליפים מעל שמן זית וזעתר. רצוי לקרר לפני ההגשה.

תמונה: אילוסטרציה

תמונה: אילוסטרציה

תמונה: אילוסטרציה

תמונה: אילוסטרציה

ריבת אגסים, וניל וצימוקים

רכיבים:

1 ק"ג אגסים חתוכים גס, ללא גרעינים
 1/2 ק"ג סוכר קנים אורגני **ניצת האדום**
 1 מקל וניל, חתוך לחצי
 מיץ מחצי לימון
 1/2 כוס צימוקים אורגניים **ניצת האדום**

אופן הכנה:

מניחים את כל הרכיבים בסיר, כולל
 מקל הוניל החצוי. מביאים לרתיחה
 עדינה ומבשלים 30-45 דקות עד
 לקבלת מרקם סמיך ועשיר.

תמונה: אילוסטרציה

ריבת תאנים מיובשות ואגוזי מלך

רכיבים:

20 תאנים מיובשות אורגניות **ניצת האדום**
 3/4 כוס סוכר קנים אורגני **ניצת האדום**
 1 כוס מים
 4 גרגירי הל
 מקל קינמון
 3 מסמרי ציפורן
 1/2 כוס אגוזי מלך
 2 כפות מיץ לימון

אופן הכנה:

חותכים את התאנים לחצאים וקוצצים גס את
 אגוזי המלך. מועכים את ההל בכדי לפתוח
 את הגרעין ולקבל את מירב הטעמים. מניחים
 בסיר את כל הרכיבים ומביאים לרתיחה.
 ממניכים את האש ומבשלים חצי שעה לקבלת
 מרקם סירופי סמיך ועשיר.



ויניגרט תותים

רכיבים:

- 1 כוס תותים שטופים
- 3 כפות שמן זית אורגני
- ניצת הוואדין**
- 2 כפות חומץ בלסמי
- 1 כף מייפל (אם התותים ממש מתוקים אין צורך)
- קורת מלח

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את המרכיבים לרוטב סמיך ומתקתק.

סלט תותים, אבוקדו ופקאנים

רכיבים:

- תערובת חסות לסלט (10 עלי חסה או ראש חסה שלנובה אחת)
- 1 כוס עלי תרד צעירים או בייבי קייל
- 1 אבוקדו בשל, קלוף ופרוס
- 6-7 תותים טריים, חצויים
- 10 חצאי פקאנים טריים קצוצים גס
- ויניגרט תותים בלסמי (לפי המתכון המצורף)

אופן ההכנה:

בקערה מערבבים את החסות, התרד, האבוקדו והתותים. מזליפים מעל את ויניגרט התותים ומפזרים פקאנים בנדיבות.

תמונה: אילוסטרציה

טאבולה קינואה

רכיבים:

2 כוסות קינואה אורגנית נוצה הירוקה מבושלת (מבשלים כוס קינואה כמו פסטה - עם הרבה מים רותחים ומסננים כשמוכן - בערך 10 דקות)
 1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה
 1/2 צרור כוסברה קצוצה
 1/2 צרור נענע קצוצה
 שמן זית
 מיץ לימון
 מלח
 חופן בצל סגול מוחמץ (לפי המתכון המצורף)
 1/2 כוס תערובת שאוהבים: גרעיני דלעת, גרעיני חמניה, צנוברים, שקדים פרוסים

אופן ההכנה:

מערבבים את כל רכיבי הסלט. מוסיפים את הבצל המוחמץ וגם את הנוזלים שלו לפי הטעם. מוסיפים חלק מתערובת השקדים והזרעים בתוך הסלט וחלק מעל. אפשר להוסיף רימונים בעונה.

סלט חיטה, שזיפים מיובשים, רוקט ושקדים

רכיבים:

1 כוס גרעיני חיטה אורגנית נוצה הירוקה
 8-10 שזיפים מיובשים חתוכים לקוביות
 צרור עלי רוקט/עלי בייבי
 חופן שקדים פרוסים
 רוטב ויניגרט סילאן ובלסמי (לפי המתכון המצורף)

אופן ההכנה:

משרים את החיטה ללילה. מסננים ומבשלים עם הרבה מים עד לריכוך, בערך שעה. חשוב שהחיטה לא תתבשל יותר מידי. מערבבים היטב את כל הרכיבים ומתבלים ברוטב. מפזרים מעל שקדים פרוסים.

בצל סגול מוחמץ

2 בצלים סגולים פרוסים דק
 1 כף שטוחה מלח
 1 כף גדושה סוכר דמררה
 אורגני נוצה הירוקה
 1/3 כוס חומץ איכותי (בן יין אדום או לבן, חומץ פירות, חומץ תפוחים)

אופן ההכנה:

מערבבים הכל בקערה ומניחים בצד לחצי שעה. לאחר מכן מוסיפים שמן זית לכיסוי, בערך חצי כוס. נשמר במקרר חודש לפחות.

ויניגרט סילאן ובלסמי

רכיבים:

2 כפות סילאן ללא תוספת סוכר נוצה הירוקה
 1 כף בלסמי
 1 כף רכז רימונים
 1 כף מיץ לימון
 2 כפות שמן זית
 1/4 כפית מלח

אופן ההכנה:

מערבבים את כל הרכיבים יחד. ניתן לשמור במקרר חודש ויותר.



סלט ברוקולי וחמוציות מטורף

רכיבים:

1 ראש ברוקולי טרי, שטוף היטב
 2 מלפפונים שטופים, עם הקליפה
 3-4 גבעולי סלרי אמריקאי, עלים וגבעולים
 חופן חמוציות אורגניות מיובשות ברכז תפוחים
 ניצח הולדת
 חופן פיסטוקים טבעיים קלופים/גרעיני דלעת/
 צנוברים (או מיקס של כולם)

רכיבים לרוטב:

2 כפות שמן זית
 מיץ מחצי לימון
 מלח
 פלפל

אופן ההכנה:

קוצצים את הברוקולי לחתיכות קטנות, רק את התפוחית, ללא הגבעול.
 חותכים את המלפפונים לקוביות קטנות, ללא הגרעינים (ללא המרכז של המלפפון).
 קוצצים את הסלרי.
 מערבבים את כל רכיבי הסלט בקערה, מתבלים בשמן זית, מלח, פלפל ומיץ לימון ואוכלים.



לטת חמוסים, תמרים וירוקים

רכיבים:
 2 כוסות גרגירי חמוס מבושלים או שימורי חמוס אורגני נוצה הדודג'ין
 200 גרם עלי בייבי או תרד תורכי
 6 תמרי מגיהול מגולענים וקצוצים
 1 כרובית קטנה, מופרדת לפרחים ומבושלת
 רוטב בוטנים (לפי המתכון המצורף)
 חופן בוטנים קלויים

אופן ההכנה:
 את הכרובית המבושלת מתבלים בשמן זית, מלח, פלפל ומעט טימין טרי או יבש ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפיה. צולים בתנור שחומם מראש ל-220 מעלות, עד שהכרובית משחימה, בערך 15 דקות.
 קוצצים גס את עלי הבייבי, ומערבבים בקערה יחד עם החמוסים, התמרים והכרובית הצלוייה.
 מזליפים מעל את רוטב הבוטנים ומפזרים מעט בוטנים קלויים מעל.

רוטב בוטנים מתקתק ומשגע

רכיבים:
 1 רסק תפוחים קטן (כ-100 גרם)
 1 שן שום כתושה
 2 כפות חומץ תפוחים
 3 כפות שמן בוטנים
 1 כף חמאת בוטנים אורגנית נוצה הדודג'ין/1/4
 כפית מלח

אופן ההכנה:
 מערבבים היטב את כל רכיבי הרוטב ושומרים במקרר עד שבוע.



פירות יבשים אורגניים אל
 נוצה הדודג'ין
 מכילים 100% פרי. ללא מתקני
 צבע, ללא סופוסטים
 וללא תוספת סוכר.

הטאץ הוא אחימי -
 כמו לטאץ המכוון,
 ללא לוג תוספות

אנה דווקא פירות יבשים
 אורגניים?
 בלטאץו תבינו



אורז חגיגה - בסמטי, ירקות כתומים, צימוקים ושקדים

רכיבים:

- 1 כף שמן זית
- 1/2 בצל בינוני פרוס דק
- חתיכה קטנה של דלעת (כ-200 גרם) מגורדת בפומפייה
- 2 גזרים מגורדים בפומפייה
- 1 בטטה בינונית, קלופה ומגוררת בפומפייה
- 1/2 כוס מים פושרים
- 1 כוס אורז בסמטי לבן אורגני *(ניצת הירוק)*
- 1 כפית מלח
- מעט פלפל
- 1/2 כפית כורכום
- 1 כוס פטרוזיליה/נענע קצוצה
- כוס וחצי מים רותחים
- 1/3 כוס חמוציות אורגניות מיובשות *(ניצת הירוק)*
- 1/3 כוס שקדים טבעיים קצוצים גס

אופן ההכנה:

מאדים במחבת את הבצל עם כף שמן זית עד שהבצל מתרכך ונעשה שקוף.
 מוסיפים את כל הירקות הכתומים ומערבבים היטב.
 מוסיפים 1/2 כוס מים, את המלח, הפלפל והכורכום ומבשלים 5 דקות עד שהמים מתאדים.
 מוסיפים את האורז, הפטרוזיליה/הנענע, כוס וחצי מים רותחים, מערבבים ומנמיכים את האש. מבשלים עם מכסה סגור 18 דקות ומכבים.
 משאירים את הסיר מכוסה 15 דקות בלי לפתוח.
 את השקדים הטבעיים קולים מעט על מחבת יבשה.
 מוסיפים את השקדים והצימוקים לאורז, מערבבים ומגישים.



פסטה אגוזי מלך, שום ומרווה

במתכון משתמשים בשום קונפי, קונפי היא שיטת בישול איטי בחום נמוך, במהלכה חומר הגלם נעטף בשומן ונשמר עסיסי.

רכיבים:

- 1 חבילת פסטה קוסמין/חיטה מלאה (נצ"א הוצ'ה)
- 10 עלי מרווה טריים ושטופים
- 1 כוס אגוזי מלך קצוצים גס
- 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה דק

רכיבים לשום קונפי:

- 10-20 שיני שום
- שמן זית
- 1/2 כפית מלח הימלאיה
- מעט פלפל
- ענף תימין

אופן ההכנה:

הכנת השמן ושום הקונפי: קולפים את שיני שום. מניחים בסיר קטן ומכסים בשמן זית. מוסיפים את המלח, מעט פלפל שחור וענף תימין. מחממים על אש נמוכה במשך חצי שעה, חשוב לא להגיע לרתיחה ולא לשרוף את השום. השום צריך להתרכך. ניתן לשמור בקירור בצנצנת מעוקרת לפחות חודש.

הרכבת המנה: מכינים את הפסטה לפי הוראות היצרן. מחממים 2 כפות שמן שום קונפי ו-5-4 שיני שום קונפי, מוסיפים את עלי המרווה ומטגנים 10 שניות, מוסיפים את הפטרוזיליה, ואת אגוזי המלך הקצוצים ומטגנים עוד כחצי דקה. מוסיפים את הפסטה המבושלת ומערבבים היטב. לאוהבים מומלץ לסחוט מעל חצי לימון ולהגיש.



פסטה ברוטב קרם סלק וקשיו

רכיבים:

חבילת פסטה קוסמין/חיטה מלאה (נצ"א הוצ'ה)

לרוטב סלק ואגוזים:

- 2 סלקים
- 100 גרם קשיו מושרה 4-6 שעות ומסונן
- 2 שיני שום
- 1/2 כפית מייפל
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כוס מים
- 1/4 כוס שמן זית

אופן ההכנה:

קולפים את הסלקים, חותכים לקוביות בינוניות ומבשלים עד רכות. ניתן גם לאפות את הסלקים על מצע מלח גס בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, עד שמתרככים, בערך כשעה. טוחנים בבלנדר חזק את הקשיו, הסלק, השום, המים, שמן הזית והתבלינים. מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן. מוסיפים לפסטה המבושלת את רוטב הסלק ומחממים, תוך כדי ערבוב, מגישים עם עלי בזיליקום וקשיו קצוץ מעל.

אופן ההכנה:

מכינים את הבצק: בקערה מערבבים את הקמח, שמן הזית והמלח. מוסיפים בהדרגה את המים ולשים עד לקבלת בצק אחיד.

יוצרים מהבצק כדור, עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקרר לחצי שעה. מקמחים משטח עבודה, מרדדים את הבצק לעובי של כחצי ס"מ, ומרפדים את הבצק תבנית פאי קוטר 22. את הבצק מחוררים עם מזלג ואופים 'אפייה עיוורת' - שמים על הבצק נייר אפייה ומשקולת של קופסת שימורי חומס/שועית - כדי שהנייר לא יעוף ויתקבל מראה אחיד. אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות, למשך 10 דקות.

מכינים את קרם הקשיו: מסננים וטוחנים את הקשיו בבלנדר חזק יחד עם שיני השום, המים, המלח ושמן הזית.

מכינים את פרחי הירקות: בקולפן או במנדולינה קולפים את הירקות לאורך. שמים בקערה ושופכים מעל מים רותחים עד כיסוי. מניחים לירקות להתרכך מעט, כ-10 דקות, ומסננים. מתבלים בשמן זית, פלפל, מלח ועלי טימין/אורגנו.

מרכיבים את הקיש:

שופכים את קרם הקשיו על גבי הבצק האפוי.

מגלגלים כל פרוסה של ירק ומניחים אותם צמוד, על הקרם, לקבלת מראה צבעוני של פרחים.

אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות, במשך 30-40 דקות.

קיש פרחי ירקות על קרם קשיו**מרכיבים לבצק הפרוי:**

- 2 כוסות קמח כוסמין 80% (נצ"א הולנדי)
- 1/2 כוס שמן זית
- 1/3 כוס מים קרים
- 1/2 כפית מלח

מרכיבים לקרם הקשיו:

- 1 כוס אגוזי קשיו (100 גרם) מושרים 4-6 שעות במים
- 2 שיני שום
- 1/2 כוס מים
- 1/2 כפית מלח
- 2 כפות שמן זית

מרכיבים לפרחי הירקות:

- 4 גזרים בצבעים שונים
- 1 זוקיני ירוק
- 1 זוקיני צהוב
- מעט שמן זית
- מלח, פלפל
- כמה עלי טימין או אורגנו טריים

קציצות אפונה, תרד ושקדים

רכיבים:

- 400 גרם תרד טרי או 1/2 חבילת תרד
- קפוא מופשר
- 1 כוס אפונת גינה טרייה או קפואה ומופשרת
- 1/2 כוס שקדים טחונים
- 2 כפות ממרח שקדית **ניצת פזאדקס**, או ביצה
- 1 כפית שטוחה מלח
- מעט פלפל

אופן ההכנה:

חולטים את התרד בהרבה מים רותחים כחצי דקה, מסננים וסוחטים היטב. טוחנים במגיימיקס את התרד והאפונה למרקם גס, לא למשחה. מעבירים לקערה ומוסיפים תבלינים, חמאת שקדים ושקדים טחונים. בידיים רטובות יוצרים קציצות ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה משומן. אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות, עד להשחמה, בערך 15-20 דקות, או צולים מכל צד במחבת איכותית עם מעט שמן זית מכל צד עד שמשחים.

תמונה: אילוסטרציה

פטריות, ערמונים ופיצוחים

רכיבים:

- 2 סלסילות פטריות קצוצות שאוהבים - יער, פורטבלו, שמפיניון, שימגי
- 2 כפות שמן זית
- 2 חבילות ערמונים אורגנים קלופים **ניצת פזאדקס**
- 1/2 כוס תערובת פיצוחים: גרעיני חמנייה, חצאי פקאן טבעי, צנוברים, קשיו טבעי קצוץ גס, גרעיני דלעת.
- 3 כפות רוטב סויה
- 1/2 כפית מייפל טהור
- 1 כפית שמן כמהין (לא חובה)

אופן ההכנה:

מקפיצים את תערובת הפטריות בשמן זית עד שהפטריות מגירות נוזלים. מוסיפים את הערמונים והפיצוחים ומקפיצים עוד כדקה. מוסיפים תיבול של סויה, מייפל ושמן כמהין, מבשלים עוד דקה ומגישים.

שושני כוסמין במילוי תרד, זעתר וצנוברים

במתכון זה נשתמש במחמצת המכונה גם בצק מקדים או "סטרטר", המוספת לבצק וגורמת לתסיסתו ולתפיחתו.

רכיבים לסטרטר (בצק מקדים):

- 1 כוס קמח כוסמין 80% נוצה היאדיסן
- 1 כף שמרים
- 1 כף סוכר דמררה אורגני נוצה היאדיסן
- 1 כוס מים

רכיבים לבצק:

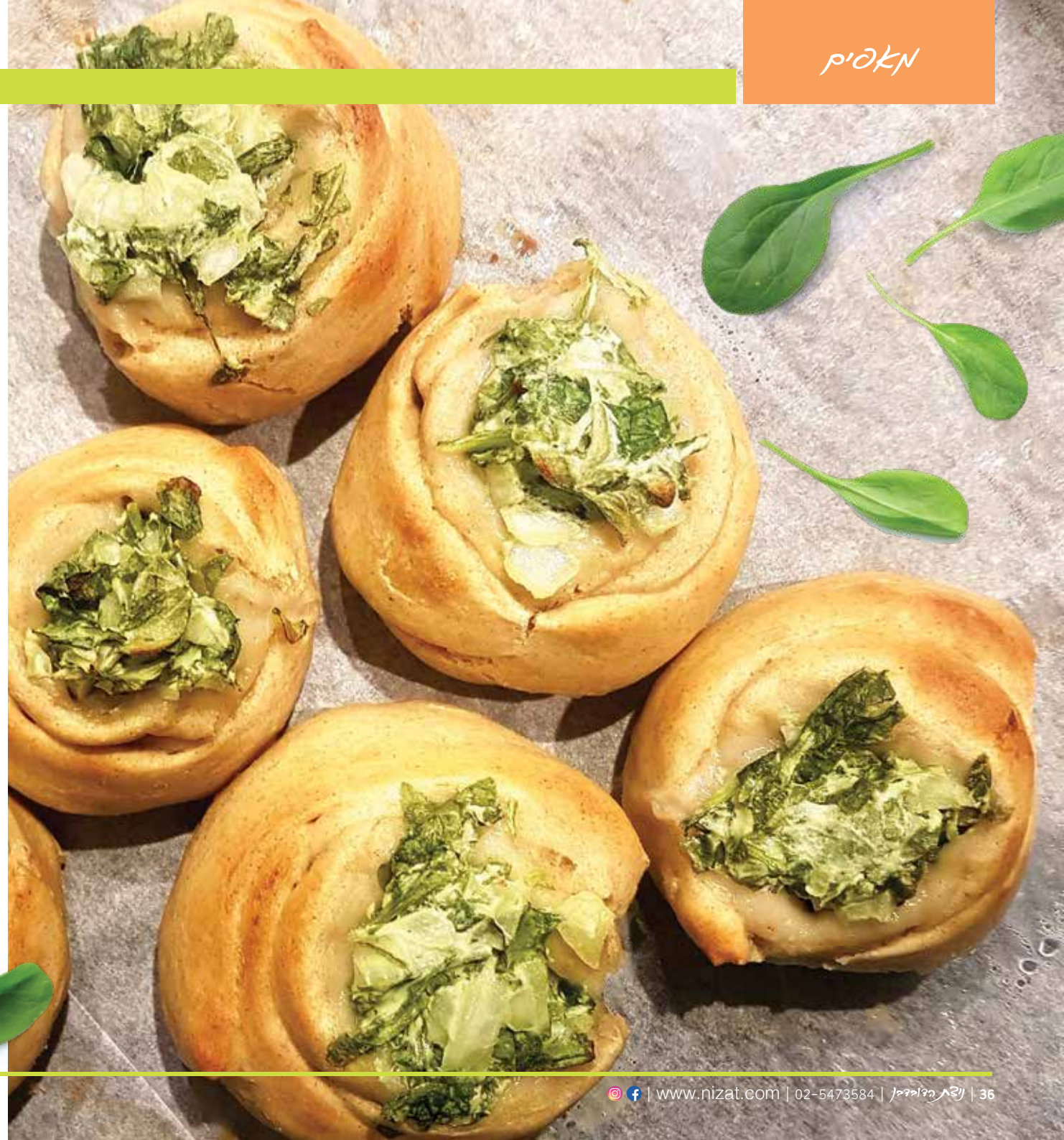
- 1/4 כוס שמן זית
- 3/4 כוס קמח כוסמין מלא נוצה היאדיסן
- 3/4 כוס קמח כוסמין 80% נוצה היאדיסן
- 1 כפית מלח

רכיבים למלית:

- 150-200 גרם תרד טרי קצוץ
- 1/2 צרור עלי זעתר
- 1/2 כוס צנוברים מושרים ברבע כוס מים (יש לשמור את הנוזלים)
- 1 שן שום
- מלח

אופן ההכנה:

מכינים את הסטרטר: שמים את כל הרכיבים בקערה. מערבבים היטב ושמים בצד לרבע שעה. מוסיפים את שאר רכיבי הבצק ולשים היטב. **מכינים את המלית:** טוחנים בבלנדר את הצנוברים עם מלח, הנוזלים בהם הושרו ושן השום למשחה אחידה. מוסיפים למשחה תרד טרי קצוץ ועלי זעתר ומערבבים היטב. מרדדים את הבצק וקורצים עיגולים בעזרת חותכן או כוס. חותכים 4 חתכים קטנים, מכל צד בבצק העגול ומשאירים את המרכז למילוי. ממלאים במרכז העיגול מהמלית ועוטפים את המלית מכל צד, עד לקבלת שושנה קטנה. אוכים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, במשך 10 דקות.



לחמניות כוסמין וכיצורים

רכיבים:

- 500 גרם קמח כוסמין 80% נז"א היזא
- 1 כף גדושה שמרים יבשים
- 1 כפית סילאן ללא תוספת סוכר נז"א היזא
- 1 כפית מלח
- 4 כפות שמן זית
- 1 כוס עד כוס וחצי מים פושרים
- 1 כוס פיצוחים לא קלויים (שקדים, פרוסים, פיסטוקים, אגוזי מלך שבורים, גרעיני דלעת, גרעיני חמניה)

אופן ההכנה:

מערבבים היטב (אפשר במיקסר ואפשר בידיים) את הקמח עם השמרים. מוסיפים סילאן ומערבבים שוב. מוסיפים בהדרגה את המים ולשים עד לקבלת בצק אחיד ולא דביק. אח"כ מוסיפים את שמן הזית והמלח. מכסים את הבצק ומתפיחים עד הכפלת הנפח, לפחות שתיים. מוציאים את הבצק מהקערה ולשים בשנית. מוסיפים את הפיצוחים ומטמיעים בבצק. מעצבים ללחמניות ומתפיחים עוד 5 דקות. אופים בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות 15-20 דקות. מצננים היטב.

לחם כוסמין, תאנים מיובשות ואגוזי מלך

רכיבים:

- 1/2 ק"ג קמח כוסמין מלא או 80% נז"א היזא, מנוכה
- 1 כף שמרים
- 1 כפית מלח הימלאיה
- 1 כפית דבש
- כוס וחצי מים פושרים
- 10 תאנים מיובשות חתוכות לקוביות
- 1/2 כוס אגוזי מלך אורגניים נז"א היזא, שבורים גס

אופן ההכנה:

בקערת מיקסר שמים את הקמח, השמרים, המלח והדבש. מתחילים לערבב ומוסיפים באיטיות את המים עד שהבצק מתאחד. ממשיכים ללוש במהירות בינונית 5 דקות. הבצק צריך להיות רך, נעים למגע ואלסטי. מכסים את הבצק ומתפיחים במשך שתיים, עד הכפלת הבצק. מוסיפים את התאנים ואגוזי המלך ולשים מעט עד שהם נטמעים בבצק. מעצבים לצורת לחם ומניחים לתפיחה שנייה של חצי שעה. חורצים את חלקו העליון של הלחם ואופים בתנור שחומם מראש ל-220 מעלות למשך 20 דקות. מורידים את הטמפרטורה ל-180 מעלות ואופים במשך עוד 10 דקות. מצננים את הלחם על רשת, לפחות שעה לפני שפורסים.



עוגת פירות יבשים ללא תוספת סוכר

רכיבים:

- 3 ביצים
- 2 כוסות פירות יבשים קצוצים (תאנים, צימוקים, תמרים, משמשים, חמוציות...)
- 1 כפית תמצית וניל טהור
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1/4 כוס שמן זית/שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה (ניצח הפואדמן)
- 1 כוס קמח כוסמין 80% (ניצח הפואדמן)
- 1/4 כוס תרכיז תפוחים טבעי ללא תוספת סוכר

אופן ההכנה:

מקציפים בקערה את הביצים לקצף בהיר ותפוח. מוסיפים את השמן, רכז התפוחים, ותמצית הוניל. מוסיפים את קמח הכוסמין ואבקת האפיה לתערובת ומקפלים בתנועות סיבוביות לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את הפירות היבשים הקצוצים ומערבבים. מעבירים לתבנית אינגליש קייק או לתבנית שקעים משומנת היטב, ואופים בתנור שחומם מראש 180 מעלות, 35-40 דקות עד שקיסם ננעץ יוצא נקי מהעוגה.



גרנולה שוקולד פקאן

רכיבים:

- 1 כוס שיבולת שועל עבה אורגנית נצ"מ הפואדמ'ן
- 1 כוס שיבולת שועל דקה אורגנית נצ"מ הפואדמ'ן
- 1/2 כוס פקאן
- 1/2 כוס שקדים פרוסים
- 3 כפות סילאן/מייפל/דבש
- 2 כפות שמן קוקוס/זית
- 1/4 כפית קינמון טחון
- 1 כפית אבקת קקאו אורגני נצ"מ הפואדמ'ן
- 1/2 כוס פתיתי שוקולד מריר (שוקולד קצוץ)

אופן ההכנה:

מערבבים את כל הרכיבים יחד בקערה, למעט השוקולד. מניחים בתבנית אפיה, ואופים בתנור שחומם מראש 160-170 מעלות, 25-30 דקות. מידי פעם בודקים ומערבבים. מוציאים מהתנור, וכשהגרנולה עוד חמה, מוסיפים את השוקולד ומערבבים כך שהשוקולד נמס מעט. מצננים לחלוטין ושומרים בכלי אטום, עדיף במקרר.

תמונה: אילוסטרציה

חטיף אנרגיה הכי טעים שיש

רכיבים:

- 100 גרם שיבולת שועל עבה אורגנית נצ"מ הפואדמ'ן
- 100 גרם קמח כוסמין מלא נצ"מ הפואדמ'ן
- 100 גרם שבבי קוקוס אורגניים נצ"מ הפואדמ'ן
- 50 גרם סוכר דמררה/סוכר קוקוס אורגני נצ"מ הפואדמ'ן
- 1/2 כוס דבש איכותי
- 1/2 כוס שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה נצ"מ הפואדמ'ן
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית קינמון
- 1/2 כוס אגוזי מלך/שקדים לא קלויים, קצוצים גס
- 1/2 כוס אגוזי קשיו/פקאן לא קלויים
- 1 כף גרעיני חמנייה אורגניים נצ"מ הפואדמ'ן
- חופן חמוציות או פרי מיובש אחר אהוב

אופן ההכנה:

מערבבים את כל הרכיבים למרקם קצת דביק ואחיד. מהדקים היטב בתבנית מרופדת בנייר אפיה ואופים בתנור שחומם מראש ל 170 מעלות עד שהתערובת מתחילה להשחים ולהתקשות, בערך 30 דקות. מוציאים ומצננים לחלוטין, ולאחר מכן חותכים. שומרים בכלי אטום למשך שבוע בחוץ וחודש במקרר. אטומה בהקפאה.

תמונה: אילוסטרציה



פאי תפוחים RAW

רכיבים לבסיס:

- כוס וחצי אגוזי מלך
- 5 תמרי מג'הול מושרים במים, מגולענים
- 1 כפית קינמון

רכיבים למלית תפוחים:

- 3 תפוחי עץ גראנד סמיט קלופים
- 1/2 כוס אגוזי מלך
- 1/2 כוס אגוזי פקאן
- 1 כפית קינמון
- 2 כפיות סירופ מייפל
- 1 כוס צימוקים אורגנים *ניצת האופנים*

אופן ההכנה:

במעבד מזון טוחנים את אגוזי המלך ואת התמרים (ללא הנוזלים) עם הקינמון. מהדקים את התערובת בתבנית פאי קוטר 22 ס"מ. במעבד מזון טוחנים בפולסים, את תערובת המלית ושופכים מעל. מהדקים היטב ומפזרים מעט קינמון מעל. מקררים לפחות שעתיים לפני שפורסים.

תמונה: אילוסטרציה

כדורי גזר קוקוס

רכיבים:

- 1 כוס גזר מגורר
- 1 כוס שיבולת שועל דקה אורגנית *ניצת האופנים*
- 1 כוס אגוזי מלך טחונים
- 1/2 כוס שבבי קוקוס אורגנים *ניצת האופנים*
- 1/4 כוס מייפל
- 2 כפות שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה *ניצת האופנים*, במצב נוזלי
- 1/4 כפית קינמון
- שבבי קוקוס לגלגול

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה גדולה את כל הרכיבים לתערובת אחידה ודביקה. משהים את התערובת רבע שעה. בידיים רטובות מגלגלים לכדורים קטנים ומגלגלים בשבבי הקוקוס. שומרים במקרר ליומיים או בהקפאה לחצי שנה.



בראוניז שקדים ושוקולד

רכיבים:

200 גרם שוקולד מריר
 3 כפות שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה
 ניצח הציודים
 3 ביצים/תחליף ביצה
 1 כוס אבקת שקדים
 1 כפית אפיה
 1/2 כוס סוכר קנים או סוכר קוקוס אורגני
 ניצח הציודים
 1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים או שקדים פרוסים

אופן ההכנה:

בבאן מארי ממיסים את השוקולד, שמן הקוקוס והסוכר. מצננים ומוסיפים את הביצים, אבקת השקדים ואבקת האפיה. מערבבים לתערובת אחידה ומוסיפים שקדים או אגוזי מלך. מעבירים לתבנית אפיה בינונית משומנת, ואופים בחום של 180 מעלות, חצי שעה.

קשה לעמוד בפני הטעם של פיצוחים קלויים. הקראנציות, הטעמים האגוזיים, התיבול, כל אלה מסתדרים היטב עם החך הישראלי. עדיף לאכול את האגוזים בצורתם הטבעית, ואף להשרותם.

אם קולים - רצוי לייבש במיבש מזון או לקלות בתנור על חום נמוך, לאורך זמן. כך הם נעשים קריספיים, שומרים על טריות ופחות מאבדים ערכים תזונתיים. כמות קטנה מומלץ לשמור במקום קריר וכמות גדולה בקירור.

פיצוחים מלוחים מתובלים

רכיבים:

- 1/2 כוס פקאן
- 1/2 כוס קשיו אורגני נז"א הוואיני
- 1/2 כוס שקדים אורגניים נז"א הוואיני
- 1/4 כוס אגוזי לוז אורגניים נז"א הוואיני
- 1/4 כוס אגוזי ברזיל אורגניים נז"א הוואיני
- חטוכים לחצי
- 1/2 כפית פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית שום גבישי
- 1/2 כפית אבקת בצל מיובש (לא חייב)
- 2 כפות עשבי תיבול אהובים קצוצים דק מאד (שמיר, פטרוזיליה, ננע, כוסברה)
- 1/2 כפית מלח

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל התבלינים והאגוזים. משטחים על תבנית עם נייר אפייה. אופים בתנור שחומם מראש 150-160 מעלות ל-10 דקות. מוציאים, מערבבים היטב ומכניסים שוב לתנור לעוד 20 דקות. כדאי לערבב על 8-10 דקות ולוודא שהפיצוחים לא משחימים ונשרפים.

פיצוחים מתוקים בקינמון, הל ומיפל

רכיבים:

- 1/2 כוס פקאן
- 1/2 כוס קשיו אורגני נז"א הוואיני
- 1/2 כוס שקדים אורגניים נז"א הוואיני
- 1/2 כוס אגוזי לוז אורגניים נז"א הוואיני
- 1/4 כוס גרעיני דלעת
- מיץ מחצי תפוז
- 1/4 כפית הל טחון
- 1/2 כפית קינמון טחון
- 1-2 כפות סירופ מיפל טהור

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל התבלינים והאגוזים. משטחים על תבנית עם נייר אפייה. אופים בתנור שחומם מראש 150-160 מעלות כ-10 דקות. מוציאים, מערבבים היטב ומכניסים שוב לתנור לעוד 20 דקות. כדאי לערבב על 8-10 דקות ולוודא שהפיצוחים לא משחימים ונשרפים.



הכי טבעי לאכול אורגני



שרשרת פיצוחים

יש לשבץ את המילים
הבאות בשרשרת
ממרכזה (ספרה 1)
כאשר כל אחד
מהמספרים המופיעים,
הוא תחילתה של מילה
שיש לשבץ:

תמר, תאנה, צימוק,
דובדבן, חמוציות, אגוז
פקאן, אונס מיובש,
משמש אוזבקי



לאחר ששיבצתם את המילים,
מצאו לפי המספרים את הביטוי

10	24	8	17	5
----	----	---	----	---

21	13	5	36
----	----	---	----

18	13	23	49
----	----	----	----

37	50	2	17
----	----	---	----

בין הפותרים נכונה תוגרלנה שתי ערכות של:
אריזת חמוציות מיובשות אורגניות, אריזת
מנגו מיובש אורגני, אריזת אגוז מלך אורגני.
הכל ממותג **ניצת האורגני**

את הפתרון יש להעביר עד ה-29.02.2022 ל-onstore@nizat.co.il
או בהודעה פרטית בפייסבוק.



7290015606142

