



חוברת מתכונים לפסח

טובתאכאטא

EAST NEGEV
אשכול נגב מזרחי
عقود النقب الشرقي



תשפ"ד | 2024

מה נשתנה הפסח הזה? מה שנחליט שישתנה

חג הפסח מהווה הזדמנות לבילוי עם המשפחה, למפגשים חברתיים, לטיולים בחיק הטבע ולפנאי. רבים מהבילויים חגים סביב ארוחות ולכן בחרנו להגיש חוברת זו מתוך רצון להכניס לחג ולמשפחה בריאות ושמחה בצורה מזמינה וידידותית.

המתכונים מיוחדים אך גם קלים להכנה ויכולים להוות בסיס טוב בעיקר לארוחות בוקר וערב וגם לפיקניקים ולטיולים בטבע עם המשפחה. בחוברת זו תמצאו גם טיפים לתזונה נכונה בפסח ומתכונים, ביניהם גם כמה מתכונים מאוירים להכנה משותפת עם הילדים ובהתאמה למנהגים השונים, אלו הנוהגים לאכול קטניות ואלו הנוהגים שלא.

במיוחד בתקופה רגישה זו בחרנו לנסות להכניס מעט משפחתיות, שמחה ואור למשפחות.

כולנו תפילה לחזרתם של אחינו ואחיותינו בריאים ושלמים.

מאחלים חג של חירות ובריאות הגוף והנפש!

צוות הבריאות- אגף חברה,

אשכול נגב מזרחי

תפילה לשלום ישראל

תפילה לשלום ובטחון חיילי וחיילות צה"ל ולאזרחים ואזרחיות בקו האש

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתחזק ותשמור את חילי צבא ההגנה לישראל וכוחות הבטחון וכל האזרחים בקו האש, העומדים על משמר ארצנו וערי אלהינו. יתן ה' את אויבינו הקמים עלינו נגפים לפניך. הקדוש ברוך הוא ישמרם ויצילם מכל צרה וצוקה ומכל נגע ומחלה וישלח ברכה והצלחה בכל מעשי ידיהם. ידבר שונאינו תחתייהם ויעטרם בכתר ישועה ובעטרת נצחון. ויקים בהם הכתוב: כי ה' אלהיכם ההלך עמכם להלחם לכם עם איביכם להושיע אתכם, ונאמר אמן.

תפילה להחלמת הפצועים והפצועות

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתשלח מהרה רפואה שלמה מן השמים, רפואת הנפש ורפואת הגוף לכל הפצועים במערכה. הקדוש ברוך הוא ימלא רחמים עליהם להחלימם ולרפאתם ולהחזיקם ולהחיותם, וישלח להם מהרה רפואה שלמה מן השמים לכל אבריהם ולכל גידיהם בתוך שאר חולי ישראל, רפואת הנפש ורפואת הגוף, השתא בעגלא ובזמן קריב. ונאמר אמן.

תפילה לחזרתם של החטופים והחטופות

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתחזק ותשמור ותנצור את אחינו בית ישראל, השבויים והשבויים, בעבור שאנו מתפללים בעבורם. הקדוש ברוך הוא ימלא רחמים עליהם, ישמרם מכל צרה וצוקה ומכל נגע ומחלה, וישלח ברכה והצלחה בכל מעשי ידיהם, יוציאם מחשך וצלמות וישיבם מהרה לחיק משפחותיהם, ונאמר אמן. אחינו כל בית ישראל, הנתונים בצרה ובשבביה, העומדים בין בים ובין ביבשה, המקום ירחם עליהם, ויוציאם מצרה לרוחה, ומאפלה לאורה, ומשעבוד לגאולה, השתא בעגלא ובזמן קריב, ואמרו אמן.



המצרכים שנדאי לכם לשלב בקניות

(והם הבסיס למתכונים בחוברת)



- שקדים פרוסים
- גרעיני חמניות
- גרעיני פשתן
- זרעי צ'יה
- גרעיני דלעת
- קורנפלור
- טחינה גולמית משומשום מלא
- ממרח שקדים טבעי (ללא תוספת סוכר)
- ממרח בוטנים טבעי (ללא תוספת סוכר)
- דפי אורז
- קמח עדשים כתומות
- קמח טף
- קמח שקדים
- סילאן (ללא תוספת סוכר)
- דבש
- רסק תפוחים (ללא תוספת סוכר)
- שמנת חמוצה
- יוגורט טבעי
- קינמון
- טונה
- כוסמת ירוקה
- קוקוס טחון
- מיקס אגוזים – לוז, פקאן, קשיו, מלך, שקדים
- שוקולד מריר 70%-1 60%
- קינואה
- ירקות שורש, ירקות עליים, ירקות קפואים
- קטניות יבשות / קפואות / משומרות (עדשים כתומות, ירקות, שחורות, אפונה, מש, שעועית לבנה, שעועית אדומה, חמוס, אדממה)



טיפים לפסח משפחתי בריא

- **שתו מספיק מים במהלך החג** - מאכלים רבים בחג מבוססים על קמח מצה או על מצה, אשר דלים בסיבים ומאטים את פעילות המעינים. שתיית מים תקל על אי נוחות במערכת העיכול.
- **סדרו בכל בוקר צלחת ירקות ופירות חתוכים ונגישים** - לארוחות ובין הארוחות, להעשרת התפריט בסיבים ולמתן תחושת שובע.
- **אוכלי קטניות** - זו הזדמנות לאכול קטניות בצורתן הבריאה - בתבשילים, קמחים במאפים, מרקים, סלטים וממרחים. מנות אלו יכולות להוות תחליף בריא, טעים ומשביע מהצומח במקום המנה הבשרית ואף להוות תחליף לדגן/פחמימה.
- **הכניסו סדר בבוקר ליל הסדר** - תכננו מראש את ארוחת הבוקר במיוחד ביום הזה, מאחר שזה יום של ביעור חמץ, בישולים והכנות לחג. אסור לאכול חמץ אך גם נהוג שלא לאכול מצה; לחם טחינה או לחם טונה יהיו פתרון טוב לארוחות בוקר וצהריים לצד סלט וממרחים טובים.
- **"בחגים חגים סניב המטבח"** - שלבו את הילדים בהכנת הארוחות והפכו את זמנכם במטבח לבילוי משפחתי איכותי המשלב הקניית מיומנויות והרגלי בריאות טובים. רעיונות לאבזור ומצרכים מעניינים: סלייסר, חותכני ירקות ופירות, טופו מתובל בטוסטר, ממרח שוקולד בריא מאגוזים וקקאו.
- **ארוחות משפחתיות בחיק הטבע** - נצלו את מזג האוויר הנעים לפיקניקים משפחתיים בחיק הטבע. התארגנו על אוכל בריא ומעניין שקל להכין וכיף לאכול (מאפינס ירקות וגבינות, לחם טחינה עם יוגורט, פירות וירקות)



קורנפלקס ביתי משקדים פרוסים

מצרכים

- 300 גרם שקדים פרוסים
- כפית תמצית וניל
- חלבון ביצה
- 2 כפות אבקת סוכר

אופן ההכנה

- מערבבים יחד בקערה את המצרכים
- משטחים בתבנית על נייר אפייה ומכניסים לתנור
- שחומם מראש על 150 מעלות ל-20-15 דקות (עד הזהבה קלה)
- נותנים לזה להתקרר ומפרקים מעט עם הידיים

הערה: המתכון מתאים מעל גיל 5 בשל סכנת חנק משקדים, אגוזים וכדומה



קרקר הפתעות קראנצ'י

מצרכים

- 120 גר' גרעיני חמניות
- 120 גר' גרעיני פשתן
- 60 גר' זרעי צ'יה
- 60 גר' גרעיני דלעת
- 60 גר' קורנפלור
- כף סוכר
- כפית מלח שטוחה
- 3/4 כפית פלפל שחור
- 1.5 כוס מים רותחים (375 מ"ל)
- 1/4 כוס שמן זית
- 2 כפות טחינה גולמית

אופן ההכנה

- מערבבים יחד בקערה את המצרכים
- משטחים ב-2 תבניות תנור על ניירות אפייה
- מכניסים לתנור ל-40 דקות על 160 מעלות
- נותנים לזה קצת להתקרר ושוברים לחתיכות גדולות

הערה: המתכון מתאים מעל גיל 5 בשל סכנת חנק מגרעינים



מלאווח מדפי אורז

מלאווח פיצה או דיווה



מצרכים

- 3 דפי אורז
- ביצה
- כף חלב
- כף מים

אופן ההכנה

- מערבבים יחד ביצה, חלב ומים.
- טובלים דף אורז כך שהוא מכוסה אך לא מתרכך.
- באותו אופן טובלים 2 דפים נוספים ומצמידים את כולם יחד כך שיש ביניהם בלילת ביצה.
- מחממים מחבת עם מעט שמן זית ומניחים את המלוואח.
- כאשר מעט משחים מצידו התחתון, הופכים להשחמה קלה מהצד השני.

מלאווח: מגישים עם עגבניות מרוסקות וביצה קשה
מלאווח פיצה: מוסיפים על המלאווח רסק עגבניות וגבינה צהובה או מוצרלה מגורדת ומכסים עם מכסה על אש נמוכה עד שהגבינה מותכת (לחלופין אפשר לאפות בתנור שלב זה)
דיווה: מפזרים מעט גבינה צהובה או מוצרלה מגורדת בין שכבות דפי האורז



קרפ צרפתי

מקמח עדשים כתומות או מקמח טף (ללא קטניות)

מצרכים

- כוס חלב רגיל או צמחי
- כוס קמח עדשים כתומות או קמח טף
- 2 ביצים
- לקרפ מלוח - קורט מלח, לקרפ מתוק - מעט סילאן

אופן ההכנה

- מחממים מחבת עם מעט שמן זית
- יוצקים שכבה דקה והופכים לעוד כמה שניות עד שיזהיב
- מצדו התחתון
- אפשרויות מילוי:
 - מלוח - טונה וירקות, גבינה לבנה חסה ועגבניות, אבוקדו, גבינה, בצל ירוק ועגבניות שרי, טחינה ועגבניות
 - מתוק - גבינה לבנה וסילאן / שמנת חמוצה, רסק תפוחים וקינמון



לחם טחינה

או מקמח שקדים (ללא קטניות)

מצרכים

- 6 כפות טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)
- 4 ביצים
- 2 כפות דבש
- כפית אבקת אפייה
- קורט מלח



אופן ההכנה

- מערבבים יחד את החומרים
- יוצקים לתבנית אינגליש קייק
- מכניסים לתנור שחומם מראש על 180 מעלות ל-20 דקות
- לשדרוג: הוסיפו כחצי כוס שקדים או אגוזים קצוצים
- וגרעיני דלעת. הוסיפו את הרוב לתערובת ופזרו מעט מעל.

- פיתה אישית בקלי קלות
- מערבבים בצלחת מעט קעורה: 2 כפות טחינה גולמית או 2 כפות קמח שקדים (ללא קטניות), ביצה, חצי כפית אבקת אפייה, כף שמן זית ומעט מלח.
- מכניסים למיקרוגל לדקה וחצי. פותחים בעדינות את הפיתה ומורחים ממרח טוב וירקות



לחם טונה בטוסטר



מצרכים

- קופסא טונה במים
- ביצה
- 2 כפות גבינה לבנה / יוגורט / קוטג'

אופן ההכנה

- מערבבים את החומרים בקערה
- מרססים נייר אפייה בשמן זית ומשטחים עליו את התערובת לשכבה עבה
- מניחים בטוסטר פסים ל-15-10 דקות עד שמתקבל לחם קריספי

הצעת הגשה: עם גבינה לבנה וירקות או לחתוך לפסים ולטבול ביוגורט (ניתן לשדרג עם עדשים מונבטות)



גרנולה



מצרכים

- 750 גרם כוסמת ירוקה (לא חומה ולא קלויה)
- 100 גרם קוקוס טחון
- 1-2 כפות קינמון
- חצי כוס סילאן טבעי או דבש
- כוס מיקס אגוזים – לוז, פקאן, קשיו, מלך, שקדים

אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-160 מעלות טורבו
- מערבבים את החומרים בקערה, מעבירים את התערובת לתבנית עם נייר אפייה ומשטחים לשכבה דקה
- מכניסים ל-10 דקות לתנור, מוציאים ומערבבים את הגרנולה
- מכניסים ל-10 דקות נוספות לתנור
- לאחר האפייה ניתן להוסיף גוג'י ברי, צימוקים או כל פרי יבש ללא תוספת סוכר.

הערה: המתכון מתאים מעל גיל 5 בשל סכנת חנק משקדים, אגוזים וכדומה. ניתן לוותר על הוספת אגוזים להתאמה לילדים מתחת לגיל 5



מאפינס קישואים וגבינות



מצרכים

4 ביצים ●

גביע קוטג' ●

גביע גבינה לבנה ●

כפית אבקת אפייה ●

כוס גרגרי תירס / זיתים / טונה (ללא קטניות) ●

2 קישואים מגורדים / צרור תרד טרי / 2 מדליוני תרד מופשרים, ●

חלוטים וסחוטמים

חצי כוס קמח עדשים כתומות / קמח טף (ללא קטניות) + ●

3 כפות קמח שקדים

*אפשרות נוספת - 3/4 כוס קמח עדשים כתומות/קמח שקדים

מלח ופלפל לפי הטעם ●

מעט שמן זית לשימון התבניות ●

אופן ההכנה

מערבבים את החומרים בקערה ויוצקים לתבנית מתאימה ●

אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-25-30 ●

דקות





מַאֲפִינֵס קִשּׁוּאִים וּגְבִינֹת



מְצָרְכִים

4 ביצים



גביע קוטג'



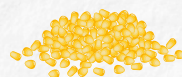
גביע גבינה לבנה



כפית אבקת אפיה



כוס גרגרי תירס / טונה (ללא קטניות)



2 קישואים מגרדים וסחוטים משאריות נוזלים



3/4 כוס קמח עדשים כתומות / קמח שקדים (ללא קטניות)



מלח ופלפל לפי הטעם



מעט שמן זית לשמון התבניות



אִפּוֹ הַהֶכְנָה

מערבבים את החומרים בקערה ויוצקים לתבנית מתאימה



בעזרת מבגר מכניסים לתנור שחמם ל-180 מעלות למשך כ-30-25 דקות



לביבות מנגולד



מצרכים

- 1 צרור מנגולד
- 1/2 כפית מלח דק
- 2-6 כפות קמח עדשים כתומות או קמח חומוס
- שמן זית

אופן ההכנה

- קוצצים את עלי המנגולד והגבעולים
- מוסיפים את המלח ובהדרגה את קמח החומוס / קמח העדשים עד שמתקבלת תערובת לביבות נוחה לעבודה ולא דביקה, לוקחים כף גדושה מהתערובת ובידיים רטובות מעצבים צורת לביבה
- אם הלביבה רטובה מדי, מוסיפים עוד קמח חומוס/עדשים
- אם הלביבה יבשה מדי, מוסיפים מעט מים בהדרגה ואיטיות
- משמנים תבנית עם נייר אפייה ומסדרים את הלביבות
- מרססים שמן זית מעל הלביבות
- מכניסים לתנור שחומם מראש על 200 מעלות, ל-12-10 דקות
- או עד שתערובת הלביבות מזהיבה ויציבה



קינואה עם אנטיפסטי

מצרכים

- קינואה
- 2 קישואים
- בטטה גדולה
- חציל
- 2-3 פלפלים בצבעים שונים
- בצל סגול
- פטריות
- עגבניות שרי חצויות

אופן ההכנה

- מניחים את הירקות החתוכים בתבניות מרופדות בנייר אפייה
- מרססים בשמן זית ומפזרים מלח גם
- מכניסים לתנור שחומם מראש על 200 מעלות טורבו ל-30 דקות, עד לריכוך והשחמה של הירקות
- להכנת הקינואה: שוטפים את הקינואה היטב ומסננים
- מבשלים כוס קינואה 15 דקות במים רותחים
- מסננים, מאחדים עם הירקות ומתבלים במלח ופלפל



טראפּלס שוקולד וממרח שקדים

מצרכים

- 2 חבילות שוקולד מריר 70%
- כוס טחינה גולמית או כוס ממרח שקדים (גרסה ללא קטניות)

אופן ההכנה

- ממיסים במיקרוגל (כל פעם לחצי דקה ומערבבים כדי שהשוקולד לא יישרף) או באידוי בון מארי
- אפשר להוסיף פיסטוקים, אגוזים, שברי שקדים
- משטחים בתבנית גבוהה מרופדת בנייר אפייה
- מכניסים להקפאה
- חותכים לקוביות
- הצעת הגשה: לגלגל בקאו
טיפ שיחסוך לכם זמן ולכלוך: פזרו קקאו בקופסא עם מכסה, הניחו את קוביות הטראפּלס שחתכתם בקופסא, סגרו עם מכסה וערבבו עד לכיסוי מושלם של הטראפּלס בקאו.



טראפֿלס שוקולד וממרח שקדים



מצרכים

2 חבילות שוקולד מריר 70%



כוס ממרח שקדים (ללא קטניות)



אפן ההכנה

יממסים במיקרוגל (כל פעם לחצי דקה ומערבבים כדי



שהשוקולד לא ישרף) או באדיי בון מארי.

משטחים בתבנית גבוהה מרפדת בניר אפיה



מכניסים להקפאה



חותכים לקביות בעזרת מבגר



REESE'S - של בית

מצרכים

לציפוי שוקולד:

200 גרם שוקולד מריר 60%
ניתן להמיר חלק מהכמות לשוקולד חלב

למילוי חמאת בוטנים:

250 גרם (כוס) חמאת בוטנים
2 כפות ממרח שקדים/טחינה
(טיפ: למרקם ייחודי כדאי להשתמש בשמן
הצף בקופסת טחינה חדשה במקום בממרח)
קורט מלח

אופן ההכנה

- ממיסים את החומרים למילוי חמאת הבוטנים עד לתערובת אחידה
- מסדרים מנג'טים בתבנית שקעים, מברישים עם מברשת אפייה
- שכבת שוקולד דקה ומקפיאים לרבע שעה עד להתייצבות
- ממלאים את המנג'טים במלית חמאת הבוטנים, כמעט עד הסוף
- מכניסים למקרר להתייצבות ויוצקים מעל המלית מעט שוקולד מומס
- מקפיאים לחצי שעה להתייצבות מלאה ושומרים במקרר



חג שמח, בריא ומשפחתי

טובתאכילתא



מאחלים,

צוות הבריאות-אגף חברה,

אשכול נגב מזרחי

EAST NEGEV
אשכול נגב מזרחי
عنفود النقب الشرقي