



סדנת בישול לעמיתי עמותת אמ"ן

3 אוגוסט 2020



דיאטנית קלינית ופסיכותרפיסטית
בעלת ניסיון קליני רב בבתי חולים ובקופות חולים

ליצירת קשר: 052-4601780



מרק גספאצ'ו קר – יתרונות תזונתיים

עגבניות – מכילות ליקופן, נוגד חמצון הוא יעיל למניעת סוגים שונים של סרטן,

מקשרים אותו למניעת מחלות לב וכלי דם, שמירה על בריאות העיניים והעור

הגנה מפני זיהום אוויר ואף שמירה על תפקוד המוח.

פלפל אדום – עשיר בברזל שמונע אנמיה, ו-**ויטמין C** שמשתתף בלמעלה מ-300 תהליכים ביולוגיים בגוף, ויש לו פעילות נוגדת חמצון עוצמתית ובשל כך הוא משחק תפקיד חשוב במערכת ההגנה על הגוף מפני נזקים של רדיקלים חופשיים.



מרק גספאצ'ו קר

חומרים

- 5 עגבניות בשלות חתוכות לקוביות
- 1 פלפל אדום גדול חתוך לקוביות
- 2-3 שיני שום כתושות
- 1 בצל קטן קצוץ גס
- 1 פלפל חריף (לא חובה)
- 1/3 כוס שמן זית עדין
- 1/3 כוס מים מינרליים או מסוננים
- 4 כפות חומץ בן יין לבן
- 1 כף מיץ לימון
- מלח
- פלפל שחור גרוס

להגשה

- מניחים במרכז קוביות קטנות מחצי פלפל אדום ומחצי ומלפפון

אופן ההכנה

1. טוחנים את חומרי המרק במעבד מזון או עם מוט ריסוק חשמלי למרקם חלק.
2. מעבירים למקרר לשעה, טועמים ומתקנים תיבול. יוצקים לכוסות או קעריות ומגישים.

ירקות מוקפצים עם טופו



ירקות מוקפצים עם טופו – יתרונות תזונתיים

טופו – עשוי מפולי סויה, מכיל בחלבון מן הצומח, סויה מסייעת בהורדת לחץ דם, LDL כולסטרול ה"רע" ובמניעת רמות סוכר גבוהות בגוף שעלולות לגרום לסוכרת. בטופו אין כולסטרול ושומן רווי, אך יש שומן בלתי רווי (אומגה 3) והוא דל במלח.

100 גרם טופו, שהם כשליש חבילה, מכילים:
70 קלוריות,

8 גרם חלבון - כמות דומה לזו שיש בביצה גדולה אחת,

4 גרם שומן

1.5 גרם פחמימה,

201 מ"ג סידן

1.5 מ"ג ברזל.

הירקות – מכילים: גזר – ויטמין A, הירקות הירוקים- ויטמינים מקבוצת B

ירקות מוקפצים עם טופו

חומרים

- 100 גרם טופו
- 1 גזר
- 1 פלפל אדום
- 2 גבעולי בצל ירוק
- 3 פטריות שמפניון
- קורט שומשום
- 1 שן שום
- שמן קנולה
- שמן שומשום
- 2 כפות רוטב טריאקי, 1 כף רוטב סויה
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

- 1 בערב לפני: חותכים את הטופו לקוביות ומשרים ברוטב טריאקי.
- 2 ביום ההכנה: פורסים את השום ומקפצים בשמן קנולה בווק. קוצצים את הגזר והפלפל לגפרורים.
- 3 מוסיפים את הגזר והפלפל לווק, מקפצים 3 דקות.
- 4 פורסים את הפטריות והבצל ומוסיפים יחד עם הטופו לווק. מתבלים בשמן שומשום, סויה, מלח ופלפל ומקפצים עוד 2-3 דקות.
- 5 מפזרים מעט שומשום ומגישים חם.

סלט קינואה עם עשבי תיבול – יתרונות תזונתיים

קינואה – זרע, דמוי דגן, ללא גלוטן

עשירה בחלבון (כמו בביצה) ובסיבים, מגנזיום ונוגדי חמצון מועילים.

עשירה בברזל, סידן, אשלגן, זרחן, מנגן וויטמינים מקבוצת B ו E.

אחת מהמזונות הצמחיים היחידים המכילים את כל 9 חומצות האמינו החיוניות.

מכילה פלבנואידים – **קוורצין וקמפפרול** שהם נוגדי חמצון מועילים ביותר.

חמוציות - פירות יער, דלות בקלוריות

טובות לטיפול בדלקות בדרכי השתן

טובות לבריאות השיניים

נלחמות בסרטן, משפרות את המערכת החיסונית

מונעות מחלות לב

מונעות הזדקנות

משפרות מצב רוח

סלט קינואה וחמוציות מיובשות עם עשבי תיבול

חומרים

1 כוס קינואה

¼ כוס חמוציות

2 כוסות עשבי תיבול טריים: פטרוזיליה, כוסברה, נענע, עלי כוסברה

1 בצל סגול (לא חובה)

רוטב

¼ כוס מיץ לימון טרי

3-4 כפות שמן זית

מלח, פלפל שחור

אופן הכנה

1. מבשלים את הקינואה עם 2 כוסות מים כמו אורז

2. קוצצים את עשבי התיבול, את הבצל קוצצים לקוביות קטנות

3. מערבבים את הקינואה עם שאר המרכיבים בקערה ומתבלים במלח, פלפל ושופכים את הרוטב



ק' ת' ' כ' ם ם !