

# מתכוני רובין פוד

## מתוך סדנה קולינרית בנושא בזבז מזון

### לתושבי ת"א-יפו

## בשיתוף תוכנית פתאון

27.10.2020

מאת שף רועי אברהם

איורים מאת דגנית רודובסקי



לעדכונים, טיפים, אירועים ועוד דברים נפלאים - מוזמנים לעקוב



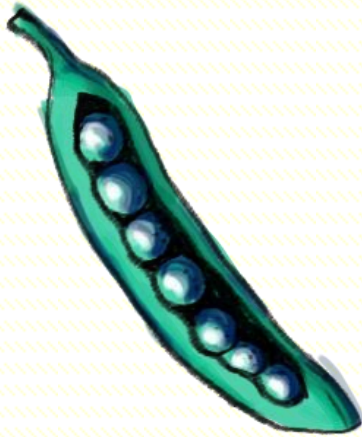
[בעמוד פייסבוק של עמותת רובין פוד](#)

## ציר ירקות

**טיפ!** כל פעם שאתם מכינים תבשיל או סלט, שטפו היטב את כל הירקות ושימרו את השאריות בקופסא או שקית אטומה במקפיא. כאשר יצטברו מספיק שאריות תכינו ציר. ישר זורקים את החומרים מהפריזר לסיר המים!

**מה עושים עם הציר?** משתמשים כבסיס למרקים ותבשילים (כל תבשיל יהיה טעים יותר אם תשימו ציר ארומטי במקום סתם מים), משמש כבסיס לריזוטו וגם הופך אורז לבן לחגיגי וטעים יותר. אפשר להגיש את הציר עם אטריות, כופתאות, או כיסונים וירקות קצוצים שבושלו קלות בציר ואז מתקבל מרק ירקות.

**מה מצילים?** קליפות של ירקות, ירקות קצת עייפים, קצוות ושאריות מירקות שחתכנו. לקליפות ולבסיס של ירקות השורש יש המון טעם (למשל הבסיס של הבצל, הכרישה והסלרי שתמיד אנחנו זורקים). ציר ירקות זה למעשה מים מתובלים המשמשים כבסיס למרקים ותבשילים. ציר טעים יכול להיות מרק צח בפני עצמו ואפשר להפוך אותו למנה של ממש עם אטריות, כופתאות וכו'. ציר ירקות קלאסי הוא עדין ובעל טעם יחסית ניטרלי שיתאים לכל מטרה, אבל אפשר להכין ציר מאיזה ירקות ותבלינים שרוצים, רק לזכור שמה שתכניסו ישפיע על הטעם של המנה הסופית.



### חומרים לציר קלאסי:

1. קליפות ושאריות של ירקות ארומטיים: בצל, גזר, שום, סלרי, כרישה (כדאי לשמור את החלק התחתון שלא נכנס לסלט וגם את העלים), פטרוזיליה.
2. תבלינים: עלי דפנה, פלפל אנגלי שלם, פלפל שחור שלם, מלח.
3. מים- ביחס של פי 4 מכמות הירק.

### הכנה:

1. שוטפים היטב את הקליפות והירקות. שמים בסיר גדול.
2. מכסים במים קרים בכמות של בערך פי 4 מכמות הירקות. מוסיפים מלח, בערך כפית לכל ליטר מים.
3. מביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים שעה עד שעה וחצי.
4. הציר מוכן כאשר המים קיבלו את מלוא הטעם של הירקות, הירקות כבר איבדו מצבעם וצורתם והמים הפכו להיות בצבע ענבר או חום בהיר. טועמים ומרגישים. במידה והטעמים חלשים אפשר להמשיך לבשל עוד חצי שעה ואולי להוסיף טיפה מלח.
5. כשהציר מוכן, מסננים, מקררים, ושומרים בקופסאות קטנות (או אפילו בתבניות קרח) במקרר עד 4 ימים או במקפיא לשבועות ארוכים. מומלץ להכין כמות של 2-4 ליטר.

### עוד ירקות ותבלינים שאפשר להוסיף לציר ירקות:

ציר ירקות עשיר במיוחד: קליפות דלעת, גזעים של ברוקולי, קצוות של קישוא, קצוות עגבניה, גזעים של פטריות או פטריות עייפות.

עשבי תבלין: שמיר, רוזמרין, טימין.

ציר בניחוח אסייתי: ג'ינג'ר, כוכב אניס, גרגרי כוסברה, למון גראס.

# ירקות כבושים בחומץ

מה מצילים? עודפי ירקות



## חומרים:

1 ק"ג ירקות פרוסים דק או חתוכים גס לפי הטעם (למשל מלפפונים, פלפלים, קולורבי, שומר, לפת, גזר, כרובית, בצל וכו')

4 שיני שום חתוכות גס או מעוכות

2-3 גבעולים של שמיר

פלפל חריף טרי או יבש לפי הטעם

בערך כף של תבלינים שלמים (מה שיש או לפי הטעם) - פלפל אנגלי, פלפל שחור, זרעי חרדל, זרעי כוסברה, עלי דפנה

2 כוסות חומץ טבעי 5%

½ כוס מים

¼ כוס סוכר

1-2 כפות מלח

צנצנת גדולה

## הכנה:

1. פורסים דק את הירקות ומניחים בצנצנת. בין לבין דוחסים שום, שמיר, פלפל חריף ותבלינים יבשים.
2. שמים בסיר את החומץ, המים, הסוכר והמלח ומביאים לרתיחה.
3. שופכים את הנוזל החם על הירקות ומניחים לעמוד שתי דקות. סוגרים את הצנצנת ונותנים להתקרר לטמפרטורת החדר.
4. מעבירים לקירור.
5. החמוצים מוכנים אחרי יום, ונשמרים במקרר לפחות שבועיים.

**מה עושים עם החמוצים?** מלפפון ובצל כבושים מעולים לכריכים, ירקות אחדים מעולים לנשנוש כמזט או ליד הבירה.

**טיפ:** אפשר להכין בצנצנת סוג אחד של ירק (למשל בצל או מלפפון פרוסים דק), או לערבב כמה סוגים (למשל, גזר, שומר, קולורבי ופלפל).

# פלפלים חמוצים מתוקים בלימונצ'ילו

מה מצילים? עודפי ירקות

## חומרים:

2 בצלים חתוכים לרצועות

6-8 פלפלים בצבעים שונים חתוכים לרצועות

1 פלפל חריף אדום או ירוק לפי הטעם (לא חובה)

8 שיני שום פרוסות דק

½ כוס שמן זית (אפשר גם קנולה או חצי חצי)

¼ כוס חומץ יין לבן (או חומץ תפוחים או בלסמי)

¼ כוס לימונצ'ילו (או ליקר אחר, למשל דובדבנים)

מיץ מלימון גדול

מלח ופלפל לפי הטעם

צנצנת גדולה

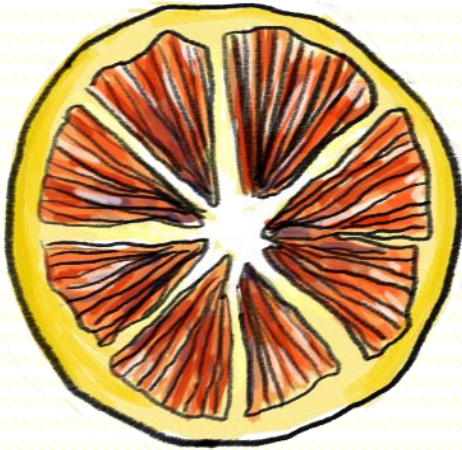
## הכנה:

1. פורסים דק את הפלפלים והבצל.
2. מחממים שמן במחבת גדולה מאד או בסיר נמוך ורחב. כשמתחיל להתחמם שמים את הבצלים. מטגנים תוך כדי ערבוב בחום בינוני כ-5 דקות עד שהבצלים מתחילים להתרכך והופכים שקופים.
3. מוסיפים את הפלפלים מכל הסוגים, מגביהים את האש, מטגנים ומקפיצים 2 דקות. מתבלים במלח ופלפל.
4. מוסיפים שום ומקפיצים דקה.
5. מוסיפים את הליקר והחומץ ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים עוד 5 דקות עד שהפלפלים קצת רכים.
6. מוסיפים מיץ לימון, מחממים עוד חצי דקה ומסירים מהאש.
7. מעבירים חם לצנצנת גדולה וסוגרים. ממתינים שיתקרר לטמפרטורת החדר.
8. שומרים בקירור שבוע לפחות.

**מה עושים עם הפלפלים?** טעים בפני עצמו כמזט או על פרוסת לחם קלוי (שהצלנו!), בתוך כריכים, בתבשילים שדורשים פלפלים (למשל שקשוקה או חריימה), מעולה כדי לשדרג תוספות קצת ישנות לארוחה טעימה (למשל אורז, פסטה או פתיתים).

**טיפ:** אם אין לימונצ'ילו או ליקר מתאים, משתמשים ב-2-3 כפות דבש, סילאן או ממתיק שאוהבים.

## סלט פתיתים



**מה מצילים?** שאריות מהארוחה של אתמול או שלשום, מוצרים מהמזווה שלא חשבנו להשתמש בהם או שתקועים שם הרבה זמן או שהם קצת פגומים אבל למעשה הם ממש בסדר גמור...

### חומרים:

2 כוסות פתיתים מבושלים

½ כוס זיתים מגולענים

½ כוס פלפלים חמוצים מתוקים (מהמתכון הקודם) + קצת מהנוזל והשמן בהם הם שמורים

זר ארוגולה

2 גבעולים של בצל ירוק

חופן בזיליקום טרי ו/או עשבי תיבול אחרים שאוהבים

מיץ מחצי תפוז או לימון

מלח ופלפל לפי הצורך

### הכנה:

מערבבים את כל החומרים בקערה. טועמים ומשפרים תיבול.

**מה עושים עם הסלט?** אוכלים כמנה קלילה ביום חם או מגישים כתוספת בכל ארוחה.

**טיפ:** במקום פתיתים אפשר להשתמש בפסטה קצרה, בורגול, קוסקוס ואורז. במקום או בנוסף לזיתים אפשר להשתמש בשימורי ארטישוק, לבבות דקל, טונה וכוי- כמעט כל מה שיש במזווה יכול להתאים.

## ברוסקטה עגבניות

מה מצילים? עגבניות רכות מידי, לחם ישן וקצת יבש.

### חומרים ל-4 ברוסקטות:

3-4 עגבניות בשלות מאד (תלוי בגודל העגבניה ובגודל פרוסות הלחם)

½ בצל סגול קצוץ דק מאוד

1 שן שום גדולה

4-6 עלי בזיליקום קצוצים דק + עוד כמה עלי לקישוט

שמן זית

מלח ופלפל

4 פרוסות לחם

### הכנה:

1. מורחים את הלחם בשמן זית וקולים היטב משני הצדדים על מחבת פסים חמה. אפשר גם לקלות בטוסטר משולשים או טוסטר קופץ - במקרה הזה מורחים בשמן זית אחרי הקלייה.
2. בזמן שקולים את הלחם מגרדים את העגבניות על פומפייה או קוצצים דק.
3. מערבבים את העגבניות המרוסקות עם מלח, פלפל, בזיליקום קצוץ, בצל קצוץ ושמן זית לפי הטעם!
4. טועמים ומשפרים תיבול.
5. כשהברוסקטות מוכנות משפשפים עליהן את השום. מניחים על צלחת ועורמים עליהם את העגבניות המתובלות. מקשטים בעלי בזיליקום ומגישים.

מה עושים עם הברוסקטה? מגישים כמנת פתיחה בארוחה חגיגית, או מתפנקים בארוחת בוקר או ערב.

טיפ: אפשר להשתמש באיזה עשבי תיבול שאוהבים, למשל בצל ירוק, פטרוזיליה, כוסברה וכו'.

## ירקות מוקפצים בחלב קוקוס וגיינג'ר

**מה מצילים?** כשנתקעים עם קצת מכל מיני ירקות (למשל קישוא אחד קטן, חתיכת כרוב, ברוקולי אחד וכיו') ביחד המרכיבים הופכים למנה גדולה, ירקות קצת עייפים - למשל מנגולד (אפשר רק את הגבעול שלו), תרד וחסה. כמו כן נשתמש ברטבים שנשארו מהטייק-אווי שהזמנו לפני שבוע (סויה, רוטב חמוץ מתוק ועוד).

### חומרים:



½ בצל פרוס דק

½ גזר חתוך לגפרורים דקים

¼ כרוב לבן קטן קצוץ דק ל"חוטאים"

2-3 כפות גיינג'ר קצוץ

4-6 שיני שום קצוצים דק

1 פלפל קטן חתוך לרצועות

1 קישוא חתוך לגפרורים דקים

1 ברוקולי קטן מופרד לפרחים והגבעול קצוץ דק

½ כוס חלב קוקוס

2-3 כפות רוטב סויה

כמה עלים של חסה חתוכים גס

חופן עלי נענע

מלח, פלפל, ציילי גרום (לפי הטעם)

### הכנה:

1. מחממים במחבת גדולה 2 כפות שמן קנולה ומחכים שהשמן יתחמם.
2. מכניסים את הירקות למחבת לפי הסדר ברשימת הרכיבים, כל חצי דקה בערך מוסיפים את הירק הבא - בצל, גזר, כרוב, גיינג'ר ושום (ביחד), פלפל, קישוא וברוקולי.
3. מוסיפים את חלב הקוקוס והסויה. מתבלים במלח פלפל וציילי ומבשלים 2-4 דקות עד שהירקות קצת מתרככים אבל עדיין קרנציים והרוטב מעט הצטמצם.
4. מוסיפים את עלי החסה מערבבים ומסירים מהאש. טועמים ומשפרים תיבול.
5. מפזרים עלי נענע ומגישים.

**מה עושים עם המוקפץ?** אוכלים עם אורז או עם נודלס.

**טיפ:** אפשר להסמיך ולהעשיר את הרוטב עם כף או שתיים של חמאת בוטנים (טבעית, ללא תוספות). אפשר להגיש עם בצל ירוק ו/או כוסברה קצוצה. להגשה חגיגית במיוחד מפזרים אגוזי קשיו קלויים.

## פנקייק בננה

מה מצילים? בננות רכות מידי

### חומרים:

- 1 בננה בשלה מעוכה (בערך ½ כוס מחית בננה)
- 1/2 כוס משקה חלב צמחי (אורז, סויה, שקדים וכו')
- 2 כפות שמן קנולה
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כף ברנדי, ויסקי, רום או ליקר (לא חובה)
- 1-3 כפות ממתיק שאוהבים (סילאן, מייפל וכו', אפשר גם ללא ממתיק)
- 1 כוס קמח (מלא, כוסמין או תערובת קמחים)
- 1 כפית אבקת אפיה
- ¼ כפית מלח
- ¼ כפית קינמון (לא חובה)

### הכנה:

1. מערבבים את החומרים היבשים (קמח, מלח, אבקת אפיה וקינמון) ומניחים בצד.
2. מערבבים את כל החומרים הרטובים (בננה, חלב צמחי, שמן, וניל, ברנדי, ממתיק).
3. מחברים יחד את תערובת הקמח עם החומרים הרטובים לקבלת בלילה אחידה. אם הבלילה מרגישה סמיכה מידי מוסיפים עוד קצת מהחלב.
4. מטגנים את הפנקייקים במחבת משומנת.
5. מגישים חם עם תוספות שאוהבים (טחינה גולמית, סילאן או מייפל). לדאבל בננה מגישים עם גלידת בננה.

טיפ: ניתן להוסיף לבלילה של הפנקייק שוקולד צ'יפס, צימוקים, חמוציות, תמרים קצוצים וכו'



## גלידת בננה

מה מצילים? בנות רכות מידי

### חומרים:

3-4 בנות בשלות חתוכות גס וקפואות מאד

2 כפות טחינה גולמית או חמאת בוטנים (לא חובה)

1-2 כפות ממתיק - למשל סילאן, מייפל (לא חובה)

הכנה: טוחנים הכל בבלנדר עד לקבלת מחית במרקם של גלידה. אם הגלידה רכה מדי, מכניסים למקפיא לחצי שעה. חשוב להגיש את הגלידה סמוך להכנה, אחרת היא קופאת מידי ולא נוחה לאכילה.