



שנת הקטניות
של האו"ם

הכירו את הקטניות - אתר הקטניות של ישראל

[/beans.co.il/know-your-beans](http://beans.co.il/know-your-beans)



תמונה: [jules](#)

חמוס

גרגרי הפלא שזכו למקום של כבוד במטבח המזרח תיכוני. הם עתירי חלבון וברזל, ואהובים ומשמחים בכל צורה – בממרח, בפלאפל, בסלט, מוקפצים במחבת או בתבשיל עם רוטב סמיק. הגרגרים הגדולים מעולים כנשנוש (עם קצת כמון ומלח), והקטנים טעימים במיוחד בתבשילים ובל נשכה את הקמח חמוס המשמש להכנת חביתות.

icon-clock-o זמן השריה מומלץ: 8-12 שעות.

- **תבשיל גרגרי חמוס ועגבניות**
- **מרק חמוס מהיר**
- **קציצות חמוס וירקות**
- **חביתת חמוס**



עדשים

כתומות, שחורות, ירוקות, חומות, צהובות – הן טעימות, עשירות בחלבון ובברזל (יותר מאשר בבשר ובעוף), וקלות לשימוש – מתבשלות תוך חצי שעה, ללא השריה. השחורות שומרות על צורתן ונהדרות בסלטים ותבשילים (במיוחד עם יין אדום), הצהובות והכתומות הופכות למחית ומעולות למרקים, והירקות והחומות טובות במיוחד לקציצות ובורגרים.

זמן השריה מומלץ: 1-2 שעות (אפשר גם ללא השריה).

- תבשיל עדשים מתובל
- קציצות חריימה עדשים
- מרק עדשים כתומות (מהיר הכנה)
- סלט ירוקים עם עדשים



שעועית

לבנה, אדומה, שחורה, בובס, מנומרת – כולן מזינות וטעימות. השעועית הלבנה הקלאסית גם עשירה בסידן (90 מ"ג ב-100 גרם שעועית מבושלת), והיא כמובן זולה במיוחד. המתכון המוכר ביותר הוא כמובן שעועית ברוטב עגבניות, אבל ניסיתם פעם להכין פירה בשילוב שעועית לבנה?

זמן השריה מומלץ: 8-12 שעות.

- דפי אורז במילוי שעועית לבנה ברוטב עגבניות
- מסבחה שעועית לימה
- קציצות שעועית אדומה
- מרק שעועית שחורה



אפונה

אהובה במיוחד על ילדים, האפונה קלה לבישול, מתקתקה ולא זקוקה להרבה תיבול. באגף הקפואים בסופרמרקט תמצאו אפונת גינה ואפונה עדינה, שהיא קטנה ורכה יותר. בגרסתה היבשה היא טובה במיוחד למרקים.

זמן השריה מומלץ (לאפונה יבשה): 4-8 שעות

- ממרח אפונה וטחינה
- קארי אפונה וירקות
- מרק אפונה (מאפונה יבשה)
- ריזוטו אפונה וצנובר
- קציצות אפונה



צילום: ראובן אילת

סויה

מיליארד סינים לא טועים! כדאי מאוד להתיידד עם פצצת החלבון הזאת, העשירה ביתרונות תזונתיים נוספים. תוכלו לפגוש אותה בצורות שונות: פולים עגולים יבשים (באגף הקטניות בבתי טבע או בשוק), טופו, שבבי סויה (להשרות במים רותחים לפני השימוש), בתרמילים (אדממה) או בחלב. הטופו וחלב הסויה מועשרים לרוב גם בסידן הנספג היטב ולכן מהווים מקור מצויין לסידן לאילו הנמנעים מצריכת מוצרי חלב. חוששים מסויה? הרשו לנו לנפץ לכם כמה מיתוסים.

- טופו אפוי
- מקושקשת טופו
- סטייק טופו בקרם קוקוס
- שווארמה טופו
- ספגטי בולונז סויה
- שניצל סויה
- “נון-מיט-בולס” – כדורי שבבי סויה ברוטב עגבניות



תמונה: rayb777

מש

היא מעולה בסלטים ובתבשילים, ומתבשלת יחסית מהר (לא חייבת השריה). עשירה בחלבון, סיבים, ויטמינים מקבוצת B, ברזל ומינרלים אחרים. אם אתם רוצים לשחק בהנבטה, כדאי להתחיל במש, שמצמיח נבט יחסית בקלות.

זמן השריה מומלץ: 2-4 שעות (אפשר גם ללא השריה אך זמן הבישול יתארך בהתאם)

- מש עם תרד בטחינה
- קציצות מש על קרם כרובית
- בורגר מש



תמונה: [Andrea Nguyen](#)

לוביה

השעועית עם העין השחורה טעימה במיוחד כשהיא טרייה, בתרמילים, אך גם הלוביה היבשה בהחלט ראויה למקום במזווה, ונהדרת בתבשילים (למשל ברוטב עגבניות) אבל גם כתוספת טעימה, מזינה ויפה לסלט.

זמן השריה מומלץ: 8-12 שעות

- [תבשיל לוביה עם קציצות סולת](#)
- [תבשיל לוביה בעשבי תיבול](#)
- [מסבחה לוביה](#)



הפול הרחב טעים כנשנוש עם כמון ומלח (תוספות מומלצות נוספות: שמן זית, לימון, סומאק ושום כתוש). הפול הקטן, המצרי, מקבל רוטב שוקולדי בבישול המהווה תוספת אהובה וטעימה בחומוסיות רבות, אך גם משתלב מעולה בתבשילים עם ירקות מתקתקים כגון בטטה וגזר. בחלק מהפיצוציות אפשר למצוא גם פול קלוי טעים למדי (אך כמובן מלא בשמן ומלח כמו כל הפיצוחים). הפול הירוק, שהכי קל למצוא באגף הקפואים, נהדר בסלטים ומוקפץ במחבת עם ירקות ושמן זית.

זמן השריה מומלץ: 8-12 שעות (פול רחב אפשר גם 24 שעות במקרר)

- סלט פול ועגבניות
- פול ובטטה בבירה
- סלט פול ירוק ושומר
- מנת פול לעצלנים