



שנת הקטניות של האו"ם

טיפים - אתר הקטניות של ישראל

[/beans.co.il/tips](http://beans.co.il/tips)

איך מבשלים את זה?



פעם ראשונה שלכם עם קטניות? זה הרבה יותר פשוט ממה שאתם חושבים.

- **שלב ראשון: משרים.** שמים את הקטניות בקערה, בסיר או בקופסה גדולה וממלאים אותה במים. במקרה של עדשים ומש אפשר להסתפק בהשריה של שעתיים-שלוש, שגם היא לא חובה. קטניות אחרות כדאי להשרות למשך 8-12 שעות. אם זה יום חם במיוחד, מומלץ להכניס למקרר.
- **שלב שני: מסננים ושוטפים.** שופכים את הקטניות למסננת ושוטפים אותן תחת מים זורמים.
- **שלב שלישי: מבשלים.** שמים את הקטניות ששטפתם בסיר עם הרבה מים. מביאים לרתיחה ולאחר מכן מבשלים על אש קטנה עד התרככות. אם המים מתאדים להם – תוסיפו עוד מים. לעדשים ומש לרוב יקח כחצי שעה להתרכך. לקטניות הגדולות יותר שעה או שעתיים.
- **מה עושים עכשיו? לא יודעים מה להכין עם הקטניות שבישלתם? כנסו לעמוד ההיכרות עם הקטניות.**



איך מנביטים קטניות?

גם זה בעצם הרבה יותר פשוט ממה שחשבתם.

1. **משרים** במשך 8-12 שעות.
2. מעבירים למסננת **ושוטפים** היטב, מכסים בצלחת או במגבת ומניחים במקום מוצל מעל לכלי לאיסוף עודפי הנוזלים.
3. חוזרים על התהליך 2-3 פעמים ביום עד ליציאת שורשון קטן וקבלת 'נבטוט'. בדרך כלל זה לוקח 24-48 שעות



הקטניות הקלות ביותר להנבטה הן שעועית מש ועדשים ירוקות. ניתן לאכול את נבטוטיהן ללא בישול; אך לטובת הקלה על העיכול, מומלץ לבשלן במשך 5-10 דקות. שימו לב שלא ניתן להנביט קטניות חצויות (כמו עדשים כתומות ואפונה יבשה)



קיצורי דרך

גם קטניות יכולות להיות סוג של פאסט-פוד! כמה טיפים לממהררים:

- **השריה – לא תמיד.** כלומר, תמיד מומלץ להשרות, לקיצור הבישול ולשיפור ספיגת המינרלים. אבל הקטניות הקטנות (מש, עדשים לסוגיהן) מתבשלות תוך חצי שעה, ללא השריה. אפשר פשוט להוסיף אותן לשאר המרכיבים בתבשיל, אין צורך לבשלן בנפרד.
- **לקנות קפוא.** אפשר להשיג באגף הקפואים מגוון **קטניות מבושלות וקפואות**, מוכנות להקפצה במחבת או הוספה לתבשיל.
- **להכין מראש.** בימים שאתם בבית מומלץ לבשל בבת אחת כמות גדולה של קטניות, לסנן, לשטוף אותן ולהקפיא בכמה קופסאות.
- **שימורים.** כדאי תמיד להחזיק במזווה כמה קופסאות שימורים של קטניות, שיכולים להיות שימושיים בטיולים, אחרי יום עבודה ארוך או כשרוצים מנת חלבון זמינה מיד אחרי האימון. למשל גרגרי חומוס ישתלבו מצויין בסלט, במוקפץ או ברוטב עגבניות. במידת האפשר, מומלץ לשטוף אותם מנוזלי השימור לפני השימוש (למשל במקרה של גרגרי חומוס). מידי פעם זה בסדר גם לשלב איזו פחית של שעועית ברוטב עגבניות בתבשילים (במקרה כזה, כדאי להפחית בכמות המלח בתבשיל).
- **טופו ושבבי סויה** מאפשרים גם הם לאכול קטניות בלי הכנות מבעוד מועד. שבבי סויה יכולים להשמר במשך חודשים ללא קירור, ולכן כדאי שגם הם יתארוח בקביעות בארון המטבח.
- **עדשים כתומות** מתבשלות מהר במיוחד. אפשר להכין מרק או ממרח לכל המשפחה תוך כחצי שעה. הנה מתכון למרק עדשים מהיר.
- **מקמח עדשים או קמח חומוס** אפשר להכין בקלות חביתות שהפכו למנה סטנדרטית למדי בבתי קפה רבים ברחבי הארץ.
- **פסטה על בסיס 100% קטניות** היא דרך קלילה וטעימה לאכול יותר קטניות. בחנויות טבע ובחלק מהסופרמרקטים (באגף המוצרים ללא גלוטן) אפשר למצוא פסטה פנה מעדשים כתומות, ספגטי מגרגרי חומוס ואפילו דפי לזניה מעדשים ירוקות. זאת פסטה איכותית עם ערכים תזונתיים גבוהים, שגם ילדים יאהבו – שווה לנסות!

מה עם הגזים?

הו, טוב ששאלתם! החדשות הטובות הן שעם הזמן, הגוף מתרגל לקטניות והעיכול נעשה קל יותר. אם אתם חדשים בעולם הקטניות נסו לשלב מידי יום כמות קטנה (כחצי כוס) ולהעלות אותה בהדרגה. הנה עוד כמה טיפים:



- הקטניות הקטנות: **עדשים ומש** יחסית קלות לעיכול וכך גם הטופו.
- **השריה והנבטה** יכולות להקל על העיכול גם כן.
- הוספת **סודה לשתיה** למי הבישול של חומוס ושעועית, תקל על הבטן שלכם וגם תקצר את הבישול.
- **תיבול** יכול גם כן לעזור, וגם לעשות לכם אוכל טעים יותר ומופחת נתרן (מלח). מומלץ במיוחד לתבל בכמון, זרעי שומר, כוכבי אניס, זנגביל, קימל וקינמון. אפשר להוסיף אותם ישירות למי הבישול.
- אם הבטן שלכם רגישה במיוחד, כדאי לנסות גם **להחליף את מי הבישול**: לאחר רתיחת המים סגנו את הקטניות ומזגו מים חדשים. אפשר לחזור על התהליך פעם נוספת במידת הצורך.



תבלינים יכולים לסייע בהפחתת גזים ולעזור לכם להכין אוכל טעים ומופחת נתרן.

גיוון זה שם המשחק

נסו להחזיק בבית לפחות 5 סוגי קטניות שונים, כדי להתרגל בהדרגה לשלבן בתפריט על בסיס יומיומי וגם לא להשתעמם 😊

לא בטוחים מה לעשות עם כל קטניה? מוזמנים לשאוב השראה מעמוד ההיכרות עם הקטניות שלנו ומעמוד ההפתעות כדאי לנסות גם רכיבים על בסיס קטניות כמו קמח עדשים, טופו, שבבי סויה. בתחילת הדרך מומלץ להעזר גם בבורגרים וקציצות מוכנות על בסיס קטניות שיש כמעט בכל סופר.



האייקונים בעמוד זה מאתר: [Freepic](#)