



סדנת בישול עיונית

מקורות מידע:

• בלוגים:

- <http://earthvegan.blogspot.com>: Holy Cow!
- <http://veganyummyum.com>: Vegan Yum Yum
- <http://dieflaschenpost.blogspot.com>: The Village Vegan
- <http://blog.fatfreevegan.com>: Fat Free Vegan
- <http://kblog.lunchboxbunch.com/>: 100% Vegan Healthy Happy Life
- http://www.veganism.co.il/vegan_recipes.html: אינדקס מתכונים עבריים
- בלוג אוכל טבעוני מאת נטלי שוינקלשטיין:
<http://www.tapuz.co.il/blog/net/UserBlog.aspx?foldername=nataly210>

• אתרים:

- Vegweb.com באנגלית
- Veg.co.il בעברית
- www.chooseveg.com

מוצרי גלם טבעוניים שימושיים:

• מוצרי סויה והכנתם:

- **טופו**: לייבש – להשרות (סויה – חומץ בלסמי – סירופ מייפל/סילאן) – לאפות/לטגן
ראה מתכון רוטב עירית, עוגת טופו לימון
- **טופו צרוב וטופו צלוי**
- **הקפצה של טופו** מושרה בתוך מרינדה של סויה, חומץ בלסמי, מייפל ומים
- **אידיוי טופו**: מוריד את הטעם של הסויה
- **טמפה**: לבשל לפחות 5 דקות
- **ראה מתכון** סלט טמפה
- **טופו מלוח** כתחליף לגבינת פטה
- **מיונז**: בקלות מחלב סויה (מכיל לציטין)
- **שמירה של מוצרי טופו**: בתוך מים במקרר

• סייטן והכנתו:

- משרה: סויה – מים – עשבי תיבול
- סטייקים
- שניצלים
- כנפי סייטן

דרכי הכנה של מנות בתפריט בודהה בורגרס :

- **קציצות**: פשתן טחון מדביק
- **ראה מתכון** קציצות פלאפל
- **מרקים**: לטגן בצל ושום/ג'ינג'ר - להוסיף ציר מרק וירקות – לטחון חלקי
- **בישולים**: לטגן בצל ושום/ג'ינג'ר – להוסיף ולערבב
- **ראה מתכון** Tofu Broccoli Dish
- **בישול פסטה**: הוספת מלח לפני הבישול. שמן לא הכרחי, ובמידה ומחברים רוטב עם הפסטה, אז לה טוב, כי הרוטב לא יוכל להידבק אל הפסטה.
- **אורז וקינואה**:



Rice:

- Rinse rice well with a strainer
- For each cup of rice, add 1.5 cups of water and 0.5 teaspoons of salt
- Bring to a boil, cover, and change to simmer.
- Simmer for 20 minutes.
- Switch off the gas and allow to sit for 10 minutes with it's cover on

Quinoa:

1. Soak kinoa in regular water (better warm from the sink) for 15 to 20 minutes. If you don't have time, soak it in hot water for 5 minutes.
2. Rinse the quinoa well with a strainer.
3. For each cup of kinoa, add 1.5 cups of water and a 0.5 teaspoons of salt
4. Bring to a boil, cover, and change to simmer.
5. Simmer for 15 minutes.
6. Switch off the gas and allow to sit for 5 minutes with it's cover on

• אופציות לבישול ללא שמן דרך יין

• תחליף ביצה:

- לקציצות: פשתן או טחינת שומשום או קמח סויה או קמח שיבולת שועל.
- לעוגות: טופו, חלב סויה, ושמן קנולה או Ener-G או בננה או פשתן או רסק תפוחים
- תחליף לחלמון ביצה: טופו רך מוקרם

• שמרי בירה: עשירים תזונתית, מוסיפים טעם גבינת

• עוגות (טופו, חלב סויה ושמן כתחליף ביצה)

ראה מתכון עוגת טופו לימון, עוגת גזר, עוגת פירות יער

• מוסים על בסיס שמנת צמחית

• מזון נא: איך להכין קרקר פשתן בקלות

• שייקים ירוקים

• הכנה של מיצים

• סוג שמן מומלץ: זית וקנולה

• טיפים כלליים:

○ עשבי תיבול טריים/יבשים: כף של טרי = כפית של יבש

○ החיה של ירקות עייפים: להשרות אותם בתוך מים קרים עם קצת מלח לשעה

○ בצל: ניתן למנוע בכי דרך חיתוך הבצל לשניים, והשריה למשך 15 דקות

○ הוספה של מלח ופלפל: תמיד בעדינות, ועדיף בשלבי סיום. עם יצא מלוח מדי, אז הוספה של תפוח"א לא מבושלים למרק והוצאתם לפני הגשה או הוספה של כפית חומץ תפוחים וכפית סוכר פותרים את הבעיה.

• טיפים לאפייה:

○ ניתן להחליף שמן ברסק תפוחים

○ טרמומטר לתנור: כדאי לבדוק מדי פעם את דיוק התנור.

○ מזידה של דברים דביקים: כדאי לשמן את הכוס לפני כן

○ פתיחת פתח התנור: לא ב-20 דקות הראשונות, אחרי זה לאט (שינוי חום מהיר עלול לגרום לאמצע העוגה ליפול).

○ בדיקה האם המאפה מוכן?: רק אחרי זמן האפייה המינימלית, אחרי זה כל 5 דקות

○ חימום מראש: לפחות 10 עד 15 דקות

○ פעולה על אפקת אפייה וסודה לשתייה: מתחילים לפעול אחרי מגע עם נוזל, ולכן ראשון להוסיף אותם רק לתערובת היבשה, ואחרי איחוד עם התערובת הרטובה, למהר ולהכניס את המאפה לתנור

○ האם אבקת האפייה הוא תקין?: יש לה פג תוקף, וניתן לבדוק אותו דרך הכנסה של כפית אבקת אפייה לתוך מים חמים. אם יש בועות, אבקת האפייה תקינה.

○ האם השמרים תקינים?: לבדוק דרך עירבוב של כפית סוכר עם 2 כפיות של שמרים לתוך 1/4 כוס של מים חמים. עם תערובת עולה ומייצרת בועות, השמרים עדיין פועלים.

○ האם העוגה מוכנה?: בדיקת הסכין



מתכוני תבשילים:

גולאש סייטן

המרכיבים (ל-8 מנות):

- גוש סייטן במשקל של כ-1 ק"ג, חתוך לקוביות בגודל X22 ס"מ
- 1 כוס רוטב סויה
- 4 כפות אורגנו
- תפוח אדמה במשקל 1 ק"ג, חתוך לקוביות בגודל X22 ס"מ
- 15 פטריות שמפיניון, חתוכות לפרוסות
- 3 פטריות פורטובלו, חתוכות לפרוסות
- 6 כפות פפריקה מתוקה
- 1/2 כף פפריקה חריפה
- 5 כפות קורנפלור

אופן ההכנה:

1. יוצקים את הסויה לקערה, מוסיפים 1/3 כוס מים, אורגנו ו-4 כפות פפריקה מתוקה. מערבבים, מוסיפים את קוביות הסייטן ומשרים למשך שעתיים לפחות במקרר.
2. מחממים שכבה דקה של שמן בסיר (עדיף שמן זית כתית מעולה או שמן קנולה) ומוסיפים 2 כפות פפריקה מתוקה ואת הפפריקה החריפה. מערבבים כמה שניות ומוסיפים את קוביות תפוחי האדמה. מטגנים תוך ערבוב כמה דקות.
3. מוסיפים את הפטריות וממשיכים לטגן כמה דקות. מוסיפים את הסייטן (ללא המשרה) וממשיכים בטיגון.
4. יוצקים לסיר מהמשרה כך שהוא יגיע עד שליש גובה התבשיל, מערבבים קלות וממשיכים בבישול על אש בינונית.
5. לאחר 20 דקות בישול מוהלים את הקורנפלור מהול בחצי כוס מים ומוסיפים לתבשיל תוך ערבוב. ממשיכים לבשל עד שתפוחי האדמה רכים.

שניצל סייטן

המרכיבים (ל-6 מנות):

- גוש סייטן חתוך לפרוסות בעובי של כ-1 ס"מ או פחות
- 1/2 כוס רוטב סויה
- 1/2 ליטר חלב סויה לא ממותק
- 2 כפות חרדל דיו'ון חלק
- 1/4 קילו קמח חומס (ניתן להשיג בחנויות אסיאתיות)
- 200 גרם פירורי לחם
- 100 גרם פתיתי שמרי בירה (להשיג בחנויות טבע)
- 1 כפית מלח

אופן ההכנה:

1. יוצקים לקערה רחבה את רוטב הסויה ומוסיפים 1/2 כוס מים. משרים את פרוסות הסייטן במשרה במשך שעתיים לפחות, במקרר.
2. מערבבים בקערה את חלב הסויה, החרדל, ואת קמח החומס.
3. בקערה שנייה מערבבים את פירורי הלחם עם שמרי הבירה והמלח.
4. טובלים פרוסת הסייטן המושרת בבליילה הרטובה ולאחר מכן בתערובת פירורי הלחם. חוזרים על פעולה זאת עם כל פרוסת הסייטן.
5. מחממים שמן זית או שמן קנולה בתוך מחבת ומטגנים את השניצלים טיגון קצר של כדקה)עד השחמה. מוציאים ומניחים על צלחת שרופדה בנייר סופג לספיגת עודפי השמן.
6. לקערה רחבה את רוטב הסויה ומוסיפים 1/2 כוס מים. משרים את פרוסת הסייטן במשרה במשך שעתיים לפחות, במקרר.
7. מערבבים בקערה את חלב הסויה, החרדל, ואת קמח החומס.
8. בקערה שנייה מערבבים את פירורי הלחם עם שמרי הבירה והמלח.
9. טובלים פרוסת הסייטן המושרת בבליילה הרטובה ולאחר מכן בתערובת פירורי הלחם. חוזרים על פעולה זאת עם כל פרוסת הסייטן.
10. מחממים שמן זית או שמן קנולה בתוך מחבת ומטגנים את השניצלים טיגון קצר של כדקה)עד השחמה. מוציאים ומניחים על צלחת שרופדה בנייר סופג לספיגת עודפי השמן.



קציצת פלאפל

מצרכים

- ½ ק"ג חמום או חבילה של 450 גרם גם תספיק
- 2 בצלים בינוניים קצוצים
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1 כוס כוסברה קצוצה
- ½ כוס נענע קצוצה
- 3 כפות פרורי לחם
- 5 שיני שום
- ½ 1 כפית פלפל
- ½ 1 כפית כמון
- 1 כפית אבקת ג'ינג'ר או חתיכת ג'ינג'ר טרי קטוש
- 1 כפית מלח
- פקק של רוטב סויה = מעט רוטב סויה
- 1 כפית אבקת אפיה/ סודה לשתיה

אופן הכנה

1. משרים את החמום 12 שעות
2. לסנן את החמום של יהיה רוטב
3. מערבבים בקערה את החמום הבצל הפטרוזיליה הכוסברה והנענע
4. טוחנים את החמום הבצל הפטרוזיליה הכוסברה והנענע במטחנת בשר או במג'ימיקס
5. מוסיפים את כל יתר החומרים למעט אבקת האפיה
6. מניחים בצד לחצי שעה התערובת לא צריכה להיות נוזלית מידי ולא מוצקה מידי – באמצע.
7. מחממים תנור לחום בינוני גבוהה
8. להוסיף אבקת אפיה
9. ליצור כדורים/קציצות. לשים על היד קצת שמן זית ולגלגל את הכדור. להשקיע שומשום על פני הכדור ולהניח על תבנית עם נייר פרגמנט.
10. לחמם כ 20 דקות בערך או עד שקציצות משחימות
11. לקרר לפני ההפרדה מהנייר.

מתכונים מתוקים:

טראפּלס

- 250 מ"ל שמנת מתוקה צמחית
- 400 גר' שוקולד מריר (בקערה)
- 1/3 כוס אמרטו (ליקר שקדים)
- אבקת קקאו הולנדי

להביא את השמנת לרתיחה. לצקת את השמנת החמה על השוקולד שבקערה, להמתין כדקה ולערבב היטב. להוסיף את החמאה הרכה ולערבב עד שהתערובת הומוגנית ומבריקה. להוסיף את הברנדי, לערבב ולקרר עד לדרגת משחה רכה. להעביר את התערובת לשק זילוף חד פעמי ולזלף כדורים בקוטר 3 ס"מ בקירוב. לקרר, לגלגל בעזרת הידיים לכדורים ולגלגל באבקת קקאו.

Lemon Tofu Cake:

- The following amount is for two cakes to be made at once.
Mix in a food processor:
 - a. 6 cups of oat flakes
 - b. 9 tablespoons of canola oil
 - c. 9 tablespoons of sugar
 - d. 1 cup of water
- Spray with oil two round baking pans and put the oat mixture equally into the two forms, trying to put it three centimeters up.
- Bake it at 180 degrees for 15 minutes.
- In the meantime prepare the tofu filling. Mix in a food processor:
 - a. 3 kilo silken tofu (1 entire box)
 - b. 3 cups white sugar



- c. the grated outer skin of 9 lemons
- d. 1.5 cups of lemon juice
- Process in the food processor, and then add:
 - a. 1 cup canola oil, and again process in the food processor.
 - b. 9 tablespoons of corn flour, and again process.
- Pour it equally into the two cakes, and bake it for 45 minutes at 180 degrees.

כדורי שקדים

המרכיבים:

2 כוסות של שקדים מולבנים פרוסים
8 תמרים לחים
1/2 כוס של פתיתי קוקוס
1 כף אבקת קקאו
1 כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

1. שמים הכל במעבד מזון וטוחנים.
2. מגלגלים לכדורים ומצפים עם פירורי שקדים או קשיו (שטוחנים במעבד מזון).

עוגת תמרים ופירות יער

המרכיבים:

לערבב בתוך סיר ולבשל כ-15 דקות על חום נמוך תוך עירוב מתמיד (נשרף בקלות):
2.25 כוסות תמרים קצוצים
2 כוסות מיץ תפוחים
1 כוס אוכמניות או פירות יער אחרות
1/2 כוס צימוקים
1/2 כוס אגוזי מלך
1/4 כפית קינמון
1/8 כפית הל

לערבב לבצק:

2.25 כוסות שיבולת שועל דק (עם עבה אז צריך לקצץ עם מעבד מזון)
2 כוסות קמח מלא
1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים דק
1/2 כפית קינמון
1/8 אגוז מוסקט

לערבב:

1/2 כוס שמן קנולה
1/2 כוס מים
1.5 כפית תמצית וניל

לערבב תערובת שמן עם תערובת השיבולת שועל.
לקחת מזה 2/3 ולייצר את הבסיס לפיי בתוך תבנית. לאפות ב-180 מעלות ל-10 דקות.

להוציא מהתנור לשפוך את תערובת הפרי.

לוסיף ל-1/3 של תערובת השיבולת שועל עוד:
1/2 כוס שיבולת שועל
1/4 כוס סוכר

לערבב (במעבד מזון) ולפזר מעל המילוי.
להחזיר לתנור לאפות לעוד כ-25 דקות.