



ר ות ם

הדרכה – קטניות וגם דגנים

קבוצת הקטניות

ניתן לחלק את קבוצת הקטניות לקטניות קלות יותר לעיכול וקטניות מורכבות יותר לעיכול. דבר זה משפיע על משך ההשריה וההנבטה המומלץ להכנה. (על תועלות ההשריה וההנבטה- בהדרכה נפרדת)

קטניות קלות לעיכול

עדשים אדומות/ צהובות/ ירוקות/ שחורות
שעועית מאש

קטניות מורכבות יותר לעיכול

חמוס, סויה שעועית אדומה/ אזוקי/ שחורה/ לבנה
פול. תורמוס



הכנת קטניות- הנבטת קטניות

1. השרייה במים למשך 6-24 שעות, תלוי בסוג הקטנייה: קטניות קלות לעיכול-8-6 שעות, קטניות קשות לעיכול- מומלץ מעל 10 שעות. אפשר פשוט להשרות ללילה.
 2. למהלך ההשריה ניתן להוסיף שורש ג'ינג'ר/ אבקת ג'ינג'ר/ זרעי כמון/ שומר למניעת גזים.
 3. לאחר ההשריה, לשטוף את הקטנייה היטב במסננת, להניח על צלחת, ולכסות במגבת נקייה להנבטה- למשך 6-48 שעות בהתאם לסוג הקטנייה ולמידת ההנבטה הרצויה. (מעט שעות- נבטות קטן, ככל שזמן ההשריה ממושך יותר, מתקבל נבט גדול יותר). להשריה ולהנבטה תועלות רבות. תוכל לקרא על זה במאמר אודות השריה והנבטה.
 3. למלא סיר עם מים, להוסיף את הקטנייה ולהביא לרתיחה, להנמיך את האש ולערבב מידי פעם.
 4. כל עת שמצטבר "קצף" לבן על פני מי הבישול, יש לרוקנו ולהוסיף מים רותחים חדשים אם צריך.
 5. מומלץ להוסיף מלח רק בתום הבישול וכיבוי האש כדי להימנע מכמויות נתרן גבוהות.
 6. מומלץ להוסיף מעט אצות במהלך הבישול, מעלה ערך תזונתי, מוסיף טעם ומרכך את הקטנייה-בעיקר אצת קומבו.
 7. מומלץ לתבל ב: כמון, זרעי כוסברה, שומר- תבלינים סופחי גזים. וכמובן, כל תבלין שאהוב עליכם.
- **ככל שהנבט גדול יותר, כך הטעם יהיה עדין ואף מתקתק יותר (הפחמימות המורכבות התפרקו לפשוטות)
- אחסון קטניות יבשות**- במקום חשוך קריר יבש, באריזה סגורה או בצנצנת אטומה (עדיף מזכוכית) עם עלי דפנה- למניעת חרקים

כיצד לצרוך קטניות? ניתן ומומלץ לצרוך קטניות בהמון צורות:

כתוספת לסלט- למשל עדשים שחורות עם סלט סלק טרי וחמוציות, או גרגירי חמוס בסלט ישראלי
בתבשיל או במרק- כמו מג'דרה, תבשיל קינואה, מרק עדשים, מרק אפונה
בקציצות, או עם מוקפץ ואפילו כממרח- ראו מתכונים: קציצות עדשים כתומות, ממרח 'חמוס' מעדשים

168+ קטנייה
- חלבון אלא



רו ת ם

על תועלות הקטניות

לקטניות שורה של יתרונות בריאותיים, הנה כמה שימחישו מדוע כל- כך כדאי לשלבם בתזונה:

- ✓ קטניות הם גרגירי ירקות מרוכזים בתכולתם שהתייבשו לרב בתהליך טבעי. כמו הדגנים קיים מגוון רחב מאד של מינים (כ- 10,000), אך רק כ- 200 משמשים כמזון לבני אדם.
- ✓ הקטניות מכילות 18-25% חלבונים שאינם מסיסים במים- ולכן מומלץ לאוכלם עם מעט שמן/ מרכיב שומני. החומצה האמינית העיקרית בקטניות-ליזין ← בתפריט שישלב דגנים- שעשירים במתיונין- נקבל חלבון מלא
- ✓ תכולת הפחמימות בקטניות כ-60% (מרכיב עיקרי עמילוז).
- ✓ רב הקטניות דלות בשומן, פרט לבוטנים.
- ✓ הקטניות עשירות בעמילן, ויטמיני B (בעיקר B3) ומינרלים כמו- סידן, זרחן, מגנזיום, ברזל ועוד וכן סיבים תזונתיים וחומרים נוגדי חמצון טבעיים (פיטו-כימיקלים).
- ✓ קליפות הקטניות עבות ומכילות ריכוז משמעותי של סיבים תזונתיים משביעים, מונעים השמנה ומחלות לב כ"ד, סכרת סוג 2 ועוד.
- ✓ קטניות מכילות גם חומרים צמחיים דמויי כולסטרול (פיטוסטרולים) – שמעבבים את ספיגת הכולסטרול ומופרשים החוצה מהגוף. מכילים סאפונינים (קושרי מלחי מרה) שמביאים להורדת הכולסטרול.
- ✓ בחלק מהקטניות, למשל בסויה, ישנם חומרים צמחיים דמויי אסטרופן- בעלי תפקיד חשוב באיזון הורמונאלי בגוף.
- ✓ למרות כל האמור לעיל, הפופולאריות של צריכת הקטניות כמקור חלבוני ובכלל ירדה עם השימוש במוצרי חלב ובשר בעולם המערבי, על אף שמגוון הקטניות מציע שורה של יתרונות בריאותיים ומגוון טעמים ומרקמים רחב.
- ✓ קטניות מכילות חומרים שמעבבים את פירוק החלבון (מעכבי טרפסין), אך ניתן להתגבר על כך ע"י השרייה, הנבטה ובישול.





רוטם

קבוצת הדגנים:



אינם מכילים
גלוטן

מכילים
גלוטן

- ✓ אורז מלא, אורז בר, אורז אדום
- ✓ קינואה
- ✓ כוסמת
- ✓ אמרנט, טף
- ✓ דוחן, דורה

- ✓ שיבולת שועל (יוצאת דופן-מותרת גם בצליאק)
- ✓ חיטה, כוסמין, בורגול, סולת
- ✓ שעורה (גריסי פנינה)

דגנים- מהם? תועלות וחסרונות...

- ✓ קבוצת מזון הכוללת מגוון רחב של תבואות (450 מינים, 7000 זנים). מהווים מקור עיקרי לפחמימות, והמקור הזול ביותר. לכל תרבות, ארץ ואקלים סוגים אחרים של דגנים. בקבוצת המזון הדגנים שייכים לפחמימות.
- ✓ בימנו מכינים מהדגנים מוצרים מעובדים רבים ומגוונים, עקב מחירם הנמוך. אך המוצרים התעשייתיים, כבר אינם מכילים את הוויטמינים החשובים והסיבים התזונתיים (המצויים רק בדגן מלא. בעיבוד מסירים את הנבט והקליפה). גרגירי דגנים מהווים חומר גלם מבוקש בתעשיית המזון: עמילן, שמן, בירה, אלכוהול, גלוקוז ועוד.
- ✓ לעומת התועלת של הדגן המלא במניעת מחלות, הדגנים בצורתם המעובדת גורמים למחלות שונות בהן: השמנת יתר, סוכרת, מחלות לב וכ"ד, סרטן, בעיות שיניים, רמות שומנים גבוהות, הפרעות בקשב ובריכוז ועוד.
- ✓ התועלות שבהשריית דגנים וקטניות:
 - השריית דגנים מסלקת חומרים מעכבי אנזימים, המצויים בזרע הדגן. אלה מעכבים גם אנזימי עיכול בגוף ובכך מקשים את העיכול. השריית הדגן טרם בישולו מפרקת חומרים אלה ומקלה את תהליך העיכול.
 - השרייה והנבטה מגדילה את כמות הוויטמינים בדגן במאות אחוזים. (למשל בחיטה שהונבטה במשך 4 ימים תעלה כמות ויטמין E פי 300 וחלק מוויטמיני B יכפילו עצמם ב-600%).
 - בתהליך ההשריה, העמילן והחלבונים שבדגן מתפרקים לאבני הבניין שלהם ומקלים את העיכול, החומצה הפיטית או החומצה האוקסאלית המצויות בדגן מתפרקות ומאפשרות ספיגה טובה יותר של מינרלים.
- ✓ דגן מלא לעומת דגן מזוקק- דגן מלא מכיל את כל 3 חלקיו: הקליפה (=סובין/ תאית)- המכילה: ויטמיני B ואחרים, סידן, זרחן, ברזל, אבץ ומינרלים נוספים. החלק הפנימי- הנבט. והחלק האמצעי- גוף הדגן (=אנדוספרם)- שמכיל בעיקר פחמימות(עמיליו- פקטין) וחלבון (בעיקר מתיונין). דגן שאינו מלא- בתהליך העיבוד, הוסרה קליפתו וחלק מהנבט ולכן אינו מכיל ויטמינים, חלבון, סיבים ומרכיבים חשובים. לעומתו, דגן מלא נשאר מלא גם לאחר עיבוד.
- ✓ הדגנים גם נטחנים לקמח ומהם מכינים לחמים, בצקים ודברי מאפה שונים, (חיטה, אורז, שיפון, כוסמין וכדו').
- ✓ לחם- קיימות 2 דרכים להתפחת בצק: לחם שאור (תהליך החמצה), לעומת שימוש בשמרים (התססה).
- ✓ החמצה בשאור- התפחה ע"י חומצת חלב, חומר המוכר לגוף, פירוק קל יותר, טעם מעט חמצמץ, תהליך ארוך יותר. התססה עם שמרים- שמרים הם "קרובי משפחה" של הפטריות, פחות מוכרים לגוף, מקשים את העיכול, מעודדים עיכול לא נאות.