



רוטם

חומוס- אליפות

חומוס שייך למשפחת הקטניות ומהווה מזון סופר בריא שאפשר ליהנות ממנו במגוון ואריאציות:

ממרח החומוס המוכר, גרגירים כחלק ממרק קוסקוס, סלט גרגירי חומוס, חציל עם טחינה וגרגירים, פלאפל ועוד ועוד.

הנה רק כמה מעלות ועושר בריאותי שבאכילת גרגירי חומוס: הם עתירים בחלבון, סיבים תזונתיים, ברזל, אשלגן, מגנזיום ומינרלים נוספים החיוניים לבריאות העצם: סידן, אבץ, נחושת ומנגן. גרגירי החומוס עשירים בוויטמינים, כגון: C, B6, E, K וחומצה פולית החיונית לבניית דנ"א וחומצות אמינו המרכיבות את החלבון. חומוס, כמו יתר הקטניות בעל אינדקס גליקמי נמוך ולכן מעלה אך מעט את רמת הסוכר בדם ומהווה מזון מעולה למניעה של מחלות לב וכלי דם.

האם עלה בדעתך אי פעם להחליף את הסטייק או העוף בחומוס? התגובה השכיחה היא "חומוס זה משמין והוא נטול חלבון. לא כך..."

כמה דוגמאות להמחשה: כוס גרגירי חומוס מבושלים מכילה-
♥ כמות של 50% סיבים שיספחו רמות עודפות של סוכרים, כולסטרול, ועודפי פסולת מהגוף וייסעו לפינויים החוצה מהגוף.
♥ כ-1/3 מכמות החלבון הדרושה לאדם במשקל של 65 ק"ג
♥ כ-1/4 מכמות הברזל, האבץ והנחושת הדרושה ליום למבוגר.
♥ כמות מאד גבוהה של מנגן- מינרל, בין יסודות הקורט ממנו מיוצרים הורמוני בלוטת התריס, חיוני לאיזון רמות הסוכר בדם, מהווה מרכיב בבניית נוזל המפרקים ואלה רק חלק מתפקידיו.
♥ פיטוסטרולים (phytosterol)- מולקולות צמחיות בעלי מבנה דומה לכולסטרול, המסייעות בניהול משק הכולסטרול בגוף.

ואם זה לא מספיק? בחומוס מרכיבים משפרי מצב-רוח: החומוס עשיר בשלוש חומצות אמיניות שקשורות לפעילות המוח ומערכת העצבים: טריפטופן, פנילאלנין וטירוזין.

ההרכב התזונתי של החומוס הופך אותו למזון בעל השפעות בריאותיות מיטיבות על הלב, על לחץ הדם, על רמות הסוכר ואפילו על האטת תהליכי ההזדקנות. על פי מחקרים, ארוחות שמשלבות חומוס משפרות מדדים שונים, כמו אינסולין ורמות כולסטרול, ומעלות את דרגת השובע

זכות האינדקס הגליקמי הנמוך שלו והתכולה הרבה של הפחמימות המורכבות שבו, קצב ספיגת הסוכר לדם איטי והוא מתאים לחולי סוכרת, לתהליכי הרחיה ולבריאות גדולה.

כל זה נכון לגבי גרגירי חומוס ולא לגבי ממרח חומוס תעשייתי המכיל בממוצע 25% שומן בעייתי לגוף, וחומרים משמרים, כמו פוטסיום סורבט, שמינונים גבוהים ממנו השורים בסרטו ומחלות.



הכנה בסיסית של גרגירי חומוס (למגוון שימושים)

רכיבים:

1-2 ק"ג גרגירי חומוס אורגאניים
מים מסוננים
** אני ממליצה להכין מראש 2 ק"ג ולהקפיא את הרב לשימושים זמינים נוספים במינימום מאמץ

אופן ההכנה: (סתם נראה ארוך, זה קלי קלות)

א. השריה

1. מעבירים את גרגירי החומוס לקערה גדולה- מומלץ כל 1 ק"ג בקערה גדולה נפרדת.
2. מכסים את כל הגרגירים במים מסוננים.
3. משרים לילה ועד 12 שעות (מומלץ). ניתן להוסיף לכל 1 ק"ג גרגירים- 1 כפית קטנה סודה לשתייה.

ב. הנבטה

1. מעבירים את גרגירי החומוס למסננת גדולה ושוטפים היטב את כל הגרגירים.
2. מניחים את המסננת עם הגרגירים מעל צלחת קטנה ומכסים במגבת נקיה להנבטה של 1-2 ימים- לפי הרצון. שוטפים במים את הגרגירים במסננת פעמיים ביום. לפני הבישול שוטפים.

ג. בישול

1. מעבירים את הגרגירים לסיר, ממלאים מים לפחות 5 ס"מ מעל החומוס, מביאים לרתיחה ולאחר מכן מורידים ללהבה בינונית. בכל עת שמצטבר "קצף" לבן על פני המים, מרוקנים ע"י מצקת וממלאים עוד מים.
** חוזרים על הפעולה עד שאין הצטברות קצף ומבשלים כשעה עד להתרככות הגרגירים.
*** שדרוג- מוסיפים לבישול בצל מאודה בשמן קוקוס- רק לאחר ריקון הסופי של הקצף.
וזהו- מתבלים בשמן זית, מלח וכמון או מכינים קציצות וממרח. אחסון- במקרר או במקפיא בקופסאות סגורות.



ר ו ת ם

קציצות פלאפל ללא טיגון עמוק

בריא ועשיר בחלבון, משביע ביותר ופשוט טעים!!!

רכיבים :

- 4 כוסות גרגירי חומוס שהוכנו לפי המתכון הבסיסי
- 1/2 חבילה נדיבה של כוסברה (או חבילה קטנה)
- 1/2 חבילה נדיבה של פטרוזיליה (או חבילה קטנה)
- 1/2 כוס שמן קוקוס בכבישה קרה
- 2 שיני שום
- 2 ביצים

תבלינים:

- 3 כפות שטוחות של כמון טחון או יותר - בהתאם למידת הדומיננטיות הרצויה
- 1 כף זרעי כוסברה טחונים
- 1/2 כפית עד כפית פפריקה, 1/4 כפית פלפל לבן
- כפית מלח גס הימלאיה/ מלח ים אטלנטי

אופן ההכנה:

1. להתקין למעבד מזון את להב הסכין החדה פנימה.
 2. להוסיף שמן קוקוס ושיני שום ולקצוץ מספר שניות.
 3. להוסיף את העלים הירוקים ולקצוץ מעט ולא לגמרי.
 4. להוסיף את גרגירי החומוס, הביצים והתבלינים ולקצוץ עד לקבלת מרקם אחיד עיסתי.
 5. לטעום ולתקן - להוסיף תבלינים בהתאם להעדפה.
 6. לקחת כף מהבלילה ולנסות לגלגל לכדור פחוס. אם הכדור נדבק ונצמד, נפלא. להמשיך לגלגל את השאר.
- ***תיקונים...*****
- אם כדור הפלאפל מתפורר, להוסיף מעט שמן קוקוס, לערבב ולנסות שוב.
 - אם הכדור דביק (סיכוי נמוך), או נוזלי מידי או מתפרק - להוסיף מעט גרגירי חומוס, לערבב ולנסות שוב.
- ♥ כשמגיעים למרקם הנכון, מגלגלים את כל הכדורים, מורחים מעט מאד שמן קוקוס על מחבת (עדיף לא טפלון), מניחים את הכדורים, לאחר מספר דקות הופכים צד כדי להביא להשחמה ומעבירים לצנצנת.
- ♥ ניתן לאכול לצד ממרח חומוס, פסטו, גווקמאלי וירקות.

לבריאות ובהנאה

ממרח חומוס אמיתי

מתבל מעולה לירקות מלא חלבון

רכיבים :

- 3 כוסות גרגירי חומוס שהוכנו לפני המתכון הבסיסי
- 1.5 כוסות טחינה גולמית (עדיף משומשום מלא)
- 2 לימונים סחוטים או יותר (אני אוהבת יותר...)
- 3 כפות גרגירי לציטין - מומלץ מאד!
- מעט שמן זית בשביל הטעם והמרקם
- 1-2 כוסות מים קרים
- *** לחומוס ירוק ובריא - אפשר להוסיף:
- חצי חבילת פטרוזיליה/ חצי חבילת כוסברה/ שילוב של שניהם - לשטוף היטב ולהסיר את הגבעולים העבים.

תבלינים:

- 1 כף כמון טחון
- 2 כפיות זרעי כוסברה טחונים
- 1/2 כפית פפריקה אדומה, מעט פלפל לבן
- 1/2 כפית מלח גס הימלאיה/ מלח ים אטלנטי

אופן ההכנה:

- **ניתן להכין את הממרח במעבד מזון - לקבלת מרקם גרגירי, או בבלנדר חזק ואיכותי לקבלת מרקם חלק.
- הכנה במעבד מזון - מרקם גרגירי
1. יש להלביש ראשית את סכין הלהב החדה ולאחר מכן למזוג כ-3 כפות שמן זית ואת העלים הירוקים, לקצוץ על מהירות בינונית ולא להרבה זמן.
 2. להכניס את גרגירי החומוס, הלימון, הטחינה הגולמית, התבלינים והלציטין וחצי כוס מים קרים. לערבב את כל המרכיבים במהירות מתגברת בהדרגה.
- **במידה והערבול נתקע או קשה במיוחד, להוסיף עוד חצי כוס מים קרים ולערבב שוב.**
3. לתקן/ להוסיף תבלינים לפי העדפה אישית.
 4. להעביר לצנצנת זכוכית ולשמור במקרר לכשבוע.
- הכנה בבלנדר - מרקם חלק
- להכניס את כל המרכיבים הנוזלים (כוס מים + לימון + טחינה) ראשונים, לאחר מכן העלים, מעל גרגירי החומוס ולבסוף התבלינים והלציטין. לערבב על מהירות נמוכה למשך 10 שניות ויותר לחיתוך גס, במידת הצורך להוסיף עוד מים, לתקן תבלינים ובהדרגה לטחון למרקם חלק.