



חווית טעמים מסביב לעולם





מהיום אוכלים 'מהודר' ובריא

הודיה גל |
תוהים מה הקשר בין שימוש
בריטלין, סוכרת מסוג 2
ומשקל גבוה? מתברר כי לא
פעם התשובה נעוצה בקמח >
לחם לאכול

עונת המעבר כבר כאן, ואנחנו מחפשים מזון ממלא ומשביע יותר ולא פעם גולשים לפחמימות ריקות וג'אנק פוד. מה דעתכם לעבור לקמח מלא? אותו מספר פחמימות, אבל הרבה יותר משביע ויש עוד כמה יתרונות על הדרך.

האם נכון הדבר שצריכה של קמח מלא מונעת מחלות כמו סוכרת מסוג 2?

"בהחלט, תפקידו של האינסולין בגוף הוא לפרק את הסוכר. לכל מאכל יש אינדקס גליקמי שמצביע על רמת הסוכר שבו. ככל שהאינדקס הגליקמי גבוה יותר, המאכל תורם פחות לבריאות, מעלה יותר את רמת הסוכר בדם ומגביר את החשש להתפתחות סוכרת או להחמרתה. קמחים מלאים נמצאים מתחת לרמה של 50, ואילו בקמח לבן הרמה עומדת על 95, כלומר, הוא מעלה מיד את רמת הסוכר וגורם לעליית לחץ הדם. הגוף מתגונן מול מתקפת הסוכר הזו בהפעלת מערכת האינסולין ואף הופך את הסוכר לשומנים שנשארים בדם. הצפי העצוב הוא, שבעוד שיש עד עשר שנים שליש מהאוכלוסייה יחלו בסוכרת מסוג 2."

ניצד תורם הקמח המלא להרגשת השובע?
"כאשר צורכים קמח לבן, תחושת הרעב

חוזרת מהר מאוד מכיוון שהגוף מקבל המון סוכר שמתפרק במהירות. מה שאין כן בקמחים מלאים ובפרט בקמח כוסמין, הסוכרים בקמחים אלו מתפרקים באיטיות, ופירוקם גם אינו מפעיל את מערכת האינסולין. כך נמשכת תחושת השובע למשך זמן ארוך יותר, מה שגם מסייע בירידה במשקל."

האם נכון שהקמחים המלאים תורמים לתחושת חיוניות וכוח לעומת קמח לבן שמביא עייפות וכבדות?

"נכון מאוד. כדי לפרק את הדגן בגוף יש צורך בחומצות אמינו שונות, שחלק מהן הגוף אינו יכול לסנתז בעצמו. בתהליך הפקת הקמח הלבן, מוסרים החלקים המכילים את החומצות החיוניות הללו וכאשר הגוף מקבל אותו הוא מנסה לייצר את חומצות האמינו ואינו מצליח, הדבר גורם לו עייפות, והתפקיד עובר לכבד שגם הוא מתאמץ ומתייאש... כך לא פלא שאחרי אכילת קמח לבן חשים כבדות ותירדמה. לעומת זאת, בקמח שמכיל סובין יש גם חומצות האמינו הדרושות בדיוק כדי לפרק אותו. כך אכילת קמחים מלאים אינה מאמצת את הגוף ואינה גורמת לתירדמה, עייפות, בעיות ריכוז ובעיות עיכול."

מה עוד מכילים הקמחים המלאים?

"בסובין ובנבט של החיטה מצויים 70%-95% אחוז מהוויטמינים של גרעין החיטה ו-80% מהשקד הלבן (אנדוספרם) עצמו הוא עמילן. כאשר צורכים קמח מלא מקבלים שפע של ברזל שמצוי בחיטה ועוזר ללכוד גופים זרים בדם ולמנוע סרטן של מעי הגס, סרטן נשים ולוקמיה.

קמח הכוסמין המלא עשיר במגנזיום שמאזן את תאי העצבים ומאפשר רוגע וריכוז גבוה מאוד, יש בו מעט גלוטן, העיכול שלו קל ומהיר, יש בו 12 סוגי ויטמינים ותשעה מינרלים והוא אף מונע מחלות קרדיווסקולאריות. למעשה, מבוגר שאוכל לחמנייה של 100 גרם כוסמין מלא קיבל את כל כמות המינרלים המומלצת לאותו יום. כדאי לדעת שבארה"ב, קנדה, גרמניה ואנגליה הילדים מקבלים לחמניות כוסמין מלא בבית הספר, והשימוש בריטלין במקומות שבהם הילדים צורכים כוסמין מלא, נמוך בהרבה מבמקומות אחרים."

מה היתרון של קמחי 'מהודר' על פני אחרים?

"חשוב להבין שיש קמח איכותי ויש פחות.

ראשית, סוג הדגן: תלוי מאלו מקומות מייבאים את הדגן, האם מניחים לאדמה לנוח בכל שנתיים, או זורעים שוב ושוב עד שהאדמה מתלדלת? כך יכול להיות קמח אחד עשיר בוויטמינים ומינרלים ואחר חסר אותם כמעט לחלוטין. בגלל הסיבות הללו בדיוק! כדי לתת ללקוחותינו קמח משופח אנחנו קונים אותו במקומות שבהם הוא מכיל את כל הטוב, אולם יש לדעת שבמקום כזה מחיר הדגן יהיה יקר יותר.

שנית, ניקיון הקמח: ב'מהודר' מנקים את הגרעינים מאבנים, חול, תולעים וכד' (7% מהתכולה) עוד לפני הטחינה, כאשר החל משלב זה הטחינה מתבצעת במאגר סגור לגמרי, כדי שלא ייפלו לקמח כל מיני מרעין ביטן...

שלישית, אופן הטחינה: אנו טוחנים את הגרעינים בטחינה יבשה. להבדיל מטחינה רטובה, שבה מרטיבים את הגרעינים או מאדים אותם ומרוויחים טחינה מהירה יותר, אנחנו טוחנים ללא מים בכלל. בטחינה איטית של חצי טונה לשעה (לעומת 8 טונה לשעה בטחינה רטובה!) **כך אנו שומרים על 96% מהאיכויות של הדגן בקמח.** דבר שאינו קורה בטחינות הרטובות.

ורביעית, סוג האריזה: האריזה שלנו היא תלת שכבתית, והחנקן המשמר את הקמחים אינו מאפשר התפתחות חיים בהם ואינו פוגע באריזה - מה שכן קורה באריות פלסטיק רגילות.

בנוסף לכך יש לציין, כי אנו טוחנים את גרגר החיטה ללא הפרדת הסובין.

בצורת טחינה זו, נחשב גם הסובין לחלק מכמות הקמח, לגבי משקל הבצק הדרוש לחיוב הפרשת חלה.

בשונה מצורת טחינה אחרות, בהם מופרדים הסובין מהגרגרים, נטחנים בנפרד ומוחזרים לקמח לאחר הטחינה - נוצרת שאלה אם ניתן לצרף את כמות הסובין למשקל הבצק, כך שמעבר לקמח חיטה וכוסמין מלאים - קמח 'מהודר' מומלץ מאד, מכל צד שלא תביטו בו!

ארה"ב / בייגל אמריקאי

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה



הקמח המתאים ביותר למתכון זה הוא קמח כוסמין. התכונה החזקה של הכוסמין היא ההתפחה המצוינת שלו. קמח כוסמין מצטיין באוויריות יתרה ותופח נהדר.

משהים את הבייגלים לעוד 20 דקות, להתפחה נוספת.

מרתחים מים בסיר וכשהמים רותחים מכניסים בייגל למשך דקה [תוך כדי רתיחה]. הופכים את הבייגל על צידו השני ומשאירים דקה נוספת.

מוציאים את הבייגל ומעבירים אותו לתבנית. מערבים את חומרי הבליה (פרט לשומשום, קמח וטבעות הבצל) ומורחים על הבייגלים.

מפזרים שומשום וקצח [לבחירה, ניתן לפזר גם חצאי טבעות בצל].

אופים עד להשחמה נאה.

הגורמים לצל:

1¼ ק"ג קמח כוסמין מלא / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה / קמח כוסמין 70%

2 כפות שמרים יבשים

1 כף מלח

½ כוס סוכר

3½ כוסות מים

⅔ כוס שמן

הגורמים לצילוף הציפוי:

1 כפית אבקת שום

1 כפית זעתר

1 כפית מלח

½ כוס שמן

שומשום וקצח

חצאי טבעות בצל לבחירה

שזי ההכנה:

מכינים את הבצק ומתפיחים אותו, עד שהבצק מכפיל את נפחו.

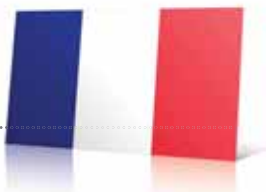
מחלקים את הבצק ל-18 חלקים שווים. מכדררים כל חלק לכדור וקורצים חור.



למתכון זה יש להשתמש בקמחים:

זרפג / קרואסונים

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה



הגוואריריז אצ'ק:

1 ק"ג קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה

1 קוביית שמרים

2 כפיות מלח

1 כוס סוכר

6 כפות שמן

2 כפות חומץ

2½ כוסות מים פושרים

300 גרם חמאה / מרגרינה (לא מיועד להכנת הבצק עצמו, אלא משמש לצורך קיפול והכנת בצק העלים)

2/6 ההכנה:

מכינים בצק מכל המצרכים (מלבד החמאה). הבצק דביק וכדאי לשמן את משטח העבודה.

מניחים את כדור הבצק על המשטח ומחלקים אותו לארבעה חלקים שווים בעזרת סכין.

מחלקים את החמאה לקוביות של 25 ג' כל אחת (סה"כ 12 קוביות)

מרדדים את הכדור הראשון לריבוע / עיגול ופורסים עליו (על 2/3 העליונים של העיגול) פרוסות קטנות של קוביית חמאה (25 ג').

מקפלים את שליש העיגול התחתון על השליש האמצעי ומורידים עליו את השליש העליון לקבלת מלבן ארוך.

עושים את אותו הקיפול לצדדים:

שליש ימני לאמצע ושליש השמאלי סוגר עליו לקבלת ריבוע. מניחים את הריבוע בצד. עושים אותה פעולה בכל חלקי הבצק.



לאחר הכנת ארבעת הריבועים ממתינים כ-15 דקות וחוזרים על אותה פעולה.

ממתינים כ-15 דקות נוספות ומרדדים את הריבועים, פורסים את החמאה ומקפלים לריבוע. מניחים בשקית ניילון גדולה המאפשרת התפחה וקושרים אותה. משאירים את הבצק במקרר למשך הלילה (זמן מינימלי דרוש: 4 שעות).

מרדדים כדור בצק ראשון, מחלקים אותו בסכין ל-4 חלקים וכל חלק פעם נוספת ל-2 או 3 חלקים (כמו פיצה). בצורה זו מתקבלים בין 8 ל-12 משולשים.

מגלגלים כל משולש מהצד הרחב אל הקצה הצר לקבלת סהרון ומניחים אותו על מגש מכוסה בנייר אפייה.

אם רוצים להכין קרואסונים במילוי שוקולד, יש לרדד את הכדור, לחלק אותו ל-4 וכל חלק ל-3 רצועות. בקצה כל רצועה מניחים 2 קוביות שוקולד מריר ומגלגלים.

בגמר הכנת הקרואסונים, ממתינים כשעה ומכניסים לתנור לחום של כ-200 מעלות.



הונגריה / פאי לימון

קמח כוסמין מלא / קמח חיטה 70%



הגוואריום לצק:

2½ כוסות קמח כוסמין מלא / קמח
חיטה 70%

50 גרם מרגרינה

¼ כוס שמן

1 ביצה

3 כפות סוכר

7-6 כפות מים*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה 70%
כמות המים היא: 3-4 כפות מים

הגוואריום ללימון:

1½ כוס מים

¼ כוס מיץ לימון

1 כוס סוכר

קורט מלח

¼ כוס מים + ¼ כוס קורנפלור

מעורבים יחד

3 חלמונים

3 כפות שמן

כף קליפת לימון מגוררת

הגוואריום למקצף:

3 חלבונים

1/3 כוס סוכר

2/3 הכנה:

הכנת הבצק: מעבדים את כל חומרי הבצק
במיקסר לבצק רך ונעים למגע.

יוצרים מהבצק עיגול ומרדדים לעובי של כ-1
ס"מ. שוטחים בתבנית פאי בקוטר 22 ס"מ.

מהדקים היטב בכל הפינות ומיישרים בעזרת סכין
לקבלת פאי נאה וסימטרי. מחוררים מעט חורים
בעזרת מזלג.

כדי למנוע התנפחות עוגת הפאי, מקפאים את
התחתית למשך 10 דקות ובינתיים מחממים תנור
לחום של 200 מעלות.

לאחר ההקפאה מכניסים לתנור חם עד להשחמה
קלה.

הכנת המלית: מבשלים מים, מיץ לימון, סוכר

ומלח עד לרתיחה, מוסיפים מים + קורנפלור,
חלמונים, שמן וקליפת לימון עד לקבלת עיסה
צהובה וסמיכה. שוטחים על תחתית הפאי האפוי.

הכנת המקצף: מקציפים חלבונים, מוסיפים סוכר

עד לקבלת קצף קשה ויציב, שוטחים על המלית
ואופים שוב למשך 15 דקות עד להזהבת הקצף.



בלגיה / וופל בלגי

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה



כשטעם ובריאות נפגשים אין חגיגה טובה יותר. לקבלת תערובת איכותית לוופל בלגי, בחרנו להשתמש בקמח כוסמין שייתן את הטון הבריא, אך יהיה גם קליל, ייתן תחושת שובע ממושכת ופירוק סוכרים איטי המשפיע על העירנות והריכוז.

הגורמים לצק:

250 גר' קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה

3 ביצים

100 גרם חמאה

75 גרם סוכר

400 מ"ל חלב

קורט מלח

לבי ההכנה:

ממיסים את החמאה בתוך החלב.

מניחים לתערובת להצטנן.

בינתיים, עד להצטננות התערובת, מערבבים בקערה את הקמח, המלח, הסוכר והביצים לבצק דביק.

שופכים את תערובת החלב לאט אל תוך הבצק עד לקבלת בלילה רכה.

הבצק מוכן לאפייה מיידית.

יש להשתמש במכשיר בתבניות מיוחדות לוופלים.

המלצה להגשה:

אפשר להגיש עם אבקת סוכר, ממרח שוקולד, קצפת, גלידה, דבש, ריבת פירות ועוד...



למתכון זה,
יש להשתמש
בקמחים:

ארגנטינה / אמפנדס בשר

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה מלאה 100% / קמח חיטה 70%



הבסיס של בצק טוב ובריא מקמח כוסמין, עושה את ההבדל בין אמפנדס טעים לאמפנדס טעים וגם בריא! בקמח מלא יש "אמינו" – שהן חומצות נדירות שהגוף אינו 'יודע' לייצר בעצמו, והן חיוניות לעיכול מהיר וקל.

ש/בי ההכנה:

הכנת הבצק: מערבים את חומרי הבצק לבצק נעים למגע.

הכנת המילוי: קוצצים בצל ושום לחתיכות דקות ומטגנים בשמן עד להזהבה.

מוסיפים בשר טחון ומטגנים יחד תוך כדי פירור הבשר לחתיכות קטנות.

מטגנים 4-5 דקות ומוסיפים את שאר החומרים. מסירים מהאש.

הרכבת המאפה: מרדדים את הבצק לעלה בעובי חצי סנטימטר, קורצים עיגולים (אפשר באמצעות כוס) בקוטר של 5-7 ס"מ.

שמים קצת מהמילוי על הבצק, מקפלים לשניים ומהדקים לחצי עיגול בעזרת מזלג.

מורחים ביצה, מפזרים שומשום ואופים במשך 30 דקות עד להשחמה.

הגוארנים/אצק:

4 כוסות קמח כוסמין מלא / קמח חיטה מלאה 100% / קמח חיטה 70% / קמח כוסמין 70%

1 כוס שמן

1/4 כוס מים*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה 100% כמות המים הרצויה היא כוס אחת.

1/4 כפית מלח

1/4 כפית פלפל לבן

1/2 כפית אבקת אפייה

הגוארנים/אליץ:

1 בצל גדול

2 שיני שום

2 כפות שמן

250 גרם בשר טחון דק

3 ביצים קשות מגורדות גס

50 גרם זיתים ירוקים ללא גרעין

חתוכים קטן

1 כפית כמון

1/2 כפית פלפל שחור

1/2 כפית פפריקה מתוקה

מלח לפי הטעם

גוארנים/אציפוי:

ביצה, שומשום וקצח לבחירה

למתכון זה,
יש להשתמש
בקמחים:



אוסטריה / שטרול אאזים

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70%



שלי הכנה:

לשים את חומרי הבצק במשך כ-10 דקות לבצק נעים לעבודה.

הכנת המילוי: מערבים יחד את כל חומרי המילוי. מחלקים את הבצק שהתקבל, ל-7 חלקים שווים. מרדדים כל חלק לעלה דק בעובי 3 מ"מ.

מורחים ריבה בטעם משמש בכמות נדיבה ומעליה מפזרים 1/7 מהמילוי (יש לשים לב שכמות המילוי מספיקה. אם לא, יש להכין כמות נוספת)

לגלגל בעדינות את העלה לרולדה:

להיזהר שלא ייווצרו רווחים בין גלגולי הרולדה. מניחים בתבנית ועוברים לעלה הבא וכך הלאה.

אופים בחום 180 מעלות במשך 30 דקות. לפני ההגשה בוזקים אבקת סוכר על גבי השטרודל.

רצוי לסמן סימני חיתוך לפני האפייה לחיתוך קל ויפה יותר.

למתכון זה,
יש להשתמש
בקמחים:



הגורמים לצק:

5 כוסות קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין / 70% קמח חיטה

2/3 כוס מים רותחים*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה 70% כמות המים היא 1/2 כוס מים רותחים

1/2 כוס שמן

2 כפיות סוכר

1/2 כפית מלח

1 ביצה

1 כף חומץ

הגורמים למילוי:

200 גרם אגוזים טחונים

200 גרם קוקוס

200 גרם שומשום

200 גרם חמוציות / צימוקים

1 כוס ביסקוויטים טחונים או עוגה מפוררת

500 גרם ריבה בטעם משמש



איטליה / לאס שום

* ברכת הלחם: "המוציא"

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה



קמח הכוסמין מתאים ללחם שום איטלקי ונותן לו טעם מיוחד. נוסף לכך, בדגן הכוסמין קיימות שתי תכונות חשובות לבריאות: הוא מתפרק בקלות וכן מכיל גלוטן שמתמוסס במים. הדבר מונע עייפות ומשפר את העיכול.

שלי ההכנה:

לשים את כל חומרי הבצק ומתפיחים עד שהבצק מכפיל את נפחו.

מחלקים את הבצק ל-24 חלקים שווים. מרדדים כל חלק ומגלגלים ללחמניה [צורת לחם קטן].

טובלים סכין בשמן וחורצים באמצעותו 3 חריצים אלכסוניים על הלחמניה.

משהים את הלחמניות עוד 20 דקות להתפחה נוספת. מערבבים את כל חומרי הבליה ומורחים על הלחמים.

אופים בתנור על 180 מעלות עד להשחמה נאה.

הגואררים לבצק:

1 ק"ג קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח לבן מנופה / קמח חיטה 70%

1 כף מלח

2½ כפות שמרים יבשים

½ כוס סוכר

¾ כוס שמן

3 כוסות מים חמימים

הגואררים לבליה הציפוי:

½ כוס שמן זית

¼ כוס מים

½ ראש שום כתוש

כפית גדושה פפריקה מתוקה

כפית אורגנו

כפית שום שום



למתכון זה,
יש להשתמש
בקמחים:

מקסיקו / אורטייה



קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח לבן מנופה

גם כאן לא הסתפקנו בפחות מקמח כוסמין טעים ומזין. כך מתקבלת טורטייה מלאה בכל טוב, טעימה ועשירה במינרלים וחומצות החיוניות לבריאות תקינה.

מטגנים במחבת או אופים בתנור בחום של 180 מעלות.

הכנת המילוי: מטגנים במחבת את הבצל עד להשחמה. מוסיפים את רצועות הפלפל לטיגון / ערבוב קצר.

מפוררים את הבשר אל תוך התערובת ומניחים להתבשל.

בחצי הבישול מוסיפים את התירס והתבלינים הנוספים.

הגשה: מניחים מילוי במרכז הטורטייה ומגלגלים.
- אפשר להגיש עם שעועית ברוטב עגבניות -

הגוארית / צ'ק:

250 גרם קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח לבן מנופה

150 מ"ל מים

קורט מלח

3 כפות שמן

הגוארית / אליאוי:

½ ק"ג בשר טחון

בצל גדול קצוץ דק

פלפל אדום חתוך לרצועות דקות

½ כוס גרגירי תירס קפואים

2 כפות שמן

מלח

פטרזיליה קצוצה דק

פלפל צ'ילי לפי הטעם

שזי ההכנה:

הכנת הבצק: מערבים את כל המצרכים לבצק אחיד. ממתינים 20 דקות.

מחלקים את הבצק ל-12 כדורים ומרדדים כל כדור לעיגול דק בקוטר של כ-18 ס"מ.



קנדה / פאנקייק

עם סירופ מייפל

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70% / קמח לבן מנופה



אין פינוק כמו פנקייק מהיר וטוב.
כך מקבלים חוויה טעימה וגם בריאה: ההרכב שמעניק לפנקייק את המרקם המעניין הוא קמח הכוסמין התורם לירידה במשקל בקלות וללא מאמץ בעיכול וגורם לתחושת שובע ממושכת.

הגורמים לצלל:

1½ כוס קמח כוסמין מלא / קמח
כוסמין 70% / קמח חיטה 70%
קמח לבן מנופה

1 ביצה

1½ כוס חלב

3 כפות סוכר חום

½ שקית אבקת אפיה

¼ כפית מלח

2 כפות שמן

ש/זי ההכנה:

מערבים בקערה בעזרת מקצף את כל המצרכים לבבילה עבה (אך נוזלית).

בעזרת מצקת יוצקים כמוות קטנה של הבבילה אל תוך מחבת מחוממת ומשומנת.

מטגנים משני הצדדים עד להשחמה.

הגשה: יוצרים בצלחת ערימה קטנה של פאנקייקים, מניחים קובייה של חמאה על הפאנקייק העליון בעודו חם ושופכים מלמעלה כמוות נדיבה של סירופ מייפל.



אנליה / אינליס קיי



קמח כוסמין מלא / קמח חיטה מלאה 100%

אם כבר עוגה, אז עדיף שתהיה בריאה. קמח כוסמין טוב לשימוש בגלל המרקם האווירי שלו, שנותן את הקלילות ואת ההרגשה של קינוח אמיתי. עוד יתרון של קמח הכוסמין הוא המינרלים בסובין ובנבט: סידן, ברזל, מגנזיום, אומגה 3 ועוד ויטמינים רבים המועילים לגוף.

הגוהרים לצק:

3/4 כוס קמח כוסמין מלא*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה מלאה 100% כמות הקמח היא: 4 כוסות קמח

1 1/2 כוס סוכר

4 ביצים שלמות

קורט מלח

1 כוס שמן

1 אבקת אפיה

1 כפית סודה לשתיה

2 כוסות פירות יבשים

כוס בוטנים / אגוזים קצוצים גס

כף קליפת לימון מגוררת

כוס מיץ תפוזים

לצי ההכנה:

מקציפים סוכר, ביצים ומלח לתערובת קצפית לבנה.

מוסיפים שמן בזרם דק.

מערבים את כל החומרים היבשים בנפרד

(כולל הפירות היבשים), מוסיפים לתערובת את החומרים הרטובים ואחר כך את היבשים.

שוטחים ב-2 תבניות עגולות שיש חור באמצען, בקוטר 22 ס"מ או ב-4 תבניות אינגליש קייק קצרות.

אופים בתנור שחום מראש בחום 180 למשך 30-45 דקות. (לבדוק באמצעות קיסם)

אפשרות לציג:

כוס אבקת סוכר

2 כפות מים חמים

כף מיץ לימון

מערבים ומזלפים על העוגות.



למתכון זה, יש להשתמש בקמחים:

ישראל / זורקס גפוי"א

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה מלאה 100% / קמח חיטה 70%



זו השיטה למתכון טוב שיוצא ישראלי אמיתי עם ערך מוסף של קמח כוסמין עשיר בסיבים תזונתיים. צורת הטחינה הייחודית של הקמח שומרת על כל התכונות הבריאותיות של הדגן. 70% - 95% מהתכונות הבריאותיות של הדגנים נמצאים בסובין ובנבט מה שמבטיח אוצר בריאות מלא וטוב.

ש/בי ההכנה:

מעבדים את כל חומרי הבצק לבצק חמים ונעים למגע.

מרדדים עלה בעובי סנטימטר וחותכים מלבנים בגודל 15*5 ס"מ.

ממלאים במרכז כף פירה תפוי"א וסוגרים לקבלת בורקס מלבני.

מהדקים היטב בכל הצדדים ומניחים בתבנית כשהיבור כלפי למטה (כדי שלא ייפתח באפייה).

מורחים ביצה ושומשום + קצח, ואופים בתנור שחום מראש ל-180 מעלות למשך כ-20 דקות להשחמה.

למתכון זה, יש להשתמש בקמחים:



הגורמים לזק:

½ ק"ג קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה מלאה 100% / קמח חיטה 70%

1¼ כוס מים חמים*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה 100% כמות המים היא: 1 כוס מים חמים

⅔ - ½ כוס שמן

1 כף חומץ

½ כפית מלח

הגורמים לאלי:

פירה מ-4 תפוחי אדמה גדולים

מלח

פלפל שחור

קוביות בצל מטוגן (לא חובה)

גורמים לציפוי:

ביצה

שומשום וקצח לבחירה



פולין / צ'יאת גבינה

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70%



הגוארית לצק:

2¼ כוסות קמח כוסמין מלא / קמח
כוסמין 70%*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה 70%
כמות הקמח היא: 2½ כוסות קמח

1 כפית אבקת אפיה

½ כוס שמן

½ כוס סוכר

1 ביצה

הגוארית לאית הגבינה:

500 גרם גבינה

150 גרם שמנת חמוצה (לא חובה)

2/3 כוס סוכר

2 ביצים גדולות

1 אינסטנט פודינג וניל

1 כוס חלב

מעט צימוקים (לא חובה)

ש/בי ההכנה:

הכנת הבצק: לשים את חומרי הבצק
ומחלקים את הבצק ל 2/3 ו- 1/3.

את החלק הקטן מקררים ומהחלק הגדול
יוצרים כדור ומרדדים.

שוטחים בתבנית עגולה בקוטר 26 או בתבנית
ריבועית 20*30 ס"מ. אופים עד להזהבה קלה.

הכנת מלית הגבינה: מערבים את כל חומרי
המלית לתערובת חלקה. שופכים את המלית
על הבסיס האפוי למחצה.

את חלק הבצק שהתקרר מגרדים בפומפיה
גסה ומפזרים על תערובת הגבינה.

אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות
למשך כ-4 דקות עד עד שהעוגה יציבה
בשוליים.

הערה: רצוי לקרר את עוגת הגבינה בתנור עד
לקירור מוחלט ולאחר מכן להעבירה למקרר
למשך כמה שעות.

למתכון זה,
יש להשתמש
בקמחים:



חרוקו / מופלאטו



קמח כוסמין מלא / קמח חיטה מלאה 100% / קמח חיטה 70%

מופלאטה מרוקאית אותנטית עם כל הלב, רק בריאה יותר וממריצה בזכות קמח הכוסמין. תוצאות אכילת קמח כוסמין, בין השאר, הן ערנות רבה וריכוז, יחד עם זרימת דם טובה למוח והובלת חמצן בכמות אופטימלית.

לאכול בריא ולהישאר ערני.

הגורמים לבצק:

1 ק"ג קמח כוסמין מלא / קמח חיטה מלאה 100% / קמח חיטה 70%

2 כפות סוכר

2 כפות שמן

1 כף מלח

1½ כפות שמרים יבשים

¾ 3 כוסות מים*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה 100% כמות הקמח היא: ¾ 3 כוסות מים

שלי ההכנה:

ממיסים את המרגרינה ומערבים את כל החומרים לבצק רך.

מעבדים את כל החומרים.

יוצרים כדורים בקוטר של 6 ס"מ, שופכים לתבנית או סיר שמן בעומק 3-4 ס"מ ונותנים לכדורי הבצק לתפוח בתבנית המשומנת למשך כ-15 דקות.

לאחר מכן שופכים על משטח העבודה שמן בכמות נדיבה ומרדדים כדור ראשון דק ככל האפשר.



מעבירים את בצק המופלאטה למחבת שחוממה מראש.

ממתינים מעט והופכים את המופלאטה.

כך ממשיכים למופלאטה הבאה כשאת המופלאטה השנייה מניחים על גבי המופלאטה הראשונה. מחכים שתיטגן הופכים אותה וכך הלאה. כשנוצר "מגדל" של כ-10 מופלאטות במחבת מורידים את כולן מהמחבת ומתחילים שוב סבב נוסף.

הערה:

את "מגדל" המופלאטות יוצרים כדי שהמופלאטות לא יתייבשו.



פרס / אוצני האן

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70%



מתכון לבצק פריך איכותי ועסיסי במרקם נימוח במיוחד עם מילוי איכותי וטעים. הבצק עשוי מקמח כוסמין עם נוגדי חמצון כמו חומצת פנוליות וחומצת פלבנואידים, ששומרים על כלי הדם בכל מערכת הגוף וזה נותן סיבה אמיתית לחייך, ולא רק בפורים.

הגווארים לצק:

4 כוסות קמח כוסמין מלא / קמח חיטה 70% / קמח כוסמין 70%

2 ביצים

1 כפית תמצית וניל

½ כוס שמן

75 גרם מרגרינה

⅓ כוס מיץ תפוזים*

* במתכון הנעשה מקמח חיטה 70% כמות המיץ תפוזים: ¼ כוס מיץ

3 כפיות אבקת אפייה

1 כוס סוכר

הגווארים לאית:

100 גרם פרט טחון

5 כפות סוכר

1 כף שמן

½ כוס יין אדום מתוק

שלי הכנה:

לשים את חומרי הבצק לפי הסדר המופיע, עד לקבלת בצק נעים למגע.

מבשלים את כל חומרי המילוי על אש נמוכה עד לקבלת תערובת סמיכה, מסירים מהאש ומצננים מעט. (אם התערובת לא מספיק סמיכה מוסיפים פירורי עוגה)

מרדדים עלה לעובי 4 מ"מ וקורצים עיגול בקוטר 5 ס"מ.

שמים במרכז מתערובת הפרג ומקפלים בשלוש פינות לקבלת משולש. יש להדק בעזרת האצבעות לסגירה טובה.

מניחים בתבנית: ניתן להניח ללא רווחים, אוזני המן אינם תופחים. אופים כ-20 עד 30 דקות עד להשחמה קלה בחום 180 מעלות. יש לבזוק אבקת סוכר לפני ההגשה. למילוי אפשר להשתמש במלית פרט מוכנה.



פיגוע לאגד / לבנון

קמח כוסמין מלא / קמח כוסמין 70% / קמח חיטה 70%



מאפה במרקם משביע שמקבל בהצלחה את כל תוספות הבריאות: חומס, טחינה וסלטים. העיקר שיהיה בסיס טוב ובריא מקמח כוסמין. הקמח משפיע על איזון העצבים בזכות המגנזיום המצוי בדגן בכמות טובה מאוד, כך שאוכלים טוב ובריא ונשארים רגועים ושבעים.

הגוארים לבק:

1 ק"ג קמח כוסמין מלא / קמח חיטה 70% / קמח כוסמין 70%

4 כוסות מים

¼ כוס שמן

1 כף מלח

3 כפות שמרים

¼ כוס סוכר

הגוארים לבק הזיפוי:

4 כפות שמן זית

3 כפות זעתר

שזי ההכנה:

מעבדים את כל החומרים במיקסר לבצק במרקם נזלי. בידיים רטובות מאוד שוטחים את הבצק בתבנית לעיגולים בקוטר 10-15 ס"מ.

מערבים בקערה 4 כפות זעתר עם 3 כפות שמן, מורחים על הפיתות מעט מהתערובת ואופים בתא העליון של התנור במשך 10 דקות.

למתכון זה, יש להשתמש בקמחים:



כמה שווה הבריאות של המשפחה שלך?

כולנו רוצים את הטוב ביותר למשפחתנו, כבר מלידתם אנו דואגים להם לסביבה חמה ולמזון בריא. אז בריאות אי אפשר לקנות, אבל למה לא להשתדל? קמח החיטה הלבן הינו הגורם הראשי לסוכרת מסוג 2 ממנה סובלים כ-10% אחוז מהאוכלוסייה בישראל! רמות הסוכר שבגבוהות מיכלת הגוף לפרק אותו בצורה טבעית והוא נאלץ להפריש אינסולין על מנת להתמודד עם העודפים. בעזרת הקפדה על לחמים מקמח מלאים או קמח כוסמין בהם האינדקס הגליקמי מצביע על רמות הסוכר הנמוכות ביותר, נוכל למנוע את הסיכון לסוכרת ולחיות באיכות חיים גבוהה ובריאה.



טבלת האינדקס הגליקמי

קמח חיטה לבן	קמח חיטה 70%	קמח חיטה מלא
95	65	50
קמח כוסמין לבן	קמח כוסמין 70%	קמח כוסמין מלא
65	54	45



רגיד מידע: קמח הכוסמין הלבן של מהודר - האיכותי ביותר בשוק: כמות החלבון שבו, הוא 16.7% ל-100 גרם! הרבה מעבר לכל הקמחים הקיימים בשוק!

המוצרים שלנו:



✓ טיב הקמח ✓ שימור המוצר ✓ דגן טהור ✓ נקיות הקמח



לפרטים והזמנות:

052-7671457



✓ טיב הקמח ✓ שימור המוצר ✓ דגן טהור ✓ נקיות הקמח