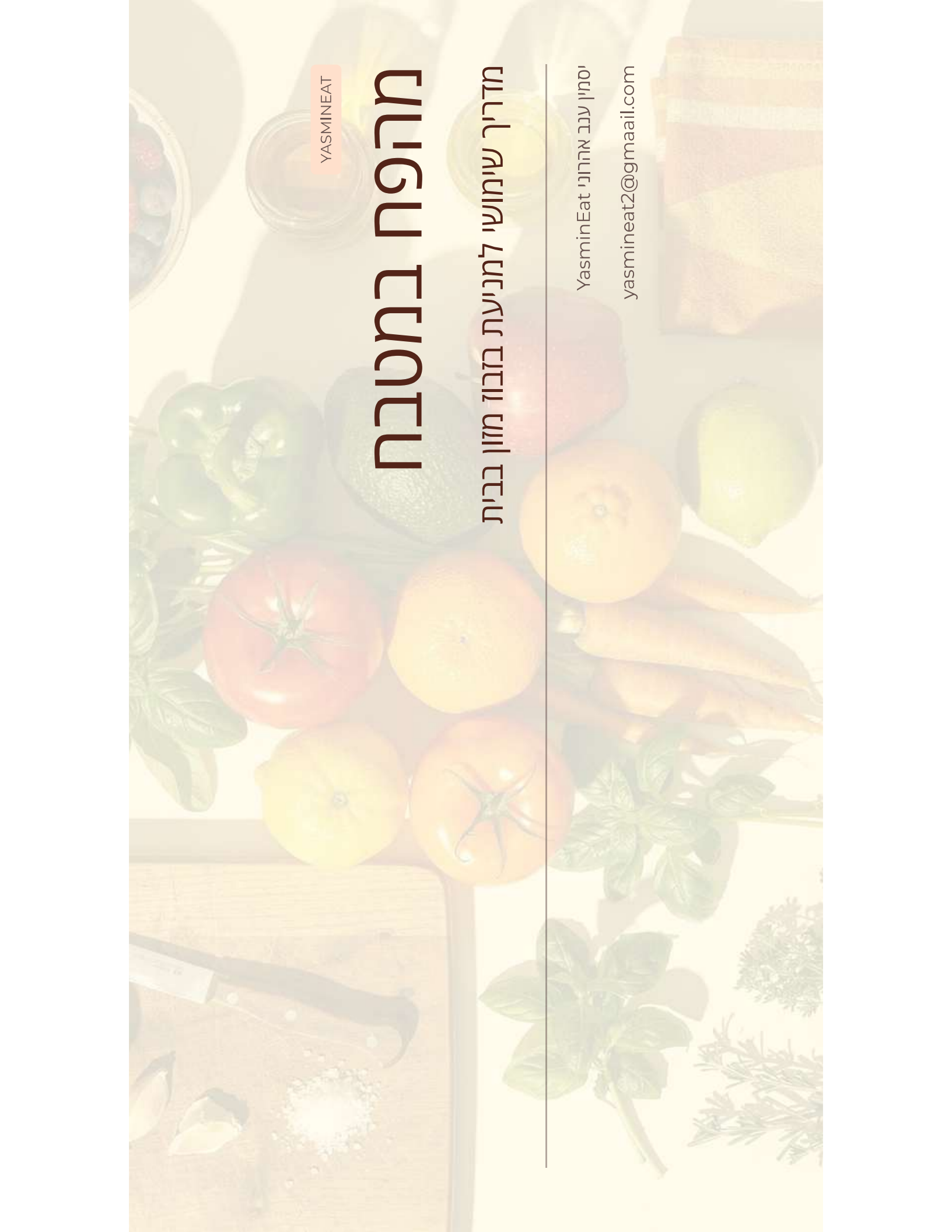




YASMINEAT

מהפך במטבח

מדריך שימושי למניעת מזוז מזון בבית

יסמין ענב אהרני YasminEat

yasmineat2@gmail.com



מדריך מעשי, מתכונים וטיפים לחיסכון בכסף ולשמירה על הסביבה מהפח במטבח: מדריך למניעת בזבז מזון



למה זה חשוב לנו?

קהילת אוניברסיטת תל אביב, החוברת שלפניכם נועדה להפוך את המטבח למקום יעיל, יצירתי וחסכוני יותר. בזבז מזון הוא לא רק בעיה סביבתית אלא גם הפסד כלכלי ישיר לכיס של כולנו. בעזרת כמה פעולות פשוטות ושינוי קטן בתפיסה, תוכלו להפיק הרבה יותר ממה שיש לכם במקרר.

בואו נתחיל!

5 עובדות על מזון בעולם ובישראל

הפסד ישיר לבית

משק בית בישראל
מפסיד כ-375 ש"ח
בחודש מזריקת מזון
ישירה.

אובדן מזון בישראל

ב-2024, 2.6 מיליון
טונות של מזון אבדו,
בשווי של כ-26.2
מיליארד ש"ח.

היקף הבזבז הגלובלי

כ-1/3 מהמזון המיוצר
בעולם אינו מגיע
למאכל אדם.

השפעה סביבתית

אובדן המזון אחראי ל-10% מפליטות
גזי החממה בעולם.

פוטנציאל ההצלה

כ-50% מהמזון שנזרק בישראל הוא
"בר-הצלה" וראוי למאכל אדם.

מבוסס על נתוני הדו"ח השנתי של לקט ישראל לשנת 2024





טיפים מעשיים למניעת בזוז מזון



הקפאה לשמור

בשר, דגים ואפילו חלב
ניתן להקפיא כדי
להאריך את חיי המדף
שלם.



הבנת תאריכי תפוגה

"לשימוש עד": עניין
של בטיחות (חשוב
להקפיד).
"עדיף להשתמש
לפני": עניין של איכות
(המזון בדרך כלל תקין
לחלוטין גם לאחר
מכן).



תכנון קניות מושכל

הכינו רשימה וקנו רק
מה שצריך. צרכו את
המזון הישן לפני
החדש.



יצירתיות ושיתוף

בשלו ממה שיש בבית לפני שיוצאים לקניות, והעבירו אוכל לחברים או לשכנים אם
נשאר לכם יותר מדי. מומלץ להיעזר בכלי בינה מלאכותית (AI) כדי למצוא מתכונים
יצירתיים המבוססים על רכיבים שכבר קיימים אצלכם במטבח, תחשבו על זה כמו על
משחק.

המתכונים שלנו: מהפך במטבח

שימור והתססה: כרוב כבוש

שיטה מסורתית להארכת חיי הירקות ומניעת השלכתם

רכיבים

- כרוב, מלח (2-3% ממשקל הכרוב לאחר הוצאת הליבה – לדוגמה: לקילו כרוב הוסיפו 25 גרם מלח)

אופן ההכנה

- פרסו את הכרוב לרצועות, ערבבו עם המלח בקערה ועסו היטב.
- הניחו מעל הקערה צלחת ועליה משקולת (כדי להפעיל לחץ).
- לאחר כשלוש שעות, כשהכרוב הגיר נוזלים, דחסו אותו לצנצנת נקייה. ודאו שהנוזלים מכסים את הכרוב לחלוטין ושהוא אינו חשוף לאוויר.
- ניתן להניח מעל הכרוב משקולת קטנה או שקית ניילון מלאה במים לבידוד מהאוויר.
- סגרו את הצנצנת והניחו בצד. ביוממים הראשונים פתחו את הצנצנת פעם ב-24 שעות לשחרור גזים.
- לאחר כשבוע הכרוב מוכן. ניתן לשימור במקרר למספר שבועות.



מלפפונים כבושים

רכיבים

- מלפפונים (עדיף קטנים וקשים)
- מלח
- תיבול לפי הטעם (פלפל חריף, פלפל שחור, שום, שמיר)

אופן ההכנה

- הכינו תמיסת מלח בריכוז 7% (70 גרם מלח על כל ליטר מים). ערבבו היטב (ניתן להיעזר במעט מים חמים להמסה, אך ודאו שהנוזל קר לפני המזיגה על המלפפונים).
- דחסו את המלפפונים לצנצנת נקייה יחד עם התיבול הנבחר.
- שפכו את תמיסת המלח עד לכיסוי מלא של המלפפונים.
- סגרו את הצנצנת והניחו בצד. ביומיים הראשונים פתחו את הצנצנת פעם ב-24 שעות לשחרור מים.
- לאחר כשבועיים (בהתאם לטמפרטורה), המלפפונים מוכנים. ניתן לשמור במקרר למספר שבועות.

טיפ חשוב: ניתן לכבוש באותה צורה גם לפת, גזר, צנון או כל ירק קשה אחר. כדי לשמור על הכבושים לאורך זמן, השתמשו תמיד במזלג או מלקחיים נקיים ואל תכניסו ידיים לצנצנת. אל תשפכו את נוזל הכבישה!

"חמיצה של סבתא": ערבבו שמנת חמוצה או יוגורט עם מעט מי כבושים ושמיר לקבלת משקה מרענן.
שימושים נוספים: השתמשו במי הכבושים כמרינדה לבשר, כתוספת לבלילת שניצל'ים או בתוך רטבים לשדרוג הטעם ובוסט פרוביוטי.



קוביות פלֵא קוביות עשבי תיבול

אל תתנו לצרור להתעייף במקרר! הכינו קיצור דרך טעים מעשבי תיבול טריים.

- אופן ההכנה: טחנו בבלנדר עשבי תיבול לבחירתכם (כוסברה, פטרוזיליה, שמיר, בזיליקום וכו') עם מעט שמן זית ולימון. הקפיאו במגש קוביות קרח, ולאחר שקפאו העבירו לשקיות אטומה או לקופסה במקפיא.
- שימוש: שלפו קובייה לכל מרק, חביתה, רוטב או תבשיל.

ממרר שעועית לבנה וקוביות פלֵא

- רכיבים: 1 כוס שעועית לבנה מבושלת (אפשר מקופסה/קפואה), 3-4 "קוביות פלֵא", שמן זית, שום ולימון לפי הטעם.
- אופן ההכנה: טחנו את כל הרכיבים יחד עד לקבלת מרקם חלק. מתאים כמטבל או כרוטב פסטה קרמי.



שקית הפתעות ודייסת לילה

שקית הפתעות (פירות קפואים)

נשארם עם פירות חתכים או בננה שהתרככה? הכינו שקית פירות קפואים למגוון שימושים.

- רכיבים: כל פרי שאוהבים (תפוח, אגס, בננה, ענבים, מנגו, מלון וכו').
- אופן ההכנה: חתכו את הפירות לקוביות קטנות והקפואו בשקית אטומה. ניתן להוסיף ליוגורט, לשייקים, למאפינס או לאכול כנישנוש קריר.

גלידת פירות מהירה

טחנו פירות קפואים עם מעט יוגורט יווני, המתיקו בסילאן או מייפל ואכלו מיד.

דייסת שיבולת שועל קרירה (Overnight Oats)

- רכיבים: חצי כוס שיבולת שועל עבה, כ-3/4 כוס נזול (חלב/מים/משקה צמחי), כפית זרעי צ'יה, כף חמאת בוטנים/שקדים, מעט ממתיק.
- אופן ההכנה: ערבבו הכל בצננת נקייה (הנזול צריך לכסות את השיבולת שועל + ס"מ מעל). הוסיפו קוביות פירות קפואים, סגרו והניחו במקרר ללילה. בבוקר ניתן להוסיף אגוזים קצוצים לקראנץ'.





 בתיאבון ובהצלחה!

yasmineat2@gmail.com