



פסטה "פטנט"

מערך פעילות למנחה

מתכון המתאים לכל הגילאים, פשוט לביצוע • עלות המצרכים: 3.5 ₪ למנה • כוללת ירקות ב- 5 צבעים • פסטה מחיטה מלאה מספקת סיבים תזונתיים • הקטניות מהוות מקור לחלבון • בזכות הטעמים הדומיננטיים של חומרי הגלם, אין צורך בתבלינים מלבד שמן זית, חומץ בלסמי, פלפל שחור גרוס ומעט מלח מועשר בIOD*.

ניתן לבחור באירוע **בישול קבוצתי**, שבו כל מספר משתתפים אחראים על טיפול בחומר גלם אחד ולבסוף מאחדים הכל יחד ומחלקים את המנה לכולם, או **בבישול אישי** - בו כל אחד מכין ומרכיב לעצמו את המנה, למעט בישול הפסטה במים.

- את הפסטה מחיטה מלאה ניתן להחליף בפסטה ללא גלוטן העשירה בסיבים תזונתיים -

*מלח מועשר בIOD הוא המלח המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה לאור תוצאות סקר ארצי בו נתגלתה שכיחות גבוהה של מחסור בIOD אצל ילדים ונשים הרות. למידע נוסף: [יוד- משרד הבריאות](#).

פסטה "פטנט"
מעריך פעילות למנחה

פסטה 'פטנט' – מתכון:

לחישוב כמויות המצרכים בהתאמה למס' המשתתפים היעזרו בטבלת הכמויות שבקובץ האקסל להורדה כאן.

הוראות הכנה

במתכון זה, הרוטב אינו עובר תהליך בישול בחום חימום, אלא נחתך כסלט "ומתבשל" בחום של הפסטה המוכנה עם הוצאתה ממי הבישול.

- מכניסים את הפסטה לסיר עם מים רותחים (בעזרת מבוגר) ל-10 דקות, במהלכן מערבבים את הפסטה בכף עץ.
- במקביל לבישול: חותכים את כל הירקות ומכניסים לקערה או תבנית.
- מערבבים את הירקות והקטניות בקערה.
- מסננים בזהירות את הפסטה ומוסיפים לקערת הירקות יחד עם מעט ממי הבישול.
- מתבלים ומערבבים.
- בתיאבון!

מצרכים למנה אחת

- חופן פסטה 'פנה' מקמח מלא*
- 2 עגבניות שרי אדומות
- 2 עגבניות שרי צהובות
- 2 עגבניות שרי כתומות
- כ-1/4 בצל סגול
- 2 עלי בזיליקום
- 3 כפות גרגרי חמוס**
- חצי כפית פלפל חריף
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית חומץ בלסמי
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס

* ניתן להחליף בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.
** ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.



חומרים נוספים הנדרשים לכעילות

לכל כיתה / קבוצה (30-40 משתתפים):* 2 שקיות פסטה, 4 מארזי עגבניות שרי (500 גרם, כל הצבעים יחד), 6 בצלים, 1 חבילה בזיליקום, 6 פלפונים חריפים, 3 קופסאות שימורי חמוס.

לכל שכבה (90-120 משתתפים)**: 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי.

לכל בית הספר (540-720 משתתפים): 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

* במידה והפעילות מתבצעת במסגרת כיתתית בלבד יש להביא גם 1 בקבוק שמן זית, 1 בקבוק חומץ בלסמי, 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

** במידה והפעילות מתבצעת במסגרת שכבתית בלבד יש להביא גם 1 מיכל מלח (250 גר'), 1 מיכל פלפל שחור גרוס.

פסטה 'פטנט' - ערכים תזונתיים

ערכים תזונתיים	אנרגיה (קלוריות)	חלבון (גרם)	פחמימות (גרם)	שומן (גרם)	נתרן (מ"ג)
למנה אחת	249	6.5	30.6	11	386.1
ל100 גרם מנה מוכנה	118	3.1	14.5	5.2	183

לכני תחילת הפעילות

- מסדרים את האולם (לפי התרשים).
- מרתחים את המים בסירים: חשוב שהכירות והסירים יהיו כל הזמן בהשגחה של איש צוות / מבוגר.
- מקלפים את הבצלים, חותכים לרבעים ומפרקים לגלדים (כך לילדים יהיה יותר קל לחתוך).
- שוטפים ומייבשים את העגבניות.
- פותחים את קופסאות השימורים (חמוס) ומסננים.
- מדפיסים את המצעיות (פלייסמט) לפי מספר המשתתפים ומניחים על השולחנות.
- מקפידים על שטיפת ידיים לפני מגע עם המזון.



מהלך הפעילות: פסטה 'פטנט'

שלב	זמן	הוראות הכנה	הסברים, טיפים והעשרה
1	10 דקות		<p>הסבר כללי על הפעילות: היום נכין "פסטה פטנט" שזמן ההכנה שלה הוא כמשך הזמן שהיא מתבשלת במים, נשתמש בחומרים שמאפיינים את המטבח הים תיכוני, החומרים טריים, צבעוניים (לעבור על המצרכים שעל השולחן).</p> <p>הסבר על אופן חיתוך בסכין חד פעמי (תנועות מסור).</p>
2	1 דקה	<p>מזמינים 2 מתנדבים לעמדת הסירים, מוסיפים את הפסטה למים, מתחילים לבחוש. מכוונים שעון ל-10 דקות. בזמן הזה נכין את הרוטב</p> 	<p>טיפּסְטָה: לבישול טוב של פסטה, אנו זקוקים להרבה מים רותחים ומעט מלח (שמוריד את טמפרטורת הרתיחה ועוזר לנו לשמור על רתיחה חזקה לאורך כל הבישול). לא מומלץ, ואפילו מקלקל, להוסיף שמן למים.</p> <p>זמן הבישול יביא את הפסטה למידת בישול אל-דנטה. הפסטה במידת בישול זו, בעלת ערך גליקמי נמוך יותר ולכן רמות הסוכר בדם עולות לאט יותר.</p> <p>חשיבות הדגנים המלאים: דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.</p>
3	10 דקות	<p>מחלקים לילדים את המצרכים וחותכים את הירקות: את עגבניות השרי (כל הצבעים לרבעים), הבצל סגול לקוביות קטנות, הפלפל חריף - לקוביות קטנטנות (ללא הגרעינים) בזיליקום, לקרעים (בידיים) גרגרי חומס משימורים (מסוננים), מרכזים את הכול ומערבבים בקערות/תבניות מרכזיות.</p>	<p>הסבר על הערכים התזונתיים: הקטניות דלות בשומן ועשירות בסיבים ובמיוחד בסיבים מסיסים שיכולים לסייע באיזון רמות כולסטרול, סוכר ושומנים בדם. יש בהן גם כמות גדולה של חלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), מכילות ברוחל, אשלגן, וחלקן גם סידן. לעיכול קל יותר: ניתן להשרות קטניות במים עם כפית סודה לשתיה (לשטוף ולסנן לפני הבישול) או לבשל במיקרוגל עם מים או להנביט.</p> <p>להרחבה: קטניות- משרד הבריאות</p>

	<p>מסננים את הפסטה המוכנה. מומלץ לשמור מעט ממי הבישול ולהוסיף לקערות המרכזיות, כיוון שיש בהם עמילן שמסייע לריכוך ולהסמכת הרוטב.</p>	<p>2 דקות</p>	<p>4</p>
<p>שמן זית מכיל כמות גדולה של חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ופיטוכימיקלים רבים שהם נוגדי חמצון חשובים.</p> <p>בתיבול הנכון אנו מאזנים בין טעמים, החומץ הבלסמי שהוא גם מתקתק, יאזן את החמיצות של העגבניות. גם למלח יש תפקיד קולינרי, הוא מחדד את שאר הטעמים.</p> <p>ההמלצה הינה להפחית שימוש במלח. במידה ויש צורך, יש להשתמש במלח מועשר בIOD שהוא המומלץ לשימוש לכלל האוכלוסייה.</p>	<p>מוסיפים את הפסטה החמה לסלט הקר, מוסיפים מעט (כף) של מי הבישול, מתבלים בחומץ בלסמי, שמן זית, לפלפל שחור גרוס ומעט מלח ומערבבים היטב</p> 	<p>5 דקות</p>	<p>5</p>
<p>אחד היתרונות החשובים של התזונה הים תיכונית הוא יתרון חברתי-תרבותי: אכילה משותפת עם חברים או עם המשפחה.</p>	<p>מחלקים את הפסטה לצלוחיות ואוכלים ביחד. בתאבון!</p>	<p>15 דקות</p>	<p>6</p>



לפרטים נוספים: www.efashribari.gov.il

© זכויות היוצרים על התמונות, התכנים והטקסטים (כולל המופיעים בקישורים) שמורות לתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשיבריא. אין להשתמש בתמונות לכל מטרה אחרת ללא אישור מראש ובכתב מאפשיבריא, ו/או ממשרד החינוך.

אוקטובר 2018, חשוון תשע"ט.