

הספר הסגול



הספר הסגור



למה אנחנו כאן?

כדי לפעול למימון מחקרים המיועדים לקדם את הידע וההבנה באשר לגורם, הטיפול והריפוי בלוקים בתסמונת רט.

לפעול להעלאת מודעות והפצת הידע הקיים אודות תסמונת רט, הן בקרב הציבור הרחב והן בקרב הקהילה הרפואית והפרא-רפואית בישראל.

לפעול למתן תמיכה, הדרכה וייעוץ ללוקים בתסמונת רט ולבני משפחותיהם.

לפעול לקידום זכויותיהם של הלוקים בתסמונת רט ובני משפחותיהם בקרב הגורמים הממסדיים והשלטוניים, כולל פעולות חקיקה.

יוצא לאור על ידי העמותה לתסמונת רט
© כל הזכויות שמורות לעמותה לתסמונת רט

הפקה: נעמה רן | ran.naama@gmail.com

מתכונים, צילומים וסטיילינג: טליה הדר, טל סורוסקי, דורית מנו, עז תלם, אורי שביט, הילה קריב, מירי צדוק, דינה דיש, שרון סער, שרית נובק, סיון מאירי, חן שוקרון, אולגה טוכשר | צילום מרק בורשט: דרור קליש

עיצוב גרפי: סטודיו רבקה יברוב

אתם מוזמנים ליהנות משלל המתכונים הסגולים ולהשתתף בהעלאת המודעות לתסמונת רט.

בספר תמצאו את 13 הבלוגריות והבלוגרים המובילים בתחום הקולינריה בישראל שפיתחו מתכונים למאכלים בצבע הסגול - הצבע המזוהה עם תסמונת רט ברחבי העולם.

מהי תסמונת רט?

תסמונת רט היא תסמונת קשה המופיעה כמעט ואך ורק בבנות. הילדות מאבדות לאט לאט את יכולותיהן לשלוט באופן מכוון בידיים, הן אינן יכולות לדבר ולתקשר אלא באמצעות תנועת עיניים בלבד. כיום מחקרים רבים חוקרים את התסמונות ומנסים להבין את מנגנוני המחלה. החוקרים טוענים שמחקר העוסק בתסמונת רט צפוי להשפיע ולסייע בהבנת מחלות רבות אחרות, ביניהן: פרקינסון, אלצהיימר, סכיזופרניה ואוטיות. נכון להיום אין תרופה לתסמונות, אבל העמותה לתסמונת רט בישראל מגייסת כספים לטובת מחקר ואנחנו קרובים היום, יותר מתמיד למציאת מרפא.

מודעות היא הכל, וכאן אנחנו זקוקים לכם.

המודעות לתסמונת חשובה מאוד בשביל לקדם את המחקר למציאת מרפא. ככל שתהיה לנו תמיכה גדולה יותר מהציבור הישראלי כך נוכל לגייס משאבים רבים יותר לקידום המחקר.

אז מה עושים?

בוחרים את המנה שהכי בא לכם להכין, מכינים למי שאוהבים ורגע לפני שטורפים - מצלמים ומשתפים ברשתות החברתיות עם התיג **#rett_israel** כשאתם מעלים תמונה ומפיצים את המסר - אתם עוזרים לנו למצוא מרפא!



ראשונות

- 6 סירות סלק | טליה הדר
- 8 לחמניות סלק וגבינת מנצ'ו | טל סורסקי
- 10 סלט כרוב סגול ורימונים | דורית מנו
- 12 בורשט | עז תלם

עיקריות ומאפים

- 14 מאפה בצל סגול וקרם שקדים | אורי שביט
- 16 קציצות כרובית | הילה קריב
- 18 קיש סלק | מירי צדוק
- 20 ממולאי סלק | דינה דיש
- 22 רביולי סלק | שרון סער

מתוקים

- 24 ארטיק מרנג | שרית נובק
- 26 סמוטי' תות, בננה ואוכמניות | סיוון מאירי
- 28 עוגת גבינה, שוקולד לבן ואוכמניות | חן שוקרון
- 30 פודינג צ'יה ואוכמניות | אולגה טוכשר

שווה לאכול סגול!

המזונות הסגולים עשירים בנוגדי חמצון חזקים (אנתוציאנינים) התורמים להאטת תהליכי הזדקנות, ובמיוחד הזדקנות המוח. אז אתם לא באמת צריכים סיבה מיוחדת כדי להתחיל לבשל בסגול, נכון?

בתיאבון!



סירות סלק

טליה הדר | אשת סטייל | eshetstyle.com

הכנה

מניחים לפי סדר זה: ענף עירית, פרוסת סלק, עלה בייבי, כפית לאבנה ומעליה מעט פירורי גבינת פטה, מעט שמן זית ובלסמי, שברי אגוזים, גרידת לימון ותפוז, פלפל גרוס.

להגשה: קושרים בעדינות את ענף העירית לסגירה ומסדרים על צלחת הגשה.

חומרים ל-12 יחידות

סלק חי מקולף (בינוני, לא קשה במיוחד)
עירית (12 ענפים)

חופן עלי בייבי (שטופים ויבשים ממים).
אפשר גם עלי נענע או בזיליקום במקום)
4-5 כפות לאבנה

קוביה קטנה מפוררת גבינה בולגרית או פטה

חופן אגוזי מלך, קצוצים גס

כף גרידת לימון

כף גרידת תפוז

שמן זית

חומץ בלסמי (רגיל או מצומצם)

פלפל גרוס



לחמניות סלק וגבינת מנצ'גו

טל סורסקי | מה יש לאכול | tals-cooking.com

חומרים ל-6 לחמניות

- 330 גרם סלק צלוי או מבושל
- 2 כוסות מים
- 100 גרם קמח שיפון
- 650 גרם קמח
- 1½ כפות שמרים יבשים
- 2 כפיות מלח
- 100 גרם גבינת מנצ'גו

הכנה

צולים את הסלקים או מבשלים אותם עד לריכוך. רצוי לצלות מאחר ואז טעמם עז וחזק יותר. במעבד מזון, טוחנים 330 גרם סלק עם כוס מים למחית חלקה. מערבבים היטב את הקמחים עם השמרים היבשים. מוסיפים את שאר החומרים ולשים לקבלת בצק רך כ-10 דקות. הבצק צריך להיות רך מאוד ועל סף הדביקות, אבל נעים לעבודה. אוספים את הבצק לצורת כדור ומעבירים לקערה מקומחת קלות. מתפיחים עד הכפלת הנפח. לאחר התפיחה הראשונית, מעבירים את הבצק למשטח מקומח קלות ומוציאים ממנו את האוויר. מחלקים את הבצק ל-16 חלקים שווים ויוצרים צורות של לחמניות מקמחים קלות את הלחמניות. מחממים תנור ל-190 מעלות ומתפיחים את הלחמניות התפחה שניה. כאשר הלחמניות תפחו והתנור התחמם, אופים את הלחמניות כ-12-14 דקות. מצננים על רשת צינון.



סלט כרוב סגול ורימונים

דורית מנו | סוויט דולי | sweetdooly.co.il

הכנה

קוצצים את הכרוב לפרוסות או ריבועים, מקלפים את הסלק וחותכים לריבועים.
בקערה שמים את כל הירקות, מוסיפים את התבלינים ומתבלים.
לפני ההגשה מפזרים מעל את גרגרי הרימון.

חומרים ל-6 מנות

½ כרוב סגול
½ סלק
½ כוס גרגרי רימון
3 כפות שמן זית
מלח לפי הטעם
½ שום כתוש
כף מיץ לימון סחוט

ישנן אלפי גרסאות לבורשט, או בשמו העברי, חמיצה. זהו מרק חורפי בעל צבע סגול עמוק, אותו מכינים לכל אורך מזרח אירופה ורוסיה. את צבעו מקבל הבורשט מסלקים, ואת טעמו המורכב הודות לירקות האחרים שמצטרפים אליו: כרוב, גזר ותפוחי אדמה. יש המכנים את המרק בשרי, אני השארתי אותו צמחוני על מנת שניתן יהיה להגישו עם שמנת חמוצה. שווה להיכנס למעדניות רוסיות ולבקש סמיטנה - שמנת חמוצה במרקם מיוחד.

הכנה

שמים את השעועית בסיר, מכסים במים ומביאים לרתיחה. מבשלים שעה או עד ריכוך כמעט מוחלט (אם משתמשים בשעועית מבושלת מדלגים על שלב זה). שמים בסיר בגודל בינוני-גדול את הכרוב והשמן ומטגנים מעל להבה גבוהה עד שהכרוב נעשה שקוף ומתחיל להזהיב, בערך 10 דקות. בוחשים מדי פעם. מוסיפים את הגזר וקוביות הסלק ומטגנים 2 דקות נוספות. מוסיפים את תפוחי האדמה, השעועית המבושלת (כולל מי הבישול שלה) והסלק המגורר. מוסיפים את החומץ, מוסיפים מים עד כיסוי ומביאים לרתיחה. מתבלים במלח וסוכר לפי הטעם, ואם רוצים מוסיפים עוד קצת חומץ. מנמיכים את האש, מכסים את הסיר ומבשלים 45-60 דקות, עד שכל הירקות רכים לחלוטין. טועמים ומתקנים תיבול בעוד מלח, חומץ וסוכר לפי הטעם. מגישים עם שמנת חמוצה ושמיר טרי.

חומרים ל-6-8 מנות

- 1 כוס שעועית לבנה, מושרית למשך הלילה (או 400 גרם שעועית מבושלת - מהקפאה או שימורים)
- 1 כרוב קטן (במשקל ½ ק"ג), פרוס לעובי 1 ס"מ
- 3 כפות שמן, רגיל או זית
- 2 גזרים, קלופים וחתוכים לקוביות
- 4 סלקים בגודל בינוני, 2 מגוררים בפומפייה ושניים וחתוכים לקוביות
- 2 תפוחי אדמה, חתוכים לקוביות בגודל בינוני
- 3-4 כפות חומץ תפוחים או חומץ אחר
- 2 כפות סוכר חום (או יותר, לפי הטעם) מלח גס

להגשה:

שמנת חמוצה
שמיר טרי או בצל ירוק



צילום: דרור קליש



מאפה בצל סגול וקרם שקדים

אורי שביט | טבעוניות נהנות יותר | vegansontop.co.il

חומרים לתבנית בגודל 25x30 ס"מ

יריעת בצק עלים מופשר
במשקל של כ-600 גרם (30x25 ס"מ)

לבצלים:

6 בצלים סגולים בינוניים,
חתוכים לרוחב ל-4 פרוסות עבות

1/4 כוס שמן בלסמי

4 כפות שמן זית

2 כפות סוכר חום בהיר

חופן עלי טימין טריים

מלח, פלפל שחור גרוס

לקרם שקדים:

200 גרם שקדים קלופים

2 כפות חומץ בן יין אדום

לחמניה גדולה או 2 פרוסות חלה,
החלק הלבן בלבד

1 שן שום

1 כפית שמרי בירה (לא חובה)

מלח, פלפל שחור גרוס

3/4 כוס מים קרים מאד

1/3 כוס שמן זית

הכנה

מחממים תנור ל-180 מעלות.

צולים את הבצלים: מערבבים בקערית בלסמי, שמן זית, סוכר,
טימין, מלח ופלפל.

מניחים את פרוסות הבצלים בקערה ויוצקים עליהן את המשרה.
מערבבים בזהירות בידיים כך שכל הבצלים ייעטפו (אך לא
יתפרקו). מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה וצולים 20 דקות,
עד שהבצלים מתרככים ומשחימים.
מוציאים ומשאירים את התנור חם.

מכינים קרם שקדים: מרטיבים את התוכן הלבן של הלחמניה
במי ברז, סוחטים היטב ומניחים במיכל של מעבד מזון.
מוסיפים את יתר החומרים מלבד השמן וטוחנים.
מוסיפים את השמן בזילוף איטי תוך כדי טחינה, עד שמתקבל קרם
סמיך וחלק. במידת הצורך ממשיכים לטחון עד לקבלת
המרקם הרצוי.

מרכיבים את המאפה: מניחים את יריעת הבצק על תבנית תנור
מרופדת בנייר אפייה. בעזרת סכין מסמנים מסגרת פנימית, במרחק
כ-2 ס"מ מהשוליים.
מורחים את קרם השקדים בשכבה עבה ואחידה בתוך המסגרת.
בעזרת תרוד, מעבירים את הבצלים הצלויים ומסדרים על הקרם
בשורות ישרות, כך שישקעו בו מעט.

אופים 15-20 דקות, עד שהשוליים תופחים ומזהיבים והמלית
מזהיבה מעט ומתייצבת. מקררים מעט בטמפרטורת החדר,
פורסים ומגישים.

חומרים ל-20 קציצות

- 1 כרובית סגולה או רגילה בינונית, מפורקת לפרחים
- 1 צרור עירית או 4 בצלים ירוקים, קוצצים דק
- 1 שן שום קטנה, קלופה ומעוכה
- 2 ביצים
- צרור קטן של פטרוזיליה, קצוץ
- צרור קטן של כוסברה, קצוץ
- 1/4 כוס קמח תופח
- מלח ופלפל טרי
- 2 כפות גדושות מאד של שמנת חמוצה
- 1/4 כוס גבינת פרמזן מגוררת
- פירורי לחם

הכנה

מרתיחים מים בסיר גדול, ממליחים ומאדים את הכרובית כך שתשאר בה מעט פריכות. מסננים ונותנים לה להתקרר מעט. קוצצים גס את הכרובית המאודה ומערבבים בקערה עם שאר החומרים. אם העיסה דלילה מדי, מוסיפים מעט פירורי לחם. שימו לב: גם אם הבלילה שלכם רכה מאד, ציפוי פירורי הלחם יתן לה חיזוק. מועיל במיוחד לקחת כדור עיסת כרובית, לגלגל בפירורים ורק אז לעצב ממנו את הצורה השטוחה של הקציצה. מחממים שמן במחבת רחבה ומטגנים את הקציצות עד להזהבה וקבלת מעטה פריך. הופכים בעזרת 2 מזלגות ומטגנים את הצד השני. טיגון יתר עדיף במקרה הזה כי הן יוצאות כך הרבה יותר פריכות.



קיש סלק טעים מבצק פריך על מצע קרם ארטישוק ירושלמי שילוב מנצח, מנה חגיגית ובריאה שמתאימה לארוחה משפחתית או לארוח, האורחים שלכם יהיו מופתעים גם מהיופי וגם מהטעם של הקיש הזה.

חומרים לתבנית בקוטר 26 ס"מ

לבצק:

- 1/4 כוסות קמח לבן
- 3/4 חבילת חמאה (75 גרם), חתוכה לקוביות
- קורט מלח
- 1/6 כוס מי קרח

למלית:

- 400 גרם ארטישוק ירושלמי קפוא
- 3 כפות שמן זית
- מלח
- אגוז מוסקט
- 4-5 סלקים קפואים

הכנה

מכינים את הבצק: מנפים קמח ומלח, חותכים את החמאה לקוביות ופירורית. יוצקים עליה בעדינות את המים, ולשים קצת עד שנוצר גוש בצק. מרדדים את הבצק לתבנית פאי בקוטר 26 ומכניסים לפריזר לחצי שעה.

מוציאים מהפריזר, דוקרים את הטארט במזלג, מניחים עליו שעועית יבשה על מנת שלא יתפח ומכניסים את הטארט לתנור ל-10 דקות בחום של 180 מעלות. מוציאים את הטארט מהתנור, מורידים את הקטניות מעל הטארט ומכניסים לעוד 5 דקות על מנת שהתחתית תאפה גם.

מכינים את המלית: מכניסים את הארטישוק לסיר עם מים רותחים. מבשלים 3 דקות, מסננים ושומרים חצי כוס ממי הבישול. מוסיפים לארטישוק את מי הבישול, השמן, כפית שטוחה מלח, מעט אגוז מוסקט טחון ומרסקים הכל במוט בלנדר או מעבד מזון עד לקבלת מחית חלקה. מקררים מעט את המחית ומעבירים אותה על הטארט.

מכניסים את הסלק הקפוא לסיר עם מים רותחים. מביאים שוב לרתיחה ומבשלים כ-13 דקות. פורסים את הסלק במנדולינה לפרוסות בעובי בינוני וחותכים לשנים. מסדרים יפה את הפרוסות מעל הקרם ארטישוק. מברישים את הפרוסות במעט שמן זית וממליחים קצת ומפלפלים. מכניסים לתנור לעוד 25 דקות, ומגישים.



חומרים ל-10 סלקים

14-18 סלקים

למלית:

- 1/2 כוסות אורז, שטוף
- 1/2 ק"ג בשר בקר, טחון
- 3 כפות רסק עגבניות
- 4 שיני שום, קצוצות
- 1 כפית מלח גס
- 1 כפית זותא לבנה יבשה - רוכשים בחנויות תבלינים (לא חובה)
- 1/2 כפית צ"לי גרוס
- רבע כוס שמן
- חצי כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כפית סוכר
- 1/2 כוס נענע, קצוצה
- פחות מרבע כפית מלח לימון

לרוטב:

- 4 כוסות מים
- 1 כפית מלח גס
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כפית סוכר
- קמצוץ מלח לימון
- 1/2 כפית צ"לי גרוס
- 4 כפות שמן

הכנה

מקלפים את הסלק ובעזרת כפית פריזאית חופרים ויוצרים חלל למילוי (שומרים את הסלק שחפרנו לקישוט/מכסה). מערבבים את כל חומרי המלית. ממלאים במלית את הסלקים ומניחים בסיר רחב ולא גבוה במיוחד. מערבבים את כל חומרי הרוטב ויוצקים באופן שווה על הממולאים. מביאים לרתיחה, מנמיכים להבה ושמן תחתית בין הלהבה לסיר למניעת חריכה. מבשלים עד ריכוך, כשעה עד שעה וחצי. במידה והתבשיל יבש אפשר להוסיף מידי פעם מעט מים.



חומרים ל-6 מנות

לבצק:

500 גר' קמח דורום איכותי לפסטה
(כן, חייבים דורום)
250 גר' חלמונים (בערך 12 יח')
(אפשר להחליף ב-4 ביצים שלמות גדולות)
25 מ"ל (1.5 כפות) שמן זית איכותי
1/4 כפית מלח

למלית:

2 סלקים בינוניים
250 גר' גבינת עיזים (אני השתמשתי בגבינה רכה יבשה למדי, מרקם דומה לטוב טעם, יש לגד ריקוטה עיזים שמאוד מתאימה)
מלח, פלפל שחור, 1/2 כפית כמון

לרוטב:

שאריות מלית הסלק וגבינת עיזים
2 כפות חמאה
2-3 שיני שום כתוש
1 כוס שמנת לבישול
מלח, פלפל לבן, מעט מוסקט מגורר
100 גר' גבינת רוקפור מגוררת
100 גר' פרמזן מגורר

הכנה

מכינים את הבצק: מכניסים את כל חומרי הבצק למעבד מזון ומעבדים עד לקבלת בצק אחיד. ממשיכים ללוש (ידנית) כ-10 דקות נוספות עד לקבלת בצק חזק וגמיש. עוטפים במגבת לחה או ניילון נצמד ומכניסים למקרר לשעה לפחות (ואפשר גם להכין יום מראש). כעבור שעה או יותר מרדדים את הבצק דק מאוד (כ-1.5 מ"מ) וקורצים ממנו עיגולים בקוטר 7 ס"מ.

מכינים את המלית: צולים את הסלקים עטופים ברדיד אלומיניום כשעה בתנור חם מאוד (200 מעלות). מצננים, מקלפים וחותכים לקוביות קטנות. אם קניתם סלק מבושל - חותכים לקוביות וממשיכים לשלב הבא. שמים את קוביות הסלק בקערה בינונית יחד עם גבינת העיזים והתבלינים. מערבבים היטב עד שכל הגבינה נצבעת בסגול. טועמים ובמידת הצורך מתקנים תיבול. הכנת הרביולי: מסדרים על משטח עבודה מחצית מעיגולי בצק הפסטה. שמים במרכז של כל עיגול כפית של מלית. מכסים בעיגול נוסף של בצק. מהדקים היטב את השוליים וחותרים בעזרת מזלג. משתדלים מאוד שלא יישארו כיסי אויר בתוך הרביולי. מאחסנים במקרר עד הבישול (ובשכבות מופרדות בניילון או נייר אפיה).

מכינים את הרוטב: טוחנים (בנינג'ה, בבלנדר מוט או מעבד מזון) את מלית הסלק והגבינה לקבלת מחית סגולה מהממת. ממסים במחבת רחבה ועמוקה את החמאה ומטגנים בה מעט את השום (כחצי דקה). מוסיפים את השמנת, מחית הסלק והתבלינים ומבשלים על אש נמוכה עד שהשמנת מסמיכה. מורידים מהאש, מוסיפים את הגבינות ומערבבים עד להמסה מוחלטת. עד כאן אפשר להכין מראש.

להגשה: בסיר גדול מרתיחים מים. כשהמים רותחים מוסיפים 1 כף גדושה מלח וזורקים פנימה מחצית מהרביולי. מערבבים מעט למניעת הידבקות ומבשלים עד שהרביולי צפים. מערבבים פעם נוספת ומבשלים 3-4 דקות נוספות עד שהרביולי מוכנים (אל-דנטה). במקביל מחממים את הרוטב על אש נמוכה במחבת רחבה ועמוקה. מוציאים את הרביולי המוכנים בכף מחוררת ישירות למחבת עם הרוטב החם. מבשלים את הכמות הנותרת של הרביולי. מקפצים את הרביולי המוכנים ברוטב 2-3 דקות על אש נמוכה ומגישים מיד.



חומרים ל-10-15 ארטיקים

150 גרם חלבונים (כ-4 חלבונים מביצים בינוניות)
300 גרם סוכר (1.5 כוסות)
כפית קורנפלור
צבע מאכל סגול

הכנה

מכינים את המרנג: מרפדים תבנית בנייר אפיה. מערבבים בקערת מיקסר חלבונים וסוכר. מניחים את הקערה מעל סיר שבתוכו מים רותחים (בן מארי) ומחממים מעל להבה בינונית כ-10 דקות. מערבבים מדי פעם, עד שהתערובת חמימה ורוב הסוכר נמס. מורידים מהאש ומעבירים את הקערה למיקסר עם וו הקצפה. מקציפים במהירות בינונית כדקה. מפסיקים את המיקסר, מוסיפים קורנפלור וממשיכים להקציף במהירות גבוהה כ-10 דקות. אם רוצים לצבוע את המרנג מוסיפים צבעי מאכל בסוף ומערבבים קלות עד לצביעה אחידה.

מכינים את הארטיקים: מניחים מקלות ארטיק מעץ במרווחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה. מעבירים את התערובת לשקית זילוף, מזלפים נשיקות צפופות או צורות חופשיות על המקלות, ואופים בחום של 60-70 מעלות כ-6 שעות.





סמוטי תות, בננה ואוכמניות

סיון המאירי | סיו-פוד | sivfood.com

אני אוהבת להגיש ולשתות סמוטי בצנצנת, אז הכינו מבעוד מועד 2 צנצנות של חצי ליטר, או כל כלי הגשה עמוק אחר שתמצאו. כמו כן, הוציאו את הבלנדר מהארון, נקו אותו היטב, והתחילו להכין שייקים בריאים לעיתים קרובות יותר.

חומרים ל-2 מנות

אשכול בננות בשלות (5-7 בננות)
אפשר להשתמש בבננות קפואות, או
בבננה אחת או שתיים קפואות מתוך
כל הכמות
8 תותים
2 כפות אוכמניות קפואות או טריות
מעט מים
מעט פירות לקישוט

הכנה

קולפים, חותכים את הבננות ומעבירים מחצית מהכמות לבלנדר.
מוסיפים מעט מים. הכמות תלויה בטעם שלכם, הטווח הוא כמה
כפות לשייק סמיך, ועד חצי כוס לשייק דליל.
מפזרים כף אוכמניות בתחתית צנצנת ההגשה.
טוחנים היטב את הבננות עם המים ומעבירים לכלי הגשה, עד
למחצית העומק.
מוסיפים את שאר הבננות לבלנדר, עם מעט יותר מים ממה
שהשתמשם בסיבוב הקודם, כדי שהמרקם של השכבה העליונה
יהיה דליל וקליל יותר, ולא ישקע לתחתית, ומוסיפים כף אוכמניות.
טוחנים את הבננות, המים והאוכמניות היטב עד לקבלת צבע סגול
עמוק.
מסדרים חצאי תותים בצמוד לצנצנת מבפנים ושופכים את השייק
בעדינות כשכבה שנייה.
מקשטים בפרוסות בננה, תותים ואוכמניות.
אפשר לגוון בפירות אחרים, להוסיף זרעי צ'יה, זרעי פשתן טחונים
או גוג'י ברי.
מגישים ונהנים.

עוגת גבינה, שוקולד לבן ואוכמניות

חן שוקרון | מתוקים שלי | metukimsheli.com

עוגה סופר חגיגית, צבעונית ומיוחדת, כזו שבלתי אפשרי להתעלם ממנה. אין בה אף טיפת צבע מאכל והצבעים המשגעים שלה מגיעים מאוכמניות כחולות בלבד.

חומרים לתבנית בקוטר 22 ס"מ

לבסיס:

חבילה (16 עוגיות) אוראו
25 גרם חמאה מומסת

למלית:

1 חבילה (350 גרם) אוכמניות
כחולות קפואות
1/2 כוס (100 גרם) סוכר
150 גרם שוקולד לבן
1/4 כוס (60 מ"ל) חלב
25 גרם חמאה
1 מיכל (225 גרם) גבינת שמנת 16%
2 מיכלים שמנת מתוקה 38%
2 מיכלים (500 גרם) גבינת מסקרפונה
1/2 חבילה (40 גרם) אינסטנט פודינג וניל
100 גרם אבקת סוכר
1/2 כפית (3 גרם) אבקת ג'לטין
2 כפות (30 מ"ל) חלב

לציפוי:

1 מיכל (250 מ"ל) שמנת מתוקה
2 כפות (20 גרם) אבקת סוכר מנופה

הכנה

מכינים את הבסיס: טוחנים את העוגיות לפירורים דקים. מוסיפים את החמאה המומסת ומערבבים היטב. מעבירים לבסיס התבנית ומהדקים היטב בשכבה אחידה ודקה. מניחים שקף אפייה בגובה 6 ס"מ בשוליים הפנימיים של התבנית וכך שיעבור את גובה דפנות התבנית בכ - 2 ס"מ. מעבירים בינתיים למקרר.

מכינים את המלית: בסיר קטן מביאים לרתיחה את האוכמניות והסוכר. מבשלים עוד 5 דקות נוספות ועד שהסוכר נמס לחלוטין והאוכמניות מתרככות. מעבירים לקערה וטוחנים היטב בעזרת בלנדר מוט. מסננים את התערובת, נפטרים מהגרעינים ומצננים לחלוטין את סירופ האוכמניות.

בינתיים שמים בקערה את השוקולד הלבן, חלב וחמאה. מחממים בעדינות במיקרוגל ומערבבים היטב עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה. מצננים. מוסיפים פנימה את מיכל הגבינה וטורפים היטב לקבלת בלילה אחידה וחלקה. מחלקים את הבלילה באופן שווה בין 3 קערות. מוסיפים לקערה אחת 2 כפות מסירופ האוכמניות ומערבבים היטב. לקערה שנייה מוסיפים את כל יתר הסירופ ומערבבים היטב.

בקערית קטנה מערבבים היטב את אבקת הג'לטין עם 2 כפות חלב ומניחים בצד לכמה דקות, עד שהג'לטין סופח את הנוזלים והופך ספוגי.

בינתיים בקערת המיקסר שמים את גבינת המסקרפונה, שמנת מתוקה, אבקת סוכר ואבקת אינסטנט פודינג. טורפים היטב בעזרת מטרפה ידנית. מחברים את כלן ההקצפה ומקציפים במהירות גבוהה רק עד לקבלת קרם אחיד וציב.

בשלב זה מתחילים לעבוד במהירות, כיוון שהקרם מתחיל להתייבב -

מחממים את קערית הג'לטין כ - 10 שניות במיקרוגל ורק עד שהתערובת הופכת נוזלית (נזהרים שלא להביא לרתיחה!). מערבבים היטב ומוסיפים פנימה כפית מהתערובת הכהה ביותר, מערבבים היטב ודרך מסננת מוסיפים לקערה עם הקרם הכהה ביותר, טורפים היטב. מקפלים לתערובת הכהה קצת פחות מ - 1/3 מקרם המסקרפונה עד לקבלת תערובת אחידה. יוצקים על גבי בסיס העוגיות ומיישרים את פני הבלילה. מעבירים בינתיים לקירור.

מקפלים 1/2 מכמות קרם המסקרפונה שנותרה לתערובת הבהירה יותר, מוציאים את התבנית מהקירור ויוצקים את הקרם על גבי השכבה הכהה יותר ומיישרים את פניה בעזרת מרית מדורגת. אם שתי התערובות מתערבבות ביניהן זה בסדר. מחזירים שוב לקירור.

מקפלים את הקרם הנותר לתוך הקערה השלישית והלבנה. מוציאים מהקירור ויוצקים את השכבה הלבנה. מיישרים את פניה. עוטפים ומחזירים לקירור ללילה שלם.

לעיטור: כחצי שעה לפני ההגשה מעבירים את העוגה למקפיא. מוצאים ומחלצים מהתבנית, מסירים את שקף העוגה. מקציפים את השמנת המתוקה והסוכר לקצפת יציבה (אם מזלפים אותה ניתן להחליף 1 כף סוכר ב - 1 כף אבקת אינסטנט פודינג). מעבירים את הקצפת לשק זילוף עם פיית סנט הונורה רחבה ומזלפים פסים מסולסלים על גבי העוגה. ניתן גם לצפות את העוגה בקצפת באופן חופשי.

העוגה נשמרת עד 4 ימים בקירור.

ניתן להכין גם בתבנית בקוטר 24 ס"מ, רק אז תתקבל עוגה נמוכה יותר.





פודינג צ'יה אוכמניות

אולגה טוכשר | המרכיב הסודי | markivsodi.co.il

חומרים ל-2 מנות

לשכבת צ'יה קוקוס:

- 4 כפות זרעי צ'יה
- 1 כפית שבבי קוקוס
- 1 כוס חלב קוקוס
- 1 כף מייפל טבעי

לשכבת צ'יה אוכמניות:

- 1 כוס אוכמניות קפואות
- 1-2 כפות מייפל טבעי
- 4 כפות זרעי צ'יה
- 1 כוס חלב סויה

להגשה:

- 4 כפות גרנולה (אופציונלי)
- פיסטוק קצוץ

הכנה

מכינים שכבת צ'יה קוקוס: מניחים בקערה זרעי צ'יה וקוקוס ומערבבים. מוסיפים חלב קוקוס ומייפל, מערבבים ומשאירים בצד ל-10 דקות. מדי פעם מערבבים. זרעי הצ'יה יספגו את הנוזלים, והתערובת תסמיך ותקבל מרקם של פודינג.

מכינים שכבת צ'יה אוכמניות: מניחים בקלחת אוכמניות ומייפל ומבשלים על אש בינונית תוך ערבוב כ-10-15 דקות, או עד שהאוכמניות מתחילות להתפוצץ, ומתקבלת תערובת סמיכה. מכבים את האש. שומרים בצד 2 כפיות מתערובת האוכמניות. מוסיפים חלב סויה ומערבבים היטב. מעבירים את החלב הסגול לקערה, מוסיפים זרעי צ'יה, מערבבים ומשאירים בצד ל-10 דקות, או עד שמתקבל פודינג סמיך. מדי פעם מערבבים.

מרכיבים את המנה: מחלקים את פודינג הקוקוס לשני חצאים ומניחים בעזרת כף בתחתית כלי הגשה. מפזרים מעל 2 כפות גרנולה. מחלקים את פודינג האוכמניות לשני חצאים ומניחים בעזרת כף מעל הגרנולה. מקשטים עם תערובת האוכמניות ששמרנו בצד ופיסטוק קצוץ.

מגישים מיד או שומרים במקרר.

אפשר להשתמש בכל חלב צמחי שאוהבים. אפשר להחליף את המייפל בשכבת האוכמניות ב-2 כפות סוכר חום.

תודה

לכל מי שעמל על הפקת חוברת המתכונים הסגולים משלב הרעיון ועד לביצוע ולהפצתה.
לכל המתנדבים והתורמים מזמנם, מכישרונם וממרצם:
לנעמה רן על החזון ועל ההוצאה לפועל,
לרבקה יברוב על העיצוב הגרפי,
למשרד בן חורין אלכסנדרוביץ' על הקריאייטיב
ולכל הבלוגרים והבלוגריות על רוח ההתנדבות, הכישרון והיצירתיות.

ותודה

לאלה עבורן הספר מוקדש - "מלאכיות הדממה" -
ילדות ונשים מדהימות ואמיצות
שמלמדות אותנו עוצמה שקטה מהי.

