

יום הצליאק בעיריית כפר סבא



כ-1% מהאוכלוסייה מתמודדים עם מחלת הצליאק. עבורם, הימנעות מוחלטת מגלוטן היא לא טרנד בריאותי היא הדרך היחידה לשמור על הבריאות.

עיריית כפר סבא מחויבת להיות בית חם, מכיל ונגיש לכל הקהילות בעיר. ביום המודעות הזה, אנחנו מזמינים את כולנו – עסקים מקומיים, בתי קפה, מוסדות חינוך ותושבים – להגביר את הרגישות, לפתוח את הלב ולהרחיב את המבחר ללא גלוטן.

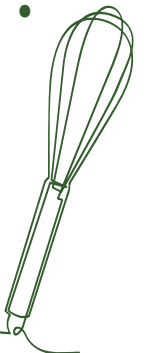
כל אחד מאיתנו יכול לעזור

- באירועים חברתיים ובימי הולדת: תמיד לוודא שיש כיבוד מתאים ובטוח
- בעסקים המקומיים: להמשיך ולהנגיש מנות נקיות מגלוטן כדי שכולם יוכלו ליהנות מהשפע הקולינרי של העיר שלנו.

מתכונים ורעיונות לכיבוד יום הולדת ללא גלוטן

- בר טאקו מקסיקני בהכנה עצמית
- מורמיות תירס קמנות (עשויות 100% תירס) מניחים במרכז השולחן קעריות עם תבשיל בשרי מוקפץ, קוביות אבוקדו טרי, תירס, וקוביות עגבניות חתוכות. וכל ילד מרכיב לעצמו את המאקו שלו.
- מגשי פיצה בהכנה עצמית ללא גלוטן – עם תוספות משתנות
- מאפינס ירקות - מאפינס אישיים על בסיס קמח שקדים בכל מאפה משלבים ירקות אחרים: בטטה, גזר, קישואים זיתים או תירס
- נשנושים מעוצבים מהמבע
- "צ'יפס" ירקות צבעוני בתנור: רצועות דקות של בטטה, תפוחי אדמה וגזר, מוברשים במעט שמן זית ומלח אטלנטי, ואפויים בתנור עד לפריכות. מגישים בקונוסים מנייר.
- מגש "קשת בענן" של פירות: מסדרים פירות חתוכים לפי צבעי הקשת (תותים/אבטיח, מנגו/תפוז, אננס, קיווי/ענבים ירוקים, אוכמניות).
- קלחי תירס על מקל
- שיפודי פירות מצופים בשוקולד (נוודא שהשוקולד ללא גלוטן)

רשימת חטיפים וממתקים ללא גלוטן ניתן למצוא באתר של ארגון זכויות הצליאק ע"ר



12
מאפינס

מאפינס ירקות שילדים אוהבים

מאפה רך ועשיר בחלבון קל להכנה וללא גלוטן
(מתאים לארוחת ערב וגם לקופסת האוכל לבית הספר)

המצרכים

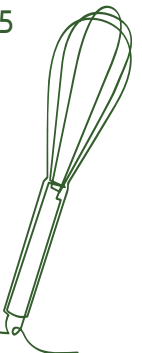
- 2 כוסות קמח שקדים
- 1 כפית אבקת אפיה (מסומנת ללא גלוטן)
- 3 ביצים L
- 1 כוס ירק מגורר וסחוט היטב מנוזלים
- חצי כוס גרגירי תירס
- חצי כוס גבינה מגוררת
- 3 כפות שמן זית
- חצי כוס חלב
- חצי כפית מלח

המאפינס האלו נשמרים
מעולה במקפיא בקופסה
אטומה.

בבוקר עמוס פשוט
מוציאים מאפינס,
מחממים מעט, וישר
לקופסת האוכל של הילד!

אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות ומשמנים היטב תבנית מאפינס
2. מגררים ירקות וסוחטים אותם היטב
3. מערבבים רכיבים רטובים: בקערה גדולה טורפים את הביצים, שמן הזית והחלב.
4. מאחדים : מוסיפים לקערה את קמח השקדים, אבקת האפייה, המלח, הירקות המגוררים, התירס והגבינה המגוררת. מערבבים היטב בעזרת כף עד לקבלת תערובת אחידה וסמיכה.
5. מחלקים את הבליילה באופן שווה בין שקעי התבנית, אופים במשך 20-25 דקות, עד שהמאפינס יציבים למגע, זהובים מלמעלה וקיסם שננעץ במרכזם יוצא יבש.



**לפיצה
משפחתית
אחת גדולה
או 2 אישיות**

פיצה ביתית מהירה ללא גלוטן וללא שמרים

לבצק:



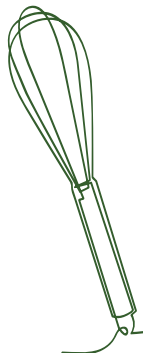
חותכים למשולשים ומגישים

- 1 כוס קמח שקדים
- 1 כוס קמח רב-תכליתי ללא גלוטן (תמי/כרמית/כרגיל) או קורנפלור (להשגת מרקם פריך)
- 1 כפית גדושה אבקת אפייה (לוודא שמסומנת ללא גלוטן)
- 2 ביצים L
- 3 כפות שמן זית
- 3-4 כפות מים פושרים (לפי הצורך)
- חצי כפית מלח
- לשדרוג הבצק: חצי כפית אורגנו יבש או שום גבישי.
- **לרוטב ולתוספות:**
- רוטב עגבניות בהכנה ביתית או רוטב קנוי ללא גלוטן.
- 150-200 גרם גבינת מוצרלה או גבינה צהובה מגוררת.
- גונו בתוספות שהילדים אוהבים: זיתים, תירס, אננס או פטריות.

אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-200 מעלות (טורבו) ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה.
- מערבבים את המצרכים היבשים: בקערה גדולה מערבבים את קמח השקדים, הקמח ללא גלוטן (או הקורנפלור), אבקת האפייה, המלח והתבלינים.
- מוסיפים את המצרכים הרטובים: יוצרים גומה במרכז ומוסיפים את הביצים ושמן הזית. מערבבים בעזרת כף, ואז מתחילים ללוש בידיים. אם הבצק פירורי מדי, מוסיפים בהדרגה את המים (כף אחרי כף) עד לקבלת כדור בצק אחיד, רך ונוח לעבודה.
- מרדדים את הבצק: מניחים את כדור הבצק ישירות על נייר האפייה שבתבנית. כדי למנוע הדבקה, מניחים מעליו נייר אפייה נוסף ומרדדים בעזרת מערוך (או משטחים בעזרת ידיים משומנות מעט) לעיגול או מלבן בעובי של כחצי סנטימטר. מסירים את נייר האפייה העליון.
- אפייה ראשונה: מכניסים את הבצק לבדו לתנור החם למשך 7-9 דקות, עד שהוא מתחיל להתייבב ולהזהב קלות בשוליים.
- מרכיבים ואופים: מוציאים את התבנית מהתנור. מורחים את רוטב העגבניות, מפזרים את הגבינה המגוררת ואת התוספות.

מחזירים לתנור למשך 10-12 דקות נוספות, עד שהגבינה מבעבעת ומשחימה והתחתית פריכה ויציבה.



לתבנית
מרובעת
20x20 ס"מ

בראוניז פאדג' שוקולד בלי טיפת קמח

- 200 גרם שוקולד מריר איכותי (שבור לקוביות)
- 150 גרם חמאה
- 3 ביצים L (בטמפרטורת החדר)
- 1 כוס סוכר לבן
- חצי כוס קקאו איכותי
- 3 כפות גדושות קורנפלור (30 גרם)
- רבע כפית מלח
- אופציה לשדרוג לילדים: תוספת שוקולד צ'יפס לקישוט מעל.

אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-175 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה
- בקערה מתאימה למיקרוגל ממיסים את השוקולד המריר והחמאה בפולסים של 30 שניות, עד לקבלת תערובת חלקה ומבריקה. מניחים בצד.
- בקערה נפרדת, טורפים היטב בעזרת מטרפה ידנית את הביצים והסוכר במשך כדקה, עד שהתערובת מעט תופחת ומבהירה.
- יוצקים את השוקולד המומס לתוך קערת הביצים והסוכר בזרם דק ותוך כדי טריפה מהירה (כדי שהביצים לא יתבשלו).
- מוסיפים פנימה את הקקאו, הקורנפלור והמלח. טורפים רק עד שהאבקות נטמעות והבלילה חלקה, מבריקה וסמיכה.
- יוצקים לתבנית, מפזרים שוקולד צ'יפס מלמעלה אם רוצים, ואופים במשך 22-25 דקות.

הבראוניז מוכנים כשהשוליים יציבים אך המרכז עדיין מעט רך (קיסם שננעץ במרכז צריך לצאת עם פירורים לחים מאוד, לא יבש!). נותנים להם להצטנן לחלוטין במקרר לפני שחותכים לקוביות.

