

# עמותת עתיד ממליצה: משלוח מנות קצת אחרת

## כתיבה:

סיון אבוט-ברקן, סמנ"כלית עמותת עתיד  
וחברת פורום ילדים של העמותה, ביעוץ  
חברות הפורום. תודה מיוחדת לדיאטניות  
חן יער, ענת תבור ואודליה רדמי

הכנת משלוח מנות ושליחתו היא אחת המצוות הנהוגות בחג פורים. מטרתה של המצווה הן ריבוי השמחה, החדווה והרעות בעם ישראל, וסיפוק צורכי מזון לעניים כדי שיוכלו לערוך את סעודת פורים. אם כך, האם הגלגול העכשווי שלנו למצווה, מצבור של מגדנות תעשייתיות, הוא פרשנות מוטעית לכל העניין?

הנה כמה רעיונות שיכולים להפוך את משלוח המנות שלכם לבריא יותר, צבעוני יותר, שמח יותר ומרגש יותר:

## מתוקים

- אוזני המן קטנות, רצוי בהכנה ביתית - **מתכון**
- עוגיות שוקולד צ'יפס ושיבולת שועל - **מתכון**
- בקלאווה ביתית - **מתכון**
- עוגיות חלווה - **מתכון**
- 'נשיקות' - **מתכון**
- ממתק קליפות תפוזים - **מתכון**
- כדורי תמרים ואגוזים - **מתכון**
- מופינים (מאפינס) ביתיים: מופיני בננה וקינמון - **מתכון**
- תותים מצופים שוקולד - **מתכון**
- פרי או ירק מחופש



**שיפוּדי פירות** (רצוי להכין עם חותכני עוגיות) -

הצעת הגשה: מניחים קלקר בתוך כלי בצורת כוס או שתיל ונועצים בקלקר מספר שיפודים. כך מתקבל "עץ" של פירות

### **שכבות בצנצנת:**

יוצרים שכבות צבעוניות ("חולות מכתש רמון") של פירות יבשים, דגני בוקר שונים (ללא צבעי מאכל מלאכותיים, דלי סוכר או ללא סוכר) או פירות טריים (למניעת השחרת תפוחים, מומלץ להשרות את הפלחים במים עם לימון במשך כחצי שעה. לא מומלץ לשלב בננה שעלולה להשחיר)

### **שכבות במבחנת פלסטיק או בנוס שקופה עם מכסה:**

יוצרים שכבות צבעוניות של פירות יבשים קטנים (כמו צימוקים בכמה צבעים וחמוציות) ומשלבים עם מיני אגוזים ועם 'נשיקות'

### **לחמניות קטנות עם ממרחים ביתיים:**

כמו חלווה ביתית (מערבבים כמות שווה של טחינה גולמית וסילאן או דבש) או ממרח שוקולד ביתי (מערבבים כמות שווה של שוקולד מריר מומס וטחינה גולמית). לחלופין אפשר להשתמש בממרחים קנויים, כמו חמאת בוטנים טבעית או ממרח שקדים

### **מלוחים**

- טוסטונים, קרקרים ופריכיות עד 12% שומן
- ערמונים בוואקום
- בייגלה מקמח מלא
- פופקורן בהכנה ביתית

### **הפתעות**

- צעצועים קטנים במחיר של עד 10 שקלים: חוברת צביעה, פנקס ועט, יו-יו
- ערכת משחקי ילדות: 5 אבנים, גומי, דוקים, גולות
- שתיל תות שדה או עגבניות שרי
- זרעים לשתילה בעציץ או בגינה
- מגילת אסתר מגולגלת
- רעשן



# מומלץ לשתף את הילדים בשלבי ההכנה השונים: לבשל ולאפות יחד במטבח, להכין יחד אריזה צבעונית ויצירתית, וגם לשלכם בחלוקה - עצם הניתנה לחבר או לשכן וקבלת התודה במילים ובשפת הגוף של המקבל מעצימה ומחזקת.

**חג פורים שמח ומבדח והרבה בדיאות!**

## אוזני המן של הדיאטנית אודליה רדמי

### לבצק:

- 3 כוסות קמח כוסמין מנופה
- 1/2 כוס מיץ תפוזים סחוט טבעי
- 1/2 קנולה כוס שמן
- 1 שקית אבקת אפייה
- 1 כפית תמצית וניל

### למלית (בחרו מלית אחת על פי העדפתכם):

#### מלית תמרים עשירה:

- 1 גוש תמרים ללא חרצנים וללא תוספת סוכר, טחון
- 1 כף טחינה
- 1 כף קקאו

#### מלית תמרים ואגוזים:

- 1 גוש תמרים ללא חרצנים וללא תוספת סוכר, טחון
- 150 גרם אגוזי מלך קצוצים
- 1 כפית קינמון

#### מלית שוקולד חלווה:

- 100 גרם (חפיסה) שוקולד מריר, מומס
- 1/2 כוס טחינה גולמית

### אופן ההכנה:

1. מעבדים את מרכיבי הבצק במעבד מזון.
2. עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקרר לכחצי שעה.
3. מרדדים את הבצק וקורצים ממנו עיגולים.
4. מערבבים את חומרי המלית לעיסה אחידה.
5. מניחים כפית מילוי במרכזו של כל עיגול בצק.
6. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך כ-15 דקות עד שהשוליים מתחילים להזהיב.

**חג פורים שמח ומבדח והרבה בדיאות!**



## **עוגיות שוקולד צ'יפס ושיבולת שועל של הדיאטנית נועה ברקוביץ**

### **מצרנים:**

- 2 ביצים
- 1/2 כוס שמן קנולה
- 1 כוס סוכר חום
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כוס קמח מלא או קמח כוסמין מנופה
- 10 גרם (1 שקית) אבקת אפייה
- 2 כוסות שיבולת שועל דקה
- 1/2 כוס שוקולד צ'יפס מריר

### **אופן ההכנה:**

1. טורפים בקערה את הכיזים, מוסיפים לקערה את השמן, הסוכר ותמצית הוניל.
2. מערבבים בקערה נפרדת את הקמח, אבקת האפייה ושיבולת השועל.
3. מאחדים את התערובות.
4. מוסיפים את השוקולד צ'יפס.
5. יוצרים לפחות 30 עוגיות קטנות.
6. אופים בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות במשך כ-20 דקות.

**חג פורים שמח ומבדח והרבה בריאות!**

# הבקלאווה של הדיאטנית אודליה רדמי

## מצרנים:

1 חבילת עלי פילו  
סילאן, מייפל או דבש - לפי הטעם  
500 גרם אגוזים קצוצים: שקדים, אגוזי לוז או פיסטוקים - מה שאוהבים

## אופן ההכנה:

1. מערבבים את האגוזים הקצוצים עם סילאן או דבש.
2. פורסים דף פילו ומשמנים אותו מעט.
3. ממלאים את דף הפילו במילוי.
4. מגלגלים ומהדקים היטב.
5. מסמנים סימני חיתוך על גבי הגליל ומשמנים מעט.
6. אופים בתנור ב-180 מעלות במשך כ-20 דקות.
7. מוציאים מהתנור ומורחים למעלה מעט סילאן, מייפל או דבש.



**חג פורים שמח ומבדח והרבה בדיאות!**

## עוגיות חלווה

### מצרכים:

3/4 כוס קמח מלא או קמח כוסמין מנופה

3/4 כוס קמח לבן מנופה

1/3 כוס סוכר

15 גרם (שקיק וחצי) סוכר וניל

100 גרם חמאה קרה

1/2 כוס טחינה גולמית

קורט מלח

### אופן ההכנה:

1. מערבבים במעבד מזון את הקמח, הסוכר וסוכר הווייל.
2. מוסיפים את חתיכות החמאה, הטחינה והמלח. מערבלים.
3. מצננים במקרר במשך חצי שעה.
4. יוצרים עיגולים קטנים. מניחים על תבנית גדולה ושטוחה, מרופדת בנייר אפייה.
5. משטחים קלות כל עיגול בלחיצת אצבע.
6. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך כ-15 דקות.



**חג פורים שמח ומבדח והרבה בדיאות!**

## נשיקות

### מצרנים:

3 חלבוני ביצה בטמפרטורת החדר  
קורט מלח  
100 גרם סוכר  
60 גרם אבקת סוכר  
(אפשר להוסיף  
כפית תמצית וניל איכותית)

### אופן ההכנה:

1. מקציפים בקערת מערבל חלבונים ומלח במהירות גבוהה.
  2. כאשר מתחיל להיווצר קצף, מחלישים מעט את עוצמת ההקצפה ומוסיפים באופן הדרגתי את הסוכר.
  3. מוסיפים את תמצית הווניל, אם רוצים, וממשיכים להקציף הכול יחד כ-10 דקות, עד שמתקבל קצף יציב.
  4. מוסיפים לקערה אבקת סוכר, ובעזרת לקקן או מרית מקפלים את התערובת עד שהמרנג אחיד.
  5. מעבירים לשקית זילוף עם צנתר משונן ומזלפים נשיקות על גבי תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה.
  6. אופים בתנור שחומם מראש ל-80 מעלות במשך כשלוש שעות לפחות, עד שהנשיקות נפרדות בקלות מנייר האפייה ומוכנות לחלוטין מבפנים.
  7. מצננים ושומרים בקופסה אטומה.
- הצעת הגשה: לעשות 'כריך' של 2 נשיקות עם חמאת בוטנים טבעית או עם ממרח שקדים.

**חג פורים שמח ומבדח והרבה בדיאות!**

# ממתק קליפות תפוזים

## מצרנים:

- 5 תפוזים
- 100 גרם שוקולד מריר
- 1 כוס סוכר
- 1 כוס מים

## אופן ההכנה:

1. קולפים את התפוזים וחותכים לרצועות בעובי אצבע (את התפוזים אפשר לשמור במקרר ולאכול בהמשך). מומלץ להשאיר כמה שפחות מה'לבן' של הקליפה (הוא מריר ביותר).
2. ממלאים סיר במים ומרתיחים. מכניסים את קליפות התפוזים ומבשלים כ-15 דקות. מומלץ מאוד להחליף את המים כפעמיים במהלך הבישול (יעיל מאוד בהפחתת מרירות הקליפה).
3. מרתיחים את כוס המים עם כוס הסוכר ומערבבים מדי פעם. אחרי הרתיחה מחלישים את האש ומכניסים את קליפות התפוזים. מבשלים במשך כשעה.
4. מוציאים בעזרת כף מחוררת או מסננת ומניחים על גבי נייר אפייה באופן מרווח.
5. אופים בתנור שחומם מראש ל-120 מעלות במשך כ-20 דקות עד שהקליפות מתייבשות.
6. ממיסים את השוקולד (כדקה וחצי במיקרוגל או כמה דקות בסיר אדים) וטובלים כל קליפת תפוז עד למחציתה בשוקולד המומס.



**חג פורים שמח ומבדח והרבה בריאות!**



## נדורי תמרים ואגוזים של הדיאטנית ענת תבור



### מצרכים:

- 1 1/2 כוסות אגוזי פקאן, אגוזי מלך, קשיו או שקדים מולבנים, או תערובת של כולם
- 5 תמרי מג'הול מגולענים
- 2 כפות אבקת קקאו
- 1 כף חמאת בוטנים טבעית או 2 כפות טחינה גולמית או 1 כף שמן קוקוס איכותי
- 2 כפיות תמצית וניל
- 1/2 כפות מים
- לגלגול התמרים: פתיתי קוקוס או אבקת קקאו

### אופן ההכנה:

1. טוחנים את האגוזים לפירורים במעבד מזון עם להב מתכת.
2. מוסיפים את שאר המצרכים. עבור גלגול נוח של הכדורים מוסיפים מעט מים במידת הצורך.
3. מגלגלים בידיים רטובות את העיסה לכדורים.
4. אם רוצים, מגלגלים בתוך חומר הציפוי.

**חג פורים שמח ומבדח והרבה בדיאות!**

## מופיני בננה וקינמון של הדיאטנית ענת תבור

### מצרנים: לבילה

1 כוס קמח מלא תופח  
(או 1 כוס קמח כוסמין + 1 כפית אבקת אפייה) מנופה  
1/3 כוס סוכר  
1/2 כוס שמן קנולה  
2 ביצים

2 כפות שקדים מולבנים, שבבי שקדים או אגוזי מלך קצוצים

### לטחינה בממחה (בלנדר)

1 כפית תמצית וניל  
1/2 כוס חלב  
2 בננות בשלות  
1 כפית קינמון שטוחה  
1/2 כפית אבקת קינמון

### לפיזור מלמעלה

קינמון טחון  
עוד קצת שקדים או אגוזים אם רוצים

### אופן ההכנה:

1. מערבבים היטב את חומרי הבלילה.
2. טוחנים בממחה את הבננה והחלב עד שמתקבלת עיסה אחידה.
3. מוסיפים לבלילה את הבננה הטחונה.
4. מוזגים לעטרות קטנות לאפייה עד למחצית גובהן.
5. מפזרים מלמעלה את הקינמון (ושקדים או אגוזים, אם רוצים).
6. אופים בתנור שחומם מראש ל-150 מעלות במשך כ-25 דקות עד שהמופינים זהובים. בודקים שהמופינים מוכנים בעזרת קיסם.

**חג פורים שמח ומבדח והרבה בריאות!**

## תותים מצופים שוקולד של הדיאטנית ענת תבור



### מצדנים:

1 קופסת תותים שטופים  
100 גרם שוקולד מריר  
(אם רוצים - שכרי בוטנים טבעיים)

### אופן ההכנה:

1. ממיסים את השוקולד במיקרוגל (כדקה וחצי, תלוי בעוצמתו).
2. טובלים כל תות בשוקולד המומס עד למחצית גובהו.
3. אם רוצים בוטנים - מגלגלים את התות השוקולדי בשכרי הבוטנים.
4. מייבשים על נייר אפייה.
5. לאחר כשעה, עם התקשות השוקולד, התותים מוכנים לאכילה.

**חג פורים שמח ומבדח והרבה בדיאות!**