

מתוק ובריא

ספר מתכונים המשלבים קינמון

הגר ליפס גורן

חקר צמחי מרפא



פתח דבר

אני מאוד אוהבת לאפות ולבשל והחקר צמחי מרפא של כראם נתן לי אפשרות לשלב בין בישול ואפייה לבין חקר של צמחי מרפא ובמקרה שלי בחרתי לחקור על קינמון ואני מאוד שמחה שזה החקר שבחרתי כי אני אוהבת קינמון ויצאו לי מאכלים ממש טעימים. הייתה לי שנה ממש טוב במרכז, היה לי מאוד כיף מעניין בחקר ואני מאוד שמחה מהתוצר שלי.

אני מאחלת לכם שהמאכלים שתכינו מהמתכונים שבספר יצאו טעימים כמעט כמו שלי ושתהינו ממה שתכינו
הגר

התכונות הבריאותיות

של קינמון

איזון רמות סוכר

מסייעה בחיזוק מערכת החיסון

משפר ריכוז

משפר את בריאות הלב

תמיכה במערכת החיסון

איך להכין אוכל המכיל את

התכונות הבריאותיות של קינמון?

כדאי לשמור על הריח ועל התכונות הבריאותיות של הקינמון כדי להוסיף אותו 3 פעמים במהלך הבישול:

1. בתחילת הבישול-חימום ארוך פותח את הקינמון טמפ (90-100) אבל מאבד את הריח והארומטיות

2. באמצע הבישול-מחמם אבל מעבד חלק מהארומטיות והריח

3. בסוף הבישול-שומר את כל התכונות הארומטיות והריח אבל אין תכונות בריאותיות באוכל

עוגת קינמון

45 דקות 4 מנות ⌚

מצרכים

$3\frac{3}{4}$ כוס קמח שקדים
 $3\frac{3}{4}$ כוס שיבולת שועל טחונה
 $1\frac{1}{4}$ כוס סוכר קוקוס
3 כפות קינמון סאיגון טחון
קורט מלח
בננה מעוכה
 $1\frac{1}{2}$ כוס חלב צמחי
 $1\frac{1}{4}$ כוס שמן קוקוס מומס
כפית תמצית וניל

אופן הכנה

מחממים תנור ל180 מעלות
מרתיחים בסיר קטן את החלב,
לאחר ההרתחה מורידים את האש
ומוסיפים כפית קינמון.
משאירים על אש נמוכה ולאחר 10
דקות מוסיפים עוד כפית קינמון
ונותנים לחלב להתבשל לעוד 5
דקות.
מערבבים את שאר הרטובים עם
החלב ואת היבשים ושארית הקינמון
בנפרד. מאחדים את התערובות
ואופים בתבנית בקוטר 22
למשך 30 דקות



סירופים

סירופ סילאן+קינמון

2 כוסות מים מסוננים

4-5 מקלות קינמון איכותיים

כוס סילאן טבעי 100%

1/2 כפית תמצית וניל

שברו את מקלות הקינמון לחתיכות בינוניות

הרתיחו את המים בסיר

הוסיפו את מקלות הקינמון השבורים

הנמיכו את האש והשאירו על להבה נמוכה

למשך 20-25 דקות כבו את האש וכסו את הסיר

תנו לתערובת להתקרר למשך כשעה

הכנת הסירופ

סננו את מקלות הקינמון מהנוזל

החזירו את הנוזל המסונן לסיר נקי

הוסיפו את הסילאן

בשלו על אש נמוכה תוך כדי בחישה עד

שהתערובת מתאחדת 5 דקות בערך

הוסיפו את תמצית הוניל אם משתמשים

המשיכו לבשל עוד 2-3 ואוכלים חם

סירופ מיפל+קינמון

1/4 כוס מיפל

1/4 כוס מים

2 כפיות קינמון סיני

1/2 כפית תמצית

קורט מלח

מערבבים הכל

ומבשלים על אש נמוכה

10 דקות ואוכלים חם.

ניתן לשמור בצנצנת במקרר



אורז קינמון

⌚ 45 דקות 6 מנות

מצרכים

- 2 כוסות אורז בסמטי מלא
- 4-4.5 כוסות מים
- 2 מקלות קינמון שלמים
- 1 כפית קינמון טחון
- 1/2 כפית מלח
- 2 כפות שמן זית
- חצי כוס צימוקים

אופן הכנה

- שוטפים את האורז היטב במסננת עד שהמים היוצאים נקיים
- משרים את האורז בקערה במקרר ל24 שעות
- מחממים את שמן הזית בסיר בינוני, מוסיפים את מקלות הקינמון ומטגנים כדקה עד שמתפתח ניחוח
- מסננים את האורז המושרה ומוסיפים לסיר, מערבבים עם מקלות הקינמון כדקה
- מוסיפים את המים הרותחים, המלח והקינמון הטחון
- מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש למינימום, מכסים את הסיר
- מבשלים על אש נמוכה כ-30 דקות או עד שהמים נספגו
- מוסיפים צימוקים ומשאירים מכוסה לעוד 10 דקות
- מוציאים את מקלות הקינמון ומערבבים בעדינות עם מזלג
- מוכן ואוכלים חם.



הערכים הבריאותיים נשמרים על ידי

הוספת הקינמון ב3 פעמים

בתחילת הבישול אחרי טיגון הבצל פעם

שנייה כחמש דקות אחרי הוספת המים

ופעם שלישית כ20 דקות אחרי תחילת

הבישול

עוגיות קינמון

🕒 25 דקות 15 עוגיות

מצרכים

- כוס קמח שקדים
- כוס שיבולת שועל טחונה
- 2.5 כפות קינמון טרי טחון
- 1/4 כפית מלח הימלאיה
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1/4 כפית סודה לשתייה
- 1/3 כוס שמן קוקוס נוזלי
- בננה בשלה גדולה
- 1 כפית תמצית וניל

ציפוי:

- 1 כף קינמון טרי
- 2 כפות סוכר קוקוס

אופן הכנה

- חממו תנור ל-170 מעלות
- ערבבו היטב את כל החומרים היבשים
- בקערה נפרדת ערבבו את החומרים הרטובים
- חברו בין התערובות עד לקבלת בצק אחיד
- צרו כדורים קטנים וגלגלו בתערובת הציפוי
- שטחו מעט על תבנית מרופדת בנייר אפייה
- אפו 12-15 דקות

בשביל לשמור על הערכים ניתן לשלב את העוגיות יחד עם המטבלים



פנקייק קינמון

40 דקות ⌚ 5 מנות



מצרכים

- 1.5 כוס קמח שקדים
- 5 כפות קורנפלור
- כף קינמון טחון
- 1/4 כפית אבקת אפייה
- 1/4 כפית מלח
- בננה מעוכה
- 1/3 כוס חלב רגיל או צמחי
- 1/2 כפית תמצית וניל
- תפוח מגורד

אופן הכנה

1. הרתיחו את החלב יחד עם חצי מכמות הקינמון
 2. החלישו את האש ושמרו את החלב על אש נמוכה ל-15 דקות
 3. ערבבו את החומרים היבשים ואז הוסיפו את הרטובים.
 4. ערבבו עד לתערובת אחידה בלי גושים
 5. טגנו את הפנקייקים במחבת עם חמאה או שמן על אש בינונית לדקה וחצי כל צד או עד שמשחים.
- אוכלים חם
- התכונות הבריאותיות נשמרות במהלך חימום החלב כפי שמוסבר בתחילת הספר וגם בטיגון הפנקייקים על אש לא גבוהה

דייסת שיבולת

שועל

15 דקות 2 מנות ⌚

מצרכים

כוס חלב

5 כפות גדושות שיבולת שועל עבה

2 כפות קינמון טחון

אופן הכנה

• הרתיחו את החלב עם $\frac{1}{3}$ מכמות

הקינמון

• לאחר הרתחה הנמיכו את האש הוסיפו

את שיבולת השועל וחצי מכמות

הקינמון שנשארה וערבבו במשך 8

דקות

הערכים במתכון נשמרים על ידי פתיחת

הקינמון

בהתחלה והוספתו במהלך הבישול



שוקו קינמון

🕒 25 דקות 5 מנות

מצרכים

- 2 ליטר חלב אורז שקדים
- 16 גרגירי פלפל שחור שלמים
- 4 כפיות קקאו
- 2 מקלות קינמון

אופן הכנה

- שוברים את המקל קינמון לחתיכות קטנות. מכניסים 2/3 מהשבים לסיר עם הפלפל והחלב והקקאו.
- מביאים לרתיחה ואז מנמיכים את האש כאשר הנוזל ממשיך לבעבע על אש קטנה כ 15 דקות.
- מוסיפים את 1/3 הקינמון שנשאר ומערבבים. ממתינים עד שהשוקו יתקרר. מסננים ושותים.
- ככל שמשאירים את הקינמון יותר זמן בנוזל כך הוא נהיה מתוק יותר.
- ניתן להשאיר את הכל במקרר ולשתות למחרת לאחר סינון.

התכונות הבריאותיות נשמרות באמצעות פתיחת הקינמון וחימום על אש נמוכה



לביבות בטטה

קינמון טבעוניות

⌚ 45 דקות 9 מנות

מצרכים

3 בטטות בינוניות מגורדות

2 בננות מעוכות

5 כפות רסק תפוחים

1.5 כוס שיבולת שועל

4 כפיות קינמון

כפית מלח

כוס חלב קינמון

3 כפות שמן קוקוס

אופן הכנה

אופן הכנה:

1. הרתיחו את החלב עם $\frac{1}{3}$ מכמות הקינמון
2. הנמיכו את האש והשאיירו 15 דקות
3. ערבבו את כל המצרכים בקערה גדולה
5. טגנו את הלביבות על מחבת עם תרסיס שמן ואש בנונית או אפו את הלביבות בנינג'ה למשך 20 דקות על 170 מעלות.

הערכים הבריאותיים נשמרים בחימום
החלב עם הקינמון וניתן לשלב את הלביבות עם
הסירופים



לביבות בטטה

קינמון חלביות

⌚ 45 דקות 9 מנות

מצרכים

- 3 בטטות מגורדות
- 2 בננה מעוכות
- 2 כף רסק תפוחים
- 2 ביצה
- כוס וחצי שיבולת שועל
- 3 כפות קינמון
- חצי כפית מלח
- כוס חלב
- 35 גרם חמאה

אופן הכנה

- הרתיחו את החלב עם $\frac{1}{3}$ מכמות הקינמון
- הנמיכו את האש והשאירו 15 דקות
- ערבבו את כל המצרכים בקערה גדולה
- טגנו את הלביבות על מחבת עם תרסיס שמן ואש בנונית או אפו את הלביבות בנינג'ה למשך 20 דקות על 170 מעלות.

הערכים הבריאותיים נשמרים בחימום החלב עם הקינמון וניתן לשלב את הלביבות עם הסירופים

אחרית דבר

לסיכום, אני מאוד נהניתי השנה במרכז עמית.
היו לי השנה קשיים ואתגרים ואני רוצה להודות
לכראם שעזר לי לאורך כל הדרך ומיקד אותי
שהייתי קצת מפוזרת ושלא ידעתי מה לעשות,
בעזרתך הצלחתי בפרויקט הזה ואני ממש שמחה
שבחרתי בחקר שלך.
אני רוצה להודות גם לטלי ורותי שעזרו לי ויעצו לי
כל הדרך. בנוסף אני רוצה להגיד תודה לילדים
שאיתי בחקר, למרות שקצת הפרעתם גם עזרתם
לי ונתתם לי המון רעיונות להמשך הפרויקט.
אז תודה לכולם ובלעדיכם הדרך והשנה במרכז לא
היו אותו הדבר.

