

קיייל: כוכב חדש במטבח

אורגני בעמק

רובנו לא מכירים אותו, אבל מי ששהה באירופה או בארצות הברית בוודאי מכיר את הקיייל ויודע להעריך אותו. קיייל (KALE) הוא ירק העל במטבחים מעבר לים. הוא סוג של כרוב פרימיטיבי (אם כי יש המכנים אותו "כרוב על") שזרעיו שומרו לאורך השנים והתפתח לכדי כרוב עם עלים ארוכים ופתוחים. הון שגדל אצלנו נקרא Dinosaur Kale (ראו בתמונה). הקיייל עשיר בויטמין C, ויטמין A, ויטמין K, סיבים תזונתיים, סידן וברזל והוא מלא באנטי אוקסידנטים. מה עושים איתו? אפשר להוסיף קיייל לסלט, תבשיל, שייק ירוקים, מוקפצים, צייפס (מתכון בהמשך), חביתה ועוד.

מתכון לצ'יפס קיייל אפוי בתנור

חומרים:

- צרור קיייל קצוץ (ללא גבעולים)
- שמן זית, שום, מלח גס

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות, שוטפים את הקיייל ומייבשים היטב, מניחים בקערה, מזליפים שמן זית ומעסים את היטב. מרפדים תבנית בנייר אפייה ומפזרים את הקיייל באופן מרווח. אופים 10-15 דקות, תוך ערבוב מדי פעם. הציפס מוכן כשהעלים פריכים אך עדיין ירוקים (ולא שרופים). לאחר האפייה מפזרים מלח גס ושום קצוץ (המתקדמים יכולים להוסיף ציילי, אבקת וואסאבי וכדומה). לשמור במיכל סגור מחוץ למקרר. **בתאבון!**

מתכון לסלט קיייל

חומרים:

- צרור עלי קיייל קצוצים דק
- 1/4 כוס בצל ירוק קצוץ דק
- 3 כפות חמאת שקדים
- 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה דק
- 1/4 כוס צימוקים
- 1/4 כוס גרעיני חמניות
- 1/2 כוס נבטי שעועית
- אבוקדו חתוך לקוביות קטנות
- מלפפון חתוך לקוביות קטנות
- 1/4 כוס מיץ לימון
- מלח ושמן זית לפי הטעם

הכנה:

מערבבים הכל בקערה, מעסים את הרוטב לתוך עלי הקיייל כדי לשבור את המרירות ולעדן את המרקם הצפוף.

בתאבון!

משק אורגני המעפיל: סל ירקות אורגני עד הבית

קיבוץ המעפיל

דותן גושן (בן 32, נשוי ואב לשלושה) הוא החקלאי האישי של עשרות משפחות בארץ. ההגדרה המוזרה הזו היא התיאור הכי טוב לשירות שהוא מציע במשק שלו.

על קרקע בת שבעה דונמים בקיבוץ המעפיל ייסד דותן את "משק אורגני המעפיל", וגאל אותה משממון רב שנים. המשק מוגדר "גן ירק" כלומר מגדלים בו מגוון ירקות, ולא רק ירק מזן אחד, כמקובל בחקלאות המסחרית. מדי יום שלישי קוטפים דותן והצוות שלו, כולם ישראלים, את שלל הירקות שהבשילו ושולחים אותם לקהילה צומחת של לקוחות קבועים. המודל הייחודי הזה נקרא "חקלאות בשיתוף הקהילה". השיטה, כפי שמסביר דותן, מבוססת על התחייבות הדדית: "החברים מקבלים כל שבוע סל ירקות אורגני עד הבית ואנחנו מצדנו מתחייבים לספק להם כל שבוע מגוון ירקות טריים, בריאים, עונתיים, אורגניים ב-100% וטעימים מאוד. ההסדר הזה מעניק למשק אורך נשימה כלכלי ומאפשר לנו תכנון שתילות וזריעות מושכל וגידול ירקות בידיעה שיש להם בית". השיתוף כולל גם עדכונים שוטפים על הירקות שנשתלו ומצבים, והחברים מוזמנים לבקר מעת לעת בגינת הירק.

אורגני וטרי עד הבית

במשק מקפידים על גידול בשיטה אורגנית נטולת ריסוסים. בגידולים אורגניים רגילים משתמשים בחומרי הדברה, שאינם חודרים לירק או לפרי, אבל נמצאים על הקליפה, ואילו במשק המעפיל לא מרססים כלל. "ככל שאני יודע, רק שני משקים נוספים בארץ אימצו שיטה זו בגלל הפחת הגדול יחסית", מסביר דותן. המאבק במזיקים נעשה באמצעות אסטרטגיות גידול שונות כמו פיזור ירקות מאותו סוג במקומים שונים, כיסוי הקרקע ביריעות מיוחדות, כיסוי בבד ועוד.

חשוב להדגיש שטעמים ותרומתם הבריאותית של ירקות הגינה של דותן נגזרת לא רק מכך שהם נטולי ריסוס, אלא גם מכך שהם מגיעים לחובבי הסלט ביום שבו הם נקטפו וכך נשמרים מירב הערכים התזונתיים שלהם.

חומלץ

סל ירקות אורגני עד הבית כדי ליהנות מסל משפחתי המכיל 14 סוגי ירקות או כדי ליהנות מסל בסיסי המכיל 10 סוגי ירקות, השאירו פרטים באתר או צרו קשר טלפוני.

להתקשר

052-6122222

לגלוש

www.Meshekorgani.co.il
meshekorgani@gmail.com

