

חומוס

למה כדאי לאכול חומוס?



החומוס נמנה עם משפחת הקטניות והוא נחשב למאכל מזין ובריא. גרגרי החומוס עשירים בחלבונים צמחיים הנוטלים חלק בתפקודי הגוף. הוא מכיל גם פחמימות מורכבות, איטיות ספיגה, המסיעות בשמירת איזון רמת הסוכר בדם. החומוס מכיל גם כמות גבוהה של סיבים התזונתיים החשובים לפעילות מערכת העיכול. זרעי החומוס מכילים גם מגוון מינרלים, כגון סידן, ברזל, מגנזיום, אשלגן וויטמינים מקבוצת B. מקובל להכין סלט חומוס בשילוב עם טחינה ולהוסיף תוספות כמו שום, לימון, פטרוזיליה, פפריקה, צנוברים ועוד.

איך בכלל מכינים חומוס?

כל הדרך מהשדות ועד לפיתה שלנו

- שלב 1:** קוטפים את גרגרי החומוס הבשלים, הירוקים והטעימים.
- שלב 2:** שולחים את הגרגרים לבית אריזה, שם הם עוברים תהליך של מיון, ניקוי וייבוש, נארזים בשקי ענק ונשלחים למפעל.
- שלב 3:** שוטפים את גרגרי החומוס היבשים ומשרים אותם במכלי מים ענקיים למשך כמה שעות.
- שלב 4:** מבשלים את הגרגרים בדוודים עד שהם מתרככים.
- שלב 5:** מעבירים את החומוס למיקסר ענק, שם מוסיפים לו טחינה ושקית תבלינים מדודה ומדויקת מאוד המכילה מלח, פלפל ושום. מוסיפים מיץ לימון ושמן ומערבבים במשך כמה דקות.

(המשך בעמוד הבא)



מהו מקורו של החומוס?

כל הדרך מהרי ההימלאיה לישראל

מעניין: מקורו של המאכל הכי ישראלי בעולם הוא דווקא בהרי ההימלאיה! חימצה היא גידול עתיק יומין. היא נזכרת בתלמוד ובתנ"ך בשם "חמיץ", בארמית: "חמצא" ובערבית: חמוס. בהרי ההימלאיה, בעמקים שבין ההרים הגבוהים בגובה של עד 2,000 מטר, החקלאים המקומיים מגדלים כבר אלפי שנים אורז, תירס, חימצה, חיטה ותפוחי אדמה. ברומא העתיקה שימשה החימצה לצורכי פולחן לאלילת היופי, והיא אף מוזכרת בכתביהם של היסטוריונים יוונים ורומיים. שמו של קיקרו, מדינאי ונואם רומאי מפורסם, לקוח משמה הלטיני של החימצה - "קיקר".

מהו בכלל חומוס?

גלו על המאכל הלאומי הישראלי

החומוס, המאכל הלאומי הישראלי, הוא שמו הערבי של שיח בשם חימצה. החימצה נמנית עם משפחת הקטניות ומכונה כך משום שזרעיה הם בעלי טעם חמצמך. החומוס הוא אחד המאכלים הכי אופייניים לישראלים, ובעולם בכלל הוא נחשב למאכל ים-תיכוני, ישראלי-ערבי. אבל לא רק בישראל מגדלים חומוס: חקלאים בכל העולם מגדלים כבר אלפי שנים חומוס בשדותיהם, והוא מאכל נפוץ גם בהודו, באפריקה, באמריקה התיכונה והדרומית ובשאר מדינות ערב.



חומוס

איך מכינים?

מערבבים במיקסר חמאה וסוכר עד לקבלת תערובת בהירה וקרמית. מוסיפים חומוס וביצה ומערבבים לתערובת אחידה. בקערית נפרדת מערבבים יחד קמח, סודה לשתייה ומלח. מוסיפים את תערובת הקמח למיקסר, ומערבבים לתערובת אחידה ורכה. מחממים תנור ל-180 מעלות. בידיים רטובות (או בעזרת כף גלידה טבולה במים קרים) יוצרים כדורים בקוטר 3-4 ס"מ מהבצק. מניחים את הכדורים בתבנית עם נייר אפייה. אופים כ-20 דקות, עד להזהבתם.

שלב 6: מעבירים את החומוס המוכן למכונת האריזה.

החומוס עובר למכל גדול ומשם יורד בכמות מדודה ומדויקת לתוך קופסה במשקל שנקבע מראש.

שלב 7: מניחים את קופסאות החומוס בארגזים ומעבירים

למקרר ענק. החומוס נמצא בקירור בטמפרטורה של ארבע מעלות במשך 12 שעות. לאחר מכן מועמסים ארגזי החומוס על משאיות ומופצים לחנויות, משם לפיתה והופ, לפה!

טריוויה חומוס

בחנו את עצמכם

1. החומוס הוא ממשפחת:

- א. הקטניות
- ב. הירקות
- ג. הפירות

2. מהו מוצאו של החומוס?

- א. ישראל
- ב. הרי ההימלאיה
- ג. סוריה

3. החומוס עשיר ב...

- א. פחמימות
- ב. סיבים תזונתיים
- ג. כל התשובות נכונות



מה הכי טעים? עוגיות חומוס



מה צריך?

- גרם חמאה
- 1 כוס סוכר
- 100 גרם חומוס ללא תוספות
- 1 ביצה
- 11/4 כוסות קמח
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1/4 כפית מלח
- שמן וסוכר לציפוי

