

אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם

כל המידות המצוינות כאן הן ממוצעות, אך לכל מטרת בישול הזמנים עשויים להשתנות.

בבית הבריאות אנו לרוב משתמשים במשך הזמן המינימאלי, כך שגם זמנים אלו לירקות עשויים להתקצר ב-50% כדי לשמור על קשיחות וערך תזונתי גבוה יותר.

בבישול קטניות ודגנים לעתים הזמן דווקא מתארך לצורך הכנה של דייסות וממרחים.

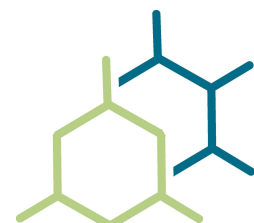
גודל החיתוך משפיע מאוד על משך הזמן הנדרש להשגת המרקם הרצוי, סוגים שונים של אורז, שלב ההנבטה, טמפ' הירק/זרעים בעת הכנסתם לסיר ועוד..

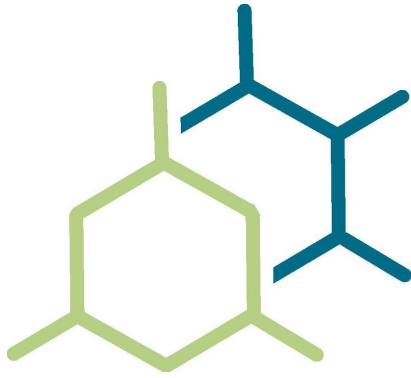
טבלת הזמנים מבוססת על בישול בלחץ גבוה. עבור ירקות, דגנים וקטניות מונבטים מסוימים דווקא עדיף להשתמש בלחץ נמוך כשהבישול הוא קצר ואין לחץ של זמן, כדי לא לבשל יתר-על-המידה.

יש להתנסות בכל פעם קצת אחרת עד שתמצאו את הזמנים המדויקים להשגת מטרותיכם האישיים.

בהצלחה רבה,
אלירן

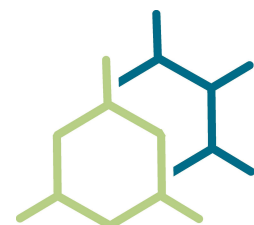
זמני בישול וכמות מים בסיר לחץ ובישול דיגיטלי (Instant Pot)		
זמן בישול	יחס זרעים:מים	דגנים
20 דקות	1:2.5	גריסי פנינה
30 דקות	1:3	תירס
20 דקות	1:3	שיבולת שועל (גרעינים)
5 דקות	1:1.25	קינואה
22 דקות	1:1	אורז מלא

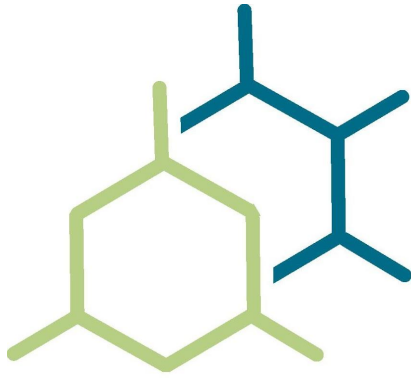




אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם

4 דקות	1:1	אורז לבן
25 דקות	1:2	אורז פרא
<u>לאחר השריה/הנבטה</u>	<u>ללא השריה במים</u>	<u>קטניות</u>
12 דקות	20 דקות	אפונה
דקה אחת	2 דקות	עדשים כתומות
2 דקות	6 דקות	עדשים ירוקות
15 דקות	40 דקות	חמוס
20 דקות	45 דקות	פולי סויה
8 דקות	20 דקות	שעועית אדומה
2 דקות	20 דקות	שעועית מאש
9 דקות	30 דקות	שעועית לבנה
6 דקות	14 דקות	שעועית לוביה מנומרת
6 דקות	20 דקות	שעועית אזוקי
7 דקות	25 דקות	שעועית שחורה
<u>חתוכים</u>	<u>שלמים</u>	<u>ירקות</u>
דקה אחת	2 דקות	אספרגוס
דקה אחת	2 דקות	שעועיות ירוקות
2 דקות	25 דקות	סלק אדום גדול
2 דקות	15 דקות	סלק אדום קטן
דקה אחת	דקה אחת	ברוקולי, כרישה, גבעולי סלרי
3 דקות	8 דקות	גזר





אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם

דקה אחת	3 דקות	כרוב סגול/לבן
דקה אחת	5 דקות	תירס
דקה אחת	2 דקות	אפונה ירוקה
2 דקות	10 דקות	תפוז"א קטן
2 דקות	15 דקות	תפוז"א גדול
דקה אחת	2 דקות	תרד
2 דקות	15 דקות	בטטה
דקה אחת	2 דקות	עגבניות

