



LOCALNUTLEG

Booklet

ספרון

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and
LEGumes |
אגוזים וקטניות ים-תיכוניים



www.localnutleg.eu





זרז מידע | Datasheet

Copyright | זכויות יוצרים
MORE - Laboratório Colaborativo
Montanhas de Investigação - Associação

Design | עיצוב
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Photography | צילום
MORE - Laboratório Colaborativo
Montanhas de Investigação - Associação

Year | שנה
2023







תוכן Index

Opening Note	הקדמה
Almonds	שקדים
Carobs	חרובים
Chestnuts	ערמונים
Hazelnuts	אגוזי לוז
Beans	שעועית
Chickpeas	חימצה
Fava beans	פול
Peas	אפונים
Lentils	עדשים
Lupins	תורמוסים



Opening Note

The Mediterranean diet is known for its health and closed links to socioecological practices, knowledge and traditions, as well as promoting sustainable food production, and linking geographical origin with food quality and ecosystem services. Despite there are thousands of known nuts and legume species in the Mediterranean region, an unknown number of species are yet to be explored for food production through food processing applications.

LOCALNUTLEG project intends to increase consumer's interest in local nuts and legumes by valorization of products, and to exploit local crops with a legally registered trademark (PDO or PGI) or with an autochthonous identity as main ingredients in the formulation of plant-based prepared foods. This will create opportunities for the growth of small enterprises, retention in rural areas, diversification and job creation for smallholders and SMEs, and will foster innovation in the plant-food sector by developing new markets which will provide economic opportunities for Mediterranean countries to valorize their local biodiversity.

The present Booklet intends to convey through images the high biodiversity and availability in legumes and nuts present in the Mediterranean region. This booklet also provides bite-sized information of local nuts and legumes concerning unique crop characteristics, history, places of origin (PDO or PGI), distinctive features on production processes (harvesting techniques), gastronomy, and nutritional and functional properties.

We expect this booklet to be a source of inspiration and to awake the reader interest to taste local nuts and legumes!

הקדמה

הדיאטה הים תיכונית ידועה כתזונה בריאה וכזו שקשורה בקשר הדוק למנהגים, ידע ומסורות מקומיים. וככזו שמקדמת ייצור מזון בר קיימא ומקשרת בין מקור גיאוגרפי לאיכות המזון ולשירותי המערכת האקולוגית. אף על פי שבאזור הים התיכון יש אלפי מינים ידועים של אגוזים וקטניות, חלק מהמינים עדיין לא נבדקו כמקורות לייצור מזון באמצעות אמצעים לעיבוד מזון. לדוגמה, לא הוגשו בקשות לרישום מיני אגוזים וקטניות "כציון מקור מוגן" (PDO), "ציון גיאוגרפי מוגן" (PGI) או "סימן מסחר רשום כחוק" כמרכיבים עיקריים בפורמולות לייצור מזון מוכן על בסיס צמחי.

מיזם LOCALNutLeg נועד להגביר את העניין של הצרכנים במיני אגוזים וקטניות הצומחים בכל מדינה באזור הים התיכון דרך ניתוח ערכי המוצרים ושימוש ביבולים מקומיים עם סימן מסחרי רשום חוקי (PDO או PGI), או כעומדים בזכות עצמם כמרכיבים עיקריים בפיתוח נוסחאות לייצור מזון מוכן על בסיס צמחי. הפעילות בתחום זה תיצור הזדמנויות לצמיחה של עסקים קטנים, לשימור שיטות גידול וייצור באזורים כפריים, לגיוון וליצירת מקומות עבודה במשקים קטנים ובחברות קטנות ובינוניות, ותעודד חדשנות במגזר המזון הצמחי על ידי פיתוח שווקים חדשים שיספקו למדינות הים התיכון הזדמנויות כלכליות לייעל את המגוון הביולוגי המקומי שלהן.

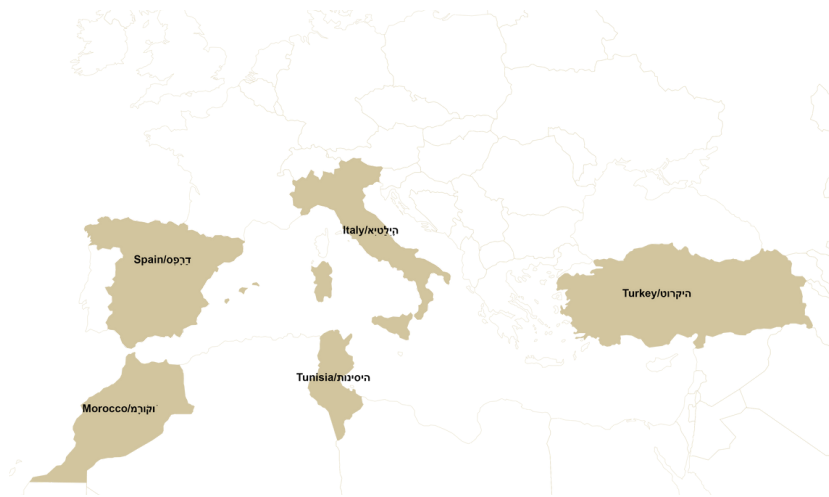
חוברת זו נועדה להציג באמצעים ויזואליים את המגוון הביולוגי העשיר ואת הזמינות של קטניות ואגוזים הקיימים באזור הים התיכון. היא מביאה גם מידע תמציתי על מינים מקומיים של קטניות ואגוזים, המתייחס לתכונות ייחודיות של כל מין, להיסטוריה ולמקור הגידול ההיסטורי שלו (PDO או PGI), למאפיינים ייחודיים של תהליכי הייצור (שיטות קטיף וקציר) ולתכונות גסטרונומיות, תזונתיות ותפקודיות שלו.

חוברת זו נועדה לשמש מקור השראה, בתקווה שהיא תעורר התעניינות מצד הקוראים ותעודד אותם לטעום מינים מקומיים של אגוזים וקטניות.

ALMONDS | שקדים

(Prunus dulcis)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAO/STAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAO/STAT, 2021)

Nutritional Composition | הרכב תזונתי

משקל טרי - גרם/100 גרם | g/100g - fresh weight

Moisture לחות	2 – 5
Carbohydrates פחמימות	21 – 31
Fiber סיבים	21 – 31
Protein חלבון	21 – 31
Fat שומן	43 – 55



Benefits

- Energy source
- Mainly unsaturated fat
- Source of vitamins (B2, B6 and E) and minerals (Mn, Mg, P)
- Source of antioxidants, such as phenolic acids and phytosterols
- Low glycemic index
- Cholesterol-free
- Skin rich in fiber

יתרונות

- מקור אנרגיה
- מכיל בעיקר שומן בלתי רווי
- מקור לוויטמינים (B2, B6 ו-E) ומינרלים (מנגן, מגנזיום, זרחן)
- מקור לבוגדי חמצון כגון חומצות פנוליות ופיטוסטרולים.
- אינדקס גליקמי נמוך
- לא מכיל כולסטרול
- קליפה עשירה בסיבים



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים



Local landrace "Um El Fahem"

Description

"Um El Fahem" is the main commercial landrace in Israel, harvested in late July. The seed is large and tasty. The fruit has a soft and light colored shell, and has a delicate flavor. The fruit can be consumed fresh raw, dry, roasted or processed.

Curiosities

History: It is a landrace with origin in Syria that has been brought to Israel by Hassan Al-Assad. The landrace has taken the name of the first person who brought it and became known as Hasan Asad almond tree. Afterwards, the landrace received the name of the Israel town where Hassan Al-Assad lived: Umm el-Fahm. Nowadays the landrace is named "Hasan" or "Umm el-Fahm" almond cultivar.

Traditional dishes: The young, unripe nuts are collected whilst the outer skin remains light green and furry, well before the hard brown shell of the almond has had the chance to mature. Inside the light olive-green casing lies a smooth, soft, white almond with a subtle flavor. The fresh almonds can be eaten either whole as a sour fruit, due to the tart flesh, or shelled and dipped into lemon juice or olive oil. Slightly toasted raw almonds, either whole or thinly sliced including the furry skin, are often served traditionally in fresh salads, adding a new dimension and texture to the meal.

זן מקומי "אום אל-פחם"

תיאור

"אום אל-פחם" הוא הזן העיקרי בישראל. שקדי "אום אל-פחם" נקטפים בשלהי יולי. לזן זה גלעין גדול וטעים. לגלעין יש קליפה רכה בהירה וטעם עדין ואפשר לאכול אותו טרי, קלוי או מעובד.

הידעת?

היסטוריה: מקורו של זן זה בסוריה. בתחילה הזן נקרא על שם האדם שהביא אותו לישראל והוא נודע בכינוי עץ השקד של חסן אסד. לאחר מכן הזן נקרא על שם מקום מגוריו של אסד – אום אל-פחם. היום הוא מכונה שקד "חסן" או "אום אל-פחם".

מאכלים מסורתיים: השקדים הצעירים נקטפים בעודם ירוקים ובוסריים, כשקליפתם החיצונית עודנה ירוקה בהירה ופלומתית, זמן רב לפני שהקליפה משחימה מבשילה ומתקשה. השקד החלק, הרך, הלבן ועדין הטעם שוכן בתוך מעטפת בצבע ירוק זית בהיר. את השקדים הטריים אפשר לאכול בשלמותם, כפרי חמצמצ שבשרו רך, או קלופים וטבולים במיץ לימון או בשמן זית. שקדים טריים קלויים קלות, שלמים או פרוסים לפרוסות דקות, על קליפתם, מוגשים באופן מסורתי עם סלטים טריים ומוסיפים ממד חדש ומרקם אחר לארוחה.



Almond orchards in the Northern ARO research station, Neve Yaar, Israel

מטעי שקדים במרכז המחקר הצפוני של מנהל המחקר
החקלאי, נווה יער, ישראל









Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

סלט שקדים ירוקים של מסעדת ארמון הסהרה, נין, ישראל



Traditional dishes
מאכלים מסורתיים





"Almendra de Mallorca" PGI

Description

The "Almendra de Mallorca" PGI is a fruit from the island of Majorca. Once harvesting is completed, no almond tree may have more than 12 almonds left on it to guarantee the quality of the next crop. These almonds may be sold raw or toasted. Raw almonds have a firm and wrinkly texture, with a brown color, a slightly sweet flavor and intense aroma. On the other hand, relatively to toasted almonds with skin, the nut is dark brown tegument, easily removed. The peeled version is hard and crunchy, with a brown color and a shiny appearance. Also, it has a roasted and caramelized aroma, and a quite sweet with a touch of bitter flavor. "Almendra de Mallorca" PGI is distinguished by its high lipid content (> 55%) and a percentage of oleic and linoleic acids equal to or greater than 88%, fatty acids with a low melting point that liquefy during chewing (<15 °C). Both factors determine its smoothness and characteristic aromatic intensity.

Curiosities

Traditional dishes: Coca de Torró (almond nougat, sugar, aroma of cinnamon, lemon, and orange), Gató Mallorquín (soft and fluffy crumb cake with almonds and lemon, cinnamon, and butter), Almond Soup (broth, almonds, cream, egg and white pepper), Traditional Almond Ice Cream and Almond Milk.

PGI "אלמנדרה דה מיוֹרקה"

תיאור

"אלמנדרה דה מיוֹרקה" הוא פרי מהאי מיוֹרקה ומהווה מאפיין גיאוגרפי מובהק לאיזור. בתום הקטיפי אין להשאיר יותר מ-12 פירות על כל עץ, כדי להבטיח את איכותו של היבול הבא. שקדים מזן זה נמכרים טריים או קלויים. לשקדים הקלויים יש מרקם מוצק ומקומט, צבעם חום, טעמם מתקתק והם ריחניים במיוחד. מצד שני, יחסית לשקדים קלויים בקליפתם לשקד יש קליפה פנימית חומה כהה שמתקלפת בקלות. השקד הקלוף קשה ופריך, צבעו חום ומראהו מבריק. יש לו ארומה קלויה וקרמלית וטעם מתקתק עם נגיעה של מרירות. הסמן אזורי "אלמנדרה דה מיוֹרקה" מתייחד בתכולה גבוהה של שומנים (>55%) ובאחוז גבוה של חומצה אולאית וחומצה לינולאית. חומצות שומן אלה מהוות 88% למעלה מכל חומצות השומן בשקד. טמפרטורת ההתכה שלהן נמוכה מ-15°C והן מתנזלות בזמן הלעיסה. בגלל שני המשתנים האלה מרקמו חלק והוא מתאפיין בניחוח חזק.

הידעת?

מאכלים מסורתיים: קוקה דה טורו (Coca de Torró) (נוגט שקדים, סוכר וארומה של קינמון, לימון ותפוז), גאטו מיוֹרקין (עוגת פירורים רכה ואוורירית עם שקדים, לימון, קינמון וחמאה), מרק שקדים (ציר, שקדים, שמנת, ביצה ופלפל לבן). גלידת שקדים מסורתית וחלב שקדים.





Almond-trees in Blossom,
Alfândega da Fé, Portugal

עצי שקד בפריוחה, אלפנדגה דה
פה, פורטוגל

SPAIN

ספרד



Local Landrace Guara

Description

Developed by CITA (Aragón) in 1983. It's one of the most widespread varieties in recent years. It has a high kernel yield, late flowering, early maturation, early production and takes 56 days to flower. The flavor of the Guara almond is sweeter. It is round in shape and light brown in color.

Curiosities

Traditional dishes: Perfect for making nougat and ice cream, due to its characteristic level of sweetness.

זן מסורתי גארה

תיאור

זן שפותח על ידי המרכז למחקר ולטכנולוגיה חקלאית (ארגון) ב-1983. זהו אחד הזנים הנפוצים ביותר בשנים האחרונות. הוא מתאפיין ביבול גלעיני גבוה, פריחה מאוחרת, הבשלה מוקדמת, קטיף מוקדם ופריחה שנמשכת 56 ימים. טעמו של שקד גוארה מתוק יותר מזנים אחרים, צורתו עגלגלה וצבעו חום בהיר.

הידעת?

מאכלים מסורתיים: רמת המתיקות הגבוהה הופכת אותו לזן מושלם להכנת נוגט וגלידה.



SPAIN

ספרד



Local landraces Llargueta

Description

The local landrace Llargueta is a fruit with a hard shell and a characteristic elongated, elliptical, and flat shape. This variety is characterized by its sweet taste and its peculiar appearance.

This nut is rich in easily assimilated proteins, essential amino acids, fatty acids, carbohydrates, and vitamins. Its flavor is more intense than that of other varieties.

This is a pure native Spanish landrace.

It is believed that its origin is inland Cataluña, but it is grown throughout the Ebro's river valley, from Zaragoza to Tarragona, and in the provinces of Lleida and Teruel (Spain).

Curiosities

Distinctive features: The Largueta almond is included among the varieties of Spanish origin, classified as being of excellent quality due to its high oil content, which gives it more juiciness and a more intense flavor. According to experts, It is lower quality than the Marcona almond. However, It is widely used in confectionery due to its easy detachment from the skin.

Traditional dishes: It is the most used to make snacks and appetizers and the most suitable variety of almond to be marketed whole, roasted and with salt. It is widely used in Spanish confectionery to make 'peladillas', in 'bombones', 'catànies' and 'almendras garrapiñadas'.

זן מסורתי יארגטה

תיאור

לפרי של זן היארגטה יש קליפה קשה וצורה אליפטית ארוכה ושטוחה. הוא מתאפיין בטעם מתוק ובמראה יחודי. זן זה עשיר בחלבונים שנספגים בקלות, חומצות אמינו חיוניות, חומצות שומן, פחמימות וויטמינים. טעמו עז יותר משל זני שקד אחרים. זהו זן מסורתי ספרדי, בעל מקור מקומי טהור. דעה מקובלת היא שמוצאו במרכז קטלוניה, אבל הוא גדל בכל רחבי נהר האברו, מסרגוסה ועד טרגונה וכן בפרובינצית טרואל.

הידעת?

תכונות אופייניות: שקד יארגטה שייך לזנים ממוצא ספרדי, המאופיינים באיכות מעולה, בזכות תכולת השמן הגבוהה שלו, המעניקה לו עסיסיות וטעם עז יותר. לדברי מומחים איכותו נמוכה מזו של שקד מרקונה. עם זאת, הוא נמצא בשימוש נרחב במאפיות, בזכות יכולת ההיפרדות הגבוהה של הקליפה.

מנות מסורתיות: בזן זה נעשה השימוש הרב ביותר להכנת חטיפים ומתאבנים והוא הזן המתאים ביותר לשיווק כשקד שלם קלוי במלח. במטבח הספרדי מרבים להשתמש בו להכנת שקדים מסוכרים (peladillas), ממתקי שקדים (bombones), שקדים בשוקולד (catànies) ושקדים מקורמלים (almendras garrapiñadas).



Almond orchards (UNIO fields),
Reus, Spain

מטעי שקדים (שדות UNIO), ראוס,
ספרד

SPAIN

ספרד



Local landraces Marcona

Description

The local landrace Marcona is a rounded fruit with a hard shell, more flattened in shape, and with a smooth white appearance.

From a tasting point of view, it has a sweet and delicate flavor. It is a pure native Spanish landrace, and its origins are unknown, but it is probably from Alicante. It is considered to be of high quality and hence is used for making nougat. It's the most expensive and most demanded variety by the confectionery industry.

It is a very rustic species being able to survive in extreme conditions. It can survive in very high temperatures with almost no precipitation and can tolerate cold. Such characteristic contributes to decrease the production cost as maintenance is minimal.

Curiosities

Traditional dishes: It is used to make the PGI of 'Turrón de Jijona y Alicante'; the PGI of 'Mazapán de Toledo'; and traditional Aragonese girlaches.

זן מסורתי מרקונה

תיאור

הזן המקומי מרקונה הוא פרי עגול עם קליפה קשה, פחוס יחסית ובעל מראה לבן חלק. טעמו מתוק ועדין. זהו זן ספרדי מסורתי, ככל הנראה מקורו בנפת אליקנטה. הוא נחשב לבעל איכות גבוהה ולכן הוא משמש להכנת נוגט. זהו הזן היקר ביותר והמבוקש ביותר בתעשיית הממתקים. זהו זן עמיד מאוד, שמסוגל לשרוד בתנאים קיצוניים. הוא יכול לשרוד בטמפרטורות גבוהות מאוד ובתנאי יובש דלי משקעים ויש לו עמידות גבוהה לקור. תכונות אלה תורמות להפחתת עלויות הייצור של שקדים מזן מרקונה, משום שהם זקוקים לתחזוקה מינימלית.

הידעת?

מאכלים מסורתיים: זן מרקונה משמש להכנת מאכלים מקומיים כמו נוגט של ג'יג'ונה ואליקנטה (Turrón de Jijona y Alicante); מרציפן של טולדו (Mazapán de Toledo) וממתקים מסורתיים מארגון.





SPAIN

ספרד



Local Landrace Vairo

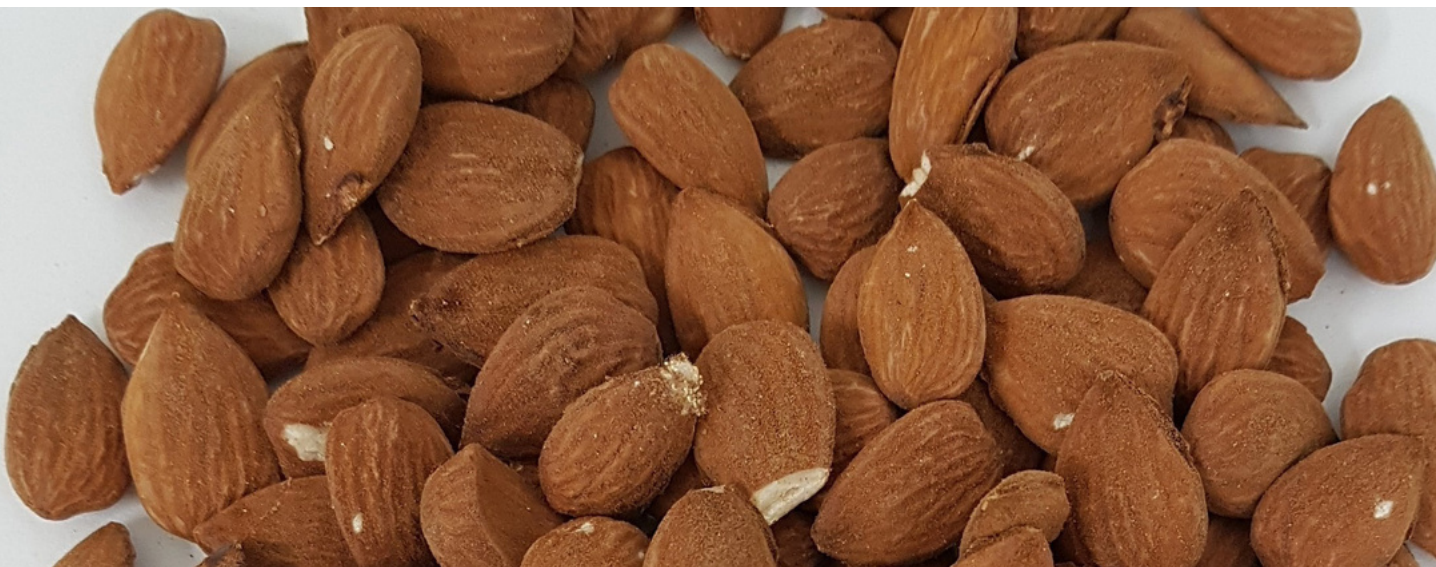
Description

It is a recent variety, created by IRTA (Catalonia) in 1997. This species tree is particularly vigorous. It has late flowering, needing 55 days to bloom. It presents early maturing and, consequently, early production with a medium kernel yield. The shape of its almond is heart-shaped-amygdaloid and the appearance of the kernel is attractive to the eye, since its skin is smooth, light in color and with few wrinkles.

זן מקומי ואיר

תיאור

זהו זן חדש, שפותח ב-1997 במכון למחקר ולטכנולוגיה בחקלאות של קטלוניה (IRTA Catalonia). העצים של זן זה פוריים במיוחד. הם פורחים מאוחר והפריחה נמשכת 55 יום. הפירות מבשילים מוקדם ונקטפים מוקדם, עם יכול גלעינים בינוני. השקדים הם בצורת לב ובעלי מראה מושך, מכיוון שקליפתם חלקה ובהירת צבע ויש בה קמטים מעטים בלבד.









FRANCE

צרפת



Lauranne

לוראן

Description

תיאור

Obtained at INRA (France) by crossing "Ferragnès" x "Tuono".

Lauranne is a variety self-fertile and late flowering. Since the tree is very productive, the almonds are often a little small.

The fruit has a semi-hard shell, elongated and narrow seed, kernel yield is 35-38% and double fruits less than 5%. It is sweet, crunchy, with a bit of bitterness. The main market segments are confectionery (coating, praline), nougats, "dragees", "calissons" and biscuits.

הזן פותח במכון הלאומי למחקר חקלאי (INRA) בצרפת באמצעות הכלאה בין שני זנים - Ferragnès X Tuono. לוראן הוא זן בהפריה עצמית, שפורח מאוחר. מכיוון שהעץ פורה מאוד, לעיתים השקדים קטנים מעט. לפרי יש קליפה קשה למחצה, גלעין צר ומוארך. תנובת גלעין של 35%-38% והפירות הכפולים מהווים פחות מ-5% מכלל היבול. השקד מתוק ופריך ועם מרירות קלה. הוא משמש בעיקר לייצור ממתקים (ציפוי, פרלינים), נוגט, שקדים מסוכרים (דר'ה), עוגיות שקדים (קליסון) וביסקוויטים.





Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

מטעי שקדים,
אלפנדה דה פה, פורטוגל

FRANCE צרפת



Ferragnes

Description

Obtained at INRA (France) by crossing 'Ferragnès' x "Cristomorto" x "Ai".

It is self-sterile and is pollinated with "Ferraduel" and other varieties with a late blooming.

The fruit is oblong and compressed with a sweet taste, has hard shell, yield is 40%, and the ratio of double almond is 1-2%. The fruit can be eaten raw or roasted.

פראניה

תיאור

פותח במכון הלאומי למחקר חקלאי (INRA) בצרפת באמצעות הכלאה שלושה זנים – Ferragnès X Cristomorto X Ai. זן שאינו מופרה עצמית, והא מאובק באמצעות זן Ferraduel וזנים אחרים שפורחים מאוחר.

הפרי מוארך ודחוס, קליפתו קשה וטעמו מתוק. התנובה היא 40% והשקדים הכפולים מהווים 1%-2% מכלל היבול. את השקדים אפשר לאכול טריים או קלויים.



French Producers
יצרנים צרפתיים

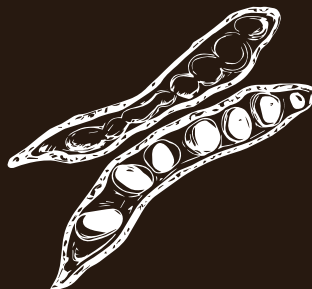






CAROBS | חרובים

(Ceratonia siliqua)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | הרכב תזונתי

משקל טרי- גרם/100 גרם | g/100g - fresh weight

Moisture לחות	7.0 - 13.5
Carbohydrates פחמימות	45 - 60
Fiber סיבים	-
Protein חלבון	3 - 6
Fat שומן	0.3 - 3



Benefits

- High sugar content
- Low-fat content
- Source of dietary fiber
- Rich in vitamins (E, B6, B3, B2, C, D, B9) and minerals (K, Ca, Mn)
- Contains antioxidants
- Gluten-free

יתרונות

- תכולת סוכר גבוהה
- תכולת שומן נמוכה
- מקור לסיבים תזונתיים
- עשיר בוויטמינים (E, B6, B3, B2, C, D, B9) ומינרלים (אשלגן, סידן, מנגן)
- מכיל נוגדי חמצון
- לא מכיל גלוטן

SPAIN

ספרד



Populations from Catalunya

Description

Catalonia has different carob cultivars, namely Banya de Cabra, Negra and Rojal, with specific characteristics.

"Negra" grows in Barcelona, Tarragona and north of Castellón. Their pods are black, straight, and short (13—16 cm), exhibiting a rough surface. The flesh is white, of good quality, with a high sugar content. However, it has a low seed yield (7-9%).

"Rojal" is grown mainly in Camp of Tarragona district. Has reddish, curved and long (17—20 cm) pods, with a smooth surface. The seed yield is medium (10-11%).

"Banya de Cabra" is grown mainly in Garraf, Barcelona. This cultivar has brown, twisted and long (18—20 cm) pods, which present a very rough surface. They have a low pulp content and a high seed yield (13-14%).

Curiosities

Applications: The seed consists of germ, endosperm, and husk. The germ and the endosperm are used in food (ex. food additive: E-410) and/or non-food applications. The pulp can be kibbled to various grades for animal feed. Moreover, the pulp can be roasted and together with other food ingredients acquire a similar taste to that of cocoa.

Harvest: The process of harvesting carob consists of shaking the branches with poles (made of wood or cane) to loosen the fruit, which then falls off on to canvas or cloth sheets spread out on the ground beneath the trees.

אוכלוסיות בקטלוניה

תיאור

בקטלוניה גדלים כמה זני חרוב – בניה דה קברה, נגרה ורוז'אל – שלכל אחד מהם מאפיינים ייחודיים.

"נגרה" גדל בברצלונה, טרגונה ומצפון לקסטיון. התרמילים של החרוב מזן זה שחורים, ישרים, קצרים (13-16 ס"מ) וקליפתם מחוספסת. בשר החרוב לבן, איכותו טובה ותכולת הסוכר שלו גבוהה. עם זאת, יבול הזרעים שלו קטן (7%-9%).

"רוז'אל" גדל בעיקר במחוז קמפ דה טרגונה. תרמיליו בעלי גוון אדום, הם מעוקלים וארוכים (17-20 ס"מ) ויש להם קליפה חלקה. תפוקת הזרעים בינונית (10%-11%).

"בניה דה קברה" גדל באזור גאראף בברצלונה. לזן זה יש תרמילים חומים, מפותלים וארוכים (18-20 ס"מ), עם קליפה מחוספסת. תכולת בשרם נמוכה ותפוקת הזרעים שלהם גבוהה (13%-14%).

הידעת?

שימושים: הזרע מורכב מעובר, גלעי וקליפה. העובר והאנדוספרם משמשים במוצרי מזון (לדוגמה: תוסף המזון E-410, חומר מייצב או מסמך) ו/או במוצרים שאינם מזון. את בשר הפרי מעבדים בדרגות שונות והוא משמש מזון לבעלי חיים. את בשר הפרי אפשר גם לקלות ובתוספת מרכיבים אחרים הוא מקבל טעם דומה לקקאו.

קטיפה: תהליך הקטיפה של החרוב מנערים את ענפי העץ בעזרת מוטות (מעץ או מקנה) כדי להחליש את אחיזת הפרי בענף והתרמילים משתחררים ונופלים על יריעות בד שפרושות על הקרקע מתחת לעצים.



Video: Carob Harvest
וידאו: קציר חרובים

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona Spain

מסעי חרובים, קואופרטיב מסחרי גארופה, טרגונה ספרד







Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona Spain

קליפות חרובים, קואופרטיב מסחרי גארופה, טרגונה ספרד



Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spain

זרעי חרובים, קואופרטיב מסחרי גארופה,
טרגונה ספרד

ISRAEL ישראל



Carob from Northern Israel

חרובים מצפון ישראל

Description

תיאור

Carobs are native trees to Israel. Despite having been planted in the region, carobs were not cultivated commercially in Israel for thousands of years. Only recently, dozens of hectares were planted in the Hula valley in Israel, aiming at expanding global market of carob products. One of the cultivars of carob called "Maya" is known to be of high sugar content. The average (wet) weight of the pod ranges from 25 to 30 g, the seeds (about 14 seeds per pod) consist of 10% of the pod weight (about 3 g), while a single seed weight 230-250 mg. The length of the pod ranges from 15-18 cm.

חרובים הם עצים ילידים בישראל. אף על פי שהם נשתלו באזור, חרובים לא בוייתו בישראל באופן מסחרי במשך אלפי שנים. רק לאחרונה ניטעו מטעי חרוב על פני דונמים בעמק החולה, במטרה להגדיל את השוק העולמי של מוצרי חרוב. אחד מזני החרוב, "מאיה", ידוע בתכולת הסוכר הגבוהה שלו. המשקל הממוצע (הרטוב) של התרמיל נע בין 25 ל-30 גרם והזרעים (כ-14 זרעים בתרמיל) מהווים כ-10% ממשקל התרמיל (3 גרם). משקלו של זרע אחד הוא 230-250 מ"ג. אורכו של התרמיל הוא 15-18 ס"מ.

Curiosities

הידעת?

Gastronomy: A traditional carob product of Israel is the carob syrup ("charoupomelo"), exported to many countries. At first, the carob pods are ground and then boiled with water. The extracted syrup continues boiling for approximately four hours and when most of the water is evaporated, a golden-black thick syrup is produced.

בשלנות: סירופ חרובים (סילאן) הוא מוצר ישראלי מסורתי שמוצא למדינות רבות. תחילה טוחנים את תרמילי החרוב ואז מרתיחים אותם במים. הסירופ הממוצה ממשיך לרתוח כארבע שעות וכשרוב המים מתאדים הסירופ, שצבעו זהוב-שחור, מוכן.

History: An ancient practice of people in the Middle East was to weigh gold and gemstones against the seeds of the carob tree. Thus, jewelers used carob uniform seeds as a unit of weight (200 mg), the carat.

היסטוריה: בעת העתיקה נהגו אנשי המזרח התיכון לשקול זהב ואבנים יקרות כנגד זרעי חרוב. לכן צורפים השתמשו בזרעי חרוב בגודל אחיד כיחידת משקל (200 מ"ג), הקראט.







Carob syrup, Israel

סירופ חרובים, ישראל

CHESTNUTS | ערמונים

(Castanea sativa)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | הרכב תזונתי

משקל טרי- גרם/100g | גרם/100g - fresh weight

Moisture לחות	44 – 46
Carbohydrates פחמימות	40 – 45
Fiber סיבים	20 – 30
Protein חלבון	5 – 66
Fat שומן	0,9 – 1,3



Benefits

- Cholesterol free
- Gluten-free
- Low sodium
- Source of dietary fiber
- Source of vitamins (C and B) and minerals (K and Ca)

יתרונות

- לא מכיל כולסטרול
- לא מכיל גלוטן
- דל נתרן
- מקור לסיבים תזונתיים
- מקור לוויטמינים (C ו-B) ולמינרלים (אשלגן ונתרן)



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים

PORTUGAL

פורטוגל



Chestnut "Terra Fria" PDO

Description

The "Terra Fria" PDO chestnut is the fruit of the *Castanea sativa* Mill., from the Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martainha, and Negral varieties. The "Terra Fria" PDO chestnut has an elongated elliptical shape; with a reddish-brown shiny color, it has long dark lines across it, and their flavor is intense and aromatic.

Curiosities

History: The "Terra Fria" PDO chestnut is part of the so-called "magusto" which all families celebrate on All Saints Day. The "magusto" is a popular celebration during which fresh chestnuts are roasted and eaten.

Harvest: The period for harvesting the chestnuts occurs between the months of September and November in the Terra Fria Transmontana region, when the ripening is complete, which causes the opening of the chestnut husk and the natural fall of these fruits to the ground, due to the action of gravity. The fruit collection is done manually from the ground and no other method can be used to force the fruit to fall off the tree, which makes the harvesting operation of these fruits particularly difficult. Due to the abundance of the Longal variety which, despite having a great flavor and being easily peeled, it has a small caliber, that makes it even more difficult to Harvest, especially if the groves are not properly cleaned.

ערמונים בגידול אזורי- "טרה פרייה"

תיאור

ערמוני "טרה פרייה", זנים בגידול אזורי, הם פירות העץ *Castanea sativa* והם מתחלקים לזנים לונגל, ז'ודיה, קוטה, אמרלאל, למלה, אוולייירה, בואה ונטורה, טריגואיירה, מרטאינייה ונגראל. לערמוני "טרה פרייה" יש צורה אליפטית מוארכת, צבע אדמדם-חום מבריק, פסים כהים לרוחב וטעם עד וארומטי.

הידעת?

היסטוריה: ערמוני "טרה פרייה" הם חלק בלתי נפרד מחגיגות מאגוסטו, שכל משפחה בפורטוגל חוגגת ביום כל הקדושים. בחגיגה העממית קולים ערמונים טריים ואוכלים אותם.

קטיפ: קטיפ הערמונים באזור טרה פרייה טרנסמונטנה מתקיים בין ספטמבר לנובמבר, כשמסתיים תהליך ההבשלה. קליפת הערמון נפתחת והפירות נושרים לארץ. את הפירות אוספים ידנית מהאדמה. מכיוון שאין כל דרך להפעיל כוח כדי לנתק את הפרי מהענף, קטיפ הערמונים הוא תהליך קשה במיוחד. הקטיפ או האיסוף קשים אף יותר, מפני שהזן שטעמו נהדר וקל לקילוף - הוא בעל קוטר קטן. במקרה שהמטע לא נוקה היטב, קשה אף יותר לאוספו.



Map: production area
מפה: אזור ייצור

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal

בוסתן ערמונים, ארגוזלו, פורטוגל





Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal,
Argozelo, Portugal

מגדל ערמונים, ארלינדו אוגוסטו נסטל,
ארגוזלו, פורטוגל





Roasted chestnuts to celebrate the "Magusto" (a popular day celebrated in Portugal), Bragança, Portugal

ערמונים קלויים לחגיגת ה"מגוסטו" (יום פופולרי שנחגג בפורטוגל), בראגנסה, פורטוגל

TURKEY

טורקיה



"Osmanoglu" Chestnut

Description

This is one of the biggest varieties and it matures in the third week of September. The fruit is usually large, oval-shaped, and of good quality. The shell is thin, it has typical chestnut shiny color, and its surface is slightly marked with lines along fruit. The ends of the fruits are often more hairy than in other varieties. Fruit flesh is cream-colored and the inner skins difficult to remove when the fruit is raw. However, this type does not break apart during cooking, so it is used especially for candied chestnuts.

ערמון "אוסמנגלו"

תיאור

זהו אחד מזני הערמון הגדולים והוא מבשיל בשבוע השלישי של ספטמבר. על פי רוב לזן זה יש פרי גדול, צורתו סגלגלה ואיכותו טובה. הקליפה דקה, צבעה ערמוני אופייני ועליה מעט קווי אורך. קצות הפירות במקרים רבים שעירים יחסית לזנים אחרים. לבשר הפרי יש צבע שמנת ואת הקליפה הפנימית קשה להסיר כשהפרי טרי. עם זאת, זן זה אינו מתפרק בבישול ולכן הוא משמש לייצור ערמונים מסוכרים.





TURKEY טורקיה



Chestnut "Mahmutmolla"

Description

This variety is productive and produces fruit every year. The fruits are medium and small in size and oval-shaped closed to round. The shell is thin, it is moderately bright colored and slightly hairy. Fruit flesh is cream-colored, and the inner skin is easier to remove when the fruit is raw. It is collected in the last week of September.

Curiosities

Harvest: The harvest is carried out manually, the chestnuts are picked up from the ground and are subsequently placed in bags. In some cases, chestnuts are stored in open areas and covered with ferns or other plant materials; these are called "Gömü" or "Yığın". In these places, growers stored their chestnuts and sold them depending on the market's demand at different times.

Gastronomy: "Kömbe" cookies, a traditional product from the Hatay region, are made on special occasions. The dough is made with wheat flour, butter, milk, sugar, sesame oil, and different type of spices and then pressed into a special shape. Traditionally, different wooden molds are used, allowing a myriad of shapes and a rich diversity in the cookings' appearance. Also, the cookies can be filled with different nuts (chestnuts, walnuts) or fruits.



Video: Chestnut candy of Bursa
וידאו: ממתק ערמונים של בורסה

ערמון "מחמוטמולה"

תיאור

זן פורה, שמניב בכל שנה. הפירות קטנים או בינוניים וצורתם אליפטית סגורה, כמעט עגולה. הקליפה דקה, צבעה בהיר והיא שעירה מעט. בשר הפרי הוא בצבע שמנת, וקל להסיר את הקליפה הפנימית כשהפרי נא. הפירות נאספים בשבוע האחרון של ספטמבר.

הידעת?

קטיפ: הערמונים נאספים ידנית מהאדמה ומונחים בשקים. בחלק מהמקרים הערמונים מאוחסנים בשטח פתוח ומכוסים בשרכים או בחומר צמחי אחר; ערמונים אלה מכונים "Gömü" או "Yığın". במקרים אלה המגדלים מאחסנים את הערמונים ומוכרים אותם במועדים שונים, לפי הביקוש בשוק.

בשלנות: עוגיות Kömbe, מוצר מסורתי מאזור הטאי, באירועים מיוחדים. הבצק מכיל קמח חיטה, חמאה, חלב, סוכר, שמן שומשום ותבלינים שונים. שנכנס לתבניות בעלות צורה מיוחדת. באופן מסורתי נעשה שימוש בתבניות עץ שונות, המאפשרות להעניק לעוגיות מגוון עשיר של צורות. בנוסף, אפשר למלא את העוגיות באגוזים (ערמונים, אגוזי מלך או בפירות).



Kömbe cookies, Turkey.
עוגיות Kömbe, טורקיה.

HAZELNUTS | אגוזי לוז

(Corylus avellana)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)

הרכב תזונתי | Nutritional Composition

משקל טרי - 100 גרם | g/100g - fresh weight

לחות Moisture	2 – 4
פחמימות Carbohydrates	16 – 20
סיבים Fiber	8 – 10
חלבון Protein	12 – 18
שומן Fat	57 – 62



יתרונות | Benefits

- Source of vitamins (B6 and E), minerals (Mg, Ca, K, Fe), and folate
- Provides dietary fiber
- High content of monounsaturated fatty acids, which can help lower bad cholesterol
- Rich in omega-3 fats
- Rich in antioxidants

יתרונות

- מקור לוויטמינים (B6 ו-E), מינרלים (מגנז, סידן, אשלגן, ברזל) וחומצה פולית
- מספק סיבים תזונתיים
- תכולה גבוהה של חומצות שומן חד בלתי רוויות, שיכולות לסייע להוריד את רמת הכולסטרול "הרע" (LDL)
- עשיר בחומצות שומן אומגה 3
- עשיר בנוגדי חמצון



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים

SPAIN ספרד



"Avellana de Reus" PDO

Description

The "Avellana de Reus" PDO are hazelnuts of the Negreta, Pautet, Gironella, Morella, and Culplana varieties grown in the province of Tarragona.

These nuts are always categorized by size and can be sold in a shell or shelled and the late can be either raw or roasted. "Avellana de Reus" PDO is larger than other hazelnuts and are usually of better quality containing significant amounts of vitamin E and healthy fatty acids.

זן בגידול אזורי- "אוויאנה דה ראוס"

תיאור

זני אגוז הלז נגרטה, פאוסט, חירונלה, מורלה וקולפלנה משתייכים ל"אוויאנה דה ראוס" וגדלים במחוז טרגונה. אגוזים אלה מסווגים תמיד לפי גודלם והם נמכרים בקליפתם או כשהם קלופים. האגוזים הקלופים נמכרים טריים או קלויים. אגוזי לוז "אוויאנה דה ראוס" גדולים יותר מאגוזים אחרים ולרוב איכותם גבוהה, מכיוון שהם מכילים כמויות משמעותיות של ויטמין E ושל חומצות שומן בריאות.



Varieties (more information)
(זנים) (מידע נוסף)





Halzenut fields, UNIO NUTS,
Tarragona, Spain

שדות אגוזי לוז, UNIO NUTS,
טרגונה, ספרד





TURKEY

טורקיה



"Giresun kalite" PDO

Description

"Giresun kalite" PDO are the round hazelnuts grown in Giresun province in Black Sea Region of Turkey. This type of hazelnut has a spherical shape with almost the same length, width, and thickness. This variety generally has medium size, and is considered as variety of high-quality. Its shell is glossy and brown. Skin is light brown, shiny, smooth, thin, and is relatively easy to remove.

Curiosities

There is a product called "Giresun hazelnut paste" which is produced from hazelnuts from this region, with powdered beet sugar.

"גירסון קליטה" PDO

תיאור

אגוזי לוז "גירסון קליטה" PDO הם אגוזים עגולים שגדלים בנפת גירסון במחוז הים השחור בטורקיה. לאגוז זה צורה כדורית ומידות האורך, הרוחב והעובי שלו כמעט זהות. ממדיו של זן זה בינוניים והוא נחשב בעל איכות גבוהה. קליפתו מבריקה וחומה. הקליפה הפנימית חומה בהירה, מבריקה, חלקה ודקה והיא קל להסרה יחסית.

הידעת?

מאגוזים אלה מייצרים "קרם אגוזי גירסון" – מוצר שבו מערבבים מחית אגוזים עם אבקת סוכר שמופקת מסלק סוכר.





Harvesting hazelnuts (Emine
Öztürk), Ordu- Giresun, Turkey

קטיפאגוזי לוז- (אמון אוזטורק),
אורדו-גירסון, טורקיה.

TURKEY טורקיה



"Levant kalite types" PDO

Description

"Levant" is the hazelnut cultivated in Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın provinces of Turkey. It contains less fat compared to "Giresun kalite". Major varieties grown are of pointed (Sivri) and almond (Badem) types. Pointed hazelnut variety (Sivri) is long and flattened on both sides. The nut part is ivory in color, sweet and crunchy. Round Almond and Flat Almond types have lengths which are considerably more than their thickness and width. They are usually large. They are not suitable for crushing and processing, therefore, are mostly consumed as a snack.

Curiosities

Association: In the Giresun region, the Findik Harmani women Association is dedicated to promote the hazelnut production, as well as to develop new and higher valued hazelnut products, implement technological innovations, and disseminate critical knowledge among the farmers of the region. Findik Harmani is driven to let the world know what is done in the Giresun region around hazelnut and to explore all its potential, taking profit of various social networks and internet resources.

Gastronomy: In local cuisine, hazelnut is most commonly sprinkled on top of different type of puddings, and it also replaces walnuts or pistachios in "baklava" (layered pastry dessert sweetened with syrup).

Hazelnut trees: Turkish hazelnut cultivars are generally in the form of bushes up to 3-4 meters as opposed to longer single-trunked trees in some other countries.

זן בגידול אזורי- "ליונט קליטה"

תיאור

את אגוזי הלז מזן "ליונט" מגדלים בכמה נפות בטורקיה: טרבזון, אורדו, סמסון, בולו, סקריה, זונגולדק וברטין. זן זה מכיל פחות שומן מ"גירסון קליטה" (PDO). שני הזנים העיקריים הם המחודד (Sivri) ובעל צורת השקד (Badem). האגוזים המחודדים מוארכים ופחוסים משני הצדדים. האגוז בצבע שנהב, מתוק ופריך. אגוזים בצורת שקד קיימים בשתי צורות - שקד עגול ושקד שטוח. אורכם של אגוזים אלה עולה במידה ניכרת על רוחבם ועל עוביים ובדרך כלל הם גדולים. מכיוון שאינם מתאימים לגריסה ולעיבוד, על פי רוב משתמשים בהם כחטיף.

הידעת?

אגודות: אגודת הנשים Findik Harmani באזור גירסון עוסקת בקידום הייצור של אגוזי המלך, וכן בפיתוח מוצרי אגוזים חדשים ובעלי ערך, ביישום פתרונות טכנולוגיים ובהפצת ידע חשוב בקרב המגדלים באזור. Findik Harmani פועלת כדי להנחיל לעולם ידע על הפעילות בכל הנוגע לאגוזי לז באזור גירסון ולומדות את מלאי הפוטנציאל הטמון בו, בעזרת רשתות חברתיות מגוונות ותוך ניצול מקורות אינטרנט.

בשלנות: במטבח המקומי נהוג לפזר שברי אגוזי לז על סוגים שונים של פודינג ומשתמשים בהם גם כתחליף לאגוזי מלך ולפיסטוקים בבקלאוה (קינוח אפוי ממותק בסירופ).

עצי אגוזי לז: אגוזי הלז הטורקיים גדלים על פי רוב על שיחים בגובה שלושה-ארבעה מטרים, בניגוד לעצים גבוהים ובעלי גזע אחד בכמה מדינות אחרות.



Findik Harmani women Association

עמותת נשים פינדיק הרמני

BEANS | שעועית

(Phaseolus vulgaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | הרכב תזונתי

משקל טרי- 100גרם / g/100g - fresh weight

Moisture לחות	10 – 13
Carbohydrates פחמימות	61 – 63
Fiber סיבים	9 – 14
Protein חלבון	20 – 24
Fat שומן	0,7 – 2



Benefits

- Source of amino acids
- Source of dietary fiber
- Provides B vitamins and minerals (K, P, Ca, Fe)
- Rich in phytochemicals with antioxidant properties (flavonoids and phenolic compounds)
- Low glycemic index

יתרונות

- מקור לחומצות אמינו
- מקור לסיבים תזונתיים
- עשירה בוויטמינים מסוג B ובמינרלים (אשלגן, זרחן, סידן, ברזל)
- עשירה בפיטוכימיקלים נוגדי חמצון (פלבונואידים ותרכוכות פנוליות)
- ערך גליקמי נמוך



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים



"Fesols de Santa Pau" PDO

Description

"Fesols de Santa Pau" PDO are the seeds of the traditional varieties of bean (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera and Gra Petit, dried or cooked and preserved. Santa Pau Beans are white, small, round shaped, with a slightly shiny surface and quite smooth texture. Once cooked, they stand out for having a very soft taste, with a particularly creamy texture, a low-medium flouriness, and a barely perceptible skin. They are also acknowledged for their high protein content.

Curiosities

Drying: The drying process begins in the fields where the beans are left in the sun. However, when weather conditions are adverse, growers adapt their warehouses with a different drying system. They made holes in the ground, that allow hot air circulates between beans, and prevents them from rotting. Although, as in the field, it is necessary to move them so that the air reaches all the beans.

Production area: The "Fesols de Santa Pau" PDO grown in volcanic soils (a porous and light soil that promotes the retention of rainwater without causing reservoirs) which gives the specific characteristics of these beans.

Processing: "Fesols de Santa Pau" PDO are dried or cooked and preserved beans. The processed product may be made only with beans that meet the PDO specification, water, and salt. No other type of additive or preservative may be used.

"פסולס דה סנטה פאו" - מגידול אזורי

תיאור

"פסולס דה סנטה פאו" הוא המקור של זני השעועית המסורתיים (*Phaseolus vulgaris* L) טבלה בריסה, סטסטמנרה וגרה פטיט, מיובשת או מבושלת ומשומרת. שעועית סנטה פאו היא לבנה, קטנה ועגולה, מבריקה מעט ובעלת מרקם חלק למדי. לאחר הבישול שעועיות מזנים אלה מתאפיינות בטעם עדין מאוד, מרקם קרמי במיוחד, קמחיות נמוכה-בינונית וקליפה שבקושי מורגשת. הן ידועות גם בתכולת החלבון הגבוהה שלהן.

הידעת?

ייבוש: תהליך הייבוש מתחיל בשדות, שם משאירים את השעועית בשמש. אם תנאי מזג האוויר אינם מאפשרים ייבוש בשמש, המגדלים משתמשים בשיטת ייבוש שונה, שבה נשמרת השעועית במחסנים. באדמה באזור שבו נשמרת השעועית יוצרים סדרה של חורים, שמאפשרים זרימה של אוויר חם בין פולי השעועית, כדי למנוע מהם להירקב. כמו בשדה, יש להניע את השעועית כדי שהאוויר החם יגיע לכל הפולים.

אזור הגידול: "פסולס דה סנטה פאו" PDO גדלה בקרקעות וולקניות (קרקעות נקבוביות וקלות, שמאפשרות שימור מי גשמים ואינן צוברות מאגרים), שמקנות לשעועית את תכונותיה האופייניות.

עיבוד: שעועית "פסולס דה סנטה פאו" PDO מיובשת או מבושלת ומשמורת. אפשר לייצר מוצרים אלה רק אם הם עומדים בדרישות מקור הגידול ההיסטורי (PDO). השעועית מבושלת במים עם מלח. אין להשתמש בתוספים או בחומרים משמרים אחרים כלשהם.



"Fesols de Santa Pau" Association website
אתר אגודת "פאסולס דה סנטה פאו".



Producers of "Fesols de Santa Pau" website
יצרנים של אגודת "פאסולס דה סנטה פאו".





"Mongeta del Ganxet" PDO

Description

The seeds of the indigenous "ganxet" variety of *Phaseolus vulgaris* L. beans, can be dried or cooked and preserved, in the commercial category Extra. The PDO area includes the El Vallès basin and the valley and delta of the Tordera river. The beans have a pronounced kidney shape, are hooked, flattened, white and slightly glossy. The skin is slightly wrinkled and barely noticeable. The beans have high protein content ($\geq 27\%$) and are low in starch ($\leq 25\%$), properties that are related to the high degree of creaminess of the end product. Moisture content is less than 15%. Once cooked, they are very creamy and with a characteristic mild flavor.

Curiosities

Production: Production is low compared to other climbing varieties grown in the area. The pods normally contain about four seeds.

Selection seeds: After harvest, the farmers clean the beans of any impurities and discard the grains that are not of standard size or are blemished. So, the "ganxet" shape is manually selected by local farmers.

Gastronomy: The ganxet's peculiar organoleptic qualities (very fine skin, buttery texture, and delicate flavor) make it a particularly eclectic ingredient, suitable for a whole variety of recipes.

זן מקומי- "מונג'טה דל גנצ'ט"

תיאור

שעועית מזן "גנצ'ט", זן המצוי בסכנת הכחדה, מסווג בקטגוריה המסחרית "אקסטרה" שעועית זו ניתן לייבש או לבשל ולשמר. באזור הגידול המסווג גיאוגרפית של זן זה נכללים אגן הוואליס בקטלוניה והדלתא של נהר טורדרה. לשעועית צורת כליה מובהקת והיא פחוסה, מכווצת, לבנה ומבריקה מעט. הקליפה מקומטת מעט וכמעט ואינה מורגשת. השעועית בעלת תכולת חלבון גבוהה ($\geq 27\%$) ומיעוט עמילן ($\leq 25\%$). תכונות שקשורות לנימוחות הרבה של המוצר הסופי. אחוז הלחות בשעועיות הוא פחות מ-15%. לאחר הבישול השעועית נימוחה וטעמה עדין וטיפוס.

הידעת?

גידול: התפוקה נמוכה בהשוואה לזנים אחרים שגדלים באזור. כל תרמיל מכיל בדרך כלל ארבעה זרעים.

גרגרים נבחרים: לאחר הקטיפי החקלאים מנפים את גרגרי השעועית הפגומים ואת אלה שאינם בגודל המתאים. לפיכך צורת הכליה האופיינית לשעועית זו היא תוצאה של ברירה ידנית.

בשלנות: בזכות התכונות הייחודיות של זן ה-"גנצ'ט" (קליפה עדינה מאוד, מרקם חמאתי וטעם עדין) זן זה מתאים למגוון רחב של תבשילים.



Producers of "Mongeta del Ganxet" website
אתר המגדלים של זן של "מונג'טה דל גנצ'ט"



"Ganxet" bean production cycle
מחזור ייצור שעועית "גנצ'ט"



Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

גרורי שעועית "גנצ'ט", קסטלר דל ואלס, ספרד



Ganxet beans with crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spain

שעועית "גנצ'ט" עם צפצפונים, מסעדת Mas Umbert, סנט פליו דל ראקו, ספרד



Local landrace "Castellfollit del Boix"

זן מסורתי "קסטלפוליט דל בוש"

Description

תיאור

"Castellfollit del Boix" is a landrace of the common bean that is adapted to cultivation without irrigation in the Castellfollit del Boix municipality in central Catalonia (northeast of the Iberian Peninsula), where its cultivation is centered. White seeds, whose shape is between rectangular and oval, characterize these beans. This variety's main appeal lies in its sensory traits (hardly perceptible seed coat, high creaminess, and delicate but intense dry bean flavor) and culinary qualities (large proportion of whole seeds after cooking).

"קסטלפוליט דל בוש" הוא זן מקומי של שעועית מצויה, המותאם לגידול ללא השקיה (בעל), באזור הגידול העיקרי שלו בכפר קסטלפוליט דל בוש שבמרכז קטלוניה (בחלק הצפון-מזרחי של חצי האי האיברי). גרגרים לבנים, שצורתם מלבנית-אליפטית, אופייניים לשעועית מזן זה. זן זה פופולרי הודות למאפיינים החושיים שלו (קליפת הגרגר כמעט ואינה מורגשת, מרקם קרמי מאוד, טעם עדין אך עז של שעועית) ולתכונותיו הקוליבריות (אחוז גבוה מהגרגרים נשארים שלמים לאחר הבישול).

Curiosities

הידעת?

History: According to some producers the beans arrived in Castellfollit del Boix almost 300 years ago, as the result of a commercial exchange with America. In 1789, Arthur Young, an English writer, mentioned the presence of the bean of Castellfollit del Boix in his book 'Voyage for Catalonia'.

היסטוריה: לדברי חלק מהמגדלים, השעועית הגיעה לקסטלפוליט דל בוש לפני כ-300 שנה, בחילופי מסחר עם אמריקה. ב-1789 ארתור יאנג, סופר אנגלי, כתב על שעועית מזן קסטלפוליט דל בוש בספרו "הפלגה לקטלוניה".

Production area: The seeds are cultivated in a zone where the land is thin and sandy, rich with lime, which transmit a special touch to the bean of Castellfollit. The plant has an indeterminate growth, but it is cultivated without supports because the lack of irrigation prevents the plants from growing very high.

אזור גידול: הזרעים צומחים באזור שבו האדמה קלה וחולית, עשירה בסיידן, שמעניק לשעועית של קסטלפוליט מרקם מיוחד. הצמח גדל לגובה בינוני, אבל הוא צומח ללא תמיכות מכיוון שההימנעות מהשקיה מונעת מהצמחים לצמוח לגובה רב.



SPAIN

ספרד

"Faba Asturiana" PGI

"פאבה אסטוריאנה" - שם מותג אזורי

Description

תיאור

The "Faba Asturiana" PGI is from the *Phaseolus vulgaris* L. species and the traditional Granja Asturiana variety. The pod is green, smooth, and long, while the bean is white, with a long and flattened shape. The "Faba Asturiana" PGI is cultivated in the Autonomous Community of the Principality of Asturias, and has a fine, soft outer skin, a creamy albumen, and a buttery consistency on the palate. It also has a creamy white color, and it is large and kidney-shaped.

מקורו של "פאבה אסטוריאנה" הוא ממין השעועית המצויה (*Phaseolus vulgaris* L) והזן המסורתי גרנ'ה אסטוריאנה. התרמיל ירוק, חלק וארוך. זרעי השעועית לבנים וצורתם ארוכה ופחוסה. שעועית "פאבה אסטוריאנה" PGI גדלה בקהילה האוטונומית נסיכות אסטוריאס. קליפתה החיצונית עדינה ורכה, מרקמה רך וחמאתי בחר. צבעה לבן-שמנתי והזרעים גדולים, בצורת כליה.

Curiosities

הידעת?

Gastronomy: The "Faba Asturiana" PGI can be cooked (they must be soaked in water before cooking) and used to prepare a wide range of dishes. It can be combined with meat, fish, and seafood.

בשלנות: בשעועית "פאבה אסטוריאנה" PGI משתמשים להכנת מגוון רחב של מנות (אחרי שהיא מושרית במים), כולל מנות בשר, תבשילי דגים ומאכלים המכילים פירות ים.



Recipes: "Faba Asturiana"
מתכונים: "שעועית אסטוריאנה"





"Castellfolli del Boix" bean pod, Castellfolli del Boix, Spain

תרמיל שעועית, "קסטלפוליס דל בואה",
קסטלפוליס דל בואה, ספרד



"Castellfollit del Boix" bean, (hand of Josep Rius producer), Castellfollit del Boix, Spain

שעועית "קסטלפוליט דל בואה",
(ידו של המגדל ג'וזפ ריוס), קסטלפוליט דל בואה, ספרד

CHICKPEAS | חמצה

(Cicer ariteinum)



Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)



הרכב תזונתי | Nutritional Composition

משקל טרי- גרם/100g | g/100g - fresh weight

לחות Moisture	10 – 11
פחמימות Carbohydrates	61 – 63
סיבים Fiber	16 – 17
חלבון Protein	20 – 22
שומן Fat	3 – 5



Benefits

- Low energetic value
- Source of fiber
- Contains antioxidants
- Rich in B vitamins and minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Source of phenolic compounds

יתרונות

- ערך אנרגטי נמוך
- מקור לסיבים
- מכילה נוגדי חמצון
- עשירה בוויטמיני B ובמינרלים (סידן, מגנז, ברזל, אשלגן)
- מקור לתרכובות פנוליות



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים

SPAIN

ספרד



"Cigronet de l'Anoia"

Description

The "Cigronet de l'Anoia" is a small chickpea that grows in the zone around Alta Anoia (a natural area of Catalonia that is demarcated by the plateau of the same name) which has a landscape and climate that are unique in the region. The chickpeas of Alta Anoia are small, smooth, and fine-skinned, but their volume triplicate during cooking. Its flavor is very intense while its texture is homogeneous, simultaneously firm and not mealy at all.

Curiosities

It is a local specialty which has been handed down within families over many generations, achieving a perfect adaptation to the environment and exceptional gastronomic qualities.

Production: The Production process is based on manual techniques. During the month of August, the plant matures and dries up. The pods are then harvested manually. Once the entire harvest has been completed, the seeds are separated from the pods with a stick and fanned to separate the chickpeas from the pod remains. Finally, they are collected and chosen manually to finish the drying process.

"סיגרונט דה ל'אנויה"

תיאור

"סיגרונט דה ל'אנויה" הוא זן קטן של חמצה, שגדל באזור אלטה אנויה (אזור טבעי בקטלוניה, שתחום ברמה באותו שם), שהנוף והאקלים שלו ייחודיים באזור. זרעי החמצה של אלטה אנויה קטנים, חלקים ובעלי קליפה דקה, אבל הם משלשים את נפחם בבישול. טעמם עז בעוד מרקמם אחיד ובה בעת מוצק ובכלל לא קמחי.

הידעת?

גידול החמצה מזן זה הוא מומחיות מקומית, שעברה במשפחות מדור לדור. המגדלים המקומיים פיתחו זן שמותאם באופן מושלם לתנאי הסביבה באזור, ומצטיין באיכויותיו הגסטרונומיות.

גידול: תהליך הגידול מבוסס על שיטות עבודה ידנית. שיח החמצה מבשיל ומתייבש במהלך חודש אוגוסט ואז התרמילים נאספים ידנית. אחרי שנאספו כל התרמילים חובטים בהם במקל כדי להוציא את הזרעים ומשיבים עליהם רוח, כדי להפריד את הזרעים משאריות התרמילים. לבסוף אוספים את הזרעים, בוררים אותם ידנית ומייבשים אותם.



"Cigronet de l'Anoia" Association website
אתר עמותת "סיגרונט דה ל'אנויה"



"Cigronet de l'Anoia" chickpea , Pujalt, Spain

חמוס "סיגרונט דה ל'אנויה", Pujalt, ספרד

TURKEY

טורקיה



"Kochbashi"

Description

The grain colors of chickpeas of "Kochbashi" variety are often light yellow, sometimes they are also slightly yellowish reddish. Their shape resembles a ram's head. It is large, more or less angular and elongated and does not detach easily from the shell. The plant is tall (it can grow up to 1 m) with large leaves and white flowers.

Curiosities

Gastronomy: "Leblebi" is one of the most commonly consumed snacks in Turkey and produced by roasting of chickpeas. There are different types such as plain, sugar coated and crispy.

A special type of bread is baked using the yeast obtained from chickpeas. This yeast is prepared by fermentation of chickpeas with the addition of water, flour and salt.

Selection: After harvest, the plants are exposed to the sun for a few days and threshing to remove the seeds from the plant. Then the dried seeds are cleaned manually to remove the residues such as plant parts, soil particles, stones, weed and other crops seeds, as well as shriveled, broken, or damaged seeds.

"קוג'בשי"

תיאור

צבעם של זרעי החמצה מזן "קוג'בשי" צהוב בהיר, ולפעמים צהבהב-אדמדם. בצורתם הם דומים לראש של איל. הזרע גדול, זוויתי ומוארך ואינו מתנתק בקלות מהקליפה. שיחי החמצה מזן זה גבוהים (כמטר אחד), ויש להם עלים גדולים ופרחים לבנים.

מעניין ומסקרן

גסטרונומיה: אחד החטיפים הפופולריים בטורקיה, "לבלבי", מיוצר מזרעי חמצה קלויים. יש סוגים שונים של החטיפ - רגיל (ללא תוספות), מצופה סוכר או פריך.

לחם מסוג מסוים נאפה באמצעות שמרים שמופקים מחמצה. את זרעי החמצה מתסיסים במים בתוספת קמח ומלח, כדי לייצר את השמרים.

ברירה: אחרי הקציר שיחי החומס נחשפים לשמש במשך כמה ימים, כדי להבטיח שהזרעים יתייבשו היטב. אחר כך דשים אותם כדי להפריד את הזרעים מהתרמילים. את הזרעים היבשים מנקים ידנית כדי להרחיק מהם חלקים משיחי החמצה, גרגרי אדמה, אבנים וצמחים אחרים ולסלק זרעים מצומקים, שבורים או פגומים.



Galery: types of "Leblebi"
גלריה: סוגי "לבלבי"



Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
קציר חמוס ידני (שדה גול פויראז), אורלה איזמיר, טורקיה



ITALY איטליה



Wrinkled Meremmma chickpea

מרמה המקומטת

Description

תיאור

Wrinkled Meremmma chickpea is a product that has a long tradition in the province of Grosseto, in the Tuscany region, due to the presence of a strongly rural community, which has always maintained and preserved this variety and the Traditions and recipes linked to it. The poor soils of the province of Tuscany favor the tenderness and roughness of the outer shell of the chickpea. The seed is small, wrinkled, with a yellow-brownish color and with yellowish veins. The plant is resistant to drought and low temperatures, due to its deep roots. The poorest soil in nutrients, typical of the Tuscany region, controls the growth of other weeds, practically dispensing the application of phytochemicals.

"מרמה המקומטת" הוא זן בעל מסורת גידול ארוכה במחוז גרוסטו שבאזור טוסקנה. במחוז זה יש קהילה חקלאית שמאז ומתמיד טיפחה זן זה ושימרה את המסורות שנקשרו בו ואת המתכונים שבהם משתמשים בו. הקרקעות העניות במחוז זה של טוסקנה תורמות לעדינות ולחספוס של הקליפה החיצונית של זן זה. זרעי החמצה קטנים וקמוטים, צבעם צהוב נוטה לחום והם זרועים וירידים צהבהבים. השורשים העמוקים של הצמח מקנים לו עמידות בתנאי יובש ומפרטורות נמוכות. כמו בכל טוסקנה, האדמה הענייה בחומרי הזנה מאפשרת מעקב אחר הצמיחה של עשבים שוטים ומייתרת את היישום של פיטכימיקלים.

Curiosities

הידעת?

Gastronomy: Chickpeas are mainly consumed in autumn and winter, and given its consistency, it is generally used to produce flours, soups, and purees. The traditional Italian kitchen uses chickpeas in different dishes such as pasta with chickpea (pasta e ceci), flatbread (farinata di ceci), chickpea fritters (panelle), roasted chickpeas. The "farinata di ceci" is a typical recipe from the region of Genoa and was born as a poor dish made with chickpea flour, water, salt, and olive oil. In this area, despite the growing fast food, there are still specific places where it is possible to taste "farinata di ceci" cooked in large wood-fired ovens.

בשלנות: את החמצה אוכלים בעיקר בסתיו ובחורף. בגלל המרקם שלה היא משמשת בעיקר להכנת מיני קמח, מרקים ומחיות. במטבח האיטלקי המסורתי משתמשים בחמצה להכנת מנות שונות, כמו פסטה עם חמצה (pasta e ceci), לחם שטוח (farinata di ceci), לביבות חמצה (panelle) וחמצה קלוייה. farinata di ceci הוא מתכון אופייני לאזור גנואה, שנולד כמאכל של עניים המיוצר מקמח חמצה, מים, מלח ושמן זית. במקומות מסוימים באזור זה, למרות הגידול המואץ בהיצע המזון, אפשר עדיין לטעום farinata di ceci שנאפה בתנורים גדולים שמוסקים בעצים.



Chickpea fields (Martino Rossi),
Tuscany, Italy

שדות חומס (מרטינו רוסי),
טוסקנה, איטליה



Farinata (ZINI company), Italy

Farinata = דִּיסָה, (חברת ZINI), איטליה

FAVA BEANS | פול

(Vicia Faba)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | הרכב תזונתי

משקל טרי- גרם/100g | g/100g - fresh weight

Moisture לחות	10 – 11
Carbohydrates פחמימות	63 – 64
Fiber סיבים	8 – 9
Protein חלבון	21 – 22
Fat שומן	1 – 2



Benefits

- Source of vitamins (B and K), and minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) and folates
- Source of fiber
- Helps lower cholesterol levels
- Rich in L-dopa, a compound which our body converts to dopamine
- Source of bioactive compounds, with antioxidant and anti-inflammatory properties

יתרונות

- מקור לוויטמינים (B ו-K), למינרלים (מגנזיום, ברזל, זרחן, אשלגן, מנגן) ולחומצות פוליות
- מקור לסיבים תזונתיים
- מסייע להפחית את רמת הכולסטרול
- עשיר ב L-dopa, מולקולות שגופנו הופך לדופמין
- מקור לתרכובות פעילות ביולוגית בעלות תכונות נוגדות חמצון ונוגדות דלקת



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים

SPAIN

ספרד



"Haba Fabiola"

Description

"Haba Fabiola" is a traditional protected variety, ideal for agribusiness due to the high percentage of "baby" beans it produces. It is a very homogeneous plant that blooms in the spring, with green pods of short, cylindrical, and narrow shape, with 5 to 7 white, rounded seeds, all the same size and with a sweet taste.

"Haba Sofia"

Description

The "Haba Sofia" is a protected variety and an improved Selection of the variety "Reina Mora". The pods are green, long, straight, and narrow, containing 6 to 7 seed in each one. These seeds have a rounded shape and, when dried, have a bright violet color and a sweet taste.

"האבה פביולה"

תיאור

"האבה פביולה" הוא זן מסורתי מוגן, אידיאלי לגידול חקלאי בגלל האחוז הגבוה של זרעי "בייבי" שהוא מייצר. הצמח הומוגני מאוד והוא פורח באביב. התרמילים ירוקים, קצרים, גליליים וצרים. בכל תרמיל בין חמישה לשבעה זרעים עגולים, שגודלם אחיד וטעמם מתוק.

"האבה סופיה"

תיאור

"האבה סופיה" הוא זן מוגן, שהוא גרסה משופרת של הזן "ריינה מורה". התרמילים ירוקים, ארוכים, ישרים וצרים. בכל תרמיל שישה-שבעה זרעים. הזרעים עגולים ולאחר הייבוש צבעם סגול בהיר וטעמם מתוק.









PEAS | אפונים

(Pisum sativum)



Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)



Nutritional Composition הרכב תזונתי		משקל טרי- גרם/100 גרם g/100g - fresh weight	
Moisture לחות		10 – 14	
Carbohydrates פחמימות		50 – 62	
Fiber סיבים		4.7 – 6	
Protein חלבון		19 – 23	
Fat שומן		0.9 – 1.3	



Benefits

- Low energetic value
- Rich in vitamins (A, C, B), and minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source of dietary fiber
- Antioxidant and anti-inflammatory properties
- Low glycemic index

יתרונות

- ערך אנרגטי נמוך
- עשירים בוויטמינים (A, C, B) ובמינרלים (סידן, ברזל, זרחן, אשלגן, מגנזיום)
- מקור לסיבים תזונתיים
- תכונות נוגדות חמצון ונוגדות דלקת
- אינדקס גליקמי נמוך



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים

ITALY איטליה



Pisello a mezza/ tutta frasca aretino

פיסלו אה מצה / טוטה פרסקה ארטינו

Description

תיאור

The pea "Pisello a mezza frasca aretino" is a traditional variety from the Arezzo region of Tuscany and is characterized for having a small and particularly sweet seed and a soft husk. The culture requires sandy soils and does not require phytosanitary interventions. The sowing season (in furrows) is from October to late November and the pod development between late March and April. There is also another typical variety from the region of Tuscany, the pea "Pisello a tutta frasca aretino", which is characterized for being small, smooth, light green, very tender and with a sweet taste. The growing conditions are identical as for the pea "Pisello a mezza frasca aretino". Currently, the Production area is limited to two farms in Montevarchi and a few small farmers in Pratomagno and Valdarno in Arezzo. However, the amount produced is small (about 200 kg/year) and is intended for direct sales and/or local trade.

"פיסלו אה מצה פרסקה ארטינו" הוא זן אפונה שגדל באופן מסורתי באזור ארצו שבטוסקנה, זן זה מתאפיין בגרגרים קטנים ומתוקים במיוחד, עם קליפה רכה. הוא גדל בקרקע חולית ואינו זקוק להתערבות פיסוסניטרית. את האפונה זורעים (בתלמים) בין אוקטובר לסוף נובמבר והתרמילים מתפתחים מסוף מארס עד אפריל. זן נוסף שגדל בטוסקנה הוא "פיסלו אה טוטה פרסקה ארטינו". זן זה הוא בעל גרגרים קטנים, חלקים, ירוקים בהירים, רכים מאוד ומתוקים. תנאי הגידול שלו זהים לתנאי הגידול של "פיסלו אה מצה פרסקה ארטינו". כיום מגדלים אותו בשתי חוות בלבד במונטוורצ' וכן כמה איכרים קטנים בפרטומניו ובולדארנו בארצו. עם זאת, היקף הייצור קטן (כ-200 ק"ג בשנה) והיבול מיועד למכירה ישירה ו/או למסחר פנים-אזורי.

Curiosities

הידעת?

Gastronomy: The pea "Pisello a mezza frasca aretino", also known as "Pisello quarantino", with a particularly sweet taste, is cooked in different ways. In particular, it is used to cook lamb with peas, a typical dish served on Easter day.

בשלנות: את אפונת "פיסלו אה מצה פרסקה ארטינו", שמוכרת גם בשם "פיסלו קרנטינו", שטעמה מתוק במיוחד, מבשלים בכמה שיטות. היא משמשת בעיקר להכנת כבש באפונה, תבשיל מקומי שנאכל בחג הפסחא.



SPAIN ספרד



Local landrace “pèsol Negre del Berguedà”

זן מקומי "פסול נגרה דל ברגואדה"

Description

תיאור

The “pèsol Negre del Berguedà” is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedà and Solsonès, in the province of Lleida, in the Autonomous Community of Catalonia. It is produced in small quantities and in mountainous areas. The raw grain has a greenish-gray color, which once cooked turns into very dark brown, almost black. The texture of the black pea after being cooked is smooth and has a sweet, deep, and aromatic flavor. Although it has not been genetically improved, it has unique characteristics that are difficult to standardize in culinary processes. This variety is usually stewed or sautéed with pork meat, although it is also a product suitable for innovative preparations.

"פסול נגרה דל ברגואדה" גדל בוואל דה לורד, באזור שבין ברגואדה לסולסונס בפרובינציה ליידה שבקהילה האוטונומית קטלוניה. באזורים ההרריים של הפרובינציה מגדלים זן זה בכמויות קטנות. צבעו של הגרגר הטרי ירקרק-אפור ולאחר הבישול הוא הופך לחום כהה מאוד, כמעט שחור. המרקם של הגרגר המבושל השחור חלק וטעמו מתוק, עמוק וארומטי. זן זה לא עבר השבחה גנטית, אבל יש לו מאפיינים ייחודיים שמקשים על יישום גישה אחידה לשימוש בו בבישול. על פי רוב זן זה מבושל או מטוגן עם בשר חזיר, ועם זאת הוא מתאים גם למתכונים חדשניים.



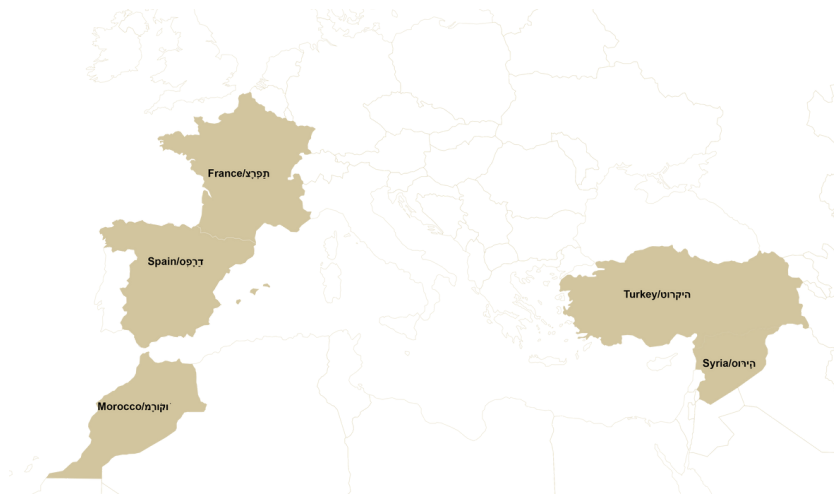
(Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version
וידאו: תהליך טיפוח, קציר ומתכונים (גרסה קטלאנית)



LENTILS | עדשים

(Lens culinaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | הרכב תזונתי

משקל טרי- גרם/100g | גרם/100 fresh weight

Moisture לחות	11 – 12
Carbohydrates פחמימות	60 – 66
Fiber סיבים	8 – 9
Protein חלבון	21 – 24
Fat שומן	0.7 – 1



Benefits

- Source of protein
- Source of fiber
- Low in fat
- Gluten-free
- Contains antioxidants
- Rich in vitamins (B1, B2, B6, B9) and minerals (K, P, Fe, Se)

יתרונות

- מקור לחלבון
- מקור לסיבים תזונתיים
- תכולת שומן נמוכה
- לא מכיל גלוטן
- מכיל נוגדי חמצון
- עשיר בוויטמינים (B1, B2, B6, B9) ובמינרלים (אשלגן, זרחן, ברזל, סלניום)



Traditional Mediterranean recipes
מתכונים ים תיכוניים מסורתיים



"Lenticchia di Castelluccio di Norcia" PGI

Description

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is characterized by its very small size; it is flat and round with a thin skin and the color varies from veined green to light brown (some seeds may have stripes). The production area of Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is located in the municipalities of Norcia, in the province of Perugia, and Castel Sant'Angelo su Nera, in the province of Macerata, respectively in the regions of Umbria and The Marches. The area is within the Monti Sibillini National Park.

Curiosities

Gastronomy: These lentils have a particularly smooth and tender skin, and they do not need to be softened before cooking like other legumes. They need short cooking time (no more than 20 minutes) and are suitable for dishes such as soups, rice, pasta and as a side-dish.

Traditions: Tradition says that already in the time of the ancient Romans on the first day of the year a plate of lentils, was consumed, to give a sign of good luck and wealth for the New Year. This custom probably derives from the fact that the lentils have a round and flattened shape reminiscent of the gold coins, and also because during cooking they increase in volume, which would suggest an increase in wealth. Nowadays lentils are often consumed on the night of December 31st, served with "cotechino" (cooked salami) or "zampone" (stuffed pork feet).

"לנטיצ'יה די קסטלוצ'יו די נורסיה" - שם מותג אזורי

תיאור

המותג האזורי של עדשי לנטיצ'יה די קסטלוצ'יו די נורסיה מתאפיין בממדיו הקטנים; העדשים עגולים ופחוסות, קליפתן דקה וצבען משתנה מירוק עם ורידים לחום בהיר (בחלק מהעדשים עשויים להיות פסים). עדשים מזן לנטיצ'יה די קסטלוצ'יו די נורסיה. גדלות ביישובים שסביב נורסיה בפרובינציית פרוג'ה באזור אומבריה ובקסטל סנט'אנג'לו סו נרה בפרובינציית מסרטה באזור מרצ'ס. האזור בשטחי הפארק הלאומי מונטי סיביליני.

הידעת?

בשלנות: לעדשים אלה יש קליפה חלקה ורכה במיוחד, ושלא כמו קטניות אחרות אין צורך לרכך אותן לפני הבישול. הן מתבשלות בתוך זמן קצר (לא יותר מ-20 דקות) והן מתאימות להכנת מרק, אורז ופסטה וכן כתוספת למנה העיקרית.

מסורות: לפי המסורת, כבר בתקופה הרומית העתיקה, היה נהוג לאכול עדשים ביום הראשון של השנה. העדשים היו סמל למזל טוב ולשגשוג בשנה החדשה. מנהג זה נובע ככל הנראה מהצורה העגולה והשטוחה של העדשים, המזכירה מטבעות זהב. סיבה נוספת למנהג היא שנפח העדשים גדל בבישול – רמז להגדלת העושר של הסועדים. היום מקובל לאכול עדשים ב-31 בדצמבר. הן מוגשות לצד סלמי מבושל או עם רגל חזיר ממולאת.





"Lenteja de La Armuña" PGI

Description

The Production area of the "Lenteja de La Armuña" PGI is located in 34 municipal areas of the district of Salamanca, in the Autonomous Community of Castilla y León. This legume has a maximum diameter of 9 mm and has a clear green color. From a tasting perspective, it is extremely smooth and delicate to touch. Once cooked, they are characterized by the fineness of their skin that melts in the mouth and combines with the interior and the evenness of their texture and their buttery consistency.

Curiosities

Gastronomy: The "Lenteja de La Armuña" PGI can be kept for a long time in fresh and dry environments. It can be eaten in various ways, even before cooking. "Lenteja de La Armuña" PGI is good for cooking, as it does not come apart and the peel does not come away from the flesh, which makes it ideal for soups, in salads, and side dishes. Also it goes very well with pasta, rice, and sausages.

"לנטחה דה ארמוניה" - שם מותג אזורי

תיאור

עדשים מזן "לנטחה דה ארמוניה", גדלות ב-34 אזורים מוניציפליים במחוז סלמנקה, בקהילה האוטונומית קסטיליה וליאון. הקוטר המרבי של קטנייה זו הוא 9 מילימטרים וצבעה ירוק נקי. המרקם שלה מאוד חלק ועדין למגע. אחרי הבישול עדשים מזן זה מתאפיינות בקליפה עדינה, שנמסה בפה ומשתלבת עם המרקם האחיד והחמאתי של פנים הגרעין.

הידעת?

בשלנות: עדשי "לנטחה דה ארמוניה" יכולות להישמר זמן רב בסביבה יבשה. אפשר לאכול אותן במגוון דרכים, גם לפני הבישול. הן טובות גם לבישול, מכיוון שהן לא מתפרקות והקליפה לא נפרדת מבשר הגרעין. לכן הן מתאימות לבישול מרקים ולהכנת סלטים ותוספות. הן גם מתאימות מאוד בלוויית פסטה, אורז ונקניקיות.





"Lenteja de Tierra de Campos" PGI

Description

The Production area of "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI is located in the districts of León, Palencia, Valladolid and Zamora, in the Autonomous Community of Castilla y León.

The "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI has a smooth surface with a very soft pellicle and slightly fat albumen, a little granular and floury. The color is brown or dark brown dotted with black, in some cases with black stripes on the entire surface. Its minimum size is of 3.5 mm.

Curiosities

Gastronomy: "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI can be stored for a long time in fresh and dry areas. This legume, after being cooked, can be eaten in different ways, either as side dish or as main meal. Is used to prepare soups, first courses, salads, and to accompany meat or chicken recipes. It goes well with pasta and sausage.

Distinctive features: The vegetable variety of "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI is very resistant to the attack of parasites and diseases, and it can be adapted well to dry climate.

"לנטחה פרדינה דה טיירה דה קמפוס" - שם מותג אזורי

תיאור

עדשים מזן "לנטחה פרדינה דה טיירה דה קמפוס" PGI גדלות במחוז ליאון, מחוז פלנסיה, מחוז ויאדוליד ומחוז סאמורה בקהילה האוטונומית קסטיליה וליאון. פני השטח של עדשים אלה חלקות, הקרום שלהן חלק מאוד והן מכילות אלבומין שמן מעט. המרקם שלהן גרגרי וקמחי. צבען חום-חום כהה עם נקודות בצבע חום כהה. בחלק מהמקרים כל פני השטח של העדשה מכוסים פסים שחורים. קוטרן של העדשים הקטנות ביותר הוא 3.5 מילימטרים.

הידעת?

בשלנות: אפשר לאחסן עדשי "לנטחה פרדינה דה טיירה דה קמפוס" PGI במשך זמן רב בסביבה יבשה ורעננה. אחרי הבישול אפשר לאכול אותן בדרכים שונות, הן כתוספת הן כמנה עיקרית. הן משמשות להכנת מרקים, מנות ראשונות וסלטים או כתוספת לבשר או לעוף. הן מתאימות גם להגשה עם פסטה ונקניקיות.

מאפיינים ייחודיים: "לנטחה פרדינה דה טיירה דה קמפוס" PGI עמידות מאוד לטפילים ולמחלות והן יכולות להסתגל היטב לאקלים יבש.



"Lenteja de Tierra de Campos" website
אתר "עדשי טרה דה קמפוס"



LUPINS | תורמוס

(Wild and edible species / זני בר ומאכל)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

חמשת היצרנים המובילים באגן הים התיכון
(FAOSTAT, 2021)

הרכב תזונתי | Nutritional Composition

משקל טרי- גרם/100 גרם | g/100g - fresh weight

לחות Moisture	7 – 10
פחמימות Carbohydrates	38 – 40
סיבים Fiber	55 – 57
חלבון Protein	22 – 24
שומן Fat	2 – 5



Benefits

- Low energetic value
- Low in fat
- Source of fiber
- Source of vitamins (folates), and minerals (Ca, K, Mn, Fe and Zn)
- Gluten-free

יתרונות

- ערך אנרגטי נמוך
- תכולת שומן נמוכה
- מקור לסיבים תזונתיים
- מקור לוויטמינים (חומצה פולית) ולמינרלים (סידן, אשלגן, מנגן, ברזל, אבץ)
- ללא גלוטן



Blue Lupine – Wild species

Description

Lupinus pilosus, commonly known as blue lupine, is a species of flowering plant from the family Fabaceae, found in the scrublands in the eastern side of the Mediterranean. In Israel the *Lupinus pilosus* has blue flowers with a white vertical spot in the middle. This legume grows in a wide range of soil conditions – basalt and calcareous. The seeds are large, rich in proteins and other nutritious compounds.

Curiosities

Around the south Tyrolean village of Altrei, the seeds are roasted and mixed with malt grains and infused in boiling water to produce a coffee-like but caffeine-free hot beverage, Altreier Kaffee ("Altrei coffee").

תורמוס ההרים – מין בר

תיאור

תורמוס ההרים (*Lupinus pilosus*), המוכר בשם תורמוס כחול, הוא מין של צמח פורח ממשפחת הקטניות, שגדל באזורי צמחייה נמוכה בחלק המזרחי של הים התיכון. לתורמוס שגדל בישראל יש פרחים כחולים, שבמרכזם פס אנכי לבן. הוא גדל במגוון רחב של קרקעות – אדמות בזלתיות וגיריות. הזרעים גדולים ועשירים בחלבונים ובתרכובות מזינות אחרות.

הידעת?

בדרום טירול, באזור הכפר אלטריי (Altrei), נהוג לקלות את זרעי המין המקומי של תורמוס ולערבב אותם עם גרגרי לתת. את התערובת חולטים במים רותחים כדי לייצר משקה חם הדומה בטעמו לקפה, שאינו מכיל קפאין – Altreier Kaffee (קפה אלטריי).





Wild population of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

אוכלוסיית בר של תורמוס הרים, תל מונד, ישראל



Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

זרעים של תורמוס הרים, תל מונד, ישראל



Palestine Lupine – Wild species

תורמוס ארץ-ישראלי – מין בר

Description

תיאור

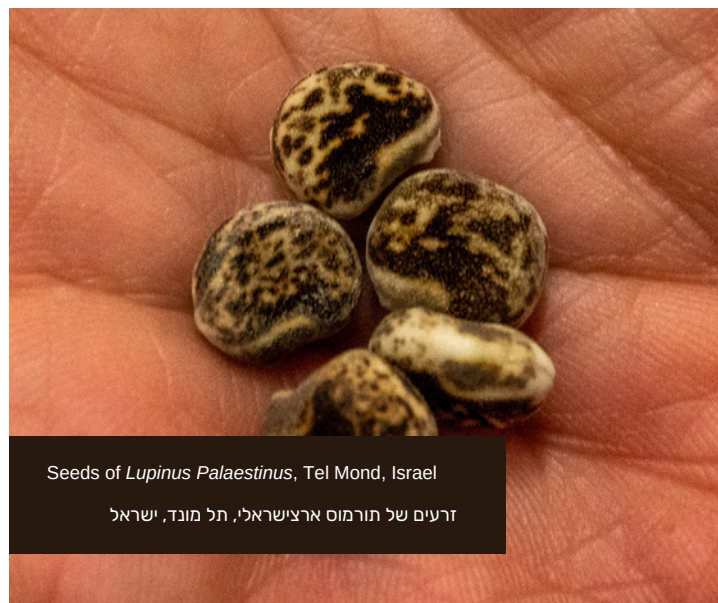
Lupinus palaestinus is a wild species, endemic to Israel. This legume is adapted to light sandy soils. The flowers bloom from February to April and they are light blue, lilac, and white. The fruits are pods with 3-6 seeds. The seeds are smaller than in the blue lupine. Wild lupins contain a high level of quinolizidine alkaloids that requires de-bittering process before the seeds can be consumed.

תורמוס ארץ-ישראלי (*Lupinus palaestinus*) הוא מין בר אנדמי לישראל. קטנייה זו מותאמת לקרקעות חוליות קלות. תורמוסים אלה פורחים החל בפברואר עד אפריל בצבעי כחול בהיר, לילך ולבן. הפירות הם תרמילים שכל אחד מהם מכיל 3-6 זרעים. הזרעים קטנים יותר מאלה של תורמוס ההרים. הזרעים מכילים רמה גבוהה של אלקלואידים כמו קווינוליזידין ולכן יש לשלוק אותם היטב כדי שאפשר יהיה לאכול אותם בלי חשש לרעילות.





Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel
אוכלוסיית בר של תורמוס ארצישראלי, תל מונד, ישראל



Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

זרעים של תורמוס ארצישראלי, תל מונד, ישראל

LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (<i>Prunus dulcis</i>)	PGI "Membrillo de Mallorca"	Spain
	Nbouch	Morocco
	Espoir	
	Guara	Spain
	Guara Occitanie region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouletemère)	
	Llargaeta	Spain
	Serragnes Amandes (Monticello)	France
	Serragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plein	Morocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouletemère)	France
	Um El Fahem	Israel
Chestnut (<i>Castanea sativa</i>)	Vairo Cooperative La Melba (Bouletemère)	France
	Vairo	Spain
	Mahmutmolla	Turkey
	Symanglu	
Hazelnuts (<i>Corylus avellana</i>)	PDO "Terra Fria"	Portugal
	PDO "Avellana de Reus	Spain
	Comuna	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
	PDO "Gresun kalite"	Turkey
Beans (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	PDO "Levant kalite" types	
	"Caswellitli del Bile"	Spain
	"Genoll de Crist"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Ganet"	
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Alubia la Balieza-León" ("pinta")	
	PGI "Alubia la Balieza-León" ("plancheta")	
Carob (<i>Ceratonia siliqua</i>)	PGI "Judías del Barro de Avila"	Spain
	PGI "Judías del Barro de Avila"	
Carob (<i>Ceratonia siliqua</i>)	Maya	Israel
	"Cigronet de l'Anjou"	Spain
	Kochbachi variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Garbanzo de Escarena"	Spain
Chickpeas (<i>Cicer arvense</i>)	PGI "Garbanzo de Escarena"	
	PGI "Garbanzo de Fuentesalco"	Spain
	PGI "Garbanzo de Fuentesalco"	
Fava beans (<i>Vicia Faba</i>)	Fabiola	Spain
	Sofia	
	PGI "Faba de la Balieza-León"	Spain
Peas (<i>Pisum sativum</i>)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italy
	Piselo Negro del Berguedà	Spain
Lentils (<i>Lens culinaris</i>)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (<i>Lupinus pilosus</i>)	Israel
	Palestine Lupine (<i>Lupinus palaestinus</i>)	
Lupin (<i>Lupinus albus</i>)	Argus	France
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Vilysse	
	Sulimo	

בפרויקט LOCALNUTLEG פותחו מגוון של מפרטים תזונתיים לסימון מסחרי PDO/PGI של זני אגוזים וקטניות אוטוכטוניים ממדינות הים התיכון, המתוארים בטבלה הבאה:

מדינה	מגוון	אגוז/ירק
ספרד	אלמנדרה דה מיורקה שם מותג אזורי	שקדים (<i>Prunus dulcis</i>)
מרוקו	אטוצ'	
	אספואר	
ספרד	גוארה	
צרפת	גוארה מחבל אוקסיטניה	
	לוראן	
	קואופרטיב לוראן לה מלבה (בולטרנר)	
ספרד	זן מסורתי יארגטה	
צרפת	שקדי פראנס (מונטיצלו)	
	פראנס אזור אוקסיטניה	
ספרד	זן מסורתי מרקונה	
צרפת	מרינדה אזור אוקסיטניה	
מרוקו	פליין	
צרפת	קואופרטיב סולטה לה מלבה (בולטרנר)	
ישראל	זן מסורתי "אום אל-פחם"	
צרפת	קואופרטיב ואיירו לה מלבה (בולטרנר)	
ספרד	זן מסורתי ואיירו	
טורקיה	מחמוטמולה	ערמונים (<i>Castanea sativa</i>)
	אוסמנגלו	
פורטוגל	זן בגידול אזורי "טרה פרייה"	אגוזי לוז (<i>Corylus avellana</i>)
ספרד	זן בגידול אזורי "אוויאנה דה ראוס"	
איטליה	קומונה	
ספרד	אגוז לוז אקולוגי באזור ההררי של טרגונה	
טורקיה	"גירסון קליטה"	
	זן בגידול אזורי "לונט קליטה"	

מדינה	מגוון	אגוז/ירק
סְפָרַד	זן מסורתי "קסטלפוליט דל בוש"	שעועית (<i>Phaseolus vulgaris</i>)
	"ג'נול דה קריסט"	
	זן בגידול אזורי "פסולס דה סנטה פאו"	
	זן בגידול אזורי "מונג'טה דל גנצ'ט"	
	"פאבה אסטוריאנה" שם מותג אזורי	
	"שעועית בניזה-לאון" ("פינטה")	
	"שעועית בניזה-לאון" ("פלנצ'טה")	
	"ג'ודיאס דל ברקו דה אווילה"	
ישראל	מאיה	חרובים (<i>Ceratonia siliqua</i>)
סְפָרַד	"סיגרונט דה ל'אנויה"	חמצה (<i>Cicer ariteinum</i>)
טורקיה	"קוג'בשי"	
סְפָרַד	"גרבנזו דה אסקנה"	
	"גרבנזו דה פואנטסאוקו"	
סְפָרַד	"האבה פבילה"	פול (<i>Vicia Faba</i>)
	"האבה סופיה"	
איטליה	פיסלו אה מצה / טוטה פרסקה ארטינו	אפונים (<i>Pisum sativum</i>)
סְפָרַד	זן מקומי "פסול נגרה דל ברגואדה"	
סְפָרַד	"לנטחה דה ארמוניה" שם מותג אזורי	עדשים (<i>Lens culinaris</i>)
	"לנטחה פרדינה דה טיירה דה קמפוס" שם מותג אזורי	
ישראל	תורמוס ההרים	תורמוסים בר (<i>Lupinus</i>)
	תורמוס ארץ-ישראלי	
צֶרְפֶּת	אנגוס	תורמוס (<i>Lupinus albus</i>)
	אנרג'י	
	פיאודורה	
	פיגארו	
	מגנוס	
	אורוס	
	יוליס	
	סולימו	



Acknowledgments

The development of this booklet was supported by the PRIMA program under grant agreement No. 2033, project LOCALNUTLEG-“Developing innovative plant-based added-value food products through the promotion of LOCAL Mediterranean NUT and LEGUME crops, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. The PRIMA program is supported by the European Union. Furthermore, we acknowledge all institutions, entities and persons who collaborated in developing this booklet.

תודות

פיתוח חוברת זו מומן על ידי תוכנית PRIMA, במסגרת הסכם מענק מס' 2033, פרויקט LOCALNUTLEG-“פיתוח מוצרי מזון חדשניים בעלי ערך מוסף על בסיס צמחי באמצעות קידום גידולי אגוזים וקטניות מקומיים ים תיכוניים, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood את הערך 1.3.1. תוכנית PRIMA נתמכת על ידי האיחוד האירופי. בנוסף, אנו מודים לכל המוסדות, הישויות והאנשים ששיתפו פעולה בפיתוח חוברת זו ובמיוחד למכון וולקני שממן ואפשר תרגום, עריכה, עימוד, הדפסה ושיווק חוברת זו.

Partners and contributors / שותפים ותורמים:



montanhas
de investigação



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH



Fundació
Miquel Agustí



CREDA
CENTER FOR AGRO-FOOD ECONOMICS
AND DEVELOPMENT



ipb INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA



Tel-Hai
College



ChickP



VEGEPOLYS
VALLEY
INTERNATIONAL PLANT CLUSTER



<https://localnutleg.eu>



The PRIMA programme is supported and funded under Horizon 2020, the Framework European Union's Programme for Research and Innovation