

אוכל, שתייה, מדריך וקבוצה

הספר מיועד לצוותים חינוכיים בכפרי הנוער ובפנימיות, בעצם בכל מקום בו נערכות פעילויות חברתיות. בחרנו להעמיד את החוויה של בישול המאכלים והאכילה בצוותא כמתודה להעברת מטרות חינוכיות. לכן, כל שיש הוא להתאים בין הצרכים הקבוצתיים לבין עונות השנה, חומרים וציוד זמין.

אנו מאמינות, שאפשר לשלב היטב בין הצרכים האישיים לבין הצרכים הקבוצתיים, בין עונות השנה לבין תרבויות המוצא של החניכים, בין חומרי אוכל זמינים ופשוטים, לבין ציוד פשוט ולא מתוחכם, בין עיסוק באוכל – שהוא ממילא אחד הנושאים המרכזיים בחייו של אדם, לבין השגת מטרות חברתיות, נורמטיביות וערכיות. כל אלה ועוד מבקש ספר הדרכה זה להשיג.

כל ההצעות בספר הדרכה זה מתייחסות לפעילות קבוצתית במסגרת הקבוצה החינוכית, כמו גם במסגרת משפחתון.

מטרות הספר:

המזון מספק צורך בסיסי, עליו יש לשים דגש בעקבות הגדילה המואצת בגיל ההתבגרות. עם זאת המזון תופס חלק מרכזי בחיים החברתיים ולפיכך העיסוק סביבו מהווה אמצעי לפיתוח מיומנויות חברתיות.

1. העיסוק במזון מזמן שיתוף, אינטראקציה, התחשבות, שמירת קשר ויחסי גומלין, כבוד הדדי ושוויוניות.
2. האכילה בצוותא, מאפשרת לפתח תקשורת בין אישית ויצירת קשר רב כיווני בין קבוצות ההתייחסות השונות בכפר (חניכים, הורים והצוות החינוכי). ההטרונגניות של אוכלוסיית החניכים בפנימיות מאפשרת למידה בינם לבין עצמם, ובינם לבין ההורים, מתוך עידוד וטיפוח מעורבות ההורים בפעילויות שונות בכפר.
3. דרך המזון ניתן לטפח גישה חיובית וסובלנית לתרבויות שונות וקבלתן, תוך הדגשת הדומה, המשותף, השונה והייחודי לכל קבוצה אתנית. כך מתאפשרת הזדהות עם ארץ המוצא, ובמקביל עם התרבות בה אנו חיים.
4. העיסוק במזון מאפשר הכוונה ומתן מידע לאורח חיים בריא.

5. התנסות והאתגר שבהכנת מזון, מהווה הזדמנות לשיפור המודעות לגבי היכולות העצמיות. היצירתיות הנדרשת, מאפשרת פיתוח זהות עצמית ופיתוח דימוי עצמי חיובי.
6. ההכנה והבילוי סביב המזון מהווים הזדמנות לפיתוח כישורים ומיומנויות אישיות וחברתיות כמו קבלת החלטות, קבלת אחריות אישית וקבוצתית והתייחסות סובלנית לאחר.
7. הפעילות המשותפת מאפשרת את חיזוק תחושת ההשתייכות לקבוצה.

מנת פתיחה - מתכון להכנת הספר

המצרכים הדרושים:

1	רעיון שנזרק לאוויר
3	משוגעות לעניין
100	שעות של אכילה בצוותא
50	ספרי בישול
1	מחשב
10	דיסקטים, דיסקים ושאר פלאי הטכנולוגיה
80	התנסויות בשטח

אופן ההכנה:

לוקחים את שלוש המשוגעות, מערבבים את שעות האכילה בצוותא בעזרת ספרי בישול ומחשב. מכניסים יצירתיות ומחכים שהספר יתפח, מוסיפים קורט חלום, ומוציאים להתנסויות בשטח בזהירות רבה.

בתאבון. קבוצה חינוכית, כמו גם המשפחתון הקיים באחדות מן הפנימיות, הוא מקום חייהם החברתיים והאישיים של חניכי הפנימייה. שם הם ישנים, שם הם מכינים שיעורים, במועדון שבקבוצה מבלים ועוברים פעילויות חינוכיות שונות, שם מתרחשים יחסי גומלין עשירים בין חניך לרעהו ובין חניכים למדריכים. שם לומדים ראשיתו של שיתוף פעולה, שם רוכשים אחריות האחד כלפי השני, שם גם לומדים לנהל חיי קבוצה תוך פיתוח כשרים חברתיים של ניהול, שיתוף ויצירה של יחד משמעותי של קבוצת שווים.

בדרך כלל, האכילה הבסיסית של החניכים איננה מתרחשת במסגרת הביתן של הקבוצה החינוכית, אלא בחדר האוכל. שם מנוהל המטבח על פי כללים של תזונה נכונה, ושם אמורים החניכים לקבל את כל צרכיהם בתחום זה.

יחד עם זאת, אנו ממליצות על הקמת מטבחון בתוך הביתן של הקבוצה החינוכית. הכוונה איננה להגיש תוכנית השקעות לרכישת הציוד, אנו מאמינות שעם מעט יוזמה, ובעזרת החניכים, אפשר לאסוף ולרכז ציוד רב שישמש את הצוות ואת החניכים בפעולות סביב האוכל המוצעות בספר הדרכה זה.

רשימת הציוד המומלצת:

ציוד וכלים להכנת אוכל ולאפייה.
 כף גדולה - כף שנוח לבחוש בה.
 כף עץ - כף שנוח לבחוש בה חומרים בקערה או בטיגון.
 כף מחוקה - כף מלאה עד שוליה, אך לא יותר מכך.
 מגררת - פומפייה, כלי לריסוק ופרור ירקות.
 מסננת - כלי להפרדת המוצק מהנוזל כמו אטריות, או פיזור אבקת סוכר.
 מערוך - גליל עגול לרידוד בצק.
 מצקת - כף גדולה ועמוקה ליציקת מרק.
 מקלף - כלי לקילוף ירקות.
 מקצף - מכשיר ידני להקצפת ביצים.
 מקצפה - מכשיר חשמלי לערבוב ובחישה.
 מרית - כף שטוחה עשויה גומי לניקוי דפנות הקערות.
 סכין - סכין קילוף וקיצוץ.
 סירים - ומחבתות רצוי לא מאלומיניום, הטובים הם פלדת אל חלד.
 כפות מידה וכוסות מידה.
 לוח חיתוך מעץ, זכוכית או פלסטיק.
 קערות לערבוב.
 תבניות אפיה - לעוגות לפאי ועוגיות.
 פותחן קופסאות.
 מסחטת פרי.

מידות ומשקלות

3 כפיות = 1 כף

4 כפות = 1¼ כוס

5 כפות ו 1/3 כף = 1½ כוס

8 כפות = 1½ כוס

1 כוס = 240 סמ"ק

7 כפות = 100 גרם

314 כוס = מיכל שמנת

טמפרטורת אפיה

חום נמוך כ- 100-150 מעלות צלסיוס.

חום בינוני כ- 180 מעלות צלסיוס.

חום גבוה כ- 220 מעלות צלסיוס.

הקדמה

אוכל מגלה את יחסי הגומלין שלנו עם האדמה.

כל נגיסה מגלה את החיים של השמש והאדמה.

אנו מאמינות כי כך נגזרים יחסים בין הטבע לבין האדם. ולכן, אנו מקוות שהחניכים יפתחו

השקפת עולם של כבוד והדדיות עם העולם הסובב אותם.

חדר האוכל בכפר הנוער ובפנימייה הינו ליבו של מקום החינוך. הוא מזמן מפגש חברתי שלוש פעמים ביום, יחד עם אספקת מזון הנותנת מענה לצרכים פיסיולוגיים כמו גם לצרכים נפשיים. המזון משמש תנאי הכרחי לקיומנו ולתפקודנו התקין, הוא אחד הגורמים החשובים לשמירה על בריאותנו. כדי להשיג מהמזון את מרב היתרונות ולנצלם בצורה הנכונה, אין די באכילה מכל הבא ליד, אלא יש לדעת מה לאכול? כמה לאכול? ואיך לאכול? בחוברת זו לא נתייחס לשאלות בנוגע לאכילה נכונה ובשאלת הכמויות והתאמתן לגיל ההתבגרות. לאלו מתייחס צוות המטבח, אשר קיבל הכשרה לצורך זה וזהו גם תפקידו המקצועי והמוגדר. אנו בחרנו להתייחס לשאלות כמו מה אוכלים ובאיזה הזדמנויות חברתיות. המזון תפס תמיד מקום חשוב בתודעתו ובהרגשתו של האדם. במשך הדורות נוספו אמונות מרובות בכל הנוגע למזון. חלקן נכונות וחלק לא קטן הן אמונות שווא שונות הנפוצות בקרב עמים וקבוצות אוכלוסיה שונות. תוך התעסקות במזון התפתחו גם דעות ואמונות לגבי שימוש בו כתרופה למחלות שונות או למניעתן.

מזון ויחסי חיברות

מקומו המרכזי של המזון בחיינו נובע בראש ובראשונה מהיותו חומר נותן חיים. אולם המזון אינו רק חומר המאפשר חיים, הוא גם ממלא תפקידים חברתיים ויש לו משמעויות סמליות רבות.

הבאתו כתשורה מבטאת מחווה של יצירת קשר ושל חיזוק קשרים קיימים. מזון מסמל שפע ואושר. אכילה עבור מתבגרים הנה פעולה חשובה מאוד וכזאת מאפשרת להם לפתח מיומנויות חברתיות, מיומנויות תקשורת והערכה עצמית. הארוחה הנה הזדמנות ליצירת קשר, שיתוף, אינטראקציה, התרגעות, לימוד והתחשבות באחר, טיפוח גאוות יחידה ועוד. השותפות גורמת למחויבות לצורך שמירת הקשר ויחסי גומלין.

האדם נקשר בקשר רגשי חזק מאוד למאכלים שהכיר בתקופת ילדותו, קשר זה מסומן בתודעה באמצעות ריחות מסוימים. תהליך החיברות, גורם לכך שהרגלי האכילה והעדפת טעמים ומאכלים מסוימים, הופכים לחלק אינטגרלי מזהותו של הפרט. הדבר בא לידי ביטוי במיוחד, כשהאדם נאלץ לחיות בארץ אחרת ובתרבות אחרת. אדם שחש זהות עם תרבות המקור שלו, ימשיך בד"כ לאכול את המאכלים המסורתיים, גם במקום מגוריו החדש.

בכפרי הנוער ישנו מיזוג גלויות רב תרבותיות. ישנה כמיהה נוסטלגית למזון שמהווה הנאת חיים מתמדת בעולם שונה מן העולם שממנו הגיעו החניכים. כל מאכל מחייה זיכרונות של אירועים קטנים וגדולים, חגיגות ורגשות של זמנים עברו. פתגם עממי אומר כי "מי שקנה הרגל מסוים לא ירפא ממנו".

כל מתבגר יכול לבחור את מזונותיו מתוך המבחר הקיים בעגלות ההגשה העצמית. לפיכך על המטבח להציע מגוון טעמים רחב ככל האפשר. מגוון זה צריך להתייחס לטעמים אישיים מחד, ולמאכלים "מבית אמא" המייצגים את התרבויות השונות מהם מגיעים החניכים.

מזון וגיל הנעורים

הצרכים התזונתיים בגיל הנעורים מוכתבים משלושה תהליכים מרכזיים המתרחשים בתקופה זו. קצב גדילה מואץ (התבגרות מינית, התבגרות גופנית, התבגרות חברתית). הצרכים בגילאים 10-18 הם קודם כל אישיים מאוד, ולגיל הכרונולוגי אין חשיבות מכרעת. לפיכך בתזונה יש להתייחס בהתאם לגיל הפיזיולוגי ולא לגיל הכרונולוגי. הגדילה המואצת, מתרכזת בדרך כלל בתקופה של שנה –שנתיים וחלה אצל כל מתבגר בגיל אחר. אצל הנערות גיל הגדילה המואצת מרוכז בין השנים 10-13, אצל הנערים התהליך מתרחש מאוחר יותר, בין השנים 12-15. לכן, בהמלצות תזונתיות עושים הפרדה בין נערות לנערים.

תקופת הנעורים מאופיינת ע"י אכילה בלתי מספקת ובלתי מגוונת, אלו יכולים לגרום לחסרים, העלולים להתבטא בתקופה קצרה וארוכה. בגיל זה נחשפים בני הנוער ללחצים חברתיים לגבי הרזיה (המתבטאים לדוגמא בדימוי גוף). המרידה הכללית בהורים, בחברה, ובמוסכמות המאפיינות את גיל ההתבגרות מתבטאת גם בהרגלי האכילה. הנערה/הנוהגים לאכול בצורה לא סדירה. הם נמנעים מלהשתתף בארוחות קבועות, וחוטפים מכל הבא ליד. לפעמים, נוטים לצרוך

רק מזונות מסוג מסוים אשר יכולים להוביל לחסרים תזונתיים מסוגים אחרים. בני הנוער מרבים להעדיף מזון מהיר הכנה. חלק מבני הנוער לוקים בהשמנת יתר, בעיקר בשל השינויים הגופניים החלים בתקופה זו, בשל האכילה הבלתי מבוקרת, והעדר פעילות גופנית מספקת. קבוצת גיל הנעורים מצריכה הקפדה מיוחדת, הן משום שהרגלי האכילה מוכתבים באמצעות קודים חברתיים מקובלים וכן ע"י מצבם הנפשי של הנער/ה יותר מאשר ע"י צרכיו הגופניים או סדרי האכילה המשפחתיים. לנושא זה חשיבות מיוחדת מכיוון שבתקופה זו מוטבעים מנהגי אכילה שילוו אותם בבגרותם.

פרק 1- רכיבי תזונה

מטרות:

1. החניכים ילמדו ויתרגלו את נושא רכיבי התזונה.
2. החניכים יסיקו מן הידע שצברו שינויים בהרגלי אכילתם.

מרכיבי מזון החיוניים לתפקודו התקין של גוף האדם:

מבחינים בין רכיבי תזונה הדרושים בכמויות של עשרות ומאות גרם ביממה – הפחמימות, השומנים, החלבונים, המים, הסיבים התזונתיים – לבין אלה הדרושים לגוף בדרך כלל בכמויות זעירות בלבד של גרמים ספורים עד מיליוניות הגרמים ביממה – הוויטמינים והמינרלים.

פחמימות: הפחמימות משמשות מקור אנרגיה בגוף האדם

שומנים: השומנים מהווים את חומר התשמורת (ספק אנרגיה) העיקרי של עצירת אנרגיה באדם ובבעלי-חיים אחרים.

חלבונים: אחד מאבני הבניין לתאי הגוף, בעזרתם נבנים שרירי הגוף, העצמות, המוח, השער, הציפורניים ועוד.

סיבים תזונתיים: מקורם בדופן התא הצמחי, הם אינם מתפרקים במערכת העיכול באדם. ומסייעים לפעילות מעיים תקינה.

ויטמינים: חומרים אורגאניים, בעלי פעילות ביולוגית משמשים כזרזים לפעילויות חיוניות, בגוף האדם.

מינרלים: חומרים אנ-אורגניים המצויים בכמות גדולה בקליפת כדור הארץ.

קבוצות המזון

חלוקת המזונות לקבוצות לפי רכיביהם האופייניים, מקלה על היישום היום-יומי של הידע שהצטבר בתחום התזונה. החלוקה לקבוצות מאפשרת לכל אחד להרכיב לעצמו תפריט מגוון המותאם לצרכיו. החלוקה לשש קבוצות מזון מבוססת על רכיבי התזונה העיקריים שלהם.

החלוקה לקבוצות:

קבוצת הדגנים ומוצרי מאפה העשירים בפחמימות.

מזונות עשירים בשומנים, לדוגמא: שמן, חמאה, אבוקדו וכו'.

מזונות עשירים בחלבונים, לדוגמא: ביצים, חלב ומוצריו, מוצרי בשר וקטניות.

ירקות

פירות

ממתקים ומשקאות קלים

דף פירמידה- דף צבע

פעילויות**הכנת פאזל, או קולאז' לפי קבוצות המזון**

לוקחים חלקי תצרף (פאזל).

על כל חלק מדביקים תמונה של מזון מקבוצה מסוימת.

על החניכים לערוך התאמה על פי הקבוצות.

לצרף צילום של טבלה מוכנה כזאת-לסרוק חוברת מצורפת- פעילות רמזור עמ' 12-17

פעילות הרמזור

אור אדום – עצור! לא בהתאם להנחיות.

אור צהוב – בזהירות, לא להגזים.

אור ירוק – סע, המשך לאכול את המזון.

החניך מכין רשימה מפורטת של מה שהוא אוכל: בארוחת בוקר, צהרים, ערב וארוחות ביניים.

החניך מקבל את ההמלצות על פי פירמידת המזון. מסמן בעיגול על פי הצבע המתאים להנחיות על

רשימתו. בוחר את אחד המרכיבים שסומנו באור צהוב או אדום ומחליט על שינוי.

ציור של רמזור על פי חוברת ע"מ 17. כיוון שמדובר בהרגלי אכילה כדאי להציע מעקב כלשהו על איכות השינוי שהוחלט עליו בפעילות.

טריוויה

הפעלה משעשעת, המשלבת משחק מזל עם צורך בהפגנת ידע ומיומנות של שיתוף פעולה בקבוצה. כדאי לערוך את הפעילות בערב מרכזי שכבתי, בהשתתפות מספר רב של חניכים. פעילות זו דורשת פעילות מקדימה כדי שהחניכים יוכלו ללמוד את חומר הרקע הנדרש. ניתן לתת לחניכים דפי מידע מעוצבים ומעניינים על הנושא בתחילת הפעילות, וכמובן לאסוף אותם כשמתחילים.

האביזרים הדרושים:

1. לוח פוליגל מחולק ל- 40 ריבועים, על חלק מהריבועים מצוינות "הפתעות" כגון: "בנוס 10 נקודות על תשובה נכונה". "עניתם נכון, זכיתם בהימור כפול", "עניתם נכון, בצעו משימה וזכו בתור נוסף" "עניתם נכון? בצעו משימה וזכו בתור נוסף" וכד'.
2. 40 ריבועי פוליגל בגודל זהה למשורטט על הלוח, המיועדים לכיסוי, ממוספרים מ-1 עד 40. ריבועי הפוליגל יוצמדו ללוח בעזרת צמדן (סקוטש), או בכל דרך אחרת.
3. דף שאלות ותשובות. ניתן לשאול את השאלות מהדף או לכתוב אותן על צידו הפנימי של כל אחד מריבועי הפוליגל.
4. כמות גדולה של סוכריות.
5. חבילות ממתקים ו/או משחקים ל"מכירה פומבית".

מהלך הפעילות:

החניכים מחולקים לקבוצות. לכל קבוצה ניתן "בנק" סוכריות (כ-30 סוכריות לכל קבוצה). ברשות המנחה "בנק מרכזי" של סוכריות. כל קבוצה בתורה, בוחרת מספר אחד מהמספרים שנמצאים על הלוח ומכריזה על הסכום עליו היא מהמרת. (סכום = מספר סוכריות). ההימור הוא על יכולתה להשיב נכון על השאלה הניתנת במספר זה.

אם ענתה נכון, הקבוצה מקבלת מהבנק המרכזי את הסכום עליו היא הימרה. אם הקבוצה שגתה, היא "משלמת" לבנק את הסכום עליו הימרה. אם בחרה במספר שמתחתיו "הפתעה", מתנהל המשחק בהתאם למה שכתוב על גבי הלוח.

לדוגמא: הקבוצה הימרה על 5 סוכריות במספר 15. אם הקבוצה ענתה נכון, היא מקבלת מהבנק 5 סוכריות. אם שגתה, עלייה לתת לבנק 5 סוכריות. סיום המשחק: כאשר כל קבוצה נותרה עם מספר סוכריות בסכום שונה. בשלב זה, המנחה מציג חבילות ממתקים או משחקים בעלי ערך כספי שונה ועורך מכירה פומבית. המכירה מתנהלת כך שהמנחה מציג את המשחק, מכריז על מחיר התחלתי (מחיר = מספר סוכריות), ועורך מכירה פומבית לפי כל הכללים. הקבוצות מציעות מחיר העולה מהצעה להצעה עד שמגיעים לסכום המרבי שאחת הקבוצות מוכנה לשלם. פעם ראשונה, שנייה, שלישית והמשחק נמכר לקבוצה שהציעה את הסכום הגבוהה ביותר. המכירה מסתיימת כאשר כל הקבוצות סיימו את הסוכריות שצברו.

התזונה בגיל ההתבגרות

תקופת ההתבגרות מאופיינת בגדילה והתפתחות פיסיולוגית ומינית מואצת. ההמלצות לאנרגיה ורכיבי תזונה נקבעות באופן אישי בהתאם למין והגיל הפיזיולוגי. להלן תרומתם של רכיבי התזונה העיקריים:

- ❖ הפחמימות – חשובות לפעילותו של המוח, לריכוז למידה וזיכרון ובכך תורמות למיצוי היכולת השכלית.
- ❖ החלבונים – נחוצים לבניית תאים ורקמות בגוף ולתפקוד הורמונים ואנזימים החיוניים לפעילותו.
- ❖ שומנים - חומצות שומן חיוניות והכולסטרול מרכיבים את קרום התא ומשפיעים על פעילות החיים. הגוף זקוק לכל סוגי השומנים.
- ❖ מינרלים – הסידן, מרכיב עיקרי בבניית העצמות. הברזל, מוביל חמצן מהריאות לרקמות הגוף. האבץ, חיוני לחלוקת התאים ועוד.
- ❖ ויטמינים – נחוצים לתהליכים שונים בגוף. ויטמין A לייצור פגמנטי ראייה ושמירה על בריאות העור והרקמות.
- להאצת גדיל השלד ישנו צורך בוויטמין D. לגדילת תאים חדשים ישנו צורך בוויטמינים A,C,E.

- ❖ מתבגרים צריכים לכלול בתפריט היומי פריטים מכל קבוצות המזון: דגנים ומצרי מאפה, ירקות, פירות, מזונות עשירים בחלבון ומזונות עשירים בשומן. חשוב לגוון בסוגי המזון השונים בכל קבוצת מזון.

- ❖ מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות ו-2-3 ארוחות ביניים. ארוחת ביניים הינה כריך עם ממרח, יוגורט ופרי וכד'. אכילה איטית ונינוחה תורמת לתחושת שובע.
- ❖ מומלץ להמעיט באכילת ממתקים ובשתיית משקאות ממותקים. הסוכר מכיל "קלוריות ריקות" ללא מרכיבי מזון אחרים הדרושים לגדילה. ריבוי אכילת מזון מתוק עלול לבוא על חשבון מזון בעל ערך תזונתי גבוה יותר ולכן עלול להגביר את הסיכון לחסרים תזונתיים.
- ❖ מומלץ להקפיד על שתייה מרובה, גם כאשר לא מרגישים צמא. מומלץ לשתות מים ולהימנע משתייה ממותקת.
- ❖ שומן רווי מגביר את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם. לכן יש להמעיט בצריכה של: בשרים, נקניקים עתירי שומן, שמנת, חמאה, שומן צמחי מוקשה, מרגרינה. מומלץ לאכול בשר בקר רזה, עוף ללא עור, מוצרי חלב עד 5% שומן.
- ❖ יש להקפיד על צריכת חלב ומוצריו העשירים בסידן לבריאות העצמות והשיניים.
- ❖ יש להקפיד על גיוון בצריכת בשר, עוף ודגים על מנת לספק מזון עשיר בברזל ולמנוע אנמיה.
- ❖ ירקות ופירות הינם דלי שומן, עשירים בסיבים תזונתיים בויטמינים, במינרלים, בנוגדי חמצון המסייעים למניעת מחלות. ההמלצה כיום היא לאכול לפחות חמישה ירקות ופירות ביום מסוגים שונים.
- ❖ ירקות, פירות, דגנים וקטניות יש לאכול עם קליפתם בשל תכולת הסיבים התזונתיים לדוגמא בדגנים: חיטה מלאה, שיבולת שועל; בקטניות: סויה, חומוס ועדשים.
- ❖ מומלץ להמעיט בתוספת מלח בזמן הכנת המזון והארוחה. לבחור מזונות דלי מלח כגון: תערובות תבלינים, מזונות כבושים, מעושנים, משומרים ומעובדים. צריכת מלח עודפת עלולה לגרום לעלייה בלחץ הדם ולעלייה בהפרשת סידן בשתן.
- ❖ פעילות גופנית אירובית ואנאירובית מומלצת בכל יום בזמן ומעבר לשעות הלימודים כגון: משחקי כדור, הליכה, ריקוד ועוד.
- ❖ לחיידקי המעי חשיבות בתפקוד הפונקציונלי והחיסוני של המעי.
- ❖ מחקרים מוכיחים שארוחת הבוקר תורמת להשגת ציונים גבוהים יותר במבחנים היות והילדים ערניים יותר, מוכנים ללמוד ומצליחים בבחינות. ארוחה זו משפרת את מצב הרוח, תורמת לתחושת שובע ומונעת השמנה. מציידת את הילדים ביותר אנרגיה ותורמת להישגיו הלימודיים.

1. מהם אבות המזון?
 - א. פחמימות, חלבונים ושומנים.
 - ב. מינרלים, ויטמינים ומים.
 - ג. כל התשובות נכונות.
2. כיצד משפיעות פחמימות על מצב הרוח?
 - א. הן גורמות למצב רוח מרומם.
 - ב. הן אינן משפיעות כלל.
 - ג. הן גורמות לדיכאון.
3. למה אנו צריכים סידן?
 - א. כדי לעזור למוח לשלוח מסרים.
 - ב. כדי שיהיו לנו שיניים ועצמות חזקות.
 - ג. כדי שתהיה לנו ראיית רנטגן.
4. גזר מסייע לשיפור הראייה בגלל שהוא עשיר ב:
 - א. ויטמין B12.
 - ב. ויטמין E.
 - ג. בטא-קרוטן ויטמין A.
5. מה מומלץ לאכול לארוחת בוקר?
 - א. מזון המכיל את כל אבות המזון.
 - ב. רק פירות.
 - ג. בעיקר גבינות.
6. מי זקוק להרבה סידן?
 - א. ההורים שלך.
 - ב. המורה שלך למתמטיקה.
 - ג. ילדים ובני נוער.
7. ממתקים וסוכרים נחשבים לקלוריות ריקות משום ש...
 - א. הם אינם מכילים ויטמינים.
 - ב. הם מספקים אנרגיה בלבד.
 - ג. כל התשובות נכונות...
8. איך משיגים סידן?
 - א. מהאינטרנט.

- ב. מהמבורגרים מלאי שומן.
 ג. מחלב, יוגורט וקורנפלקס.
9. כמה קלוריות מומלץ לאדם לצרוך ביום?
 א. 2200 קלוריות.
 ב. 1400 קלוריות.
 ג. תלוי בגובה בגיל ובמין וכו'.
10. כמה כוסות מים מומלץ לשתות ביום?
 א. 6 כוסות.
 ב. 4 כוסות.
 ג. 12 כוסות.
11. מדוע עודף משקל אינו רצוי?
 א. הוא אינו אסתטי.
 ב. הוא מסוכן לבריאות.
 ג. כל התשובות נכונות.
12. מוצרי חלב עשירים בסידן חיוניים ביותר ל:
 א. מניעת שברי מאמץ בזמן פעילות גופנית בצבא.
 ב. מניעת השמנה.
 ג. פעילות תקינה של הקיבה.
13. איזה חלק בביצה אינו מכיל כולסטרול?
 א. כל הביצה מכילה כולסטרול.
 ב. החלבון.
 ג. החלמון.
14. האם ניתן להשמין משתיית מים?
 א. כן, רק לאחר אכילת חלבונים.
 ב. כן, אך מעט.
 ג. לא.
15. איזה מההרגלים הבאים מומלץ?
 א. להמעיט באכילת פירות וירקות.
 ב. להימנע מצריכת מוצרי חלב.
 ג. לאכול מזון מגוון.
16. פעילות גופנית חשובה בשביל:

- א. חילוף חומרים מהיר.
 ב. הרזיה מהירה.
 ג. שיפור מראה העור.
17. איפה ניתן למצוא הרבה ברזל במזון?
 א. בשקדים, עדשים, אפונה ירוקה ותרד.
 ב. בגזר, עגבנייה.
 ג. ביצים, תפוחי אדמה.
18. חוסר בברזל גורם ל:
 א. השמנה.
 ב. אנמיה.
 ג. היפראקטיביות.
19. תפקיד החיידקים הידידותיים במעי:
 א. להילחם בעודף שומן.
 ב. למנוע שלשולים ועצירות ולחזק את המערכת החיסונית.
 ג. כל התשובות נכונות.
20. השומן במזון:
 א. חיוני בכמויות נכונות.
 ב. לא חיוני למי שיש לו עודף משקל.
 ג. לא חיוני.
21. 99% מהמרכיבים בקולה הם:
 א. מים מוגזים וסוכר.
 ב. קולה, קוקה, ומים מוגזים.
 ג. סודה וקפאין.
22. היכן יש יותר קלוריות - בלחם שחור, אחיד או לבן?
 א. כמות הקלוריות זהה.
 ב. בלחם שחור.
 ג. בלחם לבן.
23. כיצד הגוף מאותת לנו על התייבשות?
 א. צימאון.
 ב. צבע השתן כהה.
 ג. כל התשובות נכונות.

24. ארוחת הבוקר :
 א. לא חיונית לגוף.
 ב. משמינה במיוחד.
 ג. חשובה וחיונית לגוף.
25. מדוע מומלץ לאכול פחמימות לפני פעילות גופנית?
 א. הן מספקות אנרגיה זמינה.
 ב. הדבר אינו מומלץ.
 ג. הן מפתחות שרירים.
26. מקורות לשומן במזון :
 א. מיונית, שוקולד.
 ב. גזר, ברוקולי.
 ג. לחם ותפוחי אדמה.
27. לאחר כמה דקות מרגע שהתחלנו לאכול נחוש בשובע :
 א. 5 דקות
 ב. 10 דקות.
 ג. 20 דקות.
28. מה מאפיין את הממתקים?
 א. מכילים הרבה ויטמינים.
 ב. מכילים הרבה מינרלים.
 ג. מכילים הרבה קלוריות.
29. השום :
 א. מוצאו במרכז אסיה.
 ב. משמש כאנטיביוטיקה טבעית.
 ג. כל התשובות נכונות.
30. כיצד מומלץ לאכול תפוח אדמה?
 א. מטוגן.
 ב. אפוי בחמאה.
 ג. מבושל.
31. מדוע מומלץ לאכול לאט?
 א. כי חשים שובע מהר יותר.
 ב. כי זה יותר מנומס.

- ג. בכדי להשמין.
32. כיצד חלב מועיל לבריאות השיניים?
 א. יש בו חומר מלבין.
 ב. אין בו סוכר.
 ג. יש בו סידן.
33. ויטמין C מצוי ב:
 א. פירות הדר.
 ב. עגבנייה ותפוח אדמה.
 ג. כל התשובות נכונות.
34. מה מומלץ לאכול כדי להפחית את הסיכון לחלות בסרטן:
 א. לפחות 5 מנות ירק ופרי ביום.
 ב. 5 מנות בשר אדום ביום.
 ג. כל התשובות נכונות.
35. צריכה עודפת של מלח יכולה לגרום ל:
 א. שלשולים.
 ב. עצירות.
 ג. יתר לחץ דם.
36. אחת התופעות הנלוות לעישון היא:
 א. איבוד ויטמין C.
 ב. דיכאון.
 ג. עששת.
37. נטייה להשמנה היא:
 א. תורשתית.
 ב. תוצאה של אכילת יתר.
 ג. כל התשובות נכונות.
38. ארוחת הבוקר חשובה:
 א. לשיפור הריכוז בלימודים.
 ב. למפגש החברתי בחדר האוכל.
 ג. כל התשובות נכונות.
39. היכן ניתן למצוא קפאין?

- א. לא בקולה.
 ב. בתה, קקאו וקולה.
 ג. במיץ ענבים.

התשובות:

א-1	א-2	ב-3	ג-4
א-5	ג-6	ב-7	ג-8
ג-9	ג-10	ג-11	א-12
ב-13	ג-14	ג-15	ג-16
א-17	ב-18	ב-19	א-20
א-21	א-22	ג-23	ג-24
א-25	א-26	ג-27	ג-28
ב-29	ג-30	א-31	ג-32
ג-33	א-34	ג-35	א-36
א-37	א-38	ב-39	

פרק 2- ערפל של התחלות

מטרות:

- יצירת חוויה (תוך כדי משחק) של חוסר אוריינטציה, אי ודאות, התמודדות עם מציאות בלתי מוכרת – כל אלה הם חוויות של התחלה, שיש בהם מן החוויה של כניסה ראשונה כחניך לתוך עולם הפנימייה.
- הכרות עם טעמים וריחות וקריאה בשמותיהם.

ציוד:

בד שחור - לפי גודל החדר בו מתקיימת הפעילות. יש צורך להחשיך את החדר ואת החלונות.
 ארגזי קרטון בגודל בינוני.
 רשם קול

מוסיקת רקע. לדוגמא: מוסיקת עולם או כל מוסיקה אחרת רגועה ושקטה.
 חבל באורך האולם, בעובי בינוני - על מנת לחצות את החדר לחצי.
 בריסטולים - חצי בריסטול לכל משתתף.

מספריים

צבעים

דבק

שולחנות

סלסילות

קטורת

פירות מיוחדים

ציפורן

קינמון

גבינה

2 קערות

2 סכיני חיתוך

10 צלחות חד פעמיות.

מזלגות חד פעמיים כמספר המשתתפים.

קרש חיתוך

מהלך הפעילות:

מסדרים אולם גדול וחשוך, "כמנהרה" – לאורך המנהרה להציב שלוש תחנות.
 ברקע תתנגן מוסיקה. החניכים יעברו ויתנסו בכל התחנות. עם תום המעבר בתחנות, כל חניך יבטא
 על בריסטול את חוויותיו מן המסע.

התחנות:

1. פינת מישוש - שני קרטונים בתוכם פירות שונים, רצוי לבחור פירות בעלי קליפות ברמות
 חספוס שונות.
2. פינת טעימות - החניכים יטעמו פירות וירקות שונים וינסו לזהותם
3. פינת ריחות - החניכים ינסו לזהות מאכלים בעלי ריחות שונים.

פרק 3- פיקניק

מטרות:

היציאה מן הפנימייה לפעולה ב"שדה" יש לה ערך חינוכי רב. ראשית, היא דורשת התארגנות וחשיבה קדימה. שנית – עצם שבירת השגרה ושינוי המקום והסדרים השגרתיים הופכת את הפעולה למיוחדת, ובעלת ערך חברתי רב. "בשדה" – תהליכים קבוצתיים מואצים, תהליכי הגיבוש מתחזקים, ניתנת הזדמנות לחניכים להפגין את כישוריהם, ומתאפשרת חוויה מסוג אחר, פחות מוכר בחיי היומיום.

הפיקניק עצמו יכול להתרחש בכל מקום: בחורשה ליד הפנימייה, או במסגרת של טיול שנתי – רחוק ממקום החינוך. מרכזו של הפיקניק יכול להיות הכנת האוכל ועצם הארוחה בסופה של ההכנה, והוא יכול להיות חלק מתוך טיול ופעילויות אחרות. אפשר לדאוג לצלם את כל התהליך כחלק מן החוויה למען יישארו גם תמונות לאלבום הקבוצה.

את השיר הראשון בקונצרט רוק שקיים בעיר פרו ברוד איילנג, הקדיש הזמר בילי ג'ואל לפיצה של מסעדת "אל פורנו". הפיצה שכל כך ריגשה אותו, שאכל ערב קודם, במסעדה של ג'ואן וג'ורג'י. בני הזוג גם בחיים, הביאו את הרעיון של פיצה הזאת מטוסקאנה והפכו אותה לסימן ההיכר של המסעדה. כך החלו טרנד חדש, שתפס בעוד מסעדות עילית אמריקאיות. הרעיון פשוט: מרדדים בצק דק לצורה של אליפסה, אותו קולים על רשת גריל צפופה ועבה. כשצד אחד מוכן, הופכים ומסדרים למעלה את התוספות: ירקות טריים, גבינות ומעל לכל – שמן זית ארומטי. כל כך פשוט וכל כך טעים.

לפני שיוצאים לדרך, מכינים את הבצק, מתפיחים בפנימייה וגם במכונית (הבצק ממשיך לתפוח בדרך). כל מה שצריך לקחת זה שולחן פיקניק נוח, גליל של נייר אפייה, מערוך קטן, וכמובן את התוספות שתבחרו מבין האפשרויות שניתן לכן מיד. יש דברים שכדאי להכין מראש למשל, רסק עגבניות ביתי או רסק פלפלים, אבל זה ממש לא מסובך.

מה תביאו מחדר- האוכל?

את רוב ההכנות אפשר לעשות בזמן הפיקניק, אך יש כמה דברים שמומלץ להכין מראש, כדי לא לסחוב איתכם את כל המטבח.

יום לפני הפיקניק

1. בשני סירים נפרדים, מבשלים תפוחי אדמה ושעועית לבנה. כשהם רכים, מכינים שתי תערובות מחית (פירה) מתובלת היטב עם תוספות שונות כמו: בצל, שום ועשבי תיבול – זה הולך נפלא על הפיצות.

2. אם אתם מעוניינים בפלפלים קלויים ומוחמצים על הפיצה שלכם – כדאי להביא מוכן.
 3. מרסקים עגבניות טריות ומתבלים בפלפל, מלח, שמן זית, שום וזיתים שחורים קצוצים. מאחסנים בקופסת פלסטיק.
 4. מגרדים גבינות קשות שונות: גבינות צהובות וגבינות מלוחות. שומרים בקופסאות פלסטיק נפרדות, כדי שכל אחד יוכל לבחור את מה שטעים לו ביותר.
 5. כדאי להביא מגוון ירקות טריים, סכין חדה וקרש חיתוך. לפרוס במקום ולקלות על הגריל: חצילים, קישואים, ירקות שורש, פטריות, עגבניות וכמובן בצל ושום. אל תשכחו לקחת איתכם שמן זית ומברשת.
 6. קחו איתכם או מצאו באתר הפיקניק, צרורות של עשבי תיבול טריים. אלו יוסיפו הרבה טעם וארומה לכל מה שתכינו.
- כל אחד מכין לעצמו מנה אישית על פי טעמו ודמיונו.

פיצה על הגריל

ציוד:

2 סירים בינוניים

ממחה

מזלג

קרש חיתוך

סכין

מגרדת

מברשת

שולחן מתקפל

חבילת נייר אפיה

מערוך קטן

קופסאות פלסטיק לאחסון (אחת גדולה, 3 בינוניות, 3 קטנות)

מנגל

מצרכים לבצק הבסיס:

250 מ"ל מים חמים

קורט סוכר

- 15 גרם שמרים טריים
- 785 גרם קמח לבן
- 45 גרם קמח מלא
- 60 גרם קמח תירס טחון דק
- 10 גרם מלח גס
- 1 1/2 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

1. מחממים את הגריל, ומחכים שהפחמים יתלהטו והאש תעלם.
2. מערבבים את המים, הסוכר והשמרים ומניחים לתמיסה לתסוס 5 דקות. מערבבים בנפרד את הקמח הלבן, קמח התירס, הקמח המלא, המלח ושמן זית.
3. מוסיפים את תערובת השמרים והמים לתוך תערובת הקמח והשמן תוך כדי לישה.
4. מורחים את הבצק שהתקבל במעט שמן זית, מכסים במגבת ומניחים לתפוח. לאחר חצי שעה מכים באגרוף קפוץ במרכז הבצק ונותנים לו לתפוח 30 דקות נוספות. אחר כך מכים שנית, ואם הבצק דביק מוסיפים מעט קמח. אל תצפו שהבצק יתפח כמו בצק לחם.
5. בפיקניק מחלקים את הבצק לכדורים, הגודל תלוי בכם ובגודל הגריל שלכם. מניחים כל כדור בצק על נייר אפייה ומרדדים בעזרת מערוך קטן לכדי אליפסה (או כל צורה אחרת שבא לכם). אם שכחתם את המערוך, אפשר לשטח את הבצק בעזרת הידיים. כדי שהפיצה תאפה מהר מומלץ לרדד עלה בעובי 3 ס"מ.
6. מניחים את הבצק על הגריל. לאחר שהבצק מתחיל לתפוח וחלקו התחתון מתחיל להתקשות ולהזהיב, בעזרת המלקחיים או מרית הופכים את הפיצה. מברישים את שטח הפנים בשמן זית, כדי למנוע חריכה של תחתית הפיצה.
7. מורידים את הפיצה מהגריל ומפזרים את התוספות הרצויות ומחזירים לגריל לדקה-שתיים. הפיצה מוכנה כשחלקה העליון מבעבע והגבינות נמסו. המלצה- אין צורך לכסות את פני הפיצה כולה, אפשר לטפטף על הפיצה את שמן הזית שנותר, זה מוסיף ארומה מיוחדת.

פרק 4- פעילות שוק

רק היום, רק היום, הכול טרי

מטרות:

1. הכרת השוק, או המרכול מזווית ראייה בלתי שגרתית. מתן תשומת לב למשימה המסוימת, פיתוח כושר אלתור, חשיבה יצירתית והתנסות חושית.
2. פיתוח ועידוד הרגלי צריכה נכונים.

איך קונים?

את הפעילות ניתן לבצע בשוק אמיתי. מחלקים את החניכים לחוליות קטנות עד 4-5 חניכים בחוליה. כל חוליה מקבלת משימה וסכום כסף, קובעים מקום מפגש ושעת מפגש, כל חוליה נשלחת למשימתה. פעילות זאת יש לבצע בשוק אמיתי, קרוב למקום החינוך, או/וגם (מזמן אפשרויות של עבודת השוואה) למרכול באזור.

אפשרות שנייה היא ליצור מעין שוק במטבח בשיתוף עם צוות המטבח. החניכים באים בצורה מבוקרת ומסודרת לרכוש את המצרכים שמופיעים במשימה. באפשרות זו יש פחות מגוון ובחירה. אפשרות זו מומלצת רק אם לא ניתן לבצע את הפעילות במסגרת של שוק אמיתי, או כהכנה לקראת פעילות בשוק או במרכול אמיתיים.

המשימות-מה קונים?

- לקנות דברי מתיקה.
- לקנות מזונות בצבע כתום בלבד.
- לקנות מזונות בצבע ירוק בלבד.
- לקנות דברי מאפה בלבד.
- לקנות מאכלים מלוחים.
- לקנות פירות שיש בהם גרעינים (או גלעינים).
- לקנות פירות או ירקות גדולים (גדולים מתפוז).
- לקנות מאכלים מפוררים.
- לקנות דברי מזון נוזליים.
- לקנות דברי מזון עגולים.

כמה קונים?

מציינים סכום כסף העומד לרשות הקבוצה בקניה. החלטתם צריכה לקחת בחשבון את מספר האנשים שצריכים לאכול את מוצרי המזון. על כל הפריטים צריכים להיות אכילים. קבוצה אחת לא יודעת מהי משימתה של הקבוצה השנייה כדי שלא יוכלו לתכנן יחד מה לקנות.

סל הקניות

כל קבוצה מגיעה עם מצרכיה. היא מתחברת לקבוצה נוספת, ויחד איתה מנסים להכין מאכלים מן המצרכים שנקנו. המטרה היא לאלתר מן המצרכים ארוחה לחברי הקבוצה. לסיכום, כל קבוצה מראה מה היו המצרכים הבסיסיים שקנתה ואיזה תבשילים הכינה מהם. עורכים יחד דיון סביב הנקודות הבאות: כיצד מחליטים מה קונים? איזה שיקולים עמדו לנגדם בהחלטה זו? האם מכינים רשימה מראש? האם הם חרגו מהתקציב? האם קנו כל מה שרצו?

דוגמאות למבחר סלטים טריים מהשוק שניתן לאלתר:

סלט שריחן עם כרפסה-

המצרכים לסלט: ריחן, חסה, כרפס, עגבניות שרי.

המצרכים לרוטב: שום, שמן זית, לימון.

סלט חסוֹבֶר פֶּטְרָטְרִי-

המצרכים לסלט: חסה ערבית, צרור כוסברה טרייה, מעט צנוברים, פטריות טריות.

רוטב: 2/3 מיץ לימון, 5-6 גרגרי פלפל, 3-4 שיני שום מעוכות, מעט ריחן קצוץ.

סלט ירוק עם כתמים אדומים-

המצרכים לסלט: חסה, פטרוזיליה, עלי כרפס קצוצים, ריחן, צנונית, גזר, עגבנייה, מלפפון, בצל ירוק.

רוטב: שמן זית, חומץ בן יין, מלח ופלפל.

שוק פנימייתי

מחלקים חצר גדולה לכמה תחנות בהן עוברים החניכים. כדאי לשים לב שמכל תחנה יוצא תוצר כלשהו שניתן להשתמש בו. רעיונות לתחנות:

1. הכנת חמוצים.

2. הכנת שקיות תבלינים ריחניים לארונות או לקישוט.

3. מוסיפים תבלינים שונים לגבינה לבנה.

4. הכנת פיתות מתובלות.

5. הכנת תה מצמחים שונים.

6. הכנת לימונדה מפירות שונים.
7. צביעת חולצות ומטפחות בעזרת תבלינים שונים כגון: פפריקה, אגוז מלך שחור, חינה, כורכום, אבקת סלק או סלק.
8. הכנת קופסאות אחסון וקישוטן עם קטניות. אפשר להכין גם חותנות מתפוחי אדמה ובצלים. יוצרים את התבנית הרצויה, טובלים בצבע גואש ומחתימים.
- הוראות צביעה: מכניסים את התבלין לסיר עם מים ומרתיחים את המים, עד שהם נצבעים. מנמיכים את האש ומכניסים את הבד. בזמן בישול הבד יש לערבב כל הזמן כדי שהבד לא יישרף. אחרי הייבוש אפשר ליהנות מהבגד החדש. שימו לב כי בכביסה ראשונה ירד צבע, לכן מומלץ לכבס בנפרד.
9. החניכים יכתבו מתכונים על סמך התנסותם.

פרק 5 - מועדון ארוחת הבוקר

מטרות:

1. החניכים יכירו בחשיבות ארוחת הבוקר.
 2. החניכים יחוו את השוני בין העדות במגוון הסגנונות של ארוחות הבוקר.
- ארוחת הבוקר אצל רבים מן המתבגרים בכלל והמתבגרים בפנימייה בפרט היא ארוחה "מקופחת". הרצון "להרוויח" עוד כמה דקות שינה, הריצה הבהולה להספיק את מה שאפשר, ובתוספת "חוסר הרגשת רעב" בשעות מיד לאחר הקימה מובילות לויתור על ארוחת הבוקר. הפעילויות המוצעות בפרק זה מטרתן להכיר בחשיבותה של ארוחת הבוקר, ובאותה הזדמנות גם להתוודע אל השוני והמגוון בסגנונות ארוחת הבוקר אצל עדות שונות.
- מה מומלץ לאכול בארוחת הבוקר?
- יש להרכיב את ארוחת הבוקר ממנת חלבונים. הפחמימות- העמילנים, מתפרקים בגוף לפחמימות פשוטות והם מעלים את רמת הסוכר בדם. עם עליית רמת הסוכר בדם מופרש למוח חומר הנקרא סרוטונין. הסרוטונין גורם להרגשה טובה, הרגשת שובע ושמחה. השילוב של החלבונים בארוחה גורם לכך שמשך העיכול שלה יהיה ארוך יותר, עובדה שתתן הרגשת שובע ארוכה יותר וספיגת סוכר ארוכה יותר.

מספר אפשרויות מומלצות לצעירים :

1. לחמנייה מרוחה בגבינה וכוס קפה, תה, שוקו או חלב.
2. פיתה או טוסט מרוחים בגבינה או ריבה וכוס שתייה.
3. חצי כוס פתיתי בוקר בתוספת חלב.
4. מספר עוגיות או פרוסת עוגה בתוספת כוס שתייה.

בנוסף לארוחת הבוקר ישנה חשיבות רבה בהחזרת הנוזלים לגוף ורצוי נוזלים עם ערך תזונתי (של פחמימות וחלבונים) כמו חלב, או מיץ פרות טבעי, על מנת לסדר לגוף אנרגיה זמינה. למי שמרגיש כי אינו מסוגל לאכול בבוקר מזון מוצק- להסתפק לפחות בכוס גדולה של שוקו או חלב או מיץ פירות טבעי.

אנו ממליצות להכריז על "שבוע ארוחת הבוקר" בקבוצה. כל יום, לפני תחילת הלימודים, צוות אחר מכין ארוחת בוקר, אותה אוכלת הקבוצה יחד. הכנת ארוחת בוקר בקבוצה – בשבת בה לא יוצאים לחופשה.

סלט תפוחי אדמה קר (המתכון ל 4-6 מנות)

ציוד:

סיר

קרש חיתוך

סכין

קולף

מטרפה

כף

מצרכים:

4 תפוחי - אדמה גדולים

5כפות חומץ תפוחים

2 כפות סוכר

פלפל שחור טרי, גרוס

1 כף מלח

10 כפות שמן הכי כדאי להשתמש בתערובת של חצי שמן זית וחצי שמן סויה.

1 בצל גדול

2 כפות שמן זית

עירית קצוצה, לקישוט.

אופן ההכנה:

1. מבשלים את תפוחי האדמה בקליפתם במים רותחים, רק עד שהם כמעט עשויים, כלומר עד שמזלג הננעץ בהם עדיין נתקל בהתנגדות מסוימת, מוציאים מהסיר, ומניחים בצלחת לעוד חצי שעה, שבמהלכה תפוחי-האדמה ממשיכים להתבשל מעט בחום של עצמם. מקלפים, וחותכים לקוביות.
2. שמים בקערה את החומץ, הסוכר, הפלפל השחור והמלח. טורפים במזלג או במטרפה, ומוסיפים בהדרגה את 10 כפות השמן.
3. פורסים את הבצל לפרוסות דקות, מפוררים ומעבירים לקערה יחד עם קוביות תפוחי אדמה. מערבבים, יוצקים מעל הרוטב, ומערבבים שוב בעדינות. מכסים, ומשהים במקרר ל-24 שעות.
4. לפני ההגשה מוסיפים עוד כ-2 כפות שמן זית, ומפזרים מעל את העירית הקצוצה. מגישים קר.
*הסלט יישמר במקרר עד שלושה ימים.

סלסלת פלפל (מתכון ל 3-4 מנות)

ציוד:

סכין חד

קרש חיתוך

קערה

מצרכים:

1 פלפל אדום

1 פלפל ירוק

1 פלפל צהוב

1 פלפל חריף טרי (ירוק או אדום)

1 בצל

לרוטב:

1/3 כוס מיץ עגבניות (טרי או מוכן)
1/3 כפית רוטב טבסקו (או 1/4 כפית פפריקה חריפה)

1/4 כפית מלח

קורט פלפל (עדיף לבן)

1/2 שיני שום, מרוסקות

מיץ לימון מ- 1/2 לימון

אופן ההכנה:

1. מנקים את הפלפלים כולל הפלפון החריף מעוקצים, זרעים והחלקים הלבנים, וקוצצים לקוביות קטנטנות. מעבירים לקערה, ומערבבים היטב.
 2. קוצצים את הבצל לקוביות קטנטנות, מוסיפים לקערה.
 3. מערבבים את כל חומרי הרוטב, מוסיפים לקערה ומערבבים.
- *הסלט יישמר יום אחד במקרר.

עונג שבת

בבית הפרטי שלנו, בוקר שבת איננו סתם בוקר. ביום הזה, אחרי שחוזרים מבית הכנסת או מתפנקים בבוקר משפחתי ורגוע, מתכנסים בני הבית לארוחת דשנה. ארוחה זו כוללת מיני מאפה, סלטים מתובלים, ירקות וביצים חומות, דגים ופשטידות שונות. כל עדה ומנהיגיה, מאכליה המסורתיים, המיוחדים, העוברים מדור לדור. מה שנקרא, עונג שבת.

כשנצטוו בני ישראל, לכבד את השבת ביום שכולו מנוחה ותפילה, היה חלקו של האוכל, לא מבוטל. במקומות שונים בכתובים, מצוין שיש לאכול "הבשר ודגים וכל הטעמים" (ישעיהו), שכן "בשבת יש לכל אדם נשמה יתרה שאפשר לאכול מכל המטעמים". על פי חז"ל, היה לסעודות השבת, מקום של כבוד גם מבחינה תקציבית, וכל אלה, הם כנראה ההסבר לשפע המטעמים שהוגשו לאורך כל הדורות לכבוד השבת, מסעודת הערב ולאורך כל יום המחרת.

אחת הארוחות המיוחדות הזכורות לי במיוחד, היא אותה ארוחה "קטנה" המוגשת בעיקר בשבת בבוקר. אין זמן נעים, מפנק ומענג יותר מאשר אותה עת, בה חוזרים הגברים מבית הכנסת, ובפיהם סלסולים וזמירות, והבית מתעורר לחיים באווירה נינוחה של יום מנוחה.

בארוחת הבוקר של שבת, מרכיבים מיוחדים, מגוונים וקבועים, ולא פעם יש להם נגיעה קלה לארוחת הצהריים, המוגשת מאוחר יותר במשך היום.

ארוחת זו, שיכולה עקרונית, להתבסס על מרכיבים חלביים, נושאת כמעט תמיד אופי בשרי, בשל השעה המאוחרת בה היא מתקיימת. ארוחה זו, אופיינית מאוד לכל מטבחי העדות ועוברת כחוט השני ביניהם. כל עדה ומטעמיה המיוחדים, כל מטבח והניחוחות והמנהגים השמורים לו.

יש המגישים מבחר סלטים קטנים (בדומה למזטים), יש המשלבים בין דגים, קדרות בשר, או טעימות מהחמין. בכל מקרה, תמיד מלווה הארוחה במאפה כמו כיסוני בצק, סוגי לחם, לחמניות או כופתאות מיוחדות ועוד.

היום, אולי לא כולם מקפידים על ההליכה לבית הכנסת, אך ארוחת הבוקר המאוחרת נשארה מסורת, שמשולבים בה טעמים מבית ההורים, בתוספת של חידושים בהתאם לרוח התקופה. קחו למשל את הג'חנון ש"כבש" את ארוחות הבוקר בעדות השונות, ומככב כמעט בכל בית, לא רק אצל יוצאי תימן.

ארוחה שבת בפנימייה מאפשרת יצירת אווירה טובה ורגועה בקבוצה החברתית. זו הזדמנות לכל חניך להביא אל המכלול הקבוצתי את מסורתו מבית. ובכך, ליצור עוד נדבך בהכרות בין החניכים.

ארוחת בוקר במטבח האשכנזי
פשטידת אטריות (קוגל ירושלמי)

ציוד:

כלי חסין אש עם מכסה

מסננת

מחבת

כף

מצרכים:

ניתן להשתמש בקדרה או בכלי פיירקס עם מכסה.

400 גר' אטריות דקות

1 כף מלח

100 גר' מרגרינה

3 כפות שמן

3 כפות סוכר (להשחמה)

3 ביצים

3 כפות קמח תופח

1 כפית מלח לפי הטעם

2 כפות סוכר

מעט מרגרינה לשימון התבנית

אופן ההכנה:

1. מבשלים את האטריות במי מלח רותחים, עד לריכוך (לא יותר מדי).

2. מסננים ושוטפים במים קרים. מעבירים לקערה.
3. מחממים במחבת את המרגרינה, השמן והסוכר ומטגנים בבחישה עד שהסוכר משחים. יוצקים את הסוכר על האטריות ומערבבים היטב. טורפים את הביצים, מוסיפים אותן לאטריות ומערבבים שוב. מוסיפים את הקמח, הפלפל השחור, המלח ושתי כפות הסוכר ומערבבים בעדינות.
4. משמנים את התבנית במרגרינה ומעבירים לתוכה את עיסת האטריות, אופים בתנור שחום מראש, בחום נמוך מאוד (ניתן להשתמש בפלטת שבת) ללילה שלם עד שהפשטידה משחימה, מגישים חם.

ארוחת בוקר מהמטבח המרוקאי

דגים מבושלים\אזגאר ברזבר (מתכון ל-6-8 מנות)

ציוד:

סיר רחב

קרש חיתוך

סכין

כף

מצרכים:

112 ק"ג דגים לפי בחירתכם, מחולקים למנות

3 פלפלים אדומים יבשים, שהושרו קודם במים לחצי שעה

112 כוס כוסברה קצוצה

2 פרוסות לימון

5 שיני שום פרוסות דק

112 כפית פלפלת חריפה

114 כפית פלפלת מתוקה

מלח לפי הטעם

פלפל לבן לפי הטעם

114 כוס שמן

112 כוס מים

אופן ההכנה:

1. מסדרים בתחתית סיר רחב ושטוח את השמן והפלפלים האדומים. מניחים עליהם את מנות הדג ומפזרים מעל את הכוסברה, פרוסות הלימון, השום וכל התבלינים. יוצקים את המים, ומנענעים את הסיר כך שכל הרוטב יכסה את הדגים.
2. מבשלים על להבה בינונית כ- 112 שעה עד לאידוי מרבית הנוזלים. מגישים חם או קר. אם חם יש צורך להניח על הפלטה ולהוסיף מים שהדגים לא יתייבשו, בפנימייה אפשר להגיש בשבת בבוקר גם קר. עם הטעם של הבית.

ארוחת בוקר מהמטבח הפרסי

אורז בחלב- שיר ברנג' (מתכון ל-4 מנות)

ציוד:

סיר

כף

מצרכים:

2 כוסות אורז שטוף היטב

1 ליטר חלב

2 כפות קינמון

1 כפית מי ורדים

אופן ההכנה:

יוצקים את החלב לסיר רחב, מוסיפים את האורז ומבשלים יחד עד שהאורז מוכן, יש לערבב מדי פעם. מוסיפים את הסוכר ומי הוורדים ויוצקים אל קערת הגשה, מפזרים מעל קינמון ומגישים חם.

חלבה פרסית (מתכון ל-6 מנות)

ציוד:

כוס

כף

מחבת

מצרכים:

1 כוס שמן

2 כוסות קמח מנופה

3/4 כוס סוכר

1 כפית הל טחון

1 כפית מי ורדים

אופן ההכנה:

1. מערבבים את הסוכר בכוס מים פושרים. במחבת בנפרד יוצקים את השמן עם הקמח ומניחים על להבה בינונית, מערבבים כל הזמן עד שהקמח משחים.
2. יוצקים את כוס המים עם הסוכר ומערבבים עד לספיגה חלקה של הנוזלים.
3. מתבלים במי הוורדים וההל, מערבבים עד להסמכה חלקה, מעבירים לתבנית מתאימה ומצננים, מפזרים מעל שקדים קלופים, חותכים לפרוסות ומגישים.

חגינה- פשטידת ירק (מתכון ל-6 מנות)

ציוד:

מגררת

קערה

כף

מחבת

צלחת

סכין

מצרכים:

2 תפוחי אדמה בינוניים קלופים

2 בצלים בינוניים קלופים

8 גבעולי פטרוזיליה קצוצים דק

מלח ופלפל שחור לפי הטעם

קורט כורכום

1½ כוס שמן

3 ביצים

אופן ההכנה:

1. מגררים במגררת בינונית אל קערה גדולה את תפוחי האדמה והבצלים. מוסיפים את הפטרוזיליה, המלח, הפלפל והכורכום, ומערבבים מוסיפים את הביצים, מערבבים שוב, עד לקבלת עיסה אחידה.

2. במחבת בינונית מחממים את השמן, יוצקים את העיסה אל השמן החם ומשטחים. מבשלים עד להקרשה יפה בצידי הפשטידה.
3. מצמידים צלחת, הופכים את הפשטידה על צלחת ומחזירים את הפשטידה אל המחבת, כשצידה העליון מונח על המחבת. וממשיכים לבשל עד להשחמה יפה.
4. מגישים קר בבוקר כשהחניכים קמים, ישר עם ניחוח מהבית.

מהמטבח התימני

מאפה שמרים לשבת- קובנה

הקובנה הוא מאפה אופייני מאוד לשבת, על מנת לקבל אותו גבוה ויפה במיוחד רצוי להשתמש בסיר אלומיניום גבוה עם מכסה (בקוטר 22 – 24 ס"מ)

בעדה התימנית קיימות גרסאות שונות להכנת הקובנה יש המכינים אותו על ידי צירוף מנות הבצק או גלילי בצק נדבקים זה לזה בתהליך אפיה, ובשעת ההגשה בוצעים ממנו למנות, ויש המכינים את הקובנה כמו עוגה, מבצק אחיד. יש המוסיפים יותר סוכר או קקאו לבצק על מנת לקבל את המאפה בגוון ובטעם שונה. אולם פתיחת הבצק ודרך הלישה מבוססות על אותו עיקרון.

ציוד:

קערה

כף

מערוד

סיר

מצרכים:

1 ק"ג קמח מנופה

3 כוסות מים

1 שקית אבקת אפיה

1 כף מלח

5 כפות סוכר

2 כפות שמרים יבשים או "שמרית".

1 חבילת מרגרינה, עדיפה מרגרינה בטעם חמאה.

1 חבילת חמאה

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה רחבה את הקמח, אבקת אפייה, המלח, הסוכר והשמרים. מוסיפים בהדרגה את המים ולשים עד לקבלת בצק אחיד. מכסים ומחכים כ- 15 דקות.
2. מעבדים מעט את הבצק כל 10 דקות פעמיים עד שלוש פעמים, ומשהים בקערה מכוסה במגבת.
3. ממיסים את המרגרינה והחמאה ומערבבים היטב. מחלקים את הבצק ל- 10 חלקים שווים. מרדדים כל חלק לעלה דק ומשמנים אותו במרגרינה המומסת, אחר כך, מותחים ומקפלים את הבצק תוך שימונו, מקבלים גליל קטן מבצק, בעל שכבות רבות.
4. מעצבים כל חלק של הבצק כלחמנייה עגולה. טובלים כל לחמנייה כזו במרגרינה המומסת, מסדרים במרכז הסיר לחמנייה אחת, ומסביב לה כמו טבעת את שאר הלחמניות. מכסים את הסיר ומתפיחים כשעה, עד שהבצק מכפיל את נפחו.
5. אופים בתנור חם בחום בינוני גבוה (250 מעלות) כחצי שעה, עד שדפנות הקובנה נחרכות קלות. ממשיכים לאפות כל הלילה על פלטת השבת. הקובנה מוכנה כשהמאפה גבוה ושחום מאוד. מגישים לצד זה עגבניות מגוררות וסחוג, ביצת השבת וסלט ירקות. הריח של הקובנה במשך הלילה יעשה את שלו בפנימייה.

ארוחת בוקר נוסח עיראק

כיסוני בצק - סמבוסק - כיסוני בצק ממולאים במלית חומוס

ציוד:

קערה

כף

מזלג

מחבת

סכין

מערוך

מצרכים:

1½ ק"ג קמח מנופה

1 כוס מים

קורט מלח

1¼ כוס שמן

למלית:

250 גרם גרגרי חומוס, שהושרו במים יום קודם, מבשלים עד כדי ריכוך.

5 בצלים קטנים קצוצים דק

112 כפית פלפלת אדומה חריפה

114 כפית כמון

3-4 כפות שמן לטיגון הבצל

שמן לטיגון

אופן ההכנה:

1. שמים בקערה את הקמח, מפזרים את המלח סביב ויוצרים גומה במרכז. שמים במרכז הגומה שמן ותוך כדי ערבוב מוסיפים את המים, עד לקבלת בצק אחיד. במידת הצורך יש להוסיף עוד נוזלים לפי הספיגה. מכסים ומשהים כשעה.
2. טוחנים ביד בעזרת מזלג (או מעבד מזון), את גרגרי החומוס המבושלים. מחממים שמן במחבת כבדה ומטגנים את הבצל הקצוץ, מוסיפים את החומוס הטחון ובוהשים היטב.
3. מתבלים בכמון, פלפל ומלח לפי הטעם.
4. חותכים את הבצק המוכן ל20 חתיכות שוות או 40 חתיכות קטנות ושוות (גודל הסמבוסק נקבע בהתאם לגודל חיתוך הבצק). פותחים כל חלק של בצק לעלה דק- אפשר במערוך או בידיים, מניחים כף אחת או שתיים מהמלית במרכז הבצק, מקפלים לשניים וסוגרים תוך כדי לחיצות קלות על קצוות הבצק.
5. מחממים במחבת כבדה שמן בגובה 5 ס"מ (ניתן לטגן גם בסיר שמן עמוק), ומטגנים את הכיסונים לגוון זהוב.

פלחי מנגו כבושים - עמבה

ציוד:

קערה

ממעך

מצרכים לצנצנת קטנה:

1 מנגו לא בשל, קלוף וחתוך לפרוסות

1 כף אבקת עמבה

מלח ופלפל לפי הטעם

112 בקבוק מיץ לימון

אופן ההכנה:

מניחים את פלחי המנגו בקערה, מוסיפים את כל החומרים ומערבבים תוך כדי מעיכת חתיכות המנגו. מדי פעם בודקים את מידת סמיכות העמבה ובמידת הצורך מוסיפים עוד מים.

לימונדה-

בקיץ הכי מתאים לשתות לימונדה קרה.

אופן ההכנה:

חוצים לימון בסכין. אם רוצים רק כוס אחת של לימונדה, אפשר לסחוט את הלימון ישר לכוס. אם רוצים להכין כמות גדולה יותר סוחטים לתוך קנקן. מוסיפים סוכר ומערבבים היטב. מי שאוהב מתוק ומי שאוהב פחות מוסיף לפי הטעם. המלצה: שלוש כפיות סוכר לכל כוס לימונדה. לגוון אפשר להוסיף עלים של נענע, לימונית וכיד הדמיון הטובה. מצננים את הלימונדה במקרר וכשהיא קרה אפשר לשתות, ניתן להוסיף קוביות של קרח.

אפשר גם לסחוט תפוזים למיץ תפוזים טבעי
מה יש בכוס מיץ תפוזים אחד?

כ 200 % מהתצרוכת היומית של ויטמין C

כ 40 % מהתצרוכת היומית של חומצה פולית.

כ 20 % מתצרוכת היומית של ויטמין B2 thiamin

כ 6 % מתצרוכת היומית של ויטמין niacin

זאת ועוד: שמיץ התפוזים מגן ביעילות גדולה על הרקמות מפני מחלות וזיהומים.

פעילות שבת בבוקר

פיקניק שבת כל קבוצה מכינה סלסלה ובה כל הציוד והמצרכים לפיקניק.

המקום: יום קיץ ניתן לערוך זאת בחוץ. יום חורף - סידור חדר האוכל או המועדון וישיבה על מחצלות ושטיחים.

מהלך הפעילות: כל קבוצה תקבל סל עם מצרכים. כל קבוצה תתרכז במקום הפעילות ותכין את המקום לאירוע. ניתן להכין בזמן הפיקניק, חידונים, משחקים, חפש את המטמון (בחוץ), הרכבת פזלים ועוד.

פרק 6 - פעילות שורשים

מטרות:

1. החניכים יתוודעו, מתוך חוייה ועשייה אל מגוון התרבויות של חניכי הפנימייה.
 2. החניכים יפנימו ערכים של שיתוף וסובלנות.
- במסגרת פעילות של הכרת תרבויות החניכים בקבוצה (או במשפחתון, או אף במסגרת הפנימייה כולה), מחלקים את החניכים לפי עדות (אפשר להחליט על קריטריון כמו ארץ המוצא של האב, או האם, אפשר להחליט גם על קריטריונים גמישים ואף לאפשר לחלק מן החניכים לבחור לאיזו עדה להשתייך.
- כל "עדה" תבחר לעצמה מאכל אופייני, איתו היא רוצה להכין. תזמין מראש את המצרכים הנחוצים דרך המטבח או ישירות מן המחנכים, ותכין את האירוע הקולינארי שלה... את האירוע הזה אפשר להפיק בשתי צורות:
- א. במסגרת אינטימית של הקבוצה, מקדישים ערב שלם לכל עדה. מומלץ לא להסתפק באוכל, אלא לצרף אליו דברי הסבר על המקורות והאופן בו היה נהוג להכין את המאכל המסוים. אפשר להזמין לאירוע מספר הורים מאותה עדה שיספרו.
 - ב. במסגרת גדולה יותר – אפשר להכין ערב מסעדה עם תפריטים, או שולחנות הגשה מעדות שונות, וכל סועד יזמין (אפשר דרך מלצרים שהוכנו לכך מראש, ותפריט שמפרט את שמות המאכלים) את המאכלים האהובים עליו.
- אוכל ואכילה בצוותא שוברים מחיצות ומקרבים לבבות. במדינה שיש בה מגוון כה רב של תרבויות ניתן לגשר ולחמם את הלב דרך הבטן, וכך יש סיבה טובה לטפח גאוות יחידה ולהראות את הפולקלור של כל עדה. כך ניתן לחבר את החניכים למשפחות ולשורשים שלהם.

מלובן האטלס וים הסהרה

מן המלאח של מרוקו, מצרים ולוב
 באה דרך נוהרת ושרה,
 אך ארץ הקודש נחפזת לשוב
 ונושאת היא עמה, שלל ריחות וגוונים
 של נענע ושיבא ותריס בכחול

ערבסקאות זהב, ובתים לבנים
ופיוט של רבי יהודה הלוי או של אבן גביראל.

לפניכם מספר הצעות לבצוע פרויקט "שורשים":

1. ניתן לקיים במסגרת פרויקט בני-מצווה, כשכל חניך מכין חוברת (או מצגת) שורשים של משפחתו, אותה הוא מציג בערב משותף, עם הורים וחניכים.
 2. כל החניכים בכפר מתחלקים לפי העדות שלהם, ובמשך כמה שבועות, בשיתוף עם ההורים מכינים תערוכה של תמונות, כלים, תלבושות, הצגה, בובות, סרט וידיאו, משחקים, סיפורים, ריקודים המאפיינים את העדה שלהם. כל זאת ניתן לסדר בפינה או בחדר שהוקצו לכך.
 3. בערב עדות מרוכז שנקבע לכך מראש, כל עדה מציגה בצורה אומנותית את תרבותה, את סיפורה או כל דבר אחר אופייני, תוך הגשת מאכלים אופייניים של העדה.
 4. מתחלקים לקבוצות לפי עדות וכל עדה מכינה ערב תרבות שלם המציג את אורח החיים, מנהגים, המסורת, מוזיקה, לבוש אופייני, אמנות טפלות וכיו"ב.
 5. ערב כולו העדה, אפשר ללמד את כולם ריקודים ושירים או להכין ביחד עם כולם מאכלים שמאפיינים את העדה.
 6. לקרוב לבבות והזדהות הם עדות אחרות מחלקים את החניכים בכפר לקבוצות באופן שרירותי או כל קבוצה בכפר עם המדריך שלה, מגרילים עדה ובמשך כמה שבועות אוספים וחוקרים ע אותה עדה לומדים עליה מבקשים מהורים לבוא ללמד ריקודים ושירים, סיפורי עדה, אוספים מידע מבית התפוצות או ממרכזים ליהדות תימן, בבל אתיופיה וכו'.
- גולת הכותרת תהיה בסיום הפעילות - מכינים הפנינג גדול עם ההורים והחניכים ההפנינג מתבסס על מה שכל קבוצה הכינה. אפשר גם לנצל את התובנות מפרויקטים אלו ליציאה למסע פרסום בפנימייה, בכפר ורצוי אף מחוצה לו, בנושא סובלנות או זהות ישראלית. הנושא כמובן, יבחר על ידי כל פנימייה. המטרה, להוציא מהחוויה תוצר חינוכי ערכי. במידה וכמה פנימיות יחליטו לערוך פרויקטים כאלו במקביל- שלב זה יכול להיות משותף ועוצמתי.

ממאכלי בני העדה האתיופית

קהילת יוצאי אתיופיה מייחסת חשיבות רבה לימי חג ומועד, אירועים מיוחדים וסופי שבוע, שולם מאופיינים באכילת מזונות מיוחדים. לדוגמא, שחיטת בקר או כבש לציון חג. בנוסף, בקרב הקהילה מקובל לשתות בירה מתוצרת מסחרית או בירה מייצור בייתי הנקראת טלה, בזמן אירוח או בזמן ישיבת שבעה. חלק ממנהגים אלו נשמר גם באורח חיי העדה גם בארץ. יהודי אתיופיה מייחסים למזונם המסורתי תכונות בריאות. לכן, העולים הבוגרים ממשיכים לאכול בעיקר אוכל מסורתי. אך, בשל ההגירה חלו גם שינויים רבים בהרגלי האכילה: בכמות, ברכיבי המזון מהם מכינים את התבשילים ובמיוחד בכמות המוצרים ממותקים בסוכר הנצרכים בארץ בכמויות משמעותיות ולא היו בהישג יד באתיופיה.

בכפרי הנוער, נוהגים לציין את חג הסיגד. זהו חג מרכזי של קהילת יוצאי אתיופיה, המחבר אותם לשורשים. חג הסיגד (מהללה-בקשת מחילה מבורא עולם), הוא עוגן מרכזי בזהותה ובדימויה העצמי של הקהילה. החג חל בכ"ט בחשוון ונחוג על ידי ביתא ישראל במשך אלפיים וחמש מאות שנה. קיומו היווה מוקד לרגשות דתיים ועדתיים של העדה.

לטקס הסיגד משמעות סמלית לזיכרון מעמד סיני ומתן תורה. הסיגד אינו רק חג ויום תפילה, זהו עולם שלם המקפל בתוכו זיכרונות, מראות, צבעים, ריחות וקולות- תמצית של ערגה וחלום, שכל תכניו הם הקשר לציון וירושלים. יש לנצל את החג על מנת להדגיש בפני החניכים את החשיבות והמשמעות שבהמשך קיום מסורת אבותיהם. יום זה גם יכול להוות הזדמנות ללמוד על מסורת הקהילה האתיופית על ערכיה: מסירות נפש והקפדה של כבוד ההורים והמבוגרים. ביום זה ניתן לתאם שבחדר האוכל יגישו אוכל אתיופי מסורתי, וכן, לקשט את חדר האוכל בפתגמים אמהרים וסיפורי מסע של עולי אתיופיה.

לפניכם מקבץ מתכונים אתיופים מסורתיים:

אינג'רה- סוג של פיתה המשמשת לאגירת נוזלי הרוטב. האינג'רה היא בסיס לכל ארוחה אתיופית.

ציוד:

קערה

כף

כפית

מחבת

מצקת

מצרכים:

1/2 קילו טף לבן (ניתן להשיג בכל חנות תבלינים אתיופיים).

15 גרם שמרים יבשים

מים

אבקת אפיה

אופן ההכנה:

1. ממיסים את השמרים במים פושרים, מוסיפים את העיסה לטף, עד קבלת עיסה סמיכה. מניחים בצד לתסיסה ליום עד שלשה ימים. ככל שהעיסה יותר תוססת, כך האינג'ירה תהיה חמוצה יותר.
2. לאחר התסיסה, מוסיפים כפית אבקת אפיה לעיסה ומדללים אותה, עד שמתקבלת סמיכות עדינה (דומה לסמיכות של בצק לקרפ). יוצקים בעזרת מצקת, כף של העיסה למחבת טפלון בלי שמן. האינג'ירה מוכנה כאשר חלקה העליון יבש יחסית למגע.

אפשר להכין תחליף לאינג'ירה המסורתית

ציוד:

קערה

כף

מחבת

מצקת

מצרכים:

1 קילו קמח

1 כפית מלח

7 כוסות מים פושרים

25 גרם שמרים יבשים

2-3 כפות שמן

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה קמח, מים פושרים ומלח. מוסיפים את שמרים היבשים והמערבבים עד קבלת בצק רך מאוד. מכסים את הבצק במגבת ונותנים לו לתפוח המשך שעתיים.
2. לשים שוב את הבצק, הוא צריך להיות דליל. במידה ויצא בצק סמיך מוסיפים לו עוד 1/2 כוס מים.

3. משמנים מחבת בינונית במעט שמן ושופכים 3/4 כוס מהבלילה. מטגנים על להבה גבוהה, עד שמתקבלת פיתה עם חורים.
4. מנמיכים את הלהבה וממשיכים לטגן במשך 5 דקות נוספות. האינג'רה מוכנה כשהיא נפרדת מהמחבת. לשים לב- אחרי הטיגון לא להניח פיתה על פיתה.

דאבו- לחם אתיופי מסורתי-

ציוד:

קערה

כף

סיר

צלחת

מצרכים:

1 קילו קמח

4 ביצים

1/2 כוס מים

2 כפות שמן

30 גרם שמרים יבשים

3-5 כפות סוכר- תלוי במידת המתיקות הרצויה

מרגרינה לשימון הסיר.

אופן ההכנה:

1. ממיסים את השמרים במים פושרים. מערבבים את כל החומרים עד קבלת בצק דביק מעט. מניחים בקערה מכוסה ומחכים שהבצק יכפיל את נפחו. אחר כך, לשים שוב ומתפיחים פעם נוספת.
2. מורחים את דפנות הסיר במרגרינה ויוצקים את הבצק.
3. מבשלים על אש נמוכה עד שמתקבל קרום על הצד העליון. מורידים מהאש, הופכים את הבצק על צלחת ומחזירים לסיר כדי לאפות את הצד השני. אם אתם לא אוהבים קרום פריך, ניתן לכסות את הסיר ולבשל את הדאבו באמצעות האדים.

סגאוויט- רוטב בשר-

ציוד:

סיר

כף

מצרכים:

קילו בשר בקר חתוך לקוביות

1 בצל גדול

שיני שום לפי הטעם

פפריקה חריפה

תערובת תבלינים אתיופית

מלח שמן

אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל בשמן, מוסיפים את שיני השום ומכסים במים. מביאים לרתיחה ומוסיפים את התבלינים.
2. מבשלים על אש נמוכה עד שהבשר מתרכך והרוטב מסמיך. ניתן להחליף את הפפריקה החרیפה ברסק עגבניות.

דורו- רוטב עוף

מצרכים:

1 עוף חתוך לחלקים

1 בצל גדול

2 ביצים קשות

שיני שום לפי הטעם

פפריקה חריפה

תערובת תבלינים אתיופית

מלח

לימון

שמן

אופן ההכנה:

- מסירים את העור מחלקי העוף, משרים את העוף שעתיים במים, מלח וכמה חתיכות לימון. שארית המתכון זהה להכנת הסגאוויט. שעה לפני ההגשה מוסיפים ביצים קשות קלופות.

אלציה- רוטב ירקות-

ציוד:

סכין חד

קרש חיתוך

מחבת

כף

מצרכים:

1 בצל גדול

1 כף שמן

1 שן שום כתושה

1 גמבה

4-5 תפוחי אדמה

4 גזרים

1 כרוב קטן

1 כף חרדל

1 1/2 כוסות מים

אופן ההכנה:

1. חותכים את הבצל, גמבה, תפוחי אדמה וגזר לקוביות קטנות, את הכרוב קוצצים גס.
2. מחממים שמן במחבת ומטגנים את הבצל, השום והגמבה.
3. מוסיפים את תפוחי האדמה החתוכים לקוביות קטנות, גזרים חתוכים, כף חרדל, כרוב וכוס מים וחצי. בוחשים ומביאים לרתיחה.
4. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים למשך 40 דקות. לשים לב- מידי פעם לערבב ולהוסיף מים במידת הצורך.

תפוחי אדמה חריפים עם בשר-מתכון ל-20 מנות-

ציוד:

סיר

כף

סכין

קרש חיתוך

מצרכים:

2 ק"ג בשר בקר (אפשר גם מנתחי הודו)

2-3 ק"ג תפוחי אדמה

4 בצלים בינוניים

מלח

פלפל שחור

שמן

חריף של אתיופים \ סחוג

אופן הכנה:

1. מרתיחים מים בסיר. מוסיפים מלח, פלפל וכף מהחריף. מוסיפים את הבשר ומבשלים כשעה וחצי.
2. חותכים את תפוחי האדמה לקוביות ומוסיפים לסיר למשך כשעה, עד שתפוחי האדמה והבשר מתרככים.
3. ניתן להוסיף תבלינים לפי הטעם ומים שיכסו את התפוחי"א.

ממאכלי המזרח

את המקורות של הבישול המזרחי אפשר למצוא במאכלים בדווים ובמאכלי איכרים. במצרים למשל, אפשר ללכת עד מאכלי הפרעונים, מעט ידוע על תפריטם של שאר תושבי המזרח הקדומים – הסורים, הלודים, האשורים הבבלים, ילדי קילקיליה וארם נהרים. מדינות אלו טיפחו מסורות בישול משוכללות ועשירות, שהושפעו ממנהגי יוון ורומא. עליתם ושקיעתן של אימפריות, השפיעו על סגנונות המאכלים והשפעת הכיבוש על טעמי הבישול. קרוב יותר לימינו, למן החלק הראשון של מאה זו ועד להתמוטטות האימפריה העותומאנית, נעשה המזרח התיכון קוסמופוליטי-רב תרבותי ונתקבצו בו מכל חלקי העולם. לפיכך, הפעילויות הכרוכות בבישול ובאכילה אוצרים בחובם מאות שנים של תרבות, אומנות ומסורת מקומית.

תושבי המזרח, נוהגים לארח בלבביות חברים ומשפחה גם משום שלארח ולהתארח יש מידה של כבוד. כשמכינים אוכל נהוג לקחת בחשבון מעט תוספת למקרה שאורח יגיע. לרבים מן המתכונים העתיקים והנזידים נספחת הערה, שאפשר להוסיף מים אם יגיע אורח. כשנסתיימה הארוחה צריך להשאיר חלק ניכר מהאוכל אחרת עלולים לחשוב שלא שבעת די.

המארח פורש לפני אורחו את כל המזון שיש לו בבית ומתנצל על עליבותו. אם בא אורח באופן מפתיע לעולם לא ישאל מדוע הגיע, אלא יתקבל בפנים מחייכות. חובתו הראשונה של המארח היא

לשעשע ולבדר. האורח מצידו צריך ליפות ולהלל את המזון. כישרון הבישול נחשב מאוד בין
 כישוריה החשובים של האישה.
 לעיתים נעשה הבישול בחברותא. האם ובנותיה, אחיות ודודניות, מסיעות זו לזו בהכנת המעדנים.
 בכל האירועים המיוחדים כגון התכנסויות משפחתיות יכולה המארחת לסמוך על עזרתן של קרובות
 וידידות.
 בני האדם פונים אל המזון כדי לציין באמצעותו מאורעות חשובים. חתונות, בריתות, חגים דתיים,
 רוב ההזדמנויות מצדיקות מאכל או מטעמים מיוחדים, כשהללו נעדרים במקרה שנהוג להכלילם
 יש בכך סיבה של עלבון ורכילות.
 אומרים שיש שפה של פרחים. במזרח התיכון יש שפה של מאכלים. תקנון התנהגות להגשה ועריכה
 של המאכלים מבטא הבחנה חברתית דקה. לראש משפחה מגישים ראשון את הנתח הטוב, אורח
 הבא לעיתים נדירות יתכבד לפני בן בית. לכלה המיועדת יגישו ברוב טקסיות אך כשהיא נישאת
 יורד מעמדה ליד השולחן שהיא הרה שוב מפנקים אותה. ואם תלד בן זכר יישאר
 מעמדה גבוה. בכמה אזורים של המזרח התיכון, שבהם הפולקלור עשיר באמונות תפלות יש
 מאכלים הנחשבים כבעלי כוחות מאגיים. יש המאמינים שהשום מגרש מעין רעה. אכילת דבש
 ודברים מתוקים, תמתיק את החיים ותגן מפני עצבות ורשע. בימים עברו נהגו לייחס למאכלים
 מסוימים תכונות מעוררות אהבה. הבישול המזרחי הוא מסורתי מאוד ולא שכלתני. היא אומנות
 העוברת בירושה. אין הוא מדויק ומתוחכם כבישול הסיני וגם אינו ניסויי ומתקדם כבישול
 האמריקאי. הוא מצטיין בנאמנות וכבוד כלפי המסורת. מיני המאפה והממולאים דורשים מלאכת
 ידיים מיומנת המורים על הערכה לאומנות זריזות הכפיים. הקישוט המסורתי של המאכלים הוא
 תוצאה של אהבה ליופי ולקישוט.
 במזרח משתמשים במבחר גדול של תבלינים. האזור שימש בימי קדם כנתיב תבלינים בין המזרח
 הרחוק לאירופה ואפריקה. למעשה בכל עיר ראשית יש רחוב תבלינים ובו חנויות תבלינים, דומה
 שכל ארץ פיתחה שילוב של תבלינים או עשבים החביבי עליה.
 כלי הבישול וסוג החום המצויים קבעו את סגנון הבישול. בעבר היה הבישול נעשה על גבי פתיליה
 התהליך הוא ממושך ואיטי, עוד גורם שסייע לשמירת מסורת הבישול האיטי והממושך וכן את
 מסורת הכנת המאכלים המורכבים יותר, הוא המנהג החברתי שהחזיק את הנשים בביתן עד לזמן
 הלא רחוק.
 (לקוח מתוך סיפרה של קלודיה רודן "מטעמי המזרח" – ספרית בישול בעריכת רות סירקיס).

אכילת הקוסקוס נהוגה בקרב קהילות מרוקו, אלג'יריה ולוב. זהו מאכל עממי, הנאכל במשך כל
 השנה, בדרך כלל בתדירות של לפחות פעם בשבוע. הקוסקוס מוגש לכל סועד בנפרד בצלחת, ואילו

המרק מוגש במרקייה ומוצב במרכז השולחן. בדרך כלל ליד הקוסקוס והמרק מגישים בולטים (קציצות עוף) ושקשוקה. מאכל זה ניתן להכין תוך כשעתיים.

קוסקוס

ציוד:

סיר אדים

מסננת גסה

מגש עגול עם דפנות

סיר

כף

קרש חיתוך

סכין

מצרכים:

1 ק"ג סולת

חצי כוס שמן

2 כפיות מלח

1.5 כוס מים

מרק לקוסקוס

4 כפיות שמן

2 קופסאות קטנות של רסק עגבניות

2 כפיות שטוחות של קינמון

3 כפיות אבקת מרק עוף

כ-3 כוסות מים

כפית מלח

חצי כוס של גרגרי חומוס (מושרים במים מבעוד יום)

0.5 ק"ג כנפיים ושוקיים של עוף

1 בצל גדול

4 גזרים בינוניים

300 גר' דלעת

אופן ההכנה:

1. שמים במגש חצי מכמות הסולת (חצי ק"ג) תוך הוספה הדרגתית של $\frac{3}{4}$ כוס מים. תוך כדי הוספת המים יש לפורר ביד את הסולת ולהקפיד שלא יוצרו גושים.
 2. מעבירים את הסולת המעובדת לכלי גדול דרך מסננת, המיועדת להכנת קוסקוס, יש לחזור על אותה הפעולה עם החלק הנותר של הסולת.
 3. מוסיפים לסולת המעובדת 2 כפיות מלח וחצי כוס שמן, ומערבבים הכול היטב (רצוי ביד, ולא להדק את הסולת).
 4. מרתיחים 3 ליטר מים בחלקו התחתון של סיר אדים ולאחר הרתיחה מנמיכים את הלהבה, שופכים את הקוסקוס המעובד לחלקו העליון (המחורר) של סיר האדים, מכסים ומבשלים במשך 20 דקות.
 5. לאחר 20 דקות שופכים את הקוסקוס המבושל למחצה למגש שבו עובד הקוסקוס. שופכים 1 כוס מים על הקוסקוס, מערבבים היטב (רצוי ביד) ומהדקים. משהים את הקוסקוס במגש מכוסה במגבת במשך כשעה.
 6. מרתיחים שנית מים ומבשלים במשך 20 דקות נוספות באותה צורה.
 7. בסיום הבישול שופכים את הקוסקוס לכלי עמוק והקוסקוס מוכן. אין להשאיר את הקוסקוס בתוך הסיר לאחר גמר הבישול כי אז יוצרו גושים.
- אופן הכנתו של המרק לקוסקוס:

1. רצוי להכין את המרק בסיר לחץ, אך ניתן להכינו גם בסיר רגיל. משרים את החומוס במשך שעה לפני תחילת הכנת המרק.
2. מחממים את השמן בסיר ומוסיפים 2 קופסאות רסק עגבניות, תבלינים, גרגרי חומוס מושרים ו-3 כוסות מים. מביאים לרתיחה ומנמיכים את הלהבה.
3. מוסיפים את חלקי העוף ואת הירקות כולל הבצל ותפוחי האדמה. מוסיפים מים עד לגובה התבשיל.
4. מכסים את הסיר ומבשלים במשך 35 דקות (אם משתמשים בסיר רגיל, יש לבשל את המרק במשך שעה וחצי).
5. מגישים את הקוסקוס יחד עם המרק. יוצקים מרק עם התוכן מעל הקוסקוס.

מטבוחה-סלט מבושל-ממאכלי קהילת מרוקו (המתכון לכ-10 מנות).

זמן ההכנה כ-45 דקות

ציוד:

מגרת

קערה

סיר

כף

סכין

קרש חיתוך

מצרכים:

15 עגבניות בינוניות

1/5 כוס שמן

2 פלפלונים קטנים, אדומים ויבשים (פלפל סודני)

1 כפית פפריקה חריפה

1 כפית פפריקה מתוקה

1 כפית מלח

4 שיני שום

אופן הכנה:

1. מגרדים את העגבניות במגרדת גסה לקערה עמוקה ומוסיפים שום קצוץ.
2. מחממים שמן בסיר, מוסיפים את תערובת העגבניות והשום, מביאים לרתיחה ומאדים הכול, תוך כדי בחישה במשך כ - 15 דקות.
3. מנמיכים את הלהבה, מוסיפים תבלינים ופלפל אדום סודני חתוך דק ובוחשים.
4. מבשלים בסיר מכוסה במשך 25 – 30 דקות על להבה נמוכה.
5. מצננים לפני ההגשה ומגישים קר.

מלווח- ממאכלי הקהילה התימנית

המטבח היהודי של עולי תימן התבצר כאחד המטבחים הפופולריים בארץ החדשה. זהו מטבח פשוט ועני, שעיקרו מוצרי בצק מגוונים, שכן מוצרי חיטה נשמרו לאורך זמן והיו זמינים למדי. במיוחד התחבבו בארץ מאכלי הבצק הרבים שיש למטבח התימני להציע. אלה אכן טעימים מאד: הג'חנון, אולי המפורסם במאכלי תימן, הלחוח, המלאווח והקובנה, אבל גם מרק הרגל, החילבה והסחוג, שהופקע מזמן מידי התימנים והפך למוצר מזון חוצה עדות ותרבויות.

המלווח נאכל כל השנה, בדרך כלל בארוחת ערב בתדירות של פעם עד פעמים בשבוע. מגישים כמנה אישית בצורת עלה מלווח. בדרך כלל בתוספת רסק עגבניות, ביצה קשה וסחוג. זמן הכנה כשעתיים וחצי.

ציוד:

קערה

כף

מערוך

מחבת

מצרכים:

1 ק"ג קמח

1 שקית אבקת אפייה

1 כף מלח

3 כפות סוכר

3 כוסות מים פושרים

1 חבילה מרגרינה רכה

3 כפות שמן או 1/4 חבילת מרגרינה

לטיגון

אופן הכנה:

1. שופכים את הקמח לקערה גדולה, מוסיפים מלח, סוכר, אבקת אפייה ומים. לשים עד לקבלת בצק חלק, ומשהים למשך חצי שעה.
2. לשים שוב את הבצק ומחכים חצי שעה. מחלקים ל-10 מנות ולשים כל מנה בנפרד ומשהים למשך שעה.
3. מחלקים את חבילת המרגרינה ל-10 קוביות. מכניסים לתוך כל עיגול בצק קוביית מרגרינה ומרדדים כל מנה בנפרד עם קוביית המרגרינה בתוכה, צרים כדורים. משהים במקרר כשעה.
4. כחצי שעה לפני הארוחה מוציאים מהמקרר ומרדדים לעלה דק ועגול. מטגנים במחבת בשמן או במרגרינה את העלה משני צדדיו, עד שמזהיב.
5. מגישים חם, בתוספת רסק עגבניות, ביצה קשה וסחוג.

אשרשטה-מרק אטריות עם קטניות- ממאכלי הקהילה פרסית המתכון לכ-10 מנות.

זמן ההכנה כשעתיים ורבע.

ציוד:

3 סירים

כפית

מחבת

סכין חד

קרש חיתוך

מצרכים:

2 כוסות שעועית לבנה

2 כוסות שעועית אדומה

2 כוסות עדשים

-לשים לב את כל עלי הירקות יש לשאוף היטב לפני הקיצוץ ואז לקצצם דק :

2 כפות (קצוצים דק) של עלי כוסברה

2 כפות (קצוצים דק) של עלי פטרוזיליה

2 כפות (קצוצים דק) של עלי נענע

2 כפות (קצוצים דק) של עלי כרפס

2 כפות (קצוצים דק) של עלי סלק

2 כפות (קצוצים דק) של עלי תרד

250 גר' אטריות דקות

3 בצלים גדולים (קצוצים דק)

3 כפיות מלח

קורט פלפל שחור

0.5 כוס שמן

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הקטניות במים, בשלושה סירים נפרדים. מוסיפים לכל סיר כפית מלח (רק בסוף הבישול, אחרת הקטניות לא מתרככות). מבשלים במשך 30 – 40 דקות ובודקים שהקטניות רכות. שופכים את מי הבישול ושוטפים את הקטניות ביחד במסננת תחת מי ברז.

2. מרתיחים 3 – 4 ליטר מים בסיר גדול. מוסיפים את הכוסברה, הפטרוזיליה, הנענע, הכרפס, הסלק ועלי התרד הקצוצים. מביאים שנית לרתיחה ומבשלים במשך כ- 5 דקות.
3. מוסיפים את הקטניות המבושלות ומבשלים במשך כ- 20 דקות נוספות.
4. מוסיפים את האטריות, המלח והפלפל השחור ומבשלים במשך 15 דקות נוספות. מכבים את הלהבה.
5. מחממים חצי כוס שמן ומטגנים בו את הבצל הקצוץ במחבת עד שמזהיב.
6. שמים את הבצל המטוגן על המנה בעת ההגשה (כפית בצל מטוגן למנה).

מג'דרה - אורז עם עדשים-ממאכלי הקהילה העירקית (המתכון לכ- 10 מנות).
 זמן ההכנה מתפצל לשני חלקים: השריה של הקטניות למשך שעתיים ואילו הכנה שעה.
 קהילת יהדות בבל היא אחת העתיקות. זוהי קהילה גדולה ומפוארת ששמרה לאורך כל השנים על קשר הדוק עם ארץ הקודש. קהילה גדולה ירבה בבגדד, כמו גם בבצרה ובאזורים הכורדיים.
 במהלך השנים התגבש בקרב הקהילות מטבח עשיר ומפואר, מטבח מגוון מאד, שעושה שימוש נרחב בדגנים-מיני הבורגול, חיטה, סולת וקמח כמובן. במיוחד ידועים מטבחים אלה בשלל מיני הקובה, אותן כופתאות ממולאות מכל מיני סוגים, ומיני מילויים, כשהם מבושלים בשלל צורות וטכניקות: קובה מטוגן, מבושל, מבושל במיני רוטב, מבושל במרק, בקיצור, פסיפס מרהיב של כופתאות ממולאות, מהן מתקתקות, מהן חמצמצות ומהן חריפות.
 לאורך ההיסטוריה היו בני הקהילה ידועים בשל כשרון המסחר שלהם, דבר שהביא לאורח חיים בו כרוכות נסיעות ונדודים לארצות רחוקות- להודו למשל. חלק מקהילת יהודי קוצ'ין שבדרום הודו, מקורם ביהודי עיראק שהגיעו לשם למטרות מסחר. לא פלא שלהודים בקוצ'ין יש מאכל שנקרא "חובה", שהם כופתאות סולת, ממולאות בשר, מבושלות ברוטב עגבניות עם במיה. אפילו התיבול ההודי לא מצליח להסתיר את מקורה של המנה, לא בשמה, לא במראה, לא בטכניקות בה היא הוכנה. רק הטעם נעשה קצת "הודי" יותר.

העמבה, לעומת זאת, עשתה את הכיוון ההפוך. במקורה היא אחת מעשרות סוגי הצ'אטני שקיימים במטבח ההודי והיא הגיעה לעיראק על ידי סוחרים יהודיים ואומצה שם בחום רב.
 גם המטבח העותמני ששלט באזור תקופה ארוכה, השפיע השפעה מבורכת על מטבחי האזור.

בארץ נמשכה מסורת הבישול העיראקי ובשנים האחרונות נכנסו מאכלים רבים של המטבח העיראקי לתודעה כלל הציבור וחלקם אומצו בחום והפכו לחלק אינטגרלי במטבח המתהווה בארץ.

ציוד:

2 קערות

סיר

סכין

קרש חיתוך

כף

מצרכים:

3 כוסות של עדשים ירוקות ומבוררות

3 כוסות אורז

6 בצלים חתוכים לקוביות קטנות

6 כפות שמן

3 כפיות מלח

0.5 כפית פלפל שחור

0.5 כפית כורכום

10 כוסות מים לבישול העדשים

5 כוסות מים למרק

אופן הכנה:

1. משרים את העדשים ואת האורז במים, בשני כלים נפרדים, במשך שעתיים.
2. שוטפים את העדשים ומבשלים במים (10 כוסות) במשך כ- 30 דקות. שופכים את מי הבישול דרך מסננת.
3. מתממים שמן בסיר ומטגנים בו את הבצל החתוך לקוביות קטנות עד שהוא משחים אך לא נשרף. מוסיפים את העדשים המבושלים לסיר ומתבלים במלח, בפלפל שחור, בכורכום ובוחשים.
4. שוטפים את האורז תחת מי ברז בתוך המסננת ומוסיפים אותו לסיר ובוחשים. מוסיפים 5 כוסות מים ומביאים לרתיחה.
5. מבשלים על להבה נמוכה, בסיר מכוסה במשך 25 דקות.
6. יש המפזרים בצל מטוגן על המגידרה המוכנה.

צימס-גזר מאודה, ממאכלי קהילת פולין (המתכון לכ-10 מנות).

זמן ההכנה כשעה.

כמו הרבה סממני יהדות מובהקים של הקהילה היהודית האורתודוקסית, גם המטבח שלהם לא השתנה הרבה בארץ הקודש, בלי שום קשר לרלוונטיות שלו כיום: זה מטבח כבד ועשיר וכמו הרבה מטבחים אחרים, במיטבו, הוא פשוט נהדר. הרבה כיסוני בצק עם סוגי מילוי שונים, מבושלים במרק או בלעדיו, בזוקים שבבי בצל מטוגן בשומן אווז שחום ומתקתק, מיני מעיים ממולאים בתערובת של קמח, שומן אווז ובצל מטוגן, ומבושלים בחמין או בלעדיו ואיך אפשר בלי דגים ממולאים בתערובת טחונה של דגים ובצל, הלא הם הגפילטע פיש? שנאפס טוב או וודקה קרה תמיד יחליקו את העניינים כמו שצריך.

ציוד:

קולף

סיר

כף

מצרכים:

1 ק"ג גזר

5 כפות שמן

4 כפות סוכר

מלח לפי הטעם

מים כ – 1/4 כוס

יש המוסיפים שזיפים יבשים

אופן הכנה:

1. קולפים את הגזר וחותכים אותו לטבעות.
2. מחממים את השמן בסיר רחב, מוסיפים את הסוכר וממיסים אותו תוך בחישה.
3. מוסיפים את הגזר ומאדים אותו על להבה נמוכה במשך כ – 10 דקות עד שישחים.
4. מוסיפים מים ומלח לפי הטעם ומבשלים כ – 15 דקות נוספות.

פרק 7 - מסביב לעולם ב- 180 דקות

מטרות:

1. לחשוף את החניכים לתרבויות שונות דרך מטעמים אופייניים לכל תרבות, ובאותה הזדמנות גם להרחיב ידע לגבי מיקומו של כל עם וארץ על כדור הארץ ואולי אף ללמוד משהו על ההיסטוריה של כל עם.
2. להמחיש ולהביא לידי מודעות את הפסיפס התרבותי בארץ בכלל ובפנימייה בפרט.

פסיפס תרבויות

מחלקים את הקבוצה למספר קבוצות בנות 5-6 חניכים. ; מכינים קופסאות הפתעה – בכל מיני גדלים כך שיוכלו להכיל חומרים לעבודה, כל קופסא תהיה עטופה בנייר אחר ובסרט אחר, מספר קופסאות כמספר קבוצות.

כל קבוצה תבחר קופסא על פי צורתה. כל קבוצה פותחת את הקופסא שלה, בה היא מגלה שם של אחד העמים (לדוגמא: צרפתים, מקסיקנים, יוונים, טורקים, אמריקאים, איטלקים ועוד...). על הקבוצה לחפש אינפורמציה על אותו עם, באינטרנט, ספרי אנציקלופדיה למיניהם, ספרי מסע וכן ספרי בישול ומתכונים.

ישנה אפשרות להכין מרכז מידע המכיל ספרי בישול שונים, תצלומים, קלטות מוסיקה וכו'. כל קבוצה אוספת לה את כל החומרים הדרושים.

כמו כן, אפשר להכין מראש בכל קופסא את המידע והחומרים המתאימים. בשני המקרים על מארגני הערב להכין, לאסוף ולקנות את הדברים המתבקשים.

מהלך הפעילות:

1. כל קבוצה מתחלקת לחוליות (לאחר איסוף מידע ואינפורמציה על הארץ הנבחרת), וכל חוליה מכינה משהו שמאפיין את המדינה: תפאורה, אוכל, מוסיקה, הצגה, חידון, ריקוד. לאחר הכנה של כ- 3 שעות, על כל קבוצה להציג את העם שלו, ולחלק את מטעמיה לארוחה חגיגית.
2. אפשרות אחרת היא להכין פעילות על כל עם בערב נפרד

סרטים מתאימים:

1. איטליה – "מוכת ירח" (ארה"ב, 1988).
2. אירופה- "שוקולד" (ארה"ב, 2000).
3. ארה"ב - עגבניות ירוקות מטוגנות (ארה"ב, 1991).
4. בריטניה - הטבח, הגנב, אשתו והמאהב (בריטניה, 1989).
5. גרמניה – "המטבח של מרתה" (גרמניה, 2001).
6. דנמרק – "החגיגה של באבט" (דנמרק, 1988).
7. יפן – "אוכל, שתייה, גבר, אישה" (יפן, 1995).
8. יפן - טמפופו (יפן, 1986).
9. ישראל – "המנגליסטים" (ישראל, 2003).
10. מקסיקו - כמו מים לשוקולד (מקסיקו, 1992).

פעילויות:

1. אפשר להביא שקופיות או סרטים של נופים, אתרים ומנהגים של כל ארץ שבחרים ומרצה שיספר על מקומות אלו. צעירים רבים מטיילים בעולם ולרובם תמונות טובות ויכולת לספר סיפורים מרתקים. כך אפשר לשלב בתוכנית את צוות הפנימייה, אחים גדולים של חניכים ועוד...
2. לשלב הורים של חניכים שבאו ממדינות מיוחדות שיספרו ושילמדו משחקים מארץ מוצאם.
3. אפשר להזמין לפנימייה את חברת יפנייר, שתלמד את החניכים את טקס קיפולי הנייר היפנים המסורתיים.
4. ערב אמריקאי אפשר לעשות פיקניק של מנגלים ותירס ולדבר על התרבות האמריקאית, כולל אומנות אמריקאית ושאלות מה יש בה שאנחנו מחקים אותה.

מסביב לעולם

נאצ'וס- מכסיקו (המתכון לכ-24 יחידות)

ציוד:

קערה

מזלג

מערוך

מחבת

כף

מגרדת

סכין

קרש חיתוך

תבנית אפיה

מצרכים:

1 כוס קמח

1 כפית מלח

2 כפיות אבקת אפייה

6 כפיות מים פושרים

1 כוס שמן

3 עגבניות בשלות

15 עלי פטרוזיליה טריים

1 בצל ירוק

מעט פלפל

1/4 כפית כמון

100 גרי' גבינה צהובה

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה את הקמח, חצי כפית המלח ואבקת האפייה. מוסיפים בהדרגה את המים ומערבבים בעזרת מזלג. לשים את הבצק, אם הבצק רטוב מדי מוסיפים מעט קמח, אם הוא יבש מוסיפים מעט מים.
2. מחלקים את הבצק ל - 6 חלקים שווים ויוצרים כדור מכל חלק. מרדדים על משטח מקומח כל כדור לעיגול דק ומחלקים כל עיגול ל - 4 חלקים שווים.
3. מחממים במחבת את השמן. כאשר השמן חם (אך לא רותח) מניחים את הנאציוס בשמן ומטגנים כדקה עד שהוא מזהיב, הופכים ומטגנים כדקה נוספת.

הכנת המלית:

1. שוטפים היטב את העגבניות ומרסקים אותן על מגרדת לתוך קערה.
2. שוטפים היטב את הפטרוזיליה והבצל הירוק. קוצצים דק ומוסיפים לעגבניות.

3. מוסיפים לקערה חצי כפית מלח, מעט פלפל ורבע כפית כמון, מערבבים היטב.
4. מגררים אל הצלחת את הגבינה הצהובה.
- מסדרים את הנאצ'וס על תבנית אפיה, מניחים על כל משולש כף של מילוי ומפזרים למעלה גבינה צהובה. אופים את המשולשים בתנור גריל עד אשר הגבינה נמסה ומזהיבה.

לזניה-איטליה (המתכון לכ- 6 מנות)

ציוד:

סיר

כף

קרש חיתוך

סכין

קערה

מחבת

תבנית אפיה

מצרכים:

350 גר' עלי לזניה

1 בצל גדול

2 שיני שום

3 עגבניות בשלות

מים רותחים

4 כפיות שמן

קורט מלח

קורט פלפל

1 כפית אורגנו

1 קופסה רסק עגבניות

1 קופסה גבינה לבנה 9%

1 ביצה

2 כפיות עמילן תירס

10 גר' גבינה צהובה

אופן ההכנה:

1. מבשלים את עלי הלזניה עפ"י הוראות החבילה. כאשר העלים מוכנים מניחים אותם על מגבת לייבוש.
2. קולפים את הבצל וחותכים אותו לקוביות קטנות. קולפים את שיני השום וקוצצים דק.
3. שוטפים היטב את העגבניות, מניחים אותן בקערה. יוצקים על העגבניות מים רותחים, משהים כ- 5 דקות, קולפים את הקליפה בעזרת סכין. חותכים את העגבניות לקוביות קטנות.
4. מחממים את השמן במחבת, מסיפים את הבצל והשום ומטגנים יחד. כאשר הבצל מזהיב מוסיפים את העגבניות ובוחשים.
5. מוסיפים מלח, פלפל ואורגנו, בוחשים ומבשלים כ – 10 דקות
6. מוסיפים למחבת רסק עגבניות ובוחשים. מבשלים עוד כ – 5 דקות.
7. מערבבים בכוס 2 כפות עמילן תירס עם מעט גבינה לבנה, עד אשר אין גושים.
8. מערבבים בקערה גבינה, ביצה, מעט מלח ופלפל. מוסיפים את תערובת העמילן לקערה ובוחשים היטב.
9. משמנים את התבנית שמן. מניחים בתבנית שכבת עלי לזניה, זה לצד זה. מכסים בשכבת רוטב עגבניות.
10. מכסים בשכבת פסטה נוספת עד אשר לא רואים את רוטב העגבניות שופכים את התערובת הגבינה. מכסים בשכבת פסטה שלישית.
11. מגרדים את הגבינה הצהובה ומפזרים אותה מעל הלזניה.
12. מחממים תנור לחום בינוני. אופים את הלזניה כ – 30 דקות, עד שהשכבה העליונה תימס ותזהיב.

סלט פסטה קר - איטליה

ציוד:

קערה

סיר

כף

סכין

קרש חיתוך

מצרכים:

- 1 קופסת שימורים של טונה
- 2 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות
- 1/2 כוס זיתים שחורים מגולענים קצוצים גס
- 1 שן שום כתושה
- 2 כפות עשבי תיבול קצוצים (פטרוזיליה או אורגנו או ריחן או עירית)
- 2 כפות זמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1 חבילת פסטה צבעונית (500 ג"ר)
- 5 ליטר מים
- 2 כפות מלח

אופן ההכנה:

1. בקערה עגולה מערבבים את כל החומרים, חוץ משלושת החומרים האחרונים ברשימה (הפסטה, מים והמלח).
2. מסיר גדול מחממים חמישה ליטרים של מים. מוסיפים למים שתי כפות מלח ומחכים שהמים ירתחו.
3. מוסיפים את הפסטה למים הרותחים ומערבבים. מבשלים את הפסטה לפי ההוראות שעל החבילה (משך הבישול תלוי במידת היובש של הפסטה ובצורתה, ולכן רצוי לעקוב אחר ההוראות היצרן).
4. כשהפסטה מוכנה, מסננים אותה ושוטפים תחת זרם מים קרים מקפידים לנער היטב את עודפים הפסטה לקערה עם שאר החומרים ומערבבים היטב.
5. מוסיפים את הפסטה לקערה עם שאר החומרים, ומערבבים היטב.
- * אם רוצים להכין פסטה צבעונית לבד: לקבלת פסטה צהובה יש להמיס במים מעט חוטי זעפרן ולהוסיף אותם לבצק, לקבלת בצק אדום מוסיפים כף של רסק עגבניות, לקבלת בצק ירוק ניתן להוסיף לבצק מחית תרד.

פיצה – איטליה (מתכון לכ-6 מנות)

ציוד:

2 קערות

סיר

כף

מסננת

מגרת

תבנית אפיה

מצרכים:

3 כוסות קמח

25 גר' "שמרית"

1 כוס מים

50 גר' מרגרינה רכה

1 כפית מלח

3 עגבניות גדולות

מים רותחים

2 כפות שמן

250 גר' גבינה צהובה

1 כף אורגנו

אופן ההכנה:

1. מכניסים לקערה את הקמח ויוצרים גומה במרכז.
2. שמים בגומה את השמרים והמים, ומערבבים בעדינות.
3. מערבבים מעט קמח עם השמרים. מוסיפים את המרגרינה הרכה ומערבבים היטב עם השמרים. מוסיפים חצי כפית מלח ולשים עם כל הקמח.
4. לשים כ- 10 דקות, בתנועות גלגול, קיפול, דחיפה, עד שמתקבל כדור בצק חלק וגמיש. משאירים לתפוח לחצי שעה.
5. מניחים את העגבניות בקערה. יוצקים על העגבניות מים רותחים, משהים כ- 5 דקות ושוטפים במים קרים. קולפים את הקליפה בעזרת סכין, חותכים את העגבניות לקוביות קטנות.
6. מחממים את השמן בסיר, מוסיפים את העגבניות הקצוצות וחצי כפית מלח ומבשלים סיר מכוסה 3 דקות.
7. מסירים את המכסה ומבשלים 5 דקות נוספות, תוך ערבוב. שופכים א התערובת למסננת ומסננים את הנוזלים.

8. מגרדים את הגבינה וצהובה לצלחת.
9. משמנים את התבנית בשמן זית, מרדדים את הבצק בתבנית ומותחים אותו כדי לכסות את כל שטח התבנית. מצמידים את קצוות הבצק לדפנות.
10. מצפים את הבצק בשכבה לא עבה של רוטב עגבניות ואופים בחום גבוה רבע שעה.
11. מוציאים את הפיצה ומפזרים את הגבינה והורגנו. אופים 10 דקות נוספות.

חומיות (בראוניס) ארצות הברית-

ציוד:

קערה

תבנית אפיה

מצרכים:

שני שליש קקאו

2 כוסות סוכר

כף תמצית וניל

200 גר' מרגרינה

4 ביצים

1.1/4 כוסות קמח

1 כפית גדושה אבקת אפיה

קורט מלח

אופן ההכנה:

1. מכניסים לקערה את הקקאו, הסוכר ותמצית הוניל ומערבבים היטב.
2. ממיסים את המרגרינה בסיר, ויוצקים אותה על תערובת הקקאו ומערבבים. מוסיפים את הביצים לקערה, בזו אחר זו תוך בחישה מתמדת.
3. מערבבים את הקמח, אבקת האפיה והמלח בקערה השנייה. מוסיפים בהדרגה לחומרים הרטובים. בוחשים עד שמתקבל בצק חלק ואחיד.
4. שופכים את הבצק לתבנית אפיה משומנת ובעזרת מרית משטחים את הבצק.
5. אופים בחום בינוני כ-25-20 דקות. המאפה מוכן כאשר השכבה העליונה מתקשה. מוציאים את העוגה מהתנור. חותכים לעוגיות מרובעות בעודו חם.

6. מקררים את העוגיות בתבנית. מוציאים את העוגיות בזהירות מהתבנית ושומרים בכלי סגור.

פנקייקס (חביתית) תירס-ארצות הברית (מתכון לכ- 4 מנות)

ציוד:

קערה

סיר

מזלג

כף

מחבת

מרית

מצרכים:

1 כוס קמח תופח

3 כפות סוכר

20 גרי מרגרינה

1 כוס חלב

1 ביצה

4 כפות גרגרי תירס

אופן ההכנה:

1. שמים בקערה את הקמח והסוכר ומערבבים בכף.
2. מעבירים את המרגרינה למחבת ומחממים אותה על אש בינונית עד שהיא נמסה. מדי כשהיא נמסה יוצקים אותה לקערה הבינונית.
3. מוסיפים למרגרינה את החלב והביצה. מערבבים היטב עד שכל החומרים מתאחדים.
4. שופכים את החומרים הרטובים על החומרים היבשים. מערבבים בעזרת מזלג עד שמתקבלת בלילה חלקה. אם יש גושים של קמח, מועכים אותם בעזרת המזלג על הדפנות של הקערה.
5. מחממים את המחבת, משומנת מה מרגרינה ומומסת. מניחים במרכז המחבת 2 כפות גדושות של בלילה. מפזרים מעט בעזרת הכף עד שהפנקייק בקוטר של 10 ס"מ בערך.

6. כאשר מופיעות בועות על פני הפנקייק שמים עליו כף גרגרי תירס ומהדקים בעזרת כף. אווזים בידיית במחבת והופכים אותו בעזרת המרית. ממשיכים לטגן עד שהצד השני משחים. מוציאים את הפנקייק ושמים בצלחת ההגשה.
7. חוזרים על התהליך עד שהבלילה והתירס נגמרים. מניחים את הפנקייקס זה על גבי זה בצלחת הגשה.

דונאטס בציפוי שוקולד -ארצות הברית מתכון לכ-20 דונאטס)

ציוד:

מטרפה

2 קערות

2 סירים

מערוך

כוס גדולה

מצרכים:

1 ביצה

חצי כוס חלב

3 כפות חמאה

2 כוסות קמח

2 כפיות אבקת אפיה

1/4 כפית מלח

2 כוסות שמן

חצי מיכל שמנת מתוקה

1 כף סוכר

110 גר' שוקולד מריר

אופן ההכנה:

1. טורפים את הביצה הקערה ותוך כדי ערבוב מוסיפים מהדרגה את כל הסוכר.
2. ממייסים בסיר את החמאה. מוסיפים את החלב והחמאה המומסת לקערה וממשיכים לערבב.
3. לקערה השנייה שופכים את התערובת הקמח, אבקת אפיה, קנמון ומלח ומערבבים היטב.

4. שפכים בהדרגה את תערובת הקמח לקערה השנייה, מערבבים עד שמתקבל בצק רך שניתן לרידוד.
5. מרדדים את הבצק. בעזרת כוס גדולה יוצרים עיגולים מהבצק.
6. בעזרת כוס קטנה יוצרים חור במרכז העיגול הגדול.
7. מחממים בסיר בינוני את השמן כרבע שעה. מטגנים בשמן עמוק את דונאטס משני הצדדים, כל צד כ- 2 דקות עד לקבלת גוון חום.
8. מרתיחים בסיר קטן את השמנת והסוכר ומורידים מהאש. חותכים את השוקולד לקוביות ומכניסים לסיר.
9. מערבבים במהירות בעזרת מזלג עד לקבלת נוזל חלק.
10. טובלים את הדונאטס בשוקולד המומס, מוצאים ומגישים.

סלט יווני - ארצות הים התיכון (מתכון לכ- 5 מנות)

ציוד:

סכין חד

קרש חיתוך

קערה

מצרכים:

200 גר' גבינת צאן מלוחה

200 גר' זיתים שחורים

2 בצלים קטנים

3 עגבניות בינוניות

1 ראש חסה קטן

0.5 כוס חומץ בן יין

0.5 כוס שמן זית

1 כפית מלח

2 כפיות סוכר

0.5 כפית פלפל

1 כפית אורגנו

אופן ההכנה:

1. מכינים בקערית את הרוטב : מערבבים היטב חומץ בן יין, שמן זית, מלח, סוכר, פלפל ואורגנו.
2. חותכים את הגבינה לקוביות קטנות. חוצים את הזיתים. חותכים את הבצל לפרוסות ובעזרת היד מפרידים לטבעות.
3. מניחים את הגבינה, הזיתים והבצל בקערה ויוצקים עליהם מחצית מכמות הרוטב על מנת שיספגו את טעמו. מניחים כחצי שעה.
4. שוטפים היטב את העגבניות. מפרידים את עלי חסה ושוטפים כל עלה לחוד, מנערים את המים מהעלים.
5. חותכים את העגבניות לפרוסות וחוצים כל פרוסה. קורעים את עלי החסה.
6. מוסיפים את העגבניות והחסה לקערה. יוצקים את שארית הרוטב ומערבבים היטב.

תפוחי אדמה ממולאים- טורקיה (מתכון לכ- 4 מנות)

ציוד:

סיר

ממעך

סכין

קרש חיתוך

מחבת

כף

מצרכים:

4 תפוחי אדמה

3 כפיות מלח

1 בצל בינוני

1 קופסה שימורים של פיטריות

2 כוסות שמן

0.5 כפית פלפל

6 כפית פירורי לחם

2 ביצים

אופן ההכנה:

1. רוחצים היטב את תפוחי האדמה ומבשלים בקליפה כחצי שעה במים עם כפית מלח.
2. שוטפים את תפוחי האדמה מתחת למי ברז ומסירים את הקליפה.
3. מועכים את צלחת את תפוחי האדמה בעזרת מזלג לפירה, מוסיפים כפית מלח וקמח ומערבבים.
4. קולפים את הבצל וחתכים לקוביות קטנות. מוציאים את הפטריות מהקופסא וחותכים לקוביות.
5. מחממים מעט שמן במחבת ומוסיפים את הבצל. כאשר הבצל מזהיב מוסיפים את הפטריות, כפית מלח וחצי כפית פלפל. מטגנים כ – 5 דקות נוספות תוך ערבוב. מורידים מהאש.
6. יוצרים 8 כדורים מתערובת תפוחי אדמה, יוצרים גומה במרכז כל כדור.
7. שמים כפית גדושה מילוי בתוך גומה וסוגרים את תפוחי האדמה מסביב כך שכל המילוי יהיה מוסתר בתוך הכדור. חוזרים על התהליך עם כל הכדורים.
8. שופכים את פירורי הלחם לצלחת. טורפים את הביצים בקערית.
9. שופכים את השמן הנותר למחבת ומחממים על האש בינונית.
10. טובלים את הכדורים בביצה ולאחר מכן מגלגלים אותם בפירורי לחם.
11. מניחים בזהירות את כדורים בשמן. מטגנים כ – 5 דקות עד שהחלק התחתון מזהיב. הופכים את הכדורים עד שיזהיבו מכל הצדדים.
12. מוציאים בזהירות מהשמן מקררים ומגישים.

אמפנאדס דה – צ'ובלו -כיסוני תירס-ארגנטינה (מתכון לכ-20 אמפנדות)

ציוד:

קערה

מזלג

מסננת

מערוד

כוס גדולה

מחבת

כף

מצרכים:

3 כוסות קמח

1 כפית מלח

1 ביצה

0.5 כוס שמן

0.5 כוס מים

מצרכים למילוי:

1 בצל בינוני

1 קופסא שימורי תירס גדולה

2 כפות קמח

1/4 כוס חלב

קורט מלח ופלפל

קורט סוכר

כוס וחצי שמן לטיגון

אופן ההכנה:

1. שופכים לקערה את הקמח, המלח, הביצה השמן והמים. מערבבים היטב בעזרת מזלג עד שנוצר בצק חלק ואחיד. אם הבצק דביק מדי, מוסיפים מעט קמח.
2. קולפים בצל וחותכים אותו לקוביות קטנות. מחממים מעט שמן במחבת, שופכים את הבצל ומטגנים עד שהוא מזהיב.
3. מסננים את התירס ומוסיפים אותו לבצל, מטגנים כ – 5 דקות נוספות. מוסיפים 2 כפות קמח ומערבבים, מוסיפים בהדרגה את החלב וממשיכים בערבוב.
4. מתבלים במלח, פלפל וסוכר עפ"י הטעם. מורידים מהאש.
5. מרדדים את הבצק לעלה דק. יוצרים בעזרת כוס עיגולים. מניחים במרכז כל עיגול כפית מלית. מקפלים כל עיגול מעל למלית ומהדקים היטב כדי שהאמפנאדס לא יפתחו בזמן הטיגון.
6. מחממים במחבת את השמן הנותר. כאשר השמן חם מטגנים את האמפנאדס 2 – 3 דקות מכל צד עד שמתקבל גוון חום – זהוב. מגישים חם.

קרפ סוזט- צרפת (מתכון לכ- 15 קרפים)

ציוד:

מחבת בינונית

מחבת גדולה

קערה

כף

מרית

צלחת

מצרכים:

75 גר' חמאה

1 כוס חלב

2 ביצים

5 כפות סוכר לבן

קורט מלח

כוס קמח

4 כפות סוכר חום

0.5 כוס מיץ תפוזים שחוט

1 כף מיץ לימון

1 כפית קליפת תפוז מגורד

אופן ההכנה:

1. ממיסים 10 גר' חמאה במחבת בינונית. שופכים את החמאה המומסת לקערה. מוסיפים חלב וביצים ומערבבים היטב. מוסיפים לקערה כף סוכר, קורט מלח וקמח ומערבבים עד אשר מתקבלת בלילה חלקה.
2. מחממים את המחבת הבינונית. יוצקים 2 כפות בלילה, דואגים שהבלילה תכסה את כל המחבת.
3. כאשר נוצרות בועות, מחזיקים בידיית המחבת והופכים את החביתית במרית. כעבור מספר שניות מוציאים את החביתית. חוזרים על התהליך עד שכל הבלילה נגמרת.
4. ממיסים במחבת גדולה 55 גר' חמאה. מוסיפים את הסוכר הלבן והחום, מיץ תפוזים, כף מיץ לימון וכפית קליפת תפוז מגורדת.
5. מנמיכים את האש ומערבבים היטב. מחכים מספר דקות עד שהרוטב יסמיך.

6. טובלים את הקרפ ברוטב והופכים אותו מספר פעמים עד שיספוג את הרוטב.
7. מוציאים ומקפלים לחצי עיגול ולאחר מכן מקפלים שוב כך שמתקבל רבע עיגול.
8. חוזרים על התהליך עם כל הקרפים. מסדרים על צלחת ומגישים חם.

פרק 8 - יום הולדת

במסגרת השהות של החניכים בפנימייה אנו מנסים למצוא הזדמנויות להתייחס אל הפרט באופן אישי. יום ההולדת מזמן לנו אפשרות כזאת, בה החוגג עומד במרכז ותחושה שהוא אמור לקבל היא שהוא יחיד ומיוחד גם במסגרת היותו חבר בקבוצה. ארוחה טובה, מאכלים מיוחדים שהוא אוהב הם דרך המלך להגיע למטרה זו.

המטרות:

1. לקיים טקס יום הולדת חגיגי בו לחניך הזדמנות להיות במרכז תשומת הלב של הקבוצה והמחנכים.
2. להצביע וללמד את החניכים על הקשר בין אירועים לבין ארוחה חגיגית.

יומולדת – עשרת הדיברות

1. מועד החגיגה על צוות ההדרכה לתכנן מתי ולמי עורכים את המסיבה.
2. מספר המוזמנים- קבוצה, שכבה, להזמין משפחה.
3. מקום האירוע – מועדון, חדר, אולם, חורשה.
4. הזמנות- ניתן להכין לבד כפעילות חברתית.
5. תכנית – משחקים חיצוניים, משימות, תחרויות, הופעות בעל השמחה במרכז.
6. האוכל, עריכת שולחן, הכיבוד והכלים – ניתן להתאים את הכיבוד או חלקים ממנו ואת העוגה לנושא העומד על הפרק.
7. עוגת יום הולדת – עוגות מקושטות (ניתן להכין לפי נושא – כדורגל, שעון ועוד), נרות.
8. זר וכסא יום הולדת – זר מפרחים יבשים או טריים. כסא – כסא עטוף, מקושט בסרטים ובלונים.
9. קישוטים – מתנות לחוגג. בריסטול עם תמונת החוגג וכתובת ברכות.

10. צילום- שולחן או קופסת מתנה. ראיון של בעלת השמחה על משאלות ליבו.

ניתן לבחור נושא למסיבה, הנושא יהיה שזור בכל שלב של התכנית, המשחקים, הכיבוד, הקישוט וכו'. את הנושאים אפשר לשאוב מתוך עולם האגדות, מוסיקה, ספורט, אולפן טלוויזיה, סיפורי הרפתקאות כגון: מדינת הגמדים, קרקס, אולימפיאדה, מסביב לעולם וכו'.

כדאי להתאים את הנושא חתן המסיבה ותחביבו.

דוגמא לפעילות יום הולדת לחניך בקבוצה. אפשר לתת לכל תת קבוצה חלק מהמשימות או לערוך תחרות בין הקבוצות. בכל מקרה, אני חושבת כי קבוצה גדולה לא תצליח למלא את המשימות.

ל _____ יום הולדת ב _____

עליכם כקבוצה להכין מספר משימות לכבוד יום ההולדת של _____ :

א. עליכם להכין בריסטול "תעודת זהות" שלו. מה אנו יודעים שהוא אוהב. מה אנו אוהבים אצלו ועוד ועוד. ניתן להשתמש בחומרים שונים(צבעים, נייר צבעוני וכ"ו).

ב. עליכם להכין משחק אותו ניתן להפעיל.

ג. כל אחד יכתוב ברכה, ואחר אגדו לאלבום.

ד. עליכם להכין חמשיר עליו ולהציגו במהלך "יום ההולדת" לפני המליאה.

ה. הכינו לו "מתנה" מכל חומר ורעיון הנמצאים במח"מ ועטפו בהתאם.

ו. כל קבוצה תכין לחברי קבוצתה כובע, ניתן להוסיף סמל.

כדאי להבליט את מי שיש לו יום הולדת.

כדורי שוקולד

זהו מתכון מאוד פשוט שיכול להיעשות גם לא במטבח.

ציוד:

קערה

כף

מצרכים:

1 חבילה מרגרינה

1 סוכר

1 ביצה

3כפות קקאו

1אשל

2 טיפות רום או וניל

500 גר עוגיות – פתי בר

קוקוס

אופן הכנה:

בוחשים מרגרינה וסוכר מוסיפים ביצה, קקאו, עוגיות וניל, רום ואשל. לשים את כל החומרים עד שמתקבלת עיסה אחידה. יוצרים עגולים ומגלגלים אותם בקערה עם קוקוס, כך שידבק כמעטפת חיצונית לכדור.

עוגת גבינה

ציוד:

מעבד מזון

תבנית

מצרכים:

500 גרם פתי בר

750 גרם גבינה לבנה

1 שמנת מתוקה להקצפה

2 אינסטנט פודינג וניל

1 סוכ מים

1 1/4 כוסות חלב

50 גרם שוקולד מרוסק

אופן ההכנה:

1. מקציפים במעבד מזון את כל החומרים לקבלת קרם- מלבד הפתי בר והשוקולד.
2. טובלים את הפתי בר בחלב ומסדרים בתבנית מלבנית 30X20 ס"מ. מורחים שכבת קרם על שכבת הפתי בר.
3. מסדרים שכבה נוספת של פתי בר ועליה מורחים עוד שכבה של קרם. חוזרים על הפעולה עד שנגמרים החומרים.
4. מפזרים מלמעלה את השוקולד המרוסק. שומרים בקירור למשך שעתיים.

פרק 9 – ערבי כוף

אחת הדרכים החשובות ליצירת שייכות לקבוצה היא טיפוח תחושת היחד באמצעות ערבי הווי בעלי תכנים מגוונים מתוכננים היטב. היחד הקבוצתי תורם לתחושת ההנאה, מטפח יחסי חברות, מאפשר הפגה שהמשכה אגירת כוחות אל המשימות החברתיות והאישיות בהמשך.

מטרה:

1. גיבוש קבוצת החניכים ויצירת הווי משותף.

ערב חורף

הכנת מרקים

אביזרים:

כוסות קלקר

קומקום חשמלי

מרקים מוכנים שונים

שקדי מרק/קרוטונים.

מחלקים את הקבוצה לקבוצות עפ"י שם של מרק: אפונה, פטריות, ירקות, עוף וכו'. ועורכים

תחרות בין הקבוצות עם המשימות הבאות:

לכתוב כמה סוגי מרק הם מכירים.

הכנת פרסומת למרק.

הזמנות, לדוגמא: ציור סיר מרק.

קישוט, לדוגמא: לצייר או לפסל את שם הקבוצה.

בישול מרקים

ניתן להוסיף הכנת: סחלב, פונדו פירות, פודינג חם לפי הוראות ההכנה המפורטים על גבי האריזה.

אפשר לסדר את הערב, להתחיל מבישול מרקים שונים (לצרף מתכונים): מרק בצל, מרק ירקות,

מרק יוגורט קר... ובזמן שהמרקים מתבשלים לערוך את התחרויות. בזמן האכילה ניתן גם לתת ציון

על המרק ולהקריא סיפור.

ערב תה

ערב זה הוא ערב הווי ולכן חשוב מאוד ליצור אוירה מיוחדת במקום הפעילות. ניתן ליצור אוירה של בית תה עם מזרונים על הרצה, נרות מפוזרים בחדר, קטורת, מוסיקה רגועה. כדאי להשתמש בכלים מיוחדים תה. לעדות שונות מנהגים שנים בהגשה ובדרך השתייה ואפשר לאמץ אותם. במשך הערב מכינים סוגי תה שונים: משקיות או מצמחי תה טריים- המגוון גדול מאוד. ניתן לערבב לואיזה עם נענע, שיבא עם לימונית, מרווה (לשים לב שמרווה צריך לחלוט ולא לבשל) ותה לימון. כל חניך יכול לספר על מנהגי התה במשפחתו. מתי שותים, איזה סוג תה, מי שותה, אילו מאכלים מתווספים לטקס?.

בשלב זה, מחלקים את הקבוצה לפי סוגי תה, ועורכים תחרות בין קבוצות:

1. עיצוב כוס התה והשולחן היפים.
2. הכנת סוגי תה יצירתיים ומעניינים.
- שירת שירים עם המילה תה (תה ואורז יש בסין אולי תשים לי קצת סוכר בתוך התה...).
3. חידונים על מוצא התה ושימושי- חומרים טובים קיימים בהפעלופדיה (כרך ערבי תרבות).
4. משחקים כגון, שתייה מהירה של כוס תה קר ו/או שתייה בעזרת קשית.
5. קיום מרוץ שליחים עם כוסות תה, מקנקן אחד שני. מי ששופך הכי הרבה תה מן הכוס – מפסיד.

ערב מתנות

ערב זה יכול ליצור אוירה מאוד נעימה בקבוצה, כל חניך משקיע ביצירת מתנה ובסוף הערב הוא מקבל מתנה אחרת. על המדריך לדאוג שכל חניך יקבל את החומרים שהוא רוצה כדי להכין מראש את המתנה. עיקר: טושים, בריסטולים, ניירות עטיפה שונים, סרטי מתנה, מדבקות וכיד הדמיון הטובה. יש לשים לב כי חלוקת הציוד צודקת ומאפשרת לכל חניך יצירת טובה. לערב המתנות מגיע כל חניך עם מתנה מוכנה ועטופה יפה. אפשרות שנייה היא הכנה המתנות בזמן הפעולה.

רעיונות להפעלה:

1. כל חניך מקבל פתק עם הגדרה למי עליו לתת את המתנה: לזה עם העיניים היפות, להכי חכם וכדומה. כל חניך, בתורו בסבב, שולף פתק משימה ובוחר על פיה למי לתת את המתנה.
2. שמים את כל המתנות במרכז החדר. החניך הראשון במעגל לוקח מתנה מהמרכז, פותח את המתנה ומקריא את הברכה המצורפת. החניך השני, יכול לבחור לקחת מתנה חדשה

ממאגר המתנות או לקחת לחניך הראשון את המתנה וכך הלאה. שימו לב שמתנה יכולה לעבור בין החניכים רק פעמיים (או לפי חוקיות שהמדריך יקבע).

3. החניכים מתחלקים לזוגות. כל זוג משוחח במשך כחמש דקות על הנושא: "מה הייתי הכי רוצה לקבל, ומה אעשה עם זה", השיחה יכולה לגלוש גם לתחביבים, שאיפות ועוד. אחרי השיחה, של חניך מכין לבן זוגו את המתנה שהיה רוצה לקבל. אחרי כעשרים דקות של הכנה, מתכנסים במליאה ומעניקים לכל חניך את המתנה עם הסבר מה בחר לתת לאותו חניך ולמה.

ערב ילדות

המועדון יקושט בציורי ילדים, בלונים, תמונות וצעצועים. מכינים כיבוד של חטיפים וממתקים כמו: סוכריות על מקל, סוכריות טופי, לחם עם ממרח שוקולד, במבה וכו'. אפשר להשתמש בעטיפות גם כקישוט מיוחד לחדר. בקער משמיעים מוסיקה של שירי ילדים. ניתן להחליט עם החניכים שעליהם להגיע בתלבושות ילדותיות: תיקי אוכל, סינרים, מוצצים וכו'. כדי להכניס את החניכים לאווירה אפשר להתחיל את הערב עם ספר ילדות. אפשרויות נוספות:

1. כל חניך יספר סיפור אישי מילדותו.
 2. אומרים לכל חניך להתייחס לגיל מסוים. כל חניך מספר זיכרון מגיל זה. כשמגיעים לגיל גבוה מגילים של החניכים, עליהם לספר איזה זיכרון הם חושבים שיהיה להם מגיל זה.
 3. חידון תמונות של חניכים - כל משתתף מביא תמונה מילדותו, ועל כל משתתף לזהות את התמונה המוקרנת ע"י מטול תמונות על הקיר.
 4. משחקי ריקוד - יש להכין קלטת עם המוסיקה.
 - אני עומדת במעגל, בין הרים ובין סלעים, על שפת הנחל, עוגה עוגה, יש לנו תיש.
 5. הכנת המחזות של קטעים מתוך ספרי ילדים, לדוגמא: מתוך הכבש השישה עשר, הילד הזה הוא אני ועוד...
- למשחקים ראה משחקים נוספים בפרק משחקי אוכל.

ערב שבת

ערב זה מיועד לכלל חניכי הכפר ומטרתו הכרות של החניכים. לכן, אנו ממליצות לערוך אותו בתחילת השנה. חשוב מאוד לבחור מקום גדול שיכיל את כמות האנשים (חדר אוכל או אולם

תרבות). תזמון הערב מומלץ לערב שבת כיוון שאז כל הכפר פנוי מהתחייבויות אחרות בלוח הזמנים. מומלץ לתאם מראש עם המטבח על הכנת ארוחת ערב חגיגית לכבוד האירוע. כדאי לארגן מראש צוות חניכים שיכין תפאורה ועריכת שולחנות לערב בנושא "חניכי הכפר". אפשר לקשט עם תמונות מהווי הכפר. נותנים לכל חניך גלויה מראש עליה הוא מעצב את שמו בצורה מיוחדת. את הגלויות יאסוף הצוות האחראי על התפאורה וישתמש בהן לעיצוב התפאורה. ניתן לתת הכוונה ליצירה, לדוגמא: תמונות, שמות מעוצבים, בעל חיים שאני אוהב, תחביב שמאפיין אותי...

כיוון שמדובר בפעילות רבת משתתפים, גם הכניסה לחדר צריכה להיות מתוכננת. אפשר לשים לכל חני העתק מוקטן של היצירה שלו במקום שבו הוא אמור לשבת. את החלוקה לקבוצת ניתן לחלק לפי קבוצות גיל או קבוצות הטרוגניות (למשל: לפי אפיונים- שמות מהתנ"ך, שמות של צמחים, שמות שמתאימים לבנים ובנות וכו'). רעיונות להפעלות:

1. כל חניך כותב על פתק את הסיבה שהוריו בחרו בשמו. אוספים את הפתקים לקופסא אחת. חניך מתנדב עולה על הבמה ומציג/מקריא את שכתוב בפתק. על החניכים לגלות למי שייך הסיפור. מנצחת הקבוצה שמנחשת הכי הרבה שמות.
2. כל קבוצה מכינה בזמן קצוב (חמש דקות) רשימה כמה יותר ארוכה של שירים עם המילה שם ו/או שמות של חניכים מהכפר.
3. לאסוף את כל השמות של חברי הקבוצה ולהמחזיז מהם שיר או סיפור. על התוצר לכלול את כל השמות.
4. לערוך ערב בסגנון "כוכב נולד".

במידה ורוצים לקיים ערב בסגנון זה בקבוצה החינוכית, ניתן להיעזר בהצעה הבאה: החניכים יושבים במעגל, ומשחקים "סלט פירות". המדריך נותן לכל חניך שם של פרי, לפי סדר ישיבה. המדריך מספר סיפור ובכל פעם שאומר את שם הפרי, החניכים בעלי שם הפרי מחליפים מקום ישיבה. הקבוצות תתחלקנה ע"פ שם הפרי. כל קבוצה במשך זמן נתון תכין משימה. מכינים מראש ארגז ובו הגדרת המשימה והציוד הנדרש לביצועה. כל קבוצה בוחרת בתורה ארגז ואז מבצעים אותה. משימות לתחרות בתתי הקבוצה:

1. הכנת סלט פירות – דקורטיבי וטעים מוכן להגשה.
2. הכנת סלטים
3. הכנת כריכים יפים וטעימים

4. הכנת קישוטי מזון
 5. עריכת שולחן + הכנת תפריט
 6. הכנת תוכנית

פרק 10 בישולי שדה

”לא על הלחם לבדו...“

ההליכה ברגל או הנסיעה למקומות שונים היא חוויה, הממלאה באדם צרכים רגשיים ושכליים, ומשלבת בתוכה מגוון ערכים. תהליכים חברתיים יכולים להתעצם דרך פעילויות המתרחשות בהקשר שונה – דוגמת היציאה לטבע. ביציאה זו יכולה להיחשף המציאות, הממחישה למראית עין ולמגע יד את הנלמד והנחוה בקבוצה החינוכית. תהליכים שבדרך כלל היו מודעים בתוך מסגרת הפעילות בפנימייה, יוכלו להיחפך לבלתי מודעים ובכך למעשים. ניתן, מאוחר יותר לנתחם וללמוד מהם על אופי הקבוצה, ועל התהליכים החיוביים והשליליים שבה.

כשיוצאים מהפנימייה יש לשים לב להוראות הבטיחות ולהצטייד בערכת עזרה ראשונה. זיכרו שאתם אחראים לשמור על הטבע. קחו עמכם שקיות זבל, סבון לניקוי ידיים חומרי ניקוי (לשטיפת הכלים).

קחו עמכם תמיד מים – יותר ממה שאתם חושבים שתצטרכו. כל תקלה או פציעה, דורשת תמיד הרבה מים זמינים.

בהבערת מדורות, דאגו לנקות את השטח מכל עשבים שיכולים להדליק את השטח כולו ואל תתנו לחניכים להבעיר פלסטיק (מחשש לאוזון) או אבנים (שעלולות להתחמם ולהתנפץ).

ידעו את האחראים עליכם בנוגע למסלול המדובר והישארו זמינים.

מטרות:

1. החניכים יתנסו בתהליך קבלת החלטות בזמן אמת והקשר בינה לבין תוצאות ההחלטה.
2. החניכים יתנסו במצבים המחייבים אלתור ושימוש בחפצים הקיימים בטבע.

פתיחה

מחלקים לקבוצות של 5-6 חניכים בקבוצה. כל קבוצה מקבלת סכום כסף או תחליפי כסף מצולמים, דף עם רשימת המצרכים (ראה דוגמא מצורפת), מחירו של כל מיצרך וזמן מוקצב להכנת הארוחה. כל קבוצה צריכה לתכנן את קניותיה: אלו מצרכים לקנות, באיזו כמות מכל מצרך

וכד'. לאחר קבלת החלטות, פונים למטבח הראשי (או כל מקום שהוקצה לכך מראש) כדי לרכוש את המוצרים.

תפקיד המדריך

בפעילות זו המדריך משמש כצופה. הוא עוקב ורושם את ההתרחשויות, מנסה לזהות תהליכים שעוברת הקבוצה, מי מנהיג, מי משתף פעולה. הוא מתפקד כמו מצלמה רושמת ללא עין ביקורתית או שיפוטית ומבלי להתערב בתהליך.

לאחר שהקבוצה קיבלה את המוצרים, החניכים מחלקים ביניהם תפקידים ומתחילים במשימת הכנת האוכל. יש לשים לב הן לטעמו של האוכל והן לעיצוב האוכל והשולחן. עם תום הזמן שהוקצה לכך, הקבוצה ערוכה ומוכנה לבדיקת השופטים.

השופטים

עוברים מקבוצה לקבוצה טועמים ונותנים ניקוד על הטעם, על הריח, על המראה, על העיצוב ועל ההתרשמות הכללית מהקבוצה. מכריזים על הקבוצה המנצחת. חשוב שהקריטריונים לשיפוט יהיו ידועים לכל המשתתפים מראש.

אפשר גם לצרף חניכים לחבר השופטים. במידה ומתאפשר, ניתן גם לצלם במצלמת וידאו את יום הפעילות ואת ניתוח התהליכים הקבוצתיים לעשות עם הקבוצה בפעולה הבאה. דרך זו מאפשרת מרווח זמן בו יכולים צוות המחנכים להתייעץ בניהם איזה סוגיות להעלות ואיך. כמובן שרצוי לערב בתהליך זה את רכז/ת המח"מ.

הארוחה, הקינוח ומתן המשוב

לאחר שהשופטים עברו, יושבת כל קבוצה לאכול את המאכלים שהכינה. תוך כדי ארוחה המדריך ייתן משוב לקבוצה על מה שראו עיניו כצופה: איך התנהל תהליך קבלת החלטות, מה קנו ועל מה ויתרו. כיצד תרמו חניכים שונים לקבוצה בביצוע המשימה. האם היה תכנון מוקדם, האם התהליך משקף את התוצאה שהתקבלה. האם זה משקף את הקבוצה שלנו בכלל. איך חולקו התפקידים בקבוצה, שיתוף הפעולה אשר נבחן בתוצאות הנראות והנטמעות וכיו"ב.

כדאי לשים דגש על כך שכל החלטה שמתקבלת פירושה גם ויתור על משהו אחר... התוצאות של תרגיל כזה משקפות את תרבות הקבוצה והאינטראקציה בין כל המרכיבים שלה. ישנן קבוצות שפותחות קופסאות וזוללות בלי הרבה סבלנות. ישנן כאלה שמוותרות על דברים מסוימים כמו כלי אוכל וקונים יותר אוכל. יש קבוצות שהתכנון והביצוע נעמו לחיד והיו חגיגה לעיניים. זכרו, על טעם ועל ריח אין מה להתווכח, אבל על ה"איך" – אפשר גם אפשר להתווכח וללמוד.

דוגמא לרשימת מצרכים:

לרשותכם עומד סכום של _____ שקלים.

מצרכים:

3 קערות

קרש חיתוך

5 סכינים

קמח עד X^1 ק"ג בלבד

10 פיתות

מלח

נקניקיות/ נקניקים

פלפל

עגבניות

חסה

מלפפונים

בצל

לימון

תבלינים

שמן

גפרורים

טונה

תפוחי אדמה

סיר

פוחן קופסאות

מחבת

גבינה מגוררת

סכו"ם צלחות

כוסות שתייה

מפיות

חמוצים

ביצים

¹ יש לציין את הכמות המומלצת

צמחי תבלין- תוספות של טעם טוב:

כיוון שיצאנו לחיק הטבע, כדאי שנלמד גם להשתמש במה שהוא מציע לנו. כדי לזהות כל תבלין כדאי להצטייד מראש במגדיר צמחים. אנו ממליצות לטייל יחד עם החניכים בשטח הפעילות ולאסוף את התבלינים לצורך בישול התבשילים. לחילופין, אפשר להביא מראש את התבלינים ולבשל עמם.

אזוב (אורגנו)- לפסטה, עגבניות, גבינות, פיצה, בשרים עופות וירקות. אזובית(זעטר ערבי)- מאותה משפחה.

מיורם- קרובת משפחה של אורגנו, מתאימה למאכלי ביצים, פסטה, גבינה וירקות. ברטבים ומרקים, דגים ועופות.

ריחן (בוזילקום)- לסלטים, גבינות עזים, ביצים, עגבניות ופסטה. נענע- לטיבול סלטים וקינוחים.

מנטה- לטיבול סלטים וקינוחים.

מרווה (סייג' או שלביה)- טעם חזק, מתאים לתבשילי שעועית, ולמאכלי בשר ועוף.

רוזמרין- טעם חזק, מתאים לבשרים צלויים, במיוחד לטלה ודגים על האש, (צריך להיזהר ולא לתת לרוזמרין להישרף כי אז טעמו מר).

בת- קורנית(טימין)- מצוין לבשרים, עופות ודגים, עגבניות, שום אפוי וירקות בכלל.

חומעה חמציץ- עלים חמצמצים למרקים, רטבים ודגים.

עירית בצל- לגבינות, מאכלי ביצים וטיבול לסלטים.

מליסה (למון באלם)- טעם לימוני, טוב לחליטות תה ולקינוחים.

טרגון (אסטרגון), "לענה דרקונית"- מתאימה לרטבים עדינים, דגים עופות, ביצים- טעם אניס עדין.

צתרה (סבורי)- מתאים לתבשילי שעועית, כרוב, ירקות כבושים, וכו.

קורנית לימונית (טימין לימון)- מאותה משפחה, עם טעם לימוני עדין.

המסעדה הפתוחה

מחלקים את הקבוצה לתת קבוצות של 7 חניכים בקבוצה. על כל קבוצה לבחור את בעלי התפקידים הבאים: שף, סגן שף, שוטף הכלים, מתבלן המאכלים, כותב המתכונים, מעצב האירוע, פרסומאי הקבוצה ומאכליה.

עליהם, על פי מצרכים שקיבלו מראש, להכין ארוחה בזמן נתון של שעה. עליהם לעמוד בכל המשימות ולמצוא שימוש לכל בעלי התפקידים בקבוצה. כמו כן עליהם להשתמש בכל המצרכים שברשותם. נקודות בונוס יינתנו לקבוצות שימציאו מתכונים יצירתיים.
ציוד :

2 סירים

מחבת או סאג' לאפיית פיתות

2 קרשי חיתוך

סכינים

2 קערות

כפות

רשימת מצרכים לדוגמא לכל תת קבוצה :

מים לבישול

ביצים

תפוחי אדמה ו/או בטטות

בצל

עגבניות ו/או רסק עגבניות

קישואים

חצילים

מלפפונים

גזר

פלפלים

תפוזים

תפוחים

בננות

תבלינים מסוגים שונים

מלח

לימון

שמן רצוי גם שמן זית לתיבול.

קמח

גפרורים

מפה חד פעמית

ניתן להביא צידנית מקוררת עם גבינות וחמוס.

דוגמא להכנת חמאה בשטח - חביצת חמאה –

מצרכים:

מיכל שמנת מתוקה עמידה

בקבוק מים מינרלים של חצי ליטר, ריק ונקי.

אופן ההכנה:

מוזגים את השמנת המתוקה לבקבוק וסוגרים את הבקבוק היטב. מנערים אותו חזק כחמש דקות, עד ליצירת חמאה. כלומר, כשהנוזל הופך למוצק. מוסיפים מלח או תבלינים (שום, בזיליקום, פלפל ועוד...)

פרק 11 - מהמטבח באהבה - יזמות

המטבח מזמן לנו הרבה מאוד אפשרויות של יצירתיות. יצירתיות שהמשוב עליה הוא מידי, לעתים קרובות מפרגן ומעורר בעצמו יצירתיות מחודשת. לנו המהמטבח יש הזדמנות מיוחדת לעודד יצירתיות בתחום זה. טיפול במזון מזמן חגיגה של כל החושים: הראיה – המראה האסתטי של האוכל המוגש, חוש המישוש – הנובע מן הטיפול במזון בידיים החשופות (אך הנקיות תמיד...), השמיעה – קולות החיתוך, הערבול, הבחישה והבעבוע העולים מן הסירים, חוש הריח – שמשרה עלינו שכרון, ומאפשר לנו ליצור הרכבים מעניינים, וכמובן חוש הטעם – טעמים של דברי המזון השונים – כל אחד לחוד, וההרכבים השונים והמשונים שאפשר ליצור בעזרתם.

כל אלה מזמנים ללכת עוד צעד ביצירתיות לכיוון של יזמות. יצירה של מאכל אותו ניתן לשווק החוצה ובכך תימדד גם הצלחתו. כדי לעשות זאת יש להתאים את המוצר לקהל היעד, לעודד ולקבל תגובות של אנשים מבחוץ, וכמובן לשווק ולמכור אותו תמורת רווח כספי לקבוצה או לפנימייה כולה.

יצירה של מאכל לשיווק במסגרת של יזמות מזמנת גם פעילות חינוכית ממדרגה ראשונה הכוללת בתוכה: עידוד רעיונות יצירתיים, עבודת צוות למימוש הרעיונות, ניסיונות חוזרים ונשנים של שיפור וטעימה, בדיקת התוצאות על ידי טועמים חיצוניים, תמחור החלקים השונים המרכיבים את המוצר, קביעת מחיר היעד, שיווק ומכירה ועוד.

מטרות:

1. לעודד את החניכים בקבוצה לנהל פרויקט עצמאי בתחום המזון.
2. לתת דגש על התהליך הקבוצתי המעודד חלוקת תפקידים ופיתוח יחסי גומלין לקראת המטרה – הצלחת הפרויקט.

תהליך העבודה יהיה מורכב בהתאם לקהל היעד הנבחר מתכננים מוצר כל שהוא. על הקבוצה לפרוט את המוצרים המרכיבים את המאכל ולתמחר אותם. יש לעצב את המוצר ולתכנן את דרך שיווקו. כמו כן, יש לשים לב כי על הפרויקט להיות משווק כלפי חוץ וגם כך תימדד הצלחתו: התאמה לקהל היעד, תגובות של אנשים חיצוניים לפרויקט, רווח כספי או כל מדד אחר שהקבוצה תציב לעצמה בתחילת העבודה.

רעיונות נוספים נמצאים בספרו של גיל חובב - מתנות מהמטבח – בהוצאת מודן. או בספר סגנון חיים ליאת תימור – בהוצאת מודן.

פעילויות יזמות יצירתיות

יש אוכל שנעלם תוך שנייה, ויש אוכל שנשאר לעד – אוכל ממוגנט. הוא נשמר, אינו משמין, וממש כיף להכין אותו. בכתב העת "עיניים" פורסם גיליון בנושא "פלסטיק", בו נזכר האמן קלס אולדנבורג, אמן זה יצר מעדני נצח במוזיאונים. הוא אהב לראות ביצירותיו את מה שאנו פוסחים עליו בחיי היומיום, את הדבר המובן מאליו. כדי ליצור מודעות הוא הפך את האוכל ליצירת אומנות. והרי אוכל הוא מודל דומם נהדר לציור ולפסול.

אנחנו נצייר אוכל ממוגנט, שאינו משמין ואינו מזין, אוכל שנשאר לעד. אוכל שאפשר לראות ולמשש אותו, אפילו מבלי לפתוח את הדלת המקרר, מפני שהוא מוצמד אליה מבחוץ.

בקבוק צבעוני

מה דעתכם להכין קישוט מקסים למטבח שיכול לשמש גם כמתנה מרשימה?
 מה צריך? בקבוק מזכוכית שקופה (בכל מיני צורות), דגנים וקטניות בצבעים שונים (אפונה, שעועית, עדשים, אורז, רגיל, אורז בר וכדומה).
 מה עושים? ממלאים את הבקבוק בשכבות: שופכים שכבה אחת של דגנים או קטניות בצבע אחד, מעליה שופכים בזהירות שכבה נוספת, וכך הלאה עד שהבקבוק מלא. סוגרים ומניחים במקום בולט במטבח.

מגנטים מצוירים:

ציוד:

מגנטים (אפשר לקנות בחניות לחומרי יצירה, ביחידות נפרדות או כגליל ארוך)
קרטון ביצוע או קרטון כל קרטון קשיח אחר.

מספריים

דבק

אורז

פסטה

קמח

מים

שמן

צבע גואש או צבע אקריליק

עיתונים שישנים או תמונות מאכלים

נייר צלופן או נייר עטיפה מסוכריות

לכה שקופה או דבק פלסטי

דרך ההכנה:

1. חותכים קרטון ביצוע לצורה כלשהי.
2. מדביקים חלקי פסטה ואורז ומניחים לייבוש.
3. מורחים מלמעלה לכה שקופה (אפשר לכה של ציפורניים).
4. מדביקים את חתיכת המגנט בגב היצירה.

מגנט מצויר:

1. מציירים/גוזרים תמונות של מאכלים שונים.
2. מקשטים בטושים או בצבע פסטל, שמן או גואש.
3. מדביקים על קרטון ביצוע.
4. מצפים בלכה ומניחים לייבוש. במידה והיצירה היא דו ממדית ניתן גם לצפות אותה בטפט שקוף.
5. מדביקים את חתיכת המגנט בגב היצירה.

סוכריות ממוגנטות:

1. לקחים נייר עיתון יבש ומפסלים ממנו צורות של סוכרייה.

2. עוטפים את הסוכרייה בצלופן, או בנייר שקוף מסוכריות אמתיות. מדביקים את הסוכרייה המפוסלת על המגנט.

3. ובתאבון לחושי הראיה והמישוש!

מגנט דמוי חלה:

1. מערבבים כוס קמח, רבע כוס שמן ושליש כוס מים ויוצרים בצק.

2. צרים שלושה גלילים, קולעים לצמה ועושים חלה.

3. אפשר לפזר על החלה סומסום.

4. אופים בתנור חצי שעה בחום של 150 מעלות, ואחר כך מצננים מצפים בלכה.

5. לאחר ייבוש מדביקים מאחור מגנט והנה חלה מוכנה.

קליפות הדרים מסוכרות

כן, כולנו עשינו כאלה בגן, ובעצם זה היה המתכון הראשון שאי פעם בישלנו. בזבוז, כי קליפות הדרים מסוכרות הן ממתק נהדר עם טעם מרוכז שחניכים לא יודעים להעריך. טוב שעכשיו גדלנו, היה ההזדמנות לעוד סיבוב.

ציוד:

סיר

מסננת

מצרכים:

8 תפוזים

3 אשכוליות צהובות

3 אשכוליות ורודות

1 קילו סוכר

אופן ההכנה:

1. מקרצפים היטב את התפוזים והאשכוליות, כדי להיפטר מהריסוס והדונג שבקליפה.

2. מקלפים את הפירות (חשוב שנתחי הקליפה יהיו גדולים, בגודל אצבע לפחות). שומרים

את פרי עצמו לשימוש אחר (סלט פירות למשל) ושמים את הקליפות, כולל החלק הלבן,

בסיר גדול.

3. מכסים בהרבה מים, ומרתיחים. מסננים וחוזרים על התהליך. מסננים ומעבירים את הקליפות לקערה.
 4. שמים בסיר את הסוכר עם 2 כוסות מים ומביאים לרתיחה. בוחשים מדי פעם, ומוודאים שהסוכר נמס.
 5. מוסיפים לסיר את הקליפות, ומבשלים אותן בסירוף. מבשלים עד שכמעט כל הסירוף נספג בקליפות (לפחות 40 דקות), ומוודאים שהסירוף לא יישף. בוחשים לעיתים תכופות.
 6. כשנותר בסיר רק מעט מאוד סירוף, שולים ממנו את הפרוסות הקליפה ומניחים אותן ליבוש על יריעות נייר שעווה או אלומיניום. אסור שהקליפות יגעו אלה באלה.
 7. כשהקליפות יבשות (אחרי כמה שעות, ועדיף לעלה שלם), מגלגלים אותם בעוד בסוכר. מעבירים לקופסאות או צנצנת, וסוגרים היטב.
- הקליפות המסוכרות יישמרו מחוץ למקרר כחודש. זהירות!!! זה המאכל החביב ביותר בעולם על נמלים (אז אולי עדיף בכל זאת מקרר).

טופי עם אגוזים-(מתכון לכ- 100 סוכריות)

לא, אלה אינן סוכריות הטופי בטעם פירות שכולם זוכרים מהילדות. אלה סוכריות טופי בטעם קרמל, שבכל אחת מהן נח אגוז לוז קלוי. קל להכין אותם, כיף לקבל אותם, ואם אתם במקרה רופאי שיניים, החגיגה כפולה ומכופלת.

ציוד:

סיר

כף

כוס

סכין

תבנית

מצרכים:

2 כוסות סוכר

200 גרם חמאה, חתוכה לקוביות

1 כף חומץ ברנדי

200 גרם אגוזי לוז קלויים וקלופים (ללא מלח)

תבנית תנור משומנת היטב

אופן ההכנה:

1. שמים בסיר כבד את הסוכר, החמאה, החומץ, המים והברנדי. מבשלים תוך בחישה על האש קטנה, עד שהסוכר נמס.
 2. ממשיכים לבשל בלי לבחוש, עד שהתערובת משחימה. מטפטפים מהתערובת לכוס עם מים קרים. אם הטיפה מתגבשת לכדור קשה, סימן שהתערובת מוכנה, אם לא ממשיכים לבשל.
 3. מעבירים לתבנית מרובעת משומנת היטב. התערובת צריכה להגיע לגובה 2 ס"מ בתבנית. בעזרת סכין, מסמנים על התערובת ריבועים לסוכריות (הסכין צריכה לחדור בערך עד לשני שלישי גובה התערובת, אבל לא עד קרקעית). משבצים בכל ריבוע אגוז לוז, ומניחים להצטנן ולהקשות.
 4. מוציאים מהתבנית, ושוברים לריבועים. עוטפים כל ריבוע בצלופן ושומרים בצנצנת חתומה.
- הסוכריות יישמרו מחוץ למקרר לפחות חודש.

גבינות לבנות במלח ושמן-(המתכוון לצנצנת בת רבע ליטר)
 האמת, שזה לא סתם מתנה, זה מפעל מחזור. זוהי השיטה לשימור שאריות גבינה, והפיכתם למשהו בעל זכות קיום השלו. בכל פעם שנשאר במקרר זנב גבינה צרפתית, בדל ברינזה, או חתיכה קטנה של גבינת קש, חותכים אותם לקוביות, ומעבירים למיכל מיוחד, שתפקידו לקלוט את השאריות האלה. מפזרים על הקוביות מלח, סוגרים את המיכל, ומחכים.
 כשמצטברת במיכל כמות מספקת למילוי צנצנת, מוציאים את קוביות הגבינה, וכובשים בשמן. מתקבלות גבינה קשה מאוד (המלח מוציא ממנה את הנוזלים), מלוחה מאוד וכזו הנשמרת לנצח בשמן. הגבינה המשומרת מצוינת למילוי מאפים, לתיבול סלטים ולפיצות.
 אגב, אם אין סבלנות לחכות להצטברות שאריות, פשוט קונים רבע קילו גבינה, חותכים לקוביות, מגלגלים במלח גס ומשהים בכלי סגור ליום יומיים.

ציוד:

צנצנת שטופה עם מכסה

מסננת

סכין

קרש חיתוך

המצרכים:

250 גרם גבינה לבנה קשה, חותכת לקוביות.

1 פלפל אדום חריף יבש

2 שיני שום

שמן זית, לכבישה.

אופן ההכנה:

1. מסננים את הגבינה מהנוזלים שהפרישה.

2. מעבירים את הקוביות לצנצנת, מוסיפים פלפל, 1-2 שיני שום, ממלאים בשמן זית, וחותמים.

הגבינה הכבושה תישמר בשמן מחוץ למקרר למשך חודשים ארוכים. גם אחרי הפתיחה. אפשר להוסיף אחרי הפתיחה קוביות גבינה חדשות, שטופלו במלח באותה דרך.

מלפפונים במלח-(המתכון לצנצנת עם 10 מלפפונים)

המתכון *הקל* ביותר, הפשוט ביותר.

כיף לקבל את המלפפונים האלה במתנה, והכנתם היא עניין של חמש דקות. כשהולכים לשוק, או לירקן, קנים בר של מלפפונים קטנים ומוצקים. חשוב שהם יהיו קטנים. בבית, כובשים אותם בקלי קלות, ואז מה שחשוב לזכור הוא לתת אותם מתנה מייד, כי תוך 36 שעות מעריכים נוזלי הכבישה, ואז המתנה הכי טעימה אבל לא הכי מצודדת.

יש כל מיני מתכונים לכבישת מלפפונים. בחומץ, במים קרים, בלי פלפל, עם לימון – כל אחד והמתכון שלו. המתכון הזה בוא הפשוט והמהיר ביותר, ובדרך נס, גם הטעים ביותר. הכמות המובאת פה מתאימה לצנצנת אחת שמכילה 10 מלפפונים, אפשר, ורצוי, להכין כמה צנצנות, ולהגדיל את הכמות בהתאם.

מצרכים:

10 מלפפונים קטנים ומוצקים

6 שיני שום, קלופות

1-2 פלפלים אדומים חריפים (טריים או יבשים)

1/4 לימון, חצוי לאורך (על קליפתו)

גבעולי שמיר

1 כף גרגרי פלפל שחור שלמים

1 כף גרגרי חרדל שלמים

1 כף מלח לכל כוס מים רותחים

אופן ההכנה:

1. שוטפים את המלפפונים היטב. מכינים צנצנת שנשטפה היטב והושרתה במים חמים.
 2. שמים בתחתית הצנצנת 2-3 שיני שום. עורכים בצנצנת את המלפפונים כשהם עומדים, צופים ככל האפשר. תוחבים בים המלפפונים לזכוכית פלפלים, את יתר שיני שום ושמיניות לימון.
 3. מכסים את המלפפונים מלמעלה בכמה גבעולי שמיר, ועליהם כף פלפל שחור וכף גרגרי חרדל.
 4. שמים כף מלח בספל, וממלאים במים רותחים. בוחשים את המלח הנמס, ויוצקים לצנצנת. המים ישטפו פנימה את גרגרי החרדל והפלפל. ממשיכים למלא מים במי מלח עד שהצנצנת מלאה. חותמים את הצנצנת בפקק מעוקר.
 5. שומרים בארון מוצל. כשהמים מעכירים כעבור יום יומיים, המלפפונים מוכנים לאכילה, ואז יש להעביר את הצנצנת למקרר.
- כאמור, אם נותנים את הצנצנת במתנה מומלץ לעשות זאת עוד ביום ההכנה או מקסימום למחרת, כשנוזלי הכבישה עדיין צלולים. המלפפונים יישמרו במקרר כשבוע.

פרק 12 – סרטים**מטרות:**

1. יצירת דיון מעמיק על נושא האוכל בעזרת מתודת הצפייה בסרט.
2. חשיפת החניכים לסרטים שונים.

זמן הפעילות: שלוש שעות. מבוסס על סרטו של אנג לי "אוכל שתיה גבר אישה".
תקציר הסרט:

הסרט עוסק בסיפור מסורתי על אב מזדקן ושלוש בנותיו הבוגרות שטרם עזבו את הבית. כל שבוע הוא טורח ועמל על הארוחה השבועית המפוארת, דרכה הוא מבקש לשמור על אחדות משפחתו. האב מבטא את אהבתו דרך האוכל, לבנות עולם משלהן והארוחות המשפחתיות הפכו לטורח עליהן. הבנות חדלו מזמן להעריך את היצירתיות והאמנות שמשקיע אביהן בארוחה השבועית. תפניות קומיות שזורות שחוק ודמע, גרמו לאב לגלות את טעם החיים האמיתי. אורך הסרט שעתיים(ארוך אבל מוצלח).

הפעילות:

לפני הסרט מקבלים החניכים דף תצפית ועט, הכותרת בדף היא אוכל והקשר שלו ל...., החניכים מתבקשים במשך כל הצפייה לאסוף כמה שיותר הקשרים לאוכל.

תוך כדי הצפייה בסרט כל חניך מקבל שקית עם פופקורן או ירקות מטוגנים. ראה מתכון מצורף.

בסיום הסרט אוספים מהחניכים את ההקשרים ורושמים אותם על הלוח ומוסיפים את ההקשרים שנאמרו בסרט והחניכים לא שמו לב אליהם.

כל חניך מקבל דף עם 9 רבועים ורושם בתוך הרבועים את ההקשרים השונים בכל ריבוע הקשר אחר. כלומר, משחקים גרסא שונה למשחק הבינגו על גבי כרטיסיות ריקות רושמים כל הקשר בנפרד (ניתן לתת לכל חניך לרשום הקשר אחד על הכרטיסיה. את הכרטיסיות מערבבים, וכל חניך בתורו שולף כרטיסיה וצריך להציג אותה לקבוצה בפנטומימה או בציור על הלוח (תן קו). אם המשתתפים גילו, מחפשים אותה בריבוע ומסמנים לידה איקס. מנצח החניך שמצליח ליצור מאונך או מאוזן או באמצע או את כל הריבוע.

לסיכום, כל חניך מספר איזה קשר עושה לו האוכל: קשר לגעגועים הביתה או לאוכל של סבתא או לרצון לאכול המבורגר עכשווי או כל דבר אחר.

הקשרים המופיעים בסרט

1. אוכל וסקס (התיאור של הדוד השף)
2. אוכל ונתינה (בין הבת האמצעית לידיד שלה)
3. אוכל ומצב רוח (איך הצלם לא אוכל כשהוא מאוכזב מהבת הקטנה)
4. אוכל ואהבה (אהבתו של האב לבנותיו)
5. אוכל ודאגה/אכפתיות (האבא הזקן לילדה הקטנה ההולכת לבית הספר)
6. אוכל ופילוסופיה (בעיקר של המזרח מיזוג היין והיאנג **להסביר!!!** באוכל).
7. אוכל וזיכרונות ילדות (הבנות נזכרות באמא שלהן כשהיו קטנות)
8. אוכל וכישרון (אומנות הכנת המזון - לא כל אחד ניחן בה).
9. אוכל ומיגדר (למה הנשים הן לא שפיות?)
10. אוכל והקשרים חברתיים (הילדה הקטנה וחבריה לכיתה)
11. אוכל בין מסורתי לחדש (בין אוכל סיני לאמריקאי המהיר)
12. אוכל וטקסים (בכל ארוע)
13. אוכל ומשפחה (היחסים ביניהם)
14. אוכל ואומנות (בישול כביטוי של יצירתיות)

15. אוכל ומוסיקה (המוסיקה שמלווה את הכנת המזון)
ובטח תמצאו הקשרים נוספים

חטיפים לסרט:

חיות שוקולד-

ציוד ומצרכים:

לקקנים

תבניות גבס - פרצופים של חיות ועוד.

2 סירים אחד בתוך השני, אחד עם מים.

שיפודים

שוקולד חלב או מריר

אופן ההכנה:

1. ממיסים את השוקולד בתוך הסיר שנמצא בסיר עם המים.
2. שופכים את נוזל השוקולד לתבניות - מניחים שיפוד או קיסם, מקררים בפריזר או במקרר(תלוי בלחץ הזמן)
3. לפני הסרט מחלקים לקקנים.

פונדו שוקולד-

ציוד:

סיר

שיפודים

סכין

קרש חיתוך

אופן ההכנה:

1. בסיר קטן שמוצב בתוך סיר גדול - ממיסים על האדים, שוקולד מריר, שבור לקוביות - 100 גרם שוקולד ל - 6 מנות. מוסיפים מרגרינה 20 גרם ואפשר להוסיף או ליקר תפוזים וכף רום או כפית ווניל.
2. מכינים שיפודים של פירות העונה - תפוחים, בננות, תפוזים, פירות יבשים. ניתן לחילופין להשתמש במרשמלו. ונותנים לחניכים לטבול את השיפודים עם הפירות או השוקולד.

קרטיבים תוצרת בית-

אופן ההכנה:

מכינים כל מיץ שאובים ומוזגים לכוסות חד פעמיות בכמות הרצויה. שמים בכוס כפית חד פעמית ושמים לכמה שעות במקפיא. לאכילה כל שצריך הוא להוציא את המיץ הקפוא מהכוס וללקק בהנאה.

ציפס בטטות-

ציוד:

קערה

סיר

לקונוסים -

נייר פרגמנט

נייר משי או עיתון

צלופן

מצרכים:

בטטות בינוניות – קטנות, לפי כמות האורחים

פלפל שחור

מלח גס

פפריקה

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל התבלינים בקערה קטנה. מקלפים את הבטטות וחתכים אותם לפרוסות הכי דקות שאפשר. (בעובי של 3 מ"מ) רצוי להשתמש בדסקית הפריסה הדקה ביותר של מעבד המזון. ניתן גם לחתוך ידנית או במכונה לפריסת לחם או נקניק.
2. מטגנים בשמן עמוק כשתי דקות, מוצאים ומניחים על מגבת נייר. מפזרים את התערובת התבלינים על הבטטות המטוגנות בעודן חמות, וסופגים שאריות שמן בעזרת נייר סופג.
3. עד שהבטטות מתקררות, מכינים את הקונוסים להגשה משלוש שכבות נייר. על משטח מניחים את נייר הפרגמנט, עליו את נייר המשי (או נייר עיתון ועליהם את הצלופן), מגלגלים את הניירות לצורת קונוס, כשהפרגמנט מופנה פנימה, וסוגרים בנייר דבק או מהדק.
4. ממלאים בציפס הבטטות ומגישים.

באותה דרך ניתן להכין צייפס מירקות אחרים כמו צנוניות, קולרבי, שורש וכמובן תפוחי אדמה. ניתן גם להגיש תערובת של כל הירקות יחד.

סרטים ואוכל רשימת סרטים מומלצים קיימת בפרק מסביב לעולם.

פרק 13 - אומנות ואוכל יש דבר כזה בכלל?

מטרות:

1. להעשיר את החניכים בכל נוגע לנושא האומנות.
2. לדון בהקשרים החברתיים של האוכל וכיצד אלו מיוצגים בתקשורת.

אומנות עוסקת בנושאים נעלים ומי שהוא אומן נתפס כאדם מיוחד. לעומת אוכל שנתפס כדבר פשוט צורך קיומי יום יומי. אז מה יכול להיות הקשר ביניהם: ציורים שמראים מפגשים חברתיים מסביב לאוכל. בתרבות הווירטואלית שאנו חיים בה האוכל הוא צורך גופני ישיר של כל אחד מאיתנו. זוהי הסיבה שלאומנות העכשווית יש עניין מיוחד באוכל. הטיפול באוכל דרך אומנות הוא אמצעי ליצור מפגש עם חוויה אותנטית, של האמן ושל הצופה. האומנות מראה את ההבעות שמשמשות לתיאור יחסים בין דמויות אוירה שנוצרת מסביב לשולחן את מעמד הסועדים ('אוכלי תפוח האדמה' של ואן גוך לעומת ארוחת הצהריים על ספינת המסיבה של רנואר). בצירוי טבע דומם אצל סוזאן האוכל מאבד את משמעותו והוא רק אמצעי צורני, באומנות הפופ האוכל משקף תרבות.

אנחנו בפנימיות העסוקות בני הנוער ובתרבות שלהם. חלק מהתרבות בגיל ההתבגרות הוא האוכל, המפגש בקיוסקים בהפסקות, במועדונים, השפעה על הדימוי העצמי- השמנה, דיאטה, לכן אפשר לחנך את בני הנוער שאומנות הוא ראי החיים ואם אוכל חלק חשוב מחיינו ניתן להביע אותו גם דרך אומנות.

סלט ישראלי

מהלך הפעילות:

החניכים מעלים אסוציאציות הקשורות באוכל. עוברים יחד על הרשימה ומנסים לענות על השאלה- מהם קווי הדמיון והשוני בין חברי הקבוצה, בהסתכלותם על נושא האוכל. כמובן שאפשר להעמיק את הדיון לשאלות על תפקוד הקבוצה/החברה/המדינה עם נקודות שוני רבות כל כך. אחר כך, מחלקים להם רפדוקציות של אומנות שקשורות באוכל, ומבקשים מהחניכים לבחור תמונה שהם מזדהים איתה ויספרו מה האסוציאציה שעולה להם מהציור דרך זווית הראיה שלהם. לבסוף להשוות בין מה שהאמן התכוון להעביר במסר לבין זווית הראיה של החניך הבוחר.

מכינים יחד סלט ירקות שבו כל אחד הוא חלק מהמרכיב: עגבניות מלפפונים, פלפל שחור, קורט סוכר. הירקות חתוכים לקוביות מי שהיו עגולים, מאורכים או דמויי ביצה, הופכים לקטעים מרובעים הדומים זה לזה, קרובים זה לזה וכמעט נכנסים זה בזה: תמונה קוביסטית מלבבת באדום, ירוק, ירקרק-לבן ולבן. הרעננות החמצמצה של העגבנייה ממותנת על-ידי הרעננות השקופה, הצנועה, של המלפפון, אך מקבל ממנו איזו "נשימה" של ריח עמוק, ושניהם עומדים מול קולות הנפץ של הפלפל הפריך, השביר, המזכיר לאוכל שיש לו אוזניים ושהוא דומה לפעמים גם לארנב או בונה... המלח, אם אינו נשפך בכמות מוגזמת, מפעיל את טעמים של הירקות, שעצם צירופם גורם לטשטוש טעמים הייחודי (כל מי שאוכל מלפפון או פלפל לבד יודע שאז אין צורך במלח). הלימון מרחף מעליהם כדי להדגיש את הצבע הירוק בטעם ירוק, והפלפל נועד להפוך את חמיצות הלימון לעוקצנית ומעצבנת קצת, כי מינון עדין של סבל מגביר מאוד הנאות. קורט הסוכר נועד לעגל את הקשר בין הלימון והמלח ולעודד מעט את העגבניות. ועל כל אלה: השמן, כמו תאורה יפה של במה, מן ברק של דמעות ושל אווירה, הופך את כל משתתפי הסלט למקהלה. בלעדיו כל אחד היה שר לעצמו.

אוכל זה כל הסיפור

ציוד:

קלטת וידאו שהוקלטו עליה פרסומות, וידאו ומסך הקרנה, מצלמת וידאו, גזרי עיתונות עם פרסומות, דפים כלי כתיבה, מוצרי אוכל ושתייה של בני נוער, צבעים דפים צבעוניים, בריסטולים.

מהלך הפעילות:

המדריך יקליט מראש פרסומות של אוכל ושתייה, יאסוף מהעיתונות פרסומות בנושא. לפני הצפייה, החניכים יקבלו שאלות מנחות לצפייה בפרסומות: למה הפרסומאי בחר להעמיד את המוצר במקום זה ובקומפוזיציה כזו, מה הוא משיג מכך ואילו אסוציאציות היא מעלה אצל הצופה, להנחות אותם להביט על חשיבות הצבע, הגודל והשימוש בדימוי בפרסומת.

לאחר הצפייה עורכים דיון מסכם על תרבות הצריכה של הנוער ממה הם מושפעים מה עושים להם מותגים מסוימים, הצורך בלהיות מקובל. ולהדגיש איך ניתן להתמודד עם תרבות הצריכה היום.

אחר כך, יוציא המדריך מוצרים מתרבות הצריכה של נוער: קולה, מסטיק, צ'יפס, כריך וכו' מחלק את הקבוצה לחוליות וכל חוליה צריכה להכין סרטון פרסומת או כרזה על המוצר שלה. כיוון שכבר נערך דיון על מהות הפרסומות, ההנחיה בשלב זה צריכה לעשות פרסומות שונות. כלומר, להשתמש בתובנות של השלב הראשון בפעילות (לא חייבים לפרסם מכונית עם אישה עירומה...)

הוצאה מההקשר

ציוד:

ירקות, פירות, קסמים, שיפודים, גבס, חימר, צבעי, גואש, מכחולים, כלים חד פעמים, נילון פריסה על השולחן.

מהלך הפעילות:

מראים לחניכים יצירות של ג'ספר ג'ונס וקלאס אולדבורג (תמונות או בשקופיות שניתן להשאיל בבית ברל או מתוך ספרי אומנות). **אולי כדאי לצרף את התמונות הדרושות, או לשים אותן על אתר המרכזייה כתמיכה.**

מכינים שלוש פינות עבודה בחדר:

פינה אחת: יציקת שוקולד מומס אל תבניות פלסטיק בצורות שונות או כלים חד פעמיים.

פינה שנייה: פיסול במרציפן או בסוכריות טופי או בבצק סוכר.

פינה שלישית: פיסול חיות, פרחים ואנשים מירקות ופירות.

לסיום, ליצור תערוכה, ולדון על נושא הוצאת דברים מהקשרם. אפשר להשליך את הנושא לחיי הפנימייה. גם החניכים לא נמצאים "בהקשרם", הם אינם עם משפחתם ובעיר הולדתם. מה עשה ועדיין עושה להם השינוי.

אפשר להיעזר בכתב העת משקפיים גיליון מספר 29 העוסק באוכל (יולי 1997).

יחסים סביב ומתחת לשולחן

מטרה:

1. להדגיש את הקשרים שנוצרים מסביב לאוכל בהקשרים החברתיים הפולחניים, על היחסים הגלויים והסמויים.

ציוד :

מצלמת וידאו ומקרן וידאו. ורשימת ציוד שכל קבוצה מכינה מראש.

מהלך הפעילות :

פעולה זו באה להראות את האוכל מההיבט החברתי. אנחנו אוכלים עם משפחה, חברים, אנשים שונים, במסיבות, במסעדות, ועקב זאת נוצרים יחסים היוצרים אווירה מסוימת.

את אלו ניתן לראות בציורים של ג'ורג' סיגאל, קראווג'יו וולסקו.

כל קבוצה מקבלת דף הנחיות :

דף ההנחיות

1. לבחור מצב של דמויות הקשורות אחת לשנייה יושבות סביב שולחן אוכל. צריך לרשום את הסיטואציה.

2. רשימת הדמויות המשתתפות.

3. איזה אוכל הם אוכלים.

4. מה היחסים ביניהם (מה מתרחש מעל השולחן ומה מתחת לשולחן).

5. רושמים את התפקיד, התנועה וההבעה.

6. רשימת ציוד : גודל וצורת השולחן, מיקום הכיסאות, שימוש במפה, האוכל הכלים התאורה, או כל אביזר שישמש את המטרה ליצירת אווירה.

7. לרשום את התפקידים : במאי, צלם, תפאורן, מלבישן, שחקנים.

כל חניך מכין מייצג המבטא את אחד הסעיפים המוזכרים למעלה. כיצד הוא מפרש את הסיטואציה החברתית שהוצגה, מתוך ניסיונו האישי.

לאחר שהקבוצות ערוכות בזמן שהוקצב להן עוברים עם המצלמה ומצלמים כל שולחן,

מקרינים על מסך וכולם מנסים לנחש את הסיטואציות.

דיוקן עצמי

ציוד :

דבק, גיליונות נייר כמספר המשתתפים, צבעי גואש, כלי פלסטיק, קטניות, סוגי פסטה בכל מיני צורות, ועוד דברי אוכל קשים שאפשר להדביק.

מהלך הפעילות :

מראים שקופיות או תמונות מהספר של פיבן, מנסים להסביר יחד למה הוא בחר בחומרים מסוימים לדיוקן מסוים. **אולי גם לשים כמה תמונות באתר. בכלל, כך לעודד שימוש באתר.** כל חניך לוקח גיליון נייר שעליו רשום שם של מישהו אחר בקבוצה, ומתחיל לבנות דיוקן עם החומרים שמתאימים לאותו דיוקן. **חניכים יכולים גם ליצור אחד את השני או ליצור דיוקן עצמי.**

תולים את התמונות על האטבים בתערוכה ושאר הקבוצה צריכה לנחש למי התכוון "האומן".

קינוחים מפוסלים

יוצרים בובה עשויה מגומי לעיסה, סוכריות גומי – יין, סוכריות ג'לי, ומחרוזת סוכריות המושחלות על חוט גומי. כל הממתקים משחלים על חוט ברזל אלפקה, שמאפשר לבובת הגומי להיות גמישה. תוכלו לעצב את תנוחתה כרצונכם, היא יכולה לעמוד על רגל אחת, היא יכולה לעשות "שפגט", בעזרתכם היא תוכל אפילו לרחף באוויר.

ציוד ומצרכים:

3 מסטיקים עגולים גדולים ואחד קטן

3 סוכריות גומי – יין

2 מחרוזות של סוכריות ופרות משחילים על חוט גומי

סוכריות ג'לי

1 אננס מיובש

חוט אלפקה או חוט דייגים

אופן ההכנה:

גוזרים 2 חתיכות של חוט אלפקה באורך של 18 ס"מ וחתיכה אחת באורך 20 ס"מ.

על חוט הארוך משחילים סוכרייה שתהיה הפנים של הבובה.

מתחתיה קושרים את אחד החוטים הקצרים. כך נקבל את קו הכתפיים וממנו יוצאות

שתי הידיים.

משחילים עוד סוכרייה שתהיה בטנה של הבובה ומתחתיה קושרים את החוט הקצר השני.

כשקושרים אותו מאמצעו מקבלים את שתי הרגליים.

עתה ניתן לשזור עוד סוכריות לפי רצונכם.

כדי להעמיד את הבובה ניתן לתמוך אותה עם קיסמים/ שיפודים או ליצור מעמד

מפלסטלינה.

רשימת ציורים מומלצים לפעילויות אוכל ואומנות:

1. לאונרדו דה וינצ'י: הסעודה האחרונה
2. קראווג'יו: ארוחת ערב באמאוס
3. וולסקז: חברה ליד השולחן
4. וולסקז: אישה זקנה מכינה ביצים
5. קלוד מנה: שעת ארוחת צהריים
6. רנואר: ארוחת צהריים על ספינת המסיבה
7. קלאוס אולדנברורג: כריך עם מיונו
8. אודרי פלאק: מלחמת העולם השנייה
9. סזאן: טבע דומם תפוחים ותפוזים

פרק 14 – משחקים**מטרה:**

1. גיבוש קבוצת החניכים.

קליעה למטרה

על השולחן מניחים ממתקים שונים עטופים. המשתתפים עומדים במרחק של מטר (או יותר תלוי בגיל) מן השולחן. נותנים לכל אחד בתורו טבעת. (טבעת מכינים מקרטון של קופסת נעליים וקוטר חייב להיות לפחות פי שלושה מגודל הממתק. ככל שהמשחקים צעירים יותר – על הקוטר להיות גדול יותר ומרחקם מן השולחן קטן יותר). כל אחד בתורו זורק את הטבעת ומנסה להשחילה מסביב לממתק שהוא רוצה בו. מי שמצליח, זוכה בממתק.

תחרות שליחים עם חור

במשחק זה משתמשים בכעכים קטנים שיש בהם חור, או בסוכריות עגולות שיש בהן חור וכו'. חוץ מהממתקים יש לתת לכל משתתף קיסם שיניים. החניכים נחלקים לקבוצות בנות 3-4 משתתפים.

חברי כל קבוצה יושבים או עומדים בשורות זה לצד זה. ליד ראש הקבוצה מונחת צלחת ובה ממתקים שיש בהם חור. ובסוף השורה, ליד האחרון, מונחת צלחת ריקה. בהינתן האות, מעבירים את הממתק בין חברי הקבוצה, בלי עזרת הידיים. כלומר, מחזיקים את הקיסם בפה, החניך הראשון שם את הכעך על הקיסם ומעביר אותו לקיסם של החניך הבא. החניך האחרון, מהטילו לצלחת הריקה (שוב, בלי עזרת הידיים). אם נפל הכעך אל מחוץ לצלחת, מחזירים אותו לחניך הראשון. כך על הקבוצה להעביר את כל הכעכים. המשחק נמשך עד שהקבוצה אחת גמרה להעביר את כל כעכיה או עד שתם הזמן שהחליטו עליו. מנצחת הקבוצה שסיימה ראשונה או שהעבירה יותר כעכים. אחר כך מתחלקים כולם בכעכים שהצליחו להעביר.

הענק ואוצרו

האם אתם מכירים את הסיפור על הענק וגנו? היום יש לנו "ענק" (וכל המשתתף יהיה ענק בתורו). הענק עומד במרכז וסביבו פזורים הרבה ממתקים עטופים בנייר. שאר החניכים יושבים מסביב לענק במעגל גדול ככל האפשר. תפקידו של הענק היא לשמור על ממתקיו, כך שרק חניכים זריזים יזכו לקבלתם. קושרים את עיני הענק במטפחת (אבל משאירים לו אוזניים חשופות). כל אחד מתקרב לענק בכוונה לקחת את אחד הממתקים. הענק מאזין היטב וכאשר הוא שומע רחש הוא מנסה לתפוס את החניך המתקרב. במידה ונתפס עליו להשאר קפוא במקומו. במשחק הזה יכולים לשחק כולם ביחד, ובד ובד ליהנות מהכיבוד. אם הצליח מישהו להתקרב, לקחת ממתק ולחזור למקומו בלי ש "הענק" ישמע אותו אז הממתק שלו. משחקים עד אשר כל חניך ניסה לקחת ממתק לפחות פעם אחת. אחר כך מסירים את המטפחת מעיני הענק, וסופרים כמה חניכים "תפסו" ומזכים אותו בנקודות כמספרם. בשלב הבא בוחרים חניך אחר להיות בתפקיד ה"ענק".

אם מספר החניכים גדול – אפשר למנות שני ענקים והם יושבים גב אל גב, וכל אחד שומר על חצי מעגל. מי הוא הענק הזריז ביותר?

חץ הגורל

יושבים מסביב לשולחן. במרכז השולחן מונחת צלחת, אשר הודבק אליה בנייר דבק חץ עשוי מקרטון. בתוך הצלחת – ממתקים שונים. המארח מסובב את הצלחת וכאשר הוא נעצרת, החץ מורה על אחד המשתתפים אשר זוכה בממתק תמורת ביצוע משימה. משתתף זה, לוקח ממתק ומסובב את הצלחת, ובפעם הזו היא מראה על חניך אחר וכן הלאה. כדאי להניח בצלחת מספר

ממתקים בגדול פי שנים או שלושה ממספר היושבים מסביב לשולחן, והעין הצופייה של המחנכים תפצה את אלה שלא זכו בגורל...

מגדל מלוח

יושבים מסביב לשולחן. כל משתתף מקבל 20 "מקלות מלוחים". הראשון מניח על השולחן 4 מקלות בצורה #. היושב לימינו מניח עליהם עוד 4 מקלות וכך ממשיכים, כל אחד בתורו, ובונים מגדל. כאשר המגדל מתמוטט, חופן כל אחד בידו מקלות, כמידת יכולתו, מהמקלות התפזרו על השולחן – חוץ מהחניך שמוטט את המגדל. משתתף אחר מתחיל לבנות את המגדל מחדש (ואם נשאר בסיס טוב מהמגדל הקודם – ממשיכים לבנות עליו). משחקים עד שמצליחים לבנות מגדל מכל המקלות, בלי שיתמוטט.. אז לוקח כל אחד בתורו מקל ומפרק את המגדל. אפשר לשחק משחק זה בכעכוניים עגולים במקום במקלות – אז מניחים אותם זה על גבי זה...

אכילת ופלים

מניחים על הרצפה לפני כל משתתף צלחת, שעליה מונחים ופלים אחדים (מספר ופלים שווה בכל הצלחות). כל משתתף מקבל קופסת שימורים ויושב עליה לאורכה (משחקים צעירים יכולים לשבת לרוחבה). כל אחד מניח את עקב רגלו האחת על אצבעות רגלו האחרת. בהינתן האות, על כל אחד לאכול את הוופלים שבצלחתו, בלי שידייו ייגעו ברצפה. הגומר הראשון מקבל עוגת וופלים כפרס.

במבה

כולם יושבים מסביב לשולחן, במרחק שווה מצלחת שבתוכה "במבה", או מאכל דומה. ליד כל אחד מונחת צלוחית קטנה, ריקה וביד כל אחד – "קש שתיה". בהינתן האות, מעביר כל אחד ממתק אחת מצלחת המרכזית אל הצלחת שלו - בדרך זו הוא שואף אוויר ו"מדביק" ממתק אל הקש שלו. ומעביר אל הצלוחית שלו. ממשיכים עד שהצלחת המרכזית מתרוקנת, ואז אוכל כל אחד בנחת את מה שהצליח להעביר לצלחתו.

שתייה

השתייה יכולה להיות גם שעשוע ולא רק להוות את הצימאון: הניחו על שולחן מפת פלסטיק. כך שכל משתתף מקבל שתי כוסות. לאחת מהכוסות מוזגים את המשקה, ומקפידים שהכמות תהיה שווה בכל הכוסות. שכל משתתף נותנים קשית שתייה. בהינתן האות, שואב כל משתתף מיץ

מהכוס, אבל אינו שותה אותו אלא מעבירו לכוסו אחרת (לכן אל תמשכו יותר מדי). מנצח החניך ששאב ראשון את כל תכולת הכוס.

חמורים ופרות

המשחקים נחלקים לשתי קבוצות. כל קבוצה מתאמנת בקולות מיוחדים לה: ה"חמורים" נוערים וה"פרות" גועות. בכל קבוצה מבקשים ממשתתף אחד לצאת, בשובו יצטרך למצוא ממתק שהחביאו חברי הקבוצה האחרת. הממתק יכול להיות מוחבא בכל מקום, בתנאי שהוא נראה לעין ואין צורך למשש בידיים כדי לגלות אותו. על המחפשים למצוא את הממתק בעזרת חבריהם המשמיעים את הקולות המיוחדים לקבוצתם. אם המחפש מתקרב למחבוא – משמיעים את הקולות בקול רם ואם הוא מתרחק – מנמיכים את עוצמת הקריאות. אם המשחק מצא את הממתק – הוא מקבל אותו, אם לא מצא בפרק זמן סביר – מחביא הממתק מגלה את המקום – והוא הזוכה בו. אחר כך יוצרים שני משחקים אחרים החוצה וכו'.

השומר הרגיש

ממנים חניך להיות "שומר". הוא יושב על כיסא, כף ידו האחת פשוטה לפניו ועליה מניחים ממתקים קטנים עטופים בנייר. עיניו קשורות במטפחת המכוסה גם את אוזניו. המשתתפים האחרים נמצאים במרחק מה ממנו ומטרתם – לקחת ממתק מ"שומר הממתקים". לפי תור, או לפי אות, מתקרב אחד המשחקים אל האוצר ולוקח במהירות ובזריזות את האחד הממתקים. השומר אשר מותר לו להניע כל הזמן את ידו האחרת לכל עבר, בכל צורה ומהירות שירצה, משתדל לגעת בסחבן. אם נגע בו מחזיר הסחבן את הסחיבה. לא נגע – הרי היא של הסחבן. אחרי 4 ניסיונות, מסירים את המטפחת, ואם נשארו לשומר ממתקים – הרי הם שלו, אחר כך ממנים שומר חדש וממשיכים במשחק.

בחוש מישוש

הכול יושבים מסביב לשולחן. במרכז השולחן מונחת צלחת מכוסה במפית, ובה ממתקים שונים – עטופים בנייר (אפשר לעטוף גם חתיכות של ממתקים). כל אחד מכניס את ידו אל מתחת למפית. מנהל המשחק (שיודע מה מונח בצלחת יודע להגדיר את הפריטים), מגדיר את אחד הממתקים שבצלחת. הכול מתחילים למשש ולחפש. מי שמצא, מוציא את הממתק, ואם זה אכן הממתק שהוגדר – הוא אוכלו. אם לא מצליחים למצוא – מוסיפים עוד הגדרה, עד שהממתק יימצא.

צייד

לפני תחילת המשחק מפזרים בחדר, במקומות הנראים לעין, ממתקים שונים. כולם עטופים נייר. כדאי לעטוף בנייר צבעוני, וכדאי להניח את הממתקים באופן שלמחפשים אותם לא יהיה קל. כשמתחיל המשחק, נותנים לכל חניך שקית קטנה ואומרים לצאת ו"לצוד" – לחפש ממתקים. כל מי שמוצא ממתק – שם אותו בשקית שלו.

דייג

מניחים ממתקים שונים בשקיות פלסטיק קטנות. סוגרים את פי השקית בטבעת מתכת קטנה או במהדק נייר מתכת. את קצה השקית (לאחר שהושחלה טבעת), מהדקים ב"שדכן", שהטבעת תבלוט החוצה. מניחים את השקיות על הרצפה. כל אחד בתורו מקבל חכה העשויה ממקל (ארוך ככל שאפשר) שבקצהו קשור חוט ואליו מגנט. כל אחד דג לו ממתק.

ריקוד התפוזים

המשחק הזה הופך כל מסיבה למוצלחת. נותנים תפוז לכל זוג רקדנים. בזמן שהמוזיקה מתנגנת מתחיל כל זוג לרקוד, כשתפוז מונח בין ראשיהם. ככה כשראשיהם צמודים זה אל זה, הם שומרים שהתפוז לא ייפול. הזוג שנשאר אחרון עם התפוז שלא נפל, הוא מנצח. אחר כך אפשר גם לקלף את התפוז ולאכול.

קמח

המשחק הזה הוא מצחיק במיוחד. מה צריך? צלחות כמספר חניכים, בכל צלחת ממתק ומניחים אותו בקמח. כל כך הרבה קמח עד שאי אפשר אפילו לראות מה מסתתר מתחת לקמח. מכריזים על תחילת התחרות, כל משתתף נושף על ערמת הקמח שלו עד שהוא מוצא את הממתק הראשון, הוא המנצח.

פרק 15 – ערבי חג**מטרה:**

1. העשרת הפעילות הפנימייתית בחגים ויצירת מסורות והווי במועדים אלו.

פעילות חנוכה

מהלך הפעילות:

מחלקים את הקבוצה לכמה קבוצות של 5-7 חניכים בקבוצה. ראשית, על כל קבוצה לבחור שם שקשור לחנוכה.
 כל תת קבוצה אחראית על הכנת מתכון אחד בזמן קצוב. מנצחת הקבוצה שמסיימת ראשונה את המשימה (יש לשים לב לתת לקבוצות משימות שאורך הכנתן זהה).
 התחנות:

ניתן להכין לביבות וסופגניות ע"פ עדות שונות.

הכנת נרות חנוכה.

הכנת שירונים לחנוכה. אפשר לשיר שירים שונים במבטאים שונים, לשנות את מילות השיר לפי חיי הכפר האקטואליה.

הכנת הצגה המציגה בהומור את סיפור חנוכה.

הכנת חנוכיות.

עריכה שולחנות בנושא חנוכה ועיצוב כלי הגשה מתאימים.

לבסוף, נהנים מהתוצרים של כל קבוצה, ומכריזים על המנצחים.

לביבות

ציוד:

מגרת

כף

קערה

מחבת

מצרכים:

קילו תפוז"א

2 ביצים

2 כפות קמח

כפית מלח

קמצוץ פלפל

שמן לטיגון – בערך חמש כפות

אופן ההכנה:

מקלפים את תפוחי האדמה ומגרדים אותם במגרדת.
 סוחטים את הנוזלים שמצטברים מהעיסה.
 שמים בקערה ומוסיפים את המצרכים, לערבב היטב.
 מטגנים שמן במחבת ומלבבים לביבות פנימה עד שהלביבות משחימות.
 ניתן להוסיף לתערובת בצל מגורד, גזר, בטטות וכדומה.
 קבוצה שמעוניינת להכין את הלביבות מחוץ למועדון, יכולה להשתמש גם בגזיה.

הפתעות מטוגנות

לכבוד חנוכה נכין הפתעות מטוגנות בשמן עמוק.
 את הפירות המיועדים לטיגון מצפים בבלילת טיגון. ניתן להשתמש בבלילת טיגון לציפוי כל מיני מאכלים, כמו, למשל, נתחי דגים או עופות, ירקות ופרות. ניתן לגון את טעמה של הבלילה בהתאם למוצרים שאותם מצפים וזאת על ידי גיוון התבלינים (מלח, סוכר ועוד) והנוזלים (מים, או סיידר, או חלב). חשוב שהבלילה תהיה סמיכה אך לא סמיכה יתר על המידה. לאחר ייבוש הפרות על הנייר הסופג מצפים אותם במעט קמח או בקמח מתובל. קמח מתובל בקינמון מתאים מאוד לציפוי תפוחי עץ, וקוקוס יבש מתאים במיוחד לציפוי אננס כשמתחשק צירוף טרופי אופייני. לאחר ציפוי הפרות בבלילה ומטגנים. הפרות המטוגנים הם במיטבם מיד לאחר הטיגון, לכן יש להגישם מיד לשולחן.

מצרכים:

פירות שונים: תפוחי עץ שהוצאה מהם הליבה, חתוכים לפרוסות או לשמיניות (ולמניעת השחרה יש לעבור על התפוח החתוך עם לימון חצוי) בננות חצויות לרוחבן, פרוסות אננס טרי או משומר בנוסף: קמח, קוקוס וקינמון (אם רוצים), אבקת סוכר, שמן לטיגון עמוק, נייר סופג.
 לבלילה:

1 וחצי כוסות קמח

2 כפיות אבקת אפיה

2 כפות סוכר

1 ביצה

1 כוס סיידר מוגז

אופן ההכנה:

1. מכינים את הבלילה: מנפים את הקמח, את אבקת האפיה, את המלח ואת הסוכר, ומערבבים.

2. בקערה נפרדת טורפים (מערבבים היטב) את הביצה. מוסיפים את הביצה ואת הסיידר לתערובת הקמח ומערבבים (אין לערבב יתר על המידה). מניחים את הבלילה בצד למשך כשעה.
3. מכינים את הפירות: מיבשים היטב את הפירות, ואחר כך טובלים אותם בקמח או בקמח מתובל בקינמון או בקוקוס.
4. מחממים סיר שמן לטיגון עמוק.
5. טובלים את הפירות בבלילה ומטגנים.
6. מוציאים לצלחת עם נייר סופג, ומספיגים את עודפי השמן, מפזרים אבקת סוכר.
7. מעבירים לצלחת הגשה נאה ומפזרים למעלה עוד אבקת סוכר. מגישים לשולחן מיד.

ט"ו בשבט

לחם פירות

ציוד:

קערה

2 תבניות מאורחות

מצרכים:

300 גרם של תערובת פירות חתוכים לקוביות

200 גרם תערובת אגוזים (אפשר גם בוטנים ושקדים)

3 ביצים

5 כפות סוכר

7 כפות קמח

1 כף ברנדי

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה אחת את החומרים היבשים ובקערה השנייה את החומרים הרטובים, פרות יבשים, ביצים וברנדי.
2. מערבבים את שתי התערובות.

3. אופים את התערובת ב- 2 תבניות של מאורכות בחום בינוני נמוך (150–160 מעלות) בין שעה לשעה וחצי.
4. צריך לתת לעוגה להתייבש היטב, ויחד עם זה לדאוג שלא תישרף. יש לשים לב לחום של תנור האפייה. עוגה זו יכולה להישמר לפחות שבועיים.

פנטוניה עוגות אישיות

ציוד:

קערה

כף

תבנית אפיה

מצרכים: (המתכון לכ- 12 עוגות אישיות)

1 שקית שמרית+ משפר לאפיה ביתית

6 חלמונים

113 כוס סוכר

113 כוס מים פושרים

כפית תמצית וניל

114 כפית קליפת לימון מגוררת

112 2 כוסות קמח

125 גר' חמאה או מרגרינה רכה

קורט מלח

113 כוס צימוקים

113 כוס תמרים יבשים קצוצים גס

113 כוס תאנים מיובשות קצוצות גס

314 כוס אגוזי מלך קצוצים גס (מומלץ קלויים)

אופן ההכנה:

1. מכניסים את הפרות והאגוזים לקערה בוזקים כף קמח ומערבבים.
2. מכניסים לקערת מערבל חלמונים, שמרית, סוכר, תמצית וניל, קליפת לימון ומים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
3. מוסיפים בהדרגה את הקמח, משפר לאפיה ביתית, חמאה ומלח ולשים היטב, מתקבל בצק סמיך ודביק.

4. ממשיכים ללוש כ- 5 דקות נוספות במהירות בינונית עד לקבלת בצק רך מאוד הניתק מהדפנות. מוסיפים את תערובת הפירות ולשים מעט לפיזור אחיד בבצק.
5. מחלקים את הבצק ל- 12 כדורים, יוצרים מכל כדור נחש ומגלגלים לצורת שבלול. מניחים בתבנית שקעים משומנת ומקומחת. משהים עד להכפלת הנפח.
6. אופים בתנור שחומם מראש ל- 160 מעלות כ- 25 דקות. בוזקים אבקת סוכר מעל.
7. עוטפים בנייר צלופן ומפזרים מסביב מעט פרות יבשים, קושרים בסרט מתנה או ראפיה כותבים את ברכת האילן ומוסרים.

יום העצמאות

הפעילות תיערך בדשא או בחדר \ אולם גדול. כשכל קבוצה תהייה אחראית על דוכן, תבנה, תקשט את הדוכן שלה ע"פ תקופת בחברה הישראלית, התפתחות המדינה או כל נושא נבחר אחר. האוכל בדוכנים יהיה אוכל ישראלי: פלאפל, חומוס, תירס. ברקע תתנגן מוסיקה ישראלית.

חומוס

ציוד:

קערה

ממחה

מצרכים:

500 גרם חומוס

250 גרם טחינה גולמית

5-6 שיני שום

מים בהתאם לסמיכות הרצויה

לימון

שמן זית

פפריקה

כמון

אם רוצים, ניתן להוסיף פטרוזיליה קצוצה היטב.

אופן ההכנה:

1. משרים את החומוס בקערה עם מים.
2. למחרת שופכים את המים ושוטפים היטב את החומוס.
3. מבשלים את החומוס עד שהוא רך, ומסננים את המים.
4. מועכים עם ממחה עד לקבלת עיסה אחידה.
5. מוסיפים את שאר המצרכים.

קבב:

ציוד:

קערה

כף

מחבת

מצרכים:

1 קילו בשר טחון

כף מלח

קמצוץ פלפל

כפית כמון

קמצוץ כורכום

ביצה

פטרוזיליה ובצל קצוצים היטב.

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים.
2. מחממים מחבת עם שמן.
3. בידיים רטובות יוצרים את הקציצות.
4. מטגנים כל קציצה עד שהיא משח

פרק 16 – העשרהמטרות:

1. העשרת הידע הכללי של החניכים.

להכנת סלט צריך ארבעה אנשים :
 אחד זהיר – כדי לשפוך שמן זית
 אחד קמצן – כדי להוסיף חומץ
 אחד חכם – כדי להוסיף מלח
 אחד משוגע – כדי לערבב את הכול.
 “לא יאכל אדם דברים
 הרעים לגוף אף על פי
 שהם מתוקין לחיך”...
 (הלי דעות פ"ג ה"ב)

פתגמים בנושא אוכל: כדאי לנקר ישירות מהמקור.

1. האושר הוא יליד הקיבה.
2. אין אהבה עמוקה מאהבת המזון.
3. אמור לי, מה מזונך, ואומר לך מה אתה.
4. תגליתו של מזון חדש תורמת לאושרם של בני אדם יותר מגילוייו של כוכב.
5. אין שמחה אלא במקום סעודה.
6. גדולה לגימה שמקרבת את הרחוקים.
7. אין טוב באדם שיאכל ושתה והראה את נפשו טוב בעמלו...
8. השבע לעשיר איננו מניח לי לישון.
9. אמר רבה אמר ר' יוחנן: "עתיד הקדוש – ברוך – הוא לעשות סעודה לצדיקים מבשרו של לווייתן, והשאר מחלקין אותו ועושים בו סחורה בשוקי ירושלים".
10. אחרים חיים כדי לאכול, אני אוכל כדי לחיות.
11. מי שגודש את כרסו כל היום, מבלי לעסוק בהוא – זה בעיסוק רוחני, הרי זה אדם בלתי רצוי.
12. טובי הרופאים הם: ארוחה, מנוחה ושמחה.
13. רעב קשה מחרב.
14. יונים שבעות בדובדבנים מואסות.
15. כל זמן ששובע בעולם, בני אדם נעשים רעים ואחים זה לזה.
16. אפשר לשתות יותר מדי, אך לעולם אך נשתה די.
17. יותר מן החרב יקטול עודף מזון ומשקה..

18. שותים אנו לבריאות הזולת, ומקללים בריאות עצמנו.
19. לא אכפת לי, לאן זורמים המים, כל הזמן שלא זורמים לתוך היין.
20. הרבה אנשים נבונים נאלצים להשתכר. מיטב החיים – השיכרון.
21. מרבה לזלול, כורה לו קבר בשיניו.
22. להאריך את חיך, קצר את מזונותיך.
23. מזון ראוי לאכילה ולעיכול: התועלת בשביל הקרפד, הקרפד בשביל הנחש, הנחש בשביל החזיר, החזיר בשביל האדם, והאדם בשביל התועלת.
24. אומנות הבישול היא האומנות היחידה, בה נעלמת היצירה כולה בגוף הצרכנים: היחידה בה הופכים הרוח, היופי לקליפה דקה.
25. גליון שירים, אילן מצל בגיא, פת לחם זך, נאד יין קל וחי, ואת וקול שירך, מסביב מדבר מדבר – זהו עדני, זה די.
26. אמרו: יש בתפוח מצהיבות הפנימיים, מאדמימות הזהב, מלובן הכסף ומנוגה הירח. שלושה חושים מתענגים בו: העין – ממראהו, האף – מריחו, והפה – מטעמו.
27. אוכל ושתייה מן – הדאגה הוא בורח – פתגם ערבי.

פרק 17 - עריכה ועיצוב שולחנות

מטרות:

1. להקדיש זמן ומחשבה בארגון אירועים לא רק למזון אלא גם לצורת הגשתו ועיצוב האירוע כולו.
2. לשתף את החניכים בארגון בתהליך כולו.
3. לטפח את החוש האסתטי של החניכים בנושאי עיצוב שולחן ותרבות האכילה.

מתאים לערבי שבת חגים, ערבים מיוחדים וסתם כשרוצים לפנק מישהו בכפר. הרושם הראשוני שמתקבל מארוחה הוא קודם "מראה העיניים", האווירה הנוצרת בעת האכילה מושפעת מההופעה האסתטית של השולחן אפילו טעמו של המזון משתבח בזכות עיצוב השולחן

- (פעם הנחתי את החלב בתוך כלי זכוכית נאה שאל אותי אחד האורחים מאין קניתי את החלב המשובח הזה- לא היה לי נעים להגיד לו שמהשקית בסופר.)
 כשבאים לעצב ולערוך שולחן יש לקחת בחשבון כמה דברים :
1. אנשים : מארחים, אורחים= מספר, גילאים, קשרים חברתיים ביניהם.
 2. מקום= סגור, פתוח, גודל המרחב, צורת המרחב.
 3. צורת ההגשה= עריכת השולחן+ כלים : סביב שולחן- כ60 ס"מ מרחב לאדם. ישיבה סביב שולחנות או מזנון, אירוע בעמידה, הגשה, מלצרים או שירות עצמי.
 4. סוג האירוע= מסיבת ריקודים : מזנון בעמידה – צלחת עם מזלג, מינימום מקומות ישיבה והישיבה היא רק בצד.
 יום עיון : כיבוד בסיסי, כריכים קטנטנים עוגיות קטנות- שאפשר לקחת במפית.
 ערב חברתי : כמו משחקי חברה כשיש נושא מרכזי- לא סביב אוכל מכינים מזנון בצד.
 חגים, ערבי שבת פעילות סביב אוכל : ישיבה מסביב לשולחן.
 5. תפריט= מגוון : מתאים לנושא לצורת ההגשה והאכילה, כמויות- בהתאם למספר המוזמנים.
 6. אווירה= אינטימית : עם נרות, מוסיקה רכה, צבעים רכים, תאורה מתאימה צבעונית, או אור מלא- הכול בהתאם לאירוע.

רעיונות לעיצוב:

שולחן חג= מפה לבנה :

1. אפשר להשתמש באל בד (לקנות בזול בכמויות או לאסוף שאריות, ניתן לפרוש אותו ישר או מקומט בכוכים).
 2. ניתן להוסיף צבע נוסף מהאל בד רק באמצע ועליו לפזר ורדים מפוררים מהגינה כאלה שכבר נפתחו, או ורדים יבשים (תולים אותם במהופך הראש למטה בשמש).
 3. אפשר להוסיף פלחי תפוז או לימון שמיבשים במיקרוגל.
 4. מקלות קינמון מחנויות התבלינים, אפשר לאסוף אצטרובלים בלוטים ועלים מהגינה לנקות מהם את האבק והאדמה ולפזר כיד הדמיון.
 ציוד מינימאלי לקישוי שולחן בכפר מהמצוי והרצוי :
1. **ראפיה טבעית:** ניתן לצבוע אותה בצבעי מאכל או צבעי גואש ולקבל גוונים שונים. יש הרבה אפשרויות שימוש בראפיה. אפשר לאגוד מפיות, סכו"ם, פרחים, או עלי תבלין- נענע או

פטרזייליה, להניח על השולחן, אפשר לקשור מסביב לצנצנת פרחים, או לקשור את המפות, אפשר בסגנון מקסיקני, הוואי או אפריקאי לשים ראפיה מסביב לשולחן כמו שמלה. ראפיה אפשר לאסוף בסוף האירוע ולשמור אותה בשקית מאירוע לאירוע, את שרוכי הראפיה ניתן לפרוס לחוטים דקים או לשזור ולעבות אותה.

2. **נרות:** ניתן להכין בעצמנו- לקנות שעווה (בפנאי לי או כל חנות למלאכת יד) לבנה בגרגרים או בפלטות או להמס נרות ישנים. שמים את הגרגרים בכלי, את הכלי שמים במיכל גדול יותר מלא מים חמים. מרתיחים את המים עד שהשעווה נמסה. את השעווה מערבבים מדי פעם עם שיפוד עץ או כל מקל אחר. כדי ליצור צבעים מוסיפים שאריות של צבעי פנדה או שמן, כול צבע שנבחר ממיסים ביחד עם השעווה (אין לערבב צבעים בהמסה אחרת הכול הופך לאפור). כשהכול הופך לנוזל לוקחים מטלית ובעזרתה יוצקים את הנוזל הצבוע לתוך כוס פלסטיק, פלפל מרוקן או כל כלי שניתן להסיר אותו בקלות והוא עצמו לא נמס בחום. אפשר לקחת חימר רטוב ליצור צורות לשפוך שעווה לתוך הצורה וכשהשעווה מתקררת ומתקרשת, לפתוח את החימר ולהשתמש בו שוב. לאחר שהשעווה נמוגת לתוך הכלי מוסיפים חוט פשתן כשקצה החוט קשור לקיסם שלא יטבע בנוזל. כשהשעווה מתקשה גוזרים את הפתיל לאורך הרצוי. אפשר להוסיף עלים, פרחים ושאר חלומות. היום ניתן לקנות נרות בריחות ובצבעים שונים במחירים זולים. אפשר לסדר אותם בתוך צנצנות זכוכית או כוסות זכוכית זולות שממלאים בתחתית חצץ אפשר להניח את הנר בבית העשוי מגדר לולים שנקשרה בצורה עגולה ומסביב נייר פרגמנט קשור בראפיה או מחורר או מצויר. הנרות צריכים להיות מפוזרים כך שלא יפריעו למזיגת האוכל.

3. **בדים:** יוטה טבעית שאפשר לצבוע אותה בצבעי בד או גואש (שימו לב שתהליך זה מקשה את היוטה). אפשר לרקום עליה בצבעים רקמה אתיופית או תימנית, אפשר לקשור בראפיה או בסרטים, לשלב בדים לנעוץ כשמלה מסביב לשולחן או לזרוק בכל מקום (מתאים לחג השבועות, ט"ו בשבט, ארוחות כפריות ועוד) בד ערביאבד גבינה- שנראה חגיגי בגלל הצבע הלבן או הקרם. אפשר ולקנות שאריות בדים שאין צורך לגהץ. מוסיפים סרטי בד צבעוניים וטולים שאפשר לשחק בהם בכל הצורות האפשריות ובעיקר לכבס ולשמור מאירוע לאירוע. חבלים שונים טבעיים וצבעוניים אפשר להשיג בזול בחנויות העוסקות בכך.

4. **פרחים:** יש עוד סידורי פרחים שאפשר להביא שזור מקצועי מבעוד מועד, שילמד קורס השתלמות לקבוצת חניכים שרוצה להתמחות בעיצוב אירועים. יש פרחי שאפשר לבקש מגננות

הכפר לקטוף ולשזור בצרור ולהניח על השולחן- מה שחשוב שסידור הפרחים לא יפריע בלקיחת האוכל ולא יסתיר את המוזמנים.

5. **קבוצת עיצוב אירועים** : אפשר לפתוח קורס שהחניכים יוכלו להשתלם בו להביא אנשים שעוסקים בעיצוב תאורה לאירוע בעריכת שולחנות בקישוטי מזון, שזירת פרחים, להקים קבוצה שתעצב כל אירוע ברמה שלא מבייש שום אולם חתונות ומי יודע אולי פתחנו עוד פתח לקריירה לחניכים וגם הכפר יצא מורוח שווה חשיבה.

לפניכם הצעה לסדנא של עיצוב שולחנות. שימו לב, כי עליכם לדאוג להכנת כל הציוד המתאים לפני תחילת הפעילות. אנו גם ממליצות לערוך את הפעילות מחוץ למועדון הקבוצתי וליהנות משינוי האווירה.

מחלקים את החניכים לחמש קבוצות בערך של 12 חניכים בכל קבוצה. כל קבוצה מקבלת נושא לעיצוב שולחן והחומרים המתאימים.

חורים שכדאי לחלק לקבוצות השונות :
מספריים

דבקים שונים (צלוטייפ ודבק נוזלי)

שדכנים

צבעי גואש

מכחולים

צבעי פנדה

סכיני חיתוך

קערות

מגשים

קולפנים

קנקני מיץ

מסחטת מיץ

ניירות בצבעים שונים

אל בד בצבעים שונים

ניירות צלופן

צלחות

כוסות

סכו"ם

אלו הקבוצות:

1. קבוצת טבע – הצבע הדומיננטי הוא ירוק –
חברי הקבוצה מקבלים בד יוטה ו/או בדים. את שאר החומרים הטבעיים עליהם לאסוף היישר מן הטבע, כמובן מבלי לפגום בו. על הקבוצה להכין שולחן ערוך יפה בנושאים כמו עונות השנה, ט"ו בשבט וכדומה. האוכל שכדאי לתת לעיצוב הוא פירות העונה, מיצי פירות, ירקות, פירות יבשים ועוד.
2. קבוצת ערב שבת/חג – הצבע הדומיננטי הוא לבן –
חברי הקבוצה מקבלים חומרים פשוטים שיש בכל כפר – ניילון לבן למפה ונייר לבן שאפשר להכין ממנו נגזרות נייר שיכולות לשמש כמפיות. ניתן לחלק נייר קרפ לבן ולעטוף איתו את הסכו"ם. המצרכים שיינתנו לקבוצה זו הם לחמים, ביצים וגבינות.
3. קבוצת ים – הצבע הדומיננטי הוא כחול –
חברי הקבוצה מקבלים אל בד כחול ואוצרות מן הים כמו חול וצדפים. הם יכולים לבנות מפרשים ועששיות וכמובן עוד מוטיבים המזכירים להם ים. מצרכי המזון המתאימים לקבוצה זו הם כל מאכלי הים כמו: אבטיח, מלון, שתייה מתוקה ועוד.
4. קבוצת אהבה – הצבע הדומיננטי הוא אדום –
חברי הקבוצה מקבלים בדים אדומים, ניירות צבעוניים נרות ופרחים. המצרכים המתאימים לקבוצה זו הם מיני מאפים, עוגות ועוגיות. אפשר לעצב גם במרציפן.
5. קבוצת שבועות – הצבע הדומיננטי הוא צהוב –
קבוצה זו מקבלת בדים צהובים וחומים. אפשר לשלב גם שיבולים או כלי גינה שונים בעיצוב השולחן. המזון המתאים לקבוצה זו הם הרבה ירקות, זיתים, מאכלים שונים שהשתמשו בהם בצמחי תבלין שונים.

פרק 18 – כתיבה ואומצה, וקפה בחלחול... לפי דלית אורמיאן/מעריב

האם אתם נוהגים לאכול כתיבה או שניצל? אומצה או סטייק? חביתית או אומלט? האם אתם נעזרים בנוסף על המקלה והממחה (טוסטר ובלנדר) גם בחלחול? כן יש מילה כזאת. מלה קצת

מוזרה, לא מוכרת לרוב האנשים, אבל זה המונח שקבעה האקדמיה ללשון עבור פרקולטור (שהקפה מחלחל דרכו). בעברית המודרנית יש עדיין הרבה לעז, ובוזה אני לא רוצה להוציא לעז על העברית. אלא רק לתאר את המצב. אין פלא שבתחום האוכל יש הרבה מלים זרות, מכיוון שסל המזונות שלנו משופע במאכלים שהגיעו אלינו מארצות שונות. לפני שנים אחדות שודרה בקול ישראל תכנית בענייני לשון "מפיק ודי" – שעסקה בין השאר גם בחידושי לשון בתחום האוכל. לא תמיד עומדות ההצעות בקריטריונים הלשוניים הנדרשים, אבל יש בהן רעיונות לא רעים: מאכל שהתאקלם יפה בארץ הוא אגרול סיני. התרגום המילולי של אגרול הוא ביצה מגולגלת, אבל זה נשמע בהחלט לא מתאים. מה לעשות? יורם טהר לב מציע לשמור על הצליל המקורי של המלה, איך לתת לה צורה עברית. וכך נהפך האגרול ל-גרולית. על פי אותה שיטה עצמה נהפך המיונו למיונית, הצעה אחרת הייתה לקרוא לאגרול-כיסן. כיסן הוא צירוף של כיסן וסין, כיסן היא מילה עברית המחליפה את הקרפלך – אף הוא כיסן ממולא בשר, ירק וכדומה. מאפה ממולא אחר הוא הבורקה. כדאי לציין שאנשים רבים אומרים בורקס אחד כאשר הם מתכוונים ליחידה אחת. למעשה, בורקס הוא לשון הרבים ובורקה לשון יחיד. נוסף המילה ברקיק מזכירה רקיק (עוגה שטוחה) ואכן יש דמיון בין השתיים, הלשונאי ראובן אלקלעי הטביע לפני שנים רבות עבור הבורקה את המילה קיפולית. מצרפת הגיע אלינו הלחם הארוך וצר-הבגט. יעקב פרוינד מכנה אותו צר-פת (פא דגושה) – ואפשר גם מטה- לחמי.

ומאיטליה אימצנו את הספגטי והמקרוני ההבדל בין שני סוגי האטריות הללו הוא שהספגטי יותר דקים, ואילו המקרוני יותר עבים וחלולים. יחיאל ספרא מסתמך על המקורות: בתלמוד נקראת האטרייה: "חוט של בצק". על פי זה מתאים לספגטי השם חוטריית (חוט-אטריות). יעקב פרוינד: "וכשהן לא טריות אפשר לקרוא להן אי-טריות). ואילו אורי סלע יוצא דווקא מן המילה לוקש, בידיש, ויוצר ממנה לוקשית. אשר למקרוני: כאמור, הם ארוכים, עשויים בצק וחלולים. ולכן, אומר ספרא, נקרא להם בצקנים (קנים של בצק). גם אורי סלע מסתמך על ה"צינוריות" של המקרוני. מתברר שהמלה "אביב" מציינת צינורית כזאת. כשכתוב בתורה "והשעורה אביב", הכוונה היא לעונה שבה קנה השעורה חדל להיות אטום ומלא, ומתחיל להיות חלול. והמסקנה: במקום מקרוני-אביביות. ואילו יעקב פרוינד טוען שהוא איננו מצליח להבחין בין מקרוני לבין ספגטי, ומציע לקרוא לשניהם כאחד בשם מטריות- אטריות באורך מטר.

ומה נעשה עם הגינק פוד האמריקני, שאנחנו חוטפים ברחוב? אורי סלע מציע מזול (מזון-זול, ויש כאן גם אסוציאציה של זלילה). אבל יש להבחין לדעתו בין פסט (מזון מהיר) לבין ג'נק פוד ולכנות אותם (בהתאמה) מזלל ומזבל. פרוינד מסתמך על המושג "אוכל נפש", המופיע במקורות ומציין את המזון שהאדם זקוק לו. על משקל זה יהיה הגינק פוד אוכל רפש.

ועכשיו השאלה האם מישו מוכן להעז ולהזמין במסעדה כיסין כמנה ראשונה וחוטרת ברוטב כמנה עיקרית? אני מקווה שהוא לא יקבל פת-זבל (לפי האקדמיה ללשון)...

פרק 19 - ספרים מומלצים

הוצאה	כותרת הספר	מחבר הספר
מודן	ספר הפסטה הגדול	אילון בתי
בבל	ארוחה מנצחת – ספר ההרפתקאות ובישול	הרלינג אברי
מודן	מתנות מהמטבח	חובב גיל
כנה	מאכלי עדות/ דיאטה – היחידה לדיאטה המרכז הרפואי אסף הרופא	כהן נורית
מודן	שפים קטנים גדולים בישול לילדים שלב אחר שלב	לטוביץ איילת
מודן	בישולה- ממחברת המתכונים שלי	מודן שולה
רות סירקיס	עוגות בכיף	סירקיס תמי
זמורה ביתן	מהמטבח באהבה	סירקיס רות
זמורה ביתן	ילדים מבשלים	סירקיס רות
מודן		
מודן	שולחנות ערוכים	פטרון רובין
חרגול	טוב על האש, מתכוני מנגל לפיקניק ולבית	פרבר חנוך

שונים –	השף הקטן	קומרובסקי ארז
יצרנים		
קטנים		
מעריב	יום הולדת	קרסיק עדה ודוד
רות	מטעמי המזרח	רודן קלודיה
סירקיס		
כתר	סלטים	רוסו נירה
מועצת	מטעמי חלב	רוסו נירה
נחלב		
בישראל		
מודן	בלי ייסורי מצפון	שומרי משקל: רומם לילית ויונה מאיר
מודן	שומרי משקל אוכלים טוב	שומרי משקל: רומם לילית ויונה מאיר
ידיעות	הורים מבשלים	שכנר – רוכמן
אחרונות		תאיר ובר שולמית
כתר	בישול בצייק צ'אק	שמי דניאלה
מודן	סגנון חיים	תימור ליאת