



סדנת בישול בריא בחצר בית הספר ..או בחיק הטבע



איך מדליקים מדורה? איך דואגים לבטיחות בסביבתה? איך מבשלים בשדה? איך מכינים מרק? ופיתות? למה מקמח מלא? למה סלט ירקות הוא בריא ואיך מכינים? מה זה טאבון או סאג' ? איפה מוצאים בשדה תבלינים וצמחים? מה זה אורגני?

המטרה: הקניית ידע מעשי במותר והאסור בבישולי השדה.

הסדנה מתאימה לכיתות ג-ד , או בגרסה מעט שונה ואתגרית יותר לכיתות ה-ו עד כיתה ט.

הפעילות חוויתית: התלמידים, בהשגחת המדריכים, מייצרים את הארוחה, תוך הסבר על תזונה ובריאות, ויטמינים ומינרלים, אופן ושיטות הבישול, מרכיבי הבטיחות בעבודת המטבח , וכללי התנהגות בעת בישול בשדה.





איך מבשלים? בפיינה אחת, נכין מרק ירקות משביע על גבי כיריים גז או גחלים. נלמד למקם את הסירים על גבי הגחלים, נוסיף ירקות ונכין מרק לתפארת. (הילדים ממלאים חלק פעיל בהכנה-קילוף, חיתוך, בישול וכמובן אכילה בצוותא.)

נפרוס טאבונים על גז וסאג'ים על המדורה, התלמידים יכינו בצקים שונים מקמח מלא, ויאפו אותם ליצירת פיתות ומאפים. בנוסף, נלמד ונתרגל את השימוש בטאבון למבחר מאכלים.

כחלק מהפעילות, אנו מייחסים חשיבות רבה לערכים כשיתוף פעולה, עזרה הדדית, תקשורת בינאישית, והתנהגות חברתית.

הבישול יכלול: הכנת מרק ירקות עשיר, הכנת פיתות מקמח מלא ומאפים על סאג' או טאבון בליווי רטבים, הכנת סלטים מירקות העונה (סלט ירקות וסלט כרוב), הכנת תפוחי אדמה ברוטב דלי שומן אך טעימים להפליא או קלחי תירס או פסטה ברוטב עגבניות, הכנת סלט פירות העונה. לאורך הסדנה נלמד להשתמש בצמחים (תלוי עונה) לתיבול ובישול אשר גדלים בשדה-ומותרים לקטיפה. **כל המוצרים והכלים כשרים.**





לאורך הסדנה יוגשו מים קרים. בעונת החורף-סחיטת והכנת מיץ תפוזים טבעי על ידי התלמידים.

חשוב: הפעילות אינה מסוכנת, אך אנו עובדים עם סכינים, אש, תנור.. ממש כמו במטבח הביתי. לכן- **בטיחות מעל הכל!** ינתנו הנחיות בטיחות מפורטות לפני תחילת הפעילות, יש להשמע להנחיות המדריכים על מנת לשמור על בטיחות הילדים והצוות.

הפעילות מתאימה לכל שעות הלימודים. אנו דואגים למצרכים, לכלי בישול, כלים ח"פ, וסכ"ום

משך הפעילות 2.5-3 שעות



הפעילות מתאימה לתלמידים במהלך היום או לפעילות משותפת להורים ותלמידים בשעות הערב.

נסיים בהכנת תה של שטח, ו..כן! גם הוא יוכן מצמחים כמובן.



דרך השטח רמי קושניר ת.ד. 1215 גבעת עדה www.ramiodt.com גם בפייסבוק
טלפונים: משרד-04-6288486 ניידים: רמי 050-770-11-22 מיקי 054-24-00-715
פקס: 04-6180765, 076-5101117



הפעילות כוללת:

1. מדריך לכל קבוצה, הדרכה מלאה.
2. ארגון ותיאום, מנהלה, רכב עיגום צמוד, ביטוח למשתתפים.

למרות רצוננו הטוב, תיתכן אפשרות שבמידע המופיע באתר, נפלו שיבושי הגהה, ניסוח, מידע, טעויות סופר וכו' ועל כך סליחתינו... ומראש!

המידע באתר כפוף לשינויים אשר דרך השטח רשאית להחליט עליהם מעת לעת. המידע המופיע באתר הוא כללי בלבד, ואינו מחליף הצעת מחיר או הצעה לשירות.

לקבלת הצעה סופית, אנא פנה אל נציגי דרך השטח.

להתראות בשבילים...

מיקי 054-24-00-715

רמי 050-770-11-22