

בישול בשטח - מש'צים מחוז צפון



קבוצות בית ספריות בכנס חנוכה מתנהלות באופן עצמאי



אוכף בשטח כדאי שיהיה מלין, מלמין, מתוקה
וחם.

ממצאת לו מוצאות אפשרויות והמפצות לביטוח
בשטח עם מינימום ציוד ומקסימום, יצירתיות.
מקווה שהמצאת תסייע להתארגן באופן עצמאי
עם הקבוצה הבית ספרית בכנס חנוכה.
אשמח להערות, תוספות והמפצות.
תודה ובהצלחה לכולנו,
רחלי און



"אפונה וגזר ישבו במקרר ויחד עם בטטה
התחילו לקטר:
"קר לי ברגליים, תדליק ת'מנורה בקיר,
כי חושך מצרים, אז בואו נשיר".

תנו לגדול בשקט בערוגה בכפר.
שם תזרח השמש גם מחר
תנו לגדול בשקט בלי לקפוא מקור
רק קצת זבל, מים וגם אור.

אפונה וגזר, ישבו בתוך מחבת ויחד עם
בטטה רצו להיות לבד
אך שוד ושבר, מישהו גפרור מדליק
ושמן מכל עבר, זה לא מצחיק!

תנו לגדול בשקט..."

מילים: אבנר קנר ויואל לרנר



כלי אוכל ובישול



- מומלץ להצטייד בכירות מזוודה ומיכלי גז מתאימים, מצית/מצת/גפרורים.
- כך ניתן לאפשר ליותר תלמידים לקחת חלק בבישול; הבישול בטוח יותר לעומת כירה גדולה ; צמצום התלות בציוד מנהלת הכנס וגם התנסות בכנס והעתקה לפעילות בבית הספר.
- סירים, מכסים ומחבתות רק לפי הצורך במתכון ובהתאם לגודל הכירה עליה יתבשל האוכל.
- ציוד לפי הצורך: קרשי חיתוך, קולפן, פותחן (אם יש קופסאות שימורים), מסננת (אם מחליטים להכין את הפסטה בשטח), כפות ערבוב, מצקת (למרק), כפות הגשה.
- כלי אוכל אישיים קעורים עדיפים על צלחת שטוחה.
- סכו"ם.
- ספל רב-פעמית לשתייה חמה ולמרק (אם מחליטים שהוא חלק מהתפריט).
- נייר סופג, קליפסים לסגירת אריזות פתוחות, שקיות אשפה חזקות – גם למסלול.
- במידת הצורך ואם הפריסה היא במחנה: קופסאות אוכל לאריזת ארוחת צהריים ובוקר – לבקש מהתלמידים להביא מהבית ואז, יש להם גם כלי לאוכל.



טיפים להתארגנות

- לחשב כמות האוכל בהלימה לכמות המשתתפים למשל, כיכר לחם לכל 5 תלמידים וכך, גם כמות הפסטה (שקית ל-5 תלמידים).
- לשטוף בבית את הירקות ולא לשכוח לנגב היטב (לחות ורטיבות גורמות להבשלה מהירה של הירקות).
- לחתוך את הירקות הקשים מראש (גזר, כרוב, גמבה, בצל) ולאחסן בקופסא (כל ירק בקופסת פלסטיק אחרת).
- לא מומלץ להשאיר את הירקות בשקיות סגורות (הבשלה מהירה מאוד).
- לארגן תבלינים ושמן בכמויות המתבקשות מראש.
- לבקש מהתלמידים שכלי האוכל יהיו בתיק ההליכה ולא בתיק הגדול – קל יותר למצוא כשרעבים בערב וגם יאפשר להם לאכול בכלים בארוחות הבוקר והצהריים בשטח.
- לשוחח עם התלמידים על חשיבות ניקיון הכלים וייבושם בגמר השימוש.



תשומת לב

➤ תבלינים – עדיף ללא גלוטן (אם יש רגישים בקבוצתכם זו הופכת להיות חובה).

➤ אוכל – עדיפות לצמחוני (כך, יש מענה גם לצמחוניים ובאמת לא יקרה כלום, אם לא יאכלו בשר ערב אחד).

➤ אם מחליטים להשתמש בקופסאות שימורים, כדאי לפתוח מראש בבית ולהכניס לקופסאות פלסטיק (לשמור מעט מים מהשימורים) – היתרון הוא שאפשר לפתוח ולסגור את הקופסא (למשל, בפריסה בשטח), חוסכים נפח אשפה (בחניון הלינה ובשקית אשפת הטיול במהלך המסלול), חוסכים פציעות בעת פתיחת המכסה.

➤ חלב עמיד וכו' – מיותר בשטח. אפשר לשתות תה בבוקר.

➤ קורנפלקס – מתכון נפלא לבזבז זמן – הטיפ העיקרי הוא להימנע מזה: דורש חלב, מילוי חוזר ושהות מיותרת בחניון הלינה.

➤ ארוחת בוקר וצהריים – לאכול בשטח. לוקחים את האוכל ומחלקים בין תיקי החניכים. פריסה ביחד בשטח. לשים לב שלכולם יש ולא מתנפלים על האוכל ולביישנים לא נשאר כלום. אפשר בפריסה למנות מגישים ואז, נמנעים מאי הנעימות.



הצעה לתפריט ארוחת ערב

- מרק ירקות
- נודלס + ירקות / פסטה ברוטב
- תוספת אפשרית למוקפץ: הקפצת קבנוס
- סלט ירקות/סלט טבולה/סלט פסטה
- חמוצים: מלפפון חמוץ, זיתים
- סלט כרוב
- טחינה
- קינוח: נאצ'וס/ספינג'/סופגניות מהירות

מרק ירקות

אפשרויות להכנת המרק בבית:

1. הכנת המרק על כל מרכיביו מראש, להקפיא (לפחות ללילה אחד) בקופסת פלסטיק או שתיים – תלוי בגודל הקבוצה, בשטח: לרוקן מהקופסא ולחמם בסיר בינוני (מוסיפים קצת מים).

2. לחתוך רק את הירקות מראש בבית ולהכניס לקופסת פלסטיק/שקית מתאימה לשמירת הירקות.

בשטח להרתיח מים, להכניס את הירקות ולבשל לחלופין, לטגן במעט שמן את הירקות בסיר, ליצוק מים רותחים, תבלינים ולבשל על אש בינונית עם מכסה.

ציוד: סיר גדול + מכסה, מצקת.

המלצה לתיבול: תבלינים ללא גלוטן - מלח, פלפל, כורכום, מרק בטעם עוף.

המלצה לירקות: בצל, תפוחי אדמה, בטטה, גזר, קישוא, כרפס (בלי העלים).





מרק מאוד חיוני
בשטח כמנת
פתיחה לארוחת
ערב - מחזיר
נוזלים ממאמץ
היום ומרגיע את
הבטן עד שהאוכל
יהיה מוכן.

נודלס + ירקות מוקפצים

לחתוך את הירקות בבית: בצל (עיגולים חצויים), גזר, גמבה, קישוא, כרוב – חתוכים למקלות/פסים.

בשטח: להרתיח מים ולשפוך אליו את האטריות – לסנן (לא צריך לשטוף).

להקפיץ את הירקות (לפי הסדר הכתוב לעיל) במעט שמן זית/קנולה, להוסיף מלח, פלפל, להוסיף את הנודלס המוכן.

מומלץ להוסיף להקפצה: רוטב צ'ילי מתוק/סילאן/סויה.

אפשר להוסיף למוקפץ: קבנוס חתוך לעיגולים – למעוניינים בבשר.

ציוד: מחבת רחבה ומעט עמוקה – ווק, כף לערבוב, סיר בינוני, מסננת.



מוקפץ ירקות עם נודלס

לשים לב שאם יש טבעונים בקבוצה צריך להחליף את הנודלס ביצים באיטריות אורז



פסטה

מכינים מראש בבית את הפסטה (חוסכים סיר ומסננת וזמינות כירת בישול), כשהפסטה מוכנה מוסיפים לה מעט שמן, מערבבים, מכניסים לקופסא או שקית, קושרים ומכניסים לציידנית.

פסטה ברוטב בשטח:

מכינים את הרוטב מראש בבית – מקפיאים ובשטח מכניסים לסיר ומחממים (מוסיפים מעט מים), שופכים את הפסטה שהוכנה מראש ומערבבים.

פסטה עם סלט קר:

חותכים ירקות: מלפפון, גמבה, עגבניה משומרת (לא חובה) מכניסים לקערה גדולה מוסיפים את הפסטה שהוכנה מראש, מתבלים בשמן זית, מלח, פלפל מומלץ מאוד פטרוזיליה.

תוספות אפשריות: טונה, זיתים.



סלט פסטה קר - מומלץ פסטה סוג בורג/ביסלי



סלט בורגול

לברור בבית את הבורגול, לשטוף, היטב, לסנן ולהכניס לקופסא.
בשטח: להרתיח מים, לשפוך מעט לבורגול עם כף שמן זית, מלח ולתת
למים להיספג בבורגול.

לאוורר את הבורגול עם מזלג לשחרור האדים ולמניעת הידבקות.
לחתוך במקביל ירקות קצוץ דק: מלפפון, בצל, פטרוזיליה, עגבניות.
להכניס את הירקות לקערת הבורגול (לודא לפני כן שהבורגול רך),
להוסיף מיץ לימון, מלח, פלפל.

אפשר להגיש בתוך עלי חסה ☺





הצעת הגשה מזינה וגם
אסתטית – כי מי אמר
שאין סטייל בשטח!?



בשטח – האוכל טעים ומיוחד





אפשר להכין
שניצלים מוכנים
קפואים, לשמור
בצידנית ובשטח
לטגן קלות (לא
צריך אש גבוהה
בשביל זה)



סופגניות שטח של עופר צור

1. להרתיח בסיר 1 ליטר שמן (להיזהר שלא לקבל כוויות).
 2. לחמם על אש נמוכה.
 3. בתוך קערה עמוקה לערבב: 2 כוסות מיץ תפוזים, 1 כוס קמח (לשמור בצד עוד 4 כוסות קמח).
 4. 1 כוס סוכר – אם יש מילוי ריבה לסופגניות, אם אין מילוי – 2 כוסות סוכר.
 5. 1 אבקת אפייה.
- שדרוג מומלץ: גרידת לימון.
- מערבבים היטב את הבלילה עד שהגושים נעלמים. מוסיפים עוד 4 כוסות קמח עד שהתערובת מסמיכה (צריך להיות ממש סמיך – כמעט מוצק).
- לטגן בשמן עמוק כמות של $\frac{3}{4}$ כף אחת לסופגנייה (לא יותר, אחרת זה לא עשוי בפנים).
- ניתן לבזוק אבקת סוכר מעל – מוסיף ליופי.

1 ליטר שמן,
מחבת עמוקה,
מלקחיים, כף
גדולה מסננת,
קערה עמוקה,
מקציף, 2 כפות,
מגש, נייר סופג,
אבקת סוכר
וקינמון, מסננת
לאבקת סוכר.

בתיאבון, עופר.

סופגניות טבעוניות ללא התפחה

• סופגניות טבעוניות בטעם וניל

המצרכים:

• 1 גביע מעדן סויה בטעם וניל (אפשר להביא לשטח קפוא והוא יופשר במהלך היום בצידנית. בכל מקרה, זה לא על בסיס חלב ולכן, אין חשש שיתקלקל וגם לא חלבי).

• 1 כוס קמח תופח

• 1/2 כוס משקה סויה

• 1 כף סוכר

• 1 כף טחינה

• שמן לטיגון

להגשה -

• סוכר + קינמון

אופן ההכנה: מערבבים את כל החומרים בקערה.

1. במחבת מחממים שמן לטיגון עמוק.

2. מרטיבים את הידיים ויוצרים כדורים קטנים מהבצק, מטגנים את כדורי הבצק במשך כ-2 דקות מכל צד, עד שהם שחומים ומוצאים לצלחת מרופדת בנייר סופג.

3. בקערה קטנה מערבבים סוכר וקינמון, מגלגלים בפנים את הסופגניות החמות ומגישים מיד.





ספינג' בשטח –
לא מהתנסות
שלי





חותכים טורטיות למשולשים (כמו שפורסים
עוגה למלא חתיכות), מטגנים שמן,
מוציאים לצלחת עם נייר סופג, מתבלים
בפפריקה, מלח ותבלין פיצה. יוצא יאמיי.
מצרכים: טורטיות, סכין, שמן, מקלחיים,
צלחת ונייר סופג, תבלינים.

טורטיות מטוגנות – עוד אפשרות לתזכורת פך השמן בחנוכה ☺



ארוחת בוקר

- במחנה: תה + עוגיות.
- לקחת מהמחנה למסלול:
- ירקות קשים חתוכים: גמבה, מלפפון, גזר.
- טחינה+לימון, צנצנת.
- ממרח שוקולד.
- ממרח חמאת בוטנים.
- ריבה.
- חלווה.
- פירות יבשים: שקדים, תמרים, תאנים, אגוזים.
- לחם/לחמניות.



אם הכנתם בערב – יכולים לקחת בבוקר ☺





ארוחת צהריים – לקחת למסלול

- ירקות קשים: מלפפונים, גמבה, גזר.
- בשר משומר שלא דורש קירור (קבנוס ונקניק).
- חמוצים (לא בקופסת שימורים לשטח! בתנאי שרוקנו לתוך קופסת פלסטיק): מלפפון, זיתים.
- קופסת טחינה (לא לשכוח לשטח: קערה, מים, לימון, תבלינים, כף).
- שימורי טונה (עדיפות קופסאות קטנות כל 2 חניכים על קופסא. כדאי להביא לימון).
- חלווה (לזכור להביא סכין), פירות יבשים.
- סלט פסטה/בורגול (אם מכינים ערב קודם – ראו ארוחת ערב).
- כיכרות לחם/לחמניות.
- פירות קשים: תפוחי עץ, קלמנטינות.



שיהיה בתאבון



