



ספר מתכונים של הגן

קריסטינה בוגקוב



כמה מילים על הפרויקט הבישול בגן:

"ילדים אוהבים לבשל. הם אוהבים לערבב וללוש, ליצוק ולבחוש. הם נהנים מההתעסקות בחומרי המזון ושואבים הרגשת סיפוק עצומה של יצירת יש מאין" (סירקיס, 2010).

מטרות הפרויקט:

- הגברת המודעות של הילדים לסביבתם
- שיפור ההתאמה בין היד לעין (קואורדינציה).
- היבטים אורייניים כגון: הכרות עם מתכון, זיהוי שלבים, זיהוי אותיות וסמלים מוסכמים ועוד
- היבטים מתמטיים כגון: התאמת כמות לספרה, זיהוי ושיום ספרות, אומדן כמותי, עבודה לפי שלבים ועוד
- פיתוח חוש אסתטי ויצירתיות
- יכולת ביצוע הוראות כתובות
- עבודת צוות, פיתוח סבלנות וסובלנות
- פיתוח יכולת סיבה ותוצאות, העשרת יכולות דיון ועוד

אז כיצד עלינו להתכונן?

חומרים:

ילדים סקרנים, קמח, סוכר, שיתוף פעולה וכוס גדושה של הנאה.

אופן ההכנה:

לערבב הכול יחד למספר דקות, ללוש או לערבב הכל בידיים קטנות, להכניס לתנור וליהנות מהתוצר –

בתיאבון!!
קריסטינה



חלה לשבת

המצרכים:



1 ק"ג קמח



1 כף מלח



2 כפות שמרים יבשים



2 כפות סוכר



3 כוסות מים פושרים



1/2 כוס שמן

אופן ההכנה:

את כל



לשים



1. בתוך קערה החומרים.



2. נותנים לבצק לתפוח כחצי שעה, מורידים את הנפח ונותנים לבצק שוב להגיע לתפיחה.

3. יוצרים חלות קטנות.



ואופים כ-35 דקות



4. מסדרים בתבנית בחום של 200 מעלות.



מתכון לזיתים דפוקים

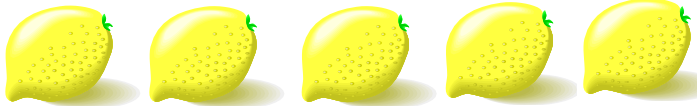
מצרכים:



1 ק"ג זית סורי ירוק ולא פצוע



6-12 שיני שום לא קלופות (לפי הטעם)



5-6 לימונים פרוסים דק



2-3 פלפלונים חריפים



מעט שמן זית



מלח



אופן הכנה:

1. שוברים את הזיתים במכת פטיש קלה או חורצים בסכין.



2. משרים את הזיתים במים ומחליפים מז

3. מעבידים את הזיתים למיכל זכוכית נקי,

מוסיפים את השום, הלימון פרוס והפלפלונים בין הזיתים ומכסים בתמיסת מלח (100 גרם מלח לליטר מים)



4. יוצקים מעט שמן זית מעל ומאחסנים כחודש במקום אפל וקריר.
(מתוך "מדריך מפה לטיולי אוכל")



תהליך כבישת זיתים



1. מסקנו זיתים מהעץ.

2. מיינו את הזיתים הירוקים והזיתים השחורים



3. חרצנו חריצים בזיתים



4. הוספנו מים.



5. החלפנו במשך שבוע מים להפחתת המרירות

6. בצנצנת גדולה שמנו:



מלח



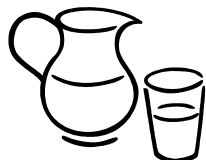
זיתים



שמן זית



שום



מים



לימון

עכשיו, נשאר לחכות בסבלנות עד שהזיתים יהיו מוכנים! ובתיאבון!!

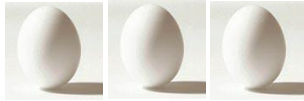
ממרח זיתים - מצרכים

 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 100px;">1</div>	1 תבילת זיתים
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 100px;">3</div>	3 שיני שום
	מעט שמן זית

ממרח זיתים - הוראות

 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>בלנדר</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>לנבוס</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	מכניסים לבלנדר את הזיתים, השום ומעט שמן זית
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>לסחן</p>  </div>	טוחנים!!!

עוגת דבש



מצרכים:

3 ביצים מפרדות



1/2 כוס סוכר



1/2 כוס דבש



1/2 כוס שמן



1/2 כוס נס קפה חמים (ללא חלב)



שקית אבקת אפייה



שקית סוכר וניל



2 כוסות קמח

אופן הכנה:



עם הסוכר



את חלבון



מקציפים



, דבש,



, מוסיפים את החלמון ,



והסוכר וניל



. מוסיפים את הקמח



והקפה



שמן



. שופכים לתוך תבנית



ואבקת אפייה

ומכניסים לתנור. מוציאים אחרי שהקיסם יוצא יבש.

ג'לי רימונים

מצרכים:

	<p>1 חבילת ג'לי</p>
	<p>מים חמים</p>
	<p>רימונים</p>

הוראות הכנה:

	<p>מערבבים את האבקה עם המים</p>
	<p>מוציאים את הגרגרים מהרימון</p>
	<p>מוסיפים את הגרגרים לג'לי ושמים במקרר</p>

מתכון לריבת תפוחים

חומרים:



4 תפוחים אדומים



4 תפוחים ירוקים



3 כוסות סוכר



2 מקלות קינמון



1 לימון



אופן ההכנה :

חותכים את התפוחים לפלחים.

מניחים בסיר את התפוחים.

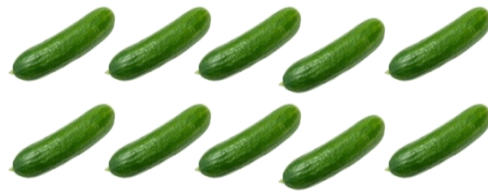
מוסיפים את הסוכר, הקינמון ומיץ הלימון.

מבשלים כשעה על אש נמוכה תוך ערבוב מדי פעם.

מסירים מהאש ומעבירים לצנננות לקירור ואחסנה.



סלט ירקות ב5 צבעים

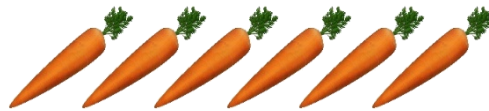


מצרכים:

10 מלפפונים



9 עגבניות



6 גזרים



2 קולרבי



1 כרוב סגול



1 לימון

אופן הכנה:

לגרד  את הגזר , לחתוך  את כל שאר

הירקות לתוך קערה , לסחוט  לימון ,

לערבב הכל בתוך קערה  בתיאבון!!

קריסטינה בוגקוב

סלט גזר מתוק



מצרכים:

שקית גזרים



פחית שימורי אננס חתוכים



אופן הכנה:



לתוך קערה ,



את הגזר



מגרדים

לתוך הגזר



מוסיפים את חתיכות אננס והמיץ

, מחלקים



, מערבבים



המגורד

ובתיאבון!!!



לתוך כוסות

קריסטינה בוגקוב



מרק תירס

מצרכים:



4 כוסות מים



3 כפות אבקת מרק



2 כוסות גרגירי תירס



1 כפית מלח



2 כפות עמילן תירס

אופן הכנה:



שופכים את המים לסיר

ומוסיפים את



המלח ,



אבקת מרק ,



התירס



מערבבים את העמילן תירס



בקערה

עם קצת מים ומוסיפים לסיר. מבשלים חצי שעה

ובתיאבון!!

קריסטינה בוגקוב



מרק כתום

מצרכים:



4 בטטות גדולות



5 גזרים



2 תפוחי אדמה



1 בצל גדול



שמן לטיגון



מלח



פלפל שחור



אבקת מרק

אופן הכנה:



לטגן את הבצל עד להצהבה, להוסיף



בטטה גזר ותפוח אדמה. להוסיף



מים עד כיסוי מלא, מלח ופלפל. לבשל



עד ריכוך ולהגיש, בתיאבון

קריסטינה בוגקוב

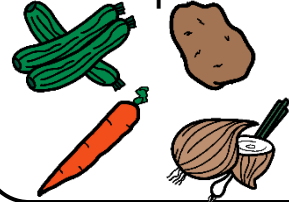


מרק ירקות

לחתוך



ירקות



לשים ירקות בסיר



בסיר



לנשוח מיח



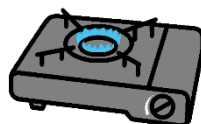
ואבקת מרק



להוסיף מלח



לבשל על האש



לערבב



בתיאבון!!!

קריסטינה בוגקוב



"בית" לזית

מצרכים:



2 כוסות קמח תופח



1/4 כוס שמן



גביע יוגורט



כוס גבינה צהובה מגורדת



זיתים ללא גלעינים

אופן הכנה:

מערבבים את כל החומרים עד לבצק אחיד:

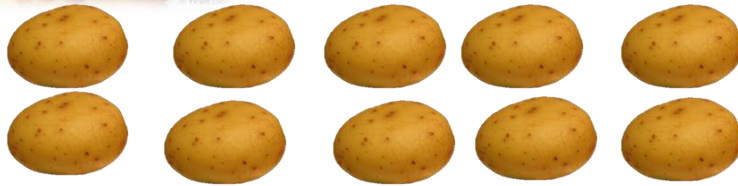


לוקחים כדור בצק וממלאים בזית. טובלים בסומסום קלוי ומניחים על המגש. אופים עד להזהבה. בתיאבון!!

קריסטינה בוגקוב



לביבות תפוחי אדמה



מצרכים:

10 תפוחי אדמה



3 ביצים



כוס קמח



מלח



שמן לטיגון



מגרדת



כף

הכלים:



קערה



מחבת

קריסטינה בוגקוב

אופן ההכנה:



1. מגרדים בעזרת מגרדת את תפוחי האדמה לתוך קערה

2. משרים כמה דקות וסוחטים להוצאת המים.



, הקמח



3. מוסיפים את הביצים



והמלח .

4. מערבבים הכול ביחד ויוצרים כדורי לביבות בעזרת הכף.

5. מטגנים במחבת עד לקבלת צבע חום- צהוב.



בתיאבון!!!

קריסטינה בוגקוב



סופגניות מהירות

מצרכים:



2 כוסות קמח תופח



2 כפות סוכר



2 ביצים



2 שמנת חמוצה

אופן הכנה:



לערבב את כל החומרים בקערה . בסיר



רחב לחמם שמן . לטגן על אש לא גבוה

ולהוציא בעזרת כף מחוררת , להניח על נייר



סופג שמן . למלא בריבה . לפזר



אבקת סוכר מעל ולאכול בתיאבון!!!



קריסטינה בוגקוב



עוגת תפוזים

מצרכים:



4 ביצים



כוס סוכר



כוס מיץ תפוזים סחוטים



חצי כוס שמן



2 כוסות וחצי קמח תופח

אופן הכנה:



להקציף את הביצים ולהוסיף סוכר.



להוסיף את השמן, מיץ תפוזים, קמח,



ולערבב עד שהבלילה אחידה. לשפוך לתבנית

ולאפות עד שהעוגה יציבה וזהובה.

בתיאבון !!!

קריסטינה בוגקוב

קליפות סוכר מסוכרות

1 ק"ג קליפות תפוז

1 ק"ג סוכר

3 כוסות מים

1. שמים את הקליפות בסיר גדול ומכסים במים. מניחים על הקליפות קערה עם מעט מים, כדי להשקיע אותן במים. מביאים לרתיחה ומרתיחים דקה או שתיים. מניחים למים להתקרר כחצי שעה, ואז שוטפים היטב במים קרים. חוזרים על הפעולה עוד פעמיים (סך הכל שלוש הרתחות, ומי שהמרירות מפריעה לו מאוד - יכול להרתיח גם פעם רביעית וחמישית). מסננים את הקליפות מהמים וחותכים בסכין חדה לרצועות דקות (רוחב של כחצי ס"מ).
2. שומרים בצד חצי כוס מתוך קילוגרם הסוכר. את יתרת הסוכר שמים בסיר עם 3 כוסות מים. מחממים לסף רתיחה ומערבבים עד שהסוכר נמס ומתקבל סירופ. מוסיפים לסיר את רצועות הקליפה ומערבבים, כך שיצופו בסירופ. מבשלים על אש קטנה מאוד, ללא מכסה, עד שהנוזלים מתאדים והסירופ כולו נספג בקליפות (כ-3 שעות). בזמן הבישול מקפידים לערבב מדי פעם, כדי להבטיח ספיגה אחידה של הסירופ בקליפות וכדי שהתחתית לא תישרף.
3. ככל שהבישול מתקדם והנוזלים מתאדים, מנמיכים את האש כדי למנוע סכנת חריכה. כשכל הנוזלים נעלמו

קריסטינה בוגקוב

מתחתית הסיר, מורידים את הקליפות מהאש ומעבירים לתבנית תנור גדולה מרופדת בנייר אפייה.

4. משאירים את הקליפות להתייבש באוויר הפתוח כמה שעות, עד שלא יהיו רטובות, ואז מפזרים עליהן את חצי כוס הסוכר שנשמרה בצד. מערבבים את הקליפות כך שיצופו בשכבת סוכר, ומניחים לעוד כמה שעות להתייבש. שומרים את הקליפות המוכנות בכלי עם מכסה הדוק.

מתכון אורייני ללימונדה

מצרכים:

4 לימונים

4 כפות סוכר

1/3 כוס מים חמים

1 קנקן מים קרים

1 צרור نعנע

כלים:

סכין

קרש חיתוך

מסחטה

קנקן

כף

1. חותכים את הלימונים לחצי.

2. סוחטים את הלימונים.

3. שופכים את 4 כפות הסוכר בתוך הכוס

עם המים החמים ובוחשים.

4. שופכים את מי הסוכר לקנקן המים.

5. שופכים את מיץ הלימון לקנקן ובוחשים היטב.

6. מוסיפים את גבעולי הנענע לקנקן.

מגישים!



סלט פירות

מגוון פירות



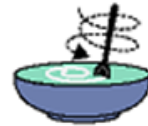
לחתוך



למזוג לקערית



לערבב



פירות מיובשים

תפוחים / אגסים / תפוזים / בטטה
פורסים דק
מניחים על נייר אפייה
מכניסים לתנור 90 מעלות לכ-4-5 שעות
על הבטטה מזלפים מעט שמן ומכניסים ב-180
מעלות.



כדורי שוקולד



1 חבילת פתי בר (250 גרם)



1 כוס חלב



3/4 כוס סוכר



1 חבילת חמאה (100 גרם)



2 חבילות שוקולד מריר (200 גרם)

לקישוט:

קוקוס

סוכריות צבעוניות



קריסטינה בוגקוב



עוגת שוקולד

מצרכים:



1 כוס שמן



4 ביצים



2 כוסות סוכר



1/2 אבקת קקאו



כוס קמח תופח



כוס חלב / מיץ תפוזים

לציפוי גאנש שוקולד מריר או סירופ שוקולד

קריסטינה בוגקוב



כדורי שוקולד

מצרכים:



אופן הכנה:

לערבב את כל החומרים וללוש את הבצק



ולרדד . קורצים עיגולים בעזרת כוס



למלא במלית שוקולד או פרג



לקפל לצורת משולש

לאפות בחום בינוני עד שהחלקים העליונים משחימים



קלות.

בתיאבון!!

קריסטינה בוגקוב



מצות לפסה – מתכון אורייני

	כלים: קערה		חומרים: 1 ק"ג קמח
	כוס	 	½ כוס שמן
	מערוך	   	3 כפות מים
	מזלג	 	קורט מלח
	תנור אפיה		

1. לשים את כל החומרים יחד לבצק אחיד ולא דביק.



2. כל ילד מקבל כדור בצק ובעזרת מערוך והידים מרדד לצורה עגולה או מרובעת. מהורר עם מזלג.



3. אופים בתנור או בעזרת פלטה.



בתאבון



כדורי פלאפל

מצרכים:



1 ק"ג גרגירי חמוס



1 שקית פטרוזיליה



1 כפית סודה לשתיה



5 פרוסות לחם רטובות



קורט כמון



קורט מלח



קורט פפריקה מתוקה



5 שיני שום



בקבוק שמן

קריסטינה בוגקוב

אופן הכנה:



משרים את גרגירי החמוס 24 שעות במים



למחרת לשטוף את הגרגירים



עם



את הגרגירים



ולטחון



הפטרוזיליה, פרוסות הלחם הרטוב



ומעט תבלינים

עוגת גבינה וביסקוויטים - מצרכים

	1	1 חבילה קטנה ביסקוויטים
	1	500 גרם גבינה לבנה
	1	1 קצפת להקצפה
	1	1 סוכר וניל
	6	6 כפות סוכר
	1	1 כוס חלב
		ענבים



אופן הכנה

<p>להקציף</p>	<p>קערה</p>			<p>מקציפים בקערה את השמנת עם כוס החלב</p>	
<p>לעבב</p>				<p>להסוף</p>	<p>מוסיפים את הסוכר, סוכר וניל והגבינה</p>
<p>תבנית</p>	<p>ביסקויט</p>	<p>שכבה</p>	<p>מסדרים בתבנית שכבה של ביסקוויטים</p>		
<p>תבנית</p>	<p>גבינה</p>	<p>שכבה</p>	<p>ואחר כך שכבה של גבינה, כך עד שממלאים את התבנית.</p>		
	<p>1/2</p>			<p>חותכים את הענבים לחצי ושמים על העוגה</p>	

עוגת גבינה \ איתן קליין

אופן ההכנה

(2 אפשרויות):

1. לרסק ביסקוויטים,
להמיס חמאה, ולערבב
הכל יחד. לשים
בבסיס העוגה
ולהשאיר 1\2 לחלק
העליון.

2. לשים ביסקוויטים
שלמים בשכבות
ועליהם קרם גבינה.

להקציף שמנת ולהוסיף
את שאר החומרים.

כדאי להשאיר כמה שעות
במקרר



200 גר



100 גר



500 גר



1 פודינג וניל



1 שמנת להקצפה



1\2



3\4

בתיאבון!!

מתכון לעוגת גבינה ביסקוויטים

מצרכים:



1. 3 גבינה לבנה 250 גרם



2. 1 שמנת מתוקה להקצפה



3. 1 פודינג וניל



4. 1/2 כוס סוכר



5. 2 סוכר וניל



6. חבילת ביסקוויטים לבנים



7. חבילת ביסקוויטים חומים

קריסטינה בוגקוב

כלים:



אופן ההכנה:

1. מסדרים בתבנית שכבה של ביסקוויטים לבנים.
2. מקציפים לקצפת את השמנת מתוקה עם 2 סוכר וניל ושמי בצד.
3. בקערה שניה מקציפים מעט את הגבינות, $1/2$ כוס סוכר ופודינג וניל.
4. לוקחים $2/3$ מהקצפת ומעבירים לקערה של הגבינות ומערבלים יחד.
5. מורחים את תערובת הגבינות על שכבת הביסקוויטים.
6. מסדרים שכבה שניה של ביסקוויטים חומים.
7. מורחים שכבה שניה של תערובת הגבינות על הביסקוויטים החומים.
8. מורחים את $1/3$ הקצפת ששמרנו בצד.
9. מכניסים למקרר להתייצבות ובתאבון!

קריסטינה בוגקוב



קרטיב קרח



מיץ



ערבבו בקנקן

, מיזגו לתוך



ומים



כוס חד פעמית



העמידו בתוך הכוס "מקל רופא"



אפשר להכניס לתוך פירות חתוכים



והכניסו לתוך המקפיא

ובתיאבון!!

קריסטינה בוגקוב

