

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 אוריינים 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

את כל



לשים



אופן ההכנה:

1. בתוך קערה החומרים.



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



ואופים כ-35 דקות



3. יוצרים חלות קטנות.

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



3-2 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 data-bbox="638 358 726 481">1</div>	1 תבילת זיתים
 <div data-bbox="614 593 710 716">3</div>	3 שיני שום
	מעט שמן זית

ממרח זיתים - הוראות

 <div data-bbox="359 1276 734 1467"> <div data-bbox="367 1288 550 1456"> <div data-bbox="438 1299 486 1332">מערב</div>  </div> <div data-bbox="558 1288 726 1456"> <div data-bbox="614 1299 662 1332">לעגום</div>  </div> </div> <div data-bbox="383 1534 702 1646">   </div>	מכניסים לבלנדר את הזיתים, השום ומעט שמן זית
<div data-bbox="438 1691 686 1948"> <div data-bbox="534 1724 598 1758">לסווג</div>  </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:

מקציפים  את חלבון  עם הסוכר 

והסוכר וניל , מוסיפים את החלמון , דבש, 

שמן  והקפה . מוסיפים את הקמח 

ואבקת אפייה . שופכים לתוך תבנית 

ומכניסים לתנור. מוציאים אחרי שהקיסם יוצא יבש.

קריסטינה בוגקוב

ג'לי רימונים

מצרכים:

	1 חבילת ג'לי
	מים חמים
	רימונים

הוראות הכנה:

   	מערבבים את האבקה עם המים
	מוציאים את הגרגרים מהרימון
  	מוסיפים את הגרגרים לג'לי ושמים במקרר

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 לאצטוחת 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:



מגרדים את הגזר לתוך קערה ,



מוסיפים את חתיכות אננס והמיץ לתוך הגזר

המגורד , מערבבים , מחלקים



לתוך כוסות ובתיאבון!!!





מרק תירס

מצרכים:



אופן הכנה:



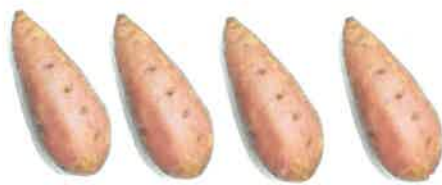
ובתיאבון!!

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

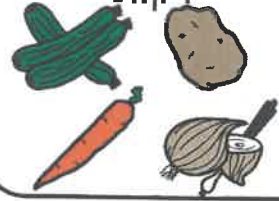


מרק ירקות

לחתוך



ירקות



לשים ירקות בסיר



בסיר



לנשוך מים



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:



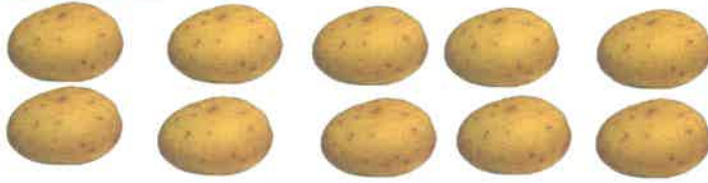
לוקחים כדור בצק
וממלאים בזית.
טובלים בסומסום קלוי
ומניחים על המגש.
אופים עד להזהבה.
בתיאבון!!

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:



ולהוסיף סוכר



את הביצים



להקציף



, קמח



, מיץ תפוזים



להוסיף את השמן



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 נענע

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



קריסטינה בוגקוב

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:



200 גרם חמאה

2 וחצי כוסות קמח



1/2 כוס סוכר



2 חלמונים

1/4 כוס מיץ תפוזים



מעט גרידת לימון

אופן הכנה:



וללוש את הבצק

לערבב את כל החומרים



ולרדד . קורצים עיגולים בעזרת כוס



למלא במלית שוקולד או פרג



לקפל לצורת משולש

לאפות בחום בינוני עד שהחלקים העליונים משחימים



קלות.

בתיאבון!!

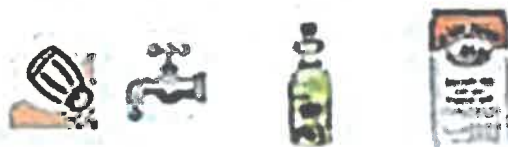


קריסטינה בוגקוב

מצות לפסח – מתכון אורייני

<p>כלים: קערה</p>  <p>כוס</p>  <p>מערור</p>  <p>מזלג</p>  <p>תנור אפיה</p> 	<p>חומרים:</p> <p>1 ק"ג קמח</p>  <p>$\frac{1}{2}$ כוס שמן</p>   <p>3 כפות מים</p>   <p>קורט מלח</p>  
---	---

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



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



3. אופים בתנור או בעזרת פלטה.



בהאבון



כדורי פלאפל

מצרכים:



1 ק"ג גרגירי חומוס



1 שקית פטרוזיליה



1 כפית סודה לשתייה



5 פרוסות לחם רטובות



קורט כמון



קורט מלח



קורט פפריקה מתוקה



5 שיני שום



בקבוק שמן

קריסטינה בוגקוב



אופן הכנה:

משרים את גרגירי החומוס 24 שעות במים



למחרת לשטוף את הגרגירים



עם



את הגרגירים



ולטחון



הפטרזיליה, פרוסות הלחם הרטוב



ומעט תבלינים

קריסטינה בוגקוב

עוגת גבינה וביסקוויטים- מצרכים

 <div data-bbox="614 403 750 604">1</div>	<p>1 חבילה קטנה ביסקוויטים</p>
 <div data-bbox="598 672 726 862">1</div>	<p>500 גרם גבינה לבנה</p>
 <div data-bbox="598 896 726 1086">1</div>	<p>1 קצפת להקצפה</p>
 <div data-bbox="606 1108 742 1299">1</div>	<p>1 סוכר וניל</p>
  <div data-bbox="550 1355 790 1534">6</div>	<p>6 כפות סוכר</p>
  <div data-bbox="550 1624 790 1792">1</div>	<p>1 כוס חלב</p>
	<p>ענבים</p>



אופן הכנה

<div>להקציף</div> 	<div>קערה</div> 	 	מקציפים בקערה את השמנת עם כוס החלב	
<div>להוצב</div> 	  	<div>להסיר</div> 	מוסיפים את הסוכר, סוכר וניל והגבינה	
	<div>תבנית</div> 	<div>ביסקוויט</div> 	<div>שכבה</div> 	מסדרים בתבנית שכבה של ביסקוויטים
	<div>תבנית</div> 	<div>גבינה</div> 	<div>שכבה</div> 	ואחר כך שכבה של גבינה, כך עד שממלאים את התבנית.
	<div>$\frac{1}{2}$</div>		חותכים את הענבים לחצי ושמים על העוגה	

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:

- 
1. תבנית
 2. 2 קערות
 3. מקצף
 4. כף
 5. מרית
 6. כוס

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

