



AIR מכינים אוכל בית?

חברת מתכונים

מתכונים בפיישוט לשוני

הפיישוט הלשוני בוצע במסגרת קורס אקדמי
"הפרעות בתקשורת בעמג'י החיים אצל אנשים עם מוגבלות שכליות התפתחותית"
סגל הקורס: ד"ר סמדר פתאל וגב' טל אורון
החווג להפרעות בתקשורת, אוניברסיטת תל-אביב
הקורס בתמיכה קרן שלם

שנה"ל תשפ"ב

המתכונים בפיישוט לשוני הוכמו במסגרת פרויקט משותף של אנשים הגרים במבנה דיור בקהילה, אקים רחובות וסטודנטיות מהחווג להפרעות בתקשורת, אוניברסיטת תל-אביב

שלום,

זאת חוברת **מתקנים**.

מתקון זה הסבר איך מכינים אוכל.

לכל סוג של אוכל יש מתקון אחר.

בחוברת זאת יש 10 מתקנים.

במתקון יש חומרים – צריך לקנות

במתקון יש כלים - צריך להכין במטבח

במתקון יש הוראות – איך מכינים

אפשר להכין לבד בבית או לבקש עזרה.

בתיאבו!

תודות

תודה רבה לאנשים היקרים במערך הדיוור בקהילה של אקים רחובות,
שהיו שותפים לפרויקט
אבישג בלב, אבינועם מוזס, אלירון בבאנווב, דולב פרץ, דורון קפלן, זהבה
נחום, זוהר גליק, טוביה כהן, טלי ברהמי, יוסף פנטזיה, ליאת רייזמן,
מורן כהן, מנכ' נסימיאן, ענת כהן, שי ריר, שימי יעקובי, שמואל עבד,
שרון פרימרמן, תמר מוחפודה, תמר לב ציון

תודה לצוות הנפלא והמסורת באקים רחובות
רינה גטהון, שרון יהודה, טל כהן, אדים פקאדו, זכאי בן אשר

תודה לסטודנטיות החוץ מהחוג להפרעות בתקשרות של אוניברסיטת
תל-אביב, תשפ"ב
מצגר מלכה, עמר תמר, מסטוריוב ליואר, ענתבי צופיה, אפל אפרת,
অপ্নেগুর অর্টেল, אל בז הודייה, דמן רבקה, לוריא פרומי, בן נון ובקה,
הורביז מל, שאול שרה, אלקריף מיכל, יקואל רחל, סgal מורה, יעל
דבקר, הרשקביץ נעם, שטמברגר שרון, לוריא מיכל, לנקרי מיכל, אבא
שאול שרה אורית, גידניין עדין, שטיינמץ יהודית, ולסגל הקורס ד"ר סמדר
פתאל, גב' טל אורון

איזה מתכונים יש בחוברת?

1. בדורי שוקולד חלבאים

2. בדורי שוקולד פרווה

3. עוגת ביסקוויטים

4. עוגת שוקולד

5. פנקייקס

6. פלאפל

7. פיצה מלוא Ach

8. בורקס בשר

9. מרק ירקות

10. שקשוקה



פישוט לשוני



כדורי שוקולד (חלביים)

חומרים



חבילת פטיבר



חצי בוס קקאו



bos סוכר



bos חלב



חצי חמאה



סוכריות

כליים



קערה



כף



כוס



צלחת



קערה קטנה

AIR מכינים



שופפים את הידיים



שוברים את הפתיבר לפירורים קטנים
בתוך הקערה



מוסיפים לקערה
בוס סוכר
חצי בוס קקאו



מערבים עם כף



שמים את החמאה בקערה קטנה



מבקסים את הקערה
עם החמאה למיירוגל
פעילים את המיקרוגל
לדקה 1



מוסיפים לקערה:
בוס חלב
חמאה מהקערה



מערבים עם כף

שוטפים ידיים



**לקחים חתיכה קטנה עם הידיים
מגלגלים כדור
שמים בצלחת**



עושים בכמה הרבה כדורים



שופכים סוכריות על צלחת



מגלגים כל כדור בסוכריות



שמים בצלחת



בת庵ון!

פישוט לשוני: אלקריף מיכל, יקואל רחל, אורון טל



פתרונות לשוני

כדורי שוקולד פרווה

חומרים

חבילת פתיבר



2 חבילות שוקולד מריר



2 כפות קקאו



2 כפות נס קפה



1 כוס סוכר



חצי כוס שמן



חצי כוס מים

כליים



קערה גדולה



כף



כף עץ



סיר



כוס



מעבד מזון

ליקישוט



קוקוס



פצפוצי שוקולד



סוכריות צבעוניות

AIR מכינים



פוחחים את המעבד מזון

מכניסים את הביסקוויטים

מפעילים את המעבד מזון



מחכים עד שהביסקוויטים הופכים לפירורים קטנים



(אם אין מעבד מזון, לוקחים פטיש מעץ
דופקים עם הפטיש על השקית של הביסקוויטים)

מבנים הצל לתוכו סיר



שוקולד



שמן



מים



נכ קפה



סוכר



קקאו



מדליקים את האש



שמים את הסיר על האש



מערבים עם כף עץ עד שכל החומרים הופכים לשוקולד



מבקים את האש



שופכים את השוקולד לקערה גדולה



מוסיפים את הביסקוויטים לשוקולד



מערבבים את הביסקוויטים עם השוקולד



לוקחים חתיכות קטנות



מגלאים כדורים קטנים
 שמיים בצלחת



שופכים קוקוס לקערה קטנה
לוקחים כדור אחד
מגלגלים את הcador בקוקוס



שופכים סוכריות לקערה קטנה
לוקחים עוד כדור
מגלגלים את הcador בסוכריות צבעוניות



לוקחים עוד כדור
מגלגלים את הcador בפצוצי שוקולד



בתאבון!

פישוט לשוני: בן נון רבקה, הורביז ملي, שאול שרה, אורון טל



פישוט לשוני



עוגת ביסקוויטים

חומרים



2 חבילות של "פתחיר"



2 שמנת מתוקה



1 פודינג וכייל



2 כוסות חלב



1 שוקולד מ קופלת

כליים



מיקסר



כוס



תבנית



קערה



מגרדת

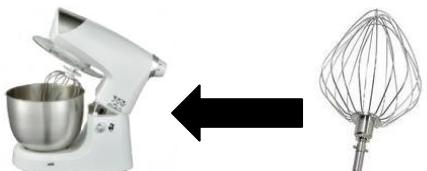


סכין

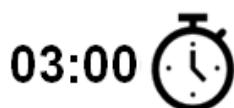
AIR מכינים



שמיים בקערה של המיקסר את השמנת



מחברים למיקסר את החלק שעושה קצף



מפעילים את המיקסר
מחבים 3 דקות
מכבים את המיקסר



2 כוסות חלב



1 פודינג ונייל



מפעילים את המיקסר
מחבים עד 3 דקות



קבלנו קرم
עוד מעט נשתמש בו



לוקחים קערה
שופכים כוס חלב לתוך קערה



טובלים את הפתיבר בחלב
 מכניסים את הפתיבר
לחלב ומהר מוציאים



לוקחים תבנית
 מסדרים את הפתיבר על כל התבנית



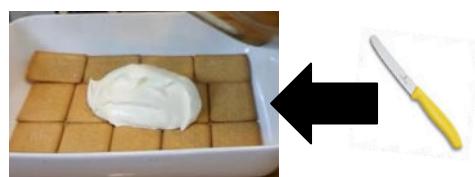
לוקחים סכין
 מורחים קرم על הפתיבר



טובלים עוד פתיבר
בקערה עם החלב



מסדרים את הפטיבר על הקרום בתבנית



עוד פעם לוקחים סכין
מורחים קרום על הפטיבר



מגרדים מוקופלת בмагרדת
(מציזים את המוקופלת למעלה
ולמטה על המגרדת)



מפזרים (שופכים) את הפירורים
על כל העוגה



בתאובון!

פיישוט לשוני: סגל מורה, יעל דבקר, אורון טל



פתרונות לשוני



עוגת שוקולד

חומרים



2 כוסות קמח



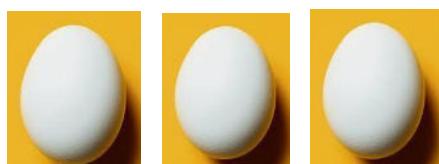
1 שקית אבקת אפייה



3 בפונות קקאו



1 כוס סוכר



3 ביצים



1 כוס שמן



1 כוס מים רותחים

כלי



קערה גדולה



כוס



כף עץ גדולה



תבנית לעוגה



סכין

איך מכינים

מכניסים את כל החומרים לתוך הבקעה

2 כוסות קמח	1 שקית מים חמים	1 כוס שמן	3 ביצים	1 כוס סוכר	3 כפות אבקת אפייה	1 כוס קקאו
-------------	-----------------	-----------	---------	------------	-------------------	------------



מערבים את הכל עם כף עץ



לקחים תבנית של עוגה
שופכים את מה שיש בקערה לתוך התבנית



מדילקים תנור איפה שרשום 180 מעלות



מחכים 10 דקות

שהתנור יהיה חם



מכניסים את העוגה לתוך התנור



מחכים 40 דקות



לוקחים מגבת בידים
 פותחים את התנור
 מוציאים את התבנית מהתנור
זהירות זה חם מאוד



מחכים 10 דקות
שהעוגה תתקרר

אפשר למרוח על העוגה

שוקולד **או** ריבת חלב



אפשר לפזר על העוגה

סוכריות צבעוניות **או** עדשים



בתיאון!

פישוט לשוני: אבא שאול שרה אורית, גידניאן עדי, שטינמץ יהודית, אורון טל



פנקייק

חומרים



כוס קמח



כפית אבקת אפייה



1 שקית סוכר וניל



2 כפות סוכר



1 ביצה



2 כפות שמן



1 כוס חלב



קצת מלח



סירופ בטעם שוקולד או מייפל

כליים



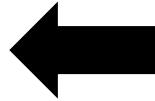
תרוד מחתבת בף מצקת כוס קערה כפית צלחת

איך מכינים



שוברים את הביצה לתוך הקערה

מכניסים את בל החומרים לתוך הקערה



1 כוס חלב



2 כפות שמן



2 כפות סוכר



1 شكית וניל



1 כוס קמח



1 כפית אבקת אפייה



קצת מלח





מערביים הבל עד שזה חלק
(בלי גושים)



שופכים למחבת



ממלאים כפית שמן



מדליקים את הגז



שמיים במחבת



ממלאים מצקת מהקערה



ממלאים עד מצקת מהקערה

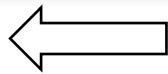
שמיים במחבת

ממלאים עד מצקת מהקערה

שמיית במחבת



שיש בועות



מחכים...



הופכים את הפנקייק עם תרוד



מחכים עד ששני הצדדים בצלב חום



מכבים את הגז



שמים על צלחת



מוציאים את הפנקיק מהמחבת



שופבים סירופ על הפנקיקים

בתאבון!

פישוט לשוני: הרשקביץنعم, שטմברגר שרון, אורון טל



בְּדֻרִי פְּלָאָפֶל



חומרים



1 חֲבֵילָה גַּרגְגִּירִים שֶׁל חֹמֶם



7 נְשִׂיעִי נְשָׂוָם



חַצִּי כּוֹס פָּטָרָזִילִיה

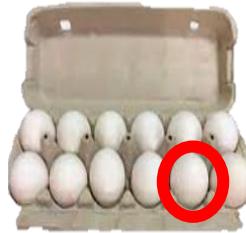
פְּפִירִיקָה
כּוֹרְכוּם
מְתֻוקָה
פְּלָפֶל
שְׁחוֹר
מְלָח



1 בְּפִינָת
מְכַל תְּבִלִין



1 פּוֹס קְמַח



1 בֵּיצָה



1 שְׁקִית אַבְקָת אֲפִיה



1 בְּקָבֵוק שְׁמַן



1 פּוֹס מִים חֲמִים

כליים



1 קערת



1 צלחת



1 כפית



1 כף עם חורים



1 תבנית חד-פעמית



1 מסנן



או 1 מטבח מזון



1 מטבחה



1 סיר

אין מרכיבים



בלילה

ממלאים מים בקערה



שופכים לקערה את כל הגרגירים נשל החומוס



משאים את הקערה עם החומוס
כל הלילה במטבח

בבּוֹקָר



שְׁמִים מַסְנֵנָת בּוֹקָר



לוֹקְחִים אֶת הַקָּעָרָה עַם הַחוּמוֹס
שׂוֹפְכִים הַפֶּל לְמַסְנֵנָת



לוֹקְחִים אֶת הַמַּסְנֵנָת מִהַבּוֹקָר
שׂוֹפְכִים אֶת הַחוּמוֹס לְמַטְחָבָה



מוֹסִיפִים אֶת הַשּׁוֹם



וּפְפִטרָּזְזִילָה



מִדְלִיקִים את הַמְּטֻחָנה



שׂוֹפְכִים לְסִיר בְּפִית אַחֲת מִפְלָתְבָלִין

שׂוֹפְכִים לְסִיר אֶת בֵּל הַחוּמָרִים



שׂוֹטְפִים יָדִים עִם סְבּוֹן



מַעֲרְבָּבִים הַפֵּל עִם פְּצִידִים



לוקחים ביד ממות קטנה
מגלגלים בדורים
בגודל של בדור פלאפֶל



שמים את הבודרים בצלחת



שופכים את השמן לסיר



מדליקים את האש



שְׁמִים אֶת הַסִּיר עַל הַגָּז



מְחֻכִּים עַד שֶׁהַשְּׁמַן **סָמֵךְ**



מְבֻנִּיסִים אֶת הַפְּדוֹזִים **בְּזָהָרִות**



מְחֻכִּים שֶׁהַפְּדוֹזִים יְהִי בְּצַבָּע חָם



לזקחים בפ' עם חורים
מוציאים את הבודדים מהplash



מפיקחים את הבודדים בתבנית



בתאובן!



פתרונות לשוני: לוריא מיכל, לנקרי מיכל, אורון טל



פייצה מלאווח



חומרים



חבילה 1 של מלואוח



תבלין פיצה



גבינה צהובה מגורדת
(פירורים של גבינה צהובה)



רטוב פיצה



פרוסות של זיתים

כלי



כף



כוס



תבנית



סכין

AIR מכינים

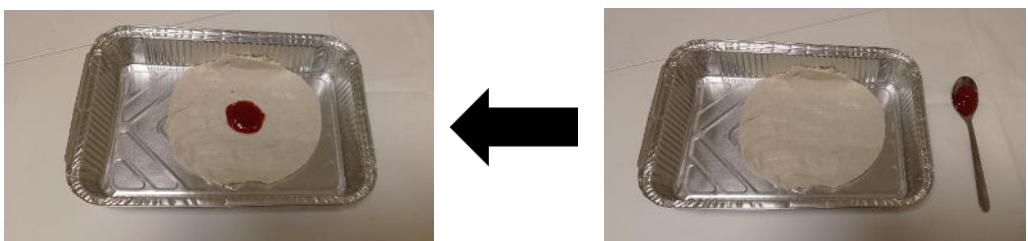
מדליקים את התנור
מסובבים את הכבptrור עד המספר **180**
או קצת לפני המספר 200
כמו בתמונה



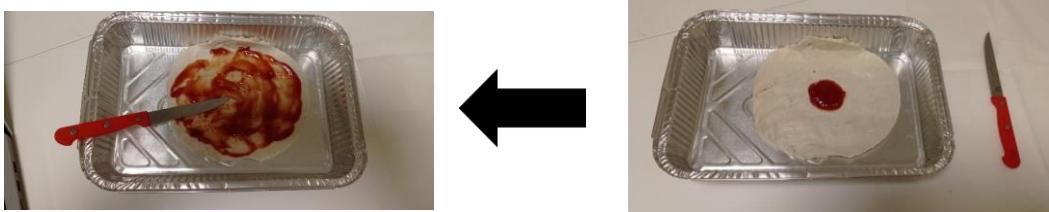
שמים את המלוואח בתבנית



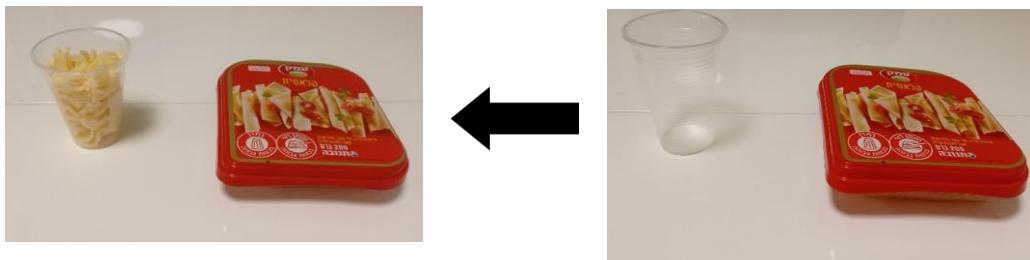
לוקחים רוטב פיצה
 שופכים לכף
 שמים על המלוואח



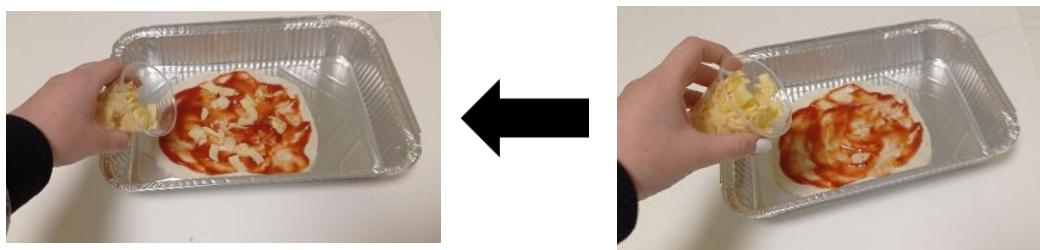
לוקחים סכין
 מורחים את הרוטב על כל המלוואח



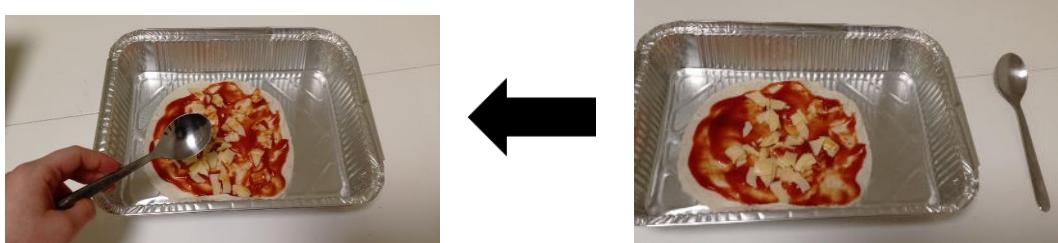
לוקחים גבינה צהובה וכוס
 שופכים את הגבינה הצהובה לתוך הкус עד למעלה



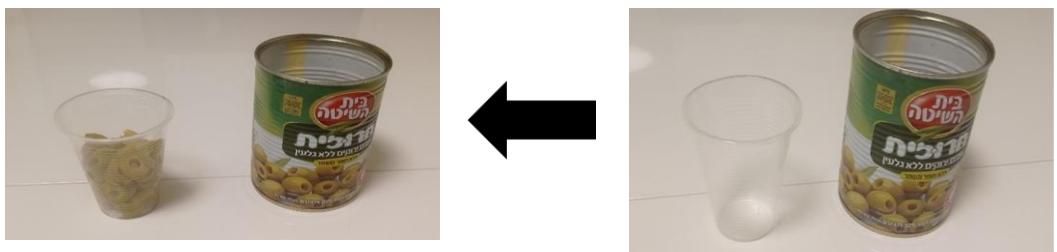
שופכים את הגבינה הצהובה על המלאוות



לוקחים כף
 מפזרים את הגבינה צהובה על כל המלאוות



לוקחים זיתים
 ממלאים חצי כוס



שופכים את הציגים על המלאוות



לוקחים כף
 מפזרים את הציגים על כל המלאוות



לוקחים תבלין פיצה
 שופכים לכף
 מפזרים על כל המלאוות



פותחים את התנור
 מבנים את התבנית עם המלאוות



מחכים 15 דקות



לוקחים מגבת בידים
 פותחים את התנור
 מוציאים את התבנית
זהירות התנור חם מאוד



מכבים את התנור

בתאובנו!



פישוט לשוני: מסטורוב ליאור, ענתבי צופיה, אורון טל



בורקס עם בשר



פישוט לשוני

חומרים



1 חבילה של מלוח



1 בצל



500 גרם בשר טחון



2 כפות רוטב צ'ילי מתוק



חצי כוס מים



2 כפות רסק עגבניות



2 כפות שמן

כפית פפריקה מטוקה



קצת מלח



קצת פלפל שחור

כליים



כפית



כוס



סכין



מחבת



מזלג



כף



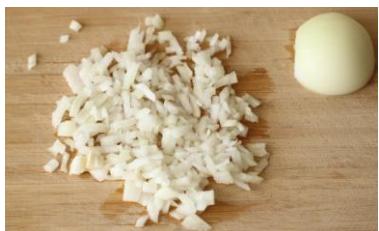
תבנית

איך מבינים

לוקחים סכין
מקלפים את הבצל



חותכים את הבצל לחתיכות קטנות



מדליקים את האש
שמים מחבת על האש



שמים 2 כפות שמן במחבת



מכניסים את החתיכות של הבצל למחבת



לוקחים כף
 מערבבים את הבצל
 עד שהצבע הופך להיות קצת חום



מוסיפים את הבשר
لتוך המחתbat

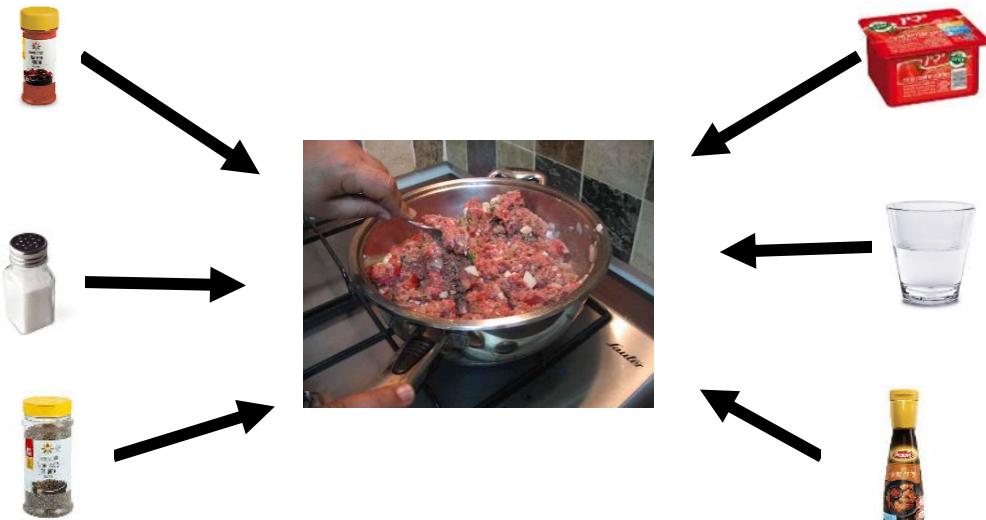


לוקחים מזלג
 מפרידים את הבשר
 להרבה חתיכות



מוסיפים למחתבת:

רסק עגבניות, מים, רוטב צ'ילי, פפריקה מתוקה,מלח ופלפל שחור



1:00



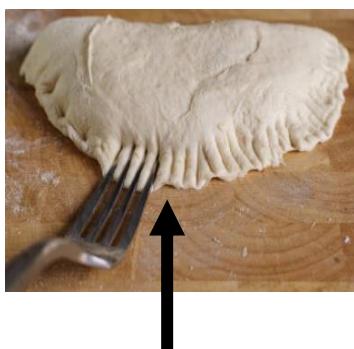
לוקחים בפ'
 מערבבים דקה אחת
 את כל מה שיש במחתבת

מכבים את האש



לוקחים מלאוח 1

שמים 2 כפות של בשר על המלווה

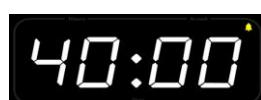


מחזיקים את הקצה של המלווה בצד אחד
מקפלים את המלווה לחצי,
עבשוו הוא נראה כמו **חצי עיגול**.

לקחים מזלג,
מהדקים בקצת עם מזלג
כמו בתמונה



מדליקים את התנור
מסובבים את הכפטור עד **המספר 180**
או קצת לפני המספר 200
כמו בתמונה



מכניסים את התבנית לתנור
מחכים 40 דקות



מכבים את התנור

זהירות! התבנית חמה מאוד!

מחזיקים מגבת בידיים

מציאים מהתנור בזהירות



בתאבון!

פישוט לשוני: מצגר מלבה, עמר תמר, אורון טל



מרק ירקות עם אטריות

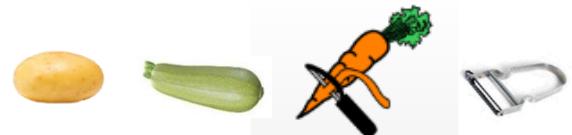
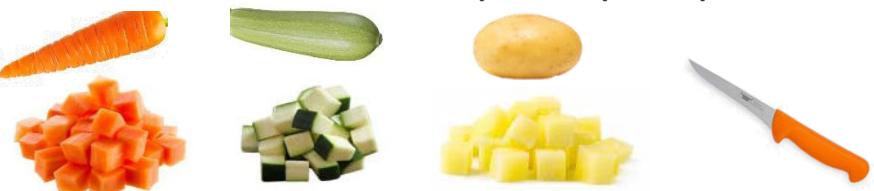
חומרים

	1 בצל
	2 גזרים
	1 תפוח אדמה
	2 קישוא
	8 כוסות מים רותחים
	2 כפות שמן זית או שמן קנולה
	1 כפית אבקת מרק
	1 כפית מלח
	1 כפית פלפל שחור
	1 כוס אטריות

כליים

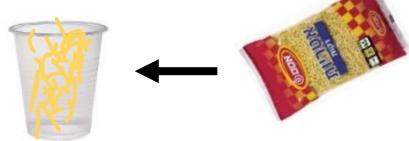
	סיר גדול
	סכין חד
	מקלף (קולפן)
	כף
	כפית
	כוס

AIR מכינים

	מורידים את הקליפה של הבצל עם סכין
	מורידים את הקליפה של כל שאר הירקות עם המקלף
	שוטפים את הירקות במים
	חותכים את הבצל עם הסכין חותכים לקוביות קטנות
	חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות
	שמים את הסיר על הגז
	מדליכים את הגז על אש בינונית (לא חזקה מדי)

  	שמים 2 כפות שמן בסיר
 	שמים את הבצל בסיר
	מחכים עד שהבצל בצלע חום
   	מוסיפים את הקוביות של התפוחי אדמה, גזר, קישוא לסיר
  8	שופכים 8 כוסות מים לסיר
 	מכסים (סוגרים) את הסיר עם מכסה
30:00 	מחכים חצי שעה (30 דקות)

שופכים איטריות לבוס



שופכים את האיטריות לסיר



30:00

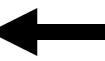


חצי שעה (30 דקות)



מחכים

מוסיפים לסיר



1 כפית אבקת מרק



1 כפית מלח

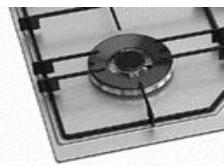


1 כפית פלפל שחור





בודקים עם סכין את הירקות
אם הירקות רכים, המרק מוכן



מכבים את האש, בתאבו!



בתאבו!

פתרונות לשוני: אל בז הודיה, דמן ורבקה, לוריא פרומי, אורון טל



פישוט לשוני

שகשוקה

חומרים



1 בצל



3 שיני שום



4 עגבניות



1 גמבה



1 כפ' רסק עגבניות



1 כפ' שמן



חצי כוס מים



4 ביצים



1 כפית מלח ופפריקה



חצי כפית פלפל שחור

כליים



סכין



קרש חיתוך



מחבת



מכסה



קערה



כוס



כף



כפית



כף מעץ

איך מכינים

מורידים את הקליפה של הבצל

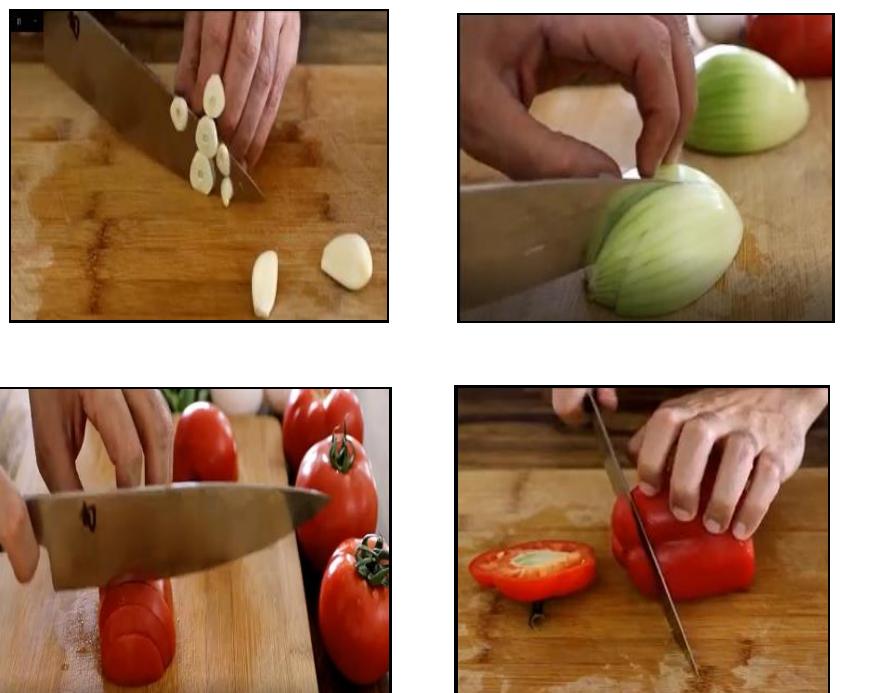
מורידים את הקליפה של השום



שופטים את הבצל, השום, הגבינה והעגבניות



חותכים את הבצל, השום, הגבינה והעגבניות





מדליקים את האש של הגז לא חזק



שופכים כף שמן למחבת

מכניסים את החתיכות של הבצל למחבת
מערבים עם כף עץ



מערביים עוד פעם ועוד פעם מלחכים עד

שהבצל הופך לצבע זהב



מוסיפים למחבת את הגבינה, העגבניות והשום



מערביים את הכל

סגורים את המחתת עם המכסה



03:00



מחכים 3 דקות ומערבעים



03:00



מחכים עוד 3 דקות ומערבעים



מוסיפים כף רסק עגבניות





שופכים חצי כוס מים למחבת

מפזרים על הירקות בפיית אחת של מלח וכפיית אחת של פפריקה



מפזרים על הירקות חצי בפיית פלפל שחור





מערבים את הכל



שוברים 4 ביצים לתוך הקערה



שופכים את כל הביצים למחבת



לא מערבבים מה שיש במחבת





מכסים את המחתה עם המכסה



מנמיכים את האש



מחכים 7 דקות ומכבים את הגז



בתיאבון !

פתרונות לשוני: אפל אפרת, אפנגר אורטל, אורון טל

