

הקמפינג הקהילתי הקרוב לביתכם מתקרב!  
הזדמנות נפלאה ליישם עקרונות לאורח חיים מקיים ובריא לערוך קמפינג בריא ומקיים תחת כיפת השמיים.

### נשמח אם תשתפו אתנו פעולה ותפעלו על פי ההמלצות הבאות:

1. העדיפו כלים רב פעמיים - כך נייצר פחות אשפה.
2. העדיפו "מזון אצבעות" המבוסס על ירקות ופירות העונה והפחיתו בחטיפים וממתקים.
3. העדיפו להביא מי ברז בג'ריקנים / בקבוקים אישיים רב פעמיים על פני משקאות ממותקים או בקבוקי מים מינרליים חד פעמיים.
4. את האשפה שלכם הקפידו לפנות לפחי המחזור המפוזרים ברחבי המתחם. את הזבל האורגני פנו אל הקומפוסטר הקרוב, ובכל מקרה נסו לצמצם באשפה.
5. לימדו על חשיבות הטבע בעיר ועל אתר הטבע שלנו כאן בשכונה וייחודיותו.
6. הצטרפו ליוזמות הקהילתיות המקיימות בשכונתכם ולפעילויות המקיימות השונות בעיר.
7. השתדלו להגיע למתחם ברגל או באופניים - כך גם תשמרו על הסביבה וגם תכירו טוב יותר את השכונה ותעריכו את פינות החמד שבה.
8. הכירו את שכניכם לאוהל - עשויות לצמוח כאן ידידויות נפלאות.
9. הביטו על הטבע שמסביבכם, כך תיהנו מהשפע שיש בעולם ומהשפע האנושי הקיים סביבנו.
10. הביאו רק מה שאתם צרכים. אם אתם באים מספר משפחות יחדיו - תכננו ביחד איזה ציוד ומזון כל אחד מביא.

### המלצות לתזונה מקיימת ובריאה לקמפינג:

סגנון האכילה המומלץ הינו "אוכל אצבעות" אשר אינו מצריך שימוש בסכום.

כדאי לשתף את הילדים בשלב תכנון התפריט והכנת האוכל, שכן ילדים השותפים לתכנון ולהכנת המזון פתוחים יותר לנסות מאכלים חדשים.

### הצעות לדוגמה:

- פירות וירקות חתוכים גס/ירקות בייבי (כגון גזר גמדי, פלפלים קטנים, מלפפונים בייבי וכו).
- מיני קישים /מיני פשטידות
- סלט בורגול עדשים שחורות ופירות מרעננים – מצורף מתכון
- כריכים שמורים בכלים אטומים עם ממרחים כגון גבינה, אבוקדו, טחינה, חומוס, ביצה קשה)
- אפשר לאפות לחם בבית או לקנות אלחם עם תו אפשרי בריא.
- אפשר להביא חומס ביתי – מצורף מתכון להכנה משותפת של הורים וילדים
- כדורי תמרים.
- עוגיות מקמח מלא.

מומלץ לשמור על המאכלים בצידנית עם קרחון, כייף לאכול וגם שומר על הדברים שלא יתקלקלו.

מאחלים לכם קמפינג קהילתי מקיים ומהנה 😊

## חלה מקמח מלא עם עשבי תיבול

במתכון חצי מכמות הקמח היא מקמח מלא העשיר יותר בברזל, וויטמינים ובסיבים תזונתיים. כמה כף שההורים באים לאסוף את הילדים בשישי וכל הגן מפיץ ריח של אפייה.

### המצרכים:

- 4.5 כוסות קמח מלא
  - 4 כוסות קמח לבן
  - 3 כפיות שמרים יבשים
  - 3 ביצים בגודל M (אחת להברשה)
  - 1 1/2 כוסות מים פושרים
  - 1/2 כוס שמן קנולה
  - 1 כוס חלב / חלב סויה, פושר
  - 2 כפות סילאן ללא תוספת סוכר
  - 2 כפיות מלח
- עשבי תיבול מהגינה- נענע, ריחון, אורגנו, עירית, בצל ירוק, פטרוזיליה, כוסברה, זעתר ועוד. לעיטור: שומשום או פרג

### הידעתם?

ניתן ומומלץ להחליף בהתחלה רבע מכמות הקמח הלבן לקמח מלא בכל מתכון, ובהדרגה ניתן להחליף עד חצי מהכמות.

### אופן ההכנה:

1. מנפים לקערת המיקסר קמח מלא, קמח לבן, עשבי תיבול קצוצים, שמרים וסילאן. מוסיפים את הנוזלים - 2 ביצים, מים, שמן, חלב וסילאן. לשים כ-8 דקות.
2. מוסיפים את המלח וממשיכים ללוש עוד כ-4 דקות, עד שהבצק הומוגני ונעים למגע.
3. מעבירים את הבצק לקערה משומנת מעט, מכסים בניילון נצמד ומתפיחים כ-30 דקות.
4. מחלקים את הבצק ל-3 כדורים שווים בגודלם. מחלקים ל-3 חלקים שווים כל אחד מהכדורים. מניחים על משטח מקומח מעט, מכסים ומתפיחים את הכדורים (9 כדורים בסך הכל) במשך כ-10 דקות.
5. מגלגלים כל כדור לנקניק באורך 30-40 ס"מ. מכל 3 נקניקים קולעים לצמה. מורחים בביצה השלישית, מכסים ומתפיחים במקום חמים כשעה וחצי.
6. בינתיים, מדליקים תנור לחום של 170 מעלות.
7. מורחים את החלות שוב בביצה (עם מה שנשאר) בעדינות, כדי לא לפגוע בתפיחה של החלה, ומפזרים שומשום או פרג (או שניהם).
8. אופים כ-30-35 דקות, עד שהחלות מקבלת גוון חום זהוב.

## סלט בורגול עדשים שתורות

### מרכיבים:

1/2 כוס עדשים שתורות לפני בישול



- ½ כוס בורגול לפני בישול
- 2 תפוחי עץ בינוניים חתוכים לקוביות או נקטרינה
- 2 גבעולים סלרי- חתוכים אלכסונית
- 1 תפוז מחולק לפלחים
- 1 כף שמן זית
- ½ לימון סחוט
- ½ כפית מלח

### המלצת הצוות:

- עדשים עשירות בברזל החשוב למניעת אנמיה ולהתפתחות הקוגניטיבית. כמו כן, העדשים עשירות בסיבים תזונתיים ובסידן החשוב לגדילה.
- לעתים ממבט ראשון נדמה שהילדים עלולים לסרב לאכול סלט כזה, אך כשהם שותפים להכנה ומבינים מה הם מרוויחים כשאוכלים אותו, הם מאוד נהנים!
- לכן, חשוב להסביר לילדים מה הם מרוויחים כשהם אוכלים את הסלט. ניתן להעניק לסלט שם ביחד עם ילדי הגן, בכדי ליצור תחושת שייכות ולעודד את הילדים לאכול את הסלט האישי שלהם.

1. שוטפים את העדשים, מוסיפים מים לסיר עם העדשים עד לכיסוי העדשים ומרתחים. לאחר הרתחה, מבשלים, ללא מכסה, עם בעבוע עדין למשך 20-25 דקות, לרמת אל דנטה. מסננים ושוטפים במים קרים.
2. שמים את הבורגול בקערה סגורה עם חצי כוס מים רתוחים, לאחר עשר דקות טועמים, אם הבורגול קשה מוסיפים מעט מים רותחים וממתנים, טועמים שוב, עד לקבלת בורגול מוכן.
3. שמים את העדשים בקערה, מוסיפים את שאר המרכיבים: בורגול, תפוחי עץ, סלרי ופלחים של תפוז (מורידים עם הסכין את ראשי התפוז וכאשר מונח יציב על קרש החיתוך מקלפים אותו בעזרת הסכין. לאחר שיש בידנו תפוז קלוף מוציאים בעדינות את פלחי התפוז).
4. מתבלים בשמן זית, מיץ לימון, מלח ופלפל שחור, טועמים ומתקנים תיבול.

## ממרח חומוס

ילדים רבים אוהבים לאכול ממרח חומוס, אבל כיצד גרגרי החומוס הופכים להיות ממרח חלק ואחיד? ואיך מכינים ממרח חומוס ביתי ואיכותי?

## איך מכינים?

גרגרי חומוס מבושלים (קפואים/מקופסת שימורים / הכי טוב להשרות שעתים ולשפוך את המים לגינה חמש פעמים בשביל להפחית את הגזים, ולבשל שעתים). אפשר לבשל כמות גדולה ולהקפיא בקופסאות קטנות כך שיהיה מספיק חומוס לכל קבוצה).

כלי עבודה: מכתש ועלי בגדלים שונים, מערוכים, קרש חיתוך, פטיש שניצלים מעץ, מזלגות רב פעמיים. בפעילות עצמה נותנים לילדים קערה עם חומסים מבושלים ואת כלי העבודה ומזמינים אותם בדרכים שונות להפוך את הגרגרים לממרח. לאחר שמגיעים למרקם רצוי מוסיפים את התיבול לפי הטעם. (לימון, שמן זית, טחינה, שום, שמן זית וכמון).