

שבועות 2023 המלצות לחג מקיים

לחג שבועות יש משמעות ושמחה רבים, המתארים מספר היבטים משמעותיים ביחסים שבין האדם לסביבתו המיידית, כמו הטבע והאנשים הסובבים אותו. אחד משמחה החג הוא חג הביכורים והוא מסמל את תחילתו של הקיץ, סיומת של מחזורי זריחה, גידול וקציר. כעת הזמן ליהנות מן הפירות, לחמוק את השפע שטבע וליחזק את עצמנו.

מגילת רות מספרת על רות המואבייה ומלמדת אותנו להוקיר את האחר ולקבל אותו, מדגישה את חשיבות הקשר והמאון האנושי. "יום השכן" מצווה ימים ספורים לקראת החג, ומציע לנו להכיר את השכנים שלנו, לחמוק איתם ולהתקרב אליהם. חג שבועות הוא הזדמנות נהדרת לשתף פעולה עם עסקים מקומיים, להכיר את השכנים והאנשים בקהילה שלנו, לראות את החלש מאתנו וכמובן לחמוק את המאון והשפע האנושי. מצורפות הצעות לפעילויות, מתכונים ופעולות שיוכלו לסייע להפוך את החג הקרוב לסביבתי ומקיים יותר:



קישוטים

הכנת טנא, זר פרחים וקישוטים נוספים מחומרים בשימוש חוזר למשל מ: קופסאות קורנפלקס, קופסאות ירקות, בקבוקים, בדים שאין בהם שימוש ועוד...

טנא מקופסת קורנפלקס משומשת: <https://youtu.be/3X96qg7GTo>

זרי פרחים לראש: <https://youtu.be/IAxzksKPzY0>



חגיגת המים וחשיבותם

אמצו הרגל אחד של חיסכון במים!

לחצו כאן כדי לעיין ברעיונות שונים לחיסכון במים במשק הביתי



תזונה בריאה ומקיימת – חגיגת השפע שבטבע!

חג השבועות הינו חג בעל אופי חקלאי ומהווה הזדמנות עבורנו להכיר את התזונה הים תיכונית המבוססת על חקלאות מקומית ומומלצת על ידי משרד הבריאות כמו ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות אגוזים ושמנים. נוכל לחגוג את הצומח בשדה וקציר התבואה בסדנאות ופעילויות כמו סיור ליקוט/ סדנת התססה/הכנת מחמצת/ יריד אוכל תוצרת הגינה הקהילתית

המלצות לכיבוד באירועי החג



- פירות שלמים וחתוכים

- יוגורט טבעי

- ירקות חתוכים/ בלט ירקות/ שיפודי ירקות

- פשטידה עם גבינות וירקות/ מאפינס מקמח מלא

- פנקייק מקמח מלא או שיבולת שועל/ כדורי תמרים/ לביבות גבינה

עסקים מקומיים

סיור הצלת מזון בשוק הקרוב, חיבורים לירקנים השכונתיים



טבע עירוני

זו הזדמנות מצוינת להצטרף לסיור ליקוט, לקיים פיקניק משפחתי באתרי הטבע העירוני, ועוד! יש באפשרותכם להשכיר כלים רב"פ במרכזים הקהילתיים בעיר

יצירת קהילה

- ביכורים ברמה האישית- דברים שעשינו בפעם הראשונה השנה, דברים חדשים שאני רוצה לעשות בחיי, הרגלים שאני מאמץ בתחום הקיימות, ועוד.

- הזדמנות לחשוב על רעיונות חדשים ויוזמות שתוכלו לקדם יחד עם הקהילה!

- ניתן לייצר ארוחות שכנים, להזמין את תושבי השכונה לחגוג כולם יחד וליצור הכרויות שונות שלא מתקיימות ביום יום



הצעות למתכונים מקיימים לשבועות – מתוך אתר "אפשריבריא"

1

לביבות וקמח מלא – על בסיס מתכון של שחר סמיט

מצרכים ל 15 לביבות:

2 ביצה (L)

קופסת גבינה 5% (250 גר')

2 כפות יוגורט סמיך או גבינת ריקוטה

כפית תמצית וניל

4 כפות גדושות קמח כוסמין מלא/ קמח מלא אחר

כפית אבקת אפיה

1 כף מייפל טבעי או סוכר

שדרוג: גרידת לימון/ תפוז

הוראות הכנה:

לטרופ היטב את הביצה (במטרפה ידנית)

להוסיף את הגבינה והיוגורט עם תמצית הוניל, הגרידת לימון והסוכר.

מוסיפים פנימה את הקמח עם אבקת האפיה ומערבבים טוב אבל לא יותר מידי.

צריכה להתקבל בלילה במקרם של ממרח טחינה סמיך. לצקת כף גדושה של בלילה למחבת

מרוססת בשמן (לא לגדוש את המחבת בלביבות כדי שיהיה נח להפוך אותן) הטיגון על אש

בגובה בינוני נמוך- תלוי בעוצמת הכירים.

לטגן מכל צד כדקה וחצי.

ניתן להגיש עם פירות חתוכים/ יוגורט.



2 פשטידת גבינה וירקות

2



מצרכים:

2 ביצים

5 כפות קמח כוסמין מלא (ניתן להחליף לקמח קטניות)

1 קוטג'

1 גבינה לבנה 250 גרם

1 יוגורט טבעי

1 כוס גבינה מגורדת של בולגרית / צהובה 5% / צפתית 5%

2 כוסות של ירק: קישוא / ברוקולי/כרובית/כרישה/פטירות



הוראות הכנה:

מערבבים את כל החומרים בקערה, מעבירים לתבנית מרובעת משומנת או לתבנית שקעים ואופים בתנור בחום של 180 מעלות למשך דקות.

3 פנקייקס שיבולת שועל/ מאיה נוסבאום, תזונאית קלינית לילדים ואמהות:

3

מצרכים:

1 ביצה

1 בננה מעוכה

4 כפות קוואקר דק

כף קוקוס טחון

1 כפית שקדיה/ חמאת בוטנים (אפשר גם בלי)

1 לתוספת: חופן קטן שוקולד צ'יפס



הוראת הכנה:

מערבבים הכל ביחד בקערה, משמנים בשמן זית מחבת, יוצרים עיגולים בעזרת כף, משחימים מצד אחד ולאחר כמה דקות הופכים להשחמה בצד השני. מורידים מהמחבת ומגישים חם ליד פירות טריים חתוכים.

