קמפינג קרוב בית

הקמפינג הקהילתי הקרוב לביתכם מתקרב

הזדמנות נפלאה ליהנות תחת כיפת השמיים,
להכיר ולשמור על הסביבה הטבעית ליד הבית

טיפים לקמפינג מקיים בעיר:

הביאו עימכם כלים רב פעמיים מהבית! כך נייצר פחות אשפה ונשמור על הסביבה. ניתן גם להשאיל ערכות כלים רב פעמיים במספר מוקדים.

לקבוצת הפייסבוק >>

הביאו עימכם בקבוק רב פעמי אישי לשתייה ומלאו אותו במים בעמדות מילוי ייעודית באזור הקמפינג. כך נפחית שימוש בבקבוקים חד פעמיים ונצמצם שתיית משקאות ממותקים.

הקפידו להפריד ולזרוק את האריזות בפחי המיחזור הכתומים המפוזרים ברחבי המתחם - כך נצמצם פסולת.

מתכונים בריאים וקלילים בדפים הבאים

העדיפו ירקות ופירות ומזונות בהכנה ביתית על פני חטיפים ארוזים - יותר בריא ויותר סביבתי!

אם יש לכם צורך בהשאלת ציוד קמפינג, ניתן לבקש באחת מהקבוצות הקהילתיות למסירה או השאלה.

הכירו את שכניכם לאוהל, עשויות לצמוח מכך ידידויות נפלאות.

מומלץ להגיע לקמפינג ברגל, באופנים או בתחבורה ציבורית!

הקמפינג הוא הזדמנות נפלאה להתבונן בחיי הטבע בעיר שמסביבנו. שימרו על חיות הבר והחיות בסביבתנו - כבדו את ביתן, קחו מרחק מהן ואל תאכילו אותן.

אתרי הטבע בעיר >>

קמפינג
קרוב לבית

קמפינג הוא הזדמנות מצוינת לחשוף את הילדים למזונות חדשים. שינוי האווירה והיציאה מהשגרה עוזרים לפתוח את הילדים להתנסויות תזונתיות חדשות.

על אף שביציאה לשטח קל להתפתות להביא מזון מהיר ומעובד, כגון חטיפים וממתקים, כדאי לנצל את ההזדמנות לקיום ארוחה משפחתית בריאה, המבוססת על מגוון פירות,ירקות, דגנים מלאים וקטניות.

נעדיף להשתמש בתוצרת עונתית - למשל תירס! שלוש דקות בישול, וקלחי התירס, המתוקים והעסיסיים, מוכנים לאכילה.

מתחם הקמפינג כולל מקררים, מכשירי מיקרוגל ועמדת שטיפת כלים.

לא ניתן להבעיר אש במתחם, לכן במידה ותבחרו במתכונים הדורשים בישול, יש להיערך מראש בבית.

בכל מקרה, את מירב ההכנות כדאי לעשות מבעוד מועד, כך שתישאר התעסקות מינימלית לזמן הקמפינג. אפשר בהחלט לשלב הכנה של מתכון, כחלק מפעילות חווייתית עם הילדים, בזמן הקמפינג. שיתוף של הילדים בתכנון התפריט, בקניות ובהכנה מעודד אותם לטעום ולנסות מאכלים חדשים.

על מנת להימנע מבזבוז מיותר של מזון, השתדלו לתכנן מראש את הכמויות בהתאם למספר המשתתפים, גילם והעדפות / מגבלות התזונה שלהם (מצורפת בסוף המסמך טבלה מועילה לחישוב כמויות).

לפניכם מספר המלצות למאכלים טעימים, קלילים, ובריאים המתאימים לעונת הקיץ.

מתכונים קמפינג

מתאים גם להכנה משותפת בקמפינג!

סלט שוק

סלט גדול עבור 4 סועדים

את הסלט אפשר להביא חתוך מראש, או לחתוך במקום, כחלק מפעילות חוויתית משותפת עם הילדים והחברים. את הרוטב ניתן להכין מבעוד מועד, בצנצנת, כך שכל שנותר הוא לערבב ולהוסיף לסלט.
סלטים נשמרים טוב יותר ללא תיבול. אם אינכם בטוחים מהי הכמות הנדרשת, מומלץ לא לתבל את כל הסלט, אלא להפריד חצי לתיבול וחצי לשמור בקופסא סגורה, ולתבל רק כאשר נגמר החצי המתובל.

מצרכים לסלט

כל ירק שאתם והילדים אוהבים יכול להתאים:

- 8 עלי חסה גדולים - שטופים היטב (או ראש קטן של חסה עגולה)
- 6 צנוניות
- 2 עגבניות בינוניות
- 2 מלפפונים בינוניים
- 1/2 מארז נבטי אלפלפא
- 200 גרם גרגרי חומוס - ניתן להשרות ולבשל גרגרי חומוס יבשים או להיעזר בגרגרים מוכנים לאכילה
- חופן גרעיני חמניה / גרעיני דלעת - אופציה

מצרכים לרוטב ויניגרט

- 5 ־ 6 כפות שמן זית
- 4 כפות מיץ לימון
- 1 כפית חומץ בלסמי
- כפית שום כתוש - לא חובה
- כפית גדושה דבש
- 3/4 כפית חרדל
- פלפל שחור גרוס
- מלח

הוראות הכנה

חותכים את הירקות בהתאם לגודל שאוהבים, מערבבים ומוסיפים את הרוטב

מתכונים קמפינג

אנטיפסטי (טבעוני)

עבור 4 סועדים

מצרכים

- מגוון ירקות יכולים להתאים:
- 1 סלסלת פטריות שמפיניון - שלמות
- 2 קישואים - חתוכים למקלות עבים
- 1 בטטה - חתוכה למקלות עבים
- 15 עגבניות שרי - שלמות
- 1 גמבה צהובה ו-1 אדומה - חתוכות לרצועות עבות
- 1 כרובית קטנה - מופרדת לפרחים (או חצי שקית של כרובית קפואה - מופשרת)
- או כל ירק אחר שאוהבים

הוראות הכנה

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. מבשלים את פרחי הכרובית במים רותחים שהומלחו, למשך כ-10 דקות, עד להתחלה של התרככות. במידה ומשתמשים בכרובית קפואה, אין צורך בבישול מקדים
3. מניחים נייר אפייה על גבי תבנית רחבה ומפזרים את הירקות על גבי התבנית המכוסה
4. מזלפים מעט שמן זית ומפזרים מלח גס
5. ניתן להניח מקלות טימין/ רוזמרין
6. מכניסים לתנור למשך כ-30-45 דק' - עד שהירקות משחימים

מתכונים קמפינג

סלט פסטה קר

עבור 4 סועדים

מצרכים

- ½ חבילת פסטת פנה / פוזילי מקמח מלא - מבושלת
- ירקות אנטיפסטי - עגבניות שרי, פטריות, קישואים, לפי העדפה
- 3 כפות שמן זית
- בזיליקום קצוץ
- 125 גרם גבינה מלוחה (חצי אריזה) - מפוררת או חתוכה לקוביות קטנות
- **אופציה טבעונית**: ניתן להחליף את הגבינה המלוחה בקוביות טופו (חבילה אחת של 300 גרם) שהוקפצו על מחבת עם מעט שמן זית
- מלח ופלפל לתיבול

הוראות הכנה

1. הוראות ההכנה לירקות האנטיפסטי - במתכון הקודם
2. חותכים את ירקות האנטיפסטי - מלבד את עגבניות השרי אותם עדיף להשאיר שלמות
3. מערבבים יחד את כל המרכיבים
4. מומלץ להביא את המרכיבים בנפרד ולערבב במקום. זה ישמור על רעננות הסלט ויאפשר לילדים לבחור מה לשים בסלט שלהם

מתכונים קמפינג

לביבות קישואים

כ-10-12 לביבות

מצרכים ללביבות

- 4 קישואים מגורדים (בפומפייה או במעבד מזון) וסחוטים היטב
- 3 כפות קוואקר
- 3 כפות קמח עדשים
- 2 ביצים
- צרור בצל ירוק קצוץ
- 2 כפות שמן זית + מעט שמן זית לשימון התבנית
- מעט מלח
- **אופציה טבעונית**: ניתן לוותר על הביצים ולהוסיף עוד 4 כפות קמח עדשים (סה"כ 7 כפות), 4 כפות מים וכף שמן. מערבבים יחד ומוסיפים לבלילה

מצרכים למטבל היוגורט

- 1 גביע יוגורט 3%
- 1 גביע מיני שמנת חמוצה -15% 100 מ"ל
- בצל ירוק קצוץ/ עירית קצוצה/ נענע - לפי הטעם
- מעט מלח ופלפל
- אופציה טבעונית: ניתן להחליף את מטבל היוגורט ביוגורט טבעוני או במטבל טחינה

הוראות הכנה

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. משמנים תבנית מרופדת בנייר אפייה במעט שמן זית
3. מערבבים יחד את כל החומרים
4. יוצרים לביבות ומניחים על התבנית
5. אופים כ-25 דקות עד שהלביבות מזהיבות. הופכים ואופים עוד כ-5-10 דקות
6. להכנת המטבל - מערבבים יחד את כל המרכיבים
7. מומלץ להביא את הגביעים סגורים ולערבב במקום, לפני ההגשה

מתכונים קמפינג

מאפינס בננה

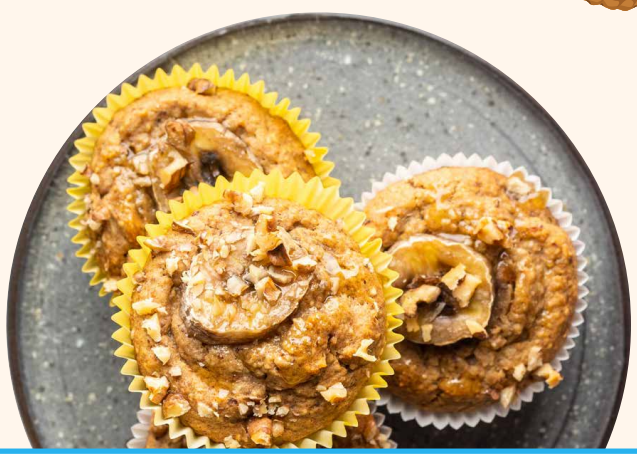
כ-12 מאפינס

מצרכים

- 1 כוס קמח מלא
- 1 כוס קמח לבן
- 2 ביצים טרופות
- 2 בננות בשלות מעוכות
- ½ כוס מיץ תפוזים סחוט
- 3 כפות סוכר
- כפית גדושה אבקת אפייה
- ¼ כפית סודה לשתייה
- 1/3 כוס שמן קנולה
- חצי כוס אגוזי מלך קצוצים גס - אם אוהבים
- תבנית סיליקון 12 שקעים
- **אופציה טבעונית**: במקום הביצים הוסיפו עוד בננה (סה"כ 3 בננות)

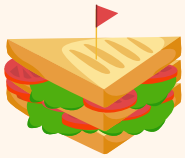
הוראות הכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מערבבים יחד בקערה את החומרים היבשים
3. מערבבים בקערה אחרת, גדולה, את שאר המרכיבים ומוסיפים בהדרגה את החומרים היבשים
4. מערבבים יחד היטב
5. מחלקים לשקעים בתבנית הסיליקון
6. מכניסים לתנור לכ-25 דקות, עד שהחלק העליון משחים והמאפינס יציבים



מתכונים קמפינג

עוד רעיונות למאכלים קלים ומהירי הכנה



מיני כריכים

לחמניות ביס או פרוסות לחם אותן ניתן לחתוך בצורת משולשים

אפשרויות לממרחים:

1. טחינה עם פרוסות ביצה קשה
2. גבינה לבנה וחביתה
3. אבוקדו

- העדיפו לחם מקמח מלא
- מומלץ לשים בקופסה קשיחה בכדי לשמור על הטריות ועל הנראות

ירקות

מבחר ירקות טריים במגוון צבעים. מומלץ להביא ירקות מיני - רק לשטוף ולאכול

1. בייבי - שרי
2. מלפפון
3. גמבה
4. תירס גמדי

שתיה

מומלץ להימנע משתייה ממותקת. כדאי להקפיא בקבוקי מים עם עלים או פירות (ללא תוספת סוכר)

אפשרויות לתוספות:

1. לימונים
2. נענע
3. לואיזה
4. שזיפים

- מומלץ להימנע משתייה ממותקת

בתיאבון!

מתכונים קמפינג

המרצות לתכנון כמויות של רכיבי מזון עבור הארוחה המרכזית

הכנו עבורכם טבלה המפרטת כמויות סטנדרטיות,
שתסייע לכם להעריך ולתכנן את סך הכמויות לארוחה המרכזית בקמפינג.

גודל מנה סטנדרטית לארוחה על פי גיל:

מנה	ילד בגן	ילד ביסודי	מבוגר / נער מתבגר	דוגמת חישוב עבור משפחה בת 4 נפשות (2 מבוגרים + 2 ילדים)
טופו חבילה = 300 גר'	75 גרם = רבע חבילה	100 גרם = שליש חבילה	150 גרם = חצי חבילה	450-500 גרם = חבילה וחצי
ירקות (מבושלים או חיים)	60-80 גרם = חצי כוס	60-80 גרם = חצי כוס	130-150 גרם = כוס	כ-580 גרם = כ-3.5 כוסות
דגנים (מבושלים)	100 גרם = שלושת רבעי כוס	כ-130 גרם = כוס	130-150 גרם = כוס / כוס וחצי	כ-500 גרם = כ-4 כוסות
קטניות (מבושלות)	כ-60-80 גרם = שליש כוס	כ-80-100 גרם =חצי כוס	כ- 170-250 גרם = כוס / כוס וחצי	כ-580 גרם = כ-3.5 כוסות

1 כוס קטניות / דגנים יבשים = 3 כוסות קטניות / דגנים מבושלים
הכמויות לקוחות מתוך מסמך הנחיות חוזר מנכ"ל משרד הבריאות

בתיאבון מדיניות מזון עירונית תל-אביב-יפו

לאכול, לחסוך, לאהוב.

צוות תכנית בתיאבון ותכנית "לאכול, לחסוך לאהוב"