



איך מכינים אוכל בבית?

חוברת מתכונים

מתכונים בפישוט לשוני

הפישוט הלשוני בוצע במסגרת קורס אקדמי
"הפרעות בתקשורת במעגלי החיים אצל אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית"
סגל הקורס: ד"ר סמדר פתאל וגב' טל אורון
החוג להפרעות בתקשורת, אוניברסיטת תל-אביב
הקורס בתמיכת קרן שלם

שנה"ל תשפ"ב

המתכונים בפישוט לשוני הוכנו במסגרת פרויקט משותף של אנשים הגרים במערך דיור בקהילה, אקים רחובות
וסטודנטיות מהחוג להפרעות בתקשורת, אוניברסיטת תל-אביב

שלום,

זאת חוברת **מתכונים**.

מתכון זה הסבר איך מכינים אוכל.

לכל סוג של אוכל יש מתכון אחר.

בחוברת הזאת יש 10 מתכונים.

במתכון יש חומרים – צריך לקנות

במתכון יש כלים - צריך להכין במטבח

במתכון יש הוראות – איך מכינים

אפשר להכין לבד בבית או לבקש עזרה.

בתיאבון!

תודות

תודה רבה לאנשים היקרים במערך הדיור בקהילה של אקים ברחובות,
שהיו שותפים לפרויקט

אבישג כלף, אבינועם מוזס, אלירון בבזאנוב, דולב פרץ, דורון קפלן, זהבה
נחום, זוהר גליק, טובה כהן, טלי ברהמי, יוסף פנטייה, ליאת רייזלמן,
מורן כהן, מני נסימיאן, ענת כהן, שי רייך, שימי יעקובי, שמואל עבד,
שרון פרימרמן, תמר מחפודה, תמר לב ציון

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

תודה לסטודנטיות החרוצות מהחוג להפרעות בתקשורת של אוניברסיטת
תל-אביב, תשפ"ב

מצגר מלכה, עמר תמר, מסטורוב ליאור, ענתבי צופיה, אפל אפרת,
אפנגר אורטל, אל בז הודיה, דמן רבקה, לוריא פרומי, בן נון רבקה,
הורביץ מלי, שאול שרה, אלקריף מיכל, יקואל רחל, סגל מוריה, יעל
דבקר, הרשקוביץ נעם, שטמברגר שרון, לוריא מיכל, לנקרי מיכל, אבא
שאול שרה אורית, גידניאן עדי, שטינמץ יהודית, ולסגל הקורס ד"ר סמדר
פתאל, גב' טל אורון

איזה מתכונים יש בחוברת?

1. כדורי שוקולד חלביים

2. כדורי שוקולד פרווה

3. עוגת ביסקווטים

4. עוגת שוקולד

5. פנקייקס

6. פלאפל

7. פיצה מלוואח

8. בורקס בשר

9. מרק ירקות

10. שקשוקה



פישוט לשוני

שקשוקה

חומרים



1 בצל



3 שיני שום



4 עגבניות



1 גמבה



1 כף רסק עגבניות



1 כף שמן



חצי כוס מים



4 ביצים



1 כפית מלח ופפריקה



חצי כפית פלפל שחור

כלים

סכין



קרש חיתוך



מחבת



מכסה



קערה



כוס



כף



כפית



כף מעץ



איך מכינים

מורידים את הקליפה של הבצל

מורידים את הקליפה של השום



שוטפים את הבצל, השום, הגמבה והעגבניות



חותכים את הבצל, השום, הגמבה והעגבניות





מדליקים את האש של הגז לא חזק



שופכים כף שמן למחבת

מכניסים את החתיכות של הבצל למחבת
מערבבים עם כף עץ



מערבבים עוד פעם ועוד פעם מחכים עד
שהבצל הופך לצבע זהב



מוסיפים למחבת את הגמבה, העגבניות והשום



מערבבים את הכל

סוגרים את המחבת עם המכסה



מחכים 3 דקות ומערבבים



מחכים עוד 3 דקות ומערבבים



מוסיפים כף רסק עגבניות





שופכים חצי כוס מים למחבת

מפזרים על הירקות כפית אחת של מלח וכפית אחת של פפריקה



מפזרים על הירקות חצי כפית פלפל שחור





מערבבים את הכל



שוברים 4 ביצים לתוך הקערה



שופכים את כל הביצים למחבת



לא מערבבים מה שיש במחבת





מכסים את המחבת עם המכסה

מנמיכים את האש



מחכים 7 דקות ומכבים את הגז



בתיאבון!

