



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!

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

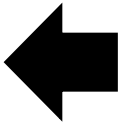


בִּדּוּרֵי פֶּלֶאפֶּל

חומרים



1 חבילה גרגירים של חומס



7 נשיני נשום



חצי כוס פטרזיליה

פפריקה
מתוקה



בורכום



פלפל
שחור



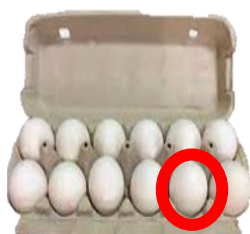
מלח



1 כפית
מכל תבלין



1 כוס קמח



1 ביצה



1 שקית אבקת אפיה



1 בקבוק שמן



1 כוס מים חמים

כלים



1 קערה



1 צלחת



1 כפית



1 כף עם חורים



1 תבנית חד-פעמית



1 מַסְנֶנֶת



או 1 מְעַבֵּד מְזוֹן



1 מְטַחֶנֶה



1 סִיר

איך מכינים



בִּלְיָלָה



מִמְלָאִים מִיָּם בִּקְעָרָה



שׁוֹפְכִים לְקְעָרָה אֶת כָּל הַגִּרְגִּירִים שֶׁל הַחוּמוֹס



מִשְׁאִירִים אֶת הַקְעָרָה עִם הַחוּמוֹס
כָּל הַלֵּילָה בַּמִּטְבָּח

בבוקר



שמים מסננת בכיור



לוקחים את הקערה עם החימוס
שופכים הכל למסננת



לוקחים את המסננת מהכיור
שופכים את החימוס למטחנה



מוסיפים את השום



הפטרוזיליה





מְדִלִיקִים אֶת הַמִּטְחָנָה



שׁוֹפְכִים לְסִיר כַּפִּית אַחַת מִכָּל תַּבְלִין



שׁוֹפְכִים לְסִיר אֶת כָּל הַחוֹמְרִים



שׁוֹטְפִים יְדֵים עִם סָבון



מְעַרְבְּבִים הַכֵּל עִם הַיְדֵים



לוקחים ביד כמות קטנה
מגלגלים בדורים
בגודל של בדור פלאפל



שמים את הבדורים בצלחת



שופכים את השמן לסיר



מדליקים את האש



שמים את הסיר על הגז



מחכים עד שהשמן חם מאוד



מכניסים את הפדורים בזהירות



מחכים שהפדורים יהיו בצבע חום



לוקחים כף עם חורים
מוציאים את הפדורים מהשמן



מניחים את הפדורים בתבנית



בתאבון!



פישוט לשוני: לוריא מיכל, לנקרי מיכל, אורון טל

