



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

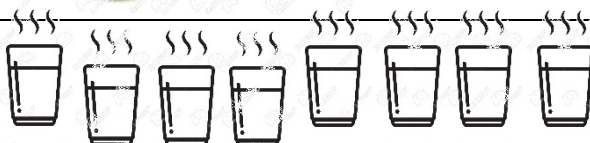
מצגר מלכה, עמר תמר, מסטורוב ליאור, ענתבי צופיה, אפל אפרת,
אפנגר אורטל, אל בז הודיה, דמן רבקה, לוריא פרומי, בן נון רבקה,
הורביץ מלי, שאול שרה, אלקריף מיכל, יקואל רחל, סגל מוריה, יעל
דבקר, הרשקוביץ נעם, שטמברגר שרון, לוריא מיכל, לנקרי מיכל, אבא
שאול שרה אורית, גידניאן עדי, שטינמץ יהודית, ולסגל הקורס ד"ר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



פישוט

מרק ירקות עם אטריות

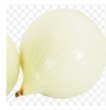
חומרים

	1 בצל
	2 גזרים
	1 תפוח אדמה
	2 קישוא
	8 כוסות מים רותחים
	2 כפות שמן זית או שמן קנולה
	1 כפית אבקת מרק
	1 כפית מלח
	1 כפית פלפל שחור
	1 כוס אטריות

כלים

	סיר גדול
	סכין חד
	מקלף (קולפון)
	כף
	כפית
	כוס

איך מכינים



מורידים את הקליפה של הבצל עם סכין

מורידים את הקליפה של כל שאר הירקות עם המקלף

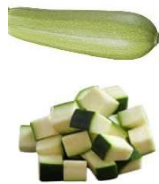
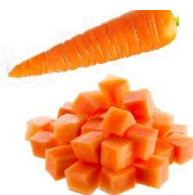


שוטפים את הירקות במים



חותכים את הבצל עם הסכין

חותכים לקוביות קטנות



חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות



שמים את הסיר על הגז



מדליקים את הגז על אש בינונית
(לא חזקה מידי)

		שמים 2 כפות שמן בסיר
		שמים את הבצל בסיר
		מחכים עד שהבצל בצבע חום
		מוסיפים את הקוביות של התפוחי אדמה, גזר, קישוא לסיר
		שופכים 8 כוסות מים לסיר
		מכסים (סוגרים) את הסיר עם מכסה
30:00 	חצי שעה (30 דקות)	מחכים

שופכים איטריות לכוס



שופכים את האיטריות לסיר



מחכים  חצי שעה (30 דקות)  30:00

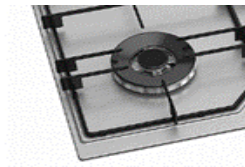
מוסיפים לסיר



		1 כפית אבקת מרק
		1 כפית מלח
		1 כפית פלפל שחור



בודקים עם סכין את הירקות
אם הירקות רכים, המרק מוכן



מכבים את האש, בתאבון!



בתאבון!

פישוט לשוני: אל בז הודיה, דמן רבקה, לוריא פרומי, אורון טל