



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



כדורי שוקולד (חלביים)

חומרים

חבילת פתיבר



חצי כוס קקאו



כוס סוכר



כוס חלב



חצי חמאה



סוכריות



כלים



קערה



כף



בוס



צלחת



קערה קטנה

איך מכינים

שוטפים את הידיים



שוברים את הפתיבר לפירורים קטנים
בתוך הקערה



מוסיפים לקערה
כוס סוכר
חצי כוס קקאו



מערבבים עם כף





שמים את החמאה בקערה קטנה



מכניסים את הקערה
עם החמאה למיקרוגל
מפעילים את המיקרוגל
לדקה 1



מוסיפים לקערה:
בוס חלב
חמאה מהקערה



מערבבים עם כף



שוטפים ידיים



לוקחים חתיכה קטנה עם הידיים
מגלגלים כדור
שמים בצלחת



עושים ככה הרבה כדורים



שופכים סוכריות על צלחת



מגלגלים כל כדור בסוכריות



שמים בצלחת



בתאבון!

פישוט לשוני: אלקריף מיכל, יקואל רחל, אורון טל



פישוט לשוני

כדורי שוקולד פרווה

חומרים



חבילת פתיבר



2 חבילות שוקולד מריר



2 כפות קקאו



2 כפות נס קפה



1 כוס סוכר



חצי כוס שמן



חצי כוס מים

כלים



קערה גדולה



כף



כף עץ



סיר



כוס



מעבד מזון

לקישוט



קוקוס



פצפוצי שוקולד



סוכריות צבעוניות

איך מכינים



פותרחים את המעבד מזון
מכניסים את הביסקוויטים
מפעילים את המעבד מזון



מחכים עד שהביסקוויטים הופכים לפירורים קטנים



(אם אין מעבד מזון, לוקחים פטיש מעץ
דופקים עם הפטיש על השקית של הביסקוויטים)

מכניסים הכל לתוך סיר



	שוקולד
	שמן
	מים
	נס קפה
	סוכר
	קקאו



מדליקים את האש



שמים את הסיר על האש



מערבבים עם כף עץ עד שכל החומרים הופכים לשוקולד



מכבים את האש



שופכים את השוקולד לקערה גדולה



מוסיפים את הביסקוויטים לשוקולד



מערבבים את הביסקוויטים עם השוקולד



לוקחים חתיכות קטנות



מגלגלים כדורים קטנים
שמים בצלחת



שופכים קוקוס לקערה קטנה
לוקחים כדור אחד
מגללים את הכדור בקוקוס



שופכים סוכריות לקערה קטנה
לוקחים עוד כדור
מגללים את הכדור בסוכריות צבעוניות



לוקחים עוד כדור
מגללים את הכדור בפצפוצי שוקולד



בתאבון!

פישוט לשוני: בן נון רבקה, הורביץ מלי, שאול שרה, אורון טל



פישוט לשוני

עוגת ביסקוויטים

חומרים



2 חבילות של "פתיבר"



2 שמנת מתוקה



1 פודינג וניל



2 כוסות חלב



1 שוקולד מקופלת

כלים



מיקסר



כוס



תבנית



קערה



מגרדת



סכין

איך מכינים



שמים בקערה של המיקסר את השמנת



מחברים למיקסר את החלק שעושה קצף

03:00



מפעילים את המיקסר
מחכים 3 דקות
מכבים את המיקסר

מוסיפים לקערה



2 כוסות חלב

1 פודינג וניל



מפעילים את המיקסר
מחכים עוד 3 דקות



קבלנו קרם
עוד מעט נשתמש בו



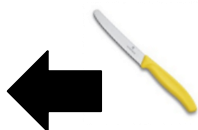
לוקחים קערה
שופכים כוס חלב לתוך קערה



טובלים את הפתיבר בחלב
מכניסים את הפתיבר
לחלב ומהר מוציאים



לוקחים תבנית
מסדרים את הפתיבר על כל התבנית



לוקחים סכין
מורחים קרם על הפתיבר



טובלים עוד פתיבר
בקערה עם החלב



מסדרים את הפתיבר על הקרם בתבנית



עוד פעם לוקחים סכין
מורחים קרם על הפתיבר



מגרדים מקופלת במגרדת
(מזיזים את המקופלת למעלה
ולמטה על המגרדת)



מפזרים (שופכים) את הפירורים
על כל העוגה



בתאבון!

פישוט לשוני: סגל מוריה, יעל דבקר, אורון טל



פישוט לשוני

עוגת שוקולד

חומרים



2 כוסות קמח



1 שקית אבקת אפייה



3 כפות קקאו



1 כוס סוכר



3 ביצים



1 כוס שמן



1 כוס מים רותחים

כלים

קערה גדולה



כוס



כף עץ גדולה



תבנית לעוגה



סכין



איך מכינים

מכניסים את כל החומרים לתוך הקערה

1 כוס
מים חמים



1 כוס
שמן



3 ביצים



1 כוס
סוכר



3 כפות
קקאו



1 שקית
אבקת אפיה



2 כוסות
קמח



מערבבים את הכל עם כף עץ



לוקחים תבנית של עוגה

שופכים את מה שיש בקערה לתוך התבנית



מדליקים תנור איפה שרשום 180 מעלות



מחכים 10 דקות
שהתנור יהיה חם



מכניסים את העוגה לתוך התנור



מחכים 40 דקות



לוקחים מגבת בידיים
פוחים את התנור
מוציאים את התבנית מהתנור
זהירות זה חם מאוד



מחכים 10 דקות
שהעוגה תתקרר



אפשר למרוח על העוגה

שוקולד **או** ריבת חלב



אפשר לפזר על העוגה

סוכריות צבעוניות **או** עדשים



בתיאבון!

פישוט לשוני: אבא שאול שרה אורית, גידניאן עדי, שטינמץ יהודית, אורון טל



פישוט לשוני

פנקייק

חומרים

בוס קמח



כפית אבקת אפייה



1 שקית סוכר וניל



2 כפות סוכר



1 ביצה





2 כפות שמן



1 כוס חלב



קצת מלח



סירופ בטעם שוקולד או מייפל

כלים



תרוד

מחבת

כף

מצקת

כוס

קערה

כפית

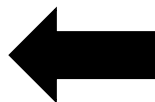
צלחת

איך מכינים



שוברים את הביצה לתוך הקערה

מכניסים את כל החומרים לתוך הקערה



1 כוס חלב



2 כפות שמן



2 כפות סוכר



1 שקית וניל



1 כוס קמח



1 כפית אבקת אפייה



קצת מלח





מערבבים הכל עד שזה חלק
(בלי גושים)



שופכים למחבת



ממלאים כפית שמן



מדליקים את הגז



שמים במחבת



ממלאים מצקת מהקערה



ממלאים עוד מצקת מהקערה

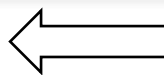
שמים במחבת

ממלאים עוד מצקת מהקערה

שמית במחבת



שיש בועות



מחכים...



הופכים את הפנקייק עם תרוד



מחכים עד ששני הצדדים בצבע חום



מכבים את הגז





שמים על צלחת



מוציאים את הפנקייק מהמחבת



שופכים סירופ על הפנקייקים

בתאבון!

פישוט לשוני: הרשקוביץ נעם, שטמברגר שרון, אורון טל



כִּדּוּרֵי פֶּלֶאפֶּל

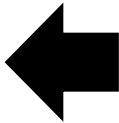


פִּישוּט לַשּׁוּנִי

חומרים



1 חֲבִילָה גִּרְגִּירִים שֶׁל חוֹמוֹס



7 נְשִׁינֵי נְשׁוּם



חֲצִי כּוֹס פֶּטְרוּזִילְיָה

פפריקה
מתוקה

בורכום

פלפל
שחור

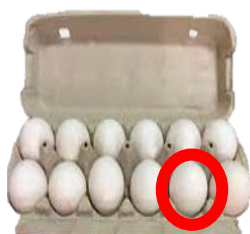
מלח



1 כִּפִּית
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



בַּלַּיְלָה



מְמַלְאִים מַיִם בַּקְעָרָה



שׁוֹפְכִים לַקְעָרָה אֶת כָּל הַגִּרְגִּירִים שֶׁל הַחוּמוֹס



מִשְׁאִירִים אֶת הַקְעָרָה עִם הַחוּמוֹס
כָּל הַלַּיְלָה 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





מְדַלִּיקִים אֶת הַמִּטְחָנָה

שׁוֹפְכִים לְסִיר כֶּפִּית אַחַת מִכָּל תְּבֻלִּין



שׁוֹפְכִים לְסִיר אֶת כָּל הַחוֹמְרִים



שׁוֹטְפִים יָדַיִם עִם סָבֹן



מְעַרְבְּבִים הַכֹּל עִם הַיָּדַיִם





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



פיצה מלאווח



פישוט לשוני

חומרים



חבילה 1 של מלוואח



תבלין פיצה



גבינה צהובה מגורדת
(פירורים של גבינה צהובה)



רוטב פיצה



פרוסות של זיתים

כלים



כף



כוס



תבנית



סכין

איך מכינים

מדליקים את התנור
מסובבים את הכפתור עד **המספר 180**
או קצת לפני המספר 200
כמו בתמונה



שמים את המלואאח בתבנית



לוקחים רוטב פיצה
שופכים לכף
שמים על המלאווח



לוקחים סכין
מורחים את הרוטב על כל המלאווח



לוקחים גבינה צהובה וכוס
שופכים את הגבינה הצהובה לתוך הכוס עד למעלה



שופכים את הגבינה הצהובה על המלאווח



לוקחים כף
מפזרים את הגבינה צהובה על כל המלאווח



לוקחים זיתים
ממלאים חצי כוס



שופכים את הזיתים על המלאווח



לוקחים כף
מפזרים את הזיתים על כל המלאווח



לוקחים תבלין פיצה
שופכים לכף
מפזרים על כל המלאווח



פותחים את התנור
מכניסים את התבנית עם המלאווח





מחכים 15 דקות



לוקחים מגבת בידיים
פותחים את התנור
מוציאים את התבנית
זהירות התנור חם מאוד



מכבים את התנור

בתאבון!



פישוט לשוני: מסטורב ליאור, ענתבי צופיה, אורון טל



בורקס עם בשר



פישוט לשוני

חומרים

1 חבילה של מלוח



1 בצל



500 גרם בשר טחון



2 כפות רוטב צ'ילי מתוק



חצי כוס מים



2 כפות רסק עגבניות



2 כפות שמן





כפית פפריקה מתוקה



קצת מלח



קצת פלפל שחור

כלים



כפית



כוס



סכין



מחבת



מזלג



כף



תבנית

איך מכינים

לוקחים סכין
מקלפים את הבצל



חותכים את הבצל לחתיכות קטנות



מדליקים את האש
שמים מחבת על האש



שמים 2 כפות שמן במחבת



מכניסים את החתיכות של הבצל למחבת



לוקחים כף

מערבבים את הבצל

עד שהצבע הופך להיות קצת חום



מוסיפים את הבשר

לתוך המחבת



לוקחים מזלג

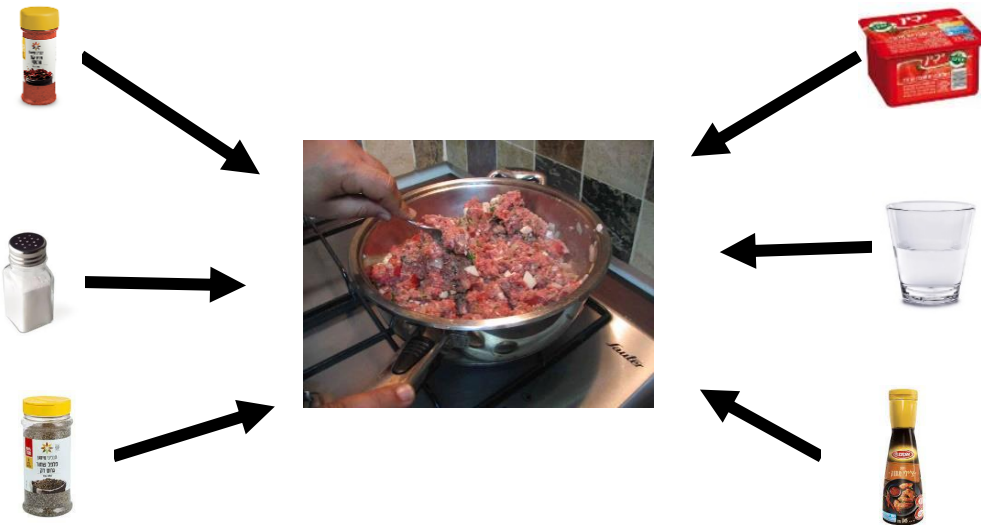
מפרידים את הבשר

להרבה חתיכות



מוסיפים למחבת:

רסק עגבניות, מים, רוטב צ'ילי, פפריקה מתוקה, מלח ופלפל שחור



לוקחים כף

מערבבים דקה אחת
את כל מה שיש במחבת

1:00



מכבים את האש



לוקחים מלוח 1



שמים 2 כפות של בשר על המלווח



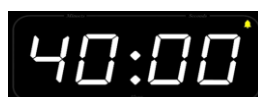
מחזיקים את הקצה של המלווח בצד אחד
מקפלים את המלווח לחצי,
עכשיו הוא נראה כמו **חצי עיגול**.



לוקחים מזלג,
מהדקים בקצה עם מזלג
כמו בתמונה



מדליקים את התנור
מסובבים את הכפתור עד **המספר 180**
או קצת לפני המספר 200
כמו בתמונה



מכניסים את התבנית לתנור
מחכים 40 דקות



מכבים את התנור

זהירות! התבנית חמה מאוד!

מחזיקים מגבת בידיים

מוציאים מהתנור בזהירות



בתאבון!

פישוט לשוני: מצגר מלכה, עמר תמר, אורון טל



פישוט לשוני

מרק ירקות עם אטריות

חומרים

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

כלים

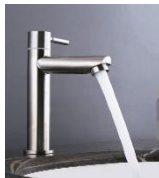
	סיר גדול
	סכין חד
	מקלף (קולפון)
	כף
	כפית
	כוס

איך מכינים



מורידים את הקליפה של הבצל עם סכין

מורידים את הקליפה של כל שאר הירקות עם המקלף

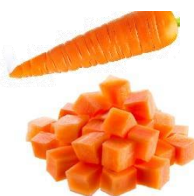


שוטפים את הירקות במים



חותכים את הבצל עם הסכין

חותכים לקוביות קטנות



חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות



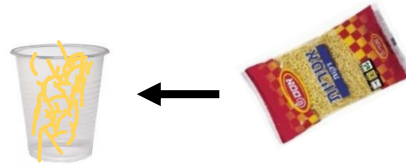
שמים את הסיר על הגז



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 לבוס



שופכים את האיטריות לסיר



מחכים  חצי שעה (30 דקות)  30:00

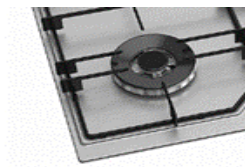
מוסיפים לסיר



		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



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

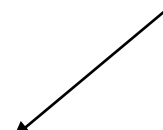
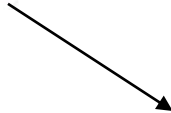
מכניסים את החתיכות של הבצל למחבת
מערבבים עם כף עץ



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!