

משהו
טוב קורה
בחירייה



חירייה פארק המְחזור
איגוד ערים דן לתברואה

טרי או עייף?

משחק ניחושים ומתכונים

משהו
טוב קורה
בחירייה



חירייה פארק המחזור
איגוד ערים דן לתברואה

לא כל האוכל שאנחנו קונים/ות מגיע לצלחת שלנו. אנו
מזדרזים/ות לזרוק אוכל הנחשד כלא טרי, למרות שאינו
מקולקל. רבים מהמאכלים האהובים עלינו, עשויים דווקא
ממזונות פחות טריים

שף/שפית מעולה הם אלו המגישים אוכל טעים שתמיד נגמר
וגם שבמטבח שלהם אין כמעט שאריות מזון.



משהו
טוב קורה
בחירייה



חירייה פארק המחזור
איגוד ערים דן לתברואה

הוראות המשחק:

במשחק זה תמונות של מאכלים שונים.
נחשו האם בכדי להכין את המאכל יש להשתמש
ביבול טרי או עייף.
צאו לדרך!



סלט קפרזה



עשוי מירק טרי או עייף?



טרי!



עגבניות טריות

עוגת בננות



עשוי מפרי טרי או עייף?

עייף!



בננות בשלות

סלט פירות



עשוי מפרי טרי או עייף?

טרי!



פירות טריים

ארנצ'יני



עשוי מאורז מבושל טרי או עייף?

עייף!



שאריות ארוחת הצהריים של אתמול

שייק פירות



עשוי מפרי טרי או עייף?

עייף!



פירות בשלים מאד

סלט ירקות



עשוי מירק טרי או עייף?



טרי!



**טרי טרי,
והכי טוב, ירקות הישר מהחקלאי/ת**

רוטב עגבניות



עשוי מירק טרי או עייף?

עייף!



עגבניות רכות ועסיסיות

ברד פודינג



עשוי מבצק טרי או מלחם מעייף?

עייף!



לחם יבש

צזיקי



עשוי מירק טרי או עייף?

טרי!



חובה מלפפונים טריים טריים!

ריבת תותים



עשויה מתות טרי או עייף?

עייף!



תותים רכים

משהו
טוב קורה
בחירייה

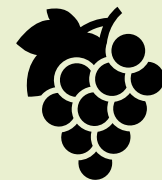
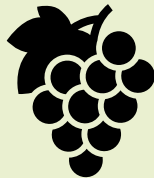


נהייתם רעבים?

גם אנחנו!

**בשקופיות הבאות צירפנו מתכונים
של מאכלים טעימים מיבול עייף.**

בתאבון!





מתכון לארנצ'יני

קחו מהמקרר את שאריות האורז מארוחת האתמול.
הכניסו לקערה והוסיפו גבינת פרמז'ן מגורדת וגבינת
מוצרלה מפוררת.

ערבבו היטב את התערובות. ניתן להוסיף בצל קצוץ/
פטריית קצוצות ותבלינים כמו מלח ופלפל לפי הטעם.
צרו מתערובות האורז והגבינות כדורים בגודל כדור פינג
פונג.

הכינו שתי קערות.
אחת עם ביצה טרופה
והשנייה עם פירורי לחם
טבלו בכל פעם כדור אחד בביצה ואז בפירורי לחם.

חממו שמן במחבת עמוקה
כאשר השמן רותח הכניסו פנימה בזהירות את כדורי
האורז עד להזהבה.
הוציאו את הכדורים לרשת שממנה יוכלו לנזול שאריות
השמן.

הארנצ'יני מוכנים!
הצעת הגשה: חתכו עגבניה טרייה והוסיפו לקישוט
ולטעם עלה בזיליקום.

מתכון לעוגת בננות



קחו מהמקרר שלוש בננות שהתעייפו, אפשר לראות
שקליפתן כבר חומה. אם אין לכם בבית, גשו לירקן
ובקשו בננות עייפות (אולי אפילו תקבלו הנחה!)
הדליקו תנור על 180 מעלות.

מעכו את שלושת הבננות בקערה
הוסיפו:

ביצה אחת

1/2 כוס סוכר

1/3 כוס שמן

1/3 כוס נוזל כמו מיץ תפוזים או חלב

כפית תמצית וניל

1 כוס קמח תופח

1/2 כפית אבקת סודה לשתייה

אפשר להוסיף: אגוזים קצוצים / שברי שוקולד
ערבבו הכל היטב וצקו לתבנית אינגלישקייק.

הכניסו לתנור למשך 30-40 דקות

נעצו קיסם או סכין בעוגה – אם הוא יוצא יבש,
העוגה מוכנה!



מתכון לרוטב עגבניות לפסטה



נשארו במקרר עגבניות רכות? אולי קצת רקובות אפילו?
המראה שלהן בכלל לא חשוב! אלו העגבניות המתאימות
ביותר לרוטב לפסטה מדהים!

המצרכים:

בצל חתוך לקוביות בגודל ושל כס"מ אחד.

עגבניות חתוכות לאותו הגודל בערך.

ניתן להוסיף שיני שום קצוצות לפי הטעם.

פפריקה מתוקה, כפית סוכר, מלח ופלפל לפי הטעם.

עלי בזיליקום בודדים להעשרת טעם הרוטב.

קחו מחבת גדולה וחממו בתוכה מעט שמן.

העבירו אליה את הבצל. כאשר הבצל משחים הוסיפו אליו

את העגבניות.

כעת הנמיכו את האש ותנו לעגבניות זמן להתרכך.

הוסיפו את הסוכר וערבבו.

הוסיפו את שאר המצרכים וערבבו על אש קטנה.

אל תשכחו להכין פסטה לפי הוראות היצרן.

בתאבון!



מתכון לשייק פירות מרענן

גשו למקרר והוציאו מתוכו את כל הפירות שבילו בו
זמן מה. כל הפירות העייפים יקבלו צורה חדשה
ורעננה בשייק הפירות שלנו.

רחצו את הפירות, וקלפו את אלו שזקוקים לכך
למשל את הבננות.

חתכו את כל הפירות לחתיכות גסות.

הכניסו לבלנדר עם נוזל לבחירתכם/ן: מיץ תפוזים/
חלב/מים

הפעילו את הבלנדר עד לקבלת נוזל אחיד.

כדי להפוך את השייק למרענן במיוחד, ניתן להוסיף
קוביות קרח.

בחרו את הכוס המועדפת עליכם/ן ולחיים!

את שאריות השייק אפשר להפוך לארטיקים.

העבירו את השייק לכלי רב פעמי להכנת ארטיקים

או לכוסות קטנות ובתוכם מקל ארטיק או כפית.

אחרי מספר שעות במקפיא יהיו לכם/ן ארטיקים

חלומיים.



מתכון לריבת תותים

זהו מתכון לריבת תותים, אבל ניתן להמיר את התותים בכל פרי אחר שהתעייף במקרר או אצל הירקן השכונתי.

2 ק"ג תותים חתוכים לרבעים

1 ק"ג סוכר

קליפת לימון מגוררת משני לימונים

מיץ לימון משני לימונים

2 מקלות וניל

הניחו את כל החומרים בסיר גבוה על אש גבוהה והביאו לרתיחה תוך כדי ערבוב.

המשיכו לבשל ללא מכסה עוד 20 דקות, מערבבים מדי כמה דקות.

כבו את האש והעבירו לצנצנות מעוקרות. מלאו את הצנצנות עד שפתן וסגרו היטב.

בתאבון!

מתכון לבראד פודינג



כיכר הלחם היבש שמונחת על השיש, נראית מסכנה ונדמה לכם/ן שמקומה בפח? חשבו שוב!

חתכו את הלחם לחתיכות בגודל 3-4 ס"מ והניחו אותן בתבנית אפייה משומנת בחמאה.

בסיר על הגז מבשלים עד לרתיחה:

2 כוסות חלב

$\frac{1}{2}$ כוס שמנת מתוקה

$\frac{1}{2}$ כוס סוכר

$\frac{1}{2}$ כפית מלח

150 גרם חמאה

1 כפית תמצית וניל

מניחים את הסיר בצד ונותנים לנוזל להתקרר בינתיים טורפים שלוש ביצים בקערה ומערבבים יחד עם הנוזל. שופכים על חתיכות החלה בתבנית באופן אחיד. מכניסים למקרר לשעה וחצי.

מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים במשך 25-30

דקות. מפזרים על המאפה אבקת סוכר וזה מוכן!