

ינואר 2024

# הוד והדר

שפט מוקוטי  
סחזק רוח, רפש וקהילה

סתכונים ופעילות עם  
פירות הדר מוקוטיים  
שנים וטשים לשות ייחד

פירות הדר הוד השרוניים - תמייד ובמיוחד עכשוי  
נקוטות, נחלוק עם הקהילה, נשכח ונחזק



לפרטים נוספים  
כנסו לאתר



## נקוטה, נחולק עם הקהילה, רשף ורוחך

ויצאים/ות לקטיף  
עצמאי ברחבי העיר



נהנים/ות  
מהפירות



חולקים/ות עם  
השכנות והשכנים



מכינים/ות ריבות, עוגות,  
לימונים כבושים ועוד



מעבירים/ות  
לבית המתנדב

אנחנו נdag לחלק ולשם את הקהילה, החילוות  
 והחילילם ומשפחות מהעוטף ומהצפון.



# רגע לפני שנצא לקטיף....

כדי להשיקע בהכנה משותפת של עוזרים לקטיף,  
גם כדי להצליח להגעה גבוהה יותר ולקטוף יותר פירות,  
וגם להיכנס לאוירה של המשימה המשותפת, באופן שובר שגרה.



להסביר מפורט על  
הכנות מקטפת

## הכנת מקטפת

**צידם דרוש:**

מקל עץ ובקבוק פלסטי  
סכוין/מesser / מספרים  
גלאי מסקננטי חזק / ברגים וմברגן / מברגנה.

\*עם בקבוק פלסטי בגובה של 1.5 ליטר נוכל לקטוף רק פירות הדר קטנים כמו -  
לימונים, תפוזים וקלמנטינות.

לקטיף פירות גדולים, כמו פומליות ופומלוות - יש צורן בבקבוקים של 4 ליטרים (של מרכז  
כביסה למשל), ואז יש להקפיד על שטיפה יסודית לפני השימוש).



לסדרון הדרכה  
להכנות תיק  
מחולצת ישנה

## הכנת תיק בד לקטיף

**צידם דרוש:**

חולצת ישנה שאון בה צורן יותר ומספרים.



לפני שנצא לדרכ - נברר איפה אפשר לקטוף ברחבי העיר/בבתיים פרטיים  
של שכנות/ים או חברות/ים.



מיקומים של עצים הדור במרחב  
העירוני אפשר למצוא באתר

## ציד לקטיף

שקיים בכל רחוב ופעמיות  
דיל'ים  
מקטיפות

## שםו לב

חשיבות מאוד לשומר על העצים ולקטוף באופן מכובד.  
בבתיים פרטיים נקבל הנחיות מדויקות מבעלי הבית המארח היכן, כמה ואיר ללקטוף.  
במרחב הציבורי/ בפארדים קטנים נשאיר על העצים חלק  
מהפירות לאחרים.ות.



# אתגרים משותפים



## אתגר "הכל זהב"

לעשות שימוש בכל חלק הפרי - לא להתייחס לאף חלק כובל, שיגיע לפחות חלבן. לאכול וליצור יחד על טהרת פירות הדר.

- לקלף את הקלייפות, באופן שיוכלו לשמש כקערות אישיות.
- לאכול את הפלחים / לסתות למייצ.
- להכין מהקליפורט יצירה משותפת.

## אתגר "ארוחה כהודדת" - שופעת פירות הדר

הכנות ארוחה שלמה ומגוונת בה בכל המאכלים משלבים פירות הדר.



## רשיון רשיונות לארוחה:

### מלוחים

סלט יוק ברוטב פירות הדר  
מרק כתומות כתומות בניחוח פירות הדר  
לחם עם ממתק לימון כבוש  
ירקות אפויים עם פירות הדר

### מתוקים

משכאות - מיצים וקוקטילים מבוססי פירות הדר  
עוגה/ מאפנס פירות הדר  
סלט פירות הדר  
לחם/ יוגורט עם ריבת פירות הדר  
לחם/ יוגורט עם ממתק חלבה עם פירות הדר



לאוסף מתכונים לארוחה זאת  
שאפשר להכין בקלות יתירה,  
עם חברים או משפחה

# שחוטים וחתוכים: מיצים וסלטים

\*עדיף לקבוע קרוב ככל הנitin למועד הקטיף - כך שיישארו טריים ובשיא.

\*\*מצריך קربה לכיר - לשטיפת ידים וכליים.

**אפשרות א'** - הכי פשוטה ו邏輯ית  
לஸחות מיץ ולשתות.

**אפשרות ב'** - להכין "קוקטיל"

שילוב של מיצים מכמה פירות הדר שונים, לקשט את דופן הcores בפירות פרי הדר, לשלב גם צמח תבלין טריים (נענע/גרנינום לימון/עשב לימון).

**אפשרות ג'** - הכנה של סלט פירות הדר  
או סלט ירקות ברוטב פירות הדר  
(מתכן בעמוד הבא).



**רישמת ציוד:**

למיצים: מסחתה וכוס.  
לסלטים: קערית, קרש חיתוך, סכין חיתוך וכף.  
ציד נספף: סבון ידים וניר מגבת, מפות לפרישה על השולחנות.

## שובדות כתניות על *אלכג'יר*

האשכולית האדומה מכילה נוגדי חימצון וליקופן העוזרים בטיפול  
ומונעה של מחlöות דלקתיות וسرطان.

עבור נשים, האשכולית מכילה חומרים התורמים לאיזון ההורמוני  
ושימושית מאוד בגין המעביר להפחחת גלי חום.

# למיצים



## כליים:

- קערות (לשיפת פירות הדר).
- 2-2 קרשוי חיתוך + סכני חיתוך (להחיתוך פירות הדר).
- 2-2 צלחות/ מגשימים (לפליטת פירות הדר).
- 2-2 מסחות וכסות.

## חומרים:

- פירות הדר.
- צמחי תבלין טריים גראניים לימון/ לואיזה/ עשב לימון/ נعنע

## כיף

לא הולך עם הננסים, הולך עם כל השאר. לחומציות ולמרירות שביניהם – נוסיף לפיה טעמו המתקה עם דבש או סוכר חום שנמיס במים רותחים.

## סידוף

- מוצריר בישול של 30-15 דקות. הבישול והוספת הסוכר מאפשרים לשירוף להישמר לזמן ממושך, כך שגם בקץ נוכל להנחות ממוזחות מפיות הדר.
- נשים בסיר גדול: סוכר ומיץ פירות הדר ביחס של 1:1, כלומר על כל כוס סוכר נוסיף שלוש כוסות מיץ. אם אין לנו מספיק מיץ נוכל להמיר חלק ממנה במים.
- להעצמת הטעמים נוכל לשלב גם 3-2 פרוסות פירות הדר (עם הקליפה).
- \*שווה לשלב צמחים נוספים (מיובשים או טריים) להעשרה הטעמים: מקלות קינמון / גראנים לימון/ היביסקוס / ורדים / ג'ינגר.

## חוליטה

- נניח פלחים/פרוסות של פירות הדר בקליפתם בקנקן זוכיות עמיד לחום (לא בכלי פלסטיק כי במנג עם חום- נפלטים ממנו חומרים מזיקים). נמזוג מעלייהם מים רותחים, נניח לכמה דקות עד כמה שעות (כל שיחלוף הזמן, המים ייקבלו טעם, ריח וצבע הדרים חזקים יותר).
- \*אם באופן הטיפול זהה שווה לשלב צמחים נוספים (מיובשים או טריים) להעשרה הטעמים: עשב לימון / נعنע / לואיזה / זוטא / מקלות קינמון / גראנים לימון / היביסקוס / ורדים / ג'ינגר.

# רטוב לסלט

## יינטראט פירוט הדר

**כלים:**

צנצנת לרוטב  
קערה לסלט

**חומרים:**

לסלט - חסות

לרחוב: מיץ מפירות הדר, שמן זית,מלח דבש / סילאן, טחינה גולמית

**אופן הכנה:**

- לטור צנצנת בינוונית נழוג מיץ פירות הדר כ/5 מnfח הצנצנת.
- נழוג מעל שמן זית בכמות כפולה - 2/5.
- נוסיף 1/2 כפיתמלח, 2 כפיות דבש/סילאן, כף טחינה גולמית (בשביל לקבל רוטב עם מרתק קרמי, את הטעם לא מרוגשים חזק).
- נסגור היבט את המכסה וננער עד שיתקבל מרתק אחיד וחלק.
- נטעם, אם עלה צורך – נוסיף עוד מרכיבי הטעם עד שנגיעה לאיזון שנרצה.

## שבדות שימושיות על קלמנטינה

- הקלמנטינה מכילה כמות גבוהה של ויטמין C המשיע להגברת ספיגת הבחל מהמזון.
- לקלמנטינות יש תכונה ייחודית בשם "ציטופולקסיס", שפוחשה מניעת של הרס תאים. המשמעות היא שהגוף הופך לבリア ועמיד יותר מפני נזקים חיצוניים ופנימיים.
- הקלמנטינה מסייעת לבריאות השיניים והחניכיים.

# שואת פידות הדר

אפשרו לך ים בסגנון "בית מארח" בו נפגש לאפות בבתים בקבוצות קטנות עפ"י מתכוון והנחיות.

שאנו אופות/ים במילוי כדי לשמח ולחזק, שווה לעשות שימוש בפרי טרי, שמניע מקרוב, בקמח מדגנים מלאים, בזמן זית, בסוכר פחות מעובד מהלבן, וכל זה מביא להתאפשר על הטעם העשיר והמרקם המפנק.

מצורף מתכוון לעוגת פירות הדר, עם קמח כוסמין מלא, שמן זית וסוכר חום.

## ציד כללי:

סבן ידים וניר מגבת, מפות לפרישה על השולחנות.

## כלים:

קערות (לשתיפת פירות הדר וערובוב הבלילה לעוגות).  
קרשי חיתוך + סכיני חיתוך (לחיתוך פירות הדר).  
2-3 מסחות וкосות.  
מטרפה, סט כוסות וכפיות מדידה.  
tabanot - אנגליש קייק מקרטון / רב פעימות שעקים מסיליקון.

## צרכיםים:

### יבשים:

- 2 כוסות קמח כוסמין (לגרסה ללא גלוטן – כוס קמח שקדים וכוס קמח כוסמתה).
- 2 כיפויות אבקת אפייה.
- ק悠ט מלחה.

### רטבים:

- 4 ביצים 1 (לגרסה טבעונית – 3 בננות בשלות מעוכות למחית)
- 4/3 כוס סוכר חום או 1/2 כוס דבש/סילאן
- 1/2 כוס שמן זית
- כוס מיץ פירות הדר
- cup קליפה מגורת של פרי הדר



## אוף הכנה:

- נרף בנייר אפיה שתי תבניות אינגליש / אחת ענולה / נשים 12-24 שקעים של תבניות סיליקון.
- נחמס תנור לחום של 170 מעלות.
- בקערה קטנה: נערבב את כל היבשים.
- בקערה בינונית: נערבב את כל הרטובים. ננפה לתוך קערת הרטובים את היבשים, נערבב עד שההתערובת תהפוך אחידה.
- נמזוג את התערובת לתוך התבנית/ השקעים עד 4/3 מגובה/מ. נכנס במחירות לתנור המוחומם (ככל שייחלו זמן יותר יותר עד שנכנס, הם יצאו פחות אויריים).
- נכנס לאפייה בת 30-10 דקות ( תלוי בגודל התבנית), נدع שמוכנה כאשר נראה שמזהיבה בשולים והופכת לפיצית במגע (זהיר).

## הידעת?

### צמבה = צמצום בזבוז מזון

לצמבה זאת כל פועלה שתורמת לצמצום בזבוז מזון. הדרך העיקרי לישום צמבה היא להמנע מזיקה מזון. ישנן דרכים רבות לצמבה - רובן קלות, פשוטות ומשתלבות בקלות בחוי הימים שלנו, כמו הכנת ריבות ושמורות מפירות שעולים להיזוק.

**בזבוז מזון בישראל:** ישראל מייצרת מדי שנה כ-4.2 מיליון טונות פסולת מזון - כשליש מהייצור המקרקמי. 50% מהמזון שנזרק ראוי למאכל אדם ומגיעה לאשפה עקב דפוסי התנהלות שניים, חסור מידעת, הרגלי הקניה שלנו וכדומה.

# שיפודים: ריבות, סידופים וכבושים

ויצירה של מתנות תוצרת בית, עם תשומת לב וכוונה טובה, מבוססת פירות מקומיים, בצדנכות שנעשה בהם שימוש חוזר.

אפשרו גם לקיים בסגנון "בית מארח" בו נפגש לבשל בבתים בקבוצות קטנות. עפ"י מתכון והנחיות הניתנים מראש.

הבחירה להכין ריבה, למשל מתפוזים ננסיים, שהם לא פופולריים לאכילה כפי שהם, אבל שהופכות אותם לריבה - ממתנים את המרירות החזקה ונוצרת ריבה טעימה ואהובה.

## ריבת פירות הדדר

**ציוד בסיסי:**  
כיריים.

ובון ידים ונייר מנابت, מפות לפרישה על השולחנות.

**כליים:**  
קערות (לשטייפת פירות הדדר).  
הקשוי חיתוך + סכיני חיתוך (לחיתוך פירות הדדר).  
2-3 מסחות וкосות.  
צנצנות זכוכית נקיות.  
משקל דיגיטלי.

**חומרים:**  
1 ק"ג פירות הדדר (חצויים, פרוסים לפרטות בעובי  $1/2$  ס"מ בערך ונקיים מגרעינים) –  
תפוזים. ננסיים / לימוןאים ננסיים / תפוזים / לימוןאים / חושחשים.  
1/2 ק"ג סוכר.  
2 כוסות נימ.  
מץ מלימון אחד.



## אופן הכהנה:

ריבת עם הקלייפות: נחתוך לקבויות/ נפרום לפירות ונסיר את הנרעינים.  
תפוזים ולימונים ננסים (תמיד עם קליפה, לא סביר לקלף כאלו קטנים).  
תפוזים, לימוןים וחושחים כדי להשאיר עם הקלייפות, כדי לקבל טעם עשיר יותר (ריבת יותר מותאמת למבוגרים).

לטובות ידיען המירות החזקה של הקליפות: נניח בסיר גדול, נססה במים, נביא לרטיחה, נ בשל כמה דקות. נסן, נמלא מים חדשים, ונחזר על המהלך פעמיים נוספים.

ריבת ללא הקליפות: קלמנטיינות אשכליות (הקליפות שלחן בעלות מרקמים וטעמים יותר פחות מעודכנים). נקלף ונחתוך לחתיכות בינוניות.

---

- בסיר גדול ורחב: נניח את פירות הדר החתוכים, סוכר, מים, ומיץ לימון.  
• נביא לרטיחה. ננמיר את האש ונניח להתבשל עד שתתחליל להסםיך.
- בעורצת כף עצ, נערבעב מדי פעם, כדי למנוע חריכה של הריבת שבתחתית הסיס.
- נכבה כשתניעו לסמכות הרציה לנו.
- שיטת הסבבות לבודיקת נקודת הקרישמה המדוקיקת: נכניס צלחת קטנה למkapיא. לקראת סוף הבישול (כשהריבה הופכת סמיכת יותר) - נוציא את הצלחת מהמקפיא, נניח עליה מעט מריבבתה, נעביר את כף העץ במרכזה- אם השביל שיצרנו נותר- סימן שהוא הצליח לעצור את הבישול (המנע עם הצלחת הקירה מדמה את המקום שתניעו אליו לכשתתקrho).
- אם נרצה מרכיב חלק - נוכל לטוחן בעורצת בלנדר מוש.
- נעביר את הריבה המוכנה (בעודה חממה) לצנצנות נקיות. נמלא אותן עד למללה (אם ישאר חלל ויק עשיים להתפתחה חידקים שנגרמו לריבת להתקלקל).
- נכינן אותן הפוקות. כשיתקרכרו נעביר לאחסון בארון או מקום חשוך (למניעת תהליכי חימצון ויאקציות כימיות המזוהות באור השימוש), כך יוכל להישמר טובות למשך אחר.
- כל צנצנת שנפתחת (נחשפת לנוכחות חיידקים) נאחסן במקerro.

# ЛИMONIM CABOSHIM

## **צ'יז:**

קעריות קטנות (לטבילה במלח).  
צנצנת קטנה.

## **מצרכים:**

ליימונים (עדיף לבחור בעpaiי קליפה דקה יחסית, אלו עם הקליפה העבה יוצאים מרירים מדי),  
מלח נס, שמן זית לכיסוי.

## **אופן הכנה:**

נפרושים את הלימונים לפרוסות דקות, נוציא את הנגרעינים.  
נניח מלח נס בקערית, נטבול כל פרוסה בשכבה דקה של מלח בצד אחד שלו ונניח אותה  
בצנצנת. נמשיך כך עם כל פרוסות הלימון. נפעיל עליו מעט לחץ כדי שינוי את המיצ' שהונ  
(עד שיעלה ויכסה את כולה). הלימונים צריכים למלא את הצנצנת כולה (נבחר צנצנות קטנות,  
להבטיח שלא ישאר חלל ריק בצנצנות).

(שיטה מהירה יותר: נשקוֹל את הלימונים הפרושים - ועל כל קילו' ליימונים, נוסיף 200 גרם  
מלח. נערבב היטב ונעביר לצנצנות).

נכסה בשכבה דקה של שמן זית ונסגור את הצנצנות. נניח אותן במקום מואר.  
תוך שבוע יהיו מוכנים ואז נעביר אותם לארון חשור, שם יוכל להישמר טובים  
ל חודשים ארכיים.  
כל צנצנת שנפתחה - נאחסן במקורה.

ונכל לשלב בצנצנות גם TABLETS כמו פפריקה מתוקה/חריפה / עלי דפנה/ גרגיר פלפל  
אנגלאי/ צילוי / טימין/ רוזמריין/ מרווה....

בעזרת מעט מהליימונים הכבושים שלנו נוכל להעניק המן טעם וريح (יש בו חמימות, מליחות  
ומתיקות מעודנת) לכריכים /ירקות / טופו/ עופות ודגים.

# יצירות



במקום שימוש בחומר יצירה עשויים מפלסטיק המיוצרים ונכנים במיוחד, ושיקח להם שנים ארוכות עד שיתפרקו, נוכל ליצור מהחומרים טבעיים זמינים לנו - לבחור להנות מההזדמנויות ליצירה שמנగן המרכיבים, הצבעים והריחות שהטבע הקרוב מזמן לנו.

טיול קצר בסביבה הקרובה, בקשר ובהשומת לב, בחיפוש אחר "אוצרות" מהטבע - יניב שפע של חומרי גלם רבי פוטנציאלי.

## הפרי השלם

פיירות עצי החושחש הנטוועים ברחבי העיר - פחות טעימים למאכל אבל מאוד נעימי מראה וריח, נוכל להשתמש בהם כחומר גלם ליצירה. נפרוס לפרוסות בעובי חצי ס"מ בערך ונכניס ליבוש בתנור של כשבטים בחום של 100 מעלות (או אם הימים שטופי שמש - ליבוש בחוץ). (שים לו: מציריך הכנה מקדימה).

## ארשינים

נשמר גרעינים של פיירות הדר שנאכל (בכל זו יש גרעינים בצורה ובגודל מעס שוננה, מעניין לחפש דמיון ושוני). נשטוף אותם משאריות עסיס מתוק ודביך ונניח ליבוש על מסנן או מגבת. לאחר יבוש של יומיים, נאחסן בצנצנת או נשלב אותם ביצירה.

## קליפות

בעזרת מספריים (ילדים וות) / בעזרת סcin (מבוגרים וות) - נחתוך קליפות של פיירות הדר בגוונים שונים, לצורות שונות. נשתמש בהן ליצירת צירום, פסלים, מנדרות, מוביילים, שלטים....

**מצע לצירוי / פיסול:** קרטונים חתוכים (מצויים בשפע שבינו ומתכלים במחרה), או עדינים יותר כמו קליפות של עצי אקליפטוס.

**דבק:** אפשר להכין בעצמנו דבק מקמח ומים (מתאים כשלא רואים אותו) או לבחור בדבק פלסטי (כחיד הלא טבעי ביצירות שלנו) כדי ליצר מעטת שקופה מבריק ועמידות ליצירות. נוכל למרוח אותו בעזרת מקלות קטנים שנמצא מסביב.

**חותמים למוביל:** כותנה/ פשתן/ יוטה.

**אפשרות להתמקד** בתהליך היצירה (ופחות בתוצר) נזמין להנות מהדרך, מהקלילות שיש ביצירה עם אופי זמן, שחוזרת אל הטבע עם הסיום, מבלי להזיק לו.



# שייחוך בשפה

באיזה שפה נבחר לשתף?  
פירות טריים/Ribot/ עוגות/עוגות ממוחאים/ יצירות?  
עם מי נרצה לחלק את השפע? איזה?

בשכונה שלנו: וותיקות/ים, משפחות שיש בהן הורה במלואים, חיילות/ים.  
נכין ברכות מתאימות להצמיד לשקיות השפע המקומי.  
כל משתף/פת לוקחת לשכן/נה.

או

ספסל/מיקום בולט אחר בשכונה שיופיע לפניה פירות הדר פתוחה - למיל מי שרוצה  
להתכבד (כדי להזכיר שלט עם הסבר וכמה הנחיות, למשל: כל/ם מוזמנים/ים להתכבד,  
נמליץ שלא לחתך יותר מדי כדי שיישאר מספיק לכל/ם).

בעיר/ מדינה שלנו: נביא לבית המתנדב והם ישלחו בתוך הקהילה שלנו, לחילות ולחילות  
ולמשפחות מהעוטף ומהמצוון.

כדי להזכיר ברכות /או שימוש עפ"י אותם קווים מנחים: שימוש חזור/ שימוש בחומרים  
מהטבע הקרוב, הדגשה של התוצרת המקומית ועובדת הארץ.





STUDIO NERUBAY