

פסטיבל #5 הוד והדד

חגיגה של שפע מקומי,
קהילה וקיימות

מתכונים ופעילויות עם
פירות הדד מקומיים
שנעים וטעים לעשות יחד

פירות הדד הוד השרוניים -
תמיד ובמיוחד עכשיו

נקטוף, נחלוק עם הקהילה,
נשמה ונחזק

לפרטים נוספים כנסו לאתר

נקטוף, נחלוק עם הקהילה, נשמה ונחזק

יוצאים/ות לקטיף
עצמאי ברחבי העיר



נהנים/ות
מהפירות



חולקים/ות עם
השכנות והשכנים



מכינים/ות ריבות, עוגות,
לימונים כבושים ועוד





דגם לפני שנצא לקטיף....

כדאי להשקיע בהכנה משותפת של עוזרים לקטיף,
גם כדי להצליח להגיע גבוה יותר ולקטוף יותר פירות,
וגם להיכנס לאווירה של המשימה המשותפת, באופן שובר שגרה.

הכנת מקטפת

ציוד דרוש:

מקל עץ ובקבוק פלסטיק
סכין יפנית/ מספריים
גליל מסקנטייפ חזק/ ברגים ומברג/ מברגה.

*עם בקבוקי פלסטיק בנפח של 1.5 ליטר נוכל לקטוף רק פירות הדר קטנים כמו -
לימונים, תפוזים וקלמנטינות.
לקטיף פירות גדולים, כמו פומליות ופומלות - יש צורך בבקבוקים של 4 ליטרים (של מרכז
כביסה למשל, ואז יש להקפיד על שטיפה יסודית לפני השימוש).

הכנת שק בד לקטיף

ציוד דרוש:

חולצה ישנה שאין בה צורך יותר ומספריים.

לסרטוני הדרכה | לחצו כאן <<



קטיף

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



**מיקומים של עצי הדר במרחב
העירוני אפשר למצוא באתר**

ציוד לקטיף

שקיות בד רב פעמיות
דליים
מקטפת

שימו לב

חשוב מאוד לשמור על העצים ולקטוף באופן מכבד.
בבתים פרטים נקבל הנחיות מדויקות מבעלי.ות הבית המארח היכן, כמה ואיך לקטוף.
במרחב הציבורי/ בפרדסים קטנים נשאיר על העצים חלק מהפירות לאחרים.ות.



אתגרים משותפים

אתגר "הכל זהב"



לעשות שימוש בכל חלקי הפרי - לא להתייחס לאף חלק כזבל, שיגיע לפחי הזבל.
לאכול וליצור יחד על טהרת פירות ההדר.

לקלף את הקליפות, באופן שיוכלו לשמש כקערות אישיות.
לאכול את הפלחים/ לסחוט למיץ.
להכין מהקליפות יצירה משותפת.

אתגר "ארוחה מהודדת" - שופעת פירות הדר

הכנת ארוחה שלמה ומגוונת בה בכל המאכלים משולבים פירות הדר.

רשימת רעיונות לארוחה:

מלוחים

סלט ירוק ברוטב פירות הדר
מרק כתומים כתומות בניחוח פירות הדר
לחם עם ממרח לימון כבוש
ירקות אפויים עם פירות הדר

מתוקים

משקאות - מיצים וקוקטיילים מבוססי פירות הדר
עוגה/ מאפינס פירות הדר
סלט פירות הדר
לחם/ יוגורט עם ריבת פירות הדר
לחם/ יוגורט עם ממרח חלבה עם פירות הדר



לאוסף מתכונים לארוחה כזאת שאפשר להכין בקלות יחד, עם חברים או משפחה

סחוטים וחתוכים: מיצים וסלטים

*עדיף לקבוע קרוב ככל הניתן למועד הקטיפ - כך שיישארו טריים ובשיא.

**מצריך קרבה לכיור - לשטיפת ידיים וכלים.

אפשרות א' - הכי פשוטה ואינטואיטיבית
לסחוט מיץ ולשתות.

אפשרות ב' - להכין "קוקטייל"

שילוב של מיצים מכמה פירות הדר שונים, לקשט את דופן הכוס בפרוסת פרי הדר, לשלב גם צמחי תבלין טריים (נענע/גרניום לימוני/עשב לימון).

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

רשימת ציוד:

למיצים: מסחטה וכוס.

לסלטים: קערית, קרש חיתוך, סכין חיתוך וכף.

ציוד נוסף: סבון ידיים ונייר מגבת, מפות לפריסה על השולחנות.



עובדות מעניינות על אשכולית

האשכולית האדומה מכילה נוגדי חימצון וליקופן העוזרים בטיפול ומניעה של מחלות דלקתיות וסרטן.

עבור נשים, האשכולית מכילה חומרים התורמים לאיזון הורמונלי ושימושית מאוד בגיל המעבר להפחתת גלי חום.

למיצים

כלים:

קערות (לשטיפת פירות ההדר).
2-3 קרשי חיתוך + סכיני חיתוך (לחיתוך פירות ההדר).
2-3 צלחות/ מגשים (לפלטת פירות הדר).
2-3 מסחטות וכוסות.

מצרכים:

פירות הדר.
צמחי תבלין טריים גרניום לימוני/ לואיזה/ עשב לימון/ נענע

מיץ

לא הולך עם הננסיים, הולך עם כל השאר. לחמוצים ולמרירים שביניהם – נוסיף לפי טעמנו המתקה עם דבש או סוכר חום שנמיס במים רותחים.

סידור

מצרין בישול של 15-30 דקות. הבישול והוספת הסוכר מאפשרים לסירוף להישמר לזמן ממושך, כך שגם בקיץ נוכל להנות ממזכרות מפירות ההדר.
נשים בסיר גדול: סוכר ומיץ פירות הדר ביחס של 1:3, כלומר על כל כוס סוכר נוסיף שלוש כוסות מיץ. אם אין לנו מספיק מיץ נוכל להמיר חלק ממנו במים.
להעצמת הטעמים נוכל לשלב גם 2-3 פרוסות פירות הדר (עם הקליפה).
*שווה לשלב צמחים נוספים (מיובשים או טריים) להעשרת הטעמים: מקלות קינמון / גרניום לימוני / היביסקוס / ורדים / ג'ינג'ר.

חליטה

נניח פלחים/פרוסות של פירות הדר בקליפתם בקנקן זכוכית עמיד לחום (לא בכלי פלסטיק כי במגע עם חום- נפלטים ממנו חומרים מזיקים). נמזוג מעליהם מים רותחים, נניח לכמה דקות עד כמה שעות (ככל שיחלוף הזמן, המים יקבלו טעם, ריח וצבע הדריים חזקים יותר).
*גם באופן הטיפול הזה שווה לשלב צמחים נוספים (מיובשים או טריים) להעשרת הטעמים: עשב לימון / נענע / לואיזה / זוטא / מקלות קינמון / גרניום לימוני / היביסקוס/ ורדים / ג'ינג'ר.

רוטב לסלט

ויניגרט פירות הדר

כלים:

צנצנת לרוטב
קערה לסלט

מצרכים:

לסלט - חסות
לרוטב: מיץ מפירות הדר, שמן זית, מלח דבש / סילאן, טחינה גולמית

אופן הכנה:

- לחוך צנצנת בינונית נמזוג מיץ פירות הדר כ-1/5 מנפח הצנצנת.
- נמזוג מעל שמן זית בכמות כפולה - 2/5.
- נוסיף 1/2 כפית מלח, 2 כפיות דבש/ סילאן, כף טחינה גולמית (בשביל לקבל רוטב עם מרקם קרמי, את הטעם לא מרגישים חזק).
- נסגור היטב את המכסה וננער עד שיתקבל מרקם אחיד וחלק.
- נטעם, אם עלה צורך - נוסיף עוד ממרכיבי הטעם עד שנגיע לאיזון שנרצה.

עובדות מעניינות על קלאמנטינה

- הקלמנטינה מכילה כמות גבוהה של ויטמין C המסייע להגברת ספיגת הברזל מהמזון.
- לקלמנטינות יש תכונה ייחודית בשם "ציטופילקסיס", שפירושה מניעה של הרס תאים.
- המשמעות היא שהגוף הופך לבריא ועמיד יותר בפני נזקים חיצוניים ופנימיים.
- הקלמנטינה מסייעת לבריאות השיניים והחניכיים.

עוגת פירות הדר

אפשרי לקיים בסגנון "בית מארח" בו נפגש לאפות בבתים בקבוצות קטנות עפ"י מתכון והנחיות.
כשאנחנו אופות/ים במיוחד כדי לשמח ולחזק, שווה לעשות שימוש בפרי טרי, שמגיע מקרוב, בקמח מדגנים מלאים, בשמן זית, בסוכר פחות מעובד מהלבן, וכל זה מבלי להתפשר על הטעם העשיר והמרקם המפנק.
מצורף מתכון לעוגת פירות הדר, עם קמח כוסמין מלא, שמן זית וסוכר חום.

ציוד כללי:

סבון ידיים ונייר מגבת, מפות לפריסה על השולחנות.

כלים:

קערות (לשטיפת פירות ההדר ולערבוב הבליילה לעוגות).
קרשי חיתוך + סכיני חיתוך (לחיתוך פירות ההדר).
2-3 מסחטות וכוסות.
מטרפה, סט כוסות וכפיות מדידה.
תבניות - אינגליש קייק מקרטון/ רב פעמיות שקעים מסיליקון.

מצרכים:

יבשים:

2 כוסות קמח כוסמין (לגרסה ללא גלוטן - כוס קמח שקדים וכוס קמח כוסמת).
2 כפיות אבקת אפייה.
קורט מלח.

רטובים:

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



אופן הכנה:

- נרפד בנייר אפייה שתי תבניות אינגליש / אחת עגולה / נשמן 12-24 שקעים של תבניות סיליקון.
- נחמם 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 שהתערובת תהפוך אחידה.
- נמזוג את התערובת לתוך התבנית/ השקעים עד ל $3/4$ מגובהם.
- נכניס במהירות לתנור המחומם (ככל שיחלוף זמן ארוך יותר עד שנכניס, הם יצאו פחות אווריריים).
- נכניס לאפייה בת 10-30 דקות (תלוי בגודל התבנית), נדע שמוכנה כאשר נראה שמוזהיבה בשוליים והופכת קפיצית במגע (זהיר).

הידעת?

צִמְבּוּז = צמצום בזבז מזון

לצִמְבּוּז זאת כל פעולה שתורמת לצמצום בזבז מזון. הדרך העיקרית ליישום צמבז היא להימנע מזריקת מזון. ישנן דרכים רבות לצמבז - רובן קלות, פשוטות ומשתלבות בקלות בחיי היומיום שלנו, כמו הכנת ריבות ושימורים מפירות שעלולים להיזרק.

בזבז מזון בישראל: ישראל מייצרת מידי שנה כ־2.4 מיליון טונות פסולת מזון - כשליש מהייצור המקומי. 50% מהמזון שנזרק ראוי למאכל אדם ומגיע לאשפה עקב דפוסי התנהגות שגויים, חוסר מודעות, הרגלי הקנייה שלנו וכדומה.

שימורים: ריבות, סירופים וכבושים

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

אפשרי 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 כשהופכות/ים אותם לריבה - ממתנים את המרירות החזקה ונוצרת ריבה טעימה ואהובה.

ריבת פירות הדר

ציוד בסיסי:

כירים.
סבון ידיים ונייר מגבת, מפות לפריסה על השולחנות.

כלים:

קערות (לשטיפת פירות ההדר).
קרשי חיתוך + סכיני חיתוך (לחיתוך פירות ההדר).
2-3 מסחטות וכוסות.
צנצנות זכוכית נקיות.
משקל דיגיטלי.

מצרכים:

- 1 ק"ג פירות הדר (חצויים, פרוסים לפרוסות בעובי 1/2 ס"מ בערך ונקיים מגרעינים) - תפוזים. ננסיים / לימונים ננסיים / תפוזים / לימונים / חושחשים.
- 1/2 ק"ג סוכר.
- 2 כוסות מים.
- מיץ מלימון אחד.



אופן הכנה:

ריבה עם הקליפות: נחתוך לקוביות/ נפרוס לפרוסות ונסיר את הגרעינים.
תפוזים ולימונים ננסיים (תמיד עם קליפה, לא סביר לקלף כאלו קטנים).
תפוזים, לימונים וחושחשים כדאי להשאיר עם הקליפות, כדי לקבל טעם עשיר יותר (ריבה יותר מותאמת למבוגרים).
לטובת עידון המרירות החזקה של הקליפות: נניח בסיר גדול, נכסה במים, נביא לרתיחה, נבשל כמה דקות. נסנן, נמלא מים חדשים, ונחזור על המהלך פעמיים נוספות.
ריבה ללא הקליפות: קלמנטינות ואשכוליות (הקליפות שלהן בעלות מרקמים וטעמים יותר פחות מעודנים). נקלף ונחתוך לחתיכות בינוניות.

.....

בסיר גדול ורחב: נניח את פירות ההדר החתוכים, סוכר, מים, ומיץ לימון. 
נביא לרתיחה. ננמיך את האש ונניח להתבשל עד שתתחיל להסמיך. 
בעזרת כף עץ, נערבב מדי פעם, כדי למנוע חריכה של הריבה 
שבתחתית הסיר.
נכבה כשתגיע לסמיכות הרצויה לנו. 
שיטת הסבתות לבדיקת נקודת הקרישה המדויקת: נכניס צלחת קטנה 
למקפיא. לקראת סוף הבישול (כשהריבה הופכת סמיכה יותר) - נוציא את
הצלחת מהמקפיא, נניח עליה מעט מהריבה, נעביר את כף העץ
במרכזה- אם השביל שיצרנו נותר- סימן שזה הרגע לעצור את הבישול
(המגע עם הצלחת הקרה מדמה את המרקם שתגיע אליו לכשתתקרר).
אם נרצה מרקם חלק - נוכל לטחון בעזרת בלנדר מוט.
נעביר את הריבה המוכנה (בעודה חמה) לצנצנות נקיות. נמלא אותן 
עד למעלה (אם יישאר חלל ריק עשויים להתפתח חיידקים שיגרמו 
לריבה להתקלקל).
נניח אותן הפוכות. כשיתקררו נעביר לאחסון בארון או מקום חשוך 
(למניעת תהליכי חימצון וריאקציות כימיות המזוזרות באור השמש),
כך יוכלו להישמר טובות לזמן ארוך.
כל צנצנת שנפתח (נחשפת לכניסת חיידקים) נאחסן במקרר. 

לימונים כבושים

ציוד:

קעריות קטנות (לטבילה במלח).
צנצנת קטנה.

מצרכים:

לימונים (עדיף לבחור בבעלי קליפה דקה יחסית, אלו עם הקליפה העבה יוצאים מרירים מדי),
מלח גס, שמן זית לכיסוי.

אופן הכנה:

נפרוס את הלימונים לפרוסות דקות, נוציא את הגרעינים.
נניח מלח גס בקערית, נטבול כל פרוסה בשכבה דקה של מלח בצד אחד שלה ונניח אותה בצנצנת. נמשיך כך עם כל פרוסות הלימון. נפעיל עליהן מעט לחץ כדי שיגירו את המיץ שבהן (עד שיעלה ויכסה את כולן). הלימונים צריכים למלא את הצנצנת כולה (נבחר צנצנות קטנות, להבטיח שלא יישאר חלל ריק בצנצנות).

(שיטה מהירה יותר: נשקול את הלימונים הפרוסים - ועל כל קילו לימונים, 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 חשוך, שם יוכלו להישמר טובים לחודשים ארוכים.
כל צנצנת שנפתח - נאחסן במקרר.

נוכל לשלב בצנצנות גם תבלינים כמו פפריקה מתוקה/חריפה / עלי דפנה/ גרגרי פלפל אנגלי/ ציילי / טימין/ רוזמרין/ מרווה....

בעזרת מעט מהלימונים הכבושים שלנו נוכל להעניק המון טעם וריח (יש בו חמיצות, מליחות ומתיקות מעודנת) לכריכים /ירקות / טופו/ עופות ודגים.



יצירות

במקום שימוש בחומרי יצירה עשויים מפלסטיק המיוצרים ונקנים במיוחד, ושיקח להם שנים ארוכות עד שיתפרקו, נוכל ליצור מחומרים טבעיים וזמינים לנו - לבחור להנות מההזדמנויות ליצירה שמגוון המרקמים, הצבעים והריחות שהטבע הקרוב מזמן לנו. טיול קצר בסביבה הקרובה, בקשב ובתשומת לב, בחיפוש אחר "אוצרות" מהטבע - יניב שפע של חומרי גלם רבי פוטנציאל.

הפרי השלם

פירות עצי החושש הנטועים ברחבי העיר - פחות טעימים למאכל אבל מאוד נעימי מראה וריח, נוכל להשתמש בהם כחומר גלם ליצירה. נפרוס לפרוסות בעובי חצי ס"מ בערך ונכניס לייבוש בתנור של כשעתיים בחום של 100 מעלות (או אם הימים שטופי שמש - לייבוש בחוץ). (שימו לב: מצריך הכנה מקדימה).

גרעינים

נשמור גרעינים של פירות הדר שנאכל (בכל זן יש גרעינים בצורה ובגודל מעט שונה, מעניין לחפש דימיון ושוני). נשטוף אותם משאריות עסיס מתוק ודביק ונניח לייבוש על מסננת או מגבת. לאחר ייבוש של יום-יומיים, נאחסן בצנצנת או נשלב אותם ביצירה.

קליפות

בעזרת מספריים (ילדים.ות)/ בעזרת סכין (מבוגרים.ות) - נחתוך קליפות של פירות הדר בגוונים שונים, לצורות שונות. נשתמש בהן ליצירת ציורים, פסלים, מנדלות, מוביילים, שלטים.....

מצע ליצור/ פיסול: קרטונים חתוכים (מצויים בשפע סביבנו ומתכלים במהרה), או עדינים יותר כמו קליפות של עצי אקליפטוס.

דבק: אפשר להכין בעצמנו דבק מקמח ומים (מתאים כשלא רואים אותו) או לבחור בדבק פלסטי (כיחיד הלא טבעי ביצירות שלנו) כדי לייצר מעטה שקוף מבריק ועמידות ליצירות. נוכל למרוח אותו בעזרת מקלות קטנים שנמצא מסביב.

חוטים למובייל: כותנה/ פשתן/ יוטה.

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



שיתוף בשפע

באיזה שפע נבחר לשתף?
פירות טריים/ ריבות/ עוגות/ ממרחים/ יצירות?
עם מי נרצה לחלוק את השפע? איך?

בשכונה שלנו: וותיקות/ים, משפחות שיש בהן הורה במילואים, חיילות/ים.
נכין ברכות מתאימות להצמיד לשקיות השפע המקומי.
כל משתתף/פת לוקח/ת לשכונה.

או

ספסל/מיקום בולט אחר בשכונה שיהפוך לפינת פירות הדר פתוחה - לכל מי שרוצה
להתכבד (כדאי להכין שלט עם הסבר וכמה הנחיות, למשל: כול/ם מוזמנות/ים להתכבד,
נמליץ שלא לקחת יותר מדי כדי שיישאר מספיק לכול/ם).

כדאי להכין ברכות ו/או שילוט עפ"י אותם קווים מנחים: שימוש חוזר/ שימוש בחומרים
מהטבע הקרוב, הדגשה של התוצרת המקומית ועבודת היד.



