



## פרק רביעי – חוויה במאפיה!

מערך שיעור מס' 10 : על הסנדוויץ' לבדו

משך הפעילות : שעה וחצי

כלים וחומרים לאפיית פיתות : טאבון, עצים לבערה, גפרורים, בצק מוכן, קמח לרידוד, מערוכים, דבש. כלים וחומרים להכנת הכריכים : לחם דגנים פרוס, גבינה לבנה, בצל ירוק, חסה, סכינים<sup>1</sup> לחיתוך ולמריחה, קרשי חיתוך, צלחות.

### מטרות

1. הבנת הזיקה בין החיטה ובין הלחם.
2. התנסות פעילה באפייה ובהכנת כריך בריאות.

### ביאור מושגים (מילון אבן שושן)

לחם – בצק של קמח-תבואה (חיטה, שיפון וכדומה), שנאפה בתנור. מזון – כל דבר הנאכל על ידי החי או נספג על ידי הצמח. המזון מספק לוף חומר לבנינו ומשמש מקור לאנרגיה.

### מידע כללי

החלקים החשובים ביותר בגרעין הדגן הם הנבט והקליפה. בתוך הנבט מצויה תמציתו של הצמח השלם והוא מכיל שפע ויטמינים. בקליפה, הנקראת גם סובין, מצויים סיבים התזונתיים מינרלים כגון: מגנזיום, זרחן, ברזל, אבץ אשלגן וחלבונים.

לסיבים התזונתיים חשיבות רבה בתזונה ובמניעת מחלות הם מסייעים בחילוף החומרים, נותנים תחושת שובע לאורך זמן. כמו כן, משתתפים באיזון הסוכר בדם ובסילוק רעלים ושומנים רעים מגופנו כ-כולסטרול וטריגליצרידים, לא בכדי הם נקראים: "המטאטא של המעיים".

**קמח לבן** הוא קמח שנעשה מגרגר חיטה מקולף, הוא מכיל רק את העמילן של גרעין החיטה. כשמסירים מהקמח המלא את הקליפה ואת הנבט הרבה רכיבים תזונתיים חשובים הולכים לאיבוד כמו חלבונים וסיבים תזונתיים (סובין), ויטמינים ומינרלים. לקמח לבן ערך תזונתי מאוד נמוך. מוצרי קמח לבן : לחם לבן, לחמנייה, פיתה, באגט, ביגלה, בורקסים, ביסקוויטים, קרואסונים ועוד.

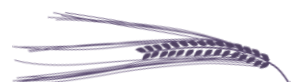
**הקמח המלא** הוא קמח, אשר נטחן מגרגרי חיטה, שלא קולפו ומכיל בנוסף גם את הסובין וגם את נבט החיטה. הוא הרבה יותר בריא, כיוון שהוא עשיר בסיבים תזונתיים.

**ישנן שתי שיטות טחינה עיקריות :**

**שיטת הטחינה המודרנית** - טחינה בגלילים, שבה רכיבי הגרעין מופרדים וכל רכיב נטחן בתנאים המתאימים לו, ואז משולבים מחדש.

**השיטה המיושנת** – טחינה של הגרעין בשלמותו, על ידי טחינת ריחיים או פטישים.

<sup>1</sup> ניתן לעבוד עם סכינים חד פעמיים, ולא סכיני חיתוך רגילים.



# המוציא לחם מן הארץ

החווה החקלאית "תלמי אביב"



## מערך השיעור

חלק א': שיחת פתיחה (10 דקות)

נפתח ונאמר: סוף סוף יש לנו קמח! בשביל להכין לחם צריך בצק.

נשאל: איך מכינים בצק?

נסביר: זה דיי פשוט! לוקחים קמח ושמים בקערה. מוסיפים מים וקצת שמרים.

לשים, לשים, לשים! וזה כל הסיפור. עכשיו נלך לאפות פיתות...

חלק ב': אפיית פיתות בטאבון (45 דקות)

נפתח ונאמר: היום נכין פיתות בטאבון. מה דרוש להכנת הפיתה? בצק!

כל אחד יקבל כדור של בצק ומערוך לרידוד. (נדגים לילדים כיצד מרדדים את הבצק ויוצרים מהכדור פיתה).

**תוך כדי הקפדה יתרה על כללי הבטיחות ליד הטאבון**, נכניס את הפיתות אל הטאבון לאפייה קצרה.

מוציאים לאחר כ-5 דקות ומניחים בצד למספר דקות.

כל ילד יקבל פיתה מעשה ידיו עם מעט דבש לטעימה. כמוכן, שניתן לבחור ממרחים אחרים...

חלק ג': הכנת כריך בריאות (30 דקות)

נפתח ונשאל: איזה לחם אתם מכירים?

נסכם: קיימים סוגי לחמים שונים, אשר נאפו מסוגים שונים של דגנים, כגון: חיטה, שיפון ועוד.

נשאל: איך מכינים כריך? מה צריך בשביל כריך?

נסכם: הרעיון המרכזי של הכריך הוא במבנה שלו, הכולל: שתי פרוסות של לחם ובאמצע ממרח עם תוספות

של ירק (לא חובה). כל אחד אוהב טעמים אחרים, ולכן כל אחד יכול לבחור מה לשים בכריך שלו. עם זאת,

מומלץ לגוון בטעמים ולא להסתפק רק בממרח אחד.

נברר עם הילדים: מי מכין את הכריך לבית הספר בעצמו?

נקבע: כהיום נלמד איך מכינים כריך בריאות! ל אחד יכול לנסות ולהכין כריך באופן עצמאי.

שני כללי ברזל בעת העבודה:

1. נקפיד על הניקיון! ידיים נקיות! כלים נקיים! ירקות נקיים! משטח עבודה נקי!

2. עובדים לאט ובזהירות!



נחלק לכל זוג ילדים קרש חיתוך, סכין ובצל

ירוק לקצוץ. נוסיף מעט בצל ירוק קצוץ לגבינה.

הילדים יקבלו צלחות עם שתי פרוסות לחם,

מעט גבינה עם בצל קצוץ. הם ימרחו באופן

עצמאי את הגבינה, יסגרו את הכריך ויאכלו

בהנאה.

סיכום השיעור (5 דקות)

