



- תבלינים - קניה בכמויות קטנות ולעיתים תכופות, לסמן תכולה בצורה בולטת בהתאם למיקומן - על החזית או על המכסה.

### עקרונות מרכזיים לתזונת קיץ:

- כמה שפחות עבודה בצמוד לגזו וכמה שיותר בישולי תנור.
- הכנת בישולים שאפשר לאכול טריים בטמפרטורת החדר וגם קרים (באותו יום או מספר ימים לאחר מכן).
- שימוש בחומרי גלם מהירי הכנה - בורגול, קינואה, קוסקוס, עדשים למיניהן.

### משימת מזווה:

עברו על המזווה שלכם ובדקו מה נמצא. סמנו זאת על גבי הרשימה.

האם יש לכם לפחות משהו אחד מכל קטגוריה כאן?

בחרו פריט אחד במזווה שאתם רוצים להיפטר ממנו ופריט אחד שתמצאו להכניס ורשמו אותם כאן:

---



---



### רשימת קניות מומלצת למזווה:

#### דגנים:

- ✓ פסטה מלאה
- ✓ לחם מקמח מלא / שיפון / כוסמין
- ✓ אורז מלא בסמתי / עגול
- ✓ קמח מלא / שיפון / כוסמין
- ✓ בורגול עבה / בינוני
- ✓ שיבולת שועל דקה / עבה
- ✓ קוסקוס מלא מהיר הכנה
- ✓ גרנולה ביתית / קנויה ללא סוכר
- ✓ קינואה במגוון צבעים

#### קטניות:

- ✓ שעועית לבנה
- ✓ חומס
- ✓ שעועית אדומה
- ✓ מאש
- ✓ עדשים ירוקות
- ✓ אזוקי
- ✓ עדשים כתומות
- ✓ לוביה
- ✓ עדשים שחורות
- ✓ קמח חומס / עדשים אדומות

#### שמנים, ממרחים ורטבים:

- ✓ טחינה מלאה
- ✓ מי קוקוס בקרטון
- ✓ שקדיה
- ✓ רסק עגבניות ללא סוכר
- ✓ סילאן ללא תוספת סוכר
- ✓ מייפל טבעי
- ✓ דבש
- ✓ ריבות ללא תוספת סוכר
- ✓ רוטב סויה אמיתי
- ✓ שמן זית
- ✓ חומץ בלסמי ללא תוספת סוכר
- ✓ שמן קוקוס

#### אחר:

- ✓ פירות יבשים - תמרים, חמוציות, משמש, צימוקים - ללא תוספת סוכר
- ✓ סוכר קנים
- ✓ רכז תפוחים ללא תוספת סוכר
- ✓ ביצים אורגניות
- ✓ אגוזים - מלך, חמניה, שקדים, קשיו, דלעת, פקאן
- ✓ שימורי עגבניות ללא חומרים משמרים

#### בקירור:

- ✓ עלי פילו עם מינימום תוספות
- ✓ שעועית ירוקה קפואה
- ✓ אפונה קפואה
- ✓ טופו ללא הנדסה גנטית

### כללים וטיפים לאיחסון נכון

#### ירקות טריים:

- עגבניות - רצוי לא לאחסן במקרר ולהפריד משאר הירקות, מכיוון שהעגבניה נוטה לגרום לתסיסה מואצת של ירקות שצמודים אליה. בקיץ כמובן שמאחסנים במקרר למניעת קלקול.
- עשבים ועלים למיניהם - לעטוף בשקיות בד / מגבות.
- פירות רצוי לאחסן בנפרד מירקות לשמירת הטריות.
- באופן כללי - בקיץ אני לא שומרת כלום בחוץ מלבד בצלים, שומים, תפוחי אדמה ודלועים.
- מומלץ להכין לפחות מגש אחד של אנטיפסטי מיד ביום שהירקות מגיעים הביתה. אופציות לשימוש: בכריך, בסלט ירקות / דגנים / קטניות, במאפה או סתם ככה לנשנוש.

#### אוכל מוכן במקרר:

- אוכל נשמר במקרר לפחות 3 ימים ועד שבוע.
- בקיץ רוב המאכלים נשמרים טוב 3 ימים ובחורף רוב המאכלים מאריכים ימים עד לשבוע.
- מאכלים רוויים במים מתקלקלים יותר מהר.
- כללי הגיינה לשמירת הטריות - לא לאכול מכלי מרכזי, לא לחמם ולקרר כמה פעמים, לא להשאיר אוכל בחוץ - במיוחד בקיץ, לא להעביר כלים מהפה לתוך כלי אחסון.
- כדאי להעביר אוכל לקופסאות, רצוי מרובעות ומסומנות. לא מומלץ לשמור בסיר.

#### ארגון מזווה ותבלינים:

- אחסון בקופסאות קשיחות או צנצנות - רצוי מסומנות.
- בקיץ אחסון של כמה שיותר פריטים במקרר או במקפיא.

### נקודות חשובות:

- תמיד להסתכל לפחות שבוע קדימה.
- להחליט על עוגנים בשבוע כנקודת התייחסות.
- שיטת הרגעים: השריה, קילוף, חיתוך, תיבול.
- נגישות ונראות: תזכורת חיה בצורת חומרי גלם.
- לרשום כל מה שאפשר: תפריט, רעיונות למאכלים, רשימת קניות, אירועים ובלתי"מים, לא להתבייש להשתמש בתזכורות בנייד, במחשב, במישהו חיצוני.
- ביזור אחריות: כל אחד לפי יכולתו, אבל לא הכל עלי.
- מזווה מצויד: ממוצרים איכותיים ארוזים ועד לדגנים וקטניות, כנ"ל במקרר ובמקפיא.
- להתמקד במה שפשוט ולא להרגיש אשמים: נקלענו לסיטואציה של ארוחת ערב וכלום לא מוכן? חיתכו כמה ירקות למקלות, פיתחו את קופסת שימורי העגבניות והכינו פסטה ברוטב. זו לא המלצה לארוחת ערב יומיומית אבל - זה קורה. וזה ממש בסדר
- להכליל את כולם ולא לעשות שמיניות באויר - זה בזבז אנרגיה מיותר.

### משימות:

1. ארגון מזווה ומקרר.
2. הכנסת מצרכים חדשים.
3. יום סדר במקרר ובמזווה.
4. בישול קטניות והקפאתן בשקיות / קופסאות כולל סימון.
5. הכנת רוטב / ממרח ושילובו בארוחה לפחות פעמיים בשבוע.

## שיעור שביעי

מה זו בכלל יצירתיות?

מהם מקורות ההשראה שלי?

---

---

---

---

---

---

---

---

### משימה לבית:

להיפגש עם מקור השראה אחד לפחות השבוע: מסעדה מוצלחת / חברה שאתן מתחברות לבישול שלה / קריאת בלוג אהוב / קפיצה לירקן - או כל דבר אחד מהרשימה שלכן. סמני את בחירתך ברשימה.



### משימה לבית:

הכינו 3 סוגי בישולים להקפאה (תוכלו למצוא מתכונים באוגדן או באתר שלי) אחסנו, סמנו, שימו לכן תזכורת להפשיר אחד בכל יומיים ולהשתמש בו לבישולים שלכן.

- איך היה? ההפשרה, הטעמים. האם זה באמת הקל על ההתנהלות?
- האם יש משהו שהייתן משנות בהתנהלות ההקפאות שלכן?

---

---

---

---

---

---

---

---

\* סיימת? התחילו מחזור חדש והפעם הכינו כמות כפולה כדי להתחיל מלאי קפוא לשימוש עתידי.



מה הנושא שבחרתי?

---

---

רשמי כאן את המתכונים:

---

---

---

---

\* למשימת הבחירה - פתחי את החוברת בעמוד האמצעי (ניתן לתלישה)



אז מה אפשר להקפיא?

אוכל מבושל:

- פשטידות חתוכות ✓
- לזניות חתוכות ✓
- קציצות אפויות / ברוטב ✓
- רטבים ✓
- ממרחים ✓
- תבשילי קטניות ✓
- תבשילי אורז / בורגול ✓
- מרקים ✓
- מאפינס ועוגות בחושות ✓

הכנות לאוכל:

- תערובות לקציצות ✓
- שורשים קלופים וקצוצים ✓
- עשבי תיבול שטופים וקצוצים ✓
- בצל ושום קלופים וקצוצים ✓
- פירות חתוכים (לעוגות, לשייקים) ✓
- מאפי פילו מוכנים לפני אפיה ✓
- קטניות מונבטות / מושרות ✓
- קטניות מבושלות ✓

כמה זמן זה נשמר טוב בהקפאה?

- לפחות חודשיים, לפעמים גם שלושה.
- כשמקפאים אוכל יש לאחסנו בקופסא אטומה, לרשום על גביה את תאריך ההקפאה ואת תכולתה. רצוי למקם את האוכל הישן ביותר בחזית המקפיא ואת החדש בחלק האחורי.
- הפשרה מיטבית נעשית במקרר ואח"כ יש לחמם בתנור או על גבי הכיריים. ניתן להפשיר את האוכל גם במיקרו אבל קחו בחשבון שזה יוצא פחות טעים.

מה חשוב לזכור לעשות?

- לסמן מה יש בקופסא, ובאיזה תאריך הוקפא התוכן.
- אם אלו קטניות - לכתוב כמות לפני השריה, והאם הן מבושלות או רק מושרות.

## שיעור תשיעי

יצירתיות פרקטית

מה מסתדר לכן יותר טוב עם האופי והשגרה שלך?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

איפה את בוחרת למקד את ההשראה שלך?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

מה הבלת"מים הקבועים שלי? איך אפשר להיערך אליהם טוב יותר?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## שיעור שלישי

תכנון אישי - עקרונות להתארגנות - חלק ב'

3. שימוש בחומרי גלם נגישים | מה נגיש לי?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. בישול בכמויות והקפאה

5. שימוש בקיצורי דרך

6. לוח עוגנים:

ד	ג	ב	א
רשימת קניות	ש	ו	ה

# שיעור עשירי

התפריט הדו שבועי שלי

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	
							בוקר
							צהריים
							ערב
							הערות
ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	
							בוקר
							צהריים
							ערב
							הערות

# שיעור שני

תכנון אישי - עקרונות להתארגנות - חלק א'

1. תכנון הוליסטי | מה קורה אצלי?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. רשימת עוגנים ורגעים | רשמו את אלו שתרצו להכניס לסדר היום והשבוע

---

---

---

---

---

---

---

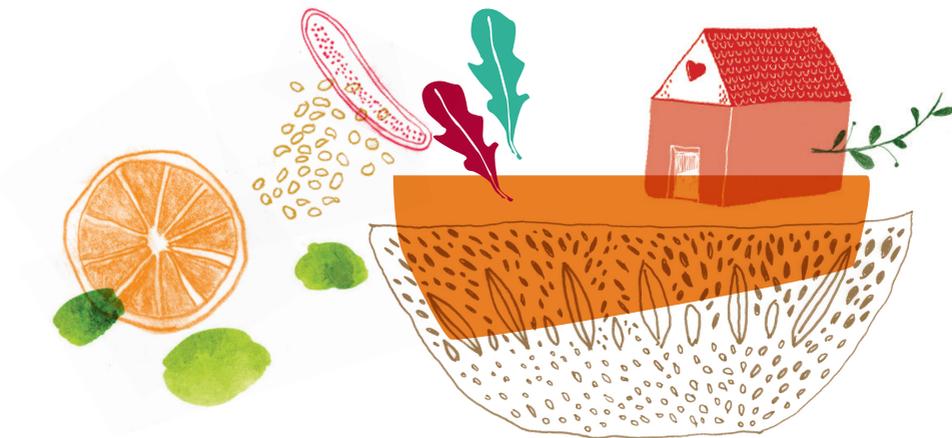
---



## נספחים

### אפליקציות מומלצות לסמארטפון להתארגנות במטבח:

- Google keep - אפליקציה חינומית לניהול רשימות מהנייד. מסתנכרת עם המייל של גוגל מהמחשב, ניתנת לשיתוף עריכה עם עוד אנשים  
לינק: <https://www.google.com/keep/>
- Out of milk - אפליקציה חינומית לרשימת קניות מהנייד  
לינק: <https://www.outofmilk.com/>
- Keep'n'cook - אפליקציה חינומית לשמירת ושיתוף מתכונים מהרשת ועוד, אינטואטיבית, ניתנת לשיתוף עם חברים  
לינק: <http://www.keepncook.com/>
- Gtasks - אפליקציה בתשלום לניהול משימות ורשימות, מסתנכרת עם המייל של גוגל, נפתחת כלשונית צד בתוך המסך של המייל  
לינק: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dayup.gtask&hl=en>



## שיעור ראשון

מה זה בכלל בישול בריא?

1. מה זה בישול בריא עבורי?

---

---

---

2. מה אני אוכל/ת עכשיו? איך נראה התפריט שלי?

---

---

---

3. מה ואיך חשוב לי לאכול? מה הפער מהמצב הקיים?

---

---

---

4. עד כמה אני מאורגנת ומתוכננת?

---

---

---

5. מה סדרי העדיפויות שלי כרגע?

---

---

---

## הטבות לבוגרי הקורס



רוצה עזרה בדיוק? באירגון?  
בהטמעת השגרה החדשה?  
שעת יעוץ אונליין עם תום ב-  
במקום 220 ש"ח

רוצה עזרה עם הבישולים? יש לך ממני הנחה של 10% על חודש ראשון של בישולים!

לפרטים: [www.tomitbach.co.il](http://www.tomitbach.co.il)



# 10% הנחה

על חודש ראשון, ברכישת מנוי בישולים שבועי או  
דו-חודשי אצל אחת מהמבשלות של תום מטבח משמח

ליווי והדרכה



בישול ביתי בריא

[www.tomitbach.co.il](http://www.tomitbach.co.il) | [tomitbach@gmail.com](mailto:tomitbach@gmail.com) | 052-5012132

## תוכן עניינים

חוברת עבודה - קורס סימני דרך

איזה כיף שהצטרפת לקורס!

עם החוברת יש לעבוד בצמוד להרצאות המוקלטות שנמצאות באתר (באיזור הסגור למשתתפי הקורס).

בהצלחה!

וזה מה שמתוכנן לנו:

- שיעור ראשון
  - שיעור שני
  - שיעור שלישי
  - שיעור רביעי
  - שיעור חמישי
  - שיעור שישי
  - שיעור שביעי
  - שיעור שמיני
  - שיעור תשיעי
  - שיעור עשירי
  - נספחים
- מה זה בכלל בישול בריא?  
עקרונות להתארגנות חלק א'  
עקרונות להתארגנות חלק ב'  
הקפאות  
סדר וארגון במזווה  
סיכום ביניים ומשימות  
מה זו בכלל יצירתיות?  
הרכבת תפריט מוגדר נושא  
יצירתיות פרקטית  
בניית תפריט אישי
- 2  
3  
4  
5  
7  
10  
11  
12  
13  
14  
15





- קורס -

# סימני דרך

ארגון ויצירתיות במטבח הבריא

חוברת עבודה