



השומר החדש
HaShomer HaChadash

מבטן האדמה

מתכונים לפסח מבית השומר החדש

תוכן העניינים



4 פתח דבר

6 דבר המנכ"ל

8 על המיזם

10 מנות ראשונות

12 לביבות חוביזה

14 סלט נבטוטים צבעוני

18 חרוסת מצרית מתמרי הערבה

20 סלט נועה עם אוכמניות

22 סלט אפרסמון ושעועית אדומה

24 סביצ'ה דגים ומיקרו ראשד

26 מנות עיקריות

28 סלמון ברוטב עגבניות שרי חריף

30 כתף מלה בצלייה איטית

32 עוף טגוסיגלפה

34 חצילים ממולאים בבשר טחון וצנוברים

36 קדירת בקר עם ערמונים קלופים ותפוזים

40 ראגו צואר מלה וירקות של אביב

44 תוספות

46 מאפינס כוסמת תירס וגזרונים

48 סלט קינואה וירקות טריים מהשדה

50 במטות צליות ותפוחי אדמה 'דרוסים' בתנור

52 נדיד עדשים שחורות עשיר בירקות שורש

54 פשטידת ירקות שדה

56 בצלים ממולאים בקינואה, חמוציות ועשבי תיבול

60 קינוחים

62 עוגיות פקאן ושקדים

66 גביע מסקרפונה, מרנג ופירות

68 פאי פקאן פריך

72 ריבועי שוקולד וקוקוס

74 תות שדה עם קצפת

ייזום: אגף קשרי חוץ - השומר החדש

ציילום: תאיר מלכה

עיצוב וביצוע גרפי: פרסומי ישראל

ניהול הפקה: נגה כתבן אליאסף

עריכה והגהה: מח' שיווק - השומר החדש

עריכה קולינארית: אונית דנמרק



נטורקה
מרכז המידע



הוריי, הילדה וד"ר ריכארד שטראוס, היו ציונים מבוני הארץ, הם האמינו בכל ליבם שציונות זו גאולת הארץ ועבודת אדמה.

ואף על פי שהיו אנשים משכילים ובאו ממשפחות אמידות בעיר הולדתם אולם שבגרמניה, היה מנוי וגמור עמם, עם עלייתם לארץ, להיות חקלאים.

תחנתם הראשונה בארץ ישראל הייתה אצל דודי רודי, אחי אבי, בבאר טוביה, שם התוודע אבי בעל תואר הדוקטור, לראשונה בחייו, למשק החלב ונשבה.

בראשית שנת 1935 הקימו היזם יוסף לוי, האגרונום הדוקטור זליג סוסקין והמהנדס שמעון רייך את חברת "נהריה משקים זעירים בע"מ" והחלו לגייס כספים מעולים חדשים שהגיעו זה עתה מגרמניה, על מנת לרכוש אדמה ולהקים עליה יישוב חקלאי.

להוריי, שבאו ממשפחות בורגניות ומעולם קודם לכן לא הייתה להם נגיעה או זיקה לחקלאות, היה ברור שהם מצטרפים ולמרות שהיישוב החדש היה רחוק מכל ישוב יהודי ומוקף בכפרים ערביים, הם עזבו את באר טוביה וביחד עם אחי הפעוט מיכאל עלו צפונה כדי להגשים את חלומם להפוך לחקלאים ולעבוד את אדמת הארץ.

משפחתי התיישבה בצריף קטן בין הכביש הראשי לים ואבי שהתאהב במשק החלב, הקים לראשונה בחייו רפת קטנה ובה שתי פרות, עד מהרה התרחבה הרפת והגיעה ל-10 פרות.

החלב נאגר, לא היו אמצעי קירור כדי לשמור אותו. תושבי נהריה שהורגלו בארצם לשתות חלב מקופסאות, נרתעו משתיית חלב הישר מעטיני הפרה ואימי בעלת התושייה החליטה שבמקום לזרוק את החלב היא תהפוך אותו לגבינה והחלה לייצר גבינה במטבחה הקטן.

זו הייתה תחילת הדרך של מה שמוכר היום כקוצרן שטראוס. הוריי החקלאים גידלו פרות ברפת, אמא הכינה מהחלב גבינות במטבחה, בשדות שמסביב לבית גידלו ירקות ופירות והוריי הגשימו את חלומם הציוני להיות חקלאים בארץ ישראל ולעבוד את אדמתה.

אני מחוברת ממקום מאוד עמוק לערכים עליהם גידלו אותי הורי, ציונות וחקלאות ולכן אני איתכם. אתם, ידידי החקלאים, המ"שכימים עם שחר לעבוד את אדמותיכם, הקמים עם ליל להגן על אדמות המדינה, אתם אוהבי הארץ, שמאז שנת 2007 מתנדבים לשמור על החקלאות, להעצים את החקלאים ולחבר אנשים צעירים לאדמה ולאהבת הארץ, נגעתם במקום מאוד עמוק בתוכי, מקום המחבר אותי למורשת הוריי.

חג הפסח בפתח ואני מתפללת מעומק ליבי כי בחג זה בו אנו חוגגים את חרותנו יתגשם חזונו של הנביא ישעיהו: "וכתתו חרבותם לאתים וחניויותיהם למזמרות, לא ישא גוי אל גוי חרב ולא ילמדו עוד מלחמה".

**היו ברוכים
חג חרות שמח
רעיה שטראוס בן דורו**

דבר המנכ"ל

מים ומלח.

רבות דובר על חשיבות יציאת האדם מעבודות לחרות אך מעטות הדרכים הברורות להגשמת החזון המשחרר. האנושות הולכת במסלול השעבוד בעיניים פקוחות.

האדם נוצר כדמוי גרעין עץ האלון עם פוטנציאל עצמי שאין לו שיעור.

יכולת התגברות, למידה, צמיחה, תיקון והתחדשות.

יסודות ההתרחקות טמונים במרכיבים המרחיקים את האדם מן המקור הפשוט והבסיסי.

יסוד התיקון הוא בחזרתנו אל הפשטות.

בפסח הוא מתבטא באכילת מצה דקה ויבשה.

במציאות חיים רוזים מיני תפנוקים, טעמים ואמצעי עזר לשליטה חיצונית במצב הרוח, ישנם אבני יסוד שהם בסיס העומד מעל הכל המים והמלח הם שני מרכיבי המזון הנצחיים שאין להם פג – תוקף, שלא עברו עיבודים בידי אדם ושהקיום האנושי מראשיתו תלוי בקיומם. טעימה קלה מכל אחד מהם בסיום הארוחה היא תזכורת למקור החיים וליסודות הטבעיים החסרים בנו, ניקוי מעיבודים ותוספות משמיות. כך גם עבודתנו הפנימית לשחרור השעבודים וחזרה אל בחירות וחרות אישית.

ספר המתכונים שהוצאנו לימי הפסח בשיתוף עם שפים וחקלאים הוא הרצון לחידוק התנועה אל הטבע, אל האדמה ואל עצמנו בחזרה. החקלאים מהווים עבורנו "צינור" לחידוש הקשר היסודי של האדם עם האדמה, עם ארצו ועם החשיבות האדירה של יצור המזון למחייתו.

כבר שנתיים שהרוח העולמית הולכת ומתערערת, הולכת ומשונה את פניה, דווקא בימים אלו ישנה חשיבות אדירה לחזרה אל עצמנו, הן לכירור הזהותי והן לחידוק הביטחון והחוסן הפנימי. הצעד הראשון הגדול בכיוון הוא דרך השיבה אל השורשים – נקודת הייחוס, המלח והמים.

**שמחה וחרות,
יואל**



על המיזם

בפרק א' בספר בראשית, מוכשרת עבור האדם האדמה הפוריה; "הנה נתתי לכם את כל עשב זרע זרע אשר על פני כל הארץ ואת כל העץ אשר בו פרי עץ זרע זרע לכם יהיה לאכלה" (בראשית א' כ"ט) ובפרק ב' "ויקה ה' אלהים את האדם וינחהו בגן עדן לעבדה ולשמרה" (בראשית ב' ט"ז) האדם מונחה כיצד עליו לנהוג עם האדמה.

לכבוד חג הפסח, יצאנו למסע מרתק לאורכה ולרוחבה של הארץ ויחד עם אנשים מדהימים, יצרנו אסופת מתכונים שמכילה מטעמים משובחים וכשרים, שחומרי הגלם שלהם נדרעו, טופחו צמחו ולוקטו היישר מהשדות, החממות והמטעים של ארץ ישראל. הדמויות הנפלאות אשר עומדות מאחורי כל מתכון, מייצגות את הפנים היפות ואת הסיפור של העם שלנו בארץ ישראל. חקלאים, מתנדבים, עובדים וחניכים ממשפחת השומר החדש, אנשי חינוך, אנשי עמל ואדמה, אשר מיישמים בכל יום את מצוות 'לעבדה ולשמרה' - עובדים את האדמה, קוטפים את פירותיה ומבטיחים את בטחון המזון של עתידנו הלאומי.

אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו למסע, לקרוא את סיפורם של המשתתפים שמחוברים לאדמה ולארגון השומר החדש, להכין את המטעמים להנאתכם, לפנק את יקיריכם בחג החירות הזה בסעודה טעימה וחגיגית.

**חג שמח!
משפחת השומר החדש**



מנות לאישונות





מרכיבים

- 5 כוסות חובזה טרייה מהשדה, שטופה במים ומלח
- 2 ביצים
- בצל גדול
- 3 כפות גבנית פרמד'ן
- מלח, פלפל שחור וכמון
- רבע כוס שמן
- 4 כוסות קמח שקדים / קמח חומוס
- אפשר להוסיף עלים נוספים ירוקים לפי הטעם: פטרוזיליה, סלרי ועוד.

אופן ההכנה

1. חותכים את הבצל קצוץ ומאדים על מחבת עד להשחמה קלה.
2. קוצצים את עלי החובזה ומוסיפים לאידוי קל עם הבצל.
3. מערבבים את כל שאר המרכיבים יחד בקערה.
4. מוסיפים את הבצל ועלי החובזה ומערבבים לכדי תערובת אחידה.
5. מניחים לתערובת להתגבש ולספוג את הטעמים במשך כ-5 דקות.
6. מלבבים לביבות בגודל שאוהבים.
7. מחממים מעט שמן במחבת ומטגנים עד שהלביבות מתחילות להשחים.



לביבות חובזה

רעות אייזן

תלמידת אדם ואדמה - רשת בתי הספר של השומר החדש



רעות בת ה-15 לומדת בבית הספר 'אדם ואדמה' בניצנים ומתגוררת בקיבוץ כפר עציון. היא מתעוררת בכל בוקר בזריחה ועובדת בחקלאות במשקים ובחוות של חקלאי עוטף עדה. חווית התיכון שלה, כמו של רבים מחבריה בבית הספר, מועצמת ומקבלת משמעות נוספת בזכות עבודת האדמה.

לביבות החובזה שלה קלות לביצוע ואהובות במיוחד על בני משפחתה. את עלי החובזה קטפה רעות מהשדה שבשטחי בית הספר "לפעמים צריך רק לפתוח את העיניים ולראות את הקסם והפשטות של משאבי הטבע שיש להציע לנו".

שדות חוביזה ענקיים ומצאים בכל מקום בארץ, צאו, קטפו והכינו את הלביבות של רעות.

סלט נבטוטים צבעוני

ענת החקלאית ובתה עירית



ענת, דור שני למקימי מושב היוגב שבעמק יזרעאל ובן זוגה כרמל, הקימו את משק 'כרמלים' -משק אקולוגי בו הם מגדלים מגוון של גידולים ביניהם אספרגוס, חסה ונבטים הידרופוניים. המשק של ענת נהנה מסיוע של חניכי שנות השירות הנפלאים של השומר החדש ממצפה גלעד, אשר מגיעים מידי שבוע להתנדב במגוון משימות חקלאיות. ענת ובתה עירית, הכינו סלט מרענן ומשמח במיוחד שמשתלב נפלא בכל ארוחה חגיגית.

המרכיבים (לארבע מנות)

- חבילת נבטוטים
- כוס תערובת של עשבי תיבול קצוצים:
- פטרוזיליה, כוסברה ונענע
- 1/4 כוס מיץ לימון
- 1/3 כוס שמן זית
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כפית שמוחה מלח דק
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1/2 כוס גפרורי שקדים קלויים על מחבת חמה
- ללא שמן

אופן ההכנה

1. חולטים את הנבטוטים: שופכים מים רותחים על הנבטוטים. לאחר כעשר דקות מסננים, מייבשים ומעבירים לקערת הגשה לשלב הרכבת הסלט. ניתן להכין את הנבטוטים, גם ללא חליטה.
2. מרכיבים את הסלט: מוסיפים לנבטוטים את עשבי התיבול, מיץ לימון, שמן זית, שום כתוש, מלח ופלפל. מערבבים היטב. טועמים ומשפרים תיבול לפי הטעם.
3. מפזרים שקדים קלויים על הסלט ומגישים.
4. מומלץ להכין את הסלט כמה שעות לפני הגשתו. הנבטוטים סופגים את הטעמים וטעמו משתבח.







המרכיבים

- חצי קילו תמרי דקל נור
- חצי קילו תמרי מג'הול
- רבע קילו צימוקים כהים
- רבע קילו צימוקים בהירים
- כוס סוכר לבן/חום
- חצי כוס אגוזי לוז
- חצי כוס אגוזי מלך

אופן ההכנה

1. משרים את הצימוקים במים קרים למשך שעתיים.
2. קולים קלות את אגוזי הלוז ואגוזי המלך במחבת או בתנור עד שמשחימים קלות. טוחנים את האגוזים לפירורים גסים.
3. מבשלים על אש גבוהה את הצימוקים יחד עם המים בהם הושרו. כשהמים מגיעים לרתיחה מנמיכים לחום בינוני ומבשלים כרבע שעה.
4. מסננים את הצימוקים ושומרים את המים.
5. מנקים את התמרים ומוציאים את הגלעין.
6. טוחנים במעבד מזון את הצימוקים המבושלים יחד עם כל התמרים עד שמתקבלת עיסה.
7. מעבירים לסיר את העיסה יחד עם המים של הצימוקים, מבשלים על חום בינוני ומערבבים.
8. לאחר כ-5 דקות מוסיפים כוס סוכר ומערבבים היטב. מנמיכים לחום בינוני-נמוך ומבשלים כחצי שעה - חשוב לערבב כל כמה דקות.
9. לאחר חצי שעה, מורידים מהאש ומוסיפים לתערובת רבע חצי כוס של האגוזים הטחונים - מערבבים היטב.
10. מניחים לחרוסת להתקרר ומגישים. בהגשה אפשר לפזר אגוזי מלך ואגוזי לוז טחונים.



חרוסת מצרית מתמרי הערבה



מאיה ארפי

מנהלת שותפויות בשומר החדש

מאיה מתגוררת עם בן זוגה בישוב אשלים שבנגב. מאיה שעלתה בילדותה לארץ מאנגליה, גדלה במשפחה בריטית-מצרית. המטבח המצרי, המטעמים של סבתה, והמתכונים שעוברים במשפחה מלווים את מאיה גם היום, במטבח האישי. מתכון החרוסת המצרית של סבתה מתגלגל במשפחה מזה דורות והוא הוכן מתמרים מתוקים ועסיסיים מהמטעים של משק מאיר ממושב חצבה שבערבה.

סלט נועה עם אוכמניות

פלג בכור, חקלאי ושף



משק 'עלעלים רעננים' של משפחת תשובה פועל למעלה מ-60 שנה במושב עולש שבנעמק חפר. סיפור המשק החל בסב המשפחה שגידל זני פרחים ועם השנים המשק עבר גלגולים רבים. כיום מגדלים במשק למעלה מ-40 זנים של גידולים הידרופוניים. פלג הוא אביו של עדי, מנהל מבצעי צפון בשומר החדש, והוא גם חקלאי ושף מוכשר שאוהב לבשל עם חומרי גלם טריים המגיעים מהחממה והשדה היישר לצלחת. פלג בחר להכין את 'הסלט של נועה', הסלט האהוב על בת זוגו של עדי בנו - סלט רעון וחגיגי שמקפיץ כל ארוחה והופך אותה גם לחגיגית וגם לבריאה. פלג הכין את הסלט עם תוצרת טרייה ואיכותית של חקלאי עמק חפר.

אופן ההכנה

1. במעבד מזון או בצונות, מערבבים את כל הרכיבים עד לקבלת רוטב חלק.
2. קוטמים את החלק התחתון של 'נתח החקלאים' וחסה 'לליק' ומניחים בקערה. מוסיפים חופן מעלי המיקרו רוקט ומפזרים מלמעלה (רצוי להוסיף את כל המארז).
3. מפזרים את הרוטב על הסלט ומערבבים היטב.
4. מפזרים מעל את הרוקפור ואגוזי המלך ומערבבים שוב.
5. מפזרים מעל את האוכמניות ומעט עלי מיקרו לקישוט.

המרכיבים

מארז 'נתח חקלאים' לבבות חסה
הידרופונית של עלעלים רעננים
מארז חסה לליק
חופן אגוזי פקאן קלויים בתנור ללא מלח
חופן גרעיני חמנייה קלויים בתנור ללא מלח
חופן אוכמניות טריות
גבנית רוקפור / גביוה טבעונית בסגנון
רוקפור
מארז מיקרו רוקט (30 גרם)

רוטב ויניגרט תפוז

כוס מיץ תפוזים סחוט טרי
כפית חרדל די'ון
לימון שלם סחוט
1/4 כוס שמן זית
מעט חומץ
מעט מלח



סלט אפרסמון ושעועית אדומה



יובל, רומי וצילה

חניכות שנת שירות - תכנית המנהיגות במצפה עידן

יובל משהם, רומי מפתח תקווה וצילה מגוש עציון גרות בקומונה במצפה עידן במשק 'עפאים', משק לייצור גביונות וביצים במושב עידן שבערבה.

חניכי וחניכות שנת השירות של השומר החדש הם בנים ובנות מכל רחבי הארץ שבחרו לדחות את שירותם הצבאי ולסייע בשנה זו לחקלאים במגוון משימות ועבודות חקלאיות.

החניכות של 'מצפה עידן' הכינו סלט משמח וצבעוני שמכיל מבחר של ירקות טריים שקטפו בעצמן בחממות של חוות 'בין השיטים' שבמושב חצבה.

אופן ההכנה

1. חותכים את החסה לרצועות דקות.
2. חותכים פרוסות של אפרסמונים ומוסיפים לחסה.
3. מוסיפים בצל ירוק קצוץ וכוסברה קצוצה.
4. מוסיפים פרוסות דקות מאוד של הפלפל החרוף.
5. מוסיפים שעועית אדומה לסלט.
6. מתבלים בשמן זית, חומץ בלסמי, מיץ לימון, מלח ופלפל.

המרכיבים

- ראש חסה ערבית
- 2 אפרסמונים
(ניתן להחליף באפרסקים או נקטרינות)
- צרור כוסברה
- צרור בצל ירוק
- חצי פלפל חריף קטן
- 400 גרם שעועית אדומה מבושלת
(אפשר מקופסת שימורים)
- מיץ מלימון אחד
- 3 כפות שמן זית
- כף חומץ בלסמי
- מלח פלפל לתיבול



סביצ'ה דגים ומיקרו ראשד

(גרגר הגינה)

פלג בכור, חקלאי ושף



המרכיבים

- פילה דניס טרי נקי מעור ועצמות
- 100-80 גרם סלמון טרי ללא עור
- 2-3 תותים חתוכים
- מלח גס, פלפל טחון, פפריקה
- מיץ לימון מלימון שלם
- מלט שמן זית
- אבוקדו אחד קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- לימון טרי קלוף, ללא גרעינים
- 3 שיני שום
- 10 גרם מיקרו ראשד
- לעלים רעננים

הצעה להגשה - 'נתח חקלאים'
לבבות חסה הידרופונית של
עלעלים רעננים

אופן ההכנה

1. חותכים את הדניס והסלמון לקוביות קטנות ושמים בקערה.
2. מוסיפים את האבוקדו והלימון, חותכים לקוביות קטנות ומוסיפים שום קצוץ.
3. מוסיפים את הרשאד, מלח פלפל, פפריקה, מיץ לימון ומלט שמן זית, מערבבים וטועמים.
4. לפני ההגשה מוסיפים את התותים, מערבבים בעדינות ומגישים.
5. מומלץ לתת לסביצ'ה שעה מנוחה לאחר התיבול כדי שהדג יתבשל מעט.
6. להניח את המנה מעל עלי 'נתח חקלאים'.



מנות עיקריות





יהודה נולד לעולם החקלאות. בצעירותו עבד במשק הפרחים של הוריו ובהמשך במגוון תפקידים ביניהם כמבקר איכות של תוצרת חקלאית. כשהחל משבר הקורונה הקים יהודה משק בכפר הס לגידול ירקות כמו פלפל סוויט ביט, פלפלים חריפים מסוגים שונים ועוד.

משבר הקורונה שגרם למחסור ידיים עובדות הביא את יהודה לשתף פעולה עם SUNDU, האפליקציה של השומר החדש שמחברת בין חקלאים ומתנדבים ומעניקה ליווי מקצועי לחקלאים. יהודה אוהב לבשל ולהכין ארוחות מושקעות עם בשרים, מוקפצים, ירקות בתנור. לארוחת החג הוא מצייע את מנת הסלמון עם ירקות ברוטב עגבניות ופלפלים חריפים שהוא מגדל במשק שלו.

סלמון ברוטב עגבניות שרי חריף

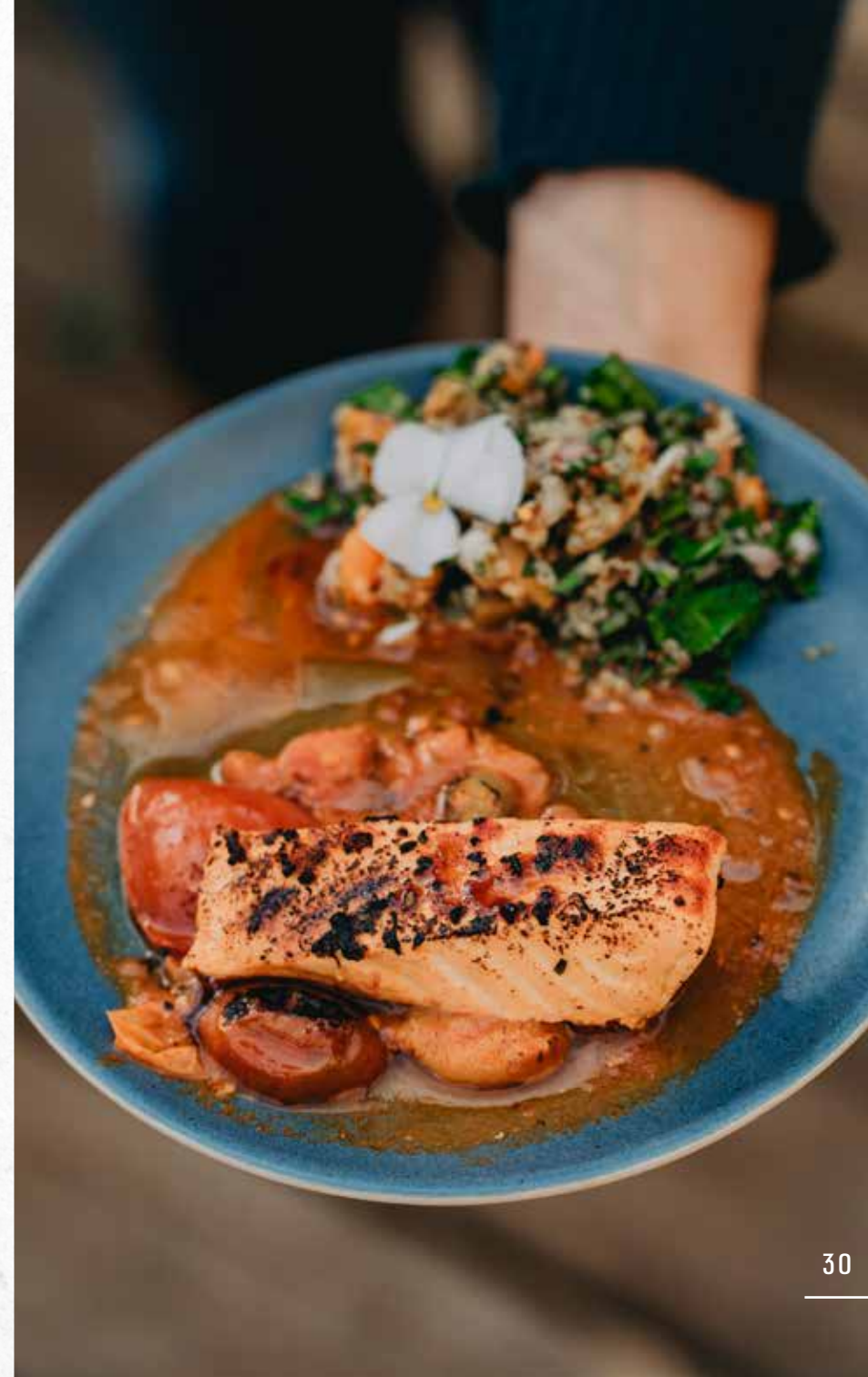
יהודה עטיה חקלאי

המרכיבים

- ראש שום
- 2 כוסות של עגבניות שרי בכל מיני צבעים
- 2 עגבניות גדולות
- כף מלח
- כף סוכר
- חופן פטרוזיליה
- 2-1 פלפלים חריפים קטנים (לפי טעם)
- חצי קילו סלמון
- חצי כוס שמן זית

אופן ההכנה

1. משרים את הסלמון במשך שעה וחצי בשמן זית.
2. מטגנים על אש בינונית-גבוהה לפי הסדר: שום, עגבניות גדולות, חצאי עגבניות שרי סוכר, מלח, פלפל שחור ופטרוזיליה, מערבבים בעדינות ומכסים.
3. מערבבים בעדינות למשך 10 דקות ומכסים.
4. מוסיפים את חתיכות הסלמון ל-5 דקות ומכסים.
5. מוסיפים פפריקה מעל הסלמון ולא מערבבים.
6. מכסים ל-5 דקות נוספות.
7. מניחים על הצלחת מנה של סלמון עם רוטב. מומלץ מאוד לפזר מעט סוכר מעל הסלמון ולצרוב קלות עם ברנר.





איתן נולד בקיבוץ 'בית העמק' וכיום מתגורר עם אשתו ושני ילדיו במושב חצבה. הוא מגדל כבשים וטלאים בחוות צאן בר-נס, משק טיפוח ייחודי שהקים בעצמו.

המשק של איתן מקבל סיוע יומיומי מרשת בתי הספר של השומר החדש 'אדם ואדמה'. תלמידי בית הספר מסייעים לאיתן בגידול, שמירה והאכלה של הדיר. איתן הוא חובב בישול וכל חומרי הגלם בהם הוא משתמש הם על טהרת הגידולים המקומיים, ובייחוד בשר טלה אשר לטענתו "לא מתמסר קל אם בכלל".

אופן ההכנה

1. מפשירים את הבשר במשך יומיים במקרר (אם לא משתמשים בנתח טרי).
2. מפרידים את העצם מהנתח ושומרים אותה לבישול.
3. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
4. מושחים את השוק בנדיבות בשמן זית משני צדיו ומפזרים מעל מלח גס.
5. כותשים את השום ומכניסים לתוך השוק.
6. מניחים כמה שיני שום מעל השוק.
7. מניחים על תבנית ומכניסים לתנור מכוסה לחצי שעה הראשונה.
8. לאחר שעה מורידים את חום התנור ל-125 מעלות ואופים למשך שעתיים נוספות.

כתף טלה בצלייה איטית

איתן בר-נס
חקלאי

המרכיבים

- כתף טלה, רגל קדמית
- צרור טימין
- שמן זית
- מלח גס
- ראש שום טרי כתוש



עוף טגוסיגלפה

אמא נינוסקה עם בתה אלה רביד

חניכה בתכנית מאהל ומגדל - עבודה מועדפת בחקלאות בשומר החדש

אלה בת ה-21 ממודיעין, עלתה עם משפחתה לארץ בגיל 5 מארצות הברית. היא נחשפה לפעילותו של השומר החדש והתנדבה אצל חקלאים יחד עם חבריה מתנועת הנוער. לאחר שירותה הצבאי הצטרפה לתכנית 'מאהל ומגדל' ועברה להתגורר בקומונה שחיה ועובדת יחד בחקלאות בקיבוץ עין השלושה שבטוטף עדה.

נינוסקה, אמא של אלה, במקור מהונדורס, מבשלת אוכל בניחוח דרום אמריקאי. את המתכון הזה יצרה כשחיפשה מנה טעימה, פשוטה וחגיגית שתתאים גם לילדיה הקטנים. את השם לתבשיל העוף השאילה משמה של עיר הולדתה, בירת הונדורס, טגוסיגלפה. אלה מספרת שירשה מאמה את האהבה למטבח. היא נוהגת לבשל לחבריה בקומונה מתכונים של אמה עם הטוויסט האישי שלה. מספרים שתבשיל העוף של נינוסקה הוא כוכב אמיתי בכל אירוע שחוגגים בקהילה, וזו סיבה טובה לכך שיכבד גם בספר שלנו - מנה מנצחת לשולחן החג.

המרכיבים

- עוף שלם
- 4 תפוחי אדמה, 3 בטטות
- 4 גזרים
- 2 פקעות שום
- מלח
- כף פפריקה
- 2-3 כפות רוטב צ'ילי מתוק
- שמן זית
- (תוספות אופציונליות: פלפל אדום, עגבניות ופטריות)

אופן ההכנה

1. חותכים תפוחי אדמה, בטטה וגזר ומסדרים בתבנית.
2. מפזרים על הירקות קורט מלח גם ומוסיפים כמה שיני שום.
3. מניחים את העוף בשלמותו על הירקות. מפזרים מעל מלח גם, פפריקה, חצי פקעת שום טרי עם הקליפה ומניחים על העוף.
4. מוסיפים את רוטב הצ'ילי המתוק על העוף, מטפטים מעט שמן זית על העוף והירקות.
5. מכניסים לתנור שחומם ל-210 מעלות, מבשלים ללא כיסוי לאורך כל הצלייה.
6. אופים את העוף עד לקבלת צבע שזוף ויפה (עד שנראה כמעט מוכן).
7. מנמיכים את הטמפרטורה ל-170 מעלות וממשיכים באפייה עד שהעוף רך ומוכן.





חצילים ממולאים בשר טחון וצנוברים

רינה בן נר
מנהלת הדרכה והכשרות
בתנועה החדשה - ארגון הנוער
של השומר החדש

המרכיבים

- 3 חצילים בינוניים
- 1/2 או 1 ראש שום
- 1 בצל קצוץ
- 1/2 קילו בשר טחון
- 3 כפות שמן זית
- צנצנת רסק עגבניות טבעי
- תבלינים לפי הטעם: פלפל שחור, סוכר, פפריקה, מלח, בהרט, אגוז מוסקט וצנוברים קלויים

רינה גדלה במושבה 'קדמת צבי' שברמת הגולן, שם היא מתגוררת גם היום יחד עם בן זוגה וארבעת ילדיהם. רינה מרגישה שזו זכות להוביל ולפתח תוכן חינוכי שעוסק בחיבור הקהילה לאדמתה ושמחה להיות חלק מארגון שעוסק בעשייה ערכית ומשמעותית. רינה מציעה לשולחן החג מתכון משפחתי מנצח של חצילים עם בשר - מנה אלגנטית ומקושטת שמוסיפה צבעים וטעמים מעולים לארוחת החג.

אופן ההכנה

1. פורסים פרוסות לאורך החצילים ומניחים בתבנית על גבי נייר אפייה.
2. מברישים בנדיבות עם שמן זית את החצילים משני הצדדים ומתבלים במעט מלח.
3. מכניסים לתנור בחום של 180 מעלות עד שהם מתרככים ומשתזפים.
4. במקביל מכינים את הרוטב והמילוי

לרוטב

1. מטגנים פרוסות שום בשמן זית ומוסיפים צנצנת רסק עגבניות טבעי.
2. מתבלים במלח, פלפל שחור, סוכר ופפריקה ומביאים להרתחה.

למילוי

1. מטגנים בצל קצוץ עד להזהבה.
2. מוסיפים את הבשר הטחון, מתבלים במלח, פלפל, בהרט ומעט אגוז מוסקט.
3. מוסיפים צנוברים קלויים.
4. על פרוסות החצילים מניחים מעט מהמילוי.
5. מגלגלים ומניחים ברוטב לבישול של חצי שעה על אש נמוכה.



קדירת בקר עם ערמונים קלופים ותפוזים

פּלג בכור חקלאי ושף עם בנו עדי בכור
מנהל התחום המבצעי במרחב צפון בשומר החדש

עדי בכור התחיל את דרכו בארגון לפני כ-4 שנים וכיום הוא מנהל את היחידה המבצעית הצפונית של השומר החדש ובסיועם של צוות רכזים, מתנדבים אמצעים טכנולוגיים מתקדמים, מעניקים מענה לחקלאים שנפגעים מפשיעה חקלאית.

הקשר עם פלג אביו קרוב וחזק, והם ממש כמו חברים טובים. עדי שגדל על סיפורי החיים בקיבוץ חוקוק והעבודה החקלאית, המשיך את דרכו של אביו ומגיל 13 עבד גם עם עדר הבקר של הקיבוץ. עדי אוהב מאוד את האוכל של אביו ומעדיף להשאיר לו את מלאכת הבישול. לכבוד הספר קפץ עדי לביקור במטבח, הפשיל שרוולים ויחד עם אביו בישל מנה משגעת לחג: קדירת בקר מרשימה וטעימה.

המרכיבים

- 1-1.5 ק"ג בקר טרי חתוך לקוביות
- 1 בצל חתוך לקוביות
- 3 שיני שום קלופים פרוסים
- 2 תפוזים שלמים קלופים פרוסים
- 1-2 חבילות ערמונים קלופים
- כף דבש
- מלח ופלפל
- צרור פטרוזיליה
- צרור כוסברה
- רומב סויה
- ציר מרק (או מים עם אבקת מרק)
- מעט שמן זית

אופן ההכנה

1. מחממים על אש גבוהה סיר רחב שיכול להיכנס לתנור ומוסיפים מעט שמן. מטגנים את הבצל והשום עד להזהבה.
2. מוסיפים את קוביות הבשר ומטגנים היטב מכל הכיוונים.
3. מוסיפים לסיר את הערמונים, הכוסברה, הפטרוזיליה ואת פרוסות התפוז.
4. מוסיפים את ציר המרק, דבש ומעט רומב הסויה ומביאים לרתיחה.
5. טועמים ומוסיפים מלח ופלפל במידת הצורך.
6. מכניסים לתנור בחום של 120-150 מעלות למשך כ-2-3 שעות, עד שהבשר נהיה רך ומתפרק.



איתיאל וורבר בן 18 מבית שמש, ויאיר פרינץ, בן 18 מלוד, משתייכים לחבורה מופלאה של בני נוער המכונים "הפראירים", שבחרים להתנדב ולסייע לחקלאים מתוך אכפתיות וערכים של ערבות הדדית ואהבת הארץ.

בימים אלה הם לוקחים חלק בתוכנית המנהיגות הצעירה של השומר החדש (תוכנית זייד), משתתפים בסמינורים שמתקיימים בסופי שבוע ומשלבים טיולים להכרת הארץ, לימודים ועבודה חקלאית יחד עם בני נוער חילונים ודתיים מכל רחבי הארץ. איתיאל ויאיר מעידים שהגיעו להתנדב עם חברים בעיקר בשביל הכיף ונשארו בגלל העשייה והמשמעות. השומר החדש הוא כמו משפחה בשבילם.

שוניהם הצטרפו בשמחה אל השף המוכשר אלדד שאירח אותנו בביתו שבמבשרת ציון, להכנת מנה עיקרית חגיגית ואביבית שמתאימה לארוחת ליל הסדר.

אופן ההכנה

1. בסיר ברזל רחב צולים את צוואר הטלה עד לקבלת צבע זהוב קלות. מוציאים ומניחים בצד.
2. באותו הסיר, משאירים את השמן וצולים את הירקות, המרוזה והפלפל השחור עד להשחמה קלה.
3. מחזירים את הצוואר ומכסים במים או בציר. מתבלים במעט מלח.
4. מכסים את הסיר ומכניסים לתנור שחומם לחום של 100 מעלות לכל הלילה (כ-8 שעות).
5. בבוקר מוציאים מהתנור ומשאירים בטמפרטורת החדר.
6. מוציאים את הצוואר מהתנור לצלחת ומכסים. את הנוזל מסננים מהירקות ומצמצמים לחצי.

הכנת ירקות השורש: גזרים צבעוניים, בצלים, שומר, קולורבי, כרוב, לפת, כרישה, ארטישוק קלוף וכו'. מקלפים את הירקות ומשאירים שלמים. בקליפות ניתן להשתמש על מנת להעשיר את התבשיל בשלב הקודם (גם עלים של כרוב, קליפות של קולורבי, גזר וכו'. הם מלאים בטעם). מבשלים את הירקות בנוזל הבישול שצמצמו עד שהם כמעט רכים לחלוטין. מניחים בצלחת עד להגשה. את הנוזל שבו בושלו הטלה והירקות מצמצמים לרובט סמיך, כחצי שעה לפני ההגשה מסדרים בכלי שמתאים לתנור את הטלה וסביבו את ירקות השורש המבושלים. צולים בתנור על 180 מעלות.

הכנת הירקות הירוקים: אפונה, שעועית ופול. חולטים במי מלח כחמש דקות. כחצי שעה לפני ההגשה מסדרים בסיר ברזל להגשה או בכלי שמתאים גם לתנור וגם להגשה (כמו בתמונה), את הטלה והירקות שורש המבושלים סביבו. וצולים על 180 מעלות כחצי שעה עד לקבלת צבע יפה. מוציאים מהתנור ומוזגים את הציר המצומצם על הירקות והטלה. מפזרים את הירקות הירוקים החלומים ומגישים.

ראגו צוואר טלה וירקות של אבי

השף אלדד שמואלי
יחד עם איתיאל ויאיר
בני נוער מתנדבים ממשפחת
הפראירים וחניכים בתוכנית זייד

המרכיבים

- 1 צוואר טלה שלם או חצוי לשניים
- 2 בצלים לבנים חצויים
- 2 גזרים חצויים
- קליפות שנשארו מירקות שורש שונים (בהמשך)
- חצי ראש שום חתוך לאורך
- ענף מרוזה
- מלח ופלפל שחור טחון טרי
- שמן זית
- מים/ציר טלה









לפני כעשור החליט נמרוד לעדוב את העיר הגדולה ולעבור לפרדס חנה. בסמוך לביתו הוא גילה פרדס נטוש, פנה למוסד שבשטחו נמצא הפרדס וביקש אישור להחיותו. אותו פרדס נטוש הפך במשך השנים לגן עדן של חקלאות אקולוגית, מקומית וקהילתית שנקרא כיום "הגינה של נמרוד". הוא מקפיד לשמור על האדמה ולא רק על התוצרת החקלאית.

מאפינס כוסמת, תירס וגזרונים

נמרוד החקלאי

יחד עם אדוה ענבים מנחת סדנאות בישול



אופן ההכנה

1. השרו את הקשיו כשלוש שעות במים וסננו או בשלו בסיר עד לרתיחה וסננו.
2. השרו את הכוסמת הירוקה כרבע שעה וסננו מהמים הצמיגיים.
3. הדליקו תנור מראש על 180 מעלות.
4. הניחו במעבד המזון את כל הרכיבים מלבד התרד והוסיפו פנימה גם מים לאט עד למרקם של טחינה סמיכה אך נשפכת. לבסוף הוסיפו את התרד בלחיצה קצרה. אפשר להוסיף תוספות אחרות כגון רצועות עגבניות מיובשות, זיתים או כמון.
5. מניחים את הגומות בתבנית מאפינס עם מעט שמן דית בתחתית ויוצקים את הבלילה לגומות.
6. הניחו גזרון או שניים על כל מאפיין.
7. הכניסו לתנור לכ-40 דקות. בדקו גם לאחר חצי שעה אם יש צורך להנמיך את החום.
8. לאחר שהוצאתם מהתנור, אפשרו למאפינס להתקרר ולהתמצק. זה יקל על שליפת מאפיין שלם ולא מפורק.

המרכיבים

- 200 גרם כוסמת ירוקה
- 150 גרם קשיו לא קלוי
- 2 גזרים קלופים ומגורדים בפומפייה
- חצי כוס קרם או חלב קוקוס
- חצי כוס קמח תירס (לפולנטה)
- 2 כפיות אבקת אפיה
- גיזרונים מקסימים לפי כמות המאפינס
- 2 כוסות עשבי תיבול טריים או יבשים
- מכל סוג ו/או תרד: פטרוזיליה, כוסברה, לאושטיאן (צמח תבלין מהמטבח הרומני), שמיר, עלי סלרי, טימין.
- תבלינים: מלח, פלפל שחור, אגוז מוסקט, שום יבש, מיץ לימון, שמן זית

נמרוד הזמין את אדוה שמעבירה אצלו סדנאות בישול "מהשדה לצלחת", לאפות איתו מאפינס כוסמת. אדוה מספרת "בחרתי במתכון הזה לא רק בגלל שהוא טעים במיוחד ומשמח את החך בחג הפסח, כשאין לחם ולחמניות, אלא גם בגלל תוספת הגזרונים החמודים, המתוקים והנפלאים שגדלים בגינה של נמרוד, שמוסיפים ערך לאכילת המאפינס דווקא בחג הפסח: "גזרים שגזרים עלינו רון בימים האלה לעומת הגזרות בימי קדם".



סלט קינואה וירקות טריים מהשדה



מבטחי



ללא גלומן

יהודה עטיה, חקלאי

המרכיבים

- 2 כוסות מים חמים
- כוס קינואה
- חצי בצל סגול קצוץ דק
- רבע כפית פלפל שחור
- חצי כוס עגבניות שרי קצוצות כתומות (אפשר כל סוג)

אופן ההכנה

1. מחממים במחבת כף שמן זית ומוסיפים את הקינואה לאידוי של כ-3 דקות.
2. מוסיפים מים ומלח ומבשלים כרבע שעה עד לריכוך.
3. מערבבים את שאר חומרי הסלט בקערה ומוסיפים את הקינואה לאחר שהצטננה.
4. מוסיפים את שמן הזית, מיץ הלימון והפלפל.

- חצי כוס עגבניות שרי ליקופנס (שוקו) קצוצות
- 2 כפות שמן זית
- כוס פטרוזיליה קצוצה
- חצי גמבה אדומה קצוצה
- חצי כף מלח
- 3 כפות מיץ לימון סחוט טרי



בטטות צלויים ותפוחי אדמה 'דרוסים' בתנור



מבדוני



ללא גלופן

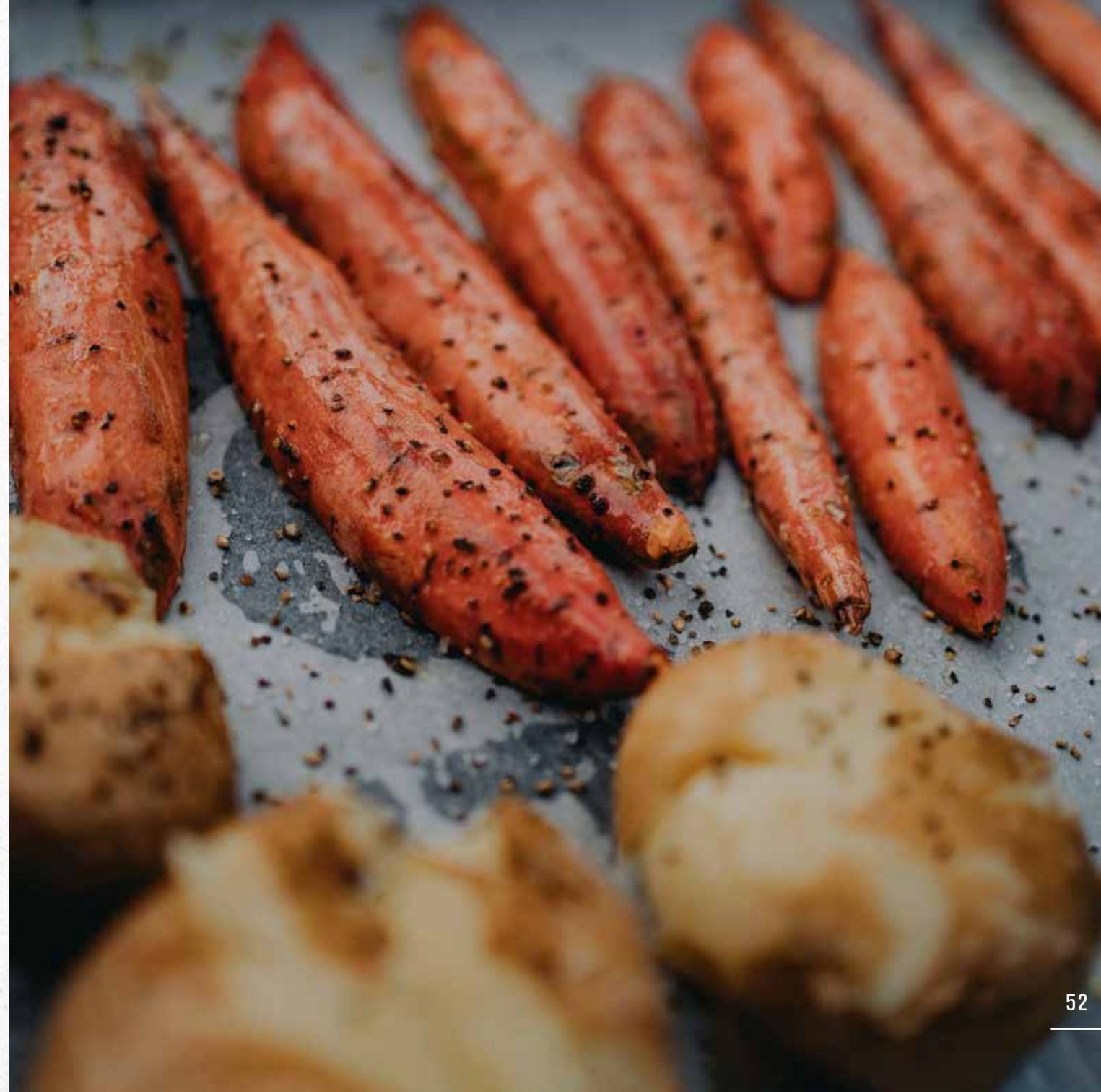
יהודה עטיה, חקלאי

אופן ההכנה

1. מבשלים את תפוחי האדמה בסיר עם מים רותחים עד לריכוך.
2. חוצים את הירקות לאורך.
3. מסננים את תפוחי האדמה ומועכים קלות על התבנית.
4. מוסיפים לתבנית את הבטטות החצויות.
5. משמנים את הירקות בנדיבות בשמן זית ומוסיפים מלח ופלפל.
6. מכניסים לצלייה בתנור בחום של 180 מעלות.

המרכיבים

- תפוחי אדמה
- בטטות
- שמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם





גילי מכפר עזה, היא תלמידה בבית ספר 'אדם ואדמה' שבחרה ללמוד בבית הספר לאחר שחייפה מסגרת שתאפשר לה להעניק מעצמה ולתרום. היא חלמה לקום בכל בוקר בחיוך ובידיעה שהיא מצליחה לעשות משהו משמעותי בחייה מלבד הלימודים הרגילים בכיתה.

מירב חיה יחד עם בן זוגה ושני ילדיה במושב חצבה שבערבה, היא שפית במקצועה והצטרפה למשפחת אדם ואדמה בשנה השנייה להקמתה. מירב מספרת שהחניכים לוקחים חלק משמעותי ועיקרי במטבח. החל מגידול הירקות בחממת בית הספר ועד למלאכת הכנת האוכל והבישול עצמו.

גילי ומירב הכינו נזיד בריא ועשיר בתוספת של ירקות עונתיים טריים שיכול להתאים לכל ימות השנה ובמיוחד לארוחת החג!

אופן ההכנה

1. מטגנים בצל קצוץ עם 2 כפות שמן זית וכף מלח במשך 10 דקות.
2. מוסיפים את כל התבלינים ואת רכז העגבניות, גזר ותפוז"א חתוכים לקוביות.
3. ממלאים במים רבע מהסיר ומבשלים 10 דקות.
4. מוסיפים את כל שאר הרכיבים ומוסיפים מים עד לכיסוי של כל הרכיבים בסיר (לא יותר).
5. לבשל כ-10 דקות נוספות עד שהבטטה מתרככת.

המרכיבים

- 2 בצלים בינוניים
- 3 גזרים
- 3 תפוז"א
- 1 קולורבי (לא חובה)
- 1-2 בטטה - תלוי בגודל
- כוס עדשים שחורות מושרות כשעה
- סלרי קצוץ
- 2 כפות פפריקה
- חצי כף כורכום
- כף תבלין קארי

נזיד עדשים שחורות עשיר בירקות שורש

גילי אביאני
ומירב מרקס
אדמה ואדמה - רשת בתי הספר
של השומר החדש



ללא גנטי



טבעוני





תמי ובבי הם זוג חלוצים וחקלאים. השניים נולדו וגדלו בבית שאן ומספרים שהתחנכו מילדות על הערך "עלה והגשם". בגיל 16 הם התאהבו וחלמו יחד על הקמת יישוב בישראל בו יוכלו להיות איכרים. בשנת 1981, יחד עם 11 משפחות נוספות הם הקימו במו ידיהם את מושב 'קדמת צבי' ובהמשך את החווה המשפחתית, בה הם מגדלים כיום אגסים, תפוחים, דונדבנים ומייצרים מגוון של גבינות עיזים משובחות.

מאז פרצה מגפת הקורונה, זוכים מאות מתנדבים של השומר החדש להגיע דרך אפליקציית SUNDOS ולקחת חלק בעבודת האדמה הציונית אותה מובילים תמי ובבי בחווה המשפחתית.

תמי הכינה שולחן עמוס בכל טוב ושיתפה אותנו במתכון לפשטידת ירקות השדה שאפתה.

.....

אופן ההכנה

1. מבשלים במים רותחים את תפוחי האדמה והגזרים הקלופים עד לריכוך.
2. לאחר שרכים - מסננים ומועכים לפירה.
3. קוצצים את עלי הכוסברה ומוסיפים לפירה.
4. מוסיפים לתערובת את האפונה הטרייה.
5. טורפים את הביצים ומוסיפים לתערובת.
6. מתבלים במלח פלפל.
7. מחממים מחבת על להבה גבוהה ומוסיפים 3 כפות שמן. יוצקים את התערובת למחבת.
8. מטגנים כ-5 דקות ואז מכניסים לתנור שחומם מראש בחום של 180 מעלות למשך כשעה.
9. לאחר שעה מקררים לכ-20 דקות. מניחים צלחת מעל המחבת ובפעולה מהירה הופכים את המחבת.

פשטידת ירקות שדה

תמי ובבי קבלו חקלאים



המרכיבים

- קילו תפוחי אדמה
- 4 גזרים
- 3 כפות שמן חמניות
- 6 ביצים
- צרוור כוסברה טרייה
- כוס אפונה טרייה
- כף מלח
- חצי כף פלפל שחור



בצלים ממולאים בקינואה, חמוציות ועשבי תיבול

אונית דנמרק

מנהלת מחלקת תיירות חקלאית ב-SUNDO
אפליקציה מבית השומר החדש



אונית מתגוררת עם בת זוגתה בקרית אונו. לפני פרוץ מגפת הקורונה היא הדריכה סיורים קולינאריים ברחבי הארץ וכשנאלצה לחדול מעיסוקיה, החליטה להפוך את התחביב לעסק והחלה למכור אוכל ביתי וטעים באזור מגוריה. כיום היא עובדת בסאנדו ומטייעת לחקלאים ליצור חוויות חקלאיות ולפתוח את המשקים שלהם לציבור הרחב. אונית הכינה בצלים ממולאים - מנה טבעונית, טעימה וחגיגית.

המרכיבים

בצלים גדולים

למילוי:

כוס קינואה

2 כוסות מים

רבע כוס שמן זית

חצי כוס חמוציות

4 שיני שום קצוצות

חצי כוס שקדים פרוסים קלויים

חצי כוס כוסברה קצוצה

חצי כוס פטרוזיליה קצוצה

4 בצלים ירוקים קצוצים

1 כפית שטוחה קינמון

מלח ופלפל שחור

לרוטב:

6-7 כפות תרכיז רימונים

11 וחצי כוסות מים או מרק עוף

3 כפות קטשופ

אופן ההכנה

1. קולפים את הבצלים וחורצים לאורך, מלמעלה ועד למטה בעומק שיגיע עד לב הבצל ולא מעבר לו.
2. מבשלים את הבצלים במים רותחים כ-10 דקות עד ריכוך.
3. מפרקים לגלדים תחת מים זורמים מהברז (הבצלים חמים). אם אחרי הסרת שניים-שלושה גלדים מגיעים לחלק פנימי שאינו מבושל, חולטים עוד שתי דקות ואז ממשיכים לפרק. את החלקים הפנימיים של הבצלים קוצצים ושומרים להכנת המילוי.

הכנת המילוי:

1. מבשלים את הקינואה עם 2 כוסות מים.
2. מחממים את השמן במחבת ומזהיבים בו את החלקים הפנימיים הקצוצים של הבצלים. מוסיפים את החמוציות והשום ומערבבים דקה.
3. מוסיפים למחבת את הקינואה עם שאר חומרי המילוי. מערבבים ומסירים מהאש.
4. ממלאים את הגלדים בתערובת: מניחים כף בתוך גלד ומגלגלים כך שייוצר מעין בצל סגור. מניחים עם צד התפר כלפי מטה בתבנית. ממשיכים להכין ממולאים ומרפדים את כל התבנית בצפיפות בגלדים ממולאים.
5. יוצקים מעל הממולאים את תרכיז הרימונים. מערבבים את רכיבי הרוטב ויוצקים מעל, אין צורך לכסות את כל הממולאים.
6. מכסים את התבנית באופן הדוק בנייר כסף (מהדקים לשוליים כדי שאדים לא יברחו) ואופים בחום בינוני כשעה. מסירים את נייר כסף, מגבירים חום ואופים עד להשחמה.









המרכיבים

- לכמות של 18-20 עוגיות:
- 1 כוס קמח תמי (קמח ללא גלוטן)
- 1/2 כוס קמח שקדים
- 1/3 כוס שברי פקאנים
- 1 כפית אבקת אפייה
- 4 כפות סירופ מייפל
- 1/3 כוס סוכר חום
- 3 כפות שמן זית
- 1 חלמון
- 1 כפית תמצית וניל
- מעט מלח
- אבקת סוכר

אופן ההכנה

1. מערבבים בקערה אחת את הקמחים, הפקאנים ואבקת האפייה
2. מערבבים בקערה נוספת את סירופ המייפל, הסוכר, שמן הזית, החלמון, תמצית הווניל והמלח.
3. לאחר מכן מערבבים את שתי התערובות - היבשה והרטובה ומקררים לשעה אחת לפחות.
4. מחממים תנור ל160 מעלות
5. צרים מהתערובת כדורים קטנים, מועכים אותם מעט וטובלים באבקת הסוכר כך שהעוגייה תהיה מצופה לגמרי (ניתן לקשט בפרוסת פקאן שלמה על חלקה העליון של כל עוגייה).
6. מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים למשך 15 דקות עד שהעוגיות נסדקות.
7. מקררים ושומרים בקופסא אטומה.

עוגיות פקאן ושקדים ברוך דגן, חקלאי

ברוך נולד למשפחת חקלאים בכפר הרא"ה, הוא מתגורר עם משפחתו בפתח מטעי הפקאנים והמנגו שאביו נטע לפני 40 שנה בחצר הבית.

ביום הוא מורה ובערב הוא מחזיק את המטע המשפחתי. על החיבור ועבודת האדמה הוא לא מוכן לוותר, הוא נהנה מהסיפוק יחד עם הקושי בהחזקת המטעים.

מתנדבי השומר החדש, הפראיירים ובנות השירות, מסייעים לברוך בעת הקטיף ובהכנות אליו. ברוך ממליץ על העוגיות כפינוק טעים ופשוט לימי החג.





גביע

מסקרפונה, מרנג ופירות



פלג בכור, שף וחקלאי
עם כפיר וברי חניכי שנת השירות
במסלול החוות של התנועה החדשה

כפיר עובדיה מיהוד מונוסון וברי לינדר גנץ מת"א, הם חניכים בשנת השירות של התנועה החדשה בחוות חדרה. יחד עם עוד 3 חניכים הם גרים בקומונה בחדרה ומדריכים ילדים ונוער בשכבות ד'-י"ב במטרה לחבר אותם ואת הקהילה המקומית לאדמה, קיימות וחקלאות.

כפיר וברי מספרים שהגיעו לשומר החדש במטרה ללמוד יותר על החברה הישראלית, להכיר מקומות חדשים בארץ, ללמוד על חינוך אחר וגם להכיר חברים חדשים.

את חג הפסח שמסמל התחדשות ופריחה, יחגגו בפסטיבל אביבי מקורי וססגוני שהם עורכים לחניכי התנועה בחווה.

כפיר וברי הצטרפו לפלג במשק בעולש והכינו יחד איתו קינוח משגע, מתוק ובריא.

אופן הכנת הקרם

1. לקערת מיקסר מוסיפים את גבינת המסקרפונה, הווניל והסוכר ומקציפים במהירות איטית כדקה עד שנוצר קרם אחיד.
2. מגבירים את המהירות ולאט לאט מזליפים פנימה את השמנת עד שנוצר קרם אחיד וציב.
3. חותכים את הפירות לקוביות קטנות.

סידור המנה

ממלאים חצי מכוס ההגשה בקרם. מפזרים מעל הקרם את נשיקות המרנג, ומוניחים מעל שכבה נוספת מהקרם. מפזרים מעל פירות חתוכים ופסיפלורה טרייה.

המרכיבים

- 250 גרם גבינת מסקרפונה
- כפית תמצית וניל
- 70 גרם אבקת סוכר
- 250 מ"ל שמנת מתוקה
- קציפות (נשיקות מרנג)
- פירות העונה – שאתם אוהבים!
- פסיפלורה טרייה



פאי פקאן פרין

אודליה עמיה חקלאית



לא גלומן

המרכיבים

לחבנית טארט 24 ס"מ:

לקלתית (בסיס הפאי) -

כוס וחצי קמח לבן 'כרגיל' ללא גלומן

100 גרם חמאה קרה

50 גרם אבקת סוכר

1 ביצה

קורט מלח

למלית

1 כוס אגוזי פקאן חצויים

$\frac{3}{4}$ כוס סוכר חום

קורט מלח

$\frac{3}{4}$ כוס מייפל

2 ביצים

50 גרם חמאה מומסת

לקישוט

$\frac{1}{2}$ כוס חצאי פקאנים

אופן ההכנה

הכנת הקלתית

1. מערבבים בקערה את החמאה ואבקת הסוכר.
2. טורפים פנימה את הביצה ומוסיפים את הקמח והמלח.
3. מערבבים עד לקבלת בצק אחיד.
4. מהדקים בעזרת הידיים את הבצק לדפנות ולתחתית של תבנית. מיישרים את שולי הקלתית בסכין. דוקרים במזלג ומקפידים עד להרכבה.

הכנת המלית

5. מחממים תנור לחום של 180 מעלות. במיקרוגל מחממים סירופ מייפל, סוכר חום, חמאה ומערבבים עד שהסוכר והחמאה נמסים. מצננים מעט.
6. מחלקים את תערובת המייפל באופן שווה ל-2 קערות.
7. לקערה מס' 1 מוסיפים סוכר וביצים וטורפים מיד (התערובת חמה לכן חשוב לעבוד בזריזות כדי שהביצים לא ייקרשו). מערבבים פנימה פקאנים קצוצים. מוזגים על קלתית הבצק ומיד אופים למשך 30 דקות, עד שהמלית מתייצבת בשוליים ועדיין רכה במרכז. מוציאים מהתנור ומשאירים אותו דולק על 180 מעלות.

הרכבת העוגה

1. מסדרים את הפקאנים השלמים במעגלים על הפאי האפוי חלקית. מערבבים את תכולת קערה מס' 2 (מחממים מעט אם הרוטב כבר לא נוזלי) ומוזגים מעל בעדינות. מחזירים לתנור לסיום האפייה, למשך 10 דקות.
2. מוציאים מהתנור, מצננים (רצוי לחלץ את הפאי מהתבנית כשהוא עדיין פושר) ומעבירים למקרר לשעתיים-שלוש, להתייצבות.

הגשה

פורסים את הפאי לפרוסות ומגישים קר או מחומם מעט, אפשר עם כדור גלידה ליד.





מיטב-הודיה מסנסנה, נטע מאלון מורה ורותם מפלמון הן מתנדבות בשירות הלאומי של השומר החדש. במסגרת התנדבותן, הן מדריכות קבוצות שמגיעות להתנדב בחקלאות בכל רחבי הארץ. "לאורך השירות אנחנו מדריכות קבוצות מגוונות בכל הארץ. כך אנו זוכות לבקר לאורכה ולרוחבה של הארץ, בנופים של שדות, עמקים וגאיות, בדרך לחבר את העם אל אדמתו".

הבנות בחרו להכין ריבועי קוקוס ושוקולד כקינוח או כחטיף לאמצע היום - מתוק טעים ופשוט להכנה.

אופן ההכנה

1. מפזרים את קוביות השוקולד על תבנית עם נייר אפייה.
2. אופים בין דקה לשתי דקות בחום של 150 מעלות.
3. מוציאים מהתנור ומורחים את השוקולד באופן אחיד על גבי התבנית.
4. לאחר מכן, מערבבים בקערה את שאר המרכיבים - הביצים, הקוקוס, הסוכר והשמן.
5. מורחים בעדינות את התערובת שנוצרה על גבי השוקולד.
6. מחזירים לתנור ל-15 דקות נוספות עד שהתערובת מזחיבה למעלה.
7. חותכים לריבועים ומקפיאים.

ריבועי שוקולד וקוקוס מיטב-הודיה, נטע ורותם

בנות שירות לאומי -
גרעין ההדרכה בשומר החדש



המרכיבים

- 200 גרם שוקולד מריר (2 חפיסות)
- 2 ביצים
- 2 כוסות קוקוס
- כוס סוכר
- 1/3 כוס שמן



תות שדה עם קצפת

פינוק קל להכנה לסיום הארוחה



ללא גלופן

המרכיבים

- 1 מיכל שמנת מתוקה
- 1 כף סוכר (לבן או חום)
- 1 כפית תמצית וניל (לא חובה)
- חצי שקית אינסטנט פודינג וניל (לא חובה)

אופן ההכנה

1. שופכים לקערה את השמנת המתוקה ואת הסוכר.
2. מתחילים להקציף בתנועות נמרצות, אפשר עם מטרף ידני או חשמלי. תנועות ההקצפה יהיו כמו שבוחשים בסיר – רק במהירות.
3. אחרי 2-3 דקות של הקצפה, השמנת תהיה אזורירית ומעט יציבה יותר. אחרי 2-3 דקות נוספות, הקצפת אמורה להיות יציבה ומוכנה: סמיכה מספיק בשביל שתוכלו להרים קצת ממנה עם המטרף, ותראו שנשאר שפיץ יציב של קצפת עליו.
4. הצעת הגשה מומלצת – חתכו תותים לאורכם ומלאו בפנים מהקצפת. לאחר המילוי סגרו את שני החצאים וקיבלתם סנדוויץ' תות קצפת







HASHOMER.ORG.IL