



מדורה בדיאה

יש דבר כזה?

המנהג הוותיק של הדלקת מדורות מצטמצם ודועך בשנים האחרונות בשל מודעות גוברת להשפעות הסביבתיות

לחגוג בצורה בדיאה ומאוזנת לסביבה, לילדנו ולנו



פעילויות חינוכיות
בנושאים ערכיים של אחדות, התנדבות, בריאות, קיימות ותרומה למדינה



זה כבר לא רק פעם ב..
אפשר לחגוג עם כיבוד בריא, צבעוני, טעים, פשוט ונגיש. חגיגה משמחת גם ללא נקניקיות ומרשמלו



צמצום מדורות
מדורה אחת קטנה לכל בית הספר/השכונה ובהתאם להנחיות בתקשורת



השתייה המומלצת
במדורה הינה מים בלבד. * שתייה מתוקה היא גורם סיכון עיקרי לסוכרת בילדים ובני נוער

*המתכון נכתב ע"י אורית היר, תזונאית אשכול שורק דרומי

מתכון מעולה לפיתות על הסאג'

מצרכים:

חצי קילו קמח 80% חיטה מלאה

חצי קילו קמח 100% כוסמין מלא (אפשר לעשות קילו כוסמין מלא או חיטה 80% - אבל השילוב ביניהם יוצא מושלם)

2 כפות שמרים יבשים

כף סוכר

3 כוסות מים פושרים

רבע כוס שמן זית

כף מלח

אופן ההכנה:

מכניסים למיקסר קמח, שמרים וסוכר, מוסיפים את המים בהדרגה, עד לקבלת בצק מעט דביק.

מוסיפים מלח ושמן זית ולשים 5-10 דק, עד שמתקבל בצק גמיש ונעים.

במידה ואין מיקסר אפשר ללוש ביד כ-10 דקות. מומלץ להכין כמה שעות לפני המדורה ולהכניס למקרר או להכין בסמוך למועד המדורה.

מתכון קל, בסיסי, לבצק שמרים מקמחים מלאים שאף ילד וגם מבוגר לא ייסרב לפיתה כזו

דשימת כיבוד מומלצת

מזון גולמי ולא אולטרה מעובד

- בטטות / תפוחי אדמה מבושלים ועטופים בנייר כסף
- בצק מקמח מלא/כוסמין מלא להכנת פיתות על הסאג'
- שמן זית וזעתר למריחה על הפיתות
- חומוס, טחינה, לאבנה, גבינה לבנה
- מגש ירקות חתוכים
- אבטיח חתוך
- מלון חתוך
- קלחי תירס מבושלים