

שולחן שכונתי

מדריך למובילי קבוצות

דצמבר 24



הצצה!

פתאום
מדיניות מזון עירונית
תל-אביב-יפו





תוכן צניינים

מיפוי משאבים
בשכונה

8

תזונה בריאה
ומקיימת בשכונה

6-7

אודות המיזם
והמדריך

4-5

תכנון המפגשים: קביעת סדר עדיפויות
וקבלת החלטות לגבי הנושאים
והתכנים בהם תרצו להתמקד

9-10

גיבוש חזון ומטרות
ל"שולחן שכונתי"
אצלכם בשכונה

9

המלצות לחיזוק פעילות
של קבוצות מבוססות

25-26

בטיחות במפגשי
"שולחן שכונתי"

21-24

מפגש "שולחן שכונתי":
תכנון, הכנות, הובלת
המפגש ופעולות
לאחר המפגש

11-19



הערה: המדריך פונה לכלל המגדרים, בגלל מגבלות השפה העברית נכתב בלשון נקבה וזכר לסירוגין.
המדריך נכתב בתמיכת אגף תזונה במשרד הבריאות

1. אוזות האינט והאזריק

מיזם "שולחן שכונתי - קהילה מבשלת קיימות" פותח על-ידי שתי תוכניות מרכזיות ברשות לאיכות הסביבה וקיימות: תוכנית "בתיאבון - מדיניות מזון עירונית" לקידום תזונה בריאה ומקיימת, ותוכנית "שכונות מקיימות" להטמעת אורח חיים מקיים הלכה למעשה בשכונות העיר. מטרת המיזם היא לחזק את החוסן הקהילתי ולהנגיש תזונה בריאה ומקיימת לתושבים בשכונה.

בייחוד בימים אלו עלה הצורך בחיזוק הקשרים בין התושבים על בסיס שכונתי-קהילתי, במטרה לחזק את החוסן האישי והנפשי של התושבת ומשפחתה, של הפעילים בקרב הקהילה בשכונה (בכל התחומים, לא רק קיימות) וכן של הקהילה כולה.

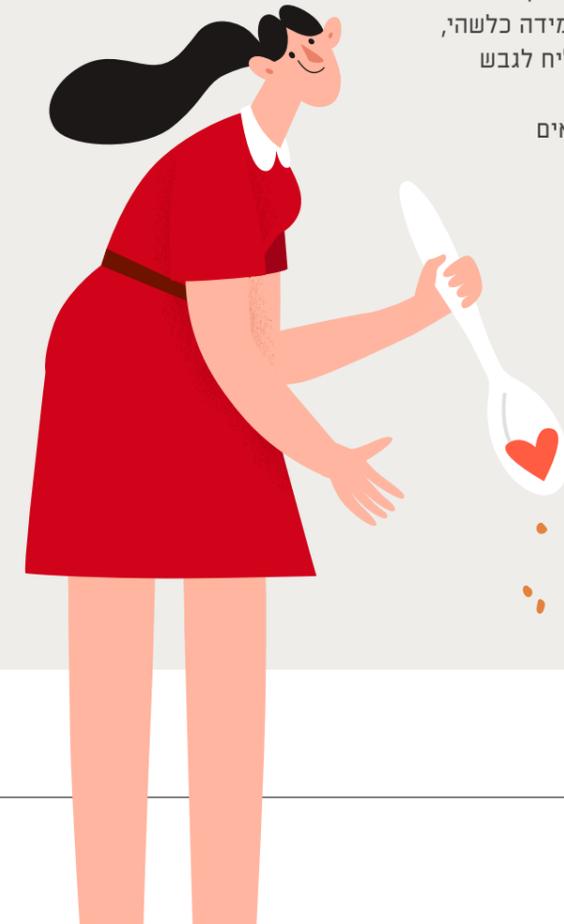
החוסן הקהילתי הוא היכולת של הקהילה לתפקד בעיתות משבר, ולחזור לשגרה כלשהי (גם אם חדשה ואחרת) ביעילות.

גם ברמה המשפחתית והאישית, כמו הקהילתית, החוסן מתבסס על הכנות ופעולות שנעשות בשגרה, לפני האירוע המשבר.

בכל הרמות, החוסן מהווה משאב להתמודדות עם האיום או הקושי, וככל שהחוסן מבוסס יותר כך מהירה וקלה ההתאוששות והיציאה מהמשבר.

חוברת זו מעניקה כלים שימושיים לקיום של שגרת פעילות קהילתית הכוללת הכנת אוכל משותפת, בהובלת תושבים פעילים. בין הכלים המפורטים כאן: מידע אודות התזונה הים תיכונית המומלצת על-ידי משרד הבריאות שהיא גם בריאה וגם מקיימת, מפרטי עבודה החל מגיבוש החזון והמטרות של קבוצת הפעילים והפעילות, איתור משאבים קיימים בשכונה, תכנון סוגי הפעולות והמפגשים, תכנון מפורט של מפגש בודד, עקרונות בטיחות כללים ובטיחות מזון והמלצות להמשך ביסוס הפעילות של קבוצות מובילים מגובשות. באמצעות כלים אלו תוכל כל קבוצת פעילים, בכל שכונה, לקיים באופן סדיר מפגשי "שולחן שכונתי - קהילה מבשלת קיימות" בהשתתפות תושבי השכונה ובהתארגנות עצמאית.

מדריך זה נכתב עבור התושבים והתושבות שיבחרו ליזום ולהוביל מפגשי "שולחן שכונתי - קהילה מבשלת קיימות". כל פעיל מגיע עם מוטיבציה לפעול ולהוביל במידה כלשהי, אולם לא לכולם יש את הידע הנדרש כדי להצליח לגבש קבוצה הפועלת באופן מתמשך בקהילה. בפרק זה מוצגים עיקרי הדברים, ובפרקים הבאים מפורטים אותם נושאים ומובאים כל הכלים השימושיים והידע הנדרש.



על תוכנית "בתיאבון"



תוכנית "בתיאבון - מדיניות מזון עירונית" המופעלת על ידי הרשות לאיכות סביבה וקיימות, מקדמת תזונה בריאה ומקיימת וביטחון תזונתי תוך התבססות על עקרונות התזונה הים תיכונית המומלצים על ידי משרד הבריאות.

בשנת 2015 הצטרפה עיריית תל-אביב-יפו לערים המובילות בעולם המקדמות תזונה בריאה ומקיימת, וחתומה מאז על "אמנת מילאנו למזון בעיר (Milan Urban Food Policy Pact - MUFPP)". התוכנית מקדמת את עקרונות האמנה: אבטחת רווחה וביטחון תזונתי, חינוך לקיימות, צמצום בזבז מזון, נגישות למזון בריא ומקיים וצריכת מזון מקומי.

כחלק מהעשייה במסגרת התוכנית, נכתב בשנים האחרונות מסמך מדיניות לקידום הקמה והפעלה של מטבחים קהילתיים במוסדות עירוניים, וכן התקיימו מפגשים הכוללים הכנת אוכל ואכילה משותפת בחדרים רב תכליתיים במרכזים קהילתיים, כפיילוט מקדים למיזם "שולחן שכונתי - קהילה מבשלת קיימות".

אחת מדרכי הפעולה של תוכנית "בתיאבון" להנגשת תזונה בריאה ומקיימת לתושבים, היא מתן כלים מעשיים המתאימים לפעילות בשכונות. חוברת זו היא חלק מהפיתוח וההנגשה של כלים אלו לתושבים פעילים שיובילו את שגרת הפעילות של "שולחן שכונתי - קהילה מבשלת קיימות".



למידע נוסף אודות תוכנית בתיאבון
סרקו את הקוד:

על תוכנית "שכונות מקיימות"



תוכנית שכונות מקיימות מאפשרת לתושביה לנהל אורח חיים בריא ומקיים המבוסס על מעורבות ויזמות במרחב הציבורי.

באמצעות פיתוח תשתיות, הכשרות, ועשייה מתמשכת בשיתוף תושבים וגורמי עירייה נוספים, התוכנית תורמת להעלאת איכות החיים ליד הבית, להוזלת יוקר המחיה וחיזוק החוסן החברתי-סביבתי.

זהו מודל העבודה לקידום דרך חיים ברמת הבניין, הרחוב, השכונה והעיר.

במסגרת התוכנית, ישנם רכזי קיימות בשכונות אשר נמצאים בקשר ישיר עם תושבים פעילים בשכונה, ומלווים אותם בפיתוח תשתיות ויזמות סביבתית.

הרכזים יוצרים חיבור ומסייעים בהרחבת התשתית הקהילתית והפיזית בנושאי קיימות וסביבה בשכונה.

רשת זו, מאפשרת שיתופי פעולה ותהליכים עם יחידות עירוניות שונות ומנהלי תחומים של היחידה לקיימות (טבע עירוני, צמצום צריכה, עסקים, מזון בריא ומקיים ועוד) להתקיים בשכונה.

באמצעות מיזם "שולחן שכונתי - קהילה מבשלת קיימות" ניתן יהיה לאגד ולחזק את היוזמות השונות הפועלות בשכונה סביב אוכל וקהילה, כמו: מקררים קהילתיים, גינות קהילתיות, חגים ומועדים ועוד. המיזם יתן נקודת מבט נוספת על נושאי הקיימות באופן שיכול לעניין אנשים רבים מקהילות מגוונות.



למידע נוסף אודות תוכנית שכונות מקיימות
סרקו את הקוד:

2. תזונה בריאה ומקיימת השכונה

התזונה הבריאה המומלצת על-ידי משרד הבריאות היא תזונה ים תיכונית, המבוססת בעיקרה על מזון מהצומח, כוללת מיני דגנים מלאים, קטניות, פירות וירקות, עם כמויות מדודות ומוגבלות של מזון מן החי, כאשר הדגש הוא על מזונות שלא עברו עיבוד או שעברו עיבוד מינימלי.

תזונה כזאת היא גם תזונה מקיימת, כיוון שההשפעה הסביבתית השלילית שלה נמוכה והיא תורמת לביטחון תזונתי הנוגע למרכיבי המזון, איכותו והנגישות שלו לכלל האוכלוסייה.

ההמלצות התזונתיות הלאומיות של ישראל - קשת המזון החדשה

המלצות התזונה מוצגות ויזואלית באמצעות "קשת המזון".

בעזרת צבעי הקשת, המסמלים את תדירות הצריכה המומלצת של המזונות השונים, ניתן להרכיב תפריט בריא, מקיים, ובעלויות המתאימות לכל.

מטרת ההמלצות התזונתיות הינה ליצור הרגלי אכילה מאוזנים תזונתית, מותאמים לתרבות ותומכים בקיימות חברתית וסביבתית.



הקשת הירוקה מכילה מזונות שמומלץ שיהוו את הבסיס לכל הארוחות: מים, ירקות, פירות ודגנים מלאים.

הקשת הצהובה כוללת מזונות שמומלץ לגוון ולשלב לפחות פעם ביום והיא מורכבת משלוש קבוצות מזון:

1. סוגי קטניות שונים: עדשים / שעועית / חומס / פול / אפונה
2. מזונות עשירים בשומן: שמן זית / טחינה / אגוזים / אבוקדו
3. מוצרי חלב לא ממותקים ותחליפיהם

הקשת הכתומה כוללת מזונות שמומלץ לגוון ולשלב מספר פעמים בשבוע כמו ביצים, דגים ועוף.

הקשת הורודה כוללת בשר בקר גולמי, כאשר ההמלצה היא להמעיט בצריכתו.

הקשת האדומה כוללת מזונות שמומלץ להימנע מהם, או לפחות להפחית מאוד בצריכתם, כגון משקאות ממותקים, ממתקים, חטיפים, מוצרי בשר מעובדים ומזונות אולטרה-מעובדים (מעובדים ביתר) אחרים.



בקשת הכחולה ניתן לראות את ההשפעות החיוביות של דפוסי התזונה המומלצים:

✓ **הערך הבריאותי:** המלצות התזונה הלאומיות גובשו על בסיס המלצות התזונה הים תיכונית. תזונה זו מוכחת מדעית כתורמת לבריאות ומפחיתה סיכון למחלות כרוניות כמו מחלות לב, סוכרת, סרטן ועוד.

✓ **הערך הכלכלי:** שמירה על המלצות התזונה הלאומיות תביא להפחתה בהוצאה הכספית בטווח הקצר והארוך. כאשר מפחיתים ברכישת מזון אולטרה מעובד ושתייה מתוקה ושמים דגש על רכישת מזון מקומי, עונתי וגולמי בבישול ביתי ישנו חיסכון בהוצאות, בפרט כאשר קונים ומבשלים אוכל בכמות המתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבוז מזון. לדוגמה מי ברז זולים משתייה מתוקה וקטניות זולות ממזון מוכן ומבשר. כמו כן תזונה המונעת מחלות מפחיתה את ההוצאות הכלכליות, המשפחתיות והלאומיות, על בריאות.

✓ **הערך החברתי:** ההשפעות החיוביות של הארוחה המשותפת נמצאו קשורות להפחתת מתח נפשי, חיזוק הקשר המשפחתי-חברתי וכן לשיפור התזונה וביסוס דפוסי אכילה בריאים. משק בית בו אוכלים בשגרה ארוחות משותפות מאופייין בזמינות גבוהה יותר של מזון מגוון, טרי ומבושל. אכילה משותפת, שאינה כוללת גורמים מסיחים כמו טלוויזיה, טלפונים ניידים וכד', מסייעת לנו ולכל הסובבים אותנו לצרוך מזון בהתאם לדרוש לנו, ולכן היא מפחיתה את הסיכוי לאכילה "אוטומטית" ולא מודעת.

✓ **הערך הסביבתי:** כאמור, לאימוץ הרגלי תזונה בהתאם להמלצות קשת המזון יש השפעה סביבתית שלילית נמוכה - התזונה המומלצת כוללת יותר מזון טרי, בעיקר מהצומח, מקומי ועונתי, והכמות מתאימה לכל משק בית על מנת למנוע בזבוז מזון והשלכתו.

תזונה זו כוללת פחות מוצרי מזון מן החי, מוצרים אולטרה מעובדים ופסולת. כל אלו מפחיתים את טביעת הרגל האקולוגית ואת כמות פליטות גזי החממה המשפיעים על התחממות כדור הארץ.

למידע נוסף על קשת המזון והתזונה המומלצת על-ידי משרד הבריאות, ראו באתר אפשריבריא. לקריאה נוספת על השפעה של תזונה על סביבה באתר הפורום לתזונה בת קיימא.



הטמעת קיימות בפעילויות אוכל וקהילה

כדי לגבש מסגרת מקצועית ברורה ופשוטה לפעילויות שבבסיסן התזונה הים תיכונית וערכי הקיימות, אנו מציעים ליישם, להדגים ולהדגיש בשיח עם המשתתפים את הרצינות בכל אחד משלבי התכנון והפעילות:

- חיזוק החוסן הקהילתי דרך שיתוף בשפע: שיתוף עם הקהילה ובתוכה מחזק את החוסן שלה, בין אם משתפים משאבים פיזיים כמו חומרי גלם או אם משתפים ידע, זכרונות ואפילו רק מילים מפרגנות.
- תמיכה בחקלאות ישראלית לחיזוק החוסן הלאומי ושיפור ביטחון המזון בישראל: שימוש בתוצרת חקלאית תוצרת הארץ, במיוחד בעונה המתאימה, יתמוך ישירות בחקלאים שלנו ויצמצם הובלה של מזון ממקומות מרוחקים.
- שימוש בתוצרת מקומית עירונית: בחירה לחלוק בשפע צמחי מאכל וגידולים מגינות קהילתיות ופרטיות, קטיף במרחב ציבורי. כך נכיר את שפע התוצרת הגדל סביבנו, ונמנע את בזבוזו.
- תכנון תפריט המבוסס על מזון מהצומח והכנת מנות מחומרי גלם טבעיים או מעובדים מינימלית להפחתת ההשפעה הסביבתית השלילית.
- צמצום בזבוז מזון: כדי להפחית פליטות של גזי חממה, נעדיף שימוש בתוצרת מוצלת - מוצרים תקינים ובטוחים לצריכה שכמעט נזרקו לפח בבית או בחנות.
- הפרדת פסולת אורגנית לקומפוסטר תתרום עוד להפחתת פליטות גזי החממה.
- הגברת שימוש בכלים רב-פעמיים כחלק מצמצום השימוש בכלים חד-פעמיים.
- צמצום שימוש באריזות והעדפת מוצרים שמגיעים בתפזורת, או הבאת אריזות מהבית. ככל שהתפריט מבוסס על מזון טבעי יותר כך גם קטנה הפסולת שמקורה באריזות.

3. מיפוי משאבים בשכונה

כדי שהפעילות תהיה שכונתית - כלומר "שייכת" לשכונה - נרצה להביא את השכונה לשולחן השכונתי, באמצעות שימוש במשאבים השכונתיים. לצורך כך נבחן את המצוי בשכונה: תושבים שיכולים להיות מעורבים, חומרי גלם כמו פירות מעצים במרחב הציבורי, עסקים מקומיים שניתן לשתף איתם פעולה, מיזמים להצלת מזון בשכונה ועוד.

(ראו תמונות בעמוד 27)

דף עזר למיפוי משאבים בשכונה

תאריך: _____ שם השכונה: _____

שמות חברי הקבוצה המובילה: _____

אצלנו בשכונה	דוגמאות	
	מזווה קהילתי, מקרר קהילתי, גינה קהילתית, קומפוסטר שכונתי, שיתוף בעודפי מזון, מיזמי הצלת מזון, קבוצות קנייה ישירה ממגדלים.	התארגנויות תושבים
	בשלנית, אופה, מגדל ירקות או פירות, יוצרת תוכן, צלם.	כוחות מקומיים
	ליקוט באתרי טבע עירוני, צמחי מאכל בשטחי גינון ציבורי, עודפי צמחי מאכל במרחבים פרטיים ("חולקים בשפע").	תוצרת השכונה
	מכולות, סניפים של רשתות שיווק מזון, ירקניות, מאפיות, מסעדות, דוכנים.	עסקי מזון
	חינוך פורמלי, חינוך בלתי פורמלי, מועדונים חברתיים לגיל השלישי, מוסדות קהילה אחרים.	מוסדות עירוניים
	מוזיאון, אוניברסיטה, מכללה.	מוסדות תרבות והשכלה גבוהה
	עמותות, ארגונים, מיזמים.	מגזר שלישי
		אחר

4. גיבוש חזון ומטרות "שולחן שכונתי" אצלכם בשכונה

אנו ממליצים על גיבוש חזון ומטרות לפני שלב התכנון המפורט של הפעילויות. באופן כללי, מטרות מיזם "שולחן שכונתי" הן לחזק את תחושת השייכות של התושב לקהילה, להרחיב את החיבורים בין התושבים בשכונה, ולהנגיש אורח חיים בריא ומקיים. כל קבוצת מובילים תגבש את החזון ותדייק את המטרות בהתאם לרצונות ולהעדפות של המובילים והמובילות ולפי אופי השכונה ותושביה.

נדגיש כי "שולחן שכונתי" אינו סדנת בישול או חוג, אלא מעין "הכלאה" בין אלו ובין פעילות בגינה הקהילתית, ארוחה שמכינים ביחד עם שכנים ושכנות, וכדומה.

דף עזר לגיבוש חזון ומטרות - מפגשי "שולחן שכונתי" - קהילה מבשלת קיימות"

תאריך: _____ שם השכונה: _____

שמות חברי הקבוצה המובילה: _____

חלומות (בשלב הזה, בלי פילטר של ריאליות) ניפגש לבשל כל חמישי ארוחה מפנקת וכיפית יחד עם השכנים	
השראה סעודות קהילתיות שראיתי בטיול בחו"ל סיפורים של סבתא שלי על המאפייה השכונתית במרוקו	
חזון מקומי (לשכונה, לא לפעילויות) קירוב שכנים דתיים לחילוניים חיזוק קשרים בין דוריים	
מטרות (ספציפיות ל"שולחן שכונתי" ובשלב הזה, עם פילטר של ריאליות) גיבוש קבוצת מובילים תוך חצי שנה שיתוף פעולה עם מועדון נוער בשכונה	
יעדים מדידים השתתפות של לפחות 20 תושבים בכל פעילות פעילות אחת לפחות בכל חודש	

5. תכנון סדרת האפגשים: קביעת סדר עדיפויות וקבלת החלטות לגבי הנושאים והתכנים בהם תרצו להתאקד

תוכן המפגש והאוכל המבושל בו אינם מטרה בפני עצמה, אלא משמשים כאמצעי ליצירת מסגרת למפגש ולקבוצה להיבנות. עם זאת, בשלב ההתחלתי של הפעילות נמליץ על קיום מפגשים בעלי תוכן מוגדר מראש ונושא ברור. בשלבים מתקדמים יותר, לאחר שתתגבש קבוצת פעילים יציבה וההיכרות תעמיק, ניתן בהחלט להשאיר את כותרת המפגש פתוחה - "מפגש שולחן שכונתי", ללא הגדרת תוכן ספציפי. הפעילות מוזמנות להביא איתן חומרי גלם ומוצרים שיש להן בעודף, והקבוצה המובילה בשיתוף צוות המרכז הקהילתי (דרך רכז הקיימות בשכונה) מארגנים מזווה בסיס, ואת הארוחה יוצרים יחד, באלתור.

בנוסף למפגשים הרגילים, נמליץ לקיים מעת לעת אירוע שיא או מפגש העמקה, שיכלול הרצאה, סיור ליקוט מודרך בשכונה, הצלת מזון בשכונה, הפנינג משפחות חגיגי וכד'.

דף עזר לתכנון תוכנית רבעונית/ עונתית - מפגשי "שולחן שכונתי"

תאריך: _____ שם השכונה: _____

שמות חברי הקבוצה המובילה: _____

נושא המפגש - מוטיב מרכזי	אפיון הקבוצה - קהל היעד למפגש	
<ul style="list-style-type: none"> משאב מקומי זמין (למשל: פירות הדר בשלים בשפע על עצים במרחב הציבורי, ליקוט חוביזה בשטח טבע עירוני מומחיות של חברות הקבוצה המובילה (בישול איטלקי, אוכל בקולנוע, מרקים) לוח השנה (ראש השנה, ימים גשומים, חג החנוכה) 	<ul style="list-style-type: none"> שכבת גיל מוגדרת או רב גילאית "ידידותי לילדים" למבוגרות בלבד סטטוס משפחתי נושא עניין משותף 	מפגש 1
		מפגש 2
		מפגש 3
		מפגש 4
		אירוע שיא/ העמקה

6. אפגש "שולחן שכונתי": תכנון, הכנות, הובלת האפגש ופעולות לאחר האפגש

את המפגשים הראשונים כדאי לתכנן היטב: יש להכין את כל המצרכים הנדרשים, ולהתאים את סוג הפעילות לתשתיות הקיימות במרכז הקהילתי. כלומר, מומלץ לבחור את המאכלים המתאימים להכנה - במגבלות התשתית והציוד במרכז הקהילתי בשכונה:

תשתית וציוד במרכז הקהילתי	סוג פעילות
חדר רב-תכליתי עם כיור, ומספיק שולחנות, כסאות ומרווח פנוי לתנועה עבור מספר המשתתפים המתוכנן.	פעילויות הכנת אוכל קר (ללא בישול): סלטים, מיצים, שייקים, כריכים, ספרינג רול, סושי, כדורי אנרגיה וכד'.
חדר עם חלונות לאוורור (לא מרתף/ מקלט), כיור אחד לפחות שמתאים לשטיפת כלים, טוסטר אובן גדול/תנור, כיריים חשמליים.	פעילויות הכנת אוכל חם, כולל אפייה ובישול: מאפים, תבשילים, מרקים וכד'.
סמיכות לגינה קהילתית/ יער מאכל/ שטח טבע עירוני לליקוט (מומלץ לאתר כיור סמוך שניתן להשתמש בו). סמיכות לקומפוסטר שכונתי.	פעילויות הכוללות קטיף או ליקוט - מהאדמה לצלחת (בזמנים שיש שפע). ובאותה פעילות כדאי לתכנן גם "מהצלחת לאדמה" - טיפול בפסולת אורגנית.

שיקולים נוספים לבחירת שילובים של סוגי מאכלים להכנה:

מומלץ לשלב מאכלים שדורשים שימוש במכשור (תנור, בלנדר) ומאכלים שלא דורשים מכשור (פרט לסכין וקרש חיתוך) כדי שלא ייווצר עומס מעכב בהמתנה לבלנדר או סביב התנור.

כדאי לתכנן כך שהכנת כל המאכלים באותה פעילות תארך שעה (נטו) לכל היותר. שימו לב לשילוב בין מגבלות הזמן ובין מגבלות הציוד או המרחב.

נשאף לתכנן ולהכין מאכלים מגוונים כך שיחד ירכיבו ארוחה שלמה, מאוזנת ומגוונת (לא רק מרקים או קינוחים מתוקים, לדוגמה).

נרצה לייצר ארוחה שופעת, צבעונית, מגוונת ומפנקת, שתהווה המחשה של השפע הקיים בשכונה. בהתאם לעקרונות התזונה הים תיכונית, ניתן מקום של כבוד לשפע ירקות, עשבי תיבול ופירות, ונעשיר בדגנים, קטניות ואגוזים. לדוגמה, במפגש בו 20-25 משתתפים שרק חלקם מיומנים בבישול, ניתן להכין את הארוחה בהתאם לתפריט הבא:

- 2 סלטים (סלט בסגנון טבולה - ירקות ובורגול/קינואה + סלט עלים, פירות ואגוזים)
- 2 ממרחים (פסטו/ סחוג/ ציימיצ'ורי/ חומוס/ גוואקמולי)
- 2 רטבים (רוטב קר כמו: עגבניות מרוסקות, צזיקי, ורוטב חם כמו: מטבוחה, תרד)
- מרק (מיניסטרונה - כשיש הרבה ירקות/ כתום ועדשים כתומות - כשיש הרבה כתומים)
- קרוטונים/ מקלות לחם לטבילה
- תבשיל (קארי/ דאל עדשים)
- מוקפץ - ירקות מוקפצים, עם אטריות/דגן מלא
- "אנטי פסטי" - ירקות בתנור
- מתוק: קראמבל/ עוגת פירות/ פירות מוקפצים/ ריבה זריזה / סלט פירות או פלטת פירות

את תכנון המפגש מומלץ לבצע בשלבים:

שלב 1: תיכנון התפריט הראשוני בהתאם לסוגי המיכשור הזמינים במקום.

שלב 2: בדיקה של ציוד המטבח והמיכשור החשמלי הדרוש להכנת כל מנה, כדי לוודא שיש מספיק מיכשור, מרחב וזמן להכנת הארוחה בהתאם לתפריט (ואם לא: להתאים את התפריט למצאי הציוד והמיכשור החשמלי).

שלב 3: כשהתפריט סופי (לאחר שלב 2), אפשר לעבור להכנת רשימת המצרכים המלאה לכל המנות.

שלב 4: תכנון איסוף המצרכים (קניה, הצלה, שת"פ עם גורמים בשכונה וכד').

מצרכים למפגשי "שולחן שכונתי"

כדי להגביר את תחושת הקהילתיות הטובה במפגשים, נרצה לייצר תחושה של שפע משותף, ככל הניתן, גם במנות וגם במרכיביהן. אולם בהתאם לעקרונות הקיימות, נשאף לצמצם בזבזון מזון באמצעות תכנון מראש והתאמת הכמויות למספר המשתתפים הצפוי. תכנון ותרגול של התאמת הכמויות למספר המשתתפים ידגים למשתתפים את הכלים לצמצום בזבזון מזון בעת הכנת הארוחה. בנוסף, אם בסיום המפגש נשארים חומרים יבשים, נאחסן בארון סגור או מקרר עם מדבקות ("שמור למפגשי השולחן השכונתי") לשימוש במפגשים עתידיים. חומרים ומאכלים שלא ניתן לשמור למפגשים עתידיים - נזמין את הפעילות לקחת איתן הביתה.

הכנו עבורכם כלי עזר להכנת רשימת המצרכים (שלב 3 לעיל). בטבלה נמצאת רשימה בסיסית של מרכיבים וחומרי גלם המבוססת על עקרונות התזונה הים תיכונית, והכמויות המוערכות ל-25-20 משתתפים. מומלץ להרחיב ולהתאים את הרשימה לצרכים השונים של כל קהילה, ולדייק אותה עם צבירת הניסיון של מובילי המפגשים. נדגיש כי נעדיף מוצרים ותוצרת מקומית ועונתית במגבלות הזמינות והמחיר ובנוסף נשאף להמחיש מגוון וצבעוניות, בעיקר בירקות ופירות. עם זאת, אם יש שפע של תוצרת מוצלת מסוג אחד או קטיף של פירות עונתיים מעצים בשכונה, נמחיש את המגוון באמצעות שימוש יצירתי בחומר הגלם העיקרי הקיים, לדוגמה באמצעות גיוון שיטות ההכנה וסוגי המנות.

דף עזר להכנת רשימת מצרכים למפגש "שולחן שכונתי" - כמויות מומלצות

כמויות מומלצות למפגש ממוצע של 20-25 משתתפים		
יבשים		
תבלינים	מלח גס, מלח דק פלפל שחור, כורכום, כמון, פפריקה מתוקה, פפריקה חריפה, סומאק, אבקת שום, מקלות קינמון, אבקת קינמון, זרעי כוסברה, זרעי חרדל, פלפל אנגלי, תרמילי הל (אם המטבח נמצא בסמוך לגינת מאכל קהילתית - כדאי להעדיף שימוש בצמחי תבלין טריים)	150 גרם 50 גרם
מתוקים	דבש, סילאן (ללא תוספת סוכר), סוכר חום פירות מיובשים: תמרים, צימוקים	500 גרם
שמנים	שמן זית, טחינה גולמית חמאת בוטנים	בקבוק של 750 מ"ל 500 גרם 250 גרם
אגוזים וזרעים	שקדים, אגוזי פקאן, מקדמיה, לוז, קשיו, שומשום, גרעיני חמניה, גרעיני דלעת, צייה, פשתן	200 גרם
דגנים מלאים	חיטה, חיטת כוסמין, שיבולת שועל, ללא גלוטן: אורז, קינואה, כוסמת, קמח תירס קמחים: קמח כוסמין, קמח שיפון מעובדים: בורגול, פסטה מקמח מלא ללא גלוטן: פצפוצי אורז מלא	500 גרם
קטניות	יבשות, מבושלות, קפואות או משומרות: עדשים כתומות, עדשים ירוקות, חומס, שעועית (לבנה, אדומה, מאש) קמחים: קמח עדשים כתומות, קמח חומס	500 גרם
מעשירי טעמים ועזרי אפייה	פולי קקאו, אבקת קקאו, תמצית וניל, קפה, משקה חלב מן הצומח (שקדים, שיבולת שועל) חמצים (תפוחים, בלסמי, בן יון), רוטב סויה, אצות (נורי, וואקמה) שמרים יבשים, אבקת אפייה	תלוי תפריט המפגש

טריים		
ירקות	בצל לבן, בצל סגול, כרישה, שום, גינג'ר, כורכום, גזר, סלק, צנונית, צנון, לפת, קולורבי, שומר, תפוח אדמה, בטטה, שורש סלרי, שורש פטרוזיליה, ארטישוק ירושלמי, דלורית, דלעת, קישוא, זוקיני, מלפפון, עגבניה, שרי, פלפל אדום, צהוב, ירוק, חריף, חציל, תירס, כרוב לבן, סגול, כרובית, ברוקולי, שעועית ירוקה, רחבה, פול, במיה, לוביה, אפונת גינה, אפונת שלג, ארטישוק פטירות	תלוי תפריט המפגש. כק"ג מכל חומר גלם, בהתאם לעונה.
פירות	אבוקדו, בננה, אגס, תפוח עץ, רימון, אפרסמון, גויאבה, קיווי, לימון, ליים, תפוז, קלמנטינה, אשכולית, פומלית, פומלה, חושחש, תפוז ננסי, לימון ננסי, מנגו, שזיף, אפרסק, נקטרינה, ליצי, תות שדה, תות עץ, פיטנגו, דובדבן, פטל, אוכמנית, אבטיח, מלון, ענבים, שסק, משמש, קרמבולה, אנונה, פיגויה, אנס, מותססים תוצרת בית/ קנויים: לימון כבוש, זיתים, עמבה, חריף	תלוי תפריט המפגש. כק"ג מכל חומר גלם, בהתאם לעונה.
ירוקים	פטרוזיליה, כוסברה, בצל ירוק, עירית, נענע, בזיליקום, שמיר, סלרי, חסה, רוקט, קייל, מנגולד, תרד, באקצוי, צמחי תבלין: רוזמרין, מרווה, טימין, אזוב, אורגנו, גרניום לימוני, לואיזה, עשב לימון, זוטא, מליסה, עלי דפנה, עלי קארי, עלי מורינגה, עלי גפן, עלי תות (עץ), מלוקטים: ריגילה, חוביזה, סירפד, כובע הנזיר	כצדור מכל אחד, בהתאם לתפריט ולעונה.
מוצרים המצריכים שמירה בקירור	טופו, ביצים, חלב מן החי, יוגורט, שמנת חמוצה, גבינות למריחה (שמנת, לאבנה, לבנה), גבינות קשות (פרמזן), גבינה לפיצה (מוצרלה, צהובה), גבינה מלוחה (צפתית, בולגרית, פטה)	תלוי תפריט המפגש
מאפייה	לחם, באגט, לחמניות, בייגל, פיתות	
עזרים וניקיון	נייר אפייה, נייר סופג, סבון ידיים, סבון כלים, מטליות, סקוצ'ים, טבליות למדיח, ספריי ניקוי	

דוגמה: מפגש פיצות

תכנון תפריט ואופן ההכנה:

תפריט	אופן הכנה
בצק פיצה	קמח כוסמין מלא, שמן זית
פיצות מלוחות	מלאכת יד וכיריים: רוטב עגבניות בישול של 10-15 דקות בבלנדר - טחינה למרקם חלק
	מלאכת יד וכיריים: בישול של 10-15 דקות
"פיצות" מתוקות	מלאכת יד רוטב מבוססי טחינה
	מלאכת יד וכיריים: בישול של 10-15 דקות
פלטת ירקות + ירקות לטופינג	מלאכת יד גיוון בסוגים ובאופן החיתוך
מטבלים	מלאכת יד מטבל טחינה
	מלאכת יד מטבל יוגורט
פלטות פירות + פירות לטופינג	מלאכת יד גיוון בסוגים ובאופן החיתוך

רשימת מצרכים וכמויות:

מצרכים לארוחת פיצות	
יבשים	קמח כוסמין מלא - 2 ק"ג, שמרים יבשים - ½ ק"ג (אחסון במקפיא לאחר פתיחה), שמן זית - 1 בקבוק, טחינה גולמית - ½ ק"ג, סילאן - ½ ק"ג, אבקת קקאו (200 גרם) מלח, סוכר חום
ירקות	עגבניות (בשלות מאוד) - 2 ק"ג בצל לבן - 1 ק"ג, בצל סגול - ½ ק"ג תלוי זמינות/עונה - פלפל אדום - 1 ק"ג, פלפל צהוב - 1 ק"ג, פלפל ירוק - 1 ק"ג, מלפפון - 1 ק"ג, קולורבי - 1 ק"ג, גזר - 1 ק"ג שום - 2 ראשים גיינג'ר - שורש קטן, פלפל חריף - 2 יחידות
פירות	בננות - 4 יח', תפוחי עץ - 2 ק"ג קטיף עירוני (לפחות 1 ק"ג מכל אחד): תפוזים, קלמנטינות, פומליות, לימונים
ירוקים	תרד טרי (2 חבילות של 200 גרם) / צרור מנגולד / חוביזה (אם זמינה לליקוט) בצל ירוק - 1 קטיף: אורגנו לרוטב עגבניות, ועשב לימון/גרניום לימוני לרוטב פירות
מקרר	גבינת מוצרלה מגוררת (400 גרם) גבינה טבעונית לפיצה/ טופו (250 גרם) יוגורט (2 גביעים של 200 גרם)
מאפייה	-

להלן פירוט של המשימות בהובלת המפגש:

מומלץ לחלק את המשימות בין המובילים והמובילות.

נבדוק שבערכה של הקבוצה המובילה ישנם:

- כרטיסיות סימון למקורות המזון
- פוסטר של קשת המזון
- הנחיות בטיחות
- הנחיות שימוש בקומפוסטר
- מתכונים - לפי הצורך

לרשותכם להדפסה, במידה וחסרים: קישור לתיקיה עם עזרים. חומרים למובילי.ות מפגשי "שולחן שכונתי"

הכנות לקראת המפגש: 2 שעות

- ממש לפני המפגש, נוודא שכל המצרכים נקנו/נאספו, נשלים במידה ויש צורך.
- בשיתוף עם צוות התפעול של המרכז - נארגן את המרחב לבישול בקבוצה, בהתאם להנחיות הבטיחות להלן.
- נמקם במרכז כל שולחן כלי לאיסוף פסולת אורגנית ונארגן דלי גדול יותר לאיסוף מרכזי. נסמן אותו בשלט עם הכיתוב "לקומפוסטר".
- נארגן פינה עם פירות העונה וחליטות צמחי תבלין טריים לאירוח נעים של המשתתפים.

מהלך מפגש השולחן השכונתי: 2 שעות

לאורך כל המפגש: נוודא ניהול של הזמנים כדי לשמור על מבנה המפגש, למעבר בין שלב לשלב בתזמון הנכון.

פתיחת המפגש (כ-20 דקות):

1. הצגה קצרה של רעיון מפגשי השולחן השכונתי, והנחיות בהתאם: נזמין את המשתתפים לשתף בידע ומתכונים ביניהם במהלך הכנת הארוחה. נבהיר כי המתכונים שנפק הם הצעה, בלבד שנשמור על רוח התזונה הבריאה המקיימת (לא נתחיל לטגן בשמן עמוק), ונקבע את מגבלות הזמנים (שהאוכל יהיה מוכן לאכילה משותפת תוך שעה לכל היותר).
 2. הצגת מבנה המפגש כולל לוחות זמנים.
 3. סבב היכרות או סבב העמקת היכרות + חיבור לנושא המפגש או למטבח והכנת אוכל באופן כללי. אפשר להיעזר ב: שם / עץ פרי אהוב בשכונה / חומר הגלם האהוב עלי מתוך שולחן חומרי הגלם / המאכל האהוב עלינו בבית וכד'.
4. הדרכת בטיחות על-פי המפורט בפרק הבא. ניתן להתאים את תוכן ההדרכה להרכב המשתתפים ולניסיון שלהם בהשתתפות במפגשים קודמים.
 5. הצגת המתכונים שאנחנו מציעים, מודפסים ובניילוניות/למיניציה, לשמירה על הניקיון.
 6. חלוקה לצוותי עבודה ובחירת מתכונים: אפשר להתחלק באופן ספונטני - על בסיס היכרות, גילאים דומים, עניין במתכון מסוים (כל מי שרוצה להכין מרק), או באופן שרירותי אך בזיקה לאוכל: כל מי שאוהבת גויאבה, או כוסברה, או שום.
 7. **טיפ:** כדאי למנות משתתף לתפקיד הצלם ולהנחות לצלם חלק מרחוק (להמחשת התמונה הגדולה) וחלק מקרוב (להמחשת הפעולות והאינטראקציות של המשתתפים סביב האוכל).
- הכנת האוכל (כ-50 דקות):**
8. ליווי חלוקה לצוותים וביצוע המשימות: נמליץ למובילי הפעילות להיות בתנועה במרחב (לא להתיישב במקום אחד) על מנת להעניק לכל המשתתפים יחס ותחושה שראינו אותם, שהתקיימה בינינו אינטראקציה שתגביר תחושת שייכות ונינוחות.
 9. סיוע בהשתלבות של כל המשתתפות: נעבור בין המשתתפות ונזהה צרכים - לפוגג חשש מכישלון, לנסוך ביטחון ולהגביר תחושת מסוגלות, או לתת מקום לביטוי יכולות ומהלכים שגאות בהם.
 10. מענה על שאלות ואתגרים שעולים במהלך ההכנה.
 11. ב- 2-3 נקודות זמן במהלך הכנת האוכל כדאי להסב את תשומת הלב למתרחש בצוותים אחרים, כך שהמשתתפות ירגישו שותפות לעשייה הקבוצתית ויחוו את הקסם של הבישול המשותף.
 12. נדגיש שהבישול הקהילתי דומה לבישול בייתי אבל גם שונה - שונה במובן שיש ליווי והדרכה, אבל דומה במובן שהמשתתפים ירגישו שהם יכולים ליישם אותו גם בביתם.

שטיפת כלי בישול וניקיון משטחי עבודה (15 דקות): עידוד המשתתפים לשטיפה וניקיון ב"זרימה", כך שכולם שותפים פעילים במשימות השונות, ולא מתבזבז זמן על המתנה לכיור פנוי.

אכילה וסיכום (20 דקות):

חשוב: מסכמים לפני אכילה - אחרת המשתתפים מתפזרים לפני הסיכום.

סיכום: נתכנס סביב בופה האוכל שיצרנו יחד - נסב את תשומת הלב לשפע, לפשטות ההכנה, להיבטים של בריאות וקיימות.

סבב שיתוף: תוצרים, תחושות וסוגיות שעלו במהלך ההכנה. בכל מפגש כדאי לבחור רק שאלה אחת מהדוגמאות הבאות (או שאלה דומה), כדי שהסבב יישאר קצר והקשב יישמר:

איזה גילוי גיליתי במהלך ההכנה? לדוגמה: שלבשל בצוות זה יותר מתאים לי מלבשל לבד בבית/ שאני מאוד אוהב לחתוך לקוביות קטנות/ שגויאבה יכולה להיות טעימה/ שלהכין עוגה עם שמן זית זה ממש מוצלח.

איך הייתה עבודת הצוות שלנו? האם הייתה בינינו היכרות מקדימה או שהכרנו דרך העשייה כאן? איך חילקנו בינינו את המשימות? איך היה לעבוד עם המתכון - האם נצמדנו למתכון או אילתרנו?

סביב המילה "בית": האם הכנתי דומה או שונה לאיך שמכין בבית? האם מעריך שאכין את זה גם בבית? איך השפיעה העובדה שהכנו בעצמנו ("תוצרת בית") ולא קנינו בחוץ?

ארוחה משותפת: מומלץ לייצר מסורת קבוצתית לפני תחילת הארוחה - ברכה/ קטע קריאה/ שיר אוכל, ככה כולם מתחילים לאכול יחד.

נקפיד על חלוקה הוגנת של המזון בין כל המשתתפות - במפגשי "השולחן השכונתי" כולנו מכינות אוכל כדי לחלוק בינינו בצוותא.

נזמין להעמיק את תשומת לב לפעולת האכילה, נבקש ללא מכשירים סולרניים על השולחן (לאחר שלב התייעוד).

שטיפת כלי האוכל (10 דקות): עידוד שטיפה וניקיון ב"זרימה", כך שכולם שותפים פעילים במשימות השונות, ולא מתבזבז זמן על המתנה לכיור פנוי.

לאחר סיום המפגש: 1-2 שעות

- סיום ארגון כלים וטיפול בשאריות: בקרה על שטיפת הכלים, ייבוש ואחסון.
- החזרת המרחב למצב ההתחלה, בשיתוף עם צוות התפעול של המרכז.
- למידה מההתנסות ודיוק בגיבוש המשך הדרך: תיעוד לקחים ורעיונות שעלו בקבוצת המובילות במהלך המפגש. העלאת תמונות לכונן משותף.

7. הטיחות באפגשי "שולחן שכונתי"

בכל פעילות בה מוגש מזון - ובמיוחד בפעילויות בהן ההכנה נעשית על ידי התושבים והתושבות - חובה להקפיד על בטיחות כללית ובטיחות המזון כדי למנוע פציעות תחלואה. גיבשנו מספר המלצות לשמירה על בטיחות המזון ב"שולחן השכונתי" שיסייעו לכם. להוביל את הפעילויות תוך הבטחת בריאות המשתתפים ובריאותכם. נדגיש כי השמירה על הנחיות אלו הינה חשובה במיוחד בפעילויות בהן משתתפים ילדים, קשישים, או חולים במחלות כרוניות, אולם מועילות גם לכלל משתתפי הפעילויות.

כל מפגש יפתח בתדריך בטיחות: לשם כך הכנו תדריך בטיחות למפגשים ללא השתתפות ילדים, ותדריך מורחב למפגשים בהם משתתפים ילדים.

במפגשי "שולחן השכונתי" חשוב מאוד להקפיד על הגיינה ובטיחות מזון.

בפרק זה נפרט את הנחיות הבטיחות העיקריות עבור מובילי המפגש - ובנוסף, תמיד כדאי לפקוח עין ולהפעיל את השכל הישר :-]

הנחיות בטיחות לארגון המרחב:

- נארגן שולחן עם הכלים שנשתמש בהם, נוודא שהכלים נקיים ויבשים.
- נארגן משטחי עבודה בהתאם למספר המשתתפים הצפויים. נוודא שמשטחי העבודה נקיים, או נפרוס מפות נקיות על השולחנות.
- נדאג לכך שהגישה לשולחנות תהיה בטיחותית ונוחה והישיבה תהיה מרווחת ובטוחה.
- נארגן משטח ייעודי לייבוש כלים - מכוסה מגבות מטבח נקיות, או מתקנים לייבוש כלים.
- נמקם מכשירים חשמליים באזורים רחוקים ממים ונחבר לחשמל באופן בטוח.
- נחזיק מגב וסמרטוט רצפה יבש ונקי בהישג יד, לשימוש מידי במקרה שנשפך משהו - למניעת החלקות.

שטיפת חומרי גלם וארגון בקערות נקיות:

קרטונים עם חומרי גלם לא יונחו על משטחי העבודה.

ירקות ופירות:

פירות וירקות יש לשטוף במי ברז עד להורדת הלכלוך הגס. יש לייבש את הירק או הפרי באמצעות שפשוף במגבת נקיה. פירות וירקות הנאכלים מקולפים (כגון: אבטיח, מלון וכו') צריכים להישטף לפני הקילוף, וזאת על מנת לצמצם חדירה של חיידקים לתוך הפרי או ירק בזמן הקילוף והחיתוך. לא מומלץ להשתמש בסבון לצורך השטיפה. הסבון אינו משפר את תוצאות השטיפה ושאריות ממנו עלולות להישאר בפרי ובירק. התוצאות הטובות ביותר מושגות באמצעות מים זורמים ושפשוף. סבון כלים אינו מיועד לשטיפת פירות וירקות, וכמובן שאין כל צורך להשתמש בחומץ, סודה לשתייה או בנוזליים ייעודים לשטיפת פירות וירקות. .

עשבי תיבול וירקות עליים (חסה, עלי בייבי, תרד):

יש למלא קערה גדולה במים, להשרות בה את העלים לכמה דקות, לשטוף במים זורמים ולהניח לייבוש.

- נארגן שולחן עם כל החומרים - מומלץ לחלק לצד של מוצרים "יבשים" וצד של מוצרים "רטובים".
- מזונות רגישים
- לא ישולבו בשר, עוף ודגים בפעילות הבישול הקהילתית - מסיבות של בטיחות מזון, העולות בקנה אחד עם תזונה בריאה ומקיימת.
- מוצרים הדורשים קירור - יישארו בקירור עד לרגע השימוש ולא יוצאו מראש מהמקרר.
- ביצים יונחו בכלי נפרד. יש להקפיד על בישול של הביצים עד למצב בו החלמון הופך צהבהב בהיר.
- שימוש בתוצרת מוצלת - נעדיף לשלב במתכונים הכוללים חימום משמעותי (למשל: עגבניות לרוטב ולא לסלט, לחם לקרטונים ולא לכריך).
- במקרה של חשד למוצר, חומר גלם או מזון מקולקל - הפעילות תופסק מיידית.

בסיום המפגש:

נוציא מהשקעים את הכבלים של מכשירי החשמל שחיברנו ונאחסן במקום המתאים.

נוודא שהכלים נשטפו היטב ומונחים לייבוש באופן בטיחותי.

נוודא שמשטחי העבודה נקיים.

נטפל בשאריות:

אלו שלא מתאימות יותר לשימוש למאכל - נרוקן לקומפוסטר.

אוכל מוכן שצריך להיאכל מיד - נזמין לקחת הביתה. לא נשאיר במקרר במרכז הקהילתי.

חומרי גלם יבשים שניתן להשתמש במפגשים הבאים -

יאוחסנו בארון נפרד/ במקרר בתוך אריזתם המקורית או בכלים מתאימים הסגורים הרמטית ומסומנים בתווית מתאימה לזיהוי תוכנם. חשוב להקפיד על שמירה באריזה אטומה, ויש לרשום את תאריך הפתיחה במקום בולט.

נוודא עם צוות תפעול המרכז - שטיפת רצפה וריקון פחים.

אלרגיות למזון:

במפגשי "שולחן שכונתי" - לא ניתן להבטיח סביבה נקייה מאלרגנים. נוכל לבצע התאמות במקרים של רגישות למזון, לא במקרים של אלרגיה מסכנת חיים כמו אלרגיה לבוטנים, חלב או ביצים!

יש לציין זאת באופן מפורש ומובלט בטופס ההרשמה לפעילות.

בתחילת הפעילות יש להזהיר את המשתתפים כי תיתכן חשיפה למזונות אלרגניים במהלך הפעילות. גם אם באותה פעילות לא נעשה שימוש בחומר גלם שעלול לגרום לתגובה אלרגית, יתכן שנתרו שאריות של אותו חומר על כלי החיתוך וכד', ותגובה אלרגית מסכנת חיים עלולה להיגרם גם מכמויות זעירות של הגורם האלרגני.

רגישות שאינה אלרגיה: יש להבחין בין רגישות למזון ובין אלרגיה למזון. במקרים של רגישות כמו אבחנות של רגישות לחלב או רגישות לגלוטן - ניתן להציע חלופות.



תזריק בטיחות לתחילת מפגש:

• איסוף שיער ארוך ולבישת סינר.

• **שטיפת ידיים:** נקפיד על שטיפת ידיים עם סבון - לפני תחילת הכנת האוכל, במהלך ההכנה ולפני הארוחה.

• **שמירה על סדר וניקיון במהלך הכנת האוכל ולקראת הארוחה:**

• את הקליפות ויתר השאריות האורגניות נשים בכלי קיבול ייעודי.

• את משטחי העבודה ננקה בעזרת נייר מגבת* - לפני תחילת הכנת האוכל, במהלך ההכנה ובסיום הארוחה.

• כלים שסיימו לעבוד איתם - נלך לשטוף (לא נשאר בכיור). את הארוחה נשב לאכול כאשר כל כלי ההכנה כבר שטופים.

• **למניעת כוויות:** שימוש במקורות חום (תנור וכיריים): עד גיל 12 רק בסיוע מבוגר מלווה.

• ניעזר במגבות מטבח יבשות כדי למנוע כוויות במגע עם תבניות או סירים חמים.

• נשמור על מרווחים בין השולחנות כדי לאפשר מעבר פתוח ובטוח, הרחק ממקורות החום.

• לא נניח על שולחן ההגשה כלים לוהטים - אם יש זמן, נניח להם להצטנן עד לטמפרטורת חמימה ונעימה במקום בטוח, ואם לא - נעביר לכלי הגשה (שאינם עשויים מפלסטיק).

• **למניעת חתכים:** שימוש בכלים חדים במטבח (סכינים, מעבד מזון, בלנדר, קולפנים ופומפיות): עד גיל 12 רק בסיוע מבוגר מלווה.

• **לאחר שימוש:**

• **סכינים** - לא נשאר בכיור, נשטוף מיד ונניח לייבוש - כאשר להב הסכין פונה מטה.

• **להבים של מכשירי חיתוך** - לא נשאר בכיור, נשטוף מיד ונניח לייבוש - בקופסה ייעודית במיקום גבוה.

* לניגוב כלים או משטחים מומלץ להשתמש במגבת נייר חד פעמית. מטליות רב פעמיות לרוב מהוות בית גידול עשיר לחיידקים, שחלקם עלול לסכן את בריאותם של האוכלוסיות שנמצאות בסיכון בריאותי (ילדים, חולים כרוניים וכד'). לכן בפעילות משותפת לכלל התושבים נעדיף שימוש במגבת נייר חד פעמית - על אף שאיפה להפחית שימוש במוצרים חד פעמיים בהתאם לעקרונות הקיימות. מגבות נייר חד פעמיות מומלץ לזרוק לקומפוסטר יחד עם הפסולת האורגנית.

אל תעשו	עשו	
ארגון החדר לפעילות הכוללת הכנת אוכל		
לא נעבוד עם אוכל ישירות על שולחנות המשמשים לשימושים עם חומרים לא אכילים (חימר, דבקים).	נפרוס מפות נקיות על השולחנות	משטחי העבודה
רגישות למזון		
במפגשי הבישול הקהילתי - לא ניתן להבטיח סביבה נקייה מאלרגנים! נוכל לבצע התאמות במקרים של רגישויות למזון.		
לא נאפשר שימוש במוצרים המכילים חלב / גלוטן בכל שולחנות העבודה.	נארגן שולחן נפרד בו יעשה שימוש במוצרים המכילים חלב / גלוטן.	התאמה לרגישות
התאמה לילדות וילידים		
נתחום אזור ללא גישה חופשית לילדות וילידים, בו ימוקמו: כירה חשמלית, טוסטר אובן מעבד מזון ובלנדר.		
היערכות לאירועי בטיחות		
למקרה של פציעה: נוודא הימצאות של ערכת עזרה ראשונה בחדר הפעילות. הערכה תכלול (לפחות): תחבושות, פלסטרים, חומר חיטוי (פולידין) ומשחה נגד כוויות.		
למקרה של שפיכת נוזלים: נוודא הימצאות של מגב עם סמרטוט יבש, לניגוב מידי למניעת החלקה.		
מכשור לבישול		
לא ייעשה שימוש באש גלויה. לא ייעשה שימוש בכירה חשמלית שאינה תקינה (כבל חשמל קרוע, תקע שבור וכד').	ייעשה שימוש בכירה חשמלית שאושרה ע"י חשמלאי מוסמך.	סוג
לא תשולב כירה חשמלית בחדר ללא חלונות.	הכירה החשמלית תמוקם בסמוך לחלון, על משטח יציב, הרחק מהכיור, באזור שיוגדר מחוץ לגישה חופשית של ילדים.	מיקום
הכירה לא תישאר מחוברת לחשמל מעבר לשעות הפעילות.	הכירה תחובר לחשמל בסמוך לתחילת הפעילות ותנותק בסמוך לאחר סיום הפעילות.	חיבור
לא יושארו תבשילים על הכירה ללא השגחה צמודה.	השימוש בכירה ייעשה ע"י מבוגר או בהשגחה צמודה של מבוגר. נדאג שידיות המחבתות/ הסירים יהיו מופנות כלפי הקיר למניעת התהפכות.	שימוש
מכשור לאפייה		
לא ייעשה שימוש בטוסטר אובן או תנור אפייה שאינו תקין (כבל חשמל קרוע, תקע שבור וכד').	ייעשה שימוש בטוסטר אובן או בתנור אפייה שאושר ע"י חשמלאי מוסמך.	אישור
	המכשור לאפייה ימוקם בסמוך לקיר, באזור שיוגדר מחוץ לגישה חופשית של ילדים.	מיקום
טוסטר אובן או תנור האפייה לא ישארו מחוברים לחשמל מעבר לשעות המפגש.	טוסטר אובן או תנור האפייה יחוברו לחשמל בסמוך לתחילת הפעילות וינותק בסמוך לאחר סיום המפגש.	חיבור

שימוש	תבניות יוצאו ע"י מבוגרת, בעזרת כפפות/ מגבות יבשות ויונחו על משטחים ייעודיים, באזור שיוגדר מחוץ לגישה של ילדות.
שיטות בישול	
טיגון	הטיגון ייעשה בכמות מינימלית של שמן. לא ייעשה טיגון בשמן עמוק (מטעמי בטיחות ובריאות יחד).
שימוש בתוצרת מוצלת	פירות, ירקות ומאפים - יעברו חימום משמעותי. פירות, ירקות ומאפים מוצלים - לא ישולבו ללא חימום משמעותי.
כלים	
ארגון הכלים	נוודא שהכלים נקיים ונארגן אותם במיקום ונוח לשימוש.
שטיפת כלים	נקפיד על שטיפה יסודית בסבון כלים, לאורך כל המפגש. נתיישב לארוחה כאשר כל כלי הבישול שטופים.
ייבוש כלים	נניח לייבוש במתקני ייבוש כלים באופן בטיחותי.
אחסון כלים	נכניס את הכלים לאחסון לאחר ייבוש מוחלט. לא נכניס כלים רטובים לאחסון.
ארגון החומרים	
שטיפה	פירות, ירקות וירוקים יישטפו במים זורמים תוך שפשוף להסרת לכלוך, ויונחו בכלים נקיים. חומרי גלם לא יונחו בארגזי קרטון על משטחי העבודה.
מצרכים רגישים	מוצרים הדורשים קירור - יישארו בקירור עד לרגע השימוש.
הפרדה	ביצים יונחו בכלי נפרד. ביצים לא יונחו בכלי עם חומרי גלם נוספים.
לקראת הארוחה	
	נעביר מאכלים חמים לכלי הגשה (למניעת כוויות). לא נניח תבניות וסירים לוהטים על שולחן ההגשה.
הגשה	נניח כפות הגשה ומלקחיים בכלים עם המטעמים המוכנים. לא נאפשר הכנסה של כפות אישיות לתוך הכלים המשותפים.
סימון	לכל מאכל נצמיד פתקית עם סימון תכולה: גלוטן, ביצים, חלב - כדי לאפשר למשתתפים בחירה בהתאם לרגישויות והעדפות תזונתיות (טבעונות/ הימנעות מגלוטן)
טיפול בשאריות	
שאריות שלא מתאימות למאכל	נאסוף בכלי ייעודי לאורך המפגש ונרוקן לקומפוסטר/ לפחים בסיום. לא נשאיר להיערם במשטחי העבודה.
אוכל מוכן	נזמין לקחת הביתה. לא נשאיר במקרר במרכז הקהילתי.
חומרי גלם יבשים	נסגור היטב בשקית או קופסה, ונאחסן בקירור או בארון נעול. קמחים כדאי לאחסן במקרר או במקפיא. לא נשאיר פתוחים.

על אף תעלה - מפתחות באפטי "שולחן שכותני"

מומלץ להדפיס את הטבלה הזו ולתלות במקום בולט (בנוסף לתדרוך בתחילת הפעילות)

עשו	אל תעשו
ננעל נעליים סגורות. נאסוף שיער ארוך.	לא ננעל נעליים פתוחות. לא נבשל עם שיער ארוך פזור.
נשטוף ידיים היטב עם סבון לקראת הכנת האוכל, במהלך ההכנה ולקראת הארוחה.	לא ניגע באוכל מבלי ששטפנו ידיים.
נרכז בכלים ייעודיים המונחים במרכז שולחנות העבודה.	לא נשאיר מפוזרת על השולחנות.
נשטוף היטב בסבון כלים לאורך כל המפגש.	לא נשאיר כלים שסיימנו להשתמש בהם על שולחנות העבודה/ בכיור.
נשמור נקיים לאורך העבודה, ננקה בעזרת נייר מגבת.	נמנע מלהניח על משטחי העבודה תיקים וחפצים שאינם קשורים למזון.
מיד עם תום השימוש בסכינים ובלהבים של מכשירי חיתוך - יישטפו ויונחו עם הלהב כלפי מטה, בכלים ייעודיים שימוקמו במקום בטוח הרחק מהישג ידם של ילדים.	לא יונחו בכיור, לא יושארו על משטחי העבודה, לא יונחו עם הלהב פונה כלפי מעלה.

תוספת - למפגשים עם ילדות וילדים

עשו	אל תעשו
נעשה שימוש זהיר בהתאם לגיל ולניסיון. נעזר במבוגר לפי הצורך.	ללא ניסיון מקדים - נימנע משימוש ללא הדרכה מהמוביל.
נשמור מרחק מהאזור שהוגדר ללא גישה חופשית של ילדים. ניגש רק בהשגחה צמודה של מבוגר.	לא נתקרב לאזור שהוגדר ללא גישה חופשית של ילדים.

תחזוקה שוטפת:

כלים: מומלץ לנקות כלי מטבח (סכונים, צלחות, סירים, קרשי חיתוך) באמצעות כרית ניקוי או מברשת, מים חמים וסבון כלים נוזלי. לאחר השטיפה במים חמים יש לייבש באוויר. לחילופין, ניתן להשתמש במדיח הכלים בתוכנית המתאימה על פי הוראות היצרן. אם אין אפשרות להניח לכלים להתייבש באוויר, יש לנגבם במגבת נייר חד פעמית.

קרשי חיתוך: אם קיים מדיח כלים - מומלץ להכניס אותם, ובסיום לאחסן במתקן ייבוש שבו הקרשים לא צמודים זה לזה, למניעת התפתחות עובשים.

בכל מקרה של הופעת עובש או חלודה נפסיק את השימוש בכלי ונעבירו לאשפה.

כדאי להחליף את כריות הניקוי (ספוגיות, סקוץ', כרית יפנית וכד') לעיתים קרובות. בין ההחלפות כדאי לדאוג לנקות את הכריות משאריות מזון נראות לעין, לאחסן אותן כשהן סחוטות ממים ולחטא מדי פעם באמצעות מים רותחים. אמצעים אלה נועדו על מנת להפחית את ההתפתחות וההתרבות של חיידקים על גבי הכריות.

מומלץ להשתמש במטבח בנייר מגבת חד פעמי. אם משתמשים במגבות מטבח שאינן חד פעמיות יש לכבס אותן היטב ולייבשן לאחר מכן. אין להשתמש באותה מגבת בין אם חד פעמית ובין אם רב פעמית ששימשה לניגוב או ניקוי משטח או כלי ששימש לאחסון או טיפול בבשר, עוף או דגים גולמיים גם לניגוב או ניקוי כלי או משטח המשמש לטיפול במזון מוכן לאכילה.

הנחיות חשובות נוספות לבטיחות והיגיינה במזון - ראו באתר משרד הבריאות.

8. האלצות לחיזוק פעילות ה קבוצות אלוסוסות

בקבוצות "שולחן שכותני" שביססו שגרת פעילות, ניתן להתקדם ולהעמיק את הפעילויות ולהגביר את מעורבות המשתתפים. לשם כך, אספנו עבורכן מספר המלצות:

הרכב מומלץ לקבוצה מובילה:

על מנת לקיים שגרת פעילות רציפה עם השפעה חיובית משמעותית בשכונה, כדאי לגבש קבוצה מובילה חזקה ומגוונת בה חברים

פעילים מייצגים של קבוצות שונות בשכונה, בשלבי חיים שונים, עם צרכים שונים - כך שתיבנה תוכנית פעילות מותאמת למאפייני התושבים. תוכנית כזו תוכל לקדם חיבור של תושבים מכל קבוצות האוכלוסיה המרכיבות את המרקם השכונתי - וכך יחוזק החוסן הקהילתי השכונתי. בנוסף, מומלץ לגוון גם בתחומי המומחיות של המובילות: קולינריה, קיימות, בריאות, חינוך, שיווק, סיפור סיפורים וכד'.

איכויות שכדאי לעודד בקבוצות המובילות:

- חלוקה מאוזנת של משימות:** בעצימות לא מכבידה, בהתאם לפניות של הפעילות, להפחתת שחיקה ושימור מוטיבציה לאורך זמן.
- הכלה:** יכולת להכיל מורכבויות, שוני ומתח בין הכיוונים השונים, ומתן ביטוי לאלו.
- רפלקציה קבועה:** חגיגת ניצחונות, מעקב לגבי עמידה במטרות והיעדים שנוסחו, הצפת צורך בשינויים והתאמות, ניסוח תובנות ודיוקים להמשך.
- גמישות:** הבנת מעגל החיים הטבעי של יוזמות קהילתיות (התהוות, התבגרות, עזיבה והצטרפות, חלוקה לקבוצות חדשות).

עידוד תושבים נוספים להשתתף בפעילויות "שולחן שכותני":

קבוצת המובילים והמובילות של "שולחן שכותני" תאפשר לתושבי השכונה לקחת חלק במפגשים, במגבלות המקום והתוכן. על מנת לעודד תושבים להצטרף לפעילויות ואפילו להצטרף להובלתן, מומלץ להציע "משהו להביא, משהו לקחת":

כל אחד יכול לבחור להביא איתו משהו לשולחן השכונתי, למשל:

- משאב חומרי, חומר גלם להכנת הארוחה, או עלי נענע לתה.
- ידע (מתכון מבית סבתא) או ניסיון בבישול.
- תוצרת מהגינה הקהילתית שנותרה בעודף.

ללא התנייה ב"הבאה" של משהו לשולחן, כל אחת מוזמנת לקחת משהו מהשולחן השכונתי:

- היכריות וקשרים חדשים.
- מתכונים חדשים שלא הכירה.
- תחושת סיפוק ועשייה משותפת מהנעת השינוי החיובי בשכונה.

כל משתתפת יכולה להיות פעילה, ואף להיות חלק מקבוצת המובילות של מפגשי "שולחן שכותני". הראו למשתתפות הפעילות ביותר את המדריך הזה, הציעו להן לקחת חלק משמעותי יותר בהובלת המפגשים הבאים. קבוצת המובילות אינה קבוצה סגורה, אלא קבוצה דינמית בה כל אחד תורם כפי יכולתו ורצונו.



שולחן מאכלים שהוכנו במפגש "שולחן שכוניתי"