

מהחיטה ועד ללחם

תהליך הכנת הלחם

מטרה:

הכרת תהליך שלבי הכנת הלחם מזריעת החיטה עד האפייה.

חומרים:

- ✧ לוח פוליוגל ועליו שמות השלבים וסקוצ'ים כמספר התמונות (ראה שרטוט)
- ✧ תמונות שלבי הכנת הלחם (נמצא בדיסק)
- ✧ הסיפור "השועל והלחם" (שני דפים)
- ✧ שיבולי חיטה וגרעיני חיטה, עלי ומכתש (לפחות שניים, עדיף שלושה)
- ✧ שקיות ומפות ניילון
- ✧ כלים לאפייה: קערה גדולה, 2 כוסות, מזלג לטריפת הביצה, כף, תבנית (אפשר + נייר אפיה), מברשת למריחת הביצה
- ✧ חומרים לאפייה: 1 ק"ג קמח, 50 גר' שמרים, 2 כוסות מים פושרים, חצי כוס שמן, 1 כף מלח, חצי כוס סוכר, 3 ביצים (2 לחלות ואחת למריחה מלמעלה), מרגרינה לשימון
- ✧ תנור לאפיה

מהלך הפעילות:

פעילות זו מתחלקת לשני שלבים. בשלב הראשון נכיר את שלבי הכנת הלחם באמצעות הסיפור "השועל והלחם". בשלב השני נפגוש בגרגרי החיטה, נטחן אותם וכו' ולאחר מכן נכין בצק לחלות. לאחר הכנת הבצק צריך לחכות כשעתיים להתפחה עד לשלב האפיה - יש לקחת זאת בחשבון בתכנון זמן הפעילות.

שלב א' - תהליך הכנת הלחם

קרא לילדים את הסיפור - "השועל והלחם".
בסיפור מופיע התיאור של שלבי הכנת הלחם. תוך הקראת הסיפור הצג בעזרת התמונות את שלבי הכנת הלחם מגרגר החיטה ועד לתוצר המוגמר.
הראה לילדים בכל שלב את הפעולה כפי שנעשתה אז וכפי שהיא נעשית כיום.
הצמד את התמונות ללוח בזו אחר זו.

חשוב להדגיש לילדים שבמציאות התהליך הוא ארוך וכל שלב ארוך זמן וכל שכן בימים ההם כשהטכנולוגיה לא היתה מפותחת כמו היום.



מהחיטה ועד ללחם...



קציר

הבשלת
החיטה

זריעה

חריש

אפיית
הלחם

הכנת
הבצק

טחינה

דיש

שלב ב' - התנסות וחוויה אישית

חלק לילדים שיבולים. אלו שיבולים שכבר קצרו אותן. נתבונן בגרעיני החיטה הגדלים בצפיפות רבה בכל שיבולת. הגרעינים עטופים בקליפה ששומרת עליהם. אנו רוצים להבין כיצד מהחיטה הזו נוכל להכין קמח ללחם וכד'.

כאן המקום להזכיר שהלחם הינו מזון בסיסי הדרוש לקיום האדם. זו גם הסיבה שברכתו, ברכת המוציא היא ברכה חשובה מאד. בגלל החשיבות שלו, בסעודה שבה יש לחם אין צורך לברך בנפרד על כל מאכל אלא מברכים על הלחם בלבד בתחילת הסעודה ובסיומה ברכת המזון.

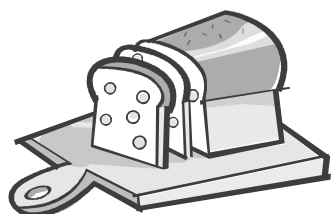
הילדים יתנסו בכמה משלבי הכנת הלחם:

- א. הם יפרידו את הגרגרים מהחיטה וינסו להפריד בין הקליפה לגרעיני החיטה (דישה).
- ב. הילדים יטחנו את הגרגרים לקמח. אפשר לעשות זאת בעזרת עלי ומכתש או לדפוק בעזרת פטיש.
- ג. היות וכמות הקמח שתתקבל קטנה מאד נוסיף מהקמח המוכן. אפשר להראות לילדים נפה ולהסביר שהקמח הוא רגיש ועלול להתלע. מסיבה זו עלינו לנפות את הקמח לפני השימוש בו.
- ד. כעת הזמן לעבור להכנת החלות/לחמניות. יש לזכור שהבצק צריך לתפוח כשעתיים ורק אחר מכן אפשר להמשיך באפייה.

	שלב	הסבר
1	חריש	מכניס את האדמה לקלוט את זרעי החיטה בצורה הטובה ביותר.
2	זריעה	זורעים את החיטה, הזרע נקלט באדמה ומתחיל לנבוט.
3	הבשלת החיטה	מהזרע צומחת החיטה וגדלה במשך כל החורף ובסביבות שבועות היא מבשילה.
4	קציר	קוצרים את החיטה בסביבות שבועות שמסיבה זו נקרא גם חג הקציר.
5	דיש	מפרידים בין המוך – הקליפה לגרעינים ואוספים את הגרעינים.
6	טחינה	טוחנים את הגרעינים לקמח.
7	הכנת הבצק	מוסיפים לקמח חומרי טעם, חומרי תפיחה ומים ולשים לבצק.
8	אפיית הלחם	מתפיחים את הבצק, יוצרים מן הבצק לחם/חלה/לחמניה וכדו' ואופים בתנור.

מתכון לחלות/ לחמניות:

חומרים:



- ✧ 50 גר' שמרים (או חבילת שמרים).
- ✧ 2 כוסות מים פושרים.
- ✧ 1 ק"ג קמח.
- ✧ חצי כוס שמן.
- ✧ 1 כף מלח.
- ✧ חצי כוס סוכר.
- ✧ 2 ביצים.

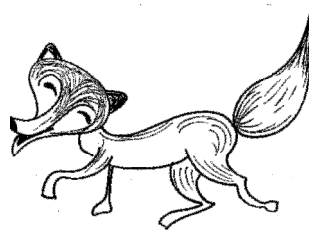
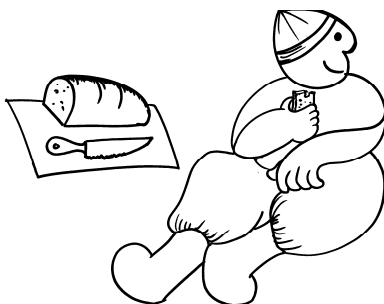
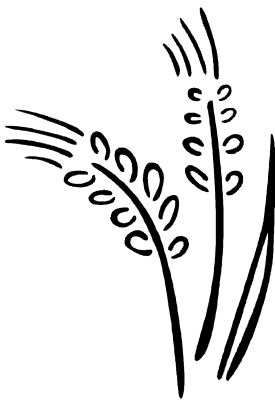
אופן ההכנה:

1. ממסים את השמרים במים עם מעט סוכר, ומניחים לשמרים לתסוס.
2. מנפים את הקמח. שמים בקערה את כל בחומרים יוצרים גומה ויוצקים לתוכה את השמרים המומסים.
3. לשים היטב עד לקבלת בצק אחיד, גמיש וחלק.
4. מניחים לבצק לתפוח כשעתיים, או עד שהוא מכפיל את נפחו.
5. מחלקים את הבצק לכדורים. כל ילד יוצר לחמניה.
6. מניחים את הלחמניות בתבנית אפייה משומנת היטב. משהים לתפיחה נוספת.
7. מורחים בביצה טרופה. אפשר לזרות שומשום.
8. אופים בחום בינוני - גבוה עד שהחלות מזהיבות.

השועל והלחם (לפי אגדת עם)

אכר אחד קצר בחרמש כל הבוקר, עד שהיה עייף וישב לנוח. יצא שועל מן החורשה הסמוכה, ניגש אל האיכר ואמר לו:

- מה אתה אוכל?
- לחם, אמר האיכר.
- תן לי פרוסה, אף פעם לא טעמתי לחם.
- נתן לו פרוסה.
- מצוין, אמר השועל. – גם אני אעשה לי לחם כזה. איך עושים אותו?
- קודם, קח מחרשה וחרוש את האדמה.
- ואז יהיה לחם?
- עוד לא. אחר כך משדדים...
- ויש לחם.
- חכה רגע, עוד לא זרעת!
- ואז יהיה לחם?
- לא. אז ירד הגשם והזרעים ינבטו ויגדלו כל החורף, ובערך בחג השבועות יבשילו.
- ואז אפשר כבר לאכול לחם?
- לא. אז אתה קוצר ומביא את התבואה לגורן...
- ואוכל לחם!
- עוד לא. אתה צריך עוד לדוש, לאסוף את הגרעינים, לטחון אותם לקמח...
- וסוף סוף אוכלים לחם?
- עוד מעט. מן הקמח תעשה בצק, תלוש אותו, תעשה לך ככר לחם ותאפה בתנור.
- ואז יש לי לחם?
- כן, אז תחתוך לך פרוסה ותאכל.
- חשב השועל ואמר:
- קשה מדי, ארוך מדי, אפשר להשתגע. יותר טוב שארוץ לחפש לי איזו תרנגולת. והלך לו.



חריש

זריעה

הבשלת

החיטה

קציר

דיש

טחינה

הכנת

הבצק

אפיית לחם