



מבוא חורון



מרכז קהילתי אזורי

אתכוננים ארוב  
לדור חדשה!

אנש באהבה...  
תשע"ו



ציה אברהם

אסנת זר-און

ורד פרידמן

אפרת שנקל-בסקי

הדר אגלני

אילנה לוי

תמר דקל

עדי חת

בתה פויזון

רות שפיר

אורנה כהן

"נלנה אל הזית  
 עכשיו מניעים אלפי חלומות  
 מחכים בפתח הדלת  
 כאס מתקדמים עומדים בשורות  
 יש אחד שמזכר לשמיים  
 יש אחד מסתכל לאחור  
 בתפילה הוא פותח ידיים,  
 ואולי זה הזמן שלך לבחור  
 זה הזמן שלך לבחור..."

שתהיה שנה מלאה בחירות  
 אוהבות וכבר מתעצמות  
 נוסר המח"ר תשע"ו ות"י



# ציה, אסנת, ורה, אפרת, דנה, אלירא

## תמה, עדי, בתיה, רעות ואורנה

היקרות לי עד מאוד!

ז"ה אתם מתחילות עכשיו מסע שכחה.

מסע של נתינה לעם ישראל, מסע זו תלכו צדדים חדשים בעצמכן.

מסע זו תפגשו אנשים דומים לכם ושונים בתכלית השינוי.

אני מזכרת כל אחת ואחת מכן שהמסע הזה יהיה מוצלח, מסע שמח,

מסע שבו תלכו את כל הכוחות האדירים שהקב"ה נטע בכן ולא להתייאש!

יהיו התמודדויות שלא חלמתם שיהיו לכן, ויהיו דיכאויות וצער מצוין!

זה אומר שאתן באמצע דור - מסע - תהליך להיות בנות אצולות יותר,

נעלות אצולות יותר, עוזרות הי אצולות יותר.

אז לא לפחד מהמסע! זה מסע אצל!

ואל תשכחו הקב"ה פה איתכן! אף פעם לא עוזב! יד ביד במסע.

אז שיהיה לכן המון המון בהצלחה!

תודה על המסע שעברנו ביחד בנער ואל תשכחו לחזור הביתה :-)

אוהבת כל אחת ואחת מכן.

תמי.

האסנת והדנה



## ציה היקרה

אני יודעת שאת והמטבח לא חזרים אזכיר את מקומו  
ששירות לאזמי תכיר את ההנחה ששנישול, ושתהני לראות את  
חברותייך לבירה מלקקות שפתיים מהנישול משה ידיוך.

## שניצל בסלי:

לוקחים חבילת בסלי וטוחנים אותה דק.  
מטבילים את השניצל בביצה טרופה ואז בפרורי הביסלי.  
מטגנים משני הצדדים.

## פסטה מאקרום:

## חומרים:

ספגטי  
בצל  
פטירות  
שמנת לבישול  
3/4 כפית אבקת שום  
פלפל שחור

## אופן ההכנה:

מטגנים בצל ואחרי שמזהיב מוסיפים את הפטריות.  
מטגנים יחד ומוסיפים את השמנת, השום והפלפל.  
שופכים את הרוטב על ספגטי ומבשלים כ- 3 דקות.



סולת,

שנכבה ויקלייב כך הפסוק:

"אך אז וחסד ירדפון כל ימי חיי, ושבתי בבית הי לאורך ימי" אלהים, אזכא ואכל האחים!

## מזירות שוקולד

### מצרכים:

1 חבילת ביסקוויטים (250 גר')

כף מרגרינה

4 כפות דבש

250 גר' חמאת בוטנים

קופסת קצפת ריץ

250 גר' שוקולד מריר

2 כפות יין (ליקר שוקולד)

### אופן ההכנה:

שוברים את הביסקוויטים לפרורים.

ממיסים בסיר: מרגרינה, דבש וחמאת בוטנים.

מוסיפים את הביסקוויטים ומערבבים לעיסה אחידה.

משטחים על תבנית עם נייר אפיה.

ממיסים בסיר את השוקולד הקצפת ויין. שופכים את הבבילה

על הבסיס של הביסקוויטים ומקפיאים.

אחרי שמקפיאים (אפשר אחרי כחצי שעה) מוצאים את

התבנית וחותכים את העוגה לריבועים. בהצלחה...

## עוגת השוקולד של שבת של אסנתי

### מרכיבים:

- 4 ביצים
- כוס סוכר
- 1/2 כוס שמן
- 1 ו1/2 קמח
- אבקת אפיה
- 3 כפות קקאו
- כוס מיץ תפוזים

### הכנה:

מפרידים 4 ביצים, לחלמונים (הצהוב!) מוסיפים 1/2 כוס סוכר ומקציפים כ-5 דק' עד שהקצף נהיה קשה ובהיר יותר. (אפשר להוסיף תמצית וניל). מוסיפים שמן לאט לאט, תוך כדי הקצפה. מוסיפים קמח, אבקת אפיה, קקאו, מיץ תפוזים ומקציפים. את החלבונים (השקוף!) מקציפים ומוסיפים 1/2 כוס סוכר. מוסיפים את החלבונים לקצרת של החלמונים (העיסה החומה) ומערבבים בזהירות. מכניסים לתנור לחום של 165° לכ-40 דקות. ומשאירים בתנור להתקרר!!!

15 העוגה האהובה על ביתן היקרה, אסנתי מכיין שקשה לה להרגיש שבת ללא העוגה הזו. אנחנו מניחים שיצא גם להלקח לסעוד אותה בהצדעניות שלנו!

לורד יקירתנו,  
ברכת הצלחה בדרכך חדשה. עם כל המאלי והכישונות שלך,  
באחוז שתהיי מדריכה מעולה.  
מאיתנו אבא אבא

## עוגיות קוואקר קריספיות

### מרכיבים:

כף קמח  
כפית אבקת אפיה  
כף וחצי שומשום  
רבע כפית מלח  
כפית קינמון  
שליש כוס שמן  
כוס וחצי קוואקר  
חצי כוס סוכר  
ביצה  
אפשר להוסיף שוקלד ציפס או חמוציות

### אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים.  
להניח עם כפית בתבנית זה מתפורר וזה בסדר ונדבק באפיה,  
12 דק' אפיה בערך.

ורד פרידמן



## לחמניות כוסאין:

### רכיבים:

- 1 קג קמח
- שמרים (חצי קוביה או גרגירי שמרים)
- 2 כפות סוכר
- כף מלח
- 1/2 כוס שמן
- 3.5-4 כוסות מים פושרים

### אופן ההכנה:

- שמים בקערה או במיקסר את הקמח סוכר ומלח ומערבבים היטב.
- מוסיפים בהדרגה את השמרים.
- ממשיכים לערבב ומוסיפים בהדרגה את המים והשמן (הבצק יוצא מעט דביק, נח לעבדו במיקסר).
- מניחים לתפוח שעותיים.
- לאחר שהבצק תפח, מסדרים בשתי תבניות כדורי בצק (כ-9 לחמניות לכל תבנית) עדיף עם יד רטובה כי הבצק דביק.
- על הלחמניות מורחים שמן זית ושומשום.
- מניחים לתפוח עוד כשעה.
- אופים כ-20 דקות עד שמוכן.

ורד פרידמן

לאפרתוש שלנו  
 שתהיה בעז"ה שנה משמעותית שתרגישי שאת תורמת מעצמך  
 וזכור... אך יחד עם זאת לא שכחת מי את ומהן שאיפותיך...  
 עלי למעלה עלי ובעז"ה גם תצליחי  
 אזהיז כאנו

## קינאה וזכרה

מבשלים כוס קינואה + שתי כוסות מים עד שרותח.  
 ואז עוד 10 דקות לבשל כשהסיר מכוסה.  
 מטגנים בצל בקוביות עד שמקבלות גוון שקוף.  
 מוסיפים כוס קוביות בטטה מבושלת  
 מוסיפים מלח פלפל ועשבי תיבול מערביים.  
 מוסיפים הכל לקינואה המבושלת

## עוגיות כוסמין

1/4 כוס סוכר	2 כוסות קמח כוסמין
1/4 כוס סוכר חום	1 אבקת אפיה
2 ביצים	כפית שטוחה סודה לשתייה
1/4 כפית מלח	3 כפות שוקולד ציפס
	1/4 כוס שמן זית
	3 כפות ממרח נוטלה/חמאת בוטנים

## אופן ההכנה:

לערבב הכל, ליצור עוגיות. לאפות ב-180 מעלות ל-15 דקות.

לנסיכה שלי!

את יודעת שמזמינת תעשי את השורות כאילו את השכנה כי  
אני אזהרת שאת קרובה אלי אבל זה החיך ואת צריכה לגדול  
להתפתח ולהיות עצמאית. מתפללת עליך שיהיו לך רק שליחים  
אזיזי בכל דבר וענין תצליחי ותהני ותגברי שבכל דבר וענין פונים  
לזרוא עולם.

אזהרת עד בלי די

אמא!

## קציצות דג

לטגן בצל עם שמן, אחרי שמזהיב ומשחים לכבות את האש.  
להוסיף לסיר פפריקה מתוקה, לערבב ולשים קצת בקירור.  
בקערה שמים בשר טחון שום קצוץ או כתוש, פלפל ומלח.  
מוסיפים את הבצל.

מוסיפים ביצה אחת ופרורי לחם.  
מערבבים היטב בודקים תיבול.  
מטגנים בשמן חם.

## קאסקס מאכן דשקית

שופכים את תכולת השקית מוסיפים שמן זית ומלח מערבבים.  
שופכים מים חמים לפי ההוראות ומערבבים.  
מכניסים למיקרו עם מכסה.  
בסיום מערבבים עם מזלג, ובתיאבון!



כאחר שנין של לאו ושהיה במסלות  
 וברגע יציאתך לחיים של עצמאות ונקיחת אחריות למילוי משימות  
 מזכיריך אותך מכל הלב שתקחי את כל הכלים אותם קיבלת  
 ועם אישיותך המיוחדת שנית  
 תשפיע ותקריני על כל הסובבים אותך.  
 באחים שתנצלי את הזמן ותמשיכי לבנות ולהבנות  
 ותנצלי כל רגע לעשות בו טוב.  
 זה צלחה גדולה  
 אלהים אותך מאד  
 אהבה

## כל חסה:

הבסיס חסה חתוכה  
 מוסיפים: רצועות בצל אדום, אפרסק או נקטרינה או שזיף  
 אפשר כרוב קצוץ.  
 חמוציות.

## הרוטב:

לערבב בתוך כלי:  
 כפית ריבת משמשים או שזיפים  
 כפית חרדל דיזון  
 להוסיף לימון, שמן זית, דבש, מלח ופלפל.  
 לערבב הכל, אפשר עם טיפת מים חמים, ולשפוך על הסלט  
 סמוך לארוחה.

## מרח כתאם לערז חורפי

### החומרים:

גזרים, בטטות, בצל וחתיכת דלעת או דלורית

### אופן ההכנה:

משחימים חתיכות גסות של בצל, מוסיפים חתיכות גסות של גזרים, בטטות ודלעת מקפצים מידי פעם עד שגם הן משחימות מפזרים מעל החתיכות: אבקת שום גבישי, מלח ופלפל בנדיבות מכסים את החתיכות כמעט עד הסוף במים. מרתיחים ואז מנמיכים את האש עד שהחתיכות רכות מוציאים את המים לכלי, מועכים את הירקות בעזרת בלנדר ידני. ומוסיפים קצת מהמים כדי שיהיה נוזלי ויתקבל המרקם שאוהבים.

אפשר בהגשה לפזר קרוטונים מעל.

בתאבון.

אלירז לוי

תמר יקרה,

שנה של המשך בניה עצמית וזניית קומה נוספת לבנות סביבך.  
אחרי עמל רב שזע"ה ישא תוצאות  
ולאחר חופש 12 ניצלת כל רגע להנחות  
את שנת השלות את מתחילה,  
אמנם באולפנתך את ממשיכה,  
אבל מלאויות אחרת וזעמדה של השפעה.  
שתהיה לך שנה מלאה עשייה וסיפוק,  
אודה לך אלהים ושמחתי בחירתך,  
אלה אלהים

## מרק עגבניות - חלבי

- בצל קצוץ דק
- 2 שיני שום כתושות לאדות
- מעט שמן זית
- להוסיף-
- קופסת עגבניות מרוסקות ועגבניות בשלות חתוכות לקוביות.
- לבשל במשך כמה דקות.
- לטחון בעזרת בלנדר מוט.
- להוסיף-
- 2 כוסות חלב
- שמנת לבישול
- לתבל בפלפל, מלח, מעט סוכר ותימין מיובש.



## חזק שוקולד

### מרכיבים:

- 1/2 כוס מיץ תפוזים \ מים
- 1/2 כוס סוכר
- 3.5 כוסות קמח
- 2 כפות שמרים
- 2 ביצים
- 1 כפית מלח
- 1/2 כוס שמן

### מילוי-

- 3/4 כוס שמן להמיס
- 1/2 כוס סוכר
- 1/2 כוס קקאו
- מעט קינמון

### סירופ סוכר-

- להרתיח כוס מים + חצי כוס סוכר

### אופן ההכנה:

- ללוש לבצק ולהתפיח במשך 20 דקות.
- לחלק את הבצק לכדורים.
- לרדד כל כדור לעלה למרוח עליו את מילוי השוקולד.
- לחלק למשולשים ולגלגל.
- למרוח ביצה טרופה ולאפות.
- לקראת סוף האפייה לשפוך מעט סירופ סוכר ולהחזיר לכמה דקות נוספות בתנור.

תמר דקל

## שיהיה אחלה שירות והרבה תיאבון!

### ירקות אפויים בתנור:

#### מרכיבים:

קשוא, גזר, בצל, פלפלים בצבעים, כרוב, אפשר בטטה

#### אופן ההכנה:

לחתוך את הירקות לרצועות.  
לתבל בדבש, סויה, צ'ילי, מלח, פלפל וכמון.

### קוביות חזה עוף ססגוני שארמה:

#### מרכיבים:

חזה עוף

בצל

מלח, כמון, כורכום, תבלין על האש/עוף בגריל, פפריקה מתוקה,  
פלפל שחור, אפשר כמון ואו קארי.

#### אופן ההכנה:

לתבל חזה עוף בתבלינים ולהשרות חצי שעה.  
לטגן בצל גדול חתוך לפרוסות ולתבל בתבלינים.  
להוסיף את החזה עוף המתובל.  
מערבבים ומטגנים עם הבצל עד שמשחים.  
ניתן להוסיף בסוף פטריות מקופסא.  
מצולה עם פירה ליד או אורז.

לבתיא היקרה,  
שתמשיכי להיות סאבת לב, אנציה,  
ראש גדול ואחראית.  
שהי יסלח ברכה והצלחה במעשי ידייך  
במשך כל השנה הבאה

## אורז עם בטטה:

לאחר שבוררים, שמים שתיים וחצי כוסות אורז מלא עגול בתבנית.  
מוסיפים:  
בטטה מגורדת,  
רבע כוס שמן זית,  
רבע כוס סויה,  
שתי כפות דבש,  
ארבע וחצי כוסות מים רותחים.  
מכסים ושמים בתנור (180 מעלות) לשעה וחצי לפחות,  
מורידים את הכיסוי ומשאירים לעוד חצי שעה.

## שניצל בתנור:

משרים שניצלים בסילאן לחצי שעה.  
מוסיפים ביצה, טובלים בפרורי לחם.  
מסדרים בתבנית שכיסינו ברבע כוס שמן זית.  
אחרי רבע שעה בתנור ב-180 מעלות הופכים ומשאירים  
לעוד חמש-עשר דקות.

בתיא פיוגיו



### רעזת שלנו יקרה,

לקראת שנת השיחות ולקראת השנים הזאת, אנו מזכירים אותך ומאחלים לך שתמשיכי להכניס שמחה ורעות לכל מקום ולהכניס את חותמך אליהם בכל מעשייך את נתינת בטחון שכל, וזמנים שתצליחי בכל מעשה ידייך. יחד עם הנתינה חשוב מאוד לשמור מקום גם לנתינה שלך לעצמך, לא לוותר ולהשקיע גם בהתפתחות האישית, להשקיע בעצמך בנשימה, בלימוד וזמנה שאת אוהבת, ואתה גם הנתינה תאיר באופן עמוק יותר גם לך וגם לסביבה

אוהבים אותך מאוד מאוד!!

אלבא אמא, יוסף, יהונתן, משה, רנה, שירה ונה דוד המתקין.

### סלס קינואה:

#### רכיבים:

2 כוסות קינואה, קורט מלח, חצי בצל קצוץ דק, 4 כפות שמן זית.

#### אופן הכנת הקינואה:

בוררים את הקינואה ושוטפים היטב. מטגנים את הבצל עם השמן, מוסיפים את הקינואה לסיר ומטגנים מעט. מוסיפים את המים ומכסים. מבשלים על אש קטנה ומערבבים מידי פעם עד שכל המים מתאדים מהסיר.

#### רכיבים לסלט:

קינואה מוכנה (כפי שכתוב למעלה), 2 כפות שמן זית, כחצי שקית פטרוזיליה, לימון גדול, סלרי

#### אופן ההכנה:

קוצצים את הסלרי לטבעות קטנות ודקות, פולים את הלימון ומפוררים אותו לגושים קטנים. קוצצים את הפטרוזיליה דק דק, מערבבים את הקינואה עם 3 כפות שמן זית, מוסיפים את הפטרוזיליה, הסלרי והלימון ומערבבים.

## עוף עם אורז:

### רכיבים:

- 2.5 כוסות מים
- 100 גרם רסק עגבניות
- 4 כפות שמן
- 2 שיני שום
- 4 כרעיים
- בצל גדול
- קורט מלח

### אופן ההכנה:

לשים 4 כפות שמן בתוך סיר רחב ולטגן את הכרעיים כ-10-15 דק'. מז הצדדים עד להשחמה קלה, יחד עם השיני שום. כאשר הכרעיים מעט השחימו יש להוציא אותם ביחד עם שני שיני השום מהסיר ולטגן בסיר את האורז במשך כ-5 דק'. לאחר מכן מוסיפים את הרסק עגבניות לאורז שבסיר ומטגנים עוד כ-2 דק'. חותכים את הבצל לחתיכות קטנות ואז מוסיפים כ-6 כוסות מים ואת הבצל החתוך ומסדרים את הכרעיים שטיגנו מקודם. מוסיפים מעט מלח לפי הטעם ונותנים למים לרתוח. מיד אחרי שהמים רתחו מעבירים את כל הסיר לחימום על אש קטנה מאוד למשך כשעה - שעה ורבע. לאחר החימום יש לחכות 5 דק', עם סיר סגור.

והנה ארוחת הצהריים מוכנה!  
בתאבון!

אורז שלנו  
און זאיי און אסאכאם אלייך שתעשי שליחותך כאמנה באהבה  
בשמחה בנתינה עם הרבה הבלה.  
יהי רצון שכל צד צד וצד צד הי יהיה בעצמך.  
אהבים אהב אהב אהב אהב

## אורז לנ עם בצל וגזר:

### מרכיבים:

בצל

2 גזרים

כוס וחצי אורז

כפית וחצי מלח וכפית פלפל שחור

כוס וחצי מים

### אופן ההכנה:

לטגן בצל דק (עדיף עם שמן זית).

שהבצל זהוב, להוסיף 2 גזרים מגורדים בעזרת פומפיה.

להוסיף כוס וחצי אורז (לאחר שבוררים אותו, שוטפים, מסננים

ומייבשים היטב). לתבל במלח ופלפל שחור.

להוסיף כוס וחצי מים, לערבב פעם אחת ולהרתיח ללא כיסוי.

כשהמים רותחים להנמיך את האש, לכסות את הסיר, ולבשל

15 דק'.

לכבות את הסיר ולהשאיר מכוסה עוד כ-8 דק'.

לפתוח את הסיר ולערבב בעדינות מלמטה למעלה, ולהשאיר

להתקרר ללא כיסוי.



## קציצות:

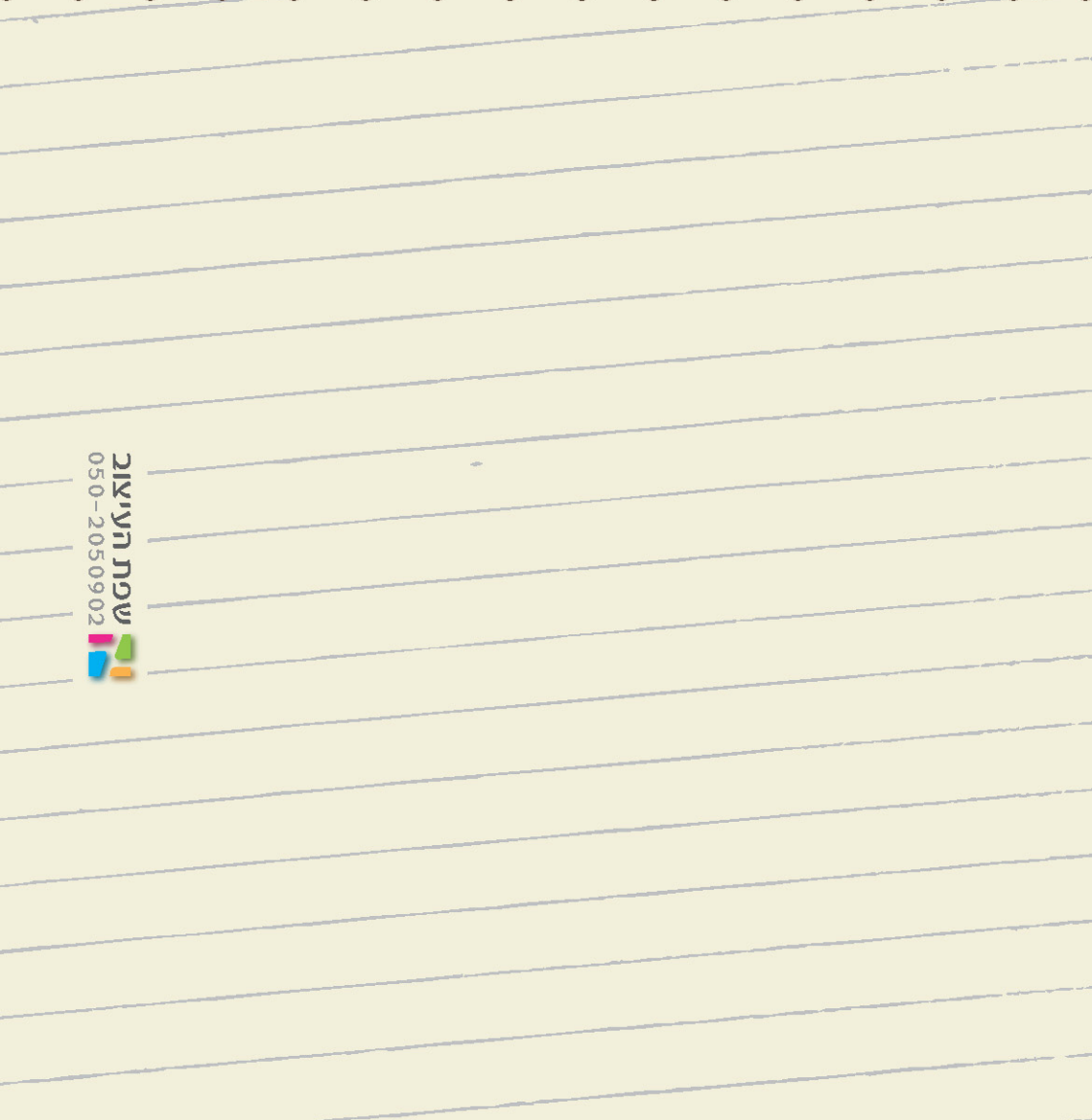
## מרכיבים:

1/2 ק"ג עוף טחון  
 1/2 ק"ג בקר טחון  
 כוסברה קצוצה  
 2 בצלים קצוצים  
 גזר מגורד  
 2 ביצים  
 כוס פירורי לחם.  
 כמון (הרבה בנדיבות)  
 קינמון  
 מלח  
 פלפל שחור  
 שמן  
 כורכום (חשוב)

## אופן ההכנה:

לערבב את הבשרים הטחונים יחד.  
 להוסיף חופן כוסברה קצוצה, בצל קצוץ, גזר מגורד, ביצים,  
 פירורי לחם, ומתבלים.  
 בסיר לטגן בצל ולהוסיף כורכום, מלח, פלפל שחור, מים בגובה  
 3/4 מהסיר, ולהרתית.  
 לאחר שרתת, לשים את הקציצות, ולבשל במשך 45 דק'.





שפת העיצוב  
050-2050902

