



Mitmischen und
(etwas) bewegen

كتاب الوصفات Netfami

كتيب تقسيم الوصفات

المفهوم والمساعدين

الأدوات والمواد المستخدمه

المواد الغذائية

الوصفات



أعزائي المهنيين، أعزائي الآباء،

نحن قمنا بتجميع دليل صغير ولكن ممتع، والذي سوف يرشدك بالاستمتاع بساعات الطهي الجميله.

هدفنا المشترك هو إشتراك جميع المشاركين في اعداد المهرجان

وشراء المواد الغذائية وتحضيرها. من خلال المهرجان يجب ان يعرف الآباء والاطفال كيف يمكن ان يكون اثناء التصاميم المشاركة في مثل هذا المهرجان.

بالإضافة إلى ذلك، ينصح باشتراك 100 مشترك تقريبا. يعتمدون على خمسة إلى ستة "مساعدين" الذين يجلبون مفهوما غذائيا متوازنا وصحيا للرجل والمرأة والطفل بطريقه اكثر تواسلا.

تم تصميم اختيار الطعام بطريقة تجعل كل شيء سهل الصنع والطهي بنفسك. لأنه يجب إيلاء الاهتمام لنظام غذائي صحي ومتوازن.

بالنسبة لنا، تعني التغذية المتوازنة والصحية عرضا من الأطعمة الملونة. يشير تنوع الألوان وفقا لشعار "العين تأكل معنا" إلى أنها غنية بالفيتامينات والمواد المغذية.

النظام الغذائي المتوازن والصحي منخفض من كميته اللحوم ويستغني عن السكر المنزلي إن أمكن. مجموعة مختارة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون الجيدة، مثل بذور اللفت وزيت الزيتون. علاوة على ذلك، من الضروري شرب 1.5 لتر من المشروبات الخالية من السكر يوميا. أخذ الوقت الكافي والمشاركة في تناول الطعام مع الآخرين هو أيضا جزء من النظام الغذائي الصحي المتوازن.

أدوات العمل والمواد العامة.

بشكل عام المواد المستخدمة بشكل تقريبي لعشر اشخاص
للمشاركين في المهرجان وبالتالي يمكنك على اساسه زيادة
المواد بالنسبة لأعداد المشاركين.

ملاحظة مهمة: عند شراء البقالة، تجدر الإشارة إلى أنه يجب
عليك شراء حوالي 10% أكثر. عند إعداد طعامنا، هناك فقدان
مستمر عند التنظيف تقريبا 10%.

ملعقة كبيرة واحدة (ملعقة طعام) (EL) تقابل حوالي 15 مل،
ملعقة صغيرة واحدة (ملعقة شاي) (TL) حوالي 5 مل.



العدد	المادة
15x	معلقة خشبية
15x	شوكة خشبية
15x	سكين خشبي
15x	اوعية من الورق المقوى
15x	طبق ورقي
25x	المناديل
15x	كوب
كيس واحد	قطع فحم
1x	ولاعة شواء
5x	سكين تقشير البطاطس
5x	لوحات الخشب للتقطيع
4 لفات	لفة المطبخ (مناديل)
1x	عدة اسعافات اولية

سيتم تقديم الأطباق التالية:

- سلطة الكسكس مع الاضافات
- سلطة كريثار اكي اليونانية(متعادلة المواد) للأطفال
- سلطة الخيار
- سلطة المعكرونة
- أسياخ الخضروات
- أسياخ شيش كباب
- اللبن الرائب العشبي (الكوارك)
- أعواد الخضروات
- أكياس الخضروات
- أصناف الفاكهة المختارة
- الماء المطعم



سلطة الكسكس

مكونات سلطة الكسكس:

- 375 جرام كسكس
- 3 حبات فلفل أحمر
- 1 حفنة من البقدونس الناعم
- خيار
- 3 طماطم
- 6 ملاعق كبيرة من زيت بذور اللفت
- 1 ملعقة كبيرة من مرق الخضار
- ملح/فلفل/مسحوق الكاري/ قرفة
- عصير ليمون

العدد	المادة
1x	وعاء
1x	قدر
1x	منخل اليد
1x	ادوات المائدة
1x	خفاقة التحريك
1x	سكين
1x	قشارة
1x	مبشرة يدوية
1x	لوح التقطيع



سلطة الكسكس

التحضير:

قم بتغطية الكسكس في القدر بالماء بعرض اصبع وأضف مرق الخضار. دعه يغلي على لهب منخفض حتى يتمكن الكسكس من الانتفاخ ببطء.

قم بتقطيع البقدونس، وقطع الفلفل إلى شرائح رقيقة، وقشر الخيار بالطول وقطعه إلى مكعبات بنفس حجم قطع الطماطم.

صفي الكسكس في الغربال، واتركه يبرد وقم بإضافة الخضار المقطعة وجزء من البقدونس بالإضافة إلى إضافة نكهة الليمون. ثم اخلط التوابل مع الزيت وعصير الليمون وأضفها.

اخلط مرة واحدة بقوة وقدمها بالألوان ومع بقية البقدونس.



سلطة كريثاركي

مكونات سلطة كريثاركي:

- 500 غرام من نودلز كريثاركي (نودلز على شكل أرز)
- 200 غرام من جبنة الفيتا
- 3 حبات فلفل أحمر
- 1 حفنة من البقدونس الناعم
- 2 بصل الربيع (البصل الأخضر)
- 100 جرام زيتون أسود (المنزوع النواة... بدون بذور)
- 3 ملاعق كبيرة من بذور عباد الشمس
- 100 مل من زيت الزيتون
- ملح/فلفل/أوريغانو
- عصير الليمون من ليمونة واحدة ، خردل وبعض الخل

العدد	المادة
1x	قشر
1x	وعاء الطبخ
1x	مصفاة يدوية
1x	توزيع أدوات المائدة
1x	الخافق
1x	سكين
1x	مقشرة
1x	مبشرة يدوية
1x	سبورة
1x	قشر



سلطة كريثا راعي

التحضير:

اطبخ المعكرونة في الكثير من الماء المغلي المملح حتى تنضج، ثم صفيها واخلطها مع القليل من زيت الزيتون في وعاء كبير. اخلط الفيتا المفتتة والفلفل والزيتون والبصل الأخضر في نودلز الأرز.

للصلصة، اخلط عصير الليمون وبعض قشر الليمون والخل والثوم والأوريغانو والخردل في وعاء صغير. أضف زيت الزيتون تدريجياً. يتبل بالملح والفلفل، ثم اتركه لكي يمتص الصلصة. أضف بعض السكر حسب الرغبة



سلطة خيار

مكونات سلطة الخيار: .

- 2 خيار .
- 1 باقة/حزمة من الشبت
- 2 بصل الربيع (البصل الأخضر)
- 120 مل من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 1/2 ليمون
- ملح/فلفل

العدد	المادة
1x	وعاء
1x	آلة تقطيع الخضروات
1x	مبشرة يدوية
1x	ادوات المائدة
1x	سكين
1x	قشارة
1x	لوح التقطيع



سلطة خيار

التحضير:

اغسل الخيار غير المقشر، لأن الفيتامينات والمواد المغذية موجودة في القشرة. قم بتقطيع الخيار إلى شرائح رقيقة. قطع البصل إلى مكعبات صغيرة، وقطع الشبت. ضع كل شيء في وعاء، وأضف كشط نصف ليمونة وعصير الليمون وجميع المكونات الأخرى. اتركه ينقع لمدة 15 دقيقة.



أسيخ الخضار

مكونات أسيخ الخضروات:

- 1 باذنجان
- 2 فلفل (أصفر وأحمر)
- 1 كوسة
- 2 بصل الربيع (البصل الأخضر)
- فلفل پاپريكا /ملح/فلفل/سكر
- زيت الزيتون

العدد	المادة
10x	اسيخ شيش كباب
1x	وعاء
1x	ادوات المائدة
1x	سكين
1x	فتشارة
1x	لوحة التقطيع
1x	فرشاة
1x	مقللة شواء او شواية



أسيخ الخضار

التحضير:

قطع الخضروات إلى قطع صغيرة الحجم. أضف جميع المكونات إلى الوعاء، واخلطها مع الملح والفلفل ومسحوق الفلفل الحلو(الباپرکا) والسكر. اتركه ينقع لمدة 10 دقائق. قم بسبخ الخضروات وفرشها بقليل من زيت الزيتون، ثم قم بشويها أو قليها في مقلاة شواء.



سلطة المعكرونة الإيطالية

التحضير:

قم بطهي المعكرونة في ماء مملح نصف طهي ثم قم بتصفيتها واتركها تبرد. ربع (قطعها إلى ٤ قطع) الطماطم الكرزية، وقطع الفلفل إلى شرائح رفيعة ومن ثم قم بتقطيع الطماطم المجففة والريحان إلى قطع صغيرة جدا أضف البيستو ببطء بالإضافة إلى الزيت والخل والتوابل. في النهاية، ضع بذور عباد الشمس في الأعلى كزينة.



مكونات الكوارك:

مكونات اللبن الرائب:

- 750 جرام من الكوارك قليل الدسم
- 150 جرام زبادي (1.5%)
- فص ثوم
- 1 حفنة من البقدونس الناعم
- 1/2 حفنة من الشبث
- فلفل/ملح/فلفل بابريكا /سكر
- عصير الليمون

العدد	المادة
1x	وعاء
1x	ادوات المائدة
1x	سكين
1x	قشارة
1x	لوح التقطيع



مكونات الكوارك:

التحضير:

اخلط الزبادي والجبن المنزلية جيدا. قم بلف الليمون ذهابا وإيابا على سطح العمل لإعطائه المزيد من العصير، واضغط عليه وأضف العصير إلى الكوارك. أضف الثوم والأعشاب المفرومة ناعما وحرك كل شيء جيدا. يتبل بالملح أو الفلفل أو الفلفل الأحمر الحار
ضع اللبن الرائب في الثلاجة لمدة ساعة واحدة على الأقل لكي يمتص التوابل. اخلط مرة أخرى قبل التقديم وتبل حسب الذوق.



أعواد الخضار

مكونات عصي الخضار:

- 4 جزر
- 2 فلفل (أصفر وأحمر)
- 1 الكرنب
- 1 خيار

العدد	المادة
1x	طبق كبير
1x	ادوات المائدة
1x	سكين
1x	قشّارة
1x	لوح تقطيع
حزمة واحدة	عود اسنان



أعواد الخضار

التحضير:

اقطع الكرنب من الأسفل والأعلى وأزل القشرة. اغسل
الخضروات واقطعها إلى شرائح صغيرة الحجم. قم بكشط
بذور الخيار بملعقة، لتفادي نعومة الخيار.



كيس من الخضار

مكونات أكياس الخضار:

- 1 كوسة
- 1 فلفل حلو (أحمر)
- 1 باذنجان
- 250 جرام جبنة فيتا
- إكليل الجبل
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- مسحوق الفلفل/الملح/الباپريكا

العدد	المادة
1x	طبق كبير
1x	ادوات المائدة
1x	سكين
1x	قشارة
1x	لوح التقطيع
حزمة واحدة	عود اسنان



كيس من الخضار

التحضير:

قطع الخضروات إلى قطع خشنة ولكن بحجم اللقمة وضعها في الوعاء. افرك جبنة الفيتا على الخضروات بيديك. قم بإضافة التوابل ومنتف إكليل الجبل واضف ببطيء مع زيت الزيتون . قم بنف رقائق الألومنيوم إلى قطع صغيرة واملأها بالخضروات التي تختارها، بحيث يتم إنشاء أكياس صغيرة. قم بالطهي إما على الشواية أو في مقلاة.



كاتشب الكاري

مكونات كاتشب الكاري:

- 2 بصل صغير. الحجم
- 33 لتر من عصير البرتقال
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- 250 غرام من الطماطم
- ملح/فلفل/سكر/كاري/مسحوق الفلفل الحار

العدد	المادة
1x	وعاء
1x	معلقة خشبية
1x	عصا الخلاطات
1x	سكين
1x	لوح تقطيع



كاتشب الكاري

التحضير:

قطع البصل إلى مكعبات دقيقة والعرق في زيت الزيتون. ثم أضف الطماطم واطبخها على نار خفيفة. أضف صلصة الصويا وعصير الليمون بالإضافة إلى الملح/الفلفل ومسحوق الكاري واستمر في الغليان على نار هادئة لمدة 45 دقيقة. في النهاية، اهرس كل شيء مرة واحدة وتبل ببعض مسحوق الفلفل الحار حسب الحاجة.



مكونات المياه المطفمة:

مكونات المياه المطفمة:

- خيار
- نعناع
- ليمون/برتقال
- توت العليق/التوت الأزرق

العدد	المادة
4x	قنينة ماء
1x	قشارة
1x	لوح التقطيع



مكونات المياه المطفمة:

التحضير:

قطع البرتقال والليمون إلى نصفين. يمكن استخدام النعناع ككل. قطع الخيار إلى شرائح خشنة. اترك التوت الأزرق والتوت كاملاً واملأ القنابير بالمكونات المختلفة.



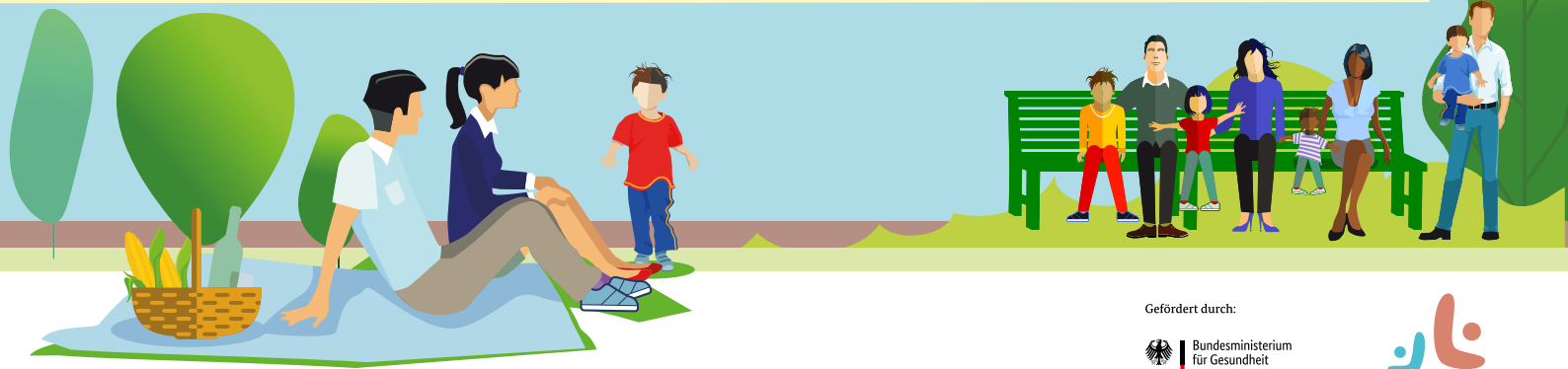
Impressum, Herausgeber:

transfer e.V.
Buchheimer Str. 64
51063 Köln

Tel.: 0221 / 9592192
Fax: 0221 / 9592193

E-Mail: service@transfer-ev.de
Homepage: <https://www.transfer-ev.de>

Das Projekt NetFami gestaltet in Kindertagesstätten und Familienzentren unter dem Slogan „Mitmischen und (etwas) bewegen“ partizipative Angebote zur Gesundheitsförderung gemeinsam mit Familien im Sozialraum.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Mitmischen und
(etwas) bewegen

Ratgeber für schöne und
kulinarische Stunden

Net Fami Rezeptheft