

לחם בריאות!

1. משחקים משחק זיכרון על תהליך הכנת הלחם

2. מכינים לחם-חצי קמח מלא חצי קמח לבן (המדריכות צריכות להכין את הבצק לפני הפעילות כדי שיתפח- אפשר להיעזר בילדים שמגיעים מוקדם או בסוף הזמן למידה עם כולם, רק צריך לשים לב שיהיה לבצק שעה לתפוח)

מצרכים:

6 כוסות קמח מלא

6 כוסות קמח לחם לבן

4 ½ כפית מלח

6 כפיות שמרים יבשים

3 כף סוכר

4 ½ כוס מים פושרים

6 כפות שמן

קמח לקימוח



אופן ההכנה:

1. מנפים את שני סוגי הקמח לתוך קערה. מוסיפים את המלח ומערבבים.

2. ממיסים את השמרים בכוס וחצי מהמים, יוצרים גומה בקמח ושופכים לתוכה את מי השמרים. מוסיפים גם את הסוכר וממתינים מספר דקות לתסיסה.

3. מוסיפים את שארית המים ואת השמן ומערבבים בכף ליצירת בצק.

4. לשים את הבצק שנוצר על משטח מקומח עד שיהפוך חלק, רך וגמיש ופחות דביק.

5. מגלגלים את הבצק בקערה נקייה ומשומנת במעט שמן, מכסים בניילון נצמד ומשהים לתפיחה של כשעה בטמפרטורת החדר, עד להכפלת הנפח.

6. מוציאים את האוויר מהבצק שתפח, לשים אותו מעט ומעצבים ממנו צורות. מגלגלים בקמח עד שיצופו מכל הצדדים, ומניחים בתבנית.

7. אופים בתנור שחומם מראש לחום גבוה 200 °C כ-40 דקות, או עד שמשחים.



זורעים חיטה
בשדה



קוצרים את
החיטה



מפרידים את
גרעיני
החיטה
מהקליפות



טוחנים את
החיטה
בתחנת
הקמח



מנפים את
הקמח



מוסיפים מים
ושמרים



לשים את
הבצק



מתפיחים את
הבצק



יוצרים צורות



אופים בתנור



יש לנו חלות

לחם בבריאות

