



טבעתראפיה  
NatureTherapy

בס"ד

שם המיומנות: **שף שטח**

שם הספק: מל"ח הארץ איש קשר: עמירם בן עזרא טלפון: 052-3784278

תכנית/סילבוס:

מפגש	מיקום	נושא	שעות פעילות	דרישות ביצוע - מס' מדריכים:
1	יחידה ק"נ	<p>א. הצגת התוכנית.</p> <p>ב. הדגמת בישולי שטח שונים שיערכו והצגת כלי העבודה והמטבח בבישולי שדה, בנייה והפעלה:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- סוגי מדורות</li> <li>- טאבון</li> <li>- סאג'</li> <li>- פוייקה</li> <li>- המנגל</li> <li>- ווק</li> <li>- בישול גז בשטח</li> <li>- עשבי תבלין, ומצרכים (עוף, בקר, דגים, צמחוני)</li> </ul>	8	1
2	חורשה	<p>א. עצים למדורה :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- עץ תעשייתי</li> <li>- עץ הדרים / זית – עשיית פחמים</li> <li>- עץ אורן</li> </ul> <p>ב. הדלת מדורה :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הצתה על ניצוץ (אבני צור)</li> <li>- סידור המדורה להכנה להדלקה</li> <li>- שימוש בזרזי הצתה (בנזין, חומרי התלקחות)</li> </ul> <p>ג. סוגי מדורה :</p>	10	1

		<p>- מדורת מחילות</p> <p>מדורת פירמידה</p> <p><b>טבעתראפיה</b></p> <p>מדורת מחיחום Nature Therapy</p> <p>- מדורה אינדיאנית</p> <p>ד. תזונה :</p> <p>- פחמימות</p> <p>- ויטמינים</p> <p>- סוכרים</p>	
1	8	<p>א. סגנונות בבניית טאבון : שימוש בבובץ, חבית ברזל, לבנים, בישול טאבון</p> <p>ב. אפיית שמרים: אופן פעילות השמרים, התנסות במספר מתכונים: לחם / עוגה</p>	3
1	10	<p>א. הערכות לשטח : אריזת ציוד</p> <p>ב. בטיחות בהובלת מזון לשטח: אמצעי קירור, זמן מדף, אבחון ריקבון או תוקף מוצר (בשר, חלב, ירקות ופרות)</p> <p>ג. חישובי כמויות העמסה: מפתח סועדים כלכלה – חישובי כמויות, מפתח מטיילים – מים</p> <p>ד. הכנת פוייקה בסיס עוף / צמחוני : בניית מדורה מתאימה, נהלי בטיחות באש בחורשה, הכנת הקדרה ובישול, שמירה על האש והתבשיל בזמן הפעילות.</p> <p>ה. סדנת גלישה וטיפוס בגלבוץ / מצוק שילט : לימוד שימוש בסיס בחבל – קשירות, (הצלה, פרפר, שמינית), ירידה בחבל על בסיס כוח ידיים ואבטחה, גלישת מצוקים (סנפלינג), טיפוס טופ רופ</p>	4
1	8	<p>עזרה ראשונה : החייאה, חבישות, קיבועים. חום קור, כוויות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים.</p>	5
1	8	<p>נושא המפגש "מנגל"</p> <p>- סוגי מנגל (מנגל רגיל מפח, מופעל גז) ושימוש בכל אחד מהם</p> <p>- הכנת מרינדות על בסיס סילאן/ סויה/ תפוזים</p> <p>- חיתוך עוף שלם ולמידה על חלקי העוף</p> <p>- צלייה של : כנפיים/ חזה/ שוקיים</p> <p>- צלית ירקות : חצילים, עגבניות, קישואים והכנת סלט מכול</p>	6

7	חורשה	<p>א. קניות סיור בשוק / סופר</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- בחירת ירקות (חצילים, עגבניות, מלפפונים, שום..)</li> <li>- בחירת פירות</li> <li>- על דגים</li> <li>- סוגי בשר בקר (מעושן, טרי, מוקפא)</li> <li>- השוואת מחירים</li> </ul> <p>ב. בישול ווק - צמחוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- אופן השימוש</li> <li>- מיקס ירקות וחיתוך</li> <li>- תבלון</li> </ul> <p>ג. גבינות</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תהליך גיבון גבינה מחלב – הדגמה עם אנזים "רנט"</li> <li>- חביצת חמאה</li> <li>- הכנת לבנה צ'רקסית</li> </ul> <p>תרגילי O.D.T – שת"פ ותקשורת</p>	10	1
8	חורשה	<p>א. מטפונה:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- בניית מדורה</li> <li>- הכנת העופות, תיבלון ומילוי</li> <li>- הטמנה בנייר כסף / בוך</li> </ul> <p>ב. פעילות דייג בחכות</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- סוגי פיתיונות (צדפות, בצק, סרדינים)</li> <li>- מבנה החכה והסבר על אופן הדייג</li> <li>- דייג</li> </ul> <p>ג. צליית דגים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- סוגי דגים ודיני כשרות בדג</li> <li>- חלקי הדג</li> <li>- ניקוי הדג</li> <li>- תבלון וצלייה בנייר כסף</li> </ul>	6	1
	ביחידה ובאזור	לימוד טופוגראפיה:		

1	8	<p>א. קריאת מפה וקווי גובהה</p> <p>ב. שימוש במצפן והצפנת מפה</p> <p>טבעתראפיה ערכת תצפיות קרניים לזיהוי שטח וטווחים Nature Therapy</p> <p>ד. התנסות בניווט עירוני על בסיס מפה/ תצ"א</p> <p>תקשורת בלתי מילולית / קבלת החלטות</p>	הקרוב	9
1	8	<p>א. סיור בניווט עצמי</p> <p>ב. בניית מתקני מטבח בשדה</p> <p>- אמצעי קירור (מקרר אינדיאני)</p> <p>- שמירה על אוכל והגנה מבע"ח</p> <p>- שולחן עבודה מסנאדות</p> <p>- מצלה בשר</p> <p>ג. ליקוט עשבים מהשטח :</p> <p>- אורניות / חובזה / מלוח / קלח / דרדר</p> <p>- בישול על בסיס גז (מרקים/ תוספות)</p>	חורשה	10
1	10	<p>א. הכרות עם שימושים בצמחי תבלין</p> <p>- תרופות סבתא (נגד סיבוכי מעיים, כאבים, ראש, פצע מזוהם ..)</p> <p>- חליטה</p> <p>- ייבוש צמחים ושימור לשימוש מאוחר</p> <p>ב. קינוחים בשטח</p> <p>- קפה שחור / סחלב</p> <p>- חביתיות</p> <p>הצגת הנושא של נתינה ותרומה לקהילה</p> <p>הכנות לאירוע ותכנון משותף (חלוקה לצוותים ומשימות) + ביצוע</p>	יחידה ק"נ	11

סה"כ:

94 שעות

תעודות/אישורים: שף שטח