

Anthropocophicly corect

סנדביץ' לבית הספר



סנדביץ' בלחם מקמח מלא עם ממרח קשיו וגזר:

בבתים רבים נובטים לאחרונה ילד או הורה טבעוני, שאיכשהו לאט לאט מדביקים את השאר.

כשצריך לבשל ארוחת צהריים מאוזנת – המטבחים ההודי, היפני, הסיני, התאילנדי על שכניהם זוללי האורז, מתפיחי הטופו ומנביטי הקטניות – מספקים מענה מצוין. הבעיה העיקרית, ואולי היחידה, היא מה לשים בסנדביץ' לביה"ס. ובקיצור, למרות שדי קל להיות טבעונים, קשה למצוא ממרחים שמחליפים באופן מספק את הגבינה. וכאן מגיעה לעזרתנו ההמצאה הגאונית ממרח קשיו משודרג.

כל מה שצריך לממרח קשיו זה מג'ימיקס, 2 כוסות קשיו, 3/4 כוס מים, מיץ מחצי לימון, מלח ושן שום למיטיבי לכת. טוחנים בלי רחמים עד למרקם החביב עליכם. השידרוג: להוסיף גזר, שהטעם שלו משלים ומעגל את ממרח הקשיו, וגם צובע לכם את היום בכתום.

בערוגת הגינה // טל פרידמן

חודש מארס שבפתח, טומן בחובו את ניצני האביב. השליש האחרון של החודש מביא עמו את יום השוויון האביבי, כך שזה הזמן לעסוק במרץ בעבודות הנדרשות בעת מעבר בין העונות.

בגינה נקצור את עשבי החורף לפני הבשלת הזרעים. בגזם נשתמש לערימת הקומפוסט או כחיפוי קרקע לעצי הפרי.

בערוגת הירק נקטוף את יבולי החורף האחרונים (שורשים, עלים וגבעולים למיניהם) ונכין את האדמה לקראת הקיץ ע"י הוספת קומפוסט בנדיבות, ערבובו במרץ אל תוך האדמה, וזריעת קטניות בצפיפות כזבל ירוק לדישון (גידולי הקיץ הם 'הבי פידרס' ודורשים קרקע עשירה מאוד – עדשים אדומות פשוטות מהמכולת יעשו את העבודה).

בזמן גידול הקטניות, נכין במגשי הנבטה (רצוי בחממה) את מחזור גידולי הקיץ הראשון (עגבניה, מלפפון, במיה, פלפל, אבטיח, מלון, דלעת, קישוא, חציל, חסות קייציות ועוד).

לאחר 4-6 שבועות, כשהשתילים מוכנים להעברה לערוגה, נקלטר את האדמה ונערבב פנימה את נבטי הקטניות שטייבו עבורנו את הקרקע. את השתילים נשתול עמוק, כך שהאדמה עולה קלות על צוואר השורש, ובצמוד לחור טפטוף בצנרת ההשקייה. בשבועיים הראשונים נשקה הרבה השקיות קצרות לאורך היום - עד לביסוס השתילים (ארבע פעמים ביום ל-3 עד 4 דקות) ולאחר מכן נרד ל-2 השקיות ביום בזמן קבוע עד הבשלה.



זמן איכות // גרביים

להחזיק קריירה (או סתם עבודה שמשלמת את החשבונות), לגדל שניים שלושה ילדים לתפארת, להחזיק בית מטופח (או סתם נקי) ומטבח מתפקד, להשקיע בזוגיות ואם אפשר, לשמור על קשר עם כמה חברים, וכמובן – לא לשכוח לבלות זמן איכות עם הילדים. ברור.

למי יש זמן לזה?

הסוד הגדול ביותר של זמן איכות הוא להפוך את הזמן עצמו לאיכותי. במיוחד כשהם צעירים, ישמחו הילדים לעשות אתכם כל דבר. צריך לנקות את הבית? שימו ביד של הילד מטאטא. מכינים ארוחת ערב? אל תחששו לתת להם לחתוך סלט. מקפלים כביסה? תנו להם למצוא את הזוגות של הגרביים, או לקפל כמה בגדים. יכול להיות שתצטרכו לקפל הכל אחריהם, אבל הי, הרווחתם זמן איכות.

גם אם ילדיכם הם מוצאי זוגות הגרביים הטובים ביותר בעולם, תמיד יישארו גרביים בודדות בתחתית הסלסלה. מה עושים איתן? הו, טוב ששאלתם. מתי בפעם האחרונה שיחקתם בתאטרון בובות? מספיקה גרב על היד, אפילו לא צריך להדביק עיניים או אף, כי הרי אנחנו מעודדים את הילדים להפעיל את הדמיון.



אבל אם בכל זאת בא לכם להשקיע, בובת גרב זה דבר פשוט מאוד להכנה. ממלאים את הגרב בצמר או שאריות בדים, קושרים בתחתית ועוד קשר קטן שייצור צוואר, מדביקים או תופרים עיניים והנה לכם בובת גרב. אפשר לעטוף בצעיף ולהוסיף כובע גרב מגרב קטנה. תהנו!

התמונה מהאתר http://www1.imonusold.tk/wall/sock-puppet-images.

שם תוכלו למצוא רעיונות מקסימים לבובות גרב פשוטות.

מקום // המרפסת, מרכז כלל, ירושלים

אגדה אורבנית מספרת שמתחת למרכז כלל הירושלמי טמונה גופת עבריין שחוסל יום לפני יציקת היסודות. האם זה ההסבר לכישלון הגדול של המרכז המסחרי המקורה הראשון בעיר? בעוד שבשנים האחרונות שוק מחנה יהודה הסמוך שוקם והפך למרכז עירוני שוקק ולאטרקציה תיירותית, מרכז כלל הוא סוג של חור שחור עירוני שמקלקל כל דבר טוב שנכנס אליו (למעט חנות כלי הנגינה "אפקט" ששורדת שם כבר עשרות שנים).

קבוצת האמנים הירושלמית מוסללה, שהחלה לפעול בשכונת מוסררה (ומכאן שמה), זיהתה את הפוטנציאל המבוזבז של הבניין והחליטה לקחת אותו תחת חסותה. על גג המרכז המסחרי היא הקימה את "המרפסת", אוטופיה בת 2300 מ"ר המשמשת כמרכז עירוני לאמנות, תרבות, קיימות וקהילה. בין היתר, מוקם במקום מרכז לדבוראות עירונית ביודינמית (בהובלת יוסי אוד), מרכז לפיסול ובנייה באדמה (בהובלת האמנית דפנה ילון), מרכז לקיימות עירונית מעשית, גן משחקים ואתגרים



לילדים והורים, גלריה לאמנות חברתית-סביבתית, ספריה, מרחב לאירועים ועוד. יו"ר הוועד המנהל של מוסללה הוא פעיל חינוך ולדורף, מיודענו איל בלוך.

הקבוצה שואפת שבעזרת המרפסת, יהפוך בניין כלל למרכז מזמין ומתחדש, שימשוך אליו מגוון רחב של מבקרים. הפתיחה הרשמית של המתחם תהיה באביב הקרוב. ניצנים ראשונים של שינוי ניתן לראות כבר עכשיו, בין היתר בקואופ אורגני שיתופי שהחל לפעול במקום, לצד "דיוק", מרכז הסנוקר הוותיק.

המרפסת, מרכז כלל, בין רחוב יפו לרחוב אגריפס, ירושלים.