

פרויקט הגמר בעיצוב גרפי

תרבות צריכת המזון

מגזין בישול עייף

מגמת אמנויות העיצוב

עבודת גמר בהיקף 3 יח"ל

סמל שאלון: 891387

מגישה: טליה אלקלעי

ת"ז: 329746168

מורה: עדי בר-חן כהן

תאריך: ח' ניסן תשפ"ד 16/5/24

מגמת עיצוב גרפי, בית חינוך אמ"ת רננים, רעננה.

סמל מוסד 444679

תשפ"ד

חריש

תיאור המצב הקיים:

תרבות הצריכה בימינו מאופיינת במרדף בלתי פוסק אחר רכוש חומרי וסיפוק מיידי. השפעת המדיה החברתית והפרסומות מובילות לתודעה של צריכת יתר ובזבז. עליית האופנה המהירה, ומוצרים חד פעמיים תומכת בתודעה זו, ותורמים להתדרדרות הסביבתית.

ברחבי העולם, עם גידול אוכלוסייה עולמית שהולך וגובר, הביקוש למזון ממשיך לעלות. מדינות מפותחות מפגינות לרוב רמות גבוהות של צריכת מזון לנפש, עם מגוון רחב של אפשרויות וגישה למטבחים מגוונים. לעומת זאת, מדינות לא מפותחות עשויות להיאבק בבעיות של מחסור במזון, תת תזונה וחלוקה לא שוויונית של משאבים.

לתרבות הצריכה יש השפעה עמוקה על מערכת היחסים שלנו עם אוכל, היא משפיעה לא רק על מה שאנחנו אוכלים אלא גם על האופן שבו אנו תופסים את בחירות המזון. בחברת הצרכנים של היום, תעשיית המזון מושפעת מאוד מפרסומות ומאסטרטגיות שיווק שתורמות לעלייה בצריכה של מזונות מעובדים, לעתים קרובות עשירים בסוכר, מלח ושומנים לא בריאים, מה שעלול לגרום לבעיות כמו השמנת יתר ובעיות בריאות אחרות. יתרה מכך, תרבות הצריכה מקדמת סיפוק מיידי ותרבות של שפע, המובילה לבזבז מזון בקנה מידה עצום.

כיום, ישראל עומדת בפני אתגר משמעותי עם בזבז מזון, כאשר ההערכות מצביעות על כך שכ-2.5 מיליון טונות של מזון נזרקים מדי שנה. כמות מדהימה זו שווה כשליש מכלל המזון המיוצר במדינה הולך לאיבוד. השפעת תרבות השפע, הפרסומות ואסטרטגיות השיווק גורמים לקניית מזון לא מבוקרת בקרב צרכנים רבים שנוטים מצידם לזרוק לרב מוצרים שעדיין אכילים ותקינים לחלוטין, לפעמים בגלל מראה או בגלל תקופת התוקף הרשמית שלהם למרות שהם עדיין ראויים למאכל. במקום להעריך את האיכות והבטיחות בפועל של המזון, צרכנים רבים מסתמכים אך ורק על תאריכי התפוגה כמדריך להשליך מוצרים. המנהג הרעיל הזה תורם למעגל הלא נגמר של בזבז ותרבות צריכה רעילה ומזהמת.

במטבח הביתי התפתחה בעיה, הנתונים מראים כי משקי בית ישראלים מבזבזים כ-18-20% מהמזון שהם רוכשים, כאשר כל משק בית משליך בממוצע 1.3 ק"ג מזון בשבוע. הלחץ לקנות יותר מהנדרש, להצטייד בפריטים שצרכנים לא בהכרח צריכים עלול להוביל לקניית יתר ולהצטברות של מוצרים מתכלים שעלולים לצאת ללא שימוש ולבסוף להתקלקל. לדעתי המצב הנתון והבעיה של

בעיית בזבז המזון במטבח הביתי מצריכה טיפול ושינוי התנהגותי וחייבת להיפסק וברצוני למצוא לבעיה זו פתרון .

שאלת חקר:

כיצד אוכל לעזור לבשלני המטבח הביתי לצמצם את בזבז המזון שלהם עם פתרון מהנה ואפקטיבי.

החזון :

התחום שבו אוכל לחולל שינוי הוא תחום בזבז וזריקת המזון במטבח הביתי, רציתי לעזור לבשלנים כדי שיוכלו לצמצם ולחסוך באוכל ובחומרי הגלם שהם משתמשים בהם. בחרתי בפרוייקט זה מכיוון שאני מאוד אוהבת את המטבח ואני לא אוהבת לבזבז אוכל ולזרוק לפח, אני רוצה להיות יצירתית. למצוא פתרון שיהיה אפקטיבי, שלא יהיה קשה להשתמש בו ושהיה מהנה בו זמנית. אני מבינה את הבעיה בנושא תרבות הצריכה בתעשיית המזון שלנו ואני מרגישה צורך לעשות משהו ערכי בנושא. אני רוצה להוכיח בעבודה שלי שלא תמיד צריך להסתכל בקנקן ולפעמים חומרי הגלם שנראים מבחוץ לא הכי יפים ואולי קצת פגומים ואפילו כאלה שעבר להם התוקף יכולים להיות תקינים לחלוטין ואפשר ואפילו רצוי להשתמש בהם.

זריעה

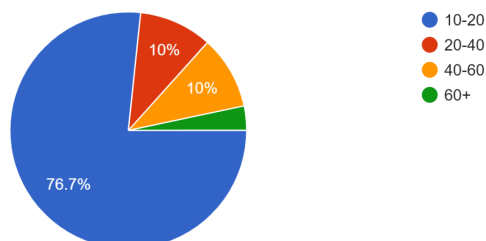
חקר משתמשים

בכדי להעמיק בתחום בעיית בזבז המזון בתחום המטבח הביתי ערכתי מחקר משתמשים באמצעות סקר מובנה קצר. המשתתפים בסקר שערכתי מקבוצות גיל שונות, נשאלו שאלות ממוקדות הקשורות ספציפית להרגלי צריכת המזון הביתי שלהם, שימוש במזון המשומש שלהם והעדפותיהם. על ידי צמצום המיקוד שלי לתחום בזבז המזון, אוכל להגיע לתובנות יקרות ערך שינחו אותי לקראת עיצוב פתרונות המותאמים לצרכים ולהתנהגויות של הצרכנים שמבשלים במטבח הביתי שלהם וכיצד יוכלו לצמצם קניות, יחסכו כסף ועוד.

ואלו הן התוצאות:

שאלה ראשונה: מה קבוצת הגיל שלך?

מה הגיל שלך
30 responses

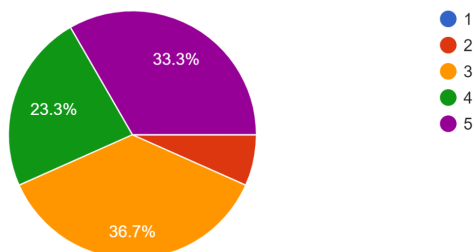


המסקנה מהשאלה הראשונה: בעיית בזבז הבגדים היא בעיה שמפריעה לכלל הגילאים

שאלה 2: עד כמה אתה אוהב את הבישול מ-1-5?

עד כמה אתה אוהב את הבישול מ-1-5

30 responses

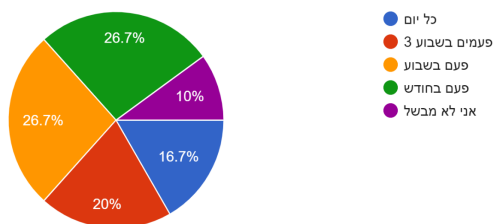


המסקנה: רב האנשים אוהבים לבשל אף צרכן לא סימן 1

שאלה 3: באיזו תדירות אתה מבשל?

באיזו תדירות אתה מבשל

30 responses

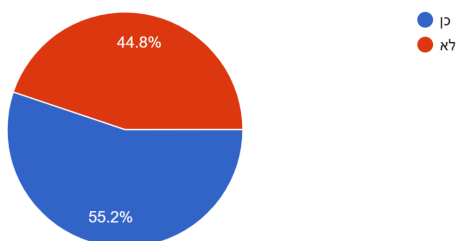


המסקנה: רב הצרכנים מבשלים פעם בשבוע

שאלה 4: האם אתה חושב שאתה קונה מוצרי מזון יותר ממה שצריך באמת?

האם אתה חושב שאתה קונה מוצרי מזון יותר ממה שצריך באמת?

29 responses

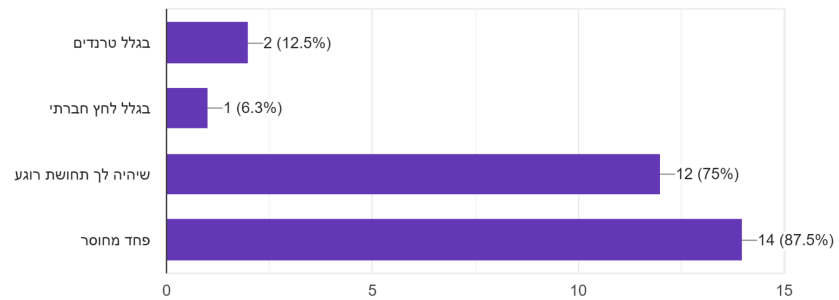


המסקנה: רב האנשים יודע שהוא קונה יותר ממה שהוא צריך

שאלה 5: במידה וענית כן למה אתה חושב שזה קורה?

במידה וענית כן למה אתה חושב שזה קורה

16 responses

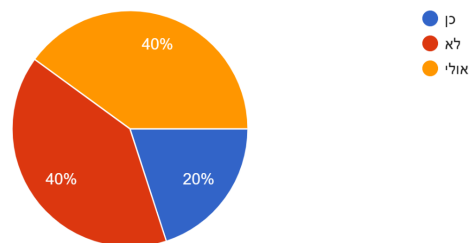


המסקנה: אלו שענו שהם קונים יותר מונעים מהפחד שיחסר

שאלה 6: אם נשאר לך במקרר קוטג' פג תוקף בכמה ימים האם תנסה להשתמש בו?

אם נשאר לך במקרר קוטג' פג תוקף בכמה ימים האם תנסה להשתמש בו?

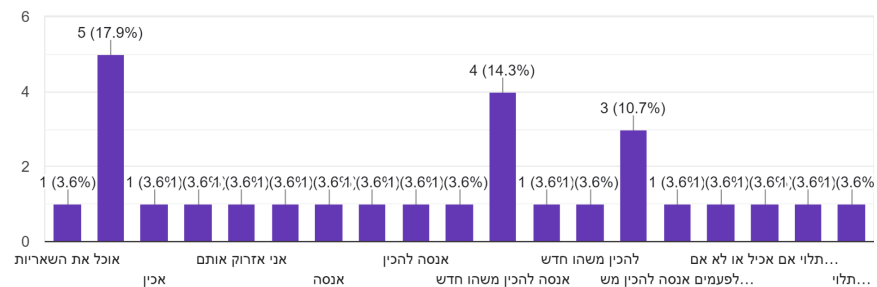
30 responses



המסקנה: המשתמשים אמרו שאולי ישתמשו אם אצליח להוכיח להם שזה שווה וחכם הם יעשו זאת

שאלה 8: אם נשאר לך במקרר רק שאריות אוכל האם תזרוק אותם או תנסה להכין איתם משהו

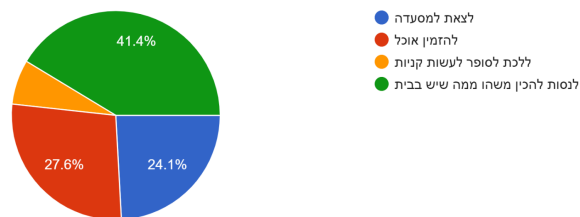
אם נשאר לך במקרר רק שאריות אוכל האם תזרוק אותם או תנסה להכין איתם משהו חדש
28 responses



חדש?

שאלה 9: מה תעדיף לעשות?

מה תעדיף לעשות?
29 responses



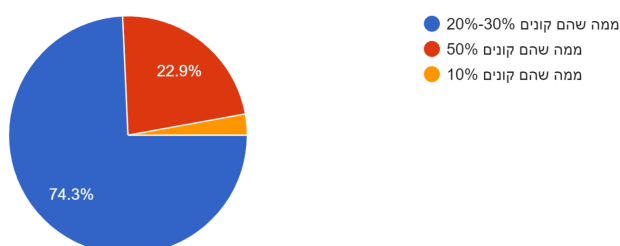
המסקנה: רב הצרכנים יעדיפו לעבוד עם מה שיש במקרר ובמזווה

על השאלה העשירית, מה לדעתך יעזור לבעיית תרבות הצריכה בתעשיית המזון הביתית?
ענו לי שלל תשובות, **המסקנה מהן:** להעלות את המודעות בנושא, לא לזרוק כל דבר ולחשוב אם אפשר קודם כל ליצור מזה משהו חדש אולי, להיות מסודרים ולהכין תפריט ככה שהכל יהיה עקבי ויתבזבז פחות.

שאלה 11: כמה לדעתך אנשים מבזבזים במטבח הביתי?

כמה לדעתך אנשים מבזבזים במטבח הביתי?

35 responses

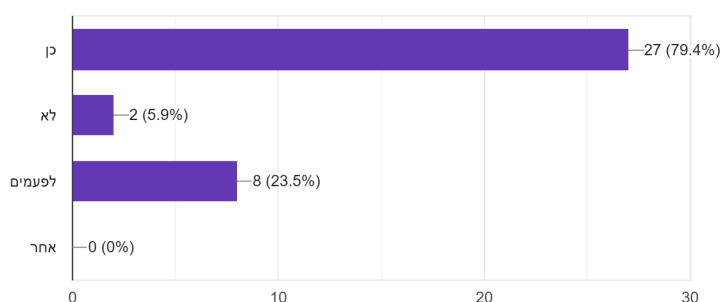


המסקנה: רב הצרכנים מעידים על עצמם שהם זורקים 30 אחוז מהדברים שקנו

שאלה 12: האם לדעתך חשוב לחסוך במוצרי מזון בבית?

האם לדעתך חשוב לחסוך במוצרי המזון בבית?

34 responses

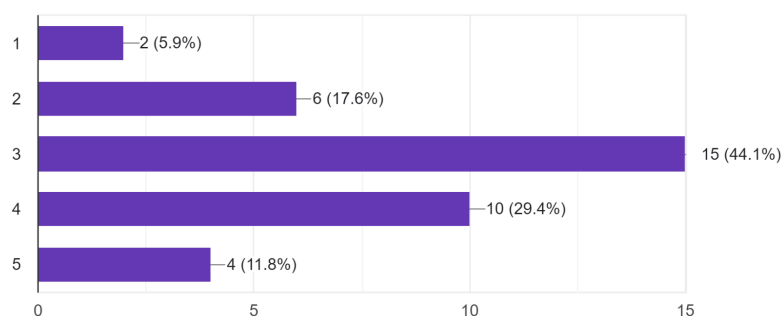


המסקנה: הרב המוחלט ענה שכן

שאלה 13: עד כמה אתה משתדל לחסוך בבית במוצרי מזון ובאוכל?

עד כמה אתה משתדל לחסוך בבית באוכל ובמוצרי המזון?

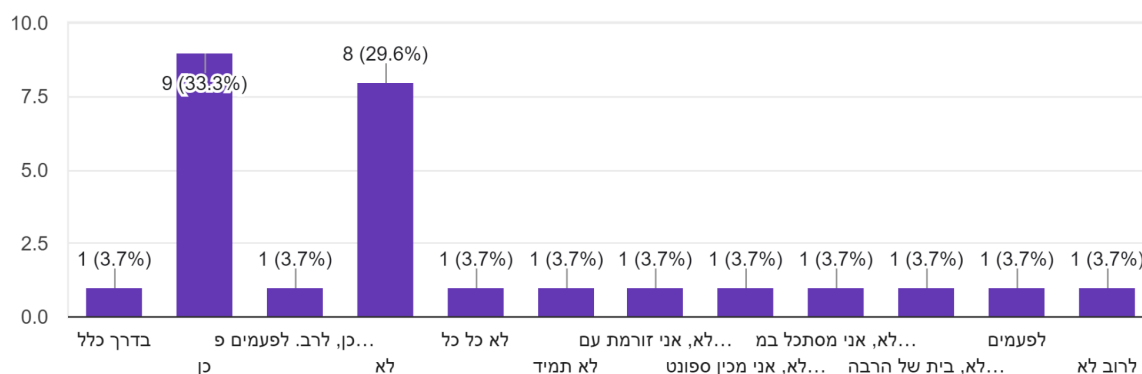
34 responses



שאלה 14: האם אתם מתכננים את הארוחות לפני שאתם מכינים אותם בבית?

האם אתם מתכננים את הארוחות לפני שאתם מכינים אותם בבית?

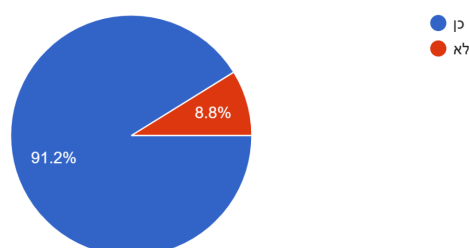
27 responses



שאלה 15: האם לדעתך צריך לעשות יותר כדי להפחית את בזבז המזון בבית?

האם לדעתך צריך לעשות יותר כדי להפחית את בזבז המזון בבית?

34 responses



המסקנה: אחוז גדול מאוד חושב שצריך לעשות עוד יותר כדי להפחית

לסיכום

מהסקר ניתן לראות שבעיית בזבז המזון במטבח הביתי חיה בועטת ומפריעה לשלל הצרכנים,

ומציאת פתרון למצב היא חשובה והכרחית.

הסקר נתן לי מידע משמעותי, על איך התמודדו משתתפי קהל היעד שלנו בתחום המטבח הביתי ואיך הם מתנהלים.

בסך הכל קיבלתי תשובות שהתאימו לדרך המחשבה שלי, שמחתי לגלות בעקבות הסקר שרוב הצרכנים אוהבים לחסוך ולבשל אך לא בהכרח יודעים איך לשלב בין שתי התחומים ולהצליח לבשל ולחסוך יחד והם היו שמחים לפיתרון הולם ויעיל. תשובותיהם החשובות יאפשרו לי לחשוב על פתרון יעיל והולם שיעזור להם בצורה הטובה ביותר.

פרסונה



מי אני?

דנה אשכנזי

מין: נקבה

בת 20

מאיפה?: חיפה, ישראל

השכלה: לומדת תואר ראשון באוניברסיטת בר אילן

עיסוק: עובדת בתור מוכרת בחנות בגדים

מצב משפחתי: רווקה וגרה עם חברה שלה בדירה קרוב לאוניברסיטה.

קצת על האופי שלה:

דנה אשכנזי בת 20 מרמת גן, רווקה ללא ילדים שמתגוררת עם חברה שלה בדירה קרוב לאוניברסיטה, לומדת תואר ראשון באוניברסיטת בר אילן, עובדת בתור מוכרת בחנות בגדים

דנה אוהבת לבשל, אוהבת לצאת לבלות עם חברים היא תלמידה חרוצה שתמיד תעדיף לקרוא ספר מאשר להשתמש בפלאפון ומנויה לשלל מגזינים

היא גם מאוד אוהבת לבשל אבל מקובעת ולא יודעת לחשוב מחוץ לקופסא.

המחיה שלה בדירת רווקות, חוסר הזמן בגלל העבודה הקשה שלה בתור מוכרת בגדים והתשלום ללימודים ולדירה מקשים עליה כלכלית, היא מנסה למצוא דרכים לחסוך ולבשל אבל בגלל שהיא לא

יצירתית היא לא מצליחה והיא מוצאת את עצמה קונה כל שבוע כמה פעמים אוכל בקיוסק

באוניברסיטה או באוכל מהיר בחוץ, בנוסף אין לה מספיק כסף לעשות קניות גדולות בסופרים כך

שיוצא שהרבה פעמים המקרר לא מלא או מלא בפריטים ששכחה מהם או פריטים שאינה יודעת

איך ליצור מהם מזון חדש.

שחר הייתה שמחה למצוא פתרון הולם לנושא אותו ולשתף אותו לחבריה.

מסע המשתמשת לפני הפתרון:

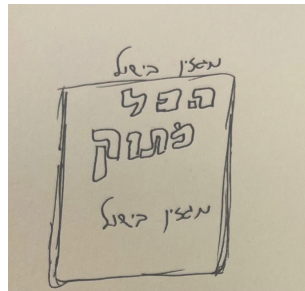
1. דנה חוזרת הביתה אחרי יום לימודים ארוך
2. היא מרגישה רעבה ופותחת את המקרר
3. כשהיא מביטה במקרר היא רואה שנשארו לה רק שאריות של מנת אורז, מעט חלב וקצת חמאה
4. דנה מבינה שיש לה בעיה, אין לה כסף לקניות והיא רעבה
5. בגלל שאינה יצירתית היא מחפשת פתרונות באינטרנט
6. האינטרנט לא מביא לה פתרונות יצירתיים
7. היא נזכרת בחנות הספרים הממוקמת מתחת לבית שלה ומקווה שאולי שם תמצא בספר מתכונים רעיון יצירתי
8. כשהיא מגיעה לחנות הספרים היא רואה שאין שום פתרון טוב ומשתלם בספרי הבישול
9. הצפיה בספרי המתכונים רק גורמים לה להיות עוד יותר רעבה והיא מחליטה לחזור הביתה
10. עצובה ורעבה היא חוזרת הביתה בלי פתרון ונאלצת לאכול מעט אורז קר.

מסע המשתמשת אחרי הפתרון:

1. דנה חוזרת הביתה אחרי יום לימודים ארוך
2. היא מרגישה רעבה ופותחת את המקרר
3. כשהיא מביטה במקרר היא רואה שנשארו לה רק שאריות של מנת אורז, מעט חלב וקצת חמאה
4. דנה מבינה שיש לה בעיה, אין לה כסף לקניות והיא רעבה
5. בגלל שאינה יצירתית היא מחפשת פתרונות באינטרנט
6. בגלישה באינטרנט היא מוצאת את מגזין המתכונים החדש "זה דבש"
7. היא נזכרת בחנות הספרים הממוקמת מתחת לבית שלה והולכת לראות אם המגזין נמצא
8. כשהיא מגיעה לחנות הספרים היא רואה שמחלקים את המגזין בחינם
9. היא מוצאת מתכון ריזוטו מהמם שמתאים בדיוק למוצרים שיש בביתה ומחליטה לקחת את המגזין
10. שמחה ומרוצה היא מכינה את מתכון הריזוטו מהמגזין מתכונים והולכת לישון שבעה ושמחה.

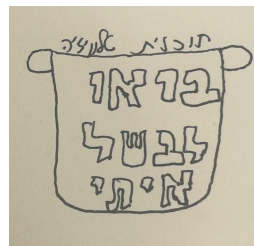
נביטה

בעקבות התחקיר שביצעתי ישבתי וחשבתי אילו פתרונות יכולים לעזור לבשלנים לצמצם את צריכת המזון הביתי שלהם בהנאה ואלו הפתרון שרציתי להציע:
רעיונות לפרוייקטים-



הכל מתוק

מגזין מתכונים ממוצרי מזון "עייפים", מגזין זה מציע שלל פתרונות לכל המוצרים שמתעייפים לנו במקרר ובמזווה שממנו נוכל להכין ארוחות שף



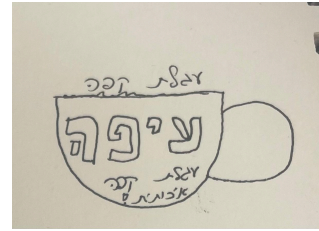
בואו לבשל איתי

תוכנית טלוויזיה שמלמדת להכין מתכונים קלים ופשוטים בהנחיית רותי ברודו הרעיון המוביל שבתכנית הזאת היא שכל המתכונים שהנלמדים בתכנית למעשה עשויים משאריות או אוכל עייף מהמקרר ומהמזווה



ארוחה בצ'יק

ערכת אוכל שרק המרכיבים שצריך למתכון בפנים, כך שאין בזבז מיותר של מרכיבי אוכל שאחר כך אנשים לא ידעו מה לעשות איתם



עיפה

עגלת קפה שמשתמשת במוצרים עייפים, ותומכים בחיסכון של מזון



LUNCH

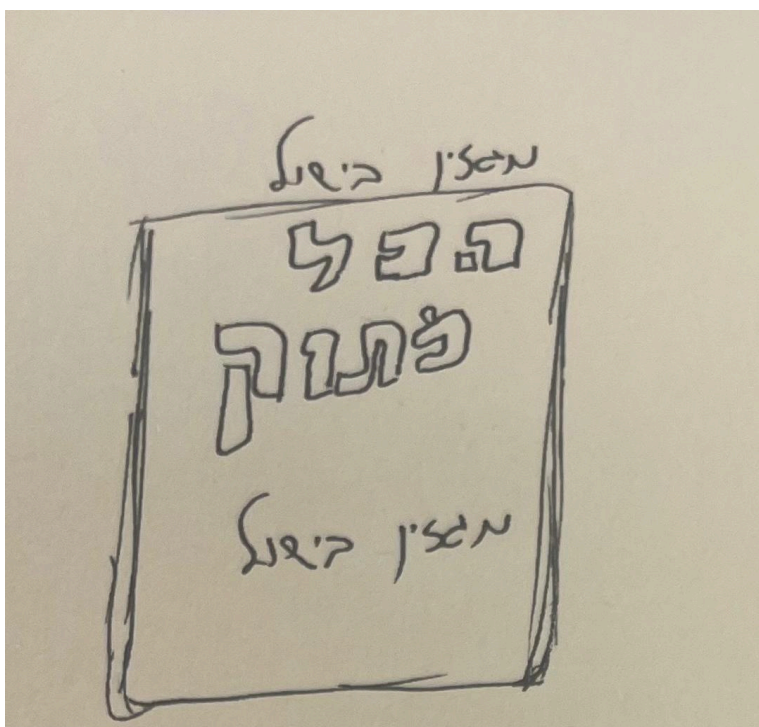
משחק שמעודד חיסכון באוכל, ומלמד ילדים איך לא לבזבז אוכל ומחנך לבישול נכון

מפת חשיבה



הנצה

מבין שלל הפתרונות שהבאתי בפרק הקודם בחרתי בחרתי בשני פתרונות:



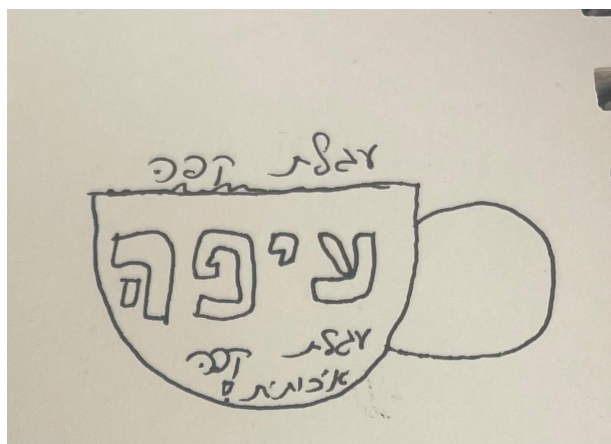
הכל מתוק

מגזין מתכונים ממוצרי מזון "עייפים", מגזין זה מציע שלל פתרונות לכל המוצרים שמתעייפים לנו במקרר ובמזווה שממנו נוכל להכין ארוחות שף

יתרון: יד חופשית בהכל ומוצר מאוד נגיש

חסרון: יכול לההרס בקלות

בדיקה:



עיפה

עגלת קפה שמשתמשת במוצרים עייפים, ותומכים בחיסכון של מזון

יתרון: לא מצריך עבודה מסויימת מהצרכן

חסרון: צריך לצאת מהבית ולא נגיש לכולם

לפי דעתי רעיון המגזין הוא הפתרון היעיל ביותר לבעיה, הוא מעניק את חווית השימוש הטובה והמעניינת ביותר, בנוסף הוא זמין יותר לשימוש מעגלת הקפה בגלל שלעגלת הקפה יש צורך לצאת מהבית והמגזין מגיע אליך הביתה עם שיח אחת לשבוע. השימוש בו יעודד יותר שיתוף פעולה בין הצרכניות לרעיון של חיסכון במזון.

בחרתי בסוף במגזין הבישול "העייף" וקהל היעד שלי הם אנשים בשנות ה-20 לחייהם עם קושי כלכלי וחוסר יצירתיות שנמאס להם לקנות מלא מוצרים בסופר ובסוף לזרוק חצי מהם כי הם לא יודעים מה לעשות איתם ובנוסף אין להם הרבה זמן להשקיע בארוחות מפוארות. המטרות שלי הן להקל על אנשים אלו ולעזור להם לחזור הביתה אחרי יום ארוך ושהם יוכלו הכין ארוחה משביעה וטעימה וקלה וללכת לישון עם בטן מלאה ושמחה.

פריחה

מגזין מתכונים לבישול משאריות מזון ומוצרים עייפים

אופציות לשמות:

הטוב שברע

הפשטות האכילה

קרקס בפה

רטטוי

הכל דבש

זה דבש

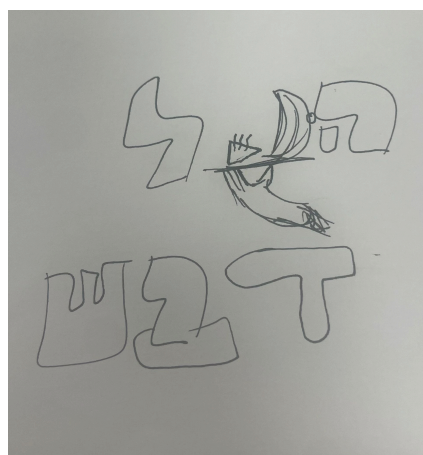
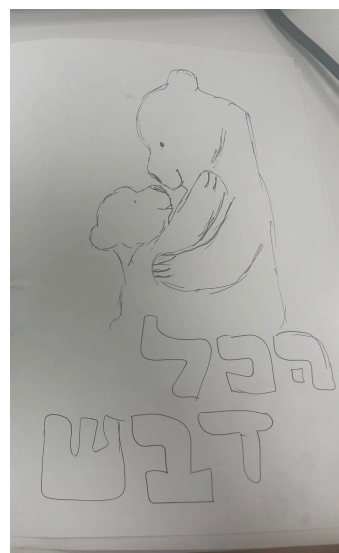
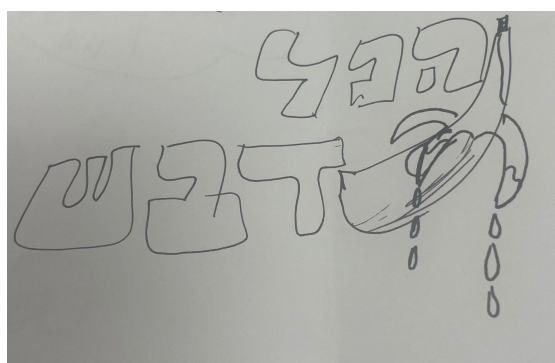
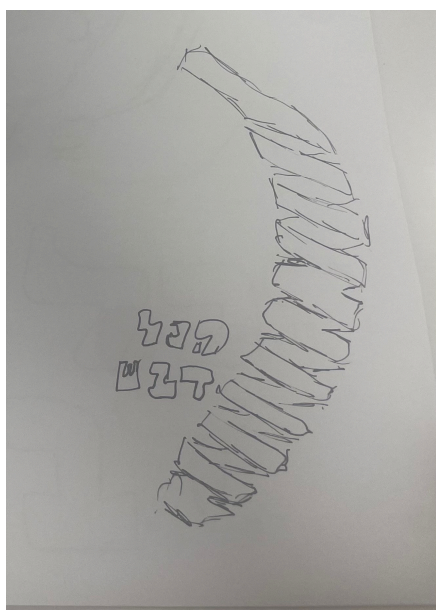
מתכון מחודש

אוצר מתוק

מאכלים מחודשים

השם הנבחר: הכל דבש

סקיצות ללוגו:

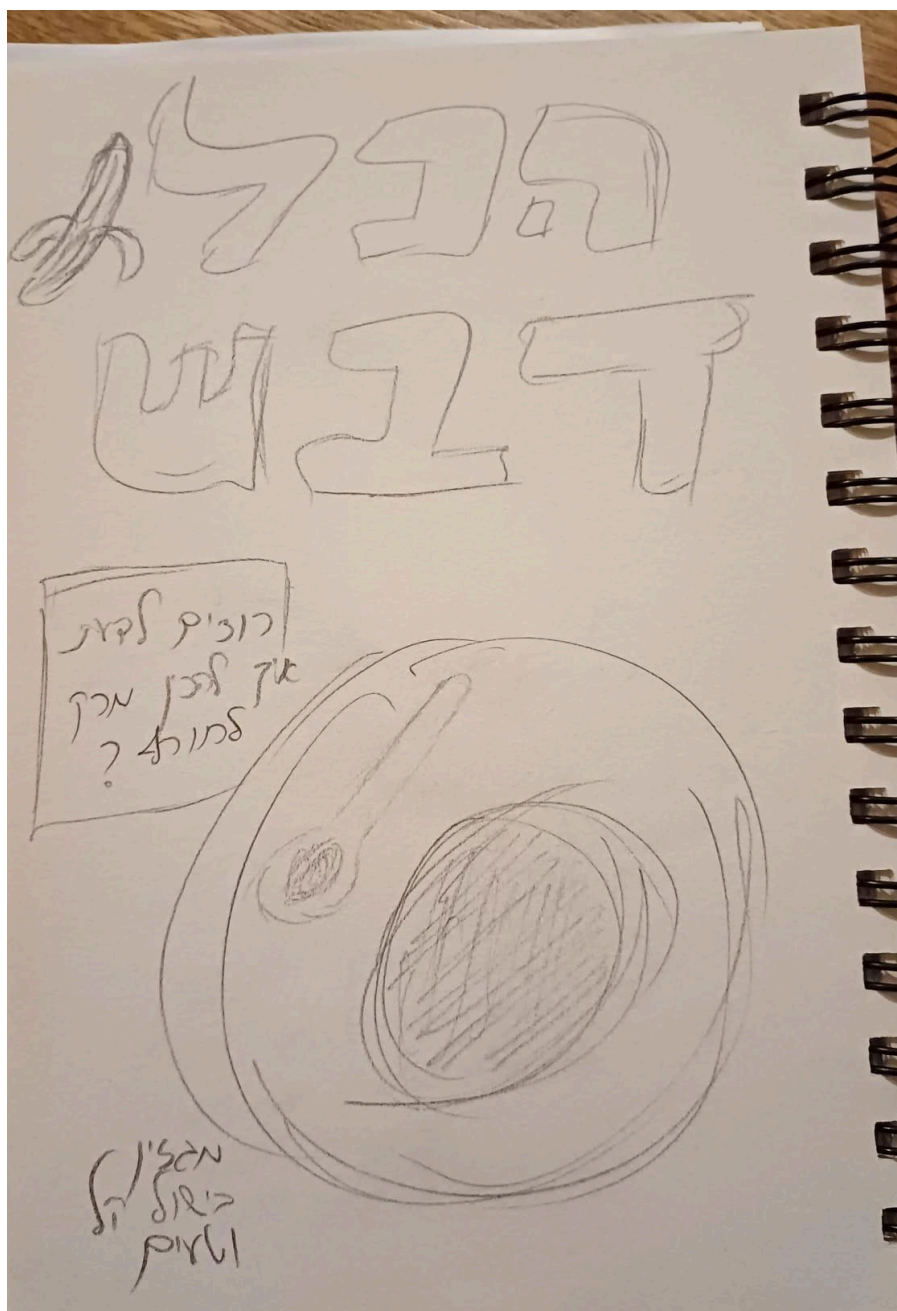


לוגו נבחר:



בלוגו שלי רואים בננה בשילוב המשפט "זה דבש" מה שבעצם מרמז על הביטוי "זה לא רקוב זה דבש" שאומרים כאשר מוצר מסוים (במקרה הזה בננה) אמנם נראה רקוב אבל הוא עדיין טעים, ניתן לאכילה ואפילו מתוק יותר. הרקע מאחור פשוט, כמו המתכונים שיש במגזין שהם לא מורכבים וכל אחד יכול להכין אותם.

צמד המילים הכל דבש שיש בלוגו בעצם אומר לנו שהכל יכול להיות טעים ומכל דבר שאולי נראה "עייף" או לא כל כך מגרה אפשר להוציא ארוחה טעימה ופשוטה.



עיצוב כריכה:

גליון מספר 78236334

י"ב סיוון התשפ"ג

הכף דהש
מגזין בישול עייף

כך
תכני
ריבה

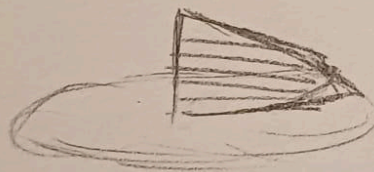


חורף חם!
חמישה מתכוני מרקים
שיחממו את החורף
עמ' 3-8

ראיון עם חיים
כהן על כל מה
שמתוק בעולם
עמ' 9-11

בחרתי לעשות את הכריכה בצורה הזאת מכיוון שרציתי שזה יהיה בולט לעין שימשוך אנשים להסתכל על המגזין בעזרת הצבעים הבולטים כחול ואדום. בחלק העליון יש את הלוגו שלי שהפרדתי לחלקים מהלוגו הבסיסי, בחרתי לשים מאכל שאפשר להכין ממוצרים עייפים וזה מרק עגבניות צליות.

עוגות בנות



מכרכים -
צבנות שלוש

2 ד'צים

חצי כוס קמח

תמצית וניל

חצי כוס חלב

אופן ההכנה -

לחמץ גורל - סוף הקצרה

מערבבים ומזכים את הקלות

ומניסים את שאר המצרכים

אפשר לקבל באקדח סוכר

פסטיט גבינה חמוצה

אופן הכנה

מחממים תנור ל180 מעלות
מערבבים את כל המוצרכים
בקערה ושופכים לתבנית

מצרכים

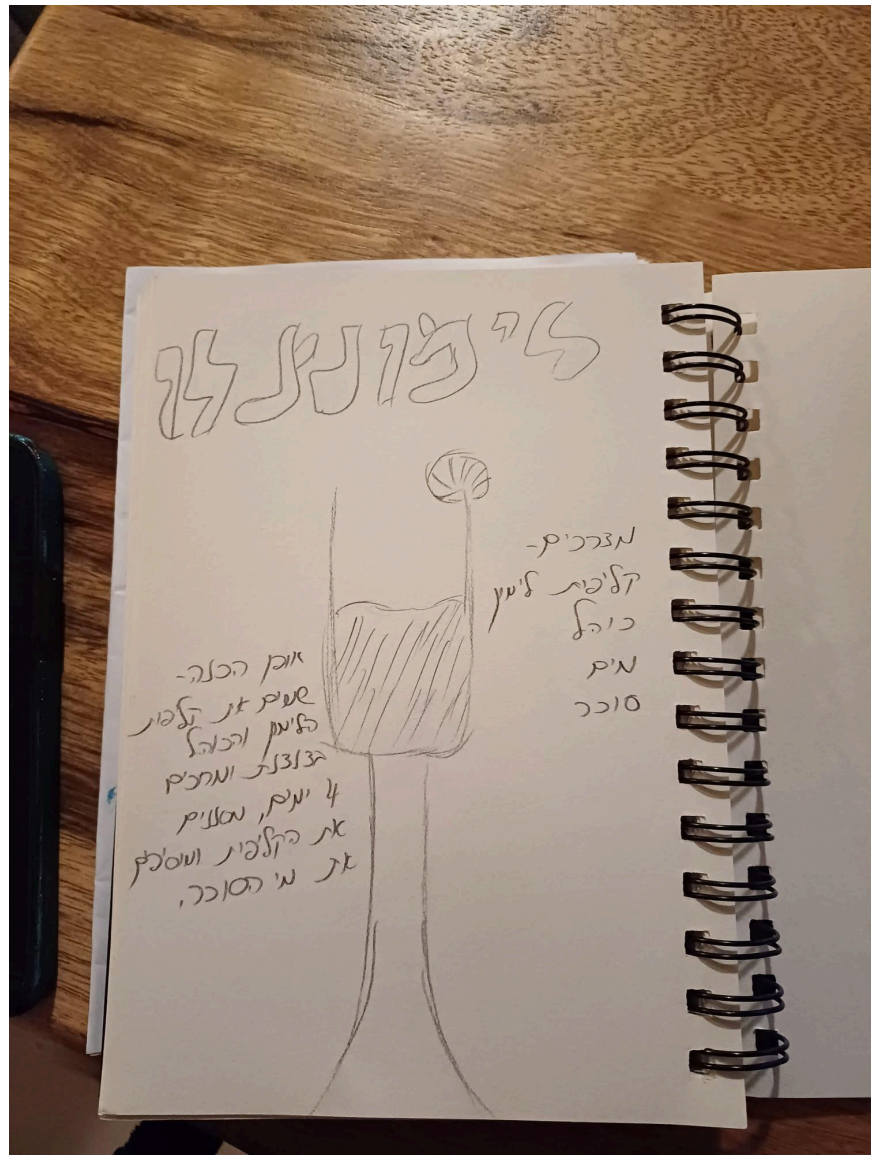
כוס קמח
ביצים 3
קוטג'
גבינה צהובה
מוצרלה
בולגרית
צ'דר
רבע כוס חלב



73 | מאפים

בחרתי לעשות את העמוד בצורה הזאת מכיוון שהרקע תואם לשאר העמודים בגוון כהה ובנוסף זה מראה מאוד נקי ואסתטי ונעים לעין.

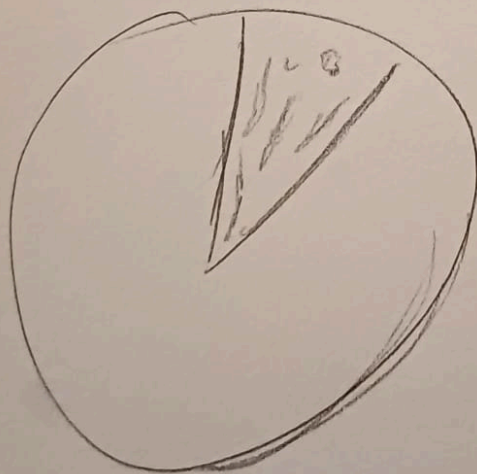
סקיצה עמודי משקאות:





בחרתי לעשות את עמוד בצורה הזאת מכיוון שרואים גם את התוצר הסופי את הכוס היפה והמלאה בלימונצ'לו ולצידו לאורך המתכון ואופן ההכנה נמצאים בצורה נקייה מסודרת ואסתטית.

פשוט יפה לב יפה



מזככים -

2 ג'צ'ס

כוס קמח

קוטל

לבנה צהובה

צ'קר

מוצלה

קולטור

קצ' כוס חלק.

אופן הכנה -

מחממים תנור ל-180°

מערבבים הכל קצרה

מזבזים למינימום ומכניסים לתנור

פסאיצת גבינה חלואית

אופן הכנה
מחממים תנור ל180 מעלות
מערבבים את כל המוצרכים
בקערה ושופכים לתבנית

מצרכים
כוס קמח
ביצים 3
קוטג'
גבינה צהובה
מוצרלה
בולגרית
צ'דר
רבע כוס חלב



73 | מאפים

בחרתי לעשות את העמוד בצורה הזאת מכיוון שהרקע תואם לשאר העמודים בצבע הכהה ועמוד עצמו נראה מאוד אסתטי ונעים לעין ואין שום דבר שמפריע לראות את המתכון.

סיכום

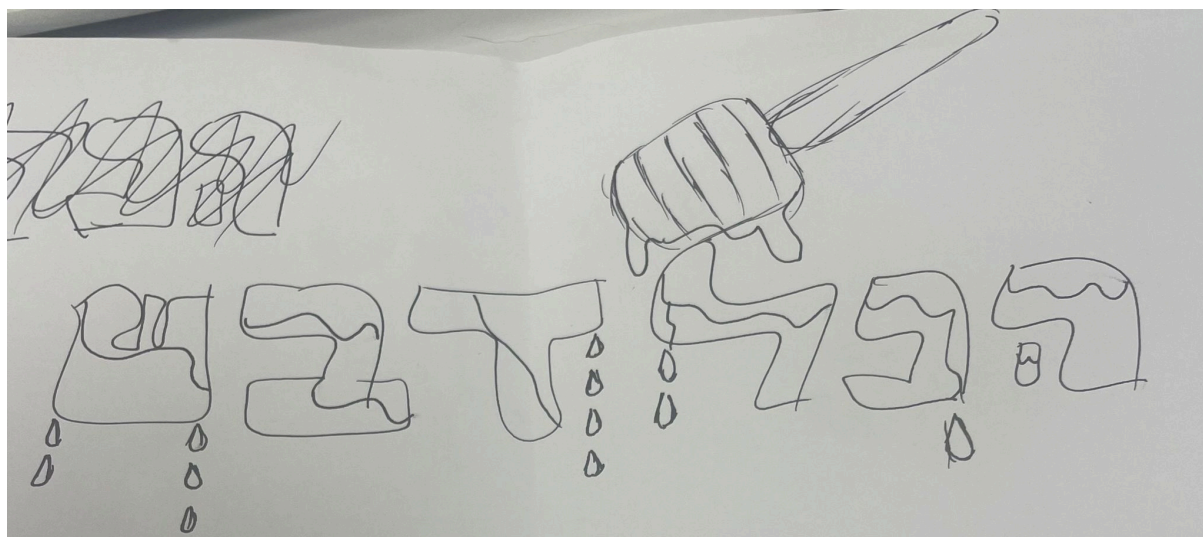
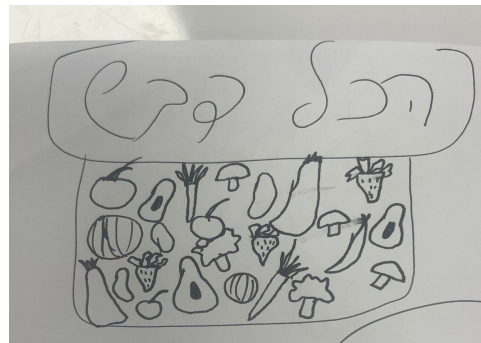
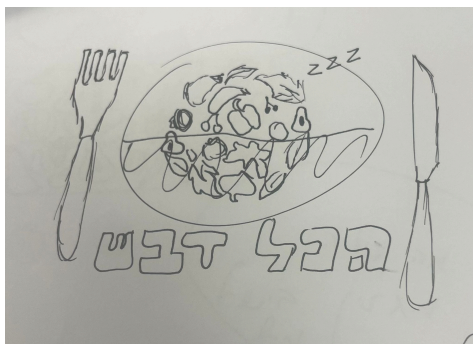
עברתי בפרוייקט הזה תהליך שגרם לי להבין שיש בעיה מאוד גדולה באוכלוסיה שלנו לגבי תרבות הצריכה והכמויות שכל אחד מאיתנו מבזבז בחיי היום יום שלו גם אם זה נראה לנו מינימלי בסופו של דבר הבעיה הזאת מצטברת ופוגעת לא רק בסביבה אלא גם בנו ואנחנו לא שמים לב.

מתוך הנושא החשוב הזה בחרתי את הנישה שהכי נוגעת אליי והיא תחום המזון, בחרתי בתחום הזה כי אני מאוד אוהבת לבשל ונהנת מהבישול ובוא בעת אני רואה את כמויות שאריות המזון שצרכנים בכלל לא מסתכלים עליהם או כאלה שנראים להם "מכוערים" והחלטתי לשנות את זה.

העבודה שעברתי כללה סקר משתמשים שבו עשרות משתתפים שיתפו אותי בהרגלי בזבז המזון הביתי שלהם מהם הסקתי מסקנות, העלתי פתרונות אפשריים ומתוכם בחרתי בפתרון שהכי דיבר אליי ושראיתי שהכי טוב והוא ליצור ספר מתכונים שיעזור לנו להפחית את בזבז המזון ולהקל על הסביבה ועלינו אותו עיצבתי.

העבודה על פרוייקט הגמר היתה מהנה ומלמדלת וכולי תקווה שהפרוייקט שלי יום אחד יראה יום ויפורסם בארץ ובעולם ובאמת אצליח להביא לשינוי משמעותי.

נספחים



“זה לא רקוב זה דבש”