

עברית סושיאל קלאב טעמים של משפחה

עם השף יוסי בן דיין
Hommage à Jérémy Ben Dayan





אוכל מנחם מה האוכל שמנחם אותך

- מונח המקביל לסוגי מזונות כאלה שאנו אוכלים בנפשות מצוקה הוא מזון מנחם. כלומר, מזון שאכילתו מביאה לנו נחמה פסיכולוגית או רגשית. פעמים רבות מזון מנחם מזדה עם תכולה קלורית גבוהה של פחמימות, סוכר או שמן או כלם יחד. מזון מנחם מתקשר אצל חלקנו עם ילדות או בשול ביתי.
- אכל מנחם מסייע לנו להרגיש טוב יותר ולהקל על תחושות של עצבות, חרדה ודאגה
- המונח "comfort food" קיים בשפה האנגלית לפחות משנת 1966,
- בין המזונות הנחשבים לאכל מנחם במדינות שונות נמנים מרק צח, מחית תפוחי אדמה ופאי תפוחים.

אוכל מנחם צרפתי

”היא שלחה להביא מאותן עוגיות סמיכות וגוצות המכנות מדלנות קטנות, שנוצקו, כמדמה, בקשוה גלית בקונכיית סן-ז'אק. לא עבר זמן, ובמכאניות, מדכדך מן היום המשמים ומהסתמנותו של מחר עגום, הגשתי אל שפתי בפית של תה, שבה טבלתי חתיכה מהמדלן. אבל בשבריר הרגע שבו נגעה בחפי הלגימה הבלויה בפתי העוגיה, עבר בי רעד, נדרכתי למפלא שהתחולל בקרבי. ענג פשט בי, מבדד, בלי שרש סבתו. בן רגע הבה את תהפוכות החיים, עשה את אסונותיהם לסתמיים, את קצר ימיהם לתעתוע, בדרך שפועלת האהבה, מציף אותי הויה יקרה: ואולי, הויה זו לא היתה בי, היא היתה אני. חדלתי להרגיש בינוני, מקרי, בן חלוף. מפני יכול היה לבוא בי ששון כזה? חשתי כי הוא קשור בטעם התה והעוגיות, אלא שחרג ממנו לאין שעור, לא מאותו מין היה. מפני בא? מה משמעו? איך אשיג אותו? תרגום הילית ישורון



ביצירה ”בעקבות הזמן האבוד” של מרסל פרוסט, הוא זקוק לנחמה ומחפש מזון, ומתנחם בעוגית מדלן. בעקבות ספור זה נפוץ בצרפתית הבטוי ”המדלן של פרוסט” בשם נרדף לאכל מנחם.

”גני העדן האמתיים הם גני העדן שאבדנו.”



מבשלים נחמה

אוטואוכל FOOD TRUCK



מָה הָאֵכֶל הַמְּנַחֵם שֶׁלָּכֶם?

יוסי בן דיין

שף ויועץ

קולינרי.מלמד

בישול

בבתי ספר

לקולינריה (דן

גורמה בתל אביב

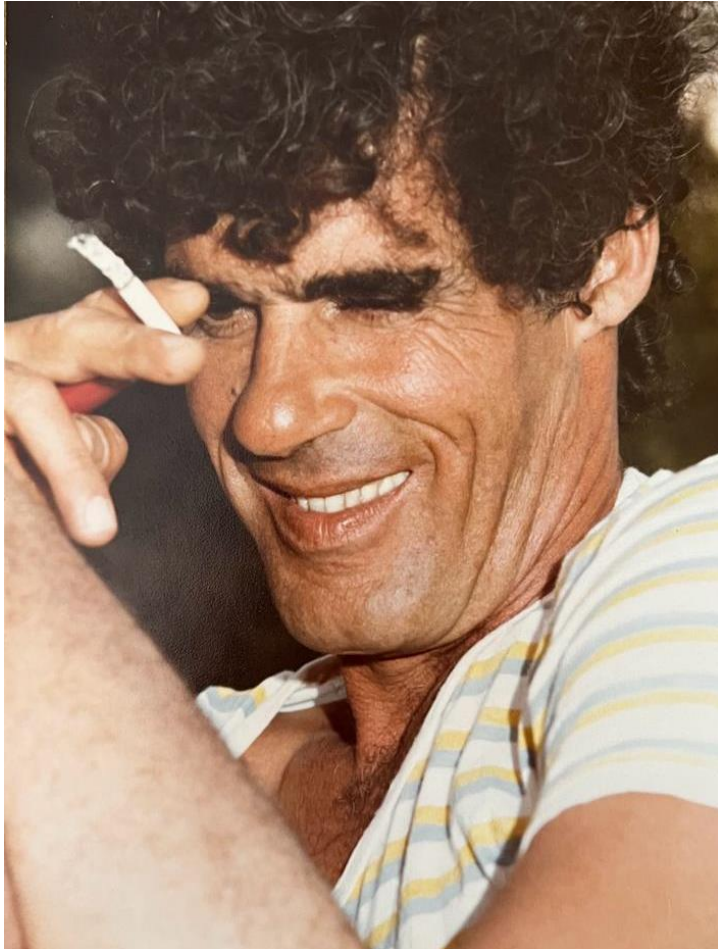
ובקמפוס

הקולינרי

בירושלים) ומרצה

בסדנאות בחו"ל.





• **ג'רמי בן דין** מקבוצ פֶּרְמִיָּה...את השם הפרטי הזה אִמָּץ לעצמו כְּכַנּוּי כְּשֶׁהָיָה מְדַרְיָה בַּמְחֻתָּרֶת בְּתַנוּעֶת הַשּׁוֹמֵר הַצֶּעִיר בְּמֵרוֹקוֹ בְּתַחֲלַת שָׁנוֹת ה' 60. הוּא עָלָה אֶרֶצָה ב' 1966 עִם גֶּרְעִין הַתְּנוּעָה, דֶּרֶךְ הַכְּשָׁרָה חֻקְלָאִית בְּדָרוֹם צֶרֶפֶת, יִשְׂרָאֵל לְכַרְמִיָּה וּמֵאֵז נִטַּע שָׁם אֶת שֶׁרָשִׁיו וְלֹא זָז...אִישׁ אֲדָמָה, שֶׁל עֲרָכִים לְשׁוֹיֹן זְכוּיֹת וְאָדָם. מֵצֵד אֶחָד נִהְיָה קְבוּצָנִיק אֲמִתִּי וּבְמִקְבִּיל שָׁמֵר תָּמִיד עַל אֲהֲבָתוֹ וְהַקְשָׁר הַחֲזָק עִם מוֹלְדָתוֹ, מֵרוֹקוֹ. הָיָה גֶּאֱהָ מְאוֹד בְּמוֹצָא שְׁלוֹ וְהַכִּנְסַת הָאוֹרְחִים שְׁלוֹ הָיְתָה לִשְׁם דִּבָּר בְּכָל הָאֶזְזוֹר. מְכָל הָעוֹלָם הָיוּ מְגִיעִים בְּאֶפֶן קְבוּעַ לְמֶרְפֶּסֶת שְׁלוֹ בְּקְבוּצָה, לֹא הִתְרַעָה אוֹ הִזְמִנָה, וְתָמִיד מִתְקַבְּלִים כָּלֵם בְּכּוֹס תֶּה מְרוֹקָאִי, סִפִּינֵג 'אוֹ צִלְחַת קוֹסְקוֹס. בְּכָל שָׁנָה הַקָּפִיד לָקִים בְּבֵיתוֹ אֶת חֲגִיגוֹת הַמְּמוֹנָה וְהָיָה מִזְמִין אֶת כָּל חֲבֵרֵי כַרְמִיָּה וְחֲבֵרִים רַבִּים מִהַקְּבוּצִים בְּאֶזְזוֹר. הַבֵּית בְּתַמּוּנָה, הַיּוֹם בְּשִׁטַּח צָבָאִי סְגוּר וְאֵנְחָנוּ מְקוּיִם שְׁנוּכָל לַחֲזֹר לִשְׁם בְּחֻדָּשִׁים הַקְּרוֹבִים



טעמים של משפחה , דוד ג'רמי בן דיין

• ג'רמי, שעיתו קיצור של יהושע
היה דוד שלי. הוא היה איש שאהב
לארח בכל הזדמנות אפשרית.
חבריו הרבים וכל מי שהכיר אותו
מעידים שלא היה מצב של בקור
אצלו בקבוץ מבלי שהכין
מטעמים. לעתים קרובות היינו
משוחחים, נזכרים, מחדדים
ומחליפים מתכונים מבית סבתא.
הוא אהב להתייעץ אתי על מתכונים
מסבכים שסבתי (אמא שלו) נהגה
להכין.





מתכון של סבתא
מעשה סבתות סימן לנבדים

ספינג





מפרום
מִפְרוּם (בְּעֶרְבִית: מִפְרוּם אוּ לֶחֶם מִפְרוּמָה
– "בָּשָׂר טָחוּן") הוּא מֵאֵכֶל
טְרִיפּוֹלִיטָאִי וְתוֹנִיסָאִי מְסֻרָתִי הָעֶשְׂוִי
מִבָּשָׂר בָּקָר וִירְקוֹת שָׂרֵשׁ, הַמְתָּבֵל
בְּתַבְלִינִים שׁוֹנִים וּמִבָּשָׂל בְּרֹטֵב אָדָם.

נס פך השמן

בהקשר של חג החנוכה נכון לדבר על **פך השמן**. בתיאור הנס בתלמוד נאמר: "שכשנכנסו יוונים להיכל טמאו כל השמנים שבהיכל. וכשגברה מלכות בית חשמונאי ונצחום, בדקו ולא מצאו אלא **פך** אחד שהיה מונח בחותמו של כהן גדול ולא היה בו אלא להדליק יום אחד. נעשה נס והדליקו ממנו שמונה ימים..." (בבלי שבת כא ע"ב).

משמעות המילה **פך** היא 'כד קטן', 'כלי קטן לנוזלים'. מילה זו מוכרת כבר מן המקרא בצירוף **פך שמן** הנזכר בהמלכת שאול ובהמלכת יהוא בן נמשי: "וּלְקַחְתָּ **פַּךְ הַשֶּׁמֶן** וַיִּצְקֶתָ עַל רִאשׁוֹ, וְאַמְרָתָ כֹּה אָמַר ה' מִשְׁחֶתִּידָה לְמַלְךְ אֶל יִשְׂרָאֵל" (מלכים ב ט, ג) צורת הרבים של **פך** היא **פכים** בכ"ף דגושה, כמו דף ופכים, רך ורפים. צורה זו באה למשל בביטוי **פכים קטנים** שפירושו 'זוטות', 'עניינים קלי ערך'.



ספינג'

חומרים:

1 קג' קמח

1 כף שמרים יבשים (20 גר')

1 כף מלח

3 כפות סוכר

830 מל' מים פושרים

1 כף שמן

שמן לטיגון

יוסי בן דיין

שף ויועץ קולינרי

אופן הכנה:

מערבבים את הקמח עם השמרים והסוכר.

מוסיפים את המים ומתחילים לערבב בידי (לא במיקסר!)

מוסיפים את המלח וממשיכים ללוש, תוך כדי תנועות של הכנסת אויר לתוך הבצק, עד שמקבלים בצק חלק.

יוצקים עליו את השמן ומורחים על כל הבצק.

מכסים את הקערה ומתפחים את הבצק למשך שעות בחוץ.

אחרי ההתפחה הראשונה, "מפילים" את הבצק (מערבבים אותו בידי), מכסים שוב ומתפחים פעם שנייה למשך 8 שעות במקרר.

מחממים שמן בגובה של כ-3 ס"מ בסיר רחב ושטוח לחם בינוני.

מרטיבים את הידיים (כדי שהבצק לא ידבק לידיים) ולוקחים חתיכה של בצק. עושים חר באמצע ומרחיבים בעדינות.

מניחים את הספינג' בתוך השמן ומטגנים עד שהחלק התחתון מקבל צבע זהב.

הופכים וממשיכים לטגן עד שהספינג' מוכן

מאכלים לחנוכה

- **בתימן, פרס, עירק, סוריה, לבנון, ירדן ומצרים** – נהגו להכין סופגניות אשר נקראו זאלבייה / عوامة.
- **בגאורגיה** – נהגו לאכול לביבות תפוחי אדמה ואגוזים, שהכינו כחביתה גדולה. כמו כן, נהגו לאכול פונצ'יקי – סופגניות ממולאת קרם פטיסייר המטוגן עם הסופגנייה.
- **ביוון** – נהגו לאכול לחם תפוחי אדמה.
- **בצ'כיה** – נהגו לאכול מאכלים מבשר אווז, מכיוון שבתקופת חנוכה האווזים הם במצב המיטבי לאכילה. לביבות חנוכה צ'כיות היו עשויות תפוחי אדמה מבושלים, ביצים, סוכר, לימון (מיץ וקליפה) ושומן אווז.
- **בגרמניה צרפת ושווייץ** – נהגו לאכול לביבות תפוחי עץ.
- **במרוקו** – נהגו לאכול קוסקוס עם בשר עוף (זכר) (מתקתק, ולטגן לביבות ספינג).
- **באמסטרדם** – נהגו לאכול אווזה מפוטמת.
- **בבולגריה** – נהגו להכין חלווה המיוצרת משמן, קמח וסירופ מתוק.
- **בבוכרה** – נהגו לאכול מאכלים מתוקים כמו חלווה, וכן אכלו "דושפירה" – רקיקים ממולאים בשר או בצל קצוץ מטוגן, וכן "דופיוזה" – "מעין מרק ירקות, בצלים ובשר שבו משרים פיתות עבות.
- **בטורקיה ובעדות בלקן נוספות** – הלביבה הייתה למעשה סופגנייה ממולאת גבינה.
- **באלג'יר** – מכינים לביבות קוסקוס ממולאות בבשר ומתובלות יין.
- **בהונגריה** – נהגו לטגן לחם בשום.
- **בלוב** – נהגו להכין לביבות ספינג 'ולשלוח אותן לבנות המשפחה הנשואות. מנהג זה נקרא "סנה".
- **באלזס** – נהגו לאכול Houtzelwecke (האוצלווקה) – עוגה משופעת בפירות יבשים, שקדים וגרעינים אחרים, צימוקים ובעיקר אגסים מיובשים.
- **במקנאס שבמרוקו** היו ההכנות לחנוכה מתחילות כבר מחודש אלול. היו ממלאים חביות גדולות של חרס בגזרי בשר מטוגנים בשמן זית זך. ההכנות החלו דווקא באלול בשל העובדה שבחודש זה הייתה כמות גדולה של בשר במרוקו ומחירה זול





**אוכל מנחם
בימים קשים**

**התנדבות
Bénévolat
נדיבות
Générosité
נדב
להתנדב
מתנדב מתנדבת
מתנדבים מתנדבות**



חמל אוכל, איך האוכל עוזר לנו?
התפקידים השונים במטבח?

תודה חינוך חנוכה שותפות נחמה



כַּשְׁסָבְתָא שְׂרָה גִלְגֵּלָה
עָלִי גִפֹן

בַּמִּטְכָּח בְּרַחוּב רַמְבָּם
הִיא דִּבְרָה בִּלְדִינוֹ עִם
סָבְתָא רָשֵׁל.

"פִּעֲשֵׂי אוֹתָם יוֹתֵר קִטְנִים"
צִעֲקָה עָלֶיהָ הַקְּשִׁישָׁה
מָטָר וְחֲצִי שֶׁל חֶמְלָה יוֹנִית,
בִּ"גִדֹל הָאֶצְבַּע שָׁלִי"

אִמְרָה לְבִתָּה
שְׁנֵי רָאשִׁים יוֹתֵר גְּבוּהָה
הָעֵינִים שְׁלָהֶן נִפְגְּשׁוּ
מַעַל לַכִּירִים מְלֹאוֹת
בִּבְסִתָּן סִפְרֵי
וְאֲנִי, הַנִּכְדָּה הָעֵבֶרִית
לֹא הִבְנֹתִי כָלוּם

אֲבָל רָאִיתִי בֵּין הַגִּפְנִים
יָד תְּרוּצָה

שְׁזוּרָה אֶהְיָה

עַל לְשׁוֹנִי רויטל בש



כאן

קינח

צבע אדום
פאי מלבי ותה עלים

ואיך חוזרים אחרי
לקבוצ

לעבודה
למשפחה
לחיים?

אין, חייבים לעבור לגור
בעוטף עזה.

כאן

כאן

קסאמים.



- [13רשת –השפים אסף גרניט ורותי רוט פוגשים את המפונים מקיבוץ נחל עוז – 2פרק, 8צו –אוטו אוכל \(459\) YouTube](#)
- [Kibbutz Nahal OZ – YouTube \(459\) קיבוץ נחל עוז](#)
- [חברי קיבוץ נחל עוז –עם אלי ונדב | 'חלק א –דרום – 1פרק | זוגות 4בואו לאכול איתי עונה – 11כאן \(459\) YouTube](#)
- [Xnet \(ynet.co.il\) -אוכל מנחם](#)
- [haluzhaivri.org.il\) העברי "הלו | מנהגי בקהילות ישראל –מאכלים בחנוכה](#)
- [mako | אוכל טוב - 2023מתכונים לחנוכה](#)

• Quelques liens