

YVRIT SOCIAL CLUB

La recette de maman – המתכון של אמא
AVEC CARMELA SHLOMAN & NOAM SHLOMAN

מילון אוכל

לבשל בעברית

להכין... לעשות

...1



לסנן (to strain, to filter)

- להסיר (to remove)
- לערבב (to mix)
- לצנן (to chill)
- לקרר (to cool)
- לקלות (to roast)
- לקלף (to peel)
- להרתים (to boil)
- לרסק (to mash, to crush)
- לשמן (to grease)
- לתבל (to spice)
- לסחוט (to squeeze)
- לפרוס (to slice)
- לקצוץ (to chop)
- לשפוך (to spill, to pour)
- לשטוף (to wash)
- ללוש (to knead)

לאפות (to bake)

- לבחוש (to stir)
- לחתוך (to cut)
- לטבול (to dip)
- לצקת (to pour)
- לכתוש (to crush)
- לאדות (to steam)
- להגיש (to serve)
- לגרד (to grate)
- להוסיף (to add)
- למרוח (to spread)
- לחמם (to heat)
- לטגן (to fry)
- לטחון (to grind)
- להמיס (to melt)
- להמליח (to salt)

גפילטע פיש או קוסקוס ?המבורגר או שניצל?



- איזע מאַכל אַתם זוכרים מהילדות
- מה אַתם אוהבים להכין למשפחה שלכם
- מַאכל מענין שאכלתם בחפזה

פתגמים על **אוכל** רוביק רוזנטל

הָאֲרוּחָה, בִּבְקָר אֵין חַיִּים בִּלְעָדֶיהָ, בַּצֹּהָרִים מוּבְנֶת מֵאֲלִיָּהּ, וּבְעָרֵב
רַק לְמִי שֶׁיֵּשִׁים לְבוֹ אֲלִיָּהּ (תִּימָן).
בָּשָׂר הוּא הַטּוֹב שֶׁבִּירְקוֹת (צִרְפֶּת).
יְהוּדֵי טוֹב אוֹכֵל בְּשֶׁבֶת פִּשְׁטִידַת גְּבִינָה וּבִצַּת אֹזָה (סְפָרְדִים).
שֶׁבֶת בְּלִי חֲמִין הִיא כְּמוֹ מֶלֶךְ בְּלִי עִיר (אֶלְג'יר).
מִי שֶׁסָּעַד וְקִנֵּחַ סֶעֱדָתוֹ, כְּאֵלּוֹ בָּנָה לוֹ דִּירָה וְהוֹסִיף עָלֶיהָ עוֹד קוֹמָה
(טוֹנִיס).

אֶחָד אֶחָד נֶאֱכָלִים הַצְמוּקִים (מְרוֹקוֹ).
הַמֶּאֲרִיף בִּסְעוּדָה מֶאֲרִיף יָמָיו (סְפָרְדִים).
אֶכְלֶת כְּדֵי לִשְׂבֹּעַ – תִּקְרָטֵעַ בְּדָג. אֶכְלֶת מְעַט – תָּרוּץ בַּצָּבִי
(בּוֹכְרָה).

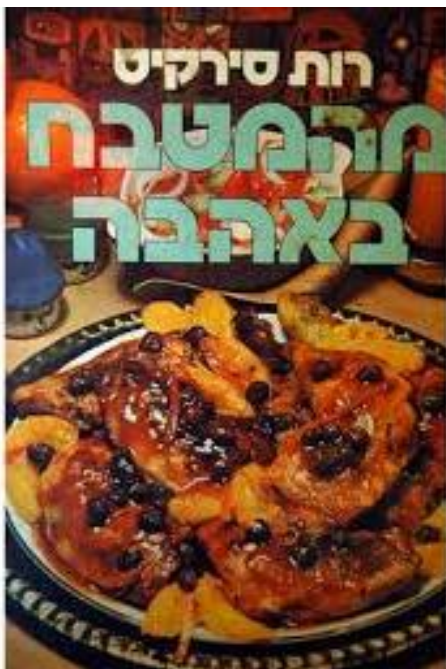
הַהוֹלֵנְדִים וְהַיִּקִּים אוֹמְרִים: כְּשִׁיטְעִם לָךְ בִּיּוֹתֵר, הַפִּסֵּק.
גַּם כִּי־סָנִים סוֹפֵם לְהִמָּאֵס עַל הָאֶכֶל (מְזָרֵחַ אִירוּפָּה). (גִּרְסָה בִּלְדִינוֹ:
דִּבֶּשׁ רַב מִדֵּי מְעוֹרֵר בְּחִילָה.
הַקֶּבֶה אֵינָה מוֹבִילָה אֶל הַקֶּאֱדִי אֲלֵא לְבֵית הַחַיִּים ה) וְאֵל בֵּית הַקִּבְרוֹת
(סְפָרְדִים).

כְּנִיסָתוֹ בְּטַעַם, וְיִצִּיאָתוֹ בְּנֻעִילָה (מְרוֹקוֹ).

אִם אֶכְלֶת מָה שֶׁאֲסוּר, אֶכֶל אוֹתוֹ שָׁמֶן. מְרוֹקוֹ
הַשּׁוֹכֵב לָלוֹן מִבְּלִי שֶׁסָּעַד, יָקוּם מִבְּלִי שֶׁיֵּישׁוֹן מְזָרֵחַ
אִירוּפָּה
כְּשֶׁהַבֵּית מָלֵא הַתְּבַשִּׁיל נֶעֱשָׂה מֵהָר. סְפָרְדִים
הַחֲמִין וְהַחֲתָן – כְּמוֹ שֶׁהֵם יוֹצְאִים (סְפָרְדִים)
כְּשִׁישׁ שְׁנֵי טַבָּחִים הָאֶכֶל יוֹצֵא מְלוּחַ אוֹ חֲסֵר טַעַם
(פֶּרֶס).
הוּא אוֹכֵל אֶת בֵּית הַכִּנֹּסֶת יַחַד עִם הַבֵּימָה (צִרְפֶּת).
כְּשֶׁאֲנִי אוֹכֵל כָּל הָעוֹלָם מֵת (הוֹלֵנְד)
תִּרְנַגְלֶת טוֹב לֶאֱכֹל בְּשָׁנִים, אֲנִי וְהַתִּרְנַגְלֶת (מְזָרֵחַ
אִירוּפָּה).

קובה אדום או קובה חמוסתא שאלות של רחוב אגריפס





נוסטלגיה של מטבח ישראלי הספרים שעל המדף בבית של אמא



אוכל מנחם מה האוכל שמנחם אותך

- מונח המקביל לסוגי מזונות כאלה שאנו אוכלים בעתות מצוקה הוא מזון מנחם. כלומר, מזון שאכילתו מציעה 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
- המנח "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 בחכי הלגימה הבלויה בפתייתי 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 הייתה בי, היא הייתה 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.”



מָה הָאֵכֶל הַמְּנַחֵם שֶׁלָּכֶם?

כרמלה שלומן כמה שאלות לאמא

איך להיות אישה עובדת ואמא,
איזה אוכל הכנת למשפחה ואיך
מצאת זמן להכל?

מה הזיכרונות שלך מהבית של הורייך
מה את אוהבת לבשל היום ומאיפה את
מקבלת רעיונות

x אישה עובדת-אמא

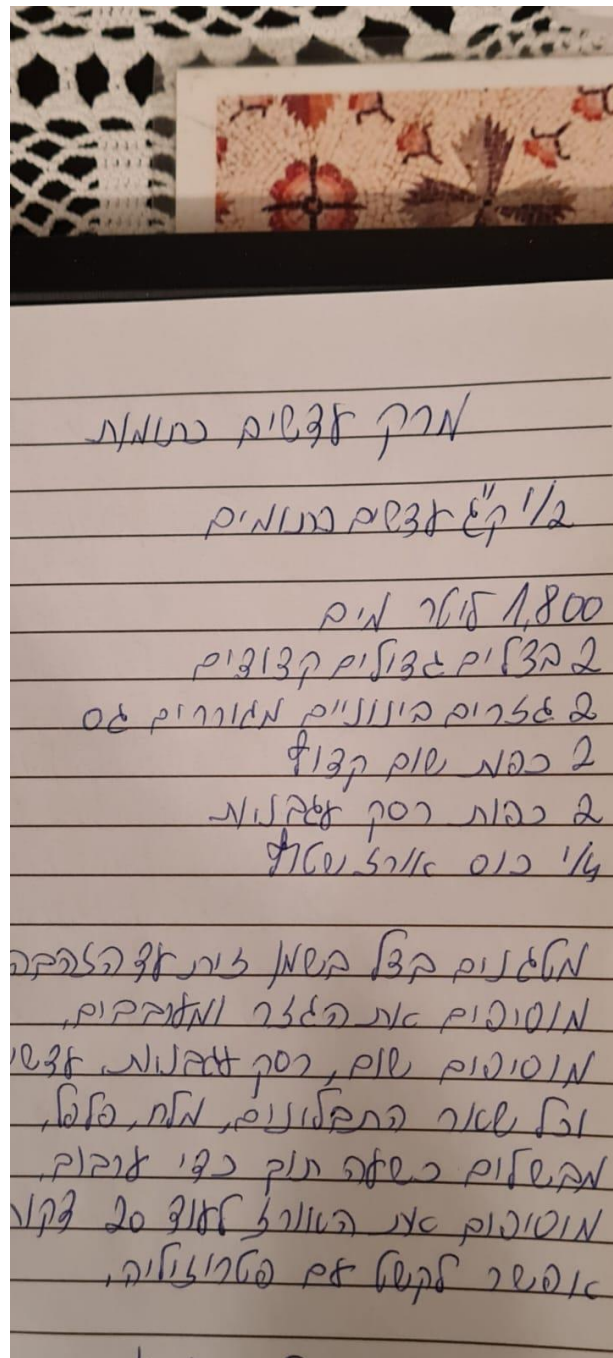
מחול יום יומי להספיק הכל
לעצור עם בן הצעיר 2 ולעצור
לעצור שגפיונה אנוחות חמות
כל יום. ולעצור לעצור ולעצור
חיים של עצים ופירות

x בית אבא אבא

המטבח של אבא, מטבח פשוט
ועצים, כל שבוט אבא אבא,
כל יום אבא אבא, מטבח אבא
על קטנות, צעצוע, אבא, אבא, כל
שבת חמין מיטה עם חדר.

x מה אני אוהבת להכין.

מאז אוהבת לאפות אבא
ריקת, וריקת גב וריקת, חמין,
בבלי קטן בריקת אבא



מתכון

• וַיַּעֲקֹב נָתַן לְעֵשָׂו לֶחֶם וּנְזִיד
עֲדָשִׁים, וַיֹּאכַל וַיִּשְׂתַּ וַיָּקָם וַיֵּלֶךְ.
וַיִּבֶז עֵשָׂו אֶת הַבְּכֹרָה) "בראשית
כה, פסוק לד)

• Jacob servit à Ésaü du pain
et un plat de lentilles; il
mangea et but, se leva et
ressortit. C'est ainsi qu'Ésaü
dédaigna le droit d'aînesse.



אוכל מהתנך

מטעמים ומתכונים מהתנך והתלמוד

"אֶרֶץ חֹטֵה וְשֹׁעֵרָה וְגִפֶּן וְתַאֲנָה וְרִמּוֹן אֶרֶץ זֵית שֶׁמֶן וְדִבְשׁ". אנחנו לא המצאנו את הגלגל, גם לפני אלפי שנים ידע האדם ליהנות מאוכל טוב.

המרכיב העיקרי בתפריט בעת העתיקה היה הדגן, התירוש והיצהר (לחם, שמן זית ויין). אחריהם באו הקטניות (עדשים, פול, חומוס, אפונה, פולי סויה ושעועית לוביה). ירקות כגון עלי סלק, כרוב, צנון, מלפפון, ירקות הגינה וירקות השדה ולקינוח אכלו בעיקר פירות, ענבים, תאנים, תפוחים, אפרסקים, שזיפים, אבטיח ומלון. הבשר והעוף היו יקרים ונאכלו בעיקר בחגים ובמועדים. את הדגים אכלו טריים בלבד ורק באזורים הקרובים לים.

מאכלים כמו תפוחי אדמה, חצילים, תירס, עגבניות, הפלפל לסוגיו (ירוק, כתום, אדום, חריף), פירות הדר, סוכר ושוקולד הגיעו מאוחר יותר מכיוון שהגיעו מיבשות אחרות. ארוחות ממוצעות בעת העתיקה כללו גרגרי חיטה מבושלים בתוספת דבש, רימונים ואגוזים, אשישות, מקפא פול, גבינות, ומגוון לחמים.

והנה כמה דוגמאות שמצאנו:

"וימחר אברהם האהלה אל שרה ויאמר מהרי שלש סאים קמח סולת לושי ועשי עֲגוֹת" (בראשית י"ח, ו').

שלושת המלאכים בבית אברהם אבינו הוא סיפור ידוע שמופיע בפרשת "ושמענו". אברהם חולה וה' בא לבקרו. לפתע ראה אברהם 3 אנשים (הוא לא ידע שהם מלאכים) ועל אף שהוא היה בשיחה מאוד חשובה, מיד רץ לאשתו, שרה, וביקש ממנה להכין עוגות לאורחים.

"סאה" מידת נפח קדומה, כ-8 ליטרים. הסברה היא שאברהם ביקש כמות כזו בשביל שיהיה מספיק אוכל לכל המחנה שלו. אברהם אומר לשרה **"לושי"**, הכוונה היא שרצונו הוא שעשה בצק חדש ולא תגיש אוכל מוכן.

זוהי לא עוגה מתוקה כמקובל היום, אלא לחם, חלה עגולה, פיתה או מצה. התקופה היתה בפסח, או בסמוך, ולא היה זמן לקמח לתפוח, סביר מאוד שהיה מדובר בפיתה או מצה.



מי זאת נועם

• נועם שלומן

בת של חן וליאור אחות של רום ושחר גרה בראשון לציון

• מתגייסת לצבא עוד מעט ממש וחברה של זאן חייל
בבר שנה ומשרת בעזה

• **אוכל שאני אוהבת לאכול** – ג'אנק פוד (המבורגר, צ'יפס, פיצה, שווארמה וכו'), אוכל רגיל של בית (של אמא / סבתא) – שניצל, פסטה, תפוח אדמה

• **יוצאים לאכול** – סה טו (פיצריה), ברובע (מקום של מסעדות בראשון), הגראז' – מסעדת המבורגרים מושחתים

• **אוכל של סבתא** – אוכל מנחם שתמיד כיף לאכול (אין על האוכל של סבתא!!) – קציצות, קורדון בלו, כנפיים, ניוקיהמטבח הרוסי – מנטי (סוג של קופתאה גדולה), סמס (מאפה בשרי ממולא בבשר כבש ובצל)





וקינוח לחנוכה גם!

- בתנ"ך, במגלת שיר השירים, מבקשת הרעה המאהבת מחברותיה: "סמכוני באִשִּׁישׁוֹת רַפְדוֹנִי בַּתְּפוּחִים כִּי חולַת אֶהְבָּה אֹנִי" (שיר השירים ב', ה') על פי רב המפרשים, אִשִּׁישׁוֹת הן סוג של עוגות מתוקות. המלה אִשִּׁישׁוֹת מְרַמֶּזֶת על התאוששות. מי שאוכל את העוגות הללו מקבל כח ומתאושש, בנראה בגלל כמות הסוכר שבהן. אך מה הִיא טעמן של אותן עוגות? וממה הן היו עשויות?

- במשנה שנכתבה לאחר תקופת התנ"ך, מופיעה ההלכה הבאה:
"הנזִידר... מן האִשִּׁישִׁים מִתֵּר בַּעֲדָשִׁים..." (משנה נדרים ו', י'). כלומר, אדם שנזדר מטעם זה או אחר שלא לאכל אִשִּׁישִׁים, אסור לו לאכל גם עֲדָשִׁים. מכאן, שהאִשִּׁישִׁים היו עשויים מעֲדָשִׁים, אחרת מה טעם לאסור על אכילתם?

- התלמוד הירושלמי, המקביל בזמנו לתקופת המשנה אך ממשיך אותה כמאה וחמשים שנה לאחר מכן, מביא בפנינו את הספור הבא:
"רבי יסא הלך אל רבי יוסי והביא לפניו עֲדָשִׁים קלויים, טחונים, מגבלים (מערבבים) בדבש ומטגנים. אמר רבי לו: הם הם האִשִּׁישִׁים שאמרו חכמים" (תלמוד ירושלמי ו', מ' א')



השוק נקרא על שם אלחנן ליב לוינסקי שהיה מראשי הציונים והתרכז בעבודה ספרותית ותרבותית

בתל אביב הנצח לוינסקי ברחוב ארך, המתחיל כיום ברחוב אילת ונמשך כמעט עד נתיבי איילון

השוק כיום משתרע על כמה רחובות כשבמזרח רחוב עליה במזרח רחוב אברבנאל במערב, דרך יפו תל אביב בצפון ורחוב וולפסון בדרום

טבור השוק הנו ברחוב לויסקי וכמו שפתיתי, משתרע על פני כמה רחובות שאת חלקם אזכיר החלוצים, זבולון, מרחביה, הקישון, ועוד

על הקמת השוק והאנשים הראשונים שהחלו לסחר בו ישנם ספורים רבים ודעות שונות, אך הספור שלדעתי הוא הנכון ביותר מצאתי לספר

בשלהי המאה העשרים והשלושים הגיעו לארץ יהודים מיון ובמיחד מסלונקי, הסלונקאים החלו לעבד בנמל חיפה, וכשנפתח בשנת 1936 נמל תל

אביב באו לעבד שם בסוירים

הסלונקאים שבאו לתל אביב גרו בשכונת פלורנטין שהוקמה באותה תקופה והיתה סמוכה לשוק אגב, דוד פלורנטין היה מראשי הקהלה הסלונקאית

ביון ועלה לארץ בשנות השלושים

עוד דבר ראוי לספר (שכן אין קשר בין האיש אלחנן לוינסקי ששמו הנצח לבין העיר סלונקי (קחו את השם לוינסקי וערבלו את האותיות והנה לפניכם

סלונקי

ברבות הימים הצטרפו לסלונקאים יוצאי ארצות נוספות כמו: טורקיה בולגריה, פרס ועירק ואחרים

בשוק לוינסקי יכולים למצא חנויות ודוכנים שבהם "מהשופרה דשופרה" (של תבלינים, פרות יבשים, קטניות, חגיגה של פצוחים, מחמצים למינהם,

דגים מלוחים ומעשנים, גבינות, שמורים, בורקסים ועוגות

נקניקים ריבות שבהם איך אפשר שלא להזכיר את הבלופלטקו שהיא ריבה לבנה בבולגרית וכפית ממנה עם כוס מים קרים יביאו לכם להפסיק לחשב על

הדיאטה

הכל בשוק בערמות ובשקים בצבעים ובריחות שאין מיצי הקבע יכולים להם והעין לא תשבוע לסיום אצין כי אשתי פרמלה וחברתה לילי היו נוהגות לסיר

ולקנות בשוק זה והפירו את שמות המוכרים השונים

עוד אנקדוטה קטנה הוסיף בהקשר לרחוב מרחביה וזאת בגלל מצוקת החניה בשוק, ומדבר על ליצני

רחוב מרחביה וחוש ההומור שלהם כשהקימו את רחובם כתבו לעירייה בזו הלשון: יש רחוב אחד, כלומר סדק אחד, שבו לא יפנס אפלו סוס כחוש, לא

כל שכן סוסה מעברת, וקל וחמר שלא יפנס בו חמור עם השקים על גבו. ולרחוב הזה נתן השם מרחביה ..

יודע אני כי רבים של החנויות מפר לבאי השוק אך איך אפשר של להזכיר את חלקם

לופו, פנסו, מעדני רפאל, פצוחי משה ובניו, תבליני פרג, מעדני יום טוב, אהרוניקו, הקונדטוריה של אלברט ועוד הרבה אחרים אך היריעה קצרה

אבל הטעם נשאר

אבא אמנון שלומן

מה זה טעם ישראלי





המלצות מהגליל

טורקיה

• בבקר מגשות פאן ארוחות בקר מגונות ומגשים קפה ותה באסף פלים מרשים מכל העולם , ובצהרים ובערב יש פאן תפריט של מנות בשר , דגים טריים, מנות מהטבון, מנות קלאסיות מהמטבח הערבי ומגון של סלטים, וחומוס כמובן, הכל תוצרת בית והכל משקע ועם המון אהבה לאכל ולארוח. סמיר אסדי ואשתו נהלה הבעלים הופכים פה סירים של מקלובה מול עיני הסועדים, מגישים פאן מנסף ריחני, בעונה מגלגלים פאן עלי גפן נפלאים, וקוצצים פאן סלטי טבולה ופטוש טריים וצבעוניים, והכי חשוב – מגישים פאן כנאפה משגעת שרק בשבילה שווה להגיע ומלבי מיוחד שלא בדאי לוחר גם עליו .

• טורקיה רחוב יוליוס קיסר עכו 072-3971189 ,

Marché au
Dalyat El
Karmel
שוק דלית אל
כרמל

- ומה עושה הישראלי בשבת?
- Les marchés arabes et durouzes sont ouverts Le Shababt , une activité classique pour beaucoup d'israeliens





המלצות מהדרום

רחלה אופקים

– רחלה מסעדת בשרים על שם אמא של בן וגיא

עֲרַכְנוּ מִסֵּבֶת חֲלָאָה לְבַנּוֹ לְאַחַר טֶקֶס מִנְתִּיבוֹת הַגָּעֲנוֹ לְאַפָּקִים בְּעֶקְבוֹת
הַמְלָצוֹת וְאַנְחֵנוֹ לֹא מֵהָאֶזוֹר בְּכָלֹל קִבְּלָנוּ שְׁלֶחַן עָרוֹךְ וּמוֹכֵן בְּשִׁבְלֵנוֹ עִם
מִטְעָמִים הַבָּשָׂרִים שֶׁהִגִּיעוּ צִיק צֶק מֶרְגַּע הַהֲזָמָה שְׁרוֹת אָדִיב וְחֻמִּים בְּכַח
מוֹבָן... הָאָכַל טָעִים בְּקֶצוֹר זָכִינוּ.. תּוֹדָה לַבָּעֲלִים עַל הַסְּבִלְנוֹת וְלִבְנוֹת



הַמְקְסִימוֹת עַל הַשְׁרוֹת הַיַּחַס וְהָאֲדִיבוֹת.

Julie Yosef

לאן הולכים הצעירים אוכל רחוב **TIKTOK**



Lorsque mamie Sarah se roulait
les feuilles de vigne
dans la cuisine de la rue Rambam,
elle parlait en Ladino avec
sa mère Rashel.
"Rends-les plus petits" lui cria la
vieille femme, d'un mètre et demi
d'une compassion grecque.
"La taille de mon doigt",
a-t-elle dit à sa fille,
deux têtes de plus.
Leurs regards se croisèrent au-
dessus de poêle pleine de
jardin espagnol,
Et moi, la petite-fille hébraïque, je
ne comprenais rien,
mais entre les vignes,
une main laborieuse,
semait l'amour
sur ma langue.

Revital BS

בְּשֶׁסִבְתָּא שָׂרָה גִלְגְּלָה
עָלֵי גֶפֶן
בְּמִטְבַּח בְּרֻחוֹב רַמְבָּם,
הִיא דִבְרָה בְּלָדִינוּ עִם
סִבְתָּא רָשֵׁל.
"תַּעֲשִׂי אוֹתָם יוֹתֵר קְטָנִים"
צָעָקָה עָלֶיהָ הַקְּשִׁישָׁה,
מֵטֵר וְחֲצִי שָׁל חֻמְלָה יוֹנִית.
בְּ"גֹדֶל הָאֶצְבַּע שְׁלִי"
אָמְרָה לְבִתָּה,
שְׁנֵי רָאשִׁים יוֹתֵר גְּבוּהָה.
הָעֵינַיִם שָׁלָהֶן נִפְגְּשׁוּ
מֵעַל לַכִּירִים מְלֹאוֹת
בְּבִסְתָן סִפְרָדִי,
וְאֲנִי נִכְדָּה עֵבְרִית
לֹא הִבְנַתִּי כָלוּם,
אֲבָל בֵּין גִּפְנִים,
יָד חֲרוּצָה,
זָרָעָה אֱהָבָה
עַל לְשׁוֹנִי.

רויטל בש

