

19.66x26.56	1/6	עמוד 56	דרך האוכל	05/07/2016	54054762-3
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

הנושא המרכזי
אכל על סבתא
ותסם למך



אילנה שטוטלנד צילום רמי זרנגר

ספר לסבתא

שלוש סבתות מדופלמות הוציאו ספרי בישול ביתיים. תפסנו אותן לשיחה עתירת ניסיון וטעם

מימי אוחנה

"ב2010 יצא לקראת מגבונים, זהו הרבה יותר מן צדדן מאשר לקראת כל מניין ומניין. אני צופה בגופניו, בישול בטאוויציה, אורה, אצולג, מה אנשים מ2010"

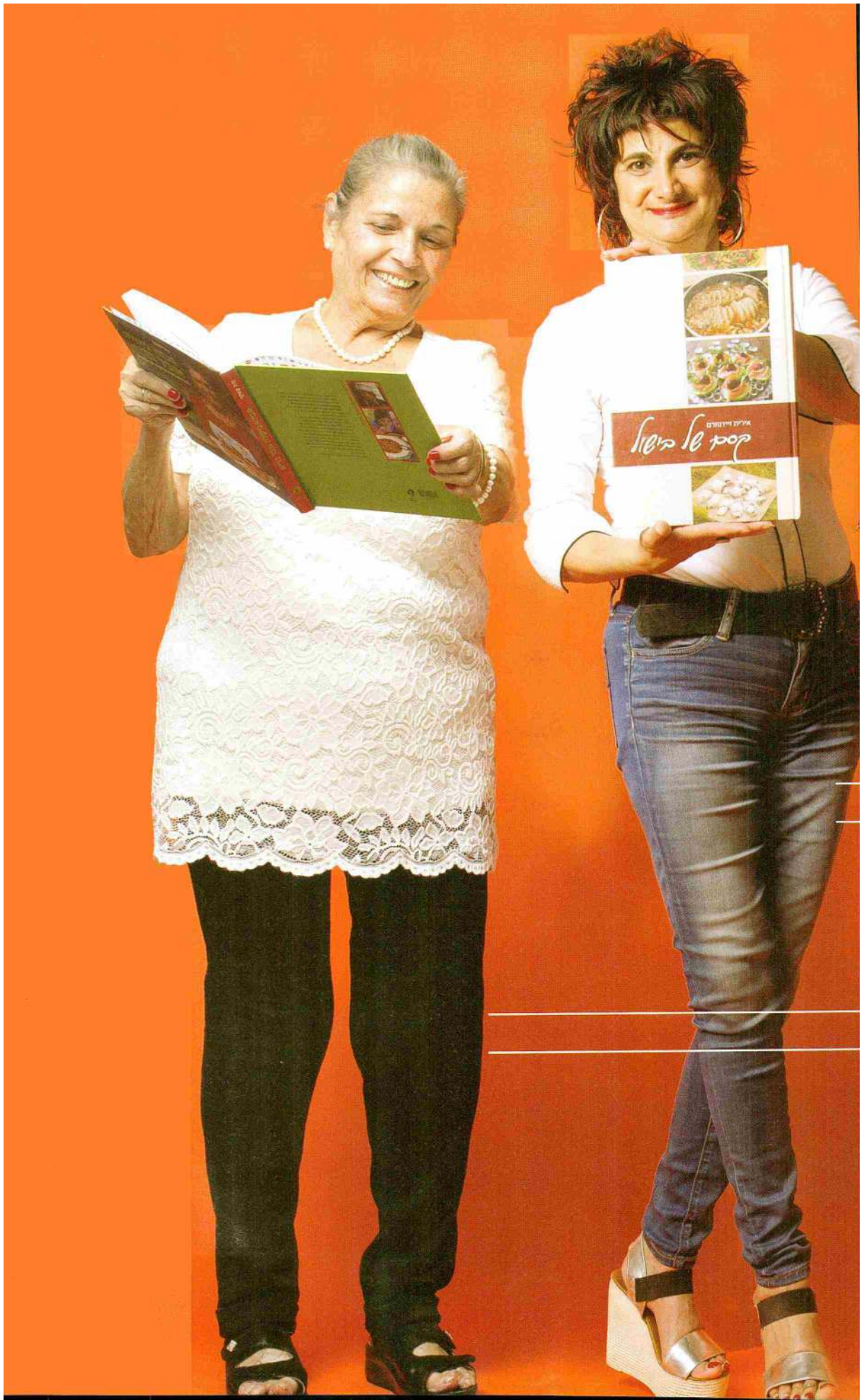
אירית זיידנורם

"צ'ם אצ'לי היו ימים שאמריקאינים, גאפלו איצ'ה צ'אנק פונד, אצל גמנד ריזה אצ'לנו אופל חם, שהוא הכי טעים, מסוכן של צ'ר"

מיה סאקר

"בתנו צ'רנון אצ'לי. הורה ילד אחד שאמא שלו הוציאה לי שחור מסיניצ'ים מן צ'ר צ'ים הוא לא אופל כ'ום. אמריקאי זה שאצ'לנו לא אופל מן צ'ר צ'ים, וני מהו הילד רופף אכ'לן מסכר ו"

15.99x25.97	2/6	עמוד 57	דרך האוכל	05/07/2016	54054763-4
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					



14.29x21.45	3/6	עמוד 58	דרך האוכל	05/07/2016	54054765-6
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

אירית זידנוורם

"אני משיקעה בכך ומכינה להם יום-יום אוכל ביתי טרי שעשוי במיוחד בשבילם. יש לי תוכנית שבועית, שברובה מבוססת על וריאציות שונות של עוף: למשל, ביום אחד מגישים קציצות עוף ברוטב עגבניות עם אורז וסלט ירקות, ביום אחר שניצל שאני מכינה במחבת גריל ופסטה כתוספת ובהמשך השבוע יש שיפור עוף עם ירק מבושל, פתיתים וסלט חסה. הילדים טורפים את האוכל ומבקשים תוספת. הבעיה היא שכיום הורים רבים הם קרייריסטים, אין להם זמן להכין אוכל טרי, וכל המוקפאים למיניהם הם לא אוכל בריא לילדים."

משפחתה ומצד בעלה, יוסי ז"ל, להוציא ספר בישול. "בעלי סגד לאוכל שלי", מספרת אוחנה, "וכל הזמן ניסה לשכנע אותי, יחד עם ילדי וכלתי, שאכתוב. בזמנו הייתי מאוד עסוקה, לא היה לי ראש לכך וסירבתי, עד שיום אחד לחצו עלי חוקיחוק והסכמתו".

אוחנה היא ילידת מצרים וחלק גדול מספרה "מימיטבה - סודות המטבח המצרי ועוד" (הוצאת אופיר ביכורים) מוקדש למאכלים מצריים, אבל לא רק להם. "בספר יש גם דברים ייחודיים שלי", היא אומרת. "בין המתכונים יש אפילו כמה כאלה שקראתי על שמם של הנכדים. למשל, 'אטריות של סיוון', אטריות כמו שהנכד שלי אוהב".

הבישול הוא אהבה גדולה של אוחנה. "בשבילי לקרוא מתכונים זה הרבה יותר מעניין מאשר לקרוא כל מיני רומנים", היא מחייכת. "עד היום אני רואה ביוטיוב כל מיני דברים שקשורים למטבח, צופה בתוכניות בישול בטלוויזיה, אוהבת לגלות מה אנשים מבשלים. בשבילי זה תענוג גדול".

איך היו התגובות לספר? "אני מאוד שמחה שבזכות הספר הצלחתי להכניס גם את הדרור הצעיר למטבח. נשים שבישול לא דיבר אליהן החלו פתאום לבשל. הספר קליל, ואפילו בלתי האשכנזייה הצליחה להכין מדהים את המלוחייה".

שנים רבות נהגה אוחנה לארח אצלה בבית בשישישבת את כל

אני משיקעה בכך ומכינה להם יום-יום אוכל ביתי טרי שעשוי במיוחד בשבילם. יש לי תוכנית שבועית, שברובה מבוססת על וריאציות שונות של עוף: למשל, ביום אחד מגישים קציצות עוף ברוטב עגבניות עם אורז וסלט ירקות, ביום אחר שניצל שאני מכינה במחבת גריל ופסטה כתוספת ובהמשך השבוע יש שיפור עוף עם ירק מבושל, פתיתים וסלט חסה. הילדים טורפים את האוכל ומבקשים תוספת. הבעיה היא שכיום הורים רבים הם קרייריסטים, אין להם זמן להכין אוכל טרי, וכל המוקפאים למיניהם הם לא אוכל בריא לילדים."

איך עלה הרעיון להוציא ספר? "כל השנים רציתי לכתוב ספר בישול. יש אצלי הרבה ילדים שלמדו לאכול בלי שהכרחתי אותם, ואני חושבת שבזכות הספר הזה ילדים נוספים יכולים לאכול אוכל טעים ובריא".

מהו המאכל האהוב על הנכדים שלך?

"הם הכי אוהבים סופריטו - עוף עם תפוחי אדמה בתנור. הם רוצים את זה רק כמו של סבתא. אגב, הם גם אוהבים הרבה צ'יפס, אבל במקום לטגן אני מכינה להם תפוחי אדמה אפויים בתנור, שיהיה בריא יותר".

לבשל רק מהלב

במשך שנים הופעל על מימי אוחנה, 76, אם לארבעה סבתא לשבעה, מרמת גן, לחץ כבד מצד

את האוכל של מיה סאקר טרפו בתיאבון רב ילדי הצהרון שבהנהלת בתה, על הארוחות של אירית זידנוורם חלם בנה בזמן שלמד רחוק מהבית, ומהמטעמים של מימי אוחנה התלהבה כל משפחה המורחבת. שלוש הבשלות הוותיקות הללו החליטו שלא רק קרוביהן ייהנו מהאוכל שלהן והוציאו ספרי בישול המאגדים בתוכם את מיטב תבשיליהן.

סאקר, 78, אם לשלוש בנות, סבתא לשבעה נכדים וסבתא רבתא לנין, היא מחברת הספר "סבתא בישלה אוכל בריא - מתכונים פשוטים שילדים אוהבים" (הוצאת צבעונים). "כבר כשהייתי ילדה קטנה, עוד בבית הספר, הייתי אוספת מתכונים מכל מיני מקומות", היא מספרת. "אהבתי לבשל וגם תמיד בישלתי בבית בתור הבת הבכורה. כשהתחתנתי קיבלתי בעל שלא ירע מה זה אוכל. הוא היה מורגל רק לסלט, חביתה וצי'פס. לאט-לאט לימדתי אותו לאכול את המאכלים שלי. עם השנים פתחנו בתל-אביב את מסעדת 'בבושקה' שהתמחתה בבליניצ'ס ופירושקי. עבדנו קשה מאוד. אני הייתי במטבח ובעלי היה המלצר. אחרי 16 שנה סגרנו ועברנו לזיכרון יעקב".

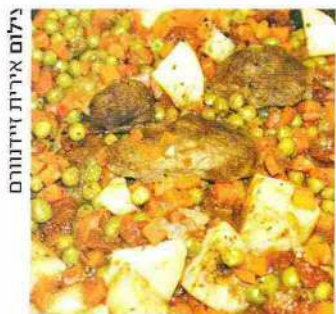
כשבתה של סאקר הודיעה לה שהיא רוצה להקים צהרון לילדים, האם הצטרפה בשמחה למשימה. "פתחנו צהרון אצלי בבית וזו הייתה הצלחה אדירה", היא מספרת. "כל מה שבישלתי, הילדים אכלו. היה ילד אחד שאמא שלו הודיעה לי שחוף משניצלים מעובדים הוא לא אוכל כלום. אמרתי לה שאצלנו לא אוכלים שניצלים מעובדים, ודי מהר הילד הפך לאכלן מספר 1".

איך את משכנעת ילדים לאכול?

19.78x24.03	4/6	עמוד 59	דרך האוכל	05/07/2016	54054783-6
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
שעתיים	קל	בשרי

מתוך הספר של אירית זיידנוורם תבשיל ירקות ובשר



צילום אירית זיידנוורם

ל-4 עד 6 מנות

- 1 בצל בינוני קצוץ
- 2 כפות שמן
- 1 קופסה של קוביות עגבניות (400 גר')
- 4-6 פרוסות בשר בקר לבישול קדירה (פילה מדומה)
- 2 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות בינוניות
- 1 חבילת ירקות קפואים (אפונה וגזר, שעועית ירוקה חתוכה או שעועית צהובה)
- 2 כפות תערובת תבלינים לגריל בשר ועוף
- פלפל שחור, מלח

אופן ההכנה

- < מטגנים את הבצל הקצוץ בשמן בסיר בינוני, עד ריכוכו.
- < מוסיפים את העגבניות והבשר ומבשלים 5 דקות על אש גבוהה.
- < מוסיפים את קוביות תפוחי האדמה והירקות, מרתיחים ומבשלים על אש קטנה כשעה וחצי עד ריכוך הבשר.
- < מוסיפים את התבלינים ומבשלים 15 דקות נוספות. מגישים עם אורז, קוסקוס או פתיתים.
- < התבשיל שומר על טעמו גם לאחר כמה ימים במקרר ואף ניתן להקפאה.
- < טיפים: אפשר לגוון ב-8-7 קישואים פרוסים בעובי 1/2 ס"מ; אפשר להכין עם עוף (חלקים שונים) במקום בשר, או לשלב את שניהם.

המשפחה. "כולם היו אוכלים אצלי והייתי מבשלת בהנאה לכולם. בזמן האחרון יש לי קצת בעיות עם הברכיים, אז אני מארחת רק במוצאי שבת, ועדיין כולם באים ואני מגישה".

מהם המאכלים האהובים על בני משפחתך?

"הם מאוד אוהבים את מרק העוף שלי ו'בטטה בל למון'".

תני טיפ לבשלנים מתחילים.

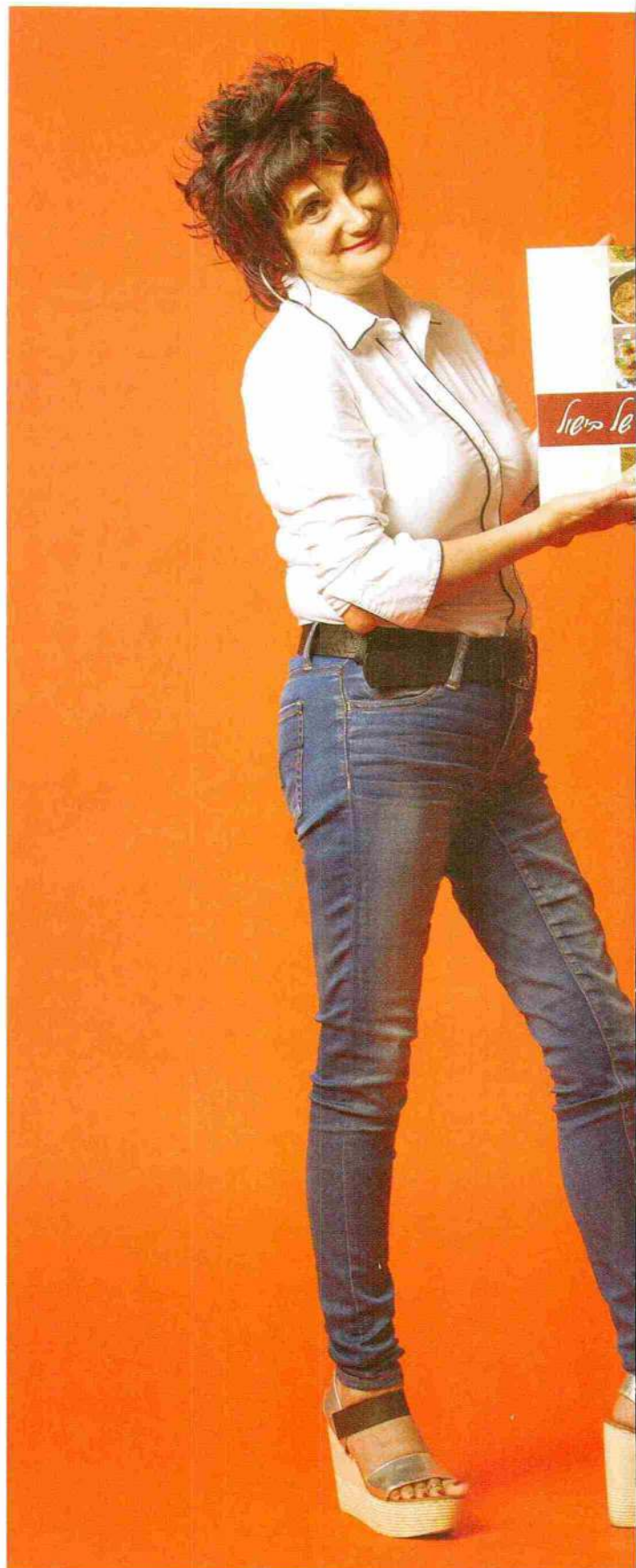
"צריך הרבה סבלנות. האוכל שלי מבושל על אש מאוד קטנה והבישולים שלי לוקחים המון זמן. זה לא להקפיץ ולכבות את האש אחרי רבע שעה. אני מטפחת את האוכל. אם לא עושים מכל הלב, זה לא יוצא כמו שצריך. לכן, אם למשל קמת במצב רוח לא טוב ואין לך סבלנות, אל תבשלי באותו יום".

לאחנה יש גם המלצה חמה להורים שביניהם: "מאוד כדאי ללמד את הילדים שלכם לבשל", היא אומרת. "שתפו אותם בתהליך הבישול כבר מגיל קטן - שיעמדו, שיסתכלו, הם רק ירוויחו מזה".

מתכונים לשני הבנים

ספר הבישול של אירית זיידנוורם נולד לאחר שבנה הסטודנט עבר לבאר שבע והתגעגע לאוכל של אמא. "הוא ביקש ממני לכתוב לו את המתכונים שהוא אוהב, כדי שיוכל להכין אותם", מספרת זיידנוורם, 53, אם לארבעה וסבתא לשניים, מרעננה. "כתבתי לו כמה מתכונים, ואז כשהבן השני סיים את השירות הצבאי ועבר לתל-אביב, גם הוא ביקש מגוון מתכונים. יצא שגם אחד החברים של הבן ביקש מתכונים, אז הכנת גם לו, וככה עלה הרעיון להוציא ספר".

"קסם של בישול" (הוצאת אופיר ביכורים) מאגר בתוכו שלל



19.62x24.34	5/6	עמוד 60	דרך האוכל	05/07/2016	54054775-7
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

טבעוני

כשר	דרגת קושי	זמן הכנה
פרווה	קל	שעה

מתוך הספר של מימי אוחנה

מגדרה



ל-6-5 מנות

- 2 כוסות עדשים חומות (או ירוקות)
- 1 כוס אורז
- 1 בצל קצוץ
- 3 כפות שמן
- 2 כפות כמון
- 1 כפית כוסברה
- קורט מלח
- קורט פלפל שחור
- 3 בצלים גדולים חתוכים לפלחים

אופן ההכנה

שוטפים היטב את העדשים ואת האורז בשתי קערות נפרדות ומסננים. מטגנים את הבצל הקצוץ ב-3 כפות השמן עד קבלת גוון זהוב, מוסיפים את העדשים ומבשלים על אש בינונית כ-20 דקות עד ריכוך העדשים (לא לגמרי). מוסיפים את האורז ומעט מים עד כיסוי האורז (כ-1 ס"מ), מתבלים בכמון, בכוסברה ובמעט מלח ופלפל ומביאים לרתיחה בסיר פתוח. מנמיכים את האש, מכסים את הסיר במכסה ומבשלים כ-30 דקות. מטגנים את פלחי הבצל, מוסיפים מעל המגדרה ומבשלים כ-5 דקות נוספות.

* אגב, לא נפלה טעות בשם המתכון. במצרית אומרים מגדרה ולא מג'דרה.

מימי אוחנה

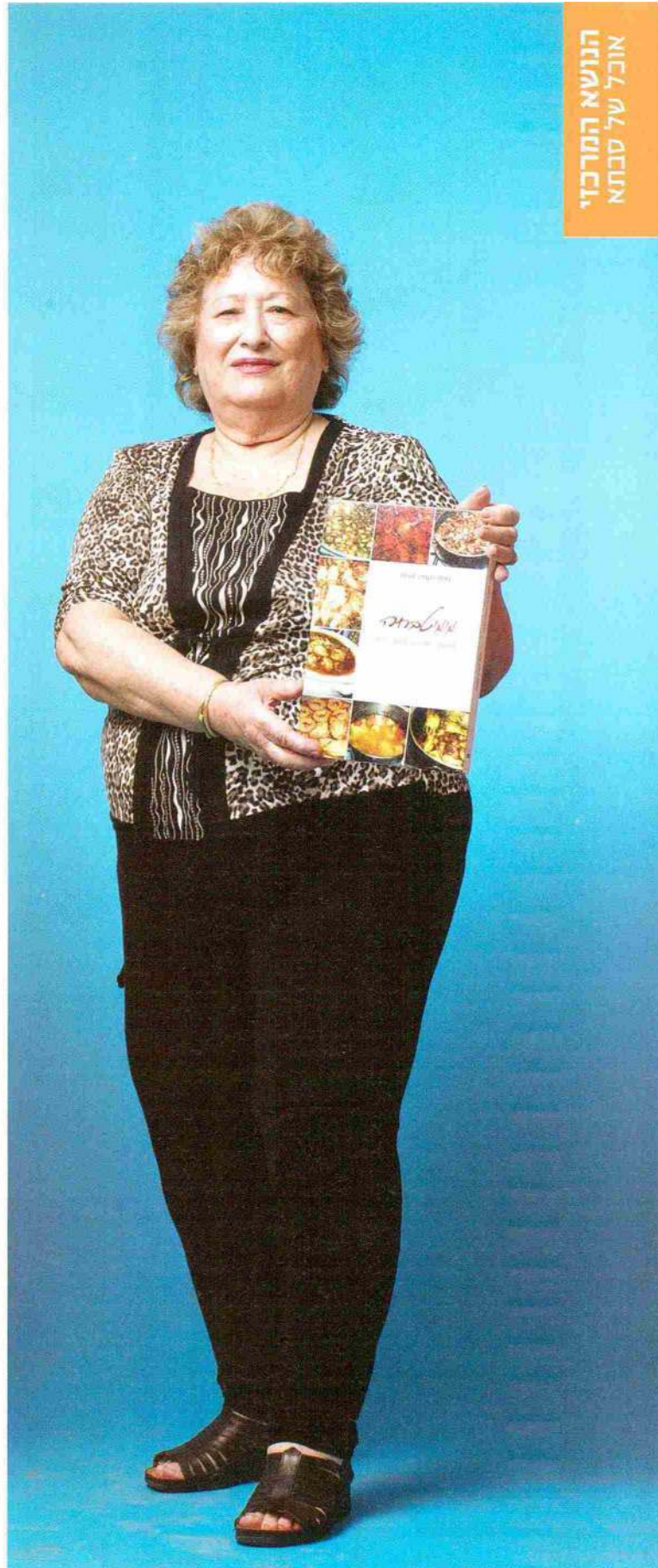
"צ'יץ סאלגה (האפל)
שלי מבושלת על אש נמוכה
קטנה והבישולים ארוכים
וחמון נמוך. זה לא
ארוקסיל וכזה אג האש
אחי רץ שפיר. אני
מטפח אג האפל"

מתכונים פשוטים. "הספר פונה לחברה צעירים שלא יודעים איך לבשל, לאנשים קרייריסטים שאין להם זמן, וכן למשפחות מרובות ילדים שצריכות להכין הרבה אוכל ומהר", אומרת זיידנוורם. "המתכונים קלים להכנה, והמצרכים הם כאלה שנמצאים בכל סופר".

סימפוזיון בכל ארוחה

אילו מתכונים בספר לא כדאי לפספס?
"אנשים תמיד חושבים שכל תבשילי הקדירה מאוד מסובכים, והם לא. דווקא אלה התבשילים הביתיים הטעימים שהרוב אוהב לאכול. בספר יש למשל מתכון קל להכנה לצלי קדירה. יש כמובן גם מתכונים פופולריים כמו פסטות למיניהן או המבורגר שהוא מאוד פשוט להכנה, יש גם סלטים פשוטים וכיפיים וקצת מתוקים. ההכנה של המתכונים היא עד חצי שעה. גם במקרה של הקדירה, ההכנה עצמה קצרה, ואחר כך זה רק ממשיך להתבשל על האש".
בספר נותנת זיידנוורם וריאציות שונות לכל מתכון, כך שאם

הנושא המרכזי
אוכל של סבתא



19.27x23.66	6/6	עמוד 61	דרך האוכל	05/07/2016	54054778-0
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
שעה	קל	בשרי

מתוך ספרה של מיה סאקר

קבב עוף על שיפוד

צילום אהוד אברמן



כלים שיפודים

ל-4-6 מנות

- 250 גר' חזה עוף טחון
- 1 תפוח אדמה קלוף וחתוך
- 1 בצל קצוץ
- 2 שיני שום
- 1 כפית שטוחה מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1 ביצה
- 2 כפות קמח מצה
- 1 שקית פירורי זהב
- שמן לטיגון

אופן ההכנה

- < מניחים את העוף הטחון, תפוח האדמה, הבצל והשום בבלנדר וטוחנים לעיסה אחידה. מוסיפים את התבלינים, הביצה וקמח המצה ומערבבים.
- < מניחים את פירורי הזהב בקערה שטוחה. יוצרים מהעיסה כדורי עוף, מהדקים כל כדור סביב שיפוד ומצפים בפירורי זהב.
- < מחממים מחבת עם שמן, מטגנים את השיפודים מכל הצדדים ומניחים על נייר סופג.
- < מעבירים לתבנית מצופה נייר אפייה ומכניסים לתנור בחום של 50 מעלות עד ההגשה.



מיה סאקר

"כבר כשרתיג ילדנו קטנה
רו"ג אלסטר מאכונים
מכל מיני מקומות.
ארנה ג'אטל וג'אטל
בישלה ג'אטל וג'אטל
הזכורה"

חסר ירק ספציפי בבית, אפשר להחליפו באחר. יש גם הדרכה איך לטפל במוצרים השונים, איך להקפיא, להפשיר וכו'. עבור זיידנוורם, שעבדה בעברה שנים רבות כפיזיותרפיסטית, הבישול תמיד היה תחביב אהוב. היא מארחת בביתה בימי שישי, ולדבריה, "כל ארוחת שישי אצלנו היא סימפוזיון, וכל פעם משהו אחר עולה על השולחן. אני מאלתרת, מחדשת ומאוד אוהבת את זה".

אהבה לבישול היא עניין של אופי או תבונה נרכשת? "בגדול, אני חושבת שהדרייב הוא מהבית, למרות שיכולים להיות אנשים שבבית שלהם היה חסר האוכל המבושל, ודווקא לכן הם הלכו ולמדו לבשל. אבל בדרך כלל, מי שגדל בבית שבו בישלו, גם הוא עצמו יבשל בביתו.

"תראי, גם אצלי, כשהייתי מאוד לחוצה בעבודה, היו לפעמים ימים שאמרתי לילדים 'תאכלו איזה ג'אנק פוד', אבל אפשר לומר שתמיד היה אצלנו אוכל חם, שהוא הכי טעים בסופו של דבר".