

טבעוני, פשוט וטעים

גלי לופו אלטרץ



עותק טעימות

רכישה ופרטים נוספים באתר ההוצאה: zeresh.co.il

ליצירת קשר: books@zeresh.co.il

ארוחות משפחתיות

- קינואה תכשיטים 14
- פאי רועים 15
- ארוחת טחון מן הצומח 17
- תפוחי אדמה אפויים 19
- ארוחת נאצ'וס 20
- שעועית בנוסח יווני 21
- סייטן חמוץ־מתוק 22
- סייטן מוקפץ עם פלפלים 23
- קערת סושי 25
- אורז מטוגן 26
- אורז עם גזר וחומוס 27
- שלוש ארוחות מג'דרה 28
- קיצ'רי 29
- קישואים ממולאים קינואה בנוסח סורי 31
- מפרום: תפוח אדמה ממולא 33
- כרוב ממולא אורז ירוק בנוסח דרוזי 35
- דלעת ממולאת 37
- גראטן תפוחי אדמה וכרובית 38
- מאק נו צ'יז 39
- פסטה בולונז 40
- קציצות ברוטב אדום 41
- קציצות מש ואורז עם שעועית ירוקה 42
- תחתיות ארטישוק ממולאות על תבשיל אפונה 43
- קנלוני מנגולד מוקרם 45
- ארבעה רוטבי שמנת לפסטה 47
- ניוקי טופו ותרד 49
- רביולי 51
- קרעפלעך 53
- קרפ דה ברטון 55
- אוקונומיאקי 56
- עיג'ה 57
- לביבות תירס 58
- שניצל תירס 59

חנוכה

- סופגניות קונדיטוריה 62
- סופגניות יוגורט ללא התפחה 63
- סופגניות בטטה מהירות 63
- דונאטס 64
- לאטקעס פריכים 65
- לביבות תפוחי עץ הכי פשוטות 65
- סירניקי: לביבות גבינה 66
- כדורי כרובית ברוטב חמוץ־מתוק 67

פסח

- קובה מטוגן של פסח 71
- מצה בריי 72
- מינה: פשטידת מצות וירק 73
- לחמניות פסח 74
- לחמניות בצל ירוק מטוגנות 74
- חרוסת 75

מאפים

- פיצה ופטנט לבצק מוכן מראש 79
- גבינת כמוצרלה לפיצה או לטוסט 79
- סמבוסק פיצה 80
- פנקייק פיצה 81
- אמפנדס 82
- גוז'ג'יזה: כיסוני בשר אפויים 83
- כדורי זיתים מבצק טופו מהיר 84
- בורקס אודי 85
- בויוס: בורקס טורקי 87
- בורקיסט בצק פריך וגבינה 88
- בורקיסט ללא גלוטן 88
- קנישס 89
- קיש בטטה ובצל 90
- חלה לבנה 91
- לחם שום 93
- בייגל ירושלמי 93
- לחמניות סלק 94
- לחמניות גבינה ובצל ללא לישה 95
- פיתות כוסמין 96
- פיתות יוגורט 97
- לאפות טף 98
- פת כוסמת טרום מונבטת 99
- קרקר גרעינים וזרעונים 100
- מאפינס גבינה מלוחים 101
- אגרול 103
- לחם תירס אמריקאי 104
- פשטידת אטריות מתוקה 105

מרקים

- מרק כל ירק 109
- מרק צח (ביוון) עם אטריות 109
- המרק המבריא המושלם 110
- מרק שעועית תימני 111
- בורשט 112
- חמוד בטטה 113
- טום יאם 115
- מרק כרוב וגזר 116
- מרק פטריות ושמנת 117
- גספצ'ו 118
- נזיד מלך הברזל 119

הכול בסיר אחד

- פנה כוסמין בסגנון יווני 122
- ארוחה ירוקה: פסטה ומש מונבט 123
- קארי ירוק 124
- קארי צהוב 125
- קארי טופו 126
- "ריזוטו" דגנים עם כרישה ופטריות 127
- פאייה: קדרת אורז, קטניות וירקות 129
- מג'דרה 130
- צ'ילי 131

- טאג'ין חומוס וארטישוק 132
- גולאש פפריקאש 133
- צלי סויה, בצל וצימוקים 134
- יובה ואטריות אורז 135

טופו, טמפה ויובה

- טופו ברביקיו 139
- טופו צלוי חמוץ 139
- מוקפץ טופו וירקות 140
- כדורי טופו בדובדבנים 141
- נאגטס טופו 143
- פשטידת פטריות 144
- פשטידת פסטה 144
- פשטידת תירס 145
- מקושקשת טופו 146
- סלטופו 147
- טמפה צרובה עם בצל ירוק 148
- יובה חמוץ־מתוק 149

סלטים

- איך מרכיבים סלט? 152
- בודהה בול 156
- "בולגרית" טופו מעודנת לסלט 158
- פנצולה 159
- סלט מלך הברזל 161
- סלט אטריות, מלפפונים ואצות 161
- צזיקי 162
- טאבולה עם עדשים 163
- האם אכלתם את הירוקים שלכם היום? 163
- כל התיבולים לחציל 164
- כל התיבולים לסלק 165
- כל התיבולים לגזר מגורר 165
- ארוחת סובה וטמפה 166
- ארוחת סובה, ווקאמה ומנגו 167

מזווה

- מיונז מי חומוס 170
- ממרח אבוקדו וטופו 171
- גוואקמולה 173
- סלסה 173
- קורוזוט: גבינה הונגרית מפופרקת 174
- גבינת "בורסן" בטעמים 175
- ממרח עגבנייה וטחינה 176
- ממרח אפונה ופסטו 176
- גומסיו 176
- קונפי שום 177
- שמנת קשיו 178
- ממרח "וניל" 178
- ריבה עכשווית 178
- צ'אטני פירות קיץ 179
- רוטב שזיפים חריף 180
- רוטב חריף בנוסח סרירצ'ה 180
- רוטב פטריות למוקפצים 180

- יוגורט סויה מותסט 181
- לאבנה סויה מהירה 181
- שלושה ממרחי שעועית 183
- מלפפונים חמוצים 185
- קימצ'י 187
- כרוב כבוש 188
- זיתים מתובלים 189

שיקויים

- ארבעה שיקויי הצטננות 192
- צ'אי מסאלה 192
- סחלב תמרים וסקדים 193
- שוקו חם 193
- תה קר: המשקה הרשמי של הבית 193
- משקה קר זנגביל ותמרים 193

מתוקים

- רוגלעך 196
- שבלולי כוסמין וקינמון תוך שעה 197
- עוגת סולת ותפוזים 198
- הבחושה הכתומה 199
- עוגת תפוזים בארבעה מרכיבים 200
- עוגת אגסים בחושה בציפוי אגוזים 201
- עוגת בננות אוורירית 203
- לחם בננות בריא 203
- טורט וניל 205
- עוגת קצפת ותותים 205
- טרייפל משפחתי 206
- קובלר תפוחים 207
- סערונים 208
- מטבעות תמרים 209
- כדורי "רק דברים טובים" 211
- כדורי שוקולד 211
- דייסת אורז מלא ותמרים 212
- דייסת אורז שנהבית 213
- דייסת שיבולת שועל וטף 214
- עוגיות שיבולת שועל וטף עם הפתעות 214
- פנקייק שיבולת שועל וטף 215
- מאפינס שיבולת שועל וטף 215
- מאפינס תפוזים ושמן זית 216
- מופינים בכל הטעמים 217
- פנקייק כוסמת 218
- בלינצ'ס 219
- חלב קוקוס מרוכז וממותק 221
- ממתק קוקוס ורוד נוסטלגי 221
- קסטה טבעונית 221
- גלידוניות פאדג' 222
- מעדן שוקולד 223

- טחון מן הצומח 227
- הנבטת קטניות 227



שינוי לא קורה ביום.

הוא מתבשל לאט, על אש קטנה. הטעמים שלו מתערבבים ומתחדדים. התנגדויות קשות עורף מתרככות כארטישוק ירושלמי, וקליפות נושרות כקליפת עגבנייה צלויה. כך גם אני והמטבח שלי, הגישה שלי לבישול ולטבעונות, לבריאות, לאוכל טעים ולערכים תזונתיים: כולם תהליכים של שינוי, בישול איטי.

לפני 18 שנה ידעתי היכן אני מתחילה לשנות. זה אמנם לקח לי שמונה שנים, ולא שיערתי לאן אגיע. התחנות השונות הוכתבו גם על ידי נסיבות החיים – התרחבות המשפחה, סוכרות ההיריון והילדים הנפלאים שנולדו, מודעות לתזונה ולטבעונות, וסבלנות שהלכה והתקצרה לתהליכי בישול מייגעים שיוצרים הר של כלים...

אחרי לידתו המשמחת של הספר "בישול טבעוני ישראלי", חוויתי סוג של דיכאון יצירתי לאחר לידה. הרגשתי שנאמר כבר הכול ואין לי מה להוסיף, מאגר המתכונים שלי ריק! למזלי, הייתי עסוקה בהשרדות אימהית רגילה אחרת: בן הזקונים נולד, ועכשיו הייתי אימא לשלושה. גם אם זה לקח זמן, מתכונים הגיעו ורעיונות צצו.

כמו תנועת מטוטלת, ההגדרה האישית שלי ל"מה בריא" עברה עידון. קמח לבן, סוכר ושמן הם בסך הכול חומרי גלם שאצרוך מהם פחות ובמידה. כל עוד הילדים אוהבים ואוכלים ירקות ופירות בכמויות, פחות אכפת לי שהמאפינס שלהם מקמח לבן. הם יודעים להעריך גם מאפים מקמחים מלאים, וזה לא סותר: העניין הוא מינון ואיזון.

לכן בספר הזה תפגשו לא מעט מתכונים "שחיתות", כמו השמינייה המטוגנת לחנוכה, עוגות קצפת וטרייפל היסטרי, ומנגד מדריכי סלטים ובודהה בול, שמאפיינים את ארוחת הערב שלי בשנים האחרונות.

בספר שלפניכם יש הכול מהכול, והרבה. כל אחד ימצא לעצמו את האיזון הנכון לו, כי לאכול בריא זה קודם כול להיות שלם ומאוזן עם ההחלטה לאכול בריא ולא להרגיש חוסר, געגוע, כעס או אשמה, אלא עונג של בלוטות הטעם ובני המעיים.

תמצאו בספר מתכונים לארוחות מהירות, ואם אפשר להפוך אותם למהירים אף יותר עם חומרי גלם שאפשר לקנות ולא להכין, נהדר! עם שלושה ילדים, למי יש זמן וכוח להכין גבינת סויה שאפשר לקנות בסופר?

מצד שני, יש בספר גם מתכונים חקר – תהליכים שלמדתי ואני מעבירה הלאה, כמו התססה מדור לדור של יוגורט סויה, או הכנת רוטב סרירצ'ה. למרות שאפשר לקנות את שני המצרכים, הסקרנות וגם התוצאה המשובחת הן סיבות טובות להתעסקות: יש מקום ללימוד ולהתפתחות גם בתוך הכאוס הרועש של החיים המודרניים.

פעמים רבות אני נשאלת: את לא מתגעגעת לטעם של דבר כזה או אחר מלפני הטבעונות?

לא. אין שום געגוע לטעמים ולמרקמים של מזון מן החי. זה שם, נגיש וניתן לשליפה: יש לי בראש ספרייה שמסודרת כמו מגירות קטנות של חפצי סדקית, ובמגירות הקטנות שוכנים כל הטעמים והמרקמים של כל מה שאכלתי אי פעם. לפעמים הזיכרון עולה באופן לא רצוני, אם אני מריחה או שומעת וקוראת תיאורי אוכל, ולפעמים אני משתמשת במידע כדי להמציא מתכונים טבעוניים שיפתיעו וירגשו. אבל העשייה שלי לא מנסה להתחרות במהנדסי המזון שמטבענים במרץ גבניות צהובות והמבורגרים.

אני אמציא קרעפלעך שחוויית הביס שלו תהיה בדיוק זו שאני זוכרת מהסבתא הפולנייה שלא הייתה הסבתא שלי; אני אחבר סוגי אגוזים ועשבי תיבול שונים כדי להגיע למרקם של גבינת בורסן; אני יודעת מה המרקם הנכון של מפרום, ואותו אני משחזרת ללא מוצרים מן החי – וזה רק יוצא יותר טעים.

ומהיכן כל הרעיונות, אני נשאלת לא פעם.

הם יגיעו בתגובה לזיכרון ילדות, למנה שפגשתי במסעדה, לבקשה מהציבור... ואז זה נשתל כזרע במוח שלי, שלא מפסיק לחשוב על אוכל.

לפעמים המתכון עולה כבועה שאפתנית אל פני השטח אחרי מאמץ מחשבתי ממוקד. לעיתים הוא שוכב לו שנים עד שבוקר אחד אני קמה עם התשובה ויודעת איך להכין אותו: הוא צף מעצמו ומתממש במטבח.

למדתי לבשל מכל הסבתות שלא היו לי, ואני רואה את עצמי נושאת הלפיד של בישולי סבתות מכל העדות, מעבירה את המסורת הבישולית, מוסרת את הידע ואת המתכונים אליכם, מותאמים לאורח החיים העכשווי שלנו, שהוא טבעוני ומודרני. עם מיקסר, בלי מרגרינה, עם מרכולים שופעי חומרי גלם במרחק הקלדה קלילה.

אני רוצה להודות לבני משפחתי הגרעינית והמורחבת, וגם ליובל קפלן ולתמר עילם גינדין, הוצאת זרש, שבחרתם בי ואני בחרתי בכם.

אני ממשיכה בהודיה ומודה לתומכי הקמפיין: בזכות כל אחד ואחת מכם, הספינה יצאה מנמל הבית ותגיע למקומות נפלאים!

תודה מיוחדת לכל הנסיינים והנסייניות מבין התומכים, שבאומץ רב לקחו על עצמם להתנסות בהכנת מתכונים הספר לפני שראה אור, וכתבו לנו משובים מפורטים. כל מילה נלקחה ברצינות הראויה, והשינויים שערכנו בעקבות ההערות שיפרו מאוד את הספר.

תודה לחברת **cellact פתרונות תקשורת** על תמיכתם. כבר מעל 20 שנה, סלקט מייצרת פתרונות תקשורת כמו הסים המקליט או יישום המספר הנוסף (Secnum). וכך כתבו טל ואמיר מסלקט:

כטבעונים מזה שנים, אהבנו את הספר הראשון. כאשר נקרתה בדרכנו ההזדמנות לקחת חלק בהגשמתו של ספר נוסף של גלי על בישול טבעוני, שמחנו לעשות זאת מאחר שזו גם תפיסת עולמנו, ואנחנו מאמינים שאוכל טבעוני הוא לא רק עניין מוסרי – הוא בהחלט טעים, ובידיים הנכונות גם בריא.

תודה גם ל**טמפה ישראל** על תמיכתם בקמפיין. טמפה ישראל שמה לה למטרה להנגיש את כל הטוב שבטמפה לצרכן הישראלי – טמפה טעים ובריא, המיוצר באופן מסורתי, באיכות ללא פשרות ובמחיר הוגן. הטמפה של טמפה ישראל עשוי מפולים וקטניות אורגניים לא מהונדסים, וניתן להכין ממנו מגוון רחב של מנות מזינות וטעימות לכל חץ.

וכמובן תודה לך, שקראת כעת את ההקדמה. עכשיו יאללה למטבח!

גלי לופו אלטרץ

שבט ה'תשפ"ב

ארוחות משפחתיות

מהי ארוחה משפחתית?

לפעמים זו ארוחת תפוחי אדמה בסגנון חופשי. לפעמים אלה מנות קלסיות של קציצות ברוטב על פסטה, שמחממים בסוף יום עבודה או לימודים, כי כל אחד חוזר הביתה בשעה אחרת וצריך משהו שיודע להתחמם היטב... ולפעמים זו קערת סושי, ואז כל אחד מניח בקערה שלו את הרכיבים האהובים עליו וביחס שמתאים לתזונה שלו: אני מעדיפה יותר טופו, והילד אוהב בלי חריף.

תמצאו בפרק הזה מתכונים יום־יומיים עתירי קטניות, כמו מג'דרה וקיצ'רי ואורז עם חומוס וגזר, לצד הפקות לאירוח של חבר'ה עם בירה והר נאצ'וס, דלעת ענק ממולאת לארוחת חג מושקעת, הרפתקה של ניוקי או רביולי ברוטב שמנת, ועוד.

בפרק הזה קשרתי את המערב עם המזרח ואת השגרתי עם החגיגי, ובעיקר השתדלתי שיהיה בו ייצוג לכל הטעמים המגוונים של הקולינריה הטבעונית שלי, שבאה מכל המקומות אבל מתרחשת כאן, במטבח שלי. מהמזרח התיכון עד פולין והונגריה, מזרח אסיה ואמריקה הצפונית והדרומית – אלו לא רק מתכונים עדות אלא הראי הקולינרי של הישראליות שלי, שאותה אני חולקת איתכם.





אורז עם גזר וחמוס

מכירים תבשילים כאלה, שהכף נמשכת פנימה פעם ועוד פעם, וזה כל כך טעים שקשה להפסיק? אז כזה. קל להכין, טעים ומזין. מה צריך יותר?

ל-4 מנות

1 | קוצצים את הבצל ומטגנים אותו בשמן עד שהוא מזהיב. קולפים את הגזרים, קוצצים אותם במעבד המזון ומוסיפים לבצל. מערבבים מעט.

2 | מוסיפים את האורז ומטגנים אותו מעט. מוסיפים את שאר המצרכים, מרתיחים, מכסים ומבשלים על אש קטנה כ-20 דקות, עד שכל הנוזלים נספגים.

3 | משאירים סגור 10 דקות.

1 בצל גדול

4 כפות שמן זית

4 גזרים

1 כוס אורז

2 כוסות גרגירי חמוס מבושלים

4 כפות צימוקים כהים

מלח

2 כוסות מים



קינואה תכשיטים

אורז תכשיטים הוא מנה מהמטבח הפרסי, מנה שמפארת את השולחן והתוספות העשירות מנצצות ממנה כמו תיבת אוצר. שאלתי את הרעיון והצלחתי לעורר לחיים קינואה שלעיתים נראית קצת כבייה ומשמימה. הקינואה הזו עשירה, צבעונית, מגוונת ומפתיעה. אפשר להכין יום מראש.

ל-4-5 מנות

1 כוס קינואה

3 גזרים קלופים

2 כפות שמן זית

1 כוס גרגירי חמוס / לוביה מבושלים

¼ כוס דומדמניות יבשות / צימוקים

¼ כוס זֶרֶשֶׁכ / גולדן ברי / דובדבנים

מיובשים / חמוציות

100 גרם ערמונים מקולפים

מלח, פלפל

גרעינים מרימון שלם (אם רוצים)

1 | מרתיחים מים בסיר. מוסיפים את הקינואה ומבשלים 17-20 דקות, עד שהיא רכה ומוכנה. מסננים ושוטפים.

2 | מגררים גס את הגזר ומניחים עם השמן במחבת רחבה. מוסיפים את גרגירי החמוס ומטגנים עד שהגזר מתרכך ומזהיב. מוסיפים את הפירות המיובשים, הערמונים, המלח והפלפל.

3 | מוסיפים את הקינואה. מערבבים ומקפצים היטב עם הגזר, החמוס והפירות היבשים.

4 | מפזרים את גרעיני הרימון לפני ההגשה.

* | במקום החמוס או הלוביה, אפשר להשתמש בכל קטנית מבושלת אחרת - ואפילו באדממה מקולפת.



מאפים

יש אנשים שעוברים ליד מאפייה ונמשכים פנימה בעקבות הריח המפתה (שמופנה למדרכה בכוונה...). ויש אותי, שמריחה ורוטנת, כי רוב המאפים אינם טבעוניים, רוב העובדים לא יודעים מה טבעוני ומה לא, וביקור במאפייה מסתכם במכח נפש - כי לציפייה שהריח והמראות יוצרים, אין בסוף מענה פחמימתי מספק. כך יצא שלמדתי לתת מענה ביתי לכל החשקים האלו.

כשנפתחה לידי מאפייה גדולה, התחלתי לחקור בנושא הבורקס הטבעוני ופיתחתי מתכונים מפתים שבאים להשלים את החסר. הבורקס והפשטידה הם אבני יסוד באירוח הישראלי, ועדיין רלוונטיים.

כך גם חקרתי לעומק את הלחמים השטוחים. לחם שטוח מאפיין את האזור הגאוגרפי שלנו. קל וכיף להכין בבית פיתות, פיצה, לחם שום ופת שטוחה - כל הלחמים הים־תיכוניים שהם חלק מתרבות האכילה שלנו. לחמים שטוחים נאפים מהר ונשארים רכים, ללא קרום פריך המאפיין אפייה ארוכה של לחם.

ניסיתי לתת מענה גם לתזונה ללא גלוטן, ובעיקר מענה שמבוסס על קמחי מקור. כוסמת ירוקה משמשת ברוב המתכונים האלו משום התכונות האלסטיות שלה. בחלק מהמתכונים אני משתמשת בזרעים עצמם, ובחלק בקמח כוסמת שאפשר לרכוש בחנויות טבע ומרכולים גדולים.

לאפייה מוצלחת, משתמשים תמיד בשמרים יבשים, ושומרים אותם בצנצנת מחוץ למקרר. כאשר במתכון כתוב ללוש במיקסר, אפשר גם ללוש ידנית. אופים על מצב רגיל, אלא אם מצוין במתכון במפורש טורבו או גריל. זמן האפייה משתנה בין תנורים, ובפעם הראשונה כדאי לאפות לא לפי טיימר אלא לפי התמצקות והשחמה.

קנישס

בורקס תפוחי האדמה הכי מיוחד במראה ובטעם. את המקור הפולני התאמתני ללבנט עם שמן זית, שום ופפריקה.

לכ־40 יחידות קטנות

2 תפוחי אדמה בינוניים

1 בצל גדול

4 כפות שמן זית

2 שיני שום

1 כפית פפריקה מתוקה / חריפה

מלח

½ כוס שמן

½ כוס מים רותחים

1 כפית מלח

2 כוסות קמח תופח, או 2 כוסות קמח

כוסמין + 2 כפיות אבקת אפייה

שומשום / קצח / פרג

מלח גס



1 | קולפים ומבשלים את תפוחי האדמה במי מלח עד שהם מתרככים. מסננים.

2 | קוצצים את הבצל ומטגנים בשמן זית עד שהוא זהוב ורך. מוסיפים שום כתוש ופפריקה, מערבבים היטב, מכבים את האש ומוסיפים את תפוחי האדמה. מועכים לפירה, ממליחים ומניחים לקירור.

3 | מערבבים בקערה את השמן, המים הרותחים והמלח. מוסיפים בזריזות את הקמח התופח, מערבבים לבצק רך ומחלקים לשני חלקים.

4 | מרפדים את משטח העבודה בניילון נצמד או בנייר אפייה. מניחים חצי מהבצק ומכסים ביריעה נוספת. מרדדים בעדינות למלבן ארוך וצר בגודל כ־15x40 ס"מ. מסירים את היריעה העליונה ומסדרים לרוחב המלבן גליל של פירה. עוטפים את הפירה בבצק ומגלגלים לצינור ארוך. חותכים בסכין מקטעים ברוחב 2 ס"מ. מכינים באותה צורה את החצי השני של הבצק.

5 | מרפדים שתי תבניות תנור בנייר אפייה. מסדרים את הקנישס כשצד המילוי כלפי מעלה. מפזרים שומשום ומעט מלח גס ואופים ב־190° 25 דקות.

* | אפשר להשתמש בבצק פריך ללא גלוטן של קיש בטטה ובצל (עמוד 90).



פיתות יוגורט

פיתות יוגורט זעזער בהשראת הגוֹזְלֶמָה הטורקי, שמכינים במחבת ואפילו לא צריך בשבילן יוגורט: מכינים יוגורט זריז לאפייה מחלב סויה וחומץ. הכי טעים להגיש עם קערית שמן זית וחומץ בלסמי, או עם טחינה מתובלת היטב.

ל־8 פיתות

1 כוס חלב סויה ללא סוכר + 1 כף

חומץ / 1 כוס יוגורט

1 כפית מלח

2 כוסות קמח כוסמין / כוסמת ירוקה

2 כפיות שטוחות אבקת אפייה

1 כפית גדושה זעזער

שמן זית לשימון הידיים

1 | בקערה, טורפים היטב את חלב הסויה והחומץ. מוסיפים את המלח.

2 | מוסיפים את הקמח, אבקת האפייה והזעזער. מערבבים עם כף.

3 | מחממים מחבת נון־סטיק. יוצקים מעט שמן זית לצלחת. נוטלים חופן בצק ומשטחים על גבי הצלחת המשומנת לעיגול דק ככל האפשר. אפשר גם לשטח בין כפות ידיים משומנות.

4 | מניחים על המחבת החמה. כשצד אחד משחים, הופכים ומשחימים את הצד השני. מעבירים לסיר או לקערה עם מכסה ושומרים מכוסה.

5 | מכינים את כל הבצק. משמנים מעט את הידיים בין פיתה לפיתה.

* | לעיתים קמח כוסמין מגיע מנופה. כדי לקבל את יחס המרכיבים והמרקם הנכון של הבצק, כדאי לדחוס את הקמח לכוס המדידה.



מרקים

יש מי שפותח כל ארוחה במרק, ויש מי שבעבורו קערת מרק היא הארוחה המלאה, ולא צריך יותר כלום. יש מי שכבר באפצ"י הראשון רץ להעמיד סיר, ויש מי שמחכה ליום הראשון של החורף.

בעבור כל מי שהמילה "מרק" מציפה אותו בתחושה חמימה, ריכזתי כאן מתכונים לתחילת הארוחה או לעיקרה, ליום קריר או לזהט, והעיקר - לבריאות!

לכל מרק אפשר להוסיף עשבי תיבול טריים, עלי דפנה ועוד. תבלינים כמו חוואייג' למרק, כורכום, פפריקה וכמון תמיד כדאי לערבב בשמן, כדי לפתוח את טעמם ואת צבעם. אם מוסיפים למרכיבי המרק מים רותחים, הירקות יאטמו וטעמם יישמר טוב יותר; אם מתחילים במים קרירים, הירקות יעשירו את הנוזל בטעמם - אני מכינה תמיד עם מי ברז, כי לב המרק הוא הנוזל. כדי לקבל מרקים טעימים יותר, אפשר להוסיף קמצוץ מונוסודיום גלוטמט, שאפשר לקנות בחנויות אסייתיות. כפי שכתבו בהרחבה מכון דוידסון, הזרוע החינוכית של מכון ויצמן למדע, הוא איננו מסוכן לבריאות. אם אוהבים, אפשר גם להוסיף אבקת מרק. כל מרק יהיה טעים יותר מחר!



מרק כל ירק



פנטט מביך בפשטותו למרק קרם קליל, אבל בסוף יום מעייף כולנו רוצים פטנטים לאכילה בריאה בלי הרבה טרחה. זהו מרק שיכול ללוות ארוחה או להיות בעצמו ארוחת ביניים, במקום עוד כוס קפה.

הסוד הוא בשימוש בסוג אחד של ירק כדי לקבל את מלוא הטעם הייחודי שלו: המרק אינו בנוי על שכבות של טעמים, אז פחות כדאי למהול אותם אחד בשני.

ל־2-3 מנות

2 כוסות מים

2-4 שיני שום

מלח

½ דלורית, קלופה וחתוכה /

1 סלסילת פטריות /

½ ברוקולי, מופרד לפרחים /

5 פרחי כרובית גדולים /

1 כוס אפונה /

1 בטטה, קלופה וחתוכה /

2 זוקיני, חתוכים /

1 סלק גדול, קלוף וחתוך

2 כפות ממרח שקדים

1 | שמים בסיר את המים, השום, המלח והירק הנבחר.

2 | מרתיחים ומבשלים עד ריכוך, כ־10-20 דקות. כדאי לבדוק את הירק עם חוד הסכין: הירק צריך להיות רך לחלוטין.

3 | מוסיפים את ממרח השקדים וטוחנים היטב בבלנדר מוט. אם המרק דליל מדי, אפשר להרתיח עוד כמה דקות. אם המרק סמיך מדי, אפשר להוסיף עוד מעט מים.

* | לגרסת לייט, אפשר לשים רק 2 כפיות ממרח שקדים.

* | אפשר וכדאי להשתמש בירקות קפואים להכנת המרק. ואם נשארו לכם ירקות צלויים כמו כרובית, דלעת או בטטה, אפשר להכין מהם מרק קרם מהיר יותר (שהרי הם כבר רכים) ועם טעם עמוק יותר (כי הם צלויים, והסוכרים שלהם מקורמלים).



מרק צח (בויון) עם אטריות

מרק צח בשיטה המסורתית: צליית הרכיבים לפני הבישול. הצלייה מקרמלת את הסוכרים ומוציאה מהירקות ומהשורשים טעמים עמוקים ומפתיעים. את הביון, נוזל הבישול המכיל את כל טעמי הירק, מגישים בלי הירקות. הנוזל הצח מלווה באופן מושלם אטריות או קרעפלעך.

ל־8 מנות

2 בצלים

1 שורש סלרי

1 שורש פטרוזיליה

3 גזרים

1 שומר

2 פקעות ארטישוק ירושלמי

½ כפית רסק עגבניות

3 כפות שמן זית

קורט מלח

2 ליטר מים

2 עלי דפנה

3 גבעולי סלרי, עם העלים

חופן גבעולי פטרוזיליה ושמיר

2 כפות יין לבן (אם רוצים)

1 פטריית שיטאקה

מלח, פלפל

1 | קולפים את הירקות וחותכים אותם גס. מערבבים עם שמן הזית ורסק העגבניות, בוזקים מעט מלח ומפזרים על תבנית אפייה. צולים ב־200° כ־35 דקות, עד שהירקות משחימים מעט.

2 | מעבירים את הירקות לסיר ומוסיפים את שאר המצרכים. מרתיחים, מכסים ומבשלים כשעה וחצי על אש קטנה.

3 | טועמים ומתקנים תיבול. מסננים ומגישים עם אטריות.

* | אטריות למרק: כאטריות למרק אפשר להשתמש באטריות צלופן (אטריות עמילן שעועית), שמשרים שעתיים במים קרים ומחממים במרק, או בג'וליינים של גזר וזוקיני (ללא ליבת הגזר והזוקיני). אפשר גם להכין קרפ דה ברטון (עמוד 55), לגלגל לגליל ולפרוס אטריות בעובי 5 מ"מ.

* | ככל המרקים, גם המרק הצח משתבח בהכנה מראש. מסננים את המרק לפני הקירור.

בורשט



למדתי שבורשט אוקראיני מתחיל בטיגון־אידוי של הירקות, בניגוד לבורשט רוסי, שדוגל בחליטה. מהבחינה הזו - אני עם האוקראינים! כאן בערך מסתיים הקשר לבורשט האוקראיני. נתתי לעצמי דרור קולינרי להוסיף קישוא וארטישוק ירושלמי ולא להוסיף כרוב.

נהוג להגיש בורשט עם שמנת: שמנת קשיו (עמוד 178) או יוגורט סויה (עמוד 181) יתאימו מאוד.

ל־2-3 מנות

3 גזרים

2 סלקים בינוניים

1 קישוא

1 ארטישוק ירושלמי (אם רוצים)

2 כפות שמן זית

1 כף רסק עגבניות

3 כוסות מים

2 עלי דפנה

מלח, פלפל

3 כפות חומץ תפוחים / אחר

1 | קולפים את הירקות ומגררים את כולם בדיסקית הגירור של מעבד מזון או על פומפייה גסה. מניחים בסיר.

2 | מערבבים את הירקות והשמן על אש גבוהה כ־10 דקות. מוסיפים רסק עגבניות, מים, עלה דפנה ומלח.

3 | מרתיחים, מכסים ומבשלים כ־30 דקות. מוסיפים את החומץ, מבשלים עוד מספר דקות, טועמים ומתקנים תיבול (חומץ ומלח).

* | אם רוצים, אפשר להוסיף 1 כוס שעועית לבנה מבושלת.



הכול בסיר אחד

כשחזרתי מבית היולדות לתוך סיטואציה של בית עם שני טרום מתבגרים שצריכים כל הזמן לאכול, זה היה מאתגר... רצף הבישול נקטע ללא הפסק. איך אפשר לבשל ככה?

חיפשתי דרכים להתגבר על הבעיה, וכך באו לעולם מתכוני "הכול בסיר אחד". הרעיון פשוט: מניחים את כל המצרכים בסיר, ללא תהליכי ביניים; מדליקים את האש, והאוכל מוכן תוך דקות או שעות (על פלטה של שבת - לא צריך להשגיח!).

עם השנים, השיטה השתכללה. גיליתי את הסודות שמאפשרים לדלג על שלבים. גיליתי שאם משתמשים בתוספות טעם עזות כמו משחת קארי, חלב קוקוס ואבקת פטריות מיובשות, ופותחים תבלינים בשמן זית לפני שמוסיפים את הנוזלים, מתפתח טעם נהדר ללא צורך בטיגון בצל או בשלבים שנראו לי הכרחיים כדי ליצור רבדים של טעם.

בחלק מהמתכונים אני משתמשת בירקות קפואים, שגם הם כמוסת קסם קטנה אם יודעים איך להשתמש בה. יש ירקות ששורדים בגבורה את טראומת המקפיא: שעועית ירוקה, אפונה, תרד טחון, תחתיות ארטישוק. אני שמחה להשתמש בהם גם כדי לקצר זמני הכנה, וגם כדי ליהנות מהם שלא בעונתם.

פנה כוסמין בסגנון יווני

יש סיפורים מכוונים ויש מתכונים מכוונים. זה מתכון מכוון שכזה, שאיתו התחיל הרעיון של טכניקת "הכול בסיר אחד". כאשר חזרתי הביתה מבית היולדות עם תינוק שלא ירד מהידיים, היו בבית שני טרומ מתבגרים ועוד שני מבוגרים - ואת כולם צריך להאכיל. הפתרון היה סיר שלא צריך תשומת לב במהלך הבישול, ושאיפילו אפשר לעצור את הכנתו ולהמשיך מבלי לקלקל דבר. מכאן נולדה סדנת "הכול בסיר אחד" על שלל מתכונים הייחודיים.

ל-4 מנות

- 2 עגבניות
 - 10 עגבניות שרי
 - 1 בצל קטן
 - 2 שיני שום
 - 6 גבעולי סלרי עסיסיים / עלי מנגולד
 - 250 גרם פנה כוסמין מלא
 - 3 כפות רסק עגבניות
 - 3 כפות שמן זית
 - ½ כפית פפריקה חריפה / מתוקה
 - ½ כפית אורגנו / בזיליקום / טימין, או חופן עלי בזיליקום, קרועים גס
 - מלח, פלפל
 - 2 כוסות מים
 - 200-300 גרם עלי תרד
- 1 | חותכים את העגבניות לקוביות וחוצים את עגבניות השרי. קולפים ופורסים את הבצל ואת שיני השום. פורסים גם את גבעולי הסלרי. אם משתמשים במנגולד, משתמשים גם בעלה וגם בגבעול.
 - 2 | מניחים בסיר את כל המצרכים פרט לעלי התרד. מרתיחים תוך כדי ערבוב מזדמן. מכסים ומבשלים 10 דקות.
 - 3 | מכבים את האש ומוסיפים את עלי התרד הטריים. מערבבים, מכסים וממתינים 5 דקות לפני ההגשה.
 - * | אפשר לוותר על עגבניות השרי והתרד, ובמקומם להוסיף פלפל חתוך וחופן זיתים שחורים ללא חרצנים.



יובה ואטריות אורז

לא כל מתכון של אטריות אורז הוא מוקפץ, וזה המתכון שיוכיח את זה: תבשיל עשיר וקרמי של אטריות, יובה נגיסה, ירקות עסיסיים ורוטב עשיר שעוטף הכול. היובה ממש מיועדת להכנה בסגנון זה. היא מקבלת מנה מדודה של נוזלים עשירים בטעם, ולא מתייבשת או מתרככת מדי.

ל-3-4 מנות

- 1 | משרים את היובה בקערת מים פושרים ל-15-30 דקות. כשהיובה רכה, מסננים, סוחטים, שוטפים וסוחטים שוב.
 - 2 | אם משתמשים בפטריות, פורסים אותן. את העגבניות אין צורך לחתוך. מניחים בסיר את הפטריות, העגבניות ושאר המצרכים. האטריות לא יהיו מכוסות בנוזלים, וזה בסדר. אין צורך לערבב.
 - 3 | מרתיחים, מכסים ומבשלים על אש בינונית 10-15 דקות, עד שכל הרכיבים מתרככים.
 - 4 | מערבבים ומגישים.
- 4-5 פטריות טריות / ½ כוס אפונה
 - 60 גרם (2 חופנים גדולים) יובה בצורת כנפיים
 - ½ חבילה (100 גרם) אטריות אורז (3-5 מ"מ)
 - 2 כוסות עגבניות שרי
 - 2 כפות רוטב סויה / ½ כפית מלח
 - 1 כפית גדושה (או פחות) משחת קארי
 - 1 כוס חלב קוקוס (כ-18% שומן)
 - ½ כוס מים



סלטים

מעולם לא הייתי בן אדם של סלט גדול במקום ארוחה. לא הבנתי את הקונספט, והוא נראה לי משמים וחוזר על עצמו, כמו הסלט שבני קיבוץ היו מכינים לעצמם בחדר האוכל ממלפפון, עגבנייה ושלושה זיתים.

ואז קרה מקרה משנה תודעה: הזמנתי במסעדה נחשבת סלט שהתיאור שלו היה מעניין, וקיבלתי ערמת ירקות שכלל לא היו קשורים אחד לשני לא בדרך החיתוך, לא בעסיסיות ולא בחוויה כולה. כאן הבנתי: אני יודעת בדיוק מה לא נכון כאן, ואני עושה את זה בבית הרבה יותר טוב!

כך זה התחיל. קניתי קערת סלט שהיא רק שלי, בגודל ובצורה המתאימים לי, והתחלתי להכין לעצמי כל ערב את הסלט שהייתי רוצה להזמין במסעדה.

בכל יום הסלט שונה. לפעמים אני משתמשת בקיצורי דרך שיש היום בכל מרכול: עלים ירוקים שטופים, סלק בוואקום וגזר מגורר. לעיתים יש בסלט היומי גם פינוקים עונתיים, והכול לגיטימי.

בפרק הזה בחרתי לתת לא רק מתכונים לסלטים, אלא גם מדריך להרכבת סלט, כדי שתוכלו להגיע בעצמכם לחוויית הביס המושלם בסלט משלכם.



סלט מלך הברזל

הסלט הזה נשמע כאילו הרכבתי אותו מתוך רשימת ההמלצות לתזונה עשירה בברזל מן הצומח – עדשים שחורות, רימון, סלק ורוקט עשירים כולם בברזל משובח – אבל לא: הם פשוט מתאימים אחד לשני כמו כפפה (מברזל) ליד.

ל־3-4 מנות

- 1 | מבשלים את העדשים במים רותחים כ־25 דקות, עד שהן מתרככות. מסננים.
- 2 | פורטים את הרימון. חותכים את הסלק לקוביות בגודל גרעיני הרימון. קוצצים גס מאוד את הרוקט.
- 3 | מערבבים את כל המצרכים. אפשר להוסיף מיץ לימון לחיזוק החמיצות.

- 1 כוס עדשים שחורות
- 1 רימון גדול
- 2 סלקים מבושלים וקלופים
- חופן גדול של רוקט
- 1 כף גדושה חרדל גרגירים
- 2-3 כפות חומץ בלסמי
- 1 כף סירופ מייפל / סילאן
- מלח, פלפל



סלט אטריות, מלפפונים ואצות

סלט קלסי של מסעדות סושי, שכיף גם להכין בבית. הבנוס הוא שאפשר להתאים את התיבול לטעם האישי: אני למשל מעדיפה סלט פחות מתוק.

ל־2-3 מנות

- 1 | ½ חבילה (125 גרם) אטריות שעועית / אם משתמשים באטריות שעועית, משרים אותן במים רותחים כ־15 דקות וגוזרים לאורך נוח. אם משתמשים באטריות סובה, מכינים אותן בשיטה המסורתית (עמוד 167). משרים את האצות במים קרים כ־5 דקות ושוטפים היטב.
- 2 | בינתיים חותכים את המלפפונים לחצאי פרוסות דקות ואת הטופו לגפרורים דקים.
- 3 | מערבבים בקערה את חומרי הרוטב. מסננים את האטריות והאצות ומוסיפים לרוטב. מוסיפים את המלפפונים ואת הטופו. מערבבים ומתקנים תיבול אם יש צורך.
- 4 | מקררים ומגישים. אפשר לפזר שבבי צ'ילי לפני ההגשה.

- חופן אצות ווקאמה יבשות
- 3 מלפפונים
- 150 גרם טופו
- 3 כפות רוטב סויה
- 3 כפות חומץ אורז
- 1 כף סירופ מייפל / ממתיק אחר
- 1 כפית שמן שומשום
- שבבי צ'ילי (אם רוצים)

לרוטב



מתוקים

בבישול אני מתחילה ממה שיש בבית וממשיכה בהתאם, לפעמים עם תחליפים והמרות. אבל מתכוני קונדיטוריה דורשים גישה שונה: קודם אני מחליטה על מתכון, ואז אוספת את המצרכים הדרושים לו. מתכוני קונדיטוריה פחות סובלניים להמרות, לשינויים, להמתנה לאפייה ואפילו סתם לערבוב יתר. צריך להקפיד על רצף הפעולות והזמנים, ומותר להיות יצירתית רק בטעמים או בצורת ההגשה.

אז אחרי שפיניתם את משטח העבודה, וידאתם שיש חשמל ושהתנור פועל לפי הוראות המתכון, הצבתם את כל המצרכים ובדקתם את תקינותם - אפשר להכין עוגה. קראו את ההוראות ועקבו אחר המתכון: מאחורי כל הנחיה יש סיבה והיגיון.

המתכונים אינם דורשים משקל מטבח, אולם יש להקפיד על דיוק, וכדאי להיעזר בכוסות מדידה (כוס היא 250 מ"ל, כף היא 15 מ"ל, כפית היא 5 מ"ל). הקפידו גם על המצרכים: מיץ תפוזים אפשר להחליף במיץ קלמנטינות אך לא במים; כוסמת ירוקה אי אפשר להחליף בחומה; סוכר הוא סוכר הוא סוכר ויכול להיות דמררה/קנים/לבן/קוקוס, אבל ממתיקים נוזליים כמו סירופ מייפל וסילאן ישנו את היחס בין חומרים רטובים ליבשים במתכון. ניפוי קמח לעוגה אינו פעולה מיותרת: הוא מאוורר את הקמח. אפשר להשתמש במסננת רגילה כדי לנפות. את הקמח מודדים לפני ניפוי, ודוחסים לכוס המדידה אם הוא כבר מנופה. קמח תופח יניב עוגות אווריריות יותר מאשר קמח עם אבקת אפייה. זמן האפייה משתנה מתנור לתנור - שמרו על קשר עם מה שנאפה. עוגות ומאפינס טבעוניים תמיד ישמרו על לחות מסוימת, לכן השיטה לבדוק מוכנות היא לא שיטת הקיסם אלא נגיעה בכיפת המאפה: אם הכיפה יציבה וקפיצית, הרי שהמאפה אפוי דיו.

הבחושה הכתומה



יש לכם מתכון לעוגת גזר? אז תנו לי לספר לכם מה אני לא אוהבת בעוגות גזר: את החתיכות של הגזר. בעוגת הגזר שלי, הגזר טחון לחלוטין ולא מגורר, וכך העוגה מרגישה כמו עוגה ולא כמו פשטידה מתוקה. כמו להכעיס, היא גם לא עוגה בריאותית: זו עוגה מתוקה, שילדים ממש אוהבים.

לתבנית בגודל 30x20 ס"מ

3 גזרים

1 כוס סוכר

1 כפית תמצית וניל

¾ כוס מיץ תפוזים / קלמנטינות

¾ כוס שמן

1 כוס קמח לבן

1 כוס קמח כוסמין מלא / עוד קמח לבן

2 כפיות אבקת אפייה

½ כפית סודה לשתייה

⅓ כוס שבבי קוקוס

קורט מלח

2 כפיות חומץ

1 | מחממים את התנור ל-180°.

2 | קולפים את הגזר וחותכים לחתיכות גדולות. שמים את הגזר בבלנדר עם הסוכר, הווייל, מיץ התפוזים והשמן, וטוחנים עד שנוצר שייק כתום חלק.

3 | מנפים לתוך קערה את הקמחים, אבקת האפייה והסודה לשתייה. מוסיפים שבבי קוקוס וקורט מלח ומערבבים.

4 | יוצקים את השייק הכתום לקערת היבשים וטורפים. מוסיפים את החומץ ומערבבים עוד קצת.

5 | מעבירים לתבנית משומנת או מרופדת בנייר אפייה ואופים 50 דקות, עד שהעוגה שחומה וקפיצית למגע.

* | לגרסה ללא גלוטן, ממירים את שתי כוסות הקמח ב־1 כוס קמח שיבולת שועל ו־1 כוס קמח טף בהיר. רצוי לאפות כמאפינס כדי לקבל מאפה אוורירי.



מעדן שוקולד



לסיום שוקולדי מאוד של ארוחה, לי מספיק ספלון קטן ומרוכז של קרם שוקולד. אם מעדיפים מרקם מוקצף וטעם עדין יותר, אפשר גם להכין מוס.

ל־4 כוסיות מעדן / 6 קעריות מוס

250 מ"ל חלב קוקוס (כ־18% שומן)

3 כפות סוכר / ממתיק אחר

100 גרם שוקולד

1 כף קורנפלור

¼ כוס מים

½ כפית תמצית וניל

קורט מלח

למוס: עוד 250 מ"ל חלב קוקוס (כ־22% שומן), מקורר 3 ימים לפחות

1 | מניחים בסיר קטן את חלב הקוקוס, הסוכר והשוקולד, ומחממים תוך כדי טריפה עד שהשוקולד נמס והתערובת הומוגנית.

2 | בקערה נפרדת, מערבבים את הקורנפלור והמים.

3 | מוסיפים את תערובת הקורנפלור, את תמצית הווייל ואת המלח לגנאש השוקולד. מרתיחים בעדינות תוך כדי טריפה כ־2 דקות, עד שהמעדן מסמין.

4 | אם מכינים מעדן, יוצקים לכוסיות הגשה ומקררים.

5 | אם מכינים מוס, מקררים את מעדן השוקולד בקערת ערבוב. מקציפים חלב קוקוס עד שמתקבלת קצפת. מקפלים את הקצפת בהדרגה לתוך מעדן השוקולד. אפשר להקציף שנית. מחלקים לקעריות הגשה ומקררים.



טבעוני, פשוט וטעים. לא בקשות מסובכות, נכון?

זוהי מהותו של הספר שבידיכם. לפני שש שנים יצא לאור ספרי הראשון, "בישול טבעוני ישראלי", שכלל כמאתיים מתכונים ונמכר באלפי עותקים. כעת אני מזמינה אתכם להצטרף אליי לעוד מאתיים מתכונים, פשוטים להכנה וטעימים-טעימים, שיהיו לכם להשראה במטבח.

גם הספר הזה לא יצבור אבק על המדף אלא יהיה פתוח על השיש במטבח, עם סימניות במתכונים אהובים שחוזרים אליהם שוב ושוב, ועמודים מוכתמים משימוש.

תמצאו בספר מתכונים לארוחות משפחתיות ולסעודות חג, תבשילי "הכול בסיר אחד" שמוכנים ברגע, מדריכים להרכבת הסלט המושלם, מאכלי עדות שייקחו אתכם למסע חקר קולינרי רב-תרבותי, מתכונים עם ובלי גלוטן, ועוד - כולם נוסו ונבדקו במאות מטבחים.

גלי לופו אלטרץ

מורה לבישול טבעוני, מתכונאית ומחברת ספרי בישול

ISBN 978-965-7704-22-6



הוצאת זרש

מחיר מומלץ: 139 ₪

9 789657 704226