

בישול טבעוני ישראלי

גלי לופו אלטרץ

עותק טעימות

רכישה ופרטים נוספים באתר ההוצאה: zeresh.co.il

ליצירת קשר: books@zeresh.co.il

ירקות

- קדרת שורשים 15
- רטטוי 15
- קולרבי וגזר ברוטב לימון וקצח 17
- כרובית מוקרמת 17
- פסנג'אן - תבשיל ירקות ברימונים ואגוזים 19
- משהו ירוק ברוטב עגבניות 19
- קארי כרובית 20
- חריימה חצילים 21
- כרוב צלוי ברוטב אדום 22
- קישואים בשום ובלסמי 22
- ירקות מוקפצים 23
- טיאן ירקות בציפוי פריך 24
- קדרת חצילים ועגבניות 24
- ירקות צלויים 25
- בטטות צלויות 25
- דלורית צלויה 25
- פלפלים קלויים 25
- סביחונים - גלילי חצילים ממולאים 26
- חצילים ברוטב "כלת הכפר" 27
- פרחי כרובית פריכים 28
- סלט בהשראה תאילנדית 29
- סלט ניסואז בריא יותר 30

מאפים

- בצק שמרים בסיסי 37
- פיתות דרוזיות 39
- פטאיר 39
- מאפה בצל וסומק 41
- כדורי זיתים מצופים שומשום 41
- אמפנדס עם שעועית ותירס 43
- פיצה 45
- שבלולי פיצה 47
- שבלולי פסטו ואנטיפסטי 47
- לחם מרקו 48
- פוקצ'ה כוסמין 49
- לחם מהיר ללא לישח 49
- לחמניות כוסמין וצימוקים מהירות 51
- לחמניות רכות לילדים 51
- קרקרים 53
- צ'וקור תרד 53
- בורקס פילו עם פטריות, בצל ועדשים 54

כחמימות טובות

- אורז מלא בסיסי 59
- אורז מלא עם גזר ושומשום שחור 61
- אורז מלא מוקפץ עם אפונה ועשבי תיבול 61
- מקלובה של אורז אדום 62

- הויג' פולו 63
- פלפל ממולא באורז ירוק 65
- עגבניות ממולאות דוחן 65
- סלק ממולא אמרנט 66
- לזניית ירקות טבעונית 67
- פרחי לזניה 69
- ספגטי "סלט יווני" 69
- פסטה בשמנת עם פטריות וחרדל 71
- פסטה פסטו, אפונה וברוקולי 71

חלבונים מן הצומח

- סייטן - חלבון החיטה 75
- סייטן מקמח 75
- טחון מן הצומח 76
- צלי ירקות שורש וסייטן 77
- אצבעות טובו בטעם פיצה 79
- שווארמה טובו 79
- סלט טובו קריספי 80
- גולש 81
- ראגו "בולונז" 81
- מג'דרה עדשים שחורות ובורגול גס 82
- עגבניות ממולאות 82
- מוסקה 83
- סלט עדשים פשוט ומנצח 84
- חורשט לפה 84
- סלט לוביה 85
- קדרת שעועית בנוסח בורגיניון 86
- חמין 87
- שעועית לבנה בטעם של היינץ 87
- מסבחה 89
- סלט חומס-פסטו-אנטיפסטי 89
- קארי חומס, עגבניות ותרד 90

קציצות ופשטידות

- קציצות קינואה 97
- קציצות תרד 97
- קציצות עדשים ופטריות 99
- קציצות גזר 99
- קציצות חומס ודלעת פריכות 101
- קציצות כרישה וכרובית 101
- קציצות ירקות וקמח עדשים 103
- קציצות כרוב 103
- קציצות שעועית בטריאקי 105
- פלאפל עדשים אפוי 105
- קבב שעועית עם סלט טורקי 106
- שניצל מתירס טרי 107
- שניצל ברוקולי 108
- חביתת חומס 108

- דוסה - לביבות ירוקות 109
- מיני פשטידות ירק 110
- פשטידת בטטה אישית הפוכה 110
- פשטידת בצל 111
- פשטידת כרובית 112
- קיש כרישה 113
- מיני קישים אישיים של קייל וקשיו 114

על האש

- שיפודי פטריות 119
- שיפודי סייטן ובצל 119
- צ'ימיצ'ורי 119
- פלפלונים ממולאים גבינת שקדים 121
- המבורגר פורטובלו 121
- טאבולה בורגול וירקות על האש 122
- סלט תפוחי אדמה מסורתי 122
- סלט קינואה 123
- פיתות על המנגל 124
- בננות חרוכות ושוקולד 124

אסייתי

- מרק אודון 129
- מרק מיסו ואטריות 130
- נודלס עם ירקות וטופו 131
- פאד תאי 132
- סלט אטריות אורז 133
- רולים של דפי אורז 135
- סושי 136
- גיוזה ירקות וטופו 139
- רוטב חמוץ-חריף 140
- רוטב טריאקי 140
- רוטב צ'ילי מתוק 140

מרקים

- מרק בצל 145
- מרק כתום 145
- מרק של סבתא 146
- מרק ירקות קצת אחר 146
- מרק מינסטרונה 147
- נזיד מהיר של קישואים, עגבניות ועדשים 148
- מרק תירס סיני 148
- מרק מיסו בכוס עם אטריות 149
- צ'אודר תירס קרמי 150
- מרק שעועית קריאולי 151
- מרק שעועית ועשבי תיבול פרסי 152
- מרק לקוסקוס 153
- מרק עדשים 153
- מרק קובה אדום 154

גבינות וממרחים

- חומס ביתי 159
- חצילים בטחינה 161
- טחינה פוקסייה 161
- חמאת קוקוס וזית למריחה 163
- שמנת חמוצה 163
- חלב שקדים מהיר 163
- גבינת סויה למריחה 164
- גבינת שקדים בסיסית 165
- "צפתית" קשיו 165
- ממרח זיתים 166
- ממרח פסטו 166
- ממרח עגבניות מיובשות 166
- מיונז טבעוני 167
- זעתר 167
- פלפלצ'ומה 167
- ממרח בצל (כמו כבד קצוץ) 168
- טריין אגוזי מלך ופלפלים 168

מתוקים

- טרוף 173
- יוגורט שזיפים חמצמץ 175
- הגרנולה של גלי 175
- פנה קוטה מחלב קוקוס עם פטל 177
- קינוח טפיוקה עם פירות 177
- גלידת בננות ומנגו 179
- שייק תות-בננה סמיך 179
- תמרציפן 179
- מרציפן פירמידות 181
- ספינג' 181
- אוזני המן 183
- קומפוט 184
- ביס משמש פריך 185
- עוגיות מיכל 186
- עוגיות שוקולד צ'יפס 186
- מיני מאפינס גזר ושוקולד מריר 187
- מאפינס אוכמניות 187
- מאפינס פירות 189
- מיני מאפינס וניל ושוקולד צ'יפס 189
- קטיפה שחורה 191
- פינוק שוקולד אישי ב-50 שניות 191
- עוגת שמרים פקאן וקינמון 193
- סיגרי פילו ותפוחים בסוכר קינמון 194
- וופל בלגי 195
- פנקייק וניל עם תוספות 196
- פנקייק תפוזים 196
- צבעי מאכל טבעיים 199



אני מורה לבישול, מתכונאית, מומחית לבישול בריא ואוהבת־אוכל.

אני לא "שפית". אף פעם לא אהבתי את ההגדרה הזו. אף על פי שלמדתי בישול באופן מקצועי ועבדתי שנים במטבחים של בתי מלון, מסעדות וקייטרינג, אני לא מרגישה שייכת לפס הייצור, להוצאת המנות, ל"אחורי הקלעים" של תעשיית האירוח. זו לא אני.

הבישול הביתי לעצמי, למשפחה ולחברים, כזה שמעביר גם תשומת לב ואהבה ולא רק טעם ועיצוב, הוא השפה שבה אני אוהבת לדבר, ליצור וללמד. מן המטבח המקצועי לקחתי את רעיונות היסוד הקלסיים, את ההשכלה הקולינרית ואת הבסיס הנכון והרחב שעליו צריכה להיות מבוססת פעולת היצירה החופשית.

כל חיי אני על קו התפר בין בישול לספרים. היו תקופות שהחלטתי לפוש מן העבודה השוחקת במטבח המקצועי ולהתמכר לאהבתי השנייה – הספרים: בחנות לספרים נדירים, בספרייה הלאומית ובמחלקה למדעי הרוח באוניברסיטה העברית, שם למדתי לתואר ראשון, חלק מתואר שני וגם תעודת הוראה.

אני במטבח מגיל 12, כבר 28 שנה נכון למועד כתיבת שורה זו, וזה עדיין לא נגמר לי. להיפך: האובססיה הזו הפכה למגפה, ואני מפיצה את אהבת הבישול בכל דרך אפשרית: בסדנאות הבישול שלי, בתקשורת המודפסת והאלקטרונית, בפורומים של בשלנים, ועכשיו גם כאן, בספר.

תיזהרו, תאוות הבישול הזו מידבקת. זה בדוק!

המעבר שלי לטבעונות היה הדרגתי. המודעות לחשיבותו של מזון בריא יותר ולהשפעתו התעוררה לפני כ־12 שנה, עת הייתי בהיריון הראשון, עם בני הבכור, וקיבלתי מתנה: סוכרת היריון. הסוכרת אילצה אותי, היריונית שלא מפסיקה לחשוב על אוכל, לעצור רגע ולהתחיל לחשוב מה האוכל הזה גורם לי ולעובר. וכך עברתי לבשל עם דגנים מלאים, מיעטתי בפחמימות והשתמשתי בשומן בריא, המאט את קצב התפרקות הפחמימות לסוכרים פשוטים, וכמובן גם בהמון המון ירקות. הרבה יותר מאשר לפני כן. כל המטבח התהפך לי – ואהבתי את זה.

את הייעוץ שקיבלתי מתזונאית קופת החולים לא אשכח לעולם. היא הופתעה מכך שהצלחתי לאזן את רמות הסוכר בדם בעזרת תפריט בלבד בתוך פחות משבוע, וביקשה ממני בזו הלשון: גלי, תני לי כמה מתכונים עבור הבנות האחרות, שלא מסתדרות טוב כמון במטבח. כך במשרד האפרורי נולד הרעיון של סדנאות בישול בריא.

הלידה עברה בהצלחה וההרגלים הטובים לא אבדו. איזה מזל ששנתיים מאוחר יותר, בהיריון השני, קיבלתי במתנה סוכרת היריון שנייה! כבר הייתי מתורגלת... מהתפריטים המשמימים של קופת החולים התנערתי בתוך רגע ורבע. הפעם, המעבר ל"חצימחונות" עבר גם דרך ניפוי מוצרי החלב מהתפריט, ונוצרה בי רגישות לטעמו ולמרקמו של שומן מן החי על כל צורותיו. כך הבנתי שאני בעצם טבעונית.

בעקבות התובנה הזו יצאתי מן הצלחת, והסדנאות בעקבותיי. גם כך 95% ממתכוני הסדנאות היו טבעוניים. הייתה ביצה אחת, במתכון אחד: קיש כרישה. אחרי שנתיים הצלחתי לפתח את הנוסחה שמחליפה בקיש את הביצה בהצלחה שעולה על המקור.

הטבעונות שלי היא הצהרה בריאותית ונובעת מהרצון להמעיט במזון מעובד. הגישה הבריאותית לאוכל משפיעה היום על כל היבט בבישול שלי. עוד לא הגעתי לגידול עצמי של ירקות באדנית על

הגג. גם אם אני שואפת לזה, זה עדיין רחוק ממני שנות אור. את הירקות שלי אני קונה, כמו גם את שאר חומרי הגלם – אבל אני לא מתפשרת על הטריות. המטבח הטבעוני הבריא מבוסס על ירקות ועשבי תיבול טריים, וכאלו ניתן למצוא בעיקר בשוק או אצל ירקנים שכונתיים טובים, ובדרך כלל לא ברשתות השיווק. כך גם קטניות, תבלינים ודגנים מלאים: מכל הבחינות, משתלם הרבה יותר לקנות אותם במשקל בחנויות המתמחות ולא באריזות ברשתות השיווק.

רוב מתכוני הספר מיועדים ל־4 מנות, ולעתים גם פחות. מנות קטנות המבושלות באופן תכוף יותר יבטיחו עושר תזונתי וגיוון, כמו גם טעם משובח יותר ורכיבים תזונתיים זמינים. אם תרצו, תמיד תוכלו להכפיל ולששל את הכמויות, כל עוד היחס המקורי בין הרכיבים נשמר.

גם אופן התיבול שלי מושפע מהגישה הבריאותנית: תיבול עדין הנותן לירקות ולחומרי הגלם האחרים את הבמה. עשבי תיבול טריים ושימוש חכם וקפדני בתבלינים ארומטיים – כאלו שנטחנים בבית בסמוך לשימוש: לא תאמינו איזה הבדל זה עושה. וכמובן, מעט מלח. בכל המתכונים בספר, אם מופיעה כמות המלח – זוהי הכמות שאני משתמשת בה, וזו כמות מינימלית, שעומדת בסטנדרטים של החך הפרטי שלי, שסולד ממליחות עזה ובוועטת. תרגישו חופשיים לשנות את כמויות המלח ואת כמויות שאר התבלינים לפי טעמכם האישי. בתיבול אתם השליטים, אתם הקובעים: אתם מכירים את מה שאתם ובני המשפחה אוהבים.

פתחתי והגדרתי את עצמי קודם כול כמורה לבישול. המתכונים בספר זה עברו אינספור ניסיונות ועריכות במטבחי הפרטי ובמהלך סדנאות הבישול, וגם אצל תלמידי הסדנאות, שיישמו את מה שלמדו. אבל כמורה, הדבר שמשמח אף יותר משלומדים ממני הוא שמקבלים ממני השראה, לוקחים את המתכון שלי ומשנים ולוקחים אותו למחוזות אחרים. ברגע שהעברתי את הרעיון, את הטכניקה ואת הקונספט, אם אתם מאלתרים ויוצרים משהו שהוא שלכם לחלוטין על בסיס זה, אני מרוצה.

זה המקום להודות להוצאת זרש, תמר עילם גינדין ויובל קפלן, שהגו את התבשיל, העשירו אותו ברעיונות מדהימים, קיצצו ובחשו בטקסט, כיוונו אותי בתיבול, ייעצו אילו רכיבים לא כדאי להשמיט בדרך ואילו מיותרים, עבדו קשה על עיצוב המנה והגישו את הספר מעורר התיאבון שלפניכם.

תודה גם לתומכים, שהביעו את אמונם ומימנו את הספר במימון המוני חודשים לפני שראה אור, ולקבוצת עילית מתוכם – אלו הנסיינים, שהתגייסו לבשל את מתכוני הספר ככתבם וכלשונם וסייעו לנו לעדן את ההוראות ואת ההסברים. תרומתכם לא תסולא בפז! תודה רבה לכם!

הספר "בישול טבעוני ישראלי" נכתב בארבעה חודשים, בתשע שנים, וביותר מרבע מאה, והוא סיכום ביניים של שנות ניסיון ויצירה רבות כטבחית, מתכונאית ומורה.

בשנים האחרונות גם למדתי להחזיק ביד מצלמה ולתעד כל מנה שיוצאת מהסירים ומהתנור. אלו התמונות שמופיעות בספר. חדי העין יבחינו במסע ההתפתחות האישי שלי כצלמת אוכל, מקצוע שאני לא מתיימרת לעסוק בו; אבל היה לי חשוב שהתמונות שבספר יעבירו את האותנטיות ותחושת הביתיות שמאפיינות את המתכונים – התכוונות שיהפכו את הספר, כך אני מקווה, לספר הבישול שיעבוד הכי קשה במטבח שלכם.

גלי לופו אלטרץ

אב ה'תשע"ה

מאפים

במלון שבו עבדתי היו אופים את הלחם ואת הלחמניות שהוגשו לאורחים. זה לא היה מובן מאליו לפני 20 שנה, אז האפייה התעשייתית והממוכנת של מפעלי הלחם הגדולים בירושלים "אנג'ל" ו"ברמן" נחשבו לשיא הקדמה והיעילות, ורוב בתי המלון קנו לחם ולחמניות. על מנת שקונדיטוריית המלון לא תוסב רק לצורך אפיית לחמים (הרי יש עוגות, עוגיות, פטיפורים, מנות אחרונות ועוגות כלה ברשימת העבודה), הוקדש הלילה לאפייה. משעה שתיים עד שעה שבע אפו עובדי הלילה את הלחמניות ואת הלחמים. כל בוקר הייתי נכנסת לקונדיטוריה, לוקחת כובע נייר מהמדף ופוסעת במתינות לעבר עמדת העבודה שלי. כל בוקר חיכתה לי שלולית קטנה של שמן שנשפך ליד המיקסר העצום שבו הכינו את הלחם. כל בוקר הייתי מחליקה ומתעופפת – גולשת עד למיקסר, נתקעת בו עם הזרוע, מקללת, מתייצבת, מנסה לשחרר את השריר שנתפס לי ברגל כתוצאה מהגלישה הלא מסוגנת. הייתי נוטלת חופן מלח ומפזרת אותו, לא רק נגד עין הרע אלא בעיקר כדי לספוג את השמן. כל בוקר ביקשתי וכל בוקר הסברתי, שאם נשפך שמן מפזרים עליו מלח. כל בוקר מחדש – חליקה, התנגשות, קללות ומלח. אבל כאשר עובדי הלילה עמדו מעל המיקסר ודיברו עם הבצק או עזרו למיקסר לעבוד, כבר לא נותרה בהם תשומת לב לכמה טיפות של שמן על הרצפה. כי ככה זה בצק: שיר של קמח ומים שמכשף אותך ושואב אותך פנימה לסיבוב היפה שלו במכונה. אני מזמינה אתכם להתחיל לדבר עם הבצק, לראות מה הוא צריך: עוד מעט מים, עוד כמה דקות של לישה, ואולי סתם שיניחו לו לתפוח בשקט. אבל בבקשה, אם נזלות כמה טיפות של שמן, זכרו לפזר מלח על הרצפה, ולא רק נגד עין הרע.



בורקס פילו עם פטריות, בצל ועדשים

משולשים אלגנטיים עם מלית בטעם של עוד. טכניקת הקיפול נותנת את מראה השכבות האופייני לבורקסים. ברגע שרבע מן המלית נטחן, המלית "נקשרת" ולא מתפוררת בביס הראשון.

ל־30 בורקסים

- למלית
- ¼ כוס עדשים שחורות
 - 1 בצל גדול
 - 1 כף שמן זית
 - 1 סלסילת פטריות טריות
 - טימין, מלח, פלפל, אגוז מוסקט
 - ½ חבילת בצק פילו, מופשר
 - כ־¼ כוס שמן זית

- 1 | מבשלים את העדשים ב־2 כוסות מים כ־20 דקות. מסננים.
- 2 | קוצצים את הבצל ומניחים עם השמן במחבת עמוקה על אש בינונית. מערבבים עד להזהבה. קוצצים את הפטריות ומוסיפים לבצל. מגבירים את האש, מוסיפים את התבלינים ואת העדשים המבושלות ומערבבים.
- 3 | טוחנים רבע מכמות המלית ומערבבים יחד עם השאר. מקררים את המלית.
- 4 | חותכים את הבצק לרצועות ברוחב 7 ס"מ. מפרידים רצועה ומורחים בשמן זית בעזרת מברשת. מניחים כפית מהמלית בקצה הרצועה הקרוב אליכם. מקפלים למשולש ושוב עד הסוף.
- 5 | מניחים את המשולשים עם התפר למטה על גבי תבנית עם נייר אפייה.
- 6 | אופים ב־200° 25 דקות, עד ששחום ופריך.



חלבונים מן הצומח

למרות שגדלתי באווירה קולינרית פוסט־פריזאית וגרגרנית מאוד, אף פעם לא חיכו לי ארוחות גורמה מפונפנות כשחזרתי מזת רעב מבית הספר. תמיד היה אוכל פשוט שמתאים לילדים שצריכים משהו חם בבטן, ובדרך כלל זה היה ספגטי בולונז.

הייתי ילדה ש"צועדת על קיבתה" ומיטלטלת כל הזמן בין הקטבים של רעב ואכילה – רעב שהפך לתחושה של כאב פיזי בתקופה שבה טופלתי בהורמון גדילה. למדתי בבית ספר מרוחק מהבית, ובאופן קבוע כבר בהפסקה הראשונה נגמרו לי הסנדוויצ'ים המופלאים שאבא שלי היה מכין לי. הייתי חוזרת במסע האוטובוסים המפרך הביתה, מטפסת במדרגות כמעט על ארבע מרוב רעב ששאב לי את יכולת המחשבה, ומחממת שוב, כמו כל יום, פסטה בולונז.

אחיי ואני היינו צוחקים שזורם לנו בולונז בעורקים במקום דם. לא להאמין כמה מאכלים ניתן לבסס על בולונז: על חביתת בולונז שמעתם? הידעתם שאם מורחים בולונז על בצק שמרים זה לחמה בעג'ון, ואם מוסיפים גבינה זה הופך לפיצה בולונז? וכן הלאה.

לפני כמה שנים ראיתי תמונות שער לכתבה עם דימוי שנצרב בי: סטייק המעוצב בצורת אקדח הפונה אלינו, הסועדים, בבחינת הבשר הוא ההורג אותנו. כך התחלתי להבין מה זה הבשר הזה, שהיה כל כך מובן מאליו בילדותי, בסיר הבולונז היומיומי. מיום אחד ללא בשר פעם בשבוע, הידרדרתי ליומיים ושלושה, עד שחתיכת העוף של יום שישי כבר לא נבלעה, לא ירדה טוב בוושט. וזהו. הבשר יצא מהתפריט.



סלט טופו קריספי



זהו בעצם שניצל טופו. אם מכינים לילדים שלא אוהבים חריף, אפשר להשתמש ברוטב פטריות צמחוני אסייתי, שניתן למצוא בחנויות המתמחות. רוטב הפטריות מתקתק ומבוסס על מיצוי הטעם של פטריות השיטאקה. אפשר גם להשתמש בסילאן. אם משתמשים ברוטב צ'ילי מתוק ביתי, יש להתאים את הכמות למידת החריפות שלו. לי מספיקות רק ארבע טיפות – זה יוצא פיקנטי ועוקצני!

ל־2 מנות

150 גרם טופו מוצק

1 כף רוטב סויה

1 כף מיץ לימון

1 כף רוטב צ'ילי מתוק / סילאן / רוטב פטריות אסייתי

1 כף שטוחה חרדל חלק

2 כפות קמח

4 כפות מים

מעט מלח

½ כוס פירורי לחם

1 כף שומשום / קצח (אם רוצים)

2 כפות שמן זית

10 עלי חסה שטופים

1 כוס עלי בייבי שטופים

½ בצל סגול

½ כוס עגבניות שרי

1 גזר

מיץ לימון, שמן זית, מלח

לדלילה

לצמח

לסלט

1 | חותכים את בלוק הטופו ל־6 מלבנים שטוחים ומייבשים מעט בלחיצה עם נייר מגבת. משרים במרינדה של סויה, לימון וצ'ילי מתוק למשך 20 דקות עד כמה שעות. כדאי לדקור קצת את המלבנים כך שהטעם ייכנס פנימה. ניתן לחמם את הטופו והמרינדה במחבת לזירוז התהליך.

2 | מערבבים בקערה את החרדל, הקמח, המים והמלח לבלילה סמיכה כמו בלילת פנקייק. ככל שהבלילה תהיה סמיכה יותר כך הציפוי יהיה עבה יותר. אם רוצים ציפוי דק, אפשר לדלל את הבלילה מעט.

3 | מערבבים בקערית נפרדת את פירורי הלחם עם השומשום ו־2 כפות שמן. טובלים את הטופו בבלילת הקמח־חרדל ומצפים בפירורי הלחם. מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה. אופים ב־200°C כ־20 דקות, עד שזהוב ופריך.

4 | מערבבים בקערה את ירקות הסלט עם מיץ לימון, שמן זית ומלח לפי הטעם. מעבירים לקערת הגשה. מגישים את הטופו הפריך על הסלט ומזלפים פסים של מיוז מעורבב בחרדל או בקטשופ.

* | **ללא גלוטן:** מחליפים את הקמח שבבלילה בקמח חומס. לציפוי אפשר להשתמש בפירורי לחם ללא גלוטן (קיים לרכישה ברשתות השיווק) או בקורנפלקס לא ממותק ללא גלוטן, טחון לפירורים במעבד מזון.



גולש



יש המכנים אותם "בונזו": שבבי הסויה מיוצרים מקמח סויה ומהווים קיצור דרך נוח ומהיר למנה חלבונית ועשירה. תבלו את הרוטב היטב – שבבי הסויה ותפוחי האדמה סופגים את הטעמים.

ל־2 מנות

½ כוס שבבי סויה בינוניים

1 בצל

1 כף שמן זית

1 גזר גדול

2 שיני שום

½ כפית פפריקה מעושנת

1 כפית פפריקה מתוקה

2 עגבניות

2 כפות רסק עגבניות

¼ כוס יין לבן (אם רוצים)

1 כוס מים / ציר ירקות

½ כפית מלח

4 תפוחי אדמה בהירים קטנים, לא קלופים

ראגו "בולונז"

הגרסה הבריאותית למאכל הילדות שלי, עם עדשים שחורות שיש להן טעם עמוק ונגיסות מעניינת. העדשים עוברות ריכוך ראשוני בנפרד מרוטב העגבניות העשיר על מנת שחומציות העגבניות לא תפריע לתהליך.

ל־4 מנות

1 כוס עדשים שחורות / 1½ כוס טחון מן הצומח (עמוד 76)

1 בצל גדול

1 גזר

1 קישוא

1 כף שמן זית

2 שיני שום

400 גרם עגבניות מרוסקות

¼ כוס יין אדום

1 כף רוטב סויה

1 פטריית שיטאקה יבשה, טחונה לאבקה (אם רוצים)

אורגנו, טימין

½ כפית מלח

1 | מבשלים את העדשים ב־2 כוסות מים 20 דקות. לא מסננים.

2 | קולפים את כל הירקות וחותרים לקוביות קטנות. מאדים את הבצל עם השמן בסיר בינוני עד שמזהיב. מוסיפים שום קצוץ ומערבבים.

3 | מוסיפים את העגבניות ואת שאר המצרכים יחד עם העדשים ומי הבישול שלהן. מבשלים 40 דקות, עד ריכוך מוחלט של העדשים. מוסיפים מעט מים אם התבשיל סמיך מדי, או רסק עגבניות אם התבשיל דליל מדי.

4 | ממליחים וטועמים. מגישים עם פסטה.

* | עגבניות מרוסקות טעימות אפשר למצוא בקופסאות שימורים איטלקיות ואפשר להכין לבד, על ידי ריסוק ידני של 5 עגבניות טריות בפומפייה או על ידי טחינת העגבניות עם הקליפה ובלי העוקץ בבלנדר עוצמתי.

* | עבור ילדים שלא אוהבים "חתיכות" ברוטב, כדאי לטחון את העגבניות המרוסקות בבלנדר עם השום, הקישוא והגזר עד קבלת רוטב חלק, ולהוסיף אותו לעדשים ולבצל. זה חוסך גם את זמן החיתוך!

קציצות ופשטידות

במהלך השנים שבמהלכן לימדתי מאות אנשים, למדתי גם להקשיב ולזהות צורך במתכונים ובטכניקות. אחת השאלות שעלו ללא הרף הייתה: איך מכינים קציצות ופשטידות בלי ביצים? ראיתי את הצורך של טבעונים וצמחונים במנה מוגדרת בצלחת, כזו שאפשר להרים בידיים ולא רק לאכול בכף מתוך ערימה (עם כל החן השמור לכפות ולערימות...). כנראה יש משהו מאוד משביע בעצם הגדרתה של "מנה עיקרית" בצלחת. העניין תפס תאוצה כשלקוח מסוים ביקש סדנה שכולה קציצות טבעוניות. הוא עצמו מעולם לא הגיע אליה, אבל היא הפכה לסדנה מבוקשת מאין כמוה, שהולידה קציצות רבות מספור הנקצצות במטבחים ברחבי הארץ. אז תודה רבה לך, חיים!

מצאתי שאין תשובה נכונה אחת, אלא שלל טכניקות המייצבות עיסות לכדי קציצה או פשטידה. כל הטכניקות עומדות כאן לרשותכם.

כך נולד הפרק הכי ישראלי בספר: קציצות ופשטידות.





קיש כרישה

קיש מכיל לכאורה את כל מה שלא בריא: חמאה, שמנת, ביצים וגבינות. לפני כעשר שנים פיתחתי את מתכון הבצק הפריך המבוסס רק על קמחים מלאים, שיוצא פריך וטעים ולא בטקסטורה של קרטון ביצוע רטוב. שלא כמו בצק פריך קלסי, העבודה עם הבצק צריכה להיות זריזה. המים צריכים להיות רותחים ואין להתמהמה בהכנסה לתנור לאפייה מוקדמת.

לתבנית קיש בקוטר 24 ס"מ (8 מנות)

- 1 | מנקים את הכרישה, פורסים לעובי של כ־½ סנטימטר ומאדים בשמן הזית עד ריכוך. אם הכרישה מתייבשת, ניתן להוסיף כף או שתיים של מים.
 - 2 | מערבבים את חומרי הבצק בכף, משטחים בתבנית קיש ואופים מיד ב־185° כ־10 דקות, אפייה חלקית בלבד.
 - 3 | טוחנים בבלנדר לקרם אחיד את הטופו, קמח העדשים, החלב הצמחי, שמן הזית והתבלינים.
 - 4 | מערבבים את הקרם עם הכרישה. משטחים את התערובת על הבצק ואופים 35 דקות נוספות, עד שמזהיב.
- * | אפשר לשלב ירקות אחרים במקום כרישה או בנוסף לה. הקפידו שהירק יהיה מוקפץ או מאודה חלקית.
- * | ללא גלוטן: מכינים את מלית הקיש ומחלקים אותה בין כובעי פטריות חורש, פורטובלו או שמפיניון גדולות המיועדות למילוי. המילוי יספיק ל־6 פטריות.



פשטידת בצל

באחת הסדנאות שאלו אותי: "איך מטבענים את פשטידת הבצל המבוססת על ביצים? מה מחליף את הביצים?" לקחתי את הקושייה כפרויקט. חשבתי וחשבתי, הזעתי טיפות קטנות של מוח, ואחרי כמה יממות הגעתי לתשובה: גרגירי חומוס מבושלים הנמעכים (אך לא נטחנים!) לעיסה, ייתנו גם נפח וגם יציבות. מאז הפכה פשטידת הבצל להיסטריה קטנה וזכתה לשלל גיוונים וחיקויים.

לתבנית בגודל 30x20 ס"מ (8-12 מנות)

- 1 | קוצצים את הבצלים בסכין. מניחים עם שמן הזית במחבת נון־סטיק עמוקה או בסיר. מאדים 15 דקות עד שהם מזהיבים קלות.
- 2 | מניחים את גרגירי החומוס המבושלים בקערה ומועכים במועך תפוחי אדמה או במזלג. מוסיפים את המים, הקמח, אבקת האפייה, המלח והבצל המאודה, ומערבבים היטב.
- 3 | מרפדים תבנית בנייר אפייה, מעבירים את העיסה לתבנית ומיישרים.
- 4 | אופים ב־185° כ־45 דקות, עד הזהבה.
- 5 | ממתינים שיתקרר כמה דקות וייתיצב, ואז פורסים למנות.

פשטידת בצל ופטריות

פורסים סלסילת פטריות טריות ומוסיפים לבצל בשלב האידוי בשמן. משמיטים את ½ כוס המים.

פשטידת בצל ותרד

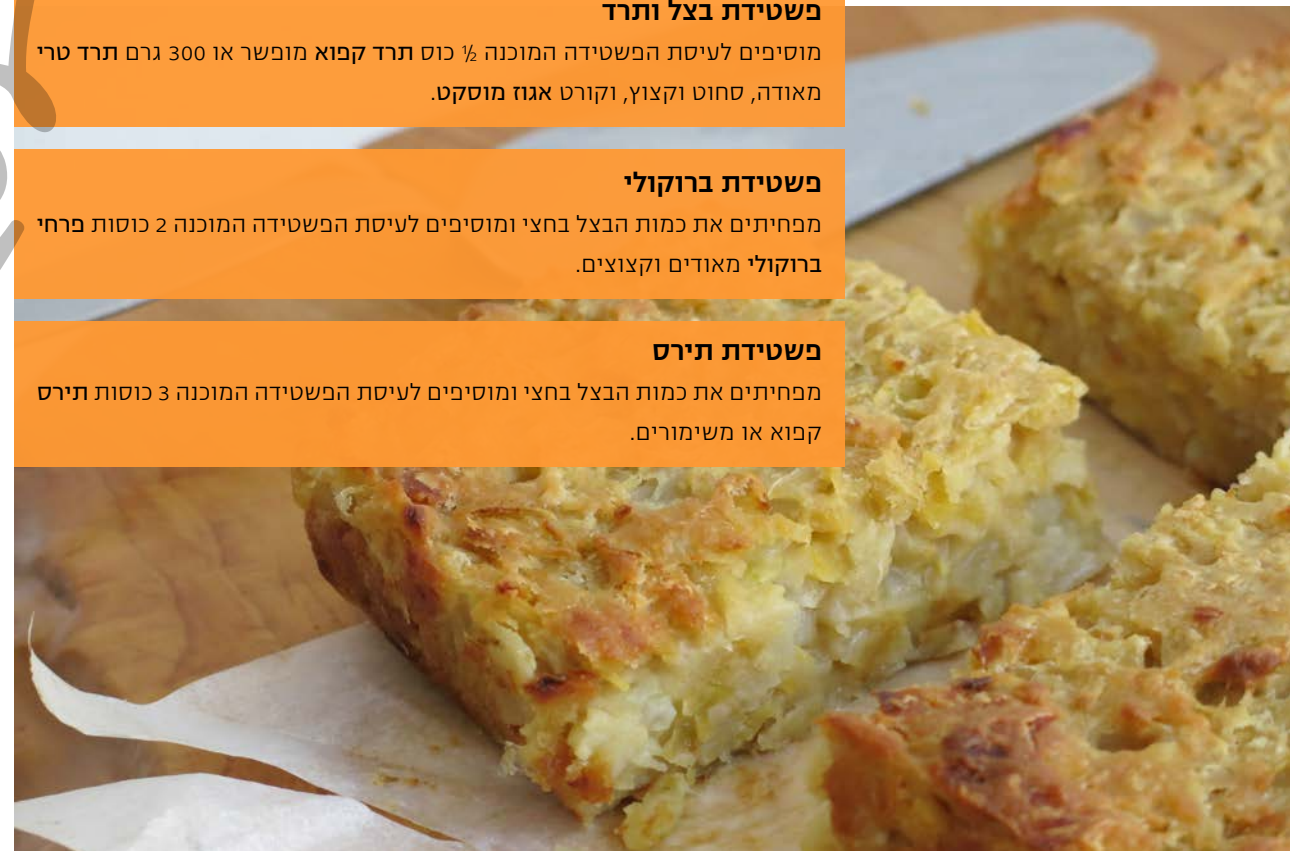
מוסיפים לעיסת הפשטידה המוכנה ½ כוס תרד קפוא מופשר או 300 גרם תרד טרי מאודה, שחוט וקצוץ, וקורט אגוז מוסקט.

פשטידת ברוקולי

מפחיתים את כמות הבצל בחצי ומוסיפים לעיסת הפשטידה המוכנה 2 כוסות פרחי ברוקולי מאודים וקצוצים.

פשטידת תירס

מפחיתים את כמות הבצל בחצי ומוסיפים לעיסת הפשטידה המוכנה 3 כוסות תירס קפוא או משימורים.



על האש

”על האש” בספר בישול טבעוני ובריא? הייתכן כדבר הזה?

כן! כי בהוויה הישראלית, גם טבעונים ובריאותיסטים מושבעים ימצאו את עצמם פעם או פעמיים בשנה במגל כזה או אחר. נכון שאפשר להסתפק בסלטים, והמצב הוא בדרך כלל כזה שהסלטים על השולחן מהווים ארוחה וחצי בפני עצמה... אבל לא באנו להסתפק אלא להיות מסופקים, עד הסוף!

על האש זו חוויה שלמה, החל מהדלקת מדורה ועד להמתנה שהגחלים יגיעו לטמפרטורה המתאימה, ללא להבות שיחרכו את המזון, ואם יותר לי כאן – אעז ואצא חוצץ נגד מנגלי גז נוחים למשתמש אך חסרי אופי, שלא מעניקים את הארומה הנדרשת למזון המונח על רשת הצלייה הסטרילית שלהם. אגב, צודקים לחלוטין אלו המזכירים לנו שמזון מעושן איננו בריא ועל כן כדאי להמעיט באכילתו, אבל בכל מקרה, מנגל טבעוני בריא לאין ערוך מארוחה בשרית דומה.

את המתכון לצ’ימיצ’ורי לימד אותי חבר יקר לעמדות הבישול במכללה לטבחים. לו היה יודע בכמה מנגלים טבעוניים מכבב הצ’ימיצ’ורי הארגנטינאי שלו... אני מקווה שלא ייגרם לו נזק נפשי מההשלכות. לכל אירוע מְגוּלִי שכזה אני מגיעה מצוידת בערימות של פטריות משופדות וצנצנות של הצ’ימיצ’ורי הסודי, וזה תמיד נחטף ומתחסל. נדמה שלא משנה כמה פטריות אשפד, הן תמיד ייגמרו מהר מדי.

מצ’ימיצ’ורי ארגנטינאי ועד לבננה חרוכה עם שוקולד מריר, דרך טאבולה ים־תיכונית וסלט תפוחי אדמה רוסי, זו בהחלט חוויה ישראלית, מפוחמת ונהדרת.





פלפלונים ממולאים גבינת שקדים

יום אחד, בערבו של אירוע "על האש", נכנסתי לבסטה האהובה עליי בשוק כדי להצטייד בפטריות טריות לשיפודים. בזווית העין קרצה לי ערימת פלפלוני "אכפת לי" חמודים. היה לי ברור שהם צריכים לעלות על הרשת ולהיצלות עם גבינת השקדים, שרק חיפשה עטיפה טעימה! אפשר להכין את הגבינה עם עשבי תיבול שיצבעו אותה בירקרקות עדינה או להשאירה לבנה וצחה.

ל-20 פלפלונים

- 1 | משרים את השקדים והקשיו 3-12 שעות בהרבה מים. מסננים ושוטפים.
- 2 | טוחנים בבלנדר עם שאר המצרכים, מלבד הפלפלים. אם צריך, מוסיפים עוד מים על מנת ליצור ממרח חלק.
- 3 | מסירים את עוקצי הפלפלים בעזרת סכין שפיצית קטנה ומרוקנים את הזרעים.
- 4 | מעבירים את הגבינה הירקרקת לשקית זילוף וממלאים את הפלפלים. לא למלא עד הסוף: הגבינה קצת מתרחבת. מחזירים את העוקץ לקצה הפלפל ודוחפים את שוליו פנימה כך שיהווה פקק.
- 5 | מלהיטים גחלים וצולים עד שהקליפה משחירה מעט. אפשר להכין גם על גבי מחבת פסים עבה לזהטות. אין צורך לשמן את המחבת.

פלפלים קטנים (טינקרבל / סוויטבייט / שושקה)
¾ כוס שקדים קלופים
¼ כוס קשיו
2 כפות מיץ לימון
¼ כפית מלח
½ כוס מים
צורך עירית או שמיר / חופן עלי בזיליקום

לגבינה



המבורגר פורטובלו

יש מקרים שלא צריך לטרוח עם חומר גלם - לקצוץ, לאדות, לגבש לקציצה ולצללות. במקרה של פטריית ענק טרייה ומוצקה, אפשר לתת לה את הכבוד להישאר כמו שהיא... רק משופרת בתחמיץ צלייה עדין, עם לחמנייה טובה וממרח איכותי. הכינו את הלחמניות מרוחות ואת התוספות חתוכות; הלחמנייה אמורה לקלוט את הפטרייה מיד כשהיא יורדת מן הגריל, כדי שהמיצים הנפלאים והעסיסיות של הפטרייה לא יברחו למקום אחר.

ל-4 המבורגרים

- 1 | חותכים את רגלי הפטריות בדיוק בקו של כובע הפטרייה. אין צורך לעקור את הרגל לחלוטין. מערבבים את השום, שמן הזית, החומץ והאורגנו לרוטב. מצפים בו את הפטריות. כדאי להפוך אותן כדי שיכוסו בחומרי הטעם מכל צדיהן.
 - 2 | בינתיים מכינים את הלחמניות: פורסים לרוחב אך לא עד הסוף; מורחים בנדיבות חרדל גרגירים בחלק העליון, ובחלק התחתון אחד או יותר מהרטבים.
 - 3 | צולים את הפטריות מעל גחלים לזהטות. כשהפטריות מתחילות להשחים ולרחוש מניחים אותן בתוך הלחמניות, מפזרים מעט בצל פרוס דק והרבה חסה ומגישים מיד.
- * | כשמתבלים פטריות "על האש" כדאי להימנע ממרינדה נוזלית מדיי, אחרת הפטריות יתחילו להגיר נוזלים עוד לפני שעלו על הרשת. מעט רוטב עם טעם חזק עדיף.

4 פטריות פורטובלו
1 שן שום
2 כפות שמן זית
1 כף חומץ בלסמי
¼ כפית אורגנו
½ כפית בפריקה (אם רוצים)
4 לחמניות המבורגר / פיתות ביס מקמח מלא (עמוד 124)
חסה פריכה
בצל סגול / לבן
חרדל גרגירים
מיונז (עמוד 167) / סחוג / קטשופ / פסטו (עמוד 166)

לתיבול

לחציה



מתוקים

לפני 20 שנה הגעתי למלון קינג דיוויד חדורת אידאלים וענווה, והציבו אותי בקונדיטוריה כמשנה ארעית לטבח זוטר – המקבילה המלונאית לטירון חפ"שי במיוחד. התפקיד שלי כלל הכנת סלי פירות לחדרי האורחים וסידורי פטיפורים.

פטיפורים של מרציפנים ושוקולדים, עם פירות יבשים ועם קישוטים צבעוניים... ואנוכי הקטנה מסדרת את כולם בשורות ישראל, כמו מסדר צבאי, צמודים אחד לשני, שורה מקבילה לשורה, במשך כל היום, יום אחרי יום. המתנתי בציפייה דרוכה ליום שבו אעשה דברים אחרים, יצירתיים יותר. אחרי שבוע של סידור פטיפורים בשורות חלמתי שאני שורה של פטיפורים שצמודה למגש בלא יכולת לזוז שמאלה או ימינה. אני דבוקה למקומי ואני בשורה ישרה, ישרה מאוד.

תקוותי ליום שבו אעשה דברים אחרים התגשמה והתבדתה בו זמנית. לא רק סידרתי אלא גם למדתי והכנתי את רוב הפטיפורים, ובמיוחד את הטרופן שהטריף אותי. הייתי יושבת על המכסה של פח האשפה הגדול, מגלגלת בין כפות ידיי השוקולדיות כדורי טרופ אין ספור ומטילה אותם לקקאו לאיבוק הידוע. שילוב הטעמים של הטרופן – שוקולד מריר וקליפת תפוז – הוא עדיין הטעם האהוב עליי. הייתי מגלגלת ואוכלת: אחד לקינג דיוויד, אחד לפה של גלי; אחד להם, אחד לי...

השף-קונדיטור הסתובב עם פנקס המתכונים הקדוש והסודי בכיס, ואף פעם לא גילה לאף אחד את כל הרכיבים הדרושים למתכון. הוא לא תיאר לעצמו שיש שוליות עם זיכרון טוב למתכונים, שיודעים לחבר דבר לדבר ולהרכיב לבד כל מתכון, גם אם לא ניתן להם כל המידע. היה לי פנקס קטן בכיס ובו רשמתי כל מה שהצלחתי לפענח. כבר אז נרקמה אצלי ההבנה שמתכונים צריכים להיות מחולקים לכולם כדי שכולם יוכלו להכין מה שהם רוצים, כי טבח טוב הוא קודם כול מורה, ולא רק אסופת מתכונים.



קטיפה שחורה

עוגה שהיא פלא: עוגה טבעונית מקמח כוסמין מלא שמלכלכת רק כלי וכך ערבוב ומוכנה תוך 11 דקות במיקרוגל – ומי שטועם לא יודע את כל זה. העוגה בעלת טעם ומרקם כובשים ומושחתים. זה יעבוד רק אם תקפידו על איכות חומרי הגלם: קקאו משובח (רצוי לרכוש קקאו בעיבוד הולנדי בחנויות מתמחות), שוקולד צ'יפס מריר איכותי ולא צימקאן, תמצית וניל אמיתית ולא תמצית סינתטית. אפשר להכפיל ולשלוש כמויות לצורך תבניות מלבניות (20x30 ס"מ) לימי הולדת רבי משתתפים.

לקצרת פיירקס עמוקה עם תחתית שטוחה בקוטר 20 ס"מ

- 1 | מערבבים בקערה את הקמח, הסודה לשתיה, הקקאו, הסוכר והמלח.
- 2 | מוסיפים את החומרים הרטובים: רסק התפוחים, השמן, תמצית הווניל וחלב הסויה. מערבבים היטב. בסיום הבחישה מערבבים פנימה את 2 כפיות החומץ ומערבבים שוב. מפזרים את השוקולד צ'יפס על החלק העליון ומניחים במרכז המיקרוגל. מפעילים ל-10 דקות.
- 3 | בינתיים מכינים קערית ובה השוקולד המריר הקצוץ עם 2 כפות חלב סויה. כשהעוגה יוצאת, ממיסים את התערובת במיקרוגל במשך דקה. מערבבים היטב ומוסיפים בבחישה נמרצת את אבקת הסוכר.
- 4 | יוצקים את הציפוי על העוגה בעודה חמה. ניתן להגיש חמים, אך העוגה מתייצבת כשהיא מצטננת ואז ניתן לחתוך פרוסות יפות.

* | סולדים ממיקרוגל? אפשר גם לאפות בתנור ב-180°C כ-35 דקות.

* | רוצים גימיק חביב וקינוח שאיננו מלכלך ידיים קטנות במסיבות יום הולדת בגן ובבית הספר? קנו גביעי גלידה עם תחתית שטוחה (כאלו שיודעים לעמוד לבד), סדרו אותם בתבנית אפייה וצקו מן הבלילה כדי ¾ מתכולת הגביע. כמות אחת מספיקה לכ-12 גביעים. אופים בתנור ב-180°C כ-25 דקות, עד שהבלילה תופחת וכיפת העוגה בגביעים קפיצית למגע.

פינוק שוקולד אישי ב-50 שניות

הבכור קורא לזה "סופלה שוקולד", והוא די צודק, כי זה עולה על גדותיו, אוורירי, חם ושוקולדי מאוד. זו גרסה אישית של עוגת הקטיפה השחורה, לסיפוק מידי ומנחם. כל הדברים שמייחסים בדרך כלל לשוקולד חם ונמס? זה כאן.

למנה אישית

- 1 | מערבבים היטב בספל את הקמח, אבקת האפייה, הקקאו, הסוכר והמלח.
- 2 | מוסיפים את תמצית הווניל, השמן והחלב ומערבבים. מפזרים שוקולד צ'יפס ומטביעים חלק מהם בעיסה.
- 3 | מכניסים למיקרוגל ל-50 שניות.

- 3 כפות קמח 70% / כוסמין
- ¼ כפית אבקת אפייה
- 1 כפית גדושה קקאו משובח
- 3 כפיות סוכר
- קורט מלח
- כמה טיפות תמצית וניל אמיתית
- 1 כף שמן קוקוס נוזלי
- 3 כפות חלב שקדים / סויה / קוקוס (כ-18% שומן)
- 1 כפית שוקולד צ'יפס מריר

הספר הזה לא יהיה אצלכם על המדף. הוא יהיה על השיש במטבח שלכם, מוכתם משימוש ועם "מפתחים" ואוזני פיל בעמודים של המתכונים הכי אהובים. זהו ספר בישול טבעוני ישראלי, המשקף את האוכל שעם ישראל אוהב, בגירסה בריאה וטבעונית. בקיצור, הספר שיעבוד הכי קשה במטבח שלכם!

הספר מכיל כמאתיים מתכונים שנוסו במאות מטבחים, של משתתפי הסדנאות ושל קוראי הפרסומים שלי בעיתונות וברשת. לצד המתכונים תוכלו למצוא בספר גם תובנות וגיוונים של בשלנים ביתיים. המתכונים כוללים לא רק אוכל שאהוב עליי ועל משפחתי, אלא גם ובעיקר מתכונים שהדרישה להם באה מהשטח.

גלי לופו אלטרץ

מורה לבישול, מתכונאית, מומחית לבישול בריא ואוהבת אוכל

ISBN 978-965-7704-02-8



9 789657 704028



הוצאת זרש

מחיר מומלץ: 118 ₪