

ISH



WORLD CU

ISRA  
THE ISRAELI JEWISH





הפטיסרי הטובות בקיץ שרון היישוב  
יש מקום בעיר החמתית  
הילה אלפריט

אני רוצה לבשל לחברים שלי  
מרתין קמיליירי

מנת היום  
מאיה דרין  
ישראל היום

גולאש לגולש  
מפעמי המטבח ההונגרי  
עופר ורדי

חנך הטעמים  
זכרונות ומתכונים של יוצאי בריית המועצות לשעבר  
רינת גולדברג / אורים / בלומין / גיצלטר / קיריה / קלצקי

שעות שחיות  
מירה איתן

עין כרם - לטיוול ולבשל  
פנינה שרון מור / עתליה עין מור / מיכל פתאל

חומר. אוכל. נתמים מזנונים  
שלי ברנר

חדרוכל  
סיפורים / מתכונים / קיבוץ  
אטי חיים ועופר ורדי

רבע עוף  
מתכונים לחמנה מוצלחת | נטע אבנינוכי וטופר ורדי

אוטואוכל  
טעימה מירושלים

תאנים צליות ועדשים כתומות-כתמת אלקיים

לאושר יש טעם של קארי  
המטבח ההודי שלי. אפרת דביר

לשתדק  
ספר הבישול העיראקי שושי אורן / לורן רביד

מטבח פרסי רותם ליברזון

הדרי עפאים ספר על אוכל



דר' ארנה  
מ'איר

# איר לבשכ בארק. ישראכ

הוצאת הסתדרות נשים ציוניות ארגון ארצי של

„מה עלי לבשל?“ שאלה זו יש שואלות את עצמן בעלות הבית בכל העולם כולו. וביחוד  
משרידה היא את עקרת הבית בארץ־ישראל. כי ההבדלים שבאקלים ויתר התנאים הנובעים  
ממנו מכריחים את האשה הבאה מאירופה לשנות את אורח החיים שהיא רגילה בו ובכלל זה  
גם את איפן הבישול. והגשמת השנוי הזה קשה יותר מכפי שהדבר נראה. את זאת מוכיחה  
העובדה שברוב המשפחות אשר עלו מאירופה, מתגשם שנוי סדרי החיים אך לאט־לאט ועל  
פי רוב רק במדה מועטה ובאי־רצון. המוני בני הישוב החדש מחזיקים במשך הזרות,  
מתוך אדיקות עקשנית, במנהגי האכילה והבישול שהעלו אתם מהארצות אשר באו משם  
את על פי שכמה וכמה מההרגלים האלה מחזיקים בתנאי ארץ־ישראל לבריאות המשפחה,  
ומעמיסים מלבד זאת על בעלת־בית עול של עבודה מיותרת והוצאות יתרות. אמנם אין  
זאת אלא תעודת־עניות מעציבה לעקרת בית בארץ־ישראל.



דיסת דלעת באורז

- 1 ק"ג דלעת
- 50 גרם שומן
- 200 גרם אורז
- מלח, סוכר, קליסת לימון, קורט קינמון
- 800 גרם חלב

מרסקים את הדלעת, ממליחים וצולים בשומן בתוספת מעט מים, עד שתתרכך; מבשלים את האורז בחלב שנתנו בו מעט מלח, ומשנת רכך מערבבים בו את הדלעת; אפשר להוסיף מעט סוכר. בכמויות קטנות אפשר לבשל את הדלעת יחד עם האורז על גבי אש קטנה.

תמחית דלעת וגזר

- 1 ק"ג דלעת
- 1/2 ק"ג גזר
- 50 גרם שומן
- 30 גרם קמח
- 1 כוס חלב

מתחכים את הדלעת ומבשלים במעט מים עד שתתרכך, ממחים ומוסיפים את הגזר, מחותך לקוביות קטנות, וממשיכים לבשל עד שית רכך הגזר; מתקינים רביכה חומה מהשומן, הקמח והחלב, ומוסיפים לירקות. מתבלים במלח וסוכר.

בכמות גדולה כדאי לבשל את הגזר לפני שמוסיפים אותו לדלעת.

כרוכית ממולאה בדלעת:

ראה מרשם כרוכית בדלעת

תרד

סלס תרד

ראה סלסים

תרד מאוייד

- 1 ק"ג תרד
- 50 גרם מרגרינה
- מלח

רוחצים את התרד, מאיידים אותו בסיר מכוי סה, מסננים ומגיישים כשהוא חם בתוספת חתיכות של מרגרינה שנותנים עליו, או שמחממים את המרגרינה עד שתשחים ויוצי קים על התרד. יש שמוסיפים גם לימון.

תרד באורז וגבינה צהובה

מתקינים בדומה לתרד באורז, אלא שמוסיפים יחד עם האורז גם גבינה מרוסקת.

תרד ברביכה

- 1 1/2 ק"ג תרד
- 50 גרם שמן או מרגרינה
- 50 גרם קמח
- 1/2 ליטר חלב, 1/2 ליטר מיתרד
- מלח, אגוז מוסקט

מאיידים את התרד, מסננים וקוצצים או ממ חים אותו; משחימים את הקמח בשומן, נוה גים בו את התרד כשהוא קצוץ או ממוחה, יוצקים עליו חלב ומי-תרד, מרתיחים ומתכ לים במלח ואגוז מוסקט.

פשטידת תרד בתפוא וגבינה לבנה

ראה מאכלי גבינה.

פשטידת תרד

- 1 ק"ג תרד
- 1 בצל צלוי ב-10 גרם שמן
- 50 גרם לחם
- קצת פירורי לחם
- 30 גרם שמן
- 40 גרם קמח
- 2 ביצים
- שום, מלח

רוחצים את התרד, מאיידים אותו, מסננים וממחים יחד עם הבצל והלחם שנשרה ונסחט; קולים את הקמח בשומן ומוסיפים את הקלי לתרד הטחון, טורפים את הביצים ומוסיפים, בוחשים היטב, מתבלים במלח, ואם רוצים גם בשום. אם התערובת דלילה מוסיפים פירורי לחם. תוספת של אבקת חלב עשויה להשביח את הפשטידה.

אופים את הפשטידה בתבנית ששומנה ורוצפה בפירורי לחם.

תרד בניצים

- 1-1 1/2 ק"ג תרד
- 30-40 גרם שומן
- 3-5 ביצים

1 כף בצל קצוץ או ירוק, שום, מלח, סלס

רוחצים את התרד ומאיידים אותו, מסננים וקוצצים או טוחנים; מטגנים את הבצל בסיר שטוח, מוסיפים את התרד, צולים יחד צליה קלה, מתבלים במלח ופלפל, יוצקים על הכל את הביצים הטרופות, ומשאירים על האש עד שהביצים תיקרשנה.

יש נוהגים להוסיף לתרד שום כתוש. אפשר להוסיף לביצים הטרופות 1/2 כוס חלב בלול בכף קמח.

א פ ר ה : אם התרד צעיר, אין צורך לאיידו תחילה, אלא קוצצים אותו חי, ומוסיפים לבצל המטוגן וצולים הכל יחד עד שיתרכך התרד.

פשטידת תרד בתפוא

- 1 ק"ג תרד
- 1 ק"ג תפוא
- 1 בצל
- 30 גרם שמן
- 2-3 ביצים
- פטרזולינגן קצוץ, מלח

מבשלים את תפוא בקליפתם ואחר מקלפים אותם; רוחצים את התרד ומאיידים אותו; מתחכים את הבצל להתיכות גדולות ומטגנים בשמן; טוחנים את תפוא, התרד והבצל, מוסיפים להם את הביצים הטרופות, מתבלים ואופים בתבנית ששומנה ורוצפה בפירורי לחם. אפשר להוסיף גם גבינה צהובה או לזר תה מעל.

שינוי: במקום תפוא אפשר לקחת 200 גרם אורז מבושל ב-1 ליטר מי-מלח

פשטידת תרד בגבינה

- 1 ק"ג תרד
- 300 גרם גבינה
- 30-40 גרם שמן
- 1 כף בצל קצוץ או בצל ירוק
- 2 ביצים
- 25 גרם קמח
- קצת פירורי לחם או קמח מצה
- פטרזולינגן קצוץ, מלח

מטגנים את הבצל הקצוץ בשומן, יחד עם הפטרזולינגן, מוסיפים את התרד הרחוך הי קצוץ, מאיידים יחד, עד שיתרכך התרד, וממליחים; זורים את הקמח על התערובת ובוחשים עד שהכל יסמיך; מסירים את התרד מעל האש, מוסיפים את הגבינה ואת הביצים, מערבבים היטב ומתבלים במלח ופלפל.

אם התערובת דלילה מוסיפים קצת פירורי לחם או קמח מצה; אופים בתנור או בסיר פלא.

אפשר לערוך את התרד והגבינה זה על גבי זה, שכבות שכבות, במקום לערבבם יחד, ואז נותנים ביצה אחת לתרד וביצה אחת לגבינה.







# אני מבשלת

ספר הבשול הארצישראלי

מאת  
ליליאן קורנפלד



בהוצאת החברה אלנבי 56, מלפון 4482, תל-אביב



כך מכינים כריכים עם ממרחים שונים עמי (76).  
מסוקן טלס המזריאובה (מחבון 600), ומסבדו סלמי מולד (120).  
מלפלה כריכים שונים, פתוחים (120) וסגורים (120).  
באמצע הסוככה, אשכולית נקבה בקיסמים הנראים הרדאפי (80).

# מה בשול מסמנות עצמך?

ליליאן קורנפלד

# אני מבשלת

ספר הבשול הארצישראלי

ליליאן קורנפלד

# ביצד מבשלים בימי מלחמה?

מאת ליליאן  
קורנפלד





**ננס**  
מנחה את כל  
כלי המטבח

מבשלים את העדשים במעט מים לדיסה סמי-כה, בעודה חמה מוסיפים את הבצל, הפטר-רוזלינון והשום, קצוצים ומטוגנים, ופירורי לחם, מערבבים הכל יחד וצרים נקניקיות, טובלים אותן בביצה מעורבת במים, אחר בפי-רורי לחם, ואופים בתנור, או מטגנים בשמן. באופן דומה אפשר להכין נקניקיות משעועית.

**"נקניקיות" מעדשים**

400 גרם עדשים  
150 גרם פירורי לחם  
100 גרם בצל  
1 ביצה  
פטרוזיליון, שום, מלח, פלפל

סוכה פתחת  
כלתו פחלוד

**סלט חצילים שטעמו טעם כבד**

1 ק"ג חצילים  
100-150 גרם בצל  
1-2 ביצים קשות או חביתה מאבקת ביצים  
100 גרם קמח  
100 גרם מים  
1 ביצה (טריה או אבקית)  
מלח

מחתכים את החצילים בקליפותיהם לפרוסות דקות; בוללים את הקמח בביצה ובמי-מלח עד שתתקבל בלילה קלושה, טובלים בה את החצילים ומטגנים או אופים בתנור חם: את הבצל מטגנים בהתיכות גדולות, מרסקים את החצילים יחד עם הבצל המטוגן והביצים הקשות (או החביתה מאבקת הביצים) ומוסיפים מלח ופלפל.

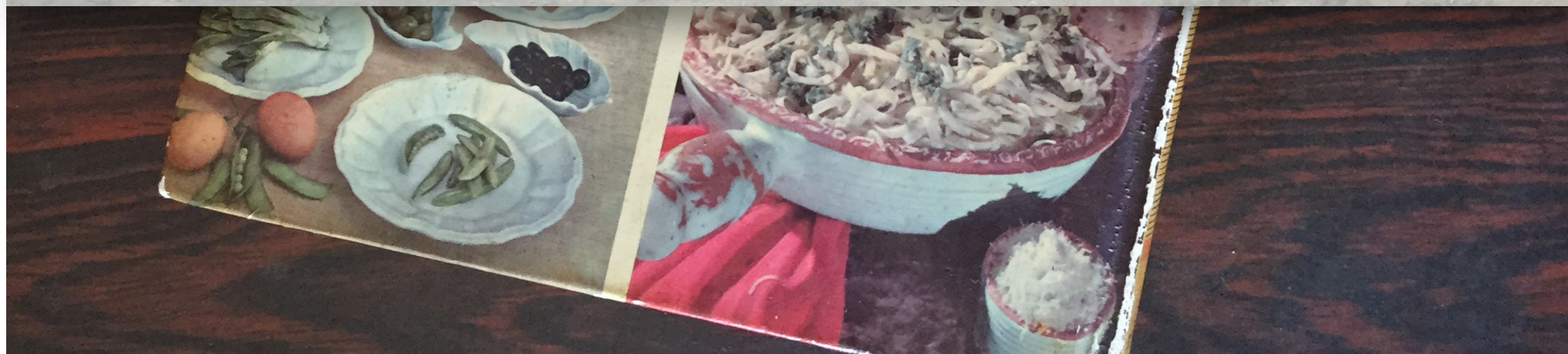
**שינויים:**

(1) מטגנים חלק מן החצילים בלי לטבול בלילה;  
(2) מטגנים חלק ואופים חלק;  
(3) ממעיטים במקצת בכמות החצילים במקומם לוקחים קצת תפוא"א מבושלים או מטוגנים.

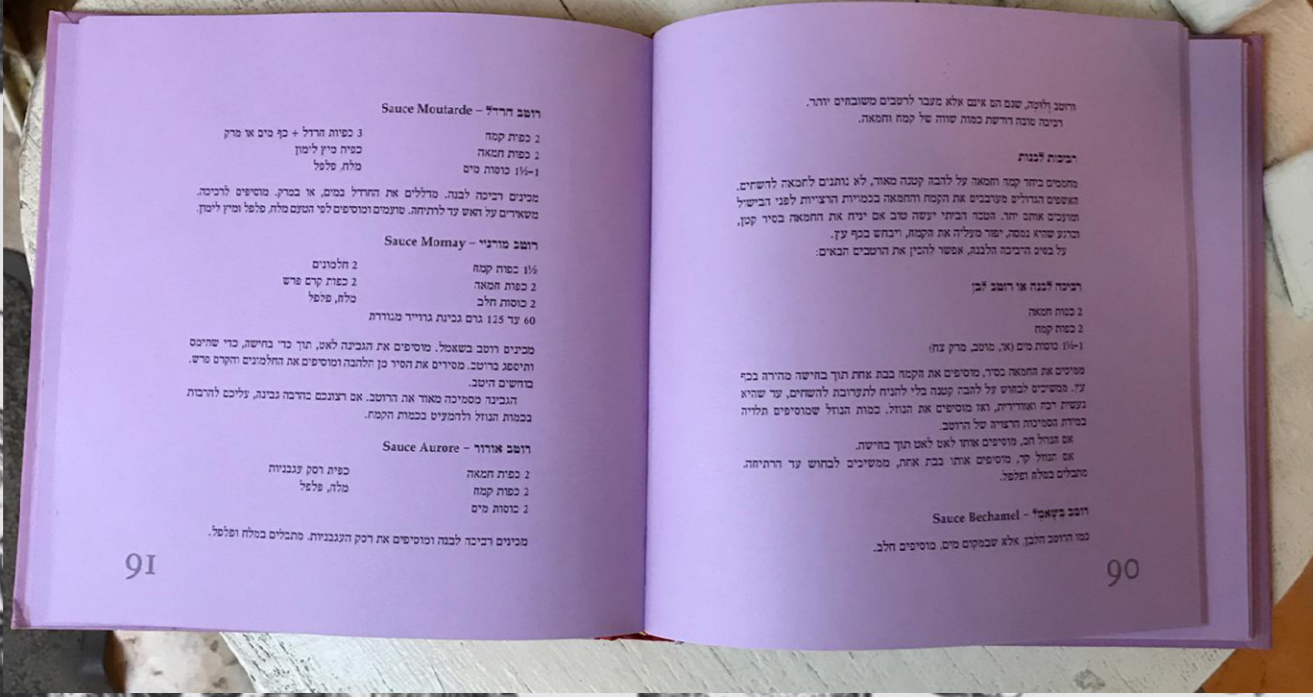
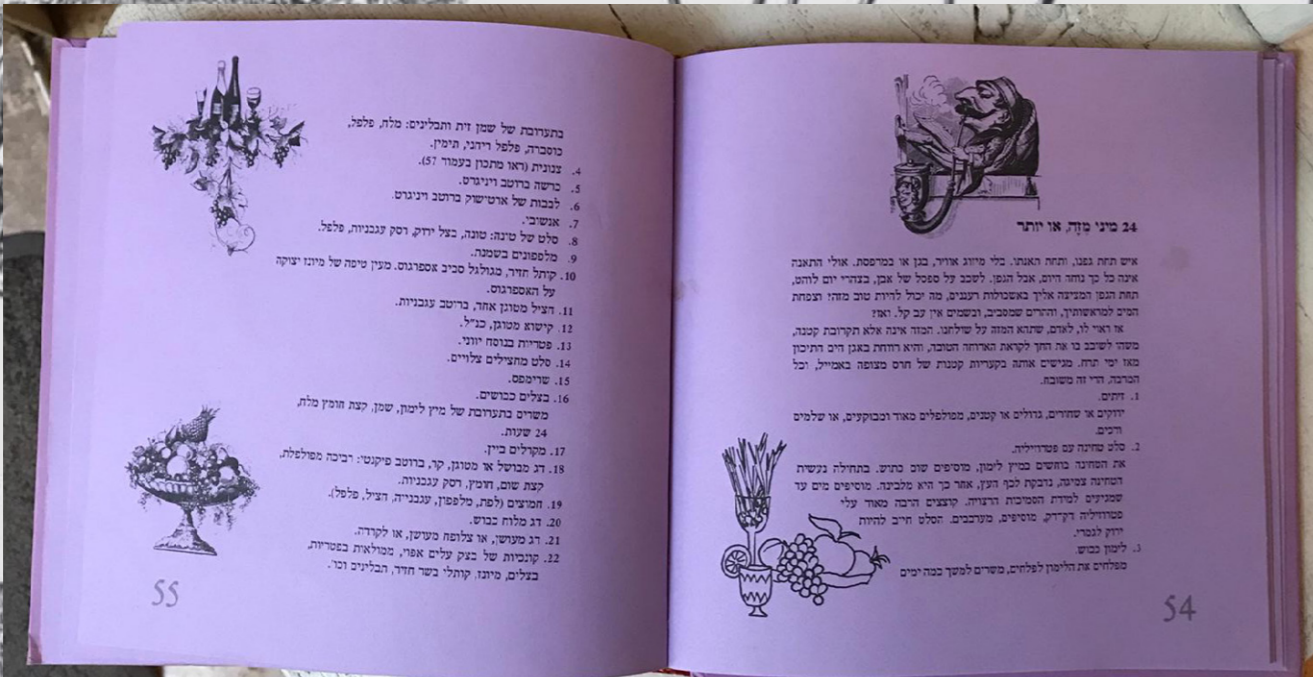




כל אשה חייבת להכיר בחשיבותה המכרעת של תפקידה למען בריאות  
ושלמות המשפחה כולה, ומוטל עליה לרכוש ידיעות יסודיות בבישול  
ובהנהלת משק הבית.



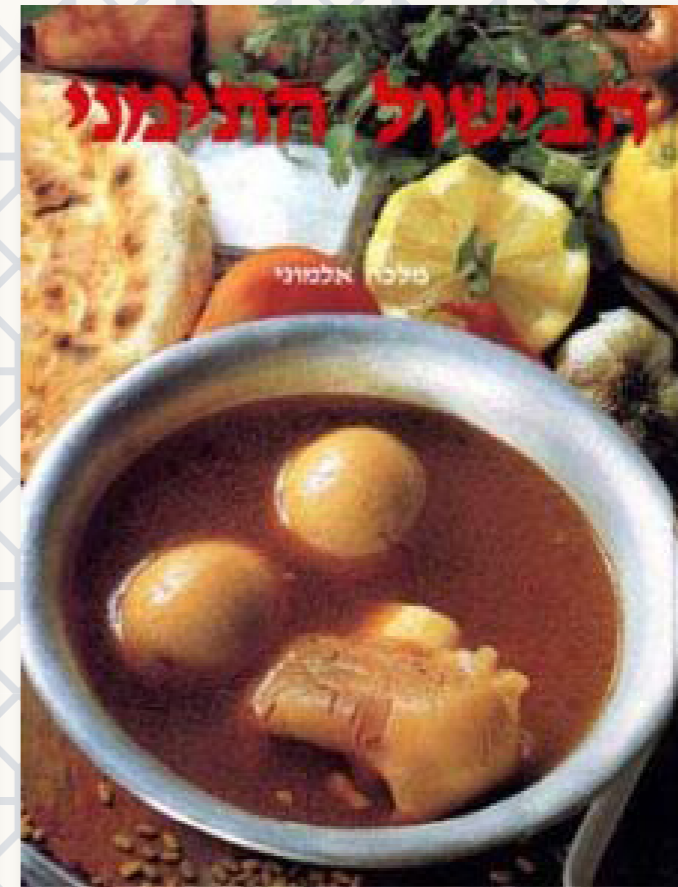


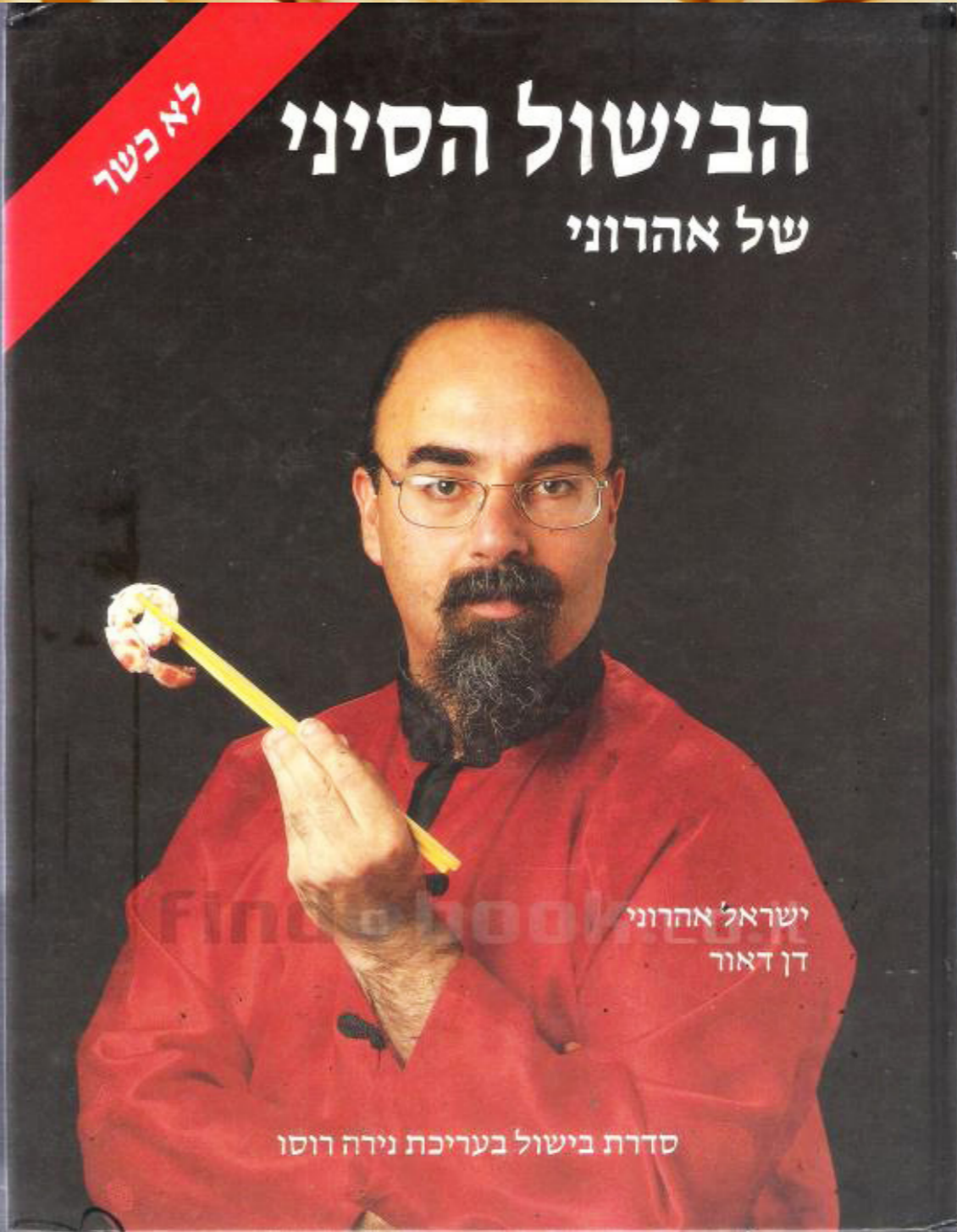
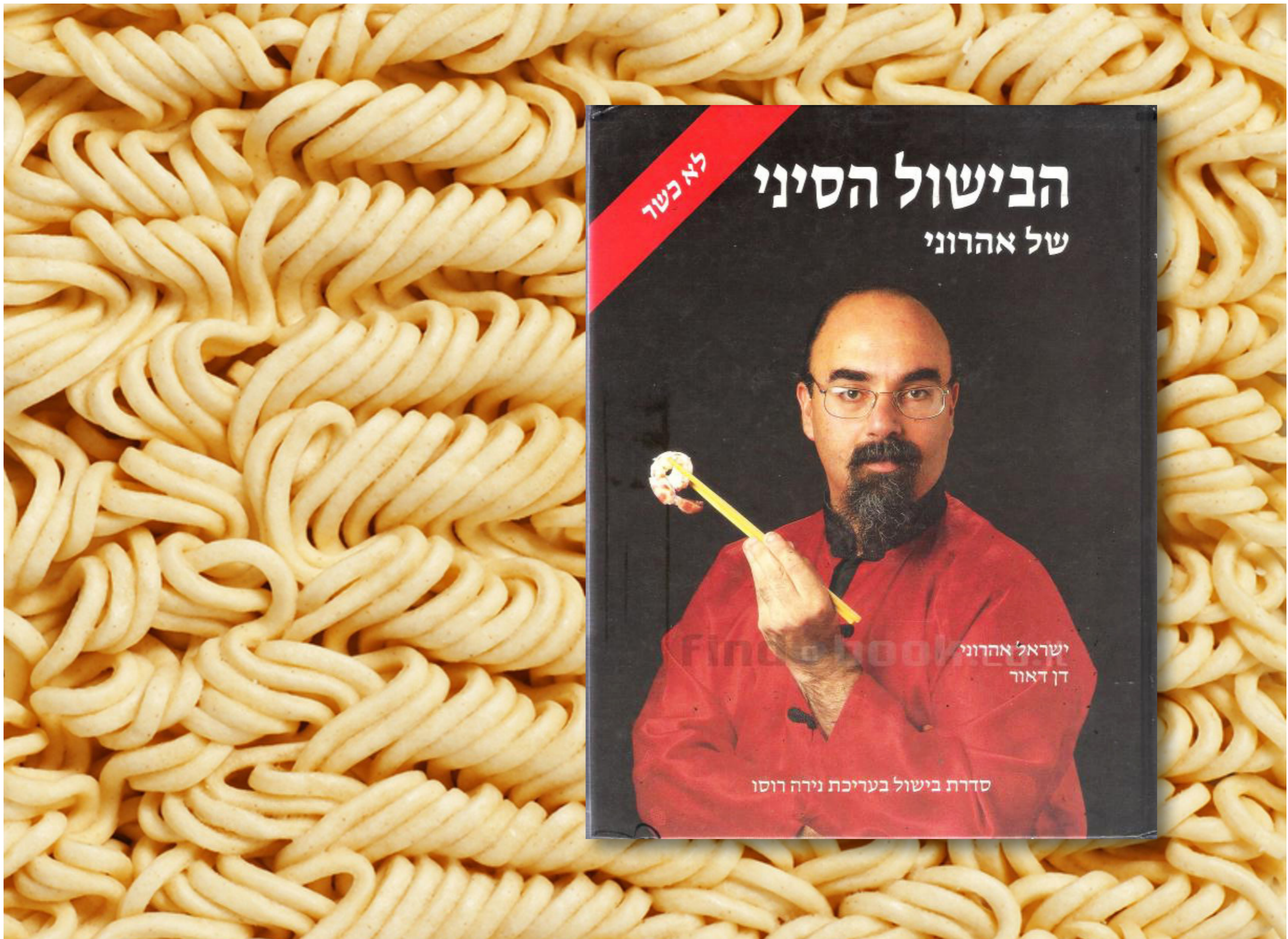












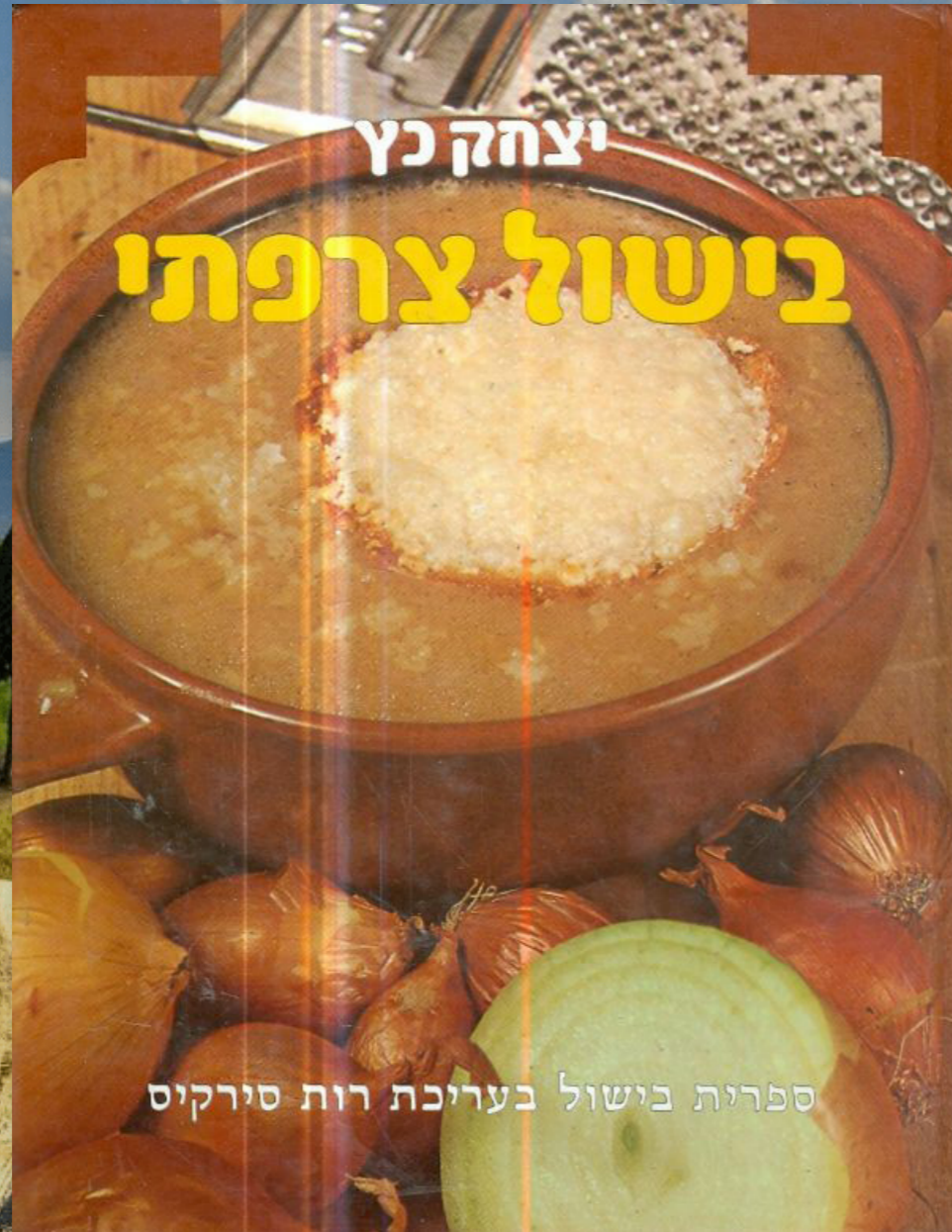
לא כשר

# הבישול הסיני של אהרוני



ישראל אהרוני  
דן דאור

סדרת בישול בעריכת נירה רוסו





# ד"ר אלי לנדאו

# הספר

# הלבן

## מתכונים ועוד

### פילה

### פרוסות פילה בניחוח גראפה

מנה מהירה להכנה. במקרה של פילה ניתן להסתמך בשעתים של שרייה במי מלח.

שניים-שלושה נתחי פילה, במשקל כולל של ק"ג וחצי, חתוכים לפרוסות עבות.  
 כוסית גראפה  
 כוס יין אדום  
 (ש"ג נגב" משולחן המועדים)  
 50 ג' חמאה  
 קמח  
 כפית מחסי רחמיו קצנצ'ה  
 שלושה עלי מרווה קצוצים  
 כף עלי תימין סדיים  
 שמן זית  
 מלח ופלפל

מנגבים את נתחי הבשר בנייר סופג. מקמחים ומגערים קמח ערוך, מחממים שלוש כפות שמן זית במחבת גדולה דיה להכיל את כל נתחי הבשר. כשהשמן מתחיל לעשן, מכניסים את נתחי הבשר ומזהיבים אותם משני צדיהם. ממליחים ומפלפלים, מוסיפים את עשבי התיבול ואת הגראפה. משפשפים את קרקעית המחבת בכף עץ, מטגנים עד שכל הגראפה מתאדה. מוציאים את נתחי הבשר ומניחים על צלחת הגשה. יוצקים למחבת שנשארה על האש את כוס היין ומשפשפים את תחתית המחבת בכף העץ. מוסיפים את החמאה וממיסים אותה. מחזירים למחבת את פרוסות הבשר ומבשלים שלוש דקות מכל צד.

פוטנט: במקום קמח מכינים תערובת של פירורי לחם ואגוזי מלך קצוצים נס (100 ג' פירורים, 100 ג' אגוזים) וצלחת רחבה ובה שתי ביצים טרופות עם כף מים, מלח ופלפל. לפני הטיגון הראשוני טובלים את פרוסות הבשר בביצה ולאחר מכן בתערובת הפירורים. ממשיכים כמתואר.

### ירך

### סלטימבוקה

מנה רומאית קלאסית. מירוש שמה: "קופין לפה". הכוונה לפרוסות דקות של בשר מטוגנות לחבילות קטנות, שממש מבקשות לקפוץ לפה. אפשר להכין סלטימבוקה מסוגי בשר שונים ועם רטבים שונים, אך זה, הפשוט, הריב במיוחד.

סובלים את פרוסות הבשר בקמח ומגערים עורפים. מניחים פרוסת בשר על משטח העבודה, ועליה שמים פרוסה (או יותר) של בייקון, שאמור לכסות אותה. על הבייקון מפזרים מעט עלי מרווה קצוצים. מנגלים את פרוסת הבשר לחבילה ומתדקים בקיסם עץ. ממשיכים ומכינים מכל פרוסות הבשר חבילות דומות.  
 ממיסים את החמאה במחבת גדולה וכבדה. מעבירים את חבילות הבשר למחבת ומטגנים. מתבלים במלח ופלפל. כשכל חבילות הבשר שחומות מכל עבר, מעבירים אותן לצלחת הגשה ויוצקים למחבת את היין. מגבירים את האש ומשפשפים את התחתית בכף עץ. כשהיין מתחיל להצטמצם, יוצקים אותו על גלילי הסלטימבוקה. מנישים שתי חבילות לסועד.

12 פרוסות דקות של ירך  
 לפחות 12 פרוסות בייקון דקות  
 כוס יין לבן יבש  
 קמח  
 100 ג' חמאה  
 שישה עלי מרווה קצוצים נג  
 מלח ופלפל



# טחינה נענע צנובר כבש

סודות וטעמים מהמטבח הערבי-ישראלי של אלבאבור  
חוסאם עבאס עם נירה רוסו





דוחול ספדי • מיכל וקסמן

# בִּלְדֵי בִּלְדֵי

ארבע עונות בנצרת  
יותר מ־100 מתכונים מהמטבח הערבי המסורתי

צילומים: דניה וינר



## כדורי לבנה בשמן זית كرات اللبنة بزيت الزيتون

אם שאלים את הדחול מה הוא באמת הכי אוהב לאכול, מה יבין לעצמו לארוחה מודירה בבית כשהבטן מסמנת רגע. והשכיח שלו כדורי לבנה של אמא שלו עם פיתה חמה, פלחי עגביות, פופל חרוף הירבה שמן זית חריף. אין שום דמיון בין כדורי הלבנה הרכים מוצקים האלה לבין הלבנה התעשייתית שנמכרת במכולות ולוקה בחמוצות עוד. כמעט צורבת, ובמקרים של גבינה רכה לרשיחה. גם מי שנשבעו שאינם אוכלים לבנה כלל, נפלו ברשעם של אלה.

מורשים חוהיל בד ומפריים מסגנת עמוקה רזה להכיל את כל בנות היוגורט. יוצקים את היוגורט לתוך החוהיל.

מוסיקים את המלח ומערבבים.

אוססים את קצות החוהיל סביב היוגורט ומרוקנים אותם היטב תוך כדי לחיצה, כך שבתוך הבר המתוח נוצר כדור גדול של יוגורט.

לוחצים על הכדור ומחזים אותו, כך שיצאו ממנו כמה שיותר גוילים מוחזים היטב את קצות החוהיל וקושרים אותם בראש כדור היוגורט מניחים אותו במסגנת. מניחים את המסגנת מעל קערה, שאליה יגיר היוגורט נוזלים נוספים.

מניחים על החוהיל עם היוגורט משקולת (קופסה שימורים, למשל), שהאיץ את הליך הגרת הנוזלים.

מיר מעט שוממים את המים שמעטברים בקערה ונותנים ליוגורט שבחוהיל עור סחוסה.

מניחים ליוגורט המוחזל לעמוד כך 3-4 ימים מחוץ למקרר. ער שהוא מעט מעט מאוד נראה שאין בו עור נוזלים מיותרים.

פותחים את החוהיל, מולחים מרובי את היוגורט שהפך לגבינה מוקה יחסית ומגלגלים ממנו כדורים לא גדולים.

שמים את הכדורים בצנעה עם שמן זית. זוויד הלבנה הביתית שלכם. מאחסנים במקרר.

אם אוכלים את כדורי הלבנה בתוך זמן קצר, אין צורך לשמור אותם במקרר.

- 3 ליטר יוגורט בבסיס 5%
- שמן
- 1 כפית מלח
- שמן זית ראשון המסוק
- לשמור כדורי הלבנה המוכנים





38 :: ראשונות ותוספות

יש המגישים לצד כמתאבן מעורר חשקים לפתיחת סעודה ותיאבון. יש שמעדיפים לאוכלו במנה העיקרית



50 :: קינוחים ועוגות

### חי אמר גומבוץ ולא קיבל?

ממולאים במשמישים בשלים או בשופים טריים כיכבו הגומבוצים - כופתאות - במטבח של סבתא ננה בימי הקיץ או בריבת שופים בחורף. אולי כי הן היו אהובות כל כך על אחי - נכד הזקונים.

ביד אמר לשה ננה את בצק תפוחי האדמה, דחקה בפירות למצוא בו את מוקום השליכה את הגומבוצים אל הקלחת הרוחת. לאחר שצפו על פני המים, שלחה אותם בעדינות, כדורה את הכופתאות בתוך סיר פורזר לחם עד שלכשו וזכה הוגישה אותן אחר כבוד אל השולחן לחיטול ממוקי.

כל כך אוהבים ההונגרים את הגומבוצים שלהם, עד שהפכו אותם ברבות השנים לכינוי חיבה מתוק במיוחד לאנשים עגללים היודעים בחיוביותם. הרוקת הונגרית ממלאת ערב ראש השנה גומבוצים בפתקים שעליהם הן רשמות שמות של נכרים. השם שיבצבץ בכדור הבצק הראשון שצף על פני מני הבישול יהיה זה של הבעל לעתיד.

ליד הכופתאות הגישה סבתא ננה גם נודלי, פיסות בצק קטנטנות שעשויות מאורז בצק של הכופתאות. יש המגישים אותן במנה נפרדת, עטופות בפרג ובאבקת סוכר.



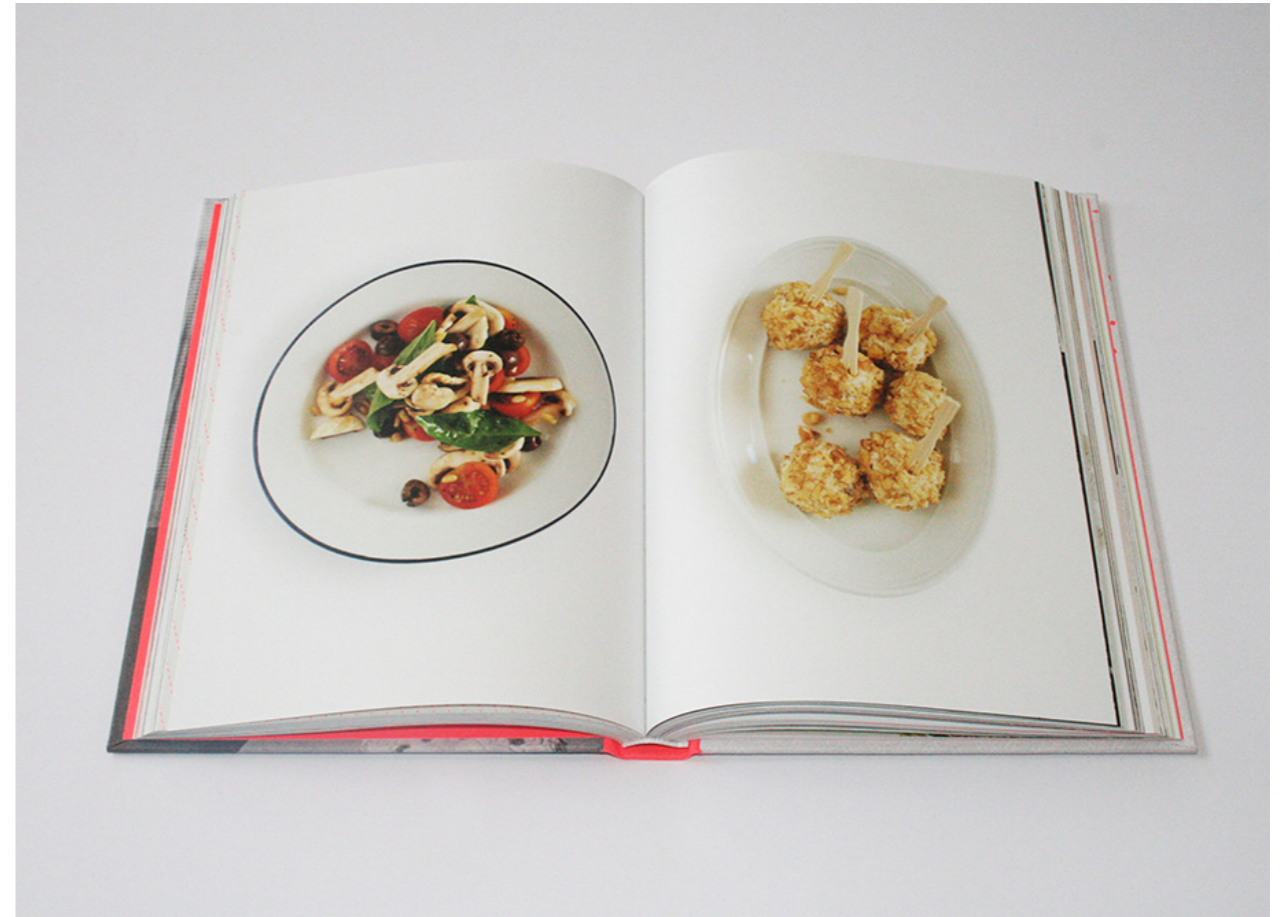
20 :: עיקריות



02 :: מרקים

כל ארוחה הונגרית שמוברת את סעודה מתחילה במוק, אפילו בקיץ

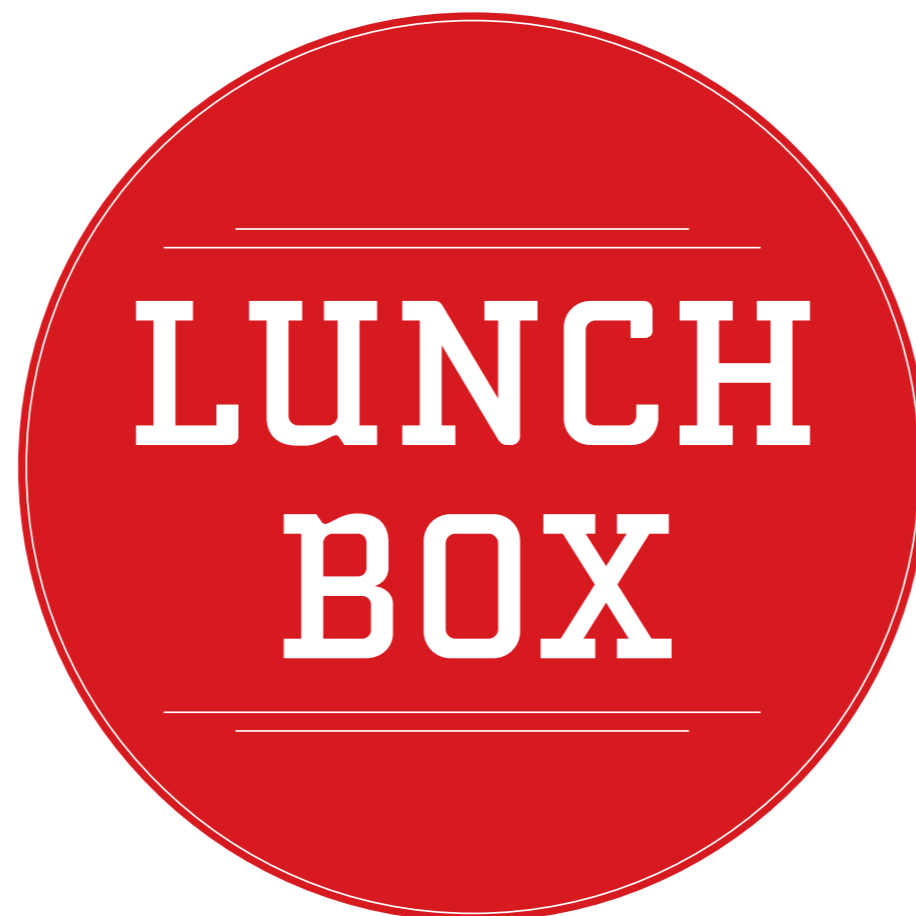












**EATING BETWEEN THE LINES**

---

**[www.lunch-box.co.il](http://www.lunch-box.co.il)**

---