

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 / אוריס בלומין / ג'צלטר / 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-כתומות אלקיים

לאושר יש טעם של קארי  
המטבח ההודי שלי. אפרת דביר

לשתיק  
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

מחתכים 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, סלסל

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
- פטרזולינן קצוץ, מלח

מבשלים את תפואה בקליפתם ואחר מלפנים אותם; רוחצים את התרד ומאיידים אותו; מחתכים את הבצל לחתיכות גדולות ומטגנים בשמן; טוחנים את תפואה, התרד והבצל, מוסיפים להם את הביצים הטרופות, מתבלים ואופים בתבנית ששומנה ורוצפה בפירורי לחם. אפשר להוסיף גם גבינה צהובה או לזרר 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
- פטרזולינן קצוץ, מלח

מטגנים את הבצל הקצוץ בשומן, יחד עם הפטרזולינן, מוסיפים את התרד הרחוק וה 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.





ZOLTAN KLUGER, 1946. ויקימדיה, לע"מ



# אני מבשלת

ספר הבשול הארצישראלי

מאת  
ליליאן קורנפלד



בהוצאת החברה אלנובי 56. מלפון 4482. תל-אביב



כך מכינים כריכים עם ממרחים שונים עמי (67).  
מסוקן טלס המזריאטה (מתכון 68). ומסוקנו סלמי מולא (69).  
מלפלה כריכים שונים. פתוחים (70) וסגורים (71).  
באמצע הסוכה. אשכולית נקבה בקיסמים הנראים הורדאבי (80).

# מה אבשול מסנות עצמ?

ליליאן קורנפלד

# אני מבשלת

ספר הבשול הארצישראלי

ליליאן קורנפלד

# ביצד מבשלים בימי מלחמה?

מאת ליליאן  
קורנפלד





**"נקניקיות" מעדשים**

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

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

**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.

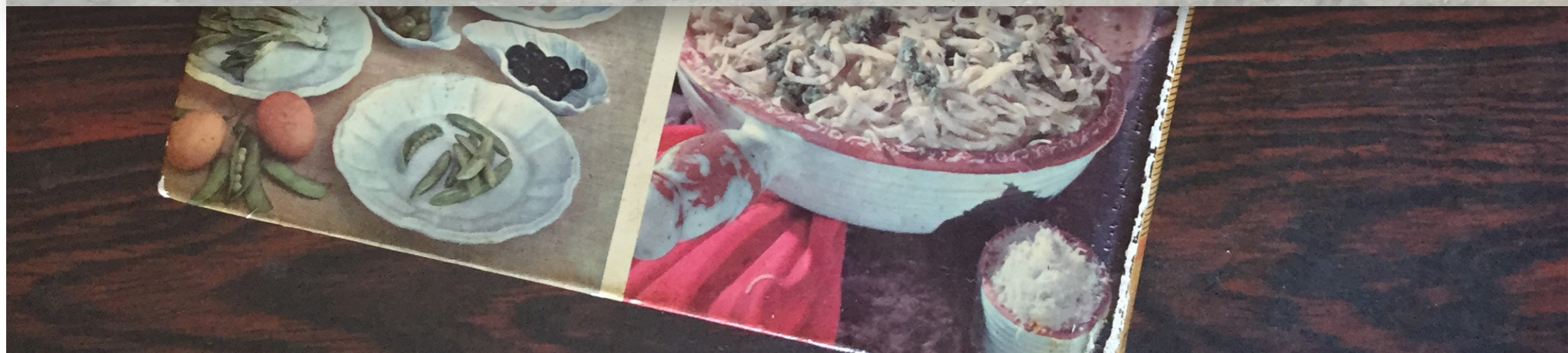
**שינויים:**

(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.

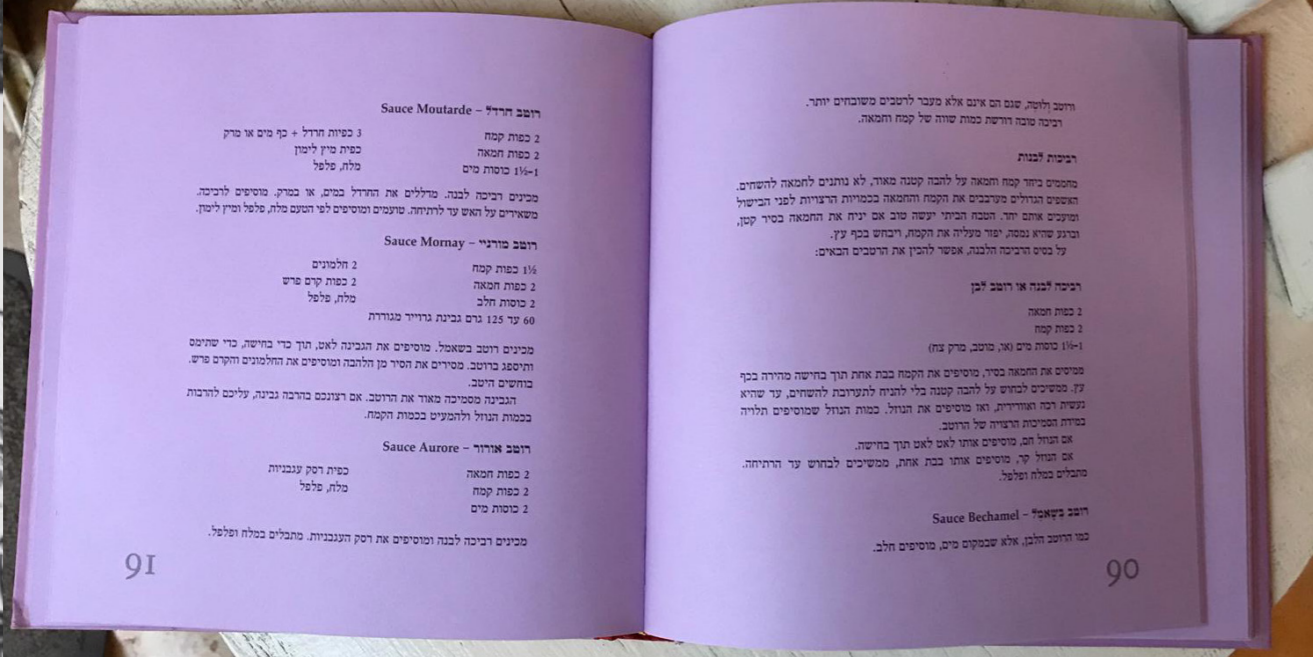
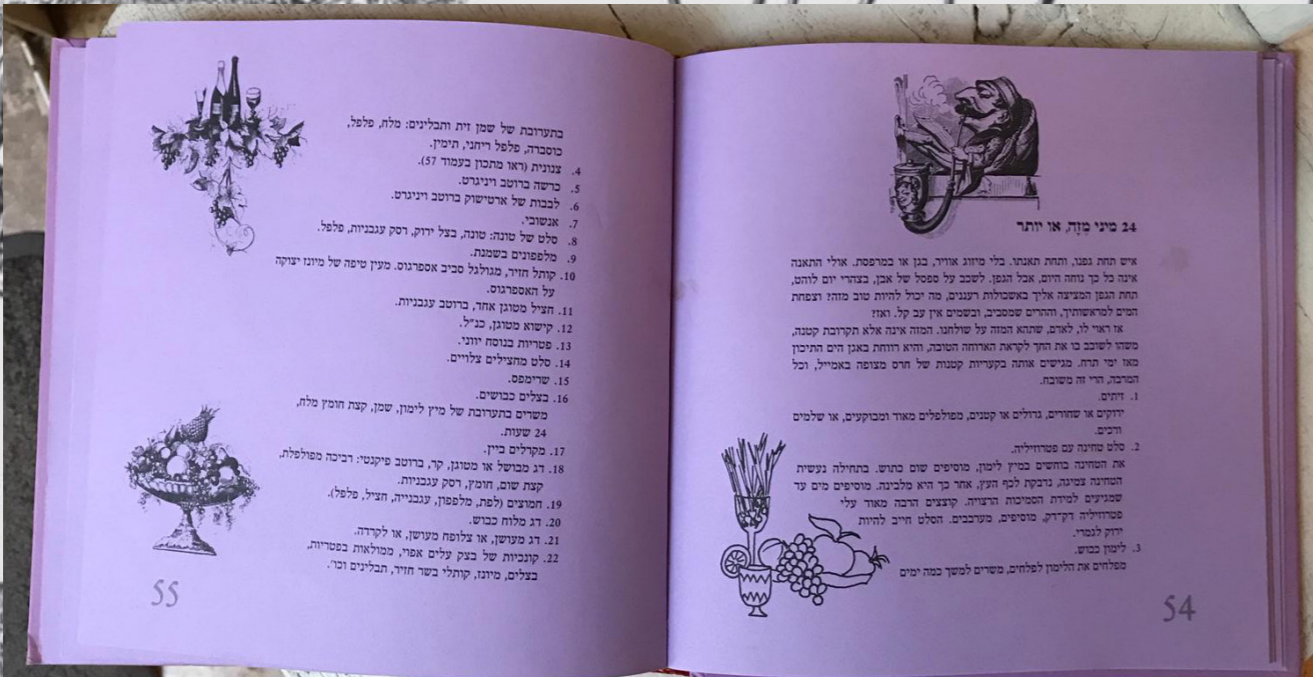




כל אשה חייבת להכיר בחשיבותה המכרעת של תפקידה למען בריאות  
ושלמות המשפחה כולה, ומוטל עליה לרכוש ידיעות יסודיות בבישול  
ובהנהלת משק הבית.





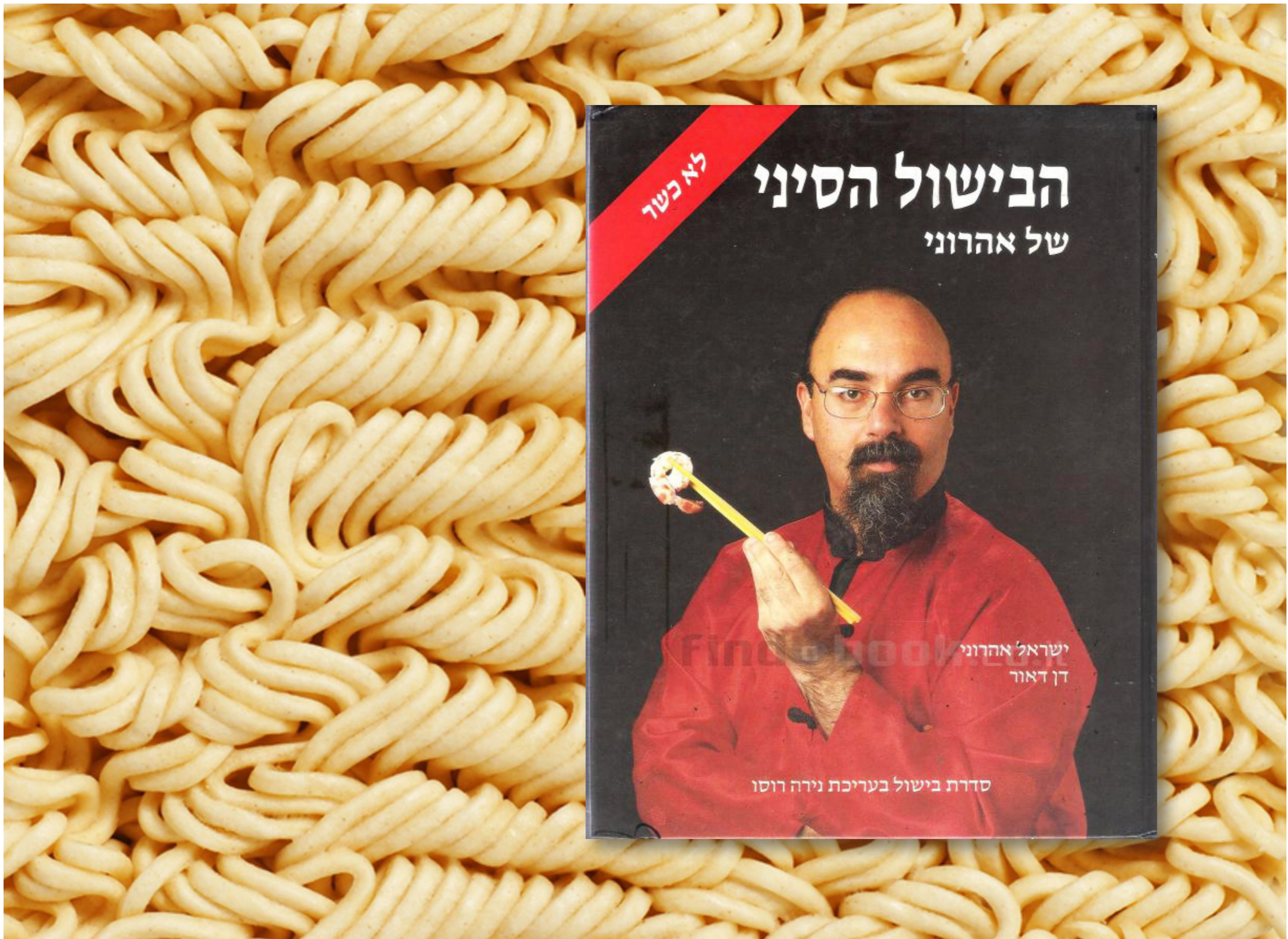








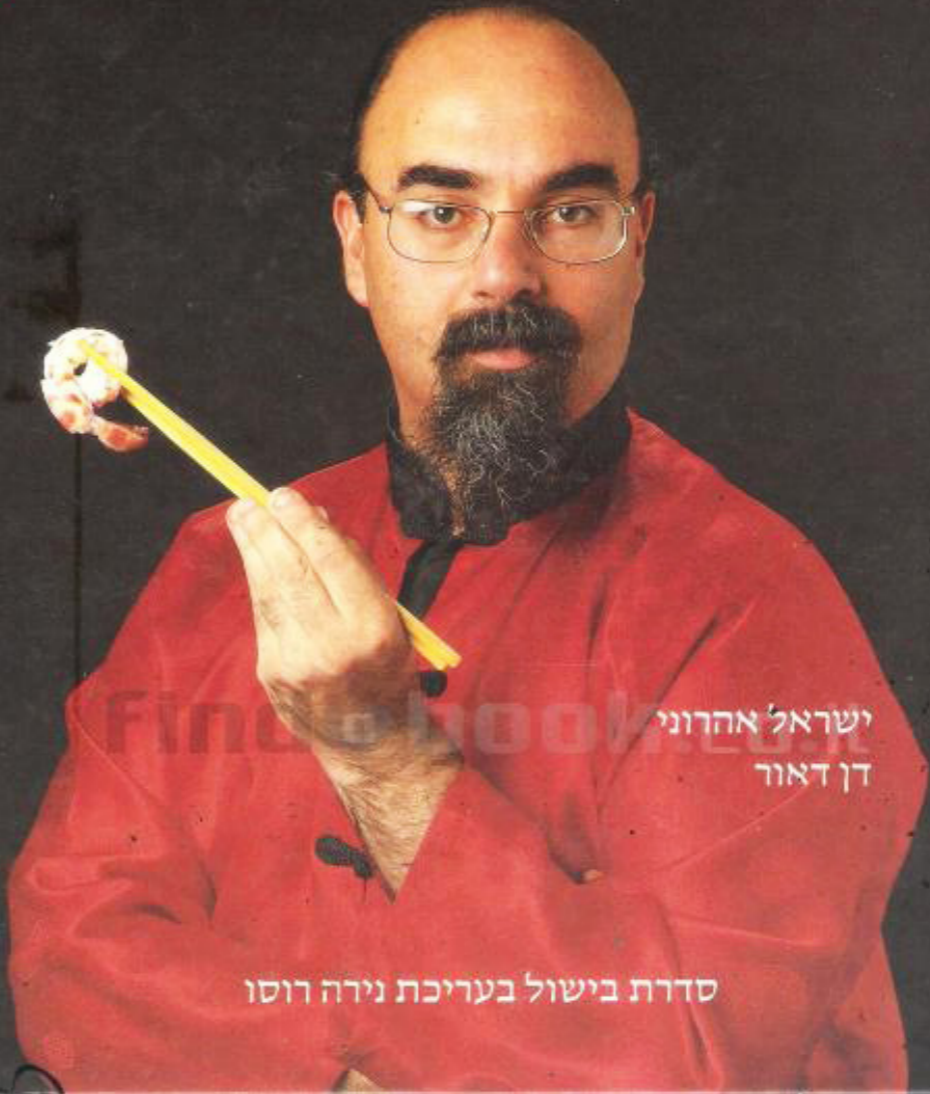




לא כשר

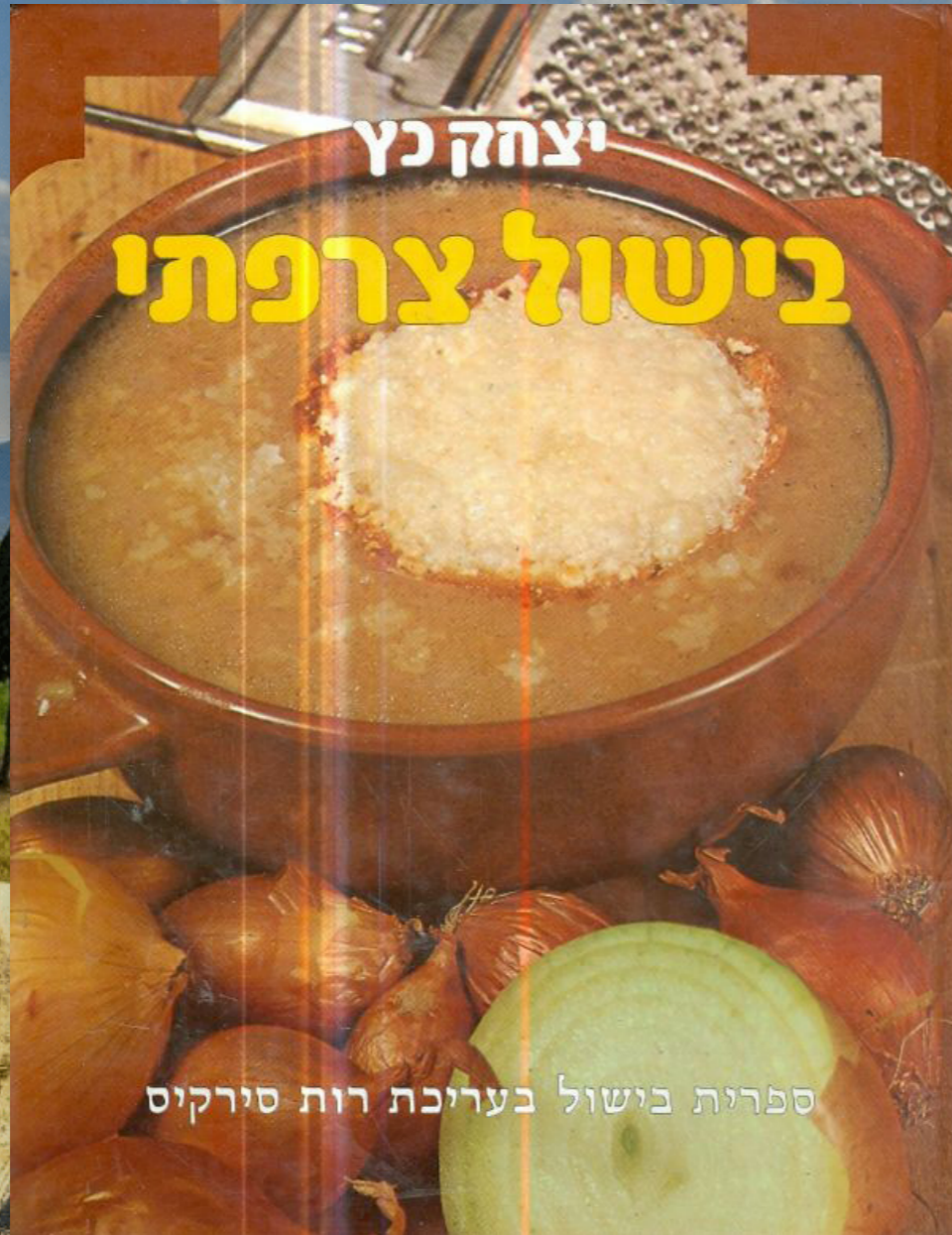
# הבישול הסיני

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 רחמיון קצוצה  
 שלושה עלי מרווה קצוצים  
 כף עלי תימין סדיים  
 שמן זית  
 מלח ופלפל

מנגבים את נתחי הבשר בנייר סופג. מקמחים ומגוררים קמח עזרין, 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 ומגוררים עזרין. 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 מדודה בבית כשהבטן מסמנת רגע. והשכיח שלו כדורי לבנה של אמא שלו עם פיתה חמה, פלחי עגבניות, פופל חרוף הירבה שמן זית חורש. אין שום דמיון בין כדורי הלבנה הרכים מוצקים האלה לבין הלבנה התעשייתית שנמכרת במכולות ולוקה בחמיצות עוד. כמעט עורבת, ובמקום של גבינה רכה לזרית. גם מי שנשבעו שאינם אוכלים לבנה כלל, נפלו ברשעם של אלה.

מורשים חוחול בד ומפורים מסגנת עמוקה רזה להכיל את כל בנות היוגורט. יוצקים את היוגורט לתוך החוחול.

מוסיקים את המלח ומערבבים.

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

לוחצים על הכדור ומחוסים אותו, כך שיצא ממנו כמה שיותר גוללים מוחזים היטב את קצות החוחול וקושרים אותם בראש כדור היוגורט מניחים אותו במסגנת. מניחים את המסגנת מעל קערה, שאליה יגיר היוגורט נוללים נוספים.

מניחים על החוחול עם היוגורט משקולת (קופסה שימורים, למשל), שהאיץ את החליץ הגרת הנוללים.

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

מניחים ליוגורט המוחול לעמוד כך 3-4 ימים מחוץ למקרר. ער שהוא מעטמם מאוד ונראה שאין בו עור נוללים מיותרים.

פוחחים את החוחול, מולחים מרוכז את היוגורט שהפך לגבינה מוקה יחסה ומגלגלים ממנו כדורים לא גדולים.

שמים את הכדורים בצנעה עם שמן זית. זודי הלבנה הבחיתה שלכם. מאחסנים במקרר.

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

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





38 :: ראשונות ותוספות

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



50 :: קינוחים ועוגות

### חי אמר גומבוץ ולא קיבל?

כל כך אוהבים ההונגרים את הגומברוצים שלהם. עד שהפכו אותם ברבות השנים לכינוי חיבה מתוק במיוחד לאנשים עגלולים היודעים בחיוביותם. הרוקות הונגריות ממלאות ערב ראש השנה גומברוצים בפתקים שעליהם חן רישמות שמות של נכרים. השם שיבעבץ בכדור הבצק הראשון שצף על פני מי הבישול יהיה זה של הבעל לעתיד. ליד הכופתאות הגישה סבתא ננה גם נודלי. מיסות בצק קטנות שישויות מאוחרו בצק של הכופתאות. יש המגישים אותן כמנה נפרדת. עטופות בפרג ובאבקת סוכר.

ממולאים במשמישים בשלים או בשזיפים טריים כיבו הטומבוצים - כופתאות - במטבח של סבתא ננה בימי הקיץ או ברבות שזיפים בחורף. אולי כי הן היו אהובות כל כך על אחי - נכר הזקונים.

ביד אמן לשה ננה את בצק תפוחי הארומה. דקה בפירות למצוא בו את מוקום והשליכה את הגומברוצים אל הקלחת הרוחת. לאחר שצפו על פני המים, שלחה אותם בערנית. כדורה את הכופתאות בתוך סיר פירורי לחם עד שלכשו וזכב והגישה אותן אחר כבוד אל השולחן לחיטול ממוקד.



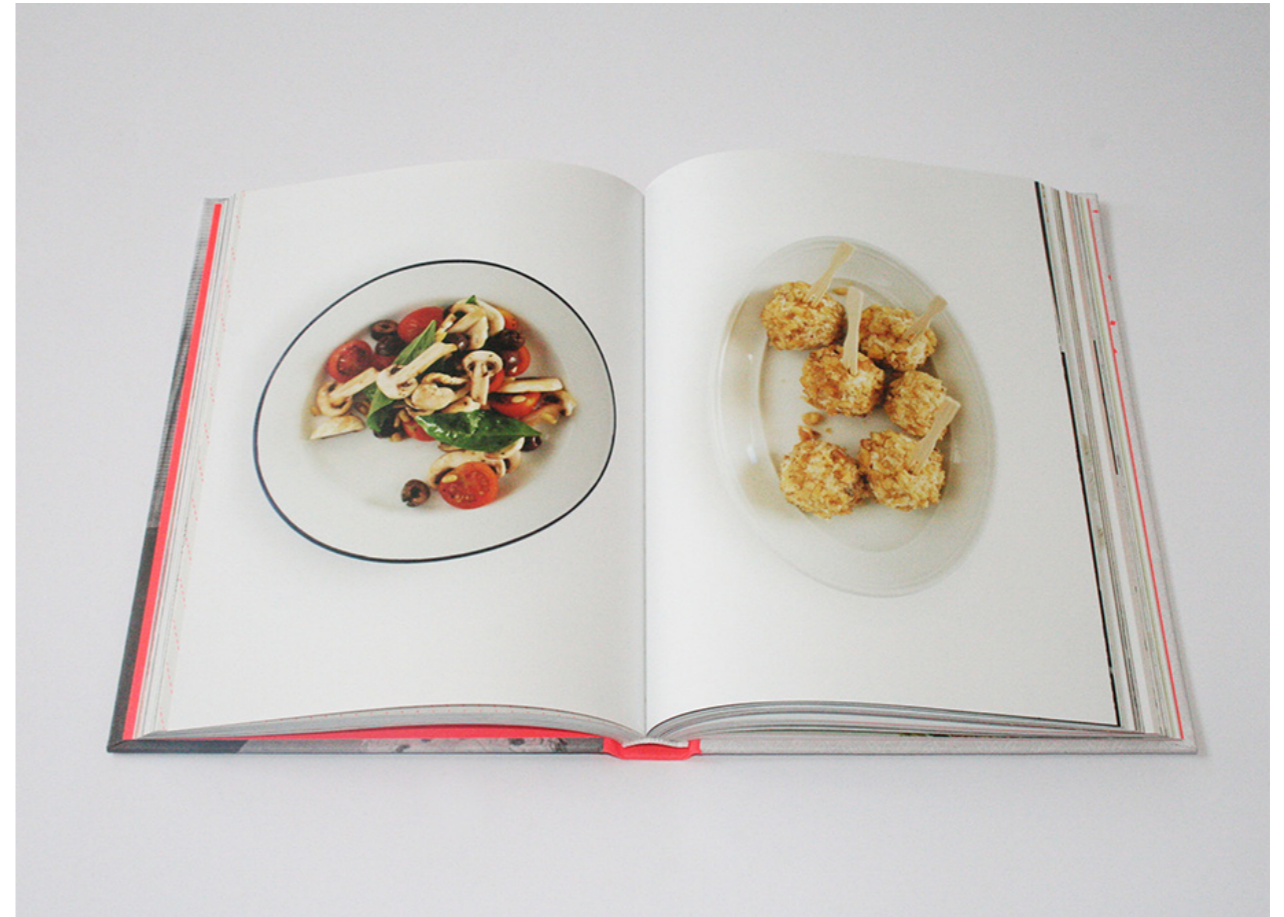
20 :: עיקריות



02 :: מרקים

כל ארוחה הונגרית שמובחרת את סעודה מתחילה במוקד. אפילו בקיץ

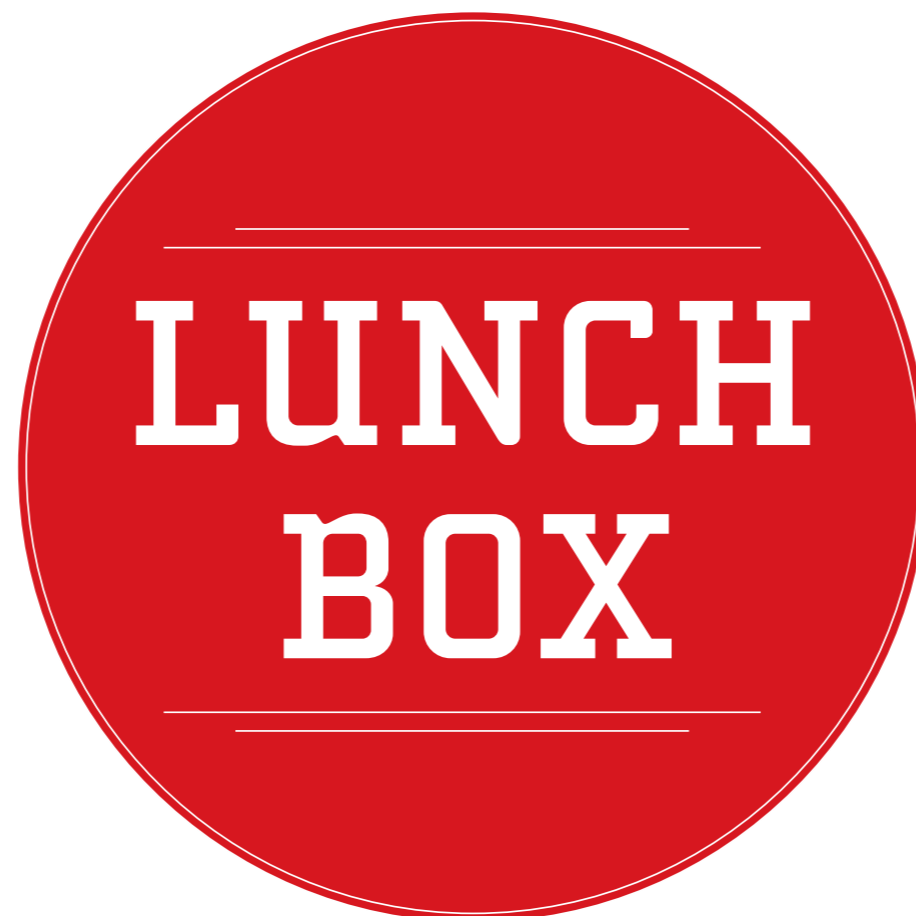












**EATING BETWEEN THE LINES**

---

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

---