



בצלחות קטנות

תרבות המנות הקטנות, המכונה בז'רגון הספרדי "טאפאסים" ובה היווני "מזטים", נהפכה כבר מזמן לחלק בלתי נפרד מהקולינריה הישראלית. מתברר שאפשר ליהנות מהמנות האסתטיות בעלות שפע הטעמים והניחוחות בלי לוותר על אג'נדת הבריאות



צילום: שאטרסטוק, אס.פי. קריאייטיב

ממנות העשויות בטכניקות הכנה בריאות כגון בישול, אפייה, הקפצה או רואו, שבהן נשמרים הערכים התזונתיים, המינרלים והוויטמינים של חומרי הגלם. אם חשקה נפשכם בדגים, העדיפו דג על הפלנצ'ה, סביצ'ה או טרטרו וותרו על ברבוניות מטוגנות או על שרימפס בקדאיף.

היהירו מהלחם. לא משנה עד כמה המנות מרהיבות, לחם חם שנאפה במקום מכניע גם את נתח הקצבים המשובח ביותר. מומלץ לא לחסל את סלסילת הלחמים ולהסתפק בכמה נגיסות בתחילת הארוחה. אם תחפצו במטבל לצד הלחם, העדיפו גוואקמולה, שמן זית ובלסמי או סלסת עגבניות ושום קונפי על פני חמאה או ממרחים המכילים מיונז או סוכר.

שתו לרוויה. פרגנו לעצמכם את המשקה האלכוהולי האהוב עליכם, אבל שתו לאט ובמשורה. מכיוון שאלכוהול מכיל הרבה סוכר וקלוריות, העדיפו יין שמכיל את הכמויות הפחותות ביותר של סוכר וקלוריות מבין המשקאות. נוסף על כך, הרבו בשתיית מים לאורך כל הארוחה, עדיף בלגימות קטנות. על המשקאות המוגזים והממותקים ועל הקוקטיילים עתירי הסוכר עדיף לוותר או להסתפק במשקה אחד בלבד.

מנה אחת מושחתת. בין פילה דניס על מצע עלי תרד, ארטישוקים צלויים על מצע ציזיקי וסלט עגבניות וגבינת המאירי, תמיד יקרצו מדפי התפריט מנות עתירות שומן וקלוריות שהוקרמו או טוגנו היטב. אפשר ליהנות גם מהן, אבל חשוב לא להפריז. לכן, הסכימו מראש על מנה אחת מושחתת ותחלקו אותה.

תבלינים ורוטב. העדיפו מנות שתובלו בשמן זית ולימון על פני אלה הרוויות בסוכר, ברוטב טריאקי, בסויה או בשמן אחר. אם יש תבשיל בשמן זית או בשמן קוקוס בחרו בו וותרו על זה ששוחה בשמנת או בחמאה. נוסף על כך, במסעדות איכותיות תוכלו למצוא מגוון רטבים נהדרים שנקחו במקום מחומרים טבעיים בלבד וללא חומרים משמרים.

קנחו להנאתכם. גם הקינוח המושחת והמפנק ביותר יתקבל בברכה כפינאלה נאות לארוחה מאוזנת, אבל גם כאן - הסתפקו בקינוח אחד. אם אכלתם ארוחה מרובת מנות, שמכילות חלבונים, ירקות, קטניות ומעט פחמימות, אין סיבה שתזדקקו ליותר מקינוח אחד לווג סועדים.

אחרי יום עבודה מתיש ורוצים לאכול כמות מכובדת של מנות, אל תמהרו להזמין. בקשו שיגישו לכם בכל פעם שתי מנות בלבד, לא יותר. כך תיהנו מהמנות בלי שיתקררו או יתחממו, תחושו במידת השובע שלכם בזמן, תוכלו ללגום בנינוחות מכוס המשקה שהזמנתם וכמובן תיהנו משיחה נעימה ומהמוזיקה והאווירה במקום.

התמקדו בחומרי הגלם. תפריטי טאפאסים ומזטים מציעים מגוון רחב של מאכלים - סלטים, ירקות, פסטות, דגים, פירות ים ובשר ולצדם לחם ומטבלים. אם חשקה נפשכם בדגים, שלבו אותם בתבונה עם פירות ים וקטניות. אם אתם מעדיפים בשר, בחרו מספר מנות מצומצם והרבו בסלט ובירקות מבושלים. ארוחה עמוסה בבשר, בעוף, בדגים ובפירות ים רוויה כולסטרול ושומן; וכזו שמורכבת מפחמימות רבות כגון פאייה, ניוקי ותפוחי אדמה עמוסה בקלוריות ובסוכרים. בשני המקרים, תחושו כבדות ואי נוחות.

שאלו שאלות. כשאתם מדסקסים עם הברמן על נפלאות הקלמארי, בקשו ארוחה שתורכב

מסעדות המנות הקטנות - הטאפאסים והמזטים - מציעות מנות שכולן טעמים, ניחוחות, עונג וגם בריאות לצד אווירה קלילה, שמחה ונינוחה. מדובר בחגיגה קולינרית עליזה וצבעונית עם היצע מוקפד אך לא מתיימר, איכותי אך לא מתנשא, טעים ומושחת אבל גם בריא ומזין. לאחר ביקורים חוזרים ונשנים במסעדות מסוג זה גיבשתי אוסף המלצות קולינריות לחוויה מושלמת ובריאה.

בלי לאבד את הראש

תכננו מראש. בניגוד לתפריטים במרבית המסעדות, תפריט מסעדות הטאפאסים והמזטים מציע מנות בגודל אחיד והוא דינמי ומגוון יותר. כדי לא ללכת לאיבוד בין המנות, כדאי לעיין תחילה בתפריט כולו ואף להתייעץ עם המלצר. חשוב להתאים בין המנות לחומרי הגלם שמרכיבים אותן, לקבוע את סדר המנות ההגיוני שיוגש לשולחן וכמובן לבחור מנות שאוהבים. **תזמנו את הקצב.** גם אם אתם רעבים מאוד



סלט יווני עם גבינת המאירי

מתכון של שף אביב משה

שלוש עד ארבע מנות

- 1 מניחים על צלוחית הגשה יפה 2 פלפלי שושקה חתוכים לטבעות, 10 עגבניות שרי צבעוניות חתוכות לחצאים, 10 עלי רוקט קרועים לחצי, 8 מלפפוני בלאדי חתוכים גס וחופן זיתי קלמטה מגולענים.
- 2 מתבלים את הסלט בשמן זית, במלח ובמיץ מ־1 לימון.
- 3 פורסים פרוסה מבצל סגול ופרוסה מגבינת המאירי, מניחים מעל הסלט ומגישים.

מזטים בניחוח של ים

הכניסה למסעדת המזטים היוונית "יאסו תל אביב", הממוקמת על אחד מחופי העיר, חושפת מרפסת מרוצפת פרקט, שולחנות עץ וכיסאות כחולים. ממרכז המסעדה בוקעת מוזיקה יוונית אותנטית, והאווירה שמחה, משוחררת ולא מחייבת - ומזכירה ערב טברנה בחופשה אקזוטית באחד מאיי יוון. במקום מוגשות מנות יווניות מסורתיות ומנות מזרח-תיכוניות לצד קוקטיילים על בסיס אניס, ערק ואוזו, יינות ואלכוהול משובח. במטבח המסעדה, שבבעלות קבוצת Messa ובניצוחו הקולינרי של שף אביב משה, נרקחות מנות של דגים, פירות ים, בשרים והמון ירקות לצד תוספות ולחם שנאפה במקום. התיישבנו על הבר, ובעצת הברמנית ויתרנו על בקבוק היין השגרתי לטובת קוקטייל פירותי מרענן עם רום, תות, פסיפלורה ונענע טרייה. כמה דקות לאחר מכן הונח לפנינו פרנה, לחם מרוקאי מסורתי שנאפה בתנור אבן, ולצדו טפנד זיתי קלמטה ורסק עגבניות טריות. לא עברו דקות והגיע שייטל בכבישה ביתית, עם שומר ועם עלי רוקט ובתיבול שמן זית ולימון. השייטל היה משובח ויכול להחליף בקלות את מנת הקרפצ'ו שאני מורגלת להזמין. לאחר מכן הגיע סלט יווני עם גבינת המאירי וצ'יפס בזיליקום - דוגמה נהדרת לפשטות, לדיוק ולשלמות בטעם ובמראה. לאחר מכן הצטרפו לחגיגה היוונית עלי גפן ממולאים ואצבעות זוקיני בטמפורה על מצע ציזיקי - המנה הצמחונית הטובה ביותר הערב. הציזיקי, אגב, היה אף טעים מזה שטעמנו בקיץ האחרון בארץ המקור. בהמשך הגיעה אחת ממנות הדגל של המקום - עגבניות צרובות במחבת, פונדו פרופיזולה ומוצרלה בופלו - שלא הותירה עלינו רושם מיוחד. סשימי מלמידה על מצע סלט טבולה, לבנה, צנון ועדשים שחורות הצטרף גם הוא לשולחן והיה מנה קלילה, מרעננת ובריא, מלאת ירק ודלה בשומן לבסוף הגענו למנה המושחתת - קבב קצבים ומוס חצילים על ברוסקטת לחם קסטן, בצל סומק וסילאן - שהציגה ניחוח מופלא, מראה מלבב, מרקם קבב ראוי להערכה, קרמיות נעימה של מוס חצילים וטעם שהיה חגיגה. לאחר פאזזה קצרה וצ'יז, קינחנו בברולה סמי פרדו - שכבות ברולה קפוא למחצה, טוויל וניל שקדים מולבנים, קולי תות ובננות מקורמלות. הקינוח היה מצוין בזכות מתיקות עדינה ומרקם שהזכיר גלידה משובחת. הסכמנו שיאסו הוא מקום שמח, צבעוני, מפנק ועשיר בטעמים ושזו חוויה יוונית-ישראלית שצריך לחוות שוב. מחירי המנות: 26-138 שקלים.

הירקון 105 תל אביב, 03-6031719.



צלילים לטיניים על הפלנצ'ה

מסעדת טאפאס אחד העם היא פנינת קולינריה לטינית אסתטית ומזמינה בניצוחו של השף עדי זעפרני. המסעדה מאובזרת בריהוט עץ אלון, באריחים ספרדיים, בתקרה גבוהה, באנשים יפים ובמוזיקה שמחה. בשעת ערב מוקדמת התיישבו על הבר, הזמנו שתי כוסות סנגרייה ובחנו את הנשקף מבעד לקיר הזכוכית של מטבח המסעדה. בתפריט - סלטים, פסטות, דגים, פירות ים, בשרים וכמה מנות צמחוניות. תחילה הזמנו ארטישוקים על הפלנצ'ה עם לבנה, אורגנו וצ'ילי; וטוסטדות טרטור סלמון עם אבוקדו, צנוניות וכוסברה שהיו קראנצ'יות ותובלו במתיקות וחריפות מאוזנות. שתי המנות היו קלילות וטעימות - בחירה מצוינת לתחילתה של הארוחה. לצדן הגיעו זיתים וקוביית גבינת טולום וסלסילת לחמים עם סלסת עגבניות. המשכנו עם סלט עגבניות, גבינת טולום וזעתר - מנה שהצטיינה בזכות טריות חומרי הגלם, מגוון סוגי העגבניות, רוטב ויניגרט מופלא שנרקח במקום וחלמון ביצה שהפתיע בין ביס לביס והפך את הסלט למעניין. המשכנו עם ניוקי פטריות נימוח ומענג, ובהמלצת המלצר הזמנו לצדו דניס פלנצ'ה וירקות חורף. הדניס הגיע במידת עשייה מדויקת וירקות החורף הוקפצו במשורה ולכן פריכותם נשמרה. בסך הכול המנה מוצלחת, אם כי מלוחה יתר על המידה. לבסוף החלטנו להתפנק במנה מושחתת במיוחד, פטאטס ברוואס - קוביות תפוחי אדמה מושחמות ונימוחות הנחות במחבת לשהטת בין מפלי שמנת ופרמזן וטוויסט של צ'יפוטלה. הייתה זו המנה החורפית הכי מנחמת והכי טעימה שיכולנו לבקש לעצמנו. חתמנו את הארוחה בגלידת הבית - גלידת וניל ביסקוטי עם שוקולד קראנץ' חם - שהייתה קינוח איכותי, נהדר ולא מתחכם, בדיוק כמו המקום הזה. מחירי המנות: 22-69 שקלים.

אחד העם 27, 03-5669666, פתוח: כל יום 18:30-1:00.

ששימי טונה "הרוצח"

מתכון של טאפאס אחד העם

החומרים

100 גרם מלבן של טונה אדומה טרייה

לרוטב סלק

300 גרם קוביות סלק טרי

150 גרם ג'ינג'ר, פרוס

15 גרם שמן שומשום

100 גרם רוטב סויה

180 גרם מיץ לימון טרי

700 גרם סירופ סוכר

10 גרם מלח

לרוטב יוזו

15 גרם יוזו

60 גרם סירופ סוכר

1 כפית אבקת קארי

לסלט

1 מלפפון

1 בצל ירוק

1 בצל סגול קטן

אופן ההכנה

רוטב הסלק

טוחנים היטב את רכיבי רוטב הסלק ומסננים.

רוטב היוזו

מערבבים היטב את היוזו עם סירופ הסוכר והקארי ומסננים.

הסלט

חותכים לקוביות קטנות את המלפפון

והבצלים, מוסיפים לרוטב היוזו ומערבבים

עם רוטב הסלק.

הרכבת המנה

1 פורסים את הטונה למלבנים שווים

בעובי 1 ס"מ.

2 מניחים על צלחת שתי כפות רוטב

סלק יוזו, מסדרים מעל את הטונה ומעל

כל מלבן טונה מניחים כפית אחת של סלט

מלפפון בצל.



צילום: מאיר בולקה



צילום: דניאל לילה

לחם לכל יום

קונדיטורייט טוצ'קה מציעה ארוחות בוקר, כריכים, סלטים, מאפים, קישים, פסטות, מרקם, עוגות אישיות וקינוחים ואפשר גם לקחת הביתה מאפים טריים, עוגות בחושות ועוגיות כגון פאדג' שוקולד בגורת המתוקים ופרמזן צ'ילי בגורת המלוחים. מה ששבה את לבי היה דווקא לחמי המחמצת הבריאים, הנאפים בעבודת יד מדי יום ממרכיבים טבעיים, ללא שמרים וללא משפרי אפייה. בין הלחמים של טוצ'קה: זיתים, עגבניות, זרעי שיפון כפרי, שיפון וצימוקים, סובין כפרי, דגנים, קסטן ואחרים. התענגנו על לחם כוסמין, שעליו הנחנו גבינת עזים, נבטי חמנייה וחצאי עגבניות שרי, ואוהבי המתוק שמחו למצוא פיסות תמרים בלחם האגוזים. על פי מסורת הקונדיטוריה, יש לחם מיוחד לכל יום: סלק ביום ראשון, תפוח אדמה ביום שני, קימל ביום שלישי, בצל ביום רביעי, פלפלים ביום חמישי ובסופי שבוע אופים חלת צמות, חלת תאנים וחלה מלאה מ-70 אחוזים קמח מלא. יש גם מוצרים טבעוניים ללא סוכר וללא גלוטן. מחירים: 52-68 שקלים לארוחות בוקר, 32-62 שקלים למנות צהריים, 26-38 שקלים לכריכים, 44-56 לסלטים, 16-30 שקלים ללחמים, 29-32 שקלים לעוגות אינגליש קייק, 30-35 שקלים ל-200 גרם עוגיות. סניפים: דרך רבין 6 פתח תקווה, ריב"ל 5 תל אביב וקניון הזהב בראשון לציון (לחמים וממרחים בלבד), 054-7717152, בפייסבוק: "טוצ'קה", פתוח: ראשון-חמישי - 7:30-22:00, שישי 7:30-14:00 (בתל אביב עד 19:30).

חדש על מדף הספרים

ספר חדש לילדים של אשת הקולינריה שי-לי ליפא בשם "אלישבע וסיירת הסופר פוד". הספר עוסק בהיכרותה של הילדה אלישבע עם סוגים שונים של מזונות-על כגון שיבולת שועל, בטטה, ברוקולי ועדשים וביתרונות התזונתיים הגלומים בהם. מזונות העל הם מזונות טבעיים, העשירים בוויטמינים, במינרלים, בנוגדי חמצון, בסיבים תזונתיים, בחלבונים ובחומצות שומן חיוניות. זהו ספר בעל שפה קלילה ונעימה ותוכן בריא ומעשיר המיועד לילדים מגיל ארבע. הוצאה עצמית. להשיג בחנויות וברשתות הספרים.

הטו אוזן

לכבוד פורים, כמה אוזני המן מיוחדות.

הטבעוניות. סידס משיקה ליין קלאסי של אוזני המן טבעוניות מבצק פריך ובמילוי שוקולד, חלווה, לוטוס ופרג. היעדר הביצים והחמאה אינו מורגש. זהו פינוק טבעוני נחמד לצד הקפה, במיוחד אוזני המן במילוי השוקולד. מחיר: 10 שקלים ל-100 גרם, 2.5 שקלים ליחידה. המלך ג'ורג' 97 תל אביב.

הביתיות. נומילי פטיסרי מציעה אוזני המן ביתיות בעבודת יד נטולות חומרים משמרים, משפרי אפייה וחומרי טעם וריח. המילוי המוקפד עטוף בבצק חמאתי נפלא, פריך ונימוח (100 אחוזים חמאה). בין הטעמים: שוקולד מריר במעטפת בצק קקאו, חלווה, תערובת אגוזים, תמרים ושקדים, שוקולד חלב ואגוזים ופרג טחון טרי - שנבחר לטעם הקלאסי המנצח מבין המגוון האיכותי שטעמנו. מחיר: 12 שקלים ל-100 גרם. סוקולוב 3 פינת ויצמן 62 כפר סבא.



הביתיות

המיניאטוריות. במאפיית לחם יין אופים מיני אוזני המן קטנטנות ויפהפיות מבצק דק על בסיס חמאה ובמילויים מפנקים - מקוריים לצד קלאסיים מסורתיים. בין מדפי המאפייה המשובחת אפשר למצוא אוזני המן פרג, חלווה, אגוזים ותמרים, ממרח לוטוס, ריבת תות שדה ופיסטוקים (הטעם המנצח בקולקציה) וריבת אגסים וניל וקינמון. ביש בוטיקי מתקתק, מענג ואיכותי. מחיר למארז של 250 גרם: 29 שקלים לכל סוגי המילויים. החורש 4 קריית סביונים, יהוד.

המיניאטוריות



צילום: בעוז לביא