



משחקת באוכל

היא משחקת באופן קבוע בתיאטרון החאן בירושלים ומצטלמת לסרטי קולנוע, ובין לבין, כאימא לשלושה ילדים, היא מקפידה לבשל אוכל ביתי בריא למשפחה ולאחרים

"הכול מתחיל בחומרי גלם לא מעובדים ולא מתועשים", מסבירה השחקנית והבשלנית כרמית מסילתי קפלן. "הבשר תמיד טחון טרי וכשהוא מגיע הביתה מיד נהפך לקציצות. בדרך כלל אני קונה בשוק. אני תמיד מחפשת מתחת לבסטה ארגז עגבניות שכבר לא מעוניינים בהן ונותנת להן מקום של כבוד - מבשלת אותן בסיר גדול, טוחנת עם שום ותבלינים, מחלקת לקופסאות קטנות ודוחפת למקפיא. זה הבסיס לכול -

פסטה, קציצות, שקשוקה וכדומה".

מהם חומרי הגלם המובילים אצלך

במטבח? "עשבי תיבול בכמויות (כוסברה, פטרוזיליה ובזיליקום), עגבניות, בצל, שום ושמן זית".

איך את מספיקה לשלב קריירה

אינטנסיבית עם בישול? "אני די מאורגנת ובימים לחוצים אני מכינה אוכל מראש.

אימצתי פטנטים קטנים שחוסכים זמן, למשל, סאגת הסנדוויצ'ים בבוקר, שגוזלת

דקות יקרות עקב התלבטויות כגון מה למרוח ובאיזה לחם. הכנו רשימה של כריכים מועדפים על הילדים ותלינו אותה במטבח. כך אין ויכוחים, והילדים לא יכולים לומר שאינם אוהבים אבוקדו, למשל, מכיוון שהוא כתוב ברשימה".

ממה מורכבת תזונת הבוקר שלכם? "בדרך

כלל מקורנפלקס עם יוגורט, בלי חלב. כבר שנה שאין חלב בבית. אפשר גם לחם קלוי עם עגבנייה ומלח או בגט עם ביצה עלומה".

מה אינו נכנס לכריכים? "לעולם לא יהיו שוקולד או ריבה, וקרואסונים או בורקסים לא יחליפו כריך. הכריכים תמיד מלחם איכותי, ואם זה בגט - הוא מקמחים מלאים ומחמצת טבעית. אני קונה במאפייה טובה, מכיוון שלפני הכול חשוב לי שהכריך יהיה טעים ועל הדרך בריא יותר. תמיד יש גם ירק בכריך ולעיתים ביצה קשה בצד למי שאוהב".

מה לגבי ארוחת צהריים? "תמיד יש ארוחה חמה המורכבת מחלבון, פחמימה וירק. אם לא הספקתי לבשל, אני שולפת מהמקפיא קופסה עם עגבניות טריות שטחנתי מראש ומבשלת פסטה. כשהילדים רעבים ואין

משהו מבושל, אני מתקתקת פתיתים, שזמן הבישול שלהם הוא שש דקות, ולא אורז שמתבשל 20 דקות, וכמעט תמיד יש מנת בשר מוכנה במקרר. כשהפתיתים מתבשלים הילדים חותכים סלט. בתקופות עמוסות אני מכינה מראש שניצלים ומקפואה מחצית מהם. כך אני מתארגנת בהתאם".

וקינוח? "אחר הצהריים יש מתוק אחד ביום: שוקולד, גלידה איכותית או עוגה. אני מעדיפה שהילדים יאכלו עוגת גזר או תפוזים ולא עוגת שוקולד. אנחנו מכינים את העוגה יחד, וכך הילדים שמחים לאכול אותה".

אתם מבשלים יחד? "כן, הכי יחד ונהנים מזה מאוד. הילדים יודעים שבזיליקום חייב להיכנס לרוטב עגבניות, שלזניה באה עם תרד, שפסטה תמיד טרייה ושהרוטב מחכה לה ולא להפך, ומבחינים בין אוכל איכותי לג'אנק. פסטה שלא נאכלה נהפכת למחרת לפשטידת פסטה עם גבינות, וקציצות שנמאסו הופכות לבולונז. אני זורקת אוכל כמעט, אני מייעלת אותו".

מה לא נכנס למטבח שלך? "שניצלים קפואים, נקניקיות וקופסאות שימורים".

הדגש על בריאות מסתכם בתזונה? "לא רק. חשוב מאוד לי ולבעלי אמיר, שהוא מאמן כושר לילדים, שלכל אחד מבני הבית יהיה עיסוק שקשור בספורט. אני, למשל, חייבת





להכניס שעה של ספורט ביום, רצוי בבוקר. אחרי פעילות גופנית אני חיונית וממוקדת, זה עושה לי ריסטרט למוח".

מהו הטיפ שלך לאימהות עובדות שרוצות לבשל בריא? "לא מזמן עזרתי לחברה בארגון המטבח. עשינו רשימה של מאכלים שהילדים אוהבים, קנינו את המוצרים בסופר, המשכנו אליה הביתה ותקתקנו אוכל לשבוע. בסוף הכנו רשימה עם אפשרויות לשבועיים קדימה והחלטנו שהיא מבשלת פעם ביומיים-שלושה ולא בכל יום. פתאום זה נראה לה פשוט. לעתים זה רק עניין של סדר וארגון. אני אוהבת ללוות נשים ולפשוט להן את ההתנהלות במטבח".

מתי את מספיקה לבשל לאחרים? "אני מוצאת את הזמן. זה התחיל מהמשפחה, התרחב לחברים ועם הזמן הציעו לי לבשל אוכל ביתי לאנשים או לאירועים קטנים. אני מתרגשת מאוד מאוכל. תחום הבישול הוא כמו תרפיה בשבילי".

חשוב לכם לאכול יחד כמשפחה? "בשבע בערב אנחנו מקפידים לשבת יחד לארוחת ערב. אחרי הארוחה אנחנו מנשנשים, בדרך כלל פירות פרוסים. הילדים לא יוציאו תפוח מהמקרר ויאכלו, אבל כשאני חותכת פירות בשלושה צבעים וזורקת עליהם מעט אגוזי מלך זה נראה אחרת, ואם אחד הילדים חותך ומגיש יש עניין סביב זה".

מסילתי קפלן ירשה את אהבתה לאוכל מהבית הטריפוליטאי שבו גדלה ומאביה. היא מעבירה הלאה את התשוקה לאוכל לילדיה, שמפגינים סקרנות ואהבה למטבח על אף גילם הצעיר.

"אנחנו נהנים מאוד לבשל יחד. כשאנחנו מבשלים מנה חדשה, כל אחד טועם בתורו ומחוה דעה. טעמים ופתיחות לאוכל הם דבר נרכש והילדים מתפתחים עם האהבה הזאת".

מה את אוהבת לאכול? "אני מכינה לי לעבודה כריכים שהם שם דבר, ולא אכפת לי להשוויץ. חבר שיש לו בית קפה אימץ רעיון שלי לכריך טבעוני מדהים. תמיד יהיה לחם מעולה ממאפייה ובתוכו כל מה שצמחוני וטרי - טחינה ירוקה, סלק, לימון כבוש, נבטים, חציל קלוי, גזר ועשבי תיבול. אני מארגנת את כל הרכיבים ומביימת את הכריך בתשומת לב".

מה החלום שלך? "יש מי שמבקשות ממני לפתוח סדנת בישול אינטימית ומי שזוקקות להכוונה כיצד להפוך את הבית לבריא יותר. לא מזמן הכנתי לשתי נשים שילדו ארגז

פסטה שלא נאכלה נהפכת למחרת לבשטידת פסטה עם גבינות, וקציצות שנמאסו הופכות לבולונז. איני זורקת אוכל כמעט, אני מייעלת אותו

וטחינה ירוקה, כרובית אפויה, אורז פרא, קינואה או כוסמת ועשבי תיבול, לביבות עדשים, אורז מלא, ירקות, פסטות עם רטבים טריים טבעיים, דגים בתנור, שניצלם, פטריות שמפיניון ממולאות, סביצה, כריכוני בריאות, אנטיפסטי, מרקים ואוכל אסייתי.

carmitm@gmail.com, 052-3736664

מלא אוכל מבושל ביתי והפתעות; זו מתנה גאונית בעיניי. אה, יש לי עוד שני חלומות: לפתוח סנדוויצ'ייה ושתהיה לי תוכנית בישול שתלווה אנשים משלב התכנון של התפריט, דרך הקניות ועד האוכל. בסוף כל תוכנית תהיה פינה קצרה בשם 'הכריך היומיומי'. מסילתי קפלן מבשלת מנות בריאות כגון סלט סלק, סלט טבולה, סלט עדשים שחורות

מנה של בריאות

צילום: נעה וחגי בן יהודה



המוציא לחם

מדי יום חמישי חגי בן יהודה מפזר בשבילי קיבוץ עינת ניחוחות אפייה של לחמי מחמצת נהדרים. לאחר שעבד בכמה מאפיות תל אביביות, המשיך לסטאז' במאפייה פריזאית ותיקה והשתלם בקורס אופים חקלאים בחבל בראטן שבצרפת, הוא שב לארץ והתמסר לאפיית לחמים בשיטות מסורתיות. את הקמחים המלאים הוא טוחן במטחנת אבני ריחיים, לש ידנית ואופה בתנור עצים. הוא משתמש בחומרי גלם איכותיים ביותר, בדגש על זני חיטה ודגנים עתיקים כגון איינקורן וקמוט. "כולי תקווה למצוא את זני החיטה העתיקים שגדלו בארץ ישראל ובסביבה ולשלב אותם בלחמים", הוא אומר. בקרב הלחמים: שיפון קמוט, שהפך כריך פשוט למעדן פחמימתי משובח; כוסמין איינקורן כפרי נהדר; ובריוש בטעם מתקתק מוקפד במיוחד שהעדפנו לאכול עם דבש או סילאן. מחיר: 25 שקלים ללחם.

להשיג בימי שישי אצל חגי בקיבוץ עינת ובמחלבת מרקוביץ בנחלים. 054-6738317, בפייסבוק: "חגי והלחם"



דג בתנור עם ירקות

מתכון פשוט מאוד שגם בתי בת השמונה מכינה.

החומרים לשתי מנות

- 1/2 לימון
- 2 פילטים של דג (ברמודי, לוקוס, מושט וכדומה)
- 1 עגבנייה גדולה ובשלה
- 1 שומר שמנמן
- 1 בצל סגול קטן
- 2 שיני שום
- מעט שמן זית
- כמה עלי פטרוזיליה או כוסברה
- מלח ופלפל

אופן ההכנה

- 1 סוחטים את חצי הלימון על הפילטים, מניחים בצד שבע דקות (זה מוציא את הריח החזק של הדג) ושוטפים במים.
- 2 פורסים את כל הירקות, מסדרים מחצית מהם בתבנית עם שמן זית, מניחים מעל את הדגים, מסדרים עליהם שכבת ירקות נוספת ואת עלי הפטרוזיליה או הכוסברה ומתבלים במלח ופלפל.
- 3 מכסים את התבנית בנייר אלומיניום ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, לא יותר מ-25 דקות כדי שהדג לא יתייבש.

אופן ההכנה

- 1 קוצצים את הבצלים ומטגנים במעט שמן זית בסיר על להבה נמוכה.
- 2 מוסיפים לסיר את הפטריות, עשבי התיבול והתבלינים, ומטגנים עד שהפטריות מתרככות.
- 3 מסירים את הסיר מהאש, מוסיפים 1/2 כוס עדשים וטוחנים במעבד מזון.
- 4 מוסיפים לתערובת את יתר החומרים, מערבבים ומתקנים תיבול אם צריך.
- 5 יוצרים בעזרת כף לביבות קטנות, מניחים בתבנית על נייר אפייה ואופים בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות במשך עשר עד 15 דקות.

לביבות עדשים שחורות

החומרים לכ-35 לביבות

- 2 בצלים
- מעט שמן זית
- 2 סלסילות פטריות שמפיניון, קצוצות
- 1 צרור פטרוזיליה או כוסברה (אפשר חצי-חצי), קצוץ
- מלח, פלפל ואגוז מוסקט
- 1 כוס עדשים שחורות, מבושלות
- 2 כפות טחינה גולמית
- 2 ביצים
- 1 בטטה בינונית, מגוררת
- 1/2 כוס קמח כוסמין



מבשלים טבעונות

"החוויה הטבעונית" מציעה סדנאות בישול ממתכחים שונים בעולם על טהרת הטבעונות. שפים, תזונאים ובעלי מקצוע מהתחום הטבעוני חולקים מניסיונם ומשתפים בידע שצברו. הם קוצצים, מאדים, מבשלים ואופים עם המשתתפים, נותנים טיפים ומשיבים על שאלות במשך שלוש שעות רוויות ניחוח וטעם. בקרב הסדנאות: אוכל טבעוני אסייתי, אורח חיים בריא, קינוחים, טבעוני ללא גלוטן וערב חג לטבעונים. השתתפותי בסדנה המשלבת טעמים ותרבויות בניצוחו של השף יניב פרטוש. לאחר שיחת היכרות והסבר התחלקנו לקבוצות בישול קטנות. בסוף התהליך התענגנו על התוצרת שהכנו יחד: עלי גפן ממולאים עם המון שום ולימון טרי; סלט עגבניות שרי, צילי וגרעיני חמוס; בצלים ממולאים בארוז מלא, ירקות ועשבי תיבול; תבשיל מש, תרד ועגבניות טריות; טארט טאטן בננות מקורמלות. מחיר סדנה: 255 שקלים לאדם.

בן צבי 78, תל אביב, 03-5738883, www.htvegan.co.il



מבורב ירושלמי

בסוף שבוע חורפי אחד ביקרנו בירושלים ורצינו לסעוד את ארוחת הערב במסעדה חמימה באווירה אינטימית. כך הגענו ל"סדנא", שבבעלות אסף גרניט וקבוצת מחניודה ובניצוחו של השף אליאור בן הרוש. לאחר שהתיישבנו לשולחן העץ זכינו בקערת לחמים מפנקת לצד מטבל שמן זית ובלסמני, שליוו באלגנטיות את היין. למנות ראשונות חלקנו סביצ'ה מוסר ים וקדם מנגו (54 שקלים) - מנה קלילה, טעימה וכיפית בזכות חומרי גלם טריים והגשה אסתטית מוקפדת. ראשונה נוספת הייתה פולנטה רכה, שהוגשה במחבת לוחטת כשבמרכזה הונחו פיסת מוצרלה באפלו טרייה, עגבניות ופסטו (56 שקלים) - אותה פולנטה טובה ומוכרת של מסעדת מחניודה. המשכנו בסלט עגבניות, קרצ'ופי, זיתי קלמטה, קרטונים, פלפל קלוי וגבינת ברינזה (47 שקלים) - סלט מפנק ועשיר שהרוטב שלו שנוטר בצלחת נספג בתאווה בפיסות הלחם. לעומת זאת, סלט שורשים, שהכיל שורשים, קינואה לבנה, ויניגרט ערמוניים וחלומי מטוגנת (45 שקלים), לא הותיר עלינו רושם מיוחד. לעיקריות חלקנו פפרדלה טרייה עם כרשה, זוקיני, עירית, קרם גזר ופרמזן (76 שקלים). זו הייתה מנה חורפית מנחמת וטעימה, כשהפסטה במידת עשייה מושלמת ולצדה פיסה נאה של דלעת צליה מתקתקה. עיקרית נוספת מומלצת במיוחד הייתה פילה דניס צרוב בפלנצ'ה עם תרד ומנגולד מאודים בחמאת מרווה, שהונח על פוקצ'ה קריספית מופלאה. את החוויה הגסטרונומית האיכותית הזאת חתמו תה עם נענע לצד זוג צנצנות אסתטיות; באחת היה מוס שוקולד אזורי (36 שקלים) עם קצפת קלילה מעל וקוביות בראוניז אגוזים בתחתית, ובאחרת מוס גבינת מסקרפונה, רוטב פירות יער ושטריוזל שקדים (42 שקלים). שני הקינוחים חתמו את הארוחה בטעם טוב, מתקתק ועדין. דרך חברון 28, ירושלים. פתוח: בכל יום בשעות 18:30-24:00.

www.sdnrest.com, 02-5672265



בשם ההנבטה

"נבט השדה" היא חברת הבוטיק של בני הזוג נילי בדנובסקי-משה ודן משה. החברה מתמחה בהכנת דגנים, קטניות וקמחים מושרים ומונבטים מדגנים מלאים טבעיים או אורגניים. בני הזוג מסבירים כי השריה והנבטת דגנים הן תהליך טבעי המנטרל חומצות, מעורר שפע של אנזימים מועילים והופך את הפחמימות מעמילנים קשים לעיכול לסוכרי ירקות פשוטים. "הנבטה גם מעלה את כמות הוויטמינים בזרע בעשרות ואף במאות אחוזים, מממשת את מלוא הפוטנציאל של הזרע והופכת אותו למזין יותר. דגנים מונבטים מכילים גם פחות קלוריות ופחמימות", הם מוסיפים. בקרב המוצרים: קמח כוסמין; קמח שיפון; עדשים ירוקות, אדומות ושחורות; חמוס; מש; דייסה. שילבנו את העדשים הירוקות במרק מהביל ואת השחורות בתבשיל קדירה חורפי, מקמח הכוסמין אפינו לחמניות בריאות אזוריות והדיישה שהומתקה בסילאן טבעי הייתה לארוחת בוקר נהדרת. מאחורי כל אריזה נמצא מתכון בריא וקל הכנה כגון קרפ מקמח שיפון מונבט ותבשיל עדשים שחורות מונבטות. מחיר: 16-35 שקלים לאריזה של 500 גרם. 054-2384411 או 050-3480065,

www.nevet-hasadeh.co.il

בפייסבוק: "נבט השדה"

טעימה מהוואי

ענבר אלכסנדרין, מנחת סדנאות ומומחית לתזונת רואו פוד, משיקה את "מאנה", קולקציית רואו פוד על טהרת הטבעונות והאורגניות ממרכז אמריקה ומהוואי. בתרבות הפוליניזית משמעות המילה "מאנה" היא כוח על-טבעי הקיים בכל מקום ביקום, ואלכסנדרין מביאה את הכוח הזה אל התזונה, מתוך ידיעה שהמזון יכול לחזק את החיוניות בגופנו ולהאיץ את תהליך הריפוי הטבעי של הגוף. בקרב המוצרים: פולי קקאו, שבבי קקאו, אבקת שורש מאקה, זרעי צ'יה וגוג'י ברי. מחירים: 29.90-200 שקלים.

mana-veganchef.co.il