



## בוקר טוב, וייטנאם

"המטבח הווייטנאמי הוא אחד המטבחים הבריאים, העשירים והמרשימים שבמטבחי המזרח הרחוק", אומר שף אלון ליפניסקי ולוקח אותנו למטע קולינרי בווייטנאם

"המטבח הווייטנאמי חושף בפנינו דרך הצלחת את אחת התרבויות המרתקות של דרום-מזרח אסיה", אומר שף ליפניסקי, בעל המותג Vietnami, המציע ארוחות, אירועים פרטיים וסדנאות בישול מהמטבח הווייטנאמי בהתאמה אישית. "שלוש מעצמות קולינריות השפיעו על יעם האדום והשאירו את חותמן - סין, צרפת והודו. לימים, התעצמה תרבות האוכל הווייטנאמית והתעצבה בזכות עצמה, והיום היא מראה קלידוסקופית של התרבות הווייטנאמית כולה.

### מאוזן ומעודן

שף ליפניסקי אומר כי יש חומרי גלם שאינם מזוהים עם המטבח הווייטנאמי, כגון מוצרי החלב למיניהם.

"למעט היוגורט, שאותו הביאו הצרפתים בתקופת שלטונם, ואולי קצת חלב בקפה, אין במטבח הזה מוצרי חלב. גם שמן הזית, המזוהה עם המטבח היסודי-כונני, ומיני תבלינים האופייניים יותר לאזורנו, כגון סומק, זעתר ורוזמרין, אינם נכללים בו. "המטבח הווייטנאמי, בדומה למטבחים נוספים מדרום-מזרח אסיה, מתאים לחך הישראלי. אף שהוא אינו מתבלט בטעמים מסוימים, תמיד אפשר להוסיף קמצוץ צילי או סקוויז קטן של ליים. זהו מטבח מאוזן ומעודן יותר ממרבית מטבחי האזור - והחמוץ, החרוף, המתוק והמלוח מתמזגים לביס טעים במיוחד, מרגש, מלא טעמים ומאוזן בצורה מפתיעה. כמה פשוט, ככה מושלם. בשל היותו מאוזן ומעודן בבסיסו, הוא מתאים לקהלים רבים ומגוונים, אפילו לילדים ולקשישים, ועדיין מצליח להישאר מפתיע ומיוחד. "אף שהמטבח הזה אהוב במחוזותינו, יש עדיין מעט מאוד מקומות טובים המייצגים אותו בכבוד. ואולם, הקולינריה הישראלית מביאה עמה היום זמינות של חומרי גלם מהמזרח הרחוק. אמנם לא כולם נמצאים בהישג יד בישראל וחווית האוכל במדינת המקור תמיד אותנטית ונאמנה יותר, אך יש לנו היום הזדמנות לבשל ולאכול אוכל ווייטנאמי מצוין. נגישות המידע ברשת הדיגיטלית פותחת גם היא חלון רחב אל המזרח, וזה רק עניין של זמן עד שנוכל להתלבט היכן

"המטבח הווייטנאמי צבעוני, עשיר, בריא במיוחד ומתאפיין בפע עשבי תיבול, ירקות וחומרי גלם מהצומח, ולכן הוא נהדר גם לצמחונים ולטבעונים. מינים רבים של ירקות ירוקים בעלי ערך תזונתי רב וטעמים עזים הם חלק בלתי נפרד מכל ארוחה. חומרי הגלם השונים, גם מן החי, נלקחים בדרך כלל מגידולים מקומיים ואורגניים.

"אופיו הבריא של המטבח הווייטנאמי נגזר גם משיטות הבישול ומהרגלי האכילה של הווייטנאמים. למשל, מרק הפו המפורסם עובר בישול ממושך עם תבלינים ארומטיים לצד עצמות בקר ולעתים גם עצמות עוף, המפרישות שומן במהלך הבישול. בסיום הבישול העצמות מוצאות בקפידה מהמרק עד לקבלת קונסומה - מרק צח בעל טעמים עזים ונקיים. אגב, בכל ביקורי בווייטנאם לא נתקלתי כמעט באוכל שומני, לא במסעדה ולא ברחוב.

"גם מרקים הם חלק משמעותי, בריא ומגוון להפליא במטבח הווייטנאמי. מרקים שונים מאפיינים אזורים שונים ומעידים על מנעד טעמים עשיר וגמיש במיוחד, המייחד את המרק לאנשי המקום. מנה בריאה נוספת, צפונית במקורה, היא הצ'הקה המפורסמת - מנה שבמרכזה דג, הנצלה בחום גבוה במיוחד לאחר שהושרה במרינדה אקזוטית שבבסיסה שורש כורכום טרי. הכורכום מעניק למנה צבע צהוב עמוק וגם את סגולותיו יוצאות הדופן - הוא נוגד דלקות, מסייע בטיפול במחלות

## מתכונים וייטנאמיים

של שף אלון ליפניסקי

### מרק פו

#### החומרים לשמונה מנות

##### למרק

- 2 קילוגרם עצמות ירך בקר גזרים
- 150 גרם שורש ג'ינג'ר
- 5 בצלי שאלוט
- 3 מקלות קינמון
- 5 כוכבי אניס
- 2 הל וייטנאמי (הל שחור)
- 3 כפות רוטב דגים
- 3 כפות סוכר
- 1/4 מיץ ליים

##### להגשה

- 200 גרם אטריות אורז 3 מילימטר
- 350 גרם סינטה או שייטל
- 2 בוקצ'וי, חלוטים וחתוכים לרצועות דקות
- 1 חבילה נבטים עבים
- 1/2 זר כוסברה, עלים שטופים ומופרדים
- 2 גזרים, חתוכים לגפרורים דקים
- 2 ליים, חתוכים לרבעים
- 1 צ'ילי אדום, פרוס דק

#### אופן ההכנה

##### המרק

- 1 שוטפים היטב את העצמות במי ברז, משרים אותן כעשר דקות במים רותחים ושוטפים היטב במים קרים.
- 2 שורפים מעל אש גלויה את הגזרים, את הג'ינג'ר ואת השאלוט עד שריפה מוחלטת של הקליפה החיצונית, מצננים מעט ומקלפים בידיים רטובות את הקליפה השרופה.
- 3 קולים במחבת לווהטת את מקלות הקינמון, את כוכבי האניס ואת ההל כשתיים עד שלוש דקות אגב תנועה מתמדת של המחבת.
- 4 מניחים בסיר גדול את כל מרכיבי המרק, למעט רוטב הדגים, הסוכר ומיץ הליים, מוסיפים ארבעה ליטרים מים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה לאש בינונית, מוציאים את הקצף הלבן מעל המרק ומבשלים כשלוש שעות. מוסיפים



בווייטנאם. מומלץ לבקר בשווקים המקומיים ולא בהכרח התיירותיים, ולהתמסר לרחוב ולמסעדות המדרכה הרבות".

שף אלון ליפניסקי, [alonlip80@gmail.com](mailto:alonlip80@gmail.com), 052-7281655

לאכול ארוחה וייטנאמית הגונה". שף ליפניסקי ממליץ למי שמתכננים ביקור בווייטנאם להקדיש לנושא האוכל זמן ותשומת לב.

"הקולינריה שם נמצאת בסמטאות הרחוב ובמסעדות, אבל היא מתחילה בכל בית



צילום: יעל אילן

צילום: שף אלון ליפניסקי

**סלט בומלה וייטנאמי**

**החומרים לשמונה מנות**

- סלט**
- 4 גזרים, קלופים
  - 2 קולרבי, קלופים
  - 3 מלפפונים
  - 100 גרם אטריות שעועית (ורמיצ'לי)
  - 1 צ'ילי אדום, פרוס לטבעות דקות
  - 1/2 חבילה נבטים
  - 1/2 בצל סגול, קלוף ופרוס דק־דק
  - 1/2 זר כוסברה, עלים שטופים ומופרדים
  - 1/2 זר בזיליקום, עלים שטופים ומופרדים
  - 1 פומלה גדולה, מקולפת ומפורקת לפלחים חשופים
  - 1/3 כוס בוטנים, קלויים וקצוצים גס
- הרוטב**
- 150 גרם סוכר
  - 150 מ"ל מיץ ליים
  - 120 מ"ל רוטב דגים
  - 50 מ"ל שמן שומשום



צילום: עמית שטרנאו

שוב לרצועות דקות מאוד. את המלפפונים חותכים רק עד המרכז ללא החלק הרטוב. 2 משרים את אטריות השעועית במים רותחים כשש דקות, מסננים מיד ושוטפים במים קרים.

**הרוטב**

מניחים את כל חומרי הרוטב בקערה בינונית ומערבבים בעזרת מטרפה כשלוש דקות עד התמוססות מוחלטת של הסוכר בנוזלים וקבלת מרקם אחיד.

**ההגשה**

מניחים בקערת ערבוב גדולה את כל חומרי הסלט, למעט הבוטנים הקלויים, מערבבים, מוסיפים את הרוטב ומערבבים היטב שוב כדקה וחצי. מניחים את הסלט לגובה בצלחת הגשה עמוקה מעט ומפזרים את הבוטנים.



צילום: אפרת בולסקי

דרלי שני. כל המוצרים אורגניים, ללא גלוטן, ללא תוספת סוכר, ללא שמן וללא חומרי טעם וריח. מה מכינים מהמאפים? הכול - מצע לאבוקדו במקום לחם; ניגוב חומס בייתי במקום פיתה; תחתיות לפיצה במקום בצק; וגרסה מתוקה המכילה תמרים, בננות ותאנים, ושלאחר מריחת דבש קלה החליפה בכיף ובקלות וההמבורגרים הפכו את ארוחות הצהריים שלנו לפשוטות הכנה וטעימות מאוד, ובשילוב עם עלי חסה, פרוסות עגבנייה וחמוצים ביתיים, קיבלנו ארוחה מופלאה ומזינה. מחיר: 22-25 שקלים.

**להשיג ב-munbatim.com/shop, בשופרסל גרין וברשתות וחנויות טבע.**



צילום: דניאל לילה

מסעדת **COMO** החדשה, השוכנת במלון אאז בהרצליה, חושפת חלל מהמם בעיצוב אורבני, יוקרתי וצעיר. השילוב בין עור, קטיפה, מתכת וזכוכית, תחת תאורה רכה ומעומעמת ולצד יצירות של האמנית ג'ניפר אביסרה, הופך את הביקור למרגש לא פחות מהאוכל עצמו. התפריט בניצוחו של שף ליאור יעקב כולל בין היתר סלט טרי ומפנק של עגבניות שרי, קונפי תפוחי אדמה, נענע ו"טחניה" קשיו (42 שקלים); טרטל דג ים מצוין, המוגש עם פלפל שיפקה, שמיר וטוביקו (58 שקלים); לברק צרוב עם תבשיל עדשים, פירה תפוחי אדמה וחצילים מעושנים, קרם פטריות, ויניגרט עגבניות ונענע (89 שקלים); וקונפי סלמון במירין, סאקה וסויה, המוגש עם שעועית ירוקה ושאלוט (86 שקלים). הלברק והסלמון היו עשויים היטב והתוספות השתלבו מצוין. לסיום, אפשר להתפנק בחליטת צמחים לצד מחבת כנאפה חמה ומשובחת.

**אבא אבן 19 הרצליה פיתוח, 09-8905000, פתוח: ראשון עד חמישי - 12:00-22:00.**



צילום: עמית שטרנאו

**פרימור משיקה** 100% מיץ אנסס סחוט טבעי בבקבוק 1 ליטר בטעם מתוק ורענן וללא תוספת חומרים משמרים ותוספת סוכר. מחיר: 14 שקלים. **להשיג בכל רשתות המזון.**



צילום: מיטל וינבר

לכבוד פורים **Tatti Bakery** משיקה אוזני המן בעבודת יד מחומרי גלם איכותיים. בין המילויים: אגוזים ותבלינים, תפוחי עץ, תמרים ואגוזים, פטיסייר, וניל ופטל, פרג והדרים וריקוטה והדרים. תהליך הייצור מסורתי משלב הרידוד ועד למילוי ולקיפול. מחיר 12.5 שקלים ל-100 גרם. [www.tatti.co.il](http://www.tatti.co.il), 03-5392500

חברת **השדה מוצרים אורגניים** מציגה סדרת פסטות מקמח כוסמין אורגני: פטוצ'יני, פוזילי, פנה, ספגטי, פנה טריקולור, פטוצ'יני עם תרד, פטוצ'יני עם ספירולינה ופוזילי עם ספירולינה. הפסטות עשויות מרכיבים אורגניים בלבד ונקיות משאריות חומרי הדברה, מחומרים משמרים מלאכותיים, מצבעי מאכל ומרכיבים מהונדסים גנטית. מחיר: 19.90 שקלים ליחידה. עוד מבית השדה, גליליות אורגניות מקמח כוסמין מלא במילוי קרם חרובים, ללא כולסטרול וללא שומן טראנס. מחיר: 14.90 שקלים ליחידה. **להשיג בבתי טבע וברשתות השיווק, ha-sade.com**

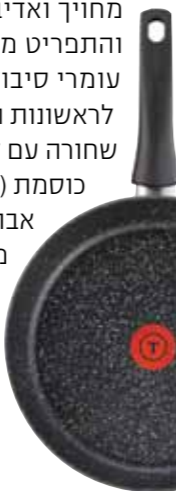
**TEFAL**, מותג כלי הבישול מצרפת, מציג את **Authentic** - סדרת מחבתות וסירים עם ציפוי נון־סטיק טיטניום, העמיד פי שניים יותר מכל ציפוי אחר של המותג, גם מפני שריטות. הסדרה אידיאלית לבישול בריא, ידידותית לסביבה ועשויה מחומרים שאפשר למחזר. אפשר לבשל בכלים ללא שמן ולשמור על טעם חומרי הגלם. מחירים: 199-399 שקלים.



צילום: אנטולי מיכאלו

**המהשק לצלחת**

בשעת ערב מוקדמת הגענו לשכונת נווה צדק הציורית לביקור **במשק ברזילי**, מסעדה אורגנית צמחונית וטבעונית. המקום מזכיר פינות חמד קולינריות פריזאיות - שיחות בשפות שונות, שולחנות מעוטרים בצמחי תבלין, אווירה ביתית וחצר פסטורלית. מאז ביקורנו הקודם במקום חלפו כמה שנים והרבה השתנה כאן, ולטובה. השירות מחויך ואדיב, האווירה נינוחה והתפריט משגע בזכות השף עומרי סיבול. לראשונות הזמנו פטה שעועית שחורה עם קונפי בצל וטוויל זרעים כוסמת (42 שקלים), פנג'אבי אבוקדו - פיתות שעועית מש קטנות ושרופות עמוסות סלט אבוקדו, לימון כבוש וסלט



צילום: טמאל צמרת

הכותבת היא עיתונאית בתחומי תזונה ואורח חיים בריא, בעלת האתר [naturetali.com](http://naturetali.com) והאינסטגרם [naturetali](http://naturetali), מגישת טלוויזיה, מרצה, מאמנת אישית ומנחת סדנאות לאורח חיים בריא