

עכשיו העונה

סלק



אפילו נפוליאון התלהב

בטח שמתם לב לסלק המשובח שהגיע למדפים בימים אלה. יצאנו לבדוק וחרזנו עם תגליות ותובנות הסלק זמין כל השנה, אך החודש מגיע לשוקים זן ה"כדורי" המקומי, שמרקמו מוצק והוא מתוק במיוחד. תוכלו לזהותו באמצעות צורתו, ובכן, הכדורית, אך בעיקר לפי היותו הסלק הטרי ביותר על המדף: אזור הגבעולים מוצק למגע, הגבעולים (או מה שנשאר מהם) ירוקים ורעננים והקליפה מתוחה. סלק הכדורי ילווה אותנו בחודשים הקרובים ואז יחלף בזני מכלוא מיובאים מחו"ל, שיאפשרו המשך אספקה סדירה לאורך כל השנה.

אבות אבותיו של הסלק נמצאים באזור עוד מתקופת הדינוזאורים, אך הפריצה הגדולה שלו נרשמה במאה ה-18, כאשר נמצאה דרך להפיק ממנו סוכר. מי שהתלהב מהתגלית במיוחד היה נפוליאון בונפרטה. צרפת סבלה באותו זמן ממצור שמנע ייבוא סוכר מקנה סוכר, והוא מיהר להקים בתי ספר מיוחדים ללימוד הפקת הסוכר מהסלק.

צבע הסלק

תוספת של מעט סודה לשתייה למי הבישול של הסלק תעמיק את צבעו; מלח, מצד שני, מקהה אותו, ועל כן כדאי להוסיפו רק בסוף ההכנה. את כתמי הסלק שנשארו על הידיים (ועל השיש ועל קרש החיתוך) אפשר להסיר בעזרת מיץ לימון.

שוק נובמבר

מה עושים סלק, שעועית אזוקי וארטישוק ירושלמי בצנצנת אחת? ← איזה פקק יש לכם בכיור? ← טירונות אוכל בריא ← מה הקשר בין צנים יבש לעוגיות גרנולה דרום אפריקאיות?



שיטת הסלק והגזר

לסלק ולגזר תכונות דומות, החל באחוזי סוכר וסיבים ועד התנהגות בבישול. לכן כל מתכון שמכיל גזר, מעוגת גזר ועד סלט גזר מרוקאי, מתאים גם לסלק. אפשר להמיר חלק מהגזר או את כולו בכמות זהה של סלק. העיקרון, כמובן, הוא דו-כיווני, כך שבפסח הקרוב תוכלו להפתיע את משפחתכם בחזרת כתומה.

הסלק מיטיב עם כל מערכות הגוף הוא מכיל מגנזיום שמשפר את מצב לחץ הדם ופעילות השרירים, ויטמין C שמחזק את המערכת החיסונית, ברזל שמוביל את החמצן בגוף, סיבים תזונתיים שמסייעים למערכת העיכול ופיטוכימיקלים שעוזרים לגוף להתגונן בפני מחלות שונות (ואחראים לצבעו הסגול).

חיי המדף של שורש סלק עם עלים קצרים (3-5 ימים) לעומת אלה של שורש נטול עלים (2-4 שבועות), כיוון שהשורש ממשיך להזין את העלים. לכן חותכים את העלים, עוטפים בנייר סופג ומאחסנים בתוך שקית ניילון. את השורש שומרים בקירור, ואפשר גם להקפיא אם ממשלים אותו לפני כן.

אפייה על מצע מלח או עטוף ברדיד אלומיניום מוציאה מהסלק את הטעמים העמוקים והמתוקים שלו.

בישול ממושך פוגע בערכים התזונתיים של הסלק אפשר לאכול אותו נא (מגורר, פרוס דקיקות או קצוץ), ואם ממשלים – אז בישול קצר (עד 15 דקות) עם הקליפה למניעת זליגתם של הרכיבים התזונתיים.



כל בית צריך שיזף

זוכרים את פירות השיזף (דומים) מהטיול השנתי? אתם חייבים לטעום את האח הענק, העסיסי והטעים שלהם

שתי קופסאות הגיעו למערכת ושתייהן חוסלו בתוך שעות. כל מי שנתקל בהן התנפל עליהן בקריאות "דומים, דומים!" ולקח לעצמו או בשקית לאמא. היו שם זן קטן ומאורך כמו תמר זן ענק ועסיסי בגודל משמש, ולכל פרי היה טעם שונה וערב, שנע בין תפוח עסיסי לתמר דבשי. קוראים לפלא הזה שיזף סיני, והסינים נשבעים בסגולותיו ומאמינים שכל בית צריך עץ שיזף בחצר. יש בפרי ריכוז אדיר של ויטמין C, ולטענת המגדלים – גם כמות יפה של חומרים מרגיעים. מי שמגדל את הפירות הללו (בצורה אורגנית) הם שלושה חקלאים ממושב ביצרון בשפלה, ואפשר להשיג אותם מאוגוסט עד סוף נובמבר ברשתות השיווק. אם לא מצאתם, תוכלו ליצור קשר דרך האתר ולהגיע ישירות למשק.

חוץ מלאכול אותם טריים (והאמינו – זה יהיה גורלן של הקופסאות הראשונות) אפשר להכין מהשיזפים ממתקי בריאות עם שקדים ואגוזים, לבשל מהם ציאטני כמו ההודים או לחלוטתה עם פיסטוק כמו שעושים הפרסים. והכי נחמד – אם הייתם קצת לא החלטיים ושכחתם את הפירות בסלסילה, הם יתייבשו מעצמם למין תמרים מתוקים וממכרים.

[להשיג בירקניות המובחרות או ב-T.A. פירות אקוויטים – ביצרון, טל' 08-8571997, www.ata-fruits.com]

[גיר דודק]



טעמתם פעם חמאת שמן זית?

לצינו וקלמטה נכנסים לבר

טעימות ונשנושים בבר שמן הזית החדש של "אוליה" בשוק הכרמל

בחלק המערבי של שוק הכרמל, מול הסניף החדש של "ניצת הדובדבן", נפתח בר שמן זית מבית "אוליה". לא מקפצים שם שוטים של קלמטה ולא מורידים צייסירים של ברנע, אבל במרכז החנות ניצב דלפק בר, שעליו אפשר לשבת ולטעום שמן זית בכוסות שוט ולקנח בבירה מהחבית או בגזוז של פעם. ואם הגעתם בחמישי או שישי, יגיעו לכם גם טאפאס ממצאי היום בשוק, רוטביו ופסטורמה תוצרת בית מתובלים ברוטבי הוויניגרט, החרדל והמרקחות של "אוליה". אפשר, כמובן, לרכוש ממגוון שמני הזית (65 שקל לליטר), כולם מזיתים תוצרת הארץ. תוכלו גם למצוא על המדפים רוטבי ויניגרט טעימים, במיוחד רוטב ויניגרט קפה (49 שקל) שמקפיץ כל קרפאצ'ו בקר או ירקות שורש קלויים. ושימו לב להברקה חדשה: חמאת שמן זית בשלושה טעמים: ניטראלי, דומיננטי ועשבי תיבול (10 שקלים ל-100 גרם).

אוליה בר שמן זית [הכרמל 7 תל אביב, טל' 03-5100665, א-ה' 08:00-18:30, שישי 07:00-17:30]

לקפוץ מעל הקריש

אחד הסימנים המקובלים לזיהוי שמן זית טהור הוא העובדה שהוא נקרש בקירור. נכון? לא ממש. "כיום משתמשים בתוספים (חוקיים) שגורמים לקרישה", מעדכנת הילה וונקרט בעלת "אוליה". תוספים אלה גורמים לשמן זית מהול להיקרש בקירור. מצד שני יש שורה של שמני זית, דווקא מזנים משובחים, שאינם נקרשים בקירור.





לא לטבעונים בלבד

דירת הממרחים הטבעונית "המתכון הסודי" לוקחת את הקטניות והשורשים למחוזות הפיינשמעקרים

דפנה ברק התוודעה לאוכל הטבעוני בעקבות ילדיה: "בני הפך לטבעוני ובתי – לצמחונית. הבנתי שצריך פתרון יותר רציני לארוחות ישישי". עד אז דפנה החזיקה משרה ניהולית בחברת היי-טק והמטבח היה תרפיה לשעות הפנאי, אבל כמו רבים טובים היא החליטה שהגיע הזמן להפוך את כישרון הבישול למקור פרנסה. השוק הטבעוני, כך גילתה, עדיין בחיתוליו, ועל גורמה כמעט אין מה לדבר.

לנישה הזאת בדיוק היא החליטה להיכנס עם ממרחי "המתכון הסודי" – שישה ממרחים, שעשויים מרכיבים טבעוניים ומתהדרים בשמות מסקרנים כמו "האדום עם ההל המפתיע" (שעונית אזוקי, אגוזי מלך, סלק וארטישוק ירושלמי) או "החמוץ חריף, גם וגם" (תמרינדי, שעועית אדומה ושחורה, קשיו, שקדים וטחינה). טעמים עז ומובחן, מקמם מעט גס והם מצוינים כמיני-ארוחה על לחם או כתוספת קרה למנה עיקרית. אהבנו במיוחד את ה"חריף בהשגיה" (אייל שני, מאחוריך!), שמכיל בין השאר שורש פטרוזיליה, בטטה, שומר, טחינה ושקדים, וטעמיו הפיקנטיים השתלבו מצוין, יסלח לנו אלוהי הטבעונים, עם נתחי רוסטביף ומלפפון חמוץ. כיום, פחות משנה לאחר שהחלה את נסיונותיה הראשונים במטבח המקצועי, דפנה שוקדת על הרחבת פס הייצור לכיוון המתוק.

[מחיר: 27.60-30 שקל לצנצנת, רשימת חנויות באתר www.hamatkon-hasodi.co.il]

קטן וחכם

בהשראת גיליון הפטנטים של "על השולחן" מחדש אוקטובר (לא קניתם? הפסד שלכם) התחלנו לשים לב גם לפטנטים במסווה של אביזרי מטבח פשוטים. כזה הוא למשל הפקק של Oxo – סוג של מסננת סיליקון קטנה בעומק כמה סנטימטרים, שמנקזת אליה ביעילות את כל החלקיקים והלכלוכים שבכיוור. [64.90 שקל לפקק בקוטר סטנדרטי ברשת "קוק סטור"]



שרפרף קל משקל שמתקפל לעובי 3 ס"מ, כך שאפשר לדרוך אותו ברווח בין המקרר לקיר – דרך מהירה ובטוחה להגיע לארונות העליונים או להפחית משקל מהגב התחתון בעת עמידה ממושכת (שמים רגל אחת על השרפרף ומחליפים כל כמה דקות). [79.90 שקל ברשת "קוק סטור"]



קטן וזיל עשורפרף

על השולחן

זאל הצ'אם

מנוי ל"על השולחן": 03-6488898

סכין עם שיניים

סכין קטן ומעולה לירקות ופירות תוצרת Victorinox השוויצרית, שכל מי שגדל בשנות השבעים והשמונים סגד לאולרים שיצרה. הסכין קל, חד ונוח מאוד לעבודה (במיוחד כשצריך לחתוך עגבניות), וגם המחיר משמח. [32 שקל בחנויות לכלי ובית מטבח]



יש גרנולה בקפה שלי



ביקור בדרום אפריקה הביא לגיוון של עוגיות Rusks המסורתיות. עכשיו גם בקפה שלכם

פירושה התקני של המילה rusk הוא צנים, ואכן במקור מדובר בצנימים קשים ויבשים שהוכנו מלחם ישן. יחד עם הבילטונג (הבקר המיובש באוויר) שימשו הצנימים את המתישבים ההולנדים בדרום אפריקה כמזון זמין למסעות ארוכים ובעיתות מחסור. כיום כבר מדובר במסורת, והאופים המקומיים מייצרים rusks במגוון טעמים ועם מגוון תוספות. אחת הגרסאות הטעימות מבוססת על שיבולת שועל, אגוזים ופירות מיובשים. רק המרקם הקשה והדחוס נשמר כמו גם המנהג לטבול את העוגיות במשקה חם. עדית אביסרור ממושב נתיב העשרה ("בקי הראשון של עזה") הכירה את העוגיות במהלך ביקור ביבשת השחורה והחליטה לגיירן. לגרסה המקומית היא קראה ביסקופי (הדמיון לביסקוטי, צנים איטלקי מפורסם, כמובן אינו מקרי). העוגיות מכילות שיבולת שועל, גרעיני חמניות, פתיית חיטה מלאה, סובין, סילאן, קוקוס, קשיו, שקדים ועוד ומהוות תחליף לקצת הגרנולה של הבוקר: טובלים בקפה או בתה ונוגסים. הטעם עשיר ומתוק במידה, המרקם קראנציי ואפשר לבחור בין ביסקופי מקמח מלא או מקמח לבן. חוץ מזה מציעה עידית גרנולה משובחת, שמכילה את רכיבי הביסקופי בתפזורת. [מחירים: שקית ביסקופי 300 גרם (20 ומשהו עוגיות): 28-35 שקל, גרנולה (250 גרם בבוקר): 28-35 שקל. להשיג במעדניות מובחרות או לבירורים טל' 054-4922166, עדית]

"המטרה היא להתאים את המטבח הבריא לאדם ולא להיפך" (כרמית אלקיים)



תוכנית אימונים למטבח הבריא

השפית של שוק האיכרים תגיע אליכם הביתה לתוכנית אימון אישית להבראת המטבח

"אנשים רוצים לאכול בריא", אומרת השפית של שוק האיכרים כרמית אלקיים, בוגרת אלף שקל וחוזרים הביתה עם מאה סוגי קטניות שאין להם מושג מה לעשות איתם. תוך שבוע הם חוזרים לשניצל ופסטה". בדיוק עבור אנשים כאלה כרמית בנתה תוכנית אימונים אישית להבראת המטבח הביתי. במהלך 4 מפגשים בני 3 שעות כל אחד, שמתקיימים במטבח של הלקוח, היא מלמדת לבשל, להגביט ואפילו להכין פסטרמה תוצרת בית. בתוכנית האימון גם הרגלי קנייה נכונה בסופר, בניית מזווה ותפריט בריא, כולל המלצה ליומיים צמחוניים בשבוע. לפני המפגש הראשון כרמית לומדת את סדר יומו והעדפותיו של האדם שמולה: "אם זה משהו שאוכל בחוץ רוב היום, נקדיש את המפגש הראשון להכנת ממרחים תוצרת בית; אם הוא חולה שוקולד ופחמימות, נלמד לאפות לחם בלי שמרים ולהכין שוקולד תוצרת בית. המטרה היא להתאים את המטבח הבריא לאדם ולא להיפך". שפית כרמית אלקיים [2000 שקל ל-4 מפגשים (600 שקלים למפגש בודד), טל' 050-5769011]

מבשלים זקוף

במקום לרכון מעל ספר הבישול, לעייף את הגב ואת העורף ועל הדרך גם לטפץ על הספר קצת מהרוטב, מניחים אותו על מעמד לספרי בישול, שנראה בדיוק כמו מעמד התווים השולחני משיעורי החלילית בבית הספר היסודי – יותר נוח לקריאה תוך כדי עבודה וגם שומר על הספר נקי יחסית. [40-120 שקל, להשיג במגוון עיצובים בחנויות לכלי מטבח או לעיצוב הבית]





מועדון פודי נותן לכם 500 שקל
במתנה דפדפו לעמוד 3



ארגז החודש 2/21

רוזה רציני וכבד, פורטוגלי עשיר ובלנד של מרלו-קברנה, שחוזר לימי הזוהר שלו. ארגז החודש מציג 6 יינות, שיהפכו את ערבי הסתיו לעוד יותר נעימים

לבן של חורף

סוסון ים < "ניימס" שנין בלאן 2010 < 100 שקל

הכל התחיל כשזאב דוניה, היינן והבעלים של יקב "סוסון ים", איתר כרם בוגר של שנין בלאן, שהיה רגע לפני עקירה. השנין הלבן הוא זן לא מוערך דיו אצלנו, אבל אחרי ההצלחה החלוצית של דוניה עוד ייננים נכנסו למשחק. את היין מהבציר הראשון הכין דוניה בעזרתו של יינן דרום אפריקאי, וכל שנותר לו לעשות מאז זה פשוט לא לקלקל. ואכן הבציר הרביעי של היין הזה נשאר רחב ועשיר, אבל עם מעט יותר דיוק ואיזון. **הלוואי שיהיו עוד הרבה כאלה.**

רוזה של סתיו

אסיף < חבלי ארץ רוזה 2009 < 75 שקל

האמת, זה יותר אדום בהיר מאשר רוזה. בניגוד לרוב יינות הרוזה, בהם הענבים האדומים תורמים בעיקר צבע, ביין הזה הענבים (ברברה, מורבדרה וסירה) העניקו גם טעם ומשקל, וכך קיבלנו את הרוזה הכבד והרציני ביותר בשוק. בציר 2009 יוצא רק עכשיו, והוא מתאים בול לנובמבר הקריר. **חובה לנסות, גם אם רוזה זה לא הקטע שלכם.**

בטעם של פעם

הרי גליל < יראון 2008 < 106 שקל
יראון של "הרי גליל" הפך לאייקון מהרגע בו הוצג לציבור, ושילוב של מורכבות ומחיר שפוי הפכו אותו לאחד היינות האהובים בשוק המקומי. אבל מה? בשנת 2003 הכניס היינן כמה אחוזי סירה לבלנד של הקברנה-מרלו והרס את הקסם. ההתעללות נמשכה כחצי עשור, אבל בבציר 2008 היינן הנוכחי, מיכה ועדיה, הוציא את הסירה והחזיר לבלנד את אופיו הישן והאהוב. טיפה מתקתק מדי, אבל עדיין יין מעולה במחיר הוגן.

בלי יומרות

מוני < קברנה סוביניון רורב 2009 < 98 שקל
עד לא מזמן היתה רק סיבה אחת להגיע ליקב "מוני": הנוף המקסים מהמרפסת. באשר ליון – יותר עדיף היה לבדוק אצל השכנים ממול, ביקב "צרעה". אבל לפני כשנה הצטרף לשורות "מוני" היינן הוותיק סם סורוקה, שחולל מהפכה. מתוך סדרת הרזרב הראשונה של היקב התחברנו לקברנה – יין קלאסי לא מתוחכם, אבל עם כל ריחות השזיף-קסיס-עשבוניות שקיימים בקברנה ישראלי, והכל במחיר סביר ובאריזה נחמדה. **שווה לעקוב – וזו רק התחלה.**

לחובבי היינות הנדירים

תבור < לימיטד אדישן 1/6000, 2006 < 159 שקל
"מסחה" היה יין הדגל של "תבור", שתמיד נתן תמורה טובה למחיר. מחלקת השיווק הנמרצת של היקב החליטה ש"מסחה" זה שם שמתקשר יותר לחומוס מאשר ליון, והחל בבציר 2006 תופסת סדרת "לימיטד אדישן" את מקומו. אז מה החידוש? בעבור 159 שקל תקבלו "יין דגל" על כל המשתמע מכך: בקבוק מרשים באריזה מהודרת ובמהדורה מוגבלת (6,000 בקבוקים, כפי שנרמז מהשם). והיין? מורכב, עשיר ומבוסס על ענבים מחלקות נבחרות שטופחו במיוחד. **השם שונה, התוכן עדיין משובח.**

תושב חוץ

Casa Santos > Lima LX 2008

89 שקל < יבוא: אנדריי סוידאן

כבר כתבנו כאן בעבר: שווה לחפש את היינות הפורטוגזיים; במשבצת "תמורה למחיר" קשה למצוא להם מתחרים. במקרה הנוכחי מדובר ביין מאזור ליסבון, המבוסס על ענבים עם שמות שקשה לזכור אבל כיף לשתות (קסטלאו, טינטה רוריז, אליקנטה בושא וקברנה סוביניון, אם מתעקשים). תמורת לא הרבה כסף תקבלו "הרבה" יין: עושר טעמים של פרי בשל ורכות מחניפה. בדיוק החומר שצריך לקראת הימים הקרירים.

הפופולרי

| אלדד לוי ואבירם כץ |

רוצים לקחת הביתה את הארגז של נובמבר?

היכנסו לעמוד של "על השולחן" ב-f וענו על השאלה

