

*wellbeing
מצב של רווחה
גופנית, נפשית
וחברתית

שכלומות

בריאות | נסיעות | תרבות | עיצוב | גופנפש | גיליון 46



צילומים: דניאל לילה
סטיילינג: אוריה גבע

מי שאוכל לבד נהנה יותר

ספר המתכונים החדש 'סולו' מיועד לאלו שאוהבים להשקיע בעצמם – גם כשזה מגיע לאוכל

אורלי פלאייברונשטיין

ומדריכת תיאטרון ואילו יפעת היא נטורופטית. את הרקע בטיפול ותזונה מיטיבה הן יצקו לתוך יצירת הספר, שנעשה בחמלה ואהבה ובשיתוף עם המפיקה יעל כלב ונבחרת של מתכונות נאיות בכירות בעולם הקולינריה (גילוי נאות, אנוכי אחת מהן), שנענו לאתגר ליצור ספר ששם את האינדיבידואל במרכז והביאו מנעד רחב של מנות. כל אחת מהן תרמה מהחוכמה והמוניטין הקולינרי שלה. רות אוליבר, מאמא שמבשלת אוכל ביתי שכולם אוהבים, אוריה גבע, שהיא מופת של מחשבה פשוטה ומדויקת בטעמים ובטכניקות ורינת צדוק, שהיא מקורית ומשלבת בין בישול של סבתות לרעיונות וחומרי גלם עדכניים.

נפתלי קראל בדיוק סיימה לבנות את אתר FOODISH – 'ארוך

מאחוריו אורה ויפעת אביקסיס, שהן גיסות שרגילות לארח ולבשל למשפחה הגדולה שלהן. השתיים פנו אל העורכת הקולינרית יונית נפתלי קראל עם רעיון גולמי להוציא ספר מתכונים עבור אנשים שחיים לבד. השתיים גילו בדיעבד את כוחו של הבישול לשמור על חיוניות. אורה היא מלווה רוחנית

סולו הוא ספר בישול חדש שיוצא לאור בימים אלה. הוא יחיד מסוגו, והמתכונים הם הכלולים בו מותאמים במדויק להכנת מנה אחת (ולא לארבע כפי שמקובל). הרעיון נולד מתוך הבנת גלגל החיים וחשיבותו של הבישול בכל משק בית ובכל שלב בחיינו. עומדות



כחמש כפות שמן זית
1 בצל חצוי ופרוס דק
סלסילת פטריות יער או שיטאקי (הכי טעים תערובת) קצוצות גס
¼ כפית כמון טחון
¼ כפית פפריקה מתוקה
¼ כפית כורכום טחון
¼ כפית פלפל אנגלי טחון
½ כפית מלח
קורט אגוז מוסקט מגורר

הכנה

1. שמים חמש כפות שמן זית ובצל במחבת רחבה ומטגנים כעשר דקות על להבה בינונית עד שהבצל מזהיב. מערבבים מדי פעם.
2. מוסיפים פטריות ומטגנים כחמש דקות על להבה בינונית, תוך כדי ערבוב מדי פעם עד שהפטריות מתחילות להתרכך.
3. מוסיפים את כל התבלינים ומטגנים דקה-שתיים עד שהתבלינים מעלים ניחוח והפטריות מפרישות נוזלים.
4. מוסיפים קוביות סלמון או הדג שנבחר למחבת ומערבבים תוך כדי פירור הדג. מטגנים תוך כדי ערבוב-פירור כחמש דקות, עד שהדג מתבשל ונעטף בתבלינים באופן אחיד.
5. מסירים מהאש ומשהים כחמש דקות לספיגת טעמים לפני שאוכלים.

* אפשר לאכול עם סלט ירוק או סלט מעגבניות, בצל, עשבי תיבול ופלפל חריף, טחינה ולאפה או לאפה עדשים כתומות מהירה: מעבדים במעבד מזון או בשייקר (דוגמת נינג'ה) חמש כפות קמח עדשים כתומות, שני שלישי כוס מים וחצי כפית מלח לקבלת בלילה אחידה וחלקה. מלהיטים מחבת בעלת תחתית מונעת הידבקות על להבה גבוהה (אין צורך לשמן את המחבת), ויוצקים לתוכה מצקת מהבלילה. צורבים כשתי דקות או עד שעל פני הבלילה מופיעות בועיות. הופכים, צורבים דקה נוספת או עד שהצד של הלאפה הפונה



תבשילים מנחמים ועשירים בסיר ליחיד; מנות מהירות וגם קינוחים מפנקים. הספר נחלק לשישה פרקים עם למי עלה ממאה מתכונים חכמים ויעילים, שבאים לתת מענה לצורך ייחודי של בשלני הסולו. בין המתכונים משובצים פרקים עיוניים עם טיפים, קיצורים, משי פרי ביצועים וכלים שימושיים ליצירת מנות מרשימות ליחיד. ממדריך לניצול שאריות ועד לטיפים לתכנון מוקדם או הקפאה, שיטללו לבשלן הסולו את הדרך למציאת חדווה והנאה מהבישול לעצמו. הספר מכיל גם טקסטים אישיים של כותבים מוכשרים, שיציתו השראה וחי דוות בישול אצל בשלנים מומחים וגם מתחילים. ביניהם האופה ארוז קומורר בסקי, העיתונאים הילה אלפרט ויובל פלוטקין והתסריטאים שירי ארצי וארוז קו אל. אלה כתבו אודות חוויות הסולו שלהם במטבח עם המון הומור ורגישות, והמילים שלהם מדגישות את הזיקה בין בישול ואיכות החיים לטיפוח והגנה במובן העמוק שלה. הפרקים ארוזים עם איורים של נדב יהל ולצידם צילומים מרהיבים של דניאל לילה, מסוגננים היטב בידיה של אוריה גבע, שגם השי תתפה בכתביה המתכונים בספר. שני המתכונים הבאים גם כן מתכונים למנה אחת, מתוך 'סולו'.

שווארמה סלמון

אפקט השווארמה מתקבל בזכות התבלינים וטעמן העמוק של הפטריות. כשעובדים עם כמות גדולה יחסית של תבלינים (כמו כאן) צריך להקפיד שהם לא יתחממו יתר על המידה ויקבלו גוון מריר, לכן מקפידים על ערבוב תכוף מרגע הוספתם. אם עולה מהם ניחוח עז מדי, משחקים עם גובה הלהבה. טבעונים, אגב, יכולים לוותר על הדג ולהכין את השווארמה בדיוק באותו האופן עם טופו קרוע ביד.

חומרים

200 גרם פילה סלמון או דג לבן (כמו דניס, לברק או מוסר) ללא העור, חתוך לקוביות בגודל 3-4 סנטימטרים

המתכונים היהודי עבור מוזיאון אנו, משימה שעסקה בחיבור בין אוכל לזהות, מן הסתם, אבל גם עסקה בנוכחות של האוכל בעולמנו, הן במובן הפיזי והן במובן הרגשי, שכן האוכל והעיסוק בו יוצרים מטען תרבותי ופיסיכולוגי.

איך הגבת לרעיון של יפעת ואורה? לא חשבת שזה יהיה ספר גלמוד כזה? "הבנתי מייד את הפוטנציאל של הספר, שיש כאן הרבה מעבר לעיסוק באוכל ובמתכונים. צללתי לתחקיר שכלל חיפוש בפורומים של אנשים שחיים לבד ברשת, סטטיסטיקות של הרגלי צריכה במשקי בית של בודדים והבנה שיש כל מיני סוגים של 'לחיות לבד' בישראל 2024. סקרתי גם ספרי בישול ליחידים שיצאו לאור בחו"ל וקראתי מאמרים רבים בנושא החיים לבד, הרגלים ומאפיינים."

ומה היו המסקנות שלך מהתחקיר? "הבנתי שאנשים מוותרים על הבישול לעצמם, בגלל חסמים שונים: זה מתחיל בחסם רגשי – לאכול לבד נתפס לעיני תים כמשהו עצוב. מוטב לאכול בחדר אוכל בעבודה או במסעדה עם עוד אנשים מסביבי. לפעמים הקושי נובע מההבנה וההפנמה שזהו, ויתרתי על החלום שמישהו אחר ידאג לי ויאכיל אותי. יש את העניין הכלכלי כביכול, של עלות מול תועלת – היחס בין כמות ההשקעה והזמן של להעמיד סיר לבין הרווח של מנה אחת מרגיש כמו בזבוז זמן. לא פעם נשאר אוכל ש'נתקעים איתו' ונאלצים לאכול שלושה או ארבעה ימים את אותו הדבר, במקום לקנות מנה אחת בכל יום."

מה הכי הפתיע אותך?

"הסיבה שהפתיעה אותי במיוחד הייתה היעדר אהבה עצמית. כשמבשלים למי שהו אחר, זאת דרך להעניק תשומת לב, לפרגן, לפנק ולהפגין דאגה ואהבה. אלה תחושות שאנשים משום מה מתקשים להפנות כלפי עצמם."

הגדולה של הספר נעוצה ביצירת מתכונים למנה אחת, עקרונות של ייעול, חסכון בזמן, יצירת השראה ומודל שיעורי דדו אנשים להיכנס למטבח. תמצאו בו קלאסיקות שלא חלמתם להגיש לאחד;





קצוצים דק

שפיץ של פלפל ירוק חריף קצוץ דק

1 כף שמן זית

לרוטב אדום

1/2 כפות שמן זית

1/2 כפית כמון טחון

1/2 כפית פפריקה מעושנת

קורט צ'ילי יבש גרוס

לביצים עלומות

1 כף חומץ

2 ביצים טריות ככל האפשר

מלח

הכנה

1. מכינים את מטבל היוגורט: מערבבים את החומרים בקערה ושומרים במקרר עד שאוכלים (המטבל יישמר עד יום במקרר).

2. מכינים את הרוטב הירוק החריף: שמים את החומרים בקעריט ומערבבים יומעכים לקבלת מחית.

3. מכינים את הרוטב האדום: מערבבים את החומרים בקעריט.

4. מכינים את הביצים העלומות: מרתיחים מים בסיר קטן ומוסיפים חומץ. שוברים ביצה לקעריט, יוצרים במים מערבולת עם כף ויוצקים את הביצה למרכז המערבולת. מבשלים ברתיחה שלוש דקות ומוציאים לצלחת יבשה בעזרת כף מחוררת. מבשלים כך גם את הביצה השנייה.

5. כשהנוזלים מתאדים מעט מהביצים מניחים אותן על מטבל היוגורט. מתבלים בקורט מלח, יוצקים מעט משני הרטבים – האדום והירוק – ואוכלים חם.

* אפשר לאכול עם פרוסת חלה או לחם מאתמול שמתבלים בשמן זית, מלח גס ומעט זעתר וקולים קלות בתנור על 180 מעלות להזבה.

* טיפ – כשמכינים ביצים עלומות חשוב להשתמש בביצים טריות ככל האפשר, אחרת תתקשו לקבל ביצה שמסתחררת לתוך עצמה. ●

נשמע מורכב אבל מדובר במנה זריזה, פשוטה להכנה וטעימה במיוחד.

חומרים למטבל יוגורט

1 גביע (130-150 גרם) יוגורט יוני

קליפה מגוררת מחצי לימון

3 עלי נענע קצוצים

קורט מלח

1 כף מיץ לימון סחוט טרי

1 שן שום כתושה

לרוטב ירוק חריף

5 עלי נענע גדולים קצוצים דק

7 עלי זעתר או כוסברה טריים

למחבת מעט משחים. אוכלים מיד.



ביצים טורקיות

מנות ביצים כבסיס לארוחה טובה ומהירה הן כנראה הפתרון הוותיק והנגיש ביותר לבשלני סולו (ובכלל) והן ממש לא צריכות לשעמם. מעבר לחשודות המיידיות: חביתה, ביצת עין ושקשוקה על כל גוניה ואפשרויותיה, אפשר לרענן את הרפטואר עם הסילביר (Cilbir) – מנת ביצים עלומות מהמטבח הטורקי, שיושבות בתוך מטבל יוגורט שומי לימוני ושוחות ברוטב ירוק חריף ועשבוני וגם ברוטב אדום מעושן.