

אַרוֹחַת זָרִים

- 3 עוגת יחיד
- שפרדס פאי:
ארוחת שישי –
- 7 ארוחה טקסית, ארוחה עם מעמד
- 11 קאפקייקס פרחים של כוסמת ירוקה
- 15 מגולגלות עם ריבה וצימוקים
- עוף בקארי:
- 19 מנת היום הולדת שלי כשמפנקים אותי
- 23 שניצלונים קראנצ'יים
- 27 קאריאלאן פיראקה (מאפה אורז פיני)
- 31 פסטה שימורים

עוגת יחיד

אני משפץ עכשיו את הבית. סיימתי לבנות אמבטיה. אמבטיה זה עניין בשבילי. הלך לי מאוד קשה, קניתי אמבטיה וגיליתי שם פגם. האמבט המקורי - להוציא אותו היה סיוט. יציקה כבדה בטירוף, שגם עם עוד שני אנשים לא הצלחתי להרים אותה כדי לפנות מהדירה. נאלצתי לשבור אותה לארבע חתיכות רק בשביל להוציא אותה החוצה. קניתי עוד אמבטיה חדשה, התקנתי וגיליתי שהצבע שלה מצהיב במגע עם מים. והאמבטיה האחרונה, בגלל שהכל לא הלך, החלטתי שנלך על הטופ. הייתי פרפקציוניסט, מצאתי את עצמי יושב באמבטיית תצוגה בשביל להתאים אותה לגוף שלי מבחינת מידות, מזל שלא היה שם וילון! יצא מדהים. החלטתי לקחת הפסקה מהשיפוץ ונהניתי ממנה כמה ימים. בטבילה במים, יש בזה משהו כמעט רוחני בשבילי. אני בחור צנוע. שהמים יגעו בגוף, בערך לחצי שעה. כל המבוגרים רוצים לחזור לרחם אז הם קונים אמבטיה.



עוגת יחיד

רכיבים:

250 גרם גבינה נקייה 25% שומן נפוליאון
ואולי שום שמיר, קרקרים עגולים, פטריות
חיות, שמן זית.

הכנה:

1. מעבירים את הגבינה לבלנדר, קוצצים בסכין את העגבניות המיובשות יחד עם שן שום ומוסיפים לגבינה.
2. טוחנים עד שהתערובת נהיית חלקה. לא מוסיפים מלח ופלפל, המלח מגיע מהקרקרים. אם רוצים אפשר להחליף את השום בעירית קצוצה.
3. לוקחים קערה קטנה עגולה, מורחים אותה בשמן זית, מעבירים את הגבינה, דוחסים ועושים את הצורה.
4. מורידים לפטריות את הגבעול וחוחכים לחצי.
5. לוקחים קערה גדולה יפה וכהה ובתוכה הופכים את קערת הגבינה ודופקים עם כף עד שהגבינה יוצאת בצורה של הקערה.
6. את העוגה מקשטים בפטריות חיות מסורסות ומסדרים את הקרקרים בעיגול סביב עוגת הגבינה.
7. מציבים נר אחד.
8. מנגבים כנגד כיוון השעון.

התוכנית הייתה עוגת יום הולדת. מקדשים את הלבד. אדם חוגג לעצמו עם נר אחד באמצע. אני לא כל כך יודע לאפות באופן אישי אז עשיתי עוגה שהכנתי מגבינה מיוחדת וכל מיני תוספות עם קרקרים. לקחתי גבינה מוכנה והוספתי כל מיני תוספות. זו עוגת גבינה מלוחה עם קרקרים. כל החיים שלי דאגתי להיות בזוגיות, זה קצת הישרדותי עבורי. לא שאני כזה טיפוס זוגי. בכלל לא. דווקא להפך. אני צריך את השקט שלי, את החופש שלי. יש לי עולם פנימי עשיר, אני גם אוהב את אינטראקציה, אבל יותר נוח לי. השקט הזה, כשאתה נכנס פותח דלת, השקט המוחלט הזה, יש בו משהו מקריפ בעיני. הכי קשוח שהוא קיים, השקט הזה. יש דברים שאני עושה בחיים מתוך תשוקה למשהו ויש דברים שאני עושה מפחד. תאורטית אם היו מכריחים אותי לחיות לבד שנה אחת אני אמות.

שפרדס פאי:
ארוחת שישי – ארוחה טקסית,
ארוחה עם מעמד

לאחרונה מצאתי אהבה. היא לא מסודרת אז חייבת לסדר. שהדברים יהיו מסודרים בחיים. אז בניתי מפל משאריות פלסטיק בחצר ופיזרתי עשרות אגורות נגד חלזונות. אחליף את הספה, הזזתי שידה ומיסגרת תמונה שלנו.

גדלתי בבית בלי רכוש משלי, מיטת קומותיים עד גיל שמונה עשרה, הכל של כולם. כל דבר שאני מקבל, חודשיים זה שלי, לאחר מכן של כולם. האוכל מדוד בכמויות, שני שניצלים, שש כפות אורז. וזה מה שחשוב. אמא שלי הייתה גרועה בלבשל. היא שיבשה כל מתכון, כפתה עליו רכיבים שהייתה שמה בכל מנה. כשאני מכין אוכל לאחרים, אני חי בפער בין הרצון שלי לעשות אוכל טעים לבין האוכל הבינוני של אמא. זה מתנקז לפשטות – בלילה דביקה של רוטב ופחמימה בתוך תנור. אלה דברים שמרגשים אותי אבל גם מהדהדים זיכרון.



שפרדס פאי:
ארוחת שישי -
ארוחה טקסית,
ארוחה עם מעמד

רכיבים:

10 תפוחי אדמה, 700 גרם בקר טחון,
שורשים: 1 גזר קטן, 1 שורש פטרוזיליה
או סלרי (לא הרבה, שלא יצא מתוק מדי),
שמן בסיסי מהסופר, 2-3 בצלים כמה
שבא לי, חצי ראש שום (ביום רע ראש שום
שלם), מלח, פלפל, 2 כפיות סוכר, כף רוטב
ווסטרשייר, כוס יין לבן.

הכנה:

1. אני מקלף תפוחי אדמה חותך לחתיכות
מבשל במים, מטגן בשמן בצל ולאחר
הזהבה מוסיף פנימה פלפל שחור, גזר
קצוץ קטן קטן - קוביות קטנטנות, שום
קצוץ, מקפיץ הכל כמה דקות.
2. לאחר מכן אני מזיז את הירקות הצידה
(לקערה בצד), שם את הבשר במחבת
וצורב אותו עד שהוא מוציא נוזלים
ומתחיל להשחים. מוסיף את הסוכר,
מערבב ומפורר את הבשר, נותן לעמוד
במחבת ושוב מערבב ונותן לעמוד.
מוסיף את היין ורוטב וורצ'סטר
ומערבב. מחכה לאידוי. מחזיר את
הירקות למחבת מערבב ומכבה את האש.
טועם ושם מלח כמה שצריך.
3. בינתיים מסנן את המים מתפוחי האדמה,
מוסיף שמן ומלח ומוערך אותם למרקם
שומני וחס ועמוק, ומסדר את השכבות
בתבנית - תפוחי אדמה, בשר ומעל
תפוחי אדמה.
4. לבסוף, שם בתנור לעשרים דקות -
חצי שעה. מתחיל ב-180 עד 200
מעלות. חשוב להיות על זה כי בקלות זה
יהיה מוכן. מעל 20 דקות מתחיל לעקוב
מאוד אחר הנוזלים. מוציא כשמשחים.

קאפקייקס פרחים של כוסמת ירוקה

פעם אכלתי עגבניה כמו שאוכלים תפוח, רוב האנשים שונאים שעושים את זה, ואז ניתז עלי חלק מהעגבניה, ופתאום ראיתי את הגרעינים שלה זולגים לי על הרגל והסתכלתי על זה. זה היה מחזה יפייפה. והבנתי, פתאום, שבעצם העגבניה הזאת שאני אוכלת היא גלגול של אנרגיה מהמפץ הגדול. מישהו שתל אותה, ומישהו אכל עגבניה במהלך חייו, ומישהו שתל את זו. ומאותו רגע כל פעם שאני אוכלת עגבנייה אני נזכרת בזה וסוגדת לה. התחלתי אותם כששמעתי שיש דבר כזה, שזה מאוד מוצלח כתחליף ללחם. יש לזה איזו איכות שאין בלחם. משהו במרקם של זה מדהים. מצד אחד זה ממש דחוס, ומצד שני זה סופג דברים. זה מה שהייתי מביאה למפגשים של מולד לבנה שהייתי עושה עם חברות. בצורת ההכנה יש גם את ההתפתחות. זה זרע ואז סוג של נבט מושרה במים, ואז זה נטחן, ואז נכנס לאש ואז יוצא משהו ואז זה נכנס לבטן.



קאפּקייקס פּרַחים של כּוּסמַת ירוּקָה

רְכִיבִים:

500 גר' כּוּסמַת ירוּקָה, קצַת טחִינָה, 2 כּפּוֹת שְׁמֵן זֵית, חוּפֵן זרְעֵי פֶשֶׁתָן, מַעַט מֶלַח, תּבֻלִינִים: כּמוֹן, פּלֶפֶל שְׁחוּר, בְּצַל קֶצוֹץ קֶטָן, אַגּוּזֵי מֶלֶךְ.

הַכְּנָה:

1. קחו לכם כלי גדול, ובתוכו הניחו את הכוסמת הירוקה. משרים את הכוסמת הירוקה (בערך שתי כוסות מים, תלוי כמה גדולות הכוסות) ללילה. בבוקר אני שופכת את המים לצמחים. המים של הכוסמת טובים מאוד לעציצים, אני משקה איתם את המנגו. יש איזו איכות סמויה בדברים שהושרו ללילה, רוח החשכה כמו נחה בתוכם, הם ראו את שני צידי המטבע, עברו תהליך עם עצמם ואיתי, המים חלחלו בנו, התמסרנו, התרכנו והאפשרות לטרנספורמציה נמצאת ממש מעבר לפינה.
2. אחרי זה אני טוחנת בבלנדר מוט את הכוסמת ותוך כדי מוסיפה קצת טחינה, שמן זית וזרעי פשתן וממשיכה לטחון. מוסיפה מלח ותבלינים (כמון, פלפל שחור) ובצל קצוץ. בסוף, אגוזי מלך ומערבבת. בשלב הזה בהדרגה מוזגת מים נקיים תוך ערבוב עד שהבלילה תהיה שלאק שלאק ולא נוזלית מדי. אפשר להוסיף מה שרוצים: עשבי חיבול או לוותר על התבלינים והבצל ולעשות מתוק.
3. טועמת, בודקת שזה טעים, שופכת לתבנית פרחים מסיליקון ואופה בתנור מחומם ל-180 מעלות עד שהן מקבלות גלזורה יפה: כאשר הקאפּקייקס טיפה זהובים וקשיחים מבחוץ ויבשים מבפנים (50-40 דקות). לחלוץ מיד מהתבנית ולהניח על צלחת שלא יאבד קראנציות.

מגולגלות עם ריבה וצימוקים

היום יש לי בית שלא כל כך מאפשר אירוח. אני כבר הרבה זמן לא מארחת אנשים. יש לי חסך מטורף, אני המון שנים כבר לא מארחת. מבחירה ושלא מבחירה, שנים אני נמצאת בסיטואציה של שיפוץ. בדירה הקודמת שלי כשאנשים היו באים אלי לקפה קז'ואלי, הייתי חייבת להכין. קציצות עיראקיות, ספינג'. תמיד היה משהו. הייתי מכינה גבינות טבעוניות מגניבות ומלא דברים. אני לא מסוגלת שמישהו יבוא אליי ואני אכין לו רק קפה ונשב. לאחרונה אני עושה טיפול כזה, שצריך לבטא כל מיני תחושות בגוף בהגזמה. אם כואבת לך היד, צריך להחזיק אותה המון זמן באותו האופן בשביל לשחרר את הכאב. אז הכנתי מנה שהיא אובר-אהבה. עוגיות זה הכי מקום של ריצוי. זה מה שאמא הייתה מכינה במיוחד בשבילי. לכל הבית היא הייתה מכינה עוגיות אחרות ואת אלו החביאה במיוחד בשבילי. לא אהבתי את מה שהם אהבו כי היו שם אגוזים, וחוץ מזה הייתי הכי קטנה.



מגולגלות עם ריבה וצימוקים

רכיבים:

350 גרם קמח תופח, 130 גרם קמח מלא,
160 גרם שמן קוקוס, 1 גביע גבינת סויה
תנובה. ריבת תות עם כמה שיותר פרי וכמה
שפחות סוכר, צימוקים כהים, שבבי קוקוס,
אבקת סוכר.

הכנה:

1. בקערה גדולה מחממים את שמן קוקוס
במיקרו למצב נוזל (מעט זמן).
2. מוסיפים את גביע גבינת הסויה של
תנובה ומערבבים עם כף.
3. לקערה מוסיפים שלוש כוסות של קמח
תופח וכוס קמח מלא הכל במכה.
4. מערבבים ונותנים לזה קצת לנוח,
10 דקות בחוץ.
5. מחלקים את הבצק לשלושה כדורים.
מרדדים כל כדור למלבן בעובי
חצי סנטימטר.
6. מורחים את ריבת התות, מפזרים
צימוקים ושבבי קוקוס.
7. מגלגלים את הבצק לגליל לכיוון
הריבה וחורצים עם סכין סימונים
(סלייסים) כל 4-5 ס"מ.
8. מחממים תנור ל 180 מעלות.
9. אופים את הגלילים לחצי שעה בתנור.
10. כשמוכן, מוציאים מהתנור וחותכים
לפי הסימונים.
11. כאשר העוגיות מתקררות מפזרים
מלמלה אבקת סוכר מניחים בנייר
מלמלה (אפשר לקנות שחור) ומגישים.

עוף בקארי:
מתנת היום הולדת שלי כשמפנקים אותי

אני לא סולחת לעצמי. טיילנו בהודו, היינו ברציף הרכבת. הרכבת איחרה. בכמה? בטח 6 שעות. בתרמיל שלי היו בדים מקופלים שקניתי. התכוונתי לתת לתופרת בארץ שתתפור לי משהו. הבדים היו הכי פשוטים שיש. כותנה. אחד לבן ואחד בורדו. אמא ביקשה ממני לפרוס אותם על הרצפה, כדי שהיא תוכל לשכב עליהם בזמן שאנחנו מחכות. היה כבר לילה. לא הסכמתי. רציתי להכאיב לה. נשארנו ישובות.

אני חושבת שבערב שלפני היא אמרה לי שהיא הרבה יותר נהנתה לטייל עם אחותי בסין מאשר איתי בהודו. אני לא בטוחה, זה היה אחרי? בכל מקרה, רציתי להעניש אותה והצלחתי להעניש את עצמי יפה יפה. היא מתה. אין ממי לבקש תיקון.

ביום ההולדת יכולתי להזמין את האוכל שהכי אהבתי.

עוף בקארי.

עוגה של עדינה.

העוף בקארי זה הרבה עבודה.

את המתכון מסרתי לכם.

עכשיו אני מוסרת את הכאב.

בתאבון



עוף בקארי

מתנת היום הולדת שלי
כשמפנקים אותי

רכיבים:

500 גר' חזה עוף נקי, כמה כפות קורנפלור,
שמן רגיל, 2 שקיות רוטב פטריות של אסם,
אבקת קארי, אורז לבן,
2 בננות, בצל ירוק, מלפפון, עגבניה, תפוח
עץ, בוטנים קלופים קלויים, חתיכות אננס
(שימורים), קערות הגשה יפות.

הכנה:

1. חותכים את חזה העוף לקוביות של 2 ס"מ (אפשר לבקש מהקצב). את הקוביות מניחים בקערה ומעל בוזקים את הקורנפלור ומערבבים.
2. מחממים מחבת גדולה היטב, שמים את השמן ומטגנים עד שהעוף לבן מכל הכיוונים. מוציאים לקערה.
3. שופכים את אבקת רוטב הפטריות למחבת, מוסיפים מים לפי המתכון על השקית. כשמוכן, מוסיפים לרוטב המון אבקת קארי עד לקבלת חריפות מתאימה. יכול להיות שבטעימה זה טיפה חריף אבל זה טוב.
4. מעבירים את העוף למחבת עם הרוטב לכמה דקות. במקביל מכינים אורז.

תוספות:

בוטנים שמים בקערה, בננה – אני לא יכולה בלי הבננה – חתוכה לקוביות, תמיד חותכת אחת ומיד אח"כ עוד אחת. בצל ירוק חתוך לטבעות קטנות, תפוח עץ חתוך לקוביות, מלפפון (אחד) ועגבניה (אחת גדולה) חתוכים לקוביות כל אחד בקערה. היו לה קערות מיוחדות לכל דבר, אמא אמרה שזה מתכון קשה כי צריך לחתוך הרבה דברים. שמים את הפירות והירקות בקערות על השולחן, בננות בסוף שלא ישחירו. מגישים לשולחן. ואז כל אחד לוקח אורז ועוף ומלמעלה מפזר את הירקות והפירות.

שניצלונים קראנצ'יים

זה קומפורט פוד. זה לא משהו שאני עושה ברגיל. אני משתדל לאכול יותר בריא. ברור לי שזה לא הכי בריא. מלא מיונז וקטשופ. הארוחות אצלנו זה כאילו גם אם הם מנסים ההורים שלי, זה לא הולך להם. הם חושבים שהם בשלנים טובים אבל זה לא הולך להם. זה לא השתנה. הם לא משתפרים, הם לא מבינים באוכל. אבא שלי חושב שמגניב לשים מלא ג'ינג'ר וחוויאג' בעוף. הוא חושב שזה עושה אותו גבר שהוא אוכל כל כך הרבה תבלינים אבל זה דוחה. ממני אף פעם לא מבקשים להביא כלום לארוחה. האוכל בבית לא מרגש. במקרה הטוב האוכל לא טעים, במקרה הרע זה לא מספיק. לפעמים יש יותר מדי אורחים ואין מספיק אוכל. בבית אני דואג שיהיה לי מלא אוכל נורמלי. השניצלים הם יוצאי דופן. כשראיתי שסיימתי בחודש חצי קילו מיונז הבנתי שאני צריך לרדת במיונז ההכנה. זה גם שומר על הייחודיות שלו. אבא שלי סיפר שהם היו אוכלים שניצל ביום הולדת. לא היה כסף ושניצל היה פינוק והיו אוכלים אותו ביום הולדת. אני גדלתי על שניצל מאמא עוף קפוא. רוב האוכל שגדלתי עליו היה אוכל קפוא או פסטה עם קטשופ.

אמרו לי שהייתי ילד מפתח. ואת השניצל הזה הכנתי לבד. חשוב לעשות את השניצל שיצא הכי מפנק. לחתוך לחתיכות קטנות את השניצלונים שיהיה מלא קראנצ'. קראנצ' גדול שיושב טוב על השניצל.



שניצלונים קראנצ'יים

רכיבים:

500 גר חזה עוף נקי, קמח, קמח, פירורי לחם,
2 ביצים, מלח, חרדל, סויה.

הכנה:

1. חותכים את השניצלים לפרוסות דקות (חשוב לדפוק ולשטח בשביל לשמור על קראנצ'יות), מעבירים לקערה גדולה וממליחים. חשוב שהמלח יספג בשניצל ויגרום לו להגיר נוזלים, שהמלח יהיה בבשר עצמו.
2. אחרי שהוא מגיר נוזלים מכינים שלוש קערות: קמח, ביצה (טורפים את הביצה עם קצת מלח, קצת חרדל וקצת סויה) ופירורים. מקמחים את השניצלונים, מעבירים לביצה, אח"כ מעבירים לקערת הפירורי לחם
3. מהדקים טוב על הפירורי לחם מכל צד. השיטה היא מושלמת - בשמאל הרטובה אני לוקח את החתיכות בשר מהמלח ומעביר אותם לקמח. ביד ימין היבשה אני מעביר אותם מהקמח לביצה, ומהביצה עם הרטובה לפירורים ולבסוף עם היד היבשה מוציא מהפירורים. ככה לא נשארים גושים מרטיבות הביצה בקערות האחרות ועל האצבעות.
4. מכינים מחבת עם שמן קנולה או חמניות ומחממים שיגיע לטמפרטורה גבוהה אבל לא גבוהה מדי. מטגנים היטב. אוכלים עם הרבה מיונז וקטשופ.

קאריאלאן פיראקה (מאפה אורז פיני)

פגשתי בה בפעם הראשונה שהלכתי לאוניברסיטה, בדוכן המאפים של המכולת המקומית. בעצם כל המכולות הפיניות סטנדרטיות, בכולן יש דוכן מאפים כזה שבמרכזו המאפה הזה. בשביל הפינים מאפה האורז הקארלי מייצג את ערש התרבות שלהם - מחוז שאבד ברובו במלחמת החורף מול ברית המועצות.

אני אפילו לא מזדהה עם תהליך ההכנה שלו. לא סובל חלב, אף פעם לא היה לי חלב בבית ובמאכל הזה יש כמויות מטורפות של חלב. חלב סמיך, חלב של פעם, חלב מלא. אבל כל פעם כשקניתי את המנה הזאת, היה בזה סוג של חסד. מדויק, זול, מזין וביתי. לפעמים אני אומר שאני ממעלות, העיר השכנה. לפעמים מאיזה יישוב ללא שם, אי שם בצפון. אבל אף פעם לא באמת השתחררתי ממשבר היציאה מהקיבוץ בגיל שמונה. מכאן המאכל הזה מחבר אותי לסוג של אנרגיה: של שורשיות, של השתרשות. הוא מזין ומאזן אותי. ההגעה לדוכן היא כמו עליה לרגל, תרגול של מסורת, שאולי תהיה קצת שלי.



קאריאלאן פיראקה (מאפה אורז פיני)

רכיבים:

כוס אורז עגול, 50 גרם חמאה מלוחה, ליטר
חלב, מלח, 100 גרם קמח שיפון מלא, 50
גרם קמח כוסמין, 65 גרם חמאה רגילה

הכנה:

1. מבשלים כוס אורז עגול בשתי כוסות מים רותחים עד שכל המים נספחים. מוסיפים 50 גרם חמאה מלוחה, ליטר חלב מלא ומבשלים על אש קטנה קצת פחות משעה. מדי פעם מערבבים. כאשר נוצר מרקם חלק וסמיך, שמים מלח לפי הטעם (הרבה!) ונותנים לבלילה להתקרר לפני המילוי.
2. בקערה מערבבים 100 גרם קמח שיפון מלא ו-50 גרם קמח כוסמין עם קצת מלח. מוסיפים 85 גרם מים ו-15 גרם חמאה. מערבבים עד שהמרכיבים מתחברים לבצק.
3. מעבירים למשטח מקומח, לשים ומרדדים.
4. חותכים לשמונה עד עשרה מלבנים ומרדדים כל אחד שוב עד שכמעט נקרע אבל עדיין עמיד מספיק לעיבוד.
5. מניחים את המילוי במרכז החתיכות, עוטפים אותו מכל הצדדים ומהדקים בצביטות עדינות עם שתי הידיים מסיבב.
6. מברשים ב-50 גרם חמאה מומסת את כל חתיכות, מניחים על תבניות מכוסות נייר אפייה ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-260 מעלות עד להזהבה והשחמה של דפנות הבצק.
7. מגישים עם ממרח ביצה קשה מרוסקת בחמאה (מונה-וואי).

פסטה שימורים

אני מכין את המנה הזו בערב, לפני פגישות זום. בזמן הפגישה הספגטי מתבשל על פלטת שבת, כך שכאשר אני מתפנה יש לי אוכל מוכן שמרגיש כאילו מישהו הכין אותו בשבילי. אני גר לבד, אני אוכל במיטה כל ערב עם סדרה במחשב. פורס מגבת ועליה קרש. חסרה לי נוכחות נוספת, חסר לי שמישהו ידאג לי. בשימורים יש קסם, זה "מוכן". אני יודע שמפעל הכין את זה, אבל בכל זאת זה קסום בעיני. הפסטה יוצאת רכה, נימוחה. מבושלת יותר מדי, כל המרכיבים מתאחדים לגוש אחד. זה קצת בכאילו, אבל זה עושה לי הכי נעים. אני אוכל 2 קערות ואז חצי שעה אחר-כך כשזה מתקרר גם קערה שלישית.



1 חבילת ספגטי ברילה, 1 קופסת שימורים
 שעועית בעגבניות, 1 שימורים טונה בשמן,
 1 קופסת רסק עגבניות, 1 קופסת שימורים
 קטנה של זיתים ירוקים בלי גרעינים, מלח,
 כפית אבקת מרק עוף, כף גדולה פפריקה
 מתוקה, שמן זית.

הכנה:

1. בסיר בינוני-גבוה מכינים את הרוטב:
 שמים קצת שמן זית ומדליקים את האש
 על להבה בינונית-גבוהה, פותחים
 את הטונה ומוסיפים לסיר עם השמן.
 מערבבים ומפוררים. מוסיפים את
 הזיתים בלי המים ומטגנים מעט.
 מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים.
 מוסיפים כוס מים רותחים ומגרדים
 את תחתית הסיר. מוסיפים כפית אבקת
 מרק עוף, את הפפריקה וחצי כפית מלח.
 מערבבים ומביאים לרתיחה. מוסיפים
 את השעועית ועוד כוס מים רותחים,
 מערבבים היטב מביאים לרתיחה
 ומעבירים לאש קטנה קטנה. מכסים
 את הסיר ומבשלים 45 דק', מערבבים
 מדי פעם.
2. בסיר גדול מבשלים את הספגטי במים
 רותחים עם 2 כפות גדולות של מלח,
 עד שרך ומוכן לאכילה. מסננים (לא
 שוטפים) ושומרים עד שהרוטב מוכן.
3. כאשר הרוטב מוכן, מעבירים את הספגטי
 לסיר הרוטב ומערבבים היטב.
4. מעבירים לפלטה שבת שחוממה מראש
 (למי שאין אז על אש קטנה ממש לחצי
 מזמן) למשך שעה. מורידים מהחומם,
 ממחינים עוד 10 דק'.
5. בהגשה אפשר להוסיף גבינה צהובה:
 מוזגים את הספגטי לקערה עד החצי,
 שמים פרוסת גבינה ומעליה עוד ספגטי.
 מחכים 2 דקות שהגבינה תימס.

ארוחת זרים שחר סיון ורועי כהן

מוזיאון חיפה לאמנות
החממה לאמנות מקום
פברואר-יוני 2023

אוצר: עוז זלוף
עוזרת לאוצר: אפרת וינשטיין
עיצוב תערוכה: אריאל ערמוני
עיצוב גרפי: נועה סגל

חודות: טליה בן-אבו, זיוי ברמן,
טל געש, ורד דונר, נורית לבונה,
יוחס מיכאל יוגב, מעין פוגל,
נורית קרני

משתתפים: ניצן אורן, הדס דוכן, איתי לב,
דעאל מונטילה, זהר מינטוס, טליה צמל

שחר סיון ורועי כהן מניעים בחיפה מהלך
קהילתי-אינטימי, החושף את הקשר בין
אכילה ומצבים נפשיים. הם מכנסים קבוצות
של תושבי העיר ל"ארוחות זרים", שבמהלכן
הם אוכלים, נזכרים ומשתפים, בשיחה
המתגלגלת בין חוויות של טעם לבין רגשות
וסוגיות של מעמד וזהות אישית. מה אנשים
אוכלים בבקשת נחמה? או כדי להיזכר
במשהו? להפיג בדידות? כפיצוי? כדי
להיראות טוב? השאלות עוברות בין האנשים,
מבררות אתגרי חיים, מעמידות אותם זה מול
זה ונוכח מצוקות נפש ומשאלות לב, קושרות
ביניהם בקשר ספירלי של חשיפה.
מתכונים הכוללים מונולוגים אישיים של
המשתתפים, נותנים ביטוי לקולות הנשמעים
מעבר לדלתות סגורות ולתנורים פועלים.
כל אחת ואחד מן הצופים מוזמן לקחת ספר
מתכונים, לבשל בבית, או לחילופין -
לשאל שאלות דומות ולבשל מתכונים
משל עצמו.

החממה לאמנות מקום נחמכה על-ידי
מועצת הפיס לתרבות ואמנות



מפעל הפיס