

מתכונים לחיים



לראות את האדם שבמטופל....

חברת נתן גאה ושמחה להגיש לכם חוברת מתכונים המבוססת על מגוון מתכונים של לקוחות "נתן" מקבלי גמלת סיעוד.
כחלק מהתפיסה של זקנה מיטבית ושימור יכולות הזקן עלה הרעיון לשמר את הטעמים המסורתיים וזכינו לגלות עולם מלא תוכן ועבר עשיר, של אהבות, משפחה, עשייה, ריחות וטעמים...

כל מתכון נושא עמו סיפור, זיכרון וטעם של פעם, ומביא לידי ביטוי את העולם הפנימי והגיוון הקולינרי של הקהילה שלנו. אנו מאחלים לכם שנה חדשה מלאה בבריאות, שמחה ושפע של רגעים מתוקים וטעימים. מי ייתן והשנה החדשה תביא עמה התחדשות, חום ואהבה לכל אחת ואחד מכם.

תודה לכל הלקוחות השותפים על המתכונים המיוחדים והנפלאים, למטפלות שסייעו בתהליך האיסוף וכולנו תקווה כי טעמי השנה הקרובה יהיו מנחמים, מעצימים ונותני תקווה.

בברכה,
אתי זייתון
מנהלת הסיעוד



הידעת?

מומלץ לשלב אכילת פירות וירקות מ 5 צבעים שונים ביום!

האדומים

טובים לבריאות הלב
ולמפרקים

הלבנים

מפחיתים את הסיכוי
לסרטן

הירוקים

טובים לניקוי רעלים
ולמערכת החיסונית



הכתומים

טובים למניעת סרטן
וגדילה של קולגן

הצהובים

טובים ללב, לעיכול
ולמערכת החיסונית

סגולים וכחולים

עוזרים לספיגת
מינרלים ומלאים
בנוגדי חימצון

סלטימ



סלט פטוש של מיא אלגרה

בת 91 - תל אביב

אני ילידת לבנון, את הסלט הזה - פטוש היו מכינים בבית שלי מאז שאני קטנה היום הנכדים שלי אוכלים ונהנים, תנסו

סלט פטוש לבנוני

מצרכים:

- 3 מלפפונים
- 2 עגבניות
- כמה עלי נענע
- פטרוזיליה
- 1 בצל סגול / 2 בצל ירוק
- 2 שיני שום כתושות
- 1 לימון
- 3 כפות שמן זית
- 1 פיתה
- 1 כף סומק
- מלח פלפל

אופן ההכנה:

את כל הירקות קוצצים דק.
את הפיתה חותכים לריבועים ומתבלים בסומק ושמן זית.
אופים או שמים בגריל עד להזהבה.
מפזרים מעל הסלט.
אם אוהבים פלפל חריף זה עוד יותר טעים.





אעסאתי צבר עם חילק
עפ מקלי על החיים

שולמית נבו סלט החסה המופלא של שולמית

בת 83, רמת גן

את סלט החסה התחלתי להכין בצעירותי עוד לפני שהיו לי ילדים או נכדים. היום כל המשפחה כבר מכירה את הסלט והוא מרכיב הכרחי בכל ארוחה משפחתית, בכל מפגש של המשפחה המורחבת, כולם מבקשים את המתכון של הסלט ורבים ביניהם מי יקבל שאריות(אם נשאר) אני מאוד אוהבת את המטבח והיום אני מוצאת את עצמי מבלה במטבח עם הנכדות שלי ומעבירה אליהן את המתכונים.



סלט החסה המופלא של שולמית

מצרכים:

- חסה עגולה גדולה חתוכה לרצועות דקות
- 3-4 גבעולים של בצל ירוק חתוכים דק
- 2 תפוחי עץ גרנד סמית פרוסים דק עם הקליפה
- כוס צימוקים לבנים
- כוס בוטנים קלויים⁶ ללא קליפה
- 1/3 כוס שומשום מטוגן בכפית חמאה

לרוטב:

- 1/3 כוס שמן
- 2 כפות חומץ טבעי
- 3 כפות מיץ לימון
- כפית מלח
- כפית חרדל
- 1/2 כפית טבסקו
- 2 כפות ריבת משמש

אופן ההכנה:

מערבבים ביחד את החסה בצל ותפוחי העץ. בקערה נפרדת מערבבים את הצימוקים והבוטנים ומניחים בצד. ואז מערבבים את כל המצרכים של הרוטב- מאוד חשוב לערבב היטב את ריבת המשמש כך שתתפרק ברוטב. לפני ההגשה מערבבים יחד את תערובת החסה עם תערובת הצימוקים והבוטנים- מפזרים את הרוטב ומערבבים יחד.



יוסף מנשה
טחינה מתובלת של יוסף
בן 79 - אשדוד



טחינה מתובלת (טעימה מאוד)

מצרכים

- 1 קופסה טחינה גולמית 1/2 ק"ג.
- 3 שיני שום.
- 1/4 כפית כמון.
- 1/4 כפית כוסברה יבשה טחונה.
- 1/4 פלפל שחור.
- 1 כפית מלח שולחן.
- 5 כפות מיץ לימון.
- 3 כפות חומץ.
- 1/2 ליטר מים קרים.
- 3/4 כוס כוסברה ירוקה קצוצה.
- 1/4 כוס שמן זית.

אופן ההכנה

מכניסים לקערת מעבד המזון את המצרכים הבאים: השום, הכמון, הכוסברה היבשה והירוקה, פלפל שחור, מלח, לימון, חומץ, 1 כוס מים קרים, מפעילים את מעבד המזון כ 5 דקות, מוסיפים את הטחינה, ואת שארית המים, והשמן זית, מפעילים שוב את מעבד המזון ל-7 דקות (ניתן להוסיף פלפל חריף למי שאוהב חריף)

בהצלחה ובתיאבון!

(ללקק את האצבעות)



איבאר הוא מי שגשגה את מה
שצריכים לעשות פצצות לעשות
את זה בלי קשר לתוצאות

אירית דהן הזיתים הסורים של אירית

בת 63, לוד

במקור אני מטבריה, היום אני מתגוררת בלוד. אני אלמנה עם 2 ילדים. מאחלת בריאות לכולם!

הזיתים הסורים של אירית

אופן ההכנה:

קולפים זיתים ומוציאים את החרצנים. מרתיחים פעמיים עם חצי לימון. לאחר הרתיחה שמים בסיר קטן את הזיתים. מתבלים עם: פפריקה מתוקה, פלפל שחור ומעט מלח, מרק עוף, פטרוזיליה קצוצה, שום כתוש ומעט שמן ומערבבים הכל.





יוסף מנשה סלט חצילים מתובלים של יוסף

בן 79 - אשדוד

אני מנשה יוסף יליד 1945 עלינו ממצרים בשנת 1949 גרתי ברמלה לאחר גמר בית יסודי למדתי בבית ספר אורט לוד לאחר מכן התגייסתי לצה"ל. לאחר השחרור התחלתי לעבוד בתעשייה האווירית בלוד ותוך כדי התחנתני עם רגינה אשתי. בשנת 1968 נולדו לנו 4 ילדים. עם זאת המשכתי ללמוד טכנאי מכונות, בינתיים הילדים מתוקים. גדלו התחנתנו והביאו לנו 14 נכדים חמודים וחכמים. ואנו בעקבותם בשנת 1987 עברנו לאשדוד ליד הנכדים. בשנת 2012 יצאתי לגמלאות ועוד מעט בעזרת השם ייוולד לנו נין ראשון

סלט חצילים מתובלים (טעים מאוד)

2 חצילים בינוניים.

3 שיני שום.

1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה.

4 כפות לימון.

1/2 כפית מלח. (לפי הטעם)

1 פלפל חריף בינוני לפי הטעם.

3 כפות מלאות טחינה מתובלת שהוכנה.

אופן ההכנה:

- (1) קולפים את החצילים, חותכים לפרוסות בעובי של 1.5 ס"מ. שוטפים וממליחים במלח גס למשך 7 דקות, שוטפים טוב מהמלח ושמים במצננת ליבוש מהמים. (2) יש לטגן את החצילים בשמן עמוק משני הצדדים למצב זהוב לא שרוף שלא יתקבל טעם לואי של שרוף. (3) מכניסים למעבד מזון את כול המצרכים חוץ מהחצילים והטחינה מפעילים למשך כ-5 דקות. מוסיפים את החצילים והטחינה ומפעילים לעוד 3 דקות, טועמים לשיפור הטעם אם צריך. בהצלחה ובתיאבון!

מורקים



“
 אהות חילובי אהרבת בתענף ורק לאהלה.
 החיים קצרים אמתקלות אמול: התענף
 מעשירה את בעליו. כל האקר שאצם
 פלקח את עינון שאיז תלצה, עלז יום
 קיבלת במתנה.”

הקובה של אהרון גולן
 בן 81.5 - תל אביב

אני ממשפחה עיראקית ואימי אהבה מאוד לבשל הרבה. הייתי רואה איך היא מכינה את האוכל וככה למדתי את הבישול. בצעירותי אהבתי את הים והייתי שוחה הרבה. וככה הגעתי לים. הייתי בכל העולם ובהרבה תרבויות. בתקופה של 10 שנים

מתכון להכנת קובה

- בשר טחון
- בצל קצוץ דק
- פטרוזיליה
- מלח
- סולת
- רוטב - סלק, בצל, שוקיים, פפריקה, לימון, סוכר

מקלפים את הסלק וחותכים אותו לפרוסות, קוצצים בצל מטגנים עד להשחמה (אפשר להוסיף שוקיים לבצל ולטגן) אחרי שהבצל השחים מוסיפים מים ושמים את החתיכות של הסלק, מעט פפריקה ומיץ לימון עם קצת סוכר. לאחר חצי שעה מוסיפים את הקובות. את הקובות עושים מבשר טחון ובצל דק פטרוזיליה ומעט מלח ובצל קצוץ. המעטפת עשויה ממעט סולת, מלח ומים. את הקובות מוסיפים למרק וממשיכים לבשל כעשרים דקות, בתיאבון





איילין רוטנברג מרק עדשים של איילין

בת 81 - בית שמש

מרק עדשים

עבור סיר בינוני
1 כוס עדשים
3 עצמות של בקר
4 גזר - 1 לפת
1 שורש פטרוזיליה
1 שורש סלרי
1/2 ראש שיני שום
1 כרישה
2 עלי דפנה
מלח, פלפל שחור לפי הטעם
מעט סוכר

לקצוץ את הירקות, לא דק מידי
להוסיף את העצמות ושאר החומרים. לכסות עם מים ולבשל 4-5 שעות
לערבב מידי פעם, שלא ייצא עיסתי מידי. אם יש צורך להוסיף מים מידי פעם





66

פשאצם ארבה איתעצמא בעציונות
פאזם ארבהים אמת ונתעם ב'
אמאן ארבה.

ציפורה ברידזה מרק סלק אדום של ציפורה

בת 69, לוד

מילדות אני אוהבת את המתכון הזה. הוא עובר אצלנו במשפחה וגם בעלי זיכרונו לברכה אהב אותו. מרק בשבילי זה בית חם. אוכל טעים בבית עושה טוב.



מרק סלק אדום של ציפורה

מצרכים:

בשר צלעות

בצל

2 סלק אדום

2 גזר

כרוב

עגבניה

כוסברה ופטרוזיליה (צורך)

שום- ראש אחד

תפ"א/ בטטה

1/4 כוס גריסים

רסק ותבלינים

אופן ההכנה:

צורבים את הבשר על המחבת ומכסים על אש נמוכה למשך 20 דק'. מטגנים את הבצל מוסיפים רסק, עגבנייה, טיפה סוכר, מלח ופלפל לפי הטעם. שופכים מים חמים מוסיפים את הצלעות, קוביות של גזר וסלק, תפ"א ובסוף גריסים. מבשלים למשך שעה וחצי. מוציאים את הבשר שהוא רך, מוסיפים ירק וטוחנים הכל בבלנדר ידני. מחזירים את הבשק/ שופכים עליו את המרק בהגשה. אם רוצים אפשר להוסיף בצל ירוק חי לפי הטעם. ניתן להכין גם בלי בשר בסיר חלבי, ולהוסיף שמנת לאותו מרק.





בתיא מרק תימני של בתיא

בת 85, ראשל"צ

ת 84 אמא 8 לילדים, ילדיה ונכדיה מחכים ומצפיה בכל שישי בצהריים למרק תימני המבורך והטעים מעשי ידיה.

מרק תימני של בתיא

מצרכים:

- כרע עוף - 3 גדלים בינוניים- לפרק את החלקים האכילים - תפוח אדמה בינוני - 3/4 יחידות
- קישוא - 3 יחידות בינוניות
- דלעת - יחידה בינונית ללא קליפה
- חווּג' - למרק - כף גדושה
- מלח - כף שטוחה
- פלפל שחור - 1/2 כפית שטוחה
- מים - לפי הצורך

אופן ההכנה:

למלא סיר גדול במים (2/3 מגובה הסיר) ולהביא לרתיחה. לנקות את חלקי העוף. לבשל את כרעי העוף במים למשך כ- 10 דקות על אש בינונית-גבוהה. במהלך הבישול ייווצר קצף במים ויש לנקותו. לקלף ולחתוך גס את תפוחי האדמה, הקישואים והדלעת, להוסיף לסיר עם העוף, להוסיף את התבלינים ולבשל את המרק לכחצי שעה נוספת. לטעום ולתקן תיבול בהתאם לצורך. בתאבון!



מענת צייקריות



אם אני לא אוכלת את המאכלים שלה. בצעירותה עבדה במסעדת שה סימון
אחראי על יצירה של משהייה.

ז'ורזט אסרף ברוניה - עוף עם בצל וחצילים

בת 72 - תל אביב

ירושלמית ילידת מרוקו. זכרון ילדות מאכל שמזכיר לה את אמא שלה ועובר מאם לבת לנכדים. אוהבת לבשל ונהנית שאוכלים את המאכלים שלה. בצעירותה עבדה במסעדת שה סימון הצרפתית בירושלים. עברה להתגורר בחולון בעקבות נישואיה השניים. למרות שיש לה בעיות גב לא מוותרת על הבישול וגם עם קביים תבשל לבני הבית. מתכון מרוקאי שלה שמבשלת ליום כיפור לצאת הצום.

ברוניה - עוף עם בצל וחצילים

2 חצילים גדולים בלי גרעינים

6 בצלים גדולים חתוכים לפרוסות

כרעי עוף כמספר הסועדים

כפית גדושה קינמון

כף סוכר

¼ כפית כמון

כף דבש

½ כף מרק עוף

חצי כפית מלח

פלפל שחור קורט

חותכים פרוסות חצילים ומשרים במים ומלח. להוצאת מרירות שוטפים מייבשים עם מגבת נייר.

מרתחים את העוף ושופכים את המים. מטגנים את העוף בסיר משתי הצדדים. מוציאים מהאש את הסיר. ומניחים בתבנית שכבות חציל ובצל, מניחים את העוף

מעל השכבות ומניחים שוב חצילים ובצל. את התבלינים הסוכר והדבש מערבבים בקערית ושופכים מעל מכסים את התבנית בנייר אפיה ומעל נייר כסף אופים בתנור שחומם מראש 180 מעלות לשעה או עד משחים והופך לריבה.





הקציצות של שושנה קוליק

בת 90 - תל אביב

הקציצות של שוש

מצרכים

בשר טחון עוף הודו ובקר חצי קילו מכל בשר

פטרזיליה חבילה

3 ראשי בצל

ראש שום לכתוש

2-3 פרוסות לחם רטוב לסחוט

ק"ג פרסה - להרתיח ולסחוט

4 ביצים

ותבלינים, מלח, פלפל שחור, כמון, כרוכום לפי הטעם ולטגן.

בהצלחה!





הכנפיים של שושנה קוליק

בת 90 - תל אביב

הכנפיים של שוש

בתבנית פורסת בצלים לפרוסות דקות, עליהם שמה את הכנפיים.

רוטב:

1/3 כוס שמן זית

1/3 כוס רוטב סויה

1/3 כוס דבש

כפית חרדל

2-3 שום כתוש

לערבב הכל טוב טוב ולשים על הכנפיים אחד אחד, ככה למרוח את הרוטב עליהם.

תבלינים: פפריקה מתוקה, פפריקה מעושנת, קצת פלפל שחור, או מה שאת אוהבת.

שמה ראש שום ופלפל צילי עם נייר אפיייה רטוב ועליו נייר אלומיניום לתנור 200 מעלות ל50 דק, מוציאה את האלומיניום והנייר, מרטיבה עם הרוטב את הכנפיים וחזרה לתנור לעוד כ45

דק 180 מעלות עד שככה שרוף יפה וזהו

אל תשימי בכלל מלח בגלל הסויה. לא צריך זה יוצא מלוח. קלללל





תמצא אצל, יפיה אצל

לאה פרידמן שוקיים ותפו"א בתנור של לאה בת 77 - חולון

נולדה בניו יורק, בגיל 20 עשתה עלייה לישראל שהיא הייתה נשואה עם ילדים. בעלה נפטר לפני כמה שנים. יש לה 4 ילדים, נכדים ונינים

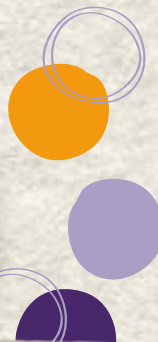
שוקיים בתנור שוקיים בתנור

מבקה ושוטפת את השוקיים מנוצות ושומן. שמה בקערה מפזרת פפריקה שיהיה צבע משהו כמו כף פפריקה מתוקה, מלח גם משהו כמו חצי כף עד כף שמה רבע כוס שמן. שמה בתבנית נייר אפיה ומכניסה לתנור עד משחים ורך. אצלם תמונה שייצא מהתנור

תפוחי אדמה בתנור

מקלפת 7 תפוחי אדמה בינוניים, שוטפת ושמה בקערה לאחר שחותכת אותם לקוביות לא קטנות, מרתיחה חצי בישול עם מים רותחים, מתבלת בשמן גם רבע כוס, פפריקה מתוקה גם בערך כף וחצי, מלח לפי במראה שלא יהיה מלוח מידי, שמה בתבנית נייר אפיה ומכניסה לתנור על חום 150 מעלות וזה בתנור שלה עד שאני בודקת שרך.





מאיר דהן
ספגטי עם מפרום של מאיר
בן 71 - בת-ים

אימא שלי היתה מכינה לי את הספגטי הזה, ומה המיוחד בו זה הרוטב של המקרונים שהוא היה מבושל המון זמן ונהיה מרוכז מאוד עם קציצה על זה.



ספגטי עם מפרום

ספגטי ברוטב סלסה
מרתחים ספגטי עפ"י הוראות יצרן

לרוטב

- 2 עגבניות בשלות
- כף גדושה של רסק
- 5 שיני שום כתוש
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1 כף פפריקה חריפה
- שמן לפי הצורך
- מניחים בסיר את כל מרכיבי הרוטב ומערבבים לבלילה אחידה על אש בינונית
- מוסיפים כוס מים ומערבבים היטב. מנמיכים את האש עד להצטמצמות המים ושוב כוס מים ושוב
- אותו תהליך. לוודא ששמן לא חסר. מערבבים הכל עם הספגטי ומבשלים הכל על אש נמוכה כרבע שעה בתיאבון





אין עלשים עם תסק ורצון - יהי
מציח

רבקה כהן דג מרוקאי של רבקה

בת 66 - אשקלון

באהבה וברצון, צריך לתת לאוכל את הזמן שלו, סבלנות ואהבה.

דג מרוקאי

דג סלמון ומושט
פלפל חריף אדום
פרוסות עגבניה
פרוסות תפוז"א
גמבה אדומה

שום

גזר

שמן

שמה שמן, פרוסות תפוז"א, עגבניה ואת הירקות
את הדגים מעל. בקערה שמה שמן ופפריקה, לכל פרוסה, חצי כף פפריקה.
שופכת על כל הדגים, שמה קצת חוויאג', אש בינונית, עד שזה מוכן
בערך חצי שעה





אילנה ישי דגים מרוקאים של אילנה

בת 72 - ירושלים

דגים מרוקאים

1 פלפל אדום

4-5 שיני שום

1 גזר

1 פלפל ירוק חריף

צרוך כוסברה

4 פרוסות פילה מושט

כפית מלאה פפריקה

1/2 כפית מלח

מסדרים בסיר רחב פרוסות פלפל אדום, שיני שום פרוסות, פלפל ירוק חריף, פרוסות גזר. עליהם מניחים את הדגים ומעל כוסברה קצוצה. מתבלים בפפריקה ומלח. מוסיפים מים רותחים עד כיסוי ומבשלים בסיר מכוסה על אש בינונית 20-30 דקות. בתיאבון!





אני אוהבת את המטבח. זה נתן לי
כוח. אופטימיות ומשמעות
שאני עדיין עצמאית

סימי סלומון קובה באורז של סימי

בת 75, אור יהודה

קובה באורז

מצרכים:

3 כוסות אורז

בצל

קילו חזה עוף טחון

קילו בשר טחון

תבלינים: כמון, בהרט של קובה, כורכום ומרק עוף

אופן ההכנה:

נשרה 3 כוסות אורז במים למשך שעה. נערבב את העוף הטחון עם התבלינים. נערבב היטב יחד עם האורז עד שהיה כמו בצק ואז נמלא עם הבשר טחון המתובל בבצל קצוץ ותבלינים. לאחר מכן נרתיח עם מים מרק עוף וכורכום.

מי שרוצה יכול גם לטגן.

בתאבון





יצחק בן 82, שלישי מתוך חמישה ילדים, נולד בטורקיה למשפחה ענפה, ציונית וחמה. יצחק עלה לארץ בשנת 1948 מתורכיה. עם עלייתם ארצה הובאה המשפחה שהייתה מלווה בשתי סבתות קישיות, למעברת עולים בחדרה. תחושת השליחות והציונות כיפרו על תנאי המחיה הקשים. עם הזמן שמעו על הכפר יהודיה (יהוד של היום) שבו התגוררו מספר משפחות. המשפחה השתכנה במבנה אבן נטוש בן שני חדרים, כשאחד מהם שימש אורווה לסוסים. ביהוד, בת דודה שלו הכירה לו את שרה, אשתו היום שמטפלת בו. לדבריה זו הייתה אהבה ממבט ראשון. יצחק ושרה נשואים 55 שנים, יש להם 3 ילדים ו-9 נכדים. יצחק היה בעל חברת קייטרינג. יצחק אוהב אוכל טורקי טעים

יצחק בר סמן טוב המוסקה של אמה

בן 82, יבנה

המוסקה של אמה

מצרכים:

3 חצילים, מלח גס, שמן זית, 2-3 בצלים, 1/2 קילו בשר, רסק עגבניות, שום, פטרוזיליה, קנמון, מלח ופלפל. מרגרינה, קמח, אגוז מוסקט טחון.

אופן ההכנה:

לפרוס את החצילים לאורך בעובי 1 ס"מ. לפזר מלח גס. לאחר שעה לשטוף ולספוג את הנוזלים בנייר מגבת. למרוח כל פרוסה בשמן זית להניח בתבנית ולהכניס לגריל. להוציר כשהחצילים חומים.

המילוי:

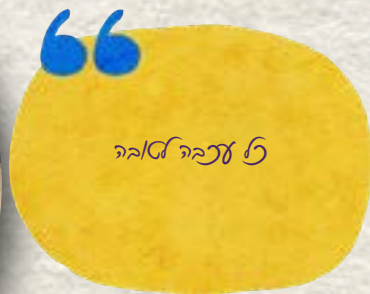
לטגן את הבצל, להוסיף את הבשר, העגבניות, השום, הפטרוזיליה והקנמון. להמשיך לטגן עוד קצת ולכבות את האש.

רוטב בשמל:

לטגן 2 כפות מרגרינה ו-2 כפות קמח, להוסיף 3/4 כוס מים, מלח פלפל ואגוז מוסקט טחון.

נסדר שכבת חצילים, מעליה שכבת מילוי, מעליה עוד שכבת חצילים וכן הלאה ולסיים בשכבת חצילים. על שכבת החצילים האחרונה למרוח את רוטב הבשמל ולהכניס לתנור.

בתיאבון



אסתי יוחננוף
דג מרוקאי של אסתי
בת 84, הרצליה

דג מרוקאי
מצרכים:

דגי דניס לפי הכמות הרצויה
שום
גמבה
פלפל חריף
עגבניות
שמן
פטרזיליה
תבלינים: פפריקה מתוקה, חריפה, כמון, רסק עגבניות, אבקת מרק.

אופן ההכנה:

בסוואג' 28 על אש בינונית. נפזר 3 כפות שמן קנולה, ראשי שום קלופים, גמבה חתוכה ופלפל חריף חתוך. נטגן נוסף עגבניות קלופות, נמשיך לטגן נוסף רסק עגבניות ונערבב הכל. נוסיף 2 כפות פפריקה חריפה ומתוקה, 2 כפות כמון ונערבב. נוסיף כוס מים גדולה וכף אבקת מרק מעורבבים ונשפוך לסיר ונותנים להכל להתבשל כעשר דק'. נכניס את הדגים. נקצוץ פטרזיליה ונפזר מעל הדגים. נבשל עוד כחצי שעה על אש בינונית ובתיאבון





יצחק בר סמן טוב קפטיקאס דה קרנה קציצות הבקר של יצחק מיבנה

קציצות הבקר של יצחק

מצרכים:

2 קילו בשר טחון

1 בצל מגורר

חצי כוס פטרוזיליה קצוצה

1 ביצה

כף פירורי לחם

מלח ופלפל

לרוטב:

1 קילו עגבניות קלופות וקצוצות דק, שמן זית, מלח ופלפל, כף אבקת מרק עוף ו-1

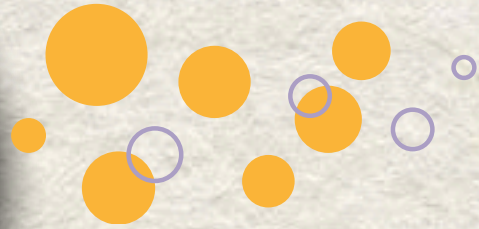
2 כוסות מים.

אופן ההכנה:

נערבב את כל החומרים וניצור קציצות שטוחות. נטגן מעט את העגבניות בשמן, נוסיף מים, נתבל, נרתיח, נוסיף את הקציצות ונבשל על אש קטנה עד שהרוטב מסמיך.

בתיאבון





צפירה קורן החמין של צפירה

בת 78, נתניה

החמין של צפירה

מצרכים:

שעועית

תפ"א

בשר

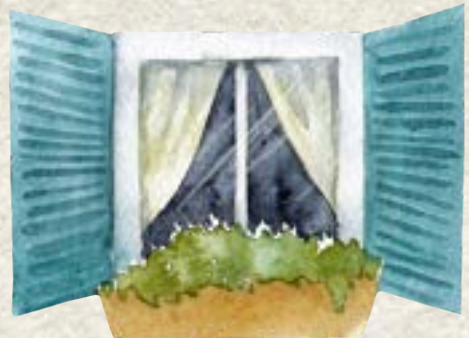
חיטה

ביצים

פפריקה מתוקה, מרק עוף, תבלין לסטייק ודבש.

אופן ההכנה:

משרים את השעועית ללילה, מטגנים בצל, מניחים שכבת תפ"א, בשר, שעועית, ביצים, ממלאים את הסיר במים עד הסוף. מרתיחים הכל שעה וחצי ומוסיפים את התבלינים ולבסוף מניחים על הפלטה למשך לילה.





מרסל פדידה ארטישוק ממולא של מרסל

בת 69 רמלה

ארטישוק ממולא מצרכים:

לעיסה:

קילו בשר טחון

בצל קצוץ

סלרי קצוץ

2 כפות פירורי לחם

תבלינים: כפית מלאה מלח, כפית פלפל שחור, כפית כורכום

אופן ההכנה:

מערבבים את העיסה. בסיר נפרד מטגנים עוד בצל קצוץ, מוסיפים כפית שטוחה של כורכום, לימון כבוש, ממלאים כוס מים חמים. לאחר מכן לוקחים ארטישוק 'סנפורט', ממלאים כל אחד בבשר מהדקים ומסדרים בסיר את הארטישוקים. לכסות אותם כ-1 סנטימטר מעל המים ומבשלים על אש נמוכה ולאחר חצי שעה לפני שהוא מוכן מפזרים סלרי קצוץ ובודקים טעמים. בתיאבון!





חנה זפרני
דג מרוקאי של חנה
בת 68, רמלה

דג מרוקאי
מצרכים:

6 מושטים

כוסברה

עגבניה

פלפלים חריפים

גמבה אדומה

ראש שום

חצי לימון

3/4 כוס שמן

פפריקה מתוקה-כף מלאה, כורכום-חצי כפית, מלח- כפית מלאה, כמון-כפית, פלפל שחור- רבע כפית

אופן ההכנה:


משרים את הדגים במים עם מלח למשך שעה. לשטוף את הדגים ואז להשרות אותם שוב במים עם לימון ומלח למשך שעה נוספת. בקערה נפרדת לשים את השמן והתבלינים. קוצצים את הכוסברה ומוסיפים לתבלינים ביחד עם שיני שום קלופים.

פורסים גמבה אדומה, חותכים פלפלים חריפים לרבעים, פורסים עגבניה- ושמים בצד.

טובלים את דג דג בתערובת שבקערה ומסדרים יפה בסיר, לוקחים את הפלפלים, גמבות ועגבניות ומסדרים בין הדגים. שופכים את כל התכולה שבקערה על כל הדגים.

בשלב הזה עדיין לא להדליק את הגז, לתת לסיר לנוח בערך חצי שעה עם כל הירקות והתבלינים. ואז מדליקים את הגז על אש בינונית ומוסיפים חצי כוס מים למשך חצי שעה גג. בין לבין לנענע את הסיר ולהשקות את הדגים ברוטב. בתיאבון!





נג'וה מרג'יה קישואים ממולאים של נג'וה בת 77 - נצרת

הו המאכל האהוב עלי ועל משפחתי, לפני הרבה זמן הייתי מכינה בכמות גדולה וכל המשפחה מתאספת אצלי וזה מוסיף לנו ומחבר אותנו. ועכשיו אחרי הכאבים בידיים אני מכינה רק לי ולבעלי, עדיין בישול קל להכין לא צריך הרבה השקעה.

קישואים ממולאים

מצרכים:

קישואים
בשר טחון
בצל חתוך דק
אורז
מלח
פלפל
שמן
צנוברים

אופן ההכנה:

לטגן את הבצל והבשר יחד, להוסיף את התבלינים. לאחר מכן להוסיף אותם לאורז שכבר תבול במים ושטוף היטב בזה נמלא את הקישואים. במחבת אחרת לטגן את הקישואים מעט על אש בינונית. בסיר נפרד לטגן יוגורט עם כפית גדושה קורנפלור וקצת מלח פלפל לשים על אש בינונית, ולאחר חימום נוסף נוסיף מים עד רתיחה (בזמן הזה לא מפסיקים לערבב את היוגורט) בינתיים שמים את הקישואים במים רותחים ומבשלים עד $\frac{3}{4}$ בישול. לאחר מכן מוסיפים את הקישואים ליוגורט, לבשל 10 דק וזה מוכן. את הצנוברים אפשר להוסיף למלית או לקשט מלמעלה אפשר להגיש ליד אורז



כתילי אקבאל סידייה - תבשיל דגים ואורז חגיגי

עכו

המאכל האהוב עליה, על לבעלה ועל בני משפחתה

סידייה - תבשיל דגים ואורז חגיגי

מצרכים:

אורז ארוך
דגים
בצל
צנובר
אגוזים
ושקדים

אופן ההכנה:

מטגנים את דגים מעט
מטגנים את הבצל עד שיקבל צבע מזהב
מכניסים לסיר לכל כוס אורז 2 כוסות מים
מכניסים לסיר כוס אורז ועליו חצי מהכמות בצל מטוגן,, ועל זה חתיכות הדגים .
ועל זה שאר הבצל המטוגן ועל זה כוס אורז נוסף
מוסיפים מים בישול כ 20 דקות אש חזקה ,ו, 10 דקות אש ממש קטנה ומכסים הסיר ומכבים
האש
הופכים הסיר על מגש רחב אם הצליח הבישול אז הוא נראה דומה לעוגה עגולה.
איזה סלט מתאים ?
טחינייה !!! מה זה טחינייה ?
מכניסים לקערה עמוקה כמות מטחינה גולמי מעט מלח ולימון לפי טעם כמה שיותר לימון
כמה שיותר טעים הסיבה האוכל עם דגים והדג מבקש לימון להוסיף לטעם .
לקערה מוסיפים מים מאוד קרים מערבבים הכל יחד חזק עד לקבלת צבע לבן של הטחינה
ומוסיפים כמות טובה של פטרוזיליה מערבבים יחד



אני מאמינה שביראות צפי משל
 שמתפל אילו מאז קטן .
 ובראות מאיזה אם בעיקר
 אחילוק אופני.

אסתר חקון
אוסובוקו של אסתר
 בת 66 - אור עקיבא

הסיפור מאחורי המתכון הוא בעצם שגרת דרך בריאה עבורי ועבור בני משפחתי.
 הדרך לבשל באהבה והבנה שמה שאני מכניסה לפה בעצם צריך להיות מזין, בריא.

אוסובוקו
מצרכים:

- ק"ג בשר אוסובוקו עם עצם מס 8
- כף קמח
- רסק עגבניות
- חצי לימון
- שמן
- עלי דפנה
- רסק עגבניות
- בצל
- 4 עגבניות שלמות
- מלח , פלפל שחור לפי העין.

אופן ההכנה:

בסיר גדול שמים מעט שמן בתחתית מכניסים את הבשר ומזהיבים אותו סוגרים את הסיר כדי
 שהבשר יזהיב.
 לאחר שהבשר מזהיב שמים את התבלינים מלח פלפל לפי העין לאחר 10 דקות מוסיפים בצל
 ומערבבים מוסיפים את העלי דפנה.
 מוסיפים כף קמח ומערביים לאחר מכן 3 כוסות מים וחפיסה קטנה של רסק עגבניות לתת לזה
 להתבשל שעה שלמה על הגז.
 מגרדים עגבניות וחצי לימון סחוט משאירים על אש קטנה לחצי שעה נוספת עד שהבשר הופך
 להיות רך.
 פותחים את הסיר נותנים למים להתאדות עד שהרוטב הופך להיות סמיך מעט.





אני מאמינה שצריך לציאור ליל
אדם, שצריך לעצור אנשים שאין
להם אור, ולמשקל חיי צאאת
לעשות את צי.

פני בן ראובן דג סלמון עם זיתים ולימון כבוש

בת 85- אור עקיבא

כשאני ובעלי התחתנו הוא היה קונסיל ויצאנו לשליחות בקנדה, בוליביה, וונצואלה. הייתי מארחת 300 אנשים בערבי חג ראש השנה ופסח ואחד המאכלים הבולטים היו דג סלמון זיתים ולימון כבוש.

סלמון עם זיתים ולימון כבוש

מצרכים

דג סלמון
פלפלים בצבעים
לימון
פלפל חריף
זיתים
שום
לימון כבוש
תבלינים מלח פלפל

אופן ההכנה:

מניחים את הדג על מגש של תנור חותכים פלפלים בכל הצבעים אפשר גל פלפל חריף למי שאוהב שום זתים לפי טעמים ולימון כבוש שמן זית מערבבים הכל פלפל ומלח ולימון מכניסים כארבעים דקות לתנור וזה מוכן.





רות ואבנר אוסטר ממליגה עם כבד מטוגן

בני 78 - ראש העין

הגיעו לישראל ממשפחות של ניצולי שואה, ממקימי העיר אריאל, גרו באזורים שונים ברחבי הארץ.

ממליגה עם כבד מטוגן


להכנת ההמליגה:

חצי כוס קמח תירס, כוס וחצי מים, חצי כוס חלב סויה, מעט מלח ופלפל, מערבבים בעדינות בתוך מחבת עבה עד לבישול (כמו דייסה סמיכה).
להכנת הכבד המטוגן: 150 גרם כבד, מטוגנים עם בצל פרוס, מוסיפים כפית סילן, מלח ופלפל שחור גרוס.

את הכבדים המטוגנים מניחים על הממליגה



სიყვითლე



סופיה ניקיטין הפשטידה של סופיה

בת 87 כפר סבא

בשנת '41 ברחתי עם אימי מבלארוס לעיר אופה. אח"כ גרנו בחרקוב, שם התחתנתי עם אדוארד אב ל-3 ילדינו היפים. בשנות ה-90' עלינו ארצה מה שהיה קשה ויוצא דופן. עבדתי בחברת סיעוד. עכשיו תורי לשתף במתכון. נזכרתי שבעברי היה לי כוח

ואפיתי את הפשטידה הקבקזית האהובה על כולם ושלחתי לבנות המשרד. זהו טעם נעורי ואם תרצו להשתעשע ולחלוק את רגשותיי - אפו אותה. באהבה, סבתא ספה

הפשטידה של סופיה

מצרכים:

- 2 כוסות קמח
- 1 כוס מים חמימים
- 1/4 כוס שמן צמחי
- מלח לפי הטעם
- למילוי:
 - 300 גר' תרד קצוץ דק
 - 200 גר' גבינה מגוררת (סלוגוני או מוצרלה)
 - בצל קצוץ דק
 - 2 כפות חמאה
 - מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מערבבים את החומרים של הבצק ומכסים למשך חצי שעה- שעה. למילוי מחממים מחבת על אש בינונית ומוסיפים חמאה. מטגנים את הבצל עד לריכוך ומוסיפים את התרד. מבשלים תוך כדי ערבוב עד שהתרד מצטמצם בנפח ונימוח. מסירים מהאש ומניחים להתקרר. מחממים תנור ל-200 מעלות. מחלקים את הבצק ל-2 ומרדדים כל חלק לעיגול דק. מורחים את המלית על כל חצי ומשאירים קצה קטן. מפזרים גבינה מקפלים את החצי השני של הבצק על המילוי ומהדקים את השוליים על ידי גילגולם לחבל או לחיצת מזלג. דוקרים את החלק העליון של הפאי כדי לאפשר לאוויר לצאת בזמן האפייה. אופים בתנור שחומם מראש למשך 25-30 דק' או עד שהעוגה מזהיבה.





תמוצ חיוב אלוטויות

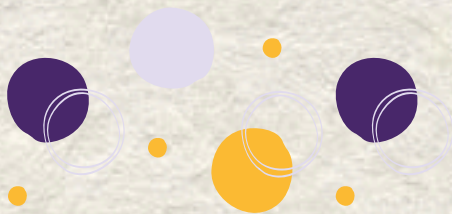
מירה אטיאס
בוקר בקטנה - ירקות וביצים
בת 80 - אשדוד

עליתי ממרוקו כשהייתי בת 9. יש לי 2 ילדים, ו-2 נכדים.
הרעיון שצץ לי - ירקות תמיד טוב לאכול. התחלתי בבישול ירקות ואז חשבתי שאני די יכולה להוסיף חלבון, והחלטתי להוסיף גם ביצים.

בוקר בקטנה - ירקות וביצים

לקחת את כל הירקות שיש ולשים במחבת.
לאחר שרתחו הירקות, להוסיף ביצים עם כף חרדל וכל התבלינים. יש לכם מנה טעימה ובריאה!
בתיאבון, מכל הלב!





זרי שמואל עלי גפן ממולאים של זרי

בת 77 - אשקלון

השמחה שלי הוא שזכיתי להתחתן ולהביא 5 ילדים גדלתי ללא הורים, במשפחת אומנה, היה קשה מאוד כל הילדות שלי עבדתי קשה, לא הלכתי לבית ספר. עבדתי כל חיי במטבח, אני טבחית. המתכון קל, טעים, פרווה

עלי גפן ממולאים

אורז עגול

לימון

בצל קצוץ

שמיר

שמן זית

פלפל שחור

קצת מרק עוף

עגבניה קצוצה בלי קליפה



לערבב את הכל, למלא הכל בתוך העלי גפן - בצד המחוספס של העלה ולגלגל

לסדר הכל יפה אחד ליד השני בסיר. לשים מעל שמיר, שמן, כוס מים פושרים.

להניח על הגז, על אש קטנה במשך חצי שעה ולסחוט מעל חצי לימון

ניתן לאכול קר או חם, לצד זה יוגורט



אזרחים יהודי ט"ב, הצטרפתם

אילנה ישי אורז פרסי של אילנה

בת 72 - ירושלים

אף פעם לא היה לנו חיים טובים, היינו בחו"ל. בגיל 16-17 הגעתי לארץ עם ההורים. היה קשה כמה שנים עד שהתרגלנו. בעלי היה עובד במשמרות בכיתן. הגענו לירושלים ואז הוא עבד במשטרה, 22 שנה עבד במשמרות. עד שהשתפר הוא נפטר לפני שנה וחצי. אני מתי שהגעתי לארץ לא קיבלו אותי ללכת ללמוד בבית ספר, אז עבדתי במסעדה. היינו מבשלים, מכינים, אנשים היו באים והולכים. היינו מכינים מלא דברים, מרק רגל, אורז, קבב, סטייקים. דברים כאלה.

אורז פרסי

3 כוסות אורז פרסי

כף מלח

1/2 כוס שמן

תפו"א גדול או 2 קטנים מקולפים ופרוסים

שוטפים היטב את האורז ומסננים, חוזרים על הפעולה פעמיים. מרתיחים מים בסיר עם כף מלח ומוסיפים את האורז השטוף ומסונן. מערבבים פעמיים את האורז בסיר ומבשלים את האורז חצי בישול. מסננים את האורז ומניחים בצד. בסיר יבש שמים חצי כוס שמן ומחממים. מוסיפים בזהירות חצי כוס מים חמים, מערבבים ומביאים לרתיחה. מוציאים את השמן והמים ושמים בצד. מסדרים שכבת פרוסת תפוא בסיר, עליהם שמים את האורז החצי מבושל ובסוף שופכים את השמן והמים שהרתחנו. מניחים מגבת על הסיר ועליה המכסה. מבשלים שעה וחצי על האש הכי נמוכה שיש. בתיאבון





“

אז יש ביאורש הרי

נדזדה (נעמה) בורכוב באחש - אורז ירוק בוכרי של נדזדה

בת 64 - קרית גת

למדתי את המתכון הזה מאמא שלי ז"ל שרה- שידעה לבשל בצורה יוצאת מן הכלל, עליתי לארץ מאזובקיטן בשנת 1990, יש 5 ילדים ו 14 נכדים

באחש - אורז ירוק בוכרי

מצרכים

בצל קצוץ
בשר חתוך לקוביות/ לבבות/ כבד עוף
5 צרורות של כוסברה קצוצה
2 כוסות אורז עגול
מלח
פלפל
שמן

אופן ההכנה

לטגן את הבצל עד להזהבה, להוסיף את הבשר ולטגן מספר דקות, לאחר מכן לסגור את המכסה ל 15 דקות. להוסיף מחצית מכמות הכוסברה ולהמשיך לטגן עם מכסה סגור, מידי פעם לפתוח ולערבב שלא ידבק.
לאחר 15 דקות של בישול מוסיפים את יתרת הכוסברה ולהמשיך לבשל.
להוסיף 2 כוסות מים, מלח ופלפל לפי הטעם.
לחכות שירתח
לאחר רתיחה לבשל עוד כ 15 דקות עם מכסה סגור.
שוטפים טוב טוב את האורז ומוסיפים לתוך הסיר ולערבב בזהירות.
לבשל על אש נמוכה ומכסה סגור כ 30-40 דקות עד שהאורז מתרכך והנוזלים נעלמים
לאחר שהאורז מוכן לכבות את האש ולחכות 10 דקות ואז ניתן להגיש.





אליהבת את המטבח, אזלי צפ
 חזר מצר אצור, הוצים והנצים
 מבאים

אמונה באורן סמבוסק חומוס של אמונה

בת 77 - רחובות

גרה ברחובות, נשואה עם חמישה ילדים, 12 נכדים ו-3 אני קבוע מבשלת, כותבת, מצלמת ושולחת לעיתון. יש לי ספר מתכונים. סמבוסק חומוס זה מאפה שמרים מהעדה העיראקית ממולא בגרגירי חומוס מבושלים וגרוסים עם בצל מטוגן ותבלינים. לאבי ז'ל הייתה מאפיה בבגדד שם אפו מאפים למיניהם. המאפה הסמבוסק בלט יותר ששימש לארוחת ערב קלה בתוספת סלט ירקות קצוץ. המאפה השתרש במשך השנים עבר מדור לדור עם כול מיני שינויים במילוי.. היום אני מכינה עם מילוי גבינה עם מילוי חצילים ופטירות עם מילוי מתוק.

סמבוסק חומוס

סמבוסק - 1/2 קילו קמח, 1 שקית קטנה שמרים יבשים שזה שווה לכף שמרים, 1 כפית שטוחה מלח, 1 ביצה, 100 גרם מחמאה, 1/4 כוס שמן, 11 1/2 כוסות מים פושר אפשר להוסיף בהדרגה לפי הצורך,

המילוי - 1 בצל גדול קצוץ, 1/4 כוס שמן, 1 כוס גרגירי חומוס מושרים ומבושלים אפשר מקופסה חומוס גרגירים בשימורים, 1/2 כפית מלח 1/4 כפית פלפל שחור 1/4 כפית כמון אפשר להוסיף

לפי הצורך

אופן ההכנה

ללוש את כל מצרכי הבצק לתת לבצק לתפוח שיכפיל את עצמו, שוב ללוש את הבצק ולתת שוב לנוח כ 1/2 שעה, לחלק את הבצק

ל 20 כדורים בערך להניח אותם על משטח מקומח

אופן ההכנה המילוי

להכניס את החומוס לתוך שקית בלי הנוזלים לרסק אותם גס בעזרת פטיש בקערה לערבב את הבצל המטוגן והתבלינים להוסיף את החומוס, למלא כל כדור בצק בכפית מלאה מהתערובת החומוס לסגור היטב לצור מכל כדור סהרון וכך את כל הכדורים להניח על משטח מקומח כחצי שעה לחמם שמן. במחבת לטגן את הסהרונים להניח על נייר סופג, להגיש חם. ישנה אפשרות גם לאפות בחום של 200 עד שיזהיבו





שמחה שלמה הסמבוסק חומוס של שמחה

אור יהודה

הסמבוסק חומוס של שמחה

מצרכים:

חומוס גרגירים

קילו בצל

תבלינים לפי הטעם (כמון, פלפל לבן, מלח).

קילו קמח

כוס שמן

אופן ההכנה:

של התכולה:

משרים את החומוס לילה לפני ומבשלים על הגז. מטגנים קילו של בצל קצוץ עד להזהבה ומוסיפים את התבלינים.

של הבצק:

ניקח קילו קמח ונשים מלח (לפי טעם), נוסיף כוס שמן ומים לפי צורך. נלוש וניתן לבצק לנוח.

לאחר שהבצק מוכן נמלא אותו בתכולה ונכין את הסמבוסק בתיאבון.





חן כהנא, יקב התעודה מאיז

אווה וויס איטריות עם כרוב מאודה של אווה

בת 82, נתניה

איטריות עם כרוב מאודה מצרכים:

כרוב
פלפל גרוס לפי הטעם
איטריות פסים ארוכים/שטוחים

אופן ההכנה:

לחתוך את הכרוב לפסים, לטגן את הכרוב עם שכבה של שמן עד שקצת משנה צבע. לשים מלח, סוכר וכרוב.
מרתחים סיר עם מים ומבשלים את האיטריות, מסננים כשמוכן, מערבבים עם הכרוב המאודה ובתיאבון





“

אִהְבְּתֵּם אֶצְמָם אִהְבְּתֵּם אֶצְמִינִי. כִּכְ
חֹלְכֵת הַבַּיִת אֶכֶּךְ חֹיֶלְכֵת אֶת־אֶצְמִי
אֶכְרִי אֶצְוֹלֵת אִהְבְּתֵּם אֶצְמָם

תקווה אליהו מכמוסה (תבשיל ירקות) של תקווה

בת 81, פתח תקווה

נשואה לדוד 63 שנים ואם ל-4 ילדים. עליתי ארצה מעירק בגיל שנתיים ואיני זוכרת כמעט כלום מעירק. התבשיל הזה מזכיר לי את בית אבא, את המסורת והעבר. זהו תבשיל חלול ומשביע שאמא שלי הכינה לי ואני מכינה לבני משפחתי. הבישול הוא הדרך שלי לתת אהבה וחום.

מכמוסה (תבשיל ירקות)

מצרכים:

4 בצלים

3-4 תפוחי אדמה

ביצים

תבלינים: פלפל שחור, מלח, כורכום ופפריקה מתוקה.

אופן ההכנה:

נקלף ונחתוך קצוץ את הבצלים ונטגן עד שהם שקופים. נוסיף את התפ"א קלופים וחתוכים לקוביות קטנות. ננמיך את הלהבה ונכסה חלקית את המכסה. כשהירקות מתרככים נוסיף תבלינים בין חצי כפית לכפית לפי הטעם האישי. נערבב כדי ליצור מיזוג טעמים. את הביצים נזרוק לתבשיל (לא מקושקשות אלא שלמות) שופכים כל ביצה בנפרד.

**יש אפשרות להוסיף בשר כבד עוף לאחר הפשרה וצליה- לאחר התבלינים, לפני הביצים. בתיאבון!





כי יום החייל הוא אתנו אחייבים
אחיותי יום חיילי היה היום
האחלה!

אידה פודל לחמניות כשרות לפסח של אידה

בת 85- נוף הגליל

בגיל 12 התייתמה מאמא והיתה הקטנה במשפחה. דודתה אשר היתה עקרת בית, עברה אליהם וככה אידה למדה ממנה את הידע בבישול ואפיה.

בגיל 41 אידה עלתה לארץ.
אידה מציינת שהנכדים שלה זה הכח לחיים עבורה.



לחמניות כשרות לפסח של אידה

שלב 1:

- 1 כוס מים
- 1/2 כוס שמן
- 1/2 כפית מלח
- קורט פלפל
- מרתחים הכל יחד על הגז!

שלב 2:

- 1 כוס קמח מצה
- 1/2 כוס קמח לעוגת
- 1 כפית אבקת אפיה
- מערבבים את הכל ומעבירים לתערובת הראשונה שהורתחה. מערבבים טוב טוב ומורידים מהאש.

לאחר ההורדה מהאש, נותנים טיפה להצטנן מערבבים ומוסיפים בהדרגה 5 ביצים - חשוב מאוד להוסיף כל ביצה בנפרד!!!
עם קבלת תערובת אחידה יוצרים לחמניות.
מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה ואופים בתנור מחומם ל 180 מעלות במשך 20-30 דקות.

**עולות, עולות
וקיעות**



יוסף יונה הכעכ המתוק של יוסף

בן 80 - בת-ים

כל חג שבועות אימי היתה מכינה עוגיות בצורות מסוימות סולם יעקב תיק קטן לסימול שפע, יונה לסימול שלום, מספרים לעין הרע. וככה היו אוכלים בערב שבועות את העוגיות. לימים כשהתחתן עם אישתו גם היא ממוצא לובי המשיכו במסורת עד היום. לילדים ולנכדים. כן ירבו מנהגים כאלו.

הכעכ המתוק של יוסף

- 1 קילו קמח מנופה
 - 5 ביצים
 - 2 כוסות סוכר
 - 1 כוס שמן
 - 2 שקיות אבקת אפייה
 - 2 שקיות סוכר וניל
- חצי כוס מים עם אמונייק (להשיג בחנויות תבלינים)





שמחה שלמה הפחזניות של שמחה

בת 69, אור יהודה

הפחזניות של שמחה

מצרכים:

1/2 ליטר חלב

250 גר' חמאה

20 גר' סוכר

מלח

340 גר' קמח

5 ביצים

אופן ההכנה:

מרתחים חלב עם חמאה סוכר ומלח. כשזה רותח מוסיפים את הקמח, מורידיים מהגז ואז מוסיפים את הביצים בהדרגה. מעבירים לשקית זילוף. מזלפים לתבנית בגודל הרצוי ומכניסים לתנור ב-200 מעלות חום למשך 25 דק'.
בתיאבון





רק אהבה מביאה אהבה

מיכלה שחר עוגת הגבינה של אמא בת 82, הרצליה

זו עוגת הגבינה שאימי ז'ל היתה מכינה, ואני בעקבותיה, והיום ילדיי ונכדי גם מכינים אותה. העוגה האהובה עליהם.

עוגת הגבינה של אמא

מצרכים:

4 ביצים (יש להפריד בין חלבון לחלמון)
סוכר, מלח, מים
גבינה (חלק שמנת, חלק 9%)
שמנת חמוצה
קורנפלור - 2 כפות
פודינג - 2 כפות

לקרם שמעל העוגה:

שמנת מתוקה
1/2 כוס חלב
הפודינג שנשאר
קצת אבקת סוכר

אופן ההכנה:


להקציף 4 חלבונים עם כף מים וקורט מלח לאחר שהקצף לבן להוסיף 1/2 כוס סוכר בהדרגה.

בקערה נפרדת נשים 4 חלמונים, כוס סוכר ונערבב. נוסיף שמנת חמוצה 2 כפות קמח רגיל, 2 כפות קורנפלור ו-4 כפות פודינג, נערבב הכל ונוסיף לקצף החלבונים בתנועות קיפול.

נשמן תבנית ונקמח אותה נשפוך את התכונה. נחמם תנור ל-10 דק' ב-200 מעלות ונוריד ל-160 מעלות למשך 50 דק'.

כשהעוגה מוכנה שופכים מעל את הקרם לעוגה.





יצחק בר סמן טוב
עוגת קרם שוקולד וניל של יצחק
מתגורר ביבנה

עוגת קרם שוקולד וניל
מצרכים:

- 6 ביצים
- 1 אינסטנט פודינג וניל
- 2 שמנת מתוקה
- כוס חלב
- 150 גר' שוקולד מריר

אופן ההכנה:

להקציף את החלבונים, תוך כדי ההקצפה להוסיף את החלמונים, להפסיק את ההקצפה ולהוסיף את הפודינג שוקולד בהדרגה תוך כדי ערבוב. לאפות בתבנית אפיה עגולה בחום בינוני.
להמיס את השוקולד בקערה מעל מים רותחים. להקציף את השמנת מתוקה עם כוס חלב ופודינג וניל. כשהעוגה קרה לשים חצי מקרם הוניל על הבסיס האפוי. לחצי השני להוסיף את השוקולד המומס ולמרוח כשכבה עליונה. בתיאבון





אילנה צפ החיים

בלינה פורמן פירשקי במילוי דובדבנים של בלינה

בת 85, פתח תקווה

עליתי לישראל ממולדובה כשהייתי בת 35, אמא ל-2 ילדים. אני ניצולת שואה. במולדובה התגוררתי עם משפחתי המורחבת. בכפר שהיה מוקף ביערות ועצי פרי, בעיקר דובדבנים, פירות יער ודומדומניות. היינו משתמשים בפירות להכנת קונפיטורות ומאפים. האוכל תופס מקום מרכזי בחיי גם כיום.

מהמשרד של נתן נמסר כי: פורמן מפנקת גם את המשרד ושולחת לנו מהמאפים הטעימים שלה.

פירשקי במילוי דובדבנים (חלבי)

מצרכים:

לבצק:

קילו קמח

כוס וחצי חלב

חצי כוס שמן

100 גר' חמאה

3 ביצים

נוסיף כף גדושה בשמרים לבלילה נלוש ונחלק ל-4 חתיכות.

למילוי:

ריבה

ולפתן דובדבנים

אופן ההכנה:

נחכה להתפחה לפי החום- בקיץ מהר ובחורף נחכה כשעה. נחרוץ עם כוס חתיכה ונמלא בלפתן הדובדבנים ובריבה ונסגור. נמרח ביצה מעל ונכניס לתנור ל-100 מעלות לכ-20 דק'. אחר כך נעלה את הטמפרטורה ל-150 מעלות לעוד כ-20 דק' נוספות עד שהמאפה משחים. בתיאבון!





לודמילה רזניקוב הבלינצ'ס של לודמילה

בת 72 כפר סבא

עליתי לארץ מאוקראינה ב-99' עם בעלי וילדיי.
בשנת 2015 התחלתי לעבוד כמטפלת בחברת נתן.

הבלינצ'ס של לודמילה

מצרכים:

3 ביצים XL

1.5 כף סוכר

קורט מלח

קורט סוכר וניל

1.5 כוס קמח

1 כוס חלב ו-1.5 כוס מים בטמפ' החדר

אופן ההכנה:

ראשית להקציף במיקסר את הביצים ואז להוסיף את יתר המצרכים.
הבלינצ'ס מתאים למילוי מלוח או מתוק לפי הטעם והצורך.





"אל יחלל חומר כחפצים"
"יהללך צב אל אפי"

בלה טל העוגיות המלוחות של בלה

בת 87 - חיפה

אני ומשפחתי גדלנו בבית שותפות של 2 חדרים כולנו הצטופפנו בחדר 1-6 נפשות עם מקלחת משותפת וגינה גדולה מסביב. היו זמנים קשים אז. ההורים היו אנשים מדהימים, אנשים מאוד טובים. אמא גדלה אותנו 4 ילדים. אבא כל הזמן עבד. ולכן העוגיות שאמא היתה מכינה לנו היו מנחמות אותנו וכמובן היו מאוד טעימות.

העוגיות המלוחות של בלה

מצרכים:

- 600 גרם קמח רגיל
- 3 כפיות לא גדושות שמרים
- 1 חבילת חמאה 200 גרם
- 1 כפית מלח
- 300 גרם מים פושרים



אופן ההכנה:

- להמיס את החמאה במקרו 2 דקות
- לנפות את הקמח ולהוסיף מלח.
- להוסיף שמרים וחמאה מומסת + 300 גרם מים.
- ללוש היטב שהבצק יהיה נוח לעיבוד, לא קשה מידי ולא רך מידי.
- להתפיח בערך שעה, לחלק את הבצק ל-4 חלקים, שוב לעוד 4 חלקים וללוש 4 חבלים דקים מכל אחד.
- לאפות 180 בערך חצי שעה.



רחל
המופלטה של רחל
בת 85, ראשל"צ

נשואה ואמא ל 10 ילדים. זהו המתכון המסורתי לחג המימונה. בצאת כל חג פסח רחל מזמינה את ילדיה, שכניה, מכירה וחגיגות המימונה ומכינה את המופלטה המסורתית.

המופלטה של רחל

מצרכים:

- 1 קילו קמח לבן
- 3 כוסות מים
- 1/4 כוס שמן
- חצי כפית מלח

שלבי ההכנה:

שמים קמח, שמן, מלח ומים בהדרגה תוך כדי לישה. לשים עד לקבלת בצק רך וגמיש.

יוצרים 40 כדורים קטנים ומניחים על משטח משומן היטב 30 דקות. על משטח משומן היטב, פותחים כל עיגול בצק לעלה דק בעזרת ידיים משומנות.

מחממים מחבת ללא שמן.

שמים עיגול בצק על מחבת ומטגנים צד אחד. הופכים את המופלטה לצד השני ושמים על המופלטה מופלטה נוספת, הופכים ומוסיפים עוד עיגולי בצק וכך ממשיכים עד שמצטברים בין 10-15 מופלטות. שמים על צלחת וממשיכים לטגן את השאר.

לאחר שהמופלטה מוכנה מורחים חמאה ודבש. בתיאבון





אין היא רק מספר

רנה עוגיות מעמול של רנה חיפה

אני במקור ממצרים, נכנסתי למטבח בגיל 10, לא הייתי מגיעה לכפתור של הגז לכן נעזרתי בכיסא. אוהבת לבשל מאוד, בייחוד אוכל מזרחי כמו מלוכיה, עשוי מעלי מלוכיה קצוץ דק עם שום

עוגיות המעמול של רנה

מצרכים:

תמרים ללא גלעין

קינמון

חמאה/מחמאה

סולת

קמח

אבקת סוכר

אבקת אפיה

קורט מלח

רבע כוס תפוזים סחוט



אופן ההכנה:

מתחילים בהכנת המילוי- בקערה שמים תמרים, קנמון, מים וגרידת תפוז. מכינה מהם כדורים קטנים ומניחה בצד.

לאחר מכן עוברת להכין את הבצק-סולת, קמח, אבקת סוכר, אבקת אפיה, מלח, חמאה,

מערבבת ומניחה בצד למנוחה של 10-5 דק במקרר

מקמחת משטח עבודה+צובטן שבעזרתו מעצבים את העוגייה

אופה בתנור חום 170 מעלות ל 15-20 דק



החיים מתקיים

אנה חרברוב קרעפלך גבינה של אנה

בת 92 - מגדל העמק

זה הקרעפליכים הכי אהובים על חבר שלי

קרעפלך גבינה

מצרכים:

קמח לבן- 2 כוסות

ביצה- 2

מים- ¼ כוס

למלית:

גבינה לבנה- 250 גרם

ביצה- 1

סוכר וניל- 3 שקיות

אופן ההכנה:

- 1) בקערה מערבבים את הקמח, ביצים, מים. לשים כ-5 דקות עד לקבלת בצק חלק וגמיש להעביר למקרר לחצי שעה
- 2) מכינים את המלית: מערבבים את כל מצרכי המלית.
- 3) מרדדים את הבצק לעובי דק של 2-3 מ"מ, קורצים עיגולים בעזרת כוס
- 4) שמים כפית מהמלית בכל עיגול בצק וסוגרים לחצי, מהדקים היטב.
- 5) שמים במים רותחים להתבשל 10-15 דק עד שהם צפים, מסננים.
- 6) מגישים עם שמנת חמוצה וסוכר





תלצה ליה' על פ' יום שנת'י

מליקה גולדנברג רולדה עם גבינה מתוקה של מליקה

בת 85 - מגדל העמק

המתכון הזה תמיד מכינה לחג שבועות

רולדה עם גבינה מתוקה

מצרכים:

לבצק:

2 כוסות מים

½ כוס סוכר

1 קילו קמח

1 כוס שמן

2 כפות אינסטנט וניל

2 כפות שמרים יבשים

1 שקית אבקת אפיה

למילוי:

500 גרם גבינה טבו

500 גרם גבינה לבנה

4 כפות סוכר

1 חבילה פודינג

1 כף קורנפלוור

צימוקים

אופן ההכנה:

1 קילו קמח מנופה

2 כפות שמרים יבשים

1 אבקת אפיה

1 כוס סוכר

1 כוס שמן

2 כפות פודינג וניל

3 ביצים

2 כוסות מים

ללוש את הכל יחד היטב ולתת התפחה

של שעה בערך.

לחלק את הבצק ל-4 כדורים, לרדד

למלא במילוי, לסמן חתכים מ2 הצדדים,

ולהתחיל לסגור פעם רצועה מצד ימין

ופעם צד שמאל עליה וכו, לסירוגין

עד הסוף.

לאפות על 200 מעלות, כ20 דקות.



66

מזאת שיהיה רק סוג אחד
שאני החיים ממשיכים.

נינט דמרי בולו - לחמניות טריפוליטאיות

בת 88, רמלה

אמא הייתה מכינה את הבולו במאפיות כי לא היו לנו תנורים והיינו הולכים כולם יחד לאפות במאפייה הקרובה.

הבולו של נינט (לחמניות טריפוליטאיות) מצרכים: (לכ-20 לחמניות)

- קילו קמח
- 4 ביצים L/5 ביצים M
- 3 כפיות אבקת אפיה
- 3 כפיות תמצית ווניל
- 2 כוסות סוכר (עדיף לטחון לפני)
- כוס וחצי שמן קנולה
- 2 כפיות מי ורדים
- מי שרוצה- צימוקים/ שקדים.

אופן ההכנה:

מערבבים קמח במיקסר ואת שאר המרכיבים בקערה נפרדת ואז שמים אותם בקמח ומכסים את הבצר שיצא למשך שעה. פותחים את הבצק ושמים צימוקים/ שקדים בפנים. מגלגלים ושמים שומשום מעל.
אח"כ מחממים תנור ל-190 מעלות למשך 20 דק' ואפשר להוציא לפני אם נראה כבר מוכן.
מומלץ לאכול עם לימונדה בתיאבון!





דרורה חומסקי עוגת אגוזים ושוקולד של דרורה בת 86 - חדרה

המתכון הזה מלווה אותי כבר 60 שנה, אני עושה אותו כמעט כל שבוע ולאירועים אני מוסיפה שמנת מתוקה ומקשטת. מתכון שעבר בדורות.

עוגת אגוזים ושוקולד

מצרכים:

אגוזי מלך טחונים- קופסה
100 גרם שוקולד מריר
6 חלבונים
כוס סוכר

אופן ההכנה:

להקציף את החלבונים והסוכר להוסיף 2 כפות שמן, 1 אבקת אפייה, 1 סוכר וניל להקציף.
להוסיף לחלבונים כוס קמח, ובסוף אגוזים ושוקולד לערבב הכל במהירות איטית, להעביר לכלי אחר לאפות ב60 מעלות, להוריד ל150 לקראת הסוף.



תודות לסטודנטים לעבודה
סוציאלית שעמלו על הפרויקט הזה:
עילית וייל, ערן מילוא ומוריה ואזנה.

תודות לכל אנשי הסגל בצוותים בכל
הארץ שעובדים כל יום לתת שירות
עם הרבה נשמה לכלל המטופלים
שלנו ברחבי הארץ.

צפון

טלפון	כתובת	סניף
04-6042275	מרכז דוד, הכרמל 1	אור עקיבא
04-6666870	רמב"ם 26	חדרה
04-6665590	גושן 9 ק. מוצקין	קרית מוצקין
04-6471460	ויצמן 10	קרית ים
04-8536707	הרצל 4	חיפה
04-8273550	לוחמי הגטאות 18	נהריה
04-9933491	הזית 1	מגדל העמק
04-6639680	עצמון 90	נוף הגליל

מרכז

טלפון	כתובת	סניף
03-7114420	החשמל 18	תל אביב מרכז
03-6490334	הרוגי מלכות 11	תל אביב צפון
03-6727570	בן גוריון 17 בני ברק	רמת גן
03-5080530	הרב כהנמן 111	בני ברק
03-9569619	הרצל 63	ראשון לציון
03-6571274	יוסף הנשיא 6	חולון
03-6598070	העצמאות 56	בת ים
08-6893101	שד דואני 49	יבנה
08-6986430	מנחם בגין 42	גדרה
08-9466231	בילו 27	רחובות
08-9151290	הנשיא 4	לוד
08-9721300	הרצל 55	רמלה
03-5338616	סעדון אליהו 124	אור יהודה
03-9243139	אורלוב 77	פ"ת
03-5089455	שבזי 26	ראש העין
09-7683545	וייצמן 107	כפר סבא
09-9502314	סוקולוב 86	הרצליה
09-8320457	וייצמן 24	נתניה

בתי חולים

טלפון	כתובת	סניף
052-3886377	קומה 2	איכילוב
052-5270845	קומה 4 במעליות ליד חדר מיון	בלינסון
052-3593609	קומת כניסה ליד השירות הסוציאלי	וולפסון
052-5411947	ביתן ליד הדואר	שמיר(אסף הרופא)
052-2734782	קומת כניסה	קפלן

ירושלים ודרום

טלפון	כתובת	סניף
08-6210325	כצנלסון 10	אשקלון
08-8567420	שבי ציון 5	אשדוד
08-6289111	קניון לב העיר	קרית גת
02-5667457	השבעה 2	בית שמש
02-5667460	דם המכבים 38	מודיעין
02-5003841	יפו 217	ירושלים

מוקד 24/7

1-800-200-331