

המטבח היצירתי

מימי ברלין מתארכת במטבח שלי: גב יהודית שולם

סוג: מנסה ומחדש כל הזמן

כתבה ביתד נאמן

גב' יהודית שולם היא פסיכותרפיסטית ומטפלת בקליניקה פרטית זה שלושים שנה. היא גם מרצה ומחברת ספרים מעשירי אופקים על סוגיות שונות בחינוך ובהתמודדות, ו...כמובן גם אמא ועקרת בית שמבלה כמונו, במטבח...

אוהבת בעבודות המטבח

אכן, למרות המקצוע שמתויג כשכלי ורחוק מן המטבח - אני מבשלת ואוהבת את היצירתיות במטבח. לא מזמן סיימנו סדנה ולמסיבה הבאתי כמו כולן כיבוד, לחמניות שאפיתי מקמח מלא. המשתתפות תהו: "את אופה?" ואני, ניתצתי את 'הנחת היסוד' הזו, שאם אני מטפלת מרצה וסופרת אולי אני לא במטבח. זה קרה לי שוב במסיבת אירוסין שלה שלחתי עוגת גבינה מקושטת, שהונחה בכבוד על הבר. בהמשך הערב הציגו אותי כ"זו שהביאה את העוגה" ולפתה זיהתה מישהי: "זו יהודית שולם" ... או אז הודיתי בכך שאני מאוד נהנית להיות 'זו שהכינה עוגת גבינה' ולא דווקא תמיד אשת הידע והטיפול.

מטבח בתפקיד...

יש לנו אמרה בבית שכשמישהו רוצה לדבר "נכנסים למטבח". גם העלון שאני מוציאה מדי שבוע נקרא "ממטבחה של מטפלת". המטבח היה תמיד המקום המקבץ של המשפחה, חמים ונעים ומעודד שיחה. כואב לראות כיצד היום הוא סטרילי, עם שיש ריק, הכל במקום, והאוכל נקנה מוכן ואני עושה הכל כדי שבבית שלי המטבח יהיה אכן מקום חמים ומזמין לשיחה, עם ריחות, תבשילים ויצירה!

זמן מטבח

סגנון המטבח שלי כולל הכל, ממש כמו סגנון הטיפול שלי. כך, בטיפול או בסדנה אשתף בחוויה מהאוטובוס, אנקדוטה מהבית וכו'. אין לי שיטה אחת אלא הוליצם. וכך גם במטבח. אני חושבת שה'ביחד' של השיטות והתובנות כולן - מפרה בכל מקום הן במטבח, והן בהרצאה או בחדר הטיפולים...

מהמטבח של אמא

בגיל צעיר מאוד עליתי לארץ עם הורי. גדלתי בזמנים של צנע, ולמרות זאת השכילה אמא ע"ה, מעוף אחד לשבוע, להכין ארוחות בשריות כל השבוע. היא ידעה לעשות יש מאין והיתה יצירתית מאוד. האמת היא שזו

לא חוכמה לבשל ארוחות גורמה כשיש את כל נתחי הבשר בבית, לפי מספרים וחתוכים, ובארון מבחר תבלינים וכלים. החכמה היא לקחת מוצרים בסיסיים ולעשות מהם מעדנים ואמא הכינה מעדנים! אני נזכרת בוורניקיס – למשל, מאכל מתפוחי אדמה אותם בשלו לילה קודם ולאחר מכן הוסיפו להם קמח ותבלינים, שום דבר לא לפי מרשם, אלא לפי נסיון רב שנים. אמא הכינה לא מעט תבשילים מסובכים. לא פטיפורים ומנות שאין יודע היכן לנעוץ בהם כפית, אלא אוכל משובח ומושקע, עם המון אהבה.

שבת

אני נהנית מאוד כשיש הרבה אורחים בשבת והסירים גדושים. אוהבת להכין המון סלטים (אבי ז"ל היה סופר תמיד את הסלטים שעל השולחן.) אבל גם נהנית משבת לבד – כשהכנות בהתאם. "שבת חופשית" אני קוראת לזה ומכינה לי ולבעלי דברים שונים לגמרי, לו – שניצל מטוגן כאשר אהב, ולי – קינואה שהוא לא יגע בה...

אני מעדיפה שהאורחים יספרו לי כבר ביום רביעי על כוונתם להגיע, כדי שאוכל להתארגן בין העיסוקים האחרים שלי.

במוצאי שבת כשהשיש מלא והכורים עולים על גדותיהם, אני נהנית להיכנס למטבח לבד! ולכבוש שטחים כשהאחרים משתלטים על הבית.

מה במטבח שלך את הכי אוהבת?

חשוב לי מטבח מאורגן ומסודר [לא באופן פנאטי], בעת שאני עובדת. כך, כל זמן מה אני רוחצת כלים, כדי שלא יצטברו. גם את השיש אני מנקה מדי פעם כדי שתהיה לי אכן סביבת עבודה נקייה ומסודרת. בבלגן מוגזם - מתבלגן לי הראש וגם הידיים. עוד משהו שאני נוהגת לעשות הוא: לפנות יום לאפיה ולהכין מלאי שיהיה לי בשליפה מהפריזר אם וכאשר באים אורחים. \

מה לעולם לא יקרה אצלך במטבח?

"לעולם לא..." זה ביטוי קשה. הייתי מעדיפה לרכך ל"משתדלת לא..." יש נשים שכאשר הן מבשלות הן מנצלות את הזמן לשיחה או לשמיעת שיעורים. אצלי זה לא יקרה כי כשאני מבשלת אני יוצרת תוך כדי, וגם חושבת על נושאים שונים שבאים לידי ביטוי בספרים ובהרצאות שלי. הספר שאני עובדת עליו כעת הוא תוצר של מחברת במטבח, בה בכל פעם שעלתה לי מחשבה - רשמתי. וכך, אם אשמע שיעור – הדבר יפריע לחוט מחשבתי הן בתחום המקצועי והן בתחום יצירת המאכלים. טוב לי שהידיים עובדות, הראש זורם ודברים נהדרים קורים.

ומה כן יכול לקרות במטבח שלך?

אני נהנית לבשל ואני קוראת ספרי בישול להנאתי. לגבי, כל ספר ומרשם הוא הצעה. הוא לא מחייב אותי אלא נותן לי רעיונות וכיוונים. ואני מתייחסת אליו כבסיס לשינויים.

במזווה שלי עומד ספר בישול מלפני נשואי: "המטבח המשובח" של ליליאן קורנפלד שעבדה ממש בשיטה הזו. לדוגמה, היא מציעה לטגן או לקלות קוביות חציל, ומכאן שתי שורות צפופות של שמונה סוגי סלטים שניתן להכין משלב זה. כך, אם הכנתי 5 חצילים אפיק מהם סלטים מגוונים בעבודה חסכונית ומושכלת! לעומת זאת, היום הייתי מכנה את ספרי הבישול "קומיקס" – מפורט מדי, מצוייר מדי ואינו מניח מקום ליצירתיות ולדמיון.

אני בעד לאלתר, לפתוח מקרר לראות מה שיש לי ומכאן להמשיך הלאה. כמובן שיהיה לי קשה אחר כך להעביר מתכון מדויק של מה בדיוק הכנתי, ויהיו שיאשימו אותי שאינני רוצה לגלות סודו של מתכון מוצלח אבל האמת היא, שהשילובים נוצרו ממה שהיה לפני היום, ולא היה אתמול.

מחמאות שקיבלתי:

חברות מעדות המזרח אמרו לי: "בטח יש לך משהו מרוקאי בדם" מאד נהניתי. וגם: "אולי תפתחי קייטרינג" ... מחמאה שלא איישם, כי אינני רוצה למסחר את הבישול, אבל בכל זאת נחמד לשמוע אותה..

מתכון עד 50 ₪ : מרק ללא מתכון

פינת המרשמים מוקדשת לבני איתי שביקש והפציר...

- פתחתי ספר בישול ומצאתי מרשם למרק כרישה מוקרם.
- היות ולא היתה לי כרישה החלטתי להשתמש בקישואים וסלרי.
- שפכתי לסיר את הנוזל משתי קופסות שימורים שפתחתי באותו יום פטריות ותירס,
- המשכתי כמו שמכינים מרק.
- להקרמה ערבבתי מעט קמח עם חלב שקדים.
- כמובן שגם תיבול תלוי במצב הרוח והעדפה אישית.

מתכון לאורחים המגיעים בעוד 5 דקות: קינוח פירות צבעוני

- לשטוף ולקצוץ מפירות העונה
- לחלק לזוגות: לדוגמה ענבים ושזיפים ירוקים, נקטרינה ושזיפים אדומים, אפרסקים ומנגו.
- להכניס לבלנדר כל זוג בנפרד.
- לטעום ולהוסיף או דבש, או סילאן או סוכר.
- להכניס תערובת אחת לכלי, בזהירות, ומעליה תערובת שניה, בצבע שונה ולבסוף תערובת שלישית בצבע נוסף. כך תתקבלנה 3 שכבות בצבעים שונים, הכל על טהרת הבריאות ובקלי קלות.

מתכון מ – 5 מוצרים בלבד: מרציפן ביתי

התחלתי להכין אותו בפסח ואפשר כמובן כל השנה.

החומרים:

300 גר שקדים טבעיים לא קלויים. (לא שקדים מולבנים!)

1/2 כוס אבקת סוכר

3 כפיות מיץ לימון סחוט.

ההכנה:

- להשרות את השקדים במים רותחים כשהם מכוסים לגמרי. כשהמים מתקררים מעט לקלוף את השקדים וליבש.
- להכניס חצי מהכמות למעבד מזון עם חצי מהסוכר והלימון, להפעיל עד שמוצרת עיסה שאפשר לעבד בידיים. אם היא מתפוררת, להוסיף כמה טיפות לימון. לחזור על התהליך עם החצי השני.
- את המרציפן ממלאים בתמרים מגולענים, או בתבניות שוקולד, שצופו במעט שוקולד, עם שוקולד ל"סגירת" הבונבון. או סתם כדור טבול בחציו בשוקולד. אפשר גם להפגין יצירתיות ולשתף אותי...

מתכון לשבת קודש – "למן- מורנג פאי" (Lemon Meringue Pie)

הפאי הזה הוא חלק מההווי משפחתי. עם טעם של נוסטלגיה, מהימים בהם התגוררנו בארה"ב. שמו נשאר אצלנו באנגלית

התחתית: (מןמלץ להכפיל כמויות לקבלת 2 תחתיות)

2 כוסות קמח מלא

50 גר מרגרינה או חמאה

4 כפות שמן קנולה

ביצה אחת

3 כפות מים קרים

קורט מלח.

- מפוררים את המרגרינה בידיים (דווקא!) עם הקמח לקבלת פרורים גסים.
- מוסיפים את המים קרים עד גיבוש, מרקם מדויק לא דביק מדי ולא קשה.
- מניחים במקרר לשעה או עשרים דקות במקפיא.
- מרדדים עיגול בקוטר תבנית +שוליים אותם צובטים למניעת גלישת הבצק פנימה בעת האפייה.
- דוקרים במספר מקומות. בעזרת מזלג ואופים בתנור מחומם 180 מעלות להזהבה. זהירות! שלא יישרף !

למילוי:

כוס סוכר

1/4 כוס קורנפלור + 2 כפות + קורט מלח

1/2 כוס מיץ לימון סחוט טרי (חשוב הטעם אחר לגרי

3 חלמונים טרופים

1/2 כוס מים קרים

1.5 כוס מים רותחים,

2 כפות מרגרינה

קליפת לימון מגורדת

- לערבב סוכר, קורנפלור, ומיץ לימון.
- להוסיף חלמונים טרופים לתערובת אחידה. להוסיף מים קרים.
- לפני שמוסיפים את המים רותחים עושים "השוואת טמפרטורה" (מעט מהחם לקר ולהפך מספר פעמים) כדי שלא לבשל את ביצים.
- מניחים בסיר על אש בינונית ומערבבים בכמעט כל הזמן, עד שמתחיל להסמיך. מנמיכים את האש ובוחשים עוד, עד להסמכה. מסירים מהאש ומוסיפים מרגרינה עד שהיא נבלעת בעיסה. להוסיף גרידת לימון. לא לוותר!
- לשפוך מעל התחתית.

המרנג:

- להקציף את 3 החלבונים עם מעט מאוד מים לקצף יציב. לא להגזים בהקצפה.
- להוסיף בהדרגה 3 כפות סוכר, לשטח על המילוי בתלוליות לא סימטריות
- להכניס לתנור בתוכנית גריל לשתי דקות.
- בבקשה לא לעשות בינתיים דברים אחרים. הקצפת נשרפת במהירות!
-

מתכון הבריאות אנטיביוטיקה מהטבע

כך מכנים בבית שלנו את המטבל הזה שאולי לכם זה מזכיר רוטב פסטו. אבל במשפחתנו תוכלו לשמוע ליד השולחן: "אפשר להעביר לי את האנטיביוטיקה". המטבל מכיל מרכיבים בריאותיים פי כמה מבפסטו מוכר...

1. לוקחים כל מיני עלים של חסלט, שוטפים, קוטמים את הגבעולים העבים ומכניסים למעבד מזון.
2. מוסיפים הרבה שום, מיץ לימון טרי, מלח פלפל, חופן אגוזים שקדים או בוטנים או צנוברים ושמן זית. הכמויות תלויות בטעם
3. מתבלים במלח ובפלפל שחור.
4. קוצצים במעבד מזון עד שמתקבל מרקם של ממרח.