

הצד הירוק של החג

מתכונים: ארז גולקו ושלומי נבון | מיילים: טלי אשחר גוטליב | צילום: חיים יוסף | סגנון: אוריה גבע



ארז גולקו (מימין) ושלומי נבון מדגמנים חדות ערוב סלטים

עם כל הכבוד לדגים ולבשר, הנשמה של ארוחת ראש השנה היא הירקות והפירות – בגלל מנהג הברכות, בגלל שפע תוצרת טרייה משובחת וגם כי ככה אנחנו הישראלים אוהבים לאכול, במיוחד כשעדיין כל כך חם בחוץ. הבעלנים היזמים החיפאים ארז גולקו ושלומי נבון מזריקים צבע ורעננות לשולחן ראש השנה עם מנות שיכולות לשמש כפתיחים, כתוספות ולפעמים גם כמנה עיקרית צמחונית. רוב סמלי החג כאן – רימונים, גזר, סלק ותאנים, ולצדם חברים טובים מהלבנט – זעתר, ג'רג'יר, פריקי, לימון והרבה שמן זית



סלט מתקתק-חמצמץ שמתכתב עם סלט הגזר המתוק המסורתי אבל עם כמה טוויסטים אלגנטיים, כמו גילוף הגזר לסרטים ארוכים ודקים במקום הגפרורים המוכרים



סלט גזר, אגוזים וצימוקים

גזר הוא אורח קבוע בשולחן החג, אם בגרסה אשכנזית (צימעס) או בגרסה מזרחית (סלט גזר מרוקאי). בשני המקרים מדובר בסלט מבושל. ארז ושלומי אוהבים לשמור על רעננות הגזר ומכינים ממנו סלט מתקתק-חמצמץ שמתכתב עם סלט הגזר המתוק המסורתי אבל עם כמה טוויסטים אלגנטיים, כמו גילוף הגזר לסרטים ארוכים ודקים במקום הגפרורים המוכרים.

חומרים ל-4-6 מנות:

- 2 גזרים מקולפים וחתוכים לסרטים בעזרת קולפן
- 100 גרם אגוזי מלך קלויים חתוכים גס
- 50 גרם צימוקים אוזבוקיים
- 1/2 ליים (עם הקליפה) חתוך לקוביות קטנטנות
- 2 כפות רכז רימונים
- שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס

מניחים גזרים, אגוזים, צימוקים וליים בקערה. מתבלים ברכז רימונים, שמן זית ומלח ופלפל ומערבבים. מגישים מיד.

סלט קישואים ובצלים צרובים

את הסלט הזה אפשר להכין תוך כדי עבודה על מנות אחרות. מלהיטים את התנור ומכניסים תבנית עם קישואים ובצל. מוציאים כשהם צרובים ושחומים, מורידים את החום לטמפי הרצויה ומכניסים את התבשיל הבא. רק חשוב לתת לירקות להצטנן היטב לפני ערבוב הסלט.

חומרים ל-4-6 מנות:

- 5 קישואים בינוניים חתוכים לאורך
- 1 בצל חתוך לרבעים
- 1 בצל סגול חתוך לרבעים
- 4 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 1 כף מיץ לימון סחוט
- חופן עלי נענע שלמים

מחממים תנור ל-220 מעלות. מסדרים קישואים ובצלים בתבנית מרופדת בנייר אפייה. מזלפים 2-3 כפות שמן זית ומתבלים במלח ופלפל. אופים את הירקות כ-15 דקות עד שהם משחימים. מוציאים מהתנור, מפרידים את הבצלים לגלדים ומעביירים לקערה. מצננים. ממתבלים במיץ לימון ושמן זית ומערבבים. טועמים ומתקנים תיבול. מעבירים לצלחת הגשה, מפזרים עלי נענע ומגישים.



חציל קלוי עם כרשה ורימונים

חציל קלוי עם טחינה וגרגירי רימון זה הימור בטוח, אבל גם קצת בנאלי. תוספת של כרשה אפוייה מוציאה אותו מהשגרה ומוסיפה לו מתיקות. מגישים לשולחן חצילים שלמים ומזמינים את האורחים להושיט מזלגות ולאכול את הבשר הקלוי היישר מהירק.

חומרים לחציל אחד המתאים ל-3-4 מנות (מכפילים כמויות לפי מספר הסועדים):

- 1 חציל בינוני, עדיף בלאדי
- 1 כרשה (החלק הלבן בלבד) חתוכה לגפרורים
- גרגירים מ-1/2 רימון
- 5 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס
- חופן עלי פטרוזיליה

ם מחממים תנור ל-250 מעלות. מניחים כרשה בתבנית מרופדת בנייר אפייה, מוזנים מעל 4 כפות שמן זית ואופים כ-10 דקות עד שהיא שחומה. מוציאים ומצננים מעט.

ם קולים חציל על אש גלויה, בגריל או על חצילן מכל הצדדים כ-15 דקות בסך הכל עד שהוא חרוך היטב ורך מאוד. מניחים את החציל במסננת כשהוא עומד ונשען על דפנותיה – כדי שיגיר נוזלים ויצטנן.

ם פותחים את החציל לאורכו ומניחים בצלחת הגשה שטוחה. מפזרים עליו כרשה וגרגירי רימון, יוצקים שמן זית, מתבלים במלח ופלפל ומפזרים פטרוזיליה. מגישים מיד.





מתכון על הדרך

סחוג זעתר

הסחוג הזה מתאים להכל; מרחו אותו על כריכים, שדכו לקציצות עוף או בשר או רק טבלו בו פיתה חמימה.

כך מכינים: טוחנים במעבד מזון עלים מצרור זעתר, 3 שיני שום, 1-2 פלפלים ירוקים חריפים (תלוי במידת החריפות הרצויה), עלים מ-1/4 צרור כוסברה, 1/4 כפית כמון ומלח ופלפל שחור גרוס עד שמתקבלת תערובת אחידה. מזלפים שמן זית באטיות תוך כדי טחינה עד שהתערובת מקבלת מרקם של ממרח גרגירי מעט. מעבירים לצנצנת יבשה ונקייה ומוזגים שכבת שמן זית לכיסוי. שומרים במקרר עד 10 ימים.



סלט תרד טורקי עם תאנים ואטריות קדאיף

תרד טורקי, או תרד בלאדי, זה עם העלים הארוכים והגדולים, מעולה לסלטים, הרבה יותר מהתרד הניו זילנדי העבה. אטריות קדאיף אפויות עד פריכות הן תוספת-פטנט שנותנת קראנציות מעודנת. אפשר להכין אותן יום-יומיים מראש, לצנן ולשמור בכלי סגור בטמפי' החדר. קונים אותן טריות בחנויות של ממתקים ערביים או קפואות בחנויות תבלינים מתמחות ולעתים גם במחלקת הקפואים בסופרמרקטים. אם לא משתמשים באטריות הטריות ביום הקנייה מקפויים אותן באריזה אטומה. מפשירים את האטריות כחצי שעה לפני ההכנה בטמפי' החדר. הוסיפו כמה ציאנקים של אטריות אפויות גם לסלט פירות או לצלוחית גלידה ותקבלו שדרוג ברנע.

חומרים ל-4-6 מנות:

- 150 גרם אטריות קדאיף
- 50 גרם חמאה מומסת
- 300 גרם עלי תרד טורקי שלמים ללא הגבעולים
- מיץ סחוט מלימון אחד
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 4-5 תאנים פרוסות לרוחב

ם מפרידים מעט את אטריות הקדאיף זו מזו ומערבבים בקערה עם חמאה מומסת עד שהן משוחות היטב בחמאה.
ם מחממים תנור ל-200 מעלות. מפזרים את האטריות בשכבה אחת בתבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים כ-10 דקות עד שהאטריות זהובות. שוברים את האטריות לחתיכות גסות ומצננים.
ם מערבבים בקערה תרד עם מיץ לימון, שמן זית, מלח ופלפל. מעבירים לצלחת הנגשה ומפזרים מעל תאנים ושברי קדאיף. מגישים מיד.

סלט זעתר ונענע עם בטטות ורימונים

ארז ועשומי אוהבים מאוד את הטעם הדומיננטי של הזעתר הטרי והם משתמשים בו במנות רבות, וגם מכינים ממנו פסטו וסחוג (ראו מתכון).

חומרים ל-4-6 מנות:

- 1 בטטה בינונית (לא מקולפת, שטופה היטב) חתוכה לקוביות בגודל 1 ס"מ
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס
- חופן עלי נענע שלמים
- עלים מ-5 גבעולי זעתר טרי
- גרגירים מ-1/2 רימון
- מיץ סחוט מלימון אחד
- חופן גרעיני דלעת

ם **אופים את הבטטה:** מחממים תנור ל-220 מעלות. מתבלים את קוביות הבטטה בשמן זית, מלח ופלפל, מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים כ-10-15 דקות עד שהבטטה רכה. מוציאים ומצננים.
ם קולים את גרעיני הדלעת בדלעת במחבת יבשה כ-1-2 דקות עד שהם משחימים מעט.
ם **מרכיבים את הסלט:** מניחים בקערה נענע, זעתר, גרגירי רימון וקוביות בטטה, מתבלים במיץ לימון, מלח, פלפל ושמן זית ומערבבים.
ם מעבירים את הסלט לצלחת הנגשה ומפזרים מעל גרעיני דלעת. מגישים מיד.



השמן שלנו

שמן זית מזן קורנייקי הוא המועדף על ארז ושלומי והמתאים ביותר לדעתם לתיבול סלטים ים תיכוניים. מקורו של הזן ביוון, טעמו מעודן עם גוונים עשבוניים ופירותיים והוא בעל רמת חריפות ומרירות בינוניות. אם אתם אוהבים זנים יותר דומיננטיים, שמוסיפים טעם מעקצץ ומריר יותר, השתמשו בשמני זית מזן סורי או קורטינה.

סלט עדשים שחורות, סלקים, ענבים וכוסברה

לעדשים טעם ניטרלי, שלא לומר תפל, אבל ברגע שמחברים להן טעמים ומרקמים שונים בפרופורציות הנכונות הן הופכות למשהו אחר – במקרה הזה משהו בין סלט עשיר לתוספת צמחונית. אפשר להכין את הסלט הזה יום לפני ההגשה ולשמור במקרר, אך, כמו כל הסלטים, חשוב להגישו בטמפי' החדר.

חומרים ל-4-6 מנות:

- 3 סלקים בינוניים שטופים
- 1/2 כוס (100 גרם) עדשים שחורות
- חופן ענבים ירוקים ללא חרצנים חצויים לרוחב עלים מ-1/4 צרור כוסברה
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 2 כפות שמן זית
- מיץ סחוט מלימון אחד
- 1 כף סירופ מייפל אורגני
- 1 כף עלי זעתר טריים (לא חובה)

ם **אופים את הסלקים:** מחממים תנור ל-220 מעלות. עוטפים את הסלקים ברדיד אלומיניום ומניחים בתבנית או על רשת. אופים כ-30 דקות עד שסכין קטנה ננעצת בהם ללא התנגדות. מסירים את רדיד האלומיניום, מצננים מעט, מקלפים, חוצים וחותכים לפלחים. (כדאי לעבוד עם כפפות אחרת הידיים ייצבעו בסגול).

ם **בינתיים מבשלים את העדשים:** מניחים עדשים בסיר בינוני, ממלאים מים עד כיסוי, מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-10 דקות רק עד שהעדשים רכות אך לא מתפרקות. מסננים מיד ומצננים.

ם **מרכיבים את הסלט:** מניחים בקערה את פלחי הסלקים, עדשים, ענבים וכוסברה, מתבלים במלח, פלפל, שמן זית, מיץ לימון ומייפל ומערבבים. שומרים במקרר עד יממה ומצננים לטמפי' החדר לפני ההגשה. את עלי הזעתר מוסיפים סמוך להגשה.

ניווים: מוסיפים טחינה להעשרת התיבול או מפוררים מעל גבינה מלוחה מכל סוג.

סלט פריקי עם לימון כבוש

לחיטה המעושנת מהמטבח הערבי יש טעם עמוק, והיא משמשת לרוב להכנת תבשילים חמים ומליות לירקות, אך היא מצוינת גם במנות קרות, כמו הסלט הירקרק הזה, שמקבל זריקת חמצמות מעוררת מכיוון הלימונים הכבושים. ארז ושלומי דואגים שיהיו להם תמיד כמה צנצנות בשלבי כבישה שונים, כדי שחלילה לא יישארו ללא לימון כבוש מוכן לפעולה בכל עת. אפשר להכין את הסלט יום לפני ההגשה ולשמור במקרר, אך יש להגישו בטמפי' החדר.

חומרים ל-4-6 מנות:

- 1 כוס פריקי גרוס גס
- 1 מלפפון קצוץ דק
- 1 בצל סגול קצוץ דק
- חופן צנוברים
- מיץ סחוט מלימון אחד
- שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס
- קרט סומק
- 3 פלחי לימון כבוש ללא גרעינים, חתוכים גס

ם מניחים פריקי בסיר בינוני, ממלאים מים עד כיסוי, מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-15 דקות עד שהפריקי רך אך לא מתפרק. מסננים ומצננים.

ם מניחים בקערה פריקי, מלפפון, בצל וצנוברים, מתבלים במיץ לימון, שמן זית, מלח ופלפל ומערבבים. מעבירים את הסלט לצלחת הגשה, בזקיקים סומק ומפזרים לימון כבוש.

מפרקים פריקי

פריקי, או פריקה, הוא שמה הערבי של חיטה ירוקה ולא בשלה שנקצרת בסוף האביב, נקלית בשדה עם הגבעולים והמוץ ואז נגרסת. תהליך הקלייה נותן לה טעם עמוק, מעושן וייחודי. זוהי מסורת רווחת באזורנו אלפי שנים ומוזכרת גם כמה פעמים בתנ"ך, שם קוראים לה "אביב" או "אביב קלוי באש". השיטה נולדה מתוך כורח – לא פעם היו פוגעות מכות השרב של חודשי האביב ללא תקנה בחיטה העדינה והורסות את היבול. לכן החקלאים הקדומים נהגו לקטוף כמויות מדודות של חיטה בטרם הבשילה, לקלות אותה (כדי להאריך את חייה), לשבור את הגרעינים ולהשתמש בהם לתבשילים שונים.

המסורת הזאת נשתמרה עד היום במטבח הערבי המקומי, שבו נחשב הפריקי למעדן מלכים. אפשר לקנות פריקי בחנויות טבע ובחנויות תבלינים במשקל – היא לא זולה, אז קנו במקומות אמינים וטובים. ישנן שלוש דרגות של פריקי: הראשונה עשויה מגרעינים שלמים ומתאימה בעיקר למנות בבישול ארוך כמו חמין, השנייה (והנפוצה ביותר) היא הגריסה הגסה, הדומה במרקמה לבורגול וכמוהו משמשת בתבשילים, ממולאים וסלטים. השלישית היא הגריסה הדקה (תוצר לזואי של גריסה גסה) המתאימה בעיקר למרקמים.

בין סלטים לתוספות צמחונית: סלט עדשים שחורות, סלקים, ענבים וכוסברה (למעלה) וסלט פריקי עם לימון כבוש, מתכונים בעמוד ממול



איט בויז

כשנכנסים לבית של ארז גולקו ברחוב יפה נוף בחיפה העיניים מתקשות להחליט במה להתמקד: בציורים של ארז, בצילומים המונוכרומטיים (של אחיו), באוסף פריטי היונטג' הפזור ברחבי הבית או בכחול הגדול של מפרץ חיפה הממלא את חלון המרפסת שלצלד שולחן האוכל. אחרי סקירת הסביבה וההיכרות מתיישבים עם שאר האורחים ליד השולחן. ארז מציג את עצמו ואת שלומי נבון, שותפו, שעמל בינתיים במטבח, שקוע בפינישים האחרונים למנות שמיד יזרמו לשולחן. ארז אהב את המטבח ובילה בו רבות מגיל צעיר מאוד. בבגרותו למד עיצוב אופנה, אבל די מהר הבין שזה לא יהיה המקצוע שלו בחיים. בתום הלימודים ניהל את מבשלת הבירה "פאבו" בזכרון יעקב שהייתה בבעלות בני משפחתו, ואחר כך עבד ב"קפה לואיז" ובחנות יין. לפני כשלוש שנים ראה תכנית על מיזם EatWith (מיזם אירוח בבתיים פרטיים של בשלנים) ומיד ידע שזה הדבר הבא שהוא הולך לעשות. הוא החל לארח בביתו קבוצות של כ-10 אנשים. כשנפח העבודה גדל הוא הציע לחברו הוותיק שלומי נבון להצטרף אליו. שלומי למד בישול בבית ספר בישולים וניהל מטבחים במסעדות ובברים רבים בחיפה. הוא נענה לקריאה של ארז והצטרף לארוחות ומאז הם שותפים.

ארז אומר לכל הקרואים שכבר שלפו את הסמארטפונים שאפשר לצלם הכל ולהעלות לרשתות, אבל שצריך להביא בחשבון שעוד רגע לא יהיה מקום על השולחן, כי המשתה עומד להתחיל. הוא מוזג לכל האורחים יין וצ'יסירים של אוזו (שימשיכו להתמלא לכל אורך הארוחה) בזמן שהמוזיקה היוונית ברקע מתחילה להקפיץ את הרגליים. שלומי מגיח מן המטבח כשבדידו מגש עמוס צלחות ומתחיל לצבוע בהן את השולחן: מסבחה שעועית לימה, עלי גפן ממולאים על מצע ציזקי, סקורדליה קרם שקדים ושום, סלט קישואים ובצללים צרובים, סלט סלקים צלויים, קונפי כבוש, ממרח כוסברה חריף, חמוצים הום מייד, פלפלים קלויים וחצילים בתחמיץ. עושים אתנחתה קלה ועוברים לעיקריות, המתבססות על "מה שהים מביא". זה יכול להיות נתח טונה אלבקור טרי, קבב מוסר ים, פירות ים צרובים, פילה מוסר על ניוקי ועוד. בסוף, כשכולם כבר חברים ושבעים, מגיעה כנאפה מתוקה וטראפלס שוקולד מריר וחזק. נוסף לארוחות EatWith יש מדי פעם ארוחות בסגנון חפלה יוונית שבהן מזרימים לשולחן מזטים מכל הסוגים ועוד יותר אוזו ובירות, ואז הקצב והרעש רמים יותר, ויש גם ארוחות פרטיות וסיוורים שהם מעבירים בוואדי ניסנאס (עליהם כתבנו בהרחבה בניליון 316).

לארוחות וסיוורים: ארז 052-3777955, שלומי 052-5433942

סלט עגבניות חריף עם ג'רג'יר ותאנים צלויות

פלפל ירוק פרוס גס ועלי ג'רג'יר טריים מביאים לסלט חריפות עוקצנית. התאנים, שניצלות ומתקרמלות מעט, תורמות מתיקות, והשילוב הוא סלט עד טעמים אך מאוזן. הטיפ של ארז ושלומו: אם אתם לא אוהבים את המרירות של הג'רג'יר הוסיפו הרבה מיץ לימון לסלט – הוא יעדן אותה. אפשר גם להחליף את הג'רג'יר בעלי רוקט – גם הם חרפרפים, אך טעמם מעודן יותר.

חומרים ל-4-6 מנות:

- 5 תאנים חתוכות לרבעים
- 4 כפות שמן זית
- עלים שלמים מצרור קטן של ג'רג'יר
- מיץ סחוט מלימון אחד
- 2 עגבניות בינוניות חתוכות גס
- 2 עגבניות תמר חתוכות גס
- 15 עגבניות שרי צבעוניות חצויות לאורך
- 1 פלפל ירוק חריף פרוס גס (ללא זרעים) או פחות לפי הטעם
- מלח ופלפל שחור גרוס
- לחומץ בלסמי מוצמם:
- 3/4 כוס חומץ בלסמי
- 1 כף גדושה סוכר חום

- ם **מצמצמים את הבלסמי:** מחממים חומץ בלסמי וסוכר חום בסיר קטן על להבה נמוכה עד שהוא מצטמצם למחצית. מסירים מהאש ומצננים.
- ם **צולים את התאנים:** מחממים תנור ל-220 מעלות. מסדרים תאנים בתבנית מרופדת בנייר אפייה, מזלפים 2 כפות שמן זית וצולים כ-3 דקות עד שהתאנים משחימות מעט.
- ם **מרכיבים את הסלט:** מניחים בקערה עלי ג'רג'יר ויוצקים מיץ לימון. מערבבים בעדינות.
- ם מניחים בקערה אחרת את כל סוגי העגבניות, פלפל ירוק, עלי הג'רג'יר עם מיץ הלימון, מתבלים במלח, פלפל ושמן הזית הנותר ומערבבים קלות.
- ם מעבירים את הסלט לצלחת הגשה, מפזרים מעל את רבעי התאנים ומזלפים בעדינות את החומץ הבלסמי המצומצם. מגישים מיד.

עלה ירוק חריף

הג'רג'יר, או גרגר הנחלים (watercress), הוא אחד מעשבי המאכל הנפוצים בארץ, אף שהוא לא כל כך מוכר לבשלבן מהשורה. זהו צמח רב שנתי, ובטבע הוא גדל על פלגי מעיינות ונחלים, ומכאן שמו. הוא שייך למשפחת המצליבים וקרוב משפחה של הרוקט, הקולרבי והראשד. ברפואה העממית הוא נחשב כאפרודיזיאק וכמסייע בניקוי הדם ובהמסת אבנים בכליות. מרקמם של עלי הג'רג'יר בשרני וטעמם חריף ומריר בזכות שמן חרדל המצוי בהם. גם הפרחים והזרעים של הג'רג'יר אכילים. אפשר להוסיף חופן זרעים או פרחים לסלט כתוספת תיבול, או לטחון חופן זרעים, להוסיף מעט מים ולערבב עד שמתקבל רוטב הדומה בטעמו לחרדל. אפשר להשתמש בעלים גם כתחליף לתרד במתכונים שונים: כירק מאודה או כמרכיב במלית של מאפי בצק.

