



פּוֹרְטֵר CHEF

מבשלות אהבה

نظهو حب

ورشة طبخ يافى بين اجيال

סדנת בישול יפואית בין דורית



תודות לכל השותפים/ות להצלחת הפרוייקט המקסים "פורטרשף".

תודות למנהלת מועדון גיל הזהב, ויקי יוחנן ולצוות, לחנה יסחקוב ולז'קלין חבאני, ליעקב יוחנן שהתנדב וסייע בבישולים בהכנות בסידור וברכישת מוצרים, לשף משה יוחנן שהתנדב והכין ארוחה למופת במפגש הסיום, למתנדבים של המועדון, לצוות עבודה קהילתית, לצוות זיקנה, לעובדי מחלקת שער יפו, לקשישות ולמתנדבות.

תודה ל:

ורד נבון - על הצילומים, עיצוב ועימוד הספר
מייסר סרי אבו שחאדה - על התרגום לערבית והעריכה
אלינער רבין - על עזרתה בעריכת המתכונים בעברית



شكراً لكل المشتركين في إنجاح المشروع الرائع "بوتر شيف".
الشكر لمديرة نادي الجيل الذهبي فيكي يوحنان ولطاقم النادي، شكراً ليعقوب يوحنان الذي تطوع ويعاد في الطبخ كما ساعد في التحضيرات والمشتريات. شكراً الى الشيف موسى يوحنان الذي تطوع واعد وجبة فاخرة في نهاية الدورة.
شكراً للمتطوعي النادي، لطاقم العاملات في المجتمع، شكراً لطاقم الشبخوخة، شكراً لطاقم بوابة يافو بشبخوخة، وللمتطوعات.

شكرا ل:

ميسر سري ابو شحاته - على الاعداد والترجمة الى العربية.
الينوعر راين - على المساعدة في الاعداد باللغة العبرية.
فرد نافون - على التصوير، تصميم وتخطيط الكتاب.





אזיזה לאיוויס אפיה בליפיש

נולדתי במרוקו ועליתי ארצה ב1957, עם אמי ושמונת האחים שלי.
הייתי כבר אחרי לימודים. למדתי להיות לבורנטית.
הגעתי ישר לאולפן בקיבוץ עין צורים.
האהבה שלי לבישול היא טבעית, כמו במעבדה, גם במטבח, אני עורכת
ניסויים. משתדלת שכל בן משפחה יקבל את המנה האהובה עליו. לצמחונים
אני מבשלת בהתאם ולאוכלי הבשר גם. נהייתי מסדנת הבישול, נהייתי
ללמד את הנשים הצעירות ובכלל, אני מאוד אוהבת אנשים.

ולדתי במרוקו והאגרת אל הבלאד סנה 1957 مع والدي وثمانية اخوتي. كنت انهيئت
دراستي, تعلمت فني المختبر.
وصلت مباشرة لاستوديو بكيوتس عين تسوريم.
محبتي للطبخ طبيعية اعمل تجارب مثل المختبر, ايضا في المطبخ. احاول ارضاء أي
شخص من العائلة في وجبة يحبها. اطبخ لكل النباتين واکلي اللحم في ما يحبون. تمتعت
من ورشة الطبخ, تمتعت في تعليم النساء الصبايا ككل,
احب الناس جدا.





כרובית - קרנייט قربيط - طبق نباتية

מרכיבים

- 1 קרנייט כביר
- 1 בצל חתוך לקוביות קטנות
- שמן לטיגון
- 1 כפית קטנה פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית כורכום
- מלח ופלפל שחור
- 2 כוסות מים

מרכיבים

- 1 קרנייט כביר
- 1 בצל חתוך לקוביות קטנות
- שמן לטיגון
- 1 כפית קטנה פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית כורכום
- מלח ופלפל שחור
- 2 כוסות מים

طريقة التحضير

في طنجرة نضع قليل من الزيت ونقلي البصل حتى يصبح شفافا.
نقطع القربيط الى زهرات ونضيفهم فوق البصل ونضيف الماء غلج ونتبل.
نطهو حتى تجف السوائل ويصبح القربيط طري.
من الممكن وضع 2 ملعقة رب البندورة في بداية الطبخ.

אופן ההכנה

שמים מעט שמן בסיר ומטגנים את הבצל עד שהופך שקוף את הכרובית מחלקים לפרחים ומוסיפים לבצל מוסיפים את שתי כוסות המים ממליחים ומתבלים, מבשלים עד שהנוזלים מתאדים והכרובית מתרככת. ניתן להוסיף 2 כפות רסק עגבניות בתחילת הבישול.

מיטל, בת 29 מיפו ד'. רכזת תעסוקה וקהילה בדרום ת"א.
נשואה לאפי ואמא של גומא. טבעונית מעל 10 שנים. מאוד אוהבת לבשל ולהנות מהשפע שיש לצומח להציע למטבח.

מיטל, 29 שנה מן יאפה ד". מרכזת עמל אגتماعיית פי אנוב תל אביב. מתזוגת ואם ל"גומא".
אזריית אכר מן 10 שנים. תאב الطبخ آدا وتتمتع من وفرة النبات للمطبخ.



זמיה - גזסיל צמחוני בامية - سلطة نباتية

מצרכים

1 חבֵּת בצל מִּקְטָע	1 בצל קצוץ
2 פִּסְתָּוּ תוֹמ	2 שיני שום כתוש
4-5 חבֵּת בִּנְדוּרָה מִּקְטָעָה מִּכְעֵבָת	4-5 עגבניות חתוכות קוביות
1 קִילוֹ בָּמִיָּה מְגֻמָּדָה	1 ק"ג במיה קפואה
זֵיֵת לְלִקְלִי	שמן לטיגון
מֶלַח וּפְלֶפֶל אֲסוּד	מלח פלפל שחור

אופן ההכנה

שמים מעט שמן בסיר על אש בינונית, מטגנים את הבצל והשום מעט ומוסיפים את הבמיה והעגבניות. מוסיפים מלח ופלפל מערבבים מדי פעם ומבשלים עד שהבמיה מתרככת.

في طنجرة على نار هادئة نضع قليل من الزيت, نقلي البصل, الثوم والبندورة ونقلب معا, نضيف البامية مملح ونتبل, نحرك من حين الى اخر حتى نضوج البامية.



גרב - גזסיל צמחוני סבאנח - طبق نباتية

מצרכים

1 ק"ג תרד	1 קילו סבאנח
1 בצל חתוך קוביות	1 חבֵּת מִּקְטָע מִּכְעֵבָת
2 שיני שום כתוש	2 פִּסְתָּוּ תוֹמ מְהוּרֹס
מיץ הלימון אחד	עֵסִיר לִימוֹנָה וָאֶחָדָה
מלח פלפל	מֶלַח וּפְלֶפֶל
שמן לטיגון	זֵיֵת לְלִקְלִי
כוס מים	כּוֹב מַאֵ

אופן ההכנה

שוטפים היטב את התרד וקוצצים אותו גס במחבת עמוק שמים מעט שמן ומטגנים את הבצל עד שמזהיב מוסיפים את השום, מערבבים מעט ומוסיפים את התרד לבצל. מערבבים מעט, מוסיפים את כוס המים, מלח ופלפל ומיץ הלימון מבשלים עד שהתרד מתרכך. ניתן להגיש לצד אורז.

מצרכים

נשטף הסבאנח גיד ונקטעה חשן. פי מִּקְלָה עֵמִיקָה נִזְעֵק לִקְלִיל מִן הַזֵּיֵת וְנִקְלִי הַבִּצֵּל חֲתִי יִשְׁקֵר נִזְיֵף הַתּוֹמ וְנִחְרֵק לִקְלִיל, נִזְיֵף הַסְּבָאֲנַח פּוֹק הַבִּצֵּל נִחְרֵק לִקְלִילָה וְנִזְיֵף כּוֹב הַמַּאֵ, מֶלַח, הַפְּלֶפֶל וְעֵסִיר הַלִּימוֹן נִטְהוּ חֲתִי נִזְוֵג הַסְּבָאֲנַח. מִמְּכֵן תִּקְדָּמֵה מֵע הַרִז.





אנה אכרמי חאנה חזרתי

אמא שלי בישלה תמיד הרבה אוכל. 10 האחים שלי נהגו לאכול בביתנו. יש לי חמישה ילדים ויחד זו משפחה גדולה שצריך להאכיל.

עליתי ארצה עם אחותי בעליית הנוער מפארס, רק בארץ למדתי לבשל אוכל פרסי אותו למדתי מדודתי אצלה התגוררתי. למדתי לעשות הרבה אוכל ממה שהיה.

בזמנים הקשים למדתי כיצד להסתדר עם המוצרים שיש כדי לגרום לכך שיהיה סיר מלא אוכל. ריח התבשילים מחמם את הלב ואת הבית.

כאנת אמי טפחיהו הכثیر من الطعم. لدي ١٠ اخوان اعتادوا الاكل في بيتنا.

لدي خمسة اولاد ومعا نحن عائلة كبيرة يجب اطعامهم.

جئت للبلاد مع اختي في تهجير الشباب من فارس, فقط في البلاد تعلمت الطبخ من خالتي حين سكنت عندها. تعلمت ان اطبخ الكثير من الطعام من ما وجد. في الايام العصبية تعلمت كيف اتدبر مع المواد الموجودة لكي تكون الطنجرة مليئة بالطعام, روائح الاكل تدفئ القلب والبيت.



אילה, בת 66 מרחוב וכטנגוב ביפו,

מורה לעברית במכללה האקדמית ברמת גן. אמא לשלושה וסבתא לנכד.
מאוד אוהבת לבשל, ללמוד לבשל תבשילים שלא מוכרים לי, לדבר על אוכל וכמובן לאכול.

איאלה, 66 שנה מאחורי פאנתנחוף פי יאפא,

מעלמה לשה עבריה פי הכליה האקדמיה פי רמאט גאן.

אם לללשה וגדה לחפיה. אהב הטבח גדה, התלם ושראם גיה מערופה לי, התחדש ען הטעאם טבעא ואכלה.



גונדי גונדי

מצרכים

1/2 ק"ג חזה עוף טחון
2 בצלים גדולים
3 כוסות חומוס טחון
2 גזרים
2 תפוחי אדמה גדולים
1 צרור פטרוזיליה
1 צרור שמיר
1 צרור כוסברה
מלח
חוואיג' למרק
קורט הל
תבלין לקציצות
1/4 כוס שמן

מוاد

112 קילו صدر דجاج مطحون
2 حبة بصل كبير
3 كوب دقيق الحمص
2 حبة جزر
2 حبة بطاطا كبيرة
1 حزمة بقدونس
1 حزمة شומר
1 حزمة كزبرة
ملح
بهار حوايج لشوربة
رشة هيل
بهار كفته
114 كوب زيت

طريقة التحضير

נقطع البصل, البقدونس, الشומר ونغلي مع ملح, عندما يغلي نحتفظ في 2 كوب على جنب.
لباقي الطنجة نضيف مكعبات البطاطا وشرائح الجزر.
في وعاء نضع صدر الدجاج المطحون, نبرش البصل ونضيف الملح والتوابل, نخلط مع دقيق الحمص, نضيف الزيت ونعجن جيد, نبلل اليدين, نكور عجينة الدجاج متوسط الحجم, نضع الكرات في الشوربة. نطهو مدة 02 دقيقة وبالنهاية نضيف 2 كوب المرق الخض ونطهو حتى يغلي ونطفئ النار.

אופן ההכנה

קוצצים בצל, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה ומרתיחים עם מלח, לאחר הרתיחה לשמור 2 כוסות בצד.

לשאר הסיר מוסיפים קוביות תפוחי אדמה ורצועות של גזר.

שמים בקערה את חזה העוף, מגרדים שני בצלים גדולים ומוסיפים מלח והתבלינים, מערבבים עם החומוס הטחון, מוסיפים 1/4 כוס שמן, מערבבים היטב, לשים עם יד רטובה, יוצרים עיגולים לא גדולים, זורקים למרק הרותח. מבשלים 20 דקות ובסוף הבישול מוסיפים את 2 כוסות המרק עם הירק, מבשלים עד לרתיחה ומכבים את האש.





אשה רשתה - מרק ירקור חוכפי עם אטריות אשתא רשתה - شوربة شتوية بالخضر وات والشعرية

מצרכים

2 כוסות חומוס מבושל
1/2 קילו עדשים ירוקים מושרות במים שעה
1 צרור שמיר
1 צרור פטרוזיליה
1 צרור כוסברה
1 סלרי עלים
2 בצלים
1 סלק גדול או 3 קטנים מבושלים
1 כף חוואיג'
1 כף מרק עוף
מלח פלפל

מוاد الشعرية:

2 כוב טחין
1 כוב ماء
114 מלעقة صغيرة ملح

מצרכי האטריות:

2 כוסות קמח מלא
1 כוס מים
1/4 כפית מלח

طريقة التحضير

מלأى طنجرة كبيرة ماء مغلي نصف الحمص والعدس المنقوع, نضيف التوابل. نغسل الخضار ونقطعها جميعا ونضيفها في الطنجرة, نقطع الشمندر نضع نصف الكمية, نضيف البصلة ونغليه.

تحضير الشعرية:

نضع الطحين في وعاء مع الماء ونعجنهم جيد. نرش طحين على مسطح ونرق العجين رقيق, نقطعه الى شرائط رفيعة. نطهو الشعرية في طنجرة الشوربة المطهوه.
في مقلاة نقلي البصلة الثانية, نضيف باقي مكعبات الشمندر ونقلي حتى يصبح لون البصل ذهبي اللون ونسكبه فوق شوربة الشعرية.

אופן ההכנה

למלא סיר גדול במים רותחים להוסיף את החומוס והעדשים המושרות, להוסיף תבלינים, לשטוף את הירקות ולקצוץ אותם, לחתוך את הסלק ולהוסיף חצי מהכמות, להוסיף בצל קצוץ אחד ולהרתח.

הכנת אטריות:

שמים את הקמח בכלי עם המים והמלח ולשים ביחד לבצק. על משטח מקומח מרדדים את הבצק דק וחותכים לרצועות דקות. מבשלים את האטריות בסיר המרק עם הירקות שהתבשלו. מטגנים את הבצל במחבת, מוסיפים סלק חתוך לקוביות עד שהבצל מזהיב ושופכים מעל המרק עם האטריות המבושלות.





סלט בריאות سلطة صحية

מרכיבים

חزمة بقدونس	צרור פטרוזיליה
חزمة כזبرة	צרור כוסברה
חزمة כרפס	סלרי
50 גرام תوت بري مجفف	50 גרם חמוציות מיובשות
50 גرام جوز	50 גרם אגוזי מלך
زيت زيتون	שמן זית
ملح	מלח
ليمون	לימון

طريقة التحضير

نقطع جميع الخضار ونطعها في وعاء نضيف التوت, الجوز, ملح, ليمون وزيت نحرك ونقدم.

אופן ההכנה

קוצצים את הירק ושמים בקערה, מוסיפים החמוציות, אגוזים, מלח, לימון והשמן מערבבים ומגישים.



דבורה נבו, מתגוררת באזור, מוקסמת מיפו, מבלה ועובדת שם המון. עוסקת בחינוך יצירתי, מורה ומאמנת אישית למדיטציה וטרילותרפיה. שנים ידעתי שחבוי בתוכי כישרון בתחום הבישול והאפיה, והיתה לי תשוקה "להוציא אותו מהמרתף"... הסדנה העירה את הכישרון והאהבה שלי למטבח ולאירוח מחדש! דפורה נפוש, אסקן في المنطقة ومسحورة في يافا. اعملو واقضي وقت طويل في يافا. اعمل في التعليم الابداعي, معلمة ومدربة تأمل وטרيلותרابية. لسنوات عرفت مخبئ في داخلي موهبة في مجال الطبخ والخبز, كانت لي رغبة «ان اخرج الموهبة من الرف. الدورة احييت الموهبة وحيي للمطبخ والاستضافة من جديد.



יונה אסנה יונה فازאנה

התחלתי לבשל אחרי שהתחתנתי.
לא היה לי שום ידע קודם אבל למדתי מהאנשים סביבי,
בעיקר מחמותי שמבשלת אוכל מהעדה המרוקאית.
אני מבשלת מה שבא אבל בעיקר אוכל מרוקאי.
אני מבשלת לילדים, לנכדים ולבעלי.
סדנת הבישול שעשו לנו פה "בפורטר" הייתה מקסימה.
כל כך נהניתי מהבישולים ומעבודת הצוות עם שאר המשתתפות.
אני הבאתי לסדנה 4 מתכונים: מוסקה, מפרום,
קציצות דגים ופשטידה של המרוקאים- שנקראת מחמר.
צחקנו ונהנו מאוד, היתה חוויה מדהימה.

בדאת الطبخ بعد زواجي.
لم تكن لدي خبرة لكن تعلمت من الناس في قري.
خصوصا من حماقي التي تطهو اكل مغربي.
اطبخ ما يحلو لي وخاصة الاكل المغربي.
اطبخ الى الاولاد, الاحفاد ولزوجي.
ورشة الطبخ التي اقيمت لنا في «بورت» كانت ساحرة.
تمتعت من الطبخ والعمل المشترك مع باقي المشتركات.
اتيت للورشة ب 4 وصفات: موسكا, مفروم, كفتة سمك وعجة مغربية -
اسمها محمر.
ضحكنا وتمتعنا جدا تجربة رائعة.





מפרום מפורום

מצרכים

1/2 ק"ג בשר בקר טחון
 3 תפוחי אדמה בינוניים
 1 כפית גדושה תבלין לקציצות
 1 חבילה פטרוזיליה קצוצה
 1 בצל בינוני מרוסק
 1 תפוז"א קטן מרוסק
 1 ביצה טרופה
 קמח
 שמן לטיגון
לרוטב:
 100 ג' רסק עגבניות
 מלח פלפל
 1 כפית כורכום
 1 כפית כמון
 1 כף כפריקה מתוקה עם שמן
 2 גדרים חתוכים
 2 - 3 קישואים חתוכים
 פלפל אדום מתוק חתוך קוביות
 1/4 כוס שמן לבישול
 1/2 2 כוסות מים

מוاد

112 קילו لحم بقر مطحون
 3 حبة بطاطا متوسط الحجم
 1 ملعقة مليئة بهار كفته
 1 حزمة بقდونس مقطعة
 1 حبة بصل مهروس
 1 حبة بطاطا مهروس
 1 بيضة مخفوقة
 طحين
 زيت للقلي
الصلصة:
 100 غرام رب بندورة
 ملح ولفل
 1 ملعقة كركم
 1 ملعقة كمون
 1 ملعقة بابريكا بالزيت
 2 حبة جزر مقطع
 2-3 حبة كويا مقطعة
 فلفل احمر حلو مقطعمكعبات
 114 كوب زيت للطبخ
 2 112 كوب ماء

طريقة التحضير

نقشر البطاطا ونقطعها نصفين بالطول وكل نصف نقطع ونتركه متصل بالطرف.
 نضيف للحم المطحون البقدونس, البصل, البطاطا المهروسة نتبل في بهار كفته نضيف ملعقة ملح مسطحة. نخلط جميع المواد معا. نحشي كل قطعة بطاطا متصلة ببعضها مثل « الشطيرة»
 باللحم, نهتم ان لا ينفصل الاطراف, نضع البطاطا المحشية في الطحين من جميع الجهات,
 نغمسها في البيض, نقليها من جميع الجهات.
 في طنجرة نضع قليل من الزيت مع رب البندورة ونضيف الملح, الفلفل, كمون, كركم والبابريكا.
 نضيف الخضروات والماء ونطهو 20 دقيقة.
 نضيف حبات البطاطا « المفروم» ونطهو على نار متوسطة حتى ينضج.

אופן ההכנה

מקלפים את תפוחי האדמה וחוצים לשניים לאורך, וכל חצי לשניים באותה צורה, משאירים בקצה מחובר.
 מוסיפים לבשר הטחון את הפטרוזיליה, בצל, תפוז"א קטן מרוסקים.
 מתבלים בתבלין לקציצות, מוסיפים כפית שטוחה מלח דק. מערבבים את הכל ביחד.
 ממלאים כל תפוז"א כ"סנדוויץ" בבשר, משגיחים שהקצה המחובר לא יישבר, מקמחים בקמח את תפוז"א הממולא מכל הכיוונים, טובלים בביצה, מטגנים מכול הצדדים.
 בסיר נפרד שמים מעט שמן עם רסק העגבניות ומוסיפים את המלח, פלפל, כמון, כורכום והכפריקה.
 מוסיפים את הירקות והמים מבשלים על אש נמוכה, כ-20 דקות
 מוסיפים את תפוז"א המפורום המטוגן על הרוטב והירקות ומבשלים על אש בינונית עד שמתרכך.





אוסקו מוסקה

מצרכים

לחם תנור מראש בחום של 200 מעלות

2 חצילים
ק"ג בשר טחון
1 צרור פטרוזיליה קצוץ דק
1 בצל קצוץ דק
1 תפו"א מרוסק
2 ביצים
כוס קמח
מלח פלפל
2 כפות תבלין קציצות
שמן לטיגון
לרוטב:
100 גרם רסק עגבניות
מלח פלפל
כפית פפריקה מתוקה
1/2 כפית כמון
1/2 כפית כורכום
1 - 2 כוסות מים

מוاد

נחמי فرن مسبقا على 200 درجة مئوية.

2 حبة باذنجان
1 كيلو لحم مطحون
1 حزمة بقدونس مقطعة
1 حبة بصل مفروم ناعم
1 حبة بطاطا مهروس
2 بيضة
1 كوب طحين
ملح وפלפל
2 ملعقة بهار كفته
زيت للقي
الصلصة:
100 غرام رب بندورة
ملح وפלפל
1 ملعقة بابريكا حلوة
112 ملعقة كمون
112 ملعقة كركم
1-2 كوب ماء

طريقة التحضير

نقشر الباذنجان ونقطعه دوائر وكل قطعتين ملتصقتين مثل الشطيرة.
نخلط اللحم مع البصل, البطاطا, البقدونس, تابل الكفتة وملعقة مسطحة من الملح وقليل من الفلفل.
نحشو كل قطعتين ملتصقتين باللحم بسخاء مثل الشطيرة.
נקسو الباذنجان المحشو بالطحين من جميع الجهات
وبעدها נגמש بالببيض المخفوق ונקלי بالزيت من جميع
الجهات حتى نحصل على لون ذهبي.

تحضير الصلصة:

في طنجرة نضع رب البندورة ونحرك مع ملعقتين زيت
ونضيف الملح والفلفل مع كوب ماء.
نغلي الصلصة ونضيف الباذنجان المقلي ونطهو على نار
متوسطة الحرارة حتى ينضج.

אופן ההכנה

מקלפים את החצילים, פורסים לשתי פרוסות
מחוברות (כל זוג פרוסות מחובר בקצה)
מערבבים את הבשר עם הבצל, תפו"א,
פטרוזיליה, תבלין לקציצות,
כפית שטוחה של מלח ומעט פלפל.
ממלאים את פרוסות החצילים
בנדיבות בבשר כמו בכריך.
מצפים בקמח, לאחר מכן טובלים בביצים
הטרופות ומטגנים את הפרוסות
בשמן מכול הצדדים
עד לקבלת צבע חום בהיר.

הכנת הרוטב:

שמים בסיר את רסק העגבניות,
מערבבים עם 2 כפות שמן
ומוסיפים מלח פלפל עם כוס מים.
מרתחים את הרוטב
ומוסיפים את החצילים המטוגנים.
מבשלים על אש בינונית
עד שהחציל מתרכך.



קציצות דגים כפתת סמק

מאד

800 ג' פילה בקלה קפוא
1 חבילה כוסברה
1 ראש שום טרי
1 ביצה
3-2 פרוסות לחם ללא הקרום
1 לימון
מלח ופלפל שחור
1 כפית כמון
לרוטב:
1 קופסה קטנה רסק עגבניות
1 כף פפריקה מתוקה
מלח ופלפל
שמן
2 כוב מים

מצרכים

800 ג' פילה בקלה קפוא
1 חבילה כוסברה
1 ראש שום טרי
1 ביצה
3-2 פרוסות לחם ללא הקרום
1 לימון
מלח ופלפל שחור
1 כפית כמון
לרוטב:
1 קופסה קטנה רסק עגבניות
1 כף פפריקה מתוקה
מלח ופלפל
שמן
2 כוסות מים



طريقة التحضير

נضع הסמק פי وعاء ونعصر فوکه الليمون. نترکه مدة 10 دقيقة.
نصفي ونعصر بيدينا، نطحن السمک بطاحونة اللحم مع الثوم، الكزبرة و قطع الخبز.
نضيف التوابل والبيضة ونخلط جيد ونقطع الى كرات، نضع زيت ونقلي جميع كرات السمک.
في طنجرة، نضع قليل من السمک، رب البندورة، البابريكا الحلوة، ملح والفلפל.
نطهو الصلصة حتى يصبح يغلظ.
نضع كرات السمک القليلة في الصلصة الجاهزة، نطهو على نار حامية تقريبا 10 دقيقة.
ممکن اضافة الى الصلصة حب حمص مسلوک.

אופן ההכנה

שמים את הדגים בקערה וסוחטים מעליהם לימון. נותנים לזה לעמוד 15 דקות. מסננים וסוחטים בידיים, טוחנים את הדגים במטחנת בשר יחד עם השום והכוסברה 2-3 פרוסות לחם. מוסיפים לעיסה את הביצה ותבלינים, מערבבים ויוצרים כדורים. שמים שמן במחבת ומטגנים את כל הקציצות. שמים מעט שמן בסיר, את רסק העגבניות, פפריקה מתוקה, מלח ופלפל. מביאים את הרוטב לרתיחה ונותנים לו להתבשל עד הסמכה. אחרי שהרוטב מוכן, מניחים בתוכו את הקציצות המוכנות. מבשלים על אש גבוהה בערך 15 דקות. אם רוצים אפשר להוסיף לרוטב גרגרי חמוס מוכנים.





אילת עופר בת 53, מתגוררת ביפו, מטפלת שיאצו בקופ"ח כללית ובאופן פרטי.
 הטעם שלי באוכל משתנה כל תקופה. הדגשים משתנים ההיכרות עם טעמים מתפתחת מאוד.
 נהנית מאוכל טוב וגם מבשלת אבל זה כי אין ברירה אז משתדלת שיהיה טעים...
 אילת 53 שנה, ש"סיהטלי יאפה מעالجة "שיאטسو" في صندوق المرضى كلاليت وبصورة خاصة.
 العم عندي يتغير كل فترة. التعرف على الطعم يتغير ويينفتح بسرعة.
 اتمتع من طعام جيد وايضا اطبخ لانه ليس لدي مفر واحاول ان يكون طيب المذاق.



מארי טריז (אמורה) ארביז ماری تریز (اموره) عربید

המטלה המועדפת עליי בבית הייתה לבשל ביחד עם אימי. מגיל קטן אימי הייתה מכינה עופות ואני הייתי עוזרת לה למלא אותם. עם הזמן התאהבתי בבישול. אחרי שהתחתנתי המשפחה תמיד הייתה באה לאכול אצלנו. בעלה של אחותי היה צייד ויום אחד הוא צד צבי. אחותי לא רצתה לנקות את הצבי, לכן הביאה לי כדי שאנקה במקומה. ניקיתי אותו טוב טוב, מילאתי ואפיתי בתנור. מכיוון שילדיי נשואים אני מבשלת פחות מבעבר וגם משום שזו טרחה גדולה. כיום אני מבשלת רק בימי שישי למשפחה. המאכל שהם הכי אוהבים שאני מכינה הוא עוף ממולא. בעלי וילדיי אוהבים לאכול רק את האוכל שלי, וגם אבי, ז"ל, אהב לאכול מהתבשילים.

מארי טריז (אמורה) عربید
افضل مهمة بالبيت هي الطبخ مع والدي.
منذ الصغر كنت احضر الدجاج واحشيه معها.
مع الوقت احببت الطبخ. بعد زواجي كانت تاتي العائلة لياكلوا عندنا.
زوج اختي صياد وفي يوم صاد غزال. لم ترغب اختي في تنظيفه, جلبته لي
لكي انظفه مكانها. نظفته جيد جدا, حشوته وطهوته في الفرن.
بعد زواج اولادي اليوم اطبخ اقل من السابق لأنه اصبحت مهمة متعبة.
اليوم اطبخ ايام الجمعة لكل العائلة. اكثر وجبة يحبونها الدجاج المحشي.
زوجي واولادي فقط يحبون اكلي ووالدي رحممة الله عليه, كان يحب من اطباقي.





סלט ערבי سلطه عربية

מרכיבים

2 חבֵּת בצל	2 חבֵּת בצל
2 חבֵּת خيار	2 מלפפונים
3 חבֵּת بندورة	3 עגבניות
1 חزمة نعنع	צרור נענע
1 חבֵּת לימון	1 לימון
מלח	מלח
זית זיתון	שמן זית

אופן ההכנה

לקצוץ את כל הירקות לקוביות קטנות, לקצוץ חופן עלי נענע שנשטפה היטב, להוסיף שמן זית ומיץ לימון, מלח לפי הטעם ולערבב את כל המרכיבים.

طريقة التحضير

نقطع جميع الخضروات مكعبات صغيرة ونضعها في وعاء.
نقطع حفنة نعنع ونضيفها. نضيف الليمون، زيت الزيتون والملح ونحرك.





מרק עדשים שורביה עדס

מאד

חבֵּת בַּסַּל מִקְטָע
1 קילוגרם עדס אדום
זַיִת
מַא סאַחַן
1 קובץ רֵז
מִסְחֹק מֵרֵק דְּגַאָג
מֶלַח
כֶּמֶן
בִּקְדוֹנֵס מִקְטָעָה

מִצְרִיִּים

3 בצלים קצוצים
1 ק"ג עדשים כתומות
שמן
1 כוס אורז
מרק עוף
מים חמים
מלח
כמון
פטרודזיליה קצוצה

طريقة التحضير

في طنجرة نضع قليل من الزيت ونقلي البصل,
نغسل العدس ونصفيه, نضيف على البصل ونقلب
حتى تغلف العدس بالزيت. نسكب ماء ساخن,
نطهو على نار هادئة حتى ينضج العدس.
نغسل الرز نضيفه للعدس (نضيف ماء حسب
الحاجة للشوربة) ونتبل.
نغطي الطنجرة ونطهو على نار هادئة. عند النضج
نطفئ النار ونضيف البقدونس.

אופן ההכנה

שמים שמן בסיר ומטגנים את הבצל,
שוטפים את העדשים ומסננים, מוסיפים לבצל
המטוגן ומערבבים עד שכל העדשים מכוסות
בשמן. מוסיפים מים חמים, מבשלים על אש
נמוכה עד שהעדשים מתרככות.
שוטפים את האורז ומוסיפים לעדשים,
(מוסיפים מים חמים לפי הצורך למרק)
ומתבלים. מכסים ומבשלים על אש נמוכה.
לפני שמכבים את האש
מוסיפים פטרודזיליה קצוצה.





קציצות בנדורה כפתה בصلصة البندورة

מרכיבים

- 1 ק"ג בשר טחון ללא שומן
- צ'רוור פטרוזיליה
- 2 בצלים
- מלח ופלפל שחור
- פלפל אנגלי
- ביצה
- שמן
- רוטב:
- 1 בצל קצוץ
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- 150 גרם רסק עגבניות
- פפריקה
- מלח ופלפל
- פלפל אנגלי
- שמן
- 1-2 כוסות מים

مواد

- 1 קילו لحم مطحون بدون دهن
- 1 حزمة بقدونس
- 2 حبة بصل
- ملح وפלפל اسمر
- بهار
- بيضة
- زيت
- الصلصة:
- 1 حبة بصل مقطع
- 2 حبة بندورة مقطعة
- 150 غرام رب بندورة
- بابريكا
- ملح وפלפל
- بهار
- زيت
- 1-2 كوب ماء

אופן ההכנה

طريقة التحضير

לשטוף פטרוזיליה לנקות ירקות.
 לטחון במעבד מזון פטרוזיליה ובצל,
 להוסיף ביצה ותבלינים, לערבב הכל יחד.
 ליצור כדורים,
 אפשר לטגן ואפשר לבשל ברוטב.
רוטב עגבניות:
 לטגן בצל בסיר שטוח, להוסיף עגבניות, רסק
 עגבניות, לתבל ולבשל רבע שעה
 להוסיף את כדורי הבשר לרוטב,
 לבשל 45 דקות.
 אוכלים עם אורז לבן.

נגسل הבדונס וננظף الخضار.
 פי מאכينة نطحن البقدونس والبصل, نضيف فوق اللحم
 المطحون مع البيضة والتوابل.
 نخلط جيد.
 نكور اللحم, يمكننا قلي الكفتة او وضعها بدون القلي.
الصلصة:
 פי طنجرة مسطحة نقلي البصل مع قليل من الزيت, نضيف
 البندورة, رب البندورة ونتبل, نحرك قليلا ونضيف الماء,
 نطهو لمدة ربع ساعة ونضيف كرات الكفتة. نطهو
 لمدة 45 دقيقة.
 يقدم مع الرز.



אריה נון / מרים קוהין

התחלתי לבשל כבר מגיל 8. אמא היתה הולכת לעבודה והיינו 7 אחים. אז אמא הייתה מדריכה אותי איך לבשל. הייתי מבשלת לאחים הקטנים שלי ושומרת עליהם כל יום.

סיפור מיוחד שהבישול מזכיר לי - פעם היו מחלקים חצי לחם לבן אדם והיינו 9 נפשות בבית, אז אני הייתי הולכת להביא את הלחם מהמוכר- אחי היה שומר על הקטנים וההורים שלי היו בעבודה. תמיד הייתי מגיעה מאוחר מידי והיו נשארות רק הכיכרות הפחות טובות והמוכר היה אומר לי: "בפעם הבאה תגיעי מוקדם יותר". בחזור תמיד הייתי רואה ילדים משחקים משחקים. גם אני רציתי לשחק! אז הנחתי את כיכרות הלחם בצד והייתי מצטרפת אליהם (מחבואים, 5 אבנים) הייתי קטנה, גם אני רוצה לשחק! ישבתי ושיחקתי במשך שעות שכחתי את עצמי שם, שכחתי מהלחם, מהאחים שלי איבדתי תחושת זמן.

אני מסתובבת לקחת את הלחם ואני רואה שהוא איננו - נעלם! אוי ואבוי לי מה אני עושה?

איך אני חוזרת בידיים ריקות הביתה. לא רציתי לעלות הביתה, בכיתי, פחדתי שאמא תכעס עליי מאוד אז חיכיתי שאבא שלי יחזור. בסוף עליתי ואמא לא אמרה כלום.

כיום אני מבשלת לכולם. למדתי במשך השנים מחברות, שכנות, ומשפחה. אמהות אחרות מתייעצות איתי ושואלות אותי לגבי כל מיני מתכונים.

בדאת الطبخ في سن ال 8. كنا 7 أخوة، والدي كانت تعمل. كانت ترشدني الطبخ والحفاظ على اخوتي الصغار.

قصة طريفة تذكرنى بالطبخ- كان يوزع لكل شخص نصف رغيف ابيض وكنا 9 انفس في البيت. كنت اذهب لاتي بالخبز من البائع واخي يحافظ على اخوتي الصغار بينما والدي بالعمل. كنت اخذ الخبز المتبقي لانني كنت اصل متأخرة ويقول لي البائع تعالي ابكر في المرة القادمة. عند رجوعي للبيت اشاهد اولاد يلعبون وانا رغبتي في اللعب!

انا ايضا طفلة واريد اللعب.

في يوم وضعت الخبز على حدة وانضممت للعب، الاستغمايه خمسة احجار وفقدت الشعور بالوقت، نسيت نفسي، نسيت الخبز ومن اخوتي.

استدرت لاخذ الخبز ولم اجده- اختفى!! يا ويلى ماذا افعل؟ كيف يمكنني الرجوع الى البيت في ايدي فارغة. بكيت، لم ارغب في الصعود للبيت، خفت ان تغضب والدي، انتظرت رجوع والدي من العمل. بالنهاية صعدت ولم تقل شيء.

على مر السنين تعلمت الطبخ من العائلة، الصديقات، الجارات واليوم اطبخ للجميع. كثير من النساء تتشاور معي وتسالني عن وصفات مختلفة.



מרק עם קוסקוס כסס עם מרק

מצרכים	המוاد
1 ק"ג סולת	1 קילו סמיד
3-2 כפות שמן	2-3 מלעقة زيت
מלח	מלח
מים	ماء
מרק:	المرق:
1 ק"ג דלעת	1 קילו قرع
גזר	جزر
תפוחי אדמה	بطاطا
כרוב	ملفوف
חמוס (קופסת שימורים)	حمص (معلب او منقوع بالماء طوال الليل)
או גרגרי חמוס מושרים לילה	كرفس
(בקערה עם מים)	كوسا
סלרי	ماء
קישואים	מלח ופלפל
מים	كرکم

طريقة التحضير

אופן ההכנה

ננظف جميع الخضروات نقطعها خشن, كمية الخضار حسب الرغبة.

מנקים את הירקות וחותכים גס, כמות הירקות לפי הצורך.

ان استعملنا حب الحمص المنقوع نغلي بالماء ونخرج الرغوة منه. نضيف جميع الخضار

אם משתמשים בחמוס מושרה מרתיחים במים, מוציאים את הקצף. מוסיפים את כל הירקות, מתבלים ומבשלים עד ריכוך הירקות.

نتبل نطهو حتى تنضج جميع الخضار.

تحضير الكسكس:

הכנת הקוסקוס:

في صينية عريضة نضع السميد والملح, نرطبه بقليل من الماء والزيت ونحرك. نضع في مصفاة ونطهو فوق بخار المرق لمدة ربع ساعة.

במגש רחב שמים הסולת והמלח, מרטיבים במעט מים ושמן, מערבבים.

نضع الكسكس في صينية ونسكب عليه قليل من الماء البارد ليتمصه الكسكس, نعيده في المصفاة

שמים במסננת ומבשלים על האדים של הירקות למשך רבע שעה.

ونطهو ه فوق بخار المرق لربع ساعة اخرة.

שמים הקוסקוס במגש ומוסיפים מעט מים ומעט שמן, מחזירים למסננת ומבשלים עוד כרבע שעה.

اذ تكتل يمكن تنزيله عن طريق منخل.

אם נוצרים גושים להעביר דרך מנפה.





אופירה עדניה - אצלי אוכל ובישול זאת אהבה ישנה.
וכל הזדמנות שלי ללמוד משהו חדש ולבשל עם אחרים זאת חוויה.

אופירה אדניה - חביבתי היא האוכל והבישול. בכל הזדמנות לי ללמוד משהו חדש ולבשל עם אחרים זאת חוויה.
בכל הזדמנות שלי ללמוד משהו חדש ולבשל עם אחרים זאת חוויה.





מריון סאדרי מרימ סודרי

התחתנתי בגיל 16. לאחר החתונה התחלתי להכין למשפחתי אוכל. תחילה נכשלתי אבל אחרי ניסיונות רבים הגעתי לטעם של האוכל שלי היום.

אני מבשלת בעיקר אוכל מרוקאי. אנחנו (המרוקאים) אוהבים לבשל בכל יום שישי בעיקר דגים וממולאים.

שבועיים לפני כל חג אני קונה את המצרכים כדי לבשל לילדים ולנכדים את ארוחות החג.

יש לי 4 בנות, 2 בנים ו-15 נכדים.

תزوجתי בגיל 16 שנה.

بعد زواجي بدأت تحضير الطعام لعائلتي.

في البداية فشلت ولكن بعد العديد من المحاولات حصلت على طعم طعامي اليوم.

اغلب طبخي طعام مغربي , نحن (المغاربة) نحب ان نطبخ كل يوم جمعة

خصوصا سمك ومحاشي.

اسبوعين قبل الاعياد اشترى مواد لتجهيز الطعام ل اولادي واحفادي وجبات العيد.

لدي 4 بنات و 2 من الصبيان و 15 حفيد.



זיתים מחולאים זרזר זיתון מחشي

מצרכים

2 ק"ג זיתים גדולים מגולענים
1/2 כוס שמן
2 בצלים קצוצים
1/2 ק"ג בשר בקר טחון
1/2 ק"ג בשר חזה עוף טחון
1 ביצה
4 כפות פירורי לחם
מלח ופלפל שחור
1/4 כפית אגוז מוסקט
1 גמבה חתוכה לקוביות
1 כפית כורכום
1 כף אבקת מרק עוף
1 כף פפריקה
מיץ מחצי לימון
1/2 כפית פלפל אנגלי טחון
1/2 כפית כמון
מים לפי הצורך

مواد

2 קילו זיתון منزوع النواة حبة كبيرة
112 كوب زيت
2 حبة بصل مقطع ناعم
نصف كيلو لحمة عجل مطحونة
نصف كيلو صدر دجاج مطحون
1 بيض
4 ملاعق فئات خبز
ملح وפלפל اسود
114 ملعقة جوزة الطيب
1 فلفل جامبا مقطع مربعات
1 ملعقة صغيرة كركم
1 ملعقة كبيرة مسحوق مرق الدجاج
عصير نصف ليمونة
1 ملعقة كبيرة بابريكا
112 ملعقة صغيرة بهار
112 ملعقة صغيرة كمون
ماء للطبخ حسب الحاجة



طريقة التحضير

في طنجرة ماء نضيف الزيتون حتى يسخن جدا - لا نطبخه,
نكرر ثلاث مرات ومن ثم نصفه.
في مقلاة نضع 114 كوب زيت ونقلي فيه البصل حتى
ينضج.

في وعاء نخلط لحم البقر ولحم صدر الدجاج, نضيف
البيضة, فئات الخبز, ملح فلفل, جوز الطيب
والبصل المقلي. نخلط المواد جيد ونحشي الزيتون بخليط
اللحم.

في طنجرة نضع باقي الزيت وفوقه الفلفل الحلو, الكركم,
مسحوق الدجاج, البابريكا, الكمون وعصير نصف الليمونة.
عند نضوج الفلفل الحلو نضع الزيتون المحشي ونسكب عليه
ماء حتى نغمره.

نضع صحن فوق الزيتون لكي لا يتبعثر الزيتون. نطبخ حتى
تتقلص كمية الماء- تقريبا نصف ساعة.

אופן ההכנה

מחממים מים בסיר,
מכניסים את הזיתים ומחממים מבלי להגיע
לרתיחה, כך 3 פעמים, מסננים.

ברבע כוס מהשמן מטגנים במחבת
את הבצלים עד שיזהיבו.

מערבבים בקערה את הבשרים, הביצה ופירורי
הלחם, מתבלים במלח, פלפל ואגוז מוסקט,
מוסיפים את הבצל המטוגן. מערבבים היטב
וממלאים את הזיתים.

שמים בסיר את השמן הנותר ומפזרים את
הגמבה. מוסיפים את הכורכום, אבקת המרק,
הפפריקה, הפלפל האנגלי והכמון. מוסיפים
את מיץ הלימון. מחממים ומפזרים בסיר את
הזיתים הממולאים. מוסיפים מים עד כיסוי
הזיתים, מניחים מעל צלחת כדי שהזיתים לא
יצופו. מבשלים כחצי שעה, עד שהמים נספגים.





ספני' ספינג

מאד

- 1 קילו טחין
- 1 מקעב חמיר (50 גרם)
- 1 מלעקע קבירע מלח
- מא פאטר
- זיט לללי
- אאקאדעם:
- סכר וקרפּה

מאצרכים

- 1 ק"ג קמח
- קוביט שמרים (50 גרם)
- 1 כף מלח
- מים פושרים
- שמן לטיגון עמוק
- להגשה:
- סוכר וקינמון

אריקע אאחזיר

פי ועא נזע גמיי המוא נזיפ המא ונעגן גייד אאחזיר
 יבש עגין מריח לעמל. נגטיה ליכמר מדה 20 אקיקע.
 נכרר העגן מרה אכרה ונכרה ירנאח רכע סעה אכרה
 לירנאח. פי ועא עמיק נזע זיט אאחזיר יסגן גייד, נאחז
 מן העגין כרנא ונפנאחה מן המנאנא מאל (אליגלה)
 ונאליה פי הזיט מן הגהינא.
 בעד אלי נרש פוה סכר וקרפּה.

אופן ההכנה

לשים אאחזיר מל המאצרכים בקערה,
 עם מים בכמות שמספיקה לבצק נעים
 לעבודה. מכסים ומנאפייחים 20 אקות. חוזרים
 שוב על אהליך הלישה וההנאחה.
 יוצרים מהבצק בייגלך עגולים ומטגנים בשמן
 עמוק עד להזהבה, משני הצדדים. מוציאים
 מהשמן בעזרת כף מחוררת. מניחים על נייר
 מגבת לספיגת עודפי השמן.
 לאחזר הטיגון חוזרים סוכר וקינמון.



מירי מיכאלי, בת 32, מתגוררת ביאפא שנתיים, במקור מאשקלון.
 מחנכת בעיסוקי. הבית הגיאורגי ממנו הגעתי העניק לי טעמים מדהימים.
 פורטרשף הוא הזדמנות להיכרות עם נשים ואנשים מופלאות/ים וחממות/ים, בשילוב עם מאכלים מופלאים,
 קסומים וערבים לחיך. כל זאת בשילוב עם חוויה אנושית מקרבת ומרגשת של המגוון האנושי המופלא שקיים
 במדינה ובעיר הזו.
 מירי מיכאלי, 32 שנה, מנז סנאין אסכן פי יאפא, באלל מן עסאנא. אמל מריבה. אבית הגיורגי מנחני נכהא רנעה.
 בורטר שיפ אריעה ללנאראפ עלי נסא ואשאנא רנעהא אין ומפעמין באלדא, באלנאסא מל ושאנא רנעה, סאכרה ומסאנעה.
 כל הזא פי נאנאסא נע מנעה אנסניה מנאנאבה ומנארה עלי אשעיד האנאני הרנעה פי אולה והזה אבא.

דג ארוקאי זיתון מחشي

طريقة التحضير

2 كيلو سمك مشط ك 6 سمكات
1 راس ثوم مقطع
4 حبات فلفل حار مقطع دوائر
2 حبة بندورة مقطعة من المنتصف
2 فلفل حلو مقطع جوانح
2 كوب ماء
1 رزمة كزبرة مقطعة
1/2 كوب زيت
ملح
1 رزمة كزبرة مقطعة

لنقع السمك:

1/2 كوب خل
1 ملعقة ملح

מצרכים

2 ק"ג דגי מושט, כ-6 דגים
ראש שום קצוץ
4 פלפלים חריפים פרוסים
2 עגבניות חצויות ופרוסות
1 גמבה אדומה חתוכה לרצועות
2 כוסות מים
2 כפות פפריקה מתוקה
1/2 כוס שמן לבישול
מלח
1 צרור כוסברה קצוצה

להשריית הדגים:

1/2 כוס חומץ
1 כף מלח

طريقة التحضير

نظف السمك جيد.
نقع السمك في كمية الخل والملح لمدة ربع ساعة, اغسله جيد بالماء.
في طنجرة عريضة نضع الماء والخضروات بدون الكزبرة ونحرك ونطهو, عند الغليان نرص السمك. نخلط الزيت والبابريكا مع قليل من الملح ونسكبه
فوق السمك. نوزع الكزبرة فوق السمك ونطهو على نار هادئة حتى تتقلص السوائل ويكون صلصة سمیكة ونطفئ النار.

אופן ההכנה

מנקים ושוטפים היטב את הדגים.
מניחים את הדגים בקערה ויוצקים מעל את החומץ והמלח.
אחרי רבע שעה שוטפים את הדגים במים.
בסיר רחב מניחים את הירקות, מוסיפים את המים ומערבבים, מבשלים כ-10 דקות ואז מוסיפים את הדגים.
מערבבים את הפפריקה עם השמן ומעט מלח, שופכים על הדגים.
מבשלים על אש נמוכה, מפזרים מעל את הכוסברה הקצוצה.
כשהנזולים מצטמצמים לרוטב סמיך מסירים מהאש.





נאדיה אבו רוזה נאדיה אבו רוזה

למדתי לבשל מגיל 13, אמא שלי הייתה מלמדת אותי. לא הייתי הולכת ללימודים או עבודה אז אמא הייתה קוראת לי לידה שאני אלמד ממנה לבשל ולעזור לה. בגיל 16 וחצי התחתנתי וגרנו אצל חמותי, אז היא הייתה מבשלת לנו. כשעברנו לבית משלנו אני בישלתי לבעלי ולילדים שלנו. סיפור שזכור לי מהילדות- כשהייתי בת 12 אבא שלי שלח אותי לקנות לו חצילים. חזרתי עם החצילים לאבא שלי והוא אמר לי: "לא טוב נאדיה! תחזרי לשם ותגידי למוכר שאת רוצה חצילים טובים יותר עם גבעול גדול. זה היה יום שעשה לי שחור בעיניים כי התביישתי ופחדתי לבקש מהמוכר להחליף לי. בסוף עשיתי את זה והמוכר החליף לי את החצילים. מאותו יום למדתי את הלקח ולא עשיתי את הטעות הזאת שוב.

والدتي علمتني الطبخ من جيل ال ٣١ سنة. لم اذهب للتعليم او العمل فكانت والدتي تناديني لكي تعلمن الطبخ واساعدها. تزوجت في سن ال ٥,٦١ وسكنت عند حماتي, حينها هي كانت تطبخ لنا. عند انتقالنا لبيتنا الخاص طبخت لزوجي واولادنا. قصة من ذاكرة الطفولة- في سن ال ٢١ بعثني والدي شراء باذنجان. عند رجوعي بالباذنجان قال لي والدي " غير صالح نأديه!" ارجعي وقولي للبائع انك تريدي باذنجان جيد وله عرق اخضر وكبير. يومها رأيت سواد في عيني لاني خجلت ان وخفت الطلب من البائع ان يبدل لي. واخيرا فعلتها والبائع بدل لي الباذنجان. منذ ذلك اليوم تعلمت الدرس ولم اكرر الغلطة.





ניסוח גמול"א קفته بالبساطا

طريقة التحضير

1 ק"ג בשר טחון
2 חזנה בقدونس مفروם נاعم
2 חبة בصل מברוש
בهارات
מלח ופלפל אסמר
גوزة الطيب
זית
3 קילו بطاطא
1 112 קילו בנדורה

מצרכים

1 ק"ג בשר טחון
2 צורות פטרוזיליה קצוצה
2 בצלים מגורדים
בהרט
מלח ופלפל שחור
אגוז מוסקט
שמן
3 ק"ג תפו"א
1.5 ק"ג עגבניות

طريقة التحضير

נضع اللحم في وعاء ونضيف البقدونس, البصل, بهارات,
גوزة الطيب, ملح وربع كوب زيت ونخلط جيد.

في صينية فرن ممد الكفتة مستوى واحد, ونعمل فراغات
صغيرة في الكفتة.

نقطع البطاطا والبندורה الى دوائر ونضعهم في وعاء, نضيف
زيت, ملح, גوزة الطيب وبهارات نخلط
ونرص فوق الكفتة.

نطهو في فرن حامي مسبقا على حرارة 180 درجة مئوية
حتى تنضج البطاطا.

אופן ההכנה

שמים את הבשר בקערה
ומוסיפים פטרוזיליה, בצל, אגוז מוסקט,
מלח ופלפל ורבע כוס שמן ומערבבים טוב.

משטחים בתבנית התנור לגובה אחיד,
ועושים חורים קטנים בבשר.

חותכים את תפוחי האדמה ואת העגבניות
לעיגולים ושמים בקערה,
מוסיפים שמן, מלח, אגוז מוסקט ובהרט,
מערבבים ומסדרים מעל הבשר.

אופים בתנור שחומם מראש - 180 מעלות
עד שתפוחי האדמה מתרככים.





מגדרה מגדרה

طريقة التحضير

כילו עדשים
 ماء
 2 كيلو رز قصير الحبة
 ملح
 كيلو بصل
 زيت للقلي
 سلطة الخضروات المرافقة:
 خسة
 خيار
 بندورة
 بقدونس
 بصل
 ملح
 عصير ليمون
 زيت زيتون

מצרכים

1 ק"ג עדשים
 מים
 2 ק"ג אורז עגול
 מלח
 1 ק"ג בצל
 שמן לטיגון
סלט ירקות נלווה:
 חסה
 עגבניות
 מלפפון
 פטרוזיליה
 בצל
 מלח
 מיץ לימון
 שמן זית

طريقة التحضير

נغسل الرز جيد وننقعه مدة 20 دقيقة.
 في طنجرة كبيرة نسلق العدس بالماء ونطهو تقريبا 15
 دقيقة, نصف نضوج (يجب فحصه)
 نشطف الرز, نصفه, نضيفه فوق العدس ومُملح (كل كوب
 رز قصير الحبة يعادل كوب ماء). نغليه ونخفض النار حتى
 يتشرب كل السوائل.
 خلال طهي العدس والرز نقلي البصل في الزيت حتى يصبح
 لونه بني مثل الكراميل.
 عند نضوج المجدرة نضع زيت البصل ونصف كمية البصل
 ونخلط معا. نزين طبق المجدرة في باقية
 البصل المقلّي.

سلطة:

نقطع جميع الخضروات الى مكعبات صغيرة ونتبل بالملح,
 عصير الليمون وزيت الزيتون
 نحرك ونقدم بجانب المجدرة.

אופן ההכנה

שוטפים את האורז ומשרים למשך 20 דקות.
 בסיר גדול מבשלים את העדשים במים משך כ-15
 דקות עד חצי בישול (יש לבדוק)
 שוטפים את האורז, מסננים,
 מוסיפים מעל העדשים וממליחים.
 מוסיפים מים (לכל כוס אורז עגול כוס מים).
 מרתחים ומנמיכים האש עד ספיחת הנוזלים.
 במשך בישול המגדרה מטגנים את הבצל בשמן
 עד השחמה מקורמל.
 בסוף בישול המגדרה מוסיפים שמן
 וחצי מכמות הבצל ומערבבים ביחד.
 מקשטים את המגדרה עם שאר הבצל המטוגן.
סלט:
 חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות, מתבלים
 במלח, מיץ לימון ושמן זית.
 מערבבים ומגישים ליד המגדרה.





צוף מבוסס עם אפונה דجاج مع البازيلاء

מרכיבים	מוاد
3 קילו שוקי עוף	3 קילו ורק דجاج
4 שיני שום	4 פصوص ثوم مهروس
מלח ופלפל שחור	מלח ופלפל اسمر
פלפל אנגלי	بهار
מסטקה ערבית	מستكه عربيه
שמן	زيت
מים	ماء
2 שקיות אפונה קפואה	2 ظرف بازيلاء
קופסת רסק עגבניות	علبة رب بندورة

אופן ההכנה

שוטפים את העוף היטב, עושים חתכים בכדי שיתבשל יותר מהר.

שמים את העוף, בסיר גדול על האש עם מעט שמן. מוסיפים שום, מתבלים ומטגנים תוך ערבוב מתמשך כ- 15 דקות על אש נמוכה. דואגים שלא ישרף.

מכסים את העוף במים חמים, מוסיפים רסק עגבניות וממשיכים לבשל למשך רבע שעה.

מוסיפים את האפונה ומבשלים כ- 6 דקות.

طريقة التحضير

נגسل הדجاج جيد, نشرح الاوراك لكي ينضج اسرع. نضع قطع الدجاج في طنجرة على النار مع قليل من الزيت, الثوم, نتبل

ونقلي مع الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة على نار متوسطة. الحفاظ لكي لايحترق.

نغمر قطع الدجاج بالماء الساخن او زيادة ونغليه قليلا,

نضيف رب البندورة

ونستمر في الطهي لمدة ربع ساعة. نضيف البازلاء فوق

الدجاج

ونطهو لمدة 6 دقائق تقريبا.





בתיה יוסמן - חייתי בלונדון 35 שנה, שם עסקתי באופנה,
ובשעות הפנאי בנושא האהוב עלי בישול / גסטרונומיה.

באיתו יוסמן - עשתי בלונדון 35 שנה והנאק עמלתי באלאזיא,
הואיתי המفضלת الطبخ\ فن الطهو.





נורית ואימה נורית עלימה

עליתי ארצה בת 9 מפרס שם נולדתי. הורי ילידי עירק. את אהבתי לבישול רכשתי עוד בהיותי בגן הילדים. כשהייתי בת 5 הלכתי לבקר חברה טובה, תוך כדי בישול, אמא שלה כרעה ללדת, ואני לקחתי את מקומה והמשכתי את הכנת האוכל. בישלתי טבית. (עוף ממולא). אמא שלי באה לקחת אותי ולא האמינה למראה עיניה.

היתה לנו אמא מפונקת, היו לנו עוזרות ומטפלות. למדתי להתנהג כמו אמא ולהכין לאחי כריכים. כשהייתי בת 12 כבר כיבסתי ובישלתי.

החלום שלי היה לעבוד במסעדה. ועד להגשמת החלום... מילצתי.

כשהייתי בת 17 התחתנתי ובישלתי לבעלי וגם לאחים שלי שהתגעגעו לאוכל ביתי, טעים. הכנתי קובות, וטבית, וקיצי'רי ואת כל האוכל העירקי.

רק תזרקי אותי למטבח עם כל החומרים. בכל שבוע אני מארחת 26 איש.

הומלצתי על ידי הנכדה שלי לתכנית הטלוויזיה מאסטר שף, התקבלתי אך לא השתתפתי עקב מחלה. בפורטר נהייתי ללמד לבשל.

האגרת מן פארס אל הבלד פן سن ال ٩. والديها مواليد العراق. اكتسبت محبتي للطبخ منذ كنت بالروضة.

ففي سن الخامسة ذهبت لزيارة صديقة حميمة, خلال الطبخ, والدتها اوشكت على الولادة وانا اخذت مكانها واستمررت في الطبخ. طبخت تبيت (دجاج محشي). ات والدتي لاخذي على البيت ولم تصدق ما رات.

والدتنا كانت مدللة, كان لدينا خدم وحشم. تعلمت التصرف مثل والدتي وتحضير الشطائر الى اخوتي.

في سن ال ١٢ بدأت اغسل واطبخ.

كان حلمي ان اعمل في مطعم, عملت نادلة حتى تحقق الحلم.

تزوجت في سن ال ١٧ وطبخت لزوجي واخواني الذين اشتاقوا الى اكل بيتي شهي. طبخت كباب, تبيت, كيتشري

وكل الاكل العراقي. كل اسبوع استضيف ٢٦ شخص.

حفيدتي رشحتني لبرنامج تلفزيوني "ماستر شيف" قبلت لكن لم استطع الاشتراك لاسباب صحية.

تمتعت ان اعلم في بورتر.



סמבוסק סמבוסק חמץ

מצרכים

מוاد

1/2 ק"ג גרגרי חומוס משומרים, מסוננים	החשוה:
1 ק"ג בצל קצוץ	112 קילו חמץ חב מעלב וממפי
שמן	1 קילו בصل מقطع
כמון	זית
כורכום	כמון
מלח ופלפל	כרکم
לבצק:	מלח ופלפל אסמר
1 ק"ג קמח	العجينة:
1/4 כוס שמן	1 קילו طحين
1 שקית אבקת אפייה	114 קוב זית
1 1/2 כפיות מלח	1 בכين بودر
1 1/2 כוסות מים	112 1 ملعقة ملح
שמן לטיגון	112 3 קוב ماء
	زيت للقلي

طريقة التحضير

لتحضير الحشو:

نقلي البصل بزيت حتى يصبح ذهبي اللون.

نطحن الحمץ خشن في ماكينة الطحن. نضيف الحمץ على البصل المقلي, نتبل ونقلي قليلا.

אופן ההכנה

להכנת המילוי:

מטגנים את הבצל בשמן עד שיזהיב. טוחנים גם את החומוס במעבד מזון. מערבבים במחבת עם הבצל המטוגן ומטגנים מעט. מתבלים.

להכנת הבצק:

מערבבים היטב את המצרכים, מכסים את הקערה וממתינים רבע שעה. יוצרים מהבצק כדורים קטנים. שוטחים כל כדור לעיגול ומניחים במרכז כפית מהמילוי. סוגרים לחצאי עיגולים ומהדקים את הדפנות. מחממים בסיר שמן לטיגון עמוק ומטגנים את הסמבוסק עד שיזהיבו. בכל פעם מטגנים אחדים. מוציאים בעזרת כף מחוררת ומניחים על נייר לספיגת עודפי השמן.

تحضير العجينة:

نعجن جميع المواد ونغطي العجينة مدة ربع ساعة. نكور العجينة كرات صغيرة. نرق كل كرة ونضع في وسطها ملعقة من حشوة الحمص. نغلقها الى نصف دائرة ونحكم الغلق. نسخن زيت غزير ونقلي السمبوسك حتى تحمر. نقلي كميات قليلة في كل مرة. نخرجهم بملعقة مثقوبة ونضع على ورق مناشف لامتصاص الزيت.



אורז אדום - אטג'י רז אדום

מצרכים

3-2 כוסות אורז שטוף
4 בצלים קצוצים
שמן
מלח ופלפל
בהרט
כורכום
פפריקה מתוקה
1 שימורי עגבניות חתוכות לריבועים
2 תפוחי אדמה חתוכים לעיגולים

מוاد

2-3 כוב רז מוגסול
4 חבֵּת בصل מقطع
זית
מלח ופלפל אסמר
בهارات
כרכם
באבריקא חלוֹת
1 מעלב בנדורה מقطעת
2 חבֵּת بطاطא מقطع לדואטר



طريقة التحضير

في طنجرة نضع زيت ونقلي البصل حتى يصبح شفاف
نضيف البندورة ونتبل, ملح, بابريكا, וכרכم ונדעו יגלי.
נضيف الرز والماء, כל כוב רז כוב ונصف ماء ساخن.
נסלقه ونזילה من النار, נסכה في وعاء.

في الطنجرة نضيف زيت, نفرد بصل مقلي بطاطا مقطعة
ونضع بقية البصل ونوزع الرز فوقهم. נסב 112 כוב
ماء ساخن ونغليه. נخفض النار, نضع منشفة فوق الطنجرة
وفوقه الغطاء ونطهو.

אופן ההכנה

בסיר מטגנים את הבצלים עד שהם
שקופים ומתבלים במלח ופלפל שחור,
כורכום, בהרט ופפריקה מתוקה.
בעזרת כף מחוררת מעבירים לקערה.

בשמן שנותר מהטיגון שמים את
העגבניות, אפשר טריות, מתבלים במלח,
פפריקה וכורכום ומביאים לרתיחה.
מוסיפים את האורז ומים, לכל כוס אורז
1 1/2 כוסות מים רותחים. מביאים
לרתיחה. מסירים מהאש ומעבירים
לקערה.

מוסיפים לסיר שמן, שוטחים שכבת בצל,
מניחים מעל את תפוחי האדמה, מכסים
בבצל המטוגן הנותר. מפזרים מעל את
האורז. מוסיפים חצי כוס מים רותחים
ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש,
מניחים מגבת בין המכסה לסיר ומבשלים.





קובה סלק קبة שמندر

מצרכים

למילוי:

1/2 ק"ג בשר טחון דק
4 בצלים
1 סלרי
1 חבילת פטרוזיליה
מלח ופלפל שחור

לבצק:

1 ק"ג סולת
100 גרם חזה עוף טחון
1 כף מלח
3 כוסות מים

הصلصة:

1 קילו שמندر
1/2 כوب זית
6 פصوص ثوم
מלח
3 כوب ماء
عصير ليمونة
1 ملعقة سكر

לרוטב:

1 ק"ג סלק
1/2 כוס שמן
6 שיני שום
מלח
3 כוסות מים
מיץ מלימון אחד
1 כף סוכר

مواد

الحشوة:

1/2 نصف كيلو لحم مطحون خشن
2 حبة بصل
1 حزمة كرفس
1 حزمة بقდونس
ملح وפלפל اسمر

العجينة:

1 كيلو سميد
100 غرام صدر دجاج مطحون
1 ملعقة كبيرة ملح
3 كوب ماء

אופן ההכנה

طريقة التحضير

להכנת המילוי, קוצצים את הבצלים דק מאוד. מעבירים לקערה, מוסיפים כפית מלח וממתינים חצי שעה. שוטפים את עלי הסלרי והפטרוזיליה וקוצצים. חלק מעלי הסלרי שומרים בצד. מוסיפים את הבשר הטחון ומערבבים. שוחטים היטב את הבצל ומוסיפים לקערת הבשר. מוסיפים פלפל שחור ולשים היטב בידיים. בקערה נפרדת מערבבים את הסולת, העוף הטחון, המים והמלח, לשים בידיים, אם התערובת קשה מוסיפים מעט מים.

להכנת הרוטב, קוצצים את הסלק דק מאוד. בסיר גדול מחממים את השמן. מוסיפים את הסלק וכוס מים. מבשלים עד שהסלק מתחיל להתרכך. מוסיפים שתי כוסות מים לכיסוי הסלק. מוסיפים מעט מלח, מיץ הלימון, הסוכר, עלי הסלרי שנותרו, שיני השום ורסק העגבניות. מבשלים.

בידיים רטובות יוצרים מתערובת הבצק כדורים קטנים. משטחים לעיגול כל כדור על כף היד. מניחים במרכז מילוי בנדיבות וסוגרים בעדינות לכדורים. מכניסים לסיר הרוטב ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים כ-20 דקות, עד שהקובות צפות.

تحضير الحشوة, نقطع البصل ناعم جدا. نضعه في وعاء ونضيف عليه ملعقة ملح لمدة نصف ساعة.

نغسل اوراق الكرفس والبقدونس ونقطع. نحفظ بجزء من اوراق الكرفس. نضع الكرفس والبقدونس

فوق اللحم ونخلط. نعصر البصل ونضيفه فوق اللحم, نضيف الفلفل الاسمر ونخلط باليدين جيد.

في وعاء منفصل نخلط السميد, صدر الدجاج, الماء والملح, نجبن جيد, اذا العجينة جامدة نضيف قليل من الماء.

تحضير المرقة, نقطع الشمندر رقيق جدا.

نسخن زيت في طنجرة كبيرة, نضيف الشمندر وكوب ماء, نطهو حتى يبدأ بالنضوج. نضيف كوبين ماء لغر الشمندر. نضيف الملح, عصير الليمون, السكر, اوراق الكرفس المقطع, الثوم المهروس ورب البندورة ونطهو.

نرتب اليدين ونكور العجينة كرات صغيرة. بكف اليد نفرد كل كرة عجينة ونضع في وسطه بسخاء من الحشوة ونغلقه

الى كرات. ندخل الكرات الى طنجرة المرقة ونغليه. نخفض النار ونطهو مدة 20 دقيقة لحين تطفوا حبات الكبة.





מיקה יצחקי, בת 34, גרה בתל אביב וליבי (ומקום עבודתי) ביפו אהובתי.
אוכל ואנשים הם שני דברים שתמיד עניינו ושימחו אותי, ובפורטרשף הם באו ביחד - איזה כף!

ميكا يتسحاكي 34 تسكن في تل ابيب (قلبي ومكان عملي في حبيبي يافا) الطعام والناس شيئين مهمين ومفرحين لي، في "بوتر شيف" كنوا معا - متعة.

סוּסן אַזולאי סוזן אזולאי

מגיל קטן אני עוקבת אחרי הבישול של אמא שלי, ממנה למדתי הרבה. במשך השנים המשכתי לנסות להכין מאכלים שונים. בשנים 52-1951 היה צנע בארץ. היו מעט בשר, דגים וביצים. עבדתי בחקלאות והייתי מביאה הביתה ירקות. היינו קונים אבקת ביצים להכנת שקשוקה. במקום שמן רגיל היינו מבשלים בשמן קוקוס. הבעלים היו חוזרים הביתה מהעבודה והתבשילים שלנו חיכו להם. כולנו ישבו לאכול יחד ופרסנו לכולם כיכר לחם. אני מבשלת בעיקר מאכלים מהעדה המרוקאית אבל בעצם אני אוהבת את המאכלים של כל העדות. יש לי בן אחד, נכד אחד ושני נינים שבאים לאכול אצלי פעם בשבועיים ארוחת שבת.

منذ الصغر كنت اراقب والدي في الطبخ، تعلمت منها الكثير. خلال السنين حاولت في تحضير مأكولات مختلفة. ١٥٢ ٥٣ سنوات التقشف، كان شح في اللحم، السمك والبيض. عملت في الزراعة وكنت اجلب الخضروات. اشترينا مسحوق البيض من اجل تحضير الشكشوكة. وبدل الزيت العادي كنا نطهو في زيت جوز الهند. كان الازواج يرجعون من العمل واطباقنا في انتظارهم. كنا نجلس ناكل معا ونقسم رغيف الخبز بيننا. على الاغلب اطهو الاكل المغربي مع العلم اني احب جميع المأكولات العرقية. لدي ولد واحد، حفيد واحد وولدين من الحفيد ياتون للاكل عندي كل اسبوعين وجبة السبت.



סלט מרזים וזיתים | سلطة برتقال وزيتون

מצרכים

3 ק"ג תפוזים
1/2 ק"ג דיתים שחורים תאסוס
1 ראש שום
1/2 כוס חומץ
1/2 כוס שמן זית
פפריקה מתוקה
מלח ופלפל שחור גרוס גס
כמון

مواد

3 كيلو برتقال
1/2 كيلو زيتون اسود تاسوس
1 راس ثوم
1/2 كوب خل
1/2 كوب زيت
بابريكا حلوة
ملح وפלפל اسود
كمون



אופן ההכנה

מקלפים את התפוזים, גם מהקליפה הדקה וחותכים לחתיכות בגודל בינוני. מגלענים את הדיתים וחוצים. מערבבים את הדיתים והתפוזים בקערה גדולה. כותשים את השום ומוסיפים לתערובת עם החומץ ושמן זית. מתבלים בפפריקה, כמון, מלח ופלפל, מערבבים ומגישים.

طريقة التحضير

نقشر البرتقال، نزيل القشرة البيضاء أيضا ونقطعه لقطع متوسطة الحجم. نزع نواة الزيتون ونقطعه نصفين. في وعاء نخلط البرتقال والزيتون. نهرس الثوم ونضيفه مع الخل والزيت. نتبل في البابريكا، الكمون، ملح وפלפל، نخلط ونقدم.



קובה זורגול מאוגול קבה ברغل מقلية

מצרכים

1 ק"ג בורגול דק
1 1/2 כוסות סולת
1 כוס קמח
1 כוס שמן קנולה
מלח ופלפל שחור
למילוי:
1 ק"ג בשר בקר טחון
1 ק"ג בצל קצוץ
שמן לטיגון
250 גרם צנוברים קלויים
שמן לטיגון עמוק

אופן ההכנה

לקובה - משרים את הבורגול במים למשך הלילה. סוחטים היטב ושמים בקערה גדולה. מוסיפים את הסולת, הקמח, השמן, מלח ופלפל. מערבבים היטב. **למילוי** - מטגנים את הבצל עד שהתחיל להזהיב, מוסיפים את הבשר ומתבלים במלח ופלפל, מטגנים תוך ערבוב עד שהבשר מבושל. מוסיפים את הצנוברים ומערבבים. בידיים משומנות יוצרים מהבצק עיגולים. יוצרים מהמילוי קציצות מוארכות ומניחים מהמילוי במרכז העיגולים, סוגרים על המילוי ללא סדקים. בסיר גדול מחממים שמן לטיגון עמוק, מטגנים את הקובות עד שהן שחומות מכל הצדדים. מוציאים בעזרת כף מחוררת ומניחים על מגבות נייר. בגרסה צמחונית, במקום בשר מכינים את המילוי מבצל ופטטריות שטוגנו מעט בשמן.

מוاد

1 קילו ברغل נاعم
1 1/2 קוב סמיד
1 קוב طحين
1 קוב زيت كانوله
ملح وפלפל اسود
الحشوة:
1 קילו لحمه بقر مطحون
1 كيل بصل مقطوع
زيت للقلي
250 غرام صنوبر
زيت غزير للقلي

طريقة التحضير

الكبة - ننقع البرغل ليلة كاملة. نعصره جيد ونضعه في وعاء كبير. نضيف السميد، الطحين، الزيت، ملح والفلפל. نجعله جيد. **الحشوة** - نقلي البصل حتى يصبح لونه ذهبي، نضيف اللحم ونتبل بالملح والفلפל. نقرب حتى ينضج اللحم. نضيف الصنوبر ونخلط. ندهن اليدين بالزيت ونكور عجينة البرغل لكرات. كل كرة نعمل فيها حفرة ونحشوها باللحمة، نغلق على الحشوة بدون ثقوب. في طنجرة كبيرة نسخن زيت غزير، نقلي حبات الكبة حتى تحمر من جميع الجهات. نخرج الكبة من الزيت بمعلقة مثقبة ونضعه على مناشف ورقية. الطريقة النباتية، تتكون الحشوة من بصل وفطر قلي بالزيت.



ליויה הורבט, 56 גרה במעוז אביב. עליתי ארצה בשנות השמונים מגרמניה (עדיין עם שגיעות כתיב האופייניים). אני מנחה בתחום התנועה בשיטת ריו אביארטו. אוכל מאוד מסקרן אותי בעיניי הוא מגשר בין תרבויות. אני נהנת לבשל וללימוד מאחרים. כל פעם משהוא חדש.

ליפיה הורברה 56 סנה טסקן פי מעוז אפیف. אטית עלی البلاد من المانيا في سنوات الثمانينات, (ما نلت مع غلطات املائية عادية). موجهة في مجال الحركة «ريو ابيارتو». من وجهة نظري الطعام دائما يثير فضولي وهو جسر بين الثقافات. اتمتع في الطبخ وتعلم طبخ جديد من الاخرين.



في الصور الكبة محشية بصل وفطر الذي قلي بقليل من الزيت - بدل اللحمه.
 كובה بورگول בגیرסה הצמחונית. המילוי במקום בשר - בצל ופטריות שטוגנו קלות בשמן.



פסללים גבואי אדמה באסטימ - כבה בטאטא

מואד

כילו בטאטא
750 גרם בשר בקר טחון
2 כבה בטלם קצוצים
לימון
מלח ופלפל אסמר
פתת חבז
4 כבה בטל
זית קאנולה לללי

מצרכים

כילו תפוחי אדמה
750 גרם בשר בקר טחון
2 בטלים קצוצים
לימון
מלח ופלפל שחור
פירורי לחם
4 ביצים
שמן קנולה לטיגון

طريقة التحضير

נצלי הבטל פי מقللة حتى يصيح ذهبي اللون نضيف اللحم
ونتبل بالمלح والפלפל אסמר
נצלב مع التحريك المستمر حتى ينضج اللحم ونضيف
عصير ليمونة.

פי طنجرة نسلق البطاطا פי الماء حتى تنضج. פי وعاء نهرس
البطاطا الى بيهر ناعم.
نضيف ملح وפלפל אסود على ال بيهر ونخلط.

פי وعاء صغير نضع فتات الخبز وفيه نكور من البيرة -
الكرات يجب ان تكون مكسوة بفتات الخبز.
نسطح كل كره بيرة لكبه وغملتها بحشوة اللحم ونغلق عليها
من جميع الجهات نكور ونسطحها قليلا.

נכסו الكرات المسطحة بالببيض المخفوق ونצלי פי زيت
غزير حتى يحمر.

אופן ההכנה

מטגנים במחבת עם מעט שמן את הבצל עד
הזהבה ומוסיפים את הבשר ומתבלים במלח
ופלפל שחור ומטגנים יחד תוך ערבוב עד
שהבשר מתרכך ומוסיפים מיץ מלימון.

בסיר נפרד מרתיחים מים ומבשלים את
תפוחי האדמה עד לריכוך. מעבירים את
תפוחי האדמה המוכנים לקערה ומועכים
היטב לפירה חלק.
מוסיפים לפירה מלח ופלפל ומערבבים.

שמים בקערה קטנה פירורי הלחם ובעזרתם
יוצרים כדורים מהפירה - הכדורים צריכים
להיות מצופים מעט בפירורי לחם.
מועכים כל כדור פירה לצורת פיתה קטנה
שטוחה וממלאים במעט ממילוי הבשר
במרכז ומגלגלים לצורת כדור מעוך.

מצפים את הכדורים המוכנים בביצה טרופה
ומטגנים בשמן עמוק חם עד הזהבה.





ענבל ליכטנשטיין, בת 37, גרה ביפו עם בנזוגי ושני ילדיי.
לפני שהילדים נולדו בישלתי הרבה, וחיפשתי לחזור לבשל אוכל מגוון יותר עם ניחוח ביתי יותר.

عنبال ليختنشتيין ٣٧ سنة اسكن في يافا مع زوجي واولادي الاثنين.
قبل ولادة اولادي طبخت كثيرا. بحثت كثيرا لاعد طعام منوع مع لمسة ورائحة بيتية.

כרוז ממולא בצליל מחشي ملفوف باللحم

מצרכים

2 ראשי כרוב בגודל בינוני
1 ק"ג אורז עגול מצרי
12 ק"ג בשר טחון
בהרט
מלח ופלפל
שמן
1 שורש שום
כמון
אבקת מרק עוף
מיץ מלימון אחד

مواد

2 حبة ملفوف متوسط الحجم
1 كيلو رز حبة قصيرة مصري
12 كيلو لحم مطحون
بهارات
ملح وפלפל
زيت
1 راس ثوم
كمون
مسحوق مرק الدجاج
عصير ليمونة



אופן ההכנה

שוטפים את האורז במים להוצאת העמילן ומשרים חצי שעה בקערה עם מים. מסננים את האורז ושמים בקערה. מוסיפים את הבשר, בהרט, מלח, פלפל ושמן, מערבבים. מרתיחים מים בסיר עמוק ושמים בהם ראש כרוב, מסירים עלה עלה עד שמסיימים. עושים זאת גם עם הכרוב השני. מסירים את החלק הקשה של העלים וממלאים באורז ובבשר, כמו סיגרים. מסדרים בסיר. כותשים את השום ומערבבים עם כמון, מלח ואבקת מרק עוף, יוצקים לסיר עם מים עד כיסוי, מרתיחים, יוצקים מעל את מיץ הלימון, מכסים את הסיר, מנמיכים את האש ומבשלים כ-45 דקות.

طريقة التحضير

نشطف الرز حتى نزيل منه النشاء وننقعه في وعاء مع ماء. نصفى الرز من الماء ونضعه في وعاء, نضيف اللحم, بهارات, ملح, فلفل, ونخلط. في طنجرة عميقة نغلي ماء ونضع فيه الملفوف, نزيل ورق الملفوف ورقة ورقة حتى ننتهي. كذلك نعمل الملفوفة الثانية. نزيل الجزء القاسي من ورق الملفوف ونحسي في خليط الرز واللحمة, مثل السيجار, نرتب في طنجرة. نهرس الثوم ونخلطه مع الكمون, ملح ومسحوق المرק, نضيف مع الماء حتى نغمره, نغليه, نضيف عصير الليمون, نغطي الطنجرة, نهديئ النار ونطهو نحو 54 دقيقة.





מפואי אדמה מחולאים מxשי בטאטא

מאד

1 קילו בטאטא
 112 קילו לחמה מxחונה
 1 חבה בטלה קבירה
 מלח פלפל
 בהארת
 מסחוק מרק הדאא
 עלבה טגירה רב הבנדורה
 זית לללי
 2 קוב מא

מצרכים

1 ק"ג תפוחי אדמה קטנים
 1/2 ק"ג בשר טחון
 1 בצל גדול
 שמן לטיגון
 מלח ופלפל
 בהרט
 אבקת מרק עוף
 קופסה קטנה של רסק עגבניות
 2 כוסות מים

טריקה התחזיר

נגשל הבטאטא ונqשרה, נfחר כל חבאט הבטאטא.
 נקטע הבטל מקעבאט ונqליהא פי קליל מן הזית מע
 הלחמה, מסחוק מרק הדאא, בהארת,
 מלח ופלפל. נטהו חתי ינזח הלחמ.
 מלי חבאט הבטאטא פי הלחמ ונqליהא חתי תחמר מן אמי
 האהא.
 נרטב הבטאטא פי טיניה, נזיפ רב הבנדורה וالماء, מע מלח
 ופלפל ומלעקה מסחוק מרק הדאא.
 נחמי الفرن לדירה מתوسطة الحرارة, 180 درجة مئوية,
 נטהו חתי تنضج البتاطا.
 يقدم مع الرز الابيض.

אופן ההכנה

שוטפים ומקלפים את תפוחי האדמה,
 יוצרים גומה בכל תפוח אדמה.
 חותכים את הבצל לקוביות ומטגנים במעט שמן
 עם הבשר הטחון, אבקת מרק עוף, בהרט,
 מלח ופלפל. מבשלים עד שהבשר התרכך.
 ממלאים את תפוחי האדמה בבשר ומטגנים בשמן עד
 שהשחימו מכל הצדדים.
 מסדרים את תפוחי האדמה בתבנית, מוסיפים את רסק
 העגבניות והמים, עם מלח ופלפל וכפית מרק עוף.
 אופים כשעה בתנור שחומם מראש לחום בינוני, 180
 מעלות, עד שתפוחי האדמה רכים.
 מגישים עם אורז לבן.





סלט באזנجان سلطة باذنجان

מצרכים

3 חצילים גדולים
3 פלפלים אדומים
שמן לטיגון
1 קופסת שימורי חמוס מבושל
1 צרור נענע קצוצה
1 צרור פטרוזיליה קצוצה
מלח
מיץ לימון

مواد

3 חبة باذنجان
3 حبة فلفل حلو احمر
زيت للقلي
1 علبه حمص حب
1 حزمة نعنع مقطע
1 حزمة بقدونس مقطع
ملح
عصير ليمون

طريقة التحضير

نقطع الباذنجان والفلفل الى مكعبات صغيرة ونقلي في زيت,
نقلي كل نوع لوحده, نصفه من الزيت.
في مناشف ورقية, تمتص باقي الزيت ونضعه في وعاء.
نضيف الحمص, النعنع والبقدونس وتبل بمِلح وليمون
ونخلط.

אופן ההכנה

חותכים את החצילים והפלפלים האדומים לקוביות
קטנות ומטגנים בשמן, כל ירק בנפרד,
מסננים מהשמן בנייר ספיגה,
סופגים את השמן הנותר ומעבירים לקערה.
מוסיפים את החמוס, הנענע והפטרוזיליה
ומתבלים במלח ולימון ומערבבים.





סאלים מחולאים פלפל מחشي

מוاد

1 1/2 ק"ג פלפלים אדומים
1/2 ק"ג אורז
1/2 ק"ג בשר טחון
1 כף בהרט
מלח ופלפל שחור
1/4 כוס שמן
לרוטב:
1 קופסה קטנה של רסק עגבניות
1 כף אבקת מרק עוף
3-4 כוסות מים

מצרכים

1 1/2 ק"ג פלפלים אדומים
1/2 ק"ג אורז
1/2 ק"ג בשר טחון
1 כף בהרט
מלח ופלפל שחור
1/4 כוס שמן
לרוטב:
1 קופסה קטנה של רסק עגבניות
1 כף אבקת מרק עוף
3-4 כוסות מים

طريقة التحضير

نشطف الفلفل وننزع البذور.
نشطف الرز بالمصفاة.
في وعاء نخلط الرز, اللحمه,
البهارات, ملح وفلفل وقليل من الزيت.
نشو الفلفل ونرتبه في الطنجرة طبقة واحدة.
نخلط رب البندورة مع الملح والفلفل, مكعب المرق والماء.
نسكب فوق الفلفل,
نغطيه ونغليه. نخفض النار ونطهو نحو نصف ساعة.

אופן ההכנה

שוטפים את הפלפלים
ומרחיקים את הגרעינים.
שוטפים את האורז במסננת.
מערבבים היטב בקערה את האורז, הבשר,
הבהרט, מלח ופלפל ומעט שמן.
ממלאים את הפלפלים
ומניחים בשכבה אחת בסיר.
מערבבים את רסק העגבניות עם מלח ופלפל,
אבקת מרק העוף והמים. יוצקים על הפלפלים,
מכסים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש
ומשלים כחצי שעה.





נטשה דורכמן - מתגוררת בבני ברק, עליתי לארץ ב1991.
בקורס למדתי לבשל אוכל אוזבקי וישראלי. במפגש האחרון בישלו אוכל מקסיקני שהיה חדש ומעניין בשבילי.
בזכות הקורס קיבלתי עוד ניסיון לתקשר עם אנשים מכל הדתות, להבין אותם.
מאוד מודה על הקורס ומבקשת להשתתף בסדנאות דומות בעתיד.

נטשה דו פרמן - אסקן פי בני ברק אל הבלד פי 1991. פי הדורה تعلمت طبخ اوزباكستاني واسرائيلي.
פי اللقاء الاخير طهو اكل مكسيكي كان جديد ومثير بالنسبة لي. بفضل الدوره اكتسبت التواصل مع اناس
من جميع الاديان, وفهمهم. جزيل الشكر على الدوره واطلب الاشتراك بدورات اخرى.



פאטמה מאח'נה فاطمة محاجنه

כשהייתי קטנה הייתי עומדת ליד אמי ולומדת ממנה לבשל.
בגיל 16 התחתנתי ומאז התחלתי לבשל.
גרנו ביחד עם חמותי וכל אחד היה מבשל לעצמו.
יום אחד הלכתי לקנות עוף, הבאתי אותו לאמא שלי וביקשתי ממנה
לבשל לי אותו.
היא אמרה לי: "לא! עכשיו את תביאי את העוף ותבשלי אותו בעצמך.
מה שלא תדעי תשאלי אותי". ובאמת הצלחתי!! מאז כל מאכל בישלתי
בעצמי ומה שלא ידעתי שאלתי את אמא שלי.
יש לי 6 בנות היום הן אלה שמתייעצות איתי ושואלות אותי איך לבשל.
ועם הזמן אני מאמינה שהן יתעלו על הבישולים שלי.

وانا صغيرة كنت اقف بجانب والدتي واتعلم منها الطبخ.
تزوجت بسن الـ ١٦ تزوجت وبدأت اطبخ.
سكننا مع حماتي وكل عائلة كانت تطبخ لابناء عائلتها.
في يوم ذهبت الى السوق واشترت دجاجة, جلبتها لامي وطلبت منها ان تبخه لي.
قالت لا! هاتي الدجاجة واطبخيها بنفسك وما لا تعرفيه اساليني.
حقا نجحت!! منذ ذلك الوقت طبخت بنفسني وما لم اعرفه سألت والدتي.
لدي ٦ بنات وهن اليوم يتشاورن ويسالني كيف يطبخن.
اوّمن انهن سوف يتعالين على طبخي.





معجنات بالحمة

ניסאני דלך

مواد

المواد:
 1 كيلو طحين
 1 ملعقة كبيرة خميرة ناشفة
 1 ملعقة كبيرة سكر
 1 ملعقة كبيرة ملح
 ماء حسب الحاجة
 زيت ذرة

מצרכים

לבצק:
 1 ק"ג קמח
 1 כף שמרים יבשים
 1 כף סוכר
 1 כף מלח
 מים לפי הצורך
 שמן תירס

الحشوة:

1 كيلو لحمة بقر مطحون
 3 حبة بصل مقطع
 ملح ولفل
 بهارات
 1/4 كوب زيت ذرة

למילוי:

1 ק"ג בשר בקר טחון
 3 בצלים קצוצים
 מלח פלפל
 בהרט
 1/4 כוס שמן תירס

طريقة التحضير

ננخل الطحين في وعاء، نضيف الملح، السكر والخميرة.
 نسكب الماء ونعجن حتى تتكون عجينة رخوة ولزجة.
 نغطي ونخمرها نصف ساعة.
 نضع قليل من الزيت في طنجرة ونقلي البصل قليلا ونضيف
 فوکه اللحم ونحرك
 حتى يتغير لون اللحم، نضيف الملح، فلفل والتوابل، نطهو
 حتى تنشف السوائل منه.
 نقطع العجينة لكرات - نمد كل كرة في قليل من الزيت ،
 ونضع في الوسط من حشوة
 اللحم ونغلق من ثلاث جهات حتى يصبح مثلث.
 يخبز في فرن 180 درجة مئوية حتى يصبح ذهبي اللون.

אופן ההכנה

בקערה מנפים את הקמח,
 מוסיפים מלח, סוכר ושמרים,
 מוזגים מים ולשים עד לקבלת בצק רך ודביק.
 מכסים ומתפיחים לחצי שעה.
 בסיר שמים שמן, מטגנים את הבצל מעט
 מוסיפים את הבשר,
 מערבבים עד שינוי צבע הבשר,
 מוסיפים מלח, פלפל והתבלינים,
 מבשלים עד ייבוש הנוזלים.
 יוצרים כדורים מהבצק - פותחים כל כדור בצק
 במעט שמן לעיגול, מניחים במרכז ממלית
 הבשר ויוצרים משולש כמו אוזני המן.
 אופים ב-180 מעלות בתנור עד להזהבה.



לז'י'ו פאטמה מחאג'נה



מצרכים

מצרכים	מוاد
1 בצל	1 חبة بصل
2 שיני שום כתושות	2 فص ثوم مهروس
1 צרור פטרוזיליה קצוצה	1 حزمة بقدونس مقطعه
1 ק"ג תפוח אדמה	1 كيلو بطاطا
1 כף קמח	1 ملعقة طحين
5 ביצים	5 حبة بيض
כפית פירורי לחם	1 ملعقة فتات خبز
מלח פלפל	ملح وפלפל
שמן לטיגון	زيت للقلي

אופן ההכנה

طريقة التحضير

מסקים על כומפיה את תפוחי האדמה והבצל, בתוך קערה עמוקה. מוסיפים את השום, פטרוזיליה, ביצים, פירורי לחם, קמח ומתבלים מערבבים ביחד עד לקבלת עיסה מאוחדת. מחממים שמן במחבת על אש בינונית. לוקחים בכף מהעיסה ומטגנים, עד הזהבת הקצוות. הופכים לצד השני עד הזהבה ולהגיש.

ففي وعاء عميق نبرش البطاطا والبصل، نضيف الثوم، البقدونس، البيض، فتات الخبز، طحين ونبتل نخلط حتى يتجانس معا لعجينة موحدة. على نار متوسطة نضع مقلاة مع زيت وملعقة نأخذ من العجينة ونقلي حتى تحمر الاطراف ونقلب على الجهة الثانية حتى يحمر ونقدم.





טובה פיאלקו - עליתי לארץ ב1974. מתגוררת ביפו ברחי רזיאל.
 מאוד אוהבת לנסות דברים חדשים. למדתי בסדנה לבשל אוכל ישראלי שלא הכרתי,
 הייתה אווירה טובה והרבה צחוק. היה לי כיף להרגיש שוב תלמידה.
 לא משתמשת הרבה במתכונים החדשים אבל קיבלתי זיכרונות טובים.

טופא ביאלקו - هاجرت الى البلاد سنة ١٩٧٤ . اسكن في يافا شار رازينيل. احب اجرب اشياء جديدة.
 تعلمت بالورشه وصفات طعام اسرئيلي لم اعرفه من قبل, الجو بالدورة كان جيد وكثير من الضحك.
 تمتعت كثيرا في شعوري طالبة من جديد. لا اطبخ كثير من الوصفات الجديدة لكن لدي ذكريات جيدة.





מקאונו המقلوبة

מצרכים مواد

2 חצילים גדולים	2 חبة باذنجان كبير
6 גזרים בינוניים	6 حبة جزر متوسط الحجم
5 תפוחי אדמה	5 حبة بطاطا
1 ק"ג אורז	1 كيلو رز
בהרט	بهارات
מלח פלפל	ملح وפלפל
כף פפריקה מתוקה	ملعقة كبيرة بابريكا حلوة
ציר מרק עוף ביחס לסוג האורז שמשמשים	مرق دجاج حسب نوعية الرز

طريقة التحضير

תקשר الخضار وتقطع الى دوائر, نقلي في زيت غدير كل نوع لوحده.
 نشطف الرز ونصفيه. نخلط الرز مع التوابل. في طنجرة نضع قليل من الرز
 فوکه نصف الخضار المقلية وفوکه طبقة رز نضيف باقي الخضار وفوقهم باقي الرز.
 نضع طبق فوق الرز ونسكب مرק الدجاج.
 نطهو على نار حامية 10 دقائق ونخفض النار مدة 20 دقيقة.

אופן ההכנה

קולפים את כל הירקות ופורסים לציגולים, מטגנים בשמן עמוק כל סוג בנפרד. שוטפים את האורז ומסננים. מערבבים את התבלינים עם האורז. שמים בסיר שכבת אורז ומעליה חלק מהירקות המטוגנים ועליהם עוד שכבת אורז. מניחים צלחת מעל האורז ומוזגים מעליה את ציר מרק העוף. מבשלים על אש גבוהה 10 דקות ומנמיכים את האש לעוד 20 דקות.



חיילת המגזן קلمة المترجمة

הבישול בעיניי הוא תמיד חוויית נתינה, גשר ואהבה...
ב"פורטר" החוויה הייתה רב תרבותית ובינודרית.
בין המשתתפות היתה הרגשה משפחתית.
למרות שכל תבשיל בא עם תבלינים, טעמים, ריחות ומתכונים
מעדות רבות ושונות, בסיר התבשלה האהבה עם נתינת הבשלניות
המבוגרות ללומדות.
ברכה על הפרוייקט לכל אנשי הצוות.
מודה על האפשרות להשתתף בפרוייקט.

מייסר סרי

الطبخ في نظري متعة العطاء, جسر ومحبة...
في «بورتر» المتعة كانت بين ثقافات وبين اجيال.
الشعور بين المشتركات كان عائلي.
رغم كل وصفة كانت لها توابل, مذاق,
روائح ووصفات عرقية كثيرة ومختلفة, طهي في
القدر محبة بعطاء الطباخات المخضرمات للمتلمات.
اشكر على منحي الفرصة بالاشتراك في البرنامج.

ميسر سري



מייסר סרי, 58, יפואית גרה ביפו
מלמדת בישול ערבי, מרצה בבתי ספר וכנסים.
כתבתי ספר בישול ראשון מסוגו ביפו בשתי שפות ערבית ועברית.
שמחתי להיות בקורס עם הנשים הנפלאות.
כתבתי ספר בישול הראשון מסוגו ביפו בשתי שפות ערבית ועברית.
אעלם ורשאת טביח, אחצר פי מדרס ומؤتمرات.
אבחט דאמא אנ אتعלם ثقافات اخرة من الطعام وخصوصا الاكل العربي.
سعدت بوجودي في الورشة مع النساء الرائعات.



סדרה - משה יואל
ורשה טבח - מושיה יוחנן













פורטר CHEF

הזדמנות לחזור לריחות מבית סבתא.
פרוייקט בישול רב תרבותי ובין-דורי שהתקיים במרכז רב שירותים לגיל הזהב ע"ש פורטר השוכן ביפו, הניב מפגשים מרתקים בין בשלניות הזהב, ערביות ויהודיות לבין נשים צעירות. הצעירות, התנסו בחווית הבישול הביתי המגוון מן המטבח הערבי והמטבח היהודי על עדותיו והמבוגרות היו גאות ללמד ולהכשיר את הצעירות במלאכת הבישול.
ריחות הבישול והחיבור בין הנשים יצרו לכידות שנמשכת עד היום.
יחד, על אש קטנה, התבשלה לה אהבה והיא נרשמה בין דפי הספר הזה.

יקי יוחנן - מנהלת מועדון פורטר לגיל הזהב

فرصة العودة لروائح من بيت جدتي.
مشروع طبخ متعدد الثقافات والاجيال اقيم في مركز الجيل الذهبي باسم بوتر الذي يقطن في يافا, اثمر عن لقاءات مثيرة مع طبابخات الذهب, عربيات ويهوديات بين نساء شابات.
الشابات خضن متعة تجربة الاكل البيتي المتنوع من المطبخ العربي والمطبخ اليهودي من جميع العرقيات والمخضرمات
كن فخورات في تعليم وتأهيل الشابات بصناعة الاكل.
رائحة الطبخ والتواصل بين النساء صنعت ترابط مستمر حتى اليوم.
معا, على نار هادئة, نضجت محبة دونت في صفحات الكتاب.

فيكي يوحنان - مديرة نادي الجيل الذهبي

