

בס"ד, גליון 6 • כסלויטבת תשע"ד



בופה

אפרת ליבפרינגר מגישה

אוכל, גורמה ובריאות כשר למהדרין

מבצע
14⁹⁰
בלבד

45
מתכונים

עוגות בחושות
לקפה של חורף

סלטי חורף מפנקים
שף אסף מישקובסקי

ביקור בעולם
בבית הייצור של פיליפ קונטיצ'ני

182
תמונות אוכל
מדהימות

חציל!
אנאכלי חציל

10

מתכונים לסופגניות
שתמיד מצליחות... וגם בריאות



מחיר 39.90 ש"ח • על המדפים עד 03/01/2014



Sigawi & Sigawi

Semel First

Dreams come true

בית בתל-אביב | עיצוב פנים: אושרי אבירם
ודנה קושמירסקי | צלם: עודד סמדר

SEMEL
Kitchens

נמל תל אביב: 03-5467970
רמת השרון: 03-5499776 | ראשלי"צ: 03-9612213
חיפה: 04-8491540 | מפעל: 08-9326326
www.semel.com





05-04

תוכן העניינים



62

מנת פתית

טעם ההלכה

12..... מי ינצח

פרי וירק

20..... חמשה מתכונים מריבה

פינה מתוקה

24..... אלכוהול בקונדיטוריה

סודות של קונדיטור

54..... מילון סופגניות עם שף מאיה רביבו

האקדמיה לבישול

62..... עם שף אבי שטייניץ

האקדמיה לאפייה

66..... מנת שארינג עם שף ערן שוורצברד

כתבת הבית

14..... עוגות בחושות עם אפרת ליבפרוינד

מגה שף

56..... סלטים עם שף אסף מישקובסקי

שף אורח

70..... בקלי קלות עם שף פאולין שובל

שף אומן

80..... בריוש טורנדו עם שף אלון גולדמן

בוכה



36

מנה עיקרית

ללא גלוטן

30..... טיגון בצקים וסופגניות

ללא סוכר

40..... טוב שמן טוב, אבל פחות

קינוחים מאיטליה

44..... שף עדן אלקובי

יוצאים מהכלים

76..... כלים לטיגון בריא

שפים מהעולם

22..... והפעם - שף קריסטוף מישאלאק

תוספות



22

חדשות טעימות

90..... כל מה שחדש בעולם הקולינארי

המסע לצרפת (ג)

82..... שף קונדיטור פיליפ קונטיציני

מאכלי עדות

86..... שף בטי אדרי ביטון, צרפת

גאדג'טים

104..... תוספות חכמות וצבעוניות

ילדי בופה במטבח

102..... מדור חדש ומתוק

סטיילינג לחנוכה

98..... הקסם המאיר את הארוחה



14

המיוחדים שלנו

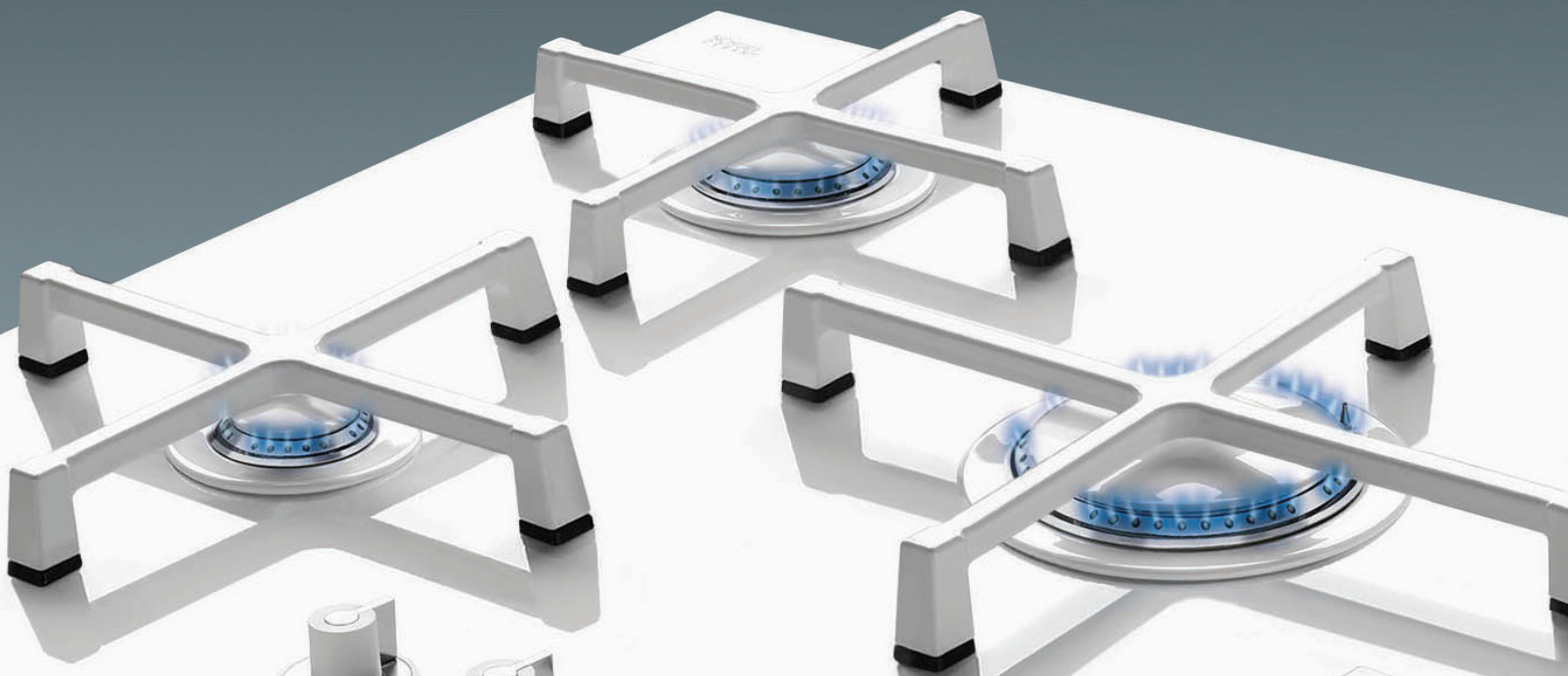
לאנשים שאוהבים איכות ויופי

הכירים המהממות ביופיין זכו בפרס
"GOOD DESIGN 2012" בארה"ב.
העיצוב המרשים כולל ראשי גז בהתקנה שטוחה,
משטח קראמי חזק במיוחד, עמיד עד 800°C .
החצובות וראשי הלהבה עשויים מיציקת אמייל בגוון
זכוכית מפתיעה ביופייה. הכירים קלות מאד לניקוי.
ניתן להשיג בלבן או בשחור.

The
smeg
effect



אליקים ושות'



אולם התצוגה - רח' שנקר 13, הרצליה פיתוח. טלפון 03-7631611. 03-9212350. www.smeg.com

ניתן להשיג ב: כמהין | Klein's | Armani Casa | Berloni | Boffi | Bulthaup | Tollman's | Decor | Regba | Michaelo | Mistriel | Decorium Kitchens | Semel | Scic | Poggenpohl | Schiffini | ArredoLine | Panel kitchen
התמונה להמחשה בלבד. ט.ל.ח.

smeg
tecnologia che arreda

מקרא מתכונים:

קל מאוד	🍏
קל	🥞
מאתגר	🥕
חמרי גלם מיוחדים	🍷
בשרי	🍖
פרווה	🐔
חלבי	🥛

- 14..... עוגת חמאה עסיסית 🍏
- 16..... בחושה וניל או שוקולד 🍏
- 18..... בחושה שוקולד ודובדבנים 🍏
- 20..... רולדת בצק פריך וריבה 🍏
- 20..... עוף עסיסי ורך בריבה 🍏
- 20..... פאי גבינה שוקולד לבן וריבת תות 🥕
- 21..... חזה עוף דיאטטי בריבת תפוזים 🥞
- 21..... עוגיות קינמון וריבה 🍏
- 22..... קווינאמאן - מעטפות בצק עלים 🥕
- 26..... קרפ סוזט 🥞
- 26..... טרין גלי יין ופירות יער 🥕
- 29..... עוגת שוקולד אוורירית 🥞
- 29..... עוגיות פריכות בטעם חמאה ושוקולד 🥞
- 32..... סופגניות עשירות ללא גלוטן וללא לקטוז 🥞
- 32..... ספינג' 🥞
- 34..... צירוס ארגנטינאי 🥞
- 36..... סופגניות במילוי קרם פטיסייר 🥕
- 38..... קרונאט 🥕
- 42..... בראוניז שוקולד ושקדים 🥞
- 44..... קינוח איזבל 🥕
- 46..... פס שוקולד צרפתי 🥕
- 48..... דונאטס 🥕
- 50..... חזה עוף בקראסט תפוחי אדמה 🥕
- 52..... סופגניות בריאות 🥞
- 56..... נתחי סלמון צרובים בליווי לביבות 🥞
- 59..... סלט ירוק בליווי כדורי ספינג' 🥕
- 60..... סלט גינה עם ירקות בטמפורה 🥕
- 62..... פפנש סופגניות רומניות 🥞
- 64..... ירקות וטופו בטמפורה 🥞
- 66..... ונילה מון 🍷🥕
- 68..... מנת שארינג 🥞
- 71..... עגבניות שרי על מצע בצק עלים 🥞
- 71..... קציצות חצילים וצנוברים 🥞
- 72..... כדורי טונה פסטה סקפטו 🍏
- 74..... מאפינס חמאת בוטנים ודבש 🍏
- 74..... עוגת אגוזים ואננס 🍏
- 80..... ברוש טורנזדו 🥕
- 84..... מילפוי פיליפ קונטיציני 🥕
- 86..... פסטל דל בטטה 🥞
- 88..... טאג'ין עוף עם לימון 🥞
- 102..... עוגת בסקוויטים לילדים 🥞
- 106..... טארט שוקולד בבישום ארל גריי 🍷



07-06

תוכנית



בוכה





לביבות בטטה אפיות בתנור מתכון, הכנה וסטיילינג: שף אפרת ליברווינד

אופן ההכנה:

קולפים את הבטטות, חותכים אותן לפרוסות עבות, מניחים בתבנית אפייה, מפזרים מעט מלח גס ומתיזים שמן פאם קנולה. מכסים את התבנית בנייר כסף ואופים בחום של 200 מעלות כ-40 דקות עד ריכוך. מקררים מעט, מועכים את הבטטות, מתיזים שמן פאם קנולה על מחבת חמה ומטגנים את הבצל הקצוץ. בקערה מערבבים את הבטטה, הבצל ושאר החומרים. אם העיסה דביקה מעט, ניתן להוסיף לה עוד פירורי לחם. בידיים לחות יוצרים צורת לביבות או צורת גלילים. מניחים את הלביבות על נייר אפייה, מתיזים מעט שמן פאם קנולה ומיד מגלגלים בפירורי הלחם. מניחים בתבנית תנור מרופדת בנייר אפייה ואופים בחום של 190 מעלות כ-20 דקות או עד השחמה. מגישים בלוויית רוטב שמנת או רוטב אלף האיים.

החומרים:

2 בטטות בינוניות
בצל גדול קצוץ דק
1 ביצה
3/4 כוס פירורי לחם
1/2 כוס גבינה בולגרית מגוררת
5 כפות שמנת חמוצה
חופן פטרוזיליה טרייה קצוצה
קורט פלפל שחור גרוס טרי
כפית שטוחה מלח
כ-1 כוס פירורי לחם לטבילה
תרסיס שמן פאם קנולה

טעם של פאם

מינימום שמן
מקסימום טעם



תרסיס שמן לטיגון, בישול ואפיה

רק 2.5 קלוריות במנה • כ-400 מנות* באריזה
קל לשימוש, מונע הידבקות • לטיגון ובישול ללא שומן מיותר
*מנה = שליש שניית התזה

תמונת השער:
שף קונדיטור מאיה רביבו
מנהלת מגמת קונדיטוריה ב'דן גורמה'
צילום: אנטולי מיכאלו



דבר העורכת

בס"ד, שלום לכם קוראיי היקרים,
מאז הולדתו של מגזין 'בופה', כמוות המיילים שאני מקבלת עולה ועולה, ובדרך כלל ממלאת את לבי בשמחה גדולה...
מטבע הדברים, בין השאר יש מיילים שבהם לא רק דברי שבח אלא גם הערות והארות, ואנו במערכת תמיד לוקחים לתשומת לבנו כל הערה והארה, ומשתדלים לשפר, לשבח ולהעשיר את המגזין בתוכן מעניין ועכשווי הפונה לכל חלקי העם.
מבין מאות המיילים שאני מקבלת, ריגש אותי במיוחד מייל אחד שקיבלתי לא מזמן.
אני מביאה אותו וכתבו וכלשונו:

לאפרת ליבפרוינד, עורכת מגזין בופה, שלום וברכה,
שמי נ.ת. ואני מגיע מעולם הקולינריה. אין לי ספק שחלק מהשפים שכותבים אצלך במגזין יכירו את שמי ואת פועלי, אך לא בכך העניין.
לפני כשנה התחלתי להתקרב אל הדת, ובחודשים האחרונים התחלתי תהליך של חזרה בתשובה. אני מגיע מבית חילוני מאוד שאינו יודע מסורת מהי, ומה שהדאי אותי יותר מכול, בפרט בתחילת התהליך, היה השאלה איך אתמודד עם אוכל כשר שהיה נראה בעיניי, איך לומר במילים עדינות, מאיים למדי, תפל, חסר כל טעם ובוודאי לא מושפע מהקידמה שקיימת בנושאי האוכל בשנים האחרונות. לגבי, כמי שבא מהעולם הקולינרי הבלתי כשר, דבר זה היווה בעיה שהטרידה אותי לא מעט.

במקרה (או שלא במקרה, שכן היום אני יודע שהכול משמים) נתקלתי במגזין שלך – 'בופה'. האמת היא שנסארתי פעור פה ואפילו התרגשתי עד דמעות! לא האמנתי שדבר כזה קיים: מגזין מהודר ומושקע, ברמה יוצאת דופן, ובכל זאת – כשר למהדרין! אודה ואתוודה כי לא האמנתי שאכן המתכונים עובדים במתכונת הכשרה הזאת, ומיהרתי להתקשר למערכת שלכם ולבקש את כל הגיליונות הקודמים. ברגע שקיבלתי אותם (במהירות וביעילות יש לציין!) ניגשתי למלאכה וניסיתי כמה מן המתכונים. אני בא מהעולם הקולינרי, כך שבשבילי להיכנס למטבח ולנסות כמה מתכונים הוא דבר של מה בכך. בגלל התהליך שאני עובר היו בביתי כמה חומרי גלם חדשים עבורי, כגון חלב סויה, חלב קוקוס ואפילו שמנת צמחית. שמחתי מאוד להשתמש בהם ולבדוק שאכן זה עובד. מה אומר לך, זה היה אחד הימים המאושרים בחיי. אני, החילוני הגמור לשעבר, מבשל במטבחי אוכל גורמה כשר ויפה, וה-כ-ל טעים לי, ונהדר, ומושקע, ואפילו עם הגשה ופרזנטציה יפהפייה! אז רק שתדעי, לך, לעפרה, ולכל המערכת של 'בופה' יש חלק משמעותי בתשובה שלי, ואתם גרמתם לי לקחת את כל החלק הזה של בישול כשר למהדרין בשמחה, בסיפוק ובאהבה!

אני מצפה בקוצר רוח למגזין, ורק חבל שאתם לא מוציאים אותו כל שבוע...
שוב תודה ענקית,
נ.ת. תל אביב (השם המלא שמור במערכת)

אני חושבת שכל מילה מיותרת...
רק זאת אוסיף, שפגשתי את נ. והוא בתהליכי תשובה מתקדמים ביותר ומבשל נפלא אוכל כשר למהדרין, אבל זה כבר נושא לכתבה נפרדת במגזין הבא שלנו.
בהצלחה ובשמחה במטבח, וגם – ימי חנוכה מאירים ושמחים... שלכם,

אפרת ליבפרוינד

מנכ"ל:

עפרה שמעוני

עורכת ראשית:

אפרת ליבפרוינד

עריכה לשונית:

לאה גליס

מנהלת שיווק:

מירי רחימי

מנהלי תיקי לקוחות:

אלון גולדמן, יובל לנסקי, רויטל תמרה

מנהלות מחלקת מנויים:

שרה יעקב זאדה, עליזה ימין

משתתפים:

שף קונדיטור מאיה רביבו, שף אסף מישקובסקי, פאולין שובל, שף קונדיטור Phyllippe Conticini, שף קונדיטור Christophe Michalak, שף אבי שטייניץ, שף קונדיטור עדן אלקובי, שף קונדיטור ערן שוורצברד, הרב יהודה שמעוני, שף אפרת ליבפרוינד, שף שי אוחנה, אסתר סומך, לאורה קוטנר, אלון גולדמן

צלם המערכת:

מיכאלו אנטולי

צילומים:

שירן כרמל, דניאל לילה, עודד מרום

סטיילינג:

איריס מוסיוף, מאיה ליבנת הרוש

גרפיקה:

נתן גרינפלד, יעל פרידמן, תהילה שוורץ

הפצה:

בר הפצות

מען למכתבים:

ת.ד. 7383 פתח תקווה

מערכת:

רח' הסיבים 24, פתח תקווה

טלפון: 03-7580060

פקס: 072-2766710

לפרסום: 03-7580053

info@bufet.co.il

נשמח לקבל הערות והארות לגבי התכנים במגזין בופה במייל: efrat@bufet.co.il

© כל הזכויות שמורות ל'בופה'
אין המערכת אחראית לתוכן המודעות ולכשרויות המזון

עפרה שמעוני

הו"ל, פרסום והפקה

072-2341454 | 03-7580050



עוד בסדרה...



סיר נמוך 2.8 ליטר



חצטר מלבני 40x30x7



סיר 4.5 ליטר



מחבת גריל 28 ס"מ

ARCOSTEEL

הבחירה של השפים אצלך במטבח

ארקוסטיל קיצ'ן תל-אביב שוק הנמל, נמל תל-אביב | ארקוסטיל קיצ'ן גרנד קניון | מתחם לגעת באוכל
 ארקוסטיל קיצ'ן אום אל פחם רחוב השוק אום אל פחם | 04-6110639 | בני ברק האוס סטור | רחוב רבי עקיבא 36 | 03-6209595

ירושלים: לויזון קניון מלחה 02-6793185 | רשת חנויות "נחמד" בירושלים

"ארקוסטיל" - יבוא ושיווק בלעדי מילניום מרקטינג, שארית ישראל 37, קומה ג', תל-אביב 03-5181558 | www.mil-m.com



ייצור עצמי של מטבחים וביצוע פרויקטים מיוחדים
יבוא מטבחים איטלקיים איכותיים מקווי הייצור האחרונים באירופה

www.da-k.co.il

את. חדש ראשל"צ, רח' השר חיים שפירא 1, טל: 03-9419256
סניף חיפה: רח' יגאל אלון, טל: 04-8122131

Model Style

חזיתות בגמר בטון חלק, דגמים בלעדיים מרשת

doimocucine



Da Cucina
מטבחי דא קוצ'ינה-סגנון מעורר תיאבון



מי ינצח

העולמי נבלם בארץ ישראל. בארץ זו נתקלו היוונים לראשונה בעם המסרב לאמץ את תרבותם בטענה כי הרוח עדיפה על החומר.

בגזרותיהם ביקשו היוונים לקעקע את יסודות המוסר האלוף, ולכן המציאו את הסטיקר הראשון בהיסטוריה: "כתבו לכם על קרן השור - אין לכם חלק באלוהי ישראל". וכאן ניטש הקרב איזו דרך חיים אמיתית יותר. זו המעמידה את הרוחניות כבסיס לערכיה, או זו המציבה את החומריות כיסוד לבנין אמונתה.

מאז ניצחון המכבים הספיקה ספרטה להיעלם. פרתנון - מקדשם העתיק של היוונים חרב, אוצרותיו נשדדו, ותושביה המקוריים של אתונה הוחלפו באחרים, כך שאין תושב אתונה אחד הטוען שהוא צאצא לאחד מאנשי אתונה הקדמונים.

אולם למרות ניצחון המכבים, המאבק בין התרבויות לא הוכרע. תרבות יוון התפשטה בעולם המערבי כולו, והעם היהודי על כל רבדיו וגווניו נאלץ להתמודד עם תרבות זו על כל מאפייניה, עם אכזריותה של מלכות רומי, יורשתה המדינית של יוון, ואף עם הנצרות, יורשתה הדתית.

מי ינצח - לדורות

מאבק איתנים זה ידע לאורך השנים עליות וירידות. בתקופות מסוימות נראה היה כי היד היוונית על העליונה חלילה, ובתקופות אחרות התברר כי לא נס ליחה של תורת ישראל. בעקבות האמנציפציה האירופאית הפכה המרת הדת לפתרון מעשי, וההתבוללות היוונית על שלל פרצופיה אכלה בעם היהודי מכל עבריו.

בני שבט הצ'ואמה - שבט אינדיאני נידח במעמקי הג'ונגל - החליט לצאת להתקוממות נגד צבא ארצות הברית. יחסי הכוחות היו ברורים. צבא המעצמה הגדולה בעולם המצויד בטכנולוגיה המתקדמת ביותר, נגד קומץ ילידים פרימיטיביים, חסרי כול, המונהגים ע"י הצ'יף הזקן, אך בעלי אמונה חזקה בצדקת דרכם. ואז, למרות ההספדים הרבים בכלי התקשורת על בני השבט העתיק, הבלתי ייאמן קרה, וצבא ארה"ב הובס והתקפל.

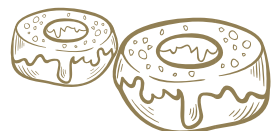
ישבו זקני השבט וחשבו כיצד להנציח לדורות אירוע היסטורי זה. "תהלוכה צבאית מרשימה של חיילנו הצעירים והחסונים במדי א' ובהצגת כלי הנשק החדשים שלנו", הציע האחד. "הדלקת מדורות ענק ברחבי המדינה ופצחיה בשירים לאומנים מסביב למדורה", הציע האחר. "זיקוקי דינור, מסיבות, הפעלות ואטרקציות לילדים ולמבוגרים", לא איחרה הצעה נוספת להגיע.

אך פניו חרושות הקמטים של הצ'יף הזקן לא הביעו שביעות רצון. הוא נראה מפליג במחשבותיו וכאילו מנסה לקרוא את ההיסטוריה, ואז ניצת זיק בשתי עיניו השחורות והנבונות. "אני יודע כיצד הדרך הטובה ביותר לזכור ולהזכיר את ניצחוננו - נדליק נר".

נר! זהו?!

"מסרת גיבורים ביד חלשים, רבים מעט מעטים, רשעים ביד צדיקים" - ומה קובעים לדורות זכר לנס הגדול? להדליק נרות. לא חרבות, לא כידונים, לא תהלוכות. נרות! נחזור למרד המכבים. האימפריה היוונית הייתה מצויה בשיא תפארתה התרבותית. העמים שנכבשו על ידי

בוכה



על עובדה אחת אי אפשר להתווכח
היהדות ותפישתה הרוחנית נותרו בצורה המקורית
כנתינתה מסיני, בעוד התרבות היוונית החליפה פנים, צורות, תפיסות ודעות

שואת אירופה האיומה, שבאה כ"תיקון" גרמני לאמנציפציה, איימה להכחיד לא רק את היהדות אלא אף את היהודים. אלא שתקופה קצרה לאחר מכן נתהפך הגלגל - אל ארץ ישראל נתקבצו ובאו בניה האובדים, והיהדות החלה לחדש נעוריה.

המאבק נמשך, והשאלה היחידה היא: מי ינצח?

רוצים רמז? בבקשה. על עובדה אחת אי אפשר להתווכח - היהדות ותפישתה הרוחנית נותרו בצורה המקורית, כנתינתה מסיני, בעוד התרבות היוונית החליפה פנים, צורות, תפיסות ודעות. עובדה "שולית" זו, יש בה כדי להעיד על סיכויי ניצחונה של היהדות. דווקא נרות החנוכה הצנועים, אך העקביים, אותם אנו מדליקים מדי שנה בשנה, מעידים על החוסן האמיתי שלנו כעם.

חג אורים שמח.

לא הוגלו מארצותיהם, אלא נטמעו מרצון בתרבות ההלניסטית. תרבות זו כל כך נאורה הייתה, עד שאפילו הרומאים, אויביה המושבעים של האימפריה היוונית, אימצו אל חיקם את תרבותה, לאחר התמוטטותה.

ניצחון היוונים לא נמדד בכיבוש בלבד, אלא בהנחלת תרבותם לעולם. האימפריה היוונית העניקה לאנושות את תרבות הספורט הגופני ואת חכמת המדע, את האמנויות, ההשכלה, ארגון החברה ובעיקר את הפילוסופיה. תרבות זו ריסקה את התרבויות המנוונות והמתפוררות של העמים העתיקים. רק דבר אחד היה חסר בתרבות זו: אלוקים.

מול הענק היווני, עם כל הישגיו, עמד קומץ יהודים, שאורח חייהם מונחה רק ע"י הציוויים של התורה שניתנו ע"י האלוקים. אורח חיי היהודי שולל את הפלורליזם היווני, הנותן מקום לכל דעה בכל נושא. הכיבוש התרבותי



דן גורמה

המרכז הקולינרי הגבוה לאמנויות הבישול

פתיחת הקורס
בתאריך 26.1.14
בימי ראשון



בואי ללמוד לאפות גורמה למהדרין

המטבחון



אנו שמחים לבשר על פתיחתו של קורס נוסף בדן גורמה, המרכז הקולינרי הכשר, המשוכלל בעולם.

למי מתאים הקורס? לנשים דתיות וחרדיות בעלות רצון לפתח את יכולתן לשימושים ביתיים ולצורך מכירת מוצרים מביתן. אין צורך בנסיון מקצועי מוקדם. תכנית הלימודים נוגעת בתחומי קונדיטוריה נרחבים ומתחילה מהיסודות. מבין הנושאים: תורת החומרים, Viennoiserie, Boulangerie, שוקולד, בצק רבוק, עוגות בוטיק, מנות קינוח.



• הקורס לנשים בלבד • כל החומרים כשרים למהדרין
• משגיח כשרות במקום • 7 מפגשי פרווה ו-3 מפגשים חלביים.

למסיימות בהצלחה תוענק תעודה מטעם "דן גורמה". סה"כ 50 שעות לימוד אקדמאיות.



לפרטים והזמנות: 1-700-502-999

www.dangourmet.co.il • dangourmet@danhotels.co.il • רח' נס לגויים 53 תל-אביב.



עוגת חמאה עסיסית (2 תבניות אינגליש קייק קצרות או תבנית בגודל 20*30)

עוגה בעלת 2 הופעות שונות לחלוטין...
הבסיס זהה בשתייהן - הכנה של דקות
ספורות בלבד. השוני הוא בקישוט, שגם הוא
לא אורך יותר מכמה דקות. כדאי לנסות!

לעוגה:

125 גרם חמאה רכה
1\2 כפית מחית וניל או תמצית וניל שקופה
כוס ורבע (275 גרם) סוכר
3 ביצים שלמות
כוס וחצי (210 גרם) קמח
כפית אבקת אפייה
רבע כפית אבקת סודה לשתייה
חצי כוס (125 מ"ל) חלב

מחממים את התנור לחום של 180 מעלות
ומשמנים את תבניות האינגליש קייק.
שמים בקערת המיקסר את כל המרכיבים
ומערבלים במיקסר במהירות נמוכה עד
שנוצרת תערובת אחידה.
יוצקים את התערובת לתבניות ואופים את
העוגות כ־30 דקות או עד השחמה יפה.

אופציונלי - לקבלת מראה כמו המופיע
בתמונה
יוצקים את העוגה לתבנית מלבנית בגודל
20*30 ואופים כ־35-40 דקות
לאחר האפייה מקפאים את העוגה לשעה
וחותכים אותה למלבנים צרים וארוכים.

לקישוט:

1 מכל שמנת מתוקה או צמחית
2 כפות סוכר
פירות יער

מקציפים את השמנת המתוקה עם הסוכר
לקצפת יציבה. מכניסים אותה לתוך שקית
זילוף בעלת צנתר שתי וערב
ומזלפים מעל מלבני העוגה.
מקשטים בפירות יער ובכדורי בצק סוכר
קטנים שנצבעו במעט אבקת צבע מאכל ורוד.

מתכונים ועריכה:
אפרת ליברוין
צילום: **אנטולי מיכאלו**
סטיילינג: **מאיה ליבנת הרוש**

עוגות בחושות

אגלה לכם סוד קטן: מתוך כל מבחר הפטיפורים
ועוגות הראווה המורכבות והמושקעות אני
מעדיפה ליד הקפה עוגה בחושה עסיסית ורכה...

בכתבה זו אביא בפניכם הסבר קצר על עוגות
בחושות ואת הסודות להצלחתן, וכמובן... כמה
מתכונים נפלאים

בוכה

העוגות הבחושות מתחלקות לשני סוגי הכנה: 
הראשון: מקציפים בקערה שומן וסוכר ומוסיפים
את הביצים אחת אחת. הטכניקה הזו יוצרת בסופו של
דבר מסה כבדה יותר, אך מצד שני העוגה שומרת על
טריותה זמן ארוך יותר.
מקציפים את החמאה במיקסר עד שמקבלים מסה
תפוחה ולבנה. יש להקפיד שהחמאה תהיה בטמפרטורת
החדר, לא רכה מדי אך גם לא קרה. הקצפת חמאה קרה
מדי תגרום להיווצרות גושים לא רצויים בתוך העוגה.
השני: הקצפת ביצים וסוכר.
מקציפים ביצים וסוכר, ולבסוף מוסיפים את השמן או
החמאה. באמצעות טכניקה זאת נוצרת עוגה קלילה
ואוורירית יותר. הקצפת הביצים והסוכר מתבצעת עד
אשר המסה נהיית תפוחה ובהירה.
יש גם עוגות שבהן מערבבים את כל הרכיבים בקערה
אחת, כדוגמת עוגות קוקוס וסולת.

ביצים בעוגה בחושה:

אם מדובר בשיטה שבה מקציפים קודם את הביצים
בלבד, יש לשים לב שאין בקערה שומן, כדי לדאוג
להקצפה איכותית של הביצים ללא התערבות של שומן.
איך יודעים שהביצים הוקצפו מספיק? מכניסים את
המקצף אל התערובת, מוציאים והופכים. הבלילה
אמורה להישאר יציבה על המקצף. אם מקציפים יותר





בחוושה, וניל או שוקולד או שניהם...

(2) תבניות אינגליש קייק (ארוכות)

עוגה קלאסית המשמשת אצלי מעין בסיס
לשדרוגים רבים, כגון: תוספת תפוחים מוקפצים
מעט, אגוזים טחונים, פירות יער, חמוציות,
קוביות קטנטנות של שוקולד לבן, ובעצם כל מה
שאוהבים...

לעוגה:

- 4 ביצים מופרדות
- 250 גרם סוכר (כוס ורבע)
- מכל שמנת מתוקה או צמחית
- 2 כפיות תמצית וניל שקופה איכותית או חצי כפית
מחית וניל
- 70 גרם חמאה רכה או 3/4 כוס שמן
- 1/2 כוסות קמח (350 גרם קמח)
- שקית אבקת אפייה
- חצי כפית קינמון - לבחירה
- חופן אגוזי לוז קצוצים גס

אופן ההכנה:

מחממים את התנור לחום של 180 מעלות.
מקציפים חלבונים ומוסיפים באטיות את הסוכר.
מקציפים לקצף יציב. מוסיפים בקיפול את החלמונים
ולאחר מכן את כל שאר החומרים מלבד הקמח ואבקת
האפייה. לבסוף מוסיפים את הקמח ואבקת האפייה
במינימום ערבוב, עד שהתערובת חלקה ללא גושים.
יוצקים את הבליטה לתבניות האינגליש קייק
המשומנות ומפזרים מעל את אגוזי הלוז.
אופים כ-35-45 דקות.
לעוגה כהה - משמיטים 2 כפות מכמות הקמח
ומוסיפים 3 כפות קקאו איכותי לתערובת.
לעוגת וניל שיש - מוסיפים למחצית מהתערובת
הכללית 2 כפות קקאו משובח ויוצקים את 2
התערובות - הכהה והבהירה - לסירוגין לתוך התבניות.

לזיגוג-לבחירה

קרם שוקולד:

- 100 גרם שוקולד
- חצי כוס שמנת מתוקה או צמחית
- 20 גר' חמאה או שמן
- 2 כפות ליקר קפה

מבשלים את כל הרכיבים בסיר כפול עד המסה
מוחלטת.
מניחים את העוגה על גבי רשת ויוצקים מעליה את
הציפוי החמים.

מדי, ייווצרו בעוגה לאחר האפייה "שברים" בגלל
תפיחה מוגברת. מסיבה זו יש לשים לב לתערובת
במהלך כל זמן ההקצפה.
בעוגות שמתחילות בהקצפת חמאה וסוכר
ונמשכות בהוספת הביצים, יש להכניס את
הביצים אחת-אחת. אם מכניסים אותן בהדרגה,
הביצה מצליחה להיטמע בצורה המוצלחת ביותר
בתוך הבליטה, והמסה תהיה אחידה וללא גושי
שומן. אם מכניסים את הביצים בבת אחת, חיבור
המסה ימשך זמן ארוך יותר, ויש סיכוי שנכבה את
המיקסר לפני שהמסה התחברה עד הסוף. במקרה
זה העוגה תהיה כבדה ולא רכה.

קמחים בעוגה בחוושה

מהרגע שמוסיפים קמח, סודה לשתייה ואבקת
אפייה, אסור לתת לעוגה לנוח לפני הכנסתה
לתנור. הקמח בצירוף חומרי ההתפחה השונים
שבה מתחיל לעבוד וליצור קשרים לא אחידים,
והדבר עלול לפגוע באחידות העוגה וגם לגרום
להתבקעות שלה.
ניתן להמיר את כמות הקמח הלבן ל-50 אחוז קמח
מלא ו-50 אחוז קמח לבן ולהוסיף כ-10% מכמות
הנוזלים במתכון.

סוכרים בעוגה בחוושה

כמות רבה מדי של סוכר גורמת להיווצרות עוגה
קשה. גם חסר בסוכר ייתן תוצאה דומה. תמיד ניתן
להמיר עד כ-60% מהסוכר הלבן בסוכר חום.

תוספות לעוגה בחוושה

אם מוסיפים אגוזים או פירות טריים או מיובשים
שונים לבליטה, יש לצפות אותם במעט קמח
לפני שמוסיפים אותם לבליטה כדי שלא ישקעו
בתחתית העוגה.

מה אפשר לשים במקום?

- שמנת מתוקה - שמנת צמחית
- חלב - חלב קוקוס או סויה
- חמאה - שמן תמיד עדיף על פני מרגרינה. 100 גרם
חמאה או 1/2 כוס שמן
- יוגורט - חצי כמות מיץ תפוזים וחצי כמות שמנת
חמוצה
- ריוויין - יוגורט
- שמנת חמוצה - מחליפים בגבינה לבנה 5%-9%-
או בגבינת שמנת מוקצפת מעט.
- כשרוצים תחליף פרווה לשמנת חמוצה, ניתן
להשתמש באותה כמות של מי סודה.





בחווה שוקולד ודובדבנים (2 תבניות אינגליש קייק)

בוכה

עוגה רכה ועסיסית בעלת טעם חמצמץ ומפתיע המשתלב
נפלא עם טעם השוקולד. אם לא מוצאים דובדבנים
בסירופ, ניתן להמירם בדובדבנים קפואים שהופשרו היטב.

לעוגה:

150 גרם חמאה
3 כפות ליקר דובדבנים משובח או קואנטרו
200 גרם שוקולד מריר משובח
חצי צנצנת של דובדבנים חמוצים בסירופ,
מסוננת (כ-170 גרם דובדבנים מסוננים)
2/3 כוס (140 גרם) סוכר
2 ביצים
קמצוץ מלח
כוס + כף (150 גרם) קמח
2 כפיות אבקת אפייה

קרם שוקולד לזילוף:

100 גרם שוקולד
חצי כוס שמנת מתוקה
20 גר' חמאה
3 כפות ליקר דובדבנים משובח או קואנטרו

הוראות ההכנה:

מחממים את התנור לחום של 180 מעלות
ממיסים את השוקולד והחמאה בסיר כפול תוך כדי
ערבוב, עד שהשוקולד נמס ומבריק.
מוסיפים את הדובדבנים המסוננים והליקר ומערבבים.
מעבירים את התערובת לקערה. מערבבים פנימה את
הסוכר, הביצים והמלח, ומערבבים לתערובת חלקה.
מערבבים פנימה את הקמח עד לקבלת תערובת אחידה.
יוצקים לתבניות אינגליש קייק משומנות ואופים כחצי
שעה.

הכנת הקרם לזילוף:

מבשלים את כל הרכיבים בסיר כפול עד המסה
מוחלטת. מקררים את התערובת עד שהיא מתקשה
מעט ונוחה לזילוף.
מכניסים את הקרם לתוך שקית זילוף בעלת צנתר חלק
ומזלפים נטיפים קטנים מעל העוגות.



ערך תזונתי ל-100 גרם תות שדה



שומן: 0.3 ג'	מים: 90 ג'
ויטאמין C: 59 מ"ג	קלוריות: 32
מגנזיום: 13 מ"ג	חלבונים: 0.67 ג'
זרחן: 24 מ"ג	פחמימות: 7.68 ג'
אשלגן: 153 מ"ג	מתוכן סוכרים: 4.9 ג'

מה עוד אפשר לעשות מ...ריבה!

2 פאי גבינה, שוקולד לבן וריבת תות

מרכיבים לתבנית פאי בקוטר 24 ס"מ

לבצק פאי:

230 גרם קמח (2 כוסות פחות 5 כפות)
140 גרם חמאה
1 ביצה
1 חלמון
90 גרם אבקת סוכר (כמעט שקית)
40 גרם אבקת שקדים (3 כפות)
קורט מלח
כוס ריבת תות איכותית למריחה
למלית הגבינה:
125 גרם גבינה לבנה 9%
125 גרם גבינת שמנת
1 ביצה
60 מ"ל שמנת מתוקה (6 כפות)
50 גרם סוכר (1/4 כוס)
80 גרם שוקולד לבן

אופן ההכנה:

מעבדים את חומרי הבצק במעבד מזון עד לקבלת תערובת פירורית. אוספים לכדור בצק אחיד, עוטפים בניילון נצמד ומעבירים למקרר לשעה. מוציאים את הבצק מהניילון הנצמד ומרדדים על משטח מקומח. מחממים תנור ל-180 מעלות. מרפדים את תבנית הפאי בבצק. מניחים על הבצק נייר אלומיניום ומעליו משקולת כגון קטניות כדי שהבצק לא יתפח. אופים כ-10 דקות. מסירים את נייר האלומיניום והמשקולת ואופים עוד כ-15 דקות או עד שהבצק הופך לשחום. מכינים את המלית: בסיר מביאים את השמנת לרתיחה ויוצקים על השוקולד. ממתנים כדקה ומערבבים. מערבבים את הגבינות, הביצה, הסוכר ותערובת השוקולד. מורחים שכבה של ריבת תות, ומעליה יוצקים את מלית הגבינה עד 3/4 גובה. אופים כ-40 דקות בחום של 150 מעלות. המרכז נשאר רוטט מעט. מצננים מספר שעות לפני ההגשה.

1 חלדת בצק פריך וריבה בציק צ'ק

המצרכים:

280 גרם קמח (2 כוסות)
100 גרם חמאה קרה חתוכה לקוביות
50 גרם סוכר (רבע כוס)
5 גרם אבקת אפייה (כפית)
1/3 כוס חלב

למילוי:

1 כוס ריבת תות איכותית
או 1 כוס מלית תמרים

אופן ההכנה:

מעבדים את כל המצרכים לבצק במיקסר. מקררים את הבצק במשך שעה. מרדדים למלבן, מורחים ריבה או מלית תמרים ומגלגלים לרולדה. מסמנים חתכים במרחק של כ-3 ס"מ בין חתך לחתך כדי להקל על החיתוך. אופים בחום בינוני 180 מעלות בערך 15 דקות או עד הזהבה. מצננים ובוזקים אבקת סוכר.

בוכה

3 עוף עסיסי וון בריבה ללא כמויות...

מטגנים בשמן בצל קצוץ גס עד השחמה קלה. מערבבים בקערה שמן עם הבצל המטוגן וריבת משמש איכותית. מתבלים במלח, פלפל וצ'ילי כתוש לפי הטעם. מעסים חצי מהרוטב לתוך כרעי העוף. מסדרים את הכרעיים בתבנית (צד העור כלפי מעלה). מוסיפים בצל אחד חתוך לשמיניות וחצי ראש שום חתוך לקוביות קטנות. יוצקים את שארית הרוטב מלמעלה ומכסים בנייר אלומיניום. אופים מכוסה בחום של 200 מעלות במשך כשעה. מסירים את נייר האלומיניום ואופים עד להשחמה כחצי שעה נוספת על 180 מעלות.



4 חזה עוף דיאטטי עם ריבת תפוזים

המצרכים:

- 1 כף שמן קנולה
- 2.5 ק"ג חזה עוף נקי משומן וחתוך לריבועים גדולים
- 1 בצל גדול קצוץ גס
- 2 פלפלים אדומים קצוצים לקוביות
- 3 שיני שום כתושות
- 1½ כפית פלפל שחור גרוס טרי
- 1½ כפית פפריקה מתוקה או חריפה
- 1½ כפית מלח
- 1½ 1 כוסות מים
- 1 צנצנת ריבת תפוזים או משמש איכותית

אופן ההכנה:

מתבלים את קוביות חזה העוף בשום, פפריקה ופלפל שחור. בסיר גדול מחממים את השמן ומוסיפים את קוביות חזה העוף. מטגנים את הקוביות מכל הכיוונים זמן מינימלי, רק עד שהבשר הופך ללבן. מוסיפים כוס מים אחת, את הבצל ואת הפלפלים. מביאים לרתיחה ומבשלים עד שהמים מצטמצמים עד נעלמים (כ־20 דקות). מוסיפים עוד חצי כוס מים. מוסיפים את ריבת התפוזים ומערבבים היטב. מבשלים עוד כ־15 דקות עד שמתקבל רוטב סמיך ומבריק. מגישים על מצע של אורז מלא או לבן.

5

עוגיות קינמון וריבה

המצרכים:

- 210 גרם חמאה
- 150 גרם סוכר (3/4 כוס)
- 350 גרם קמח (2 1/2 כוסות)
- שקית אבקת אפייה
- כוס שקדים או אגוזי לוז טחונים
- 2 ביצים שלמות
- קורט קינמון
- קורט מלח
- שקית סוכר וניל

מילוי:

ריבת תות איכותית

אופן ההכנה:

מעבדים את המצרכים לבצק ביד, במיקסר או במעבד מזון. מצננים שעה במקרר. מחלקים את הבצק לשניים. מרדדים את שני חלקי הבצק. קורצים עיגולים בקוטר 4-5 ס"מ. בחלק אחד של הבצק קורצים עיגול פנימי קטן בתוך העיגול שקרצנו. מכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות. העוגיות מוכנות כשהן מזהיבות מעט. מפזרים אבקת סוכר מעל העוגיות עם החור. מורחים ריבה על העוגיות השלמות. מניחים למעלה עוגייה נוספת עם חור.

קריסטוף מישאלאק (Christophe Michalak) אלוף העולם בפטיסרי, הינו הקונדיטור של PalazaAthene בפריז וידוע כאחד המטאורים של הקונדיטוריה העולמית. מישאלאק העביר במגמת הקונדיטוריה בבית הספר 'בישולים' שתי כיתות אומן האחת בקיץ בשנה שעברה, ולאור ההצלחה ודרישת המשתתפים הגיע שוב לפני כחודש. במסגרת כיתות האומן, הדגים בפני קומץ קטן של משתתפים מנות מתחומי הפטיסרי השונים, תוך שהוא מסביר את הפילוסופיה, שיטות העבודה ונקודות המבט המאפיינות את יצירתו. לפניכם מתכון של השף קונדיטור, מלווה בתמונות שלבים.



צילום: שירן כרמל

בוכה

קווינאמאן - מעטפות בצק עלים במילוי קונפיטורת פטל

(24 יחידות)



אופן ההכנה:

מרדדים את הבצק לעובי של 5 מ"מ וחותכים ממנו מרובעים בגודל של 11 ס"מ. מניחים כפית ממלית הפטל במרכז הריבוע (ניתן להשתמש לחילופין בריבה איכותית). מקפלים את הפאות פנימה כלפי המרכז. משמנים רינג בחמאה. את הרינגים המשומנים מניחים על מגש עם ניר אפיה (אופציונאלי, ניתן לאפות את המאפים ללא רינגים אלא להניח אותם על תבנית אפיה). מכניסים את המאפים בתוך הרינגים. אופים בחום של 170 מעלות עד שהמאפה זהוב. מיד כשהמאפה יוצא מהתנור מחלצים מהרינג ומקררים על רשת. ניתן למלא את המאפים במלית תפוחים גבינה וכו'.

מצרכים:

חבילת בצק עלים מופשרת

למחית פטל:

100 גרם פטל קפוא

40 גרם סוכר

4 גרם פקטין

מבשלים עד לרתיחה מנמיכים את הלהבה ומבשלים עוד דקה נוספת. מניחים להתקרר

בואו לחוות ולגלות את ארץ היין



ברוקר/נשע/יער



ארץ היין שלנו היא רמת הגולן, בתוכה כרמים מעוררי השראה טובלים בנופים עוצרי נשימה ובמרכזה ניצב מרכז המבקרים המרשים של יקב רמת הגולן. אנחנו מזמינים אתכם לבוא ולבקר אותנו, לטעום מארץ היין וליהנות ממגוון מרתק של יינות היקב, ביניהם גם אוסף היינות הנדירים; לקבל הדרכה מקצועית במגוון שפות, תוך ליווי מקרוב של תהליך ייצור היין וטעימות ממבחר יינות שיאפשרו לכם לחוות את ארץ היין שלנו.



יקב רמת הגולן

• ארץ היין •

שעות פתיחה: ימי א' 17:00-8:30, ב'-ה' 18:30-8:30, ימי ו' וערבי חג 15:30-8:30. סגור בשבתות, חגי ישראל וימי זיכרון.

אפשרות לביקור VIP בתיאום מראש, Winetour@golanwines.co.il

טל': 04-6968435/09, www.golanwines.co.il חפשו אותנו בפייסבוק 

אלכוהול בקונדיטוריה

לאלכוהול תפקיד חשוב ושימושי מאוד במטבח,
בהעשרה ובהדגשה של הטעמים בכלל ובקונדיטוריה בפרט

בוכה



בהכנת מנות
קפואות כמו
פרפה, גלידות
וסורבטים
מומלץ שכמות
האלכוהול לא
תעלה על 30
מ"ל לליטר



משקאות אלכוהוליים יכולים להיות שונים
בבסיסם, בטעמים וברמת האלכוהול שבהם, אך
לכולם תפקיד חשוב בהעשרה ובהדגשה של הטעמים.
אלכוהול המתאים בטעמו למנה תמיד עדיף מתמציות
טעם, בוודאי אם הן מלאכותיות.
אלכוהול כנותן ומדגיש טעם בדרך כלל אינו חובה במתכון
וניתן להשמיטו אם אין אלכוהול בנמצא או כשלא
מעוניינים בו, אך כדאי לדעת שאלכוהול במידה הנכונה
ובאיכות הנכונה יכול לשדרג את המנה לחלוטין!
בבישול ובחימום האלכוהול מתנדף לגמרי, אך הטעם
והארומה נותרים בצורה מעודנת. כך שניתן לאכול מנה
גדושה באלכוהול ללא חשש לשכרות וניתן אף לתת
מהמנה לילדים ללא חשש. כאשר מעוניינים בעוקץ
האלכוהולי במנה, רצוי להוסיפו בשלבי סיום המנה.
בהכנת קינוחים קרים או קפואים האלכוהול מעניק
חריפות עדינה ומשלים את טעמי המרכיב המרכזי, אך
בהכנת מנות קפואות כמו פרפה, גלידות וסורבטים חשוב
לדעת שעודף אלכוהול עלול לעכב הקפאה, ולכן מומלץ
שכמות האלכוהול לא תעלה על 30 מ"ל לליטר, וכשרמת
האלכוהול גבוהה יותר הכמות תהיה אף פחותה מזו.

משפחת הליקרים - LIQUERS - היא משפחה כללית
ומקיפה הכוללת משקאות בטעמים רבים ושונים,
המכילים בין היתר סוכר, חומרי טעם וריח ואף צבעי
מאכל. המילה "LIQUEFACERE" מגיעה מהשפה הלטינית
ופירושה הוא להמס.

להלן רשימת משקאות מומלצים לחובבי האפייה. מומלץ
להתחיל מהמשקאות הבסיסיים כמו רום, שמתאים למגוון
רחב של קינוחים ולהמשיך לצבור את האחרים.

- רום בהיר או כהה כמו "בקרדו" - מתאים לתיבול
קינוחים עם שוקולד, קלאסי לסברנה וכן לסירופים
להספגת עוגות.
- גראנד מרינייה / קוואנטרו (תפוזים) - מתאים גם כן
לשוקולד אם אוהבים את החיבור, וכן לקינוחים על
בסיס פירות וקינוחים ונילים.
- קלבדוס (ברנדי תפוחים) מתאים למטבח בשילוב מנות
כבד ובשרים וכן לקינוחי תפוחים.
- פסטיס/פרנו/סמבוקה/ארק (אניס) - מתאים למרינדות

- ולרטבים לדגים וכן לקינוחים מתובלים.
- קוניאק או ברנדי משובח - מתאים לקינוחים ולמאפים
על בסיס שוקולד
- קלואה/טיאה מריה (קפה) - מתאים לטירמיסו,
לקינוחים ולרטבים מתוקים.
- אמדאוס (שוקולד) - מתאים לקינוחי שוקולד.
- אמרטו /דיסרנו (שקדים) מתאים לקרם שקדים,
למרציפן ולמאפי פירות.
- פרנג'ליקו (אגוזים) מתאים לעוגות ולקינוחים אגוזיים.
- וודקה רגילה + וודקה בטעמים מגוונים - מתאי
ם לרטבים לפסטה ולתיבול לסורבה על בסיס פירות
- קסיס - פירות יער (דומדמניות שחורות) - מתאים
לרטבים מתוקים.
- פינה קולדה/בטידה/מליבו (קוקוס) - מתאים לקינוחים,
לקרם קרמל פרווה, לרטבים ולעוגות טרופיות.
- קירש על בסיס דובדבנים - מתאים ליער השחור,
לגלידה ולשוקולד.

כל ליקר ומשקה מעניין וטוב שברשותכם יכול לתבל
ולהעניק טוויסט לקינוחים, לטראפסל שוקולד ועוד

יין

יין הוא בסיס לקינוחים רבים בקונדיטוריה, בעיקר כשהוא
מתובל ומשולב עם פירות:

טריין פירות, בישול פירות כמו אגסים ביין, סורבה/ גרניטה
- מהמשפחה הקפואה על בסיס יין מתובל.

כמו כן היין מהווה נזל בסיסי בהכנת רטבים בקונדיטוריה:
רוטב בישוף - רוטב על בסיס יין אדום מתובל ובתוספת
סוכר.

הסמכת הרוטב נעשית בבישול בעזרת קורנפלור.

רוטב זביון - רוטב על בסיס יין לבן (לעתים משתמשים
ביין ואף בשמפניה בקינוח מתוק כמו מוסקט)

הסמכת הרוטב נעשית בבן-מרי בעזרת חלמונים וסוכר.

זביונה - קינוח איטלקי אוורירי המורכב מחלמונים, יין
וסוכר שמקציפים על בן מרי. מגישים חם בכוסות זכוכית
גבוהות, בדרך כלל על פירות טריים. ניתן להוסיף לו
טעמים (כמו זביון לימון וכדומה).

ניתן להשחימו מעט מתחת לגריל או לסלמנדר, המעניקים
טעם קרמלי מעודן.

חנוכה שמח!

לקוחות יקרים, שזרנו לכם זר נרות חגיגי לחנוכה
מקולקצית הפטריות החדשה שלנו 2014



חוות השמפיניון בע"מ גידול ושיווק פטריות. מושב זרעית 22870, טל. 04-9807411, פקס. 04-9806603, אתר: www.champignon.co.il



ללא חשש טבל ושביעית



כשר



שמפיניון



פורטבלה



מיקס פטריות



פיופינו



מגה פורטבלה



מלך היער



פטריות יער: אלמוג, חצוצרה, ירדן



שיטאקי





בהכנת סופלה מלוח למנה ראשונה (תפיחה) מתחילים בבישול רביכה (כמו בצק רבוך) והנוזל הבסיסי יכול להיות יין.

קיימים אינסוף קינוחים ומתוקים קלאסיים שהאלכוהול הוא חלק מרכזי בהם, כדוגמת סברונה-באבארום, טירמיסו ועוד.

להלן 2 קינוחים קלאסיים ואיכותיים שהאלכוהול בהם חשוב ומשדרג:

• קרפ סוזט (8 יחידות)

המצרכים:

4 ביצים

125 גרם קמח

קורט מלח

30 גרם סוכר

250 מ"ל חלב

תמצית ברגמונט על בסיס אלכוהול (מי פריחת הדרים) – מאפשרת שמירת הבלילה לימים אחדים בקירור

25 גרם חמאה מומסת

אופן ההכנה:

מקציפים ביצים וסוכר.

מוסיפים בהדרגה קמח וחלב ואחר כך מוסיפים חמאה מומסת.

מסננים ומקררים שעה.

מוציאים ומכינים קרפים.

מצרכים לרוטב:

60 גרם חמאה

50 מ"ל ליקר תפוזים

100 מ"ל מיץ תפוזים

5 כפות אבקת סוכר

2 כפות ברנדי

קליפות הדרים או פילטים או גרידה מתפוז

בוכה

ממיסים חמאה, מוסיפים מיץ תפוזים ואבקת סוכר ומרתיחים.

מוסיפים את הליקר ואת התוספות. מצמצמים את הרוטב. מקפלים פנימה את הקרפים.

בשלב זה ניתן להוסיף ברנדי ולשלב "פלמבה" (לא חובה).

• טרין ג'לי יין ופירות יער

מצרכים להכנת ג'לי יין:

500 יין לבן מתוק / רוזה

150 סוכר, גרידת לימון, גרגרי וניל

18 גרם ג'לטין מומס

אופן ההכנה:

מניחים בתחתית תבנית אינגליש או תבנית טבעת פירות יער צפופים כמו תותים חצויים ועוד. שופכים מעט מהיין ומקררים.

חוזרים על הפעולה כמה פעמים כדי שהפירות לא יצופו והתבנית תתמלא בפירות.

לשחרור:

טובלים במים חמים (לא רותחים). מגישים פרוסה בצלחת עם שנטיילי (קצפת רכה, סוכר, גרגרי וניל). □



בבישול
ובחימום
האלכוהול
מתנדף לגמרי,
אך הטעם
והארומה
נותרים בצורה
מעודנת

מומלץ
לנמנעים מסוכר

כמה מתוק לשמור על הבריאות!

עם צמח הסטיביה

דמיון



טבעי שזה יותר בריא

בהשגחת הבר"ץ
ירושלם
התורה והמצוות



חדש מ-B&D! תה בריא עם המתקה טבעית מצמח הסטיביה

אוהבים תה מתוק? אבל בטח אתם גם רוצים לשמור על הבריאות והגזרה...
סוויטי תה מבית B&D נותן לכם אפשרות ליהנות מתה משובח וטעים, המכיל עלי סטיביה טבעיים. בנוסף, התמצית מכילה עלי תה ירוק, עלי קמומיל או עלי לואיזה הידועים בתרומתם לבריאות. העלים לא עברו כל תהליך עיבוד לא טבעי ותורמים למערכת בריאות תקינה. ניתן להשיג במגוון טעמים: תה ירוק, קמומיל ולואיזה. לבריאות!



מתכונים:
הדר בן שבת
סלסולים עוגות מעוצבות
צילומים: אנטולי מיכאלו
סטיילינג: מאיה ליבנת, הרוש

הפקה מצולמת
29-28

בוכה



עוגת שוקולד אורירית ועסיסית

מצרכים:

- 5 ביצים מופרדות
- 2 כוסות סוכר
- 2 כוסות קמח
- 1 שקית אפייה
- כפית סודה לשתייה
- כפית נס קפה
- 4 כפות גדושות קקאו
- 1 כוס שמן
- כפית תמצית וניל
- כפית תמצית רום
- 1.5 כוס מים רותחים

אופן ההכנה:

מקציפים את החלבונים עם הסוכר לקצף יציב ומבריק.
מערבבים בקערה את החומרים היבשים: קמח, אבקת אפייה, סודה לשתייה, נס קפה, קקאו.
בקערה נפרדת מערבבים חלמונים, שמן, רום ווניל.
מוסיפים מהתערובות לקצף לסירוגין. מתחילים בתערובת היבשה.
מוסיפים את המים הרותחים.
העיסה יוצאת נוזלית מאוד.
אופים בחום של 170 מעלות עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא עם מעט פירורים.



עוגיות פריכות בטעם חמאה ושוקולד

מצרכים:

- 100 גרם אבקת סוכר
- 200 גרם חמאה או מרגרינה (אם משתמשים במרגרינה, מומלץ להוסיף תמצית בטעם חמאה או תמצית וניל)
- 150 גרם קמח
- 30 גרם קקאו
- 1 חלמון

אופן ההכנה:

מערבבים חמאה ואבקת סוכר לתערובת חלקה.
מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים רק עד לאיחוד.
רצוי לקרר לפני השימוש.

המלצות לעבודה נכונה עם בצק סוכר

מוגש ע"י חברת 'סוגת'



בצק הסוכר כבש לאחרונה לבבות רבים ולא בכדי, עוגה מעוצבת בבצק סוכר תהיה תמיד מרשימה ומשמחת יותר.

אז הנה מה שחשוב לדעת כשניגשים לעבודה עם בצק סוכר:

1. יש ללוש את הבצק לפני תחילת העבודה עד שיהיה רך, גמיש ואחיד
2. אם הבצק הופך דביק (בשל חום הידיים) יש להשתמש במעט מאד אבקת סוכר, אותה מפזרים על משטח העבודה בשכבה דקה.
3. בצק סוכר מתייבש כשהוא חשוף לאוויר לכן חשוב לשמור את הבצק בו איננו משתמשים ארוז היטב בשקית ובכלי אטום, כך ישמר לאורך זמן.
4. במקרה ויש צורך לצבוע בצק סוכר, יש להשתמש בצבעי ג'ל או אבקה ולא בנוזל.
5. מומלץ להשתמש בבצק סוכר צבוע, את הצבעים המוכנים ניתן לערבב כדי לקבל את כל קשת הגוונים, האפשרויות הן בלתי מוגבלות, נסו ותיהנו.

טיגון בצקים וסופגניות

טיפים שיסייעו לקבלת את התוצאה המושלמת



סופגניות

התפחת הבצק – בהתפחת הכדורים לפני הטיגון ('התפחה שנייה') אין לעבור את נקודת 'הכפלת הנפח', ואם יש ספק, עדיף לטגן לפני ההגעה לנקודה זו מאשר לעבור אותה, שאם לא כן יתקבלו כיסי אוויר גדולים אשר יגרמו לסופגנייה המטוגנת להתעוות ולאבד את צורתה לאחר שלייתה מהשמן.

עומק ורוחב – המושג שמן עמוק משמעותו היא פי 3 מנפח כדורי הבצק בזמן הכנסתם לסיר הטיגון, והרוחב הוא בהתאם לכמות המוכנסת בכל מחזור טיגון ולקוטר הלהבה. בכל מקרה, מומלץ לטגן במחזורי טיגון קטנים (עד 3 יחידות בכל מחזור).

טמפרטורת השמן – כלל בטיגון הוא התאמת הטמפרטורה לסוג המזון ולעוביו. במקרה של הסופגניות ומרבית סוגי הבצקים ללא גלוטן, טמפרטורת השמן בזמן הכנסת כדור הבצק צריכה להיות 160-170 מעלות. במהלך הטיגון חשוב לשחק עם גובה הלהבה כדי לא להגיע לחימום-יתר או לצינון-יתר, ומאותה סיבה יש לשמור על הפרש של 5 שניות בין הכנסת היחידות. (מדידה בסיסית של טמפרטורת השמן: מבחן בעזרת ידית כף עץ או חתיכת בצק ש'תוקרב' למטרה חשובה זו: מחממים את השמן במשך 20 דקות על להבה בינונית-גבוהה. אמור להיווצר בעבוע עדין סביב הבצק או בועיות קטנות סביב ידית כף העץ).

ציוד וכלים – למדידת טמפרטורת השמן רצוי להשתמש במדחום ייעודי או במכשיר טיגון. הסיר חייב להיות סיר בעל דפנות גבוהות עשוי מתכת כבדה או לפחות בעל תחתית כפולה, כך שישמור על יציבות החום לכל משך זמן הטיגון.

הצד היפה – הוא החלק העליון של כדור הבצק שקיבל כבר בתפיחה את צורתו המעוגלת והוא הראשון להיכנס לשמן החם.

שאלות ותשובות

אילו שמנים מתאימים לטיגון? – שמנים חסרי טעם בעלי ריכוז נמוך של שמנים רוויים ונקודת עישון גבוהה. בין השמנים המומלצים: קנולה, חמניות ואורז. משמעות חימום-יתר של שמן היא הגעה לנקודה שבה מתפרקים הטרי-גליצרידים המצויים בשמן והתחמצנותו (שחרור רדיקלים חופשיים הקשורים בהאצת מחלות לב, גורמים מסרטנים ותהליכי זקנה).

עד כמה מזיק הטיגון? – בהשוואה לשיטות בישול אחרות, אין ספק שהטיגון אינו נמנה עם השיטות בעלות היתרונות התזונתיים, אולם הקפדה על כללי טיגון נכונים ויותר מכך

- שימוש בבצק עשוי קמח מופחת עמילן יתרמו לצמצום משמעותי של החסרונות הללו. העיקרון בטיגון הוא ניצול הטמפרטורה והולכת החום הגבוהה של השמן לביצוע פעולת בישול מהירה. חשוב לזכור שמים דוחים שמן – כך שכל זמן שהבצק עשיר במים ולח, השמן לא יחדור לתוכו ויישאר צמוד למעטפת.

מה הכוונה במושג שמן עמוק, ומדוע חשוב להקפיד על כך? – עומק השמן בסיר כאשר מדובר על טיגון עמוק הוא פי 3 מנפח הבצק המוכנס אליו, כך שאם גובה הבצק בסופגנייה ממוצעת הוא 6 ס"מ – עומק השמן יהיה 18 ס"מ. אם לא יהיה לבצק מספיק עומק לתפיחה בתוך השמן, ייווצר מצב שהחלק שמחוצה לו ישאב את השמן כחלק מתהליך התפיחה בחום, ונקבל סופגנייה/לביבה ספוגה בשמן.

עוד משהו שכדאי לקחת בחשבון? חשוב להשתמש בשמן נקי ועמוק. מומלץ ביותר להצטייד במד טמפרטורה לשמן – השקעה קטנה חד-פעמית שתחסוך עוגמת נפש, כסף והכי חשוב: בריאות! בין ההשלכות חמורות של שמן שרוף ניתן למנות שחרור תרכובות מזיקות עד רעילות (במיוחד כתוצאה מתכולת העמילנים). שמן שרוף ניתן לזהות לפי הריח, העשן והגוון הכהה.

בוכה



עומק השמן בסיר כאשר מדובר על טיגון עמוק הוא פי 3 מנפח הבצק המוכנס אליו

מפאר כל אירוע



**עורכים לך
איכות ויוקרה**

www.tavnicol.co.il

למעלה מ-25 שנה, אנחנו בתבניכל, בוחרים בקפידה את איכות התוצרת שאנו מפתחים, מייבאים ומשווקים ולכן, כשאתם רוכשים מוצר עם סמל האיכות 'תבניכל', אתם יכולים להיות בטוחים כי רכשתם מוצר איכותי ומיוחד

להשיג בכל חנויות החד פעמי המובחרות

שולים בעזרת כף מחוררת, מעבירים לנייר סופג לספיגת עודפי שמן, מזריקים מהצד את המלית הנבחרת, זורים אבקת סוכר ומגישים חם.

טיפים:

הסופגניות הללו משתבחות בגרסה החלבית. ההמרה תיעשה על ידי החלפת השמן בחמאה והחלפת רבע כוס מים ברבע כוס חלב 3%. ניתן גם לאפות את הסופגניות, אף על פי שהתוצאה קרובה יותר ללחמניות מתוקות מאשר לסופגניות – מברישים את כדורי הבצק בביצה טרופה וזורים מעל מעט סוכר גבישי גס. אופים כחצי שעה בתנור שחומם מראש לחום 170 מעלות.



ספנז' (לביבות מרוקאיות)

בלי גלוטן, בלי לקטוז, בלי ביצים ובלי סוכר

בצק הלביבות המטוגנות הללו בסיסי מאוד בדומה ללחם, אך נוזלי יותר. בגרסה הזו, הנעשית ללא גלוטן ותוך הקפדה על כללי הטיגון, כמעט לא נספג שמן, כך שההנאה מושלמת על אף הטיגון, הנחשב לאחד הפשעים התזונתיים (אך הטעימים...).

דוגמה מוחשית ליתרון של הבצק בגרסתו נעדרת הגלוטן הנוכחית היא ההשוואה למתכון של פסקל פרץ רובין (מתוך האתר שלה) שבו יחס המים ל-500 גרם קמח (רגיל) הוא: 420 מ"ל. במתכון שלנו כמות המים היא 720 מ"ל לכמות זהה של קמח (תגמיש).

המצרכים (כ־20 לביבות)

30 גרם שמרים טריים (או 1 כף מלאה יבשים)

500 גרם קמח תגמיש

1 כפית מלח

1/8 כפית אבקת סודה לשתייה (לא חובה, אך התוספת

משדרגת את הפריכות והגוון)

720 מ"ל (3 כוסות) מים פושרים קל

שלושה מתכונים לבצקים מטוגנים ברוח החג:

סופגניות עשירות קלות – בלי גלוטן ובלי לקטוז

סופגניות אווריריות ותפוחות, ממש כמו מקבילותיהן הגלוטניות. רק מרקם הבצק בשלב הלישה ועיצוב הכדורים מזכיר לנו שמדובר במשהו קצת שונה... לאחר התפיחה והטיגון – אף אחד לא יאמין שמדובר בסופגנייה שאינה מכילה קמח גלוטן ו/או לקטוז. הסופגנייה עצמה אינה מתוקה במיוחד, מה שמונע את השחמת היתר ומשאיר מקום להרבה אבקת סוכר או מילוי מתוק.

המצרכים (8 סופגניות בינוניות)

22 גרם שמרים טריים (חצי שקית או קובייה או לחילופין

1/4 כף שמרים יבשים)

1 כוס (240 מ"ל) מי ברז

1/4 כוס (50 גרם) סוכר

355 גרם (2 1/2 כוסות) קמח תגמיש

1 כפית מלח

2 ביצים גדולות

1 כף תמצית וניל

1 כפית גרידת לימון/תפוז

2 כפות (30 גרם) שמן קנולה/תירס/אפיולה

לטיגון

1 ליטר שמן (לטיגון עמוק)

למילוי ולזרייה

ריבת פרי חלקה, ריבת חלב, גנאש שוקולד, קרם פטיסייר

– לפי העדפה

אבקת סוכר

ההכנה

בקערית קטנה מערבבים את השמרים עם המים עד להמסה. מוסיפים את הסוכר ומערבבים היטב. מניחים בצד.

בקערת מערבל מצויד בווי ליישה מערבבים את הקמח עם המלח, מוסיפים את מי השמרים והסוכר ומתחילים בלישה במהירות נמוכה. תוך כדי כך מוסיפים את יתר המצרכים לפי הסדר: הביצים, התמציות והשמן. מעלים את מהירות הלישה לבינונית ומעבדים במשך כ־7 דקות עד לקבלת בצק אחיד ועיסתי. מכסים בניילון נצמד ומשהים במקרר לשעתיים עד לילה.

מקטינים בעדינות (לישה קלילה, רק כמה קיפולים) ומחלקים את הבצק ל-8 כדורים שווים. מניחים אותם בתבנית משומנת ומכסים במגבת לחה. משהים לתפיחה עד הכפלת הנפח (45 דקות עד שעה).

בסיר טיגון או בסיר מרווח בהתאם למחזורי הטיגון מחממים שמן עמוק לטמפרטורה של 160 מעלות. בעזרת כף שטוחה משומנת מעבירים את כדור הבצק כש'כיפתו' (הצד העליון) נכנס ראשון לשמן. מטגנים עד להזהבה משני הצדדים.

בוכה



בצק הלביבות המטוגנות הללו בסיסי מאוד בדומה ללחם, אך נוזלי יותר והשמן לא נספג

יש לך טעם טוב

עפרה שמעוני



החלבן

טבעי שמגיע לך ליהנות!
סדרת היוגורטים החדשה מבית 'החלבן'
בקרב על המדפים ברשתות המזון המובחרות





צ'ורוס ארגנטינאי

המצרכים

50 גרם חמאה

2 כוסות מים

70 גרם סוכר

1 כפית שטוחה מלח

2 כוסות (280 גרם) קמח תמי

1 ביצה גדול L

ההכנה

בסיר בינוני מביאים לרתיחה את החמאה, המים, הסוכר והמלח.

מוסיפים את הקמח בבת אחת ובוחשים בכף עץ בתנועות נמרצות עד שהעיסה מתאחדת לכדור בצק הניתק מדפנות הקערה.

מעבירים לקערת המיקסר ומערבלים בו שטוחה במהירות בינונית כ-3 דקות. מוסיפים את הביצה ומבליעים להתמזגות מוחלטת וקבלת עיסה אחידה. עוטפים בניילון נצמד ומשהים לצינון לטמפרטורת החדר.

מחזירים את הבצק לקערת המערבל ומערבלים לקבלת בצק עיסתי רך.

מעבירים את הבצק לשקית זילוף חזקה מצוידת בצנתר משונן רחב.

מחממים שמן לטיגון בסיר עמוק גדול (165 מעלות) ומזלפים מהבצק רצועות לתוך השמן. לניתוק הבצק נעזרים במספריים.

מטגנים כ-3-4 דקות לקבלת גוון זהוב מכל צידי הצ'ורוס. מוציאים מהשמן בעזרת כף מחוררת ומניחים על נייר סופג לספיגת עודפי השמן.

מגלגלים בסוכר בטעמים ומגישים עם רוטב ריבת חלב.

לטיגון:

1 ליטר שמן לטיגון עמוק

ההכנה

מערבבים את הקמח עם השמרים (והסוכר - למי שבוחר להוסיף), מוסיפים את המים והמלח ומעבדים בעזרת וו שטוחה במהירות בינונית לקבלת בצק אחיד, רך מאוד. משהים בטמפרטורת החדר לתפיחה של כשעה ועשרים. אחת לעשרים דקות מקציפים בתנועות טריפה ידניות את הבצק לחילוף האוויר (אפשר גם להשהות לתפיחה לילה במקרר).

מחממים את השמן לטיגון בסיר עמוק (או במכשיר טיגון חשמלי) לחום של 160-170 מעלות.

טובלים את כפות הידיים במים (או בשמן), חופנים גוש בצק בגודל ביצה קטנה ויוצרים בעזרת האגודל חור במרכז. הבצק רך מאוד ו'מנסה לברוח', אך אחרי הלביבה הראשונה או השנייה לומדים להכיר אותו ועובדים ביעילות. מכניסים בזהירות לשמן החם.

מטגנים משני הצדדים עד להזהבה קלה ומעבירים לנייר סופג לספיגת עודפי שמן. מגישים עם דבש או אבקת סוכר או לאחר טבילה קלה בסוכר גס.

טיפים

הלביבות במקורן זהובות קלות, למעדיפים צבע שחום יותר - ניתן להוסיף 1 כף סוכר פירות.

בשל טעמו הניטרלי של הבצק, ניתן להגיש בליווי מטבל מלוח/חריף (רבים מעדיפים זאת כך).

הבצק מתאים גם להכנת פריקה (לחמניות מטוגנות למילוי). פשוט מעצבים את גוש הבצק לצורה אובלית של לחמנייה ומאריכים מעט את זמן הטיגון.

בוכה



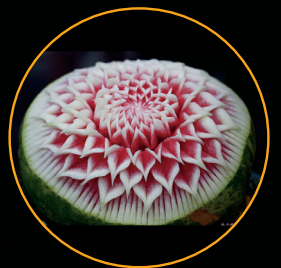
מטגנים כ-3-4 דקות לקבלת גוון זהוב מכל צידי הצ'ורוס. מוציאים מהשמן בעזרת כף מחוררת ומניחים על נייר סופג לספיגת עודפי השמן

Ester somech
עיצובי פירות וירקות

סדנאות פיסול בפירות וירקות

סדנאות

הסדנאות
המקצועיות
והמבוקשות בתחום



בע"ה נפתחות סדנאות חורף עם כל החידושים בתחום
סדנאות בסיס וסדנאות למתקדמות
בבני ברק ובירושלים בבוקר ובערב

0548483660 | 054-8424007

לפרטים
והרשמה:



סופגניות

כמו רבים אחרים, אני מחכה לחנוכה בשביל הסופגניות... ואף על פי שהסופגנייה האהובה עלי היא זאת עם הריבה, החלטתי להכין סופגניות שונות במקצת - ממולאות בקרם פטייר... מומלץ מאוד לנסות, במיוחד אם מגיעים אורחים שברצונכם להרשים...

המרכיבים ליצירת כ־30 סופגניות קטנות:

- 500 גרם קמח
- 1/3 כוס סוכר - 80 גרם
- 1/3 כוס + כף שמן
- 5 יחידות חלמונים
- 13 גרם שמרים טריים
- 3/4 כוסות + 2 כפות מים לפי ספיגה
- 1 גרידה מחצי לימון וחצי תפוז
- 2 כפות ברנדי

אופן ההכנה:

מכניסים לקערת המיקסר קמח, סוכר, חלמונים ושמן. מוסיפים שמרים מומסים במים. לשים היטב בעזרת וו לישיה עד לקבלת בצק אחיד (כ־7-8 דקות). מניחים את הבצק לתפיחה במשך כשעה וחצי - שעתיים. יוצרים עיגולים במשקל 40 גרם. משהים שוב למנוחה. מטגנים בשמן עמוק בחום 170-180 מעלות.

המרכיבים לקרם פטיייר ווניל:

- 400 גרם חלב
- 1/2 יחידה מקל וניל
- 100 גרם חלמון
- 60 גרם סוכר
- 35 גרם קורנפלור
- 35 גרם חמאה
- כמות מידה מרכיב הערות
- 400 גרם חלב
- 1/2 יחידה מקל וניל
- 100 גרם חלמון
- 60 גרם סוכר
- 35 גרם קורנפלור
- 35 גרם חמאה

אופן ההכנה:

מביאים את החלב, הווייל והסוכר לרתיחה. מערבבים בקערה את החלמונים והקורנפלור למסה הומוגנית. להשוות טמפרטורה בין שתי המסות (יוצקים מהחלב החם מעט לתוך החלמונים ומערבבים. חוזרים על הפעולה מספר פעמים עד שכל החלב עורבב למסת החלמונים). מחזירים לאש ומביאים שוב לרתיחה עד להסמכה של הקרם (מערבבים כל הזמן). מעבירים לקערת מיקסר ומקררים. מוסיפים את החמאה ומערבבים את הקרם עד לקירור מוחלט. מאחסנים בכלי עם ניילון נצמד מעל הקרם למנוע היווצרות של קרום.

המרכיבים לזיגוג בסיסי:

- 150 גרם שוקולד לבן
- 1/3 כוס מים
- 150 גרם גלוקזה
- 11/4 כוסות סוכר
- 12 גרם ג'לטין
- 1/4 כוס מים
- צבע מאכל לפי הצורך

אופן ההכנה:

מביאים לרתיחה בסיר את המים, הגלוקוז והסוכר ומבשלים כ־3-4 דקות ברתחה. יוצקים את הסיירוף על השוקולד ומערבבים היטב. ממיסים את הג'לטין עם 1/4 כוס מים ומוסיפים למסה. מערבבים היטב. מוסיפים צבע מאכל אם צריך ומערבבים. מקררים שעתיים-שלוש במקרר. משתמשים בזיגוג בטמפרטורה של 35 מעלות.

בוכה

סופגניות ממולאות בקרם פטסייר
מומלץ מאוד לנסות במיוחד אם מגיעים אורחים שברצונכם להרשים





קרונאט

ההמצאה היא לא שלי (לצער), אבל השף שהמציא את המאפה הזה הוא גאון. הקרונאט (קרואסון+דונאט) הוא סופגניית שחיתות ללא שום ספק. המון חמאה ועוד מטוגן... אבל הקריספיות, האווריריות והטעם החמאתי הנהדר מצדיקים לפחות אחד כזה בחנוכה (אם תצליחו לעצור אחרי אחד) או סתם ביום חול...

בוכה

המרכיבים:

25 גרם שמרים טריים
1/2 כוס מים קרים
500 גרם קמח
1 כפית מלח
3 כפות סוכר
100 גרם חמאה רכה
1/2 כוס חלב קר
250 גרם חמאה לקיפול

אופן ההכנה:

מכניסים לקערת המיקסר את כל החומרים פרט ל-250 גרם חמאה לקיפול. לשים בעזרת וו לשים במהירות נמוכה-בינונית במשך כ-7 דקות עד לקבלת בצק אלסטי והומוגני. מוציאים את הבצק מקערת המיקסר, מרדדים למלבן, עוטפים בניילון ומניחים למנוחה כשעה במקרר. מרככים את החמאה לקיפול עד למצב שאפשר למרוח אותה (לא יותר מדי). מקמחים קלות את משטח העבודה מניחים את הבצק ומרדדים אותו למלבן בעובי של 1 ס"מ. מורחים את החמאה על 2/3 משטח הבצק. את ה-1/3 שאין עליו חמאה מקפלים מעל 1/3 הבצק עם החמאה, ואת הנותר מניחים מעל לקיפול. מהדקים היטב את הבצק. מסובבים את הבצק כך שהקיפול / התפר יהיה כלפינו, ומרדדים שוב לעובי של 1 ס"מ.

ציפוי טופי ופקאן לקרונאט:

1 כוס סוכר
40 גר חמאה
3/4 כוס שמנת מתוקה
חופן פקאנים קלויים וקצוצים

אופן ההכנה:

מכינים בסיר קרמל מהסוכר. מוסיפים את החמאה לקרמל בהדרגה תוך ערבוב מתמיד. מחממים את השמנת המתוקה ומוסיפים בהדרגה לקרמל. מקררים. מזלפים מעט מהקרמל על הקרונאט. מפזרים מעל פקאנים קלויים וקצוצים.

מקפלים שוב ל-3. חוזרים על פעולת הרידוד והקיפול פעם נוספת ומקררים כשעתיים. משאירים לילה במקרר. מרדדים את הבצק לעובי של 2 ס"מ. קורצים עיגולים בקוטר 6 ס"מ ובאמצע עוד עיגול קטן (צורה של דונאטס). מתפיחים את הבצק כשעה במקום חמים – בטמפרטורה של 25 מעלות. מטגנים בשמן עמוק בטמפרטורה של 180 מעלות. מספיגים על נייר סופג שמן ומקררים מעט. ממלאים במלית הרצויה. לא חובה – טעים גם בלי מילוי. מקשטים בגלייז ובתוספות לפי הטעם.

הקריספיות, האווריריות והטעם החמאתי הנהדר מצדיקים לפחות אחד כזה בחנוכה





בוכה

טוב שמן טוב... אבל פחות

שמן הזית מורכב בעיקר מחומצות שומן חד בלתי רוויות, כשחומצת השומן העיקרית היא החומצה האולאית. הוא מוריד גורמי סיכון למחלות לב וכלי דם, ובעל השפעות אנטי דלקתיות אשר מיטיבות עם מחלות כמו סכרת, לחץ דם ועוד.

עדיף שהשמן יהיה ארוז בבקבוק זכוכית כהה ולא בפלסטיק שקוף, כדי למנוע את חמצונו. נקודת העישון היא 220-190 מעלות צלזיוס. (ניתן לטגן עמו, מכיוון שטמפרטורת הטיגון במטבח הביתי אינה עולה על 180 מעלות צלזיוס).

שמן עם תכונות רפואיות

שמן קוקוס בכבישה קרה עדיף לאפייה (ראו מתכון מנצח בהמשך) ולבישול. הוא זוכה לעדנה בשנים האחרונות בזכות תכונותיו הרפואיות: אנטי דלקתי, אנטי פטרייתי, נוגד חמצון מצוין. שמן הקוקוס המופק מאגוז הקוקוס מכיל חומצה לאורית המחזקת את מערכת החיסון ואת מערכת העיכול. הוא מכיל בעיקר חומצות שומן רוויות

כיום ניתן למצוא ברוב החנויות שמנים מסוגים שונים, חלקם תורמים לבריאותנו וחלקם פחות. ניתן לחלקם באופן טבעי לקטגוריות שונות המבוססות על התועלות שלהן ועל דרך הפקתם. קיימים שמנים הטובים לטיגון ולבישול, וכאלה הנהדרים בתיבול לסלט. אז בואו נתחיל לעשות קצת סדר.

באופן כללי, כשבוחרים בשמנים לטיגון, יש לשים לב שנקודת העישון תהיה גבוהה. בנקודת טמפרטורה זו ומעליה השמן נשרף ומתחמצן ועלול להזיק לגוף. לכן חשוב לטגן בשמן המתאים לטיגון, לא לטגן באותו שמן מספר פעמים ולהשתמש בשמן נקי ללא שאריות טיגון.

שמן זית כתית

הראשון בחבורת השמנים הבריאים, המומלץ ביותר לתיבול ולטיגון קל הוא שמן זית כתית, אשר מופק מזיתים בתהליך של כבישה קרה, ללא אמצעי עיבוד נוספים של השמן. חשוב לשים לב שרמת החמיצות של השמן לא תעלה על 0.8%. מספר זה נותן אינדיקציה נוספת לאיכותו.

שמן זית מוריד
גורמי סיכון
למחלות לב
וכלי דם, ובעל
השפעות אנטי
דלקתיות אשר
מיטיבות עם
מחלות כמו
סכרת, לחץ דם



בס"ד
"קול חי" מזמין את ציבור הנשים
לערב שכולו חוויה

הקול בשבילך

מופע אומנותי סוחף · סדנת בישול ואפיה

אורחת הכבוד:

הרבנית ימימה מזרחי
בהרצאה מרתקת ומעמד הפרשת חלה



גמר תחרות

בהשתתפות:

מירי זורגר · אלישבע גליקסברג
בהנחיית: רחל פסטג-קליין ויעל איבר
בין משתתפות הארוע יוגרל מייבש כביסה

הארוע יתקיים אי"ה

ביום רביעי י"ז כסלו תשע"ד 20.11.13
באולם דוד ילין, רח' מעגל בית המדרש 7 ירושלים

הכניסה החל מ-18:30

הכניסה לנשים בלבד · מחיר כרטיס 30 ש"ח

כרטיסים ניתן לרכוש ברשת גל-פז

בני ברק - רח' רבי עקיבא 88 · ירושלים - מלכי ישראל 5 בין השעות 10:00-20:00

טיפים לאחסון שמן!

- השמנים מתקלקלים בזמן חשיפה ממושכת לאור, לחום ולאוויר. יש לאחסנם במקום קריר וחשוך.
- גם לשמנים יש תאריך תפוגה - בדרך כלל 12 חודשים. אחר כך חייבים להיפטר מהם.
- אם יש לשמן צבע מוזר וריח רע, אל תשתמשו בו.



1/2 כוס (100 מ"ל) שמן קוקוס בטמפרטורת החדר
3/4 כוס (150 גרם) סוכר
3 ביצים
1/3 כוס (40 גרם) קמח תפוח אדמה, מנופה
1/4 כוס (40 גרם) אבקת קקאו, מנופה
1/4 כפית מלח
1 כוס (100 גרם) שקדים קצוצים

אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-170 מעלות (חום בינוני). מרפדים את התבנית בנייר אפייה.
מניחים את השוקולד בכלי זכוכית. ממיסים במיקרוגל בעוצמה גבוהה בפרקי זמן של 30 שניות בין המסה להמסה, עד שהשוקולד נמס לחלוטין.
מוסיפים לשוקולד את שמן הקוקוס ומערבבים היטב.
מוסיפים את הסוכר והביצים ומערבבים היטב.
בקערה גדולה מנפים ומערבבים את עמילן תפוח האדמה, אבקת הקקאו והמלח.
מוסיפים את התערובת לקערה עם השוקולד ומערבבים היטב.
מוסיפים את השקדים ומערבבים.
יוצקים את הבליטה לתבנית. אופים בתנור החם 30-35 דקות או עד שקיסם שננעץ במרכז העוגה יוצא יבש עם פירורים מעטים עליו.

בינוניות בגודלן, יציבות, ואינן מתחמצנות בטמפרטורות גבוהות באותה מהירות של חומצות שומן בלתי רוויות. כך יכול השמן להפחית היווצרות של דלקות ולעזור במניעת מחלות סרטניות. נקודת העישון שלו: 170-177 מעלות צלזיוס.

שמן האבוקדו בכבישה קרה מיוצר מהפרי עצמו בתהליך עיבוד מינימלי. נקודת העישון שלו היא 225 מעלות צלזיוס. השמן עמיד בפני חמצון, וניתן להשתמש בו גם לתיבול וגם לטיגון.

שמנים טובים לתיבול הם שמנים אגוזיים כדוגמת שמן אגוזי מלך, שמן אגוזי לוז, שמן שקדים, שמן נבט חיטה, שמן פשתן. את כולם רצוי להחזיק במקרר, כיוון שהם מתחממים בקלות ובעלי טעם דומיננטי.

שמן השומשום הוא שמן נפלא לתיבול סלטים ומופק מזרעי השומשום. שמן זרעי ענבים מיוצר מזרעי הענבים. השמן הזה נחשב לבריא מאוד, מכיוון שהוא מצמצם את הנזקים של הרדיקלים החופשיים.

שמנים מזוככים

שמן קנולה: שמן מעובד ומזוקק המיוצר מזרעי צמח הליפתית. משתמשים בו בדרך כלל לטיגון בשל נקודת העישון הגבוהה שלו: 240 מעלות צלזיוס. הדעות לגבי היתרונות התזונתיים של השמן הזה שנויות במחלוקת. השמן מתאים יותר לטיגון עמוק מאשר מרבית השמנים בכבישה קרה, אבל הוא אינו מכיל את הרכיבים הבריאותיים של הצמח ופוגע בערכים התזונתיים.

בקרוב משפחת השמנים המזוככים ניתן למצוא את **שמן התירס, שמן הסויה ושמן החמניות**. כל השמנים הללו עוברים תהליכי עיבוד, מכילים כמות גדולה של שומן רב בלתי רווי ומתחמצנים בקלות. שמן התירס והסויה נמצאים בשימוש רב בתעשייה בגלל מחירם הזול.

איך מצמצמים את נזקי הטיגון?

מטגנים בסיר העשוי מנירוסטה ולא ממתכות אחרות, כיוון שהוא מונע תהליכי חמצון והתרכבות על המזון.
מטגנים בשמן לזמן קצר מאוד ומסיימים באפייה בתנור בחום בינוני.

עדיף לטגן בשמן רותח (מעל ל-180 מעלות צלזיוס), כך השמן ייספג פחות.

מתכון לבראוניז שוקולד ושקדים

עוגת בראוניז נהדרת המשלבת שוקולד, אגוזים ושמן קוקוס בריא

החומרים ל-16 יחידות:

1/2 כוסות (300 גרם) שוקולד צ'יפס

בוכה



שמנים טובים לתיבול הם שמנים אגוזיים כדוגמת שמן אגוזי מלך, שמן אגוזי לוז, שמן שקדים, שמן נבט חיטה, שמן פשתן

בואי ללמוד מהגדולים

את מזמנת לרכוש מקצוע יצירתי ומהנה ולשדרג כל אירוח ואירוע שלך,
בבית הספר לעיצוב קולינארי ואירועים, המציע רמה גבוהה
לצד התנסות, עבודה מעשית בהדרכה פרטנית.
ומגוון קורסים מרתקים:

אפרת ליבס/לינצ

איהם מ/סול/ר

ציפי כפן



- קורס קונדיטורית בוטיק
- מפגש מרתק עם עוגות מודרניות
- פטיפורים וקינוחים בטכניקות מתקדמות
- פרזנטציות ברמת גימור מושלמת



- קורס עיצוב שולחנות וברים
- קורס עיצוב מתנות
- קורס שזירת מתוקים
- סדנת עיצוב עוגות מפרחים



- קורס עיצוב קולינארי וסטיילינג
- מקצועי בפירות וירקות
- קורס מאסטר לגילוף
- מתקדם במלונים, אבטיחים, דלעות וירקות
- בשיטת Thai style carving

קורסי בוקר וערב
מכירת ציוד מקצועי במקום

בהנהלת האמנית ציפי כהן

בית הספר לעיצוב קולינארי ואירועים
FRUITART & MORE



בוכה

קינח איזבל

אופן ההכנה:

פיננסייר שוקולד: ממיסים את החמאה במחבת מעל להבה בינונית עד שהיא מתחילה לקבל צבע ענברי ומיד מסירים מעל האש שלא תישרף. מניחים את החמאה בצד ל-2 דקות להתקרר מעט, ואז יוצקים אותה על השוקולד הקצוץ ומערבבים היטב. בינתיים מערבבים יחד בקערה נפרדת את כל יתרת החומרים. ברגע שתערובת החמאה/שוקולד מתקררת, ממזגים אותה לתוך הקערה, משטחים בעזרת מרית ברינג או בתבנית מרובעת בגודל 25X25 ואופים בחום של 180 מעלות כ-20 דקות.

מקררים, מיישרים את פני הפיננסייר עם סכין וחוצים ל-2 חלקים שווים (כמו לסנדוויץ').

מרמלדת אוכמניות: שמים את כל המרכיבים יחד במחבת ומביאים לרתיחה. מנמיכים לאש נמוכה ומבשלים 3-4 דקות. מקררים ושומרים בצד.

קרם פרלינה מסקרפונה: מרככים מעט את המסקרפונה, מעבירים את כל החומרים יחד למיקסר ומקציפים במהירות בינונית עד לקבלת קרם נוח לזילוף.

מעבירים לשק זילוף בעל צנתר שתי וערב ומזלפים מעל בסיס הפיננסייר.

ממיסים את השוקולד ומורחים אותו על גבי שקף. מקררים מעט וחותרים למלבנים או למשולשים ארוכים. מקפיאים ל-5 דקות, מחלצים מהשקף ומקשטים את המנה.

פיננסייר שוקולד

145 גרם סוכר
65 ג אגוז לוז טחון
60 גרם קמח
5 גרם אבקת קקאו
50 גרם שוקולד מריר קצוץ
2 גרם אבקת אפייה
95 גרם חמאה מומסת
160 גרם חלבון

מרמלדה אוכמניות

100 גרם אוכמניות שלמות קפואות (להשיג בסופר)
70 גרם סוכר
כפית מיץ לימון

קרם פרלינה - מסקרפונה

150 גרם שמנת
60 גרם גבינת מסקרפונה או גבינת שמנת
30 גרם מחית אגוזי לוז או אבקת נוגט
20 גרם אבקת סוכר

לקישוט:

100 גרם שוקולד מריר



פס שוקולד צרפתי בגרסה חלבית או פרווה



בוכה

אופן ההכנה:

הכנת ברטון: מערבלים במיקסר קמח, סוכר, מלח, אבקת אפייה וקוביות חמאה לתערובת פירורית. מוסיפים את החלמונים ומערבלים עד שנוצרת מסה אחידה. מעבירים למקרר לשעה. מוציאים ומרדדים לגובה 3 מ"מ. קורצים מסגרת 24X24 ס"מ או אופים ברינגים אישיים בתנור בחום של 180 מעלות למשך 12-15 דקות.

הכנת קרמו שוקולד מריר 70%: להכנת קרם אנגליז מרתיחים שמנת וסוכר בסיר, יוצקים בזרם דק לתוך קערה עם החלמונים תוך כדי ערבוב מתמיד. מחזירים לסיר ומביאים לחום של 83 מעלות. יוצקים על השוקולד המומס וטוחנים בבלנדר-מוט לתערובת חלקה. ממלאים בסליקון או יוצקים ישירות על הברטון האפוי. מכניסים למקרר להתמצקות מלאה.

הכנת מוס שוקולד מריר: ממסים את הג'לטין עם המים. מרתיחים חלב וסוכר בסיר ויוצקים בזרם דק על החלמונים תוך כדי ערבוב מתמיד. מחזירים לסיר ומביאים שוב לחום של 83 מעלות. מסירים מעל האש ומוסיפים את הג'לטין. יוצקים על השוקולד ומערבבים היטב. כשתערובת השוקולד מגיעה ל-35 מעלות (בערך חום הגוף) מקפלים לתוכה את השמנת המוקצפת. יוצקים מעל שכבת הקרמו ומעבירים למקפיא. אם השתמשנו ברינג גדול, לאחר שהמסה התייצבה חותכים בסכין חדה מאוד לפסים ישרים ואחידים בגודל הרצוי.

גנאש שוקולד חלב לציפוי: מרתיחים שמנת, יוצקים על השוקולד ומערבבים היטב למסה אחידה. יוצקים מעל הריבועים כדי לקבל ציפוי מושלם.

סבלה ברטון

50 גרם חלמון
115 גרם סוכר
125 גרם חמאה קרה בקוביות
4 גרם מלח
165 גרם קמח
5 גרם אבקת אפייה

קרמו שוקולד מריר 70%:

300 גרם שמנת מתוקה
60 גרם חלמונים
30 גרם סוכר
125 גרם שוקולד מריר 70% מומס

מוס שוקולד מריר:

5 גרם ג'לטין + 25 גרם מים
75 גרם חלב
50 גרם חלמון
20 גרם סוכר
190 גרם שוקולד מריר מומס
280 גרם שמנת מתוקה מוקצפת

גנאש שוקולד חלב לעיטור:

200 גרם שוקולד חלב
120 גרם שמנת מתוקה





שף קונדיטור מיקי שמו
צילום: יפית בשבין

דונאטס

"הסופגנייה עם החור", "אותה הגברת בשינוי אדרת" - כל אלה ועוד אפשר לומר על הדונאטס. אפשר לקשט אותן במגוון ציפויים מיוחדים או סתם לצפות בסוכר קינמון. בחרתי בבצק שונה מעט מהרגיל, שהנפח שלו נשמר היטב גם אחרי הטיגון.

רשימת חומרים לבצק:

- 1 כוס קמח לחם - 140 גרם
- 1/2 כוס מים - 120 מ"ל
- 1 כפית שמרית - 10 גרם (שמרים טריים מפוררים)
- 2 כוסות קמח - 280 גרם
- 3 ביצים במידה "L"
- 1 כפית מחוקה של מלח - 5 גרם
- 1/3 כוס סוכר - 70 גרם
- 1 חבילה חמאה (או מרגרינה) מומסת - 100 גרם

רשימת חומרים לציפוי:

- 2 כוסות סוכר - 400 גרם
- 1 כפית קינמון - 2 גרם

אופן ההכנה:

מכינים "ראש עיסה": שמים בקערה שמרים וממיסים במים קרים. מוסיפים את קמח הלחם ומערבבים כ-2 דקות במהירות אטית עד קבלת בצק דביק ואחיד. מכסים במגבת לחה ומתפיחים כשעה. ממשיכים בפעולת הכנת הבצק: מכניסים לקערת מיקסור את הקמח הנוסף, ביצים, מלח, סוכר ולשים כ-7-8 דקות במהירות אטית-בינונית. מוסיפים את החמאה המומסת ומערבבים עוד כ-2 דקות עד שהיא נבלעת ומתאחדת היטב בבצק. מכסים במגבת מטבח ומתפיחים כחצי שעה. מעבירים למקרר לשעה. מוציאים את הבצק מן המקרר ומרדדים לעובי של 1 ס"מ. קורצים בעזרת כוס (שתייה קלה) כ-30 עיגולים, ובמרכזם קורצים עיגול קטן יותר. נוצרת טבעת בצק. מתפיחים כ-45 דקות. מחממים שמן לטמפרטורת טיגון ומטגנים כ-3 דקות מכל צד. טובלים בתערובת הסוכר והקינמון ומגישים.

טיפ:

חשוב לקרר את הבצק כדי שיהיה נוח לרדד אותו ולקרוץ ממנו עיגולים. חשוב להקפיד שהשמן יהיה חם מספיק, כדי שהדונאטס יהיו אפויים / מבושלים גם מבפנים.

אופציות נוספות לציפוי:

ציפוי שוקולד מריר

150 גרם שוקולד מריר.
1/2 מכל שמנת מתוקה או צמחית - 125 מ"ל.

אופן ההכנה:

מחממים את השמנת המתוקה לסף רתיחה. מוזגים אותה על גבי השוקולד המריר החתוך לקוביות. ממתינים 2 דקות ומערבבים במרית לאחידות. מניילים ושומרים במקרר עד לשימוש. בעת השימוש מחממים עד ל"חום הגוף", משתמשים ומצפים.

ציפוי ריבת חלב

500 גרם ריבת חלב
1/4 כוס חלב - 60 מ"ל.

אופן ההכנה:

מחממים את החלב לסף רתיחה ומוזגים אותו לקערה עם ריבת החלב. מערבבים במרית עד לאחידות. מכסים בניילון נצמד ושומרים במקרר עד לשימוש. כשרוצים לצפות את הסופגניות, מחממים את הציפוי ומצפים.

ציפוי שוקולד לבן

200 גרם שוקולד לבן
1/2 מכל שמנת מתוקה

אופן ההכנה:

מחממים את השמנת המתוקה לסף רתיחה ומוזגים אותה על גבי השוקולד הלבן החתוך לקוביות. ממתינים 2 דקות ומערבבים במרית לאחידות. מניילים ושומרים במקרר עד לשימוש. בעת השימוש מחממים ומצפים.

טיפ:

אפשרי גם להשתמש בציפויים הללו גם כמלית שמזלפים פנימה לסופגניות, אולם המלית לא צריכה להיות נוזלית אלא נוחה לזילוף (מחממים אותה פחות).



רוצים לקרוא עוד...?

המגזין המלא עכשיו בדוכני
המגזינים וברשתות המובילות

מנויים  בנחמה
03-7580060