



מידע כללי וסילבוס הקורס

מסע שורשים קולינארי

קורס שנתי בעקבות הטעמים הנשכחים של ארץ ישראל

כללי:

10 מפגשים לאורך השנה הנערכים בכל יום שישי הראשון של החודש. משך כל מפגש כ-שלוש וחצי שעות, בין השעות 09.00-12.30. בסוף הקורס תחולק חוברת המתכונים העתיקים שהוכנו במהלך השנה.

מרצי הקורס:

את המפגשים תנחה ד"ר טובה דיקשטיין, בעלת דוקטורט בנושא "שולחן האוכל הארץ ישראלי מתקופת המקרא, המשנה והתלמוד", מומחית בעלת שם עולמי בתחום זה. עורכת סדנאות והרצאות בארץ ובחו"ל.

מרצים אורחים:

במפגשים בנושאי שמן הזית, היין, והלחם תתקיימנה סדנאות של מרצים מומחים בתחומם:

אילה נוי מאיר - אגרונומית, מנהלת את בית הבד "ריש לקיש".

מוטי קלמנוביץ - מנהל קורסי ברמנים וכתב יין.

חגי בן יהודה - אופה, דור חמישי לאופי לחם שמגדל את הדגנים העתיקים של ארץ ישראל.

י"ב 07 בשבת פברואר	ו' 03 בשבת ינואר	ח' 06 בסלו דצמבר	ג' 01 חשון נובמבר	ה' 04 בתשרי אוקטובר
מפגש 5 ליקוט צמחי בר "ירקות השדה" 2020	מפגש 4 לשונות בחרדל ומקפא פול 2020	מפגש 3 צוהר ליצהר 2019	מפגש 2 לנדוד עם הרועים 2019	מפגש 1 מסטייק פיל(ה) לנזיד עדשים 2019
י"א 03 בתמוז יולי	י"ג 05 בסיוון יוני	ז' 01 באייר מאי	ט' 03 בניסן אפריל	ב"ד 01 באדר מרץ
מפגש 10 צפיחת דבש מסיבת סיום 2020	מפגש 9 תבלין של שבת 2020	מפגש 8 "לכו לחמו בלחמי" 2020	מפגש 7 "לשוטט בין דפי ההגדה" 2020	מפגש 6 "החיים הם כמו יין" 2020



מידע כללי וסילבוס הקורס

מסע שורשים קולינארי

קורס שנתי בעקבות הטעמים הנשכחים של ארץ ישראל

סילבוס הקורס:

מפגש 1 - מסטייק פיל(ה) לנזיד עדשים

תאריך - ד' בתשרי תשע"ט / 04.10.2018

ממצאי עצמות מכפר ציידים לקטים בן 780,000 שנה באזור גשר בנות יעקב מגלים שסטייק פיל, דב או היפופוטם היו המאכל האהוב על תושבי הכפר. באתר התגלו אלפי שרידים של צמחים, זרעים ופירות שמעידים כי הדיאטה הפליאוליתית (דיאטת הציידים-לקטים) המודרנית היא לא מה שחשבתם. **במצגת והרצאה קצרה נשמע על אורח חייהם של בני ההומו-ארקטוס ושל הפליאוליתים שחיו עד לפני כעשרת אלפים שנה.** לפני כעשרת אלפים שנה גילו בני האדם את החקלאות. איך רואה התורה את החקלאות ואיך ראו אותה עמים עתיקים אחרים? לאור הממצאים מיריחו נעקוב אחר יום בחייה של משפחה בתקופת האבן - תקופת המהפכה החקלאית. **בסיוור מודרך בטבע נתנסה בפעילות מחייהם של החקלאים הקדומים. נחרוש בעזרת חמור, נזרע ונכיר את הדגנים והקטניות הקדומות של ארץ ישראל.** לסיום המפגש **נכין ארוחה המייצגת את המעבר מליקוט לחקלאות.** נלקט צמחים ופירות בר, ובעזרת כלי צור קדומים נכין את המאכלים שאכלו החקלאים הראשונים.

מפגש 2 - לנדוד עם הרועים

תאריך - ג' חשוון תשע"ט / 01.11.19

מאזהל רועים פלשתינים בסוסיה נלמד **על הדרך שבה הכינו הרועים הקדומים את מוצרי החלב.** נכיר את ההבדל שבין חמאה לזבדה ואת "חריצי החלב" - הגבינה הקדומה. איך הכינו גבינה הרומאים ומה היו סוגי הגבינות לפני אלפיים שנה? **נתנסה בהובלת עדר הצאן** ונשמע על הבדלי התרבויות והמאבקים שבין הרועים לחקלאים. וכיצד משתקף המאבק דרך האוכל.

לסיום המפגש - באוהל אברהם **נכין יחדיו ארוחת רועים הכוללת חביצת זבדה, זיקוק חמאה וגיבון גבינה בעזרת שרף של תאנה.**





מידע כללי וסילבוס הקורס

מסע שורשים קולינארי

קורס שנתי בעקבות הטעמים הנשכחים של ארץ ישראל

מפגש 3 – צוהר ליצהר

תאריך – ח' בכסלו תש"פ / 06.12.19

לחם, יין ושמן זית היו שלושת המוצרים החשובים ביותר בסל העתיק. בתנ"ך נקראים שלושתם "דגן, תירוש ויצהר". לקראת חנוכה נתמקד בשמנים העתיקים של ארץ ישראל. **סדנת מרצה אורח – אילה נוי מאיר** – אגרונומית, מנהלת את בית הברכה "ריש לקיש". בהרצאה נעסוק בא-ב של שמן הזית. ההיסטוריה, הביולוגיה והכימיה של שמן הזית. התכונות הבריאותיות שיש בשמן זית וחלקו בדיאטה שלנו. כיצד להיות צרכן נבון, כיצד לשמור עליו בבית, טיפים שימושיים ליומיום. בביקור בבית בד עתיק נגלה איך הפיקו את שמן הזית לפני אלפיים שנה ומה היה יחודו של השמן למנורה. בחממת עין גדי בפארק, נביר ונריח את **ריח המור והאפרסמון** – שמני הבושם הקדומים של ישראל.

לסיום המפגש – ולכבוד חנוכה – **נכין מאכלים עתיקים הקשורים בשמן**. מה הקשר שבין סופגניה לסופגנין? איזה מאכלים אכלו בימי הביניים לזכרה של יהודית? נטגן לביבות, חביתים, צפיחית בדבש, ונכין אניגרון – לכאבי גרון.

מפגש 4 – לשונות בחרדל ומקפה פול

תאריך – ו' בטבת תש"פ / 03.01.20

המפגש יעסוק במטבח הכפרי העממי מול מטבח העשירון העליון בארץ ישראל הקדומה. ממצאים ארכיאולוגיים מן הרובע ההרודיאני בירושלים, רובע העשירים בציפורי, ארמון הורדוס במצדה ומקורות ישראל ישרטטו לנו את חיי התפנוקים, המטבח, הכלים והמאכלים שעלו על שולחנם של עשירי ארץ ישראל.

במצגת והרצאה קצרה נשמע על מנהגי הסעודה בירושלים, על חיי ההוללות והבדיחות של צעירי ירושלים ומה היה סופה של האישה העשירה ביותר בעיר.

בביקור בחורבותיו של כפר קטן בן אלפיים שנה נשחזר את חייהן של הנשים הכפריות המבשלות בחצר המשותפת. נשמע על יחסי השכנות, האמונות והאמונות התפלות, נימוסי שולחן והיגיינה בעולם ללא סכו"ם.

לסיום נשמע את סיפורם של כמה מאכלים עממיים: סודו של המתכון האלוהי שקיבל יחזקאל, למה הפך נזיד העדשים למאכל המפורסם ביותר בתנ"ך ומה היה המאכל הלאומי של ישראל? לסיום המפגש – נכין מקפה פול, נזיד עדשים, לחם יחזקאל, מאכלי ירקות עממיים כמו שום, בצל וכרשה ולפת ועוד.





מידע כללי וסילבוס הקורס

מסע שורשים קולינארי

קורס שנתי בעקבות הטעמים הנשכחים של ארץ ישראל

מפגש 5 – ליקוט צמחי בר – "ירקות השדה"

תאריך – י"ב בשבט תש"פ / 07.02.20

השקדייה פורחת ונאות קדומים זוהרת בצבעי ירוק, אדום ורוד ולבן. חודש שבט הוא שיאה של עונת הליקוט. "ירקות השדה" כך כינו חז"ל את צמחי הבר, כי פעם היו חשובים כמו ירקות הגינה. **בסיוור מודרך נצא אל השדות**, נשמע את סיפוריהם המרתקים של צמחי הבר ונלקט חלמית, עולש, חרדל, חסת המצפן, סרפד, גדילן ועוד. נשמע מדוע תעב איוב את "רירי החלמות" ומה חשב עליה הסיודוס? למה התירו חז"ל "לספר במספרת את הקנרס ואת העכוביות"? נשווה בין ערכיהם התזונתיים והרפואיים של צמחי הבר לאור אמונתם של רופאי העבר ועל פי המחקר המודרני. נראה את מצב עצי הפרי בחודש שבט ונענה על השאלה: מדוע טו-בשבט הוא ראש השנה לאילנות? ולמה אוכלים פירות יבשים בטו-בשבט? לסיום המפגש – **ארוחת צמחי בר** מפתיעה בטעמיה, יין אדום ולבן ו**סדר טו בשבט** מתחת לעץ השקד הפורח.

מפגש 6 – "החיים הם כמו יין"

תאריך – כ"ד באדר א' תש"פ / 01.03.20

כנס אדר מרבים בשמחה. לכבוד חג הפורים נעסוק ביין. בכרם ענבים נשמע על גפן היין, היכן בויתה לראשונה, היכן נמצאו כדי היין העתיקים ביותר בעולם? מה קרה לזני הגפנים קדומות של ארץ ישראל? נזמור את הגפנים לקראת עונת הבלבוב.

בסיוור מודרך נבקר בשתי גתות מתקופות שונות ונשמע על ההמצאות הטכנולוגיות הקדומות ביצור יין, סוגי היין הקדומים של ישראל, הרגלי השתייה, משתאות היין, משחקי המשתה, נימוסי שתייה ועוד.

מרצה אורח – בהנחיית מוטי קלמנוביץ, מנהל קורסי ברמנים וכתב יין. מהו יין ומה מבדיל בין "יין שעולה שלושה במאה", ליין שעולה אלפי שקלים? איך בוחרים יין, איך מארחים עם יין? איך משלבים אוכל ויין, מה ליין ולבריאות? נטעם יינות מסוגים שונים ונהפוך למומחי יין ליום אחד.





מידע כללי וסילבוס הקורס

מסע שורשים קולינארי

קורס שנתי בעקבות הטעמים הנשכחים של ארץ ישראל

מפגש 7 – "לשוטט בין דפי ההגדה"

תאריך – ט' בניסן תש"פ / 03.04.2020

האביב בשיאו וחג הפסח עומד בפתח. "שמור את חודש האביב כי בו יצאת ממצרים" (דברים ט"ז א'). מהו חודש האביב ואיך שומרים אותו? ומהו "אביב קלוי באש"? בשדה השעורים נכין כרמל וקלי – כמו זה ש"צבט" בועז לרות וכמו שהכינו בני ישראל שנכנסו לארץ בחג הפסח. בסיוור המודרך נשוטט בין דפי ההגדה ונשמע על המשמעויות הסמליות המרתקות העומדות מאחורי המאכלים והמנהגים של החג: למה סמנו בני ישראל ביציאת מצרים את המשקוף והמזוזות דווקא בצמח האזוב (זערתר)? מהי הסבה שבגללה אוכלים מצות בפסח (לא מה שחשבתם), מי הם המרורים ומי זו החזרת האמתית? לסיום המפגש – נכין יחדיו את המאכלים הקדומים שאכלו אבותינו בעונת האביב: גרש כרמל, עוגת מצות, ריקיקי מצות, דובשנין, עלי אזוב מטוגנים, סלט מרורים, חרוסת על פי התלמוד ועוד.

מפגש 8 – "לכו לחמו בלחמי"

תאריך ז' באייר תש"פ / 01.05.20

לחם היה המאכל העיקרי, שם גנרי לאכול כולו ואף לפרנסה ולקיום. ללחם ולמלחמה שורש משותף כי הוצאתו מן הארץ היא מלחמת הקיום, מלחמה נצחית באתני הטבע, בשודדים ובעצלנותו הטבעית של האדם.

אבותינו לא אכלו רק פיתות, כפי שמקובל לחשוב. לוחות טין שנמצאו במסופוטמיה מגלים שכבר תרח, אבי אברהם, יכול היה לבחור לו כל יום מאפה אחר מבין 300 המאפים שנאפו במסופוטמיה. גם לארץ ישראל לא היה במה להתבייש – במקורות הארץ ישראליים נזכרים סוגים רבים של מאפים. **במצגת והרצאה קצרה לקראת חג השבועות – חג הקציר, נעסוק בלחם ובסיפורי לחם ונכיר חלק מן המאפים הקדומים של ישראל.**

סדנת מרצה אורח – בהנחיית חגי בן יהודה, אופה, דור חמישי לאופי לחם שמגדל את הדגנים העתיקים של ארץ ישראל. בסדנה נלמד על סוגי הקמח ויתרונותיהם, מה ההבדל בין שמרים לשאור, מהו הגלוטן והאם הוא באמת אויב האנושות? נאפה מיני לחמים ונטבול אותם ברטבים ששוחזרו מן המקורות.





מידע כללי וסילבוס הקורס

מסע שורשים קולינארי

קורס שנתי בעקבות הטעמים הנשכחים של ארץ ישראל

מפגש 9 – תבלין של שבת

תאריך – י"ג בסיוון תש"פ / 05.06.20

על רבי יהודה הנשיא מסופר שהזמין את הקיסר הרומאי אנטונינוס לסעודת שבת. הקיסר נהנה מאד ורבי הזמין אותו לסעודה נוספת, הפעם ביום חול. המאכלים בשתי הסעודות היו דומים, אך בסופה של הסעודה אמר הקיסר שהמאכלים הקרים שאכל בפעם הקודמת ערבו לו יותר מאלה. ענה לו רבי – "באלה חסר תבלין". "איזה תבלין חסר? אתן לך את התבלין, באוצר הקיסר יש לי הכל" אמר הקיסר. "תבלין של שבת חסר בהם – יש לך שבת?" התעניין רבי יהודה.

שבת הייתה יום מקודש, שיאו של השבוע ולכבודה קבלו אפילו עניים מאכלים שלא עלו על השולחן בימי חול. הרומאים לגלגו על היהודים שהם משקיעים שכר עבודה של שבוע שלם במאכלים שאוכלים יום אחד בלבד.

נשמע על מאכלי השבת ומסורות השבת של ישראל הקדומה. מאימתי הפכה אכילת דגים בשבת למנהג יהודי? איזה דגים עלו על שולחנה של המלכה עתליה? ומה היו המרכיבים בטשולנט הקדום? לסיום המפגש – **נכין סעודת שבת** – הגפילטע פיש – דגים ממולאים בכרישה, בשר בלפת, חמין של "עססיות עם תורמוסים" ועוד.

מפגש 10 – צפיחית בדבש – מסיבת סיום

תאריך – יא בתמוז תש"פ / 03.07.20

לסיום סדרת המפגשים – קינוחים מתוקים ומאכלי פירות. עונת הקיץ בעיצומה. קיץ בתנ"ך הם פירות הקיץ ובעיקר התאנים המתוקות.

בסיום מודרך נטייל ביער "חלב ודבש", בנאות קדומים, נשמע מהי ארץ זבת חלב ודבש? למה מתכוון הנער המאוהב בשיר השירים כשהוא אומר: דבש וחלב תחת לשונך? ואיך הפך הנביא ישעיהו את הביטוי "ארץ זבת חלב ודבש" לנבואת חורבן? האם הדבש בשבעת המינים הוא אכן דבש תמרים? נלקט את פירות הקיץ, נשמע את סיפוריהם, ואת המאכלים שהכינו מהם. נכין בעצמנו דבש ענבים – דיבס ודבש חרובים, ונבשל מאכלים ממותקים בדבש, צפיחית בדבש, סוכריות תמרים על פי מתכון מצרי בן 3,600 שנה ועוד.

מסיבת סיום וחלוקת חוברת מתכונים.

