

"מסע שורשים" - לגילוי הטעמים הנשכחים של האוכל הישראלי

מידע כללי וסילבוס הקורס:

כללי:

10 מפגשים לאורך השנה הנערכים בכל יום שישי הראשון של החודש.

משך כל מפגש כ-4 שעות, בין השעות 09.00-13.00.

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.

דורון דגן - אופה, בוגר "בישול ככלי חינוכי", המגדל את הדגנים העתיקים של ארץ ישראל.

סילבוס הקורס:

מפגש 1 - מסטיק פיל(ה) לנזיד עדשים

תאריך - כ"ח בתשרי תשפ"א / 16.10.2020

מה אכלו בני ההומו ארקטוס (האדם הזקוף) בארוחת הערב לפני 780,000 שנים באזור גשר בנות יעקב? ומה היה המאכל האהוב על הציידים לקטים שחיו באזור הכנרת לפני 20,000 שנים? ממצאי צמחים ועצמות יגלו כי הדיאטה הפליאוליתית - היא לא מה שחשבתם.

לפני כעשרת אלפים שנים עברו בני האדם מציד וליקוט לחקלאות. תשרי באכדית הוא תשריתו - התחלה, תחילתה של השנה החקלאית החדשה...איך רואה התורה את המעבר לחקלאות ואיך ראו אותו עמים אחרים? מהו גן עדן בשומרית ולמה עבר ראש השנה המקראי מחודש ניסן לחודש תשרי?

עוד **נתנסה בפעילויות מחייהם של החקלאים הראשונים:** חריש עם חמור, זריעת הדגנים הקדומים של ארץ ישראל.

לסיום - נלקט צמחים ופירות ונכין בעזרת אבני צור מאכלים מראשית החקלאות.



מפגש 2 - לשונות בחרדל ומקפה פול

תאריך - י"ט בחשוון תשפ"א / 06.11.20

מה הזמינו לפני 2000 שנה במסעדה, איש עני ואיש עשיר? ומה קרה בסוף לשניהם?

המפגש יעסוק **במטבח הכפרי-עממי** של ארץ ישראל מול מטבחם של העירוניים בני העשירון העליון. בגינת הירקות נזרע את "הבשר של העניים" - הקטניות המסורתיות של ישראל הקדומה.

בין חורבותיו של בית עתיק נשחזר את אורח חייהן של הנשים הטוחנות והמבשלות בחצר המשותפת. נשמע על יחסי שכנות הקשורים במזון, על אמונות תפלות, נימוסי שולחן והיגינה בעולם ללא סכו"ם. **לסיום** - הכנת מאכלים עממיים-מקפה פול, נזיד עדשים, לחם יחזקאל, נבטים של צמחי בר ועוד.

מפגש 3 - צוהר ליצהר

תאריך - ח' בכסלו תשפ"א / 04.12.20

נכיר את שלושת המוצרים הבסיסיים בסל המזונות הקדום - **הדגן, התירוש והיצהר** ונשמע איך השפיע גידולם על התרבות והמורשת. לקראת חנוכה נתמקד ביצהר - שמן הזית.

נאות קדומים שוכנת בחבל מודיעין - מולדת החשמונאים. בבית בד מתקופת החשמונאים נכיר את השיטות הרדומות להפקת שמן הזית ואת ייחודו של השמן למנורה. נס פך השמן - היה או לא היה?

בחממת "עין גדי" נשמע את סיפורם ונריח את ריחם של **המור והאפרסמון** - שמני הבושם הקדומים ונבין מדוע היה האפרסמון הבושם היקר ביותר בעולם העתיק.

מרצה אורחת: אילה נוי מאיר - אגרונומית, מנהלת בית הבד "דיש לקיש". תספר הכול על שמן הזית: היסטוריה, ביולוגיה, כימיה. תכונותיו הבריאותיות. איך להיות צרכן נבון, כיצד לשמור עליו בבית, טיפים שימושיים ליומיום.

לסיום - נכין מאכלים בשמן. לביבות תמר, צפיחית בדבש, סולת דבש ושמן ועוד. ומה בין סופגנייה לסופגנין?



מפגש 4 - לנדוד עם הרועים

י"ז בטבת תשפ"א / 01.01.21

מה הם "חריצי החלב" שהביא דוד לאחיו בשדה הקרב, על איזו גבינה דיבר איוב ומה היא החמאה שנתנה יעל לסיסרא?

כבר מראשיתה התחלקה האנושות לרועים ולעובדי אדמה. נלך בעקבות הרועים הקדומים, **נוביל עדר צאן במעבר מכשולים**. נלקט מרורים - צמחי בר מרירים. באוהל הרועים נאפה מצות (ליבה) כמו שאפתה שרה למלאכים וכמו שאופים הרועים הבדואים עד היום. נספר על משמעותם הסמלית של הגדי, המצות והמרורים - מאכלי הרועים, במורשת ישראל. נחבוץ חמאה ונגבן גבינה בעזרת שרף תאנה.

לסיום - נכין ארוחת רועים: מצות, חמאה, סלט מרורים ומאכלי גבינה.

מפגש 5 - "ירקות השדה"

תאריך - כ"ג בשבט תשפ"א / 05.02.21

השקדייה פורחת ונאות קדומים זוהרת בצבעי ירוק, אדום ורוד ולבן. נצא אל השדות, נספר על הקשר שבין טו-בשבט לפריחת השקד ועל גלגולי החג לאורך הדורות.

חודש שבט הוא שיאה של עונת הליקוט. נלקט צמחי בר למאכל, נשמע על מקומם בתפריט הקדום, נכיר את יחודו של כל צמח ונשווה בין ערכיו הרפואיים והתזונתיים על פי אמונת רופאי העבר ולאור המחקר המודרני.

לסיום- **ארוחת צמחי בר** מפתיעה בטעמיה מתחת לעץ השקד.

מפגש 6 - "החיים הם יין" (שאל צירליון)

תאריך - כ"א באדר תשפ"א / 05.03.21

נכנס אדר ולכבוד החודש שמרבים בו בשמחה, נעסוק ביין.

בגת עתיקה נלמד איך הפיקו את היין, מתי התחילו לייצר יין? היכן נמצאו כדי היין העתיקים ביותר בעולם? ובארץ ישראל - איזה סוגי יין היו בעת העתיקה, כמה יין שתו, איך התנהלו משתאות היין, משחקי המשתה, רכילות, נימוסי שתייה ועוד. בכרם נשמע על סמליותו של הכרם בחיי העם ונזמור את הגפנים לקראת עונת ה**לבלוב**.



מרצה אורח - מוטי קלמנוביץ, מנהל קורסי ברמנים וכתב יין. מהו בעצם יין ומה ההבדל בין יין שמחירו 30 שקלים ליין שעולה אלפים? איך בוחרים יין, איך מארחים עם יין? איך משלבים אוכל ויין, מה ליין ולבריאיות? נטעם יינות מסוגים שונים ונהפוך למומחים ליין.

מפגש 7 - על אוכל, אהבה ומה שביניהם

תאריך - כ"ז בניסן תשפ"א / 09.04.2021

"לֶקַח דוּדֵי צֵא הַשְּׂדֵה... שָׁם אָתָּן אֶת־דְּרֵי לָךְ: ". (שיר השירים ז י"ב-י"ג)

עונת האביב היא עונת האהבה וגם אנחנו **נצא בעקבות האהבה אל השדות**. נשמע את סיפור אהבתם של הנערה הכורמת ואהובה רועה הצאן משיר השירים. מה היו האשישות שאותן בקשה ומהו יין הרקח שהציעה לאהובה? בעקבות רות ובעז נבקר בגורן ונכין קלי, המאכל ש"צבט" בועז לרות.

נכיר את תכונותיהם מעוררות התשוקה של צמחים מסוימים, מדוע נקרא בתנ"ך פרי הצלף אביונה ולמה בקשה רחל מלאה את דודאי בנה? מדוע המליך עזרא הסופר לשבי ציון לאכול שום בלילות שבת?

לסיום - ארוחת אוהבים: קלי, אשישות, יין הרקח, מטבל שחליים ועוד.

מפגש 8 - "ומה יופיו דגן" (זכריה ט יז)

תאריך - כ"ה באייר תשפ"א / 07.05.21

דגנים היו המוצר המרכזי בסל ומלאו עד שבעים אחוזים מתכנו.

נצא אל שדות החיטה נשמע על **"מבשרי הלחם"** ונכין את הכרמל - חיטה ירוקה קלויה, בערבית פריקי. בגינת אבות הדגן נכיר את הדגנים הקדומים של ישראל ונגלה לאן נעלמו היום.

לחם היה המאכל העיקרי של האדם בעת העתיקה. ללחם ולמלחמה יש שורש משותף כי הוצאתו מן הארץ היא מלחמת הקיום, מלחמה נצחית באתני הטבע, בשודדים ובעצלנותו הטבעית של האדם. אבל אבותינו לא אכלו רק לחם, כפי שמקובל לחשוב. כבר תרח, אבי אברהם, יכול היה לבחור לו כל יום מאפה אחר מבין 300 המאפים שנאפו במסופוטמיה, מגלים לוחות טין שהתגלו בעירק. גם במקורות הארץ ישראלים נזכרים סוגים רבים ושונים של לחם ודברי מאפה.



סדנת מרצה אורח - בהנחיית דורון דגן, אופה, המגדל את הדגנים העתיקים של ארץ ישראל. בסדנה נלמד על סוגי הקמח ויתרונותיהם, מה ההבדל בין שמרים לשאור, מהו הגלופן והאם הוא באמת אויב האנושות? נאפה מיני לחמים ונטבול אותם ברטבים ששוחזרו מן המקורות.

מפגש 9 - תבלין של שבת

תאריך - כ"ד בסיוון תשפ"א / 04.06.21

שבת הייתה יום מקודש, שיאו של השבוע ולכבודה השתדלו אפילו עניים לאכול מאכלים שלא עלו על השולחן בימי חול. אנשים אמידים אכלו בשר ודגים.

נשמע סיפורים על השבת ומאכליה, מאימתי הפכה אכילת דגים בשבת למנהג יהודי ואיזה מיני דגים אהבה המלכה עתליה? נרחיב על סמליותם של הדגים במסורת היהודית והנוצרית ונטעם את רוטב הדגים הרומאי המפורסם הגרום, בעברית ציר. ולמה מתכוון המקרא במלה "חלה"? מתי התחילו לקלוע חלות לשבת?

לסיום - סעודת שבת - דגים ממולאים בכרישה, דגים עם ביצה, חמין של "עסיסיות ותורמוסים", יין קונדיטון ועוד.

מפגש 10 - "מה מתוק מדבש" - מסיבת סיום

תאריך - כ"ב בתמוז תשפ"א / 02.07.21

לסיום - הקורס - קינוחים מתוקים ומאכלי פירות.

עונת הקיץ בעיצומה. קיץ בתנ"ך הם פירות הקיץ ובעיקר התאנים המתוקות.

נטייל ביער "חלב ודבש" בבנאות קדומים, נשמע מהי ארץ זבת חלב ודבש. האם הדבש בשבעת המינים הוא דבש תמרים? מה היה הקינוח הפופולארי בימי חז"ל ומה פירוש המלה "אפיקומן"?

נלקט את פירות הקיץ, נשמע את סיפוריהם, ואת המאכלים שהכינו מהם. נכין בעצמנו דבש ענבים - דיבס ודבש חרובים, ונכין קינוחים עתיקים, ומאכלי פירות: צפיחית בדבש, סוכריות תמרים, תאנים ממולאות, ועוד.

מסיבת סיום וחלוקת חוברת מתכונים.

