



”אוכל מחבר אנשים”

מפגשים אחת לחודש בימי שישי | 9:00-13:00

תוכנית הקורס:

7.10.22 | י"ב תשרי תשפ"ג

אוכל מחבר אנשים ותרבויות

חודש אוקטובר הוא חודש תשרי, באכדית תשריתו - התחלה ובערבית תשרין אל-אול (החודש הראשון). זוהי תחילתה של השנה החקלאית, המצע שעליו צמחו התרבויות והמטבחים השונים בארץ ישראל. השנה נפתחת בזריעת הדגנים, המוצר העיקרי בסל המזונות המקומי. סכנות רבות אורבות לזרעים עד שינבטו: נמלים, ציפורים, פגעי מזג אויר וקוצים שנובטים יחד איתם.. "נידו לְכֶם נִיר וְאֶל־תִּזְרְעוּ אֶל־קוֹצִים" מזהיר הנביא ירמיהו, וישוע אומר: "וַיֵּשׁ אֲשֶׁר נָפַל (זרע האמונה) בֵּין הַקְּצִים וַיַּעֲלוּ הַקְּצִים וַיִּמְעְקְהוּ". גם הנביא מוחמד רואה בצמיחת הדגן מן הזרע פלא שדי בו לאדם המאמין. המפגש יתמקד בתנאיה הטבעיים של הארץ ובעיותיה החקלאיות שעצבו את אופיים של המטבחים השונים.

✿ הרצאה - אוכל מחבר בין אנשים ותרבויות ✿ חריש בעזרת חמור, הכרות עם הדגנים הקדומים והמסורתיים של ארץ ישראל וזריעתם בשדה הדגן ✿ בישול מאכלי דגנים מן המקורות ומן המטבחים המסורתיים

4.11.22 | י' חשוון תשפ"ג

העץ המבורך

בחודש נובמבר מוסקים את הזיתים. לעץ ולשמן הזית יש מקום מרכזי בתרבות ובמטבח של אזורנו "אורו של (אלוהים) נמשך לגומחה אשר בה מנורה והמנורה עשויה זכוכית והזכוכית ככוכב נוצץ. היא הוצתה בשמנו של **עץ מבורך**, עץ הזית" המשיל מוחמד את אורו של האלוהים. השליח פאולוס השתמש בפעילות החקלאית של הרכבת העץ ללמד את הרומאים צניעות מהי, והנביא ירמיהו מכנה את עם ישראל "זית רענן יפה פרי תואר".

המפגש יעסוק בעץ ובשמן, מקומו וסמליותו בתרבויות השונות, ערכיו התזונתיים והרפואיים, אחוזה חומציות ואיזה שמן כדאי לנו לקנות.

✿ הרצאה של ד"ר סוהיל זידאן, פקיד היערות, על עצי הזית העתיקים של ישראל ✿ סיור בבית הבד ובכרם הזיתים - הכרות עם הזנים העתיקים ✿ מסיק והתנסות בעצירת שמן בבית הבד ✿ כבישת זיתים על פי מתכונים עתיקים ✿ בישול מאכלים טבולים בשמן

מי באמת המציא את החומוס, המאכל שמעורר אמוציות לאומיות כה רבות? האם רות המואביה אכלה חומוס בשדות בית לחם? מהי תשובת הממצאים הארכיאולוגיים - בוטניים? ומה היה המאכל הלאומי של ארץ ישראל הקדומה שמתבשל עד היום במטבח הערבי? מדוע נבחר דווקא נזיד העדשים להיות המאכל המפורסם ביותר בתנ"ך? ולמה לא זכו הקטניות, למרות חשיבותן הרבה לתפריט, ליחסי ציבור טובים כמו הלחם, השמן והיין? בכל השאלות הללו יעסוק המפגש השלישי המוקדש לקטניות.

✿ הרצאה - סיפורי קטניות ✿ זריעה או שתילת קטניות בגינת הירקות ✿ בישול מאכלי קטניות

איך מסלק הפיגם כישופים? מה עושות פקעות הסחלב לגברים? ומדוע הורה עזרא הסופר לאכול שום בלילות שבת? בכל הדורות ובכל התרבויות נקשרו לצמחים אמונות שונות. ישנם צמחים האהובים על השדים, ואחרים שמגינים על האדם מפניהם: ישנם צמחים מעוררי אהבה, תשוקה ופריון ואחרים שמדכאים אותם: עשבים רבים שנמצאים בשימוש האדם הם רעילים, נרקוטיים ומעוררי הזיות. ספרי הכישוף מלאים במרשמים הכוללים צמחים להכנת שיקויים שנועדו להשפיע על בני האדם ועל כוחות הטבע, ומרשמים ולחשים אחרים שנועדו לבטל אותם. המפגש יעסוק בסגולותיהם של צמחי המאכל, האמונות שנקשרו בהם, ומה אומר עליהם המחקר.

✿ שדים ומזיקים ואיך להתגונן מפניהם? הדוקטורנטית שרית ליבוביץ'-זלץ בעלת תואר שני בפולקלור ותרבות עממית ✿ סיור בעקבות צמחים קסומים ✿ ארוחה מגרשת שדים

י"א חובזה פי אל-ודאת (הו, חלמית העמקים) יא חובזה אקים לך ריאת (הו, חלמית, אניף לך דגלים)
בתבוסם זי אי-סתת (המחייכת כמו הגברות) פי שנה אל-אל-ע'לית" (בשנים של בצורות)

כך שרים הפלאחים לחלמית, בערבית חובזה, מלכת צמחי הבר. איוב, העשיר לשעבר שאל אם יש טעם בריר חלמות, והסידוס המשורר היווני בן תקופתו ענה: "הם טיפשים (העשירים) שאינם יודעים כמה מלא יותר החצי מן השלם, וכמה יתרונות יש בחלמית ובעירית". חודש פברואר הוא שיאה של עונת ליקוט צמחי הבר, שהעשירו את מטבחייהם של תושבי הארץ כבר מתקופות קדומות. בסיור נכיר ונלקט צמחי בר, נשמע את סיפוריהם בתרבויות השונות, נעמוד על ערכיהם התזונתיים והרפואיים ברפואה העממית ולאור המחקר המודרני.

✿ סיור מודרך וליקוט ✿ בישול ארוחה מצמחי בר

נַרְדִּי וְכַרְכֵּם קָנָה וְקָנָמוֹן - מתפייט הנער המאוהב בשיר השירים. כבר לפני אלפי שנים נהנו בני האדם מטעמם הטוב, מריחם ומאיכויותיהם הרפואיות של התבלינים. הם היו המניע לפיתוחם של נתיבי המסחר הקדומים, שיירות גמלים הובילו אותם מן המזרח, ולא אחת התחרו מחיריהם במחירי הזהב והאבנים היקרות.

גם לעשבי התיבול המקומיים תפקיד חשוב בעיצוב אופיים של מטבחי אזורנו. בנוסף לטעמם הטוב הם מכילים גם סממנים רפואיים, ולכן נרקמו סביבם אמונות, סיפורים ואגדות.

✿ הרצאה - קסם התבלינים ✿ סיור מודרך, ליקוט עשבי תיבול וקבלת הוראות לייבוש ✿ בישול מאכלים מתובלים על פי מתכונים עתיקים ומסורתיים.

11.04.23 | כ"ג ניסן

"כי תאוה נפשך לאכול בשר"

בחודש אפריל מגיעים הטלאים והגדיים למשקלם המיטבי ולא מפתיע שזו גם עונת הבשר. המפגש יתמקד בנושא המעורר מחלוקות יותר מכל - הבשר על משמעויותיו הסמליות, התרבותיות והתזונתיות. למה בא קורבן הפסח ביהדות רק מן הצאן, וכך גם קורבן הפסח השומרוני והמוסלמי? מהם ההסברים לחוקי הכשרות והחלאל, ומהי אשמתו של החזיר שנדחה מן התפריט כבר במצרים הקדומה? מהו יחסן של התרבויות השונות אל הבשר, מתי והיכן נולדה הצמחונות, ומה אומרים המחקרים האחרונים - האם בשר אדום מסוכן או טוב לבריאות?

✿ הרצאה - "כי תאוה נפשך לאכול בשר" ✿ צליית בשר כבש בתנור אדמה ותבשילי בשר מסורתיים.

28.04.23 | ז' אדר תשפ"ג

גריסת גריסים ואפיית מאכל החיים

לחם בעברית הוא מאפה דגנים, בערבית בשר ובחוף דייגים בערב הסעודית - הוא דגים. לחם - המאכל העיקרי של האדם, שם גנרי לאוכל כולו ואף לפרנסה ולקיום.

גריסים שעצבו את ההיסטוריה - בסוף חודש אפריל החיטה ירוקה-זהובה, וזה הזמן להכין את הפריקה - כרמל בתנ"ך ומלילות בברית החדשה. איך הצילו הריפות את דוד המלך ואיך קרעו המלילות את הנצרות מן היהדות? מה ההבדל בין גריסים, בורגול, פריקה וג'ריש?

מה בין כוסמת לכוסמין? האם קמח כוסמין באמת בריא? נעשה סדר בכל השמות המבלבלים.

✿ הרצאה - מאכל החיים ✿ הכנת פריקה בשדה ✿ בישול מאכלי דגנים ואפיית לחם שעורים - בתוך פחמים



פארק נאות קדומים

טבע • תנ"ך • תרבות