

# אביב בגליל

# המקומות הכי טובים לאכול ולטייל

ארוחה גלילית  
עם איתי שלו

בית ספר  
לפחזניות

אנשובי: דג קטן  
טעם גדול

# 65 מתכונים



9 770792 679005 03

יין: טועמים מרלו מהעולם החדש

מחיר 33.00 ש"ח כולל מע"מ, באילת: 28.00 ש"ח

# רק בגליל

חליטת עשבי הגליל, סבון  
פלאים, סדנאות ניקוי, יין  
אורגני ושוק איכרים.  
המדור יוצא לגליל: אוכל,  
בריאות ורוחניות

## סבון הפלא של סבתא ג

גימילה נולדה למשפחה ענייה במיוחד, וכבר בילדותה חסמה סבון, שירפא אנשים. היום היא לא רק מוכרת את הסבון, מחלות עור ואלרגיות, אלא גם מעסיקה ילדים ממשפחות שצלה בכבוד במסגרת קייטנות הקיץ, שהיא עורכת בסדנה של גימילה, לשעבר רכות אזורית של נעמיית בפקיעין, למדה את מוקני העדה. את שיווקו היא החלה במקביל לפעילות שלה בעיקר למען האישה הדרוית. סבון הפלאים שלה מופק שש דפנה (המיובא דרך ירדן מסוריה) ותריסר צמחי מרפא. עליה שמנים אתריים, כדי ליצור ריחות שונים. את התוצרת – סבון ועוד – תוכלו לקנות בביתה אשר בפקיעין הישנה, טל': 435



## שוק האיכרים של כליל

יש הרבה סיבות טובות להגיע לכליל. מדובר ביישוב די מבודד, מוקף גבעות מוריקות, שתושביו מצליחים להסתדר גם ללא כבלים של חשמל, טלפון וטלביזיה. במרכזו מתקיים מדי יום חמישי שוק איכרים קהילתי – המוכרים והצרכנים הם תושבי האזור. טעמתי כאן לחמים ביתיים, ירקות אורגניים, גבינות וזיתים, כולם מצוינים. אבל על הכל האפיל הטופו של אימקה מקדיתא. את הטופו, שהיא מכינה בביתה פעמיים בשבוע (בימים א' וה'), היא מוכרת טרי-טרי וטעים (17 ש"ח לקופסה של חצי קילו), והוא לא דומה לגרסה התעשייתית, שאלה התרגלנו. היא מכינה ממנו מוצרים שונים: מיוני טופו, פלאפל, פאטה טופו וגם טופו טעים במרינדה. הנה המתכון להכנתו.

### קוביות טופו במרינדה

מתכון של אימקה מקדיתא. הולך נהדר עם פיתה, זיתים ועגבניות.

חומרים ל-300 גרם טופו טרי:

3 כפות שמן זית

11/2 כפות רוטב סויה תמרי

1 כפית זעתר יבש

■ חותכים את הטופו לקוביות קטנות ומערבבים בצנצנת עם שמן זית ותבלינים.

## יין שבא מאהבה

למרגלות הר כמון מתפרס מעלה צביה, יישוב יפהפה של 90 לפי דרך האומן: עבודות הגינון והבנייה הן קהילתיות, האה לקהילה, כל החומרים ממוחזרים ואין ריסוס. (אודות הסב באתר [www.emin.org](http://www.emin.org)).

באווירה הזו משתלב היטב העיסוק בגפנים: הבציר מבוצע על לה כולה, בחגיגה גדולה של מחולות, ריקודים, בישולים ושם בהרמוניה מוזיקלית וחברתית, החל בשלב מיון הענבים ועד המקום מאמינים, שהיין שלהם הוא תרכיז של מתנת הטבע. האדמה והרצון לשלב בין כל אלה לבין האהבה. לכן שם Essence Wine.

היקב קיים כבר שש שנים, ובשנה החולפת ייצר 5000 בקב וקברנה סובינוון. לאחרונה התחילו להפיק גם ליקרים מפספלוורה, פיסטגו ודובדבנים. את היין, הליקרים, השמנים בחנות שליד המזכירות וגם במינימרקט "לב האודס", שניהם פרטים נוספים במייל: [Essencewines@zvia.org.il](mailto:Essencewines@zvia.org.il).

אפשר לבקר ביקב בתיאום מראש, לטעום ולקנות (50 ש"ח צביה, טל' 04-6619058)



בדיוואן שבפקיעין: עפפי, עפף ועטף – רוקחות את התה הסודי

## שותים את טעמי הגליל

הייחודית לפי מתכון סודי שעובר בירושה במשפחה. התה מורכב מלמעלה מתריסר צמחי בר: מרווה, זותא לבנה, נענע, בבונג, זעתר ועוד, שאותם שוטפים במים זורמים ומייבשים בחדר אפל במשך חודשיים וחצי (כדי שהשמש לא תפגע באיכויות הצמחים).

סיפורים רבים שמעתי אודות סגולות המרפא של התה. אני יכולה להבטיח רק דבר אחד: הוא טעים מאוד ומומלץ להמתיקו בדבש – לפי מיטב המסורת. בדיוואן הם מוסיפים שקית תה לחליטה בשביל הצבע, אבל זה ממש לא הכרחי. מחיר צנצנת (330 מ"ל) תערובת חליטה: 20 ש"ח. אפשר למצוא כאן גם זיתים, דבש חרובים ושמן זית. **פקיעין, ליד כיכר המעיין, טל' 052-834148**

הטעים והמיוחד ביותר שתיתי בגליל. ליתר דיוק בדיוואן המורקיעין. הדיוואן הוא מבנה עתיק, שבעבר שימש לכנסים קהילתיים. הוא אתר שמנסה להעביר את החוויה הדרונית. תמצאו כאן ראווריה ביתית ונעימה שמשרה המארח כאמל, שמביא את הדרוזים לצד אוכל ומשקאות אופייניים (שמבשלות נשות טאבוניס עשויים מחימר מחממים את חלל המקום ומשמשים וטבח עצמו אינו נמצא במקום, ואת הסירים הם מניידים על פי בלבד).

של כאמל – עפפי, עפף ועטף – רוקחות את תערובת התה

## מנוחה לגוף ולנפש

**סלע** מקיימת סדנאות לניקוי והרגעת הגוף (בעיקר מערכת העיניים ומערכת העצבים) לפי שיטת ד"ר אן ויגמור. השיטה מאמינה בגינת ואורגנית ובהתבססות על אוכל חי (ללא בישול), השומר במזון. עוד אודות השיטה תוכלו לקרוא באתר [www.ani.org.il](http://www.ani.org.il) הסדנאות מתקיימות 4-6 פעמים בשנה, ביחידות של קיבוץ מזרע, והן מתפרסות על פני ימים ספורים עד

לינה, אוכל (מיצי ירקות, מיץ עשב חיטה ועוד), שיעורים והרצאות וטיפול מסאי. עלות ההשתתפות 555 ש"ח ליחיד בחדר זוגי.

01

### פאטה אגוזי פקאן

דידוטי לכולם של ד"ר פנינה בר סלע. מקור מצוין לחלבונים

ל פאטה:

1, מושרים במים חמימים עד לספיגת נוזלים

### 1 כף טחינה גולמית

#### מיץ מחצי לימון

### 1 גבעול בצל ירוק קצוץ

#### 1 גמבה קצוצה

### 1 כף רוטב סויה תמרי

### 1/4 צרור עלי פטרוזיליה קצוצים

■ מרסקים במעבד מזון את האגוזים לקבלת מרקם חלק. מוסיפים מים לפי הצורך.

■ מוסיפים את שאר החומרים, מעבירים לכלי מתאים ומקררים. נשמר עד שלושה ימים.

### המרכז הגלילי למפגשים אתניים

אם אתם רוצים לצאת בעקבות האנשים, הריחות והטעמים של הגליל, כדאי לכם להכיר את המרכז הגלילי למפגשים אתניים ואת העומד בראשו, **אמנון גופר**, שמכיר כל שביל בגליל. אמנון מתמחה בטיולים בכלל וגם בספורים מהסוג הגסטרונומי. **לפרטים: טל' 1-700-705-010**

מידת הדיוק והזהירות: רוב המוצרים המוזכרים בכתבה אינם בעלי אישור של המועצה לחקלאות אורגנית, אלא גודלו ללא ריסוס ודישון כימי ובתהליך הייצור לא הוספו חומרים שאינם מורשים.