



שבועות הוא לא רק גבינות

חג שבועות הוא גם חג הביכורים, ובתקופה הזאת של השנה השווקים מלאים בירקות ובפירות עונתיים ♦ אין סיבה שהם לא יתפסו חלק גדול מהשולחן שתכינו



שבועות הוא אחד משלושת הרגלים, המועדים שבהם היו עולים בני ישראל אל בית המקדש בירושלים. ביום חג זה, 49 ימים לאחר שיצאו בני ישראל ממצרים, אירע מעמד הר סיני ולכן השם הרשמי "חג מתן תורה".

שמות נוספים הם חג הביכורים וחג הקציר, אך מבחינה קולנירית הוא מזוהה כחג מאכלי החלב. מעטים מכירים את הסיבה לקשר זה: במעמד קבלת התורה בהר סיני, עם ישראל קיבל הנחיות מיוחדות כיצד לשחוט את הבשר ולהכשיר אותו לאכילה. עד אז, לא נהגו בני ישראל על פי הלכות אלה, ולכן כל הבשר שלהם, וגם כלי הבישול, הפכו לא כשרים. האפשרות היחידה שנותרה להם הייתה לאכול מאכלי חלב, שאינם דורשים הכשרה מיוחדת.

עד כאן הסיפור החגיגי. בתור שפים ודיאטנים, השאלה המתבקשת היא מדוע להסתפק רק באוכל חלבי? הרי אפשר להכין מאכלים הקשורים בקציר החיטה, או עשויים פירות ושאר תנובת השדה, ועדיין לחגוג את החג כהלכתו. אנחנו לא מבקשים שתביאו לנו טנא ביכורים או שתקראו את מגילת רות, נסתפק בכך שתבחרו טעים ונכון במהלך החג. בחג שבועות, כמו ביתר חגי ישראל, אנחנו עוברים מארוחה לארוחה ואוכלים כמויות מזון אדירות. נוסף לכך, חלק גדול ממאכלי החג הם עתירי פחמימות ריקות, שומנים רוויים ונתרן. כדי לאזן ולשמור על מידה של שפיות בין ההיצע העשיר שעל השולחן לבין הצרכים הפיזיולוגיים של הגוף, הכנו לכם רשימת כללים בסיסית:

◀ בתקופה הזאת של השנה השווקים מלאים בירקות ופירות עונתיים, ואין סיבה שהם לא ימלאו חלק גדול משולחן החג שלכם. ◀ טעויות ידועה היא לאכול בעמידה מהבופה, תוך כדי שיחה עם אנשים. ככה אנחנו בעצם מרמים את עצמנו במחשבה שלא אכלנו כלום, בעת שאכלנו כבר הרבה יותר מצלחת. קחו לכם צלחת, הרשו לעצמכם למלא אותה, ותיהנו מהבחירות שלכם. ◀ גודל הצלחת - בחרו בגודל בינוני ואל תעמיסו עליה יותר ממה שהיא יכולה להכיל. מחקרים רבים מוכיחים שהגודל משפיע מאוד על הכמות הנאכלת.

◀ לאחר שבחרתם צלחת, מלאו אותה בסוגי ירקות שונים - סלטים טריים, ירקות צלויים וכו' - ורק ואז פנו למאפים המושחתים. ◀ שלבו בתכולת הצלחת מנות עשירות בסיבים תזונתיים, המכילות קטניות, ירקות, דגנים מלאים, וגם מאפים מקמחים מלאים יעשו את העבודה. במאפים שאתם מכינים אפשר להחליף חצי מכמות הקמח בקמח מלא וככה תשלבו סיבים בלי לוותר על הטעם והמרקם האהובים. ◀ שלבו לפחות בחלק מהמתכונים שלכם מוצרי חלב רזים. יש היום גבינות מעולות באחוזי שומן נמוכים יחסית. ◀ שימו לב לכמויות הנתרן במוצר - גבינות רבות מכילות כמויות נתרן גבוהות מאוד. השתדלו לשלב גם גבינות בעלות כמות נתרן נמוכה כמו ריקוטה, טוב טעם וגבינה לבנה. בגזרת הגבינות העשירות יותר בנתרן, נסו להשוות מוצרים דומים ובחרו במוצר בעל כמות הנתרן הנמוכה יותר.

ועכשיו לחלק הכיפי, ניגש לאכול. הכנו לכם היום שלושה מתכונים המבוססים על ירקות ועשירים בסיבים תזונתיים, ויטימינים ומינרלים. מבטיחים לכם שהם יעמדו בכבוד גם ליד המאפה המושחת ביותר. את הפריקה במתכון הקישואים אפשר להחליף בחיטה רגילה או בדגן אחר, אבל שימו לב שימים אלו הם בדיוק ימי ההכנה של הפריקה ואפשר להשיג אותה טרייה בחלק גדול מהשווקים בארץ.



מחלבת גורמה עם חתימת טעם ייחודית

המחלבה מבית יצחק נוסדה לפני כמעט 60 שנה במשק המשפחתי במושב בית יצחק, שבשרון הכפרי. במהלך השנים התפתח המשק והפך למחלבה בעלת קווי ייצור מקצועיים ומוקפדים לייצור גבינות ומוצרי חלב המאופיינים בחתימת הטעם הייחודית למחלבה. טעם מוכר ואהוב, שתמיד חוזרים אליו מחדש.

מאז ועד היום המחלבה מבית יצחק מביאה לשולחנם של מאות אלפי ישראלים את טעמם המופלא של גבינות גאודה עם טאץ' הולנדי, יוגורט עם מרקם עשיר וייחודי, פרמזן מופלאה שמקפידה לאיטליה, חלומי שלא מהעולם הזה, ועוד מגוון טעמים ומוצרים. ההקפדה על חומרי הגלם ועל המתכונים המקוריים, לצד מקצועיות, חתימה להתחדשות ובעיקר אהבה ליצירה ישראלית מקומית, הם התשוקה והכוח המניע של המחלבה.

סדרת היוגורמה - יוגורט עזים וכבשים בעל מרקם עשיר

סדרת היוגורמה של המחלבה מבית יצחק הפכה לשם דבר בזכות המרקם העשיר והייחודי שלה. סדרת יוגורמה כוללת יוגורמה עזים (3% שומן) ויוגורמה כבשים (5% שומן) ובמגוון אריזות לשימושים שונים: גביעים אישיים 140 גרם, דלי 850 גרם, משקה יוגורמה עזים 1 ק"ג ומשקה יוגורמה עזים בבקבוק 500 גרם.

סדרת היוגורמה מושלמת לצריכה ללא תוספות בזכות מרקמה העשיר והמיוחד, כארוחת בוקר בריאה ומשביעה בתוספת גרנולה, סילאן, דבש או פירות (Power Bowl), מוצרי הסדרה מצויינים לאפיה, להכנת רטבים שונים ואידיאלים למתכונים ים תיכוניים, שאהובים כל כך על החיך הישראלי (כחוספת לחציילים למשל). אנחנו הכנו לילדים שייק פירות בתוספת משקה יוגורמה שיצא סמיך ממש כמו בגלידריה. אין פלא שהילדים ביקשו תוספת. לאורחים הגשנו עוגת קרם יוגורט שהייתה פשוט נהדרת והאופה זכתה למחמאות רבות.

ניתן להשיג בכל רשתות השיווק. מחירים: גביע 6-5 ש"ח, דלי יוגורמה 25-28 ש"ח, משקה יוגורמה 500 ג' 11-14 ש"ח, משקה יוגורמה 1 ק"ג 19-22 ש"ח.



חדש מהמחלבה - חלומי פרוס

ממש בימים אלו המחלבה מבית יצחק החלה בשיווקה של גבינת חלומי פרוסה - אז החלטנו להעמיד אותה למבחן. החלומי של המחלבה מבית יצחק היא גבינה חצי קשה, 22% שומן ולא במקרה היא משווקת בפרוסות שנועדו לצלייה ולגריל. החלומי, שמוצאה בקפריסין מאופיינת בצבעה הלבן והזך ובמרקמה העדין ואינה ניתכת בטמפרטורות גבוהות. לאור כל זאת, החלטנו לקרוא שבועות להגיש לאורחים וילדים סטייק ברוח החג: "סטייק חלומי בגריל" עגבניות". אין ספק שההפתעה הייתה גדולה. סטייק מגבינה? כולם התלהבו מההקשר לחג השבועות ומהטריסט המפתיע. ליקקו את האצבעות והילדים "עפו" על הרעיון. ניתן להשיג בכל רשתות השיווק. מחיר: 19-22 ₪



למתכונים נוספים היכנסו לאתר המחלבה
מבית יצחק Hamachlaba.co.il



מתכונים



סלט שומר ותפוחי עץ

להגשה:

מורחים שכבה נדיבה של הקרם בקערה, מסדרים מעל את הסלט ומפזרים סומאק.

סלט שומר ותפוחי עץ

6 מנות

מצרכים:

- 1 שקית עלי חסה סלנובה (220 גרם),
- אפשר להחליף בעלים אחרים
- 2 תפוחי עץ ירוקים, חתוכים לגפרורים
- 2 יחידות שומר, פרוס דק
- 1/2 כוס גרעיני חמנייה
- 1/2 כוס עירית קצוצה
- 1/2 כוס אוכמניות מיובשות ללא תוספת

סוכר

לרוטב:

- 1/4 כוס שמן זית

3 כפות חומץ תפוחים

- 1/4 כוס מים

צרור עלי בזיליקום

- 1 כף דבש

2 שיני שום

כפית מלח

כפית פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את כל חומרי הרוטב.

חותכים את כל המצרכים לסלט.

מערבבים בעדינות את מצרכי הסלט

המוכנים עם הרוטב.

מגישים מיד.

מצרכים:

לקישואים הממולאים:

- 1/2 כוס פריקה נקיה מאבנים, שטופה היטב ומסוננת

1 כפית שטוחה מלח

5:4 קישואים

1/2 כפית בהרט

מלח ופלפל

- 1 גביע לאבנה (250 גרם)

1 שן שום כתושה

לסלסה:

3 כפות שמן זית

3 ענפי אורגנו, עלים בלבד

1/2 צרוור נענע, עלים בלבד

1 פלפל ירוק חריף, קצוץ דק

1 לימון קטן, קצוץ דק, ללא גרעינים

קורט מלח

2:3 תמרי מג'הול קצוצים לקוביות

אופן ההכנה:

מבשלים את הפריקה השטופה בליטר מים עם כפית מלח עד לריכוך (25-30 דקות) ומסננים היטב.

מחממים תנור ל-180 מעלות.

חוצים קישואים לאורך ומרוקנים את תוכנם, כך שמתקבלות

סירות. משמנים מעט, מתבלים במלח, בפלפל ובבהרט, צולים

בתנור כ-15 דקות. מוציאים ומצננים מעט.

קוצצים דק את חומרי הסלסה (אפשר לקצוץ במעבד מזון,

אבל ללא התמרים, ואז לערבבם לתוך התערובת) ומתבלים

במלח ובפלפל. שומרים בצד.

מערבבים פריקה מבושלת עם לאבנה ושום. מתקנים תיבול אם

צריך.

ממלאים כל חצי קישוא בתערובת הלאבנה, מכניסים לתנור

ל-5:7 דקות, עד שהם משחימים קלות. מוציאים ומעבירים

לצלחת הגשה.

מפזרים את הסלסה מעל ומגישים מיד.

קישואים ממולאים בפריקה ולאבנה עם סלסת תמרים



עזיזה פזיזה

בעיזן השפע, בו ניתן לרכוש ממש הכל במרכזי הקניות, רבים יעדיפו לקנות גם את הגבינות לארוחת החג בסופרמרקט הקרוב. מנגד, יש הבוחרים לנסוע עוד קצת, כדי להגיע אל הדבר האמיתי. מקום נכרי, קטן ומיוחד, העובד בשיטה המסורתית, ממש כמו פעם...

מי אנחנו?

עזיזה פזיזה הוא משק משפחתי ופנית חמד קולינרית הממוקמת במושב טל שחר, למרגלות הרי ירושלים ובלב כרמים מוריקים ושרות חקלאיים. אולי זה נשמע רחוק, אבל מדובר במרכז הארץ, 7 דקות מלטרון ורק 5 דקות מכביש 6. המשק כולל דיר עיזים שמח ומורה, מחלבה, מרכז מבקרים ומעדניית גבינות ומוצרים משלימים לאירוח ולפיקניקים איכותיים. המשק מציע חווית אירוח כפרית עשירה לקבוצות מאורגנות ולמבקרים פרטיים מכל הארץ (וגם מחו"ל...).

איך הכל התחיל?

דרכנו המקצועית החלה בשנת 2004, אז הוקם דיר העיזים על-ידי בני המשפחה. העדר מנה תחילה מספר מצומצם של גריות צעירות, ובמרוצת השנים גדלנו מעט ולמדנו לעומק את מלאכת גידול העיזים ואת רזי הגיבון. כיום - העדר שלנו עורנו משפחת, אך גדול דיו כדי לספק את כל צרכי המחלבה.



בשנת 2006 הוקמו לצד הדיר גם מחלבה קטנה, ויחד אתה מעדניית גבינות כשרה למהדרין, הפעילה כל ימות השבוע, למעט שבת וחג.

המשק מכרמו מבקרים חקלאי-תיירותי ומהווה דגם לימודי פעיל בתחום חקלאות העיזים הטבעית בארץ, הרואה לנגד עיניה את טובתם של בעלי החיים בראש ובראשונה, ומתוך כך מאפשרת לגדלים לינוק בחופשיות ולאימוניהם לרעות בשדה מדי יום.

ממה תוכלו ליהנות אצלנו?

ראשית - בקרבת מרכז המבקרים דרות העיזים, ויחד אתן גם הגדיים הצעירים והשובבים. שני הדיר פתוחים, והעיזים הייחודיות מורגלות בקרבת אנשים ופנויות לקבלת אורחים.

אתם מוזמנים לבקר ולהכיר את הפנים ואת האנשים שמאחורי הגבינות, לסייר במשק ולהתפנק בארוחת גבינות מפנקת על טהרת מוצרי חלב העיזים האיכותיים שאנו מכינים במקום, בחוספת יין, קפה, ועוד. אנו מאמינים שאיכות היא קודם כל בריאות, ולכן כל המוצרים שלנו מפוסטרים, ללא חומרים משמרים, הגבינות מקבלות את הומן הנדרש כדי לפתח טעמים משובחים, והמעדנייה שלנו מכילה סוגים רבים ומגוונים של מוצרים, כולם מתוצרת המחלבה.

בנוסף לחוויה הקולינרית, אנו מציעים גם מגוון של פעילויות חוויתיות דרכן תוכלו להיחשף לאורח חייהן של העיזים ולרזי ייצור הגבינות, כמו סדנאות להכנת גבינות ללקוחות פרטים, תיירים, משפחות, קבוצות מאורגנות וצוותים של מקומות עבודה. הפעילות המבוקשת ביותר אצלנו היא הסדנה המעשית להכנת גבינה כפרית, בה כל משתתף לומד כיצד ניתן להכין גבינה בבית.

פעילות אחרת, המבוקשת בקרב זוגות רומנטיים, החוגגים יום הולדת או יום נישואין, היא "חוויה זוגית": סדנה פרטית להכנת גבינה בחוספת ארוחת גבינות עיזים.

מתי מומלץ להגיע? כל השנה!



חנייה חינם וכשפע. במקום מעדניית גבינות ותנות בוסיק עם מוצרים כמו דבש, ריבות, זיתים ושמן זית. פתוח בימים א'-י' בין השעות 08:30-16:00, ולקניה במעדניה עד 18:00. מושב תל שחר טלפון: 08-6102876. אינסטגרם: izapizza

אתר: www.izapizzadairy.com WAZE: עזיזה פזיזה מחלבת עיזים חנייה

מרכז המבקרים נעים ונוח לאירוח בכל עונה ומזג אוויר, ומציע כמה מתחמי ישיבה המשקיפים אל הנוף הכפרי הפתוח והפסטורלי. קבוצות רבות, המגיעות מכל הארץ לטיול באזור שפלת יהודה ועמק האלה, בוחרות להתחיל את היום בעזיזה פזיזה בארוחת בוקר כפרית עשירה, על בסיס גבינות העיזים מן המחלבה, ארוחת חלבית, ייחודית וטעימה. המקום כשר למהדרין ומוגש לנכים.

