



אם

נעשה משאל רחוב אקראי, מהודו ועד כוש, מהי המנה המנחמת, המנחמת והמשביעה ביותר, אין לנו ספק שהתשובה תהיה חד-משמעית - מרק! מרק יכול להיות ארוחה מאוזנת ומשביעה לכל שעה ביום קריר. כדאי להכין כמויות גדולות של מרק ולשמור אותו במקרר לכמה ימים, כדי שתמיד יהיה משהו טעים לאכול.

מבחינה תזונתית, די פשוט להפוך את המרק לארוחה מלאה עם קצת חשיבה מראש:

כל מה שצריך לעשות זה להכניס לתוכו פחמימות (ירקות, ירקות עמילניים, קטניות ודגנים) וחלבון (בשר, עוף, דגים, טופו או קטניות), ולהשתמש בשמן איכותי, עם עדיפות לשמן זית כמובן.

יתרון תזונתי נוסף של מרק הוא אחוז המים הגבוה שיש בו. כמויות הנוזלים הגבוהה, בשילוב אבות המזון, מייצרים מנה שממלאת את הקיבה לזמן ארוך יחסית וגורמת לתחושת שובע.

♦ ♦ ♦

שלושה סוגים עיקריים של מרק מסביב לגלובוס ניתן למצוא אינספור סוגים של מרק חמים. כל מדינה, עם ועדה מתגאים במרק הדגל שלהם, אשר לרוב מאפיין את הטראור והתוצרת המקומית.

ניתן לחלק את המרקים לשלושה סוגים:

1. **מרק צח** - בשפת השפים מדובר בציר. תהליך ההכנה הוא מיצוי הטעם מחומר הגלם, ולאחר מכן סינון החומרים לקבלת נוזל חלק. מרק כזה מקובל להכין מהשאריית של חומר הגלם, על מנת לנצלם בצורה המיטבית.

המרקים הנפוצים מהסוג הזה הם מרק בקר (מעצמות בקר), מרק עוף (מעצמות עוף), מרק דגים (מעצמות ראשי דגים) ומרק ירקות (מירקות ארומטיים כמו בצל, גזר, שום, סלרי ועשבי תיבול).

המרקים הללו יכולים להיות גם בסיס להכנת מרקים ורטבים אחרים. 2. **מרק עשיר בסגנון נזיד**, המכיל בדרך כלל ירקות, חלבונים ופחמימות. לדוגמה, מרק מינסטרונה, מרק קטניות, מרק בקר, מרק דגים ועוד. 3. **מרק ירקות עשיר שעבר טחינה** (חלקית או מלאה) על מנת להסמיכו. לדוגמה, מרק פטריות, מרק דלעת, מרק אפונה ועוד.

את הטיפ שלנו למרק מהסוג הזה תוכלו למצוא בהמשך.

המרק הכפרי

המרק הכפרי שלנו, סוג של נזיד פשוט, יוכיח לכם שהכנת מרק יכולה להיות עניין של 10 דקות (לא כולל בישול). אוספים מגוון ירקות מהמקרר, ותוך דקות מכינים סיר מרק מאוזן תזונתית, עשיר בטעמים ומנחם בהרגשתו. ירקות מגוונים ישרימו את הצד הפחמימתי, שמן זית ייצג את השומן האיכותי, וקטניות - את החלבון. המרק מהווה רק בסיס להכנת מרק פשוט ומהיר. כמו שתראו בהערות שלפניכם, ניתן לשחק, להוסיף או להשמיט רכיבים, וליצור לעצמכם מגוון רחב של מרק רבים וטעמים.

רכיב האוממי הסודי - המרק שלנו יכול להיות טבעוני, אבל החלטנו להוסיף לו רכיב אחד שמוסיף המון אוממי, ושהופך את המרק לעוד יותר טעים - קליפת גבינת פרמזן (או כל גבינה קשה

אחרת), שאותה מבשלים ביחד עם המרק ומוציאים כשהמרק מוכן. אפשר להחליף את קליפת הגבינה בכף רוטב סויה ולקבל מרק טבעוני טעים ועשיר.

הערות למרק הכפרי

המתכון מהווה בסיס למגוון של מרק. ניתן לשחק עם הירקות והקטניות לפי מה שיש לכם במקרר ו/או במקפיא.

השתמשנו למרק בקטניות קפואות (פול ירוק וגרגירי חומים) - קיצור הדרך הזה הוא אחד הגורמים למהירות ההכנה שלו. אפשר לגוון ולהשתמש בקטניות אחרות.

אם משתמשים בעדשים יבשות מוסיפים אותן למרק ומאריכים את זמן הבישול בלפחות 30 דקות עד שהעדשים רכות.

אם משתמשים בקטניות יבשות שאינן עדשים, מבשלים אותן בנפרד בהרבה מים עד שמוכנות (45-60 דקות) ואז מוסיפים למרק.

ירקות קפואים יכולים להתאים גם כן. תשתמשו במה שיש!

שימו לב שלפני הוספת המים, מטגנים קלות את רסק העגבניות עם הירקות.

הטיגון מעשיר את טעם המרק הסופי. התיבול של המרק מגיע מעשבי תיבול טריים - גם פה ניתן לשחק עם עשבי התיבול שיש לכם, אבל חשוב להשתמש בעשבי תיבול טריים.

לא השתמשנו בתיבול למרק למעט

בשעה טובה, הגיע החורף!

מבחינתנו, זה אומר שאפשר להוציא את סיר המרק המשפחתי, להכניס חומרי גלם ומים, לבשל, ולקבל סיר מרק שכיף לאכול ממנו תמיד, אבל בעיקר כשבחוץ סוער



את הירקות למגש אפייה ולערבב עם מעט שמן זית ועם חומרי הטעם - לדוגמה בצל, שום ועשבי תיבול. מכניסים את המגש לתנור וצולים עד שהירקות משחימים. לאחר מכן מעבירים את תכולת המגש לסיר, מוסיפים נוזלים (מים ואם רוצים גם נוזל סמיק כמו קרם קוקוס או שמנת), מביאים לרתיחה וטוחנים את כולו למרקם חלק או את חלקו לקבלת מרקם סמיק עם חתיכות. כך גם חסכנו לכם את זמן הערבוב, וגם תקבלו מרק עשיר בהרבה בטעמיו, מכיוון שכל הירקות יקבלו צלייה הגונה.

מרק פטריות צליות

החומרים:

- 4 סלסילות פטריות פרוסות, ועדיף לערבב סוגים - שמפיניון, פורטובלו, ירדן
- 2 כפות שמן זית
- 1 כף חמאה (אפשר לוותר בגרסה טבעונית)
- 1 כף סוכר
- 1 כרישה פרוסה
- 1 שורש סלרי קלוף וחתוך לקוביות
- 3 שיני שום קצוצות
- 4 כפות עלי טימין טרי
- ליטר חלב (אפשר להחליף לחלב צמחי בגרסה טבעונית)
- 1 קרטון קטן (250 מ"ל) של שמנת לבישול 10% שומן (אפשר להחליף בקרם סויה/אורז/קוקוס בגרסה טבעונית)
- חצי שקית (10 גרם) פטריות פורציני מיובשות
- חצי ליטר מים
- 1 כף רוטב סויה
- 2 כפיות מלח וכפית פלפל שחור
- להגשה: פטרוזיליה קצוצה, שמן זית

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-200 מעלות על מצב טורבו. מערבבים את הפטריות עם שמן הזית, החמאה, הכרישה, שורש הסלרי, השום והטימין, ומעבירים לתבנית תנור רחבה (חשוב שהמצרכים יונחו בשכבה אחת. במידת הצורך מפזרים על שני מגשי תנור). צולים בתנור כ-20 דקות, עד שהירקות משחימים. מעבירים את הירקות לסיר ביחד עם יתר המצרכים ומביאים לסף רתיחה. מבשלים מכוסה כ-10 דקות. מעבירים 3/4 מהנוזלים לבלנדר וטוחנים למרקם חלק.* מחזירים לסיר ומערבבים עם שאר המרק. מפזרים פטרוזיליה קצוצה, מעט שמן זית ומגישים. * אם רוצים, טוחנים למרקם חלק ומתקנים תיבול.

ומטגנים במשך כ-3 דקות נוספות. מוסיפים את שאר החומרים, למעט המים, ומערבבים היטב. מוסיפים את המים, מכסים ומביאים לרתיחה. מורידים ללהבה נמוכה ומבשלים כ-30 דקות. מוסיפים פטרוזיליה קצוצה ומכבים את האש.

* לגרסה טבעונית מחליפים את קליפת הגבינה בכף רוטב סויה.

מרק ירקות צלויים עשיר

אם תחפשו מתכונים למרקים מהסוג הזה ברחבי הרשת, בדרך כלל תקבלו תהליך הכנה זהה - מטגנים את הירקות בסיר, מוסיפים נוזלים, מבשלים לריכוך ואז טוחנים את המרק בשלמותו למרק חלק, או בחלקו - לקבלת מרק סמיק אבל עם חתיכות של ירקות בתוכו. הבעיה בתהליך הזה הוא שהשטח של תחתית הסיר לא מספיק גדול כדי להכיל את כל הירקות בשכבה אחת, מה שגורם לכך שרק חלק קטן מהירקות מקבל צלייה אמיתית, ורוב הירקות עוברים רק אידוי/בישול. החיסרון הוא כפול - גם צריך "לעמוד" מעל הסיר ולערבב כל הזמן, וגם מתקבל מרק שהוא אנמי יותר בטעמו. הפתרון נמצא ממש מתחת לאף שלכם, בתנור. התנור - כל מה שצריך לעשות זה לחמם אותו ל-200 מעלות על מצב טורבו, להעביר

עשבי התיבול. ניתן להוסיף תבלינים שונים (פפריקה, קארי, בהרט, חוויאג' ועוד) לקבלת מרק עם טעמים מעט שונים בכל פעם.

מרק ירקות חורפי

החומרים:

- 2 כפות שמן זית
- גבעול סלרי קצוץ
- 3 גזרים (אפשר בצבעים שונים), קלופים וחתוכים לקוביות
- 1 בטטה קלופה וחתוכה לקוביות
- 1 יח' שומר שטוף וחתוך לקוביות
- 3 שיני שום קלופות ופרוסות
- 2 כפות רסק עגבניות
- 1 קישוא שטוף וחתוך גס
- חתיכה קטנה של קליפת גבינת פרמזן (או קליפת גבינה קשה אחרת)*
- כוס גרגירי חומס מבושלים (אפשר להשתמש בקפואים)
- כוס גרגירי פול קלופים (אפשר להשתמש בקפואים)
- צרור קטן פטרוזיליה
- 3 גבעולי טימין טרי
- 2 כפיות מלח + 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 2 ליטר מים
- להגשה: פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה:

מחממים סיר על אש בינונית, ומוסיפים את שמן הזית, הסלרי, הגזרים והבטטה. מטגנים במשך כ-3 דקות. מוסיפים את השומר, השום ורסק העגבניות