

# "מתכונים של פעם"

## בישולים מהמטבח הישראלי-יהודאי מתקופת המקרא

"וְאֵתָהּ קַח לָךְ חֲטִיִּין וְשֵׁעָרִים וּפּוֹל וְעֵדְנָשִׁים וְדַחַן וְכֶסְמִים וְנִתְתָּהּ אוֹתָם בְּכָלִי אֶחָד  
וְעָשִׂיתָ אוֹתָם לָךְ לְלֶחֶם" (יחזקאל, פרק ד', פסוק ט').

מתכונים מאת: ד"ר טובה דיקשטיין, מומחית קולינרית לבישול תנ"כי

## מקפה פול מקראי (ביסארה)

"...וְחֶטְאִים וְשִׁעְרִים וְקֶמַח וְקִלְי וּפּוֹל וְעֵדְנָשִׁים... הִגִּישׁוּ לְדָוִד וְלָעָם אֲשֶׁר אֵתוּ... (שמואל ב', י"ז, כ"ח)  
"המקפה של גריסין ושל פול... (משנה, מכשירין ה', ט')  
"המקפה ואמיתה (מנטה) ... והשום והשמן .... צף על גביהן" (תוס', טבול יום ב', ב')

### מצרכים:

- 2 כוסות פולים יבשים
- מים להשריה ולבישול
- 3 שיני שום
- צורר נענע
- מלח לפי הטעם
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כפית כמון

### אופן ההכנה:

- משרים את הפולים למשך הלילה.
- שופכים את מי ההשריה, ממלאים סיר במים ומבשלים אותם כשלושת רבעי שעה עד שיתרכבו. מסננים מהמים. (אפשר להשתמש בפולים קפואים ואז אין צורך להשרות, או בפול מקופסת שימורים ואז אין צורך לבשל).
- מועכים את הפול המבושלים. קוצצים היטב את הנענע. מרסקים את השום.
- מערבבים את מחית הפול עם הנענע, השום, המלח והכמון.
- יוצקים את שמן זית מעל, מקשטים בעלה נענע ומגישים.

## אֲשִׁישׁוֹת – לביבות מעדשים כתומות מימי דוד המלך

"וַיַּחֲלֶק לְכָל הָעָם לְכָל הַמֶּן יִשְׂרָאֵל... חֲלֵת לֶחֶם אַחַת וְאֶשְׁפָּר אֶחָד וְאֲשִׁישָׁה אֶחָת" (שמואל ב', ו, י"ט)  
"רבי יסא הלך אל רבי יוסי והביא לפניו עדשים קלויים וטחונים ומגובלים בדבש ומטוגנים. אמר לו אלה הם אשישים" (ירושלמי, נדרים ו', י')

### מצרכים:

- 2 כוסות עדשים אדומות או כוס קמח עדשים טחון (קונים בחנות טבע)
- 2 כוסות מים
- 2 כפות גדושה קמח
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית קינמון
- 1/3 כוס דבש
- שמן זית

### אופן ההכנה:

- קולים את העדשים על מחבת יבשה.
- טוחנים במעבד מזון ומנפים מספר פעמים בנפת משי, להסרת הקליפה.
- אם יש קמח עדשים טחון – (אין צורך בשלבים הללו)
- מעבירים את קמח העדשים לקערה.
- מוסיפים את 2 כפות הקמח, המים ומערבבים לעיסה חלקה.
- מוסיפים את הדבש, המלח והקינמון. מערבבים.
- מחממים מעט שמן במחבת ויוצקים בעזרת כף לביבות ושטוחות. הלביבות נשרפות במהירות בגלל תכולת הדבש הגבוהה שבהן. (חשוב לטגן על אש נמוכה ולהפוך לאחר זמן קצר כדי שלא ישרפו).

## קלי – פופקורן מקראי

"וַתִּמְהַר אֲבִיגַיִל וַתִּקַּח מֵאֲתֵימִם לֶחֶם וּשְׁנַיִם בָּבְלִי יַיִן וְחֶמֶשׁ צֹאן עֲשׂוּיֹת וְחֶמֶשׁ סָאִים קְלִי..."(שמואל א', כ"ה, י"ח)

### מצרכים:

2 כוסות גרגרי חיטה

4 כוסות מים

כפית מלח

כף שמן זית

2 כפות דבש (לקלי מתוק, אם רוצים)

### אופן ההכנה:

- מרתיחים את המים בסיר. מוסיפים את המלח.
- כשהמים מבעבעים מכניסים את החיטה.
- מבשלים אותה כשלוש דקות במים הרותחים.
- מסירים מן האש ומסננים.
- מפזרים את החיטה על מגש ומניחים לייבוש לשעתיים.
- מכניסים את הגרעינים שייבשו לתוך מחבת וקולים אותם על אש גבוהה עד שהם משחימים. הם טעימים גם כך.

לקלי מלוח – יוצקים כף שמן זית למחבת ומערבבים עם המלח.

לקלי מתוק – מוסיפים 2 כפות דבש, מערבבים וממשיכים לקלות כשתי דקות. ומערבבים.



## כרמל/פריקי מקראי

"..אָבִיב קלויִ בָּאֵשׁ גָּרַשׁ כְּרָמֶל תִּקְרִיב אֶת מְנַחֵת בְּכַוְנֵיךָ" (ויקרא, ב', י"ד)

### מצרכים:

- 2 בצלים חתוכים לקוביות קטנות
- 2 כרשות חתוכים לקוביות קטנות
- 4 גבעולי כרפס חתוכים
- 3 שיני שום מרוסקות
- צרור כוסברה קצוצה
- 1/2 ק"ג פריקי שטוף ומושרה לכמה שעות
- 4 כוסות ציר מרק
- כפית מלח (תלוי במליחות הציר)
- 1/2 כפית פלפל שחור, 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית כוסברה טחונה

### אופן ההכנה:

- יוצקים 2 כפות שמן לסיר ומטגנים את קוביות הבצל והכרשה עד להזהבה.
- כשהכרשה והבצל מתרככים, מוסיפים את הירקות לסיר וממשיכים לטגן מספר דקות.
- מוסיפים את הפריקה, ציר המרק, מלח ואת שאר התבלינים. מבסים, מרתיחים ומנמיכים את האש.
- מבשלים על אש נמוכה עד שהפריקה רך וכל הנוזלים נספגו.
- אם גרעיני החיטה עדיין קשים, מוסיפים עוד כוס מים וממשיכים לבשל.
- מוציאים ומשאירים מכוסה מספר דקות. מקשטים בכוסברה קצוצה ומגישים.

## סוכריות תמרים ממצרים העתיקה

מתכון שנמצא כתוב על חרס במצרים משנת 1600 לפני הספירה. על פי המקרא, בתקופה זו שהו בני ישראל במצרים כעבדים. אולי משה או יוסף נהנו מממתק מצרי זה.

### המצרכים הדרושים:

- 1 כוס תמרים
- 1 כפית קינמון
- 1/2 כפית הל טחון
- 1/2 כוס אגוזים טריים
- 1 כוס שקדים (רצוי ללא הקליפה)
- 2 כפות דבש מחומם

### אופן ההכנה:

- מגלענים את התמרים וכותשים.
- מערבבים במעט מים כדי יצירת ממרח.
- מרסקים את האגוזים ומוסיפים לתערובת.
- מרסקים את השקדים.
- מוסיפים את האגוזים, הדבש והתבלינים לתמרים הכתושים ומערבבים.
- יוצרים כדורים קטנים בגודל של סוכריות, מגללים אותם בתוך השקדים הקצוצים.
- מסדרים אותם על צלחת ומגישים.