

## המילה האחרונה



מנת מֶסְכֵּךְ - פיתה דרוזית ממולאת בעוף, בצל מתקתק, סומאק ואגוזים. פירושה בערבית 'מחומם', ומכינים אותה משאריות של עוף שלא רוצים לזרוק. מניחים עוף ובצל מטוגן על בצק, ואופים זמן ממושך | צילום: אסף אמברם

ראייה מצומצמת, המתמקדת ב"מה" ולא ב"למה". אני דוגלת בהגדרה רחבה יותר של מזון - כמקור ללימוד היסטוריה, תרבות, יחסים משפחתיים, פערים כלכליים-חברתיים וכדומה.

הראייה המשולבת של הדברים יוצרת עניין ואתגר. אף על פי שהרכבן של מנות רבות נקבע בצורה ספונטנית וכתוצאה מאילוצים שונים, הרי למעשה הרכב המנות מבטא ידע וחוכמה: למשל, מנה שמבושל בה לוף, שהוא צמח רעיל, יחד עם סלק בר שזוהה שיש בו אנטי-רעלן שמנטרל את הרעלן שבלוף; או מנות המבוססות על צירוף של בשר, יוגורט ועשבי תיבול, ומשלבות את כל אבות המזון בארוחה אחת.

**ש: זכייתך בתכנית של מאסטר שף הקנתה לך פרסום ומעמד בתחום הקולינריה. את מנצלת את העובדה הזו לשליחות ציבורית?**

בהחלט. לקחתי על עצמי שני תפקידים, ואני מנסה להגשים אותם ללא פשרות. ראשית, מכיוון שאוכל ממים מחסומים, אני משתמשת בו ככלי מגשר בין יהודים לערבים (למשל דרך סדנאות בישול של אוכל ערבי כשר, ובמעדנייה של אוכל ערבי כשר). שנית, אני פועלת לשמר את האוכל המסורתי עבור הציבור הערבי-ישראלי.

### תזונה מקיימת

#### מנות בסכנת הכחדה - החייאת מסורת קולינרית נעלמת

ריאיון עם ד"ר נוף עתאמנה אסמעיל  
ראיינו: שחר בוקמן ושחר שלוח

נוף עתאמנה אסמעיל הפכה לדמות מוכרת בישראל לאחר שב-2014 זכתה בתכנית הבישול התחרותית "מאסטר שף". היא בעלת תואר דוקטור במיקרוביולוגיה, ובאמתחתה ארבעה פוסט-דוקטורטים. בשיחה על מזון וקיימות היא מניחה בצד את ההיבטים הביולוגיים והתזונתיים של האוכל, ומתמקדת בצדדים האנושיים, התרבותיים והחברתיים של המזון - מרכיבים חשובים ביותר בתזונה מקיימת.

**ש: מה זה מזון בשבילך?**  
כמדענית אני מכירה את ההגדרה של מזון כמקור לאספקת אנרגיה וחומרים מזינים שמטרתו לשמר את החיים. לדעתי זו



לפסטיבל הגיעו ערבים שהתעניינו באוכל שרק שמעו עליו אבל מעולם לא טעמו ממנו, ויהודים שהסתקרנו ורצו להכיר משהו חדש. נתנו לשני שפים (ערבי ויהודי) את המתכונים המקוריים, וביקשנו מהם לשחזר את המנה בטעמה המקורי, ואז להתאים את המנות לטעם העדכני (כי גם הֶךְ עובר אבולוציה).

המעבר החד מעוני לרווחה כלכלית גרם לבריחה כמו מאש ממזון של עוני. בעיניי, אוכל של עוני הוא הכי מעניין ומהמם. אני מנסה לקחת את הדבר שמתביישים בו, ולהפוך אותו למקור לגאווה, כי הוא חלק מהתרבות ומההיסטוריה שלי, ממי שאני חשוב לי לשמר מנות אוכל, כפי שחשוב לשמר מבנים, בגדים ותכשיטים. היה לי קשה להשיג מתכונים מסוימים, כי מי שידע לעשות אותם כבר איננו. המטבח הערבי הועבר בעל פה, והדור שידע להכין את המנות הללו כבר איננו.

**ש: מה ניתן ללמוד מהמטבח הפלסטיני המסורתי וליישם בנוהגים של הכנת מזון ובתפיסות מודרניות של תזונה?**

**המטבח הערבי הוא ברובו טבעוני, ומבוסס על לחם, ירקות, קטניות ושמן זית. ביצים וחלב, אף על פי שהיו זמינים במידה מסוימת בשל גידול עצמי של חיות משק, נאכלו מעט, בעיקר כמנה בפני עצמה (יוגורט, לֶבְנָה, חביתה) אבל לא שולבו כמרכיבים בהכנת רוב המנות. מסיבה זו אין ביצים וחלב בקינוחים המקוריים במטבח הערבי. אני לא מטיפה לטבעונות, אף על פי שבביתי כמחצית מהאוכל הוא טבעוני. איזון הוא הדבר הנכון ביותר. אמנם בעבר האדם צד חיות, אבל הוא לא צד כל יום, ולא הייתה לו איילה במקרר. הוא חי גם מזרעים ומעשבים. במטבח הערבי נאכלו מנות בשריות בעיקר בסופי שבוע, בחתונות ובאירועים, ורק החיים המודרניים הפכו אותן למנות יוקרתיות ופופולריות.**

יש כיום מגמה במסעדות של **בישול מזון מקומי** (cooking local, farm to table), שעיקרה בישול מזון מחומרים מקומיים שלא הובלו ממרחקים גדולים. למזלנו, הבסיס של המטבח הערבי הוא חומרי הגלם הצומחים באופן טבעי בארץ. לכן, יש התעניינות רבה במה שיש למטבח הערבי להציע. מעניין להכיר שלכל אזור בסביבתנו היו האילוצים והצרכים שלו. למשל, באזור המשולש ובנגב הטמפרטורה חמה יותר מאשר באזורי הגליל, בלבנון ובסוריה. לכן, באזורים הצפוניים נוכל למצוא מנות המכילות בשר נא (למשל, קובניה), ואילו במשולש ובנגב נמצא ג'ֶ'מִיד, שזה יוגורט מיובש בשמש שמכיל הרבה מלח, לצורכי שימור. התפריט משתנה בהתאם לצמחים האופייניים לאותו אזור.

**ש: האם מסורת של מזון המבוסס על מצרכים זולים עשויה לחזור? קשה לי להתנבא, אבל יש תופעות מעניינות. למשל תהפוכות המקלובה, שהיא מנה נפוצה של עניים. שמה המקורי הוא בקייה, שמשמעותו שאריות. זו מנה שמורכבת מירקות שאיבדו מטרייתם**

כ־70% מהתפריט הערבי המקורי נכחד! חלק ממנות המזון נכחדו מהמטבח הערבי משום שהכנתן ארוכה ומייגע (למשל בקינוחים המבוססים על חרובים), חלק מאחר שנלוותה להן תדמית של עוני, וחלק מסיבות שלא ברורות לי.

**ליקוט מזון** הוא מסורת שמקורה בכורח המציאות של חיי עוני וחסך. היא הייתה נפוצה באזורים הכפריים דווקא. הכפריים, אף על פי שרובם גידלו מזון, היו זקוקים לארוחת החינם שמעניק הטבע. לעומת זאת, בערים, שתושביהן נהנו ממצב כלכלי־חברתי משופר, תרבות הליקוט לא הייתה מפותחת כפי שיתה בכפרים (ולא בגלל היעדר שטחי בר סמוכים, הרי ביפו של לפני כמאה שנה שטחי הבר היו זמינים). מכיוון שליקוט נתפס כנוהג של עניים, רבים הפסיקו לצאת ללקט מחשש לפגיעה בתדמיתם. סיבה נוספת להיעלמות מסורת זו היא יציאתן של נשים, שהיו הלקטיות העיקריות, לשוק העבודה. כפועל יוצא מכך לא נותר זמן לליקוט.

למרות זאת, יש חזרה למסורת של בישול צמחי בר, ואצל הירקנים ניתן למצוא צרורות של עשבים (אפילו חוֹבְנָה - שכל כך זמינה לליקוט). הליקוט הוא כלי רב ערך לשרידות, וכפי שאני ספגתי את הידע מאמי ומסבתא שלי, כך בחורף אני מתעקשת לצאת עם ילדי וללמד אותם ללקט.

אגב, עלי גפן ממולאים זו מנה מובהקת של עוני, שהכנתה נמשכת זמן רב, אך מסיבה שלא ברורה לי, מנה זו כן שרדה. זו מנה פשוטה, שמורכבת מאורז ומעלים. העלים, לא רק שהם תוצר לוואי של גידול ענבים, מקורם בצורך לדלל את הגפן כדי שאור השמש יגיע לאשכולות הצעירים. הכנת סיר של עלי גפן ממולאים אורכת שלוש שעות, והיא נאכלת תוך דקות ספורות.

מנות המבוססות על קטניות, שהיו נפוצות במטבח הערבי הביתי, נעלמו ברובן. מדובר במנות שהתפקיד שלהן היה ליצוק לתוך הקיבה מנה שתיתן אנרגיה לכל היום. הן מבוססות על פחמימות וחלבון, ואינן מאוזנות מבחינה תזונתית. 'מנות של בית' כאלה הן למשל בסארא (מנת חורף המבוססת על פול ומלוחיה מיובשים, הזמינים בחורף) ורוֹמְנֶה (עדשים מבושלות עם מיץ חמוץ של רימונים מתחילת העונה). אין לי הסבר מדוע הן נכחדו, בעוד 'מנות רחוב' (כמו חומוס ופלאפל) שתפקידן זהה, נותרו פופולריות.

החיבור בין שני התפקידים שלקחתי על עצמי בא לידי ביטוי בפסטיבל האוכל בחיפה, פסטיבל א-שאם, שהוקדש למנות שנכחדו מהמטבח הערבי. הפסטיבל, שהייתי המנהלת האמנותית שלו, התקיים בדצמבר האחרון, והוא בדרך להפוך למסורת שנתית.

**ש: איזו חוויה (קולינרית, ערכית ותרבותית) חווה מי שהגיע לפסטיבל?**

הקהל שהגיע גילה שלאוכל יש זהות. המנות הוגשו בליווי הסבר־סיפור היסטורי על מקור המזון, שיר או משל הקשורים למנה.

"עזבי, זה יומיים הכנה, ולך ממילא אין זמן להכין אותם. אני אכין, ותבואי לקחת". כשהייתי ילדה סיקרן אותי ללמוד מכל אחת מהן את הדברים שהן ידעו להכין. מעולם לא ראיתי במטבח דבר שבא על חשבון השכלה וקריירה.

כשסיימתי לימודי דוקטורט ואף פוסט-דוקטורט, והחלטתי להשתתף בתכנית רְאליטי של בישול, לא ראיתי בזה בושה. כאישה משכילה, בעלת קריירה וביטחון עצמי הרגשתי מאוד בנוח עם הבחירה שלי להציב את עצמי במטבח. חשוב להעביר את המסר שבישול אינו אילוץ של נשים ואימהות, שבא כדי לדכא נשים, או למנוע מהן להגשים את ייעודן.

#### ש: ומה מקומו של הגבר במטבח?

סבא שלי בחיים לא נכנס למטבח. אבא שלי מבשל לעתים, אם כי באופן שונה (לא מאוזן תזונתית, אלא הרבה בשר). אבל למטבח שלי אני מעדיפה שאף אחד לא ייכנס...

ברוב המסעדות המטבחים הם נחלת הגברים. אתם יודעים מה ההבדל בין מדע לאוכל? אין הבדל. בשני המקצועות כמעט ואין נשים. אלה מקצועות תובעניים מאוד, שדורשים ממך להיות נשוי להם (למעבדה או למטבח) אם רצונך להצליח. זה מקשה על אותן נשים ששואפות להיות הדמות הדומיננטית בגידול הילדים. אבל אין מה להתבייש בלבשל ולהיות אישה.

ומשאריות דגים או בשר. עד לפני כ-100 שנים, טרם הגעת האורז לאזורנו, הכינו מקלובה מבורגול או מפְּרִיקִי. כיום מכינים מקלובה על בסיס אורז, כי כשנכנס האורז לשוק המקומי, הכנת מקלובה על בסיס אורז נתפסה כסממן לעושר. כיום ישנה מגמת חזרה לאחור: אורז נתפס כמרכיב שאינו הבריא ביותר ואף אינו מגודל מקומית, ולכן אף על פי שבורגול יקר מאורז (ואולי דווקא בגלל זה...), ישנה חזרה להכנת מקלובה מבורגול.

#### ש: ברמה האישית והחברתית, מה המשמעות של להיות אישה-מדענית, בין הסירים?

סבתא שלי הייתה מתוסכלת כל חייה מכיוון שהוצאה מבית ספר, אף על פי שהייתה תלמידה מצטיינת, כדי לעזור לאמא שלה בכלכלת הבית. בגלל העוול שנעשה לה, המטבח נעשה מבחינתה סמל לדיכוי נשי. היא לא הרשתה לאמי להתקרב למטבח, וחינכה אותה שהצלחתה תגיע רק באמצעות לימודים, השכלה גבוהה, מציאת עבודה מכניסה ויכולת התפרנסות עצמאית. כשאמי התחתנה היא בקושי ידעה להכין חביתה. היא למדה לבשל בשלב מאוחר של חייה, אך לא על חשבון השכלתה.

לרשותה של אמי לא עמד הזמן להכנת מאכלים מורכבים (ואף לא כל הידע עבר אליה). כשהיא התעניינה אצל סבתא שלי איך מכינים מאכלים מסוימים, שזמן הכנתם ממושך, סבתא אמרה לה,



נוף עתאמנה אסמעיל מעריכה שבעתיד תהיה חלוקה ברורה לשתי אוכלוסיות - זו שתחזור להכנת האוכל המסורתי, וזו שתסתפק באוכל שאין טרחה בהכנתו | צילום: אסף אמברם



המחולק כהקצבה ממשלתית חודשית; מעליו מזון שגדל בר בשטחים ציבוריים או נמכר בשווקים; מעליהם, מזון יקר אך נגיש לציבור הרחב; בקודקוד הפירמידה מזון שאסור לציבור הרחב לצרוך (כגון בקר) או שמחירו כה יקר עד שרוב האוכלוסייה אינה יכולה להרשות לעצמה לקנותו. על הכריכה האחורית - פרות וירקות גדלים במגוון רחב של צורות, צבעים, מרקמים וטעמים. הצבת סטנדרטים מסחריים של אסתטיקה גורמת לנו להתייחס לתוצרת האחידה הנמכרת בשווקים כטבעית. אוסף הצילומים נועד לתעד, לשמר ולקדם את הפלסטיות הטמונה בגידולים חקלאיים.

**על הכריכה**  
האמן הגרמני, אולי ווסטפאל (Uli Westphal) עוסק באופן שתיפיות מוטעות ואידאולוגיות מעצבות את היחס שלנו לטבע, וספציפית, באופן שתעשיית המזון מציגה את הטבע ואף משנה אותו. לרבות מעבודותיו הוא מפתח שיטות סיווג מעין-מדעיות.  
על הכריכה הקבמית - פירמידת המזון מציגה את מוצרי המזון הטרי הזמינים לאוכלוסיית הוואנה, בצורה שמתכתבת עם הנוהג של הצגת המלצות תזונה. בפירמידה זו נקבע סידור המזון לפי זמינותו: בבסיסה המזון הזמין ביותר,

