



37.8K עוקבים

עוקב ✓



הדרך אל האושר: מאפה קינמון נפלא - שכל אחד יכול להכין



סכם

5 דקת קריאה

סיפור של נירה ורותי רוזו • 1 יום •

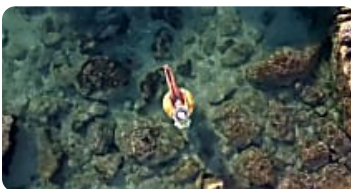
מה כבר יכול להשתבש במפגש בין בצק מבעבע, חמאה נמסה, סוכר וקינמון בתנור לזהט? שום דבר, כמובן, חוץ מטור שכנים שיתנחשל בעקבות הריח. נירה ורותי שוברות את הכללים ומשלבות פוקצ'ה ומאפה שמרים

לפני כמה שנים ארזנו תיק קטן ועלינו לצפון למצפה מתת, לסדנת אפייה בכפייה (אנחנו כפינו אותה) אצל האופה הגאון היצירתי ארז קומרובסקי.

אשת טורס

הלהיט הבא של הקיץ? אי קסום בפחות מ-3 שעות טיסה

מודעה



זה היה בשעות אחר הצהריים, סיימנו לשוחח עם התרנגולות של ארז, לשחק עם הכלבים שלו ולאכול את ההישואים שגדלו לו משיח המלווים (הורה לכולם). וארז ניגש למלאכה. הוא נשקל

קמח, שקל מים, מדד, ואנחנו רשמנו הכול על הגרם. פתאום ארז שינה פאזה: הוא התחיל לשפוך למיקסר קמח ישירות מהשקית. אי-אפשר היה להעריך את הכמות. תוך כדי הוא אמר ברצינות, אבל עם מבט שובב, אפייה זה מדע מדויק. הכול צריך להיות על הגרם. תראו.

ארז לימד אותנו באותו ערב את השיעור הכי חשוב בבצקים. הדבר הראשון שצריך לדעת בבצק הוא מה המרקם ששואפים אליו. לגעת בו פעם אחת. זהו. אחר כך זה עלינו למצוא את הדרך לשם - לפעמים צריך קצת יותר קמח, לעיתים מעט יותר מים. ההבדלים יכולים להיות דרמטיים מכפי שאתם חושבים בהתאם לסוג הקמח, לשעה ביום, לעונת השנה, ללחות באוויר. ולכן, אם נצמדים למתכון בצק שכתוב על הגרם, לא אחת הוא פשוט לא יצליח.



yk14349500
© צילום: אפי שריר

אנחנו חובבות בצקים, אוהבות להתעסק איתם וגם מאמינות שיש משהו אלוהי בסיסי מאוד בתוצאה של המפגש בין קמח ומים. אבל עם השנים למדנו גם לאתר מתכונים בצק שבהם אי-אפשר לטעות. כי לא צריך ללוש, ולא צריך מרקמים באמת. הם כבר לשים את עצמם. אלו תמיד מתכונים שדורשים התפחה ארוכה, שכבר עושה בעצמה את העבודה בייצור רשת הגלוטן שתאגור את האוויר ואת הבועות הגדולות שהן סימן ההיכר שלה.

אשת טורס

חו"ל חוזר ובגדול! חברת אשת טורס פותחת את עונת התיירות עם בשורה...

מודעה



מתכון כזה בדיוק נתנו בעבר וחזרנו אליו בחיינו עשרות פעמים - פוקצ'ה טוסקנית. כזו שאופים בתבנית מלבנית גדולה, והיא מבעבעת בבועות ענקיות ושוחה בשמן זית.

לפני כמה שבועות נכנסה בנו קריזה חדשה - לחבר לבצק הפשוט הזה, שבעיקר דורש זמן במקרר, את השילוב המופלא בין קינמון, סוכר חום וחמאה. פוקצ'ה וסינבון. שתי אובססיות משפחתיות.

התוצאה הוציאה גם אנשים ברחובות הסמוכים מהבית להבין מאיפה מגיע הריח המטרלל הזה. הנה, לפניכם, הדרך אל האושר.

מאפה שמרים עם חמאה וקינמון (אבל לא רגיל)

למעשה עברנו פה על החוק. שילבנו בין פוקצ'ה טוסקנית - עשויה מבצק עסיסי, רווי מים ושמן זית, לבין סינבון מבצק שמרים עשיר בחמאה, ממולא בסוכר חום וקינמון.

התוצאה פראית, ריחנית, מקורמלת, פריכה, רכה, מתוקה, מרירה, חריפה. הכול בביס אחד.

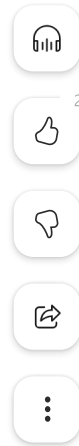
היתרונות של המתכון הזה: אין צורך ללוש, לא חייבים להבין במרקמים, לא נחוץ ידע קודם בשמרים.

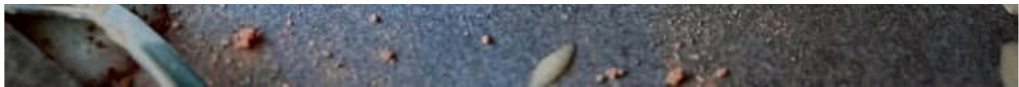
החיסרון שלו: חייבים להכין את הבצק יום קודם, והתהליך קצת כאוטי.

אבל אתם מכירים את המשפט הגאוני שלרוב אינו נכון - סמוך על התהליך? אז סמכנו על התהליך ותהינו מה כבר יכול להשתבש במפגש הזה בין בצק מבעבע, חמאה נמסה, סוכר חום וקינמון, כשכל אלו נכנסים לתנור לוהט.



חיפוש באינטרנט





L

yk14349146
© צילום וסטיילינג: רותי רוטו

חומרים:

1 קילו קמח חלה

800 מ"ל מים

2 כפיות שמרים

2 כפות מייפל או דבש

3 כפיות מלח

6 כפות שמן זית ועוד קצת

למילוי:

200 גרם חמאה

1 כפית תמצית וניל טובה

200 גרם סוכר חום

2 כפות גדושות קינמון

1/2 כפית מלח

לפרוסטינג (לא חובה):

100 גרם אבקת סוכר

1 כף חלב

1/4 כפית מלח

מה עוד צריך?

סבלנות ומקום במקרר.

פיצוי עד מאות אלפי שקלים

**לא מוותרים על מה שמגיע לכם: ישראלים
שסובלים ממחלות ונכויות מפספסים מאו...**

מודעה



הכנה:

1. שמים בקערה גדולה את כל החומרים של הבצק, למעט שמן הזית, ומערבבים היטב בכף. מוסיפים את השמן ומערבבים שוב עד שיש מסה יחסית אחידה. מדובר בערבוב בכף של בצק עם אחוז נוזלים גבוה, אז אל תצפו לקבל פה בצק. מכסים וממתינים 20 דקות.

2. מערבבים שוב עם כף 2-3 דקות ומכסים. מכניסים למקרר ל-24-48 שעות.

3. מוציאים את הבצק. ממיסים את החמאה עם תמצית הוויל. בקערה נפרדת מערבבים את הסוכר עם הקינמון והמלח.

4. משמנים תבנית אפייה מלבנית עם קצת מהחמאה הנמסה. מעבירים את הבצק לתבנית. יוצקים מעל הבצק חצי מכמות החמאה ומפזרים מעל חצי מתערובת הסוכר. מקפלים את הבצק לשליש או איך שיוצא (הבצק רטוב מאוד אז אל תתאמצו יותר מדי. זה בסדר שהוא ייקרע, יתקפל, ייפתח). מכסים, משאירים בחוץ וממתינים שעתיים.

5. רבע שעה לפני שהבצק סיים לתפוח, מחממים תנור לחום גבוה (210 מעלות). נועצים אצבעות

ומפזרים את שארית הסוכר עם הקינמון. שולחים לתנור ל-20 דקות.

6. בינתיים, אם רוצים, מערבבים את אבקת הסוכר עם החלב וקצת מלח למרקם של פרוסטינג. כשהמאפה יוצא תפוח וריחני, אפשר לזלוף עליו מהפרוסטינג הלבן. אוכלים חם.

7. גלידת וניל תבוא פה יופי.

העולם הוא שטוח

לאחרונה השיקה אסם בייגלה שטוחים בטעם ביסלי גריל. אנחנו נגד צירופים כאלה מעולמות שונים ומעדיפות להיצמד לקלאסיקה. אבל לצערנו הרב הניסוי המופרך הצליח להם. הרעיון המוזר לחבר בין בייגלה לתיבול של ביסלי ממכר באופן שאינו חוקי, ואחרי שנפלנו פעם-פעמיים נישמר מלהכניס את היד לשקית הזו שוב.

ההמלצה שלנו - הישמרו על נפשתיכם ואל תנסו.

או במילים אחרות - כן תנסו.

אבל לא.

(דחוף כן).

פרי ילדותנו

כל מי שגדל במושב, כל מי שחצה את גיל 40, כל מי שהלך לבריכה בקיבוץ, יודע: שסק לא קונים. לא בסופר, לא במכולת, לא אצל הירקן. שסק גדל בחינם על עצים ענקיים, ואוכלים ממנו בפנים נוטפות ובעיניים מכווצות מהמתיקות והחמיצות, במשך עונה קצרה ומופלאה.

בעצם, העונה של השסק לא באמת קצרה. אבל היא קצרה בשבילנו - כי מהרגע שהפרי מבשיל, נפתחת מלחמה רועשת בין בני האדם לעטלפי הפירות, לזבובים, ולציפורים שהבינו מהר מאוד איפה מסתתר האוצר. בלי כיסוי הולם, כל שסק הוא בופה פתוח, וכל הקודם זוכה.

בחצר שלנו עמד עץ שסק לא מתימר: פירות בינוניים בגודלם, לא מיוחדים במיוחד. אבל במשך שרועיים קצרים הוא התפוצץ מיבולית. אחר הצהריים היינו יושרים רצל טח קטרת מי הרח.

שבתוכה שסקים קטנים, מתוקים ומושלמים, משכשים בקרח בשמחה.

לכל אחד היו הרגלים: יש שקילפן, יש שהתעצלו. אבל כולנו ידענו - מי שמקלף, מרוויח. שסק קלוף הוא חוויית אכילה אחרת: חלקה, עסיסית, נהנתנית, נטולת המאבק הקטן בקליפה.

כשהגיעו חברים או קרובים מחו"ל בדיוק בשבועיים הנכונים, הם הביטו בנו בפליאה: איך אנחנו מתייחסים לפרי המופלא הזה כאילו היה סתם עוד יבלית בגינה. עבורם, השסק היה גילוי, טעם וצבע שלא הכירו. עבורנו, טעם של הליכה איטית לבריכת המושב. כמו טעם של פוטנגו וטעם של פיג'ויה.

היום, כמובן, אפשר לקנות שסק. לפעמים הוא גדול ומרשים, מבריק ונקי מפגמים. אבל אז מגיע הביס, ומתברר שהחגיגה החיצונית מסתירה פרי מימי, דהוי בטעמו. איכשהו, במרדף נגד עטלפים ובולבולים וזבובים, מישוהו שכח להגן גם על המתיקות.

ועדיין, חרף כל האהבה, יש לנו וידוי: אף פעם לא מצאנו באמת מתכון טוב לשסק. למעט להגיש אותו עם ניחוח עדין של קרם שיזוף, כי ככה אכלנו אותו תמיד.

אולי לכם יש רעיון? שלחו לנו מייל.

Rousso.nira@gmail.com

Ruthie.rousso@gmail.com

תוכן ממומן



get-synoshi.com

הדרך הפשוטה, הנוחה והחכמה
לניקוי כל הבית



טרומין

האק"ג הטוב בעולם - שקט נפשי
למתמודדים עם פרפור



אשת טורס

בשורה בעולם התעופה: 12 יעדים
אטרקטיבים בטיסות ישירות

מודעה

מודעה

מודעה

עוד בשבילך



מעריב · 6 ש'

**חילוץ בנחל
ופונתה במס**



ישראל היום · 1 ש'

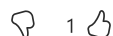
**סכנה בשקית: אולי כדאי שתחשבו
פעמיים לפני שאתם אוכלים חסה
ארוזה**



אשת טורס

**הלהיט הבא
בפחות מ-3**

מודעה



לאשה · 5 י'

**הכי עצמאות שיש: פלאפל עם
טריק גאוני**

ברוכות וברוכים הבאים לעידן חדש, שבו לא צריך
לשרות גרגירי חומס, לא לטחון ולא להמתין, אלא
פשוט לערבב, לטגן ולזלול. איך זה ייתכן? קבלו א...



מעריב · 1 ש'

**למה יש לכם מיגרנות? התשובה
נמצאת במקרר שלכם | ד"ר מאיה
רוזמן**



ynet · 1 ש'

**דואגים לחסינות לעצמם -
ומסירים אותה לשופטים: ההצעה
שתעלה על שולחן השרים**





44K עוקבים

עקוב

מעריב



מתאמנים קשה אבל לא רואים תוצאות? הטעות שכולם עושים | ד"ר מאיה רוזמן

סיפור של ד"ר מאיה רוזמן • 2 שב' • 3 דקת קריאה



מתאמנים קשה אבל לא רואים תוצאות? הטעות שכולם עושים | ד"ר מאיה רוזמן
© . (צילום:אינג

איך לחטב את הגוף, גם בלי לרדת במשקל? והאם כל הסוד טמון בחלבון? ד"ר מאיה רוזמן עונה
נול הושעלה

לא כולם שואפים לירידה במשקל. נשים רבות מבקשות להרגיש חזקות, יציבות ומעוצבות יותר, תוך שמירה על אותו משקל גוף. המטרה היא חיטוב – שינוי בהרכב הגוף, עם פחות שומן ויותר מסת שריר, ללא שינוי במשקל הכולל. וזה בהחלט אפשרי. אך יש תנאי מרכזי: חלבון הוא המפתח.

מדוע החלבון כה חשוב?חלבון מהווה את אבני הבניין של השרירים שלנו. בזמן פעילות גופנית הכוללת התנגדות (כגון אימוני משקולות, פילאטיס, TRX או יוגה דינאמית), הגוף מקבל אות לחזק ולבנות את השרירים. כדי לבצע זאת, הוא זקוק לחלבון בכמות מספקת. ללא צריכת חלבון מספקת, הגוף יתקשה לבנות ולתחזק מסת שריר.

יום,
זוני

המשך לקרוא

יכה
-

חזור לדף הבית

תוכן ממומן

עוד בשבילך