

בין השורות

עיתון מקוון מבית לב לדעת - ידע מצמיח חינוך
גליון מס. 14 | סיוון התשע"ח

מזון לחשכה



תוכן

4. **אוכל חי** | כנה שכטר
12. **אם אין קמח - אין תורה** | שי גיליס
20. **איך אוכלים בבית הספר?** | ראיון מצולם עם יעל בירן,
מנהלת בית ספר חמ"ד ניסויי בירושלים
21. **הפסקת אוכל**
26. **לאכול טוב** | רוני אלדד
30. **מתכון לגפילטע פיש** | אריאל הירשפלד

בפתח הגיליון

נמשלה התורה למיני מאכלים מתוקים, כמבקשת לומר שבעת לימודה
אנו שמחים ומתמלאים כמו באכילת דברים מתוקים.

אך האם זה רק משל או שיש דרך לחבר בין הלימוד לבין האכילה? האם
אלו שני תחומים זרים זה לזה, שאינם יכולים לדור בכפיפה אחת כדברי
עגנון- זה נכנס וזה יוצא ("תמול שלשום", פרק תשיעי), או שמא יש
אפשרות אחרת שמשלבת ביניהם? מה ניתן ללמוד מהאכילה? וכיצד
ניתן לטוות "דרך אכילה" שמאפשרת העמקה של לימוד ומשמעות?
בגליון זה בחרנו לעסוק בהיבטים שונים של האוכל. אוכל כביטוי לקשר,
אוכל ולמידה, מחשבות ועצות על אכילה נכונה, טעימות מתחומי דעת
שונים וקישורם לנושא האוכל, וסרטון מרתק על שילוב של עבודה
ואוכל בבית הספר.

בתפילה ללמוד טוב טעם ודעת,

קריאה נעימה,

צוות לב לדעת

אוכל חי

כנה שכטר

”אם התלמיד רואה את המורה בשעת אכילתו, בצורת אכילתו (בנימוס, בנחת, בלעיסה...) וגם יראה מה בצלחתו - מזון טעים ובריא, אוכל לא מתועש אלא בייתי, יתכן וגם הוא ירצה לנסות. אם המורה ישמח באוכל שלו, ייהנה ויתענג ממנו - זאת הדוגמא האישית הטובה ביותר...”

כנה שכטר, יועצת לאורח חיים בריא, מנסחת כמה כללים פשוטים וטובים למורים ולתלמידים, לאכילה בריאה, מהנה ושמחה. מתוך הבנה עמוקה של תפקיד ההוראה, על תובעניותו, ועל השליחות הגדולה הטמונה בו.

במסגרת עבודתי בייעוץ לתזונה ואורח חיים בריא מגיעות אלי מידי פעם מורות אשר רוצות לשנות את הרגלי אכילתן ומעוניינות לאכול יותר בריא. אני יושבת איתן ומסבירה להן את הדברים, על מנת שהשינוי התזונתי יבוא מתוך הבנה בשכל, והן קולטות ומפנימות ורוצות ליישם, אך בשבתנו לכתוב את התפריט היומי מתגלה הקושי הגדול של אותן המורות - למעשה אין להן זמן לשבת בנחת ולאכול ארוחה מזינה וטובה לאורך כל השעות בהן הן עובדות בבית הספר. בבקר ביציאה מהבית הן ”חוטפות” לאכול משהו מהיר, בזמן ההפסקה הן עסוקות בשיחות עם תלמידים או מורים ולא מספיקות לשבת ברוגע ולהקדיש זמן לארוחה, וכשהן חוזרות הביתה, בשעות הצהרים המאוחרות הן מאד רעבות, וגם אז ”מנשנשות” משהו מהיר וזמין כדי להרגיע את תחושת הרעב הכבד.

אני מסירה את כובעי בפני המורים אשר עושים עבודת קודש בחינוך ילדינו, ואשר עסוקים ללא הרף בחינוך הדור הבא. אולם אני מאמינה כי מורה אשר ידאג קודם כל למחסורו, שיקדיש זמן לאכול את ארוחתו

בנחת ובשקט, יתמלא אנרגיות חדשות וטובות, ואחרי ש"תידלק" את עצמו יוכל לחזור לתלמידיו בכוחות מחודשים, ובסבלנות יתירה. מורה שלא הקדיש לעצמו בכל שעותיו בבית הספר דקה אחת של הפסקה לעצמו, לאכילה והתרעננות, ימצא את עצמו לאחר זמן לא רב כשהוא שחוק וממוטט.

שעון ביולוגי

בהמשך לאותו עניין, של מנוחה מול עבודה, הבה נכיר לרגע את השעון הביולוגי של גופנו:



כל הפעולות ההכרחיות סובבות סביב השעון. בכל פרק זמן מתרחשת פעילות בתחום אחר שמטפלת בנו לכל שארית היום. לכל מערכת יש שעת שיא בפעילות וכנגדה שעה של מנוחה.

מחזוריות שעון החיים עובד במחזוריות- פועל ונח; רצוא ושוב. האדם פועל בשעות היום ובלילה הוא נח וממלא את המצברים (בדומה לששת ימי השבוע, שמגיעים למנוחה ולהתמלאות רוחנית בשבת). גם המערכות בגופנו פועלות בצורה של מאמץ ומנוחה. למשל - תנועת הלב היא של כיווץ והרפיה, הריאות - שואפות אויר פנימה ונושפות פסולת החוצה ועוד. החיים שלנו נעים כל העת במחזוריות הזו של פעילות והרפיה. כשם שאדם לא יכול ללכת ולנוח באותה העת כך המערכות בגופנו לא יכולות לפעול בשעה שהן נחות. זהו השעון הביולוגי של הגוף שלנו, ואנו צריכים להיות מודעים לכך, להקשיב לקצב שלו ולפעול איתו ולא כנגדו.



גם למערכת העיכול שלנו יש שעון ביולוגי משלה. מחזוריות העיכול נקראת - מטבוליזם (חילוף חומרים). השלב הראשון נקרא - אנבוליזם, וזהו הזמן בו מתרחש תהליך של בניה, של שימוש בחומרי המזון לבניית תאים וחומרים שונים. השלב השני נקרא קטבוליזם - וזהו תהליך של פירוק. עיכול המזון, פירוק של מרכיבים שונים בגוף וסילוק הפסולת.

השלב הראשון, האנבוליזם, אלו השעות בהן מערכת העיכול שלנו בשיא פעילותה - משעות הבקר המאוחרות ועד לשעות הצהריים המאוחרות (10:00-15:00). אלו השעות שבהן מופרשים אל הקיבה אנזימי העיכול המיועדים לפירוק והיא מחכה שהמזון יכנס אליה כדי שהיא תתחיל לעכלו ומשם להעבירו לשימוש של מערכות הגוף השונות. כאשר נקפיד לאכול בשעות הללו העיכול יהיה קל ומהיר, אך אם נאחר ונאכל מאוחר יותר הקיבה כבר תהיה רדומה, לאחר שהחמיצה את שעתה, והעיכול יהיה קשה יותר.

אם כן, מסקנתנו הראשונה היא לאכול בשעות השיא של הקיבה.

הרכב המזונות

מעבר למאכל בשעות הנכונות יש לתת את הדעת גם על הרכב המזונות. התזונה הבריאה מתבססת רבות על אכילת פירות וירקות בצורה החיה שלהם (ולא המבושלת). כאשר אנו אוכלים ירקות חיים – גופנו מקבל מהם כמות גדולה של ויטמינים, מינרלים, פיטוכימיקלים, אנזימים, סיבים תזונתיים ועוד שפע דברים טובים, וכאשר נבשל אותם נאבד את רוב הרכיבים הטובים הללו. לכן בכל ארוחה עלינו לשלב סלט חי כלשהו. נקפיד גם להוסיף לכל סלט כמות נכבדה של עלים ירוקים (חסה, נבטים, עלי בייבי, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, סלרי, רוקט, ועוד...). הפירות והירקות בכלל והעלים הירוקים בפרט הם אנטי אוקסידנטים מעולים (נוגדי חימצון), בכך שהם יוצרים בגוף תגובה בסיסית ומנטרלים את החומציות בגופנו.

התזונה שלנו אמורה להתבסס על השעון הביולוגי ועל הרכב המזונות. שני מרכיבים אלה יחד מאפשרים תזונה בריאה.

כמה רעיונות למימוש:

- ניתן למשל, לחתוך בערב קופסה עם ירקות (גזר, מלפפון, פלפל, גבעולי סלרי, קולורבי וכו'...), ניתן גם לשטוף ולנקות בערב את העלים הירוקים ולהוסיף לקופסה. (כל עוד לא תיבלנו את הירקות הם יכולים להישאר במקרר בקופסה סגורה במצב טוב). נכניס מומלץ להכניס לקופסא חצי לימון על מנת לתבל בסמוך לאכילה. (עגבניות צריך להקפיד לא לחתוך מראש, משום שהמיץ שלהן עלול לקלקל את שאר הירקות. מומלץ לקחת עגבניות שרי)
- אין כמו ארוחת צהרים קלילה וטעימה של 2 פרוסות לחם מקמח מלא (רצוי כוסמין), עם ממרח צמחי כלשהו כגון: טחינה, אבוקדו, ממרחים

ביתיים כמו חומוס, פסטו, ממרח זיתים, ממרח עגבניות וכו'... ולצדן קופסת ירקות.

• ההתארגנות לארוחת הצהרים יכולה להיות גם שבועית. אני מכינה באחד הערבים סיר גדול עם מנה עמילנית לא מתובלת, (כגון: כוסמת, קינואה, אורז מלא, בורגול וכו'...), זה ישמש לי כבסיס של פחממה. בכל ערב אוציא מהסיר כמות אשר תספיק לי לארוחה ואעביר לקופסה. אחתוך ירקות לסלט ואוסיף לפחממה מבלי לערבב. רק כשאשב בצהרים לאכול מן הקופסה - אערבב ואתבל. (ישנן עוד רעיונות רבים להכנת אוכל טעים ומזין. כאן נתתי רק הדגמה)

אם כך, כל שעלינו לעשות בבקר כדי לדאוג לארוחת הצהרים שלנו זה בס"ה לקחת את הקופסה המוכנה מהמקרר (ולא לשכוח מזלג).

הנה פתרנו לנו את ארוחת הצהרים. אך נחזור לרגע אל הבקר.

אם נאכל מייד עם הקימה ארוחה כבדה הכוללת פחממה עמילנית (לחם, דייסה, עוגה וכו'...) נתחיל את היום בכבדות ובמלאות. הבקר שלנו צריך להתחיל ברעננות, באנרגיה טובה ובקלילות. לכן המזון האידיאלי לבקר הוא פירות. יחד עם שלל המתנות הטובות אשר הפירות מעניקים לגופנו, (ויטמינים, מינרלים ועוד...) הפירות גם מכילים סוכר, אשר מצד אחד מכניסים אנרגיה למערכת, אך מצד שני הם לא מכבידים וסותמים, אלא משאירים את הגוף קליל, פעלתני ונמרץ.

וללחוצים שבבקר - קחו איתכם לדרך כמה פירות עסיסיים, לפי העונה, כמובן, ואיכלו





בהנאה ובהתענגות. הפירות מגיעים אלינו כשהם כבר מוכנים לאכילה, ללא הכנה מיותרת. כל שעליכם לעשות זה "לקטוף" אותם מהמקרר.

אפשרות נוספת היא להכין שייק גדול לקחת לדרך. מכניסים לבלנדר פירות שונים, אפשר להוסיף גם עלים ירוקים, טוחנים ומעבירים לכוס גדולה וסגורה. לשתות ולהנות.

גם כאן עליכם להתארגן מראש, ולמלא את הבית בפירות. עירכו קנייה מרוכזת פעם - פעמיים בשבוע, כך שהפירות יהיו עבורכם זמינים ונגישים.

כשאתם חוזרים בערב מהקניות אל תתעצלו, שיטפו את הפירות הזקוקים לשטיפה (תפוחים, אגסים, מישמשישים, ענבים, נקטרינות...) וכך תחסכו לעצמכם זמן יקר בבקר.

מלונים ואבטיחים ניתן לחתוך ערב קודם ולהכניסם לקופסה סגורה במקרר. אוכל חי דורש מאיתנו יותר זמן של לעיסה אך הדבר פועל לטובתנו מכמה סיבות: ראשית, בעת שאנו לועסים מתעוררים להם אנזימי העיכול ועוזרים לנו לפרק את האוכל. למעשה, תחילת העיכול הוא בפה, שם גם מצויים האנזימים. אם נאכל מבלי ללעוס נפסח עליהם וחבל... שנית, כאשר אנו לועסים היטב נזדקק להכניס לקיבתנו פחות מזון על מנת להיות שבעים. לשם כך עלינו להכיר את מנגנון הרעב והשובע בגופנו. תחושת השובע מתרחשת בגופנו כעבור עשרים דקות. אם אכלנו מבלי ללעוס יתכן ונאכל כפול ממה שאנו באמת זקוקים לו משום שאכלנו

מהר ועדיין תחושת השובע טרם הגיעה. אם נלעס את האוכל בנחת יעברו עשרים דקות ומנגנון הרעב והשובע יתחיל לפעול. רק אז נדע אם באמת שבענו או שעדיין גופנו מבקש לאכול עוד.

- א. הקפידו לאכול בשעות השיא של מערכת העיכול
- ב. הוסיפו פירות וירקות חיים לתפריט
- ג. התארגנו מראש להכין לכם את ארוחתכם
- ד. פנו לעצמכם זמן לאכילה
- ה. הקפידו ללעוס היטב את המזון

ובכיתה..

תצלח דרככם ותתרגלו לסדר יום מאורגן יותר ובריא יותר. אכילתכם בבית הספר אינה נגמרת בכם.. אימרו לתלמידים שאתם יוצאים להפסקה על מנת לאכול ו"לתדלק" את גופכם. אם התלמידים יראו שאתם מכבדים את עצמכם ומקדישים לעצמכם זמן לאכול בנחת, הם יכבדו ויעריכו זאת גם.

בנוסף, למדו יחד עם תלמידים על תזונה נכונה. נסו ללמדו על הטוב שיש לטבע להציע לנו, ממקום של הנאה ושמחה, חוויה זו תתקשר לבריאות ולמעלת פירות וירקות ועשויה לחבר תלמידים לאוכל מזין ובריא.

פירות נוצרו מתוקים כדי שנאהב לאכל אותם איננו צריכים להתכחש ליצר המתוק והמושך הזה. למעשה אוכל מתוק, הוא אנרגיית החיים הבסיסית. הטעם המתוק הוא הטעם



הראשון אליו התוודענו כשנולדנו וינקנו את חלב האם המתקתק. המתוק מסמל לנו חום ואהבה. לשם אנו שואפים.

עלינו לדייק את הטעם המתוק ולאכול מהדברים המתוקים שניתנו לנו מהטבע. אלו הם הפירות. אם נאכל שוקולד, סוכריות ושאר ממתקי "אקסטרים" נחפש לעצמנו ריגושים מיותרים. נתמכר אליהם ונרצה מהם עוד ועוד. כאן יחד עם התלמידים ניתן לחשוב על בחירות באכילה, ועל היכולת לאכול דברים שטובים לי. ניתן גם כמובן לדבר על אכילה ממקום רגשי. אם התלמיד רואה את המורה בשעת אכילתו, בצורת אכילתו (בנימוס, בנחת, בלעיסה...) וגם יראה מה בצלחתו - מזון טעים ובריא, אוכל לא מתועש אלא בייתי, יתכן וגם הוא ירצה לנסות.

אם המורה ישמח באוכל שלו, ייהנה ויתענג ממנו - זאת הדוגמא האישית הטובה ביותר. אך אם המורה ישדר שהוא סובל מכך, ושהאוכל אינו ערב לחיכו התלמיד יפנים בדיוק את ההיפך.

לכן, לפני שאנחנו מחנכים את הילדים - הבה נחנך את עצמנו לאכול בצורה טובה ובריאה ומהנה.

כנה שכטר- יועצת לבריאות טבעית ומנחת סדנאות לבישול ואורח חיים
בריא. לייעוץ וסדנאות 054-4336820

”מצא עצמו שוב במטבח, מקציף חלבונים לגבעות רכות, זורה סוכר ותערובת שקדים, נלכד בתוך נד מחשבות, על מלמד אחד שהכיר באפסות הלשון, ופיזר לתלמידיו פירורי אוכל כדי שיוכלו למצוא את הדרך חזרה אל תוך עצמם”

סיפור נפלא על הקשר בין מלאכת החינוך ומלאכת המטבח, על אובדן טעם, ומציאתו מחדש.

אם אין קמח - אין תורה

שי גיליס

רב איקלע לההוא אתרא. גזר תעניתא, ולא אתא מיטרא.
נחית קמיה שליחא דצבורא, אמר: ”משיב הרוח” - ונשב זיקא,
אמר: ”מוריד הגשם” - ואתא מיטרא.
אמר ליה: ”מאי עובדך?”
אמר ליה: ”מיקרי דרדקי אנא, ומקרינא לבני עניי כבני עתירי, וכל דלא אפשר ליה - לא שקלינא מיניה מידי.
ואית לי פירא דכוורי, וכל מאן דפשע - משחדינא ליה מינייהו,
ומסדרין ליה ומפייסין ליה, עד דאתי וקרי.”
(בבלי תענית כד ע”א)

רב נקלע לאתר ההוא. גזר תענית, ולא בא מטר.
ירד לפניו שליח הציבור, אמר: ”משיב הרוח” - ונשב רוח,
אמר: ”מוריד הגשם” - ובא מטר.
אמר לו: ”מה מעשיך?”
אמר לו: ”מלמד דרדקים אני, ומלמד מקרא לבני עניים כבני עשירים,
וכל מי שאינו יכול לשלם - אינני לוקח ממנו דבר.

ויש לי בריכה של דגים, וכל ילד שפושע [=מתרשל בלימודו] אני משחד אותו בהם, ומרגיע אותו ומפייס אותו, עד שהוא בא וקורא".
(תרגום)

הידיים שנפכרו בהתרגשות ביום הראשון, וריח מתקתק של יומן חדש, והתעייה הקלה במסדרונות, והלב שהלם, ומעטה פריך של קול סמכותי על מרקחת סימני שאלה, והגבות שהוזעפו מדי פעם בכדי לייצר גבולות, כפי ששיננו לו בלי הרף, לייצר גבולות כבר למן היום הראשון, בו הכל נחקק ונטבע וממנו ואילך מצטמק ורע לו, וכשאלת פתיחה נחזור לאחורינו ונשאל מה זו בכלל תורה שבעל-פה, ודליה רביקוביץ' כתבה שיר על רבי עקיבא, ידעתם, ומי זו הדליה הזו בכלל, ומבוכה קלה. ונתחיל ממסכת תענית, ומהי בעצם מסכת, ולמה תענית, ואצבעות שנזדקפו בהיסוס, ותשובות מגומגמות, ודיון שקלח יותר ופחות, על מלמד דרדקים אחד, בבלי, שאמר משיב הרוח ונשב זיקא, ומוריד



המטר ובא מטרא, ורב שהשתאה ושאל מאי עובדך, וצלצול, ודווקא טוב שצלצול, כי כאן טוב לעצור, והפעם אין שיעורי בית, וחיוך, ורק שלא תתרגלו כי אחר כך יהיו הרבה, ומערבולת כסאות, וצווחות צהלה שנבלעות במסדרון, ושקט.

אני? מלמד דרדקים. בני עניי ובני עתירי. בהזדמנות שמע משפט ששבה את ליבו לרגע: ומהו מורה? רק חספוס שבנוף, זיז משונן, אניץ של חרס, עליו יתגרדו הם, ויסדקו מעט. הגדרה יפה. ואולי לרגע אחד, רק לרגע, תתבקע הכוליות, ויפצע השלם,

וישילו הם את נשלים, ויפקעו מגלומת בני, ויבקעו אל העולם כעצמם, אמן. ובתוך ההרהורים הללו נתקל ברב שהגיח, מוקפד וחמור, ואיך היה? בסדר, בסדר גמור, וביקש להרחיב קצת על מלמד הדרדקים, לחלוק חמימות של רגע, להשען על כתף רכה של מילים, אבל הרב כבר מיהר הלאה, נבלע באחת הכיתות שקוע בספר, תמיד שקוע באיזה ספר, ונותר לבד, ובכל זאת נתחלפה פתאום ההתכווצות בבטן בשמחה זכה, וחשב לעצמו שבאמת היה בסדר, העז להרהר שאפילו טוב, ורק כשהגיע הביתה נזכר שלא אכל את הכריכים המוקפדים שהכין בליל אמש, והתגוללו עכשיו מבוויישים בתיק.

כריכים. רק כריכים. להכין בלילה שלפני, ולשמור במקרר. ומתי אוכלים בכלל? גילה כבר בשבוע הראשון: בזנבות של הפסקות, בין בדלי שיעורים, בחטף, בפרפור נהמות בטן, מול לוחות מודעות, בחדר הצילום, בשירותים, באוטובוס מפוייח, בנגיסות גדולות עד מחנק, בחמיצות לב על שלא חש כלל את הטעם. כמו כוסות התה הרותח שהיה מערה בשניות לגרון, נכווה ומשתנק, מחשש איחור לכיתה, מחשש התרופפות גבולות, מחשש צלולית המנהל, מאימת עיני הרב הפקוחות תמיד, עיניו הדורשות תמיד, מראשית השנה ועד אחרית שנה, ומשוטטות על הכל: על הקצב שיהא ראוי, וההבנה שתעמיק, והרחש שלא יכסוס, וסדר הדורות שיובהר, והארמית שתושגר על-פה, ודעת הרמב"ם והטור, וכמובן שהלכה למעשה, שלא תהפך חלילה שליה על פנינו, ושהכל יהא דבר דבור על אופניו, תפוחי זהב במשכיות כסף, כי שם חלקנו בין יושבי בית המדרש, ואיננו כיושבי קרנות, שאנו רצים והם רצים, אבל הם אנשי באר שחת, אנשי מרמה ודמים, בכוס עינם ובצלחת מאויים, ואנו רצים רצים לחיי העולם הבא.

רצים. בכל רגע נתון. אש תמיד, מהירות יוקדת. כמו ביקש לדחוס את נטיפי הזמן לפרוסות דקיקות: לצלם ולגזור ולהדביק ולשאול על



נוכחות שחסרה ועל רפיון שאחז ולנסח שאלות למבחן ולבדוק שיעורי בית וללטוף ראש ביישן על תשובה נאה ולשוחח עם אם דאוגה ולהשוות ניסוחים ולתקן טיוטות ולהנהיר פירושים ולהקריא שמות ולסמן שורה ולייבא דוגמא רעננה ולרצות ולגעור ולשדל ולהתרות ולפייס ולמתוח את מוטת הכנפיים לקצה גבול תהפוכות הנפש להתקרב לחומה בצורה ולהפוך רך כמים ולהיות קוסם ומרצה ושופט וליצן וחובש ופסיכולוג ושחמטאי סימולטני ושוטר ופקיד סעד ובלש ובורר. והכל על בטן ריקה, ברעבון נצחי. זוהי דרכה של תורה, ענה הרב באגביות כשפעם התאונן באוזניו, פת במלח ומים במשורה, כך אמרו כבר אז, ומאי שנא אז והיום. ובאמת מאי שנא, הרהר לעצמו, והיישיר דרכיו בהכנעה, תחב השכם כמה פרוסות לחם קפוא לשקית, אכל בקהות חושים, לחם קר ומים לחץ. אל הרב השתדל שלא לפנות שוב, והנפש הלכה וקמלה.

ועם הקמילה, ובחלוף השבועות, חדל גם מלרוץ. לא היה תר כפעם אחר פירוש האמת, לא היה מתייצב בדיוק בזמן לשיעור, לא ירד תמיד לפשרן של מילים, ולא הקפיד לדרוך שאלות שתעמודנה מתוחות ורוטטות בינו לבינם, עליהן יתקמרו סימני שאלה. כאשר נתקל ברב היה שב

ומתחדד, דרוך להפליא.
כלל אימץ לעצמו עם
הזמן, לעולם לעולם
יאמר בטון בוטח ששלומו
מצויין, שהשיעור היה
מעולה. יעשה הכל: יעדן,
יסלף, יעגל פינות, ישקר
במצח נחושה, יערים,



יטיח, ימרק, ובלבד שייצר חזית עמידה כנגד שאלות חודרות ומבטים
נוקבים. כעבור זמן, התאכזב מן הקלות שבשקר, מגסיות העולם הזה,
שקשב אמיתי בו אין, שמהמהם בהסכמה, בהערכה אפילו, שמבקש אך
לפרוע שטר נבוב של נזיד עדשים: מה שלומך? מעולה, ודי. ולמרבה
התמהון, ההערכה כלפיו רק הלכה וגברה למול שריון קשקשי המעולה
הנוקשה, מבלי גם שאלה אחת שמבקשת לדעת: מה מעולה? ומדוע
יותר מעולה מאתמול? ואיך זה, בעצם, שתמיד מעולה, ואף לא אחת
מפינותיו של המעולה איננה סדוקה?

אף לא סדק, יהא גם הזעיר שבזעירים. נכון תמיד למכור ולשווק ייצוג
של פסל שיש לעולם הסובב: למנהל, לרב, למחנכים, לאחראי הטיולים,
למורה לאנגלית, לשומר שבכניסה, לנהג האוטובוס. כה קל. קל, באופן
מכמיר לב. והנה כי כן, החל להשתעשע עם גבולות הכזב: היה מכתוב
ומשרבב טעויות במכוון במהלך השיעור, מתאכזב לגלות שמעולם
לא תיקן אותו תלמיד. הפך תאריכים, החליף בין בבל לארץ ישראל,
תחב שמות של חכמי העת החדשה לסוגיות תלמודיות. כשהיו שואלים
בשלומו, היה עונה שזוועה ופלצות, בוחן כמה טורחים להקשיב. עם הזמן
כבר לא מצא בכך טעם, ובעיקר הלך ועייף. והשיעורים קהו מרישול.

מלמד דרדקים, אחד ובודד, ועייף ומרושל מאוד. ותחת מוקפדות הוראתית שאבדה, מצא עצמו ערב אחד מתנחם באפיה, לומד אורחות דעת של תחום שמעולם לא הכיר. והיה הולך ומתכנס לאט לתוך מישור אחר, לתוך ניואנסים דקים של טעם, ממיר מערכי שיעור בקמח שיפון, מפוגג שאלות ידע לאבקת נוגט, זורה גבישי סוכר במקום בחני פתע. למד להבחין בין טעמים של שמרים טריים ליבשים, לזהות את השובל המיוחד לחוטי זעפרן, להגיע למידה רצויה של פריכות הקרום, להקציף ענני מרנג, להטיף בזהירות תמצית שקדים, להפוך סוכר לקרמל, למזוג טבעות שמנת, להסמיך רוטב וניל. עמדו אז באמצע מסכת ברכות, מהיכן יש לבצוע את הפת, וחשב לעצמו כמה נכון יהיה לקחת את הכיתה למאפיה, למען יוכלו גם להריח ולראות ולטעום ולמשש, לא רק לשמוע ולשמוע, ולכמה שעות יחוו תהליך בעצמם. מאפיה. ופתאום עלה באפו ניחוח ישן ורחוק של חדות לימוד.



מאפיה? הרב זקר גבות, ספק זעף ספק תמהון. כן, החל מגמגם ברתת, מאפיה, חשבתי אולי לגוון קצת, להמחיש את הסוגיה, אולי אפילו לא הכינו לחם מעולם, וחש כבר חולשה מן המעמד

ומן העיתוי של הבקשה, אך שעתיים לפני אסיפת המורים המרכזית, שאליה איש בל יאחר, שעל פיה יגזר דינו של מורה חדש, מי לשבט ומי לחסד, שבה יועמד ויצטרך להציג את מרכולתו, מתודות שהטמיע, יעדים שהציב, אתגרים שצלח. ומילות הרב ניתכות: ותורה, מה תהא עליה? ורציפות הלימוד? והרצינות הנדרשת? וכיצד ישלימו את החסרון שלא

יוכל לתקון, והמעוות שלא ימנה? ואיך יחזרו למסלול התובעני אחרי קרנבל של חושים? וידועים דברי ר' זירא, השחיז מילותיו, על הבבלים הטפשים, דאכלי נהמא בנהמא, ואתה מבקש לקחתם לממלכת הנהמא? לעג דק מסתמן בזוויות פיו, ואולי תטעים אותם מעט גחלי רתמים, אמר, הולם יותר בהקשר שלכם. את המילים האחרונות כבר שמע רק בקושי, הפנה גבו לרב ועזב בצעדים מהירים, יוצא משער בית הספר.

בית השקר, שינן לעצמו בזעם כשהוא מרחיב צעדיו, והנה נפגשתי איתו פנים בפנים, במראה ולא בחידות, עם הכהן הגדול של האיולת. זה שאפילו את הלחם עצמו אזק ברצועות תפילין. זה שידע ויודע כל לכאורה: יודע לחשב כזית, ולשער מהי ביצה, ולהבדיל מפת הבאה בכיסנין, ולעיין בדין פרוסות שבישולן מעכן ואפאן, והאם לתיתה כחליטה דמי, ומה אם נילושה בדבש, ומה אם נתן לתוכה סממנים, ואם הפריש בשעת קרימת פנים, שדן אם מותר להפריש בשבת, והזהיר שנשים מתות בשעת לידתן, והיה ממתיק שאצל שרה ברכה הייתה שרויה בעיסה, ושלאחר הפסח ראוי לצור מפתח שתצלח הפרנסה, ואמר שהכל טפל ללפת בו את הפת, והרחיק גם לכלי שנוטלין בו, אם סדוק הוא, ושפתו מגולה, או נקוב, ואם מים שבו סרוחים, או עומדים, והרחיק מפת עכו"ם, ועמס ברכות על הלחם ועל הארץ החמדה ועל ירושלים שתבנה במהרה בימינו. אבל לא לש בעצמו גם לא פעם אחת.

התהלך והרחיק מבית הספר, כעוס ונילוש וסמוק, מותיר מאחוריו את אסיפת המורים האמורה. אל הרב כבר לא שת את ליבו, והיה מתכעס עליו, יתברך, כביכול, בעצמו.



מצא עצמו מטיח כלפי מעלה, כלפי מי שאמר והיה העולם, כי הבטחת, והמתקת לנו ולצאצאינו ולצאצאי צאצאינו שאם רק נלך בתלם ירוו הגשמים קמטים סדוקים, ויהיה דגן ותירוש, הבטחת, הבטחת, שעוד ישחקו נערים ונערות ברחובותייך ירושלים, שעתה קבצנים בה לרוב, וחדווה פשוטה בה אין, שהקירות בה חמוצים מרוב שתיקה, שבראת בה מורה שגם אתה בעצמך לא מסוגל להרים. פלא, שאני לוכד מלאכים במעופם ומרסק על הסלע? שמורט נוצותיהם, סופר בקול: אוהב, לא אוהב, אוהב, לא אוהב?

וכתאום, אהבה. מילאה אותו לפתע כאשר נזכר במלמד הדרדקים ההוא, הבבלי, שלקח תלמידים שסרחו אל בריכת הדגים. טיפשים שבעולם מה הם אומרים, כסבורים הם שהיה נוטלם לפוש ולהתבונן בטבע, לרגע קל של הפוגה. אבל בני עליה שהם מועטים ירדו לסוף דעתו, הבינו שהיה מעניק להם מעט צורי, קורטוב נחמה, דווקא בכך שהיה מתקין להם תבשילים, ומכין עבורם אוכל, אוכל אשר חף כל כך מדיבור, שכמעט וכופר במילולי. מצא עצמו שוב במטבח, מקציף חלבונים לגבעות רכות, זורה סוכר ותערובת שקדים, נלכד בתוך נד מחשבות, על מלמד אחד שהכיר באפסות הלשון, ופיזר לתלמידיו פירורי אוכל כדי שיוכלו למצוא את הדרך חזרה אל תוך עצמם. הוסיף חמאה מומסת, קיפל פנימה קמח וקקאו. כי המילים עצמן חלושות ומתפוררות, ואותיות העופרת מתעופפות ברוח מצויה, ואת פירוריהן מכרסמים שיני הזמן ועורבי השכחה, ונרקבות הן בנקל, וכה קלות לזיוף. כשריפד תבנית בנייר אפיה וחימם שמנת לסף רתיחה, כבר צלצלו מבית הספר לשאול היכן הוא, והוא, היכן הוא, נתון בענן מתוק וסמיק, יוצק שוקולד מומס על דובדבנים וגבינת ריקוטה, טרטורי הטלפון הטורדני גוששים, ניחתים הרחק הרחק ממנו, על אוזניים אחרות.

איך אוכלים בבית הספר?

ביקרנו בארוחת הבוקר של בית ספר חמ"ד ניסויי בירושלים. ראיון עם יעל בירן מנהלת בית הספר. מוזמנים לטעום...



לחיצה על תמונת הסרטון תפעיל אותו

הפסקת אוכל:

מורים מספרים בקצרה על המפגש בין אוכל
ובין תחום הדעת שלהם

נורית בר יוסף- אוכל בספרות:

”תמיד תדאגי שבבית שלך יהיה ריח של אוכל” אמרה לי אמא ותפרה את העוף מסביב לסיפור חיינו. ”כותבת חלי ראובן בשירה” שני ריחות הברית.”

ריחות מאכלים, טעמיהם השונים ומגוון תבליניהם נשזרים בספרות מקדמת דנא. שהרי הספרות עוסקת בחיים, בתקשורת בין בני אדם, במתחים, באהבות, בכאבים ובתשוקות, ומה יותר מאוכל ייטיב לבטא נושאים אלו? יושבת משפחה סביב שולחן סעודה וסביב השולחן נרקמת שיחה ומשתלבת בטעמים השונים של בני הבית, בצורת האכילה השונה, והרי לכם אפיון דמויות מרכזי ברומן ”בית בודנברוק” לתומס מאן. או, יושב לו הירשל הורביץ ברומן ”סיפור פשוט” לעגנון, בסעודת מלווה מלכה בבית ארוסתו, ומביט במסובים ה”יגעים מרוב אכילה ושתייה ועדיין הם משמשים בגופם להכניס במעיהם יותר ויותר” מגביה ראשו לראות מה נשאר מאותם דברים מתועבים שריחם מגרה את יצרו ורואה את מינה”. והרי לכם דעתו של הירשל על משפחתו, על החברה בה הוא חי ועל ארוסתו שנכפתה עליו, היושבת, כמה לא רומנטי, בין פגרי עופות... וכמה מיטיב האוכל לתאר את הפער בין אידיליה מדומה לבין סער רוחש באידיליה ”לביבות” לטשרניחובסקי, בעוד הזקנה מנפה את הקמח הצונח כפתיתי שלג ומזמינה את הקורא לחוש שלווה או אולי להריח כבר את הסכנה המתקרבת.



ולא רק אוכל מוחשי כי אם גם אוכל מטאפורי, דימויי וסמלי מצוי על ריחותיו ותבליניו בספרות. "אמי אפתה לי את העולם בעוגות מתוקות, אהובתי מלאה את חלוני בצימוקי כוכבים, והגעגועים סגורים בי כבועות אויר בכיכר של לחם" יאמר הדובר בשירו של יהודה עמיחי. ובסיפורו של ר' נחמן מברסלב "מעשה מלחם" האוכל מייצג באופן מיטונימי את הדברים שאדם בוחר להיות מוזן מהם, מה יבחר אדם לקחת מההשפעות שסביבו, מה יכניס לתוכו? ממה עליו לנקות את גופו?

נוכל לבחור להמחיש- ללמד יצירה ולהטעים את תלמידינו מניחוחה וטעמיה בעודנו לוגמים ספלי תה קטנים ב"פרחי הירושימה" או מכינים איתם בצק לפיתות טאבון בלומדנו את הרומן "גיא אוני". ונוכל גם להסתפק בשולחן דמיוני העולה על ניחוחיו וטעמיו בשיעורי הספרות. הסכנה היחידה במקרה זה, אם שיעור ספרות משובץ במערכת לפני שעת ארוחת צהרים...

טעמו וראו כי טוב.

גילעד רוזנברג - תנ"ך

האוכל מקרב בין אנשים.

נדמה שלא צריך להכביר במילים להוכיח את זה. כשהמלאכים באים לאברהם הוא פותח להם שולחן מלא כל טוב, גם שהאחים שמחים וטובי לב לאחר מכירת יוסף (לצערנו) הכתוב מדגיש את אחדותם בכל שאכלו לחם, שלא לדבר על המן ואחשוורש, ועל סעודות זבח בין שמואל לשאול, ועוד רבים.

כמה (לא) מפתיע אם כן, שאחת הדרכים האולטימטיביות בתנ"ך להתקרב לה' היא דרך האוכל, קרבן - כפי שמכנה זאת התנ"ך. הקרבן הוא לא רק מתנה, הוא דרך ליצור קרבה. מעורר את המחשבה והדמיון עד כמה הסעודות שלנו קשורות לקרבת ה' האם בכלל או שמא אפשר לעבוד ולהתקדם בזה?

חיים שוורץ - היסטוריה

אחד האתגרים הגדולים בהיסטוריה - ובעיסוק בהיסטוריה - הוא לחוש שלמרות ש"הסנה בער" - לפני שנים רבות, הוא "איננו אוכל". בדומה לארוחה דאשתקד, שכבר עשתה את שלה, סיפקה אנרגיה ועברה את גילגולי החומר, כך, לכאורה, האירוע שאשתקד, נתן את הדחיפה לציר הזמן, והתמסס במרוץ הזמן.

האם ניתן לקחת אירוע - לקחת ארוחה - לקחת מאכל - ולהתעסק בו כאילו הוא מתרחש ברגעים אלו ממש? האם האדם האוכל, אשר עובר ברצף הזמן באופן לינארי, יכול לעצור ולדבר על המאכל? להריח אותו, לטעום אותו, להרגיש אותו עובר בתוכו, לחוש את

המרירות, המתיקות, העצבות, השמחה, הטוב והמטיב? אולי, מעז
יצא מתוק.

צביקי נוימן- גמרא

במסכת פסחים יש מחלוקת בין רב לשמואל האם צריך לומר את
הקידוש של שבת במקום בו אוכלים סעודת שבת, או שהקידוש יכול
להיעשות דווקא ללא סעודה (בבית כנסת למשל). כשאנו מתבוננים
על עומק המחלוקת ביניהם, ניתן לומר שרב סובר שהקדושה
של שבת שאותה אנו מזכירים בקידוש נעשית באופן רוחני ונבדל
מהאכילה. לעומת זאת שמואל (וכך גם נפסקה ההלכה) רואה
צורך שהקדושה תיאמר דווקא בזמן האוכל. האוכל לשיטתו יכול
להיות דווקא ההשראה וההקשר של הקידוש וקדושת השבת דווקא
מתעצמת על ידי האכילה והסעודות. האכילה אם כן, אינה מחסום
לקדושה אלא על ידי חיבור נכון היא דווקא הביטוי העמוק שלה.

אמי אפתה לי את כל העולם / יהודה עמיחי

אמי אפתה לי את כל העולם

בעוגות מתוקות.

אהובתי מלאה את חלוני

בצימוקי כוכבים.

והגעגועים סגורים בי כבועות אויר

בכיכר הלחם.

מבחוץ אני חלק ושקט וחום.

העולם אוהב אותי.

אך שערי עצוב כגמא בביצה המתייבשת והולכת -

כל הצפרים הנדירות ויפות הנוצה

נסות ממני.

לאכול טוב

רוני אלדד

שמעתי פעם אחת היה הרבי זצ"ל [זכר צדיק לברכה] מלובלין יושב אצל השלחן והיו אצלו מעט אנשים וגער הרבי זצ"ל, למה תדחקו אצלי? ולא הבינו את דברי מחמת שהיו מעט אנשים ולא היו דוחקים כלל. ושאלו אותו למי הוא מדבר את הדברים האלה? ואמר להם איך שיש לו אב בגן עדן והעלו אותו להיכל גדול שהיו שם צדיקים ושאלו אותו מהיכן זכית לבוא אצלינו. ואמר להם אני איש פשוט אבל יש לי בן צדיק שהוא אוכל היטב והוא העלה אותי אצליכם ובאו אצלי לראותי איך אני מתנהג באכילה ודחקו אצלי, ע"כ [על כן] אמרתי להם שאל ידחקו אצלי:

(יחיאל משה גרינוולד, ליקוטים חדשים, ורשה, דפוס א' בוימריטטער, תרנ"ט, עמ' 105)

לקביעה "דרך ארץ קדמה לתורה" מתלווה לרוב איזו נימה של תוכחה, או נזיפה. אנחנו מרבים להשתמש בה כדי להדגיש באזני הילדים, או התלמידים את חשיבות הנימוס, המוסר, עבודת המידות. אבל "דרך ארץ", היא בראש ובראשונה הדרך בה הארציות שלנו מבקשת שנהג בה.

היא האופן בו הארץ תובעת בחירה בדרך, מאיתנו, והמושג "ארץ" כולל בתוכו את כלל הצרכים האנושיים, החברתיים והקיומיים שלנו.

בסיפור שלפנינו, אביו של ר' צדוק זכה להיכנס בשערי גן עדן בזכותו בנו. היסוד



המפתיע הוא כמובן בנימוק שנותן האב לצדיקותו של הבן: "יש לי בן צדיק שהוא אוכל היטב והוא העלה אותי אליכם". על הדעת עולות הרבה אפשרויות לפירוש האמירה "אוכל היטב". האם הוא מקפיד לאכול אוכל בריא? האם הוא אוכל בשיטה מסוימת? או שאולי, כמו שנהוג לומר היום, הוא פשוט "אוכל טוב", אוכל טעים ובשפע?

אנחנו רגילים לעשות הפרדה חריפה ונחרצת בין כל מה שמצוי תחת "בירוקרטיית- הגוף". החובות שלנו בעולם הזה, שמאלצות אותנו להתפרנס, לעמול בפרך במטלות הבית, הילדים, בהכנת סנדביצ'ים ובקיום הגוף. היומיום דוחק ושוחק ולפעמים קשה מאד להרים את הראש מהאפור האפור הזה. כמו שמיטיב לתאר אלחנן ניר, בשירו "עכשיו להודות":

איש צעיר קם בבוקר
והיקרים לו הופכים למשימות
אחת : דיבור אל אלוקים
(שתיים: סנדוויצ'ים לאשה.
לבזוק יותר מיץ לימון על האבוקדו,
ואם אפשר תמרח גם בקצוות, כמו שאני אוהבת)
שלוש: לקחת את הילדים לגן.
ארבע: לנסוע לעבודה. רופא שיניים,
ומתי יבוא הלילה ויציף את רחובו החיפוש,
ומתי שוב ישרוף בו ירח בוער
ואימה גדולה נופלת
ולמה זה אנכי
והילד בוכה, אבא בוא, התנין שוב מטפס
בוא אל החיים.
עכשיו להודות

לעיתים, גם עצם ההודיה והמפגש עם האלוקי הופך להיות עוד פרט ברשימת המשימות היומית. כמו הכנת האוכל, המפגש עם הילדים, הנסיעה לעבודה, הנשיאה בנזקי בלאי הגוף אצל רופא השיניים.

מול הנטייה הטבעית הזו, עולה ההצעה החסידית המופלאה, הדורשת את "בכל דרכיך דעהו" בהכללה של כל הפעולות האנושיות ככלים פוטנציאליים לעבודת ה'. בכל דרכיך דייקא. כיוון שאנחנו ברואיו, אין מרכיב מגופנו, נפשנו ורוחנו, שאין בו אפשרות לקשר לאלוקות. בעניין זה מדייק ר' שמחה בונים מפשיסחא, וממקד את המבט דווקא בעונג ובהנאה מהאכילה, כהזדמנות להתגלות אלוקים:

"עיקר כוונת האכילה - הוא ללעוס היטב. והנראה בזה, לדקדק הדק היטב קודם הבליעה, בעת הגיעו לעיקר הנאת האכילה, לברר מזה שורש הטעם שהוא המוצא פי ה'. והוא כמו שנאמר במתן תורה, ויחזו את האלהים ויאכלו וישתו, ותרגומו, והו חדאן כאילו אכלן ושתן. כי באמת הוא, שדייקא מהנאת אכילה יוכל להתברר התגלות אלהות. ועל זה נאמר בלשון 'ויחזו', כי הוא כענין אספקלריה, שרואה ממנו דוגמא דידיה. וכן הוא ענין הנאת אכילה, ליקח ממנו ענין דוגמא דלעילא שורש הטעם. וכידוע מזוה"ק על פסוק, מבשרי 'אחזה' אלוה. מבשרי ממש, שהוא על תכלית הנאת עולם הזה. וממנה דייקא, יוכל להגיע למחזה אלהים. כי הוא לדוגמא לשורש העונג שבקדושה" (קול מבשר ח"ג, אכילה והרגשה במאכלים).

בעולם נעדר מקדש ממשי, פותח ר' שמחה בונים אפשרות יומיומית לזכות למראה אלוקים. הוא דורש את התיאור מספר שמות, של אצילי בני ישראל: "ויחזו את האלהים ויאכלו וישתו", כהתגלות שנובעת מתוך פעולת האכילה. מתוך ההנחה כי יש מערכת שלמה של יחסי גומלין בין העולם שלנו והעולם העליון, הוא מזמין אותנו לחוש את שורש הטעם,



כמוצא פי ה'. את העונג שמאכל ערב לחיך
כביטוי ממשי של העונג העליון.

בתשתית ההנחה המהפכנית הזאת,
שמחייבת עבודה פנימית ותודעתית
אינטנסיבית, ניתן למצוא איזו קריאת
כיוון לכל אדם, ולכל מחנך, בבואו לעסוק
בפעולות ה"פשוטות". בהנאות הארציות.

ממש כמו אביו של ר' צדוק, שקנה את
עולמו בזכות אכילתו הטובה של בנו,
נוכל גם אנחנו לקנות את עולמנו בחינוך
לתשומת לב לחומר המסב לנו שמחה
ועונג. להרחיב את הפתח הזה בתודעה
שלנו ובתודעת התלמידים, ככלי רוחני

אמיתי. הכרה פנימית בכך שהטוב הזה הוא טוב ששורשו גבוה ועליון,
גם היא מידה קטנה של התגלות, ושל גילוי.

מתכון לגפילטע פיש

אריאל הירשפלד

(מתוך: רישומים של התגלות)

"היה זה בוודאי אחד השיעורים המאלפים ביותר שלמדתי בחיי. היו בו התום והתמצית של הוראה טובה: רוזה הראתה לי שהיא עושה את השיעור מתוך כוונה אמיתית, במלוא משמעותה העברית של המלה הזאת. היא לא רק פינתה עצמה מכל מטלה אחרת, אלא כיוונה עצמה לקראת תלמידה, ואני חשתי היטב כיצד ממוקד בי מבטה הפנימי, שאין דרוך ממנו..." אריאל הירשפלד, על תורת הגפילטע פיש, על אופן מסירתה, ועל האיזון הדק שראוי שיתקיים בין מתיקות, מליחות וחריפות מתכון לגעפילטע-פיש, כתווי נגינה, הוא דבר רחוק מביצוע של געפילטע פיש. ואין צריך לומר - מביצוע טוב שלו. הוא יסוד הכרחי כמובן, ויש לעשות בדיוק את האמור בו. צריך שיהיו בו דגי קרפיון, בצלים וגזרים, ביצים וקמח-מצות, מלח, סוכר ופלפל שחור ולא דבר זולתם. אך כמו תווי הנגינה - המתכון אינו אלא מוליך בלבד; נקודות בחלל, התובעות מן האדם העושה אותן מסע ארוך, עד שיבין את הנשימות המחברות ביניהן, עד שיידע לגלם את המצטייר באמצעותן בגופו ממש.

העולם מלא במנות של געפילטע-פיש ויש אפילו געפילטע-פיש מוכן ומשומר בחנויות, שקציצותיו האפרפרות צפות בציר עכור בצנצנות כמו ממצאים זואולוגיים מתים בצנצנות של מעבדה. בסופרמרקט ירושלמי אחד מסומן הגעפילטע-פיש (המוצג בדוכן הסלטים) כ"גפיל דה-פיש". אבל יש מעט געפילטע-פיש טובים. ההישג הקולינארי הטהור אינו מגדיר כלל את מציאותו של המאכל הזה. כי אמנם, געפילטע פיש משובחים הם מאכל מעודן ומרתק בכל קנה מידה של אומנות המטבח, אבל לא בכך העניין. אכילת געפילטע-פיש היא אכילה של סמל עמוק



ומקיף כפי שמתרחש רק לעתים רחוקות בתרבות של עם או קבוצה תרבותית. הגעפילטע פיש נבחר, במלוא מובנה של המלה הזאת, להיות המייצג התמציתי, היחיד והעליון, של תרבות האוכל של יהודי מזרח אירופה. הוא אינו דומה לקרעפלך או לצימעס ואפילו לא לצ'ולנט שהם חלק מריבוי. הגעפילטע-פיש עומד בפני עצמו, כנבחר וכנציג, שעליו עומד או נופל עולם שלם.

הגעפילטע-פיש הוא נציג פגיע. הוא איננו שליח מתחנף, נוח לכל חך, כמו הפיצה הנפוליטנית או הנקניקיה הגרמנית-אמריקאית. הוא חלק תוכי כמוס, מעודן ומסובך של העולם שממנו הוא בא; הוא אבר חגיגי, פרק של טקס, גולת-כותרת, של ארוחות חג יהודיות. ולכן - כל הוצאה שלו מן ההקשר הזה היא עקירה וחיפה אלימה. עיקר הקושי והפגיעות טמונים בטעמו: טעם מוזר, דו-משמעי, מתעתע ומתחלק. טעם שכולו מעברים בין שלושת היסודות - המלוח, המתוק והחריף, המופיעים כאן בעירום גמור (עוד אגע בהמשך בעניין הלא-כשוט הזה). המטבח היהודי המזרח אירופי המציג עצמו בגעפילטע-פיש, שלח אמנם את נציגו

המובהק, המקורי ביותר, המשובח והמתוחכם ביותר, אבל הוא גם נציגו המגושם, העדין מדי, הרציני מדי.

סימפוזיון העדות הישראלי הוא שבת אחים קולנית וגסת-רוח במקצת. הוא משייך פינות וגוזם עידונים בלי ניד עפעף. הוא מחייך רק אל המסכים להסתחבק. לשלוח אליו געפילטע-פיש הוא מעשה של הפקר. בדיחות וקללות עברו מן היידיש אל העברית בקלות וגם שירים נשאבו מן היידיש אל הזמר הישראלי בשקיקה - מן השמחים והבולטים כמו "הבה נגילה" או "רב הלילה" ועד העצובים מאוד כמו "חמש שנים על מיכאל". אבל מוקדי העידון, החושים החשופים, העומק, האצורים בגעפילטע-פיש, נותרו בו מגוחכים, "גלותיים". אי אפשר לתרגמו ולהדחיק את מקורו. אפילו אם יתרגמו את שמו ל"דג ממולא", מהותו תישאר "געפילטע-פיש". צבעו החיוורין יתפרש כגילוי של איזו פיסיוגנומיה מבישה וטעמו ייטעם כטעמה של היידיש על הלשון.

כל מאכל מסורתי נובע מאורחות החיים ומן התרבות שיצרה אותו, אבל אין זה אומר שיש להיוולד בתרבות הזאת כדי ללמוד להכינו וכדי להבינו כמאכל וכביטוי של תרבות. ההפך: האוכל הוא מן הרכיבים הקומוניקטיביים ביותר בתרבות והוא יכול לעבור מהקשר להקשר בקלות, בלי תרגום למעשה. הוא נוחת על תאי הטעם ומצייר בבת-אחת בתודעה נופים ואווירות הרשומים ורדומים בה, והוא מצטרף בקלות למלים נוסחאיות כמו "סצ'ואן" או "סיציליה" ומצייר מתחתן תמונות בלתי נוסחאיות כלל. המקרים שבהם נשארת בעינה הפרדה חותכת





כל-כך כזו שבין אוכלי הגעפילטע-פיש לבין הסולדים ממנו, הם, לכן, מקרים של היבדלות מודעת, של קביעת גבול ברור: הגעפילטע-פיש סומן כמוקד זהות אשכנזי בעל מעמד גנטי כמעט. אכילתו בישראל, יותר מבכל מקום אחר, היא מעשה של זהות והזדהות.

לימוד דרך עשייתו של מאכל מסורתי שלא למדת מאמך או מאביך הוא תמיד לימוד מקיף יותר מאשר איסוף המצרכים ומעקב מדויק אחר הוראות ההכנה. הדבר הקשה בו, הדורש לימוד אמיתי, הוא ההבנה של מה "טוב" בו; בתור מה הוא "טוב" ומה בו

ייחשב משובח. משום שהבנת ההישג הזה תובעת ממך לצאת מעצמך ולהיות לרגע, ולפעמים הרבה יותר, במקום אחר באמת - בעולמם של עדה או עם אחר ולפעמים - בעידן אחר.

יש הטוענים שהדג הממולא הומצא מתוך עוני: הדג היקר תפח כביכול באמצעות המילוי ופירנס סועדים רבים יותר. זו טענה מוזרה מאוד בעיני. פרוסות הדג החלולות אינן ממולאות בלחם או בקמח ושומן אלא בדג עצמו (או בדגים נוספים), הטחון והמלוכד בעזרת ביצים ופירורי-לחם (או קמח מצות). הדג אינו גדל כלל משום כך. ההפך: כל מנה עשויה פרוסה כפולה כמעט וכל דג מתחלק לפחות אנשים. המאכל הזה נועד לבטא שפע: המנה מציגה לסועד פרוסת חתך של דג שמן ושבע. התמונה היא של דג שאכל דג. הדגים, שהם סמל לשפע ופיריון, מופיעים כאן בהתאמה גמורה לסמליותם: הבטן החלולה, המייצגת רעב, מופיעה כאן

ברגע המלאות והשובע. האוכל את הדג הממולא אוכל את משמעותה של ההתמלאות.

הפתגם הנודע "דגים גדולים אוכלים דגים קטנים" שמשמעותו מקבילה ל"כל דאליס גבר" מופיע כאן מצדו האלים והחוגג: האוכל את הדג הממולא מזדהה עם הדג הגדול. הוא נמצא, ולו לרגע, בראש סולם הכוח של הטבע. אין צורך בעין דרשנית במיוחד כדי לחוש את העוני, הפחד והחולשה העומדים ביסוד הציור המבושל הזה, אבל יש לראות היטב כי דווקא מתוך תחושת הנחיתות הזאת עולה תחושת החג שבמאכל הזה. המנה היקרה הזאת, שנועדה לפתוח את ארוחות החג המרוממות ביותר, נועדה לצייר תמונה של גאולה מתוך מצב של גלות - תמונת תשליל שופעת של חלל ודיכאון.

עד שלא אכלתי את הגעפילטע-פיש של רוזה מן לא הבנתי מהו געפילטע-פיש. כל אחד צריך מורה לדברים הסודיים. כשטעמתי מן הגעפילטע-פיש שלה לפני עשרים שנה כמעט, בבת-אחת הבנתי על מה הרעש. היא ישבה מולי ואמרתי לה את שבחה בפניה. היא הרימה גבוה את גבותיה וכמעט עצמה את עיניה ועיקמה מעט את פיה באי-רצון ואמרה במשיכת-כתף, במבטאה הפולני הקל - "טוב, אצלנו בלודמיר היו אוכלים געפילטע-פיש עם פחות סוכר, אבל בעלי היה ורשאי, ובשבילו למדתי לעשות אותם יותר מתוקים". לא הבנתי אז, עדיין, כמה בלתי מובן, או בלתי שייך, היה כל דיבור של שבח באוזניה. בפעם אחרת ראיתי אותה יפה מאוד ואמרתי לה בכניסתי - "רוזה, כמה את יפה". "תודה בעד השקר", היא הפטירה בחדות בלי לחכות אפילו הרף עין. דבר באוזניה לא יכול לעבור את קרומי החשד העבים. לא ידעתי אז שקרני החשד הללו היו כבר תחילתו של המתכון לגעפילטע-פיש.

דבריה הראשונים של רוזה, על רמת המתיקות של הגעפילטע-פיש, נוגעים בעובדה היסטורית מרתקת: תרבות האוכל המזרח-אירופית

מתפרשת על מפה שיש בה מרכזים, או נקודות כובד. מרכז המתיקות של הגעפילטע-פיש, למשל, הוא ורשה וסביבותיה. ככל שאתה מתרחק ממנה, גם בתוך פולניה עצמה, יורדת רמת המתיקות. בקרקוב או בלובלין - המתיקות יורדת בחצי לפחות ובוודאי שבגליציה עצמה או בלודמיר - שהיא כבר ממזרח לנהג הבוג, נושק לווליניה. רחוק יותר - בוילנה או בהמשכה של אוקראינה דרומה, נעלם הסוכר כמעט לגמרי. מתיקות הגעפילטע-פיש, הנתפשת אצל אויביו כתכונתו הדוחה ביותר, היא אמנם עקב אכילס שלו; זו הנקודה הפגיעה לקלוקל הטעם יותר

משאר הטעמים, אבל זו

גם כותרת ההישג שבו. זו הנקודה "הפולנית-יהודית" שבמיטבה היא מגלה עידון של טעם שמעטים כמותו בעולם. הטעם המורכב הזה, השקוף, העשוי מעין הבהוב של טעמים,



מזדווג לריח הדק של הבצל והדג, ויוצר משהו שיש לראותו כיסוד מביע, שלא רק נועד ללוות את המזון, אלא לומר משהו לסועדים, לבטא איזו השקפה על טוב ועל אופן מציאותו בעולם; זה זיקוק חושני של טעם החיים המזווג לסמל החיים המגולם בדג. המתוק השרוי בין המלוח והחריף, בתוכם למעשה, בא להנכיח את הטעמים באורח מודע יותר, חווייתי, ספרותי כמעט.

במשך שנים רבות זכיתי לטעום מן הגעפילטע-פיש של רוזה מן בכל חג חשוב. "שתי חתיכות לאריאל" היו מגיעות נוסף למנות שנועדו למשפחה ואני ידעתי שזכות גדולה היא ולא התיימרתי כלל להבין



איך מכינים אותם. בשנותיה האחרונות, משהזקינה מכדי להכינם בעצמה, העליתי אני את החשש שמא יאבד הידע הזה עם מותה, ואז הציעה היא עצמה שאבוא אליה למטבח ואלמד ממנה צעד-צעד את כל התורה כולה. ילדיה ונכדיה הביעו ספק בדבר האפשרות לעמוד שעות כה רבות תחת מרותה הקפדנית, אבל הם הודו באפשרות שאולי אני, מכל העולם, ניחנתי בסבלנות הראויה לכך. אני עצמי חששתי מאוד שמא לא אבין את העיקר, שלא ידעתי מהו, ושהגעפילטע-פיש שאכין אני לא יקום ולא יהיה; שיהיו בו בוודאי כל המצרכים הדרושים ואולי אפילו הוא "יחזיק", אבל הוא יהיה חסר אותו דבר שאם הוא לא יש, אין הגעפילטע-פיש געפילטע-פיש.

כשבאתי אליה ביום המיועד היו כבר כל המצרכים מוכנים על השיש ורוזה עצמה לבשה סינר והושיטה גם לי אחד וניכר היה עוד לפני הכל שהיא עושה את השיעור הזה בכוונה גדולה וקולה, באותו יום, לכל אורכו, היה מעט רך יותר, כמלוא הנימה, כאילו הגנה עלי מפני עצמה, ונדמה לי שאפילו שמחה בלב-לבה על אפשרות קיומו של השיעור הזה ועל כך שאני הוא התלמיד, כי היה גם היה מקום של שמחה, דחוי אך

מהבהב, עמוק בלב לבה המוקף טבעות טבעות של חשד וכאב. כולנו ידענו, ולו קטעים קטועים, ממה שעבר עליה.

”צריך ארבעה בצלים גדולים. כמו הראש שלך” - כך נפתח השיעור. “שתי ביצים קשות ושלוש עד ארבע טריות. כמה גזר? גזר. נגיד חמישה גדולים. או יותר. קמח מצה. אתה תראה כבר מה עושים עם זה. טוב, ומלח וסוכר ופלפל שחור”, וכאן היא מרימה גבוה את גבותיה, סימן לכך שכאן בדיוק מתחיל המסתורין. “ודגים?” אני שואל. “נו בטח דגים, עושים געפילטע-פיש, לא?” “כמה” אני שואל. כאן עובר הטון למישור מעשי הנשמע כמעט מסחרי: “אני עושה שני קילו. שני דגים של קילו. אני לא רוצה שישמרו את זה יותר מיום-יומיים. אחרי יומיים זה מצוין, אבל דגים... אתה יודע”, וכאן באה הרמת גבה גבוהה, אחרת, שמשמעותה “כל הדברים נרקבים, והם עושים את זה מהר יותר מכל דבר אחר”.

“את הדגים אני מבקשת מהמוכר שינקה ושיחתוך לחתיכות של שתי אצבעות שלי - אתה רואה?” אנחנו משווים את עובי אצבעותינו. “טוב, האצבעות שלך גדולות. אתה גבר”, היא אומרת בנחת, “אבל נגיד האצבע הקטנה שלך והרביעית. בכל זאת יש לך אצבעות של בחור ישיבה”. “ושלא יחתוך את הבטן - שיישאר עיגול של בשר סביב החור - זה למילוי, ושלא יפגע במרה, אתה יודע למה”, וכאן בא מבט מלוכסן, הבא להוסיף דבר שמיותר לאמרו, אבל הוא בבחינת אמת גורפת; משהו בנוסח: אם יש כבר מקום שבו אפשר לסלק את המרה - שיסלקו. מיותר גם להוסיף שרוזה עצמה סבלה מאבנים במרה.

“החלקים החלולים - למילוי. השאר - לטחינה, עם העצמות אבל בלי הסנפירים. להשאיר את הראשים לבישול. עכשיו”, וכאן נשימה שלפני טכסיס חשוב: “את החלקים שאני טוחנת אני קודם מקפיאה, אז המכוננת-בשר טוחנת את זה טוב טוב וזה לא נתקע”.

אז מתחילה מלאכת התערובת: נותנים בה מלח (בנקודת הפתיחה - 3-4 קמצוצים נדיבים), סוכר (3-4 כפות) וקמצוץ דשן של פלפל שחור טחון. מוסיפים שלוש ביצים טריות (או ארבע



אם הן קטנות) ומערבבים היטב בידיים. אז נוסף קמח המצות (בתחילה - כשלושת רבעי הכוס) האמור להביא את העיסה עד מרקם של בצק לקניידלך לפני הבישול. יש להישמר מפני סמיכות מוגזמת, שתקריש ותכביד את המילוי יותר מדי. כאן יש לטעום את התערובת. "לטעום את זה חי?" אני שואל. "נו בטח. שמתי לך רעל? בטח לטעום את זה חי. כה אתה עושה את הטעם של הגעפילטע-פיש, ואותו דבר צריך לעשות אחר כך עם המים בסיר, הציר של הגעפילטע-פיש. תטעם את זה. מה אתה אומר?" אני נוטל טיפה וטועם ואומר: "חסר מלח". היא טועמת ואומרת: "לא חסר מלח. הכל חסר. עכשיו תשים גם מלח וגם סוכר וגם פלפל". אני מוסיף קמצוץ מכל תבלין והיא אומרת "מלח וסוכר זה לא אותו דבר. מלח הוא חזק. סוכר הוא חלש. אתה צריך לפחות עוד חצי כף סוכר". אני טועם אחרי הערבוב וגם היא טועמת. "נו?" היא אומרת. "חסר עוד מכולם" אני אומר. "נכון", היא אומרת, "אבל סוכר יש כמעט מספיק". אני מוסיף מכולם ומערבב. טועמים. "נו?" היא שואלת. "בסדר?" אני שואל בחשש. "בסדר?" היא שואלת. טועמת שוב. "לא. זה צריך להיות מלוח כמו שזה חריך, ולא כמו שזה מתוק", היא מוסיפה עוד קמצוץ של מלח ועוד פלפל שחור. אני מערבב וטועם. אני חש בהבדל. אני אמנם חש בו. "נו? מה חסר עכשיו". "אני חושב שעכשיו בכל זאת חסר קצת סוכר ועוד קצת פלפל". היא טועמת. בודקת היטב

בלשונה. "נכון. הבנת". ואני אמנם הבנתי. ראיתי בעיני דמיוני את שלושת הטעמים באים זה אל זה מכיוונים שונים. המלח מלמטה. הסוכר הוא המישור והפלפל מלמעלה, מעט אחריהם. הם מתקרבים זה אל זה עד שהם מתלכדים, לא בדיוק לטעם אחד, אלא לגוף תלת-ממדי שהפלפל הוא חודו, הסוכר הוא גופו והמלח הוא אימרתו הנמשכת אחריו. "רוזה, אני הבנתי!" אמרתי בשמחה וחיבוקתי את כתפיה הזעירות בצחוק. "כן, הבנת", הפטירה, כמזכירה לי את פרקי אבות: "אם למדת תורה הרבה, אל תחזיק טובה לעצמך, כי לכך נוצרת".

"נו, עכשיו הגעפילטע", היא אומרת ומראה לי כיצד היא ממלאה את טבעות הדג החלולות בתערובת. היא מרטיבה את ידיה בין טבעת לטבעת. אנחנו ממלאים יחד. אני שואל אותה אם היא עזרה לאמה בלודמיר, לפני השואה, לעשות את הגעפילטע-פיש. "אני? אני הייתי פישרית וגם הייתי מפונקת. לא נגעתי בזה. אני הבאתי מים מהבאר. אתה יודע מה זה? היתה לנו באר. אבל ככה אמא היתה עושה. רק פחות סוכר וקצת יותר מלח". שארית התערובת נהפכה לקציצות וכל החתיכות מחכות על צלחת גדולה.

לאחר שהמים בסיר הרחב החלו רותחים יש לתבלם תיבול ראשוני - שני קמצוצי מלח, כף סוכר ופלפל שחור ולהטביע בתוכם את

ראשי הדגים ולשים בזהירות את חתיכות הדג. אחרי בישול של כמה דקות יש לדייק את התיבול באותו מהלך כמו בהכנת התערובת לטעום ולהוסיף כל אחד משלושת התבלינים עד



הצטרפם יחד. אחרי כחמש דקות נוספות של רתיחה איטית יש לטעום ולדייק את התיבול פעם נוספת. יש לבשל כשעתיים על להבה קטנה ואחרי צינון להוציא את החתיכות ולסדרן בתבנית. על כל חתיכה שמים מטבע של גזר. "הגזר זה העין של הגעפילטע-פיש" היא אומרת. "אצלנו הגישו את הציר לחוד, בצנצנת, על יד החריון (חזרת), בלודז' מגישים את החתיכות בתוך הציר, אחרי שזה קר". "ואין מקומות שאוכלים געפילטע-פיש חם?" אני שואל. "יש" היא עונה בנעימה יורדת ספוגה אירוניה רעילה שמשמעותה היא בערך "יש כמובן ברברים גם בין היהודים, אבל אלו דברים שהשתיקה יפה להם".

בערבו של אותו יום טעמנו יחד את הגעפילטע-פיש, עם חלה, חזרת אדומה ומלפפון חמוץ. "זה נפלא" אמרתי באושר. "כן, זה בסדר", היא הפטירה. אבל אני ראיתי שהיא שמחה.

היה זה בוודאי אחד השיעורים המאלפים ביותר שלמדתי בחיי. היו בו התום והתמצית של הוראה טובה: רוזה הראתה לי שהיא עושה את השיעור מתוך כוונה אמיתית, במלוא משמעותה העברית של המלה הזאת. היא לא רק פינתה עצמה מכל מטלה אחרת, אלא כיוונה עצמה לקראת תלמידה, ואני חשתי היטב כיצד ממוקד בי מבטה הפנימי, שאין דרוך ממנו, והיא יצרה בי מתח עצום, שרק מעטים מחוללים בי. הדבר הזה תלוי בוודאי בנוכחותה המוסרית המיוחדת, התובענית, הפרפקציוניסטית, המעדיפה לוותר על הכל ובלבד שלא לוותר על עיקריה - בכל תחום ממש, אבל גם במצב הרוח העשיר ששרר סביבה: נוכחותו החזקה של פסימיזם גורף, קודר ביותר, המקיף הכל בחומות של חשד, וסימונו הברור של אור קטן בתוכו, אור קטן מאוד, ההופך לרגע קטן לעיקר. חשתי בכך בכל פעם ששוחחתי אתה, ויותר מתמיד - בשיעור הגעפילטע-פיש הזה. הרגע שבו אנחנו מתרחשים כרגע נראה במחיצתה כאי זעיר שנכבש רק לרגע מן הכיעור והעלבון המקיפים



אותנו. אי זעיר שאין לו כמובן כל כוח אמיתי ומשמעותי, אך בכל זאת, למעננו, לרגע, היא מוכנה לתרום את חלקה לבדיונו. ברור שאנו שרויים באיזו בועה בדויה, רופפת, מופרכת למעשה. ובכל זאת היא מקומנו, ורק כך אפשר להיות בו בלי להישרף מעלבון. דיבורה אלי היה משום כך יקר פי שבע. ובשיעור הזה הצטרף הדיבור הזה לטעם הגעפילטע-פיש. כלומר ברור היה שמג הטעמים המורכב של המאכל הזה קשור ב"מצב הרוח" הזה. לאו דווקא זה החד פעמי של רוזה מן, אלא זה המקיף אותה, הכרוך באיזו השקפה גורפת בדבר

שלטונם של הרוע, האיוולת והתועלת הגסה בעולם (היהודי בכלל זה) ובדבר שבירותו הקיצונית של הטוב בתוכו.

המבחן הגדול היה כמה שבועות לאחר מכן, בערב פסח, כשאני לבדי הכנתי את הגעפילטע-פיש, בירושלים, ושלחתי מחצית מהכמות אליה לתל-אביב. ביקשתי מהשליחה שתשב לצדה ותספר בדיוק מה היא אמרה לאחר הטעימה. היא צילצלה מיד ואמרה "בסדר, היא אמרה". קפצתי משמחה, אבל אז נטלה רוזה את השפופרת ואמרה בעצמה: "אריאל, איך אומרים היום? עשר. עשר אני אומרת". ואני יודע שבאותו יום הוכתרתי בזר דפנים.

רוזה מן, אמה של בתיה גור, הלכה לעולמה באלול התשס"ה.



יְלֻדָּה מִזֶּלֶג וַיְלֻדָּה כֶּף / נורית זרחי

אך הַתְּבַרֵר אַחֲרֵי הַכֹּל,
שֶׁעֲכָשׂוּ אֵין לָהֶם בְּמָה לֶאֱכֹל:
לא עוגות,
לא בָּשָׂר,
לא דָּגִים,
לא יֶרֶק.
וּבְקָר וְעֶרֶב וְצִהָרִים
הֵם אוֹכְלִים אַךְ וְרֵק
מֶרֶק.

יְלֻדָּה מִזֶּלֶג הָיְתָה דוֹקֶרֶת,
תָּמִיד כְּשֶׁהָיְתָה עוֹבֶרֶת.
יְלֻדָּה מִזֶּלֶג הָיְתָה נוֹעֶצֶת
בְּכֹל אֶחָד מִלֵּה עוֹקֶצֶת.
תָּכַסּוּ אוֹתָהּ אֲנָשִׁים בְּאֶךְ
וְהִפְכוּ אוֹתָהּ לַיְלֻדָּה כֶּף,
וְכֹלֶם מִחָאוּ כֶּף
וַיֵּצְאוּ בְּמַחֹל.

לחצו כאן למעבר לאתר לב לדעת



לחצו כאן כדי להצטרף לרשימת התפוצה שלנו

