



ג'נח. בלי טיגון



יורמן. חשיכה לטעמים חדשים

התלמיד צועד על קיבתו

אורז מתובל באוכמניות, מרק חצילים ואפילו קרעפלך • שמוליק יורמן ושרה ג'נח, השפים של כפרי הנוער "מוסינזון" בהוד השרון ו"הכפר הירוק" מכינים לתלמידים מאכלים שלא היו מביישים מסעדות נבחרות

אבישג בדש-זברו

קרעפלך לצד לחמעאג'ון, ולומדים לטעום ממגוון מאכלי העדות. השבוע הכנתי עם התלמידים מרק אפונה אסיאתי בחלב קוקוס וממש נרשמה התלהבות. אני כל הזמן עם היר על הרופק ומנסה לרענן ולהביא גימיי קים. אוכל זה כיף ולא חייב לשעמם. בנוסף הכנסתי מכונות קפה, שוקו ושתייה טבעית קלה. המטבח משנה את הסטדרטים שלו ואני גם מכניס אוכל בריא, לצד מזון בעל ערכים תזונתיים נדרשים, ולפי בקשות הילדים, כמו פסטות וקוסקוס."

שרה ג'נח (44) מנהלת המטבח ב"כפר הירוק" מזה 11 שנה אבל למרות זאת, מדי סוף שבוע היא עמלה על תפריט שבועי חדש. הכל כדי לגוון, להביא טעימות חדשות ולהכניס מזון בריא לתפריט התלמידים.

"אני אוהבת להכין אוכל בריא", מסבירה ג'נח. "אני מכינה פתיים מחיטה מלאה, שיי בולת שועל לארוחת הבוקר ומשתדלת כמעט ולא לטגן דבר. אפילו את השניצלים ואת הצ'יפס אנחנו אופים בתנור, ובמטבח תמיד ניתן למצוא פינת סלטים גדולה ועשירה. הילדים רוצים את הג'אנק פוד ואת האוכל המטוגן ואני מרשה לטגן שניצלים ונקניקיות רק אחת לשבועיים. ככה אני גם באה לקראתם וגם מעשירה אותם במזון בריא ומגוון."

עבור התלמידים הצמחוניים מכינה ג'נח ירקות ממולאים שונים, תבשילי פסטה ייחודיים וירקות מוקפצים. שניצל טבעול פשוט לא תמצאו אצלה במטבח.

"לא קל לרצות ילדים, אבל אני קשורה מאוד למקום ועושה הכל כדי שהם יהיו מאושרים, לפחות בכל הקשור למה שהם אוכלים", היא אומרת. "בתור ילדה נהגתי להתארח הרבה בכפר. התגוררתי בילדותי בקרית שמונה ובכל פעם שהיו מטחי קטיושות, היו שולחים אותנו להתארח כאן. איך שעברתי להתגורר במרכז, הגעתי לכפר. מבחינתי זו סגירת מעגל."

לדבריה, למרות השנים הרבות בהן היא מבשלת לתלמידיה, היא לא מסתפקת רק בללמד את הילדים טעמים וריחות חדשים, ולומדת גם היא מדי יום, כדי להביא את החידושים, האטרקציות והטעמים לתלמידי המקום.

"אני רוצה לחדש כל הזמן", היא אומרת. "בשביל זה אני הולכת להמון השתלמויות בתחום המזון והקולינאריה והכל, כדי שאוכל לשרד את המטבח, את המאכלים ובעיקר לתת לילדים כמה שיותר, לפחות מבחינת תזונה."

השף שמוליק יורמן מכפר הנוער "מוסינזון" והטבחית שרה ג'נח מפנימיית "הכפר הירוק" עושים הכל כדי להפוך את הארוחה של התלמידים במקום לבריא, מזינה ובעיקר מגוונת. לדבריהם, אם זה היה תלוי בתלמידים הם היו אוכלים כל יום צ'יפס ושניצל, אבל מבחינתם חשוב לחשוף את בני הנוער לתבשילים שונים, תבלינים ועדות. לא עוד נקניקיה בלחמנייה, המבורגר מטוגן או אפילו אורז לבן ומשעמם.

יורמן, המנצח על המטבח בכפר הנוער "מור סינזון" של המינהל לחינוך התיישבותי, עשה מהפך של ממש. יורמן, שהיה שף בכיר בבתי מלון מהנחשבים ביותר, משלב מאכלי גורמה במטבח של הפנימייה, לצד מאכלים מעדות שונות מהם מגיעים התלמידים.

"הגעתי לכפר הנוער לפני שלוש שנים וקיבלתי מטבח שעצר מלכת", הוא מספר. "הכל היה שגרתי ורגיל והמזון היה בריוק כמו זה בשנות השמונים. כשאתה מבשל עבור ילדים או בני נוער, צריך לקחת בחשבון שלא מדובר בקהל סועדים רגיל. ילדים הם קהל מפונק עם דרישות מיוחדות, אבל ברגע שנכנסתי לבשל במטבח בכפר הנוער, ידעתי שאני הולך לעשות שינויים. אני מאמין שכמו שבבית מרגילים ילד לתרבות מסוימת ולמאכלי עדות מסוימים, אפשר להרגיל ילדים לדברים חדשים ולחשוף אותם לטעמים חדשים ולא מוכרים. אנחנו משקיעים באוכל, מעניקים טאץ' ייחודי ושונה לכל מנה והילדים לומדים לטעום דברים חדשים שלא הכירו בעבר."

לדבריו, עד לפני שלוש שנים אכלו ילדי כפר הנוער תפריט קבוע מדי יום, ללא שיי נויים וללא פיתויים. מאז נכנס יורמן לתפקידו, משתנה התפריט מדי שבוע, והילדים זוכים לאכול מאכלים מגוונים, כמו מרק חצילים למשל. תבשיל שאף אחד מבני הנוער במקום לא נחשף אליו קודם לכן.

"אני משרדג ומשנה את המזון מדי יום כדי להפוך את השיגרה למשהו יצירתי", הוא מסביר. "יש מנות בסיסיות, כמו שניצלים, עוף, או צלי בקר, אבל התפריט משתנה מדי יום ומתווספים גם מאכלים חדשים. כמו למשל אורז מתובל באוכמניות, שלחלק מהתלמידים היה קשה תחילה לקבל, אבל אני מאמין שאני פותח להם צוהר חדש של קולינאריה, שרק יעשיר את טעמם. כך למשל הם גם אוכלים

