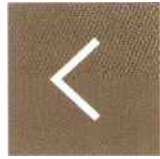


18.91x24.21	1/2	עמוד 20	חיים אחרים	09/03/2016	52247281-1
יאסו - מסעדהשף אביב משה - 46540					



מנה של בריאות

מאת: טלי מחלב

בצלחות קטנות

תרבות המנות הקטנות, המכונה בז'רגון הספרדי "טאפאסים" ובזה היווני "מזטים", נהפכה כבר מזמן לחלק בלתי נפרד מהקולינריה הישראלית. מתברר שאפשר ליהנות מהמנות האסתטיות בעלות שפע הטעמים והניחוחות בלי לוותר על אג'נדת הבריאות



צילום: שאטרסטוק. א.א.ב. קריאטיב

מסעדות המנות הקטנות - הטאפאסים והמזטים - מציעות מנות שכולן טעמים, ניחוחות, עונג וגם בריאות לצד אווירה קלילה, שמחה ונינוחה. מדובר בחגיגה קולינרית עלִיזה וצבעונית עם היצע מוקפד אך לא מתיימר, איכותי אך לא מתנשא, טעים ומושחת אבל גם בריא ומזין. לאחר ביקורים חוזרים ונשנים במסעדות מסוג זה גיבשתי אוסף המלצות קולינריות לחוויה מושלמת ובריאה.

בלי לאבד את הראש

תכנון מראש. בניגוד לתפריטים במרבית המסעדות, תפריט מסעדות הטאפאסים והמזטים מציע מנות בגודל אחיד והוא דינמי ומגוון יותר. כדי לא ללכת לאיבוד בין המנות, כדאי לעיין תחילה בתפריט כולו ואף להתייעץ עם המלצר. חשוב להתאים בין המנות לחומרי הגלם שמרכיבים אותן, לקבוע את סדר המנות ההיגיוני שיוגש לשולחן וכמובן לבחור מנות שאוהבים.

תזמנו את הקצב. גם אם אתם רעבים מאוד

אחרי יום עבודה מתיש ורוצים לאכול כמות מכובדת של מנות, אל תמהרו להזמין. בקשו שיגישו לכם בכל פעם שתי מנות בלבד, לא יותר. כך תיהנו מהמנות בלי שיתקררו או יתחממו, תחושו במידת השובע שלכם בזמן, תוכלו ללגום בנינוחות מכוס המשקה שהזמנתם וכמובן תיהנו משיחה נעימה ומהמוזיקה והאווירה במקום.

התמקדו בחומרי הגלם. תפריטי טאפאסים ומזטים מציעים מגוון רחב של מאכלים - סלטים, ירקות, פסטות, דגים, פירות ים ובשר ולצדם לחם ומטבלים. אם חשקה נפשכם בדגים, שלבו אותם בתבונה עם פירות ים וקטניות. אם אתם מעדיפים בשר, בחרו מספר מנות מצומצם והרבו בסלט ובירקות מבושלים. ארוחה עמוסה בבשר, בעוף, בדגים ובפירות ים רוויה כולסטרול ושומן; וכזו שמורכבת מפחמימות רבות כגון פאייה, ניוקי ותפוחי אדמה עמוסה בקלוריות ובסוכרים.

בשני המקרים, תחושו כבדות ואי נוחות. **שאלו שאלות.** כשאתם מדסקסים עם הברמן על נפלאות הקלמארי, בקשו ארוחה שתורכב

ממנות העשויות בטכניקות הכנה בריאות כגון בישול, אפייה, הקפצה או רואו, שבהן נשמרים הערכים התזונתיים, המינרלים והוויטמינים של חומרי הגלם. אם חשקה נפשכם בדגים, העדיפו דג על הפלנצ'ה, סביצ'ה או טרטרו וותרו על ברבנויות מטוגנות או על שרימפס בקדאף.

היזהרו מהלחם. לא משנה עד כמה המנות מרהיבות, לחם חם שנאפה במקום מכניע גם את נתח הקצבים המשובח ביותר. מומלץ לא לחסל את סלסילת הלחמים ולהסתפק בכמה נגיסות בתחילת הארוחה. אם תחפצו במטבל לצד הלחם, העדיפו גוואקמולה, שמן זית ובלסמי או סלסת עגבניות ושום קונפי על פני חמאה או ממרחים המכילים מיוז או סוכר.

שתו לרוויה. פרגנו לעצמכם את המשקה האלכוהולי האהוב עליכם, אבל שתו לאט ובמשורה. מכיוון שאלכוהול מכיל הרבה סוכר וקלוריות, העדיפו יין, שמכיל את הכמויות הפחותות ביותר של סוכר וקלוריות מבין המשקאות. נוסף על כך, הרבו בשתיית מים לאורך כל הארוחה, עדיף בלגימות קטנות. על המשקאות המוגזים והממותקים ועל הקוקטיילים עתירי הסוכר עדיף לוותר או להסתפק במשקה אחד בלבד.

מנה אחת מושחתת. בין פילה דניס על מצע עלי תרד, ארטישוקים צלויים על מצע ציזיקי וסלט עגבניות וגבינת המאירי, תמיד יקרצו מדפי התפריט מנות עתירות שומן וקלוריות שהוקרמו או טוגנו היטב. אפשר ליהנות גם מהן, אבל חשוב לא להפריז. לכן, הסכימו מראש על מנה אחת מושחתת ותחלקו אותה.

תבלינים ורוטב. העדיפו מנות שתובלו בשמן זית ולימון על פני אלה הרוויות בסוכר, ברוטב טריאקי, בסויה או בשמן אחר. אם יש תבשיל בשמן זית או בשמן קוקוס בחרו בו וותרו על זה ששוחה בשמנת או בחמאה. נוסף על כך, במסעדות איכותיות תוכלו למצוא מגוון רטבים נהדרים שנקחו במקום מחומרים טבעיים בלבד וללא חומרים משמרים.

קנחו להנאתכם. גם הקינוח המושחת והמפנק ביותר יתקבל בברכה כפינאלה נאות לארוחה מאוזנת, אבל גם כאן - הסתפקו בקינוח אחד. אם אכלתם ארוחה מרובת מנות, שמכילות חלבונים, ירקות, קטניות ומעט פחמימות, אין סיבה שתזדקקו ליותר מקינוח אחד לזוג סועדים.

20.45x21.28	2/2	עמוד 21	חיים אחרים	09/03/2016	52247288-8
יאסו - מסעדהשף אביב משה - 46540					



מזטים בניחוח של ים

הכניסה למסעדת המזטים היוונית "יאסו תל אביב", הממוקמת על אחד מחופי העיר, חושפת מרפסת מרוצפת פרקט, שולחנות עץ וכיסאות כחולים. ממרכז המסעדה בוקעת מוזיקה יוונית אותנטית, והאווירה שמחה, משוחררת ולא מחייבת - ומזכירה ערב טברנה בחופשה אקזוטית באחד מאיי יוון. במקום מוגשות מנות יווניות מסורתיות ומנות מזרח-תיכוניות לצד קוקטיילים על בסיס אניס, ערק ואוזו, יינות ואלכוהול משובח. במטבח המסעדה, שבבעלות קבוצת Messa ובניצוחו הקולינרי של שף אביב משה, נרקחות מנות של דגים, פירות ים, בשרים והמון ירקות לצד תוספות ולחם שנאפה במקום. התיישבנו על הבר, ובעצת הברמנית ויתרנו על בקבוק היין השגרתי לטובת קוקטייל פירותי מרענן עם רום, תות, פסיפלורה ונענע טרייה. כמה דקות לאחר מכן הונח לפנינו פרנה, לחם מרוקאי מסורתי שנאפה בתנור אבן, ולצדו טפנד זיתי קלמטה ורסק עגבניות טריות. לא עברו דקות והגיע שייטל בכבישה ביתית, עם שומר ועם עלי רוקט ובתיבול שמן זית ולימון. השייטל היה משובח ויכול להחליף בקלות את מנת הקרפצ'ו שאני מורגלת להזמין. לאחר מכן הגיע סלט יווני עם גבינת המאירי וצי'פס בזיליקום - דוגמה נהדרת לפשטות, לדיוק ולשלמות בטעם ובמראה. לאחר מכן הצטרפו לחגיגה היוונית עלי גפן ממולאים ואצבעות זוקיני בטמפורה על מצע ציזיקי - המנה הצמחונית הטובה ביותר הערב. הציזיקי, אגב, היה אף טעים מזה שטעמנו בקיץ האחרון בארץ המקור. בהמשך הגיעה אחת ממנות הדגל של המקום - עגבניות צרובות במחבת, פונדו פרופיזולה ומוצרלה בופלו - שלא הותירה עלינו רושם מיוחד. סשימי מלמידה על מצע סלט טבולה, לבנה, צנון ועדשים שחורות הצטרף גם הוא לשולחן והיה מנה קלילה, מרעננת ובריא, מלאת ירק ודלה בשומן. לבסוף הגענו למנה המושחתת - קב קצבים ומוס חצילים על ברוסקטת לחם קסטן, בצל סומק וסילאן - שהציגה ניחוח מופלא, מראה מלבב, מרקם קבב ראוי להערכה, קרמיות נעימה של מוס החצילים וטעם שהיה חגיגה. לאחר פאזזה קצרה וצי'סר, קינחנו בברולה סמי פרדו - שכבות ברולה קפוא למחצה, טוויל וניל שקדים מולבנים, קולי תות ובננות מקורמלות. הקינוח היה מצוין בזכות מתיקות עדינה ומרקם שהזכיר גלידה משובחת. הסכמנו שיאסו הוא מקום שמח, צבעוני, מפנק ועשיר בטעמים ושזו חוויה יוונית-ישראלית שצריך לחוות שוב. מחירי המנות: 26-138 שקלים.

הירקון 105 תל אביב, 03-6031719

סלט יווני עם גבינת המאירי

מתכון של שף אביב משה

שלוש עד ארבע מנות

- 1 מניחים על צלוחית הגשה יפה 2 פלפלי שושקה חתוכים לטבעות, 10 עגבניות שרי צבעוניות חתוכות לחצאים, 10 עלי רוקט קרועים לחצי, 8 מלפפוני בלאדי חתוכים גס וחופן זיתי קלמטה מגולענים.
- 2 מתבלים את הסלט בשמן זית, במלח ובמיץ מ' לימון.
- 3 פורסים פרוסה מבצל סגול ופרוסה מגבינת המאירי, מניחים מעל הסלט ומגישים.