

המטבח הערבי נמצא בעיצומה של מהפכה מודרנית שבסיסה בהסתכלות על העבר. המטבח הערבי בישראל כולל שלושה אזורים גאוגרפיים מרכזיים: הגליל, המשולש והדרום. מסורת הבישול במטבח זה פשוטה ביסודה מאחר שהתבססה על שימוש בכמה מוצרים בסיסיים: חיטה על כל נגזרותיה (קמח, בורגול, פריקה – חיטה ירוקה מעושנת – ועוד), מוצרי חלב (בעיקר יוגורט וג'יבנה, שהיא הגבינה הערבית המסורתית), קטניות, בשר ותמרים. על אלה נוספו ירקות ועשבי בר בהתאם לעונה. התפיסה הכללית בבישול הערבי ובמטבח הערבי היא הכנסת אורחים ונדיבות, המתבטאות בגודל המנות. כך, למשל, המנה הגדולה ביותר בעולם שייכת למתכון מהמטבח הסעודי – "ג'מל מחשי". זו אחת המנות שמכינים בסעודיה בחתונות של אנשים אמידים, והיא מורכבת מגמל ממולא בשלושה־ארבעה טלאים, הממולאים בעצמם בכארבעים עופות, שגם הם ממולאים – בדגים או בחיטה.

כמו בשאר מטבחי העולם, גם במטבח הערבי יש הבדל בין המטבח העירוני למטבח הכפרי, וכמו בכל העולם המטבח העירוני מפותח ומתקדם יותר מהמטבח הכפרי. הסיבות לכך הן קיומן של מסעדות, השפעות של אנשים הפוקדים את העיר, פתיחות לתרבויות אחרות ולתרבות השפע והעובדה שיש מסכיב כפרים שמספקים לעיר מדי יום את כל טוב האדמה ותוצרת טרייה מן החי. כך, לדוגמה, מטבחים עירוניים ששוכנים בערי נמל כמו עזה, חיפה ועכו מתאפיינים בדגים ובפירות ים – בשל הקרבה הגאוגרפית לים, בשל האקלים האזורי ובשל מסורות תרבותיות; לעומתם, סל המזון של המטבח הכפרי כולל בעיקר את תנובת האדמה בהתאם לעונות השנה ומתאפיין במאכלים בסיסיים ו"פשוטים" יותר.

המטבח הערבי כולל בעיקר מאכלים לעניים ולא לבורגנים. המוסח'ן – מנת הדגל של המטבח הפלסטיני – הומצאה במטבח הכפרי ולא העירוני בעקבות מסיק הזיתים: כאשר האיכרים היו זוכים ביבול חדש של שמן זית, שנחשב יותר יוקרתי מהשמן של השנה שעברה, צריך היה להמציא מנות שיאפשרו "להיפטר" מעודפי השמן הישן. מנת המוסח'ן מבוססת על פיתות שהוספגו בשמן זית שהתבשלו בו עופות ובצלים. הפיתות הן בדרך כלל מיום אתמול, וכדי להחיותן מספיגים אותן בשמן הזית ומעבירים אותן חימום בטאבון. מכאן גם השם מוסח'ן שפירושו "מחומם". השימוש בפיתות בנות יום נולד אף הוא מטעמי חיסכון ומחסור. עם הזמן, כאשר השפע הכלכלי נתן את אותותיו, התחילו להשתמש להכנת המוסח'ן בפיתות טריות ולקשט אותן בצנובריים ובשקדים קלויים, המסמלים עושר ושפע. דוגמה נוספת לפשטות של המטבח הערבי וליכולתו להתבסס על חומרי גלם זמינים ונגישים היא המקלובה, שנקראת גם "בקייה" (שארית) – מנה המזוהה מאוד עם המטבח הלבנטיני. המקלובה הומצאה מתוך רצון להשתמש בשאריות של ירקות ושל בשר מבושל או עוף מבושל, עם בורגול או פריקה ותבלינים. הודות לפרזנטציה המיוחדת של המקלובה נוצרת

* בעלת תואר ראשון בבילוגיה מאוניברסיטת תל אביב, תואר שני במיקרוביולוגיה וביטוונולוגיה מאוניברסיטת תל אביב ותואר דוקטור במיקרוביולוגיה ימית מהטכניון. בעלת בלוג בישול שמציג מנות מהמטבח הערבי והעולמי וזוכת התכנית "מאסטר־שף" בשנת 2014.

מנה משיבועה וטעימה שמשאירה רושם רב בעצם האקט של הפיכת המקלובה וגילויה. כיום, בזכות השפע הכלכלי, כבר לא מכינים את המקלובה משאריות אלא מירקות טריים ומבשר או מעופות טריים.

מנות רבות של המטבח הערבי התבססו על קטניות בגלל מחירן הנמוך: מג'דרה, חומוס, פלאפל, בסארה (פול יבש ומלווה יבשה), רקאקה ועדס (אטריות ועדשים), רומאנייה (עדשים ומיץ רימונים), עדס ג'אמד (מחית עדשים כתומות), מדרדרה (מחית עדשים חומות) ועוד מנות רבות אחרות שהומצאו בתנאי עוני מתוך רצון להקטין את עלויות המזון למשפחות מרובות ילדים. מאכלי הרחוב – כמו החומוס והפלאפל – ביססו את מעמדם ואף כבשו את לבה האוכלוסייה הישראלית והעולמית, אך מאכלי הבית – כמו הבסארה והרומאנייה – נמצאים על סף הכחדה. בשונה מהמוסח'ן ומהמקלובה, שעברו אדפטציה לחיים המודרניים וזהותן המקורית (שעיקרה דלות החומר) נמחקה, המנות מבוססות הקטניות נשארו מאחור. בני הדור הצעיר אינם מכירים אותן ובני הדור המבוגר יותר אינם זוכרים את אופן ההכנה ואינם מעוניינים בשחזור המנה. לעתים קרובות אני שומעת מבני הדור המבוגר – שגדלו על המנות הללו – אמירות כגון "אין צורך במתכונים האלה, תודה לאל; אנחנו כבר לא בתקופה שאין בה אוכל, היום יש בשר ועוף כל יום".

גם בתחום המאכלים המבוססים על צמחי תבלין וצמחי בר חלו תמורות במטבח הערבי. מאכלים אלה משייכים לקטגוריית המאכלים שהכנתם דורשת בעיקר שמן זית ובצל; הם נאכלים לרוב בצד אורז או פיתה וכך משלימים אותה לארוחה בעלויות נמוכות מאוד, שהרי את צמחי הבר אפשר ללקט בעונה קרוב לבית. כך, למשל, בגליל מכינים את החוביזה (החלמית) מאודה בבצל עם כמות נכבדה של שמן זית, ובאזור המשולש – שאינו מצטיין בשפע של שמן הזית כמו בגליל – מכינים את החוביזה עם בצל ומעט שמן זית או כתבשיל עם אורז. גם בקרב הברואים בדרום יש מעט שמן זית ולכן אצלם נהפכה החוביזה למרק עם נטיפי בצק.

כיום רוב האנשים כבר לא מלקטים חוביזה אלא קונים אותה אצל הירקנים בכפרים ובערים הערביות (לא ניתן למצוא אותם אצל כל הירקנים מכיוון שאין ביקוש גדול) ומסורת הליקוט הולכת ונעלמת עם הדור הישן. רבים מבני הדור הצעיר בזים למסורת הליקוט מאחר שאין בו צורך: השפע הכלכלי מאפשר להשיג את רוב הירקות הטריים אצל הירקנים. מסורת הליקוט הולכת ונעלמת גם משום שזו מסורת של נשים שעברה מאם לבת. חלק גדול מהנשים הערביות כיום עובדות מחוץ לבית, כך שמסורת הליקוט – שדורשת זמן – אינה יכולה להתקיים בצד הקריירה בתנאי החיים המודרניים. סיבה נוספת להיכחדות מסורת הליקוט היא שחלק מהצמחים שהיו דומיננטיים מאוד במטבח הערבי נהפכו לצמחים מוגנים כגון כמו העכוב (עכובית הגלגל) והזעתר (אזוב מצוי).¹ אחת הדוגמאות להיעלמות של מסורת

1 ס' 33 לחוק גנים לאומיים, שמורות טבע, אתרים לאומיים ואתרי הנצחה, התשנ"ח-1998, אוסר על פגיעה בערכי טבע מוגנים, לרבות קטיפתם. בתי המשפט נוטים להרשיע ולהטיל קנסות על מלקטים של צמחי בר וצמחי תבלין. ראו, למשל, ת"פ (שלום נצ') 10-03-28930 מדינת ישראל נ' שלאבנה (פורסם בתקדין, 16.12.2010), שבו הרשיע בית המשפט נאשמים בקטיפת אסור של אזוב מצוי; ת"פ (שלום קצ') 12-05-1017 מדינת ישראל נ' עדוי (פורסם בנבו, 16.6.2013), שבו הרשיע בית המשפט נאשם בקטיפת אסור של עכובית הגלגל.

הליקוט היא צמח ה"קורסאענה" (חרחבינה ירוקה): בשנים האחרונות כבר לא מלקטים אותו. צמח זה, שהיה ידוע בסגולות המרפא שלו ואפילו נכתבו עליו שירי ילדים, נכחד מהתודעה; מעטים יודעים לזהותו וללקטו.

דוגמה בולטת נוספת להיכחדות מסורת הליקוט קשורה בזעתר (אזוב מצוי): מדובר בנכס צאן ברזל של המטבח הערבי. צמח זה נפוץ מאוד באזור המשולש ותושבי האזור פיתחו מנהג של פיתות ממולאות בעליו הטריים עם בצל ושמן זית. את עלי הזעתר שצצים בחורף מייבשים ושומרים לקיץ, ואז טוחנים אותם ומוסיפים לתערובת שומשום קלוי, סומאק ומלח לימון. גורמים כלכליים וסביבתיים הביאו לכך שבכפרים שונים מייצרים תערובות הנבדלות זו מזו בתוספות לזעתר – למשל: סומאק ושומר בר – ויש אפילו תערובות שהזעתר בהן הוא שחקן משני ולא דומיננטי. אבקת הקסמים הזו נאכלת עם שמן זית והיא מקיפה את כל קשת הטעמים – חמוץ, שומני, מלוח, מריר, חריף (הזעתר עצמו) ומתוק (השומשום הקלוי). תערובת זו הייתה בעבר חלק מכל ארוחת בוקר וארוחת ערב, ועד היום שמור לה מקום של כבוד במטבח הערבי.

מאחר שהליקוט הוא עמוד התווך והמאפיין הדומיננטי ביותר של המטבח הערבי, היעלמותה של מסורת הליקוט מחייבת לתעד את צמחי המאכל הערביים ולשחזר ולשמר את המתכונים שבהם השתמשו בהם.

תמורה נוספת המאפיינת את המטבח הערבי המודרני היא היכחדותם של מתכונים המבוססים על בעלי חיים שבחברה הישראלית של ימינו פחות מקובל לאכול אותן: ציפורי דרוו, שלווים, ארנבות, יונים ועוד. רבים טוענים כי בעבר נאכלו המנות הללו מתוך הכרח וכי היום אין ביקוש למתכונים אלה, כשיש שפע של עוף ובשר. כמו כן, בשנים האחרונות, אכילת דרורים מטוגנים, למשל, מעוררת לעג או תמיהה. אני אינני מוצאת הברל גדול בין דרורים מטוגנים לבין רגלי צפרדעים שמקובל להגיש במטבח הצרפתי והן נחשבות למעדן עולמי: שתי המנות הומצאו כתחליף לבשר; אחת כבשה את העולם וביססה את עצמה בקנה מידה גלובלי והשנייה נעלמה כליל. נימה של צער עוטפת את העובדות האלו: כאשר זנחנו מתכונים וידע שרכשו אבותינו והותרנו אותם מאחור ללא תיעוד, אפשרנו למורשת בת מאות שנים – ואולי אלפי שנים – להיעלם כאילו לא הייתה. אמנם יש מתכונים שנכחדים סתם משום שתפקדו כ"סותם" רעב ותו לא, אולם יש לא מעט מטעמים שנכחדו אך ורק בגלל הקונוטציה שלהם לעוני ולדלות ולא בשל טעמם. עד היום אבי מתגעגע לטעם הארנבות בסומאק שסבתא שלי הכינה עבורו בטאבון כשהיה ילד.

נדבך משמעותי נוסף במטבח הערבי הן המנות המבוססות על יוגורט – מנות רכות ומגוונות, שהמוכרת והבולטת בהן היא "לבן אמו": נתחי בשר, בעיקר טלה, מבושלים במרק יוגורט. מרק היוגורט של המטבח הערבי יודע לספק קשת רחבה מאוד של טעמים כמו כרובית, פול, עכוב (עכובית הגלגל), קישואים, אורז, בורגול, קובה ועוד. אם ניקח כדוגמה את השישברק – שכיום הגרסה הנפוצה והמוכרת שלו היא כיסונים ממולאים בבשר ומבושלים במרק יוגורט – לפני 50-80 שנה לא הכירו את הגרסה הזו מכיוון שהיא כוללת בשר שהוא חומר גלם יקר; הגרסה שהכירו הדורות הקודמים הייתה ממולאת בבצל ובביצים. הודות לרווחה הכלכלית, גרסה זו נעלמה מהתודעה כמעט לחלוטין ובמקומה באה הגרסה היוקרתית הממולאת בבשר, שנהפכה לשולטת ודחקה לחלוטין את הגרסה המקורית.

ככלל, הרווחה הכלכלית היא הגורם מספר אחת להיעלמות של מנות רבות. המטבח הערבי הגיב לתמורות הכלכליות בדחייה של מנות מסורתיות רבות שהזכירו תקופות קשות של עוני והסתפקות במועט. הנשים המבוגרות אף מסרבות להכין אותן או ללמד את בנותיהן להכין אותן משום שכבר אין צורך במנות שנוצרו בעונות שחונות ובתקופות בצורת. חשוב לציין כי גם בקרב משפחות ערביות שאינן נהנות מרווחה כלכלית המזון המסורתי נעדר מהצלחת, הן בשל המודרניזציה והחשיפה לאמצעי התקשורת, הן בשל יציאתן של נשים לשוק העבודה והן בשל הרצון שלא להיתלות במאפייני האקלים והגאוגרפיה המשתנים. המבחר הגדול של מוצרי מזון מתועשים, בצד הרווחה הכלכלית, האיצו כאמור את התמורות במטבח הערבי ואפשרו את כניסתם של תחליפי המזון המתועשים על חשבון תבואת האדמה. אינני מתנגדת לקדמה; להפך: חשוב מאוד להתקדם ולהפוך את המטבח הערבי למודרני ונגיש יותר לכולם, אך לפעמים הרצון העז בקדמה יוצא מכלל שליטה ומשיג תוצאה הפוכה – התנערות וביטול של כל מה שאפיין מלכתחילה את המטבח הערבי ואת זהותו האותנטית והייחודית. כך, לדוגמה, מוצרי הבשר המתועשים דוגמת שניצלס ונקניקיות מוצאים את מקומם במטבח הערבי על חשבון יוקרתו של "הבשר החי" המסורתי, וגם הלבאנה המוכנה מחליפה את זו המסורתית. לדעתי, חשיבות השימור של מנות מסורתיות שנמצאות על סף הכחדה זהה לחשיבות שבשימור אתרים היסטוריים. אוכל הוא תעודת זהות; הוא היסטוריה; הוא עובר תמורות בהתאם למצב הכלכלי והגאוגרפי ולכן הוא משקף נאמנה את שהתחולל בבתים באותה תקופה.

בשנים האחרונות חלה מגמה של התעוררות במטבח הישראלי: אנשים התחילו להכין שהמטבח הישראלי, הנמצא עדיין בחיתוליו, מאמץ בחיבה רבה חומרי גלם ומתכונים מהמטבח הערבי המקומי, המבוסס על המטבח הכפרי-מסורתי. הסיבה העיקרית לכך היא שהמטבח הערבי מושתת ומבוסס על חומרי גלם ועל תוצרת טרייה מקומית שהיא אותה תוצרת מקומית ישראלית. בארוחת הבוקר, המטבח הישראלי אינו מגיש בצד החביתה סלט פפאיה ירוקה אלא סלט ערבי קצוץ דק: אלה חומרי הגלם המאפיינים אותנו גאוגרפית. החשיפה לשפע ולטרנדים הלוהטים ביותר של עולם הקולינריה התרחשה בשנים האחרונות לאחר פתיחתן של מסעדות שף רבות במרכז ובאזורים אחרים בארץ. כמו הקהל הישראלי, גם הקהל הערבי מתחיל אט-אט להיחשף לטרנדים קולינריים ושואף להגיע עם המטבח המקומי שלו, בעל הטעמים המוכרים, למנות שאינן נופלות ממנות צרפתיות קלאסיות. כך החלו להופיע, לאט ובזהירות, מסעדות שמכנות את האוכל המוגש בהן "אוכל ערבי מודרני". מהו "אוכל ערבי מודרני" וכיצד מצליחים שלא ליפול בין הכיסאות כשמנסים לעשות מהלך כזה? האם שף שמכין חומס ומניח עליו קוויאר במיץ עגבניות מבטא יצירה של "מטבח ערבי מודרני"? פעמים רבות הרצון לחדש מוביל לשינויים שערכם הקולינרי נמוך. אינני צופה שמסעדות ערביות יתחילו להגיש "קציפת חוביזה"; זה יהיה ניסיון לטפס בסולם תוך שרפת שלבים – שלבים הכרחיים שתפקידם ללטש את התוצר הקולינרי ולהפוך אותו לברור וחד יותר. ייתכן שביום מן הימים אכן תוגש קציפת חוביזה – כשהמטבח הערבי כבר ימצא בשלב המתאים לכך, לאחר שעבר כברת דרך בתהליך המודרניזציה, בדומה למטבחים אחרים בעולם שיצאו מהמטבח המסורתי ונהפכו למסעדות מישלן.

מנקודת המבט שלי, אנו עומדים בפתחה של מהפכה קולינרית במטבח הערבי העולמי בזכות ספרי בישול – אלה שמתחילים להיכתב על ידי שפים ערבים ואלה שמתורגמים

לערבית ומופצים בכל מדינות ערב ואף בישראל. מהפכת ערוצי הלוויין הביאה את פתיחתו של ערוץ הבישול הפופולארי בערבית "פתאפית", המציג תכניות בישול מהעולם וממדינות ערב. בזכות תכניות אלה הקהל הערבי בעולם נחשף לשפים ולמתכונים מהשורה הראשונה של הקולינריה העולמית.

המהפכה במטבח הערבי הישראלי מתעצמת ועוברת תהליך מזורז יחסית למהפכות במטבח הערבי בשאר מדינות העולם הודות להשפעה הישראלית. השפעת הקולינרי והמסעדות הרבות שיש בארץ, המציגות רמת בישול גבוהה מאוד, פועלים כזרו לתהליך זה. מהפכה זו תנחל הצלחה ותעבור את תהליך המודרניזציה בשלום רק אם היא תכבד שני עקרונות חשובים. העיקרון הראשון הוא נאמנות למקור ולטעמים האותנטיים: הן המטבח הערבי והן המטבח היהודי השתמשו בעבר בכמות נדיבה של תבלינים, ולא אחת נועד הדבר למסך את חוסר הטרייות של הירקות ושל שאר רכיבי התבשיל. כיום – במטבח המודרני הדוגל ומשתמש בתוצרת הטרייה ביותר – אין צורך במיסוך הזה ואפשר להפחית את כמויות התבלינים ולהשאיר אותם כסממני המטבח ולא כרכיבי העיקרי בו. כך גם אפשר יהיה להנגיש את האוכל לחך של רוב האוכלוסייה. העיקרון השני הוא התבוננות בעבר ובחינה מחדש של מתכונים שנכחדו. כפי שציינתי, חלק מהמתכונים נכחדו ללא סיבה נראית לעין פרט לעובדה שהם נקשרו לעוני ולדלות. יש לבחון כל אחד מהם ולהחיות אותם כסממנים מובהקים של המטבח, שהבדילו אותו ממטבחים אחרים. כפי שפתחתי רשימה זו, התמורות בעולם הקולינריה לא פסחו גם על המטבח הערבי – אולם בסיסה של מהפכה זו חייב להיות בהסתכלות על העבר ולא בהתעלמות ממנו.

