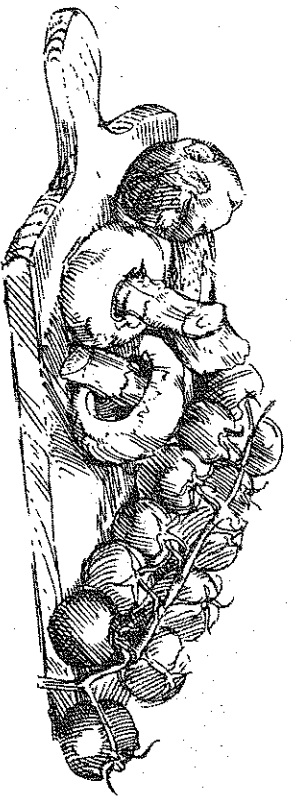


# הסודות של מתמא

להכין פסטה עם מאמא אגאטה, לגלות את רזי המתכנת של פרובנס בעזרת השף פיליפ ג'ון, וללמוד בישול ביתי עם שפים יפנים. קורסי בישול נמצאים במחיר שיקטנו לכם חוויה אחרת של הכוונטריה המתמאית. **שרית סרדס-פרוטנינו ומאיה מאהלר**

## בייג'ינג | סין

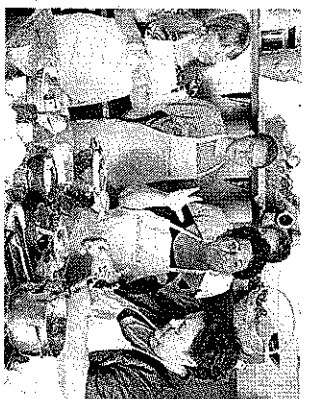
- **בית הספר: The Hutong Kitchen** – רחוקי תיירים נערביים נרתעים לא פעם מהאובל בסין, השונה כל כך והלא מוכר להם. בית הספר הטונג קיצ'ן מצוי בייג'ינג ונועד לסייע לתיירים להתגבר על ההתיעה. בבית הספר מלמדים שפים במקומות שונים בעולם, והוא מוציא סיוורים לשווקי אוכל, תר שימת רגש על קניית עונות ותיירות בכונות וניצול החומרים הנכונים.
- **מת למוריצי** יש מבוחר מגוון של סיוורים וסדנאות, להכנת סוגים שונים של אוכל: קנטוני, דים סאם, סצ'ואן, אוכל רחוב, טעמי בייג'ינג, סיני מודרני ועוד. במסגרת הסדנאות לומדים אך מבינים מנות בטכניקות סגור-ערבוב, אודי, בישול בוק, חיתוך נכון ועוד, אך לשלל תבלינים, ומהם השמות הסיניים של הכינים השונים. יש רגש על שימוש בכינים טריים ועונתיים והכנת ארוחות מאוזנות.
- **המחיר:** 249 רנמינבי, שהם כ-150 שקל.
- **כתובת:** Jiu Dao Wan Zhong Xiang Hutong, Beijing 1, +8615901046127, א במייל: [info@thehutong.com](mailto:info@thehutong.com)
- **יש לחישים מרצ'ש:** +8615901046127, א במייל: [www.thehutongkitchen.com](http://www.thehutongkitchen.com)
- **עוד פרטים:** [www.thehutongkitchen.com](http://www.thehutongkitchen.com)



**בזמנו קיצ'ן יש סדנאות לאוכל קנטוני, דים-סאם, סצ'ואן וסיני-מודרני. לומדים לבעל בעיגור-ערבוב, אודי ונדגש על רכיבים טריים**



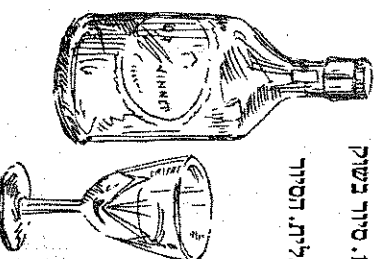
גונגקוי, Man Thai



מאמא אגאטה, Mamma Agata

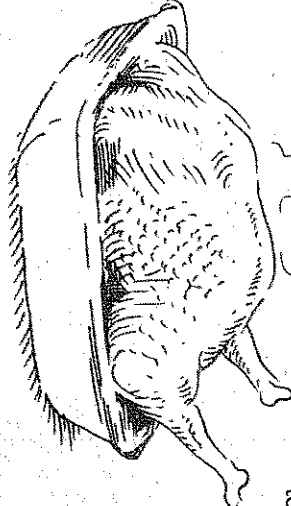
## ברצלונה | ספרד

- **בית הספר: Cook & Taste** – רחוקי קוק אנד טייסט, המצוי בקרבת השוק המפורסם ביותר של ברצלונה – הכריזיה – מציע צוות מרדכי צעיר ודינמי שילמד את רזי המטבח הספרדי המסורתי. לאורך ההיסטוריה השפע האוכל הספרדי ממשבתים רכיבים הערבי, הרומאי, האיטלקי ועוד, והמדריכים יספרו על ההשפעות הללו. לא מומן תוכן פה כיתה חדשה, עם מטבח מודרני, מצויז היסט ומודרני, ויש גם שני מטבחים נוספים למבצעות גדולות.
- **מת למוריצי:** את המנות מכינים אחת אחרי השנייה; מדק ענבניות, סורטייה ספרדית (אומלט עם תפוחי אדמה) המוגשת עם לחם שעלין מודרות ענבניות, פאייה של פירות ים, ולקינוח: קדם קטלן. הכנת כל מנה נעשית על-ידי משרתים אחריים, ככה של כולם יוצא לכסוף עזר. הכשעה, והאישיות אוהד כשעתיים וחצי. בתום הנישול יושבים לארוחה, שאורכת עוד כשעה.
- **אפשרות נוספת:** ניתן לצרף לקורס סווי לשוק הבוקרייה הקרוב, השף יספר על השוק ויודיע איך קונים רגים טריים, איך מזהים את החמוץ הספרדי הכי טוב, ויספר על הפירות, הירקות ועשירי החיבול, הסיוור מתקיים רק בימי שלישי-שבת בבוקרים ובימי שישי אחרי הצהריים.
- **מת: הישעוריית** מתקיימת פעמיים ביום, ב-11:00 וב-17:00. סווי בשוק מתחיל שערה ורבע לפני הישעור.
- **המחיר:** 65 יורו לאדם, כולל יין ומתכונים מתורגמים לאנגלית. הסווי לשוק: 13 יורו.
- **תערוכה:** אם אתם צמחוניים, טובלים מאלרגיה כלשהי או צמחיים לדיאטה מיוחדת, ספרי על כך בהדגמה, וישתדלו להתאים עבורכם את המתכון. אפשר לצרף לידים, בתשלום או בחינם.
- **כתובת:** Carrer del Paradis, 3 08003 Barcelona. יש לחישים מרצ'ש: +34 933021320, א במייל: [info@cookandtaste.net](mailto:info@cookandtaste.net)
- **עוד פרטים:** [www.cookandtaste.net](http://www.cookandtaste.net)

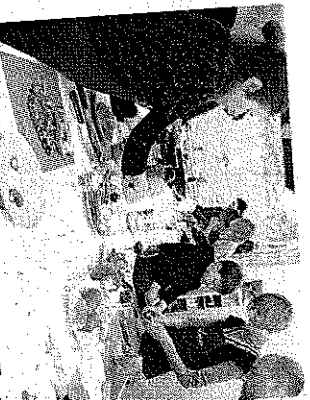


## בנגקוק | תאילנד

- **בית הספר: Man Thai Cooking School BKK-Sa-Ma** – רחוקי בית הספר לבישול של טאגאפון בנגלן, אי כפי שהוא מכונה השפות לי, ודיס הוסיף, בו שנה חצי, אבל כבר עזר מעריציים. הוא מצוי כ-15 דקות הליכה צפונית לתחנת המטרוד קונסאן בבנגקוק. הכיתה ממוגנת ומאובזרת, והמקום מספק מנוחה נהדרת לכסף, כולל הסברים באנגלית טובה, מתכונים קלים ותוויות בישול בעימה.
- **מת למוריצי:** מתחילת המפגש התלמידים עובדים על מאגר של 50 מתכונים, צמחיים ובעיניים, ומתלשטים מהם רוצים לבשל, בין האפשרויות: מרק סוים יאם תמידי תידי עם שרימפס, מרק לגנגל, עוף בקארי ירוק, אסריות מוטוגנת, ולקינוח: אורז רביק עם מנגו.
- **מחיר ירום:** אחרי שבוחרים 5 מנות, יוצאים למרק בשוק האוכל המקומי. שם לומדים להכיר את המצרכים ומקבלים הסברים על עלינם, פירות וירקות תאילנדיים. חוזרים לביהת הבישול ולומדים להכין כל מנה, אוכלים אותה וממשיכים להכנת המנה הבאה.
- **תערוכה:** ברוב המקרים קשה לחשיג חלק מהומרי הגלים מחוץ לתאילנד, ולכן השפות מספקת הסברים לתלמידי מוצלחים. במקום מתקיימת בכל יום גם סדנה לבישול בפירות וגילוף ירקות, שנוגשבת ב-9:00 עד 17:00.
- **המחיר:** 1,000 באט, שהם 30 דולר, לסדנה בישול. 1,200 באט (36 דולר) לסדנה ניסול וגילוף בירקות ופירות.
- **כתובת:** Samsen Rd, Bangkok 35. יש לחישים מרצ'ש: +6610026293072, א במייל: [tesbkk@gmail.com](mailto:tesbkk@gmail.com)
- **עוד פרטים:** [www.thaicookingschool.com](http://www.thaicookingschool.com)

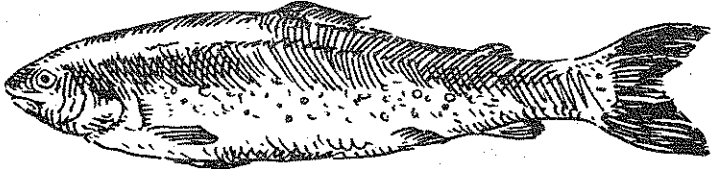


אדווינג, Art & Cooking



קוק וטאסט, Cook & Taste

### וואחקה | סקסטיקו



Seasons of My Heart

**בית הכפר:** סקסטיקו  
**רקע:** המטבח המקסיקני אינו זוכה לפופולריות גדולה בארץ, והכל שכר. תיירים שרוצים להעמיק את ידיעותיהם במטבח הסגור והעוקצני הזה ומגיעים למחוז וואחקה בדרום מקסיקו, מוזמנים לסדר לבית הכפר לבישול של הששת סוגה סרילינג, מהבשר ספיר בישול, בעלת תוכנית בישול בטלויזיה ומדרה לבישול.

**מה למצוץ:** בקורס היומלי מטיירים בשוק המקומי ומקבלים הסבר מרתק על האוכל; השוערעית השחורה, הבשר, סוגים שונים של סמאלס, ועוד. שרועים ירקות, גבינות, והאמיצ'ים אפילו מנסים חרקים מסוגים על מים. אחרי ארוחת צהריים קלה השוק המומי, שמוכסם על מים. אחרי ארוחת הצהריים קלה מקבלים מסימה הרצאה על המטבח של וואחקה ומכינים ארוחת 5 מנות: מרק שום, סלט עם עלי קקטוס, מאפה מומלא בשוערעית ארוטה, בשר ברטס מומלא ופודוינג שוקולד ברטס ספרים. יש גם קורסים ללא סיוע בשיק, מן 13:00 עד 18:00.

**מוחייפ:** קורס עם ביקור בשיק, שמתחיל ב-9:00 בבוקר; 75 דולר (כולל כלל במי רביעי). סדרה ללא ביקור בשוק: 50 דולר.

**כתובת:** Rancho Aurora, AP #42 Admon.3 Oaxaca, Oaxaca.  
**יש להירשם מראש:** +5219515080469.  
**אז במייל:** info@seasonsofmyheart.com  
**עוד בשייב:** www.seasonsofmyheart.com

### מטיירים בשוק ומקומות טעניים ידועות גבינות, והאמיצ'ים אפילו חרקים מסוגים, ומכונים מרק שום, סלט עם עלי קקטוס ועוד

### אחלפי | איטליה

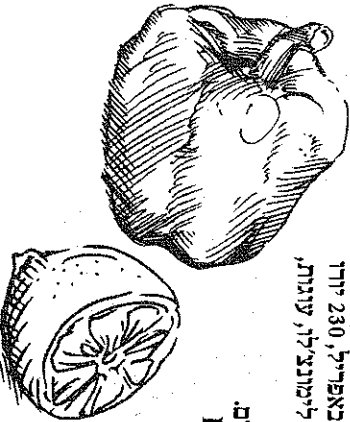
**בית הכפר:** Mamma Agata  
**רקע:** בבית משפחתו על צוק בגובה אף רגל מרהיב, עם תצפית לחוף הנהר של אגלפי, פועל בית הספר לבישול של מאמה אגאטה. ההתמחות: מטבח דרום איטלקי כהלכה. כתוצאה מת - גן מקסים, מלא בניצי לימון ועצי פרי אחרים, ירקות ופודלים. מאמה אגאטה עצמה גודלת מנותגרות והשתה בשילה בשנת ה'תשס"ה 60 לכוכבי הוליווד וליוצגים כמו אליזבת טיילור, המפרי בגוארטי ורקלי קנלי. היא כותבת ספר בישול שזוכה לפני כשנתיים בפרס עלילי בכותב המתכונים הקלים ששי לא מכבר, אחרי עשר שנות פיתוח, גם החלה לייצר פסטה מקוריה על שמה. את סרטאות הבית היא מעצרת בחווה המשפחתית בערות בתת, צ'ארי ליתר, הותנה, השיק והסמלייה ג'נאלי פטי.

**מהלך דיופ:** מתחילים ב-10:30 עם קפיצ'נו ועוגת הלימון של המאמה. אחר כך, ער 13:00, שלוש שעות של הרגמות, ואז עונכים לגן הירק ואוספים את הירקות לכתבת הארוחה. ב-16:00 מבינים את ארוחת הצהריים מול גן המטחים של הים, וכמובן - אוכלים אותה.

**מה למצוץ:** חריצת בתפריט - קוקטייל פריחה, מנות אפני פסטי, פסטות, לחם, ירקות עונתיים, מנה בשרית, עוגה ומקרקות. בין השאר: תוציל עם פריזו, גלילות תוציל, ספגטי של ארבעים וכולל רוטב העגבניות של המאמה, פפרדלה בפלפלים, עוף בלימון, סלט, וכמובן - עוגת הלימון המפורסמת של המאמה. תוצות מציץ לכס דיידותית לא לאכול ארוחת בוקר, ולבוא רביעי.

**המחיר:** ייז יורד לארץ במארכ, 200 יורד באפרי, 230 יורד ממאי עד אוקטובר. המחיר כולל ארוחה, יין, לימונצ'ו, עוגות, ומתכונים מתורגמים לאנגלית.

**הערה:** שבת ראשון לא מתקיימים קורסים.  
**כתובת:** Piazza S. Cosma, 9 - 84010 Ravello (Salerno) Amalfi Coast  
**יש להירשם מראש:** +39 089857845  
**אז במייל:** info@mammaagata.com  
**עוד בשייב:** www.mammaagata.com



### פובנס | ארפה

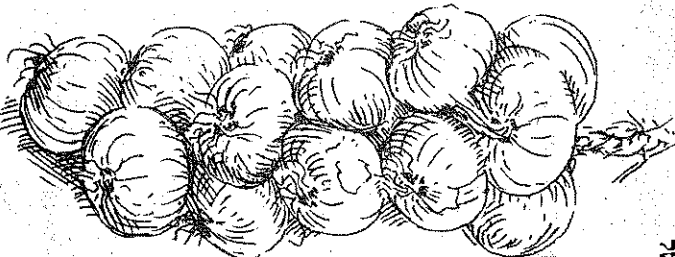
**בית הכפר:** Art and Cooking Classes in Provence  
**רקע:** חשה פילופ גיי, שגדלה בדרום-מערב צרפת ואה החזיק מסעדה משלה בנשו יתרו מן 30 שנה, פתח ב-1995 בית ספר שבו הוא מלמד את סוד החיים הטובים בפרובנס. בית הספר מצוי בלב הפרובנס, ב-Sorgue la sur Isle. בית הקורסים הם בני שבוע, כולל אירוח של כד ארבעה פרקס עם בריכה וגינה נאה, אבל יש גם סניט אחר צהריים קצרות, מ-16:30 עד 22:00.

**מה למצוץ:** בקורס הקצר לומדים את העקרונות הבסיסיים של 'לסובה הטובה' בפרובנס והומיי הגלג שליו: תוצלים, עגבניות, פלפלים, ארטישוק, שום, שמן זית, עשבי תיבול, רכש ועוד.

**לומדים להכין מנות כמו עוף ב-40 שנים, אספרגוס במרגון, גרסו של עגבניות ופלפלים, ועוד. בתחילת המפגש יש מציץ קבלת פנים הרצאה תרנגול וארוחת שיעמות עם יינות האזור. המחיר: יורד 280 יורד לארץ, מציג מים משתתפים לקיים הקורס - 2 אנשים.**

**בוקרטיים בני 6 ימים לומדים להכין 5 ארוחות בוקר, ויש 20 שעות תרגול עם גיי, 4 ארוחות של שיעומת, 4 ארוחות ערב עם חשב, טוריים בשוקים, הכרות עם גבינות צרפתיות מפורסמות, יינות מקומיים ופירות עונתיים, שיפס קולינגריים וסרודות מקצועיות. המחיר: 1,890 יורד לארץ. המשתתפים צריכים להיות מצוידים ברוב.**

**יש להירשם מראש:** +33625289335 או במייל: info@ArtandCookingClassesinFrance.com  
**עוד בשייב:** www.artandcookingclassesimprove.ncc.weebly.com



### טוקיו | יפן

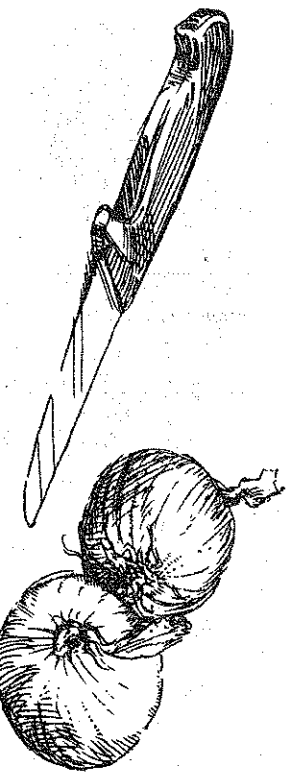
**בית הכפר:** Salon de Hifumi  
**רקע:** בטוקיו, ליד תחנת המטר Kagarazaka, פועל בית הספר הזה המעביר קורסים לזרים שרוצים ללמוד מעט על הבישול והתרבות היפנית. ככל קורס יש מתרגם, והרגמות ועבודה עצמית.

**מה למצוץ:** המטבח היפני אסתטי, מורכב ועדין להפליא. יש מספר סוגי קורסים בני יום: קורס בישול יפני ביתי, קורס טושי, קורס המישלב בין שני הנושאים, קורס ננשו (ארוחת חייקי-אויי היפנית, תגליות בתוך קופסה) לקראת פריחת הדורגו ועוד. יש גם קורסים בני 3 ימים, למתקדמים יותר, ובהם לומדים להכין ראשי מנות אורז, מוקרים ועוד.

**מוחייפ:** קורס בן יום לאוכל יפני: 15,750 יפן (כ-75 שקל), קורס משולב טושי ובישול יפני: 18,900 יפן (920 שקל), קורסים בני 3 ימים: 3 שעות כל שיעור: 225 אלה יין לארץ (כ-1,100 שקל).

**הערה:** במקום פועלת גם מסעדה במטבח יאפני ארוחת שיעומת יפנית, שבה יש הקפדה עלילית על כלי האוכל, הגישה אסתטית ושילוב כל החושים. המסעדה, המתרחשת בכוכ מישול, פועלת באווירת של שעות ה'תשס"ה, והמנות המוגשות מסודרות, עם חומרי גלם עונתיים.

**כתובת:** 102-1F, Yaraichi, Shingiyuku-ku, Tokyo, 162-0805  
**יש להירשם מראש:** hifumi-an@123.com  
**עוד בשייב:** www.hifumi-an.com



צילומים: אלברט קואלס, מארי פיירי, רוברטו סמרטוני, אי. פי. איי, קניקולה לשאטרסטוק

**תל-כ-11** | ימים 4/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-9** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-10** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-11** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-12** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-13** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-14** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-15** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-16** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-17** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-18** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-19** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-20** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-21** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-22** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-23** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-24** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-25** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-26** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-27** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-28** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-29** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-30** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-31** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-32** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-33** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-34** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-35** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-36** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-37** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-38** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-39** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-40** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-41** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-42** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-43** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-44** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-45** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-46** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-47** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-48** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-49** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-50** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-51** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-52** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)

**תל-כ-53** | ימים 2/3, 5/4, 8/4 (נספ)