

דצמבר 2016



שוק האיכרים המקורה

ילמסתאוו גיטא סקגא



שוק האיכרים נמנה על רשת שוקי האיכרים של הארגון הבינלאומי סלאו פוד ופועל על פי עקרונותיו www.slowfood.com



רעות - מרכז מסחרי לב רעות
רחבה מרכזית
שישי 09:00-15:00

שהם - מרכז שהם
שישי 08:00-14:00

שוקי האיכרים

תל אביב - האגרא 12, שוק הנמל
שישי 07:00-17:00

גבעתיים - קניון גבעתיים
רחבת הכניסה הראשית
שישי 09:00-15:00

מועדון החברים של שוק הנמל

הצטרפו בחינם למועדון החברים שלנו דרך האתר www.shukhanamal.co.il או בעמוד הפייסבוק "שוק הנמל" ותהנו ממגוון הטבות, מבצעים ועדכונים חודשיים!



www.shukhanamal.co.il
info@shukhanamal.co.il
אינסטגרם [shukhanamaltlv](https://www.instagram.com/shukhanamaltlv)

מה בעונה

תפוח עץ, אגס, חבוש, רימון, תות, פירות הדר, אפרסמון, תמר, בננה, תירס, דלעת, מלפפון, עגבניה, עגבניות שרי, במיה, קישוא, חציל, עלי גפן, ליים, חצילים, אבוקדו, פלפל, גזר, תפוז, א, בטטה, צנון, לפת, ברוקולי, כרובית



בחירת החודש של ישראל אהרונאי PANETTONE DESEO עוגת חג איטלקית

"עוגת שמרים עשירה, אוורירית במיוחד, צהובה מביצים וחמאה, משובצת קליפות תפוזים מסוכרות, צימוקים, דבש ווניל, וטעמה טעם גן עדן. אל תנסו אפילו להכין אותה בבית, זה דורש מיומנות מקצועית. וגם האריזה החגיגית שלה נפלאה ובעלת שיק איטלקי מובהק."

מדור בישול, ידיעות אחרונות 25.11.16

פורטבלו

חדש ובלעדי בדוכן "פורטבלו"

"צייד הפטריות" המשוגעים לדבר ודאי שמעו את שמה, גם במסעדות יוקרה שמעו עליה ושפים רבים, כמו גם אניני טעם ברחבי העולם מחפשים אחריה ללא לאות. פטריית המורצ'לה או בשמה העברי - מורל, היא פטרייה נדירה ויקרה, הן לאספנים והן לאיני חייך.



מיכל נירוסטה לשמירת שמן זית מבית "סנסונה" כלי האחסון הטוב ביותר לשמן הזית הוא מיכל נירוסטה אשר מחזיק בשלל יתרונות. מיכל הנירוסטה מחזיק במנגנון מיוחד המונע מן החמצן להגיע אל שמן הזית וכך השמן אינו מחמיץ, נפגם ואיכותו אינה יורדת.

חברת SANSONE האיטלקית הינה מובילה בתחום ובחנות "אנשי הזית" תוכלו למצוא מבחר רחב של מיכלים בגדלים שונים.

יהלומה נמל

יהלומה לוי מזמינה לערב נשי לבנטיני אצלה על הבר

מדי יום שני בין השעות 19:30-23:00

ליין חדש!

בתפריט:

מוסיקה מרגשת מרחבי הלבנט,
כזו שתעשה נעים בלב וחם בגוף.

אלכוהול משובח, מנות מפעימות מתפריט
החורף החדש וחברה מצויינת!

להזמנת מקום: 03-7162757



מתי: 27-29.12

איפה: ברחבי השוק



אירוע החודש

חנוכה בסימן ראשון המסיק

השנה נקבל את חג החנוכה עם חזרה למקורות
החקלאיים של החג העתיק.
במהלך ימי החגיגה, יקושט השוק כמטע זיתים
וניתן יהיה למצוא בו שפע פעילויות והפעלות
קולינריות לכל המשפחה

• ארוחת ערב מיוחדת המבוססת על שמן הזית
ב"יהלומה בנמל"

• הרצאה של יניב זבאן, חקלאי ובעל חנות "אנשי
הזית". בהרצאה תשמעו סיפורי זיתים, תכירו את
שמני הזית של ראשון המסיק וההבדלים ביניהם
ותשמעו ממגוון השמנים ממש כמו בטעימות יין

• סדנאות לילדים

• מבצעים ומתנות מיוחדות לחג בחנות "ארקוסטיל"

• תפריט מיוחד המבוסס על שמן הזית ב"פסטה בנמל"

סדנאות

ההשתתפות
ללא עלות

ARCOSTEEL
Kitchen

ארקוסטיל מזמינה אותך
להשתתף בסדנת מרקי חורף
עם "השף מכרמי יוסף"
יגיל יצחקוב

.....

מתי: יום ה' | 8.12

סבב 1 - 14:30 - 15:30

סבב 2 - 16:00 - 17:00

.....

בסדנא תיהנו מהדגמת השף על מגוון
מוצרי החנות וכמו כן לימוד שיטות שונות
להכנת מרקים חורפיים בריאים ומזינים

הרשמה בחנות "ארקוסטיל" בשוק הנמל
או בטלפון: 077-5232751



סדנת בריאות!
סדנת נבטים
למגדל הביתי
עם אורי גרוס

איפה: משק 91, מושב אחיטוב

.....

מתי: יום ו' | 23.12 | 09:00-11:00

.....

מה בסדנא:

- סיור בשטח הגידול
- הכרת סוגי הנבטים השונים
- סקירה מלאה של כל שלבי הגידול
- ניתוח בעיות אפשריות בשלבי הגידול ופתרונות

עלות: 150 ש"ח לאדם

.....

הרשמה בטלפון 058-4270408

או hanevatim@gmail.com



מדריך חומרי הגלם המיוחדים של העונה

לימון יוזו - משק קורן

פרי ממשפחת ההדרים שמקורו ביפן. הוא חמצמץ ונודע בעיקר בזכות הקליפה הארומטית שלו.



הארומה של ההדר הזה מובחנת היטב מטעמם של הלימון והליים או מכל פרי הדר אחר, ומזכירה את זו של האתרוג שלנו

לימון מתוק (ברגמוט) - משק קורן

מעלה זיכרונות של טעם וריח משונים! בעיקר אוכלים אותו כפרי..

נראה כמו לימון, מקלפים אותו כמו פומלה והוא מתוק, מרענן ופשוט טעים! מכיל ויטמין C וסבבות אומרות שהוא בריא ללב. כמו כל פרי אפשר להכין ריבות, גלידות ועוגות



עגבניות חורף מיוחדות - "ארץ ערבה ונגב"

לא צריך להרחיק עד מושב עין יהב שבערבה התיכונה בשביל עגבנייה טובה, אפשר פשוט לגשת לדוכן ארץ ערבה ונגב ולמצוא בו שמונה זנים מיוחדים של עגבניות, לא כולל הסוגים הסטנדרטיים. זני העגבניות המיוחדות הן - **מונטרוזה, סאן ברזנו, ביף, לב השור**



בצל ספרדי (סבוליו) - דוכן "פורטבלו"

מופיע כל שנה לכמה שבועות, עונתו קצרה ומרבית האנשים לא מכירים אותו וחושבים בטעות שזה "עוד בצל". אחד הירקות המיוחדים והטעימים! אפשר להשתמש בלבן ובירוק כאשר צולים אותו, הבצל מקבל טעם מיוחד והופך למתוק ממש.



מלפפון יפני - משק אברנאל

מלפפון עם בליטות קטנות על הקליפה, טעם חזק ומודגש של מלפפון, מרקם קריספי ונעים למאכל, גם כשהוא גדול מאוד, עדיין נשמר המרקם הקשה. נהדר לסלטים וכבישה



ריחן סגול (בזיליקום סגול) - משק אברנאל

הידוע בתור בזיליקום אופאל. עלי ריחן סגול הם בגוון סגול בהיר עד כהה, לפעמים יש גם צימוח ירוק. ריחן סגול עדין ומרשים ביופיו וטעמו עז ונהדר.



פפאיה אורורה ללא גרעינים - משק בר-נס

לאחר טיפוח ממושך, פותח הזן "אורורה", המצטיין בטעמו המתוק והנהדר ובסגולותיו הבריאותיים.

צריכת פרי הפפאיה בקביעות, על בסיס יומי, משפרת את הבריאות ואת איכות החיים.



מיני בננות ממושב השחר

- להשיג בדוכן "ארץ ערבה ונגב"

בננות קטנות בגודל אצבע, שמנמן ובשרניות, מתוקות וטעימות. מצויין לילדים כשנוש קטן ובול בגודל הנכון

חציל סגול ללא גרעינים! - "ארץ ערבה ונגב"

פיתוח ישראלי חדש בערבה, חציל ללא גרעינים. המרקם שלו חלק ובשרני בהחלט הכי מתאים להנות ממנו כחציל קלוי על האש



מרק לקובה מטפוניה

מצרכים:

2 בצלים קצוצים	1/2 כף פלפל שחור
2 סלק קלוף	כף פפריקה
2 לפת קלוף	2-3 כפות סוכר
2-3 גזרים (לא הכרחי)	כף מלח לימון
3-4 כפות רסק עגבניות	1/2 כוס שמן זית
1/2 ראש שום כתוש	3-4 ליטר מים רותחים
כף מלח	

אטריות אורז או קובה

אופן ההכנה:

1. יוצקים לסיר גדול את השמן, מוסיפים את הבצל קצוץ ומטגנים לאידוי ראשוני עד שצבעו של הבצל נהייה שקוף, מוסיפים את השום הכתוש, את הנוזלים, את הסלק, הלפת והגזר חתוכים למרקמים שונים (עם מעבד המזון, הטווסטר, או הקולפנים של חברת ארקוסטיל), מוסיפים את רסק העגבניות, והתבלינים.

2. נותנים רתיחה ומתקנים טעמים, מוסיפים את הקובה מטפוניה ישירות מההקפאה בודקים שהקובה לא נדבק לתחתית. לאחר שהקובה צפים נותנים ערבוב, מבשלים על אש קטנה 15 דקות ומגישים. ניתן להעשיר את המרק עם אטריות אורז, במקום הקובה.



מרק ירקות עשיר עם גריסים

מצרכים:

4-6 גזרים	כוס גריסי פנינה
4-6 קישואים	מלח לפי הטעם
4-6 בצלים קטנים קצוצים	כפית פלפל שחור
2-3 עגבניות מרוסקות	1-2 כפות אבקת מרק עוף (לא הכרחי)
2 תפוחי אדמה	1/2 כפית כורכום או חוואיג' למרק
צורר פטרוזיליה קצוצה	1/4 כוס שמן זית
2-3 ליטר מים רותחים	

אופן ההכנה:

1. יוצקים לסיר גדול את השמן ומוסיפים את הבצל ומטגנים עד שצבעו הופך לשקוף, יוצקים את הנוזלים ומביאים לרתיחה, מוסיפים את הגריסים, מקלפים את הגזר, תפוחי האדמה, קישואים הם הירק היחיד שלא מקלפים. את כל הירקות קוצצים למרקמים רצויים בעזרת מעבד המזון, או הטווסטר, או עם הקולפנים של "ארקוסטיל" ומעבירים למרק המבעב.

2. מוסיפים את התבלינים, מתקנים טעמים, מוסיפים את הפטרוזיליה הקצוצה, מנמיכים את האש ומבשלים עוד כחצי שעה.

שיתוף הפעולה עם הסטודיו של **גל בן-זאב** כבר הפך לשיגרתי וקבוע, אך בכל פעם מחדש גל והשפים אותם היא מארחת לסדנאות בישול וצילום, מפתיעים מחדש. החודש גל אירחה בסטודיו שלה את השף הצעיר והמוכשר **חנוך שכטר** ויחד הם יצרו מנות ים תיכוניות נהדרות, קלות להכנה וטעימות בצורה יוצאת מן הכלל

ארטישוקים מלאים בקייל

מרכיבים 4 סועדים:

4 ארטישוקים שלמים, חצויים, ונקיים משערות הליבה

חבילת קייל

1 בצל סגול, קצוץ

3 שיני שום, פרוסות

פלפל ירוק חריף

שמן זית

מלח ים אטלנטי

פלפל שחור גרוס



אופן הכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת פסים וצורבים את הארטישוקים עם הפנים משה כ-3 דקות

2. הופכים את הארטישוקים לתבנית אפיה, ממלאים בעלי קייל את הארטישוקים ואת התבנית, מפזרים את השום, פלפל ירוק חריף, מלח, פלפל והבצל סגול, מכסים במים, עוטפים בנייר כסף ומכניסים ל-45 דקות בתנור שחומם מראש 200 מעלות

3. אחרי 45 דק מורידים את הכיסוי וממשיכים לבשל בתנור עוד רבע שעה. ניתן לגרד פרמז'אן.



חדש על המדף! "ארקוסטיל טוויסטר"

מכשיר ליצירת אטריות מירקות.
הטוויסטר מאובזר בלהבי פלדה עמידים
וחדים המאפשרים לעשות
אטריות ארוכות ורציפות מכל סוגי הירקות
בצורה מהירה ויעילה.
קל ונוח לשימוש ואחסון

מחיר 59.90 ₪



מאפיית לחמים

חדש! אפליקציית מועדון הלקוחות של מאפיית "לחמים"

מאפיית לחמים מזמינה את לקוחות שוק הנמל
להצטרף בחינם למועדון החדש וליהנות ממגוון
רחב של הטבות:

- צבירת 5% Cash Back מסך הקניה, לקניות הבאות
- מתנת הצטרפות טעימה וטרייה לבחירה
- כרטיסיית ניקוב ללחם - וצבירת לחם עשירי במתנה
- לצד אלו, הטבות מתחלפות לחברי המועדון

כנסו לחנות האפליקציות ממכשיר הטלפון
וחפשו "מאפיית לחמים" אחרי שהורדתם בואו
לסניף בשוק הנמל לקבל את המתנה הראשונה!

