

ניוזלטר נובמבר



שוק הנמל

בית לקולינריה ישראלית

דלעות של אורי גרינפיטר



כרטיס המועדון החדש כבר כאן!

הוא יפה ומעוצב ולרגל ההשקה כל חבר מועדון יקבל מתנה!

מה נדרש לעשות?

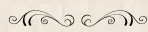
קנו במהלך חודש נובמבר ב-1,000 ש"ח בחנויות השוק וקבלו בקבוק שמן זית של "אנשי הזית"

+ תיק שוק מעוצב **במתנה**

את הכרטיס החדש ניתן לאסוף בשוק הנמל ביקורכם הקרוב במשרדי השוק שבקומה השנייה או בחנויות: ארקוסטיל, פרימו, הקולה. את המתנה יש לקבל בחנות של "אנשי הזית" במסירת חשבוניות עסקה מחודש נובמבר בלבד.



מתנה לחברי המועדון



מה בעונה?

אננס, תפוח עץ, אגס, אפרסק, גויבה, חבוש, משמש, ענבים, רימון, תות, פטאיה, תפוז, פומלה, אפרסמון, תמר, מנגו, סברס, קרמבולה, פפאיה, בננה, תירס, דלעת, מלפפון, עגבניה, במיה, קישוא, חציל, עלי גפן, עגבניות שרי, ליים, חצילים, אבוקדו, פלפל, גזר

חדשות השוק:

אנשי הזית - מבחר חליטות תה חורפיות נהדרות: זנגביל פאפיה, חליטת הרגעה עם קמומיל, חליטות פירות יער אדומים, תה ירוק יסמין, חליטות פירות, פומלה, מלון וקיוי, חליטות צאי מסאללה, חליטת בננה כרמל, חליטת סיידר תפוחים וקינמון ועוד. מחיר 25 ש"ח לצנצנת

לה פרומ'רי - מבחר גבינות חדשות: עיגולי גבינת עיזים עדינות מצרפת, צ'אדר אנגלי מיושן חריף, גאודה הולנדית רפיינאר VSOP

פרימו - זיתים ירוקים מזן CASTELVETRANO. הזיתים גדלים באזור סיציליה, צבעם ירוק בוהק והמרקם פריך ומוצק. זיתי ה-CASTELVETRANO נקטפים בחודש ספטמבר, לפני הבשלתם המלאה, ומיד נכבשים במי מלח. גודלם גדול ויפהיהם, צורתם אובלית, טעמם עדין, מעט מלוח ובעל טעמי סיום שאינם מריים.

שרי הרינג - במעדיה החדשה והמשובחת של שרי אנסקי תמצאו דגים מעושנים במשקל- פורל סקוטי, פלמידה מעושנת, שפרושים מעושנים, קוויאר סלמון טרי. קופסאות הרינג - הרינג כבוש בשמנת, הרינג כבוש בסלק, הרינג כבוש בנוסח הסבתא והרינג עם בצל ותבלינים בשמן.

לדוכן הירקות המיוחדים של **אורי רבינוביץ'** חזרו הסלקים, הגזרים והצנון הצבעוניים. הכל טרי טרי הישר מהשדה עם עלים ירוקים ורעננים. מחיר 10-15 ש"ח לצרור

לחמים - **מארו לילודת** - מארזי עץ מהודרים עם מגוון מוצרי מאפיה טעמים ומפנקים לילודת השרייה- החל מ-160 ש"ח למארז (לא כולל משלוח).

הקולה - מבחר ירקות ממולאים, זיתים סוריים בשום ולימון, מגוון זיתים מצרפת בתיבולים מיוחדים.

פורטבלו - ירקות חדשים - חציל עגול תאילנדי. את החציל לא מקלפים טרם הבישול, הבשר שלו פריך ומעט מתקתק. הולך נהדר עם קארי ירוק, תבשילי חלב קוקוס או טרי בסלט. כמו כן חדש בדוכן - עלי קארי טריים, שעועית הודית וצ'ילי מרוקאי.

לדוכן של **האחים לוי** חזר אפרסמון הקרמבו הנהדר. הוא גדול, עסיסי ומתוק. קליפתו דקה ואין לו את האפיצות המזוהה עם הפר.

מארו יולדת של "לחמים"



עלי קארי



אפרסמון קרמבו



חציל תאילנדי

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



בקרו ב
פ"ת - אם המושבות מרכז רוס.
שהם - מרכז שהם
כל שישי

שוקי איכרים

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

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

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



שוק האיכרים יום שישי:

דוכן חדש - מעכשיו לא צריך להרחיק כדי לטעום כנאפה אמיתי ומשובח. החל מסוף אוקטובר הצטרף לשוק דוכן ממתקי "אלנור" מקלנסוואה של חיים מרק ואחמד נסראללה.

מדי יום שישי חיים מגיע לשוק עם מבחר עשיר של כנאפה טרייה נהדרת מסוגים שונים: הכנאפה עשויה אטריות דקות ופריכות בנוסח איסטנבול, כנאפה נאעמה עשויה אטריות כנאפה רכות, לבנות ולא מבושלות שנקלו עם חמאה מזוקקת או שומן צמחי ומעט כורכום, כנאפה בורמה עשויה גלילי אטריות ממולאים בג'יבני. יש גם מבחר עוגות: בסבוסה (סולת), קיסחה (קצח), חלבייה ועריסה, מיני הבקלאווה שמכינים האומנים המומחים. פשוט תהנוג לאוהבי הז'אנר!

בננה אדומה, בננה קרמבולה, פלנטן, בננה כוכב - כבר חזרו לדוכן של "עידן הפרי", בשבועות הקרובים יצטרפו אליהם הזנים המיוחדים הנוספים - בננה כחולה, בננה בטעם תפוח ועוד. אל תפספסו!

פירות בר-נס הידועים בפירות הפרימים שלהם הביאו כמה זנים חורפיים טעימים ומיוחדים: רימון וונדרפול שבעונה הזאת הוא גדול ועסיסי במיוחד, אפרסמון קרמבו XL. הוא גדול יותר מאפרסמון הרגיל, צורתו דומה לקרמבו, הוא נעים ומתוק, קליפתו דקה ואין לו את האפיצות שמאפיינת את הפרי. ענבים אדומים, גדולים ומופלאים מזן סקרלוטה.

חזר לעונת החורף **השוקולוטייר המוכשר עודד פנסטר**. לצד השוקולדים והמרציפנים האהובים יגיעו גם כמה חידושים מעניינים שלא כדאי לפספס.

בדוכן של **עמי ברקוביץ'** תמצאו זן תפוחים שחזר לתקופה קצרה - **פוגי היפני**, בעל סגולות ותכונות מרפאות. הפוגי של עמי הינו בצבע צהוב-אדום, צבעו ומרקמו שונה מהתפוחי פוגי הנמצאים בשווקים האחרים וברשתות. הוא מתוק יותר, קריספי ונהדר.

בדוכן **הפירות המיוחדים של בן דור** מלבד הפירות תמצאו גם **פירות יבשים** מדהימים שמי שמכיר לא יכול להפסיק לנשנש ומי שלא, לא טעם משהו דומה בעבר. הם מיובשים בשיטה שבעית, ללא תוספת סוכר וחומרים משמרים, עשויים מהתוצרת המיוחדת של המשק ופשוט ממכרים!

הבישולים של אתי - אוכל מוכן הביתה

כל יום שישי בדוכן הסלטים של "אלונה" (צמוד לפסטה פיורי) כבר מ-7 בבוקר קורה קסם. אתי ושהם מעמידים סירים עם הבישולים המופלאים לפי מתכונים אישיים של אתי. לקראת השעה 10:00 כבר תוכלו להגיע ולאכול במקום או לקחת הביתה שלל תבשילים הנהדרים והמיוחדים שלהם. התפריט משתנה בהתאם למצב הרוח של אתי והתוצרת של השוק. כדאי לברר לפני את התפריט היומי וגם מומלץ להזמין מראש כי עד השעה 12:00 הכל נגמר!

בתפריט: מרק חומס עשיר, מרק קוסקוס, מרק ארשישוק ירושלמי, מרק שעועית. כתוספת תזמינו אורז עשיר ומלא הפתעות, קוסקוס רך כמו עננים או אורז לבן.

מבצעים והטבות לחברי המועדון



HAPPY HOUR ב"הקולה"

באמצע השבוע בין השעות 14:00-17:00

14% הנחה על כל הדוכן לחברי המועדון

La FROMAGERIE

30 ש"ח

22 ש"ח

גאודה רפיניאר VSOP ב-22 ש"ח

ל-100 גר'

5% הנחה קבועים לחברי המועדון ניתנים בחנויות:



אחים לוי



פורטבלו



ARCOSTEEL Kitchen

La FROMAGERIE

ARCOSTEEL

Kitchen

חורף חם ב-



קומקום נירוסטה מבריק

תכולה 1.7 ליטר | מנגנון אנגלי (סטריקס) | מדיד מים חיצוני | נשלף ומסתובב 360 מעלות | גוף חימום מנירוסטה | מנגנון מניעת הפעלה ללא מים | פילטר נשלף לשטיפה | כיבוי אוטומטי ברתיחה | מקום אחסון לכבל בסיס|כפתור חיווי מואר

~~₪498~~ **₪199**



קומקום נירוסטה חשמלי, בריאותי ובטיחותי עם דפנות קרות. צבע שמנת

תכולה 1.5 ליטר | מנגנון אנגלי (סטריקס) | דפנות כפולות (לא מתחממות) | נשלף ומסתובב 360 מעלות | גוף חימום נירוסטה | מנגנון הפעלה ללא חימום | פילטר נשלף ניתן לשטיפה | כיבוי אוטומטי ברתיחה | מקום אחסון לכבל בסיס | כפתור חיווי מואר

~~₪398~~ **₪149**



קומקום שורק נירוסטה 2.2 ל' עם מדיד מים

~~₪199~~ **₪149**



מחממים לכם את החורף עם מגוון קנקני תה

קולקציית החורף של אביזרי השתייה החמה מסדרת Tea for 2. הקולקציה מורכבת מקטגוריות שונות ביניהן ספלים, קנקנים ואביזרי חליטה. כולם מיועדים לחמם אותנו בעונה הקרה תוך שמירה על עיצוב והתחשבות בפונקציונאליות. אביזרי החליטה והקנקנים כוללים מסננות אישיות שונות בעיצובים מושקעים ונוחים לשימוש. קנקני פורצלן בעלי מסננת חליטה פנימית במראה מודרני ובצבעים אטרקטיביים.

שווה מחירים: 19 ₪ - 199 ₪.

נזיד עדשים מאת מיכל אנסקי

"וַיֵּצֵד יַעֲקֹב נְזִיד וַיֵּבֵא עֲשׂוֹ מִן הַשְּׂדֶה וְהָא עֵיִף: וַיֹּאמֶר עֲשׂוֹ אֶל יַעֲקֹב הֲלֵעִיטְנִי נָא מִן הָאֶדָם הָאֶדָם הַזֶּה... וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב מִכֶּהָ כֵּם אֶת בְּכֹרְתִי לִי:" (בראשית כה, 31-29)

"כמה יפה הסיפור התנ"כי על האחים עשו ויעקב. למרות שיעקב זכה בבכורה אני דווקא מזדהה עם עשו, שוויתר על הכול בעבור נזיד עדשים מהביל ומגרה."

חומרים:

- 2 בצלים קצוצים דק
- 2 כפות שמן זית
- 3 גזרים קלופים וחתוכים לקלחים או לקוביות
- 2 כוסות עדשים כתומות
- 10 כוסות ציר עוף או מים
- 1 פלפל שאטה קצוץ או פלפל חריף גרוס
- 1 מקל קינמון
- מלח, פלפל שחור
- מיץ מחצי לימון

אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל בשמן זית עד שהוא מתחיל להזהיב. מוסיפים את הגזרים ומערבבים עוד דקה או שתיים.
2. מוסיפים לסיר את העדשים ומערבבים עד שהן מתחממות. מוסיפים את הציר או המים הפלפל ומקל הקינמון.
3. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהגזר רך והעדשים מתפוררות (שעה מקסימום). מתבלים במלח, פלפל ומיץ הלימון.
- אפשר להחליף את מקל הקינמון בגבעול רוזמרין.
- אפשר להעשיר את המרק באטריות אורז דקות. מוסיפים אותן לסיר כשהמרק מוכן, מכבים את האש ומכסים את הסיר. כעבור כ-10 דקות האטריות יתרככו והעמילן שיפרשו יסמיך עוד את המרק. אם המרק סמיך מדי ניתן לדללו במעט מים.



לחם זיתים מאת אורי שפט

נואפיית לחמים

החומרים לבצק:

- שוקלים מראש את כל החומרים
- 500 גרם קמח חיטה לבן, מנופה (4 כוסות)
- 100 גרם קמח שיפון, מנופה (3/4 כוס)
- 400 גרם מים (1 3/4 כוס)
- 25 גרם שמרים טריים (2.5 כפות)
- 20 גרם מלח (כף)
- 200 גרם זיתים שחורים וירוקים מובחרים, מסוננים ומגולענים
- 2 שיני שום קלויים ומעוכות בשמן זית
- 40 גרם קמח דורום או סולת (1/4 כוס)

כמות: שתי כיכרות לחם

הכנת הבצק: 25 דקות

התפחה: 100 דקות

אפייה: 40 דקות

אופן הכנת הבצק:

בודקים היטב את הזיתים ומוודאים שאין בהם חרצנים. מערבבים בקערה נפרדת את הזיתים, השום וקמח הדורום, ומניחים בצד. יוצקים את המים אל קערת הלישה ומפוררים לתוכם את השמרים. מוסיפים לפי הסדר את שני סוגי הקמח ואת המלח. בעזרת וו הלישה לשים במהירות נמוכה 5 דקות. מגבירים את פעולות המערבל למהירות בינונית ולשים 8 דקות לקבלת בצק גמיש ומעט קשה. מנמיכים את מהירות הלישה ומוסיפים את תערובת הזיתים. לשים דקה, רק עד שהזיתים נבלעים בבצק באופן אחיד ולא יותר. חשוב לא לערבב יותר מדי לאחר הוספת הזיתים, שמוטב שיישארו שלמים. ערבוב יתר יגרום לזיתים להגיר נוזלים לתוך הבצק, מה שיקשה על הלחם לתפוח היטב. מוציאים את הבצק לשולחן עבודה מקומח קלות ומגלגלים לכדור.

התפחה:

מניחים את כדור הבצק בקערה מקומחת קלות, מכסים במגבת או בניילון נצמד, מתפיחים כ-40 דקות עד שהבצק כמעט מכפיל את נפחו. מחלקים את הבצק (בעזרת סכין) לשני חלקים שווים. מגלגלים כל חלק לכדור ומניחים אותם מכוסים על משטח מקומח קלות ל-20 דקות. מועכים כל כדור בצק לעיגול בעובי 3 ס"מ ומגלגלים לכיכרות עגולות ומהודקות. מניחים את הכיכרות על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מכסים ומתפיחים 40 דקות או עד שהלחם כמעט מכפיל את נפחו. כ-15 דקות לפני סיום ההתפחה, מחממים את התנור ל-220 מעלות. חורצים את הלחם בעזרת סכין משוננת קטנה וחדה.

אפייה:

מכניסים את התבנית לתנור ואופים את כיכרות הלחם 10 דקות. מנמיכים את הטמפרטורה ל-180 מעלות ואופים עוד 30 דקות עד לקבלת גוון זהוב. מוציאים מהתנור ומצננים על רשת.

