

ארוחה בוואדי

**בין הנמל להר: מסע קולינרי
 בוואדי טאליב בחיפה
 תהל בלומנפלד | עמ' 4**



**כדורים
 ירקוקים עם
 טעם לימוני.
 פלאמל אבו
 אחמד**

הסטודיו לבישול: מבשלים ואוכלים

"לרעתי חיפה זה סוד כמוס", אומרת השף פית ורד פארן, בידיה קערה עמוסה טראפ לם שוקולד שהרגע יצאו ממטבח. "יש בעיר חמישה שווקים. בחישוב של שוק לנפש זו אולי העיר עם הכי הרבה שווקים בארץ". פארן, חיפה, פאית במקור, עבדה במשך שנים כשפית שכי רה במגוון מקומות. לפני שנה החליטה לחזור הביתה, ופתחה בוואדי את "הסטודיו לבישול" - מקום קטן ומעוצב על טהרת גוני הצהוב, שבו היא מקיימת סדנאות בישול, ארוחות שף לקבוצות וגם סיורי אוכל. את התוצרת שמבשלים במקום, סועדים על גבי שולחן עץ רחב ידיים.

■ הסטודיו לבישול, סירקין 28, חיפה.
 טלפון: 054-4247876

המבשלה בשוק תלפיות: כמיטב המסורת

על חורבות מכולת ישנה קמה לפני שני תיים מבשלת הכירה של אריק וענת גרנות, שני משוגעים לדבר שהחליטו לחלוק עם העיר לם כולו את אהבתם למשקה המריר. הריהוט במקום עשוי כולו מעץ ממוחזר שהיה במקור במכולת, ולאורד הכר הקטן יושבים שורת אורחים ושותים בירות תוצרת בית. "אני מבשל בירות בשיטה מסורתית כבר המון שנים", מספר אריק. הוא לבוש בחולצה שחורה עם לוגו המקום המבוסס על צילום של

רובין פוד: ממלכה של קיימות

כאשר שי רילוב מדבר על בטטות, קיי שואים ועגבניות, העיניים שלו נוצצות, כי הירקות והפירות במקום של רילוב, צעיר נמרץ עם זקן היסטרי למהדרין, הם מזון מוצל - ירקות ופירות טובים שכבר עמדו להיזרק על ידי הקלאים והנויות בגלל עורפי ייצור, סיבות לוגיסטיות, סטנדרטים אסתטיים ועוד. אחרי שבמשך שנים הציע למכור רה אוכל על טהרת המזון המוצל, פתח רילוב לפני חצי שנה את "רובין פוד" - בית אוכל חברתי. שני עקרונות מנחים אותו - הצלת מזון, ותשלום לפי רצון ויכולת הסועד, כך כן.

השלט "רובין פוד", העשוי מיריעת פלסטיק דקה המתוחה עם חבלים, מזמין את העוברים והשווים להיכנס לממלכת הקיימות של רילוב, שמתפעל את המקום יהוד עם השף קובי קרולה והבורת מתנרבים שמגיעים מכל העולם כדי לקחת חלק במיזם הייחודי. ומה אוכלים? מגוון תבשילי ירקות כמו דאל הודי או סופריטו תפוחי ארמה, אנטיפסטי, חמור צים, מרקים. "קיימות היא לא פשרה אלא שדרוג", מכריז רילוב בהתרגשות. "אנחנו מנסים להגיש פה לא רק אוכל אלא חוויה".

■ רובין פוד, סירקין 24 חיפה, 052-7500983. פתוח בשנישישי בשעות 16:00-11:00. ברביעי מוגשת גם ארוחת ערב בשעות 19:00-22:00, ובחמישי מתקיימים ערבי מוזיקה בשעות 18:00-8:00, שישי עד 15:00. 00:32-00:02

לחם עיניים: בלי שמרים

יחסית למאפיות אחרות, שמנקרות עיניים ומציגות את מרכולתן באופן מעוצב ומפתה, התצוגה במאפיית לחם עיניים נזירית משהו, כמעט סגפנית. על גבי מדפים פשוטים מונחות עשרות כיכרות לחם עטופות בניילון, שייחודן בסגולותיהן הבריאות. לחמים לקט לוג רוגמנות תחפשו במקום אחר.

האזור שבו נמצאת המאפייה היה מוזר נח לחלוטין, עד שבעלי לחם עיניים, עמרי עצמוני, החליט להעביר את המאפייה שלו מנשר לכאן, לפני שנתיים. סיפור האהבה של עצמוני עם עולם הלחם החל בתחילת שנות ה-2000. כילד שמן בעברו, הוא החליט לייצור לחם שאכילתו לא משמינה ולא מעלה את רמת הסוכר בדם. "לחם זה אך ורק מוצר שהוחמץ עם מחמצת, לא שמרים", הוא מכריז. "לחם עיניים התחיל מהמחשבה על גוף בריא. השילוב של הילדות שלי כילד שמן וההתנסות שעברתי לימים במזרח, הוביל לכך שהמאפייה לא עוסקת רק באוכל, אלא גם במחשבת הגוף".

במקום מיוצרים לחמי מחמצת שאור טבעוניים בעבודת יד, ואתם מגוון עצמוני בשיפון, פרג, קימל, רוזמרין, אגוזים, צימור קים ועוד. המחירים לכיכר נעים בין 20 ל-25 שקל.

■ לחם עיניים, סירקין 21 חיפה, 04-8422170, כשר. פתוח בימים ראשון-חמישי בשעות 18:00-8:00, שישי עד 15:00.

שכונת ואדי טאליב החיפאית נחרתה בזיכרון הקולקטיבי בעיקר בזכות המאבק העממי שפרץ בה בסוף שנות ה-50 נגד קיפוח ערתי ונגד הממסד המפא"יניקי של אותם ימים. במקור הייתה זו שכונה ערבית מוסלמית, בעלת מראה אופייני של בתי אבן, שננטשה במהלך מלחמת העצמאות, ואת תושביה הערבים החליפו עולים חדשים. כעשור לאחר מכן, היא כבר הפכה לסמל למצוקה, שהוביל למרד שפרץ בה. בשנים שחלפו מאז אותו מרד פוטוגני, נשכח זה ואדי טאליב מהתודעה, מבנים רבים בה נעזבו וננטשו והיא סבלה מתדרמת שלילית. אבל בזמן האחרון, כך נדמה, משהו מתחיל להשתנות. בשכונה נבנה בימים אלה פרויקט גדול-ממדים, בהיקף של 200 יחידות דיור, אחרי עשרות שנים שבהן לא נבנו בה פרויקטים משמעותיים. ואילו באזור שוק תלפיות השכונתי צצו לאחרונה לא מעט בתי אוכל מסקרנים, עדות לכוננת קברניטי העיר להעלות את השכונה הנשכחת בחזרה על דרך המלך.

רבים מהמקומות החדשים נמצאים בשוק, שנחשב לאחר השווקים הוותיקים בחיפה. הוא הוקם בסוף שנות ה-30 כדי לתת מענה לתורשים היהודים של ואדי טאליב ושל שכונת הדר, שלא יכלו לפקוד את השוק בעיר התחתית בגלל המרד הגדול שפרץ בעיר נגד השלטון הבריטי. בעשרות השנים האחרונות השוק הוזנח, אך בשנים האחרונות גם הוא עובר שיקום. יצאנו לסיור קולינרי בשכונה, בין בתי אוכל ותיקים וחדשים, ומצאנו אווירה וטעמים ייחודיים.

הנוף של הנמל מפיירמידה, מרכז לאמנות עכשווית



נקודת המוצא לסיור הקולינרי. שוק תלפיות



לא משמין ושומר על לחץ הדם. לחם עיניים



מבית מרחץ לבית כנסת ואז למסעדה. חמאם אל פאשה



משהו מתחיל להשתנות ואדי סאליב



משהו קורה בוואדי סאליב: השכונה החיפאית מתחילה להתחדש ולאחרונה צצו בה לא מעט מקומות קולינריים מעניינים • מבית אוכל חברתי שמציל פירות וירקות וגובה לפי היכולת, ועד טוען נוסף לתואר הפלאפל הכי טוב בחיפה • סיור קולינרי, ויש גם אמנות | תהל בלומנפלד

מרכז פירמידה: ארבע קומות של תערוכה

קצת מההיסטוריה של ואדי סאליב מחכה למבקרים במרכז לאמנות עכשווית "פירמידה", שמקומת הגג שלו נשקף נוף מרשים של השכונה כולה, עד לנמל ולבתי הזיקוק. בתערוכה מוצגת תוכנית רובע האמנים שתוכנן לקום בוואדי סאליב בשנות ה-80 בעידודה של עיריית חיפה, אבל בסופו של דבר לא יצא לפועל. גם מועדון הנוער העירוני של השכונה זוכה לביטוי, באמצעות צילום מיו של אמיל ירון, שתיעד בהיותו נער את מועדון הנוער, וגם את אירועי ואדי סאליב. בתערוכה יש ייצוג גם לפרויקט הנדל"ן "הרובע" הנבנה בימים אלה בשכונה. בסך הכל מציגים בתערוכה הלא-שגרתית הזו כ-40 אמנים, רובם חיפאים, על פני ארבע קומות המבנה.

■ **פירמידה, מרכז לאמנות עכשווית, רחוב ואדי סאליב 30, חיפה, טלפון: 04-8354299. פתוח בימים ראשון-חמישי בשעות 10:00-17:00, שבת 10:00-15:00.**

כדרך של פלאפלות מושלמות, גם זו נמצאת בתוך כוך קטן, בין חנויות קטנות של ענתיות ויד שנייה. אבו אחמד בכבודו ובעצמו עומד כאן משנת 1999 ומכדרר כדורים ירקרקים לתוך שמן לוהט. בלי מכור נה תעשייתית, אחראי אחד. יוצאים לו כדורים אווריריים עם טעם לימוני משהו, שנרחפים לתוך פיתה עם קצת סלט וטחינה, וזהו. המי חיר: 17 שקל למנה, 9 שקלים לחצי. בדרך כלל נמצאת במקום אשתו של אבו אחמד, ובשעה שלוש השניים ממשיכים לשגרת יומם מחוץ לפלאפלייה. פיספסתם? תחזרו מחר.

■ **פלאפל אבו אחמד, קיבוץ גליות 34, פתוח בימים ראשון-שישי משעות הבוקר המוקדמות ועד 15:00.**

חמאם אל פאשה 9: המקום של ראש העיר

חתיכת היסטוריה מנשבת מתוך קירות האבן של חמאם אל פאשה 9. במקור היה זה חמאם מהמאה ה-19, שלימים הפך לבית מרחץ ואפילו לבית כנסת. את המקום הקים בסביבות 1880 מוסטפא אל פאשה, שהיה ראש העיר. היום, באחד מגלגוליו החינניים של המבנה העתיק, השף ארן ברנרד מבשל בו אוכל יסתיכוני, ובחלל המרכזי מתארחים שלל אירועים, ובהם הרצאות ומופעי מוזיקה, המלווים בכיבוד שווה.

■ **ניתן להתעדכן באירועים בדף הפייסבוק של המקום**

צים - נכבשים. ההיצע משתנה מיום ליום, וכולל מטעמים כמו מפרום, מוסקה, תבשילי עוף ובקר ושורת תוספות. טבעונים ייהנו כאן מסלק ממולא במנגולד, קציצות ערש, קציצות קינואה ופלפל ממולא. כל הטוב הזה עולה 48 שקל לעסקית צהריים הכוללת מנה עיקרית, שתי תוספות ושלושה סלטים. אפשר, כמובן, גם לקחת אוכל הביתה. עיצוב המקום, בסגנון רטרו, משתלב נהדר עם הניחוחות העולים מהסירים. יש שולחנות מפורמייקה ויש מעץ, וסביבם מפורחים מרפס וכוונות ועליהם מבחר מוצרים שכבר עברו מן העולם, בסגנון עדות הסיפולוקס והפתי ליה. את האוכל מלווה חלה טרייה ומפתה, שמומלץ מאוד לא להתמלא ממנה, אפילו שקשה.

■ **הסירים של KATI, קיבוץ גליות 34, טלפון: 04-6313335. פתוח בימים ראשון-חמישי בשעות 12:00-16:00, או עד שנגמר האוכל בסירים.**

פלאפל אבו אחמד אחד-אחד

את פלאפל אבו אחמד כבר הגדרו כל מיני מבינים בואנר כ"הפתעה של ממש". מלחמת הפלאפלות של חיפה הרי ניטשת בעיקר בין הנציגים מואדי ניסנאס, וכמה מרענן לגלות שדווקא בוואדי סאליב מס' תתר טוען רציני למרי לתואר הפלאפל הטוב בעיר.

דוב - לאחר שזוגתו החליטה, בחיך, כי הוא דומה לדוב רוסי. "אני לא משתמש ברכיבים של לתת אלא בגרעיני לתת, מבשל את הגרעיני נים, משרה במים כדי למצות את הסוכרים, ומבשל מזה בירה. אני מוסיף צמח כשות שנור תן את הטעם".

ארבעה סוגי בירה מייצר גרנות: חיטה, לאגר, אייל ארמוני ובירה בסגנון המנורים הבלגיים עם שבעה סוגי לתת ושבעה סוגי כשות. הבירות לא מסוננות ולא מפורסרות, ואחוזי האלכוהול בהן נעים מ-5.5 ועד 8. את הבירות מלווה תפריט קטן ומהודק של מאכלי שוק למיניהם, ובהם חומוס (20 שקל), המבורג (28 שקל), לחם פרנה מרוקאי עם תבשיל בשר (28 שקל) ועוד. מחירי הבירות: 20 שקל לחצי ליטר, 15 שקל לשליש.

■ **המבשלה בשוק תלפיות, סירקין 27, פתוח כל יום בשעות 10:00-16:00. בשלישי וחמישי עד חצות. שישי עד 15:00. טלפון: 054-3695625.**

הסירים של KATI: שולחנות פורמייקה וקציצות קינואה

אישה עם שיער צבוע בנגיעות של כחול וסגול עומדת מאחורי סירי ענק ומערבבת בסבלנות מגוון תבשילים. תכירו את קטי דגן, שמבשלת בוואדי סאליב אוכל פשוט של פעם, או כפי שהיא מגדירה אותו - "אוכל עם נשמה". "בואו, תציצו לתוך הסיר", היא מזמינה את הבאים בדלת המסעדה שלה. וכשמציי