

# יפתח לחם

## סדנה לבישול טבעוני

בסדנה זו אנו מכינים ביחד ארוחה מורכבת ועשירה באמצעותה ותוך כדי הכנתה נציג עקרונות של תזונה ובישול טבעי ובריא, חומרי גלם, טכניקות ושילובים ניגע בהיבטים שונים של תזונה טבעית, בריאה ומאוזנת, הפונה לחושים כולם ואין בה משום פשרה קולינרית

\* נציג חומרי גלם מגוונים, מצמחי-בר מקומיים ועד למזונות-על אקזוטיים, המשפרים את ערך המזון ואיכות החיים  
\* נתבונן בחומרי הגלם כחלקים המרכיבים מנה וארוחה שלמה מתוך חיבור למקום ולעונות השנה  
\* נמליץ על אלמנטים שונים שכדאי לשלב בתפריט היומי

המפגש עם יפתח מעורר השראה ומעניק שפע כלים לבישול היומיומי

הארוחה אותה אנו מכינים מורכבת מ:

משקה אנרגיה כפתיח, מנה ראשונה, עיקרית וקינח; כל המנות מורכבות ממספר אלמנטים והעיקרית מלווה ב-5-7 סלטים; בתום ההכנות אנו סועדים יחדיו עם יין מקומי. הרכיבים בהם אנו משתמשים בסדנה טבעיים, מלאים, אורגניים.



יפתח ברקת, המוכר כ"יפתח לחם", עוסק במזון טבעי על שלביו ופניו השונים כבר מעל 20 שנה. יפתח יוצר מנות ותפריטים צמחוניים וטבעוניים ייחודיים, המרכיבים ארוחות-שף יוצאות דופן. ב-13 השנים האחרונות ממוקדת עשייתו באפיית לחמים ממגוון סוגים, עשויים כולם חומרי גלם טבעיים ומלאים, מלחמי שמרים ושאר הנאפים בתנור אדמה המוסק בעץ ועד לחמים נבטים (לחמים 'איסיים'), ומושפעת ממסורת האפייה הצפון-אירופאית, המיישמות טכניקות וגישות מסורתיות. יפתח משלב ידע עתיק זה בתוך מציאות מודרנית שיש בה שפע של מידע וחומרי גלם טבעיים ואיכותיים מכל קצוות תבל. המפגש עם יפתח מעניק הזדמנות פז ללמוד מניסיון ותובנות פרי אפיית רבבות לחמים בעבודת-יד.

עוד על סגנון הבישול הייחודי של יפתח: <http://www.haaretz.co.il/gallery/recipes/eatornot/1.1792232>

### לבריאות ולשמחה

פייסבוק "יפתח לחם" \* 02-5333610 \* [yiftahlehem@gmail.com](mailto:yiftahlehem@gmail.com)

לחמי בוטיק \* קייטרינג צמחוני / טבעוני וארוחות-שף \* סדנאות אפייה ובישול פרטיות וקבוצתיות