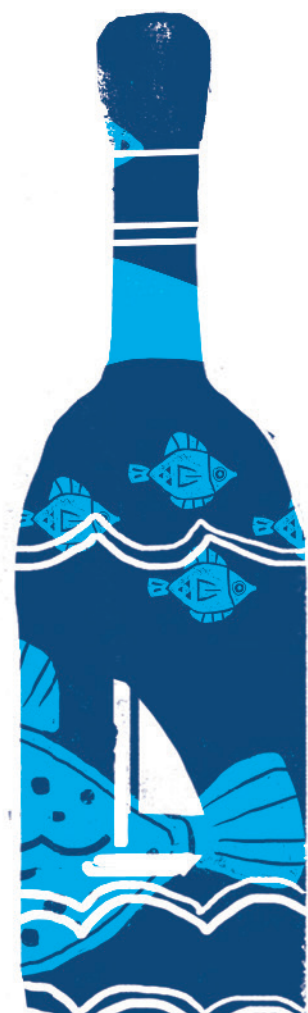




GRECO

מטבח יווני

צביקי עשת







## קאה

בקאה גיליתי את יוון, יוון בשבילי זה קאה. לא קל לי לשחרר את הסוד הזה, כי באמת לא רבים מכירים את קאה. היא סוד ששמור ליוונים בלבד. אבל אם אתם באמת רוצים להרגיש את יוון, סעו לשם. הפשטות, המרחבים, האותנטיות והאוכל הטעים כל כך יגרמו לכם אושר גדול.

שבו בחופי הים המקסימים של ספאתי, סיקאמיה וקאמפי. צאו להליכות בטבע במסלולים שתמיד תרגישו בהם לבד. טיילו ברכב בין הכפרים ותכירו את האנשים המקסימים. בלו ערב בעיר הבירה יולידה, ימים שלמים במפרצים, והכי חשוב – עברו מטברנה לטברנה, קחו את הזמן ותנו לאנרגיה המיוחדת של המקום להגיע אליכם לתוך הלב פנימה.

איפשהו בדרך על הכביש מיולידה לכפר הקטנטן קאטו מְרִיָה ניצבת לצד הכביש מאפייה קטנה ונפלאה. באמצע שומקום, גילינו, אופים את הלחמים, הפכסמים והקריציני (מקלות בצק, כמו גריסיני) הכי טובים ביוון. עצרנו





בטברנה של סימוס, מפעל של משפחה שלמה: בזמן שסימוס ואשתו בישלו במטבח אוכל ביתי, פשוט וטעים, ארבע הבנות שלהם קיבלו את פני הבאים, לקחו הזמנות, הגישו את האוכל ופינו את השולחנות. בחוץ ים, שמש ובריזה, על השולחן בקבוק אוזו, מים קרים וקרח, סלסילת לחם וצלחות עם תבשילים בטעם של בית. אתם מכירים את ניקוליס. הצילום שלו לוגם מאוזן שזיקק בעצמו מקבל את פני הבאים בכניסה לגרקו מהיום שפתחנו. פגשתי אותו לראשונה בכניסה לטברנה של סימוס, באחד מאותם מפגשים בהם אין צורך במילים והעיניים מדברות ואומרות הכול. הוא הזמין אותי לכוסית אוזו שזיקק בעצמו וכך נולדה לה חבורת מיוחדת במינה. בביקור האחרון שלי אשתו יצאה לקבל את פני כשבידיה מגש ועליו כוסיות קטנות עם הדבש שהיא רודה בעצמה. זה הדבש הכי טוב שטעמתי בחיי, מנקטר פרחי התימין הפראי העוטף את כל חלקי האי ההררי. אז גם למדתי שניקוליס נפטר בשיבה טובה בן 94. אבל בשבילי הוא יישאר צעיר לנצח.





קאמפי הוא כפר דייגים קטנטן במערב האי, מפרץ קטנטן משובץ בכמה בתי דייגים קטנים. בצוק שמעל ניצבת טברנה קטנה שצופה אל הים ופתוחה רק שלושה חודשים בשנה, בחודשי הקיץ החמים. **טברנה טו קאמפי** היא עסק משפחתי. אבי המשפחה, מְנוסוֹס פסימיטיס, חוזר מהדיג הלילי לפנות בוקר ומתיישב לכוס בירה, בעוד אֶלְנִי ואמה עמלות במטבח, מבשלות ואופות מנות שעברו במשך דורות דרך ידי הנשים. פשטידת גבינה ופטרייות, מאפי בצק פילו ממולאים, סלטים של חצילים קלויים על האש, פאווה, בשר צלוי וכל מה שנתן באותו בוקר הים. אחרי ששתה כשש עשרה כוסות בירה, מנוסוס שלף את הגַאִידָה, כלי נגינה מסורתי עשוי מקיבה של כבש, ופצח בניגוני לַאִיקָה ורבטיקו שצבעו את האוויר. גן עדן זה כאן. קומו לרגע, תתחברו לאוזו ולמוסיקה, ובלי שתשימו לב, הגוף ירצה לרקוד. אין מקום יותר בטוח, אינטימי ומקסים לעשות את זה מאשר על המרפסת מול הים בקאמפי.

**רולנדוס** היא טברנה נפלאה שגיליתי ביולידה. רולנדו, במקור מקורפו, ואשתו קְרִיסָה מבשלים כאן כבר כמה עשורים אוכל מהמטבח של קורפו כמו סופריטו – מנה של פרוסות עגל ברוטב עשיר בשום, חומץ והרבה פטרוזיליה, ופסטיצ'דה – מאפה מתובל ועשיר של תרנגול ופסטה קצרה וחלולה. הכישרון בידיים עבר גם לבנם אדוניס, ואחרי שרולנדו פתח מסעדה גם בנמל בקוריסייה, אדוניס, שהוא בכלל אמן ברוחו, פילוסוף בנפשו ותלמיד קבלה, נכנס גם הוא למטבח.



בכיכר הראשית של יולידה, ממש מול רולנדוס, **קלופאגדון** היא מסעדת בשרים ותבשילים ביתיים מעולה. תושבי הכפר באים לכאן לחגוג, ואם תחייכו ליווני הנכון אולי יתמזל מזלכם כפי שהתמזלתי אני, ותמצאו את עצמכם מוזמנים לחתונה יוונית אמיתית, לחגוג עם המשפחה והחברים, לאכול ולשתות כיד המלך ולרקוד עד אור הבוקר.

את הגירוס הטוב בחיי אכלתי בקוריסייה, ב**פְּסִימֶסָה**, מקום קטנטן שבעליו הם סטליוס ואמו פורטולה. סטליוס מגיע בבוקר היישר מחוות המשפחה, שם הוא מגדל עופות וחזירים, ירקות, תפוחי אדמה ועשבי תיבול שונים. הוא פורק את הבשר הטרי ומתחיל במלאכת הרכבת שיפודי ענק, כל אחד במשקל קרוב לארבעים ק"ג, אחד מבשר עוף והשני מבשר חזיר. לקראת הצהריים כל בני המשפחה, ההורים, הילדים והנכדים, עמלים במרץ על הגריל לפני שעת השין, כשפרץ לקוחות רעבים פוקד את החלל הקטנטן. סטליוס לוקח פיתה טרייה שאפתה פורטולה בשעות הבוקר וקולה אותה על הגריל כשהיא ספוגה במעט שמן זית. הוא מגלח נתחים עסיסים משיפודי הבשר, מניח אותם בעדינות על הפיתה הקלויה ומוסיף מעל צזיקי סמיר, צ'יפס מתפוחי אדמה שהוא מגדל בחווה, פרוסות עגבנייה, בצל ופטרוזיליה. בתנועה מהירה הוא מגלגל את כל הטוב הזה לגליל מהודק, עוטף בנייר ומגיש לי ליד. אושר.

- Taverna to Kampi / Manousos and Eleni Psimitis, Kampi
- Rolandos בכיכר המרכזית Ioulida (Chora), Ioulida
- Kalofagadon Tavern / בכיכר המרכזית מול בית העירייה Ioulida (Chora)
- Psimese / Korissia



## מבוא למטבח היווני

חומרי גלם עונתיים ומעולים וטכניקות בישול פשוטות – שני אלה מגדירים את המטבח היווני. זהו מטבח עשיר בירקות, קטניות, עשבי בר ופירות, לחמים ומאפים, דבש, גבינות, זיתים ושמן זית, בשרים על האש ודגים מטוגנים, אבל הוא לא מטבח של עשירים. עיקרו אוכל פשוט וטוב שעושה שימוש חכם בכל פירות האדמה והים שגדלים תחת השמש היוקדת והבריזה המלטפת. ואולי זו גם הסיבה שהאוכל היווני מתאים לנו כל כך ותפור על פי מידותינו.

היוונים אמנם חולקים שפה אחת, היסטוריה משותפת ומטבח אופייני, אבל כל חבל ארץ מתגאה בפולקלור משלו: תלבושות, מסורות, דיאלקט מקומי, וכמובן מאכלים מקומיים. על אף שבכל רחבי יוון אפשר למצוא מאכלים ותבשילים דומים, לכל אזור גרסאות בטעם ייחודי לו. העושות שימוש במה שגדל בו, ושמות שונים למנות דומות. ולכל אזור גם תבשילים בלעדיים משלו שצמחו ממסורות בישול מקומיות. כמו בכל הארצות המפותחות, רק מעטים מתושבי יוון עוסקים עדיין בחקלאות. וגם אלה שהיו להם בעבר בחצר האחורית של ביתם מעט גפנים, עצי זית, גינת ירק ואולי כבשה או שתיים, כבר עזבו ברובם את אזורי הכפר – חלקם לטובת הערים, וחלקם, בוודאי באיים, הסבו את עיסוקם בחקלאות לעיסוק בתיירות. ועדיין, רבים, ובמיוחד תושבי האיים והכפרים, מחוברים גם היום לאדמה ולמטבח בכל מאלדם. הם מגדלים בעצמם את הירקות והפירות, רודים את הדבש, רועים את הצאן, מייצרים מחלב הצאן שחלבו יוגורט סמיך וגבינות מקומיות, מזקקים את הציפורו אותו הם לוגמים, מלקטים את עשבי הבר ומבשלים בשמן זית מהזיתים שלהם, שמסקו בעצמם.



מקדוניה  
MAKEDONIA

הפירוס  
אפירוס

אליקידוק

ΘΕΣΣΑΛΙΑ  
לזליה

האיים  
האיוניים  
ΙΟΝΙΑ  
ΝΗΣΙΑ

ΔΥΤΙΚΗ  
ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

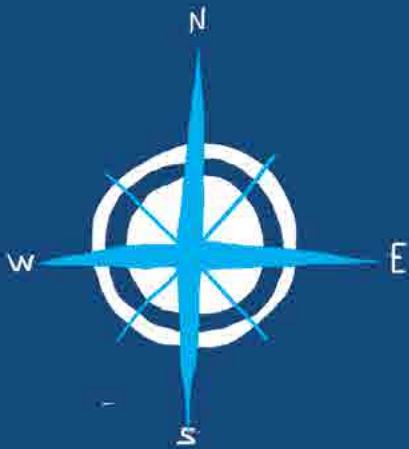
פידאס

אלונה

האי  
פלופונס  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

האיים  
הקיקלאדיים  
ΚΥΚΛΑΔΕΣ

ΚΡΗΤΗ  
גראם





הבסיס לבישול האוכל היווני הוא חומרי הגלם. הנה העיקריים שבהם – למעט ירקות, פירות, דגים ופירות ים, בשר טלה ואחרים המצויים אצלנו, לא תמיד באותו מגוון ובאותה איכות וטריות, יש לומר. חלקם מיובאים מיוון ולחלקם הגדול יש תחליפים מקומיים הולמים.

### שמן זית

הנוזל הזהוב הוא חומר הגלם הבולט ביותר במטבח היווני והיוונים הם צרכני שמן הזית הגדולים בעולם (18 ק"ג בממוצע לאדם בשנה). הוא מרכיב בהיסטוריה החברתית והפוליטית של יוון ובפולקלור שלה מאז העת העתיקה, וקשה לדמיין את יוון בלעדיו. הוא זה שאחראי לעושרו של האוכל ולטעמו, החל מהממרחים, דרך הירקות, הקטניות, פירות הים והבשרים ועד הקינוחים.

שמן זית יווני הוא בעיקרו ירוק כהה בצבעו ותמיד מרגישים בו את טעם הפרי. הוא חלק בדרך כלל, עם בנות טעם מתוקות, ולעתים הוא עשבוני כמו שמן איטלקי מטוסקנה. שמן זית מיוצר בכל רחבי יוון, אבל עיקר הייצור בחצי האי פלופונס, בלסבוס ובכרתים. הוא מן הטובים שבשמני הים התיכון, אך אינו מהיקרים שבהם.

בישראל חפשו שמן קורנייקי, שהוא זן זיתים יווני (מכרתים) שאוקלם כאן, ובכל מקרה שמנים עדינים בעלי מרירות נמוכה, והשתמשו בהם ללא חשש לתיבול כמובן, אבל גם לבישול ולטיגון.

### זיתים

הזיתים היווניים הם מהטובים בעולם. קלמטה ותאסוס, הנקראים על שם מקום גידולם, מוכרים ומיוצאים לכל העולם, ולא קשה למצוא אותם גם בישראל. במעדניות בלקניות תוכלו למצוא זנים יווניים נוספים. הזיתים ירוקים, סגלגלים או שחורים, על פי דרגת בשלותם בעת המסיק. לאחר המסיק משרים אותם במים כדי להוציא מהם את המרירות ומחליפים

את המים כמה וכמה פעמים, ולאחר מכן משמרים, לעתים קרובות בתוספת תבלינים. בשונה מהזיתים האיטלקיים והספרדיים, הזיתים היווניים מתאפיינים בטעם חזק וניחוח חריף. שולחן המֶזָה אינו שלם בלעדיהם והם ומשמשים גם לבישול.

### יוגורט

היוגורט היווני עשוי באופן מסורתי מחלב צאן, אם כי היום אפשר למצוא גם ביוון לא מעט יוגורט מחלב בקר. זהו יוגורט שסוּן ממי הגבינה (ומכאן גם שמו היווני, שתרגומו שק מבד חיתול) ולכן הוא סמיך מאוד, כמעט מוצק, חלק כמו קטיפה ומעט מאוד חמצמץ. הוא הבסיס לצזיקי המפורסם, אוכלים אותו לארוחת בוקר בתוספת ריבה ביתית, טחינה או דבש ואגוזי מלך, ומגישים אותו יחד עם בשרים צלויים, גֵרוֹס ומאפים, קצת כמו טחינה אצלנו. יוגורט יווני אינו מיובא לישראל ואין לו באמת תחליף טוב. בעמוד 41 תמצאו הצעות מתקבלות על הדעת.

### דבש

רובנו, הישראלים, מכירים דבש אחד, בדרך כלל מפרחי הדורים, ואיננו ערים לרבגוניות העצומה שלו. הדבורים היווניות יודעות טוב יותר. הן מייצרות דבש משובח ואיכותי במיוחד במגוון גדול של טעמים, בהתאם לפרחי הבר שאת הצוף שלהן לגמו: מפריחת ההדרים באביב, התימין בקיץ, עץ הערמון בחורף ועוד ועוד. הדבש הטוב ביותר ביוון מיוצר מפרחי התימין הפראיים הגדלים על רכס הרי הֶיֶמָטוס שבקרבת אתונה. היוונים מייחסים לדבש סגולות מרפא והוא משמש כממתיק טבעי, כסירופ לזיגוג מאפים ועוגות או פשוט כמעדן, בתוספת יוגורט סמיך.





מבחר הגבינות היווניות גדול, רובן עשויות מחלב צאן, והרבה מהן מיוצרות בייצור ביתי ומקומי, כך שגבינה באותו שם עשויה להיות טרייה ורעננה במקום אחד, ומיושנת היטב וחריפה במקום אחר (מאנורי, להלן, היא דוגמה טובה). אלה העיקריות ביניהן, שמטבע הדברים גם מיובאות לישראל, וגרסאות שלהן (באיכות כזו או אחרת) מיוצרות בייצור מקומי.

## פטה

הגבינה הנפוצה ביותר ביוון. פטה אמיתית עשויה מחלב כבשים, או שילוב של חלב כבשים ועזים, מיוצרת בבולקיים ונשמרת בתמיסת מי מלח. בעבר נהגו להכין אותה רועי צאן בהרים. טעמה ומרקמה של גבינת הפטה משתנים בהתאם לטעמו והעדפתו של היצרן, עונות השנה ותזונת העדר, והיא יכולה להיות רכה או קשה, קרמית או מתפוררת, עדינה או מעט מלוחה. גבינת פטה מוגשת מעל הסלט היווני הנודע בפרוסות (פירוש המילה פטה הוא פרוסה), אבל גם עם אבטיח או תאנים, פעמים רבות היא מפוררת או מגוררת לתוך מאפים, עוטפים אותה בעלי בצק פילו ומטגנים (ראו "מאפה 12 האלים" בעמ' 166) והיא מרכיב חשוב במגוון עצום של תבשילים. לא קשה לקנות בישראל גבינת פטה יוונית טובה, ויש גם גבינות מייצור מקומי שנקראות בשם זה, טובות יותר או פחות.

## קפלוטירי

גבינה קשה ומלוחה עשויה מחלב כבשים או בקר, שעברה יישון של שלושה חודשים לפחות. אפשר לאכול אותה כמו שהיא, לטגן בשמן זית (ראו סגנאקי בעמ' 88) אבל היא משמשת בעיקר לגירור, בדומה לפרמזן והפקורינו האיטלקיות, או הקשקבל הטורקית, מכיוון שאינה נמסה במגע עם חום. קפלוטירי מיובאת לישראל, אבל גבינת קשקבל יבשה ואיכותית היא תחליף הולם.

## גריביירה

גבינה חצי קשה עשויה חלב בקר או כבשים בסגנון גבינת גרוייר השוויצרית, ומכאן גם שמה. גבינה זו פופולרית ביוון כמעט כמו הפטה. אפשר לאכול אותה בפרוסות, לטגן בסגנאקי או לצלות על הגריל, או פשוט לגרר אותה מעל פסטה ותבשילי קדרה. גבינת גרוייר היא חלופה טובה.

## מאנורי

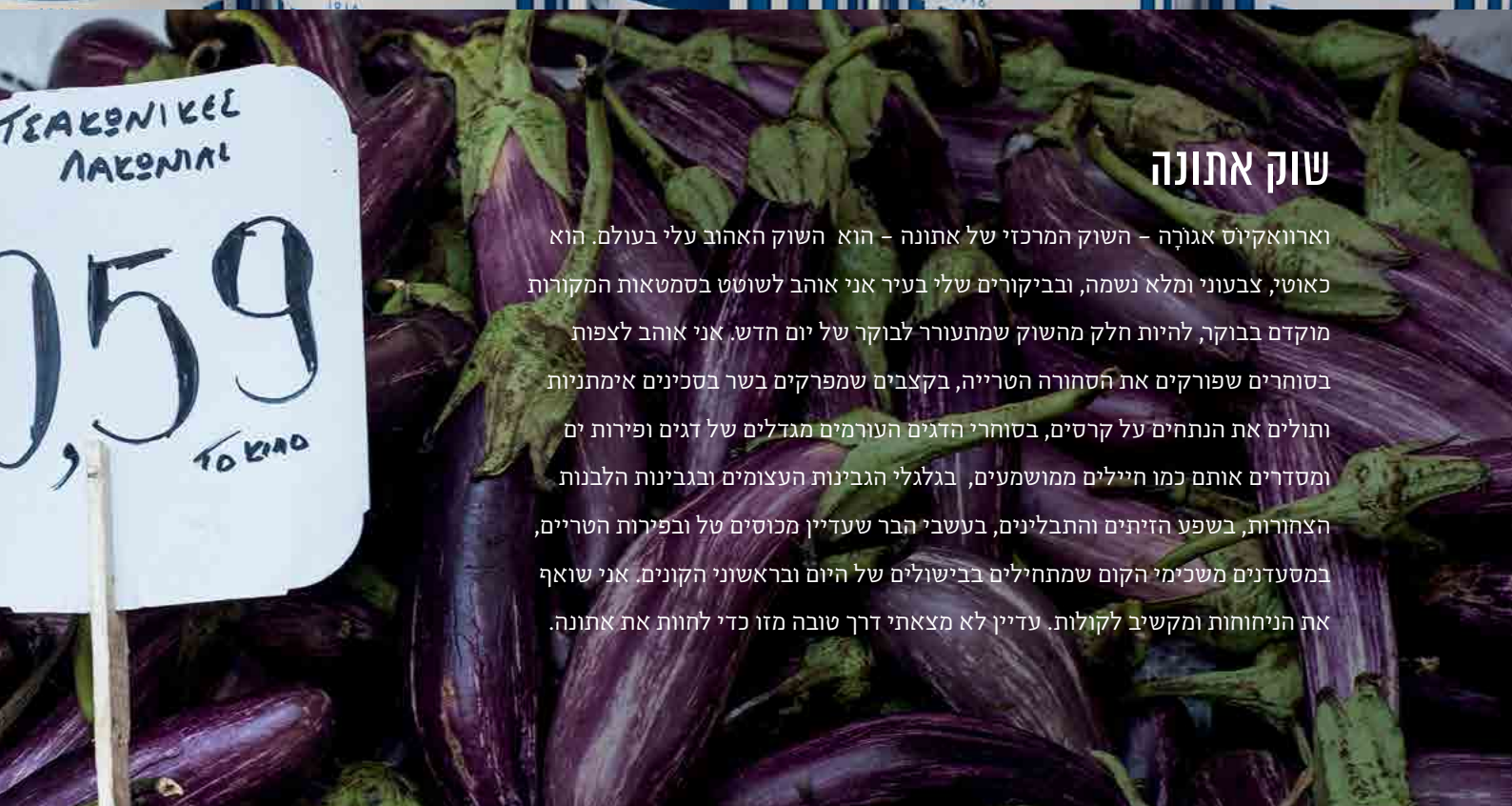
גבינה לבנה טרייה. היא מכילה מעט נוזלים, מלוחה ועשירה בשומן. מקור הגבינה בכפר ולסטי במקדוניה שבצפון יוון. היא אינה מיובאת לישראל ואין לה תחליף מקומי.

## מיזיטרה

גבינה לבנה, טרייה ורכה, ללא מלח ועם מעט מאוד שומן, והיא מוצר לוואי של ייצור הפטה: את מי הגבינה שנותרו מייצור הגבינה מערבבים עם חלב צאן טרי (בדרך כלל תערובת של חלב עזים וכבשים), וכעבור מספר ימים מפרידים את הגבן ממי הגבינה ומסננים אותו. בכרתים אפשר למצוא גם מיזיטרה קשה, שעברה כבישה במלח ויישון. התחליף המקומי ההולם לגבינה הטררייה הוא גבינת ריקוטה (או מסקרפונה) מאיכות טובה ככל האפשר, וריקוטה סלטה (מלוחה ויבשה) או פקורינו יכולות לשמש תחליף למיזיטרה הקשה.







## שוק אתונה

וארוואקיוס אגוֹרָה - השוק המרכזי של אתונה - הוא השוק האהוב עלי בעולם. הוא כאוטי, צבעוני ומלא נשמה, ובביקורים שלי בעיר אני אוהב לשוטט בסמטאות המקורות מוקדם בבוקר, להיות חלק מהשוק שמתעורר לבוקר של יום חדש. אני אוהב לצפות בסוחרים שפורקים את הסחורה הטרייה, בקצבים שמפרקים בשר בסכינים אימתניות ותולים את הנתחים על קרסים, בסוחרים הדגים העורמים מגדלים של דגים ופירות ים ומסדרים אותם כמו חיילים ממושמעים, בגלגלי הגבינות העצומים ובגבינות הלבנות הצחורות, בשפע הזיתים והתבלינים, בעשבי הבר שעדיין מכוסים טל ובפירות הטריים, במסעדים משכימי הקום שמתחילים בבישולים של היום ובראשוני הקונים. אני שואף את הניחוחות ומקשיב לקולות. עדיין לא מצאתי דרך טובה מזו כדי לחוות את אתונה.













## אליקסיר ואנסטיס / אחד הרחובות שאני הכי אוהב באתונה נמצא

ממש ליד השוק ונקרא אַבריפידו. אני יכול לבלות כאן ימים שלמים בין חנויות תבלינים (אליקסיר ואנסטיס), ציוד וכלי מטבח, מאפיות מסורתיות ונקניקי פסטורמה. לעצור, לטעום מנה, לשתות כוסית ולהמשיך הלאה.







→ O anestis spice shop / Evripidou 57  
→ Elixir spice shop / Evripidou 41







**דיפורטו /** זהו המקום האהוב עלי ביותר באתונה, שווה בעיני נסיעה מיוחדת ליוון ובילוי של חצי יום. הפנים והאנשים שמאחוריהם, הדינמיקות שביניהם, היופי המיוחד, הרצינה שאין שני לה והאוכל, אוי האוכל...

את כל האהבה שיש לקירמיצ'ו, הבעלים הזועף של דיפורטו, הוא מכניס לתבשילים שבסירים החבוטים. הקוטוקי הקטן נמצא קומה אחת מתחת לפני הרחוב, ושמו בא לו משתי הדלתות המובילות למרתף הבניין המוזנח שמאחורי השוק המרכזי של אתונה. המקום קיים מאז 1875, אבל עדיין אין שלט במניסה, אין תפריט וקירמיצ'ו לא מדבר מילה באנגלית. קהל הלקוחות קבוע ברובו ומגיע לכאן עשרות שנים, דור אחרי דור. קירמיצ'ו תמיד כעוס והאוכל תמיד נפלא. עוד לפני שמתיישבים, אנסטיס, השוליה שלו, מניח על השולחן גיגית קרח קטנה שבתוכה שקוע קנקן אלומיניום עם רצינה קרה שקירמיצ'ו מכין בעצמו ומאחסן בחביות העץ הענקיות שממלאות את המקום. שמו הוא בעצם דימיטרי, וקירמיצ'ו הוא הכינוי שלו, קיצור ל"אדון דימיטרי". הוא הגיע לכאן ב-1950 כנער בן ארבע עשרה ולמד לבשל. כשהבעלים מת, הוא תפס את מקומו. מדי יום הוא מעמיד סירים ומבשל מרפרטואר קבוע תפריט שבדרך כלל כולל מרק חומס, סלט יווני מושלם, סרדינים מטוגנים וכמה מנות מזה קטנות לצד חתיכת לחם ויין מהחבית. הוא מכין את מנת הפאווה הכי חלומית ביוון, שעליה הוא מניח פרוסות עבות של בצל סגול ופלפל ירוק חריף, זיתים שחורים, שמן זית וגם חתיכת לימון. זוהי מנת הפאווה שאנחנו מכינים בדיוקנות רבה יום יום בדיוק על פי תורתו של קירמיצ'ו.

במערה הקטנה הזו בלב אתונה הזמן עמד מלכת והאוכל לא השתנה במאום מהיום שהמקום נפתח לפני 140 שנה.



# μεζέδες

## מֶזָה

שולחן המֶזָה (ברבים מְזֻדָּס) הוא הזמנה פתוחה לשבת, להירגע, לקחת פסק זמן וליהנות מהחיים לפי מסורת הקפי היוונית – ברוח טובה. שולחן האוכל הוא מקום מפגש חברתי וכל ארוחה היא הזדמנות לבלות זמן איכות עם מכרים, חברים ואהובים וביחד לחלוק, לנגוס, לנגב, ללגום ולשבוש. דברים טובים באים באריזות קטנות, כלומר מנות קטנות של כל-טוב מרכיבות יחד ארוחה גדולה. צלוחית אחרי צלוחית מכסות כל חלקה פנויה על השולחן ושוטפות אותו בפרץ צבעוני של זיתים, גבינה, סלטים, ירקות וירוקים, מטבלים מתובלים, מעדנים מהים ומהיבשה, כבושים, חמוצים והרבה שום. לצד כל אלה מונח בקבוק אוזו או שניים שעוזר לשבור את הקרח, למתוח את הזמן ולשטוף את כל הטוב במורד הגרון.

מקור השם מֶזָה בטורקית, אבל ההוויה כל כולה יוונית. אלו לא מנות שנועדו לשעשע את החך ולהכין את הבטן לקראת ארוחה גדולה. הן ארוחה בפני עצמה. בזמן שאחר הצהריים הופך אט אט לשעת בין ערביים, הפיכחון נותר מאחור ושכרות נעימה תופסת את מקומו ושוטפת החוצה את כל טרדות היום.

המנות מתאפיינות בטעמים חזקים שמשתלבים מצוין עם האוזו ועל השולחן יש קצת מכל דבר: מנות חיות וכבושות, רעננות וחריפות, חמות וקרות, מבשלות ומטוגנות, מטבלים ורטבים. היתרון הגדול של ארוחת מזה הוא שאפשר להרכיב שולחן שבו כל אחד, גם אם הוא צמחוני או טבעוני, ימצא מה לאכול. ואפשר גם להרכיב ארוחה שלמה מבלי להתקרב כלל למטבח ולהצטייד במגוון רחב של מעדנים יווניים במעדנייה טובה – גבינות, זיתים, ממולאים, חמוצים ודגים כבושים, סלט פלפלים צלויים, עגבניות מיובשות בשמש ובקבוק אוזו כמובן.

מומלץ להגיש עם המְזֻדָּס לחם לבן פשוט, כדי שיהיה עם מה לנגב ולספוג את כל המיצים הטובים שנותרו בתחתית הצלוחיות.

---

במתכונים בפרק זה יצאנו מתוך הנחה שלא תכינו רק מנה אחת, אלא מבחר של כמה מנות, ולא בכולם ציינו את הכמויות המתקבלות. אם אתם מכינים מעט מנות – הכינו אותן בכמויות גדולות. אם הרבה – בכמויות קטנות יותר.



















## עלי גפן ממולאים באורז

# דולמַדס

## ντολμάδες

דולמַדס הוא שם כללי לממולאים, אבל כשאומרים רק דולמַדס בלי צירוף שם נוסף, מתכוונים לעלי גפן ממולאים. מכינים אותם בבית, בעיקר לאירועים חגיגיים ולימות חג, אבל הם מופיעים דרך קבע בתפריטי הטברנות ביוון כולה. יש גרסאות עם אורז בלבד, ויש עם אורז ובשר. הצמחוניים מוגשים כמנת מזה קרה או בטמפרטורת החדר בליווי יוגורט עשיר והם נפוצים בתקופת צום ארבעים הימים שלפני חג הפסחא; הדולמַדס הבשריים מוגשים חם, לרוב כמנה עיקרית בליווי רוטב אבגולמונו מסורתי. את עלי הגפן בגרָקו מכינים עאטף וחנאן אֶשְכָּר מעוספיייה. הגענו אליהם אחרי מסע חיפושים וטעימות לאורכה ולרוחבה של הארץ. שאלנו פה, שאלנו שם, ובסוף הגענו לעלי הגפן הכי טובים שיש.

אם יש לכם גישה לשיח גפן שלא עבר ריסוס, לקטו עלים צעירים, שלמים, רכים וללא קרעים בגודל כף יד לערך. השאירו גבעול באורך 5 מ"מ. את העלים מומלץ לשטוף ולסנן פעמיים, לסדר בערימות של 20 עלים ולגלגל לסיגר עבה שאותו יש לקשור בחוט. מרתיחים סיר עם מים רותחים וטובלים כל גליל למשך 2-3 שניות, מסננים ומניחים לייבוש. אם אתם לא מתכוונים להשתמש בעלים מיד, מניחים את הגלילים בקופסה אטומה ומאחסנים במקפיא עד לשימוש.

1 מחממים 1/2 מכמות השמן בסיר. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שהוא שקוף. מוסיפים את האורז ומטגנים תוך ערבוב 4 דקות. מעבירים לקערה ומצננים. מוסיפים את השמיר והפטרזיליה ומתבלים במלח ופלפל. מערבבים היטב ומניחים בצד.

2 לעלים טריים: מרתיחים מים בסיר רחב ומכינים בצד קערה עם מי קרח. חולטים את עלי הגפן, כמה בכל פעם, 2-3 שניות במים הרותחים ומיד מעבירים למי הקרח. מסננים את העלים ומניחים בצד. עלים משומרים יש לשטוף היטב מהמלח.

3 מניחים עלה על משטח העבודה כשבסיסו קרוב אלינו. מניחים במרכז העלה כף מהמילוי. מקפלים את שני צדי העלה למרכז, ומגלגלים מהבסיס לקצה, בהירות, כדי לא לקרוע את העלה. חוזרים על הפעולות עם כל העלים והמילוי.

4 מסדרים את פרוסות העגבניות והבצל בתחתית סיר רחב. מסדרים את העלים המגולגלים בסיר בשכבות ובמעגלים. מוסיפים את יתרת שמן הזית, מיץ הלימון, פרוסות הלימון ומים עד לגובה 2 ס"מ מעל העלים. מביאים לרתיחה, מכסים את הסיר ומבשלים 5 דקות על להבה גבוהה. מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל עוד 35 דקות.

1/2 כוס (120 מ"ל) שמן זית

4 בצלים סגולים קצוצים

3/4 כוס (60 גרם) אורז

5 כפות שמיר קצוץ

5 כפות פטרזיליה קצוצה

1 כף מלח

1/2 כף פלפל

60-70 עלי גפן טריים או משומרים

4 עגבניות, חתוכות לפרוסות עבות (כ"2 ס"מ)

2 בצלים, פרוסים

מיץ מ"ו לימון

3-2 פרוסות לימון



