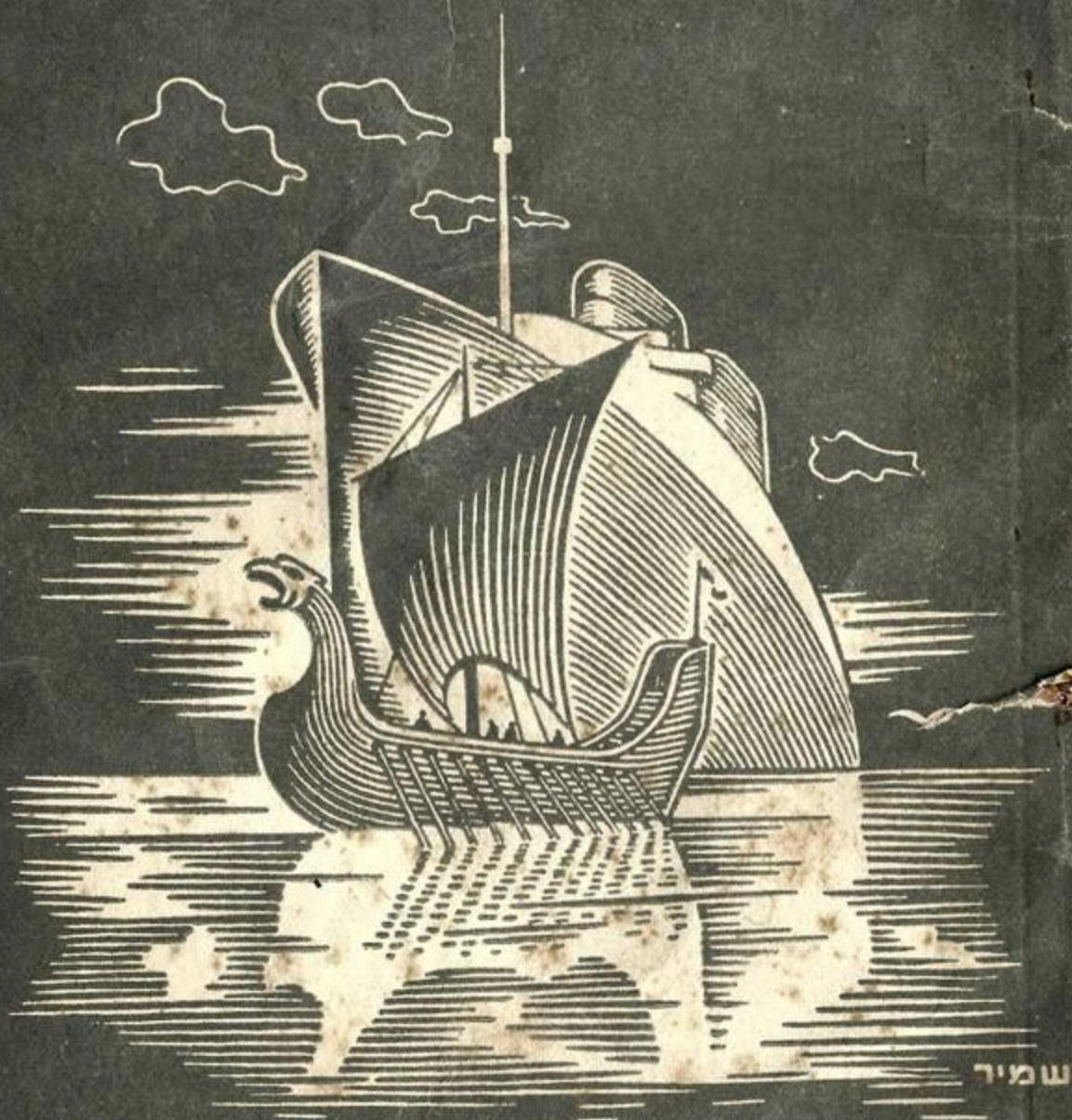


מ. ספיר מ. השכל-הורביץ

סעודת דגים



שמיר

ספרית החבל הימי לישראל

4.7.85

מ. ספיר **מ. השכל-הורביץ**

מורות בסמינריון של ויצ"ו למדריכות בהזנה ומשק בית

סעודת דגים

הוצאת מרכז החכל הימי לישראל
בשותף עם הועדה לפרסומי תזונה של ויצ"ו

סיון תש"ג / יוני 1943

ח'ברת י"א

א. ערכם של הדגים במזון

בעשרות השנים האחרונות, עם בטוס תורת המזונה והיותה מדע שמושי, נזהגים למיזן את המזונות למיניהם לפי ערכם המזונתי. יש מזונות החשובים בגלל הקלוריות הרבות שבהם, למשל: כל הדגנים והלהם וכו' הגריסים העשויים מהם, כל הספרים והשמןים, יש מזונות שאנו מחשיבים אותם במיוחד בגלל הויטמינים והמינרלים המצויים בהם בשפע והם: הירקות, הפרות והחלב. ויש מזונות המכילים חלבון משבח והם: החלב (הגבינה), הביצה, הדגים והבשר. הדגים שיכים, איפוא, לקבוצת המזונות המצטינת בעקר בחלבון השלם והמשבח.

בדיקה חימית מדיקת הראתה שהדגים מכילים:

1. חלבון

בגופו של הדג כבגוף הבהמה והעוף אנו מוצאים כמות גדולה של מים וחלבון, אולם מכיון שבגוף הדג מצויים מים בכמות גדולה מזו שבגוף הבהמה והעוף, קטנה בו במקצת כמות החלבון.

אחוז החלבון בבשר בהמה ועוף - 19% - 21%

דגים " " " - 17% - 19%

החלבון הוא חמרת-הבנין החימי העקרי של גוף האדם. בהתפתחותו של גוף הילד אנו רואים זאת בעליל, אדם בוגר מפסיד במשך יום ומפריש החוצה כ-50 גרם חלבון, ואת החסר הזה עליו למלא כדי למנוע התנוונות הגוף. ואילו ילד זקוק לכמות חלבונים

מצורף מלון קטן המתרגם ומסביר את המלים הקשות אשר בחוברת

צ' ו ר ה מ ע ט פ ה מ א ת ש מ י ר

דפוס הפועל המזרחי, אגודה קואופ. בע"מ, ח"א, הרצל 78

גדולה מזו, כי עליו לחזק את בן הגוף יום-יום וגם לבנות
רקמות חדשות עם גדולו. הגוף הצעיר, הגדל ומתרחב, בונה רקמות-
תאים חדשות, ותאים בנזים בעקרבם חלבון. לאחר שהגוף סיים
את מלאכת הבנייה הגלויה, הוא ממשיך בבנייה נסתרת-פנימית.
התאים הוצעירים של רקמות הגוף, כל אחד בפני עצמו וכלם ביחד,
יוצרים מתוך מאמץ משתף את גלויי הגוף הסי: תנועה, עבודה,
מחשבה. תאים הולכים ותאים באים. התאים התיים הולכים
ומתים עם פעלתם המתמידה בגוף. על כן נפרשים מהגוף יום-
יום תאים שכלו את מלאכתם ובמקומם נבנים יום-יום תאים
חדשים. מוכן, איפוא, כי החמר העקרי בעיני חכמי התזונה הוא
החלבון. הוא מצוי, כאמור, בגוף בהמה, עוף ודג וכן בחלבם
ובביציהם. אמנם, חלבונים מצויים גם בצמחים, אך אין הם שווים
באיכותם לחלבון מן החי.

2. יוד

יוד מצוי בגוף האדם בכמות מועטת מאד והוא שמור
בבלוטת-המגן. הפרשה מיחדת של בלוטה זו (טירוקסין) מכילה
יוד והיא נמסרת ישר לדם. לטירוקסין יש השפעה מכריעה
על תמורת החמרים בגוף ועם זאת על התפתחות הפיסית
של האדם. יתר על כן: הוא משפיע גם על מידת ההתפתחות
הרוחנית של האדם. מן הצורך, איפוא, שמזוננו יום-יום יכיל גם
יוד. בדרך כלל מצויה פמות זעירה של יוד באדמה, במים ובמלח,
אך יש אזורים יבשה רחבי-ימים (מרכז ארפה ומזרח, האזורים
הפנימיים שבארצות-הברית של אמריקה) שבהם סובלים התושבים
מלקויי-גוף ואף ממחלות קשות הקשורים בחסר יוד. באותן
הארצות נוהגים בשנים האחרונות לספק יוד לילדים בדרך
פרופילקטית שיטתית. חקירות העלו, כי יוד מצוי, בעקרה, בים
ובעולם הסי וסומם שלו, וקדם כל בדיקה ובחיות הים. לפיכך,

צמים היושבים לחופי ים ונזונים דגים פטורים מסבל ומלקוים
שמקורם העדר יוד.

3. ויטמין א'

בגלל ויטמין א' נשמר בנינו הנכון של הקרום הרירי בחלל
האף, הנפה, הריאות, אברי העיניים והכליות. קרום רירי זה - מחסום
טבעי הוא בין זרם הדם בתוך גופנו ובין הסידקים נושאי המלוחות,
המשתדלים לחדור אל גופנו פנימה. חסר ויטמין א' במזוננו -
נעשה הקרום הרירי רפוי ומתיבש, מתקלקל המגן הנמיש והדרך של
הגוף ואין מעצור טוב בפני הסידקים. בהעדר ויטמין א' במנת
המזון היומית נטפלים לאדם לקויי ראיה, מחלות נשימה, מחלות
מרה וכליות.

תפקיד מיוחד לויטמין א' בתקופת הגדול של הילד, באשר
בפעלה משתפת עם יתר קבוצות הויטמינים הוא מבטיח גדול
תקין וחסן גופני. יתר על כן: חיוניות פעילה ובריאות פורחת
במשך רב שנות חייו של האדם תלויות במציאותו של ויטמין א'
בשפע במזון היומי.

רב הויטמינים נוצרים בצמחים, ומזון תכליתי המרכיב ירקות
ופרות הרבה מכיל גם ויטמינים מכיל המינים. הויטמין א' אינו
מצוי בצמחים, אולם בהם מצוי חמר מסים - קרוטין - אשר לאחר
שהוא נאכל על ידי יצור חי והתעכל בגופו, הוא הופך בו
לויטמין א'. כך מצאנו, למשל, שפנה באכלה מן החציר הירק
הופכת את הקרוטינים שבחציר זה לויטמין א', והוא מתרכז
בעקר בשומן חלבה. אצל התרנגולת מתרכז הויטמין א' בחלמון
ביצתה. תהליך מעגל זה נקבע גם אצל הדגים. בעמקי הים
מצויים דגים קטנים הנזונים מאצות הים, העשירות מאד
בקרוטינים. הדגים הקטנים הנזונים מן האצות האלה ואוצרים
בגופם את הויטמין א', משמשים מזון לגדולים מהם. כך אנו

מוצאים סוגי דגים שפבדים עשיר בשומן ובחכו מצוי ויטמין א'.
הלא הם הדגים שמהם מסיקים את שמן הדג. עד כה היו מסיקים
את השמן מן הדג Gadus mor. בזמן האחרון נקבע, כי שמנם של
הדגים Hallibut מרפו יותר, כלומר על כל ליטר שומן יש בו יותר
ויטמין א'. יש סוג דגים שהשומן נפוץ אצלם בקל הגוף, לאו
דווקא בפבד. אלה הם הסרדינים והפלמודה, המצויים בים התיכון
בשפע. ויטמין א' אמנם נוצר גם בגוף האדם עצמו על ידי אכילת
צמחים המכילים קרוטין, אולם הויטמין א' שעבד והכשר בגופם
של בהמות, עופות ודגים, עולה עליו לאין ערוך.

4. ויטמין ד'

נלקח לרב אל ויטמין א'. כמוהו מצוי גם הוא בשומן הקלב,
בשומן החלמון ובשומן הדג. תשיבות רבה נודעת לויטמין זה בגיל
הילדות, כי באמצעותו מתלכדים הסיידן והזרחן, שהם חמרי-הניסוד
לבניו השלד, ומהווים עצמות חזקות ושבנים מוצקות.

5. לצ'יטין

ביצי הדגים דומות בקרבן החימי לביצי עופות. בעקר
חשוב הלצ'יטין שבהן. בכמיות זעירות מאד מצוי לצ'יטין בגרעין
כל תא, וממילא אין לה מוון שאינו מכיל אותו; אולם רק בתאים
החשובים והעדינים ביותר של הגוף הסי מצוי הלצ'יטין בכמות
גדולה ביחס. לדגמה: בביצה — מרפז ההפרקה, במח ובצעצבים —
מרכזי המפשכה והרגש.

מהו הלצ'יטין? זוהי תרכבת דומה לשומן וחשיבותה גדולה
בשביל כל תאי הגוף, ביחוד תאי העצבים. מחשיבים את הלצ'יטין
כחמר המחזק את העצבים ומסייע לגדול הפללי של הגוף. לצ'יטין
מצוי בעקר בחלמון ביצה, בביצי דגים, חלב הדג ובנקט התבואות.
אנו רואים, איפוא, כי הדגים עשירים בחלבון משבח.

מכילים לצ'יטין ויוד (תרכבות חימיות חשובות בתזונה) ויש מיני
דגים המצטיינים ברפוז גדול של ויטמין א' וד'. דגים אלה אפשר
בצדק לכנות עדיית שפבדים. רבים מהם — כמו סרדינים,
פלמודה וקיפון מצויים במימי הארץ. אחרים — כגון הסלמון אינם
מצויים במימי הים התיכון.

בחקר התזונה העממית מקבל המנח "מוזנות מגו", הבא
לצ'יטין את צרכי האכל המכילים אחד מאבות-המזון הנדירים באותו
אזור גיאוגרפי. אם איזו ארץ, למשל, חסרה בתזונה את הויטמין צ',
הרי מוזנות המגו שלה יהיו פרות חיים. בארץ-ישראל מצויים
בשפע רב הויטמינים והמינרלים הדרושים (בירקות ופרוח), גם
המוזנות הפחמימיים היו מובאים מחו"ל בימי שלום במחירים
זולים (קמח, ארז, ספר), אך חסר לה תמיד החלבון מן החי
וויטמין א' והריהם יקרים. משמע ש"מוזנות המגו" שתושבי
הארץ וסוקים להם הם: חוצרת החלב ודגים מן העדיית,
המצטיינים בחלבון שלם ובוויטמין א' כאחד.

מהו המזון החלבוני הזול

ראינו, כי יתרונם של הדגים הוא בחלבון השלם שבהם,
ויש מיני דגים המצטיינים גם בויטמינים א' וד'. בדיקה חימית
אפשרה לקבוע בדיוק כמה מן החלבון השלם יש בדג. בטון דגים
חיים מצוי בממצע חלבון שלם כד' 13% ק"ג; באוקיה — 32 גרם.
מלבד המספר החימי הזה נקבע גם המספר הפיסיולוגי,
המראה כמה מן החלבון השלם נחוצ לאדם ליום. לפחות 1/4 מכמות
החלבון הפללי ליום צריך שיהיה חלבון שלם מן החי. כמות זו,
המגיעה ל-24 גרם, מבטיחה לאדם קיום נורמלי וכשר עבודה.
להלן נתנת טבלה המאפשרת לחשב את הכמיות הדרושות
של חלבון שלם ושל חלבון שלם בארוף ויטמין א'. בעזרתה

ט ב ל ה ב

כָּל אֶחָד מֵהַמְזוּנוֹת הַבָּאִים מִכִּיל 8 גֶרֶם חֶלְבֹן וְיִטְמִין א' | מְחִירוֹ הַיּוֹם

1 כּוֹס חֶלֶב מָלֵא

1 בֵּיצָה "אֶקְסֵטְרָא" או 2 סוּג ג'

גְּבִינָה בְּרִינְנָה 30-35 גר'

גְּבִינָה לְבֵנָה שְׁמֵנָה $\frac{1}{6}$ אוק'

דָּגִים שְׁמֵנִים מִן הַעֲדִית $\frac{1}{4}$ אוק'

כָּבֵד $\frac{1}{6}$ אוק'

ט ב ל ה ג

כָּל אֶחָד מֵהַמְזוּנוֹת הַבָּאִים מִכִּיל 8 גֶרֶם חֶלְבֹן | מְחִירוֹ הַיּוֹם

1 כּוֹס חֶלֶב רְזָה $\frac{1}{4}$ לִיטֵר

גְּבִינָה לְבֵנָה רְזָה $\frac{1}{6}$ אוק'

דָּגִים $\frac{1}{4}$ אוק'

כֶּשֶׁר $\frac{1}{6}$ אוק'

כוונת הטבלות הללו להורות, כיצד לקנות מזונות לפי איכותם התזונתית, באופן מחושב ותכליתי. בטבלות אפשר להשתמש במשך כל השנה: הטור הראשון נשאר קבוע ועומד, את הטור השני - המחיר - יש לתקן לפי השנויים במחירי השוק. מדי פעם אפשר לפי הטבלות לקבוע נהו כיום המזון החלבוני הזול ביותר ויש להרבות בצריכתו.

נוכל לקבוע לכֵל עונה או חדש, מהו החלבון מן החי הזול ביותר באותו פרק-זמן לפי מחירי השוק.

את הויטמין א' יש להעריך בקסוף, כשם שאנו מעריכים את שווי הכספי של החלבון, אולם אין בנדינו מספרים מדויקים לכך. ראשית, לא ידוע לנו כמה יחידות ויטמין א' מכיל המזון הארצישראלי: שנית - קיימות תנודות עונתיות בויטמין א', והללו עוד לא נבחנו בתנאי הארץ. נאלצנו, איפוא, לצרף לעת עתה את הויטמין א' אל החלבון.

ט ב ל ה כ ל י ת א

1 ק"ג חֶלְבֹן מִן הַחֵי אָנוּ מוֹצָאִים ב: | מְחִירוֹ הַיּוֹם

21 אוקיות כֶּשֶׁר, כְּלֵי עֲצָמוֹת וְגִידִים

37 " דָּגִים קֵטְנִים שְׁלֵמִים עִם הָאֲדָרוֹת

26 " " כְּלֵי עֲצָמוֹת וְאֲדָרוֹת

143 בֵּיצִים, סוּג "אֶקְסֵטְרָה"

30 לִיטֵר חֶלֶב

ה ע ר ה: מי שמשיג לקנות חלב רזה או את אברי הפנים של הבהמה הנמכרים במחירים זולים, משיג בזאת חלבון שלם בזול. אולם אין מזון זה מצוי בשפע בשוקי הארץ.

הטבלה הפללית הנ"ל עשויה לשמש מפתח בעקר למוסדות מטבחים, מעונות ילדים וכו'. בשביל חשוב החלבונים לצרכי משפחה אחת, נוטה יותר הטבלה הנבאה. אם נקח כיתה פוס מלאה חלב ונשווה אליו את המזונות החלבוניים השונים לו באיכותו נקבל טבלה זו:

דגים מתקלקלים, פיזוע, מהר יותר מן הבהיר, כי יש בהם יותר מים - תבאי נום להתפתחות סידקים. פצלת הסידקים מסכנת, פי הם גורמים לרקבון, ועם הרקבון מתהווה רעל דגים, החם מחיש את פצלת הסידקים ולכן בצאקלים החם של ארץ-ישראל יש ללמוד במיטד להבחין בין דג טרי למקלקל.

התקנה בין דגים טריים לבלתי-טריים - כיצד?

1. לפי המצב

בדג הטרי הזימים אדמים, העינים שקופות ובולטות. יש ומוכרי הדגים צובעים את הזימים החזרים צבע אדום, אך אין הם יכולים להבהיר את העין העכורה. עין שקופה ובולטת היא, איסוא, סמו מבקק לטריות הדג. אין לקנות דגים מקצאי-ראש, פי יש והמוכרים נוהגים לקצץ את ראשי הדגים הבלתי-טריים.

2. לפי המשוש

בשלוש חצאים באצבע על דג טרי - נעלם המשקע מיד, מה שאין כן בדג בלתי-טרי. לדג טרי בטן מלאה ומצקה, לבלתי-טרי - בטן רכה, מתמת התחלת פצלת הסידקים. דג המנח על בנה היד באפן שונבו מן העבר האחד וראשו מן העבר האחר, שאר מנח פשר על בנה היד, אם הוא טרי; בדג בלתי-טרי יצנחו הנגב והראש משני צדי היד.

3. לפי הריח

לדג בלתי-טרי ריח מיטד בלתי-נעים.

בשעת הקנת הדג יש לדם כל להסיר מעליו את הקשקשים בסכין. את הסכין מעבירים מן הנגב למעלה עד לראש. אחר כך מוציאים את קרביו של הדג, קורעים את הבטן מלמטה, מרחיקים את התוף ואת הקרום השחור ונוקרים שלא לפצוע את המרה. אחרי זה מדיחים את הדגים יפה ואין משהים אותם במים פן יתמוסס חלק ממרי-התזונה. בדגים קטנים מאד (למשל סרדינים בעונתם) אפשר לקמץ בזמן הקנתם. כדאי לא לטפל בכך דג לחוד, כפי הרשום לעיל, אלא לחלק את תנועות העבודה ולצשותן מהירות ואוטומטיות דגמת עבודת המכונה: תחלה מקלפים את הקשקשים מכל הדגים, אחר-כך מקצצים את ראשי כלם ולבסוף מוציאים את קרביהם.

מי שבוחל ברית הדגים, אפשר להנעים לו את אכילתם באפן זה: לאחר נקוי הדגים מניחים אותם בתלב מהול במים או מתזים על הדגים הנקיים מיץ לימון עם מעט מלח, משהים אותם במקום קריר כחצי שעה ואחר-כך מבשלים אותם. אנו מכירים אפנים אחרים של התקנת דגים: בשול, הבול, אפיה, צליה וטגון.

ג. בשול דגים

אין הדגים צריכים בשול ארוך כדי להיות ראויים לאכילה. בשקם רופף שלא כבשר הקשה של הבהמה. יתר על כן, אם מאריכים את זמן בשולם, יוצא מהם חלק מהחלבונים הנמסים במים ועוברים לציר. אתם יחד מתמוססים גם רב חמרי התמצית המצויים בדג וגם המינרלים וכך נפסד הטעם האפני של הדג. יש נוהגים להוסיף בתבלין חריפים לדגים, כדי לשוות להם טעם: הרבה מלח, בצל ופלפל. כך מכינים דגים גם כאן בארץ, כמנהג בני עמנו במזרח ארפה. התאבון מתעורר אמנם בתבלין החריפים,

אבל מאכל חריף מגרה את אברי העכול יותר מדי. דגים אלה קשים, ביחוד לגופו של הילד.

דרך הבשול הנכון של הדגים נראה מוזר בעיני רבים, אך הואיל והוא נמצא ראוי להמלצה מיחדת, כדאי לנסות לפעמים לבשל גם בדרך זו: מכניסים את הדגים ל-2-3 דקות למים רותחים, מלוחים (לכל ליטר מים כפף וחצי מלח) וברגע ששמים את הדגים במים, יוצקים מעט חמץ אל מי-הבשול. מיד נקרשת השכבה העליונה של הדג ומהנה כעין מגן, המונע את חמרי התמצית מצאת מבשר הדג ומהמוס בציר. מוסיפים לבשל את הדגים על גבי אש קטנה (מכונת פתילים), בטמפרטורה של 70°-75°, כלומר, למטה מנקדת הרתיחה. אם יוסיפו לבשל את הדגים כשהם רותחים, כלומר ב-100°, לא רק שחמרי התמצית יתמוססו ויתאדו, אלא שבשר הדג עצמו יתפורר. זמן הבשול של הדגים לפי גודל המנה: 15-25 דקות. הדגים מבשלים די צרכם, אם אפשר להפריד את האדרות מן הבשר. כדאי להוסיף למי הבשול ירקות שונים: פטרוסלינוז, גזר וכדומה. דגים המבשלים באפן כזה נוחים לעכול, אלא שנגרם הפסד לחמרי התזונה בשל התאדות הציר. ממי הבשול של הדגים מכינים רטבים שונים, אשר על התקנתם ידבר להלן. אם מתקינים תבשיל דגים ומבדילים ממנו את הציר, למשל, בתבשיל דג במיונית, צריך להשתמש במי הבשול להכנת מרק דגים (ראה מתכון מס' 19).

כאן לפנינו הקבלה בין 2 אפני בשול דגים.

כך נוהגים אצלנו לבשל דגים

1. אפן הבשול: רתיחה חזקה
2. זמן הבשול: 2-3 שעות
3. תבלים: הרבה מלח, פלפל וכצל.

וכך צריך לבשלים

1. אפן הבשול: רתיחה במשך 3 דקות, המשך הבשול ב-75°.
2. זמן הבשול: 15-20 דקות
3. תבלים: תוספת חמץ בראשית הבשול, מלח במדה ל-2 כוסות מים (כפף מלח מחוקה).

מתכונים *

1. דגים הנאכלים בתמאה או מרגרינה

יפים לשם כך קיפון (בורי), מוסר, שבועה. 2-3 אוק' דגים. מבשלים את הדג שלם בלי לחתכו מנות לפי ההוראות הנ"ל. מנישים אותו מיד עם לאחר שהוצא מן המים ויוצקים עליו מרגרינה או תמאה שחממה תחלה.

2. דגים במיונית (מנה ראשונה)

יפים לכך קיפונים גדולים, בינית (קשרי). מבשלים את הדגים כשהם שלמים. לאחר שהוצאו מניחים אותם על קערה שטוחה להתקרר. מקשטים אותם בפרסות עגבניות, עלי חסה וכדומה. מכינים מיונית רגילה, מוסיפים שמר ופטרוסלינוז קצוצים, מעט חרדל, מלפפון חמוץ מקלף, קצוץ דק. יוצקים את המיונית הזאת על הדגים.

3. דג מבשל במיונית צבעונית

1 1/2 אוק' דגים, גזר, בצל, ירקות שונים; כפית שמן וכפף קמח לרביקה, 1-2 כפות מיונית מוכנה, מיץ לימון ומלח.

(* כל הכמויות ל-5 נפשות.)

מבשלים את הדג בצירו עם ירקות ובצל. התבשיל הדג — מוציאים אותו ואת הציר מסננים, מכינים רביקה לבנה מן השמן, הקמח והציר. לאחר שהתקררה הרביקה מוסיפים אליה את המיניונית קמעה קמעה. את הירקות המבשלים מפרכים על פמפיה דקה, מוסיפים אותם אל רטב קר זה, טוב להוסיף גם רסק עגבניות, ומתבלים, אם נחוצ, במלח ובלימון. את הציר הצבעוני הזה יוצקים מעל לדג.

4. סלט דגים (מנה ראשונה)

אפשר להשתמש בשאריות של מנות דגים או בסרדינים או בזאב-ים. 2% אוק' דגים, 1/2 אוקיה תפוחי-אדמה, מלפפון חמוץ, מלח, לימון, מיניונית מ-1/2 ביצה. מבשלים את הדגים ולאחר שהתקררו מוציאים את האדרות וחותכים את הדגים לחתיכות. גם את תפוחי-האדמה שבשלו בקלפתם חותכים לרצועים קטנים, וכן את המלפפון החמוץ. מוסיפים חלק מהמיניונית, מתבלים במלח, מיץ לימון, מסדרים את הסלט בקערה עגלה, מורחים למעלה את שאר המיניונית ומקשטים בפרסות עגבניות, פטרוסלינון קצוץ, זיתים וכו'. גוון: במקום תפוחי-אדמה אפשר לקחת 1-2 ביצים שזוקות. אפשר למלא בסלט זה עגבניות, סלסלים מלימונים או פיסוניות מבצק.

5. רטבים בשביל דגים מבשלים

(א) דגים ברטב של פטרוסלינון או שמר. 2-2 1/2 אוק' דגים, מבשלים לפי ההוראות הנ"ל. מוציאים אותם כשהם כמעט מוכנים ועושים רביקה לבנה מפה אחת של מרגרינה או שמן, ו-1 1/2 כפות קמח מוסיפים לרביקה 2 כוסות בערך מהציר המסנן וכך פטרוסלינון קצוץ. באשר רותם הרטב, מכניסים

לתוכו את הדגים לרקוח מספר. אם יש צורך, מוסיפים עוד מלח. לציר של שמר מוסיפים פה שמר קצוץ ומתבלים במעט מיץ לימון.

(ב) רטב הולנדי. מתאים לדגים מבשלים. מתבלים את הרטב הלבן שעשו ממרגרינה, קמח, מי בשול במעט מיץ לימון. אפשר לבלל את הרטב בחלמון.

(ג) רטב מתרדל. טוב לכל מיני דגים קטנים, זולים, כמו נרדית מצויה, ואב ים, סרדינים, פלמודה. מכינים רביקה לבנה כנ"ל. בסוף בוללים מעט חרדל מוכן, מתבלים, אם יש צורך, במיץ לימון, קרט ספר ומלח.

6. פריקסה מדגים (מתאימים לכך מינים זולים וקטנים)

2 אוק' דגים מבשלים כנ"ל; רביקה מכפית שמן או מרגרינה, 1 1/2 כפיות קמח, בערך 1 1/2 כוסות מי בשול של הדגים; ירקות מבשלים לפי הטעם, ברובית, אפונה ירקה, גזר — בסף הכל אוקיה. מסירים את האדרות מהדגים המבשלים, עושים רביקה לבנה וסמיכה, מכניסים את הדג, החתוף לחתיכות לא-קטנות ביותר. אפשר להוסיף גם ירקות מבשלים חתוכים רבועים קטנים. את הכל מרתיחים דקות מספר ומתבלים במלח ופטרוסלינון קצוץ. גוונים (א) אפשר לתבל במעט מיץ לימון ולבלל את הרטב בחלמון.

(ב) אפשר לשים את הפריקסה לתוף גלי ששטידה משמן או בסיר פלא, לזרות למעלה פרורי לחם, לשים חתיכות מרגרינה ולאפות.

(ג) אפשר גם לזרות גבינה קשה מפרכה למעלה; במקרה זה מתבלים רק במלח, גלי לימון.

לפריקסה יפה מאד ארו צלוי. אפשר לסדר טבעת מארו ולשים את הפריקסה בתוף החלל.

7. פריקסה מן הלב דגים גדולים (קרפיון, בינית, פריסין)
הכמיות כמו למתכון מס' 5. מבשלים את הלב הדגים
במים רותחים מלוחים, שנוספו להם בפיות אקודות חמץ; כעבור
דקות מספר מוציאים את הלב. לאחר ששקלבו הדג התקרר,
חותכים אותו חתיכות ומסיימים את הכנתו כמו בפריקסה הנ"ל.

8. דגים בציר חמצמצ

2 1/2 אוק' דגים, 2-1 שרשי פטרוסלינון, מלח, בצל, קרט
ספר, מעט מיץ לימון, 1/2 כפית מרגרינה או חמאה, כפית קמח,
2-1 1/2 כפות חלב, פטרוסלינון קצוץ, חלמון.
מבשלים את שרשי הפטרוסלינון ואת הבצל במי מלח
כ-10 דקות. אז מוסיפים את הדגים. דקות מספר לפני שמוציאים
אותם, מוסיפים את חתיכת המרגרינה וקרט ספר. מוציאים את
התקוות מן הציר ומוסיפים גם את הקמח הבלול בחלב. טורפים
בקערית חלמון עם מעט מיץ לימון ופטרוסלינון קצוץ. הרוצה
יוסיף גם קרט פלפל טהון. מלבינים בבלייל זה את הציר
ומגישים תכף.

9. דגים בציר חום (קרפ פולני או "בוהמי")
מתאימים לקדן שבוטה או בינית

2-2 1/2 אוק' דגים; ירקות שרשיים; גזר, סלרי, שרש
פטרוסלינון, חתיכת פרשה, בצל, שן קטנה של שום, מלח, צלה ודפנה,
2-3 גרגרי פלפל שלם, חתיכה קטנה של קלפת לימון, ספר, חמץ,
פרסת עגת-דבש.

מבשלים את הירקות עם התבליים ולאחר שהתרככו מוסיפים
את הדגים החתוכים למנות, וכן 2 כפות חמץ. מבשלים את הדגים
כ-25 דקות. מסננים את הציר ומרתיחים אותו שוב ומוסיפים את

עגת הדבש המפרכה כדי שהרטב יהיה סמיך יותר. מטעימים עם
חמץ ומעט ספר.

גיון: "הקרפ הבוהמי" — בסוף מוסיפים לציר כפית
אגוזים חתוכים, 3-5 שקדים חתוכים, וכף צמוקים.

למאכל חגיגי זה הנהוג בצ'כיה מגישים כפתות מקמח ולחם.

10. דגים גפח יהודי

3-2 אוק' דגים, בצל גדול, 2-3 חתיכות גזר, מלח,
פלפל טהון.

את הגזר והבצל החתוכים לפרסות שמים באלפס ומבשלים
ב-2 1/2 כוסות מים, מלח ופלפל. מבשלים את הציר עד שהבצל
מתרכך ואז מוסיפים את הדגים החתוכים למנות. מבשלים את
הדגים די הצורך.

11. דגים ברטב חלב

אותם החמרים כמו במתכון מס' 8, רק בלי פלפל, כפית
מרגרינה או חמאה, 2-3 כפות חלב.

מבשלים את הדגים כנ"ל. לפני שיתרככו, מוסיפים את
המרגרינה והחלב ומרתיחים ביחד דקות מספר. מוציאים את
הדגים, מסננים את הרטב ומגישים אותו חם.

12. דגים ברטב של עגבניות
(יפה לכל מיני דגים קטנים כגון פריים לעיל)

מכינים רטב מעגבניות פרגיל ומבשלים בו את הדגים.

13. דגים בעגבניות (מאכל ספרדי)

כ-2 1/2 אוק' עגבניות, 2 כפות שמן, מלח, פטרוסלינון
קצוץ, 2-2 1/2 אוק' דגים.

מבשלים את העגבניות במעט מים ומעבירים אותן דרך מסננת. מוסיפים למיץ זה כף שמן. מיץ לימון ופטרוסלינון קצוץ ואם אפשר מבשלים אותם במיץ זה בתנור חם. גוון: גש שמוסיפים 1-2 תרמילי פלפל קריף כתושים.

14. קפלים מדגים

טוב לזה "פילה" מדגים גדולים מעוטי אדרות (דקר הנחשת - לוקוס). אם יש עצמות דגים, מבשלים אותן בתוספת של בצל, עלה דפנה ו-2-3 גרגרי פלפל. 2 אוקיות פילה.

מקפלים את לוחי (filet) הדגים, מהדקים את הקפלים בקסמים, מניחים אותם באלפס ויוצקים עליהם 2 כוסות מהציר שהרתיחו קדם וסגנו. משאירים את הדגים כ-10 דקות שפותים על אש קטנה ביותר. מכינים רביקה לבנה מכף מרגרינה, כף קמח וציר הדג. מתבלים במיץ לימון, יין לבן, מלח, מעט פלפל לבן. מבשלים את הקפלים דקות מספר ברטב המוכן.

שנוי: אפשר למלא את הקפלים במלפפונים חמוצים קצוצים. כמנות-לנאי יפים: ארו בעגבניות, תפוחי-אדמה וסלטים ירקים.

15. דגים ממלאים

1 1/2-2 אוק' דגים, 2-3 בצלים, גזר, מלח, פלפל טחון, כ-2 פרוסות לחם (בערך 1/2 אוק'), 1-2 ביצים, פרוקי לחם. חותכים את הדג סמוך לראשו, מוציאים את התוף ומסירים את העור. מקצצים או טוחנים את הבשר יחד עם הלחם השרוי ובצל אחד. בוללים עם מלח, פלפל וביצים, מוסיפים פרוקי לחם לפי הצורך וממלאים בקליל זה את עור הדג. מבשלים אותם במים שקדם לכו בשלו בהם גזר, בצל ותבליים.

אפשר גם לחתוך את הדג למנות, להוציא את הבשר ולמלא את כסי העור במלוי.

16. דגים טחונים (מתכון יסודי)
(כל דג טוב לזאת, גם סרדינים קטנים)

1 1/2 אוק' דגים גדולים או 2 אוק' סרדינים, חלק קמישי של לחם (כ-1/4 אוק'), מלח, קרט פלפל, מעט בצל, 1-1 1/2 ביצים. מסירים את האדרות - את הסרדינים טוחנים יחד עם האדרות, רק מעבירים אותם 2-3 פעמים דרך המכונה, טוחנים את הדגים יחד עם הלחם השרוי ועם הבצל. מוסיפים מעט מלח, פלפל ואת הביצים. מכינים כפתות ומבשלים בציר רגיל של דגים או בציר של עגבניות.

שנויים וגוונים בדגים טחונים:

א) פודינג דגים (מנה יפה לילדים). לוקחים את התמרים שבמתכון מס' 15, אלא שנותנים 1 1/2-2 ביצים ואין נותנים פלפל. משמנים כלי של פודינג או קפסת קוקוין בשמן, זורים לתוכו פרוקי לחם וממלאים 1/4 מהכלי תערובת זו. את הכלי סוגרים במכסה היטב ומכניסים לסיר מים רוותחים. יש לשים לב שהמים לא יגיעו למעלה ממחצית הכלי. מבשלים את הפודינג כ-1/4 שעה לאט במים הרוותחים. פאשר מוציאים, הופכים את הכלי ומגישים מיד את הפודינג.

מתאים לפודינג רטב הולנדי או רטב של מלפפונים חמוצים; מתאים גם סלט חסה.

17. תערובת של דגים טחונים כלי ביצה

1 1/2 אוק' דגים, לחם ותבליים כנ"ל ובמקום ביצה - רביקה לבנה. הרביקה מ-1 1/2 כפות שמן, 2 כפות קמח.

מחממים את השמן, מוסיפים את הקמח ותכף מוסיפים חצי כוס מים או מי-ירקות. לאחר שהרביקה רתחה, מורידים אותה מן האש ורק לאחר שהתקררה, מערבבים בה את תערובת הדגים. התפוז לשבח את הטעם וצלה את הלחם השרוי והטחון בכפית שמן, עד שהמים יתאדו ממנו ורק אז יוסיפו לתערובת.

18. כרוב עם מלוי מדג

2-2 1/2 אוק' כרוב; (המלוי לפי המספר 15, 16 או 17). מבשלים עלי כרוב גדולים במים רותחים מלוחים. מוציאים אותם לפני שיתרככו ושמים על גבי מסננת, כדי שהמים יטפטפו מהם. ממלאים אותם במלוי, מקפלים את העלים, מטגנים את הקפלים בשמן. לאחר שנעשו חומים, שמים בסיר, מוסיפים מעט מי-בשול של הכרוב וצולים בסיר הסגור היטב.

19. מרק דגים

1-3/4 אוק' בשר דגים או ראשים ועצמות דגים; אוק' 1 ירקות: סלרי, גזר, שרש פטרוסלינון, בצל; 5-6 כוסות מים. רביקה לבנה מ-1/4 כף שמן או מרגרינה, 1/2 כפות קמח, שמר ופטרוסלינון. אפשר גם חלמון או 1-2 כפות שמנת. מבשלים את האדרות או את הבשר יחד עם הירקות. בהיותם רפים, מעבירים את המרק דרך מסננת. מכינים רביקה לבנה, מוסיפים 5 כוסות מי-הבשול, ותרפה פטרוסלינון ושמר קצוצים. מלבינים בחלמון או בשמנת.

20. מרק ביצי-דג או חלב-דג

(טוב מרק מביצי דג גדולים ושמן: שבוטה או בינית)

מבשלים את ביצי-הדג בכוס מים מלוחים. את שרשי הפטרוסלינון, סלרי וגזר מבשלים ב-4 כוסות מים. אפשר להוסיף גם אדרות של דגים.

מכינים רביקה צהבה מ-3 כפות שמן ו-3 כפות קמח וממי הירקות המסגנים. מבשלים את ביצי הדג או את חלבון כ-1/2 שעה ב-2 כוסות מים מלוחים, אח"כ בוחשים היטב. מוסיפים את המים עם הביצים ליתר המרק. מבשלים הכל ביחד ב-10 דקות. אפשר לשפר את המרק ולהלבינו בביצה. מגישים למרק רבועי לחם מטגנים במרגרינה.

21. חלב-דג במרינדה

מבשלים את החלב של דגים גדולים במי-מלח. מוסיפים חמץ לשם טעם. מכינים מרינדה ממעט שמן, מיץ לימון, חתיכה קטנה בצל קצוץ, קרט פלפל. מוסיפים מי-בשול עד שהמרינדה מכסה את חלב-הדג. משהים אותו שעות אחדות במרינדה, ומוציאים אותו ממנה. מגישים זאת במנה ראשונה או ששמים על גבי פרוסת לחם (פורף).

ד. ה בול דגים

יש אמנם סירים מיוחדים לאפן בשול זה, אבל אפשר בנקל להביל דגים גם בכלים רגילים המצויים במטבחינו. שופתים סיר שבו מים ומרתיחים. תולים על פני הסיר מסננת, באפן ששקקעיתה לא תגע במים. האדים זורמים ומקיפים אותה מכל העברים. מטעימים את הדגים במלח, פרוסת לימון, ומעט פטרוסלינון או ירקות אחרים ומניחים אותם במסננת. מכסים במכסה היטב. אין המים צריכים לרתוח חזק ביותר. זמן ההבול בערך כמו הבשול במים. יש לזכור ככל זה: אסור לבשל באדים למעלה מן המדה, באטמוספירה הלחה אין מתנהגה קרום מגן סביב בשר הדג, ועל כן בבשול ממשך נפרשים ויוצאים המים מן הדג והבשר נהיה יבש.

בהבול אין כל הפסד בתמרי תזונה, ודרך בשול זה נחשב
תכליתי ביותר. ביוחד גפה הוא לחולי קיבה ולבעלי מעים
רגישים.

22. דג מה בל במס כנות

אמן הבול הפשוט ביותר נתון בהוראות הקלילות דלעיל.

23. דגים מה בלים במיץ של הם

2 אוק' דגים, מלח, כף מרגרינה, פטרולינול, מעט מיץ
לימון.

חותכים את הדג מנות דקות ושמים אותם בדפוס המשמן
במעט מרגרינה. על חתיכות הדג מפזרים פטרולינול קצוץ ומזים
מעט מיץ לימון. אפשר לפרך גם מעט גזר וכצל על פרסות
הדג. שמים חתיכה קטנה מרגרינה. את הדפוס סוגרים היטב במקסה
ומכניסים לתנור או שופתיים על מכונת-פתילים במשך 25-30 דקות.

24. דגים בארוז (מאכל מצרי)

2 אוק' דגים חותכים למנות ומטגנים אותם טגון קל בשמן.
מתאים ביוחד ארוז "רשידי". מרתיחים 1/2 כוסות מים ובהן מעט
מלח. 2 פפות שמן, רוטצים כוס ארוז סמוך לבשול, וברתוח
המים מוסיפים את הארוז. בפירותם הארוז - שמים בו את מנות
הדגים, מכסים את הסיר במקסה היטב ואין פותחים עד גמר
הבשול - כחצי שעה.

ה. אפית דגים

אפית דגים - פרושה: בשול דגים באויר חם וניבש. עקב
החם הגבוה מתהנה קרום קל סביב בשר הדג. הקרום מתהנה

מחלבון ומתמרי-הטעם המצטים המצויים בדג. בשעת האפיה
מפריש הדג ממיצו, המצטבר על תחתית התבנית ויש לצקת
ממנו על פני החלק העליון של מנות הדג למען לא תתנבשנה.
בבית שאין בו תנור, אפשר לאפות את הדגים בסיר-פלא.

25. דגים אפויים

2-2 1/2 אוק' דגים, גזר, 1/2 בצל-ירק, מלח, מיץ לימון,
2 פפות מרגרינה.

משמנים כלי-אפיה בחלק מהמרגרינה, שמים לתוכו את
מנות הדגים, ועל הדגים את הירקות המפרכים בפמפיה בצלח
חורים דקים. על הירקות בותנים מלח, מיץ לימון ויתר המרגרינה.
אופים את הדגים בתנור בחם בינוני. לאחר שהפרישו הדגים
ממיצם, מוסיפים מעט מאד מים חמים. לבסוף בוללים 1/2 כפית
קמח במעט חלב או שמנת המוצה ומוסיפים את הבלייל לציר.
תחת חלב או שמנת אפשר לתת 1-2 פפות יין לבן.

26. קציץ (קלופס) דגים פשוט

מכינים בלילה (ראה מתכון 16 או 17). מהתערבת עושים
תבנית ארבה כעין חלה. מחממים שמן בהוף אלפס, שמים את
הקציץ לתוכו ואופים בתנור אפיה או מטגנים על אש רגילה.
בזמן הטגון יוצקים מהשמן החם על הקציץ.

27. קציץ דגים מין משבח

2 אוק' דגים, 1/2 אוק' לחם לבן, 1/2 בצל קטן, פטרולינול,
1/2 כפית סרדל, 1/2 כפית צלפים או 1/2 כפית מלפסון תמוז,
מזלף וקצוץ, מלח, קרט פלפל מוסקאט, ביצה, פרוורי לחם לפי
הצורך, 2 פפות (30 גרם) מרגרינה, 1/2 אוק' שמנת.

שורים את הלחם במעט חלב. סוחטים וטוחנים אותו יחד עם
בשר הדג. מטגנים את הבצל הקצוץ עד היותו צהב וטוחנים גם אותו

עם הדג. לתערבת טחונה זו מוסיפים את המרי הטעם. אפשר להשביח את הטעם על ידי הוספת חתיכה קטנה של לקרדה או סרדלה טחונה. או הוספת מריחת אנטישוביס או סרדלים. מוסיפים את הביצה, אם התערבת אינה סמיכה למדי, מוסיפים מעט פרורי לחם, מכינים מהתערבת תבנית ארבה כמו חלה. אופים את הקציץ לפי מתכון 26. קשהקציץ כמעט אפוי מורידים מהשומן של הציר ומוסיפים את השמנת.

ו. דגים צלויים

28. דגים צלויים (נוסח איטלקי)

21/2-2 אוק' דגים; 2-1 1/2 כפות שמן, בצל קטן, 1/2 שן של שום, 4-3 גרגרי פלפל שלם, צלה ופנה, מלח, פלפל, 2-1 עגבניות, 1/2 לימון.

מחממים את השמן ושמים בו חתיכות קטנות של בצל ושום. כשהבצל מוריד מוסיפים את הדגים החתוכים מנות, את התבליים, מעט מים חמים, חתיכות עגבניות, את הלימון המקולף והחתוך. צולים את הדגים על גבי אש קטנה. אחר כך מוציאים אותם ומסננים את הרטב.

29. דגים בלימון (מאכל ספרדי)
משתמשים במוסר, קיפון, ביצקי

מחממים 1 1/2 כפיות שמן ובהיותו חם מוסיפים שן של שום ואת 2-2 1/2 אוק' הדגים. מזים עליהם תבן מיץ לימון, מוסיפים מעט מאד מים חמים, מלח ומאדים את הדגים על גבי אש קטנה ביותר.

שנוי: במקום שום נותנים תרמיל פלפל חריף כתוש.

30. דגים בטחינה

5 דגים קטנים, 5 כפיות טחינה, בצל, מלח, פלפל טחון, מיץ לימון, פטרוסלינון - איש כטעמו.

חותכים עגולי בצל ומטגנים אותם עד שיהיה להם מראה ורד-בהיר. גם את הדגים מטגנים מעט משני הצדדים ושמים אותם על הבצל המטגן. זורים מעט מלח, מכינים את הטחינה עם מיץ לימון ויוצקים אותה על הדגים והבצל. כל זה אופים בתנור עד חום (שמים לתוך הטחינה פטרוסלינון קצוץ, פלפל וזורים על הדגים) ומוציאים אותם מן התנור.

31. קרפיון צלוי בפלפלת (שבוטה או בינית)

מאכל זה מתאים לסעודה חגיגית. 2 1/2 אוק' שבוטה, כ-1/2 אוק' בצל, 1/4 חבילה (25 גרם) מרגרינה, 3/4 כפית פלפל, 2 עגבניות, 1/2 אוק' שמנת חמוצה.

מטגנים את הבצל הקצוץ במרגרינה עד שיצהיב. מוסיפים 1/2 ספל מים עם פלפלת ומבשלים את הכל עד שהבצל מתרכך. מוסיפים את חתיכות העגבניות ואת הדג החתוך מנות. צולים על אש קטנה כ-1/4 שעה, מוסיפים את השמנת ומסננים את הרטב.

ז. טגון דגים

מאכל מטגן מחבבים האוכלים יותר, כי בחם הגבוה של השמן נהפך הקמח שבתערבת לדקסטרין ומחלבון הביצה מתפתחים המרי-לני ריחניים, המעוררים את התאבון ומשביחים את הטעם. ועוד יתרון למאכל המטגן - הוא משביע זמן רב, כי מזון מטגן שוקה יותר בקיבה. דגמה ישמש הדג: דג מבשר מתעכל מהר ובקלות, אף דג מטגן משביע זמן רב יותר. אולם יש ועל ידי טגון בלתי נכון מקלקלים גם את המזון המטגן וגם את השמן.

אם מתקמים את השמן למעלה מן המדה, הוא מתקלקל (מתפרר לתמרים שונים) ואין הוא מועיל לגופנו.

רע גם לטגון במעט שמן. אם מניחים דג במחבת שבה שמן מעט, הרי רק חלקו הפחתון מטגון פראוי ורק בו מתהנה אותו קרום טעים, ואילו מחלקו העליון, שאין השמן מגיע אליו — מתאדה מיצו ויוצא.

ביצד נכיר באפן פשוט את מדת החם הנכונה של השמן לטגון? זורים גרגרי קמח אחדים מעל פני השמן ומתבוננים: אם הם שוקעים למטה — סמן הוא שהשמן לא התחמם די צרכו. אם הם מתפזרים על פני השטח — סמן הוא שהשמן הגיע לנקדת החם הנכונה.

32. דגים מטגנים

א) לטגון דגים בינוניים או גדולים (למשל, דג משה רבנו) — יש להשתמש בדרך דלקמן:

מנקים את הדגים, חותכים אותם מנות בגודל עד $1/2$ אוק', אפשר להניחם גם שלמים, מולחים אותם. לפני הטגון מספגים אותם. טובלים בקמח המערב במעט מלח, אחר כך בביצה טרופה ולבסוף בפרורי לחם שצם להם מוסיפים קרט מלח. מטגנים את הדגים לפי ההוראות הנ"ל. מגישים לסעודה בתוספת חתיכות לימון. ב) לטגון דגים קטנים משתמשים גם בבלייל שמכינים מקמח, ביצה, מעט מים בצרוף של מלח. יש שטובלים דגים קטנים לטגון קל רק בקמח.

גיונים ותוספות

א) דגים מטגנים מגישים גם עם רטב רמולדה (מיונית לפי מתכון 2), מתאים לדגים אלה סלט חסה, סלט מלפסונים ועגבניות. כמנה להשבעה יפים תפוחי אדמה קבשלים או סלט תפוחי אדמה.

ב) נשי העדה הספרדית יודעות לגונן את המנות של דגים מטגנים. מטגנים גרעיני סנובר עד היותם צבע ורד. זורים את הגרעינים לסרוגיו סביב מנות הדגים המטגנים עם חתיכות לימון.

33. מיונית סנובר לדגים מטגנים (אפן ספרדי)

כותשים כמה גרעיני סנובר במכתש עד שהם נצפים גוש דק. שורים פרסת לחם קטנה (לחם לבן) בלי קרום במיץ לימון. סוחטים ומפוררים אותה ומוסיפים לדיסט הסנובר. בוחשים היטב ובקפדנות את כל התמרים כדי שתהיה מעין משחה ושיהיה מרגש רק טעם אחריד ולא הטעם של כל חמר לחוד. מוסיפים מלח ולימון ומוסיפים לבחוש עד שתקבל מעין מיונית סמיכה.

34. קריסתדה (מאכל ספרדי)

בוחשים ביצה שלמה במלח ומעט מיץ לימון ומוסיפים כפית קמח, שבללו מקדם במעט מים. לבלייל של ביצה וקמח מוסיפים עוד כ- $3/4$ כוס מי-ירקות או מי-הבשול של הדגים. טורפים את הבלייל על גבי אש קטנה עד היותו רטב סמיך. אפשר להוסיף לקריסתדה פטרוסלינון קצוץ. מגישים את הקריסתדה חמה או קרה. מגישים אותה גם לדגים מבשלים או צלויים.

35. דגים מטגנים כבושים

מטגנים את הדגים כמו במתכון הקדם. לאחר שהתקררו, שמים אותם במרינדה שהוכנה מים, חמץ, בצל חתוך לעגולים, גרגרים אדומים של פלפל שלם ופלפל אנגלי, 1-2 עלי דסנה.

36. קציצות דגים

מכינים תערובת כמו לקפתוח דגים (ראו מתכון 16 או 17) מטגנים אותה בשמן חם.

ח. מאכלי דגים מערבים אפויים

37. דגים ותפוחי אדמה מקרמים (שמוש בשאריות)

2 אוק' דגים מוכנים, 2-3 אוק' תפוחי אדמה מבשלים; רביקה לבנה מ-11/2 פפות שמן או מרגרינה, 1/2 בצל קטן, 2 פפות קמח; מלח, כף פרורי לחם, 1/2 כפית מרגרינה.

מורחים סיר פלא או כלי אפיה אחר בשמן, שמים שכבת תפוחי אדמה מבשלים וחתוכים לפרסות, מערבבים במלח. עליהם שמים שכבת דגים מבשלים, צלויים או מהפלים. למעלה שוב שכבת תפוחי-אדמה. מכינים רטב לבן. מטגנים בתוף השמן בצל קצוץ עד היותו נרד, מוסיפים את הקמח, 1-11/4 כוס נוזלים (מי-בשול הדג או מי-ירקות). לאחר שהרטב נתח, מתבילים אותו. אפשר להקנות לו טעם חמצמצ על ידי תוספת מיץ לימון או לתבל אותו בקרט פלפל. אפשר להלבין את הרטב בחלמון. יוצקים את הרטב הסמיך על השכבה העליונה, זורים למעלה פרורי לחם וחתוכות קטנות מרגרינה ואופים עד שיצהיב הקרום העליון.

38. דגים עם אטריות

2 אוק' דגים, 1-3/4 אוק' אטריות רחבות, כף גבינת כבשים מפרכת, רביקה לבנה כנ"ל.

מבשלים את האטריות, שמים אותם בכלי אפיה, על כל שכבת אטריות זורים מהגבינה המרסקת. יתר ההכנה כנ"ל. גיוון: במקום הגבינה התריפה, או יחד איתה, מוסיפים פרסות עגבניות או רסק עגבניות על האטריות.

39. דגים עם ארו מקרמים

2-11/2 אוק' דגים, 1-3/4 אוק' ארו, כף שמן, 11/2 כוסות רטב עגבניות מוכן, כף פרורי לחם.

שמים שכבת ארו מבשל או צלוי בתוף כלי אפיה משמן. על הארו יוצקים מרטב העגבניות המוכן, על זה שמים חתיכות דגים מוכנים כלי אדרות ומכסים שכבת ארו. למעלה יוצקים את יתר רטב העגבניות, זורים פרורי לחם וחתוכות מרגרינה ואופים.

ט. תבשילי דגים מערבים

תבשילי קדרה אחת

הקלף של הקנת תבשילים אלה הוא זה שפתבשילי ירקות ובשר מערבים: הירקות שצולים אותם יחד עם הבשר או הדגים סופגים את הקמרי התמצית של הבשר או של הדג. מלבד זה, יש לתבשילים אלה כל היתרונות של תבשילי בשר בקדרה אחת - צמצום בכלים ובקמרי דלק.

40. תבשיל מירקות, תפוחי אדמה ודגים

(טובים דגים בלי, או עם כמות מעטה של אדרות גדולות)

3-31/2 פפות שמן, 2-11/2 אוק' ירקות כגון: גזר, סלרי, שעועית ירקה; 3 אוק' תפוחי אדמה, 11/2 אוק' דגים גדולים, מלח, קרט פלפל.

מחממים את השמן בתוף סיר, מוסיפים את הבצל הקצוץ ואת הירקות החתוכים חתיכות דקות, מערבבים אותם במלח ובקרט פלפל. לאחר עספגו את השמן, שמים את תפוחי האדמה שגם הם חתוכים פרסות דקות. מוסיפים כוס מים חמים, מכסים את הסיר מכסה ומהפלים את התבשיל על גבי אש קטנה.

מגקים את הדג, מסירים את האדרות, חותכים את הדג חתיכות לא-קטנות ביותר. בהיות הירקות ותפוחי האדמה כמעט רכים, מוסיפים את הדגים המתהפלים באדי הירקות.

41. סרדינים כבושים בשמן

מנקים את הסרדינים ומולחים אותם מבפנים; שמים שמן בקדרה שטוחה בגובה של $1/2$ סנטימטר, מסדרים את הסרדינים בשתי שכבות צפופות ומחממים אותם על אש פתוחה. לאחר שהשמן התחמם היטב, מכסים את הקדרה מכסה ומוסיפים לבשל על אש קטנה 4-5 שעות. אחרי הבשול מכניסים אותם לסיר חרס והם נשמרים שבועות מספר.

42. סרדינים כבושים במלח

לכל 2 אוק' סרדינים נותנים $1/4-1/2$ אוק' מלח. בוחרים בסרדינים גדולים (לא לשטוף במים!), אין מסירים את הקשקשים ואין מוציאים את הקרב, זורים שכבות מלח לתוך סל או ארנו, שמים עליהן את הסרדינים. זורים שכבת מלח אחרת וכו' ממשיכים לסרוגיון. השכבה העליונה היא מלח. על הסל או בארנו שמים קרש ומשקלת אבנים. הסרדינים צריכים לעמוד במלח 3-4 ימים. אחר כך מוציאים את הסרדינים ומשחילים אותם על חוט משיחה דרך העינים. מוטב לתלות את הסרדינים באויר חפשי (בחצר או על גזזטה). הסרדינים מתבשלים ונשמרים זמן רב. אפן פשוט יותר: מכניסים את הסרדינים לסיר חרס וממליחים אותם. למעלה שמים משקלות. הדגים טובים לשמוש במשך שבועות מספר.

שמוש בסרדינים הכבושים במלח: לוקחים כמות סרדינים הדרושה לארחה, שוטפים אותם במים, מנקים אותם ומכנינים לפי אחד האפנים הבאים:

(א) כובשים אותם במרינדה, כפי שרגילים לכבוש דגים מלוחים.

(ב) מכינים מהם סלט, כפי שרגילים להכין מדגים מלוחים: משרים את הסרדינים לשעות מספר במים, מנקים אותם, מוציאים את עצמות חוט השדרה. מכינים סלט פרגיל, בהוספת תפוחי-אדמה מבשלים, סלק מבשיל, בצל קצוץ, מלפפונים חמוצים ובהוספת מיונית.

46. מכינים תמריח מסרדינים מלוחים ומרגרינה: מנקים את הסרדינים, טוחנים אותם. בוחשים מרגרינה ומערבבים עם הסרדינים — תמריח טעים.

יא. שמורים אחרים

א. דג במלח

כשהדגים שרויים במלח, הם מפרישים לאט לאט את המים מתוכם, ובמקום המים שיצאו חודר המלח. בהיות הדג חסר מים, אין הוא משמש עוד קו לתידקים והוא מיגן מפעלתם ההרסנית. המלח מעכב את התפתחות התידקים וגדולם (אך אינו ממת אותם). דג במלח משתמר, איפוא, זמן רב ואינו מרקוב. אמנם, בחם של 10° ומעלה צלולים תידקים להתחיל להתפתח ולהזיק לדג. על כן, באקלים ארצנו טובים הדגים המלוחים בקיץ פחות.

החל שבוי באיכותו התזונתי של הדג המשמר במלח? כשהמים נפרשים, יוצאים עמיהם אילו מהמינגרלים שבדג וגם חלק מהויטמינים המתמוססים במים, הלא הם ויטמין ב' ו-צ', ועובריים לציר. אנו מחשיבים בדג את החלבון שבו ואת הויטמינים א' ו-ד'. הללו קשורים בשמן שבדג ואינם נמסים במים. על כן אין האבדה של מעט המינגרלים והויטמינים חשובה. אפן זה של שמורי דגים הוא גם זול, כי המלחת הדגים בשלמותם אינה דורשת עבודה מרבה ונתמלח עצמו זול.

הנזק דג זה לעכול? אם נשרה את הדג השמור במים
ונחליף את המים פעמים אחדות עד שיצא המלח מהדג יהיה לנו
במעט דג רגיל שאינו גורם קשוי עכול מיוחדים.
לפני פרץ המלחמה הרבו להביא מליחים מצפון ארצה. עתה
מביאים מתרביה כמה מצרכי מזון. וביניהם הפלמודה; דג זה
שמור במלח נקרא לקרדה.
התעשייה המקומית מכינה גם שמורי סרדינים מלוחים. אפן
קל שאינו דורש עבודה רבה.

מתכונים של מאכלי לקרדה

43. מרר לקרדה
1/4 אוק' לקרדה, 1/2 חבילה מרגרינה.
טוחנים פעמים את הלקרדה השרויה. מוסיפים מרגרינה
ממעכת, בוחשים יחד ומוסיפים קצת בצ'ל קצוץ דק.
הנהו תחליף רצוי לתמרים אנשובים הרגילים.
44. סלט לקרדה עם חצילים
1/4 אוק' לקרדה, 1/2 אוק' חצילים, בצ'ל, מלח, פלפל,
כפית שמן.
קולים את החציל עם הקלפה. טוחנים את הלקרדה השרויה
יחד עם החציל המקולף והבצ'ל ומוסיפים את חמרי הטעם.
45. לקרדה ברטב לבן
1 אוק' לקרדה, 2 כפות שמן, 3 כפות קמח, 2 כוסות מים
עם חלב, בצ'ל, גזר, עלה דפנה, צפרו, פלפל אנגלי, חמץ.
מכינים מיץ לבן. בעודו חם יוצקים אותו על הבצ'ל הקתוף
לפרסות דקות, מוסיפים גזר קתוף בעגולים ותבליים. בעת הקרר
המיץ מוסיפים את הלקרדה השרויה לפרסות.

46. לקרדה מבשלת כדגים נסח יהודי
משרים את הלקרדה החתוכה לפרסות במשך 24 שעות.
מכינים ציר כמו לדגים הרגילים: מרתוחים מים עם פרסות גזר
ובצ'ל. לאחר שהבצ'ל מתרפף מוסיפים את הלקרדה ומבשלים
אותה כ-10 דקות.

47. קציצות לקרדה
1 אוק' לקרדה, 1 פרסת לחם, בצ'ל, 1/2 ביצה או רביבה
מ-2 פפות קמח, 11/2 כף שמן, 1/3 כוס מים או ציר דגים. וסליל
משרים את הלקרדה החתוכה לפרסות ל-24 שעות. מחלופים
את המים. טוחנים את הלקרדה השרויה והסחוטת יחד עם הלחם
השרוי והבצ'ל, מוסיפים את הרביבה, מכינים קציצות ומטגנים
קל במעט שמן.

מכינים ציר דגים מגזר, בצ'ל, מלח ופלפל ומבשלים בו את
קציצות הלקרדה. מגישים אותן קרות או חמות.

48. לקרדה מבשלת ברטב של שמר
משרים את הלקרדה כמו במתכון 46, מכינים רביבה דלילה
מ-11/2 כפיות מרגרינה, 11/2 כפיות קמח ומי ירקות, מוסיפים הרבה
שמר קצוץ ומבשלים את הלקרדה ברטב זה.

49. צלי לקרדה בירקות
1 אוק' לקרדה, 11/2 אוק' ירקות בגוון: כרוב, גזר, חציל
קטן, רסק עגבניות, בצ'ל, 11/2 כף שמן.
צולים את הבצ'ל הקצוץ עד צבע צהב בהיר, מוסיפים את
הירקות החתוכים ומאדים אותם ומזרמה בסיר מכסה, מוסיפים את
הלקרדה השרויה והחתוכה לפרסות דקות, יוצקים עליה את רסק
העגבניות המהול במעט מים ומוסיפים לבשר עד שהירקות
מתרככים. אפשר להוסיף מעט פלפל.

50. פשטידת לקרדה מעשנת עם אטריות או ארז
1-3/4 אוק' לקרדה, 1-3/4 אוק' אטריות, רטב עגבניות העשוי
2 כפות שמן, 2 1/2 כפות קמח, 1 1/2 כוס מים, 2-3 כפות רסק
עגבניות או 1-1 1/2 אוק' עגבניות מרסקות, מיץ לימון, פלפל.

משרים את הלקרדה (כלי העצמות והקלפה) לשעות מספר.
מבשלים את האטריות. ככינים רביקה מתקמח, השמן והבזילים,
מתבלים ברסק עגבניות, מיץ לימון ופלפל. שמים בסיר-פלא
משמן שכבת אטריות, על זה שכבת לקרדה חתוכה, מכסים
בשכבת אטריות, יוצקים למעלה את הרביקה, זורים פתיתי
מרגינה ואופים. אפשר לאפות את הפשטידה במחבת.

ב. דג מיבש

אפו זה של שמורי דגים כבר הנה ידוע בנמים קדומים
בארצות החמות. את הדגים שמים באויר חפשי, או לרב תולים
אותם, והריהם מתבשלים בחם השמש. בנימינו נוהגים תחלה להמליח
את הדגים ואחר לביש בתדרים מיוחדים לקף. דגים אלה הם
כמעט גטולי מים ומשתמרים זמן רב. איכותו המזוונתי של דג
מיבש פחותה משל הדג הטרי, כי בזמן היבוש מפסיד הדג שוב
מחמרי, מלבד ההפסדים הבאים עם מליחתו. בדג מיבש אוכדים
גם חמרי הטעם המצויים בו. ליבוש בזהרים בדגים רזים דוקא.
מובן, כי הדג המלוח והמיבש צריך להיות שרוי זמן יתר במים,
עד היותו ראוי לשמוש - לפחות 12 שעות. וכן יש להקפיד על
החלפת המים. בהיות הדג שרוי במים, מפעפעעים המים ונכנסים
בין סיביו הניבשים והם תופחים. המלח הרב יוצא אל מי השרפה,
ובשר הדג נעשה רופף יותר. כאמור, חסר דג זה חמרי טעם, על
כן הוא זקוק לבשול חריף.
גם אפו שמור זה קל הוא, והדגים למטרה זו הם מן

המינים הזולים. מחיר הדג המיבש זול בשוק העולמי. גם בארץ
הנה ידוע הדג המיבש המכנה "בקלה" שהובא מצפון אלפה.

מתכונים מדג מיבש

51. סלט מדג מיבש

את הדג משרים ל-12 שעות במים, מוציאים אותו, לוחצים
אותו בין כפות הידים כדי לסחוט ממנו את המים ומבשלים
במרינדה. לאחר שהתרכך, חותכים את הדג חתיכות קטנות
ומכינים אותו לפי המתכון מס. 4. טוב להוסיף יותר מלפפונים
חמוצים.

52. דג מיבש מטגון

1-1 1/2 אוק' דג מיבש. לאחר שסחטו מן הדג את המים,
חותכים אותו חתיכות מרבעות ומטגנים בשמן. מניחים אותו
ברטב מבשל של עגבניות ומבשלים כ-1/2 שעה.
גיוון: אפשר לבשל את החתיכות המטגנות ברטב חרדל.

53. קציצות מדג מיבש

3/4 אוק' דג מיבש, 2 פרוסות (40 גר') לחם שרוי, בצל
מטגן, מלח, קרט פלפל, ביצה.
את הדג מסחוט לאחר השרפה טובנים יחד עם הלחם
והבצל המטגן, מוסיפים תבליים וביצה ומכינים קציצות מן
התערובת.

מתערבת זו אפשר לאפות קציץ (קלווס) דגים - ראה
מתכון מס. 26 - או לבשל בכפתה ברטב עגבניות, לפי מתכון
מס. 16, או כפודינג - מתכון מס. 16 א.

אם תדגים תולים בתדרים מלאי עשן חם. העשן חם פועל פעולה כפילה על הדג:
(א) העשן הפושר מביש את הדג לאט ובשכבות היבשות אינו סידקים יכולים להיקים.
(ב) העשן מכיל חמרים חמצת החמיץ פור מלדהיד חמצת תולים) שהם עצמם חודרים לתוך שכבות הדג היבשות וממיתים את הסנדקים אשר בו וכן מונעים התאבנות הסנדקים אחרים העלולים לבוא מן האויר.
בארץ מרבים לאכול לקרזה מעשנת סרדינים מעשנים ולפני פרוץ המלחמה - מליח מעשן - ביחוד בתדשי החרת בקוץ החם עלול הדג המעשן להתקלקל הואיל ואינו יבש לגמרי דגמת המבוקלה המיבשת.

בשיטות השמורים דלעיל מפתחים את פמות המים בבשר הדג כדי למנוע תנאי חשוב להתפתחותם של הסנדקים. אולם אותה התפתחות תלויה עוד בתנאי אחד: מדת החם המתאימה לסוג יצורים אלה. למשל: סנדקי הרקבון מתקיימים ומתפתחים בקטן בחם המתאים לחם גופנר: 37. סנדק בר-15 חם מואטת התפתחותם ובחם למטה מאפס נפסקת התפתחותם לחלוטין. אם כי אצל חם מתים בו וצלולים להתעוררות לחיים בעלות החם סביבם אפשר אפוא לשמור דגים בצורתם הטבעית אם רק יניחו בסביבה קרה. הינו יקפואם בקרח.
הקפאת הדגים בצשות קמעה קמעה ולא בבית אחת בהגיע הדג עד מעלת קרה שלמטה מאפס הוא ככל להשתמחה שנים אחדות ללא שנוי לרעה. והריהו שנה קלגמרו לדג הערבה אולם לאסור

שמורציאים דג קפוא מן הקרח ומחזירים אותו לחם הדגיל ישל הסביבה יש למחר ולבשרו (או לצלוחתו). הסבה לכך: אשר הדג מתרופף אז מאד ועלול להתקף מהר על ידי סידקים. הפסקת התקפאה היא ענין לממחה. כשם שנחוצה ממחיות להקפאת הדגים הצרכנית קונה את הדג בהיותו קר ולא קפוא ושומה עליה שלא להשהותו בשום אופן. אלא תכף לבשרו או לטגנו.
בארץ עוד לא נודע אפן שמור זה, אולם אין ספק כי הוא ינהג גם אצלנו ביחוד מתאימה הצעה זו לדגי מפרץ עקבה.

ה. שמורי דגים בקפסאות
בימי המלחמה עתה אין מרבים לצרוך סוג שמורים זה. לרב הובאו מחוץ לארץ.
אפן שמור זה מרכב יותר מהמלחה רגילה ועשנו קל. לתוך קופסאות פח-אבץ מניחים את הדגים שהוכנו קדם לכן נקו והקניו לשמן או לרטב סריף אחר. לרב גם עשנו קדם לכו. סוגרים באפן הרמטי ומעקרים.
בארץ ידועים בעקר הסלמון בקופסאות הסרדינים בשמן.

יב. דגים קמוזן לחולים

תכונות מיוחדות לבשר הדגים: בשר הדג מכיל יותר מים ורקמותיו רופפות יותר. בשרו הרופף מכביד פחות על כלי העפול. בשר הדג מתעכל יותר מהר מן הבשר האדם של הבקמה. מעלות אלו הן במדת-מה חסרון בשביל האדם הנריא. שגרי אין הדג שוקה זמן רב בכלי העפול ואין הוא משביע דגמת הבשר האדם; בו חסרים בו חמרי טעם מגרים האפנייים לבשר. אולם מעלות אלו חשובות במיוחד בשביל חולה. הדג צריך לתפוס מקום נכבד בדיאטה של אנשים בעלי קיבה ומעים רגישים.

- במזון המוכן בשביל חולים אלה יש להקפיד ולבחור מינים מסוימים של דגים ואפני בשול מתאימים.
1. דגים המייעדים לחולים צריכים להיות טריים בהחלט. ללא כל פגם.
 2. דגים שמנים מאוד וכן דגים בעלי סיבים קשים - אינם כשרים לחולים אלה.
 3. רצויים דגים רזים ששארם רך.
 4. אפני הכשיר המתאימים הם: בשול והבול.
- ואלה הם המתכונים:
5. א. דגים ברטב של פטרוסלינון
 6. פריקסה מדגים
 8. דגים בציר חמצמץ
 11. דגים ברטב חלב
 12. " " של עגבניות
 16. א. פודינג דגים
 19. מרק דגים
 22. דג מהפץ במסגנת
 23. דגים מהקלים במיץ שלהם
 25. דגים אפויים
 38. דגים עם אטריות
 39. דגים עם ארוז מקרמים
 40. תבשיל ירקות, תפוחי אדמה ודגים

כפחילות הפאות חלקנו את הדגים לפי עורפם המזוהה לשני סוגים:
 (1) דגים המכילים חלבון שלם ומינג'לים: (2) דגים שמנים המכילים חלבון שלם,
 מינג'לים וויטמינים A ו-D.

שמות הדגים המצויים באזור הארץ והלקחים לפי עורף המזוהה
 תבולה א. דגים המכילים חלבון שלם
 תבולה ב. דגים המכילים חלבון וויטמינים A

שם הדג	תעורה	המקור	תבולה א.	תבולה ב.
1. אמנון הגליל	משח אפוצ	ליל	1. ברינת	
2. תפר	תפאפי	ליל	2. לבנון	
Cichlidae / Tilapia Gallilaea	St. Peter fish			
Varicorhinus damascinus	-			
Cyprinidae / Barbus Longiceps	Barble	קרינת		
Alburnus sellal	Bleak	טריף אל-מרא		

ההרכב החימי של הדגים

ב-100 גרם בשר (בלי אדרות)

קטגוריות	שומן %	חלבון %	סוגי הדג
85	1	19	דג טרי, קנה
140-170	7-10	17-18	דג טרי, שמן
126	5.5	18	טריית פמיץ עגבניות
220-315	12-25	19-24	טריית בשר
300	16	37	מליח מעושן
285	19	25	מליח במלח
340	4.5	72	דג מרובץ

(המספרים לפי ה. שרמן)

1. הטריחות

מציאות בקצפץ בים התיכון והן נמכרות בשוק המקומי מחדש מרס. דגים אותן בארץ 9 חודשים בשנה. הטריחות נוהגות לנדוד, אך מקימן המדיק בחורף עדיו לא נקבע על ידי החוקרים. בשנים בתקופתן הן מופיעות אחר החורף ליד חופי ארץ ישראל ואפריקה הצפונית בסוף מרס. מכאן הן נודדות אל חופי ספרד ומגיעים דרך גיברלטר עד לתעלה האנגלית. הטריחות משתיכות למשפחה של המלחים המצטינת בכמות רבה ומרכות של ויטמינים A ו-D ב-100 גרם שומן מגוף הדג יש 24.000 יחידות

שמות הדגים המצויים בים התיכון והלקחם לפי ארץ התוצאה

טבלה ג. דגים המכילים חלבון שלם

השם העברי	הערבי	האנגלי	המדעי
1. נרדית מצויה	בֶּרְבִּיךְ	Red bream	Sparidae / Pagellus sp.
2. זכור הנהשת	לֹקוֹס	Jaffa Cod	Epinephelus sp.
3. מולית אדמה	שֶׁלְטָאן אֲבְרָהִים	Red Mullet	Mullidae / Mullus Surmuletus
4. סנדל (דג משה רבנו)	סַמֵּר מוֹסָא	Sole	Pleuronectidae / Solea solea
5. זכור	דוואקיר	Sea-Perch	Serranidae / Epinephelus sp.
6. ציט טים	מַסְקָאר	Maigre	Sciaenidae / Sciaena aquila
1. טריית (סרדינה)	סַרְדִּינָה	Sardine	Clupeidae / Sardinella sp.
2. קיפון	בוּרִי	Grey Mullet	Mugilidae / Mugie auratus
3. פלמדה	בֶּלְמִדָּה	Bonito	Gymnosadæ / Pelamys
4. זאב טים	סַאֲעִי	Hake	Gadidae / Merluccius marl.

טבלה ד. דגים המכילים חלבון שלם וויטמינים A

בינלאומיות של ויטמין A * וב-100 גרם של בשר הדג 100-1000 יחידות בינלאומיות של אותו ויטמין.

2. קיפון

יהודים בני העדה הספרדית והערבים מרבם לצרוך דג זה. בדרך כלל הם מעדיפים את דגי הים הפתוח מהדגים המצויים במים מתוקים של האגמים. לפי הבדיקות ההדדיות מצטנן הקיפון ברכוז גבוה של ויטמינים וזה יתרונו לעומת דגים אחרים הדומים לו בטעמים. ב-100 גרם שומן מהדג הזה יש 10.000-25.000 יחידות בינלאומיות של ויטמין A.

הסלמון, שגם הוא מהעדית שבדגים (ב-100 גרם של שמן גוף הסלמון יש 4400-52.000 יחידות בינלאומיות של ויטמין A) אינו מצוי בים התיכון ובשום נהר הנושא את מימיו לים התיכון, אולם השרית והקיפון שוים לו באיכותם.

3. פלמודה

דג זה הוא מהעדית שבדגים, אך אין בידינו בדיקה מסדרת על השומן שלו.

4. זאב הים

מצוי בשפע בים התיכון, מחירו בשוק המקומי - זול. ב-100 גרם של בשר הדג מצויים 250 יחידות בין-לאומיות של ויטמין A.

5. בינית

מצויה בים כנרת, ממשפחת הקרפיונים, הטעימים לחכם של

(* המסקרים על רכוז הויטמינים לפי ספרם של Fixsen & Roscoe, 1938.

היהודים עולי ארפה. דגים אלה, מוצאם מן המים המתוקים (ים כנרת או ברכות לגדול דגים) וטעמם כטעם דגי הנקרות של ארפה. הם גם נוחים לבשול ולאכילה בגלל מעוט העצמות שבגופם: עצם הגב קצרה ומסתעפות ממנה 8-11 עצמות צדדיות, גם בחוץ לארץ מרבם לצרוך את "הדג הלבן" על חשבון מליחים ודגים קטנים אחרים. הסבה: הטפול המועט וקלות ההכנה.

ב-100 גרם שומן של גוף הבינית יש 48.600 יחידות בינלאומיות של ויטמין A.

6. הלבנון

הלבנון הקטן של ים כנרת שרף אף הוא למשפחה זו. בימי רומא העתיקה העריכו במיחד את טיבו של דג זה. בארץ-ישראל היו מכינים פמריחים מיחדים ממנו ושולחים אותם לרומא.

7. דג משה רבנו

בשרו רזה, רך, ועצמותיו מועטות. הריהו דג נוח מאוד לאכילה. יפה למאכל חולים.

to thicken (soup), einbrennen (Suppe) —	הַרְבֵּד Galie
to improve the taste, d. Geschmack verbessern —	הַשְׁבִּיחַ Rezept
להַפְּוֹךְ לַבְּנוֹל —	הַמַּס Sieb
לַרְוּחַ לַטְּבֵל —	הַסַּפָּג Pasta
אָרְרִי הַנְּשִׁימָה שֶׁל הַדְּגִים	אִים, זִימִים Vindgah, Bratpflanne
לַפּוֹד —	זֵרָה Morset, Moerser
egg white, Eiweiss —	הַלְּבֹנוֹן mayonnaise, Majonaise
egg yolk, Eidotter —	הַלְּמוֹן Eigelb, Hering
mustard, Senf —	הַקְּרֵחַ Auslich
lettuce, Lattich —	הַחֶסֶה Kerner, Kern
to fry, braten —	לְמַגֵּן
to beat up, schlagen (Eier) —	לְשַׁחֵךְ
לְשִׁים נוֹזְלִים לְחוֹךְ פֶּלִי —	לְצַק
dough pocket, Teigtasche —	לְסוֹנִיחַ to strain, seihen
to crush, zerstossen —	לְשַׁחֵךְ, anzubrechen
fish ball, Fischkloss —	לְפָתוֹת דְּגִים
כֹּף מְלֵאָה רַק עַד שֶׁפִּתְחָהּ —	לְפָתוֹת מְחֻקְקוֹת
leek, Dauch —	לְשַׁחֵךְ
to marinate, marinieren —	לְפָשֵׁט, marinieren
Eilet —	לְכַפֵּל
לֹחַם קָטָן —	לְחֵם (לֹחְמוֹס) Petersilie

to steam, auf Dampf kochen —	הַרְבֵּד Galie
to wash, abgiessen —	הַשְׁבִּיחַ Rezept
to steam, auf Dampf kochen —	הַמַּס Sieb
to steam, auf Dampf kochen —	הַסַּפָּג Pasta
to steam, auf Dampf kochen —	אִים, זִימִים Vindgah, Bratpflanne
to steam, auf Dampf kochen —	זֵרָה Morset, Moerser
to steam, auf Dampf kochen —	הַלְּבֹנוֹן mayonnaise, Majonaise
to steam, auf Dampf kochen —	הַלְּמוֹן Eigelb, Hering
to steam, auf Dampf kochen —	הַקְּרֵחַ Auslich
to steam, auf Dampf kochen —	הַחֶסֶה Kerner, Kern
to steam, auf Dampf kochen —	לְמַגֵּן
to steam, auf Dampf kochen —	לְשַׁחֵךְ
to steam, auf Dampf kochen —	לְצַק
to steam, auf Dampf kochen —	לְסוֹנִיחַ to strain, seihen
to steam, auf Dampf kochen —	לְשַׁחֵךְ, anzubrechen
to steam, auf Dampf kochen —	לְפָתוֹת דְּגִים
to steam, auf Dampf kochen —	לְפָתוֹת מְחֻקְקוֹת
to steam, auf Dampf kochen —	לְשַׁחֵךְ
to steam, auf Dampf kochen —	לְפָשֵׁט, marinieren
to steam, auf Dampf kochen —	לְכַפֵּל
to steam, auf Dampf kochen —	לְחֵם (לֹחְמוֹס) Petersilie

red pepper, Paprika	—	פלפלת
pepper, Pfeffer	—	פלפל
pimento, Nelkenpfeffer	—	פלפל אנגלי
to crumb, zerbroeckeln	—	פוזרר
carbohydrate, Kohlehydrat	—	פחמימה
pie, pastry, Pastete	—	פשטידה
נום להתפוזר	—	פריץ
fish sauce, Fischsauce	—	ציר
caper, Kapern	—	צלפים
carnation, Nelke	—	צפרן
scale, Schuppe	—	קשקשים
המעים של הדג	—	קרבים
כעין עור דב	—	קרום
כמלאו קצה סבין	—	קרט
Rulade	—	קפלי קפלים
Wood shavings, Holzspan	—	קסם, קסמים
סיר	—	קדרה
to roast, roesten	—	קלה
cinnamon, Zimt	—	קנמון
Small bowl, Schuesselchen	—	קערית
sauce, Sauce	—	רטב
Roasted flour, Einbrenn, Mehlschwitze	—	רביקה
כעין ביסק	—	רסק

gall, Galle	—	קרה
recipe, Rezept	—	מתכון
strainer, Sieb	—	מסננת
paste, Pasta	—	מריחה
fryingpan, Bratpfanne	—	מחבת
mortar, Moerser	—	מכתש
mayonnaise, Majonaise	—	מיונית
herring, Hering	—	מליח
spread, Aufstrich	—	ממרח
cucumber, Gurke	—	מלקסון
germ, Kerm	—	קבט
סלים קטנים	—	סלסלים
thick, dicht,	—	סמיד
כעין שער דקיק	—	סיב, סיבים
to strain, seihen	—	סגן
squeeze, auspressen	—	סחט
סרדל, דג קטן, מעין מליח, כבוש ומשוקר במי מלח	—	סלתנית
מהטוב ביותר	—	עדיית
קשוטים	—	עטורים
digestion, Verdauen	—	עכול
parsley, Petersilie	—	סטרופוליגון
rasp, Reibeisen	—	סמפיה

יותר
 טעים ומזין
 כשמן
"מגד"



תוצרת **שמן** חיפה



תנובה

היא המוסד הגדול ביותר
 לשיווק קרפיונים
 מגודלים בכריכות
 מיוחדות, דגיים
 ודגים אגמים.
 לצרכי שיווק הדגים
 הוקמו ע"י תנובה
 מחלקות מיוחדות
 בערים ובמושבות.

„אשד . גת . דמון“

בתז חרושת לשמורים ולכבושים
באשדות יעקב, גבעת חיים וגבעת ברנר



מהגז-

לצרכן

המכירת הראשית ביחידות

המשרד המשותף: תל-אביב, שדרות רוטשילד 25

טל. 2223

ת.ד. 1092

קומה ג'

„נחשון“ בע"מ

חברה לספנות ולדיג
של חברת העובדים בע"מ



בנין ברקליס בנק רח' המלכים
חיפה, חסי"ת. ד. 550 חצוצה טלפון 4734



חברת „פרי-פרי" בע"מ

תוצרת פרי הדר (תפוחי-זהב,

אשכוליות, לימונים)

מ י צ ט ב ע י
 מ י צ מ ר ו כ ז
 ח ר כ ו ב ת מ י צ י מ
 מ י צ י מ מ מ ו ת ק י מ
 ש מ נ י מ א ת ר י י מ
 ת מ צ י ו ת ש מ נ
 ק ל י פ ו ת מ י ו ב ש ו ת
 ח ב י ו ת - ע ע

רחובות, ארץ-ישראל

טלפון 260

ת.ד. 27

תוצרת מרגרינה

הטוב שבשמי מאכל - "רענו"



העלית שבתוצרת "רענו" - "קונגו"

בית-חרשת למרגרין, רענו

סט שבסקי זיונצ'קובסקי

רח' מרחיב' 35, טלפון 80054 ירושלים

חיצוני

ירושלים



לכל תבשיל

בלו-בנד

יעיל

בחרת
ארדי
בחרת באלה



אחרי סעודת דגים

תיהנה מסיגריות

מספרו

ו"ויטא"



"משמנת"

ו"משמנת"

"ויטא"

השם הנקאה את הטיב והלב.
כי זהו נבחרת וזו מעדנת
בימי מלחמה קבימו השלום.

ביח"ר למרגרינה
ולצרכי מזון
פסג' תעשייה
גבעת הרצל
תל אביב

מִטַּע



עספרי

חברה למיצוי פירות
תל אביב, רחוב אחד העם 1
טל. 5334



יצנים

לחוצרת לואי מפרי הדר, ריבות, מוצרי עגבניות ושימורים

תוצרת לואי מפרי הדר

עסיס, מיץ מפוסטר, מיץ משומר, מיץ מרוכז, שמון אמרי, אקסטרקטום
(להכנת עסיסים) ריבות, רסק לריבות, פלחי אשכוליות ומזון לבקר

ריבות ומרקחות

עשויים על טהרת פירות מובחרים וסוכר

תוצרת עגבניות

קטשוף, מיץ ורסק

קנו רק תוצרת

שהנכם בטוחים

באיכותה המעולה

קנו רק תוצרת

„עלית“



סופר

אשופה

יחזאה

„הדיג“

דייג נמל תל-אביב בע"מ

2428 סט. 84 אשופה יחזאה

דייג במים עמוקים

בספינות מכמורת

חוספה אשופה מעו"מ „שלדג“

חוקי"מ 1920 סט. 84 אשופה

קחו לכם ממבחר תוצרתנו

נוגט

בונבונירות

מתקים



סיגל חזושים יחא



סמל הטיב והטעם העדין

וזהם

הוצאת מרכז החבל הימי לישראל

היהודים והים ש. טולקובסקי
 אל הים ב. כ. מאירוביץ
 נמל תל-אביב י. פרישמן
 הדיג בארץ ישראל ד"ר נ. וידרא
 הים התיכון ד"ר י. זבה
 זבולון לחוף ימים י. ברסלבסקי
 כוחה של ספנות ד"ר י. זבה
 מפרשי ארגמן א. גרין
 הצי הבריטי ד"ר ד. קימלפלד
 הנמלים למיניהם ד"ר י. זבה
 חבלים וקשרים (ספריה מקצועית) רב חובל ז. הים

להשיג במרכז החי"ל ובסניפיו
 ובבית מסחר לספרים רינגרט בחיפה



דפוס הפועל המזרחי

אגודה קואופרטיבית בע"מ
 תל-אביב / היצל 78 / טל. 5458

מוציא לפועל הדפסות
 בטוב טעם ובדיקנות.

קוניאק ראשון



אין...
טוב בלתי!

Victor



בזמן שלום ובזמן מלחמה

וִיקְטוֹר

תמיד

מבחר תוצרת ארצנו

