



המרכז הרפואי
הלל יפה
מומחים באנשים



**חוברת מתכונים
מהמטבח האתיופי
לרגל חג הסיגד, תשפ"ה**

מלקם יסגד בהל - 98A חג הסיגד יפ"ה





המרכז הרפואי
הלל יפה
מומחים כאנשים

דבר ההנהלה



חג הסיגד או בשפת הגעז - "חג הסגידה", הוא אחד המועדים המשמעותיים בקהילת ביתא ישראל, היא הקהילה האתיופית. החג הוא אבן נוספת בפסיפס הגדול המרכיב את מדינת ישראל ואת העם היהודי. המסורת הנפלאה של החג שעוברת מסב לאב ומאב לבן - ממשיכה את שרשרת הדורות של העם היהודי.

החג חל בכ"ט בחשוון, 50 ימים לאחר יום הכיפורים, והוא מהווה יום של צום, טהרה והתחדשות. זהו חג עלייה לרגל, שבמרכזו אזכור למעמד הר סיני וזמן מתן תורה, כרעיון לחידוש הברית בין העם לאל. בישראל התקבל המנהג לחגוג את האירוע המרכזי של הסיגד בטיילת ארמון הנציב, המשקיפה אל הר הבית, בנוכחות מכובדי העדה העידה ונציגי ציבור.

גם במרכז הרפואי הלל יפה אנו שמחים לציין עם עובדינו השייכים לקהילת ביתא ישראל זו השנה השנייה את המעמד. הקהילה שעשתה דרך ארוכה, תרתי משמע, להגשמת חלומה, לעלות לארץ ישראל, מראשית שנות השמונים עם עלייתם של ראשוני בני העדה ועד ימינו אלה כשרוב בני העדה נמצאים פה בישראל ודור צעיר מגשים הלכה למעשה את חלומם של אבותיו ומשמש כחוליה המקשרת בין הדור המבוגר בעדה לבין החברה הישראלית.

סיפור הקהילה היהודית האתיופית מתחיל, מאז ימי גלות בבל, ומזה 2,500 שנה לא ויתרו יהודי אתיופיה על החלום להיות חלק מהעם היהודי היושב בארצו.

סיפורי התלאות שעברו בני העדה, במסע הארוך בו חרפו רבים את נפשם וחלקם אף לא שרדו את המסע מסופרים בשנים האחרונות אך תמיד מודגש מוטיב התקווה.

מי שהחזיקו את הקהילה בארץ זרה ובנדודיה ונתנו לה את הכוח הנפשי להתמיד ולהמשיך הלאה היו המנהיגים הרוחניים, שבלעדיהם לא היה מתרחש הנס הגדול. עם תפילה בלב ותפילה בציבור, הם חיזקו את ידי חברי הקהילה ונסעו בהם תקווה לימים טובים יותר. חזרי תקווה בכל משורי החיים, חזרו לארץ ישראל ממקום של אהבת אמת, אהבת חינוך, וכיום מהווים חלק בלתי נפרד מהמרקם החברתי של החיים במדינת ישראל.

גם בימינו טרם הסתיים המסע הארוך שהחל באתיופיה והגיע לשערי ירושלים. מורשת יהדות אתיופיה, מסורת ארוכת שנים, יפה ומרתקת, ראוי שתהיה מוכרת לכלל החברה הישראלית. ציון חג הסיגד נועד להעלאת המודעות בקרב הציבור הרחב והגברת ההכרות עם טיבה של הקהילה, וזאת, בד בבד עם השמירה על ייחודיות מנהגיה, המסורת והזיקה לעבר.

לרגל ציון חג הסיגד תשפ"ה, אנו מגישים לכם חוברת מתכונים בעריכתה של עדי פריד, בת לעדה האתיופית ועובדת המרכז הרפואי ומייחלים שחוברת זו תהווה נדבך נוסף לגשר ולהכרות עם יופייה של את- יופייה... אני מבקש לברך את כל בני העדה, 'ביתא ישראל', לרגל ציון חג הסיגד ומאחל לכולנו שברוח החג ומסורת העדה נדע לחבר, לאהוב אהבת חינוך וכל תפילותינו לאחדות ייענו, בברכת חג שמח.

שיהיה בתיאבון!

רפי קורן
המנהל האדמיניסטרטיבי





המרכז הרפואי
הלל יפה
מומחים באנשים

מייסר וואט-רוטב עדשים כתומות




מצרכים

- 4 בצלים חתוכים דק
- 1/2 כוס שמן
- 1 כף תבלין אליצ'ה
- עדשים כתומות
- מושרות חצי שעה-מסוננים
- 2.5 כפיות מלח
- 2-3 כוסות מים
- חמים

אופן ההכנה:

- לטגן את הבצל עם השמן עד שהבצל שקוף
- להוסיף את האליצ'ה והמלח ולערבב היטב
- להוסיף את העדשים לערבב היטב
- להוסיף מים חמים
- לבשל ולערבב היטב
- להנמיך את הלהבה ולבשל 15-20 דקות עם סיר מכוסה





קיק וואט-רוטב אפונה חריף



מצרכים

- 4 בצלים חתוכים דק
- 1/2 כוס שמן
- 1 כף תבלין צ'או
- 500 גרם אפונה ירוקה
- 2.5 כפיות מלח
- 2-3 כוסות מים חמים

אופן הכנה

- לטגן את הבצל עם השמן עד שהבצל שקוף
- להוסיף את הצ'או והמלח וערבב היטב
- להוסיף את האפונה לערבב היטב
- להוסיף מים חמים
- לבשל ולערבב היטב
- להנמיך את הלהבה ולבשל 15-20 דקות עם מכסה סגור





דורו וואט- תבשיל עוף עם ביצים קשות



מצרכים

- 4 בצלים לבנים חתוכים קצוץ
- 1 בצל סגול קצוץ דק
- 1 ראש שום חתוך דק
- 10 שוקיים
- 1 ליטר מים חמים
- 1 כפית מלח
- 2 כפות צ'או
- 10 ביצים

אופן ההכנה

1. לטגן את הבצלים עד שהם שקופים
2. להוסיף את השום ולטגן עוד כדקה
3. להוסיף את הצ'או ולטגן תוך כדי ערבוב 4 דקות
4. להוסיף 1/2 מכמות המים ולהביא לרתיחה
5. להוסיף את השוקיים, לסגור את המכסה ללא ערבוב 5 דקות
6. לערבב ולהוסיף את המים הנותרים ולהביא לרתיחה
7. להוסיף את הביצים והמלח ולבשל עד שהביצים מוכנים עם סיר מכוסה



גומן וואט-רוטב עלי מנגולד חריף



מצרכים

- 1 חבילת גומן או עלי מנגולד
- 2-3 בצלים קצוצים
- 1 ראש שום
- 2 כפיות מלח
- חצי כפית אליצ'ה קמם
- כוס מים

אופן הכנה

- לחתוך את הגומן לגודל של כף היד בערך, לשטוף טוב עם מלח.
- להכניס לסיר את הגומן לאחר שטיפה עם מים חדשים 1 כוס לבישול של עד 20/25 דקות
- לרוקן את המים לסנן היטב ולקצוץ כמה שיותר דק
- לטגן בצל בסיר עד להשחמה
- להוסיף את הגומן בהדרגה לערבב ולבשל כ-10 דקות בלהבה בינונית
- להנמיך את הלהבה ולבשל עוד 20 דקות
- להוסיף את המלח והאליצ'ה קמם ולבשל עוד 20 דקות עם מכסה סגור





המרכז הרפואי
הלל יפה
חומחים באנשים

דנצ' אלצ'ה-תבשיל תפוז"א גזר וכרוב



מצרכים

- 1 בצל גדול קצוץ
- 6 תפוז"א חתוכים גס
- 2 גזרים חתוכים לרצועות
- כרוב לבן חתוך לרצועות
- 1/4 כוס שמן
- 1 ראש שום חתוך דק
- 2 כפיות תבלין אלצ'ה
- 1 כפית מלח

אופן ההכנה

1. לטגן את הבצל והשום עד שהבצל שקוף
2. להוסיף את הגזר והכרוב ולטגן עוד 3 דקות
3. להוסיף את תפוז"א לערבב היטב
4. להוסיף כוס מים חמים
5. לערבב היטב ולבשל על אש קטנה כ-40 דקות עד צמצום הנוזלים עם מכסה סגור





טימטים וואט- רוטב עגבניות חריף



מצרכים

- 1 בצל גדול קצוץ
- 20 עגבניות חתוכות גס
- 1 ראש שום קצוץ
- 1 פלפל חריף חתוך דק
- גמבה אדומה חתוכה דק
- 1/4 כס שמן
- 1-2 כפיות תבלין צ'או
- (תלוי במידת החריפות שרוצים)
- 1 כפית מלח
- 1/2 כוס מים חמים (לפי הצורך)

אופן ההכנה

1. לטגן את הבצל והשום יחד עם צ'או
2. להוסיף את הפלפל והגמבה ולטגן תוך כדי ערבוב
3. לבשל 5 דקות עם מכסה
4. להוסיף את העגבניות החתוכות ולערבב היטב
5. להוסיף את המים החמים
6. לערבב היטב ולבשל על אש גבוהה עד לרתיחה
7. להנמיך את הלהבה, לבשל שעה עם מכסה סגור
8. לערבב ולהוסיף את המלח ולכבות את האש





דאבו- לחם אתיופּי



המרכז הרפואי
הלל יפה
מומחים באנשים



מצרכים

- * קילו קמח
- * שמרים 1 כף
- * מלח 1 כפית
- * 1 כף אביש (תבלין ללחם)
- * 3 כוסות מים פושרים

אופן ההכנה

1. לערבב את כל המרכיבים
2. ללוש עד לקבלת בצק אחיד אך טיפה נוזלי
3. להניח שעה להתפחה עד להכפלת הנפח
4. להעביר לסיר גחון גדול ומשומן
5. לתת לבצק התפחה נוספת של עוד 15 דקות
6. לאפות ב-180 מעלות כשעה ורבע עד להשחמה
7. להוציא ולתת לדאבו להתקרר לגמרי לפני שפורסים





המרכז הרפואי
הלל יפה
מומחים באנשים

דאבו מקמח טף-לחם אתיופיה מטף



מצרכים

- 1 קילו קמח טף
- 1 שקית אבקת אפיה
- 2 כפיות מלח
- 1 כפית הל
- 1/2 כפית קצח
- 4 כוסות מים

אופן ההכנה

1. מחממים תנור לטמפרטורה של 180 מעלות
2. מערבבים את כל המצרכים
3. מניחים בצד ל-1/2 שעה התפחה
4. להעביר לתבנית עם נייר אפיה משומנת
5. לאפות שעה וחצי עד להשחמה
6. לפרוס רק לאחר שהלחם התקרר.



עוגיות טף



מצרכים

- 2 כוסות קמח טף בהיר
- 2 כפות סוכר
- 1.5 כוס מים
- 1 ביצה אx
- כפית תמצית וניל
- 1 כף סוכר חום
- 3/4 כוס שמן
- 3/4 חלב סויה
- 1 אבקת אפייה
- 1 כפית קינמון
- אגוזי מלך קצוצים

אופן ההכנה

1. מחממים תנור על 160 מעלות.
2. מערבבים בקערה את כל החומרים היבשים ולאחר מכן מוסיפים את הרטובים ולשים עד לקבלת בצק אחיד.
3. מרפדים תבנית בנייר אפייה.
4. מכדררים בעזרת הידיים עיגולים קטנים ומשטחים קלות.
5. אופים במשך 10 דקות ומוציאים
6. מחכים להתקררות מלאה לפני שאוכלים
7. להגשה - אפשר לפזר אבקת סוכר מעל.

