

קטנטנות

אורית לוי-דר | צילום: דניה ויינר

ה"קאפקייקס" - עוגות בגודל של פרוסה, נחשבות ללהיט טרנדי ענק ברחבי העולם | הן קטנות, מצודדות ומעוטרות בשלל ציפויים מדליקים | החדשות הטובות הן שאפשר ליהנות מקאפקייקס בריאות ואף להכין אותן מקמח מלא וחומרים טבעיים ואפילו להינות מהן בגירסה מלוחה | גדול, כמה שהן קטנות!

בכל מקום שבו תחלפו הן יציצו אליכם. מצויצות, צבעוניות, קטנות, גנדרניות, עתירות צבעים זרחניים וציפויים יציבים. הן קופצות אל העין מחנוניות ייעודיות, מבתי קפה, ממגזינים ובימי הולדת. ה"קאפקייקס" הפכו ללהיט הבלתי מעורער של עולם הקונדיטוריה והפנאי. נסו להקיש את המונח באנגלית בגוגל, ולגלות עד כמה האמריקאים היסטריים לגבי העוגות הקטנטנות הללו שמאשרות את מה שידענו כבר מזמן - שהגודל קובע בהחלט ושבמקרה הזה, כמה שיותר קטן וחמוד - עוד יותר טוב.

מי שגרמה להתפרצות הבלתי נשלטת הזאת היא כנראה שרה ג'סיקה פארקר שנעצה את שיניה בקאפקייק באחד מפרקי "סקס והעיר הגדולה" עוד לפני 5 שנים לערך, ומאז ההיסטוריה שונתה לעד. בעיקר בכל מה שנוגע לעולם האפייה, כמובן. באחת מתוכניות "יורדים בגדול" האמריקאית, ניסו מפיקי הסדרה לפתות את היורדים במגשים עמוסים בקטנות והמתקוקות הללו שהיו עטויות בכל טוב הסוכרים והסוכריות. החברה הזילו ריר ובצדק, אבל לרקוד - רק שניים נשברו בקבוצה...

יולה גורן, אחת הקונדיטוריות הוותיקות בארץ, הוציאה בימים אלה את הספר "קאפקייקס" (ידיעות ספרים) המוקדש כולו לקטנטנות ופועלן. מסתבר, שגורן נתקלה בתופעה כשהתבקשה מההוצאה לכתוב ספר בנושא עבור הוצאה לאור אמריקאית. גורן הסתקרנה, נכנסה לכמה אתרים העוסקים בנושא, ורק אז הבינה את גודל הטרנד.

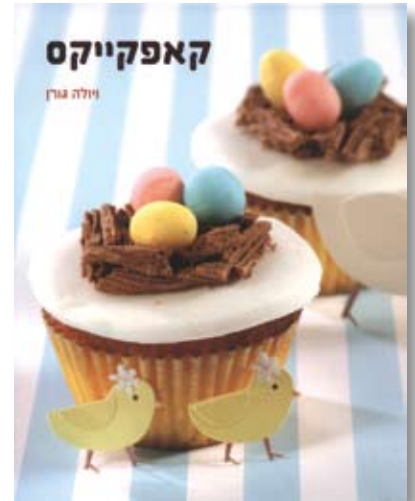
מה מקור הטרנד? כולה עוגות קטנות וצבעוניות, לא?

"ברחבי ארצות הברית, ובבירות אירופאיות כמו פריז ולונדון ההתלהבות לנושא עצומה וגם אני נספתי. הטרנד אמנם החל להתגלגל לפני 5 שנים בערך אבל למעשה, הקאפקייקס היו שם הרבה קודם. מדובר במאפים מסורתיים שנוח להגיש והמשדרגים כל שולחן בשלל יופיים. כבר כשלמדתי אפייה בניו יורק בשנות ה-90 נתקלתי בקאפקייקס. אני חושבת שחלק מההתלהבות מהעוגות הקטנות הללו היא שהן סוג של התרפקות על נוסטלגיה. מי שגדל בארצות הברית בשנות ה-50 - אלה זיכרונות הילדות שלו. זה סוג של רטרו משמח. חוץ מזה אפשר להכין אותן בקלות בבית, ואנשים הרי מחפשים לחזור ולאפות בבית. לאחרונה הכנתי קאפקייקס עם ילדי הגן שבו לומדת בתי. הבאתי מיקסר לגן ואפיתי עם כל הילדים וכמובן היתה חגיגה גדולה".

לא מפריע לך שהציפויים הללו מלאים בדרך כלל בצבעים מלאכותיים?

"כמו בכל מאפה אחר - זה לא מחויב המציאות. אני למשל החלפתי את הצבעים בריבות טבעיות. המתכונים





קאפקייקס קישואים ואגוזי מלך

אפשר להשתמש עם המתכון ולהחליף חלק מהקישואים הירוקים בצהובים, על מנת לקבל זריקת צבע נוספת.

16 קאפקייקס גדולים או 48 קאפקייקס קטנים

חומרים:

1 כוס קמח

3/4 כוס קמח תירס

2 כפיות אבקת אפייה

2 כפיות מלח

1 כפית סוכר

120 גרם חמאה מומסת

2 ביצים

1 כוס קרם פרש (עמוד 000)

1/2 + 1 כוסות קישואים מגוררים (עם הקליפה)

1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים גס

90 גרם גבינת פרמזן מגוררת

איך עושים:

מחממים תנור ל-180 מעלות ומשמנים (רצוי בחמאה) תבניות קאפקייקס. אפשר להשתמש בתבניות מסיליקון. בקערה גדולה מערבבים את הקמח, קמח התירס, אבקת האפייה, המלח והסוכר. בקערה נפרדת מערבבים את החמאה, הביצה והקרם פרש.

מוסיפים בהדרגה את החומרים היבשים, הקישואים, האגוזים והפרמזן לבלילה ומערבבים היטב לתערובת אחידה. מעבירים את התערובת לתבניות הקאפקייקס וממלאים כל שקע עד 3/4 מגובהו. אופים 25-30 דקות לקאפקייקס גדולים או 15-17 דקות לקטנים, עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי.

מניחים את התבניות על גבי רשת מתכת ומניחים לקאפקייקס להתקרר לטמפרטורת החדר. מגישים מיד או שומרים במקרר בכלי אטום עד יומיים.



הידעתם?

אגוזי מלך המכונים גם "אגוזי קליפורניה" ידועים כמסייעים במניעת מחלות לב והורדת הכולסטרול הרע, עתירי חומצה אלפא-לינולנית, מכילים חלבון, חומצות שומן רב בלתי רוויות, חומצה פולית, מגנזיום ונחושת.

הצפרתיים שאני נוטה יותר לכיוון שלהם, פחות בעייתיים מהבחינה הזאת. אפשר לאפות על בסיס חומרים טבעיים ולקשט בהתאם בלי שום בעיה".

רק מתוק?

"ממש לא! תמיד אפשר להכין קאפקייקס מלוחים. יש כמה כאלה גם בספר".

ומה לגבי קלוריות?

"אז זהו בדיוק! אם נהנים מעוגה, רצוי שהיא תהיה טובה וקטנה. היא פחות גדולה מפרוסת עוגה שמנשגשים בבית קפה ובכל זאת אפשר להכניס בה עולם ומלואו. אגב, היא גם יוצאת זולה יותר לקנייה מפרוסת עוגה רגילה".

אז זהו, נתקע עכשיו עם הטרנד של הקאפקייקס?

"אני לא חושבת. זה נחמד, חסכוני בכסף, יכול לתת ביטוי אישי לאופים וכמובן משמח את מי שמביאים לו קאפקייק במתנה. אבל האמריקאים כבר היסטריים על הטרנד הבא".

תגלי לנו טפח?

"בהחלט - אלה עוגיות של אנשי כת האמיש' שנקראות 'וופי פאי'. חכו ותראו, זה עוד יהיה להיט". הספר מחולק לכמה פרקים וכולל את רשימת הכלים והחומרים הדרושים להכנת הקאפקייקס, מתכונים בסיסיים שיש ללמוד על מנת לגוון אותם עם צבעים וטעמים שונים, פרק שלם מוקדש למילוי - כדי שלא תחשבו שהעיקר הוא בציפוי ממעל, פרק נוסף עוסק בציפויי שוקולד (יש אפילו קאפקייק סופלה ואחד על טהרת שוקולד מיונד...), פרק אחד עוסק במלוחים - קאפקייקס גבינה, כרישה ובצל, וכדומה ופרק אחרון - להכנת קאפקייקס לאירועים מיוחדים ואפילו לחתונות.

הידעתם?

הקינמון המגיע אלינו כמקלות או כאבקה גדל על עץ ירוק-עד, ומוזכר מימי קדם כתבלין משכר וכחלק מהבשמים והקטורת בה השתמשו כדי לבשם את האוויר והאווירה. ידוע ברפואה הסינית כמוריד חום (גורם להזעה), ונלחם בשיעול והצטננות. תכונתו כחומר מחמם מטפלת גם בדיכאונות ומכאובי נפש, סחרחורות ובעיות עיכול.



קאפקייקס עגבניות מיובשות ובזיליקום

אפשר לקשט את הקאפקייקס האלה בעגבניות שרי ובעלי בזיליקום לתוספת צבע וטעם.
16 קאפקייקס גדולים או 48 קאפקייקס קטנים

חומרים:

- 1 כוס קמח
- 3/4 כוס קמח תירס
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 2 כפיות מלח
- 1 כפית סוכר
- 120 גרם חמאה מומסת
- 3 ביצים
- 1/2 כוס שמנת חמוצה
- 1 כוס עגבניות מיובשות קצוצות
- 1/2 כוס גבינת פטה
- 2 כפות עלי בזיליקום קצוצים
- 3 כפות צנוברים
- ציפוי גבינת שמנת מלוח

איך עושים:

מחממים תנור ל-180 מעלות ומשמנים (רצוי בחמאה) תבניות קאפקייקס. אפשר להשתמש בתבניות מסיליקון. בקערה גדולה מערבבים את הקמח, קמח התירס, אבקת האפיה, המלח והסוכר. בקערה נפרדת מערבבים את החמאה, הביצים והשמנת החמוצה. מוסיפים בהדרגה את החומרים היבשים לבלילה, ואחר כך את העגבניות המיובשות, גבינת הפטה, הבזיליקום והצנוברים. מעבירים את התערובת לתבניות הקאפקייקס וממלאים כל שקע עד 3/4 מגובהו. אופים 25-30 דקות לקאפקייקס גדולים או 15-17 דקות לקטנים, עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. מניחים את התבניות על גבי רשת מתכת ומניחים לקאפקייקס להתקרר לטמפרטורת החדר. מורחים את הציפוי על הקאפקייקס ומגישים מיד, או מאחסנים בקירור בכלי אטום עד יומיים.



הידעתם?

בזיליקום, או בשמו העברי "רירחן", אהוב מאוד במטבח האיטלקי והים תיכוני בכלל, בעל ניחוח עז, משכר, דומיננטי מאוד בתבשילים ובסלטים טריים. עשיר בנוגדי חמצון, נחשב לאנטי-בקטריאלי, כולל אשלגן, ברזל, ויטמינים מקבוצת B, סיבים תזונתיים וחומצה פולית.



קאפקייקס קראמבל שזיפים

מאפה הפירות הפריך הוסב לקאפקייקס לא פחות טעימים. אפשר להחליף את השזיפים בתפוחים למעדן קלאסי יותר, או בדובדבנים לקינוח עשיר. 16 קאפקייקס גדולים או 48 קאפקייקס קטנים

חומרים:

- 60 גרם חמאה
- 1/4 כוס סוכר
- 2 כפות יין פורט או יין אדום יבש
- 240 גרם שזיפים מגולענים וחתוכים לקוביות
- לציפוי הפירורים:
- 60 גרם חמאה קרה מאוד
- 1/4 כוס סוכר חום
- 1/4 כוס קמח
- 1/4 כפית קינמון

איך עושים:

מחממים תנור ל-180 מעלות ומשמנים בחמאה תבניות סיליקון לקאפקייקס. במחבת ברזל גדולה מחממים את החמאה, הסוכר והיין ומוסיפים את השזיפים. מבשלים כ-10 דקות עד שהשזיפים רכים. מניחים בצד לקירור עד לטמפרטורת החדר. בינתיים, במעבד מזון מערבבים בפולסים את כל החומרים לציפוי עד שנוצרים פירורים. שופכים את תערובת השזיפים אל תבניות הקאפקייקס וממלאים כל שקע עד 3/4 מגובהו. את היתר ממלאים בבצק הפירורים. אופים 20 דקות, עד שהפירורים מזהיבים. מגישים חם.



קאפקייקס ריקוטה וצנוברים

ריקוטה וצנוברים, שני מרכיבים שמוכרים יותר ממאפים מלוחים, מספקים הפתעה נעימה בקאפקייקס המתוקים האלה.

16 קאפקייקס גדולים או 48 קאפקייקס קטנים

חומרים:

- 240 גרם חמאה
- 1 + 1/2 כוסות סוכר
- קליפה מגוררת מ-1 לימון
- 5 ביצים מופרדות
- 240 גרם גבינת ריקוטה
- 1/4 כוס קמח
- 150 גרם צנוברים קלויים
- לציפוי המסקרפונה:
- 240 גרם גבינת מסקרפונה
- 1 כוס אבקת סוכר
- קליפה מגוררת מ-1 לימון

איך עושים:

מחממים תנור ל-180 מעלות ומרפדים תבניות קאפקייקס במנוז'טים מנייר. במיקסר עם וו גיטרה מערבבים את החמאה, 1 כוס מהסוכר ואת קליפת הלימון במהירות בינונית במשך כ-5 דקות, עד שהתערובת אוורירית וצבעה בהיר. מוסיפים בהדרגה את החלבונים ואז את גבינת הריקוטה. מעבירים את התערובת מקערת המיקסר לקערה נקייה. מחליפים למטרפה ומקציפים את החלבונים עם 1/2 כוס הסוכר שנותרת לקצף יציב. מקפלים בהדרגה את תערובת הריקוטה אל קצף החלבונים. מקפלים פנימה את הקמח ו-120 גרם מהצנוברים, וממשיכים לקפל עד שהתערובת אחידה. מעבירים את התערובת לתבניות הקאפקייקס וממלאים כל שקע עד 3/4 מגובהו. אופים 25-30 דקות לקאפקייקס גדולים או 15-17 דקות לקטנים, עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. מכינים את הציפוי: מקציפים במיקסר את גבינת המסקרפונה במהירות בינונית במשך כ-3 דקות, עד שהיא בהירה ואוורירית. מוסיפים את אבקת הסוכר וקליפת הלימון ומערבבים 3 דקות נוספות עד שהתערובת אחידה. מצפים את הקאפקייקס בציפוי המסקרפונה ומקשטים בצנוברים שנותרו. מגישים מיד או מאחסנים במקרר בכלי אטום עד יומיים.



מקנחים בבריאות כך תכינו עוגות וקינוחים מתוקים ובריאים

"כשאנחנו חושבים על קינוח ועל עוגות בפרט, מיד עולה בראשנו תמונה של מנה עסיסית, עתירת קלוריות, שמגיעה בדרך כלל עם הרבה נקיפות מצפון. אולם אם רק תרשו לעצמכם לערוך מעט שינויים בריאים בחומרים המרכיבים את המתכונים שלכם, תגלו שקינוחים יכולים בהחלט להשתלב היטב גם עם מילים כמו 'בריאות', אומרת הילה שגב, שפית צעירה המתמחה במזון בריאות. "לצבעוניות המרהיבה וטעמן המתוק של עוגות ועוגיות רבות כמו גם הקאפקייקס מתלווה בדרך כלל מחיר - כמויות גדולות של סוכר, חמאה וצבעי מאכל. אלא שפתרון הבריא להכנת קאפקייקס אינו כרוך בויתור על הטעם ואף לא על המראה".

שגב גורסת שעל ידי השינויים הבאים נוכל כולנו ליהנות מקינוחים מעולים ללא נקיפות מצפון:

קמח: השתמשו בקמח מלא במקום בקמח לבן. העוגות אמנם ייצאו מעט כבדות ודחוסות יחסית לקמח הלבן, אך יקבלו טעם עשיר יותר. ניתן גם להשתמש ב 50% קמח לבן ו- 50% קמח מלא.

קקאו: מחקרים כבר הוכיחו כי לשוקולד בעל תכולת פולי קקאו גבוהה יש תכונות בריאות והשלכות חיוביות על כלי הדם ולחץ דם. השתדלו להשתמש בקקאו איכותי וכהה.

סוכר: מניסיון, גם אם תורידו את תכולת הסוכר במתכון המקורי שלכם לכדי 2/3, העוגה תהיה מתוקה דייה, ואף טעימה יותר. אני ממליצה להשתמש בסוכר קנים אורגני חום, אך במתכונים הדורשים הקצפת חלבונים עם סוכר, ניתן להשתמש בסוכר קנים לבן.

שומן: שומן טראנס הוא שומן בלתי רווי מן הצומח, אשר בתהליך כימי מלאכותי נהפך לשומן רווי, ולכן מוקשה. חומצות שומן אלה זרות לחלוטין למערכת העיכול שלנו והגוף לא ממש יודע איך לעכלן. לכן, תחליף טוב למוצרים עם שומן טראנס הוא חמאה, שלמרות היותה שומן רווי, היא טבעית ומוכרת לגופנו ומתעכלת טוב יותר. אפשר גם להחליף גם את החמאה בשמן זית כתית מעולה בכבישה קרה (טעמו עשיר ומעולה בעוגות בחושות), אך ניתן גם להשתמש בשמן קנולה בכבישה קרה, שהוא שמן בריא מאוד אם כי מתחמצן בחום נמוך יותר משמן הזית.

ביצים: ביצים אורגניות מומלצות תמיד בשל איכותן הבריאותית, מה גם שביצים אורגניות הן תמיד גם ביצי חופש (אך לא בהכרח ההיפך) ורכישתן מחזקת את המגמה לצרוך ביצים של דוגרות חופשיות.

חלב: ניתן להחליפו בחלב אורגני או בחלב עזים (מולקולת החלבון המצויה בחלב העזים מתעכלת ביתר קלות בגופנו), חלב סויה או שקדים.

קישוט הקאפקייקס

ניתן בקלות לוותר על הקרמים עתירי השומן ולהכין ציפוי מרנג. המרנג עשוי מקצף של חלבונים וסוכר.

ציפוי מרנג ל- 12 קאפקייקס:

4 חלבונים

1 כוס סוכר

1/2 כפית תמצית וניל

איך עושים:

מקציפים עד לקבלת קצף יציב. רגע לפני שמכבים את המיקסר מוסיפים את תמצית הונויל. ניתן להזליף בעזרת שק זילוף ולהחזיר עם המאפינס לתנור במצב גריל עד שהקצף מזהיב בשוליים הקיצוניים. ניתן לפזר על המרנג מעט קינמון גרוס, עלה נענע או כל דבר שמתחשק.

הילה שגב, kayahappyfood.coi.co.il

