



ירקות עם טוויסט מעולם רענן יותר. סדנת בישול בבון מירי



תאילנד במסלול המהיר. שבע תאי ספא אקספרס

## אוכל

### הארוחה בבון מירי תשלוף גם את הקייל מהשגרה

וואו! איזה מקום קסום", זאת הייתה התגובה של אמי ושלי כשהגענו למשק של מירי ברשפון. את פנינו קיבלו ערוגות של צמחים, שרשראות ליפה ענקיות שנתלו לאורך החצר וסוגים שונים של ירקות ענקיים ועסיסיים במיוחד שגודלו בעזרת מגע הקסם של מירי ויהודה, מנהל המשק. בין הכרובית לשיחי הקייל העצומים הרגשתי כמו ג'ק ואפוני הקסם. אחרי סיור מודרך בגינה שבו מירי סיפרה על כל צמח וצמח כאילו היה הילד שלה, נכנסנו למבנה הסדנה החמים והביתי. מיד התכבדנו בפוקאצ'ה חמה ונפלאה שהוגשה עם מטבלים, ומירי החלה לבשל מולנו. היא הוציאה מנות בזו אחר זו כשהיא מסבירה מה היא עושה, עונה לשאלות ומפזרת את הקסם שלה - הכל לפי עקרונות של בישול מהיר, טרי ובריא עם טוויסטים מיוחדים. התחלנו עם סלטים שונים: סלק חי קצוץ, חסה עם אגסים צלויים וקייל שבזכות הרוטב הסודי כמעט שכחתי שמדובר בקייל. המשכנו עם שומר צלוי, סלט סביח וכרובית על הסכין, והתרעננו עם כוס יין. כשחשבנו שכבר אין מקום לעוד אוכל, מירי אמרה: "מה? אבל עכשיו העיקריות!" וכך זרמו לכיווננו דגים בצורות בישול שונות, מסביצ'ה דרך קציצות אסייתיות ועד לביס של דג במעטפת. לקינוח טעמנו טירמיסו וסורבה מנגו מרענן שהוכן באותו הרגע, ולפינאלה שתינו תה צמחים (מהגינה כמונב). אחרי שטעמנו הכל, קיבלנו מתכונים ונפרדנו לשלום, חשבנו לעצמנו איזה ערב נעים וטעים היה. אחלה יציאה מהשגרה.

הירמון 3, רשפון, 350 שקל, טל': 054-3455763, משק חקלאי ואורגני, bonmiri.co.il

מיכל הרבסטמן

## ספא

### שבע תאי ספא אקספרס ישגר אתכם ישירות לתאילנד

בע ספא הוא מקום כזה שנכנסים אליו כדי להימלט מהכאוס שבחוץ. ברחוב דיזנגוף הוא מורגש במיוחד, עם נהיגים עצבניים וצופרים רגיזים ופיח בכל מקום. אבל מהשנייה שפוסעים דרך הדלת, הכל משתנה ב-180 מעלות. מדובר ללא ספק באחד המקומות היפים שהייתי בהם - עיצוב בהשראת התרבות התאילנדית עם פסלים ותמונות בהתאם, מוזיקה מרגיעה ונעימה והמון מטפלות רגועות וחייכניות. לצד שורות של עמדות פדיקור ומניקור (שנראות מפנקות להפליא) אפשר למצוא כיסאות עיסוי תאילנדיים. ולא מדובר בכורסת המסאז' שאבא שלכם קנה לעצמו בנינוט, אלא בכורסאות עור שבמהלך ישיבה עליהן המטפלות המסורות - איך אנסח את זה במילים עדינות? יפרקו לכם את הצורה, במובן הכי טוב שיש. עיסוי תאילנדי, כך מתברר, מתבצע בלבוש מלא (רצוי שתגיעו לבושים במשהו נוח) וללא שימוש בשמנים. מדובר בעיקר בלחיצות ובמתוחות, תוך התמקדות בצוואר, בעורף וברגליים, ואין דרך אחרת לתאר את החוויה מאשר - פשוט אלוהית. גם אם הגעתם למקום בשביל טיפול יופי כלשהו, תוכלו לבקש את העיסוי או לעבור את ה-Royal Thai Massage על מיטת עיסוי קלאסית. בשני המקרים תצאו מרווחים, רגועים להפליא ומשוחזרים משרירים תפוסים.

דיזנגוף 107, תל אביב, א"ה: 21:00-09:00; ו': 15:30-09:00, החל מ' 67 שקל, טל': 03-7746777, xpress@shevaspa.com

חגית גינזבורג