

מסעדות יידידותיות לצמחונים

ארוחה במסעדה טובה היא חלק מההנאה שבטיול, אבל הצמחונים שבינינו נאלצים פעמים רבות להסתפק בסלט או בכריך בעוד האחרים נהנים ממנות מושקעות וטעימות. לכן אספנו פה המלצות לכמה מסעדות מצוינות באזורי טיול, שגם צמחונים ימצאו בהן אוכל נהדר ומגוון



מערכת מסע אחר אונליין

בארץ נפתחו בשנים האחרונות עשרות מסעדות צמחוניות וטבעוניות, אבל מרביתן מרוכזות באזור תל אביב וצמחונים וטבעונים אשר יוצאים לטייל נאלצים פעמים רבות להסתפק בארוחה המורכבת מתוספות או לאכול סלט וכריך. אבל זה לא חייב להיות ככה. ברחבי הארץ, בלב אזורי הטיול, יש מסעדות נהדרות שמציעות חוויה קולינרית מגוונת גם לצמחונים. יש בהן מסעדות צמחוניות או טבעוניות, אחרות מגישות בשר אבל מציעות בתפריט מגוון משמח של מנות יצירתיות וטעימות על טהרת הירקות.

מסעדת הרדוף, קיבוץ הרדוף

המסעדה האינטימית והנעימה, ששוכנת בקיבוץ האנתרופוסופי הרדוף חוגגת השנה יום הולדת 20. זה לא מקרי שהמסעדה הזו מצליחה למשוך קהל כבר כל כך הרבה שנים. יש בה שילוב של נוף נפלא ומיקום מצוין באחד מהקיבוצים היפים בארץ, ואווירה רגועה ושלווה שנשארת עם הסועדים הרבה אחרי שהאוכל נגמר. וזה עוד לפי שדיברנו על האוכל הצמחוני שמבוסס על התוצרת האורגנית הטריה של הקיבוץ.



פשטידת סרפד, חוביזה ותרד בר במסעדת הרדוף

התפריט בחבו אורגני ויש בו מנות רבות ללא גלוטן. על המטבח מנצחת יוטקה הרשטיין, שאחראית למנות נפלאות כמו לביבות שקדים וירקות ברוטב חמוץ מתוק, ירקות העונה ממולאים באורז, ירקות, צנוברים ואגוזים; פשטידות כמו פשטידת סרפד, חוביזה ותרד בר; מוסקה צמחונית על בסיס תפוחי אדמה, חצילים וקינואה; רביולי תוצרת בית; מנה הודית של דאל עדשים עם תערובת דגנים, קארי יחוק, קארי חומוס וצ'יני ועוד מנות צמחוניות מיוחדות וטעימות מאוד. יש גם ארוחות בוקר וקינחים מפנקים כמו עוגת תפוזים ושקדים, עוגת שוקולד נטולת גלוטן, פרפה תמרים וגלידות תוצרת בית. במקום פועלת גם חנות אומנים ויש הרצאות, ערבי תרבות וסדנאות בישול.

איפה? קיבוץ הרדוף, טלפון: 04-9059229



הגינה של מסעדת הרדוף. אוכל טוב ואווירה מיוחדת

סמדר בכליל

כליל הוא אחד היישובים המיוחדים בארץ - כפר אקולוגי בגליל המערבי, עם בתים שפזורים בנוף גלילי של גבעות וכרמים. יש פה כמה מסעדות מצוינות, שהוותיקה שבהן, סמדר בכליל, היא מסעדה צמחונית ששמעה יצא למרחוק. אפשר לשבת במרפסת מול הנוף או בפנים ליד האח ולפתוח את היום בארוחת בוקר מושקעת וטעימה במיוחד (לחם שאור וממרחים יצירתיים, חביתה, סלט, גבינות צאן משובחות ועוד, הכל איכותי ומוקפד) שכוללת גם גרסה טבעונית שבה לביבות חומוס ועדשים מחליפות את החביתה. יש גם ארוחות צהריים וערב עם מגוון גדול של מרקים, סלטים זוגיים עם ירקות שנקטפו מהגינה, פיצות ופסטות תוצרת בית. יש גם מוסקה צמחונית נהדרת, מנת פתיחה מצוינת כמו פטריות פורטבלו אפויות עם גבינת ברי, וגם מנה שנקראת חגיגה טבעונית: ירקות שורש אפויים בשמן זית ועשבי תבלין ודלעת ערמונים מלאה גרגירי חומוס, שמוגשים עם אורז מלא משני צבעים, סלט עדשים פיקנטי וז'וליינים של גזר וכרישה. אל תחמיצו את שיקויי הבריאות שמבוססים על ירקות ופירות. ובסוף הארוחה, אם תהיו עייפים, תוכלו להישאר ללון באחת משלוש בקתות העץ הנעימות של סמדר.

איפה? כליל, טלפון: 054-8184345, אתר אינטרנט



המרפסת של סמדר בכליל

שראביכ, ראמה

פעם צמחוני שביקר במסעדה ערבית ידע שעליו להסתפק במשולש הנצחי של חומוס-צי'פס-סלט. אבל בשנים האחרונות נפתחו, בעיקר בגליל, מסעדות ערביות שמגישות את מגוון עשבי הבר שצומחים בגליל, והתוצאה היא פשוט חגיגה לצמחונים ולטבעונים. אחת המסעדות שמצטיינות במאכלים מהסוג הזה היא שראביכ שבכפר ראמה. יעקוב חיאט מגיש במסעדה הקטנה והצמחונה שלו מנת של עשבי בר גליליים כמו גרגירי נחלים, עולש וחובזה, לצד חומוס נהדר, פטאיר זעתר ותרד, כרובית בטחינה, קישואים ביוגורט, חצילים מטוגנים עם טחינה ורכז רמונים, סלט עדשים, עלי גפן ממולאים, קובה צמחוני ועוד מנות נפלאות. וכן, למי שממש לא יכול בלי, יש גם בשרים על האש, אבל גם קרניבורים מושבעים יעידו שהם ממש מיותרים פה. המחירים המצחיקים הופכים את הארוחה פה לאחת המשתלמות באזור.

איפה? הכביש הראשי, כפר ראמה, טלפון: 050-9110230



עולש בר עם בצלים מקורמלים במגדלנה. שווה להגיע לכאן ולו בשביל המנה הזו

מגדלנה, מגדל

מסעדה ערבית נוספת היא מגדלנה עטורת השבחים, שמובילה את הגל החדש של מסעדות השף הערביות בישראל. המסעדה, של השף יוסף (זוזו) חנא, מגישה מטבח ערבי עכשווי ומעודן, ועל אף שהתפריט מבוסס בעיקרו על מנות של בשרים ודגים, צמחונים יכולו להרכיב פה יופי של אחחה מהמנות הראשונות. ההיצע כולל מרק יוגורט עזים, כרובית מטוגנת בסלסת עגבניות, קובה צמחוני נהדר, סלטים כמו תבולה ופטוש, פלאפל איטלקי מכדורי ריזוטו עם שמנת ופרמזן וגולת הכותרת – עולש בר עם בצלים מקורמלים שרק בשבילו שווה להגיע עד כאן. בשונה מהרבה מסעדות ערביות, גם הקימוחים מקבלים פה מקום של כבוד. קינוח הדגל של המקום הוא חלאוויית אלגיבן עם גבינת ריקוטה, שערות קדאיף ופיסטוקים קלויים, ויש גם כנאפה, מלבי וקטאיף אגוזים עם קרם פטיסייר וחבדבני אמרנה.

איפה? מתחם צומת מגדל, כביש 90, טלפון: 04-6730064, [אתר אינטרנט](#)



חלואיות אלגיבן, קינוח הדגל של מגדלנה

בית רוטמן, לוטם

מסעדת רוטמן שוכנת בביתה של משפחת רוטמן ביישוב הגלילי לוטם שעל הר חילזון, ומהמרפסת שלה נשקף נוף מרהיב של הרי והגליל ורחוק רחוק גם הכנרת. בפנים נעים וחמים, עם רהיטים וחפצים ייחודיים שלוקטו בשווקי פשפשים ברחבי העולם. האוכל מוצלח לא פחות מהעיצוב והאווירה. לצד המנות הבשריות יש פה תפריט צמחוני עשיר, שכולל מנות ראשונות כמו כיסונים במילוי ירקות, טופו, אגוזים וגבינות; עגבניות במילוי גבינת עזים או פטריות ממולאות בפלפלים קלויים ובטטה. בעיקריות ייהנו הצמחונים, בין היתר, מתבשיל ירקות מוקפצים, ממולאים צמחוניים וברוקולי מועין - ברוקולי מוקפץ עם גזר, בצל, גבינה בולגרית ורטב שמנת ועשבי תיבול בתוך מעטפת בצק.

איפה? לוטם, טלפון: 04-6778884



מסעדת חטמן בלוטם. חמים, נעים וטעים

המטבח של רמה

המסעדה הוותיקה בנטף מציעה אוכל משובח עם בוסס מיוחד בדמות הנפים הירוקים של הר ירושלים שנשקפים מהמרפסת. אמנם הרבה מהמנות פה בשריות, אבל טאבון האבן הגדול שבליבה של המסעדה מספק מאפים נהדרים שיגרמו אושר לכל צמחוני, כמו מאפה גבינת ג'יבנה על פסטו כוסברה עשבי הר, עגבניות לחות, זרעי רימונים וקונפי שום, מאפה גבינת עיזים מעושנת בעלי מרוה, אגסים ביון, פסטו כוסברה ועשבי הר ופחסות שקדים וגם מנה לטבעונים – סמבוסק עם רטטוי של ירקות שורש, קונפי שום ועלי מרוה מטוגנים.



מרק ארטישוק ירושלמי מוקרם עם שמן עירית, עלי גפן קריספיים ויוגורט במטבח של רמה | צילום: אנתולי מיכאלו

יש גם סלטים נהדרים, ובהם סלט נטף עם עלים ירוקים אורגניים, פרחי בר, פירות טריים, פיסטוקים מקורמלים, סילאן אורגני וגבינת עזים; מרק ארטישוק ירושלמי מחמם לב ואורז שחור עם שמנת עזים, ירקות אורגניים, ביצה, צ'יפס ניוקי וקרם חצילים.
איפה? נטף, טלפון: 02-5700954, אתר אינטרנט



במטבח של רמה מול המנף | צילום: יעל אילן

הדסער, מצפה רמון

אזור הדרום הוא סוג של שממה קולינרית למטיילים צמחונים וטבעונים, אבל בשנים האחרונות אפשר לראות גם פה יותר ויותר אפשרויות לצמחונים. אחת מהמעניינות שבהן היא מסעדת הדסער ששוכנת במצפה רמון ומהווה שילוב של מסעדת טאפאס בר צמחונית-טבעונית אורגנית, חנות-גלריה של אמני המדבר ומעדנייה עם מטעמים של יצרני הנגב, כמו יינות בוטיק, גבינות ולחמים. התפריט כולל בר סלטים, מרקים, לחם ממרחים וטאפאס משתנים לפתיחה.



מרק כתום קר בהדסער

מנות הטאפאס כוללות, בין היתר, פטריות שמפיניון ברוטב קשיו, סויה וג'וג'י ברי, סלק מתוק על ממרח שעועית לימוני או בצל סגול ברוטב יין ובלסמי מצמצם. בעיקריות יש פיצות גבינות עזים, קלצונה, כריכים, תבשיל ירקות, שקשוקה, המבורגר טבעוני וקציצות ירק על מצע קינואה. יש גם שייקים על בסיס פירות וקינחים טבעוניים.

איפה? הר בוקר 6, מצפה רמון, טלפון: 08-9408473, אתר אינטרנט



הדסער. טאפאס בר, גלריה ומעדנייה במצפה רמון

בדרך לאילת

צמחונים שנסעים לאילת או כאלה שפשוט מטיילים בערבה עלולים להישאר רעבים אם לא יגיעו מצוידים שכן היצע האפשרויות לצמחונים באזור דל במיוחד. ובכל זאת מצפות למטיילים באזור שתי הפתעות נעימות שמציעות קצת יותר מאוכל. הראשונה היא **פונדק נאות סמדר** שבקיבוץ נאות סמדר, כ-70 ק"מ מצפון לאילת.



פלטת גבינות בפונדק נאות סמדר | צילום: ארכיון נאות סמדר

התוצרת האורגנית המצוינת של נאות סמדר, שכוללת גבינות משובחות, פירות יבשים, שמן זית, ממרחים מצוינים ועוד מטעמים, ניתנת לרכישה ברחבי הארץ. בפונדק, ששוק במבנה נעים המוקף בבוסתן פרי, מגישים מנות על טהרת התוצרת האורגנית של נאות סמדר, כמו פלטת גבינות, סלטי ירקות אורגניים, מרקים, שקשוקה, לזניה, קישים, ולקינוח – גלידות מופלאות תוצרת בית על בסיס יוגורטים ופירות אורגניים מהמטע. אם אתם כבר פה כדאי לצאת לסיור בקיבוץ נאות סמדר, שכולל ביקור בבית האמנויות, בנקודת תצפית יפה ובנגב.

איפה? נאות סמדר, טלפון: 08-6358180, אתר אינטרנט



בית התה של לוטן. ארוחה טעימה בדרך לאילת

האפשרות השניה נמצאת קצת דרומה משם, בקיבוץ האקולוגי לוטן. **בית התה של לוטן** שוקן במבנה בוץ מקסים בגן האקולוגי של הקיבוץ, והתוצרת של הגינה האורגנית משולבת במנות המוגשות במקום. בתפריט הצמחוני אין בשורות קולינריות גדולות אבל הכל טעים מאוד - ארוחות בוקר, שקשוקה עם מגוון תוספות, כריכים, טוסטים, סלטים, פסטות וגם קישים נהדרים כמו חצילים וגבינות או מנגולד ופלפל קלוי. לקינוח - גלידות ביתיות ועוגות מצינות. במתחם נמצאת גם חנות מזכרות עם יצירות של אמנים מקומיים לצד תוצרת מקומית.

איפה? קיבוץ לוטן, טלפון: 054-9799048

בתמונה הפותחת: דרך טובה לפתוח את הטיול - ארוחת בוקר במסעדת מגדלנה