

חדשות

דרור יוסף

לנגב שמן זית

פסטיבל שמן זית ישראלי התקיים לראשונה בנגב בהוקרה למגדלים שעושים חיל חרף אקלים ותנאים ביטחוניים קשים. למבקרים ציפו מופעי מוזיקה, סיורים חקלאיים ומנות אוכל עם שמני זית של האזור.

ענף הזית במועצת הצמחים ועמותת התיירות שקמה בשור ערכו השנה את פסטיבל "ימי ענף הזית" בנגב, בפעם הראשונה, במסגרת חגיגות "ראשון המסיק". במהלך הפסטיבל, שהתקיים בימים חמישי-שבת (4-6.12.14) התקיימו מופעי מוזיקה, סיורים חקלאיים במשקי האזור ובמסעדות נבחרות הוגשו מנות מיוחדות עם שמני זית של האזור.



צילום: יונתן קליין

טעימות זיתים ושמן. כהזדהות עם המגדלים שחוו את "צוק איתן" מקרוב

הבחירה לחגוג את "ראשון המסיק" בנגב קשורה בהצלחת חקלאים בנגב לגרל עצי זיתים בשנים האחרונות, הצלחה שהפכה את האזור ליצרן משמעותי ואיכותי של שמן זית ישראלי. להישג תרם חידוש עולמי של חוקרי שמן הזית, פרופסור שמעון לביא וצוותו, המאפשר גידול זיתים באזורים שהונים בארץ ובעולם, באמצעות השקיה בטפטוף.

בפסטיבל נטלו חלק מגרלי זיתים, יצרני שמן ובעלי בתי בר מהנגב ומהשפלה, וביניהם: מסעדת ארטישוק במושב גיאה שאירחה את תום פלד והרכב הג'אז שלו; ביתן הבר שבמושב יושיביה; "מבוך מרים" בניר משה שבו הופיע ובישל שף-שחקן; חוות הבורדים צאלה משק צאן, שבו הועלה מופע פולקלור יווני ובמרכזו דיוניסיס תאודורו - זמר ונגן בווקי, גיטרה ובגלמה; ביתן הבר בחוות כרמי הר הנגב - התיישבות בודדים בדרך היין; "ארץ זית" מכרמי יוסף; "שמן רם" ממשק יחזקאל בניר עקיבא, "פתורה" בשדה משה.

מנהל ענף הזית, ד"ר עדי נעלי, אמר במהלך הפסטיבל: "החלטנו לחגוג השנה לראשונה את פסטיבל שמן הזית הישראלי בנגב כדי להוקיר את מגרלי השמן בנגב שעושים חיל חרף תנאי אקלים לא־פשוטים, ולהזדהות עמם לאחר שהתמודדו בקיץ האחרון עם תנאים ביטחוניים קשים".

זמן חדשות

תוצרת מעלה אדומים

לאחר איסוף של טון וחצי זיתים הופקו 180 ליטר שמן זית איכותי תוצרת העיר במיזם קהילתי משותף לעירייה ולחברה הכלכלית. כל השמן נתרם ונמכר, ההכנסות הועברו למען ניצולי השואה בעיר



קרוב ל-200 בקבוקי שמן נמכרו. ההכנסות לתמיכה בניצולי השואה

רב העיר, הרב יהושע כץ שליט"א, ביצע מעשר על 180 ליטר וקיבל 18 ליטר של שמן זית שחולק למשפחות חלשות. כמו כן, נלקחה מהמעשר תרומה לכהן להדלקת נרות.

כל נער ונערה שהשתתפו קיבלו בקבוק מהשמן המיוחד, ממנו נהנו גם 100 קשישים ממועדון הקשישים העירוני שהשמן הוענק להם כמתנה והוקרה על ידי בני הנוער.

לרשות התושבים נפתח בשבוע שעבר דוכן מכירה בקניון אדומים, בו ניתן היה לרכוש את השמן האיכותי, ליהנות ממנו ולסייע לקהילה, שכן כל ההכנסות ממכירתו מועברות ל"קרן מעלה אדומים" לתמיכה בניצולי השואה בעיר. ההצלחה הייתה רבה, ובדוכן נמכרו קרוב ל-200 בקבוקי שמן זית.

מנכ"ל העירייה, אליעזר הר ניר-גרינברג, אומר כי "במיזם זה חידשנו מסורת עתיקת ימים, ואחרי הצלחת הניסיון מסורת זו תופעל כל שנה ושנה מחדש בעירנו, בחודשים ספטמבר עד נובמבר. כל שנדרש זה יצירתיות, נחישות, התמדה - וזה עובד".

במיזם משותף של העירייה, באמצעות מנכ"ל העירייה, אגף אחזקה ושפ"ע והחברה הכלכלית לפיתוח מעלה אדומים, הסתיים לאחרונה, זו השנה השלישית, מבצע מסיק קהילתי ייחודי שבמהלכו תלמידי בתי הספר אספו כ-1,500 קילוגרם זיתים, מהם הופק שמן זית איכותי בכבישה קרה אמיתית שהתבצעה בבית בד ייחודי.

בחודש שעבר, שבו החל המבצע, נתקבצו תלמידים רבים מכיתות ט' מדקל וילנאי א' ומהישיבה התיכונית בפארק העירוני המרכזי, ואחרי דברי הסבר שקיבלו ממנכ"ל העירייה, אליעזר הר ניר-גרינברג, יצאו לבצע מסיק זיתים בליווי וסיוע מחלקת הגינון של אגף שפ"ע העירוני. במהלך המסיק נאספו טון וחצי זיתים.

הזיתים שנאספו הוסעו על ידי עובדי אגף שפ"ע, פרי פטל, לבית בד בבית גוברין המייצר שמן זית בכבישה קרה אמיתית.

התהליך ארך כשלוש שעות, והתוצאה שהתקבלה היא כ-180 ליטר שמן זית מעולה ואיכותי, שבינו לבין השמן שנרכש במרכולים אין שום קשר ושום דמיון. השמן שהתקבל הינו בצבע צהוב ירוק עמוק סמיך ועכור וטעמו טעם "גן עדן".

שמנים בריאים לגוף

תיכונת הוא השמן זית, העשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות.

חומצות אלו, שמקורן בשמנים צמחיים, מפחיתות את רמות LDL-C

בניגוד לחומצות שומן רב-בלתי רוויות, השומן החד-בלתי-רווי אינו מפחית את רמת ה-HDL-C בדם ואינו מגביר את הנטייה של LDL להתחמצן, ולכן נחשב כעדיף על פני השומן הרב בלתי רווי.

שומן חד בלתי רווי נמצא בשמן זית (כ 70%) שמן קנולה (כ 60%) אבוקדו, בוטנים, אגוזי לוז, אילסר, קשיו, פקאן, ופיסטוקים.

טיפים לטיגון נכון בשמן

• שימו לב לנקודת העישון של השמן, כאשר השמן מגיע לטמפרטורה בה הוא מתחיל להעלות עשן, כלומר להישרף, כול מאכל שמטוגן בתוכו יקבל את הטעם השרוף של השמן. בנוסף, כאשר השמן נשרף, הוא מאבד את כל הרכיבים הבריאותיים שנמצאים בו ומשחרר רכיבים מזיקים ורעילים.

• בתהליך הטיגון הוסיפו גזר לשמן אשר מעכב את חמצון השמן ומעלה את נקודת העישון שלו, כך ניתן יהיה לטגן עם שמן איכותי יותר לאורך זמן.

• טגנו בשמן עמוק על מנת שפחות שמן ייספג למזון שאתם מטגנים.

מושגים שכדאי לדעת על שמן זית "כבישה קרה" - שמן בכבישה קרה מופק על ידי דחיסה, סחיטה והידוק בלחץ,

ללא תוספת חומרים כימיים וללא חימום מעל 35 מעלות. הכבישה הקרה שומרת על הרכיבים הבריאותיים בשמן. שמנים מכבישה קרה מכילים יותר ויטמינים, נוגדי חמצון ופיטוסטרולים יחסית לשמנים מזוככים.

"דרגת החמיצות" - אחד המדדים לאיכותו של השמן הוא אחוז החומצות החופשיות אשר נותרו בשמן. מועצת הזיתים בישראל היא קובעת הסמכות לשמן זית והיא קבעה מס' סוגים של שמן זית:

• "שמן זית כתית": זהו שמן שהופק בכבישה קרה (עד טמפרטורה של 27 מעלות צלסיוס).

• "שמן זית כתית מעולה" (extra virgin): שמן באיכות הגבוהה ביותר ורמת החומציות שלו אינה עולה על 1.0%.

• "כתית" (virgin): שמן באיכות גבוהה, נבדל משמן "כתית מעולה" בכך שרמת החומציות שלו יכולה להגיע עד 2.0%.

• "כתית רגיל" (light, ordinary): מכיל עד 3.3% חומצות חופשיות. שמן זה לא מצריך סימון מיוחד אולם משוק לעיתים כשמן "לבישול, אפיה וטיגון".

• "שמן זית מזוכך" (refined): זהו שמן שרמת החומציות שלו הורדה אל מתחת ל- 3%, עבר זיקוק באמצעות שימוש בחום ובחומרים כימיים. אמצעים אלה מגדילים את כמות השמן המופקת, אך פוגעים בטעם ובתכולת המינרלים של השמן.

• "שמן זית זך" (pure): זהו שמן זית באיכות ירודה המשמש רק למאור וקוסמטיקה. בגלל המצאות חומרים כימיים בו הוא אסור למאכל.

מאת מירי חדד - דיאטנית ספורט ויועצת רשת יינות ביתן

אחד ממרכיבי המזון הנפוצים בתפריט שלנו הוא השומן, הסובל ממיתוג שלילי כפריט מזון משמין ולא הכרחי. עם זאת, חשוב לדעת כי לקבוצת השומנים, תפקידים חשובים מאוד לתפקוד תקין של הגוף שלנו:

- אבני יסוד הנמצאים במעטפת של כל תאי הגוף.

- מסייעים בהגנה על רקמות ואברים פנימיים, מפני פגיעה פיזית.

- משמשים כחומר מבודד למניעת אבדן חום מהגוף.

- משמשים כחומרי יסוד לבניית תרכובות חשובות כגון הורמונים, תרכובות המשתתפות במנגנוני ויסות לחץ

הדם ומערכת הקרישה.

- משמשים כממסים של ויטמינים מסיסי שומן ומסייעים בתהליך ספיגתם במעי ונשיאתם בדם.

עם זאת, ישנם שומנים שצרכתם מזיקה לבריאותנו ואף מעלה את הסיכון למחלות לב וכלי דם ויש לאכול מהם בהגבלה.

אילו מבין השמנים הם באמת בריאים?

שומן רווי - מצוי בעיקר במוצרים מהחי, צריכתו בעודף תעלה את רמת הכולסטרול וה LDL-C בדם ולכן שומן זה מומלץ בצריכה מאוד מוגבלת. המקורות העיקריים לשומנים רוויים הם: בשר, מוצרי חלב, בצקים, מאפים, מזונות מטוגנים, מקור אחד בלבד מין הצומח הוא הקוקוס.

תזונה עשירה בשומן רווי נחשבת כמגבירה את הסיכון לטרשת עורקים.

שומן טרנס - שומן צמחי שעבר הקשייה באמצעות הפיכתו ממבנה "ציס" ל"טרנס". שומן טרנס מופיע בעיקר במוצרים מעובדים כגון: קרקרים, חטיפים, בורקסים עוגיות/עוגות קנויות וכמעט בכל מזון מהיר/מעובד המוכן לחימום במקרוגל כגון פופקורן או מוצר בעל חיי מדף ארוכים.

נוכחות שומן טרנס במזון מעלה את רמת ה-LDL-C ומפחיתה את רמת ה-HDL-C בדם ולכן נחשבת כמגבירה את הסיכון לטרשת עורקים אף יותר מהשומן הרוי.

תעשיית המזון היום מפחיתה את תכולת השומנים הרוויים ושומני הטרנס במזונות על מנת להוריד את הסיכון למחלות לב ועודף משקל.

שומן רב בלתי רווי - לקבוצה זו שייכת חומצת השומן המדוברת אומגה-3 W אשר מסייעת במניעה למחלות לב וכלי דם לאנשים בסיכון גבוה למחלות אלו. מקורות עיקריים לשומנים לא רוויים כוללים שמנים צמחיים, כגון: סויה, חמניות, תירס וקנולה, דגים שמנים, שמן דגים, אגוזים, זרעים ומוצריהם, מרגרינות רכות ומיוגז.

חומצת שומן זו חשובה גם בהפחתת רמת ה-LDL-C בדם, בפרט כאשר נצרכת במקום פחמימות ושומן רווי. שומן חד בלתי רווי - "הכוכב" של הדיאטה הים

