

חנוכה חג שמן הזית הישראלי

מערכי שיעור ענף הזית

נושא: שמן זית ואוכל

שיעור זה יוקדש לשימושי שמן הזית למאכל, כולל איכויותיו

מטרות:

- התלמידים יכירו את תפקידו של שמן הזית, כחלק מהתזונה היומיומית - הים-תיכונית.
- הקניית ידע בסיסי על שימוש בשמן זית בבישול
- בכיתות הנמוכות: הכנת מתכון מבוסס ירקות בשילוב שמן זית
- בכיתות הגבוהות: הכנת תבשיל בשילוב שמן זית

רצף:

1. טעימת שמן זית ודיון בעקבותיו
2. הסבר טעימות שמן זית מקצועיות
3. תו איכות ענף הזית - הצגה ודיון
4. הכנת מתכון עם שמן זית
5. טעימות פירות בשמן זית

עזרים:

- ✓ כוסיות קטנות
- ✓ בקבוק שמן זית כתית מעולה
- ✓ כרטיסיות חישה
- ✓ פוסטר תו איכות (עם פרטים ברורים) / מקרן ומסך להקרנת תמונת התו על הלוח
- ✓ פיתות מקמח מלא
- ✓ ירקות - מלפפונים, עגבניות, פלפלים
- ✓ מלח
- ✓ זעתר
- בכיתות הגבוהות גם:
 - ✓ כיריים/גזיה
 - ✓ מחבת
 - ✓ ביצים



חנוכה חג שמן הזית הישראלי

- ✓ קערה
- ✓ מזלג/מטרפה
- ✓ פירות - תפוחי עץ, מנגו, אשכוליות, קיווי, תפוזים וכו'...

מהלך השיעור:

המורה תחלק לילדים כוסיות ובהן שמן זית, ההנחייה: להריח את השמן, לטעום ממנו, אפשר אפילו לשתות את כולו.

לילדים שמהססים לשתות - לאפשר לטבול אצבע בתוך הכוס ולטעום באופן הזה.

דיון:

- בכיתות הנמוכות יתפתח דיון מילולי של מה הרגשתם, איך היתה התחושה, איזה ריח יש למיץ? מה המרקם?
- בכיתות הגבוהות הילדים יסמנו תחילה ע"ג כרטיסיה (דוגמא בסוף מהלך השיעור) את התחושה, הריח והטעם, והדיון יתקיים רק לאחר מכן

! היגד: ישנם אנשים שעושים זאת באופן מקצועי - כדי להכריע אם שמן זית הוא באמת איכותי וטוב, מתכנסים יחד כמה אנשים שלמדו, וטעמו שמני זית רבים, להתכנסות זו קוראים: "פאנל טועמים"

? שאלה: מה הם בודקים בעצם?

! היגד: בטעימה של שמן זית נעזרים בעיקר בשני חושים: ריח וטעם. לא הזכרנו את הראיה, כך שהטועמים המקצועיים לא בודקים את צבע השמן, הם אף מקבלים את שמן הזית בכוסיות מיוחדות - כהות!

? שאלה: אז מה לדעתכם קובע אם השמן איכותי וטוב?

! היגד: מנסים לבדוק אם הוא טרי באמצעות ריח - האם הריח נעים וטוב, אולי מזכיר ריח של פירות, או של דשא, בודקים אם הטעם טוב ולא מקולקל, ולאחר שטועמים קובעים מהי האיכות שלו.

במדינת ישראל החליטו לתת סימן מיוחד לשמן שיוצר בארץ, שעבר טעימות כאלה ובדיקות נוספות ושהוכיחו שהוא טוב למאכל.

המורה תציג תמונת תו איכות.

? שאלה: מה רואים בתמונה? (טביעת אצבע, טיפה, מספר ועוד...)

דיון: מדוע לדעתכם הסמלים הללו נבחרו? מה הם מסמלים?

? שאלה: מהם יתרונות וחסרונות המסיק המודרני מול המסורתי ולהפך?



חנוכה חג שמן הזית הישראלי

! היגד: לסמל הזה קוראים: "תו איכות של ענף הזית", אם אתם הולכים לקניות עם ההורים, תוכלו לנסות לחפש בקבוקי שמן זית שעליהם מופיע התו הזה.

?שאלה: האם אתם מכירים מאכלים, שאתם אוכלים בבית, שיש בהם שמן זית?

?שאלה: למה כדאי לאכול/לצרוך שמן זית?

!היגד: שמן זית איכותי מכיל רכיבים החשובים מאוד לגוף שלנו

בכיתות הנמוכות:

חותכים יחד עם הילדים פיתות לרבעים/ שמיניות

מערבבים בקעריות שמן זית ותבלין זעתר

חותכים ירקות - מלפפונים, עגבניות, פלפלים לפלחים, או חותכים ירקות לסלט, מתבלים במלח ובשמן זית

(מומלץ למזוג את שמן הזית בסוף, כדי לאפשר למלח לתבל את הירקות לפני שהם 'נאטמים' בשמן)

מאפשרים לילדים לטעום מהמנות - לטבול את הפיתות בקעריות שמן הזית (לחילופין ניתן לאפשר לילדים "למרוח" שמן זית וזעתר ע"ג חתיכת הפיתה)

בכיתות הגבוהות:

במקרה של אמצעים מוגבלים (אין כיריים לחימום), ניתן להכין את אותן מנות כמו בכיתות הנמוכות.

אם יש כיריים/ גזיה וניתן להדליק אש בכיתה, ניתן להכין חביתה ולטגן אותה בשמן זית

!היגד: הטיגון בשמן זית איכותי הוא הטוב ביותר לגוף שלנו. שמן הזית מכיל כמות גדולה של נוגדי חמצון (לעצור ולהסביר את הפירוש) ולכן אם בוחרים לטגן מאכל כלשהו, מומלץ לטגנו דווקא בשמן זית.

בתום אכילת המנות:

!היגד: ניתן ורצוי לאכול אפילו פירות בשמן זית.

חותכים יחד עם הילדים תפוחי עץ, מנגו, אשכולית, תפוז וכד' לפלחים - תחילה הילדים טועמים מהפירות ללא שמן זית.

לאחר מכן מוזגים על הפירות שמן זית וטועמים שוב.

?שאלה: איך היתה התחושה? האם מרקם הפרי היה שונה בטעימה השניה? האם היה לכם נעים לאכול כך או לא נעים? (מומלץ לפרט מה היה נעים או לא נעים)



חנוכה חג שמן הזית הישראלי

! היגד: במיוחד בכיתות הגבוהות מומלץ לשלב את ההסבר על סיוע שמן הזית בספיגת הויטמינים מהפירות - שמן הזית מסייע לוטימינים שבפירות שאכלנו להיספג בגוף בצורה מיטבית.

דוגמא לכרטיסיית התנסות בחווית טעימת שמן הזית:

הקיפו בעיגול את התחושה/ הטעם שחשתם בעת/לאחר הטעימה:
מעקצץ חריף חלק מר חמוץ דשא פרי מקולקל
נעים טעים מתוק

חומר רקע מקצועי למערך השיעור:

חומר רקע:

על שמן הזית כחלק מהתזונה הים תיכונית:

תזונה ים תיכונית

"לאגן הים התיכון תזונה ייחודית ואופיינית שהתפתחה לאורך ההיסטוריה והתבססה על שימוש במשאבי הטבע המקומיים. הזית הנפוץ בכל האזור הפך למקור העיקרי לשומן בתזונת אגן הים התיכון. במאה השנים האחרונות השתנתה התזונה באזור מקצה לקצה והפכה ברובה לתזונה מערבית. ככל שמתרבות העדויות לסכנות שבתזונה עתירת מזון מעובד, כך שמים יותר ויותר גופים, ובהם משרד הבריאות, דגש על הצורך לחזור לתזונה המבוססת על עקרונות התזונה הים תיכונית. שמן הזית הוא אחד המרכיבים החשובים והמרכזיים לשומן בתזונה ים תיכונית ומסתבר על-פי המחקר שהיא גם מובילה לחיים בריאים יותר

לתזונה הים תיכונית מספר מאפיינים עיקריים:

1. עיקר התזונה מן הצומח (פירות וירקות, לחם ודגנים, קטניות, תפוח"א, זרעים ואגוזים), בעיבוד מינימלי ומגידול מקומי.
2. צריכה מתונה של מוצרי חלב, לרוב יוגורט וגבינות.
3. צריכה מתונה של עוף ודגים
4. צריכה נמוכה של בשר אדום.
5. מקור השומן העיקרי הוא שמן זית.

משרד הבריאות הישראלי, שם לעצמו למטרה לקדם תזונה ים תיכונית, מתוך ההבנה שזו התזונה המסורתית והמזינה של אזורנו ובמסגרת זו גם מקדם צריכה של שמן זית איכותי ומקומי



חנוכה חג שמן הזית הישראלי

שמן זית הוא השמן בעל התכולה הגבוהה ביותר של חומצות שומן חד-בלתי רוויה הנחשבת למפחית כולסטרול רע ומעלה כולסטרול טוב, כמו גם חומצות שומן חיוניות (אלו חומצות שגופנו אינו יכול לייצר בעצמו, ולכן חיוני לצרוך אותו במזון שאנו אוכלים) החשובות לפעילות המוח ולבריאות, כ- 60% מהמוח האנושי הוא שומן, ולחומצות השומן תפקיד מכריע בעבודת המוח.

שומן הוא רכיב חיוני ביצירת דופן התאים (ממברנות) בגוף, אכילת ירקות ופירות עם שמן זית מסייעת בספיגת ויטמינים ומינרלים מסיסי שומן.

שמן זית איכותי הוא מקור מצוין לשמירה על הבריאות, מכיוון שהוא מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון הנלחמים בתהליכי החמצון הטבעיים הקיימים בגופנו. תהליך החמצון מזרז הזדקנות תאים וגורם נזק בטווח ארוך לגוף.

מחקרים רבים מצביעים על קשר בין צריכת שמן זית באופן קבוע לבין הפחתת הסיכונים למחלות רבות ובהן מחלות של הלב ושל כלי הדם, סוכרת, סרטן המעי הגס, אסתמה וכן שמירה ושיפור מראה העור.

מחקרים רבים מוכיחים כי צריכה קבועה של שמן זית בתזונה (התזונה הים תיכונית) בריאה ומזינה ביותר

טעימת שמן זית

המונח המקצועי לטעימת מזון ובכלל זה שמן זית הוא אורגנולפטיקה. אורגנולפטיקה היא מדע החישה של טעמים במזון. זהו תחום שמתפתח בקצב מהיר בשנים האחרונות, ממש כמו טעימת יינות.

בתחילת שנות השמונים התפתחו בספרד התאוריה והכלים של טעימת שמן הזית. התאוריה הפכה לתקן וכיום שמן זית הוא מוצר המזון היחידי בעולם שיש לו תקן (אמת מידה אחידה ומוסכמת) אורגנולפטי לקובע את איכותו.

שני מדדים בודקים את איכות שמן הזית, בדיקה כימית במעבדה ובדיקה ארגנולפטית (חושית),

בדיקות כימיות נותנות הרבה מידע והן חשובות, ישנם נתונים שלא ניתן לדעת בוודאות ללא בדיקות כימיות, ארגנולפטיקה הוא מדע החישה של טעמים במזון.

טעמו של מזון נקבע בדרך של איתותים עצביים למוח. אלה מתקבלים במספר אופנים:

חישה של טעמים- מתוק, מלוח, מר, חמוץ.

חישה של ריחות.

חישה עצבית על גבי הלשון- חם, קר, שומני, חריף.

מראה- האם הצבע, הצורה, הגודל של המזון תואם לציפיות שלי ממנו.



חנוכה חג שמן הזית הישראלי

כל התחושות הללו יחד מספקות למוח מידע לגבי המזון שאנו אוכלים ושותים, מאפשרות לנו לזהות אותו, לאתר בו שינויים, לזהות מזון מקולקל, לבחור מזון עפ"י ההעדפות שלנו ועוד. היכרות עם שמן הזית מאפשרת לא רק לבחור שמן על פי טעמנו, אלא גם לזהות פגמים ולדרג איכויות של שמנים ממקורות ומזנים שונים. בישראל ישנה הכשרה מקצועית של טועמי שמן זית דרך ענף הזית, גוף ממשלתי שהוא חלק ממועצת הצמחים.

ישנן תחרויות של שמני זית מקומיים ועולמיים, ישראל בהחלט במקום מכובד, בתי בד זוכים מידי שנה בתחרויות עולמיות. שלושת התחרויות החשובות לטעימה שמן זית ישראלי הן:

תחרות שמן זית משפחתי (ליצרנים משפחתיים קטנים)

תחרות שמן זית ישראלי

תחרות טרה אוליבו

לענף הזית יש מנגנון פיקוח הנותן למגדלים שבוחרים לעמוד בתנאים שנקבעו תו איכות שמן זית ישראלי, שנקרא בפשטות "תו האיכות של ענף הזית" מטרת התו הינה לאפשר לציבור לרכוש שמן זית איכותי מקומי. הוא מאפשר לבדל ולהדגיש את איכותיותו של שמן זית מקומי ומקנה למוצר אמינות.

כדי לקבל את "תו האיכות של ענף הזית" על המגדלים לעמוד בתנאים הבאים על מנת לקבל את התקן, ויש לחדשו מידי שנה בשנה:

שמן הזית יהיה ישראלי ויוצר בבתי בד תחת פיקוח ענף הזית במועצת הצמחים.

משווק שחלק משמן הזית הנמכר על ידו הוא מיובא, יעמוד בתנאים הבאים:

1. השמן יהיה שמן ישראלי טרי ואיכותי שמקורו במטע ישראלי

2. ענף הזית יפקח על המשווק ועל איכות וכמות שמן הזית הישראלי שברשותו.

3. הזכאות לתו ניתנת על בסיס שנתי (לכל עונת מסיק) ויש לחדשה.

4. אם המשווק גם מייבא שמן זית, יהיה בידול בין מותג השמן המיובא למותג השמן הישראלי

5. הקריטריונים המקצועיים לפיהם יבחן השמן יקבעו ע"י ענף הזית בהתאם לת"י 191.

תקן החדש של שמן זית בישראל:

לאחר מאמצים רבים הצליח ענף הזית הישראלי בראשות ד"ר עדי נעלי להביא לאישור תקן משודרג לשמן זית ישראלי לטובת הצרכן הישראלי. ב 1.1.2019, יכנס לתוקף תקן חדש ומעודכן לשמן זית בישראל- ת"י 191.



חנוכה חג שמן הזית הישראלי

החידושים העיקריים בתקן השמן החדש הם:

התקן מבוסס על הסטנדרט שנקבע ע"י מועצת הזית הבין לאומית, כך שהם יצרני שמן הזית המקומיים והן היבואנים מחויבים לאותם כללים ואופני ייצור, בדיקה וסימון.

מקור שמן הזית יסומן על התווית. גם כאשר מתבצע תהליך ייצורי כגון אריזה במדינה אחרת, סימון ארץ המקור יתייחס תמיד לארץ בה הופק השמן. שמן זית שהוא תערובת ממקורות שונים יסומן ככזה. רק שמן זית שהופק בישראל יסומן כשמן ישראלי.

בדיקות מעבדתיות חדישות ואמינות.

בדיקות אורגנולפטיות, הרכב חומצות שומן ותכולת פוליפנולים נכנסו כחלק מתהליך אישור השמן ככתית מעולה. מעתה לא מספיק שהשמן יהיה בכבישה קרה ושאוז חומצות השומן החופשיות בו יהיה נמוך מ- 0.8%, השמן צריך לעבור טעימה ע"י מומחים אשר יאשרו שאיכותו מספקת.

כיצד טועמים שמן זית באופן מקצועי?

את השמן טועמים בהדרגה, מהזן העדין ביותר עד לזן הארומטי ביותר.

כשמספר הדוגמאות גבוה יש לערוך הפסקה באמצע הטעימה על מנת לאפשר לחושים להתאושש. את כוס הטעימה אוחזים כשהיא מכוסה ומחממים בעזרת היד לכ-28°C, אז משתחררים החומרים הנדיפים מן השמן.

שואפים את השמן ומנסים לזהות את הריח.

טועמים את השמן- מגלגלים אותו בחלל הפה ובולעים. ישנה חשיבות לבליעה המאפשרת לחוש את מידת הצריבה של השמן בגרון.

דרוש אימון כדי לטעום שמן זית. אף מאומן הוא כלי חושב מאוד גם בתזונה בכלל וגם בשמן.

