

צרכנות

נעמי גוטקינד-גולן

ארץ זית שמן

האם זה רק מקרה או הכוונה אלוקית, שנס פך השמן התרחש בתקופה של סוף המסיק ותחילת אצירת שמני הזיתים בארץ ישראל? את הדיון בשאלה המטפיזית הזו אשאיר למדורים אחרים. בעמוד הזה יככבו היום זיתים ושמנים המתכתבים בצורה הכי טבעית עם חג החנוכה



נתחיל בנימה מעשית. שמן למאור ודאי רכשתם כבר לפני החג, אבל השמנים החדשים שהזפקו ממסיק תשע"ד יוצאים רק עכשיו לחנויות, וכדאי לדעת מה צריך לדעת כשקונים אותם. את הטיפים קיבלתי מאנשי "יד מרכזי", שהעבירו לי קורס מזרח בנושא. ווראו כי על תווית הבקבוק מצוין כי מדובר בשמן מסוג כתי מעולה אשר הינו השמן האיכותי ביותר מבחינת ערכים בריאותיים, טעמים וארומות:

מופק בתהליך כבישה קרה שהיא רחיסה והידוק הזיתים בלחץ בלבד, ללא תוספת של חומרים כימיים, בטמפרטורה שאינה עולה על 35 מעלות.

בעל חמיצות נמוכה מ-0.8%. ככל שהחמיצות נמוכה יותר כך השמן נחשב איכותי ובריא יותר.

ללא פגמים בטעם, שזה הסימן לתהליך תקין בבית הבר ואחסון נאות. קנו מיצרן אמין ומוכר בעל תו תקן המבטיח כי גורם בקרה חיצוני מפקח על כל תהליך הפקת השמן, ייצורו ואחסונו.

זכרו כי צבע השמן נגוד בעיקר מן הזיתים ומידת בשלותם ולכן אינו מעיד על איכות השמן.

גם קפיאת שמן הזית במקרר אינה פרמטר לאיכות שמן זית. אחסנו שמן זית במקום קריר ואפל. לשמן תוקף של שנה.

עשרה רבדים שחשוב לדעת כשקונים שמן זית:

1. סוג הזית

כתיית הינו שמן שהופק בתהליך שנקרא כבישה קרה תהליך מכני בו מופרד השמן משאר חלקי הזית, ללא התערבות כימית וללא הוספת חומרים בטמפרטורה הנמוכה מ-35 מעלות.

2. סוג החומרים היבש

בשמן זית

חמיצות (אחוז חומצות השומן החופשיות) נמוכה מ-0.8% ושלא נמצאו בו פגמי טעם, כפי שמוגדר בתקן שמן הזית העולמי.

3. סוג החומרים המומסים

על איכות השמן

תנאים טופוגרפיים, תנאי הגידול של כרמי הזיתים, בשלות הזית, שיטת המסיק, הזמן שעובר מהמסיק ועד להפקת השמן, תהליך ההפקה ואחסון השמן.

4. סוג ציוד לייצור שמן זית

השמן

שהוא אינו מעיד על איכות השמן. הצבע הינו נגזרת של תנאי הגידול של הזית, מידת בשלותו ותהליך הפקתו. זו גם הסיבה לכך שטעימת שמן זית מקצועית מתבצעת ככוס כחולה המונעת מהעין להבחין בצבעו של השמן.

5. האם ניתן לבדוק את איכות שמן הזית

בבדיקה ביוכימית במקור

לזנים השונים הרבני חומצות שומן שונות אשר גורמות לשמן לקפוא בטמפרטורות שונות. על כן מבחן המקרר הביתי - אינו מהימן. בדיקת לקביעת איכות שמן זית הינו בדיקת מורכבות, ולכן הדרך היחידה לבדוק טוהר שמן זית הינה במעבדות המוסמכות לכך.

6. מתיישב ומוכר לבדיקה בקניית שמן זית האם יש סיכון של וזו

התקן על צבד המזיחה והמקבוק

7. איך ניתן לשמור על איכות השמן שקנייתו

להבטיח שהוא לא יבוא במגע עם חמצן, אור וחום. ההמלצה היא לאחסן את השמן במקום קריר ואפל.

8. שמן זית בנאות בריאה

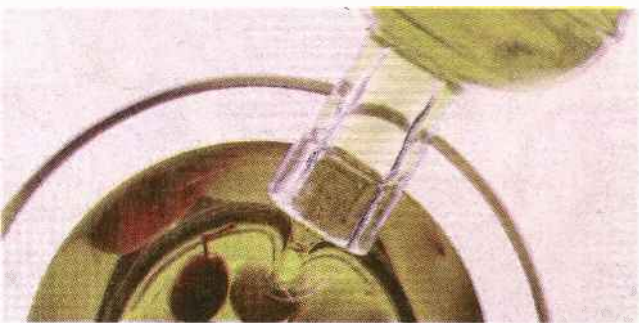
שמן זית הוא אחד החומרים הבריאים ביותר של הטבע. יש לו סגולות רפואיות מגוונות ומוכחות, והוא אחד המקורות המעולים לחומצות שומן חד בלתי רוויות (המסייעות בסילוק הכולסטרול הרע והעלאת הכולסטרול הטוב).

9. בחינת המינימום

הכמות המומלצת לצריכה יומית היא 25 מ"ל. ה-FDA האמריקאי ממליץ על צריכה יומית כזו (4-3 כפות) להקטנת הסיכוי למחלות לב שונות.

10. המהלך לייצור שמן זית

בניגוד לדעה הרווחת, בכישול וטיגון קצר, שמן זית כתי מעולה נחשב יציב הודות להרכבו הייחודי ולכן הוא עדיף על פני שמנים אחרים. שפים ובשלנים חובבים משתמשים בשמן זית



לטיגון קל ו"חצי עמוק" (שניצל'ים) וגם לאפייה.

♦ ואחרי השמן, משהו על הפרי ממנו מפיקים אותו: הזיתים. עונת מסיק הזיתים מסתיימת בימים אלה ובכית השיטה, יצרנית מוצרי הזית, ממליצים על הזנים המתאימים לכבישה ומאכל המתאימים באחוז שומן נמוך: מגולינו, נובו, פיקואל, פישולן. לעומת זאת אצירת השמן נעשית מהזנים ברנע, סודי ופרונטורו.

לחובבי זיתים שחודים אוכיר שהם בסך הכל זיתים שהבשילו יתר על המידה או זיתים ירוקים שהשחרו.

החברה השלישית התורמת מן הידע שלה לנושא הזית היא "זיתא", שספקה מספרים מעניינים על שוק זיתי המאכל בישראל:

1. בישראל אוכלים בעיקר זיתים משימורים בעלות שנתית של כ-150 מיליון שקלים.

2. בשנת 2012/13 צריכת זיתי המאכל עמדה על 20,000 טון.

3. הצרכנים העיקריים הינם מבוגרים מעל גיל 18 שצורכים את הזיתים לרוב פעם אחת ביום, בארוחת הערב.

4. 50% מעדיפים זיתים ללא גלעין (שימורים), 35% מעדיפים עם גלעין (שימורים) ר-15% מעדיפים לקנות זיתים במשקל (מעדנייה)

5. שיעור החדירה של שוק זיתי המאכל בישראל עומד על 45%, עם תדירות קנייה של 5 פעמים בשנה.

