

יד מרדכי שמן זית

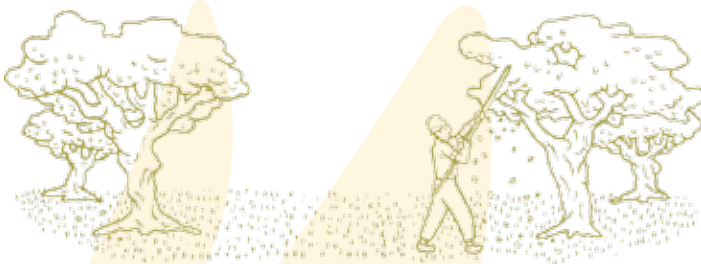
עם המון סגולות

מאיר בלילה, מקל על התקררות, מנקה ומזכך

אגודות רבות ברפואה העממית מספרות על סגולותיו הרפואיות של שמן הזית. הוא מסייע לטיפול בבעיות במערכת העיכול, בכאבי ראש ובכאבי אוזניים. כמו כן, מריחת שמן זית מחומם על בית החזה מקלה על התקררות. אם אתם רוצים שהעור והשיער שלכם ייראו בריאים יותר, שנו כף שמן זית בכל יום.

שמן הזית שימש בימי קדם לא רק למאכל: הקדמונים השתמשו בו גם כדי להאיר את חשכת הלילה, ואכן, התבוננו בעץ הזית: עליו מכסיפים ומאירים.

שמן הזית שימש גם כאמצעי לשמירה על ההיגיינה. עד היום מהווה שמן הזית בסיס לייצור מיני סבון ותכשירי ניקיון. בצד הסבונים והניקיון, נעשה שימוש רב בשמן הזית להכנת קרמים ותמרוקים, שנועדו לרענן את העור ולייפות אותו.



איך מייצרים שמן זית?

גלו הכל על כבישה קרה לייצור שמן זית
כתית וכתית מעולה

1. בשלב הראשון אוספים את הזיתים. מסיק הזיתים מתחיל סמוך לראשית הגשמים.
2. מייבשים את הזיתים שנקטפו כדי להקטין את כמות המים בפרי.
3. הזיתים מועברים לבית בד. בתהליך של כבישה קרה, דחיסה והידוק ללא חימום, נוזלי השמן והמים מופרדים מהזית.
4. כך, בסוף התהליך נשאר רק מיץ הפרי - שמן הזית.



מה מקורו של שמן הזית?

הכי ים-תיכוני שיש

עוד בימי קדם נחשב שמן הזית למרכיב מרכזי במזון, כיוון שהיה לעתים מקור השומנים הזמין היחיד. חוץ ממזון, שמן הזית שימש בתקופה זו לתאורה, לריפוי ולבישום הגוף.

מהיכן הגיע שמן הזית? עץ הזית, שממנו הופק השמן, היה נפוץ בכל אזור הים התיכון עוד בתקופה הפרהיסטורית, והתושבים הקדומים של אזור סוריה וארץ ישראל הם שתרבו אותו לפני 6,000 שנה. מאוחר יותר עיבדו את הזית גם בקפריסין, בכרתים ובמצרים.

איך עשו זאת? בהתחלה הפיקו כמויות קטנות של שמן באמצעות מכתשים ידניים ובגתות, במתקנים שנועדו להפקת יין. בשלב הבא ייצרו כמויות גדולות יותר של שמן בעזרת השימוש ביד - קורת עץ כבדה ועליה אבני משקולות - שבעזרתה היו סוחטים את רסק הזיתים. ככל שעברו השנים, נדד לו עץ הזית בין מדינות ויבשות, וכיום הוא גדל ומעובד גם במקומות מרוחקים, כמו דרום אפריקה, אוסטרליה ויפן. לשמן הזית, כמו לעץ הזית עצמו, נודע תפקיד חשוב בתרבות ארץ ישראל ובתרבות העברית הקדומה. הזית הוא אחד משבעת המינים, ושמן הזית הוא ממאפייני ארץ ישראל. שמן הזית שימש להדלקת המנורה בבית המקדש ולהכנת שמן המשחה למשיחת כוהנים גדולים ומלכים. כמו כן, הוא שימש גם ככלי המקדש והוקרב במקדש בחלק מהמנחות.

הידעתם? שמן הזית נקרא בתנ"ך גם "ציהר".



יד מרדכי שמן זית



הכי טעים סלט ירוק חגיגי

מה צריך?

- 300 גרם עלי ביבי טריים ורעננים
- 4 פלפלים אדומים, קלויים, קלופים וחתוכים לרבעים
- 12 עגבניות שרי חצויות (עדיף שרי תמר)
- 16 קוביות גבינת עזים (או 250 גרם בשר מעושן)
- 4 חופני אגוזי קשיו
- 16 זיתי קלמטה מגולענים

לרוטב

- 1 כף דבש יד מרדכי
- 1 שן שום כתושה
- 3 כפות מיץ לימון
- 3 כפות חומץ יין אדום
- 12 כפות שמן זית לתיבול מעודן יד מרדכי
- מלח לפי הטעם

איך מכינים

מערבבים את כל חומרי הרוטב בצנצנת, מערבבים עלי ביבי ועגבניות שרי עם רוטב ומסדרים בצלחת. מסדרים מעל פלפלים, זיתים, גבינת עזים וקשיו. מטפטפים מעל עוד קצת שמן זית, ומגישים מיד.

10 דברים שלא ידעתם על שמן זית

כמה שמן זית מומלץ לצרוך בכל יום, ומהי משמעות המילה בד?

- מקורו של עץ הזית במזרח התיכון, ומשם הוא התפשט לשאר ארצות הים התיכון.
- מסיק הזיתים מתחיל בראשית הגשמים ונמשך בין ספטמבר לנואר.
- הישראלי צורך ליטר שמן זית בשנה בממוצע.
- זיתים מזן סורי כלל לא קיימים בסוריה, אלא בלבנון ובישראל (במיוחד בגליל).
- שמן זית מסייע לוויטמינים להיספג בגופנו.
- שמן זית בכבישה קרה אמיתי קופא ב-13 מעלות.
- משמעות המילה בד היא קורה, על שם הקורה הכבדה ששימשה לכתישת הזיתים.
- שמן זית שצבעו ירוק הופק מזיתים ירוקים. ככל שהזיתים כהים יותר, שמן הזית נוטה להיות בהיר יותר.
- כמות הצריכה היומית המומלצת של שמן זית היא 40 מ"ל.



יד מרדכי שמן זית

טריוויה זית

בחנו את עצמכם

1. מה משמעות המילה בד?

1. כותש

2. קורה

3. אבן

2. ככל שהזיתים כהים יותר,

שמן הזית:

1. בהיר יותר

2. כהה יותר

3. לא משתנה

3. מלבד לצורכי מאכל, שמן הזית

שימש בימי קדם גם ל...

1. מאור

2. שמירה על היגיינה

3. ככל התשובות נכונות

תשובות: 1- ב, 2- א, 3- ג

