



נס פך השמן (זית)

כשחג החנוכה בשיאו, אנחנו בטוחים שכבר טעמתם סופגנייה אחת או שתיים, אבל אל תדאגו – אנחנו לא כאן כדי לנזוף, אלא כדי להזכיר שגם כאשר חוטאים בפחמימות חשוב להקפיד על איכות השמן

אחד מסיפורי המסורת המוכרים ביותר בהקשרו של חג החנוכה הינו נס פך השמן. אחד מהמקורות אף טוען שהשמן המפורסם מהסיפור היה שמן זית. הגיוני מאוד, לאור העובדה ששמן הזית לאורך ההיסטוריה היה, ועודנו, השמן הנפוץ והעיקרי בשימוש באזור אגן הים התיכון. במקרה או שלא, עונת המסיק והייצור של שמן הזית מתרחשת בכל שנה מחודש אוקטובר ועד אמצע דצמבר, כלומר בסמוך לחג.

השנה החלטנו להיות מעט שונים, ובמקום לספר לכם כהרגלנו שצריך להמעיט באכילת המאכלים המסוגנים האופייניים לחנוכה (לביבות וסופגניות), ושכאשר אוכלים אותם יש להוסיף סלט לצורך האיזון, נקדיש את הטור לעניין איכות השמן, כשהכוונה כמובן לשמן הזית.

מתכונים

קיימת דיס-אינפורמציה רבה בנוגע לטיגון בשמן זית, ולכן נתחיל בשבירת המיתוס הגדול ביותר, ונאמר: שמן זית הוא השמן הצמחי הטוב ביותר לכל פעולה במטבח. מתבול כמובן, דרך בישול, אפייה, ואפילו טיגון. איך זה יכול להיות, אתם שואלים?

שמן זית איכותי מופק בכבישה קרה. כלומר, בתהליך הסחיטה שלו – הטמפרטורה לא עוברת את רף ה-27 מעלות צלזיוס. בטמפרטורה זו נשמרים כל הערכים התזונתיים המדהימים של השמן, וטעמו הנהדר אינו נפגע. יתרונותיו של שמן הזית:

א. מבין השמנים הצמחיים, הוא מכיל את הכמות הגבוהה ביותר של חומצת השומן האולאית (70%-75%), שהיא חומצת השומן העמידה ביותר לחום.

ב. לשמן זית איכותי בכבישה קרה יש נקודת עישון המתאימה גם לטיגון עמוק. טמפרטורת העישון של שמני הזית גבוהה מ-200 מעלות, ולכן בטיגון נכון (170-180 מעלות צלזיוס) לא מגיעים לטמפרטורה זו. ג. עשיר בנוגדי חמצון טבעיים, התורמים אף הם לעמידותו בתהליכי החימום. אותם נוגדי חמצון הם אלה המקנים לו גם חלק מסגולותיו הבריאותיות, ובטיגון הם יעברו אל המזון המטוגן.

ומה לגבי הטעם החזק של השמן, ישאלו חלקכם? לכאורה "הוא הרי לא מתאים לכל דבר, ובטח שלא לטיגון".

אז זהו, שפה נכנס עוד מיתוס שאנחנו אוהבים לשבור. כשרוב האנשים חושבים על שמן זית, הטעם הקופץ לראש הוא החריף והמריר. טעם זה אומנם מתאים לחומס, סלט ירקות ולעוד מנות המחפשות טעם עז של זיתים, אבל הוא יכול להשתלט על מנות עדינות ולהיות מאוד מר.

זה נכון לגבי זנים מסוימים של זיתים (בעיקר הזן הסורי וזן הקורטינה), ופה בדיוק המקום להדגיש שעולם שמן הזית דומה מאוד לעולם היין – יש מאות סוגים של זני זיתים שמהם מפיקים שמן זית בעולם, כאשר בארץ נפוצים שמונה זנים, שחלקם עדינים מאוד, פירותיים, ואף מעט מתקתקים.

במילים אחרות, שמן זית יכול להתאים כמעט לכל מתכון, ואפילו לקינוחים, כאשר בוחרים בזן הנכון של השמן. בטעימות שמן הזית ישנם קריטריונים רבים, ואנו נתמקד בשלוש הקטגוריות העיקריות: פירותיות, מרירות וחרירות.

שלושתן נחשבות לקטגוריות החיוביות בטעימה (יש גם הרבה מאוד קטגוריות שליליות). כאשר טועמים שמן זית בצורה מסודרת, רצוי לחמם אותו לטמפרטורה של 27-28 מעלות (על ידי החזקת הכוס בכף היד למספר שניות), לגלגל בפה ואז לטעום ולבלוע. פירותיות ומרירות מרגישים בחלל הפה, ואילו את החרירות מרגישים כאשר

אודי ואושר מבשלים חיים בריאים



השמן מחליק במורד הגרון.

לכל זן שמן זית יש את האפיונים שלו, אבל בדומה לענבי יין, לטרואר (תנאי השטח שבו גדלו הזיתים) יש משקל רב, ולכן שמן זית מזן מסוים שגדל באזור אחד, יכול להיות שונה לגמרי בטעמו מאותו הזן שגדל במקום אחר. כאמור, לזני הזיתים השונים יש עוצמות טעם שונות, ולכן הם מתאימים לשימושים שונים.

בהכללה גסה, ונכל לדרג את הזנים הנפוצים בישראל – מהעדינים ביותר לעזי הטעם: לצ'ינו, ארבקינה, פיקואל, קורניקי, נבאלי, ברנע, פישולין, סורי, קורטינה. וכמו בתחום היין, גם כאן יצרני שמן הזית החלו (בצדק) לתאר את טעמי שמני הזית שלהם בשפה ציורית.

לדוגמה: שמן זית מזן קורניקי – ארומה ירוקה ואופיינית של דשא קצוץ ועשבים טריים. הוא בעל מרקם חמאתי, ובסיומת מזכיר אגוזים ופקאן. עוצמת הפירותיות בינונית, מידת מרירות וחרירות עדינה מאוד.

לקראת סיום, נצרף המלצה חמה: תקנו שמני זית אך ורק מייצרנים ישראלים! הכי כיף ללכת למשק שמייצר מגוון שמני זית (בתיאום מראש, כמובן), לערוך טעימת שמנים ולהחליט מה אתם אוהבים. רצוי לקנות מספר שמנים ולהתייחס אליהם כמו לתבלינים שונים.

ואם אין זמן לערוך סיור כזה, ניתן היום פשוט להיכנס לאתרי האינטרנט של אותם היצרנים, לקרוא את ההסברים הפשוטים ולהזמין שמני זית המגיעים עד הבית במחירים שווים לכל נפש.

אם תהיו ממש זריזים, תזמינו גם בקבוק של "שמן זית ראשון המסיק", כלומר שמן זית שלא עבר סינון, ולכן טעמו טרי ומטריף! החיסרון היחיד שלו – מחזיק מעמד פחות זמן משמן אשר עבר סינון. אבל תסמכו עליו, הוא יגמר מהר מאוד!

מכניסים את טבעות הבצל, מערבבים ומכבים את האש. משאירים בטמפרטורת החדר לפחות לרבע שעה. מסננים. לרוטב: טוחנים את כל רכיבי הרוטב בבלנדר/בלנדר מוט. מכינים את חומרי הסלט. מערבבים את הסלט עם 1/3 מהכמות של הבצל הכבוש והרוטב.

לאטקס ברמונדי

המצרכים לכ-4 מנות:

כ-4 תפוחי אדמה בינוניים צהובים (או 500 גרם)
250-300 גרם פילה דג טרי (דג אחד בינוני)
ללא עור ועצמות
1½ כוסות חלב
1 עלה דפנה
חצי כפית מלח

1 בצל קטן קלוף, מגורר בפומפייה וסחוט
1½ כפות גבינת פרמזן
2 חלמונים
1 כף קמח תפוחי אדמה
1 כף שטוחה מלח
1 כפית שטוחה פלפל שחור גרוס
לטיגון
שמן זית מזן קורניקי (או שמן זית אחר, רצוי בעל טעמים "ירוקים")

להגשה

פלחי לימון
שמנת חמוצה

אופן ההכנה:

מניחים תפוחי אדמה בסיר, מכסים במי ברז קרים ומבשלים עד ריכוך כמעט מלא (עשר דקות לאחר הרתיחה). מסננים ומצננים לטמפרטורת חדר (ניתן להכין מראש ולשמור במקרר). מקלפים, מגררים בפומפייה ומעבירים לקערת ערבוב. לסיר נפרד מוסיפים את פילה הדגים, חלב, עלה דפנה ומלח. מבשלים על להבה נמוכה



מגזין סגנון | 27 | דצמבר 2019

במשך כעשר דקות. מסננים את פילה הדגים ומעבירים אותם לקערה עם תפוחי האדמה. מפוררים מעט. מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים עד שהתערובת אחידה. קורצים לביבות (כ-60 גרם כל אחת) ומשטחים מעט. מחממים שמן זית במחבת ומשחימים כל לביבה משני צדיה (בסך הכל – ארבע דקות). מגישים עם פלחי לימון ומעט שמנת חמוצה.



קרפצ'יו דג עם שמן זית ראשון המסיק

המצרכים לכ-6 מנות:

דג ים בינוני (פרידה, צ'פורה, לוקוס, אינטיאס וכד') מפולט לשתי יחידות פילה ללא עור
פלפל חריף אדום קטן, פרוס דק
3 גבעולי בצל ירוק קצוצים
4 כפות אגוזי מלך קצוצים
3 כפות צימוקים קטנים
מיץ וקליפה מגוררת משני לימונים קטנים
חופן עלי אורגנו
מלח ים אטלנטי
פלפל שחור גרוס
שמן זית ראשון המסיק מזן ברנע של משק פתורה (ניתן להחליף בשמן זית אחר לבחירתכם, רצוי עם טעמים פירותיים)

אופן ההכנה:

פורסים את הדג לפרוסות דקות ומניחים על שתי צלחות הגשה. מפזרים מסביב את הפלפל החריף, הבצל הירוק, אגוזי המלך והצימוקים. מפזרים את קליפת הלימון המגוררת ומזלפים את המיץ. מפזרים את עלי האורגנו, המלח והפלפל השחור, מציפים בשמן זית ומגישים.

להסברים נוספים על שמן הזית ולעוד מתכונים לחג ולחורף, היכנסו לאתר שלנו: www.udiosher.com