



סינדיאנת הגליל
سنديانة الجليل

מדריך שמן זית לצרכן הנבון

טיפים ותשובות לשאלות
נפוצות בנושא שמן זית



יעוץ מקצועי: אהוד סוריאנו, מדריך לאיכות שמן זית, טועם
ושופט בתחרויות בינלאומיות



שמן זית הוא שמן המופק 

מפרי הזית

זהו. אם מוסיפים לו שמנים אחרים
(קנולה סויה וכיו"ב) – הוא לא שמן זית.

כבישה קרה 

הפקה של שמן מהזית בבית בד,
באמצעים מכניים בלבד וללא עירוב של
חומרים כימיים.

כתית מעולה 

שמן זית באיכות כימית ואורגנולפטית
(טעם וארומה) גבוהה.



צילום: יורם רון

כתית

שמן זית ברמה נמוכה יותר מבחינה אורגנולפטית וכימית. שמן כזה יכול לשמש במטבח בטיגון אפיה ובישול, אך בשל איכותו הנמוכה יותר, עדיף להשתמש בשמן בדרגת "כתית מעולה" לתיבול.

זיכוך

הפקה של שמן (כל שמן צמחי – זית, קנולה, סויה, חמניות, תירס ועוד ועוד) באמצעים כימיים. הפקה כזו פוגמת באיכותו של השמן בצורה משמעותית.

איך בוחרים שמן זית

זה אולי יפתיע אתכם, אבל הדרך הטובה והנכונה לבחור שמן זית היא על פי טעמו.

החמיצות כמו גם צבעו של השמן ומידת העכירות שלו אינם מעידים על איכותו, כמו גם "מבחנים" שטותיים ומיותרים כמו "מבחן המקרר".

בדקו מאיפה מגיע השמן, מי היצרן, מהו הזן, האם יש פירוט של הטעמים אותם תפגשו בתוך הבקבוק?

כל אלה יסייעו לכם לבחור את שמן הזית המתאים לכם.



צילום: איתיאל ציון



איך ניתן לבדוק בבית אותנטיות של שמן זית?

לא ניתן. מידת ההתגבשות או הנוזליות של שמן זית במקרר אינה מדד לאיכות שמן זית, כמו גם מידת שמנוניותו בעת מריחה על היד ועוד כל מיני אמונות כאלו ואחרות.

הדרך היחידה לבדוק את מהימנותו של השמן שקניתם הוא לשלוח אותו למעבדה או לטועם שמן זית מוסמך שיבדוק אותו בצורה מקצועית ויוודא שאין בו פגמי טעם.



טיגון כן או לא

שמן זית הוא השמן של המטבח הים תיכוני, ובזכות ערכיו הבריאותיים הגבוהים מתקלקל בקצב איטי יותר משמנים צמחיים אחרים בעת טיגון.

אז אם כבר מטגנים – רק עם שמן זית. גם בגלל בערך התרבותי וגם בגלל הערך הבריאותי.



אחסון שמן זית

כדי לשמור על איכות שמן הזית שלכם, מומלץ לשמור אותו בבקבוק כהה או פח.

פלסטיק הוא חומר אחסון רע מאוד לשמן זית – הוא פוגע בשמן הזית המאוחסן בו ועשוי גם לפגוע בבריאות של אלה שיצרכו אותו. עשו לעצמכם טובה גדולה והימנעו מצריכת שמן זית ששהה בפלסטיק.

בקבוק שקוף גם הוא אינו מומלץ מכיוון שהחשיפה לאור תורמת לקלקולו של השמן. שמן זית צריך לשמור במקום שאינו חשוף לקור או חום. טווח הטמפ' המומלץ – 15-25 מעלות. ארון סגור בתוך הבית יעשה את העבודה.



צילום: יורם רון

ותזכורת אחרונה

שמן זית, בניגוד לשמני
זרעים אחרים כמו קנולה
וחמניות, הוא לא רק בריא
וטעים יותר אלא גם מזון
על מאבני הבסיס של
התרבות והקולינריה הים
תיכונית במשך אלפי
שנים.



סינדיאנת הגליל
سندياتة الجليل



**אנחנו מזמינות אתכם
לטעום את שמן הזית שלנו**
אנו בעמותת סינדיאנת הגליל מפיקות
שמן זית זני ואיכותי,
עטור פרסים, על פי עקרונות
סחר-הוגן, באמצעות חיבור בין נשים
ערביות ויהודיות.

כל ההכנסות מהפעילות העסקית שלנו,
מושקעות בהעצמה כלכלית לנשים,
בקימות, ובבניית גשרים בין קהילות.



סינדיאנת הגליל
سنديانة الجليل

he.sindyanna.com

מוזמנות.ים לבקר
במרכז המבקרים שלנו
בכפר כנא



שימו סינדיאנת הגליל בוויז ותגיעו

לתיאום ביקורים וסדנאות
050-4330039
04-6516784 (שלוחה 2)

