



## שימו שמן....

**הזית** הוא אחד משבעת המינים בהם השתבחה ארץ ישראל. פירותיו טובים לאכילה ואפשר להפיק מהם שמן.

בשמן הזית משתמשים גם למאכל וגם להדלקת אור.

את מנורות בית המקדש הדליקו בשמן זית זך, גם את החנוכיות הדליקו בעבר בשמן זית.

מקורו של עץ הזית הוא באגן המזרחי של הים התיכון, שם הוא תורבת לפני כ- 6,000 שנים. בימי קדם חשיבותו הכלכלית הייתה לאין שיעור, מגדלי הזיתים נחשבו לבעלי "בארות הנפט", שכן שמן הזית היה מקור עיקרי למאור.

**פרי הזית** משמש למאכל כשהוא כבוש, וכמו כן מופק ממנו שמן הזית. לזית ובעיקר לשמן הזית מיוחסות מעלות תזונתיות ורפואיות.

הזית מוזכר פעמים רבות בתנ"ך: הזית הוא הצמח הראשון אליו פנו **במשל יותם**, דבר המעיד על חשיבותו הרבה. בסיפור **תיבת נח**, היונה המחזיקה במקורה עלה של עץ זית מבשרת את סוף המבול. סמל זה, בשינוי קל (יונה עם ענף זית במקום עלה), הפך ל**סמל השלום**. הזית מופיע בסמלים נוספים בארץ ובעולם (סמלה של מדינת ישראל, סמל האומות המאוחדות ועוד).

### מושגי זית: גרגור, גפת ומשקעים

**גרגור**: שיטה למסיק זיתים, קטיפ של כל זית בנפרד

**גפת**: הפסולת הנשארת מהזיתים לאחר שהפיקו מהם את השמן, הגפת משמשת כחומר בעירה, למאכל בהמות, לדשן ולתעשיית הסבונים.

**מרירות**: טעם אופייני לשמנים שהופקו מזיתים ירוקים

**חריפות**: טעם אופייני לשמנים שהופקו בתחילת העונה במיוחד מזיתים לא בשלים.

**סירוגיות**: כמות היבול של עצי הזית משתנה משנה לשנה, תכונה זו נקראת סירוגיות.

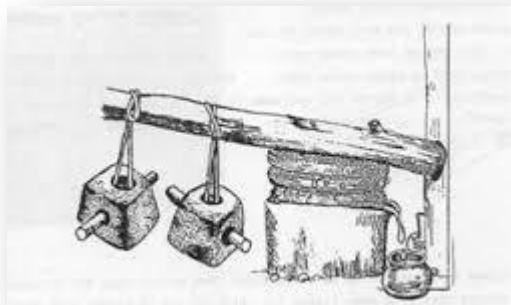
**נקיפה**: מסיק זיתים במקל.

**חליבה :** מסיק זיתים בתנועת משיכה ידנית לאורך הענפים, סגנון זה נחשב לקטיפי איכותי ביותר.

**כדאי לדעת :** זיתים שחורים, הם זיתים רגילים שהושארו על העץ עד שהבשילו לגמרי והשחירו.

מסיק הזיתים נעשה מדי שנה בסתיו, חודש נובמבר ידוע כעונת המסיק, כאשר מבשילים פירות הזית. רק שמן הזית מכבישה קרה המכונה שמן זית כתית יכול להיחשב איכותי ובריא, הוא טבעי לחלוטין ללא תהליכים כימיים.

### הכנת שמן הזית איננה מסובכת:



חומרים :

זיתים לא מעובדים

קערה

מסננת

בד כותנה דקיק

אבן או פטיש

לוח עץ למשטח עבודה.

בתהליך הכנת השמן שני שלבים :

פריכה וסחיטה

- פריכה : מניחים את הזיתים על לוח העץ ושוברים אותם בעזרת האבן או הפטיש בכדי לשחרר את השמן. רצוי לשטוף קודם את האבן.
  - סחיטה : אוספים את הזיתים השבורים בתוך הבד, שמים את הצרור בתוך המסננת. מעמידים את המסננת מעל הקערה ברווח של כמה סמ', מניחים על הצרור חפץ כבד (למשל אבן)
  - מעמידים כמה ימים את הקערה עם כל מה שבתוכה, השמן ייזל מבעד לבד והמסננת לקערה.
- אפשר לבדוק מדי יום מה מצב השמן בקערה. רצוי להשאיר את קערת השמן במקום קריר ומוצל.

המקום בו מייצרים שמן, נקרא בית בד. בארץ ישראל ניתן למצוא הרבה בתי בד עתיקים. בפארק שוהם בסמוך לכנסיית בכחוס נתגלה בית בד קדום בו הפיקו שמן מעצי הזית שבסביבה.

מתכונות שמן הזית :

- שיפור תנועתיות המעיים-מונע עצירות
- צמצום שיעור התמותה ממחלות לב,
- ירידה בקצב בריחת הסידן מהגו.

שאלה :

כיצד נקרא קטיף הזיתים?

- קציר
- בציר
- מסיק
- גדיד

תשובה

מסיק

בקציר, קוצרים את החיטה, בבציר את הענבים ובגדיד את התמרים