

תוכנית : דברמן
תאריך : 05/07/2010
שעה : 18:29:54
רשת : רדיו קול חי

לחיים טובים ובריאים--"בריא לדעת".ד"ר"
ירמי יצחקי-על מאכל מוצר-שמנת מתוקה.ד"ר
דני אשל,חוקר במכון וולקני-על השמנת
החמוצה.סגולות של תפוח האדמה.

אריאל ברמן : שלום ד"ר דני אשל

ד"ר דני אשל : שלום

אריאל ברמן : חוקר במכון וולקני אז אנחנו
ממשיכים את השיחה על השמנת החמוצה,
אמר לנו הד"ר יצחקי שהרגע דיברנו איתו שזה
הולך טוב תפוח אדמה ושמנת חמוצה, אתה
מסכים עם הגישה הזו? ניסית?

ד"ר דני אשל : אני אישית לא אוהב שמנת
אבל אני מניח שזה בסדר.
אריאל ברמן : אוקיי אז בוא נדבר על הסגולות
שיש לתפוח אדמה

ד"ר דני אשל : תראה תפוח אדמה בעיקרון
זה הגידול השלישי בחשיבותו בעולם כמקור
הזנה בעצם של בני אדם. והוא בעצם זה סוג
של פחמימה הוא מהווה מרכיב עיקרי במזון
שלנו.

אריאל ברמן : עד כמה הוא בריא? זאת אומרת
האם אני יכול לאכול כל יום תפוחי אדמה בלי
הגבלה או שלא כדאי?

ד"ר דני אשל : לא צריכה להיות בעיה בעצם
אם מאחסנים תפוח אדמה כמו שצריך שזה
בחושך, אז התפוח אדמה נשאר בריא ואין שום
בעיה.

אריאל ברמן : רגע רגע אמרת פה נקודה מעניינת
בחושך ה לא משנה אם קר או חם העיקר שיהיה
בחושך?

ד"ר דני אשל : נכון כיוון..

אריאל ברמן : זאת אומרת עדיף להכניס אותו
לתוך ארוך ולסגור את הארון?

ד"ר דני אשל : בודאי, כמובן שצריך אוורור
טוב כי זה עדיין זה צמח חי. בעצם גבול חי
אבל החושך מונע יצירה של חומר שנקרא סולנים
שהוא חומר שיש לו רעילות מסוימת, הוא
מצטבר באזור הקליפה, נכון שמקלפים אז הרוב
יורד אבל עדיין כדאי מאוד לשמור תפוח אדמה
באווירה חשוכה.

אריאל ברמן : אוקיי כמה זמן תפוח אדמה
יכול להחזיק מעמד על המדף?

ד"ר דני אשל : בעצם זה קל מאוד בתפוח אדמה
לראות שברגע שהוא נובט, או מבלבל בעצם

אז הוא מתחיל להתרכך ולהיות קשה לקילוף
אז צריך, ככל האפשר לאכול אותו לפני שהוא
נובט למרות שזה לא פחות בריא כשהוא נובט.
אריאל ברמן : זאת אומרת מה קורה אם תפוח
האדמה נהיה רך? עדיין זה כבר נחשב למקולקל
ועדיף לא לגעת או שלא.

ד"ר דני אשל : לא לא, אין שום בעיה, עדיף
לא לגעת כשהתפוח אדמה יש לו ריח רע, זה
בדרי"כ סימן להתפתחות של..

אריאל ברמן : ריקבון

ד"ר דני אשל : של ריקבון נכון.

אריאל ברמן : אוקיי מה התהליך הגידול של
תפוח אדמה, הוא נחשב לתהליך קל יחסית
כמו אורז ולכן הוא גם נחשב לאחד ממרכיבי
התזונה עיקריים?

ד"ר דני אשל : כן, תפוח אדמה הוא יחסית
קל לגידול, בעצם עוד מהמאה השש עשרה מגדלים,
התחילו לגדל תפוח אדמה לפני כן הוא בא בעצם
מהרי האנדים שבדרום אמריקה. ומאז בעצם
בני אדם צורכים תפוחי אדמה בכמויות מאוד
גדולות, סדר גודל עולמי זה משהו כמו 350
מיליון טון בשנה וזה המון. ובעצם די קל לגדל
אותו. שותלים תפוחי אדמה, אותם תפוחי אדמה
שאנחנו אוכלים זה גם מה שזורעים, פקעות
קטנות, וכל תפוח כזה זה הופך לתפוח אם
שממנו נוצרים עוד 8-10 תלוי בזן פקעות נוספות
שאותם אופסים מהאדמה, אחרי משהו כמו
בערך 100 יום, 100-120 ימים. תפוח אדמה
גם יכול לגדול באזורים יחסית קרים, בארץ
מגדלים אותו בעיקר בחורף כך ש..

אריאל ברמן : אבל הוא יכול לגדול גם בקיץ?

מה זה בעיקר? או שהוא תלוי כן במזג אוויר?

ד"ר דני אשל : עכשיו בעצם אוספים את אחרוני
התפוחי אדמה ביוני יולי, ואז הם נכנסים לאחסון
ממושך. זאת אומרת כל התפוחי אדמה שאנחנו
אוכלים עד פברואר הם תפוחי אדמה שמאוחסנים.

אריאל ברמן : עכשיו שוב אני רוצה להתעכב

על הנקודה של הויטמינים אולי שיש בתפוח

האדמה, היתרונות הבריאותיים שיש בו.

ד"ר דני אשל : תראה יש בו משהו כמו 20

מ"ג ל-100 של ויטמין סי, ועוד סוגים שונים

יש בו הרבה אשלגן, יש בו כמובן B של ויטמין

פחמימות הרבה, עמילן, מעט.

אריאל ברמן : אז משמין או לא משמין התפוח

אדמה?

ד"ר דני אשל : אה.. אני חושב שאם אוכלים

אותו מטוגן בכל מיני צורות הוא עלול להשמין

ללא ספק.

אריאל ברמן : אבל מבושל?

ד"ר דני אשל : מבושל אני לא חושב שזה נורא

משמין, יותר מדברים אחרים.

אריאל ברמן : אוקיי.

ד"ר דני אשל : ממש לא.

אריאל ברמן : כמה תפוחי אדמה אתה אוכל

ביום?

ד"ר דני אשל : אני אוהב תפוחי אדמה אז

אני אוכל לפחות שניים שלושה..

אריאל ברמן : יש איזשהו סוג שהוא מומלץ.

עמוד
די"ר דני אשל : זהו שיש לשים לב שברשתות
השיווק לא נותנים לנו את שם הזן, בעצם אדום
לבן ויש משווקים שמגדילים לעשות ואומרים
זה מתאים לטיגון וזה מתאים לאפיה
אריאל ברמן : נכון

די"ר דני אשל : אבל אנחנו לא יודעים קצת
קשה לחזור אל הזן ובארץ מגדלים משהו כמו
זנים שונים, כך שזו קצת בעיה אם אתה 22
פתאום אוהב נורא טעם של תפוח אדמה מסוים
אריאל ברמן : לא תדע לזהות אותו
די"ר דני אשל : נכון.

אריאל ברמן : אתה יודע לזהות?
די"ר דני אשל : אני יודע לזהות את רובם אבל
גם לי קשה. מאוד דומים. ולכן אני חושב שהיה
נחמד אם היו כמו בתפוחים מתחילים ללמד
אותנו זנים.

אריאל ברמן : טוב אולי זה עוד יקרה מתישהו.
די"ר דני אשל : כן
אריאל ברמן : אנחנו מאוד מודים לך די"ר דני
אשל חוקר במכון וולקני.
די"ר דני אשל : תודה לכם.
אריאל ברמן : תודה תודה.