

תוכנית : דברמן
 תאריך : 26/07/2010
 שעה : 18:43:15
 רשות : רדיו קול חי

לחים טובים ובראים", בשיתוף מ.הבריאות, חסות. "בריא"
 לדעת"-ד"ר ירמי יצחקי, מומחה לחלב
 ומוצריו-על תזונה, מוצריים-תכולה, יתרונות. ד"ר
 נתיב דודאי, חוקר במכון מחקר "גונה
 עיר" במכון וולקני-על ה"זעתר"

אריאל ברמן : עכשו אנחנו הולכים לדבר על
 אוכל טעים ובריא, שימו לב לדבר הבא, (ג'ינגל).
 אנחנו אומרים שלום לד"ר ירמי יצחקי, שהוא
 מומחה לחלב ומוצריו, שלום לך ד"ר
 ד"ר ירמי יצחקי : שלום לך ולמazing
 אריאל ברמן : בוא נדבר על לבנה

ד"ר ירמי יצחקי : בוא. אז קודם כל נכnis את
 לבנה לשבצת שלו. לבנה שייך לקבוצות הגבינות
 הלבנות והבדל ביןיהם הוא שכמו שאת הגבינה
 הלבנה עושים מהבקטריות שמייצרים את
 היוגורט ואני חשוב שכל אחד מהמאזינים יודע
 את ההבדל בחמיות בין لبن ויגורט

אריאל ברמן : ד"ר דודאי?
 ד"ר ירמי יצחקי : כמו שהוא יודע את ההבדל
 בחמיות בין גבינה לבנה ובין לבנה. אז עכשו
 אני גם אתן למאזינים טיפ

אריאל ברמן : או, טיפ זה דבר חשוב, כן
 ד"ר ירמי יצחקי : מי שרוצה לעשות בבית, קיבל
 גם גבינה לבנה טובה וגם לבנה טוב וגם ייהנה
 גם אולי ייחסך כמה שקלים. אז כל הסיפור
 לקחת יוגורט אבל יוגורט טבעי, יוגורט פשוט,
 לא יוגורט מתוחכם עם כל מיני מייצבים ותוספים
 אלא יוגורט הכى פשוט שיש, לקחת גביע, 2,
 כמה שרוצים, להcnis את זה לבד כותנה, 3,
 שיושב על מסננת ואת המסננת לשיס בתוך
 קערה, לשפוך את זה בפנים, לערבב קצת ולתת
 לטפטף במשךليلת, על הבוקר תקבלו גבינת
 לבנה יוצאת מהכלל

אריאל ברמן : לא צריך לשמור את זה במקורה
 כshawish את הפעולה זו?

ד"ר ירמי יצחקי : כן כן, כי אחרת שלא יתקלקל
 אריאל ברמן : בתוך המקרו, כן

ד"ר ירמי יצחקי : שלא יתקלקל, תוסיפו על
 זה קצת זעתר, קצת שמן זית וקבלו את הלבנה
 הכוי טוב בעולם.

אריאל ברמן : או קי. מיד נגיע לעניין הזעתר,
 יש לנו מומחה לעניין זהה

ד"ר ירמי יצחקי: בלי חומרים משמריים ובלי כל מיני תוספות ואוטו דבר אם תיקחו לבן תקבלו גבינה

אריאל ברמן: עכשו אני רוצה לשאול אותך על שאלת הרכמות. כמה מומלץ לבנה ביום?

ד"ר ירמי יצחקי: לאכול!

אריאל ברמן: כן

ד"ר ירמי יצחקי: כמה שבן אדם מסוגל אריאל ברמן: אין בזה הגבלה?

ד"ר ירמי יצחקי: אין בזה הגבלה. אפשר לאכול את זה עם כפית, אפשר למרוח על לחם, אפשר להוסיף את זה יחד עםسلطים, אפשר מה שבן. אין הגבלה.

אריאל ברמן:יפה. אז דיברת על לבנה עם זעתר זה באמת בדרך כלל פופולרי ביחיד ובאמת בעניין הזעתר יש לנו את ד"ר נתיב דודאי, חוקר במרכז מחקר נווה עיר במכון וולקני, שלום לך

ד"ר נתיב דודאי: שלום שלום

אריאל ברמן: אז הזכרנו פה את הזעתר. איך נוצר אגב ההשילוב הזה בין זעתר לבנה?

ד"ר נתיב דודאי: פשוט זה טעים ביחיד, חז' מהזעתר יש תוכנות אנטי-ספטיות חומר ממשمر והוא מאד טוב לבנה.

אריאל ברמן: או. קי. בוא נדבר על הזעתר?

מה מקורו קודם כל של הזעתר?

ד"ר נתיב דודאי: זעתר זה השם בעברית לצמח שאנחנו קוראים לו אזוב מצוי

אריאל ברמן: אתה רוצה להגיד לי שאני אוכל לבנה עם אזוב, זה מה שאתה רומז לי?

ד"ר נתיב דודאי: אתה אוכל לבנה עם אזוב מצוי

אריאל ברמן: לא סתם אזוב אלא מצוי. יש,

אני מניח שיש כל מיני סוגים של אזובים, לא

את כולן אוכלים בטח

ד"ר נתיב דודאי: יש כל מיני סוגים של אוריגנו וazeob מצוי זה אחד מהם. בדרך כלל אוכלים

אתם, יש במקרה שלא אוכלים אותם אבל אזוב

מצוי הוא האוריגנו שלנו פה באזור, הוא נפוץ

בכל העולם רק באזור הלבן שהוא האזור שלנו,

לבנון.

אריאל ברמן: מה היתרונות הבריאותיים של הזעתר?

ד"ר נתיב דודאי: תראה, הזעתר מכיל כמה דברים חשובים. אחד זה הטעם המיעודי שלו

מתקיים כתוצאה מחומרים מיוחדים מאוד

שהם בעלי פעילות אנטיביוטית, הם אנטיביידקים

ואנטי פטריטיים וחוץ מזה יש לו חומרים נוספים

שהם אנטי אוקסידנטים, אותם החומר המשמרים

הטבעיים שאנחנו מוצאים בצמחים.

אריאל ברמן: זה נשמע כאילו אם אני אוכל כל יום איזה שתי כפיפות זעתר ביום אני מסודר.

ד"ר נתיב דודאי: אתה מסודר. אתה גם מקבל

את האנטי אוקסידנטים שככל כך חשובים וגם

זה מנקה את כל המערכת. נגד מחלות זיהומיות

אפשר לקחת אוריגנו זעתר.

אריאל ברמן: עכשו, זעתר חייב להיות דודוקא

עם משחו או שיש מצב גם להכניס כפית לפה

ולאכול או שלא שייך בכלל הטעם?

ד"ר נתיב דודאי: אתה יכול להכנס כפיה ולאכול אבל יותר טעים אם היית מושיף אותו לבנה נגיד או שמן זית וטובל עמו איזו פיתה. אריאל ברמן: עכשו אני מבין שגם במקורות שלנו יש התייחסות לזעתר.

ד"ר נתיב דודאי: תורה, במקורות מוזכר האזוב. אנחנו מייחסים את האזוב המקראי לאזוב מצוי ובאמת במקורות מוזכר על טיהור בעזרת זעתר. גם במסכת פרה אדומה וגם בפרשת מצורע בוקרא וגם בתהילים כתובות תחתאני באזוב ואתהר, זה מוזכר שזעתר הוא מטהה.

אריאל ברמן: גם בושם אפשר לעשות מזעתר? ד"ר נתיב דודאי: תורה, אתה יכול לעשות בושם מזעתר אבל הריח שלו יהיה כמו זעתר. אריאל ברמן: אה, זה לא מומלץ (צוחקים). כי בשם במקור נוצרים הרוי מסוג של פרחים ותבלינים, לא?

ד"ר נתיב דודאי: כן, בשם נוצרים ממשנים אחרים, ומה שיש בזעתר זה שמןatri, אבל השמןatri שאתה בוחר לבושם הוא צרייך להיות מתאים לריח שאתה רוצה להשיג מהבושים. אריאל ברמן: בהחלט. עכשו, כשהאתה הולך וחוקר את הזעתר זה למה, זה כדי לגנות את היתרונות הבריאותיים שלו? את הטעם המיעודן שלו?

ד"ר נתיב דודאי: תורה, מחקר קודם כל נעשה מסקרים ודבר שני אנחנו רוצחים לראות איזו תועלת אפשר להפיק. אני חוקר במנהל המחקר החקלאי אז מה שאנו עשינו אנחנו הפכנו את הזעתר מצמח תרבותי לגידול חקלאי. אתה יודע שהזעתר הוא צמח מגון.

אריאל ברמן: אסור לקטוּף?

ד"ר נתיב דודאי: לקטוּף, כי ראיינו שהמתמשים של הזעתר קווטפים קווטפים וקווטפיים ויכולים לחסל אותו למגרי.

אריאל ברמן: אז איך זה מגיע אליו לבנה?

ד"ר נתיב דודאי: איך זה מגיע לבנה? היום מגדים זעתר בשטחים גדולים ובחממות ובשוק רוב הזעתר שיש בשוק הוא זעתר שמגדלים אותו זעתר שמנגדלים אותו בבר הוא בעצם זעתר אסור

אריאל ברמן: אה, אסור לגעת

ד"ר נתיב דודאי: מי שתופסים אותו קווטף זעתר בבר אז הוא מקבל קנס בהתאם.

אריאל ברמן: ד"ר יצחקי, אתה ידעת את זה?

ד"ר ירמי יצחקי: כן, אני אני, כן, אני מקבל את כל הדברים. אני באמת לא ממליין לאכול זעתר בכפיות. להשתמש בה בתור תבלין.

אריאל ברמן: אני רוצה לשאול אותך ד"ר יצחקי, חוץ מלבנה וזעתר, بما עוד כדאי לשים את הזעתר?

ד"ר ירמי יצחקי: אפשר לשים אותו על גבינות, אפשר לשים אותו בסלטים. מה, זה הכל עניין של טעם, יש כאן שלא ישימו את זה בפה ויש כאן שיאכלו את זה כל היום.

אריאל ברמן: לא, נראה לי שאין זעקה כן מתחבר לزعתר. ד"ר דודאי, במהלך המחקר אתם גם טועמים يوم יום?

ד"ר נתיב דודאי: בטח, איזו שאלה
אריאל ברמן: ואוהבים את הכל?

ד"ר נתיב דודאי: קודם כל אנחנו מרים וטועמים,
דבר שני אנחנו גם נתונים למכתירים שלנו להריח
והם נתונים לנו את התוצאה הונית של ההרכב.
אריאל ברמן: כן, אתה רוצה להוסיף משהו

ד"ר יצחקי:

ד"ר ירמי יצחקי: יש לי גינט תבלינים בבית
ויש בה זעטר ואישתי משתמש בצעטר טרי.
אריאל ברמן: יפה, אני גם צרייך, עשית לי חشك
ד"ר ירמי יצחקי: אז תלך לכל משתה ותקנה
לך זעטר ותהנה ממנו

אריאל ברמן: השיחה הזאת עשתה לי חشك
ללבנה עם זעטר

ד"ר ירמי יצחקי: הוא גם פורה יפה.
אריאל ברמן: אני הולך להשיג לי עכשו מיד
אחרי השידור. אני מאד מודה לשניכם, ד"ר
ירמי יצחקי, מומחה לחלב ומוצריו

ד"ר ירמי יצחקי: כל טוב
אריאל ברמן: וד"ר נתיב דודאי, חוקר במרכז
מחקר נווה יער במכון וולקני, תודה לך
ד"ר נתיב דודאי: תודה לך ולהתראות
אריאל ברמן: תודה רבה