

**פרופ" רינה קמינבסקי, מכון וולקני-שילוב
שום באוכל. על שן שום, מנה מומלצת
מידי יום.**

אריאל ברמן : הולכים ומאדירים את השום, ואנחנו נבדוק עכשיו איך זה יכול להשתלב לנו ביחד. שלום לפרופ" רינה קמינבסקי ממכון וולקני.

פרופ" רינה קמינבסקי : נכון, שלום אריאל. אריאל ברמן : כמה שום את אוכלת ביום? פרופ" רינה קמינבסקי : לא הרבה. אריאל ברמן : אבל אוכלת כל יום? פרופ" רינה קמינבסקי : אני אוכלת כל יום ולא כל יום אוכלת שום. אריאל ברמן : אה, אוקיי. פרופ" רינה קמינבסקי : כמה אתה אוכל שום? אריאל ברמן : לא מספיק. פרופ" רינה קמינבסקי : זהו, אז צריך לאכול לפחות שנה אחד. אריאל ברמן : שנה? מה זה שנה, זה השן של השום? פרופ" רינה קמינבסקי : שנה זה השן של השום. אריאל ברמן : למה שנה? תמיד היה שנה או שאתם החלטתם? פרופ" רינה קמינבסקי : כמה שלימדו אותי עברית תמיד היה שנה. אריאל ברמן : פעם ראשונה שאני שומע. באמת? פרופ" רינה קמינבסקי : תמיד יש פעם ראשונה. אריאל ברמן : הנה, למדנו משהו חדש. אז שנה זה למעשה שן השום. פרופ" רינה קמינבסקי : לא, שנה זה שם של היחידה הזאת בבצל של שום. אריאל ברמן : זאת אומרת כל הראש שום כולו זה השנה? פרופ" רינה קמינבסקי : לא, כל הראש זה הבצל, והחלקים הקטנים שאתה מוציא מהראש שאתה מבשל זה השנות. אריאל ברמן : אוקיי. וכמה כאלה צריך בשבוע, בחודש? פרופ" רינה קמינבסקי : טוב, תראה, זה לא, אין המלצות ממש, אבל אנשים אומרים שצריכים אחד ביום. אריאל ברמן : אחד ביום. פרופ" רינה קמינבסקי : כן. אריאל ברמן : וזה משנה אם זה מבושל או לא. פרופ" רינה קמינבסקי : כדאי לאכול טרי. אריאל ברמן : אוקיי. עכשיו, אני מבין שיש פריצת דרך בעניין הזה של השום. מהי הפריצה, איזה סוג של פריצה יש? פרופ" רינה קמינבסקי : טוב, הפריצת דרך היא פריצה מדעית בשלב הזה, ואנחנו מאוד מקווים שזה בעצם יגיע או יביא אותנו לפריצה חקלאית נגיד, ומה שקורה ששום הוא לא מתרבה דרך זרעים. רוב הצמחים הם מתרבים דרך זרעים, נכון? אריאל ברמן : ואיך השום כן?

פרופ" רינה קמינבסקי : השום מתרפא דרך שננות. אתה צריך לקחת ראש שום, לחלק אותו לשננות, כל שנה לשתול, ובשנה הבאה תקבל ראש שלם מכל שנה. אריאל ברמן : אבל איפה שותלים את זה? אם אני לוקח עציץ ושותל בפנים שם בפנים שנה ומשקה קצת, יהיה לי ראש שום מזה? פרופ" רינה קמינבסקי : אם אתה, לא, לא חושבת שזה הדרך, כי באמת זה לא דרך לייצור חקלאי, נגיד את זה ככה. אבל תיאורטית זה נכון. אם אתה שותל את זה בגינה אבל אז יש לך סיכוי יותר טוב להצלחה. אריאל ברמן : אה-הא. אוקיי. עכשיו, משהו בטעם של השום בשנים האחרונות השתנה? נהיה יותר טוב? יותר טעים? פרופ" רינה קמינבסקי : לטעמי לא, לטעמי זה הפוך, כי אנחנו קונים יותר ויותר שום שהוא הגיע מסין, ומה שאנחנו קונים בסופר מרקט זה השום הלבן היפה הזה הכל ייצור סין שהאיכות שלו היא הרבה הרבה פחות טובה משום ישראלי למשל. אריאל ברמן : ואיך אני יכול לדעת, אם אני קונה שום ישראלי או לא? פרופ" רינה קמינבסקי : אתה יכול לראות ששום ישראלי הוא בצבע סגול-אפור, מוכרים אותו רק במאי-יוני-יולי, והוא פחות יפה, אבל הוא הרבה יותר טעים. אריאל ברמן : אוקיי, וגם יותר בריא. פרופ" רינה קמינבסקי : בהחלט. אריאל ברמן : מה באמת היתרונות הבריאותיים הבולטים שיש בשום? פרופ" רינה קמינבסקי : בשום יש חומרים שבשפה מדעית נקראים חומרי גופרית. שהחומרים האלה הם אנטי אוקסידנטים חזקים והם גם משפיעים על, הם עובדים כנגד ... בכל הגוף. ובדרך הפעילות כנגד דלקת הם משפיעים, יש להם פעילות נגד סרטן ונגד בעיות כלי דם ונגד דלקות ובעיות בפרקים וכו", אבל הפעילות העיקרית שלהם היא פעילות אנטי-דלקתית. אבל... אריאל ברמן : ומה עושים? פרופ" רינה קמינבסקי : כן? אריאל ברמן : לא, תגידי קודם את האבל שלך ואז אני אומר את האבל שלי. פרופ" רינה קמינבסקי : האבל שלי זה ששום צריך להיות טרי, ואו שמבשלים אותו אז לא בישול דרסטי, כי ברגע שמבשלים אותו או ברגע שחותכים אותו אז הוא מאבד תכונות... אריאל ברמן : אז אם משלבים אותו למשל בסלט אז זה בסדר. פרופ" רינה קמינבסקי : אידיאלי, כן. אריאל ברמן : עכשיו, מה עושים אבל עם בעיית הריח, וזו בעיה שאי אפשר להתעלם ממנה. פרופ" רינה קמינבסקי : לא עושים כלום, כי זה אותו חומר. אריאל ברמן : אין מה לעשות את אומרת. פרופ" רינה קמינבסקי : חומר כימי שהוא נותן בריאות והוא נותן ריח זה אותו.. אריאל ברמן : אבל אומרים ללעוס פטרוזיליה?



מה אומרים שכדאי ללעוס אחרי?
פרופ" רינה קמינבסקי : תראה, זה אני לא.
אני לא מומחית בפטרוזיליה. אומרים שקן.
או לצחצח שיניים. או שכל האורחים שלך יאכלו
שום גם קן.

אריאל ברמן : או לאכול בצל מיד אחרי.
פרופ" רינה קמינבסקי : נכון.
אריאל ברמן : יפה. טוב, שיהיה בתאבון לכל
מי שאוכל, ושיהיה לכם בהצלחה במחקרים.
פרופ" רינה קמינבסקי : יופי, תודה רבה.
אריאל ברמן : פרופ" רינה קמינבסקי ממכון
וולקני, תודה לך.
פרופ" רינה קמינבסקי : תודה לך, להתראות.