

בס"ד



מה ההבדל בין בטטות  
לתפוחי אדמה מתוקים?

מתוך "נפלאות הבריאה"

עורך ומלקט: ש. אייזיקוביץ

[eisikovits1@gmail.com](mailto:eisikovits1@gmail.com)

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. [eisikovits1@gmail.com](mailto:eisikovits1@gmail.com),

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתמצאו בתרגום של ווארד.

החיבור הראשון הופיע במסגרת

'מפעל ליקוטי שמואל'

"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים

## ליקוטי שמואל – חומש בראשית

לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד – סוף מעשה במחשבה תחילה את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א

כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש – כרך ראשון על חומש בראשית

להזמנה:

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

# מה ההבדל בין בטטות לתפוחי אדמה מתוקים?

הנה ההבדלים העיקריים בין בטטות לתפוחי אדמה מתוקים ואיך להבדיל ביניהם.

מאת קלריסה ברינקאט עריכה: לורה גגל, לורה מונדרגון

בטטות ותפוחי אדמה מתוקים לעיתים קרובות מתבלבלים, והשמות משמשים לעיתים לסירוגין בארה"ב. עם זאת, אלו שני גידולים שונים. אז מה מייחד אותם?

ההבדלים טמונים בעיקר בסיווגי הירקות, בצמיחת הצמחים ובפרופילים התזונתיים שלהם, כך אמרו מומחים ל-Live Science.

למרות ששניהם גדלים מתחת לאדמה ונראים דומים במקצת, "מבחינה בוטנית, בטטות ובטטות אינן קרובות זו לזו, שכן הן שייכות למשפחות צמחים שונות," אמר פיליפ וודל, גנטיקאי מחקר במעבדת הירקות האמריקאית בצ'רלסטון, דרום קרוליינה. בטטות (*Ipomoea batatas*) שייכות למשפחת תפוחי הבוקר (Convolvulaceae).

בטטות (*Dioscorea*), לעומת זאת, שייכות למשפחת הדיוסקוראצאה, וישנם 11 מיני יאם המגודלים למזון והכנסה, כך אמר וודל ל-Live Science במייל.

בטטות ותפוחי אדמה מתוקים שייכים גם לקבוצות צמחים שונות, או "סוגי קוטילדון", אמר ג'פרי קול דניס גרגורי, מומחה בטטה בתחנת המחקר בטטה בצ'ייס, לואיזיאנה. הבטטות הן מונוקוטיות, צמחים שלעובר שלהם יש רק קוטילדון אחד, או עלה זרע, כמו עשבים ושושנים. בטטות הן דיקוטים, צמחים בעלי שני עלי זרעים עובריים, הכוללים פירות וירקות רבים, כגון ענבים, דלעת, תותים ועגבניות. בנוסף, בטטות ותפוחי אדמה מתוקים מאחסנים מזון בחלקים שונים של הצמח. "בטטות יוצרות שורשי אחסון שהם חלקים מוגדלים במערכת השורשים", הסביר וודל, "בעוד שבטטות יוצרות פקעות, שהן גבעולים תת-קרקעיים מוגדלים לאחסון חומרים מזינים."

צמח בטטה בודד מייצר בדרך כלל כ-4 עד 10 בטטות, בעוד שצמח בטטה מניב כ-1 עד 5 בטטה. בטטות בדרך כלל לוקחות כשלושה עד חמישה חודשים להבשיל, לעומת שישה חודשים עד שנה מלאה לבטטה, לפי קרייג יינצ'ו, פרופסור למדעי הגננות וחוקר בטטה ותפוחי אדמה באוניברסיטת מדינת צפון קרוליינה.

### איך מבדילים בין בטטות לתפוחי אדמה מתוקים?

מבחינה ויזואלית, קל להבחין בין בטטות ובטטות כשיודעים מה לחפש. בטטות נוטות להיות קצרות ומרובעות יותר, עם קצוות מחודדים. הבטטות בדרך כלל ארוכות וגילינדריות, לפעמים עם "אצבעות" או צורות מתפצלות.

בטטות מגיעות בצבעי בשר שונים, כולל כתום — "ב. בארה ביותר הנפוץ הצבע — יש לעיתים לבטטות"ש בעוד, וחלק דק כלל בדרך שלהם העור. ולבן סגול, צהוב וגם בטטה. וודל אמר, "אדמדם או סגול, לבן להיות יכול ובשרם קליפה דמוי מחוספס עור פופולרי מרכיב היא (*Dioscorea alata*) אובה בשם הידועה, אחת ידועה סגולה פאונד ועוגת עוגיות, גלידה כמו בממתקים.

בטטות ובטטות גם הן כוללות הבדלים ניכרים בפרופיל הקולינרי והתזונתי שלהם, אמר וודל. "בטטות בדרך כלל מתוקות יותר ויש להן מרקם לח וקרמי כשהן מבושלות, אם כי יש סוגים יבשים", הסביר. "בטטות, לעומת זאת, נוטות להיות עמילניות יותר,

יבשות יותר, ויש להן טעם אדמתי יותר, לפעמים פחות מתוק, לעומת בטטות מתוקות. המרקם שלהם יכול להיות יותר כמו תפוח אדמה רגיל."

מבחינה תזונתית, שני הגידולים שונים מאוד גם כן. בטטות, במיוחד הזנים עם בשר כתום, הם מקור מצוין ל**בטא-קרופן** (קדם לויטמין A), **ויטמין C**, סיבים תזונתיים, אשלגן וחלק מוויטמיני B. "למרות שהן מזינות, [בטטה] בדרך כלל מכילות פחות בטא-קרופן מאשר בטטות תפוזים," ציין וודל. במקום זאת, בטטות הן מקור טוב לאשלגן, ויטמין C, מנגן וסיבים תזונתיים.

בטטות נחשבות בדרך כלל בטוחות לאכילה הן נאות והן מבושלות, אמר וודל. לעומת זאת, זנים רבים של בטטות אמיתיות בטבע, במיוחד כאלה שלא גודלו לצריכה מסחרית, מכילים תרכובות כמו דיסקורין שעלולות להפוך אותן לרעילות לבני אדם אם אוכלות אותן נאות. "הם חייבים להיות מבושלים היטב כדי להסיר את הרעלים ולהפוך אותם לבטוחים לצריכה," אמר וודל.

### **בלבול בחג ההודיה סביב בטטות ותפוחי אדמה מתוקים**

אם בטטות ותפוחי אדמה מתוקים כל כך שונים, מדוע כל כך הרבה אמריקאים קוראים לתפוחי אדמה מתוקים "בטטה"?

חלק מהתשובה טמון בהיסטוריה. הבטטה הייתה אספקה מרכזית במסעות של עבדים ממערב אפריקה לאמריקות, "ששימשה להאכיל את השבויים במזון מוכר," אמרה **ג'ודית קרני**, פרופסור לגאוגרפיה באוניברסיטת UCLA. "בחברות המטעים היבשתיות של צפון אמריקה שבהן לא ניתן היה לגדל את הבטטה האפריקאית, הבטטה שימשה כתחליף למזון בסיסי." מכיוון ששני הגידולים חלקו מאפיינים מסוימים, "המילה 'יאם' הפכה להתייחס בשפה המדוברת לשני הפקעות באמריקה היבשתית, כפי שאנו רואים היום בארה"ב," אמר קרני ל-Live Science במייל.

תעשיית בטטה בארה"ב גם היא נטתה לבלבול, ואימצה את המונח "יאם" מטעמי שיווק, כך אמר גרגורי ל-Live Science במייל. "בארצות הברית, רבים מהזנים הלחים ובעלי בשר כתום של בטטות מתויגים לעיתים קרובות כ'יאמס' כדי להבדיל אותם מזני בטטה יבשים ולבנים," הסביר וודל.

כתוצאה מכך, ה"בטטה" ברוב הסופרמרקטים בארה"ב הם כנראה בטטות. "יאמס גרנט" ו"יאמס תכשיטים" אינם באמת יאם, למרות התוויות האלה; במקום זאת, הם זנים רכים ומתוקים יותר של בטטה, לפי אוניברסיטת קליפורניה בדיוויס. למרות שבטטות אמיתיות נמכרות בשווקים בינלאומיים רבים בארה"ב, "אם אתה קונה 'יאם' בסופרמרקט אמריקאי טיפוס, אתה כמעט בוודאות קונה בטטה", אמר וודל.