ממלכת הפטריות הישראלית

בלי ששמתם לב ישראל הפכה למיני־מעצמת פטריות, וזה כבר מזמן לא רק סלסילות השמפניון שיש בסופר: במשקים ובחוות מהצפון ועד לדרום מגדלים כאן בשיטות חדשניות מאות זנים למאכל, לצרכים רפואיים וגם לטיפוח, ולא רק אחרי הגשם. המו[ר] מסבירים מה צריך לדעת לפני [ש]בפטריות כסופר־פוד | ענת לב־א[ר]





רעמת האריה
אוורירית, בשרניות עם טעם אגוזי. טובה לחיזוק מערכת העיכול, הזיכרון והריכוז לאורך זמן



צדף זהובות
מגיעות מצפון אמריקה, נחשבות מעודנות יחסית



קורדיספס מיליטריס
פופולריות ונחשבות בעלות סגולות רפואיות רבות: מעלה רמות אנרגיה במצבים של עייפות ותהליכי החלמה



צדף בחולות
פופולרית בשל הצבע, המראה, הטעם העשיר והמרקם הבשרני. משתייכת למשפחת מזונות־העל

עד שנות ה־80 חשבנו שפטריות גרלות בקופסאות שימורים ושיש לחן רק צבע חום־אפור ומרקם צמי־ גי חלקלק. אלו מאיתנו שחיו ביישובים חק־ לאיים מגשו בשרה החורפי את הגרגיקנית הרביקנית בעלת הטעם התפל וביישלו אותה עם הרבה תפוחי אדמה, בצל וחמאה. באייטין, ביחד עם מרונה וכריות הבתעיים, התחילו להגיע לסופרמרקטים סלסילות שמפיניון ולאחר מכן הצטרפו הפורטבלו שנתנו קצת יותר טעם וצבע. ואז התחלנו לצאת לשיולים באירופה או באסיה, והבנו שבקטע הקולינ־ רי אין לנו סיכוי להתענג באדץ על אבילת פטריות בטעמי היערות העמוקים, כי מזג האויר כאן ממש לא ירידותי לחדי הרגליים והחושים הללו. מאז זרמו הרבה מים בירקון ומתברר שבלי ששמנו לב ישראל הקטנה הפכה למעצמת פטריות.

כמו מסרט של דיסני

היום, כשהראש היהודי ממציא לנו חוות גידול היישקיות של פטריות, יש לנו את הע־ גג לשניים מאות וני פטריות, לגלגל על הלשון טעמים עמוקים ושמות ציוריים של פטריות מאכל שנרלות במקררי ענק בחוות גידול, או פטריות מרפא שמשתחים ימגדלים באופן מבוקר ומרוקד, ולהרגיש חלק מהעולם הנ־ רחל, גם בכל הקשור לפטריות. וכמו הפטריות, גם מנרלי הפטריות צצים בכל מקום אחרי הגשם מצפון ועד דרום.

במושב צפריים שבהכל שדולם שוכנת חיית MUSHROOM לגידול פטריות גורמה צבעוניות, מסנוניות ושעימות להשליא. בן, קניני הביתה אינו פטריות שנראות כמו נחלי־

שו מסרט של דיסנ
יין לבן ותיטין קיב
כולל גרסה לשוואר
של שימוריות, והרבה
"הכל התחיל כ
שאחרי עבודה בע
חתי, עשתה בניל ט
פתית, וסחפה אותי לתו
אומר ריני גבאי, שמקבל
ריני, יום קיצנני ת
שבתחים יש פושנציאל
במשק של הזדיים של נ
רים גידלנו עובשים ער
לנו לשויק אותן בסביבה
מציעים לחדרי ההשרחה
גדלות הפטריות.

MUSHROOM התחי
לפני המלחמה, וכיום כב
הזוג פטריות ממגוון סו
למבקרים בכל הגילים
מנית פטריות שונות המ
מציידים את מי שמעוני
מיכנות ישר לסיר, או בע
לטיפות בבית, שרידות
ושולחת ראשים וינליים
זו גם חווית לילדים
הפטרייה בטבע, לומד
ייחודי ששייך לממלכה
חים, החיידקים ובעלי חי
פוטוסינתזה ונחשבות
בטבע, וישהיבה צ
שעורות לשודשים
רלים מהארמה וגם
השניה. מי שצמח
בנטפליקס בבי קי
סלא הזה.

סופר־פוד מרפא

"בני להבין איך פטריות המרפא משפר עות עליני, צריך לזכור שפטריות הן סוג של ממלכה. לא מזיבר בצמחים ולא בבעלי חיים, אין להן עלים או פרחים והן גרלות בצורה מיד רה. הן מזרבבות מגוף הפטרייה שעזילה מעל פני הקרקע ובולנו מבירים – רגל וביבע, אבל מתחת לפני הקרקע יש ממלכה שלמה שמשתרעת על פני מיליוני קילומטרים, שבה הפטריות נתק שרות ביניהן. לקח למדע המון זמן לבידר מרכי בים בפטריות ולהבין את עצמתן", מסביר ד"ר ניל ברזילי, PhD, מנהל ברשואה סינית, ובעל ויקטרים בנטיקה וחקר הפרטן.

ד"ר ברזילי מסביר שמבחינה ביולוגית, הפטריות מכילות חלבונים, פוליסכרידים (רב־ סיבי בעל פעילות רפואית), מינרלים, ויטמי נים, באשר לכל פטרייה יש תבולת תומרים ספציפית שנורמת לה להיות סופר־פוד ויעילה בטיפול מרפא בתחים מסים בנוף. עוד הוא מדגיש כי צריכת פטריות מרפא באופן יומיומי מסייעת לשמירה על הבריאות, שיפור התפ־ קוד הנישני ושמירה על המערכת החיסונית.

נבאי מוסיפה, שמאז הקורונה יש יותר נטיה לחזור לרואה הטבעית, ואולי בשל כך אנו עדי ית משמעותית בצריכה של פטריות מר ל לזכור, שלפני שמתמסרים למנר לות ה רפא המוכחת של הפטריות – שמוברות כבר שנים במזרח – יש לוודא היבן ובאיזה אופן גודלו הפטריות, ומה התיזונה של כל סוג.



רע סופר. "סיקרן אותי היתרון של פטריות המרפא" | צילום: דניאל לילה

ריסס יער ריישי, ולהבין איך מסיקים מהן את סגולות הריפוי – נסענו בתקופה הכי יפה בשנה לעמק יזרעאל היוק והפורה. בפחות מחצי שנה מעיף מקצועי שהוקם של מעבדת גידול של חברת מיקוספרינג (MycoSpring) הישראלית, שמייצרת את תחום פטריות המרפא בישראל.

עד המלחמה הם פעלו במשכב בית הלל, אך בעקבות פיגוי הצפון התפקנו בלב העמק. כאן, בתוך מבנה מגידר כמו בסיס מדי של הצבא האמריקאי, מלבישים אותנו בחלוקים, כובעים ומגיני נעליים לשמירה על הסטריליות, ואנחנו עוברים לאורך חדרי קירור ענקיים שמצוידים במערכות טכנולוגיות תפעוליות שונות.

בכל חדר אנחנו מתוודעים לשלב אחר של התפתחות הפטרייה – בחין מעבר מהפגייה ועד ליציאה מבית היולדות. העיבודה ששולטים באן בכל שלבי הגידול של הפטרייה – משלב פיתוח התרביות ועד למוצר הסופי שמיוצר בסטנדרט GMP ובאישור משרד הבריאות – גזמת לכך שכל שרשרת הערך של המוצר נמצאת בשליטה מלאה של אנשי מיקוספרינג. בנוסף, מרגישים בסניני גם את העובדה שבתהליך נעשה שימוש ומיוצר רק מגוף הפרי של הפטרייה, ובמנע השימוש בתפטיר ובמצע הגידול, ואת מרי להבטיח את האיכות הגבוהה ביותר והפטריות גדולות בחיות הגידול בדיוק בלל על מצע של דגנים שונים. כמו בן, במיקוספרינג הפטריות עוברות תהליך ארוך ויקר של "ייבוש בהקפאה Freeze (Dry – טכנולוגיה שמבטיחה ריכוז גבוה של רכיבים פעילים לאורך זמן וחשיבות ביולוגית.

800 סוגי פטריות

"יש לפטריות קונטציה של הזיות או רעל או שמפיניון בסופר, יאחת הדרכים לשנות את התרבות של פטריות מרפא היא לעבוד עם שפים גדולים, כמו שאנחנו עושים. היחס שלנו לפטריות מרפא הוא כאל מאכל לכל דבר, ביחן שפטרייה היא מזון שהצריכה שלו בטוחה למרפא גם בצורת אבקה או נוזל, והיא עוברת את כל האישורים של משרד הבריאות, יכמובן פטריות למאכל שהרצע שלהן באדץ גדל", אומר רע סופר, שהקים את המקום ביחד עם שותפיו, ונראה כמו שדון ארמוני ושובב שקפץ אל המציאות שלנו מתוך מעבה היער. ואכן, את אהבתו לתחום פיתח כבר בנעוריו, בפשטוט ובליקט פטריות ביערות הצפון, שם גדל.

"כשאני התחלתי ללקט, לפני עשור, היה מאבו על אכילת פטריות שליקטת בעצמך. היום אנחנו הסינים שיוצאים ליערות ללקט ומביאים שיש עוד הון משמפיניון בסופר, רעל ביער הזיה אצל מי שעושה פטריות היה".

בלומר מצנית הליקט התעצמתי

"בן אנשים מבינים מתאים שיש בישראל 800 סוגי פטריות, ומתוכם 200 סוגים של פטריות מאכל, מעבר לשמפיניון בסופר. אני התחלתי את הדרך שלי מליקט ותמיד סיקרן אותי התרון הנוסף של פטריות המרפא, ששמעתי עליו מרחוק וכשהתחלתי לחקור הבנתי שבמדרן יש יתרבות ענפה של זה".

יאת התרבות הזו הוא הביא לבאן, החלים לעשות מעשה ולגדל בארץ פטריות מרפא, בחזה שהקים.

"בכל שעיבור הזמן גם הדרשואה המודרנית מפנה ליותר פתרונות הוליסטיים, יחלק מזה גם לפטריות. האתגר הוא ללמוד איזו פטריות מרפא לצריך. כי רוב חברות העולם המערבי פרעלות במיתגי מרבקה (Private Label) חרוב שות מוצרים מונטרים ממפעלים חיצוניים שמשתמשים בחומרי גלם מיובאים מהמזרח, ללא מיקות ישיר על תנאי הגידול, תהליכי הייצור, איכות חומרי הגלם, אופן הטיפול בהם ועמידתם בסטנדרטים אחידים לאורך זמן. בעצם מייבאים מהמזרח רק את שורש הפטרייה, שגדל תוך כמה ימים ועיבוי מיצויים שונים, ומכנו מייצרים את הגחל או אבקת המרפא", אומר רע. ובדי שנבין יש לו גם הקבלה ברורה: "זה באמת מיצוי או אבקה של הפטרייה עצמה, אף אחר לא משקר, אבל אם אקביל את זה לעולם היין, זה כמו שיגידו שמייצרים את היין משרשים ועגפים ועלים, בלי להבנים לתוכו את העגבים. זו תהקבלה הכי טובה שאני יביל לתת. בלומר, אילי יקראו לזה יין, אבל זה לא יהיה יין".

או אתם בעצם מייצרים באן את השטריות מאפס. שזות ייחודי בארץ.

"נכון, החלטתי לייצר פטריות מאפס, ולא רק לשווק חומר גלם שאני קונה בסחר, ואת בדי לראות לכך שהצרכן יקבל מיצר שמגיע תהליכים מעילים והשפעות מטבוליות, שמגיעים רק בהיצאה של גופי רבייה. חיבה לדעת מהי הגנטיקה של כל פטרייה, מה היא אכלה, איפה היא גדלה, איך קצרו וייבשו אותה, בדי שהיא תגיע לצרכן בצורה הטובה ביותר. אני גם עושה עבודת מעבדה, גם מגדל וקוצר את הפטריות וגם משווק את האבקות והגחל בתוספי מזון לציבור, יאנחנו היחידים בארץ שעושים את כל התהליך הזה", היא אומר. ולשאלה אם זה כלכלי, היא עונה שתלוי איפה מניחים את המספרים. היא מאמן בדרך ובדי לתעד את הציבור היא גם משתה מוצרי מזון ותשפה שונים עם פטריות, משקולדים, סוכריות גומי ומשקאות יעד קולקציה של קוסמטיקה.

לגדל פטריות במקלחת

גם בערבה הרחוקה יש מי שהתאהב בפטריות והפך את גידולן למקצוע. רון רחמן גדל בעין יהב ועבר במשק של ההודים. "גדלתי בשטחים ובחממות של אבא. אלה השטחים שבהם רצתי בתור ילד יקיבלתי עגבניה על הראש ישחקתי עם החברים שלי. אנחנו מגדלים פלפלים ומלון. זה קשה ולא ממש מתגמל ודייך לנגנל ילעשות עיד רברים, ובשנים האחרונות התחלנו גם לגדל ולשווק פטריות", הוא מספר.

"בחיים לא השבתי שאגדל פטריות, אבל חבר טוב שמשחק עם זה ישב עליי כמה שנים שאעשה את זה", ממשיך רון. "יום אחד הוא הגיע עם תפטיר פטריות ואמר לי, שים במקום לח ותראה מה קורה. שמתי את זה במקלחת של הילדים וגדלה פטרייה מדהימה, זה היה מלהיב, והמשכתי. היום יש לנו חדר גידול במשק, ואני מגדל פטריות שנקראות 'איוונית צדף'. במעגל שלנו התלהבו מזה מאוד והחלטתי להשקיע בזה. המטטום שלי בזטמאם הוא 'מזל זה בשהודו' נות מתחברת עם הבנה מראש, זה משפט משיר של מים יימים שאני מאוד אוהב, יזה פשוט זה. השקעתי וגידלתי פטריות ופתאום הבל התחבר. אנשים מרבים הרבה על תמרדה 'האחרונים מביניכן' שם פטריות חשפות אנשים לזמבים. אבל אני אוהב סרט אחר בנטפליקס שמתאר את עולם הפטריות וחחשיבות שלהם לעולם. זה ממש רחף אותי להתעסק בזה, זה עולם שלם".

ואפשר גם בבית

בין המשיגעים לעולם פטריות אפשר למצוא גם את טל לגראל וניא רגן שהקימו לפני מספר שנים חברה קטנה, מיסיליום, ששוכנת באזור התעשייה של עמק חפר, ובה הם מייצרים עיכה לגידול ביתי של פטריות. התוך: לאפשר לכל אחד לגדל פטריות מאכל בבית, ולהגדיל את נוכחותן בתפריט הישראלי. את הפטריות הם מייבאים מאירה"ב. "אנחנו מפיחים אותן את, ביחרים את הזנים הטובים ביותר ועושים התאמות לאקלים המקומי", מסביר לגראל. וגם הפטריות המקומיות בדיך: "אנחנו עובדים עם כ־40 לקטים מעמיתת פטריות הבר בישראל שמביאים לנו פטריות ואנחנו מנסים לבנית אותן ולהתאים למצעים שאנחנו מבינים".



צדף ורודות טרופיות
טעם עדין שמזכיר עוף ומרקם בשרני. ניתן לטגן, להקפיץ, ולצלות אותה במגוון מנות. בריאה ומכילה חלבון וויטמינים שונים



ערמונים (צ'סטנט)
בעלת מרקם בשרני וקריספי גם לאחר בישול ארוך, עם טעם אגוזי עדין. מסייעת בהאטת בריחת הסידן ודלדול העצמות



ריישי
מסייעת במצבי חרדה ולחץ, הורדה של לחץ דם וסוכר ונחשבת אנטי־סרטנית ומסייעת בשיקום הגוף לאחר טיפולים כימותרפיים



זנב הודו
מחזקות את המערכת החיסונית, מכילות נוגדי חמצון ותכונות אנטי־סרטניות ומשמשות כטיפול משלים לצד טיפולי סרטן מסורתיים