

המדריך לשילוב פטריות מרפא

כשהמסורת העתיקה פוגשת את המטבח המודרני

ממלכת הפטריות היא ממלכה נפרדת וייחודית מממלכות הצומח והחי. במשך אלפי שנים בני האדם עשו שימוש בפטריות מרפא במסורות השונות ברחבי העולם



הפטריות לוקטו ונאספו ממקום גידולן הטבעי ושימשו הן למאכל והן לריפוי

רק בשנות ה-70 של המאה ה-20 החל גידול מסחרי של פטריות לצרכים טיפוליים.

איכותן הגבוהה של 'פטריות הבריאות' האורגניות מתחילה בגידולן בתנאים סטריליים, תוך הקפדה על בקרת איכות קפדנית בכל שלב במחזור הגידול, כדי להבטיח מוצר איכותי במיוחד. תהליך זה כולל שיטות גידול מיוחדות עם תאי גידול מותאמים אישית, מצעי גידול ללא נסורת, ללא קש או קומפוסט, עם בקרת אקלים מדויקת הכוללת טמפרטורה, מחזורי אור ואיכות אוויר. כל אלה מותאמים לכימיה של גופי הפרי (החלק הנראה לעין), ולתפזור – רשת עדינה של סיבים המשמשת כימערכת השורשים של הפטרייה, האחראית לספיגת חומרים מזינים.

כל זאת נעשה במטרה למקסם את ייצור התרכובות הבריאותיות, כך שיהיו איכותיות ופוטנטיות, כלומר, בעלות עוצמה והשפעה ביולוגית חזקה על הגוף. פטריות בריאות הפכו למרכיב מרכזי בעולם תוספי התזונה ותעשיית המזון התומכת באורח חיים בריא. לצריכה יעילה מומלץ לבחור במוצרי פטריות מסוג FULL SPECTRUM (ספקטרום מלא), המכילים את כל חלקי הפטרייה להצמת ההשפעה הבריאותית.

'פטריות הבריאות' הן הרבה יותר מעוד טרנד בריאותי או קולינרי

'ריישי' נחשבת לאדפטוגן קלאסי, המגביר את יכולת הגוף להסתגל למגוון גירויים ושינויים סביבתיים, ומתאימה למי שמרגיש חוסר בחיוניות ושהסטרס כבר "עולה לו בבריאות"; 'שיטאקה' מתאימה למי שהחשק למתוק מנהל את שגרת יומו; 'רעמת האריה' למי שדברים "בורחים לו מהראש" וגם "נכנסים לו מאוזן אחת ויוצאים מהשנייה"; פטריית 'הקורדיספס' המופלאה מתאימה למי שמרגיש שחוק ותשוש וגם למי שעוסק בספורט ורוצה להתאושש במהירות בין אימון לאימון ולהגיע לתוצאות. ■

שילוב יום-יומי של 'פטריות הבריאות' במזון שאותו אנו צורכים יכול להיות פשוט ויעיל. קבלו כמה מתכונים פשוטים וטעימים המשלבים את 'פטריות הבריאות' בארוחות מזינות, בריאות ומשודרגות.

משקה קקאו אורגני 'קורדיספס' ו'שיטאקה'

רכיבים:

200 מ"ל משקה שיבולת שועל
1.5-2 כפיות אבקת קקאו אורגני
1/2 כפית אבקת 'מאקה טריקולור' אורגנית 'ברא צמחים'
1/2 כפית שטוחה אבקת 'קורדיספס' אורגנית 'ברא צמחים'
1/2 כפית שטוחה אבקת 'שיטאקה' אורגנית 'ברא צמחים'
1 כפית סירופ מיפל אמיתי
1 כפית תמצית וניל אמיתי
קוביית שוקולד מריר 70% ומעלה
מעט קינמון (אופציונלי)

אופן ההכנה:

מחממים את משקה שיבולת השועל על האש, מוסיפים את השוקולד עד להמסה. מוסיפים את יתר המרכיבים ומערבבים היטב. למזוג לספל וליהנות!



שקד תבואה

חדש!

טעם של בית,
האיכות שקד תבואה.



קינוח מוס קשיו

רכיבים:
 1.5 כוס קשיו (לאחר השרייה של כ-3 שעות לפחות)
 1 כף שמן קוקוס מכבישה קרה
 4 תמרים מסוג מג'הול
 1 כפית גדושה של אבקת קקאו אורגני
 1 כפית אבקת מאקה טריקולור אורגנית 'ברא צמחים'
 1 כפית אבקת אבקת פטריות 'ריישי' ברא צמחים'
 1 כפית תמצית וניל אמיתית
 4 כפות קרם קוקוס

אופן ההכנה:
 מערבבים היטב בבלנדר עד לקבלת מרקם קרמי ומעבירים למקרר. ניתן לקשט את המנה עם פולים גרוסים של קקאו אורגני.

כסטו 'קורדיספס' ו'רעמת האריה'

רכיבים:
 1/3 כוס צנוברים
 2 כוסות עלי בזיליקום טרי
 1 כפית אבקת 'רעמת האריה' אורגנית 'ברא צמחים'
 1 כפית אבקת 'קורדיספס' אורגנית 'ברא צמחים'
 2-4 שיני שום
 1/3 כוס שמן זית אורגני
 2 כפות שבבי פארמזין/שמרי בירה לטבעונים (אופציונלי)
 מעט מלח הימלאיה

אופן ההכנה:
 מעבירים למעבד המזון את כל הרכיבים חוץ משמן הזית ומעבדים. את שמן הזית מוסיפים בהדרגה עד לקבלת המרקם הרצוי. מעבירים לכלי זכוכית אטום ושומרים במקרר.

