

## מיניקורס סתיו- סילבוס הקורס

### מפגש ראשון- מבוא קולע לעולם הפטריות- מיא גינזבורג, נמרוד רוזברג, ועידו טרן

כולנו יודעים שפטריות זה עולם קסום, וזו גם הסיבה שאתם קוראים את המילים הללו כרגע. **בהרצאת המבוא -עולם הפטריות**, נעבור בצורה שיטתית על כל המאפיינים המיוחדים לפטריות, מחזור חייהן, תפקידיהן במערכת האקולוגית, עובדות חשובות ועובדות שלא חשובות בכלל אבל הכי מעניינות שיש באופן כללי, נעשה סדר בעולם אינסופי של פרטים ויוצאי דופן – כך שתרגישו שכל המידע יושב בצורה מסודרת והגיונית מכאן והלאה. לאחר ההרצאה נקיים סדנת פתיחה לתחום הבישול- "עשה ועשה בבישול פטריות!"- ובה נעשה סקירה של הבסיס החשוב והקריטי לבישול פטריות.

רשימת הנושאים:

- מהי פטריה?
- עקרונות בליקוט פטריות
- פונקציות של פטריות- התרומה למערכת האקולוגית
- השימוש לבני האדם
- מהם הניואנסים בבישול פטריות- האם שוטפים פטריות? האם מקלפים? האם הרגל באמת מזיקה לנו? ועוד שלל שאלות מהותיות שלא מקבלות מענה לרוב.

### מפגש שני- גידול פטריות- פטריות מסביב לעולם- שיטות לבישול ושימור פטריות בתרבויות שונות לאורך

הזמן. נמרוד רוזברג וחיים אברהמי

נאלץ את המעלפת, נלמד מה הן העקרונות הבסיסיים בגידול פטריות מאכל מהממות בעזרת כלים בסיסיים שיש לנו בבית ובסביבה הקרובה. נלמד עקרונות של פסטור, בחירת מצעים, בחירת פטריה, חללי גידול ביתיים וכלי גידול אפשריים. בנוסף, ונבין את כל הגורמים להצלחה של הגידול הכל-כך מיוחד הזה. וכמובן, איך לא... נכין ערכה אישית שנוכל לקחת איתנו הביתה.

נדבר מעט על בישול פטריות מחוץ לעונת הפטריות ונצלול להדגמה של טכניקות לבישול ולשימור פטריות ממטבחים ברחבי העולם. כמובן שלאורך הדרך נתנסה בהכנת פטריות ונקנח בארוחה משותפת פרי ידנו.

רשימת הנושאים:

- אילו פטריות אפשר לגדל
- מחזור חיים בטבע - מחזור חיים בבית
- שלבי גידול- אגר, מזרע, מצע הפרחה, קטיף
- עבודה סטרילית
- התנסות מעשית בגידול
- הקשר בין פטריות מתורבתות לפטריות בטבע.
- טכניקות לשימור פטריות מרחבי העולם- ייבוש, התססה, שימור.
- מאכלי פטריות מעניינים בתרבויות שונות.

### מפגש שלישי- פטריות כפתח לעולם שכולו בריאות- צחי בוקששתר

במפגש זה נתמקד בתמורה האדירה שיש לפטריות לבריאות שלנו. השף- נטורופת, צחי בוקששתר, יאמוד יחד איתנו על טיבן המופלא ויוצא הדופן של הפטריות בתרומה לבריאות הפיזית והמנטלית שלנו בני האדם. נבחן יחד איך ניתן לשלב מאכל סופר בריא בתפריט שלנו, באופן יומיומי וטעים במיוחד.

לאחר מכן נקיים סדנת בישול שתתמקד בפטריות מבויתות המגודלות בחוות פטריות תעשייתיות\ בוטיק, כאלה שנגישות לנו לאורך כל השנה ולא רק בעונת הליקוט. נלמד כיצד לפרוץ את מחסום עונת ליקוט הפטריות ולהצטייד בכל עונות השנה בפטריות טובות ואיכותיות. נלמד כמובן גם כיצד לבחור את המין הפטריה הנכון לנו לתבשילים מסוימים, ונתאים פטריה למנה.

- הפטריות שקיימות בשוק. איך להבחין בניואנסים בקניית פטריות.
- סוגי הפטריות שניתן לקנות גם מחוץ לעונה
- מה לפטריות ולבריאיות? כיצד פטריות תורמות לבריאות שלנו
- סיפורים מחדר הטיפולים- איך פטריות יודעות ממש להשפיע ברמה הקלינית.
- איך מבשלים פטריות מרפא, והאם יש הבדל בין צריכה בתמצית לבין צריכה במאכל?

מפגש רביעי חמישי ושישי- ליקוט וזיהוי פטריות ביער- מיא גינזבורג, נורית הרץ, חיים אברהמי, חגי בלעיש  
שלושה מפגשים מרפאי גוף ונפש במגע צמוד עם היער. נצא מהתמונות והתיאוריה אל תוך עולם יער קריר ורטוב. נלמד לחשוב כמו פטריה ולמצוא את המגוון העצום שיערות ישראל מספקים בעונה זו של השנה. נלמד את המאפיינים של כל פטריה שנמצא בשטח ונלמד כלים לזיהוי גם אם אנחנו בלי מדריך מומחה בשטח. נלמד איך לתכנן את היציאה לליקוט ולכוון את איזור הליקוט בהתאם למה שאנחנו רוצים לבשל. נלמד לבנות תפריט, ללקט ביעילות, ולבשל ביצירתיות על סמך מה שמוצאים בשטח (פטריות וצמחים גם יחד).

**בסיום כל מפגש נלמד טכניקה חדשה לבישול פטריות בשטח ונבשל יחד ארוחה אמיתית וטעימה.**  
במפגש המסכם הקבוצה תתנסה בפרויקט יישומי- תכנון וביצוע תפריט בתכנון עצמאי מראש.

רשימת הנושאים:

- איך ניגשים לפטריה בשטח
- פטריות בחורש אלונים
- שמירת טבע
- פטריות בחורש מעורב- שיא העונה

במפגש האחרון תהיה גם אפשרות להישאר יחד ללון ביער ולקיים מסיבת סיום אמיתית- בפורום הקבוצתי ולבחירת הקבוצה.

