

"אגוז נמרי — " מזון-על חדש או סתם עשב שוטה?

"טייגר נאט", "גומא נאכל" ו"חאב עזיז" הם כמה משמות הפקעת הקטנה שנראית כמו חומוס מקומט וגידולה אסור בישראל מחשש להתפשטות פראית. אבי אפרתי, שמייבא קמח מהפקעות, טוען שזה מזון-על ועיון במרשתת מגלה שיש לו תומכים רבים

19:49 19.07.2017

רחל טלשיר



צילום: דודו בכר

פקעות אגוז נמרי וחלב המיוצר ממנו

המדור הזה פוגש על בסיס יומי פטריות שמיוחסות להן תכונות רפואיות קסומות, צמחי מים זעירים שנגיסה מהם אמורה לייתר אכילה אחרת, צימוקי פירות שמבטיחים להשיב נעורים ועוד ניסים ונפלאות — כולם מגובים במאמרים שאורכם מגיע עד סין העתיקה, במליצי יושר שחוו הארות וכמובן בסוחרים ויחצ"נים ממולחים. לאחרונה פגשתי את "האגוז הנמרי" ולצדו את אבי אפרתי שמקדם אותו עכשיו בישראל. טעמתי קרקרים ופיצה שהוכנו מקמח אגוז נמרי, הכנתי ארטיקים מהחלב שלו, אכלתי אותו מושרה, שלם, מרוסק, נזלי, אפוי, טחון, מטוגן. וכמו במקרה זרעי הצ'יה ושמן הקוקוס וצמחים רבים אחרים, גם כאן עולה התהייה: האם ייתכן ריפוי ניסי, או לפחות מניעה נסית של מחלות כמו סרטן, סוכרת, מחלות לב או אפילו קשקשים, באמצעות מאכלים ?

ככל שמדובר באגוז הנמרי, אפרתי מאמין שכן. אבל קודם כל צריך להבהיר — אין כאן נמרים ואפילו לא אגוז. מדובר בירק שורש בגודל חמוס, מקומט, שצורתו פקעת קטנה. אפרתי טעם אותו לראשונה כשהיה ילד וחבר של אביו שלף אותו למענו מעציץ. בבתים רבים של יוצאי לוב ותוניס גידלו אותו בעציצים, קראו לו "חאב-עזיז" וגם בירכו עליו שהחיינו בראש השנה, כשהוא היה בשל לאסיף. ב-2004 אפרתי קרא עליו בבית הוריו, בעלון יוצאי לוב שנקרא "עאדא", ויצא למסע. לפני שנתיים הקים מיזם עסקי חדש שבמרכזו ה"טייגר נאט" ואיתר מגדל ומשווק בספרד שאף שלח אליו דוגמה של קמח טייגר נאטס מפקעות שקולפו מכנית ונטחנו עד דק. אפרתי שוב התלהב מטעמו האגוזי המתקתק שנשמר היטב גם אחרי שאפה ממנו עוגה, או הוסיף אותו לקציצות במקום פירורי לחם.



צילום: דודו בכר

פיצה מקמח של אגוז נמרי. שימו לב שהקמח הוא מפקעות קלופות

נשען בין השאר על פרסומים מדעיים שקיבל מהחברה הספרדית, טוען אפרתי כי האגוז הנמרי ראוי לתואר האופנתי "מזון־על": הוא עשיר בחלבון איכותי, בשומנים רוויים וחד בלתי־רוויים, בפחמימות, בוויטמיני E ו C ובמינרלים כמו אשלגן, גופרית, ברזל, סידן ומגנזיום (שאותו מחסירים כיום ממי השתייה המותפלים שלנו). הוא עתיר סיבים תזונתיים מהסוג שאינו מסיס במים, יש בו תכולה גבוהה של עמילן פרוביוטי המשמש כמזון ומצע לבקטריות הידידותיות במעי, והוא מסייע לעיכול תקין. עוד מטווח הסגולות הרחבות המיוחסות לו: הפחתת רמות הסוכר בדם ולחץ הדם, תחליף לחלב וגם, ובכן, מעורר תשוקה.

מה עוד? הוא נטול גלוטן ולכן מתאים לחולי צליאק וגם למי שסובלים מהחוליים הבאים: קרוהן, אי סבילות ללקטוז, לחלב פרה ומוצרים, אלרגיות שונות וסוכרת. רבים טוענים גם כי השימוש בו מיטיב עם מראה העור והשיער. עם כל כך הרבה סגולות, חשוב לדעת כי האגוז הנמרי, המוכר בציבור גם בשמות חאב עזיז, טייגר נאט או צ'ופה, רגיש ללחות ולכן מוטב לשמור אותו במקרר ובאריזה אטומה.

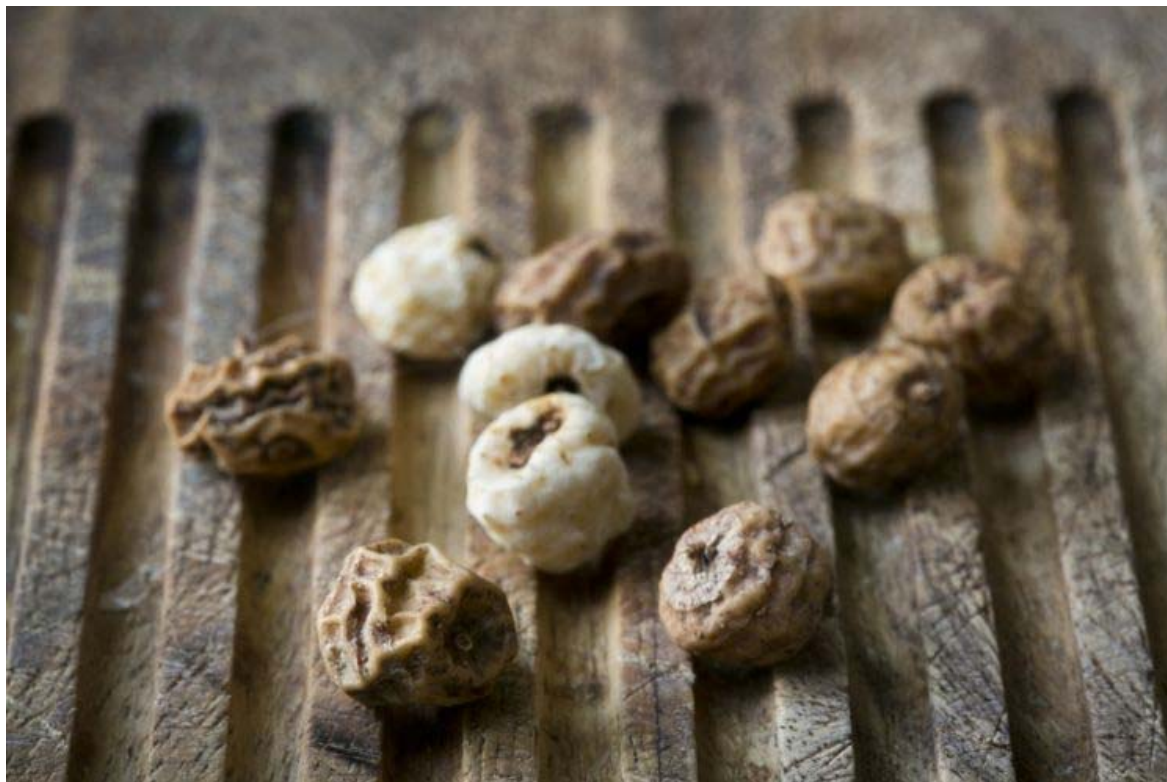


אבי אפרתי. יוצאי לוב ותוניסיה גידלו את זה
בעיצו: צילום: דודו בכר

שמו המדעי העברי, אגב, הוא בכלל "גומא נאכל". הוא נאכל כבר בעת העתיקה, במצרים הפרעונית ואף בתקופות קדומות יותר. עם זאת, אפרתי למד די מהר כי בכמה מדינות, וישראל בתוכן, האגוז הנמרי מוגדר כעשב שוטה שיש לנכשו מחשב שישתלט על קרקעות, שכן לאחר שהוא משתרש קשה להסירו לחלוטין. השורשים בעומק האדמה ניתקים בקלות וכמעט בלתי אפשרי לעקור את הצמח בשלמותו. זאת, להערכת אפרתי, הסיבה לכך שהגידול מעולם לא יובא ושווק בישראל בצורתו הטבעית — למרות שהוא מוגדר כמזון ברישומי משרד הבריאות. עוד למד אפרתי כי מי שכבר ניסו לשווק אותו בישראל הביאו קמח מפקעות לא מקולפות, שלא התחבב על הצרכנים בארץ, לכן הוא ממליץ לרוכשים לשים לב שעל גבי אריזת המוצר מצוין שהפקעות קלופות.

בעולם שמחוץ לישראל, כפי שמוכיחה גלישה מהירה במרשתת, הטייגר נאטס זוכה להכרה רחבה: מאות רבות של טונות נשלחות מוולנסיה שבספרד למדינות ברחבי העולם — בהן ארה"ב, גרמניה, אנגליה, אוסטרליה, יפן — בעיקר כקמח מפקעות מקולפות, כפקעות שלמות (האסורות ביבוא לישראל) וכמשקה הנסחט במסחטות מיצים ובמערבלים לשייקים. את הטייגר נאט משלבים בחביתות, במאפים וגם מוסיפים לקפה. ניכרת גם התלהבות צרכנית מחלב הטייגר נאט, שניתן לקנותו מוכן או ליצור בקלות במטבח הבית. מה צריך? מים וקמח טייגר נאט: מוהלים קמח במים לפי הסמיכות הרצויה, והמהדרים גם מערבלים ומסננים. לא חובה. מתכונים? הרשת גואה מרוב מתכונים.

והנה, התחלנו בעמדה הצינית כלפי מזונות העל, ואנחנו גומרים בעמדה הקרובה להתלהבות. איפה בדיוק אני עומדת? אני בעד מזונות על. אני מליצת יושר של כל מוצר שאינו גורם נזק אבל מפיח תקווה באנשים חולים ובריאים. אחרי ששמעתי רופאים נכבדים מסבירים שהטיפול הכימותרפי עדיף גם כשאין סיכוי, מפני שעצם המלחמה מעודדת את החולה, אני בטוחה שבמצבים רבים עדיף להאמין באגוזים וזרעים מאשר להסתבך עם תופעות הלוואי של תרופות.



צילום: דודו בכר

פקעות האגוז הנמרי, או בשמו העברי המדעי - גומא נאכל