

## **ענף החסה משנה פניו ומגלגל כ-70 מיליון שקל בשנה (על פי מחיר סיטונאי) בשנה נמכרים כ-30 מיליון ראשי חסה**

**המרור של חג הפסח מופיע כיום במבחר סוגים ועלים בעלי ערך בריאותי חשוב**

לפני עשור שנים ויותר, מי שביקש לרכוש חסה בשוק או במרכול היה נאלץ לבחור בין שני סוגים: חסה רומית ארוכת עלים המכונה אצלנו חסה ערבית או חסה מזן אייסברג המכונה חסה עגולה. שני הסוגים שימשו בד"כ כמצע למנות שונות או כתוספת לסלט הירקות הישראלי הידוע המורכב מירקות אחרים. בשנים האחרונות השתנו פני הענף בהדרגה, החסה זכתה לעדנה והפכה לחביבה על השפים ולמרכיב מוביל בסלטים "ירוקים" עם שפע של מינים וזנים, החל מחסות צבעוניות ועבור למסולסלות ובעלות מגוון של עלים צורות ומרקמים ומבחר. גם חסות שטופות והתוכות נוספו למדפים באריזות אטומות.

החסה ידועה כמזון מימים ימימה. על פי המקורות, היוונים, למשל, מצאו בה סגולות מרפא, הרומאים נהגו לאכול אותה בסוף הארוחה כדי להירדם בקלות, המצרים קישרו אותה עם גבריות וראו בה מעורר תיאבון ועל פי המקובל אצלנו, המרור הנזכר בתנ"ך הוא החסה שהפכה להיות חלק בלתי נפרד מצלחת הפסח.

על פי הנתונים שסוכם במועצת הצמחים, היקף השיווק של החסה נאמד בכ-80 אלף טון והתחום מגלגל (במונחי מחיר לסיטונאי) סך של כ-70 מיליון שקל בשנה. הזן המוביל בשוק הוא החסה הרומית התופסת נתח של כ-67%, חסה אייסברג עם 19% וחסות אחרות –14%.

המדריך הראשי של ענף החסה גדי צפריר מסביר כי "פעם סלט ישראלי היה עגבנייה מלפפון ופלפל, אך בשנים האחרונות יש הושפעה של ארה"ב ואירופה, והסלט הוא בעיקר סלט ירוק, כלומר החסה היא הבסיס. זהו ענף שהולך כיום לכוון של פיתוח זנים טובים ובעלי חיי מדף ארוכים לטובת הצרכן הישראלי."

החסה היא ירק בעל תכונות בריאותיות רבות. היא מהווה מקור חשוב לנוגד החמצון לוטאין הידוע כמגן על בריאות הלב וכלי הדם. כמו כן היא מקור עשיר לפולאט (חומצה פולית), ויטמין מסוג B התורם למניעת מומים מולדים במערכת העצבים של העובר. בנוסף, החסה גם מהווה מקור משמעותי לבטא קרוטן המשמש כחומר מוצא לויטמין A, ולויטמין K החיוני לקרישת הדם ותורם לחוזק העצם. החסה עשירה בסיבים מתעכלת בקלות והיא נחשבת לירק דיאטטי במיוחד: 10-17 קלוריות בלבד ל-100 גרם (תלוי בסוג החסה).

סוגי החסה המצויים בשוק:

- \* חסה רומית שמוצאה מאיטליה הנמכרת הן בצורתה המקורית והן כמוצר הנקרא לבבות חסה שבו הוסרו העלים החיצוניים.
- \* חסה אייסברג שמקורה באמריקה, דמוית כרוב ובעלת עלים צפופים.
- \* חסה משי ירוק ואדומה
- \* חסה עלי אלון ירוקה ואדומה בעלת עלים מפוצלים.
- \* חסה מסולסלת ירוקה ואדומה
- \* חסה בייבי הנקראת "ליטל ג'ם".