



תוכנית השיבה הביתה

מאלון ועד תות סדרת הליקוט



סיכום סיור ליקוט – אביב, טיפוח, רמת־אביב

שלום וברכה לכולנו, והלוואי שנזכה לטפח שלום ומשלמה,

לפנות־ערב אביבי ונעים, יצאנו לפגוש את מה שירוק באמת ב"רמת־אביב הירוקה". למרות סערת "הפיתוח", "ההתחדשות" והבנייה שמסביב, השכונה עדיין מתאפיינת בלא מעט חצרות "של פעם" – חלקן פרועות במידה כזו או אחרת ומשאירות מקום לצמחי בר כלשהם. חצרות אחרות מסודרות יותר, וברבות מהן שלל עצי פרי וצמחי מאכל אחרים. בשכונה עוברים "צירים ירוקים" היוצרים רצף אקולוגי ואפשרות ללכת בתוך מקסימום ירוק ומינימום כבישים. העשב הרענן ורווי הגשם שפגשנו בסיורי החורף התחלף בעשבים בשלבים שונים של פריחה, הנבת זרעים והתייבשות. אלה אפשרו לנו ללמוד על כמה שימושים לעלים הבוגרים, לתפוחות, לזרעים ואף לצמחים היבשים. כזה הוא האביב בארצנו – שזור בפעמי קיץ משמעותיים. בסיור הבא שיתקיים לקראת סוף האביב בגלגל הזמנים שלנו נרגיש כבר נוכחות קיצית כמעט־מוחלטת. אחד מהשימושים שחזרו לאורך הסיור היה הרגעה והשריית שינה טובה – מצרך מבוקש בימים אלה...

יצאנו לדרך מרועננים מפלחי לימון שנשר לאדמה והתבקע באחת החצרות ששידרה עמימות בקשר להכנסת האורחים שלה, והתעוררה שאלת הלגיטימיות של ליקוט מחצרות בתים. המשפטנית שבחבורה טענה ש"לפי הספר" אנחנו משיגי־גבול, אך כולנו השתכנענו בהמשך הדרך שיש חצרות שמזמינות ביקור באופן ברור – בין אם בהיעדר גדר, בין אם בהימצאות פירות שנשרו על האדמה ומרמזים שהדיירים אינם קוטפים מהם, ואולי אנחנו דווקא מספקים להם שירותי ניקיון בחינם >~; באחת מהן אפילו יצאה אחת הדיירות וקידמה את פנינו במאור־פנים ואף הביעה עניין רב לדעת מה צומח לה בחצר. אין כמו ליקוט לטיפוח שיח שכנות!~

בהמשך הענקנו מבט בוחן לשורה ארוכה של צמחי מאכל לאורך קו התפר שבין הגדרות החיות של החצרות לבין המדרכה. הייתה זו דוגמה יפה לאחד מעקרונות הפרמקלצ'ר – פוריות של קווי גבול ומקומות מפגש. מי ייתן והגבולות שלנו יחזרו להיות טבעיים ופוריים.

אנחנו מקווות שסיכום זה יסייע לכם באיתור מקורות הזנה משובחים ויטפח לכן את היריעה.

אפשר לפנות לאלון בכל עת עם כל שאלה: 054-228-6173.

קריאה מהנה ומועילה~~

שום משולש/גבוה/תל-אביבי



צילום: אלון אלירן

בתל-אביב וסביבתה ניתן למצוא שלושה מיני שום: שום משולש, שום גבוה ושום תל-אביבי. דווקא זה האחרון מצוי פחות בעיר, ונוכל למצוא אותו יותר בקרקעות בלתי-מופרות, כלומר, מחוץ לעיר, ובכל-זאת, כפי ששמו מרמז, הוא אנדמי (בלעדיו) לקרקעות חול-חמרה במישור החוף. גם את שני המינים האחרים שהזכרתי, הגם שהם כן צומחים בקרקעות העיר המופרות, אנו פוגשים לעתים

רחוקות יחסית, וכל פגישה עמם משמחת במיוחד. כאן בשכונת רמת-אביב הירוקה יש כמה וכמה מוקדים מרנינים של השום הגבוה והמשולש.

השום הוא גאופיט, כלומר צמח שבמהלך העונה היבשה מחכה באדמה ועם בוא הגשמים הוא מתחדש מתוך הבצל/פקעת. שום שזכה לפרוח ולהבשיל זרעים יתרבה גם מזרעים, וזה יאפשר לו להפיץ את עצמו רחוק יותר. לא כל השומים מגיעים לפריחה, עקב פטריות התוקפות את העלים כשמזג-האוויר מתחיל להתחמם או עקב פגיעות מכניות. העלים של שלושת המינים מזכירים במראה הכללי שלהם ובטעמם ובריחם עלים של שום תרבותי, אך יש לאורכם, במרכז, קפל בולט לעין המקנה להם את הצורה של שתי צלעות של משולש, ומכאן שם אחד מהמינים – "שום משולש". שום גבוה – כשמו כן הוא בשלב הפריחה. בין שלושת המינים אפשר להבדיל בעיקר בעת הפריחה, ואילו הפרט שפגשנו לא פרח, ועל כן לא יכולנו לזהותו בוודאות. תמונות בטלפון של אחת המשתתפות סייעו לנו להכיר את מראה הפרח של כל אחד משלושת המינים ואת ההבדלים ביניהם.

חלבולב מצוי

בסמוך לשום מצאנו עשב צנוע בקמדיו אך נפוץ מאוד, והוא סיפק לנו דוגמה למי ששאלו על צמחים רעילים. את החלבולב אפשר לזהות בוודאות על-פי הקלב שבגבעולו. הקלב משמש צמחים להרתעת חיות מאכילת הצמח, אך כפי ראינו בהמשך, לא כל חלב רעיל בשבילנו. במשפחתו של החלבולב, המשפחת החלבוביים, הקלב אכן רעיל למאכל, והמשפחה



צילום: שירה נקדימון

כולה מתאפיינת ברעילות ברוב צמחיה - הידוע שבהם בארץ הוא הקיקיון. אכילת החלבולב המצוי תגרום לכאבי בטן קשים אך אינה קטלנית. בשימוש חיצוני הקלב טוב לטיפול ביבלות, בדומה לחלב שבתאנה. החלבולב המצוי הוא עשב של עונת הגשמים, ופגשנו אותו לקראת סוף העונה, כשהוא פורח בפרחים ירקרקים-לבנבנים קטנטנים.

מרור הגינות



צילום: אלון אלירן

זהו הנציג הראשון של משפחת המורכבים שפגשנו. בהמשך פגשנו אחרים ואֶחֱיוֹת שלו. כאופייני למשפחה זו, הוא מפתח מרירות ככל שהוא מתבגר, אם כי אינו המר שבחבורה. צורת העלים מפורצת, והם חלקים למגע. כמו כל עשבי הבר, ואולי בצורה מובהקת יותר מאחרים, כל מרור שתטעמו יהיה שונה בטעמו – לפעמים מר מאוד וכמעט בלתי־אכיל, ולפעמים

כמעט מתוק ומפתיע ממש בַּעֲדִינֻתוֹ. ההשתנות העיקרית היא לאורך העונה. עם בוא הגשמים נובטים זרעיו שחיכו באדמה. תחילה מתפתח גבעול ועליו עוד ועוד עלים רעננים המסגירים את היותו מאבות החסה התרבותית. כל־עוד הצמח מגדל עלים, הוא מעוניין דווקא בשירותי גיזום מידתיים, שגורמים לו להסתעף ולאפשר הנבה של זרעים רבים יותר. במשך העונה הגבעול גִּבֵּה, העלים מתמעטים והופכים גסים יותר, ובאֲדָרְתָם מופיע חֶלֶב, כפי שקורה גם בחסה. חלב זה מרתיע חיות מליחוך בשלב שבו הצמח מפסיק לפתח עלים ומשקיע את אנרגיית הצימוח שלו בפרחים ובזרעים, בטרם יתייבש, כדי להבטיח את התרבותו והמשכיותו. לנו הֶחֱלֵב אינו מסוכן, וכיוון שמדובר בִּמְרִירוֹת מתונה, היא דווקא רצויה לנו, כיוון שהיא מעוררת בגוף חשד לרעילות, וזה מוביל להאצה של מנגנוני פינוי רעלים. אפשר לאזן את המרירות בסלט או שייק (רֶשֶׁק/קְצִיף) עם רכיבים נוספים.

נסו אותו, לא רק לאורך העונה אלא גם בִּמְקוֹמוֹת שונים, ואל תיתנו לאחד מר בִּמְיוֹחַד לחרוץ את דינו להישאר מחוץ לתיק הליקוט שלכן! למעשה, במרור יש שונות רבה בִּמְיוֹחַד בצורות העלים בין שלבים ותנאים שונים של הצימוח, והעין המאומנת תדע לזהות את הטעם והמרקם לפי הצורה.

בשלב זה מופיעים בראשי הגבעולים ניצנים ואז פרחים דמויי סביון. הפרחים הצהובים הופכים ל"ראש סבא". מרור הגינות הוא אכן אחד ממיני המרור שמתייחסת אליהם ההגדה.

אֶזְנֵב מְצוֹי

זהו הצמח השני ממשפחת המורכבים שפגשנו. המבנה הכללי והחלקים השונים דומים מאוד לשל המרור, אך יש ביניהם הבדלים: עלי המרור חלקים, ואילו עלי האזנב מחוספסים; ניצני הפרחים של האזנב גדולים משל המרור, ויש עליהם זיפים בולטים לעין ופסים שחורים מסביב. בִּצְמָחִים רבים ממשפחת המורכבים, והמרור והאזנב ביניהם, הפרח שהתייבש הוא מקבץ של המון אבקנים



צילום: שירה נקדימון

דמויי שערות לבנות שנראָה כמו "ראש סבא" המוכר מהסביון – הלא הוא בן לאותה משפחה שרבים מבניה אכילים, אך דווקא הסביון לא. כל אחד מהאבקנים נושא בתחתיתו זרע. האבקן יעזור לזרעים לעוף ברוח ולהיות מופצים לכל עבר. עם תום הגשמים האזנב מתייבש בהדרגה ומת. במהלך ההתייבשות וגם כשהצמח יבש הזרעים מתפזרים כדי לשוב ולנבט בִּשְׁנֵה הבאה. זוהי דוגמה אחת מני רבות לצורות הפצה של זרעים.

כף אווז



צילום: אלון אלירן

יש מינים אחדים של כף אווז בארץ, ומביניהם נפוצים בעיר שניים: כף אווז האשפתות (שם בלתי־מחמיא המרמז על היותה אחד מצמחי המעזבות, אלה שגדלים על חורבות וסביבת האדם בכלל) וכף אווז מלבינה. הראשון, ואותו פגשנו, הוא עשב עונתי של העונה הגשומה ומסיים עכשיו את פריחתו לקראת תנובת הזרעים. צבע העלים ירוק כהה, הם חלקים למגע, וטעמם עשיר, נטול מרירות בדרך־כלל ואגוזי במקצת.

השני משגשג בעיקר בקיץ ועשוי להיות רב־שנתי ולהתנשא לגובה. עליו אפרפרים ומחוספסים במקצת. העלים של מין זה עשויים להיות מרירים במקצת. בקיץ מצטרף אל כף האווז המלבינה הירבוז (אמרנת בלעז, והמשפחה כולה נקראת על שמו: אמרנת/ירבוזיים). מהירבוז פותח במרכז אמריקה האמרנת התרבותי, ואילו מכף האווז פותחה שם הקינואה. התפרחות של כף האווז הן מקבצים בראשי הגבעולים – תחילה ירקרקים ואז מתייבשים ונעשים חומים, ושם מצויים הזרעים הבשלים. אלה מזכירים קינואה. בכל המינים צורת העלים מזכירה כף־רגל של אווז. העלים שאינם מרירים אכילים גם ללא בישול. ככל שמתקדמת העונה, העלים מתמעטים ונעשים מושכים פחות למאכל, והתפרחות מתרבות.

לגבי אכילת עלים מרירים ותפרחות של כף אווז הפניתי את תשומת־הלב לקצף המתקבל במים בהשריית זרעי קינואה, אורז וכיו"ב. הטעם המריר והקצף נובעים מהספונינים המצויים בצמח, חומרים ששימוש מימי־קדם כסבון וככל־הנראה משמשים גם כיום במחוזות נידחים. אכילתם עלולה לגרום לחלקנו אי־נוחות במערכת העיכול ואף לבחילה והקאה. בהשריה לא נוצר קצף, ומכאן שהשריה לא תספיק כדי להיפטר מהספונינים. לכן דרוש בישול, והתוצאה המבושלת גם טעימה להפליא.

ונא לא להיבהל יתר על המידה – מתברר שהספונינים נפוצים בצמחים שונים ברמות שונות (חילבה, לדוגמה), והם עתירי תכונות מחטאות ואַדפטוגניות ואף מגנים על הכבד ומפחיתים חומציות בקיבה. בבישול אובדות חלק מהתועלות הללו, ולכן כדאי לצרוך גם צמחים מכילי ספונינים ללא בישול – כאלה שנוחים לנו לעיכול. לסיכום, ספונינים מצויים בצמחים רבים בריכוזים שונים ורצויים לבריאותנו. נעדיף לצרוך אותם בריכוז נמוך ולנטרל אותם חלקית בהשריה, ואם נעדיף – גם בבישול, במיוחד כשהריכוז גבוה – הקשיבו למשוב ממערכת העיכול שלכם. השריה היא פעולה מומלצת בכל הזרעים, בכל מקרה.

כף האווז, בדומה לצמחי־בר רבים של סביבת האדם, אבל יותר מהם, חובבת חנקן וסופחת אותו מהאדמה בהתאם לריכוז המינרל הזה באדמה. בצמח נוצרות חנקות שאינן רצויות למאכל בריכוז גבוה. לכן לא מומלץ לקטוף כף אווז באדמה מזוהמת.

אפסרגוס שפרנגר

צמח זה נשתל כצמח נוי, אך הוא דומה מאוד למין הבר, אספרג החורש. כמוהו הוא מגדל באביב נצרים דקיקים לאורך הגבעולים (בניצב) ובקצות הגבעולים (בהמשך לכיוון הגבעול), ולעתים הם מתעבים יותר. קטיפ הנצרים הביא אותנו אל כלל הליקוט המכונה "כלל האספרגוס": קטיפ המיטיב עם הצמח ועם המלקטים שיבואו אחריו הוא כזה החותך את החלקים הצעירים המתנתקים בקלות.



צילום: שירה נקדימון

ואכן הגבעול עצמו קשה יותר לחיתוך וגם סיבי מדי למאכל.

העלים דמויי מניפה, והצמח קוצני ונוטה לטפס על צמחים אחרים – כמו הצמח שראינו – ומתרבה ומתפשט בקלות – אזהרה לגננים! הנצרים של אספרג שפרנגר אכילים אך אינם שמנמנים ומפתים כמו אלה של מין הבר, אספרג החורש, והם נוטים להיות מרירים מהם. יש שיגידו שטעמם דוחה ממש, כך שקל מאוד לשמור על כלל האספרגוס במקרה שלהם, למרות שיש משהו במרקם הפריך שמפתה אותי מספיק לנשנש מהם קלות.

שמיר (שבת ריחני)



צילום: שירה נקדימון

את השמיר מצאנו בשולי חצר, בסמוך לאדנית של צמחי תרבות, וגם הוא אינו צמח בר אלא צמח תרבות. עונת הגידול שלו היא החורף, אז הוא מגדל את העלים העדינים והטעימים, ועכשיו, באביב, הוא מעלה עמודי תפוחת בעלי צורת מטרייה המסגירים את השתייכותו למשפחת הסוככיים, המשפחה של הפטרוזיליה, הסלרי, השומר והגזר וכן צמחי בר, כגון הגזר הקיפח. הפרחים הצהובים הקטנטנים נהדרים לנשנוש, וכך גם הזרעים שיתפתחו מהם בהמשך. הן הפרחים והן הזרעים טובים לעיכול ולמניעת גזים במערכת העיכול. כדאי לשמור מהזרעים ולזרוע בסתיו.

אמיר קוצני

את האמיר פגשנו גם בסיור הקודם, אז נדרש דמיון כדי להבין את הסיבה למילה "קוצני" בשמו – מצאנו את הפירות כשהם עדיין ירוקים והחלו לפתח בליטות מחודדות שרק רימזו ליודעי ח"ן על הקוצים העתידיים. כעת, לקראת סוף העונה, מצאנו את הפירות מתייבשים בהדרגה ונוכחנו בחודים הנעשים דוקרניים עד מאוד! האמיר הוא אחד מהאויבים הגדולים של צמיגי אופניים באביב



צילום: שירה נקדימון

ובקיץ! אם הבחנתם מבעוד מועד בקוץ כזה נצמד לצמיגכם, מהרו להסיר אותו בטרם יינעץ לעומק ויחורר את הפנימית.

בסיור הקודם עדיין ליקטנו וטעמנו מן העלים ומן השורש, כעת מצאנו רק עלים קטנים ומצומקים. אתן מוזמנות לקרוא בסיכום הסיור של סוף החורף בהדריוסף, ולהתרשם מההבדל הדרמטי בתמונות!

שסק



צילום: שירה נקדימון

כמעט ואין צורך להציג את הפרי האביבי האהוב הזה. שסק גדל בקלות. בעצי פרי רבים דרושה הרכבה של ייחור (חתיכת ענף) מעץ בעל פירות טובים כדי להבטיח פירות טובים, אך במקרה של השסק, גם מזרע, יצמח ברוב המקרים עץ פורה ועמיד.

עצי שסק רבים ניטעו על כן בחצרות לאורך השנים ואלה ששרדו את גלי השיפוצים והשינויים ממשיכים להניב במרץ. העץ שביקרנו התרוקן מפירותיו ימים ספורים לפני הסיוור, אך עדיין מצאנו פירת אחדים על האדמה, והם היו טעימים להפליא. גם כשפירות רבים עדיין תלויים על ענפי העץ, כדאי לשים לב שאלה שנשרו. ראשית הם רבים, וחבל שירדו לטמיון. שנית כך נשאיר יותר פירות לבאים אחרינו ולציפורים ולעטלפים (המנקרים במרץ מהפירות שבראש העץ וגם גורמים לרבים מהם לנשור). שלישית הפירות שנושרים הם, במקרים רבים, הבשלים יותר ואף עוברים התייבשות ברמות שונות, בדרך להפוך למעין צימוקים בעלי מתיקות מרוכזת. גם אלה המנוקרים או הפגועים חלקית יתגלו פעמים רבות כמעדן מיוחד ששווה את ההתגברות על הרתיעה הראשונית שלנו.

קריסה



צילום: שירה נקדימון

שיח אופייני של גדרות חיות (הודות להיותו עמיד וחסכוני במים) חיכה לנו לצד המדרכה והוא הקריסה. אומנם הוא נשתל לנוי, אך פירותיו הבשלים מצוינים למאכל. השיח קוצני ובעל פרחים דמויי יסמין, הן מבחינת המראה והן מבחינת הריח. הוא שייך למשפחת ההרדופיים, ושאר חלקי השיח, כמו גם הפירות הירוקים, רעילים.

הפרי מתאים למאכל לאחר שהאדים לגמרי והחל להתרכך ולו גם במעט. במצב זה ייקטף הפרי בקלות. קריסה מתאפיינת ב"חיי ענף ארוכים", כלומר, היא אינה נוטה לנשור גם בבשלותה. כך נמצא על השיחים גם קריסות במצב הבשלה מתקדם ואפילו קריסות בשלות שהתייבשו. חלק קטן מהן תופסות עובש, ומהן עדיף להימנע, כמובן.

באנגלית היא מכונה Natal Plum, על-שם חבל נטאל שבדרום-אפריקה, ממנו הגיעה. היא אכן מזכירה שזיף, הן במראה והן בטעם. גם הפירות המיובשים מזכירים שזיפים מיובשים. קריסה עשירה במיוחד בוויטמין C.

עכשיו העונה בשיאה, והיא ארוכה; היא תימשך עוד חודשים אחדים בגלים. חפשו את הפירות שהאדימו לגמרי והתחילו להתרכך. פרי אדום שטרם התרכך יכול להתרכך אחרי הקטיפ. את הזרעים הקטנים שבלב הפרי אינני אוכל בדרך-כלל, אבל קורה שכן – לא אסון (חשש כללי ובלתי-מבוסס מפאת הרעילות הכללית של הצמח, וגם נעים פחות).

היביסקוס ורד סיני



צילום: תמי צרי

זהו צמח נפוץ נוסף בגדרות חיות, בעל פרחים גדולים ובשרניים בשלל צבעים שהנפוץ בהם אדום. הפרחים נעימים למאכל, ויש בתחתיתם טיפת צוף מתוק. גם העלים טובים למאכל, בעיקר הצעירים שבהם, ולצד עלי התות והגפן וקומץ עשבי בר קיציים, משלימים את החסר בעלי מאכל, לא רק בקיץ, אלא בכל עונות השנה. כשהשפע של עשבי הבר האכילים

וירקות העלים בגינה מתמעט, אני יודע שאני יכול לסמוך, בין היתר, על ההיביסקוס, ואני מכנה אותו לפעמים "חוביזה של קיץ". כבן גאה למשפחת החלמיתיים וכאחיו – הבמיה, המלוכיה והחוביזה – הפרחים והעלים מתאפיינים בריר צמחי, חלבון בשם מוצילג, הפועל בשימוש פנימי (אכילה או חליטה) בדומה לג'ל האלוורה. מבחינת הצמח זוהי שכבת הגנה בלתי־חדירה לחיידקים ופטריות. בגופנו היא יוצרת סיכה עדינה (ריפוד) בחלק הפנימי של הדפנות של דרכי הנשימה והעיכול, וזה מסייע במניעה וריפוי של דלקות, בלחלוח ובוויסות של הספיגה במעיים, של מזון בכלל ושל סוכר בפרט.

ההיביסקוס המקובל כבסיס לתה האדמדם והחמצמץ הוא מזן אחר – היביסקוס עב־גביע, אך גם מפרחיו של היביסקוס הוורד הסיני, בריכוז גבוה מספיק אפשר להכין חליטה נחמדה.

ער אציל

ער אציל הוא שמו הרשמי של השיח שמוכר כ"דפנה". המיתולוגיה היוונית מספרת לנו שדפנה הפכה לעץ בעזרת האלים, כטקטיקה להתחמקות מחיזוריו הנמרצים של אפולו, והוא ענד לראשו זר של עלי דפנה, זכר לאהבתו הנכזבת. זרי דפנה נקשרו גם בניצחון ושימוש לפולחן ולניבוי. עד היום נשאל את עצמנו: מדוע לא הפכו את אפולו לעץ, בעצם?



צילום: שירה נקדימון

ער אציל נפוץ בטבע בארצות הים התיכון וגם בארץ ומגודל גם כצמח תרבות. אפשר להשיג שתילים שלו בחלק מהמשתלות, אם כי אינו נפוץ במיוחד בגינון העירוני. עליהן שמחנו במיוחד למוצאו כאן כשיח של גדר חיה, ואכן הוא מתאים לכך מאוד בעמידותו ובעלוותו הצפופה והדשנה. השימוש בעלי הדפנה, טריים או מיובשים, לתיבול, ידוע ומוכר, והוא גם צמח מרפא חזק. אני אוהב לשלב אותם בכבישה ובמרק, וגם בתבשילים הם תוספת מבורכת.

שיבולת־שועל



צילום: תמי צרי

עם שיבולת־השועל התחלנו את מצעד הדגנים בסיוורנו. מדובר, כמובן, בצמח הבר ולא בשיבולת־השועל שתורבתה על בסיסו ומגודלת בחקלאות. למין הבר זרעים מועטים וצנועים בגודלם, ואילו הצמח המתורבת הוא בעל תכונות המאפשרות להפיק ממנו בקלות יחסית כמויות גדולות של זרעים למאכל. ככלל, לדגנים למיניהם עלים צרים ומאורכים וצפופים – גם דשא הוא דגן! אלמלא טרחו כה על

גיזומו, היינו מגלים את תפירותיו וזרעיו. רוב הדגנים בבר נובטים ומצמיחים עלים ירוקים רעננים אחרי הגשמים הראשונים, או אז אפשר למצוץ או לסחוט אותם למיץ מזין כמו מיץ של עשב חיטה או שעורה או שיבולת־שועל תרבותית. אומנם אנחנו כבר בסוף העונה, אבל עדיין ניקרו בדרכנו כמה עלים ירוקים, וכך התאפשר לי להדגים גם את האפשרות הזו. מיץ משיבולת־שועל של הבר מתאפיין במתקתקות המאזנת את המרירות, והוא מזין לא פחות מהחיטה. חברנו גור רותם הכין הרבה מיץ משיבולת השועל, שממלאת את החצר הפראית הקסומה שלו, והקפיא!

לקראת סוף החורף והאביב מתמעטים העלים ומופיעים המלענים (תרמילי הזרעים) המאורכים התלויים על הגבעול כלפי מטה, ולהם שתי "אוזניים" מאורכות המזכירות את אוזני השועל. אנחנו פגשנו את המלענים בשלב שבו רובם התחילו להתייבש, וחלקם יבשי לגמרי, אבל עדיין, בעיקר בצל, מצאנו גם ירוקים. ביבשים למחצה מצאנו מעין נוזל צמיגי לבן שהוצאנו על־ידי לחיצה על המלען, ויש הסבורים שלכך הכוונה ב"ארץ זבת חלב". נוזל זה עשיר בוויטמיני B מרגיעים המסייעים לשינה. אפשר להכין מהם חליטה, בשילוב עם צמחים מרגיעים נוספים, כגון קמומיל, גרניום לימוני, עלי פסיפלורה, נפית או חסת המצפן. אפשר גם למצות אותם באלכוהול (טינקטורה) לטווח הארוך. ביבשים מצאנו שהחומר הנוזלי התמצק והפך לזרעים לבנבנים, מאורכים וקטנטנים. מהם (לאחר שנשרו לאדמה וחיכו שם כל הקיץ) נובטת שיבולת־השועל בסתיו הבא. הזרע הוא הסליל המוכר מהילדות, זה שננעץ בבגדים. יכולת זו מאפשרת לזרע להיצמד לפרוות חיות ולהיות מופץ למרחק.

הסליל הזה מקנה לזרע גם יכולת הליכה, כלומר תנועה על האדמה – צמח מהלך! הזרע מסוגל כך להבריג את עצמו לתוך סדקים באדמה, שם יוכל להישמר ולנבט בבוא היום. צמחים שונים מפתחים דרכים שונות להפצת זרעיהם, וכל דרך כזו היא דוגמה ומופת למועילות המצויה בשפע אינסופי בטבע הדברים ובמשחק שביניהם – הרוח או החיות העוברות ומתחככות בצמח, שהכין את עצמו מראש לכך, מועילות בכך להפצתו!~



צילום: שירה נקדימון

שעורת העכבר (שעורה מכחילה)



צילום: שירה נקדימון

זהו עוד אחד ממיני הדגן הגדלים בר אצלנו. גם שמו מסגיר את היותו מקור למין התרבותי, השעורה המוכרת לנו, בעלת השיבולים והגרעינים דמויי החיטה, וגם לשעורת העכבר שיבולים דומות. גם כאן מין הבר מתאפיין בזרעים צנומים הנושרים לאחר הבשלתם באופן בלתי־מתוזמן.

שעורת העכבר בנויה כמקבץ גבעולים נמוכים יחסית היוצאים מנקודה משותפת באדמה, ועל כל

גבעול עלה אחד קצר יחסית היוצא מהגבעול הצידה, בנטייה קלה כלפי מעלה. שעורת העכבר אינה מצטיינת בסגולות בריאות דומות לשל שיבולת־השועל שבבר, ולכן אינה נמצאת בשימושנו.

נשרן הדוחן

זהו נציג נוסף של משפחת הדגניים. לדגן זה זרעים צנועים אף יותר משל שני קודמיו, אך הם חשופים, ללא תרמילים, וקל לאסוף אותם בתנועת מליקה של הגבעול ולנשנש אותם – הם פריכים. הגבעולים כפופים, והזרעים מסודרים לאורכם. זהו מאבות הדוחן התרבותי – נעים להכיר!



צילום: שירה נקדימון

חוביזה

את החוביזה פגשנו לקראת סוף העונה, כשהעלים כבר מועטים ופגועים מאוד מהתייבשות ומחרקים. פה נשם עדיין נהנינו מפירות ירוקים ובשרניים. רבים מהפירות כבר היו יבשים, ובתוכם הזרעים שינבטו בסתיו. אם אין בסביבתך הקרובה חוביזות, זה הזמן לאסוף זרעים ובעוד כמה חודשים לפזר בפינות מבטיחות בגינה או במרחב הציבורי שלידך. את הפירות נהגנו בילדותנו לכנות "לחם ערבי",

והמילה חוֹבֵז בַּעֲרַבִית, פירושה "לחם". אחדים ממיני החוביזה (שמו הערבי של הצמח) נקראים בעברית "חֶלְמִית" (שיכול אותיות של "לחם"), אך יש גם "מַעוֹג". הפירות הם אחד המקורות המרוכזים ביותר לסידן איכותי, אך עלים בכלל, והירוקים הכהים שבהם במיוחד, עשירים בו.

כפי שכתבתי קודם בפסקה על ההיביסקוס, חוביזה מתאפיינת בתכולה גבוהה של מוצילג, חומר סיבי הסופח מים והופך למעין ריר/ג'ל. המוצילג מקנה לחוביזה את מרקמה הבשרני.



צילום: תמי צרי

בוהיניה מגוונת

זהו עץ נוי, אך מתברר שפרחיו וניצניו אכילים, והוא אף משתייך למשפחת הקטניות. התרמילים אכן מזכירים שעועית ואף חרוב, שגם הוא מהקטניות. פגשנו עץ פורח בפריחה המרהיבה האופיינית לעונה זו – פרחים גדולים וורודים. טעמם אינו מלהיב, אך מרקמם נעים, והם בהחלט קישוט יפה לסלט. במזרח הרחוק מקובל שימוש גם בניצני הפרחים בכבישה או בבישול.



צילום: שירה נקדימון

פלפלון דמוי־אלה



צילום: שירה נקדימון

שיח זה, שמתייחסים אליו גם כעץ, נשתל לנוי ומתפשט ללא־רסן, ואין פלא שהוא נראָה לנו כה מוכר כשפגשנו אותו בסיוור. מתברר שיש לו גם שימוש לתיבול מאכלים – לכך משמשים הפירות המבשילים לכל אורך הקיץ והסתיו ונעשים ורודים. בסיוורנו עדיין לא מצאנו פירות. מתברר שפירותיו נמכרים בִּחנויות התבלינים בשם פלפל מדגסקר או פלפל ורוד. טעמם מזכיר פלפל שחור, אך עדין בהרבה. העלים מרמזים בריחם החרוף על טעם הפירות. שמו בא לו, כנראה, משילוב של האסוציאציה לפלפל שחור עם מראה העלים והפירות המזכיר עצי אלה, ואכן הוא בן למשפחת האֵלתיים.

לנטנה ססגונית

גם את הלנטנה אפשר למצוא משולבת בגדרות חיות, וכך היה בסיוורנו. חלק מהלנטנות נשתלו בִּמכוון הודות לעמידותן וְלהיותן מסתפקות בהשקיה מועטה, בדומה לקריסה ולהיביסקוס, אך בשונה מהן, הלנטנה מופצת לכל עבר באמצעות הציפורים המלשלות את הזרעים. התפוצה והצימוח הבלתי־מרוסנים הם שקנו ללנטנה אויבים רבים, עד־כדי הגדרתה כמין פולש מושמץ



צילום: שירה נקדימון

בְּמיוחד. אך אותן תכונות בְּדיוק, בתוספת הפריחה הייחודית היפהפייה והריחנית, מעוררים את אהבתנו אליה. פינות רבות בעיר שהיו נותרות שוממות התמלאו בְּזכותה בחיים ובצבע – ללא כל מאמץ ובחינם!~

בחלקים השונים של הלנטנה יש חומרים רעילים, בִּפרט בפירות הבוסר, הירוקים. נשנוש קל מן העלים הוסיף ארומה מיוחדת (הם התערבבו לי עם פירות שנשרו עליהם וליקטתי) לא גרם לי להרגיש כל השפעה מזיקה, אך אכילה מפירות הבוסר עלולה להביא לעלייה מסוכנת בדופק, ויש להימנע ממנה. לעומת־זאת, פירות שהבשילו והשחירו לגמרי מאבדים את רעילותם והופכים לסוכריות מציצה מבושמות. כמו בקריסה, את הזרע אני יורק מטעמים שבאינטואיציה. בעונה זו הפירות טרם הבשילו, אבל יש למה לצפות בקיץ!~ מתברר שבהודו הלנטנה, על חלקיה השונים, ידועה כצמח־מרפא – להפסקת שלשול; לאיזון סוכרת; נגד חיידקים מזיקים, פטריות ותולעים טפיליות; לשיכוך כאבים ואף לטיפול בנפיחות ובפצעים ועוד!

חסת־המצפן



צילום: תמי צרי

לקראת סיום חזרנו לצמח נוסף ממשפחת המורכבים, מאבות החסה התרבותית. בדומה למרור וְלֶאֶזֶב, חסת־המצפן מגדלת בְּתַחִילַת העונה, בסתיו, עלים עדינים וְאֶכִילִים קרוב לאדמה. באביב, כפי שראינו, היא עולה לגובה, עליה נעשים גסים יותר, ולאורך גב העלה, במרכז, נמצא שורה של שערות קשות וְלִפְעָמִים גם קוצניות. בשלב זה

מופיע בְּעֵלִים חֶלֶב עשיר בוויטמיני B וחומר בשם לֶקְטוּקְרִיּוֹם, והם בעלי השפעה לטובה על השינה ולהרגעת חרדה, ובכך היא מצטרפת לשיבולת־השועל שראינו קודם. העלים הצעירים מסודרים מסביב לגבעול בכל הכיוונים, בצורה המזכירה מצפן או שמא שושנת-רוחות. במהלך הצימוח של העלים הם מסתדרים בעיקר למזרח ולמערב וכך קולטים את קרינת השמש המתונה בבוקר ואחר־הצהריים והרבה פחות מקרינת השמש החזקה בצהריים. הם מגבירים עוד את האפקט הנ"ל על־ידי שינוי הזווית של משטח העלה למצב מאונך. סגולה זו מאפשרת לצמח לשרוד גם בקיץ, בשונה מרוב בני המשפחה. בקיץ פורחת חסת־המצפן, והפרחים היבשים מפתחים את "ראש הסבא" המוכר. את החומר הלבן והמועיל אפשר למצות בהשריה במים רותחים למשך עשר דקות עם מכסה, לשימוש בטווח הקצר, או באלכולהול (טינקטורה), למשמרת לכל השנה.

פסיפלורה

זה הצמח השלישי בסיוור שמסייע להרגעה ושינה טובה, בדומה לשיבולת־השועל ולחסת־המצפן. העלים הצעירים פורצים בעונה זו בקצב אדיר, והם עדינים במרקמם, אך גם עלים בוגרים יותר יצלחו לשימוש. מן העלים אפשר להכין חליטה בשילוב עם צמחים נוספים מרגיעים וטעימים, כגון קמומיל וגרניום לימוני. לשימוש לאורך הלילה, כשאיננו רוצים לשתות הרבה, טוב למצוץ את העלים, והלעיסה עצמה



צילום: תמי צרי

מרגיעה אף־היא, אם הטעם המריר, המרציפני, אינו מרתיע אותנו (יש גם בו איכות מאלחשת במקצת). גם פרחי הפסיפלורה יכולים לשמש למטרה זו.

פֶּלֶקְטֶרְנָתוֹס שְׁפָתִי



צילום: תמי צרי

זהו סוקולנט, כלומר צמח המחזיק בתוכו מספיק מים כדי להתקיים לאורך זמן בלי השקיה, ועל כן גם קל להשריש אותו מייחור (חתיכת ענף). לעלים וְלִפְרָחִים ריח חריף, המזכיר מרווה ואף קנביס, והוא מרחיק יְתוּשׁוֹת, בְּתַנְאֵי שנדאג למולל את הצמח מעת לעת כדי להעלות את הריח לאוויר.

אלוורה ומיני אלוי אחרים

האלוורה – Aloe vera, אלוי אמיתית – היא מין אחד ממינים רבים של אלוי. היא מוכרת בג'ל שבתוכה, המרגיע את העור בעת הצורך ואף מרענן בימים החמים. לכך יצלחו כל המינים של אלוי. בדומה למוצילג, הריר שהזכרתי בהקשר של ההיביסקוס והחוביזה, יש ערך גם בשימוש פנימי (אכילה) של הג'ל, אך רק המין אלוורה מתאים לכך. במקרה זה יש להקפיד על קילוף של הקליפה הירוקה, המרה מאוד, ובהיפטרות (על-ידי שטיפה) מהנוזל



צילום: שירה נקדימון

הצהבהב שמתחתיה (כשחם, ייתכן שהוא ינזול החוצה עוד לפני שנגיע לקלף) – חומר משלשל. נישאר עם הג'ל השקוף, ואותו נאכל. מפאת סגולתו המועילה להמריץ את פעולת המעיין מומלץ להימנע מאכילה קבועה כדי למנוע פיתוח תלות של המעיין. כדאי לנסות לקטוף את העלה בצמוד לגבעול, ואז תחתיתו תישאר סגורה, והוא לא יטפטף וימור על טריותו לאורך זמן רב יותר. כך גם לא נשאיר את תחתית העלה על הצמח, חלק שעלול לעורר ריקבון.

זיהוי ודאי של המין אלוורה יהיה בעת פריחתו, באביב – בצהוב. סימני-היכר נוספים: נקודות לבנות עשויות להופיע על עלים צעירים, אך לא בבוגרים (בשונה ממינים מסוימים אחרים); העלים גדלים מנקודה אחת בגבעול, קרוב לאדמה, בעוד שחלק מהמינים עולים לגובה; העלים רחבים, עבים ובשרניים יחסית, וחלקם ארוכים מאוד, בהתאם למנת השמש שהצמח מקבל. הצמח שראינו דומה מאוד לאלוורה למעט הנקודות הלבנות על העלים הבוגרים ומשהו במבנה שלהם. אני מניח שמדובר באלוי סינית – כאמור, היא טובה לשימוש חיצוני בלבד.

קל מאוד ומומלץ לגדל אלוורה בכל בית וגינה. באביב ובקיץ הצמח נוטה לגדל "ילדים" מסביבו, ואפשר להפריד אותם ולשתול. אלוורה מסתדרת בצל וגם בשמש, אם כי בקיץ מומלץ להימנע משמש מרובה מדי. הצמח רגיש לעודף השקיה, ויש לאפשר לאדמה להתייבש בין השקיה להשקיה, אך בקיץ רצוי להגביר מעט את ההשקיה כדי לשמור על מראה רענן ובשרניות. ככל שהצמח מושקה יותר, נקבל עלים בשרניים יותר וג'ל מריר פחות.



לסיכום ברוח הזמנים על גלגל הזמנים של עץבעיר, יצאנו לסיור בעיצומו של זמן טיפוח ושמחנו לגלות שוב, איך, הודות לטיפוח של צמחים וגינות או דווקא הודות ל"אי-טיפוח" המאפשר צמיחה ספונטנית ושופעת, אנו זוכים במתנות צמחיות המאפשרות לנו לטפח את בריאותנו. הרשיתי לעצמי לפזול אל נושא הזמן שבו נערך הסיכום, מועילות, ולציין שלאורך הסיור נוכחנו שוב בנס המועילות של הטבע: חיות או רוח המפיצות בתנועתן זרעים, הודות ליכולות שהתפתחו בזרעים להפיק את התועלת הזו; חלב המשמש צמח להגנה ועשוי להועיל לנו לטיפול ביבלות או להרגעה ושינה עמוקה; ריר המשמש צמח להגנה מפני חיידקים ופטיות ומועיל לנו להרגעת העור, לטיפול בדלקות, לוויסות העיכול ולמטרות נוספות.



~~ אנחנו, הלנטנה והחוביזה ~~

נאחל לכל היצורים שיזכו לטיפוח ושיזכו גם להועיל

שיא תפוקת הזהב! / אלון אלירן

לא לשווא הפרחים לא לשווא זוהרים

הם לא נועדו להסתיר את יופיים

זהו לקח חשוב לכל המורים

את הדרך לבני־האדם

הסיור הבא יתקיים ב־7 ביוני ויבהיר עוד את המושג "מועילות".



תוכנית השיבה הביתה
עץ בעיר

סיורי ליקוט
בעיר, עם ד"ר אלון אלירן

סיור אביב ומועילות
ברחוב צייטלין! שבת, 7 ביוני, 18:00
בואו להכיר את סודות האביב המאוחר בעיר
הירשמו לקבלת נקודת המפגש - להתראות בינות לבניינים...

אפשר להירשם לסדרה כולה, או לסיור הבא, בעמוד "מאלון ועד תות"

אני מזמין את כולכן לפנות אליי לשאלות בכל עת וגם להכיר את שאר העבודה של עץ בעיר:

ד"ר אלון אלירן | 054-228-6173 | alon@citytree.net

"המחבקות של העץ" משלמות כמה שהן רוצות על הסיורים! כדאי לחבק את העץ בתשלום חודשי בדף שלנו

בפטראון ולקבל גישה לכל התכנים שלנו: <https://www.patreon.com/CityTree>

כל המידע על כל מה שהמחבקות מקבלות, כאן

עץ בעיר: <https://citytree.net>

הערוץ של עץ בעיר ביוטיוב: <https://www.youtube.com/@citytreelife>

להתראות בינות לבניינים,

אלון