



תוכנית השיבה הביתה מאלון ועד תות סדרת הליקוט



סיכום סיור ליקוט – קיץ, תנועה, פארק הירקון

שלום וחופש תנועה לכולנו,

תודה לכל אחת מכן שהשתתפה בסיור הליקוט (גם לגברים >~:).

אחרי שחוונו את הדברים והטעמים בשטח, לפניכן תזכורת והרחבה על כל אחת מהישויות שפגשנו. אנחנו מקוות שזה יהיה לכם עזר לעיכול.

בסיור הקודם השלמתי מחזור שלם של סיורים ברחבי תל-אביב מסביב לשנה. הסיור הזה חזר על מסלול שהלכנו בו כבר בשנה שעברה. מכל הסיורים זהו הסיור העירוני פחות, ואיננו מתקרבים בו למבנים. אדרבה, אנחנו מתקרבים אל הנחל, ומה מתאים יותר לשיא הקיץ מאשר קרבה אל נחל וצמחי העבותה, אי של רעננות בלב אי-החום העירוני. זהו חלק של פארק הירקון (ואגב גם חלק משביל ישראל) שיש בו יותר מקום לפרא מאשר החלקים שמושכים את רוב הקהל. גם בו יש אומנם מדשאות ושבילים סלולים, אך ברצועה שלאורך הנחל ממש מצויים גם עצים ושיחים הגדלים פרא. המדשאות שוממות למדי רוב הזמן, ועיקר השימוש הוא בשביל הרחב שלאורך הנחל המיועד הן להולכי-רגל והן לרוכבי-אופניים. רוכבי האופניים והקורקינטים – חשמליים ברובם – חולפים בו במהירות ואינם מתעכבים על מה שלצד הדרך, ואילו אנחנו דווקא נענו לאורך השביל הזה באטיות והתעכבנו הרבה הרבה אצל העצים והשיחים נושאי הפרי. בין היתר גילינו שכדאי להתקרב אל העץ לאט ובתשומת-לב, כיוון שלעתים קרובות נמצא על האדמה פירות במצבים מעניינים שונים. הסיור התקיים בזמן תנועה הוא בגלגל השנה שלנו, זמן לשים לב לאופן התנועה שלנו.

מרוב איטיות ותשומת-לב, לא הגענו לחלקו האחרון של הסיור המתוכנן, ולכן קבענו סיור המשך לשבת 16/8. **מעוניינת להצטרף?** נא לפנות אליי. בעקבות סיור ההמשך יעודכן הסיכום. בין-היתר אנו צפויים לפגוש גפנים צעירות, הצמח המסמל בשבילנו, בתנועות הטיפוס שלו, את זמן תנועה.

להרשמה לסיור ההמשך, ולשאלות, אנא פנו אליי בכל עת: 054-228-6173.

אם עדיין לא הצטרפתן, הנה קישורית הצטרפות לקבוצת ואטסאפ "מאלון ועד תות" שאליה אני שולח תזכורות, נקודות מפגש, סיכומי-סיורים וטיפ-ליקוטים.

חרובים - צידה לדרך



צילום: תמי צרי

חרובים - מבחינתי, הלחם בדבש של עולם הפירות!~

כה מזינים ומשביעים, ומה שהופך אותם סופית ליסוד איתן בתפריט שלי לכל השנה הוא השתמרותם לאורך זמן - בהחלט מאכל מוצלח לקחת לדרך! סיור ההמשך יתקיים בזמן הסתפקות. אין כמו חרובים סמל להסתפקות, וידועים הסיפורים על אנשי המקום החכמים שהתקיימו על חרובים כשהנסיבות אילצו אותם לכך.

עכשיו, באמצע הקיץ, החרובים מבשילים בהמוניהם ונושרים את אט במשך חודשים רבים (אפילו עד פברואר). אני עובר מדי פעם אצל העצים האהובים עליי ומלקט מהאדמה (או מהענפים הנמוכים או מטפס על העץ - תענוג בפני עצמו). כשמתחילים גשמים, הם נרקבים מהר יותר, כמובן, אז כדאי להקדים וללקט מבעוד מועד. חרובים הם מקור מצוין לסידן, לאשלגן ולסיבים תזונתיים המאזנים היטב את הסוכר שבהם. מעבר לאכילת הפרי כמות שהוא אפשר לטחון אותו ברמות שונות, לבשל ממנו סילאן או להשרות במים ולשתות. טעמנו בסיור מים שהושרו בהם חרובים, לכך יצלו גם חרובים מצומקים המתאימים פחות למאכל. חרוב בשל הוא חום לגמרי מבחוץ ומבפנים. כדאי לבדוק אם החרוב מאוכלס/אכול לפי מישוש אחר נקודות רכות או שבירתו במקומות חשודים והתבוננות במרקם ובצבע - חלק (בלתינגוע) או אבקתי (נגוע) וכן לפי צבעו האחיד (בלתינגוע) או לחלופין - הימצאות כתמים שחורים וכדומה (נגוע). אפשר בהחלט להסיר חלקים נגועים ולאכול את השאר.

מים שהושרו בהם שברי חרובים מקבלים מתקתקות עדינה ומרעננת, ואם נשמרים במקרר, במשך הזמן הופך מרקם המים צמיגי במקצת באופן שלחלקנו הוא נעים.

החרוב משתייך למשפחת הקטניות, ואכן צורתו המאורכת עם הזרעים המסודרים לאורך מזכירה תרמילי שעועית. בשעועית יבשה החלק הנאכל הוא הזרעים, ואילו בשעועית ירוקה הן הזרעים והן התרמיל נאכלים. בחרוב אוכלים בראש ובראשונה את התרמיל ("גוף" החרוב), ויש להיזהר מאוד שלא לנגוס בטעות את הזרעים הקשים. אלה אכילים רק לאחר השריה ממושכת או בישול המרככים אותם. הם עשירים בסיבים מסיסים ובנוגדי־חמצן ממשפחת הפוליפנולים. טעמם תפל למדי, אך הם משתלבים יפה במרקים ותבשילים ואף מוסיפים סמיכות הודות לסיבים.

תאנה – הפיקוס המוכר ביותר כפרי מאכל

התאנה היא מין של פיקוס, ושמה המלא הוא "פיקוס התאנה". ידועים עשרות זנים של תאנים המבשילות במועדים שונים לאורך הקיץ והסתיו, וגם כל עץ בפני עצמו מבשיל פירותיו בכמה גלים. התאנה נותנת לנו נקודת ייחוס לשאר עצי הפיקוס שעל פירותיהם האכילים אנחנו נוטים לומר "כמו תאנה"...



צילום: תמי צרי

למרגלות התאנה מצאנו פירות תאני בוסר שנשרו. אפשר להחמיץ אותן במי מלח, כמו כל פרי בוסר אחר, ואפשר גם לשלבן בתבשילים. עלי תאנה יכולים לשמש כריפוד לתבניות אפייה, להכנת ממולאים ולחליטה. עלי התאנה הם בעלי סגולות בריאותיות רבות, ביניהן איזון סוכר והסדרת העיכול. החלב שבגלים מגרה מאוד את העור אך משמש גם לריפוי של פגעי עור, כגון יבלות. עלי התאנה מדיפים ניחוח מתקתק נפלא, וכשהם יבשים, הניחוח מרוכז. הוספה של חתיכת עלה יבש למים תעניק למים את הארומה המיוחדת.



צילום: תמי צרי

כאופייני לפיקוסים, הפרי הוא בעצם פגה – תפוחית (מקבץ פרחים זעירים) מקופלת לכדור עם פתח בתחתיתו, ודרכו נכנסות ויוצאות הצרעות הנקביות הזעירות האחראיות להאבקה. יש גם זני תאנה שאינם זקוקים להאבקה כדי להבשיל פירותיהם. לכל מין של פיקוס יש הצרעה הייחודית לו. הסיפור השלם של האבקת הפיקוסים מרתק, וכדאי לקרוא אותו – בין היתר בוויקפדיה.

בולסים שקמים

בדומה לחרובים, גם השקמים ותיקות בארצנו ובעירנו. השקמים אף מוזכרות בתנ"ך, שם מוזכרת פעולת הבליסה – פציעת הפירות לשם הבשלתם. פעולה זו נדרשת, מאחר שהצרעה המפרה את פגות השקמה באפריקה, מוצאו של העץ, לא הגיעה לארץ יחד עם העץ, והפירות אינם מבשילים זרעים. עם זאת, פירות רבים מבשילים (ללא זרעים פוריים) גם ללא בליסה. השקמה היא מין של פיקוס,



צילום: תמי צרי

שמה המלא הוא "פיקוס השקמה", ופירותיה, כצפוי, מזכירות תאנים.

בדומה לחרובים ולתאנים, גם בהתקרבתנו לעץ השקמה בחנו תחילה את האדמה שמסביבו, ואכן על האדמה מצאנו שפע של פירות שקמה, חלקם הגדול בשלים מאוד ונפלאים למאכל.

פטל קדוש



צילום: אלון אלירן

על אף הדמיון בין פרי הפטל לפרי של עץ התות, הפטל אינו משתייך למשפחת התותיים כי אם למשפחת הוורדיים, המשפחה של התפוח, המשמש ועוד רבים ואהובים. ה"פרי" הוא בעצם מקבץ של פירות. הפירות מבשילים במחצית השנייה של הקיץ (שלא כפטל התרבותי המבשיל בארץ בראשית הקיץ). בסיוורנו פגשנו פירות בוסר, אך למדנו שגם הם שימושיים להתססה. חליטה של

עלי הפטל מומלצת מאוד לנשים בהריון, לקראת לידה ואחרי לידה וגם להרגעת כאבי וסת. הטאנינים שבָּעלים מסייעים לטונוס השרירים – להתכווצותם ולהרפייתם. עלי פטל שעברו ההתססה וייבוש נותנים חליטה המזכירה בטעמה תה "אמיתי", ובכל־מקרה היא טעימה מאוד. הפטל הקדוש הוא שיח־בר נפוץ לאורך גדות נחלים בארץ וגם כאן, לאורך הירקון. שמו, "פטל קדוש", בעברית ובלטינית נובע מהעובדה שעליו מסודרים בשלשות המסמלות את השילוש הקדוש – כך על פי הנוצרים, ולנו לא נותר לתהות האם לא היה הצמח מקודש קודם לכן לאלה המשולשת...

לנטנה ססגונית

הלנטנה כה מוכרת לנו מהנוף התל־אביבי – ממש זיכרון ילדות (ועוד אחד מאלה שהמבוגרים הזהירו אותנו שהם רעילים). כמה יופי וניחוח יש בפרחים האלה, ומתברר שגם לחוש הטעם יש ללנטנה מה לתרום. אומנם העלים והפרחים רעילים, אבל הפירות הבשלים אכילים. פרי הלנטנה דומה לפרי הפטל, וגם אותו מפתה לשייך לתותיים, אך היא שייכת למשפחת הוֹרְבָּניים. גם כאן ה"פרי" הוא



צילום: תמי צרי

בעצם מקבץ של פירות קטנים. הירוקים שבהם רעילים מאוד, אך בהבשלתם והשחרתם מתפרק הרעל כליל, ואפשר ליהנות ממציצתם כסוכריות בעלות טעם מְבֹשֵׁם. הלואיזה המוכרת לנו היא וּרְבָּנָה ומשתייכת לאותה משפחה, ואולי זה מסביר משהו מהארוטיות של הלנטנה.

קנה מצוי



צילום: אלון אלירן

צמח אופייני לגדות נחלים, משתייך למשפחת הדגניים. נצרים צעירים וקצות קני-שורש צעירים ראויים למאכל אדם ובמציצתם מתקבל מיץ טעים. אנחנו פגשנו קנים בוגרים שאיבדו כבר את עסיסיותם.

הקנים שלאורך הירקון התל־אביבי מחזירים אותי למקורות שמה של העיר. "תל־אביב נזכרת בספר יחזקאל כמקום שבו ישבו הגולים לבבל ליד נָהַר כְּבַר:

"וְאָבּוּא אֶל הַגּוֹלָה תִּלְ-אֲבִיב הַיִּשְׁבִּים אֶל נָהָר כְּבָר וְאֶשֶׁב הָמָּה יוֹשְׁבִים שָׁם" (יחזקאל ג, טו). מוצא השם התנ"כי מאכדית – תיל אַבּוּבִי – תל המבול – שנחרב על ידי שיטפון. אולם השם נבחר במשמעות הפוכה, כתרגום פיוטי לכותרת הספר אלטנוילנד (בגרמנית – ארץ ישנה־חדשה). ומה הקשר לקנים? ובכן, אֲבּוּ הוא צמח צעיר, ואֲבִי הנחל הם הקנים הצעירים שעל גדות הנחל. "בְּאֲבוּ, פִּירוּשׁוֹ בְּצִעִירוּתוֹ. מַעֲנִיין הַקֶּשֶׁר לַמִּילָה אֲבוּב הַמַּתִּיחֶסֶת לְעֶצְמִים חֲלוּלִים – כְּלִי הַנְּגִינָה וְפִנְיָמִית שֶׁל גִּלְגַּל. מִן הַסֵּתֶם, עֲצָמִים חֲלוּלִים כֹּאלֹה הוֹכֵנוּ בְּיָמֵי-קֶדֶם מִקְנִים. גַּם הַמִּילָה "בִּיב" מַתִּיחֶסֶת לַצִּינּוֹר או לַתַּעֲלָה.

קייצת מסולסלת וקייצת קנדית

הקייצת היא עשב בר המתחיל לגדל עלים קרוב לקרקע בחורף, אז הם רחבים ועדינים יותר. בראשית הקיץ הוא עולה לגובה רב, ועליו נעשים צרים כדי להפחית את החשיפה לשמש. בהמשך העונה הוא מפתח תפרחת עם אבקנים לבנים המסגירה את קרבת המשפחה לסביון ולצמחים דומים – משפחת המורכבים.



צילום: תמי צרי

קייצת מסולסלת היא בעלת עלים מחוספסים בעלי גוון אפרפר, ולקנדית עלים חלקים וצרים עוד יותר בגוון ירקרק. העלים טובים לתיבול הודות לטעם החרירי המפתיע שלהם (לא להיבהל מהחספוס הקל שאינו מורגש כלל כשהעלים משולבים בסלט) ומתאימים לצריכה מתונה. אכילת כמות גדולה עלולה לגרום לעצירות.

הטעם החרירי מרמז על סגולות החיטוי ויכולת הרחקה של טפילי מעיים, יכולת המיוחסות לקייצת.



צילום: תמי צרי

ירבוז

על גדת הנחל הפראית, הבלתי־מושקית, פגשנו את הירבוז, עשב בר מרכזי בקיץ. למי שנתקל בבתי־טבע במוצר דמוי דגן בשם אמרנת סיפרתי

שהירבוז הוא המקור שלו בבר, ושמו בלעז אמרנתוס, שפירושו בלתי־קמל, וכך נקראת גם המשפחה כולה, ובעברית – משפחת הירבוזיים. למשפחה זו משתייכת גם הקינואה, והיא פותחה על בסיס צמח בר שנפגש בסוירינו הבאים – כף אווז. העלים טעימים במיוחד וגם עשירים במיוחד בחלבון איכותי, וניתן לאוכלם גם ללא בישול, כשאננם מרירים. התפרחות ההופכות בהמשך לזרעים (מעין שיבולים בראשי הענפים) מכילות ספונינים. צמחים בעלי תכולת ספונינים, כגון אורז, שיבולת שועל וקינואה, שימשו לניקוי ולטיפול בימי קדם, וגם כיום אנחנו ממליצים להשתמש במי השריה של גרעינים כאלה לשטיפת העור והשיער. הם מצוינים לטיפול עור הפנים ומשרים תחושה נעימה ומרגיעה. הספונינים יפים לבריאות גם בֶּאֱכִילָה, אך בריכוז גבוה הם עלולים להכביד על העיכול, בעיקר אצל הרגישים. לכן מומלץ להיפטר מהם בהשריה או בבישול. במקרה של הירבוז וכף האווז ההשריה אפקטיבית פחות, ומומלץ לבשל – או אז הזרעים הופכים למעדן של ממש! סימני ההיכר של הירבוז: תפרחות דמויות שיבולים המתפתחות בראשי הגבעולים; אדמדמות קלה על הגבעול; בחלק מהמינים – כתמים לבנים על העלים; עורקים על תחתית העלה.

רג'לה / רג'לת הגינה

עשב בר קיצי נוסף, אחד הפיצויים הגדולים על כובד הקיץ המקומי. העלים והגבעולים אכילים; הם בשרניים, עסיסיים וחמצמצים. רג'לה מצטיינת כמקור מקומי, זמין ואיכותי לחומצות שומן מסוג אומגה 3. קל יחסית להעתיק רג'לה או להשריש אותה כדי לגדל בגינה או בעציצים. ומרגע ש"תפסה", היא תשוב ותופיע בכל שנה בהמוניה. בעוד שהירבוז מעמיק שורש ומוצא מים גם בקיץ, הרג'לה נסמכת יותר על השקיה, ומכאן



צילום: תמי צרי

הופיעה "הגינה" בשמה.

אכן מצאנו את הריג'לה שלנו בשולי מדשאה. נראָה היה שהמדשאה כוסחה זמן קצר לפני הסיור, אך צמחי־בר רבים ובהם הרג'לה מספיקים לפתח מסה מרשימה בין כיסוח לכיסוח, וכך, אם נבוא ימים אחדים אחרי הכיסוח (ולפני הכיסוח הבא), נוכל ללקט כמות משמעותית.

רימון



צילום: תמי צרי

רוב הרימונים בסביבתנו מתחילים להבשיל לקראת סוף הקיץ, אך בסיור מצאנו אי־אילו רימונים בשלים על העצים, וחלקם היו מבוקעים או נגוסים על־ידי ציפורים או עטלפים. טעמם היה טוב. גם כאן השתלמה ההתבוננות על האדמה שלמרגלות העץ, שם מצאנו פירות. תקצר היריעה מלפרט את סגולות הרימון, אך אֶציין שהקליפה עשירה בנוגדי־חמצון, ויטמינים ומינרלים. נוגדי־החמצון הם גם המעניקים

לפרי את צבעו. אנחנו מייבשים את החלקים היפים של הקליפות ומשתמשים בהם במשרים וב־חליטות. מיץ מגרעיני הרימון שבא במגע עם הקליפה או נסחט עם הקליפה מקבל אל תוכו רכיבים מהקליפה ואף מגביר את פעולתם. קליפות מרימונים אדומים במיוחד מניבות אֶבקה ורודה יפהפייה שאפשר לקשט בה תופינים וסלטי פירות או ירקות. היא עפיצה למדי כשלעצמה, אבל בשילוב עם המזון טעמה מתאזן, והעפיצות נעלמת.

הרימון הוא סמל עתיק־יומין לפריון, וצבע הדם שלו מקשר אותו לאלה האם, לפריון, ללידה ולתשוקה וגם למוות – ראו סיפור פֶּרְסֶפּוֹנָה ופירות השאול. מקובל במקומותינו לקשר את הרימון לחגי תשרי ובין־היתר לקשט בו סוכות שהן סמל לשכנות טובה. על גלגל השנה שלנו תקופת החגים חופפת לזמן שכנות, והרימון הוא העץ שיעמוד אצלנו במרכזו בדברים שנכתוב ונלמד.

נאחל לכולנו תנועה נעימה וברוכה מעץ לעץ.



תמונה למזכרת מסיום הקיץ, פרק א', בפארק הירקון. צילמה שירה נקדימון.

ונסיים בשלושה שירים העוסקים בתנועה ובליקוט, בחרובים ובירקון:

שיר מפרי עטי

בין כל מקבץ אפשרויות
 שורות של שיר מסתוריות
 לאורך כל נתיב עמוס
 צרות יומיום על אוטובוס
 צומחים נסים, סוד לא כמוס
 ומטעמים, נסי ירבוז
 נגוס חוביזה, ריג'לה תפוס
 הוסף איזה חמציץ וגרוס
 עם קצת תמרים, ואז לכוס
 עכשיו שוב לא תוכל לכעוס

~~~~~

## השיר "עומד מתחת עץ חרוב" מאת זיאמע זלמן טעלעסין

בתרגום יוני אילת ובלחן חווה אלברשטיין (ששרה אותו במקור, ביידיש)

עכשיו אני עומד מתחת עץ חרוב

שנים רבות קרא הוא לי אליו לשוב

עכשיו אני יושב מתחת תאנה

ומסביבי הרוח כה רעננה

עכשיו אני שוכב מתחת שקדיה

ולא יודע אם אמת היא או בדיה

עם עץ חרוב, עם תאנה, עם שקדיה

עכשיו - מה שהיה היה

עם עץ חרוב, עם שקדיה, עם תאנה

נושרת לי דמעה קטנה

~~~

ושיר של גל נתן

הולכת על גדת הירקון,

עוצמת עיניים לאור.

כשפוקחת עיניים –

הירקון הוא הגנגס

הירקון הוא יאור.

הסיור הבא, סיור המשך לאורך הירקון, יתקיים ב־16 באוגוסט.
הסיור שאחריו, כמתוכנן, ב־6 בספטמבר במעוז־אביב.
אפשר להירשם לסדרה כולה, או לסיור הבודד בדף הנחיתה החדש והיפה שלנו כאן



אני מזמין את כולכן שוב לפנות אליי לשאלות בכל עת וגם להכיר את שאר העבודה של עץבעיר:

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>

עץבעיר: <https://citytree.net>

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

נמשיך לעקוב אחר השתנות הצומח בעונות השונות במחזור סיורים סביב השנה.

להתראות בינות לבניינים,

אלון