



תוכנית השיבה הביתה

# מאלון ועד תות סדרת הליקוט



## סיכום סיור ליקוט – חורף, אדמיות, פארק החורשות

### שלום לכולנו על-פני האדמה,

"זה יום נְכַסְפָנוּ לו" – צֶטְטָה ממילות שיר הפרטיזנים ישראלה, שהשתתפה בסיור, ואכן נהנינו ממרבדים רעננים של עשב עם טללים של גשם שנותרו מהבוקר, בינות לעצים שופעי המתנות.

אנחנו מקוות שסיכום זה יהיה לכם עזר לעיכול וירחיב לכן את היריעה.

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

התרשמנו לאורך הדרך מהמאפיינים השונים של האדמה המקומית ובהתאם – הימצאותם של צמחים כאלה או אחרים באזורים השונים, כמוגם רמות הצימוח השונות – אלה שעברו רק במקצת את שלב הנבט, ואלו שפיתחו כבר נוף מסועף למדי ואף כאלה שכבר פורחים. תפרוסת הצמחים בשטח נותנת לנו הצצה אל פסיפס של גורמים, חלקם סמויים מן העין, כגון צל/שמש, כיוונים של זרימת מים והיקוותם, סוג האדמה ומצבה ועוד – מיקרו־אקלים.

כחלק מהפסקת הריסוס בקוטלי עשבים כימיים בעיר, הופסק כעיקרון גם הגירוף של החומר הצמחי היבש מהאדמה. מדובר בקמפיין של פורום תושבים למען טבע עירוני ואיכות הסביבה שהביא את העירייה להחיל מדיניות חדשה זו בהדרגה, ולבסוף – לפני כחמש שנים – על כלל החורשות ושטחי האדמה ברחבי העיר, שאינם מגוננים. להתרשמותי, פה בפארק החורשות אין הקפדה על הימנעות מגירוף, אולי בגלל הייצוגיות של הפארק, כפי שהיא נתפשת עדיין בעיני העירייה. בעוד שבתחילת המסלול הצמחים נראו מפותחים יותר, ושם יש מגוון של שיחים ועצים המשרים עלים וכיו"ב לאדמה, באזור האורנים האדמה נראית חשופה בחלקה, ובחלקה מכוסה רק במחטי אורנים. בחלק זה יש קרחות ניכרות ברצף העשב, והעשב נמצא בשלבי צימוח ראשוניים יותר. עם זאת מצאנו בחלק זה, בעיקר בִּחְלָקוֹ שטופי־השמש, צמחים אחדים שלא פגשנו קודם, וחלקם אף פרחו. ייתכן שהמיעוט נובע לא רק מגירוף העשב מהעונה הקודמת אלא גם מההשפעה של מחטי האורנים הידועה כמפחיתה נביטה.

למדנו את העיקרון של ליקוט מידתי, בהתאם למה שיש לצמח ולשטח כולו להגיש – ליקוט עד שלושים אחוז, כדי לאפשר לצמח התחדשות ולהשאיר לבאים אחרינו.

קריאה מהנה ומועילה ~~

## רגע לפני הפירוט - הערה כללית שנכונה לגבי כל העלים שפגשנו בסיוור

רוב הצמחים שהתייחסנו אליהם בסיוור, ומכבים בסיכום שלפניכן, הם עשבים עונתיים האופייניים לעונת הגשמים. אלה מספקים לנו שפע עצום של עלים למאכל. עלים הם רכיב חשוב מאין-כדוגמתו בתזונה. כולם מספקים, בריכוזים שונים, כלורופיל, חומצה פולית (ויטמין B9), סיבים תזונתיים מעולים, אנזימים, ויטמין C, ויטמין A וברזל, ולחלקם ערכים ייחודיים. ככאלה הם מסייעים, בין היתר, בעיכול של כל מאכל אחר שנאכל יחד איתם.

ובכן, נצא לדרך...



צילום: תמי צרי

### חמציץ נטוי

החמציץ המוכר נוטה להשתלט על שטחים נרחבים הודות לפקעות שבאדמה המתפצלות גם לאחר שהצמח העלי נתלש, אם לא הקפדנו על ניקוי יסודי של האדמה מהפקעות.

כל חלקי הצמח אכילים ודומים בטעמם החמצמץ ובֶּעֶסֶסִיּוֹתָם, עד־כדי החלפת הלימון בסלט - תבלין. אם כן, אין צורך לחכות לפרחים, המופיעים בעיקר בהמשך העונה. נזהה את החמציץ עוד לפני פריחתו על־פי צורת העלים האופיינית: שלושה לבבות מנוקדים בנקודות כהות.

החמציץ עשיר במיוחד בחומצה אוקסלית, עוד יותר מירקות כגון סלק, תרד ופטרזיליה. מזהירים אותנו מחומר זה כיוצר אבנים בכליות ומפחית ספיגה של סידן, אך בכמות סבירה, וכחלק מהמכלול הסינרגטי של החומרים שמספקים לנו הירקות, השפעה זו מוצאת את האיזון שלה בגוף.

### שיבולת־שועל

בדומה לחמציץ, גם שיבולת־השועל דומיננטית בְּחֻלְקִים גדולים של הפארק ובשטחים רבים בעיר. מדובר, כמובן, בצמח־בר ולא בשיבולת־השועל התרבותית המוכרת, בעלת הגרעינים. ככל הדגנים, הצמח מתאפיין בעלים צרים ומאורכים. במקרה זה מדובר בעלים רכים וְחֻלְקִים. קשה במקצת לזהות את הצמח באופן ודאי בשלב זה שלפני הופעת תרמילי הזרעים, אבל הזיהוי כמעט־ודאי, ביודעי כי הוא הנפוץ ביותר מבין הדגנים בשטחי העיר וכן על־פי סימני־היכר

אחדים המבדילים ביניהם ואפשר להמחיש רק כשגם האחרים מצויים במקום. כך או אחרת, גם אם הזיהוי אינו מדויק, אין בכך כל נזק - כל דגן אחר באזורנו אפשרי לשימוש גם הוא. העלים מזכירים מאוד במראה



צילום: תמי צרי

עשב חיטה או שעורה, ובדומה להם אפשר להפיק גם מהם מיץ, בין אם בסחיטה ובין אם במציצה של אגודת עלים (לא לבלוע – הם סיביים מדי). בעוד שעשב החיטה והשעורה מתאפיינים בעיקר במרירות, בשיבולת-השועל יש גם מתקתקות המאזנת את המרירות. עשב חיטה ידוע בתכולת הכלורופיל הגבוהה במיוחד שלו. כלורופיל הוא נוגד-חמצון חזק ומעודד ניקוי של הכבד כלי הדם והמעיים. עם זאת, ידוע כי גם עשב שעורה ושיבולת-שועל מכילים חומר זה בריכוזים גבוהים, וזאת לצד מגוון של ערכים תזונתיים חשובים. כמו-כן, שיבולת-השועל של הבר, כצמחי-בר בכלל, עשירה עוד יותר בערכים תזונתיים מהמקבילה התרבותית ומשמשת זה כבר בזכות סגולות הריפוי שלה – בין היתר בשיפור יכולות קוגניטיביות. מהמלענים (התרמילים) המתפתחים באביב אפשר להכין חליטה מרגיעה המסייעת לשינה. את הדגנים פגשנו כבר בקיץ עם הקנה המצוי שעל גדת הירקון<sup>1</sup>.

## ניסנית דוֹקְרנית



צילום: אלון אלירן

הניסנית היא אחד מהצמחים שראינו מהם יותר לאורך הסיור. בחלק מהמקומות פגשנו אותה כבר בוגרת למדי, אם כי עדיין לא פורחת, והיו שפע של עלים זמינים לליקוט. בהמשך הדרך מצאנו ניסניות צעירות למדי. צורת העלים מאורכת, מעוגלת במקצת, ושוליהם משוננים באופן עדין. מגעם חלק, למעט זיפים עדינים מאוד בחלקם האחורי.

הניסנית היא בת למשפחת המורכבים, משפחה ידידותית למאכל, ככלל. שמה של המשפחה בא לה ממבנה הפרחים שהם בעצם תפרחות הכוללות פרחים רבים: פרחים לשוניים מסביב, הנראים כעלִיכותרת; פרחים צינוריים במרכז (בעצם נראים לעין בקצוות העליונים של הצינורות).

לאורך הסיור ראינו וטעמנו נציגים אחדים של המשפחה. לחלק מבני המשפחה הזו נטייה למרירות בדרך-גורם שונות. הניסנית, לקראת סוף העונה, אכן מפתחת מרירות ניכרת, אך כעת היא עדיין עדינה במרקמה ובטעמה ומזכירה חסה. ואכן החסה פותחה מצמחי-בר ממשפחה זו. גם העולש משתייך אליה והוא דומה למדי לניסנית, בעיקר בצעירותו. סימני ההיכר של העולש: לאורך האֶדְרָה (הקו המרכזי שלאורך העלה) בצד התחתון, שורה של שערות קשיחות, בעוד שבניסנית הן רכות; סימנים לשלב הפריחה או הניצנים – הניסנית מהמין שראינו נקראת "דוֹקְרנית", כי פרחיה מופיעים בזוגות כמעין קרניים בקצות הגבעולים; בעולש הפרחים סגולים ונמצאים לא בקצות הצימוח אלא במפרקים (נקודות הפיצול). בהזרה לניסנית, ככל שהעלים מתבגרים, מופיע באֶדְרָתם חֶלֶב, כפי שקורה גם בחסה. חלב זה מרתיע חיות מליחוך העלים בשלב שבו הצמח פיתח די עלים, והוא משקיע את אנרגיית הצימוח שלו בפרחים ובזרעים, בטרם יתייבש, כדי להבטיח את התרבותו והמשכיותו. כל-עוד הצמח מגדל עלים, הוא מעוניין דווקא בשירותי גיזום מידתיים, שגורמים לו להסתעף ולאפשר הנבה של זרעים רבים יותר. לנו החֶלֶב אינו מסוכן, וכיוון שמדובר

<sup>1</sup> תוכלו לעיין בסיכום סיור הקיץ בפארק הירקון, כאן: [סיכום סיור ליקוט – קיץ, תנועה, פארק הירקון](#)

במרירות מתונה, היא דווקא רצויה לנו, כיוון שמעוררת בגוף חשד לרעילות, וזה מוביל להאצה של מנגנוני פינוי רעלים.

ישראלה סיפרה שהיא משלבת את הניסנית במרק של עשבים. בבישול מופגת גם המרירות המתונה. מכל מקום, אפשר לאזן את המרירות גם בסלט או שייק (רֶשֶק/קְצִיף) עם רכיבים נוספים.

## מְרוֹר הַגִּינּוֹת

זהו נציג נוסף של משפחת המורכבים. גם הוא מפתח מרירות, ככל שהוא מתבגר, אם כי אינו המר שבחבורה. צורת העלים מפורצת, והם חלקים למגע. שימושיו דומים לאלה של הניסנית.

במשנה<sup>2</sup> צוינו חמישה מיני ירקות הכלולים בקטגוריה של "מרור": חזרת, עולשים, תמכא, חרחבינא ומרור. ה'חזרת' של המשנה היא החסה<sup>3</sup>, אך יש אומרים שהכוונה לחסת הבר

דוגמת חסת המצפן (*Lactuca serriola*), שהיא מרה יותר מהחסה המתורבתת. את ה"תמכא" יש שזיהו עם מה שכיום קוראים בעברית "חזרת", שורש חריף של הצמח חזרת הגינה. ארבעה ממינים אלה שייכים למשפחת המורכבים, ואילו חזרת הגינה – למצליבים.



צילום: תמי צרי

## גדילן מצוי

עם הגדילן נמשך מצעד המורכבים שלנו. זיהוי הגדילן קל – עלה הגדילן מאורך, גדול, משונן וקוצני בשוליו. לעלה אדרה בשרנית. ככל שהעלה מתבגר, הקוצים נעשים קשיחים יותר. בהמשך העונה מתחיל הצמח לעלות לגובה רב ולפתח את הפרח הקגול המרהיב ההופך לקוץ ובתוכו אבקנים עם זרעים. דווקא מאחורי המראה המרתיע התגלה העלה המזכיר בטעמו ובמרקמו חסה תרבותית, כמעט נטול מרירות ועסיסי. עסיסית במיוחד

האדרה. בהמשך העונה אפשר גם לאכול את הגבעול הפשרני, העסיסי אף הוא ומזכיר גבעול של כרפס (סלרי). כל־זאת אחרי שנפטרנו מהקוצים על־ידי הסרת השוליים. לחלופין, אפשר לקפל את העלה ולֶאֱכֹל את האדרה ומה שסביבה.



צילום: אלון אלירן

<sup>2</sup> "ואלו ירקות שאדם יוצא בהן ידי חובתו בפסח, בחזרת ובעלשין ובתמכא ובחרחבינה ובמרור. יוצאין בהן בין לחין בין יבשין, אבל לא כבושין ולא שלוקין ולא מבשלין. ומצטרפין לכזית" (מסכת פסחים, פרק ב', משנה ו')

<sup>3</sup> ראו מאמר יפה על כך, המאזכר גם את דבריי על המתיקות המתחלפת במרירות לקראת סוף העונה: [מהו מרור](#).

## חרצית עטורה

כן - זהו שמה העברי, המלא והמדעי של החרצית המוכרת והנפוצה כליכך. החרצית פורחת לקראת האביב, וכעת אפשר ליהנות מאכילת העלים והקצוות הצעירים של הגבעולים. את הגבעולים הבוגרים יותר אפשר לקלף ולאכול בדומה לגבעולי סלרי. לחרצית טעם עשיר, כעין תבלין אקזוטי.



צילום: תמי צרי

## סביון אביבי

הסביון הוא דוגמה לבן משפחת המורכבים שאינו אכיל משום תכולת רעלים המזיקים לכבד (אלקלואידים פירוליזידיניים), אם כי לא גבוהה במיוחד. אין מדובר בצמח קטלני, וטעימה זהירה של עלה או שניים תעבור בשלום אצל רובנו. צמחים נוטים לרמוז לנו על הרעילות שבהם, אם רק נפתח מחדש את הרגישות הטבעית ששירתה את האנושות מקדמת־דנא. לעתים מדובר במרירות קשה או בטעם דוחה אחר, לעתים - בעקצוץ. אם רק טעמנו חתיכה קטנה בפה, אפשר לירוק ולשטוף את הפה. במפגש שלי עם הסביון, עלה או שניים של סביון הטעו אותי לחשוב שהצמח אכיל, אך יותר מזה עורר דחייה.



צילום: תמי צרי

## חלבוב מצוי

בשונה מהניסנית והמרור, שבהם החלב אינו מעיד על רעילות של ממש, בחלבוב - בהחלט כן. את החלב נגלה כשנחתוך את הגבעול. כאן אין מדובר בצמח קטלני, לפחות לא במינון מתון, אז האפשרות לטעימה זהירה, יריקה ושטיפת הפה תקפה גם כאן. הוא משתייך למשפחה שלמה המתאפיינת בחלב וברעילות - משפחת החלבוביים. הצבענו עליו כדי להבדילו מצמח נפלא למאכל - הבא בתור בסיכומנו.



צילום: תמי צרי

## כוכבית מצויה

לעין הבלתי־מאומנת, הכוכבית אכן דומה מאוד לחלבלוב. קריעה הדרגתית של הגבעול תגלה שאין בו חלב כי אם סיב דקיק במרכז. זהו סימן־היכר מובהק. בהמשך העונה נוכל להבחין ביניהם גם לפי הפרחים הקטנטנים – לבנים ודומים בצורתם לחרצית לבנה קטנטנה בכוכבית וירוקים ואחר־כך צהובים (ולא ממש נראים כמו פרחים) בחלבלוב. לכוכבית מרקם עדין אך פריך ועשיר, וטעמה עדין

במיוחד. היא מצויה פחות ברוב השטחים בתל־אביב, ומציאתה היא בגדר שמחה גדולה.



צילום: אלון אליהו

## סולנום

הסולנום מצטרף אל הצמחים הרעילים שפגשנו, והפעם מדובר ברעילות משמעותית יותר, אם כי עדיין לא קיצונית. למעשה, הרעל ששמו סולנון, מצוי אצל כל בני משפחתו, משפחת הסולניים, במינונים שונים בחלקי הצמח השונים. זוהי משפחתם של העגבנייה, הפלפל, החציל ותפוח־האדמה. כדי להבדיל אותו מצמח אכיל בעל דמיון מסוים אליו, הירבוז, שמנו לב שלסולנום אין תפרחות דמויות שיבולים, אין



צילום: תמי צרי

אדמומיות בגבעולים, והפסים שבגב העלה כהים יותר. קיימים בסביבתנו מינים אחדים של סולנום. הנפוץ שבהם הוא הסולנום השחור שאת פירותיו השחורים, כשהם בשלים, המכונים "ענבי שועל", אפשר לנשנש במינון של שניים-שלושה. הצמח שפגשנו טרם הגיע לפריחה ולפירות, ולכן לא יכולנו לזהות את מינו במדויק. תמי פגשה במסלולה בפתח תקווה סולנום מהמין סולנום זיתני מהשנה שעברה שהתייבש, ועליו הפירות שגדלו בקיץ, והוא זה שמכַב בתמונה.

## ירבוז

הירבוז הוא צמח קיץ, בעל יכולת להעמיק שורש אל מאגרי מים. בדרך־כלל הוא עוזב אותנו בדצמבר, אך נמצא לנו הפעם פרט אחד מפותח למדי – אולי עדות לינואר החם ביותר שנמדד עד כה! זאת הייתה ההזדמנות להבחין בינו לבין הסולנום שצמח ממש בסמוך אליו. כאמור, לירבוז תפרחות דמויות שיבולים המתפתחות



צילום: תמי צרי

מוקדם למדי לאורך העונה, וכעת היו מפותחות ממש ואף יבשות, בשלב של הפצת הזרעים. עליו כהים יותר במקצת מעלי הסלנום. בתחתית העלים פסים בהירים. לתחתית הגבעולים גון אדמדם. המאמץ לזהות את הירבוז משתלם, כיוון שמדובר בצמח טעים ומזין מאוד. טעמו עשיר, אגוזי במקצת. בקרב עלי המאכל הוא אחד העשירים ביותר בחלבון צמחי משובח. העלים נאכלים חיים או מבושלים. את התפרחות, העשירות בחלבון אף הן, מומלץ לבשל עקב תכולה גבוהה של ספונינים המקשים את העיכול אצל הרגישים לכך.

הירבוז, אֶמְרֶנְתוֹס בלעז, משתייך למשפחה הקרויה על שמו – הירבוזיים. פירוש השם הוא "אל-מוות", וכפי שתיארתי קודם, יש לו כושר הישרדות מרשים במיוחד. יש לו מקבילה תרבותית. צמח-בר אחר מאותה משפחה הוא כף-האווז שווקא לא נמצאה לנו הפעם, וממנה פותחה באמריקה הקינואה.

## חוביזה



צילום: תמי צרי

איך אפשר בעונה זו בלי החוביזה!~ המילה חובֶזָה בערבית, פירושה "לחם", ואחדים ממיני החוביזה (שמו הערבי של הצמח) נקראים בעברית "חֶלְמִית", אך יש גם "מְעוּג". כל המינים דומים בטעמם, בערכם התזונתי ובצורתם, אם כי בחלקם העלים עדינים יותר במרקמם. מלבד הערכים התזונתיים האופייניים לכל העלים האכילים כולם, כפי שכתבתי במבוא, חוביזה מתאפיינת בתכולה גבוהה של מוצילג, חומר סיבי הסופח מים והופך למעין ריר/ג'ל. זו התכונה

המיוחדת למשפחה זו, משפחת החֶלְמִיתיים, ולא נופתע לגלות שמשתייכות אליה גם הבמיה והמלוכיה, ומתברר שגם ההיביסקוס. המוצילג מקנה לחוביזה את מרקמה השרני. מבחינת הצמח זוהי שכבת הגנה בלתי-חדירה לחיידקים ופטריות. בגופנו היא גורמת לסיכה עדינה (ריפוד) מבפנים של הדפנות של דרכי הנשימה והעיכול, וזה מסייע במניעה וריפוי של דלקות, בלחלוף ובוויסות של הספיגה במעיים, של מזון בכלל ושל סוכר בפרט. בשונה מחלק גדול של העלים שפגשנו, בחוביזה אין מרירות ניכרת, גם לא בעלים בוגרים. הודות לבשרניות ולשפע, קל לייבש עלי חוביזה ולשמור לכל השנה – לשילוב במרקים, בתבשילים או בֶּחֱלִיטוֹת.

## לחך אזמלני

זהו צמח ייחודי וקל לזיהוי. העלים צומחים בצורת שושנת, כלומר יוצאים מנקודה אחת בכל הכיוונים בסמוך לאדמה, והם בשרניים מאוד. על העלים, לאורכם, חריצים. טעמם עשיר ומזכיר טעם פטרייתי המתבטא בעיקר בבישול. עלי הלחך מכווצים את כלי הדם ויעילים להרגעת דימומים. מכיוון שהם מכווצים גם



צילום: אלון אלירן

את כלי הדם במעייהם, מומלץ לאכול אותם על קיבה ריקה כדי שלא יפריעו לעיכול. אינני יודע מקור המילה "אזמלני" בשם הצמח. לי נראָה שזו צורת העלים המאורכת ומעוקלת.

## תלתן ואספסת



צילום: אלון אלירן

בחרתי לכלול הן את התלתן והן את האספסת זה לצד זה מפאת הדמיון המבלבל ביניהם. שניהם בני משפחת הקטניות ומתאפיינים בשלשות של עלעלים בקצות הגבעולים. באספסת (בתמונה העליונה) שניים מן העלים יוצאים מנקודות נגדיות בגבעול, והשלישי יוצא מנקודת מרוחקת יותר בקצה הגבעול. בתלתן (בתמונה התחתונה) שלוש העלים יוצאים מאותה נקודה. יש מינים רבים של אספסת ותלתן, והעלים של המינים המצויים בסביבתנו אכילים.



צילום: תמי צרי

אלפלפא היא מין תרבותי של אספסת. בסיוור טעמנו עלי אספסת והם ערבו לחכנו. פרחי התלתן ערוכים לרוב בקרקפות מרובות־פרחים, ואילו פרחי האספסת ערוכים לרוב באשכול קצר ודל־פרחים. ראו אזהרה בריאותית.<sup>4</sup>

## מקור חסידה מצוי

צמח מוכר ואהוב מן הילדות המאושרת, עם הפירות המאורכים והשעירים שאפשר לזרוק על חולצה, והפרי נצמד ומתחיל להסתובב כמו שעון. תכונה זו היא סוג של "צמח מהלך" ומשרתת את הפרי בתנועה אל סדקים באדמה, שם הזרעים יוכלו לנבוט בבוא העת. טעמנו מן העלים המאורכים והמפורצים, הצעירים, וגילינו שמרקמם וטעמם עדינים ונעימים.



צילום: תמי צרי

## סרפד צורב

צמח זה ממחיש בצורה בולטת את המשמעות של תנאים מתאימים יותר או פחות - הסרפדים מעדיפים במובהק מקומות מוצלים וְאֶדְמָה עשירה בחנקן. בדומה לירבז, כף אווז, חוביזה, חרדל וחרצית, סרפדים מסמנים בנוף "מְעֻזְבוֹת", כלומר מקומות יישוב שנגטשו או מקומות מרעה, שם הם נהנים מהחומר האורגני שהצטבר באדמה ונקראים על־כן גם "צמחי אשפתות". נמצאו לנו נציגים ספורים בלבד, מרוכזים במקבץ קטן וקטנים מאוד. עם זאת הם אפשרו לנו כבר לקטוף, עלים אחדים ולהדגים את המחטים הצורבות, הרכות וגמישות, המצויות על הדופן העליונה של העלה, כך שנגיעה בגבעול או בדופן התחתונה של העלה

<sup>4</sup> לא מתאים לשימוש לאנשים עם סרטן או מחלות אחרות על רקע הורמונלי, למי שנמצא במצב כזה עדיף להתייעץ עם איש מקצוע לפני השימוש. לא מתאים לאנשים עם בעיות בקרישת דם ולאנשים הנוטלים תרופות הורמונליות ומדללי דם.





צילום: תמי צרי

תמנע צריבה. הצריבה נגרמת על-ידי החדרה לעור של חומצת נמלים באמצעות המחט החלולה כמחט של מזרק. עקב היותה של המחט רכה וגמישה, קל מאוד לנטרל את פעולתה במעיכה, טחינה, כתישה, שטיפה נמרצת או בישול. גם המכות של טיפות הגשם עושות זאת, כך שטוב ללקט סרפדים אחרי הגשם. סרפדים עשירים מאוד בוויטמינים ומינרלים, בין היתר בברזל ומחזקים באנמיה וכן את מערכת החיסון. מרתח של סרפדים טוב להפיפת השיער ולחיזוקו. טעמם העשיר והנעים, המזכיר בבישול טעם אצות, מזמין לשלבם במאכלים ובמשקאות.

### תְּדֵרָה סִיגִית

עם התודרה הגענו אל משפחת המצליבים, זו שנתנה לנו ירקות רבים וְאֵהוּבִים, ובהם הכרוב, הצנון והרוקט. משפחת המצליבים נקראת כך על שום ארבעת עלי הכותרת של הפרחים היוצרים צורת צלב. פרחיה הזעירים של התודרה מקשים את ההבחנה בצורתם. העלים מפורצים בקווים חדים וְחֻלְקִים למגע. לאורך הגבעול, בחלקו העליון, מסודרים, כאופייני למשפחה, תרמילי הזרעים. בתודרה הם דְּקִיקִים. העלים והתרמילים אכילים ומזכירים בטעמם חזרת או ואסאבי.



צילום: תמי צרי

### צנון מצוי

זהו מאבותיו של הצנון התרבותי המוכר לנו. לצמח זה אין שורש מעובה כשל הצנון. עליו מאורכים, מפורצים ומחוספסים, והם בעלי טעם חריף מתון. הם מופיעים בעיקר כשֹׁשְׁנֵת בסמוך לאדמה. פרחיו לבנבנים עם פסים כהים יותר ודומים לפרחי רוקט. גם הן אכילים ומתקתקים במקצת.



צילום: תמי צרי

## אורן הצנובר



צילום: תמי צרי

כמובטח, כיבדנו את האורן בהתייחסות למתנותיו. אחרי המצעד המרשים של העשבים, הגענו אל האורנים. ביקרנו בחורשה רחבת הידיים של אורן הצנובר. ככלל, מין זה מתאפיין בנוף מעוגל, צפוף פחות מאשר אורן ירושלים, ובמחטים שמוטות מן הענפים המזכירות במקצת את המראה של ערבה בוכייה.

כפי שמעיד שם המין, הוא מניב צנוברים, ואלה מתפתחים באצטרובלים גדולים למדי. פירות הצנובר מבשילים בסוף הקיץ וראשית הסתיו ונותרים כלואים בתוך האצטרובלים. לאחר עונת ההבשלה הפירות נפתחים בהדרגה במשך חודשים רבים, עד הקיץ, אז מתפתחים פירות חדשים. כשהאצטרובלים נפתחים, הצנוברים מתפזרים מתוכם. על־כן מצאנו אצטרובלים רבים ריקים, אבל פה ושם יתמזל מזלנו למצוא באצטרובלים, ואולי גם על האדמה, אי־אילו צנוברים. מלבד טעמם המפנק, צנוברים עשירים בחומצות שומן בלתי־רוויות מועילות ויכולים לסייע במקרים של מחסור בברזל.

מתנה נוספת של האורן – המחטים המצוינות לְחִלְיָה. בדקו ומצאו שתכולת ויטמין C במחטים גבוהה כל־כך, והוא מוגן היטב כל־כך במבנה המחט, שגם אחרי הבישול מתקבל תה עשיר במיוחד בנוגד־חמצון חשוב זה. מחטי האורן אפקטיביות מאוד בפני זיהומים ויראליים ולחיזוק של מערכת החיסון בכלל. החליטה נוטה לייבש, ולכן יש להקפיד לשתות מים רבים בנוסף אליה. תכונה זו מועילה במצבים של לחות־יתר, כגון נזלת רבה או ליחה רבה, אך עלולה להפריע במקרה של שיעול יבש עם ליחה מועטה ומוצקה יחסית שיוצאת אך בקושי. במקרה זה נרצה דווקא להגביר את קצב היציאה של הליחה וכך להרגיע את הגירוי בגרון. זאת נוכל להשיג באמצעות צמחים מוצילגיים – אכילת הג'ל השקוף של האלוורה וכן אכילה או שתייה של עלים ממשפחת הקלמיתיים, כגון חוביזה או היביסקוס.

את המחטים אפשר לקטוף מכל מיני האורן, כגון חברנו הוותיק שבתמונה הצומח בְּחֶצֶר בית ביאליק. יש להשתמש במחטים טריות ככל־האפשר.

**המתכון המומלץ:** לבשל צרור נדיב של מחטים ירוקות במים רותחים עשר דקות ולהשאיר את המכסה סגור לאחר כל מזיגה כדי לשמר את מרב הארומות. נסו גם להוסיף שפע של ג'ינג'ר פרוס וכמה פרוסות של כורכום; להמתיק בפירות, כגון דומים, חמוציות או צימוקים. מחשבה נוספת: מדוע לא להוסיף חוביזה? ייתכן מאוד שהיא עשויה לאזן את ההשפעה המייבשת ולהוסיף איכויות משלה.

## פירות־הדר

את השפע הירוק קינחנו בשמץ של מתיקות, בדגש חמצמץ – פירות־הדר מהשפע הבלתי־מנוצל. בחלק זה של הפארק (כמו במקומות נוספים ביפו ובתל־אביב) ניטעו במהלך הדורות האחרונים מקבצים אחדים של עצי אשכולית ומנדרינה. ההדרים הנטועים כאן משחזרים במשהו – סמלי ביותר – את ההוד וההדר של גידול התפוזים ביפו במאות ה־19 וה־20, אז הייתה יפו עטופה בפרדסים רבים, שופעי תפוזים משובחים מזן שמוטי שהתפתח ביפו מתפוז בר מר וחמוץ (בדומה



צילום: תמי צרי

לחושחש). גם רבות מהשכונות של דרום תל־אביב זהיום נבנו על שטחי הפרדסים ההם, וכך גם קריית־שלום ופארק החורשות שבפאתיה. פרדסים השתרעו גם בכפרים הערביים שנבנו עליהם חלקיה האחרים של העיר. בהדרגה התפתחה במקביל הפרדסנות של יהודים, וב־1948, בעת הגירוש, נותרו גם רוב הפרדסים של הערבים נטושים. ביפו נדחקה הפרדסנות בהדרגה עוד קודם־לכן, ככל שתל־אביב השתלטה יותר ויותר על יפו. כתבתי על כך לאחרונה בשמות אחדות בעמוד שלי בפייסבוק.

רוב מיני ההדרים המוכרים לנו כיום פותחו כהכלאות בין מיני בר ומינים תרבותיים עתיקים. בניסיון לזהות את הפרי הכתום בעל הפיתם הבולט מצאתי את התשובה כאן: "מדובר בהכלאה המוכרת בארץ בשם 'תפוזינה'. ההכלאה היא בין המין טנג'רינה (Citrus tangerina) לבין המין אשכולית. מקור ההכלאה בארה"ב בשנות ה-30 של המאה הקודמת, בעיר מינואלה שבפלורידה, ולכן הפרי מוכר גם בשם זה, קרי: 'מינואלה'. קשה לקטוף את הפירות מחלקם העליון של העצים, והם נושרים ורבים מהם ניזוקים. ואכן מצאנו פירות רבים מאוד על הרצפה, ורק אחדים ממש היו במצב מושלם. לי זה לא מפריע להסיר את החלקים הפגומים וליהנות מהשאר. אגב, העירייה החלה להציע מקטפות להשאלה לתושבים. כשמזדמנות לנו קלמנטינות (הכלאה של מנדרינה וחושחש) או מנדרינות יפות, **מומלץ להוסיף את הקליפות למי השתייה ולחליטות**. יש בהן איכות מרעננת ועדינה במיוחד, הודות לשמן האתרי.

בנוסף לעמוד האישי שלי בפייסבוק, כדאי להצטרף לקבוצת "יוצאות מהסופר". גם שם כתבתי בעונה החולפת הרבה על שימושי הדרים.



חדוות האחו – איזה עושר במבט אחד! ~

## נאחל זמנים של שיבה לאדמה

### שיר מאת אמוץ דפני

שָׂרָף

האֹרֶן שֶׁנִּשְׂרָף

מִבִּכָּה אֶת שְׁנוֹתָיו

בְּאֵגְלֵי שָׂרָף

מִלְבֵּי אֵשׁ,

בְּרוֹב צַעֲרוֹ

לֹא יִתְיַאֵשׁ

בְּרוּחַ יִפְזֵר זֶרְעָיו.

מִצַּע הָאֶפֶר הֶעָשָׂן

לֹא לִשְׂוֹא

הַדּוֹר הַבָּא

יִדְשֵׁן.

~~~

## שיר מאת אלון אלירן

פוסע על צמרות  
גבה־אֵויר-צפורים  
נוסע על גדרות  
רגע־קוים אסורים  
חצים למטרות  
מחטי ארנים סדורים  
וחוצה מעל שבילים  
ומותח חבלים  
בין יתדות מלים

~~~

הסיור הבא יתקיים ב־7 במרץ ויחגוג את מזונות־העל המקומיים.



תוכנית השיבה הביתה  עץ בעיר

סיורי ליקוט  
בעיר, עם ד"ר אלון אלירן

**סיור חורף והזנה**

בשכונת הדר יוסף! שישי, 7 במרץ, 15:30

בואו להכיר את סודות החורף של העיר, המסתתרים בין הטיפות לעלים.  
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 עץבעיר:

ד"ר אלון אלירן | 054-228-6173 | [alon@citytree.net](mailto:alon@citytree.net)

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

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

[כל המידע על כל מה שהמחבקות מקבלות, כאן](#)

עץבעיר: <https://citytree.net>

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

**להתראות בינות לבניינים,**

**אלון**