



איפה היינו ומה עשינו ?

ליקוט בחורבת מנות 6/2/15

תודה לכל האנשים שבילו איתנו בשישי נפלא בליקוט ובארוחה זורמת באוהל האירוח שלנו במצפה הילה.

מצורפת רשימת צמחים שהכרנו וחלק מהמתכונים מהארוחה. במידה ומישהו ירצה מתכון יותר מפורט, אשלח בשמחה.

אז מה היה שם בתפריט ?

- התחלנו את הארוחה **במרק סרפדים** עם ירקות – זרקנו את הסרפדים כמו שהם למים רותחים, אחרי שהתבשלו 10 דק' הוצאנו את הסרפדים, חתכנו אותם, הוספנו למי הסרפד, אבקת מרק, תפ"א, גזר וקישואים, החזרנו את הסרפדים החתוכים ותבלינים ובישלו עוד 20 דק'.
- **סלט ירוק ****** – גרגר הנחלים, חרחבינה, טרשנית, וכוכבית מתובלים בשמן זית לימון סילאן וטחינה גולמית.
- **כיסוני חרצית** – מרדדים בצק לעובי של כ - 2 מ"מ, חותכים לעיגולים בקוטר של כ - 10 ס"מ, ממלאים בעלי חרצית צעירים ובצל שטוגנו מראש. סוגרים את הבצק, ומטגנים (אפשר גם לאפות בתנור).
- **אורז עם לוף ****** – **אסור לאכול עלי לוף ללא בישול**. המתכון: בהתחלה מורידים את העורקים של העלה, חותכים חיתוך דק, חותכים עלי חמציץ (אפשר גם עלי חומעה) באותה כמות בדיוק. מטגנים בצל, מוסיפים לטיגון את העלים שחתכנו, אחרי מספר דקות מוסיפים מים ומעט מלח עד 1ס"מ מעל העלים ומבשלים כחצי שעה עד שמרגישים שנעלמה הצריבה. מערבבים עם האורז.
- **צבר גנוש ****** - לקטוף ולקלף את גבעול הצבר (זוכרים? הקוץ הוא העלה), לחתוך לקוביות, להכניס לתנור במצב גריל או על גחלים עד השחמה. לערבב עם טחינה גולמית, לימון, שום ומלח לפי הטעם.

ומה היה שם עוד ???

- קוביות חרוב עם תמרים, גרעיני חרוב ברוטב תורמוס, לבנה שהוכנה במיוחד, ממרח קשיו עם לוף, ממרח אזוב וקפה.

מבקש סליחה ממי שתכנן על בשר ציד

נהנינו אתכם,
איריס ועופר אבל

ומעט על הצמחים שליטנו

• גרגיר הנחלים

מבחינה תזונתית, גרגיר הנחלים עשיר בויטמינים A, C, K ובמינרלים כגון מגנזיום וסידן. חומרים מזינים אלו חיוניים לשמירה



על גוף בריא: החל מחיזוק העצמות ושמירה על רעננות העור, דרך שמירה על ראייה תקינה ואפילו הקטנת הסיכוי לסוגים שונים של סרטן. ברפואה העממית מאמינים כי הוא מסייע בניקוי הדם ומערכת העיכול ואף בהמסת אבנים בכליות

לופ -

נחשב מעדן בתרבות הערבית. אך חייבים לבשלו, או עם צמחים חמוצים המפרקים את הרעלים, או בבישול של 6 שעות עם החלפת המים מספר פעמים, במחקר שנערך ברשות הפלסטינית בנוגע לשימוש בצמחי מרפא על ידי חולי סרטן, עולה כי לופ ארץ ישראלי הנו הצמח העיקרי בשימוש. עוד עולה כי הוא שימש בעיקר נגד סרטן המעי.



חרבינה מכחילה



ברפואה העממית משמשת לריפוי פצעי קיבה, תולעי מעיים, לחיזוק חניכיים, לריפוי פצעים ושריטות, סוכרת, מחלות מרה וטובה מאד לריפוי מחלות בכליות.

סרפד



הסרפד נחשב כצמח מטהר דם (כלומר, מפנה רעלים שונים מהדם), אנטי דלקתי, משקם רקמות ריריות, אנטי אלרגי, מגביר תהליכי עיכול וספיגה, אנטי ראומטי, מגביר עדין של זרימת דם פריפרית, משתן קל, מכיח עדין ועוצר דימומים.

חלמית - חוביזה (מיוחד בשביל גדעון)



אנרגייה	פחמימות	חלבונים	שומן כולל	סידן
קלוריות 47	גרם 4	גרם 4	גרם 1	מ"ג 249
חומצה אלפא לינולנית	ברזל	(B9) פולאט	A ויטמין	C ויטמין
גרם 0.0	מ"ג 12.7	מק"ג 266	מק"ג 2990	מ"ג 35
E ויטמין	(B1) תיאמין	(B2) ריבופלבין	B6 ויטמין	מגנזיום
מ"ג 0	מ"ג 0.1	מ"ג 0.2	מ"ג 0.3	מ"ג 0

זרחן	אבץ	נתרן	אשלגן	חומצה לינולאית
מ"ג 69	מ"ג 0	מ"ג 0	מ"ג 0	גרם 0.0
סך סיבים תזונתיים	שומן רווי	כולסטרול	.	.
גרם 1.6	גרם 0	מ"ג 0		

גם כאן היריעה קצרה מלהכיל אז היכנסו לקישור:

<http://www.proaging.co.il/node/1218>

• **טרשנית שרועה**



הערה/ הארה כל הידע הרפואי כאן נלקח מהרפואה העממית ולחלקו אין עדיין אישור מחקרי אבל שיהיה בתאבון.

ושוב, להתראות

איריס ועופר אבל

מנחה קבוצות ב ODT –

- מארגן מסעות הישרדות לגיבוש משפחתי.
- מארגן מסעות הישרדות לחיזוק הקשר הורה וילד.
- מארגן סדנאות במיומנויות שטח (הישרדות)

קישורים:

*** לאתר שלנו ***

*** לדף הסדנאות באתר שלנו .**

*** לדף הפייסבוק של "מרפסת מהסיפורים"**