

ב- 6.2.2015 נפגשנו (40 איש) עם עופר אבל לליקוט ובישול. הנושא הזה נחשב לטרנדי בימים אלו, סוג של חזרה למקורות עם הקשבה לטבע שסביבנו. עופר הוא תושב הילה, והוא בוגר קורס ליקוט עם שימי רף (מספר סיפורים ומדריך בשומרי הגן, מוציא סדנאות ליקוט שאורכות כמה שעות עד כמה ימים. שימי מספר על הליקוט כדרך חיים ועל התובנות שמתלוות אליהם או בקיצור על "זן ואמנות הלקטות". שימי מתמחה במיומנויות חיים של לקטים ציידים כגון גששות, הכנת כלים מאבני צור ועוד). בין היתר עופר גם מנחה קבוצות ב ODT, מארגן מסעות הישרדות לגיבוש משפחתי, מארגן מסעות הישרדות לחיזוק הקשר הורה וילד, ומארגן סדנאות במיומנויות שטח (הישרדות). כתבתי בין היתר מפני שהוא גם עובד בחצי משרה ב"נירים" עם נוער בסיכון. האישה שנושאת אותו – איריס (050-7405367) – עזבה את הבנק בכרמיאל, והקימה את "מרפסת מהסיפורים" – מקום "מדליק" לאירוח חווייתי אי שם בתוך החורש העבות מאחורי הבית.

נפגשנו בשביל חורבת מנות, בחלקו העליון. הצטיידנו בשקיות איסוף, ויצאנו לדרך.

"תודו שרובכם לא ממש ידע שהירוקים האלה שאנחנו דורכים עליהם בגינה או בטיול בשבת האחרונה הם טובים לא פחות, מגוונים הרבה יותר והריסוס היחיד שהם ספגו הוא הגשם האחרון וכמובן - הכיף שמתווסף – לא עולים שקל! חוץ מהירוקים שנבטים בעונה זו בכל שביל על המדפים שבחוץ אפשר למצוא מוצרים מפתיעים נוספים כמו בלוטים (מספרים שאפשר לשלוק אותם ולחמם בתנור כמו ערמונים) צמחי בר לתבלון כמו סומק, עלי דפנה, קורנית ואם תחכו עוד חודש חודשיים בואכה האביב גם פירות הבר יהיו במבצע". (נעמה עטר - מתוך האינטרנט).

עופר פתח עם הקושי שלו לדרוך על עשבים – הוא מרגיש שהוא דורך על אוכל. במקביל הוא גם הפסיק לעשב בגינה. הליקוט נעשה כל השנה – מתחילים מנבטים, בהמשך עלים וגבעולים, פרחים, זרעים ופירות. פחות או מעט שורשים כי זה גורם לפגיעה משמעותית לשנים הבאות. הליקוט אף פעם לא משתמש בכל הצמח, נכון תמיד לקחת רק חלק ולהשאיר לצמח מספיק כדי שיוכל להמשיך לחיות. לא עוקרים מהשורש. לוקחים כמה עלים או מקטע. "חוק האספרגוס" – חוק בליקוט שאומר שמן הצמח לוקחים את מה שהצמח נותן, כלומר מושכים בעדינות עד הנקודה שבה הצמח נקרע.

הליקוט לא מתיימר לייצר ארוחות מלאות, אם כי זה אפשרי בתקופות מסוימות, אבל כן מהווה תוספת משמעותית לארוחות. יש צמחים שטובים יותר לסלט ויש כאלו שמתאימים יותר לבישול. בדרך כלל עלים צעירים מתאימים לסלט ובוגרים לבישול.

חרצית השדה – פרח הזהב כי חרוץ בתנ"ך היא מילה נרדפת לזהב, השם המדעי כריזנטמה פירושו ביוונית – פרח הזהב. שני חלקים אכילים בצמח – עלים צעירים והפרחים הלשוניים.

חרחבינה מכחילה – העלים הצעירים לסלט, הבוגרים לבישול. ברפואה העממית משמשת לריפוי פצעי קיבה, תולעי מעיים, לחיזוק חניכיים, לריפוי פצעים ושריטות, סוכרת, מחלות מרה וטובה מאד לריפוי מחלות בכליות. קורסעני בערבית.



ציפורנית מצרית – סנאביחה או סנאהחה בערבית, בכל כפר שמו אחר. בכרמל הדרוזים קוראים לה תרד. מטגנים את העלים עם בצל ואוכלים בפטיר כמו גם עלי אזוב מצוי (זעתר). העלים נקטפים לפני הפריחה. הצמח יוצר מרבדים ורודים בכרמי הזיתים.

שני צמחים אוהבי חנקן נמצאים הרבה על מרבצי חיות, בעיקר פרות – **סרפד הכדורים וחלמית**.

סרפד הכדורים – תאי הצריבה ברובם מרוכזים בחלק העליון של העלה. צריך לתפוס את העלה מלמטה, לגלול אותו, ואז נשברות שערות הצריבה. צמח מאד בריא – הרבה ברזל, טוב נגד אנמיה (כמו התרד של פופאי). 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. בעבר היכו את העור בסרפד כדי להמריץ את מחזור הדם. כך הביאו הרומים את הצמח לבריטניה. משתמשים בו הרבה לבעיות מפרקים. חליטה של סרפד יעילה לפצעי בגרות (תוספת של דוד מלכה). אפשר לבשל, טוב כמרק. הזרעים, בקיץ, נראים כמו שומשום ומתאימים למאכלים שונים בדיוק כמו שומשום – הם מכילים שמן וברזל.



מצליבים – אכילים, מהם יותר טעימים ומהם פחות. קבוצה גדולה מהם פורחת בצהוב – דמויי חרדל. פגשנו **חטוטן** – פרח צהוב קטן וטעם דמוי צנון או כרוב.

ילקוט הרועים – צמח קטן שפירותיו דמויי לב. נקרה גם **צמח הדולות** – עוזר בזירוז לידה וסידור צירים, מקטין דימומים אחרי לידה – בחליטה. מתאים לסלט קצת חריף. אפשר למולל אותו ולשים על פצע מדמם כדי לעצור את הדימום – מצר כלי דם.

כף אווז האשפתות – צמח מעזבות. נבטים צעירים טובים לסלט. עלים בוגרים מקפיצים או מבשלים.

מרקולית – צמח דו-ביתי. טובה לגירויים בעור, צריך למולל ולשים על המקום המגורה.

אלת המסטיק – טובה לחשק. לקראת סוף הקיץ השרף נמצא בריכוז הכי גבוה, זה הזמן להכין את המסטיק. טוב לדלקות בחניכיים. צמח נוגד דלקות, מאד לא טעים – יש בו הרבה טאנינים. נגד אולקוס. את הפירות של האלות (גם אלה ארץ ישראלית) ניתן לכתוש ואת הזרעים לקלות. אפשר גם לבשל אותם ולמצות מהם את השמן לתאורה.

כוכבית – טובה לסלט. הצמח דומה ל**טרשנית שרועה**. לכוכבית עלים נגדיים לאורך כל הגבעול. בטרשנית הם נגדיים בחלק התחתון ומסורגים בחלק העליון. לטרשנית יש גם עלי לוואי קרומיים, מאפיינים. שניהם טובים לסלט.



מורכבים קוציים – **גדילן, ברקן, חוחן, קינרס** (ארטישוק)

גדילן וברקן מצויים מאד. מה נאכל בהם? בנבט הכל. איך מבדילים בין העלים?

לברקן עורק מרכזי בצבע ארגמן לעיתים תכופות, אצל הגדילן הוא תמיד לבן. הצד התחתון של העלה בברקן שעיר בעיקר לאורך העורקים. בגדילן הוא קרח. בברקן הצבע הלבן בעלה מרוכז סביב העורקים ובעל שוליים ברורים. בגדילן הצבע הלבן גולש לתוך התאים הירוקים ושוליו מטושטשים. העלה של הברקן כמעט שטוח ואילו זה של הגדילן גלוני מאד (גדעון סגלי). בשני המינים ככל שהעלה מתבגר הוא נעשה יותר קוצני ויותר מר. בעלה הבוגר אוכלים את העורק המרכזי. גם הגבעול נאכל. צריך לקלף את הקליפה החיצונית, הטעם כמו מלפפון. את ניצן הפרח מבשלים כמו את הארטישוק. את הזרעים טוחנים ומוסיפים לסלט ומאכלים שונים – מקובל שהם עוזרים לניקוי הכליות.

רקפת – כאן התעורר ויכוח האם יש מקום להמליץ על שימוש ברקפת בגלל היותה צמח מוגן והיותנו אנו אנשי חינוך. מאז החלה השמירה על הצמח הוא התרבה מאד. אם עושים ליקוט מושכל, של עלה פה ועלה שם, לא צריכה להיות בעיה. אפשרות לבעיה יכולה להיות כאשר אנשים ייקחו את הדברים לצד הלא מושכל. כנראה שצריך לברור בין השומעים, מי מתאים ומי לא. ולעניינינו – כמו בצמחים אחרים בעלי הרקפת הבוגרים והגדולים משתמשים למילוי לאחר חליטה (בדומה לעלי גפן). צמחים נוספים שעליהם מתאימים למילוי: חוטמית (עלים צעירים), חומעה נאה, מרוות ירושלים.

אספרג החורש – אוכלים את ראש הצימוח הצעיר. אפשר גם לבשל.

קחווני יווני – מזכיר את הבבונג. אפשר לחלוט אותו. כאן במנות זהו הקחווני היווני שנחשב עד לפני כמה שנים לנדיר מאד. עד שנמצאו המרבדים שלו כאן במערב הגליל.



צילמה עירית צוק

פיגם – שימושו העיקרי נגד עין הרע. ריח אופייני. טוב לכבישת זיתים שחורים. אצל התימנים משמש להבדלה.

נבטי דגניים – כמו נבט חיטה – נוגד סרטן (משק שטמפר בבצת). עופר אוסף כמה עלי דגניים מוסיף אליהם כמה עלי חלמית (בשביל הברזל), מגלגל ומכווץ את הכל לכדור, מרים את היד למעלה כאשר האגודל פתוחה ומופנה לכיוון הפה. בלחיצה זולגות כמה טיפות ירוקות אל תוך פיו. – בריא.

חרוב – את תשומת הלב גנבה שממית העצים שנמצאה. זהו בעל חיים עם הסוואה פנטסטית, כמעט בכל חרוב מבוגר ניתן למצוא לפחות פרט אחד. לשממיות אין עפעפיים. ליתר דיוק – יש עפעפיים אבל הן מאוחות ולא יכולות למלא את תפקיד המצמוץ, לכן השממיות מנקות את העין בעזרת הלשון.



צילמה עירית צוק

גרעיני החרוב – קאראט או גירא. הפרי נאכל ומשמש כתחליף לשוקולד או סירופ רפואי. קריספיל מזכיר דייסה מגרעיני חרוב. עופר עושה "תורמוס חרובים" – בישול עם כורכום, כמון, לימון ומעט מלח. היה מעניין לאכול גרעיני חרוב – מפתיע.

גד איש-עם הוסיף לגבי **ריכוזי הסרפדים מתחת לחרוב**: הסרפדים הם אוהבי חנקן. לכאורה הם נמצאים בריכוז מתחת לחרוב בגלל מרבץ הפרות, אך לא כך הוא. במבט בוחן ניתן לראות חיגור ברור של סרפדים מתחת לחרוב. בשני המטר הקרובים לגזע כמעט ואין סרפדים. מעבר להם יש מעגל של כמה מטרים צפוף בסרפדים, שמסתיים כאשר מסתיים נוף העץ. יותר מזה – התופעה נצפית רק מתחת לחרובים זכרים. מכאן ברור שמקור החנקן הוא בפריחה הזכרית של החרוב ולא בצואת הפרות. אגב ליד ובין הסרפדים ישנן גם נזמיות לבנות שעליהן דומים לעלי הסרפד. זהו מימיקרי שמונע את טריפתם של הנזמיות על ידי טורפים שנמנעים מלאכול את הסרפד הצורב.

עופר ליקט כמה צמחים נוספים לקראת הבישול:
גרגיר הנחלים



מבחינה תזונתית, גרגיר הנחלים עשיר בוויטמינים 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. עופר קורא לגרגיר "צמח על". הוא אסף אותו בתעלת העודפים הזורמת ליד צומת כברי.
לוף ארץ ישראלי (וגם בני משפחה אחרים דומים כמו הלוליינית ואחילוף)



נחשב מעדן בתרבות הערבית. אך חייבים לבשלו כיוון שהצמח רעיל - 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 לוף ארץ ישראלי הנו הצמח העיקרי בשימוש. עוד עולה כי הוא שימש בעיקר נגד סרטן המעי.

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

סיימנו את הליקוט ונסענו להילה לאוהל האירוח של משפחת אבל, כאן עשינו סדנת בישול עם חומרי הליקוט ותוספות. איריס אבל (טשנר) הצטרפה אלינו.

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). אנחנו אפינו בתנור גז – פוריין.
- 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 1 ס"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.

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

אחרי הכל צריך גם להזכיר את המלכה – חלמית או חוביזה. הייתה בשטח ולא הבאנו כי כולם יודעים:



חלמית (חוביזה) מתוך: <http://www.proaging.co.il/node/1218>

צמח החוביזה (חלמית) מהווה דוגמא לצמח מעזבות שיתרונותיו הבריאותיים מרובים. ניתן למצוא את הצמח (חלמית או חוביזה) בשדות פתוחים, בצדי דרכים ובשטחי הפקר שכן מדובר בצמח לא מפונק:

חלמית יכולה לגדול גם בשמש מלאה או צל חלקי. מהפרחים והעלים שלה ניתן להפיק סגולות בריאותיות רבות לשיעול, לשיכוך מעי מודלק או עור מודלק ולמניעת דלקת כללית. מהן סגולות הבריאות של חוביזה?

התכונות הרפואיות של צמח החלמית

אנטי דלקתי (הצמח מסייע במניעת דלקת כללית בגוף), משתן (מסייע לנקות את הגוף ולשטוף את הפסולת דרך הכליות), משלשל (הצמח עוזר להרפות את המעיים ומסייע בעיכול), מרגיע ריריות מגורות במערכת הנשימה ומערכת העיכול.

איך משתמשים בחלמית לריפוי?

בעיקר על ידי שתיית תה. תה חלמית מופק מפרחים, עלים ושורשים והוא מעולה נגד שיעול במיוחד בשילוב עם אקליפטוס. בשימוש חיצוני משתמשים בצמח וברירי המופק ממנו לטיפול בעקיצות, חבלות, ודלקות שונות בעור.

חלמית נגד עצירות

שתיית תה חלמית או אכילת העלים של החוביזה היא טקטיקה טובה לטיפול טבעי בעצירות, פסולת תקועה וניקוי מעיים. הצמח מרפה את דפנות המעיים, מסכך אותן עם הריר שלו ומסייע בפינוי פסולת שנתקעה שם. אנשים שמרבים לאכול חוביזה או לשתות תה מחוביזה מעידים על כך שכמות היציאות שלהם גדלה.

חלמית נגד דלקת, סרטן וערמונית מוגדלת

לחלמית יש אפקט אנטי דלקתי מובהק. חוקרים הודיים זיהו מספר תרכובות בזרעי החלמית שכוללים בטא סיטוסטרול. חומר זה ידוע ביכולתו האנטי דלקתית וביכולתו למנוע גידולים שפירים בערמונית. ולכן ייתכן והוא מומלץ לאנשים עם ערמונית מוגדלת או לאנשים בקבוצת סיכון לסרטן הערמונית. בטא sitosterol מגביר היכולת של התאים הלבנים, קרי תאי מערכת החיסון לחסל פתוגנים שנכנסו לגוף או תאים סרטניים. בכל מקרה חיזוק מערכת החיסון נחוץ במקרים של סרטן.

תה חלמית לשיעול יבש וטורדני

כאמור תה חוביזה מהזרעים והעלים מפיג גירויים של הרירית בגרון ומשכך שיעול יבש או שיעול טורדני. יש לבשל עד הרתחה שתי כפיות של עלים ופרחים מחוביזה ב150 מיליטר מים למשך 10 דקות, לקרר מעט לסנן ולשתות שלוש פעמים ביום.

חלמית לעקיצות לכוויות ולגירוי בעור

מאותו תה לעיל הכינו רטיות ומרחו על העור המודלק. ניתן לחילופין להשתמש בריר של הצמח על ידי השרייתו במים פושרים למשך לילה שלם. בתוך 4 כוסות מים (כליטר) השרו כשש כפיות של עלים ופרחים מיובשים מצמח החוביזה למשך הלילה והשתמשו במשרה הן לטיפול פנימי והן לטיפול חיצוני על העור.

קציצות חוביזה מתכון של השף דוח'ול ספאדי

2 בצלים קצוצים דק-דק. 1 1/2 ק"ג עלי חוביזה ללא גבעולים, שטופים וקצוצים . 2 ביצים. פלפל שחור טרי גרוס, ומלח. 1/2 כוס שמן זית משובח. פירורי לחם.

אופן ההכנה:

1. במחבת רחבה מחממים שמן זית ומטגנים את הבצל עד שמזהיב. מוציאים ושומרים.
2. לאותה מחבת מוסיפים את החוביזה ומאדים 4-5 דקות, עד שהעלים רכים. מסננים, סוחטים, קוצצים דק ומוסיפים למחבת יחד את הבצל
3. מטגנים את החוביזה והבצל ביחד עוד כ-5 דקות בערך וממליחים.
4. מסננים את החוביזה לאחר הטיגון
5. טורפים 2 ביצים, וממליחים את הביצים.
6. מסדרים כדורים מתערובת החוביזה והבצל
7. טובלים את הכדורים בביצה ופירורי לחם ומטגנים.

תודה ענקית לעופר. הנייד של עופר להזמנת פעילות – 0546645622. אפשר גם למצוא אותנו באתר שלו.

תודה לאיריס שטרחא והכינה את כל האושר שרק מעט ממנו טעמנו.