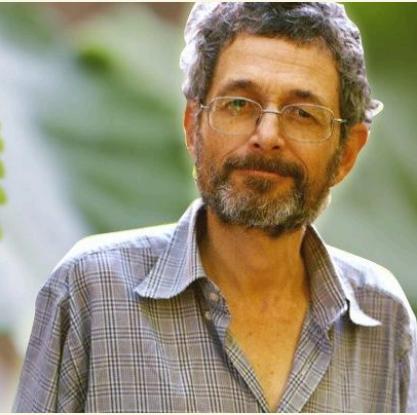




תוכנית השינה הביתה

מלון ועד תות סדרת הליקוט



סיכום סיור ליקוט – קיז, תנועה, פארק הירקון

שלום וشفע לכלנו,

תודה לכל אחת מכם שהשתתפה בסיור הליקוט (וגם לגברים ~).

אחרי שחוינו את הדברים והטعمים בשטח, לפניכן תזכורת והרחבת על כל אחת מהישויות שפגשנו. אנחנו מקווות שזה יהיה לכם עזר לעיכול.

לשאלות כולכם מוזמנים לפנות אליו בכל עת: ד"ר אלון אלירן 6173-228-054.

אם עדיין לא הצטרפתן, הנה [קישורית הצערתות לקבוצת אטסאף "מלון ועד תות"](#) שאליה אני שלוח תזכורות, נקודות מפגש, סיכומי-סיורים וטי-ליקוטים.

מסתפקים בחרובים



צילום: תמי צרי

חרובים – מבחינתי, הלחם בדבש של עולם הפירות! ~

כה מזינים ומשביעים. ומה שהופך אותם סופית ליסודות איתן בתפריט שלנו לכל השנה הוא השתמרותם לאורך זמן – בהחלט מאכל מוצלח לקחת בדרך! עכשו, באמצעות הקיז, הם מבשלים בקומויהם ונושרים אתם במשר חדשניים רבים (אפילו עד פברואר). אני עבר מידי פעם אצל העצים האהובים עליו ומלקט מהאדמה (או

מהענפים הנמוכים או מטפס על העץ – תעונג בפניו עצמו). כשותחים גשמי, הם נרקבים מהר יותר, כמובן, אז כדאי להקדים וללקט מבעוד מועד. חרובים הם מקור מצוין לשידן ולסיבים תזונתיים המאוזנים היטב את הסוכר שביהם. מעבר לאכילת הפרי כמוות שהוא אפשר לטחון אותו ברמות שונות, לבשל ממנה סילאן או להשרות במים ולשתות. חרוב בשל הוא חום למגורי מבחוץ ומגבני. כדאי לבדוק אם החרוב מאוכלס/אכול לפי מישוש אחר נקודות רכות או שבירתו במקומות חדשניים והتابוננות במרקם ובצבע – חלקל (בלתינגן) או אבקתי (נגוע) וכן לפי צבעו האחד (בלתינגן) או לחלוין – הימצאות כתמים שחורים וכדומה (נגוע). אפשר בהחלט להסיר חלקים נגועים ולאכול את השאר.

בסיור זה, צפוי אחרי שהשתעשענו עם חידת התותים, אכן פגשנו שלושה פיקוסים שונים שכולם בניים למשפחת התותיים, וכלם פירות אכילים וטעימים:

بولסים שקמים



צילום: תמי צרי

בדומה לחרובים, גם השקמים ותיקות בארץנו ובערנו. השקמים אף מוזכרות בתנ"ר, שם מזכרת פעולה הבליה – פ齊עת הפירות לשם הבשלתם. פעולה זו נדרשת, מאחר שהצראה המפירה את פגוט השקמה באפריקה, מצוי של העץ, לא הגיעו לארץ יחד עם העץ, והפירות אינם מבשילים זרים. עם זאת, פירות רבים מבשילים (ללא זרים פוריים) גם ללא בלישה. השקמה היא מין של פיקוס, שמה המלא הוא "פיקוס השקמה", ופירותיה מזכירות תאנים.

בדומה לחרובים, גילינו גם בעציו הפירות האחרים שבתקרבונו לעץ פרי כדי לבחון תחילה את האדמה שמסביבו. על האדמה מצאנו שפע של פירות השקמה, חלקם הגדל בשלים מאוד ונפלאים למאכל. גם למרגלות התאנה מצאנו פירות אחדים שהשבילו ואך כאלה שהספיקו להתייבש ונעשה מותקים ממש.

תאנה – הפיקוס המוכר ביותר כפרי מאכל

ובכן, גם התאנה היא מין של פיקוס, שמה המלא הוא "פיקוס התאנה". ידועים עשרות זנים של תנאים המבשילים במועדים שונים לאורך הקיץ והסתו. התאנה נותנת לנו נקודת ייחוס לשאר עצי הפיקוס שעל פירותיהם האכילים אנחנו נוטים לומר "כמו תאנה" ...



צילום: תמי צרי

תאנה אפשר להחמץ, כמו כל פרי בוסר אחר. עלי תאנה יכולים לשמש כריפוד לתבניות אפייה, להכנת ממולאים ולחליטה. עלי התאנה הם בעלי סגולות בריאותיות רבות, ביניהן איזון סוכר והסדרת העיכול. החולב שבעלים מגהה מאוד את העור אך משמש גם לריפוי של פגעי עור, כגון יבלות.



צילום: אלון אליהן

פיקוס קדוש

monicrim היטב בעירנו וגם מושמצים מאוד, לצערנו, הפירות של פיקוס השדרות ("בונקלעך" בפי העם). אולם אחרי המפגש עם התאנה והשקמה קל לנחש שגם פירות אלו הם מעין תאנים – אכילים, טעימים ומצוינים. גם לפיקוס הקדוש פירות דומים, והם מבשילים בגלים לאורך האביב, הקיץ והסתו.

הפיקוסים למייניהם משתיכים למשפחת התותיים, שעז התות גם הוא חבר בה. הפירות שלהם הם בעצם מקבץ של פירות המתפתחים בתוך פרח סגור לצורת כדור – פגעה. בהינתן הצרעה המתאימה, היא (הנקה) נכנסת ויוצאת דרך שפתחתית הפרי ומפרה את הפגעה. עכשו נעבור לשני הפירות התותיים למראה, שאיןם תותיים.

פטל קדוש – אינו תותי



צילום: אלון אליהן

על אף הדמיון בין פרי הפטל לפרי של עז 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 רק את העלים ולמדנו שגם הם שימושיים להתחסה ולחילוץ הממלצת מאוד לנשים בהריון

ואחריו לידיים וגם להרגעת כאבי סות. ההתחסה מקנה לחילתה טעם המזכיר תה "אמיתי". הפטל הקדוש הוא שיח בר נפוץ לאורך גdots נחלים בארץ וגם כאן, לאורך הירקון. כמו, "פטל קדוש", בעברית ובלטינית נובע מהעובדת שעליו מסודרים בשלשות המסמלות את השילוש הקדוש.

לנטנה ססגונית – גם היא אינה תותית



צילום: תמי צרי

פרי הלנטנה דומה לפרי הפטל, וגם אותו מפתחה לשיר לתותיים, אך היא שייכת למשפחת הורובנאים. גם כאן ה"פרי" הוא בעצם מקבץ של פירות קטנים. הירוקים שבhem רעים מאד, אך בהבשלהם והשחרתם מתפרק הרעל כליל, ואפשר利用ותם מציצתם כסוכריות בעלות טעם ייחודי ביותר. לנטנה ניחוח עד האופייני למשפחת הורובנאים. הלואיזה המוכרת לנו היא ורבקה ומشتיכת אותה משפחה.

קונה מצוי

צמח אופייני לגdots נחלים, משתייך למשפחת הדגניים. נצרים צעירים וקצוט קני-שורש צעירים ראויים למאכל אדם. את הקצה העליון של הקונה הבוגר מצאנו ונחננו ממיין טעים. ובבואה אב עוד נשוב אליו...



צילום: אלון אליהן



צילום: תמי צרי

קייצת מסולסלת וקייצת קנדית

עשב בר המתחיל לגדל עלים קרוב לקרקע בחורף, עד הם רחבים ועדים יותר. בראשית הקיץ הוא עולה לגובה רב. עליו נעשים צרים כדי להפחית את החשיפה לשמש. בהמשך העונה הוא מפתח תפוחת עם אבקנים לבנים המסייעת את קרבת המשפחה לסביון ולצמחיים דומים – משפחת המורכבים.

קייצת מסולסלת היא בעלת עלים מחווספים גוון אפרפר, וקנדית עלים חלקים וצרים עוד יותר בגוון ירך-ירקן. העלים טובים לתיbol הוודות לטעם החריף המפתח שלהם (לא להיבהל מהחווספים הקל שאינו מורגש כלל כשעהיים משלבים בסלט).

הטעם החריף מרמז על סגולות החיטוי ויכולת הרחקה של טיפול רפואי מיוחסות לקייצת.

ירבוז

עשב בר מרכזי בקיז; למי שנתקל בבתיהם בעמוצר דמי דגן בשם ארננת אספר שהירבוז הוא המקור שלו בבר, اسمו בלבד אמןתו, שפירושו בלתי-שלם, וכן נקראת גם המשפחה כולה, ובעברית – משפחת הירבוזים. למשפחה זו משתיכת גם הקינואה, והוא פותחה על בסיס צמח בר שנפגש בסיווינו הבאים – כף אווז. העלים



צילום: תמי צרי

טעימים במיוחד ועשירים במיוחד בחלבון איכובי ונאכלים גם ללא בישול. התפרחות ההופכות בהמשך לזרעים (מעון שיבולים בראשי הענפים) מכילות ספוניינים. צמחים בעלי תכולת ספוניינים, כגון אורז, שיבולת שועל וקינואה, שימשו לניקוי ולטיפול בימי קדם, וגם כיום אנחנו ממליצים להשתמש במילוי השירה של גרעינים כאלה לשטיפת העור והשיער. הספוניינים אינם טובים למאכל, כי הם מפרקים את כדוריות הדם. لكن יש להיפטר מהם בהשירה או בבישול (במקרה של הירבוז וכף האווז ההשירה אפקטיבית פחות, ומומלץ לבשל), אך הם מצוינים לטיפוח עור הפנים ומשרדים תחושה נעימה ומרגיעה.

בסיור הקודם פגשנו גם את הסולנום ולמדנו להבחין בין הירבוז לבינו. זה חשוב, מכיוון שהטולנום, משפחת הסולניים, רעיל (למעט נשנוש צנוג'ה מפירות הסולנום השחור הבשלים, השחורים, המכונים גם ענבי שועל). לסולנום אין שיבולים אלא פרחים לבנים קטנים, עליהם רחבים מעט יותר, ובתחתיתם יש הרבה פחות עורקים מאשר בירבוז. כמו כן, גבעולי הירבוז, בעיקר בתחתיתם, אדמדמים.



צילום: תמי צר

רגילה / רגלה הגינה

עשב בר קיזי נוסף, אחד הפיצויים הגדולים על כובד הקיז המוקומי; אני נהנה ממנה עכשו יום יומ. העלים והגביעולים אכילים; הם עסיסיים ומחמצצים. רגילה מצוינית כמקור מקומי וזמן לחומצות שומן מסוג אומגה 3. קל וחסית להעתיק רגילה או להשריש אותה כדי לגדל בגינה או בעציים. בעוד שהירבוז מעמיך שורש ומוצא מים גם בקיז, הרגילה נסמכת יותר על השקיה,quamquam ואכן הופעה "הגינה" בשמה.

קוטב מצוי

צמח שלא זיהיתי בדיק במהלך הסיוור הזכיר לי, כשחזרתי לשטח למחرات הסיוור, את שמו. כשנגעתי בו, הרגשתי את דקירות הקיז המוכר כל-כך ונזכרתי מיד – קוטב מצוי!

זה אחד הקוצים האכזריים של הקיז שלנו – מעין כדורי קוץני, אחת הסכנות הגדולות לצמיגי אופניים! הצמח אינו אכיל.



צילום: אלון אלין



צילום: אלון אלין

ינבות השדה

צמח ממשפחת הקטניות, נפוץ בשדות חקלאיים, הוא בעצם מעין עץ שרבו, עד לעומק של מטרים רבים, מתחת לאדמה, ורק צמרתו מבצתת מעליה. הפירות מבשלים בסתיו ומשמשים כתבלין בעל טעם פטרייתי האהוב علينا מאוד. מסתבר שהשיחים שראינו אינם מניבים פירות בסביבת הגידול המסוימת שלהם.

רימון

גם כאן השתלמה ההתבוננות על האדמה שלמרגלות העץ; בעוד שהפירות שעל העץ אינם בשלים, נמצא לנו הפרי האחד, חלוץ המבשילים, כדי לאפשר לכולנו לטעום וליהנות. תקצר הירעה מלפרט את סגולות הרימון, אך אציין שהקליפה עשירת בונגדי חמוץ. אנחנו מייבשים את החלקים היפים של הקליפות באמצעות בהם במשרים ובחליטות.



צילום: תמי צר

חשת המצפן



צילום: תמי צרי

צמח בר זה, אף הוא מנוצגי הקיז המובהקים, גם הוא, כמו הקיצת, בן למשפחת המורכבים ואכן קרוב של החסה התרבותית. בדומה לקיצת ולבוצין, גם חשת המצפן מפתחת לקרמת הקיז שושנת עלים צמודה לקרקע ובKİץ היא עולה לגובה עם עליים צרים המפחיתים את החשיפה לשמש. בנוסף לכך נטיית העלים כלפי השמש משתנה אף היא לאוותה מטריה, ומכאן ומצוות העלים דמוית החז נובע שם הצמח, מה

גם שהמבנה הכללי שלו עם פידור העלים מסביב לגבעול מזכיר את שוננת הרוחות.

בעת הצימוח לגובה נוצר בעלים חלב. בשלב זה, חליתת העלים של חשת המצפן נפלאה להרגעה ולשינה עמוקה וכן לטיפול בדיכאון וחרדה. אפשר לשלב עם צמחים מרגיעים נוספים, כגון פרחי קומומיל, עלי פסיפולורה או נפיט החתולים / נפיט כפופה.

עלים אקליפטוס

שמנים אתריים בעלים האקליפטוס הם בעלי כושר חיטוי וכן עשויים להרחיק יתושים, בין אם על-ידי מריחם על העור ישירות ובין אם על-ידי חימום המעליה את ריהם. משתתפות בסירור נראו לי מהנותות פחות לחלות ולהצטנן, אבל בכל-זאת, זה עדין קורה לנו פה ושם... אז בפעם הבאה שאף סתום, נסו שאיפה של אדי אקליפטוס בשיטת ה"אינהלציה".



צילום: תמי צרי



צילום: אלון אלרון

מלח קיפח

צמח בר נפוץ בארץ, בעיקר במדבר ובסביבה החוף הגדל בעיר גם צמח שtol. ככל שהצמח מושקה יותר, עליו גדולים ובשרניים יותר, מלוחים פחות מלאה הגדים בר. הצמח יודע להעלות מלחים מהאדמה לעליים וכך להפחית את ריכוזם באדמה מליכה המקשה על השורשים לספק מים – אסטרטגיה מופלאה האופיינית לצמחים נוספים

המשמשים לטיהור אדמה ומים. בדיק משום כך, לא מומלץ לקטוף למאכל מהמלח שגדל בקרקעות מזוהמות, כגון על גdots היירקון.

המלח שבעלים המלח עשיר ומאזן יותר מבחינת תכולת מינרלים מאשר מלח שלחן, וכך גידול או ליקוט של עלי מלח הוא מעשה משללים ביותר – יש לנו מקור לעליים מלוחים כל השנה. אצלם משתמשים בתפריט כמעט עם כל דבר ...

שומר פשוט



צילום: אלון אליאן

זהו צמח הבר שמכנו פותח השומר התרבותי. לשומר הפשט אין התובות בגבעול. בחורף הוא מגדל עלים טעימים, ובקיים הוא פרוח, והפרחים מתיבשים בהדרגה לזרעים. הן את הפרחים והן את הזרעים אפשר לאכול כתבלין או כסוכריות המזכירות לקריז או אניס. אכלתם או שתית חליטה שלם מסייעת בעיכול ובמרקם של גדים במערכת העיכול.

פלקתרנטוס שפטני

צמח בשרני – סוקולנט, קל לגידול בכל התנאים, בין היתר על ידי השרשה של חטיות ענפים. ריחו החריף דוחה יתושים אמ ממלילים או מנערם את הצמח כדי שידיף את ריחו מסביב. באביב הוא פרוח בסגול בדומה למרווה. הואakin קרוב של המרווה והובא לארץ כצמח גינון הודות לקלות הגידול וצרכית המים האופטית שלו. כתוצאה מכך הוא זמין תמיד. ניתן לגידל

אותו גם על מים וכמעט בכל תנאי. יש אנשים שלא סובלים את הריח שלו, אבל אנחנו התרגנו ואף מחבבות אותו. הפרחים משובבי נשף.



צילום: תמי צרי

לבנדר (זנים שונים), אוזוב מצוי



צילום: תמי צרי

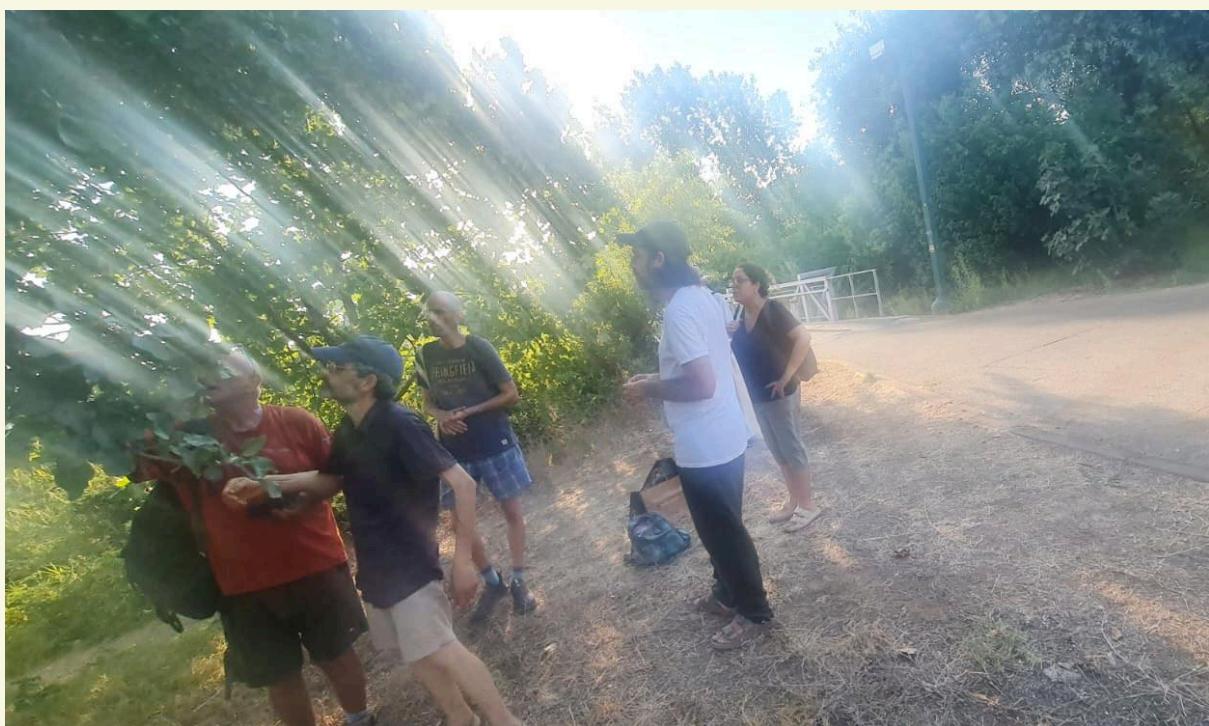
התחלנו את הסיוור עם עלי התנהה הטובים לטיפול בכוויות וסגרנו אותו אצל שיחי הלבנדר והאוזוב ששתלה העירייה באזורי עשר טחנות. גם הלבנדר והשמן האתירי שבו מסויעים לגוראים בעור ולכוויות. אפשר למרוח את העלים על העור או להשתמש בשמן האתירי, כמו התנהה שהיא צמח מקומי מובהק, משבעת המינים, כך גם מיני לבנדר אחדים

נפוצים בארץ. המוכר שביהם באזורי שלנו הוא האוזוביון הדגול. בנוסף אליו הובאו לארץ זנים רבים תרבותיים ושולבו בגינון, כפי שנעשה גם באזורי זה של הפרק. לבנדר ואוזוב מצוי, כמו צמחים קרובים נוספים, ידועים כמחטאים.

וכמעט לשיטם נאחל שנשכיל להיעדר בחברינו הצמחים הנדיים ומרובי-הסגולות. למי מכם שסקרנים, למי מכך שסקרניות לפירוט ולהרחבה רובה על הצמחים ושימושיהם, כמו גם על ההקשרים המיתיים והמסורתיים שלהם, מיועדת סדרת שיעורי "מתמר ועד אלורה" שתגשים בזום שותפני לעצבעיר, תמי צרי, במסגרת תוכנית "השיבה הביתה". הסדרה תתחיל ב-3 בספטמבר.

מידע נוספת יישלח בערכאים השונים שלנו, ואפשר גם להתקשר עם תמי בוואטסאפ: 058-7531-422.

"תְּהַטָּאֵנִי בְּאַזּוֹב וְאַטְהָר תְּכַפְּסִנִּי וּמְשֻׁלָּג אֶלְבִּין" תהלים נא ט



תמונה לזכרת מסיור הקיץ בפרק הירקון. צילום: חנה אשורי

ונסימ בשני שירים מפרי עטיו העוסקים בתנועה ובליקוט:

בין כל מקבץ אפשרויות
שורות של שיר מסתוריות
לאורך כל נתיב עמוס
צרות יומיהם על אוטובוס
צומחים נסימ, סוד לא כמוני
ומטעמים, נסי ירבוד

נרגס חובייה, ריג'לה תפום
הוסף איזה חמץ אטרום
עם קצת תمرים, אז לכום
עכשו שוב לא תוכל לכעום

~~~~~

### ולכבוד שביל ישראל שעברנו בו:

#### אופנים בשביל ישראל

לא עוד לשבות

MBOLI להתקדם

מאחוריו ההגה

לזוזם

מי אמר

שאי אפשר

לחצות נהר

סמבטיירקון או רובינירקון

כחום הימים

ממע עעיר

בתחום העיר

ברוך אני ומואשר

מעבר לגשרים

בצל האקליפטוס

קליל כנשדים

אצלח, אלוח, אסום

אגיע לפסגה

מלא חנופה יאות

בכל אשר אגע

אני את הדגלן

~~~

והשיר "עומד מתחת עץ חרוב" מאות דיאמ"ע זלמן טעלעסן
בתרגום יוני אילת ובלחן חווה אלברשטיין (שרה אותו במקור, בידיש)

עכשוו אני עומד מתחת עץ חרוב

שנים רבות קרא הוא לי אליו לשוב

עכשוו אני יושב מתחת תאנה

ומסבירי הרוח כה רעננה

עכשוו אני שוכב מתחת שקדיה

ולא יודע אם אמת היא או בדיה

עם עץ חרוב, עם תאנה, עם שקדיה

עכשוו - מה שהייתה

עם עץ חרוב, עם שקדיה, עם תאנה

נושרת לי דמעה קטנה

~~~

## הסיור הבא יתקיים ב-7 בספטמבר ויפתח את הסדרה השנתית: مالון ועד תות!

אפשר להירשם לסדרה כולה, או לסיוור הבודד בדף הנחיתה החדש והיפה שלנו כאן



אני מזמין את כולן שוב לפנות אליו לשאלות בכל עת וגם להזכיר את שאר העבודה של עצבייר:

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

"המחבקות של העץ" משלמות כמה שהן רוצות על הסיורים! כדאי לחייב את העץ בתשלום חודשי בדף שלנו בפטראון ולקבל גישה לכל התכנים שלנו: <https://www.patreon.com/CityTree>

עצבייר: <https://citytree.net>

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

**نمישר לעקב אחר השטנות הצומח בעונות השונות בסדרת סיורים סביב השנה:**



להתראות בינות לבניינים,

אלון