



תוכנית השינה הביתה

מאלון ועד תות סדרת הליקוט



סיכום סיור ליקוט – סוף קיץ, הסתפקות, מועד אביב

שלום וشفע לכלנו,

תודה לשמייניה מלאת הסקרנות והחדרה שהתלוותה אליו מצמח לצמח, בין פרי לעלה לשירוגין ביום שבת 7 בספטמבר, במועד אביב. חגנו יחד את תחילת שנת סיורי הליקוט, את זמן הסתפקות ואת סוף הקיץ. אחרי שחוינו את הדברים והטעמים בשטח, לפנין תזכורת ורחבנה על כל אחת מהישויות שפגשנו. אנחנו מקווות שסיכום זה יהיה לכם עזר לעיכול.

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

אם עדין לא הצרפתן, הנה קישורית הצרפת לקבוצת אטסאף "مالון ועד תות" שאליה אני שלוח תזכורות, נקודות מפגש, סיכון-סיורים וטיפ-ליקוטים.

זיתים – ודזוקא יבשים



צילום: אלון אלירן

הזיתים מבשלים להם בהדרגה על העצים, המסיק עוד לפנינו. אנחנו הפנינו את מבטו מה שתרחש ביןתיים על האדמה לרגלי העצים: המוני זיתים, שהחלו לנשור בשלבים שונים של הבשלה, מתיבשים להם על האדמה. זיתים כאלה מכונים "זיתי שימוש" או "צימוקי זיתים". מצאנו מגוון של איזיות – חלקם מצומכים וקשים כמו אבני, וחלקם בשறים מספיק כדי שייה בקמה לנגס ולהיות מופתעות מהאטימות שמצוירות את שמן הזית. את כבר הרבה מהאייזיות שמצוירות את שמן הזית. את הזיתים היבשים אפשר לשירות במים או בשמן זית כדי לרככם. כדי לשמור זיתים יבשים לאורך זמן, יש לוודא שהם יבשים לגמריו לפני אחסון בכלי סגור. אפשר להכניס סופחי לחות מהסוגים המצורים למוצרים שונים. ליתר-ביטחון אפשר לשירותם, כאמור, בזמן זית; כך מתקבל "שמן מחזק" בטעמי הזיתים, בנוסף לזיתי שימוש מפנקים במיוחד.

פירות פיקוסים

תאנים לא ניקרו בדרכנו, אבל שלושה מבני משפחחתה של התאנה (בשם המלא "פיקוס התאנה"), הלא הם הפיקוסים, דווקא כן. זה לא מפתיע, כיון שפיקוסים נפוצים מאוד בעירנו.



צילום: בן ריבלי

ראשון פגשנו את פיקוס בנייניה, שהוא דומה מאוד לפיקוס השדרות המוכר אך קטן ממנו, בעל מבנה שיחי יותר. פירותיו דומים לאלה של פיקוס השדרות – אותם בונקלעך מושמצים "המלככים" את הרחובות ומסכנים את האנשים בהחלקה (חוֹדָם-עלתה הבטיחות...), אך בעצם אלו תנאים קטנטנות, והן "שווות" את הטרדה המסויימת שהן גורמות, אך העץ שפגשנו לא זמין לנו פירות הפעם. בהמשך דרכינו פגשנו גם את **פיקוס הגומי**, פירותיו גדולים מעט יותר אך כמעט שאיןם אכילים.

פיקוס השדרות המדובר לא נקרה על דרכינו בסיוור זה, אולם, בהמשך הדרכ פגשנו את **הפיקוס הקדוש** שփע פירות, גם הם דומים מאוד לכל הנ"ל. בשונה מפיקוס השדרות המטווף לגובה בעלי ענפים נמוכים ואת פירותיו יש ללקט מהאדמה, הפיקוס הקדוש גדול בדרך כלל ספונטנית מזרעים שמאפיינים עטלפים וציפורים וגדל כספק-שייח'-ספק-יעז, עם ענפים נמוכים. כך מתאפשר קטיף הפירות ושירותם מן הענפים. הפירות הבשלים הם כהים, ואפשר לאוכלם גם לאחר שהתייבשו.

הפיקוסים לминיהם משתיכים למשפחחת התותיים, שacz התות גם הוא חבר בה ([ראו חידת התותיים](#)). הפירות שלהם הם בעצם מקבץ של פירות המתפתחים בתוך פרח סגור לצורת כדור – פגעה. בהינתן הצרעה המתאימה, היא (הנקה) נכנסת ויוצאת דרך שบทחתית הפרי ומפרה את הפגה.



צילום: תמי צרי

היביסקוס ורד סיני

זהו היביסקוס המוכר מהגדרות החיות, עם הפרחים הגדולים והמרהיבים בשלל צבעים, שהנפוץ בהם הוא האדום. היביסקוס הוא בן משפחה של החובייה – משפחת החלמיטיים! וזה אומר שהוא גם אח של הבמיה והמלוכיה. כפי שנרמז מכך, היביסקוס אכיל – הן העלים והן הפרחים! – צמח המשפחה הזה מתאפיינים ברירות הודות לשיבי חלבון סופחיים בשם מוציאג. רירות

זו מוגשת הייב בבלמייה ובמלוכיה, אך גם בחובייה ובהייביסקוס ניתן לחוש בה, במיוחד בפירות החובייה. המוציאג הנאכל מרפיד את הגרון והעיכול ריפוד דק, מעין סיכה. בכך הוא מניע ומרפא דלקות וכן מօסנת בעקבות סיגת המזון בכלל והטוכר בפרט. היביסקוס עשיר בויטמין C עוד יותר מאשר מועלם אחרים.

מרקם העלים והפרחים בשרני. בתחתית הפרח יש טיפת צוף מתוק. מומלץ לקטוף פרחים שננסגרו לקראת נשירה, לאחר שהעין, הציפורים והחרקים נहנו מהם. בשלב זה הפרח אינו סגור למזרן, ועמוד העלי עט האבקנים מבצע מתחכו. הפרחים מתאימים לקישוט סלט.

קרישה

שיח נוסף של גדרות חיות (הודות לחיותו עמיד וחסכוני במים) חיכה לנו לצד המדרכה והוא הكريסה. אומנם הוא נשתל לנו, אך פירותיו הבשלים מצינים למאכל. השיח קוצני ובעל פרחים דמיי יסכין, הן מבחינת המראה והן מבחינת הריח. הוא שיר למשפחת ההרדופים, ושאר חלקו השיח, כמו גם הפירות הירוקים, רעילים.



צילום: בן ריבליין

הפרי מתאים למאכל לאחר שהאדים לגמרי והחל להתרך ولو גם במעט. במצב זה ייקטר הפרי בקלות. קרישה מתאפית ב"חי ענף ארוכים", ככלומר, היא אינה נטוה לנשור גם בבלוטה. כך נמצא על השיחים גם קרישות מתקדם ואפלו קרישות בשנות שהתייבשו. חלק קטן מהן תופסות עובש, ומהן עדיף להימנע, כמובן.

באנגליה היא מכונה *Wild Tomato*, על שם חבל הארץ שהוא באה ממנה. וכן היא מזכירה שזיף, הן במרקם והן בטעם. גם הפירות המיבושים מזכירים שזיפים מיבושים. קרישה עשירה במיוחד בויטמין C.

עכשו העונה בשיאה, והיא ארוכה; היא תימשך עוד חודשים אחדים בגלים. חפשו את הפירות שהאדימו לגמרי והתחלו להתרך. פרי אדום שטרם התרך יכול להתרך אחרי הקטיף. את הזרעים הקטנים שבבל הפרי אינני אוכל מפאת הרעליות הכללית של הצמח.



צילום: אבי סайдין

רג'לה הגינה (רג'לה)

זהו אחד מעשי הבר האכילים העיקריים המשגשים בקייז, אם כי הוא נסמך על מקומות מושקים, כפי שמעיד שמו, וכן מצאנו אותו שולוי אחת הערוגות בגינה הקהילתית. כל חלקו הצמח (שמעל לאדמה) בשרנים, עסיסיים וממצמצמים, ואם לא די בכך, מדובר במקור משובח במיוחד לחומצות שומן מסווג אומגה 3 הנחשקות. ככל שמתקדם הקייז, מתחתים הפרחים הצהובים הקטנניים, ומהם – המוני הזרעים השחורים הקטנניים. פזרו אותם כבר עכשו או באביב במקום מושקה אשטוף שימוש, ותהייה לך רג'לה בקייז הבא.



צילום: שיר חיימ

ירבוז

לצד המלכה רגילה מולך בעשבי המאכל הקיצים הירבוז. שמו הלועדי אַמָּרָנְתָה, ומשפחת הירבוזים (Amaranthus) כוללת גם את הקינואה. הירכוון ישאר איתנו גם כל הסתיו. עלי הירבוז הם מן ה

- העלים העשירים ביותר בחלבון, וגם עטם עשירICHSTIT אם כי לא דומיננטי כשל תבלין, אך שאפשר לצורך מהם גם בכמות גדולה. ככל שמתקדמת העונה, ה
 - עלים מתמעלים ונעשהinos מושכים פחות למאכל, והתרחחות מתרבותות וմבשילות יותר ויותר לזרעים. לגבי אכילתן נזכר בקצף המתתקבל במים בהשריה של קינואה (וגם אורז, שיבולת-ישועל וכיו"ב). הוא נובע מספונינים, חומרים ששימושם כבר מימי-יקדם כסבון. חומרים אלה אינם טובים למאכל בכמות משמעותית, כיוון שהם מפרקם את כדוריות הדם. תפוחות הירבוז מכילות ספונינים, והשריה לא תספק כדי להיפטר מהם, כי התפרחות אינן "נפתחות" במים, כלומר אין תפוחות או מראות סימני נבייה. לכן נדרש בשוללאכילתן.

תפרחות אלו, מעין שיבולים בראשי הגבעולים, הן סימן היכר של הירבוז. כמו כן, הוא מתאפיין באדמדמות בגבעולים.



צילום: תמי צרי



צילום: תמי צרי

קייצת

גם הקיצת היא עשב בר אופייני לكيץ, ומכאן שמה. היא מתחילה עוד בעונת הגשמי כשורשנת עלים צמודה לאדמה, ואז עליה רחבים יעדים יותר במרקם. בקיץ הצמח עולה לגובה רב, וה

- עלים נועשים צרים. אנחנו פגשנו קיצת בעורגה מושקית, ועליה הי רחבים יחסית לעלים קיציים. היא הייתה עדין נמוכה למדוי, כי לאן יש לה למהר? מה רע לה...?

הפריחה מזכירה את פרחי הסבון ש侃מלו ("ראש סבא"), וכן הקיצת בת אותה משפחה, משפחת המורכבים. הייתה נפוצה מאוד כמעט בכל מקום שהאדם התעורר בו, כולל שדות חקלאיים, גורם לה להיות משוקצת, אך הטעימה גילה לנו אוצר ותבלין ערב לחין ממש, חריף למדוי (לא להיבהל מהחפסוס הקל שאינו מORGASH כל cashewים משולבים בסלט). העטם החריף מרמז על סגולות החיטוי ויכולת הרחקה של טפי מעיים המזוההות לקיצת.

אכילת כמהות משמעותית עלולה לגרום לכיווץ ועצירות.

קָומְלִינָה



צילום: שיר חיימ

הקומלינה מוכרת פיהודי נודד ירוק, להבדיל מהסגול. הסגול אינו משמש למאכל, אך הקומלינה – בהחלטתך.

טעמה ומרקמה העדינים מאפשרים לה להיות רכיב שימושי וניטרלי בטעמו (ולא תבלין) בסלט או צ'ו"ב. גם הקטנות העליונים, הצעירים, של הגבעולים אכילים, וכן גם ניצני הפרחים והפרחים. באלה האחרונים נרגיש רירות כלשהי. קומלינה גדלה כל השנה, אך מושגתה בעיקר בקייז, במקומות מושקים. כדאי להתבונן מקרוב בפריחה הכהולה-סגולת – היא מהאגודות!

גַּיְאָבָה

אם יש פרי מתאים לסמל את השפע המוגזם-כמעט בעונה הזאת, הרי זו הגיאבה.

משלב מסוים בסוף הקיץ (שונה מעט מעץ לעץ) הנו מטילות את פירותיהם הבשלים לאדמה בלי חשבונו, וכן ראיינו את המרכיב האינ-סופי למרגלות העצים.

אם לא נקבעו אמצעי הגנה כגון רשתות, רוב הגיאבות תהיינה עקומות עליידי זבוב הפירות הימתיוכוני, ובמהלך ההבשלה יתפתחו בתוכן רימות.

הרימות מצויות כמעט אך ורק בחלק הפנימי, עם הזරעים. בחלק החיצוני אין רימות ברוב המקרים. לכן אפשר לאכול גם גיאבה עם רימות עליידי ח齊יתה בסכין והוצאת החלק עם הרימות באמצעות כף, כפי שהדגמתי. קל להבחן אם יש רימות; במקרה זה האзор ישנה את צבעו מצהבהב-לבנבן לאפרפר, ומרקמו יהיה דיסטי. במבט בוון ואוזן קשחת נוכל להבחן ברימות ולשמעו אותן מתлонנות על ה הפרעה באמצעות הארוחה >~; אזכור נקי מירימות יהיה בעל מרך מוצק. גיאבה היא פרי העשיר ביותר בחלבון הידוע לנו ואחד העשירים ביותר בויטמין C. ולכבוד זמן שכנות שמתחיל ביום השיווין הסתווי, כתבתי:



צילום: תמי צה

אם תבקש מהשכן

גַּיְאָבָה הוּא לֹא יִתְהַגֵּד

כִּי מָה שְׁבָבִילּוּ הוּא מִיּוֹתָר

הוּא שְׁבָבִילּוּ מִשְׁאָצָר

~~~~~

## רימון



צילום: תמי צרי

פרי מוכר ואהוב, ואין צורך בהיכרות מיוחדת. הנהנו מרימונים שחלקם היה רקוב בעקבות עקריות זבובים, אך חלק גדול בהם היה מצוין למאכל. אחת המשותפות צינה שאכילת רימון מorigדה את לחץ הדם, עד כדי סכנה לרגשים لكن. לכל השאר הרימון מוסיף בריאות >~;

יתרה מכך, קליפת הרימון עשירה מאוד בנוגדי-חמצון, ומומלצת להוסיפה לחוליות וכיו"ב. אפשר לשמור את הקליפות לאחר ייבוש בשמש, בתנור ייבוש או סתם קר על מגש באוויר הפתוח.

הרימון מלווה את כלנו בעונה הזאת, כסמל מובהק של ראש השנה ותקופת החגים, והוא מחברות אותו לזמן שכנות שמתחיל ביום השוויון הסתווי וייתן את ההשראה לשיר הליקוט הבא, כפי שהחרוב שרה עליינו ועל זמן השתפוקות בסיפור שהוא. בשיעור השלישי בסדרת השוויון, תמי מתעמקת במקומו של הרימון בחיה הרוח והחומר שלנו.

## סברס

גם פירות הצבר מוכרים ואהובים, אך קטיפתו מרתיעה מפני הקוצים. בסיפור הדגמתי שתי שיטות מני דבות:

1. לפירות הנמכרים והקרובים אלינו – אחיזת קופסה מתחת לפרי וחיתוך בסיס הפרי בסכין;
2. לפירות הגבוהים/רחוקים במקצת – משיכת הפרי מבסיסו באמצעות מגיפה/מקלטרת, תוך ניסיון לכוון את נפילתו לעברנו. אם נפל רחוק מאיתנו, יש לנו גישה, נגרור אותו על הקרקע אלינו באמצעות הכלים שברשותו.



צילום: אבי סайдאן

מוכראות שיטות נוספות, כגון מותם קופסת שימושים בקצחו. אפשר גם להתקין סכין בקצתה מות וקופסה בקצתה מות שני ושלפועל בדומה לשיטה מס' 1, רק ששיטה זו מצורכה השקעה הרבה בהרבה של כוח (קדר-כשר בחינם...) וקואורדינציה.

סברס בשלים נזהה על-פי התחלת לפחות של שינוי צבע מ"ירוק מלפפון" לירוק בהיר עד כתום.

## מלח קיפח



צילום: אלון אלירן

צמח בר נפוץ בארץ, בעיקר במדבר ובסביבה החוף, הגדל בעיר גם צמח שתול. ככל שהצמח מושקה יותר,علו גדולים ובשרניים יותר, ומלוחים פחות מאשר המינים בר. הצמח יודע להעלות מליחים מהאדמה ולרכז אותם בעליים וכן להפחית את ריכוזם בסביבת השורשים במקרה של אדמה מליחה. כתוצאה מכך, מלח באדמה מקשה על השורשים לספק מים. זהה

אסטרטגיה מופלאה האופיינית לצמחים נזיפים ובעצם מפחיתה את מליחות האדמה. במילויים אחרות, המלח וחבריו למדינה יודעים "לשחות" מי מלח! لكن צמחים אלה משמשים לטיהור אדמה ומים. הבעיה מתחילה כשהאדמה מלאה ברעלים, שزاد גם הם נאגרים בעלי הצמח. אך מאוד לא כדאי לאכול מהמלח שגדל על גdots הירקון או באדיםות מזוהמות אחרות.

המלח שבעלי המלח עשיר ומואzon יותר מבחינת תכונות מינרלים מאשר מלח שולחן מזוקק ("רג'יל", לבן, שככל וכל אינם מומלץ למאכל), וכן גידול או ליקוט של עלי מלח הוא מעשה משתלם ביותר – יש לנו מקור לעליים מלוחים כל השנה. אצלם משתמשים בתפריט כמעט עם כל דבר... ובנוסף לעלי המלח, אם נדרש לנו מלח, אנו משתמשים במלח אטננטי או במלח הימאלאייה.

## مصطفקיים בחרובים

חרובים – מבחינתי, הלוחם בבדש של עולם הפירות!~

כה מזינים ומשביעים שאין כמוהם לייצג את זמן הסתפקות – חרובים מספקים המון המון תזונה ומתקנות. ומה שהופר אותם סופית ליסוד איתן בתפריט שלו לכל השנה הוא השתרחותם לאורך זמן – מאכל מוצלח לקחת לדרכ! גם עכשו, בסוף הקיץ, הם מבשילים בקמונהיהם ונושרים אטאט בשער חודשים רבים (אפילו עד פברואר). אני עבר מידי פעם אצל העצים האהובים עלי ומלך מהאדמה (או מהענפים הנמכרים או מטפס על העץ – תעונג בפני עצמו). כשמתחלים גשמיים, הם נרקבים מהר יותר, כמובן, אך כדאי להקדים וללקט מביעוד מועד.

חרובים הם מקור מצוין לסידן ולסיבים תזונתיים המازנים היטב את הסוכר שבפרי. מעבר לאכילת הפרוי אפשר לטחון אותו ברמות שונות, לבשל ממנו סילאן או להשרות במים ולשתות. חרוב בשל הוא חום לגמרי מבחוץ ומפנקים. כדאי לבדוק אם החרוב מאוכל/אכל לפני מישוש אחר נקודות רכות או שבירתו במקומות חדשניים והתבוננות במרקם ובצבע – חלק (בלתיניגנו) או אבקתי (נגוע), צבע אחד (בלתיניגנו) או הימצאות כתמיים שחורים וכדומה (נגוע). אפשר בהחלט להסיר חלקים נגועים ואוכל את השאר.



צילום: תמי צרי

עד כאן.... אני הוסיף כאן מילוט פיקום וברכה

**וכמעט לסיום נאחל שהמתיקות המזינה תתפשת מאיתנו לכל יושבות הבל.**



תמונה לזכרת מסיור הקיץ בפארק הירקון. צילום: חנה אשורי

### **ונסימם בעוד שיר מפרי עטיו:**

**האוכל הקל, המתוק**

**ארוחות החינם**

**החיים הכבדים, החריפים**

**האושר בין השורות**

**הקו רדק**

**עטף אותו בחום**

~~~

השיעור הבא יתקיים ב-19 באוקטובר ויפתח את הסטיו.

אפשר להירשם לסדרה כולה, או לשיעור הבא, בעמוד הנחיתה החדש והיפה שלנו כאן



אני מזמין את כולכם שוב לפניות אלוי לשאלות בכל עת וגם להכיר את שאר העבודה של עצבייר:

D"r Alon Aliron 054-228-6173 | alon@citytree.net

"המחבקות של העץ" משלמות כמה שהן רוצות על הסיורים! כדאי לחייב את העץ בתשלום חודשי
<https://www.patreon.com/CityTree>

עצבייר: <https://citytree.net>

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

סדרת הסטיו שmagisha בזום שותפתו לעצבייר, תמי צרי, מרחיבה על הצמחים ושימושיהם בבית המכשפה, כמו גם על הקשרים המיתיים שלהם, הסדרה התחילה וההקלטות זמינים בדף הפטראון שלנו, לכל המחבוקות. השיעור הבא יתקיים ב-24 בספטמבר ויוקדש לririmoni.

תמי בוואטסאפ: 058-422-7531

כל המידע על כל מה שהמחבקות מקבלות, כאן

להתראות בינוי לבניינים,

אלון