



תוכנית השינה הביתה

# מלון ועד תות סדרת הליקוט



## סיכום סיור ליקוט – סוף קיץ, הסתפקות, מעוז אביב

### שלום וشفע לכלנו,

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

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

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

### זיתים – ודוקא 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.

ראשון פגשנו את פיקוס הגומי, פירותיו דומים בגודלם לפירות הפיטנגו, אך כמעט שאיןם אכילים; נוכחנו בכר כשטעמנו מהם – אחדים מהם נדים

פעמים לרגע, אך טעימה של עוד אחד או שניים אינה מעוררת חשך לאכול.



צילום: בן ריבלי

בהמשך דרכנו פגשנו גם את פיקוס בניינינה, הדומה מאוד לפיקוס השדרות המוכר אך קטן ממנו, בעל מבנה שיחי יותר. פירותיו דומים לאלה של פיקוס השדרות – אותן בונקלער מושמצים "המלכלכים" את הרחובות ומסכנים את האנשים בהחלקה (הוד-מעלתה הבטיחות...). בעצם אלו תנאים קטנטנות, והן "שות" את הטרצה המסתימת שהן גורמות, אך העץ שפגשנו לא זימן לנו פירות הפעם. פיקוס השדרות המדובר לא נקרה בדרכנו בסיר זה, אולם בהמשך הדרכ פגשנו את הפיקוס החדש שפע פירות, גם הם דומים מאוד לנ"ל. בשונה מפיקוס השדרות המטווח לגובה בלי ענפים נמוכים ואת פירותיו יש ללקט מהאדמה, הפיקוס החדש כמעט ואינו נשתל במקוון בעירנו וגדל בדרך כלל ספונטנית מזרעים שמפיצים עטלפים וציפורים וגדל כספק-שייח-ספק-עץ, עם ענפים נמוכים. כך מתאפשר קרייף הפירות לשירות מן הענפים. הפירות הבשלים הם כהים, ואפשר לאוכלם גם לאחר שהתייבשו.

הפיקוסים למןיהם משתיכים למשפחת התותיים, שעז 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 (הנקבה) נכנסת ויצאת דרך הפתח שבתחתית 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 החלמיתיים! – וזה אומר שהוא גם אח של הבניה והמלוכיה. כפי שנרמז מכך, היביסקוס אכיל – הן העלים והן

הפרחים! ~ צמחי המשפחה זו מתאפיינים ביריות הודות לסיבי חלבון סופחי מים בשם מוצילג. ריריות זו מורגשת היטב בבניה ובמלוכיה, אך גם בחובייה ובhibiscus ניתן לחוש בה, במיוחד בפירות החובייה. המוצילג הנאכל מרפיד את הגרון והעיכול רפואי רוף דק, מעין סיכה. בכר הוא מניע ומרפא דלקות וכן מומquat במעיים את סיגת המזון בכלל והטוכר בפרט. היביסקוס עשיר בויטמין C ועוד יותר מעלים אחרים.

מרקם העלים והפרחים בשרני. מתחתית הפרח יש טיפת צוף מתוק. מומלץ לקטוף פרחים שנסגרו לקרה נשירה, לאחר שהעין, הציפורים והחרקים נהנו מהם. בשלב זה הפרח אינו סגור לגמרי, ועמוד העל עט האבקנים מבצע מתחכו. הפרחים מתאימים לקישוט סלט.

## קריסה

שיח נוסף של גדרות חיות (הודות להיווטו עמיד וחסכוני במים) חיכה לנו לצד המדרוכה והוא הקрисה. אומנם הוא נשלט לנו, אך פירוטיו הבשילים מצוינים למאכל. השיח קוצני ובועל פרחים דמיי יסמין, הן מבחינות המראה והן מבחינת הריח. הוא שיר למשפחת ההרדופים, ואשר חלקו השיח, כמו גם הפירות הירוקים, רעים.



צילום: בן ריבלין

הפרי מתאים למאכל לאחר שהאדום לגמרי והחל להתרחק ولو גם במעט. במצב זה ייקטף הפרי בקהלות. קрисה מתאפיינת ב"חי ענף ארוכים", ככלומר, היא אינה נועה לנשור גם בבלוטה. קר נמצא על השיחים גם קрисות במצב הבשלה מתקדם ואפילו קрисות בשלות שהתייבשו. חלק קטן מהן תופסות עובש, ומהן עדיף להימנע, כמובן.



צילום: אבי סайдין

באנגלית היא מכונה Natal Plum, על שם חבל הארץ שהוא ממנה, חבל נטאל שבדרדום-אפריקה. אכן היא מזכירה שדי, הן במרקאה והן בטעם. גם הפירות המיובשים מזכירים שדיים מיובשים. קрисה עשירת במיוחד בויטמין C.

עכשו העונה בשיאה, והוא ארוכה; היא תימשך עוד חודשים אחדים בגלים. חפשו את הפירות שהאדימו לגמרי והתחלו להתרחק. פרי אדום שטרם התרך יכול להתרך אחרי הקטיף. את הזרעים הקטנים שבבל הפרי אינני אוכל בדרכ' כל, אבל קורה שכן – לא אסון (חש קליל ובلتיר-UMBOS מפאת הרעליות הכללית של הצמח, וגם נעים פחות).

## רגלת הגינה (רגילה)

זהו אחד מעשי הבר האכילים העיקריים המשגיגים בקייז, אם כי הוא נסמך על מקומות מושקים, כפי שמעיד שמו, וכן מצאנו אותו בשולי אחת הערוגות בגינה הקהילתית. כל חלקו הצמח (שמעל לאדמה) בשרניות, עסיסיים ומחמצצים, ואם לא די בכך, מדובר במקור משובח במיוחד



צילום: Shir Chaim

לחומצות שומן מסווג אומגה 3 הנחשקות. ככל שמתקדם הקיז, מתקתחים הפרחים הצהובים הקטנטנים, מהם – המוני הזרעים השחורים הקטנטנים. פזרו אותם כבר עכשו או באביב במקום מושקה וטוף שם, ותהייה לך רגילה בקיז הבא.

## ירבוז

לצד המלכה רגילה מולך בעשבי המאכל הקיצים הירבוז. שמו הלועדי אַמְרָנָת, ומשפחת הירבוזים (Amaranthus) כוללת גם את הקינואה. הירבוז ישאר איתנו גם כל הסתיו. עלי הירבוז הם מן העלים העשירים ביותר בחלבון, וגם טעםם עשיר יחסית אם כי לא דומיננטי כשל תבלין, כך שאפשר לצורך מהם גם בכמות גדולה. ככל שמתקדמתה העונה, העלים מתמעטים ונעשה מושכים פחות למאכל, והתרהחות מתרבות ומברישות יותר יותר לזרעים - מעין שיבולים בראשי הגבעולים, שהן סימן היכר של הירבוז, שגם מתאפיין באדמדמות בגבעולים.



צילום: תמי צרי

לגביו אכילת התרהחות אפנה את תשומת-הלב לקצף המתקבל במים בהשריתן, כמו גם בהשריה של קינואה. הוא נובע מסקפונינים; חומרים ששימושם מיימייקדים כסבון וככל-הנראה משמשים גם כיום במחוזות נידחים. חומרים אלה מצוים בתפרחות הירבוז בריכוך גבוה במיוחד, ואכליתן עלולה לגרום אי-נוחות במערכת העיכול ואף לבחילה ובקאה. הרירה לא תספיק כדי להיפטר מהם, כי התרהחות אין "נפתחות" במים, ככלומר אין תופחות או מראות סימני נבייטה. לכן דרוש בשול לאלילתן - והתוכזהה המבושלת גם טעימה להפליא.

בסוגים מסוימים של ספוניינים תיתכן גם עלייה בלחץ הדם. לעומת זאת, פירוק של כדוריות הדם המiosis לפעמים לספוניינים קורה רק בהזרקתם לגוף ולא באכילה, כך שאם נתקלתן באזורה ההזוז אל תנתנו לה להבהיל אתכן, אלא אם כן נהוגות להזריק לעצמך את האוכל במקום לאכול אותו דרך הפה...

יתרה מכך, הספוניינים הנפוצים בצמחים שונים ברכמות שונות (חילבה למשל), הם עתירי תכונות מוחטאות אנדפטוגניות ואף מגנים על הגוף ומפחיתים חומציות בקייבת.

## קייצת



צילום: תמי צרי

גם הקיצת היא עשב בר אופיני לקיז, ומכאן שמה. היא מתחילה עוד בעונת הגשמיים כשורשנית עליים צמודה לאדמה, ואז עליה רוחבים ועדים יותר במרקם. בקיז הצמח עולה לגובה רב, והעלים נעשים צרים. אנחנו פגשנו קיצת

בערגה מושקית, ועליה הוי רוחבים יחסית לעליים קיציים. היא הייתה עדין נמוכה למדוי, כי לאן יש לה למהר? מה רע לה...?

הפריחה מזכירה את פרחי הסבון ש侃לו ("ראש סבא"), וכן הקיצת בת אותה משפחה, משפחת המורכבים. הייתה נפוצה מאוד כמעט בכל מקום שהאדם התעורר בו, כולל שדות חקלאים, גורם לה להיות משוקצת, אך הטעינה גילהה לנו אוצר ותבלין ערב לחין ממש, חריף למדי (לא להיבהל מהחטפסו הקל שאינו מORGASH כל כשייעלים משלבים בסלט). העטם החריף מרמז על סגולות החיטוי ויכולת הרחקה של טפייל מעיים המיוחסת לקיצת.

אכילת כמהות משמעותית עלולה לגרום לכיווץ ועצירות.



צילום: שיר חיים

## קומלינה

הקומלינה מוכרת פיהודי נודד יורך, להבדיל מהסגול. הם אכן בני אותה משפחה, אבל הסגול אינו משמש למאכל, והקומלינה – בהחלט כן.

טעה ומרקמה העדינים מאפשרים לה להיות רכיבמשמעותי וניטרלי בטעמו (ולא תבלין) בסלט או צו"ב. גם הקצoot הבלתיוניים, הצעירים, של הגבעולים אכילים, וכך גם ניצני הפרחים והפרחים. באלה האחרונים נרגיש ריריות כלשהי. קומלינה גדרה כל השנה, אך משגשגת בעיקר בקייז, במקומות מושקים. כדי להתבונן מקרוב בפריחה הכהולה-סגולה – היא מהאגודות!

## גיאבה

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

משלב מסויים בסוף הקיץ (שינוי מעט מעץ לעץ) הן מטילות את פירותיהן הבשלים לאדמה בלי חשבון, וכן ראיינו את המרבב האינ-סופי למרגלות העצים.

אם לא ננקטו אמצעי הגנה כגון רשותות, רוב הגיאבות תהינה עקומות עליידי זבוב הפירות הימ-תיכוני, ובמהלך ההבשלה יתפתחו בתוכן רימות.



צילום: תמי צרי

הריםות מצויות כמעט אך ורק בחלק הפנימי, עם הזרעים. בחלק החיצוני אין רימות ברוב המקרים. לכן אפשר לאכול גם גיאבה עם רימות עליידי ח齊תה בסיכון והוצאה החלק עם הרימות באמצעות כף, כפי שהדגמתי. קל להבחן אם יש רימות; במקרה זה האזרע ישנה את צבעו מצהבהב-לבנבן לאפרפר, ומרקמו יהיה דיסטי. במבט בוון ואוזן קשbet נוכל להבחין בריםות ולשמוע אותן מתלונות על ההפרעה באמצעות הארוחה >~; אזרע נקי מירימות יהיה בעל מרקם מוצק. גיאבה היא פרי העשיר ביותר בחלבון המידע לנו ואחד העשירים ביותר בויטמינים C. ולכבוד זמן שכנות שמתחיל ביום השינוי הסתווי, כתבת:

אם תבקש מהשכן

גיאבות הוא לך ייתן

כי מה שבשבילו הוא מיותר

הוא בשבילך ממש אוצר

~~~

## רימון



צילום: תמי צרי

פרי מוכר ואהוב, וככלול אין צורך בהיקרות מיוחדת, אבל כשמדוברים לרימונים מכיוון הליקוט, יש ליש על מה להתעכ卜. הנניינו מרימונים שחלקם היה רקוב בעקבות עקריות זבובים, אך חלק גדול בהם היה מצוי למאכל. אחת המשתתפות צינה שאכילת רימון מורידה את לחץ הדם, עד כדי סכנה לרגשים לכך. לכל השאר הרימון מוסיף בריאות >~;

יתרה מכך, קליפת הרימון עשירה מאוד בנוגדי-חמצון, וממלצת להוסיפה לחליות ומייצרים. אפשר לשמר את הקליפות לאחר ייבוש בשמש, בתנור ייבוש או סתם קר על מגש באוויר הפתוח.

הרימון מלאוה את כלנו בעונה זו, כסמל מובהק של ראש השנה וסוכות, הלא הוא חג האסיף, והוא מחברות אותו לזמן שכנות שמתחיל ביום השינוי הסתווי ויתן את ההשראה לשיפור הליקוט הבא, כפי שהחרוב שרה עליינו ועל זמן השתפוקות בסיר זה. בשיעור השלישי בסדרת השינוי תמי מתעמקת במקומו של הרימון בחיה הרוח והחומר שלנו.

## סברס

גם פירות הצבר מוכרים ואהובים, אך קטיפתו מרתיעה מפאת הקוצים. בסיוור הדגמתי שתי שיטות מני רבות:

1. לפירות הנמכרים והקרובים אליו – אחיזת קופסה מתחת לפירות וחיתוך בסיס הפרי בסכין;

2. לפירות הגבוהים/רחוקים במקצת – משיכת הפרי מבסיסו באמצעות מגיפה/מקלטרת, תוך ניסיון לכוא את נפילתו לעברנו. אם נפל רחוק מאיתנו, יש לנו

גישה, נגרור אותו על הקרקע אליו באמצעות הכלים שברשנותנו.

מוכרות שיטות נוספות, כגון מוט עם קופסת שימושים בקצחו. אפשר גם להתקין סכין בקצתה מוט וקופסה בקצתה מוט שני ושלפועל בדומה לשיטה מס' 1, רק ששיטה זו מצריכה השקעה רבה בהרבה של כוח (חדר-כשר בחינם...) וקואורדינציה.

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



צילום: אבי סайдאן



צילום: אלון אליאן

## מלח קיפח

צמח בר נפוץ בארץ, בעיקר במדבר ובسبיבת החוף, הגדל בעיר גם כצמח שתול. כל שהצמיח מושקה יותר, עליו גדולים וברננים יותר, ומלוחים פחות מאשר הגדים בר. הצמח יודע להעלות מלחים מהאדמה ולרכז אותם בעליים וכן להפחית את ריכוזם בסביבת השורשים במקורה של אדמה מלחה. כתוצאה, מלח באדמה

מקשה על השורשים לפסוח מים. זהה אסטרטגיה מופלאה האופיינית לצמחים נוספים ובעצם מפחיתה את מליחות האדמה. במקרים אחרים, המלח וחבריו למשימה יודעים "לשנות" מי מליח? لكن צמחים אלה משמשים לטיהור אדמה ומים. הבעה מתחילה כשהאדמה מלאה ברעלים, שاذ גם הם נאגרים בעלי הצמח. لكن מאוד מאד לא כדי לאכול מהמלוח שגדל על גdots הירקון או באדמות מזוהמות אחרות, כמו גם צמחים חובבי חנקן (כף אווז וירבוז למשל).

המלח שבعلוי המלווה עשיר ומואzon יותר מבחןת תכולת מינרלים מאשר מלח שולחן מזוקק ("רגיל", לבן, שככל וכל אינו מומלץ למאכל, ואנחנו משתמשים במלח אטלנטי או במלח הימלאיה בנוסף למלח), וכך גידול או ליקוט של עלי מלוח הוא מעשה משתלים ביותר – יש לנו מקור לעליים מלוחים כל השנה. אצליהם משתלבים בתפריט כמעט עם כל דבר ...

## مصطفקיים בחרובים

חרובים – מבחינתי, הלחם בדבש של עולם הפירות!~

כה מזינים ומשביעים שאין כמותם לייצג את זמן השתפוקות – חרובים מספקים המון תזונה ומתקנות. ומה שהופר אותם סופית ליסוד איתן בתפריט שלי לכל השנה הוא השתרמותם לאורך זמן – מאכל מוצלח לקחת לדרכ! גם עכשו, בסוף הקיץ, הם מבשילים בקמונייהם ונושרים אט אט במשך חודשים רבים (אפילו עד פברואר). אני עובר מדי פעם אצל העצים האהובים עלי' ומלקט מהאדמה (או מהענפים הנמוכים או מטפס על העץ – תעוגג בפני עצמו). כשהמתחלים גשמיים, הם נרקבים מהר יותר, כמובן, אז כדאי להקדים וללקט מבועוד מועד.

חרובים הם מקור מצוין לשידן ולסיבים תזונתיים המאזנים היטב את הסוכר בספרוי. מעבר לאכילת הפרי אפשר לטחון אותו ברמות שונות, לבשל ממנו סילאן או להשרות במים ולשתות. חרוב בשל הוא חום למגררי מבחוץ ומפניים. כדאי לבדוק אם החרוב מאוכלס/אכל לפי משוש אחר נקודות רכות או שבירתו במקומות חדשניים והתבוננות במרקם ובצבע – חלק (בלתיניגווע) או אבקתי (נגוע), צבע אחד (בלתיניגווע) או הימצאות כתמי שחורים וכדומה (נגוע). אפשר בהחלט להחליט חלקים נגועים ולאכול את השאר.



צילום: תמי צרא



תמונה לזכרת מסיור הקיץ בפרק הירקון. צילום: חנה אשורי

לסיכום, אין ספק שנוכחנו עד כמה מספק – תזונה ונחת – השפע שבשביבתנו היום-יום. אתם מומזנים להמשיך ולחווות זאת איתני גם בעונות ובזמנים הבאים (גם) לטובה, בסירות הבאים.

**נאחל שהשפע יתפשת מאיתנו לכל יושבות תבל.**

האוכל הקל, המתווק

ארוחות החינם

החיים הכבדים, החריפים

האושר בין השורות

הקור הדק

עוטף אותו בחום

~~~

**הסיוור הבא יתקיים ב-19 באוקטובר ויפתח את הסתיו.**

**אפשר להירשם לסדרה כולה, או לסיוור הבא, בעמוד הנחיתה החדש והיפה שלנו [כאן](#)**



אני מזמין את כולן לפנות אליו לשאלות בכל עת וגם להכיר את שאר העבודה של עצבעיר:

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

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

כל המידע על כל מה שהמחבקות מקבלות, כאן

עצבעיר: <https://citytree.net>

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

**להתראות בינוי לבניינים,**

**אלון**