



תוכנית השינה הביתה

מאלוֹן ועד תות סדרת הליקוט



סיכום סיור ליקוט – סוף קיץ, הסתפקות, מועד אביב

שלום וشفע לכלנו,

תודה לשמייניה מלאת הסקרנות והחדווה 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 ורחבה 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 "מאלוֹן ועד תות" שאליה אני שלוח תזכורות, נקודות מפגש, סיכון-סיורים וטיפ-ליקוטים.

זיתים – ודזוקא יבשים



צילום: אלון אלירן

הזיתים מבשלים להם בהדרגה על העצם, המסיק עוד לפנינו. אנחנו הפנינו את מבטו מה שתרחש בינתיים 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 בשורניים מספיק כדי שייה בקמה לנגס ולהיות מופתעות מהאיזיות שמצוירות את שמן הזית. את כבר הרבה מהאיזיות 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 לגמרו לפני אחסון בכלי סגור. אפשר להכניס סופחן 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 ריבלין

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 תאנים 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.

היביסקוס ורד סיני



צילום: תמי צרי

זהו ההיביסקוס המוכר מהגדרות החויות, עם הפרחים הגדולים והמרהיבים בשל צבעים, שהנפוץ בהם הוא האדום. ההיביסקוס הוא בן משפחה של החובייה – משפחת החלמיתיים! – וזה אומר שהוא גם אח של הבניה והמלוכיה. כפי שנרמז מכיר, ההיביסקוס אכיל – הן העלים והן הפרחים! – צמחי המשפחה חזז מתאפיינים בrierיות הודות לסיבי חלבון סופחי מים בשם מוציאל. רירות זו מורגשת היטב בבניה ובמלוכיה,

אך גם בחובייה ובhibiscus ניתן לחוש בה, במיוחד בפירות החובייה. המוציאל הנאכל מרף את הגרון והעיכול ריפוד דק, מעין סיכה. בכך הוא מונע ומרפא דלקות וכן מօסנת במעיים את ספיגת המזון בכלל והטוכר בפרט. היביסקוס עשיר בוויטמין C ועוד יותר מאשר 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.

קרישה

שיח נוסף של גדרות חיות (הודות להיות עמיד וחסכוני במים) חיכה לנו לצד המדרכה והוא הקriseה. אומנם הוא נשתל לנו, אך פירותיו הבשלים מצוינים למאכל. השיח קוצני ובעל פרחים דמווי יסמין, הן מבחינת המראה והן מבחינת הריח. הוא שיר למשפחת ההרדופאים, ושאר חלקיו השיח, כמו גם הפירות הירוקים, רעלים.



צלום: בן ריבלין

הפרי מתאים למאכל לאחר שהאדים למגרי והחל להתרך ולגו גם במעט. במצב זה יקטרף פרי בקלות. קרישה מתאפיינת ב"חי ענף ארוכים", כלומר, היא אינה נטוה לנשרו גם בבשלותה. כך נמצא על השיחים גם קרישות במצב הבשלה מתקדם ואףלו קרישות בשלות שהתייבשו. חלק קטן מהן תופסות עובש, ומהן עדיף להימנע, כמובן.



צלום: אבי סайдין

באנגלית היא מכונה *Woolly Purslane*, על-שם חבל נטאל שבדרום אפריקה, ממנו הגעה. היא אכן מזכירה שדי, הן במראה והן בטעם. גם הפירות המיבשימים מזכירים שדיים מיבשימים. קרישה עשרה במיוחד במיוחד בויטמין C.

unless העונה בשיאה, והוא ארוכה; היא תימשך עוד חודשים אחדים בಗלים. חפשו את הפירות שהאדימים לגמר והתחלו להתרך. פרי אדום שטרם התרך יכול להתרך אחרי הקטיף. את הזרעים הקטנים שבבל הפרי אינני אוכל בדרכ-כל, אבל קורה שכן – לא אסון (חשש כליל ובלתי-imboss מפאת הרעליות הכללית של הצמח, וגם נעים פחות).

רג'לת הגינה (רג'לה)

זה אחד מעשי הבר האכילים העיקריים המשגשגים 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 ו וחמצמצים |, ואם לא די בכך, מדובר במקור משובח במיוחד לחומצות שומן מסוג אומגה 3 הנחשות.



צלום: שיר חיים

כל שמתקדם הקיץ, מתחתיים הפרחים הצהובים הקטנניים, ומהם – המוני הזרעים השחורים הקטנניים. פזרו אותם כבר עכשו או באביב במקום מושקה ושטוף שימוש, ותהייה לך רגילה בקץ הבא.

ירבוז

לצד המלכה רגילה מוליך בעשבי המאכל הקיציים הירבוז. שמו הלועדי אַמְרָנָתָה, ומשפחת הירבוזים (*Amaranthus*) כוללת גם את הקינואה. הירכו ישאר איתנו גם כל הסתיו. עלי הירבוז הם מן העלים העשירים ביותר בחלבון, וגם טעםם עשיר וחסית אם כי לא דומיננטי כשל תבלין, כך שאפשר לצורך מהם גם בכמות גדולה. ככל שמתקדמת העונה, העלים מתמעטים ונעשה מושכים פחות למאכל, והתרפותות מתרבות וublisherות יותר לזרעים – מעין שיבולים בראשי הגבעולים, שהן סימן היכר של הירבוז, שגם מתאפיין באידמדמות בגבעולים.



צילום: תמי צרי

לגביו אכילת התרפותות אפנה את תשומת-הלב ל千古 המתkeletal במים בהשריתן, כמו גם בהשריה של קינואה. הוא נובע מספונינים; חומרים ששימשו מיימי-קדם כסבון וככל-הנראה משמשים גם כulos במחוזות נידחים. חומרים אלה מצויים בתפרחות הירבוז בריכוז גבוה במיוחד, ואכלתם עלולה לגרום אי-נוחות במערכת העיכול ואף לבחילה ובקאה. הרשימה לא תספק כדי להיפטר מהם, כי התרפותות אינן "נפתחות" במים, ככלומר אין תופחות או מראות סימני נבייה. لكن דרוש בשישול לאכילתן – והותמצאה המבושלת גםسعימה להפליא.

בסוגים מסוימים של ספרוניים תיתכן גם עלייה בלחץ הדם. לעומת זאת, פירוק של כדוריות הדם המiosis לפעמים לספוניים קורה רק בהזרקתם לגוף ולא באכילה, כך שאם נתקלתן באזהרה זו, אל תנתנו לההבהיל אתךן, אלא אם כן אתן נהגות להזריק לעצמך את האוכל במקום לאכול אותו דרך הפה...

יתרה מכך, הספרוניים הנפוצים בצמחים שונים ברכמות שונות (חילבה למשל), הם עתירי תכונות מחטאות ואידפטוגניות ואף מגנים על הגוף ומפחיתים חומציות בקיבה. לסייעם, ספרוניים מצויים בצמחים רבים בריכוזים שונים. נעדיף לצרוך אותם בריכוז נמוך ולנטראל אותם בהשריה או בשישול, כשהריכוז גבוה.

הערה נוספת: הירבוז, בדומה לצמח-יבר רבים של סביבת האדם, אבל יותר מהם, חרוב חנקן וסופה אותו מהאדמה בהתאם לריכוז המינרל הזה באדמה. בצמח נוצרות חנקות שאין רצויות למאכל בריכוז גבוה. لكن לא מומלץ לקטוף ירבוז באדמה מזוהמת.

קייצת



צילום: תמי צור

גם הקייצת היא עשב בר אופייני לكيץ, ומכאן שמה. היא מתחילה עוד בעונת הגשמיים כשורשן עלים צמודה לאדמה, ואז עליה רחבים ועדים יותר במרקם. בקייז הצמח עולה לגובה רב, והעלים נעשים צרים. אנחנו פגשנו קייצת בערוגה מושקית, ועליה היו רחבים יחסית לעלים קיציים. היא הייתה עדין נמוכה למדי, כי לאן יש לה למהר? מה רע לה...?

הפריחה מזכירה את פריחי הסבון שкамלו ("ראש סבא"), אכן הקייצת בת אותה משפחה, משפחת המורכבים. הייתה נפוצה מאוד כמעט בכל מקום שהאדם התעורר בו, כולל שדות חקלאים, גורם לה להיות משוקצת, אך הטיעינה גילהה לנו אוצר ותבלין ערבי לחין ממש, חריף למדי (לא להיבהל מהחפסוף הקל שאינו מורגש כלל כשהעלים מושלבים בסלט). העטם החריף מרמז על סגולות החישוי ויכולת הרחקה של טפייל מעיים המיוחסת לקייצת. אכילת כמהות שימושותית עלולה לגרום לכיווץ ועצירות.

קומלינה

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

טעמה ומרקמה העדינים מאפשרים לה להיות רכיב שימושי וניטרי בטעמו (ולא תבלין) בסלט או צ'יז. גם הקצוצות העליונים, הצעירים, של הגבעולים אכילים, וכך גם ניצני הפרחים והפרחים. באלה האחרונים נרגיש ריריות כלשהי. קומלינה גדלתה כל השנה, אך משגשגת בעיקר בקייז, במקומות מושקם. כדי להתבונן מקרוב בפריחה הכהוליה-סגולת – היא מהאגודות!



צילום: Shir Chaim

גויאה

אם יש פרי מתאים לסמל את השפע המוגזם-כמעט בעונה הזאת, הרי זו הגויאבה. משלב מסויים בסוף הקיץ (שונה מעט מעץ לעץ) הן מטילות את פירותיהן הבשלים לאדמה בלי חשבון, ואכן ראיינו את המרבץ האינסופי למרגנות העצים.

אם לא ננקטו אמצעי הגנה כגון רשתות, רוב הגויאבות תהיינה עוקצות על-ידי זבוב הפירות הימצטכני, ובמהלך

ההבשלה יתפתחו בתוכן רימות. הרימות מצויות כמעט אך ורק בחלק הפנימי, עם הזרעים. בחלק החיצוני אין רימות ברוב המקרים, אך אפשר לאכול גם גויאבה עם רימות על-ידי חצייתה בסכין והוצאת החלק עם הרימות באמצעות כף, כפי שהדגמתי. כל להבחן אם יש רימות; במקרה זה האзор ישנה את צבעו מצהבהב-לבנבן לאפרפר, ומרקמו יהיה דיסטי. במבט בוון ואוזן קשบท נוכל להבחן ברימות ולשמעו אותן מטלונות על ההפרעה באמצעות הארוחה >~, אזור נקי מרימות יהיה בעל מרקם מוצק. גויאבה היא פרי העשיר ביותר בחלבון הידוע לנו ואחד העשירים ביותר בויטמין C. לכבוד זמן שכנות שמתחיל ביום השווין הסתווי, לפני אידיאלו שנים, כתבתי:

אם תבקש מהשכן

גויאות הואלך ייתן

כי מה שבשבילו הוא מיוחד

הוא בשビルך ממש אוצר

~~~

## רימון



צילום: תמי צרי

פרי מוכר ואהוב, ובביכול אין צורך בהיכרות מיוחדת, אבל כשמגיעים לרימונים מכיוון הליקוט, יש שיש על מה להתחכט. הנהנו מרימונים שחלקם היה רקוב בעקבות עוקצות זבובים, אך חלק גדול בהם היה מצוין למאכל. אחת המשותפות ציינה שאכילת רימון מורידה את לחץ הדם, עד-יכדי סכנה לרגשים لكن. לכל השאר הרימון מוסיף בריאות >~;

יתרה מכך, קליפת הרימון עשירה מאוד בנוגדי-חמצוץ, ומומלץ להוסיפה לחליטות ומיצויים. אפשר לשמור את הקליפות לאחר יבוש בשמש, בתנור יבוש או סתם כך על מגש באוויר הפתוח. הרימון מלאוה את כלונו בעונה הזאת כמעט מובהק של ראש השנה וסוכות, הלא הוא חג האסיף, והוא מחברות אותו לזמן שכנות שמתחיל ביום השווין הסתווי וייתן את ההשראה לסייע הליקוט הבא, כפי שהחרוב שרה עליינו ועל זמן הסתפקות בסיפור זה.



צילום: תמי צרי

## סברס

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

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

2. לפירות הגבוהים/רחוקים במקצת – משיכת הפירות מבסיסו באמצעות מגיפה/מקלטרת, תוך ניסיון לכוון את נפילתו לעברנו. אם נפל רחוק מائתנו, יש לנו גישה, נגרור אותו על הקרקע אליו באמצעות הכלים שברשנותנו.

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

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



צילום: אבי סайдין

## מלח קיפח



צילום: אלון אלירן

צמח בר נפוץ בארץ, בעיקר במדבר ובسبבת החוף, הגדל בעיר גם כצמח שתול. ככל שהצמח מושקה יותר, עלייו גדולים וברננים יותר, ומלוחים פחות מלאה הגדים בר. הצמח יודע להעלות מליחים מהאדמה ולרכז אותם בעלים וכן להפחית את ריכוזם בסביבת השורשים במקרה של אדמה מליחה. כדי如此, מלח באדמה מנסה על השורשים לספוח מים. זהו אסטרטגיה מופלאה האופיינית לצמחים נוספים ובעצם מפחיתה את מליחות האדמה. במקרים אחרים, המלח וחבריו למזימה יודעים "לשחות" מי מלח! لكن צמחים אלה משתמשים לטיהור אדמה ומים. הבעה מתחילה כשהאדמה מלאה ברעלים, שاذ גם הם נאגרים בעלי הצמח. אך מאוד לא כדאי לאכול מהמלוח שגדל על גdots הירקון או באדמות מזוהמות אחרות, כמו גם צמחים חובי חנקן (כף אווז וירבוז למשל).

המלח שבעלי המלח עשיר ומאוזן יותר מבחינת תוכנת מינרלים מאשר מלח שולחן מחזקק ("רגיל", לבן, שכלול וכלל אינו מומלץ למאכל, ואנחנו משתמשים במלח אטלנטי או במלח הימלאיה בנוסף למלח), וכך גידול או ליקוט של עלי מלח הוא מעשה משתלים ביותר – יש לנו מקור לעלים מלוחים כל השנה. אצלם משתלבים בתפריט כמעט עם כל דבר ...

## مصطفקיים בחרובים

חרובים – מבחינתי, הלם בדבש של עולם הפירות! ~

כה מזינים ומשביעים שאין כמותם לייצג את זמן הסתפקות – חרובים מספקים המון תזונה ומתקנות. ומה שהופר אותו סופית ליסוד איתן בתפריט שלו לכל השנה הוא השתמרותם לאורך זמן – מאכל מוצלח לקחת לדרכך גם עכשווי, בסוף הקיץ, הם מבשילים בקמונייהם ונושרים אט אט בשער חדשים רבים (אפילו עד פברואר). אני עבר מדי

פעם אצל העצים האהובים עליי ומלך מהאדמה (או מהענפים הנמכרים או מטפס על העץ – תעוגה בפני עצמו). כשמתחלים גשמיים, הם נרקבים מהר יותר, כמובן, אך כדי להקדים ולמלך מבעוד מועד.

חרובים הם מקור מצוין לסייע ולסייע תזונתיים המאזנים היטב את הסוכר בספרוי. מעבר לאכילת הפרי אפשר לטחון אותו ברכבות שונות, לבשל ממנו סילאן או להשרות במים ולשתות. חרוב בשל הוא חום למגררי מבחוץ וمبפנימ. כדאי לבדוק אם החרוב מאוכל/אכל לפוי משוש אחר נקודות רכות או שבירתו במקומות חסודים והتابוננות במרקם ובצבע – חלק (בלתינגע) או אבקתי (נגוע), צבע אחד (בלתינגע) או הימצאות כתמים שחורים וכדומה (נגוע). אפשר בהחלטת להסיר חלקים נגועים ולאכול את השאר.



צילום: תמי צרי



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, בסירורים הבאים.

**נאחל שהשפע יתאפשר 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

"המחבקות של העץ" משלמות כמה שהן רוצחות 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