



פרק עשירי בספר שישנה לך את החיים ובו יסופר על על חיים שאולים שעוברים להם על המדף, עד שפג תוקף, על בזבז ואשפה, וגם יסופר על שפע הזיתים שעל העצים ועל הרחבת גבולות המזון. אם תרצו, תלקטו.

אוספת וכותבת: תמי צרי

יו-עץ מדעי ומדקדק: אלון אלירן

## חיי מדף

חודש: ספטמבר

עונה: סוף הקיץ

זמן: הסתפקות – מה זה הזמנים האלה

מוטו: שימור

הצעה למעשה: לשמר זיתים – לקפוץ למתכון

## בראשית היינו

בראשית היינו לקטות וציידים. אכלנו מה שמצאנו או צדנו – ביחד (שיתוף-אוכל הוא בבסיס התרבות הראשונית – זה מה שהפך אותנו לבני-אדם, כך כריס נייט והאנתרופולוגים הרדיקליים<sup>1</sup>). היינו בהווה של מיידיות<sup>2</sup> – מוצאים מזון, מחלקים, אוכלים. נענו במרחב, בתיאום מופלא עם עונות השנה, הצמחים והחיות, תוך-כדי תקשורת ישירה ומתמשכת עם כל אלה. ידענו הרבה על כל ההרבה שהיה מסביבנו, היינו חלק ממנו וידענו שכל יום נמצא כמות אוכל מספקת. חלק מהזמן זה עבד, וכשזה לא עבד לנו, זה עבד למישהו אחר – הפכנו לאוכל בעצמנו. זהו חוק טבע. בכל מקרה, לא אגרנו מזון, לא היה בכך שום היגיון.

<sup>1</sup> קבוצת אנתרופולוגיה רדיקלית פועלת בתוך המחלקה לאנתרופולוגיה באוניברסיטה של לונדון וסובבת סביב עבודתו של כריס נייט. עבודתם המשותפת פתוחה בצורה של הרצאות מוקלטות, ואפשר לגשת לכול דרך האתר שלהם כאן.

<sup>2</sup> מי שמדבר על זה, והרבה, בעברית צחה וסוחפת, הוא, כמובן, ד"ר דני נווה, שהוא תלמיד, בין השאר, גם של האנתרופולוגים הרדיקליים.

והנה גילינו את האש, והנה גילינו שאנו יכולות לשמר מזון. הערמנו על המיקרואורגניזמים. בעזרת ייבוש, בשמש או באש, הבשר נשמר<sup>3</sup>, וזה סיפק לנו ביטחון תזונתי מסוג חדש – מעכשיו, יותר ויותר, נהגנו אחריות על אספקת המזון שלנו על ציר הזמן. המיידיות החלה להתעמעם. גילינו שאנחנו יכולות גם להרבות מינים מסוימים של צמחים שבהם חפצנו במיוחד, התחלנו לשנות את הסביבה; כשהגענו למקום שחיו בו בני-אדם, היו בו יותר מינים שחביבים על בני-אדם מכפי שהיו בו; לולא בנות-האדם שהסתובבו בה, לא הייתה הופכת הסביבה הטבעית יותר ויותר לסביבת מאכל לטובת הא'נשים. הם לא דווקא התיישבו. יותר ויותר מחקרים מגלים לנו שכל יערות אמריקה הצפונית והדרומית, היו סביבות "מנוהלות היטב", אם לנקוט בשפה העדכנית המעצבנת, וא'נשים התיישבו או לא התיישבו בזמן שהם טיפחו את סביבתם להנאתם, או במילים אחרות, מילאו את תפקיד בני האדם על-פני האדמה בהבנה מעמיקה, ובהצלחה מרובה.

אבל היו מקומות בעולם שבהם להתיישב – זה בדיוק מה שהם עשו, וב-מק-רה, זה היה ממש כאן, בארץ הזו. "הארץ הזו", תשכחו רגע מהגבולות, הייתה מרחב מתמשך מהים ועד הרבה מעבר לנהר, מהנילוס ועד הרבה מעבר לחרמון. זו הארץ וזה האקלים שלמדנו עליהם בשיעורי הגאוגרפיה, וזה המרחב שבו התרחשו הסיפורים שלמדנו בשיעורי התנ"ך. עכשיו הזמן לספר סיפורים אחרים על המקום הזה. בכל מקרה, הא'נשים התיישבו כאן, גידלו חיטה ושעורה ואגרו אותם, במבנים חפורים או בנויים – ממגורות. אולי היה זה השימור השני, אבל אני מניחה שבשלב הזה כבר גילינו את סודות ייבוש הפירות ולא רק הבשר.

הממגורות<sup>4</sup> מקושרות למהפכה החקלאית ואולי מסמלות אותה. גילינו שהדגנים הם מזון מרוכז שניתן לשמור לאורך זמן, כל-עוד אנחנו יכולות להגן עליו מהגשמים. הדגן הזה הוא זרע הפורענות – בזרעי שעורה שילמו פקידי הממלכה לפועלים-עבדים במסופוטמיה; זרעי חיטה היו המניפולציה שבעזרתה השתלט פרעה על אדמות מצריים והפך את כל יושביהם לעבדיו. יכול להיות שיוסף היה יד ימינו בעניין הזה וההוגה הגדול של המהלך, כך לפחות כתוב בתורה, וחכמינו אף מוסיפים ומהללים ומשבחים את יוסף על חוכמתו הגדולה. חכם כמו מנכ"ל מצוין ממש של תאגיד בן זמננו. אפשר להלל ואפשר גם אפשר לקלס.

יש הסוברים שא'נשים בנו את המבנים הראשונים שלהם כדי לשמור על התבואה. אני מטילה בזה ספק, וכך גם "השחר"<sup>5</sup>. אני נוטה לאמץ את הגישה הפולחנית יותר שמתארת עולם של חיבור מלא לקוסמוס, שבו קבוצות גדולות של א'נשים חוברות בתזמון שטבוע בהן כדי לחגוג את חילופי העונות ובונות מתוך החיבור הקוסמי הזה מבנים מדהימים כדי לגלם את מה שחשו בחומר. אבל נחזור לשימור.

טכניקות שימור שונות התפתחו והלכו בד בבד עם החקלאות: התחכמנו והתחלנו לאכול בעונה אחת מזון שגדל בעונה אחרת; נפרדנו מהמיידיות, והסביבה הטבעית הפכה להיות ידידה רחוקה והפכפכה, שאי-אפשר לסמוך עליה, ולבסוף – לאויבת של ממש, שיש להשתלט עליה ולחסל את הצדדים הבלתי צפויים שלה. את המלחמה ואת תודעת המלחמה ניהלו אלה שריכזו את התבואה וחילקו אותה – השליטים ופקידיהם. קבלו את הציוויליזציה.

<sup>3</sup> אורי מאיר צ'זיק כותב יפה על בשר ושימור בשר, ובעצם על תולדות אכילת הבשר, במאמר עם בשר.

<sup>4</sup> אומרים שתל צפ, ליד בית שאן, הוא המקום הקדום ביותר שנמצאו בו שרידים של ממגורה.

<sup>5</sup> "השחר של הכנע" ספרו האחרון של דייוויד גרייבר שנכתב ביחד עם ארכיאולוג בשם דייוויד ונגרו הוא ספר מהפכני ומרתק שיוצא כנגד הנחות בסיס מקובלות בעולם הארכיאולוגיה וההיסטוריה הממסדיות-אקדמיות ופורש אפשרויות מרתקות של קיום אנושי שהיה ולכן גם יכול להיות. בקרוב יצא הספר בתרגום לעברית, בהוצאת רדיקל, ואני ממליצה מאוד מאוד.

חיי החקלאות המיושבת והריכוזית, בדיוק כמו חיי הלקט, עבדו טוב בשביל האנשים רק חלק מהזמן. החידוש היה שעכשיו היו אנשים שזה עבד להם יותר מאשר לאחרים, ובכל מקרה, יחד עם אספקת מזון משוכללת יותר (אולי), הם הביאו איתם מחלות, ובאופן כללי – סבל רב. אבל משום-מה, בחרנו שלא לראות את הדרך חזרה והתחלנו לספר את הסיפור על ימי המערות החשוכים ולהתייחס לכל מי שעדיין חי במיידיות כמפגר אחריו, ראוי לבוז ואפילו להשמדה. האם זה מה ש"אנחנו" אמרנו, כלומר כולם כולם? או שמא הייתה זו תאוריית קונספירציה שהופצה על-ידי המעמד השליט כדי:

- להדביק אותנו זה לזה ולמקומותינו שבחסות השלטון ובניהולו – על-ידי יצירת אויב משותף (הבר והברברי).

- להדביק אותנו ביצר השמדה שיהפוך אותנו לחיילים טובים בצבא ההשמדה לישראל, כלומר, סליחה, צבא ההשמדה של מי שזה לא יהיה – כלי יעיל להשתלטות על עוד ועוד אדמות והרחבת הטריטוריה שממנה אפשר לשאוב את מה שדרוש לממלכה, כלומר "משאבים" – בעיקר עבדים, אבל גם אוצרות טבע וכמובן – מזון. שאנשים אחרים גידלו.

בכל מקרה. הנה אנחנו בעולם הזה, והמזון משומר עכשיו בשבילנו, נארז ומקושט בנצנצים, מסודר בשורות אין-סופיות על מדפי הסופרמרקט באין-ספור צנצנות ואריזות. רוצים לדבר על זה?

## חיי מדף

תוך כמה אלפי שנים, מזון הפך ל"מוצרי מזון" וממגורות הפכו לסופרמרקטים. לא משנה אם יבש או לח בחוץ, אם קיץ או חורף, הסופרמרקט ממוזג, נראה אותו הדבר בכל מקום בעולם, ויש בו כל המוצרים, תמיד.<sup>6</sup> מוצר כידוע הוא דבר שנולד במפעל שמייצר עוד הרבה מוצרים זהים לו בדיוק, שעליהם מוטבעים יום יום תאריכי "פג תוקף" על-פי יום הייצור שלהם. מהמפעל המוצרים משונעים למחסן ומשם לסופרמרקט, שם פורקים אותם ומסדרים על המדפים, לפי קודים מאוד מדוקדקים שמטרתם היחידה ידועה. בסופר מתחילים חייו הרשמיים של המוצר, והם מגיעים לשיא בשלותם ומיצוי הפוטנציאל שלהם אם הוא מצליח להימכר (כלומר לעבור ממדף הסופרמרקט למדף בבית של מישהו ששילם עבורו כסף או לקח אותו מהסופר בלי לעבור בקופה) לפני שמגיע תאריך התפוגה. אם התמזל מזלו, המוצר מתגלגל לעגלה שמתגלגלת לקופה, ומשם למושב האחורי של מכונית או תא המטען שלה ומשם למדף קטן יותר בבית של "הצרכן" (דמות פיקטיבית שעליה מבוסס כל תאטרון הכלכלה וכולנו הפכנו לדמות הזו כניצבים בעל כורחנו). אם נזכרים בו בזמן, אז מישהו אולי מעיף מבט על האריזה שלו (אולי), רגע לפני שהוא קורע אותה ומשליך אותה לאשפה.<sup>7</sup> המוצר עצמו ייאכל, אם יהיו ממנו שאריות הן יושלכו לאותו פח אשפה ויפגשו שם את האריזה, ושניהם יתביישו מאוד. אם נשכח במקרה, ופג תוקפו, אז הוא יושלך בשלמותו אל האשפה (אשפה אשפה אשפה, נדבר עליה בפרק משל עצמה).

כך עוברים וחולפים להם חיי מוצרים מן העולם. רגע, לא באמת. הם נשארים איתנו פה על הפלנטה. כל הפסולת הבלתי-מתכלה, היא נשארת, והיא בעיה גדולה. והכול התחיל כשנפרדנו מהמיידיות. אז איך,

<sup>6</sup> אולי גם זה הולך להשתנות. שימו לב לשלט הזה בסופרמרקט רמי לוי, שהביאה לפייסבוק ידידתנו יעל כהן פארן.

<sup>7</sup> סרטון חמוד וממצה על חיי העבודה הצריכה והברבז, מטעם העמותה לכלכלה בת קיימא שהיה הייתה.

מהנקודה שבה אני נמצאת היום, אני מתחברת אליה מחדש?



## חיבור למקור

כשהתחלתי את עֶצְבֵעִיר, השאלה המרכזית שלי הייתה: "מאין הדברים באים ולאן הם הולכים?" פתאום היה חשוב לי לדעת מהו המקור של המזון שנכנס אל פי. כל הדברים שכתובים על האריזות כולן הפסיקו לספק אותי כתשובה, אחרי שנים של בהייה באותיות הקטנות האלה. מוצר מוצר דילגתי על האריזה והלכתי למקור, וכך לאט לאט רשימת הקניות בסופר הצטמצמה והלכה עד שנשארתי עם מוצר אחד בלבד. ואז, לילה אחד. נפרדתי ממנו.

זה היה ב-11:00 בלילה, בסניף של איאמפיאם בבן-יהודה פינת נורדאו, הסתכלתי על הקופאית העייפה, הסתכלתי על המסטיקים שלי והחלטתי שאני לא במשחק הזה יותר ולא הבנתי פתאום מה פתאום אני רוצה שיהיו לי מסטיקים משלי. נגמלתי מהמסטיקים ומהסופר בבת אחת. רגע גדול לאנושות.

מגוון המזון שמוצע לנו הוא אין-סופי למראית-עין, והכול ארוז ומשומר בכל מיני טכניקות. מי בכלל זוכר את עונות השנה? השדות שבהן גדלים חומרי הגלם לייצור מוצרי המזון, הפכו למצעי גידול ממושמצים ומנותקים ככל הניתן מכוחות הטבע. אם חסר מזון על המדפים, אִנְשִׁים יוצאים לרחובות, לא לשדות. הם מרימים קול צעקה שדורשת שיהיה מזון על המדף, ושמחיריו יהיו סבירים.

מנותקים מכוחות הטבע? אמרתי, "ככל הניתן". ניסינו, באמת שניסינו, בכל כוחנו, גייסנו את ההנדסה, את הכימיה, את המכאניקה. בנינו מכונות, ייצרנו חומרי הדברה ודישון, יריעות פלסטיק וחממות, הובלנו מים אל המדבר, ואפילו יצרנו עננים בשמים. התוצאה בינתיים: לא נשים עשירים יש מזון כמה שהם רק רוצים.

אבל לא נורא, אם אתם קוראים אותי עכשיו אז כנראה שגם אתם, כמוני, שייכים לאלה שיש להם. אנחת רווחה.

רגע אבל מה יקרה אם, רק אם, המערכת קצת תתמוטט? איך נסתדר אם לא יהיה סופר? ואם אנחנו לא רוצות לדבר על קטסטרופה, האם לא ראוי להתחבר למקור גם ככה? האם אנחנו מרוצות מהמערכת שלנו כמתווכת?

החדשות הטובות הן שכל מי שלא מרוצה יכולה להשתחרר מהעול של רשת הסופרמרקטים. זה לא שזה קל, אבל זה הרבה יותר קל מניתוק מרשת המים למשל, אז בואו ונתחיל עם הסופר. כל שחרור קטן הוא תרומה לשחרור הגדול של הפלנטה מהעול הזה. אז קדימה, לעבודה! :

להתחבר למקור, זה לגעת, ולו במקצת, במידיות. זה להבין מה גדל מתי, מי מגדל ואיפה, ואיך אני יכולה לשמור על המזון שמגיע אלי, כשהוא מגיע אלי מהמקור. קנייה, או ליקוט!, של מזון מהמקור, מביאה איתה בהכרח התמודדות עם כמויות אחרות של מזון, ומצבי צבירה שונים ומשונים שלו, ולכן רצוי מאוד -

- לחיות ביחד כדי שתמיד יהיה מישהו במטבח עם עין פקוחה ועם ידיים פנויות לעשות משהו
- להתארגן בקהילת קניות משותפות (קואופ, שיש עליו פרק) - קהילה.
- לפנות ולארגן מקום אחסון ושימור בבית.
- לפנות זמן...

אם אין קהילה, ואין בית, או מקום בבית, אם אין זמן, אז זה יהיו דברים שנוותר עליהם מראש. עד ש... עד שיהיה כאן עולם שבו נהיה מאורגנים בקהילות ויהיו לנו זמן ומקומות אחסון ראויים. החיבור לחלק קטן מהרגלי הליקוט והשימור הוא "סימן בעולם" (אנא סימנא<sup>8</sup>) - אנחנו עושות סימן שאנחנו כאן בכוונה לעולם היפה יותר שלבביתנו יודעים שאפשרי. אנחנו עושות סימן שאנחנו רואות את שפע הבריאה כשאנחנו מלקטות ממנה ומעריכות את יבולינו באכילה מודעת ובשימור נבון.

## תכלס, מקורות המזון שלנו

אם נעבור על רשימת הקניות של עֶצְבֵּעִיר מימי כיכר ביאליק (חיים בקהילה, רכישה בכמויות גדולות), נראה שיש כמה סוגים מרכזיים של זרמים שכל אחד מביא איתו נושאים אחרים שקשורים לשימור:

- הזמנת "יבשים" ישר מהיבואן; שיבולת שועל, כוסמת, שעועית מש, מגיעים בשקים של 25 קילו. ניהול של קנייה משותפת, מכלים גדולים שנתינים לאיטום, מקום במזווה (קיום של מקום אכסון! לא מובן מאליו), תשומת לב לעונות השנה, כלומר תזמון של ההזמנות על פי עונות השנה.
- תמרים, שמן זית, סילאן או טחינה, מגיעים בכמויות אחרות ולא בשקים; תמרים מגיעים בארגזים של 5 קילו, שמן זית מגיע בפח של 18 ליטר, טחינה משובחת בדליים של 18 ליטר. קנייה

<sup>8</sup> בקורס הכישוף אני מתייחסת לפסוק "אנא סימנא בעלמא" (אני סימן בעולם) ומוסיפה עליו "אנא סימנא בזימנא" (אני סימן בזמן).

משותפת, מקום אחסון, כלי אחסון, תשומת לב לעונות השנה – הרגע שבו מתרחש הגדיד בקיבוץ סמר, הרגע שבו התמרים מתחילים להיאכל על-ידי החברים שאינם אנחנו.

- קניות של עוד יבשים בדרום העיר: אחסון, סימון המכלים, ניהול מלאי.
- קניית ירקות ופירות טריים המגיעים בארגזי קרטון ישר מהחקלאים: מקום אחסון, תשומת-לב להבשלה, סידור הירקות במקרר, ניהול הכנת המזון, שימור בטכניקות שונות של עודפים.

אמרנו שלום לקופאיות עצובות, להמון אריזות מיותרות, למניפולציות של פרסום ומיתוג, לחומרי-גלם ירודים, לרשימות רכיבים מבלבלות, לחומרי שימור רעילים, ובטח יש עוד ברשימה. כך אנחנו מוצאות, לאט לאט, את דרך האמצע שמתאימה לנו בין הנתק והמלאכותיות של חיי הסופר לבין החיבור והמיידיות של חיי הלקט.

זה אומר שאין לנו מוצרי מזון בבית, יש לנו מזון. זה אומר שאין לנו אוכל מוכן וארוז מראש על ידי תאגיד זה או אחר. זה אומר שמישהו צריך לעשות את הקניות, את ההזמנות, לסדר את המזון במזווה, לשים לב מה הולך להתקלקל ולהציל אותו בזמן. בקיצור, זה אומר קהילה.

גם עכשיו (2024), כשאני כותבת מבית אבא בפתח תקווה, שמרנו על המסגרת השיתופית שלנו שמאפשרת לנו חלק גדול ממה שמאפשרת קהילה שחולקת מרחב מחייה. אנחנו עושים הזמנה של מזונות וחומרי גלם ביחד ובתיאום בינינו, במיוחד בדברים שאינם מתקלקלים מהר כמו ירקות עדינים. למשל:

- שמן זית נקנה בתיאום, מבוקבק לאותם בקבוקים שוב ושוב ומחולק בינינו לפי הצורך
- דלעות שאלון קונה ממשק עזוז יכולות לחכות בלי בעיה ולהגיע אלי (האם שמעתן על זן גולדן פרוסט?? OMG)
- ליקוטים ושימורים שאנחנו חולקות בינינו.

## בין קלקול לשימור

בשבילי, חיבור למלאכות שימור מזון מסורתיות, זה אמצע נעים בין חיי הסופר לבין חיי הלקט (על מלא) שלא באמת נגישים לי. הנה רשימת כיוונים לשימור, יחד עם כיווני ה"קלקול":

**לחות:** מים זה חיים כידוע, וכבר ביססנו שהחיים נוצרו במים והם היו חד תאיים בהתחלה. מאז ועד היום, זה מה שהם נוטים לעשות, ולהיפך, בדברים נטולי לחות, החיים נעלמים, מתמעטים. החיידקים לא שורים בסביבה יבשה או שהם בתנומה עמוקה מאוד - כלומר, הם לא אוכלים ולא מתרבים. לחות מביאה חיים, כלומר חיידקים, החיידקים באים (או מתעוררים) בשביל לאכול כמובן, לאכול ולהתרבות. העין שלנו לא רואה אותם, אלא רק את תוצרי הפעילות שלהם - התסיסות והרקבונות על שלל מופעיהם המרהיבים - כשאני אומרת "חיידקים" (מילה בלתי מדעית בעליל) אני מתכוונת למיקרואורגניזמים מסוגים שונים ומגוונים, ועליהם נדבר בפרקים רבים אחרים, על הלחם ועל הקמבוצ'ה למשל. סוג אחד של חיידקים ניזון מההפרשות של השני, וקהילה אחת מתיישבת על קהילה שניה בתהליכיות מרתקת. באחד הרגעים בתהליך, העין שלנו תקלוט את סימני העובש, ולרב נאבד את זה בו ברגע ונזרוק הכול לפח, אלא אם כן אנחנו נושמות ונזכרות בכל מיני דברים שכתובים כאן בפרק הזה.

מזון עתיר חיידקים בלתי-מבוקרים הוא אכן "מקולקל" בשבילנו, אלא אם כן זימנו אליו את החיידקים מהסוג



שמועיל לנו. לרוב, אפשר לדעת לפי הריח, וכמובן אפשר גם לזהות את זה בטעם - בשני המקרים רצוי להריח או לטעום ממש בזהירות - אם יש עובש ההרחה היא גם נשימה וממש לא כדאי לנשום נבגי עובש, ואם זה טעימה - ממש לא כדאי לאכול עובש שאנחנו לא מכירים באופן אישי (כמו כל פטריה אחרת, גם העובש יכול להיות ידיד ויכול להיות פחות ידידותי וכדאי להכיר לפני שטועמים).

לעניינינו ובקיצור נמרץ, ייבוש הוא טכניקה עתיקת יומין ופשוטה לביצוע (אם יש שמש, או מייבש מזון) למניעת התנחלויות חיידקים (דרך אגב, התנחלות, מהמילה נחל - אם אין מקור מים, לא תיווצר התייבשות קבועה וחזקה). כך, בחנויות ה"יבשים", מוכרים קטניות, דגנים ואגוזים במצבם המיובש, שקדים למשל נשמרים במשך עונה שלמה ואף יותר מיום הקטיף שלהם, בשקים, הודות לכך שהם יבשים. זיתים מיובשים גם הם יכולים להשתמר לאורך זמן, וכך הלאה.

**טמפרטורה:** בקור התרבות החיידקים מואטת או פוסקת לחלוטין, לכן מקררים ומקפאים הם שימושיים לשימור, ותושבות ארצות הקור פחות מועדות להידבק בוורוסים וטפילי מעיים שמתרבים ומשגשגים בארצות החום. אם השרינו שקדים במים, כלומר, ביטלנו את יתרון היובש, ויצרנו סביבה (מימית) שמזמינה חיידקים - כדאי לשמור את הצנצנת במקרר, שם השקדים יישמרו במשך ימים ארוכים. עדיין כדאי להחליף את המים כל כמה ימים, והיי, מה העניין? פשוט להשתמש בשקדים ולא לחכות עם זה כל כך הרבה ימים!<sup>9</sup> מה עושים בעולם ללא חשמל? קוברים את המזון בעומק האדמה, שם קריר יותר.

בקצה האחר של סקאלת הטמפרטורה, חיידקים מושמדים בחום גבוה מדי (בשבילם), כך אנו יוצרות סטריליזציה (עיקור) בעזרת חימום, וזה היה הרעיון של לואי, והמקור של "פסטור".

**סביבה עוינת לחיידקים מזיקים:** תבלינים שונים, ובעיקר מלח, מונעים מחיידקים את האפשרות להתרבות. כך מייבשים ושומרים על זיתים במלח, למלח גם תכונת ייבוש - הוא סופח אליו את הלחות שבזית במקרה הזה. במקרים אחרים אנחנו "כובשות במלח", כלומר, משרות את הזיתים או כל דבר אחר שנרצה לשמר, במי מלח 3% או יותר. בארצות חמות משתמשים בתבלינים שלהם תכונות אנטי-בקטריאליות, כגון כורכום, העשיר בנוגדי-חמצון, או תבלינים חריפים כגון פלפל שחור. צירופים מסוימים של תבלינים הם סינרגטיים. גם סוכר מרוכז לא אהוב על חיידקים, כך ריבה, או שימור בדבש.

**חיידקים מועילים:** סוגים מסוימים של חיידקים, למען האמת, מגוון עצום שלהם, מוזמן ומבורך ואף חיוני במערכת העיכול שלנו. קוראים להם בחיבה "פרוביוטיקה". החמצה והתססה עושות סדר ויוצרות סביבה מאפשרת רק (או בעיקר) לחיידקים טובים להשתלט על האוכל והם לא נותנים לחיידקים אחרים (שלא מועילים לנו) להיכנס: כרוב כבוש וקמבוצ'ה הם שתי דוגמאות מובילות בעניין זה וכמובן שלכל אחד מהם נקדיש פרק, ואפשר גם לציין את המיסו והנאטו שמגיעים אלינו מהמזרח.

חיידקים שונים אוהבים מזונות שונים, ולכן תהליך שעובד טוב עם כרוב, לא יעבוד באופן זהה עם מזונות אחרים. למשל, ניתן להכין יוגורט קשיו משובח מאוד בקלות, אבל כל הניסיונות שלי להכין יוגורט שקדים לא עלו כל כך יפה. מה ההבדל? משהו בקשיו מושך את החיידקים ה"נכונים" וכנראה שבשקדים פחות. אני מנחשת שזה קשור לאחוזי השומן.

**חמצון:** לא רק חיידקים מקלקלים לנו את המזון. החמצן שבאוויר אמנם נותן לנו חיים, אבל גם הורג אותנו לאט לאט. כדי לא לתדלק את התהליך השני, מומלץ לא לאכול מזון שהתחמצן. החמצן גונב אלקטרונים

<sup>9</sup> בסדרת השיבה הביתה, יש פרק שכולו על השריות ומה שמוביל אותו הם כמה שקדים שנמצאו מושרים בצנצנת עם מים במקרר: "למה אנחנו משרות כל דבר, וגם - התססות שמצילות מזון".

מהאטומים שבמזון, ואז הם הופכים ל"רדיקלים חופשיים" שמסתובבים בגוף ומאיצים תהליכי בליה. כמו ברזל שמחליד, גם מזון עובר חמצון במגע עם אוויר (חמצן). חום ואור מאיצים תהליכי חמצון, משום שהם מספקים את האנרגיה הדרושה לחמצון.

שמירה של המזון בקליפתו הטבעית (פירות, אגוזים) משמרת אותם לאורך זמן מפתיע ביותר לעתים - שקדים על תלת-קליפתם יכולים להישמר מספר שנים - לאחרונה אכלתי שקדים בני שלוש אצל עמית פומפן (ילקוט הרועים) והם היו טעימים להפליא. עמית שומר אותם בתלת-קליפתם, בתנאי יובש וחושך (שילוב של טכניקות שימור).

**איטום:** טכניקה נוספת למניעת חמצון היא שמירה של מזון אחרי עיבוד שלו בתנאי חוסר חמצן, למשל שמירת שקדים קלופים במים במקום באוויר החופשי, להגנה על השקדים מחמצון (אך לא מהחיידקים שיתפתחו במים תוך יום אם לא נעביר את הצנצנת למקרר). גם חיידקים תלויים באוויר למחייתם. בעקבות עליית החמצן באטמוספירה לפני כך וכך שנים, נדחקו החיידקים ה"אנאירוביים" לפינות חשוכות כמו מערכות העיכול של בעלי חיים ותחתית האוקיינוסים, ומרבית החיידקים בסביבתנו הם "אירוביים" - לכן מניעת חמצן גם תאט תהליכי ריבוי של חיידקים.

פסטר הוכיח שמרק בשר לא "מגדל" חיידקים אם המגע שלו עם האוויר מוגבל. חומרים מסוימים מהווים סביבה "אטומה" לחיידקים: שימור של גבינה או זיתים בשמן למשל. או שימור בדבש. או כמובן קופסאות שימורים.

**שומניות:** ככל שאחוזי השומן גבוהים יותר במזון, הוא נוטה להיות עמיד יותר, ובהתאמה, ככל שאחוזי המים גבוהים יותר, הוא יתקלקל מהר יותר. למשל, שקדים יבשים ישתמרו הרבה יותר טוב משקדים מושרים שיחזיקו גם הם מעמד ימים ארוכים יחסית לחלב שקדים שיש לו פג-תוקף של יום בערך, בגלל תכולת המים הגבוהה יותר. יוגורט הוא אמנם מימי למדי, אבל, הוא מאוכלס בחיידקים טובים ולכן נשמר יותר טוב מחלב.

למה אני מדברת בכלל על מוצרי חלב? כי כאן באזור, בעבר ובהווה, טכניקות של שימור חלב היו מרכזיות בתזונה המקומית. עד היום, בכפרים פלסטינים נדחים ורדופים, או בכפרים בדואים "בלתי מוכרים", מייצרים מחלב העזים חמאה (סמנה), ממה שנשאר מכינים יוגורט, וממה שנשאר מכינים גבינה מיובשת במלח שנשמרת לנצח<sup>10</sup>. מדובר בעולם ידע שכולל עבודה עם העונות, עם משק החי, עם התוצר (חלב), הכנה ואכילה של מאכלי חלב שונים, כך ששום חלק ממנו לא מבוזבז, כלומר, לא נותנים לו להתקלקל<sup>11</sup>.

**pH:** חיידקים לא מתרבים בסביבה חומצית מדי או בסיסית מדי. חומץ (חומצה) וסודה לשתייה (בסיס) הם סביבות בלתי ידידותיות להתפתחות חיידקים. כך חומץ משמש בהכנת כבושים שונים, וכך סודה לשתייה היא בסיס מצוין לדאודורנט (ופחות קשורה לשימור מזון ככל הידוע לי, אם כי היא סוג של מלח).

**חיות:** אם לא נשמור על המזון במכלים אטומים, יבואו חיות ויאכלו לנו את האוכל. הפחד הקמאי מדובים (למרות שיש עדיין בארץ מי שחזירי בר מתחרים איתו על המזון), מתחלף בחשש שלפעמים הופך לחרדות מוגזמות לגמרי כאילו מדובר בדובים טורפים, מהתפתחות של עש ושאר חרקים במזון.

<sup>10</sup> את המהלך המרתק הזה אפשר לחוות בסיורים עם יונית קריסטל.

<sup>11</sup> אפשר להעמיק קצת בנושא במאמר של אורי מאיר צ'יזיק: **מוצרי חלב לשבועות**, שם מופיע אפילו מתכון שלי לגבינת שקדים, וגם סיור עם יונית קריסטל. וההבדל בין מוצרי החלב המקומיים לבין אלה שבסופר מתבהר. כל החלק הזה מתאים יותר לפרק על חלב ושבועות כמובן, אבל בינתיים הוא כאן.



ולמדנו בדירה האקולוגית של עץבעיר, שהיה בה הרבה מזון אך לא היה חדר קירור: כל דבר מזון יש לו החרקוק שלו! נדון בכך בהרחבה בפרק על מזיקים ומועילים. גם בשקדים שנשמרו שלוש שנים נתקלתי מדי כמה שקדים באחד שהיה "פגוע" - במקום שקד, מצאתי בתוך הקליפה שילוב של אבקת שקד, קורים לבנים ושאריות של השקד - או מחילות עקלקלות בתוך השקד עצמו - עקבות של רימה שרירית שעברה בו. יש הבדל גדול בין עקבות של זחלים לאלה של החרקוק או להימצאותם של גלמים - לפעמים ניתן בקלות לסלק את החיות או מה שהשאירו אחריהן ועדיין ליהנות מהמזון. לפעמים העבודה של החרקים גורמת למזון קלקול נוסף, בעיקר חמצון - ואז הוא לא טעים ולא בריא. כך במקרה של התמרים, אנחנו נהנות מהם מאוד, גם אחרי שנאכלו על ידי החברים הקטנטנים שלהם, וגם במקרה של חרובים אנחנו מגלות לפעמים שהביקור של זה שהיה שם לפנינו השאיר לנו מרקם ומתיקות מיוחדים (!) - אבל לרב הם משאירים לנו אבקת חרובים מאוד לא טעימה ולא רצויה. זיתים לעומת זאת, לאט לאט למדנו לגמרי לא להיבהל מה"עקיצות" שלהם. אנחנו ניזונים מהם גם ככה ורק לפעמים זה לא טעים אז אנחנו יורקים ומקללים. סתם. אנחנו לא מקללים בכלל.

**עישון:** עוד טכניקה לשימור מזון היא עישון. טכניקה שמקובלת בשימור בשר, ואנחנו מכירים כאן את הפריקה - חיטה ירוקה שעוברת עישון ותבולן. אין לנו שום ניסיון עם עישון בעץבעיר (בעצם עם שום סוג של עישון בכלל, בגדול...), אבל החלטתי לשים את זה כאן להשלמת הרשימה.



# בין אכיל לבלתי-אכיל

התרבות שלנו מרגילה אותנו לציר ה"או/או" - או שזה למאכל או שזה להשלכה, או שזה בריא או שזה רעיל. לעיתים קרובות מוכרים לנו תרכובות רעילות או אלרגניות באריזה שמספרת לנו שמה שיש בה הוא גם בריא וגם טעים, אבל! יש תאריך פג תוקף, ואז כבמטה קסם האוכל-כביכול הזה הופך רשמית למה שהוא היה מלכתחילה - זבל! ומכיוון שמקומו בפח האשפה, ממש לא ברור למה בכלל לייצר אותו, אבל אם רק נלמד כלכלה באוניברסיטה אז נבין הכול.

בקיזור, פיקציה. בממשות, כל דבר חי הוא מזון למישהו מתישהו. ואם מדובר במזון לבני-אדם, אז הוא מזון לבני-אדם בזמן מסויים שבו הוא מבשיל לכדי מזון - אבל פרק הזמן הזה מאוד גמיש וניתן לפרשנות ולמתיחה - אם רק נפסיק לחשוב בדיכוטומיות, ונתחיל לחקור את המזון שלנו דרך החושים ודרך מערכת העיכול שלנו. בגדול, לפני הזמן הזה ואחרי הזמן הזה שבו מזון מזין וטעים לנו, הוא פחות מזין, פחות טעים, פחות מושך ופחות רצוי, אולי אפילו רעיל. אם הוא עדיין לא בשל יש לחכות בסבלנות... אם עבר זמנו מקומו בקומפוסט... ובין לבין אפשר לגלות אין סוף אפשרויות...

**הרחבת גבול האכיל:** טכניקות של שימור מזון הופכות יותר חלקים שלו לאכילים. אנחנו הופכים חלקים של המזון שברגיל אינם נחשבים לאכילים, לאכילים וטעימים - למשל החמצת קליפות אבטיח או צלפים, ייבוש של קליפות בננה או שילובם בתבשיל, שימוש בגלעיני אבוקדו בבישול ובמרק.

**הרחבת גבול הבשלות:** על ידי בישול ואפילו אידוי של כמה דקות אנחנו הופכות פירות וירקות לא בשלים, שלפעמים הם עפים מאוד, ולפעמים לעולם לא יבשילו, לאכילים וטעימים באופן מפתיע ומענג. למשל בישול חבושים, או אפרסמונים או תאנים או זיתים - בגדול, כל פרי לא בשל יכול להפוך למעדן באידוי של כמה דקות או שילוב בתבשיל. כי בישול, זה כמו הבשלה. לא בדיוק אבל בערך. כדי ללמוד על הפוטנציאל של פרי זה או אחר, עדיף להתנסות באידוי שלו, וכך ללמוד לפני שמבעסים תבשיל שלם, במקרה שמדובר ברעיון לא כל כך מבריק.

**הצלת מזון:** מעבר להצלת מזון מפחים של אנשים אחרים שנדון בה במקומות אחרים, כאן נתעכב לרגע על הצלתו של מזון בביתנו שלנו<sup>12</sup> - בחלקים החשוכים של הארונות האפלים, או בפינות הפחות מוארות של המקרר, יושבים להם מזונות שמעוד מתעצבים אל ליבם בגלל ההזנחה שלנו. פעמים רבות ניתן לשקם את מצב הרוח שלהם ולהשתמש בהם למרות שהם נראים כמו חומר טוב לקומפוסט.

לפעמים, מתחת לשכבת מנגי העובש שלמעלה<sup>13</sup>, נמצא איזהשהו מזון שכבר שכח מי הוא היה אמור להיות כשרקחנו אותו, אבל השלב הנוכחי שלו יכול להיות מפתיע לטובה. למשל ריבה (ללא סוכר) שתססה והפכה ל... ממרח מותסס. פשוט לשנות לזה את השם ולאכול בשמחה.

<sup>12</sup> עוד סרטון אלמותי בסדרת השיבה הביתה, על "הצלת מצעים וירוקים" מראה איך תופרות שקיות לירקות ממצעים שיצאו משימוש, ואיך הירקות החדשים מגיעים לדירה האקולוגית של עץבעיר, נארחים בשקיות בד ומאכלסים את המקרר. כולל שיר מקורי על ירקות!!!

<sup>13</sup> וואו, ממש כדאי לקרוא את הערך עובש בוויקיפדיה. מאיר עיניים.

במקרים אחרים אנחנו מצילים לחם שהתייבש על ידי אידוי שלו (תופתעו!), עלים מסוגים מסויימים (מלוחייה למשל וגם חוביזה) הם עמידים בצורה בלתי רגילה בלי קשר לאיך שהם נראים, בסך הכול הם לפעמים נראים בדיוק כמו שעלים יפים נראים אחרי בישול - הצבע מתכהה לירוק כהה והמרקם מכווץ'ץ' להפליא - למה לקבל את זה כשזה תוצאה של מתכון פריזאי, ולדחות את זה מכול וכול כשזה קרה מעצמו במקרה? פשוט להוסיף את העלים ה"רקובים" לתבשיל או למרק והכול בסדר.

העקרון ברור - נושמים אל תוך תחושת האיכס-איזה-גועל-נפש-לזרוק-לזרוק, חוצים אותה בשלום בלי לעשות כלום, ואז מתחילים לחשוב איזה סוג של מאכל ניצב לפנינו ומממשים את הפוטנציאל שגלום בו. בימים של גבולות ברורים על כמות המזון הזמינה, הרחבת הגבולות היא ידע יקר ערך.

## הישרדות

שימור מזון היה חלק מיכולת ההישרדות של התרבות האנושית, ועם חלוף התקופות הוא הפך לאבן יסוד של הקוליניריה, למאפיין תרבותי. לעשות חמוצים, כרוב כבוש או עגבניות מיובשות, זו דרך להשתעשע במיטפת, לטפח מיומנויות, לגוון את התפריט וגם להוסיף לו בריאות, במיוחד אם אנחנו מגדלים חיידקים טובים במזון. כרגע, בשבילנו, לא מדובר בהישרדות.

**דוגמאות שימור מזון די רגילות בעֶבְעֵיר:** יש לנו מייבש מזון (dehydrator) שבו אנחנו מייבשות עודפי עגבניות ופלפלים, כמו גם עשבי בר מועילים שנטחנים ל"אבקת-על" לאחר הייבוש, עודפי פירות בשלים מיובשים או מוקפאים להכנת גלידות, את הירקות אנחנו שומרות בשקיות בד במקרר, וכמובן, החומץ שהוא גלגול של שאריות פרי, כאמור אנחנו כובשות כרוב וזיתים ועוד ועוד.

לפעמים, גם בעולם המודרני והנוח שלנו, יש קריסות, סדקים שנפערים פתאום ומרמזים לנו על עולם אחר שאפשרי. הפסקות חשמל, או מים, או שביתת עובדי הזבל. יש מי שמאמין שצפויות יותר ויותר קריסות כאלה, מכל מיני סוגים. הנוחות הולכת להיות יקרה יותר ויותר. בעולם כזה של "הידרדרות אטית"<sup>14</sup>, טכניקות שימור ביתיות, הן טכניקות ליצירת חיים טובים ונוחים (אכן, לא נוחים מדי) במו ידינו, באופן שמייצב את החיים הפרטיים שלנו לנוכח משברים של המערכת שסביבנו, ומעגן אותנו ברשת של הקשרים ממשיים. כן, הן טכניקות שהופכות אותנו לעצמעים (לא טעות כתיב, ונרחיב על כך בפרק על עצמאות).

טכניקות שימור הומצאו לפני שהיו מקררים בכלל, אז שווה להשתעשע בהן, אולי, רק אולי, תמצאו את עצמכן, משתמשות בידע הזה גם במצבים טיפונת פחות משעשעים.

---

<sup>14</sup> "התדרדרות אטית" היא תרחיש ההתמוטטות הנעים יותר, ונראה שבחלק מהזמן זה מה שעובר עלינו כאן בישראל. בחלק אחר מהזמן אנחנו חווים את הקריסה בצורה חותכת הרבה יותר. בכל מקרה, ניתן לקרוא על תרחישי ההתמוטטות אצל הרבה כותבים, אבל זה שהכרתי הכי טוב הוא מייקל גריר, אפשר לעיין ב**בשימת הספרים שלו כאן**, ולקלוט את הכיוון. בסיפריית עֶבְעֵיר יושב לו "העתיד האקו-טכני" שאהבתי עד מאוד.



## פרקטיקה:

### מלקטות זיתים ולומדות ליהנות מהם

לא כל שנה היא שנת שפע בענף הזיתים. יש שנים שבהן הענפים עומדים כמעט ללא פרי, מחירי שמן הזית מזנקים וכולנו עצובים מאוד כי אין לנו מלא זיתים ללקט. יש שנים אחרות שבהן הענפים בקושי נושאים את עומס הפרי שעליהם, והזיתים נושרים לארץ בכמויות בלתי סבירות. אנחנו מיד יוצאים, תיקי הליקוט שלנו עלינו, להקל על הזיתים ועל הארץ ולחלוק במעמסה. כך מגיעים אלינו הביתה זיתים בכל מיני גדלים, צבעים ומצבי צבירה.

אחד מהמצבים הוא מצב העקיצה. זבוב הזית הוא האויב הגדול של ענף הזית במובן התעשייתי של המילה, ומגדלי הזיתים שתלויים בזיתים נטולי עקיצות לפרנסתם, נוקטים באמצעים, שחלקם מצערים מאוד, כדי להתגבר על הזבוב. גם במלחמה הזו אנחנו חייבים לנצח אבל לא מצליחים. לא לגמרי. אנחנו מלקטות בסביבות עירוניות, ככל הניתן הרחק מכבישים ראשיים, ובונות על זה שלא מדובר בעצים לגידול מסחרי ולכן הם לא מרוססים, וההדברה של הזבוב נעשית באמצעים מעודנים (שקית רעל שמושכת לתוכה את הזבובים נצפתה תלויה על עצים בגן קטן בפתח תקווה).

לאט לאט ובזהירות למדנו אפילו לאהוב את טעם העקיצה. על מה היינו צריכים להתגבר? כמובן, על תחושת ה"איכס-איזה-גועל-נפש-אל-תכניס-את-זה-לפה" - המילים נאמרו על ידי הורינו, מורותינו, תרבותינו. וספציפית, התרבות היהודית שממש עשתה לה מטרה לגרום לנו לגועל מיוחד מרמשים. זה לא

כשר חברים, אלוהים לא מרשה. האם זה באמת רעיל או לא בריא? ככל שהעלו מחקרינו המוגבלים רימות הן אחד ממזונות העתיד. כמו שיש הרבה סוגים של עובש יש גם הרבה סוגים של רימות. חלק קטן מהעובשים רעיל לאדם, האם חלק קטן מהרימות רעילות ומסוכנות לבריאותנו? לא מצאנו לכך שום סימוכין בינתיים. אז, לעבודה.



**מוצאות את הזיתים שלנו** - מסתובבות בעיר עם תיק ליקוט על כתפיו, ופוגשות עצי זית בגינת חמד כזו או אחרת, רחוק מכביש ראשי, וסביב העץ אדמה או דשא, או לבנים משתלבות, או אספלט - מה שזה לא יהיה, זה מכוסה בזיתים שזה עתה נפלו. כנראה שהראשונים שנופלים הם העקוצים. העץ קולט שהזית מבשיל, ומפיל אותו לארץ. העקיצה, כמו ה"דפיקה" ("זיתים דפוקים") פוצעת את קליפת הזית וגורמת להבשלתו המזורזת - מאוד רצוי לפגית (כל זית עקוץ זוכה ברימה אחת בלבד, ושמה בישראל "פגית"<sup>15</sup>) -

מקל עליה את החפירה ואת האכילה. ההבשלה הזו היא בעצם שילוב של חדירת חמצן וחיידקים לפרי, כך אני מנחשת. אז מהבחינה הזו, עדיף לאסוף את הזיתים כשהם ירוקים ושלמים - ואין שום בעיה למצוא כאלה בשפע, תלויים על הענפים. לא חייבים לאכול את העקוצים (אבל זה מעניין).

**שוטפות** - בבית הזיתים נזרקים לקערה, מכוסים במים, "מכובסים" (הכוונה היא לתנועת ידיים בתוך המים ככה שהם מקבלים איזה ניענוע רציני) אפשר גם להוסיף חומץ אם רוצות להדגיש את פעולת הניקיון.

**החלטה** - הזיתים השטופים יכולים ללכת לאידוי, לכבישה או לייבוש.

**אידוי** - פשוט מאוד, זורקים לסיר האידוי.

<sup>15</sup> הערך על זבוב הזית בוויקיפדיה קצר להפליא, באנגלית הוא ארוך וממצה מאוד, בעברית מצאתי "סקירה מורחבת על זבוב הזית" - בהקשר של כשרות הפרי כמובן (מרתק בדרכו). רב החומר בעברית מרוכז מאוד בהדברה, ואין שום עניין בזבוב עצמו, אבל ככל שהצלחתי לדלות, אין שום רעילות בפעילות של הזבובה או פגותיה בפרי, החשש הוא מפתוגנים משניים שמתפתחים על גבי העקיצה. בהחלט חומר למחשבה.





**ייבוש (זיתי שמש) -** פשוט מאוד נותנים להם להתייבש באוויר, או מזרזים את התהליך בתנור הייבוש, או שבכלל אספנו את הזיתים כשהם כבר הספיקו להתייבש חלקית או באופן מלא על הארץ שסביב העץ. לזיתים האלה אנחנו קוראות זיתי שמש, ואחרי זמן הסתגלות של חוש הטעם שלנו - אנחנו מתאהבות. גם כאן יש מגוון אינסופי של סוגי טעמים מרירים, וכדאי לטעום כמה שיותר זיתים כאלה בכל שנה עד שמפתחים את האינטואיציה הזיתית שלנו - איזה זית שווה במיוחד ואיזה פחות.

הזיתים המיובשים חלקית הם טעימים ועסיסיים במיוחד, אבל אי אפשר לשמור אותם בכלי סגור, הם יעלו עובש! כדי לשמר אותם, אפשר לכסות אותם בשמן זית ולקבל מעדן כפול ומכופל. גם השמן הופך להיות שמן זית מחוזק - טעים ביותר.

אפשר גם להניח אותם עם מלח כדי לייבש אותם, אבל אנחנו הבנו שאין לנו שום צורך בטרחה הזו.





## כבישת הזיתים

**השריה** - נותנים לזיתים לשבת במים כמה שרוצות, המרירות עוזבת את אט את הזיתים ועוברת למים - האם זה הכרחי? לא ממש. אנחנו התאהבנו בטעמם של הזיתים כפי שהם. ובכל זאת, נותנים להם כמה זמן במים, שיהיה. אם מחליטים להאריך את התהליך כדי להיפטר יותר מהמרירות, מחליפים את המים כל יום.

**מי מלח** - מכינים מי מלח בריכוז של 3% - ממיסים 30 גר' מלח בליטר מים, או חצי כמות, על פי כמות הזיתים שיש לנו. אין שום בעיה אם נשאר לנו עודף מי מלח, תמיד יש מה להשרות בו - כל דבר הופך ל"כבוש", כלומר נשמר לנצח בתמיסת הפלא הזו: עלי תות, זרעי פפאיה, כוסמת מונבטת (שתיכף תתקלקל, אבל ברגע האחרון נכנסה לתמיסה וניצלה), זרעי חמניה דלעת אלפלפא מונבטים או טרום מונבטים, שקדים ואגוזים. כל דבר, כל דבר.

**כבישה** - שמים את הזיתים בצנצנת כלשהי, מוסיפים פרוסות לימון, עשבי תיבול, שום, פלפל, כורכום או ג'ינג'ר. כל דבר, כל דבר. מכסים במי מלח. סוגרים. מחכים. תוך כמה ימים אפשר להתחיל לטעום. אין שום בעיה להתגנב עם האצבעות ולשלוף זיתים (המהדרין ישתמשו בכפית כמובן). אם התחלנו ממצב שהם ירוקים ושלמים, רצוי לחכות ולראות שינוי צבע כלשהו שמעיד שהם איבדו את עפירותם הקשה - יש הבדל גדול בין עפירות למרירות! הראשונה היא בלתי ניסבלת, לשניה לגמרי אפשר להתרגל ואפילו להתאהב.

אחרי שהעפיצות עוברת, אפשר להתחיל להתאמן על כישורי המרירות שלנו, ובמקום אחר נדבר על החשיבות של המרירות בחיינו. הפרק הזה הגיע לסיומו כך נראה לי.

**הגשה -** בקערית יפה במיוחד, זיתים כבושים או מאודים. פרוסת לימון ואיזה שן שום מאותה צנצנת, והזלפה של שמן זית מעל הופכים את הזיתים העקוצים שלנו לאטרקציה. או שהם לא עקוצים, לא חייבים ללכת על הקצה כל הזמן.



## לינקים

עבודת התזה של אורי מאיר צ'זיק על טכניקות שימור בארץ ישראל - יום אחד אני אקרא את כל זה.

על הממגורות, באקו-וויקי

סרט על חיי מדף, תרגיל חביב של סטודנטים בבצ'אל

יערות מאכל בחדשות - חיבור למקור? יצירת המקור! יצירת מקום שבו ניתן לגעת במידיות, וגם להפיק עודפי מזון שאותו ניתן לשמר וליהנות ממנו כל השנה - הטוב שבכל העולמות. לחיות כך, לאכול דבר מה משומר ועדיין להיות מחובר למקור - חיים של מודעות ובחירה. האופן שבו זה מוצג ב"חדשות" הוא כמובן מגוחך, ובמבחן השנים שעברו מאז שה"חדשה" הזו שודרה, המדינה לא עשתה שום דבר כדי שהארץ באמת תתכסה ביערות מאכל, והיא ממשיכה להתכסות בבטון ולהיהרס בקצב מחריד - בכל כך הרבה דרכים.

....~\*+~.~\*++~.~\*+~....

## אם הפרק הזה הועיל

מוזמנות להצטרף למעגל המחבקות של העץ בפטראון ולקבל את כל הפרקים בזמן יציאתם המחודשת לאור, כמו גם כניסה חופשית לכל שיעורי הזום ועוד מתנות:



אפשר גם להצטרף לקבוצה של עץ בעיר בוואטסאפ:



תודה ולהתראות בבית.