



קרן קיימת לישראל
K L - J N F

טעימות מהשדה

איקוט ואגבונים אשח

החטיבה לחינוך ולקהילה של קק"ל

נקטא

החטיבה לחינוך ולקהילה של קק"ל שמחה להגיש לכם חוברת ליקוט ובה היכרות תמציתית "על קצה המזלג" עם שישה צמחים נפוצים, שסביר שתפגשו בטיולים ובסידורים בשטח. ליקוט צמחי מאכל ומרפא מן הטבע יכול להפוך את הטיול ה"פשוט" לעולם חדש ומרגש של חוויות וטעמים מפתיעים – חיבור מושלם וטעים בין תוכן לחוויה.

ההיכרות עם הצמחים, הזיהוי שלהם וליקוטם מהווים שער, שדרכו נוצרת היכרות מעמיקה עם הצמחים, עם בתי הגידול שלהם, עם המופע העונתי שלהם ועם הטבע שסביבם.

אין יפה כמו הגילוי שצמחים "רגילים" ופשוטים לכאורה, שאנו נתקלים בהם בסיום, בטיול ואפילו ליד הבית, טומנים בחובם עולם שלם של טעמים, ערכים תזונתיים ותועלת בריאותית לגוף וגם לנפש.

המידע בחוברת יסייע לכם להכיר את הצמחים ולזהותם, והמתכונים שבסוף כל פרק יאפשרו לכם לערוך בקלות פעילות חווייתית של בישול בשטח ולשלב את צמחי הבר ואת טעמי השדה בתפריט הטיול.





צויד איקוט אומאץ

מספריים

כפפות

סכין

שקית בד

מגדיר צמחים

קופסת פלסטיק קטנה עם מכסה

מלקחיים לקטיף עלים וחלקי צמח קוצניים

כאלים חשובים אלקוט

- חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים במאה אחוז! אם לא מזהים בוודאות מלאה – לא מלקטים!
- כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש, כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים. קוטפים בעדינות ובזהירות רק את החלקים והכמויות שמתכננים להשתמש בהם בבישול.
- אין ללקט צמחים מוגנים.
- אין ללקט בשמורות טבע.
- אין ללקט בשדות ובפרדסים מעובדים.
- **אוכלים בזהירות** מצמח חדש שלא הכרתם, ומוודאים שאין לו השפעה לא טובה או אלרגנית.
- שימו לב: רוב הצמחים אינם רעילים, אולם ישנם בודדים שהם רעילים מאוד, וחשוב להכיר גם אותם. **לעיתים צמח רעיל דומה לצמח אכיל.**

הכבוד בחובבן 15 אינו מהווה גמול אלא רכישת רכוש ואהבה עצמי.
השימוש בחובבן הוא באמצעות המערכת.



איך אוכלים את זה?

איפה מאכסים?

בקרקות כבדות, במעזבות, בשולי דרכים, בקרקעות עשירות בחנקן.

גיאור וסימני ציהוי פואטים: שושנת עלים קוצניים ועליהם רשת עורקים לבנים. הפרחים יכולים להיות לבנים או סגולים. העלים דומים לעלי הברקן, קרוב משפחה של הגדילן.

חשוב לשים לב:

לא להידקר, לבחור בעלים צעירים ורכים. עלים בוגרים הם כבר מרירים, ובהם אפשר לאכול את הגבעול או את שדרת העלה. כדאי להשתמש בכפפות ובמספריים כדי לגזור את העלים, וניתן להיעזר במלקחיים לניתוק העלים מהצמח מבלי להידקר.

אוכלים את העלים וגם השורש טריים או מבושלים

אפשר לגזור או לקרוע את הקוצים ולאכול את העלה. את השורש אוכלים רק לפני שלב הפריחה. טעמו דומה לזה של ארטישוק ירושלמי.

אוכלים את הנפטים והקעזאים
קל לזהות נבטים של גדילן. העלים האמיתיים מצוירים בציר הלבן האופייני, והם טעימים ומומלצים לאכילה. גם הגבעולים הצעירים של הצמח טעימים למאכל לאחר קילוף הקוצים ושאריות העלה.



אוכלים את הגפרות
לב התפרחת מקולף כמו לב ארטישוק (שגם הוא קוץ מאותה משפחה).

[אסטרון הספר - סנקו](#)



אוכלים את הצלעים

כשהפרח מתייבש מושכים בשערות הלבנות שלו ושולפים את הזרעים. חולטים אותם במים חמים ומכינים תה. עדיף לטחון את הזרעים לפני השימוש.

[אפשר להכין גם פופ - ג'ולן:](#)



גְּדִילָן מִצּוֹי

שם האנגלי: Our Lady's Thistle, Holy Thistle, Milk Thistle

שם מדעי: *Silybum marianum*

שם הערבי: خرفيش الجمال מ'דפיש א'א-ג'מאל

משפחה: אורכיים Asteraceae



מגבון אשמה - סלט גרדיאן וסלק (4 סועדים)

מה צריך?

קערוט

כפוף

כפפוף

סכיונים

קדשי חיגור

עלים של גרדיאן (כא מודרך קוטף שושה עלים)

3 גבעולים צעירים מקופים של גרדיאן

4 אימונים

מלח

שמן זית

6 סלקים מבושלים ארוצים הוואקום

שגי מביאל מחוציו

מביאל אגוזי מלך

הכנה

נמחקר אל הסלקים אקוביו קטנה נשרה אוגם מעט במלח ובאימון.
בצמן ההשירה נצור אל הקוצים של הגרדיאן בידיים מכוסות
בכפפות נצור אל העלים ארצוה נקלף ונמחקר אל הגבעולים
אקוביו נוסף אל האגוזים ואל המחוציוה נבל באימון, במלח
ובשמן זית ונערה הכו אלט טעים.

בגאבון!



גבולות הרפא

- נוגד חמצון ונוגד דלקת
- מגן על הכבד ומנקה רעלים
- מעכב התפתחות של תאים סרטניים
- מוריד את רמת הסוכר בדם
- מפחית כולסטרול וטריגליצרידים
- מונע אבני מרה
- מפחית נזקי קרינה וסימני הזדקנות בעור
- מאט תופעות הקשורות להזדקנות:
- מחלות לב, סרטן, סוכרת, פגיעות בכבד
- ובכליות, הזדקנות העור, בעיות ראייה

לא אשחיש

לגדילן השפעות אסטרוגניות, ולכן אינו מתאים לשימוש של נשים הסובלות מבעיות הורמונליות וגברים הסובלים מסרטן הערמונית (ללא אישור רופא).

טיפ ציהוי

איך מבדילים בין גדילן לברקן?

הצמח	עלה	צבע אבק באלה	לערו	עורק מכבי
ברקן סורי	כמעט שטוח	בעל שוליים ברורים, מרכז סביב עורקי העלה	רבות, בעיקר לאורך העורקים	פעמים רבות בצבע ארגמן
גדילן מצוי	גלוני (גלי) מאוד	גולש לתוך התאים הירוקים, בעל שוליים מטושטשים	מעטות (או ללא)	תמיד לבן

אמה זה טוב?

ברפואה הטבעית משתמשים בזרעי גדילן נגד כבד שומני, שחמת הכבד, דלקות בכבד, סוכרת, הרעלה, צהבת מסוגים שונים, קנדידה, אלרגיות למזון ועוד. החומר המרפא העיקרי בצמח הוא סילימריין.

רוב היתרונות והתכונות נחקרו על זרעי הגדילן, שריכוז החומר הפעיל בהם גבוה יחסית לשאר חלקי הצמח.



איך אכאים אג זה?

איפה מאכאים?

בצידי דרכים, בגינות, במעזבות ובשדות בור, בעיקר בבתי גידול עשירים בחנקן ובחומר אורגני (למשל בעקבות רעייה). הצמחים האלה נפוצים בכל חלקי הארץ, ומגיעים אפילו לאזור הערבה.

גיאור וסימני ציהוי מאכאים:

צמחים חד-שנתיים גבוהים. העלים מעוגלים שלמים או מפורצים, ושפתם משוננת. הגבעולים מכוסים לעיתים בשערות דלילות. הפרחים בצבע ורוד-סגול עם עורקים סגולים כהים, והם בעלי חמישה עלי כותרת.

כדאי לדעת:

חלמית גדולה, חלמית מצויה, חוטמית זיפנית ומעוג כרתי – כולם בני משפחת החלמיתיים.

אכאים אג האלים והפרחים

טריים, מאודים או מבושלים. המאכלים הנפוצים ביותר הם קציצות העשויות מהעלים, או עלים ממולאים ומבושלים.

אכאים אג הפירות הידוקים

כתחליף לאפונה בסלטים, בתבשילים או במרקים, ואפשר לאכול גם סתם כחטיף במהלך הטיול.



אכאים אג הפירות היקשים

כ"ג'עלה" שמשלבים בסלט.



מעוג כרתי

שם באנגלית: Mallow

שם מדעי: *Lavatera cretica*

שם בערבית: خبيزه חופי

משפחה: מלבייסי Malvaceae

חלמית מצויה

שם באנגלית: Mallow

שם מדעי: *Malva nicaeensis*

שם בערבית: خبيزه חופי

משפחה: מלבייסי Malvaceae

חובזה

(חלמית מצויה ומעוג כרתי)

כשאנו אומרים חובזה (מלשון 'לחם' בערבית - חובֶּז), אנו מתכוונים לשני צמחים דומים מאוד המשמשים לליקוט: חלמית מצויה ומעוג כרתי. הם גדלים באותה סביבה, עליהם דומים, וכך גם הפרחים והפירות. שניהם מתאימים מאוד לליקוט.

מגבון אשמה - אהיבות חובצה (10 סועדים)

מה צריך?

3 ביצים

6 שיני שום

6 ביצים

סקיג מאה בעלי חובצה צעירים וטריים, אלא תפוזים

6 כפוף קמח (תל או אלא גאוסן)

3 כפוף שמן

מאח ופאפא אהיבות

שמן אטיסון

קדשי חיתוך

סכינים

קערו

מחבט גדולה

לצייה

הכנה

נקצול חובצה, שום וביצ, נערה בקערה עם ביצים, קמח

ושמן, נוסף גבאונים, ניצור אהיבות, ומחבט משומע נטון

משני הצדדים.

בגאבון!



גבולות הרפא

- הצמחים מכילים כמות גדולה של רב-סוכרים מוצילגים (ריריים) המסייעים לתפקוד מערכת העיכול ולטיפול בהפרעות שינה
- העלים מכילים ויטמין A ו-C בכמות גדולה
- הצמחים מכילים כמות גדולה של נוגדי חמצון אנטי דלקתיים
- מסייעים בחידוש תאי גוף פגועים
- מגבירים ייצור תאי דם לבנים ומגבירים את היכולת שלהם לזהות פתוגנים
- מוסיפים לחות לעור בשימוש חיצוני

מגבון אשט - חובט אנפיה (10 סועדים)

מה צריך?

מגשים

קערים

כפא

20 אלי חובטה גדולים, שטופים והאי חורים

10 גמרים

20 אגוזי מלך

חצי כוס טחינה גולמית

חצי כוס סילאן

הכנה

נעדרה בקעריה טחינה וסילאן, נניח אל מגש אלי חובטה הפוך (החלק העליון פונה כלפי מטה) ומעליו חצי גמא ואגוז מלך. נעלף חצי כפא מגבובה הטחינה והסילאן, נעלף אל אליה מגקה, מצינה וטעימה.

בגיאפון!

למה זה טוב?

ברפואה הטבעית החלמיתיים משמשים נגד מחלות חורף, לחיזוק מערכת החיסון, לשיפור תפקוד מערכת העיכול, להרגעה, לטיפול בהפרעות שינה ונגד דלקות חניכיים.



איך אבאלים אג צה? לכל חלקי הצמח טעם חרפרף, שמזכיר חרדל או צנון.

איפה מאקטיס?

בקרקעות עשירות בחנקן:
שדות, מעצבות, שולי דרכים
וחורבות. בשדות בור ובשדות
תבואה לא מרוססים.

גיאור וסימני ציהוי מאקטיס:

צמח חד-שנתי שער מעט.
בתחילת החורף מופיעה
שושנת עלים כינוריים,
מחולקים לאונות ומפורצים.
לקראת האביב יעלו גבעולים
גבוהים נושאי תפרחת
צהובה שאופיינית למשפחת
המצליבים (ארבעה עלי כותרת
וארבעה עלי גביע). הפירות הם
תרמילים בצורת חרב.

חשוב לשים לב:

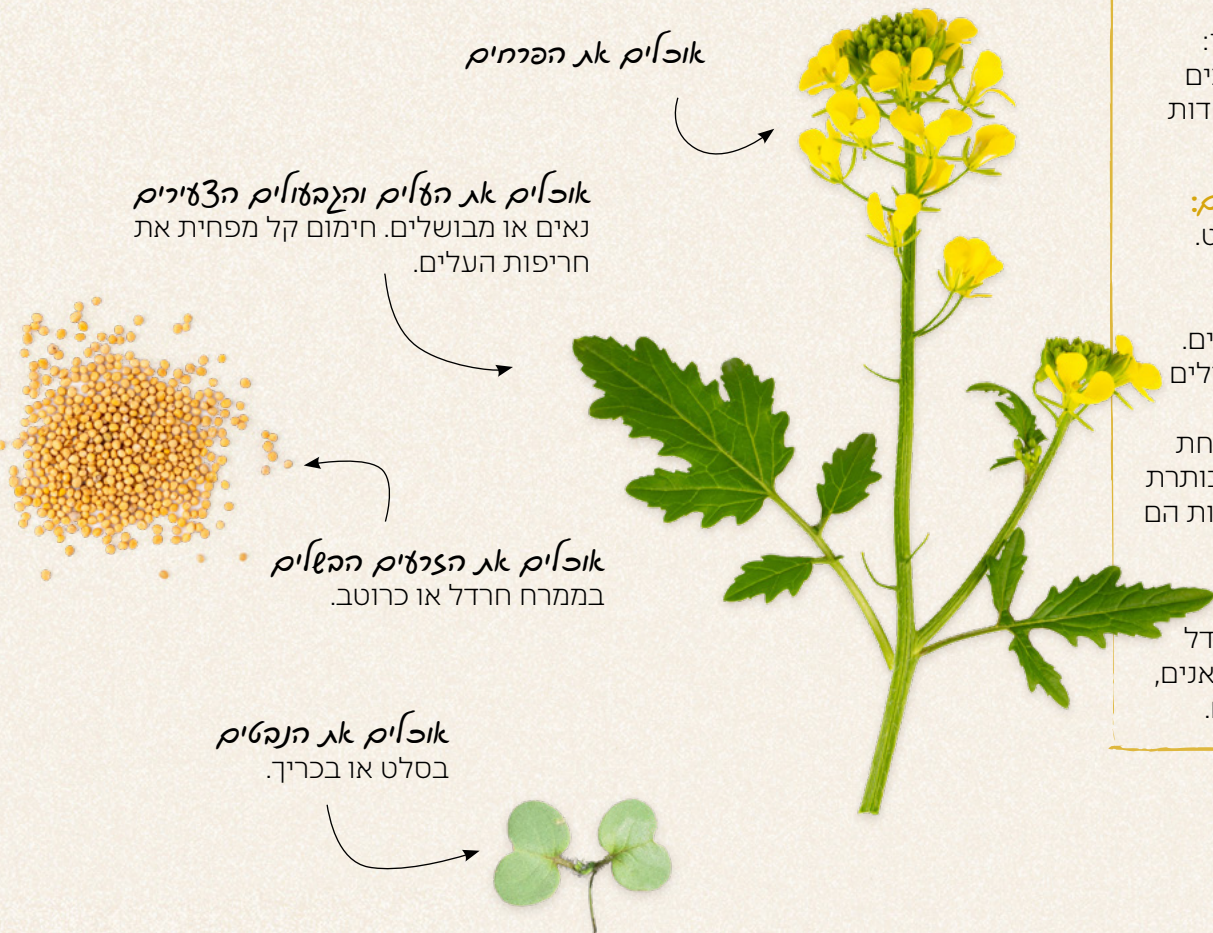
עדיף לא ללקט חרדל שגדל
בצידי דרכים וכבישים סואנים,
כדי להימנע מאכילת פיח.

אבאלים אג הפרחים

אבאלים אג העלים והגבעולים הצעירים
נאים או מבושלים. חימום קל מפחית את
חריפות העלים.

אבאלים אג הצעדים הקלים
בממרח חרדל או כרוטב.

אבאלים אג הנבטים
בסלט או בכריך.





חרדל לבן

שם באנגלית: White Mustard

שם מדעי: *Sinapis alba*

שם בערבית: خردل أبيض חרדל אַקְיִיד

משפחה: מצליבים Brassicaceae

מגבון אשמה - איולי חרדל אבן

מה צריך?

קצרוג

כפוג

מסננת

מכג ולאי

5 כוסוג של פרחי חרדל אבן, שטופים היטב

5 שיני שוג

2 איחוניים

מלח

חצי כוס שמן זיג

כיכר לחם טרי או פיגוג אטביליה

הכנה

נכגוש היטב אג הפרחים הקלי ובמכג. נוסיף אג שיני השוג
ונכגוש גמ אוגן היטב. נוסיף מלח וחיל איחון, ונצלף שמן זיג לאט
לאט, עד שגקבא עיסה צהבהבה, חריפה וטעילה. נטבול לחם
ונלקק אג האצבעות

בגאקונו!



גבולות ארץ

- מוריד כולסטרול
- מעכב התפתחות של תאים סרטניים
- עשיר בסיבים תזונתיים המסייעים בעיכול
- מגן על הלב ועל כלי הדם
- עשיר בוויטמינים ובמינרלים
- מנקה רעלים
- משפר תיאבון
- מזרז חילוף חומרים



אמה זה טוב?

ברפואה הטבעית
החרדל משמש נגד
עצירות, כולסטרול
גבוה, סרטן מסוגים
שונים ובעיות לב.

איך אוכלים את זה?

אוכלים את הפרחים

אפשר להשתמש בהם כדי לתבל וכדי לתת צבע למאכלים.

אוכלים את העלים והקצוות הצעירים טריים או מבושלים.

הפרי דומה
לציפורניים על חגול



איפה נאקטים?

הצמח גדל ברוב חלקי הארץ, כולל במדבר, בבתי גידול טבעיים וגם בקרבת האדם ובשולי דרכים.

גיאור וסיוחני ציהוי האטטים:

צמח חד-שנתי שגובהו מגיע עד 40 ס"מ. הוא בעל עלים בצורת אֶזְמֶל, שלופתים את הגבעול. העלים מסורגים, ושפת העלה תמימה. הפרחים (שהם למעשה תפרחות, כמו בכל הפרחים במשפחת המורכבים) בצבע כתום-צהוב, ולעיתים בעלי מרכז חום. במרכז התפרחת יש פרחים צינוריים, ובהיקף פרחים לשוניים הנראים כעלי כותרת. הפירות מזכירים בצורתם ציפורניים שלופות של חתול, ומכאן שם הצמח.

חשוב לשים לב:

לבחור בעלים צעירים ורכים. עלים בוגרים הם כבר מרירים, ואפשר לאכול את הגבעול שלהם או את שדרת העלה. אפשר לאכול גם את הפרחים.

צפרני חתול מצויות

שם האנגלי: Field Marigold

שם מדעי: *Calendula arvensis*

שם הערבי: قوقحان الحقل קאוןקחאן אל-חיקא

משפחה: מורכבים Asteraceae

מאכונ אשמה - סלט חורפי צהוני (10 סועדים)

מה צריך?

קערו

כפול

סכנינס

קרשי חיטר

מים

10 מאפפונים

7 עגבניות

3 כוסות קוסקוס אהכנה מהירה שהושרה במים רותחים 10 דקות

4 אימוןים

מלח ופאל

שמן זית

4 כוסות גפרח צעידות של ציפורני חמל

לצייה

הכנה

נשרה 3 כוסות קוסקוס אהכנה מהירה במים רותחים 10 דקות (עד כיסוי ועוד קצת). אם נשארים עודפי מים, נסנן אותם, ואם הקוסקוס עדיין לא רך מספיק, נוסיף עוד קצת מים ונמגין מספר דקות נוספות. נחמך את המאפפונים והעגבניות ונוסיף לקערה עם הקוסקוס. נגבא במלח, פאל, אימון ושמן זית. נקרה את פרחי ציפורני החמל מעלי הגביע הידוקים החרידיים, ונפצר אותם מעל אסא.

בגאפון!



גבולות ארצה

- משתן
- אנטי דלקתי
- מחדש רקמות עור ומאחה פצעים
- נוגד חיידקים ופטריות
- עוצר דימומים קלים
- מסדיר את פעולת המעיים
- מחזק את מערכת החיסון
- מעכב התפתחות של תאים סרטניים
- מוריד כולסטרול וטריגליצרידים
- ממריץ את זרימת הדם
- עוזר לכיווצי שרירים

אמה זה טוב?

ברפואה הטבעית ציפורני חתול מצויות משמשות נגד פטריות, הקאה, שטף דם פנימי, בריחת סידן, אי-סדירות הווסת, דלקת חניכיים, וכן לחיטוי פצעים. נגד גירויים בעור אפשר למרוח עליו שמן שהושרו בו פרחים ועלים של ציפורני חתול (או בשמן הלועזי והמוכר מאוד – קלנדולה).

לא אשמים

לא מתאים לאכילה או לשתייה בהיריון ובהנקה. לא לשימוש עבור אנשים שאלרגיים לצמחים ממשפחת המורכבים.

גבול ארצה - שמן קאנדולה

מה צריך?

צנצנת בשימוש חוזר

קדש' ח'גור וסכנין

שמן זית או שמן אחר

פרחי קאנדולה

כר כהה

מספריים

הכנה

נאטוף פרחי ציפורני חתול, נפיד אג הפרחים

מן הקבוצות. נחלא צנצנת קטנה אסימילין בשכבה

פרחים ובשכבה שמן. נדחוס אג הפרחים אמה

ונודא שהכא מכוסה בשמן. נסגור ונאטום, נאטוף בקר

כהה, ונשאור בטמפרטורה החדר חודש עד חודשיים.

נסמן, ונשמר בשמן עד לידידים ועוד מנהל.



איך אוכלים את זה? אספרג החורש נחשב לאחד הצמחים הטעימים ביותר לליקוט.

אוכלים בחורף רק את הענפים החדשים
טריים, מבושלים או מאודים.



אוכלים את גזעו האספני טריים
טעמם נפלא ודומה לזה של אספרגוס
תרבותי שקונים בחנות.
אין לאכול את הפירות, הם רעילים.

חשוב לשים לב

- לא לאכול את הפרי הרעיל!
- לא להידקר - רצוי להשתמש בכפפות.
- לבחור למאכל רק בחוטרים (גבעולים) צעירים, ולקטוף רק עד המקום שהגבעול נשבר בו בקלות. למטה מזה הענף יהיה עצי.
- להקפיד על הזיהוי - ישנם מינים נוספים של אספרג, שאינם ראויים למאכל.

איפה נלקטים?

אספרג החורש נפוץ בבתה,
בחורש ובין סלעים ברוב אזורי
צפון הארץ ומרכזה עד הנגב
הצפוני. הוא גדל גם בקרקעות
כבדות, בפרדסים נטושים
ובשולי דרכים.

גיאור וסימני זיהוי קואליט:

צמח מטפס או משתרע בעל
גבעולים קוצניים, הפורח
בפרחים קטנים בצבע קרם
בסתיו ובתחילת החורף.
לאספרג החורש אין עלים.
בחורף הוא מצמיח גבעולים,
שהם ענפים ארוכים הבולטים
מהצמח כמו שרביטים, ואותם
מלקטים. כאשר הוא צעיר, קצה
הענף רך, וכך הוא מתפתל
תוך גידולו סביב ענפי צמחים
אחרים. כאשר הוא מתבגר
הוא מתקשה. הפרי הוא ענבה
עסיסית ירוקה, בגודל אפון,
וצבעה הופך עם הבשלתה
לשחור.



אַסְפָּרַג הַחֶרֶשׁ

לֶסְמָה אֶפְיִל : Prickly Asparagus

לֶסְמָה אֶפְיִל : *Asparagus aphyllus*

לֶסְמָה אֶפְיִל : هليون، شقيط، عجرم، الحايون، شوييت، عجل

אספגאצא : Asparagaceae

אמבון אטח - געזוי אספנז חאטים (5 סועדיס)

מה ציר?

סיר אביש

אסנע

צאח

כפ

סכניס

קרשי חיג

כ-30 געזוי אספנז טרייס וטופס

מים אמאלי הסי

ראש שם

אמון

מח

שמן זיג

גזייה

הכנה

נחגך אג געזוי האספנז הטריוס שאפנע אמגיכוכ בינונו

נרגיח מים הסי ונחלוט אג העזויס הים כחמש דקת נסע

כזהירוג ונקרד מעט. נחצץ מעל אחוטריס רוטב טעיס - אפש

אהשגח באיווי חרדל שיקטע השדה, בחיונצ או געדוכב

על שמן זיג, שם, מח ואמון.

גיאקו!



אכילאה

- עשיר בסיבים ובחלבון ודל קלוריות
- מכיל ויטמינים ומינרלים חשובים לגוף
- מכיל חומרים נוגדי חמצון המנטרלים רדיקלים
- חופשיים שעלולים לגרום לסרטן
- מסייע לטיפול באצירת שתן ובעצירות
- משמש לטיפול באנמיה ובמחלות כבד

אמה זה טוב?

ברפואה העממית, משמש הצמח כנגד הכשות, אבנים בכליות, אצירת שתן, עצירות, צהבת, אנמיה וחוסר דם, מחלות כבד, וכן להרגעה ולהקלת כאבים בזמן מחזור וצירי לידה. אספרג החורש שימש למאכל כבר מימי קדם, והוא מוזכר בגמרא ובכתבי הרמב"ם.



איך אוכלים את זה? החמציץ הוא בעל טעם חמצמץ, עדין ומרענן, שילדים אוהבים במיוחד.

מלמשים בעלים, הפרחים וקצבצולים
טריים או מבושלים, לתיבול תבשילים וסלטים.

מלמשים בעלים, הפרחים וקצבצולים
לנטרול הרעלים בתבשיל לוף או לופית (שמכילים גבישים של אוקסלט הסידן).

אוכלים את הקצולים
אם מצליחים להוציאם מהאדמה, אפשר לאכול לאחר בישול.



איפה נלקטים?

גדל במקומות מושקים ומוצלים, בשולי פרדסים ובגינות, נפוץ בכל הארץ.

גיאור וסימני ציהוי בואטים:

צמח נמוך בעל פריחה צהובה עזה, המסודרת בתפרחות. לחמציץ עלים תלתניים, ובכל אחד מהם שלושה עלעלים בצורת לבבות. בלילה ובימים גשומים נסגרים הפרחים, והעלים נשמטים כלפי מטה. החמציץ הוא צמח פולש שמוצאו מדרום אפריקה. הוא מתרבה בארץ על ידי בצלצלים בלבד, ואינו מייצר כאן פירות וזרעים כלל.

חשוב לשים לב:

העלים והגבעולים של החמציץ מכילים בתאיהם חומצה אוקסלית (חומעתית) המקנה להם טעם חמצמץ עדין ונעים לחך, אולם הוא עלול להזיק לכליות אם צורכים ממנו כמויות גדולות. מסיבה זו לא מומלץ לאכול כמות גדולה של חמציצים. **טעות נפוצה:** במתכונים רבים ובשווקים הערביים מצוין השם חמציץ (בערבית חמסיס) כשהכוונה לעלים של הצמח חומעה, שאינם דומים כלל לעלי החמציץ הנטוי.



חֲמַצְיָץ נָטוּי

שם באנגלית: Bermuda Buttercup, Noddind Wood-sorrel

שם מדעי: *Oxalis pes-caprae*

שם הערבי: حميض

משפחה: חמציציים Oxalidaceae

מגבון אלטא - אימוןדה חמצ'יץ (15 סועדים)

מה צריך?

סיר בינוני
מים אמילוי הסיר
סכינים
קרשי חיטוך
שקית מלאה בחמצ'יץ קטופים (גבעולים, פרחים ועלים)
קילוו סוכר
ג'ייה

הכנה

שוטפים ומנקים את החמצ'יץ, קוצצים אותם אומגם אומג'יכו קטנוג
ושמים בסיר. מוסיפים מים עד לעובה החמצ'יץ, מוסיפים
סוכר ביחס של כ-2 כפוזל כל כוס מים ומערהבים היטב.
מביאים ארעימה ומשלים עוד כ-5 דקות אנטרול החומצה
האוקסאליט טועמים ומוסיפים עוד סוכר אפי הצורך. מקדרים
ושומים בהנאה.

ארוויה!



מגבון אלטא - רוטה חמצ'יץ (10 סועדים)

מה צריך?

קלרוג
כפוז
סכינים
קרשי חיטוך
מחבת עמוקה
שמן זיג
מים

שקית מלאה בחמצ'יץ קטופים ושוטפים (גבעולים ועלים)
הצל גדול, קצול דק
מיל חמצ'יץ אימון
כפוז מלח
אורז (לא חובה)
ג'ייה

הכנה

נמיין ונשוף רק את העלים והגבעולים היפים, ונקצול אותם דק.
נטען את הצל בשמן עד שיגרבר ויגחיל להשחים, נוסף את העלים
הקצוצים ונאדה יחד, עד שיהיו "סמרטוטיים". אם הגבשיל מתייבש,
נוסיף מעט מים. נוסף מלח ולימון אפי הטעם, ונמשיך אבשל עד
שהגבשיל ממאחד והופך למחרח/רוטה. "נעב" עם פיגה או אחס,
או נוסף כרוטה לאורז.

גביאמון!

גבולות חרפה

- מכיל נוגדי חמצון ונוגדי דלקת
- משכך כאבים
- נוגד דיכאון
- משתן
- משפר את ספיגת הברזל
- והסידן בגוף

לא אשמים

העלים מכילים ריכוז גבוה של חומצה אוקסלית. הם מעכבי קליטה של ויטמין C, ועלולים לפגוע בכליות, ולכן יש לצרוך אותם בזהירות ובכמויות לא גדולות.

טיי די (TIE DYE) מחצצים (נעם לענך כפלאוג הצמן הפישול)

מפדמי המחצץ נעם אהפיק צבעים - צהוב, כהם או חום. עאי הכוגר ש' המחצץ הם בעאי צבען (פיצמנט) צהוב בולט, אכן אפשר אהשמש בהם אציבה ואציו. אפשר אהשמש בצבעים נוספים מהסביבה, כח' עאים או אדמה, כדי אציו ע' נייר או אפילו ע' מולצה בהירה.

מה צריך?

פדמי מחצץ

מים

סיר

דפים או מולצה בהירה אציו

גזירה

הפקת הצבע:

נבש' הבה פדמים המעט מים רומים, ונניח אמים אהגאדיו ואהבשיו אהצמץ. אפשר אצבוע דגמה ע' המחוצה ע' ידי קשיבה וטהילה הנע' (בשיטת טיי די) או אציו ע' גבול שישמש מכחול. המחוצה האוקסלית הנמצא המחצץ מסייע אקיבוע הצבע ע' הנייר או הבה, כך שלא ידהה מהה.

אמה זה טוב?

ברפואה ההודית משתמשים בחמצץ לטיפול במחלות שונות, כמו דלקות מעיים ופציעות. בשימוש חיצוני מיץ מהעלה מקל על עקיצות וגירויים בעור.



כתיבה: אביבית ברקוביץ', שרה גולד, סטודיו צחר
טבלת הבדלים בין גדילן לברקן: על פי הגר לשנר ומימי רון
עריכה מדעית: שרה גולד
פיתוח והפקה: המחלקה הפדגוגית, החטיבה לחינוך ולקהילה של קק"ל וסטודיו צחר
צילומים: שרה גולד, Shutterstock
עיצוב: Fly Branding



בהרכב איקוט נעים וטעים!

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים – לא מלקטים!
כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.

*הכתוב בחוברת אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

הרכב איקוט נעים וטעים! החטיבה לחינוך ולקהילה

לפניות כתבו אלינו: greenwin@kkk.org.il



[אידע נוסף ואהפאלוג איקוט - סרקו:](#)



[אפילויוג חינוכיות, כהבוג, סרטיל
ומשחקים היכנסו לאגר החינוך
והקהילה לא קק"ל:](#)

kkk.org.il/education



[אפטיס נוספים ואהצמנות פנו
אנציעו בהגאם אומחב האאקרי
שאגם משגייכיס אאיו:](#)

© כל הזכויות שמורות לקרן קימת לישראל

תוכני החוברת מיועדים לצורכי הדרכה והוראה בלבד, ואין לעשות בהם כל שימוש אחר מעבר לשימוש זה
הופק על ידי המחלקה הפדגוגית, החטיבה לחינוך ולקהילה, קרן קימת לישראל, ירושלים

