



מפגש ליקוט

מאת: אביבית ברקוביץ'
המרכז המקצועי לליקוט



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!
כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



כל הזכויות שמורות לאביבית ברקוביץ' 0543131971 avivitber@gmail.com

למה צמחי הבר הם מזונות על?

1. **הכי טרי < הכי הרבה ערכים תזונתיים**
אנזימים וויטמינים נהרסים ככל שעובר הזמן בין הקטיף לאכילה. (אנזימים הם מולקולות קטנות וחיוניות שיוצרות להפעיל ולתמוך בתהליכים ביוכימיים בגוף.)
את הצמחים המלוקטים אנחנו אוכלים ממש (אבל ממש) קרוב לזמן הקטיף. הם עדיין מלאים במקסימום הערכים התזונתיים שלהם.
ככל שעובר הזמן מהקטיף עד האכילה, כמות הוויטמינים והאנזימים קטנה, ולכן כל העלים שאנחנו קונים דלילים יותר בוויטמינים ואנזימים.
כאשר **מבשלים** את הצמחים הוויטמינים, המוצילגים (חומר ג'לטיני טבעי שמופרש מחלק מהצמחים, בעל יתרונות בריאותיים) והחלבונים נהרסים. המינרלים, כמו ברזל, אבץ וסידן, נשארים זמינים לגוף.
2. **הכי טבעי**
כשאנחנו מלקטים בטבע, אנחנו יודעים שמה שאנחנו מכניסים לפה הוא לגמרי נטול כימיקלים. פה אין הדברה ואין דישון. הכי טבעי שרק אפשר.
3. **הכי מרוכז**
כמות הוויטמינים, האנזימים, המינרלים... בצמחי הבר למאכל היא הכי מרוכזת. אפשר לאכול מנה קטנה של סלט עלים מלוקטים כדי להגיע להשפעה של קערה ענקית של עלים קנויים.
זה קשור גם לטריות, אבל גם לזה שהאדמה שממנה הם ניזונים היא אדמה טבעית וחיה ולא אדמה חקלאית שדוללה ממשאביה.
4. **תומך בתהליך ההרזיה**
הריכוז הגבוה של החומרים המזינים במזון מלוקט, בייחוד יסודות קורט, מוריד את החשקים שלנו למזון – הגוף לא מרגיש מחסור ולכן מאותת פחות על רעב.
5. **חיות וחיוניות ללא הנדסה גנטית**
צמחי הבר שאנו אוכלים הם הצמחים הכי חזקים – הם אלו שהתפתחו ושרדו בטבע ללא השקיה מסודרת וללא תוספות דשן. רוב הצמחים שאנו קונים בסופר לא היו שורדים בתנאי טבע כאלו. אין בהם הנדסה גנטית אנושית, רק מיליוני שנים של אבולוציה.
6. **חיזוק המערכת החיסונית**
הצמחים שגדלים בסביבתנו פיתחו מגננוני הגנה כנגד האורגניזמים החיים בסביבתנו (פטיות, וירוסים, חיידקים...), כמו חומרים שהאורגניזמים האלה רגישים אליהם. כשאנחנו אוכלים אותם אנחנו מגבירים את החסינות שלנו לאותם אורגניזמים.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

7. לגוף ולנשמה

כשאנחנו יוצאים ללקט אנחנו משלבים גם ספיגה של ויטמין D טבעי מהשמש, גם נושמים אוויר נקי, גם עושים פעילות גופנית, גם מרגיעים את העיניים שלנו עם הצבע הירוק הזה וגם מרגיעים את מערכת העצבים (יש מחקרים על היתרונות המרגיעים של שהיה בטבע).

למה כדאי לאכול עלים מרים?

בתזונה המודרנית זה בדרך כלל טעם שהתרגלנו להימנע ממנו, אבל יש המון סיבות לשלב אותו בתזונה שלנו. יש הרבה סיבות לאכילת מר, ובעיקר עלים מרים:

1. **מסייעים לספיגה טובה יותר של חומרים מזינים מהאוכל:** זה לא משנה מה אתם אוכלים, אם אתם לא יכולים לספוג את זה, אין לזה תועלת עבורכם! מזון מר מעורר את קולטני הטעם שלנו על הלשון, שממריצים את ייצור אנזים וזרימת מרה, ואז יותר חומרים מזינים נספגים מהמזון.
2. **מאזנים את בלוטות הטעם והפחיתת התשוקה למתוק:** באירודיה מזונות מרים חשובים כדי להפחית את התשוקה למזון וסיוע בירידה במשקל. ברפואת הצמחים מזונות מרים משמשים להסרת חום בגוף" והם אנטי דלקתיים.
3. **מנקים את הגוף:** שורשים וירקות מרים מכילים סיבים שעוזרים לטאטא פסולת החוצה דרך מערכת העיכול. מזונות מרים מכילים גם תרכובות מבוססות גופרית שעוזרות לכבד לסלק את הרעלים במסלולים הטבעיים ובכך לשמור על הגוף נקי. דיאטות סיניות והינדיות בעלות מסורות קולינריות עתיקות כוללות באופן קבוע מזונות מרים.
4. **ממריצים את חילוף החומרים:** מזונות ועשבי תיבול כמו מרירים הוכחו כמגבירים את חילוף החומרים. מזונות מרירים גם מעכבים ספיגה של שומן: הם מפחיתים את העלייה החדה בהפרשת האינסולין (שהוא ההורמון שאחראי על אחסון גלוקוז בתאי השומן אחרי אכילה), וגם מפחיתים את התיאבון שעולה אחרי הפרשת כמות גדולה של אינסולין.
5. **נלחמים ברדיקלים חופשיים וממריצים את תפקוד מערכת החיסון:** מחקרים שנעשו לאחרונה הראו כי מזונות מרים, יכולים לעזור להילחם ברדיקלים חופשיים בגוף. מזונות אלה גם עשירים מאוד בערכים תזונתיים (לא בערכים קלוריים). לדוגמה, בטא-קרופן לעור בריא; חומצה פולית למערכת עצבים בריאה; ויטמין K לקרישת דם ופיטו-כימיקלים לתגובה בריאה לדלקת, ניהול כולסטרול, איזון הורמונים, טיהור הדם וחילוף חומרים שומנים. בנוסף, הם גם עשירים במינרלים.

דוגמאות לעלים שנחשבים מרים:

עולש, גדילן, שן הארי, מרור גינות, חרדל, חסת המצפן, חרבינה מכחילה.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

גדילן מצוי *Silybum marianum* מורכבים

בקרקות כבדות, במעזבות, שולי דרכים, מקומות עשירים בחנקן.	איפה מלקטים? 
שושנת עלים קוצניים עם רשת עורקים לבנים עליהם. להבדלה בינו לבין ברקן, ראו בהמשך.	סימני זיהוי 
לא להידקר. לקחת את העלים הצעירים והרכים יותר. (יכולים להיות פרחים לבנים או סגולים)	למה לשים לב? 



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

הגדילן הוא הדרכון הלא נכון (פירוט בהמשך). כולם חושבים שהוא קוץ נורא, אך בעצם באזורנו משתמשים בו למאכל ולמרפא כבר יותר מ-2000 שנה.	
איך אוכלים? <u>עלים</u>: אפשר לגזור החוצה את הקוצים ולאכול את העלה טרי או מבושל. שימו לב להבדל בטעם בין העלה לעורק. העלים הצעירים טעימים מאוד, כשהם מתבגרים הם הופכים למרירים (זה סימן להתחיל לאכול את הגבעול או רק את שדירת העלה). <u>שורשים</u>: לפני שלב הפריחה אפשר לאכול את השורש טרי או מבושל. יש לשורש טעם של ארטישוק ירושלמי. אוכלים גם את גבעול התפוחית מקולף וגם את הפרח והזרעים. <u>פרח</u>: גוזמים החוצה את הקוצים, חושפים את התחתית הלבנבנה שלו, ואוכלים אותה. אתם מוזמנים להיכנס לאתר שלי ולראות את הסרטון שהכנתי שמדגים איך לעשות זאת. <u>זרעים</u>: כשהפרח מתייבש, מושכים בשערות הלבנות ורואים את הזרעים המחוברים אליהן יוצאים. היכנסו לאתר שלי לצפייה בסרטון הדגמה.	
איכויות * חשוב לדעת: רוב האיכויות שמופיעות כאן נחקרו בעיקר על זרעי הגדילן שיש בהם ריכוז גבוה של החומרים הפעילים. גם לעלים יש השפעה מיטיבה, אך ריכוז החומרים האלה בעלים היא נמוכה יותר. לכן הוא בריא בכל עונה ובכל מצב, כדאי לצרוך אותו, לא כדאי לחכות לזרעים אלא ליהנות ממנו בכל שלב. נוגד חמצון, נוגד דלקת, מעורר את מערכת החיסון, מגן על הכבד, אנטי סרטני, מנקה רעלים (בעיקר מהכבד), מרגיע, מגביר הפרשת מיצי מרה, יודע "לשאוב מהגוף רעלים", פועל להפחתת רמות הסוכר בדם ולכן אפקטיבי לטיפול בסוכרת, למניעת אבני מרה, בעל השפעות אנטי אייג'ינג (כי הוא מונע את הנזק שגורמים הרדיקלים החופשיים). צריכה קבועה של גדילן יכולה להפחית את הסיכון לתופעות הקשורות להזדקנות, כמו מחלות לב, סרטן, סוכרת, פגיעות בכבד ובכליות, הזדקנות העור, ובעיות הקשורות בראייה. התכונות נוגדות החמצון מסייעות בשמירה על בריאות העיניים, המפרקים והשרירים. ** לא לשימוש: לנשים הסובלות מבעיות הורמונליות כגון אנדומטריוזיס, שרירנים ברחם, סרטן השד/שחלות/רחם. מכיוון שלגדילן יש השפעות אסטרוגניות. לא לשימוש: לגברים שיש להם סרטן הערמונית ללא אישור רופא.	

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
* הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



למה הגדילן עוזר? לכבד, לדם וללב. מנקה את הגוף.

	מגן על הכבד ומנקה אותו החומר הפעיל – סילימרין מסייע בהגנה וניקוי רעלים מהכבד. הוא מסייע בתיקון נזקים והתחדשות תאי הכבד. במחקרים הוכח שגדילן מצוי יכול להקטין, ואף להפוך, נזק לכבד, שנגרם על ידי תרופות מרשם, אנטיביוטיקה, זיהום, מתכות כבדות וכו'.
	בעיות במערכת העיכול עוזר ביצירת אנזימי עיכול, הפרשת מיצי מרה, הפחתת דלקתיות, ועזרה לרקמות הריריות.
	למניעת סרטן ולטיפול בו נערכו עשרות מחקרים בנושא. חוקרים סיכמו: "ישנן ראיות פרה-קליניות חזקות שמוכיחות את ההשפעה המגנה על הכבד ומונעת הסרטן של סילימרין, לרבות עיכוב של צמיחת תאים סרטניים בערמונית אדם, עור, שד ותאי צוואר רחם."
	הוכח מחקרית שהוא מסייע בהפחתת כולסטרול וטריגליצרידים.
	מחקרים מראים כי הפיטוכימיקלים שנמצאים בגדילן מעכבים תהליכי חמצון שקורים לעור בחשיפה לקרני ה-UV, ובכך מונעים את נזקי הקרינה. האיכות המטהרת שלו גם היא מסייעת לבריאות העור. האיכות המגינה של הגדילן על העור פועלת להפחתת סימני ההזדקנות הנראים לעין, למניעת סרטן העור ונזקי השמש לעור כגון כתמים כהים, קמטים, קמטוטים.
	גדילן מטהר כימיקלים סינתטיים שמוצאים את דרכם אל תוך גופנו, מפרצטמול ואלכוהול ועד מתכות כבדות וקרינה. סילימרין פועל כמגן מסרטן כי הוא מעכב קשירת רעלים לקולטני קרום התא. 50%-70% ממולקולות הסילימרין בגדילן הם מהסוג המכונה silybin. נוגד חמצון זה מעודד את סינתזת

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

החלבון המשנה את השכבה החיצונית של תאים בריאים, דבר השומר עליהם מפני נזקים ומוטציות. שכבה זו מעכבת שקיעה של רעלים בגוף, עוזרת להתחדשות תאים, ומנטרלת את ההשפעות המזיקות של מזהמים, כימיקלים, רדיקלים חופשיים ומתכות כבדות שיכולות לגרום נזק.	
ברפואת הצמחים משתמשים בו לטיפול ב: צהבת כתוצאה מאלכוהול, כבד שומני, שחמת הכבד, דלקות בכבד, הורדת רמות הסוכר בדם, הרעלה כתוצאה ממתכות כבדות, צהבת נגיפית, הפרעות בבלוטת יתרת הכליה, תסמונת מעי דלקתי, ספחת, הורדת כולסטרול, להגנה על הכבד כאשר לוקחים סמים או תרופה חזקים, קנדידה, אלרגיות למזון.	
על פי האגדה, קוראים לו באנגלית Our Lady's Thistle, Holy Thistle, Milk Thistle כיוון שלמריה (אמו של ישו) נטפה טיפת חלב על העלים שלו, ולכן הם כוסו ברשת הלבנה.	

איך מבדילים בין גדילן לברקן? מתוך כלנית, על פי מימי רון והגר לשנר

הצמח	העלה	הצבע הלבן	שעירות בצד התחתון של העלה	עורק מרכזי
ברקן סורי	כמעט שטוח. הירוק קצת יותר כהה.	מרוכז סביב העורקים ובעל שוליים ברורים	רבה, בעיקר לאורך העורקים	בצבע ארגמן לעיתים תכופות
גדילן מצוי	גלוני (גלי) מאוד	"גולש" לתוך התאים הירוקים ושוליו מטושטשים	מעטה מאוד, או קירח	תמיד לבן

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

ברקן סורי *Notobasis syriaca* מורכבים

בקרקות כבדות, במעזבות, שולי דרכים, מקומות עשירים בחנקן.	איפה מלקטים? 
שושנת עלים קוצניים עם רשת עורקים לבנים. להבדלה בינו לבין גדילן, ראו בעמוד הקודם.	סימני זיהוי 
לא להידקר. לקחת את העלים הצעירים והרכים יותר.	למה לשים לב? 



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

הברקן הוא הדרך הנכונה – כולם חושבים שהוא קוץ נורא, אך בעצם באזורנו משתמשים בו למאכל ולמרפא כבר יותר מ-2000 שנה. העלים קשים יותר ובעיני פחות טעימים מעלי הגדילן.	
איך אוכלים? <u>עלים:</u> אפשר לגזור את הקוצים החוצה ולאכול את העלה טרי או מבושל. שימו לב להבדל בטעם בין העלה לעורק. העלים הצעירים טעימים מאוד, אך כשהם מתבגרים הם הופכים למרירים (זה סימן להתחיל לאכול את הגבעול). אוכלים גם את גבעול התפוחית מקולף וגם את הפרח והזרעים.	
איכויות יש כמה אזכורים של רפואת צמחים עתיקה המייחסת לברקן איכויות הדומות לגדילן כמנטרל רעלים. אבל אין תיעוד והוכחות מדעיות. לכן, אפשר להתייחס לכל האיכויות שיש לו כעלה ירוק, אבל מעבר לזה לא ידוע על איכויות רפואיות שלו שנבדקו מחקרית.	

מה עושים עם כל הקוצים האלה?

בטח כבר שמתם לב שבטבע גדלים הרבה קוצים אכילים וממש ממש בריאים. אם עדיין לא, תנו לי עוד כמה עמודים, אני די משכנעת ;-)

אז מה עושים עם הקוצים? איך אוכלים את זה? אפשרות ראשונה היא לפתח עור של פיל או מינימום פלאח ואז הקוצים לא כל כך מפריעים. לי זה לא עבד, אז אני עוברת ישר לאפשרויות הבאות. קודם כל אפשר להתלונן. בדקתי, זה לא עובד, אבל אני פולנייה, אז אני מיידעת אתכם שהאפשרות קיימת.

אם אתם רוצים לעשות את זה חכם, אז בואו נתחיל: קודם כל אני תמיד מצוידת במספריים ובכפפות. הכפפות גורמות לזה שלא יכאב לי גם כשאני נוגעת בקוץ עצמו. כל כפפות גננים באיכות סבירה יעשו את העבודה. אין צורך להשקיע יותר מדי. המספריים עוזרים לי לספר את האזור הקוצני עוד לפני שאני נוגעת בצמח. אני פשוט משתמשת בזה שהצמח מחזיק את עצמו, ועושה לו תספורת קטנה כדי שתהיה לי עמדת אחיזה טובה. משם אפשר להמשיך ולספר/לקלף מה שצריך. שימו לב שהגבעולים תמיד מתקלפים, לכן אפשר מנקודת האחיזה פשוט לקלף את כל החלק החיצוני.

אם בכלל לא בא לי להתעסק עם כל הקוצניות הזאת – אם אין אני לי, בלנדר/מג'מיקס לי. אני פשוט גוזרת את החלקים שאני רוצה (בדרך כלל עלים קוצניים או דוקרים במקרה של סרפד) ישר לתוך הקערה או סל הליקוט שלי, ומשם מכניסה ישר לבלנדר. בלנדר/מעבד מזון איכותי יטחנו את העלים ככה שלא יישאר זכר לקוצים. אפשר להשתמש בעלים הטחונים לשייקים, תבשילים, ואפילו לסלטים.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

סרפד *Urtica* סרפדיים

סרפד הכדורים *Urtica pilulifera*, סרפד צורב *Urtica Urens*

סרפד קרומי *Urtica membranacea*

בקרקות כבדות, במעזבות, בשולי דרכים, במקומות עשירים בחנקן. אבל חנקן לא מספיק – סרפד אוהב גם לחות. הוא יצמח בדרך כלל בצל מתחת לעץ שישמור על הלחות שלו.	איפה מלקטים? 
עלים פשוטים, נגדיים. העלים המשוננים בצורה מסורית שעליהם מחטים עדינות.	סימני זיהוי 
לסרפד יש מחטים קטנות ובהן חומצת נמלים. אם ניגשים לגעת בהן בניגוד לכיוון השערות – נדקרים וזה צורב. יעבור אחרי 10 דקות בכל מקרה. צפיפות המחטים נמוכה יותר בגב העלה.	למה לשים לב? 



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

איך אוכלים אותו? טרי או מבושל. איך נמנעים מדקירות? אפשר או לשבור את המחטים הקטנות שהן אלה שגורמות לדקירה או בעזרת לחץ פיזיקלי (למולל), או בעזרת סכין מסתובבת (בלנדר/מג'מיקס), או בחימום.											
יתרונות בריאותיים עשיר בברזל, בסיבים תזונתיים וכלורופיל. הסרפד מכיל נוגדי חמצון ומשמש כאחד המזונות הפונקציונליים הפופולאריים ברפואה הטבעית. מזין וממריץ, תומך בבלוטת האדרנל ובבלוטת התריס, תומך בכבד ובכליות, אנטיהיסטמין, נוגד חמצון, משתן עדין, שומר על בריאות השיער (בשימור פנימי וחיצוני), מטהר דם. ויטמינים: A, B, C, D, K מינרלים: עשיר בברזל, סידן, אשלגן, סיליקה וגופרית.											
לאילו מצבים הסרפד עוזר? <table border="1"> <tr> <td data-bbox="296 831 954 1010"> עור חלק מעלי סרפד מרוסקים מכינים מסיכה לעור. עם חליטת סרפד שוטפים את השיער. בצריכה פנימית מונע נשירת שיער. </td><td data-bbox="954 831 1153 1010">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="296 1010 954 1144"> מצבי אלרגיה הסרפד הוא אנטיהיסטמיני, לכן יכול לעזור במצבי אלרגיה. </td><td data-bbox="954 1010 1153 1144"></td></tr> <tr> <td data-bbox="296 1144 954 1301"> אנמיה תכולת הברזל הגבוהה עוזרת במצבי אנמיה. </td><td data-bbox="954 1144 1153 1301">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="296 1301 954 1447"> הריון והנקה הסרפד תומך בהריון – מסייע במצבי בצקת. אחרי הלידה – עוזר לשפע חלב ומעשיר את החלב. </td><td data-bbox="954 1301 1153 1447">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="296 1447 954 1666"> בלוטת הערמונית הסרפד מכיל חומרים שעוזרים למנוע את גדילת בלוטת הערמונית (בעיה נפוצה ומטרידה בגברים). דלקות בשתן הסרפד מסייע במניעת דלקות בשתן ותומך בריפוי. </td><td data-bbox="954 1447 1153 1666">  </td></tr> </table>	עור חלק מעלי סרפד מרוסקים מכינים מסיכה לעור. עם חליטת סרפד שוטפים את השיער. בצריכה פנימית מונע נשירת שיער.		מצבי אלרגיה הסרפד הוא אנטיהיסטמיני, לכן יכול לעזור במצבי אלרגיה.		אנמיה תכולת הברזל הגבוהה עוזרת במצבי אנמיה.		הריון והנקה הסרפד תומך בהריון – מסייע במצבי בצקת. אחרי הלידה – עוזר לשפע חלב ומעשיר את החלב.		בלוטת הערמונית הסרפד מכיל חומרים שעוזרים למנוע את גדילת בלוטת הערמונית (בעיה נפוצה ומטרידה בגברים). דלקות בשתן הסרפד מסייע במניעת דלקות בשתן ותומך בריפוי.		
עור חלק מעלי סרפד מרוסקים מכינים מסיכה לעור. עם חליטת סרפד שוטפים את השיער. בצריכה פנימית מונע נשירת שיער.											
מצבי אלרגיה הסרפד הוא אנטיהיסטמיני, לכן יכול לעזור במצבי אלרגיה.											
אנמיה תכולת הברזל הגבוהה עוזרת במצבי אנמיה.											
הריון והנקה הסרפד תומך בהריון – מסייע במצבי בצקת. אחרי הלידה – עוזר לשפע חלב ומעשיר את החלב.											
בלוטת הערמונית הסרפד מכיל חומרים שעוזרים למנוע את גדילת בלוטת הערמונית (בעיה נפוצה ומטרידה בגברים). דלקות בשתן הסרפד מסייע במניעת דלקות בשתן ותומך בריפוי.											

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

בטח תשמחו לדעת ש:

אם נדקרתם, חפשו כוכבית או מרקולית שגדלות בדרך כלל ליד הסרפד, מוללו את העלים עד שיוציאו את המיץ הירוק וסחטו על הצריבה.



חרדל לבן *Sinapis alba* מצליבים

חרדל השדה *Sinapis arvensis* מצליבים

החרדל הלבן אוהב קרקעות עשירות בחנקן. לכן יצמח בשדות, במעזבות, בשולי דרכים, בחורבות. חרדל השדה מעדיף שדות בור ושדות תבואה לא מרוססים. את שניהם ניתן למצוא בכל הארץ פרט לאזור המדברי היבש.	איפה מלקטים? 
עשב חד שנתי שעיר. בתחילת החורף מופיעה שושנת עלים כינוריים, מחולקים לאונות. שפת העלה מפורצת. העלה כולו שעיר, השערות אפילו דוקרות קצת. העלים התחתונים בעלי פטוטרת, והעלים העליונים יושבים על הגבעול. לקראת האביב יעלה גבעול תפוחת עם פריחה צהובה האופיינית לחרדל. הפירות הם תרמיל שחלקו התחתון עבה יותר וחלקו העליון בצורת חרב או חרוט. בשלב הפרי קל להבחין בין המינים: חרדל השדה בעל פירות חלקים או עם שערות הדוקות וקצה הפרי נטוי בזווית חדה לגבעול, ואילו החרדל הלבן הוא בעל פרי מכוסה שערות שאפילו קצת דוקרות וקצה הפרי נמצא בזווית ישרה לגבעול.	סימני זיהוי 
החרדל גדל לפעמים בשולי דרכים, עדיף לא לקטוף מדרך סואנת כדי לא לאכול פיח.	למה לשים לב? 

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.

*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.

השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



עבורי החרדל הוא אחד מאבות המזון בליקוט. הטעם החרף של שמן החרדל, שמשותף לרבים ממשפחת המצליבים ונמצא בריכוזים מאוד גבוהים בחרדל, מורגש מהביס הראשון. אפשר להוציא את החרפות בחימום קל של העלים.	
איך אוכלים אותו? אפשר לאכול את העלים טריים או מבושלים/מאודים. בהמשך העונה נאכל גם את הגבעולים המקולפים והפרחים.	
יתרונות בריאותיים ויטמינים: ויטמין A, קרוטנואידים, ויטמין K, פלבנואידים ונוגדי חמצון אחרים. מינרלים: סידן, ברזל, מגנזיום, אשלגן, אבץ, סלניום, מנגן. העלים עשירים בפיטו-כימיקלים בריאים המונעים מחלות. מנקה רעלים, פותח תיאבון ומזרז חילוף חומרים. ב-100 גרם עלים, יש 215% מהצריכה היומית המומלצת של ויטמין K – המסייע בבניית מסת עצם ובהגבלת נזק עצבי בחולי אלצהיימר. יש בהם גם 117% מהצריכה היומית המומלצת של ויטמין C – נוגד חמצון טבעי רב עוצמה, אשר מציע הגנה מפני פגיעה של רדיקלים חופשיים וזיהומים ויראליים דמויי שפעת. עלים טריים הם גם מקור מעולה לקומפלקס ויטמיני B – חומצה פולית, פירידוקסין, תיאמין, ריבופלבין וכו'.	

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

לאילו מצבים החרדל עוזר?

לעלי החרדל יש יכולת הורדת הכולסטרול מעולה. במחקר שנערך לאחרונה על ירקות ממשפחת המצליבים, נמצא שההשפעה שלו על חומצות המרה גורם להורדת רמת הכולסטרול בגוף.		
חרדל מכיל שלל חומרים שמעכבים התפתחות תאים סרטניים. נוגדי חמצון, כמו פלבנואידים, אינדול, סולפורפאן, קרוטנואידים, לוטאין וגם zea-xanthi. היעילות של אינדול, בעיקר DIM וסולפורפאן, הוכחה נגד סרטן ערמונית, שד, מעי גס והשחלות. בזכות היכולת לעכב גדילת תאים סרטניים והשפעות רעילות על תאים סרטניים.		
הוא עשיר בסיבים תזונתיים המסייעים לשליטה ברמת הכולסטרול (מעכבים ספיגה שלו במעיים). הסיבים מסייעים בעיכול ובכך עוזרים בהגנה מפני טחורים, עצירות ומחלות סרטן המעי גס.		
מסייע לשמירה על בריאות הלב וכלי הדם: גם בגלל האנטי-דלקתיות ונוגדות החימצון, וגם בגלל היכולת שלו להוריד כולסטרול (במחקרים נמצא יעיל לפחות כמו תרופות מרשם).		

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

ילקוט הרועים *Capsella bursa-pastoris* מצליבים

הילקוט גדל בבתי גידול מופרעים: בבתה, בגינות, בצידי דרכים, בשדות, בגדות נחלים ובמעזבות. שכיח בצידי בתים. הוא צומח ברוב אזורי הארץ, מהצפון עד צפון הנגב.

איפה מלקטים?



עשב חד שנתי קטן ונמוך, בעל גבעולים זקופים. בתחילת החורף יוצאת שושנת עלים אזמלניים, משוננים או שסועים בעלי שפה תמימה. הגבעול דק, מחוספס ושעיר בחלקו התחתון, חלק וקירח בחלקו העליון. הגבעול נושא בחלקו התחתון עלים מעטים, קטנים, החובקים בבסיסיהם את הגבעול. הפריחה מתחילה מוקדם – כבר בנובמבר יופיע אשכול צפוף של פרחים לבנים קטנים. הפרי שטוח, דמוי לב, קטן וקירח.

סימני זיהוי



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים. *הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך. השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

איך אוכלים אותו? אוכלים את העלים טריים או מאודים, את הפרחים והפירות. העלים הצעירים בטעם עדין, המבוגרים – חריפים. תרמילי הזרעים יכולים לשמש בתור תחליף פלפל. השורש הטרי או מיובש משמש תחליף ג'ינג'ר. לא לשימוש בזמן הריון!	
לאילו מצבים ילקוט הרועים עוזר? העלים עשירים בברזל, סידן, ויטמין C, קומפלקס B, זרחן. יש לו איכות מכווצת (בגלל תכולת תאנינים), משתן, מחטא את דרכי השתן, מעודד זרימת דם באגן ובשלפוחית השתן, עוצר דימום, נוגד דלקת, לשלשולים. משמש רבות לקיצור משך הווסת, לדימום אחרי לידה. משמש גם לספיגת נוזלים כמו במצבי הרטבת לילה. עוזר לדימומים פנימיים. במחקר שנעשה ביפן מצאו כי Fumaric acid המצויה בצמח יעילה נגד גידולים.	
כשהזרעים במים, הם מושכים יתושים. הזרע במים מקבל ציפוי דביק שאליו נדבקים היתושים. הזרעים גם משחררים חומר רעיל לזחלים בריכוז גבוה. אפשר לגדל אותו על קרקע מלווה/ביצתית, הוא יספוג את המלחים וימתיק את הקרקע.	

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!
כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

עולש מצוי *Cichorium pumilum* מורכבים

עולש מצוי גדל בקרקעות כבדות, בבתי גידול פתוחים ובצידי דרכים, בחבל הים תיכוני ובצפון הנגב: באזורי צומח עשבוני, בתות, שדות חקלאיים וגינות נטושים, צדי דרכים, ערוצים וסלעים בערבות. גדל גם בבתי גידול טבעיים וגם מופרעים.	איפה מלקטים? 
עשב חד שנתי. בתחילת החורף תבצבץ שושנת עלים. צורת העלים משתנה מצמח לצמח מעלים דמויי מרית עם שפה משוננת ועד עלים גזורים. העלה כולו קירח, פרט לשורת שערות אחת בחלק התחתון של העלה. השערות האלה הן לא ישירות אלא מתעקלות בקצה. לקראת האביב העולש יוציא עמודי תפרחת עליהם פרחים סגולים יפהפיים.	סימני זיהוי 
כשחותכים את העלה נראה שרף חלבי. חשוב לשים לב לשעירות העלה כפי שמתואר לעיל. צמח דומה לעולש הוא האזנב שהוא שעיר כולו ומר מאוד. ראו בתמונות (לזה קוראים טעות מרה; -).	למה לשים לב? 

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.

*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.

השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



בצד ימין למעלה: עלים צעירים של עולש (הימני) לעומת אזנב (שמאלי).
באמצע למעלה: השערות על העורק הראשי בגב הגבעול.
בצד שמאל למעלה: עלי עולש בצורות שונות.



העולש הוא אחד מהעלים הטעימים יותר בעיניי. לאחר בישול מזכיר לי פטריות. משורש העולש התרבותי מכינים את קפה הצ'יקוריה. ליקוט עולש עבורי זו הזמנה למדיטציה עמוקה עם ריכוז בכל עלה.

אסור לנשים הרות ומניקות!!!



איך אוכלים אותו?

אוכלים את העלים לפני שיצא גבעול התפרחת. אפשר לאכול אותם נאים או מבושלים. ניתן לחלוט אותם פעם או פעמיים להוצאת המרירות. אם אוכלים את העלים נאים, כדאי לתבל בלימון, מלח ושמן זית כדי להקלות את הטעם המריר. אפשר לאכול את עלי הכותרת ואת השורש מבושל.



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך. השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

יתרונות בריאותיים ויטמינים: K (כוס עלים מכילה 108% מהצריכה היומית), C, A, קומפלקס B. מינרלים: ברזל, מגנזיום, סידן, אשלגן.											
לאילו מצבים העולש עוזר? <table border="1"> <tr> <td data-bbox="209 472 1027 573"> מפחית תגובות אלרגיות: מחקר שנעשה ב-1999 מצא שעולש מעכב התפתחות תגובה אלרגית. </td><td data-bbox="1027 472 1198 573"></td></tr> <tr> <td data-bbox="209 573 1027 748"> מפחית רמות כולסטרול וטריגליצרידים: נמצא במחקרים שעולש מכיל fructooligosaccharide inulin שמקטין ייצור של טריגליצרידים וכולסטרול רע על ידי עיכוב סינתזת חומצות שומן בכבד. </td><td data-bbox="1027 573 1198 748">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="209 748 1027 922"> החומרים המצויים בעולש ממריצים את העיכול. מספר מחקרים מצאו שהאוליגוסכרידים המצויים בעולש הם "פרוביוטיים": הם מגיעים עד למעי הגס, ושם הם משמשים כמצע המעודד שגשוג החיידקים הידידותיים. </td><td data-bbox="1027 748 1198 922">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="209 922 1027 1137"> למניעת השמנה וסוכרת: מחקר משנת 2005 מצא שעולש יכול לעזור לניהול השמנה וסוכרת בזכות היכולת של חומרים המצויים בשורש לקדם הפרשת פפטידים המעורבים בוויסות התיאבון. נמצא שצריכת עולש יכולה להגביר את יכולתו של הגוף לספוג חומרים מזינים חיוניים כמו סידן. </td><td data-bbox="1027 922 1198 1137">  </td></tr> <tr> <td data-bbox="209 1137 1027 1279"> צריכת העלים תומכת בשיפור תפקודי הכבד. העולש מנקה את הכבד מרעלים. הוא גם משתן ובכך עוזר בדרך נוספת לטיהור הגוף מרעלים. </td><td data-bbox="1027 1137 1198 1279">  </td></tr> </table>	מפחית תגובות אלרגיות: מחקר שנעשה ב-1999 מצא שעולש מעכב התפתחות תגובה אלרגית.		מפחית רמות כולסטרול וטריגליצרידים: נמצא במחקרים שעולש מכיל fructooligosaccharide inulin שמקטין ייצור של טריגליצרידים וכולסטרול רע על ידי עיכוב סינתזת חומצות שומן בכבד.		החומרים המצויים בעולש ממריצים את העיכול. מספר מחקרים מצאו שהאוליגוסכרידים המצויים בעולש הם "פרוביוטיים": הם מגיעים עד למעי הגס, ושם הם משמשים כמצע המעודד שגשוג החיידקים הידידותיים.		למניעת השמנה וסוכרת: מחקר משנת 2005 מצא שעולש יכול לעזור לניהול השמנה וסוכרת בזכות היכולת של חומרים המצויים בשורש לקדם הפרשת פפטידים המעורבים בוויסות התיאבון. נמצא שצריכת עולש יכולה להגביר את יכולתו של הגוף לספוג חומרים מזינים חיוניים כמו סידן.		צריכת העלים תומכת בשיפור תפקודי הכבד. העולש מנקה את הכבד מרעלים. הוא גם משתן ובכך עוזר בדרך נוספת לטיהור הגוף מרעלים.		
מפחית תגובות אלרגיות: מחקר שנעשה ב-1999 מצא שעולש מעכב התפתחות תגובה אלרגית.											
מפחית רמות כולסטרול וטריגליצרידים: נמצא במחקרים שעולש מכיל fructooligosaccharide inulin שמקטין ייצור של טריגליצרידים וכולסטרול רע על ידי עיכוב סינתזת חומצות שומן בכבד.											
החומרים המצויים בעולש ממריצים את העיכול. מספר מחקרים מצאו שהאוליגוסכרידים המצויים בעולש הם "פרוביוטיים": הם מגיעים עד למעי הגס, ושם הם משמשים כמצע המעודד שגשוג החיידקים הידידותיים.											
למניעת השמנה וסוכרת: מחקר משנת 2005 מצא שעולש יכול לעזור לניהול השמנה וסוכרת בזכות היכולת של חומרים המצויים בשורש לקדם הפרשת פפטידים המעורבים בוויסות התיאבון. נמצא שצריכת עולש יכולה להגביר את יכולתו של הגוף לספוג חומרים מזינים חיוניים כמו סידן.											
צריכת העלים תומכת בשיפור תפקודי הכבד. העולש מנקה את הכבד מרעלים. הוא גם משתן ובכך עוזר בדרך נוספת לטיהור הגוף מרעלים.											
בטח תשמחו לדעת ש: עולש הוא אחד הצמחים שמתאים להיות מרור בפסח: "בחזרת ובעולשין ובתמכא ובחרבינה ובמרור". הטעם המריר מתגבר ככל שהחורף מתקדם.											

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!
כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

חסת המצפן *Lactuca serriola* מורכבים

חסת המצפן צומחת רק בבתי גידול מופרים. קל למצוא אותה בשולי המדרכות ובקצה הרחוב.	איפה מלקטים? 
עשב חד שנתי, שעיר. בתחילת החורף תצא שושנת עלים יחסית זקופים, עלים משתנים בצורתם מעלים תמימים ועד מפורצים עמוקות, כינוריים. שוליהם משוננים קלות. על העורק הראשי בצד התחתון של העלה יש שורת שערות/זיפים בולטים בצבע ירוק עד סגול-בורדו. כשקוטפים את העלה יוצא קצת חלב לבן שמצהיב במגע עם האוויר.	סימני זיהוי 



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

מחסת המצפן תרבתו את החסה.	
איך אוכלים אותו? את העלים אפשר לאכול טריים או מבושלים. לסובלים מנדודי שינה, מקושי להירגע, להירדם או מחלומות רעים: קטפו לכם 2–3 עלים, וחלטו אותם בכוס מים רותחים במשך 10 דקות. שתו את החליטה 10 דקות לפני השינה. * לא מהווה תחליף ליעוץ רפואי.	
 יתרונות בריאותיים מרגיע, מתאים לנדודי שינה, להרגעת שיעול טורדני, נוגד עווית, מסייע בעיכול ובניקוי רעלים, משתן. העלים עשירים בוויטמינים, מינרלים וכלורופיל.	

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!
כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

כוכבית מצויה *Stellaria media* ציפורניים

הכוכבית גדלה בטבע במקומות מוצלים ולחים, או בשדות מושקים. שכיחה בשדות בור, בגינות, במדשאות, ובמעזבות. נפוצה ברוב אזורי צפון הארץ ומרכזה.

איפה מלקטים?



העלים עדינים בצורת ביצה עם שפיץ מיוחד. הדרך לוודא זיהוי של כוכבית:
(1) לוודא שהגבעול עגול.
(2) לוודא שהגבעול לא מפריש חלב כשהוא נחתך.
(3) לוודא שיש רק שורה אחת של שערות עדינות על הגבעול ושהוא בצבע ירוק. (חשוב מאוד: גבעול שעיר כולו הוא כנראה סימן לכותלית יהודה.)

סימני זיהוי



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



הכוכבית היא בהחלט הכוכבת של החורף. טעימה מאוד בסלטים, בריאה מאוד גם בשימוש חיצוני וגם בשימוש פנימי. קל מאוד למצוא אותה כי היא כל כך נפוצה. בקיצור – חגיגה.	
איך אוכלים אותה? את הכוכבית אוכלים טרייה. היא מעולה בסלטים, לממרחים או פשוט בלי כלום. יש שלבים בעונה שבהם אם מחממים אותה היא הופכת למרה. את הזרעים אפשר לטחון ולהשתמש בהם במאפים או להסמכת מרקים.	
יתרונות בריאותיים לכוכבית ערכים תזונתיים גבוהים: שפע ויטמין C, חומצה גמא-לינולנית (GLA), שהיא נגזרת של חומצת שומן אומגה 6, ויטמין E, ספונינים, ניאצין, ריבופלאבין (B2) תיאמין (B1), בטא קרוטן (ויטמין A), מגנזיום, ברזל, סידן, אשלגן, אבץ, זרחן, מנגן, נתרן, סלניום וסיליקה. בני אדם השתמשו בכוכבית לאורך הרבה שנים לריפוי. בשימוש חיצוני נגד גירויים בעור. לכוכבית יש איכויות מקררות, אנטי דלקתיות.	
לאילו מצבים הכוכבית עוזרת? כוכבית יעילה במיוחד בשימוש חיצוני לכל מצבי הגירוד והגירוי. ממוללים את העלים ומורחים על האזור הנגוע. היא יכולה להרגיע גירוד (אפילו כזה שנגרם בשל דרמטיטיס, אקזמה או פסוריאזיס), אפילו כשכל התרופות נכשלו, בייחוד במצבי יובש וגרד. עלי הכוכבית הכתושים עוזרים גם לפריחות בעור ולכוויות.	

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

אכילת כמויות קטנות של כוכבית מסייעת לעיכול. אך היזהרו – לכוכבית יש גם איכויות של ניקוי, לכן אכילת כמות גדולה מדי תגרום לשלשולים. היא עוזרת גם למחלות מעיים דלקתיות.		
מרתח מהעלים משמש לתמיכה בנשים אחרי לידה: מגביר ייצור חלב אם, מטהר דם, מעורר את זרימת הדם לאגן ושיקום הרקמות בו. הוא גם מקל על עצירות.		
תה כוכבית הוא שיקוי עתיק יומין לירידה במשקל. הסיוע שלו לעיכול, האיכויות מנקות הרעלים הם כנראה אחת הסיבות לזה.		
לכוכבית איכויות דיטוקס – גם לניקוי מערכת העיכול, משתנת, וגם לטיהור הדם.		

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

חוביזה חלמיתיים

חלמית גדולה, *Malva sylvestris*, חלמית מצויה *Malva nicaeensis*, חלמית קטנת פרחים, *Malva parviflora* מעוג כרתי *Lavatera cretica*

החוביזה נפוצה מאוד בכל הארץ. אפשר למצוא אותה גם בבתי גידול מופרים כגון: אשפתות, צידי דרכים, מרבצי צאן ובקר, גינות, קני נמלים. בעיקר בבתי גידול מושפעי אדם. אפשר למצוא אותה גם בבתי גידול טבעיים בנוף של צומח עשבוני, ערוצים בערבות, בצידי שבילים. היא נפוצה בכל חלקי הארץ ומגיעה אפילו לערבה.



איפה מלקטים?

עשב חד שנתי או רב שנתי. העלה, נישא על פטוטרת, עגול, שלם או כפני בצורת כליה, מפורץ קלות ל-5-7 אונות, עורקיו מסתעפים כאצבעות. שפת העלה משוננת. לפרח 5 עלי כותרת.



סימני זיהוי

- **מעוג כרתי שעיר:** מכוסה גם בשערות פשוטות וגם כוכביות. קוטר הפרח 1.5 ס"מ. הוא בצבע ורוד-סגול עם עורקים סגולים עליהם. העלה מחולק ל-5 אונות ולא יותר.
- **חלמית קטנת פרחים:** קירחת לגמרי. הפרחים קטנים ולבנים בגודל 1-2 ס"מ. העלים בעלי 5-7 אונות.
- **חלמית מצויה:** העלה מפורץ קלות ל-3-5 אונות משוננות. קוטר הפרח בוורוד וסגול עם עורקים סגולים. מגיע עד 2.5 ס"מ.
- **חלמית גדולה:** בשונה מהחלמיות האחרות זהו צמח רב שנתי. היא עשויה להגיע למימדים גדולים – גובה של 1 מ' ורוחב 1 מ'. העלים שלה מפורצים יותר. נזהה אותה בעיקר בשלב הפריחה, שבו הפרח שלה בצבע ורוד-סגול עם עורקים סגולים כהים, מגיע לקוטר 4 ס"מ ויותר.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



למעלה: עלי חלמית
משמאל: פרחי חלמית קטנת פרחים

אני פשוט אוכלת חוביזה. היא אחד העלים הטעימים שממש ממש טעימים בלי תוספות. רובנו הכנו קציצות חוביזה בגן, אבל הכי טעים ובריא לאכול אותה טרייה.	
איך אוכלים אותה? אוכלים את העלים נאים או מבושלים, את הגבעולים, הפרחים והפירות. העלים עדינים ומתאימים לכל דבר – לסלטים וגם כתחליף תרד במנות השונות. כשעלי החוביזה גדולים, אפשר להשתמש בהם למילוי. חשוב לשים לב שהם מאוד עדינים – למלא בזהירות. בפירות הירוקים אפשר לעשות שימוש כתחליף אפונה בסלטים, תבשילים ומרקים. מהפירות היבשים יותר אפשר להכין ג'עלה.	
יתרונות בריאותיים העלים והגבעולים עשירים בחלבון איכותי, סיבים תזונתיים, הרבה ברזל וסידן, ויטמיני A, B, C. המוצילאגים שבחוביזה מסייעים לסיכוך וריכוך הריריות במערכת העיכול והנשימה.	

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!
כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

לאילו מצבים החוביזה עוזרת?

בפצעים, חבלות וכוויות – למריחת עלים כתושים על האזור הפגוע יש אפקט משולב: גם זירוז החלמת הפגיעה, גם הגנה מפני זיהום המקום וגם שיכוך כאבים. במסורות רבות ברחבי העולם משתמשים בחוביזה לשיכוך כאבים בשימוש חיצוני ופנימי (גם כאבי ראש). המחקר בתחום נמצא בראשית דרכו. עלי החוביזה בעלי איכות אנטי-דלקתית ואנטי-מיקרוביאלית בשימוש חיצוני ופנימי. מחקרים מצאו אפילו יעילות בשימוש לפצעים בחלל הפה. מחקרים מצאו שהעלים מכילים חומרים המסייעים בחידוש תאי הגוף הפגועים.		
החוביזה תומכת בפעילות מערכת העיכול. בזכות המוצי'לאגים מוזנים החיידקים הטובים במעי. בזכות הסיבים והחומרים המזינים שבה היא משמשת כחומר מסכך במערכת העיכול, ולכן מסייעת למניעת עצירות ולטיפול בה. מחקר קליני בדק ומצא שמיצוי פרחי החלמית הגדולה במים, יעיל לטיפול בעצירות תפקודית.		
מחלות בדרכי נשימה: לסובלים מגודש בחזה או בדרכי הנשימה, חלמית יכולה לסייע בפינוי הליחה, הרגעת הגרון והבלוטות וקידום הריפוי וההחלמה בזכות האיכות האנטי-דלקתית.		
אנטי-אייג'ינג: לחוביזה השפעות המשפרות את מראה הפנים בשימוש פנימי וחיצוני. היא מכילה נוגדי חימצון חזקים שעוזרים לגוף להילחם ברדיקלים החופשיים. בשימוש חיצוני היא מוסיפה לחות לעור.		
במסורות רפואיות רבות משתמשים בחלמית להרגעה בזכות השפעות מרגיעות ונוגדות חרדה שמיוחסות לה. המחקר בתחום נמצא בראשית הדרך.		
מחקרים רפואיים הראו כי beta-sitosterol המצוי בפרי החלמית מגביר את היכולת של תאי הדם הלבנים לזהות ולהשמיד פתוגנים, וגם מגביר ייצור של לימפוציטים.		
ברפואה המסורתית היא משמשת לריפוי ומניעת הצטברות רעלים בכבד, מחקרים שנעשו עד כה בעכברים מצאו שאכן יש לה השפעה מיטיבה לניקוי הכבד מרעלים.		

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



מימין: חלמית מצויה, משמאל: מעוג כרתי

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

ציפורני חתול מצויות *Calendula arvensis* מורכבים

* בבר גדלים 4 מינים, מבדילים ביניהם לפי הפרי. השימושים הם זהים. המינים האחרים נדירים יותר.

אפשר למצוא את הצמח בבתות, במדבר וערבות שיחים, בכל האזורים הים תיכוניים, והוא חודר אף למדבר (אפשר למצוא אותו בבר גם בחוות יתיר). נמצא גם בבתי גידול טבעיים וגם בקרבת האדם. במקומות רבים הוא מעטר את שולי הדרכים.

איפה מלקטים?



צמח חד שנתי, משתרע (מגיע עד גובה 40 ס"מ), עם עלים שעירים, העלים בצורת אזמל לופתים את הגבעול, מסורגים, שפת העלה תמימה. הפריחה צהובה אופיינית מוקדמת יחסית (דצמבר עד אפריל).

סימני זיהוי



איך אוכלים אותו?

אוכלים את העלים והגבעולים הצעירים, נאים או מבושלים. מבחינת ערכים תזונתיים הם כמו שן ארי (Dandelion). אפשר להשתמש בהם כדי לתת תיבול וצבע למאכלים. לפרחים יש גם שימושים קוסמטיים – אפשר להכין שמן קלנדולה באמצעות השריית עלי הכותרת בשמן. אפשר להשתמש אחרי חודש שהיה בצל.



יתרונות בריאותיים

מכונה "הפניצילין הרוסי" – בשימוש חיצוני הוא אנטי דלקתי, מחדש רקמות עור ומאחה פצעים, מחטא ונוגד חיידקים ופטריות. עוצר דימומים קלים, ובשל פעילות אסטרוגנית הוא יכול גם לסייע בטיפול באי סדירות של הווסת אצל נשים.



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
* הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך. השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

בשימוש פנימי הוא מחזק את מערכת החיסון, כלי הדם, העיכול, המערכת ההורמונלית (לכאבי וסת, מחזור לא סדיר ולפוריות), הכבד, כיס המרה והלימפה. בחליטה או באכילת עלים: ממריץ ייצור מרה והפרשה, מסדיר פעולת מעיים, אנטי עווית, אנטי סרטני, מוריד כולסטרול וטריגליצרידים, מחזק דופנות כלי דם וממריץ זרימת דם (מעולה לדליות ברגלים), לדלקות ופגיעות בכבד, עוזר לכיווצי שרירים (הוכח מחקרית). שימוש בקלנדולה במשחת שיניים עוזר לדלקות חניכיים. סרטן – הקלנדולה היא גם אנטי סרטנית וגם תומכת במערכת החיסון בזמן טיפולים.



שחליל שרוע *Coronopus squamatus* מצליבים

השחליל נפוץ במרכז הארץ ובצפונה, גדל בעיקר בשדות, בקרקעות מופרות ובקרקעות מהודקות.	איפה מלקטים? 
צמח חד שנתי, משתרע (מגיע עד גובה 20 ס"מ), עם שושנת עלים עגולה. העלים נראים כמו הרבה זוגות של קרני צבי (ראו בתמונה). עלים חלקים. הפריחה לבנה וזעירה במרכז הצמח.	סימני זיהוי 



חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

איך אוכלים אותו? אוכלים את העלים הטריים. טעמם דומה לטעם של ראשד (שחליים תרבותיים).	
יתרונות בריאותיים היתרונות הבריאותיים דומים ליתרונותיו הבריאותיים של החרדל.	

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!
כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

מתכונים

כלל אצבע לכמויות אוכל: 500 גרם אוכל לאדם.

המטרה בהכנת המתכונים עם תלמידים היא שהם יקבלו את השמחה והסיפוק שבהכנה, בלי לסבך את התהליך, כדי לא להביא אותם לתסכול. לכן נרצה להכין מתכונים פשוטים וקלים. ולפשט דברים עד כמה שאפשר.

לדוגמה, במקום לבשל אורז, נכין קוסקוס (שלא דורש בישול, אלא רק השריה במים חמים). אם יש בקבוצה רגילים לגלוטן, נכין קוסקוס אפונה (יש דבר כזה קוסקוס שמכילים מאפונה, ואז אין בעיה של גלוטן).

מניסיוני עדיף לעשות ארוחה שמורכבת משני גלים – גל ראשון של פיתות בטאבון, סלט שקל להכין וטחינה. זה מרגיע את המשתתפים וגורם להתנהלות רגועה של הקבוצה. ורק אז להכין את הגל השני – קדירה חמה ושאר הסלטים.

חשוב מאוד להקפיד על חלוקה שווה של האוכל. להגיד למשתתפים לקחת רק אחד, ורק אם יישאר לכולם לקחת עוד...

הנה כמה מתכונים פשוטים שאני אוהבת להכין:



מאפים על הסאג'

כדאי מאוד להכין מאפה. עם קבוצת מבוגרים אפשר להכין פטאייר (בצק ממולא בעלים ובצל מטוגן).

אבל עם תלמידים נכין "בצק עלים" שדורש מהם הרבה פחות. הרעיון בבצק עלים הוא שמרדדים את הבצק לפיתה, שמים עליה עלים, מקפלים, ואז שמים שוב עלים ומקפלים. כך מספר פעמים עד שמקבלים פיתה שטוחה שיש בבצק שלה עלים. שמים אותה על הסאג' וזהו.

אפשר לראות כאן את ההכנה:

https://youtu.be/Xi7c_QwblYE?si=WPEkLymfs1gPWQqp

ואם רוצים לראות איך להכין מאפה ממולא עלים ללא גלוטן:

https://youtu.be/3eIREUE_y_E?si=qJzCGNLRORLLmynl

מתכון לבצק להכנת מאפים על הסאג' (כמות ל-7 משתתפים)

רכיבים:

3 כוסות קמח

1 כפית שמרים יבשים

1 כפית מלח

1 כוס מים (להוסיף מים נוספים בהתאם לצורך)

כף שמן.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.

*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.

השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

אופן ההכנה:

לשים את כל החומרים בקערה יחד. מחכים חצי שעה להתפחה. ואז אפשר להשתמש.

סלט סלק וגדילן (כמות ל-7 משתתפים)

רכיבים:

3 סלקים מבושלים
30 עלים של גדילן
2 לימונים
מלח
שמן זית



אופן ההכנה:

1. מבשלים את הסלקים.
2. חותכים את הסלקים לחתיכות קטנות.
3. מתבלים את הסלק בלימון ומלח. משרים לספיגת טעמים.
4. בינתיים: גוזרים החוצה את הקוצים של עלי הגדילן, וחותכים את העלים לרצועות.
5. מערבבים בקערת ההגשה את הסלק, הגדילן ושמן הזית.
6. בתיאבון.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.



תפוחי אדמה בצ'ימיצ'ורי (כמות ל-10 משתתפים)
המתכון הזה מאפשר לקחת את כל העלים שמצאנו ולשלב אותם כרוטב לכל תוספת עמילנית – תפוחי אדמה, קוסקוס, אורז וכו'.

רכיבים:

2 ק"ג תפוחי אדמה אפויים/על המדורה
צרור עלים טריים
פטרוזיליה (אופציונלי)
פלפל אדום קטן (מתוק, לא חריף)
בצל קטן
2 שיני שום
2 כפות חומץ
1/3 כוס שמן זית
מלח, פלפל וקצת סוכר

אופן ההכנה:

1. הכינו את הצ'ימיצ'ורי: קצצו את כל המרכיבים, ערבבו והוסיפו שמן זית וחומץ בהדרגה וערבבו יחד היטב. השרו 10 דקות לספיגת טעמים.
2. להגשה: קחו תפוח אדמה, פתחו בו חור. פזרו מעל כף של הירוק. (את תפוח האדמה אפשר להניח על תבשיל עדשים ואז זאת ממש מנה מלאה בצלחת אחת).

טחינה ירוקה (כמות נקבעת על פי כמות הטחינה. 20 גרם טחינה לאדם)

דוגמה למתכון שמשדרג את הארוחה בחלבון ומוסיף הזנה חשובה בדרך קלה ופשוטה:

רכיבים:

טחינה
לימון
מלח
שמן זית
שן שום
מעט פפריקה
מעט כמון
חופן עלים מלוקטים (עדיף ארומטיים)

אופן ההכנה:

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

מכינים טחינה, מוסיפים את העלים הקצוצים דק, מערבבים ולבריאות.

אורז מלא עם ירוקים מלוקטים / בת-אל קורי (מתכון ל-6 משתתפים)

רכיבים:

- 1 בצל קצוץ
- 1 ק"ג אורז מלא
- אפונה טרייה
- 2 שיני שום קצוצות
- סלק בר קצוץ
- עלי כף אווז קצוצים
- עלי חומעה קצוצים
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. קוצצים בצל ומאדים אותו בסיר.
2. מוסיפים את האורז (מומלץ לשטוף אותו לפני) ואת האפונה הטרייה ומוסיפים מים על פי כמות האורז.
3. 10 דקות לפני סיום בישול האורז מוסיפים את השום, הירוקים והתבלינים.

סלט ירקות עם שחליל (מתכון ל-7 משתתפים)

לסלט הירקות אפשר להוסיף שחליל לשדרוג הטעם.

רכיבים:

- 4 עגבניות
- 5 מלפפונים
- גזר מגורר (אופציונלי)
- חופן עלי שחליל
- מלח, פלפל
- מיץ מלימון אחד
- 4 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הירקות ואת העלים המלוקטים.
2. שמים הכול בקערה וסוחטים מעל את הלימון והמלח.
3. מחכים כמה דקות לספיגת טעמים ורק אז מוסיפים את שמן הזית.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

קדירת עדשים שחורות וסרפדים (מתכון ל-7 משתתפים)

רכיבים:

- 2 בצלים קצוצים
- 2 שורשי פטרוזיליה
- 4 גזרים
- 1 שורש סלרי
- 3 תפוחי אדמה
- 800 גרם עדשים שחורות מושרות
- 1 כף כמון
- 1 כף כורכום,
- 1 כף פפריקה
- 1 כף ראס אל חנות
- מלח ופלפל לפי הטעם
- צרור סירפדים

אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל עד להזהבה.
 2. מוסיפים את שאר השורשים, חתוכים לקוביות של 1X1 ס"מ, ומטגנים קלות.
 3. מוסיפים את התבלינים ומטגנים כדקה.
 4. מוסיפים מים לכיסוי.
 5. מבשלים לפחות שעה, בודקים תיבול, מוסיפים מלח אם צריך.
 8. מורידים מהאש, ומכניסים לסיר צרור סירפדים, מכסים במכסה ומחכים 5 דקות.
- מערבבים ו... בתיאבון

קינוח חוביזה (כמות ל-10 אנשים)

רכיבים:

- 20 עלי חוביזה גדולים שטופים, ויחסית בלי חורים
- 10 תמרים
- 20 אגוזי מלך
- חצי כוס טחינה
- חצי כוס סילאן

אופן ההכנה:

1. בקעריית מערבבים את הטחינה עם הסילאן.
2. על מגש או צלחת מניחים עלה חוביזה הפוך (החלק העליון של העלה פונה כלפי מטה) ומניחים עליו חצי תמר.
3. על התמר מניחים ואגוז מלך ומזלפים חצי כפית מתערובת הטחינה והסילאן.
4. מגלגלים את העלה.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.

בתיאבון!

חסה – תבשיל מקומי של עלים מלוקטים (מתאים ל-7 אנשים)

רכיבים:

- 1 קערה מלאה עלים ירוקים: (כגון: חוביזה, כף אווז, סלק בר, גדילן, חרצית)
- 3 בצלים גדולים, קצוצים בינוני
- מיץ משני לימונים
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

1. במחבת איכותית מטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב ומתקרמל.
2. מוסיפים את העלים הקצוצים גס, ומטגנים יחד עד שהם מתרככים (אבל אין צורך להרוג אותם לגמרי, כי אלו לא עלים שחייבים בישול).
3. מורידים מהאש, מוסיפים את מיץ הלימון, המלח והפלפל, ומערבבים.
4. מכסים את המחבת ומחכים 5 דקות לפני ההגשה, לספיגת הטעמים.

שמן לגירודים וגירויים בעור מכוכבית וקלנדולה

רכיבים:

- 2 כוסות עלי כוכבית
 - 2 כוסות פרחי קלנדולה
 - 2 כוסות שמן זית איכותי
- צנצנת מעוקרת של חצי ליטר

אופן ההכנה:

1. ממלאים את הצנצנת המעוקרת בשמן זית עד רבע גובה הצנצנת.
2. קוצצים דק את עלי הכוכבית ודוחסים אותם יחד עם פרחי הקלנדולה לצנצנת.
3. מוזגים עוד שמן זית לצנצנת עד שהוא מכסה הכול לגמרי. סוגרים את המכסה של הצנצנת כמעט עד הסוף.

יש שתי אפשרויות:

1. מניחים את הצנצנת בסיר עם מים ומחממים למשך שעה. להקפיד שהמים לא נגמרים.
 2. עוטפים את הצנצנת בגרב שחור ומניחים על אדן החלון בשמש למשך חודש.
- בחלוף הזמן פותחים את הצנצנת ומסננים את השמן דרך חיתול בד לתוך צנצנת מעוקרת חדשה. את השמן הזה מחלקים לצנצנות או לבקבוקים למשתתפי הסדנה.

חשוב מאוד – מלקטים רק מה שמזהים! לא מזהים לא מלקטים!

כשמלקטים, מלקטים עד 20% ממה שיש כדי להשאיר גם לטבע ולאחרים.
*הכתוב בחוברת הזאת לא מהווה תחליף לייעוץ רפואי ולהקשבה לעצמך.
השימוש בחוברת הוא באחריות המשתמש.