

# מתנות מהטבע

## ליקוט עשבי בר ובישול שטח, ולאחר מכן עריכת סעודה משותפת

רצוי כפעילות רב גילית, של הורים וילדים, בשל העיסוק באש, בבישול וכדומה; או פעילות לבני נוער.



בחוץ בלבד.



רציונל



להלן הסבר קצר על מהותה של הפעילות וחיבורה לט"ו בשבט. מומלץ לאפשר למשתתפים לקחת חלק פעיל ברעיונות המוצעים, על ידי הקראתם או הסברם בעל פה. ט"ו בשבט הוא חגו של הטבע. לכתחילה הוא נקבע כראש השנה לאילנות, לצורך חישוב שנות העץ וחיוב במסי החקלאי השנתיים (מעשרות ומתנות עניים). אולם כבר בתקופת הגאונים בבבל, לקראת סוף האלף הראשון לספירה, הוא הפך ליום 'חג לאילנות', ונהגו לשורר בו על יופיים ואיכותם של העצים. בהמשך התגלגל היום ליום חגו של הטבע. ר' נחמן מברסלב, מגדולי החסידות בסוף המאה ה-18, ראה בטבע כולו מראה של הנפש ושל מערכת היחסים שבין האדם ואלוהיו (ובתרגום לימינו - בין האדם ונפשו). נעמי שמר עיבדה את מילותיו של ר' נחמן לשיר ידוע שהפך להמנון חג האילנות:

וכְּשֶׁהֵלֵב  
מִן הַשִּׁירָה מְתַמְלָא  
וּמְשִׁתְּוֹקֵק  
אֶל אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל  
אוֹר גָּדוֹל  
אֲזִי נִמְשֵׁךְ וְהוֹלֵךְ  
מְקַדְּוֶשְׁתָּהּ שֶׁל הָאָרֶץ  
עָלְיוֹ  
וּמְשִׁירַת הָעֵשְׂבִים  
נֶעֱשֶׂה נִגּוֹן  
שֶׁל הֵלֵב

כַּמָּה יָפָה  
כַּמָּה יָפָה וְנֹאֶה  
כְּשִׁשׁוּמְעִים הַשִּׁירָה  
שְׁלֵהֶם  
טוֹב מְאֹד  
לְהִתְפַּלֵּל בִּינֵיהֶם  
וּכְשִׁמְחָה לְעַבֵּד  
אֶת ה'  
וּמְשִׁירַת הָעֵשְׂבִים  
מְתַמְלָא הֵלֵב  
וּמְשִׁתְּוֹקֵק

דַּע לָךְ  
שְׁפָל רוּעָה וְרוּעָה  
יֵשׁ לוֹ נִגּוֹן מִיּוֹחֵד  
מְשֻׁלוֹ  
דַּע לָךְ  
שְׁפָל עֵשֶׂב וְעֵשֶׂב  
יֵשׁ לוֹ שִׁירָה מִיּוֹחֵד  
מְשֻׁלוֹ  
וּמְשִׁירַת הָעֵשְׂבִים  
נֶעֱשֶׂה נִגּוֹן  
שֶׁל רוּעָה



בפעילות זו נבקש להכיר את 'שירת העשבים' הצומחים פרא ליד בתינו, לא את העצים או הצמחים המתורבתים אלא דווקא את אלה הנמצאים בשולי השדות והגינות. לפני שהאדם החל לגדל את מזונו (לפני כ-10,000 שנה), הוא ליקט את מזונו (או צד אותו) מן הטבע. עד היום, רוב המזון שלנו בא מן הצומח ומקורו בצמחי בר. בפעילות זו נבקש להתנסות בפעולת הליקוט, ולשים לבנו לערכים רבים נוספים הטמונים בו:



## קיימות והתייחסות בכבוד למשאבים

ליקוט תוך חשיבה קדימה - כיצד להשאיר מזון גם לחודש הבא או לשנה הבאה, ולא לחסל את כל הצמח או לפגוע ביכולתו להתחדש. עלינו להשאיר מספיק פרטים מסוג הצמח הנחוץ, כדי שיוכל לצמוח ולהתרבות מחדש.

## הרחבת זווית המבט

מה שנחשב כ'עשבים רעים' בשדה החקלאי, יכול להביא לנו תועלת רבה. שינוי בזווית המחשבה הוא מטפורה חשובה להתבוננות כללית על העולם, כ'ניגון של הלב'.

## ענוה

לכאורה, הצמחים המתורבתים שלנו הם תוצר של השבחה ארוכת שנים, לאחר בחירת המינים המוצלחים ביותר והכלאתם עם מינים מצטיינים אחרים, בעלי תכונות רצויות. כך למשל, בצמחים המתורבתים, הפרי הוא בדרך כלל גדול יותר, טעים יותר, ומרובה יותר על הצמח. אם כן, מה חשיבותם של צמחי הבר? מסתבר שצמחי הבר משמשים כמקור למגוון הגנטי במחקר, לחיפוש גנים עמידים למחלות, ולפיתוח חלופה לשימוש בחומרי הדברה. נוכל להתגאות בכך שישראל היא מהמובילות בתחום במחקרים אלה, הודות לשימוש בצמחי הבר.

## הודיה, התפעמות, התלהבות והתרגשות

השפע הקרוב אלינו, התועלות החדשות הנמצאות ממש לפתחנו, האפשרות לחסוך, והערך הבריאותי שניתן להשיג קרוב לבית - על כל אלה יש להודות.

## הכנות לפעילות



הכלל הראשון והחשוב ביותר בתחילת הפעילות:

**'לא מזהים או לא בטוחים - לא משתמשים!'**

הכנות מקדימות:

1. איתור שטח מתאים לליקוט, רצוי שדה שאינו קרוב מדי לכביש (בגלל הפיח) ואינו קרוב מדי לשדה חקלאי (בגלל הריסוס). לפעמים השדה האידיאלי נמצא דווקא בחצר 'לא מטופחת' של אחד מחברי המושב.
2. זיהוי הצמחים המומלצים לפעילות וכן זיהוי צמחים מסוכנים שיש להזהיר מפניהם.

### עשבים מומלצים בעונה זו:

- עלי חוביזה ופירות (חלמית)
- עלי גדילן וצוואר השורש
- עלי סרפד (זהירות - צורב!)
- עלי סלק
- פרחי ציפורני חתול
- עלים ופרחים של החרדל
- עלי שומר

### \* מושב שנמצא סמוך לחורש יכול למצוא גם אספרג, עלי אזוב.

3. הכנת שטח מתאים לקיצוץ, ערבוב, תיבול ובישול.
4. הבאת מצרכים נלווים: בצל, תבלינים, שמן. וכל מרכיבי המתכונים שאינם מן הטבע.
5. הצטיידות בסלים או בשקיות רב פעמיות לליקוט.
6. הבאת הציוד הנחוץ לבישול: שולחן מתקפל, מפות, סכינים, קרש חיתוך, קערה, צלחות וסכו"ם, מים, תאורה וכדומה. נשתדל להביא כלים מהבית ולא להשתמש בכלים חד פעמיים שמגבירים את כמות הזבל.
7. הדפסת המתכונים או שליחתם כקישור.



בשלב הראשון נכיר את הצמחים הטובים והמסוכנים הצומחים בסביבתנו. אפשר לבקש מאחד המשתתפים לקרוא כמה דגשים לזיהוי ושימוש בעשבים, כפי שמופיע [בקישור הזה <<<](#)

מצורפות לפעילות תמונות של הצמחים המדוברים

- נצא לליקוט בשטח - ביחידים או בזוגות.
- נערוך על השולחן את תוצרי הליקוט, נחלק את הצמחים לקבוצות הבישול השונות ונוסיף את המצרכים שהבאנו מהבית.
- נבשל על פי המתכונים ובעזרת מבוגר.
- נפרוש מחצלת ונערוך עליה את כל התבשילים.
- בתיאבון!

**המתכונים בעמודים הבאים -** ליד כל מתכון מופיע הקישור ובו שפע חומרים ומתכונים נוספים לגיוון.



**סלט חוביזה חם**  
(ניתן להכין גם עם עלי סלק)

[קישור למתכון](#)

#### המרכיבים

- צרור עלי חוביזה כולל
- גבעולים ופירות (אם יש)
- בצל שלם קצוץ
- שן שום כתושה
- שמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם

#### אופן ההכנה

1. משרים את החוביזה במים לכמה דקות ושוטפים היטב.
2. קוצצים דק ומניחים בסיר רחב עם מעט מים, בצל ושום.
3. מכסים, מבשלים, ומערבבים מדי פעם עד שמתרכך.
4. לאחר שהתבשלו העלים והחוביזה הפכה לסלט חם ירוק, מתבלים במלח ופלפל ושמן זית. תוספת של אזוב (זעתר טרי) תגוון את הטעם.

תבשיל פטריות ולבבות גדילן  
עם חרצית וסרפד  
[קישור למתכון >>>](#)



#### המרכיבים:

- 3 בצלים גדולים
- פרוסים לטבעות
- 15 לבבות גדילן גדולים
- שום כתוש
- 2 סלסילות פטריות שמפיניון
- עלי דפנה
- מלח, פלפל, כורכום, כמון
- צרור גבעולי חרצית וסרפד
- מים לפי הצורך
- מיץ מחצי לימון
- 1 כף עמילן מומס בכוס
- מים קרים
- כוס וחצי יין לבן

#### אופן ההכנה:

מטגנים את טבעות הבצל ומוסיפים את השום, הפטריות הפרוסות ולבבות הגדילן. מוסיפים יין, מים ותבלינים ומכסים את הסיר. מבשלים על אש נמוכה למשך כארבעים דקות, ובודקים מדי פעם את כמות המים. אם יש צורך מוסיפים כל פעם מעט מים עד שהירקות מתרככים מאוד. מתבלים ומקפלים פנימה בהדרגה את העמילן, עד להסמכת התבשיל.

#### סלט ירוק ברוטב סודי

מתוך הספר "הטעם שבטבע" - המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר, אביבית ג'וטי ברקוביץ בודן

#### המרכיבים

- קערה מלאה בעלים ירוקים שטופים של חוביזה, כף אוז\* סלק בר, גדילן, ברקן, חרצית.
- לקישוט: פרחי כליל החורש, חוטמית זיפנית, חוביזה, ציפורנית מצרית
- לרוטב: לימונים, 1/4 כוס שמן זית, 1 כף טחינה, 2 כפות סילאן, מלח לפי הטעם.

\* אוז - צמח בר, לא בעל הכנף...

#### אופן ההכנה

- שוטפים את העלים וקורעים לתוך הקערה
- מערבבים בנפרד את הרוטב ויוצקים
- מערבבים
- מוסיפים פרחים לקישוט



ציפורנית מצרית | צילום: פרופ' אבינעם דנין ז"ל



סרפד | צילום: עוזי דגן



חלמית מצויה - חוביזה | צילום: עוזי דגן



כף אווז האשפתות | צילום: פרופ' אבינעם דנין ז"ל



חרצית עטורה | צילום: עוזי דגן



גדילן מצוי | צילום: עוזי דגן



פרחי כליל החורש | צילום: פרופ' אבינעם דנין ז"ל



סלק בר | צילום: פרופ' אבינעם דנין ז"ל



חרדל צילום: עוזי דגן

