

מדריך הליקוט האביבי: כשתזונה סינית פוגשת חורש ים-תיכוני

מאת: אביבית ג'וטי ברקוביץ' מהמרכז המקצועי לליקוט ורועי סופר ממרפאת עידנים



ברוכים הבאים למדריך האביבי!

האביב הגיע, הימים מתחממים
וזו עונה נפלאה לצאת לטבע וללקט.
הכל מסביב שופע בצמחי מאכל ורפואה
רק לקטוף ולהנות.

כתמיד בעונה זו,
חשוב לנו לעודד אתכם ללקט נכון
ללקט במודעות – את הצמחים הנכונים
במידה הנכונה ולשימוש הנכון.

אזהרה! שימוש במדריך הזה יוביל לשינוי משמעותי
בזמן בו אתה מבלה מחוץ לבית וברצון שלך לצאת ולהכיר את הטבע
ואפילו את קצה הרחוב יותר!

הפעם עשינו לכם חיבור בין מזרח אסיה והמזרח תיכון

בעונה הזו, שיש בה פוטנציאל גדול להתחדשות
הבאנו לכם ידע מקצועי שמחבר
בין הרפואה הסינית לתורת הליקוט.

המדריך בנוי כך שעל כל אחד מהצמחים כתוב לך בדיוק:

- איפה לחפש אותו?
- איך לזהות אותו - הסבר פשוט במילים
- תמונות צבעוניות של הצמח בשלבי החיים השונים
- מה אוכלים ואיך אוכלים?
- למה הוא טוב לנו?
- כל הערכים התזונתיים והרפואיים שהוכחו מחקרית.
- מה אומרת הרפואה הסינית על הצמח?

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

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.

המדריך הזה הוא רק דגימה מתוך הספר "הטעם שבטבע" - המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל - לרכישה:
http://www.joti.co.il/book

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני אופטי או מכני או אחר כל חלק מחוברת זו. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בחוברת זו אסור בהחלט אלא באישור בכתב מאביבית ברקוביץ' ורועי סופר.

אני אביבית ג'וטי ברקוביץ', נעים מאוד



תמיד אהבתי טבע. מגיל צעיר עשיתי קילומטרז' מכובד בשלל נופי הארץ המדהימה הזאת. תמיד רציתי לגלות דברים כייפים ומעניינים על הטבע ולהכיר אותו טוב יותר.

כשפגשתי את הליקוט, התאהבתי ברגע.
פתאום כשהסתכלתי מסביב ממש הכרתי מה שיש סביבי.
הנוף הירוק קיבל משמעות והמון טעם.

הטבע הפך להיות חנות אוכל עם מוצרים טעימים ומיוחדים: פירות, עלים, שורשים, גבעולים וזרעים אכילים, טעימים ובריאים. כמו ללכת ל"דרך האוכל", אבל בלי לעבור בקופה ;-) .
זאת הדרך הכי טובה שמצאתי לבריאות טבעית: אני אוכלת את האוכל הכי טרי, מפוצץ בויטמינים, מינרלים, נוגדי חימצון ועוד. בזכות הצמחים שאני מלקטת אני מרגישה מלאת אנרגיה, אני הכי בריאה שאי פעם הייתי ומרגישה מצויין.
גיליתי שהליקוט נותן לי גם בטחון בעצמי - אני יודעת שאני יכולה להסתדר בכל מצב.

בשנים האחרונות, הדבקתי בחוויה הזאת אלפי ישראלים שהגיעו דרך העבודה, עם החברים או המשפחה ובאו להתפנק ולהכיר את הטבע דרך כל החושים.

אני מאחלת לך בתאבון והמון הנאה
את החוברת הזו כתבתי עבור מי שכמוני רוצים לטייל בטבע,
להכיר את צמחי הבר למאכל ולמרפא וגם לדעת איך לאכול אותם.

להתראות בטבע,
אביבית - ג'וטי ברקוביץ'
המרכז המקצועי לליקוט 054-313171 www.joti.co.il

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

רועי סופר



רועי סופר הוא מומחה לרפואה סינית עתיקה. מייסד ומנהל מרפאת עידנים – הבית לבריאות המשפחה, מרפאה לרפואה סינית לילדים ומבוגרים. מטפל ברפואה סינית משנת 1996. ממקימי העמותה לקידום הרפואה הסינית העתיקה בישראל וממייסדי בית הספר לרפואה סינית עתיקה באוניברסיטה העברית. שימש כרכז מגמות בתוכנית, מרצה בתוכנית ובמגוון תוכניות לימוד מתקדמות בארץ.
בוגר שבע שנות לימודי רפואה סינית. מוותיקי הרפואה הסינית בארץ.

היי, אני רועי סופר והטבע ואני מחוברים מגיל אפס.
אפשר לומר שאין אזור בארץ שלא טיילתי בו ולשמחתי "חיידק" הטיולים עבר גם לשאר בני משפחתי ויציאה לטבע ובמיוחד להרים, זו דרך חיים אצלנו.

טיולים והכרת הארץ ושדותיה, היו מאז ומעולם חלק ממני וכבר במהלך לימודי הרפואה סינית, החשיפה לרפואת הצמחים הסינים ותזונה סינית, שדרגו באופן בולט את איכות הטיולים שלנו, כי אין כמו למצוא צמחים ומזונות עליהם למדת ולדעת איך אתה יכול להשתמש בהם מחוץ לבית (וגם בבית כמובן) ואפילו להיעזר בהם כעזרה ראשונה.

השימוש ב"סופר של הטבע" בהתאם לעונות השנה, מאפשר לנו ליהנות מעושר עצום ובמיוחד בריא של צמחים, העשירים ברכיבי מזון ואיכויות רפואיות, כך שצריכה קבועה שלהם, שומרת על בריאותנו ומונעת מחלות רבות.
כמי שמלווה מאות מטופלים מדי חודש אני יכול להעיד עד כמה מרכיב התזונה הלא בריאה הינו משמעותי כגורם למחלות ולעומת זאת עד כמה הוא חשוב ככלי להחלמה ממחלות בשימוש נכון ומאוזן.
הצמחים שבחרנו להתמקד בהם במדריך זה, הם בסיס להתחלה נהדרת לשימוש בתזונה בריאה מהטבע.
המדריך הוא הזדמנות נפלאה ליהנות ממתנת הטבע לכולם ואני מקווה שתהנו מהקריאה והשימוש בו.

שמרו על הבריאות, צאו לטבע ותהנו ממתנותיו

רועי סופר
מומחה לרפואה סינית עתיקה
מנהל מרפאת עידנים – הבית לבריאות המשפחה
09-7430045
www.idanimclinic.co.il

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

תוכן עניינים

למה צמחי בר הם מזונות על? **6**

תזונה אביבית **7**

מקרא **8**

דגני האביב **10**

חיטה – מבט תזונתי 10

חיטה – מבט לקטי 13

חיטת הלחם 13

חיטת הבר\אם החיטה 14

שיבולת שועל – מבט תזונתי 15

שיבולת שועל – מבט לקטי 15

שעורה – מבט תזונתי 17

שעורה – מבט לקטי 17

שעורה תרבותית 18

שעורת הבולבוסין 20

קטניות **22**

אפונה – מבט תזונתי 22

אפונה (אפון) מבט לקטי 22

אפון מצוי 24

אפון קיפח 24

אפון נמוך 25

אגוזים וזרעים **26**

צנובר – מבט תזונתי 26

צנובר (מיני אורן) - מבט לקטי 26

אורן הצנובר 27

אורן ירושלים 28

אורן קפריסאי 28

אורן קנרי 29

זרעי גדילן מצוי – מבט תזונתי 33

זרעי גדילן מצוי – מבט לקטי 34

בונוס: מתכון אביבי – תבשיל עלים מלוקטים ואפונה בסגנון הודי **36**

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

למה צמחי הבר הם מזונות על?

הכי טרי > הכי הרבה ערכים תזונתיים

אנזימים וויטמינים נהרסים ככל שעובר הזמן בין הקטיף לאכילה. [אנזימים הם מולקולות קטנות וחיוניות שיודעות 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.

הכי טבעי

כשאנחנו מלקטים בטבע, אנחנו יודעים שמה שאנחנו מכניסים לפה הוא לגמרי נטול כימיקלים. פה אין הדברה ואין דישון. הכי טבעי שרק אפשר.

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.

תומך בתהליך ההרזיה

הריכוז הגבוה של החומרים המזינים במזון מלוקט, במיוחד יסודות קורט, מוריד את החשקים שלנו למזון - הגוף לא מרגיש מחסור ולכן מאותת פחות על רעב.

חיות וחיוניות ללא הנדסה גנטית

צמחי הבר אותם אנו 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.

חיזוק המערכת החיסונית

הצמחים שגדלים בסביבתנו פיתחו מנגנוני הגנה כנגד האורגניזמים החיים בסביבתנו (פטריות, וירוסים, חיידקים...) כמו חומרים שהאורגניזמים האלה רגישים אליהם. כשאנחנו אוכלים אותם אנחנו מגבירים את החסינות שלנו לאותם אורגניזמים.

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 ו-גם מרגיעים את מערכת העצבים (יש מחקרים על היתרונות המרגיעים של שהיה בטבע).

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

תזונה אביבית

תקופת האביב היא התקופה שבה רואים ומרגישים איך הטבע מתחדש במהירות רבה לאחר תקופת ההמתנה של החורף. בישראל ללא ספק, ניתן להרגיש את יופיו של האביב ובכל מקום שבו נהיה, נחוש את האנרגיה הירוקה הפורצת והמתחדשת של הטבע.

על פי הרפואה הסינית, תקופה זו של האביב היא הזמן האידאלי בשנה ליהנות מההשפעה המיוחדת של הטבע ולקבל כוחות חדשים להתחדשות, צמיחה והתפתחות. זוהי תקופה של התרחבות, גדילה, התחלה חדשה עם תנועה חזקה ומכוונת.

השינויים החדים, התנועה הסוערת והמהירה של האביב מעוררת רגשות סוערים. השינויים בטבע צפויים אך בלתי צפויים, שמש, גשם, רוח - כולם באביב, סערות, שינויים ותנועה בלתי פוסקת. הכל בשביל התחלה חדשה. בדומה ללידתו של ילד שעוד רגע כאן.

כמו לכל עונה, גם לאביב מייחסת הרפואה הסינית שני איברים המבטאים את איכות העונה בגופנו והם הכבד וכיס המרה. איברים אלו אחראים על תנועה חלקה, קלילה ונכונה של כלל פעולות הגוף. על כן, כמצופה מאיבר הקשור לתקופת האביב המלאה בתנועה והתחדשות, הכבד הינו האחראי בגופנו על תנועה הרמונית וחלקה של רגשות ועל היכולת לפרוץ קדימה ולהתחיל משהו חדש. (עובדה מעניינת על איבר הכבד היא שהוא האיבר היחיד בגוף המסוגל לחדש את עצמו ולגדול מחדש, תכונה המתאימה לאיבר הקשור לעונת האביב, העונה של ההתחדשות והגדילה מחדש).

אורח חיים המותאם לאביב ובמיוחד תזונה נכונה, יתייחסו לשמירה על תפקודם של שני איברים אלו בהיבט הפיזי והרגשי כאחד.

על מנת שגופנו, הפיזי והמנטלי, יוכל לזכות בהשפעה המיוחדת הנמצאת בחוץ ולקבל את התנועה והעוצמה הקיימים בטבע, עלינו לעשות ככל שביכולתנו על מנת להיות בהלימה לטבע ולכן, המטרה היא להתאים את המזון (וגם את שגרת חיינו) לתכונותיו של האביב. כך נוכל לחדש את כוחותינו, לשלוט על רגשותינו ולהתחיל מעגל חדש של לבלוב וצמיחה בשנה הקרובה.

בישול המזון בתקופת האביב:
באביב הבישול אמור להיות בישול קליל וקצר, מוקפץ, סלט לחוץ, בישול מהיר וקל או טיגון מהיר בשמן.

מהו המזון המתאים לאביב?
כמו בכל עונה, גם באביב מומלץ להתאים את המזון למתרחש בטבע ועל כן נאכל כמה שיותר מזונות ירוקים, מונבטים ומזונות הנותנים את פרותיהם בתקופת האביב כדוגמת קטניות ארץ ישראליות.
האביב הינה התקופה הטובה ביותר בשנה לנקות את הגוף ולחדש את מצבורי האנרגיה, ממש כמו ההתרעננות וההתחדשות המתרחשים בטבע. על כן, המזון יכיל מגוון של מזונות ירוקים ובמיוחד עלים ירוקים ושימוש במזונות מנקים (כדוגמת גדילן מצוי או מיץ עשב חיטה) המומלצים בתקופה זו.

בקישור כאן תוכלו לקרוא על טיפים לאורח חיים ותזונה באביב על פי הרפואה הסינית:
http://www.idanimclinic.co.il/Tiptipul%5FSpring.html

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

מקרא

	איפה ניתן למצוא את הצמח.			ניקוי רעלים - דיטוקס
	איך לזהות אותו.			מסייע בבעיות לב וכלי דם
	למה חשוב לשים לב			עזרה ראשונה
	מידע כללי			תומך בבריאות הכבד
	אילו חלקים אוכלים ואיך.			עוזר לבעיות במערכת העצבים
	למה זה טוב לגוף שלנו.			תומך בבריאות העצמות
	נוגד אנמיה ובונה דם			למניעה וטיפול בסרטן
	לאיזה בעיות הצמח עוזר.			מסייע להפחתה במשקל
	עוזר בבעיות במערכת הנשימה			להפחתת לחץ נפשי
	עוזר בבעיות במערכת העיכול			עוזר לאי סדירות הוסת ודימומים פנימיים
	לטיפול בחוסר ברזל , גם לנשים בהריון ומניקות.			למראה עור ושיער מבריקים

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

	מזרז חילוף חומרים			לטיפול בבעיות בכליות ובמערכת השתן
	מסייע בהורדת כולסטרול ושומנים בדם.			בעל פעילות אנטיבקטריאלית, נוגדת דלקת, נוגדת זיהום.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

דגני האביב

לאורך אלפי שנים ובמיוחד בתקופות העתיקות, אוכלוסיות העולם התבססו על דגנים מלאים כמזון עיקרי וחשוב. דגנים מלאים נחשבים כעמוד התווך העיקרי של תזונה בריאה והם מספקים לגוף את שלל צרכיו במידה וצורכים ממגוון הדגנים הקיימים בעונה, במינון המתאים ובצורת האכילה המתאימה.

הדגנים המלאים מספקים אנרגיה לגוף, מרגיעים רעב, מספקים מגוון רחב של ויטמינים ומינרלים, מרגיעים את מערכת העצבים, תורמים ליכולת הזיכרון, תומכים במערכת העיכול, מחזקים את היכולות להתמקד ולהתרכז, מרגיעים, תורמים לשינה ועוד.

אחד הדברים החשובים באכילה של דגנים מלאים אשר במערב לרוב לא מקפידים על כך, היא לעיסת הדגנים בפה הרבה לפני הבליעה. לעיסה ממושכת של הדגנים גורמת לשחרור של רוק המתערבב עם הדגנים ומתחיל את תהליך הפירוק והעיכול שלהם כהכנה לקראת ספיגה יעילה יותר במערכת העיכול. בכך עולה משמעותית יכולת הגוף לנצל את איכויות הדגנים הנצרכים. כמה ללעוס - כמה שיותר (הסינים וההודים מדברים על 40-20 לעיסות לביס).

חיטה - Fu Xiao Mai

החיטה היא אחד מהדגנים הנצרכים ביותר עד כדי צריכת יתר בעולם המערבי. מומלץ לצרוך אותה בצורתה המלאה בכדי להפיק ממנה את המיטב. הדרך העיקרית שבה נצרכת החיטה בעולם המערבי הינה כקמח וישנו הבדל מהותי בין קמח לבן לעומת קמח מלא. קמח חיטה נמצא במגוון רחב של מוצרי צריכה יום יומיים והינו מוצר בסיס במרבית הלחמים. זו הסיבה שחשוב לשים לב לכמות הצריכה ולסוג החיטה (מלאה או לבנה) שאתם צורכים.

בואו ונכיר בקצרה את ההבדלים בין קמח מלא לקמח לבן:

קמח מלא מיוצר מגרעין החיטה המלא וכולל בתוכו את נבט הדגן וקליפת הדגן (הסובין) שהינם החלקים החשובים ביותר בדגן עצמו. **הנבט** מכיל שפע של ויטמינים ומינרלים **והסובין** מכיל חומרים חשובים לגוף כדוגמת סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים וחומצות שומן שונות. קמח מלא שומר על תנועת מעיים תקינה, תחושת שובע, משפר את ספיגת המזון במעיים ומונע מחלות רבות.

קמח לבן מיוצר מהחיטה בלבד **ללא הנבט והסובין** ועל כן אינו כולל את המרכיבים לעיל והינו בעל ערך תזונתי נמוך ביותר. מוצרים המיוצרים מקמח לבן הם בעלי ערך דומה לסוכר וחסרי ויטמינים, מינרלים, וסיבים תזונתיים, הם מתפרקים במהרה בגוף ומעלים את הערך הגליקמי במהירות רבה מדי. **הם גורמים לליחה רבה במיוחד אצל ילדים**, לאלרגיות, נזלות, קשיי נשימה, רגישויות במערכת העיכול, מחלות מעיים שונות ועוד. בנוסף, אכילת מוצרים מקמח לבן עלולה

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

לגרום להשמנה כיוון שהקמח הלבן פוגע בתחושת השובע ומעודד אכילה מרובה או שובע לזמן קצר בלבד.
שימו לב, במידה ובתווית מוצר כל שהוא מצוין קמח חיטה הכוונה **תמיד לקמח לבן** אלא אם צוין קמח מלא (שגם אז לא תמיד מדובר על קמח מלא ב 100%).

איכויות החיטה:
החיטה נחשבת כמזון בעל איכות מקררת מעט ומלחלחת מאד במיוחד אם מדובר על חיטה לא מלאה.
חשוב לציין כי כל האיכויות הבריאותיות המוזכרות בהמשך מתייחסות **לחיטה מלאה** ולא כחיטה לבנה.
על פי הרפואה הסינית, חיטה מלאה נחשבת כמזון חשוב התומך בתפקוד הלב, מרגיעה וממקדת את הנפש, תומכת בהתפתחות המנטלית והפיזית במיוחד בילדים, מרגיעה דפיקות לב (פלפיטציות), מרגיעה את השינה, מגבירה תאבון, ממתנת סימפטומים של גיל המעבר, תורמת לעליה במשקל, הזעה ספונטנית, שלשולים, תחושת יובש בפה ובגרון וכל סימפטומים של יובש.
יחסית לדגנים אחרים, החיטה סופגת לתוכה מגוון רחב של מינרלים מהאדמה אשר נספגים לגופנו ותורמים לבנייה והתפתחות.
חיטה מלאה מומלצת מאד לילדים רזים, כחושים, חלשים ואנמים.

חיטה לבנה או צריכה מוגברת של חיטה:
כיוון שחיטה הינו דגן מלחלח, עודף צריכה שלה או צריכה של חיטה לבנה עלולה לגרום לעליה במשקל ולכן לאנשים שמנים ומלאים מומלץ להימנע מצריכה של חיטה ומוצריה על כל צורותיהם.
צריכה מוגברת של חיטה עלולה ליצור עודף ייצור של ליחה בגוף ועל כן ילדים הסובלים מנזלות, דלקות אוזניים, קוצר נשימה, דלקות ראות חוזרות - מומלץ מאד שימנעו מחיטה ומוצריה.
חיטה אינה מתאימה לאנשים שמנים או אנשים הסובלים מגידולים שונים.

לחיטה יש נטייה לפעמים לגרום לתגובות אלרגיות במיוחד לקמח חיטה לבן כיוון שלאחר הטחינה הוא נוטה להתחמצן במהרה ולהתעפש. לכן מומלץ לרכוש קמח חיטה שנטחן קרוב ככל הניתן לרכישה ולשמור אותו במקרר.

משקה אביבי - משקה עשב חיטה

משקה המיוצר ממיצוי של עלי עשב החיטה העשיר במרכיבים רבים, בעלי ערך רפואי ובריאותי רב ומותאם במיוחד לתקופת האביב ולתפקוד הניקוי והחידוש של הכבד.
70% ממיץ עשב החיטה עשיר בכלורופיל. הכלורופיל מהווה את בסיס החיים של כל הצמחים ("דם החיים של הצמח"). מבנה הכלורופיל דומה ביותר למבנה ההמוגלובין, המרכיב את כדוריות הדם האדומות בגופנו. הכלורופיל מסייע בבניית כדוריות הדם האדומות בגוף, בניקוי הרקמות וטיהור פסולת ורעלים.
מיץ עשב החיטה תורם לחיזוק מערכת החיסון והגברת יצור תאי הדם הלבנים, עוזר בחמצון וניקוי מערכת הדם ואף במניעת התפשטות תאים סרטנים בגוף.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

מיץ עשב החיטה עשיר בנוגדי חימצון, מכיל את שמונת חומצות האמינו, עשיר בברזל, ויטמין B, ומגנזיום.

שימוש יומי במשקה עשב חיטה יכול להיטיב עם מגוון מחלות כדוגמת:

- לחץ דם
- כולסטרול
- איזון רמת סוכר
- אקנה (פצעי בגרות)
- חוסר דם - אנמיה
- דלקת פרקים
- חיזוק מערכת החיסון
- דלקות חניכיים
- מחלות מעיים כדוגמאת קוליטיס (מחקר שנעשה בארץ מצא כי חולי קוליטיס (מחלת מעיים דלקתית) שצרכו מיץ עשב חיטה, שיפרו באופן ניכר את מצבם הבריאותי).

<u>למי מתאים משקה עשב חיטה?</u>

- **מצוין לספורטאים** בהגברת כמות כדוריות דם, חיזוק מערכת דם ולב וחמצון הדם.
- מצוין ואף חשוב לאנשים העוברים **הקרנות וכימותרפיה,** הן מבחינת ניקוי הרעלים המצטברים מטיפולים אלו והן כמונע התפשטות תאים סרטניים בגוף.
- חשוב ביותר **לאנשים מעשנים** בניקוי הדם מפסולת העישון, חמצון הדם ועוזר להפיג את ריח הטבק.
- מקל באופן חיובי על **ריח הזעה** אצל אנשים הנוטים להזיע רבות.
- תורם **להתחדשות רקמות הגוף**, מסייע לתהליכי **הרזיה** וצומות במיוחד בתקופת האביב.
- אנשים שתזונתם לקויה, אורח חיים לחוץ ועמוס, אנשים עם פנים אדומות, לחץ דם גבוה, משקל עודף...

<u>למי לא?</u>

כיוון שעשב החיטה נחשב כמנקה חזק וכמזון בעל איכות מקררת, הוא אינו מומלץ ל**אנשים רזים, אנשים חלשים, כאלו הסובלים מקור, חיוורון או חולשה**. כמו כן, בילדים מומלץ עד פעמיים בשבוע בלבד.

כיצד מכינים משקה עשב חיטה:

כנסו לקישור http://www.idanimclinic.co.il/159251/wheatgrassjuice

או סרקו את הברקוד שמשמאל

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

ליקוט חיטה

חיטת הלחם

Triticum aestivum

דגניים

החיטה נפוצה מאוד בכל בתי הגידול, הטבעיים (בתה, גריגה, חורש, צומח עשבוני), וגם בשולי דרכים ושדות ובמקומות מופרים.	
• צמח חד־שנתי דגני זקוף, מגיע לגובה 60–150 ס"מ. • הפריחה ממרץ עד תחילת אפריל, בשיבולת המורכבת משיבוליות היושבות לסירוגין על ציר השיבולת. הפרחים ירוקים קטנים. • השיבולים מבשילות במאי-יוני (בחג השבועות, הלוא הוא חג הקציר). • הפרי הוא הזרע המוכר לנו כגרגיר חיטה. כשהזרעים מבשילים המלענים מתפשקים. • בחיטת הבר השיבולת מתפרקת לשיבוליות שכל אחת מפיצה את עצמה לבד, ובחיטה התרבותית השיבולת לא מתפרקת. • בחיטת בר יש רק שני טורים של גרעינים ושני מלענים, ובחיטה התרבותית יש בכל טור שלושה גרעינים ושישה מלענים.	







את הזרעים הירוקים והרכים אוכלים כשהם נאים. הם טעימים כנשנוש, כתוספת לסלט או למוקפצים. זרעים שהתקשו אפשר לבשל או לטחון לקמח. אפשר גם לאכול את החלק העמילני שממש מעל השורש – מעין פקעית לבנה, מקור מעולה לעמילן.	

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

	הגרגיר מכיל חלבון, שומן, פחמימות, סיבים, וכן סידן, ברזל, זרחן ו־B קומפלקס. לזרעי החיטה יש איכות מורידה חום ומרגיעה.

חיטת הבר/אם החיטה Triticum dicoccoides

דגניים

	גדלה בשדות בור ובטרשים, במסלע בזלתי ובמסלע גירי. נפוצה בצפון הארץ, בעיקר במזרח הגליל ובגולן. במרכז הארץ יש כמה בתי גידול, אך הם דלילים יותר.
	• צמח חד־שנתי דגני זקוף, מגיע לגובה מטר. • העלים סרגליים. • הפריחה באפריל בצורת שיבולת. • לכל שיבולת שני מלענים באורך 5–20 ס"מ. הזרעים מבשילים במאי.



	במשך שנים רבות חיפשו מדענים את חיטת הבר כדי להשביח את החיטה התרבותית מבחינת ערכים תזונתיים ועמידות למזיקים. אהרון אהרונסון הוא הראשון שמצא אותה בצפון הארץ והביאה לחוות הניסויים שליד זכרון יעקב.
	את הזרעים הירוקים והרכים אולכים כשהם נאים. הם טעימים כנשנוש או תוספת לסלט ולמוקפצים. זרעים שהתקשו אפשר לבשל או לטחון לקמח. אפשר לאכול את החלק העמילני שממש מעל השורש – מעין פקעית לבנה, מקור מעולה לעמילן.
	אם החיטה מכילה שיעור גבוה יותר של חלבון ושל מינרלים מאשר החיטה התרבותית.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

שיבולת שועל - Yan Mai

שיבולת שועל נחשבת כדגן בעל איכות מחממת ומרגיעה התומך בגדילה של מערכת העצבים והרבייה. מרים ומשפר את מצב הרוח, מניע את אנרגיית הכבד, תומך ומחזק את תפקוד מערכת העיכול, מסלק כולסטרול ובונה ומחזק כללי .

זהו אחד מהמזונות העשירים ביותר במינרל הסיליקה (סיליקון) הדרוש לגדילה של כלל רקמות הגוף במיוחד עצמות, רקמות חיבור, סחוסים, גידים וכלי דם .

דייסת שיבולת שועל מצוינת לאנשים חלשים, קשישים, אנשים שספיגת המזון שלהם ירודה או שמערכת העיכול שלהם חלשה, למניעת מחלות אצל ילדים ולתמיכה בגדילה.

משחת / קרם שיבולת שועל ידועים ברפואות המסורתיות כחומר מצוין להרגעת העור במקרים של עור מגרד, חם ואדום כדוגמת אטופיק דרמטיטיס (אסטמה של העור) ובמיוחד להרגעת העור לאחר כוויות מחשיפה ממושכת לשמש. מסכה של שיבולת שועל ידועה כמזינה את עור הפנים ותורמת לגמישותו ומניעת קמטים .

להרחבה בנושא וטיפים להתנהלות נכונה בשמש וטיפול במצבי כוויה באמצעות משחת שיבולת שועל, תוכלו למצוא באתר של מרפאת עידנים בקישור הבא:

http://www.idanimclinic.co.il/Summer%5FSale.html

ליקוט שיבולת שועל

שיבולת שועל Avena

דגניים

שיבולת שועל נפוצה Avena sterilis
שיבולת שועל תרבותית Avena sativa
שיבולת שועל מתפרקת Avena barbata
שיבולת שועל ערבתית Avena wiestii

את המינים השונים של שיבולת השועל אפשר למצוא מהחרמון ועד אילת, בכל בתי הגידול, בצדי דרכים וגם בחורש.
שיבולת שועל נפוצה ותרבותית שכיחות מהגליל עד צפון הנגב; שיבולת שועל ערבתית שכיחה מצפון הנגב עד אילת; שיבולת שועל מתפרקת שכיחה בבתה ובשדות בור, מהגליל עד צפון הנגב.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

- עשב דגני, מגיע לגובה מטר.
- הפריחה באביב, בשיבוליות שעירות התלויות ופונות כלפי מטה, מחולקות לשניים. כל חלק עטוף בגלומה ומציץ ממנו מלען ארוך המתחיל ירוק והופך שחור.
- שיבולת השועל המתפרקת מתפרקת בהבשלה ליחידות הפצה נפרדות.
- שיבולת השועל התרבותית אינה מתפרקת מציר השיבולית לאחר ההבשלה וזרעיה גדולים יותר משל שיבולת השועל המתפרקת – 2–4 זרעים בכל שיבולית.

המלען של שיבולת השועל סופח לחות, לפיכך ברגע שהזרע היבש נרטב הוא קודח את דרכו לאדמה. נסו להרטיב אותו ותראו מה קורה.





הזרעים הירוקים טובים כנשנוש שדה. חשוב לקלף אותם לפני האכילה. כשהזרעים מתייבשים אפשר לקלף ולבשל אותם, לטחון אותם לקמח או להנביט. אפשר גם למעוך את הזרעים ולקלות – כך עושים קוואקר.



שיבולת השועל שימשה לרפואה עוד לפני ששימשה למאכל. הזרעים עשירים בוויטמין B, זרחן וסידן, ותכולת הברזל, האבץ והמנגן בה היא הגבוהה ביותר מבין הדגניים.
מחקרים מצאו שלאורך זמן יש לה השפעה מעוררת מינית. כיום מתייחסים אליה כאל ויאגרה טבעית והיא מרכיב פופולרי בפורמולות טבעיות להגברת החשק המיני.
נחשבת לצמח מרפא בטוח, ללא תופעות לוואי או תגובות בין תרופתיות, ולכן נפוצה ברפואת הצמחים.

בשיבולת שועל מולקולות המסייעות להפחית רמות של ציטוקינים דלקתיים, שרמות גבוהות שלהם מגבירות את הסיכון לתופעות כרוניות כמו סוכרת ומחלות לב.

מסייעת לבריאות הלב ומפחיתה LDL וסבירות למחלות לב. מונעת קרישי דם ותורמת לגמישות כלי הדם.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

	יש לה השפעה מרגיעה על המוח, מסייעת לשיקום מערכת העצבים ומרוממת את מצב הרוח. ברפואה האיור-ודית נעזרים בה לגמילה מעישון.

שעורה - Da Mai

שעורה הינה הדגן אותו רובנו מכירים כגריסי פנינה. ישנם גריסים מלאים - עם הקליפה, וגריסים לבנים. גם כאן הצריכה של השעורה המלאה עדיפה על הגריסים בלבד ושעורה מלאה מכילה כמות גבוהה יותר של רכיבים תזונתיים (יותר סיבים, פי שניים סידן, פי שלוש ברזל ו 25% יותר חלבון).

השעורה נחשבת כדגן בעל איכות מקררת התומך במערכת העיכול ומעשיר את פלורת המעיים (מערכת החיידקים במעיים), מרגיעה את כיס המרה ומונעת היווצרות של אבני מרה. בעל איכות מלחלחת על כן מטפל במצבי יובש כדגומת עצירות מיובש. מרגיעה את הכבד ומוציאה ממנו חום. מצוין להחלמה ממחלות ואצל אנשים חלשים לאחר מחלה. מטפל בכאב וקשיים בזמן השתנה, מסלק הצטברויות של נוזלים כדוגמת בצקות.

נבטי שעורה (Mai Ya) נחשבים כמזון רפואי ברפואה הסינית. הם בעלי השפעה מחממת עדינה, מניעים את מערכת העיכול, תומכים בעיכול של מזון במיוחד מזון עמילני, מסלקים נפיחויות ובצקות וטובים לשימוש במצבי קנדידה.

זרעי שעורה עוזרים בהפסקת יצור החלב אצל נשים המעוניינות להפסיק להניק.

זהירות: יש לשים לב כי שעורה עלולה להחמיר מצבים של עצירות (בגלל יכולת ספיגת הנוזלים שלה)

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

ליקוט שעורה

שעורה

Hordeum

דגניים

נפוצה מאוד בכל בתי הגידול המופרים: שדות בור, שולי שדות, שולי דרכים, שולי יישובים וכו', וחודרת בהדרגה גם לבתי גידול טבעיים (בתה, גריגה, חורש, צומח עשבוני התחלתי).	
• בשלב העלים השעורה נראית כמו שאר הדגניים – עשב־דשא. • בשלב הפריחה והפירות קל לזהות את השיבולת המלאה מלָענים ארוכים. • הפרי מבשיל באפריל, מכוסה ציפה שעירה שמלען ארוך יוצא ממנה. • בשיבולת השעורה שתי שורות של שיבוליות, ובכל שיבולית שלושה פרחים. • בשעורה דו־טורית רק הפרח האמצעי פורה ושני האחרים מנוונים. • בשעורה תרבותית (שש־טורית) כל הפרחים פוריים. • השעורה התרבותית תורבתה משעורת התבור, אך השיבולת של האחרונה מתפרקת מיד עם ההבשלה, ואילו השיבולת של השעורה התרבותית אינה מתפרקת.	

שעורה תרבותית

Hordeum vulgare

דגניים

שעורה תרבותית: כל שיבולית מכילה שלושה פירות



שיבולית של שעורה תרבותית: שלושה פרחים פוריים > שלושה זרעים	שיבולית של שעורה דו־טורית: שלושה פרחים, מתוכם רק האמצעי פורה > זרע אחד

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045





שעורה דו-טורית





© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045





	הזרעים הירוקים טובים כנשנוש שדה. חשוב לקלף אותם לפני האכילה, כי השערות לא נעימות בגרון. כשהזרעים מתייבשים אפשר לקלף אותם ולבשל או לטחון לקמח. אפשר גם להנביט אותם ולאכול נבטי שעורה, או לקלות ולטחון אותם לתחליף קפה.
	השעורה עשירה במגנזיום, סלניום, סיבים, נחושת, ויטמין B קומפלקס, כרום וזרחן. בזכות תכולת הסיבים הגבוהה וההרכב הכימי המיוחד של זרעי השעורה, הם מסייעים לבריאות מערכת העיכול, מורידים כולסטרול, מספקים מזון לחיידקים הטובים של המעי ומונעים סרטן המעי. חומצה המצויה בשעורה נמצאה כמעכבת ייצור של אנזים המעורב בייצור כולסטרול. זרעי השעורה תומכים בהחלמה ממחלות: מרגיעים גרון כואב, מספקים חומרים מזינים המתעכלים בקלות, מצוינים לייבוש נזלת, מרגיעים דלקות במעיים ובדרכי השתן. שעורה משמשת לטיפול בילדים הסובלים מזיהומים קלים, שלשולים, חום נמוך, ליחה המשפיעה על דרכי הנשימה או השתן. מחקרים מודרניים מצאו שהיא יעילה לטיפול בצהבת ובסוכרת.

שעורת הבולבוסין

Hordeum bulbosum

דגניים

	נפוצה מאוד מהחרמון עד צפון הנגב. גדלה גם בחבל הים תיכוני, בבתות הסָפר, בערבות, ואפילו בחרמון. קל למצוא אותה בצדי דרכים, בשדות בור ובנוף עשבוני, בבתי גידול טבעיים ותרבותיים.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

- צמח רב־שנתי, מגיע לגובה 60–100 ס"מ.
- לא קל לזהותה לפני הפריחה, אבל קשה לפספס אותה ברגע שמופיעה השיבולת האופיינית: שעירה עם מלענים קצרים שאינם בולטים כמו במינים אחרים.
- כשני סנטימטרים מתחת לאדמה מתגלה הפקעת הקטנה.







פקעת השעורה. צילום: יהודית גולן

אפשר לאכול את הזרעים, אם כי הם קטנים וקשה להפרידם מקליפתם, לכן מוטב להשאיר אותם לטבע.
הפקעת הקטנה והמתקתקה היא החלק האכיל האהוב עלי, ואפשר לאכול אותה נאה או מבושלת.
היתרונות הבריאותיים דומים לאלו של השעורה.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

קטניות

בארצנו ניתן ליהנות משפע של קטניות הצומחות בשדות הפתוחים בתקופת האביב ונותנות את פירותיהן בתוך תרמילים יפים ומגרים. דוגמה לקטניות אלו הן הבקיה, הקדד, טופח, ינבוט, אספסת עדשתית אפונה ועוד...
בחרנו לדבר על האפונה כיוון שזהו צמח נפוץ בשדות הפתוחים ברוב אזורי הארץ וכן בשווקים השונים.

אפונה על פי הרפואה הסינית

האפונה נחשבת על-פי הרפואה הסינית כאחד המזונות הטובים לאכילה בתקופת האביב.
הדרך שבה האפונה משפיעה על גופנו, תואמת ומחדדת את האנרגיה הקיימת בתקופת האביב בטבע. אנרגיה של תנועה, לבלוב, התחדשות וניקוי.

האפונה הינה קטנית בעלת אנרגיה ניטרלית ונחשבת כמחזקת ומאזנת את תפקוד אברי העיכול, תורמת לספיגת המזון ועוזרת לתנועת מעיים על ידי הנעת שרירי המעיים ולחלוח שלהם, משתנת ומיטיבה עם סוגי פריחות עוריות שונות.

אפונה מרגיעה את הכבד ותורמת לתפקוד התקין שלו, מרגיעה את הקיבה וטובה למצבים של גיהוקים, שיהוקים או שיעולים בזמן אכילה.

האפונה תורמת לחידוש האנרגיה בגוף, חיזוק וניקוי הדם, מכילה ברזל וכלורופיל והיא נחשבת כאחת הקטניות הטובות לאנשים העובדים שעות רבות. אכילה של אפונה, מכניסה את האביב לגופנו.

ליקוט אפונה

אפון
Pisum
פרפרניים/קטניות

	גדל בבתה, בעיקר בבתי גידול טבעיים. לעתים נמצא צמחים בודדים בבתי גידול מופרים (בשכונות מגורים, בחורבות וכו'). בטבע גדלים שלושה מינים: אפון מצוי, אפון קיפח ואפון נמוך.
	צמח עדין ומסועף, מטפס בעזרת קנוקנות. למינים השונים כמה קווי דמיון משותפים: • עלים עם "צוואון" – עלה שחובק את הגבעול.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

	• פריחה פרפרנית, בדרך כלל בצהוב־כתום או בסגול.
	• הזרעים בתרמיל אכילים כשהם ירוקים – טריים או מבושלים. הם דומים לאפונה בחנויות, אבל טעמם מתקתק וטעים בהרבה. • זרעים בשלים (שהצהיבו) אכילים אחרי בישול או הנבטה. • זרעים יבשים אפשר לטחון ולהוסיף לקמח כדי להעשיר מאפים בחלבון איכותי, או לקלות אותם ולהכין מהם תחליף קפה. • הפרחים אכילים, אבל מוטב לחכות לפירות.
	האפון מכיל חלבון, סיבים תזונתיים, סידן, זרחן, ברזל, נתרן ואשלגן, ואת הוויטמינים A, 1B, 2B, 3B ו־C.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

אפון מצוי Pisum fulvum

גדל בשדות, בגינות ובבתה, מהצפון עד צפון הנגב.

- גדל זקוף או מטפס לגובה 20 ס"מ.
- העלים מנוצים, עם 1–2 זוגות עלעלים ביצתיים. השפה תמימה. בבסיס העלה המנוצה שני עלי לוואי משוננים שחובקים את הגבעול עם הקנוקנת שיוצאת ממנו.
- **הפריחה** בין פברואר למאי, הפרחים בגודל כסנטימטר בצבע צהוב־כתום עם פסים אדומים־חומים. זהו הפרח הקטן ביותר מבין האפונים.
- **הפרי** גלילי, עם נקודות בסגול כהה ככל שהוא מתבגר.



אפון קיפח Pisum elatius

גדל בחורש, ליד גדרות, בצדי דרכים, בשדות, בנוף של צומח עשבוני, מהגולן עד מדבר יהודה.



נחשב לעתים לתת־מין של האפון הנמוך.
מגיע לגובה 2 מטרים.
העלים מנוצים, עם 2–4 זוגות עלעלים ביצתיים. השפה תמימה.
בבסיס העלה המנוצה שני עלי לוואי גדולים משוננים החובקים את הגבעול, וקנוקנות יוצאות מקצה ציר העלה.
הפריחה בין פברואר למאי, בתפרחות של 3–5 פרחים גדולים (עד 3 ס"מ) על עוקץ ארוך. המפרש ורוד והמשוטים סגולים.
הפרי פחוס, באורך 7–9 ס"מ.
כל חלקי הצמח אכילים כשהם טריים. אני ממליצה להסתפק בתרמילים ולהשאיר לטבע את השאר.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

אפון נמוך Pisum sativum

אבי אפונת הגינה המתורבתת; גדל מהגולן עד מדבר יהודה בנוף של צומח עשבוני ובתות.
מגיע לגובה מטר.
העלים מנוצים, עם 1–2 זוגות עלעלים ביצתיים. השפה משוננת או תמימה.
בבסיס העלה המנוצה שני עלי לוואי גדולים משוננים החובקים את הגבעול. קנוקנת מסועפת יוצאת מקצה ציר העלה.

- **הפריחה** בין פברואר למאי, בתפרחות של 1–3 פרחים בגודל 1–2 ס"מ על עוקץ ארוך. המפרש סגול או כחול והמשוטים סגולים כהים.
- **הפרי** גלילי, באורך 4–5 ס"מ.

* האפון הנמוך פורה בהכלאה עם אפון קיפח – לפעמים אפשר ממש לראות את השילוב ביניהם





© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

אגוזים וזרעים

הערה כללית בנוגע לאגוזים, שקדים וגרעינים
אגוזים, שקדים וגרעינים מכילים אנזימים האחראים על צמיחת הגרעין. אנזימים אלו מעוכבים על ידי מולקולות המעכבות את פעולת האנזימים עד לחדירה של מים אל הזרע המעוררים את תחילת צמיחתו.

כאשר אנזימים אלו מופעלים, הם מייצרים ויטמינים ונוגדי חמצון החיוניים לתחילת צמיחתו של הגרעין. לאחר חדירת המים לגרעין, כמות הוויטמינים ונוגדי החמצון גדלה באופן משמעותי לצורך גדילת הנבט.

תפקיד נוסף של אותם אנזימים הוא לעזור בפירוק של חומצות האמינו הקיימות בגרעין ולהפכן לקלות יותר לפירוק וספיגה.

בנוסף, בגרעינים, שקדים, אגוזים וקטניות, ישנה חומצה הנקראת חומצה פיטית. חומצה זו מעכבת ספיגה של מינרלים שונים בגופנו. לצערנו, מערכת העיכול של האדם אינה מסוגלת לפרק את החומצה הפיטית ולכן אנשים הנוטים לאכול כמות גבוהה של גרעינים, שקדים ואגוזים (טבעונים, צמחונים), עלולים לסבול מחסר של מינרלים בגוף בשל צריכה של כמויות גבוהות של חומצה זו.

אז איך כן נרוויח מיתרונם של אלו?
אחד הפתרונות הידועים הוא השרייה של הגרעינים (וכך גם בקטניות) במים לפני אכילתם. ההשרייה גורמת לזרע/גרעין להתחיל את תהליך הנביטה ובכך לנטרל את רעילות החומצה הפיטית, להעלות את כמות הוויטמינים, נוגדי החמצון, חומצות האמינו ולשפר את ספיגתם בגופנו.

כמה זמן להשרות? פרט לאגוזי ברזיל ושקדים שאותם נשרה כ – 6 שעות, כל שאר האגוזים שעתיים פלוס. קחו בחשבון שהשרייה ממושכת גורמים לאגוזים להיות רכים ולאבד מטעמם המופלא והמיוחד.

צנוברים - Song Zi Ren - (Pine Nut)

צנוברים נחשבים כחלק מממלכת האגוזים, בעלי איכות מחממת, מלחלחים את הריאות ולכן טובים למצבים של שיעול יבש, מלחלחים את המעי הגס ולכן טובים למצבים של עצירות מיובש ומניעים מעיים בעדינות, מייצרים נוזלי גוף ומקלים על כאבי פרקים (ראומטיזים). צנוברים הינם רגישים מאד ומומלץ לשמור אותם במקרר בקופסא אטומה.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

ליקוט צנובר (מיני אורן)

אורן
Pinus
אורניים

	רוב האורנים הגדלים בארץ הובאו לכאן מאירופה בתקופות שונות על ידי כובשים זרים, צליינים ועוד. מי שהמשיכה להפיצו היא הקרן הקיימת, שייערה באמצעותו שטחים נרחבים. בלי להיכנס לדיון אם האורן טוב לייעור או לא – אם הוא כבר כאן כדאי להשתמש בו.

אורן הצנובר (אורן הסלע, הגלעין)
Pinus pinea

	גדל בחורש בכל הארץ: בגולן, בכרמל, בגליל, בהרי יהודה ובשומרון.
	• עץ מחט ירוק־עד המגיע לגובה 25 מטרים. קליפת הגזע מחוספסת ובעלת סדקים עמוקים בצבע אפור אדמדם. • הנוף מעוגל, דומה לפטרייה. • העלים מגיעים לאורך 10–20 ס"מ. • הפריחה באביב, מלווה באבקה צהובה. • האצטרובלים מבשילים על העץ במשך שנתיים עד שלוש שנים. האצטרובל כדורי־ביצתי, באורך 15 ס"מ עם קשקשים גסים. כל זרע באורך 1–2 ס"מ, בעל קליפה עבה וקשה.





© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

אורן ירושלים
Pinus halepensis

	גדל בחורש בכל הארץ, מהגולן ועד הנגב הצפוני, ביערות מלאכותיים או טבעיים למחצה.
	• עץ מחט ירוק־עד. קליפת הגזע מחוספסת. ענפי העץ יוצאים מהגזע בזוית חדה. • העלים תלויים בזוגות. • פורח באביב, הפריחה מלווה באבקה צהובה. • האצטרובלים מבשילים על העץ במשך שנה וחצי, נישאים על עוקץ קצר ופונים כלפי בסיס הענף הנושא אותם (זווית חדה בין האצטרובל לענף). • לאצטרובל צורת חרוט מוארך. • הזרעים באורך 5–7 מ"מ, בעלי קליפה שחורה דקה.




אורן קפריסאי
Pinus brutia

	גדל בחורש מהגליל עד השפלה, ביערות מלאכותיים או טבעיים למחצה.
	• עץ מחט ירוק־עד המגיע לגובה 24–35 מטרים. קליפת הגזע מחוספסת. הענפים ניצבים לגזע הראשי. • העלים תלויים בזוגות. העלים הבוגרים באורך 10–18 ס"מ. • הפריחה באביב, מלווה באבקה צהובה. • האצטרובלים מבשילים על העץ במשך שנה וחצי, נישאים על עוקץ קצר (לפעמים נראה שבלי עוקץ כלל) בניצב לענף הנושא אותם. • לאצטרובל צורת חרוט מוארך. כל זרע באורך 7–8 מ"מ.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045



אורן קנרי

Pinus canariensis

	גדל בחורש בכל הארץ, מהגליל ועד צפון הנגב, תמיד ביערות מלאכותיים.
	• עץ מחט ירוק־עד המגיע לגובה 30–45 מטרים, בעל קליפת גזע עבה ומחורצת. • הענפים ערוכים בדוּרים, ניצבים לגזע ומסודרים זה מול זה. הצמרת חרוטית. • העלים תלויים בשלשות. העלים הבוגרים באורך 15–30 ס"מ. • הפריחה באביב, מלווה באבקה. • האצטרובלים מבשילים על העץ במשך שנתיים, נישאים על עוקץ קצר (לפעמים נראה שבלי עוקץ כלל) ופונים בניצב לענף הנושא אותם. • לאצטרובל צורת חרוט מוארך גדול מאוד, באורך 10–23 ס"מ. כל זרע באורך 11–15 מ"מ וברוחב 6–7 מ"מ.



© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045



איך מבדילים בין האורנים השונים?

	צנובר	ירושלים	קפריסאי	קנרי
צורת העץ מרחוק	פטרייה			מברשת / שיבולת
הזווית בין הענפים לגזע	חדה עד ישרה	חדה	ישרה	כמעט ישרה
מחטים	בזוגות	בזוגות	בזוגות	בשלישיות
גודל האצטרובל	גדול	בינוני	בינוני	ענקי
מיקום האצטרובל	מונח על הענף	על עוקץ מעוקל, בזווית חדה לענף שנושא אותו	על עוקץ קצר או מונח ישר על הענף. זווית העוקץ בניצב לענף	
הצנובר	בינוני, בתוך קליפה קשה שיש לשבור אותה כדי לאכול	קטן, בקליפה רכה שאין צורך לקלף	קטן. הקליפה נוקשה במקצת אך אפשר לאכול בלי לקלף	גדול. הקליפה קשה ועבה ויש לשבור אותה כדי לאכול

אפשר לחצות אצטרובל סגור בעזרת גרזן, סכין או מזמרה, לחצות אותו לאורכו ולהוציא את הזרעים.
בתמונה דוגמה לפתיחת אצטרובל של אורן ירושלים עם צנוברים קטנים.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045




האורן זכה למעמד המכובד של אחד מארבעת הגדולים בספרו של מומחה ההישרדות טום בראון, שטען כי בקרבת אורנים לעולם לא תהיו רעבים.
את הצנוברים אוכלים נאים או מבושלים.
את המחטים אפשר לחלוט ולקבל תה ריחני עם הרבה ויטמין C. חולטים את המחטים החתוכות במים רותחים, מכסים וממתינים 10 דקות, מסננים ושותים.
אבקני אורן נאים הם מזון־על: הם עשירים בוויטמינים, מינרלים וחלבונים.
מספרים כי במצבי הישרדות אפשר לקלף את קליפת הגזע, לבשל אותה ולאכול.



הצנוברים עשירים בחלבון מלא באיכות גבוהה.



- מכילים כ־60 אחוז שומנים המורכבים מחומצות שומן רב־בלתי רוויות כ חומצה פינולנית ולינולאית, המקדמות ספיגת LDL בכבד ומסייעות להפחתת רמת הכולסטרול.
- מסייעים להתחדשות רקמות עצבים ולמניעת טרשת עורקים וסיבוכיה.
- מכילים תערובת סינרגטית התורמת לבריאות הלב: מגנזיום, שומן חד־ בלתי רווי, ויטמין K, ויטמין E ומנגן.

לטבלה המלאה של ערכים תזונתיים בצנובר ראו ברשימת המקורות.



צנוברים הם מקור עשיר ביותר לוויטמין B1, המסייע למניעה ולטיפול בהפרעות במערכת העצבים.
יכולים לסייע במיוחד לסובלים מדיכאון וחרדה, ומצוינים גם לסטודנטים מכיוון שהם מהווים מזון מושלם למוח.



עשירים מאוד בברזל. השילוב בין ברזל, ויטמין B1 וחומצות השומן מסייע לטיפול באנמיה על רקע מחסור בברזל.



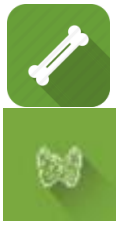
חומצות השומן בצנוברים מסייעות בשחרור ריכוזים גבוהים של הורמון מדכא תיאבון. מחקר הראה כי צריכת 3 גרם של חומצה פינולנית בארוחת הבוקר מביאה להפחתה של כ־35 אחוז בצריכת המזון היומית.



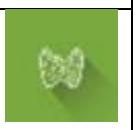
הצנוברים מכילים חלבון, שומן חד־בלתי רווי וברזל המסייעים להעלאת רמות האנרגיה, ומקור חשוב למגנזיום, שמחסור בו עלול לגרום לעייפות.

הצנוברים מכילים נוגדי חמצון, ויטמין A, B, C, E, D ולוטאין.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

	הצנוברים עשירים במנגן התורם לבריאות העצם, מסייע לצפיפות המינרלים בחוליות עמוד השדרה, מונע ומאט בריחת סידן (אוסטיאופורוזיס). מחסור במנגן בגיל המעבר מגביר את הסיכוי לשברים. המנגן חיוני לאנזימים בבלוטת התריס, במיוחד להורמון תירוקסין החיוני לתפקודה.

אבקני האורנים מכילים את כל חומצות האמינו החיוניות – חלבון מלא, וחומצות גרעין העוזרות לתיקון שברי דנ"א.
ויטמינים: A, 1B, 2B, 3B, 6B, 9B, C, D (נדיר בצמחים!), E ובטא קרוטן.
עשירים במינרלים ונוגדי חמצון רבי־עוצמה (כמו superoxide dismutase, נוגד חמצון חזק המגן על התאים), אנזימים ותרכובות מועילות אחרות.

	במזרח הרחוק, ובעיקר ברפואה הסינית, משתמשים באורן לחיזוק והתחדשות במצבי חולשה, שחיקה, לחץ, תשישות ובעיות בתפקוד המיני. אבקני האורן מעולים לספורטאים: הם מסייעים בהגדלת מסת השריר והסיבולת ללא תופעות הלוואי של סטרואידים סינתטיים ומשפרים את כוח הרצון ומצב הרוח.
	לאורן יש יכולת נדירה בעולם הצומח לסייע בהתחדשות הרמונית של המערכת האנדוקרינית. **אבקני האורנים הם המקור הטבעי הכמעט יחיד של "הורמון הפלא" (DHEA), חומר גלם שהגוף מייצר ממנו הורמונים אחרים והיעדרו יכול להפר את האיזון ההורמונלי בגוף. ייצור ה־DHEA מתרחש בבלוטת יותרת הכליה, ולכן מתח כרוני ותזונה לקויה משפיעים על ייצורו באופן משמעותי. רמות נמוכות של DHEA פוגעות במערכת החיסון ובליבידו וגורמים לדיכאון, לירידה קוגניטיבית ולצבירת שומן.** רמות DHEA אופטימליות קשורות לשיפור מצב הרוח, התפתחות שרירים, הפחתת שומן, הגברת החשק המיני וחיזוק מערכת החיסון. אבקני אורנים נחשבים אדפטוגנים המחזירים את האיזון לגוף.
	האבקנים מכילים פנילאלנין, המגביר את רמות הדופאמין ולכן נחשב לנוגד דיכאון טבעי.
	האבקנים מכילים נוגדי חמצון, בין השאר גלוטתיון שהוכח כמעכב גידולים סרטניים, מנטרל רדיקלים חופשיים ומהווה חלק חשוב בייצור וסינתזה של הדנ"א, ומכיל אנזים המנקה רעלים מהכבד.
	אבקני האורן מכילים את חומצת האמינו ארגינין ו־MSM מבוסס גופרית, שניהם מועילים טובים לטיפול במחלות עור. הגופרית מסייעת לבניית קרטין וקולגן – שתי תרכובות חיוניות לבריאות רקמות העור, השיער והציפורניים.
	כמה מחקרים מצאו שלאבקני אורנים יש השפעה אנטי־דלקתית המשפרת דלקות כרוניות, למשל דלקת פרקים.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

מחטי אורן	
	מחטי אורן עשירות בוויטמין C שעוזר נגד הצטננות, שפעת ומחלות עונתיות אחרות. תה ממחטי אורן מצוין לחיזוק מערכת החיסון.
	מחטי אורן הם מקור טוב לוויטמין A וקרוטנואידים אחרים המיטיבים עם הראייה. שתיית תה מחטים באופן קבוע עשויה לסייע בהגנה על העיניים מפני ניוון מקולרי והזדקנות הראייה.
	בזכות תכונותיה המיקרוביאלית והאנטי־דלקתיות, אפשר להשתמש בחליטה לשטיפת הפנים כדי להסיר שמן עודף ולמנוע אקנה. הודות לתרכובות המכווצות, התה מקטין את גודל הנקבוביות וקמטים עדינים. ריכוז גבוה של ויטמין C בחליטה מסייע בייצור קולגן, המשפר את מראה העור. לטיפול בקרקפת מגרדת ובקשקשים שוטפים את השיער בחליטה לעתים קרובות.
	חליטת מחטי אורן מצוינת לטיפול בבעיות נשימה, במיוחד בגודש עקב הצטברות ליחה. היא מדללת את הליחה ומכייחת, מרגיעה רירויות מגורות ומקילה על שיעול יבש או טורדני.

זרעי גדילן מצוי - Silybum Marianum (Shui Fei Ji)

זרעי גדילן מצוי נמצאים בשימוש נרחב בעולם. על פי הרפואה הסינית הוא נחשב כצמח מריר, מעט מתוק וקריר ובעל השפעה על הכבד וכיס המרה וכן בעל יכולת לסלק חום ולייבש לחות.

זרעי הגדילן נחשבים כמסלקי חום ולחות מהכבד וכיס המרה ולכן טובים במצבים של רעילות יתר (כדוגמת תרופות, כימוטרפיה, הקרנות ועוד), עודף חום עם סימפטומים כדוגמת: טעם מר בפה, עניים צהובות או אדומות, גרד במפשעה, דלקת כבד אקוטית וכרונית, שחמת הכבד, כבד שומני. הם מניעים את האנרגיה של הכבד ומקלים במצבים של בחילות, כאב ראש, סחרחורות, עצירות, הגדלה של כבד וטחול.

כמו כן, הם עוזרים בהפרשה של מיצי מרה מכיס המרה, מסלקים חום ולחות מכיס המרה והכבד ולכן מצוינים במצבים של אבנים בכיס המרה.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

ליקוט זרעי גדילן

גדילן מצוי

Silybum marianum

מורכבים

	נפוץ בכל הארץ, בקרקעות כבדות, חומות ועשירות בחומר אורגני, במעזבות, בשדות ובשולי דרכים.
	עשב חד־שנתי קוצני. הצמח הצעיר נראה כשושנת עלים קוצניים גדולים עם רשת עורקים לבנים. בהמשך העונה מעלה עמוד תפרחת גבוה. התפרחת סגולה בדרך כלל (יש גם פרחים לבקנים), לאחר ההתייבשות היא הופכת צהובה. (ראו בהמשך את ההבדל בין הברקן לגדילן)
	שימו לב – הצמח דוקרני מאוד! בליקוט נקטוף את העלים הצעירים והרכים ביותר.







© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

הגדילן הוא השילוב המושלם בין טעם לבריאות נהדרת. הוא אחד הצמחים החורפיים שאני הכי אוהבת ללקט ולאכול בכל שלב.



הגדילן משמש באזורנו למאכל ולמרפא כבר יותר מ־2000 שנה.

- את העלה אפשר לאכול טרי או מבושל, אחרי שגוזרים ממנו את הקוצים (שימו לב להבדל בטעם בין העלה לעורק). העלים הצעירים טעימים מאוד, אך כשהם מתבגרים הם הופכים מרירים – אז אוכלים רק את הגבעול או את שדרת העלה.
- לפני שלב הפריחה אפשר לאכול את השורש טרי או מבושל, טעמו דומה לזה של ארטישוק ירושלמי.
- גם גבעול התפרחת אכיל כשהוא מקולף, וכן הפרח והזרעים.
- לאכילת הפרח: גוזמים את הקוצים, חושפים את בסיסו הלבנבן ואוכלים. באתר שלי תוכלו למצוא סרטון שמדגים זאת.[1]
- לאכילת הזרעים: כשהפרח מתייבש, מושכים בשערות הלבנות – הזרעים המחוברים אליהן ייצאו יחד איתן. היכנסו לאתר לצפייה בסרטון הדגמה.[2]



הגדילן הוא נוגד חמצון, אנטי־דלקתי, מעורר את מערכת החיסון, מגן על הכבד, נוגד סרטן, מנקה רעלים (בעיקר מהכבד) ונחשב לצמח ש"יודע לשאוב רעלנים מהגוף", מעכב הזדקנות, מרגיע, מגביר הפרשת מיצי מרה, מאזן רמות סוכר ולכן אפקטיבי לטיפול בסוכרת.
צריכה קבועה של גדילן יכולה להפחית סיכון למחלות לב, סרטן וסוכרת, מצמצמת פגיעה בכבד ובכליות, מעכבת את הזדקנות העור והראייה ותורמת לבריאות השרירים והמפרקים.

** לגדילן השפעות אסטרוגניות, לכן אינו מומלץ לנשים הסובלות מאנדומטריוזיס, שרירנים ברחם, או סרטן השד, שחלות והרחם.
במקרים של סרטן הערמונית אין לצרוך גדילן ללא אישור רופא.

- רוב היתרונות הבריאותיים שנזכרים כאן נחקרו בעיקר על זרעי הגדילן, שיש בהם ריכוז גבוה של החומרים הפעילים. בעלים הריכוז נמוך יותר, אך הגדילן בריא בכל עונה ובכל מצב, ולא צריך לחכות לזרעים.



	החומר הפעיל סילימרין מסייע בהגנה על הכבד, בהתחדשות תאי הכבד ובניקוי רעלים. הוא יכול להקטין ואף להפוך נזק שנגרם לכבד על ידי תרופות, אנטיביוטיקה, זיהום, מתכות כבדות וכו'.
	עוזר במצבי עצירות קלה והפרשת מיצי מרה, מפחית דלקתיות (נבדק מחקרית על חולי קוליטיס).
	עשרות מחקרים סיכמו כי מצאו ראיות פרה-קליניות חזקות להשפעתו של הסילימרין, המגן על הכבד, מעכב התפתחות תאים סרטניים בערמונית, בעור, בשד ובצוואר הרחם.

[1] ראו גם ביוטיוב: "איך לאכול פרחי גדילן".

[2] ראו גם ביוטיוב: "איך ללקט זרעי גדילן – אלוף ניקוי הרעלים".

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

	מסייע בהפחתת כולסטרול וטריגליצרידים.
	הפיטוכימיקלים והאיכות המטהרת בגדילן מעכבים את חמצון העור בחשיפה לקרני UV ומונעים נזקי קרינה. פועל למניעת סרטן העור ולהפחתת סימני הזדקנות ונזקי שמש כמו כתמים, קמטים וקמטוטים.
	מטהר כימיקלים סינתטיים שמוצאים את דרכם לגופנו, החל בפרצטמול ואלכוהול וכלה במתכות כבדות וקרינה. הסילימרין נוגד סרטן כיוון שהוא מעכב קשירת רעלנים לקולטני קרום התא.

ברפואת הצמחים משתמשים בגדילן לטיפול בצהבת כתוצאה מאלכוהול, כבד שומני, שחמת הכבד, דלקות בכבד, הורדת רמות הסוכר בדם, הרעלה כתוצאה ממתכות כבדות, סַפַּחת, להגנה על הכבד בעת נטילת תרופות חזקות, קנדידה ואלרגיות למזון.



באנגלית נקרא הגדילן Our Lady's Thistle, Holy Thistle, Milk Thistle. על פי האגדה, העלים התכסו ברשת הלבנה אחרי שטיפה מחלבה של מרים הבתולה נפלה על אחד העלים.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

ולסיום – בונוס: מתכון אביבי:

תבשיל עלים מלוקטים ואפונה בסגנון הודי

מתכון נפלא שלמדתי מנועם שרייטר שמבשלת בטריקטו



חומרים לסיר פויקה 3

1 קערה מלאה בעלים מלוקטים קצוצים

גס: סרפדים, חוביזות, כף אווז, סלק בר,

חמציצים, חומעה, גדילנים (קטנים או

גזורים מהקוצים)

1 כף זרעי חרדל שחור

3 מקלות קינמון

2 כפות גדושות עלי קארי פאטא

(אפשר להשיג בחנויות הודיות או

להסתדר בלי)

1 כף זרעי כמון

3 בצלים קצוצים

3 כפות גדושות ג'ינג'ר טרי מגורר

3 כפות גדושות שום קצוץ

4 כפות אבקת קארי איכותית

2 כפות גארם מסאלה

5 כפות רסק עגבניות

1 כף סוכר חום

5 כוסות מים

1 צרור כוסברה טרייה (לא חובה)

5 כוסות שמנת קשיו (1½ כוסות קשיו טחונים בבלנדר או במעבד מזון עם 2 כוסות מים)

9 כפות רוטב סויה

3 כוסות קטניות טריות: גרעיני בקיה טרייה, טופח טרי, קדד, אפונת בר (אפשר גם אפונה קפואה, ואפשר גם בלי)

מלח לפי הטעם

(במתכונים שלי אין פלפל, אבל במתכון המקורי יש פלפל ירוק חריף קצוץ)

הכנה

בסיר מחממים שמן על אש נמוכה. מוסיפים את זרעי הכמון, זרעי החרדל, עלי הקארי ומקלות הקינמון. מחכים שהזרעים יתפצפצו קצת אבל לא יישרפו.

מוסיפים את הבצל, השום והג'ינגר (למעוניינים בגרסה החריפה, גם את הפלפל הירוק הקצוץ). מטגנים 5 דקות.

כעת אפשר להוסיף עוד ירקות מגוררים כמו גזר, דלעת, קישוא.

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045

מוסיפים את אבקת הקארי וגאראם מסאלה ומטגנים 2 דקות תוך כדי ערבוב.

מוסיפים את רסק העגבניות ומטגנים יחד עוד 5 דקות.

מוסיפים 5 כוסות מים רותחים וכף סוכר, מביאים לרתיחה ומבשלים 5 דקות.

מוסיפים את שמנת הקשיו, רוטב הסויה, הכוסברה הקצוצה והמלח. מערבבים ומבשלים 20 דקות.

מוסיפים את הקטניות הטריות, מכסים ומרתיחים שוב.

מורידים מהאש ומכניסים לסיר את הירוקים, מכסים במכסה ומחכים 5 דקות.

טועמים ומתקנים תיבול.

אתם מוזמנים לאתר שלי, לקרוא את הבלוג שלי בו אני מפרסמת צמחים ומתכונים חדשים, לקבל טיפים לשהיה בטבע וללקוט, להתעדכן על הסדנאות הקרובות.

www.joti.co.il

בנוסף אתם מוזמנים להירשם לקבלת טיפים בריאותיים לפי עונות השנה, הזמנה להרצאות ועוד הרבה טיפים נוספים באתר של מרפאת עידנים:

www.idanimclinic.co.il

להתראות בטבע

אביבית ורועי

© כל הזכויות שמורות לאביבית ג'וטי ברקוביץ' 054-3131971 ולרועי סופר 09-7430045