

## שימוש בצמחי בר למאכל, משקה ותבלין בחורש ובבתה כשירות מערכת אקולוגית לרווחת

האדם

גדי פולק, מערכת כלנית [gadpollak@gmail.com](mailto:gadpollak@gmail.com)

### נספח 1. צמחי בר עיקריים למאכל, משקה ותבלין בחורש ובבתה

הרשימה כוללת צמחים נפוצים, שכיחים ומצויים. הרשימה אינה כוללת צמחים בלעדיים לבתי גידול לחים באזור הים-תיכוני, צמחי חולות של מישור החוף. לא נכללו צמחים נדירים, גם אם דווח להם שימוש. לא נרשמו צמחי מרפא אשר שימושם נעשה באכילה או שתייה, אך אינם משמשים כמזון. לא נרשמו צמחים הגדלים בישראל, אך השימוש דווח בארצות אחרות ולא בישראל.

\* - צמחים שתועדו בשטחי הרשות הפלסטינית, על סמך מספר משמעותי של עדויות אתנו-בוטניות.  
צורת החיים: עץ – כולל גם שיחים גבוהים; שיחים – צמחים מעוצים מעל 60 ס"מ; בני שיח - כולל גם שיחים נמוכים, עד גובה 60 ס"מ; עשבוני - כולל עשבוניים רב-שנתיים, גיאופיטים, עשבוניים חד-שנתיים.

שם הצמח בעברית	שם מדעי	צורת החיים	חלק הצמח בשימוש	סוג השימוש
1 אגס סורי	<i>Pyrus syriaca</i> Boiss.	עץ	פרי	מאכל
2 אוג הבורסקאים	<i>Rhus coriaria</i> L.	שיח	פרי	משקה, תבלין
3 אוג קוצני	<i>Rhus tripartita</i> (Ucria) Grande	שיח	עלים	משקה
4 אזוב מצוי	<i>Majorana syriaca</i> (L.) Kostel.	בן-שיח	עלים	תבלין
5 אטד אירופי	<i>Lycium europaeum</i> L.	שיח	פרי, נצרים	מאכל
6 אלה אטלנטית	<i>Pistacia atlantica</i> Desf.	עץ	פרי	מאכל
7 אלה ארץ-ישראלית	<i>Pistacia palaestina</i> Boiss.	עץ	פרי	תבלין
8 אלון התבור	<i>Quercus ithaburensis</i> Decne.	עץ	בלוטים קלויים	מאכל, משקה
9 אלון מצוי	<i>Quercus calliprinos</i> Webb	עץ	בלוטים קלויים	מאכל, משקה
10 אלמוות הכסף *	<i>Paronychia argentea</i> Lam.	עשבוני	עלים	משקה
11 אלת המסטיק	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	שיח	שרף מהענפים	מסטיק
12 אמיך קוצני	<i>Emex spinosa</i> (L.) Campd.	עשבוני	שורש	מאכל
13 אמיתה קיצית *	<i>Ammi visnaga</i> (L.)	עשבוני	זרעים	משקה
14 אספרג החורש	<i>Asparagus aphyllus</i> L.	מטפס	קצות הענפים המלבליים	מאכל
15 אסתום מצוי	<i>Astomaea seselifolium</i> DC.	עשבוני	שורש	מאכל
16 אפון מצוי	<i>Pisum fulvum</i> Sm.	עשבוני	עלים ותרמילים (פרי)	מאכל
17 אפון נמוך	<i>Pisum sativum</i> L.	עשבוני	עלים ותרמילים (פרי)	מאכל
18 אפון קיפח	<i>Pisum elatius</i> M.Bieb.	עשבוני	עלים ותרמילים (פרי)	מאכל
19 ארבע נפיות מצויות	<i>Tetragonolobus requienii</i> (Mauri ex Sanguinetti) Sanguinetti	עשבוני	זרעים, פירות, עלים	מאכל
20 אשחר ארץ-ישראלי	<i>Rhamnus lycioides</i> L.	שיח	פירות חיים וריבה מהפרי	מאכל
21 אשחר רחב-עלים	<i>Rhamnus alaternus</i> L.	עץ	פרי	מאכל
22 בבונג זהוב	<i>Matricaria aurea</i> (Loefl.) Sch.Bip.	עשבוני	עלים ותפרחות	משקה
23 בן-חרדל מצוי	<i>Eruca sativa</i> Mill.	עשבוני	עלים	מאכל
24 בן-סירה מיובל	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	עשבוני	עלים ונצרים	מאכל
25 בקיה ארץ-ישראלית	<i>Vicia palaestina</i> Boiss.	עשבוני	זרעים	מאכל
26 בקיה מדורבנת	<i>Vicia monantha</i> Retz.	עשבוני	זרעים	מאכל
27 בקיה צהובה	<i>Vicia lutea</i> L.	עשבוני	זרעים	מאכל
28 בקיה צרפתית *	<i>Vicia narbonensis</i> L.	עשבוני	זרעים	מאכל
29 בקיה תרבותית	<i>Vicia sativa</i> L.	עשבוני	זרעים	מאכל
30 בקית הכלאים	<i>Vicia hybrida</i> L.	עשבוני	זרעים	מאכל
31 בקית המשי	<i>Vicia sericocarpa</i> Fenzl	עשבוני	זרעים	מאכל
32 ברקן סורי	<i>Notobasis syriaca</i> (L.) Cass.	עשבוני	גבעולים צעירים ותפרחת	מאכל
33 גד השדה	<i>Coriandrum sativum</i> L.	עשבוני	זרעים	תבלין
34 גדילן מצוי	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.	עשבוני	גבעולים צעירים ועלים, זרעים, מצעית תפרחת	מאכל
35 גזר הגינה *	<i>Daucus carota</i> L. ssp. <i>maximus</i> (Desf.) Ball	עשבוני	שורש	מאכל
36 געדה מצויה	<i>Teucrium capitatum</i> L.	בן-שיח	עלים	משקה
37 גרגרנית יוונית *	<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.	עשבוני	זרעים	משקה, מאכל

שם הצמח בעברית	שם מדעי	צורת החיים	חלק הצמח בשימוש	סוג השימוש
38 דבקה זיפנית	<i>Galium aparine</i> L.	עשבוני	זרעים ועלים	מאכל
39 דודא רפואי *	<i>Mandragora autumnalis</i> Bertol	עשבוני	פרי	מאכל
40 דרדר מצוי	<i>Centaurea iberica</i> Spreng.	עשבוני	עלים	מאכל
41 דרכמונית מצרית	<i>Tordylium aegyptiacum</i> (L.) Lam.	עשבוני	פירות	מאכל
42 הרדופנין הציצית	<i>Scorzonera papposa</i> DC.	עשבוני	עלים ושרשים	מאכל
43 ורד הכלב	<i>Rosa canina</i> L.	שיח	פרי וריבה מהפרי	מאכל, משקה
44 זוטה לבנה	<i>Micromeria fruticosa</i> (L.) Druce	בן-שיח	עלים	משקה, תבלין
45 זלזלת מנוצה	<i>Clematis flammula</i> L.	מטפס	נצרים צעירים	מאכל
46 זקן התיש הארוך *	<i>Tragopogon coelesyriacus</i> Boiss.	עשבוני	גבעול	מאכל
47 חוח ספרדי	<i>Scolymus hispanicus</i> L.	עשבוני	עלים וגבעול	מאכל
48 חוח עקוד	<i>Scolymus maculatus</i> L.	עשבוני	עלים וגבעול	מאכל
49 חוחן קרדני *	<i>Onopordum carduiforme</i> Boiss	עשבוני	גבעולים	מאכל
50 חוטמית זיפנית	<i>Alcea setosa</i> (Boiss.) Alef.	עשבוני	ראשי גבעול, ניצני פרחים	מאכל
51 חומעה יפה	<i>Rumex pulcher</i> L.	עשבוני	עלים וגבעולים	מאכל
52 חנינית הבתה	<i>Bellis sylvestris</i> Cirillo	עשבוני	עלים	מאכל
53 חלמית גדולה	<i>Malva sylvestris</i> L.	עשבוני	עלים, גבעולים, פרי	מאכל
54 חלמית מצויה	<i>Malva nicaeensis</i> All.	עשבוני	עלים, גבעולים, פרי	מאכל
55 חלמית קטנת-פרחים	<i>Malva parviflora</i> L.	עשבוני	עלים, פרי	מאכל
56 חמצץ נטוי	<i>Oxalis pes-caprae</i> L.	עשבוני	גבעולים, עלים, בצלים	מאכל
57 חסת המצפן	<i>Lactuca serriola</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל
58 חרדל השדה	<i>Sinapis arvensis</i> L.	עשבוני	עלים ונצרים, זרעים, ניצני פרחים	מאכל
59 חרדל לבן	<i>Sinapis alba</i> L.	עשבוני	עלים צעירים וזרעים	מאכל
60 חרוב מצוי	<i>Cerantonia siliqua</i> L.	עץ	פרי או הכנת דבש מהפרי	מאכל
61 חרחבינה מכחילה	<i>Eryngium creticum</i> Lam.	עשבוני	עלים ושרשים	מאכל
62 חרצית עטורה	<i>Chrysanthemum coronarium</i> L.	עשבוני	ראשי גבעול וניצני תפרחת	מאכל
63 טופח מצוי	<i>Lathyrus aphaca</i> L.	עשבוני	זרעים	מאכל
64 טופח ריסני *	<i>Lathyrus blepharicarpus</i> Boiss.	עשבוני	פרי	מאכל
65 טוריים מצויים	<i>Diploaxis eruroides</i> (L.) DC.	עשבוני	עלים	מאכל
66 טיון דביק	<i>Dittrichia viscosa</i> (L.) Greuter	שיח	עלים	מאכל
67 טמוס מצוי	<i>Tamus communis</i> L.	מטפס	נצרים	מאכל
68 ילקוט הרועים	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	עשבוני	עלים, פירות	מאכל, תבלין
69 ירבוז ירוק-שיבולת	<i>Amaranthus cruentus</i> L.	עשבוני	נבטים וענפים צעירים	מאכל
70 ירבוז מופשל	<i>Amaranthus retroflexus</i> L.	עשבוני	זרעים ועלים צעירים	מאכל
71 כוכבית מצויה	<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	עשבוני	עלים	מאכל
72 כליל החורש	<i>Cercis siliquastrum</i> L.	עץ	פרחים וניצני פרחים	מאכל
73 כלך מצוי	<i>Ferula communis</i> L.	עשבוני	תפרחות סגורות	
74 כלמינתה אפורה	<i>Calamintha incana</i> (Sm.) Heldr.	בן-שיח	עלים	מאכל
75 כמנון האניס *	<i>Anisum vulgare</i> Gaertn. ( <i>Pimpinella anisum</i> L.)	עשבוני	זרעים	משקה, מאכל, תבלין
76 כף-אווז האשפות	<i>Chenopodium murale</i> L.	עשבוני	עלים ונצרים צעירים, זרעים	מאכל
77 כרבולת התרנגול	<i>Onobrychis crista-galli</i> (L.) Lam.	עשבוני	זרעים	מאכל
78 כרבולתן השדות	<i>Bongardia chrysogonum</i> (L.) Griseb.	עשבוני	עלים	מאכל
79 כרוב שחור	<i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J.Koch	עשבוני	זרעים ועלים צעירים	מאכל
80 כרכום חורפי	<i>Crocus hyemalis</i> Boiss. & Blanche	עשבוני	פקעת	מאכל
81 כתלה חריפה	<i>Chiliadenus iphionoides</i> (Boiss. & Blanche) Brullo	בן-שיח	עלים	משקה
82 לוטוס נאכל	<i>Lotus edulis</i> L.	עשבוני	פרי – תרמילים צעירים	מאכל
83 לוטם מרווני	<i>Cistus salvifolius</i> L.	בן-שיח	פרחים ועלים צעירים, משקה	מאכל

שם הצמח בעברית	שם מדעי	צורת החיים	חלק הצמח בשימוש	סוג השימוש	
84	<i>Cistus creticus</i> L.	בן-שיח	פרחים ועלים צעירים, משקה	מאכל	לוטם שעיר
85	<i>Eminium spiculatum</i> (Blume) Schott	עשבוני	פקעת, עלה	מאכל	לוליינית מעובה
86	<i>Eminium spiculatum</i> (Blume) Schott	עשבוני	פקעת	מאכל	לוליינית מעובה
87	<i>Arum palaestinum</i> Boiss.	עשבוני	עלים	מאכל	לוף ארץ-ישראלי
88	<i>Arisarum vulgare</i> Targ.-Tozz.	עשבוני	פקעת, קנה שורש ועלים	מאכל	לופית מצויה
89	<i>Plantago major</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל	לחך גדול
90	<i>Hirschfeldia incana</i> (L.) Lagr.-Foss.	עשבוני	עלים	מאכל	לפתית מצויה
91	<i>Anchusa azurea</i> Mill.	עשבוני	עלים צעירים	מאכל	לשון-פר איטלקית
92	<i>Anchusa strigosa</i> Banks & Sol.	עשבוני	תפרחת, עלים	מאכל, משקה	לשון-פר סמורה *
93	<i>Smyrniolum olusatrum</i> L.	עשבוני	עלים וגבעולים	מאכל	מורית גדולה
94	<i>Smyrniolum olusatrum</i> L.	עשבוני	גבעולים	מאכל	מורית גדלה
95	<i>Melissa officinalis</i> L.	בן-שיח	עלים	משקה	מליסה רפואית
96	<i>Scandix pecten-veneris</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל	מסרק שולמית
97	<i>Erodium gruinum</i> (L.) L'Her	עשבוני	גבעולים	מאכל	מקור-חסידיה גדול *
98	<i>Salvia fruticosa</i> Mill.	בן-שיח	עלים	מאכל, משקה, תבלין	מרווה משולשת
99	<i>Salvia judaica</i> Boiss.	עשבוני	עלים	מאכל	מרוות יהודה
100	<i>Salvia hierosolymitana</i> Boiss.	עשבוני	עלים	מאכל	מרוות ירושלים
101	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל	מרור הגינות
102	<i>Ridolfia segetum</i> (L.) Moris	עשבוני	עלים	מאכל, תבלין	נרית הקמה
103	<i>Beta vulgaris</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל	סלק מצוי
104	<i>Urtica pilulifera</i> L.	עשבוני	עלים, גבעולים, פירות	מאכל, משקה	סרפד הכדורים *
105	<i>Urtica urens</i> L.	עשבוני	עלים וגבעולים	מאכל	סרפד צורב
106	<i>Crataegus aronia</i> (L.) DC.	עץ	פרי	מאכל	עוזרר קוצני
107	<i>Cichorium endivia</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל, משקה, תבלין	עולש מצוי
108	<i>Asphodeline lutea</i> (L.) Reichenb.	עשבוני	גבעולים	מאכל	עירוני צהוב *
109	<i>Asphodelus ramosus</i> L.	עשבוני	שורשים, פרחים	מאכל, משקה	עירית גדולה
110	<i>Gundelia tournefortii</i> L.	עשבוני	גבעולים ועלים צעירים, תפרחות צעירות	מאכל	עכובית הגלגל
111	<i>Orobancha cernua</i> Loefl.	עשבוני	שורש	מאכל	עלקת נטויה
112	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	שיח	עלים	מאכל	עצבונית החורש
113	<i>Laurus nobilis</i> L.	עץ	עלים	תבלין	ער אציל
114	<i>Ruta chalepensis</i> L.	בן-שיח	עלים	מאכל, משקה	פיגם מצוי *
115	<i>Moraea sisyrinchium</i> (L.) Ker-Gawler	עשבוני	פקעת	מאכל	צהרון מצוי
116	<i>Silene aegyptiaca</i> (L.) L. f.	עשבוני	עלים	מאכל	ציפורנית מצרית
117	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	עשבוני	עלים ונצרים	מאכל	ציפורנית נפוחה
118	<i>Capparis spinosa</i> L.	שיח	ניצני פרחים, פירות	מאכל	צלף קוצני
119	<i>Satureja thymbra</i> L.	בן-שיח	עלים	תבלין	צתרה וורודה
120	<i>Thymbra spicata</i> L.	בן-שיח	עלים	תבלין	צתרנית משובלת
121	<i>Coridothymus capitatus</i> (L.) Rchb.f.	בן-שיח	עלים	תבלין	קורנית מקורקפת
122	<i>Anthemis palaestina</i> Reut.	עשבוני	תפרחת	משקה	קחוון ארץ-ישראלי *
123	<i>Arbutus andrachne</i> L.	עץ	פרי	מאכל	קטלב מצוי
124	<i>Calicotome villosa</i> (Poir.) Link	שיח	פרחים	מאכל	קידה שעירה
125	<i>Carlina hispanica</i> Lam.	עשבוני	עלים	מאכל	קייצנית צפופת-עלים *
126	<i>Smilax aspera</i> L.	מטפס	נצרים צעירים	מאכל	קיסוסית קוצנית
127	<i>Portulaca oleracea</i> L.	עשבוני	עלים וגבעולים	מאכל	רגלת הגינה
128	<i>Cyclamen persicum</i> Mill.	עשבוני	עוקצי פרחים ועלים	מאכל	רקפת מצויה
129	<i>Allium ampeloprasum</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל, תבלין	שום גבוה *

שם הצמח בעברית	שם מדעי	צורת החיים	חלק הצמח בשימוש	סוג השימוש
שום משולש	<i>Allium neapolitanum</i> Cirillo	עשבוני	פרחים, פקעות, גבעולים תת-קרקעיים	מאכל
שומר פשוט	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	עשבוני	עלים, זרעים	מאכל, תבלין
שיזף הדב	<i>Prunus ursina</i> Kotschy	עץ	פרי	מאכל
שחליים תרבותיים *	<i>Lepidium sativum</i> L.	עשבוני	עלים	מאכל
שיזף השיח	<i>Ziziphus lotus</i> (L.) Lam.	שיח	פרי	מאכל
שיזף מצוי	<i>Ziziphus spina-christi</i> (L.) Desf.	עץ	פרי	מאכל
שינן עב-שורש	<i>Taraxacum cyprium</i> H. Lindb.	עשבוני	עלים	מאכל
שלה ספרדי	<i>Erucaria hispanica</i> (L.) Druce	עשבוני	עלים	מאכל
שעורת הבולבוסין	<i>Hordeum bulbosum</i> L.	עשבוני	פקעת	מאכל
שרכך ריחני	<i>Cheilanthes acrostica</i> (Balb.) Tod.	עשבוני	עלים משקה	משקה, תבלין
שרעול שעיר *	<i>Psoralea bituminosa</i> L.	בן-שיח	פרי	מאכל
תנית מצויה	<i>Lomelosia prolifera</i> (L.) Greuter & Burdet	עשבוני	תפרחות וגבעולים צעירים	מאכל
תורמוס ההרים	<i>Lupinus pilosus</i> L.	עשבוני	זרעים	מאכל

### מקורות לרשימה

דפני, א. 1984. צמחי בר ראויים למאכל. החברה להגנת הטבע ומשרד החינוך והתרבות. 136 עמודים  
הלר, ד. ולבנה, מ. (עורכים) 1982. צמחים בעלי פרחים א'. כרך 10, החי והצומח של ארץ-ישראל – אנציקלופדיה שימושית מאויירת (עורך:  
ע. אלון). החברה להגנת הטבע ומשרד הבטחון.  
הלר, ד. ולבנה, מ. (עורכים) 1983. צמחים בעלי פרחים ב'. כרך 11, החי והצומח של ארץ-ישראל – אנציקלופדיה שימושית מאויירת (עורך:  
ע. אלון). החברה להגנת הטבע ומשרד הבטחון.  
זהרי, מ. 1959. גיאובוטניקה. ספרית פועלים. 589 עמודים.  
מאיר-ציז'יק, א. 2010. צמחי בר למאכל. מפה - הוצאה לאור. 240 עמודים.  
פלביץ, ד. ויניב, ז. 1991. צמחי המרפא של ארץ-ישראל א.ב. תמוז-מודן.  
קריספיל, נ. 1986-1983. ילקוט הצמחים הוצאת כנה  
קריספיל, נ. 1986. צמחי המרפא של ארץ-ישראל. הוצאת המחבר

Abu Rabia, A, 2005. Herbs as a Food and Medicine Source in Palestine. Asian Pacific J Cancer Prev, 6, 404-407

Ali-Shtayeh, M.S. et al. 2008. Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2008, 4:13 (electronic version)

Naveh, Z and Carmel, Y. 2003. The Evolution of the Cultural Mediterranean Landscape in Isreal as Affected by Fire, Grazing, and Human Activities, in: S.P. Wasser (ed.), Evolutionary Theory and Processes: Modern Horizons, Papers in Honour of Eviatar Nevo. 337-409. Kluwer Academic Publishers. Printed in the Netherlands

Zohary, M. 1962. Plant Life of Palestine. Ronald Press, New York.