ספר חדש: הטעם שבטבע – המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל

ערגה אלוני, מערכת כלנית ergaloni@netvision.net.il

לאחרונה יצא לאור ספרה של אביבית ג'וטי ברקוביץ בודן "הטעם שבטבע" המיועד לשמש כמדריך למעוניינים ללקט צמחי בר בארץ למאכל ולמרפא. אביבית מלקטת בעצמה מעודדת את המתעניינים ומדריכה אותם כיצד ללקט צמחים בשדה. הספר כפי שנכתב, מבוסס על חומר רקע וניסיון שהיא צברה בעיסוקה, אותו היא מעבירה לתלמידיה. מטרתו לתת מידע על צמחים מומלצים לליקוט, לצורך אכילה או למרפא או לשני השימושים גם יחד.

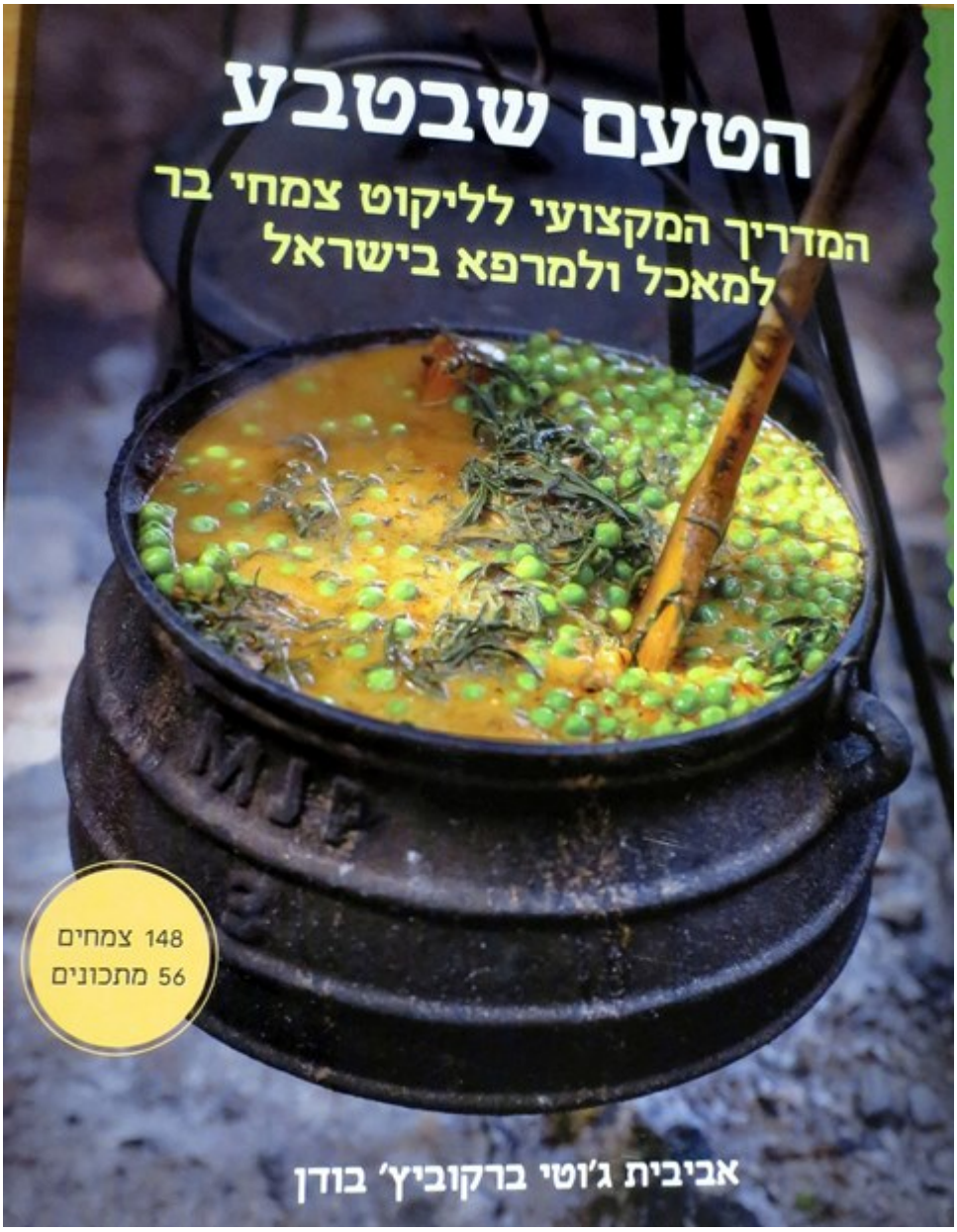
ג'וטי-ברקוביץ-בודן, א., 2017: הטעם שבטבע – המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל. הטעם שבטבע.

ליקוט צמחים בטבע, אינה פעולה חדשה לאדם. היא החלה בשחר האנושות בו הוא צד וליקט את מזונו, כדרך היחידה להשגת מזון בטרם המעבר לחיים ביישובי קבע והתפתחות החקלאות, לפני כ-10000 שנה. האדם אסף אז בטבע צמחים וחלקי צמחים למטרות שונות אך בעיקר למאכל, להפקת חומרים מצמחים ולטיפול בחוליים שונים. למרות אלפי השנים שעברו, ליקוט צמחים מתקיים גם היום. הצורך לצאת לטבע ובמקביל לאסוף מזון קיים ברוב התרבויות.

ספר שנושאו ליקוט צמחים, צריך להתמקד בהנחיה של המלקטים כיצד לזהות צמח מומלץ ולא לטעות בצמח דומה או בצמח קרוב בסוג או במשפחה שעלול להיות רעיל. חשוב לספק למלקטים מידע מתי במהלך השנה הצמח גדל או חונט פרי המתאים לליקוטו, היכן גדל הצמח בארץ, מה ערכו התזונתי או הרפואי ועל אלה להוסיף מקורות מידע מהספרות כדי להרחיב ולבסס את הידע.

הספר "הטעם שבטבע" יצא בהוצאה מהודרת. ההדפסה ואיכות הנייר טובים ביותר, והוא מכיל איורים והרבה תמונות ברורות וטובות של צמחים המומלצים לליקוט. האינפורמציה הנמסרת ברורה ולא מעיקה, אלא שלמרבה הצער יש בה הרבה אי דיוקים. ההקדמה

מלווה באיורים והסברים להכרת חלקי הצמח. ובהמשך מופיע מידע על צמחים מומלצים לליקוט ומתכונים.



כריכת הספר ג'וטי-ברקוביץ-בודן, א., 2017: הטעם שבטבע – המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל. הטעם שבטבע.

ההקדמה בספר, מתחילה בניסיון לשכנע קוראים עד כמה הפעולה לליקוט צמחים טובה וחשובה לבריאות, על סמך ההצהרה כי "צמחי בר הם מזונות על". בהמשך מובא מילון מונחים מלווה באיורים. המונחים הבוטניים, מנוסחים בצורה חובבנית ולעתים מטעה. לדוגמה: "בתי גידול" ו"בתי גידול מופרים" מוגדרים באופן זהה; בצל מוגדר כ"בסיסי עלים בשרניים חבויים באדמה". גביע הוא "עטיף חיצוני של הפרח שממנו יוצאים עלי כותרת".

כמו כן יש הגדרות מוטעות לחלקים: עלה פשוט, עלה מורכב; עלה כפני ועלה מאוצבע הם שני עלים שונים. בעמוד אחר אותו עלה המלווה באיור, מופיע עם הגדרה לעלה "גזור מאוצבע". ויש גם עלה "גזור מנוצה". בהגדרת שפות העלים שמלווים באיורים, מצוינת שפה "ריסנית" או "קוצנית" או שפה עם "שינון כפול" או "מסורית עדינה" או "משוננת כמסור". בעורקים שבעלה, מופיע "עירוק ממוזלג". בסוף, ניתנת הגדרה ואיור לצורות עלים, והיא המקובלת וע"פ "מגדיר הצמחים". בהסבר על העלים מוספת הגדרה ל"שעירות העלה", שם מצוינת שעירות על חלקים בעלה אבל מצוין גם הגבעול. ההקדמה לצורך זיהוי צמחים היא במקום, אך הגדרת המונחים והוספת מושגים שנובעת מהסתכלות וחוסר ידע, מקלקלת. הנחלת מונחים מוטעים לקוראים רבים, מעלה תהיות ומורידה מערך הכתוב בספר.

התוכן החשוב יותר של הספר – מיהם הצמחים המומלצים לליקוט, מלווה בצילומים טובים ומאירי עיניים, אך ארגון המידע שאמור ללמד את המלקט מתי ללקט ואיפה, – איננו עקבי ומבלבל. בתחילה מוצע למלקטים להיצמד לעונות השנה שהן: "קיץ-סתיו", "חורף", "אביב". בפרק הראשון- "קיץ-סתיו" מתוארים מינים לליקוט על פי סדר הגיוני תוך מסירת פרטים מפורטת. בהמשך, נשלחים הקוראים לבית גידול – ללקט "צמחי גדות ומקווי מים" ולאחר מכן ללקט "פירות יער"- "בחורש, בבתה, בהר, במישור החוף", מלקטים שם לדוגמה: **זית אירופי**, **חרוב מצוי**, **פטל קדוש, שיזף השיח**, צמחים שהקשר שלהם ליער הוא מקרי ביותר. מומלצים לליקוט גם נבטים. בקטע זה קיימים ניסוחים מוטעים כמו: "צמח נובט", "פקעת נובטת" וכד'. בסדר דומה מאוגדים יתר הצמחים לליקוט המופיעים בספר: מעונת שנה, לבית גידול ולמשפחות. הכותבת ממליצה על מינים לליקוט – את מי ללקט, אך לא השקיעה מאמץ למצוא מכנה משותף ביניהם, והם הוכנסו לכותרת מזדמנת שמאגדת אותם יחד. פעם תחת נושא אקלימי -עונות שנה, או תחת מושגים בוטניים כמו: בית גידול, משפחה, אבר בוטני (פרי) או מצב הצמח- שלב הנבט.

התוכן הניתן על כל צמח הוא מידתי. ניתן לו ברוב התיאורים עמוד, שצד אחד תופס צילום טוב מוגדל, ומולו תיאור קצר. סדר התוכן הניתן הוא: זיהוי המשפחה בה נכלל הצמח, איפה מלקטים, סימני זיהוי, למה לשים לב, איך לאכול מה יש בו ולמה הוא מסייע. בצמחים מסוימים מצויה אזהרת שימוש המודפסת אדום חיוור ולא בולט. גם כאן מצויים לא מעט אי-דיוקים. לדוגמה: בעמוד אחד מומלצים המלקטים לאסוף פירות של שני מיני אשחר שלשניהם אותו תיאור שניהם למשל "קוצניים"; או למשל "אבקני" האורנים מכילים את כל חומצות האמינו (ולא גרגרי האבקה). בתיאור החרצית כתוב: "צמח ח"ש המתחיל את החורף **כשושנת עלים** ומוציא **פרחים** רבים במשך העונה" – אכן תיאור בוטני לקוי ביותר.

חסר מאד מידע משלים לכל צמח מתוך ספרות שהתפרסמה בעברית על צמחי בר ראויים למאכל, תוך ציטוט המקורות. זהו חסרון עבור קוראים המעוניינים להרחיב ידע, ולדעת יותר ממה שנמסר כאן בצמצום. גם בסוף הספר חסרה רשימת ספרות, כמקובל וכנהוג וזאת הן לרקע הבוטני והן לידע הרחב שקיים כבר בארץ על שימושי צמחי הבר למאכל ולמרפא.



עמוד מהספר ג'וטי-ברקוביץ-בודן, א., 2017: הטעם שבטבע – המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל. הטעם שבטבע.

לסיכום, שאלת השאלות היא, האם נכון לעודד מתעניינים ללקט צמחים למאכל או לשימוש רפואי ללא הכוונה ישירה בשדה. קיימת סכנה בליקוט כאשר הזיהוי מוטעה, או כאשר

התגלתה רגישות אצל אדם מסוים לאחר שליקט ואכל צמח שהומלץ עליו. למרות התרעות צנועות ולא מאירות עיניים, מומלצים בספר למאכל צמחים ממשפחת הלופים, מינים ממשפחת הסוככיים ואחרים. במשפחות אלה, שהתפרחות שלהן דומות וגם צבע הפרח, מצויים בין היתר מינים שאבריהם מכילים חומרים רעילים. לדוגמה: **גד השדה** שמתאים לליקוט ומומלץ בספר ולעומתו בן משפחתו הרעיל **רוש עקוד** (שאינו מופיע בספר) שאולי יילקט בטעות. או למשל ליקוט שגוי של **קזוח תלת-קרני** (צמח רעיל) במקום של **קזוח עקום** המומלץ כתבלין. זאת ועוד, יש אנשים שרגישים לחומרים שונים שמצויים בצמחים מומלצים לליקוט, לדוגמה: במצליבים. החומרים האצורים בהם מגנים על הצמח מטריפה. אותם חומרים עלולים לפתח רגישות באדם. הדגשת הסכנה הטמונה בטעויות בליקוט חשובה ביותר והייתה צריכה להיות מודגשת בספר בצורה מאירת עיניים הרבה יותר מכפי שנעשה.

==========

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

ציטוט: אלוני ע 2018 ספר חדש: הטעם שבטבע – המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל. כתב-עת "כלנית" מספר 5.

ספר חדש: הטעם שבטבע – המדריך המקצועי לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל

עוד בכלנית על צמחי בר למאכל

שימוש בצמחי בר של החורש והבתה למאכל, למשקה וכתבלין - כשירות מערכת אקולוגית לרווחת האדם

שימושי ינבוט השדה למאכל ולמרפא