

## פרי אשחר א"י - רעיל או מזין?

**אחינועם מיירס**, מדריכת מלאכת יד בטבע וחוג כלנית - [ahinoamy@gmail.com](mailto:ahinoamy@gmail.com)

**אביבית ברקוביץ**, מנכ"ל המרכז המקצועי לליקוט. [avivitber@gmail.com](mailto:avivitber@gmail.com)

**אבי שמידע**, חוג כלנית, המחלקה לאבולוציה ואקולוגיה והמרכז לרציונליות, האוניברסיטה

העברית בירושלים - [avi.shmida@gmail.com](mailto:avi.shmida@gmail.com)

צילום: א.ברקוביץ ©

תצפית: 19.8.2020

פרסום: 1.9.2020

-----


**תקציר :** רגילים אנו כי באקוסיסטמות הממוזגות והים-תיכוניות פירות אדומים ושחרחרים הם עסיסיים מתוקים ומזינים ציפורים ובני-אדם. אז מדוע סבלו לאחרונה ילדי המושב תעוז מהקאות וקלקולי קיבה לאחר אכילת פרי של אשחר ארץ-ישראלי? מסתבר כי ילדים קטנים ואפילו "מבוגרים רגישים" - מושפעים לרעה מחומרים בפרי האשחר. על פרי האשחר ופירות שיחי בר ישראלים נוספים במבזק כלנית.

=====



מימין: פירות אשחר. צילום: א. ברקוביץ © משמאל: תפוצת אשחר עלי-זית באזורנו. ברויץ ©

מזה שנים אנו נוהגים לאכול בימי הקיץ החמים ובימי הסתיו היבשים פירות של **אשחר ארץ-ישראלי** *Rhamnus lycioides* L. אמנם הפירות קטנים וכל גודלם 3-4 מ"מ אך מי שמוצא שיח שופע בפירות יכול "לחלוב" את הענפים ועל אף הקוצים ניתן לאסוף קערות מלאות פרי ולהכין מהם מיני מטעמים, ריבה ועוגות. מחפשים אנו רק שיחי נקבה שכן למדנו כבר במאמרים אחרים כי כל מיני האשחר, בהיותם בעלי פרחים זעירים ומארכי ימים - שיחים ועצים דו-ביתיים (שמידע וכהן 1981, 2008 de-Jong & Shmida). כמו כן למדנו מניסיון כי באוכלוסיית אשחרים יש מופעים שונים ומגוונים של פירות; ישנם שיחים בעלי פרי שחור משחור, ישנם שיחים בעלי פרי בורדו-אדמדם וישנם שיחים שהפרי הבשל שלהם שקוף בצבע יין-צהבהב (ראה תמונות למטה). גם טעם הפרי שונה משיח לשיח, תופעה מעניינת הידועה בפירות עסיסיים של שיחי בר רבים, דוגמת **זונדון שרוע, ערעה אדום, תאנים קטלב** ועוד (שמידע וארונסון 1981, 1982, 1983, 1992 Herrera).



אחת מעמנו (א.ב.) אשר התמחתה בצמחי ליקוט מלמדת אותנו כי פירות האשחר, לא רק מזינים ומכילים מתיקות חמצמצה סוכרית אלא עשירים בביטמינים C אך גם מכילים חומר משלשל. מומלץ לאכול את הפירות ללא הזרעים ולהימנע מאכילה של פירות רבים בבת אחת. בספרות מודגש כי גם העלים וגם הפרי "רעילים" [הכוונה למקסימום שטיפת קיבה ולא לסכנת מוות] לבעלי-חיים ולאדם, והם גורמים להתכווצויות בבטן ושלושול אך מאידך גם מודגש כי אכילת הפרי מטהר את מערכת העיכול, מרענן ועוזר כחומר משתן וכנגד מחלת הסרטן, למי מאמין?



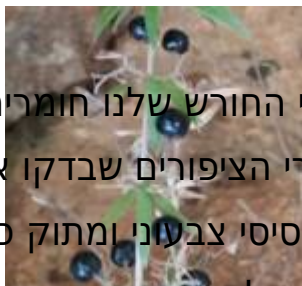
מימין: אשחר א"י *Rhamnus lycioides* - פרי שחור. צילום: א. מירס © באמצע: אלה א"י. צילום: א.ש. © משמאל: אשחר א"י - פרי אדמדם. צילום: א. מירס ©

לאחד מכותבי שורות אלה (א.ש.) רגישות מועטה לחומרים שניוניים, למרכיבים נרקוטיים וכנראה גם לחומרים רעילים ומשלשלים; לכן הוא רגיל לאכול פרי של אשחר עם הזרעים ללא הגבלה וזהירות וכך גם לימד את נכדיו. וכך באחד מימי הקיץ הלוהטים כאשר פרחים נדירים מאוד וקשה בטבע הים-תיכוני למצוא מציאות ותגליות יצאה לה חבורת של תשעה זאטוטים בני 3-10 שנה ואם אמיצה אחת, לגבעות השפלה בסביבת קיבוץ הראל וחיפשה אחרי "מציאות ותגליות". פירות **האשחר הארץ-ישראלי** המתוקים עסיסיים ריתקו את הזאטוטים ועד מהרה הם התחרו "מי אוסף יותר ומי אוכל יותר". כל זעטוט השחיל את ידיו העדינות בין ענפי האשחר הקוצניים וניסה לאסוף כמה שיותר "מן הסגול הסגול הזה". המיץ השחרר-אדמדם של פרי האשחר ניגר על פני הלחיים והידיים כאות להצלחת המשימה. שמחים ומלאי חוויות חזרה החבורה ברגל הביתה לתעוז. אך הנה לאחר מחצית השעה הילד הראשון הקיא בפתאומיות ולקה בחולשה כללית והרגשה רעה; לאחריו תוך דקות הקיא גם הילד השני והשלישי ואפילו האמא "מנהיגת הלהקה" הקיאה גם היא. רק זאטוט אחד בן חמש לא הקיא - היה זה **רון העדין** אשר אכל את פירות האשחר אחד אחד, תוך שהוא מפריד בפיו את הגרעין (=הזרע) ואינו בולע אותו. לאחר שעתים של הקאות והרעלת קיבה, לאחר טלפונים בהולים ושאר התייעצויות נרגעו הרוחות, הילדים התחילו להרגיש בנוח וחזרו למיטבם. לא היה צורך לנסוע לבית-חולים.



מימין: אשחר מנוקד. צילום: ע. אהרוני © באמצע מימין: אשחר א"י. צילום: א. מיירס © באמצע משמאל: פואה ואשחר א"י צילום: א. מיירס © משמאל: פואה מצויה. צילום: א. ברקוביץ ©

מה למדנו? כמו זרעים של פירות עסיסיים נוספים (**קטלב, לבנה, פואה, קיסוסית, וכנראה גם שרביטן ואצבעונית**) עטופה הקליפה החיצונית של הזרע בחומר משלשל העשוי להיות רעיל בדרגה מועטה, תלוי בגודל הגוף של ה"אכלן" ובמידת רגישותו. בסוג **אשחר** *Rhamnus* ידוע כי חומרים כימיים בשם **אנתרקינונים** הם הגורמים לשלשול, הקאות והרעלת קיבה. במחקרים רבים התברר כי רעילותם של כימיקלים, מידת חריפותם של חומרים מסממים וגורמי הזיות - תלוי בראש וראשונה במסת הגוף של בעל-החיים. על בני-אדם בוגרים במשקל 60-90 ק"ג יש לעשרות פירות של אשחר א"י השפעה חיובית בעיקר; הוא מרגיש מתיקות נעימה ומבלי משים גופו מתעשר בויטמין C ושאר חומרי קורט מזינים טבעיים. אך ילדים קטנים במשקל גוף של 20-50 ק"ג מושפעים כנראה מאוד גם מהחומר המשלשל הנמצא בעטיפת הזרע. מומלץ לאכול רק 10 פירות של **אשחר**, וחמישה פירות של **קטלב**. כמו כן יש להיזהר לא לאסוף פירות של **פואה מצויה**, מטפס שכיח הגדל גם בין ענפי האשחר. לפואה [תמונה למעלה] פרי דומה מאוד לאשחר גם בגודל וגם בצבע הכהה והוא הרבה יותר "רעיל" לילדים קטנים. כמה רעיל? אנו מדגישים כי לעניות דעתנו מידת הרעילות היא בדרגת של "מקסימום שטיפת קיבה" עבור הילד הממוצע בגיל 5-12 שנים. ונוסיף המלצה חיובית לגבי פירות הפואה: מומלץ להצטבע בפנים ב"צבעי מלחמה אינדיאניים" תוך כדי מריחת הפנים בכדורים העסיסיים של פרי הפואה; המריחה איננה מזיקה ויורדת בנקל במים.



ומדוע במשל האבולוציה נוצרו בפירות האשחר ומיני פירות של שיחי החורש שלנו חומרים משלשלים בנוסף לחומרים מתוקים ומזינים? על כך עמדו כבר חוקרי הציפורים שבדקו את הקשר בין בעלי-החיים והצמחים מייצרי הפירות: "הצמח יוצר פרי עסיסי צבעוני ומתוק כדי שהציפור תבוא, תאכל ותפיץ אותו - אך לא למרחקים!; שכן הפצה למרחק רב מידי יביא את הזרעים לבתי-גידול בלתי מתאימים; פעילותו של החומר המשלשל הנמצא לרוב בגבול שבין הציפה העסיסית לזרע - מתרחשת במרחק עשרות או מאות מטר משיח האם, ובכך מצליח השיח להרחיק את הזרעים מספיק כדי למנוע "תחרות אחים" אך גם לא להרחיק

את הצאצאים יותר מידי למעונות עוינים.



מימין: אשחר א"י - פרי שחור. צילום: א. מאירס © באמצע: אשחר א"י - פרי אדמדם. צילום: א. ברקוביץ © משמאל: אשחר א"י - פרי מוכתם. צילום: א. ברקוביץ ©

מה הלקח אותו עלינו ללמוד מסיפור האשחר? האם מומלץ לאכול מהפרי המזין וכנראה גם הבריא של האשחר הארץ-ישראלי? כל אחד ייקח את הסיפור ויטמיע אותו לעולמו ולערכיו. מזין או רעיל? גם וגם!

#### ספרות:

ברקוביץ א 2017 הטעם שבטבע - המדריך לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא בישראל.

שמידע א וכהן ד 1983 זכר ונקבה ברא אותם - אבל למה? על המיניות בצמחים ובבעלי חיים. טבע וארץ כ"ו (1): 19-28.

שמידע א ואהרונסון א 1984 מבט אקולוגי על צמחי מזון, תבלין, רפואה, בושם ורעל. רתם 11: עמ' 56-87.

שמידע א 1994 טיפוסים מיניות בעצים ובשיחים. "אקולוגיה וסביבה" מס' 1:3 עמ' 177-189.

שמידע א ואור י 1983 הצמחיה הסודנית בישראל, רתם 8: 1-107. הוצאת החברה להגנת הטבע.

[שמידע א וארונסון א 1983 פירות בר עסיסיים בצמחיית ארץ-ישראל והתאמתם להפצה על ידי בעלי-חיים. רתם 10: 5-44](#)

---

Benamar M Tomassini M Ravisonson R et al. 2018 Phytochemical profiles, antioxidant and anti-acetylcholinesterasic activities of the leaf extracts of *Rhamnus lycioides* in different solvents. Natural Product Research.

Herrera CM 1981 Fruit variation and competition for dispersers in natural populations of *Smilax aspera*. Oikos 36: 51-58.

Herrera J 1987 Flower and Fruit Biology in Southern Spanish Mediterranean Shrublands. Ann. Missouri Bot. Gard. 74: 69—78.

Herrera CM 1992 Historical effects and sorting processes as explanations for contemporary ecological patterns: character syndromes in Mediterranean woody plants. American Naturalist 140: 421-446.

Capasso F Gaginella TS Grandolini G and Izzo AA 2003 Plants and the Digestive System. In: Phytotherapy. Springer, Berlin, Heidelberg.

Maridass M and John De Britto A 2008 Origins of Plant Derived Medicines. In: Ethnobotanical Leaflets 12: 373-387.

=====

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

**ציטוט:** מיירס א ברקוביץ א ושמידע א 2020 פרי אשר א"י *Rhamnus lycioides* -

רעיל או מזין? כתב-עת "כלנית" מספר 7.

<https://www.kalanit.org.il/rhamnus-lycioides-9-2020>

=====