

שומר פשוט *Foeniculum vulgare* - פורח בחבל

הים-תיכוני (יולי 2015)

כתב: אבי שמידע

שומר פשוט *Foeniculum vulgare* הוא צמח עשבוני רב-שנתי בעל ענפים זקופים רותמיים וריח "שומר" חריף, גובהו 1.5-2.0 מטר. בחורף עולה מהשורשים הרב-שנתיים שושנת עלים גזורים ל-2-3 לאונות נימיות ארוכות. עמודי הפריחה גדלים רק באביב המאוחר והם נושאים עלים גזורים קטנים הנושרים עד מהרה ביובש ואז נותרים גבעולים ירוקים חשופים המבצעים את תפקיד ההטמעה. התפרחות צהובות בעלות סוככונים מופרדים זה מזה הנישאים על עוקצים ארוכים קרחים שווי אורך. הפירות ירוקים במשך תקופה ארוכה, יושבים צפופים עם עוקצים קצרים. הפרי דו-זרעון דמוי אליפסה כדורית בעל צלעות אורך על שטח פניו. זהו אחד הצמחים הבודדים הפורח עונה ארוכה בקיץ ובסתיו ובתור שכזה מושך אליו מאביקים זעירים רבים ומלקקים את הצוף המשחתי בפרחיו ואוספים את גרגירי האבקה מאבקניו.

שומר פשוט. מראה כללי. ברוך גיאן ©.



שומר פשוט. מימין - תפוחת בשיא פריחה. קלאוס הולצאפפל ©. משמאל - תפוחות בפריחה ובפרי. אבי שמידע ©

שומר פשוט הוא הצמח הבולט ביותר בצידי דרכים ומעזבות בקיץ בחבל הים-תיכוני. ביו ידולו הראשוני הוא כנראה משוכות וגדרות ליד מעיינות שם יש רעיה חריפה וכהגנה מכ התפתחו בשומר חומרי הגנה כימיים וחריפים המשמשים כתבלינים מעוררים וכחומרי מרפא השומר מכיל בכל איבריו כמות ניכרת של שמנים אתריים, אך בעיקר מצויים השמנים הפנימיים. לכן, כמו רבים אחרים ממשפחתו, **גד השדה**, **כמנון האניס**, **כרפס**, **שבו** ו**חבני**, **כמון תרבותי**, **פטרוזיליה**, **נורית הקמה** ואחרים משמש השומר כצמח תבלין המרכיבים העיקריים של השמנים האתריים. השומר הם אנתול קמהוזה כ-50-80% מכל

השמנים האתריים של הצמח ופנכון המהווה כ-20-10% מכלל השמנים האתריים. לאנתול יש ריח נעים, וטעם אופייני. הפנכון מקנה לשמן האתרי את טעמו המריר, והוא כנראה הגורם העיקרי לתכונות הרפואיות של השומר. השומר משמש לתעשיית דברי מתיקה, ליקרים, להכנת רטבים, למאכלי דגים ולשיפור טעמם של דברי מאפה, שעליהם זורים את פירות השומר הבשלים. כן מכינים משומר בשמים ותרופות.

בעבר, ייחסו הקדמונים לשומר סגולות רפואיות כמו: שיפור הראייה, הרזיה או חיזוק הלב. כמו כן האמינו כי הוא יעיל כנגד הכשות נחשים, עקיצות עקרבים ונשיכות כלבים. בימי הביניים ייחסו לשומר תכונות מאגיות והאמינו כי ביכולתו לבטל השפעות כישוף. נהגו לתלות ענפי שומר מעל לדלת הכניסה לבית, על מנת למנוע כניסתן של רוחות רעות.

בכפר הערבי, משמש השומר גם כיום לטיפול בדלקות עיניים, וכמשקה לאמהות מניקות, להגברת תנובת החלב. ברפואה העממית הוא משמש כתרופה נגד שיעול. וברפואה המודרנית - כחומר קרמינטיבי מתון. את השומר מגדלים בארצות רבות כגידול חקלאי. ידועים בעיקר הזן המריר (Bitter fennel) והזן המתוק (Sweet fennel). בארץ נעשו ניסיונות לגדל את השומר כגידול חקלאי לצרכי תעשיית שמנים אתריים וכירק למאכל.

מצמחי הבר תורבתו זנים רבים למאכל ולתבלין. זרעי השומר משמשים כתוספת בתעשיית המזון בהכנת בצק, מרקים, דגים וחמוצים. עלי השומר משמשים לתיבול פיתות והכנת עראק. שורשי השומר משמשים לפי האמונה העממית כתרופה רבת פעלים לטיפול בנזלת, בהפרעות עיכול ודלקות עיניים.



שומר פשוט. פירות (דו-זרעונים). עוז גולן ©

פולקלור ופשר השם

בשם "שמיר" קוראים לצמח בשפת הירקנים, אך הצמח המשמש כ"שמיר" כתבלין לכבישת מלפפונים הוא **שבת ריחני**. גם אין הצדקה לשימוש בשם התנכי "שמיר" המציין קוץ ובא תמיד בצירוף "שמיר ושית" שממנו משתמע כי שמיר הוא צמח קוצני מטריד. באנגלית שמו- Dill, Fennel, ובצרפתית Aneth- מכאן כנראה הבלבול בין **שמיר/שומר ושבת**, שכן שבת הנקרא בלטינית *Anethum*. בערבית הוא נקרא "שומר" - צמח בר המקובל וחביב מאוד על הערבים, טעמו חריף וריחו נודף ועליו וגבעוליו נאכלים רעננים. מכאן גם ניתן לו השם בעברית במגדיר ע"י איג, זהרי ופינברון.

הסוג **שומר** שייך למשפחת הסוככיים. **שומר פשוט** הוא המין היחיד בסוג הגדל בארץ הוא נפוץ במרבית אזורי הארץ הים-תיכוניים בואדיות, בשדות או בבתות. **שומר פשוט** גדל בר באגן הים התיכון, אירופה הדרומית, אסיה וצפון אפריקה. בארצות אלו, הוא גדל בעיקר על אדמות בור, אך מתפתח היטב גם באדמות סחף.

=====

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

ציטוט: שמידע א 2015 שומר פשוט *Foeniculum vulgare* - פורח בחבל הים-תיכוני (יולי 2015), "פורחים עכשיו", כתב-עת "כלנית" מספר 2.

<https://www.kalanit.org.il/foeniculum-vulgare-07-2015>