[גרגיר הנחלים Nasturtium officinale, ר"ש עשבוני הגדל במים (מאי 2019)]

כתבה: ערגה אלוני.

גרגיר הנחלים *Nasturtium officinale* (מצליבים), הוא צמח ר"ש עשבוני הגדל בביתי גידול אקווטים, בתוך המים או קרוב לשולי השטח המוצף. גובהו כ-25 ס"מ, ולו עלווה ירוקה מרשימה.

הצמח מעוגן לקרקע המוצפת באמצעות השורש. הגבעולים עבים וחלולים מחולקים לפרקים ומפרקים, לרוב מוסתרים ע"י עלים גדולים וצפופים. הגבעולים הסמוכים לקרקע מכים שורש ונאחזים בתשתית וכך יוצרים אגד של צמחים. העלים מורכים מנוצים, בעלי 3-7 עלעלים המסודרים נגדית כל ציר העלה. צורתן מעוגלת, קצה העלעל מחודד. העלה מסתיים באונה אחת ארוכה ומחודדת. העלים בבסיס הצמח גדולים 10-15ס"מ. העלים הקרובים לתפרחת קצרים מעלי הבסיס וצפופים. ראש הגבעול מסתיים בתפרחת.

מימין: גרגיר הנחלים בשולי שפת המים. משמאל: הצמח בפריחה תמונות ערגה אלוני©

התפרחת היא אשכול קצר, חסר חפים. הפרחים קטנים וצפופים, דו מיניים, בעלי 4 עלי גביע ירוקים מפושקים, אורכם 2 מ"מ. הכותרת לבנה, ארבעת אונות הכותרת מסודרים אופיינית לכל צמחי המשפחה. אורך כל עלה 4-5 מ"מ. לפרח שישה אבקנים מסודרים בשני דורים. בדור פנימי ארבעה אבקנים ובדור החיצוני שני אבקנים. אורכם כאורך גביע הפרח. הזירים מגושמים צבעם ירקרק המאבקים צהובים בולטים. השחלה עילית, עמוד העלי בולט במרכז הפרח. הוא עבה וירקרק, קצהו צר וקצר ומסתיים בצלקת צהובה שטוחה מעוגלת.

עם הפריחה מרכז הכותרת צהוב וגובה אברי המין אחיד. לאחר האבקה ועם הבשלת השחלה, היא מתארכת מעל אברי הפרח וצבעה משתנה מירקרק לחום בהיר. האבקת הפרחים נעשית ע"י חרקים.

לאחר ההפריה נושרים עלי הכותרת והאבקנים, השחלה ממשיכה להתארך, עולה מעל גובה אברי הפרח ומתעבה לתרמיל. התרמיל מוארך ישר או קשתי ובקצהו מקור קצר ארכו 2-1 ס"מ. נפתח בשתי קשוות המכילות זרעים. תפרחת מפותחת מייצרת כ15תרמילים, בכל תרמיל כ26 זרעים קטנים ערוכים בשני טורים, טור בכל קשווה.

מימין אברי הפרח וחניטת פרות. משמאל: צורת התפרחת תמונות ערגה אלוני©

גרגיר הנחלים פורח תקופה ממושכת, ממרס עד אוקטובר. בבתי הגידול האקווטים בהם זורמים מים, צמיחתו מהירה. בתוך המים הוא שרוע, בשוליים הוא זקוף ויכול להגיע לגובה 70 ס"מ. שם הוא יוצר כתמים צפופים. הצמח אוהב שמש או צל חלקי. בצל מלא הוא מתנוון. השורשים מתפתלים ונאחזים בטין שבין אבנים במקום גידולו. מועדפים גושי אבן בגודל חצץ שמקורם גיר. מתרבה ברביה מינית וברביה וגטטיבית כאחד.

תפוצתו העולמית של גרגיר הנחלים רחבה. הוא נפוץ ביותר באזור הממוזג. באירופה ובאסיה. גדל גם בארה"ב.

מימין ומשמאל: צמחים עם פרות שהם תרמיל. תמונות ערגה אלוני©

הצמח נאכל ע"י האדם. הוא מוכר בצפון אנגליה ככזה, כבר משנת 1808. שם הוא גודל בנהרות כמקור מזון. החלק הנאכל הם העלים והזרעים. העלים נאכלים כסלט, טעמם חריף בדומה לטעמו של הצנון או הלפת. הזרעים טעימים ביותר, כתישתם יוצרת מחית בטעם חרדל.

כיום מגודל **גרגיר הנחלים** כצמח מאכל בשיטה הידרופונית (מצע קשיח מושקה ומועשר בחומרי הזנה). באירופה העלים נמכרים ארוזים בשקיות. כמו כן נאכלים נבטים צעירים של הצמח. לא מומלץ לאכול בטבע, עלים של הצמח ללא שטיפה וחיטוי. בחלקי צמח אלה הבאים במגע עם המים, עלולים להסתתר טפילים הפוגעים בכבד.

בדיקת תכולת חומרים בעלים הראתה שהם מכילים כ95% מים, מעט שומן מעט חלבון ומעט פחמימות. העלים עשירים בויטמינים בעיקר ויטמין A, K, ו- C, וכן בוויטמין 6B, סידן מנגן ויוד. מצוי בהם גם ריבופלבין (ויטמין 2B המשתתף בפירוק וניצול פחמימות, שומנים וחלבונים, ונחוץ לניצול ויטמינים נוספים מקבוצת B, ולייצור הורמונים על-ידי בלוטת יותרת הכליה). ברפואה העממית משמש משרה עלים לרפוי מחלות בכבד ומרה. משמש תרופה כנגד דלקות כרוניות וכן דלקות בעור. משרה עלים יעיל לטיפול בבלוטות לימפה וכן לטיפול בשער. במצרים צורכים אותו להגברת כוח הגברא.

ע"פ בדיקות גנטיות, נמצא **שגרגיר הנחלים** קרוב לצמח **קרדמין שעיר**.

ספרות:

ויזל י פולק ג וכהן י 1975 אקולוגיה של הצומח בארץ ישראל. ספרית פועלים. 461 עמ'.

פינברון-דותן נ ודנין א 1991 המגדיר לצמחי-בר בארץ-ישראל. כנה. ירושלים.

קריספיל נ 1985 צמחי מרפא, מדריך שדה לצמחי המרפא של א"י. הוצאת דפוס המקור.

שמידע א 2005 צמחי ישראל המדריך השלם לצמחים ופרחים בא"י. הוצאת מפה.

———————————————————————————————

Duman F and Ozturk F 2010 Nickel accumulation and its effect on biomass, protein content and antioxifative enzymes in roots and leaves of watercress (Nasturtium officinale R. Br.). Journal of Environmental Sciences (China) 22(4): 526—532.

NAS – Nonindigenous Aquatic Species: www.nas.eri.usgs.gov

Useful tropical Plants: www.tropical.theferns.info

Redding TS and Midlen A 1997 The treatment of aquaculture wastewaters – A botanical approach. Journal of Environmental Management 50 (3): 283-299.

TArdio J Pardo-De-Santayana M and Morales R 2006 Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. Botanical Journal of the Linnean Society 152 (1): 27-71.

==========

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

ציטוט: אלוני ע 2019 גרגיר הנחלים Nasturium officinale, ר"ש עשבוני הגדל במים (מאי 2019), פורחי החודש, כתב-עת "כלנית" מספר 6.
/https://www.kalanit.org.il/nasturtium_officinale_blooming