

רגלת הגינה *Portulaca oleracea* - פורחת בשדות ובגינות בכל הארץ (ספטמבר 2016)

כתבה: ערגה אלוני

רגלת הגינה *Portulaca oleracea* הוא עשב חד שנתי המשתייך למשפחת הרגלתיים. זהו מין הבר היחידי בארץ השייך למשפחה זו. מקורו באזורי הודו ופרס, משם הוא נפוץ הלאה לאזורים אחרים בעולם. הצמח מוכר בעיקר כצמח מאכל חשוב. הוא בשרני שרוע נפוץ מאד, וגדל ברוב ימות השנה, למעט בחודשי שיא החורף - ינואר-פברואר. באזורים מושקים, הצמח מפתח שורש שיפודי עבה ממנו מסתעפים גבעולים בשרניים המתרוממים מעל הקרקע. העלים מעוגלים ובשרניים. בקיץ, במקומות שהמים מעטים והקרקע יבשה או מלוחה, הצמח שרוע על פני האדמה, הגבעולים מעובים חומים, העלים קטנים יותר, והשורש שיפודי עבה המעמיק כדי 5-7 ס"מ וממנו מסתעפים שורשי משנה. הגבעולים גליליים, חלקים ומעובים. צבעם ירוק או חום. עלי לואי קרומיים או קשקשיים נמצאים במפרקים. העלים בשרניים, פשוטים, יושבים. דמויי ביצה הפוכה, מסודרים על הגבעול בצורה מסורגת או נגדית. שפתם תמימה. לעיתים שולי העלה סגולים חומים.



רגלת הגינה. צילום: ערגה אלוני ©
מימין - מראה כללי של הצמח; משמאל - הענפים בשרניים וחומים, העלים בשרניים, מעוגלים והפרח בראש גבעול
להגדלה - לחצו על התמונות

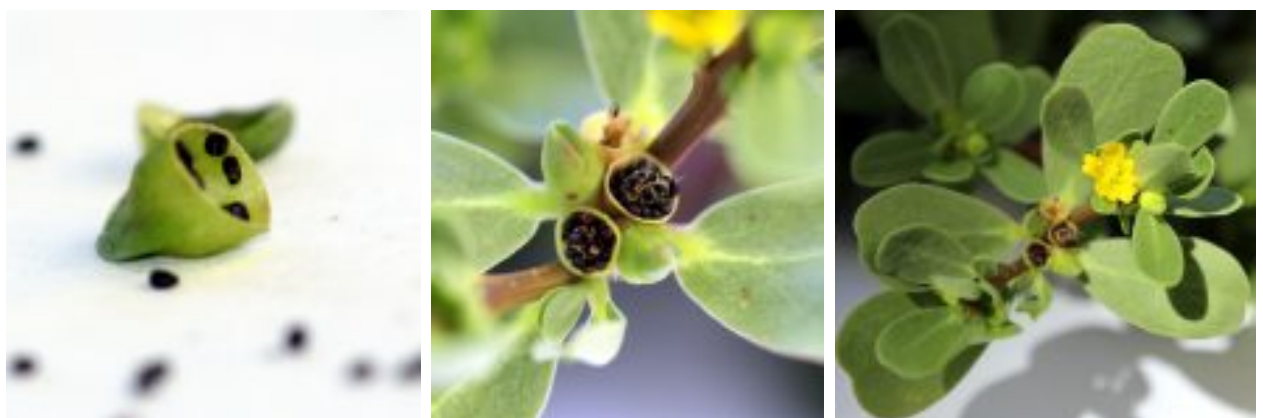
הפרחים דו מיניים, נכונים, צבעם צהוב, יושבים בראש הענפים. לפרח 2 עלי גביע מאוחים

בבסיסם ו-5-6 עלי כותרת צהובים, לרוב מפורצים במרכזם. מספר האבקנים 8-15, זיריהם צהובים, חלקם זקופים וחלקם שרועים. המאבקים גדולים, נושאים גרגירי אבקה רבים המתפזרים על עלי הכותרת. הפרח נפתח בבוקר, ונסגר תוך מספר שעות. השחלה עילית או תחתית למחצה. עמוד העלי קצר. הצלקת בעלת אונות רבות. הבשלת הצלקת קודמת להבשלת האבקנים. האבקת הפרחים נעשית ע"י חרקים בעיקר דבורים. דבורי דבש מבקרות בפרחים ואוספות גרגירי האבקה.



רגלת הגינה. צילום: ערנה אלוני ©
מימין ובמרכז - פרח עם 5 עלי כותרת צהובים, אבקנים וצלקת העלי; משמאל - דבורת דבש מבקרת בפרחים
להגדלה - לחצו על התמונות

הפרי הלקט מעוגל בעל מכסה דמוי מצנפת. ההלקט מכיל זרעים קטנים רבים. צורתם מעוגלת וקליפתם מגובששת בעלת צורות שונות. באמצעות השרטוט על פני שטח הזרע, זוהו 9 תתי מינים שונים. אחרים סוברים שאין אלה תת מינים כי אם ווריאביליות שונה בין הצמחים.



רגלת הגינה. צילום: ערנה אלוני ©
מימין - הלקטים בעלי מכסה דמוי מצנפת עם זרעים רבים; במרכז - הלקטים בשלים פתוחים; משמאל - מצנפת ההלקט והזרעים
להגדלה - לחצו על התמונות

רגלת הגינה פורחת מינואר עד ספטמבר. הצמח מוכר כעשב-רע בשדות מעובדים ובשוליהם, בעיקר בשדות מושקים. הוא מייצר כמה מחזורי גידול לאורך השנה. הזרעים נובטים בקלות גם בסדקי מדרכות. הצמח גדל מהר פורח ומפזר זרעים.

הצמח מוכר כצמח מאכל לאדם ולחי. הוא בשרני ומכיל חומרים מזינים רבים: דל בקלוריות ללא כולסטרול. עשיר באומגה 3, שהיא חומצה אלפא-לינולאית. ב100 ג"ר עלים יש 300-400 מ"ג חומצה. יותר מאשר ברוב הצמחים. אומגה 3 מגן על הגוף בפני התקפי לב ושבץ. הוא ידוע גם בתכולת גבוהה של חומצה אוקסלית, וכן בריכוז וויטמינים גבוה, בעיקר ויטמין A, המצוי בכמות של יותר מ-2000 יחידות IU. הוא מכיל גם ויטמין B, ו-C. בכלורופלאסטים יש גם קרוטן המוכר כפיגמנט אדום וצהוב הנפוץ מאד בצמחים ומהווה אנטיאוקסידנט יעיל. כמו כן הצמח עשיר באשלגן, מגנזיום סידן, וברזל. 250 גרם של עלים, מכילים 90 מ"ג של סידן, 56 מ"ג אשלגן, חומרים נוספים המצויים בעלים ובגבעולים הם פחמימות וחלבון בריכוזים לא גבוהים. ריכוז גבוהה של חומרים חשובים אלה. הביא לכך שבקבוצות אתניות רבות הצמח נחשב לחשוב ביותר לא רק כצמח מזון, כי אם גם כחומר המשמש נגד מחלות שונות כמו: נגד שלשול, נגעים בעור, פצעים ועוד.

הצמח מסתגל למגוון רחב של תנאים אקולוגיים ומומלץ כגידול חקלאי באזורים חמים ויבשים, כולל על קרקעות מלוחות. הוא איננו מפונק וגדל גם בתנאים של השקיה מעטה ברוב הקרקעות. לפני מספר שנים, הוא נמכר בארץ בשוק כצמח מאכל, אך כנראה גידולו פסק.

ספרות:

Bensky D et al 2004 Chinese Herbal Medicine, Materia Medica. China: Eastland Press Inc.

Yan J Sun LR Zhou ZY Chen YC et al. 2012 Homoisoflavonoids from the medicinal plant *Portulaca oleracea*. *Phytochemistry*. 80: 37-41.

Yazici I Türkan I Hediye Sekmen A and Demiral T 2007 Salinity tolerance of purslane *Portulaca oleracea* L. is achieved by enhanced antioxidative system, lower level of lipid peroxidation and proline accumulation. *Environmental and Experimental Botany*. pp 49-57.

=====

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

ציטוט: אלוני ע 2016 רגלת הגינה *Portulaca oleracea* – פורחת בשדות ובגינות בכל הארץ (ספטמבר 2016), "פורחים עכשיו", כתב-עת "כלנית" מספר 3.
[/https://www.kalanit.org.il/portulaca-oleracea](https://www.kalanit.org.il/portulaca-oleracea)