

# מרור הגינות Sonchus oleraceus צמח ח"ש נפוץ

## בגינות (אוקטובר 2021)

ערגה אלוני

פתיח: **מרור הגינות** ממשפחת המורכבים הוא צמח חד-שנתי בעל עלים פשוטים מאוונים ותפרחות המסודרות בקרקפת המורכבות מפרחים צהובים לשוניים. הפרחים מייצרים זרעים רבים הנפוצים ברוח. הצמח גדל ברוב חלקי הארץ ומוכר כעשב שוטה החודר לשטחים מעובדים. לצמח שרף לבן דביק המופרש בעת פגיעה בו.

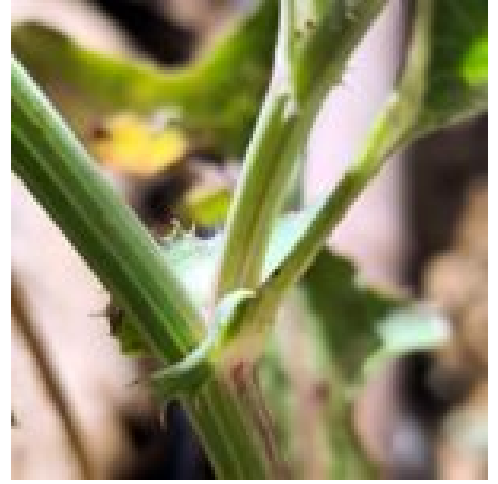
**מרור הגינות** הוא עשב חד-שנתי נפוץ המשתייך לבת משפחת הלשוניים במשפחת המורכבים. הצמח מתנשא לגובה 50-100 ס"מ ולו שורש שיפודי עמוק המסתעף בעיקר קרוב לפני הקרקע. מעל פני הקרקע עולים מספר גבעולים עיקריים חלולים וזקופים, עשבוניים ורכים. המפרקים אינם שווים באורכם נושאים לסירוגין עלה אחד. מהניצן שבחיק העלה מתפתחים ענפי משנה נושאי תפרחות. אבריו מכילים שרף לבן דביק ומר הזורם בעת פגיעה בו (CABI).



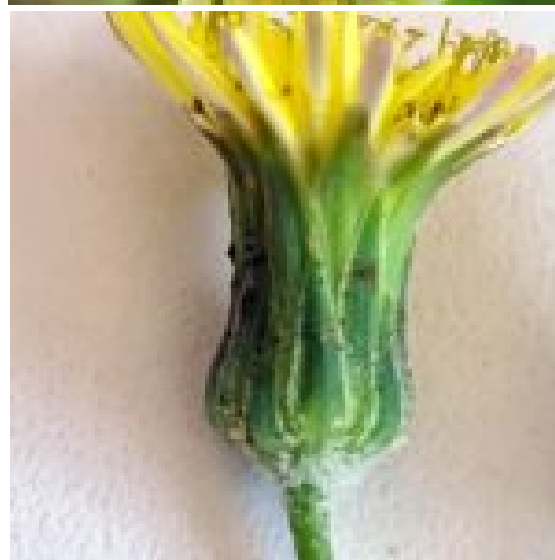
מרור הגינות. מימין תפרחות בשיאן ואחת לאחר פריחה. משמאל: הגבעול והעלים המסורגים שוני גודל. צילמה ערגה אלוני ©

העלים פשוטים רכים וקרחיים, מאונים, מסורגים על הגבעול ויושבים עליו (פינברון-דותן. דנין. 1991). שפת העלה מאונה בשיניים בלתי שוות. בבסיס העלה 2 אוזניות המקיפות ולופתות את הגבעול. קצה העלה משולש עד מחודד. צורת כלל העלים בצמח אינה אחידה: גודלם וצורת שפת העלה, משתנים בהתאם לתנאי מקום גידולם. בגינה מושקית קרוב לבסיס העלים גדולים (12-20 ס"מ רוחבם 7 ס"מ) ולהם אונות רחבות. לצמח בתנאי קרינה עם לחות פחותה העלים קטנים מזה והאונות עמוקות עד לעורק ומחודדות. קרוב לתפרחת, העלים הולכים וקטנים (כ-5 ס"מ, רוחבו 1 ס"מ) האונות קצרות ועדינות ויש כאלה ששפתם חלקה.



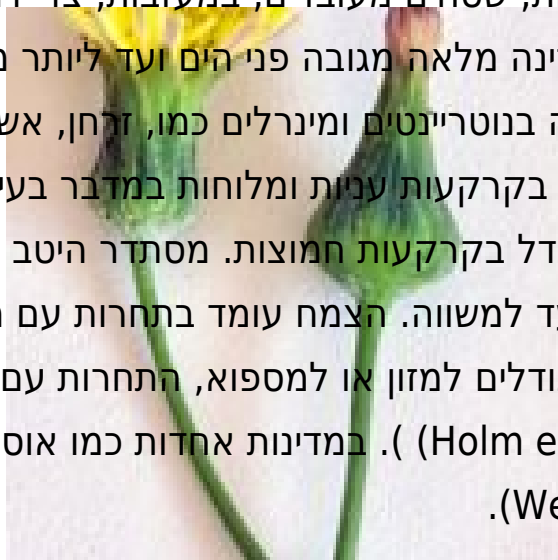


הפרחים צהובים קבועים על המצעית, דו-מיניים מסודרים בתפרחת שהיא קרקפת בקוטר 2.5 ס"מ המכילה פרחים לשוניים בלבד. הקרקפת מוגנת ע"י חפים מוארכים וחלקים (זה ההבדל בינו לבין אזנב שחפיו שעירים). החפים מסודרים בכמה דורים רעופים שבסיסם תפוח. הפרח הלשוני מורכב מ-5 עלי כותרת שהתאחו לצורת לשון המשוננת קלות בקציה. בפרח 5 אבקנים קצרים המאוחים לבסיס הכותרת. השחלה עילית עמוד העלי ארוך ובראשו צלקת מפוצלת לשתיים. לאחר האבקה הנעשית ע"י חרקים (זוהרי 1987), הכותרות הלשוניות מתייבשות ומתאגדות למרכז. השחלה תופחת והפרי (זרעון) מבשיל. הזרעון קטן (1-1.5 מ"מ) חסר מקור, פחוס, בעל צלעות אורך עדינות וקמטי רוחב. תפרחת אחת מייצרת בין 80-100 ויותר זרעונים, צמח אחד מייצר כמה מאות. הזרעים מצוידים בציצת שער משיי לבן שאינו ניתק מהזרע. תנועה קלה של הגבעולים ברוח מפרידה את הזרעים מהקרקפת ובעזרת הציצית הם נפוצים למרחב. הזרעים נובטים בקלות בקרינה מלאה ומתפתחים טוב. הצמח פורח מרבית השנה בעיקר באביב.



מרור הגינות. מימין: תפרחת קרקפת בת פרחים לשוניים. באמצע שתי תפרחות בגיל שונה האחת בשיא פריחה השנייה סיימה לפרוח. משמאל: הקרקפת מוקפת חפים השומרים על הפרחים. צילמה ערגה אלוני

**מרור הגינות** הוא צמח רודרלי שכיח מאוד שמקורו כנראה אזור הים התיכון אך נחשב למין קוסמופוליטי. הוא עשב רע הגדל בגינות, שטחים מעובדים, במעזבות, צדי דרכים, חלקות נטושות וגלי אשפה. הוא גדל טוב בקרינה מלאה מגובה פני הים ועד ליותר מ- 2500 מ' (בנפאל). מעדיף קרקע רטובה עשירה בנוטריינטים ומינרלים כמו, זרחן, אשלגן וסידן (Hutchinson et al. 1984). גדל גם בקרקעות עניות ומלוחות במדבר בעיקר במקומות לחים או בשולי שטחים מעובדים. לא גדל בקרקעות חמוצות. מסתדר היטב באזורי אקלים שונה בעולם. מקווי הרוחב הצפוניים עד למשווה. הצמח עומד בתחרות עם מינים אחרים חד- או רב-שנתיים. נמצא שמינים המגודלים למזון או למספוא, התחרות עם **מרור הגינות** משפיע לרעה על תנובתם (Holm et al. 1977). במדינות אחדות כמו אוסטרליה הוא נחשב למין פולש (Weeds of Australia).





מרור הגינות. מימין תפרחת לפני הפצת הזרעונים משמאל: קבוצת זרעונים מצוידים בציצת שער משיי בתפוצה. צילמה ערגה אלוני ©

**מרור הגינות** מוכר מזה שנים רבות במקור מזון וכצמח מרפא. בסין, עלי הצמח נאכלים כירק לסלט או מבושל, בעיקר העלים הצעירים המבוקשים יותר מפני שהם נטולי מרירות. מהשורש מכינים אבקה המשמשת תחליף לקפה. הצמח היה בשימוש גם אצל אוכלוסיית השבטים האינדיאנים. הם חיככו את העלים בידיים ואכלו אותם, לעיתים העלים בושלו. באוכלוסיות אלה השתמשו בחליטת העלים כנוגדי דיכאון, להפגת כאבי שיניים וכצמח מאכל לחזירים (Chandra SK, 2012). תכולת חומרים בצמח הראתה שב- 100 גר' חומר יבש נמצאו: 40-30 מ"ג ויטמין C, 45 גר' פחמימה, 28 גר' חלבון, 22 גר' אפר, 5.9 גר' סיבים, 4.5 גר' שומן המספקים יחד 265 קלוריות. מחקר אחר שעסק בהרכב מינרלים **במרור הגינה** הראה שהעלים עשירים בסידן, פנול, אנתוציאנין, פלבנואידים ותרכובות פנוליות עם פעילות נוגדת חמצון שהייתה גבוהה משמעותית בהשוואה לשני במיני מורנגה שנבדקו במקביל. התרכובת הפנולית הנפוצה ביותר **במרור** הייתה חומצה גאלית. (Al-Juhaimi et al 2017)

תפוצת מרור הגינות שכיחה ברוב חלקי הארץ מהגולן ועד הערבה. בסוג נכללים 50 מינים, בארץ מצויים 5 מהם.

## ספרות

זהרי מ. 1987. כל עולם הצמחים הוצאת עם עובד (הדפסה שלישית).

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

שמידע א. (אלון ע עורך) 1983. החי והצומח של א"י אנציקלופדיה שימושית מאוירת.  
משרד הביטחון, החברה להגנת הטבע כרך 11 עמ' 189

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

Al-Juhaimi F. Ghafoor K. Ahmed IAM. Babiker EE. Özcan MM. 2017.  
Comparative study of mineral and oxidative status of *Sonchus oleraceus*,  
*Moringa oleifera* and *Moringa peregrina* leaves. Jou. of Food Measurement  
and Characterization vol. 11, p. 1745-1751

CABI- invasive species compendium Detailed coverage of invasive species,  
threatening livelihoods and the environment worldwide

<https://www.cabi.org>

Chandra SK. 2012. Invasive Alien Plants of Indian Himalayan Region-  
.Diversity and Implication. American Journal of Plant Sciences, 3:177-184

Holm LRG. Plucknett DL. Pancho JV. Herberger JP. 1977. The world's worst  
weeds. Distribution and biology. University Press of Hawaii Honolulu,  
Hawaii USA

Weeds of Australia: [www.web.archive.org](http://www.web.archive.org)

Flora of North America: <http://www.efloras.org>

=====

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

ציטוט: אלוני ע 2021 מרור הגינות *Sonchus oleraceus* צמח ח"ש נפוץ בגינות  
(אוקטובר 2021) פורחי החודש, כתב-עת "כלנית" מספר 8.

[מרור הגינות \*Sonchus oleraceus\* צמח ח"ש נפוץ בגינות \(אוקטובר 2021\)](#)