

20.04x24.82	31	60	עמוד	נדן	25/06/2010	23172493-1
3018						



אורי ואיה מאיר-צ'יזיק

העשב אין לו סוף

טיילתם בשבילי ישראל? נהניתם מהנוף והבריזה הצוננת? אורי מאיר-צ'יזיק, תזונאי, חוקר ומומחה לליקוט צמחי מאכל, יסביר לכם איך תוכלו גם לאכול את מה שראיתם | בספרו החדש העוסק בליקוט צמחי מאכל, 30 מסלולי טיול מפורטים ושפע של מתכונים מיוחדים כמו מרק חומעה, עלי מרווה ממולאים או בלוטים מבושלים | ממש ללקט את השפתיים!

אמא מטיילת | צילומים: אסף רונן

לאחרונה יצא לאור ספר חדש שלו - "צמחי בר למאכל" (הוצאת מפה) ובו 30 מסלולי טיול וליקוט צמחי בר למאכל ברחבי הארץ כאשר לכל מסלול הסבר מפורט על הצמחייה הקיימת בו והצעות למתכונים המבוססים על הצמחים באותו אזור. הספר כולל צילומים יפים, איורים, מפות והסברים על כ-60 צמחים באמצעותם ניתן לבשל מזון טוב ובריא בשדה או בבית. בכל תחילת מסלול, מידע אודות סוג המסלול, נקודת המוצא ונקודת הסיום. אורכו של הטיול המוצע, דרגת הקושי והחודשים המומלצים לסיור, וכן מפת סימון השבילים.

כך למשל, אפשר למצוא בספר מסלול לנחל קטלב, שם אפשר ליהנות מחומעה יפה ולוף ארץ-ישראלי. מאיר-צ'יזיק מסביר כי נחל קטלב הוא אחד מיובליו של נחל שורק, מסביר כיצד הדרך במהלך הטיול מתנהלת בתחילת הכביש ולאחריה עוברת ליד חורש ים תיכוני וכמובן נסקרים שם הצמחים שיראו המטיילים לאורך הדרך ואיך יוכלו לזהותם. במסלול המוקדש לדרך נוף יער בית קשת מסביר מאיר-צ'יזיק על אלון התבור ואורן הצנובר, סוקר את האורנים המאפיינים את ארצנו. מסביר ששמו של האלון נגזר מהשם "אל" ושבתדות שונות זכו עצים אלה למעמד של קדושה ומעניק דוגמאות לשימוש בעץ למטרות רפואיות שונות - הספלולים טובים לטיפול בכאבי בטן, הבלוטים - לטיפול בכיבי הקיבה, העלים החלוטים לטיפול בנשירת שיער, וכדומה.

במסלול המיוחד לשמורת אלונים צחק, הוא מסביר על מרוות ירושלים ועל עירית גדולה - שני צמחים מהם הוא מכין סלט וממולאים (מעלי המרווה), ומסביר כי משורשי העירית נהגו בעבר להכין דבק לאטימת כדי יין והדבקת נעליים.

"כדי להגיע רחוק צריך להתחיל ללכת" - כך כתוב בראש עמוד הבית באתר של אורי מאיר-צ'יזיק, יועץ לתזונה טבעית העוסק בחקר ההיסטוריה של התזונה והרפואה התזונתית באזורנו.

תנו למאיר-צ'יזיק שדות ומרחבים מלאי צמחים ואפילו גינות שלא נקצרו או סודרו לאחרונה - והוא ימצא שם אוצרות. את תאריו האקדמיים רכש באוניברסיטת חיפה. בתואר השני, עסק בשימור מזון והיסטוריה, אולם את עיקר הידע והניסיון רכש מאהבת הארץ והשיטות האינוסופיים במרחב, שבאמצעותם הכיר לאורך השנים כל עלה בשטח, וזו לא קלישאה. מאיר-צ'יזיק יוצא עם קבוצות של מבוגרים וילדים לשטח כדי לגלות את סודות השימוש הרפואי והגסטרונומי בצמחי-הבר בסלט, כתבשלים ובמדורה, בעונות שונות ובמקומות שונים. בחלק מהסירים מתבצעות סדנאות בישול בטבע וארוחות בשטח, במסלולים המותאמים לכך.

כיום הוא מלמד במכללת תל חי קורס בנושא האבולוציה של התזונה ושוקד על עבודת הדוקטורט שלו בתחום יחודי - ההיסטוריה של הרפואה, במסגרתו הוא חוקר את הרפואה העתיקה והתזונה הערבית המקומית שהיתה נהוגה בארץ ישראל לפני 1,000 שנה.



צילומים: באדיבות יחידת הוצאת "מפה"

9.81x24.34	32	60	עמוד	נדן	25/06/2010	23172505-5
3018						



איכול פירות

אורי מאיר-צ'יזיק בן 33 ומשהו, נשוי לטלי ואב לאיה, בת 4 וחצי, המככבת עימו בחלק מצילומי הספר ולנוגה בת שנתיים וחצי, המשפחה מתגוררת בקיבות נווה איתן בעמק בית שאן ובנותיו מתחנכות בחינוך ביתי. "מטרתו של הספר היא שאנשים יוכלו להשתמש בו בשטח וללקט ולאכול מה שהם מוצאים. אין דבר מרתק יותר מאשר ללקט ולאכול. יש כ-100 צמחי מאכל ראויים לאכילה בארץ, וחבל לא להכיר אותם. צוחקים עלי ששכשאני יוצא ליער אני רואה את הארוחה הבאה..."

"אפשר למשל לאכול את פירותיו האדומים של הקטלב - אותו עץ בעל גזע אדום שרואים הרבה בוואדיות נחלים בצפון. לקראת הסתיו מבשילים פירותיו האדומים שטעמם נפלא"

למה זה כל כך חשוב?

"מערכת העיכול שלנו שהיתה מורגלת במזון שהתבסס על פירות, עשבים וגרגירים, לאורך אלפי שנים, התרגלה עם הזמן לאוכל אחר, מתועש ומעובד. וזה חבל, התזונה שלנו לא נכונה, המזון שלנו מלא בחומרים משמרים, וגורם לנו נזק".

ומי שילמד לאכול עשבים יחיה טוב יותר?

"ברור שאם אדם אוכל מזון מתועש ומעובד, קצת עשבים לקינוח לא יפתרו את בעיותיו. מי שלומד לאכול נכון יותר באופן כללי ולשלב גם צמחי מאכל, ישכר את התזונה שלו וסביר להניח שגם את הבריאות".

מהו המזון הכי טוב לאדם?

"פירות, זה היה המזון העיקרי שאכלו בעבר, הם מתעכלים הכי טוב ומכילים ויטמינים שחינויים לנו. פירות וירקות צריכים להוות לטעמי גם כיום לפחות 50% מהתזונה היומית שלנו. כמו כן, חשוב שהכל יהיה טרי זה פחות המה' ויותר האיך' - אורגני, טרי, שלא קטפו לפני שהבשיל. יש לזה חוקים מסוימים".

אבל לא רק תזונה, אלא גם שימור המסורת, "ליקוט העשבים הוא משהו שהיה קיים אצלנו במורשת, בתרבות, לצד החקלאות שהיתה כאן, ואנחנו מאבדים את זה. הידע שקיים בעניין הוא לא משהו שאני המצאתי, זו מסורת שלקח לה שנים רבות להתפתח, אלא שאם לא נשמור עליה, אפשר לאבד

אותה במחי יד". <

19.82x27.16	33	עמוד 60	נדן	25/06/2010	23172512-3
3018					

◀ העשב אין לו סוך

ספר על כמה מהצמחים.

"אפשר למשל לאכול את פירותיו האדומים של הקטלב - אותו עץ בעל גזע אדום שרואים הרבה בוואדיות נחלים בצפון. לקראת הסתיו מבישלים פירותיו האדומים שטעמם נפלא. אנשים חושבים שכיוון שהם אדומים, הם רעילים, וזה ממש לא נכון. או למשל הכלך המצוי שצומח כמעט בכל הארץ. הוא ברובו רעיל אבל יש תקופות שאפשר לאכול את תפוחי הכרובית שלו שהיא מעדן אמיתי. אפשר לאכול בלוטים. חומעה וזו רק רשימה חלקית".

איך נזהרים מצמחים רעילים?

"צריך מאוד להתאמץ כדי למות מצמחי מאכל רעילים. לא מדובר כאן בדרגת הרעילות של הפטריות. צריך ללמוד להסתכל על המרקם ולהכיר את הצמח".

מה חשיבות הליקוט?

"הליקוט מלמד אותנו איך הטבע פועל. על כך שיש שורש או פקעת, גבעול, עלים, פרחים ופירות. על ההשתנות של הצמח במהלך עונות השנה וגם על עצמו. אני מעביר קורס שנתי שנקרא 'שירת העשבים' בו יש קבוצה שנפגשת לאורך השנה ולומדת ללקט. ואני תמיד לומד כל כך הרבה מהאנשים שמגיעים לקורס, ומהאינטראקציות שהטבע יוצר ביניהם. אגב הרגלים, איה, בתי, היתה לאורך כל כתיבת הספר על הגב שלי וכששאלנו אותה מה היא רוצה ליום הולדתה הרביעי, היא אמרה שהיא רוצה להדריך סיור ליקוט ביער בית קשת. וכך היה..."

בלוטים מבושלים בחמאה

אחת מהשיטות העתיקות להוציא את מרירותם של בלוטי האלון היא לקבור אותם באדמת בוץ למשך החורף, ובתחילת האביב, כשהם מתחילים לנבוט, להוציא אותם ולהשתמש בהם. אפשר להקפיא את בלוטי האלון ולהשתמש בהם זמן רב לאחר הליקוט.

חומרים:

500 גרם בלוטים מקולפים וטחונים
200 גרם חמאה
קורט מלח

איך עושים:

קולים את הבלוטים הטחונים במחבת במשך 5 דקות. מוסיפים את החמאה ומבשלים 10 דקות תוך כדי ערבוב. ממליחים ומגישים.

מרק חומעה וגרגיר

חומרים:

2 ליטר ציר עוף או בקר
צרור גרגיר נחלים
1/2 צרור חומעה
2 תפוחי אדמה
מלח ופלפל לפי הטעם

איך עושים:

מבשלים את הגרגיר, את החומעה ואת תפוחי האדמה בתוך הציר עד לריכוך. טוחנים הכל במעבד מזון ידני עד לקבלת מרקם חלק. מתבלים במלח ובפלפל. מגישים אחרי שהמרק התקרר מעט.

20.08x27.16	34	60	עמוד	נדן	25/06/2010	23172522-4
3018						

העשב אין לו סוף



קציצות חמוצות

הקציצות החמוצות הן תוספת טעימה לכל ארוחה וחמיצותן מסייעת לתהליך העיכול.

חומרים:

- 1/2 ק"ג בשר כבש או בקר טחון טרי
- חופן עלי גפן צעירים
- 1/2 בצל לבן
- 2 כפות סומק טחון
- 1/4 כוס צנוברים
- מלח ופלפל לפי הטעם

איך עושים:

חולטים את עלי הגפן במים רותחים. קוצצים את הבצל ואת עלי הגפן החלוטים במעבד מזון או בסכין חדה מאוד. מוסיפים את יתר המרכיבים ומרכיבים. מבשלים 15 דקות במרק רגלה (מתכון מצורף) או אופים בתנור 20 דקות בטמפרטורה של 220 מעלות צלזיוס.

עלי גפן ממולאים בורגול ודג

חומרים:

- 15 עלי גפן גדולים למילוי (טריים או משומרים)
- 1 לימון
- למילוי:
- 1 + 1/2 כוסות בורגול עבה
- 1/2 קילוגרם פילה דג טחון (רצוי דניס)
- 1 בצל אדום בינוני קצוץ
- מעט פטרוזיליה קצוצה
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם

איך עושים:

שוטפים היטב את הבורגול. מכניסים לקערה את כל מרכיבי המילוי ומערבבים. מניחים עלי גפן בתחתית סיר עד לכיסוי התחתית. ממלאים עלי גפן בתערובת ומגלגלים את העלים. מסדרים את העלים הממולאים בשכבה אחת מעל לעלי הגפן שבתחתית הסיר.

מניחים על העלים צלחת כמשקולת. מוסיפים מים עד כדי כיסוי ומרתיחים. לאחר שהמים רתחו מנמיכים את האש ומכסים את הסיר. מבשלים כחצי שעה. לקראת ההגשה סוחטים מעל מיץ לימון טרי.

מרק רגלה מבושל עם קציצות חמוצות

חומרים:

- צרור רגלת הגינה
- 200 גרם דלעת טרייה
- בצל לבן שלם
- ראש סלרי
- צרור פטרוזיליה
- 1/2 כפית כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1 כפית מלח-ים
- שתי כפות שמן זית

איך עושים:

קוצצים את כל הירקות ואת צרור הרגלה. מכניסים לסיר, מכסים במים ומרתיחים. מנמיכים את הלהבה ומוסיפים את התבלינים, את המלח ואת השמן. מבשלים על אש נמוכה כחצי שעה. לקראת סיום הבישול מוסיפים, אם רוצים, את הקציצות החמוצות (מתכון להלן).



19.7x26.73	35	עמוד 60	נדן	25/06/2010	23172533-6
3018					

העשב אין לו סוף

סלט פירות עם פרחי כליל החורש

חומרים:

1 תפוז, 1 בננה, 1 תפוח
 כוס פרחי כליל החורש
 אפשר להוסיף פירות אחרים. על פי הטעם האישי

איך עושים:

קוצצים את הפירות ומערבבים בקערה. מכזרים מעל פרחי כליל החורש ומגישים.

סלט ירקות עם עירית

השורש ראוי לאכילה כאשר הוא צעיר ובצבע לבן עד צהבהב (בתחילת החורף לפני הפריחה). שורש מבוגר יותר הוא כתום ומר ואינו מומלץ לאכילה. השורש עשיר בעמילן ונהוג לאכול אותו מבושל. מקובל לאכול גם את הפרחים, שהם החריפים מעט ועסיסיים. מקורות יוניים עתיקים מציינים שאפשר לאכול גבעולי עירית מטוגנים, אך ייתכן שהכוונה היא לשורשים, שצורתם כצורת גבעול.

חומרים:

חופן פרחי עירית
 4 מלפפונים
 1 בצל ירוק
 10 עגבניות שרי
 מיץ מ"2/1 לימון
 2 כפות שמן זית
 מלח ופלפל לפי הטעם

איך עושים:

קוצצים את הבצל, את העגבניות ואת המלפפונים ושמים בקערה. מתבלים במלח ופלפל ובמיץ לימון ומערבבים היטב. מוסיפים את שמן הזית ומערבבים שוב. מכזרים מעל את פרחי העירית ומגישים.