



סוף

העשב, אין לו

אלון הדר + צילומים: אילן ספירא

עם כל הכבוד לעגבנייה, לקישוא ולכרובית, קצת גדילן, בקבוקון וחוביזה ירעננו את התפריט שלכם, ואולי אף יוסיפו לבריאותכם. אם בעבר ליקוט צמחי בר למאכל סחף אחריו רק קומץ משוגעים לדבר, הרי שכיום מדובר בטרנד רותח. מה חושבים על כך במטבח הערבי חובב העשבים, מאילו עלים כדאי לשמור מרחק, ואיזה טעם יש לסרפד. אלון הדר הלך בשדות וחזר עם צלחת מלאה

ב ימים האחרונים הרגישה נגה שטיימן מתליאביב כי חבריה זר ממים לארגן לה מסיבת הפתעה לרגל יום הולדתה ה־32. ארוחה במסעדה נחשקת? מסיבת ריקודים פרועה? לב־סוף התגלה הסוד. "קיבלתי מייל עם הכותרת 'ליקוטלדת', הזמנה לסיור בטבע עם מרדכי שבמהלכו אוספים צמחי בר ואחר כך מבשלים אותם. זה כל כך שימח אותי".

מה רע במסעדה?
"במסעדה כל אחד מדבר עם מי שיושב לידו, ופה יש הודמנות להתערבב. זה לא סתם לבוא ולאכול. אנחנו קוטפים ומבשלים, אחראים למה שייצרנו. אתה רואה צמחים שלכאורה נראים אותו דבר, אבל לכל אחד מהם טעם שונה. דווקא לאור ההתפתחות האורבנית והטכנולוגית, יש רצון לחזור לשורשים ולגעת בטבע".
עולש, סרפד וחוביזה כבר אינם רק מושגים עמומים בבגרות בביוולוגיה, או שמות מחפסית קלפים בנושא צמחי ארצנו. עבור ישראלים רבים, עלי הבר הם הסיבה להשכמה מוקדמת בשבת ויציאה לשטח עם סכינים, כפפות ושקי בר, במטרה להתקין מהם ארוחה טעימה ובריאה. טרנד העלה הירוק, עושה רושם, מצוי בדרכו לחדור עמוק למיינסטרים. הביקוש לסיורי לייקוטים הביא לידי כך שבשנה האחרונה הוכשרו לטובת העניין עשרות מדריכים.
יש שמייחסים את הביקוש למגמת הצמחורנות והטבעוונות העולה בישראל. אחרים רואים בליקוט תגובה ליוקר המחיה במסגרת הניסיונות להוזיל את סל המזון המשפחתי. כך או כך, את המתנות של אמא אדמה אי־אפשר למצוא על מדף הירקות במרכול – וגם בשווקים הערביים בצפון הארץ המבחר לעולם לא ישווה למה שיש בשדה.

"בשנתיים האחרונות הליקוט, שהיה בעבר





מימין לשמאל:
המדריך יתיר שדה עם המטיילים
עידית אמסטר ועמיטל בן צבי
בסיוור ליקוט. "זיכרונות מאבות
אבותינו הציידים-לקטים"



**יתיר שדה:
"אחת הטעויות
הראשונות שלי
הייתה כשראיתי
צמח בשם 'רוש
עקוד', שנראה כמו
עלים של גזר.
אכלתי ממנו
וקיבלתי בחילה
נוראית. למזלי
אכלתי ממנו מעט.
זו גם הסיבה
שאני ממליץ
לאנשים שרוצים
לצאת לליקוט
עצמאי, שיעברו
בהתחלה הדרכה"**

נחלתם של אנשים שהתעניינו בהישרדות בטבע או של חוקרי תרבויות עתיקות, הפך לטרננד המונים, אומרת אביבית ברקוביץ (37), אשת הייטק לשעבר מעתלית והיום מדריכת ליקוטים. "סירורים מתקיימים כמעט מדי יום ויש להם ביקוש גדול – אנשים פרטיים, חברות שיוזמות פעילות לעובדים, הורים שמארגנים בת'מזווש מיוחדת לבנות שלהם. הביקוש גם מאפשר לכל מדריך לקחת את הליקוט לתחום שמעניין אותו. יש ליקוט קולינרי, ליקוט למשפחות, ליקוט למתקדמים איך לשרוד ביער, ואפילו סיור מיוחד לפנויים פנויות. בשבת האחרונה הרכתי סיור שהיה מיועד ל-100 אנשים כתרומה לעמותה לחינוך אנתרופוסופי. בפועל הגיעו כ-200 איש. באתרי האוכל הבינ-לאומיים סימנו את הליקוט (foraging) כאחד הטרנדים של 2015".

כמו כל טרנד, גם שורשי טרנד הליקוט היו טמונים מחוץ לשדה המרכזי. קבוצות כמו "לק-טים מטיילים" ו"שומרי הגן", שמנסות לבחון אם האדם המודרני באמת יכול להתקיים רק מהטבע, פועלות בארץ כבר שנים, אך בעבר הן נתפסו כקבוצות שוליים מעט סהרוריות – במיוחד משום שכמה פעילים נהגו ללקט בעירום. מי שהביא את התופעה לתפוצה רחבה יותר הוא ד"ר אורי מאיר-צ'זיק, מומחה להיסטוריה של התזונה ומחבר הספר "צמחי בר למאכל", שאף מפעיל שירות קייטרינג. עוד לפני שפורסם המדריך, לפני שש שנים, העביר מאיר-צ'זיק סדנאות בשטח. "בהתחלה היה מאוד קשה לשכנע אנשים ללקט", הוא מעיד. "היום, במיוחד בשנתיים האחרונות, המצב הפוך. אני לא עומד במספר המבקשים".

שימי רף הוא אחד הגורמים הגדולים של הליקוט בארץ. רף, שהתנסה בחיים לפי ערכי הציידים-לקטים, כלומר יצא לטבע מבלי להצטייד במזון לכמה ימים, כבר הוביל שלושה סבבים של הכשרת מדריכי ליקוט. "בשבילי זו דרך לשנות את העולם, שאחת הבעיות הגדולות שלו היא הניכור", אומר אחד האנשים הכי פחות ציניים שתפגשו בחיכם. "צמחי בר גורמים לנו להכיר את הסביבה הטבעית. לאחר שנכיר אותם יהיה לנו הרבה יותר קשה לפגוע בה. בפעם הבאה שיגידו לנו שהבנתינו החדש יבנה על שדה קוצים, נדע שמה שקוראים לו 'שדה קוצים' הוא שטח גידול של עשבי בר למאכל".

מסע הבוקר של יתיר

יום שישי בבוקר. בכניסה למושב גבעתי-ניל" מתכנסים כ-25 אנשים שנרשמו לסדנת ליקוט. מפגש ראשון בקורס בן שש פגישות, שמתקיים בכל פעם באזור אחר בארץ. אמנם הבנייה המסיבית צימצמה את השטחים הפתוחים, אבל עדיין ניתן למצוא בכל עיר כמה מינים של צמחי בר טעימים ובעלי סגולות תזונתיות. בתל-אביב, למשל, פארק הירקון (במיוחד בחלקו המזרחי), פארק דרום והשטחים מצפון לרמת-אביב ג' נחשבים למרחבי ליקוט מוצלחים. אבל במרחבים הפתוחים – הרי יהודה, הגלבוע, הכרמל, רמות מנשה, וכמובן

בכל צפון הארץ – החגיגה, במיוחד בתקופה זו של השנה, בעיצומה.

את הסדנה היום מנחה יתיר שדה (איי-אפשר לחשוב על שם ממותג יותר לפרויקט העשבים), קיבוצניק לשעבר שחי כיום בגן-השומרון, מלמד קיימות בבית ספר ועוסק כשבע שנים בליקוטים. אפילו בחתונה שלו, שהתקיימה לפני כחודשיים, הנופה כלל את מיטב שלל השדה.

שדה (34) לא ממש נמנה עם עדות זוללי הנבטוטים, אבל בהדרגתו מוקדש זמן רב לבחינת מנעד הטעמים. לאיזה צמח יש טעם של כרוב (בקבוקן), אילו עשבים מזכירים צנן (חרדל, גרגיר הנחלים), מי מבין העלים מתאפיין במתקתקות (סרפד), ולמי מהירוקים יש טעם חמצמצ (חומעה). החלק השני של היום מוקדש לבישול ארוחה בשטח מהעשבים של-קטו (בתפריט: פסטו עלי גרגיר, תבשיל מלהיב של חומעה על אורז לבן, סלט של כרפס בר) ואספרגוס בר). אפילו האש למרורה מוצתת בעזרת חיכוך של מוטות עץ ונשיפה בערימת זרדים אפופת עשן. אקו-קולינריה.

לאחר הליכה של כמה דקות, שדה מודיע כי היום יתרכזו בחמישה-שישה צמחים, מתוך מבחר עצום של יותר מ-100 צמחים הגדלים בישראל

(ראו מסגרת), ובכל זאת, הוא לא מתאפק ומספר גם על העולש ועל חרדל הבר, הכוכבים של הסיור הבא, שבתוך כמה רגעים כבר נלעסו על ידי חברי הקבוצה. נטורל. בלי מלח, שמן זית או שטיפה במים. "האדמה אוגרת בקרבה זיכרונות עמומים הנספגים כארומה ייחודית בעלת טעם עמוק ועשיר בצמחים הגדלים מתוכה", שוטח שדה את האג'נדה שמאחורי הסיור. "אכילתם יכולה לעזור בקרבנו את אותם זיכרונות רחוקים ולהציפם מתוך הלא-מודע הקולקטיבי שאנו חולקים עם אבות אבותינו הציידים-לקטים, שחיו כאן אלפי שנים טרם ומננו".

מסע הבוקר של יתיר נמשך שש שעות. הליקוט נערך במרחב של כמה קילומטרים רבועים ברמות מנשה. הגוף מזכיר את טוסקנה. מדי פעם הוא מגניב לשיחה עקרונית קטנה – למשל, לעולם לא לעקור את הצמח עם השורשים ולהעדיף תמיד ללקט מאזור צפוף. "אנחנו לא רוצים להרוס את בית הגידול, אלא רק לעזור לו", הוא מדגיש.

כל כך הרבה עלים דומים, או לך תבדיל. "מה יקרה אם אבחר בטעות עלה רעיל?" שואלת אחת המשתתפות. יש ממה לחשוש, לא מעט צמחים עלולים להזיק בכמויות מסוימות

וחלקם אף רעילים, כלומר, צריך ממש להבין בזה. אפילו מומחה כמו שדה נפל לבור. "אחת הטעויות הראשונות שלי", הוא מספר, "הייתה כשראיתי צמח בשם 'רוש עקוד', שנראה כמו עלים של גזר. אכלתי ממנו וקיבלתי בחילה נוראית. למזלי אכלתי מעט ממנו. זו גם הסיבה שאני ממליץ לאנשים שרוצים לצאת לליקוט עצמאי, שיעברו בהתחלה הדרכה".

אבל היום לא צריך ממש לדאוג, יש ריח פאה בקבוצה. על נפלאות הליקוט שמעה ד"ר טטיאנה לגרנסקי (50), תושבת תל-מונר, מבן זוגה שחי שנים בגרמניה והיה נוהג ללקט צמחי מאכל ומרפא באזור היער השחור. לגרנסקי, רופאת משפחה ומרפאת בהילינג, רואה בשיי לוב צמחי בר בתפריט השלמה לרפואה המודרנית. "חלק מהטיפול הוא תזונה נכונה", היא אומרת. "אני חשה שלצמחים שגדלים בטבע יש דרגה אנרגטית אחרת, שלמה יותר. כשאני ובן זוגי מלקטים, אנחנו מתייחסים לצמחים כאל יצורים חיים, מרגישים איזה עלה רוצה שנקטוף אותו ואיזה עלה לא. לכל פרח וצמח יש אישיות משל עצמו. כשאני אוכלת עשבי בר, אני יכולה לא לאכול כמה ימים. יש לי תחושה עמוקה של שובע והמון אנרגיה".

חומעה יפה (Rumex pulcher)

איפה מוצאים: בשולי תעלות ובצידי דרכים. איך אוכלים: בתבשילים, במחולאים ובסלטים. מצוין להעשרת מרקים בטעם חמצמצ עדין. בשל החומצה האוקסלית שבה, אל תאכלו אותה לעיתים תכופות.



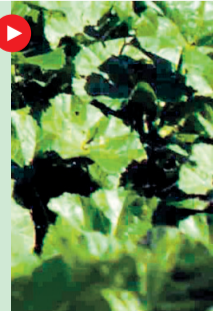
כרס הביצות (Apium nodiflorum)

איפה מוצאים: על גדות נחלים, בביצות ומקווי מים מתוקים. איך אוכלים: העלים והגבעולים נאכלים חיים או מבושלים, כתוספת לסלטים, מרקים ותבשילים.



חלמית מצויה (חוביזה) (Malva nicaeensis)

איפה מוצאים: בצידי דרכים, בקרקעות כבדות ובשדות בור. איך אוכלים: העלים והפירות נאכלים טריים, וכן ניתן לשלבם בתבשילים, מאפים וקציצות מטוגנות.



עין ירוק

המדריך יתיר שדה מציג: 10 צמחי העונה הנבוצים

*בשטח יש צמחים רעילים, לכן מומלץ למתחילים להיעזר במדריך מנוסה

מימין לשמאל:
מדריך הסיורים יתיר שדה,
משתתפי הסיור
וגורו הליקוט שימי רץ.
למטה: ממולאים
היישר מהשדה



אור (בובי) סגל: "כשבישלתי בלוטים של אלון התבור, מעדן, נחתכתי וירד לי המון דם. ניסיתי לעצור אותו ללא הצלחה, אבל רק כשנגעתי בבלוטים הדם פסק. אמרתי לעצמי: 'איך שכחת?' החומר הזה משמש לטיפול בהכשת נחשים ובספיחת נוזלים"



מה שהארמה הוציאה", אומר עבאס. "הפלאח התאים את עצמו לעונות השנה. בצפון יש המון צמחים, במיוחד בחורף. בקיץ אלו הירקות בלדי – במיה, לוביה, פאקוס. אני קורא לזה מטבח פלסטיני."

עבאס הוא מהחלוצים שהביאו את הידע הזה למסערה. "כשפתחתי את אל-באבור ב-98, החלטתי לבשל את המתכונים המסורתיים ולהכניס למטבח עולש, חובייה, גרגיר, אספרגוס בר. הקהל היהודי, שהכיר רק חוממוס-צ'יפס סלט, לא הביין מה זה. לקחתי הרבה בלוגרים וליקטתי איתם בשדות ואז באנו לבשל. הכי נסתי גרניום לסירוף של הכנאפה, שומר בר לסלט עדשים. אוכל של אדמה, שמחבר אותי למקום שנולדתי בו. מאז המשכתי עם הסיורים. ב-2007 הצגתי את המטבח הזה בתוכנית 'קרב סכינים', מה שתרם לחשיפה."

איך המהלך התקבל בחברה הערבית?
"אמר לי, 'אתה בוגד, אתה מראה את המט' בח שלנו ליהודים, מגלה להם את כל הסודות'. הבישול המקומי עם שמן זית, יוגורט ועשבים הוא הכי בריא. המדינה מלאה בחומרי גלם בשדות הפתוחים."

רוב השפים היהודים נרתעים משימוש בע-

צרת והשוק הסמוך לשער שכם בעיר העתיקה בירושלים מצטיינים בדוכני הבר בעונה) או לקטוף באופן עצמאי.

"אני גדלתי עם הצמחים", מספרת זהיה סואעד, 44, מחוסנייה שבצפון הארץ, שמעבירה בעשור האחרון סדנאות ליקוט ("החוויה הב" דואית – סואעד"). "למדתי מסבתא שלי, ומאז לא הפסקתי ללמוד. הסיור שלי נמשך שעה וחצי, ואני מסבירה בו על הסגולות הרפואיות של הצמחים ועל האישה הברואית. בסיום הסיור אנחנו מבשלים את העלים שקטפנו, ויש גם אוכל שאני מכינה מראש. יש לנו בכפר מוכתר בן 110. הוא בריא, חזק, הולך עם העיזים שלו ואוכל רק צמחים. הוא לא יודע מה זה סופרמרקט קט או תרנגולת שהזריקו לה הורמונים. הזיכרון שלו, חבל על הזמן. העשבים הם הסוד שלנו".

ועכשיו יש לך מתחריב.
"לא הייתי מודעת לזה, אבל אני שמחה. חשוב שמי שגר פה יידע מה גדל על האדמה שלו".

השף חוסאם עבאס, בעל מסעדת אל-בא-בור בצומת אום אל-פחם, הוא אחד המומחים לשילוב צמחי בר במטבח המודרני. "מה אכלו לפני 50 שנה, כשכמעט לא היה כאן בשר?

מהם ארוחות. "אני משתרלת לאסוף דווקא בסביבה האורבנית שלי, יורדת לוואדי ליד הבית וקוטפת. המבחר הוא עצום. פרחים של עירית, עלי מרווה ירושלמית לממולאים, עלים ופרחי חרצית, חומעה שמצוינת לתבשיל, החרדליים. אני גם נוהגת להכין שיק של ירוקים. בקיץ זה בעיקר פירות בר. בגלל שהם גדלים בטבע, הערכים התזונתיים שלהם גבוהים יותר."

איך בני משפחתך מקבלים את התפריט הירוק?
"לרוב הם לא רוצים לטעום, אבל הצלחתי לסחוף את אמא שלי. הם אוכלי כל – אז מבחינתם, למה צריך ללעוס עלים כשאפשר לאכול בשר. בנוסף לכל אני גם טבעונית, אז אני רגילה למבטי הרחמים. דווקא בעבודה נורא מתלהבים, מכירים כבר את השיגעונות שלי."

גרניום במקום צ'יפס

מי שיכולים להסתכל על התופעה החדשה בחצי חיוך הם ערביי ישראל. במטבח הערבי פלסטיני ליקוט צמחים אינו טרנד, אלא חלק בלתי נפרד מהתפריט כבר מאות שנים. את עלי הבר נוהגים לקנות בשווקים (השוק בני-

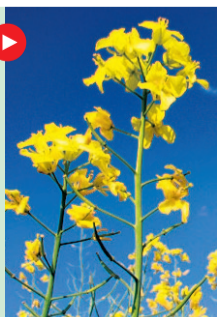
את עוברת במרפאה של קופת חולים. הגישה הזו לא גורמת לקולגות שלך להגיב בצנינות? "אפילו אם הם צוחקים עליי, זה לא מפריע לי. אני לא צריכה לחגך את כולם."

אור (בובי) סגל, 53, גנת בגן ילדים זה 31 שנים, תושבת מעונה שבגליל המערבי, נחשפה לעולם הליקוטים דרך פעילותה בארגון "שור מרי הגן", שמסייע לשלב ידע מתרבויות עבר ברוח הציידים-לקטים בחיי היום-יום. "אין עונג גדול יותר מלבשל חומרי גלם שהבאת בעצמך מהשדה. בשבוע שעבר בישלתי ארבעה ימים רצופים עם בלוטים של אלון התבור. החמצתי, קליתי עם מלח, הכנתי קראנץ'. מעדנים. באמצע הבישול נחתכתי מהסכין וירד לי המון דם. ניסיתי לעצור אותו כמעט ללא הצלחה. ואז, בטעות, נגעתי בחומר שגירדתי מהבלוטים בתהליך הבישול, והדם פסק. אמרתי לעצמי, 'מטומטמת, איך שכחת?' החומר הזה משמש לטיפול בהכשת נחשים ובספיחת נוזלים."

לימור צורי (51), דוקטור לכימיה ומנכ"לית חברת היי-טק מחיפה, גילתה את שירת העי-שבים לפני 12 שנה. צורי השתתפה בכמה סדנאות ליקוט, ואין שבוע – בעונה המתאימה – שאינה יוצאת בעקבות הירוקים ומתקינה

חרדל השדה (Sinapis arvensis)

איפה מוצאים: בציד דרכים, בקרקעות כבדות ובשדות בור. איך אוכלים: העלים והפרחים נאכלים טריים בשלמותם כתוספת לסלטים.



טרפד צורב (Urtica urens)

איפה מוצאים: בגינות, מעזבות וציד דרכים. איך אוכלים: העלים נאכלים טריים או מבושלים, כתוספת למרק ולתבשילי קדרה. זהירות, העלים צורבים.



סלק מצוי (Beta vulgaris)

איפה מוצאים: בציד דרכים, שדות ומעזבות. איך אוכלים: העלים והגבעולים נאכלים טריים, וטעמם מזכיר מאוד את טעם המנגולד. מתאימים גם למאפים, תבשילים ומרקים ירוקים.



גרגיר הנחלים (Nasturtium officinale)

איפה מוצאים: על גדות נחלים, ביצות ומקווי מים מתוקים אחרים. איך אוכלים: העלים והגבעולים נאכלים חיים או מבושלים, כתוספת לסלטים, מרקים ותבשילים.





מרק עם סרפדים

מתכון של השפית
נועה לוי מג'ז ולוז

- החומרים הדרושים (ל-6 מנות):
- 50 מ"ל שמן זית
- 200 גרם בצל, קצוץ
- 5 שיני שום, פרוסות
- 1 כפית שטוחה של כמון (4 גרם)
- 300 גרם עדשים ירוקות
- 2 וחצי ליטר מים חמים
- 1 ק"ג סרפד
- 1 זר כוסברה, קצוצה
- 50 מ"ל מיץ לימון טרי
- מלח, פלפל שחור
- מעל למרק:
- 50 מ"ל שמן זית
- 1 שן שום, פרוסה
- 20 גרם זרעי כוסברה קלויים, כתושים
- 100 גרם אגוזי מלך קלויים, כתושים
- חצי זר כוסברה, קצוצה
- אופן ההכנה:

1. יוצקים את שמן הזית לסיר רחב בעל תחתית עבה ומחממים מעט. מוסיפים את הבצל הקצוץ ומאדים כמה דקות עד שהוא נהיה שקוף.
2. מוסיפים את השום הפרוס, הכמון והעדשים וממשיכים לאדות תוך כדי ערבוב עוד כמה דקות.
3. מוסיפים את המים החמים ומביאים לרתיחה. מכפים מקצף ומב-שלים על אש נמוכה בערך שעה, תוך כדי ערבוב מדי פעם כדי שהעדשים לא יידבקו לתחתית הסיר.
4. בינתיים חולטים את הסרפד במים חמים במשך כמה דקות בסיר נפרד.
5. לאחר שהמרק מתבשל כשעה, מוסיפים לסיר את הסרפד הח'לוט, את הכוסברה הקצוצה והלימון וממשיכים לבשל עוד 15 דקות.
6. טוחנים את המרק. כדאי להימנע מיצירת מחית חלקה לגמרי, כדי שנרגיש את העדשים מדגדגות בפה.
7. מתבלים במלח ופלפל שחור, לפי הטעם.
8. קצת לפני שהמרק מוכן, כדי להג-ביר את הארומה שלו, מחממים בנפרד את שמן הזית, השום וזרעי הכוסברה, עד שמתחילים להריח את השום. מווגים את המרק לצלחות ומוסיפים מעט משמן הזית המתובל, את אגוזי המלך והכוסברה הקצוצה. בתיאכון.

ד"ר טטיאנה
לגרנסקי: "כשאני
אנחנו מתייחסים
לצמחים כאל
יצורים חיים,
מרגישים איזה
עלה רוצה
שנקטוף אותו.
כשאני אוכלת
עשבי בר, יש לי
תחושה של שובע
והמון אנרגיה"



למעלה: בנו גלקביץ'
וטטיאנה לגרנסקי
בפעולה. למטה: אורטל
אלתרמן ונוי ביטון



כמו לשון הפר שבה הוא נוהג לעטוף בשר, או שומר בר בעל טעם אניסי מרוכז ומתק-תק, שהוא מכניס לפורנינג החלב המפורסם שלו. גם מסעדת מונא בירושלים עוברת בחודשים האחרונים עם לקטים שקוטפים עבורה צמחי בר באזור הרי יהודה.

אחת המנות האהובות במסעדה התל-אביבית החיננית ג'וז ולוז היא מרק ברואי עם סרפדים (ראו מתכון). "אני לא גדלתי על עלי בר", מודה השף של המסעדה, נועה לוי. "אבל האחות של אחת הבעלים היא לקטית והייתה מביאה למסעדה מדי פעם עלים, וסביבם הייתי בונה מתכון. לפני כשנה יצאנו כל צוות המסעדה לסיור לקיט עם יתיר שדה, וכשחזרנו בישראל המון דב-רים. מבחינה קולינרית זה היה אחד הרגעים הכי משמעותיים שלי כשפית. מה שהכי הדהים אותי היה קוץ בשם גדילן, שמוכר במראהו שורש פטרוזיליה ויש לו טעם של ארטישוק. הוא עשה לי צמרמורת בכל הגוף והכנסתי אותו לתבשיל טלה".

מלצר, יש קוץ במרק?
"הקהל כאן מגיב די טוב וסומך עליי-נו. צריך לדעת לטפל בצמחי הבר. לוף, למשל, יכול לגרום לכאב בטן חד, לכן אני מתייעצת עם בעלי המקצוע. השימוש בצמחי בר יכול רק להתפתח. הבעיה היא שהטיפול בהם דורש הרבה עבודה. הלוואי שהייתי יכולה לצאת כל הזמן לשטח".

alonihadar@hotmail.com

השבים, התושבים הוותיקים מלקטים, מספרת הבשלת ובעלת הטור נירה רוסי. "הפולנים היו קוטפים עלי המצוי ומכינים מהם חמיצה. הם גם היו מחפשים תרד בר. בישראל חובייה ושום, עד שהרגו את העלים".

את ציפה שהטרנד יתרחב?
"רוב האוכלוסייה בארץ גרה בשטחים אורבניים, ילדים לא גדלים על עלי הבר, וחומר הגלם אינו זמין לאורך כל השנה, אז אני לא רואה את המוני ישראל מפסיקים ללכת לסופרמרקט ומסתובבים בשדות. אנשים פוחדים מצמחים. לא יודעים מה ללקט, מה רעיל ומה לא. היום אני רואה דווקא את הפועלים הסינים קוטפים חרציות ומכינים מהן מרק. לפעמים אנחנו שוכחים שהקולינריה הישראלית צעירה מאוד. זה עוד יקרה, אבל לא בשטחי בר וליקוט, אלא בתרבות הצמחים האלה. היה, למשל, ניסיון בקיבוץ איילת-השחר לתרבת את העכוב".

ועדיין, במסעדות האופנתיות פרי ההדר היפני יוזו נתפס כסקסי יותר מחובייה.
"היוזו הפך לסמל סטטוס במסעדות, אבל לא עשבי הבר".

ובכל זאת, לאט לאט מתחילות גם כמה מסעדות אופנתיות בערים הגדולות לשלב את עשבי הבר בתפריטיהן. חלקן אכן מתב-ססות על גרסה מתורבתת של הצמח, למשל סלט גרגיר נחלים, אבל יש כאלו שצורכות עלי בר ממלקטים. אייל שני, למשל, מקבל מספקים ממזרח ירושלים עלים עונתיים,

שבי בר.

"השפים אומרים, 'מה נביא מהמטבח הערבי אלינו?' אצלנו יש את החווארה, שהוא רוקט ערבי. מאות שנים הוא גדל בארץ, ואנחנו משתמשים בו במטבח שלנו. מתי הוא נכנס למטבח הישראלי? כשגידלו אותו בצורה מתורבתת בארצות-הברית. רק אז הביאו אותו לארץ. כל שף בעולם משת-מש בחומר הגלם המקורי. הגיע הזמן לבנות מטבח ישראלי חדש".

והיום אתה רואה את הישראלים מלקטים צמחי בר.
"אתה מכיר חולצת לקוט? יש לקוטט אורגינל שקונים בפרז, ויש לקוטט שאתה קונה בטורקיה. אני יותר מ-16 שנה עורך סיורים".

היום כבר ניתן למצוא לא מעט מסע-דות ערביות בצפון שמגישות עשבי בר, בהן עזבה, שראביכ וסלע הנוטרים (כפר ראמה), דיאנה (נצרת) ומגדלה (צומת מגדל), ועדיין הדרך ללב הקהל ארוכה. "מבחינת הסועדים אין הבנה ללוח הזמנים של הטבע", אומר חביב דאוד, שף מסעדת עזבה. "לפעמים אין גשם, ואז אתה מואשם שאין עשבים, או שרטוב מדי בשדות ואין אפשרות ללקט. אתה מסביר את זה, והתל-אביבים לא מק-בלים את גרסתך. אם אתה מכין מעדוגות התרד, החסה והחובייה – הם מתחכמים ואומרים: אולי זה מריסוס".

יש קוץ במרק שלי

בלי קשר לטרנד, גם לא מעט מטבחי עדות עושים שימוש בעשבים. אצל הכו-רדים, למשל, אחד מעשבי הבר החשובים במטבח הוא הלוף, שמשמש בין היתר לעיי-בוי מרק הקובה וכן לתבשילי האורז ("אורז בקרדי" או "אורז בנואה"). אל תנסו את זה בבית: העלה דורש בישול בן ארבע שעות עם לימונים, או הכנה עם צמח בר אחר שי-נטרל את רעליו. צמח ידירתי למשתמש הוא רוגלית הגינה (פרפרינה), הצומח בח'צרות ירושלמיות ואף באיי התנועה בעיר. הכורדים נוהגים להגישו עם שמנת חמוצה ותערובת גבינות.

הכורדים לא לבד. "במושבי שלי, רמות-

עולש מצוי

(Cichorium pumilum)

איפה מוצאים: בצידי דרכים ובשדות בור.
איך אוכלים: העלים נאכלים לאחר בישול בתוספת לימון. זהירות, עלי הצמח עשויים להיות מרים למדי. יש לבשל היטב לפני האכילה.



חרצית עטורה

(Chrysanthemum coronarium)

איפה מוצאים: בצידי דרכים, בקרקעות כבדות ובשדות בור.
איך אוכלים: העלים והגבעולים נאכלים טריים וכן לאחר בישול.



גדילן מצוי

(Silybum marianum)

איפה מוצאים: בצידי דרכים, בקרקעות כבדות ובשדות בור.
איך אוכלים: הגבעול והשורש של הצמח הקוצני הזה נאכלים טריים, אך טעמם מעמיק בבישול, והם מתאימים לתבשילי קדרה. העלים טובים לסלטים, לאחר הסרת הקוצים. לנבטים טעם אגוזי ומרירות עדינה.

