

תזונה

סיפור ירוק

"הבאתי חומעה, כרפס וגרגיר הנחלים", מודיע יתיר שדה מכרכור ומניח על השולחן שקיות עמוסות בעלים ירוקים שיכנבו לאורך השבוע בתפריט המשפחתי שלו. הליקוט בחייו של שדה החל עוד בילדותו וכיום הוא גם מוציא סיורים בהם לומדים איך ומה ללקט

נירית שפאץ < nirits@omer-media.co.il



חייעץ לשפים ושפיות ממסעדות מובילות בישראל. יתיר שדה צילום: נירית שפאץ

בקיבוץ כפר מסריק ומילדותי אני מלקט. בעשור האחרון נחשפתי לזה גם דרך ארגון 'שומרי הגן', שאני חבר ומדריך בו. זהו ארגון שעוסק בלמידה, שימור והוראה של ירע מתרבויות ציידים-לקטים. למדתי הרבה מחברי בשם שימי רץ, והתחלתי לשלב את זה עם אהבה אחרת שלי, הבישול. פגשתי נשים ערביות, דרוזיות וברואיות שלמדתי מהן הרבה אודות מטבחי הסבתות שלהן. שילוב צמחי בר למאכל בקולינריה המקומית הוא כיום תחום העניין המרכזי שלי. אני חוקר אותו במסגרת אקדמית, ממציא מתכונים ומייעץ לשפים ושפיות ממסעדות מובילות בישראל שמוכנים להכיר את התחום ולשלב אותו במטבחיהם שלהם."

מועצת מנשה, והם שילוב של סיור ליקוט וסדנת בישול. יש קרוב ל-100 מינים אכילים בארץ, ובכל סיור אני מלמד על 6-5 מיני צמחים שפוגשים לאורך המסלול. אני מלמד איך ללקט בלי לפגוע בצמח, שישתי-זו גישה לחיים: לשאול מה וכמה אני צריך ואיך אני מקצה את המשאב בצורה נכונה לכלל החברה.

האם אין חשש מצמחים רעילים?
"בישראל אין צמחים שאפשר למות מאכילת כמות קטנה מהם, וצמחים רעילים רבים 'מוזרים' את הקוטף בריח או בטעמים מרים. עם זאת, פטריות הן עניין אחר, בהן צריך להיזהר במיוחד".

שדה הגיע לתחום באופן טבעי. "גדלתי

רונות בני אדם לא מתפרנסים רק מלקט, אבל בתרבויות אגן הים התיכון המשיכו ללקט הרבה לצד יבולי החקלאות. זה ניכר במשנה, בתלמוד, בכתבים היסטוריים ובמטבח הערבי-ישראלי".

לליקוט יש היבט קולינרי משמעותי: "בסופר יש מגוון ירקות מאוד מצומצם. לכל אחד יש כ-8 מינים בבית. התחילו להביא לסופרים מינים אקוטיים, אבל מתעלמים מהצמחים המקומיים המזינים עם מגוון הטעמים. אלה צמחים שגדלים באופן טבעי על האדמה שבה אנחנו חיים, רגילים לתנאי השטח ולא זקוקים לריסוסים, מבשילים לפי העונה ועמידים בפני וירוסים וחידקים שמזיינים קים לבני אדם".

גרגיר הנחלים נמכר לפעמים כחגיות, במחירים גבוהים. "גם כשאני שים יודעים שאפשר ללקט את הצמחים, הם מעדיפים לעתים קרובות לקנות בסופר, בגלל תפיסה של 'נחלת הכלל'. נכון שלא צריך לקטוף בכמויות מסחריות ולרדל את הצמחיה, אבל כשאתה מלקט לתצרוכת פרטית, אתה מטיב עם הסביבה ועם עצמך. זה דומה לנושא הגז, משאב ציבורי שלוקחים אותו והציבור לא מתגונן כי אינו מבין את המשמעות של זה. מה שאין לו תג מחיר, לא עושים בו שימוש. למעשה, הציבור צריך לנהל את הצריכה ולהקצות את השימוש ולהבדיל מהגז, צמחי הטבע הם משאב שאינו מתכלה, אם קוטפים אותם נכון. הצמי חים חיים על אנרגיה סולארית, הינמית, בעוד אנחנו משלמים סכומי כסף עצומים על אנרגיה ולא משקיעים זמן ומחשבה במעבר לאנרגיות מתחדשות".

כשיתיר שדה (35) מגיע לביתו שבכרכור כדי לשוחח איתי על סיורי הליקוט שלו, "שירת השדה", הוא מניח שקיות מלאות עלים ירוקים על שולחן המטבח ומודיע: "הבאתי חומעה, כרפס וגרגיר הנחלים". את הצמחים אסף בבוקר והם יכנבו במטבח שלו ושל אשתו במהלך השבוע. "אני משתדל לנהל את משק ביתי על בסיס ליקוטים", הוא אומר, "אפשר ללקט במשך כל השנה, אבל עכשיו, לאורך עונת הירוקים שמתחילה באמצע נובמבר ומסתיימת באפריל, השפע גדול במיוחד ואפשר ללקט הרבה ירקות עלים, שורשים, פרי ורביעיים. אנשים לא מבינים כמה מגוון יכול להיות תפריט שמשולי כים בו צמחי בר. בחודש הקרוב אפשר ללקט חלמית, נבעולי חרצית עטוי רה, חרדל ושאר המצליבים, ומתחילים להיר פיע סרפדים, אספרג השורש, כוכבית מצויה ועוד. לאורך העונה משתנים גם חלקי הצמח הנאכלים. עכשיו אני מלקט עלים וגבעור לים, בעוד שבועיים-שלושה יתווספו להם גם שורשים, וככל שתקרוב לקיץ, יהיו פרחים, זרעים ופירות".



בטעם אגוזי

קחו למשל את הגרגיר המצוי, צמח מאכל מועיל שרובנו מכירים רק כקוקו: "לגדילן יש סגולות מרפא כמו ניקוי הכבד ועידוד פעילות מערכת העיכול. טעמו משתנים, אך מרגישים תמיד. יש לו שורש עם טעם 'אגוזי' שניתן לשלב בבישול, הנכבים שלו נאכלים טריים בסלט, העלים נאכלים אחרי שמסירים את הקוצים, וגם הגבעולים, שטעמם מזכיר את טעם השורש. באביב אוכלים את מצעית התפרחת, שדומה לתחתית תיית ארטישוק, ובסוף האביב מלקטים את הזרעים. הם מרים, אבל אפשר לקלות אותם קצת ולהוסיף לסלט. ב-12 אלף השנים האחר

תיזהרו מפטריות

סיורי "שירת השדה" שמתקיימים זה ארבע שנים, מתבצעים באזורים שבין בניי מינה למועצה האזורית אלונה ובשטחי

פסטו גרגיר הנחלים של יתיר שדה



המצרכים: צרור גבעולי גרגיר הנחלים, חצי כוס אגוזי פקאן או אגוז מלך, שן שום גדולה קלופה, חצי כוס שמן זית, מלח, פלפל שחור. **אופן ההכנה:** מפרידים בין עלי גרגיר הנחלים לגבעולים העבים ונפטרים מהגבעולים. שמים בקערת מועד מזון את העלים, שן שום קצוץ, אגוזים ומעט פלפל מלח. מפעילים ובחדרה ומתקנים פנימה שמן זית, עד שמתקבל מרחח חלק. טועמים ומתקנים תיבול על ידי הוספת פלפל מלח, אם צריך. הפסטו מוחזק מעמד כארבעה ימים, ונדאי להשתמש בו סמוך ככל האפשר לזמן ההכנה, כשהוא בשיא טריותו.

חילומים: חילומים