

מדריך לזיהוי

נבטי בר

למאכל



במגע עם הגשם, הזרעים ששכבו באדמה מתעוררים, וכוח החיות המתגבר בתוכם הופך את הנבטים הצעירים לחיוניים במיוחד. הם אוצרים בתוכם ריכוזים גבוהים במיוחד של ויטמינים, אנזימים, נוגדי חימצון ועוד, ומהווים אלמנט חשוב ובסיסי בתזונה בריאה ומאוזנת.

במדריך זה תלמדו לזהות נבטים של צמחי בר אכילים נפוצים, שסביר למצוא בקרבת הבית. בעזרת המדריך תוכלו ללקט אותם, להוסיף אותם לתבשילים ומאכלים, או לטפח אותם עד שיגדלו ויניבו עוד.

לבריאות ובתיאבון!



גדילן מצוי

קוץ עסיסי, מרשים וטעים, שבשלב הנבט עדיין אינו קוצני.

צורת הפסיגים: אליפטיים מאורכים, גדולים למדי (3-5 ס"מ).

מרקם: חלק ובשרני

צבע: ירוק בהיר, עם עורקים לבנים באמצע.

טעם ותחושה: מלוח-מריר, קראנצ' ועסיסי.

דומה ל: ברקן סורי, אך לברקן פסיגים עגלגלים וכהים יותר. אם התבלבלת - לא נורא (:



איך לזהות נבטים?

ליקוט תמיד מתחיל בהתבוננות. בתשומת לב.

ניקח רגע להתבונן בנבטים שלפנינו, לראות את המגוון, את הצורות והגוונים השונים של כל צמח וצמח.

צמח בתחילת חייו מוציא שני עלים ראשונים הנקראים פסיגים. הפסיגים אינם דומים לעלים האמיתיים שיבואו אחריהם ואשר מאפיינים את הצמח. למשפחות צמחים שונות יש לרוב פסיגים אופייניים להן. בליקוט נבטים נתבונן בפסיגים, ונסה לראות אם יש מסביב צמח קצת יותר בוגר, עם עלים אמיתיים ועם פסיגים דומים שיכול לעזור לנו בזיהוי.

חוביזה

מלכת הירוקים של החורף וכנראה הצמח המלוקט ביותר בארץ. חוביזה הוא בעצם שמם בערבית של שני צמחים - חלמית ומעוג. שניהם נפוצים מאוד, דומים מאוד ואכילים.

צורת הפסיגים: לב קטנטן ועגלגל, מזכירים עלי רקפת מיניאטוריים.

מרקם: הפסיגים חלקים ומעט בשרניים. העלים

האמיתיים עשויים להיות שעירים או חלקים.

צבע: ירוק עם עורקים בהירים-לבנבנים.

טעם ותחושה: נייטרלי, חלקלק, לעיתים מעט רירי.

דומה ל: חוטמית זיפנית, שלה פסיגים דומים אך עגלגלים וגדולים יותר. אם התבלבלת - לא נורא (:



חרדל לבן

חרדל לבן הוא אחד הצמחים הנפוצים ביותר בארץ. באביב הוא מכסה משטחים עצומים בפריחה צהובה, ואפשר ללקט ולאכול אותו החל משלב הנבט.

צורת הפסיגים: בצורת לב קטום, שה"שפיץ" שלו יורד לכיוון הגבעול, למרכז הצמח. צורתם אופיינית למשפחת המצליבים, כמו לנבטי ברוקולי או צנונית.

מרקם: הפסיגים חלקים ומעט בשרניים, הגבעול שעיר ומכוסה שערות לבנות.

צבע: הפסיגים ירוקים כהים, הגבעול יכול להשתנות בין ירוק בהיר-לבנבן לבין סגול.

טעם ותחושה: חריף-מתקתק, מחמם (מצוין לתחילת החורף).

דומה ל: גרניון, מצליבים אחרים (כדוגמת חטוטרת - מצליב נפוץ נוסף, שטעמו מר). אם התבלבלת ביניהם - לא נורא (:



גרניון רך

צמח קטן ועדין. הפסיגים מזכירים מאוד את הפסיגים של החרדל.

צורת הפסיגים: מזכירה לב קטום הפוך, שה"שפיץ" החסר לו פונה הרחק מהגבעול. העלים האמיתיים קטנים, עגולים ומפורצים.

מרקם: רך, שעיר, קטיפתי.

צבע: הפסיגים בצבע ירוק בהיר, אך לעיתים קרובות צידם התחתון סגלגל. הגבעול ירוק בהיר-לבנבן.

טעם ותחושה: נייטרלי, קטיפתי.

דומה ל: חרדל, מקור החסידה. אם התבלבלת ביניהם - לא נורא (:



זיהוי לפי האמא

לעיתים נראה בסביבה צמחים יבשים משנה שעברה. אלה יכולים לתת מידע על הצמחים שגדלו בסביבה ופיזרו זרעים, ועשויים לעזור בזיהוי הנבט.

נתבונן מסביב - באלו צמחים יבשים ניתן להבחין? מה גדל כאן קודם? אילו עוד רמזים יש בסביבה?

סרפד צורב



צמח צורב וידוע לשמצה, אך גם אחד הצמחים המזינים והעשירים ביותר הגדלים בארץ. בעל תכולת מינרלים גבוהה ויכול לסייע במצבי אנמיה ועייפות כרונית.

צורת הפסיגים: עגול-אליפטי, עם מגרעת קטנטנה בצד הרחוק מהגבעול. בד"כ קטנים (עד חצי ס"מ).

מרקם: הפסיגים דקיקים ועדינים מאוד, מעט מחוספסים.

צבע: ירוק בהיר. הגבעול ירקרק-לבנבן עד שקוף.

טעם ותחושה: נייטרלי-מריר, מחוספס, אם כבר יש

עלים אמיתיים עלול להיות עוקצני או צורב.

דומה ל: נזמית לופתת, מרור, חסה או דביקה זיפנית.

אם התבלבלת ביניהם - לא נורא (:



איך כדאי לאכול נבטים?

כדי לקבל את מלוא הערכים התזונתיים הגבוהים של הנבטים מומלץ לאכלם חיים - בסלט, בשייק ירוק, בסושי טבעוני או כתוספת לכריך. נבטים בשרניים, ארומטיים או מזינים במיוחד מתאים להוסיף גם לתבשילים, לחביתת ירק או למרק.

כוכבית חיוורת

צמח קטן ועדין, נמוך, משתרע וחובב מדשאות. מומלץ לא לעשב או ללקט בשלב הנבט אלא לתת לה לגדול קצת ולהוסיף את העלים לסלט או לכריך. יכולה לסייע בשימוש חיצוני להרגעת צריבות סרפד.



צורת הפסיגים: קטנטנים, מאורכים, שפיציים בקצה. העלים האמיתיים בצורת לב עם שפיץ.

מרקם: חלק, דק ועדין.

צבע: ירוק בהיר, חי ומבריק.

טעם ותחושה: נייטרלי, מזכיר חסה או נבטי אלפלפה.

דומה ל: הצמח הבוגר עשוי להיות דומה לציפורנית מצרית ולטרשנית שרועה (אכילים) או לברוניקה סורית, כותלית יהודה, מרגנית השדה, וחלבוב (לא אכילים).





סלק מצוי

צמח בעל עלים בשרניים עם טעם אדמתי. רצוי להשאיר וליהנות מהעלים הבוגרים, חיים או מבושלים.

צורת הפסיגים: צרים ומאורכים, כ 2-3 ס"מ. העלים האמיתיים מעוינים.

מרקם: בשרני, לרוב חלק ולעיתים מעט מחוספס. **צבע:** צבע הפסיגים ירוק כהה, הגבעול ירוק בהיר או אדום-ורדרד.

טעם ותחושה: מלוח-מריר, טעם עשיר של אדמה. **דומה ל:** ירבוז או כף האווז - שניהם אכילים ומזכירים תרד. אם התבלבלת ביניהם - לא נורא (:



מרוו הגינות

הצמח הופך למריר כאשר הוא מתבגר, לקראת פריחה, אז עליו מתמלאים חלב. בשלב הנבט אינו מריר במיוחד. אפשר לתת לו לגדול מעט וליהנות מהעלים בסלט.

צורת הפסיגים: עגלגלים וקטנים (עד חצי ס"מ). העלים האמיתיים מאורכים ומפורצים, עם קצה בצורת ראש חץ.

מרקם: הפסיגים חלקים, דקים ועדינים. **צבע:** ירוק-כחלחל, מט.

טעם ותחושה: נייטרלי-מריר. **דומה ל:** חסת המצפן, עולש. אם התבלבלת ביניהם - לא נורא (:



למור על מה שיש

נבט הוא יצור בתחילת חייו. הוא קטן ועדין ומחזיק בתוכו פוטנציאל לצמח גדול ומלא עלווה, והן לדור ההמשך - לזרעים שיפיצו וישמרו על התחדשות המין בשנה הבאה. נלקט רק נבטים של צמחים שתפוצתם רחבה ביותר, ושהליקוט שלהם לא יפגע ביכולת ההתחדשות שלהם. תמיד נשאיר מספיק פרטים כדי שהצמחים יוכלו להמשיך ולשגשג, להתחדש ואף להניב לנו כמויות גדולות יותר של מזון בהמשך העונה.





אספסת מצויה

כמעט בכל דשא גדלה אספסת המייצרת קוצים ספירליים. זהו צמח קטנית משתרע ומזין מאוד, בעיקר כנבט - נבטי אלפלפא הם נבטים של אספסת.

צורת הפסיגים: קטנים ואלופטיים, כ-2 ס"מ. העלים האמיתיים תלתניים. לעיתים נשאר הקוץ היבש בתחתית הנבט.
מרקם: בשרני, חלק.
צבע: ירוק כהה.
טעם ותחושה: נייטרלי-מריר.
דומה ל: בשלב הנבט - לסלק. בצמח הבוגר דומה לתלתן. אם התבלבלת ביניהם - לא נורא (:



עִשׂוּב סֶלְקִיבִי בְּגִינַת מֵאֹכֶל

זיהוי נבטי הבר יכול לשמש לעישוב סלקטיבי וטיפול צמחי בר אכילים בגינת הבית. נוכל להכיר את הצמחים האהובים עלינו בשלב הראשוני - ולהשאיר אותם, לתת להם לגדול ולשגשג כדי שיזינו אותנו גם אחר כך - ולעומת זאת לעשב את צמחי הבר שאינם רצויים לנו. בדרך זו נוכל להגדיל את חלקם של צמחי הבר האכילים באזור שהכי קרוב לנו, ולקצר את הדרך בין האדמה לצלחת. טיפוח צמחי בר בגינה הופך אותם לנגישים ומעלה את הסיכויים שנשלב אותם בתזונה באופן יומיומי. בעישוב הצמחים שאינם רצויים לנו אנו מאפשרים לצמחים הרצויים לשגשג, להזריע את עצמם, וכך בעונה העוקבת יופיעו לנו בגינה יותר מצמחי הבר שאנו מעוניינים לעודד ולטפח, ופחות מצמחי הבר שבהם איננו משתמשים.

בֵּל הָאוּוֹז

אב הבר של הקינואה, לרוב נובט מאוחר יותר בעונה. העלים הבוגרים מזכירים תרד, ומומלץ לחכות להם.

צורת הפסיגים: קטנים ואלופטיים, כ-1-2 ס"מ. העלים האמיתיים מעוינים ומשוננים.
מרקם: מעט מחוספס. העלים האמיתיים לעיתים מכוסים מעטה פירורי-קמחי.
צבע: ירוק כהה או ירוק אפרפר.
טעם ותחושה: נייטרלי-מריר, לעיתים מלווה בריח לא נעים.
דומה ל: סלק. אם התבלבלת ביניהם - לא נורא (:





חרצית עסורה

החרציות הפורחות באביב בצהוב עז מתחילות בחורף כעשב תיבול משובח.

צורת הפסיגים: קטנים ועגלגלים. העלים האמיתיים מאורכים, משוננים ומפורצים.

מרקם: חלק, בשרני ומעט קשיח.

צבע: ירוק בהיר.

טעם ותחושה: מלוח, ארומטי, מזכיר סלרי או

פטרוזילה.

דומה ל: סביון, שאינו אכיל.



צמחים רבים נוספים מתעוררים עכשיו.

את חלקם נרצה ללקט ולאכול כבר כנבטים כדי לקבל את כל העושר התזונתי שיש בהם כאשר הוא בשיאו. אחרים נרצה לעשב, לנכש מהגינה בעודם צעירים על מנת לפנות מרחב לצמחים אכילים ומזינים. צמחים אחרים כדאי לנו להשאיר, לטפח, כדי להנות מהם בהמשך העונה.

כך או כך, נתחיל מלהתבונן באדמה הרוויה והשמחה. כמה דקות שקטות של התבוננות, חיבור ונשימה.



נובטים אך צמחים בגינה שלא מופיעים במדריך?

אפשר לצלם ולשאול בקבוצת הפייסבוק שלנו!

לחצו כאן להצטרפות



רוצה לדעת עוד? להכיר צמחי בר אכילים נוספים?
לגלות מה מלקטות הנשים הערביות בשטחי הבר?
למלא את המטבח בשפע של מזון אורגני, טרי, מזין
וחינמי - ישר מאמא אדמה?

קורס ליקוט חורף-אביב

עוד רגע מתחיל

בקורס ניפגש פעם בחודש בנופים הקסומים של הגליל.
אלמד אותך בדיוק איך לזהות כל אחד
מצמחי הבר האכילים (ויש הרבה!)
איך להבדיל בינם לבין צמחים דומים
ואיך לשלב אותם בתזונה מלאה ובריאה.
הקורס מתחיל בסוף דצמבר,
וההרשמה כמעט הסתיימה

לפרטים המלאים לחצו כאן