



מבוק התאנה

פזילוט השפאגית אווייגית





היכן האקטים?

יש לא מעט עצי בר מדהימים הגדלים ליד מעיינות ונחלים, ועוד המון עצים שנשתלו בגינות ציבוריות עם השקיה מסודרת, ביישובים שונים.

אגני האקטים?

לצורך הפעילות נגיע לעץ בחודשים יולי עד ספטמבר ונקטוף תאנים בשלות.

שיאו לז!

בעת הקטיף מומלץ ללבוש חולצה עם שרוולים ארוכים כיוון שהשערות על העלים, המוהל החלבי שהתאנה מפרישה ואפילו הפרי הלא בשל, עשויים לגרום לתגובה אלרגית. במקרה של גירוי כזה יש לשטוף מיד את המקום.

יש ללחוץ מעט על התאנה ולחוש האם היא מספיק רכה. תאנים קשות - אינן בשלות.

בפגות ישנה היתכנות להמצאות חרקים. לכן מומלץ לבצוץ את התאנה ולהתבונן בתוכה בקפידה.

חוקי הליקוט

- מלקטים רק אחרי זיהוי ודאי.
- מלקטים מעט ותמיד משאירים לצמח יותר.
- אסור ללקט צמחי בר מוגנים או בשמורות טבע.
- לא מלקטים ליד כבישים או אזורים מזהמים. ליד שדות להיזהר מצמחים מזהמים שכנראה רוססו.
- מלקטים רק צמחים בריאים - לא נגועים או צהובים.

כללי בטיחות:

- אחריות אישית הכרחית בכל יציאה לטבע - שמרו על עצמכם.
- פירות הבר מאד טעימים, אך אכילה מופרזת עשויה לגרום לתוצאות לא נעימות.

ברוכים הבאים להרפתקה!

בכל פעם שמשפחות מגיעות אלינו לסדנת ליקוט ובישול - קורה קסם, שכל כולו קשור לחווית הפעילות המשפחתית המשותפת סביב הטבע. כאן בחוברת תמצאו מגוון פעילויות שאת כולן יש להכין יחד! זוהי הזדמנות ליהנות מזמן איכות משפחתי בדרך אחרת, לגלות יחד את הטבע, כולל זה שממש ליד הבית. זוהי הזמנה ללקט, ללמוד לעשות דברים חדשים ושימושיים ולהכין מטעמים שפשוט ללקק את האצבעות.

הורים, בכל פעילות, כולל המתכונים, חלקו משימות לילדים.

(מומלץ לקרוא בקול)

פיקוס התאנה:

פיקוס התאנה, *Ficus carica*, בערבית תין, הוא עץ נשיר ממשפחת התותיים. מדובר באחד משבעת המינים. מקובל לחשוב כי התאנה היא הגידול התרבותי הקדום ביותר, עוד מהתקופה הניאוליתית. אולי תופתעו לגלות כי פרי התאנה שאנו אוכלים כלל אינו פרי, אלא תפרחת במבנה כדורי המכונה "פגה", והיא אופיינית לכל מיני הפיקוס, כמו למשל השקמה.

התאנים מבשילות בשניים-שלושה גלים: בחודשים אפריל-יוני מבשילות הבכורות. בגל השני-העיקרי (יולי-ספטמבר) מבשילות התאנים על ענפים ירוקים שצמחו באביב האחרון. הגל השלישי (העשוי להתפתח מספטמבר-דצמבר) מותנה בהפריה, והפירות מתפתחים על ענפים שצמחו בקיץ.

האבקת הפרחים נעשית על ידי צרעות זעירות בגודל עד 3 מ"מ הנמצאות ביחסי סימביוזה עם התאנה. בישראל מרבית התאנים במטעים מתפתחות ללא הפריה כלל, והפרי הבשל עסיסי גם ללא האבקה וללא זרעים!

1. ויקיפדיה. תאנה. אוצר מתוך <https://he.wikipedia.org>

מבוך
התאנה



© כל הזכויות שמורות. אין להעתיק, לשכפל, להפיץ או להעביר לאחרים ללא אישור מפורש. ט.ל.ח.

ייבוש גאנים בשיטה מסורגית



להבדיל מהשיטות התעשייתיות העושות שימוש בחימום בתנור ומוסיפות כימיקלים כמו גופרית, בהכנה בדרך המסורתית מתקבלת תוצאה שאינה רק טעימה מאד, אלא אף בריאה הרבה יותר.

ציוד:

יש צורך במגש גדול או במשטח, רשת ממתכת כמו בתנור/במנגל ורשת נגד חרקים כמו של חלון.

בעת העתיקה ייבוש פירות היה תהליך חיוני לשימור הפרי לתקופות ארוכות. בתהליך הייבוש המים בפירות מתאדים, והסוכר הופך למרוכז מאד, מה שיוצר סביבה לא נוחה להתפתחות של חיידקים.

לצורך ייבוש נעדיף לקטוף את התאנים הגדולות בחודשי הקיץ (יולי-אוקטובר) שהן יותר מתוקות. נניח אותן בצפיפות, בשכבה אחת על גבי רשת המתכת, אותה נניח על משטח, ומעל נשים את הרשת נגד החרקים. בצדדים מעל הרשת נניח אבנים או חפצים כבדים אחרים.

נשאיר את הפירות לייבוש במקום חשוף לשמש ורוח. בלילות רצוי להכניס את הפירות המתייבשים הביתה למניעת חשיפה לטל וללחות. ניתן לחתוך את הפירות לחצאים כדי לקצר את זמן הייבוש. בדרך כלל הפירות יהיו יבשים ומוכנים למאכל כעבור שבוע או עשרה ימים, בהתאם למזג האוויר וסוג הפרי.

יתרונות בריאותיים (מומלץ לקרוא בקול)

- שיפור מערכת החיסון על ידי עידוד יצירת תאי דם לבנים.
- מקור מצוין לסיבים תזונתיים.
- מקלה על עצירות.
- כמות גדולה של נוגדי חמצון, בעיקר ממשפחת הפוליפנולים.
- מקור טוב לסידן, מינרל התורם רבות לגוף, בין היתר להגדלת צפיפות עצם.
- תאנים מיובשות עשירות במיוחד באשלגן, מינרל התורם רבות לאיזון לחץ הדם.
- התאנים עשירות בוויטמינים מקבוצת B ומכילות כמויות גדולות של: בטא קרוטן ההופך בגוף לוויטמין A, ויטמין C, ברזל, מגנזיום, אבץ, נחושת, קובלט, זרחן ויוד.

אזהרה: חולי כליות צריכים להקפיד מאוד שלא לצרוך תאנים מיובשות בשל כמות גבוהה של אשלגן וחומצה אוקסאלית.²



2. רוזנפלד, איילת. תאנים – מקור מצוין לסידן וברזל. אוזרר מתוך <http://www.healthyfamily.co.il>

הכנת ייטור שגיל גאנה

יש משהו מאד משמח בשתילה של עץ פרי, ובוודאי אם גידלת אותו בעצמך. אפשר לשתול בגינה, לתת מתנה לחברים או אפילו לשתול בטבע שלך. במרבית סוגי העצים יש צורך בידע מוקדם כדי להכין מהם ייחורים, אבל במקרה של עץ תאנה אפילו ילדים יכולים.



נגיע לעץ שאהבנו את פירותיו, בסוף חודש פברואר, כשהוא עומד בשלכת - ללא עלים, אבל קרוב יחסית לזמן הבלבול.

נחפש קטע של ענף שצמח בשנה האחרונה והספיק להתחזק, בערך בעובי של אצבע. נבחר קטע באורך של כ-30 ס"מ שיכלול 3-5 עיניים (ראו תמונה), ולא

יהיו בו ענפים צדדים. את הגיזום (בעזרת מזמרה) נעשה כסנטימטר מתחת לעין התחתונה, ואותו הדבר מעל העין העליונה. לאחר הגיזום מומלץ לסמן מהו החלק התחתון בענף (הקרוב יותר לגזע) כיוון שזה החלק שנכניס לאדמה. בבית נכין עציץ עם תערובת שתילה, מלא כמעט עד הסוף. נתקע את הייחור באמצע העציץ, כך שלפחות חצי יהיה בתוך תערובת השתילה (זוכרים איזה חלק נכנס?). משקים את העציץ, חשוב מאד להניח אותו בסביבה מוצלת. יש להמשיך להשקות כל כמה ימים ולהקפיד שהאדמה תמיד תהיה לחה. אם הצלחתם - באביב (מרץ-אפריל) הענף יחל לבלב, או טוב יותר, יצמיח ענף חדש.⁴



הידעת?

תאנה מיובשת נקראת "גרוגרת". דבלה היא גוש של גרוגרות דבוקות זאת לזאת, בדרך כלל במעגל!

הידעת?

בעת העתיקה, לפני יותר מ-2000 שנים, היו מגבנים חלב לגבינה כשרה בעזרת שרף (המוהל החלבי) מענפי התאנה. קולומלה, אגרונום רומאי בן המאה השנייה לספירה, הסביר בספרו "על החקלאות" את השיטה. היום אנחנו יודעים כי השרף רעיל וכי האגזים המגבן - ששמו פיקאין - הוא חומר מסוכן הגורם לכוויות גירויים.³

מתכון לתאנים אפויות

מרכיבים:

20 תאנים בשלות

קורט קינמון

קורט קוקוס

אגוזים קצוצים: מלך, פיסטוק, פקאנים, צנוברים

גלידת וניל או חלב

אופן ההכנה:

לחתוך בראש התאנה חתך בצורת X, בעומק חצי ס"מ, לפתוח מעט את הקצוות. לפזר קורט קינמון ואבקת קוקוס ולהכניס לתנור חם (200 מעלות) ל-15 דקות. להוציא, לפזר אגוזים קצוצים ולהגיש חם על גלידת וניל.



3. דיקשטיין, טובה, ולינסקי, יוסי. 2018. גבן גיבן גבינות - ממתני הגבינות בארץ ישראל בעת העתיקה. עת-מזל, 258, 4-1.

4. בן צבי, איריס. 2017. מצמיחה באדמה: הכנת שתילי עצים מייחורים - עשה זאת בעצמך. אווזר מתוך <https://irisplace.net>
ו. ויקיפדיה. תאנה. אווזר מתוך <https://he.wikipedia.org>

הידעת?

המילה "קיץ"
(עונת השנה), נקראה כך
בעקבות השימוש במילה
במקרא ובמקורות חז"ל
לתיאור הבשלת התאנים.
קטיף התאנים נקרא
אַרְיָה.¹

מתכון להכנת ריבת תאנים

מכיוון שאני אוכל רק תאנים שקטפתי מעצים, ויש כל כך הרבה דברים נפלאים שאפשר להכין מהן, יצא לי רק פעם אחת (בקיץ אחד שופע במיוחד) להכין דִּיבֶס (דבש). מצד שני מדובר בהכנה ממש פשוטה, והתוצאה כל כך טעימה שכדאי בהחלט לשקול קטיף רציני או אפילו רכישה להכנת המתכון.

מרכיבים:

4 ק"ג תאנים בהירות בשלות, שטופות וחצויות (או יותר).
ציוד:

סיר, ציפית בד, צנצנת מעוקרת (בחום: שתי דקות במיקרו, או אם המכסה ממתכת - להרתיח במים לכמה דקות).

אופן ההכנה:

בסיר גדול שמים את התאנים ומכסים במים. מבשלים במשך שעותיים. מסוננים את התכולה בציפית בד, סוחטים בסיבוב וממשיכים לבשל רק את הנוזלים למשך שעותיים וחצי נוספות, או עד ש-90 אחוזים מהמים מתאדים ומתקבל סירופ כהה ונוזלי. כעת מוזגים לצנצנת מעוקרת ובוכים שקטפנו כל כך מעט תאנים.
אפשר להשתמש בסירופ כתחליף לדבש, כרוטב מופלא לפנקייק, בכלל לרטבים ובכל תבשיל.



1. ויקיפדיה. תאנה. אוצר מותן <https://he.wikipedia.org>

באחד הטיולים המשפחתיים איפשהו באמצע אוגוסט, קפצנו לפינת חמד על גדות הירדן, לשכשך מעט במים הקרירים, ועל הדרך פגשנו עץ תאנה שלא הכרנו, ענק שענפיו המפותלים יצרו מבוך שנועם לנו מאד לטפס סביבו.

כמה תאנים אפשר כבר לאכול? זה כמובן תלוי את מי שואלים. אם אלו תאני בר - קשה מאד להפסיק, אלא אם יש סיבה ממש טובה:

מתכון להכנת ריבת תאנים ביתית



מרכיבים:

חצי קילו תאנים בשלות, חתוכות לרבעים

250 גרם סוכר חום

רבע כוס מים

מיץ סחוט מחצי לימון

גרידת קליפת לימון מאותו חצי

5 תרמילי הל סגורים

מקל קינמון

אופן ההכנה:

ללוש את התאנים עם הסוכר ולהניח לחצי שעה.
לבשל את כל המרכיבים על אש קטנה כ-40 דקות עד שהתערובת מסמיכה ולהוריד מהאש.
הטעם מאד תאני, מתובל ובאופן מפתיע רק מתקתק. בתאבו!

על גן העדן ורום (הפעלה למבוגרים)

העונה די קצרה, כך שאם מצאתם עץ נדיב, זכרו שליקר תאנים על בסיס רום הוא ללא ספק סוג של גן עדן בכוסית.

הגבול איקר גאנים ביג

מרכיבים:

1 קילו תאנים, חתוכות לרבעים
750 גרם סוכר חום

אופן ההכנה:

בצוננת מעוקרת (אני מרתיח אותה בסיר) להניח לסירוגין שכבות של תאנים וסוכר (להתחיל ולסגור בסוכר). לשים מעל הפתח בד או חיתול ולהניח לפרק זמן של כשלושה שבועות. במהלך הזמן הזה יש לערבב מדי יומיים כי הסוכר יורד לתחתית. התערובת מפרישה נוזלים עד שלבסוף נוצר מעין סירופ עם חתיכות תאנים.

יש מי שמסנן בשלב הזה ומשתמש רק בנוזל. הוא כנראה לא יודע עד כמה מדהים טעמן של תאנים ספוגות רום, על גלידת וניל, למשל.

לכן אני ממליץ פשוט להוסיף את האלכוהול האהוב עליכם לתערובת ביחס של שני חלקים אלכוהול (רום!) על חלק אחד סירופ תאנים. ושיהיה לכם - לחיים!



כרטיסי ברכה: יצירה עם עלי תאנה

מה צריך?

צבעי גואש בצבעים הרצויים לכם
מכחולים/ספוג צפוף + קערית מים
חוצצי בריסטול, רצוי בצבע לבן או בצבעים בהירים, לפחות בגודל A4
עלי תאנה בגדלים שונים
* מומלץ לעבוד על מצע שאין בעיה שיתלכלך כמו יריעת ניילון

אופן ההכנה:

טובלים את המכחול או את הספוג בצבע (שימו לב - לא לשים יותר מדי צבע).

לאחר מכן מורחים צד אחד של העלה עם המכחול/הספוג בזהירות, מוודאים שכולו צבוע. רצוי לצבוע את הצד האחורי של העלה, היכן שהוא מחוספס יותר ויש עורקים בולטים. כך ההדפס ייצא יותר מעניין ויפה.

בשלב הבא מניחים את הצד הצבוע של העלה בזהירות (רצוי להיעזר במבוגר) על חוצץ הבריסטול. מצמידים את העלה בזהירות לדף תוך הפעלת מעט לחץ, בכדי להטביע כמה שיותר מהצבע בבריסטול, ומסירים אותו בעדינות. התוצאה המתקבלת היא של הדפס צבעוני בצורת העלה.

ניתן לעשות על אותו בריסטול כמה עלים, בצבעים שונים ובגדלים שונים, רק בתשומת לב, מבלי למרוח את הצבע של מה שכבר הטבעתם.

כשמסיימים, מניחים את החוצץ בצד להתייבש. לאחר שהתייבש לחלוטין, ניתן לקפל באמצע, כך שיוצא כרטיס שנפתח כמו ספר, ניתן לגזור לאגרות קטנות או להשאיר כדף שלם. בצד שלא הדפסתם עליו תוכלו לכתוב את הברכה שלכם לאדם אהוב.

שיהיה בהנאה!



מבוק
התאנה



פעילות מסכמת - חידות לילדים ולמבוגרים

ענו על החידות, בדקו את עצמכם (תשובות משמאל לתפזורת)

1. בטעות אנחנו קוראים לה "פרי" כשבעצם זאת תפוחית כמו תינוקת שנולדה טרם זמנה.
2. אני בא מענפי התאנה, והשתמשו בי לפני אלפי שנים להכנת גבינה.
3. אנחנו הבגד הקדום ביותר לפי התורה.
4. הזמן שאנחנו מבשילות בו הפך לשם של עונת ה....
5. יש לנו קרובות מגודלות מטילות אימה, אבל אנחנו קטנטנות ומפיצות אהבה בין פרחי התאנה.
6. רכיב שנמצא ברוב גופנו ומהווה סביבה טבעית גם לתאני בר שגדלות בקרבתו.
7. עבור התאנה אני סוג של אח, ולהחנות מתחתי בעונת מעבר זה עסק מלוכלך.
8. לפעמים כשמדברים רואים אותי זזה, אך במובן אחר אני בכלל מאכל מתוק.
9. לייבוש תאנים אני הכרחית, ובלעדיו יהיה קשה להשיט.
10. חולקת עם מלך החיות מכנה משותף, והיא השינוי בין תאנה על העץ לפרי שנקטף.

מבוך התאנה - תפזורת

מצאו את התשובות שענייתם לחידות בתפזורת שלפניכם:

(התשובות מופיעות בכל הכיוונים – משמאל לימין ולהפך, מלמעלה למטה ולהפך, באלכסון)

בנוסף: אילו שמות צמחים/חלקי צמחים נוספים מסדרת החוברות מופיעים בתפזורת?

(מצאו שלושה לפחות) רמז בדף האחרון.

ו	ס	ד	צ	ק	ה	ג	פ	י	ק	ג	פ
ת	ח	ת	ד	ח	ו	ר	י	א	פ	ג	ר
נ	ק	ר	ב	ע	ד	ו	ק	י	ע	צ	מ
ל	ר	ג	ל	ש	ח	ג	ק	ל	ש	ה	י
ה	נ	ו	ה	מ	ת	ו	י	א	ק	מ	א
ח	י	ר	א	י	ס	ת	ת	ד	י	ל	ע
ש	ד	ג	ש	מ	א	ר	צ	ר	צ	מ	ד
ע	ר	ת	ע	נ	א	ר	י	ה	י	ת	ב
ל	ט	פ	ה	ק	י	ל	ר	ב	מ	ח	ל
ד	ג	ה	ח	מ	ת	ו	ע	ר	צ	א	ו
ג	פ	י	ק	ו	ר	ש	צ	ד	י	ר	ט
ע	ל	י	ת	ה	ז	י	ת	ב	ו	נ	א

זוג 'לוא' אָז'ט 'טוט' אָז'ט: סוזט
גִּלְגֵּל 'טוט' אָז'ט 'טוט' אָז'ט: סוזט
'טוט' אָז'ט 'טוט' אָז'ט: סוזט

מבוך
התאנה



עוד בסדרה "טעימות מן הטבע":



בר ליקוט - טעמים מן הטבע: נוסד בידי ברק שגיא,
מורה ליקוט מוסמך, מדריך צמחי בר ופטריות מאכל,
מנחה סדנאות בישול ומטעמים מצמחי בר ומספר סיפורים.
www.bar-likut.co.il

