



כמה אשלגן יש בעלים? פרויקט הדרכת מטופלים

מכון נפרומור שפרעם 2012

עומר אברהם













תיאור הפרויקט

- במטבח הערבי קיים שימוש נרחב במגוון ייחודי של צמחים, שמרביתם נאספים בעונתם בשדות הפתוחים ובהרים.
- ההרכב התזונתי של מרבית הצמחים הללו אינו ידוע, ובעיקר כמות האשלגן המצויה בהם.
- ההנחה הרווחת היא שצמחים אלו עשירים באשלגן, ולכן נהוג להדריך את המטופלים להימנע מצריכתם.
- חלק מצמחים אלה מהווים חלק בלתי נפרד מהמטבח הערבי, כך שההימנעות מצריכתם קשה מאוד, או שההיענות לה נמוכה.



למה בחרנו את הפרויקט?

- על מנת לאפשר תפריט בריא ואותנטי ככל הניתן גם עבור מטופלי דיאליזה, חשוב לדעת את תכולת האשלגן של כל פריט מזון.
- בהיעדר המידע על תכולתו לא ניתן להדריך את המטופלים בצורה נכונה.
- בדיקת תכולת האשלגן בצמחים והגדרת מנה מומלצת תאפשר הדרכה נכונה.



שמירה על רמת אשלגן תקינה בדם

במטופלי דיאליזה

- אשלגן הוא מינרל חשוב לתפקוד הגוף, המצוי בעיקר בנוזל התוך תאי.
- עודפי אשלגן מפונים באופן רגיל דרך הכליות.
- אצל מטופלי דיאליזה יש נטייה לרמות אשלגן גבוהות בדם, עקב העדר פינוי סדיר.
- על מנת לשמור על רמות תקינות יש להימנע מצריכה עודפת של אשלגן בדיאטה.
- הצריכה היומית המומלצת של אשלגן בתפריט של מטופלי המודיאליזה: 2000-3000 מ"ג/יום.
- מקובל לחשב 1000 מ"ג מתוכם מפירות וירקות: כ-5 מנות ליום, כל מנה 200 מ"ג אשלגן.



אופן ביצוע בדיקת האשלגן בצמחים

- הצמחים נאספו בעונתם ממקום גידולם הטבעי.
- כל צמח בושל בצורה האופיינית לו, אך ללא יתר מרכיבי המתכון (בצל, עגבניות וכד').
- לאחר הבישול נשלחה דגימה מהתבשיל למעבדות "מילודע".
- עלות כל בדיקה:
- על פי תוצאות הבדיקה נקבעה המנה המומלצת לאכילה מכל צמח עבור מטופלי דיאליזה השומרים על דיאטה דלת אשלגן.
- המנה המומלצת מכילה כ-200 מ"ג אשלגן, גודל מנת ירק מקובל בתפריט של מטופלי דיאליזה.
- במידה והמאכל כולל מרכיבים נוספים יש לחשבם בנפרד.





הצמחים

מידע כללי, צורת אכילה ו/או בישול,
תוצאת בדיקת המעבדה ומנה מומלצת

קורסענה - שמות



○ שם מדעי:

○ Eryngium creticum

○ שם מקובל:

○ Field Eryngo

○ שם בעברית:

○ חרחבינה מכחילה

○ שם בערבית:

○ קורסענה قرصعنه

○ משפחה:

○ סוככיים



קורסענה – צורת חיים ותפוצה בארץ



○ צורת חיים: חד שנתי.

○ עונה: פורחת באביב ובקיץ,
ממאי עד אוגוסט.

○ תפוצה בארץ:

○ גולן, גליל, עמק יזרדן עליון,
עמקים, גלבוע, כרמל, הרי
שומרון, מדבר שומרון, הרי
יהודה, מדבר יהודה ובקעת ים
המלח, עין גדי, שרון, שפלה,
נגב צפוני, נגב והרי אילת,
בקעת הירדן.



קורסענה – שלבי חיי הצמח



- **חרחבינה מכחילה** משנה צורה באורח קיצוני עם גדילתה: בצעירותה היא שושנה צמודה לקרקע של **עלים תמימים, ירוקים, רכים ואכילים**;
- בבגרות זה צמח זקוף ומסתעף בגובה 20–50 ס"מ, שעליו גזורים ודוקרניים;
- בזקנתו זהו קוץ חד ונוקשה, שכל אבריו **מכחילים** בגוון מתכתי.



קורסענה – צורת האכילה וערך האשלגן



- השם חרחבינה הוא קדום, נזכר במשנה כצמח שהאוכל ממנו יוצא ידי חובת מרור בפסח.
- ואכן עליו מרים, נאכלים טריים ומשמים כתוספת מרירות מרעננת לסלט.
- ערך אשלגן במאה גרם:
- 230 מ"ג/100 גרם עלים טריים.
- מנה מומלצת (200 מ"ג אשלגן): ספל עלים.



גַּרְנִישׁ, סְנֶרְיָה, גַּרְנֶנְה - שמות



○ שם מדעי:

○ *Scolymus maculatus*

○ שם מקובל:

○ Spotted Golden
○ שם בעברית: Thistle

○ חוה עקוד

○ שם בערבית:

○ גַּרְנִישׁ, סְנֶרְיָה, גַּרְנֶנְה

○ משפחה:

○ מורכבים



גִּרְנִישׁ, סְנֶרֶיָה, גִּרְנֵנָה – צורת חיים ותפוצה בארץ



○ צורת חיים:

○ חד שנתי.

○ תפוצה בארץ:

○ גולן, חרמון, גליל, עמק יזרדן
עליון, עמקים, גלבוע, כרמל,
הרי שומרון, מדבר שומרון,
הרי יהודה, מדבר יהודה
ובקעת ים המלח, עין גדי, שרון,
שפלה, נגב צפוני, בקעת הירדן.



גִּרְנִישׁ, סִנְרִיָּה, גִּרְנֵנָּה – צורת הבישול

וערך האשלגן



- שיטת הבישול:
- מפרידים את הקוצים והעלים מהגבעולים. קוצצים את הגבעולים גם ושוטפים במים.
- מטגנים במחבת בצל קצוץ עד שמזהיב, מוסיפים את הגבעולים הקצוצים של הסונריה ומטגנים ביחד 10-15 דקות.
- יש אפשרות להוסיף בשר.
- ערך אשלגן במאה גרם : 246 מ"ג.
- מנה מומלצת (200 מ"ג אשלגן): 1/2 ספל או 3 כפות שטוחות.

מוֹרִיר, דוֹרְדָּר - שמוֹת



○ שם מדעי:

○ *Centaurea iberica*

○ שם מקובל:

○ Spanish Centaury-
thistle

○ שם בעברית:

○ דרדר מצוי

○ שם בערבית:

○ מוֹרִיר, דוֹרְדָּר

○ משפחה:

○ מורכבים



מוֹרִיר, דוֹרְדָר – צורת חיים ותפוצה בארץ



○ צורת חיים:

- חד שנתי. הוא גדל כצמח דו-שנתי בצפון הארץ וכחד-שנתי במרכזה. בחורף הוא מִפְתֵּחַ שושנת של עלים ירוקים

○ תפוצה בארץ:

- גולן, חרמון, גליל, חוף הים התיכון, עמק יזרדן עליון, עמקים, גלבוע, כרמל, הרי שומרון, מדבר שומרון, הרי יהודה, מדבר יהודה ובקעת ים המלח, שרון, שפלה, נגב צפוני, בקעת הירדן.



מוֹרִיר, דוֹרְדָר – צורת האכילה וערך האשלגן



○ עלי הדרדר חביבים על ערביי הארץ כירק לסלט.

○ ערך אשלגן במאה גרם: 295 מ"ג.

○ מנה מומלצת (200 מ"ג אשלגן): 3/4 ספל של עלי טרשים.



שומר - שמות



○ שם מדעי:

○ *Foeniculum vulgare*

○ שם מקובל:

○ Common Fennel

○ שם בעברית:

○ שומר פשוט

○ שם בערבית:

○ שומר شومر

○ משפחה:

○ סוכיים



שומר – צורת חיים ותפוצה בארץ



○ צורת חיים :

○ עשבוני רב-שנתי

○ תפוצה בארץ:

○ גולן, גליל, עמק יזרדן עליון,
עמקים, גלבוע, כרמל, הרי
שומרון, מדבר שומרון, הרי
יהודה, מדבר יהודה ובקעת ים
המלח, שרון, שפלה, נגב צפוני,
נגב והרי אילת, בקעת הירדן.



שומר ברפואה העממית

- הצמח מקובל ברפואה העממית אצל ערביי הארץ נגד נזלת, צרידות, הפרעות בעיכול, דלקות עיניים, טעם רע בפה ועוד, וכן כסם ממריץ ומעורר.



שומר – צורת בישול



- קוצצים את השומר גס, שוטפים וחולטים במים רותחים עד לריכוך הצמח, מסננים.
- מקובל לבשל את השומר עם חופן עדשים חומים.
- לאחר מכן מטגנים בצל בסיר עם שמן זית. מוספים את השומר והעדשים, מתבלים במלח, פפריקה וכמון. מבשלים על אש קטנה כ - 15 דקות. מאכל זה מתאים לצד יוגורט עזים, או לצד מאכלי בשר.



שומר – ערך אשלגן ומנה מומלצת

○ ערך אשלגן במאה גרם: 195
מ"ג.

○ מנה מומלצת (200 מ"ג
אשלגן): חצי ספל או 3 כפות
שטוחות.



חוביזה - שמות



○ שם מדעי:

○ *Malva nicaeensis*

○ שם מקובל:

○ Mallow

○ שם בעברית:

○ חלמית

○ שם בערבית:

○ חובייזה خبزه

○ משפחה:

○ חלמיתיים



חוביזה – צורת חיים ותפוצה בארץ

○ צורת חיים:

- חד-שנתי. חלמית מצויה פורחת מפברואר עד יוני.

○ תפוצה בארץ:

- גולן, גליל, עמק ירדן עליון, עמקים, גלבוע, כרמל, הרי שומרון, מדבר שומרון, הרי יהודה, מדבר יהודה ובקעת ים המלח, שרון, שפלה, נגב צפוני, בקעת הירדן.



חוביזה ברפואה העממית



○ ברפואה העממית משמשת
החוביזה לחבישת פצעים,
הורדת נפיחות וכטיפות
לעיניים.



חוביזה – צורת בישול



- קוצצים את החוביזה לרצועות דקות, ושוטפים היטב בתוך מסננת עבה.
- במחבת רחבה מחממים שמן זית, ומטגנים בצל עד להשחמה קלה.
- מוספים את עלי החוביזה ומערבבים. מתבלים במלח, וממשיכים לבשל עד לאידוי העלים.
- מסירים מהאש, סוחטים מעל מיץ לימון, ומגישים חם או קר.



חוביזה – ערך אשלגן ומנה מומלצת

○ ערך אשלגן במאה גרם: 417
מ"ג.

○ מנה מומלצת (200 מ"ג
אשלגן): רבע ספל או 1 כף
מלאה.



מכחלת אלג'ול - שמות



○ שם מדעי:

○ *Biarum pyrami*

○ שם מקובל:

○ לוף

○ שם בעברית:

○ אחילוף הגליל

○ שם בערבית:

○ מכחלת אלג'ול

○ משפחה:

○ לופים



מכחלת אלג'ול – צורת חיים ותפוצה בארץ



○ צורת חיים:

○ בצל או פקעת.

○ תפוצה בארץ:

○ גולן, חרמון, גליל.



מכחלת אלג'ול – זהירות רעל!



- הצמח רעיל, אך משמש למאכל אחרי הריסת הרעל בקלייה או בישול ממושכים. הרעל חריף, ונמצא הן בפקעת והן בעלים. בימי קדם השתמשו בפקעות כדי לגרום להפלה מלאכותית.
- הרעל המצוי בכל סוגי הלוף הוא ארואין (Aroin). בעלים ישנו חומר רעיל נוסף-אוקסלאט הסידן. אכילת החלקים טריים מהצמח גורמים לצריבה, הקאות, נפיחות ואף לחנק.



מכחלת אלג'ול – צורת בישול

- קוצצים את עלי הלוף ושוטפים היטב.

- מבשלים 4-6 שעות במים, עד שינוטרל החומר הצורב. אפשרות נוספת היא לבשלו 45 דקות תוך החלפה מרובה של הנוזלים (לפחות 3-4 פעמים).

- אפשר לזרז את ההכנה על ידי הוספת מיץ לימון או חומצה (עשב בר שחמיצותו מזרזת את פירוק החומרים הצורבים).

- מטגנים בצל קצוץ על אש נמוכה עד שהוא משחים. סוחטים את עלי הלוף ומוספים למחבת. מתבלים במלח, פלפל ומיץ לימון.



מכחלת אלג'ול – ערך אשלגן ומנה מומלצת

○ ערך אשלגן במאה גרם: 305
מ"ג.

○ מנה מומלצת (200 מ"ג
אשלגן): 1/3 ספל, 2 כפות
שטוחות.



עכוב - שמות



○ שם מדעי:

○ *Gundelia tournefortii*:

○ שם מקובל:

○ Tumble Thistle

○ שם בעברית:

○ עכובית הגלגל

○ שם בערבית:

○ עכוב, כעוב

○ משפחה:

○ מורכבים



עכוב – צורת חיים ותפוצה בארץ



○ צורת חיים:

- עשבוני רב-שנתי, פורח באביב, ממרס עד מאי (ובחרמון עד יולי).

○ תפוצה בארץ:

- גולן, חרמון, גליל, עמק ירדן עליון, עמקים, גלבוע, כרמל, הרי שומרון, מדבר שומרון, הרי יהודה, מדבר יהודה ובקעת ים המלח, עין גדי, שרון, שפלה, נגב צפוני, נגב והרי אילת, ערבה, בקעת הירדן.



עכוב ברפואה העממית



- הצמח נחשב לאחד מצמחי המאכל והמרפא החשובים בארץ ישראל.
- עקב הקטיפה המוגברת שלו, הוא הוכנס לרשימת הצמחים המוגנים בישראל.
- כיום מגדלים עכובית בחקלאות. תפוצתה העולמית משתרעת בדרום-מערב אסיה. המין יחיד בסוגו.
- כל חלקי הצמח העל-קרקעיים משמשים ברפואה העממית - כתרופה למחלות בדרכי העיכול, מחלות כבד, אלרגיות, בחילה, סחרחורת ולחץ דם נמוך.



עכוב כצמח מאכל



- הערבים נוהגים להכין סלט מעלי העכובית ומתפרחתה.
- את השורש מבשלים עם בצל ובשר.
- העלים והזרעים נאכלים, אבל עיקר הביקוש הוא לקרקפות, הנאכלות בצעירותן בדומה לקנרס (ארטישוק), וכן כשהן מבושלות עם בשר.



עכוב – צורת הבישול



- קולפים את גבעולי העכוב, וחותכים לפיסות של 2-3 ס"מ.
- מחממים שמן בסיר או מחבת, ומטגנים בצל עד שיתרכך מעט.
- מוסיפים את העכוב ומכסים במים. מתבלים במלח ופלפל, מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-30 דקות או עד שהעכוב רך מאוד.
- מטפטפים מיץ לימון על התבשיל. מגישים חם או קר.



עכוב – ערך אשלגן ומנה מומלצת

○ ערך אשלגן במאה גרם: 165
מ"ג.

○ מנה מומלצת (200 מ"ג
אשלגן): 2/3 ספל (4 כפות
שטוחות).



מלוכיה - שמות



- שם מדעי:
- *Corchorus olitorius*
- שם בעברית:
- מלוכיה נאכלת
- שם בערבית:
- מלוכיה
- משפחה:
- טיליתיים



מלוכיה – צורת חיים ותפוצה בארץ



○ צורת חיים:

- חד-שנתי, פורחת בקיץ, ממאי עד אוגוסט.

○ תפוצה בארץ:

- גולן, גליל, עמק יזרדן עליון, עמקים, שרון, שפלה.



מלוחיה – גידול ושימוש



- דרושים רק 3–4 חודשים מזריעת המלוחיה ועד לקטיף.
- מפיקים ממנה סיבים זולים – יוטה.
- הגבעולים והעלים נאכלים במרק.
- הצמח משמש גם כתרופה עממית למחלות כבד ודרכי העיכול.
- בארץ 2 מינים, שניהם נדירים.



מלוכיה – צורת הבישול



- מפרידים את העלים מהגבעולים וקוצצים דק.
- מבשלים את העלים במים עד שמתרככים.
- במחבת מטגנים שום עד שמזהיב, ומוסיפים למרק.



מלוכיה – ערך אשלגן ומנה מומלצת

○ ערך אשלגן במאה גרם: 183
מ"ג

○ מנה מומלצת (200 מ"ג
אשלגן): חצי ספל (3 כפות
שטוחות)



עלת' - שמות



○ שם מדעי:

○ *Cichorium pumilum*

○ שם מקובל:

○ Dwarf Chicory

○ שם בעברית:

○ עולש

○ שם בערבית:

○ הינדבא בריה, עלת', הנֶזְבָּא

○ משפחה:

○ מורכבים



עלת' – צורת גידול ותפוצה בארץ



○ צורת חיים:

- חד שנתי, המצמיח שושנת עלים גדולים בצבע ירוק כהה הגדלים בחודשי החורף. עלים אלה נלקטים למאכל.

○ תפוצה בארץ:

- גולן, חרמון, גליל, חוף הים התיכון, עמק ירדן עליון, עמקים, גלבוע, כרמל, הרי שומרון, מדבר שומרון, הרי יהודה, מדבר יהודה ובקעת ים המלח, שרון, שפלה, נגב צפוני, נגב והרי אילת.



עלת' – צורת הבישול



- שיטת בישול:
- במשך 0.5-1 שעה מרתיחים במים את העלים עם הגבעולים.
- מסירים מהאש ומסננים היטב את העלים, תוך כדי סחיטה בעזרת הידיים על מנת להיפטר מהמים העודפים.
- מחממים שמן זית במחבת, מטגנים בצלים עד להזהבה. מוספים פנימה את עלי העולש ומתבלים במלח. מאדים כ 5 דקות.
- מסירים מהאש, סוחטים לימון ו...מוכן לאכילה.



עלת' – ערך אשלגן ומנה מומלצת

○ ערך אשלגן במאה גרם: 83 מ"ג

○ מנה מומלצת (200 מ"ג אשלגן): ספל מלא (6-7 כפות)



פרפחינה - שמות



- שם מדעי:
- *Portulaca oleracea*
- שם מקובל:
- Garden Purslane
- שם בעברית:
- רגלת הגינה
- שם בערבית:
- רג'לה, בק'לה, פרפחינה
- משפחה:
- רגלתיים



פרפחינה – צורת גידול ותפוצה בארץ



○ צורת חיים:

- חד שנתי, רגלת הגינה פורחת במשך רוב השנה, מפברואר עד ספטמבר.

○ תפוצה בארץ:

- גולן, חרמון, גליל, חוף הים התיכון, עמק ירדן עליון, עמקים, גלבוע, כרמל, הרי שומרון, מדבר שומרון, הרי יהודה, מדבר יהודה ובקעת ים המלח, עין גדי, שרון, שפלה, נגב צפוני, נגב והרי אילת, ערבה, בקעת הירדן.



פרפחינה – צורת אכילה ובישול



- משמשת למאכל בסלט וקציצות.
- סלט ערבי פופולארי משלב פרפחינה טרייה עם עגבניות ובצל כשהכל קצוץ דק.
- התיבול הינו שמן זית, מיץ לימון, מלח ופלפל ריחני (אנגלי).
- בבישול: מזהיבים בצל בשמן ומוסיפים פרפחינה קצוצה דק.
- מבשלים כ-10 דקות תוך ערבוב, לאחר מכן מוסיפים עגבניות חתוכות לקוביות קטנות ממליחים.
- מבשלים על אש נמוכה כחצי שעה.



פרפחינה – ערך אשלגן ומנה מומלצת



- פרפחינה טרייה
- ערך אשלגן במאה גרם: 494
מ"ג.
- מנה מומלצת (200 מ"ג
אשלגן): חצי כוס עלים טריים
דחוסים.
- פרפחינה מבושלת במים
- ערך אשלגן במאה גרם: 561
מ"ג.
- מנה מומלצת (200 מ"ג
אשלגן): 1/3 כוס (2 כפות
שטוחות).



טבלה מסכמת

שם הצמח	אשלגן במאה גרם	מנה מומלצת – 200 מ"ג אשלגן
קורסענה (טרי)	230	ספל עלים דחוסים
סנריה (מבושל)	246	1/2 ספל (3 כפות)
דורדר (טרי)	295	3/4 ספל עלים דחוסים
שומר (מבושל)	195	1/2 ספל (3 כפות)
חוביזה (מבושל)	417	1/4 ספל (1 כף מלאה)
מכחלת אלג'ול (מבושל)	305	1/3 ספל (2 כפות שטוחות)
עכוב (מבושל)	165	2/3 ספל (4 כפות שטוחות)
מלוכיה (מבושל)	183	1/2 ספל (3 כפות שטוחות)
עלת' (מבושל)	83	ספל מלא (6-7 כפות)
פרפחינה (טרי)	494	1/2 ספל עלים דחוסים
פרפחינה (מבושל במים)	561	1/3 ספל (2 כפות שטוחות)



תוכניות להמשך הפרויקט

- ביצוע בדיקת מעבדה חוזרת לכל צמח, על מנת לוודא נכונות התוצאה.
- עריכת בדיקת אשלגן גם לתבשיל הסופי על כל מרכיביו.
- שקילה חוזרת של כל הצמחים והתבשילים, על מנת לוודא הדרכה מדויקת של המטופלים.
- הפקת דף הדרכה מסודר שיכלול את שמות הצמחים ותמונותיהם, צורת הבישול וגודל המנה המומלץ.
- הפצה של המידע לאוכלוסיה הרלוונטית, בארץ ומחוצה לה.



תודה על ההקשבה!

