



הפרח של היום הוא הפרי של המחר

גינה לימודית –
קהילתית:
תהליכי חקר
חוויתיים תוך
גידול צמחים
שמוצאם
מאתיופיה

דליה יזרעאלי¹

רקע

אל גן "ניר" בעפולה עילית, שבו אני עובדת היום, הגעתי לפני שש-עשרה שנים. בכל פינה היו עזובה והזנחה, מבנה הגן והסביבה היו בלתי ראויים לשהייה ולעשייה חינוכית, הציוד היה ישן, מסוכן, ולא אסתטי והחצר הייתה פרוצה לכל עובר ושב. ילדי הגן היו ילדים צעירים בני 3-4, חלקם בני עולים מאתיופיה וחלקם מוותיקי השכונה, שזו להם שנתם הראשונה במסגרת חברתית חינוכית. רוב ההורים היו מובטלים, עולים חדשים מאתיופיה, הורים גרושים או משפחות חד-הוריות והורים קשיי יום לילדים בסיכון.

1 תודה מקרב לב לענת בטבבו, הסייעת הנהדרת שלי, על תרומתה הרבה לכל התהליך ועל סיועה להקמת הגינה ולקבלת ההסמכה לגן הירוק הראשון בעפולה.

היה ברור שיש צורך דחוף בהתערבות נמרצת לשם הקניית הרגלים, בשיפור ההתנהגות ובעזרה למשפחות להתמודד עם המצב הקשה. כמו כן היה צורך לצמצם את סבלם של הילדים ולנסות למנוע מהם נזקים בעתיד.

חיפשתי דרכים לחיזוק הכוחות והיכולות של כל ילד וילד להתמודד עם המצב המורכב. הבנתי שללא סיוע חיצוני לא אוכל לעמוד באתגר. ידעתי שללא התערבות טיפולית צפויים הילדים להמשיך ולהתנהג על פי דפוסים של הרס עצמי או בתוקפנות כלפי הזולת. הטיפול היה צריך להתמקד בשיפור הדימוי העצמי של הילדים, בחיזוק ביטחונם העצמי ובשיקום אמונם בזולת, הכול תוך חיזוק יכולת הלמידה וההסתגלות לגן.

עם השנים הבנתי שעלילי לבנות סביבת גן מעצימה, ירוקה ומלאה שמחה, שתאפשר לכל ילד למצות את יכולותיו ותיצור את התנאים שיביאו אותן לידי ביטוי. חיפשתי דרכים להעניק לגיטימציה לשונות, לחפש את נקודות העוצמה של כל ילד ולחזקן, ולהעניק לו את התחושה שהוא רצוי ומקובל על אף השוני. ידעתי שכל אלה יעניקו לילדים את האפשרות להיות ברווחה נפשית ולהגן על עצמם בעת הצורך. יתר על כן, היה לי ברור שלכל העשייה החינוכית הזו נדרש שיתוף ההורים.

למרות קשיי השפה והחסכים הרבים, הצלחנו - בשיתוף ההורים והצוות - להקנות לילדים הרגלי התנהגות נאותים ומודעות לסביבה ולתרבות הסביבתית מתוך הנאה והתלהבות. עם השנים השתלמתי בנושא קיימות סביבתית ומצאתי שזוהי דרך מצוינת לשילוב הילדים וההורים במעשה החינוכי היום-יומי. יחד עם הילדים וההורים התמקדנו בשיפור איכות הסביבה, הקמנו בחצר הגן גינה אקולוגית שכללה הכנת דשונות (קומפוסט), גינת ירק, נוי ותבלינים, חממת עגבניות, ברכת נוי קטנה ופינות האכלה וקינון לציפורים.

בשנה שעברה התקבלתי להשתלמות ארצית "גננות מובילות מתמטיקה, מדעים וטכנולוגיה" במרכז דע-גן באוניברסיטת בר-אילן. בזכות ההשתלמות שיפרתי את עבודתי בגן (גם בנושא הגינה) ובסוף השנה נבחרתי להציג את המיזם בכנס הארצי השנתי הרביעי של המרכז. המיזם נקרא "הקמת גינה קהילתית בהתאמה רב-תרבותית".

בתחילה הוקמה הגינה בגן ואחר כך בשטח הצמוד לגן בשיתוף ההורים ואנשי השכונה. הגינה אפשרה להורים יוצאי אתיופיה להביא לידי ביטוי את הידע שלהם בעבודת האדמה ואת אהבתם לתחום עיסוק זה, שהכירו היטב בארץ מוצאם. היא העצימה אותם, העניקה להם תחושת שייכות לאדמה ולסביבה והקלה את הקשיים החברתיים והאישיים שחווים עולים.

מטרות המיזם

להקמת הגינה בגן היו מטרות שונות; חלק נבחרו מראש וחלק נוסחו תוך כדי התפתחות העשייה. המטרה המרכזית הייתה הקמת גינה כאמצעי לקירוב ההורים והילדים לארץ וליצירת תחושת שייכות רגשית לאדמה ולסביבה. העיסוק בגינה אפשר לנו מגע ישיר עם הסביבה תוך התנסויות חקר מגוונות ורב-חושיות. מטרה נוספת שעמדה לנגד עיניי הייתה להצית בילדים את הפליאה ואת הסקרנות לגבי הטבע והסביבה ולטפח בהם את האהבה ואת הקרבה לטבע בארץ ישראל. שאפתי לעורר בכל ילד ובכל הורה אחריות אישית כלפי הסביבה שבה הם חיים תוך הבלטת ייחודיותם התרבותית.



מהלכה למעשה

כיצד אפשר להגשים הלכה למעשה את המטרות שהצבנו לעצמנו? המטרות מכתבות את הדרך.

במסגרת הפעילות היום-יומית בגן אנו יוצאים לטיולים בשדות הבור שבקרבת הגן. באחד מימי הסתיו יצאנו לטיול ומצאנו ארגז גדול זרוק. חשבנו שארגז כזה יכול להתאים לגינתנו המיועדת והבאנו אותו לגן בעזרת אחד ההורים. הצבנו אותו במקום היחיד הפנוי בחצר הגן, המקום שייעדנו לגינה: פינה מוארת בשמש, השוכנת ליד מקור מים. הפינה בכניסה לגן הייתה נוחה להתבוננות, למעקב ולטיפול בשעת הצורך.

כבר למחרת היום נעזרנו באורי, מדריך קרן קרוב², בהורים פנויים ובהרבה ידיים קטנות וזריזות ומילאנו את הארגז באדמה קשה ויבשה שהבאנו מחוץ לחצר הגן. הוספנו דְּשׁוֹנָת מהמְדָשָׁן (קומפוסטר) שלנו וכן מים כדי לייצב את כל תערובת האדמה הדשנה שיצרנו והנחנו לה לנוח מעט.

הארגז, שהיה מונח ליד מקור מים ונהנה מקרני שמש מלטפות, היה עתה מלא תערובת אדמה דשנה. נותר רק להחליט מה נשתול בו. את הגידולים המוכרים לנו, תושבי הארץ הוותיקים, כבר גידלנו בגן: הצנוניות האדמדמות המתוקות שגשגו בחורף, העגבניות הבשילו בחממה הקטנה שבגן וכך גם שאר הירקות, אבל אנו רצינו להקים גינה כפי שהייתה באתיופיה. מניין נשיג זרעים? איך יודעים מה זרעים ומהי העונה המתאימה? מה עושים בגידולים? חיפוש באינטרנט לא הועיל, לכן היה עלינו לחזור לחיפוש הידע כבעבר, כאשר אנשים העבירו מדור לדור את הידע כמעין תורה שבעל-פה. התייעצנו עם ההורים והם המליצו על חנות התבלינים האתיופיים כמקור לרכישת הזרעים. אף שנראה כי הדבר מובן מאליו, חשוב להדגיש כי עצם ההתייעצות עם ההורים בנושאים שבהם הם בעלי הידע מעצימה אותם ואת ילדיהם ומעניקה להם גאווה ותחושת שייכות.

יצאנו לביקור בחנות התבלינים האתיופיים השוכנת במרחק הליכה מהגן. את פנינו קיבל יעקב (גם הוא יוצא אתיופיה), והוא המליץ בפנינו אילו זרעים לקנות. קנינו את הזרעים והקפדנו לרשום את שמות הזרעים על השקיות כפי שאמר יעקב. חזרנו לגן ותהינו בסקרנות מה יצא מהזרעים הללו. פנינו אל הגן סמואל מחברת "המשק" (גם הוא ממוצא אתיופי) ואל ההורים וביקשנו לדעת אילו זרעים אפשר לזרוע בסתיו ומתי יש לזרוע את הזרעים האחרים. מהגן ומההורים למדנו מה יש בידנו: זרעים של **דימבלל** (תבלין חריף), **שומברה** (זרעי חומס קטנים לקלייה), **סופ** (שמזרעיו מכינים משקה לחג הפסח), **טנאדם** (צמח שעליו משמשים תבלין לגבינה) ו**גומנזר** (שממנו מכינים סלט עלים מבושל לאכילה עם אינג'רה, הלחם המסורתי של העדה).

לאחר קבלת כל המידע החלטנו לזרוע את זרעי ה**גומנזר**. לפני הזריעה החלטנו להתבונן היטב בזרעים כדי שנזכור כיצד נראה הזרע לעומת מה שצמח ממנו, ולשם כך ציירנו את הזרעים וצילמנו אותם. חילקתי את ילדי הגן לקבוצות קטנות כדי שאוכל לעבוד עם כולם תוך השגחה אישית וכדי שכולם ישתתפו בחוויה של העבודה והלמידה. כל ילד בתורו זרע בערוגה שבארגז וכיסה את הזרע באדמה. אחר כך שרנו שירים וחכינו לגשם. הגשם השקה את הזרעים הקטנים שטמנו באדמה, אך אנו לא הסתפקנו במי הגשם ויום יום בדקנו בנעיצת אצבע אם האדמה רטובה דייה. כשהאדמה הייתה יבשה, השקינו אותה. בשבועיים הראשונים חזרנו על התהליך בכל יום: בדקנו את מצב האדמה והחלטנו אם נדרשת השקיה.

עתה נותר להמתין לנביטה. בכל בוקר, עם כניסתם לגן, עברו הילדים ליד הגינה שבארגז, התבוננו וחילו. והנה בוקר אחד קרה הדבר: הילדים גילו סימנים קטנים, עלים קטנטנים ירוקים הציצו מן האדמה. ה**גומנזר** נבט. כמובן, השמחה הייתה רבה.

המעקב אחר התפתחות הנבטים היה יום-יומי, אולם פעם בשבוע בכל יום שני יצאנו בקבוצות אל הגינה כדי לבדוק ולתעד מה השתנה בגינה לעומת הביקור הקודם. המעקב חידד את יכולת ההתבוננות של הילדים ואת יכולת ההבחנה בשינויים העונתיים. עם ההבחנה בשינויים התחזקה הפליאה. מכיוון שאנו נוטים לשכוח מה היה, צילמנו את הנבטים בכל תצפית, מדדנו את גובהם, רשמנו את התוצאות (כך עסקנו גם במתמטיקה) ותיעדנו את הממצאים בציור. הדבקנו על דף נבט לדוגמה ותלינו את הכול על לוח התייעוד בגן.

ההורים שהגיעו
לגן ראו את
שתילי הגומנזר
המתפתחים ושוב
תרמו מניסיונם
והנחו אותנו כיצד
לדלל את הצמחים
הקטנים כדי
שלנותרים יהיה די
מקום, מים ושמש
להתפתח. בדרך
כלל מקובל לתלוש
את הצמחים
הצפופים המיותרים
ולהשליך אותם,
אבל אנו נקשרנו
כל כך לשתילים
הקטנים והתקשינו
לזרוק אותם. מצאנו
פתרון: דיללנו את
הערוגות, אבל לא
זרקנו את הנבטים
המיותרים. שטפנו
אותם היטב
משאריות האדמה
והכנו סלט נבטי
גומנזר עם עלי
בייבי. החוויה
הייתה טעימה,
נעימה ומרגשת
מאוד.

עם הטיפול המסור
שלנו עלו ופרחו
צמחי הגומנזר
ועוררו את

התעניינות ההורים ואת מעורבותם. התחלנו לשמוע שאלות: "אפשר לקבל קצת גומן? זה טעים כל כך!" למראה הצמחים הגדלים התעוררו בלב ההורים געגועים למורשתם. מה נעשה? הרי בארגז קטן אי אפשר לגדל צמחי גומנזר לכל משפחות ילדי הגן. האם ניתן רק לחלקם? אי אפשר, הרי כולם רוצים! כך החלטנו יחד - ילדי הגן, ההורים ואני - שצריך להקים גינה קהילתית.

עתה שוב התעוררו השאלות: היכן נמצא שטח אדמה גדול ומתאים לגידול צמחים שיש בו שמש ומים? מחוץ לחצר הגן השתרעה חלקה של אדמת בור נטושה ומלאה צמחי בר. סברנו שהחלקה מתאימה לנו, ובתמיכת הילדים והוריהם פניתי לעיריית עפולה וביקשתי אישור להקמת הגינה. כמובן, שיתפתי בנעשה את המפקחת אפרת ברק.

ביום המשפחה הזמנתי את ההורים לקבלת שבת ויחד טעמנו ממאכלי העדה שהם הכינו. במעמד זה בישרנו להם על הקמת הגינה הגדולה, הגינה הקהילתית, והודענו שנזרע בה זרעים שמוצאם מאתיופיה. ההתרגשות של הורים כילדים (תרתי משמע) הייתה רבה, והם ציינו: "מה שהיה שם יהיה כאן..."



כעבור שבוע התחלנו במשימה: ניקינו את השטח, תיחחנו את האדמה בעזרת קלשונים, מעדרים ומגרפות שהביאו ההורים והכנו ערוגות ארוכות. הזמן לא עמד מלכת, העונות התחלפו והחורף עמד להסתיים. לכן ביררנו אילו זרעים מתאימים לזריעה באביב וזרענו זרעים המתאימים לזריעה באביב ולצמיחה בקיץ. הילדים הוציאו את הזרעים מקלחי התירס האתיופיים שקיבלנו מאחד ההורים, הוספנו זרעים שקנינו בחנות התבלינים בתחילת השנה ואת הכול זרענו יחד, הורים וילדים: **שומברה, סוף תירס, דימבלל וטנאדם** - וכמובן שתי ערוגות ארוכות של **גומנזר**. גידרנו את החלקה והגשם הטוב השקה את האדמה. בימים חמים השקינו את הצמחים בצינור ארוך או בבקבוקים ובמזלפים.



כשהגיע האביב התחיל **הגומנזר** לפרוח בערוגה שבארגז שבגן והצמיח פרחים צהובים. המשכנו לצאת לטיולים מחוץ לגן והילדים כבר מתורגלים בטיולים ארוכים לפרדס, לשדות ולמטעים. בטיול באחד משדות הבור פגשנו את צמחי החרדל וגם פרחיהם היו צהובים. הילדים המורגלים בהתבוננות פנו אליי ואמרו: "דליה, החרדל והגומן דומים כל כך", ואכן הם צדקו. כדי לברר מה הדמיון ומה השוני וכדי לפתח עוד את ההתבוננות, קטפנו צמח חרדל פורח והבאנו אותו לגן. בגן קטפנו צמח **גומנזר** פורח. הילדים השוו: מי גבוה יותר - אני או צמח **הגומנזר**? המשכנו וערכנו השוואה בין שני הצמחים על כל מרכיביהם - צורת העלים, מבנה הפרח והגבעול (חלק או זיפני). בדקנו גם במגדיר צמחים איזה עוד צמח דומה ל**גומנזר** ולחרדל, שכנראה שניהם ממשפחת המצליבים. ציירנו את פריחת **הגומנזר** בהשוואה לחרדל, ובעיקר התרגשנו מכך ש**הגומנזר** האתיופיים מצא כאן צמח בר ישראלי כה דומה לו ומאותה משפחה.

מה התרחש בגינה הקהילתית?

הכנו שלטים מענפי דקל, תלשנו את העשבים הרעים והמשכנו להשקות. לעתים, כשהגענו לגן בבקרים, התאכזבנו לפעמים מההרס ומהוונדליזם (הגינה נמצאת מחוץ לגן ולכן נגישה לכל עובר ושב), אך לא התייאשנו והמשכנו לטפל בגינה. הזרעים נבטו וצמחו ומשכו את השכנים שהתעניינו מאוד בגינתנו האתיופית-ישראלית. הם החמיאו לנו, התפעלו וביקשו קצת עלים, "כפי שהיה באתיופיה". שמנו הלך לפנינו בכל האזור וארבעים גננות מאזור עמק יזרעאל באו לביקור. הראינו להן את העשייה הרבה והן יצאו נרגשות ומופתעות.

הגומנזר היה מוכן לקטיף וההורים באו לקטוף בשמחה. בין ההורים ובני המשפחה באה גם סבתא של שירה (ראו תמונה), קטפה את עלי הצמח ובישלה אותם. את התבשיל הביאה לכל ילדי הגן לסעודה, עם אינג'רה כמובן. הילדים וכל צוות הגן טעמו, נהנו והודו.

חיכינו שהפרחים יחנטו לתרמילים שבתוכם מוכנים הזרעים, "ילדי" **הגומנזר** שצמחו והבשילו בארץ ישראל, ואכן כשהגיע הקיץ הבשילו הזרעים. אספנו את כל התרמילים וחילצנו את הזרעים. את חלקם טחנו בעלי ומכתש שקיבלנו מתנה מאחד ההורים. את חלקם הוספנו ללחם האתיופיים המסורתי, "**הדבון**", ומכרנו אותו במכולת השכונתית (אנו מנקים אותה ומטפחים אותה). את חלקם הנוותר שמרנו לזריעה בשנה הבאה. הילדים חוו את כל התהליך מזרע לזרע על כל המשמעות המדעית החווייתית והרגשית.

בסוף שנת הלימודים אספנו את יבול הגינה הקהילתית: כרוב, כרובית, עגבניות, התרמילים של זרעי החמוס האתיופיים (**שימברה**) וצמח **הסוף** שצמח ונראה כקוף פרחוני צהוב-כתום שמזרעיו מכינים שמן.

התרגשות גדולה הייתה כאשר הורים וילדים אספו יחדיו את יבול התיירס האתיופית שצמח ועלה להפליא והיה קשה למצוא את הילדים בין העלים. ערכנו מסיבה והזמנו את כל השכונה. צלינו את התיירסים בטבון הבוץ שהכנו ליד הגינה, ממש כמו באתיופיה.

כל זה היה בשנת הלימודים תשע"א. השנה, תשע"ב, הצטרפה אלינו העירייה ויחד המשכנו לפתח את הגינה הקהילתית בשיתוף תכנית החומש הממשלתית.³

הזמנו את ההורים, את הדודים, את הסבים ואת אנשי השכונה ל"קרנבל זריעה". צירפנו למיזם גן

טיפול ובפזרנו בנינו תכנית לעבודה משולבת עם קהילת ההורים והמבוגרים הסובבים את ילדי הגן כדי לבנות מרחב שבו יוכלו הילדים להרגיש מוכלים ובטוחים ובכך לעזור להם לבטא את רגשותיהם, את היצירתיות שבהם ואת יכולותיהם הייחודיות, בתקווה שיצליחו להבין ולהרגיש טוב יותר את העולם שבו אנו חיים.

הכנתי דפי פרסום וחילקנו אותם בשכונה. התכנית כללה זריעה ושתייה בגינה הקהילתית, פעילות בכיור חמר עם הקדריית קסנש, יוצאת אתיופיה, שהתנדבה לסייע לנו (בנה התחנך בגן שלנו לפני 16 שנים), הכנת ארוחת בריאות ממטעמי העדה, טקס הכנת הקפה המסורתי ותה צמחים לילדים, והכול מלווה במוזיקה שינגן אחד ההורים (שלא היה מבני העדה).



הפעילות הייתה מופלאה. ההורים והילדים הגיעו בשעת בוקר מוקדמת לעבודה (סבים וסבתות הצטרפו משום שחשבו שהחגיגה היא לכבוד חג הסיגד⁴ החל בכ"ט בחשוון, חג העדה האתיופית שחל יום קודם לכן, אך לא ידעתי על כך).

כשהגיע הגן התחילה החגיגה. הכול היה מתוכנן בקפידה: חלק מההורים והילדים עדרו וזרעו חיטה לצדי הגדר המקיפה את הגינה, משפחות משפחות זרעו זרעים מאתיופיה ושתלו פרחים וירקות. קבוצת אימהות וילדים ישיבה עם הקדריית ובהנחייתה יצרה קדירות וכדים על שולחנות שארגנתי לצד הגינה. בתוך הגן

³ תכנית חומש לשיפור קליטת בני העדה האתיופית <http://www.pmo.gov.il/PMO/Archive/Decisions/2008/02/des3116.htm>

⁴ חג הסיגד הוא חגם של יהודי אתיופיה <http://www.knesset.gov.il/lexicon/heb/sigd.htm>

הכינו ילדים בליווי אמהות את ארוחת הבריאות - חתכו ירקות וערכו את השולחנות במטעמי העדה. הכול היה מלווה בתיפוף קצבי בתוף גדול שהביאו אתם ההורים של מעין (מוזיקאים במקצועם). הילדים הצטרפו אליהם בתיפוף, במחאות כפיים ובריקודים.

אחרי העבודה התכנסנו בגן עיפים ורעבים לטקס הכנת הקפה המסורתית. עד ההתארגנות לארוחת הפעילו ההורים של מעין את כולם בנגינת גיטרה ורקדו לקצב התוף. אמו של מיכאל הציגה את כל תהליך הכנת הקפה; התרשמנו מפולי הקפה, מהריחות הנפלאים ומההסברים המעניינים לכל תהליך, שלוו בברכות מרגשות למארחת (הלא היא אנוכי). התכבדנו בארוחת בריאה ובמטעמי העדה.

כך, עם הזרעים הנובטים ועם הצמחים הצומחים אנו מטפחים את שיתוף הפעולה עם העולים ומשלבים אותם בתרבות הישראלית לא במחיקת תרבותם האתיופית, אלא בהצמחתה - שילובה בחינוך המדעי סביבתי בגיל הרך בשיתוף הקהילה כולה. כפי שאמרו הילדים, "הגומזר ממש לא זר!"

הסתיו חלף ועוד חורף הגיע. אחרי הגשמים העזים והקור החורפי עקבו הילדים אחרי צמיחת הזרעים והשתילים שנשתלו בחגיגת הזריעה שלנו. החיטה צמחה צמוד לגדרות, הגומזר נבט ועלה יפה ודרש דילול, הכרוב והכרובית צמחו ועלו ברוב הדר והגינה כולה התכסתה עשבים. הילדים עישבו, אך העבודה הייתה רבה וראינו שלא נוכל לעמוד במשימה. ביקשתי מגנני המשק"ם לבוא לעזרתנו ולמחרת הובאה מכסחת דשא לסילוק כל העשבים. בגינה צמחו גם עלים גדולים ירוקים ורעננים מעל לדשא: עלי חובזה נהדרים, הלא היא החלמית המצויה (אחד מצמחי המרפא שעוד זכורים לי מילדותי). החלטנו להכין חביתת חובזה. הילדים קטפו את כל העלים הגדולים והכנו מדורה קטנה (לצערנו, במהלך החופשה שברו והרסו את הטבון שבנינו בשנה שעברה). מצאנו קרטון גדול ועליו הפרידו הילדים בין העלים לגבעולים (את שאר העשבים השלכנו לקומפוסטר). שטפנו את העלים וקצצנו אותם. טיגנו בצלים, הוספנו ביצים, וחביתת הירק הייתה מוכנה.

התלבטנו: כיצד נגיש לילדים את המאכל הטעים? מצע עלי הבננה הגדולים (שהילדים בינתיים יצרו מהם כנפי ציפורים ופרפרים ו"עפו" בעזרתם בשטח רחב הידיים) שימשו צלחות לילדים. הילדים התיישבו לאכול על הקרטונים הגדולים ואכלו את המטעם. הגשנו גם פינג'אן של תה צמחים מגינתנו וסיימנו את הפעילות כשהחבורה העליזה אכלה את כל העשבייה. עכשיו יוכלו הצמחים בגינה לגדול ולצמוח, ולנו בבטן - שמח!

בעקבות הפעילות בגינה למדנו מילים באמהרית וגם פתגם נהדר: "יזרה אבבוץ, יגה פריהוץ" (הפרח של היום - הוא פרי המחר). אנו נמשיך ונטפח את הפרחים של היום, ילדי הגן, והם יהיו פרי המחר הטוב ביותר.

תם המאמר אך לא נשלם, כי העשייה בגן "ניר" צומחת ופורחת.

דליה יזרעאלי, מנהלת גן "ניר", עפולה עילית; בוגרת השתלמות גננות מובילות ממ"ט במרכז דע-גן, תשע"ב

לקריאה נוספת:

הרפז, ל', אלמוג, ע', פז, ד' (2008). מאכלים מסורתיים בתרבות יהודי אתיופיה. אתר אנשים ישראל: המדריך לחברה הישראלית, <http://www.peopleil.org/details.aspx?itemID=7395>
הכנת שתילים לערוגת הגינה, אתר ידיעון הגינה האורגנית http://groworganic.info/wordpress/?page_id=446
גינה בגן, אתר מרכז דע-גן www.da-gan.org.il

