

בא האביב שמש חביב יפיץ אור וחום....

חודש אדר הולך ומסתיים ומסמן לנו שהאביב המופלא כבר כאן!

האדמה הרוויה במי הגשמים, והשמש החמימה מאפשרים צמיחה ופריחה של שלל מיני פרחים בצבעים שונים ש"מקשטים" את העולם ומחכים לחרקים שיבואו להאביק אותם על מנת להמשיך את גלגול חייהם. מכאן שיש חשיבות רבה דווקא בזמן הזה לצאת להתרשם ממגוון הצבעים הרב בטבע.

איך נעשה זאת? נצא מהגן ונלמד ראשית להביט! פשוט להביט! נבקש מהילדים לשים לב לצבעים השונים המאפיינים את הסביבה. ככל הנראה הם ימצאו הרבה ירוק, צהוב, סגול ואפילו התחלה של אדום, מעט מאד לבן. כדי להפוך זאת ללמידה חווייתית אפשר לשחק עם הילדים תופסת צבעים. בנוסף זו הזדמנות נהדרת ללמד את הילדים מהו פרח מוגן ומיהם פרחי הבר המוגנים ואילו לא. מגוון הפרחים והצמחים יכול לשמש אותנו כמצע לתרגול מתמטי, ניתן לערוך מדידות- מי יותר גבוה? החוביזה או אני, עלה החוביזה או כף היד שלי? כמה עלי כותרת יש בכל פרח ולמי יותר ולמי פחות?

לאחר כל אלו אנו יכולים לצאת לסיור ליקוטים! איזה כיף! הידעתם שלמירב פרחי הבר ישנם סגולות רפואיות משמעותיות? שפרחי הבר הם למעשה "בית המרקחת" שלנו? ליקוט צמחי בר, בין אם את עליהם, גבעוליהם, או הפרחים שלהם, מאפשר לילדים להכיר את הטבע האופן רב חושי מה שהופך את הלמידה למשמעותית יותר ולכן גם מאפשרת לילדים להרגיש יותר טבעי בטבע.

אז אילו פרחים ניתן ללקט כמעט בכל מקום, ומה אפשר לעשות איתם?

בראש ובראשונה, אחד הפרחים האהוב על ילדי הגן (ואלו שכבר גדלו) הוא **החמציץ**. מעבר ללעיסת הגבעול, ניתן להכין ממנו גם קש טבעי ולשתות באמצעותו את המים מהבקבוק האישי של הילדים מה שייתן למים טעם חמצמצ. את עלי החמציץ הקטנים ניתן להוסיף לסלט.



החוביזה (חלמית) גם היא פרח בר שניתן למצוא בכל מקום. בימי אלו היא מוציאה כבר את פירותיה ולניתן לאכול אותם ישר לאחר הליקוט. את עלי החוביזה ניתן להוסיף לסלט והם יכולים לשמש מצא מצוין למילוי מאפים, לבסיס לקציצות ירק ואפילו לגלגל אותם עם מילוי כשם שמגלגלים עלי גפן.

"בוביזה" = לביבות חוביזה

חרדל, טעמו מעט חריף, ניתן להוסיף את עליו לסלט או להכין מהם רוטב פסטו מצוין, ואת הפרחים לצרף לסלט או לשם עיטור מאכל כלשהו.



השריית גבעולי סרפדים במים

סרפדים, אמנם נמצאים בימים אלו בסוף צמיחתם אך מאחר ויש להם סגולות רפואיות חשובות נכניס אותם גם לרשימה הזו. ליקוט גבעולי סרפדים מעשה בעזרת מספריים, אך אם רוצים ללקט את העלים בלבד, ניתן עם אצבע ואגודל לתפוס את צידו התחתון של העלה, לקפל אותו וללחוץ עליו. דבר זה יפוך את הפומיות הצורבות והעלה יהיה ראוי למאכל. במידה ומלקטים את כל הגבעול יש להשרות במים 15 שעה ולהוסיף למרק ירוקות כרבע שעה לפני סיום הבישול. זה גם טעים וגם בריא!

כובע נזיר - ניתן לאכול גם את העלים וגם את הפרח בסלט.

גדילן, אמנם קצותיו מלאות קוצים אך ניתן בפעולה פשוטה של גזירה עם מספריים להפטר מהם וליהנות מעלה טעים ובריא במיוחד בסלט או בפסטו שלנו.

ישנם עוד הרבה פרחי בר שניתן ללקט בעונה זו, מי שחפצה או חפץ למצוא עוד מידע, ניתן להקיש במנוע החיפוש "ליקוט צמחי בר למאכל" וזה ישלח אותכם ואותכן למידע רחב יותר.

לסיכום, ניתן להוסיף לשולחן חג הפסח הקרב ובא גם מאכלים מפרחי בר אביביים וכך להכניס את משמעות "חג האביב" לסדר הפסח.

זה הכלל הפעם, ובפעם הבאה נעסוק בנושא חשוב ביותר, החרקים! כי אפשר לדבר על פרחים בלי לתת את הדעת על חשיבות של החרקים.

שיהיה בתיאבון,

אתי גבאי, מנהלת גן ציפורן- רמת השרון.