



מדריך לגנות - צמחי מרפא ושימושיהם בגן

מה אפשר להכין מצמחי מרפא ותבלין?

- **חליטות:** בחליטה אנחנו שמים עלים או קליפות של צמחים במים רותחים ומניחים להם. חליטות ניתן לשתות חמות (בחורף) או קרות (בקיץ). צמחים מומלצים לחליטות הם נענע, מליסה, לואיזה, לימונית (למונגראס), גרניום לימוני, מנטה, זוטה, שיבא, מרווה – או תערובת של כמה צמחים יחד.
- **תערובות לתה:** להכין תערובות מהצמחים האהובים עלינו ולשים בצנצנות קטנות או בשקיקים. יכול לשמש גם כמתנה להביא הביתה.
- **סקיות ריח:** ממלאים שקיקים בעלים ופרחים של רוזמרין, לוונדר או כל צמח מרפא ריחני מיובש, כדי לשים בארונות להפצת ריח נעים.
- **שמני תשרית:** שמן צמחי שבו מושרים צמחי מרפא למיצוי התכונות המיטיבות שלהם.
- **שרשראות צמחי מרפא לקישוט:** מותחים חוט שפגאט (או חוט שמשון בצבע טבעי) בתוך מקום מוצל ומואר בגן. על החוט תולים במהופך זרי צמחים שקטפנו מהגינה.



ייבוש אגודות של צמחי תבלין בגן הנחשול ביבנה. גננת: ענבר אברהמוב

כיצד מכינים שמני תשרית

שמן תשרית רוזמרין – שמן זה ממריץ זרימת דם, משפר ריכוז ומיקוד, מונע הידבקות בכינים. בתהליך ההשריה, השמן הצמחי סופג מהצמח את חומרים הפעילים והמועילים שבו.

צמחי מרפא הם צמחים שונים שנמצאו כבעלי ערך מרפא או מועיל למניעה או לריפוי של בעיות שונות. בהקשר של גן הילדים ניתן לחשוב למשל על צמחים מחזקים, מרגיעים, משפרים את הריכוז או מרחיקים כינים.

צמחי המרפא והתבלין נוגעים בשלושה עקרונות חשובים בחינוך לקיימות בגן:

1. **פליאה ואהבת הטבע:** העיסוק בצמחים מאפשר מגע יומיומי עם הטבע ומאפשר לילדים לקבל בדרך חווייתית תמונה של המתרחש בטבע – עונות השנה, תהליך הנביטה ועד הקמילה ויחסי גומלין בין צמחים ובעלי חיים.
2. **חוויה רב חושית:** צמחי המרפא והתבלין משחררים ריחות וטעמים במגע איתם.
3. **תהליכיות:** יש חשיבות לחוות תהליך משלב הצמח ועד לתוצאה הסופית שיכולה להיות תה או תבלין בסלט, תרסיס מרענן לחדר או סבון טבעי. הילדים לומדים שאפשר להכין דברים במו ידינו ומאיפה הם מגיעים.

אילו צמחים נשתול והיכן נשתמש בגן

בגן אפשר לשתול מגוון של צמחי מרפא ותבלין: רוזמרין, לוונדר, קמומיל, נענע, שיבא, לואיזה, מליסה, אזוב (זעתר), אורגנו, למונגראס (לימונית), טימין (קורנית), מנטה, בזיליקום, זוטה לבנה ומרווה.

את הצמחים ניתן לשלב במוקדי פעילות רבים בגן: בפינת הטבע, בבית התה, בפינת המרפאה, ב"חנות", בפינת המנוחה, בפינת היצירה ועוד.

הפעילות עם צמחי מרפא נחלקת לשלושה שלבים:

גידול: את הצמחים נגדל באדמה עשירה בדשן, ולוודא שהאדמה מחלחלת היטב ובאיזור עם שמש ישירה.

קטיף: בעזרת מזמרה או מספריים גוזמים את העלים, הענפים או הפרחים.

ייבוש: מייבשים בצל (לא בשמש ישירה) במקום מאוורר היטב. ניתן לייבש במהופך (לאגד זרים ולתלות על חוט שפגאט בגן) או בסלסילה. יודעים שהצמח יבש כשהעלים פריכים ושהגבעול מתפצח בקלות וברעש.



למון גראס



מנטה



ורבנה



טימין



לנדר



גיזול צמחי מרפא בספירלת תבלינים בגן רקפת, אבן יהודה. גננת: ליאת כהן

המצרכים:

1. בקבוק שמן זית איכותי מכבישה קרה
2. עלי רוזמרין מיובשים
3. צנצנת נקייה ויבשה לחלוטין.

ההכנה:

- ממלאים את הצנצנת הריקה בעלי רוזמרין מיובשים עד סוף הצנצנת (בלי לדחוס את העלים).
- יוצקים מעל לעלים שמן זית איכותי עד הסוף.
- מניחים את הצנצנת במקום מואר והופכים אותה כל יומיים שלושה (לערבב היטב ולאפשר כמה שיותר מגע של השמן עם חלקי הצמח).
- אחרי חודש לפחות (אפשר גם יותר, יודעים שהשמן מוכן כשהצבע שלו מכהה והוא נהיה ריחני מאוד) מסננים דרך בד נקי וסוחטים את השמן לתוך צנצנת נקייה.
- את הצמח מניחים בקומפוסט או כחיפוי לצמחים. את השמן שומרים.
- ניתן לחלק לבקבוקונים או לצנצנות קטנות ולתת כמתנה הביתה.
- למניעת כינים מומלץ לטפטף כמה טיפות על שיער נקי ולסרק.

