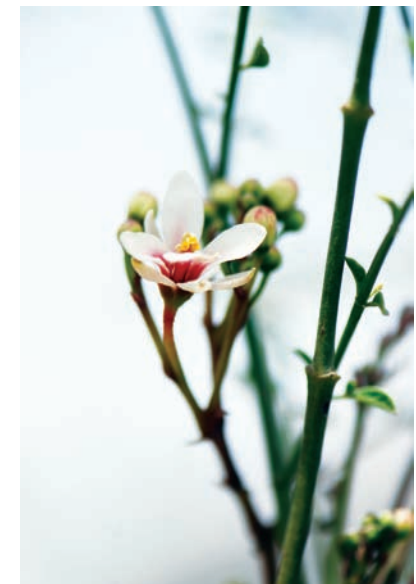


מורינגה רותמית (*Moringa peregrina*)

מורינגה רותמית היא אחד הצמחים המיוחדים של עין גדי - עץ גבוה, שגדל בנאות המדבר שעל יד ים המלח ובסיני ומרחיק לערב הסעודית, למצרים והלאה לאפריקה. העץ משתייך למשפחת המורינגיים (*Moringaceae*) הקרויה על שם הסוג. אזור התפוצה של המורינגה מחייב רגישות רבה ויכולת תגובה לתנאי הסביבה. לעתים קרובות אותו פרט עומד בשלכת פעמיים בשנה: בחורף, מפאת הקור, ובקיץ מפאת המחסור, ועדיין עומד לו כוחו לגדול לעץ נישא המגיע לגובה רב.



העלים של המורינגה הרותמית גדולים מאוד, אורכם מגיע עד ל-30 ס"מ, הם מנוצים ובעלי ציר מרכזי. העלעלים רבים וירוקים, אולם נושרים במהלך הגדילה ומשאירים את הצמח עם הציר המרכזי של העלה בלבד. הציר המרכזי ממשיך בתפקידיו ומבצע עבור הצמח את מלאכת הפוטוסינתזה, ועל כן המראה הרותמי של המורינגה הוא שהקנה לה את שמה. הפרחים של המורינגה לבנים עם נגיעות ורודות, ומהם מתפתחים תרמילים גדולים. כל חלקי הצמח נאכלים ובעלי ערך כלכלי.

מורינגה רותמית היא המין היחיד הגדל בר בישראל. עוד כתריסר מינים גדלים במקומות אחרים בעולם - באפריקה, ובאסיה הם מגיעים עד הודו. מהם נזכיר את המורינגה המכונפת (*Moringa oleifera*). מגדלים אותה בארץ באופן ניסיוני בשל הערכים הבריאותיים שלה, כגידול חקלאי. העלים של המורינגה (כל המינים) מכילים כמות רבה של חלבונים,

ועל כן הם מזינים מאוד. קצב הגידול שלהם מהיר, והם נכללים ברשימת הצמחים שיכולים להושיע את כדור הארץ, לקבע פחמן דו-חמצני ולייצר מקור מזון ומקור לדלק טבעי.

בישראל המורינגה הרותמית היא צמח נדיר. היכולת שלה לגדול בתנאים של יובש ומים מליחים מאפשרת לגדל אותה גם במרחבי הנגב, ולמיטב ידיעתי בשנים הקרובות נוכל לראות יותר ויותר מטעי מורינגה צפופים. אפשר כבר לבקר באחד המטעים הראשונים - בקיבוץ סמר שבערבה, שם המורינגה מושקה במים מליחים ומייצרת כמות גדולה של חומר ירוק.



המורינגה היא אחד מעצי המאכל החשובים בעולם. היא מספקת מזון גם לבני אדם וגם לבעלי חיים, ועל כן רק טבעי שרציתי לכלול אותה במדור. חיפשתי עץ פורח שאוכל לצלם אותו, וכשכבר הייתי מוכנה לנסוע לעין גדי התברר לי שידידי דוד מייקין מגדל מורינגה בכפר



מורינגה מכונפת



מורינגה מכונפת

וכבר ירד 15 ק"ג. גם הזרעים נאספים להרחבת הייצור ולהפקת שמן (Ben oil). השמן נמכר במחירים גבוהים בחו"ל. תודה לדוד מייקין על האירוח בכפר חיים, ועל העלים, הפרחים, הסבונים ובעיקר על ההתלהבות והידע.

אני חמדתי את הפרחים של המורינגה וטיגנתי אותם עוד לפני שהתרחצתי בסבון וטעמתי את העלים. יש להם טעם חריף, המשווה אותם לטעם של חזרת, זה הכיוון אבל הרבה יותר עדין. לא הזדמנו לי עלים של מורינגה רותמית, ומורינגה מכונפת מצאתי להפתעתי בחצר של השכנים, שריד לימים שהבית היה מושכר למתנדבים בורמזים. צוות טייוואני שהשווה ארבעה מיני מורינגה הנפוצים ביותר, מצא שהמורינגה הרותמית היא המוצלחת ביותר מבחינת תכולת ברזל וכמות נוגדי החמצון, פיצוי קטן בתחרות עם האחות המכונפת. הטעם אותו הדבר, כך אומרים. הוספתי למנה גם כוס תה ממורינגה והרגשתי מסודרת לצהריים.



לתגובות (אשמח לקבל) einavr@blue-ecosystems.com

עלי מורינגה בשעועית

חומרים:

- עלי מורינגה
- שמן זית לטיגון
- שום, שורש גיינג'ר
- שעועית לבנה
- תבלינים, מלח ופלפל

הכנה:

מבעוד מועד משרים את השעועית הלבנה ומבשלים אותה במים במשך כשעה וחצי עד שהיא מתרככת. כשהשעועית מוכנה, פורסים פרוסות דקות של שום, ופרוסות דקות של שורש גיינג'ר טרי. אפשר להשתמש גם בתבלין מיובש, אבל לא הייתי ממליצה לאף אחד להישאר בלי שורש גיינג'ר טרי בבית, בשום מצב. מטגנים את השום ואת הגיינג'ר ומוסיפים חופן של עלי מורינגה, אפשר טריים ואפשר יבשים. לאחר השעועית המבושלת, ולבסוף מתקנים את הטעם בקצת מלח ופלפל.

פרחי מורינגה מטוגנים

חומרים:

- פרחי מורינגה רותמית
- חמאה לטיגון
- גבינה קשה

הכנה:

ממסים במחבת את החמאה, וכשהחמאה חמה זורקים את הפרחים לטיגון קל. אני הגשתי אותם על גבינה קשה. היו הרבה יתרונות וחיסרון אחד - מעט מדיי פרחים. עונות לאיסוף ולהכנה: כל השנה, אבל לא בשמורות טבע אלא צמחים שגדלו בגינות.