



ט"ו בשבט

## ארץ ירוקה

אחרי ירידת הגשמים, מתכסה הארץ במרבד ירוק של נבטים המוחקים את צבעי החום-צהוב ששלטו בארץ ברוב חודשי הקיץ.

איך חל השינוי ומי גרם לו? אם נתבונן מסביב נראה אלפי נבטים קטנים בוקעים מהאדמה, אך את מה שמתחת לאדמה לא נראה. שם מתחבאים הזרעים, הפקעות והניצנים אשר המים מעוררים אותם להצמיח את העלים הקטנים.

הבה ונחקה את הטבע ונתבונן בנביטה, של זרעים פקעות ובצלים. אפשר להנביט כל זרע, דגן מלא וקטניה, בתנאי שהוא שלם, אינו חצוי ו/או קלוף. קיימות מספר שיטות הנבטה. את רוב ההנבטות רצוי להתחיל עם השריה של מספר שעות עד לילה ואז לבחור את שיטת ההנבטה הנוחה.

### כמה מילים על נבטים

הסינים אוכלים נבטים מזה אלפי שנה, והנבטים הסיניים שאנו מכירים נקראים: nga choy or nga choi. ההבדל בין נבטים לנבטוטים הוא אורך הנבט. כשהם קצרים, הם מכונים נבטוטים, וכשהם ארוכים, נבטים. וכן, יכול להיות שזה גם גימיק שיווקי.

### למה בכלל להנביט?

קודם כל כי זה קל, פשוט, כייפי, ובריא. שנית, בשל הסגולות התזונתיות: בתהליך ההנבטה הופך העמילן (פחמימה) לנבט, ומתעכל בגוף ביתר קלות, יחסית לזרע שזמן העיכול שלו ארוך ונוטה להכביד על מערכת העיכול. כשהזרע הופך לנבט, הויטמינים, המינרלים והאנזימים (חלבונים) שבו הופכים לזמינים יותר לגוף. כמות הויטמינים שבזרע גדלה בהנבטה בעשרות-מאות אחוזים. לדוגמא: אפונה יבשה אינה מכילה ויטמין C, אך בהנבטה בת 4 ימים מתקבלים 86 מ"ג ויטמין C ל-100 גר'. בחיטה מונבטת מוכפל כמות ויטמין E פי שלושה, וחלק מוויטמיני B יוכפלו פי שישה. כמות ויטמינים אופטימלית תהיה בדרך-כלל לאחר 50-100 שעות לאחר תחילת ההנבטה. למה לא להנביט? כי זה ממכר. ראו הוזהרתם.

### עשרת הדברות למנביטים מתחילים:

1. להנביט רק עם זרעים טריים.
2. רצוי להנביט באזור חשוך ומוצל (חשיפה לאור משפיעה על מרירות הנבט).
3. יש זרעים שמחבבים את שיטת הלחץ.

4. לבעלי קיבה רגישה מומלץ לאדות קלות את הנבטים, בטרם האכילה.
5. בקיץ ובאזורים חמים ויבשים, רצוי לשטוף ולרענן הנבטים יותר מפעמיים ביום.
6. ריח רע מצביע על כשלון ההנבטה. נא להשליך לפח.
7. אפשר לשמור את הנבטוטים במקרר למשך מס' ימים.
8. יש קטניות שקל יותר להנביט (מש) ויש רגישות י ותר (חומוס).
9. אסור בשום פנים ואופן להתיימש עם ההנבטה הראשונה לא מצליחה.

### מה עושים עם זה?

מוסיפים לסלטים, חי או מאודה, מוסיפים למרקים, לתבשילים, לבצקים, למאפים, לפיצות, לכל מה שבא, להוציא עוגות יומלדת. נבטוטים כמו חומוס, אפשר לבשל ולהכין מהם ממרח, כשעצם ההנבטה מקלה על העיכול.

## הנבטה "בחלון ראוה"

כאשר רוצים לראות ולעקוב אחרי תהליך הנביטה המתרחש תמיד בתוך מצע כל שהוא, נכין "חלון ראוה" בו אפשר להתבונן בתהליך.



- זרעים שונים: שעועית, חומוס, פול, זרעים מהטבע, בצלים, פקעות ועוד
- מכלי פלסטיק שקופים
- בריסטול שחור
- קצת חול

### הפעילויות:

הכנת מכלי ההנבטה: היא פעילות ראשונה, המלווה בשיחה והרבה שאלות. נגזור את הבריסטול לפי גודל המיכל שבידינו, נשים את הרצועה בתוך המיכל בצמוד לדפנות נשפוך חול במרכז המיכל בגובה 3 ס"מ. כדאי להשרות את הזרעים במים למשך הלילה. נכניס את הזרעים, אחד אחד בין דופן המיכל והבריסטול השחור. הזרע צריך להיות מונח 2,3 ס"מ מהקצה העליון של המיכל. נשקה במתינות, לא נציף את החול. נמתין ליציאת השורש, ממנו מתפתח השורש ואחר כך הנצרון ממנו מתפתחים הגבעול והעלים. אפשר להכניס תפוח אדמה, גזר, סלק, בטטה רקפת נרקיס ועוד מעל מיכל מים, כאשר הפקעת רק נוגעת במים – לא להטביע

בעת הנביטה כדאי לסמן בטוש כל שבוע מה נבט וכמה. תיערך שיחה לאחר שבועיים וכל ילד יביא את הנביטה שלו ויספר עליה.

- א. במקביל יצא המדריך עם הילדים לשדה, לחצר ויחפשו ביחד נבטים, סוגים של נבטים, זרעים
- ב. מפוזרים, או תרמילים ריקים, ונעשה השוואה עם ההנבטות שלנו. אפשר להוציא אחרי הגשם
- ג. גוש אדמה עם נבטים ולבדוק אותו.



אפשר להנביט נבטים לנוי, בתוך קליפת ביצה, קליפת קוקוס או להנביט נבטים למאכל.

## הנבטת זרעים בתוך אצטרובל:

### מה דרוש?

1. אצטרובלים
2. זרעי מש (ניתן לקנות בחנויות טבע).
3. שפריצר- בקבוק של מנקי חלונות או חומר ניקוי אחר שנגמר.

### איך עושים?

לוקחים אצטרובלים בינוניים עד גדולים עם עלים שלמים. תחילה מנביטים את זרעי המש בצמר גפן או על נייר סופג. היכולת הגדולה של זרעי המש היא נביטה מאד מהירה. קצת שמש וכבר הוא פורץ, לאחר יום יש כבר שורשון ועוד יום נוסף כבר יש ניצן קטן. צריך להנביט הרבה זרעים ולשמור על רווחים ביניהם, כי השורשים שלהם ממש ארוכים תוך יומיים.

בשלב השני לוקחים את האצטרובלים, מכניסים אותם לקערה עם מים ומשרים את האצטרובלים כשעתיים או שלוש שעות. ואז מכניסים בין עלי האצטרובל את זרעי מש שנבטו. מניחים את האצטרובל בתוך צלוחית או קערה עם פלסטלינה שתחזיק את האצטרובל. וכל יום משקים את האצטרובלים עם "שפריצר" בעזרת הילדים כמובן אחרי בערך שבוע וחצי, שבועיים יש אצטרובל פורח.



## הנבטה בתבנית ביצים:

כדי להנביט זרעים לקראת שתילה בעציץ או בגינה עושים כך:

1. לוקחים תבנית ביצים ריקה, ממלאים את השקעים בתערובת להנבטה (עדיף, אם אין, אפשר גם תערובת לשתילה)
2. זורעים את הזרעים בעומק של 0.5 ס"מ. זרע אחד בכל תא.
3. משקים כל יום ושמים בשמש (עדיף שמש בוקר, לא חמה מדי)
4. הזרעים ינבטו ולאחר כ- 10 ימים יהיו לכם שתילים מוכנים להעברה לעציץ.
5. מחלצים את השתילים הרכים בעזרת כפית, שותלים בעציץ ונהנים!

## בית האלפלפה

### חומרים:

- דגמי בתים מקרטון בגודל 15X15 כמספר הילדים
- צבעי פנדה
- כוסות חד פעמיות קטנות
- צמר גפן
- זרעי אלפלפה (אספסת)
- דבק חם
- חול

### מהלך הפעילות:

כל ילד מקבל דגם של בית, צובע אותו בצבעי פנדה ומקשט כרצונו. כעת, מוסיף כל אחד "גינה קטנה" צמודה לבית: לתוך הכוס החד פעמית ממלאים בחול ומרפדים מעל במעט צמר גפן רטוב. על שכבת הצמר גפן מפזרים 10-20 זרעי אלפלפה. בעזרת דבק חם מדביקים את הכוס עם הזרעים לחזית הבית והרי לנו בית עם גינה מלבבת. זרעי האלפלפה נובטים מאוד מהר (יום יומיים) וגדלים בקצב מסחרר. כך לא צריך לחכות הרבה זמן לתוצאות. אפשר להוסיף אותם לסלט כשהם מגיעים לאורך של 3 ס"מ בערך.

