

תאנים גדולות בישראל כבר יותר מ-5,000 שנה. בין מאות הזנים יש גם תאנים בגודל תפוז ואפילו תאנים שמבשילות בינואר. כעת מתחילים למתג את הפרי כמו את ענבי היין. יש דבלים בגו

כל הארץ דבלים דבלים

לאה רודיטי

התאנים המיושבות הן מהפירות המופלריים ביותר בט"ו בשבט. ייסו התאנים שומר על ערכן התזונתי ומאפשר לאכול אותן כל השנה ולא רק בקיץ, אבל מתסדר שלאחרונה גם בחורף אפשר לאכול תאנים טריות: ר"ד משה פליישמן, מומחה בהשבת תאנים ממרכז הלקני, מציין שבמרכז הצליחו לפתח תאנים מבשילות בינואר. "לוקחים שב' זרדים' תעשים הכלאת, אז יוצא עץ קטן חדש, ואנחנו בוחרים את הפרי שלו", הוא אומר. כך פותח זן "סתות דבש", שנתן פירות ער ינואר. "החלטנו למתג את כל הזנים שלנו בשם 'פיגורו', אומר פליישמן, "ולן הזה קראנו 'לייט פיגורו'".

בין יתר החידושים שעליהם עובדים כולקני מציין פליישמן פיתוח זני תאנים שמתאימים ונוחים לייבוש. כדי שתאנה תוכל להתייבש היטב, מתברר, צריך שירדו לה סדקים מיקרוסקופיים בקליפה, שדרכם הוד מטרף מים באיכות - סתחלה על העץ, ואז ביבוש בתנוד או כשמ.

"יש זנים רבים של תאנים שהסדקים שנוצרים סך כשרן מבשילות לא מאפשרים נירוף איטי של הלחות כדי שהפרי יתמצק", אומר פליישמן, "ואז הסדקים מתעפשים, כי בגלל המתקות מתיישבות עליהם פטריות. מניס אחרים קליפת התאנה אטומה לחלוטין, ולכן הסוגים הללו לא מתאימים לייבוש".

פרי התאנה הוא דסטילי להפליא. לרבי פליישמן, "מגוון הצבעים והגודלים הוא כמעט אינסופי. מגיעים אלינו קנינים מכל העולם, ואנחנו שומעים מה אנשים רוצים. יש סוגי תאנים שגרמה לנו שאין להן תואר ולא דוד, ואז אומרים לנו: 'את זה ביקו חיפשתיו'. הנקודה היא שלעולם אי אפשר לדעת מה אנשים יחפשו".

אני יודעת מה אני מחפשת - תאנים דאטשות. יש כאלה "למען האמת יש תאנים רלות סוכר, אבל אנשים לא אוהבים אותן. לאנשים חשוב במיוחד הטעם, ואחר המאפיינים העיקריים הוא המתקות".

לרבי פליישמן, העבודה עם התאנים

הדפסת לאחרונה רומה למקצוע דייגנות. "אנשים רוצים טעמים מדיככים כתאנים", הוא אומר. "יש זנים שהם אנשים מרגישים עושר טעמים ומצמידים להם תאנים והגדרות, ואומרים שטעם התאנה מזכיר יין כזה או אחר. אנחנו עושים פסיעות ראשונות במיתוג תאנים טריות כמו שממתגים יין. דעה אצלנו קפין מפדוטוגל שחילק את הפירות לקטגוריות - זה יותר חמצמץ, זה רומה לטעם של תפוחים, יש כאן רחלה חרשה".

קרה לכם שנתגלו איזה טעמת וינא משוד שלא התבררם אליו?

"אנחנו נהנים ומאתגרים מטעמות", צוחק פליישמן. "למשל, יצאה לנו תאנה עם קליפה מאוד מעניינת, לא בצבע אחיד אלא מפוספסת - בצבעו הירוק או בארס ושחור. זהו אותו צבע, אנטוציאנין, אבל הפיזול שלו שונה. זה היה נחמד מאוד. עוד טעמות נחמדות: סדרך כלל יש בעצי תאנה זכרים ונקבות. אנחנו נטיים לחשוב שפירות העצים הזכרים לא טעימים, ולא משחקים אותם, אבל פה השם מתקבלים זכרים מתוקים שניתנים לאכילה".

מיני עצי התאנה קשורים לאופן הדפריה שלהם, עניין שיש לו נגיעה מסוימת לכשרות הפרי. "בחדשי הקיץ יוצאות צרעות, מקננות בעצים הזכרים ומפרות את הפרחים בתאנה תקינה", מסביר פליישמן. "צרעה נכנסת לפרי, משרה את הבנפיים תשארת בה משבעת המינים - יש האומרים שאפשר לאכול את השארית הזו יש האומרים שלא. לכן יש במגד דהתי אנשים שלא אוכלים רבלים מטודקה, כי הן הזה (סמירנה) רודו הפריה על ידי צרעות. לעומתם, זנים מסוימים בארץ יודעים לפתח את הפרי גם כלי הדפריה של הצרעה (תאנה ארץ ישראלית פרתגוקר פית)".

תקרת הווסכית

האופי של מרכז ולקני מכיל מאת סוגים של עצי תאנה. יש, למשל,

תאנת ביס כנודל עגבניית שרי, יש גם תאנה כנודל תפוז (ג). יש שונות של צבעים: מירוק וצהוב וארמון ועד סגול ושחור. "ככל שכמות האנטוציאנין בקליפה גבוהה יותר, כך הקליפה כהה יותר, יש בה יותר נוגדי החמצון", אומר פליישמן. "פיתחנו סוג חדש של רבלים כהות וכדגע מתחילים להפיץ אותן. אך מרכז תשומת הלב שלנו בעת מוקרשת לפיתוח תאנים שלא מתרככות בקלות. תאנה דהא לא תפוז עץ, אי אפשר לשמור אותה חודשים במקרר, ומכחינתנו זה אתגר לפתח תאנים טריות עם חיי מרץ ארוכים יותר".

פיתוח זנים עמידים יותר מתבצע, למשל, בעזרת הכלאות: "התאנה שייכת למשפחת הפיקוסים, ואפשר לעשות הכלאות עם עצים אחרים ממשפחה - זה גם משפר את עמידות העץ למחלות ולמדיקים".

לרבי פליישמן, "יש תקרת זכויות שכל פעם אנחנו מרימים אותה קצת - היום יודעים לאחסן תאנים טריות גם שלושה שבועות. אם נצליח להאריך את זה לחמישה שבועות, זה יאפשר שינוע באוניות הפצה של הפרי לכל העולם". בהקשר זה, יש לזכור שסדרה מקומות בעולם אנשים לא מכירים תאנים טריות, כך לא מצויות על המרפס, הפרי הזה נרד ומתוך מאד.

תחת תאנתו

אצלנו התאנים הן תושבות ותיקות ומוכרות. הן גדלו בארץ ישראל כבר לפני 5,000 שנה ויותר. התאנה דהא משפחת המינים המעידים על טוב הארץ, ומוזכרים בט"ו שבט. התאנה - ששמה הכותני הוא "פיקוס דתאנה" ממשפחת הדובוניים - מוכרת פעמים אינספור במקומות, דהא הפרי הראשון המוכר בתנ"ך: אדם וחוה עשו להם תגרות מעליה. פירות התאנה החכרו לאורך אלפי שנים בתרבות ומדוח ותיכון באשרים של עושר, ריפוי, שלוחה ושלום. כנאמר בספר מלכים א': "תחת גפנו ותחת תאנתו".

לכל טענה - תאנה

מהנביא ישעיהו ועד הרפואה הסינית, תאנים לבריאות

- * בתאנים מיובשות וטריות כאחד יש ויטמינים K, A, B, ומינרלים כמו סידן ואשלגן, מגנזיום, ברזל, אבץ וסלניום. בפרי הטריו יש גם ויטמין C, שהולך לאיבוד בתהליך הייבוש.
- * ברפואה הטבעית מתייחסים לדאנים כאל פרי שמנטרל רעלים, מסייע בבעיות עיניות, מקל על טחורים, עוזר במניעת אנמיה (בזכות הברזל), וטוב נגד כאב גרון. לפי הרפואה הסינית, תאנה מועילה לבריאות הקיבה והטחול.
- * לחלב של תאנה טרייה יש סגולות של ריכוז יבולות על העור וסיוע להגלה מהירה של פצעים. כשמניחים תאנה טרייה על פצעים שיש להם קושי להירפא, הדבר מסייע לשיקום והרבעה של העור. מריחת חלב התאנה גם מסייעת לטיפול ביבולות ויראליות - מדובר ב"תרופת סבתא" מוכחת.
- * מחקר של ד"ר לובה בן נון מאוניברסיטת בן גוריון גילה שתאנים נמצאו כמסייעות לרפוי של מחלת העור אנתרקס (גחלת או שחין), מחלה זיהומית המוכרת גם מאיומי לוחמה ביולוגית. נראה שכבר בימי התנ"ך ידעו זאת, ככתוב בספר מלכים ב': "ויאמר ישעיהו קחו דבילת תאנים, ויקחו וישמו על השחין ויחי".



כדאי לחפש דבילים בצבע חום-אפרפר, המעיד על ייבוש טבעי, ולא בצבע צהוב בהיר

כשל מעצרה המרכז של התאנה סובבת המקומית שדיתה סובבה חקלאית, קיבל כל שלב בהתפתחות ובעיבוד הפרי שם משלו. קטיף התאנים נקרא ארקה, פג הוא תאנה שלא הבשילה ("התאנה חנטה פרה", שיר השירים), גרונת דהא תאנה מיובשת, רבלה במקד דהא מקבץ גרונות (בשפת הדומים משמשת המילה רבלה לציון תאנה מיובשת יחידה) וקציעה דהא שיטת חיתוך תאנים לשם ייבושן.

תאנים צריך לקטוף כשהן בשלות ודכות - הן לא מבשילות לאחר הקטיף. אם תאנה מסקעת, אין זה אומר שהיא מקולקלת אלא בשלה. שיטת האחסון האיראנית לתאנים טריות דהא בקירור של אפס מעלות.

ואם מתחשק לכם מקיץ לצאת לקטוף בעצמכם, בארץ פועלת אגודה מטיללים בשם "אחת" (אגודת חובבי תאנים ישראלית). המטיללים מעבירים זה לזה מירע על עצי תאנה בטבע, וסנים מסוללי טיולים שבמרכזם קטיף תאנים מעצי בר.

לטרב למלכות היזבי

המתקנת המאפיינת את התאנים משפיעה על הדרך שבה כדאי לצרוך אותן, בין אם מרוכב בתאנים מיובשות, מסבירה תיסוד ופתית דהד מליטית הקלינית סאלי קריקלר. תאנה ממוצעת שוקלת כ-50 גרם ודהא מכילה סיפם תזונתיים, נוגדי חמצון חשוכים, פיטו כימיקלים, ויטמינים ומינרלים. אחרי שעם ייבש, הפרי שוקל 10 גרם בלבד, אם כי הערכים התזונתיים נשמרים. לצד הצפיפות הגבוהה של נוטריינטים, גם רמת הסוכר מאד גבוהה, רוב שמעלה את הערך הקלורי של הפרי (כ-100 גרם רבלים יש 250 קלוריות לעומת 74 קלוריות באותה כמות של תאנים טריות). "על הסוגנותו

הדבילה יבשה מדי?
היא כנראה לא טרייה, דבר שהופך אותה למקור נוח לשגשוג של זיהומים ופטריית שמפרישות רעלים

של הסוכר אין צורך לרדוב", אומרת קריקלר, "הוא גודם למחלות כדוגמת הרלקות בגוף. כלומר, מהבחינה הזו, כשאוכלים תאנים מיובשות צריך לגלות שיקול רעת מבחינת הכמויות שצורכים, כי אנחנו מקבלים יותר סוכר לאותו משקל פרי".

ומה לגבי היתרונות הנוטרייטיביים?
"כשמחשק נשגוש, רבלים תמיד עדיפות על חטיפים מעובדים. אבל אם דהמלצה לאנשים דיאטים דהא לאכול בין שלוש לחמש מנות פרי ביום, זה תופס גם לגבי פירות מיובשים, כך שלא מומלץ לאכול חופן רבלים.

הדבילה יבשה מדי?
היא כנראה לא טרייה, דבר שהופך אותה למקור נוח לשגשוג של זיהומים ופטריית שמפרישות רעלים



זמן הכנה: 20 דקות | דרגת קושי: קל | כשר: חלבי

סלט תאנים וארנולה

10 תאנים טריות
2 כפות עלי ארנולה
1-3 כפות גבינת רוקפור
2-3 כפות אגוזי סלך שבורים גס

לרוב:
¼ כוס שמן זית
4 כפות חומץ בלסמי
1 כף דבש
½ כפית חרדל דיזון
קמצוץ מלח

אופן ההכנה

< רוטב: מערבבים היטב את כל החומרים.
< סלט: חותכים את התאנים לרבעים ומכניסים לקערה. שאר הרכיבים ומערבבים מוסיפים את העלים השטופים, ויצקים את הרוטב ומערבבים בעדינות.
< הגשה: מפזרים מעל את הגבינה ואגוזי המלך ומגישים.



זמן הכנה: 20 דקות | דרגת קושי: קל | כשר: פרווה

"כחרי בריאות" עם דבילים

לב-25 יחידות
½ כוסות אגוזי קשיו
2 כוסות דבילים לתאנים מיובשות (לא הגבעול)
3 כפות חלב סויה (או חלב שקדים או חלב ארז)
1 כפית תמצית וניל
1 כף דבש (לא חובה)
1 כפית מלח

להגשה

מעט מלח גס או קוקוס טחון (לא חובה)

אופן ההכנה

< מרסקים את הקשיו והדבילים במעבד מזון, מוסיפים את שאר הרכיבים ומערבבים היטב עד שנוצרת עיסה אחידה. מגלגלים מהעיסה כדורים קטנים ורחוסים, בערך בקוטר 2 ס"מ.
< הגשה: אפשר לפזר מעל הכדורים מעט מלח גס או לגלגל אותם בקוקוס טחון.



מידע תזונתי ומתכונים: הנוטרונית סאלי קריקלר #49