

العلاء



● نبتة العلت البري أو العلك:

- نبات العلك هو من النباتات العشبية الحولية التي تنمو في نهاية فصل الشتاء وبداية فصل الربيع من كل عام في الأراضي البور أو الأراضي المحروثة على حد سواء! وهذا النبات تخرج أوراقه وأغصانه من نقطة واحدة ثم تبدأ في العلو والإرتفاع عن سطح الأرض
- أما أوراقه فهي طويلة ورفيعة ومعنقة ويزهر هذا النبات في شهر أيار من كل عام وتنتهي هذه الأزهار إلى بذور صغيرة وبعد أن يجف هذا النبات تسقط بذوره في أماكن تواجدته لتنمو في السنة القادمة وما يؤكل منه أوراقه الطرية ويشارك مع نبات المرار في أكلة المعصرة أي العصوره بعد أن تغلى أوراقه على النار وتعصر باليد كي تذهب منه مرارته وتطبخ بعد إضافة الملح وزيت الزيتون واللبن والثوم إليها وتعتبر أكلة العصوره من الأكلات الشعبية الطوباوية التي يحن لها كبار السن وما زالت تطبخها النسوة

- وينفرد نبات العلك بالعمل من أوراقه طبقاً لذيذاً من أطباق السلطة بعد أن تغسل أوراقه وتفرم جيداً ثم يضاف إليها عصير الليمون والبصل الأخضر وزيت الزيتون واللبن الرايب وقليل من الملح ويخلط المجموع جيداً وبذلك نحصل على طبق سلطة العلك وهذه أيضاً من الأكلات الشعبية المعروفة في فلسطين يستطيع الجيل الحالي تحضيرها بسهولة وهي ليست صعبة التحضير مثل أكلة المعصرة وما يميز هذا الطبق عن غيره من أنواع السلطات أنه بعد تناوله يترك طعماً مراً لذيذاً على اللسان ومقبولاً في الفم.

- نبات العلك أو العلت ،، نبات بري وبقلي، ساقها فرعاء وأوراقها مستطيلة مسننة، وأزهارها تميل إلى الزرقة الزاهية، والجذر وتدي طويل، وتنمو في نهاية فصل الشتاء وبداية فصل الربيع من كل عام في الأراضي البور أو الأراضي المحروثة على حد سواء.
- وهذا النبات تخرج أوراقه وأغصانه من نقطة واحدة ثم تبدأ في العلو والإرتفاع عن سطح الأرض إلى أن يصل إلى نصف متر تقريباً وذلك حسب الأرض الموجود فيها.
- نبات العلك له قيمة غذائية وعلاجية عالية، وصفت بأنها صديقة المعدة والكبد، ويحتوي العلك على مواد مرة، أما الجذور فتحتوي على (الأولين) ومواد مدرة للصفراء والبول وهاضمة وطاردة للديدان.
- لذلك توصف لعلاج حالات : فقر الدم، آفات الكبد، أجهزة العظم، مسالك البول، الإمساك، النقرس، التهاب المفاصل، والرمال والحصى، فقد شهية الطعام، الأمراض الجلدية.



- يحتوي نبات العلك أو العلت على بروتين أكثر من نبات السبانخ، إذ أن أوراقه غنية بالكالسيوم والحديد والمغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمنجنيز وفيتامينات A وC وE وK وB1 وB2 وB6، وكذلك يحتوي جذوره على الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والكبريت والسيليكون والمغنسيوم والفوسفور والكلوروفيل.

- العلك نبات غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تخفف من نسبة الجذور الحرة في الجسم وبالتالي تخفف خطر التعرض للأمراض السرطانية، إضافة إلى ذلك، تعمل نبتة العلك على تنقية الجسم و حمايته من تطوّر الأورام و أنواع السرطان المتعددة.

- نبتة العلت معروفة ومستعملة منذ قديم الزمان كدواء وكغذاء، وتحدث عنها عدد كبير من الاطباء القدماء وقال عنها الطبيب العربي ابن البيطار : "إذا اكلت نفعت من ضعف المعدة والقلب وإذا تضرر بها سلبت الالتهاب العارض من ضعف المعدة وقد يستعمل منها ضمادا للخفقان واورام العين، يقوي المعدة ويفتح السدد العارض في الكبد ويجلو ما في المعدة ويفتح سدد الطحال، ويطفىئ حرارة الدم والصفراء، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبين".

- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .