



הנה דוגמה :

## פיקוס התאנה

### ת"ז

ממשפחת התותניים, גבהו בין ששה לשמונה מטרים, נשיר בחרף.

### תאור

פרחי התאנים מקבצים לתפרחת, וצורתם כעין האגס או התפוח. העלים שסועים לאונות, צדם העליון מחספס, וצדם התחתון שעיר. העלים עבים, בעלי פטוטרות ארכות ובעלי עורקים בולטים מאוד הערוכים כעין מניפה. ארכם 10-20 ס"מ. הפרות דמויי אגס ויוצאים אחד-אחד מחיקי העלים.

### שמוש

פרות התאנה משמשים כמאכל טרי או יבש וכן להכנת רבות, לפתנים, דבש תאנים ומשקאות חריפים (כגון ערק). בצק תאנים אשר מכינים מגרורות טחונות, משמש למלוי בייסקוויטים, עוגות, שוקולד וסכריות. בארצות אחדות באירופה משתמשים בגרורות כתחליף לקפה מזין ומתוק. התאנה גדלה בארצות אסיה הקדמית (דרום אירן, עירק ואסיה הקטנה, עד לדרום ערב).

### ערך תזונתי

ערכה התזונתי של התאנה הוא רב: היא מכילה כמות גדולה של סכר (עד 75%), עשירה במיחד באשלגן, בסידן ובברזל. 100 גרם תאנים יבשות מספקות את כל תצרכת הברזל היומית לאדם.