



**ליקוט צמחים  
בארץ-ישראל**  
**מדריך מעשי**  
 שימי רף | ד"ר עוז גוטרמן



ליקוט צמחים בארץ-ישראל || מדריך מעשי || שימי רף | ד"ר עוז גוטרמן

"השמחה נמצאת בכול"  
 צריך רק לדעת להפיקה"  
 קונפוציוס

הליקוט אינו רק תחביב קולינרי. הוא אינו רשימה של צמחים אכילים או של מסלולי טיול. הוא דרך להכיר את הסובב אותנו ולהרגיש שאנו בני בית בעולם. אז כיצד לזהות צמחים טובים למאכל? כיצד להפוך את מלאכת הליקוט לחוויה מהנה לכל המשפחה? וכיצד להפוך את הצמחים שליקטנו לתבשילים טעימים ומוזינים? בספר שלפניכם תמצאו תשובות לכל השאלות הללו. בתוספת מבחר מתכונים קלים ומהנים להכנה.

**על המחברים:**

**שימי רף** הוא מומחה למיומנויות חיים של לקטים-ציידים, ובהן ליקוט צמחי בר למאכל. שימוש בצמחי מרפא, גששות ועוד. הוא מנהל ומנחה קורס מדריכי ליקוט המכשיר מדי שנה עשרות מדריכים בתחום.  
**ד"ר עוז גוטרמן** הוא פסיכולוג ומרצה באוניברסיטת בר-אילן ובמכללה האקדמית גליל מערבי ומחבר הספרים 'כף בבית', 'תוכנית אומץ' ואחרים. הוא ממייסדי ומנהלי קבוצת 'לדעת', אב לחמישה ולקט חובב.

