

## טיולים לליקוט צמחי מאכל צמחי בר למאכל

כתב: אורי מאיר צ'זיק, צילום: אסף רונן  
30 מסלולי טיולים ברחבי ישראל. 240 עמודים ובהם 30 מפות ומאות צילומים של נופים, צמחים ומאכלים. הוצאת מפה 2010  
המחיר: 98 ש"ח  
מחיר מיוחד לקוראי טבע הדברים: 59 ש"ח  
טלפון להזמנות: 1-700-702-500



זהו ספר מוצלח ומתוקן כהלכה, מקצועי וידידותי - מסלולי ההליכה, המפות, תיאורי הצמחים, צילומיהם וצילומי המאכלים.

חשוב להזכיר כי רבים מן הצמחים הנזכרים בספר הם צמחים מוגנים שאסור לקטוף מהם, אז כיצד נשתמש בהם להכנת תבשילים?

רבים מן המסלולים עוברים בשמורות טבע שאסור לקטוף בהן צמחים בכלל, ויש לקטוף את הצמחים או את חלקיהם האכלילים מחוץ לשמורות. זכרו זאת היטב כאשר אתם יוצאים לטייל.

אני בטוח שהתבשילים והסלטים שתרחו יהיו מעדנים או מטעמים, אך העיסוק בזיהוי ובליקוט הצמחים וההליכה במסלולי הטבע ילמדו אתכם לא מעט על צמחי ישראל ונופיה. זכרו שתמיד אפשר לסיים את הטיוול בפיקינג עם מזון משובח שהבאתם מן הבית, או לנסוע למסעדה קרובה. אך אם אתם עקשנים וניחתם בחוש גסטרונומי מפותח, סופכם שתצליחו להכין מעדנים מצמחי הבר שליקטתם בעזרת הספר.

וכיצד להכין את תבשילי הצמחים השונים. כיהא למדריך בישול יש בספר מתכונים רבים של תבשילים וסלטים שאפשר להכין מצמחי הבר. חלק גדול מן התבשילים כוללים גם מצרכים מקובלים לבישול, דוגמת בשר ואורז, אך בסל המתכונים מככבים צמחי הבר. כך תמצאו כאן 100 מתכונים הכוללים בלוטי אלון, התבור, עירית גדולה, מרוות ירושלים, שום משולש, חמציץ נטוי, כרפס הביצות ועוד צמחים רבים שעד היום לא העליטם בדמיונכם הפרוע ביותר שאפשר לאכול אותם.

כמטייל ותיק אני מכיר את רוב המסלולים המתוארים בספר, ואני ממליץ עליהם לטיולים משפחתיים שאינם מיועדים למטיבי לכת. על אף שבעבר עסקתי גם בלימוד בישולי שדה חזקה על אורי שהוא בקיא ממני בענייני בישול וגסטרונומיה, שכן מצאתי את עצמי מרייר לעתים למקרא תיאורי התבשילים, שכמה מהם אכלתי בעבר, אך רובם היו חדשים עבורי והכנתם דורשת מיומנות גבוהה מזו שניחנתי בה כטבח.

הספר "צמחי בר למאכל" הודפס בפורמט שונה משאר מדריכי מפה, אך למעשה הוא מדריך למטייל הדומה לשאר המדריכים. יש בו 30 טיולים שבכל אחד מסלול הליכה של שעות אחדות. זה אולי נשמע קצת מפחיד, אך אין אלה טיולים של בוגרי סיירות, אלא טיולי משפחה נינוחים הנמשכים מחצי שעה ועד ארבע שעות. מסלולי ההליכה ברגל עוברים בנופים מרשימים ומאפשרים מוגע של המטייל עם שבילי הארץ, ובעיקר עם צמחיה.

מחבר הספר, אורי מאיר צ'זיק, הוא מומחה לליקוט צמחי בר ולשימוש בהם. הוא מומחה לתזונה, הכותב עבודת דוקטורט בנושא "מזון ואיזון" שעיסוקה בהיסטוריה של הרפואה התזונתית במזרח התיכון. הוא מקיים סדנאות לבישול טבעי ומיעץ באופן אישי בענייני תזונה.

בשל עיסוקיו הללו שונה הספר משאר המדריכים, שכן אחרי תיאור המסלול מופיע תיאור מפורט של שני צמחי מאכל. כל צמח זוכה לתיאור מפורט ולתיאור קולינרי. כלומר, מה אפשר לאכול ממנו

### אופטימיסט - מועדון חתירה וחנות קיאקים

אם עדיין לא גיליתם את הקסם שבחתירה או אתם מעוניינים לשאוף קצת אוויר ים תיכוני ולשמוע סיפורי מסעות, צרו קשר או בואו לבקר. חותרים בשביל הספורט, בשביל הנפש, ובשביל החברה הטובה.



בחנות: קיאקים, משוטים וציוד משלים לחתירה בקיאק

אופטימיסט מרכז הקיאקים - מרכז ימי שדות ים ■ טלפונים: 04-6364310, 052-2694862 ■ [www.optimist.co.il](http://www.optimist.co.il)