

אפשר גם בלי בשר

ישראל היא אלופת העולם בצריכת עוף ונמצאת במקום הרביעי בצריכת בקר, בעוד הנזקים הבריאותיים והאקולוגיים של התעשייה הזאת בלתי נתפסים. מיקי חיימוביץ' וחבריה בעמותת 'יום שני ללא בשר' פועלים לשינוי הרגלי צריכת הבשר של הישראלי הממוצע, ואולי בכך מעוררים לתחייה את חזון הצמחונות של הרב קוק

הדס גולדין | איור: יוסי שחר





האש שהשתוללה בשנת 2010 בהר הכרמל גבתה את חייהם של 44 בני אדם. מיקי חיימוביץ', אז מגישת חדשות ערוץ 10, תיארה במשך ימים אחדים את המתרחש על ההר השחור וחשה כיצד העומס החדשותי משפיע על נפשה.

כמה חודשים לאחר מכן, 18 שנים אחרי שנכנסה לתחום החדשות, הודיעה חיימוביץ' על פרישתה. "זהו רגע מאוד מרגש עבורי, רגע של סיום תקופה. עברנו הרבה ביחד, אתם ואני, בין אם אלו היו רגעים קשים ובין אם אלו היו רגעים של שמחה ותקווה, לו רק היו יותר מהאחרונים..."

חיימוביץ' הותירה את שותפה יעקב אילון בערוץ 10 ובאומץ לב יצאה לדרך חדשה. "כשפרשתי מהחדשות החלטתי על פסק זמן מהעשייה התקשורתית", מתארת חיימוביץ', "וחיפשתי את המקום שבו אוכל לפעול בהתנדבות ולהביא שינוי".

בהמשך נכנסה לעומק העשייה החברתית ("לעשות את החדשות ולא רק להגיש אותן"), וכיום היא

רצתה לעשות את החדשות ולא רק להגיש אותן. מיקי חיימוביץ'

מובילה את תכנית התחקירים החברתית 'המערכת', טבעונית ופעילה למען הסביבה ובעלי החיים. כמו כן היא יוזמת ומובילת הקמפיין הישראלי של התנועה העולמית 'יום שני ללא בשר'.

איך הגעת ל'יום שני ללא בשר'?

"אני צמחונית כבר 25 שנים. בשנים הראשונות הייתי צמחונית 'לא בעייתית', השתדלתי לא לעשות עניין מהצמחונית ואכלתי את התוספות שלי בשקט. לפני חמש שנים תרגמתי ספר בישול צמחוני שהוביל אותי לצלול עמוק לעולם הצמחונית. כשהתחלתי לקרוא ולהבין לעומק, נדהמתי. לא ידעתי לפני כן את ממדי האכזריות של גידול החיות בתעשייה הזאת, ולא את ההשלכות הסביבתיות שלה. בדיק אז פול מקרתני השיק את קמפיין 'שני ללא בשר' בבריטניה, וכבר אז עלה לי הרעיון שכדאי להביא את הקמפיין לארץ".

בחיים הכול עניין של עיתוי, וכשנוצרה ההזדמנות יצאה מיקי לדרך. "אהבתי את הרעיון הפשוט שעומד מאחורי היוזמה הבינלאומית הזאת. להחליט שביום אחד קבוע ובאופן מודע מוותרים על בשר. הקמפיין הזה הוא לא כפייתי. התפקיד שלנו הוא להעלות את המודעות כדי שאנשים יבחרו לא לאכול בשר ושיהיה להם יותר קל לעשות זאת".

קמפיין בלי מודעות

מיקי ייסדה את פעילות 'יום שני ללא בשר' בישראל לפני ארבע שנים, יחד עם ליאת צבי ומאיה צוראל, וכיום העמותה פועלת בשלוש זירות מרכזיות: בהסברה ציבורית במטרה ליצור שינוי תודעתי ולהגביר את המודעות לקשר שבין צריכת יתר של מזון מן החי לשינויי האקלים ולסכנות הבריאותיות; בהגדלת ההיצע של מנות אטרקטיביות, טעימות ומזינות מהצומח, דרך שיתופי פעולה עם חברות ההסעדה הגדולות כך שבחדרי אוכל מוסדיים יצמצמו בימי שני את



חברות ההסעדה מבינות את האחריות כלפי הסועדים. חדר אוכל שמשתתף ב'שני ללא בשר'

"מסקר שערךנו התברר שבשנים אחרונות מהאוכלוסייה מכירים את 'שני ללא בשר', ויותר מחצי מיליון איש מאמצים זאת. זה הישג עצום לקמפיין שלא פורסמה בשבילו אפילו מודעה אחת".

אם מדובר בנוקים חמורים כל כך, למה לעודד רק יום אחד בלי בשר? למה לא ליצור קמפיין למען צמחונית?

"אני טבעונית וכמובן שהייתי מאושרת אם עוד אנשים היו בוחרים בדרך הזאת, אבל ברור לי שלמרבית האוכלוסייה קשה לוותר על בשר. יש אנשים שממש לא מבינים איך אפשר לחיות בלי. היוזמה שלנו מציעה צעד קטן קל ליישום".

"אני מכירה אנשים שהתחילו עם יום שני והפכו לצמחונים כשראו כי טוב. אבל גם אם כל הישראלים יימנעו מבשר רק ליום אחד בשבוע, עדיין זה יעשה שינוי גדול - לבריאותם וגם לצמצום הנזק לסביבה. אם כל הישראלים יימנעו מבשר פעם בשבוע באופן קבוע המשמעות היא כמו הורדת 500 אלף מכוניות מהכביש, או חיסכון של 100 מקלחות בחודש לאדם. זו תעשייה

המבחר הבשרי ויגדלו את המבחר הצמחוני; והזירה השלישית היא פיתוח תכנים חינוכיים כדי לעזור לילדים ובני נוער להכיר בחשיבות הבחירה בתזונה שמבוססת יותר על מזון מהצומח. אתם כבר רואים הצלחות?

"בתנועה העולמית היוזמה הישראלית זוכה להערכה רבה, בגלל ההישגים הרבים שלנו בתקופת קצרה יחסית. ישראל היא מדינה קטנה, וכשהשקנו את היוזמה קיבלנו סיקור נרחב. הגענו להרבה מאוד חזרי אוכל שמסעידים עשרות אלפי סועדים - בחברות כמו אינטל, טבע, אלביט, שיוון ובנינו ורבים אחרים. גם מקומות ממלכתיים כמו משרד החוץ, משרד המשפטים, בתי חולים ואפילו בכנסת אימצו את היוזמה, וגם במחנות הקיץ של תנועת הצופים ובכמה קיבוצים". "הגישה היא לא כפייתית. מי שממש מתעקש עדיין יוכל לאכול בשר, אבל ההיצע הצמחוני אטרקטיבי בימי שני כך שרבים מעדיפים לנסות ומגלים שזה דווקא טעים מאוד", מוסיפה חיימוביץ'.

מיקי חיימוביץ':

אם כל הישראלים יימנעו מבשר פעם בשבוע באופן קבוע, המשמעות היא כמו הורדת 500 אלף מכוניות מהכביש, או חיסכון של 100 מקלחות בחודש לאדם. זו תעשייה מאד בזבזנית



ארץ אהבה

לכבוד חגה של הארץ הטובה
מדרשת התורה והארץ
מזמינה אותך לערב שכולו
כיסופים ואהבה



יום רביעי, י"ב שבט (8.2) חווה הנוער הציוני ש"י עגנון 24, ירושלים

הארץ הטובה
הענקת שי למשתתפות
המצטיינות בחידון הארץ
ומצוותיה ה-2

רוחמה בן יוסף
 "אישה, אימא, אדמה"
 מופע להקה חגיגי
 לט"ו בשבט

סיון רהב מאיר

“טובה הארץ מאוד מאוד”
שיעור מיוחד על תורה, ישראליות
ותקשורת

פתיחת דלתות 18:30 | תחילת הערב 19:00

כרטיסים במכירה מוקדמת: 20 ₪ (עד ט' שבט) מחיר מלא: 30 ש"ח | מספר המקומות מוגבל



לרכישת כרטיסים: 08-6847325
www.toraland.org.il



למי שסבל בעלי חיים מדבר אל לבו. עופות מובלים לשחיטה

וכל שצורכים יותר חלבון מהחי כך החומר מייצר יותר תאים סרטניים. וכך נכתב בספר 'מחקר סין' (עמוד 59): "בשביל כל הניסויים הללו השתמשנו בקזאין, המרכיב עד 87 אחוזים מהחלבון בחלב פרה. אז השאלה ההגיגית הבאה הייתה האם לחלבון צמחי, שנבחן בדרך זוהה, יש אפקט דומה לקזאין על קידום התפתחות סרטן. התשובה היא 'לא' מדהים. בניסויים אלה, חלבון צמחי לא עודד התפתחות סרטן, גם בכמויות הצריכה הגבוהות ביותר".

ליהי יפה (31), דיאטנית קלינית המתמחה בטבעונות, החלה את דרכה הצמחונית בצעירותה מטעמי צער בעלי חיים ומסיבות סביבתיות, ובהמשך עברה לתזונה טבעונית, בהיותה סטודנטית לתזונה. "במשך ארבע שנים סבלתי מחתך באצבע שמיאן להתרפא והזהדה כל הזמן. בנוסף לחתך הייתי מקבלת וסת כל 19 יום. אימא שלי התייעצה עם נטורופטית שהמליצה על דיאטה סינית שפתחה בפניי את עולם הטבעונות".

את השיפור ראתה ליהי בתוך חודשיים
ואת ההחלמה המלאה תוך שנה. "בגלל
שלמדתי תזונה נחשפתי למחקרים ◀

מאוד בזבזנית במובן של מים.

י"ש ארגונים רבים שמעודדים לצמחונות. העבודה שלנו משלימה אותם ומציעה אלטרנטיבה לאנשים שמרגישים שצמחונות לא מתאימה להם בשלב זה, אבל בריאותם חשובה להם ונושאים כמו שמירה על הסביבה וסבלם של בעלי החיים בתעשיית הבשר מדברים אל לבם. זה מה שעומד בבסיס היוזמה, צעד אחד קטן מצטרף לעוד צעד אחד קטן, והרבה צעדים כאלה עשויים ליצור שינויים עולמיים."

מחיר הבשר

בשנת 1983 חלו ונפטרו ילדים פיליפיניים רבים מסרטן הכבד. באותה תקופה החל ט' קולין קמפבל את 'מחקר סינ', סקר התזונה הרחב ביותר שנעשה עד כה בעולם. הסקר, שתוצאותיו פורסמו ב-1990, בדק את הקשר בין צריכת חלבון מהחי להתפתחות המחלה. אחת התגליות החשובות במחקר הייתה כי החלבון מפעיל בגוף את החומר המסרטן אפלטוקסין,

ליהי יפה:

משקי הבשר,
החלב והביצים
הם תעשיות
מאוד עשירות
שיודעות היטב
כיצד לקדם את
האג'נדה שלהן.
יכול להיות שהן
לא משקרות,
אבל הן מראות
רק חלק מהסיפור





אור בנימין:
ישראל מדורגת
במקום
הרביעי בעולם
בצריכת בשר
עם 86 ק"ג
לנפש בשנה.
ובצריכת עוף
אנחנו אלופי
העולם, עם
63 ק"ג לנפש
בשנה

”



באמריקה הלטינית, שם מתרחשת השמדת היערות העיקרית - 70 אחוזים מכלל השטחים המיוערים לשעבר באמזונס הפכו לשטחי מרעה, וגידולי מספוא תופסים חלק ניכר מן השארית.

נתון מפתיע נוסף עוסק בהתחממות הגלובלית: גידול הבשר אחראי ל-14.5 אחוזים מפליטות גזי החממה. רק לצורך ההשוואה, כל עולם התחבורה על פני כדור הארץ "מפנק" אותנו ב-13 אחוזים פליטות מאותו גז מזיק. הסיבה שתעשיית הבשר מזהמת כל כך טמונה ברובה בפעולות המעיים ובהפרשות בעלי החיים שמכילות זרחן, אנטיביוטיקה, מימן, נחושת ועוד חומרים מסוכנים אחרים שמזהמים את הקרקע, את האוויר ואת מי התהום. מחילה על התיאור, אבל רק לשם ההבנה, כל פרה מפרישה צואה ושתן בכמות השווה לזו שמפרישים כארבעים בני אדם.

צריכת המים בייצור בשר בקר תעשייתית גם היא בלתי נתפסת: פי עשרה מכמות המים שצורך גידול מזון צמחי בעל ערך קלורי זהה. מדוע? כי תהליכי הגידול והעיבוד של בעלי החיים דורשים המון מים, כמו גם גידול התיירס והסויה כדי להאכיל אותם.

"מעריכים שכדי לייצר המבורגר אחד נדרשים 2,500 ליטר מים, שזה פחות או יותר כמו לעמוד תחת זרם מקלחת ארבע שעות", מצינת אור בנימין, מנהלת הפעילות של עמותת "יום שני ללא בשר". "היום כדור הארץ יכול לכלכל את כל תושביו, אבל בצורה שבה אנחנו אוכלים זה בלתי אפשרי. עם כמות המזון שמייצרים בשנה רק בשביל להאכיל את הבקר בארצות הברית אפשר היה להאכיל את 800 מיליון הרעבים בעולם".

ישראלים אוכלים הרבה בשר?
"ישראל היא מעצמת צריכת בשר. לפי נתוני ה-OECD נכון לשנת 2015 אנחנו מדורגים

הבשר שהילד יקבל בצהרון בדרך כלל לא יהיה איכותי. הוא יהיה בשר מעובד, הרבה פעמים בתוספת שומן רווי ועשיר בנתרן. אז אולי סיפקנו לילד מנת בשר אבל במחיר של נתרן גבוה, שומן גבוה וכולסטרול גבוה. אנחנו יודעים שדווקא בקרב האוכלוסיות החלשות בישראל ישנן תופעות של השמנה בקרב ילדים, סכרת, כולסטרול גבוה, לחץ דם גבוה ומחלות לב".

יום אחד שלא אוכלים בו בשר באמת משפיע על הבריאות?

"ביום אחד שבו במקום בשר מגישים קטניות, אנחנו מעודדים הרגלי אכילה מגוונים יותר, וכשמדובר בילדים יש לכך חשיבות גדולה. בנוסף לכך, אנחנו מפחיתים את כמות השומן הרווי וכמות הנתרן שפעמים רבות מאפיינת מזון מן החי, ולעומת זאת אנחנו מכניסים סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים נוספים".

יקר להיות בריא?

"דווקא הבשר המשובח, הטרי, בלי אנטיביוטיקה, הוא מאוד מאוד יקר, ובוודאי עולה יותר מקטניות. היום יודעים שתנאי התברואה של בעלי החיים במשק הבשר קשים וההיגיינה ירודה. תנאי ההחזקה לא תמיד מבטיחים לנו בשר טרי. כשאנחנו קונים בשר קפוא, האם אנחנו יודעים אם הוא עבר הפשרה בדרך? לעומת זאת, כשקונים קטניות יודעים שהמזון יותר נקי ויותר בריא".

אלופי העוף

בשנת 2006 פרסם האו"ם בפעם הראשונה דו"ח שבחן את ההשלכות הסביבתיות שיש לתעשיית העוף והבשר. שם צוין, בין השאר, הנזק שנגרם לקרקע המיועדת לחקלאות בעולם: "משק החי אחראי לשימוש הנרחב ביותר בקרקע למטרות אנושיות, ללא מתחרים... ייצור משק החי תופס 70 אחוזים מכלל הקרקע החקלאית ו-30 אחוזים מאדמת כדור הארץ... התפשטות הייצור של משק חי היא גורם מרכזי בהשמדת יערות, בעיקר

מראות רק חלק מהסיפור".

אם בעבר הלא רחוק ההנחה הרווחת הייתה שבני אדם חייבים לאכול חלבון מן החי כדי לשמור על אורח חיים בריא, היום בכל העולם המגמה משתנה ומדברת על תזונה המבוססת על מזון מן הצומח. "משרד החינוך הוציא חוזר מנכ"ל ובו הוראה להגיש בצהרונים יום אחד בשבוע מזון שאיננו מן החי. פעמים רבות יש קושי רב ביישום ההנחיה הזאת, כי יש ילדים שאינם מורגלים לאכול קטניות מבושלות, וחברות הקייטרינג לא תמיד יודעות מה לבשל לילדים ומגישות כתחליף לבשר מזון מעובד ולא מאוד בריא".

במקום שהילדים יאכלו שניצל סויה, שהוא גם לא בריא ולא מזין וגם מקנה הרגלי אכילה לא נכונים, מעודדת העמותה את חברות הקייטרינג ובעצם את כל המערך - הגננות, הסיעות, ההורים והילדים - לנסות לאכול מאכלים בריאים ולהיחשף למזון שאולי הם לא מכירים מהבית. "אפשר להגיש תבשיל עדשים, תבשיל שעועית, תבשיל גרגירי חומס, קציצות משעועית או מעדשים ועוד מזון רב המבוסס על קטניות וירקות", מתארת ליהי.

במסגרת תפקידה, ממליצה ליהי על תפריט מזין, אך גם נותנת מענה לשאלות הבריאותיות: "המסר שההורים מקבלים מהסביבה הוא שבשר הוא מזון אידיאלי מכיוון שהוא מכיל חלבון. כיום ארגוני בריאות גדולים מעודדים מעבר לתזונה המבוססת על ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, זרעים ואגוזים, ומשלבת מזון מן החי למי שמעוניין, אך בכמות מופחתת ממה שהעולם המערבי צורך היום. לא צריך לאכול כל יום מנת בשר".

כשיצא חוזר המנכ"ל היו שטענו שילדים מעוטי יכולת ייגרם נזק ממשי מהפחתת הבשר בצהרונים, מכיוון שלרוב הילדים הללו זוהי הדרך היחידה לאכול בשר במהלך השבוע.

"השאלה מה אנחנו רוצים, האם אנחנו רוצים שהילד יאכל בשר או יאכל בריא?



שינוי בהרגלים מתחיל בגיל צעיר. מתוך הערכה שפיתחו לגני ילדים

וידעתי לבנות לעצמי תפריט בריא ומאוזן". כיום ליהי מקדמת יחד עם עמותת "יום שני ללא בשר" את שיפור המזון הצמחוני המוגש למוסדות שונים ברחבי הארץ.

אם הבשר מזיק, מדוע ממשיכים לצרוך אותו ועוד חושבים שהוא חיוני?

"משקי הבשר, החלב והביצים הם תעשיות מאוד עשירות שיודעות היטב כיצד לקדם את האג'נדה שלהן. אפשר לקרוא מחקרים וכתבות שמפורסמים בעיתונים וממומנים על ידי

חברות מזון. לרוב הקורא לא ישים לב שחברת מזון גדולה מנסה לקדם את האינטרסים שלה והיא לא בהכרח נאמנה למדע. יכול להיות שהן לא משקרות, אבל הן



קדם גיל המעבר - לא מה שחשבת...

— בהנחיית איילת בוכניק —

צילום: חמטל בוכניק | טוטו אודי ירון

בשלושה מפגשי התבוננות
נזמין את עצמנו למבט שונה
אודות קדם גיל המעבר - השנים המשמעותיות
והלא מספיק מדוברות שלפני גיל המעבר

- מהיכן להיכן אנחנו עוברות
- מה עניינו של המהפך ההורמונאלי המתחולל אצלנו
- כיצד ההנחיה הגוף-נפשית מסמנת לנו מבפנים
- ואיך האינטימיות הזוגית מבקשת להתעדכן

ואף מילה על גלי חום!!!

הזמנה לשיח אחר
אודות הזמן בחיינו הנשיים
שכל כולו שער
מזמין ועוצמתי
אל מה שמעבר

הסדנא מיועדת לנשים בגילאי 38-50

ימי רביעי | יב, יט, כו שבט 8, 15, 22 פברואר | בין השעות 17:00-20:00 בבארות יצחק

עלות - 390 ש"ח | מותנה במס' משותפות

לפרטים והרשמה: 052-3131087 | hitorery@gmail.com



במקום הרביעי בעולם בצריכת הבשר עם 86 ק"ג לנפש בשנה. ובצריכת עוף אנחנו אלופי העולם - מספר אחת, עם 63 ק"ג לנפש בשנה. 40 אחוזים יותר מארצות הברית, שהם מספר שתיים. "התזונה של רבים היום מעיקרה מבוססת על מוצרים מהחי, בעוד שכל ארגוני הבריאות העולמיים ממליצים על תזונה יותר מבוססת מהצומח, בשילוב מוצרים מן החי אבל במידה מתונה. השינוי בהרגלים הללו צריך להתחיל בגיל צעיר". כשאור מדברת על הגיל הרך, היא מספרת בשמחה על 'גדיאות בתרמיל' - ערכה חדשה שפיתחו בייעוץ משרד החינוך ומשרד הבריאות, שמטרתה לסייע לצוותים החינוכיים להנגיש לילדים את עולם הקטניות. בגן יקבלו הילדים מדבקות עידוד וחברת מתכונים, וגם ינביתו קטניות ויכינו ממרחים בריאים מכל מה שגדל בתרמילים. בעלי הקייטרינג זורמים עם הבקשה שלכם? זה נשמע קצת כאב ראש. "אנחנו זוכים לשיתוף פעולה מדהים מחברות הקייטרינג. חשוב להם לשרת את הלקוחות שלהם. הארגונים העסקיים מבינים שיש להם אחריות על מי שהם מאכילים מדי יום בחדר האוכל שלהם. מי

”