

פחות בשר יותר בריאות

הגנה על הסביבה ועל בריאותנו גם-יחד - זהו בדיוק מה שעושה עמותת Meatless Monday בראשות מיקי חיימוביץ', בפרויקט 'יום שני ללא בשר':
מחד, חיסכון עצום במשאבי כדור הארץ והקטנת אפקט החממה; מאידך, צמצום דרמטי בסיכויי התחלואה שלנו. איך? תקראו | **שרלי שטרית**



חיימוביץ ואור בנימין במשרד המשפטים, ספטמבר 2016 | צילום: באדיבות משרד המשפטים

לצד ליאת צבי ומאיה צוראל המשמשות כחברות הוועד. חיימוביץ', כיום יו"ר העמותה, מרצה רבות על יוזמת 'יום שני ללא בשר' כאשר כל ההכנסות נתרמות לעמותה.

"מאוד חשוב לנו לא לכפות על האנשים, אלא להסביר להם למה זה חשוב ולעודד אותם", מבהירה ליאת, "אנחנו שומעים המון את הדרישה להיצע יותר בריא ומגוון של מנות המבוססות על

הצומח, ולא פעם מבקשים את עזרתנו בכך. הרי ברור ששניצל תירס מעובד איננו תחליף אטרק"י טיבי למנה בשרית, אבל כשמציעים מנה שנראית כמוהו ללא בשר היא חיובית".

איך משכנעים את אוהבי הבשר שמטרתכן אינה מיסיונרית לצמחונות גרידא?
אור: "אנחנו קוראים להפחתה בצריכת הבשר, ולא מדברים על צמחונות או טבעונות. המיקוד שלנו הוא בהסברת המחיר הסביבתי הכבד שיש לבחירה בתפריט שכל כך עתיר במוצרים מהחי, וביתרונות הבריאותיים שיש לתזונה שיותר מבר" סתת צומח. בפגששים עם הארגונים, אנחנו מד" גשייה שיעידו צמחוני כחדר האוכל בימי שני הינו מחויבות של הארגון לצמצום טביעת הרגל הסביי

בתית שלו, ובטיוי של דאגה לבריאות עובדיו".

אבל עד כמה זה משנה? הרי בכל מקרה יגודלו

בעלי החיים

אור: "חד משמעית: כמות הבקר שאנחנו מג' דלים למאכל היא פונקציה ישירה של הביקוש לבשר. אנחנו מרבים מלאכותית את הפרות, בד" רך שמתאימה את התכונות הגנטיות להעדפות שלנו. הבשר למאכל אדם מגודל כיום בתעשייה שרחוקה מאוד מאותה חקלאות שאנחנו אוהבים לדמיין, בכל מה שקשור לבשר".

ליאת: "אילו היית אוכל סטייק פעם בשבוע או בחודש, לא היית שומע מאיתנו. אבל הגענו למצב שצריכת הבשר משתוללת בצורה חסרת אחריות לחלוטין, ולכן הביטוי שאנחנו משתמשות בו הכי הרבה הוא 'הפחתה' - meat less - של הכמויות הלא נורמליות של צריכת הבשר. כשאנחנו נכני סיס לארגון סטוים, לא מורידים לגמרי את הבשר באותו יום אלא רק מפחיתים את הכמות. במקום ארבע מנות בשריות מגישים אחת או שתיים, כדי לא ליצור מצב של כפייה, וככך מעלים את האט" רקטיביות של ההיצע הצמחוני. כלומר, אנשים יכולים לבחור בבשר - וזאת ההצלחה הכי גדולה שלנו, כי למעלה מ-50% במקומות מסוימים כבר בחרו במזון הצמחוני".

'מעניין מה הכינו לנו היום'

פעילות Meatless Monday פרושה כיום כל-

מעלה מ-25 ארגונים. "אנחנו פוגשים מדי שבוע עשרות אלפי עובדים במקומות עבודה", אומרת אור, "עם תפריטים צמחוניים שאנחנו מפתחים ביחד עם חברות הקייטרינג שלהם - מה שגורם, לאנשים לשתף פעולה לא רק בגלל שזה חשוב, אלא גם ליהנות, להעריך ולהכיר את המזון מהצומח".

"ייחודנו, בהשוואה לארצות אחרות, הוא בפ" עילות השטח כמו-גם ברמת ההסברה - ובהצלחה גדולה", אומרת ליאת, "בחקר שעשינו כשנה לאחר

ההתחלנו, ההיכרות עם היוזמה הייתה מעל 70%, כש- 22% כבר אימצו את המהלך של צמצום צריכת בשר. החוזק שלנו מתבטא בהסברה שהיא מסכיב לדמותה הציבורית החיובית של מיקי. מהבחינה הפרקטית, נכנסנו בשלב מאוד מוקדם לשותפויות עם חברות הקייטרינג הגדולות - ISS, שולץ, סודקסו ועידית - ויחד איתן אנחנו מובילים כיום שינוי מאוד משמעותי בחדרי האוכל".

כיצד משפיעה פעילותכם בשטח? איזה שינוי הצלחתן ליצור בתודעה הציבורית?

אור: "אנחנו מבקרות בימי שני בחדרי אוכל רבים, גם בהשקות במקומות חדשים וגם בוותי" קים, ולא מזמן, בעודי עומדת בתור באחד מהם, מישהו מאחוריי תהה 'מעניין מה הכינו לנו היום'. כלומר, זה מפתיע בכל פעם מחדש וזה מאתגר את היצירתיות של השפים, שהרבה מהם נרתמים לזה ומפיקים מנות באמת מדהימות וטעימות. צריך לזכור שבמקומות שבהם מסעידים אנשים יום-יום, וכל כמה שההיצע הוא גדול - מתישהו הוא חוזר על עצמו, כך שהשילוב של Meatless Monday מוסיף גיוון לתפריט ומעלה את שביעות הרצון של הסועדים".

ואכן, התוצאות ניכרות בשטח: עשרות ארגו"



בחוקים של יכוא ושל כשרות בישראל. אי אפשר לבודד את נושא הפחתת הבשר, כי למעשה מדובר בהחלטה ברמה מאקרו-כלכלית. מסיבה זו, ככל שהציבור יביע עניין בנושא, לנו יהיה קל יותר מול מקבלי ההחלטות".

כמו חצי מיליון מכוניות פחות

השפעת Meatless Monday באה לביטוי גם במספרים. מחקר שערך מכון המחקר panels כ-2014 מצא כי 20.8% מהישראלים (למעלה מ-300,000 איש) אימצו באופן מלא או חלקי את היוזמה. דהיינו, בקרב אוכלי בשר 7-5 פעמים בש" בוע חלה ירידה מ-49% ל-43%. במחצית 2015, לפי נתוני חברת נילסן ישראל, נרשמה ירידה של 5% במכירות בשר ודגים ושל 10% במכירות בשר ועוף מעובד.

כמאי השנה פרסמה חברת סטורנקסט נתונים לסיכום המכירות בשליש הראשון של 2016 (מנתר) נים של כ-2,150 סופרמרקטים ורשתות ארציות), ששיקפו צניחה דרמטית של 90-33 מיליון שקל במכירות הנקניקים, הבשר והדגים (בהתאמה) בה" שוואה לתקופה המקבילה כ-2015. לא מן הנמנע שגם לארגון הבריאות העולמי היה חלק בזה, עקב המחקר שפרסם באוקטובר 2015 ובו קבעו מומחים כי הבשר המעובד מטרטן כמו טבק ואסבסט, וכי צריכת בשר אדום מעלה את הסיכון לסרטן.

עד כמה נכונה כיום הדעה שאוכל צמחוני הוא יקר יותר?

"מזון מהצומח", מדגישה אור, "אינו יקר יותר. טופו אולי מתקרב במחירו לעוף, אבל מוצרי סויה יבשים, קטניות ודגנים מלאים הם זולים בהרבה ממוצרי חלבון מהחי. אומנם נדרשת עבודת היכ" רות להכנת מנות טעימות מהצומח, אבל זו דרך מדהימה לחסוך כסף. ברגע שאתה מוריד את הב" שר, אתה יכול להעלות את האיכות של מה שאתה מציע בשאר הימים".

אם כך, איך גם אני יכול להצטרף למאמץ הסביבתי?

ליאת: "עצם הגידול באוכלוסייה והירידה במ" שאבים הקיימים מחייב כיום מעבר לתזונה צמחית יותר, ולכן ככל שנתקן את הביקוש שלנו לבשר כך יצטמצם גם ייצורו - ובהתאם יקטן גם היקף הבר" בזו של כל המשאבים שנדרשים לו. מעבר לכך, אם אתה רוצה להיות סביבתי ביום-יום תחשוב טוב על הנסיעות שלך - איך, כמה ובאיזה רכב אתה נוסע; ותשתמש במוצרים רב-פעמיים ולא מתכלים".

אור: "ברמה הארצית, אם המדינה תחליט על יום בשבוע ללא בשר - ולו מההיבט של צמצום פליטת גזי החממה - זה יהיה שקול להורדה של חצי מיליון מכוניות מהכביש. האימפקט הוא אדיר. זה צעד קטן שישפר את הבריאות של כל אחד מאיתנו, וצעד ענק בראייה לאומית".

שפותחה ביחד עם 'תנו לחיות לחיות' והשפים שמיצגים בארץ את 'השף העירום' ג'יימי אוליבר - כדי לקדם את ההיצע של מנות טעימות ומזינות מהצומח".

אתן שוקלות לפעול גם במישור החקיקתי?

אור: "ההבנה שהבריאות שלנו מחייבת פחות בשר חילחלה כבר בכל רמה. משרד הבריאות ממליץ על תזונה ים-תיכונית, שמרכיב הבשר בה נמוך בהרבה מהקיים בתזונה היומיומת של רר" בנו. בנוסף, יש ארגונים שקוראים לנו כי הנושא הסביבתי מתיישב מאוד עם האחריות התאגידית שלהם. הרבה מדינות מבינות כיום שאם לא תשר" מזה כשנה וחצי (ולאחרונה, לאור שביעות הרצון והביקוש הגובר, הוחלט שם על הוספת יום בדגש צמחוני).

לדברי אור, "את החינוך לתזונה בת-קיימא צריך להתחיל מוקדם, לא רק אצל מבוגרים אלא גם בבית הסו הרגלי תזונה בריאה בקרב ילדים. באפריל השנה הוציא משרד החינוך חוזר מנכ"ל שהגדיר יום קטניות מבושלות כשבוע, בכל מע" רך ההזנה הארצי. נרתמנו לעזור בהסברה מול הצוותים החינוכיים והרשויות המקומיות, אבל

