

נפלאות התזונה: סיור מודרך בחנות טבע

במקום ללכת לרחרח סרפדים ולהכין פודינג מכלניות, זהר צמח וילסון מוציא קבוצות מאורגנות לסיורים בחנויות-טבע. שם הוא מסביר להם על תזונה וצרכנות ואיך לזהות מוצרים שמתחזים לטבעיים

26/8/2008 | שחר שילוח



זהר צמח וילסון

אחת לחודש קבוצת אנשים שרוצים לחיות בריא יותר מתקבצים סביב [זהר צמח וילסון](#), מורה ויועץ בגישת התזונה המשולבת, ויוצאים איתו לסיור בבית טבע. זאת לא טעות מקלדת - הם לא יוצאים לטבע לרחרח סרפדים ולמולל עלי אקליפטוס, אלא הולכים לחנות כדי ללמוד לנהל טוב יותר את הצרכנות הבריאה שלהם.

זהר חי במשך שנים בארצות הברית, שם למד, לימד והדריך תזונה משולבת. שם גם צמח הרעיון של הסיורים: "כשעבדתי בארצות הברית היה לי מרכז הוליסטי ולקוחות של טיפול בתזונה משולבת", הוא מספר. "לפעמים דברים מסוימים שהם לא ראו בעיניים היו כמו סינית עבורם. לפעמים אנשים תיארו מוצרים שקנו שלא נשמעו כמו בחירה בריאה. אז הצעתי ללכת ביחד, להסתכל ולראות דברים, גם דברים מטעים. בשלב מסוים הלקוחות שלי שאלו אם לסיורים יכול להצטרף בן זוג או חבר, ואז עלה הרעיון לארגן כמה לקוחות בקבוצה. הקבוצות הפכו פתוחות לציבור תמורת תשלום".

זהר חזר לארץ לפני שנתיים וחצי והחל לערוך את הסיורים גם כאן, בחנות אורגניק מרקט בשינקין, לפני שלושה חודשים.

איך הגיבו בחנות?

זהר: "הסתכלו עלי בהתחלה כעל תימהוני שמבקש לבוא עם קבוצה ולעשות סיור. הייתי צריך להגיע למנהל הסניף והוא קלט את הפוטנציאל ואמר, 'יאללה, בוא נעשה את זה. הוא נתן לי שעה בערב שבה החנות לא מפוצצת ואפשר לערוך את הסיור בלי לחץ'".

"יש כל מיני מיתוסים", אומר זהר, חובב מושבע של חנויות טבע והרבה פחות של סופרמרקטים, "מצד אחד שחנויות טבע נורא יקרות, לא מאמינים שאורגני זה אורגני ומצד שני שאני קונה הכל בחנויות טבע ובגלל זה אני בריא. גם את הפנטים משני הצדדים צריך להכניס לחנות טבע כדי שיראו מה יש שם".

זהר בחר באורגניק מרקט כיעד לסיוריו כי לדעתו היא "הכי קרובה לאמת". "לא כל מה שיש בה זה מוצרי בריאות", הוא מציין, "אבל זוועות הם לא יכניסו לשם".

את "הזוועות" כדאי להכיר. זהר מציין שבחנויות טבע שונות מוכרים סלטים מוכנים כמו חומס וחצילים שכתוב עליהם "ביתי", כולל רכיבים טבעיים. כשהופכים את הקופסה וקוראים את התווית שבתחתיתה רואים שיש שם חומרים משמרים ושמינים לא איכותיים. המוצר אמנם כולל רכיבים טבעיים, אבל גם הרבה חומרים מזיקים. גם גבינות עם חומרים משמרים נכנסות לחנויות הטבע. החומרים המשמרים הופכים את המוצר לזול יותר וכך קל יותר למשוך קונים שרוצים לקנות בזול ולהרגיש טוב כי המוצר נרכש בחנות טבע.

יותר זול מירקות בסופר

זהר צמח וילסון וזוגתו תמר עדי, מורה ליוגה, פועלים לקידום מודעות סביבתית בקרב הלקוחות שלהם.

ידוע שצרכנות ושמירה על הסביבה כמעט אף פעם לא הולכות ביחד. איך זה מסתדר עם סיורים בחנות?
זהר: "כולם חייבים לאכול. זה לא יגרום להם לאכול יותר. כשמתחילים לאכול אורגני, כמויות המזון יורדות כי אנחנו מודדים את המזון לא לפי נפח אלא לפי ערך תזונתי. ממה סובלים האמריקאים ההרים המהלכים, אלה שמכונים 'אוביסים'? ממה שלרוב מקושר לילדים רעבים באפריקה – תת תזונה".

זהר מסביר שצריכה של ג'אנק פוד וקלוריות ריקות לא רק שאינה מספקת לגוף את מה שהוא זקוק לו, אלא יוצרת חסך נוסף, מפני שהגוף מפריש ממאגרי הוויטמינים והמינרלים שלו כדי לעכל את המזון "הריק". כתוצאה נוצר רעב מתמיד שדוחף את אותם שמנים לצרוך עוד ועוד חטיפים שמנים ומלוחים מפני שהמלח נתפס כמינרל שאנו זקוקים לו. נוצר מעגל קסמים. לפיכך, שיפור האכילה מביא לצריכה מופחתת של מזון.

הצדקה נוספת היא העובדה שבחנויות הטבע יש נטייה חזקה יותר למודעות סביבתית. למשל, משם החלה המגמה של שקיות הבד שהגיעה בהמשך לסופרמרקטים, שם גם אפשר לרכוש מוצרי סחר הוגן ומוצרים שאולי לא תורמים לסביבה אבל מזיקים לה פחות מאשר המוצרים הסטנדרטיים, כמו מוצרי היגיינה אורגניים.

"בשבילי זה כיף להיכנס לחנות אורגנית", אומר זהר. "זה כמו בשביל מישהו אחר להיכנס לבר או לבית קפה. יש לי שם גינונים של בר – אני ניגש לדלפק ומבקש שיכינו לי שוט של עשב חיטה. יש אווירה מיוחדת, הווייב שונה".

אולי מאתגר יותר לערוך לאנשים סיורים בסופרמרקטים כי דווקא בהם יש יותר "מכשולים"?
זהר: "מאוד חשוב לעודד אנשים לקנות בחנויות טבע. הסופרים יותר יקרים מחנויות טבע. לפעמים הירקות הלא אורגניים יותר יקרים מהירקות האורגניים שיש בחנויות טבע, והירקות האורגניים שבסופר הם במבחר מאוד מצומצם. אין לי שום דבר נגד זה שהם גדולים ונוצצים, הכל זה עניין של אווירה והתחשבות".

[פרטים על הסיור הבא שזהר צמח וילסון יעביר בחנות טבע](#)