

המתק המקורי

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



בעשרות השנים האחרונות אנו עדים לטשטוש ובלכול בין מושגי יסוד רבים. דוגמא לכך מצינו בשיבוש השפה העברית בעקבות חדירה של מילים זרות רבות. כך נוצר ה'סלנג' - שימוש לא תקני במילים זרות בשפה. במקום לברך אחד את השני ב'שלום' שהוא גם אחד משמותיו של הקב"ה, אנשים אומרים 'ביי', במקום לבקש 'תזדרז' אומרים 'אלה', ויש המגדילים לעשות ומחברים ויוצרים כלאים כשהם אומרים 'אלה ביי'.

תופעה דומה מתרחשת גם במושגי האכילה שלנו. בעשרות השנים האחרונות אנו עדים לפעילות שיווק מסיבית של חברות המזון השונות המציגות למכירה לא רק מוצרי מזון חיוניים כמו לחם ומוצרי חלב, אלא גם מוצרים שהם לא דווקא מזינים, או אף מזיקים מאוד לבריאותנו. הדבר נעשה על ידי שיטות שיווק מתוחכמות ולעיתים אף על ידי שימוש מוסווה בערכי הקודש שלנו.

דוגמא אחת מיני רבות לשימוש במילה מן המקורות לצרכי שיווק היא המילה 'מגדנות'.

בפרשתנו מתואר כיצד הלך אליעזר, עבד אברהם, לחפש אישה ליצחק. כאשר מצא אליעזר את

רבקה, האישה המיועדת לבן אדונו, נתן לאימה ולאחיה מגדנות שהביא במיוחד מארץ ישראל. מה היו אותם המגדנות?

היום אנו מוצאים את הכינוי 'מגדנות' בענף השוקולד. שוקולד בעל כשרות למהדרין זוכה לשם 'מגדים'. שוקולד נתפס בעיני רבים כמוצר מבוקש לא רק בגלל טעמו המתוק, אלא גם כמוצר כביכול "בריא", שכדאי לאכול ממנו מידי יום וכל המרבה הרי זה משובח. האמנם? שוקולד אכן מכיל קקאו, שהוא בעל נוגדי חמצון העשויים לתרום במידת מה לתפקוד תקין של העורקים ולהפחתת דלקות, אך מנגד הוא מקבל שני סימונים אדומים המצביעים על שומן רווי וסוכר בכמות גבוהה מאוד. על מנת להנות מיתרונות הקקאו מומלץ להפחית את צריכת השוקולד ולהחליף אותו בשתיית כוס קקאו מאבקת קקאו אמיתית ואיכותית. בכלל כדאי לדעת כי גופנו יכול לקבל נוגדי חמצון וחומרים מזינים ובריאים רבים אחרים לאו דווקא מקקאו.

נשוב אל ה'מגדנות' שנתן אליעזר למשפחתה של רבקה ונשאל - האם הוא נתן להם שוקולד? כנראה שלא.

רש"י מגלה לנו שאותם דברים מתוקים ובעלי ערך היו מיני פירות שנתברכה בהם ארץ ישראל. הפירות הם אוצר תזונתי! הם מכילים ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון המסייעים לגדילה תקינה, מועילים למערכת העצבים וטמונות בהם עוד מעלות חשובות רבות. **יתר** על כן מעניק לנו רש"י פרט חשוב נוסף ומספר לנו כי אותם הפירות שהביא אליעזר היו דווקא פירות מארץ ישראל. מבחינה הגיונית יכול היה אליעזר להשיג פירות טריים באחד משווקי ארם ואותם היה מעניק במתנה. השאלה מתחדדת לנוכח העובדה שבמסע ארוך כל כך מכנען לארם, עלולים היו הפירות להתקלקל ולהינזק. נכון, לפי המדרש נעשה נס לאליעזר וקפצה לו הדרך, אך אליעזר לא ידע כי הדרך תקצר תחת פרסות סוסיו וודאי לא סמך על הנס. אם כך מובן שהיתה סיבה שהצדיקה סחיבה של פירות אלו דווקא וממנה נוכל ללמוד על מעלתם וחשיבותם הרבה של פירות ארץ ישראל שזכו לקדושה מעצם גידולם בארץ הקודש.

שנים רבות קדימה, בימינו אנו, מותאמת 'קשת המזון החדשה' לענייני הפרשה. ההמלצות התזונתיות הלאומיות החדשות של משרד הבריאות מציגות את הקשת הירוקה הרחבה המכילה בעיקר ירקות ופירות המומלצים לצריכה יומיומית ואף לשילוב בכל ארוחה מארוחות היום. נוסף על הערכים התזונתיים והבריאותיים אותם מציגה קשת המזון, היא מוסיפה גם מידע רלוונטי על הצד הכלכלי והסביבתי של צריכת פירות וירקות. אכילת פירות לא מצריכה אריזות מזון ועל כן אינה גוררת בעקבותיה פסולת שאינה טבעית וכך תורמת להפחתת הזיהום הסביבתי. גם בפן הכלכלי ישנו רווח גדול בצריכת פירות העונה מתוצרת ארץ ישראל, שכן כך אנו תורמים לחיזוק ענף החקלאות בארץ הקודש.

למעשה, כיצד ניתן כיום לעודד אכילת פירות, הרי כבר התרגלנו לכל מיני המתקמים האחרים?

נציע להלן 3 טיפים יעילים שיעזרו לנו לבחור נכון את צריכת ה'מגדנות' שלנו:

- 1. כל אחד משפיע.** נזכור כי כולנו יחדיו מרכיבים את הכלל. בכל פעם בה אחד מהכלל בוחר לאכול פרי הוא מעביר מסר בריא ומשפיע לטובה על סביבתו.
- 2. מגש פירות.** כשאנו רוצים להכיר טובה, להעניק מתנה או לפנק, נבחר להגיש מגש עשיר בפירות מגוונים. מגש צבעוני שזכה יתאים לכל הזדמנות. אף בשמחות כמו חתונה או בר מצווה מומלץ לערוך בר גדול של פירות העונה תמורת שלל העוגות, העוגיות ושאר המאפים המזיקים. להבדיל, גם באזכרות ניתן להגיש פירות ולכבד בכך את המעמד.
- 3. הפסקה מרעננת.** דרך פשוטה ויעילה להרגיל את הילדים לאכילת פירות קבועה היא על ידי עריכת צלחת פירות חתוכים ומוכנים לאכילה. כאשר המצע הצבעוני והרענן נגיש וזמין לכולם, גם הילדים נהנים להצטרף לחגיגה ולרכוש הרגלי אכילה נכונים ובריאים. נוכל להטמיע בילדינו ובסביבתנו את הסיסמא הקליטה בתוספת חשובה: "קח פרי ישראלי ותהיה לי בריא".