



ברכה אחת שהיא ארבע

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

אשרי האדם שזוכה לברכה ומצליח גם לראותה מתקיימת ושורה בחייו: בבניו, בביתו בלימודו ובעסקיו.

בפרשתנו, המסיימת את התורה כולה, נתברכו שנים עשר השבטים, העמוסים בברכת ד' עוד מבטן וגם אנחנו, צאצאיהם, בברכות מיוחדות מפי משה רבינו, סמוך לפטירתו.

פעמים נראה שברכה אחת יכולה לכלול בתוכה ארבע ברכות לדוגמא, בברכת המזון אנו לא רק מסתפקים בהודיה לד' על הלחם שאכלנו בלבד, אלא מרחיבים ומודים ומתפללים גם על ארץ ישראל, על התורה, על בית המקדש, על מלכות בית דוד ומזכירים עוד בקשות חשובות הנכללות בארבעת הברכות עליהן צוינו מהתורה ומדברי חכמים: "הזן את הכל", "על הארץ והמזון", "בונה ירושלים" ו"הטוב והמטיב".

דוגמא נוספת לברכה אחת הכוללת ארבע ברכות היא סגנון האכילה הים-תיכוני המומלץ כיום על ידי ארגוני הבריאות בעולם. לאחרונה אומץ גם בארץ סגנון אכילה זה והוא מומלץ לצריכה על ידי אגף התזונה של משרד הבריאות בראשות פרופ' אנדולט, לאחר שעבר התאמות להרגלי האכילה הישראלים ומכונה בשם 'קשת המזון החדשה'. אם נתבונן במאפייני התזונה הים-תיכונית נגלה שכל מי שזוכה לנהל את סעודותיו לפיהם, זוכה לארבעה ממדים של ברכות המתאימות בהשגחה מופלאה לערכי היהדות:

- 1. הממד הבריאותי.** מחקרים רבים מוכיחים כי התזונה הים תיכונית תורמת לחיזוק מערכת החיסון והלב, מפחיתה את הסיכון לחלות בסוכרת סוג 2, עוזרת לשמירה על משקל תקין ועוד. שמירה על הבריאות היא מצווה יסודית וחשובה בערכי היהדות והינה חלק בלתי נפרד ממצוות "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם".
- 2. הממד הסביבתי.** התזונה הים-תיכונית מבוססת ברובה על מזון מן הצומח כמו קטניות, ירקות ופירות טריים, בניגוד לסגנון אכילה מערבי המתבסס ברובו על מזון מתועש המזיק לאיכות הסביבה. על חשיבות השמירה על העולם במתכונת אותה ברא הקב"ה אנו למדים מדברי המדרש: "בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן, ואמר לו: ראה מעשי כמה נאים ומשובחים הם, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי. תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי, שאם תקלקל, אין מי שיתקן אחריך" (קהלת רבתי, ז, כח).
- 3. הממד המשפחתי והחברתי.** התזונה הים- תיכונית דוגלת בשיטות בישול ביתיים ממרכיבים גולמיים ולא ממזון אולטרה מעובד. במסורת היהודית מוענק מקום של כבוד למאכלים מסורתיים אשר סודות בישולם עוברים מדור לדור והם נאכלים בצוותא בשבתות ומועדים טובים.
- 4. הממד הכלכלי.** סגנון התזונה הים-תיכוני מעודד הכנה עצמית של מזון מחומרי גלם בסיסיים, עונתיים ומתוצרת מקומית וכך תורם לחיסכון כלכלי ומסייע לתמיכה בחקלאות המקומית ובכלכלה הישראלית. על ידי חיזוק החקלאות המקומית אנו מקיימים הלכה למעשה את דברי הפסוק "וחי אחיך עימך". בנוסף, על ידי הכנה ביתית אנו זוכים לעתים מזדמנות לקיים מצוות רבות כמו הפרשת חלה ושמירה על ההלכות המיוחדות הנוגעות להכנת המזון, ובמקביל, מנהלים בתבונה רבה יותר את התקציב המשפחתי וחיים נכון מהברכה ששולח לנו ד' ישירות אל בתינו.

