

הישרדות - גרסת ה-"Raw Food"

בעקבות כתבה נרחבת בנושא ה-"Raw Food" - מטבח טבעוני ללא בישול - שהתפרסמה בגיליון 119, הזמינו ג'רי ועדנה מינץ, ממצפה אלומות שעל גדות הכנרת, את חן אבישר-שלו להתארח בחוות הבריאות שלהם שנפתחה לאחרונה כדי שתוכל להתנסות בעצמה

הסועד את מיצי קיבתו למזונן אינסופי של גבינות ומאפים (מתוקים ומלוחים) עם או בלי ביצים ודגים. כאן - באלומות - הארוחה מתחילה, וגם נגמרת, בשוליים של ארוחת הבוקר הישראלית - בירקות החיים. צוות מגדלים ומנביטים אורגניים משגרים אל שולחן חדר האוכל מדי ארוחה (בוקר, צהריים וערב) את רוב הנבטים שניתן להנביט ואת מבחר הירקות האורגניים של העונה. ההגשה האסתטית והצבעונית היא ממש שיר הלל לטבע, אך לא ממש לטבע האדם (כפי שיוסבר בהמשך). נוסף על המזון מקבל כל סועד תוספת, על פי תוכנית התזונה שהותאמה לו (או שבחר). אלה שצמים מסיבות בריאותיות או אחרות מקבלים מיצי ירקות (לרבות מיץ עשב חיטה, שאותו ניתן לסחוט ולשתות באופן עצמאי גם בכל שעה אחרת). ה"אוכלים" מקבלים מנה צנועה בגודלה של חלבון, למשל כדור של ירק ושקדים, ממרח מחומס נבט ולא מבושל או "לזניה" מקישואים חיים, עגבניות ושקדים (חלק מהמנות הללו, כמו הלזניה וכדורי השקדים, עוברות תהליך של ייבוש במעיין תנור [Dehydrator], המייבש את המנה בטמפרטורה של עד 48 מעלות. כך, למעשה, נעשית המנה רחוסה, ועם זאת שומרת על ויטאליות האנזימים, המינרלים והוויטמינים).

לסיכום, וכדי שלא יהיו אי הבנות: המתארחים אינם צורכים ממתקים כלל, ואפילו צריכת הפירות הטריים היא מוגבלת וזניחה. תבלינים אין, למעט שום, בצל ועשבי תיבול. השומן היחיד שתפגשו יהיה במנה האישית והזעירורית של שקדים, אגוזים ושומשום שהושרו או הונבטו, אפילו לא שמן זית לצד הסלט. מאפים, ואפילו לחם - הם מלהזכיר! (הפסטה עשויה מקישוא טרי והחלה לשבת מעיסת חיטה נבוטה ומיובשת).

אני, חן אבישר-שלו, תזונאית ובעלת מדור תזונה בירחון רב

ופשבוע אחד השארתי מאחור בעל מטופל בשני גמדים, ארוטי את הגמדה השלישית (היונקת) ואת סכתה, ויצאנו אל הלא נודע.

בהגיענו לקיבוץ אלומות, בציפייה לאירוח פשוט וספרטני, הופתענו לפגוש מנגנון משומן של עובדים אדיבים במיוחד, שציידו אותנו בחוברת עבת כרס וליוו אותנו לקומפלקס חדש ואסתטי של סוויטות, אשר מכולן נשקף נוף מדהים של הכנרת ועמק הירדן. האסתטיקה והניקיון, כך התברר לי בהמשך, עוברים כחוט השני בכל תחומי האירוח באלומות. מהצצה בחוברת גיליתי שמופיעים בה תוכני רוב ההרצאות הניתנות במקום (כדי שלא נתאמץ לכתוב) בצירוף רשימה ארוכה של פעילויות. ואני חשבתי שבאתי להתבטל... כבר במפגש ההיכרות נראה היה שאבלה את רוב זמני בקבוצה. מעין חיים בקומונה. שעות היום מלאות בהרצאות מעשירות בנושאי בריאות הגוף והנפש ברוח שיטת אן ויגמור (ראו מסגרת). בנוסף מתקיימות הדגמות להכנת המזון החי, פעילויות קבועות כמדיטציה, צ'י קונג, תרפייה בצחוק ומחול והרצאות אורח (אנחנו זכינו להרצאותיו המרתקות של ההומיאופת ד"ר חיים רוזנטל).

בתום היום הראשון הבנתי את קסמו של המקום, שמחזיר אליו אנשים באופן קבוע: פורום אינטימי של עד 25 אורחים, הטרונגי בטווח הגילאים והרקע, שהתפתחו בו אמפתיה ותמיכה הדדית, מה שעושה את כל ההבדל. הוסיפו על כך צוות מקצועי שבא מאהבה, נוף מעלף וזריחות שמוכיחות שיש אלוהים, ומה קיבלתם? - יופי של פנסיון. אבל כאן לא מדור תיירות, נכון? אז מה קורה שם במטבח? סוחטים מיצים? טוחנים עשבים? מייבשים גרעינים? או - כאן הגענו לחלק ההזוי, שבשבילו אכן דרושה קבוצת תמיכה.

באלומות התהפכו היוצרות. נסו לדמיין, למשל, ארוחת בוקר ממוצעת בבית מלון ישראלי. כבר במעלית לחדר האוכל מכין



אלומות ומשתפת את הנוכחים בסיפור חייה מלא ההשראה.

בקרוב כל קבוצת אורחים באלומות ניתן לפגוש מחלימים או חולים לשעבר במחלות כרוניות חשוכות מרפא. דוגמה מצוינת לכך היא הסוכרת, שהרף הטיפול הקונוונציונלי (ואולי אף בגלול) היא נוטה להידרדר עם השנים. פגשתי אנשים (ואפילו משורות הרפואה הקונוונציונלית) שנפרדו מהטיפול התרופתי ומצליחים לייצב את רמות הסוכר שלהם בזכות הקפדה על עיקרי שיטת 'אן ויגמור'. את הדרך הלא קלה הזו הם התחילו כאן, בחממת אלומות, בעידודם הנמרץ והבוטח של גירי ועדנה.

והשאלה המתבקשת בנוקדה זו - איך שומרים על הגחלת?

הבה ננסה להשוות סדנה זו, השוואה בלתי נמנעת, לסמינר סופשבוע של חזרה בתשובה. אדם מחפש שינוי שייטיב עם

מוניטין, לקוחת פלטינום המפרנסת בכבוד חנויות מזון בריאות, גיליתי כבר בארוחה השנייה שנסתם לי התיאבון. חשבתי שהכול קטן עלי, שחווית בריאות שכזו תפורה עלי, ובמקום להתענג על ההזדמנות לנקות את גופי מרעלים, התחלתי להעלות עם שכני לשולחן זכרונות קולינריים מחופשתנו האחרונה באחות יערות הכרמל (לרבות ארוחת הבוהריים בשבת, ספוגת השמן והתבלינים).

ודווקא מתוך האכזבה והשיממון שהשתלטו על חכי, גיליתי שאת הריק הקולינרי אני ממלאת בתכנים מנטליים, שהם התרפיה לנפש - ההרצאות, הפעילויות, ולא פחות מכך - שיחות נפש מעוררות השראה עם אנשים מיוחדים שפתחו עצמם לשינוי והתפתחות, ועבורם מצפה אלומות הוא תחנה משמעותית מבחינה פיזית ומנטלית. מעניינות במיוחד היו שיחות עם אנשים שחוליים כגון סרטן או סוכרת הביאו אותם למודעות חדשה לצורכיהם הגופניים והנפשיים; למשל סוזנה מרקוס, אישה אמיצה, שבחרה לחיות על טהרת שיטת 'אן ויגמור' עד שתבריא מסרטן שר מתקדם שאובחן אצלה. כיום, עשר שנים אחרי שנרפאה כליל, היא מקפידה על רעגון תקופתי במצפה

שיטת אן ויגמור

י"ר אן ויגמור היתה רופאה אמריקאית שריפאה את עצמה מסרטן על ידי צריכת מזון טבעוני גולמי וטרי בתוספת מיץ עשב חיטה אורגני, שאותו סחטה כמה פעמים ביום לשתיה וכן לחוקן.

השילוב בין התזונה, שתיית מיץ העשב והחוקנים התגלה כמתכון מנצח לריפוי מגוון מחלות כרוניות קשות, לרבות סוגי סרטן שונים, וזאת הודות לתהליך הניקוי, ההזנה וההתחדשות שהוא מחולל. כדי לשמור על ערכי המזון, ובכל זאת לאפשר אכילת אחוז קטן של מזון מחומם, מתירה השיטה אפייה בטמפרטורה של עד 48 מעלות. כך נשמרים ערכים חיוניים (אנזימים, ויטמינים ואף מינרלים).

ויגמור המופלאה, שהשאירה אחריה רבבות מעריצים וכמה מרכזי ריפוי מצליחים, קיפדה, לבסוף, את חייה בשריפה שפרצה בביתה. לך תתכנן משהו בחיים...

חייו, מוצעת לו על מגש של כסף תורה רוחנית מלאת צבע, טקס ורצינות שמסביר למה זה כדאי. במוצאי שבת חוזר האדם לסביבתו החילונית ומתחיל לעשות את צעדיו הראשונים. אם יבחר בשינויים קלים, תישמר ההרמוניה עם סביבתו. אם יבחר ללכת על כל הקופה, תידרש לו קהילה שתכיל את צרכיו החדשים. שאם לא כן יחיה כרג כבוד בתוך אקווריום הצף בבריכת דגים אפיקורסים.

כאן, באלומות, אדם לומד דרך חדשה ומעשית שכדי ליישמה נדרשת אמונה חזקה. אותו אדם (זקוק ככל שיהיה להמשך יישום השיטה בבית) עוזב לבסוף את החממה, וחוזר הביתה לקרקע המציאות, המרוצפת באריחי שוקולד בלגי משובח.

אם יתמסר לשיטה בכל מאורו, יידרש להתמודדות עם קושי מנטלי וחברתי ולתעצומות נפש (כדי לעמוד בפיתויים ובלחצים). כיוון שמעטים הם האנשים הטוטליים שיארוזו את מסחטתם ותנורם ויעפילו למצפה בגליל (כמו עדנה וג'רי), רוב המתנסים בשיטה, ואף הגרפאים בזכותה, נעזרים בה באופן חלקי.

כך הבנתי משיחותי עם מתארחים במקום, וזו היתה גם תחושת האישית.

מה שלוקחים הביתה מחוויית האירוח הוא מודעות משופרת לחשיבות תחזוקת הגוף (וגם הנפש) וההבנה שמשלם לחזור לטבע. כולם יוצאים מכאן משופרים משנכנסו - אפילו אותו אחד שבתום האירוח יבוא בשערי הבורגר ראנץ' כפליט סודני. דוגמות לשינויים שבוגרי אלומות עשויים לקבל על עצמם: צריכת סוכר ומלח מופחתת - משנוכחו כמה מהר ניתן להרגיל את החך להיעדרם.

ויתור על חלק מתצרוכת המאפים, ובעיקר הלחם. אימוץ דיאטת מזון חי (עם או בלי עשב חיטה) תקופתית, על תקן ביקור במוסך לטיפול 10,000.

הקפדה על תוספת עלים ירוקים ונבטים חיים לכל ארוחה מבושלת. אכילת מזונות אורגניים ככל שהיד משגת.

ויתור על קפה ושוקולד (עדנה אלופה בלהוציא את החשק). קבלה ואהבה עצמית, כתנאי בסיסי לטיפוח עצמי (פנימי וחיצוני). שליחת האנשים היקרים ללבכם ללמוד את כל הג"ל במצפה אלומות.

לסיום, חברים וחברות, סצנה מהווי הקבוצה א-לה "הישרדות": ארוחת ערב שבת. גבר עב בשר באמצע החיים חוטף לעצמו פרוסת חלה (ששימשה לצורך הקידוש, ולא לחלוקה בין הסועדים). אחראית המטבח מבחינה בכך ובקול תחינה נרגש

מפצירה בו לסגת מכוונתו, שתהרוס הכול. הגבר לא מתבלבל, ובוולע במהירות את פיסת החלה. החברה צוחקים, ואחראית המטבח שולחת לו חיוך מהול ברחמים. היא מכירה את התחושה מקרוב. רובנו הרי מכורים לאוכל כזה או אחר ומאמינים שהוא חיוני לנו, גם אם אנחנו יודעים שאינו מייטיב עם גופנו. באלומות מלמדים שאפשר לאכול כדי לחיות ולא לחיות כדי לאכול. בעולם שבו אחד מכל שלושה אנשים יחלה או חולה במחלה כרונית קשה, גיבורי ההישרדות האמיתיים הם, מן הסתם, אלו שמגלים אחריות לבריאותם, כנגד כל הפיתויים... ולפני המתכונים, כמה מילות הקדמה:

עוד במדור שבו כתבתי על המזון החי, הבנתי שמנות ה-Raw המורכבות אמורות לחקות מנות אהובות ומוכרות (ספגטי, כדורי בשר, לזניה וכדומה). בשל מגבלת המרכיבים ואי הבישול, דמיון למנה המקורית הוא חלקי עד קלוש, וטעמי המנות אינם מגוונים. בכל זאת בחרתי הפעם בכמה מנות הממחישות את אופן ההכנה הייחודי לשיטת ה-Raw.

לעצלנים אני ממליצה לוותר על הראווין העיצובי של המנה ופשוט לאכול את חומרי הגלם - למשל, למלא פלפל בעיסת שקדים מושרית, לכסות בפרוסת קישואים ועגבניות ולדמיין שזו לזניה.



