



מדריך ירוק לצריכת

מזון

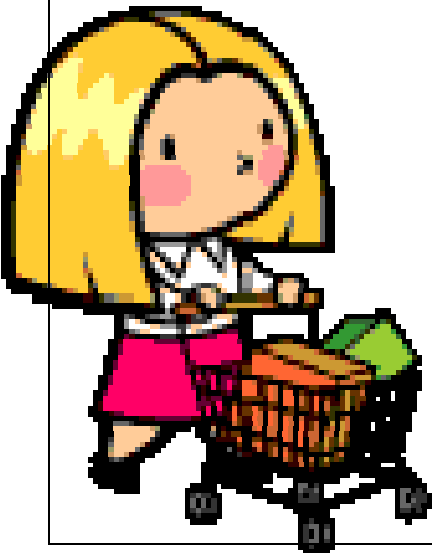
על פי עקרונות

המאקרו בי וטיקה

ערכו: דנה, ענבל והגר

שלוחת כנרת

תורת המזון ההוליסטי



פתח דבר

מאקרוביוטיקה בעינינו אינה דיאטה או רפואה היא מקל המסייע לכל דרך חיים שהיא. מאקרוביוטיקה היא דרך בעלת הסתכלות רחבה כשמה היא. חיים גדולים.

הסיבה שאנחנו אוהבות ונמשכות לדרך חיים זו היא קודם כל למרות תבניותיה וסידרה הברור היא יכולה להכיל כל עוגה או פשטידה שייצקו לתוכה דינו כל אורח חיים. ע"פ עקרונות המאקרוביוטיקה עליך לבדוק היכן אתה נמצא על-פי מיקומך הגיאוגרפי, אקלימי, עונתי ואפילו חברתי, כלכלי, בריאותי ונפשי ועל פי ממצאים אלו לשפר את התזונה והגישה הבריאה לחיים.

הרבה דיאטות המיובאות מהמזרח מביאות איתן חוקיות ברורה המכתיבה מה נכנס לגוף ומה לא והרבה פעמים כלול בה מזון שלא קיים בארץ או מזונות שאינם תואמים לאקלים המקומי. ייבוא מזון מארצות שונות, תיעוש מזון לשם הזנה "טובה" נוגד כל רעיון טבעי, מפר את סדר היקום ומאבד מהאפקט שתזונה טובה אמורה לתת לנו.

ברגע בו המזון שלנו עבר מסע, עלינו להאמין כי הוא השיל כמה ממיטב מרכיביו בדרך אל הפה שלנו.

מאקרוביוטיקה זוהי דרך חיים שרבים מיישמים מבלי להיות מודעים שיש לה שם או שמישהו ריכז מקבצי רעיונות שיכולים ללוות כל אדם שבוחר או מבקש לבחור בדרך טבעית, פשוטה, רכה יותר. עלינו לזכור שמה שמרכיב את גופנו הוא המזון. אנחנו עשויים מאוכל. לכן יש קשר בין גזר לאצבע הקטנה ברגל. איך שנאכל כך ניבנה.

עלינו להתעסק בהתפתחות ולא בהגנה.

מדריך זה מציע גישה רחבה, ראייה שהחיים הם מכלול גדול ועלינו לראות איך אנחנו תורמים או לפחות לא מזיקים או מפריעים לדברים המדהימים שמתרחשים סביבנו - קוראים להם חיים.

*המאקרוביוטיקה איננה מעודדת קניית מוצרים מעובדים כלל! אך למרות זאת יש במדריך זה פרק על מוצרים מתועשים, בהתאם לגישה המאקרוביוטית אנחנו מתאימות את המדריך בהתאם למציאות הקיימת וביחס למקום מגורינו.



נקודות יסוד להנחיה בבחירת מזון טבעי

לבחור את חומרי המזון מבין המוצרים הטבעיים והאורגנים הגדלים

באותו איזור אקלימי ובאותה עונה

לצרוך מזון שהתוצר הסופי שלו אינו דורש עבודת מעבדה.



לצרוך מזון שאינו מצריך מיכון שלא ניתן להשתמש בו בבית.



לצרוך מוצר שמוצרי הבסיס שלו טבעיים ולא עברו הרבה עיבודים עד להשגת המוצר



הסופי.

לצרוך מזון שאנו מסוגלים לגדל בעצמנו בתנאי האקלים המקומיים ולא מזון שאינו



יעמוד בתנאים.

לצרוך מזון נקי מכימיקלים.



להעדיף מזון שאינו ארוז על פניו של מזון ארוז (אם המזון ארוז - אז יש מה להסתיר).



להעדיף מוצרים שהתוקף שלהם קרוב. תוקף רחוק מעיד על ריבוי כימיקלים.



לפתח ולסמוך על אינסטינקט. לוודא שזה לא רצון רגשי למזון.



צ ר י כ ת מ ז ו ן



ירקות ופירות

אורגני - כדאי מאוד לקנות ירקות אורגניים.

דמיינו לכם את שדה הירקות כמו גדוד חיילים שתורגלו בשיטת הגנה אחת בלבד, עם אמצעי אחד בלבד, למשל כולם יודעים שכשחץ מתקרב, מרימים את המגן. ברגע שמגיע התוקף והוא מאומן על מגוון רחב של שיטות לחימה ומשתמש בהם ללא הרף אותו גדוד חיילים אין סיכוי לשרוד. לא יוכלו להתגונן באמצעות מגן מכדור רובה..

כך גם הצמחים שחיים ללא מגוון רחב בחקלאות המודרנית תעשייתית, אין להם הגנה מפני מזיקים שונים והם מאוד חשופים למחלות. לכן הם מאוד מרוססים, נגד מזיקים, מחלות שונות ולעיתים קרובות גם מלאים בכימיקלים שמשפרים את גודלם, צבעם, נפחם אך מזיקים מאוד לאיכות הפרי וכך גם לבריאותינו.

אם אתם לא יכולים או לא רוצים לקנות אורגני לפניכם טבלה המציינת את דרגת הרעילות והריסוס של פרי או ירק לפי מחקר של רשות התרופות ומשרד החקלאות האמריקאי:

דרגה	פרי/ירק	ציון	דרגה	פרי/ירק	ציון
גרוע 1	אפרסק	100 (העומס הגבוה ביותר חומרי הדברה)	25	מנדרינה	37
2	תפוח	93	26	פטיות	36
3	פלפל ירוק	83	27	בננה	34
4	סלרי	82	29	מלון	33
5	נקטרינה	81	30	חמוציות	33
6	תותים	80	31	מלון טל דבש	30
7	דובדבנים	73	32	אשכולית	29
9	חסה	67	33	תפוח אדמה מתוק	29
10	ענבים	66	34	עגבייה	29
11	גזר	63	35	ברוקולי	28
12	שזיף	63	36	אבטיח	26
13	חסה יפנית	60	37	פפיה	20
14	תרד	58	38	חציל	20
15	תפוח אדמה	56	39	כרוב	17
16	שעועית ירוקה	53	40	קיווי	13
18	פלפל	51	41	אפונה מתוקה קפואה	10
19	מלפפון	50	42	אספרגוס	10
20	פטל	46	43	מנגו	9
22	שזיף	44	44	אננס	7
23	תפוז	44	45	תירס מתוק קפוא	2
24	כרובית	39	46	אבוקדו	1
			47	בצל	הכי טוב 1

טבלה 1 : דרגות רמת ריסוס בחומרי הדברה.





עונתי - כדאי מאוד לקנות ירקות לפי העונה שלהם.

ירקות ופירות שלא גדלים בעונה שלהם אינם מכילים את מירב המרכיבים התזונתיים המייוחסים להם. כך שם הצטננו בקיץ והחלטנו לשתות מיץ תפוזים כי יש בו ויטמין C שהוא מחזק, נוכל לשתות מיץ כתום טעים אך לשכוח מויטמין C.

אותו תפוז קייצי בד"כ הוקפא משך כל האביב והקיץ כדי לקבל מחירי שיא בקיץ על הפרי.

החקלאות היום הוא בעצם תעשייה שלמה של מזון, הכוללת בתוכה גידול, טיפול, אריזה, קירור, שינוע ורק אז מכירה במדפי השוק. בכדי להרוויח מחירי שיא קוטפים החקלאים את הפירות בעודם בוסר (לא בשלים) מהעץ, פירות מסוימים עוברים הבחלה לא טבעית (ריסוס בגז או בכימיקלים) והשאר פשוט נמכרים בוסר. ירקות ופירות בוסר הינם רעילים לאכילה, מפני שהם לא סיימו את תהליך ההבשלה שלהם ועוד מכילים חומצות אורגניות שהן אומנם טבעיות אך רעילות לאדם (אָבוֹת אָכְלוּ בָּסֵר, וְשָׁנֵי בָּנִים תִּקְהֶינָה, יחזקאל י"ח)

דבר נוסף שעושים החקלאים בכדי להרוויח יותר הוא להקפיא חלק מהיבול בתחילת העונה ולמוכרו בסוף העונה, כך הם מאריכים את העונה ושוב יש מחיר שיא בשוק על היבול.

האינטרס של רשות השיווק והחקלאים הוא לספק לנו את מירב סוגי המזון בכל זמן בשנה, בכדי שנצרוך עוד ונתרגל לתפריט מגוון כל העונות. היום משפחה ממוצעת בישראל, תקנה עגבנייה גם במחירים מופקעים, בצבע ירוק, או שגודלה בחממה, פשוט מתוך ההרגל שעגבנייה היא מרכיב בלתי נפרד מסלט. כך שלגיוון בירק לא לפי העונה יש כמעט רק משמעות אסטטית בצבעי הסלט.

חשוב לזכור שתפריט עונתי יכול להשתנות בחלקים שונים של העולם. לכן חשוב מאוד להתייחס למיקום הגיאוגרפי בו אתה נמצא כדי להסתגל לתנאי המקום.



לפניכם טבלה המחלקת את הירקות לפי העונה בה מומלץ לאכול את היבול

עונה	ירקות	עונה	ירקות	עונה	ירקות	עונה
סתיו	אספרגוס	קיץ	אבוקדו	אביב	אבוקדו	חורף
	אפונה סינית (אפונת שלג)		אספרגוס		אספרגוס	
	ארטישוק		אפונה סינית (אפונת שלג)		אפונה ירוקה (טריה)	
	ארטישוק ירושלמי		ארטישוק		אפונה סינית (אפונת שלג)	
	בטטה		בטטה		ארטישוק	
	בצל		בצל		ארטישוק ירושלמי	
	גזר		ברוקולי		בוקצ'וי	
	דלעת ודלורית		גזר		בטטה	
	דלעת ודלורית		דלעת ודלורית		בצל	
	חציל		חסה		בצל ירוק	
	כרוב		חציל		ברוקולי	
	כרובית		כרוב		גזר	
	כרישה (לוף)		כרובית		דלעת ודלורית	
	לוביה		כרישה (לוף)		חמציץ	
	מלוחייה		כרפס (סלרי)		חסה	
	למון גראס		לוביה		חציל	
	מלפפון		לימון ליים (לימטה)		כוסברה	
נענע ומנטה	לפת	כרוב				
עגבניה	למון גראס	כרובית				
עלי גפן	סלק אדום	כרישה (לוף)				
קולרבי	פרחי זוקיני	כרפס (סלרי)				
שום	קולרבי	לימון ליים (לימטה)				
שלפח (דובדבן יהודי)	שום	לפת				
	שום ירוק	למון גראס				
	שומר (אניס)	מנגולד (עלי סלק)				
	שלפח (דובדבן יהודי)	סלק אדום				
	שעועית ירוקה (טרי)	סלרי				
	שעועית צהובה (טרי)	עירית				
	שקדים ירוקים	פטרוזיליה				
	תירס	פטירות				
		צנון וצנונית				
		קולדורס				
		קייל				
		קולרבי				
		רוקט (ארוגולה)				
		רשאד				
		שום				
		שומר (אניס)				
		שלפח (דובדבן יהודי)				
		שמיר				
		תירס				
		תפוחי אדמה				
		תרד				





מקומי – מומלץ לאכול ירקות ופירות מקומיים.

לתנאים הגיאוגרפיים, האקלימיים יש השפעה על איכות המזון. לכל מדינה בעולם זנים מקומיים ולכל אזור במדינה זנים או תת זנים מקומיים לו. גם לטופוגרפיה יש השפעה על סוג המזון, מזון הגדל על ההר שונה ממזון הגדל בעמק.

לאותם גורמים יש גם השפעה על גוף האדם. אדם שחי בארצות קרות יזדקק למזון מחמם יותר, אדם החי על החוף יזדקק למזון עשיר יותר במינרלים מסוימים בגלל הלחות הרבה באותו איזור. ברוב המקרים הצמחייה המקומית מספקת את כל הגורמים ההכרחיים כדי שנוכל להסתגל ולהתאים לאותה סביבה.

תעשיית המזון כבר מזמן לא מברכת ערכים אלו אלא מחפשת פערי שוק, כלומר חוסר במזון מסוים בעונה מסוימת כדי לתפוס נתח בו יוכלו להרוויח את מירב הכסף.

מזון מיובא בין הארצות כל הזמן. ישנם זנים המגודלים בישראל למשל (לכן תוכלו לפגוש אותם בשוק) אך יובאו ממדינות שונות ואולצו (לעיתים גם בהנדוס גנטי) להתאים את עצמם לתנאים המקומיים, אותו מאמץ גורם ליבול להיות הרבה פחות איכותי ולפתח הרבה מערכות הגנה שחלקן רעילות לאדם.

לעיתים קרובות נוכל גם למצוא על המדפים ירקות ופירות שהם מקומיים בארץ אך יובאו מארץ אחרת. כך למשל שום גדל בארץ היטב ואכן מגדלים אותו, אך המחיר המוצע על היבול בשוק המקומי מאלץ את החקלאים להעדיף לשלוח את התוצרת לייצוא ובכך להרוויח יותר. וזאת מפני שחברות שיווק שונות קונות שום מסין בזול מאוד ולא משאירות מקום לשוק מקומי. אם נפגוש שום מקומי בשוק בד"כ הוא יהיה לא יפה (אך לאו דווקא לא איכותי) ויימכר בזול.

כדי לפתור בעיה זו, מומלץ לקנות ירקות ישר מהחקלאי, כך ניתן לדעת בוודאות שהיבול גודל בארץ, או לקנות בשוק ולשאול את הסוחרים או זה ייבוא או מקומי. יש סיכוי שהם יענו בכנות.





ללא אריזות – להעדיף תמיד מוצר ללא אריזה

אם יש אריזה יש מה להסתיר.

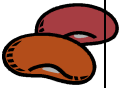
בעבר ירקות ופירות היו משונעים באמצעות סוס ועגלה, האם יתכן שבאמצעות משאית, מטוס או אונייה יש ליבול יותר סיכוי להיפגע שהוא דורש אריזה כל כך קפדנית?

בד"כ הסיבה לאריזה היא שמירת טריות, הגנה מפני שינויים (טמפ', שמש וכו') בזמן השינוע או יצירת מראה אלגנטי למוצר קצת עייף, כך ניתן למשל לראות בכרוביות ארוזות שחלק מהפרחים קטומים, או בתפוזי הקיץ המצומקים העטופים בניירות צלופן צבעוניים.

אריזה מעידה על זמן ארוך בהליך - מרגע הקטיף ועד ההגעה למדף. לכן מוצר שנארז כל כך בקפידה בד"כ מקורו לא בארץ, והוא עבר מסע ארוך ומפרך בדרכו לצלחת שלנו. מה שמשאיר אותו קצת חסר תוחלת עם מראה כמעט מרענן.

מה גם שהאריזות במקרה של ירקות ופירות הן תוצר לוואי שאין בו שום צורך, צרכנים ירוקים קיצוניים שמשתדלים לא לייצר זבל כלל אף משאירים את האריזות בסופרמרקט כאות מחאה.





קטניות ודגנים – מומלץ לרכושם כמה שיותר טריים.

כל הקטניות והדגנים שמגיעים ארוזים בסופרמרקט, נארזים זמן רב לפני הגעתם למדף ולעיתים מרוססים, נעטפים, מוטבלים בחומרים השומרים עליהם מפני התחמצנות (התכלות טבעית) לאורך זמן.

לכן מומלץ להעדיף את השקים הגדולים המכילים כמות רבה של קטניות ודגנים ולקנות לפי משקל - כך גם נכון מבעוד מועד כלי או שקית בד משלנו ונגיע איתה לחנות, נחסוך זבל ונזכה לחיוך מהמוכר.

דגנים מלאים, תמיד עדיפים על אלו הלא מלאים בגלל ערכם התזונתי הגבוהה יותר, בקליפת הדגן יש מרכיבים אשר מזינים ומגנים על גופינו, אך לא רק אלא גם מפני שהקליפה שומרת על טריותם לאורך זמן. גירוד הקליפה גורם לכך שנחשפת שכבה רכה יותר בזרע ובמגע עם חמצן היא מתחילה להתפרק, כדי להתגבר על נושא זה עוטפים את הזרעים בחומרים שונים, כך למשל אורז לבן, מפודר בטלק בכדי ליצור לו שכבת הגנה. המים שאנו שוטפים מהאורז הצבועים בלבן אינם עמילן כמיתוס הידוע, הלבן נובע משטיפת הטלק.





אגוזים וזרעים – מומלץ לרכושם כמה שיותר טריים

אלו הם בעצם פירות, מלאי שומן. לחומצות שומן יש נטייה להיות מאוד רגישות ולהתחמצן מהר. ההתחמצנות הופכת אותן למזיקות לגוף.

ההתחמצנות יכולה להתחרש ממגע עם אוויר לאורך זמן או בקלייה בה השמן נשרף!

הקליפה בד"כ מגינה על האגוז או הזרע מפני התקלקלות, לכן מומלץ לרכוש אותם בשלמותם (כולל הקליפה הקשה) ולא טחונים. שוב מומלץ לרכוש לפי משקל ולא באריזות שלא ידוע מתי נארזו או בפיצוציות שלא ידוע כמה זמן הם עמדו בשמש.

מוצרים מתועשים



תוקף – לרכוש מוצרים כמה שיותר טריים

מאת: מור ברמן

המגמה הבאה בעולם היא עצירת המחלות הפוגעות בנו כתוצאה מנזקי המזון והחומרים הכימיקלים בהם אנו משתמשים.

עלינו לשמור על מה שנכנס לתוך הפה שלנו.

שמוצרי הדגל שצרכנו עד היום נושאים את שמם של חברות מפוארות ושמנות מרווחים על חשבון בריאותינו, הגיע הזמן לקיצם או לשינוי מהותי מצד החרות.

עלינו לעודד ייצור אוכל שתוקפו יתפוגג במהירות וזה המחיר שאתם הלקוחות צריכים לשלם כדי שתפסיקו לצרוך תוספים שיפגעו בכם בעתיד. תקנו לעיתים תכופות ותרכשו מזון שלא צריך להיות עמיד לעוד שנה שנתיים.

אנחנו בוודאי נסכים עם העניין שכל מוצר שאנו רוכשים ומעליו מתנוסס תוקף שיתפוגג בעוד כשנתיים אין לנו כוונה להשתמש בסמוך למועד התפוגה. למה אנחנו קונים שקדי מרק שנשארים טריים לעוד שנתיים אם הכנו את המרק השבוע ואנו מקסימום נשתמש בחבילה במשך חודש? בשביל מה לייצר בשביל מאה שנה? אנחנו חיים כאן ועכשיו.

חברת הכנת משקאות טבעיים, שלא מכילה תוספים אלא חומצות שישמרו על אורך מדף, נותנת תפוגה למספר חודשים קטן, וזה בהחלט מספיק טוב. הרי מיץ טרי אמור להיות טרי לכמה ימים, אז אחת כמה וכמה מיץ שנשאר טרי למספר חודשים, למה לקנות תרכיז שמתאים לשימוש עוד שלוש שנים ובגלל זה הוא חייב להיות עם חומר משמר? מה אתם חושבים לעצמכם שיקרה עוד שלוש שנים במדף אצלכם בבית, אם תאגרו ותאגרו הרי לא יישאר מקום, וגם אם חלילה שמרתם רזרבות למקרה חירום, לא עלינו, לא יעזור לכם אם יישאר לכם לחם עם חומר משמר שמספיק בטריותו להיות טעים ללא יותר משבוע. יש מוצרים



אחרים שאפשר לשמור לשעות חירום, כמו מוצרים בסיסיים של אורז, שיכול להישמר לשנים רבות, שמנים, פסטות, מוצרי קמח וכו', מאגרי חירום לא דורשים שימוש בחומר משמר ללחם טרי או לאבקת שוקולית. נקודה.

תקנו טרי. וטרי אני מתכוונת לא לעוד כמה שנים, לתקופה הקרובה. מה ששמרתם למצב חירום, צריך להיות מוצרי יסוד.

חירום זה לא שעת כיף של אני קונה לי וופלים מסטיקים וסוכריות. חירום זה אוכל בסיסי שצריך כדי לשרוד.

החברות המייצרות לא זקוקות למגמה הזו של ייצור לתפוגה ארוכת טווח, זה רק משאיר יותר מידי מוצרים לא טריים על המדף, זה גם פוגם בטריותם בכל זאת בגלל תנאי אריזה שונים, וגם יוצר מצב שצריך לשמור המון המון מוצרי צריכה במחסנים וגם לתחזק אותם בתנאי קירור. זה עולה הרבה מידי לכולנו.

אם נצרוך מוצרים לטווח קרוב כל השוק ייהנה מהמגמה.

חומרים במזון - נעדיף מוצרים שאין בהם תוספת חומרים



כל מוצר מתועש שנקנה יכול חומרים שונים מלבד הטבעיים .

גם אם כתוב על האריזה, "מחומרים טבעיים בלבד", עדין המוצר מכיל חומרים שאנחנו לא רוצים או לא מודעים שאנחנו צורכים. גם נפט הוא חומר טבעי.

בד"כ החומרים הכימיקלים שבהם משתמשת התעשייה הם לצורך שימור, התפחה, הארכת חי מדף, הקניית מראה מפתה למאכל או טעם מרוכז מאוד.

כל אלו אינם טבעיים גם אם הם ביסודם מהטבע. קמח תירס נצבע למשל בכורכום שנחשב לצבע מאכל טבעי (E-100), כדי שיראה צהוב ויזכיר יותר את המוצר הגולמי ממנו נטחן - התירס. כורכום אומנם אינו רעיל ואף יש לו סגולות מרפא רבות, אך הוא מכיל חומרים היכולים לעודד כיבי כיבה בצריכה מוגזמת. לכן עלינו לדעת מה יש בתוך המזון שאנו אוכלים גם אם הוא מוצג כמוצר יסוד ומכיל "רק חומרים טבעיים".

לשם כך נעדיף מוצרים אורגניים האסורים בתוספים שונים, או מוצרים כמה שפחות מעובדים.

אבקת סוכר למשל מעורבבת עם עמילן תירס, קמח חיטה או קלציום פוספט כדי לשפר את יכולת המסיסות שלה, אם נרכוש גרגירי סוכר שלמים בקלות נוכל לטחון אותם לאבקה במעבד מזון, בלנדר, או מטחנת זרעים ולהימנע מתוספת עמילן שסופח אליו ויטמינים ומינרלים ובכך מונע את ספיגתם בגוף.

נעדיף גם מוצרים שאינם משומרים, אינם צבועים ושאינם דורשים הליך מעבדתי לשם הפקתם.



תוספת ויטמינים ומינרלים – אין סיבה לצרוך מזון מתוסף.



מזון מתוסף הוא מזון, שעבר עיבוד בכדי להחדיר אליו ויטמינים ומינרלים שאינם מקוריים ומשווק בתור מזון "מועשר". במקרה הטוב, מחזקים את הויטמינים והמינרלים הקיימים במקרה הפחות הטוב מוסיפים כאלו שלא קיימים באופן טבעי. לעודף ויטמינים ומינרלים יש אפקט רעלתי על הגוף, היכול לגרום לתופעות לוואי ומחלות ואף למוות. אך במזון "מועשר" לא זהו החשש. הבעיה האמיתית היא שזוהי הטעייה צרכנית. רוב הויטמינים והמינרלים אינם נספגים בגוף בזכות עצמם ועליהם להתחבר עם חומרים נוספים שבד"כ קיימים לצידם במזון באופן טבעי. כאשר חברות המזון "מעשירות" מזון מסוים, הן לא מספרות לנו שאותם ויטמינים ומינרלים לרוב לא ייספגו בגופנו ולא תהיה להם תועלות.

כל חומר המסתובב חופשי ללא תועלת בגוף, הופך להיות כמו נער רחוב ומתחיל לעשות צרות, הוא מתחבר לחומרים הלא נכונים ויוצר נזקים.


מה גם שההצהרות הבריאותיות על המוצרים השונים לעיתים קרובות דוחקות לפינה מרכיבים נוספים שקיימים במזון ולא דווקא עושים חסד עם גופינו. דגני הבוקר היא דוגמה קלאסית לכך, מועשרים לעיתים ב-6 סוגים של ויטמינים אך המרכיב העיקרי של רובם הוא פחמימות עתירות קלוריות.

חיסכון בתוצר לוואי

תוצר לוואי - הוא תוצר המופק כתוצאה מייצור של חומר אחר.

בעולם ה"ירוק" בדרך קוראים לזה מחזור. אך חיסכון הוא המראה של המחזור. חיסכון בתוצר לוואי הוא בעצם אי-צריכה כדי לא לעמוד אח"כ ביד עם שקית של אורז, להביט בה במבט תוהה מכל הכיוונים ולסנן "מה, אני עושה עם זה עכשיו?" וזה במקרה הטוב. במקרה הפחות טוב - לתחוב אותה לתוך הפח יחד עם שאר הזבל ללא הינד עפעף.

השיטות המקובלות לשיווק והפצה של מזון בשווקים מאלץ אותנו לייצר זבל בד"כ, אלא אם כן נפעל במחשבה תחילה. לשם כן נוכל לעשות מספר דברים פשוטים:

לתכנן את רשימת הקניות לפני היציאה מהבית 

כך נוכל להכניס לתיק כלים, שקיות בד או אפילו שקיות משומשות לפי כמות וסוג המוצרים שאנו רוצים

לקנות. ובהתאם את כמות וגודל השקיות הגדולות הרב פעמיות שנזדקק להם.

כך גם נוכל להיות ממוקדים בצרכים שלנו ולא להתפתות לקנות דברים מיותרים ובכך לחסוך כסף.



להעדיף מוצרים ללא אריזות

נבחר את המוצרים שמגיעים ללא אריזות, ליד הפטרוזייליה שבשקית יושבת אחת רעננה, שנקטפה היום ללא אריזה.



נכניס לתיק באופן קבע שקית רב פעמים מקופלת קטן קטן. ניתן לעטוף אותה בגומייה כדי שלא תיפתח ונשתמש בה לכל קניותינו.



נעדיף מוצרים הארוזים באריזות גדולות

כלומר, נבחר את המוצרים שהיחס בין המוצר לכמות האריזה הוא לטובת המוצר. **יותר מוצר פחות אריזה.** כך למשל נבחר לקנות צנצנת טחינה במשקל 1 ק"ג ולא 2 של חצי ק"ג.

יחד עם זאת לא להתפתות לקנות כמות עודפת של מוצר רק בגלל שהוא מוצע לנו באריזה גדולה. פחונקנה רק כמה שדרוש לנו ממוצר מסוים, בהתאם לרמת הצריכה הצפויה ובהתאם לאורך חיי המדף של המוצר. כך למשל לא נקנה שק תפוחי אדמה או שקית שלמה של גזרים אם יש לנו צורך רק בכמה אחדות.



נעדיף מוצר שארוז באריזה שנוכל להשתמש בה באופן ישיר לאחר מכן

כך למשל נבחר מזון בצנצנת זכוכית שיכולה לשמש לנו לאחסון מאשר מזון בקופסת שימורים.

מעשה במחשבה תחילה

כאשר אנו יודעים את המשמעות של מעשינו, קל לנו יותר לפעול יחד עם העולם ולא נגדו.

אפשר לצרוך מודעות במקום ממתקים.

ירוק זה לא טרנד! זאת המציאות שלנו.

