

מורה נבוכים נורית אסיאג

רוצים לאכול בריא, אבל אין לכם כוח לשבת בהוצאה?
חדש בגזרה הבריאותית: סיורים מודרכים בבית טבע שיתנו לכם
מידע ודוגמאות מעשיות (וגם טיפים לצרכנות אורגנית-אקולוגית)

קיים הסיור השלישי במספר באורגניק מרקט (שהוא, על פי וילסון, מבתי הטבע המהימנים וכולל מעדניית סלטים מתוצרת עצמית וללא חומרים משמרים). הסיור כולל ביקור בחלקים השרנים של החנות – ירקות, דגנים, קטניות ומזון מוכן (אורגניים, ברור), וגם מוצרי ניקיון וקוסמטיקה (אקולוגיים, כמובן) – המלווה בהסברים וטיפים. לא מדובר בהרצאה פרונטלית, אלא בסיור פעיל שדגשיו משתנים בהתאם לקהל ולשאלותיו. בין הנושאים הפופולריים: סוכר (ותחליפיו), מוצרי סויה, הנבטות ותוספי מזון.

סיור מודרך בבית טבע. ג' 19.8,
19:15-21:00. אורגניק מרקט, שינקין
59, פרטים ודרשמה בטל' 054-5248818
ובאתר www.zemach.org. 20 שקל.

וידוי קטן: אני קוראת תוויות אובססיבית. באחרונה התברר לי שאני במיעוט, ושנשים רבים אינם טורחים לבדוק מה מכילים המזונות (הארוזים) שהם קונים. כדאי לנסות, תוכלו לגלות שחלק מדגני הבוקר מכילים צבעי מאכל (לא טבעיים) ושמוצרים הנחשבים "בריאים" (למשל, חטיפי אנרגיה) לעתים מכילים, לא עלינו, שומן צמחי מוקשה (ובמילים אחרות: מרגרינה).

זהר צמח וילסון, מורה ויועץ בגישת התזונה המשולבת, מספר שגם רכישה בחנויות טבע אינה מגינה אוטומטית מפני חומרים משמרים או שאר מרעין בישון, ולכן נושא קריאת התוויות עולה לא פעם בסיורים שהוא עורך בבתי טבע. לאחר שהוביל סיורים כאלה בניו יורק, הוא עורך אותם גם אצלנו, והשבוע ית-