

## כמה ירוקים אנחנו? | המשפחות



**זהר צמח וילסון (45) ואמור וילסון (שנה וחודשיים), מתגוררים בדירה ברחוב העבודה. זהר הוא יועץ תזונה אינטגרטיבית המסייע לאנשים לאמץ אורח חיים בריא יותר באמצעות ייעוץ פרטני, קורסים וסדנאות**

**מה ירוק אצלכם?** "התזונה מופגזת בירוקים: חסה, סלרי, כוסברה, פטרוזליה, שמיה, מנגולד, ארוגולה, פלוס הרבה צמחי בר ירוקים: חוביזה, חרדל בר, גדי לן מצוי, חרציות. את הירקות (לשימוש עצמי) אני מגדל יחד עם כמה חברים בחלקה בפארק הירקון במסגרת תוכנית שנקראת גינה לתושב וגם בגינת הירקות במושב אביאל, בביתה של תמה, אמא של אמור. אמור הקטנה אוהבת את העלים הירוקים משולבים עם פירות מתוקים בשייק בבלנדר. היא פותחת את הבוקר עם שתי כוסות של שייק כזה". **איזה מאכל בחיים לא תכניס הביי תה?** "מזונות מתועשים ומסוכרים". **על איזה קריטריון ירוק לעולם לא תוותר?** "כיבוד המים. אנחנו מתקלחים ביעילות, כולל שימוש בשיטת המי גבת החמה כאלטרנטיבה נקייה יותר, בריאה יותר וחסכונית יותר. במים מגיי גית האמבטיה של אמור משתמשים להרחת האסלות". **מה החולשה הלא ירוקה שלך?** "כלי התחבורה העיקרי הוא אופניים ולמושב אביאל, שבו אמור נמצאת רוב השבוע, אני מגיע פעמיים בשבוע ברכבת. עם זאת, אני לא מוותר על המכונית המשומשת שלי, שמשמשת אותי בעיקר לסדנאות מחוץ לעיר, שעבורן אני צריך לקחת איתי ציזה. נוסף על כך, למרות שבקיץ אני לא מפעיל מזגן (כדירה יש בריזה טובה מכיוון שהיא בקומה גבוהה), בחורף אני מקפיד לחמם כרי שיהיה נעים".