

מחטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 94 כה אלול תשע"ח 05.09.18



בין המילים (או ה'מילים')

השבוע עלון מורחב (3 עמודים!) לכבוד החג. ולאחריו המערכת יוצאת להפסקה קצרה, ובעז"ה נשוב להתראות לאחר החגים. בעלון ענייני דיומא בשני תחומים: פרשת ניצבים מעלה אותנו לישורת האחרונה לפני ראש השנה. עבודת החג היא להיות חלק מכלל ישראל שממליך את הקב"ה על העולם כולו. ובהמשך העלון דאגה לכדור הארץ. חלק מההכנות לחגים הבאים עלינו לטובה הוא קניות ובישולים, לפעמים ללא תכנון ומעבר לפרופורציה, וכתוצאה מתבקשת, בזבז אוכל משווע. מקווה שהעלון יעורר מודעות גם לחלק הזה. אני מביאה במדור התייחסות לסוגית תאריך תפוגה ועובש, מתוך ירחונים רציניים כגון: consumer report

אספקלריה יהודית

כך גם מובא בגמרא (כתובות סב, ב) סיפורו של רב רחומי שנהג לחזור לביתו בכל יום כפורים. פעם אחת הוא התעכב ואשתו הורידה דמעה. באותו רגע נפתח פתח בעליה בה שהה, נפל ומת. הרי מותו העציב את אשתו עשרות מונים. אלא, שאין התחשבות בשיקולים מאין אלה כמתרחשת פגיעה באדם אחר.

תפקידנו לקיים את התורה והמצוות ללא חשבונות ואפילו אם הם צודקים. כשהתורה אסרה לצער אדם מישראל, אין שום היתר לצער, אפילו אם מתכוונים לשם שמים, וגם אם הצער בסופו של דבר עזר למצטער, על איסור תורה נענשים במלוא החומרה. כי את המצוות יש לקיים כעבד, לא מתוך הבנה והגיון.

חטאו של אדם הראשון נבע משיקול דעת מוטעה, לעומת זאת, האבות קיימו את המצוות מתוך תחושת עבדות. ואפילו במצבים שהיה מקום לשאלות ותהיות והיתרים.

בראש השנה קוראים בהפטרה על פקידת חנה, מלבד הטעם שבראש

השנה היא נפקדה, יש כאן הזדמנות ללימוד על מהות היום: קבלת עול מלכותו והיותנו עבדיו. משהבנו וקיבלנו הרי אפשר לאכול ולשמוח.

לאדם אחד הקב"ה לא מוכן לסלוח. בפרשת כי תבוא [כט, יח] "וְהָיָה בְשִׁמְעוֹ אֶת דְּבָרֵי הָאֱלֹהִים הַזֹּאת הַתְּבַכֵּךְ בְּלִבָּבוֹ לֵאמֹר שְׁלוֹם יְהוָה כִּי לִי בְשִׁרְרוֹת לִבִּי אֶלֶךְ". אין לי מה לדאוג הכל בסדר, אני עברתי כבר עשרות ראש השנה והכול עבר בשלום, למה שלא ימשיך להיות ככה? על אדם כזה יחולו כל הקללות ושמו ימחה.

אדם המפחד מן הדין מראה שאימת המלכות עליו, הוא לא פרק עול, הוא טעה וחטא, ברגע שהוא הבין, הוא התחרט וקיבל על עצמו לשוב, הוא יכול להתחיל לשמוח, כי עלה על המסלול הנכון.

פרשת ניצבים, מגיעה לאחר פרשת הקללות שבפרשת כי תבוא. רש"י בתחילת הפרשה שואל: "למה נסמכה פרשת אתם ניצבים לקללות, לפי ששמעו ישראל מאה קללות חסר שנים חוץ ממ"ט שבתורת כהנים, הוריקו פניהם, ואמרו מי יוכל לעמוד באלו, התחיל משה לפייסם, אתם ניצבים היום, הרבה הכעסתם למקום ולא עשה אתכם כלייה, והרי אתם קיימין לפניו".

גם עזרא הסופר נוהג כך. הוא מקבץ את כלל ישראל ומקריא לפנייהם את פרשת הקללות בחומש דברים, ומשהעם בוכה הוא אומר להם: "אַל תִּתְאַבְּלוּ וְאַל תִּבְכּוּ... לֵכוּ אֲכֹלוּ מִשְׁמְנִים וְשִׁתּוּ מִמִּתְקִים וְשַׁלְחוּ מְנוֹת לְאַבְיוֹנִים כִּי קָדוֹשׁ הַיּוֹם לְאַדְלִינוּ וְאַל תַּעֲצֹבוּ כִּי חֲדוֹת ה' הִיא מַעֲזָכֶם" (נחמיה ח, י).

אם משה רבינו ועזרא רצו להרגיע אותם, למה אמרו להם את הקללות? ישנו מסר מיוחד בעבודת ראש השנה.

לאחר שילדה פנינה תשעה ילדים היא מתחילה להציק לחנה ולהקצמה. חז"ל

(ב"ב טז, א) אומרים שפנינה לשם שמים נתכוונה, אבל למרות כוונותיה הטובות היא נענשה קשות.

אם היו שואלים את חנה האם הייתה מוכנה לסבול את מה שפנינה עשתה לה ובתמורה לזכות בחמשה ילדים, שהראשון שבהם שמואל הנביא השקול כמשה ואהרן, בוודאי שהיא היתה מסכימה. אם כך, היות ומהצער יצא טוב, למה פנינה נענשה? אומר על כך הרב שמואלביץ (שיחות מוסר, מאמר קה): "הדין על עבירות שבין אדם לחברו אינו בתורת עונש גרידא, אלא שהוא כמכניס ידו לתוך תנור אש, שאפילו אם תהיה כוונתו לטובה ככל שתהיה, תישרף ידו. אפילו מי שגורם צער לחברו בלא שיתכוון לכך, לא ימלט מן העונש החמור".



אנשים הסובלים ממחלות הקשורות לקשיי נשימה ואסטמה [אני יכולה להעיד על כך ממקור ראשון], זיהום אוויר מגדיל את שיעור חולי סרטן הריאות, אלרגיות וחולים במחלות לב וכלי דם.

מחקר חדש מצא קשר בין עליה בטמפרטורות ובין שיעורי ההתאבדות. מסתבר שגלי חום קטלניים יותר מאשר הוריקנים, ברק, סופות טורנדו, רעידות אדמה ושיטפונות. בשנת 2010 למשל יותר מ-10,000 אנשים מתו כתוצאה מגל חום



במוסקבה.

מה אפשר לעשות חוץ מלהיאנח ולצקצק בלשוננו? על כך במדור הבא, אקטואליה 2.

אם הרגשתם שהקיץ האחרון היה (ועדיין) חם במיוחד, אתם לא טועים. חודשי הקיץ בארבע השנים האחרונות היו החמים ביותר ברחבי העולם. החום שנמדד בקיץ 2018 כבר הספיק לשבור שיאים ולמרבה הצער, מגמה זו צפויה להימשך. התחממות מזג האוויר אינה גורמת רק לאי נוחות, אלא עלולה גם להשפיע על הבריאות, מצב הנפש, ועל היכולות הקוגניטיביות. שמתם לב שבחום קשה לחשוב בבהירות? מחקרים הוכיחו שכל שהטמפרטורות מטפסות, אנו מתפקדים לאט יותר במבחנים קוגניטיביים.

עליה בטמפרטורות מובילה לזיהום אוויר וקשיי נשימה. השמש גורמת לחומרים מזהמים באוויר להתערבב עם גזים אטמוספריים שמזהמים את שכבת האוזון. ומקשה על

אקטואליה 2

בזבז אוכל:

ישראל 'זוכה' לתואר הלא מחמיא של הבזבזנית השנייה בגודלה בקרב המדינות המפותחות. מדינות שונות כבר התגייסו למנוע בזבז. בדנמרק, למשל, הכריזו על הענקת סבסוד ממשלתי לפרויקטים המקטינים אובדן מזון. בצרפת חוקקו חוק ראשון מסוגו בעולם האוסר על רשתות שיווק המזון להשמיד מזון, ואילו באיטליה מציעים הקלות במס לגופים שמבזבזים פחות מזון. אבל כ-45% מבזבז האוכל מתרחש אצלנו בבית.

אנו חייבים להגביר את המודעות למזון הרב שאנו משליכים. לקנות באופן יעיל וחכם יותר בסופר, לאחסן טוב יותר את המוצרים, להבין מה אומרים תאריכי התפוגה.

<<< המשך בעמוד הבא

על פי נתוני הדוח הלאומי לאובדן מזון ולהצלת מזון משנת 2017, סך בזבז המזון עומד על כ-2.3 מיליון טון, בשווי של כ-19.5 מיליארד שקל, המהווים כ-33% מהיקף ייצור המזון בישראל.



בכדי להגיע למספרים גבוהים שכאלה, נדרשת השתתפות של כמה כוחות שוק: היצרנים, רשתות השיווק ועד למוצרים שנשכחים ונקברים אצלנו במעמקי המקרר ואז כמובן נזרקים או לשאריות בצלחת הביתית.

מזון המושלך לפח יוצר בזבז משולש: 1. המשאבים שנוצלו לגידולו: מים, קרקע, דשנים, אנרגיה וכוח אדם. 2. השינוע

לנקודות המכירה ואלינו הביתה. 3. מזון שאינו נאכל יוצר 'פסולת' אותה יש לשנע לנקודות איסוף והטמנה. שם הוא תופס שטח יקר ופולט לאטמוספירה גז חממה מסוג מתאן.

אוכל עם עובש:

ריבות וירקות ופירות עשירים בלחות כמו מלפפון אפרסק ועגבנייה.

גם לחם ומאכלים ללא חומרים משמרים, מצויים בסיכון גבוה לחדירת העובש עם הרעלנים אל המוצר כולו.

לעומת זאת, מאכלים קשים ודלים בלחות כמו גבינות קשות, נקניק סלמי, ירקות ופירות קשים כמו גזר או כרוב אפשר להוריד את החלק שמכיל את העובש ולהשתמש ביתר.

תאריך תפוגה -

90% מהאמריקאים טועים לגבי משמעות התווית 'פג תוקף' וזורקים מזון שאפשר עדיין לצרוך או להקפיא לשימוש עתידי. הידעתם שהתאריך נקבע על ידי היצרן או בעלי הסופרמרקט, ויש לו קשר מועט לטריות המזון, וקשר משמעותי יותר לצורך שלהם לעודד קנייה נוספת. שיא טריותו של מוצר יכול להיות בטווח של מספר ימים או מספר שבועות לאחר התאריך המוטבע. לדוגמא: חלב בקירור נכון שומר על טריותו בין חמשה עד שבעה ימים אחר כך. כעיקרון רוב המזון בקופסאות מתכת יחזיקו מעמד בין שנה לשנה וחצי. הרבה יותר משמעותית בדיקת הקופסה לשקעים או נפיחות.

בארה"ב ישנה אפליקציה חנימית המדריכה צרכנים לגבי שימוש במוצרים שפג תוקפם. ואצלנו? המוצר נזרק הישר אל הפח.

חשוב לדעת שהרעלת מזון נגרמת מבקטריות ולא מתהליך טבעי של התיישנות. ישנם לא מעט רעיונות איך להאריך את חיי המוצרים אחרי שקנינו אותם. נסתפק הפעם בערעור הקביעה המוחלטת שתאריך פג התוקף מחייב זריקה..

כשפותחים את המקרר כדי לאכול את התבשיל המדהים מאתמול, או לוקחים פרוסת לחם מהמזווה אתם עלולים להיתקל בעובש. יש שתי תגובות סטנדרטיות: לזרוק מיד את האוכל פלוס כל מה שהיה קרוב אליו, או - להוריד את החתיכה עם העובש ולהתייחס ליתר כאילו כלום לא קרה. במקום להחליט לפי מצב הרוח או החשק לאכול את מה שיש בסיר, קבלו את המדריך המלא.

מה זה בכלל עובש -

עובש הוא שם כולל למשפחה גדולה של פטריות. כדי שעובש יוכל לגדול הוא צריך מצע, כלומר מקור לאכול. מזון הוא מקור טוב היות והוא מכיל את החומרים הדרושים - סוכר וחלבון. בנוסף, בכדי שהעובש יתרבה הוא זקוק ללחות, לכן נראה אותו מופיע כשמשאירים מאכלים הרבה זמן מחוץ למקרר או כשמאחסנים מזון באופן לא מתאים. למשל כשמאחסנים פירות וירקות בכלי אטום שגורם להצטברות של לחות.

האם הוא מסוכן לבריאות שלנו?

בגלל שעובש הוא שם כולל למשפחה שמונה בין כמה עשרות לכמה מאות אלפי זנים של פטריות קשה לומר אם הוא מסוכן. אנשים הסובלים מאלרגיה לסוג הזה עלולים להרגיש רע.

על פי משרד החקלאות האמריקאי: בשר עוף או נקניקיות מבושלים יש לזרוק. היות ומאכלים אלה עשירים בלחות הסיכון גבוה שהעובש והרעלנים שהוא מפריש אלא יזהמו את המזון כולו.

כך גם תבשילי קטניות, פסטה מבושלת, גבינות רכות, יוגורט,

"אנחנו לא יכולים לדחות את החיים עד שנהיה מוכנים להם"

"זמן אבוד לעולם לא ימצא בשנית"

