

שלום-בית סביב שולחן-האוכל

עצות מעשיות לצמחוני/ת היחיד/ה בבית

הבטחה: לא כל העימותים הכרחיים

בתור הצמחוני/ת (או הטבעוני/ת) היחיד/ה בבית, מטעמי מצפון, ודאי מוכרים לך ויכוחים קשים:

- צד א' (כלומר, את/ה) מאשים את צד ב': אתם אדישים! רעים! פושעים!
- צד ב' מחזיר: פנאטי! זו סכנה לבריאות! די לכפות עלינו את דעתך!

הצד החזק יותר מנסה לכפות את הרגלי התזונה שלו בכוח. מטבע הדברים, הצעירים יותר הם אלה שנאלצים לוותר, בדרך-כלל. עד כמה רועשים וזועמים יכולים להיות הוויכוחים הללו? זה תלוי במיקום ובתזמון: אם פועלים נכון, אפשר למנוע ווליום גבוה והרבה עצבים. אמנם הפתרונות דורשים מאמץ רציני – אבל כדאי.

הארוחה – טריטוריה ללא ויכוחים!

- כלל ברזל: לא להתווכח סביב שולחן-האוכל בזמן ארוחות משפחתיות!

אם אין ברירה וצריך להתווכח, לא תוכלו/י למצוא מעמד גרוע יותר, מבחינה רגשית, מארוחות משפחתיות. ארוחות כאלה מהוות אולי את ההבטחה הגדולה ביותר בחיי המשפחה להתכנסות חמימה ולהפגנת אחדות. כגודל הציפיות מן האירוע – כך גודל האסון, במקרה שהאחדות הופכת לקרע.

בנוסף לכך, ויכוחים סביב השולחן נוטים להתדרדר להפגנות כוח: או שמנסים לדחוף לך משהו לצלחת בעל כורחך, או שאת/ה מנסה לגרום למישהו להקיא את מה שהכניס לפה.

למרות זאת, רבים מעכבים את הוויכוח על בעיית הבשר עד לרגע הגורלי – וההרסני – של הופעת הבשר על השולחן. אז איך נמנעים מכך? על-ידי תכנון מראש. יוזמים שיחה רצינית ורשמית בנושא, שמטרתה לפתור את הבעיות הרחק מן הארוחה. השיחה תיערך, כמובן, בזמן נוח לכולם, במרחק בטוח משולחן-האוכל.

דוכן הסברה – לא בביתנו!

מה ניתן להשיג בשיחה יזומה על בשר (ומוצרים אחרים מן החי) בבית? בהחלט לא כל מה שרצית. אם יש לך קצת מזל, ההורים או בן/בת הזוג יקבלו את החלטתך להחרים בשר ולא יציקו לך בעניין זה. עם הרבה מזל, הם יאמצו את ההגבלות שהצעת או לפחות יפחיתו את צריכת המוצרים מן החי. אך אם תנסה/י "לסחוט" מהם שיהפכו לצמחונים – ההפסד שלך כמעט ודאי: המריבות מובטחות, ההצלחה בשכנוע נדירה.

נכון, אם הם יהפכו לצמחונים, יינצלו חיות. אבל למה להשקיע במשפחה דווקא? רוצה להשפיע? צא/י לערוך הסברה מחוץ לבית. בהשקעה מזערית, ביחס להשקעה במאבק בתוך הבית, אפשר להשיג תוצאות משמעותיות הרבה יותר על-ידי פנייה להמוני אנשים שם בחוץ, הפתוחים יותר למסר של הצמחונות.

הסכמי פשרה

במשפחות רבות, הלחץ מופעל על הצמחונים ולא להפך: אם את/ה צעיר/ה מאוד, מנסים לכפות עליך לאכול בשר. אם לא הצליחו, מטרידים אותך בניסיונות שכנוע אינסופיים בדבר "חשיבותו התזונתית" או "טעמו הטוב" של הבשר. או פשוט מתגרים בכך סתם.

מטרתה של שיחה יזומה מצדך היא, בראש ובראשונה, למנוע הפעלת לחצים כאלה. אולם, הוויתור אינו יכול לבוא רק מצד המשפחה. כדי להשיג הסכם יציב ביניכם, הם צריכים להיווכח, שגם את/ה ויתרת. למשל, ייתכן שתצטרך/י:

- להימנע מלהעיר להם על אכילת מוצרים מסוימים, להפסיק לדרוש מהם שיהפכו לצמחונים וכדומה
- להסכים לעבור בדיקות רפואיות ולקבל ייעוץ תזונתי (שאוּלי נראים מיותרים לחלוטין בעיניך)
- לאכול "מוצרי בריאות" צמחיים מסוימים (שאוּלי אינם טעימים לך)

סמכויות מבחוץ: תזונה

בכל מקרה, גם כדי להשיג ויתורים כלשהם מצד המשפחה במסגרת של שיחת-פשרה, יש צורך לספק הסברים. אם, למשל, ההורים שלך משוכנעים, שתחלה/י או תפסיק/י לגדול אם לא תאכל/י מוצרים מן החי, הם לא יתרשמו במיוחד אם תכריז/י באוזניהם, ש"שילוב של דגנים וקטניות מספק את כל החלבונים הדרושים לגוף".

"ממתי הפכת למומחה לתזונה?" הם יאמרו וישימו קץ לוויכוח.

לא די גם להציג בפני הורים מודאגים חומר על תזונה מטעם אנונימוס – כי אנונימוס מצהירה בגלוי, שהסיבה הטובה ביותר להפוך לצמחונים היא מוסרית, ולא בריאותית. השכנוע בענייני בריאות חייב להישען על מקורות מחוץ לתנועה לשחרור בעלי-חיים: ספרים על תזונה טבעית, הרצאות של מומחים לתזונה טבעית ופגישה עם רופאים אוהדים. כדי למצוא מקורות כאלה – צריך לעבוד!

סמכויות מבחוץ: המציאות החקלאית

גם הסברים מפיך על הפגיעה בבעלי-חיים בתעשיות המזון אינם מספיקים ("וממתי הפכת גם למומחה/ת לחקלאות?!").

כדי להבהיר למשפחה, מדוע בחרת לשנות את אורח-חיך, יש צורך להביא הביתה מקורות רבים ככל האפשר בנושא (כדאי, למשל, שקובץ סרטים על בעלי-חיים במשקים יהיה מונח בספריית הווידאו בסלון, ועל מדף הספרים – "שחרור בעלי-החיים") או אף להזמין את המשפחה לאירועי הסברה בחוץ. אולם כאן יש לזכור היטב וללא פשרות, כלל בסיסי יותר:

- הבית איננו דוכן הסברה!

מידע על המתרחש במשקים חקלאיים יוצר עומס רגשי רב, ואפשר להגיש אותו רק למי שמוכנים לקבלו. אפילו את העלון "על קצה המזלג" של אנונימוס (המסכם את הזוועות שבתעשיות המזון מן החי) יש להציג בבית רק אם המשפחה הביעה נכונות לעיין בו. התעלמות מכלל זה תגרום לעוינות מצד המשפחה, ותרזיק את הסיכוי שתיווצר בבית קרבה לתפיסת-עולמך.

להתאמץ עבור המשפחה

מנקודת-מבטה של המשפחה, החרם על מוצרים מן החי, שהופיע פתאום בבית, עלול להוות מטריד רציני. אף על-פי כן, לעתים קרובות נוטים/ות צמחונים/ות צעירים/ות להטיל על הוריהם את כל המאמץ למצוא להם מה לאכול – ואפילו דורשים שיהיה טעים!

בעצם, מן הראוי לעשות את ההפך הגמור מזה:

- את/ה בחרת להוציא פריט מסוים מן התפריט שלך? לכן את/ה צריך/ה לדאוג לעצמך!

רצוי מאוד גם להתאמץ ולשתף את שאר המשפחה בתפריט החדש שלך:

- יוצאים לקניות? כדאי להצטרף ולבחור בעצמך מוצרים צמחיים, העשויים לעניין את כל המשפחה
- מכינים ארוחה? כדאי להתנדב ולהכין מנות צמחיות לכל המשפחה

זוהי כמובן טרחה רבה. אם את/ה צעיר/ה מאוד, זה גם יהיה חידוש של ממש בשבילך. אולם ההגינות ושלום-הבית מחייבים מאמץ כזה. אם הפגנת מאמץ למען המשפחה, זה ייגע ללבם ויסייע לפרק את המתח שנוצר בהכרח סביב הסוגייה המוסרית.

מפגן של שפע

חלק מן ההתנגדות של אנשים רבים להחרמת מוצרים מן החי, נובעת מן ההנחה המוטעית, שהחרם מחייב מעבר לתפריט דל מאוד. גם בבית, המשפחה מודאגת מן הדלות לכאורה שאת/ה כופה על עצמך, ואולי לא רק על עצמך.

הפתרון הוא להכניס הביתה באופן סדיר מזון לא מוכר מסוגים רבים ושונים:

- מוצרים מוכנים לאכילה (כגון מעדני סויה, חלב סויה ונקניקי טופו)
- מוצרים להכנה מהירה (כגון "תחליפי בשר" קפואים, המיועדים לחימום או לטיגון קל)
- מרכיבי מזון יסודיים (זרעים "אקזוטיים" לבישול, ירקות, פירות ואגוזים "אקזוטיים")
- להביא ספרי מתכונים צמחוניים
- לנסות להכין בעצמך מנות בלתי מוכרות
- במקרה שיוצאים יחד לאכול בחוץ – לברר מראש על מקום המגיש מנות צמחיות מיוחדות

אחרי מספר חודשים של ניסיונות כאלה, תתחיל ההסתגלות לצמחונות לחלחל בבית ללא צורך בוויכוחים, במשחקי כוח ואפילו בהסברה.