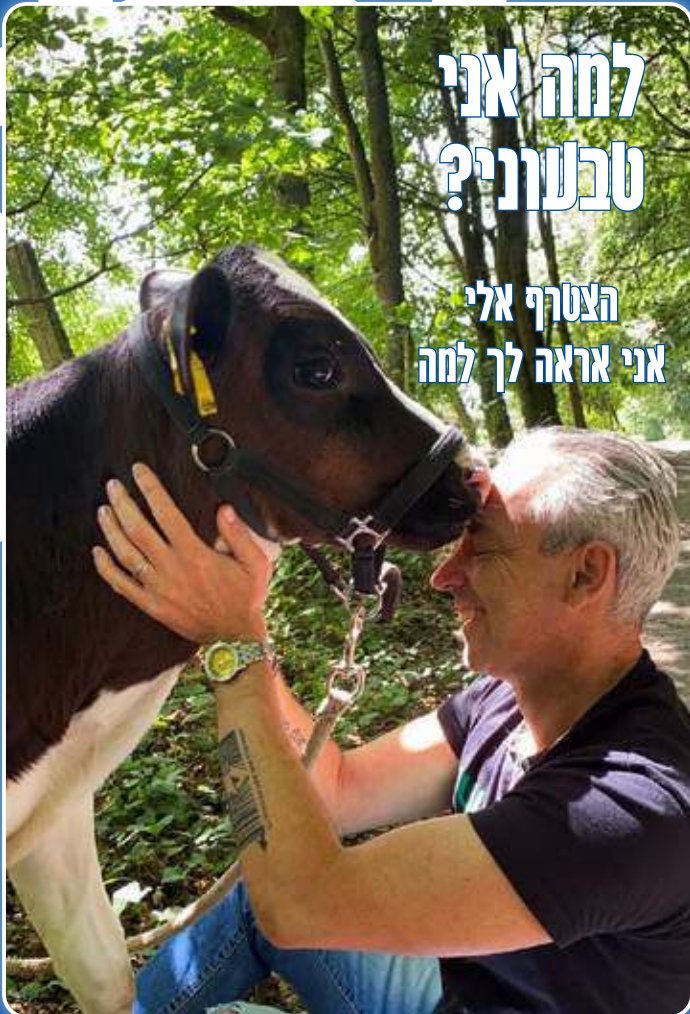


# למה אני טבעוני?

הצטרף אלי  
אני אראה לך למה



# התוכן

בשר 4

דגים 6

חלב 8

ביצים 10

דבש 12

עור 14

פרוות 16

יונים 18

ציד 20

גן חיות 22

קרקס 24

ניסויים בבעלי חיים 26

הסביבה 28

הרעב העולמי 30

בריאות 32

מידע נוסף 34

X 36



ניר רחנפלד  
נולד ב-1970 בתל אביב

אני נשוי ויש לי שלושה ילדים. משנת 2003  
אני מסעדה בפרנקפורט על המיין. משנת 2017  
אני טבעוני ומשנת 2019 כל המסעדות שלי  
טבעוניות.

## חותם

מוציא לאור:

ניר רחנפלד (אחראי על התוכן)  
Zum Jungen Straße 10  
Frankfurt 60320

עריכה

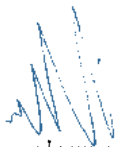
אנדראס בנדר

עיצוב ודפוס:

voice-design | [vegan-druck.de](http://vegan-druck.de)

הינן טבעוניות לגמרי. את המסעדה  
**Dominion Food Revolution**  
פתחתי במשך מגיפת הקורונה. זאת  
אומרת בתקופה שמסעדות אחרות נא-  
לצו לנעול את הדלתות לתמיד.

היום אני יכול לומר שמדובר בסיפור  
הצלחה. אבל לקחתי על עצמי סיכון  
גדול. מבחינה כלכלית מצבי טוב מאוד.  
המסעדות פעלו והביאו מספיק כסף  
לקופה כדי לפרנס אותי ואת משפחתי.  
למה לקחתי על עצמי את הסיכון?  
בחוברת הזאת אני אספר לכם למה לק-  
חתי על עצמי את המשימה הזאת.



ניר רזנפלד

כשהחלטתי בשנת 2017 להיות טבעוני  
היו לי שלוש מסעדות באזור ריין-מיין.  
אף אחת מהן לא הייתה טבעונית, ממש  
לא. לא יכולתי ליישב את זה יותר עם  
המצפון שלי. לא רציתי להרוויח כסף  
מניצול של בעלי חיים. כל מי שהכיר  
אותי, חשב שאני משוגע כשהצעתי לש-  
נות את המסעדות למסעדות טבעוניות.  
רק אשתי תמכה בי בתקופה ההיא.  
אחרי ויכוחים ארוכים הסכימו השור-  
תפים שלי לשנות את המסעדה בצייל  
למסעדה טבעונית. את חלקי במסעדות  
האחרות מכרתי.

בנתיים יש לי ארבע מסעדות  
בפרנקפורט: Zeil-Kitchen, Kuli:  
Alma, Dominion Food  
Revolution, Moby. Nana's  
Kitchen, יהיה מטבח מסחרי שנמ-  
צא בשלבי הכנה. כל המסעדות האלה

מ-4.4 מיליון בכל דקה. תחשבו שכל אוכלוסיית סידיני – מחוסלת בתוך 60 שניות.

ולא, אף אחת מהחיות האלה לא הייתה מאושרת. כדי שהן יערבו לחיכנו הן הופרדו ממשפחותיהן, נכלאו, ולפני שהומתו רבות מהן סבלו מעינויים – בחלקן הוטלו מומים ואחרות אולצו להיכנס להריון.

תווי איכות לבשר כגון "חיים בריאים באסס" הם לא יותר מקוסמטיקה שנוֹר עדה להשקיט את מצפוננו של הצרכן. תנאי המחיה של אותן חיות טובים יותר משל האחרות, אם בכלל, רק באופן מינימלי. התווים האורגניים לא ממש משקפים עולם אידיאלי, ולא משנה אם מדובר בתו של השוק האירופי פי המשותף, או בתווי פרמיום אחרים כגון Bioland, Naturland או Demeter. ולגבי ביצים, ובכן, התמור נה שתופיע כאן בהמשך, בפרק שעוסק במטילות, צולמה בחווה אורגנית. הציצו בה ושאלו את עצמכם - האם אלו התנאים האורגניים שדמיינתם?

"אני אוכל מעט בשר ואם כן, אז רק מחיות מאושרות" - את המשפטים האלה ניתן לשמוע כמעט בכל שיחה בנושא בשר אבל הטענות האלו שקד ריות, כשלוקחים בחשבון ש-98% מהבשר שנצרך בגרמניה מגיע מחקלאות תעשייתית, ושכל גרמני אוכל במהלך חייו כמעט 1,200 חיות משק ומספר עצום של דגה למיניה. ברוב המקרים, אנשים יודעים היטב מהן ההשלכות של הפעולות שלהם, אבל מעדיפים להתכחש להן.

יש כאלו שמאמינים באמת ובתמים שהם צורכים מעט בשר זה קורה מפני שהם חושבים רק על ארוחת הצהריים שלהם, ובאופן נוח למדי מתעלמים מארוחת הבוקר או מארוחת הערב. יכול להיות שעבורם "בשר" זה סטייק או עגל, אבל לא נקניק. אנשים רבים לא מתייחסים לעוף ולדגים כבשר, ו"בשר נסתר" (למשל קוביות שינקן בסלט, מילוי בשר ברביולי וכו') בדרך כלל לא נחשב.

בכל שנה הורגים ברחבי העולם 77 מיליארד חיות משק. חיות ים כמו דגים וסרטנים נלכדות ברשתות ונגררות מהים במספרים כה בלתי נתפסים שההרג מתועד רק במשקל. ארגון המזון והחקלאות של האו"ם (FAO) מעריך שאנחנו הורגים בכל שנה כ-2.3 טרייליון חיות ים עבור התזונה שלנו. מדובר ביותר מ-6.3 מיליארד חיות ביום, יותר



בשר

Foto: Animal Rights Watch e.V.

4

אין למעשה כל הבדל אתי בין אכילת  
בשר עגל לאכילת דגים, אבל אנשים  
רבים רוצים להאמין שיש. מדוע?

אין שימוש בבעלי חיים שמייצר יותר  
קורבנות מאשר הדגה. כאמור, הם  
כל כך רבים שאי אפשר אפילו לנקוב  
במספרים. את הדגה המתה שוקלים.  
כפי שציניתי, לפי הערכות האו"ם מדור-  
בר ב-2.3 טריליון חיות ים מתות מדי  
שנה. קשה לתאר כמה רועש היה כדור  
הארץ אם כל הדגים האלה היו יכולים  
לצרוח...

אולי זו הסיבה שיש בנו כל כך מעט  
חמלה כלפי הדגים? דייגים נחושים  
להפיץ את המסר שדגים אינם מסור-  
גלים לחוש כאב. אבל הם כן חשים  
כאב - בעיקר באזור הפה, במקום שבו  
קרס הדייג קודח את דרכו. דיג בעזרת  
רשתות אינו טוב יותר: הירידה בלחץ  
כשהרשת עולה מהמים גורמת לכאבים.  
הדגים שנמצאים בתחתית הרשת המ-  
לאה נמעכים, שלפוחית השחייה שלהם  
מתפוצצת (איבר המסייע לדג לשלוט  
בציפה שלו), וכבר בסיפון הורגים את  
הדגים או חותכים אותם בעודם חיים  
- אם הם לא נחנקו לפני כן בייסורים.  
הדגים אילמים כשהם חווים את הפחד,  
המתח, הכאבים וייסורי המוות.

הדגים שונים מאתנו, אבל אולי לא כל  
כך שונים כמו שאנחנו נוטים לחשוב.  
הממצאים על חיי הדגים מרשימים:  
הם יוצרים גינות ומגדלים בהם אצות

למזון, הם משתמשים באמצעי עזר,  
נהנים מזיכרון טוב ומקבלים גם החל-  
טות עצמאיות, שאינן מבוססות רק על  
אינסטינקטים.

הדגה לא הורגת חיות בודדות. היא  
מכחידה בתי גידול שלמים. רשתות  
הגיריה חודרות עד לעומק של 2,000  
מטה להערכת ה-FAO, הדייג גורם  
לכך ש-87% מבתי הגידול באוקיינוסים  
כבר מרוקנים לגמרי או באופן חלקי  
מדגה. האוכלוסייה של זנים רבים הצ-  
טמצמה ב-90% ב-50 השנים האחר-  
נות. בעיה נוספת: לפי הקרן העולמית  
לשימור חיות הבר (WWF), מקורה  
של לפחות שליש מפסולת הפלסטיק  
באוקיינוסים הוא ציוד דיג - בעיקר  
רשתות.

תעשיית הדגים מציגה את החקלאות  
הימית כדרך מוצא, אבל אין כל הבדל  
בינה לבין גידול בעלי חיים באופן תע-  
שייתי, והיא כוללת את כל החסרונות  
המוכרים, כמו שימוש בתרופות אנטי-  
ביוטיות, התאכזרות לבעלי החיים והרס  
הסביבה. החקלאות הימית לא מצמצ-  
מת את הדיג, מפני שהדגים בחוות ניזון  
נים מדגים שניצודו במרחבי האוקיינוס.  
התוצאה: עבור גידול קילוגרם אחד של  
דגים מחקלאות ימית נחוצים 5 קילוגר-  
מים של דגים "חופשיים". כדי לייצר  
קילוגרם דג טונה אחד נחוצים עד 20  
קילוגרמים של דגים וכך שרשרת המזון  
נפגעת.



# דגים

6

Foto: Anonym für Tierrechte (CC Attribution 2.0 Generic-Licence)

פרות ועגלים רועים בשלווה באחו פסטורלי – כך רוב האנשים מדמיינים שנראים חייהן של כ-4 מיליון פרות חולבות בגרמניה. אך זהו רק המראה שתעשיית החלב רוצה שנאמין בו. המציאות שונה לחלוטין.

רובן המוחלט של הפרות החולבות כלואות ברפתות חשוכות, וכף רגלן לא דורכת לעולם בשדה מרעה. הן עומדות ושוכבות על משטחי בטון מזוהמים משתן. החריצים ברצפה גורמים להן למחלות רגליים וטפרים. נזקים בגב הם תופעה נפוצה – העטינים של הפרות המהונדסות הם מעמסה כבדה מדי עבור עמוד השדרה שלהן. החלי-בה המתמדת והמגע של העטינים עם הרצפה מלאת הצואה גורמים לדלקות מכאיבות, שיכולות להוביל למוות מוקדם. במקום תזונת עשבים, ניזונות הפרות ממזון מיוחד שמכיל סויה, דגנים ותרופות.

כמו שאר היונקים, הפרות מניבות חלב רק אם הן היו לפני כן בהריון. לכן מחד זיקים אותן פחות או יותר במצב תמידי של הריון. מיד כשתנובת החלב פוחדת, מכניסים אותן שוב להריון (בדרך כלל בהפריה מלאכותית). העגל בקושי זוכה לראות את אמו והם מופרדים מיד לאחר הלידה. הפרה והעגל עוברים חוויה טראומטית.

מבחינת תעשיית החלב, עגלים זכרים הם חסרי ערך לחלוטין. הם נמכרים

לפיטום ונשחטים בתוך שבועות או חודשים. העגלות, לעומת זאת, מוחזקות בכלוב נפרד ברפת, לפעמים גם במה שנקרא "איגלו של עגלות" – מעין קופסת פלסטיק שיש בה מקום בקושי לעגלה אחת. הסיבה: כל טיפת חלב של הפרה האם מיועדת למכירה, והעגלות לא זוכות לו. במקום חלב מאכילים את העגלות בתחליפים, עד לשלב שבו ניתן להאכיל אותן במזון המקובל והן בשלות להיכנס להריון.

יש רפתנים ויצרני חלב שמפרסמים שהעגלים והעגלות נשארים אצל הפרה האם. הם לא מספרים לכם שכדי למנוע את יניקת החלב מהאם, מרכיבים להם מכשור גמילה. ברגע שהעגל/ה רוצים לינוק, הטבעת המשווננת שמותקנת בפיותיהם גורמת לכאבים אצל הפרה המניקה. כדי להגן על עצמה, היא דוחה את הצאצא שלה. גם זו חוויה טראומטית.

הפרה ממוטטת מבחינה גופנית אחרי ארבע או חמש שנים, ואחרי שלוש עד ארבע לידות היא כבר לא מספיק רווחית לתעשיית החלב. ואז היא מובלת לשחיטה.



# חלב



Foto: SOKO Tierschutz e.V.

חייה של תרנגולת מטילה מתחילים בדרך כלל במדגרה, שם ממיינים את האפרוחים לפי מין מיד עם בקיעתם. עד 2022 הומתו בגרמניה בכל שנה 45 מיליון אפרוחים זכרים בגז או בגרי-סה, מפני שהם לא מטילים ביצים ואין להם כל ערך עבור התעשייה. ההליך הזה נאסר בגרמניה החל משנת 2022, אבל המשמעות היא שהאפרוחים הזכרים ככל הנראה פשוט נשלחים להשמדה במדינות שכנות, מפני שהם לא מתאימים לפיטום. הנקבות מגיעות לגידול. אם הן שורדות את המיון הראשוני, מחליטים באיזה סוג של גידול לגדל אותן.

למטילה עצמה זה פחות משנה. ב"מערכת גידול בכלוב" מצטופפות 12 תרנגולות על כל מטר רבוע. ב"מערכת גידול קרקע" חיות 9 תרנגולות על כל מטר רבוע. תיאורטית, ב"מערכת אורגנית חופשית" יש לתרנגולת את השטח הגדול ביותר: 4 מ"ה. אבל במציאות, התרנגולות בקושי יוצאות מהלול. קר מדי, רטוב מדי, התרנגולות חולות, יש פרצה בגדה... כך שבלול האורגני חלים התנאים של מערכת גידול קרקע: 9 מטילות על מטר רבוע. ואם מדובר ב"לול מעוף", שבו מסודרים כלובים וקני הטלה על פני מספר קומות, מותר לגדל 18 מטילות על מ"ר אחד. וכך יכול להצטמצם משטח המחייה של התרנגולת האורגנית עד פי 72 מגודלו המקורי.

לקראת סיום חייהן הקצרים המטילות נראות דומות להחריז, ללא קשר לתנאי הגידול שלהן. באיזו מערכת גידול חיה לדעתכם התרנגולת בצילום? קשה להאמין, אך מדובר בתרנגולת אורגנית של המותג EI LANDKOST שצור למה ב-2019.

גידול המטילות כרוך בבזבוז מאסיבי של משאבים ובזיהום סביבתי, וארחיב על כך בפרק העוסק בהשפעות על איכות הסביבה.

ובנוסף לכל זה, ביצים אינן בריאות כלל, ואכילתן מאיצה מחלות לב וכלי דם. הרעלת סלמונלה גורמת למאות מקרי מוות בכל שנה, ומגמדת את השלכות שפעת העופות. השימוש הנרחב באנטיביוטיקה ותרופות אחרות שנעשה על התרנגולות מהווה איום רציני אף הוא, וסקנדלים של מזון עופות שמוזהם בדיוקסין ובפטריות עובש מסוכנות, שגורם להטלת ביצים רעילות, הם כבר דבר שבשגרה.

# רועים



Foto: Animal Rights Watch e.V.

10

מה הבעיה עם צריכת דבש? ומהו בכלל דבש? חומרי הגלם העיקריים שלו הם צוף (מיץ פריחות שמכיל סוכר) וטל דבש (ההפרשה של כנימות וחרקי קש-קשים). הדבורים מלקטות את החומרים האלה בעזרת החדק שלהן, מאפסנות אותם בקיבת הדבש שלהן ומעשירות אותם באנזימים. בכוורת הן מקיאות את התצורה הראשונית הזו של הדבש ומוסרות אותו לפועלות הפנים. גם הן מאפסנות את הדבש בקיבת הדבש, מר-בילות אותו דרך הכוורת ומקיאות אותו במקום אחר. זה קורה פעמים אחדות, כך שאנזימים וחלבונים נוספים מע-שירים את ה"דבש הראשוני". לבסוף, ממלאים בו את חלות הדבש. בעזרת נפנוף כנפיים מעלות הדבורים את הט-מפרטורה בכוורת וחלק גדול מהמים מתנדף. לבסוף יונקות הדבורים שוב את הדבש, מקיאות אותו שוב וממלאות את התאים בחלת הדבש. החלות נאטמות בשכבת שעווה.

את כל הפעילות הזאת הדבורים לא עו-שות עבור בני האדם. הדבש הוא מזונו של הנחיל, והוא מכיל חומרים מזינים שמאפשרים לדבורים לשרוד את חוד-שי החורף הקרים. הוא מגן עליהן מפני קרדית האבק וממחלות אחרות, שביחד עם הבינוני המואץ, החקלאות המסחרית והשימוש במדבירים, גורמות לצמצום אוכלוסיית הדבורים. המזון החלופי של הדבוראים (בד"כ מי סוכר) לא מספק

את ההגנה הזאת. בו זמנית דוחקות הדבורים המתורבתות את דבורי הבר, החסינות יותר להשפעות הסביבתיות. בתקופה של שינוי אקלימי, זוהי התפ-תחות קטסטרופלית.

הדבוראים מעשנים את הכוורות כדי להגיע לדבש. לעיתים תכופות נטען שזה מרגיע את הדבורים, אבל האמת היא שהן נכנסות לפאניקה! הן מסתתרות בכוורת ומאחסנות בגופן דבש ככל יכולתן, כדי לעקוב אחרי המלכה שלהן למקום בטוח. הדבוראים מנצלים את אי הסדר הזה וגונבים את הדבש. תוך כדי התהליך הזה דבורים נמחצות, כנפיהן ניזוקות ולפעמים אפילו רגליהן מופר-דות מגופן. כדי שהנחיל לא יעוף, מק-צצים לפני כן את כנפי המלכה. בטבע, יכולה המלכה לחיות עד שש שנים. במ-דינות רבות ממיתים אותה כבר אחרי שנה. למלכה חדשה וצעירה יש פרו-ן גדול יותר.

# דבש



Foto: Delphotostock / AdobeStock

12

עור הוא מוצר שנלקח מגופן של חיות מתות. אחרי חיים מלאי סבל במכלאות, מגיע המוות הברוטלי והאכזרי בבית המטבחיים. לפי נתוני הלשכה הגרמנית לסטטיסטיקה, בגרמניה לבדה נשחטו ב-2020 כמעט 58 מיליון חיות, ועורן עובד לפריטי הלבשה ומוצרים אחרים. יותר מ-91% מהן היו חזירים.

רבים טוענים שהעור הוא "רק" מוצר לוואי של תעשיית הבשר אך האמת היא שלעור יש חלק ניכר בערך הכללי של החיה. לפי מחקר שווקים שערך [grandviewresearch.com](http://grandviewresearch.com), המחזור של מוצר "הלוואי" הזה עמד בשנת 2020 על המספר הבלתי יאמן 1.2394 מיליארד דולר.

אין זה סוד שבבתי המטבחיים, גם במדינה מתקדמת כמו גרמניה, שוררים תנאים קטסטרופליים. מרבים העובדים לא מקבלים אפילו את שכר המינימום הקבוע בחוק. במקרים רבים הם נאלצים לגור בחדרים בשכירות מופרזת, והדרכונים נלקחים מהם כדי שלא יוכלו לחזור לארצות מהן באו. אבל מרבית העור לנעליים ולתיקים מגיע מאסיה, שם תנאי העבודה בבתי המטבחיים ובימפעלי הבורסקאות גרועים הרבה יותר: נעשה בהם שימוש בכימיקלים רעילים, קיים מחסור בלבוש מגן עבור הפועלים, המכונות מיושנות ואין להן מנגנוני הגנה. אוורור בלתי מספק וניצול ילדים הם עוד נקודות מטרידות ביותר.

לעיתים קרובות משתמשים בתהליך עיבוד העורות בתרכובת כרום שש-ערכי, במלחי אלומיניום ובכימיקלים אחרים. זה זול יותר משימוש במוצריים צמחיים לבורסקאות, אבל מסכן את בריאות העובדים מפני שהחומרים הכימיים מכילים שאריות של חומרים מסרטנים, שעלולים גם לגרום לשינויים בחומר התורשתי. שימו לב לנתון המדהים הבא: 90% מהפועלים והפועלות בבורסקאות בדאקה, בירת בנגלדש, מתים לפני גיל 50. השפכים מבתי הייצור, שבדרך כלל אינם מטוהרים, מוטים לנהרות, לאגמים או פשוט לשטחים סמוכים, ומזהמים את מקורות המים ואת מי התהום.

המשרד הגרמני הפדרלי להגנת הצרכן ערך ב-2009 בדיקות אקראיות של מוצרי עור שנמכרים במדינה, ונמצא ש-42% מהם הכילו כרום שש-ערכי מסרטן. העמותה לבדיקת מוצרים מצאה כי שישה מתוך כל 10 זוגות נעליים מכילים שאריות של כרום שש-ערכי מעל הרמה המותרת בחוק. עור הוא ממש לא מוצר טבעי.

# עור

Foto: Jo-Anne McArthur / We Animals Media

14

פרווה היא העור של חיה מתה עם השערות. מרבית החיות המכוננות "חיות פרווה" (יותר מ-40 מיליון מהן מומרות בכל שנה ברחבי העולם) גדלות בכלובים זעירים על רצפה מרושתת מתכת, שם הן מעבירות חיים קצרים ומלאי סבל. שועלים ודביבונים חיים בצמצום על פחות ממטר רבוע. לחורפנים יש אפילו פחות מקום. אחרי הפריות מלאכותיות בכפייה וההריונות של החיות הנקביות, באביב מתמלאים הכלובים מעבר ליכולת הקיבולת שלהם. בגלל המתח נושכות החיות זו את זו עד כדי הטלת מום. מאוחר יותר הן חיות בבידוד, במונטוניות מוחלטות, שמוביל לה הפרעות פסיכוטיות. החיות מומרות במכות אלה, בגז או בעזרת שוק חשמלי בתוך חודשים ספורים. בלא מעט מקרים העור מופשט מהן כאשר הן עדיין בחיים. בצילום רואים חורפן שפשטו את עורו.

פרוות שמגיעות מציד הן בדרך כלל של נוטריות (מכרסמים) וזאבי ערבות (ממשפחת הכלבים). החיות ניצודות ברובים, ולעתים הן מצליחות להתחמק כשהן פצועות קשה, מסתתרות ומתות באיטיות ובייסורים. אחרות נופלות במלכודות וגפיהן נשברות. מתוך נאשות, לפעמים הן מנסות לנגוס את רגלן שנלכדה כדי להשתחרר מהמלכודת.

כמות עצומה של פרוות מגיעה ממה שנקרא חיות משק, למשל שפנים.

הפרווה שלהם היא לא באמת "מוצר לוואי". כמו בבקר, פרווה של שפנים מפוטמים מהווה חלק נכבד מערכן. לא מגדלים את החיה רק בגלל הבשר.

אחרי הקריסה במסחר בפרוות אמיתיות בעשורים האחרונים, ניתן להבחין שוב בחזרתן של הפרוות. הסיבה: את הרווח הגדול לא מפיקים היום ממעילי פרווה, אלא מגאדג'טים כמו צווארון פרווה או פונפונים, ורוב האנשים חורשים שפריטים אלו לא עשויים מפרווה אמיתית. ומאז שעמותות שונות החלו בהסברה בנושא, יותר לקוחות קוראים את התווית. אלא שאז התגלה שהתעשייה מכריזה על פרווה אמיתית כעל פרווה סינתטית כדי להטעות את הצרכנים. ניצול החיות פשוט זול יותר מייצור סינתטי.

הפתרון הטוב ביותר הוא לא לקנות פרוות, בין אם הן אמיתיות ובין אם הן סינתטיות. האנשים מסביבך לא יודעים אם הפרווה אמיתית או לא, ואתה עלול שלא במתכוון לעודד צריכת פרוות.



# פרוות



בתנ"ך סימלה היונה את התקווה כש־חזרה לתיבת נח אחרי המבול עם ענף ירוק בפיה. בימי קדם היא נחשבה לעוף טהור היא מסמלת את השלום, ובח־תורת נות משחררים זוג יונים כסימן לאהבה, נאמנות ופוריות. אז איך קרה שדווקא נגד העוף הזה הכרזנו מלחמה?

מיתוס מספר 1: סכנת מגיפות. המדע המודרני יודע שהסיכון הבריאותי ש־גרם מיונים אינו גדול יותר מהסיכון שטמון בציפורים אחרות או בחיות בית. במשך שנים לא התגלה מקרה שבו יונת-עיר הפיצה את מחלת האור־ניטויס, למרות שזו הטענה העיקרית נגד היונים. כנ"ל לגבי סלמונולוזיס: מול מקרה אחד שמקורו ביונה שדווח בשנת 1995, עומדים מאות אלפי מקרים מ-20 השנים האחרונות, בהם אנשים נדבקו בסלמונולוזיס שמקורו בביצים ובבשה.

מיתוס מספר 2: הלשלת הורסת את קירות הבניינים. ערך החומציות של הל־שלת הוא בין 5.5 ל-5.8 – כמו מי גשמים נקיים. במחקר של המכון לבנייה באוניברסיטת דרמשטאדט בדקו את השפעתה של לשלת יונים על חומ־רים שונים המצויים בבניינים, והתוצאה הייתה שגם אחרי 70 ימים אי אפשר היה להבחין בנזקים.

היונים אם כך אינן נשאות של מגיפות והן גם לא הורסות את הבניינים שלנו. הן בעלי כנף אינטליגנטיים שמסוגלים

לזכור עד 725 דוגמאות. הן יכולות לה־פריד בין נשים לגברים ואפילו בין ציור של מרק שאגאל לציור של וינסנט ואן גוך. היונים קולטות שיטתיות ומתאימות את עצמן אליה. במחקרים שנערכו הן הצליחו לזהות חפצים בחלל, מהר יותר מאשר בן האדם החכם ביותר.

ובכל זאת, מתנהלת נגדן מלחמה. בפ־רנקפורט, למשל, מקומות הקינון העי־קריים של היונים הם כ-300 גשרים. אך העיר מכסה את הגשרים ברשתות ומאלצת את היונים למצוא מקומות קינון חדשים. בגלל המחסור באלטרנ־טיבות, הן בונות קינים אפילו על מוטות וחוטי תיל, ולעיתים קרובות פוצעות את עצמן. בנוסף, היונים סובלים מהרעלות, נקברות חיות, ניצודות ומוכות למוות באלות.

כמו ציפורים רבות אחרות, היונים רע־בות במשך כל השנה. המצב מחמיר בגלל איסורים על האכלת יונים, כך שהן אוכלות כל מה שהן מוצאות, גם פסולת שגורמת להן לחלות. היונים הן לא האויב שלנו. הם יצורים חיים כמונו, ומגיע להן שנתייחס אליהן בכבוד.

# יונים



כ-4 מיליון חיות ניצודות בגרמניה מדי שנה. רק ציידים בודדים מודים שהם צדים בשל חדות ההרג. בדרך כלל הם יטענו שהציד נחוץ כדי לשמור על הטבע ולמען שימור המינים. האמנם?

הציד הכרחי, מסבירים לנו, בגין הנזק שמסבים חזירי הבר, הצבאים והאיילות לעצים - ושלאותם מינים אין יותר אויבים טבעיים. בו זמנית, כמובן, אנחנו פועלים נגד אותם אויבים טבעיים ממש ושולטים בהם. יש הוכחות שבעשרים השנים האחרונות יותר מ-30 זאבים ניצודו והומתו בגרמניה באופן לא חוקי. מספר המקרים הלא מדווחים גבוה בהרבה.

מחקרים ארוכי טווח מראים שיש עוד סיבה לצפיפות הגבוהה של חיות הבר: ככל שצדים יותר חזירי בר, שועלים וחיות אחרות, כך הן מגבירות את קצב הילודה שלהן. זה מסביר מדוע אוכי לסיית חזירי הבר צומחת באופן קבוע בעשורים האחרונים, למרות שהציד הולך וגובר. יש סיבה נוספת לריכוז הגר בזה של חיות הבר: על מנת להרוג עוד ועוד בעלי חיים מאוחר יותר, שומרים על אוכלוסיות גבוהות באופן מלאכותי באמצעות האכלה לאורך כל השנה. בקרב חוזריות, למשל, השיטה הזאת מעלה את הסבירות שהן יגיעו לבגרות מינית מ-30% ל-70%.

הקוד האתי של הציידים משמש לעיתים קרובות כמילה נרדפת להגנה על

החי. אבל זו טעות. בשנת 1934 הכי ניסו הנאצים לשימוש את "הקוד האתי הגרמני של הצייד" כחלק מחוק הציד. החוק תקף עד היום וכמעט שלא חלו בו שום שינויים. אבל לקוד נלווים שיתות ומנהגי ציד שאינם תואמים כלל לכללי הגנה על החי. הציידים מבהילים את החיות, הן נכנסות לפאניקה, וכישהן בורחות - יורים בהן. התוצאה היא חיות פצועות שחוות ייסורי מוות במשך שעות ולעתים ימים שלמים. מחקרים מראים שבמהלך ציד מרכב נוסע, רק שלישי מהחיות שנפגעות מתות מהירי. כל אווז בר שלישי נורה לפחות פעם בכדורי עופרת. בנוסף, בכל שנה מדגירים ציפורים אך ורק כדי לשחרר אותן ולירות בהן.

"הגנה על מינים" הוא רק ביטוי במיטת סוך העשן של הציידים. הסטטיסטיקה של עונת הציד 2018/2019 בגרמניה כוללת 192,000 ארנבות בר, למעלה מ-6,000 נמיות, 1,900 חוגלות ו-8,300 חמוסים, למרות שמדובר במינים בסכנת הכחדה.

# צייד



Foto: PETA Deutschland e.V.

20

יותר ויותר אנשים מטילים ספק אם נכון לכלוא חיות רק כדי שנוכל להתבונן בהן.

גני החיות עונים לנו עם אגדות על "שי-מור המינים". מוזר, כי רוב החיות שכ-לואות בגני החיות לא נמצאות ברשימת המינים בסכנת הכחדה. גני החיות מתרכזים בעיקר בניסיון להציג חיות שימשכו כמה שיותר מבקרים. הטענה כי "הגידול נועד לשמר את המינים" לא תופסת: לדעת מומחים, החיות שגדלות בגני חיות כמעט ולא מסוגלות להתקיים בכוחות עצמן בטבע החופשי. לאורה זודרוב מ-animal public אומרת: "הן נולדות בסביבה המלאכותית של גן החיות ולא מסוגלות לבנות מערכות סוציאליות מספקות, הן לא לומדות התנהגות שתאפשר להן לשרוד, ולעיתים קרובות החושים שלהן מתנוונים מפני שאין להם שימוש". וכמובן שיש צורך לשמר את סביבת החיים הטבעית של המינים, מה שלא קורה בגני החיות. נוסף לכך ישנה תופעת המתת חיות שהתבגרו בגן החיות וכבר אינן מספיק חמודות עבור הקהל - גם אם הן רק מעט אחרי גיל ילדות - כך שהאכלתן מהווה בזבוז.

יותר ויותר אנשים תוהים אם ייסורי השבי מוצדקים על מנת לקיים מין כל-שהו של חיה. תשובת גני החיות? החל-פת הסורגים בקירות מזכוכית משוריינת וחפיה, צביעת קירות הבטון והחרסינה

ופיזור קש וחציר על הרצפה. אך זהו רק חלון ראווה עבור המבקרים - את הצרכים של השבויים אי אפשר לספק בדרך הזאת. בזמן שלמרים בטבע יש שטח שגודלו עשרות קילומטרים רבועים, בגן החיות עליהם להסתפק בכמה מטרים רבועים ספורים. הפילים לא יכולים לנ-דוד בשבי את הנדידה היומית על פני עד 17 קילומטר. הציפורים אינן יכולות לעוף, הדובים לא יכולים לחפור פינג-ווינים ודובי קוטב סובלים בקיץ מהחום, אריות ואיילות סובלים מהקור בחורף. סקרנותם של כל אותם בעלי חיים למי-נים אחרים ולטבע מצטמצמת בשבי לכדי מפגש עם בני מינם, ולמבקרים שצופים בהם בפה פעור.

גני החיות הם לא תיבת נח להצלת חיות בסכנת השמדה - תכליתם תמיד היתה שעשוע עבור בני האדם. הם גוזלים מהחיות את חירותן ומביאים עליהן מחלות. הפרעות התנהגות הן בלתי נמנעות, כמו למשל נדנוד תמידי של הראש, פסיעה במעגלים קבועים או תנועות רפטטיביות אחרות.



# גן החיות

22

Foto: Wirestock / AdobeStock

# קרקס

אחרי ההופעה הצופים שבים הביתה. אך החיות שוב נכלאות בכלובים. את מרבית חייהן הן מעבירות במטרים רבועים ספורים. חיות אחדות קשורות בשרשראות. לחיות קרקס רבות יש הפרעות התנהגותיות. ניתן לקרוא להן פסיכוזות של גני חיות. לדוגמה, פילים וסוסים מניעים את הראש ימינה ושמאלה, בתנועה המזכירה תנועות אריגה. הסוס מנענע את ראשו כדי לשנות את התמונה הקבועה של הקיר שמולו. מדינות רבות נוקטות יוזמה, אך למרבה הצער הן אוסרות רק את כליאתן של חיות אקזוטיות כמו פילים וחיות טרף. שבי הוא שבי וסבל הוא סבל. לא משנה אם מדובר בזברה או בסוס, בפיל או בלמה, בכלב או באריה. כל החיות מסוגלות לחוש סבל. רק בחופש הן יכרו לות לנדוד באזורי המחיה שלהן, לפגוש בחיות בנות מינן ולהיות חופשיות מאכזריות שיטתית, מכפייה ומהשפלה.

הקרקס שוב הגיע העירה והוא מבטיח לנו אמנים עוצרי נשימה, מופעי ליצנים ופעלולי חיות שומטי לסתות. הסוסים צועדים בסדר מרהיב כבמטה קסם, חיות טרף מזנקות דרך חישוקים בועריים, פילים עומדים על שתי רגליים או על הראש. הקהל נהנה ערב אחד, אבל החיות מעבירות עבורו את חייהן בשבי ואומללות.

בזירה זה נראה חסר מאמץ: המאלף מקיש באצבעותיו והסוסים פוצחים בפירואט. השוט שבידו נותר חסר תעסוקה. אם בכלל, הוא מתנופף באוויר ולא פוגע לעולם בחיה. אבל ההצגה שמוגשת לקהל היא רק המוצר המוגמר. חנית אילוף חדה, מקלות מתכת, אלות, שוק חשמלי והרעבה הם אמצעים מקורבלים בתהליך האילוף, שמטרתו לשבור את כוח הרצון של החיות. הן מצייתות מהפחד מהעונש הצפוי, במקום להחליט החלטות עצמאיות. החיה בשלה להופיע בזירה רק לאחר שהיא מבינה היטב את הקשר בין הקשת האצבעות, שריקת השוט באוויר והסכנה להיענש, אם לא תבצע את התרגיל הנדרש ממנה.





Foto: Jiri Foltyn / AdobeStock

24

# לִי חַיִּים

על בני אדם. פיתוח תרופות למשל. גם אחרי ניסויים נרחבים בחיות, העובדות מראות ש-92% מהרכיבים הפעילים בתרופות אינם מורשים לשימוש על בני אדם, מפני שניסויים קליניים הראו שיש להם תופעות לוואי. האדם אינו עכבר או חתול. במשך עשרות שנים מתייצבים ארגוני רופאים ברחבי העולם נגד ניסויים בבעלי חיים, וזאת מתוך נקודת ראות מדעית. אך מסיבות של מסורת וקריירה ממשיכים להיאחז במודל המיושן, הרצחני הזה, שהינו גם מסוכן לבני אדם.

וכך נוצלו והומתו בגרמניה בשנת 2019 יותר מ-2.9 מיליון עכברים, עכברושים, שפנים, כלבים, חתולים, דגים, קופים וחיות אחרות. הניסויים היו לא רק עבור תרופות אלא גם עבור תכשירי ניקוי, כימיקלים, צבעים, קוסמטיקה ותחומים רבים אחרים.

סעיף 7 בחוק הגרמני להגנת החיות מגר דיר ניסויים בבעלי חיים כדלקמן: "התרבות או טיפול בבעלי חיים למטרות ניסויים שעלולים להסב לחיות כאבים, סבל, או נזקים". עצם קיומו של החוק יוצר את הרושם שהרשויות משגיחות על החיות. אבל צריך להבדיל באופן כללי בין חיות מחמד לבין חיות למאכל. חיות מחמד זוכות בגרמניה לרמת הגנה די גבוהה. אבל החוק לא ממש מגן על חיות כשמדובר בחיות למאכל כמו חזיריים, תרנגולות מטילות או חיות ניסויים. מעל החוק מרחף הכסף, וכמובן, "חופש המדע".

בשם הממון והמדע ניתן לגרום לחיות כמעט כל סבל גם אם אין בו כל תועלת רפואית. האמת היא שכ-50% מהניסויים בחיות נעשים עבור מחקר בסיסי טהור. הדגש הוא על הרחבת הידע של החוקרים. תוצאות שניתן ליישמן הן לא המטרה הראשונה של המחקר. לדוגמה:

מי נחנק קודם, העכבר או העכברוש?  
אבל גם בניסויים בהם ניתן לצפות לתועלת מדעית כלשהי, צריך תמיד לשאול אם התוצאות ניתנות ליישום

# ניסויים בבע



Foto: SOKO Tierschutz e.V. / Cruelty Free International

**26**

# הסביבה

קק הושווה לתרחיש התייחסות שבוסס על תחזית האו"ם לפיתוח הרגלי צריכה. הדיאטה הראשונה שנבדקה מבוססת על המלצות ארגון הבריאות העולמי (WHO): כמות מסוימת של פירות וירקות ופחות בשר אדום. הדיאטה השנייה היא הצמחונות – בלי מוצרים מחיות מתות. הדיאטה השלישית היא הטבעונית, שנמנעת מכל מוצר מהחי. התוצאה: שלישי (35%) מגזי החממה קשורים לתזונה שלנו. 80% מהם נגר-מים מגידול בהמות. ניתן יהיה להפחית את פליטת גזי החממה הקשורים למזון ב-29%, אם האנשים יפעלו לפי המלצות ארגון הבריאות העולמי. אם כל האנשים יאכלו מזון צמחוני ניתן יהיה להוריד את פליטת גזי החממה ב-63%. אבל ההשפעה הגדולה ביותר תהיה רק אם כל האנושות תעבור לטבעונית: אז ניתן יהיה להוריד את פליטת גזי החממה ב-70%.

את התוצאות של שינויי האקלים אנחנו רואים כבר עכשיו: פחות אדמה חקלאית, נסיגה של מי התהום, רעב, אסונות טבע ומלחמות.

אחזקת בעלי חיים כרוכה בזיהום סביבתי ובזבזן משאבים. עבור ביצה אחת מבזבזים 200 ליטר מים. עבור קילוגרם אחד של בשר בקר מבזבזים לא פחות מ-15,400 ליטר מים. נוצרות כמויות אדירות של גללים ולשלישת שמזמהמות את הקרקעות ואת מי התהום. גם הגזים מהווים בעיה – גם אלה של החיות וגם של המשאיות שמובילות את המזון, שרובו מיובא בדרך כלל. יכול בהחלט להיות שמקורה של אבקת הביצים בעורגיות שאתם אוכלים היא מברזיל. בטבעונים מטיחים לעיתים קרובות: "גם בשביל הטופו שלכם הורסים את יערות הגשם". אבל הסויה שנחוצה כדי לייצר את הטופו שאוכלים באירופה גדלה כמעט כולה ביבשת – למשל באיטליה, צרפת, רומניה וגרמניה. והאמת היא ש-90% מיובל הסויה העולמי משמש כמזון לבהמות. בשביל המזון הזה, וכדי לזכות בשטחי מרעה, אכן כורתים את יערות הגשם.

אוניברסיטת אוקספורד העלתה במחקר סנסציוני את השאלה איזו שיטת תזונה היא בעלת היתרונות הגדולים ביותר לעולם ולתושביו עד שנת 2050. המח-



Foto: Robert/AdobeStock

**28**

# רעב עולמי

שהאוכלוסייה אוכלת פחות בשו, אבל בהיבט הגלובלי הטרנד נראה לגמרי אחרת. וככל שמגדלים יותר חיות עבור הבשר, החלב או הביצים שהן מייצרות, כך גוברים הייצור והצריכה של המזון עבורן. ב-61.8% של השדות החקלאיים בגרמניה מגדלים מזון עבור בהמות (מנתונים של "הפורום לחקלאות מודרנית"). רק 21% מהשטחים החקלאיים משמשים לגידול מזון לבני אדם. אבל גם זה לא מספיק. בכל רחבי העולם מבזבזים שטחים חקלאיים ושדות מרעה כדי להאכיל את הבהמות שאמורות לשרת אותנו. לדוגמה: 90% מיבול הסויה העולמי וכ-70% מיבול החיטה מיועדים להאכלת בהמות. בגלל הרעב שלנו לבשר, האיכרים הקטנים מאבדים את האדמות שלהם ואת קיומם. אין להם מספיק כסף כדי לקנות אוכל והם מגיעים עד פת לחם.

בנוסף לכך, המעקף דרך החיה ממש אינו יעיל. כדי לייצר קלוריה אחת מהחי נחוצות שבע קלוריות מהצומח. מסקנה: באותה הכמות של מזון מהצומח ניתן לכלכל אוכלוסייה גדולה בהרבה.

נכון לעכשיו חיים כ-8 מיליארד אנשים על פני כדור הארץ. לפי נתון "ארגון העזרה נגד הרעב העולמי", 2 מיליארד מהם סובלים מתת-תזונה, ו-811 מיליון סובלים מרעב, ו-41 מיליון נמצאים במצב של הרעבה. לפי "אוקספם" (קונפדרציה בינלאומית הפועלת במטרה למצוא פתרון לעוני ולבעיות חוסר צדק נלוות), בכל דקה בני אדם מתים מרעב ברחבי העולם. כל זאת למרות שהחקלאות העולמית יכולה לכלכל 15 מיליארד איש. אז מדוע בכלל שורר רעב בעולם?

עוני, מלחמות, אסונות טבע, ממשלות מושחתות, העברת קרקעות ומקורות מים לידי תאגידים גדולים, גידול צמחים לייצור ביוגז (מקור אנרגיה מתחדשת), ספסרות במחירי מוצרי מזון ושינויי אקלים מהירים – כל אלה הם המקור לרעב. כמובן שכל האלמנטים האלה קשורים אחד בשני.

סיבה נוספת היא הצריכה של מוצרי מזון מהחי. יותר ויותר אנשים צורכים יותר ויותר בשר. בגרמניה נוצר הרושם



Foto: Khaled Abdullah/Reuters/AdobeStock

**30**

לעיתים קרובות אפשר לשמוע אנשים שאומרים "היום אי אפשר לדעת מה באמת בריא". "הקהילה המדעית" משנה כל כמה חודשים את דעתה. יום אחד הם ממליצים לנו להיות אוכלי כל, למחרת הם ממליצים על טבעונות. מטבעונות לצמחונות, מצמחונות לתזונה פלקסיטריאנית (תזונה מתגמשת - הכוללת מעט בשר, עופות ודגים ובעיקר אוכל מן הצומח) ובחזרה לתזונה של אוכלי כל. לפעמים המוות טמון בביצים, לפעמים הן חשובות לאין ערוך לחיים. לפעמים החלב מרענן, לפעמים הוא עושה אותנו חולים. קל להבין מדוע בשלב מסוים אנחנו כבר לא רוצים לשמוע יותר על תזונה...

אבל ברוב המקרים אמצעי התקשורת מביאים רק חלק מהמחקרים, ולעיתים קרובות מוסקות מסקנות מוטעות. בנוסף, לא כל המחקרים נייגונים להשוואה באיכותם. הבלבול מורשם אם בין חבריך נמנים ספורטאים אוכלת-כל וטבעוני שמן.

אבל הרי ברור שגורמים רבים ושונים משפיעים על חיים בריאים, ושכל גוף

מגיב באופן שונה. אף אחד לא יטען שעישון סיגריות מקדם את הבריאות רק מפני שיוהנס הסטרס הגיע לגיל 108 ועישון, ושסבא שלי, שלא עישן, מת בגיל 80.

אם אנחנו מתרכזים רק בתזונה ולא מתייחסים לגורמים כמו מחלות תורשיות ופעילות גופנית, אפשר היום לומר במצפון שקט שתזונה טבעונית מלאה היא התזונה האופטימלית לבני האדם. תזונה מלאה משמעותה: לא רק ארוחת צמחוניות מוכנות וצנימים. התזונה צריכה להיות מורכבת בעיקר מירקות, קטניות, אגוזים וזרעים, חיטה מלאה ופירות. וכדאי לנסות מדי פעם רכיבים חדשים!

כך ניתן למנוע שורה שלמה של מחלות, כמו לחץ דם גבוה ומחלות לב וכלי דם שונות, סכרת, קרוהן, נירודרמיטיס, אסטמה וכו'. על המחלות שאנחנו סובלים מהן ניתן להקל, ואפילו לרפא אותן. לתזונה הטבעונית יש השפעה מונעת בסרטן מסוגים שונים. מחקר עכשווי באוניברסיטת אוקספורד מגיע למסקנה: ניתן למנוע מוות של 8.1 מיליון אנשים בכל שנה אם אוכלוסיית העולם תהיה טבעונית.





# בריאות



# זנות ביהדות

תה של עבודת הקורבנות בעבר, הייתה כדי להרחיק את עם ישראל מעבודה זרה".

יחסה של התורה לאכילת בשר: בספר בראשית ה' אסר על האדם לאכול בשר והתזונה שניתנה הייתה מהצומח, רש"י כותב: "ולא הרשה לאדם ולאשתו להמית בריה ולאכול בשר, אך כל ירק עשב, יאכלו יחד כולם".

"באופן פרדוקסלי האדם גבר על עצמו, יצר דרישה חדשה, אשר על פי זכות לא שייך לו, על חיים אשר שווים לשלו, על בשר אשר לא שונה משלו, והוא הצ" לית. ה', לכאורה, ויתר והתפשר עם האדם". (הגריי"ד סולובייציק)

מעשה רב עשה החכם אסא קיסר באוספו מהתורה נביאים וכתובים משנה תלמוד גאונים ראשונים ואחרונים על שפיכת דמם של בעלי החיים, אשר מטרתם להרחיקנו.

ביראת שמים מכל מיני צער בעלי חיים. כי רחמיו על כל מעשיו, והמרחם על הבריות ירחם אף על בני אנוש וירוחם מן השמים – על כן ראוי ללמוד ולהפנים את מתק שפתיו של ספרו "ולפני עיור השלם" ללמוד ללמד ולעשות, וה' ייתן את שכרו. (משה צוריאלי)

קורבנות: "מצוות הקורבנות הייתה אמצעי להיגמל מעבודה זרה באותה תקופה לא היה פולחן ללא הקרבת קורבנות. מטר-

להורדת הספר:

[www.asakeisar.com/en/get-free-book](http://www.asakeisar.com/en/get-free-book)

להרצאות:

[www.youtube.com/watch?v=zv-07kO9BGE](http://www.youtube.com/watch?v=zv-07kO9BGE)  
[www.youtube.com/watch?v=BqDNLFOBMCC](http://www.youtube.com/watch?v=BqDNLFOBMCC)  
[www.youtube.com/watch?v=1N1TIM1ZcwU](http://www.youtube.com/watch?v=1N1TIM1ZcwU)

לאתר האינטרנט:

[www.asakeisar.com/en](http://www.asakeisar.com/en)

# שבוע



Foto: Bella Shahr Hillel

34



# שלום לכולם



# מידע נוסף

- Eine lebensverändernde Rede (YouTube)
- What The Health (Netflix)
- Gabel statt Skalpell (Netflix)
- The Game Changers (Netflix)
- Vegan is ungesund (YouTube)

## אתרי אינטרנט

- nirrosenfeld.de
- ariwa.org
- soko-tierschutz.org
- stadttaubenprojekt.de
- offensive-gegen-die-pelzindustrie.net
- veganstart.de
- veganuary.de
- petazwei.de/einkaufsguide
- happycow.net

## תיעוד

- Dominion (YouTube)
- Cowspiracy (Netflix)
- Seaspiracy (Netflix)
- Keine besonderen Vorkommnisse – Der (Bio-)Schlachter von nebenan (YouTube)
- Schmerzensschreie im Gas (YouTube)
- Herrmannsdorfer - Lügen im „Biomärchenland“ (YouTube)
- Wie leben Biohennen wirklich? (YouTube)
- Pelz: Ein Fuchsleben – Welt aus Stahl (YouTube)
- Pelz: Todeskampf im Gas (YouTube)
- Angels of Mercy – Animal Liberation Front (YouTube)
- Der Artgenosse (YouTube)
- 101 Reasons To Go Vegan (YouTube)

- La Veganista: Lust auf vegane Küche (N. Just)
- Vegan Super Easy: Gut essen für alle (I. Lauber)
- Vegan lecker lecker (M. Pierschel)
- Veganomicon: Das ultimative vegane Kochbuch (I. C. Moskowitz)
- Lebensfreude – vegan bringt Freude ins Leben – Herzhafte Gerichte (C. Goeb-Kümmel)
- Schlemmen for Future: Rezepte für die klimafreundliche Pflanzenküche (M. Bachmann)
- Hier kocht Alex – vegan satt (A. Flohr)
- Jackfruit (T. Glässig)
- zuckerjagdwurst.com
- veganwelt.de (R. Mitsam)
- freevegan.de/unsere-e-books/ (Jutta & Stefan)
- biancazapatka.com/
- Immer schon vegan (K. Seiser)

## ספרים

- How Not To Die (Dr. M. Greger)
- Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen (Dr. M. Joy)
- Vegan-Klischee ade! (N. Rittenau)
- Aus Liebe vegan (K. Ehret & M. Vögler-Mallok)

## מתכונים

- Kochen ohne Knochen – Das Ox-Kochbuch (U. Herzer & J. Hiller)
- Vegan für Faule (M. Kintrup)
- Vegan Low Budget (N. Rittenau & S. Copien)
- Vegan kochen für alle (B. Moschinski)
- The Lotus and the Artichoke: Vegane Rezepte eines Weltreisenden (J. P. Moore)
- Vegan. Tut gut – schmeckt gut. (J. Eckmeier)



DON'T CLOSE YOUR EYES.

# WATCH DOMINION ON YOUTUBE

[youtube.com/watch?v=LQRAfjyEsko](https://youtube.com/watch?v=LQRAfjyEsko)



*Kuli'Alma*  
Israeli kitchen

*Eine friedliche Welt beginnt bei dir!  
Beginne deine vegane Reise noch heute unter:*

[www.probiers-vegan.de](http://www.probiers-vegan.de)

**ZEIL-KITCHEN**  
RESTAURANT - CAFE - BAR



**NANA**  
Express  
*Sandwiches*

