

תוכן העניינים

מבוא.....	3
סקירת ספרות.....	5
הקשר שבין כנון זהות ואוכל.....	5
מוטיבציות לצריכת אוכל טבעוני.....	8
משמעויות המיוחסות לטבעונות.....	12
דיון.....	14
מסקנות הסמינריון.....	18
נספחים.....	19

מבוא

איזהו טבעוני הכובש את יצרו...

הטבעוני הוא הפרט הנמנע מאכילה של מזון מין החי לרבות בשר חיות, ביצים ומוצרי חלב. הטבעוני בוחר באורח חיים מסוים משיקולים שונים אשר יפורטו בעבודה זו. אולם השיקולים אשר יפורטו בעבודה זו יהיו בעיקרם השיקולים המוצהרים, אלו שעליהם דיווח הטבעוני ואודותם נכתב באקדמיה.

הבחירה לדון בנושא הטבעונות הייתה מבחינתי אך טבעית שכן הטבעונות קרובה לליבי ממגוון היבטים. אני טבעונית מלאה כבר שלושה חודשים אולם עוקבת אחר עולם הטבעונות תקופה ארוכה. בתקופה זו התחברתי למסרים הטבעוניים, הזדהיתי עם הבחירות שעושים הטבעוניים ורציתי בכל מאודי להיות חלק אולם נדרש לי זמן לקבל את החלטה הנוגעת לויתור המוחלט על מזונות מין החי שכן זו החלטה המשנה את תפריט חיי כליל ובאופן שאינו עולה ברנה אחד עם זה עליו גדלתי ועליו חיים בני משפחתי. ההחלטה הסופית להתחיל במסע השינוי התזונתי נפלה אצלי ביום אחד, אך זהו יום אחד לאחר תהליך ארוך. על החלטה זו אני שמחה והיא מהווה עבורי מוטיבציה לכתיבת עבודה בנושא זה.

הבחירה בהסבה תזונתית משמעותית כל כך אינה פשוטה ומקורה עשוי להיות במגוון מניעים. ישנם שינויים אשר אינם ניכרים ואינם משפיעים בצורה נרחבת על חיי הפרט אולם בבחירה בטבעונות יש מין הצהרה גדולה יותר. ישנה הצהרה בדבר נאורות ובדבר ערכים מוסריים שכן טבעוניים נחשבים לאנשים החומלים על בעלי החיים, הדואגים לסביבה והשומרים על בריאותם ולשם כך הם מוכנים להקריב מעצמם ולעשות וויתורים משמעותיים כמו התנזרות ממזונות שנחשבים למרכזיים מאוד בתפריט המערבי.

התזה שמנסה עבודה זו להוכיח היא הקשר בין כינונה של זהות אנושית ובין הבחירה בטבעונות וכן לבחון את המוטיבציות כאשר שתי מוטיבציות קיצון עומדות על הפרק: הרצון להיות חלק מאופנת הטבעונות כמניע או אידיאולוגיה כנה ועמוקה כמניע.

הטבעונות קיימת כבר עשרות שנים אולם בשנים האחרונות אנו עדים להתרחבות משמעותית בהיקפי החברים הבוחרים בה וכן בעלייה משמעותית באזכורים ובדיונים המתקיימים בנוגע אליה באמצעי התקשורת השונים ובהתאם לכך, גם האקדמיה עוסקת בה. עבודה זו עשויה להרחיב את היריעה האקדמית על ידי דיון רחב ומעמיק בעניין הטבעונות תוך שהיא תציג סקירה אקדמית מקיפה בנושא זה ותרכז מידע רלוונטי בעבור שאלת המחקר הנדונה. עבודה זו תטיל אור אקדמי על הקשר שבין כינון זהות וטבעונות ותסייע להבין מעט יותר לעומק מדוע אנשים בוחרים להיות טבעוניים ומה מניע אותם לכך.

סקירת ספרות

הקשר שבין כנון זהות ואוכל

מזון הוא אחד מאבני היסוד המאפשרים את חיותה של האנושות אולם מאז ומתמיד תפס האוכל מקום רחב משל אלמנט הישרדותי בלבד. האוכל מגדיר את אורחות חייו של הפרט, הוא חלק אינטגרלי מהם ומשפיע עליהם. כאמור, בעבר היה סועד האדם מתוך הכרח פיזי, אך עם השנים החלה סדירות בצריכת המזון ונוצרה משפחתיות וקהילתיות סביב נושא זה. משפחות החלו לסעוד במשותף. האוכל החל לכרוך סביבו טקסים, תחושות, מסורות ומנהגים והיה לחותם של תרבויות ועדות (קנין, 2012). מעבר לכך, האוכל הוא ביטוי לתנאים הפיזיים הגיאוגרפיים של הארץ בה הוא נוצר (פרומר, 2015) ופעמים רבות הוא כלי המגשר ומחבר בין תרבויות שונות הסמוכות גיאוגרפית ואשר נהנות זו מסוגי המזון של זו (גביעון, 2006).

האוכל היה מאז ומתמיד אלמנט חשוב בחייהם של בני האדם, הן ברמה הרגשית והן ברמה החברתית. בתורה מצויים אזכורים רבים הנוגעים לו החל מהאכילה האסורה והמפורסמת של האישה מעץ הדעת ועד למכירת בכורתו של עשו בתמורה לניזיד עדשים. האוכל משיא עימו משאות רגשיים וממלא תפקידים חשובים בזהות האנושית. לאוכל יש ביטויים הקשורים בשיוך ובהזדהות כאשר ישנו שיח אודות אוכל נשי, אוכל גברי ואף אוכל לפי נטייה פוליטית (אוכל שמאלני ואוכל ימני). דרך האוכל משליכים אנשים אודות מוצאו של האדם ואפילו אודות אופיו של האדם, ניתן לצייר הבדל בין אדם שבוחר לסעוד בסושי ומוותר על פלאפל. התפריט ממנו אנו ניזונים הפך לתעודת זהות קטנה שלנו תוך צמצום מהיר של כלל האפשרויות למסגרות ברורות וחדות של הגדרות: לא אוכל בשר הוא צמחוני, לא אוכל מין הצומח הוא טבעוני (בוקובה, 2014).

האוכל משמש בין השאר כאמצעי המסייע לפיתוח זהות אישית, קבוצתית ולאומית כאחד. הזהות האתנית של קבוצות המצויות בטריטוריה גאוגרפית אחת מתבטאת פעמים רבות דרך המזון שאלו בוחרות לצרוך. ישנם מרכיבים מסוימים במזון מסוים אשר גורמים לו להיות מזוהה עם לאום מסוים לרבות סגנון הבישול, התיבול והפרודוקטים מהם הוא נוצר אשר לא אחת מבטאים את המצוי באזור בו מתקיימת החברה. מרכיבי המטבח האתני מבטאים אף קשר בין זהות התרבות להעדפות פוליטיות, הוא מכיל היבטים סמליים, תרבותיים ואתניים כאמור (גביעון, 2006).

לאוכל, כאמור מגוון תפקידים בחברה, בין השאר הוא לוקח חלק בעולם הרפואה. כחלק מתהליכי טיפול וריפוי כגון חלק מתהליכים של ירידה במשקל הגוף, הפחתה באחוזי שומן, הורדת רף הכולסטרול,