

# לחם

כשאודי בר־און  
עזב קריירה  
מצליחה בתחום  
הפיננסים כדי  
לאפות עוגות, הוא  
בסך הכל רצה  
להגשים חלום ישן.  
איש לא יכול היה  
לצפות שהעסק  
המשפחתי הקטן  
שהקים יחולל  
מהפכה בשוק  
המזון האמריקאי

מאת נטע אחיטוב



אודי בר־און ובתו,  
הובין בר־און.  
הדור הבא של החברה  
צילום: Jessica Grenier



# תושיה

**ל**פני 20 שנה, כשאודי בראון (65) התחיל למכור עוגות באחד הקניונים של דנוור, קולורדו, הוא לא העלה בדעתו שיום אחד ייהפך למולטי-מיליונר, ועוד בזכות מאפים שנעדרים את אחד הרכיבים האהובים עליו - גלוטן. אך מה שהחל כעסק משפחתי קטן, שבו שותפים אודי, אשתו שלומית (63), בנם איתי (43) ובתם רובין (34), נהפך לאחד מסיפורי ההצלחה המדוברים בשוק המזון האמריקאי.

בשביל להבין את השתלשלות האירועים הזו צריך לחזור לנקודת ההתחלה. "עברתי כמתכנן פיננסי, הרווחתי יפה והייתי מאושר, אבל הרגתי שתי שהתשוקה האמיתית שלי נמצאת במזון", מספר בראון בראיון שמתקיים אתו באחת מעשר המסעדות בקולורדו שנושאות את השם אודי'ס. השעה היא 09:00 בבוקר באחד מימי חופשת חג המולד, והמסעדה שוקקת ועולצת. על הקיר תלויים תצלומים בשחור-לבן של אפייה בעבודת יד, והעיצוב משרד משפחתיות אמריקאית מזמינה. בראון, שנראה צעיר לגילו, מדבר בפתיחות, מרבה לחייך, וניכר שאחרי קרוב ל-40 שנה בארצות הברית הטמיע את הידידות תיות האמריקאית, אבל גם שמר על הישירות הישראלית.

"בשנות ה-90 בתי קפה התחילו להיות פופרי לריים בארצות הברית, אז החלטתי לפתוח עסק להכנת קינוחים ולמכור אותם לבתי קפה. זה לא הלך. באותו זמן נהגתי לקנות את ארוחת הצהריים שלי מבחור נחמד, שהיתה לו חברה קטנה שמכרה ארוחות עסקיות. בשלב מסוים הוא חלה וחזפש קונה לחברה. קפצתי על המציאה, והתחלתי להכין כריכים למשרדים בדנוור. זה היה עסק קטן, שמכר סנדוויצ'ים ב-600-700 דולר ביום".

לבראון יש אה בישראל, דורון בראון, שהוא שף ויועץ קולינרי. כשדורון ואשתו, ענת, ביקרו אצלו לאחר שרכש את העסק הקטן למשלושי סנדוויצ'ים, הם נדהמו "כמה זה לא טעים ופשוט

מד", הוא נזכר. "בשיחה אחת אתם הבנתי מה אני צריך לעשות: להשתמש בדמיון ובאהבה שלי לאוכל ולטוות באמצעותם את המסלול האישי שלי בעסק".

משם היתה הדרך של בראון לאפייה עצמית של הלחמים עבור הסנדוויצ'ים קצרה, והמסקנה הבאה היתה שהוא חייב לפתוח מאפייה. ב-1995 הוא הקים בדנוור מאפייה קטנה, שאפתה לחמים בתנור אבן. במשך כמה שנים המאפייה לא היתה רווחית, כי בדומה לקינוחים, גם את הלחם של בראון מסעדות לא רצו לקנות. האכזבה מכך הולידה פתרון יצירתי: בראון פתח שתי מסעדות משלו, שבהן יוכל למכור את הלחם מהמאפייה. המסעדות נהפכו להצלחה, וגם שירותי הקייטרינג שלו לעובדי המשרדים התבססו והלכו. כיום יש במעלות יותר מ-1,500 מסעדות וקייטרינג שמשדרת יותר מ-1,500 מסעדות.

בראון, שעבר להתגורר בארצות הברית בעקבות אהבתו לשלומית, אשתו היהודייה-אמריקאית, ניצח על העסק המשפחתי הזה שנהפך בהדרגה לעסק בסדר גודל בינוני.

אבל יום אחד נכנס למשרדו צ'ארוויק ווייט, אופה מקצועי שהכיר אותו בעקבות כמה שיתופי פעולה שעשו לפני כן, ובפיו רעיון שהעלה את החברה של בראון לגבהים חדשים. ווייט הכריז שפיתח מתכון מנצח להכנת מאפים ולחמים ללא גלוטן. בראון התנצל ואמר שאין לו רצון להיכנס להרפתקאות חדשות, אבל כשעמד לסיים את הפגישה וללוות את ווייט אל הדלת, החליט בנו איתי, מנכ"ל החברה, שהוא בכל זאת רוצה לעשות בידור קטן על השוק ללא גלוטן. הבירור העלה את הממצאים הבאים: בארצות הברית חיים כמיליון חולי צליאק, ובמקביל מתחזקות גם בקרב אנשים שאינם חולי צליאק הנטייה להעדיף מוצרים ללא גלוטן, מסיבות בריאותיות או דיאטטיות (ראו מסגרת).

השלב הבא בבידור היה מכריע. אחת לחודש נפגשים כ-150 חולי צליאק מאזור דנוור רבתי במרתף של כנסייה במרכז העיר כדי להכיר זה

את זה, להחליף מתכונים ולהתוודע למוצרים חדשים. ווייט ואיתי הצטרפו אל אחת הפגישות האלה, כשבאמתחתם רוגמאות של מוצרים נטורי גלוטן שווייט פיתח. חולי הצליאק טעמו את המאפים - ואז התחוללה, לדברי איתי בראון, סערת רגשות שהזכירה מפגשים של מעריצות עם כוכבי פופ. "אנשים התחילו לבכות מאושר", משחזר איתי ומספר שווייט אף קיבל בו במקום הצעת נישואים מאחת הנשים, שהכריזה שאפשר לחלק את חייה ללפני ואחרי שטעמה את המוצרים ללא גלוטן של אודי'ס.

"באותו רגע היה ברור שיש לנו משהו מיוחד ביד", אומר אודי בראון. "אז השקעתי קצת כסף, הפכנו את צ'ארוויק לשותף, והקמנו חברה בת למוצרים ללא גלוטן, שנקראת Udi's Gluten Free". החברה הזו, שהחלה בהיסוס מהנהפכה לחברה החולשת על 50% מנתח השוק של מוצרי מזון ללא גלוטן בארצות הברית, כשהיצרן השני בגודלו מחזיק 13% בלבד מהשוק. מוצריה נמכרים ב-30 אלף חנויות בארצות הברית, במחזור מכירות של 120 מיליון דולר בשנה.

"עוד לפני שהקמנו את Gluten Free, היה לנו הסכם למכירת לחם ברשת הסופרמרקטים המקומית King's. כשסיפרתי להם על המוצר החדש שלנו, הם רצו לשים אותו על המדפים עוד לפני שהתחלנו לייצר. לא האמנו. כשהמוצר כבר הגיע למדפים, הוא נחטף בתוך כמה שעות. לא היינו מסוגלים לייצר מספיק כדי להיענות לביקוש, ומאותו רגע היינו במרדף אחר עוד ועוד אמצעי ייצור".

בשלב הזה השקיע בראון קרוב למיליון דולר במחקר מדויק של השוק ללא גלוטן והתחזיות לגביו. שתי חברות המחקר שאליהן פנה הגיעו לאותה מסקנה: האופנה נטולת הגלוטן לא עומדת להיעלם, אלא רק להתרחב. "עד שהגענו לתחום, לא היה ניתן לקנות לחם נטול גלוטן טעים. עד היום, למעשה, הלחם שלנו הוא לא הכי טעים שיש, אלא היחיד הטעים", אומר בראון בחיך.



כריך  
ללא גלוטן  
במסעדת  
טודי'  
צילום:  
Jessica  
Grenier

בריאון נכנס לעסק בשנת 2000, וכיום הוא המנכ"ל. במשך כמה שנים הוא עבד בתחום האינטרנט ולא חשב להצטרף לחברה של אביו, אבל כשהתקבל ללימודי MBA, נדרש להוכיח ניסיון של שנתיים בעבודה לפני התחלת הלימודים. אודי בריאון מספר שנדרש שו שכנועים רבים כדי "להסביר לאיתי שאצלי הוא יקבל את הניסיון הכי מגוון שאפשר בנייהול עסק. בסוף הוא הסכים. בינתיים נולדו לו ילדים, החברה נעשתה רווחית ואהבנו לעבוד יחד, אז הוא נשאר."

רובין בריאון הצטרפה לעסק ב-2005. לפני כן היא עבדה בכמה מסעדות יוקרה, האחרונה בהן היתה Per Se הניו יורקית של השף תומס קלה, שהוגדרה לא מזמן כמסעדה הטובה ביותר במנהטן. רובין אחראית על הצד הקולינרי של המסעדות, על העיצוב שלהן ועל ניהול המיטבח. אף שגדלה בארצות הברית, גם איתי וגם רובין דוברים עברית רהוטה ומכירים היטב את ישראל על נופיה, אנשיה והאוכל שלה. לרובין נולדה בינאר בת והיא קראה לה בשם ישראלי בהחלט – זוהר.

ביקוריה הרבים של רובין בישראל מוקדשים ללימוד ולחקירה של אלמנטים במטבח הישראלי. באחד הביקורים למדה איך להכין שווארמה פוט לפי החומום שמוגש במסעדות אודי'ס, נראה שההכשרה היתה מוצלחת. "ההשפעה של אחי דרון על רובין עמוקה מאוד", אומר בריאון. "הגישה שלה לאוכל מושפעת ממנו, והאמריקאים מתים על הגישה הזו". הגישה הזו היא של מטבח אמריקאי עם נגיעות ים-תיכוניות, כמו סלט ישראלי, הציל קלוי, עוף ירושלמי ופלאפל-בורגר – ההמבורגר הטבעוני של אודי'ס, המיבוסס על בלילת פלאפל. זו מגמה שמתיישבת היטב עם הנהירה האמריקאית אחר אוכל בריא וקל יותר.

עשר המסעדות של אודי'ס הן לא רשת מזון במובן המוכר, כי בכל מסעדה התפריט, העיצוב והאווירה שונים מעט, אבל בהחלט קיים ביניהן חוט מקשר. בכולן יש אוכל טרי, ידידותי לטב-עונים וגם לנמנעי הגלוטן למיניהם; בכולן מר-גישים את טביעת היד הישראלית ובכולן נמכר אותו לחם משובח מהמאפייה.

הביקור במאפייה של אודי'ס מפתיע: הלחמים שם באמת נאפים בעבודת יד על ידי 110 עובדיים (כסך הכל מעסיקים באודי'ס 400 עובדיים). את הסיוור במאפייה, המתפרשת על פני שטח של 9,000 מ"ר, עורך מנהל המאפייה, אנרי קלארק, אופה במקצועו וטיפוס משעשע. קלארק מספר שבכל יום אופים אצלם 6,800 ק"ג בצק ועוד 30 אלף יחידות של מאפים קטנים, שנמכרים לבתי קפה בקולורדו (המוכר בהם הוא Peet's Coffee Shop). כך, החלום הראשוני של אודי

בפברואר בהצלחה מסחררת, עם יותר מ-1,200 הצעות לשמות. מתוכם בחרו אנשי אודי'ס את שלושת השמות העדיפים עליהם, שעלו לשלב הגמרה השמות שנבחרו הם Etai's, על שמו של איתי בריאון (הנימוק שניתן על ידי המציע היה "כי הוא הדור הבא של החברה"), Silvy's, על שם אמו של אודי בריאון (את השם הציע אביו של אודי, שמתגורר בישראל); ו-Izzio's, מחוזה לשם החיבה של האופה הראשי במאפייה של משפחת בריאון, מאוריציו נגריני. בשלב השני, שהסתיים ב-19 בפברואר, הוזמן כל מי שמעוניין להצביע עבור השם המועדף עליו. יותר מ-3,000 איש השתתפו בהצבעה, והשם הנבחר יפורסם ב-2 באפריל, ואז תתחיל "מתחת הפנים" שאותה נדרשים בני משפחת בריאון להשלים על פי החוזה עד יולי.

"זה היה כיף גדול", מסכמים אודי ואיתי בריאון. "קיבלנו פידבקים ולמדנו מה אנשים אוהבים ולמה. לפי רוח השמות שהוצעו והנימוקים, למדנו מה אנשים חושבים על החברה ואיך היא מצטיירת בעיניהם. הופתענו לגלות שהרבה מכירים את הרקע הישראלי שלנו, ולכן היו הרבה הצעות לשמות בעברית. נראה גם שהצרכנים רואים בנו חברה משפחתית, ולכן מרבית ההצעות היו לשמות פרטיים או לשמות של בני המשפחה."

אודי'ס היא אכן חברה משפחתית מאוד. שלוש מית בריאון, שמשפחתה מתגוררת זה כמה דורות בקולורדו והקימה עסק משפחתי אחר שהצליח לאין שיעור – מותג המזוודות Samsonite – אחראית על כל ענייני המחשבים בחברה. איתי

התחזית הזו לעתיד, הנסיקה שכבר היתה בעיני צומה והחיפוש האינטנסיבי אחר מנכ"ל לחברת Gluten Free שהסתיים ללא הצלחה, הובילו את משפחת בריאון למסקנה שכל זה גדול עליהם, וניהול עסק בסדר גדול כזה הוא מעבר ליכולות ולרצון שלהם. אז הם החליטו למכור את החטיבה למוצרים נטולי גלוטן. "החלטנו שברגע שנקבל הצעה של 70 מיליון דולר – נמכור. בסוף קיבלנו הצעה בסך 125 מיליון דולר", מספר בריאון. את הסכום הזה, שהפך את משפחת בריאון ואת שותפם ווייט למולטי-מיליונרים, הם קיבילו ביולי 2012 מחברת Smart Balance, אחת מחמש חברות המזון הגדולות בארצות הברית. שווי מנייתה של סמארט באלאנס הוכפל מאז הרכישה, ועד היום היא השקיעה 10 מיליון דולר בחברה נטולת הגלוטן שרכשה.

### הגלוטן נשאר, השם התחלף

בהסכם המכירה של החברה נכלל סעיף אחד משמעותי במיוחד: הוסכם ששם המותג אודי'ס והלוגו שמכיל את אותיות השם יישארו רק על המוצרים ללא גלוטן, ולמשפחת בריאון ניתנה שנה וחצי לשנות את שם המותג והלוגו על כל שאר המוצרים והעסקים שנותרו בבעלותה. המיטבח של המותג של הסעיף הזה היא עיצוב וייצור מחדש של מאות מוצרים ופלטפורמות: החל במפיות, בתפריטים ובשילוט במסעדות, דרך אתר האינטרנט של הקייטרינג וכלה בארצות המוצרים עם הגלוטן שנמכרים בסופרמרקטים. "כשהבנו עד כמה המוצרים ללא גלוטן מצליחים, היה ברור שעשיתי טעות כשקראתי גם להם אודי'ס, אבל כבר היה מאוחר מדי", אומר בריאון. במקום להתעצב על הפרידה מהשם שליווה את העסק עד הלום, בחרו באודי'ס לנקוט "גישה חיובית ולנצל את ההזדמנות להגיע לקהלים חדשים ולהשתפר", מסבירים אודי ואיתי בריאון. "לומר שאנחנו לגמרי לא חוששים לא יהיה אמיתי. ברור שיש חשש, כי אודי'ס הוא מותג חזק ומוכר בקולורדו, אבל בחרנו לעשות מזה חגיגה". החגיגה היא קמפיין קהילתי-שיתופי, שבמסגרתו כל מי שרצה הוזמן להציע שם חדש למותג עם נימוק להצעתו, באתר מיוחד שהוקם לצורך העניין (renameudis.com). בדרך כלל חברות עושות מיתוג מחדש מסיבות לא טובות, כמו דימוי בעייתי ורצון לרענן את התדמית, אבל במקרה של אודי'ס המצב היה הפוך. לכן, במקום לעשות את התהליך מתחת לרדאר ולהחליף את הארציות באופן הדרגתי, הם החליטו לשתף את הצרכנים בהתלבטויות ובתהליך. השם שנבחר זיכה את ההוגה שלו במסיבה ל-20 חברים בשווי של 1,000 דולר באחת המסעדות של אודי'ס; המקום השני זכה בשובר בסך 300 דולר לארוחה במסעדה; והשלישי – בשובר בסך 150 דולר. השלב הראשון של הקמפיין הסתיים ב-12

## ממה כולם מפחדים?

גלוטן הוא חלבון שנמצא בארבעה דגנים: חיטה, שיפון, כוסמין ושעורה. מכיוון שהוא אינו מסיס במים, הוא משמש דבק ליצירת קמח. דיאטות נטולות גלוטן הן כורח המציאות לחולי צליאק - מחלה אוטואימונית שבה הגוף מזוהה את הגליאדין, המרכיב הפעיל בגלוטן, כגורם זר ותוקף אותו. המנגנון הזה יוצר בעיות בספיגת המזון וגורם להפרעות עיכול, לפגיעה במעי, לעיכוב גדילה אצל ילדים, לצפיפות עצם נמוכה, לאנמיה, לבעיות פוריות ואף להתפתחות סרטן המעי.

ואולם לצד 60 אלף חולי הצליאק שאובחנו בישראל, קיימת בעשור האחרון עלייה משמעותית במספר האנשים שאינם חולים אך בוחרים בתזונה נטולת גלוטן או דלה בו לצורך הקלה וריפוי תסמינים ומצבים כרוניים אחרים. ב-2011 טבע פאנל בינלאומי של מומחי צליאק באוסלו מושג חדש: רגישות לגלוטן שאינה צליאק. יש הסוברים כי תיעוש החיטה ושינויים בהרכבה, יחד עם הימצאות של הגלוטן במזונות רבים כל כך, הם אלה שהולידו עלייה משמעותית בדיווחים על רגישות או אי סבילות לגלוטן.

אך שמחקרים לא הוכיחו באופן חד-משמעי את ההשפעות של תזונה נטולת גלוטן, תזונה כזו נמצאה יעילה בהפחתת משקל, העלאת רמת האנרגיה ושיפור מצב העור ותפקוד מערכת הגוף. מטופלים רבים מדווחים על הפחתה ניכרת בשכיחותם של בולמוסי אכילה ועל הקלה בהפרעות עיכול, בתסמונת המעי הרגיש, בתסמיני מחלת קרוהן, במיגרנות, באלרגיות, בבעיות נשימה ובמחלות עור. תזונה כזו מומלצת גם למצבים של תת-פעילות בלוטת התריס, חרדות ודיכאונות. רצוי לבחון את ההשפעה של תזונה נטולת גלוטן על ידי הסרתו מהתפריט למשך כשבועיים ובחינת השיפור שחל בתסמינים שהציקו לפני כן. עבור מי שסובל, בדיוק כזו תהיה מדויקת יותר מכל מחקר בנושא.

המעבר לתזונה נטולת גלוטן מחייב היכרות עם השימוש הנרחב שעושה תעשיית המזון בגלוטן ומרכיביו (גליאדין וגלוטנין) לצורך עיבוי ושימור מוצרי מדיף רבים, כמו תבלינים, פיצוחים, אבקות מרק, רטבים מוכנים, בשר ותחליפי בשר קפואים ומשומרים, סלטים מוכנים ותרכופות. תזונה נטולת או דלת גלוטן עשויה להיראות מאיימת וקשה בתחילה, אבל בפועל היא מאפשרת אכילה מגוונת, בריאה ועשירה. מומלץ להכיר קמחים חדשים, כמו קמח אורז, קמח קוקוס, קמח כוסמת, קמח קינואה וטף, קמח שקדים לעוגות וקמחי קטניות למתכונים מלוחים או קציצות. את הלחם ניתן להחליף בדפי אורז או בטורטיות תירס, למשל אפשר כמובן להמשיך לאכול מגוון ירקות, פירות, קטניות, חלבונים מן החי, דגנים ונולי גלוטן (אורז, קינואה, אמרנט, כוסמת, דוחן ותירס), אגוזים ודרעים.



למעלה: כריכים במסעדת אודיס ללא גלוטן. למטה: איתי בראון (מימין) ורובין בראון צילומים: Jessica Greenier Zoe Rayor



דס). בהשראת הספר נהפך אודי לטבעוני ולאיש בשורה. הוא רכש עשרות עותקים של הספר וחי-לק אותם למשפחה ולחברים. רבים מהם, בהם כל בני משפחת בראון, נהפכו בעקבות זאת לטבעונים. לדרבין, הוא היה שמח להפוך את המסעדות והמאפייה לטבעוניות, אבל רובין ואיתי מסרבים. "הם חושבים שזה קיצוני מדי", הוא מסביר בחיוך של השלמה.

המשפט האחרון מספק הצצה לאופן קבלת ההחלטות בעסק המשפחתי. במרבית המקרים מדובר במשא ומתן בין אודי, איתי ורובין. "העיר בדה שאין מנהל אחד אלא שלושה ממתנת את העסק", מסביר בראון. "יכול להיות שבמקרים מסוימים לא טוב לנהל ככה עסק, אבל לנו זה נותן יציבות ושקט משפחתי".

כשהוא נשאל אם יש למשפחה מחשבות להרחיב עם המסעדות אל מעבר לקולורדו ולהיפוך לרשת אמריקאית, משיב בראון: "אף אחד מאתנו לא רוצה לעזוב את דנווה. אנחנו אוהבים את החיים כאן. מצד שני, אנחנו לא מעוניינים למכור זיכיונות, כי אנחנו מאמינים בשליטה מלאה בחברה המשפחתית. אבל אין לדעת, כיום אנחנו כבר הרבה יותר פתוחים לרעיונות חדשים. זה השיעור שלמדנו מעסקי המוצרים נטולי הגלוטן".

בראון התגשם לבסוף. הלחם המזוהה ביותר עם המאפייה הוא לחם לבן חמצמצץ מעט, שנאפה רק בחלקו במאפייה ועובר את שארית האפייה בנקודת השיווק כדי שיהיה הכי טרי שאפשר. קלארק מספר בגאווה על מכונית אפייה חדשה, שעתידה להגיע בקרוב למאפייה ולהגדיל את יכולת הייצור שלה ב-30%, ועלותה מיליון דולר. קשה לרמיין איך מכונה משוכללת כזו תשתלב לצד המכונה הקיימת והעתיקה לייצור פיתות, שמתחבאת באחת מפניות המאפייה. מתברר שקשה מאוד לחקות את הפיתות הישראליות באמצעות כלי האפייה האמריקאיים, אז באחד מהביקורים של בראון בישראל הוא רכש את המכונה הזו מקיבוץ שהיחליט להיפטר ממנה.

## משהו טוב עובר על קולורדו

את ההצלחה של אודיס אי אפשר להפריד מהמקום שבו התחוללה - קולורדו. בשנים האחרונות עובר משהו טוב על קולורדו, ועל דנווה בפרט. המספרים מראים כי זו העיר בעלת שיעור הצמיחה הגבוה בארצות הברית: משפחות, סטודנטים וצעירים עוברים אליה בזכות כוח המשיכה התעסוקתי והאווירה הליברלית והגיי נוחה שלה. הלגליזציה של הקנאביס לא התרחשה שם במקרה: היא הגיעה בזכות הפתיחות של תושבי המדינה לדברים חדשים ואווריר "חיה ותן לחיות", שמחליפה את השמרנות הישנה. זו גם המדינה הכי אתלטי בארצות הברית: סקרים מצביעים על כך שתושבי קולורדו הם בעלי המשקל הממוצע הנמוך ביותר בארצות הברית, ועושים הכי הרבה ספורט.

בנוסף, רבים מתושבי קולורדו הם מה שמיכונה Foodies: אנשים בעלי מודעות קולינירית וחיבה לאוכל טרי, בריא וחדשני. לכן, לא מפתייע שרשרות מזון בריא רבות התחילו את דרכן במדינה ההררית הזו. ביניהן אפשר למצוא את צ'פוטלה, רשת של אוכל מקסיקני מהיה, בריא וטרי, שפושטת במהירות ברחבי ארצות הברית והשתלטה גם על רחובות מנהטן, ואת Noodles Company, שמוכרת תבשילי נודלס אורגניים. על רקע המגמה הזו, התקבלו המוצרים והמסעדות של אודיס בזרועות פתוחות.

גם אודי בראון מגדיר עצמו כ-Foody. מעבר לעובדה שמקור הפרנסה שלו הוא מזון, הוא גם מתעניין במחקרים, חידושים והתפתחויות בתחום המזון. לפני כמה שנים הגיע לידיו הספר "מחקר סין", שמציג את תוצאותיו של מחקר התזונה הגדול ביותר שנערך אי פעם, וממנו עולה כי הפחתת הצריכה של מזון מהחי (בשר, חלב וביצים) מביאה לשכיחות נמוכה ב-50% של מחלות כרוניות (סרטן, מחלות לב ולחץ

### גלי רולוף הנדל

הכותבת היא יועצת תזונה, בוגרת המכון לתזונה אינטגרטיבית (IIN) בניו יורק ובעלת העסק "תזונה יצירתית"



צילום: נעה צדמי

netta.ahituv@haaretz.co.il



בשר, חלב וביצים) מביאה לשכיחות נמוכה ב-50% של מחלות כרוניות (סרטן, מחלות לב ולחץ