

לצמוח מהמשבר

כאשר בעלה של השפית מירי הבר חלה בסרטן הריאות, היא הייתה נחושה להציל את חייו באמצעות תזונה בריאה. היום, אחרי שנפטר, היא ממשיכה את הדרך הזאת עם סדנאות מצליחות לבישול בריא. "למרות שהתאלמנתי בגיל 33, אני מרגישה בת מזל"

חמר פרידמן + צילום: יונתן בלום



להכין פעם בשבוע ארוחת נורמה של עשר מנות עם תפריטים כתובים - והן באו". אחרי שנה של ארוחות פלוס תזונה ראשון לקחה הבר את העיסוק באוכל צעד אחר קרימה. "זהה לי מנחה עם א גרול שאפשר לשבת מבינה, והשכתי לעצמי: למה שלא אעשה סדנאות בישול? ידעתי שיש לי כישורין ל'חיים' אנשי ושאני יכולה לארוח ולהלך מפניש חזויותי של אוכל ירוק. השמטעה על הסדנאות שלי עברה מהפ לאוון, ובתוך זמן קצר זה התמלאו".

לחגוג את החיים

הבר המשיכה להעביר סדנאות בנותח במשך המש שנים, שבמהלכן ילדה בן נוסף, ואו המרגיה רפקה על דלתה ומכנסת בלי לבקש רשות. "זה התחיל מזה ששון סכל מכאבים בנכ", היא מספרת, "ואו הוא התחיל לצלוע, והורפאים נתנו כל מיני אבחנות: אחר אמרו שזה פסיכוסומטי, אחר הציע ניתוח ברגל - מה לא אחר שנה של כאבים ורזיצות פרופסוריים ומנהלי מחלקות, אחרתפאר אחר שלח אותו לעשות מיפוי עצמות. אבחנו אצלו סרטן ריאות בשלב 4 ששהל רזירות לעצמות."

"זה היה בשבילי הלם מוחלט. לרגע לא עלה על דעתי שזה סרטן. הבן ארם היה יפה, חוק, ספורטאי. אמרו לנו שהמחלה חסוית מרפא, אבל צריך לראוג למשך חודשים ולאיתום. שרון היה מאור רצינולי, נכנס לנגול וברק סטטיסטיקות שהיו מאור לא לטובתנו, אבל אני באמת האנצתי שנבצח את זה לאורך כל השנתיים של המחלה. מול שאני אופטימית, זה גרם לי להיות מתקור ולתל לו המון כוח".

השנתיים הבאות בחיה כללו אינספור ביקורים בבתי חולים, ומבמהלם עבר שרון כימותרפיה, הקרנות וטיפולים גינוניים. בו זמנית הם השתדלו לשיפור על אודת חיה רגול כלל אפסתי, "לא נגמו למחלה הרבה מקום בחיים. אנכם הפסקתי את הסדנאות, אבל שרון המשיך לעבור בעסקה המשפחתי הקרנות ולמנות על הנהל של סקניו ברשפון. היה לנו ברור שנגור בו זמנית על את הילדים שלנו. אני ארם הגיוני, היה לי ברור ששרון לא יחיה עד 120, אבל לא חשבת שזוא לא יגיע ל'40".

הבר החליטה לא להשקיע בפני ילדיות. שהיו או בני 6 ו'13, את מחלתו של ארם" במשך שנתיים הם לא ראו קישי, כאב, מחלה. שירדנו נורמליות. זה נראה לי הרב הבנו לעשות. בכלל, המחלה של שרון לא הייתה סור אבל היה לי מאור קשה לרבר על זה, כי ירעני שחיים. רעניו לחגוג את החיים ולא היה מקום לררם עליו. נשנים אלה רדשו ממני המון לגויסטיקה. אני סובלת מהפרעת קישי, ועד אז תמיד

השכתי שאני מבוולגנת ולא אחראית. המחלה גרסה לי להבין המון דברים מאור טובים על עצמי. אני סופר תפקודית וסופר חזקה ומצליחה לגנל הכל עם חיוך".

לשחול, לגדל, לאכול

בעקבות מחלתו של בעלה קיבל העיסוק של הבר בבישול תפנית משתועה. "הבנתי שאין לי שליטה על כלום, והרבר היחיד שאני יכולה לעשות הוא להיות האישה הכי מרוחיה ותומכת - ולבשל לבשל אוכל בריא, מיון, מנחם, עם המון חיים וצבעים, כרי שתחשק לשרון לאכול אותה, כי בזמן הטיפולים און תיאבות."

"ואו בא לי הרעיון. אמרתי לשרון: 'יש לנו את המיסק הקהלא ברשפון. בוא נתחיל לגדל בו יקות ב'יחד'. היה לי חשוב שנעסק בלחל חיים - לשחול, לגדל ולאכול את מה שגידלנו. אמחנו אנשים לא רוחניים במחות שלנו, אבל כאן היה משהו רוחני - לראות תהליך של שתילה, צמיחה, התחדשות. זה הפר להיות התחבב שלנו, כל הזמן התעסקנו עם הורעים והצמחים והעונות".



ום דבר מנראה של מירי הבר לא מסגור את העובדה שהיא בוגרת טרייה של בית הספר לטרגויות של החיים. בגיל 35 היא אחות בלוק מטופה והיק של דוגמנית על, את כח הברתי בחור ישראלי וחייתי בטוחה שזו אהבה גדולה, היא מספרת. "זה נגמר אחר כמה חודשים, ואולי כ'עניש' על זה שחורתי בגלל, התולתי ללטר ממשל בכרום הבינתחומי בהרצליה. סימיתי את התואר, אבל אין לי מושג מה למדתי שם, כי לא הייתי מחוברת לעצמי".

"הבן שלי נורא חתיך"

בזמן הלימודים היא הכירה את שרון. "אמא שלו מפנה אתי בחנות בגדים והחליטה לשרך בנינו. היא אמרה ליך אחור'. באותה תקופה הייתי עם בן זוג וזה לא התאים. בפעם השנייה שנפגשנו באותה חנות, כבר הייתי מנחה והחלטתי לפגוש את שרון. זה אולי סיפור לא כל כך סקסי של פגישה ראשונה, אבל יש לזה תרונות - החמת לא יכולה לבוא בטענות, היא הרי לו שעשתה את השירוק. זו הייתה האינטואיציה שלה".

אינטואיציה לא רעה בגלל

"נכון. מהרעג וראשון הוא מאור מצא תן בעיניי, אבל הייתי אחרי פרידה ולא סטורה על עצמי. אמרתי לו: 'בוא ניקח את הרברים ל'אט', והוא הסכים. אבל כרגיל בחיים שלי אני עושה תוכניות ומישור צוחק עלי מלמעלה. אחרי כמה דייטים נסענו לחריטון. שרון קפץ ונתח על סלע ושבר את הגב. מלקחת את הדברים ל'אט' הפכתי להיות אחות רחמנית שבהם בבית של הורדים של בביש אויבקה חודשים שבהם היה מרוחק למישה. באישיות שלי אני ארם הכי לא טיפולי בעולם, אבל שרון היה סופר חיובי וזרים ולא קורבני, אז היה קל לטפל בו, וזה איפשר לנו להיכנס משיביל לתוך קשר".

לאחר ששרון החלים החליטו השניים להתחתן. "הוא נראה לי במחירה הכי טובה, והרעיון של החתונה נראה לי הרעיון הכי טוב. אני בן ארם שזורים עם החיים ולא מנסה לטכך אותם. ושוב, תוכנית לחוד ומציאות לחוד. בעורי נואמת לשרון שיש עמו זמן עד שנביא ילדים, נכנסתי להריון". אחרי החתונה הם עברו לגור באבן יהודה. הבר לא התגעגעה לחלל אביב שבה התגוררה עד אז, אבל להברות העירוניות שלה, שבחנותין אבן יהודה הייתה יושב ספה היא ויוסק התגעגעה מאוד. כרי לגרום לתן להגניע אליה היא בורה, איר לא, אבל. "קלטתי שרדרך היחידה היא לבשל לתן, או דאנתי

לפני ארבע שנים חלה בעלה ואבי ילדתי, שרון הבר, בסרטן ריאות. ולפני שנתיים, בגיל 37, הוא נפטר. "מציאות את עצמי אלמנה עם שני ילדים נטנים. אם לא היו לי ילדים, הייתי נכנסת מנתח לשימכה ולא יוצאת, או בורות רחוק", היא אומרת, "אבל הבנתי שאין לזה מנוס. היה לי חשוב להיות חיונית ולא לשקוע בקישי, בכאב ובאבוד. רצינתי שיהלדים שלי יידעני שהכל יהיה בסדר, או החלטתי לצנות מהמשה בחרותי בשמחה".

הבר בנויה, נבראת, מוטורית חזקים במיוחד. שלושה שבועות לאחר שקמה מהשכבה היא כבר הייתה שקועה בקמקט העסק שלה ברשפון. המורדות שבה עברה לעשיים והנחישות שלה לטמור על אוטומיות וחוסן מעוררות התפעלות אבל גם מתחיה, ויהוד הראשונה להכיר בכך. "לא בנות שפסיכולוגים יגידו שהדרך שלי לתמודד נכונה, אבל לא יכולתי להתגלגל אחור. אני לא מנגולת הרעיש קורבן. 'אכלו לי שתו לי' זה לא אני. אני לא דרגמית ולא שאלתי למה זה קרה ורקא לי. עברתי רבר קשה, אני רחוק עם כאב רגול, אבל שרון רבר לא נעשה לי בכוננה חיה, וככה אני מגרלת את הילדים שלי".

"לא הייתי מחוברת לעצמי"

האוכל הוא שחמן מרכיב בחיה של הבר, והגלגלום השונים של המנחה שלה מנמאים אולי יותר מכל את השניים שעברה, תן הממחשים ותן הובאבים. לכן גם לא נשמיע שהאוכל הוא תזונה שררכי יצבה את עצמה לאחר האכרון שחוותה. היא נולדה וגדלה בהרצליה פינת. השתקשה לה לאכול החלה לפני הגיוס לצבא, וא נסעה עם הברה לפריז במטרה



צילום: גל בן זאב

הבר בפעולה. "אני מאוד מפקח" שאלמר אנשים חולים להכין אוכל בריא, אבל לא הייתי מסוגלת לזה בפשית. או קיבלתי החלטה שאני אתעסק רק עם רברים שמחיים סדנאות לימי חולדת, לטביבות רווקות, לפגוים'פגויות, עם בלונים ופרחים. החלטתי שאננה לעצמי גן עדן ירוק עם ספרים, ציפורים, ירקות ופירות".

זהו בדיוק מה שהיא עשתה. בנשנה שלה ברשפון שתול כל טוב הארץ, לצד הערונת היא בנתה ביתן עץ כפרי ומקסים העורך לקבל את פגיהם של כ'20 סוערים ובו מתקיימות הסדנאות. על הקירות תלוים סירים ומחבתות, והאווירה צבעונית, שמחה ומזינה. המשתתפים בסדנאות לא מבישלים בעצמם אלא מתבוננים בתהליך ההכנה. "הם וישיבים ושתיים יון, ואני מכינה מנה אחר מנה. אני מנישה, הם אוכלים, כסרנה ואני עוברת לננה הבאה. אני מאור מפקחת. כסרנה יש 12 מנות ולפעמים יותר. אנשים יוצאים מ'פוצים', הכיוון הקולינרי של הבר ברור מאוד: 'אוכל בריא', מיון, צבעוני ומפוסם. לא מתיפייף ולא מתחתן, אני לא מצלחתה. הכל מאור אסתטי אבל לא פלצני. אני מקפידה על הטיב אבל לא מתקשקשת. העיקר זה טעם מרויך ולא כבה, האוכל חיוב להיות עם ויזורים. אין לסרבאות נושאים כמו 'מנכה יש תיכום עם אסיות'. הכל מתכתב עם הכל".

למי הסדנאות מיעדות? "לאנשים שמעוניינים להכין לעצמם אוכל בריא שההכנה שלו לא מצריכה התעסקות אינסופית. הם מקבלים המון כלים, רעיונות והישראה לחפור את החיים לבראייה, אבל בקלות. החיים האלה כל כך קצרים, ובסופו של דבר אין לנו שליטה על כלום - לא על המים שאנחנו שותים, לא על הקרינה שאנחנו סופגים ולא על זיהום האוויר שאנחנו נושמים. הרבר היחודי שיש לנו שליטה עליו זה האוכל שאנחנו צורכים. השליחות שלי היא לעשות לאנשים שחם וטוב ולגרום להם לרצות לעשות לעצמם טוב".

אני מכינה אוכל בריא, מזין, צבעוני ופשוט. לא מתיפייף ולא מתחנן, אני לא מצלחתה. הכל מאוד אסתטי אבל לא פלצני. אני מקפידה על הטיב אבל לא מתקשקשת"



חצים לנסות בעצמכם את המומחיות של מירי בתחוש הבא היא תתארח בחדר האוכל שלנו!