الفصل 19 حصاد من أجل الأمل

«إنك إذا ما فقدت الأمل، فأنت تفقد بطريقة ما الحيوية التي تجعل الحياة تستمر، أنت تفقد تلك الشجاعة لأن تكون، تلك الخاصية التي تساعدك على المتابعة رغماً عن كل شيء. ولذا فإنني اليوم مازال لدي حلم».

ـ مارتن لوثر كينغ الأبن

نحن نعيش أزمنة مثيرة للقلق. فالشركات العملاقة تسيطر على الكثير من الغذاء العالمي. مثلما تسيطر شهادات براءة الإختراع الخاصة على بذورنا. تعيش البلايين من حيوانات المزارع أقسى حالات الحرمان والبؤس. ويصاب البشر والحيوانات بالتسمم على نحو متزايد بسبب المواد الكيميائية التي كانت ترش بدون حساب فوق الحقول والمحاصيل والمنتجات الغذائية، الأمر الذي أدى إلى تلوث مياه الأرض، والتربة، والهواء. وأصبحت البكتيريا المسببة للأمراض تبني مقاومة للمبيدات الحشرية التي توصف بشكل روتيني للمواشي في مزارع الإنتاج الحيواني. وتسربت الكائنات الحية المعدلة وراثياً إلى البيئة الطبيعية، ومن يدري ماذا سيعني ذلك؟ وتستخدم البلايين من أطنان وقود النفط لنقل غذائنا من أحد أطراف كوكبنا إلى الطرف الآخر ـ وغالباً ما تعود مرة ثانية ـ مساهمة بذلك وبصورة ملحوظة في إحداث التغييرات التي يشهدها المناخ العالمي. ولا تتعرض تربة كوكبنا للتسمم فقط، ولكنها تتطاير بعيداً بفعل الرياح التي تهب من المناطق التي جرى تفريغها من أجل الزراعة. وتؤمن المحاصيل الأحادية الزراعة التي تمولها الحكومات الوقود اللازم لصناعة لحوم الهمبرغر وشرائح اللحم مع العظم الذي يأخذ شكل الحرف T ويموت الآلاف من الأطفال في الغرب بسبب البدانة والأمراض الناجمة عنها، بينما يموت أكثر من ذلك بالملايين بسبب الجوع في العالم النامي. وتغدو مزارع الأُسرة عاطلة عن العمل ويمتد الإسفلت والإسمنت

openkandil.com

فوق المزيد من مساحات الأرض الطيبة الصالحة للزراعة. وأصبحت المياه نادرة بشكل مخيف وملوثة أيضاً.

جميع ما تقدم يعكس نظرة متشائمة، وعندما كنت أعمل على هذا الكتاب كانت تنتابني كوابيس بعدما علمت بالمزيد والمزيد عن التصرف غير الأخلاقي لبعض أكبر الشركات المتعددة الجنسيات. إنها قوية جداً وتستطيع أن تحطم أولئك الذين يعارضون رغبتها وذلك بإقامة دعاوى قضائية لا يستطيع سواها تحمل تكاليفها. وتساهم الكثير من الشركات بمبالغ ضخمة في تمويل الحملات المتعلقة بالسياسيين: ويتم تعويضها عن طريق تأييد برامجها. ويقع المال والسلطة في أيدي عدد أقل وأقل من الأشخاص على المسرح العالمي.

في عام 2005 أصدرت الأمم المتحدة تقريراً مثبطاً للهمم نوعاً ما هو «تقرير الألفية». فبعد دراسة استمرت خمس سنوات، توصل فريق دولي من العلماء إلى اتفاق متزن: مالم نوقف التلوث وتآكل التربة الذي تتسبب فيه الزراعة الصناعية، ونواجه بجدية الإفراط في صيد الأسماك والاحتباس الحراري فإننا بدون مبالغة سنمنى بنقص في الموارد الكافية لإطعام الجميع، بحلول عام 2050 وقد أفاد العلماء في ذلك من وضع مشابه لوضع أناس يسرفون في إنفاق حساباتهم المصرفية. وبتعبير صريح، إذا مااستمرت الحكومات والمؤسسات الصناعية في السماح في استخدام الوسائل الزراعية التي تدمر موارد كوكبنا وفي تمويلها فعلاً، من أجل تحقيق الربح الفوري، فإننا سنأكل كل شيء صالح للأكل حتى نصل إلى مرحلة انهيار الجنس البشري ـ وسوف نأخذ معنا العديد من الأجناس الأخرى.

وقد أشار التقرير، لحسن الحظ، إلى أن الوضع ليس ميؤوساً منه تماماً. بمعنى ليس إذا ما قمنا مباشرة باتخاذ خطوات للتقليل من انبعاثات وقود النفط، ولوضع حد لدعم الحكومة والمستهلك للزراعة الصناعية، بما في ذلك مزارع الإنتاج الحيواني ومزارع تربية الأسماك التي تضر بالكوكب، والبدء بتمويل ودعم وسائل أكثر استدامة وعقلانية من أجل إطعام الكائنات البشرية. «اتخذ خطوات

فورية»، إن ذلك موجه إلى كل واحد منا. ولذا أمضيت ساعات لا حصر لها لم أكن أملكها، وأنا أعمل في إعداد هذا الكتاب.

لم يأت علينا أي زمن فيه ما هو أكثر أهمية بالنسبة لنا من التفكير بعناية بمصدر طعامنا، وكيفية زراعته، ورعايته، وحصاده ـ كي يتسنى لنا القيام بجهود معرفية صحيحة من أجل شراء الأشياء الصحيحة. ذلك لأن خياراتنا سوف تؤثر ليس فقط في صحتنا، ولكن أيضاً في البيئة وفي الصالح العام للحيوانات، وستؤثر خياراتنا كذلك في صغار مزارعي الأُسر. لقد رويت قصصاً عن عدة مزارعين عادوا لاتباع الطرق الزراعية الأكثر تقليدية وعملوا ـ عادة بكل جهد شاق حقاً ـ لجعل منتجهم يمنح سمة العضوي وليصبحوا مرة أخرى خدماً حكماء للأرض.إن هناك ضرورة ملحة لدعمهم وذلك بشراء منتجهم حينما يكون ذلك ممكناً. وبإقناع أصدقائنا بأن يفعلوا الشيء نفسه.

هناك ضرورة لأن نتكلم في أحيان كثيرة وبحماس، عن التطورات الإيجابية التي تحصل حول العالم. فأولاً يبدو أن المزيد والمزيد من الأشخاص قد أدركوا ماذا أصاب طعامنا، وبدأوا يستوعبون معنى الفوضى التي أحدثناها والتي لا تكاد تصدق. ولذا فقد بدأ الناس بالاحتجاج. الاحتجاج ضد الإهانات التي توجه باسم التقدم ضد الشعوب، والحيوانات، والبيئة، وضد المطالب التي لا يمكن تحمل عبئها والتي تفرض على مستقبل أولادنا، ومستقبل كوكبنا. وقد تولى بعض هؤلاء المحتجين أمر القيام بمهام مذهلة: مثل بيرسي شمايز الذي أخذ على عاتقه التصدي لشركة مونسانتو، والمراهقَين جازلين برادلي وآشلي بيلمان من نيويورك واللذين تصديا لمطاعم ماكدونالد وهناك، بالطبع، حالات لا تحصى حينما كافح الناس ضد غياب العدالة، والضياع. وقد ربح روبرت كيندي دعواه القضائية ضد بارونات لحم الخنزير، إلا أنه جرى سحب البساط من تحت قدميه عندما تم تغيير القانون لاحقاً ليسمح لهم باستئناف عمليات التلويث. ولكن وفي كل مرة يتم فيها اتخاذ موقف ما، يكون هناك المزيد من الأشخاص

الذين يسمعون بما يجري، والمزيد من الأشخاص الذين يستطيعون العمل بطريقتهم الخاصة من أجل إحداث فارق.

إنني أجد أملاً بوجود أشخاص يتضامنون من أجل شراء أرض زراعية لإنقاذها من عمليات التحديث، وأولئك الذين يقتلعون المحاصيل المعدلة وراثياً من الأرض. هناك آخرون يقومون بتنظيم وإدارة أسواق المزارعين والتعاونيات وبعضهم منهمك في حركة الوجبات البطيئة. والعديد من أصحاب المطاعم مثل أليس ووترز صاحبة مطعم «Chez panisse» وتود مورفي من مطعم "فارمرز داينر" يعملون على تغيير العالم بواسطة طبق واحد في كل مرة. فمن النادر أن يحتل العناوين الرئيسة للصحف نبأ افتتاح شركة ما لخط إنتاج للطعام العضوي، عندما تقوم سلسلة مطاعم باستجرار منتجاتها من مزرعة عضوية محلية، أو عندما تقرر أسرة ما الانضمام إلى فرع من جمعية «الزراعة برعاية المجتمع» ومع ذلك فتلك هي حتى الآن الخطوات التي تبعث في نفسي الأمل لأنها تقوم بإحداث تغيير في العالم في الوقت الراهن.

أيضاً هناك أمل ينبعث من مرونة الطبيعة وقدرتها على لأم الجراح التي أحدثناها. إن برنامج مؤسسة جين غودول (تيكير) الهادف إلى تحسين حياة المزارعين الذين يعيشون حول متنزه غومبي الوطني، هو أفضل مثال على ذلك لأن التقنيات المبتكرة أنعشت الأرض وقدرتها على الإنتاج بعدما كانت قد أُجهدت نتيجة للمبالغة في زراعتها و إهمالها وجرف معظم تربتها السطحية. وهذا الأمر أكثر صعوبة، وهو يستغرق وقتاً طويلاً جداً ويتطلب عملاً شاقاً جداً من أجل إنقاذ الأرض التي تلوثت لسنوات بفعل السموم الكيماوية. غير أنها، وكما أوضحت في الكتاب، قابلة للإصلاح.

هناك أمل في العدد المتزايد من الأشخاص الذين يهتمون ويفعلون شيئاً إزاءه. ويصف الفريق الرائع الذي يضم الأم والابنة، فرانسيس مور لابي وآنا لابي. في

كتابهما «حد الأمل» عقلية اجتماعية جديدة تمت تنميتها في بيللو هوريزنت، رابع أكبر مدينة في البرازيل. فقد كان خمس مجموع الأطفال هناك يعانون في وقت من الأوقات من سوء التغذية. وكان الفقر متفشياً. ثم وفي عام 1993 أصبحت مدينة بيللو، «المدينة الوحيدة في العالم الرأسمالي التي قررت أن تجعل الأمن الغذائي حقاً من حقوق المواطنة».

لقد أدخلت المدينة تحسينات على آلية عمل سوق الغذاء ووفرت لجميع التلاميذ في مدارسها أربع وجبات مغذية لكل يوم، تضم مكونات معظمها من إنتاج مزارعين محليين. وأقامت المدينة أكشاكاً لبيع منتجات أربعين مزارعاً محلياً تقريباً. وهي تملك وتدير المطعم الشعبي فيها والذي يقدم 6,000 وجبة يومياً بثمن أقل من نصف سعر السوق. وقد تحقق ذلك بواسطة المخازن الستة والعشرين التي يبلغ حجمها حجم المستودعات، والتي تبيع منتجاً محلياً بأسعار ثابتة ــ غالباً نصف سعر البقاليات المجاورة. وتقع هذه المتاجر فوق عقارات حضرية ممتازة مملوكة من الحكومة وتُؤجّر للمقاولين بأسعار متهاودة ـ للحكومة الحق في تحديد السعر، ويتوجب على الباعة توزيع قسم من منتجاتهم على الفقراء في نهاية الأسبوع.

هناك برنامج باسم (سلة خضراء) يربط المستشفيات، والمطاعم، والذين يبتاعون الطعام بكميات كبيرة، يربطهم بمزارعين عضويين محلين. وهناك مجلس محلي للغذاء يساعد على تأسيس شراكة مع الكنيسة والمجموعات العمالية، ويقدم النصح للحكومة بشأن الوسائل الواجب اعتمادها لتحسين النظام الغذائي. ويستهلك البرنامج بأكمله واحداً بالمئة من خزينة المدينة، ومن المعتقد أن له تأثيراً في التكاليف على نحو كبير ــ إذ يكون أداء الأطفال في المدارس أفضل مع إتاحة الفرصة لهم ليصبحوا مواطنين منتجين بعد تخرجهم، ويتمتع جميع سكان المدينة بصحة أفضل.

حقاً، إن العقل البشري، هذا العضو ـ الكتلة الإسفنجية من الخلايا اللزجة والتي نؤويها جميعنا في جماجمنا، قادر على الأتيان بأروع التقنيات على الإطلاق. ولسوء الحظ، فعندما يكون هناك انفصال بين العقل والقلب، فقد تستخدم التقنية ـ وقد كانت وهي تستخدم الآن ـ من أجل تحقيق أهداف شريرة. ومالم يكن فكرنا مرتبطاً على نحو وثيقٍ بمشاعر الحب والشفقة التي لدينا، وبالرغم من أننا ربما لا نزال أذكياء جداً، فإننا لن نكون حكماء.

لحسن الحظ إن سفري الدائم يتيح لي فرصاً عدة لألتقي بالعديد من الحكماء كالدكتور هوغو هوباتشيك والدكتور بيتر كرومر اللذين قدما لرؤيتي في فيينا في ربيع عام 2005 لشرح تقنيتهما الرائعة. فبإمكان «تقنية سيبين» إحداث ثورة في زراعة الأراضي التي تعاني من الجفاف، وتخفيض نسبة الجوع بشكل كبير. ولأنها لا تحوي على آلية معقدة لذا يمكن للقرويين المحليين استخدامها بسهولة.

«سيبين» هو مسحوق طبيعي مصنوع من الملح المشتق من مادة حمض السيليكات الطبيعي، يمتص الماء وبالإمكان تعديله وفقاً للظروف المحلية ويستعمل بخلطه مع التربة المحلية. وهو يطبق على المنطقة الموجودة حول جذور النباتات، ويغطى بالتراب الموضعي أو الرمل. يتحول «سيبين» مع مرور الوقت إلى معادن غير متبلورة وثابتة من الطين ومركبات تربة طينية طبيعية تبدي خاصية عالية لامتصاص المياه. وبعد معالجة جذور أحد النباتات يمكن زرع غيرها في نفس المكان دون الحاجة إلى تطبيق آخر لمدة ثلاثة أعوام على الأقل. وبالإمكان توفير حتى حدود (75%) من المياه المستخدمة بطريقة أخرى لدعم المحاصيل، والتي يمكنها إنقاذ حياة الكثيرين في المناطق الجافة. وباستخدام سيبين تستطيع الموارد المائية القائمة تغذية عدد أكبر من الناس بمعدل ثلاثة أو أربعة أضعاف. وقال لي الدكتور هوباتشيك: نحن لا نريد تسويق «سيبين» على يد إحدى الشركات الكبرى، فهو لمساعدة الناس فقط. «لقد كان لقاء مثيراً، ونحن ننوي العمل معاً لنقل هذه التقنية الرائعة إلى أماكن بأمس الحاجة إليها».

تغيير العالم: صفقة واحدة
وجبة واحدة، لقمة واحدة في كل مرة

وفقاً لما يتبعه العاملون في مجال التسويق، فقد تعرفوا على قوة قوية تبدو في المشهد الاستهلاكي ـ الأشخاص الذين يعرفون قيمة أسلوب الحياة المتميزة بالصحة والاستدامة، والمستعدون لدفع النقود ثمناً لمنتجات تدعم معتقداتهم. وهم يقولون: إن هذه الفئة تبنت تشكيل مجموعة باسم «أساليب حياة صحية ومستدامة» ـ والتي تشكل الحروف الأولى منها بالإنكليزية تعبير «لوهاس» Lifstyles of Health and Sustainability (LOHAS) ويقدر بأن (68) مليون مواطن أميركي، أي مايعادل ثلث عدد السكان البالغين مؤهلٍ لكي يعتبر (لوهاس) وقد أصبح هؤلاء الأشخاص، ودون أن يدركوا، القوة الأكثر نفوذاً في الثورة الغذائية الأخيرة. وهم لديهم حلفاء عديدون بمن فيهم المزارعون الذين يرغبون في إيجاد أرض أكثر قوة، وأكثر استدامة، وأيضاً مسؤولو الصحة العامة الذين ينتابهم القلق نتيجة لانتشار السموم والمضادات الحيوية في المنتجات الغذائية، والناشطون في مجال البيئة الذين يشغلهم استفحال التلوث الناجم عن تربية الحيوانات في المزارع الإنتاجية، ومجموعات حقوق المستهلك التي تريد توخي الدقة بصورة أكبر في وضع البطاقات الخاصة بتوضيح مصادر الغذاء عند تعبئة علب الأطعمة، والناشطون على صعيد النقابات الذين يريدون ظروف عمل صحية من أجل العمال الأعضاء في نقاباتهم الذين يجازفون بالتعرض بشدة للمبيدات الحشرية السامة والأسمدة الكيماوية.

نعم، إننا نحن وبشكل جماعي، الناس، نحن، القوة التي بمقدورها أن تقود إلى التغيير. فكل مرة نتوجه فيها للتسوق لشراء طعام، وكل مرة نختار فيها وجبة في مطعم، وخياراتنا ـ مانشتريه ـ سوف تحدث فارقاً ليس فقط من أجل صحتنا نحن، ومن أجل طمأنينتنا ولكن أيضاً من أجل مستقبل الكوكب. ولحسن الحظ

فإن المزيد والمزيد من الأشخاص بدأوا بإدراك هذا الأمر. وفي كل مرة يقوم فيها فرد ما بإحداث مثل هذا التغيير في أسلوب حياته أو حياتها، يرتفع ـ بمقدار واحد ـ عدد الأشخاص الذين يأكلون بطريقة صحيحة وصحية.

هذه الفلسفة ـ أي أن كل فرد له أهميته وكل فرد يحدث فارقاً كل يوم ـ هو من صميم البرنامج العالمي للشباب «جذور وبراعم» الذي وضعته مؤسسة جين غودول. وللاسم معنى رمزي: فالجذور تصنع أساساً قوياً والبراعم تبدو صغيرة جداً إلا أنها ولكي تصبح في متناول الشمس بإمكانها اختراق جدارٍ من القرميد. تخيل الجدار القرميدي باعتباره المشاكلات التي ألحقناها نحن البشر بالكوكب. الرسالة هي رسالة أمل، الآلاف من الشباب ـ هناك تقريباً 7,500 مجموعة تأسست في أكثر من تسعين بلداً ـ يقومون باختراق جميع أنماط الجدران القرميدية لجعل العالم مكاناً أفضل .

وهنالك في دول إفريقية عدة مجموعات تابعة لبرنامج «جذور وبراعم» تحافظ على المشاتل الزراعية للأشجار، وتوزع شجيرات صغيرة على المدارس لزراعتها وإلا فإنها تبقى محاطة بأرض جرداء تحرقها الشمس. وعندما تكبر الشجيرات التي يتولى التلاميذ أمر العناية بها، يمكن للإعشاب أن تعيش في ظلالها. وقد تشجعت مجموعات «جذور وبراعم» بتحويل باحات المدارس إلى مساحات خضراء، فقامت بزراعة الأشجار المثمرة والخضار لتحسين غذائها. وتقوم فرق الإغاثة أيضاً بزراعة الخضار، ويربى بعضها الدجاج من أجل الحصول على بيضه.

هناك مشاريع كثيرة جداً، والعديد منها يتعلق بالغذاء والزراعة. ويقوم التلاميذ بتصنيع السماد وتهيئة قطع صغيرة من الأرض المزروعة بالخضار العضوية. وقامت مجموعتان (واحدة في المملكة المتحدة وواحدة في بلجيكا) بإنقاذ دجاج من المداجن ودرست كيفية جعل ريشها ينمو ثانية، وكيفية تأقلمها مع الحرية. إنهما تقودان حملات (دائماً بدون عنف) ضد استخدام المواد الصناعية

في الطعام، وضد التغذية بالهورمونات والمضادات الحيوية كونها معالجة وقائية للمواشي؛ وضد استخدام المبيدات الحشرية، والمبيدات العشبية، والأسمدة الكيماوية في الأراضي الزراعية، واستخدام أوعية غير قابلة للانحلال حيوياً للعلب المخصصة لوجبات الغداء المدرسية، إنهم يوجهون رسائل إلى المشرعين ويجمعون أموال التبرعات لصالح كل أنواع القضايا، و يؤثرون في أهاليهم.

وهكذا تنضم مجموعات «جذور وبراعم» إلينا جميعاً نحن الذين نحاول القيام بتغيير العالم. والحقيقة، أن الكثيرين يتوقعون أن يكون للناشطين تأثير أكبر في السنوات المقبلة، من خلال خيارات المستهلكين وثقافة العلوم الاقتصادية بدلاً من ممارسة الضغوط الخاصة بالقوانين أو اللجوء للدعاوى القضائية.

الأكل من أجل التصويت

تذكر، أن كل طعام تشتريه هو عملية تصويت. فقد يتم إغواؤنا بوصفنا، لدفعنا إلى الاعتقاد بأنه ليست لخطواتنا الصغيرة أي قيمة حقيقية، وأن وجبة واحدة لا يمكنها أن تحدث فارقاً. ولكن كل وجبة، وكل لقمة طعام، تمتلك تاريخاً غنياً عن كيفية ومكان زراعتها وتنميتها وحصادها. وستحدد مشترياتنا، وأصواتنا الاتجاه القادم الذي سنسلكه. فهناك حاجة للآلاف والآلاف من الاصوات لتأييد تلك الأنماط من الممارسات الزراعية التي ستعيد العافية إلى كوكبنا.

لم يعد بمقدور عالمنا تحمل الاستهلاك الطائش للعالم الغربي الذي يقوم حالياً بنشر مجساته الجشعة في أنحاء الأرض. والثمن، والذي لا بد وأن يدفع معظمه أولادنا، كبير جداً. إننا نستطيع وفقط عبر التحرك معاً وعبر رفض شراء طعام ارتبط سراً بالسموم والآلام، نستطيع أن نتخذ موقفاً ضد سلطة الشركات التي تطوق كوكبنا. إذن دعونا نتحد معاً. دعونا نتكلم علناً للاعتراض من أجل الذين لا صوت لهم، ومن أجل الفقراء. دعونا نؤكد حقنا، بوصفنا مواطنين لديمقراطيات حرة، في أن نستعيد ثانية زمام الأمور في إنتاج طعامنا. دعونا نقوم معاً بزراعة بذور من أجل حصاد أفضل ـ حصاد من أجل الأمل.

obeikandl.com

المصادر

حصاد من أجل الأمل

هناك مصادر كثيرة جداً متاحة اليوم يمكن الرجوع إليها من أجل أن نأكل بصورة واعية، إلى حد أن هذه القائمة لا يمكنها أن تكون شاملة على الإطلاق، إلا أننا نأمل أن تصلح لتكون خطوة أخرى في سعيك لتثقيف نفسك وآخرين حول موضوع التغذية المسؤولة والاستدامة.

تحرك مع هذه المنظمات

مشروع الكوكب الأزرق ـــــ Blue Planet Project
www.blueplanetproject.net

مشروع الكوكب الأزرق هو جهد دولي بدأه مجلس الكنديين من أجل حماية مياه العالم النقية من التهديدات المتصاعدة من جانب التجارة والخصخصة.

رؤساء الطهاة التعاونيين ـــــ Chefs Collaboratives
www.chefscollaborative.org

رؤساء الطهاة التعاونيين، منظمة وطنية تروج للأغذية الحرفية التي جرت تنميتها بصورة مستدامة والتي تزرع محلياً. عضوية المنظمة مفتوحة أمام كل من يهتم بالعلاقة المتبادلة بين البيئة وخيارات الطعام.

اختبار آثار أقدام شبكة يوم الأرض ـــــ Earth Day Network's Footprint Quiz
www.earthday.net/footprint

تقوم شبكة يوم الأرض بإجراء الحسابات الخاصة بالاستدامة ضمن مصطلحات محددة ومفهومة وذلك باستخدام أفضل المعلومات العلمية المتوفرة. وهي تتيح للأفراد، والمحللين السياسيين، والحكومات أن يقيسوا وأن يتواصلوا مع التأثيرات الاقتصادية البيئية، والتوزعية، والأمنية الناجمة عن استغلال مورد

obeikandi.com

طبيعي. قم بإجراء «اختبار آثار الأقدام» لتكتشف كم هي كبيرة خطوة القدم التي تخطوها على الأرض ـ إنها مثيرة للدهشة.

إنقاذ الأرض ـــ EarthSave ـــ
www.earthsave.org

تأسست منظمة «إيرث سيف انترناشنال» على يد الكاتب المعروف جون روبنز نتيجة مباشرة لرد الفعل الساحق للقراء على كتابه «غذاء من أجل أميركا جديدة: «كيف تؤثر خياراتك الغذائية في صحتك وسعادتك ومستقبل الحياة في الأرض».

شبكة الغذاء الصحيح ـــ True Food Network ـــ
http//www.truefoodnow.org

تقدم شبكة الغذاء الصحيح مصدراً قيّماً يدعي «لائحة تسوق الغذاء الصحيح». ومع أنها ليست كتيباً مكتملاً فإنها تشكل نقطة بداية للمستهلكين الذين يرغبون بالتسوق بطريقة أكثر حنكة وأماناً، وذلك بوضع لائحة بأسماء العلامات التجارية المعروفة للأطعمة الغذائية وما إذا كانت تحوي على كائنات معدلة وراثياً أم لا.

مؤسسة جين غودول ـــ The Jane Goodall Institute ـــ
www.janegoodall.org

مؤسسة جين غودول هي مؤسسة عالمية غير ربحية تخول الناس إحداث تغيير من أجل جميع الكائنات الحية. نحن نبتكر أنظمة بيئية صحية، ونروج لسبل عيش مستدامة، وننشىء أجيالاً جديدة من المواطنين الملتزمين النشيطين حول العالم.

حوض خليج مونتري لتربية الأسماك ـــ The Monterey Bay Aquarium ـــ
www.mbayaq.org

إن مهمة الحوض المائي هي الحث على المحافظة على المحيطات، إلا أن الموقع الأنيق والفخم لهذا المصدرعلى الإنترنت، لديه ثروة من الحقائق وأدوات مفيدة لتحقيق ذاك الهدف. وتعد بطاقة محفظة مراقبة الأطعمة البحرية، والمجانية من

الأمور التي تستوجب امتلاكها (والتي يمكن الحصول عليها عبر الموقع)، وهو يقدم مقترحات بشأن نوعية الأطعمة البحرية المنصوح بشرائها أو تجنبها، ويساعد بذلك المستهلكين على أن يصبحوا من أنصار الأطعمة البحرية الصديقة للبيئة.

مجلس صيانة السلالات التراثية لمدينة نيوانغلند ـــــ
New England Heriage Breeds Conservancy ـــــ
www.nehbc.org

تعمل هذه المنظمة للحفاظ على السلالات التاريخية والمهددة للمواشي والدواجن، وتشجع إنتاج هذه السلالات من أجل تحسين الأراضي الزراعية.

جمعية مستهلكي الأغذية العضوية ـــ ـــــ Organic Consumers Association
www.organicconsumers.org

وتمثل أكثر من 600,000 عضوٍ (OCA) منظمة ريفية غير ربحية تعمل للمصلحة العامة، وتعالج قضايا حساسة حول سلامة الغذاء، والزراعة الصناعية، والهندسة الوراثية، ومحاسبة الشركات واستدامة البيئة. وهي تركز بشكل حصري على تمثيل وجهات نظر ومصالح ما يقدر بعشرة ملايين مستهلك للغذاء العضوي في الولايات المتحدة.

الوجبات البطيئة ـــــ Slow ـــ
Food
www.slowfood.com

أسسها كارلو بيرتيني في إيطاليا عام 1986 «سلوفود» جمعية دولية مفتوحة العضوية تروج لثقافة الطعام والمشروبات، غير أنها تدافع أيضاً عن التنوع الحيوي الغذائي والزراعي في العالم أجمع. وهي تضم أكثر من 83,000 عضو في العالم، ولها مكاتب في إيطاليا، وألمانيا، وسويسرا، والولايات المتحدة، وفرنسا، واليابان، وبريطانيا العظمى.

جمعية التربة ـــ Soil Association ـــ
www.soilassociation.org

جمعية التربة هي المنظمة الرئيسة في المملكة المتحدة التي تقود الحملات من

أجل الزراعة والأغذية العضوية ومنحها شهادات الجودة. تأسست عام 1946من قبل مجموعة من المزارعين والعلماء واختصاصيي التغذية الذين أدركوا وجود علاقة مباشرة ما بين ممارسة العمل الزراعي وبين النبات، والحيوان، والبشر، والصحة البيئية.

المائدة المستدامة ـــ Sustainable Table ـــ
www.sustainabletable.org

منظمة المائدة المستدامة هي حملة للمستهلك أنشأها مركز عمل الموارد العالمية من أجل البيئة

THE Global Resource Action Center for the Environment.(GRACE)

وقد أطلقت للمساعدة على ملء الفجوات في حركة الأغذية المستدامة، ولإرشاد المستهلكين إلى المنظمات الرئيسة التي تعنى بهذه المسألة.

خدمة التسويق الزراعي التابعة لوزارة الزراعة الأميركية ـــ
USDA Agricultural Marketing Service ـــ
www.ams.usda.gov/farmers markets

تعرض خدمة التسويق الزراعي التابعة لوزارة الزراعة الأميركية لوائح بأسماء أسواق المزارعين المحليين في كل ولاية على حدة.

مؤسسة مراقبة العالم ـــ World Watch ـــ
www.worldwatch.org

تأسست عام 1974، تقدم مؤسسة مراقبة العالم مزيجاً نادراً من أبحاث الانضباط المتبادل، ومواضيع يتركز عليها الاهتمام العالمي، ومؤلفات متاحة جعلتها مصدراً بارزاً للمعلومات حول التداخل بين الاتجاهات الأساسية البيئية، الاجتماعية، والاقتصادية.

obeikandl.com

الزراعة برعاية المجتمع (CSAS)
وحدائق المجتمع المحلي

جمعية المجتمع الاميركي للبستنة ـــــ

American Community Gardening Association ـــــ
www.communitygarden.org

هي منظمة ثنائية الجنسية غير ربحية تضم في عضويتها المحترفين، والمتطوعين والمؤيدين الذين يعملون باتجاه زراعة كل ماهو أخضر في المجتمعات الحضرية والريفية.

دليل الأسمدة ـــــ Compost Guide ـــــ
www.compostguide.com

هذا الدليل الواضح والشامل لكل ما هو سماد بما في ذلك التسميد بالديدان، يحوي قائمة موسعة بأسماء الموارد اللازمة لإنشاء حديقة.

طرقات الغذاء ـــــ. Food Routes ـــــ
www.foodroutes.org

هذه المنظمة الوطنية غير الربحية، مكرسة لإعادة تعريف الأميركيين بغذائهم، البذور التي نبت منها، المزارعون الذين ينتجونه، والطرقات التي يسلكها من الحقول إلى موائدنا. ومن بين الأدوات المخصصة لأنصار المنظمة، المنشور المعنون «من أين يأتي طعامك» والذي يناقش كيفية تنظيم حملة فعالة من أجل الأغذية المحلية، وما هي أنواع الرسائل التي تلقى صدى في اللقاءات العامة.

الحصاد المحلي ـــــ Local Harvest ـــــ
www.localharvest.com

تحافظ منظمة الحصاد المحلي على دليل هاتف «حي» وموثوق ودقيق ويغطي فروع جمعية الزراعة برعاية المجتمع، وأسواق المزارعين، والمزارع الصغيرة وغيرها من مصادر الغذاء المحلية المنتشرة على مستوى البلاد.

openkandra.com

المدارس الصحية

تحالف الأمن الغذائي للمجتمع (CFSC) ـــــ

The community Food Security Coalition
(www.foodsecurity.org

هذا الموقع الممتاز يقدم إرشادات خاصة ببرنامج «من المزرعة إلى المدرسة» ويعرض أفكاراً مفيدة، وأدواتاً، ومساعدة تقنية، ويقوم بتمويل الفرص إضافة إلى عرض منشورات أخرى مفيدة مثل «مزارع صحية» «أطفال أصحاء» وكتب أخرى غيرها.

باحة زراعة مأكولات المدرسة ـــــ The Edible Schoolyard
www.edibleschoolyard.org

تقدم باحة زراعة مأكولات المدرسة برنامجها بوصفها نموذجاً أمام المنظمات الأخرى التي تعمل على ابتكار بستنة عضوية ومشاريع لتعليم الأطفال أصول الطهي.

الموقع الوطني لبرنامج من المزرعة إلى المدرسة ـــــ
National Farm to School Program Web site
www.farmtoschool.org

تقوم هذه البرامج بربط المدارس مع مزارع محلية بهدف تقديم وجبات صحية في مقاصف المدارس، وتحسين تغذية التلاميذ، وإتاحة فرص الحصول على التوعية والتغذية الصحية التي ستدوم مدى الحياة، وكذلك دعم صغار المزارعين المحليين.

تقرير وزارة الزراعة في الولايات المتحدة ـــــ USDA Report
www.ams.usda.gov/tmd/mta/publications.htm

عنوان التقرير: «كيف يقوم المزارعون المحليون والأشخاص المكلفون بشراء المواد الخاصة بالمقاصف المدرسية، ببناء تحالفات». يلخص هذا التقرير العناوين التربوية لورشة العمل في محاولة لمساعدة صغار المزارعين والمشترين العاملين

في مقصف الأطعمة المدرسي عبر البلاد على تحري كيفية تمكنهم من إرساء علاقات عمل تجارية مماثلة في مجتمعاتهم الخاصة بهم.

منظمات حقوق الحيوان والمحميات

الرأفة في الشركات المحتكرة لتربية الحيوانات في العالم ـــــ
Compassion in World Farming Trusts
www.ciwf.org

تتلخص مهمة منظمة (CIWF) في العمل باتجاه إنهاء أساليب تربية الحيوانات في المزارع الإنتاجية وجميع الممارسات الأخرى، والتقنيات وإنهاء والأعمال التجارية التي تؤدي إلى معاناة الحيوانات التي تربى في المزارع، وذلك باللجوء إلى وسائل مثل تنظيم حملات مكثفة، وتوعية الجمهور، وممارسة ضغوط سياسية قوية.

محمية المزرعة ـــــ Farm Sanctuary
www.farmsanctuary.org

محمية المزرعة هي عملية إنقاذ للحيوانات على مستوى البلاد، وملاذ وشبكة تتبنى حيوانات المزارع. أنشئت عام 1986 عندما قام اثنان من الناشطين المهتمين بإنقاذ النعجة هيلدا، التي كانت قد أهملت وتركت لتموت في فناء المواشي «كومة الموتى». وتعد محمية المزرعة اليوم أكبر منظمة لإنقاذ وحماية حيوانات المزارع في الولايات المتحدة.

أناس من أجل المعاملة الأخلاقية للحيوانات ـــــ
People for tbe Ethical Treatment of Animals
www.peta.org

أسست عام 1980 تعرف بالحروف الأولى (PETA) وتضم أكثر من 850,000 عضو وهي أكبر منظمة لحقوق الحيوان في العالم. ومكرسة لترسيخ وحماية حقوق جميع الحيوانات.

obeikandl.com

أين تجد منتجات ذات منشأ عضوي ومستدامة

مؤسسة ألبان راعية البقر ـــــ Cowgirl Creamery
www.cowgirlcreamery.com

تعد بيغي سميث وسو كونلي من حرفيي العالم القديم الحقيقيين في مهنة صناعة الأجبان، وهما تصنعان بعض الأجبان العضوية المنشأ التي تحظى بأكبر قدر من الاحترام والجوائز في الولايات المتحدة. ويتم إنتاجها في حظيرة المواشي التي جرى تحديثها في بلدة بوينت ريز ستيشن بولاية كاليفورنيا.

جيل الأخضر ـــ Generation Green
www.generationgreen.org

تمنح منظمة جيل الأخضر الأُسر حق التعبير عن رأيها في قرارات السياسة العامة. فنحن نملك كوننا المستهلكين القدرة على رفض سياسات الشركات التي تشكل خطراً علينا وعلى أطفالنا. وقد أصدرت منظمة جيل الأخضر أيضاً كتاباً بعنوان «خيارات طازجة: أكثر من مئة وصفة سهلة لإعداد طعام نظيف عندما لا تتمكن من شراء أغذية من منشأ عضوي مئة بالمئة»، لمنح الناس المقدرة على طهي وجبات طعام أكثر فائدة للصحة دون التخلي عن النكهة، أو دون الحاجة لأن يشعروا بالانزعاج بسبب كثرة المكونات الغريبة والتي يصعب العثور عليها.

أطعمة التراث في الولايات المتحدة الأميركية ـــ Heritage Foods USA
www.heritagefoodsusa.org

تتواجد منظمة أطعمة التراث يو.اس.اي لتشجيع التنوع الوراثي، ومزارع الأُسر الصغيرة، ومخزون غذائي يمكن تتبع مصدره بشكل تام.

البذور الأصيلة/بحث ـــ Native Seeds
www.nativeseeds.org

obeikandl.com

ويرمز لها بـ NS/S وتعمل للحفاظ على العلم الخاص بالاستخدامات التقليدية للمحصول الذي نقدم له خدماتنا. وتسعى NS/S للمحافظة على التنوع الحيوي وللاحتفاء بالتنوع الثقافي وذلك عبر إجراء البحوث، وتوزيع البذور، والاتصال بالمجتمعات. يمكنك أيضاً أن تطلب بذوراً من أجل زراعة أغذية تقليدية تختص بها قبائل توهونو أوودهام.

مزرعة نيمان لتربية المواشي ـــ Niman Ranch
www.nimanranch.com

بدأت مزرعة نيمان لتربية المواشي أعمالها التجارية منذ ثلاثين عاماً تقريباً وذلك في مقاطعة مارين التي تقع عبر جسر البوابة الذهبية عند مدينة سان فرانسيسكو. وهم يعملون مع أكثر من 300 من مزارعي الأُسر المستقلين في أنحاء الولايات المتحدة والذين يربون المواشي من أجل الصُحبة ووفقاً لأنظمتهم الصارمة.

بذور التغيير ـــ Seeds of Change
www.seedsofchange.com

استهلت بذور التغيير أعمالها في عام 1989 بمهمة بسيطة للمساعدة على الحفاظ على التنوع الحيوي وتشجيع الزراعة العضوية المستدامة عبر استنبات وزراعة رقعة واسعة من النباتات المتوارثة المزروعة عضوياً والمنقحة بالوسائل الطبيعية، والخضار التقليدية، والورود، وبذور الأعشاب.

مزرعة سكاجيت ريڤر ـــ Skagit River Ranch
www.skagitriverranch.com

مزرعة سكاجيت ريڤر هي مزرعة عضوية مجازة، تملكها أسرة صغيرة في ولاية واشنطن. ويكرس جورج و ايكو ڤوجكوفيتش (ورد ذكرهما في هذا الكتاب) نفسيهما لتزويد الزبائن بلحوم البقر العضوية والدجاج، والبيض الأكثر فائدة للصحة والمتوفر مباشرة في المزرعة.

obeikandl.com

كتب، ونشرات دورية، ودي في دي

تحرير الحيوان، بقلم بيتر سينغر
Animal Liberation, by Peter Singer (Ecco, 2001)

تم نشره للمرة الأولى عام 1975، يكشف هذا الكتاب الذي ألفه واضع الفرضيات الحيوية بيتر سينغر، والحقائق التي تقشعر لها الأبدان عن «مزارع الإنتاج الحيواني» والإجراءات الخاصة بفحص المنتجات. وهو يقدم حلولاً إنسانية وصائبة لما قد تحول إلى قضية بيئية، واجتماعية، وأيضاً أخلاقية عويصة.

إجعل طفلك مضاداً للأمراض: تغذية الأطفال بشكل صحيح، بقلم الطبيب جويل فوهرمان
Disease-Proof your Child: Feeding Kids Right, by Joel Fuhrman, M.D (St. Martins Press, 2005)

يوضح الدكتور فوهرمان كيف أن تناول أطعمة محددة (وتجنب أطعمة أخرى) قد يكون له تأثير في مقاومة طفلك للالتهابات الخطيرة، وفي ذكائه ونجاحه في الدراسة.

تناول طعامك هنا: الأطايب التي يتم إنتاجها في البيت في سوبرماركت عالمي، بقلم برايان هالويل

Eat Here: Homegrown Pleasures in a Global Supermarket, by Brian Halweil (W.W Norton, 2004)

بريان هالويل هو باحث أول في مؤسسة مراقبة العالم (World Watch) ويكتب عن التاثيرات الاجتماعية والبيئية للطريقة التي نزرع بها غذاءنا.

أمة الوجبات السريعة: الجانب المظلم من الوجبة الأميركية الصرفة بقلم إريك شلوسر.
Fast Food Nation: The Dark Side of the All- American Meal. by Eric Schloosser (perennial Books, 2002)

أمة الوجبات السريعة هو عمل مبدع من التقصي والتاريخ الثقافي الذي يقوم بتغيير الطريقة التي تفكر فيها أميركا بشأن أسلوب تناولها للطعام.

Obeikandl.com

سياسات الغذاء: كيف تؤثر صناعة الغذاء في التغذية والصحة بقلم ماريون نستل
Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health, by Marion Nestle (University of California Press, 2003)

تقدم الدكتورة ماريون نستل وبأسلوب حيوي شرحاً لأداء سياسات الغذاء المطبقة: النصيحة الغذائية الحكومية بالإقلال من المياه، وترويج المدارس للمشروبات الغازية، والتشجيع على الكماليات الغذائية وكأنها من حقوق التعديل الدستوري الأول. وعندما يتعلق الأمر بإنتاج واستهلاك الطعام بكميات ضخمة فإن القرارات الهامة تفرضها الاقتصادات ـ وليس العلم، ليس المنطق العام، وبالتأكيد ليست الصحة.

الثورة الغذائية: كيف يمكن لغذائك المساعدة على إنقاذ حياتك وإنقاذ العالم، بقلم جون روبنز
The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and our world. by John Robbins (Conari Press, 2001)

جون روبنز، هو الرجل الذي أطلق «الثورة الغذائية» مع بيع ملايين الأعداد من كتابه «غذاء من أجل أميركا جديدة» وهو يثبت بجرأة أن غذاءنا الشخصي يمكنه بشكل إجمالي، أن ينقذنا وينقذ العالم.

مستقبل الغذاء ـــــ The Future of Food ـــــ
www.thefutureoffood.com

مستقبل الغذاء، فيلم وثائقي مصور قصير من إنتاج ديبورا كونز غارسيا، يعرض تحقيقاً معمقاً عن الحقيقة المقلقة التي تقف وراء الأغذية المهندسة وراثياً التي لا تحمل بطاقات المواصفات والتي تم منحها براءات الاختراع، وملأت بهدوء رفوف بقاليات الولايات المتحدة على مدى العقد الماضي.

حد الأمل: الغذاء التالي من أجل كوكب صغير، بقلم فرانسيس مور لاپي وآنا لاپي
Hope's Edge: The Next Diet for a Small Planet, by Frances Moore Lappe and Anna Lappe (Jeremy P. Tarcher, 2003)

Obeikandl.com

أطلقت فرانسيس مور لاپي منذ ثلاثين عاماً، ثورة في الطريقة التي يفكر بها الأميركيون تجاه الطعام والجوع. وهي تقوم بهذا الكتاب، ومع ابنتها آنا بمتابعة الموضوع الذي تم التوقف عنده في كتاب «غذاء من أجل كوكب صغير».

الطفل النباتي الجديد، بقلم شارون ينتيما

New Vegetarian Baby, by Sharon Yntema (McBooks Press, 1995)

هذا الكتاب، باحتوائه على أحدث المعلومات برمتها، سيقوي غرائزك الخاصة سيجيب عن أسئلتك، ويريحك من أي شكوك تحوم حول الحمية الغذائية النباتية المتعلقة بالأطفال.

كتاب المرجع النباتي: المعلومات الأساسية حول صحة المستهلك الخاصة بالأغذية النباتية، وأسلوب الحياة، وفلسفتها

The Vegetarian Sourcebook: Basic Consumer Health Information about Vegetarian Diets, Lifestyle, and Philosophy (Omnigraphics, 2002)

يقدم هذا المرجع الممتاز المليء بإحصائيات تفرض نفسها، وصفاً للأصناف المتنوعة من الأغذية النباتية ، ونصيحة عملية من أجل دمجها في الحياة اليومية على نحو سليم.

مجلة فيج نيوز ـــ VegNews

www.vegnews.com

تركز هذه المجلة التي تلقى إقبالاً شعبياً على اهتمامات الشخص النباتي وتقدم إلى 100,000 من قرائها تقريباً معلومات حديثة حول اعتماد أسلوب حياة صحية ورحيمة.

قضايا خاصة

الحملة الهادفة لوضع بطاقات خاصة بالأغذية المهندسة وراثياً ـــ

Campaign to Label Genetically Engineered Food

www.thecampaign.org

openkandil.com

تهتم بالمساحات المزروعة من المحاصيل المهندسة وراثياً وغير المزودة ببطاقات المنشأ والتي لم تخضع لفحوص وافية، وقد أطلقت «الحملة الهادفة لوضع بطاقات خاصة بالأغذية المهندسة وراثياً» في آذار 1999

بيرسي شمايزر، مزارع/ ناشط ـــــ Percy Schmeiser,ـــــ
www.percyschmeiser.com

إذا كان بإمكانك تقديم العون المادي بسبب التحدي القضائي الذي يواجه بيرسي، الرجاء قم بزيارة موقعه على الإنترنت، أو أرسل مساهمتك إلى «الصندوق المتحد لمكافحة الأطعمة المغيرة وراثياً»، صندوق بريد

Humboldt, SK, SOK 2AO, Canada

obeikandl.com