

Çeviri: Tuba İlze



HER ŞEY DAHA KOLAY

# Vegan Yaşam

for  
**dummies**<sup>®</sup>  
kişisel gelişim



Sağlıklı ve dengeli vegan beslenmeyi  
öğrenin

Yaşam tarzına uygun bir vegan  
dönüşüm programı seçin

Rahatça seyahat etmeyi, dışarıda  
yemeyi ve sosyal ortamlara katılmayı  
keşfedin

Alexandra Jamieson



Vegan Yaşam

dummies

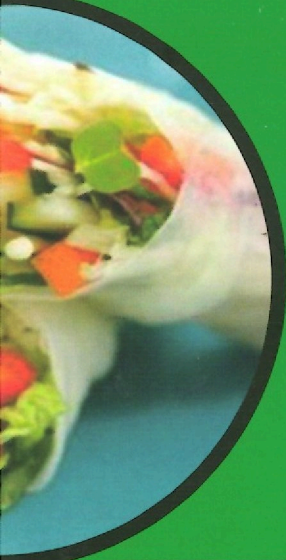




# Vegan yaşamın eğlenceli ve kolay yolu

Yiyeceklerin nasıl üretildiği ve işlendiği ile bunun sağlığını etkileri hakkında daha fazla bilgiye sahip olduğunuzda vegan beslenme yolunu mutlu ve sağlıklı bir şekilde takip etmek daha da cazip hale gelir.

Vegan beslenmenin sizin için doğru olup olmadığını anlamaya çalışıyorsanız veya yeni yaşam tarzına geçiş yapmak için bir rehber arıyorsanız Vegan Yaşam for Dummies burada!



- **Başlangıçta "Ve-gan"** vegan yaşama kolay geçiş yapın ve bu dönüşümü ne kadar hızlı (ya da yavaş) gerçekleştirmeniz konusunda tavsiyeler alın.
- **Değişim tohumlarını dikmek** ihtiyacınız olan tüm protein ve besinleri aldığınızdan emin olmak için sağlıklı bir vegan diyetin nasıl oluşturulacağını öğrenin
- **Sağlam durmak** vegan odaklı yemek pişirme ve alışveriş ipuçları, evdeki et yiycileriyle barışı nasıl sağlayacağınız konusunda tavsiyeler ve amaçlarınıza bağlı kalmanıza yardımcı olarak yemek planlama ipuçları alın.
- **Tatmak, inanmaktır** kahvaltılar, aperatifler, hafif yemekler, ana yemekler ve tatlılar için lezzetli ve takip etmesi kolay vegan tariflere ulaşın.
- **Yemeğin ötesine geçmek** mutfağın dışına çıkın ve hayvan ürünleri kullanmayan kıyafet ve ayakkabılar, vegan sağlık ve güzellik malzemeleri ile ev eşyaları alışverişiyle vegan yaşam biçimini tam olarak nasıl kucaklayabileceğinizi öğrenin.
- **Gerçek dünyada yaşamak** otellerde, lokantalarda ve herhangi bir sosyal alanda vegan yürüyüşünüzü nasıl sürdürebileceğinizi keşfedin.

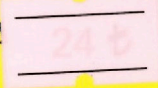
## Kitabı açın ve

- Bitki temelli beslenmenin neden daha iyi olduğunu
- Yaşam tarzınıza uygun en iyi geçiş planını seçebilmek için stratejileri
- Proteinler ve diğer besinler ile ilgili geççekleri
- Vegan olmayanların bile keyif alacağı 40 lezzetli tarifi
- Dolaplarınızı vegan dostu gıdalarla doldurmak için ipuçlarını
- Hızlı ve sağlıklı vegan atıştırmalıkları
- Harika sahte etleri
- Gıda etiketleri ile ilgili tavsiyeleri
- Ailenizi, arkadaşlarınızı ve çevrenizi bilgilendirecek rehberi inceleyin

Videolar, aşama aşama örnekler, makaleler ve alışveriş için **Dummies.com®** adresini ziyaret edin!



Rasımpaşa Mah. Rihim Cad. Nemilzade Sok. Gülerüz Apt.  
No:8 Daire:3 Kadıköy / İSTANBUL Tel-Faks: +90216 418 20 10  
info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com  
**Ankara Büro:** Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA  
Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20



facebook/nobelyasam

twitter/nobelyasam

# *Vegan Yaşam*

FOR  
**DUMMIES**  
A Wiley Brand

Çeviri  
Tuba İlze

*Living Vegan*

FOR  
**DUMMIES**  
A Wiley Brand

by Alexandra Jamieson, CHHC, AADP

FOR  
**dummies**





## **Vegan Yaşam for DUMMIES** Living Vegan for DUMMIES

1. Basımdan Çeviri, Kasım 2017  
Yayın No.: 45  
for Dummies Sağlık Dizisi No.: 2  
ISBN: 978-605-9746-44-1

by Alexandra Jamieson, CHHC, AADP  
**Çeviri:** Tuba İlize

© 2017, Bu baskının bütün hakları NOBEL YAŞAM'a aittir.

Copyright © 2010 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

© TURKISH language edition published by NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK, Copyright © 2017

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun  
Yayın Koordinatörü: Alper Tok  
Sayfa Tasarım: Hamide Yalçın  
Redaksiyon: Yıldız Çağlayan  
Kapak Tasarım: Mehtap Yürümez

Baskı ve Cilt: Sarıyıldız Ofset Amb. Kağ. Paz. San. ve Tic. Ltd. Sertifika No.: 23593  
İvedik Ağaç İşleri San. Sit. 1354. Cad. 1358. Sok. No.: 31 Ostim / ANKARA

### **Nobel Yaşam**

**İstanbul Büro:** Rasimpasha Mah. Rıhtım Cad. Nemlizade Sok. Güteryüz Apt. No:9 Daire:3 Kadıköy / İSTANBUL  
Tel/Faks: +90 (216) 418 20 10 info@nobelyasam.com – www.nobelyasam.com

**Ankara Büro:** Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA  
Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20

*Yayınlarmızı;*

*Alfa Basın, Ana Basın, Arkadaş Kitabevi, Atlas Kitap Dağıtım, Başarı Dağıtım, D&R Mağazaları, Dost Kitabevi, Emek Kitap, Final Pazarlama, Kıta, Kıda Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevi, Prefix, Remzi Kitabevi, TveK Mağazaları adreslerinde bulabilirsiniz.*



## Yazar Hakkında

Alexandra Jamieson, CHHC, AADP, *Oprah*, *The Final Word*, *30 Days*, *Bryant Gumbel* ile *The National Health Test* programlarında yer aldı. Ödüllü belgesel *Super Size Me*'de (*Şişir Beni*) kendisine yer verildi. (2004)

Neden? Çünkü Alex, holistik (bütünsel) beslenme ve sağlıklı yaşam alanının bilgili ve etkili isimleri arasında olduğunu ispatladı. *The Great American Detox Diet* (Rodale, 2005) isimli kitabında nasıl detoks yapılabileceğine, sağlıklı bir yaşam sürülebileceğine ve harika hissedileceğine dair son derece makul ve aynı zamanda lezzetli tavsiyelere yer veriyor.

Beslenme ile ilgili bilgisi, yıllar içerisinde hem profesyonel olarak hem de bireysel çalışmaları ile gelişti. Doğal yaşam savunucusu bir ailenin kızı olarak Alex; misyonunu, dünyaya sağlıklı gıdanın gücünü yaymak ve günlük yaşamı olumlu bir şekilde dönüştürmenin şaşırtıcı yollarını göstermek olarak belirledi. Bugün ise beslenme konusundaki bilgeliği ve gıda anlayışıyla farklı bir dağarcık sunuyor.

Alex, New York Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts'ta (New York Sağlık ve Mutfak Sanatları Doğal Gurme Enstitüsü) profesyonel bir eğitimden geçmiş sağlıklı gıda gurmesi olan bir şef. New York'taki birçok restoranın yanı sıra İtalya Milano'da profesyonel aşçılık tecrübesi ile tekniklerini rafine etti.

Bunlara ek olarak Alex, sertifikalı bir sağlık ve beslenme danışmanı. Institute for Integrative Nutrition'da (Bütünsel Beslenme Enstitüsü) beslenme alanının ezberbozan isimleri ile çalışmalar yaptı.

Dünyayı gezen Alex, Oscar adayı belgesel *Super Size Me*'nin (*Şişir Beni*) prömiyeri sürecinde 20 ülke gezdi ve holistik (bütünsel) beslenme ve sağlıklı detoksun gücü hakkında mesajlar verdi. Alex, sahip olduğu tutkuyla yeteneklerini geliştirebilmeleri ve öne geçebilmeleri için sağlıklı gıdayı katalizör olarak kullanabilmeleri için profesyonel kadınlarla mesajlarını paylaştı.

Alex, sağlıklı ve enerjik bir vegan olarak ailesi ile -vegan oğlu Laken ve yaşam dolu erkek kedisi Sue- New York'ta yaşıyor.





## *İthaf*

Bu kitabı sağlıklı ve ışıldayan bir vegan örneği olan oğlum Laken'e ithaf ediyorum. Ve aynı zamanda hayatını vegan olarak sürdürmeyi düşünen veya bu yoldaki birini destekleyen, bir ısılıkla bu dünyayı daha iyi bir yer yapmak için çaba harcayan herkesi alkışlıyorum.

## *Yazarın Teşekkürleri*

Bu kitabın ortaya çıkmasını mümkün kılan Wiley Yayıncılık'ta çalışan sevgili arkadaşlarım Redaksiyon Editörü Jessica Smith'e, Satınalma Editörü Lindsay Lefevere'e, Proje Editörü Chrissy Guthrie'ye ve tüm kapak ve tasarım çalışmalarını birlikte yürüttüğümüz Tasarım Bölümüne en içten teşekkürlerimi iletirim. Rachel Nix'e teknik görüşlerini paylaştığı, Emily Nolan'a tarifleri test ettiği, Patty Santelli'ye gıda analizlerini yaptığı için teşekkür ederim.





# Kısa İçerik

<b>Giriş</b> .....	<b>1</b>
<b>Kısım I: Başlangıçta “Ve-kan”</b> .....	<b>7</b>
Bölüm 1: Vegan Beslenme ve Yaşamın İçyüzü.....	9
Bölüm 2: Vegan Yaşamın Etkilerini Anlamak .....	19
Bölüm 3: Veganizme Geçiş .....	27
<b>Kısım II: Sağlıklı Bir Vegan Beslenme Planı Hazırlamak</b> .....	<b>35</b>
Bölüm 4: Sağlıklı Başarı İçin Temel Gıdalar .....	37
Bölüm 5: Protein Protokolleri.....	53
Bölüm 6: Yiyeceklerin Sağlık-Desteklerine Dönüştürülmesi .....	65
<b>Kısım III: Bir Adım Geri Atmadan: Vegan Kalmak</b> .....	<b>77</b>
Bölüm 7: Vegan Gibi Pişirme ve Alışveriş .....	79
Bölüm 8: Evde Et Yiyenlerle Bir Arada Bulunmak .....	99
Bölüm 9: Yola Devam Etmek İçin Yiyeceklerin Planlanması.....	109
Bölüm 10: Mutlu Hissettiren Gıdalar: Et, Süt ve Diğer Eski Favorileri Veganlaştırmak.....	123
Bölüm 11: Gıdanın Ötesi: Vegan Yaşam Tarzını Kucaklamak.....	137
<b>Kısım IV: Tatmak İnanmaktır: Vegan Tarifler</b> .....	<b>151</b>
Bölüm 12: Vegan Şampiyonlarının Kahvaltıları .....	153
Bölüm 13: Garnitürler ve Aperitifler .....	167
Bölüm 14: Ana Yemek Tarifleri .....	181
Bölüm 15: Sadece Tatlılar.....	197
<b>Kısım V: Gerçek Hayatta Vegan Yaşamak</b> .....	<b>209</b>
Bölüm 16: Vegan Yolunda Yürümek (Vaaz Vermeden!) .....	211
Bölüm 17: Vegan, Hareket Hâlinde: Seyahat ve Otel Sorunları.....	219
Bölüm 18: Dışarıda Yemek Yemek.....	229
Bölüm 19: Zorlu Sosyal Durumlarda Gezinmek.....	237
<b>Kısım VI: Yaşamın Tüm Evrelerinde Veganizm</b> .....	<b>251</b>
Bölüm 20: Kabuktaki Bezelye: Sağlıklı Vegan Gebelik ve Doğum Sonrası Dönem .....	253
Bölüm 21: Zıplayan Vegan Bebekler .....	273

Bölüm 22: Çocuklar, Ergenler ve Gençler İçin Vegan Beslenme .....	283
Bölüm 23: Vegan Atletler .....	303
Bölüm 24: Zerafetle ve Vegan Yaşlanma .....	313
<b><i>Kısım VII: Efsane 10'lar Kısımı</i></b> .....	<b>325</b>
Bölüm 25: Vegan Beslenme İçin On Neden .....	327
Bölüm 26: Vegan Olmak Hakkında On Soru (ve Cevapları) .....	333
Bölüm 27: Vegan Yaşamını Olağanüstü Yapacak On Yol .....	339
<b><i>Dizin</i></b> .....	<b>345</b>



# Bir Bakışta Tarifler

## *İçecekler*

İpek Shake .....	206
Gitmeden Beni Uyandır Kahvaltı Smoothie'si .....	154

## *EkmeKler*

Mısır Ekmeği Muffinler .....	163
Çikolata Dilimli Muz Ekmeği .....	164
GSD Çörekleri (Güneşte Kurutulmuş Domates, Soğan ve Dereotu) .....	165

## *Kahvaltı Yiyecekleri*

Uyku Sersemi Tahıl Püresi .....	155
Geceden Müsli .....	156
Aç Adam (veya Kadın) Tofu Çırpması .....	158
Tempeh Karışımı .....	159
İştah Açıcı Kahvaltı, Ispanaklı Polenta Pizza .....	160
Fasulyeli İngiliz Tostundan Daha İyisi .....	161

## *Soslar*

Havuç Zencefil Sosu .....	170
Ev Yapımı Sebze Turşusu .....	170
Tofu Peyniri .....	168
Tofu Ekşi Krema .....	169

## *Tatlılar*

Kıtır Elma .....	205
Çikolatalı Sarışın Piliç .....	199
Çikolotalı Fıstık Ezmesi Bombaları .....	204
Çifte Çikolatalı Brownie .....	200
Meyve Kanten .....	202
Cilalı Havuç Ananas Keki .....	207
Hindistan Cevizi Dondurmasında Misket Limon .....	201
Biber Parçacıklı Kurabiyeler .....	198
Yaz Buzparmakları .....	203

### ***Başlangıçlar***

Fırında Siyah Fasulye Burgerleri.....	184
Polenta Üzerinde Brokoli.....	195
Karnabahar Nohut Köri.....	192
Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna.....	189
Miso Güveci.....	191
Mantarlı Tempehli Sandviç.....	185
Buğday Glütene ve Şiitake Mantarlı Erişte.....	190
Buğday Glütene Dürümü.....	182
Güney Tarzı Kırmızı Fasulye ve Pirinç.....	193
Tofu Pad Thai.....	187

### ***Garnitürler***

Kremalı Brokoli (Ispanak) Çorbası.....	180
Mercimekli Yunan Salatası.....	178
Ev Yapımı “Buğday Eti”.....	172
Karalahana Cipsleri.....	173
Şaşırtıcı Mantar Soslu Patates Püresi.....	174
Susam Tuzlu Pirinç Topları.....	176

# İçindekiler

<b>Giriş</b> .....	<b>1</b>
Kitap Hakkında.....	2
Bu Kitapta Kullanılan Yazım Biçimleri .....	2
Okunabileceğiniz Kısımlar.....	3
Kendimce Varsayımlar .....	3
Bu Kitap Nasıl Düzenlendi? .....	4
Kısım 1: Başlangıçta “Ve-gan” .....	4
Kısım II: Sağlıklı bir Vegan Beslenme Planı Hazırlamak .....	4
Kısım III: Bir Adım Geri Atmadan: Vegan Kalmak .....	4
Kısım IV: Tatmak, İnanmaktır: Vegan Tarifler .....	5
Kısım V: Gerçek Hayatta Vegan Yaşamak.....	5
Kısım VI: Yaşamın Tüm Evrelerinde Veganizm.....	5
Kısım VII: Efsane 10'lar Kısımı.....	5
Kitapta Kullanılan İkonlar .....	6
İstedığımız Sayfadan Başlayabiliyor muyuz? .....	6
<b>Kısım 1: Başlangıçta “Ve-gan”</b> .....	<b>7</b>
<b>Bölüm 1: Vegan Beslenme ve Yaşamın İçyüzü</b> .....	<b>9</b>
Ne Yiyorsan O'sun: Sağlık ve Gıda İlişkisi.....	9
Kalp dostu, düşük yağlı, kolestrolsüz gıdalar .....	10
Liflerle iyi hissetmek .....	11
Doğru proteinlerin gücü .....	12
Bitkisel gıdaların iyileştirici gücü .....	12
Beslenmenin Ötesinde Vegan Yaşam.....	13
Neşeli, harika, kürksüz moda .....	13
Evinizde de gerçeğe dönüştürebilirsiniz .....	14
Vegan olmayan bir dünyada vegan kalabilmek.....	14
Enerjiden Bahsederseniz: Veganizmin Spiritüel Yanı .....	14
Veganizmle İlgili Ortak Sorularla Mücadele Etmek.....	16
Neden dünyada bu şekilde yaşamak istiyorsun?.....	16
Bir vegan ne yiyebilir?.....	17
Dengeli bir beslenme mi? .....	17
<b>Bölüm 2: Vegan Yaşamın Etkilerini Anlamak</b> .....	<b>19</b>
Hayvansal Proteinin Ekolojik Etkileri Üzerine Açık Bir İfade .....	19
Su kirliliği ve su kıtlığı .....	20
Zehirli kokular ve hava kirliliği .....	22
Gübre dağları.....	22

Hayatın Bütününe Saygı Duymak.....	23
Gıda adaletsizliğine ve dünya çapındaki yetersiz beslenmeye karşı harekete geçmek .....	23
Hayvanlar için ayağa kalkmak.....	24

### **Bölüm 3: Veganizme Geçiş .....27**

Bir Anda Bırakmak.....	27
Hızlı dönüşümün artıları.....	28
Çok hızlı ilerlemenin eksileri.....	28
Ağırdan Almak, Sistematik Bir Yaklaşım .....	29
Kendinize zaman tanımanın avantajları.....	29
Hızınızı ayarlamak ile ilgili sorunlar .....	30
Değişimin Pratik Ayrıntıları.....	30
Zamanlamayı akılcıca seçmek.....	31
Kendinizi eğitin ve arkadaşlarınıza aktarın .....	31
Yemekleri önceden planlayarak sağlıklı kararlar vermek.....	32
Vegan olmayan ürünleri hayatınızdan temizlemek .....	33
Yeni topluluğunuzu tanımak.....	33
Vegan olmanın eğlenceli ve maceralı yönüne odaklanın .....	34

## **Kısım II: Sağlıklı Bir Vegan Beslenme Planı**

### **Hazırlamak..... 35**

#### **Bölüm 4: Sağlıklı Başarı İçin Temel Gıdalar .....37**

B12 ve B2 ile “B”eraber Sağlıklı Olmak .....	37
Vegan gıdalarda B12 ve B2 bulmak.....	38
Doğru şeyi, yeterli miktarda almak .....	39
Kuvvetli Kemikler İçin Kalsiyuma Güvenmek .....	39
Kalsiyum ihtiyaçlarını karşılamak .....	40
Vegan gıdalarda kalsiyum aramak.....	41
Kalsiyumu emen gıdalardan kaçınmak .....	43
Demir Alımınızı Artırmak.....	44
İhtiyacınızı anlamak .....	44
Vegan gıdalardan demir almak.....	45
Vücudunuzun yapabileceği en iyi şekilde demiri kullanmak .....	45
Demir engelleyicilerden uzak durmak .....	47
Vitamin D: Günışığı Vitamini .....	48
D vitamini alımını doğal yollarla yükseltmek.....	48
D vitamini almak için gıda ya da takviye eklemesi yapmak .....	49
Çinkoyu Unutma! .....	49
Vegan gıdalardan çinko almak .....	50
Vücudun emdiğinden emin olmak.....	51
Arkadaşlarımızdan Küçük Bir Destek: Takviyelere Bir Şans Vermek ....	51



<b>Bölüm 5: Protein Protokolleri.....</b>	<b>53</b>
Protein Hakkında Bilmeniz Gerekenler .....	53
Ne Kadar Proteine İhtiyacınız Var? .....	54
Her yaş ve evre için protein ihtiyacı .....	54
Protein sorunları: İyi olanın aşırısı neden kötüdür? .....	56
Protein yetersiz mi? Dikkat edilmesi gereken belirtiler.....	56
Vegan Proteini Neden Hayvan Proteininden Daha İyidir? .....	58
Vegan Yiyeceklerinde Protein Bulmak .....	59
Protein zengini favori veganlar .....	59
Kolay protein sindirimi için fermente gıdaları eklemek .....	60
Soya mı, aman Tanrı'm! Tartışmalar ve karışıklıklar .....	62
<b>Bölüm 6: Yiyeceklerin Sağlık Desteklerine Dönüştürülmesi.....</b>	<b>65</b>
Miktar Yerine Kaliteye Odaklanmak .....	66
Porsiyonlarınızın oranları.....	66
Kalite, anahtardır.....	66
Toplama ve Seçme: Sağlıklı Vegan Gıda Grupları.....	67
Kompleks karbonhidratlar .....	67
Mevsim sebzeleri.....	68
Deniz sebzeleri.....	69
İyi meyveler bulmak.....	71
Tam proteinler: Fasulye ve bakliyatlar .....	72
Kuru yemişler ve tohumlar .....	73
Sağlıklı yağlar .....	74
Destekleyici tatlılar.....	75
<b>Kısım III: Bir Adım Geri Atmadan: Vegan Kalmak .....</b>	<b>77</b>
<b>Bölüm 7: Vegan Gibi Pişirme ve Alışveriş .....</b>	<b>79</b>
Temel Pişirme Ekipmanlarıyla Mücadeleye Başlamak.....	79
Tencere, tava ve tepsiler .....	80
Mutfak aletleri.....	81
Bıçaklar .....	82
Dikkate değer özel ekipman .....	84
Mutfağınızı Sağlıklı Tam Gıdalarla Doldurmak.....	85
Harika tohumlar.....	85
Lezzetli bakliyatlar .....	87
Meyve ve sebzeler .....	88
Baharatlar, çeşniler ve soslar.....	90
Ürünleri Taze Bir Şekilde Saklamak.....	91
Alışverişi Kavramak.....	92
Gıda alışverişi için vegan dostu yerler.....	93
Gıda etiketlerinin kodlarının çözülmesi.....	94
Eko-vegan alışveriş ipuçları.....	97

**Bölüm 8: Evde Et Yiyenlerle Bir Arada Bulunmak.....99**

Karma Ev Halkı İçin Mutfak Kuralları.....	100
Karışık bir evde kimler bulunur? .....	100
Karma bir evde aklı başında kalmak .....	101
Herkesi Sağlıklı ve Mutlu Tutmak .....	102
Vegan ve vegan olmayanların sevebilecekleri şeyler .....	103
Herkesin sevebileceği vegan yemekleri.....	104
Vegan ailesinin gıdasal ve duygusal olarak desteklenmesi .....	105
Çocuklarınızın Sağlıklı Yemek Yapımına Katılması (Vegan ya da değil).....	106

**Bölüm 9: Yola Devam Etmek İçin Yiyeceklerin Planlanması ....109**

Veganlıkta Başarı İçin Bir Plan Oluşturmak.....	109
Yemek planlaması için kolay ve çekici yemek tarifleri toplamak.....	110
Vegan alışveriş listeleri ile daha akıllı alışveriş .....	111
Yemek Planlamanıza En İyi Kahvaltı ile Başlamak.....	114
Başlamanız İçin Bazı Menü Fikirlerini Keşfetmek.....	115
Kolay kahvaltı seçenekleri.....	116
Hızlı öğle yemeği listesi .....	116
Akşam yemeğinin yedi günü .....	117
Menü grafiklerini kullanma.....	117
El Altında Sağlıklı Atıştırılabilir Bulduğundan Emin Olmak .....	119
Tatlı tarifleri.....	119
Tuzlu ve iştah açıcı aperitifler .....	120
Çıtır parçalar .....	121

**Bölüm 10: Mutlu Hissettiren Gıdalar: Et, Süt ve Diğer Eski Favorileri Veganlaştırmak .....123**

Vegan Yiyeceklerle Rahat Etmek:	
Veganizm Neden Faydalı ve Eğlencelidir? .....	123
Sahte Etlerden Yararlanmak .....	125
Protein olarak soya fasulyesi .....	126
Buğday eti (namı diğer seitan).....	128
Mantarlar .....	128
Tekstürize sebze proteini (TVP).....	129
Fasulye ve tahıl karışımları .....	130
Yumurtasız Muhteşem Pişirme Teknikleri.....	130
Yumurta yerine tofu .....	131
Yumurtasız birleştirme .....	132
Yeni Süt Ürünleri: Vegan Süt, Tereyağ ve Kaşarla İkame Etmek.....	133
Başka süt var mı?.....	133
“Tereyağı” ile pişirme.....	134
Peynir seçenekleri: Besleyici maya, miso ve mochi.....	135

**Bölüm 11: Gıdanın Ötesi: Vegan Yaşam Tarzını Kucaklamak....137**

Sefkatli Moda: Hayvansız Kıyafet ve Ayakkabı.....	138
En yeni modelleri nereden alabilirim? .....	138
Vegan olmayan eski kıyafetler ne olacak? .....	140
Vegan Güzellik Malzemeleri ve Sağlık Ürünleri .....	141
Makyajınızın farkına varmak .....	141
Etiketleri ve damgaları kontrol etmek .....	142
İçerik listelerini incelemek .....	144
İlaçlara ve grip aşılara karşı dikkatli olmak .....	145
Gerçek Bir Vegan Evi Oluşturmak.....	146
Vegan olmayan gizli eşyaları saptamak ve değiştirmek .....	146
Temizlik ürünlerinizi temizlemek .....	149
Zararlıları nazik bir şekilde uzaklaştırmak .....	150

**Kısım IV: Tatmak İnanmaktır: Vegan Tarifler..... 151****Bölüm 12: Vegan Şampiyonlarının Kahvaltıları ..... 153**

Vegan Kahvaltıları İçin Hızlı Uygulamalar .....	153
Vegan Stili İştah Açıcı Başlangıçlar .....	157
Hızlı Bir Kahvaltı İçin Çabuk Ekmekler .....	162

**Bölüm 13: Garnitürler ve Aperitifler..... 167**

Kendi Soslarımızı Hazırlamak.....	168
Bazı Duygusal Yanları Tatmin Etmek.....	171
Çorba ve Salata Heyecanını Kamçulamak.....	178

**Bölüm 14: Ana Yemek Tarifleri ..... 181**

Aman Tanrım! Burgerler ve Dürümler .....	182
Erişte ve Makarna Konusunda Rahatlamak.....	186
Dünya Mutfağı: Bazı Etnik Temelleri Denemek .....	190
Fasulye ve Pirinç Güzeldir .....	193

**Bölüm 15: Sadece Tatlılar ..... 197**

Vegan Kurabiye, Kek ve Barları Bir Çırpıda Hazırlamak.....	198
Vegan Meyveleri Tatmak .....	201
Eskiler Yine Yeni Oldu.....	204

**Kısım V: Gerçek Hayatta Vegan Yaşamak ..... 209**

**Bölüm 16: Vegan Yolunda Yürümek (Vaaz Vermeden!).....211**

Diyetinizde Çeşitliliği Teşvik Etmek ve Tadını Çıkarmak.....	212
Vegan Olmayan Arkadaşlarınız ve Ailenize Anlayış ve Nezaket Göstermek .....	214
Başkalarının duygularını incitmeden kendinizi savunmak.....	215
Başkalarını yolunuzu takip etmeye teşvik ederken baskı yapmamak .....	215
Merhamet sahibi olma yolunu belirlemek.....	216
Enchilada: Zihin, Beden ve Ruhu Dünya ile Bütünleştirmek.....	216

**Bölüm 17: Vegan Hareket Hâlinde: Seyahat ve**

**Otel Sorunları .....219**

Yoldayken Yiyeceklerin Haritasını Çıkarmak .....	220
Beceri ile Uçmak: Havada ve Havaalanlarında Veganlar.....	222
Vegan yemeği talep etmek (ve aldığınızdan emin olmak) .....	223
Kendi yemeğini taşımak.....	223
Havaalanında vegan yemek bulmak.....	224
Birlikte Yolculuk: Deniz Yolculukları ve Grup Gezileri .....	226
Kültür Çatışması: Diğer Ülkelerde Vegan Kalmak .....	227

**Bölüm 18: Dışarıda Yemek Yemek.....229**

Sor ve Al: Vegan Dostu Lokantaları Bulmak .....	229
Araştırmanızı yapmak .....	230
Vegan dostu etnik restoranların keşfi .....	230
Vegan Olmayan Menülerden En İyi Şekilde Yararlanmak .....	231
Nerede olursanız olun, ihtiyaçlarınızı elde edin .....	231
Vegan çocukların nefis seçenekler bulmalarına yardımcı olmak .....	232
Kafeterya muammaları: Okul ve iş yemekleri .....	233
Her Yerde Yemek İçin İnanılmaz Fikirler .....	234
Fast-food zincirleri.....	235
Sandviç dükkanları .....	235
Pizza salonları ve Meksika restoranları .....	235
Gizli Hayvan İçeriklerine Dikkat Etmek.....	236

**Bölüm 19: Zorlu Sosyal Durumlarda Gezinmek .....237**

Partiler, Geleneksel Yemekler ve Kutlamalara Ev Sahipliği Yapmak ...	238
Etkinliğinizi planlamak.....	238
Menünüzü belirlemek.....	239
Örnek parti planları ve menüleri .....	241
Etoburun Masasına Konuk Olmak .....	243
Akşam yemeği partisi davetlerini nazikçe kabul etmek .....	243
Eğlenceli toplantılar: düğünler, sünnetler ve galalar .....	245
Vegan Olmayanla Randevu: Aşk Gerçekten Her Şeyin Üstesinden Gelir mi? .....	248
Vegan Yaşam Tarzınızı İş Yerine Taşımak.....	249



**Kısım VI: Yaşamın Tüm Evrelerinde Veganizm..... 251****Bölüm 20: Kabuktaki Bezelye: Sağlıklı Vegan Gebelik ve Doğum Sonrası Dönem .....253**

Erken Eğitim ve Doğru Planlama .....	254
Sevdiklerinizi beslenme tercihlerinizle ilgili olarak eğitmek.....	254
Hamile kalmadan önce iyi beslenmek.....	255
Harekete geç, vegan anne! Egzersiz ve gebelik .....	256
İki Kişilik Yemek .....	257
Beslenme bilgisi: İhtiyacınız olanı elde etmek .....	258
İnanılmaz anneler için harika bir atıştırma listesi .....	263
Kilo Alma Meselesini Tartışmak.....	264
Sağlıklı kilo alımını anlamak .....	264
Medyadaki “sıksa” anne imajıyla başa çıkabilmek .....	264
Kolay Yemek Hazırlama ve Sağlıklı Fikirler.....	265
Ortak Gebelik Sorunları İçin	
Akıllı İpuçları .....	266
Hamilelik sıkıntılarını taze gıdalarla atlatmak.....	266
Bol miktarda su ve elektrolit almak .....	267
Aşerme ile uğraşmak.....	267
Sabah bulantılarını yönetmek .....	268
Doğum Sonrası Kendinize Dikkat Etmek.....	270
Güç kazanmak için belli başlı vegan gıdaları seçmek .....	270
İyi süt üretimini teşvik eden gıdalar almak .....	271
Kalori ve diğer besin ihtiyaçlarını karşılamak .....	271

**Bölüm 21: Zıplayan Vegan Bebekler.....273**

Yenidoğanın Beslenmesi .....	273
Emzirmek: Mükemmel vegan!.....	274
Mamayı son çare olarak düşünmek .....	276
Daha Büyük Bebekler İçin Katı Gıdaya Başlamak.....	277
Yavaş ve istikrarlı olan yarışı kazanır .....	278
Büyüyen bebeğinizin neyle ve nasıl besleneceğine karar vermek .....	278
Onları Büyürken İzlemek: Çocuklar İçin Yiyecekler .....	279
Besin yoğun gıdaları liflerden seçmek .....	280
Yemek seçenlerin hakkından gelmek .....	281
Atıştırma küçüğü memnun etmek .....	281

**Bölüm 22: Çocuklar, Ergenler ve Gençler İçin Vegan Beslenme .....283**

Vegan Beslenme Güvenli mi? Uzmanlar Tartıyor.....	284
Normal büyüme oranlarını anlamak .....	284
Yeni tür büyüme tablosu araştırmak.....	286
Küçük Veganınız İçin Seçimleri Keşfetmek .....	286
Çocuk dostu vegan yiyecekler sunmak.....	287
Çocukların atıştırma krizleriyle başa çıkmak .....	288

Büyüyen Veganların İhtiyaç Duydukları Gıdayı Aldıklarından Emin Olmak .....	289
Çocuğunuzun diyetine dört vegan gıda grubunu dâhil etmek....	290
Çocukların kalsiyum hakkında düşünmelerini sağlamak!.....	291
Demiri içinde: Demiri çocuk menülerine yerleştirmek .....	292
Proteinin gücünü vurgulamak.....	293
Yiyeceklerden gerekli vitamin ve mineralleri kazanmak .....	293
Çocukları Sağlıklı Beslenme İçin Teşvik Etmek.....	294
Çocukların vegan beslenmeden zevk almalarını sağlamak .....	295
İyi planlanmış ve iyi stoklanmış bir kiler ve buzdolabı .....	296
Ailenin beslenmesinde eşit katılımı teşvik etmek .....	297
Çocuklarla mutfağa girmek .....	298
Medya Takibi: Çocuklarınıza Mesajların Kodlarını Çözmeyi Öğretmek .....	298
Çocukların reklamlara olan ilgisini azaltmak (veya en azından gördüklerini açıklamak) .....	299
Basın baskısını ortadan kaldırmak .....	300
Medyanın neden olduğu panikle sorumlu tepkiler vererek baş etmek .....	300
Uzaktayken Çocuklarınızla İlgilenmek .....	301
İleriyi planlamak .....	301
Refakatçilerle temasa geçmek.....	301

## **Bölüm 23: Vegan Atletler.....303**

Güç ve Dayanıklılık İçin Makrobesinler.....	303
Performans için güçlü vegan protein.....	304
Kaslarınızı yağla doldurmak.....	305
Dayanıklılık ve beyin gücü için karbonhidrat almak.....	306
Demir Pompalamak... ve Kalsiyum ve Diğer Mineraller .....	307
Vegan demir kaynakları ile sağlıklı kan oluşturmak .....	308
Kalsiyumla yola devam ederek kemiklerinizi korumak .....	309
Vitamin ve minerallerinizi hatırlamak.....	309
Seçtiğiniz Sporda Mükemmellik İçin Yemek .....	311
Atletik bir olaydan önce diyetinizi hazırlamak.....	311
Uzun vadeli beslenme hedeflerine bakmak .....	312

## **Bölüm 24: Zerafetle ve Vegan Yaşlanma .....313**

40'tan Sonra Beslenme İhtiyaçları .....	314
Güneş + yeşillikler = sağlıklı kemikler .....	314
Sağlıklı olun - B12 alın .....	315
Doğru yağlar, inanılmazdır .....	316
Demiri kontrol altında tutmak.....	317
Olgunluk Döneminde Savunmasız Metabolizma.....	317
Vegan Diyetiyle Hastalıkları İyileştirme .....	318
Yaşlandıkça kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesi.....	319
Sindirim ve eliminasyonun kolaylaştırılması .....	320
Benimkiler kanser işareti değil: Kanseri tersine çevirmek için vegan beslenme .....	322
Kolay Yiyecek Seçenekleriyle Başarı İçin Planlama .....	323

**Kısım VII: Efsane 10'lar Kısmı ..... 325****Bölüm 25: Vegan Beslenme İçin On Neden .....327**

Kalp Sağlığı Sağlar ve Kanserden Korur.....	327
Sizi İnce Tutar .....	328
Düşük Karbon Ayak İzi Vardır .....	328
Tüm Canlılara Karşı Naziktir .....	328
Mükemmel Beslenme Sağlar.....	329
Doğal Kaynakları Korur.....	329
Tüm İnsanlar İçin Gıda Arzını Korur .....	329
Kimyasal Madde, İlaç ve Toksin İçermez.....	330
Tasarruf Yapmanızı Sağlayabilir!.....	331
Veganlar Havalıdır! (Ünlü Vegan Listeleri).....	331

**Bölüm 26: Vegan Olmak Hakkında On Soru (ve Cevapları) .....333**

Neden Böyle Bir Şey Yapmalısınız? .....	333
Kalsiyumunuzu Nereden Alıyorsunuz?.....	334
Proteini Nereden Alıyorsunuz? .....	334
Ne Yiyebiliyorsunuz?.....	335
Bu, Alışılması Zor Bir Yaşam Tarzı Değil mi?.....	335
Balık ve Süt Ürünleri Yiyor musunuz?.....	336
Dışarıda Nerede Yemek Yiyebilirsiniz? .....	336
Vegan Beslenme ile Sağlıklı Olabilir misiniz? .....	336
Uzmanlar, Veganizm İçin Ne Düşünüyor? .....	337
Daha Fazla Bilgiye Nasıl Ulaşabilirim? .....	338

**Bölüm 27: Vegan Yaşamını Olağanüstü Yapacak On Yol.....339**

Yerel Bir Vegan Grubuna Katılın .....	339
Online Vegan Gruplara Katılın.....	340
Tamamen Vegan Bir Doğum Günü Partisi Düzenleyin .....	340
Veganizm Hakkında Yazın .....	341
Bölgenizdeki Hayvan Barınakları İçin Bağış Toplayın.....	341
Yemek Saatlerinde Meditasyon Yapın ve Niyetini Oluşturun.....	341
Doğrunuza Oy Verin: Şefkati Harekete Geçirin.....	342
Mutfakta Bir Profesyonel Olun.....	342
Vegan Zafer Bahçesini Hayata Geçirin .....	343
Kullanılmış Ürünlerle Tüketim Çılgınlığına Karşı Durun.....	344

**Dizin ..... 345**





# Giriş

Oregon'da doğal yaşamın içerisinde büyüyen sanatçı/bahçıvan annem ve öğretmen babam, bana yıllar boyu kullanacağım çok önemli dersler verdiler. Taze yiyecekler, sağlık, insanlar, hayvanlar ve böcekler ile yaşadığımız dünya arasındaki bağlantıları görebilen bir ailede yetiştiğim için çok şanslıyım. Et, süt, yumurta ve arı kovani sahibi arkadaşlar vesilesiyle bal ile beslendik ama aynı zamanda “Web of Life 101” ile çok sağlam bir eğitim de aldık. Abim ve ben sağlıklıydık, taze gıda tüketiyor ve çok seyrek olarak dışarda yemek yiyorduk.

Ailem, domateslerden konserve, böğürtlenlerden reçel yapıyordu. Ailecek tarlalara giderek mevsiminde kiraz ya da fındık topluyorduk.

Büyüdüğümde ve evden ayrıldığımda beslenme alışkanlıklarım taze hazırlanmış ve organik gıdalardan çok fast-food, yüksek fruktozlu mısır şuruplu asitli içecekler, kızartma yiyeceklerden oluşan standart Amerikan beslenme biçimine doğru sapma gösterdi. Artık hayatımda taze meyve ve sebzelerin yeri çok azdı. 20'li yaşlarımda sonlarına yaklaştığımda sıkça hastalanıyor ve kendimi gergin hissediyordum, sıkça migren ağrıları yaşıyor ve hayatımda ilk defa hızlı bir şekilde kilo alıyordum. Yediklerimin beni hasta ettiğini fark ettim ve yeniden verimli ve mutlu bir insan olabilmek için değişim gerçekleştirmem gerektiğini anladım.

Holistik (bütüncül) yaklaşıma sahip bir doktora gittiğimde büyümekte olan Kandida mantarı teşhis etti ve vücudumu bundan kurtarmak için şeker ve süt ürünleri içermeyen bir diyet tavsiye etti. Kütüphanede ulaştığım doğal yiyecekler ve vegan beslenme, sağlıkla ilgili gerçekler ve gıda sistemi ile ilgili kitapları okudukça kendi sağlık problemlerime kendimin sebep olduğumu ve gıda seçimlerimin etrafımdaki dünya üzerinde büyük etkisi olduğunu kavradım.

Vegan beslenmeye ve işlenmemiş gıdalar tüketmeye başladıktan sonra bir hafta içerisinde kendimi çok daha iyi hissetmeye başladım. Baş ağrıları geçti, fazla kilom eridi ve yıllar sonra zihnim çok daha berrak hâle geldi ve enerjim yükseldi. Yiyeceklere karşı oluşan yeni tutkum beni New York'ta bulunan Natural Gourmet Institute'de yer alan Profesyonel Şef Eğitim Programı'na götürdü.

Sonrasında insanlara iyi gıda ve beslenme seçimleri ile sağlık problemlerini nasıl ortadan kaldırayabileceklerini keşfetmelerinde yardımcı olmayı istedim. Institute of Integrative Nutrition'dan mezun olduğumdan beri dünya genelindeki çok sayıda müşterimin diyetine daha fazla oranda bitkisel seçenek ekleyerek onlara sağlıklarını geliştirmeleri için yardım ettim

### Kitap Hakkında

Daha fazla sayıda insan yiyeceklerimizin nasıl üretildiği, hangi işlemlerden geçtiği ve tüm bunların sağlığımız üzerindeki etkileri konusunda bilgilendikçe, yolumuzda daha sağlıklı ve enerjik bir şekilde yürüyebilmek için vegan beslenme gitgide popüler hâle geldi. Dünya çapındaki sporcular, popüler müzisyenler, oyuncular vegan yaşamla birlikte performanslarını inanılmaz seviyelere çıkardılar ve sanat alanında çok etkileyici ürünler ortaya koydular.

Bu kitap, yeni veganlar ve veganları sevenler için. Ayrıca bir değişim gerçekleştirmek isteyen vejetaryenlar ve veganın kim olduğu ve ne yediği ile ilgili kuşkuları olan etoburlar için. Bu kitap, aynı zamanda sizin yaşamınızı sadece marul yiyerek geçirdiğinizi düşünerek endişelenen arkadaşlarınız ve aileniz için de bu endişelerinden uzaklaşmalarını sağlayacak bilgiyi verecek.

Eğer vegan beslenmenin size uygun olmadığını düşünüyorsanız bu kitap bitki temelli bir beslenme biçiminin inanılmaz faydalarını size gösterecek. Daha fazla sebze, tam tahıl, fasulye, kuruyemiş ve tohum ile beslenme FDA, USDA ve ADA tarafından cesaretlendirilen bir model. Ayrıca annem de öyle söylüyor! Eğer sağlığınızı iyileştirmek, sağlıkla ilgili endişelerinizi azaltmak, kilo vermek, enerjinizi artırmak, dayanıklılığınızı ve yaşam beklentinizi yükseltmek, çevreyi korumak, sayısız hayvanın yaşamını kurtarmak istiyorsanız bu kitap sizin için.

Vegan Yaşam for Dummies, kitabı sonuna kadar okumasanız bile, size birçok yararlı bilgi verecek. Her bölüm son derece anlaşılabilir ve rahat bir dille yazıldı ve yol gösterici referanslar, birçok ipucu ve gerçek yaşam stratejilerinden oluşuyor. Eğitimli bir şef olmasanız da vegan yiyeceklerden keyif alacağınız tarifler bulacaksınız. Ve en önemlisi her bölüm, sizi zulüm içermeyen bir yaşama daha da yakınlaştıracak

### Bu Kitapta Kullanılan Yazım Biçimleri

Kitapla ilgili farkında olmanızı istediğim bazı düzenlemeler şu şekilde:

- ✓ Size yeni bir ürün ya da terimden bahsettiğimde *italik* yazacağım.
- ✓ Maddeli listelerdeki anahtar kelimeler veya numaralandırılmış aşamalardan oluşan aksiyon bölümleri **koyu renkli** olacak.
- ✓ Web siteleri monofont olarak yer alacak.

Kitap basıldığında bazı web adresleri ikiye ayrılmış olabilir. Eğer böyle bir durum gerçekleşirse boşluğu belirtmek amacıyla benim tarafımdan herhangi bir karakter eklenmediğini bilmenizi isterim. Dolayısıyla web adresini yazarken boşluk olsa da olmasa da kitapta gördüğünüz şekli ile yazmanızı rica ederim.

## Okumayabileceğiniz Kısımlar

For Dummies kitaplarını okurken birçok faydalı ek ile karşılaşacaksınız. Eğlenceli gerçekler ve kutular, çıktığımız vegan yolunda size ilham verecek ve fırsatları gösterecek. Bu ekstra bilgileri gri kutularda veya Teknik Konu simgelerinde bulacaksınız. Bu yaşam tarzının neden bu kadar heyecan verici olduğunu kendinize ve etrafınıza hatırlatabilmek için bu maddeleri kullanabilir veya onları atlayarak size o sırada çok daha önemli gözükten bilgilerin içine dalabilirsiniz. Unutmayın ekstra bilgiler, sadece ekstra. Konuyu anlamak için onları okumanız gerekiyor.

## Kendimce Varsayımlar

Kitabı yazarken okuyucu ile ilgili birkaç varsayımda bulundum:

- ✓ Yemek yemeyi seviyorsun ama hayvansal ürünleri bırakmak istiyorsun.
- ✓ Giyinmeyi seviyorsun ama hayvansal ürünleri giymeyi bırakmak istiyorsun.
- ✓ Yıkanmayı ve vücudunu şımartmayı seviyorsun ama hayvansal içerikli ya da hayvanlar üzerinde test edilmiş olan ürünleri kullanmayı bırakmak istiyorsun.
- ✓ Bir şey satın alırken kendine sıklıkla “Bu, nereden geldi?” veya “Bu, neden yapıldı?” veya “Bu ürünü satın aldığımda neye katkıda bulunuyorum?” diye soruyorsun.
- ✓ Çok az yemek pişiriyorsun ya da hiç pişirmiyorsun ancak her ne kadar bütün yiyeceklerini üretemeyeceksen de bu konuda bir adım atman gerektiğini düşünüyorsun.
- ✓ Vegan beslenerek gerçekten sağlıklı olunabileceğine dair kuşkuların var.
- ✓ Risk almaktan ya da toplumun geri kalanı tarafından “tuhaf” olarak nitelendirilmekten korkmuyorsun -tarz sahibi veganların birçoğu, çoğunluğun dışındadır ki bu da tam olarak olmak istediğimiz durum!

Eğer bu varsayımlar seni ifade ediyorsa, listeyi okurken başını sallıyorsan ya da gözünün önünde vegan olmak isteyen sevdiğin biriscanlandıysa doğru kitabı okuyorsun.

# *Bu Kitap Nasıl Düzenlendi?*

Vegan Yaşam for Dummies, yedi kısımdan oluşuyor. Her kısım, vegan yaşamın farklı bir alanını kapsıyor. Her bir kısımla ilgili açıklamayı okuduktan sonra sizi en fazla heyecanlandıran kısma gidin. Daha bilinçli ve sağlıklı bir yaşam oluşturabilmeniz için her kısım birbiriyle bağlantı kurmanızı sağlayacak şekilde işliyor.

## *Kısım 1: Başlangıçta "Ve-qan"*

Kısım 1, vegan beslenme ve yaşam biçiminin neleri kapsadığını ortaya koyuyor. Öncelikle insanların vegan olmayı seçme nedenlerini ve sağlık üzerinden en olumlu etkiler yaratacak, hayvanları ve gezegeni korumayı sağlayacak en uygun beslenme tarzını seçmene yardımcı olacak detayları içeriyor. Bu kısımda ayrıca vejetaryen ya da etcil beslenme düzeninden sağlıklı, bitki temelli, vegan beslenmeye nasıl geçilebileceği tartışılıyor.

## *Kısım II: Sağlıklı bir Vegan Beslenme Planı Hazırlamak*

Bu kısım, sağlıklı bir beslenme planı oluşturmanızda size rehberlik yapacak. Proteinleri, demiri, B12'yi ve diğer besinleri doğru ve eksiksiz bir şekilde lezzetli tariflerle nasıl alabileceğinizi göstereceğim. Kısım II'nin önemli bir özelliği, sağlıklı ve tamvegan yiyeceklerin bir listesini kapsıyor olması.

## *Kısım III: Bir Adım Geri Atmadan: Vegan Kalmak*

Kısım III, vegan beslenmenin kendiniz ve aileniz için pratiğe dönüşmesini sağlayacak. Bu kısımda ihtiyaç duyacağınız pişirme gereçlerinden, nasıl alışveriş yapacağınıza dair ipuçlarına, yiyecekleri nasıl saklamanız gerektiğinden kolay ve başarılı bir planlama yapmaya kadar her türlü bilgiyi bulacaksınız. Bu kısım, ayrıca atıştırmalıklar ve eski sevdiğiniz yemekleri vegan yaklaşımla pişirmeniz için alışveriş listesi içeriyor. Son olarak bu kısım, sizi mutfağınızın ötesine götürerek banyonuza ve dolaplarınıza bakarak kurtulmak istediğiniz ama gizli kalmış hayvansal içerikleri ve ürünleri bulmanızı sağlayacak.



## ***Kısım IV: Tatmak, İnanmaktır: Vegan Tarifler***

Bu kısımda günün her bölümü için lezzetli ve ağız sulandırıcı tarifler bulacaksınız. Okul ve iş günleri için ya da sakin ve uzun haftasonları için kahvaltılar, garnitürler, yeni başlayanlar ve zaman kısıtı olanlar için bir çeşit yemek ve herkes için lezzetli tatlılar bulacaksınız. Her tarifte vegan içeriklerden bahsedecek ve takip etmesi kolay açıklamalar vereceğim.

## ***Kısım V: Gerçek Hayatta Vegan Yaşamak***

Bu kısımda evinizde yarattığınız mutlu vegan yaşam balonunun dışında kalan dünyaya ilk adımları atacaksınız. Bu kısım, dünyanın geri kalanını görmemiz için seyahat planları yapmanıza ve biftek sevenlerle dolu bir masada salata yiyen tek kişi de olsanız mutlu, iyi yaşayan, sosyal bir vegan olmanıza yardımcı olacak. Bu kısım ayrıca evinizde vegan partiler düzenleyerek yeni keşfinizi ve zulüm içermeyen yiyecekleri aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşmanıza yardım edecek.

## ***Kısım VI: Yaşamın Tüm Evrelerinde Veganizm***

Bu kısım daha özel beslenme ihtiyacı duyduğunuz özel dönemlerinize hazırlanmak ve planlamak için okuyun. Bu kısım, hamilelik sürecini sağlıklı geçirmeniz, sağlıklı bir bebek ya da çocuk büyütmeniz, bir koşucu yetiştirmeniz, yaşlı veganların özel ihtiyaçlarıyla ilgilenmeniz için açıklamalar içeriyor. Hayatın her dönemi için vegan beslenmenin yararlarını açıklıyor ve beslenme tavsiyeleri ile başarı için stratejiler veriyor.

## ***Kısım VII: Efsane 10'lar Kısmı***

Bu listeyi hafızanıza kaydedin! Bu kısımda yer alan bilgiler bir mangal partisine gittiğinizde ve veganlık yolunda olan herkese kullanışlı bir liste sunacak. Bu kısımda vegan olarak yaşamınızı sürdürerek mutfağın ötesindeki koca harika dünyaya karşı sorumluluk almanız için sizi motive edecek ve ilham verecek 10 heyecanlı ve motive edici nedeni bulacaksınız. Ayrıca bir vegan olarak en fazla duyacağınız soruların cevaplarına da ulaşacaksınız.

## Kitapta Kullanılan İkonlar

Bölümlerde ilerledikçe dikkatinizi farklı bilgilere çekecek olan birtakım simgelerle karşılaşacaksınız. İşte her bir simgenin anlamı:



Bu simgenin yanındaki bilgiyi dikkatli okuyun. Bu tavsiye, iyi seçimler yapmanızı ve riskleri bertaraf etmenizi sağlayabilir.



Bu simgeyi gördüğünüzde vegan olma yolunuzda sizi motive edecek, yardımcı olacak ve işinizi kolaylaştıracak yönlendirmeler bulacağınıza emin olun.



Bu simgelere özellikle dikkat edin. Maliyeti yüksek hatalar yapmanıza neden olacak tuzaklardan korunmanıza yardımcı olacaktır.



Bu simge, bahsedilen konuda bilimsel açıklamalar yaptığımızda karşınıza çıkacak. Konuyu anlamak için bunu okumanız gerekmiyor ama ilginç konular bulacaksınız.

## İstediğimiz Sayfadan Başlayabiliyor muyuz?

Vegan yaşam keşfine nereden başlamanız gerektiği konusunda kararsızsanız yolculuğunuza kitabın başından başlayın ve arka kapağa gelene kadar her bir cümleyi okuyun. Öbür taraftan eğer harika vegan yemekler yemek için beklemiyorsanız Bölüm 12'den Bölüm 15'e kadar bulabileceğiniz tariflere geçin ve pişirmeye başlayın.

Bu kitapla ilgili en harika şey, size şu anda en önemli ve ilginç gelen bilgileri seçebilmeniz ve o konuya atlayabilmeniz- işinize yaraması için kitabı başından itibaren okumanız gerekmiyor. Bu kitap, vegan yaşamın her alanını kapsıyor ancak verilen bilgileri belli bir sıralama ile takip etmek zorunda değilsiniz. Sayfalar arasında dolanın, ileri geri alın, hızlı ilerletin, sizin için hangisi daha iyi ise onu yapın. Bilgiler, ihtiyaç duyduğunuz anda burada.

Eğer yüzde 100 vegan olmayı ya da günde birkaç vegan yiyecekla ağır ağır ilerlemeyi seçiyorsanız Bölüm 9'dan Bölüm 11'e kadar verilen bilgiler daha iyi alışveriş için size yardımcı olacak. Hâlihazırda sağlıklı gıda satan mağazalardan alışveriş yapıyor olsanız da veganlar için mevcut olan farklı etiketler ve zulüm içermeyen ürünlere ilişkin verilen ibareyi -crulety-free- taşıyanların listesini Bölüm 7'de bulabilirsiniz. Bölüm 9'da paylaşılan atıştırma ve alışveriş listesi ile uçularınızda vegan yemekler yemeye başlayabilirsiniz.

Vegan yaşam, her yemek, her alışveriş ve her üründe eğlence, tutku ve etik farkındalığın gerçeğe dönüşmesidir. Keşif yolculuğunun tadını çıkarın ve bu hayatta en fazla sosyal sorumluluk üstleneceğiniz yola girdiğinize kalpten inanın. İyi hissedin, sağlığınıza !

# Kısım I

## Başlangıçta

### "Ve-gan"

The 5<sup>th</sup> Wave

Rich Tennant



"Bu, moda diyetlerden biri değil, değil mi?"

## *Bu kısımda...*

**E**ğer bütün hayatınız bir harita olarak çizilebilseydi, vegan yaşam sadece yolları, kavşakları, geçitleri içermezdi. İlk sırada bu yolculuk için motivasyonunuz yer alırdı. Bu seyahatte emin olmanız gereken bir konu, bu yolculuğu vahşi doğa dostu ama açlıktan ölmek üzere olan birisi olarak tamamlamayacağımız.

Bu bölümde vegan yaşamın temel unsurlarını bulacaksınız. Bu bölümler, vegan yaşam tarzının altında yatan temel mantığı ve yiyecekleriniz ve satın alacaklarınız da dâhil dönüşümü nasıl gerçekleştireceğinizi, sağlıkla ve çevreyle ilgili kazanımları da kapsayacak şekilde mevcut yaşam tarzınızda gerekli değişimleri nasıl yapacağınızı anlatacak.



## Bölüm 1

# Vegan Beslenme ve Yaşamın İçyüzü

### *Bu Bölümde*

- ▶ Beslenme ve sağlık arasında bağlantı kurmayı,
- ▶ Bütünüyle vegan bir yaşam tarzı oluşturmayı,
- ▶ Veganizmin spiritüel yönünü tecrübe etmeyi,
- ▶ Vegan yaşam ile ilgili en sık sorulan sorulara cevap vermeyi öğreneceksiniz.

**B**ir vegan, sert bir vejetaryendir. O, hayvansal içerik ihtiva eden veya hayvanlar üzerinde test edilmiş yiyecek, içecek, kıyafet ve ürünleri reddeden kişidir. Bu; veganların inek, koyun, keçi (eğer Moğolistan'ı ziyaret ediyorsanız at) peyniri, sütü, yağı, eti, kümes hayvanları, yumurta, balık, kabuklu deniz hayvanları veya bal dışında kalan şeyleri yediği anlamına gelmektedir.

Bu bölümde vegan diyetin muazzam yararlarını keşfedecek, vegan yaşamın nelere yol açtığını göreceksiniz ve yaşam tarzınıza ilişkin seçimlerinize dair en sık sorulan sorularla nasıl başa çıkabileceğinizi keşfedeceksiniz.

## *Ne Yiyorsan O'sun: Sağlık ve Gıda İlişkisi*

Canlı, sağlıklı, enerji dolu olmak istiyorsanız taze, sağlıklı ve canlı gıdalarla beslenmelisiniz. Eğer şiş, yorgun, hâlsiz hissediyorsanız ve ağrılarınız varsa öncelikle beslenme düzeninizi gözden geçirerek suçlu tabağınızda mı saklanıyor diye bakmalısınız. Vücudunuzda gerçekten neler olduğunu anlamak için bu soruları cevaplayın:

- ✓ Gün boyunca kendinizi yorgun hissediyor ve odaklanma sorunu yaşıyor musunuz?
- ✓ Sabahları uyanmanıza yardımcı olması için kafeine ihtiyaç duyuyor musunuz?

- ✓ Şeker, kafein ve tuz isteği duyuyor musunuz?
- ✓ Normal ya da diyet asitli içecekler içiyor musunuz?
- ✓ Yüksek tansiyonunuz ya da yüksek kolesterolünüz var mı? (ya da ikisi birden)
- ✓ Fazla kilolu ya da obez misiniz?
- ✓ Yemek yedikten sonra şişkinlik ya da mide krampları yaşıyor musunuz?
- ✓ Sık sık başağrısı, depresyon, duygusal patlamalar yaşıyor musunuz?
- ✓ Yiyeceklerinizin çoğu fast-food ürünler, paketlenmiş gıdalardan mı oluşuyor?
- ✓ Kabızlık ya da ishal problemleri yaşıyor musunuz?
- ✓ Sık sık kızarmış yiyecekler tüketiyor musunuz?
- ✓ Akne, egzema, kızarıklık gibi deri problemleri yaşıyor musunuz?

Eğer bu sorulardan birkaç tanesine "evet" cevabını verdiyseniz beslenme düzeninizin ciddi bir şekilde elden geçirilmesi gerekiyor demektir.



İşlenmemiş tam tahıllar, bakliyatlar, sebzeler ve meyveler, içine biraz kuruyemiş ve çekirdek ilave edildiğinde yıllardır verilen zararı onarmak için ihtiyaç duyulan her şeyi verecektir. Yararlar, son derece nettir ve bu şekilde nasıl beslenebileceğinizi ortaya koymak hiç de zor değildir.

Eğer yüksek enerjili bir hayat sürmek, zirve tecrübeleri yaşamak, en büyük hedef ve hayallerinize ulaşmak istiyorsanız vücudunuza gerekli yakıtı verecek bir beslenme düzenine ihtiyacınız vardır. Etsiz fırsatlarla tanışın!

## ***Kalp dostu, düşük yağlı, kolestrolsüz gıdalar***

Elinizi kalbinizin üzerine yerleştirin ve atışını hissedin. Sesli bir şekilde "Sana her zaman çok iyi davranmamam da atmaya devam ettiğin için teşekkürler, kalbim. Bundan sonra sana karşı kaba olmayacağıma söz veriyorum!" deyin. Veganlar -grup olarak- daha sağlıklı tansiyon seviyelerine ve daha düşük kalp hastalığı riskine sahiptirler. Çok sayıda büyük araştırma gösteriyor ki vegan ve vejeteryenlerin kalp krizinden ölüm oranları yüzde 10-15'ten daha düşüktür.

Eğer yüksek tansiyonunuz varsa sadece tam gıdaları, vegan beslenmeyi iki hafta süreyle uygulayın ve sonra yeniden test edin -büyük bir gelişme göstereceksiniz. Bitkisel gıdalar, ete göre daha düşük yağ ve sodyum, daha yüksek potasyum (tansiyonu düşürmeye yarayan bir mineraldir) içermektedirler. Bunlar, kalp sağlığınızın gelişmesine katkıda bulunacak vegan beslenme düzenine geçmeniz için anahtar unsurlardır.

Çünkü vegan gıdalar, doğal olarak kolestrolsüzdürler ve bu ürünleri

tükettiğinizde damarlarınızda tıkanma azalmaktadır. İnsanların birçok farklı fonksiyon için kolestrole ihtiyacı bulunmaktadır ancak insan bedeni ihtiyacı olan kendisi üretmektedir. Modern beslenme düzeninde yer alan hayvansal ürünler kolesterolün en önemli kaynağıdır; bu nedenle tahıldan zengin, vegan yiyecekler kısa bir süre içerisinde tıkanıklıkları durduracaktır. Sadece düşük yağ oranına sahip değil, aynı zamanda yüksek liflerden oluşan bir beslenme düzeni kalp krizlerini engelleyecektir. Bununla birlikte *ateroseklorez* ve arterlerde oluşan zararların da tersine çevrilebileceği ispatlanmıştır.

## Liflerle iyi hissetmek

Lifler, vücudumuzun sindiremeyeceği bitkisel gıda parçalarıdır. Bir şeyi sindirememek kulağa hoş gelmeyebilir ancak aslında bu harika bir durum! Tüm lifler çiğneme yoluyla ezilmektedirler, böylece daha fazla sağlıklı karbonhidrat yiyerek doyduğumuzu hissetmekteyiz.

Lifler; sadece kısa zamanda doymanıza neden olmamaktadır, aynı zamanda bağırsaklarınızda yol alırken vücudunuzu da temizlemektedir. Sağlığınız için vücudunuza girenlerin hızlı bir şekilde hareket etmesi oldukça önemlidir. Bu “lif fırsatı” etkisi, mide ve bağırsak sisteminizin kıyı ve köşesine yapışmış yiyecek parçacıklarını temizlemektedir. Bütün lifler, vücudun daha temiz olmasını sağlayan ve çürümüş maddeleri uzaklaştıran daha fazla eliminasyon anlamına gelmektedir. Basit karbonhidratlar ve eti yoğun bir şekilde içeren beslenme düzeninin olumsuz etkilerinden bir tanesi, kolonlara yapışıp kalan çürümüş etlerdir. Lif fırsatı etkisi, veganların çok daha düşük oranda kolon kanseri olmalarının nedenleri arasındadır.



Veganlar modern ve işlem görmüş beslenme biçimlerini reddettikçe ve vegan temelli beslenme düzenine geçtikçe daha bol ve etkili vitaminler, *fitokimyasallar* (bitkisel gıdalarda bulunan ve sağlığı destekleyici unsurlar içeren kimyasal bileşikler) ve düşük kanser oranlarıyla bağlantısı olan lifler almaktadırlar.

Eğer tam tahıl temelli bir beslenme düzeniniz varsa ortalama bir kişiden daha fazla lif alıyorsunuz demektir. Yüksek miktarlarda lif içeren sebzeler; enginar, fasulye, brokoli, Brüksel lahanası, lahanalar, havuç, patlıcan, yeşil yapraklı sebzeler, mantar, kabuklu patates, kabak, biber, raven (ışgın), ıspanak ve tatlı patatesten oluşmaktadır. Yüksek lifli meyveler ise elma, avokado, muz, böğürtlen, kurutulmuş meyve, guava, kivi, portakal, armut, kuru erikler. Ayrıca tam tahıl, kuru yemiş ve tohumlar da önemli lif kaynaklarıdır.

The American Heart Association (Amerikan Kalp Enstitüsü) ve Institute of Medicine (İlaç Enstitüsü) yetişkinlerin her bin kalori için 14 gram lif tüketmelerini tavsiye etmektedir. Veganlar için bu orana ulaşmak sorun değildir. 1 fincan bezelye yaklaşık 9 gram, 1 fincan kara fasulye 19 gram, 1 muz 3 gram, yarım fincan böğürtlen 4 gramdan fazla, 1 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi 3 gramdan fazla lif içermektedir. Vegan yiyecekler, lif harikasıdır.

## Çiğ yiyecekler ve makrobiyotikler

Veganizmin daha fazla spesifik olamayacağını düşündüğünüz zamanlarda şimdi bahsedeceğim çiğ gıdalar ve makrobiyotikçileri hatırlayın. Bu ikisi "vegan inancı"nın ayrı mezhepleridir, çiğ gıdalar ve makrobiyotikçiler belirli yöntemlerle hazırlanmış sebze temelli beslenme düzenini tercih etmekte ve klasik bir vegan-dan farklı bazı içeriklerden kaçınılmaktadırlar.

Çiğ gıdalar, pişmemiş veya 47 derecenin altındaki ısılarla bırakılarak ve kurutularak hazırlanan gıdaları tüketmektedirler. Bazı çiğ gıdaların sushi gibi çiğ balık ve hatta çiğ tavuk, yumurta veya et tüketiyor olmasına rağmen büyük çoğunluğu vegandır.

Makrobiyotikçilerin beslenme düzeni, geleneksel Japon yiyeceklerini temel almakta ve yerel içerikler ile uyarlama yapılmaktadır. Çiğ gıdalar gibi birçok makrobiyotikçi beslenme listelerine balık ekleyebilmekte ancak oldukça ciddi

bir oranı bütün hayvansal ürünleri reddetmektedir ve vegandır. Bu veganlar, genellikle kahverengi pirinç gibi tam tahıllara odaklanarak yoğun olarak pişmiş gıdaları tüketmektedirler ve tropikal ve çiğ meyveyi dışlama eğilimleri bulunmaktadır.

Kişiler; sağlıksal, spiritüel ve çevresel nedenlerle iki beslenme biçiminden bir tanesini seçmeye yönelmektedirler, birçok çalışma iki beslenme şeklinin de kanser, diyabet, kalp rahatsızlıkları, obezite, artrit, sindirim problemleri ve depresyonu da içeren birçok rahatsızlığın tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Her ne kadar bu iki beslenme biçimi birbirlerine taban tabana zıt gibi gözükseler de (biri neredeyse yüzde 100 çiğ, bir diğeri neredeyse yüzde 100 pişmiş gıdayı tercih eder) her ikisi de sağlığa katkıda bulunacak zengin gıdalar içermekte ve sağlık problemleri ile mücadelede etkili olmaktadır.

## Doğru proteinlerin gücü

Vegan proteinler, baklava kaslar oluşturmaktan daha fazlasını yapmaktadır. Çünkü muhteşem lifler, kompleks karbonhidratlar, mineraller ve vitaminler içermektedir ve vegan protein kaynakları ile bedeninizi iyileştirebilmeniz mümkündür.

İyi planlanmış ve çeşitlendirilmiş vegan beslenme listeniz ile bir yandan tüm aminoasitleri elde ederken bir yandan da bitkisel gıdaların iyileştirici bileşimlerini eklemiş olmanın rahatlığını hissedebilirsiniz. İyileştirici ve besleyici gıdalarla beslenmek- bu oldukça zekice!

## Bitkisel gıdaların iyileştirici gücü

Gıdalar, ilk ilaçlardır ve bir veganın "eczane mutfağı" hastalıklarla mücadele etmek ve önlemek üzere dizayn edilebilmektedir. Geleneksel şifacılar ve doktorlar, söğüt kabuğunun -bilim dünyasının aspirinin ilham kaynağı ve çıkış noktası olan salisilik asidi keşfetmesinden çok önce- ateş ve iltihapla mücadelede kullanılabileceğini fark etmişlerdi. Bu ilaç, uzun yıllardır kardiyovasküler problemler için reçetelenmektedir.



Yıllardır medikal alanda kullanılan bitkilerden bazıları:

- ✓ **Turpgiller veya lahana familyasından yeşil yapraklı sebzeler:** Bu sebzeler, kanserin ilerlemesine karşı vücudun mücadelesine yardımcı olarak bilinmektedir. Brokoli, Çin lahanası, lahana, karnabahar, karalahana bu grupta yer almaktadır. Bu yeşillikler, sadece kanserle mücadelede harika değillerdir; aynı zamanda vitaminler, mineraller ve lifler açısından da çok zenginlerdir. Bu sebzeleri tüketmek, kazan-kazan-kazan anlamına gelmektedir.
- ✓ **Zencefil ve zerdeçal:** Bu baharatlar, son yıllarda üzerinde en fazla çalışma yapılan botanikler arasında yer almaktadır. İnanılmaz iyileştirici özellikleri söz konusudur ve günlük beslenme listenize dâhil etmeniz son derece kolaydır. Zencefil, mide bulantısı, sindirim sistemi rahatsızlıkları, gaz ve kemoterapinin etkilerinin azaltılmasında kullanılmaktadır. Özellikle Hint mutfağında yoğun bir şekilde kullanılan zerdeçal, kanserle mücadelenin yanı sıra karaciğer fonksiyonlarının iyileştirilmesinde, artrit ağrılarında, şişkinliğin giderilmesinde, mide ekşimesinde kullanılmaktadır.
- ✓ **Sarımsak:** Bu güçlü gıda, doğal bir antibiyotik ve mantar önleyicidir. Antikanserojen ve antibakteriyel özelliklerinin yanı sıra, kulak enfeksiyonları, sinüs problemleri, yüksek tansiyon ve kolesterolde de kullanılmaktadır.
- ✓ **Mantarlar:** Yenilebilir mantar, veganlar için sadece et ikamesi değildir. Mantarlar ve mantar özleri kanserle mücadele ile kullanılmalarının yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve iltihaplı durumların ortaya çıkmasını engellemektedir.

Bu yiyecekler, yüzyıllardır insan sağlığını korumak ve iyileştirmek amacıyla kullanılan binlerce bitki ve baharattan sadece bazılarıdır. Bu son derece güçlü bitkisel temelli gıdalara yönelerek mutfağınızı doğal bir eczaneye çevirmek mümkündür.

## Beslenmenin Ötesinde Vegan Yaşam

Veganizm, yemek masasında sona ermemektedir, mutfağınızdan öteye geçerek bütün hayatınızı dönüştürmektedir. Vegan yaşam; gyidıklarınızdan, güzelleşmek için kullandığınız ürünlere ve evinize kadar hayatınızın her bir noktasını etkisi altına almaktadır.

### *Neşeli, harika, kürksüz moda*

Gerçek bir vegan yaşam, sadece bitki temelli ürünlerle beslenmeye dayanmamaktadır; çanta, ayakkabı, kazak, kemer ya da kaban gibi her tür moda ürünü için herhangi bir canlıya zarar verilmesini kabul etmemektedir. Veganların büyük çoğunluğu; deri, yün ve ipek satın almamaktadır. Bölüm 11, vegan modasının nasıl zulümden uzak, eğlenceli ve harika olabileceğini gösterecektir.

## *Evinizde de gerçeğe dönüştürebilirsiniz*

Ev, kalbinizin attığı yerdir ve bir veganın evi için yapılan her satın alma çok daha derin bir seviyede gerçekleşmektedir. Eviniz; aileniz ve sizin için eğlendiğiniz, beslendiğiniz ve geliştirdiğiniz, değerlerinizi yansıtan mabediniz olmalıdır.

Bir vegan olarak zulüm içermeyen dekorasyon malzemelerini kullanarak stilinizi yansıtmayı öğrenin. Evinizi temizlerken, makyaj yaparken, saçınızı yıkarken kullandığınız ürünlerin toksik olmamasına ve hayvanlar üzerinde test edilmemiş olmasına dikkat edin. Evinize, vücudunuza ve ahlaki yaklaşımınıza uygun harika ürünleri seçmenize yardımcı olacak markaları ve etiketleri 11. Bölüm'de bulabileceksiniz.

## *Vegan olmayan bir dünyada vegan kalabilmek*



Vegan yaşama tam olarak uyum sağlamayı istediğinizi anladığınızda bugüne kadar bilmediğiniz zulümden uzak alanları bulmanız gerekecektir. Kısım III, bitkisel gıda sever bir kişi olarak bunu nasıl hayata geçirebileceğinizi ortaya koyacaktır. Yiyecekler için nasıl alışveriş yapacağınızı, pişireceğinizi ve lezzetli hâle getireceğinizi bilmek bir insanın sahip olabileceği en temel ve önemli yeteneklerdir. Su bile kaynatamıyor olsanız da dolaplarınız elbisesi bol gelen bir kadın gibi dursa da 7. Bölüm bir vegan mutfağın temellerini oluşturabilmeniz için size yardımcı olacaktır.

Vegan yiyecekler pişirmeyi seven vegan arkadaşlarınızla bir balonun içerisinde yaşamak harika olacaktır ancak birçoğumuz etiyenlerin ve vejetaryenlerin başı çektiği karışık ailelerde yaşamaktayız. Gıda etiğini evde uygulamak hüner gerektirebilir ancak 8. Bölüm bir etoburla paylaştığımız mutfağınızın dalgalı sularında güvenle yol alabilmenize yardımcı olacaktır.

İşin gerçeği, eğer bir yol haritanız yoksa vegan hayatı sürdürmek oldukça zorlu olabilmektedir. Bilgili veganlar, düşmana karşı yapacağı atağın planını yapan 5 yıldızlı bir general gibi planlar geliştirerek ve strateji oluşturmayı öğrenerek başarıya ulaşmaktadırlar. 9. Bölüm menü önerileri, sağlıklı vegan atıştırmalık listesi, alışveriş ve planlama rehberi içermektedir. Bu ayrıntılı planlar ile sağlam bir temel oluşturmanız; alışverişin, yemek pişirmenin ve yoğun ve modern yaşamın stresini önleyecektir.

## *Enerjiden Bahsederseniz: Veganizmin Spiritüel Yanı*

Dünya genelindeki dinler, inancın kanıtlanmasını sağlayan belli başlı beslenme kurallarına sahiptirler. Bazı dinler; domuz ürünlerini ya da alkolü

yasaklamakta, bazılarında oruç tutulmaktadır. Yiyeceklerin spiritüel yanı, çok eskilere dayanmaktadır; böylece veganlar diğer insanlar ve hayvanlarla daha derin bir bağ oluşturabilmektedirler.

Vegan veya vejetaryen yaşam biçimine uyumlu olan bazı inanışlar şunlardır:

✔ **Budizm:** Budistler, her insanın diğer canlılara verdiği zararı en aza indirmesi için çaba harcaması gerektiğine inanmaktadırlar. Bu inanış, birçok Budist'in vegan hayat tarzı yaşamasına neden olmaktadır. "Temiz bir kalp", merhametli olmak için çaba harcanarak et yemeyi ve hayvansal ürünleri kullanmayı reddederek geliştirilebilmektedir.

✔ **Jainizm:** Jainizm, yemek tabaklarının orta yerindeki şiddetin reddedilmesi farkındalığına sahip olan Hindistan'ın eski dinlerinden biridir. Her ne kadar Jainlerin birçoğu, vejetaryen olsalar ve süt ürünleri ile yumurta tüketiyor olsalar da her geçen gün, vegan olanların sayısı artmaktadır. Dharma dininin bu ruhsal takipçileri, zulümden gerçekten uzak kalmanın yolunun hayvanların sütünü ve yumurtalarını almak gibi köleleştirici kötü muamelelerden kaçınmakla olacağına inanmaktadırlar.

✔ **Yedinci Gün Adventizm:** Yedinci Gün Adventistleri, beslenme tercihleri ve sağlık üzerine sıkı çalışmalar yapmış vejetaryen Hristiyanlardır. Bu dindar vejetaryen ve veganlar; et, sigara, alkol, uyuşturucu maddeleri reddederek Tanrı'ya yakınlaştıklarına ve "günlük hayatlarına dair kanıt ve ispatlar" sunduklarına inanmaktadırlar. İncil'deki şu ayetler, gıda tercihlerinin açıklanmasında kullanılmaktadır:

- "İşte yeryüzünde tohum veren her otu, tohumu meyvesinde bulunan her meyve ağacını size veriyorum. Bunlar size yiyecek olacak." Genesis 1:29
- "Toprak sana diken ve çalı verecek, yaban otu yiyeceksin." Genesis 3:18
- "Yalnız kanlı et yemeyeceksiniz, çünkü kan canı içerir." Genesis 9:4

İncil'de yer alan bu ayetleri uygulayan Yedi Gün Adventistlerinin çoğu vejetaryendir ancak birçoğu inançlarını geliştirmek için vegan olmaktadır.

Belli başlı bir dinî gruba dâhil olmayan diğer veganlar için bitki bazlı beslenme düzeninin spiritüel tarafı birçok geleneği kapsamaktadır. Her yemek ve her lokmamızda başka canlıların acı çekmesinden kaçınma farkındalığına sahip olmalıyız. Veganlar, yaşamlarının her gününde başkalarının hayatında bir fark yarattıklarını bilmekte ve bu onlara zevk, mutluluk vermektedir. Sürekli geliştirdikleri merhamet duygusu ile diğer insanların, hayvanların ve etrafımızdaki dünyanın yaşamını korumaktadırlar.

## Veganizmle İlgili Ortak Sorularla Mücadele Etmek

Veganlar, hayvansal ürün kullanmayı reddetmeleri nedeniyle haftalık olarak belli başlı soruları cevaplamak zorunda kalmaktadırlar -bu nedenle gerçeklerin farkına varın ve tercihinizin altında yatan mantığı ve hareket planınızı kolayca açıklayabilin. 26. Bölüm'de, etrafınızdaki engizisyon mahkemesi üyelerinden en sık duyacağınız soruların bir listesini bulacaksınız.

### *Neden dünyada bu şekilde yaşamak istiyorsun?*

Veganlar, küçük ve gündelik davranışlarla fark oluşturma konusunda büyük resmi görmektedirler. Henüz bu yaşam biçimini anlamaya hazır olmayanlara vegan beslenme düzeni ile ne kadar sağlıklı olduğunuzu anlatarak övünebilirsiniz.

Bunun yanı sıra birçok Amerikalı, hasta ve yorgundur. National Center for Health Statistics (Ulusal Sağlık İstatistikleri) verilerine göre Amerikalıların yüzde 34'ü obez ve yüzde 32'si fazla kiloludur bu da ülkedeki yetişkinlerin yüzde 66'sının uğrayacakları kayıpların birkaç pounddan daha fazla olduğunu göstermektedir! Çocuklar arasındaki obezite ve aşırı kilo rakamları da yetişkinlerdeki kadar kötüdür. Centers for Disease Control (Hastalık Kontrol Merkezi) verilerine göre ABD'de yaşayan çocukların yüzde 32'si fazla kilolu, yüzde 16'sı obez, yüzde 11'inden fazlası ise aşırı obezdir.



Tüm bu rakamlar, üstüne uygun bir kot pantolon bulamamaktan daha fazlasını ifade etmektedir. Amerika'da ölümlerin başlıca nedenleri; kalp krizi, kanser, inme, kronik solunum problemleri, kazalar ve diyabettir. Fazla kilolu ama emniyet kemerini ve kaskını takan biri olsanız dahi yüksek oranda yağ ve işlenmiş gıdalardan oluşan bir beslenme düzenine sahip olduğunuzdan ölüme daha yakınsınız demektir.

İyi haber: Marul seven veganlar, fazla çaba harcamalarına gerek kalmadan zayıf tarafta yer almaktadırlar. Her ne kadar veganlar arasında da fazla kilolu olanlar bulunsa da bu oran yüzde 11'i geçmemektedir. Veganlar klubüne üye olmak, ayrıcalıktır.

Veganlar sadece fazla kilolu ve obez olmaktan korunmamakta, aynı zamanda et tüketen nüfusa göre daha sağlıklı olmaktadır. Modern süt ve et ürünlerinin her geçen gün artan kolon, meme, prostat ve yumurtalık kanserinin başlıca nedenleri arasında olduğu kanıtlanmış durumdadır.



Harvard Üniversitesi, düzenli et tüketiminin bir kişinin kolon kanseri riskini yüzde 300 oranında arttırdığını ortaya koymuştur. Yüksek yağ oranı içeren bir beslenme düzenine sahip olmak, meme kanseri ile ilişkili olan östrojen hormonunun daha fazla üretilmesine neden olmaktadır.



Veganlar için iyi haber çok açık: Zulümden uzak beslenme biçimini etik ve çevresel nedenlerle tercih ediyorsanız dahi çok önemli sağlık kazanımlarınız olacaktır. Ve sağlığınızı iyileştirmeniz daha sağlıklı, barışçıl bir dünya oluşturabilmeniz için ihtiyaç duyduğunuz gücü size verecektir!

## *Bir vegan ne yiyebilir?*

Veganizme geçen bir kişi olarak şu sözleri duyacaksınız “Süt ürünleri tüketmiyor musun? Et yemiyor musun? Peki ne yiyorsun?” Derin ve duygusal nedenlerle kişiler sizin yemek tercihleriniz nedeniyle ilginç bir şekilde endişeleneceklerdir ancak bunların sizi korkutmasına ya da vazgeçirmesine izin vermeyin.



Eğer etrafınıza nasıl bakmanız gerektiğini bilirseniz dünya, vegan seçenekler için son derece uygundur. Piyasada 300'den fazla vegan yemek kitabı bulunmaktadır, bu nedenle lezzetli tarifler konusunda bir kayba uğramayacaksınız. Tablo 1-1, birçok insanın farkına varmadan tükettiği vegan yiyeceklerin bir listesini içermektedir. Tabloda bu vegan yemeklerin içerdiği besinler de yer almaktadır.

Vegan mutfağı konusundaki yeteneklerinizi geliştirmeye başlamadan önce Kısım IV'ü inceleyin. Bu bölümler; kahvaltıda, öğle ve akşam yemeğinde tüketebileceğiniz lezzetli, sağlıklı vegan tarifler sunacaktır.

## *Dengeli bir beslenme mi?*

Başlangıçta siz ve aileniz bitkisel bir beslenme düzeni ile ihtiyaç duyduğunuz tüm gıdaları alıp almayacağınız konusunda tereddütler yaşayabilirsiniz. Cevap: Kesinlikle evet! Yeni veganların dikkat etmesi gereken temel besinler, protein, kalsiyum, demir ve B12'dir ve tüm bunları tam tahıl, fasulye, kuru yemiş, tohumlar, meyve, sebze, birkaç takviye yiyecek ve vitamin ile almak mümkün olmaktadır.

Veganlar sadece yeterli protein, kalsiyum, demir almakla kalmamakta aynı zamanda lif, vitamin, antioksidan ve fotokimyasalları da vegan olmayanlardan daha fazla almaktadırlar. Bunun nedeni, daha fazla sebze ve meyve tüketmeleridir. 4. Bölüm, kemik sağlığı ile ilgili gerçekleri, yaygın beslenme düzeninin arkasında yatan sakıncaları ve gıdayla iyileşmek için seçenekleri ortaya koyacaktır.

**Tablo 1-1 Yaygın Vegan Yemekleri ve İçerdikleri Besinler**

<i>Yiyecek</i>	<i>Besin</i>
Fasulye ve pirinç	Protein, lif ve kompleks karbonhidrat
Zeytinyağı ve sirkeli mevsim salatası	Lif, bitkisel besinler ve tekil doymamış yağ
Sebze ve pirinçle Hindistan cevizi körisi	Sağlıklı yağlar, C vitamini, kalsiyum, kompleks karbonhidratlar ve lif
Humus, pita ekmeği ve zeytin	Protein, kompleks karbonhidratlar, tekil doymamış yağlar
Tortilla çubukları ile siyah fasulye sosu, salsa ve guakamole	Demir, protein, kompleks karbonhidratlar, lif, C vitamini ve likopen
Gazpaço ve ızgara mısır	A vitamini ve likopen
Üç fasulyeli salata	Protein, lif, kompleks karbonhidratlar
Tam tahıllı ekmekle mercimek salatası	Protein, lif, demir ve kompleks karbonhidratlar
Badem, kuru üzüm, akçaağaç şurubu ile yulaf ezmesi	Protein, kompleks karbonhidratlar, demir ve lif
Buharda pişmiş brokoli, soya peyniri ve kahverengi pirinç	Kalsiyum, demir, protein ve kompleks karbonhidrat
Vogda pişirilmiş sebzeler ve noodle	Kompleks karbonhidratlar, C vitamini, demir ve kalsiyum
Fıstık ezmesi ve reçelli tam tahıllı sandviç	Protein ve kompleks karbonhidratlar
Nohut, sarımsak, maydanoz ve limonlu kuskus	Kompleks karbonhidratlar, protein, demir, vitamin K, vitamin C ve lif
Beyaz fasulye, zeytinyağı ve fesleğenli makarna	Lif, kompleks karbonhidrat, protein ve tekil doymamış yağlar

**ÇEVİRMEN NOTU:**

**Guakomele:** Avokadonun ezilmesiyle ve tuz ve domates eklenmesi ile yapılan bir Orta Amerika mezesi

**Gazpaço:** Çiğ sebzelerden yapılan, soğuk servis edilen ve genellikle domates bazlı olan İspanyol çorbası

## Bölüm 2

# Vegan Yaşamın Etkilerini Anlamak

### *Bu Bölümde*

- Yiyecek amacıyla hayvan yetiştiriciliğinin çevresel etkilerini anlamayı,
- Hayvanların tüketim için yetiştirildiği durumlarda gerçekten neler olduğuna bakmayı,
- Sirk ve hayvanat bahçelerine karşı olmayı öğreneceksiniz.

**i**nsanları vegan yaşam için motive eden dört temel alan vardır: sağlıksal ve çevresel nedenler, hayvanların korunması ve spiritüel nedenler. Bu dört temel hususun bir ortak noktası bulunmaktadır: Diğerleri için derin empatik bir yaklaşımdır.

Eğer vegan yaşam biçimini seçtiyseniz büyük ihtimalle tercihlerinizin yaşadığınız dünyaya etkileri üzerine düşündünüz demektir. Bilinçli bir tüketici ve dünya vatandaşı olarak yediğiniz, yaptığınız, satın aldığınız ve kullandığınız her şeyin sizin dışınızdakiler üzerinde de bir etkisi olduğunun farkına vardınız. İşte veganları çevre savunucusu ve değişim ajanı yapan bu anlayıştır.

Bu bölümde, hayvan çiftliklerinin olumsuz etkilerine ilişkin temel gerçeklerden, hayvan tüketiminin insan sağlığına, çevreye ve tabii ki hayvanların kendisine etkilerinden bahsedeceğiz. Bu bölüm, bu olumsuzlukların ortadan kaldırılmasında vegan yaşam tarzının nasıl etkili olacağını ortaya koymaktadır.

## *Hayvansal Proteinin Ekolojik Etkileri Üzerine Açık Bir İfade*

Tüketim için hayvan yetiştiriciliği, yeni bir şey değildir. Hayvanların kıyım için çiftliklerde tutulmasının tarihçesi, birkaç bin yıl öncesine dayanmaktadır ve bugün de dünya genelinde devam etmektedir. Bununla birlikte son 200 yılda büyük ölçekli hayvan çiftliği, dünya genelinde devasa yemlikler ve çiftliklerde

devam etmeye başlamıştır. Bu fabrikalar "Konsantre Hayvan Besleme İşlemleri" veya CAFO'lar olarak tanımlanmaktadır. Bu tip hayvan çiftliklerinde hayvanları büyütme, kesme ve dağıtım üzere sistemler oluşturulmuş; böylece kırmızı et, kümes hayvanları, balık ve süt ürünleri için artan iştahı karşılamak üzere taze yiyeceklerin üretim miktarının artırılması mümkün olmuştur.

Artan hayvan üretimi ile bağlantılı olarak bu endüstrilerin artan ekolojik etkileri de beraberinde gelmektedir. Sığır, tavuk, domuz ve diğer hayvanların yetiştirilmesi için devasa ekin yığınları oluşmaktadır. Hayvanların yıkanması, içmesi ve atıklarının temizlenmesi için sayısız ton temiz su ihtiyacı doğmaktadır. Çiftliklerin olduğu bölgelerde hava kalitesi, olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu bölüm, hayvan çiftliklerinin hava ve su kalitesi üzerindeki etkilerini ayrıntılı biçimde ele almaktadır.



Vegan yaşamı tercih ederek seçimlerinizin etrafınızdaki dünyayı nasıl etkilediğini anladığınıza ve pozitif değişimin gücü olacağınıza dair sinyaller gönderiyorsunuz! Gıda üretimi, daha insani yaklaşımlar geliştirilerek ve daha az tehlikeli yöntemlerle yapılabilir.



Vegan yemeklerinizi yemeden önce dünyada yaşayan her canlı için yürekten bir dua edin. Bu dualarınız hayvanlar tarafından alınacaktır ve hatta et yiyen arkadaşlarınız da bu zamanda biraz spiritüel desteğe ihtiyaç duyacaklardır.

## *Su kirliliği ve su kıtlığı*

Büyük sayılarda hayvanın kapalı alanlarda tutulmasından dolayı oluşan atıklarla bir şeyler yapılması gerekmektedir. Birçok hayvan çiftliği, hayvan kaynaklı çöpleri toplamak için insan yapımı devasa havuzlar ya da göletler kullanmaktadırlar. Bu fosseptikler, 7 dönüm büyüklüğündeler ve 20 ile 45 milyon galon arası kirli su depolamaktalar. Kırılma ya da taşma durumunda zehir, dışkısal mikroplar, hormonlar, ilaca dirençli bakteriler ve antibiyotiklerin yerel su kaynaklarına karışma tehlikesi söz konusudur. Bu havuzlar, genellikle doğal su yollarına yakındır; böylece sızan pis su kolayca aşağıya doğru akar ve yakın nehre, göle ya da okyanusa karışabilmektedir. Su kaynaklarımızı koruma altına alan kanunlar -özellikle konu hayvan çiftliklerine geldiğinde- zayıf kalıyor, oysa birazcık zorlama ile araziye ve su yollarını korumak mümkündür.

Su yollarında bulunan büyük miktardaki gübre, tehlikeli miktarda tuz, ağır metal, fosfor ve nitrojen içermektedir. Bu çiftliklerde bulunan gölcükler, lokal su yollarına ulaştığında inanılmaz büyüklükte *ölü bölgeler* meydana gelmektedir. Bu atıklar, açık suya bırakıldığında sudaki oksijeni emen, balıkları, bitkileri öldüren ve diğer vahşi yaşamı tehdit eden yosun patlamasına neden olmaktadır. Çiftlik hayvanlarının atıkları, ABD'nin sahil şeridindeki toplu balık ölümleri ile de bağlantısı kurulabilecek tehlikeli mikroorganizmaları taşımaktadırlar.



## Çiftlik hayvanı üretimi ile küresel iklim değişikliği bağlantısı

2006 yılında United Nations Food and Agriculture Organization (FAO-Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü) "Çiftlik Hayvanlarının Uzun Gölgesi- Çevresel Sorunlar ve Seçenekler" isimli bir rapor yayımladı. Bu raporda kıdemli yazar ve FAO Bilgi ve Politika Şubesi Başkanı Henning Steinfeld, "Hayvancılık, günümüzün ciddi çevresel sorunlarına en belirgin katkıda

bulunan alanlar arasında yer almaktadır. Bu durumu düzeltmek için acil eylem planı gerekmektedir." demektedir. Hayvansal üretimin küresel iklim değişikliğine otomobillerden daha fazla katkıda bulunduğu işaret edilmektedir. Bu doğru: Etobur bir Prius sürücüsüne göre SUV sürücüsü bir vegan çok daha çevre dostudur!

Hayvan çiftlikleri; sadece su kirliliğine neden olmakla kalmamakta, aynı zamanda su kıtlığına da yol açmaktadır. Endüstriyel hayvan yetiştiriciliği, temizleme faaliyetleri, sıcak havalarda hayvanların serinletilmesi gerekliliği ve içecek su ihtiyaçları için devasa miktarda yer altı sularına ihtiyaç duyulmaktadır. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütüne göre dünyadaki ülkeler ve ABD'nin geniş bir alanı, sanayi ve bireysel tüketimin yanı sıra gıda üretiminde de azalan su kapasitesi ile karşılaşmaktadır. En büyük suçlu küresel alanda su kullanımının yüzde 70'ini oluşturan endüstriyel tarım ve hayvan çiftlikleridir. Özetle, içecek temiz suyumuz ve sulama suyumuz bitiyor çünkü suyu katliam gerçekleştireceğimiz hayvanları yetiştirmek için kullanıyoruz. Vegan beslenme, kimse var mı?

Balık çiftlikleri, okyanuslardaki aşırı avlanmanın cevabı olarak da gösterilmektedir. Ne yazık ki bu kapalı alanlar kirlilik yaratmakta ve kendilerini de kötüye kullanmaktadırlar. Somon ve alabalık dâhil bir milyona yakın balık bir alanda hapsedilmektedir. Yoğunlaşan bu balık atıkları, okyanusu kontrol edilemeyen lağımla kaplamaktadır. Kirlilik o kadar kötüdür ki birçok balık ve deniz canlısı buldukları alandan uzaklaşmakta ve mevcut alanda bir okyanus çölü oluşmaktadır. Çiftlik balıkları, sonrasında diğer serbest balıklara ve vahşi doğaya zarar verecek deniz biti gibi hastalıklar taşımaktadır.

Bu denklemin en garip yanı, çiftliklerdeki balıkları yetiştirmek için o kadar çok vahşi balık yok edilmektedir ki oluşturulan balıklardan daha fazlasına zarar verilmektedir. 1 poundluk çiftlik somonu üretimi, 2 pounddan fazla vahşi balığa denk gelmektedir. Bu hesap gösteriyor ki balık çiftlikleri, çözmek için oluşturdukları problemi, çok daha fazla şiddetlendirmektedir.



## Zehirli kokular ve hava kirliliği

Garip bir koku mu alıyorsun? Büyük ihtimalle yolun alt tarafında bir hayvan çiftliği bulunmaktadır. CAFO'lar yoğun kokular yayan çok sayıda büyükbaş hayvanı bir alana sıkıştırmaktadırlar. Hayvansal gazın oluşturduğu kokular, atık gölcükleri ve atık arıtma yöntemleri bir araya gelerek insan sağlığını ve çevreyi tehdit eden zehir bulutları meydana getirmektedir. Ne yazık ki Environmental Protection Agency (EPA- Çevre Koruma Kurumu) ve çoğu kurum, bu emisyonları düzenlemek için çok az şey yaptı. Vegan olmak; sorunun değil, çözümün parçası olmak anlamına gelmektedir- Yumurtalı ekmeğe yerine tofu (soya peynirini) tercih etmeye devam edin.

Atıklardan kaynaklanan bu kokular, boğucu olabilmektedir. Büyük ölçekli hayvan yetiştiriciliğinin yol açtığı dayanılmaz kokular, çeşitli solunum yolu hastalıklarına, hâlsizliğe ve depresyona yol açabilmektedir. Hayvan çiftlikleri, arazi değerlerini de etkilemekte, bazı ev sahipleri satamadıkları evlerinde bağlanıp kalmaktadırlar.

Peki ya CAFO'lar gibi her yıl yok etmeniz gereken milyonlarca liralık atığınızı olsaydı? Bu çiftliklerin kullandığı yöntemlerden bir tanesi, volkanik çeşme benzeri bir mekanizma ile sıvı ve katı atıkları püskürterek rüzgârın ve havanın onu dağıtmasının umulmasıdır. Ancak bu neredeyse hiç gerçekleşmemektedir. Bunun yerine çevredeki insanlar, atık partikülleri ile karşılaşmaktadırlar.

Atık imha tesislerinin yakınında yaşayanlar, havadaki yüksek yoğunluktaki partikülleri solumaktan nefes problemleri, astım ve bronşit gibi hastalıklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Hayvan atığı, atık gölcüklerinden, sprey uygulamalarından ve ahırlardan havaya salınan amonyağı içermektedir.

Gördüğünüz gibi veganları dört ayaklı arkadaşlarının yemeğe dönüşmekten korunmalarına yardım ederken aynı zamanda iki ayaklı arkadaşlarının da zararlı uygulamalardan olumsuz etkilenmelerini engellemek için çaba harcayarak yüksek insani puanlar toplamaktadırlar.

## Gübre dağları

Bazı CAFO'lar gübreleri, daha sonra kullanmak ya da yeniden dağıtmak amacıyla araziye yığmaktadırlar. Arazi üzerinde atık kullanımını düzenleyen yasalar, çevreyi ve bu büyük ölçekli faaliyetlerin gerçekleştirildiği çiftliklerin çevresindeki insanları gerçek anlamda korumakta oldukça sorunludur. Bu gübre yığınları, büyük sinek salgınlarına neden olabilmekte ve yığınların içerisinde ölü hayvanlar da bulunuyorsa yılan ve sıçanları çekebilmekte. Konutların yakınında yer aldıklarında ise hava kalitesi elbette yoğun bir şekilde etkilenmektedir.

Hastalıklar, hayvan atıklarıyla yayılmakta ve et yemiyor olsalar bile bütün insanları tehlike altına sokmaktadır. Günlük operasyonlar ile gübreler saman yığınlarının içine boşaltılmakta ve bu gübre daha sonra toprağa karışabilmektedir, kanalizasyonun su şebekesine karışması kolibasil seviyesinin çok geniş bir alan için tehlikeli seviyelere çıkmasına neden olmaktadır. 2006



yılında ABD'de koli basili salgınına yol açarak toplatılan büyük miktarlardaki ıspanağın yakınlarda bulunan CAFO'lardaki hayvan atıkları ile bağlantısı olduğu düşünülmektedir. Birçok sağlık uzmanı; insanların karşı karşıya kaldıkları bağırsak problemlerinin birçoğunun kampilobakter, koli basili, listeria, salmonella gibi bakterilerden kaynaklandığını ifade etmektedir.



Gıdalarımızın üzerindeki ve içindeki bakteriler, bir sağlık meselesidir ancak bununla birlikte bu yiyeceklerin üretilmesi için kullanılan insan yapımı kimyasallar da öyledir. EPA'ya göre kapalı hayvan besi faaliyetlerinin etrafında bulunan gübrelerde 160'dan fazla kimyasal bulunmaktadır. Süt ineklerinin süt üretimini artırmak için kullanılan büyüme hormonları, antibiyotikler, kan ve yağları temizlemek için kullanılan çözücüler, ekipmanı temizlemek için kullanılan kimyasallar ve bakır sülfat hayvan gübresinde bulunan maddelerin sadece birkaç tanesidir.

Eğer vegansanız, sebze burgerleriniz ve kızartmalarınızın bu can sıkıcı duruma katkıda bulunmadığından emin olabilirsiniz.

## *Hayatın Bütününe Saygı Duymak*

Vegan yaşam tarzına uygun bir yaşam sürmeniz, insanlar da dâhil olmak üzere tüm hayvanların iyiliği için gerçek bir saygı duyduğunuzu göstermektedir. Vegan beslenme, her bir canlı için yeterince yiyecek, içecek temiz su ve temiz havanın sağlanması anlamına gelmektedir.

Sizin yaşam tarzınız için hiçbir canlı öldürülmediğinde veya zarar görmediğinde derin bir çevre bilincine ulaşılmaktadır. Veganlar, hayvanları ve onların ürünlerini yememeyi, hayvan gösterilerini izlememeyi tercih ederek tüm yaşama saygı gösterecek şekilde yaşamayı seçmektedirler. Etrafınızdaki doğal dünyaya baktığınızda ve dünyadaki konumunuzla ilgili huzur duyduğunuzda ruhunuz doyunluğa ulaşacaktır.

## *Gıda adaletsizliğine ve dünya çapındaki yetersiz beslenmeye karşı harekete geçmek*

Yetersiz beslenme, dünya genelinde en büyük bebek ve çocuk katilidir. Bu trajedinin en üzücü kısmı, bu ölümlerin birçoğunun önlenebilir olmasıdır. Etrafımızda çok sayıda yiyecek varken bunların dağıtımı, son derece adaletsiz bir şekilde gerçekleşmektedir. Yozlaşmış hükümetlerce, savaşlar ve kıtlık nedeniyle birçok insan açken çok miktarda tahıl ve sebze, etleri için hayvanları beslemekte kullanılmaktadır. Eğer hepimiz et yemeyi bırakırsak yeryüzündeki tüm insanlar için yeterince yiyecek olacaktır.

Sadece insan tüketimi için daha fazla kalori söz konusu olmayacak aynı zamanda çok daha fazla arazi gıda üretimi için ayrılacaktır. *Ekilebilir arazi* veya mahsul almaya elverişli alanlar, bunun yerine hayvan yetiştirmek için kullanılmaktadır.





Domuzlar, inekler, tavuklar ve balıkların yapılacak katliam ve bizlere yiyecek olmaları için yoğun bir şekilde beslenmeleri gerekmektedir. Bu hayvanlar; doğal olarak insanlarla aynı besinleri, tahıl, ot, meyve ve sebzeleri yemektirler. Fakat bir ineğin bizlerin yiyebileceği veya bizlere süt verebileceği kadar büyük olması için bizim tüketimimiz için üreteceği kaloriden çok daha fazlasını yemesi gerekmektedir.

Tahminler farklılaşsa da nereden baksanız 1 poundluk biftek üretmek için 3 ile 16 pound arası tahıl kullanılmaktadır. United States Department of Agriculture (Birleşik Devletler Tarım Dairesi) tarafından çocuklar için hazırlanan eğitim broşürüne göre, inekler günlük olarak 100 poundluk bir karışım yemekte ve günde 30 ila 50 galon arası temiz su içmektedirler. Bu denklem, birçok insanın yiyecek kıtlığı yaşadığı ve içecek temiz su bulamadığı bir dünyaya çok da uygun gözükmemektedir.

Veganizmin güzel tarafı, tercihlerinizin başkalarına zarar vermediğini bilerek sağlıklı, lezzetli yiyeceklerin keyfini sürmektir. Yemek zincirinin alt basamaklarında beslenmeniz vegan diyetinizin diğer insanların erişebileceği gıda miktarının artmasına katkı sağlaması anlamına gelmektedir.

## *Hayvanlar için ayağa kalkmak*

Et yiyenler, genellikle hayvanseverlerdir - köpeklerini, kedilerini, hamsterlerini ve diğer evcil hayvanlarını sevmektedirler. Hayvan dostlarına masalarında yemek yemelerine izin vermekte (en azından evlerde) onları giydirmekte ve bir gurur kaynağı olarak etrafta gezdirmektedirler. Birçok insan, evcil hayvanlarını yemeyi düşünmemektedir. Bu sevgi ve etkileşim, neden insanlar hayvanları yemek için yetiştirdiklerinde ortaya çıkmamaktadır?

Çiftlik hayvanlarına yapılan muamelenin birçok insanın katlanamayacağı kadar ağır olması nedeniyle birçok insan bunun üzerine düşünmemeyi tercih etmektedir. Diğerleri ise insanların yaptıklarından dolayı hayvanların acı çekmediğine ve travma yaşamadığına inanarak yapılan muameleyi mazur göstermektedirler. Veganlar, hayvanların arkadaşları olduklarını bilmektedirler ve hangi biçimde olurlarsa olsunlar saygı ve özeni hak ettiklerinin farkındadırlar.



Köpekler ve kediler gibi hayvan dostlarımızı koruyan yasalar, insanlara yiyecek olarak yetiştirilen milyonlarca çiftlik hayvanının karşı karşıya kaldığı kötü muameleye karşı geçerli olmamaktadır

## *Hayvansal gıdalara ve kıyafetlere hayır demek*

Veganlar, reklamcıların ekranlara yansıttığı pazarlama hileleri karşısında oldukça bilgililerdir ve bizler bitkisel gıdaların keyfini sürerek çiftlik hayvanları ile ilgili gerçeklerle yüzleşmekteyiz. Çiftlik hayvanları, kendilerine acı veren, rahatsız eden ve doğal yaşam bağlarından koparan modern hayvan çiftliği tekniklerinden nadiren korunmaktadırlar. Aşağıda buna dair birkaç örnek var:

➤ **Sığırlar:** Biftek olmak için yetiştirilen sığırlar, kadın akrabalarına göre dışarda daha fazla vakit geçirmektedirler. Ancak işkence ve acıdan kaçamazlar.



Buzağuların genellikle boynuzları kesilmekte, erkekler hadım edilmekte, ve hayvanların birçoğu markalarla yakılmaktadır. Sığırlar piyasaya uygun ağırlıklara ulaştıklarında sert bir vuruşla sersemletilmekte, kanları akıtılmakta ve derileri yüzülmektedir. Birçoğu kesimin son aşamalarında uyanmaktadır.

- ✓ **Tavuklar:** Tüketim için yetiştirilen tavukların büyük çoğunluğu gün ışığı görmemekte- depo tarzı hayvan çiftliklerinde hayatlarını geçirmektedir. Diğer tavuklarla birlikte dar kafeslerde tutulan bu tavuklar; kanatlarını çırpamamakta, içgüdülerini hayata geçirememekte ve toprağı eşleyememektedirler. Bu nedenle birbirlerine vurmakta ve birbirlerini çizmektedirler. Bu durum, değerli etlerine zarar vermekte ve tahmin edebileceğiniz gibi acı verici bir süreç ile erken yaşta hayatlarına son verilmektedir.
- ✓ **Domuzlar:** Çiftlik domuzları iri olmaları nedeniyle hayatlarının büyük kısmını sandıklarda geçirerek birbirlerine zarar vermekten korunmaktadırlar. Etraflarında dönmemekte ve ileri geri birkaç adımdan fazla atamamaktadırlar. Hamile domuzlar, yavrularını emzirmeleri için yeterli alanı verecek yavrulama sandıklarında tutulmaktadır. Bu inanılmaz insanlık dışı muamele, Kaliforniya, Florida ve Arizona'daki seçmenleri dehşete düşürerek sonunda bu muamelenin yasa dışı hâle gelmesini sağlamıştır.

Sadece et ve süt ürünlerini kullanmayı reddetmek yeterli olmamaktadır. Deri, et endüstrisinden çıkan bir başka üründür. Bu, insanların giyindiğı tek hayvan derisi değildir. Kürk çiftliklerinde vizon, çinçilla ve foksları da içeren birçok çeşit hayvan, derileri için yetiştirilmektedir. Küçük kafeslerde hapsedilmekte, mümkün olan en hızlı ve ucuz şekilde öldürülmektedirler. Anal elektroşok, zehir enjeksiyonu, şiddetli sallama ve dayak bu hayvanların öldürülmesinde kullanılan en yaygın yöntemlerdir.

## Süt ürünleri neden uygun değil ve neden sadece veganlar gerçek vejeteryenler

Süt inekleri, doğumdan sonraki bir veya iki gün içinde bebeklerinden ayrılmaktadırlar. Dişi buzağular, süt üreticileri olurken erkek buzağular dana eti olmaktadır. İnek sütü içtiğinizde (hatta organik) dana buzağuların ölümüne sebep olmaktadır. Anne inekler de tıpkı insanlar gibi, bebekleri için ağlar ve ağlarlar. Vücutlarının süt üretimine devam etmesi için sürekli hormon ilaçları verilmektedir. Ve doğal olarak süt üretimlerinin bitmesinden sonra uzun bir süre makinelerle sağılmaktadırlar. Kötü ve kalabalık yaşam şartlarında enfeksiyon kapmalarının önüne geçmek amacıyla sürekli antibiyotik verilmektedir. Hayatlarının büyük bölümünde

neredeyse hiç dışarıya çıkmadan suni aydınlatmalı depolarda yaşamaktadırlar. Zorunlu gebelik ve sağım döngüsü, hayatlarının kışalmasına neden olmaktadır. İnekler, normalde 15 ya da 20 yaşına kadar yaşamaktadır. Fabrikada çiftlik hayvanları 4 ile 6 yaşına kadar yaşamaktadır. Süt üretimi azalmaya başladığında süt ineği, genellikle bir hamburgerde dönüşmektedir. Bu döngü, vejeteryenlerin (süt ürünleri tüketenler) et yemeseler dahi, hayvanların öldürülmesinde suç ortağı olmalarına neden olmaktadır. Süt ürünlerini tüketmemek, veganların bu hassas devlerin çektiği acılara katkıda bulunmama-ları anlamına gelmektedir.

Kürk hayvanları; sadece korkunç yöntemlerle yetiştirilip öldürülmemekte, aynı zamanda hayvan çiftliklerinden yayılan kirlilik dalgasına katkıda bulunmaktadır. Kürk ve deri işleme, hayvan derilerinin dökülme ve çürümelerini önlemek için bir kimyasal karışımın kullanıldığı toksik bir endüstridir. Amonyak, formaldehit, ağartma maddeleri, asitler, krom atıkları deri tabaklama ve kürk işleme yapanların kullandıkları malzemeler, çevre felaketine yol açan kimyasallardan sadece birkaçıdır.



Harika gözükme ve giydikleriyle ilgili kendini şahane hissetmek, vegan yaşamın gizli kalmış faydalarından! Vegan modası ile ilgili ipuçları için Bölüm 11'e bakın.

### ***Sirkler ve hayvanat bahçelerinden uzak durmak***

Sirk ve hayvanat bahçesindeki hayvanlar, tuhaf ve tuzaklarla dolu bir hayat yaşamaktalar. Bir hayvandan sirk sanatçısı yaratmak için gerekli olan eğitim süreci, genellikle şiddet ve acı içermektedir. Filler, kaplanlar, ayılar ve atlar kamçılar, ağızlıklar, elektrikli ürünler, tasmalar, keskin kancalar ile eğitilmektedir.

İnsanoğlunun diğer tüm canlılardan üstün olduğuna olan inancımız, bu düşünen ve hisseden varlıklara kötü muamele etmemize ve işkence yapmamıza yol açmaktadır. Avusturya, Kosta Rika, Hindistan, Finlandiya, Singapur ve İsveç gibi birçok ülkede hayvanların eğlence amacıyla kullanılması yasaktır. Hayatın gerçeklerine duyarlı bir kişi olduğunuzdan bir vegan olarak sirk ve hayvanat bahçelerinden uzak kalmak isteyeceksiniz. Neyse ki Cirque du Soleil gibi popüler ve çarpıcı insan sirkleri, veganlara harika bir insan eğlencesi sunmaktadır.

Her ne kadar hayvanat bahçeleri ve doğal yaşamı koruma alanları, insanların doğal yaşamla bağ kurmaları için uygun bir yöntem gibi gözükse de perde arkasında yaşananlar zalimce olabilmektedir. Bazı hayvanat bahçelerine ve görevlilerine getirilen suçlamalar, hayvanat bahçesi hayvanlarının travma, stres, fiziksel hasar yaşadıklarını göstermektedir. En azından Minnesota Hayvanat Bahçesi'nde 100'den fazla hayvanın mezbahaya satıldığı belgelenmiştir.



Hayvanların ihtişamını izlemekten keyif almanın daha insancıl yolları bulunmaktadır. Örneğin hayvan çiftliklerinden kaçan ya da sahipleri tarafından bırakılan hayvanların yaşadığı hayvan sığınakları vardır. Bazı vahşi hayvan sığınakları, sirk ya da hayvanat bahçelerinden emekli olmuş vahşi hayvanlara ölünceye kadar güvenli bir alan sunmaktadır. Doğa programları, belgeseller ve İnternet hayvan krallığının güzelliğini araştırmak ve keşfetmek için kullanılabilir. Çiftlik hayvanları barınağı bulmak için: [www.farmanimalshelters.org](http://www.farmanimalshelters.org) adresine bakın.

## Bölüm 3

# Veganizme Geçiş

### *Bu Bölümde*

- ▶ Vegan olmayan yiyecekleri birdenbire bırakmanın size uygun olup olmadığına karar vermeyi,
- ▶ Değişimi yavaş bir şekilde gerçekleştirmenin neden daha etkili olabileceğini anlamayı.
- ▶ Et ve süt ürünlerine son verirken bazı temel kuralları uygulamayı öğreneceksiniz.

**E**ğer uygun bir planlama ile yola çıkmazsanız standart beslenme düzeninizi ve yaşam tarzınızı modern vegan beslenme düzeni ve yaşam tarzına çevirmek oldukça zorlayıcı olabilmektedir.

Yeni veganların birçoğu için bu dönüşüm; sosisli sandviç, jambon ve peynirli sandviçten çok daha fazlasını ifade etmektedir. Çünkü bu yaşam tarzı, kuralların dışına çıkarak sağlıkla ilgili endişeleri, derin bir çevreciliği ve hayvan haklarına duyarlılığı kapsamaktadır; vegan olmak bir kişinin hayatının her alanını kapsamaktadır. Ancak bu şekilde yaşamak ve var olmak bireysel, duygusal, fiziksel ve küresel faydalar sağlayacaktır.

Kimse hayatınızdaki bu değişikliklerin nasıl meydana geleceğini size söyleyemez çünkü her bireyin yaşamı kendine özgü koşullar taşımaktadır. Kimlerle yaşadığınız, nerede yaşadığınız, nasıl bir iş yaptığınız, bu süreçte ne kadar desteklendiğiniz gibi konular fark yaratacaktır.

Örneğin kasapsanız yeni yaşamınızla birlikte işinizden ayrılacaksınız demektir. Bu bölüm, et ve süt içeren bir beslenme düzeninden vegan yaşam tarzına ne zaman ve nasıl geçeceğinize karar vermeniz konusunda size yardımcı olacaktır. İster yavaş ister hızlı olsun vegan yaşam tarzına doğru atılan her adımın kendiniz ve daha önemlisi dünya için olumlu bir adım olacağını unutmayın.

## *Bir Anda Bırakmak*

Eğer vegan yaşama geçişinizi bir anda gerçekleştirmeyi düşünüyorsanız bazı hatalar yapabileceğinizin farkında olun. Kendinizi birkaç hafta sonra jambonlu bir cheeseburgerin üzerine atarken bulmayın. Tam bir geçiş süreci, zaman alacaktır. Aslında sadece vegan bir beslenme düzeni değil, yiyecek, mobilya ve diğer ürünleri kapsayan tam bir vegan yaşam tarzında yaşamının daha zorlu olduğunu göreceksiniz.



Geçici başarısızlıklara veya zorluklara direnmeye çalışırken pozitif olmanın ve yaratıcı bakış açısını korumanın önemli özellikler olduğunu aklınızda tutun.

### *Hızlı dönüşümün artıları*

Her lokma etten ve her damla süt ürününden hemen kurtulmanız birçok yönden çok tatmin edici bir tecrübe olabilecektir. Hızlı bir dönüşümün şu faydalarını göz önünde bulundurun:

- ✓ **Sağlığınıza faydalarını hemen fark edersiniz:** Et ürünlerinin şiddetlendirdiği sağlık sorunları olanlar, fazla kilodan şikayet edenler veya süt ürünlerine karşı alerjik reaksiyonlar yaşayanlar bu yöntem ile son derece olumlu duygular yaşayacaklardır. Mesela yıllardır astımınız, burun akıntınız veya alerjiniz varsa peynir yemeyi ve süt içmeyi bıraktıktan sonraki birkaç gün içerisinde akıntınızın ortadan kalktığını fark edeceksiniz. Bu harika bir duygudur ve devam etmek isteyeceksinizdir. İyi bir motivasyon değil mi?
- ✓ **Hayvan kıyımına daha fazla katkıda bulunmazsınız:** Eğer kararınızın arkasında hayvan hakları ve etik değerler varsa başka canlıların acılarına katkınız olmayacağı için kendinizi çok daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz. Hayvanların nasıl insanlık dışı yetiştirildiğini fark ettiğinizde ve insanların yediği canlılara merhamet duyduğunuzda onları yemeye devam etmek yüreğinizi acıtacaktır. Bu değişimi hızlı bir şekilde gerçekleştirmek, vicdan azabınıza büyük bir çare olacaktır.
- ✓ **Yaşam tarzınızdaki değişimle daha enerjik olabilirsiniz:** Birçok kişi anlamlı bir hayata sahip olmayı ve günlük faaliyetlerini yeni yaklaşımlarla gerçekleştirmeye başlamayı heyecanlı ve eğlenceli bulmaktadır. Farklı yiyecekler almak, yeni dükkanlar ve web siteleri keşfetmek, vegan yaşamın ne kadar kompleks olduğunu görmek size kendinizi gerçekten enerjik hissettirecektir.

### *Çok hızlı ilerlemenin eksileri*

Vegan yaşam tarzına hızlı bir şekilde uyum sağlamak, yeni kurallar ve karmaşıklıklar nedeniyle baş döndürücü olabilmektedir. Çok hızlı ilerlemenin bazı sakıncalarını göz önünde bulundurun:

- ✓ **Başlangıçta sağlığınız etkilenebilir ve yoğun bir çalışma haftasında kendinizi yorgun, bitkin ve hasta hissedebilirsiniz:** Vegan olmayı tercih ettiğinizde et ve süt ürünleri detoksunun bazı olası yan etkileri söz konusu olabilecektir. Sağlıksız yağ ve proteinlerin düzenli akışı sona erdiğinde vücut kendisini temizleme fırsatı bulacaktır. Bu temizlenme süreci, fiziksel olarak rahatsızlık verici olabilmekte ve baş ağrıları, akne, hâlsizlik ya da zayıf noktalara doğru ani saldırılarla sonuçlanabilmektedir. Sindirim sisteminiz bu kadar fazla miktarda life alışık olmadığından karın şişliği yaşanabilmekte, geçiş sürecinin başlangıcında bağırsak hareketlerinde artma olabilmektedir.





- ✓ **Evinizdeki bütün hayvansal ürünlerden kurtulmaya çalışırken hiçbir şeyiniz kalmayabilir:** Hayvanlar üzerinde test edilmiş ya da bir zamanlar bir hayvanın parçası olmuş olan eşyalarınızı bağışladığınızda ya da attığınızda dolaplarınız, çekmeceleriniz ve eviniz boşalabilir. Deri koltukların yerine yenilerini almak, buzdolabınızı vegan yiyeceklerle doldurmak maliyetli olabilmektedir. Gerçek bir vegan olabilmek için evinizden ne kadar eşya atmanız gerektiğini ve yenilerini almanın size maliyetinin ne olacağını düşünün.
- ✓ **Başlamadan önce iyi bir araştırma gerçekleştirmezseniz hata yapabilirsiniz:** Veganlığın ilk birkaç haftası, kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Eğer çok hızlı giderseniz ve satın aldığınız tüm yiyeceklerin ve kullandığınız tüm ürünlerin içeriklerini iyi araştırmazsanız hayvanlar üzerinde test edilmiş ve hayvansal içerikli malzemeleri kullanmaya devam edebilirsiniz. Ancak yine de tüm bu karmaşa, vazgeçmeniz için bir neden değil. Merdivenlerden inemiyorsun diye merdivenleri kullanmaktan sonsuza kadar vaz mı geçeceksin? Hayır. Ayağa kalk, üstünü düzelt ve yeniden yürümeye başla. Devam et ve kavramaya çalış. Bir süre sonra trabzanlardan aşağıya kaymaya başlayacaksınız.

## Ağırdan Almak, Sistemantik Bir Yaklaşım

Birçok yeni vegan, daha yavaş ve istikrarlı bir geçiş sürecini kendileri için daha uygun bulmaktadır. Beslenme düzeninizi ve yaşam tarzınızı tamamiyle değiştirmek ve bunu bir anda gerçekleştirmek gerçekten zor ve stresli olabilmektedir. Bu nedenle kendinize biraz zaman tanımanız büyük ve maliyetli hatalar yapmanızı engelleyebilmektedir.

### *Kendinize zaman tanımanın avantajları*

Beslenme düzeninizdeki ani değişiklikler, birçok şaşırtıcı sonuca neden olabilmektedir ancak veganizme daha ağır bir geçiş bu etkilerin azalmasına yardımcı edebilmektedir. İşte bazı nedenler:

- ✓ **Yediğiniz her hayvansal ürünün yerine başka bir şey koymanın stresini yaşamayacaksınız.** Her hafta bir tane vegan olmayan üründen vazgeçmeyi deneyebilirsiniz. Peynir, süt, et, yumurta, yağ gibi ürünleri vegan ürünleri onların yerine nasıl koyabileceğinizi kavrayarak yavaşça hayatınızdan çıkarabilirsiniz. Kendinize zaman tanımanız, ileriye doğru adım attıkça yeni proteinler, yağlar ve besin kaynaklarını keşfetmenize ve sorgulamanıza fırsat tanıyacaktır.
- ✓ **Detoksun yan etkilerinden daha az rahatsızlık duyacaksınız.** İnsan vücudu detoksa yardımcı olacak ve zararlı yiyecekler, sıvılar ile kimyasallardan kurtulmasını sağlayacak inanılmaz sistemlere sahiptir. Cilt, yabancı maddelerden arınabilir, karaciğer sağlıklı yağlarla uğraşır, bağırsaklar atıkları atar. Eğer bir fırsat verilirse insan vücudunun kendisini iyileştirmek ve temizlemek için yaptıkları gerçekten



büyüleyicidir. Bununla birlikte bir "bahar temizliği" baş ağrısı, regl gecikmesi, akne, ishal veya kabızlık, artan metan emisyonu (ne demek istediğimi anladınız) gibi istenmeyen semptomlara neden olabilmektedir.

Vegan beslenme biçimine hızlı bir biçimde geçiş yapanlar, bu semptomları daha fazla yaşama olasılığı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Kendinize zaman tanımanız, vücudunuzun bu süreci yavaş işletmesini ve daha az rahatsızlık hissetmenizi sağlayacaktır. Çok hızlı davranmak, bazen sıkıntı verici olabilmektedir!

- ✓ **Suni deri cüzdanınızdan yapacağınız harcamalar daha kolay olacak.** Hayvanlar üzerinde test edilmiş ürünleri ya da deri, yün, ipek eşyaları ve arı ürünleri, süt ürünleri, et ve yumurta gibi gıda maddelerini evden attığınızda eviniz taşınmadan bir gün önceki hâline dönecektir. Boş! Tüm bu kullandığınız, giydiğiniz ve yediğiniz ürünlerin yerine yenisini koymak için kendinize zaman tanıdığınızda harcamaları zamana yayacaksınız ve maliyetler çok daha kontrol edilebilir hâle gelecektir.

## *Hızınızı ayarlamak ile ilgili sorunlar*

Tahmin edebileceğiniz gibi, veganizme ağır bir geçiş güneşli ve çiçekli günler anlamına gelmemektedir. Aşağıdakiler de dâhil olmak üzere birkaç sorun yaşayabilirsiniz:

- ✓ **Sabırsız olabilir ve beklemeyi sinir bozucu bulabilirsiniz.** Eğer karar verdikten sonra hemen uygulamayı seven bir kişiyse hayata geçiş sürecinizin tamamını vegan düzene çevirmek için beklemek size çok can sıkıcı gelebilir. Ne yapmak ve nasıl yaşamak istediğinizi bildiğinizden canınız sıkılabilir ve gerilebilirsiniz ancak gerekli olan tüm değişiklikleri bir anda yapmayı göze alamazsınız.
- ✓ **Detoks etkilerinin uzaması, bir anda yaşayıp bitirmekten daha zorlu gelebilir.** Hızlı detoksleme yöntemi, bazı yeni veganlar için oldukça korkutucu olabilirken bazıları vücutlarını bir an önce temizleyebilmek için bazı fiziksel problemleri yaşamaya hazır olabilmektedir. Fiziksel olarak dibe vurduğunuzda, birkaç günlük detoks etkileri haftalarca beklemeye tercih edilebilmektedir.

## *Değişimin Pratik Ayrıntıları*

Vegan yaşama ister yavaş ister hızlı bir geçiş yapmaya karar verin; bu süreç, yaşamınızı değiştirecektir ve başarılı olmak için birkaç temel unsuru aklınızda tutmanız gerekmektedir. Gelecek bölümlerde zamanlama, eğitim, planlama ve tecrübeler de dâhil olmak üzere pratik ayrıntıları sizlerle paylaşacağım.

## Zamanlamayı akıllıca seçmek

Veganlığa ister yarın ister önümüzdeki birkaç ay içerisinde geçmeye karar verin büyük değişimleri uygun olmayan zamanlarda yapmamak için bir plana ihtiyaç duyacaksınız. Bir et restoranında gerçekleşecek önemli bir yemekten hemen önce vegan olmak, zorlayıcı olacaktır. Benzer şekilde Brezilya'ya üç haftalık bir seyahat planlıyorsanız ve vegan yiyeceklere çok da aşına değilseniz oldukça fazla zorluk yaşayacaksınız demektir. Başka bir deyişle sınavlarınız varsa, bir konferansta sunum yapacaksanız ya da doğumunuz yaklaşıyorsa yani önemli bir süreçteyseniz mevcut stresinize katkıda bulunacak bir değişimi hızlı bir şekilde yapmanın çok da manası bulunmamaktadır, bu nedenle geçişi birkaç haftaya yaymalısınız.



Kolay bir hafta seçin, hafta sonu başlayın; böylece önünüzdeki haftanın yemeklerini, alışverişini, yerel kaynakları araştırmak ve planlamak için vaktiniz olacaktır. İlk hafta bir ya da iki vegan yemeği yemeğe başlayabilir, ilerledikçe vegan atıştırmalıklar ve daha fazla vegan yemek ekleyebilirsiniz. Varsayalım ki önünüzde üç günlük bir hafta sonu tatili var ya da büyük bir projenin ardından iş yerinde biraz daha rahatlayacaksınız. Bu dönemler, daha fazla yemek pişirmeye zaman ayırmak için ya da inek sütünden soya, pirinç ya da kenevir sütüne geçmek için mükemmel dönemler olacaktır. Bu döneme başka bir değişim daha ekleyebilir mesela genellikle kemik tozu ilave edilen beyaz şekeri ve balı bırakabilir onların yerine agave şurubu kullanmaya başlayabilirsiniz. Bu değişimleri gerçekleştirmeye odaklanın. Bir tanesini gerçekleştirdiğinizde bir diğeri deneyin.



Yemek pişirmeye düzenli bir şekilde vakit ayırmak da birçok faydayı beraberinde getirecektir. Kendi yiyeceklerinizi kendiniz yapmaya başladığınızda tasarruf edebilirsiniz çünkü size kolaylık sağlayan, hızlı ürünleri tüketmekten uzaklaşacaksınız. Mutfağa girip kirlenerek yiyecekler ile farklı bir seviyede ilişki kuracak ve yeni tatlar keşfedeceksiniz. Denemeler yapmak için vaktiniz olduğunda yiyecek rutininize bağlı kalmadan yeni ürünlerle yaratıcılığınızı sergileyin. Ya da dışarda bulabileceğiniz birçok vegan kitabını ve online tarifleri inceleyerek ilham alın.

## Kendinizi eğitin ve arkadaşlarınıza aktarın

Bu kitabı okuyarak kendinizi eğitmek yolunda harika bir adım attınız! Vegan web sitelerine bakmak, uzun zamandır vegan olanlarla konuşmak, kaçınılması gereken içerikleri keşfetmek, birkaç vegan yemek kitabı satın almak hazırlanmanıza yardımcı olabilecektir. Kendinizi nasıl besleyeceğinizi, ne yiyeceğinizi, yiyecek ve ürünleri nereden alacağınızı bilmek önemli yetkinliklerdir. Sağlıklı yaşamın temellerini anlamak için doktor olmanız gerekmemektedir. Beslenme, gıda ve iyileşme konusunda öğrenci olmak kolaydır. Buna ek olarak veganizm ile ilgili gerçekler, soru ve şüpheli yaklaşımlarla karşı karşıya kaldığınızda kararınızı açıklamanıza yardımcı olacaktır.



Vegan beslenme düzenini tecrübe edecek cesarete sahip bildiğiniz tek kişi siz olabilirsiniz ancak aileniz ve arkadaşlarınızdan destek istemekten bir zarar gelmeyecektir. Eğer bunun sizin için neden önemli olduğunu, planınızı, başarılı olabilmek için diğerlerinden beklentilerinizi anlarsa yardımlarını ve kaynaklarını size sunacaklardır. Belki de babanızın iş yerinde bir vegan vardır ya da arkadaşınızın kız kardeşi bir vegan dostu restoranda çalışmaktadır. Geniş bir ağ oluşturun ve neler olduğuna bakın! Hayatta her zaman büyük bir değişim yaşamazsınız, bu nedenle sizden önce bu yoldan geçmiş olanların bilgisine başvurun.

## *Yemekleri önceden planlayarak sağlıklı kararlar vermek*

Yemekleri önceden planlamak, veganizme geçişin daha sağlıklı ve daha az stresli olması için en uygun yol olacaktır. Günde üç kere jambon yediğiniz beslenme düzeninizde büyük değişiklik yapıyor ya da zaten vejetaryen olan beslenme düzeninizden sadece süt ürünlerini çıkarıyor olabilirsiniz. Her durumda eğer yemek hedeflerinizi belirler ve haftalık menüler yazarsanız çok daha iyi hissedeceksiniz. Jambon yemeyi bıraktığınızda kendinizi ne kadar iyi hissedeceğinizi düşünün!



İPUCU

Bir yemek planlama kılavuzu ile (bk. Bölüm 9) ve bildiğiniz, yemeyi daha fazla istediğiniz yiyeceklerin bir listesini yaparak satın almanız gerekenler hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. Eğer yeşil yapraklı sebzeleri, tam tahılları veya deniz sebzelerini daha fazla tüketmek istiyorsanız bu sağlıklı besinleri içeren yemek tarifleri seçerek hedefinizi gerçekleştirme ihtimalinizi artırabilirsiniz.

## **Veganizmi neden seçtiğinizi kendinize hatırlatmak**

Vegan yaşam tarzını neden seçtiğinizi size hatırlatacak unsurlar bulun. Sizi motive edecek ve bu yola çıkışınızı hatırlatacak bir sözün ya da resmin çıktısını alarak buzdolabınıza ya da duvarınıza yapıştırın. Doğal ortamın tadını çıkaran çiftlik hayvanlarının, bebek kuzularla eğlenen çocukların fotoğrafları ya da filozofların cümleleri günlük uygulamalarınıza devam edebilmemiz için size görsel destekler verebilecektir. Yemek pişirme konusunda size ilham olması için mutfağınızın duvarlarına el boyaması ile

alıntı sözler yazabilirsiniz. Fransız filozof ve Nobel Ödülü sahibi Albert Schweitzer "İnsanoğlu, merhamet halkasını tüm canlıları bile kapsayacak şekilde genişletmedikçe barışı bulamayacaktır." diyor. Albert Einstein'ın şu cümlesi de evinizde bir gurur kaynağı olabilir: "Benim vejetaryen yaşam tarzım, son derece net fiziksel etkileri ile birlikte en fazla insanoğluna yarar sağlayacaktır."



Çarşamba akşam yemeği için (ya da haftanın herhangi başka bir günü) ne pişireceğinizi bilmeniz, günlük programınızı daha iyi planlamanıza yardımcı olacaktır ve böylece gün sonunda yemek pişirmeye ayıracak yeterli zamanınız olacaktır. Ayrıca paket servis ya da veganburger siparişi vermek konusunda size yardımcı olacak ve ailenizle yapacağınız tartışmaları azaltacaktır. Büyük pişirme projelerinizi hafta sonu gerçekleştirmenizin planlama yapmanızı kolaylaştıracağını aklınızda tutun çünkü daha fazla serbest zamanınız olacak ve sizi endişelendirecek yükümlülükleriniz daha az olacaktır.

## *Vegan olmayan ürünleri hayatınızdan temizlemek*

Hayatınızdan çıkarmanız gereken vegan olmayan gıdalar belli, inek sütünden yapılmış cheddar peyniri? Atın. Buzdolabındaki biftek? Et yiyen bir komşunuza verin ya da atın. Birçok vegan, kararlarını verdikten sonra bu yiyeceklerden hemen kurtulmaktadır.

Diğer malzemelerden kurtulmak çok da kolay değildir. Yeni beslenme düzeninize geçtikten birkaç gün sonra en sevdiğiniz bisküvinin içinde bal olduğunu fark edebilir ya da sevdiğiniz nemlendiricinizin keçi sütü içerdiğini görebilirsiniz. Üzerinde oturduğunuz deri koltuğun ya da otomobilin koltuğunun kökenlerini kavramanız midenizin bulanmasına neden olacaktır.

Neleri atacağınıza ve o süre zarfında ne kullanacağınıza karar verirken kendinize güvenin. Eğer bu ay bütün güzellik malzemelerini yeniden almaya gücünüz yetmeyecekse elinizdekini kullanın ve bittikçe her bir şampuanı veya losyonu zulüm içermeyen bir marka ile değiştirin. Diyelim ki bir kutu yumurtanızı verecek kimse yok ve onları çöpe atmak da istemiyorsunuz, belki paketin geri kalanını yemeniz ve tavuklara en içten dileklerinizi ve dualarınızı yollamanız ve bir sonraki hafta onun yerine soya peyniri (tofu) almanız daha iyi olacaktır.



Vegan olmayan şeyleri kullanmayı bugün bırakabilir ya da kendinize biraz zaman tanıyabilirsiniz. Bu size kalmış, kimse kararlarınızdan ötürü sizi yargılayamaz. Artık daha bilinçli hareket ediyor ve zamanla gelişıyorsunuz.

## *Yeni topluluğunuzu tanımak*

Sadık veganlara ulaşın ve onlarla temas kurun. Bir vegan grup yemeğine katılarak (eğer bulamazsanız bir vejetaryen yemeği de olur) sizinle benzer bakış açısına ve değerlere sahip kişilerle tanışacaksınız. Dünyayı sizin gözlemlerinizle gören insanları tanımak, onlarla bağlantıda olmak size kendinizi daha büyük bir şeyin parçası olarak hissettirecektir. Bu tür gruplara dâhil olanlar; ihtiyaç duydukları yiyecekleri nereden alacaklarını bilmekte, sizinle stratejilerini paylaşmakta, yeni tarifler öğretebilmekte ve hatta bazı gizli tuzakların farkına varmanızı sağlayabilmektedirler. Ayrıca lise toplantınız için ihtiyacınız olan harika vegan malzemeleri bulmanıza yardımcı olabilmektedirler.



Yerel vegan grupları, vegan yaşam tarzınıza başka bir anlam katacak siyasi eylemlere veya hayvanları koruma çalışmalarına katılabilmektedirler. Topluluğunuzdaki konuları öğrenin ve eğitim alın, böylece yeni yaşam tarzınızın gerçek dünyaya etkisi olacaktır. Bu gruplara katılmak, aynı zamanda beslenme düzeninizin günlük hayattaki etik rolüne ilişkin etrafınızdaki kişilere bilgi verecektir. Veganların çevre ve hayvan hakları konusundaki tutkuları ve adanmışlıklarını gören aile üyeleri ve arkadaşlar arasından birçok kişi veganizmin doğru ve dik ahlak kurallarından etkilenmektedir.

## *Vegan olmanın eğlenceli ve maceralı yönüne odaklanın*

Eğer dikkatli olmazsanız yemek yemek, günlük bir angarya hâline gelebilmektedir. Yaşamın kutlamasına odaklanarak iyi planlanmış bir vegan yemeği, size doğanın cömertliğini onurlandırma şansı vermektedir. Gerçek; doğal ve zulüm içermeyen gıdanın eğlencesine ve keyfine odaklanmak, ister özenle ister basitçe hazırlanmış olsun her yemeği bir partiye çevirmektedir.



Bu hayat tarzına adapte olmanın en güzel taraflarından bir tanesi, veganlar için uygun olan farklı ve yeni menüleri araştırmak ve yemekleri paylaşmanın eğlencesinin tadına varmaktır. Yeni ürünlerin, tatların ve zulüm içermeyen yemeklerin dünyası sizi beklemektedir. Bu harikulade, doğal yiyecekleri arkadaşlarınız ve ailenizle (vegan olsunlar olmasınlar) paylaşmak temel motivasyonunuz olsun. Sağlıklı vegan tarifleri bir hediye olarak sunmak, onlara ve dünyadaki canlılara sevginizi göstermenin bir yoludur. Onlara günlük ihtiyaçları olan selülozlu yiyecekleri (sebze, meyve gibi) veriyor olmanızı belirtmeye bile gerek yoktur.

Yemeklerinizle maceraya çıkın. Basit bir salata hazırlıyor olsanız dahi mevsimle bağlantınızı sağlayacak otları ve domatesleri ekleyin. Yaklaşan bayram yemeğini düşünürken manavınıza bu hafta hangi ürünün mevsimi olduğunu sorun. Lezzetli ve taze ürünleri bir araya getirirken pazar gezintinizin hikâyesini paylaşabilir, neleri seçtiğinizi anlatabilir ve nasıl hazırladığınızı ifade edebilirsiniz. Bu, sadece iyi yiyeceklere olan duyarlılığınız ve bağlılığınızı göstermekle kalmayacak aynı zamanda çevrenizdeki kişileri de daha sürdürülebilir yiyecekleri denemeye teşvik edecektir.

# Kısım II

# Sağlıklı Bir Vegan

# Beslenme Planı

# Hazırlamak

The 5<sup>th</sup> Wave

Rich Tennant



"Beslenme olarak Vegan Gıda Rehberi Piramidi'ni izliyoruz. Philip'le tanıştığımızda Asılı Taşlar Gıda Rehberi'ni uyguluyordu. Gizemli bir diyet ve amacının ne olduğundan kimse emin değildi."

Ç.N. Asılı Taşlar: Neolitik Taş Devri ile Bronz Çağı arasında en az 5 kademede oluşan bir anıt

## *Bu kısımda...*

**Ç**ok yönlü bir vegan beslenme düzeni; insan vücudunun sağlıklı büyüme, gelişim ve vücut fonksiyonlarının geliştirilmesi için ihtiyaç duyduğu her şeyi sağlamaktadır. İçinde yaşadığımız et ve süt ürünleri seven kültür, en bilgili otoburları bile bunaltabilmektedir. Veganlar sürekli besin seçimlerinin ne kadar sağlıklı ve geçerli olduğu konusunda sorgulanmaktadırlar.

Bu nedenle bu kısım çok önemli! Bölümler, yalnızca sağlıklı vegan beslenmenin temellerini atmayacak, aynı zamanda yemek pişirme, gıda alışverişi yapma ve yemek sipariş vermede sağlığını destekleyecek seçimleri nasıl yapabileceğinize ilişkin detayları paylaşacaktır.



## Bölüm 4

# Sağlıklı Başarı İçin Temel Gıdalar

### *Bu Bölümde*

- ▶ B vitaminlerini tanımayı,
- ▶ Kalsiyumla ilgili gerçekleri keşfetmeyi,
- ▶ Demir hakkındaki temel gerçekleri ortaya çıkartmayı,
- ▶ D vitamini ve çinko hakkında bilgi edinmeyi,
- ▶ Vegan takviyelerle sağlıklı kalmayı öğreneceksiniz.

**i**nsan vücudu sağlıklı büyüme ve iyi enerji için özel besinlere ihtiyaç duymaktadır. Vitamin ve mineraller insan makinesini bir arada tutan ve düzgün çalışmasını sağlayan asli unsurlardır.

Bu bölümde bitkisel gıdalarda yetersiz kalabilecek vitamin ve mineralleri nereden alacağımızı ortaya koyacağım. B12 ve B2'nin yanı sıra D vitamini de hayvansal gıdalarda kolayca bulunmaktadır, bu nedenle vegan bir beslenme düzeninde bu vitaminleri yeterince alamayacağımız için endişelenebilirsiniz. Demir, kalsiyum, çinko, ilk bakışta vegan besinlerden alınması güç minerallerdir. Bu doğal minerallerin mükemmel bitkisel kaynakları bulunmaktadır ve hatta vücudunuzun bunları çok daha iyi kullanmasına yardımcı olabilecek bazı yöntemler de söz konusudur. Bu bölümün sonunda veganların gıda destekleri kullanmalarının gerekip gerekmediği ve eğer öyleyse neleri denemeleri gerektiği konusunda yön gösterilecektir.



Doğru beslenmenin temelinde, bütünsel sağlığınız için en iyisinin doğal gıdalar olduğu yatmaktadır. Besinleri ve vitaminleri, tek başına ele alınacak kaynaklar olarak görürseniz doz aşımına yol açabilir ya da farkında olmadan başka bir gerekli vitamin ya da mineralin etkisini ortadan kaldırabilirsiniz.

## *B12 ve B2 ile "B"eraber Sağlıklı Olmak*

B vitaminleri, genellikle kompleks vitaminler olarak ifade edilmektedir -bu; anlaşılması güç olmaları ya da birçok duygusal unsur içermeleri anlamına gelmemekte, vücudun doğru bir şekilde kullanabilmesi için hepsinin mevcut olmasına ihtiyaç duyulduğunu ifade etmektedir. Her ne kadar B

vitaminlerinin çoğu bitkisel gıdalarda kolayca bulunabilse de veganların iki çok önemli B vitamininin -B12 ve B2- bitkilerde biraz zor bulunabileceğinin farkında olmaları gerekmektedir. Bu nedenle takviyeleri beslenme düzeninize eklediğinizden emin olun.



Vegan yaşama geçtiğinizde tüm B vitaminleri içerisinde en önemlisi, B12 olacaktır. Kan yapımı ve hücre bölünmesi için gerekli olan B12; herhangi bir bitki ya da hayvan tarafından yapılmamakta, aslında bakteriler tarafından üretilmektedir. İnsanlar, B12 üreten bakterilerin bulaştığı gıdaları yiyerek bu vitamini alırlardı. Ancak günümüzde yiyeceklerimiz o kadar steril ve temiz hâle geldi ki bakterilerden güvenilir B12 alamıyoruz. Bakteri tarafından üretilen B12'nin bir diğer temel kaynağı ise hayvan etidir. Hayvanların yiyecekleri, hâlâ et ve kaslarında B12 birikmesini sağlayan bakterileri içermektedir. Ayrıca araştırmalar, insan vücudundaki bakterilerin çok düşük miktarda B12 ürettiğini ortaya koymaktadır. Vücut emilimi yeterince gerçekleştiremediğinden ve kullanamadığından destekleyici gıdalar ve B vitamini takviyeleri almanız gerekmektedir.



B12 yetersizliği yaygın değildir ancak sinir hastalıkları ve kansızlık gibi ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Vücut ayrıca B12'ye sinir liflerini korumak ve karbonhidrat, yağ ve proteinleri metabolize etmek ve kullanmak için ihtiyaç duymaktadır. B12 eksikliğinin en yaygın belirtisi, yorgunluktur; bu yorgunluk B12'den zengin gıdalar veya düzenli besin takviyesi içeren iyi planlanmış bir beslenme düzeni ile ortadan kaldırılabilmektedir.

Aynı zamanda riboflavin olarak da bilinen B2'yi bitkisel gıdalarda bulmak B12'ye göre biraz daha kolaydır. Ancak yine de onu alabileceğiniz vegan kaynakları bilmeniz oldukça önemlidir. Cilt ve göz sağlığı için önemli olan B2, ayrıca hücresel enerji üretimi için de gereklidir. B2 eksikliklerinin belirtileri, ağız ve dudak yaraları, dilde şişikler ve dermatittir (deri yangısı).

Aşağıda nerede bulacağınız ve ne kadar tüketmeniz gerektiği de dâhil olmak üzere B2 ve B12 vitaminleri ile ilgili bilgileri veriyorum.

## *Vegan gıdalarda B12 ve B2 bulmak*

Günümüzde B12, çeşitli vegan gıdalarına eklenmektedir, haftalık alışveriş listenizde bunların bulunduğundan emin olun:

- ✓ Güçlendirilmiş tahıllar
- ✓ Red Star gibi beslenme mayası tabletleri
- ✓ Güçlendirilmiş soya, pirinç ve kenevir sütleri
- ✓ Buğday gluteni veya soyadan yapılmış güçlendirilmiş sahte etler

**Not:** Miso, natto ve tempeh gibi fermente edilmiş soya gıdalarının yiyeceklerinin ve bazı deniz sebzelerinin B12 vitamini içerdiği ortaya konmuştur. Bu yiyeceklerde bulunan miktar oldukça düşük olduğundan

güvenilir kaynaklar arasında yer almamaktadırlar. B2'yi doğal sebzelerde bulmak biraz daha kolaydır. Aşağıdaki yiyecekler düzenli olarak listenizde bulundurulması gereken kolay kaynaklardır:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ✓ Badem            | ✓ Kuşkonmaz     |
| ✓ Muz              | ✓ Brokoli       |
| ✓ Brüksel lahanası | ✓ Mantarlar     |
| ✓ Beslenme mayası  | ✓ Bezelye       |
| ✓ Soya fasulyesi   | ✓ Soya sütü     |
| ✓ Ispanak          | ✓ Tam tahıllar  |
| ✓ Buğday tohumu    | ✓ Yabani pirinç |

### ***Doğru şeyi, yeterli miktarda almak***

Birçok gıda B12 ile güçlendirilse bile, veganlar yine de eksiklik çekebilmektedirler. Bu eksiklik, tüketilen miktardan değil, bağırsakların B12'yi iyi absorbe etmemesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda sağlığı iyileştirmek ve sindirim sisteminin emilim yeteneğini artırmak için bir probiyotik ve B vitamini kompleksi yararlı olacaktır. Bağırsaklarınızın sağlıklı ve düzgün çalıştığından emin olmak için başka ölçümler de deneyebilirsiniz. Günlük olarak alınan bir probiyotik, bağırsaktaki besin maddelerini sindirmek ve emmek için iyi bakterilerin bulunmasını sağlamaktadır. Bir vegan için gerçekleştirmesi hiç de zor olmayan yüksek lifli bir beslenme düzeni, sindirim sisteminizi temiz ve berrak tutmaya yardımcı olmaktadır.



Neyse ki insan vücudu, çok büyük miktarlarda B12'ye ihtiyaç duymamaktadır ancak düzenli olarak bir miktar bulunması gerekmektedir. Şu andaki ölçüler, günlük olarak 2,4 mikrogramdır. B12 ile güçlendirilmiş yaklaşık iki yemek kaşığı besin mayası, günlük ihtiyacı karşılamaktadır. Patlamış mısır, salatalar, makarna üzerine besleyici mayayı serpin; çorbanıza karıştırın veya peynir yerine besleyici mayayı kullanan birçok vegan tarifinden bir tanesini deneyin. Kısım IV'te yer alan ve B12 ile güçlendirilmiş Red Star Besleyici Maya ile yapılmış Aç Adam (veya Kadın) Tofu Çırpması veya Tempeh Karışımı tariflerini deneyin.

### ***Kuvvetli Kemikler İçin Kalsiyuma Güvenmek***

Bir inek ya da fili yakından gördünüz mü? Bu muazzam hayvanlar tıpkı bizimkiler gibi güçlü kemiklerinin üzerinde büyük bir ağırlık taşırlar. Sizce bu devasa hayvanlar kemiklerini oluşturmak için gerekli olan kalsiyumu nereden alıyorlar? USDA'nın (ABD Tarım Bakanlığı) önerdiği gibi inek sütü mü içiyorlar? Tabii ki hayır. Bitki yiyorlar.

Her ne kadar insanlar ve hayvanlar, bedenlerini aynı şekilde inşa etmeseler ve yiyeceklerini aynı şekilde sindirmeseler de insanlar da kemik oluşumu için gerekli olan kalsiyumu hayvanlar gibi bitkilerden alabilmektedirler. Vücudumuzdaki kalsiyumu en fazla depo eden yer, kemiklerimizdir. Sağlıklı olduklarında kemikler sağlam ve serttir. Vücut, kalsiyumu sadece kemik oluşumu için kullanmamakta bununla birlikte kan pıhtılaşması ve birçok kas ve sinir fonksiyonu için de kalsiyum gerekmektedir.

Yeşil yapraklı sebzeler gibi bitkisel gıdalar, süt ürünlerine kıyasla kalsiyumdan daha iyi biyoyararlanıma sahiptir. Bu, vücudumuzun süt ürünlerine kıyasla yeşilliklerde bulunan kalsiyumu daha iyi absorbe edebileceği ve kullanabileceği anlamına gelmektedir. Süt ürünleri, kalsiyumun yanı sıra kalsiyumu emme kabiliyetini azaltan proteinler bakımından da zenginlerdir. Yeşillikler ve kalsiyum bakımından zengin gıdalardan oluşan bir beslenme düzeni, önerilen günlük 1.000-1.200 miligram ihtiyacı karşılayacaktır.

Bu bölümde kalsiyum gereksinimlerini anlamanıza yardımcı olacak ve bir veganın bu gereksinimleri nasıl başarıyla karşılabileceğini anlatacağım. Vücuttaki asit alkali oranının sağlanmasında kalsiyumun rolünün tartışılması ile bölümü tamamlayacağım.

## *Kalsiyum ihtiyaçlarını karşılamak*

Çoğu beslenme rehberi, günlük 800-1.500 miligram kalsiyumun ağırlıklı olarak süt ürünlerinden alınmasını önermektedir. ABD Tarım Bakanlığı yönergeleri, osteoporozdan korunmak ve sağlıklı kemikler geliştirmek için bu seviyelere ulaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Ancak Physicians Committee for Responsible Medicine (Sorumlu Tıp İçin Hekimler Komitesi) sağlıklı kemiklerin günlük 600 miligram tüketim ile sağlanabileceğini ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün günlük kalsiyum önerisi ise 400-500 gramdır.



Sağlıklı, sigara tüketilmeyen, düzenli ağırlık egzersizleri içeren ve sağlıklı seviyelerde D ve K vitaminini kapsayan bir yaşam tarzı vücudunuzun sağlıklı kemikler oluşturmasına ve güçlenmesine yardımcı olabilmektedir.

K vitamini hiç duymadınız mı? Bunun nedeni, bu vitamini insanların doğal gıdalardan çok kolay alıyor olmaları ve bu konuda nadiren endişelenmeleridir. K vitamini; kanın pıhtılaşmasına yardımcı olmakta, kemikleri korumakta, oksidasyon nedeniyle hücre hasarı yaşanmasını engellemektedir. Eğer morarmalarınız ya da kanamalarınız oluyorsa karaciğer, safrakesesi veya sindirim sistemi problemleri yaşıyorsanız daha fazla K vitamini ihtiyacınız olabilir. Ispanak, Brüksel lahanası, havuç, yeşil fasulye, bezelye, karalahana, kuşkonmaz iyi kaynaklardır.



## Süt ürünleri ile ilgili gerçekler

Süt ürünleri endüstrisi, büyük sermayeye sahiptir ve onlarca yıldır hükümeti, kamuoyunu ve sağlık kurumlarını sağlık için kendi ürünlerinin gerekli olduğuna inandırmaktadır. Ancak bu hikâye, artık geçerli değil. Eğer ABD halkı en çok süt ürünü tüketen ülkeler arasında yer alıyorsa o zaman neden en yüksek osteoporoz oranlarına sahip? Açıkcası hikâyenin çok daha fazlası var. İşin gerçeği; güçlü ve sağlıklı kemikler oluşturmak ve diğer belli başlı sağlık sorunlarını uzaklaştırmak için genellikle beslenme listelerinde eksik kalan yeşil sebzeler, süt ürünlerine kıyasla çok daha önemli bir kalsiyum kaynağıdır.

Görüşümü Harvard Nurses Health Study'de 2003 yılında yayımlanmış bir çalışmada ispatlamaktadır. Bu çalışma, 18 yıl boyunca 72 bin kadının izlenmesi ile gerçekleştirilmiş ve artan süt tüketimi ile kemik kırığı riski arasında hiçbir

bağlantı bulunmadığını ortaya koymuştur. Benzer bir görüş de *The China Study*'de yayımlanan çığır açan bir araştırma projesi ile T. Colin Campbell'den gelmiştir. Araştırma, Çin nüfusunun büyük çoğunluğunun süt ürünleri kullanmadığını ortaya koymaktadır. Bunun yerine kalsiyum ihtiyaçlarını yeşil yapraklı sebzeleri içeren bitkisel gıdalardan almaktadırlar.

Dünyadaki kalça kırığı vakaları arasında en yüksek paya Amerikan kadınları sahiptir. Daha yüksek oranlara sahip diğer bazı ülkeler; birkaç Kuzey Avrupa ülkesi, Avustralya ve Yeni Zelanda- ve bu ülkeler Amerika'dan daha fazla süt tüketmektedir. Öte yandan Çinli kadınlarda osteoporoz ve kalça kırıkları oranı çok daha düşüktür ve süt ürünleri tüketmemektedirler. Bu kadınlar; kalsiyumu yeşil yapraklı sebzeler, soya peyniri ile kuru yemiş ve tohumlar gibi doğal gıdalardan almaktadırlar.

## Vegan gıdalarda kalsiyum aramak

Süt ürünleri tüketemeyeceğinizden günlük kalsiyum ihtiyaçlarınızı hangi yiyeceklerden karşılayacağınızı merak ediyor olabilirsiniz. Endişelenmeyin. Beslenme düzeninizde yeterince kalsiyum almanızı sağlayacak tonlarca harika ve doğal vegan yiyecek alternatifiniz bulunmaktadır. Tablo 4-1'de yer alan gıdaları düzenli olarak yediğinizden emin olun.



Ispanak, amarant, ışkın, pazı, pancar yaprağı iyi kalsiyum kaynakları gibi gözükebilir; hepsi de kalsiyumu tutan ve emilimi azaltan *oksalik asit* içeren bitkilerdir. Bu yiyecekler sağlıklıdır ancak iyi bir kalsiyum kaynağı olarak düşünülmemelidirler çünkü vücudun kazandığı kadar, kalsiyumu kaybetmesine de neden olabilirler. Karalahana, brokoli, hardal otu ve Çin lahanası çok daha iyi kalsiyum seçenekleridir.

<b>Tablo 4-1 Vegan Kalsiyum Kaynakları</b>		
<b>Yiyecek</b>	<b>Miktar</b>	<b>Kalsiyum (mg)</b>
<b>Sebzeler</b>		
Karalahana	1 fincan	350
Şalgam	1 fincan	250
Lahana	1 fincan	180
Bamya	1 fincan	170
Çin lahanası	1 fincan	160
Arame (deniz sebzesi)	½ fincan	100
Brokoli	1 fincan	90
Wakame (deniz sebzesi)	½ fincan	77
Kelp (su yosunu)	½ fincan	66
<b>Meyveler</b>		
Kuru Frenk üzümü	1 fincan	86
Kuru erik	1 fincan	75-95
Portakal	1 büyük adet	74
Kuru kayısı	1 fincan	73
Kuru üzüm	1 fincan	62
Böğürtlen	1 fincan	42
Taze incir	1 adet	18
<b>Fasulye ve tahıllar</b>		
Mısır unu	1 fincan	483
Buğday unu, Zenginleştirilmiş	1 fincan	423
Beyaz fasulye	1 fincan	130
Kinoa	1 fincan	102
Yulaf	1 fincan	84
Nohut	1 fincan	80
Çavdar unu	1 fincan	72
Karabuğday unu	1 fincan	49
Bulgur	1 fincan	49
<b>Kuruyemiş ve tohumlar</b>		
Badem	¼ fincan	89
Susam tohumları	1 yemek kaşığı	88
Ceviz,siyah	1 fincan	76
Pıkan cevizi	1 fincan	70

<b>Yiyecek</b>	<b>Miktar</b>	<b>Kalsiyum (mg)</b>
Tahin	2 yemek kaşığı	64-154
Brezilya fındığı	28 g	45
Fındık	28 g	42
Badem ezmesi	1 yemek kaşığı	40
Keten tohumu	1 yemek kaşığı	26
Ayçekirdeği tohumları	28 g	25
<b>Soya yiyecekleri</b>		
Tofu- soya peyniri (kalsiyum sülfat ile yapılmış)	112 g	200-325
Yeşil soya fasulyesi	½ fincan	197
Soya yoğurdu	224 g	150-350
Soya sütü	224 g	80-300
<b>Diğerleri</b>		
Zenginleştirilmiş portakal suyu	1 fincan	300
Şeker kamışı melası	2 yemek kaşığı	80-120

*Kaynak: Amerika Tarım Bakanlığı ve imalatçı bilgileri*

## **Kalsiyumu emen gıdalardan kaçınmak**

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) önerdiği günlük kalsiyum miktarı, United States National Academy of Science'ın (Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Bilim Akademisi) önerdiğinin yarısı kadardır. Peki dünyanın diğer yarısı, Amerikalılardan daha az kalsiyum alırken nasıl oluyor da Amerika'da daha fazla osteoporoz söz konusu oluyor (Bu soruyu biraz önce "Süt ürünleri hakkındaki gerçekler" başlığı ile tartışmıştım.). Kalsiyum hikâyesi ile ilgili asıl sır, kalsiyumun kemik sağlığı oyunundaki tek oyuncu olmadığıdır. Aşırı asit, protein ve alkol, kalsiyumun kemiklerden atılmasına neden olmakta, kırıklara ve osteoporozla neden olmaktadır.

Örneğin kabul görmüş birçok araştırma, asitli içecekler içen her yaşta kişilerin asitli içecek içmeyenlere göre kemiklerinin daha fazla kırıldığını ortaya koymuştur. Birçok asitli içecek -ister normal ister diyet- fosfor ve sitrik asit içermektedir. Bu içeceklerde bulunan fosfor ve sitrik asit, vücudun çok fazla asit üretmesine neden olmaktadır. Ve vücudunuz o kadar akıllıdır ki asit-alkali dengesini sağlamak için kemikten kalsiyum atmaya başlamaktadır.



İnsan vücudu asit-alkali ölçeğinde dar bir aralıkta kalmayı ister. Kalsiyum, insan vücudundaki en bol mineraldir ve asidik olmak yerine alkalidir. Süt ürünleri, et ve işlenmiş şeker gibi asidik yiyecekleri içeren bir beslenme düzeni; hâlsizliğe, şişkinliğe ve aftlara neden olabilmektedir. Vücut çok fazla asidik hâle geldiğinde alkalileştirici etki için kemiklerden kalsiyumu atmaktadır, aslında dengeyi sağlamak için verilen bu tepki kemikleri zayıflatmaktadır.

Asitler gibi aşırı miktarda protein de kemik sağlığını etkilemektedir. Yüksek hayvansal protein içeren bir beslenme düzeni, yüksek kükürt içermektedir çünkü amino asitlerde kükürt bulunmaktadır. Bu kükürt tabanlı amino asitler, vücudun PH dengesini olumsuz olarak etkileyerek kemiklerin kalsiyum depolarını serbest bırakmasına neden olmaktadır ve böylece vücut daha fazla alkalineleşebilmektedir. Bitkilerdeki protein, daha az kükürt bazlı amino asit içermektedir, bu nedenle zaten daha fazla alkali hâlededirler ve kalsiyum sızıntısına neden olma olasılıkları daha düşüktür. Bu nedenle eğer sağlıklı kemikler istiyorsanız etten kaçınmalı ve çok daha fazla yeşil yapraklı sebze yemelisiniz!

## Demir Alımınızı Artırmak

Ağırlık salonlarındaki iri delikanlılar, güçlü vücut ve insan sağlığının en iyi ikonları olabilirler ancak veganlar da harika bir sağlık için doğal gıdalarla biraz demir üretebilirler. Demirin enerji için hayati önem taşıdığı bir gerçektir ancak kanımızın oksijen taşıyan parçası olan hemoglobinin de ihtiyaç duyulan bir bileşenidir. Kansızlık, tehlikeli demir eksikliği dünya genelinde genç kadınlar ve çocuklar arasında en önemli sağlık problemidir.



*HEM* demir, kırmızı et ve balık gibi etlerde bulunur. *HEM olmayan* demir; sebzeler, meyveler, kuru yemişler, tohumlar, tahıllar ve fasulyelerde bulunur. Vegan beslenme düzeni, elbette vücut tarafından absorbe edilmeyen *HEM olmayan* demire dayalıdır. Bu nedenle veganlar demir alımlarının sıradan bir insandan daha fazla olduğunun farkında olmalılar. İyi haber, sıradan değiliz!

İlerleyen bölümlerde demir alımınızı kontrol edebilmemiz için ne kadar tüketmeniz ve hangi kaynakları kullanmanız gerektiği ile ilgili bilgileri bulacaksınız. Ayrıca vücudunuzun demiri en iyi şekilde emmesi için başka hangi gıdaları tüketmeniz gerektiğinden de bahsedeceğim.

## İhtiyacınızı anlamak

9 ve 13 yaşları arasındaki erkeklerde günlük demir alımı önerisi, 8 miligram ve 13 yaş üzeri için erkekler ve 14 ile 18 yaş arası ve menopoz



sonrası kadınlar için 11 miligramdır. 14-18 yaş arasındakiler (menstrüel dönemlerinde daha fazla demir kaybı olanlar) günlük olarak 15 miligrama, 19 ile 50 yaş arasındakiler 18 miligrama ihtiyaç duymaktadırlar. Hamile veganlar, doktorlarından doğum öncesi demir destekleri ve demirden zengin yiyecekler ile ilgili bilgi almalılar (Bölüm 20'de hamile veganlarla, Bölüm 22'de vegan çocuklarla ilgili daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.).



Biraz önceki tavsiyeler, veganlar için biraz kafa karıştırıcı olabilir. Veganlar, yediklerinden HEM olmayan demir aldıkları için et yiyenlerin beslenme düzeninde bulunan HEM demir gibi absorbe olmamaktadır. Bu nedenle demir zengini gıdalarla çok daha fazla beslenerek demir yetersizliğine karşı önlem alınmalıdır.

Neyse ki vegan gıdalardan yeterli demir almak çok zor değil. Veganlar arasında kansızlık nüfusun geri kalanından daha yaygın değildir. Eğer ihtiyacı duyduğunuz miktarı anlar, veganlar için uygun olan demir zengini gıdalara göz atar ve onları düzenli olarak yerseniz kansızlık sorunu yaşamazsınız.

## *Vegan gıdalardan demir almak*

Gerekli tüm gıdalar ve meyvelerden oluşan bir beslenme listesi, demir ihtiyacınızı karşılayacaktır. İhtiyaçlarınızı karşılamaya başlamak için Tablo 4-2'ye bir göz atın.

## *Vücudunuzun yapabileceği en iyi şekilde demiri kullanmak*

Demir, kan dolaşımı sisteminde yalnız bir ada değildir. İşini çok daha verimli yapabilmesi için yardıma ihtiyacı vardır. Neyse ki çok yönlü bir vegan beslenme, bu gıdaları yeterli miktarda sağlamaktadır.

Veganların vegan olmayanlarla eşit demir kapasitesine sahip oldukları düşünülmektedir çünkü beslenme listeleri C vitamini bakımından zengindir. C vitamini HEM olmayan demir ile birlikte alındığı zaman vücut demiri 6 kat fazla emmektedir. HEM demir kaynağı birçok vegan gıdanın doğal olarak yüksek C vitamini içermesi bu durumu sağlamaktadır. Brokoli ve Çin lahanası gibi çoğu yeşil yapraklılar hem demir hem de C vitamini açısından mükemmeldir (ve de kalsiyum), böylece demir kolaylıkla absorbe olur. Bu kazan-kazan-kazan durumudur!

<b>Tablo 4-2</b>		<b>Demir içeren vegan kaynaklar</b>
<b>Gıda</b>	<b>Miktar</b>	<b>Demir (mg)</b>
<b>Fasulye ve tahıllar</b>		
Soya fasulyesi	1 fincan	8.8
Mercimek	1 fincan	6.5
Kinoa	1 fincan	6.3
Tempeh	1 fincan	4.8
Siyah fasulye	1 fincan	3.6
Pinto fasulyesi	1 fincan	3.5
Nohut	1 fincan	3.2
Bulgur	1 fincan	1.7
<b>Sebzeler</b>		
Ispanak, pişmiş	1 fincan	6.4
Pazı	1 fincan	4.0
Patates	1 orta boy	3.2
Kelp (esmer su yosunu)	½ fincan	3.0
Bezelye	1 fincan	2.5
Wakame (deniz sebzesi)	½ fincan	2.0
Brüksel lahanası	1 fincan	1.9
Brokoli	1 fincan	1.1
<b>Kuru yemiş, tohum ve meyveler</b>		
Erik suyu	8 Oz (237 mililitre)	3.0
Tahin	2 yemek kaşığı	2.7
Kuru kayısı	8	2.1
Kuru incir	8	2.1
Kaju	¼ fincan	2.0
Kuru üzüm	½ fincan	1.6
Badem	¼ fincan	1.5
<b>Diğer</b>		
Şeker kamışı melası	2 yemek kaşığı	2.4
Sebze burger	1 küçük	2.0- 3.5
Tofudan sosisli sandviç	1	1.5- 2.5

Kaynak: Amerika Tarım Bakanlığı ve imalatçı bilgileri

## Dökme demir tencerelerle demiri elde edin

Journal of the American Dietetic Association (Amerikan Diyetetik Derneği Dergisi) tarafından 1986'da gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, beslenme düzeninize demir eklemenin bir diğer yolu da yemeğinizi dökme demir tencerelerde pişirmektir. Araştırmacılar gıdaların -özellikle de asidik olanların- bu tür tencere ve tavalarda pişirildiklerinde demirlerinin arttığını ortaya koymuşlardır. Domates gibi asidik yiyecekler, metalle birlikte harekete geçmekte ve

demirin daha fazla miktarını absorbe etmektedir. Bu durumda normalde her bir porsiyonunda 1 miligram demir bulunan spaghetti sosunun demir içeriği neredeyse 6 miligrama ulaşmaktadır. Dökme demir tavada pişirilen bir porsiyon elma sosunun da 1 miligram olan demiri 7 miligrama yükselmektedir. Eski ve çok kullanılmış dökme demir tencereler daha az demir sunmaktadırlar ancak yine de aldığınız demiri artırmak için harika bir yoldur.

Yediğiniz demir açısından zengin bütün gıdaları ve daha sonra da onlarla birlikte yediğiniz yiyecekleri düşünün. Büyük olasılıkla zaten demirlerle C vitaminini bir arada tükettiğinizi fark edeceksiniz, işte bu nedenle veganlar gayet iyi beslenmektedirler. Tofu, brokoli, kahverengi pirinç yemekleri, fasulyeler ve salsa sos, biber ve domatesli ıspanak salatası müthiş demir ve C vitamini kombinasyonlarıdır.

Gördüğünüz gibi veganlar, ihtiyaç duydukları demiri almakta güçlük yaşamamaktadırlar. Ama yine de demir eksikliğinin belirtilerini de bilin ve böyle bir durumda beslenme alışkanlıklarınızı daha sağlıklı hâle getirin. Demir eksikliği anemisi, toplumda oldukça yaygındır, bu nedenle bedeninizin ve belirtilerin farkında olun.

Yorgunluk ve aşırı hâlsizlik, demir eksikliği belirtisi olabilmektedir. Eğer kandaki demir düzeyiniz düşükse iş yapabilme kapasiteniz azalacak, normal fiziksel aktivitelerde hemen yorulacaksınız. Vücut sağlıklı bir bağışıklık sistemi için demire ihtiyaç duymaktadır, bu nedenle demir depolarınızın düşük olması vücudunuzun enfeksiyonlarla mücadelesini de zorlaştıracaktır. Soluk cilt, nefes darlığı, yorgunluk, baş dönmesi, güçsüzlük, dilde şişme ve yaralar, baş ağrısı, mide bulantısı ve karın ağrısı önde gelen belirtilerdendir.

## Demir engelleyicilerden uzak durmak

C vitamini, vücudunuzun demiri absorbe etmesine yardımcı olmaktadır ama diğer yiyecekler ve risk faktörleri nedeniyle emilim düzeyi düşmektedir. Uzak durmanız gereken temel gıdalardan bir tanesi, inek sütüdür -neyse ki artık vegansınız! The American Academy of Pediatrics (Amerikan Pediatri Akademisi) 1 yaşın altındaki çocuklara inek sütü ya da ya da inek sütü ürünü verilmemesini önermektedir. İnek sütünde çok az miktarda demir bulunduğundan süt ürünlerinden zengin bir beslenme listesi, demir eksikliğine neden olabilmektedir. Kalsiyum, demir emilimini azaltacağından çok fazla süt ürünü kullanılması anemiye yol açabilmektedir. Çay ve kahvede



bulunan tanen ve kafein demir emilimini engelleyebilmektedir, bu nedenle eğer demir seviyenizi düşünüyorsanız bitkisel ya da kafeinsiz çay ya da kafeinsiz kahve içmeyi deneyin. Kafein ayrıca kemiklerinizdeki kalsiyum seviyesini de etkileyecektir, bu nedenle en iyisi bunları çok sık tüketmemektir.

Fitatlar; soya ve fasulyeler, kuru yemişler, tohumlar ve tahıllar gibi birçok bitkisel gıdada bulunmaktadır. Fitatlar da demir gibi minerallerle bağlanmaktadır ve bu da vücut tarafından emilme becerisini engelleyebilmektedir. Neyse ki pişirme, ıslatma ve filizlenme süreçleri fitatları pasifleştirmeye yetmektedir.

Sigara, aşırı alkol tüketimi gibi sağlıksız alışkanlıklar da vücudunuzun demirden yeterince yararlanmasını engellemektedir.

## Vitamin D: Güneşin Vitaminini

Bir insan olarak, bir çeşit ayçiçeği olduğunuzu biliyor muydunuz? Çoğu bitki, gıdalarını ve enerjilerini gün ışığını klorofile çevirdikleri fotosentez sürecinden almaktadır. Klorofil, temelde hapsedilmiş gün ışığıdır! İnsan vücudu da güneşi enerji kullanımı için hayati olan besinleri yaratmak için kullanmaktadır. Bu vitaminlerden bir tanesi, D vitamini.

Doğru D vitamini alımı, kemik sağlığı için gereklidir ve osteoporozun başlamasını engelleyebilmekte ve azaltabilmektedir. Vücudun kalsiyum ve fosfor kullanımına yardımcı olarak kemik oluşumunu desteklemektedir. Son araştırmalar gösteriyor ki doğru D vitamini takviyeleri ile kemik kaybı azaltılabilmekte ve kemik kayıpları geriye döndürülebilmektedir, bu da osteoporoz hastaları için büyük umut olduğu anlamına gelmektedir.



Eski bir inek sütü içicisi olarak, muhtemelen inek sütü kutularında yer alan "D vitamini" takviyeli ifadesini hatırlıyorsunuzdur. 20. yüzyılın başında Amerika'da raşitizmin -bir çeşit D vitamini eksikliği- yayılmasını önlemek amacıyla bu takviye gerekliydi. Bu nedenle (ve "Süt aldınız mı?" kampanyaları nedeniyle) hepimiz kemik sağlığı ile inek sütünün bağlantılı olduğunu düşünmekteyiz.

D vitamini sağlıklı bir bağışıklık sistemi ve kardiyovasküler sistem, deri ve prostat sağlığı için çok önemlidir. D vitamini yağda çözünebilen, karaciğerde depolanan bir vitamindir ve vücut tarafından karanlık kış günleri boyunca kullanılmaktadır (Karaciğerinizi alkolle yormayın, aksi takdirde ihtiyaç duyduğunuz D vitamini alamazsınız.).

### D vitamini alımını doğal yollarla yükseltmek

D vitamini, cildiniz güneş ışığına veya UVB ve UVA ışınlarına maruz kaldığında oluşmaktadır. Bu ışınlar olmadan vücudunuz bu gerekli besini kendi başına üretememektedir. Ama asla korkmayın! Vücudun ihtiyaç duyduğu bütün D vitamini alması için güneşte sadece 15-30 dakika



durmanız yeterlidir. Açık tenli kişilerin günde 10-20 dakikaya ihtiyacı varken koyu tenli kişilerin yeterli D vitamini alabilmeleri için 15-30 dakikaya ihtiyaçları bulunmaktadır.



Vücudunuzun D vitamini depolayabilmesi için her gün bu zaman aralıklarında güneş koruyucu kullanmayın. Güneş koruyucunuzu daha sonra sürmek üzere yanınızda bulundurun ya da sadece yüzünüze uygulayın. Kollarınızı ve bacaklarınızı Güneş Tanrısı Helios'a birkaç dakikalığına sunun. Güneş, vücudu iyileştirir!

## ***D vitamini almak için gıda ya da takviye eklemesi yapmak***

Eğer Ekvator'un yakınında yaşamlarımızı çıplak bir şekilde sürdürebilseydik, D vitamini eksikliği asla bir sorun olmazdı. Bununla birlikte çoğumuz günlük olarak kıyafet giymekte ve Ekvator ülkelerinin sürekli güneşli olan gökyüzünden uzaklarda yaşamaktayız.

Eğer kış boyunca nadiren güneşi gördüğünüz kuzey ülkelerinde yaşıyorsanız ya da dışardayken vücudunuzun her bir noktasını örtüyorsanız D vitamini gıdalar ya da takviyelerden almalısınız.

Tüm D vitaminleri, aynı değildir. İki şekli vardır: D2 ve D3. D3, kolekalsiferol, koyunlarda bulunan lanolinden türetildiği için vegan değildir. D2, ergokalsiferol, mayadan türetildiği için vegandır. Birçok araştırma, yeterince yüksek miktarlarda alındığında D2 vitaminin kandaki D vitamini seviyelerinin yükseltilmesinde D3 kadar efektif olduğunu ortaya koymaktadır. D vitamini takviyesine ihtiyacınız olup olmadığını anlayabilmek için kan testi yaptırmanız gerekmektedir.



Güçlendirilmiş soya, pirinç ve kenevir sütü ile birçok kutulu tahıl, portakal suları ve ekmekler günlük D vitamininizi almanız için kullanabileceğiniz bazı ürünlerdir. Bu gıdaların bulunması hiç de zor değildir ancak eğer tercih ederseniz D vitamini günlük vitamin takviyeleri ile de alabilirsiniz ancak buna karar vermek için mutlaka kontrollerinizi yaptırın.

## ***Çinkoyu Unutma!***

Vegan ya da vegan olmayan birçok kişide eksik olan bir diğer önemli mineral, çinkodur. Bununla birlikte veganlar, beslenme biçimlerinden dolayı yeterli çinkoyu kolayca alabilmektedirler ve yiyeceklerinin ihtiyaç duyduğunuz çinkoyu içermesini sağlamanız oldukça kolaydır. Özellikle vegan kadınlar, çinko zengini gıdalardan yeterince kaloriyi ve ihtiyaç duydukları miktarda çinkoyu almaya özen göstermelilerdir.

Veganlarda tehlikeli çinko eksikliği yaygın değildir ancak bu durumun neye benzediğinin farkında olmak iyi olacaktır: Bağışıklık sistemi zayıflığı, iştahsızlık, saç dökülmesi ve büyüme geriliği çinko eksikliğinin belirtileridir. Çinko eksikliği ayrıca sivilceleri ve diyabeti de şiddetlendirmektedir ve vücudun insülin üretmesini, toksinleri elimine etmesini, bağışıklık sistemini güçlü tutmayı zorlaştırmaktadır.



Sağlıklı üreme için erkekler çoğu kadından daha fazla çinkoya ihtiyaç duymaktadırlar. Sperm, yüksek çinko oranına sahiptir ve doğurganlıkla ilgili endişeleriniz varsa çinko eksikliği göz önünde bulundurulmalıdır. 9 ile 13 yaş arası erkek ve kadınlar günde 8 miligram, 14 yaş ve üstü erkekler 11 miligram çinkoya ihtiyaç duymaktadırlar. 14 ile 18 yaş arası kadınlar, günlük 9 miligram çinkoya ihtiyaç duyarken 19 ve üzeri olanlarda bu ihtiyaç günlük 8 miligramdır (Gebelik ve emzirme dönemlerinde daha fazla çinkoya ihtiyaç vardır, bu konudan 20. Bölüm'de bahsedeceğim.).

## Vegan gıdalardan çinko almak

Güçlendirilmiş gıdalar, ihtiyacınız olan besinleri elde etmenize her zaman yardımcı olmaktadır. Katkısız, doğal gıdalar beslenmeniz için harika kaynaklardır. Bu doğal gıdalar, size sadece ihtiyaç duyduğunuz çinkoyu sağlamakla kalmamakta aynı zamanda lif ve sağlıklı yağlar gibi sağlığınıza faydalı diğer katkıları da almanızı sağlamaktadır. Tablo 4-3 bazı harika çinko kaynaklarını listelemektedir.

Tablo 4-3		Çinko içerikli vegan kaynaklar
Gıda	Miktar	Çinko(mg)
Red Star Beslenme mayası	2 yemek kaşığı	3.2
Kahvaltılık gevrek	¼ fincan	3.0- 4.0
Yerfıstığı	¼ fincan	3
Brezilya fıstığı	½ fincan	2.2
Konserve fasulye	½ fincan	1.6
Kaju, kurutulmuş	¼ fincan	1.6
Tahin	1 yemek kaşığı	1.5
Badem	¼ fincan	1.3
Nohut	½ fincan	1.3
Meksika fasulyesi	½ fincan	0.9

Kaynak: Ulusal Sağlık Enstitüleri ve üretici bilgilerinden derlenmiştir.

## Vücudun emdiğinden emin olmak

Bazı yiyecekler, çinko emilimini engelleyebilmektedir. Örneğin çok fazla kalsiyum, vücudunuzun çinko emilimini azaltabilmektedir. Günümüzde bazı kalsiyum takviyeleri bu durumu dengelemek için çinko takviyelidir.

Tohumların kabukları, fasulyeler, tahıllar, kuru yemişler, bezelye ve bakliyatlarda bulunan fitik asit, vücudunuzun çinkoyu tam olarak emmesini engelleyebilmektedir. Neyse ki bu yiyeceklerin suda bekletilmesi ve yıkanması fazla fitik asidi yok etmektedir. Benzer şekilde soya sütü de yüksek miktarda bu rakibi içermektedir (Durulayarak bundan kurtulamazsınız!) Bu nedenle diğer sağlıklı ürünlerden yeterince çinko aldığınızdan emin olun ve kutularca soya sütü içmeyin.



Wildwood Organics, artık tofu gibi soya gıdalarını filizlendirilmiş ve ıslatılmış soya fasulyesinden yapmaktadır. Soya fasulyelerinin ıslatılması ve filizlendirilmesi, doğal olarak fitik asitin çoğunu ortadan kaldırmaktadır.

## Arkadaşlarımızdan Küçük Bir Destek: Takviyelere Bir Şans Vermek

Düzenli olarak tükettiğiniz gıdalara bir göz atın. Protein, B12, D vitamini, demir, kalsiyum, çinko göstergelerinde ne durumdasınız? Eğer eksikleriniz varsa güçlendirilmiş gıdaları beslenme düzenine ekleyebilecek misiniz? Bu, günlük ihtiyaçlarınızı karşılayabilmeniz için size ilk tavsiyem (Her bir gıda ile ilgili daha detaylı bilgi için önceki bölümlere bakın.).

İhtiyaç duyduğunuz tüm besinleri alabilmeniz için ikinci yol, bir besin desteği ya da multivitamin almaktır. Eğer bazı günlerde ya da haftalarda zayıf besleniyorsanız veya beslenme düzeninizden çok da emin değilseniz iyi seçilmiş bir besin desteği size yardımcı olacaktır. Seçebileceğiniz birçok vegan multivitamin söz konusudur, bunların çoğunluğu içeriklerini bitkilerden ve tam tahıllardan almaktadır. Tam tahıllardan yapılmış takviyeler, vücut tarafından çok daha kolay absorbe edilmektedir. Ayrıca vücudunuzun çok daha hızlı absorbe etmesini sağlayacak sıvı takviyeler de alabilirsiniz.



Çoğu insanın fayda sağladığı bir numaralı takviye, iyi bir probiyotiktir. *Probiyotikler*, sindirim sisteminin iyi çalışmasına yardımcı olan acidophilus ve maya gibi yaşayan bakteriler içermektedir. Eğer sindirim sisteminiz iyi çalışıyorsa probiyotiklere ihtiyacınız yoktur çünkü ihtiyaç duyduğunuz besinleri gıdalardan ve diğer takviyelerden absorbe edebiliyorsunuzdur.

B vitaminlerinden bahsedersen onları kompleks olarak almak en iyisidir.

Çünkü sekiz adet B vitamini vardır ve her birinin orantılı bir şekilde bulunması gerekmektedir. Eğer B12 ile ilgili endişeleriniz varsa B12 takviyesinden önce doktorunuzdan B12 seviyenizi kontrol etmesini isteyin.

D vitamini içeren herhangi bir takviyenin vegan olduğundan emin olun. D2 ve D3 farklıdır ve D3 tabletleri vegan değildir. D2 takviyesi vücudunuzun sağlıklı kemikler oluşturma yeteneğini geliştirmenin önemli bir yolu olarak gösterilmiştir.

Birçok besin takviyesi şirketi, kaliteli vegan ürünler üretmektedir. Deva, VegLife, New Chapter, Rainbow Light ve Country Life bakabileceğiniz ürünler arasında yer almaktadır. [www.veganessentials.com](http://www.veganessentials.com) ve [www.cosmosveganshoppe.com](http://www.cosmosveganshoppe.com) gibi İnternet siteleri vegan ürünler satmakta ve geniş yelpazede ürün seçenekleri sunmaktadır.



Eğer herhangi bir besin eksikliğiniz olduğunu hissediyorsanız son derece basit olan kan testinizi yaptırmak için doktorunuzla konuşun, böylece odaklanmanız gereken özel alanları belirleyebilirsiniz. Bununla birlikte iyi planlanmış bir vegan beslenme düzeni ihtiyacınız olan her şeyi size verecektir.

## Su, her yerde su

En uygun beslenme arayışınızda, suyu unutmayın! Günde 8 bardak genel kabul görmüş standarttır. Yeterli su içtiğinizden emin olmak için hatırlatmaya mı ihtiyacınız var? Evde ya da iş yerinde olduğunuz zamanlarda günlük su miktarınızı içmeye yönelik hatırlatıcılar bulunurun. Bir günde içmek istediğiniz miktarda suyu, güzel ve şık bir sürahiye doldurun. Sıkça göreceğiniz mutfak tezgahınız, masanızın köşesi ya da TV'nin yanındaki küçük sehpa koyun. Sürahinizin yanına güzel bir bardak koyun böylece su içmemeniz için hiçbir bahaneniz kalmasın!

Petrokimyasallar, hormon bozucular ve plastikleri suyunuza sızdıracak plastik şişelerden uzak

durun. Bu, vücudunuzu temizlemek ve gereksiz atıklardan uzak durmak için çok büyük bir adım olacaktır. Bunun yanı sıra şişelenmiş su, kamusal su kaynakları gibi düzenlenmiş değildir; musluğunuzdan çok daha iyi kalite su içmeniz mümkün olacaktır. Eğer musluk suyunuzun tadını ve kalitesini beğenmiyorsanız ağır metalleri, kloru, bakterileri ve ilaçları yok edecek ev suyu filtrelerinden alabilirsiniz. Eğer suyu arabanızda ya da dışarıda yanınızda bulundurmak istiyorsanız paslanmaz çelik bir su şişesi alın. Plastik olanlar risklidir çünkü kötü kimyasalları suyun içine katabilmektedirler.



## Bölüm 5

# Protein Protokolleri

### *Bu Bölümde*

- ▶ Protein hakkındaki temel bilgileri
- ▶ Günlük gereksinimleri
- ▶ Hayvan ve vegan kaynaklı protein kaynakları arasındaki farkı
- ▶ Proteinin iyi kaynakları olan vegan gıdaları öğreneceksiniz.

**Y**eni insanlarla tanışmak üzere bir partiye gittiğinizi düşünün. Etraftakilerle tanıştırdıktan sonra konu bir şekilde vegan olmanıza gelecektir -belki karides atıştırmaçlıklarını (ya da benim ifade ettiğim şekliyle “etin parmakları”) kibarca reddetmişsinizdir. İlk sorulardan birinin “Nereden protein alıyorsunuz?” olacağından emin olabilirsiniz.

Endişelenmeyin -derin nefes alıp iyi niyetli, ancak bilinçsiz olan etçileri baştan çıkarmaya hazır olun. Proteinin temelleri basittir ve veganlar bol bol alabilirler ve almalıdırlar. Ortalama bir Amerikalının beslenme listesi fazla miktarda protein içermektedir; başta et, yumurta ve süt gibi çok sayıda hayvansal gıda tüketmektedirler (USDA'nın yıllık et tüketimi tahminlerine göre; 2007 yılı itibarıyla Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda kişi başı yaklaşık 221 kilo et tüketilmiştir.). Evet, bu gıdalar protein kaynaklarıdır. Ancak bunlar en sağlıklı ve en ucuz kaynaklar değildir!

Bu bölümde, proteinin vücutta nasıl çalıştığını ve farklı insanların günlük ihtiyaçlarının ne kadar olduğunu bulacaksınız. Yeni veganlar, protein kaynağı bitkilerin türleri ve kalitesi konusunda kafa karışıklığı yaşayabilmektedirler; bu nedenle beslenme listenizi sağlıklı bir şekilde planlamanıza yardımcı olabilecek ayrıntılı grafikler ve listeler sundum.

## *Protein Hakkında Bilmeniz Gerekenler*

Bir protein *kaynağı* ile proteinin kendisi arasındaki fark, molekül meselesidir. Örneğin, protein kaynağı iyi vegan ürünler tofu ve kuru yemişlerdir. Ancak bu gıdalara baktığınızda proteini görebilir misiniz? Tabii ki hayır. Protein, gıdaların yapısının bir parçasıdır ancak gıdanın kendisi değildir.

*Proteinler*, vücudunuzda önemli işlevleri yerine getiren büyük, karmaşık moleküllerdir. Çalışmalarının çoğunu hücrelerde yapmakta ve vücudunuz tarafından doku ve organlardaki suyun düzenlenmesi, hücrelerin onarılması ve yenilerinin oluşturulması gibi işlevler gerçekleştirmek için kullanılmaktadırlar ve kemiklerin, kanın, hormonların, kasların ve diğer her şeyin yapısını oluşturmaktadırlar. Vücuttaki her hücre, protein içermektedir ve protein kasların, organların ve derinin büyük bir bölümünü oluşturmaktadır.



Proteinler, amino asitler denilen binlerce küçük birimden oluşmaktadır. Tam bir protein oluşturmak için farklı amino asitlerin 22'sinin de bulunması gerekmektedir. Vücudunuz bu amino asitlerin bir bölümünü kendiliğinden üretmektedir ancak gerekli amino asitlerin dokuz tanesi gıdalardan alınabilmektedir -bunlara *esansiyel amino asitler* denmektedir yani bunları içeren yiyecekleri yemeniz çok önemlidir! Bu esansiyel amino asitler, bitkisel gıdalarda bulunabilmektedir, bu nedenle diyetiniz çeşitlendikçe size yeteri kadar kalori sağladıkça sizin de bu yapı taşlarından yeterince yararlanma konusunda endişelenmenize gerek kalmamaktadır.

Vücudunuz, yediğiniz diyet proteininden ihtiyaç duyduğu belirli protein formlarını oluşturur. Kuru yemiş, fasulye veya soyalardan yediğinizde, bu yiyecekleri vücudunuz *ıslatarak yumuşatmakta* ya da tükürük ve çiğneme ile öğütmektedir. Ardından yiyecekler midede sindirilmektedir. Gıdadan aldığımız orjinal protein, vücudunuzun emebileceği ve yeni protein formlarına dönüştürebileceği farklı amino asitleri oluşturmaktadır; böylece ihtiyaç duyduğu her türlü fonksiyonu yerine getirmek için kullanılabilir. İnsan vücudu şaşırtıcı, değil mi?

## Ne Kadar Proteine İhtiyacınız Var?

The National Institute of Health (Ulusal Sağlık Enstitüsü) ortalama bir insanın günde 30 ila 60 gram protein tüketmesini önermekte, kadınların günlük ihtiyacının 25-50 gram arasında olduğunu ifade etmektedir. Çoğu Amerikalı günde 100 ila 120 grama yaklaşmaktadır ve bu durum bir dizi sağlık problemlerine yol açmaktadır. Protein, vücut için gerekli ve iyidir ancak gereğinden fazlası zaman içerisinde tehlikeli olabilmektedir. Unutmayın ki protein kaynağı, tüketilen miktar kadar önemli olabilmektedir (Daha sonra, "Neden Vegan Protein, Hayvan Proteininden Daha İyidir?" bölümünde protein kaynakları arasındaki farktan bahsedeceğim.).

## Her yaş ve evre için protein ihtiyacı

Günlük protein alımı için önerilen miktar, The National Institute of Health (Ulusal Sağlık Enstitüsü) tarafından kullanılan basit bir hesaplama dayanmaktadır. Temel formül şu şekildedir:

$$\text{Ağırlık (kilogram)} \times 0.8 = \text{günlük protein (gram)}$$



Hafif egzersiz yapan 57 kg'lık bir kadın için günlük protein önerisi, yaklaşık 46 gr olmaktadır. Daha yoğun spor yapıyorsanız, hamileyseniz veya emziriyorsanız ya da büyüme çağında bir çocuk, ergen iseniz tükettiğiniz proteini artırmanız gerekebilmektedir. Tablo 5-1, günlük olarak önerilen protein miktarını göstermektedir. Eğer proteinin çoğunu işlenmemiş tahıl, fasulyelerden alıyor; daha az miktarını tofu (soya peyniri), tempeh (fermente edilmiş soya fasulyesi ürünü) veya soya etinden alıyorsanız yukarıda yer alan hesaplamada kat sayısını 0,9'a çıkarmanız önerilmektedir.

**Tablo 5-1** Günlük Protein Tüketimi Tavsiyesi

Grup	Günlük tavsiye
0 ila 6 ay arası erkek ve kızlar	9,1 gram
7 ay- 1 yaş arası erkek ve kızlar	11 gram
1-3 yaş arası erkek ve kızlar	13 gram
4-8 yaş arası erkek ve kızlar	19 gram
9-13 yaş arası erkek ve kızlar	34 gram
14-18 yaş arası erkekler	52 gram
19 yaş ve üzeri erkekler	56 gram
14 yaş üzeri kadınlar	46 gram
Hamile ve emziren kadınlar	71 gram

*Kaynak: Ulusal Bilimler Akademisi- 2002*

Gördüğünüz gibi, protein ihtiyaçları ve gereksinimleri kişinin ömrü boyunca değişebilmektedir; büyüme süreci ve gençlik yıllarında, yaşlılar ile hamile ve emziren kadınlar için özellikle önemlidir. Sporcular ve vücut geliştiriciler (evet, veganlar da vücut geliştirebilirler!) ortalama, sağlıklı ve orta derecede aktif olanlardan daha farklı proteine ihtiyaç duymaktadırlar (Yaşamın her döneminde vegan beslenme ihtiyaçlarıyla ilgili bilgi için Kısım VI'ya göz atın.).



Sindirim sürecinde bitkisel proteinlere ulaşmak, hayvansal proteinlere ulaşmak kadar kolay değildir ve bazı bitkisel gıdalar tam protein oluşturabilmek için gerekli olan birtakım amino asitlerden yoksundur. Bu faktörler nedeniyle sağlıklı bir vegan, yeterli miktarda protein alımı için biraz daha fazla miktarda protein tüketmeyi düşünmelidir. Bununla birlikte, uygun miktarda protein alımının bir sorun olmayacağını unutmayın! Ortalama bir Amerikalı, ihtiyaç duyulan miktardan çok daha fazla protein tüketmektedir ve bu bölümde tartışılan sağlıklı bitkisel gıdalarda yeterli protein mevcuttur. Tüm bu *tam tahıllı*, işlenmemiş gıdalardan, siyah pirinç, elma ve patatesi kabuklarıyla gün boyunca tüketerek protein hedefinize kolaylıkla ulaşmanız mümkün olacaktır.

## ***Protein sorunları: İyi olanın aşırısı neden kötüdür?***

Veganlar ve onları sevenler arasında protein, sıcak gündem konusudur ve ateşli tartışmalara neden olmaktadır. Hem sebze hem et yiyenlerin çoğu ve onların anlayışlı ebeveynleri, hayvansal gıdaların tek kaliteli protein kaynağı olduğu izleniminin etkisi altındadır. Doğru, et ve yumurta tam proteinlerdir. Bununla birlikte, et tüketimi ile bağlantılı tehlikeler göz önüne alındığında bitkisel proteinlerin kalitesi mükemmel ve hatta daha üstündür.



Hayvansal ürünlerde bulunan yüksek yağ içeriği, asidite ve toksinler aşırı tüketildiğinde sayısız sağlık sorunlarına neden olmaktadır (ve çoğu Amerikalı aşırı tüketici kategorisine girmektedir). Et tüketimi ile ilgili başlıca sağlık sorunları; kalp hastalığı, bazı kanser türleri, inme, obezite ve osteoporozdur. Ülkede üretilen etin şaşırtıcı bir miktarı, insanların gerçekten ihtiyaç duyduğu proteinin yanı sıra çok yüksek yağ ve kolesterol içermektedir.

Hayvansal gıdaların asitli doğası, alkalın seven vücudunuzun kendisini dengelemeye çalışmasına neden olmaktadır. İnsan vücudunun daha alkalik olmasının en hızlı yolu, kalsiyumları kemiklerden çıkarmaktır (Kalsiyum, alkalın bir maddedir.). Dolayısıyla hayvansal gıdalardan zengin bir beslenme listesi, böbrekler yoluyla sürekli kalsiyum kaybına neden olmakta ve kemiklerden bu esansiyel mineralin süzülmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla et ve süt tüketiminin yüksek olduğu ülkelerde osteoporoz oranlarının yüksek olması anlaşılır hâle gelmektedir.

Bununla birlikte, aşırı miktarda protein alımı, kırılğan kemiklerin yanı sıra başka endişelere de yol açmaktadır. Diğer zarar verici etkiler arasında yüksek kolesterol, böbrek taşı ve böbrek yetmezliği, aşırı stresli karaciğer ve böbrekler ve “kralların hastalığı” olarak da bilinen gut riski bulunmaktadır. Gut, vücutta ürik asit düzeylerinin yüksek olması ile eklem iltihaplarının ağrılı ve tekrarlayan atakları olarak tanımlanmaktadır. Gut, genellikle kalıtsal bir hastalıktır ancak bu asidik durum, aşırı miktarda hayvansal gıda içeren bir beslenme ile ortaya çıkabilmektedir. Yaklaşık 200 yıl önce gut, üst sınıflarla ilişkilendiriliyordu çünkü bu kişiler, daha fazla et tüketerek daha hareketsiz bir hayat sürdürmekteydiler.

## ***Protein yetersiz mi? Dikkat edilmesi gereken belirtiler***

Aşırı protein, gelişmiş Batı kültürlerinde bir beladır ancak yeterli protein içermeyen beslenme düzeni de (nadiren de olsa) sağlıkla ilgili endişe yaratabilmektedir. Bu endişelerin bazılarını veganlar özel ilgi göstermelidirler çünkü bu konular, zaman içerisinde ciddi hasarlara neden olabilmektedir.



Beslenme listenizi daha kaliteli proteinlere odaklamanızı gerektirebilecek bazı göstergeler şunlardır:

- ✓ Sürekli baş dönmesi, motivasyon düşüklüğü ve aşırı hâlsizlik
- ✓ Sürekli şeker ve karbonhidrat isteği (Vücudunuz güç kazanmak için yeterli protein ve gıda alamadığında ihtiyaç duyduğu hızlı enerjiyi elde etmek için şeker arzulayacaktır.)
- ✓ Saç dökülmesi
- ✓ Bebekler ve yenidoğanlarda büyüme geriliği
- ✓ Enfeksiyonlara duyarlılığın artması
- ✓ Zayıflama
- ✓ Kas erimesi
- ✓ Güçsüzlük ve bitkinlik



Bu eksiklikler, az gelişmiş ülkelerde -özellikle kıtlık dönemlerinde- daha sık görülürken işlenmemiş çeşitli gıdaları yiyen veganlar kolaylıkla protein ihtiyaçlarını karşılayacaklardır. Sadece gün boyu sağlıklı vegan protein içeriklerini kullandığınızdan emin olun.

## Yüksek proteinli beslenme listeleri üzerine düşünmek

On yılda bir "yeni" bir diyet rüzgârı yaşanmaktadır ve kilo vermenin, kan şekeri sorunlarını kontrol altına almanın en iyi yolu olarak sunulmaktadır. Yüksek proteinli, düşük karbonhidratlı diyetlerin Atkins diyeti, Scarsdale diyeti, düşük karbonhidrat diyeti ve endokrin kontrol diyeti de dâhil olmak üzere birçok ismi bulunmaktadır. Bu diyetlerin hepsi, protein açısından yüksek ve karbonhidratları düşük gıdaların yenilmesi temasıyla ilgilidir ve hepsinin oldukça iyi bilinen yan etkileri bulunmaktadır: kemik kaybı, böbrek yetmezliği, böbrek taşları, sindirim problemleri, kabızlık, şişkinlik ve nefes sorunları.

Yüksek proteinli diyetleri destekleyenler, karbonhidrat yemenin kilo ve obezitenin yanı sıra kan şekeri sorunlarına ve diyabete yol açtığına inanmaktadırlar. Diyetlerden karbonhidratın büyük kısmını çıkararak kısa vadede kilo verme ve kontrolden çıkmış karbonhidrat arzularına

son verme konusunda başarılı olmaktadır.

Sonuçta, bu diyetler birçok insanda başarısız olmaktadır. Çoğunlukla meyve, tatlı sebze ve kepekli tahıllardan yoksun bir diyet üzerine odaklanan bu kişiler, düzenli bağırsak hareketi sağlamak için lif takviyeleri kullanmak zorunda kalmaktadırlar. Günlük olarak belirli dozlarda lif alınsa bile hayvansal proteinlerin doğal lif eksikliğinden dolayı ortadan kaldırılması daha uzun sürdüğünden, yüksek et ve süt tüketimi sindirim problemlerine ve kabızlığa neden olmaktadır. Birçok hayvansal protein pişirildiğinden -suşi hariç (genellikle donmuş balıklardan yapılır)- enzim içermemektedir ve bitki gıdalarının güçlü şifa özelliklerinden hiçbirini taşımamaktadır. Bu diyetler, yeşil bitkilerin klorofilinden ve liften yoksundur ve zamanla enerji kaybına neden olmaktadır.

## Vegan Proteini Neden Hayvan Proteininden Daha İyidir?

Standart Amerikan Diyeti (Standart American Diet- SAD) -oldukça üzücü, öyle değil mi? (Ç.N. SAD, İngilizcede üzücü anlamına gelmektedir.)- ana protein kaynağı olarak büyük oranda hayvansal gıdalara dayanmaktadır. Aynı zamanda sağlık uzmanları ve doktorlar, günümüzde artan hastalıkların ve obezite sorununun beslenme düzenimizle doğrudan ilgili olduğu konusunda uyarıda bulunmaktadır. Aynı uzmanlar, bu hastalıklardan kaçınmak ve iyileşmek için daha fazla lifli gıda ve taze meyve, sebze yenilmesini önermektedir. Bu doğru; SAD'in bir ömür boyu yol açacağı sorunlardan korunmanın en iyi yollarından bir tanesi, bitkisel proteinlere yönelmektir.

Bitkisel protein kaynakları akıllıca bir seçimdir, özellikle yediklerinden yeterince lif alamayan Amerikalılar için. Fasulye, kuru yemiş, tam tahıllar ve tohumlar kanser ve kalp rahatsızlıklarını risklerini düşürmeye yardımcı olan, koruyucu ve iyileştirici özellikleri olan yüksek lif oranlarına ve bitki temelli fitokimyasallara sahiptirler. Bitkisel protein kaynaklarının olumlu etkisi iki katıdır:

- ✓ Vücudunuzda yeteri kadar bitki bazlı protein olduğundan emin olduğunuzda aynı zamanda kolesterol dolu etlerin ve karaciğerinizde ve sindirim sisteminizde sindirilmesi zor olan yağların yükünü de taşımamış olursunuz.
- ✓ Ayrıca, bu tam gıdalarda bulunan doğal sağlık yararlarının güçlü korumasından da yararlanmış olursunuz.

Bitkisel proteinlerin yüksek olduğu bir beslenme düzeni, kalbinizi ve kemiklerinizi korumaktan çok daha fazla fayda sağlayabilmektedir. 18 bin kadını ve uzun bir dönemi içeren The Nurses Health Study (Hemşire Sağlık Çalışması) kadınlarda kısırlığın büyük oranda tüketilen protein türünden etkilenebildiğini göstermektedir. Kısırlık sorunları, daha fazla bitkisel protein tüketen kadınlarda, daha az bitkisel protein tüketen kadınlara göre çok daha az sayıdaydı. Şaşırtıcı bir şekilde, kısırlığın hayvansal protein tüketen kadınlarda yüzde 39 oranında daha yüksek olduğu görülmüştür.

T. Collin Campbell'in inanılmaz kitabı *The China Study*'de kanser gelişimi ile protein arasındaki bağlantı ortaya konmaktadır. Bu kitapta atıf yapılan bazı çalışmalar, hayvansal proteinleri içeren bir beslenme düzeninin kanser hücrelerinin çoğalmasına neden olabileceğini göstermektedir. Sebze kaynaklı proteinler, kanser gelişiminde aynı bağlantıyı göstermemektedir; bu nedenle vegan beslenme kanserin önlenmesi açısından çok daha güvenli olarak düşünülmektedir.

Hayvansal proteinler, proteinlerin yanı sıra başka önemli besinleri de sağlamaktadır ancak harika bitkisel kaynaklar bu mineralleri de vitaminleri de sağlayabilmektedir. Çinko, demir, B12 vitamini ve kalsiyum bitki krallığında bulunmaktadır (Kaynaklar Bölüm 4'te ele alınmıştır.).





İnsan vücudunun bitki gıda kaynaklı protein ve diğer besin maddelerini absorbe etmek için tasarlandığına dair bir işaret, sindirim sistemimizin uzunluğudur. Bir etoburun sindirim sistemi, vejetaryen hayvanlardan birkaç kat daha kısadır. Böylece etobur akşam yemeğini yerken muhtemelen yeni yakalanmış bir antilop, eti birkaç saat içinde sindirmeyi bitirmektedir. Bitkilerle beslenen bir hayvanda çok daha uzun bağırsaklar bulunmaktadır, bu nedenle vücut, bitkilerdeki besin maddelerini emerek daha fazla zaman harcayabilmektedir. İnsan vücudu, vücudun on katı kadar bağırsağa sahiptir. Bu, bizlerin bitki yememiz gerektiği konusunda açık bir gösterge değil mi?

## Vegan Yiyeceklerinde Protein Bulmak

Hesabınızı yaptıktan ve günlük olarak ne kadar proteine ihtiyacınız olduğunu anladıktan sonra ("Her Yaş ve Dönem İçin Protein İhtiyacı" bölümüne bakın) her gün size bu miktarı verecek gıdaları yemeyi planlamanız gerekmektedir. Bu bölümde; çeşitlilik dolu, lezzetli bir beslenme listesi oluşturmanıza yardımcı olacak sağlıklı, protein zengini vegan gıdaların listesini bulabilirsiniz.



Vücudunuzun bir vegan listesinde bol miktarda bulunan sebze bazlı proteini kullanabilmesini sağlamak için en iyi yol, yiyeceğinizi doğru bir şekilde çiğnemektir. İnsan tükürüğü, sindirim sürecinin ilk adımıdır. *Amilaz enzimi* içeren tükürük ve çiğneme, karbonhidratları ve nişastaları parçalama konusunda vücudunuza yardımcı olmaktadır. Vegan protein kaynaklarının çoğunluğu, karbonhidratlardan (tahıl ve fasulyeleri düşünün) zengindir; yutmadan önce yiyeceğinizi iyice parçalamanız gerekmektedir. Yemek midenizden geçerek bağırsaklara doğru ilerledikten sonra, vücudunuz lifleri parçalamak için daha fazla şey yapamamaktadır. Ve eğer besin, hâlâ büyük parçalar hâlindeyse tabağına girmesi için çaba harcadığınız o yiyeceklerden vücudun tam olarak faydalanamaz.

## Protein zengini favori veganlar

Aşağıda yer alan Tablo 5-2'deki vegan gıdaları listesine ve protein içeriklerine baktığımızda, kendiniz ve aileniz için sağlıklı menüler oluşturmak konusunda çok daha rahat hissedeceksiniz. Slayt yöntemini uygulayın ya da eski moda kalem ve kâğıdınızı alın ve bu bölümde daha önce belirtilmiş olan formüle göre ihtiyacınız olan protein miktarını hesaplayın. Bu listede bulunan ve günlük ihtiyaçlarınızı karşılayacak protein kaynaklarını içeren birkaç günlük menüleri oluşturun.

**Tablo 5-2 Popüler Vegan Gıdaların Protein Değerleri**

<i>Gıda</i>	<i>Miktar</i>	<i>Protein (g)</i>
Badem, çiğ	1/4 fincan	8
Amaranth	1 fincan	28
Fasulye, siyah	1 fincan	15
Fasulye, nohut	1 fincan	11
Ekmek, tam tahıllı	2 dilim	5-8
Brokoli, pişirilmiş	1 fincan	4
Kaju, çiğ	1/4 fincan	5
Haşhaş tohumları	28 gr.	9
Mercimek	1 fincan	18
Besleyici maya	1 ½ yemek kaşığı	8
Makarna, tam tahıllı pişirilmiş	1 fincan	8-10
Fıstık ezmesi	2 yemek kaşığı	7
Kinoa	1 fincan 9	
Pirinç, kahverengi	1 fincan	5
Seitan (buğday gluteni)	28 g	31
Susam tohumları	28 g	5
Soya sütü (zenginleştirilmiş)	1 fincan	8-11
Ispanak, pişirilmiş	1 fincan	5
Ayçiçeği tohumları	1/4 fincan	6
Tahin	2 yemek kaşığı	5,8
Tempeh	1 fincan	41
Tofu	113 g	11
Vejetaryen burger	1 adet	8-22

*Kaynaklar: USDA Nutrient Database for Standart Reference, Sürüm 18, 2005 ve üreticilerin bilgileri.*

### ***Kolay protein sindirimi için fermente gıdaları eklemek***

Beslenme düzeninde değişikliklerin yapıldığı ilk zamanlarda bazıları, vegan protein kaynaklarını sindirmekte sorun yaşamaktadır. Eğer geçmişte çok fazla fasulye veya soya yemediyse biraz "müzikli" yemek tecrübesi yaşayabilirsiniz. Fermente proteinler daha sık kullanılırsa bağırsaklar, bitkisel proteinleri sindirme konusunda daha iyi bir iş çıkarabilir. Turşular, vücudunuzun bazı proteinlerin sindirimini düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Buna ek olarak Asya kültürlerinde kızarmış yiyeceklere ilave edildiğinde turşunun bu yağların daha iyi sindirilmesine yardımcı olduğuna inanılmaktadır.



### *İyi fermente edilmiş proteinler*

Vegan proteinlerin dünyası, mayalanmış gıdalarla ilgili büyüleyici bir konuyu ortaya koymaktadır. *Fermentasyon*, bir gıdanın bir bakteri veya kültüre maruz bırakıldığı süreçtir. Yoğurtta bulunan *lactobacillus* gibi canlı organizmalar, orijinal gıdaların üzerinde yaşamaya ve onları tüketmeye başlamaktadır. Bu küçük yaratıklar, şekerler ve proteinler gibi gıdaların sindirimi güç kısımlarını parçalayarak emilimi kolaylaştırmakta ve beslenmeyi basit hâle getirmektedir.

Soya gıdaları tempeh, miso ve shoyu veya tamari (doğal olarak demlenmiş soya sosu) gibi fermente proteinleri vücudumuzun sindirmesi genellikle daha kolay olmaktadır. Fermente protein, daha kolay sindirilmektedir çünkü sağlıklı bakteriler tarafından önceden sindirilmiştir. Vücudunuz daha sonra besinleri asimile ederek daha iyi bir beslenme sağlayabilmektedir.



Tempeh, fasulye gibi bitki bazlı proteinleri veya tofu gibi hafif işlenmiş soya gıdaları sindirimde güçlük çekenler için mükemmel bir seçimdir. Bu fasulye ürünü, Endonezya kaynaklıdır. *Rhizopus* adı verilen toksik olmayan bir küfe maruz kalan soya fasulyesinden yapılan tempeh, çok az işlendiği için tofuya kıyasla daha tam gıdadır. Tempeh, fermente soya ürünü olduğu için, enzimleri kısmen parçalanmıştır ve dolayısıyla daha kolay metabolize olmaktadır. Bu, tam bir proteindir ve gaz, karın ağrısı ve bitki temelli proteinlerin yol açtığı şişkinliğe neden olmamaktadır. Kolestrol içermeyen, sindirimi kolay harika bir et alternatifi olmasının yanı sıra düşük sodyumlu beslenme düzenine sahip kişiler için de idealdir. Balık, kümes hayvanları veya etin mükemmel bir ikamesi olan bu fasulye ürünü, aynı zamanda tıpkı annemin yaptığı makarna sosları gibi soslar hazırlamak için de kullanılabilir. Lezzetli fermente protein yemekleri için Bölüm 14'teki Mantarlı Tempehli Sandviç tarifini veya Bölüm 12'deki Tempeh Karışımı başlıklı kahvaltı tarifini deneyin.

### *Daha iyi protein sindirimi için turşu*

Turşu, diğer proteinleri sindirmenize yardımcı olabilmektedir. Pastörize edilmemiş versiyonlarda bulunan bakteri, ayrıca salamura edilmiş gıdaların vitamin seviyelerini de arttırmaktadır ve sağlıklı bir sindirim sisteminin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Yararlı bakterileri ihtiva etmeyen, market raflarındaki pastörize turşuları kullanmak yerine soğuk ürünlerin yer aldığı bölümdeki veya Asya pazarlarındaki taze turşuları deneyin.

Bölüm 13'te yer alan Ev Yapımı Turşu tarifi ile kendi turşunuzu yapabilirsiniz.



#### **Çevirmen Notu:**

**Tempeh:** Endonezya ve diğer Güneydoğu Asya'da oldukça yaygın olan ve soya fasulyesinin fermentasyonu sonucu oluşan bir gıdadır.

**Miso:** Fermente edilmiş bir Japon yiyeceğidir. Soya fasulyesi, pirinç veya arpanın deniz tuzu ve ko-ji adlı mantarla fermentasyonu ile elde edilen bir çeşit hamurdur.

**Shoyu:** Fermentasyon sürecine giren soya fasulyesinden yapılan koyu kahverengi bir sıvı olan soya sosudur.

**Tamari:** Doğal fermente, glutensiz soya sosudur.

## Kombinasyon, mombinasyon!

Frances Moore Lappe *"Diet for Small Planet"* (Küçük Bir Gezegen İçin Diyet) isimli kitabında ete dayalı bir beslenmenin politik, çevresel ve manevi etkilerini ayrıntılarıyla anlatarak 1970'lerin başında vejetaryen hareketin ilk adımlarını atmıştır. Kitap, ayrıca protein gıdaların doğru bir şekilde kombine edilmesi ile protein oluşturmak için gerekli olan amino asitlerin her öğünde oluşturulabileceği fikrini popüler hâle getirmiştir. Ayrıca bazı fasulyelerle tam tahılları bir araya getirerek kuru yemiş ve sebzeler ile birlikte gıdaların tam listesini ha-

zırlamıştır. Birçok vejetaryen tam protein almak için bu listelere sıkı sıkıya uymuştur. Bununla birlikte vejetaryenizmin bu zor ve gayret isteyen tarzının gereksiz olduğu kanıtlanmıştır. Tam tahıl, fasulye, soya gıdaları, taze meyveler ve sebzeler içeren vegan beslenme listesi ile ihtiyacınız olan tüm proteinleri elde edebilirsiniz. Lappe, kendi gıda kombinasyon teorisini yanlış bulmuş ve bu sebeple, gıda adaleti hareketleri ve küresel gıda kıtlığı hakkında değerli dersler veren daha fazla kitap yazmıştır.

Geleneksel olarak turşu veya fermente gıdalar sindirime yardımcı olmaları için ağır, yağlı veya protein bakımından zengin bir öğünle birlikte veya yemeğin sonrasında tüketilmektedir. Bu bilginin hiçkimsenin İnternet kullanmadığı ve tarifleri paylaşmadığı bir dünyada birçok kültür tarafından kullanılması inanılmazdır. Bu, dünyanın birçok yerinde farklı kültürlerde eş zamanlı olarak kullanılmıştır çünkü insanlar doğal fermantasyonun yiyecekleri daha iyi sindirmelerine yardımcı olduğunun farkına varmışlardır. Doğu ve Kuzey Avrupa'da lahana turşusu, Kore'de salatalık turşusu, kimçi, Hindistan'da yoğurt ve limon turşusu ve Japonya'da umeboshi erikleri, sindirim sürecine yardımcı olmak için tüketilen protein açısından zengin geleneksel yemeklere örneklerdir.

## *Soya mı, aman Tanrım! Tartışmalar ve karışıklıklar*

Haberlerde sağlık ve beslenme konularına dikkat ederseniz özellikle konu soyaya geldiğinde işlerin biraz şaşırtıcı olabileceğini görürsünüz. Bir hafta soya gıdaları ve tofu medyada kalp rahatsızlığından ve kanserden kaçınmanın bir yolu olarak alkışlanırken bir diğer hafta başka hastalıkların ve kanserlerin nedeni olarak suçlanmaktadır. Peki neler oluyor? Aşağıdaki çelişkili ifadelere bir göz atın:

✔ Soya, iyidir ve meme kanserine karşı korur. Sağlıklı kadınlar ve meme kanseri hastaları tarafından yenmesi gerekir.

Soya, içerdiği östrojen nedeniyle meme kanseri olan veya aile geçmişinde meme kanseri olan kadınlar için tehlikelidir.

- ✓ Alzheimer hastaları üzerine yapılan bir araştırma, hayatları boyunca tofu yemiş Hawaii vatandaşlarında alzheimer oranlarının biraz daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.
- ✓ Soya tüketiminin genellikle yüksek olduğu Asya'da yapılan araştırmalar, Alzheimer oranlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.
- ✓ Harvard Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen karşıt araştırmalar, düzenli soya tüketiminin erkeklerde sperm sayısını arttırdığını veya düşürdüğünü göstermektedir.

Ne yazık ki bilim insanlarının iki görüşten de birinciliği ilan edecek kadar yeterli kanıtları bulunmamaktadır

Sağlıklı vegan bir diyet, çok çeşitli fasulyeler ve bakliyatlar içermektedir ve alınan kalenin büyük bir kısmı tek bir gıdadan sağlanmamalıdır. Listenize biraz edamame (soya fasulyesi), tofu, tempeh, soya sosu ve miso ilave etmek tehlikeli değildir. Bununla birlikte soya sosları, soya dondurması, soya peyniri, soya burger gibi işlenmiş gıdalardan günlük protein ihtiyacınızı karşılamaya çalışıyorsanız bu durum dikkat gerektirmektedir.

Bu gıdalar sıklıkla, ayrılmış soya proteini (soyulmuş soya unundan yapılmış yüksek oranda rafine edilmiş bir toz), bol tuz, koruyucular ve sağlıklı bir beslenmenin parçası olmayan diğer katkı maddelerini içermektedir (Bu proteinlerin nasıl oluşturulduğu hakkında daha fazla bilgi için aşağıdaki kutuda yer alan "İzole edilmiş soya proteinleri: Tam tahıllar veya üretilmiş protein?" bölümüne bakın.).

UYARI



Amerika Birleşik Devletleri'nde üretilen soya fasulyelerinin yüzde 99'unun genetik olarak modifiye edildiğini unutmayın. Bu üretilen organizmalar, dünyada doğal olarak bulunmamaktalar ve bu gıdaların neden olabileceği olası sağlık yan etkilerinin keşfedilmesi için çok az test gerçekleştirilmiştir. Gerçekten sağlıklı soya ürünleri yediğinizden emin olmanın tek yolu, yalnızca organik soya satın almaktır.

UNUTMAYIN



Sağlıklı vegan beslenmenin anahtar noktası, her kalori için yüksek besin seviyelerini korumak için ağırlıklı olarak işlenmemiş, tam tahıllı gıdaları tüketmeye devam etmektir.

## İzole edilmiş soya proteinleri: Tam tahıllar ya da üretilmiş protein?

İzole edilen soya proteini, evde yapabileceğiniz bir şey değildir. Kabuğunun soyulması ve faydalı kısımların ayıklanabilmesi için alkaline ve asitle yıkanan soya fasulyeleri fabrikalarda püre hâline getirilmektedir. Elde edilen karışımlar, daha sonra yüksek sıcaklıklarda hava

püskürtülerek kurutulmaktadır ve protein açısından yüksek bir toz elde edilmektedir. Ardından bu toz; yüksek sıcaklık, yüksek basınçlı ekstrüzyonlarla tekrar işlenmekte ve *tekstüre gıda proteini* TVP elde edilmektedir. Bu, gerçek bir gıda olarak tanımlanamamaktadır!





## Bölüm 6

# Yiyeceklerin Sağlık Desteklerine Dönüştürülmesi

### *Bu Bölümde*

- Miktar yerine gıda kalitesine dikkat etmeyi,
- Temel gıda gruplarından sağlıklı ve besleyici olanları seçmeyi öğreneceksiniz.

**i**ster et, süt ve rafine işlenmiş gıdalarla dolu standart Amerikan beslenme düzeninden veganizme dönüş yapın ister yıllardır vejetaryen olun, vegan beslenme listenizi biraz bilgi ve planlama ile güçlendirebilirsiniz. Beslenme listenizin gerçekten tam ve besleyici olmasını sağlamak için bir gıda günlüğü tutmanız veya yüzde ve oran çizelgeleri oluşturmanız gerekmemektedir. Beslenmenizi sağlıklı içerikleri ve basit yöntemleri içerecek şekilde değiştirerek kendinizi sınırlandırılmış veya yoksun hissetmezsiniz!

Yemeğe olan aşkım, henüz altı yaşta bir çocukken annemin bahçesinde başladı. Bahçede serbetçe dolanarak olgunlaşmış ahududuları yiyor, bezelyeleri topluyordum; bu nedenle sağlıklı beslenme zihnimde neşeli ve doğal bir şey olarak yer aldı. Hiçbir şey, kendi bahçenizden taze toplanmış ve olgunlaşmış ürünlerden daha iyi olamaz. Bu enerji, dünyanın herhangi bir bölgesinde her mevsim yeniden yaratılabilmektedir.

Vücudunuzu vegan gıdalar ile beslemek harika bir başlangıçtır -ancak sağlık destekleyici tariflere ve bileşenlere odaklanmak zihninizin, bedeninizin ve ruh hâlinizin her yönünü etkileyebilmektedir. Gerçek sağlık, harika enerji ve dayanıklılık istiyorsanız gıdalarınızı akıllıca seçin. Bu bölümde, doğal bitki bazlı gıdaların karnınızdaki gurultuyu durduraktan çok daha fazlasını nasıl yaptığını gösteriyorum. Yiyeceklerin kalitesinin miktardan nasıl daha önemli olduğunu açıklıyor ve vücudunuzun istek ve derin ihtiyaçlarıyla temasa geçmeye başlamanıza yardım ediyorum.

## Miktar Yerine Kaliteye Odaklanmak

Danışanlar, bana porsiyon boyutları ve porsiyon kontrolü konusunda sorular sorduğunda sanki deliymişim gibi bakmalarına neden olan bir cevap veririm. Porsiyon tavsiye etmem.

Bu rakamlar, ağırlık ve yüzdeler gerçekten dengeli beslenme yolunda ilerliyor çünkü tıpkı bir zaman çizelgesi gibi her insan da benzersiz bir vücuda ve yaşam tarzına sahiptir. Vegan yaşam tarzına geçerken miktar ve kalite göz önüne alınması gereken önemli konudur.

### Porsiyonlarınızın oranları

Her veganın vücudu ve metabolizması farklıdır. Bazı insanlar günde üç öğün yemek yemeyi severken diğerleri beş veya altı kere sık sık yemek yiyerek daha iyi sonuç almaktadır. Eğer bütün gün bir sandalyede oturuyorsanız yemekleri yavaş sindirir ve günde üç kere düzenli yemek yiyerek kendinizi iyi hissedebilirsiniz. Daha fiziksel bir işiniz varsa kan şekeriniz düzenlemenize ve şişkinlik hissetmenize engel olacak şekilde daha sık ve az yiyebilirsiniz. Kendinize ve yaşam biçiminize en uygun yöntemi öğrenmek için kendinize bir deneme şansını verin. Üç öğün yemek yerine sık ve az yiyorsanız gıdaların toplam miktarına dikkat etmelisiniz.



Gün boyunca enerji düzeyinizi ölçümlen ve öğle yemeğinden önce veya sonra küçük bir atıştırma ile kendinizi daha iyi hissedip hissetmediğinizi bakın. Protein açısından zengin kuru meyşe atıştırmağı ya da sabah havuçlu humus ve öğleden sonra taze meyve yemeyi deneyin. Vücudunuz bu gıdalara söz konusu saatlerde iyi yanıt vermiyorsa değıştirin.



Çeşitli bitki bazlı gıdaları seçmek, size ihtiyacınız olan tüm besin öğelerini sağlamaktadır! Her yemeğinizde protein, kompleks karbonhidratlar ve mineral açısından zengin bileşenler seçtiğinizden emin olun. Tam ve taze yiyecekler uzun vadede sağlığını koruyacaktır.

### Kalite anahtardır

Belli porsiyon boyutlarına odaklanmak yerine, gün boyunca yemeklerinizi çeşitli sağlıklı ve tam gıdalardan seçin. Beslenme uzmanlarının besin konusundaki anlayışı, gerçek gıda maddelerinin bilimsel düzeyde daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. 500 kalorilik pirinci yemek, 500 kalorilik peyniri yemekten daha zordur. Pişmiş nohut, rendelenmiş badem, kıyılmış havuç, avokado, kiraz domates, limon suyu ve zeytinyağı içeren büyük bir kase salata yediğinizde vücudunuza önerilen günlük sebze miktarını veriyorsunuzdur ve ayrıca sayısız yolla vücudunuzu destekleyen çok miktarda lif, antioksidan, C vitamini, protein, sağlıklı yağ ve fitokimyasallar da elde ediyorsunuzdur.

Sağlıklı bir vegan beslenme listesi, proteinler, kompleks karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve rafine edilmemiş şekerlerden oluşmaktadır. Bölüm 5'deki listelerden ve önerilerden protein çeşitleri ve 4. bölümdeki gıda listelerinden demir, kalsiyum, B12 sunan besinler seçin. Bölüm 9'daki grafikleri kullanarak menülerinizi planlamak vegan yaşamınızın ilk birkaç ayında sağlığını gerçekten destekleyecek lezzetli yemekleri bir araya getirmenize yardımcı olacaktır.

## Toplama ve Seçme: Sağlıklı Vegan Gıda Grupları

Vücudunuz hayatta kalabilmek için amino asitler ve protein, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve su tüketmelidir. Tüm bu yaşamsal oyuncuları sağlayan vegan gıdaları seçmek zor değildir. Bitkisel gıdalar, beslenme açısından ihtiyacınız olan her şeyi içermektedir; ayrıca çeşitli renkler, kompleks tatlar, dokular, pişirme teknikleri ve hazırlama yöntemleri de sunmaktadır.



Gıdaları seçerken hatırlamanız gereken en önemli özellikler, çeşitlilik ve canlılıktır. Aşırı işlenmiş ve paketlenmemiş gıdaları değil, besleyici ve taze gıdaları seçin. İlerleyen bölümlerde yer alan besin gruplarını öğrenin ve her birinin birkaç porsiyonunu düzenli bir şekilde beslenme listenize eklemek için farklı yollar denemeye başlayın. Şekil 6-1'i rehber olarak da kullanabilirsiniz.

### Kompleks karbonhidratlar

Çoğu sağlıklı beslenme rehberi ve uzmanı kalorinizin çoğunu kompleks karbonhidratlardan almanızı önermektedir. Kompleks karbonhidratlar, etkinlik ve verimlilik için ana yakıt kaynağıdır. Eski USDA gıda piramidi, günde 6 ila 11 porsiyon tahıl bazlı gıdalar önerir -bu özellikle de kaliteden bahsedilmezken çok fazla görünürdü! Günümüzde beslenme uzmanları daha fazla bilgiye sahipler ve işlenmiş rafine karbonhidratlar ile kompleks karbonhidratlar arasındaki ayrımı kabul etmektedirler. Beyaz ekmekek ve simit, beyaz şeker ve yüksek fruktozlu mısır şurubu Amerikan evlerinde bulunan en yaygın rafine karbonhidratlardır. Fasulye, tahıl ve sebze gibi kompleks karbonhidratlar içeren gıdaların gerçek doğasına baktığınızda kalorinin çoğunu bu gruptan almanız hiç zor veya sağlıksız görünmemektedir.

Kahverengi pirinç, darı, kinoa, arpa, fasulye, patates, fasulye, baklagiller ve krakerler, ekmekek, makarna ve tohumlar gibi tahıl unu ürünlerinde kompleks karbonhidratlar bulunmaktadır. Bu son derece geniş kaynaklara baktığınızda, göreceksiniz ki kalorilerinizin çoğunu kompleks ve karbonhidrattan zengin

gıdalardan almanız fark yaratacaktır. Sadece karbonhidratları almamakta ayrıca mineraller, proteinler, vitaminler ve iyi lif elde etmekteyiz. Kompleks karbonhidrat gıdalar, *besin yoğundur*, bu da her serviste rafine edilmiş bir karbonhidrat ile beslenmekten daha fazlasını ifade etmektedir.



**Şekil 6-1:**  
Sağlıklı,  
vegan bes-  
lenme için  
bir rehber

## *Mevsim sebzeleri*

Son 100 yılda modern teknoloji, mevsimsiz bir süpermarket yaratmıştır. Küresel taşımacılık sistemleri ve uzun süren mevsimler, istediğiniz herhangi bir zamanda istediğiniz yiyecekleri alabileceğiniz bir durum oluşturmuştur. Ancak bu tarz bir beslenme sağlıklı mıdır?



Başka bir yarımkürede yetiştirilen ve dünyanın yarısını geçerek masanıza gelen ürünleri tüketmek yerine yerel ve mevsimlik meyve-sebzeleri yerseniz aynı anda birkaç hedefi gerçekleştirebilirsiniz. Sadece yerel ekonomileri ve çiftçileri desteklemekle kalmazsınız, daha iyi besinler de elde edersiniz. Çoğu meyve veya sebze toplandığında besin maddelerini kaybetmeye başlamaktadır. Daha taze, daha iyidir -ve Yeni Zelanda'da yetişen bir elmanın Amerika'ya gitmesi en az birkaç gün sürmektedir!



Mevsimsel gıda tüketimi, aynı zamanda vücudunuzu yıl boyunca oluşan sıcaklık değişimlerine ayarlamaktadır. Yaz aylarında çiğ meyve ve sebzeler yemek, vücudunuzu serin tutmakta ve yerel ürünlerden faydalanmanızı sağlamaktadır. Soğuk aylar boyunca ise kışlık ürünler seçmelisiniz. Daha karanlık günlerde size yakın yerlerde büyümekte olan gıdalar, ayurveda ve makrobiyotik, mutfak ve tıbbi geleneklerinde de vücudunuzu soğuk ve gribal mevsimler boyunca sağlıklı tutmak için önerilmektedir.

Kışın biraz dondurulmuş yaban mersini veya konserve domates yemeniz hemen soğuk algınlığına yakalanmanıza neden olmamaktadır. Yine de yerel, mevsimsel ürünler üzerinde yoğunlaşmak, sizi yılın belirli zamanlarında ihtiyaç duyulan besin maddeleri ve enerjiyle güçlendirmektedir. Mevsimlerin seçimlerinize yardımcı olmasına izin verin:

- ✓ İlkbaharda, yeşil pazı, ıspanak, marul, fesleğen ve maydanoz gibi otlar da dâhil olmak üzere sezonun yeni enerjisini kapsayan yapraklı sebzelere odaklanın.
- ✓ Yaz aylarında Ayurveda ve geleneksel Çin tıbbında yer alan çilek, yaz kabağı, Girit kabağı, karpuz, mısır, armut, kişniş ve nane gibi doğal serinletici gıdaları bol miktarda bulundurun.
- ✓ Havuç, soğan, tatlı patates, balkabağı, ısıtıcı baharatlar (Arnavut biberi, tarçın, hindiba ve köri tozu) gibi sonbahar ve kış sebzelerinin hasadı, insan vücuduna daha fazla ısınma enerjisi getirmektedir.

## Deniz sebzeleri

Besin açısından yoğun bir yiyecek düşündüğümde aklıma deniz sebzeleri gelmektedir. Okyanusun bu ürünleri, veganlar ve gerçekten sağlıklı ve canlı olmak isteyen herkes için inanılmaz derecede değerlidir. Damak tadından dolayı Amerika'da deniz sebzeleri veya yosun pek fazla kullanılmazken Japonya, İzlanda, İrlanda, Çin ve başka birçok kültür yüzyıllardır yerli deniz sebzelerini kullanmaktadır.

Deniz sebzeleri, insan kanında bulunan ve bulunmayan tüm mineraller de dâhil olmak üzere okyanusta bulunan herhangi bir gıda grubundan temin edilebilen en geniş mineral çeşitliliğini sağlamaktadır. Demir, kalsiyum, K vitamini, iyot ve B vitaminleri kaynağı olan bazı deniz sebzeleri ayrıca magnezyum ve kanserle savaştan lignan maddesi için de iyi bir kaynak olmaktadır. Lignanlar, antioksidan etkiye sahip olan ve bazı kanserler, osteoporoz ve kardiyovasküler hastalıklardan vücudu koruyan fitoöstrojenlerdir. İltihaplı durumlar, kanser tedavisi ve önlenmesinde kullanılmaktadır ve bağışıklık sistemini güçlendiren bitkisel protein kaynaklarıdır.

Yüzlerce çeşit deniz sebzesi yenilebilmekte ve son gelişmelerle popülaritesinin artması nedeniyle manavlarda, sağlıklı gıda mağazalarında ve etnik ürünler satan marketlerde kolaylıkla bulunabilmektedir. Aşağıdaki ürünlerin günlük olarak sadece küçük bir miktar, yaklaşık 2 ila 3 yemek kaşığı, tüketilmesi oldukça faydalı olacaktır:

- ✓ **Nori:** Suşi ruloları hazırlanmasındaki rolü nedeniyle oldukça popülerdir. Bu koyu, yeşil-siyah sayfa büyüklüğündeki yapraklardan satın alabilirsiniz. Gün içindeki atıştırılmalıklar ve öğle yemekleri için taşıması oldukça kolaydır - öğünlerinize eklemek için mutfak makası ile bir yaprak kesin. Başka da bir hazırlık gerektirmemektedir.
- ✓ **Arame:** Bu küçük siyah teller, diğer deniz sebzelerine kıyasla daha yumuşak bir tada sahiptir. Arameyi iyice yıkayın, 5 dakika bekletin ve pişirmeden önce suyunu iyice süzün. Çorbaların içinde kullanılabilir ve tofu yemeklerine katabilirsiniz, pişirildiğinde aramenin hacmi iki katına çıkmaktadır.
- ✓ **Dulse:** Kırmızı-kahverengi bu deniz sebzelerini yassı, şeritler veya parçacıklar hâlinde bulabilirsiniz. Parçacıklar hâlinde olanların hazırlığa ihtiyacı yoktur ve doğrudan yemeklerinize serpebilirsiniz. Şeritler hâlinde olanlar oldukça yumuşaktır, tarifte başka bir yöntemden bahsedilmediği sürece yemeğe ekmeden önce onları sadece durulamanız yeterli olmaktadır.
- ✓ **Hijiki:** Hazırlanması kolay, bu küçük, karışık, spagetti benzeri liflerin güçlü bir tatları bulunmaktadır. Bir tarife eklemekten önce sudan geçirin, 5 dakika kadar bekletin ve yemeğe ekleyin ya da çiğ olarak salatanıza katın.
- ✓ **Kelp:** Kelp, pul, toz veya düz şeritler hâlinde satılmaktadır ve sudan geçirdikten sonra çorba ve güveçlere eklenebilmektedir.
- ✓ **Kombu:** Kombunun gizli gücü, fasulyeyi sindirmenize yardımcı olması ve gazı önlemesidir. Pişmiş fasulye veya çorba kabına 5 veya 6 cm'lik durulanmış, koyu renk kombu parçası ekleyin. Bir tarife eklemek için, ılık suda 10-15 dakika kadar bekletin ve doğrayın.
- ✓ **Wakame:** Eğer şimdye kadar miso çorbası sipariş ettiyseniz wakame yemişsiniz demektir. Bu yumuşak, yeşil, ipeksi deniz sebzelerinin tadı yumuşaktır ve pişirmesi kolaydır. Wakameyi sudan geçirin ve daha sonra ılık suda 5-7 dakika bekletin. Tekrar sudan geçirin, doğrayın ve tarifinize ekleyin.



Deniz sebzelerini pişirmede bazı kolay teknikler denemek ister misiniz? Hijiki, salatalara güzel bir katkıdır. Sadece bir veya iki yemek kaşığı doğranmış marulla birleştirin ve sevdiğiniz sosları ekleyin. Dulse, kombu veya wakameyi paketdeki hazırlama talimatlarına uygun olarak hazırlayın ve çorbaya küçük bir avuç ekleyin. Hatta deniz sebzelerinin masanızın üzerinde sürekli bulunmaları için baharat kapları alabilirsiniz. Yemek, sandviç, çorba veya salatanın üzerine biraz dökün!



Bir uzmanla birlikte olmadığınız sürece, vahşi doğada kendi deniz sebzelerinizi toplamayı denemeyin. Bazı kıyı alanları toksinler ile kirlenmektedir ve miso, çorbanızla birlikte tüketmek istemeyeceğiniz bakterileri barındırabilmektedir.

## İyi meyveler bulmak

Sağlık uzmanlarının, Amerikalıların tüm hayatları boyunca aynı beş ya da altı meyveyi yediğinden şikâyet ettiğini duymuştum. Danışanlarımda da benzer yeme alışkanlıkları gördüm ve herkesin beslenme listelerinde meyvelerden çok daha geniş bir yelpazede yararlanabileceğini düşünmekteyim. *Meyveler*, bir tohum bitkisinin olgunlaşmış üreme organı olarak tanımlanır; bu, tohum içeren herhangi bir bitkinin meyve olduğu anlamına gelmektedir. Aslında bu; domates, patlıcan ve salatalığın da meyve olduğunu göstermektedir. Bu bilimsel gerçek, benim için çok da önemli değil –ben sadece insanları daha fazla meyve ve sebze yemeye teşvik etmek istemekteyim.



Düzenli olarak taze meyve yemenin diyabet, kalp rahatsızlığı, Alzheimer ve bazı kanser risklerini azalttığı görülmüştür. Meyveler aynı zamanda enfeksiyonla savaşmak ve hücreleri onarmak için gerekli besin maddeleri ile vücudu güçlendirmektedir.

Beslenme listelerinde meyvelerin sayısını artırmak sebzelere göre daha kolaydır çünkü tatlıdır, çok fazla hazırlık gerektirmezler ve meyveler okula ya da işe götürülerek hızlı, sağlıklı atıştırmalıklar olarak kullanabilmektedir. Peki sağlığınıza en faydalı meyveler hangileridir? Birkaç spesifik süper meyve seçmek oldukça zordur ancak akılda tutulması gereken meyvelerle ilgili ipuçlarının yer aldığı bir listeyi aşağıda bulabilirsiniz:

- ✓ **Her gün 2-3 adet taze meyve yemeye çalışın.** Bunu yapmanın kolay bir yolu, kahvaltı için bir smoothie yapmaktır. Bir muz ve iki meyve ekleyerek güne hızlı bir başlangıç yapabilirsiniz.
- ✓ **Günlük menüleriniz için bu süper meyvelerden bazılarını seçin:**
  - **Yaban mersini**, böğürtlen, ahududu ve çilek gibi meyveler, yüksek oranda C vitamini, folik asit ve fitokimyasallar içermektedir.
  - **Nar taneleri**, antioksidanlar açısından çok yüksektir ve nar suyu iltihabi durumlara yardımcı olmak için kullanılmaktadır.
  - **Acai üzümü**, hem antioksidan bakımından zengindir hem de esansiyel yağların iyi bir kaynağıdır. Vücudun yaşlanma sürecini yavaşlatmasına yardımcı oldukları düşünülmektedir.
- ✓ **Çiftçi pazarlarından mevsimlik meyve alın.** Çok taze ve güzel tada sahip olan bu meyveler aynı zamanda daha fazla besin içermektedir.
- ✓ **Eğer meyve suyu içerseniz taze sıkılmış, tatlandırılmamış meyve suyu içmeyi deneyin.** Bir meyve sıkacağına yatırım yapmak size bir bardakta birçok porsiyon meyve seçeneği sunmaktadır.
- ✓ **Taze meyveler en iyisidir ancak donmuş meyveler ve böğürtlenler de iyidir.** Konserve meyve ancak üçüncü tercih olmalıdır.
- ✓ **Eğer acai üzümleri, mango, noni suyu ve goji gibi meyveleri tüketecekseniz bunların doğal olarak tatlandırılmış olduğundan emin olun.** Kanser önlemede ve kilo vermedeki etkileri nedeniyle son dönemlerde oldukça öne çıkmışlardır.



## Beni sağlıklı renklendir: Gökkuşuğu renk kodu

Meyve ve sebzelerden oluşan bir gökkuşuğunun düzenli olarak tüketilmesi, güçlü kimyasallarla birlikte kan dolaşımınızın düzenlenmesini sağlayacaktır.

- ✓ **Kırmızı:** Çilek, domates, kırmızı biber, pancar, nar, kırmızı elma, Arnavut biberi, kakule biber, dulce (kırmızı deniz yosunu) ve karpuz vücudun kanser ve kardiyovasküler hastalıklarla savaşmak için kullandığı *likopeni* içermektedir.
- ✓ **Turuncu/ sarı:** Portakal, havuç, kış kabağı, turuncu biber, şeftali, mango, ananas, papaya, nektarin ve acı biber, göz sağlığı ve bazı deri hastalıkları için kullanılan antioksidanlar olan alfa ve beta karoten sağlamaktadır. Turunçgiller ayrıca, doğum kusurları riskini azaltmaya yardımcı olan folik asit de içermektedir.
- ✓ **Yeşil:** Yapraklı yeşil sebzeler, yenilebilir yonunlar, marullar ve filizlerin hepsi klorofil

içermektedir. Bitkilerin bu güçlü yeşil yapının kanserlerden koruduğu düşünülmektedir; alyuvarlar depolarını arttırmakta ve bağlamakta, ağır metalleri kandan uzaklaştırmakta, iltihap önlemekte ve nefesin kötü kokmasını engellemektedir.

- ✓ **Mavi / mor:** Yaban mersini, C vitamini bakımından çok yüksektir ve iyi bir manganez dozu sunmaktadır. Antioksidan deposu olarak bu küçük tanecikler kahvaltının gücünü artıracaktır. Kanser önleyici flavonoidlerden olan *proantosiyanidinler* içeren mor gıdalar arasında patlıcan, biber, mor lahanaya, mor erik, kuru erik ve üzüm bulunmaktadır.
- ✓ **Beyaz:** Muz, karnabahar, sarımsak, zencefil, jicama, mantar, soğan, turp, patates ve şekerpancarı, kolesterol ve tansiyon düşürmeye yardımcı olan *antoksantrinleri* içermekte ve kalp rahatsızlığı riskini düşürmektedir.

## Tam proteinler: Fasulye ve bakliyatlar

Hangisini seçerseniz seçin fasulye ve bakliyatlar mükemmel besin kaynaklarıdır. Tahıllarla kombine edildiğinde daha yüksek protein ve yağ içeren fasulye ve bakliyatlar tüm amino asitleri eksiksiz bir protein oluşturacak şekilde vermektedir. Kolesterol içermeyen fasulye; demir, kalsiyum, fosfor, E vitamini ve tiyamin için iyi bir kaynaktır. Fasulye, yüksek lif içeriğinden dolayı çeşitli hastalıklarla mücadelede de yararlıdır. Fasulye yemekleri, yavaş bir enerji damlası sağlamakta; vücut, kanı güçlendirmektedir ve gerçekten tatmin edicidir.

Fasulye ve bakliyat satın alırken kalite önemlidir. Birkaç çalışma, fasulye de dâhil olmak üzere organik gıdaların vücudunuza daha fazla besin sağladığını göstermiştir çünkü sağlıklı topraklarda yetiştirilmektedir.

Avrupa Birliği tarafından yapılan uzun yılları kapsayan bir araştırma, organik gıdaların geleneksel olarak yetiştirilen gıdalardan daha yüksek besin değeri sunduğunu ve çoğu zaman kanserle savaşan antioksidanlar bakımından daha zengin olduklarını ortaya koymuştur.





Konserve fasulyeler uygun ve nispeten ucuzdur, bu nedenle dolabınızda birkaç çeşit bulundurmanız maddi anlamda da etki yaratmaktadır. Açık satılan kuru fasulye daha ucuzdur ve pişirilmesi çok kolaydır. Fasulye alırken biçimli, düzgün yüzeyli, kırışıklıkların, çatlakların ve çukurların olmadığı fasulyeleri seçin. Kuru fasulyeleri ışık ve ısıdan uzak tutacak hava geçirmez kavanozlarda saklayın.

## Kuru yemişler ve tohumlar

Protein açısından zengin, sağlıklı tekli doymamış yağlar, lif, vitaminler ve mineraller açısından zengin kuru yemişler ve tohumlar, vegan bir beslenme için harika takviyelerdir. Yağlı olmaları kilo almanıza sebep olacakları anlamına gelmemektedir. Ölçülü yendiklerinde kuru yemiş ve tohumlar hızlı bir şekilde tokluk hissi yaratmaktadır ve dolayısıyla daha az yemek yemenizi sağlamaktadır.



Daha besleyici olmaları ve sindirimi kolaylaştırmaları için kuru yemişleri ve tohumları gece boyunca ıslatın. Bu, çimlenme sürecini başlatmaktadır ve bazı proteinleri ve yağları önceden sindiren enzimleri aktive etmektedir; besleyici etkileri artırmakta ve vücudun yağlarla proteini parçalamasını kolaylaştırmaktadır. Doğal yağlarını korumak için çekilmiş fındıklarınızı buzdolabında veya dondurucuda saklayın.

Çiğ veya ıslatılmış kuru yemiş ve tohumların taşınması kolaydır, bu yüzden bir kap veya poşete bu küçük ama zengin besleyicileri doldurun:

✓ **Badem:** İyi bir protein kaynağıdır; E vitamini, manganez, magnezyum, bakır, B2 vitamini (riboflavin) ve fosfor ile badem kötü kolesterolü düşürebilmekte, kalp rahatsızlığı riskini azaltmakta ve kardiyovasküler hastalığa karşı koruma sağlamaktadır. Çiğ bademlerin derisi ile birlikte yenmesi, kalp sağlığı açısından en önemli yararlarından biridir.

✓ **Kaju:** Kaju, birçok kuru yemişe göre daha düşük yağ ve daha yüksek antioksidan içermektedir. Tekli doymamış yağ, bakır ve magnezyumun iyi bir kaynağı olan kaju, diyabetiklerde bile kardiyovasküler sağlığı geliştirmektedir.

✓ **Keten tohumları:** Omega-3 yağ asitleri için mükemmel bir kaynaktır. Keten tohumları, iltihap önleyici faydalar sağlamak ve kalp rahatsızlığına, meme kanserine, yüksek kolesterol ve şeker hastalığına karşı koruma sağlamaktadır. Keten tohumları, lif ve manganez bakımından zengindir ve ayrıca folik asit, B6 vitamini, magnezyum, fosfor, bakır ve lignan için iyi bir kaynak olarak gösterilmektedir.

Keten tohumundan en fazla besini ve yararı sağlamak için bir blender veya baharat değirmeni ile taze olarak ezin. Ayrıca keten tohumu unu satın alabilirsiniz ancak narin yağların ısı ve ışık altında parçalanmasını önlemek için buzdolabında saklamaya özen gösterin. Evde yapılmış smoothies, yulaf ezmesi, çorba veya salata üzerine keten tohumu unu serpebilirsiniz.



- ✓ **Yer fıstığı:** Resmî olarak bir bakliyat olan yer fıstığı; kalp sağlığı için önemli tekli doymamış yağ, antioksidanlar, fitosteroller, fitik asit (inositol hekzafosfat) ve folik asidin iyi bir kaynağıdır. Yer fıstığı ayrıca B3 vitamini (niasin), bakır, manganez ve protein için iyi bir kaynaktır ve anti-aging etkileri için incelenen resveratrol için önemli bir araçtır. Yer fıstığı ve fıstık ezmesi, safra taşlarını önlemeye ve Alzheimer hastalığına karşı korunmaya yardımcı olabilmektedir. Küflenmesini önlemek için çiğ fıstığı ve fıstık ezmesini daima dondurucuda veya buzdolabında saklayın.
- ✓ **Pepita/kabak çekirdeği:** Kabak çekirdeği; esansiyel yağ asitleri, bakır, demir, potasyum, fosfor, magnezyum, manganez, çinko, protein ve K vitamini için iyi bir kaynaktır. Bu küçük yeşil tohumlar, prostat ve kemik sağlığını geliştirebilmektedir ve iltihap önleyici faydaları bulunmaktadır.
- ✓ **Susam tohumları:** Susam tohumları ve tahin veya susam yağı yararlı mineraller bakımından zengindir. Tahin; manganez, bakır ve kalsiyum için iyi bir kaynaktır. Kolesterolü düşürmek için faydalıdır, romatoid artrit için de susam tohumları önerilmektedir.  
Susam tohumlarından gerçekten faydalanabilmek için yemekten önce öğütme veya parçalamak en iyisidir. Tahin, zaten macun kıvamındadır ve bu nedenle susamın faydalarından yararlanmanın kolay bir yoludur.
- ✓ **Ay çekirdeği tohumları:** İltihap önleyici ve kardiyovasküler faydalar sunan ay çekirdeği tohumları, kolesterolü düşürmekte ve kanseri önlemeye yardımcı olmaktadır. E vitamini için iyi bir kaynak olan ayçiçeği tohumları, linoleik asit (esansiyel yağ asidi), lif, protein ve magnezyum ve selenyum gibi mineralleri de sağlamaktadır.
- ✓ **Ceviz:** Ceviz; omega-3 esansiyel yağ asitleri, manganez ve bakır için mükemmel bir kaynaktır. Kardiyovasküler sağlık için yararlı ve kolesterol düşürücü olan ceviz, beynin işlevine yardımcı olmaktadır.



## Sağlıklı yağlar

İyi yağlar, sizin için sağlıklıdır -ne demek istediğimi anlamak için sağlıklı çiğ gıda tüketen kişiler ile düzenli olarak bir avuç kuru yemiş ve avokado yiyen veganlara bakın. Kuru yemiş ve tohumlardan tekli doymamış yağları ve zeytin, avokado ve zeytinyağı ve kanola yağı gibi işlenmemiş bitkisel yağları içeren beslenme listeleri; hâlen Amerika Birleşik Devletleri'nde önde gelen ölüm nedeni olan kalp hastalığı riskini düşürmektedir.

Yağ, vücut için gerekli bir enerji kaynağı olup gram başına 9 kalori sağlamaktadır ve bu karbonhidrat ile proteinin sağladığından daha fazladır. Yağ, iç organları korumak ve tampon oluşturmak için gereklidir ve A, E, D ve K gibi vitaminlerin emilimine yardımcı olmaktadır.

Omega-3 yağ asitleri, keten ve kenevir tohumlarında iyi miktarlarda bulunmaktadır ve alerji, artrit, egzema, iltihaplı hastalıklar, öğrenme sorunları ve depresyona neden olan koşullarla mücadelede önemlidir..

Omega-6 yağlarının en iyi kaynakları, zeytinyağı, aspir tohumu yağı, soya fasulyesi ve susam gibi vegan yağların çoğudur. Fıstık ve tohumlar da omega-6 yağ asitleri içermektedirler. Birçok sağlık uzmanı, omega-6 ile omega-3 yağ asitlerinin dengeli tüketimi için ideal oranın bire üç şeklinde olması gerektiğini düşünmektedirler. Yemek pişirmede bitkisel yağlar daha yaygın bir şekilde kullanıldığı için tam bir denge sağlaması açısından omega-3 zengini gıdaları beslenmeye dâhil etmek önemlidir.

## Destekleyici tatlılar

Çocukluğumdan beri yemek pişirmeyi çok sevdim fakat şekerle olan ilişkim yıllar boyunca büyük ölçüde değişti. Ders aralarında katır kutur şeker yediğim günler çok geride kaldı. Ancak yine de iyi hazırlanmış bir kurabiye yiymeyi seviyorum! Sağlıklı bir vegan beslenme listesi de şekerlemeler içerebilir ancak dikkatli bir şekilde tüketilmelidir. İşlenmiş beyaz şekerden daha sağlıklı birkaç tatlandırıcı bulabilirsiniz.

Şeker, şeytan değildir -insan beyni ona istek duymaktadır ve elde etmesi hiç bu kadar kolay olmamıştı. Eski zamanlarda insanlar, yiyecek arayışındayken ve avlanırken şeker bulmak zordu. Doğal ortamda tatlı meyveleri, sebzeleri ve balı bulmak zordu; aynı zamanda bunlara erişim sezon ve coğrafyayla sınırlıydı. Bugün, her öğünde şeker alabilirsiniz ve birçok kişi sıklıkla bunu yapmaktadır!

Dolayısıyla işlenmiş beyaz maddelere yüklenmek yerine, doğal tatlandırıcıları kullanın. Beyaz şekerin yaptığı gibi kan şekerinizde yıldırım etkisi yapmazlar ama güzel tatlar ve tatlılar yaratmak için bu tatlandırıcıları makul bir şekilde kullanabilirsiniz:

- ✓ **Agave:** Tekila yapmak için kullanılan bitkiden türetilen doğal bir şurup olan agave, bir tatlı kaşığı kadar kullanıldığında düşük bir glisemik seviyeye sahiptir. Şurup ne kadar koyu olursa o kadar çok mineral vardır ve tadı da o kadar zengindir. Agave şekerden daha tatlı olduğundan pişirme tariflerinde şekerleme, kurabiye, puding, tatlı sos, ekmek ve çöreklerde az miktarda kullanabilirsiniz. Sıcak ve buzlu çaylar ile kahve için de harika bir tatlandırıcıdır. Agave sağlıklı gıda mağazalarında ve gurme marketlerde bulunabilmektedir.
- ✓ **Şeker kamışı melası:** Şeker, rafine etme işleminin bir yan ürünü olan şeker kamışının içinden çıkmaktadır. Bu koyu ve siyah şurup, minerallerle doludur. İyi bir demir kaynağı olan bu pekmez, oldukça uygun oranlarda kalsiyum, bakır, manganez, potasyum ve magnezyum sağlamaktadır. Rafine ve besin değeri açısından zayıf beyaz şeker, mısır şurubu veya yapay tatlandırıcılardan şeker kamışı melasına geçmek iyi bir fikirdir. Kekler, zencefil kurabiyeleri ve ekmek gibi pişmiş ürünler için mükemmel olan şeker kamışı melası, yerel sağlıklı gıda mağazalarında ve birçok markette bulunabilmektedir.

- ✓ **Kahverengi pirinç şurubu:** Bu yapışkan şurup, pişmiş pirinçten yapılmaktadır. Hafif ve yumuşak, ayrıca şekerin yarısı kadar tatlı şurup tatlılar, pastalar, hamur işleri ve pudingler için kullanışlıdır. Ayrıca çay ve kahveye de katabilirsiniz. Agaveden çok daha kompleks bir şekerdir ve kana daha yavaş karışmaktadır.
- ✓ **Hurma şekeri:** Bu granül tatlandırıcı kurutulmuş, toz hâline getirilmiş hurmalardan yapılmaktadır. Bu küçük tanecikler, normal şeker gibi erimemektedir çünkü çok tatlıdır; bu nedenle turta, kek ve çörek tariflerinde önerilen şeker miktarının üçte ikisi kadar kullanmanızı tavsiye ederim.
- ✓ **Akçağaç şurubu:** Bir galon akçağaç şurubu için 50 galon akçağaç suyunun kaynaması gerekmektedir. Bu şurup konsantresi, mükemmel bir manganez kaynağı ve iyi bir çinko kaynağıdır. B derece şurup, A dereceden daha koyu olduğu ve çok daha belirgin bir şeker tadı sunduğu için, B derece şurup tatlı ekmek, çörek, kurabiye, puding, mus pişirmek için uygun olmaktadır. Akçağaç şurubunu açtıktan sonra buzdolabında sakladığınızdan emin olun. Sağlıklı gıda mağazalarında ve gurme mağazalarında bulabilirsiniz.
- ✓ **Stevia:** Toz veya sıvı formda bulunan bu süper konsantre tatlandırıcı bir Güney Amerika bitkisinin yapraklarından türetilmektedir. Stevia, şekerden 100 kat daha tatlı olduğundan, konsantre bir biçimde satın alırsanız küçük miktarda kullanmanız gerekir. Stevia'da karbonhidrat yoktur, bu nedenle kan şekerini etkilememekte ve şeker hastaları ve diğer şeker sorunları olan insanlar için iyi bir alternatif olmaktadır.
- ✓ **Ksilitol:** En çok huş ağacından yapılan bu doğal tatlandırıcı, bir şeker alkolüdür ve diş çürümesini önlemek için elverişlidir. Ksilitol, kristal hâlde sağlıklı gıda mağazalarında bulunabilmekte ve her ne kadar pahalı olsa da pasta vb. yapımında sağlıklı bir tatlandırıcı seçeneği olmaktadır. Ksilitol'un bazı kişilerde ishale yol açtığı bilinmektedir, bu yüzden dikkatli olun.





# Kısım III

## Bir Adım Geri Atmadan: Vegan Kalmak

The 5<sup>th</sup> Wave

Rich Tennant



"Artık bütün tariflerimde semender gözü yerine tofu kullanıyorum. İki kat fazla protein içeriyor ve kazanda kaynatmaya gerek kalmıyor"

## *Bu kısımda...*

**V**egan beslenmenin sizin için en doğru seçim olduğuna karar verdikten ve beslenme açısından ihtiyaç duyduğunuz her şeyi nasıl sağlayabileceğini kavradıktan sonra bu sağlıklı ve etik beslenme düzenine gerçeklik kazandırmak için planlama, strateji ve teknik bilgi gerekmektedir.

Bu bölümde eski süpermarketinizin keşfedilmemiş koridorları, sağlıklı gıda mağazaları, çiftçi pazarlarının yeni dünyasında nasıl alışveriş yapılacağı konusunda ayrıntılar bulacaksınız. Yeni vegan mutfağınızı, menülerinizi ve evinizi oluştururken planlamaya ihtiyacınız bulunmaktadır. Hatta eski aile tariflerinizin tadına birtakım oynamalar ve denemelerle varabilirsiniz. Son olarak vegan olmayan kişilerle nasıl yaşanabileceğini anlamak, bu yolculuğun çok önemli bir parçasıdır; bu nedenle et yiyen kişilerle birlikte yaşama ve yemek pişirme konusunda da ipuçlarını iyi kavradığınızdan emin olun.

## Bölüm 7

# Vegan Gibi Pişirme ve Alışveriş

### *Bu Bölümde*

- ▶ Başarının en üst düzeye çıkarılması için gereken temel pişirme gereçlerini,
- ▶ Kilerinizi iyi malzemelerle doldurmayı ve düzgün bir şekilde stoklamayı,
- ▶ Akıllı bir vegan tüketici olmayı öğreneceksiniz.

**V**egan beslenme düzenine uyum sağlamanın en zorlu yönlerinden ikisi, ne yiyeceğini ve yeni tarzda nasıl pişireceğini öğrenmektir. Vegan mutfağını düzenlemek üzerine biraz düşünmeniz gerekmektedir ve mutfak becerilerinizi kullanabilmek ve yeni vegan tarzınızda sağlıklı ve lezzetli yiyecekler yaratmak için pişirme ile ilgili geçmiş ve gelecek fikirlerinizi analiz etmeniz gerekmektedir. Bu bölüm, ihtiyacınız olan araçları ve nasıl başlayacağınızı anlamanıza yardımcı olmaktadır. Ayrıca, eski, hayvan türevi malları yok ederken kilerinizi, kaliteli vegan temelleri ve malzemeleri ile stoklamak için gerekli önlemleri alırsınız. Bu bölüm ayrıca, gıda etiketlerinde hangi maddelerin bir vegan için gizli tuzaklar olduğunu anlamanıza yardımcı olmaktadır.



Mutfakta kendinizi güvende hissedeceğinizi ve temel vegan araç ve gereçlerine sahip olduğunuzu bilmeniz, hızla ilerleyen vegan yaşamınızda sağlıklı ve lezzetli yemekler hazırlamanızı kolaylaştıracaktır.

## *Temel Pişirme Ekipmanlarıyla Mücadeleye Başlamak*

Yemek yemek, insani; pişirmek ise ilahidir. Kendiniz için yemek pişirmeden de vegan yaşamınızı sürdürebilirsiniz ancak bu durum oldukça pahalı ve zorlayıcı olabilecektir. Bunun yanı sıra kendiniz için yemek pişirmeniz, farkındalık enerjisiyle iyileşmenin güçlü bir aracını kullanmanıza olanak tanıyan temel bir yaşam becerisidir.



Uygun mutfak ekipmanının seçilmesi ve kullanılması, sürekli bir şekilde bitki bazlı ve sağlıklı yemekler pişirmenize yardımcı olacaktır. Hâlihazırda kendinizi mutfağınızda rahat hissetmiyorsanız tek fonksiyonlu ekipmanlar almayı çok da düşünmeyin. Bunun yerine bu bölümde bahsedilen çift fonksiyonlu ekipmanlara odaklanın. Bu şekilde başlangıç için harcayacağınız para miktarı azalacaktır. Hâlihazırda düzenli olarak yemek pişiriyorsanız muhtemelen bu araçların birçoğuna sahipsinizdir.

## Tencere, tava ve tepsiler

Birkaç kaliteli kap ve tencere, sizi yemek pişirme konusunda ileri götürecektir. Peki bu malzemelerin kaliteli olup olmadığını nasıl anlayabilirsiniz? “İyi ısı iletkeni” ve “ağır tencere” gibi ifadelere bakın. Paslanmaz çelik, dökme demir veya emayenin en güvenli malzemeler olmalarının nedeni; bu türlerin çoğunun gıdayla reaksiyona girmemesidir. Teflon ve çoğu yapışmaz tavalarda zamanla oluşan çizikler, kimyasalların yiyeceklerinize sızmasına yol açmaktadır. Düz alüminyum kaplar ve tencereler, domates bazlı asidik gıdalardan metal tadı gelmesine neden olmaktadır. Aşağıdaki liste, tencere, tavalar ve tepsi koleksiyonunuzu oluşturmanıza yardımcı olabilecektir. Koleksiyonunuzu oluştururken, ihtiyacınız olan başka şeyler de ekleyebilirsiniz. Satın almayı düşünmeniz gereken bazı temel ekipmanlar şunlardır:

- ✓ Kızartma yapmak, sebzeleri sotelemek, sos hazırlamak, pirinç pilavları ve risotto yapmak için kapaklı **25-30 cm yüksekliğinde paslanmaz çelik tencere**
  - ✓ Buharda sebze pişirmek, tahıl ve makarnalar için **3 litrelik bir tencere**
  - ✓ Çorba, güveç yapmak için **5 litrelik bir tencere**
  - ✓ Kullanıldıkça ve zamanla daha yapışmaz hâle gelecek **25 cm lik dökme demir tava** (Teflon veya yapışmaz tavalara gibi zararlı ve toksik kimyasallar içermeyen)
- Dökme demir tavalarda yemek pişirilmesi, aslında yiyeceklerinizdeki demir miktarını arttırmaktadır, bu da et yemeyenler için bilinmesi gereken iyi bir gerçektir! Sonuçta, yeterli miktarda alınan demir, sağlıklı kan üretimi için önemlidir.
- ✓ Kurabiye, bisküvi, çörek ve fırınlanmış sebzeler için **bir veya iki çerez tabağı**
  - ✓ Güveç, lazanya ve diğer başlangıçları hazırlamak için **33 x 23 cm’lik cam fırın tepsisi**
  - ✓ Tatlı ve tuzlu ekmekler için **23 x 13 cm metal somun tepsisi**
  - ✓ Katlı kekleri pişirmek için **13 cm çapında bir yuvarlak kek kalıbı**
  - ✓ Kekler ve browniler için **20 cm kare kek tepsisi**
  - ✓ Ailenize taze turtalar hazırlamak için **23 cm’lik turta kalıbı**





## Mutfak aletleri

İşlerinizde doğru aletleri kullanmanız pişirmenizi kolaylaştırmaktadır. Ben, birden fazla işleve hizmet eden araçları tercih ederim; böylece mutfağım tek iş için kullanılan aletlerle dolmaz. Bu aletler alandan tasarruf etmek, daha iyi organizasyon yapabilmek için fırsat vermektedir. Aşağıdaki pişirme araçlarıyla hemen hemen tüm temel vegan pişirme işlerini gerçekleştirebilirsiniz:

- ✓ **Üç adet iç içe karıştırma kabı:** Paslanmaz çelik kaseler hafiftir ve temizlenmesi kolaydır. Bununla birlikte, daha ağır cam kaplar karıştırırken tutmanızı gerektirmemektedir.
- ✓ **Bir adet kuru ölçüm kabı seti:** Bu bardakları 1 fincan, 1/2 fincan, 1/3 fincan ve 1/4 fincan boyutlarında almanızı öneririm. Bu bardaklar, kepekli tahıl, un veya doğranmış kuru yemişler gibi kuru maddeleri ölçmek için kullanılabilir.
- ✓ **Bir ölçü kaşığı seti:** 1 yemek kaşığı, 1 tatlı kaşığı, 1/2 tatlı kaşığı, 1/4 tatlı kaşığı ve 1/8 tatlı kaşığı ölçüleri kullanışlı olacaktır. Plastik veya metal kaşıklar iyi seçeneklerdir.
- ✓ **2 ya da 4 fincan sıvı ölçüm kabı:** Sıvıyı dökerken aşağısını da görebileceğim yeni modelleri seviyorum.- parlak fikir!
- ✓ **Sebze soyucu:** Y şeklindeki soyucular en iyisidir çünkü patates, elma ve sert meyveler için de kullanılabilir. Seramik bıçaklar, metal soyucular kadar kolay paslanmamaktadır.
- ✓ **İnce delikli, çanak şekilli süzgeç:** Tahılların yıkanması ve çaylar için kullanılabilir.
- ✓ **Bir süzgeç:** Sebzeleri ve meyveleri durulamak için, ayrıca makarna ve pişmiş sebzeleri boşaltmak için kullanılabilir.
- ✓ **Ahşap bir kesme tahtası:** En az 30 x 35 cm'lik bir kesme tahtası ihtiyaçlarınızın çoğunu karşılayabilmektedir.  
Sebzelerinizi doğrarken kesme tahtasının kaymasını önlemek için altına birkaç nemli kâğıt havlu koyun.  
Plastik kesme tahtalarından kaçınmın, böylece zamanla parçalanmış plastikler yememiş olursunuz.
- ✓ **Merdane:** Seçim yapmanız gereken üç farklı tür bulunmaktadır. Uzun, düz, tahta olanlar, iki yanında sapları olanlar ve şimdi de yapışmayan silikon olanlar. Ben, silikon ve ahşap olanları çok severim çünkü her ikisini de temizlemek oldukça kolaydır.
- ✓ **Silikon bir spatula:** Silikon spatula mükemmeldir ancak biraz daha derin olan "spoonula"yı da tercih edebilirsiniz.



- ✔ **Mutfak maşaları:** Tavadan harika tempelinizi almak, salatanızı sosuyla karıştırmak, sebzeleri kaynayan sudan çıkarmak, sıcak yiyecekleri tabağa koymak için kullanmak için idealdir. Aynı zamanda yiyeceklere dokunmanızı isteyen mikroplar için yararlı degillerdir.
- ✔ **Tel ya da bambu buharda pişirme sepeti:** Bu sepetler, sebze bahçelerinden hazırlanan yemekler için harikadirlar.
- ✔ **Bir süreölçer:** Yemek pişirirken zamanlama her şeydir, bu nedenle yemeklerinizi aşırı pişirmemek için bir zamanlayıcıya yatırım yapmayı unutmayın. Bunu Facebook'ta geçirdiğiniz süreyi sınırlamak için de kullanabilirsiniz –benim iznim 20 dakika.
- ✔ **Tel çırpıcı:** Çırpıcı, ev yapımı salata sosları gibi sıvıları uygun bir şekilde kombine etmenize, kuru malzemelerle ıslak malzemeleri birleştirmenize yardımcı olmaktadır.
- ✔ **Birkaç ahşap kaşık:** Mutfakta ahşap kaşıklar vazgeçilmezdir; tutması kolaydır ve hızla temizlenmektedirler.
- ✔ **Süzgeç kaşık:** Sebzeleri, makarnaları, fasulyeleri veya sudan çıkarmanız gereken ufak parçacıkları toplamanız için ahşap ve paslanmaz çelik alternatifleri uygundur.
- ✔ **İnce uçlu rende:** Bazen “zencefil öğütücü” veya “mikro-zester” olarak da adlandırılan bu öğütücü, turunçgilleri rendelemek ve zencefil veya muskat için idealdir.
- ✔ **Metal spatula:** Sebze burgerleri çevirecek vegan ızgara ustası için ideal bir araçtır. Bir metal spatula, krep veya sotelenmiş tofuyu tavada çevirmek için de yararlıdır.

## Bıçaklar

Tezgâhınızda yer kaplayan kocaman kasap bıçak setini kaldırabilirsiniz; veganlar biftek ve kemik bıçaklarına ihtiyaç duymazlar! Bununla birlikte, birkaç iyi bıçak, vegan veya değil her şef için gereklidir. Ben aşağıdaki bıçakları sıkça kullanıyorum (bk. Şekil 7-1):

- ✔ En az 25 cm uzunluğunda olan tırtıklı bir ekmek bıçağı (Bu bıçak ekmek için mükemmeldir fakat aynı zamanda domatesleri ince dilimlemek için de çok kullanışlıdır.)
- ✔ Sebzeleri doğramak için 20-25 cm'lik şefin bıçağı
- ✔ Meyve ve brokoli köklerinin soyulması, elma ve armutların çekirdeklerinin çıkarılması ve diğer bazı temel mutfak görevleri için kullanılan bir soyma bıçağı

Ayrıca bıçaklarınızı evde keskinleştirmek için kullanabileceğiniz bileme çeliğine ihtiyaç duyabilirsiniz. Yüksek karbonlu çelik bıçakları evde bilelemek daha kolay olmaktadır.

## Eski pişirme gereçlerim vegan kabul edilebilir mi?

Yeni veganlar arasında sık karşılaşılan bir endişe konusu, bir zamanlar hayvansal gıdalar hazırladıkları eski pişirme gereçlerinin vegan olup olmadığıdır. Örneğin et kızartmak için kullanılmış bir pişirme kabı artık karnabahar kızartması için kullanılabilir ancak vegan mıdır? Bunun cevabı sizinle ve kişisel konfor seviyenizle ilgilidir. Benim görüşüme göre; toplum olarak bugüne kadar gereğinden fazla tüketim yaptık, bu nedenle vegan olmayan yemekleri pişirmeleri için aileme ve arkadaşlarıma benim mutfak aletlerimi kullanmalarına izin veriyorum. Bu, dünyaya daha fazla dosttur ve dolaplarda daha az sıklığa neden olmaktadır. Benim için bu değerler, çok daha önemlidir.

Eğer kendinizi bir zamanlar ete dokunmuş olan eski kapları kullanmaktan dolayı çok rahatsız

hissediyorsanız kullanılmış mutfak aletlerinizi bağışlamayı ya da satmayı düşünerek yeni araçları bu şekilde almayı planlayın. Veganlar, tüketimlerini çeşitli seviyelerde değerlendirmekle yükümlüdürler: Çevre dostu, kişisel sağlık ve hayvan güvenliği. Mutfağınızı vegan olmayanlarla paylaşıyorsanız ve pişirme aletlerinizi ayrı tutmayı tercih ediyorsanız isteklerinizi ev arkadaşlarınızla tartışın. Et yiyenlerle uyum içinde yaşama konusundaki daha derinlemesine tartışmalar için 8. Bölüm'e bakınız.

Not: Aletleri paylaşmak, sizi rahatsız etmiyorsa hayvansal gıdaların hazırlanmasında aşırı temizlik gerekliliğinin sağlandığından emin olun. Karışık beslenme düzeninin söz konusu olduğu bir mutfakta gıda kaynaklı hastalıkların çapraz bulaşması kolay olabilmektedir.

**Şekil 7-1:**  
Bir aşçının sahip olması gereken temel bıçaklar.



Ev ya da mutfak malzemeleri satan bir mağazaya gidin ve en beğendiğiniz bıçağı anlayabilmek için birkaç farklı stili deneyin. Bıçağın ağırlığını nasıl hissettiğinizi, ne kadar kolay kavradığınızı ve bir şeyi keserken öne arkaya getirdiğinizde ağırlık dengesinden hoşlanıp hoşlanmadığınızı test edin.

Keskin bıçaklar, güvenli bıçaklardır! Bıçaklarınızı yılda bir veya iki kez profesyonel olarak bileletin ve ardından çeliğinizi düzenli olarak evde kullanın. Bıçak ne kadar keskin olursa kesmek için daha az güç harcarsınız ve etrafa parçaların saçılmasını önlersiniz.

## Dikkate değer özel ekipman

Önceki bölümler, temel bilgileri içermektedir ancak bu bölümde tarif repertuvarımıza güç katacak birtakım eğlenceli ve kullanışlı mutfak gereçlerini tanıtmak istiyorum. Bu eşyalar size zaman ve bulaşık tasarrufu sağlayacak, komplike menüleri denerken başarınızı artıracak çeşitliliği sağlayacaktır. Bu özel araçlar şunları içerir:

- ✔ Tencerede çorba karıştırmak amacıyla ve tezgah üstü blenderin ekstra parçalarının yaratacağı bulaşıklara katlanmadan pürüzsüz, kremi soslar oluşturmak için el blenderi
- ✔ Her türlü tahılın pişirilmesi ve ocağın üzerindeki gözlerden tasarruf edilmesi için elektrikli pilav tenceresi
- ✔ Büyük fırın veya mikrodalganın (Güvenlik ve sağlık açısından şüphelidir, aşağıda yer alan “Mikrodalgayı Yeniden Düşünmek” bölümüne bakın.) kullanılmasına gerek kalmadan hızlı ısıtma için mini fırın
- ✔ Daha büyük miktardaki malzemeleri hızlıca doğramak ve karıştırmak için bir mutfak robotu
- ✔ Otları kesmek, ambalaj açmak ve sebzeleri kırmak için yıkanabilir mutfak makası
- ✔ Harç, baharat, karışım ve macunları öğütmek için havan
- ✔ Silikon veya naylon pasta fırçası (Yeni silikon fırçaların temizlenmesi çok daha kolaydır ve tatlı, tuzlu uygulamalar için kullanılabilir.)
- ✔ Ev yapımı soslar, püreler ve diğer sıvıları daha küçük kaplara dökmek için bir huni

## Mikrodalgayı yeniden düşünmek

Bir mikrodalga fırının mutfakta mutlaka bulunması gerektiği düşünülebilmektedir ancak daha sağlıklı bir şekilde beslenme yolunda ilerlerken mikrodalganın mutfağınızdaki rolünü yeniden düşünmenizi öneririm. Birçok doktor ve beslenme uzmanına göre, mikrodalga fırınlar gıdalarda kanserojen bileşikler oluşturmakta ve doğal

gıdalardaki besinin çoğunu yok etmektedir. Bu sağlık sorunlarının yanı sıra, mikrodalga fırınlar, dondurulmuş ve işlenmiş yemeklere olan bağımlılığı teşvik etme eğilimindedir. Doğal gıdaları ocağınızda veya fırınıızda pişirmeniz veya ısıtmanız biraz zaman almaktadır ancak daha sağlıklı ve lezzetli olmasını sağlamaktadır!



## Mutfağınızı Sağlıklı Tam Gıdalarla Doldurmak

Orijinal, tüm yenilebilir kısımları üzerinde olan *tam gıdalardan* bir çeşitlendirme yapmak akıllıcadır (ve kolaydır!) (daha fazla bilgi için bir sonraki sayfadaki “Sağlıklı Gıdaların Kabukları” başlıklı kutuya bakın). Taze, paketlenmiş, konserve ve dondurulmuş gıdalar kişisel zevkleriniz ve beslenme ihtiyaçlarınız için esneklik sağlamaktadır.

Taze gıdalar, kesinlikle daha sağlıklıdır ancak herkesin tamamen taze yiyecekler kullanabileceğini düşünmek gerçekçi değildir. Bu bölümde listelenen temel malzemeleri farklı menü seçenekleri oluşturmak için dolabınızda saklayın. Paketlenmiş, konserve ve dondurulmuş gıdaları da dikkate alarak elinizdeki seçeneklerinizi tanımlayın. Tam tahıllar ve gevrek ürünleri, fasulye, bezelye ve mercimek gibi bakliyatların yanı sıra otlar, baharatlar ve konserve ile dondurulmuş ürünler ucuz ve akıllı kiler esasına dayanmaktadır.



Başarı sağlamak için nereye gitmek istediğinizin net bir planlamasıyla kilerinizi adım adım hazırlayın. Zamanla yapmak istediğiniz yiyeceklerin tam listesini derleyin, başlangıç tarifleri seçin ve biraz rahat davranın: Bu geçiş, bir süre biraz inişli çıkışlı olacaktır. Biraz pratik ve sürekli eğitimle yeni vegan yaşamınız gayet güzel işleyecektir!

### Harika tohumlar

Tam tahıllar ve diğer gevrek ürünler mükemmel kompleks karbonhidratlar, mineraller, proteinler ve sağlıklı yağlar formunda enerji sağlamaktadır. Mutlaka bulunması gereken bu besin öğeleri çok yönlüdür ve kahvaltılık yulaf lapası, garnitür veya öğle ve akşam yemeği için başlangıç olarak her öğün için mükemmel bir seçim olacaktır: Onları ekmeklere ve tatlılara bile dönüştürebilirsiniz! Tohumları bütün olarak, öğütterek, kırarak ya da filizlenmiş hâlde farklı çeşitlerde yemeniz mükemmel beslenmenizi sağlamaktadır.



Makarna, ekmek, kraker ve kutuda gevrek gibi hububat ve tahıl ürünleri satın alırken içeriklerinde agave, pekmez ve kahverengi pirinç şurubu gibi doğal tatlandırıcıların olup olmadığını kontrol edin. Bu tatlandırıcılar, yüksek fruktozlu mısır şurubu ve beyaz şeker gibi çok fazla işlenmiş seçeneklerden daha sağlıklıdır.

*Çok tahıllı* ve *filizlenmiş tahıl* ürünlerini bulmak bu günlerde daha kolaydır. “Çok Tahıllı” etiketli ürünler, birçok tahıldan daha fazla gıda ve amino asit (tam protein!) sunmaktadır. Filizlenmiş tahıl ekmekleri ve gevrekleri suda bekletilmiş ve filizlenmiş tahılların püre hâline getirilmesi ile yapılmaktadır ve somun olarak pişirilmektedir. Filizlendirme daha fazla protein, vitamin, mineral üreten ve çoğunlukla daha yüksek protein ve lif içeren ürün oluşturan enzimleri aktive etmektedir. Fındık benzeri zengin bir tada sahip olan bu ürünler harikadırlar.

## Tam gıdaların kabukları

Vegan yaşam tarzını seçmenin en yaygın sebepleri; sağlığını iyileştirmek ve çevre üzerindeki etkinizi azaltmaktır –sağlıklı gıdalar her iki yönden de size yardımcı olmaktadır. Tam gıdaları yemeniz, vücudunuzun dayanıklılığını artırırken katkısız gıdalara erişmenizi de sağlamaktadır. Tam gıdalar, üretim ve paketleme sürecinde işlenmiş gıdalara oranla daha az enerji gerektirmektedir. Bu gıdaları tüketmek, karbon ayak izinizi, eylemlerinizden ve satın alımlarınızdan kaynaklanan plastiği azaltırken ulaştırma yakıtları, üretim için harcanan enerji gibi çevresel kirliliğe katkıda bulunan unsurların miktarını azaltmaktadır.

Kabuklu elma, tam bir gıdadır. Kabuğu soyulmuş bir elma ise tam gıda değildir. Tam gıdalar, daha fazla beslenme ve sağlık yararları içermektedir. Örneğin; soyulmamış bir elma, daha fazla lif ve kalp hastalığını önleyen flavonoidler içermektedir. Benzer şekilde, kahverengi pirinç, tam tahıl ve tam gıdadır, beyaz pirinç ise işlenmiş veya rafine edilmiştir (Orijinal hâlinde değildir ve tam gıda sayılmamaktadır.). Kahverengi pirincin hâlâ dış tabakası bulunur ve daha fazla enerji ile besin sağlayan bakteriler ve kepek bir arada bulunmaktadır. Beyaz pirinç, bakterilerin, kepeğin ve doğal yağların temizlenmesi

amacıyla işlemden geçirilmiştir. Bu temizleme süreci, pirincin raf ömrünü uzatmaktadır ancak orijinal besin ve enerji değerlerinden yoksun bırakmaktadır.

Tam tahıllar *cilasızdır*, yani dış kabukları parlatılmamıştır; sağlam dış tabakalar gıdaların sağlıklı destekleyici yağlarının korunmasına yardımcı olmaktadır. Ancak bu yağlar, okside olmaya ve ekşimeye müsaittir; bu nedenle uygun saklama koşulları önemlidir. Doğru yiyecek depolama hakkında daha fazla bilgi için biraz ilerde yer alan “Ürünlerin Tazeliğini Koruyacak Şekilde Saklanması” bölümüne göz atın.

Sağlıklı bir vegan beslenme düzenini sağlamak için tam gıdaları listeye dâhil etmek gereklidir. Tam gıdalarla yemek pişirmeye başlamak için en iyi yol, bunu kendiniz için kolaylaştırmanızdır: Birkaç tam yemek tarifi ve tekniğine hâkim olun ve kendinizi gerçekten rahat hissedene kadar tekrarlayın. Taze, kaliteli malzemelerle hazırlanmış basit menülerin tadı harikadır ve bu menüler sağlığını iyileştirmektedir. Pişirme tarzınızı yavaş bir şekilde değiştirmeniz başarıyı getirecektir. Bu tarifler ve teknikler sizin için son derece normal hâle geldiğinde tarif repertuarınızı genişletebilir ve yaratıcı olabilirsiniz. Bazı başlangıç tarifleri için Bölüm IV’e geçin.



Tam tahıllar ve tam tahıl ürünleri, günlük beslenmenize dengeli enerji ve müthiş besin değerleri eklemektedir –bunlardan yararlanmak daha kolay olamazdı! Tat ve doku bakımından en iyi seçenekleri sağlamak için aşağıdaki tahılları göz önünde bulundurun:

- ✓ Kahverengi pirinç (uzun, yasemin ve basmati), darı, kinoa, amarant, arpa, kılçıksız buğday, kabuğu çıkarılmış tahıl, kamut buğdayı, teff ve çavdar gibi dökme tam tahıllar
- ✓ Çeşitli şekil ve lezzetlerde tam tahıllı makarnalar
- ✓ Tam tahıllı pasta ve pancake karışımları
- ✓ Önceden hazırlanmış, kutu mısır özü poleni

- ✓ Farklı aromalarda olan dondurulmuş tam tahıllı krep, waffle, önceden hazırlanmış pizza tabanları, vegan tortellini ve ravioli
- ✓ Ekmekler (yerel tahıl unları ile hazırlanmış dilimlenmiş veya taze), pide ekmeği, tortilla, muffinler, simitler
- ✓ Tam tahıllı kahvaltılık gevrekler ve sıcak yulaf lapası

## Lezzetli bakliyatlar

Doyurucu, ucuz, besleyici ve lezzetli –hepsi bakliyalarda var! Etnik yemekler için çok kullanışlı olan bu çok yönlü enerji depolarını bulmak, saklamak ve hazırlamak kolaydır. Bu gıda grubu fasulye, mercimek, kuru yemiş ve bezelyeden oluşan büyük bir bitki ailesidir.

Fasulye; protein, kompleks karbonhidratlar, lif, kalsiyum, demir, potasyum ve B vitamini deposudur. Kaçınılmaz “Protein ve demirinizi nereden alıyorsunuz?” sorusu geldiğinde cevabınız oldukça basittir: “Fasulyeler!”

Fasulye sizin için faydalıdır ve bulunması kolaydır. Süpermarketlerde yalnızca birkaç kuru fasulye ve mercimek çeşidi bulabilirsiniz de bakliyat satan bir dükkanda sayısız çeşidi bulabilirsiniz. Hint, Çin, Japon, İspanyol ve hatta özel Avrupa bakkallarında çoğu zaman kuru, konserve veya dondurulmuş birçok fasulye çeşidi bulunmaktadır.

Yaygın olarak bulabileceğiniz dondurulmuş çeşitler soya fasulyesi (bir Japon yemeği olan edamame), yeşil fasulye ve bezelyedir. Konserve fasulye, son derece uygundur çünkü pişmiştir ve sayısız türleri arasından seçim yapabilirsiniz. En yaygın konserve, nohut (ayrıca garbanzo fasulyesi olarak da bilinir), barbunya, siyah fasulye, Meksika fasulyesi, Etiyopya fasulyesi, pinto fasulyesidir. Ayrıca siyah fasulye, barbunya, pinto fasulyesi, mercimek ve bezelye içeren konserve çorba ve biber karışımları da bulabilirsiniz. Kuru fasulye için mevcut seçenekler burada listelenmek için çok fazladır ve çok ucuz oldukları için egzotik isimler taşıyan fasulye türlerini rahatlıkla seçebilirsiniz.



Hazır fasulye ve bezelye ürünleri süpermarketlerin şarküteri veya dondurulmuş ürünler bölümünde bulunabilmektedir. Nohuttan yapılmış falafel ve humus, maş fasulyesi ile hazırlanmış sebze burgerlere de göz atın. Humusu taze olarak şarküteride bulabilmekte ya da paketlenmiş olarak da alabilmektesiniz. Kuru fasulye gevreği de zamandan tasarruf sağlayabilir. Ucuz, lezzetli, proteinli bir garnitürdür veya börek içi hazırlamak için sadece su eklemeniz gerekmektedir.

## Fasulye ve bakliyatları daha kolay sindirmek

Bazı insanlar, fasulye ve diğer bakliyatları sindirmede güçlük çekmektedirler ve gaz, şişkinlik ile diğer bağırsak problemleri oluşturmaktadırlar. Eğer bu sorunları yaşıyorsanız bakliyatları pişirirken ve yerken işinizi kolaylaştırmak için birkaç ipucu:

- ✓ Fasulyeleri iyice çiğneyin ve ufak porsiyonlar hâlinde yiyin.
- ✓ Sindirimi daha kolay olduğu için Meksika fasulyesi, mercimek, maş fasulyesi ve bezelye gibi daha küçük fasulyeleri seçin. Pinto, barbunya, Etiyopya fasulyesi, börülce, soya fasulyesi, nohut, lima fasulyesi ve siyah fasulye gibi daha iri fasulyelerin sindirimi zordur ve daha ufak porsiyonlar hâlinde ve daha az yenmelidir. Neyse ki tofu, soya sütü, tempeh ve miso gibi soya ürünlerinin sindirilmesi çoğu insan için kolaydır.
- ✓ Fasulyeleri pişirirken sonlara doğru sirke, tuz, miso veya soya sosu ile çeşnilendirin. Bu

çeşniler başlangıçta eklendiğinde tuz pişirme sürecini etkilemektedir ve fasulye tamamen pişemeyebilmektedir. Bunun yanı sıra eğer sirkeyi pişirme sürecinin sonlarına doğru ilave ederseniz sindirilmeyen şekeri parçalayarak sindirimi kolaylaştırması mümkün olmaktadır.

- ✓ Fasulyelerin rezene, epazot veya kimyon gibi otlar ve baharatlar ile pişirilmesi vücudunuzun onları daha kolay sindirmesine yardımcı olmaktadır.
- ✓ Sindirime yardımcı olmak, daha fazla besin eklemek ve fasulyeleri yumuşatmak için tencereye 2-3 gram kombü veya deniz yosunu eklenebilmektedir.
- ✓ Fasulyeleri sekiz saat boyunca temiz, soğuk suda bekletin. Islatma suyunu boşaltın ve ıslatılarak açığa çıkarılmış *oligosakkaritleri* veya şekerin atılması için ıslatılmış fasulyeleri durulayın. Islatılmış ve sudan geçirilmiş fasulyeleri tarife göre tatlı suda pişirin.

Tam tahıl, sebze veya sahte et ile birleşince, fasulyeler sağlıklı ev şefinin muhteşem kurtarıcısı hâline gelmektedir. Aşağıdaki ürünlerin bazılarını evde bulundurun:

- ✓ Kuru, dökme, taze, konserve veya dondurulmuş fasulye ve bezelye
- ✓ Kahverengi, yeşil, kırmızı, siyah, beyaz veya sarı mercimek
- ✓ Lima fasulyesi, pinto fasulyesi, Etiyopya fasulyesi, maş fasulyesi, soya, kızılıklık fasulye, nohut, börülce, adzuki fasulyesi, siyah fasulye ve barbunya gibi farklı türler



18 ayın altındaki bebekler, fasulye yememelidirler çünkü onları doğru bir şekilde sindiremezler. Bununla birlikte, olgunlaşan sindirim kanalları tofu ve soya sütü gibi hafifçe işlenmiş soya temelli gıdaları, haşlanmış yeşil fasulye ve bezelyeyi genellikle tolere edebilmektedirler. Vegan bebek beslenme listeleri ile ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 21'e bakın.

## Meyve ve Sebzeler

Daha fazla ürün satın almak ve yemek herkesin yeni yıl kararları listesinde yer almakla birlikte hangilerinin taze, hangilerinin dondurulmuş veya



konserve olarak alınması gerektiğine karar vermek zorlayıcı olabilmektedir. Üçü de ulaşılabilir seçeneklerdir ancak bazı ürünler için bazı yöntemleri kullanmak daha kolaydır.

### ***Taze satın alınacak gıdalar***

Çoğu meyve ve sebze, dondurulmuş ya da konserve yerine taze satın alındığında daha lezzetlidir. Salata yeşillikleri, özellikle de lahana, karalahana, Çin lahanası gibi yeşil yapraklılar her zaman taze olarak satın alınmalıdır.



Önceden paketlenmiş veya önceden kesilmiş ürünlerin temiz ve güvenli olduğuna dair fikirlere güvenmeyin. Gerçekleri kadar taze değildir ve iyi yıkanmamış olabilirler. Hatta organik minik havuçların bile yenilmeden önce yıkanması gerekmektedir çünkü renk kaybını önlemek için bir ağartıcı maddeye batırılmışlardır.

### ***Kolaylık sağlamak için dondurulmuşlar***

Her ne kadar taze olanları meyve ve sebzelerin en sağlıklı hâli kabul edilse de yıl boyu kaliteli ürünlere erişemeyebilirsiniz. Dolayısıyla zaman zaman donmuş sebzeler satın almanız gerekebilmektedir.

Hızlı dondurma teknolojisi, büyük yol kat etmiştir: Artık taze ürünler, hasatı takip eden birkaç saat içinde dondurulmaktadır. Bakkalın dondurucusunda elma, fasulye, çilek, brokoli, armut, mısır, bamya, şeftali, bezelye ve hatta önceden kesilmiş kış kabaklarını bulabilmektesiniz. Bu seçeneklerin birçoğunun dondurucunuzda bulunması sebze burger, vegan dondurması hazırlamanız için size seçenekler sunmaktadır.

### ***Konserve ürünler...iyi mi?***

"Taze en iyisi ise neden konserve gıdalar satın alayım?" diye sorabilirsiniz. Kısa cevap: Uygunlukları nedeniyle. Konservleme, daha önceleri uzun kış aylarında tüketim için ekstra hasatların teneke kutular ve kavanozlarda muhafaza edilmesi için uygulanmış olan ev merkezli bir girişimdi. Fakat artık daha az insan kendi yiyeceğini yetiştirmektedir çünkü şirketler konserve yöntemlerini kusursuz hâle getirmişlerdir.



Otomatik fabrikasyon konservleme artık kurallara tabidir ve konservenin sanayileşmesi birkaç önemli hususu da beraberinde getirmiştir:

- ✔ Konserv gıda, doğrudan yüksek tansiyon ve kalp hastalığı ile ilişkili olan yüksek sodyum içerebilmektedir.
- ✔ Güvenli bir şekilde konserve edilmiş bir ürünün hazırlanması için gerekli olan yüksek ısı işlemi, meyve ve sebzelerde bulunan pek çok besini de yok edebilmektedir.
- ✔ Teneke kutu ve kavanozlardan elde edilen meyveler, sıklıkla şekerli şuruplarla doldurulmaktadır; bu nedenle günlük taze sebze alımının bir parçası olarak sayılmamalıdır.

## İndirimden alınan ürünlerin saklanması

Çiftçi pazarında uygun fiyatlı organik yaban mersini bulduğunuzda stoklarınızı artırın! Bu altın madenini evde, diğer birçok taze ürünle birlikte kolayca saklayabilmektesiniz. Yaban mersinlerini partiler hâlinde geniş bir tabağa koyun ve herhangi bir yaprak, sap veya küflü meyve kalmaması için ayıklayın. Yıkayın ve kurutarak plastik dondurucu torbalarında veya dondurucuya uygun kaplarda dondurun.

Aynı şeyi; pişirilmiş domatesler (elbette kaplara koymadan önce oda sıcaklığına gelinceye ka-

dar soğutun), temizlenmiş ve koçanları temizlenmiş ayıklanmış mısırlar (veya bütün mısır), bezelye ve yeşil fasulye ile de yapabilmektesiniz. Patatesleri dondurmak için kabuklarını soyun, doğrayın ve kaynar suda yaklaşık 2 dakika bekletin. Kaynar suda beklettikten sonra pişmelerini durdurmak için dilimleri bir kase buzlu suyun içine atın. Süzün ve kurularak poşetlerde dondurun. Doğru şekilde saklanan ürünler dondurucuda altı aya kadar kalabilmektedir.

Bununla birlikte, eğer konserve sebzeler almanız gerekirse de endişelenmeyin. Hiç sebze yememektense konserve sebze yemek daha iyidir. Aslında konserve fasulye, sebze ve çorbalar sağlıklı bir şekilde vegan diyetinde kullanılabilir. Sadece etiketini okuduğunuzdan ve düşük sodyum ile pişirilmiş fasulye, sebze ve vegan çorbaları satın aldığınızdan emin olun. Ve sadece şekersiz konserve meyveleri alın. Konserve fasulyenin sodyumunu azaltmak için pişirmeden önce mutlaka sudan geçirin.

Dolabımda bir veganın yiyebileceği birkaç çeşit konserve fasulye, domates, sebze çorbası her zaman bulunmaktadır. Konserve gıdaların rahatlığı, evinizde sağlıklı yiyecek seçeneklerine her zaman erişebilmenizi sağlamak için stok yapabilmenizdir.



Mümkünse konserve mısır ve bezelye alın, bu sebzeler dondurulmuş hâldeyken daha lezzetli ve daha iyidirler.

## Baharatlar, çeşniler ve soslar

Kilerinizde aşağıdaki lezzetlere yer verin; tamamen tatmin edici, sağlıklı bir yemek için kaybınız olmayacaktır:

- ✓ **Tatlandırıcılar:** Arpa malt, akçağaç şurubu, agave şurubu ve kahverengi prinç şurubu
- ✓ **Otlar ve baharatlar:** Zencefil, toz biber, köri tozu, öğütülmüş kimyon, soğan gevreği, sarımsak tozu, kekik, zahter, biberiye, defne yaprağı ve tarçın

- ✔ **Pişirme malzemeleri:** Vanilya özü, kabartma tozu, karbonat, kurabiye, kek, muffin ve ekmeğin pişirmek için tam buğday unu, mısır unu, keten tohumu, yoğunlaştırıcı olarak kullanılan ve sindirim sistemini güçlendirmek için harika olan kök bitkisinden yapılmış toz hâline getirilmiş bir nişasta
- ✔ **Yağlar ve sirke:** Balzamik, kahverengi pirinç, kırmızı şarap ve sirke, kanola yağı, sızma zeytinyağı ve kavrulmuş susam yağı
- ✔ **Deniz sebzeleri:** Nori kâğıdı, kahverengi deniz yosunu parçaları, hijikiler(su yosunu) ve kombu
- ✔ **Baharatlar:** Meyve suyu ile tatlandırılmış ketçap; sarı hardal; *macunlar*; erik püresi, doğal fermente soya sosları *shoyu* veya *tamari*, susam tahini macunu; Miso macunu (fermente edilmiş Japon yiyeceği, soya fasulyesi, pirinç veya arpanın deniz tuzu, mantarla fermentasyonu ile elde edilen hamur), tatlı pirinç şarabı, tatlandırıcısız konserve hindistan cevizi sütü, zeytin, deniz tuzu, öğütülmüş taze karabiber, kutu meyveler.

## Ürünleri Taze Bir Şekilde Saklamak

Tam gıdaların, baharatların ve otların uygun şekilde depolanması, mümkün olduğunca taze kalmaları için önemlidir. Sonuçta, mutfağınızı vegan ürünleriyle dönüştürme süreciniz pahalıya gelebilmektedir -herhangi bir malzemeyi nem, böcekler, ışık ya da sıcaklık nedeniyle kaybetmek istemezsiniz. Böceklere ve küfe davetiye çıkarmamak için yiyecekleri dolabınıza açık bir şekilde bırakmak yerine ısı ve hava geçirmez kaplarda saklayın. Bu bölüm size yeni vegan malzemelerinizi uygun bir şekilde saklamanız için genel bir bakış sağlamaktadır.

Yemeğinizi nasıl saklayacağınız yiyeceğin türüne bağlıdır. Aşağıdaki yönergeleri göz önünde bulundurun:

- ✔ **Kuru bakliyatlar ve tahıllar** serin, karanlık ve kuru bir yerde muhafaza edilmelidir. Kuru fasulye, düzgün bir şekilde depolandığında 20 yıldan fazla süreyle saklanabilmektedir! Fasulye ve tahılları ışıktan ve ısıdan uzak tutun. Karanlık bir bodrum, mükemmel bir saklama yeridir. Nem ve böcek problemlerini önlemek için bütün yiyecek kaplarını yerden en az birkaç cm uzakta tutmaya dikkat edin.
- ✔ **Kabuklu kuru yemiş ve tohumlar**, iyi kapatılmış kaplarda dondurucuda saklandığında, bir yıla kadar muhafaza edilmektedir.
- ✔ **Tam tahıl ürünleri**, ekmeğin ve kraker gibi tahıl ürünlerinde koruyucu maddeler ve raf ömrünü uzatacak katkı maddeleri bulunmamaktadır (Daha fazla bilgi için sonraki bölümde yer alan "Yemek etiketi kodlarının çözülmesi" bölümüne bakın.). Bu nedenle bozulmaya daha müsaittirler. Bu ürünlerin buzdolabında veya derin dondurucularda saklanması daha uzun süre dayanmalarını sağlamaktadır.



Özellikle bol lifli, tam tahıllı ve besin değeri çok yüksek Ezeki el ekmeğini dondurucuda saklamaktan hoşlanırım. Bir tost veya "peynir" sandviçi istediğimde tost makinesine koyarım.

- ✓ **Çoğu taze meyve ve sebzenin buzdolabınızın çekmecesinde durması en iyisidir.** Bunun istisnaları muzlar, şeftali gibi sert meyveler ve buzdolabında lezzet kaybeden domateslerdir. Çilek, buzdolabında daha uzun süre dayanır ancak yemeden önce oda sıcaklığına kadar ısınırsa tadı daha iyi olur. Avokadoları olgunlaşmaları için tezgahda bırakın. Ancak guacamole gibi mezelere dönüştürdüğünüzde kararmalarını önlemek için üzerini streçle kapatın. Elmalarınızı soğuk tutmak ve tatlandırmak için buzdolabında saklayın.
- ✓ **Patates, soğan, zencefil ve sarımsak çok dayanıklı değildir** ancak düzgün bir şekilde muhafaza edildiklerinde uzun süre taze kalmaktadırlar. Filizlenmelerini önlemek için sarımsakları serin, karanlık bir yerde saklayın. Ben kendiminkileri çekmede tutarım. Patatesleri ve soğanları, serin, karanlık bir yerde ve birbirinden uzak tutun ve eve girdikleri plastik poşetlerin içinde bırakmayın. Ayrıca, kabuğunun altı yeşil olmuş patatesleri yemeyin. Taze zencefil, en iyi buzdolabınızın tereyağı bölümünde saklanmaktadır.

- ✓ **Baharatlar genellikle açıldıktan sonra altı ay boyunca saklanabilmektedir,** bu nedenle küçük miktarlarda satın alın. Kapalı bir kaba koyarak sıcak ve nemden uzak bir dolapta ya da çekmede saklayın. Kuru baharatları açık olarak daha ucuza ve istediğiniz miktarlarda alabilirsiniz.

Baharat dolabınızda bir kalem bulundurun ve yeni bir baharat açtığınızda kavanozun üzerine tarihi yazın.

- ✓ **Taze otlar** plastik saklama kapları ve diğer ışık geçirmez kutularda buzdolabı sebzeliğinde saklanmalıdır. Bunları kullanmaya hazır olana kadar yıkamayın, çünkü nem, bozulmalarına yol açmaktadır. Farklı çeşitler, ayrı torbalar içinde tutulabilir veya kuru, temiz bezler ve kâğıt havlulara sarılabilir. Kullanma vakti geldiğinde otları yıkayıp tamamen kurutun, kuruduktan sonra doğranmaları çok daha kolay olmaktadır.



## Alışverişi Kavramak

Sağlıklı vegan gıdalarınız için alışveriş yapmak, eski alışveriş rutininizden biraz farklı olacaktır. Keşfedilecek çok kaynak var ve ne çok iyi alternatifiniz olduğunu fark ettiğinizde şaşıracaksınız. Eski süpermarketiniz bile size mükemmel seçenekler sunacaktır, yeter ki etiketleri yeni bir bakış açısıyla okumayı öğrenin. Dolayısıyla, bu bölümde vegan yiyeceklerinizi aramanız için en iyi yerleri size göstereceğim ve etiketleri okumanın ipuçlarını vereceğim (Bölüm 11, gıda dışı vegan ürünlerin alışverişi ile ilgilidir.)



## Gıda alışverişi için vegan dostu yerler

Sağlığı destekleyici ve büyüleyici vegan gıdaları bulmak için alışveriş gezilerinizi kapsam ve coğrafya olarak genişletmeniz gerekebilmektedir. Ancak endişelenmeyin: Köşedeki şarküteri bile sağlıklı gıda mağazalarına yaptığınız gezilerin arasında size şaşırtıcı proteinler ve çeşitli aperitifler sunabilmektedir. Planlama ve biraz pratik ile vegan odaklı manav alışverişinizin alışkanlık hâline gelecek ve sizleri birçok gıdaseverle bir araya getirecektir. Yeni vegan mutfağınızı oluşturmaya başlamak için aşağıdaki yerleri inceleyin:

- ✓ **Kooperatifler:** Bunlar genellikle üyeler veya oradan alışveriş yapan insanlar tarafından yürütülen iş birliği operasyonlarıdır. Çoğu kooperatif sağlık gıda mağazalarına benzemektedir ancak ayda birkaç saat çalışan kişilere veya yıllık üyelik ücreti ödeyen üyelere önemli bir indirim sunmaktadır.
- ✓ **Şarküteri ve mini marketler:** Bu yerler, farklı sağlıklı yemek seçenekleri sunan yerler olarak bilinmemektedir ancak kamyonların mola verdikleri küçük marketlerde bile kuru yemişler, tohum ve meyveler bulunmaktadır. Bazı şarküteriler, mevcut vegan yaşamınızla alakası olmayan et ürünleri ile doldurulmuş olabilir ancak fasulye ve sebze salataları, vegan çorbaları, ekmek, meyve, kuru yemiş ve şişe su bir sonraki sağlıklı gıda mağazasına gidene kadar sizi idare edebilmektedir.
- ✓ **Etnik pazarlar:** Bu pazarlar; yabancı aromaları, alfabeleri ve egzotik görüntüleri ile gizemli gibi görünebilmektedir ancak veganlar için harika malzemeler ve sürprizler içermektedir. Etnik mutfakların çoğu; tohumlar, fasulye ve sebzeler gibi yiyeceklere dayanır –tıpkı veganlar gibi!

Örneğin Hindistan pazarlarında bezelye veya mercimek, otlar ve baharatlar (genellikle toptan olarak daha ucuz fiyatlarla), köri karışımları, taze ürünler ve tam tahıllar sunulmaktadır. Çin ve Japon pazarlarında yapraklı yeşil sebzeler, zencefil, baharatlar, soya gıdaları ve tofu, çaylar, tahıllar ve fasulye çeşitleri bulunmaktadır. Orta Doğu pazarlarında humus, fasulye, dolmalık asma yaprağı ve pirinç yemekleri bulunmaktadır.

- ✓ **Çiftçi pazarları:** Bu taze ürün pazarları, her ülkede bulunmaktadır ve sayıları her yıl artmaktadır. Pazarların çoğu; çeşitli meyve ve sebzeler, etnik olarak hazırlanmış yemekler, vegan hazırlanmış ürünler ile baharatlar ve bazen soya ürünleri sunmaktadır.

Çiftçi pazarları, açık ya da kapalı olabilmekte ve yiyeceklerinizle daha derin bağ kurmanız için harika bir fırsat sunmaktadır. Örneğin taze, yerel ürünler yetiştiren çiftçiyle konuşmak, her lokmadan daha fazla tat almanızı sağlayacak derin bir deneyim sunabilmektedir. Ayrıca toptancı ve perakendeciler gibi araçlardansa paranızın tamamı doğrudan küçük çiftçiye gidecektir.

Çiftçi pazarları, bölgenizde mevsimsel olarak nelerin yetiştiğini anlamanızı sağlar. Mevsimlik, yerel ürünler yemek daha iyi beslenmenizi sağlar ve yiyecekler daha kısa mesafe taşıdığı için daha az kirlenmiş olur.

- ✓ **Marketler:** Günümüzde marketler, organik ürün bölümleri, etnik ürün alanları ile her geçen gün daha fazla vegan dostu ürünler sunmaktalar. Ailemi ziyaret etmek için yaptığım West Virginia ziyaretlerim zamanla daha kolay hâle geldi çünkü yerel market zincirleri sağlıklı gıda bölümünü organik ürün ve dondurulmuş vegan burgerleri içerecek şekilde genişlettiler.

Belirli malzemeleri getirmeleri için bakkalınızla konuşmaktan çekinmeyin. Satın almak istediğiniz ürün ve markaların bir listesini götürürseniz bunları getirmeye başlayabilirler! Eğer vegan arkadaşlarınızı da aynı şeyi yapmaya teşvik ederseniz daha da başarılı olursunuz!

- ✓ **Sağlıklı gıda veya doğal gıda mağazaları:** Bu mağazalar, veganlar için güvenli bir cennet sunmaktadır. Vegan gıdaları bilen personelle tanışarak onlardan birçok soya bazlı protein ürünü öğrenebilir ve hatta en sevdiğiniz yemeklerin organik, vegan sürümlerini bile satın alabilirsiniz. Ürünlerinin yüzde 90'ı besin destekleri ve vitaminlerden, yüzde 10'u tam gıdalardan oluşan sağlıklı gıda mağazaları bile iyi çözümler sunabilmektedir. Yüksek kalitede, taze ürün ve yüksek ürün döngüsü olan mağazalar, özellikle toplu alımlar sırasında en iyisidir. Bu mağazaların birçoğunda hazır vegan seçeneklerinin yanı sıra taze meyve suyu barları da bulabilirsiniz. Bu mağazalar aynı zamanda vegan bakış açısına sahip diğer kişilerle bağlantı kurmak, alternatif sağlık üzerine bir kitap bulmak, zulüm içermeyen sağlık ve güzellik ürünleri satın almak ve eğer varsa kafesinde bir fincan organik çay içmek için iyi yerlerdir.

- ✓ **Toptan satış mağazaları ve üyelik mağazaları:** Bu mağazalar; tahıl, fasulye, şifalı otlar, soya gıdaları ve hatta organik ürünler gibi bazı toplu alımlar konusunda büyük fırsatlar sunabilmektedir.

Hâlihazırda bu mağazalardan birine üye değilseniz üye olmayanlar için herhangi bir özel fırsat sunup sunmadıklarını araştırabilirsiniz. Bu ön araştırma; satın alacağınız malzemeleri aramanız için izlemeniz gereken yolları keşfetmenize, böylece üyelik için ödeyeceğiniz bedele değer olup olmadığına karar vermenize yardımcı olmaktadır.

## Gıda etiketlerinin kodlarının çözülmesi

Bir gıda etiketi üzerindeki maddelerin nasıl okunacağını keşfedilmesi, çek defterinizi dengelemeyi öğrenmek ya da bir otomobil kullanmayı öğrenmek kadar önemlidir -bu modern çağın temel bir becerisidir. Eğer bu konuda



hiçbir fikriniz yoksa bilmeniz gereken ilk şey, etikette ilk sırada yer alan içerik en fazla olandır ve liste en az miktarda içeriğe göre sıralanmaktadır. Mesela, makarna sosunun şişesinde domates ilk sırada ise o şişede ağırlıklı olarak domates bulunmaktadır. İkinci bileşen, yüksek fruktoz mısır şurubu ise şişeyi geri koyun! Bu tatlandırıcı, vegan olmasına rağmen vücudunuz için işlenmesi zor bir maddedir ve sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak düşünülmemelidir.

Bir ürünün kalitesini içerik listesine göre belirleyebilirsiniz. Genelde daha sağlıklı bir ürünün etiketinde daha az içerik bulunur. Tam tahıllı unları veya tam tahılları, tanınabilir maddeleri ve doğal tatlandırıcıları içeren ürünlere yönelin (Doğal tatlandırıcılar hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 6'ya bakın.). Yapay aroma, renk koruyucu veya diğer koruyucuları içeren ürünleri satın almayın çünkü bu ürünler; nörotoksik olabilmekte, ruh hâli değişimlerine yol açabilmekte ve sağlığınıza olumsuz etkilerde bulunabilmektedir.



Etiketlerin okunması zor olabilmektedir; özellikle eğer birçok paketlenmiş, dondurulmuş ve kızarmış yiyeceklerde bulunabilen sağlıksız, kalbe zararlı trans yağlar söz konusuysa. Eğer içerik listesinin herhangi bir yerinde *hidrojene edilmiş veya kısmen hidrojene edilmiş yağlar* görürseniz gıda içerisinde trans yağlar var demektir. Üreticiler, ürünlerde 50 gramdan daha az trans yağ varsa etiketler üzerine "0 gram trans yağ" yazabilmektedir. Sadece "trans yağ içermez" ifadesi bulunan ürünler, gerçekten bu kolesterolü yükselten yağı içermemektedir. Trans yağların vegan kaynaklarını yiyebilmenize rağmen, bu gıdalardan tamamen uzak durmanızı öneririm.

Sağlıklı gıda mağazası çalışanlarına soru sormaya çekinmeyin. Bir ürünün içeriğinden emin değilseniz ve mağaza çalışanlarınızdan ihtiyaç duyduğunuz cevapları alamıyorsanız gıdanın üzerinde yer alan telefon numarasından üreticiyle bağlantı kurun. Veya daha fazla bilgi almak için markanın web sitesine gidin. Özellikle de bu durum ürünlerinin toplumun farklı kesimlerine hitap etmelerini sağlayacaksa şirketler, size bu bilgileri vermekten mutluluk duyarlar.



Gıdaların üzerinde yer alan organik etiketi (bk. Şekil 7-2) onların en az yüzde 95 organik içeriklerden yapılmış olduğunu, vegan etiketi ise ürünlerin yüzde yüz sertifikalı vegan ürünler olduğunu göstermektedir (Bu etiketlerin görüntüsü ve daha fazlası için bk. Bölüm 11). Bir vegan olarak ürünleri tanımanız için bu etiketler önemlidir çünkü vegan olmayı tercih etmenizin nedenlerinden bir tanesi, dünyada daha sağlıklı ve daha canlı bir yaşam sürmektir. Vegan olmak için organik gıdalar yemeniz gerekmez de organik gıdaları tüketmeniz gezegeniniz ve vücudunuz için daha sağlıklı ve daha iyi olacaktır.

**Şekil 7.2:**

Satın aldığınız gıdanın organik sertifikası olduğundan emin olmak için bu etiketin bulunmasına dikkat edin.

### Şaşırtıcı vegan atıştırmalıkları

İnsanları bu gıdaları sık sık yemeye teşvik etmesem de eski "kötü" bir davranışın aslında vegan olduğunu keşfetmek şaşırtıcı ve eğlencelidir! Bu gıdalar, PETA web sitesinden ve üreticilerin bilgilerinden derlenmiştir:

- ✓ Charms şekerler ve lolipopları
- ✓ Cracker Jack
- ✓ Dots şekerlemeler
- ✓ Dum Dum Pops
- ✓ Famous Amos kurabiyeleri (Vanilya)
- ✓ Fritos Original mısır cipsleri
- ✓ Hot Tamales
- ✓ Hubba Bubba sakızları
- ✓ Jolly Rancher şekerleri
- ✓ Jujubes
- ✓ Lemonhead şekerleri
- ✓ Mike and Ike şekerleri
- ✓ Now and Later şekerleri
- ✓ PEZ şekerleri
- ✓ Sour Patch Kids şekerleri
- ✓ Starburst şekerleri
- ✓ Swedish Fish
- ✓ Sweet Tarts şekerleri
- ✓ Twizzlers
- ✓ Wheat Thins (Orijinal, tam tahıllı ve yağı azaltılmış)



## Eko-vegan alışveriş ipuçları

Gezegenin sağlığı hakkında endişe duymadan da bir vegan olarak başınızı dik tutmanız yeterince büyük bir meydan okuma gibi görünebilir ancak veganlığın size iyi bir fikir gibi gelmesinin önde gelen nedenlerinden bir tanesi bu değil midir? Vegan cennetine giden yolunuzun azaltabileceğiniz, yeniden kullanabileceğiniz ve yeniden dönüştürebileceğiniz sayısız yolu bulunmaktadır (uzatma kablolarını derlemek için brokoli kauçuk bantlarını kullanmak gibi). Başlangıç için birkaç fikri burada bulabilirsiniz:

- ✔ **Yiyecekleri toplu olarak alın.** Toplu olarak satın almanın iki anlamı bulunur: Büyük paketleri ve büyük miktarları bir kerede satın alırsınız ya da bireysel ambalajlama ve etiketleme gerektirmeyen ambalajlanmamış açık gıdaları satın alırsınız. İki seçenek de her sefer bir paket satın almaktan daha ucuzdur. Paketlenmemiş fasulye, tahıl, un, çay, kahve, ot ve baharat, fıstık ezmesi ve yağ vb. ürünler daha az ambalajlama gerektirir ve bu nedenle daha az plastik ve karton kullanılmaktadır. Bu yöntem, söz konusu gıdalarda büyük indirimler sunduğu için idealdir ve eski plastik torbalarınızı yiyeceklerle doldurmak için tekrar kullanabilirsiniz. Eğer ürünleri doldurmak için temiz cam kavanoz kullanmayı tercih ederseniz kabın ağırlığını toplam fiyattan düşebilmek için kavanozu önceden tartın.
- ✔ **Gıdaları evinize taşımak için bez torbalar kullanın.** Daha hoş görünüyorlar, çevreye duyarlılar! Ayrıca dolaba doldurduğunuz plastik torbaları da tekrar kullanmayı düşünebilirsiniz.
- ✔ **Ellerinizi, bulaşıklarınızı yıkarken ve hatta evi temizlerken kalıp sabun (sıvı yerine) kullanın.** Kalıp sabunlar daha ucuz, daha hafiftirler ve dağıtım süreci için daha az yakıt gerektirmektedirler. Birçok sıvı sabun, hayvandan türetilen malzemeleri içermektedir ve hepsi sürdürülebilir olmayan plastik şişelerde paketlenmektedir. Bulaşıkları, ellerinizi veya evinizi temizlerken kalıp sabunu kullanmak için, biraz sabunu bir sprey şişesine rendeleyin ve su ile doldurun, sallayın, püskürtün ve temizleyin!
- ✔ **Gıdalarınızı plastik torbalar yerine kartonlar veya kâğıt gibi geri dönüşümü daha kolay olan kaplarda satın alın.** Bazı vegan margarınleri karton kâğıtla sarılırken diğerleri plastik kutularda yer almaktadır. Kâğıt olanları bir deneyin. Ayrıca plastik poşetler yerine kutularda harika sağlıklı makarnalar satın alabilmektesiniz.
- ✔ **Kendi otlarınızı, meyvelerinizi ve sebzelerinizi yetiştirin.** Kendi yiyeceğinizi yetiştirmek ucuzdur, çevre için iyi ve sizin için daha hayırlıdır çünkü bu şekilde zirai ilaçlarla işlem görmeyen taze yiyeceklere erişebilmeniz mümkün olmaktadır. Pencerenizde otlar içeren küçük bir konteyner bahçesi kurmak, kolay ve ucuzdur, ayrıca dekoratif olarak da harika görünmektedir.





## Bölüm 8

# Evde Et Yiyenlerle Bir Arada Bulunmak

### *Bu Bölümde*

- ▶ Vegan olmayanlarla birlikte mutlu yaşamayı,
- ▶ Evinizdeki herkesin yiyecek ve konfor ihtiyaçlarını anlamayı,
- ▶ Çocuklara yemek pişirme ve yemek planlama becerilerini aktarmayı öğreneceksiniz.

**V**egan yaşamınızın bir noktasında büyük olasılıkla vegan olmayan biriyle yaşayacaksınız. Craigslist'ten bir oda arkadaşı bulabilir, evlenebilir, doğum yapabilir ya da evlendiğinizde et ve süt severlerle dolu bir aileye katılabilirsiniz. Bütün bu etçiller, başlangıçta tempah (soya fasulyesi ürünü) ve besleyici maya ürünlerine şüphe ile bakacaklardır. Veganların nüfusun yüzde 5'inden daha azını oluşturduğunu göz önüne alarak karışık birlikteliklerde kendinizi rahat hissetmeniz gerektiğini öğrenmeniz sürpriz olmayacaktır.

Vegan olmayanlarla yaşamak ilginç ve eşsiz meydan okumalarla karşılaşmanızı sağlamaktadır. Bazı aileler, herkes için nispeten kolay ve hızlı bir şekilde çalışan bir orta yol bulabilmektedir. Bazıları ise aynı mutfak ve yemek odasında herkesin mutfak ve etik isteklerini karşılamakta zorlanmaktadırlar.

Bu bölüm, karma yaşam koşullarıyla başa çıkmanın bir yolunu bulmanıza yardımcı olur. Her ev, farklı bireylerden oluşur; yolda bazı engellerle karşılaşacaksınız, bu yüzden el ele tutuşun ve vegan ütopyasına mutlu bir şekilde geçiş yapın. Endişelenmeyin. Her mutfakta sakın ve ortak pişirme ortamını sağlayacak düzenlemeler yapılabilir. Vegan olmayan misafirlerinize şık bir yemek deneyimi sunmayı keşfetmek, burada ele alacağımız başka bir konudur.

Evdeki her çocuk, menü planlaması, alışveriş, malzeme seçimi ve birlikte pişirme konuları açık ve dürüstçe tartışıldığında sağlıklı yemek ve pişirme hakkında değerli alışkanlıkları öğrenmektedir.

## İlişkileri 4 C ile güçlendirmek

Evlilikler, oda arkadaşlığı ve ebeveyn ilişkileri de dâhil olmak üzere her ilişki biraz çalışma ve özen gerektirmektedir. Bununla birlikte, beslenme savaşlarını da içeren ilişkiler, başarıya ulaşmak için daha etkili çabaya ihtiyaç duymaktadır. Ev içi ortaklıklarınızı oluştururken 4 C'yi unutmayın: Açık (Clear), Tutarlı (Consistent), Merhametli İletişim (Compassionate Communication). Birlikte nasıl alışveriş yapacağınız, pişireceğiniz ve yemek yiyeceğinizle ilgili bir anlaşmaya varmak mümkün olmaktadır ancak birlikte yaşadığınız kişiler beslenme düzenlerini geliştirebilirler

veya daha önceden üzerinde anlaşılmış olan sınırlarla ilgili hayal kırıklığı yaşayabilirler. Evdeki veganın yemek ve pişirme rutinleri ile ilgili olumlu, verimli iletişim kurma sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir. Gerginliğe izin vermeyin; aksi takdirde kavgalar, daha büyük sorunlar ve huzursuz bir yaşam ortamı ile sonuçlanmaktadır. Herkesin saygın ve değerli hissetmeye ihtiyacı olduğunu unutmayın. Her zaman, bütünün işine yarayacak ve işleyecek seçenekler bulmak mümkün olmaktadır.

## Karma Ev Halkı İçin Mutfak Kuralları

Birçok vegan aktivist, sevdiklerimiz ve arkadaşlarımızla birlikte *vegan* (yayılmacı vegan) olmamızı önermektedir ve her fırsatta etin sağlıklarına, gezegene ve hayvanlara nasıl zarar verdiğini anlatmaktadır. Bununla birlikte, seçimlerinizin saygı görmesini beklediğiniz gibi diğerlerinin de aynısını beklemekte olduğunu hatırlayın.

Et yiyen bazı kişiler, vegan arkadaşlarının yanında vegan olmayan gıdaları pişirmek ve yemekten kaçınılmaktadırlar. Bazıları ise ev dışından sipariş verebileceklerini bilmenin rahatlığı ile evde vegan yemek yemekten de mutlu olmaktadır. Kendiniz ve aynı çatı altında yaşadıklarınız için en iyi yolu, belirleyin. Tim Gunn'un söylediği gibi "işe yaramasını sağlayacak" bir yol bulabilirsiniz.

Eğer et ya da süt tüketmeye devam eden biriyle yaşamayı kaldıramıyorsanız görüşünüzü paylaşan insanlar aramak en iyisidir.



## Karışık bir evde kimler bulunur?

Karışık evler, aşağıdaki gibi vegan ve vegan olmayan her türlü kombinasyonu ifade etmektedir.

- ✓ Jenerasyonlar arası bölünmeler (vegan olmayan anne, baba ve vegan iki çocuk ya da tam tersi)
- ✓ Hayatının bazı dönemlerinde vegan olanlar
- ✓ 2 et yiyen ve 2 vegandan oluşan 50-50 ayrım





- ✓ Vegan yaşama hep birlikte geçmeye karar veren aile
- ✓ Etoburların arasında yalnız bir vegan -en sık karşılaşılan durum

Neyse ki durumunuz ne olursa olsun, barışçıl, zulüm içermeyen bir yaşam için ilkelerinizle yaşayabilir ve yine de mutfağınızı et ve süt ürünleri tüketen birisiyle paylaşabilirsiniz. Bu, her zaman kolay değildir, bu yüzden güçlü olmalısınız. Her ilişki, vermek ve almak ile ilgilidir; yemek paylaşmak, sevdiğimiz ve yaşadığımız insanlarla yaptığımız en samimi şeylerden biridir.

## *Karma bir evde akli başında kalmak*

Uzun yıllar birlikte mutlu bir şekilde yaşayan ve birlikte yemek yiyen çiftler, taraflardan birinin sağlık, manevi ya da başka nedenlerle beslenme düzenini değiştirmeye karar vermesi ile aniden büyük sorunlar yaşamaya başlamaktadırlar. Diğer kişi, vegan beslenme düzeni için gerekli olan değişiklikler veya kurallar konusunda sinirlendiğinde, ona hâlâ önem verdiğinizi, ona ve seçimlerine saygı duyduğunuzu hatırlatmak önemlidir. Dürüst olun ve o kişiye beslenme tercihlerinizdeki değişikliklerin onu yargılayacağınız ya da ona olan sevginizi değiştireceği anlamına gelmediğini söyleyin.



Birlikte yaşadığınız kişi, vegan yaşam biçimini tam olarak benimsemiyorsa ve yalnızca sizin için değişiklikler yapıyorsa bu durum ifade edilmemiş öfke veya rahatsızlığa neden olabilmektedir. Bunun gerekçelerini ve neden istediğinizi kibarca açıkladıktan sonra yine de et ve süt ürünlerini eve sokmama fikrini reddeden biri ile yaşıyorsanız herkesin mutfağı kullanmasını kolaylaştırmak için aşağıdaki adımları atabilirsiniz:

- ✓ **Vegan olmayan kullanım için ayrı bir kesme tahtası seti bulundurun.** Renk kodlaması en kolay yoldur, çünkü hiç kimse tavuk kesmek için hangi tahtanın kullanıldığı konusunda diğerini suçlayamaz. Etler için kırmızı kesme tahtaları ve vegan gıdaları için yeşil kesme tahtaları kullanın. Alternatif olarak, ahşap kesme tahtalarına kalıcı mürekkeple “vegan” veya “veggie”, “et”, “balık” veya “süt ürünleri” yazabilirsiniz.
- ✓ **Etlerin sebzelerin yanına yerleştirilmemesi için buzdolabınızda “sadece vegan” alanı oluşturun.** Bu, etten kaynaklanan bakteri ve hastalıkların bulaşma riskini azaltmaktadır.
- ✓ **Bitkisel bazlı sütünüzü inek sütü içilen fincanla içmek istemiyorsanız dolabınızda ayrı bir bardak bulundurun.**
- ✓ **Şefin bıçaklarını farklı amaçlar için etiketleyin.** Kesme tahtaları için yaptığınız benzer işlemi kullanabilirsiniz. Veya yalnızca vegan için kaliteli bir şef bıçağı satın alabilir ve bu bıçağın et, kümes hayvanları, balık veya süt ürünlerini kesmek için kullanılmamasını isteyebilirsiniz.
- ✓ **Yemek takımınızı iki ayrı renkte olanlardan alın.** Bir renk et yiyenlerin yalnızca et yemekleri için, diğeri renk ise veganlar için kullanılabilir. Bu renkli yemek setleri güzeldir çünkü mutfağınızı veya yemek odanız için seçtiğiniz renklere göre karıştırıp eşleştirebilirsiniz.

✓ **Tencere ve tavalara için kuralları uygulayın.** Eğer ocak paylaşımı çok çekişmeli olursa ve yeterli alanınız yoksa ya da yeni ocak, tencere, tava satın alacak paranız bulunmuyorsa et yiyen arkadaşınızdan etli yiyecekleri dışarda ızgarada yapmasını isteyin. Böyle bir uzlaşma, et kokusunu mutfağın dışında tutmakta ve yemek pişirmeniz için güvenli bir alan sağlamaktadır.



Evde küçük sorunları uzaklaştırmak için çatışmadan uzak bir mizah dili kullanın. Buzdolabının içindeki her sınır ihlalini III. Dünya Savaşı'na çevirmek yerine; arkadaşınıza, kocanıza, karınıza ya da çocuğunuza "İnek sütünü buzdolabının süt bölümüne kaldırın, lütfen!" ya da "YUMortaaa!! Yumurtalar, tofu salatamın tam da ortasında!" diyebilirsiniz. Mizah ve anlayış dili ile beslenme tercihlerinizin geniş kabul görmesini sağlayabilirsiniz -sonuçta hiçkimse hayatının militan ve esprinin yer almadığı bir yaşam tarzına dönüşmesini istememektedir.

Çoğu aile üyeleri ve ev arkadaşları "katılmıyorum" kararını alabilmekte ve akşam yemeklerini tamamen evin dışına taşımayı deneyebilmektedir. Et yiyen veya peynir sevenler, bu gıdaları evin dışında tutmayı ve arkadaşlarıyla ya da sevdikleriyle birlikte vegan yaşamayı kabul edebilmektedirler. Ev dışında yemek yendiğinde, tüm bahisler kapanmakta ve herkes istediğini sipariş verebilmektedir. Bu plan, çoğu insan için oldukça iyi işlemektedir. Bütün aile evde vegan olabilmekte ve etseverler iş yerinde, okulda veya akşam yemeğinde arzuladığı her şeyi yiyebilmektedir. İletişim kanallarını açık tutmayı unutmayın -birbirini seven insanların en son ihtiyaç duyduğu şey, yiyecekler hakkında birbirlerini strese sokmaktır.



Bu karma ev tecrübesini daha önce yaşamış olan veganlardan destek almak ve soru sormak için [www.veggieboards.com](http://www.veggieboards.com) adresine gidin ve başkalarına soru sormanıza ve deneyimlerini okumanıza imkân veren dev bir çevrim içi topluluğa katılın.

## Herkesi Sağlıklı ve Mutlu Tutmak

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki hanelerin çoğunda, yemekleri kadınlar pişirmektedir. ... Ve temizlik, pencereler, çocuk bakımı, ama bu başka bir kitabın konusu (*Amatörler için 21. Yüzyılda Feminizm*, okuyan var mı?). Mutfaktaki tanrıça vegan yolculuğuna çıktıysa ve henüz başka kimse yolculuk için bilet almadıysa menüleri düzenlemek, sağlıklı malzemeler seçmek ve herkesi tatmin edecek yemekleri hazırlamak yine evdeki kadına kalacaktır.

## Vegan ve etobur: Dışarıda akşam yemeği buluşması

Son derece açık olan nedenlerden dolayı, karma, vegan-etobur çift yemeğe çıktığında her iki tarafın da arzularına uyan bir menü seçmekte sorun yaşanabilmektedir. Her bir gezi için anlaşma yapmayı düşünün. Vegan restorana

gittiğinizde vegan menüde et yiyen bir kişi de yiyebilecek bir şeyler bulabilecektir, tıpkı bir veganın da et restoranında bulunan mezelerden bir kombinasyon yapabileceği gibi.



Kişi ne kadar süper bir kadın (veya süpermen) olursa olsun, bu iş miktarı bir kişinin üstesinden gelmesi için çok fazla olabilmektedir. Birden fazla yeme tarzı içeren bir ailede, besleyici malzemelerin kullanıldığından ve mevcut olduğundan emin olmak planlamayı gerektirmektedir -ve herkes harekete geçmelidir. Bölüm 9'daki gibi haftalık bir menü planlayıcısı kullanmak, kimsenin aç kalmamasına yardımcı olabilmektedir. Çarşamba gecesi bir veganın en son ihtiyacı olan şey, evde kahverengi pirinç ve önceden kalmış havuçlarla kalmak ve ailenin geri kalan fertlerinin donmuş tavuk kanatlarını kemirmesidir.

## Vegan ve vegan olmayanların sevebilecekleri şeyler

Eğer menüde et varsa (ve umarım etsever dışarıda, açık mutfak penceresinden uzakta pişirmektedir) birçok vegan mezesi hazırlayın. Geniş çeşitlilikte mezeler, vegan olmayanların yeterince lif, mineral ve vitamin almasını sağlamaktadır. Eğer buharda pişirilmiş karışık sebze, kinoa pilavı ve pişmiş tofu hazırlıyorsanız bunları et yiyenlerle paylaşmak için biraz daha fazla yapın (ve onları paylaşmak isteyen herkesle paylaşın)



İşte herkesin hoşuna gidebilecek bazı vegan garnitür fikirleri (özellikle de hazırlaması 5 dakikadan kısa sürdüğü için):

- ✓ Enginar kalbi, palmye kalbi, kapari ve turşu
- ✓ Fırında tortilla cipsi, kuru fasulye püresi, salsa ve guacamole sosu
- ✓ Favori salata sosunuz ile fırınlanmış kahverengi pirinç
- ✓ Havuç çubukları, kereviz sopaları ve kırmızı biber mızrakları ile Tofu Ekşi Krema (daldırma için) (tarifi için bk. Bölüm 13)
- ✓ Zeytinyağı, limon suyu ve deniz tuzu ile hazırlanıp üzerine taze maydanoz ile serpilmiş nohut

- ✔ Üzerine deniz tuzu serpilmiş salatalık ve turp dilimleri
- ✔ Sıcak vegan spagetti sosuna batırılmış taze, tam tahıllı ekme
- ✔ Humus, pirinç krakerleri ve zeytinler
- ✔ Buharda pişirilmiş brokoli ve üzerinde zeytinyağı gezdirilmiş havuç

## Herkesin sevebileceği vegan yemekleri

Bir aile ya da grup için iki ayrı yemek hazırlamak üzere alışveriş yapmak pahalı olabilmektedir. Herkesin vegan malzemelerle buluşturulması, genelde daha sağlıklı olmaktadır. Evdeki vegan olmayanlar kabul ederse evde vegan yemeklerle tasarruf yapabilir ve bu parayı daha pahalı olan organik olarak yetiştirilmiş hayvan ürünlerine harcamaya organik ürünlere harcamabilirsiniz. Yemekleriniz ne olursa olsun en kaliteli malzemeyi seçin. Yüksek fruktozlu mısır şurubu, genetiği değiştirilmiş organizmalar ve antibiyotik içeren süt ve et ürünlerini kullanmaktan kaçınmak en sağlıklı yoldur.

Ayrıca haftalık olarak bütün aile için çeşitli vegan yemekleri hazırlamak, evdeki huysuz tutumların ve ilave yemekler pişirilmesinin azalmasını sağlayabilmektedir. Evdeki veganlar bu çabayı takdir edecek ve ailenin geri kalanına da yeni yiyecekleri tanıtmak mümkün olacaktır. Evin şefi vegan değilse belki de yeni vegan yemeklerin pişirilmesiyle ilgili sorumluluğu alabilir, bu da aşırı çalışın mutfak işçisinin bir gece izne çıkmasını sağlamaktadır.



“Vegan gecesi” aile yemekleriniz için herkesin keyif alabileceği bu fikirlerden bazılarını kullanın:

- ✔ **Yunan bahçesi pikniği:** Dumanı tüten tam tahıllı pide, humus, kalamata zeytinleri, asma yaprağı, havuç sopası, dilimlenmiş avokado ve zeytinyağı, tuz, biber ve limon suyu ile marine edilmiş tofu küpleri (veya tofu peynir küplerini marine etmeyi deneyin, tarif Bölüm 13’te)
- ✔ **İtalyan gecesi:** Rendelenmiş vegan mozzarella ile ıspanaklı lazanya, tam tahıllı sarımsaklı ekme, yağ ve sirke ile yeşil salata
- ✔ **Meksika dürümü:** Dumanı tüten tam buğday ekmeği, vegan fasulye püresi, siyah fasulye, pinto fasulyesi, kahverengi pirinç, tofu ekşi krema, kıyılmış marul, dilimlenmiş domates, dilimlenmiş siyah zeytin, kıyılmış yeşil soğan, guacamole ve taze salsa (veya Bölüm 14’teki Seitan Dürümü tarifini hazırlayın)
- ✔ **Fas gecesi:** Havuç çorbası, kuskus ve marine edilmiş tofu küpleri ile salatalık salatası
- ✔ **Pizza partisi:** Domates sosu, vegan pepperoni veya sotelenmiş tempeh, sotelenmiş mantar ve ailenizin sevdiği diğer eklemelerle kaplanmış önceden hazırlanıp dondurulmuş vegan pizza tabanları



- ✓ **Çorba gecesi:** Beyaz fasulye ve çeşitli sebzelerle yapılmış sebze çorbası, kremalı brokoli çorbası ve güveçte mercimek çorbası ile birlikte taze ya da kızarmış ekme (Harika bir pazar akşam yemeği -harika yemek artıkları günlerce kullanılabilir!)
- ✓ **Sushi gecesi:** Beyaz ve kahverengi pirinç, havuç şeritleri, avokado dilimleri ve hazırladığınız zencefil turşusu ve wasabi ile birlikte sunabileceğiniz fırınlanmış ve marine edilmiş tofu veya tempeh ile sushi barı

## *Vegan ailesinin gıdasal ve duygusal olarak desteklenmesi*

Kimse mükemmel değildir, etik vegan bile gıda nirvanası için mücadele edebilmektedir. Aslında, bazılarımız peynir tezgahı veya süt dolabı tarafından hâlâ çağrılmaktayız. Eğer yumurta, hindi ya da peynirden ayrılma konusunda zor zamanlar geçiriyorsanız mantığınız size vegan olmanız için gereken tüm nedenleri sürekli hatırlatıyor olsa bile, en çok irade gücünüzü güvenmelisiniz. Elinizden geleni yapın, elinizden gelen her şeyi yapın ve yaptığınız konusunda iyi hissetmek için kararlı olun. Ve en önemlisi, ailenizden ve arkadaşlarınızdan destek isteyin.



Bir aile üyesi vegan iken diğerleri vegan değilse “tuhaf adamın” doğru beslenmesini ve duygusal destek almasını sağlamak için birlikte çalışın. Ebeveynler ya da çocuklar süt ve et yemeye devam etmeye karar verseler bile bir veganın ihtiyaçları ile ilgilenebilirler.

İşte veganı gıdasal olarak desteklemenin bazı yolları:

- ✓ Yeni vegan gençlerinize hangi gıdaları yiyeceğini söyleyin. Ailenin geri kalan kısmı yumurta, et veya balık yerken o kendi yemeklerini hazırlamak bile isteyebilir.
- ✓ Eğer veganın gıda seçimlerinin yeterince besleyici olmadığını düşünüyorsanız onunla konuşun ve yemek kalitesini yükseltmek için alternatif içerikler sunun.
- ✓ Mutfak tezgahında bir kase taze meyve, kuru yemiş, tohum ve kurutulmuş meyve, doğranmış sebze gibi sağlıklı vegan aperitifleri bulunmasını sağlayın.
- ✓ Vegan burger köftesi, donmuş edamame (yeşil soya fasulyesi), tam tahıllı makarna ve vegan konserve çorbaları gibi kaliteli vegan akşam yemeği seçenekleri bulundurun. Böylece veganın sağlıklı bir akşam yemeği için her zaman bir seçeneği söz konusu olmaktadır.

Sevdiğiniz veganı beslenme bakımından desteklerken ona duygusal olarak da destek olmaya özen gösterin. Veganlar beslenme düzenlerini ve yaşam biçimlerini hafifçe değiştirmeyi seçmezler. Çoğu zaman çok fazla araştırma

yapmaktadır ve bu bilgi, yaşamlarında pozitif değişimler yapmak için onlara ilham vermektedir. Yeni bir veganı bu çabalarında desteklemek onları seven vegan olmayan kişiler için de önemlidir. Bir vegan için bu destek, başarı ile mücadele ve başarısızlık arasındaki fark anlamına gelmektedir.



Vegan aile üyenizle alay etmek, ona sataşmak ya da sabote etmektense ona yardımcı olmak için neler yapabileceğinizi sorun. Belki de özel malzemeler için haftada bir kez bir sağlıklı gıda mağazasını ziyaret etmek faydalı olacaktır. Yeni vegan tariflerine bakarak ve yemek yaparken ona yardımcı olmayı teklif ederek destek olabilirsiniz. Sevdiklerinizin et ya da süt ürünlerinden vazgeçmede zorlandığını görürseniz ona amigoluk yapın ve ilk başta yüzde 100 olarak gerçekleştiremeseler de vegan olma kararına saygı duyduğunuzu söyleyin. Bu kelimeler ve cümleler, sevdiklerinize sağlıklı ve mutlu olmaları için gereken gücü verecektir.

## Çocuklarınızın Sağlıklı Yemek Yapımına Katılması (Vegan ya da değil)

İki ebeveynin de vegan beslenmeye geçmeye karar vermesi evdeki çocukların da aynı gemide olacağı anlamına gelmemektedir. Çocukluğun farklı aşamalarında inatçı dönemler vardır ve herhangi bir yaştaki çocuklar brokoli akımına kapılmayı reddedebilirler. Evdeki çocuk ya da genç, ailenin seçimlerine karşı koymakta ve diğerleri gibi vegan olmak istememekteyse vegan olmayan porsiyonlarının yanında sağlıklı vegan garnitürler sunarak yemek saatlerine katılmalarını sağlayabilirsiniz.

Beslenme düzenini değiştirme fikrine tüm ailenin yüzde 100 katılmadığı bir durumda geçiş dönemini (değişimi bir anda gerçekleştirmek yerine) uygulamak iyi bir fikir olacaktır. Eğer herkesin söyleyecek sözü ve süreçte inisiyatif alma fırsatı varsa planın başarılı olma ihtimali daha yüksek olacaktır.



Herkesin bir araya geldiği ve aile üyelerinin yakında karşılaştıkları değişiklikler hakkında konuştukları aile toplantıları düzenlemenizi öneririm. Ebeveynler tercihlerinin altında yatan bilgileri ve yaklaşan beslenme değişikliklerinin nedenlerini sunmalıdır. Çocuklar sorular sorabilir, endişeleri hakkında konuşabilir ve argümanlarını sunma şansına sahip olabilirler. Herkes endişelerinden bahsedebilir ve bu endişelerin ortadan nasıl kaldırılacağına ilişkin fikirler tartışılabilir. Toplantının sonunda aile üyelerinin kendi diyetlerine bağlı kalacakları konusunda anlaşın. Çocuklar et ya da süt yemeye devam etmeye karar verebilirler ancak miktar ve kalite iyileştirilebilir ve değişiklikler kabul edilebilir. Her aile kendi yolunu bulacaktır; sadece herkesin duygularına ve sağlık kaygılarına saygılı olun.

Beslenme değişikliğinin bir sonraki aşamasında ailenizde biraz heyecan yaratmak ve çocuklarınızı bu sürece dâhil etmek için bazı yöntemleri deneyin:

- ✓ **Herkese yemek kitabı bütçesi verin.** Evdeki her üye, mutfağa yeni fikirler getirmek için yeni vegan dostu yemek kitaplarına belirli miktarda para harcayabilir. Seçimlerine karışmayın. Eğer gençler *Vegan Cupcakes Take Over the World*'ü (Vegan Cupcakeleri Dünyayı Ele Geçiriyor) satın almak istiyorlarsa öyle olsun! Yemek tarifleri, tatlı huysuzu sakinleştirmede yararlı olacaktır ve ona mutfak konusunda ilham verecektir.
- ✓ **Vegan sütü tadım testi yapın.** Sade soya sütü, vanilyalı soya sütü, sade pirinç sütü, vanilyalı pirinç sütü, sade kenevir sütü ve vanilyalı kenevir sütünden birer kutu alın. Soya, pirinç ve kenevir sütünün çikolatalı çeşitlerinden de birer kutu alabilirsiniz. Herkese bir puan kartı verin ve her sütü derecelendirmeleri için 0-10 puanlama sistemini kullanın. Bu lezzet testi, aileye hangi sütleri sade içecekleri, hangilerini gevrekle kullanacakları ve hangilerini çay ya da kahveye ekleyeceklerine karar vermelerinde yardımcı olabilmektedir. Bonus turu: Badem ve kaju gibi yemişlerle kendi sütünüzü yapın ve bunlar için bir yarışma düzenleyin.
- ✓ **Herkesin haftada en az bir kez yemek planlamasını sağlayın ve onu sağlıklı, vegan malzemelerle doldurun.** En büyük oğlunuzun perşembe akşamını seçtiğini ve sarımsaklı ekmelekle bir spagetti yemeği seçtiğini varsayalım. Onunla tam tahıllı makarna kullanması ve zeytinleri, rendelenmiş temphe, mantarları veya diğer favori vegan malzemeleri sosa eklemesi konusunda konuşun. Sarımsak ekmeği de tahıldan hazırlanabilmektedir. Buğulanmış brokoli, yeşil salatalar ve fırında tatlı patates kızartması gibi sağlıklı garnitürleri de kullanmayı planlayın.
- ✓ **Çocuklarınızı pişirme sürecine mümkün olduğunca sık dâhil edin.** 2 yaşındaki çocuklar, önceden ölçülmüş maddeleri karıştırarak ya da sadece yemek kaşıkları ile oynayarak mutfakta yardımcı olabilmektedirler. Daha büyük çocuklar, başlarında bir ebeveyn ya da kardeşleriyle birlikte malzemeleri ölçme, kesme, karıştırma ve dökme işlerini halledebilmektedirler. Çocukların çoğu; hazırlanma (malzemelerin toplanması, fırının ön ısıtmasının yapılması), dağınıklığın eğlencesi, malzemelerin dönüştürülmesi ve sonuçların akşam yemek masasına gelmesi gibi projelerden hoşlanmaktadır, bu nedenle mutfak eğitimlerine her gün biraz zaman ayırmaya özen gösterin. Eğer bunu yaparsanız sağlıklı malzemeleri yemeleri daha olası olacaktır. En temel yaşam becerisi olan yemek pişirmede yardımcı olmaları için, haftada birkaç kez, hatta geceleri yardıma çağırın. Küçük önlükler, hayvan temalı spatulalar ve ölçüm kaşıkları gibi çocuk dostu pişirme aletleri ve parlak renkli, kırılmayan karıştırma kaseleri bulundurun.

Küçük veganların mutfağa girmelerine yardımcı olmak için bir Öğrenme Kulesi satın almayı düşünün. Bu, emniyet tırabzanları olan ayarlanabilir basamaklar küçüğün düşmeden yemekleri karıştırmasına, boşaltmasına yardımcı olacaktır. Daha fazla bilgi için [www.learningtower.info](http://www.learningtower.info) adresini ziyaret edin.





Planlama, alışveriş yapma ve sağlıklı yemek hazırlama paha biçilemez yaşam becerileridir. Vegan olsun olmasın bütün çocuklara evden ayrılmadan önce aşağıdaki yetkinliklerle ilgili koçluk yapılmalıdır:

- ✓ Bir menünün planlanması, alışveriş listesinin yazılması, yiyecek bütçesinin formüle edilmesi ve kaliteli malzemeler için alışveriş yapılması
- ✓ Ürünlerin yıkanması, malzemelerin karıştırılması, zamanlayıcının kullanılması, elekten geçirilmesi, fırınlama, soteleme ve kavurma
- ✓ Bıçakların ve ocağın güvenli bir şekilde kullanılması
- ✓ Aletlerin düzgün bir şekilde kullanılması (Bütün çocuklar; yetişkin gözetimi olmadan blenderleri, fırınları, gıda işlemcilerini ve tost makinelerini kullanabilecekleri yaşa geleceklerdir ancak o yaşa kadar bu aletleri yalnızca bir yetişkinin gözetiminde kullandıklarından emin olun.)
- ✓ Mutfakta hijyen kurallarının uygulanması; ellerin iyice ve düzenli olarak yıkanması, temizlik yapılması ve gıdaların uygun bir şekilde saklanması



## Bölüm 9

# Yola Devam Etmek İçin Yiyeceklerin Planlanması

### *Bu Bölümde*

- ▶ Sağlıklı vegan yemekleri planlamayı,
- ▶ Kahvaltının önemini,
- ▶ Önceden planlayabileceğiniz bazı menü seçeneklerini,
- ▶ Lezzetli vegan atıştırmalıklar hazırlamayı öğreneceksiniz.

**V**egan yaşam, nitelikli gıda dedektifliği demektir. Bakkalda gezinmek, bir mayın tarlasından geçmek gibidir -ancak sadece ilk birkaç hafta için. Uzak durmanız gereken içerikleri hızla anlayacak ve dolabınızı dolduracağınız yeni favori ürünleri keşfedeceksiniz.

Bu bölüm, vegan yaşama başlamanız için haftalık sağlıklı yemekleri planlamanıza yardımcı olabilir. Temel kaynakların alışverişini yapmak, çok yönlü yemekler planlamak ve vegan amaçlarınızın başarılı olmasını sağlayacak atıştırmalıklar oluşturmak için listeler yapacaksınız. Bütütcenizi, alışveriş listenizi alın ve şişenizden kenevir sütünüzü yudumlayarak sağlıklı gıda mağazasının kapısına doğru ilerleyin. Ve tekrar kullanabileceğiniz alışveriş torbalarınızı da yanınızda götürmeyi unutmayın.

## *Veganlıkta Başarı İçin Bir Plan Oluşturmak*

Olası vegan tuzakları listelerine bakmak, hangi malzemelerin mutfağınızda toplanması gerektiğini anlamanıza yardımcı olacaktır. Sonuçta, kendi listelerinizi oluşturmak ve yemeklerinizi planlamak başarınızın anahtarıdır ve bu süreci gerçekten sahiplenmeniz gerekmektedir. Birçok koçun söylediği gibi “Plan yapmazsan başarısız olmayı planlıyorsun demektir.”



Planlamaya başlarken ilk olarak hangi yiyecekleri düzenli olarak yemek istediğinizi düşünün ve yapabileceğiniz yemek tariflerini toplamaya başlayın. Bu listeleri daha sonra bu bölümün ilerisinde yer alan alışveriş gezilerinizi



planlamak için kullanın. Vegan yaşam biçimine geçiş yaparken temiz bir sayfayla başlayabilir ve dolabınızda yer alan vegan olmayan her bir öğeyi temizleyebilirsiniz (Elbette bunları kullanacak birine vermelisiniz.). Ya da bu değişimi biraz daha makul bir şekilde yapabilmek için her gün bir veya iki tane vegan yemeği yemeyi planlayarak başlayabilirsiniz. Bu durum; alışveriş, yemek pişirme ve yeme alışkanlıklarınızı yavaş yavaş değiştirirken eski beslenme alışkanlıklarınızın bir kısmını tutmanıza da olanak tanımaktadır.

## ***Yemek planlaması için kolay ve çekici yemek tarifleri toplamak***

Vegan serüveninize tariflerinize bakarak ve damak tadınıza ve pişirme yeteneklerine uygun birkaç tanesini seçerek başlayın. Çok sayıda sofistike pişirme aleti veya tekniği gerektirmeyen basit yemekler ve tarifler seçmek, geçiş sürecinize yardımcı olabilecektir. Ayrıca pişirme projelerinize hafta sonu başlamak, size daha fazla zaman ve esneklik sağlayacaktır. Eksik bir madde için mağazaya koşmak, bir salı gecesine kıyasla cumartesi öğleden sonrasında daha az stresli olacaktır.



Kompleks karbonhidratları, proteinleri ve sağlıklı yağ kaynaklarını gün boyunca yiyeceklerinize dâhil edin. Soya sosisli sandviçler gibi işlenmiş “sahte” vegan gıdalarına çok fazla bağlı kalmayın. Bu gıdaları arada bir kullanmak iyidir ancak taze gıdalarla yemek pişirmek yerine onları her gün kullanma alışkanlığını edinebilirsiniz. Bu soya gıdaları, doğası gereği sağlıklı değildir ancak sebze ve tam tahıl gibi yaşamsal ve tam gıda da değildir.

Her sabah, sağlıklı bir kahvaltı yaptığınızdan emin olun; böylece ofisinizin bilinmezliklerinde veya okul yolunda araçta acıkmazsınız. Evde çeşitli atıştırmalıklar bulundurun, böylece gün boyunca size yardımcı olacak birkaç atıştırmalığı yanınıza alabilirsiniz.

Başarılı olmanıza yardımcı olacak akıllı ve basit menü planlama ipuçlarından bazıları:

- ✓ **Çeşit ve seçenek sağlayın.** Kendinizin ve / veya ailenizin hoşlandığını bildiğiniz gıdalardan başlayın ve seçebilecekleri çeşitli sağlıklı seçenekler sunun.
- ✓ **Çeşitli dokular, lezzetler ve sıcaklıklar sunun.** Sürülebilir, kremisi, gevrek, soğuk, baharatlı, sıcak, tatlı, tuzlu, acı ve ekşi gibi çeşitli lezzetler ve sıcaklıklar yemek saatlerini daha ilginç hâle getirebilir.
- ✓ **Renk, koku ve sunum ile duylara hitap edin.** Yiyecekler görsel açıdan çekici, güzel kokulu ve lezzetli olmalıdır. Farklı renklerde gıdaları seçin ve biraz özen ve dikkatle tabakta güzel görünmesini sağlayın ve iştah açıcı hâle getirin. İştahınızı artırmak için ve ortamı lezzetli kokularla doldurmak için otlar, baharatlar, sarımsak ve soğanlar ekleyin.

## *Vegan alışveriş listeleri ile daha akıllı alışveriş*

Daha akıllı bir alışverişçi olursanız vegan yaşam tarzınıza sadık kalmanız çok daha kolay olacaktır. Aşağıdakileri yaparak daha akıllı alışveriş yapın:

- ✓ Bir liste alın ve doğru mağazalara doğru zamanda gidin. Uzun kuyuklar ve kalabalıklardan kaçınmak için hafta sonu akşamları ve erken sabah saatleri gibi çok tercih edilmeyen zamanlarda alışveriş yapmayı deneyin.
- ✓ Açlıktan ötürken alışveriş yapmayın, bu durumda alışveriş arabanızın gereksiz yiyeceklerle dolması daha olasıdır. Evden çıkmadan önce küçük, sağlıklı bir atıştırmalık yiyin.
- ✓ Listenizdeki öğelerin hepsini değilse bile size en çok seçeneği sunan bir bakkal seçin. İhtiyacınız olan her şeyi bir anda bulmayı beklemek sizin için angarya olacak ve yeni düzene geçişinizi aksatacaktır.
- ✓ Daha iyi fiyatlı ürünleri bulmanıza yardımcı olacak birkaç mağazayı öğrenmek ve ürünlerin dizilişini kavramak daha hızlı bir alışveriş deneyimi yaşamamanızı sağlayacaktır.

Hazırlanın, hazır olun, alışveriş yapın! Aşağıdaki bölümlerde sağlıklı ve lezzetli vegan yemekler pişirmenizi sağlamak için toplamaya başlayabileceğiniz temel vegan gıdaların listesi sunulmaktadır. Bu maddeleri, bir kerede satın almanıza kesinlikle gerek bulunmamaktadır (muhtemelen zaten onlardan bazılarını sahiptenizdir); işe en sık kullanacağınızı düşündüklerinizle veya indirimde olanlarla başlayın ve yola buradan çıkın.

### *Temel gıdalar ve kuru gıdalar*

Bu malzemelerle lezzetli vegan yemeklerini çabucak hazırlamanız mümkün olacak:

- ✓ **Piştirme malzemeleri:** kabartma tozu, karbonat, kuru aktif maya
- ✓ **Kuru fasulye:** siyah fasulye, nohut, barbunya, mercimek, pinto fasulye, beyaz fasulye
- ✓ **Kurutulmuş mantar:** morel, porçini, shiitake
- ✓ **Yumurta ikameleri:** Ener-G yumurta ikamesi, öğütülmüş keten unu, keten tohumları
- ✓ **Aromalandırıcılar:** keçiyoynuzu veya kakao tozu, koşer tuzu, deniz tuzu, vanilya özütü, sebze suyu tabletleri, wasabi tozu
- ✓ **Unlar:** karabuğday unu, mısır unu, yulaf unu, buğday unu, ağartılmamış beyaz un, tam buğday unu
- ✓ **Otlar ve baharatlar:** her türlü baharat, fesleğen, defne yaprağı, biber tozu, tarçın, karanfil, kimyon, köri tozu, beş baharat tozu, sarımsak tozu, zencefil, hardal, zahter, soğan gevreği, kekik, kırmızı biber, kırmızı biber gevreği, biberiye, adaçayı, kekik, zerdeçal, bütün karabiber, mısır, küçük hindistancevizi



Genel bir kural olarak otlarla yemek pişirilirken 1 yemek kaşığı kıyılmış taze ot için, 1 tatlı kaşığı kurutulmuş ot kullanılabilir. Bitki ve baharatları ısı ve ışık kaynaklarından uzak tutun. Benzer şekilde, fırının üzerinde veya pencere kenarında saklamayın çünkü ısı ve ışık, lezzetlerini daha hızlı kaybetmelerine neden olmaktadır. Bir yıldan eski otları ve baharatları değiştirin.

- ✓ **Sütler:** badem, keçiyoynuzu, kenevir, yulaf, çikolata veya vanilyalı, pirinç veya soya sütü kutuları
- ✓ **Doğal tatlandırıcılar:** agave, şeker kamışı melası, kahverengi pirinç şurubu, akçaağaç şurubu, esmer şeker
- ✓ **Kuru yemiş ve tohumlar:** badem, kaju, ceviz, patlamış mısır, kabak çekirdeği, susam tohumu, kabuksuz ayçiçeği tohumları, ceviz
- ✓ **Makarna ve erişte (tam tahıllı un):** kara buğday eriştesi, kuskus, dirsek şehriye, makarna, lazanya, pilav
- ✓ **Deniz sebzeleri:** arama, dulse, hijiki, kombu, nori, wakame
- ✓ **Organik soya ürünleri:** aseptik paketlerde tofu, dondurulmuş soya fasulyesi
- ✓ **Çay:** siyah, yeşil, bitki
- ✓ **Yoğunlaştırıcılar:** agar, ararot, mısır nişastası, kudzu otu
- ✓ **Şekersiz kuru meyve:** muz cipsi, kurutulmuş elma, hurma, kuru üzüm
- ✓ **Tam tahıllar:** arpa, kahverengi pirinç, bulgur, mısır gevrekleri, darı, yulaf kabuğu, kinoa
- ✓ **Tam tahıllı ürünler:** gevrek, simit, çok tahıllı ekmek, pide, dürüm

### ***Konserveler ve soslar***

Aşağıdaki malzemeler, kilerde aylarca hatta yıllarca dayanabileceklerdir, böylece indirime girdiklerinde onlardan stoklayın:

- ✓ Doğranmış, püre hâlinde ya da bütün olarak domatesler
- ✓ Kapari
- ✓ Palmiye kalpleri
- ✓ Çilek, böğürtlen, marmelat, elma yağı ve kabak yağı içeren reçel ve meyve yağları
- ✓ Marine edilmiş enginar kalpleri
- ✓ Sarı, Dijon ve baharatlı hardal gibi hardallar
- ✓ Bragg's Liquid Aminos, shoyu ve tamari (buğday içermez) gibi doğal soya sosları
- ✓ Doğal olarak tatlandırılmış ketçap (normal hâli de vegandır fakat sağlıklı olmayan yüksek fruktoz mısır şurubu ile doludur)
- ✓ Badem, yer fıstığı, kaju ve tahin gibi kuru yemiş ve tohum yağları



- ✓ Sızma zeytinyağı da dâhil keten tohumu, hindistancevizi, kanola ve susam tohumu yağları
- ✓ Makarna sosu
- ✓ Salata sosu (tabii vegan çeşidi)
- ✓ Salsa
- ✓ Tatlandırılmamış hindistancevizi sütü
- ✓ Vegan mayonez
- ✓ Tuzlanmış, tuzsuz, mantarla tatlandırılmış ve soğan aromalı (kavanoz ya da aseptik kutularda satın alın) farklı çeşitlerdeki sebze suları
- ✓ Balsamik, kırmızı şarap, pastörize edilmemiş elma şırası, elma şarabı, Umeboshi (Japon ekşi konserve meyvesi) gibi sirkeler

### ***Buzdolabı ürünleri***

Bu ürünleri daha sık satın alacaksınız ancak yine de indirimleri araştırın. Sadece son kullanma tarihinden önce tüketemeyeceğinizden daha fazla satın almamaya dikkat edin:

- ✓ Taze zencefil
- ✓ Sade, sarımsaklı, kavrulmuş kırmızı biberli, yeşil soğan ve kalamata zeytinli de dâhil olmak üzere her türlü humus
- ✓ Brokoli, lahana, Çin lahanası, atom lahana, ıspanak
- ✓ Portobello, düğme, shiitake gibi çeşitli mantarlar
- ✓ Zeytin ve turşular
- ✓ Buğday gluteni
- ✓ Soya bazlı margarinler
- ✓ Nohut miso, arpa miso, tofu, tempeh, sosis, sebze sosları ve şarküteri etleri dâhil olmak üzere soya gıdaları
- ✓ Tofu krem peyniri ve ekşi krema
- ✓ Yoğurt, soya veya hindistancevizi sütü, sade ve vanilyalı dâhil

### ***Dondurucu ürünleri***

El altında bulunan bu gıdalar, kolay yiyeceklerdir ve vegan yemeklerle yola devam edebilmeniz için harika bir yoldur. Dondurucunuzda aşağıdaki ürünleri bulundurun:

- ✓ Dondurulmuş vegan yemekleri veya pizzaları
- ✓ Böğürtlen, kiraz ve şeftali gibi meyveler
- ✓ Elma, kızılık ve portakal gibi meyve suları

- ✓ Sütsüz dondurma
- ✓ Tofu veya sebze dolgulu ravioli, mantı
- ✓ Vegan Çin mantısı ile bahar ruloları
- ✓ Brokoli, mısır, yeşil soya fasulyesi, bezelye ve ıspanak içeren karışık sebzeler
- ✓ Vegan burgerler

### ***Taze ürünler***

Taze ürünler, lezzetli ve nispeten ucuzdur. Mümkün olduğunca yerel satın alın ve organik çeşitleri tercih edin. Aşağıdaki malzemeler, çok sayıda vegan tarifte işe yarayacak kadar çok yönlüdür:

- ✓ Avokado
- ✓ Kırmızı biberler
- ✓ Muz, elma, armut, kivi, üzüm, kiraz, ananas ve kavun da dâhil olmak üzere her çeşit taze meyve
- ✓ Sarımsak
- ✓ Limon ve misket limonu
- ✓ Sarı, beyaz, kırmızı dâhil soğan
- ✓ Tatlı patatesler
- ✓ Domates
- ✓ Beyaz patatesler
- ✓ Meşe palamudu, bal kabağı gibi kış kabağı çeşitleri

## ***Yemek Planlamanıza En İyi Kahvaltı ile Başlamak***

Doktorunuz da anneniz de haklıydı: Kahvaltı, günün en önemli öğünü. Danışanlarımların birçoğu, günlük kahvaltı planlarını gerçekleştirdiklerinde şeker ve kafein isteklerinde çok ciddi düşüşler gözlemlediler. Kahvaltıda bir fincan kahve ve çikolata varsa, büyük olasılıkla sabahın ilerleyen saatlerinde şeker krizi geçirirsiniz. Sabahın erken saatlerinde kafein ve şeker yüklemesi oldukça yaygın bir alışkanlıktır. Eğer sabah şeker ve kafein alırsanız öğleden sonra çok daha fazlasını isteyeceksinizdir.



Kahvaltı, yemek planlamanın en önemli parçasıdır çünkü sizin için en destekleyici gıdaları içeren sağlıklı bir kahvaltı hazırlamak, enerjinizin gün boyunca daha istikrarlı olmasını sağlamaktadır. Eğer enerjiniz istikrarlıysa ve beslenme ihtiyaçlarınız karşılanırsa daha az abur cubur yiyeceksiniz.

Hangi yiyeceklerin sizi güne yoğun enerjiyle hazırlandığını bulmak için bu eşsiz, yarım haftalık kahvaltı testini deneyin ve hangi gıdaların gün içinde enerji yükselmesi veya şeker krizine yol açtığını anlayın. Her bir gıdadan istediğiniz kadar yiyin ancak her gün için sadece bir yemek seçin. İşte seçenekleriniz:

**Cumartesi:** yulaf, kahverengi pirinç veya kinoa (tatlandırıcı yok)

**Pazar:** portakal suyu, yeşil çay, siyah çay veya kahve (tatlandırıcı eklenebilir)

**Pazartesi:** buğulama sebze

**Salı:** kuru yemiş ve tohumlar, vegan peyniri veya buharda pişmiş tofu

**Çarşamba:** yulaf, tost veya pide (tatlandırıcı, soya margarini veya fıstık ezmesi yok)

Her bir gıdayı yedikten hemen sonra nasıl hissettiğinizi not alın. Doymuş mu hissediyorsunuz? Şiş mi? Birkaç saat sonra nasıl hissettiğinizi tekrar not edin. Bir saat içinde daha fazla açlık mı hissediyorsunuz? Öğle yemeğini daha az mı yediniz yoksa daha çok mu? Gün boyunca iştahınız arttı mı azaldı mı?

Farklı gıdaların değerlendirmesini yaptıktan sonra yiyecek seçeneklerinizin enerjinizi nasıl etkilediği hakkında daha iyi bir fikriniz olacaktır. Bu bilgi, menülerinizi daha iyi planlamanıza yardım edecektir. Örneğin; iş yerinde veya okulda bir sunumunuz varsa ihtiyacınız olan istikrarlı, odaklanmış enerjiyi yaratmak için kahvaltınızı daha iyi seçebilirsiniz.

## Başlamanız İçin Bazı Menü Fikirlerini Keşfetmek

Yemek kitaplarının sayfaları arasında kaybolmak bazı yeni veganlar için korkutucu olabilmektedir. Bu kapıdan geçtiğinizde karmaşık, çok yönlü menüler hazırlamanız gerektiğini hissedebilirsiniz.

Aşağıdaki bölümlerde listelediğim menü fikirlerini kullanarak ilk birkaç haftaya başlayabilirsiniz. Bu seçenekler, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm gıdaları sunan basit yemek fikirleridir. Protein, kompleks karbonhidratlar ve sağlıklı yağlar, gün boyunca düzenli olarak alınmalıdır.

Ayrıca her öğün için lezzetli ve kolay tarifler bulmak için bu kitabın IV. Bölümü'nü inceleyin.



## Kolay kahvaltı seçenekleri

Farklı kahvaltılık gıdalara vücudunuzun tepkilerini anladıktan sonra, size ihtiyacınız olan enerjiyi veren sağlıklı sabah öğünlerine birkaç seçenek ekleyebilirsiniz. Bölüm 12'de yer alan tarifler ve vegan kahvaltı seçenekleri büyük bir repertuvar geliştirmenize yardımcı olabilecektir. Bu liste, lezzetli ama basit vegan kahvaltılar için öneriler sunmaktadır:

- ✓ Bir gün önceden kalan fasulyeyi ısıtın ve salsa soslu tortilla ile yapılmış dürüm
- ✓ Buğulanmış brokoli, küp tofu ve havuç dilimleri ile ısıtılmış kahverengi pirinç
- ✓ Soya, pirinç, kenevir veya hindistancevizi sütü ile ıslatılmış tahıl. Bir tutam tarçın, 1/4 bardak kıyılmış fındık ve bir avuç kuru üzüm.
- ✓ Tam tahıllı tostun üzerinde kesilmiş tofu dilimleri, keten yağı, tuz ve biber
- ✓ 1/2 fincan çiğ fındık ve 1 veya 2 yemek kaşığı keten tohumu eklenmiş muzlu, çilekli veya kirazlı smoothie. Yeterince kenevir, pirinç veya soya sütü ekleyin
- ✓ 1 yemek kaşığı keten tohumu yağı, böğürtlen ve ayçiçeği tohumuyla karıştırılmış soya veya hindistan cevizi sütü temelli yoğurt
- ✓ Fıstık ve elma yağı ile hazırlanmış tam tahıllı ekmek. Bir bardak kenevir, soya, pirinç veya badem sütü ekleyin.
- ✓ Vegan sütü, muz dilimleri veya böğürtlen ve doğranmış badem ile hazırlanmış tam tahıllı gevrek.

## Hızlı öğle yemeği listesi

Öğle yemeği, arada kaynayabilir de arabada hızlıca geçirilebilir de ancak sağlıklı ve vegan olması mümkündür. Öğle yemeğini kolaylaştırmak ve güçlendirmek için bu listeyi kullanın:

- ✓ Humus ve zeytinyağına batırılan havuç çubukları
- ✓ Salatalık kabukları ile nori kâğıtlarına sarılmış tahıllar
- ✓ Pirinç ve fasulye ile hazırlanmış salsa soslu tortilla
- ✓ Bir yemek kaşığı besin mayası gevreği ve tam tahılla ısıtılmış çorba
- ✓ Çavdar krakerlerinin üzerine ezilmiş avokado ve humus
- ✓ Bir bardak badem veya pirinç sütü ile fıstık ezmesi sandviçi
- ✓ Babagannuş, avokado dilimleri ve salatalık dilimleri ile pide ekmeği
- ✓ Biber ve doğranmış soğanlı soya sosisleri,
- ✓ Besleyici maya parçaları serpilmiş ve keten yağı gezdirilmiş domates çorbasi
- ✓ Humus ve taze domates dilimleri ile tam tahıllı tost



## Akşam yemeğinin yedi günü

Akşam yemeği, birçok evde hareketli ve heyecanlı bir olaydır. Akşam etkinlikleri, ev işleri, trafik sıkışıklığı ve ev ödevleri akşamlarımızı doldurmaktadır ve sağlıklı bir yemek hazırlamak zor gelebilmektedir.

Akşam gündeminize yeni ve olumlu bir ahenk kazandırmak için aşağıdaki sağlıklı vegan akşam yemeği planlarını kullanın. Bu yemekler, porsiyonlarınıza göre artırılıp azaltılabilmektedir:

- ✓ **Çok vegan akşam yemeği 1:** 1 ila 2 fincan sebze suyunda pişen kinoa, 1-2 fincan zeytinyağı veya keten tohumu yağı ile rendelenmiş badem veya susam tohumları serpilmiş buğulanmış brokoli.
- ✓ **Çok vegan akşam yemeği 2:** 1-2 fincan kahverengi pirinç, 1-2 fincan pişmiş pinto fasulyesi, bir kaşık salsa, tofu ekşi krema ve dilimlenmiş avokado eklenmiş bir göbek salata.
- ✓ **Çok vegan akşam yemeği 3:** Fırında pişmiş tatlı patates ve hızlı sotelenmiş Çin lahanası ile servis edilen tam tahıl ekmeği ile hazırlanmış vegan burger.
- ✓ **Çok vegan akşam yemeği 4:** Humus, babagannuş, çavdar krakerleri, kalamata zeytinleri, avokado dilimleri, havuç sopaları, kiraz domatesleri ve 1-2 fincan bulgurla hazırlanmış tabbule (Lübnan usulü kısır)
- ✓ **Çok vegan akşam yemeği 5:** Buğulanmış brokoli ve fırında patates üstüne pişmiş fasulye
- ✓ **Çok vegan akşam yemeği 6:** Zeytinyağı ve limon suyu ilave edilmiş yeşil salata ile servis edilen haşlanmış mısırlı fasulye çorbası
- ✓ **Çok vegan akşam yemeği 7:** Yasemin pirinci üzerinde hindistancevizi sütünde pişirilmiş mercimek, yanında ızgara sebzeler (küp pancar, tatlı patates, soğan ve havuç)



Akşam yemeğinde bu menülerden herhangi birini iki katı porsiyonla pişirin ve böylece ertesi gün kolay, ucuz bir öğle yemeği için artanları kullanabilirsiniz.

## Menü grafiklerini kullanma



Menüleri haftalık olarak planlamanız alışveriş stresinizi de azaltacaktır. Perşembe akşam yemeğinde ne pişireceğinizi biliyorsanız işten eve dönerken kalabalık market koridorlarında koşturmanıza gerek kalmayacaktır. Ve böylece dışardan sipariş vermenize ve vegan pizza hazırlamanıza gerek kalmayacaktır. Alışverişlerinize rehberlik yapması için Şekil 9-1'deki menü grafiğini kullanın.

<b>Pazartesi</b>	<b>Tarih:</b>	<b>Notlar</b>	<b>Market Listesi</b>
Kahvaltı			
Öğle yemeği			<input type="checkbox"/>
Akşam yemeği			<input type="checkbox"/>
<b>Salı</b>	<b>Tarih:</b>		<input type="checkbox"/>
Kahvaltı			
Öğle yemeği			<input type="checkbox"/>
Akşam yemeği			<input type="checkbox"/>
<b>Çarşamba</b>	<b>Tarih:</b>		<input type="checkbox"/>
Kahvaltı			
Öğle yemeği			<input type="checkbox"/>
Akşam yemeği			<input type="checkbox"/>
<b>Perşembe</b>	<b>Tarih:</b>		<input type="checkbox"/>
Kahvaltı			
Öğle yemeği			<input type="checkbox"/>
Akşam yemeği			<input type="checkbox"/>
<b>Cuma</b>	<b>Tarih:</b>		<input type="checkbox"/>
Kahvaltı			
Öğle yemeği			<input type="checkbox"/>
Akşam yemeği			<input type="checkbox"/>
<b>Cumartesi</b>	<b>Tarih:</b>		<input type="checkbox"/>
Kahvaltı			
Öğle yemeği			<input type="checkbox"/>
Akşam yemeği			<input type="checkbox"/>
<b>Pazar</b>	<b>Tarih:</b>	<b>Pazar</b>	<b>Tarih:</b>
Kahvaltı		Kahvaltı	
Öğle yemeği		Öğle yemeği	
Akşam yemeği		Akşam yemeği	
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

Şekil 9-1:  
Basit menü  
grafliği

## El Altında Sağlıklı Atıştırmalıklar Bulduğundan Emin Olmak

Her adımınızı tweetlemek ve yeni vegan tarifi videonuzu YouTube'da paylaşmak arasında kalan zamanda meşgul bir veganın oturup yemek yemek için vakti kalmayabilir. Yeni veganlar endişelenmeyin -sağlıklı aperitifler hazırlamak zor değildir ve seçenekler boldur! Sağlıklı vegan seçimleri olan makineler bulamazsınız ama hemen hemen her bakkalda, şarküteri veya markette vegan aperitifleri bulabilirsiniz.

Gününüzü ileriye düşünerek planlayın -Yemek aralarında yakınınızda bir sağlıklı gıda mağazası olacak mı? Okulda ya da iş yerinizde atıştırmalıklarınızı koyabileceğiniz bir buzdolabı var mı? Çabuk bozulmayan birçok atıştırmalığı çantanıza, dosyanıza, cüzdanınıza yerleştirmeniz mümkündür.



Açlığınızı iyi bir planlama ile kontrol altına almanız, yemeklerde aşırı yemenizi önleyebilmektedir. Aslında, bazı insanlar günde üç öğündense sık sık ve az porsiyonlarda yemeği tercih etmektedirler. Aşağıdaki bölümlerde listelenen sağlıklı aperitiflerden herhangi bir tanesi, piknik tabağı oluşturmak için genişletilebilir.



Eğer atıştırmalıklarınızı koşu sırasında yiyecekseniz ve yıkamak için suyunuz yoksa basit, temiz yiyecekleri seçin. Muzlar, karışık kuru yemişler veya kutu soya sütü kolaylıkla tüketilebilmektedir. Öte yandan, "kahve molasına" çıktığınızda çilekli soya yoğurdu gibi biraz daha şık bir şeyler atıştırabilir veya küçük bir saklama kabına koyduğunuz humusu havuç çubukları ile yiyebilirsiniz.

Yiyecek arzunuzu tatmin edecek çeşitte sağlıklı çerezleri seçmek için aşağıdaki bölümlerdeki listeleri kullanın.

### Tatlı tarifleri

Tatlı ihtiyacınızı tatmin etmek için aşağıdakileri deneyin:

- ✓ Havuç çubukları
- ✓ Hindistan cevizli hurma ruloları
- ✓ Muz cipsi, mango dilimleri veya elma dilimleri gibi kuru meyveler
- ✓ Edy's meyve barları ve meyve çubukları
- ✓ Dondurulmuş üzüm
- ✓ Meyve salatası
- ✓ Ev yapımı elma suyundan buzlu şeker
- ✓ Bir bardak kenevir, soya veya pirinç sütü ile ev yapımı yulaf ezmesi kurabiyesi

- ✓ Larabars
- ✓ Elma yağı ile hazırlanmış mısır ekmeği muffinleri
- ✓ Kavun küpleri
- ✓ Kuru üzüm ve dilimlenmiş badem
- ✓ Yüzde 100 meyve reçelli veya jöleli soya yoğurdu
- ✓ Yaban mersini ve ezilmiş ananas içeren soya yoğurdu
- ✓ Stretch Island Fruit Company meyve pestilleri
- ✓ Vegan çikolatalı cips, kuru üzüm ve çiğ bademden oluşan karışım
- ✓ Badem yağı ve jöle sürülmüş tam tahıllı pide.
- ✓ Vegan margarin sürülmüş, üzerine tarçın ve agave veya kahverengi pirinç şurubu serpilmiş tam tahıllı tortilla



Vegan olmayanlar, marshmallowlar geçmişin bir lüksüymüş gibi davranırlar. Artık değil! Sweet ve Sara isimli iki hanım pirinç patlağı tariflerinde kullanabileceğiniz, ızgara yapabileceğiniz farklı tatlarda marshmallow çeşitleri hazırladılar. [www.sweetandsara.com](http://www.sweetandsara.com) adresinden mallow güzelliklerini bulabilirsiniz. Kek, kurabiye ve diğer tatlılarda profesyonel lezzetler için [www.alisonsgourmet.com](http://www.alisonsgourmet.com) adresinden Allison's Gourmet'i ziyaret edin. Ayrıca meyve kanten ve çikolatalı fıstık ezmesi bombaları gibi lezzetli vegan tatlı tariflerini denemek için Bölüm 15'e geçebilirsiniz.

### *Tuzlu ve iştah açıcı aperitifler*

Eğer tatlılar yeterli değilse bunun yerine şu aperitifleri deneyin:

- ✓ Kurutulmuş bezelye
- ✓ Yumuşak pilavla doldurulmuş asma yaprakları (dolma)
- ✓ Turşu ve zeytin
- ✓ Susam tuzlu pirinç topları (Bk. Bölüm 13)
- ✓ Kavrulmuş, tuzlanmış fındık
- ✓ Tamari (glütensiz soya sosu) ile pişirilmiş bal kabağı çekirdeği



## Çıtır parçalar

Sebep ne olursa olsun, gevrek bir şeyler gerçekten tam hedefi vurabilir. İşte denemek için bazı fikirler:

- ✔ Zeytinyağı, tuz ve besin mayası serpilmiş patlamış mısır
- ✔ Taze salsa ya da fasulye püresi sosuna batırılan mavi, beyaz, sarı veya kırmızı mısır tortilla parçaları
- ✔ Havuç ve kereviz çubukları veya kırmızı biber mızrakları
- ✔ Badem veya fıstık ezmesi ile doldurulmuş kereviz çubukları
- ✔ Tofu krem peynir ve kuru üzümle doldurulmuş kereviz çubukları
- ✔ Karalahana cipsleri (Tarifi Bölüm 13'te)
- ✔ Karışık çiğ kuru yemiş
- ✔ Nabisco Saltine Krakerleri
- ✔ Orijinal Triscue Krakerleri
- ✔ Orijinal ince buğday krakerleri
- ✔ Çiğ ayçiçeği ve kabak çekirdeği
- ✔ Çavdar krakerleri
- ✔ İnce dilimlenmiş çıtır ekmekle yapılan susam tost
- ✔ Soya gevrekleri



## Bölüm 10

# Mutlu Hissettiren Gıdalar: Et, Süt ve Diğer Eski Favorileri Veganlaştırmak

### *Bu Bölümde*

- ▶ Eski favori yemek tariflerinden yola çıkarak vegan dostu yemekler hazırlamayı,
- ▶ Et, süt ve yumurta ikamelerinin neler olduğunu öğreneceksiniz.

**Y**emek, genellikle aile tarihinin önemli bir parçasıdır. Belli başlı yemekler, yıllar içerisinde tatil masalarında ortaya çıkar ve çoğu zaman içerikleriyle ilgili hafızalarda kalmış bir öyküye sahiplerdir. Veganlaşma ya da vegan malzemeler ile bir tarifi yeniden oluşturma ile yeni yaşamınızda eski aile tariflerini de koruyabilirsiniz. Yaptığımız değişiklikler, büyükannenizin elmalı turtasına bir katkı yapacak ve böylece masada bulunmaya devam edecektir.

Bu bölümde, eski sevdiklerinizi hatırlatan menüler oluşturmak için vegan bileşenleri kullanmanın yeni yollarını bulabilirsiniz. Bazı eski tarifleri dönüştürmek isteyen bir fırıncı iseniz yumurta, süt ya da tereyağı olmadan pişirmek için bulacağınız ipuçlarının tadını çıkaracaksınız. Küçük ipuçları ile lezzetli vegan yemekler için zulüm içermeyen malzemeler kullanarak tariflerinizi kıvamlandırabilir, jöle hâline getirebilirsiniz.

## *Vegan Yiyeceklerle Rahat Etmek: Veganizm Neden Faydalı ve Eğlencelidir?*

Yeni bir yemek stiline adım atmak başta rahatsız edici olabilmektedir. Günlük rutinleriniz değişmektedir. Markete gitmek her zamankinden daha fazla planlama gerektirmektedir. En gözde yemeklerinizin içinde kullanmak istemediğiniz ürünler var -ama lezzetliler ve onları özlüyorsunuz. Neyse ki tarifleri vegan hâle getirebilir; süt, et, balık ya da yumurta içermeyen ancak yine de anne ya da babanın yemeklerinin tadında olan yemeklere benzer yemekler yapabilirsiniz.

Tarifleri araştırmak ve vegan yemek kitaplarında tarama yapmak, temel bilgileri elde etmenize yardımcı olabilecektir. Isa Chandra Moskowitz'in (Da Capo Yayınları) *Vegan with a Vengeance* (Alabildiğince Vegan) Christina Pirello'nun (HP Ticareti) *Cooking the Whole Foods Way* (Tam Gıdaların Peşinde Yemek Pişirmek) ve Tanja Barnard ve Sarah Kramer'in (Arsenal Pulp Yayınları) *The Garden of Vegan* (Vegan'ın Bahçesi) kitapları denenmiş vegan tarifleri için mükemmel kaynaklardır. Örneğın tavuk turtasının tarifini değıştirmek isterseniz mevcut vegan turtası tariflerini bulun ve bunları karşılaştırın. Sonuçta, hangi malzemeleri ikame olarak kullanacağınıza karar verirken içgüdülerinize güvenmeye başlayacaksınız. Düzenli yemek pişirmek, hangi dokuları ve lezzetleri aradığınızı ve bunları nasıl oluşturacağınızı anlamanıza yardımcı olacaktır.



Herhangi bir tarifi yeni malzemelerle dönüştürürken yeni fikirlerinizi denemek için kendinize en az iki kere test yapma fırsatı vermeniz önemlidir. Başka bir deyişle, ilk turta denemenizi bir aile toplanması için planlamayın. Sonuçların daha geliştirilmesi gerekebilir.

Tariflerinizi veganlaştırmaya başlamak için kullanabileceğiniz temel bir kontrol listesi:

- ✓ **Tariflerinize bakın ve zaten nasıl pişirileceğini bildiğiniz bir favorinizi seçin.** Bir tarife aşına olmanız neye dikkat etmeniz gerektiği konusunda size bir fikir verecektir. Nihai ürünün neye benzeyeceğini ve tadının nasıl olduğunu biliyorsanız tarifi ayarlarken yol almanızın kolaylaşacağını göreceksiniz.
- ✓ **Süt ürünleri, yumurta, jelatin, et, balık gibi vegan olmayan tüm malzemeleri daire içine alın.** Bu bölüm boyunca detaylandırıldığı gibi, içerikleri seçtiğiniz ikame ürünlerle değıştirmeye başlayın. Her vegan malzemesi, diğerinin yerine bire bir geçmemektedir.
- ✓ **Orijinal tarifte kullanılan teknikleri, aşamaları, saatleri ve sıcaklıkları uygulamaya çalışın.** Bunu yapmak, size gelecekteki değışiklikleri yapmak için iyi bir platform sunacaktır.
- ✓ **Yemek yaparken not alın.** Aslında kendi yeni tarifinizi yazıyorsunuz, bu nedenle emin olmak için ve daha sonraki pişirmeler için ayrıntılı bir kaydınız olsun. Her bir malzemeden ne kadar kullandığınızı, orijinal tariften farklı bir şey yapıp yapmadığınızı yazın.



Bazı geleneksel yumurtalı veya sütlü tariflerde sarı renk veya bazı özel tatlar bulunmaktadır. Bu rengi yeniden oluşturmak için bir parça zerdeçal veya az miktarda hazır hardal kullanın. Eksik lezzet için biraz besin mayası veya hızlı vegan çorbası tozu ilave etmeyi deneyin.



## Sahte Etlerden Yararlanmak

Bazı veganlar, hayvan proteinlerinin ağızda yarattığı hissi özlemektedir. Çeşitli dokuların keyfini çıkarmak isteyen bu kişiler için çiğnemeye uygun yoğun hacimli gıdaların eklenmesi, beslenme listenizin ilginç kalmasını sağlamak için iyi bir yoldur. Neyse ki protein alternatifleri, yeni tarifler oluşturmak için inanılmaz sayıda doku ve tat sunmaktadır. Bu sahte etler, boş bir tuval gibi kullanılabilir; çoğu doğal olarak hafif tatlara sahiptir, bu nedenle otlar ve baharatlar ile istediğiniz türde lezzetler yaratmanız mümkün olmaktadır.

Özlediğiniz hayvansal gıdaları taklit eden yüzlerce vegan gıdası mevcuttur. Bu harika alternatifleri düşünün:

- ✔ Soya, buğday gluteni ve mantar temelli vegan kuru etleri
- ✔ İtalyan, baharatlı Meksika chipotle sosu ve elma püresi de dâhil olmak üzere birçok farklı çeşitte “sosisler”
- ✔ Hindi ve jambon aromalarına sahip “et” dilimleri
- ✔ Günü için hazırlanmış etli ekmek
- ✔ Köfte ve vegan sucuk ve pastırma gibi harika pizza malzemeleri
- ✔ Hayvan eti içermeyen sosisler ve hamburger köftesi; soya fasulyesini baz alarak sebze, kuru yemiş, tahıllar ile hazırlanabilmektedir.

Bir kısım vegan da ağızlarında et dokusuna sahip herhangi bir tat istememektedir –ki vegan olma sebeplerinden bir tanesi budur! Yine de eğer buradaysanız sebzeleri doyurucu porsiyonlara çevirmenin kolay yollarını bulacaksınız demektir. İşte bazı fikirler:

- ✔ Bir sonraki güvecinizi hazırlarken havuç, kabak ve kereviz gibi sebzeleri daha büyük parçalarda dilimlemeyi deneyin. Bunu yapmak, daha büyük lokmalar çiğnemenizi sağlayacaktır.
- ✔ Mantarlar, kızartılmış patates, sandviç, makarna sosu veya çorbalara yeni bir lezzet katmanını sağlayacak harika bir tat ve doku sunmaktadır.
- ✔ Vegan sosislerle bir brunch tarifi istiyorsanız ancak sahte et versiyonları biraz fazla domuz tadı veriyorsa kendi sosisinizi fasulye, tahıl ve sebzelerden hazırlamanız mümkün olmaktadır.

## Protein olarak soya fasulyesi

İnanılmaz soya fasulyesi, doğal hâliyle çok da dikkat çekici değildir. Diğer fasulyelere benzemektedir. Ancak bu inanılmaz sebze, sayısız etsiz yemek için temel oluşturmuştur. Soya fasulyesinden iki vegan enerji gıdası; tofu ve tempeh türetilmektedir ve bunlar günlük menü planlamasında rol oynayabilmektedir. Aşağıdaki bölümlerde bu güç oyuncularını hakkında bilgi veriyorum.

### Tofu

Tofu; bazen Çin restoranı menülerinde fasulye sosu olarak adlandırılmaktadır, temelde soya peyniridir. Doğal olarak oluşan kalsiyum sülfat veya magnezyum klorid gibi bir pıhtılaştırıcı, soya sütüne ilave edilmektedir. Bu yumuşak ve tuzsuz peynirler parçalara ayrılmakta ve tofu kekleri oluşturulmakta ve daha sonra paketlenmektedir. Bazı tofular Asya'da aseptik, vakumlu paketli kutularda bulunmaktadır. Bazıları su içinde soğutulmaktadır.

Tofu, farklı yemekler için kullanılabilen çeşitli dokulara sahiptir. İpeksi ve yumuşak tofu, krema benzeri tatlılar ve karışımlar hazırlamak için kullanılabilir. Sert ve ekstra sert tofu, parçalara ayrılabilirdiği, küp ve şeritler hâlinde dilimlenebildiği için aperitif olarak kullanılabilir.

Sert ve ekstra sert tofular, dondurularak veya preslenerek daha etli dokulara dönüştürülebilir kadar güçlüdür. Dondurulmuş, açılmamış bir paket tofunun çözülmesi süngerimsi, etli bir doku vermektedir. Daha sonra marine edip kolaylıkla ızgara yaparak, kızartarak veya sote ederek kullanabilirsiniz. Tofuyu dondurmamak, çözüldüğünde ekstra nemin ortadan kalkmasını sağlamaktadır ve dokuyu preslenmiş tofudan daha yumuşak yapmaktadır. Dondurulmuş tofu, tazeliğini daha uzun süre korumaktadır; böylece son kullanma tarihi hakkında endişelenmenize gerek kalmamaktadır. Sadece pişirmeden en az 8 saat önce dondurucudan çıkararak çözülmesi için buzdolabına koymamız yeterli olmaktadır.

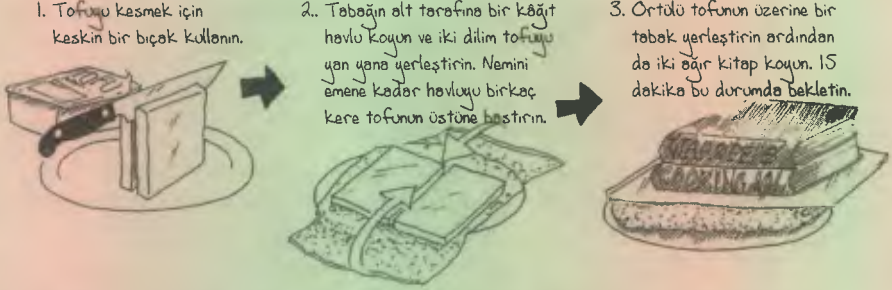
*Presleme*, sert ve ekstra sert tofunun fazla suyunun çıkarılması için uygulanan bir tekniktir. Preslenmiş tofu, sosları daha iyi emmekte ve tarifinize çok fazla su bırakmamaktadır. Tofuyu preslemek için aşağıdaki adımları izleyebilir ve Şekil 10-1'e bakabilirsiniz:

1. **Mutfak lavabosunun yakınındaki kesme tahtasına bir veya iki adet temiz mutfak havlusu serin. Hafif bir eğim oluşturmak için kesme tahtasının bir kenarını katlanmış bir havlu üzerine koyun.**  
Eğim fazla suyun tofudan uzaklaşmasını sağlayacaktır.
2. **Havluya katı veya ekstra katı tofu bloku koyun ve tofunun üstüne başka bir temiz havlu serin.**
3. **Dikkatli bir şekilde tofunun üzerine bir tabak ya da ufak bir kesme tahtası yerleştirin.**
4. **Tabağın üzerine bir fasulye ya da domates kavanozu gibi küçük bir ağırlık yerleştirin.**



Tofuyu en az 15 dakika bekletin. Fazla suyu çıkarmak için tofunun etrafındaki havluyu değiştirin ve 10 dakika daha bekletin.

### TOFUYU PRESLEMEK



Şekil 10-1:  
Tofuyu  
preslemek



Tofunun kendisine ait çok hafif tadı bulunmaktadır. Bu yumuşak tat, onu vegan tarifleri için en iyi malzemelerden biri yapmaktadır. Tofu; şeker, şurup, tatlandırıcı, sos, yağ, sirke, limon suyu, soya sosu, şifalı ot ve baharatlar gibi birçok malzemeyi emmektedir, böylece ne istiyorsanız öyle tatmasını sağlayabilirsiniz!

Aşağıda preslenmiş veya dondurulmuş ve çözülmüş tofunun hazırlanmasına ilişkin temel bir hazırlık var:

1. Tofuyu dört uzun, eşit plaka hâlinde kesin veya küpler hâlinde doğrayın.
2. Tofuyu soya sosu, kavrulmuş susam yağı, kıyılmış zencefil, sarımsak, akçağaç şurubu ve bir tutam biber karışımı içerisinde marine edin.  
Marine ettiğiniz tofuyu en az bir saat soğutun, 30 dakika sonra bir kez çevirin.
3. Kızartın, soteleyin veya yaklaşık 15 dakika boyunca 350 derecede pişirin.

Ortaya çıkan tofu, sevdiğiniz diğer malzemelerle birlikte harika bir sandviç malzemesi ya da harika bir yeşil salata malzemesi olacaktır.

### Tempeh

Tempeh, Endonezya kökenli daha az rafine edilmiş bir tofu çeşididir. Pişmiş soya fasulyeleri, küçük parçalara bölünmekte ve fermantasyon sürecini başlatmak için bir maya ile karıştırılmaktadır (Tıpkı bazı peynirlerin üretildiği sürece benzerdir). Bu fermantasyon, soya proteinini daha kolay sindirilebilir ve B vitamini bakımından daha güçlü hâle getirecek enzimler üretmektedir. Maya; fasulye üzerindeki siyah, beyaz veya gri damarlara benzerdir. Sonuç; yoğun, püre kıvamında soya fasulyesidir. Tempeh keklere, sağlıklı gıda mağazalarında bulunabilmektedir.

Tempeh, tofudan daha yoğun bir dokuya sahiptir ancak tofu gibi fırında pişirilebilmekte, kızartılabilmekte, sote edilebilmekte veya dilimlenmiş hâlde soslara katılabilmekte, dilimlenerek sandviçlerde, küp küp doğranarak salatalarda kullanılabilir. “Lezzet süngeri” tempehi hoşunuza gidecek herhangi bir karışımla marine edebilirsiniz çünkü lezzetleri güzelce emmektedir. Güzel bir etli tarif için Bölüm 14’teki Mantarlı Tempehli Sandviç deneyin.

## Buğday eti (namıdiğer seitan)

Seitan (say-tahn), buğday glütini olarak da bilinmektedir, protein açısından büyük bir kaynaktır ve yağ oranı çok düşüktür. Buğday unundan yapılmış olsa bile seitan vegan menünüzde proteinin yerini almaktadır. Çünkü yoğrularak yapılmakta ve kepeği yıkanarak buğday unu çıkarılmaktadır, seitan tamamen tatsızdır.

Ancak lezzet eklemek için marine edici bir et suyu ile kaynatılmaktadır. Çin vejetaryen restoranları genellikle sahte tavuk, sığır eti veya domuz yemekleri yapmak için seitan kullanılmaktadır.



Önceden hazırlanmış seitan, bölgenizdeki sağlıklı gıda mağazalarında buzdolabı bölümlerinde tüplerde veya vakumlu paketlerde bulunmaktadır. Seitan, önceden kesilmiş fajita şeritleri, pizola, somun gibi birçok farklı biçimlerde bulunabilmektedir. Seitanın dokusu, tavuğa çok yakındır; bu nedenle kanatlı hayvan tariflerinin ikamesi olarak iyi bir malzemedir. Yoğun ve çoğu zaman çok hassas olan seitan, akşam yemeği partileri ve et yiyenlerin bir araya geldiği kutlamalarda herkesi mutlu edebilmektedir. Seitan, ızgara ve kavurmalar için kullanışlı olduğu gibi güveçte ve makarna soslarında da oldukça güzel olmaktadır.

Geleneksel seitanı evde yapmak biraz zaman almaktadır ancak oldukça basittir. Yoğurma işlemi keyif alacağınız bir meditasyon olabilir ve aile ile arkadaşlarla kolayca paylaşılabilir. Geleneksel seitanı evde yapmak için Bölüm 13’teki tarifi takip edin.



Evde kendi seitanınızı yapmak için kısa bir yol istiyorsanız sağlıklı gıda mağazasında bulunan karışımlardan bir tanesini satın almayı deneyin. Harvest Direct’in seitan hızlı pişirme ürünü, pişirme süresini kısaltan ve fiyatı mağazada bulunan önceden hazırlanmış seitanın daha ucuz olan kuru bir karışımdır. Önce kutunun üstündeki talimatları iyice okuduğunuzdan emin olun. İçiniz rahat ettikten sonra kendi seitanınızı yapmak üzere harekete geçebilirsiniz.

## Mantarlar

Mantarlar, zengin tatları ve yoğun dokuları nedeniyle vegan menülerinde sık kullanılmaktadır. Kurutulmuş ve taze mantarlar, menülerinize tıbbi faydalar eklerken yemeklerinize derinlik ve lezzet katmaktadır. Mantarlar, monosodyum glutamatın (MSG) doğal versiyonu olan *glutamik asit* içerdiklerinden, yemeklerdeki lezzetleri canlandırıyorlar. Şiitake, portabella,



düğme (beyaz), chanterelle (yumurta mantarı), morel (kuzugöbeği) ve diğer pek çok çeşit mantar; çorba, kızartma, makarna, fasulye ve tahıl yemeklerine, güveçlere, soslara kolayca eklenebilmektedir. Taze mantarlar, farklı yemeklere eklemek için harikadır ve birkaç çeşit kuru mantar bulundurmak evinizdeki son dakika akşam yemeği seçeneklerini çeşitlendirmektedir. Kurutulmuş mantarları, pişirmeden önce, yaklaşık 15-20 dakika suda bekletin. Önde gelen bazı mikologlar (mantar bilim insanları) düğme mantarların kansere neden olan toksinleri parçalamak için pişirilmesini önermektedir.

Bir güveç yemeğinde et yerine kullanabilmek için doğranmış portabella mantarlarını biraz zeytinyağı, sarımsak ve tuz ile soteleyin ve etin eklenme aşamasında yemeğe ekleyin. Sote mantar, taco yemeğinde veya börekte kıyma yerine de kullanılabilir. Büyük ve marine edilmiş portabella mantarını ızgara yapın veya kavurun ve burger ekmeklerinin içine koyarak servis edin. Çoğu İtalyan tarzı makarna sosuna dilimlenmiş veya bütün mantarlar oldukça yakışmaktadır.

## ***Tekstürize sebze proteini (TVP)***

Tekstürize sebze proteini veya TVP, maliyetten tasarruf sağlayan, soya türevi bir üründür. Yağı alınmış soya unundan yapılmakta, yüksek basınç altında pişirilmekte ve sonra pullar, granüller veya parçalar hâlinde kurutulmaktadır. Mükemmel bir protein ve lif kaynağı olan TVP, etin maliyeti yüksek olduğundan, büyük kurumların çok sayıda insanı beslenmesinin ucuz bir yoludur. TVP de iyi bir potasyum, magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır.

TVP, toplu olarak veya daha küçük paketler hâlinde satın alınabilmektedir ve taco ve köfte tariflerinde yer alan kıyma malzemesi için mükemmel bir ikamedir. TVP, serin bir dolapta kapalı bir kaptan en az bir yıl saklanabilmektedir. Bu özellik, vegan dolaplarınızda bulunduracağınız stoklara karar verirken iyi seçenekler arasında yer almalarına neden olmaktadır.



TVP, soslardan sıvıyı gerçekten çabucak emmektedir, bu nedenle hızla pişirilebilen iyi bir protein kaynağıdır. TVP harika bir sünger olduğundan, geleneksel tarifleri dönüştürürken ekstra sıvı eklemeniz gerekmektedir. Yaklaşık 1 fincan TVP ve ekstra bir bardak sıvıyı pişirme kabına ekleyin ve daha sonra iyice karıştırarak tarife göre pişirin. TVP'li yemekler, dondurulma ve çözülmeye uygundur; bu nedenle zaman kazandıran ve ilk başvurulacak malzemeler arasında yer almaktadır.

Hâlihazırda TVP yiyor ama fark etmemiş olabilirsiniz. TVP kuşbaşıları satın alabileceğinizi biliyor muydunuz? Bu vegan kuşbaşılar düzenli olarak tüketmek için sağlıklı değildir (kısmen hidrojene edilmiş soya yağı bulunmaktadır) ancak özellikle etten vazgeçmeye çalışan hevesli bir vegan için eğlenceli ve ara sıra başvurulacak bir malzeme olabilmektedir.

## Fasulye ve tahıl karışımları

Dünyadaki sayısız kültür, yerli fasulye çeşitlerini ve tahılları beslenmelerinde kullanmaktadırlar. Fasulye ve mısır, Güneybatı Amerika ve Orta Amerika'da daima mutfak geleneğinin bir parçası olmuştur. Doğu Avrupa ve Rusya kültürleri, doyurucu yemekler ve tam proteinler oluşturmak için yerel fasulye ile birlikte çavdar, kızıl buğday ve arpa içermektedir. Hint, Japon, Çin, Kore ve diğer Asya kültürleri, birçok uzman tarafından dünyanın en sağlıklı olduğu dile getirilen beslenmelerinin temelini oluşturan soya fasulyesi, mercimek ve adzuki fasulyesi ile birlikte birçok çeşit pirinci kullanmaktadır.



Farklı tahılları ve fasulyeleri karıştırmak, doyurucu yemekler oluşturmak için sağlıklı bir teknik olabilmektedir. Farklı kombinasyonlar denediğinizde, fasulye ve tahıl karışımlarının geniş dünyasını keşfedeceksiniz. Olasılıklar, yalnızca hayal gücünüzle sınırlıdır. Burada başlamanız için birkaç fikir var:

- ✓ Burger için lezzetli sebze köftesi yapmak veya kahvaltıda servis etmek için pişmiş barbunya ve kahverengi pirinç soğan, kereviz, ayçiçeği tohumları ve otlar ile birlikte püre hâline getirilebilmektedir.
- ✓ Mercimek ve kinoa mantarlarla karıştırılabilmekte ve sabah "sosisler"i olarak pişirilebilmekte veya hafifçe kızartılabilmektedir.
- ✓ Isıtılan fasulye ve mısırlar biber ve diğer sebzelerle karıştırılarak lezzetli güveçler ve dip sosları yapılabilir.
- ✓ Herhangi bir tahıl ve fasulye kombinasyonu, vegan ekmeği yapmak üzere kıyılmış fındık, sotelenmiş sebzeler ve mantarlarla birleştirilebilmektedir. Üzerine doğal olarak tatlandırılmış ketçaptan biraz dökülerek büyükannenin somun ekmeklerini hatırlatacak şekilde fırında pişirilmektedir!

## Yumurtasız Muhteşem Pişirme Teknikleri

Vegan olmayanlar, yumurtasız kurabiye ve keklerimi ısırdıklarında lezzeti karşısında gözlerini kocaman açarak "Bunu yumurta kullanmadan nasıl yaptınız?" diye sorarlar. Neyse ki yumurta kırmadan lezzetli kreasyonlar geliştirmenin birçok yolu bulunmaktadır.

Geleneksel tariflerle hazırlanan pasta ve kurabiye ürünlerinde belirli işlevleri yerine getirmek amacıyla yumurta kullanılmaktadır. Bu tariflerde, yumurta;

- ✓ Malzemelerin ve unun bir arada uyumlu bir şekilde çalışmalarını sağlayacak bir birleştirici olarak hareket etmektedir.
- ✓ Pişirme esnasında meydana gelen kabarma ve gerilme işleminin gerçekleştirilmesi için diğer maddelerle reaksiyon gösteren özel kimyasallar bulundurmaktadır.
- ✓ Tarifleri kalınlaştırmaktadır.



Bu sonuçların üçü de yumurta olmadan elde edilebilmektedir; sadece tarifin yumurtaya hangi etki için ihtiyaç duyduğunu anlamanız yeterlidir. Bir muffin tarifi yapıyorsanız yumurta bir bağlayıcı olarak kullanılmıştır. Bu durumda ezilmiş muz ya da keten tohumu işe yarayacaktır. Bir muhallebi ya da kişinin kıvamını artırmanız gerekiyorsa tofu işe yarayacaktır. Kabartmak için kabartma tozu veya karbonat kullanılabilir.

## Yumurta yerine tofu

Tofu, yeniden yardıma yetişir, bu sefer etin değil (bölümün başında açıklandığı gibi) yumurtanın yerine geçer. Tofu, unlu mamullerde bir birleştirici olarak iyi çalışmakla kalmamakta, aynı zamanda bazı tariflerde de yumurta gibi görülebilmektedir. Kolesterol içermeyen tam protein veya bebek tavuk yemenin kötü karması, tofu yumurtaların hazırlanması kolay ve lezzetlidir.

Eğer tofuyu yumurtanın yerine kullanmak için bazı yollar arıyorsanız şu lezzetli seçenekleri deneyin:

- ✓ Çırpılmış yumurta yapmak için suyu alınmış yumuşak veya ipeksi tofuyu sıkın. Tofuyu tatlandırmak için sote edilmiş soğan, sarımsak, bir parça zerdeçal ve biraz besleyici maya ile karıştırın. Tatlar ve renkler hepsi çok gerçek bir kahvaltılık tabağı oluşturmak için birleşmektedir.
- ✓ Preslenmiş tofu yaprakları bisküvi kesici ile kesilebilir ve zeytinyağı, sarımsak ve soğan tozu ile tuz ve biberle sotelenerek sahte yağda yumurta yapılabilir. Bu “yumurta” güzel bir brunch tabağında tofu ekşi krema ve kızarmış ekmeklerle güzel gitmektedir (Bk. Bölüm 13'teki Tofu Ekşi Krema tarifi)
- ✓ Tofu, herhangi bir kişi tarifinde yumurta yerine geçebilmektedir. Bir vegan pasta tabanı alın ya da kendiniz yapın ve tofu harç ile doldurarak muhteşem bir sunum için fırına verin.

## Vegan jelatin seçenekleri

Jelatin, sıvıyı katı veya yarı katı hâline dönüştürmek için kullanılan bir maddedir. (Jell-O'yu düşünün.) Jelatin sıklıkla tatlıları, şekerlemeleri, dondurmaları, marshmallowu ve az yağlı yoğurdu yoğunlaştırmak için kullanılmaktadır. Aynı zamanda vitamin kapsülleri, kozmetikler ve fotoğraf filmi yapmak ve bazı alkol, bira ve şarapları filtrelemek için kullanılmaktadır. İster inanın ister inanmayın, jelatin, hayvan kemiklerinde, boynuzlarda, topuklarda, deride, tendonlarda ve diğer çeşitli vücut parçalarında bulunan kolajenden yapılmaktadır. Ticari jelatin, et ve dana buzağı üretim endüstrisinin bir yan ürünüdür -bu yüzden kesinlikle vegan değildir.

Neyse ki veganlar, jelatin kullanmayabilir ve yine de birleştirme veya jelleştirme gerektiren yemekleri hazırlayabilirler. Artık bazı doğal yiyecek mağazalarından, marketlerden ve İnternet'ten ambalajlı vegan jelatinleri satın alınabilmektedir. Bir başka mükemmel doğal jelleştirme malzemesi, agar veya kantendir. (Bk. Meyve Kanteni'nin 15. Bölüm'deki tanımı) Bu deniz sebzeleri, gevreklerde, barlarda ve tozlarda bulunmaktadır. Özellikle kek ve muz için kremli dolguların oluşturulmasında kullanışlı olan agar, doğal yiyecek mağazalarında ve Asya marketlerinde bulunabilmektedir.

## Yumurtasız birleştirme

Kabak sufle, soslar, sebze köftesi ve kurabiye, çörek gibi bazı tarifler; tüm malzemelerin bir arada tutulması için bir bağlayıcıya ihtiyaç duymaktadır. Bir yumurtanın yaptığı bağlayıcılık etkisini yaratmak için aşağıdaki seçeneklerden herhangi birini kullanın:

- ✓ **Un ve su karışımı:** 1 tatlı kaşığı artı 1 tatlı kaşığı soya, nohut veya tam buğday ununu 2 yemek kaşığı su ile karıştırarak bir muffin tarifine ekleyin veya sosları koyulaştırın.
- ✓ **Elma sosu:** Kurabiye, kek, muffin ve çörekler gibi tatlı unlu ürünler için 1/3 fincan elma sosu işe yararmaktadır. Kabarmaya yardımcı olmak için tarife 1/4 tatlı kaşığı kabartma tozu ekleyin.
- ✓ **Öğütülmüş keten tohumu:** 2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumunu küçük bir tencerede 3 yemek kaşığı su ile koyulaşmaya kadar kaynatın. Yumurta yerine kullanmak üzere tariflere eklemeyen önce soğumaya bırakın.

Keten tohumları, mükemmel bir omega-3 yağı kaynağıdır, bu da hızlı bir şekilde bozulabileceği anlamına gelmektedir. Her tarifte taze olarak kullanın ve ışık ile ısı nedeniyle bozulmalarını önlemek için keten tohumlarını dondurucuda opak, hava geçirmez bir kaptaki saklayın.

- ✓ **Meyve ve sebze püreleri:** Örneğin, 1/3 bardak çok olgunlaşmış muz püresi, tatlı unlu ürünlerde işe yararmaktadır. Diğer ikame maddeler, 1/3 fincan ezilmiş beyaz ya da tatlı patatesler ya da ezilmiş ya da blendırdan geçirilmiş pişmiş sebzelerden oluşmaktadır.





- ✓ **Kuru yemiş ya da tohum ezmesi:** 1/4 ila 1/3 fincan badem, kaju fıstığı ya da fıstık ezmesi kullanabilirsiniz. Ya da bir çörek veya hızlı ekmek tarifi hazırlamak için aynı miktarda tahin veya sürme ayçiçek yağı deneyin. Aynı miktarda veya daha küçük bir sos, tariflere zenginlik ve yoğunluk eklemek için kullanılabilir.
- ✓ **Yulaf:** 1/4 fincan yulafı, muffin veya hızlı ekmek tariflerinde sıvı maddelerle karıştırarak bir bağlayıcı olarak kullanabilirsiniz. Yulaf, soslarda ve çorbalarda ayrıca yoğunlaştırıcı olarak görev yapabilmektedir.
- ✓ **Toz yumurta ikame edicisi:** Bu yumurta ikamesini sağlıklı gıda mağazalarında bulabilirsiniz. Serin ve kuru bir yerde doğru bir şekilde bulundurulduğunda sonsuza kadar saklanabilmektedir. En çok unlu mamullerde bağlayıcı olarak kullanılmaktadır.
- ✓ **Tofu:** 1/4 fincan püre veya karıştırılmış ipeksi veya yumuşak tofu, muffin, scone (tatlı İskoç ekmeği) ve hızlı ekmek tariflerinde malzemeleri bağlayıcı olarak kullanılmaktadır. Kabarmaya yardımcı olmak için tarifte ekstra 1/4 tatlı kaşığı kabartma tozu ekleyin.
- ✓ **Yoğurt:** Çörek, pancake veya kurabiye tariflerinde malzemeleri bağlamak için 1/3 su bardağı soya yoğurdunu deneyin. Çorba ya da sos gibi yemekleri koyulaştırmak için tatlandırıcısız yoğurt kullanın.

## Yeni Süt Ürünleri: Vegan Süt, Tereyağı ve Kaşarla İkame Etmek

İnek Bessie, artık emeklilik partisi verebilir -vegan süt dolabı, tariflerde gerçekten işe yarayan inek sütü ikameleri ile doludur. Bütün bu hayvan sütü olmayan süt ürünleri -tereyağı ikameleri, peynir yerine geçecek ürünler ile veganlar birçok arzularını karşılayabilmektedirler.

Ürünler tahıl, kuru yemiş, soya veya bunların bir kombinasyonundan da yapılabilmektedir. Vegan sütlerinin geleneksel tariflerde kullanımı kolaydır çünkü genellikle aynı miktarda inek sütünün yerine geçmektedirler. Bu yeni harika yiyeceklerle unlu mamuller pişirme, ızgara gibi birçok şey yapmak mümkün olmaktadır.

### Başka süt var mı?

İnek sütü olmadan pasta ve yemek pişirmek bundan daha kolay olamazdı. Artık soya sütü satılmayan bir market neredeyse yok gibi (ve çoğu markette şekersiz, şekerli, şekersiz vanilyalı, çikolatalı, keçiboynuzlu gibi farklı çeşitleri bile bulunmaktadır). Hatta çocuklar için soya kreması ve küçük meyve suyu kutusu boyutlarında satın alınabilmektedir. Soya ürünlerinden kaçınılması veya tercih edilmemesi durumunda pirinç sütü, kenevir sütü ve badem sütünün de birçok çeşidi bulunmaktadır (Soya, ilk 10 gıda alerjisi arasında yer aldığından soya olmayan bir versiyonu denemek mantıklı olabilir.).



Tariflerde inek sütünü dönüştürmek kolaydır: Eğer tarifte 1 fincan inek sütü kullanılıyorsa 1 fincan soya, pirinç, kenevir veya badem sütü kullanın. Bundan daha kolay olamazdı!

Beslenme listenize daha geniş çeşitlilikte sütleri keyifli bir şekilde eklemenin bir yolu da kendi sütünüzü evde hazırlamaktır. Basitçe 2 bardak çiğ kuru yemişi 3-4 bardak su ile en az 2 dakika karıştırın. Ortaya çıkan sıvıyı, tülbentten geçirin ya da ince örgülü bir süzgeçle süzün ve lezzetli, ev yapımı sütünüzün tadını çıkarın! Bu tarif, özellikle badem veya kaju fıstığı ile son derece güzel uygulanmaktadır.

Unlu mamullerin pişirme tariflerinde bazen inek sütünden yapılmış fermente bir ürün olan süt yağı yer almaktadır (sütün tepkimeye girmesi sonucu oluşan çözeltilerden arta kalan sulu kısım) Bu malzeme, hamur hazırlanmasında mükemmeldir ve kabartma tozu ile reaksiyona girdiğinde hamur karışımındaki kabarcıkları artırdığı için kabartmada da etkili olmaktadır. Kendi ürününüzü yapmak için, 1 ½ tatlı kaşığı elma sirkesini 1 su bardağı soya sütüne katın ve tarifinize eklemekten önce oda sıcaklığında en az 5 dakika bekletin. Bu, 1 fincan süt yağına denk gelmektedir.



Vegan süt yağını kullanarak bir tarifi dönüştürürken kabartma tozu miktarını tarifin yarısı kadar kullanın ve süt yağının her bardağı için 1/4 tatlı kaşığı karbanot ekleyin. Süt yerine vegan süt yağı kullanırken bire bir oran kullanın. Bu teknik; hızlı ekme, çörekler, kekler ve kurabiyelerde oldukça iyi olmaktadır.

## “Tereyağı” ile pişirme

Tereyağı ya da margarin, pastacılıkta yağ ve lezzet eklemek için kullanılırken aynı zamanda pastalara hafif ve pütürsüz bir doku vermek üzere hamur içinde hava kabarcıkları oluşturmaktadır. Tereyağ, pişmiş ürünlere altın sarısı kahverengi bir kabuk yaratmak için kullanılmakta ve ağızda nemli ve zengin bir tat bırakmaktadır. Artık tereyağı menünüzden çıktığından lezzetli ürünler pişirmek için başka malzemeleri kullanmanız gerekmektedir.



Geleneksel margarin, teknik açıdan vegandır ve tariflerde tereyağın yerine kullanılabilir ancak çok sağlıksızdır ve kalp hastalığını tetikleyen hidrojenlenmiş yağlarla doludur, bunu önermiyorum.

Tariflerde yer alan margarin veya tereyağına bir alternatif olarak tarife yer alan miktarın ¾'ü kadar kanola veya sıvı rafine edilmemiş hindistancevizi yağı gibi bir yağ kullanılabilir. Ayrıca, nihai üründe çok fazla fark olmadan pasta ürünlerinizde vegan margarini kullanabilirsiniz. Earth Balance, harika bir vegan margarin markasıdır; kurabiye, pasta tariflerinde oldukça kullanışlıdır.

Tereyağını ikame etmek için rafine edilmemiş hindistancevizi yağı, sağlıklı bir doymuş yağ da kullanılabilir. Rafine edilmemiş hindistancevizi yağını küçük bir kaptan dondurun. Kaseyi dondurucudan çıkarın ve hindistancevizi yağının parçasını gevşetmek için başka bir kaptan ılık suyun içine oturtun. Donmuş yağı bir peynir rendesinde rendeleyin ve hafif nemli bir pasta hamuru oluşturan tereyağının küçük parçacıklarını taklit etmeleri için turta hamuru tarifine ekleyin.

## ***Peynir seçenekleri: Besleyici maya, miso ve mochi***

Veganların sık sık peynire olan özelemlerinden bahsederek sızlandıklarını duyarım. Bazen peynirin tadı ve dokusundan kopmak zor olsa da denemek için harika seçenekleriniz bulunmaktadır.

Soya, kuru yemiş ve pirinç bazlı “peynirler” herhangi bir doğal gıda mağazasında bulunabilmekte ve normal marketlerde de yaygınlaşmaktadır. Amerikan tarzı, ayrı ayrı sarılı cheddar peyniri, kaşar, mozzarella ve aromalı çeşitleri satın alabilirsiniz. En zengin tatlara sahip olanlar, genellikle çığ yiyecekler dünyasından gelmektedir. Eski dünyanın peynir yapım tekniklerini kullanan çığ yiyecek mutfağı dâhilerinin ürünleri, online olarak bulunabilmektedir ve çığ vegan ürünleri satan sağlıklı gıda mağazalarından ulaşabilmektedir.

Online ürünleri araştırın ya da doğal gıda mağazanızdan şu peynir çeşitleri hakkında bilgi alın: Dr. Cow’s Tree Nut Cheese, Follow Your Heart Cheese, Galaxy’s Vegan Rice peynir dilimleri ve Teese Vegan Cheese.



“Sahte” peynirlerin etiketlerini dikkatle okumanız gerektiğini unutmayın. Bir peynir, inek sütünde bulunan bir protein olan kazein içeriyorsa laktozsuz olabilir ancak vegan değildir.

Peynir tat ve dokusu, market raflarında bulabileceğiniz işlenmiş “sahte” peynirleri kullanmadan da oluşturulabilmektedir. Aşağıdaki bölümdeki içerikler ya besin mayası ve miso gibi zengin, tuzlu bir lezzet ya da mochi gibi yapışkan bir doku ekleyebilmektedir. Bu maddeler, daha az işlenmiş gıdaları kullanmayı tercih edenlere hitap etmektedir ve her biri kendine özgü gıda avantajları da sunmaktadır.

### ***Beslenme mayası***

Beslenme mayası, yemek masanız için mükemmel bir çeşni olmasının yanı sıra dönüştürülmüş tariflere de muhteşem bir katkıdır. Aktif olmayan kuru mayadan yapılmış olan Red Star vegan besin mayası, B12 de dâhil olmak üzere protein ve B vitaminleri ile yüklüdür. Bu lezzetli peynir pulları makarnalara, buharda pişmiş sebzelere, salatalara ve parmesan peyniri yerine çorbaların üzerine serpilebilmektedir. Zengin bir lezzet oluşturmak için harika bir malzeme olan besin mayası, makarna ve peynir ile krema soslar gibi tarifleri dönüştürmek için vegan pişirme malzemeleri arasında sıkça kullanılmaktadır (Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna tarifini Bölüm 14’te bulabilirsiniz.).

### ***Miso***

Bir başka mükemmel soya gıdası, misodur. Fermente soya fasulyesi, protein ve sindirim enzimlerinden zengin bir mayadır; miso, çorba ve salata soslarına peynir benzeri bir lezzet katmanıza yardımcı olabilmektedir. Ayrıca Worcestershire sos, tuz ve soya sosu yerine kullanılabilir. Bölüm 13’teki Tofu Cheese tarifi miso püresi ile hazırlanmaktadır.





Miso macunu, tıbbi özellikleri açısından en güçlü soya gıdalarından biri olarak düşünülmektedir. Miso; sigara, hava kirliliği ve radyasyonun etkilerini azaltmak için kullanılmaktadır.

Suşi restoranlarının gittikçe artan popülaritesi nedeniyle miso çorbası, birçok insanın aşına olduğu bir yemektir. Bu zengin sebze ve tofu et suyu, miso macunu ile tatlandırılmaktadır. Ancak dikkatli olun: Çoğu suşi restoranı palamut ve kurutulmuş balık tanelerini de miso çorbalarında kullanmaktadır. Evde pişmiş sebze çorbasına suyla çırpılmış miso macununu kolayca ekleyebilirsiniz. Soya fasulyesi enzimleri narin olduğundan ve haşlandığında acılaşabileceğinden miso kaynatılmamalıdır. Bunun yerine, çorbanın pışmesine yakın eklenmelidir.

### *Mochi*

Bazen veganlar; peynirin kremisi, yapışkan ve nemli yapısını özlerler. Bu dokuları meyve ve sebze dünyasında bulmak her zaman kolay değildir. Buyrun, mochi. Özel yöntemlerle pirincin hamur kıvamına getirilmesi ile hazırlanan geleneksel bir Japon yemeği olan mochi, Japonya'da favori bir yılbaşı yemeği ve Hawaii'de yıl boyunca tüketilen atıştırmağıdır.

Mochi evde yapılabilir de çok fazla zaman ve çok fazla güç harcamanız gerekmektedir. Yoğurma işlemi, birkaç saat sürebilmektedir. Neyse ki doğal gıda mağazalarının buzdolabı bölümlerinde sade, doğal olarak tatlandırılmış ve lezzetli mochi bulunmektedir.

Mochi aşağıdaki şekillerde kullanılabilir:

- ✓ **Rendelenmiş veya kıyılmış olarak haşlanmış sebzelerin üzerine konulabilir.** Sebzelerin üzerinde peynir gibi eriyecektir.
- ✓ **Rendelenerek pizza veya makarna soslarına eklenebilir:** Mochi eriyecek ve kremisi olacaktır.
- ✓ **3 cm'lik kareler hâlinde kesilebilir ve daha sonra 450 derecede 10 dakika pişirilir veya kareler kabarana ve biraz kahveleşinceye kadar pişirilir:** Mochinin üstüne fıstık ezmesi veya reçel konulabilir. Soya sosu, agave ve rendelenmiş zencefil karışımına batırılabilir veya vegan yağı ve akçağaç şurubu ile kaplanabilir.
- ✓ **Mochi peyniri yapın:** 200 gram mochiyi küp küp doğrayın, küçük bir tencereye üstünü kaplayacak kadar su ile birlikte koyun. Mochi eriyene kadar karıştırın. Biraz soya sosu, erik sirkesi ve tarifinize uygun otlarla harmanlayın. İtalyan pizzasına veya lazanyaya uygun mochi peyniri yapmak için kekik, biberiye ve zahter karışımı kullanın. Bir Şükran Günü krema sosu için, eritilmiş mochiye adaçayı, kekik ve taze kıyılmış karabiber ilave ederek karıştırmayı deneyin.



## Bölüm 11

# Gıdanın Ötesi: Vegan Yaşam Tarzını Kucaklamak

### *Bu Bölümde*

- ▶ Vegan giysileri ve ayakkabıları bulmayı,
- ▶ Sağlık ve güzellik ürünlerinin hayvanlardan bağımsız olduğundan emin olmanın yollarını,
- ▶ Evinizi vegan hâle getirmeyi öğreneceksiniz.

**B**azı kişiler, kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinde vegan beslenerek değişimi gerçekleştirdiklerini ifade etmekte. Ancak vegan olmak sadece gıdalarla ilgili bir durum değil, bütün bir yaşam tarzıdır. Bir vegan olarak yaşamak, gömlek ve şampuanınızdan mobilya ve çamaşır deterjanınıza kadar tüm yaşamınızı daha derinlemesine incelemenizi gerektirmektedir. Yaptığınız, kullandığınız ve satın aldığınız her şey; vegan etik değerlerinizi gerçek bir şekilde uygulamaya geçirmeniz için bir başka şanstır.

Vegan olmanın temel önceliği, hiçbir şekilde hayvanları istismar etmeyen veya kullanmayan bir yaşam tarzıdır. Bu; hayvanların yiyecek, giyecek, mobilya veya malzeme olarak kullanılmasına “hayır-hayır” demektir. Veganlar, her tür hayvansal ürünü kullanmayı reddetmektedirler.

Kendinizi kimseye açıklamak zorunda değilsiniz ancak vegan yaşam standart değildir ve hayatınızın her yönüyle ilgili olarak vegan olmayanlara göre çok daha fazla düşünmeniz gerekmektedir. İlk başta yorucu gelebilir ve bir anda her şeyi yapmak zorunda olduğunuzu ve günlük hayatınızın her bir parçasını değiştirmeniz gerektiğini hissedebilirsiniz. Telaşa gerek yok! Bu büyük bir geçiş ve hiç kimse sizden her şeyi doğru ya da hemen yapmanızı beklememektedir.

Bu bölüm, öğle yemeğinde ne yiyeceğinden daha az tanıdık gelebilecek bir vegan yaşam alanında sizi yönlendirecektir. Malzemeler ve içeriklerle ilgili yeni bir sözlük geliştirmelisiniz. Farklı alanları keşfettikçe vegan ruhuna uyan ürünleri seçme konusunda uzman olacaksınız.

## Şefkatli Moda: Hayvansız Kıyafet ve Ayakkabı

Hayvan ürünleri ve derileri, giyim üretiminde çok yaygın olarak kullanılmaktadır -muhtemelen zaten sahip olduğunuz eşyaların çoğunda bunlardan ne kadar çok olduğunu fark ettiğinizde şaşkına döneceksiniz. Deri, tüy, süet, kürk, koyun yünü, ipek, kabuklar, angora tavşan kürkü ve diğer hayvan derileri hayvanları öldürerek veya hapsedilmesi ile üretilmektedir ve bu maddeler vegan olarak kabul edilemez (Deri ve kürk için bir hayvanın tamamen öldürülmesi gerektiğinden, bir vejetaryen olarak da kabul edilmemelidir.).

Hayvanlardan yapılmış giysiler, ister indirimli alışveriş merkezinden ister yüksek fiyatlı bir tasarımcı butiğinden satın alınsın diğer ürünlere göre daha yüksek fiyatlıdır. Vegan modası, son on yılda hızlı bir şekilde gelişmiştir ve tasarımcılar artık zulüm içermeyen kumaşlar ve malzemeler konusunda yeni bakış açıları oluşturmaktadırlar. Bazıları moda trendlerinde ön planlarda bile yer almaktadırlar ve bu ürünlerin bulunması her geçen yıl daha kolay olmaktadır.

### *En yeni modelleri nereden alabilirim?*

Vegan modacılar, moda tasarımı ve erişiminin bu modern çağında mutlu olabilirler. Neyse ki günümüzde İnternet aracılığıyla ileri görüşlü tasarımcılara, indirim mağazalarına ve vegan kıyafetlere ulaşmak çok daha kolay. İster günlük giyim, ayakkabı, çanta, kemer, resmî giyim, parti kıyafeti, cüzdan, aksesuar, kaban ister suni kıyafetler arayın, zulüm içermeyen seçenekler bulmakta sorun yaşamazsınız:

- ✓ **Spor ayakkabılar:** Mağazalarda ve Zappos ile New Balance'ın web sitelerinde araştırma yaparak vegan dostu spor ayakkabılar, Airwalk ve Burton snowboard çizmeleri ve Vans kayak ayakkabıları bulabilirsiniz. New York, Brooklyn'deki Cynthia King Dance Studio'dan vegan bale ayakkabıları sipariş edebilirsiniz. Vegan ayakkabılarınız zulüm içermeyen ahlak yaklaşımlarının bir reklam panosu olabilir!
- ✓ **Günlük kıyafetler/günlük şık kıyafetler:** Farklı vegan kıyafetlerini, insan yapımı ayakkabı, çanta ve kemerleri Target, Wal-Mart ve Payless Shoes gibi indirimli giyim mağazalarından uygun fiyata bulabilirsiniz; bunlar genellikle plastik, kenevir, kanvas veya suni deriden yapılmışlardır.

"Yeşil" yaşam genellikle vegan yaşamla eş anlamlı olarak düşünüldüğünden Wal-Mart ve diğer büyük zincirlerden alışveriş yapmayı reddedebilirsiniz. Bu şirketlerin çoğunun geçmişinde çalışanlarına kötü muamele veya diğer sorumsuz iş uygulamaları bulunmaktadır.



- ✔ **Tasarımcı modası:** Los Angeles'taki Mink Shoes'dan en yeni ayakkabı tasarımlarına ulaşabilirsiniz. Matt and Nat'tan ve Bloomingdales gibi büyük mağazalardan moda çantaları online olarak satın alabilirsiniz. Stella McCartney'nin kıyafet tasarımları, dünyadaki moda şovlarında podyumda görülebilmektedir. Bunlar, vegan kıyafetlerin nihayet moda dünyasının en üst noktalarına ulaştığına ilişkin birkaç örnektir.
- ✔ **Outdoor kıyafetler:** Sentetik kaz tüyü ve içlikli ceketler o kadar harika koruma sağlıyor ki gerçek kaz tüyü montlara artık gerek yok. Ülke genelindeki birçok doğa kıyafeti satan mağaza -özellikle REI, Pangaia ve Patagonya- sentetik ve kanvas malzemelerde yürüyüş, kar ve kamp malzemeleri satmaktalar. Motosiklet ve bisiklet kullanıcıları, Cycleport ve Motoliberty gibi firmalardan deri olmayan seceler bulabilmekteler.
- ✔ **Spor ekipmanları:** Havlu atmayın -Rawlings veya Heartland Products, Ltd.den bir vegan beyzbol eldiveni sipariş edin. Rawlings ve Spalding, voleybol, futbol ve beyzbol da dâhil olmak üzere çoğu spor için topları vegan versiyonlarını sunmaktadır.



İnternet'ten vegan kıyafetleri bulabilmek için "vegan kıyafetleri" yazarak arama yapmayı deneyin. Daha spesifik hâle getirmek için "deri içermeyen ayakkabılar" veya "deri olmayan ayakkabılar" anahtar kelimeleri ile arama yapabilirsiniz. Ayrıca en yeni şık moda başlıkları ve diğer vegan konuları için Chloe Jo Berman'ın muhteşem haftalık e-dergisi [www.girliegirlarmy.com](http://www.girliegirlarmy.com) a kayıt olabilirsiniz.

Eğer bir gün kendinizi Portland Oregon'da bulursanız orada yüzde 100 vegan bir mini alışveriş merkezi olduğunu bilmelisiniz! Bir vegan bakkal, dövme salonu, vegan yayın organı Herbivore'un ofisleri ve bir fırın da içeren mini vegan alışveriş merkezi, vegan iyilik cenneti sunmaktadır. Alışveriş merkezinin yerini [www.veganminimal.com](http://www.veganminimal.com) adresinden kontrol edebilirsiniz.

## Kuş tüylerinden uzağa uçmak ve ipekle aranızı sınır koymak

Giysi ve ev eşyaları için kullanılan iki popüler malzeme oldukça vegan değildir: tüyler ve ipek. Saç tokaları, kedi oyuncakları ve küpeler de dâhil olmak üzere sayısız kıyafet ve oyuncak tüylerinde onları bulabilmektesiniz. Tüylerle yapılmış ürünleri satın almayı bırakmalısınız. Her türlü kuş, kendilerini sudan ve havadan korumak için tüylerini kullanmaktadır ve kuşlar uçuş esnasında hareketlerini kontrol etmek için bazı tüylerini öne çıkarmaktadırlar. Kuşlar yuvalarını yaparken bile tüylerini kullanmaktalar, bu nedenle tüyleri yerden toplamayı tekrar gözden geçirmelisiniz. Görkemli biçimde renklendirilmiş kuşların çoğunun tüyleri eşlerini çekmek için oldukça parlaktır ve bu tüyler şapkaları ve kıyafetleri için insanlar tarafından arzulanan

diğinden türleri yok olmaya başlamıştır. Tavus kuşları gibi birçok kuş, kuyruk tüyleri için canlı tutulmaktadır ve ağırlı bir şekilde periyodik olarak tüyleri kopartılmaktadır. İpek, parlaktır ama aynı zamanda da acımasızdır. Yaklaşık bir aylık bir ömrün sonunda ipekböcekleri üç ila dört gün boyunca çalışmaya başlamaktadırlar ve tek bir ipek ipliğinden bin metreye kadar uzanan görkemli bir koza örmektedirler. Kozalar, bir hafta boyunca sıcak tutulmakta ve daha sonra içinde oluşan güveleri öldürmek için buhara tutulmaktadır. İpek, daha sonra narin bir ipliğe dönüştürülmektedir ve giysi, çarşaf ve insan tüketiminde kullanılan başka birçok ürüne çevrililmektedir. 12 kilo ham ipek üretmek için 30 bin kadar güve öldürülmektedir.



## *Vegan olmayan eski kıyafetler ne olacak?*

Sadece vegan materyallerden üretilmiş ürünleri satın almayı tercih etmek, bitki bazlı beslenen biri için bir sonraki adım olacaktır. Peki ayakkabılığınızda duran çok sayıdaki deri ayakkabı ne olacak? Deri cüzdanını kullanmaya devam ederken gerçek bir vegan olur musun? Hayvan temelli kıyafetlerini giymeye devam etmek kötü mü?

Bu kararlar, kişinin kendisi tarafından verilmelidir. Bazı veganlar; herhangi bir hayvan ürünü kullanmanın, giymenin veya tüketmenin gerçek bir vegan yaşamı ifade etmediğini düşünmektedir. Onlara göre, eski veya kullanılmış vegan olmayan kıyafetleri giymek kabul edilemez. Deri ayakkabılar, ölü bir hayvandan yapılmaktadır ve hayvan, ayakkabıları üretme sürecinde ölmektedir; bu nedenle bu yaşam tarzını kabul etmeden çok önce sahip olmuş olsanız bile bir vegan olarak bu ayakkabıları giymemelisiniz.

Bazı veganlar için ise daha önceden sahip olunan deri, yün veya tüylü ürünleri giymeye devam etmek sorun oluşturmamaktadır. Onların tutumu daha çok "atmak yok, istemek yok"tur. Bazı veganlar, yıllardır kullandıkları deri kemerlerinden ya da büyükanne-babadan kalan ayakkabılarından vazgeçmek istemeyecektir.

Hayvan temelli giysilerinizi giymeyi bırakmak isterseniz bağışlamayı düşünün. Çoğu zaman, insanlar vegan yaşam tarzını benimsediklerinde kemerler, evrak çantaları, cep telefonu kılıfları ve gitar kayışları da dâhil olmak üzere tüm deri eşyalarını bağışlamaktadırlar. Bu ürünlerin başkalarına verilmesi ile ürünler atılmamış ve böylece hayvanlar boş yere ölmemiş olmaktadır. Çoğu insan satın almalarının ve tüketimlerinin dünyaya etkisini düşünmemektedir, bu nedenle yavaş veya küçük değişiklikler bile özen ve empatinizin bir göstergesi olmaktadır.

Eğer eski kürk kabanlarınızdan, şallarınızdan veya koyun derisi ceketlerinizden kurtulmak istiyorsanız merhametli bir seçenek Coats for Cubs'a bağışlamaktır. Program, The Humane Society of United States tarafından yönetilmektedir ve bu ürünleri toplayarak ülke genelindeki yaban hayat rehabilitasyon merkezlerine dağıtmaktadırlar. Bu merkezler, malzemeleri yaralı yaban hayvanlara sıcak ve konforlu yataklar oluşturmak için kullanılmaktadır. Bazı genç hayvanlar, yeni kürk örtülerinden hayali arkadaşlar yaratmakta, eşyalarla sanki bir kardeşmiş gibi oynamakta ve güreşmektedir. Bağışınız vergiden muaf ve dolabınızda asılı kalan utanç unsuruna muhteşem bir son sağlamaktadır. Bilgi için bkz. [www.hsus.org/furfree/campaigns/c4c](http://www.hsus.org/furfree/campaigns/c4c).



Başkalarının kıyafetleriniz hakkında alabileceği tutumlar ile ilgili endişelenmeyin -zaten başkalarının düşüncelerini önemsiyor olsaydınız muhtemelen vegan olmazdınız!



## Vegan Güzellik Malzemeleri ve Sağlık Ürünleri

Güzellik malzemeleri, neredeyse insanlık kadar eskidir. Eski Mısırlılar sinek gübresi ve hayvan yağını kullanarak hem erkekler hem de kadınlar için koyu renk göz boyaları ürettiler. Günümüzde bazı insanlar, doğal güzelliğinin süslenmeden parlamasını tercih etmektedir ancak birçok modern insan hâlâ makyaj ve parfümle canlanmayı sevmektedir. Ancak modern güzellik ürünleri, çirkin bir sırı saklamaktadır. Ne yazık ki bu ürünlerin çoğunun fiyatları, insanların kullanması için kozmetik üretmek ve test etmek için her yıl sayısız hayvanı öldürürken yükselmektedir.

Vitamin ve takviyeler, yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde 20 milyar dolarlık bir iş hacmine sahiptir. Bu ürünler, vücudunuzu hastalıktan korumak ve iyileştirmek için kullanılabilirken hayvansal bileşen içerdikleri için vegan değildirler. Vegan olmayan içeriklerin listesini bulmak için PETA'nın web sitesine bakabilirsiniz.

Neyse ki son yıllarda vegan güzellik malzemeleri ve sağlık ürünleri bulmak kolaylaşmıştır çünkü vegan sertifikasyon etiketleri daha popüler hâle gelmiştir ve geleneksel şirketler, vegan ürün serileri oluşturmaya başlamışlardır. Birçok şirket, hiç hayvansal ürün kullanmamaktadır ve ürünlerini hayvanlar üzerinde test etmemektedir; bu nedenle tamamen vegan şirketler olarak kabul edilebilmektedirler.

### Makyajınızın farkına varmak

Makyaj malzemelerinizdeki bileşenlerin kaynağı hakkında kendinizi eğitmeniz, entegre bir vegan yaşam tarzına doğru atılmış diğer bir adımdır. Güzellik ürünleri ile ilgili iki konu üzerine düşünmelisiniz:

- ✓ Hayvansal yan ürünler veya hayvansal bir kaynaktan elde edilen bileşenler içeriyor mu?
- ✓ Hayvanlar üzerinde test edildi mi?

Hayvanlar üzerinde test edilmediğini ilan eden birçok ürün yine de hayvansal esaslı katkı maddeleri içerebilmektedir.



*Cruelty-free (Zulüm içermeyen)* terimi, özellikle vegan ürünler konusunda çokça kullanılmaktadır. Bir üründe kullanılan bileşenlerin testinde veya üretiminde hiçbir hayata zarar verilmediği anlamına gelmektedir. Bu tür etikete sahip herhangi bir ürün, yüzde 100 oranında hayvansal maddelerden arındırılmıştır. Dünya genelinde, İngiltere de dâhil olmak, *animal-free (hayvansal ürün içermeyen)* terimi daha yaygın olarak kullanılmaktadır, çünkü cruelty-free (zulüm içermeyen) etiketler, ürünleri hayvanlar üzerinde artık test etmese dahi hâlâ hayvansal içerikler içeren ürünler üreten şirketler tarafından istismar edilmiştir.

Kozmetikte kullanılmakta olan tüm hayvan ve böcekleri hatırlamak oldukça zor olacaktır. Mağazaya giderken beraberinizde bir liste götürmek yerine, sertifikasyon sürecinde olan ve vegan olarak etiketlenmiş şirketlerden makyaj malzemeleri satın almak daha kolay olacaktır. Kaliteli güzellik ürünleri üreten büyük vegan şirketlerinden bazıları; Urban Decay, Ecco Bella, Zia, BWC ve Gabriel Cosmetics'tir. Böylece tüm varsayımlar ortadan kalkacak ve şimdi sadece doğru alılık rengini bulmanız gerekecektir!

## *Etiketleri ve damğaları kontrol etmek*

Birkaç farklı sertifikasyon kuruluşu, ürünleri veya şirketleri, vegan ve zulüm içermeyen (cruelty-free) olarak tanımlamaktadır. The Coalition for Consumer Information on Cosmetics (Kozmetik Üzerine Tüketici Bilgilendirme Koalisyonu- CCIC) yeni ürünlerini hayvanlar üzerinde test etmeyen işletmelere ve hatta söz konusu şirketin tedarikçilerine veya laboratuvarlarına "sıçrayan tavşan" sembolü vermektedir. (bk. Şekil 11-1) Bu etiketin kapsadığı ürünler; kozmetik, kişisel sağlık ve güzellik veya ev ürünlerinden oluşmaktadır. CCIC'in web sitesi [www.leapingbunny.org](http://www.leapingbunny.org) adresinde sertifikalı şirketlerin bir listesi bulunmaktadır.



Bu işaret; ürünün sadece test aşamasını kapsamaktadır, içeriğini değil; bu nedenle içerikte herhangi bir hayvansal ürün kullanılıp kullanılmadığını listeden kontrol etmeniz gerekmektedir.

Ürünlerde arayabileceğiniz bir başka işaret, Vegan Action ([www.vegan.org](http://www.vegan.org)) tarafından kullanılan "Certified vegan" (Sertifikalı vegan) logosudur. Şekil 11-2'de gösterilen bu logo, hayvanlar üzerinde test edilmemiş ve herhangi bir hayvan ya da böcek bileşeni içermeyen ürünlerde kullanılmaktadır.



**Şekil 11-1:**  
Bu logo, ürünün hayvanlar üzerinde test edilmediğini göstermektedir.

**Şekil 11-2:**

Bu logo, hayvansal içerikler içermeyen ve hayvanlar üzerinde test edilmemiş ürünleri göstermektedir.



Sertifikalı Vegan Loho - Ticari Markalar

Bu logolar, vegan ürünlerini daha kolay tanımanızı sağlamakta ve çantanızda bir içerik listesi taşımadan alışveriş yapmanıza yardımcı olmaktadır. Bu ürünleri satın almak, vegan pazarının büyüdüğünü şirketlere göstermenin başka bir yoludur ve bu tür alımlar, vegan yaşamın idealini ana tüketicilere daha fazla göstermektedir. Her vegan ürününün bu kuruluşlar tarafından sertifikalandırılmadığını unutmayın; bu nedenle, eğer beğendiğiniz bir üründe bu etiketi görmediyseniz firma sertifika sürecinde olabileceğinden biraz daha araştırma yapın.



Beauty Without Cruelty (Zulümsüz Güzellik) hayvan testlerini ve katkı maddelerini kullanan ürünlere alternatif sunmak üzere oluşturulan ilk kozmetik ve güzellik markasıdır. 1963'te İngiltere'de kurulan bu marka, dünya çapında büyümüştür ve gerçek bir vegan başarı öyküsüdür.

Hayvan hakları aktivizm grubu PETA, People for the Ethical Treatment of Animals (Hayvanlara Etik Muamele İçin Mücadele Edenler) güzellik, sağlık ve temizlik ürünleri satın almalarının yönlendirilmesine yardımcı olmak üzere bir etiketleme kampanyası hazırlamıştır. Ürünleri "Caring Consumer" tavşan logosu ile sertifikalandıran şirketler (bk. Şekil 11-3 ve [www.caringconsumer.com](http://www.caringconsumer.com)), PETA'yla bir taahhütname imzalamışlardır ya da hayvanlar üzerinde test gerçekleştirmediklerini ve gelecekte de gerçekleştirmeyeceklerini taahhüt etmişlerdir.



Bu etiketlerden hiçbiri yasal olarak bağlayıcı değildir ve şirketler teorik olarak testleri herhangi bir şekilde yapabilmektedir ancak kamuoyu bu şirketlerin hayvansal içerikleri veya testleri gizlice kullandıklarını öğrendiğinde bu bir halkla ilişkiler kâbusu olacaktır.



Birçok şirket, cruelty-free (zulüm içermeyen) etiketi taşıırken aynı zamanda hayvansal malzemeler içeren ürünlere sahip olabilmekte ya da hâlâ kediler, köpekler ve tavşanlar üzerinde testler yapmaktadırlar. Bu şirketler, bir yandan bazı ürünleri ile bu konuya özenli yaklaştıklarına dair olumlu bir imaj çizerken bir yandan da hayvanları kâr amaçları için kötüye kullanmaya devam etmektedir. Eğer hayvanlara zarar veren bir şirkete herhangi bir şekilde destek vermemeyi kesinlikle düşünüyorsanız bu ürünlerin hiçbirini satın almayın.



# crueltyfree andvegan

PETA.org izniyle

Şekil 11-3:  
Bu logo,  
bir ürünün  
PETA  
tarafından  
onaylandı-  
ğını göster-  
mektedir.

## İçerik listelerini incelemek

ABD Gıda ve İlaç İdaresi, şirketlere yönelik ürünlerini güvenli bir şekilde test etmelerini isteyen bir yasa veya yönetmelik düzenlememiştir. Doğru: Hükümet, kozmetik ve kişisel bakım ürünlerini güvenlik açısından test etmemektedir çünkü endüstrinin kendi kendini düzenlemesi beklenmektedir. Birçok güzellik ürünü, bilinen kanserojenler, fitalatlar ve hormon bozucular da dâhil olmak üzere toksik bileşenler içerdiğinden tüketiciler için sorunlara neden olabilmektedir.

Şirketlerin gerçekten etik kurallarına uyduğundan emin olabilmek için bir gözetim komitesi mevcut olmadığından vegan şirketlere aşına olmak ve ürünlerde kullanılan ortak içerikler hakkında bilgi almak akıllıca olacaktır. Etiketlere ne kadar çok bakarsanız “zulümle elde edilen malzemeler” için hangi kelimelerin işaret olduğunu daha çok fark edersiniz.

Bir örnek, arminik asit veya alüminyum tuzundan elde edilen parlak kırmızı renk pigmenti içeren ve bazı böceklerden üretilen *karmin*dir. İnek sütünden türetilen *laktöz* ve *kazein*, birçok cilt bakım ürününde kullanılan bileşenlerdir. Ürünler ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa daima üreticiye başvurabilirsiniz.



İPUCU

Kâr amacı gütmeyen Environmental Working Group (Çevre Çalışma Grubu) kişisel bakım ürünleri ve kozmetik ürünlerinde toksiklik bilgisini veren “Skin Deep” başlıklı bir rehber hazırlamıştır. Bu bağımsız araştırma, daha güvenli satın alma kararları verebilmemiz için mevcut olan en iyi bilgidir. En sevdiğiniz ürünleri [www.cosmeticsdatabase.com](http://www.cosmeticsdatabase.com) adresinden kontrol edebilirsiniz. Ayrıca, izlemeniz gereken ve kullanmamanız gereken malzemelerin listesini bulmak için [www.peta.org](http://www.peta.org) adresine gidebilirsiniz.



## İlaçlara ve grip aşılarna karşı dikkatli olmak

İnsanların vegan olmaya başlamalarının en yaygın nedenlerinden bir tanesi, sağlıklı olmak istemeleridir. Sağlıklı bir vegan beslenme düzeni, vücudunuzu hastalıklardan ve ölümden korumanın en iyi yoludur. Peki hasta olduğunuzda ne olur?

Tıbbi ilaçlar, kesinlikle modern bilimin bir mucizesidir ve kırık bir bacak için acil servise gitmek, kemiğe tofu sarmaktan daha uygundur. Bununla birlikte, ilaçlarda, grip aşılarda ve diğer aşılarla vegan etiği ile uyumlu olmayan birçok madde bulunmaktadır.

Raflardaki ilaçların kutuları ve şişeleri nadiren vegandır. Bunun nedeni, genellikle jelatin içeren kaplamalar veya kapsüllerdir. Bu ilaçlar, hayvanlar üzerinde de test edildiğinden hayvansal maddelerden yoksun olsalar dahi vegan olamazlar. İlaçların jelatin içermeyen sıvı hâldeki alternatiflerini araştırın.

Benzer şekilde, reçete edilen birçok ilaç ve medikal ürün hayvanlar üzerinde test edilmektedir ve hayvan yan ürünleri içerebilmektedir. Örneğin premarin, menopozdaki kadınların hormonal sıkıntılarını tedavi etmek için kullanılmaktadır; gebe kısrak idrarından türetilmiştir. Grip aşuları, hayvanlar üzerinde düzenli olarak test edilmekte ve hayvan ürünleri ile dokuları içermektedir. Aşılar, virüsleri büyütme için hayvan dokuları kullanılarak üretilmektedir. Cıvciv embriyoları, jelatin ve buzağı fetüslerinden alınan hücreler, ortak maddelerdir. Bazı aşılar karaciğer albümini gibi insan dokularını da kullanmaktadır.



Bu ilaçların sizi sağlıklı tutmada etkili olup olmadıkları ve vegan etik kurallarınızı ihlal edip etmedikleri hakkındaki düşüncelerinizi tartın. Alternatifler bulabilirsiniz, bunlar hakkında doktorunuzla konuşun. Belki de kapsülünde jelatin bulunmayan bir hap bulabilir veya belki vegan seçenekler ve ilaçlar sunabilen bir homeopatik doktorla görüşebilirsiniz. *Bütünleşik eczaneler*, sipariş verilen bazı reçeteleri hazırlayabilmektedir ve bunlar doğru doz ve kombinasyonlarda vegan içerikli maddeler içerebilmektedir. Yine de önceden konuşun ve aradığımız spesifik ilaç hakkında bilgi alın. Vegan bir ilaç bulamazsanız ağıt yakmayın, kendi sağlığınızı ve ailenizin sağlığını koruyun.

The Physicians Committee for Responsible Medicine (Sorumlu Tıp İçin Hekimler Komitesi) ([www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)), hayvanlar üzerinde test edilmeyen ilaçları teşvik etmek için temelleri oluşturmaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürmek için elinizden geleni yapın, böylece uzun vadede çok fazla ilaca ihtiyacınız olmayacaktır. Eğer bir vegan alternatifi keşfederseniz harika olur. Bulamazsanız da sağlığınızın zarar görmeyeceğinden emin olun.



Bebeklere hayatlarının ilk birkaç saatinde aşı yapıldığından vegan ebeveynlerin çocuklarını en iyi nasıl koruyacakları konusunda seçimler yapmadan önce konuları ve içerikleri anlamaları akıllıca olacaktır. Aşı maddeleri vegan olmadıkları için, ebeveynler çocuklarını aşılatmamalarının olası sonuçlarını iyice düşünmelidirler. Eğer bunu yapmanın çocuklarınızı gelecekte olabilecek ciddi rahatsızlıklardan koruyacağına inanıyorsanız, aşılar vegan olmasa bile, bu anlaşılabilir bir durum olacaktır. En bilinçli seçimleri yapabilmeniz için aşıları ve ilgili oldukları sağlık konularını bilmenizi şiddetle tavsiye ederim.

Aşağıdaki gruplar, aşıların güvenliğini sorgulayan kaynakları ve bilgileri sunmaktadır: Ulusal Aşı Bilgi Merkezi ([www.nvic.org](http://www.nvic.org)), Dr. Joseph Mercola ([www.mercola.com](http://www.mercola.com)) ve Gary Null ([www.garynull.com](http://www.garynull.com)). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)), konunun diğer tarafında yer almakta ve belgelere dayanarak aileleri aşılama teşvik etmektedir.

## Gerçek Bir Vegan Evi Oluşturmak

Eviniz, sizi mutlu eden iyi enerji ve ürünlerle dolu, güvenli ve rahat bir yer olmalıdır. Evinizi vegan ürünler ile doldurmak, bu yaşam biçimini tam olarak fark etmenin bir başka adımıdır. Eviniz için yapacağınız her yeni satın alma, vegan yaşama olan bağlılığınızın sağlam temeline katkıda bulunacaktır.

## Vegan olmayan gizli eşyaları saptamak ve değiştirmek

Evinize bir göz atın ve sahip olduğunuz eşyaların üretimi için hangi malzemelerin kullanıldığını fark etmeye başlayın. Mumdan yorgana kadar her bir eşya için vegan alternatifleri bulabilirsiniz. Bahçede oynamak veya müzik dinlemek gibi evdeki eğlenceli etkinlikler, geçmişte hayvansal yan ürünlere dayanıyor olabilir ancak artık öyle değil. Vegan kalmak, aynı zamanda toksik olmamakla el ele gider ve “cruelty-free” (zulüm içermeyen) satın alımlarla “eco-friendly” (çevre dostu) yaşam arasında daha güçlü bağlantılar kurmaya başlayabilirsiniz.

## Meşgul arılar: Çok iş var!

Arıların mumlarını oluşturdukları süreç, olağan dışıdır. Genç işçi arıları karınlarındaki balmumu üreten özel bezleri kullanmaktadır. Çok miktarda bal yemekte ve bezler şekeri balmumuna dönüştürmektedir. Arılar karınlarındaki bal mumunu çiğnemekte ve bal mumunu kovan duvarlarına yapıştırmaktadırlar. Bu inanılmaz yapı, arıların mutlu olması ve işlerine devam etmeleri için gereken kovan sıcaklığı olan 35 dereceyi korumak için üretilmektedir.

Bal arıları, çiçeklerden nektar toplamak için her gün uçmaktadırlar. İkinci "bal mideleri"

dolmadan önce kovana geri dönmek için 100 ila bin 500 arası çiçekten nektar toplamaktadırlar. Bal arıları; daha sonra toplanan nektarı, kovana işçi arılara getirmektedirler. İşçi arılar, özel enzimlerle nektarı çiğnemekte ve petek içindeki küçük delikler arasında dağıtmaktadırlar. Kovanın iç hava dolaşımı fazla suyu buharlaştırmakta, nektarı bala çevirmektedir. Bir arı kolonisinin hayatta kalabilmek için yılda 120 ila 200 kilo arası bala ihtiyacı bulunmaktadır ve bu miktarda bal sağlamak inanılmaz miktarda iş gerektirmektedir.



Kendinize karşı nazik olun. Hiç kimse mükemmel değildir ve zaten bu konularda düşünerek bile çoğu insandan daha fazlasını yapıyorsunuz.

### *Arılar için bal ve bal mumunu bırakmak*

Veganların büyük çoğunluğu, bal mumundan üretilen mumları veya bal mumu veya baldan üretilen herhangi bir ürünü vegan olarak kabul etmemektedir. Bir arı kovani, kolonideki arılar tarafından sayısız çaba sarf edilerek oluşturulmuştur (yukarıdaki "Meşgul arılar: Çok iş var!" başlıklı kutuya bakın). Bal ve bal mumu için gerekli malzemeleri toplamak için uzak mesafelere uçan arılar, eğer bir saldırı algıarlarsa kovanları ve kraliçeyi hayatları pahasına savunmaktadırlar.

Başka herhangi bir canlıya ait olan ürünler, vegan değildir. Bazı arılar, arıcılar tarafından kazara yaralanabilmekte ya da öldürülebilmektedir; arılar insan kullanımı için bal toplamaya programlanmamıştır –kendi gençlerini yetiştirmek için kullanmaktadırlar.



Neyse ki bal mumu ve bal ürünlerine alternatif olan doğal ve toksik olmayan sayısız ürün mevcuttur. Agave, akçaağaç şurubu veya kahverengi pirinç şurubunu balın yerine kolaylıkla koyabilirsiniz. Soya mumlar, bal mumu için mükemmel bir alternatiftir ve bir petrol ürünü olan standart parafin mumlarından da daha uygundur. Daha doğal soya mumları, fitil içindeki toksik metalleri kullanmaktan kaçınılmaktadır; parafin mumları içindeki havayı siyah dumanlarla kirletebilmektedir.

### ***Yün ve kuş tüyünü kaldırarak sentetiğe geçmek***

Büyükannenin kuş tüyü yatağı, soğuk kış aylarında rahat ve sıcak olabilirdi ancak bu rahatlık birçok kazın hayatına mal olmaktadır. Kuşlar, insanların kanunlarıyla korunmamaktadırlar ve genellikle yiyecek olarak öldürülmeden önce korkunç koşullarda tutulmaktadırlar. Yünleri veya tüyleri daha sonra yorgan ve mont yapmak için kullanılmaktadır ve bu ürünler vegan değildir. Daha da rahatsız edici olanı, bazı ördeklerin ve kazların hayatları boyunca üretime devam etmeleri için tüylerinin tekrar tekrar koparılmasıdır; bunların hiçbirisi acısız değildir.

Ancak artık harika, hayvan içermeyen, sentetik yastıklar, yorganlar ve montlar bulabilmektesiniz. Bu ürünlerden bazıları, geri dönüşümlü plastik şişelerden yapılmaktadır. Polar ceketler ve battaniyeler, sıcaklığı tutmak ve yatak takımlarında nemden kurtulmak için mükemmeldir. Patagonya doğa ürünleri şirketi, 1993'ten beri bu mükemmel geri dönüştürülmüş plastik poları kullanmakta ve tonlarca plastiği depolama alanlarına bırakmaktan kurtarmaktadır.

### ***Bahçedeki tarım ilaçlarından kurtulmak***

Bahçecilik yapmayı toprağı kazmaya başlamak ya da arka bahçenizden taze marul toplamak gibi düşünebilirsiniz. Bu faaliyetler, harika olabilir ve vegan hayatı ile uyumlu olabilir –ancak olmayabilir de. Tarım ilaçlarının bahçedeki zararlıları ve kemirgenleri zehirlenmek ve öldürmek için kullanılması, iş yapmanın vegan yolu değildir. Bu kimyasallar, kendimize de uzun vadede zarar verebilmektedir. Organik bahçe yöntemlerini kullanmak, toksik kimyasallara başvurmadan bahçedeki zararlıları uzaklaştırmanıza yardımcı olmaktadır. Ann Whitman ve Suzanne DeJohn tarafından yazılan *“Amatörler İçin Organik Bahçecilik, 2. Baskı”* ya göz atın. (Wiley)

### ***Güzel vegan müziği hazırlamak***

Evde ve arkadaşlarınızla müzik aletleri ile keyifli bir grup oluşturmak yaratıcılığınızı ifade etmenin mükemmel bir yoludur. Ancak birçok müzik aleti, hayvansal ürünler kullanılarak üretilmektedir, bu yüzden yeni aletler satın aldığınızda dikkat edin.

Keman ve çello gibi birçok yaylı enstrüman hayvanlardan üretilmiş olan tutkallar veya böceklerle üretilen verniklerden yapılmaktadır. Ve eğer okulda viyola çaldıysanız “kiriş” size tanıdık gelebilir ancak bu enstrümanların telleri hayvan bağırsaklarından yapılmaktadır. Bunlar koyun bağırsaklarından üretilmişler ve hâlâ üretilmeye devam ediyorlar. Çoğu modern müzisyen, sentetik telleri kullanmayı tercih ederken bazıları koyundan yapılmış bağırsak tellerini kullanmaya devam etmektedir. Daha eski bir telli aletiniz varsa bunu müzik aleti dükkânınıza götürüp sentetik iplerle değiştirebilirsiniz.

Artık eski hayvan derisi ile yapılmış davulunuz yerine sentetik kaplamalı bir davul satın alabilirsiniz. Gitar kayışları genellikle deri malzemeden yapılmış olsa da birçok vegan markası artık sentetik, plastik, kenevir ve diğer malzemelerden üretilmiştir.



Hızlı bir İnternet araması, kullanıma uygun bir enstrüman bulmanıza yardımcı olabilecektir. Paradan tasarruf eder ve çevreci davranırsınız -veganların kulaklarının müziği böyledir!

## Temizlik ürünlerini temizlemek

Temizleme ürünleri, bir vegan evinde kazan-kazan olacak şekilde “zulüm içermeyen” ve zehirsiz olabilir! “Zulüm içermeyen” etiketine sahip olan şirketlerin zehirsiz temizlik ürünlerini seçin. Biopack, Blokleen, Seventh Generation, Shaklee, Dr. Bronner’s, Citra Solv ve Green Forest iyi temizlik ürünleri sunan az sayıdaki vegan ve “zulüm içermeyen” şirketlerdendir.



Evinizdeki limon suyu, tuz ve sirke gibi birkaç basit malzemeyi kullanarak kendi ucuz, doğal temizlik ürünlerinizi yapabilirsiniz. İşte taze limon suyunu kullanmanın bazı yolları:

- ✓ Limon suyu ve kabartma tozunu karıştırarak macun hâline getirin ve krom veya bakır üzerine sürün. Durulayın ve daha sonra yumuşak bir bezle temizleyin.
- ✓ Temiz, doğal bir limon kokusu bırakacak güçlü bir tuvalet temizleyicisi için 1 fincan taze limon suyunu 1/2 fincan boraks ile karıştırın.
- ✓ Kesilmiş bir limonla ovup suyla durulama yaparak musluklarda bulunan kireçlerden kurtulun.
- ✓ Çarşafları ve beyazları ağartmak için, durulama suyuna 1/2 fincan limon suyu ekleyin ve giysileri güneşin altında kurumaya bırakın.
- ✓ Buzdolabınızda yarım limon tutarak kötü kokuları azaltın.
- ✓ Çöp kokusunu taze limon kabuklarını bıçakla çizerek ve su altına tutarak kaldırın.

Tuz ile temizleme işlemi şu şekildedir:

- ✓ Dökme demir tavayı temizlemek için tuz serpin ve temizleyin. Bunu yapmak, yüzeyi korumaya yardımcı olur ve daha az yapışkan bir yüzey sağlar.
- ✓ Taze şarap lekelerine tuz serpin. Önce bir bezle silin ve yıkamadan önce hafifçe beyaz sirke dökün.
- ✓ Sivrisinek ısırıkları üzerine tuz serpmek kaşıntıyı azaltmaktadır. Isırık yerlerini ıslatın ve biraz tuz ile ovun.

Sirkenin evde bazı kullanım şekilleri:

- ✓ Kısmen tıkanmış kanalların kokusunu gidermek ve açmak için 1/2 fincan karbonatı 1/2 fincan tuz ile karıştırın. Bu karışımı gidere dökün ve ardından 1 fincan beyaz sirke dökün. Bir köpük oluşacaktır. Bir saat sonra gidere sıcak su dökün.

- ✓ Sirke ile silerek soğan veya sarımsak kokusunu elinizden temizleyin.
- ✓ Duman, boya, kustumuk veya alkol kokusunu gidermek için odaya bir bardak sirke koyun.
- ✓ Geceleri arabada 2 bardak sirke bırakarak eski arabalardan kokuları temizleyin. Evet, pencereleri kapalı tutmalısınız. Sürüşe başlamadan önce kabı çıkarın ve gerektiğinde tekrarlayın.



İnternet'te kendi doğal temizlik ve güzellik ürünlerinizi doğal malzemelerden hazırlamanız için sayısız tarif bulunmaktadır. Annie B. Bond'un klasik kitabı *Better Basics for the Home* (Three Rivers Press), bu konuları içeren bir ansiklopedidir ve kendi yapabilecekleri ürünleri keşfetmek isteyen herkes için çok değerlidir.

## Zararlıları nazik bir şekilde uzaklaştırmak

Elbise dolabınızdan hayvan ürünlerini temizlemeye başladığınıza göre, şimdi salon dolabına geçme zamanı. Vegan yaşam biçimini kucaklamak demek; tüm canlılara, böceklere ve farelere kalpten saygı duymak demektir. Küçük yaratıkları uzak tutmak için toksik temizlik malzemeleri ve böcek spreyleri kullanmak yerine, bu alternatifleri evde deneyin:

- ✓ Bir karınca sürüsünün izini giriş noktalarına kadar sürün. Giriş alanına küçük bir çizgi hâlinde şu malzemelerden bir tanesini koyun, böylece karıncalar bu çizgiyi geçmeyeceklerdir: kırmızı biber, turunçgil yağı (yağa batırılmış bir tel parçası), limon suyu, tarçın veya kahve taneleri.
- ✓ Sağlıklı gıda mağazalarından karanfil, portakal ve nane bazlı kovucular satın alın. Bu yağları böceklerin eve giriş noktasına püskürtün.
- ✓ Mutfak ve yaşam alanlarınızı temizleyin. Özellikle yemek hazırlayıp yediğiniz yerleri sıkça süpürün ve silin.
- ✓ Tezgahlarda yiyecek bırakmayın.
- ✓ Süpürgelikleri, kapıları ve pencerelerdeki delikleri ve çatlakları kapatarak kemirgenleri ve böcekleri engelleyin.
- ✓ Pireleri önlemek için hayvanların kulaklarına, patilerine ve kuyruk uçlarına topikal sarımsak yağı sürün. Evcil hayvan gıdasına çiğ veya pişmiş sarımsak veya sarımsak yağı ekleyin.

# Kısım IV

# Tatmak İnanmaktır:

# Vegan Tarifler

The 5<sup>th</sup> Wave

Rich Tennant



"Roka sever miyim? Roka severim!! Dünyadaki en iyi kumsallardan bir tanesi"

## *Bu kısımda...*

**H**arika yemekler yemek, vegan hayat yaşamamanın keyfinin bir parçası! Yeni lezzetler, teknikler ve malzemeler keyfini çıkarmanızı beklemektedir.

Bu bölümler, veganlar -ve arkadaşları- için lezzetli, sağlıklı yemeklerle dolu bir hazine sunuyor. İhtiyacınız olan her şey, burada: Yavaş kahvaltı tarifleri, geç kahvaltılar veya okul ve iş günü sabahları için hızlı kahvaltı tarifleri; kalabalıklar için ya da bir kişi için öğle yemekleri; partiler, kutlamalar ve iki kişilik sakin akşam yemekleri. Birkaç tane pişirme metodunun yanı sıra birkaç dizi vegan malzemeleri tanıtacağım.



## Bölüm 12

# Vegan Şampiyonlarının Kahvaltıları

### Bu Bölümde

- ▶ Hızlı vegan kahvaltılar hazırlamayı,
- ▶ İştah açıcı sabah başlangıçlarını,
- ▶ Keyifli bir kahvaltı için hızlı ekmekler pişirmeyi öğreneceksiniz.

**K**ahvaltı, günün en önemli yemeğidir. Gününüze şeker, kafein ile dolu yakıtla başlamak gün boyu iştahınızı roller coaster gibi yapacak ve enerji iniş çıkışları yaşamınıza neden olacaktır. Kahvaltı yapmamanız, öğle yemeğinde açlıktan ölecek gibi hissetmenize ve çok fazla yemek yemenize neden olacaktır; bu da öğleden sonra kendinizi yorgun ve şiş hissetmenize neden olacaktır. Şimdi neden saat 15.00'te bir kahve içmeniz gerektiğini biliyorsunuz!

Kahvaltı için zamanının olmadığını mı söylüyorsunuz? Bahane yok. Planınızın başarılı olması için bu bölümde birkaç besleyici fikir öneriyorum. Hafta sonunda kekler pişirmeniz haftanın yoğun ve telaşlı günlerinde kapıdan çıkarken sağlıklı bir atıştırmalık sağlayacaktır. Besleyici ekstralarla dolu basit ve hızlı smoothieler haftayı bitirmenizi daha kolay hâle getirecektir.

Vegan kahvaltılarının güzelliği, onları seçeceğiniz herhangi bir lezzet yelpazesinde bulabilmenizdir -suçluluk hissetmeden. Gününüze en sevdiğiniz hem zulüm içermeyen hem de kolestrolsüz kahvaltı tarifleri ile başlayarak keyfini çıkarın.

## Vegan Kahvaltıları İçin Hızlı Uygulamalar

Kolay kahvaltılar, bir kase işlenmiş tahıl veya bir tost parçasından çok daha besleyici olabilmektedir. Kolay bir öğünde kompleks karbonhidratlar, protein, sağlıklı yağlar (daha uzun tokluk için de önemlidir) ve güne başlamak için çeşitli lezzetler alabilmektesiniz. Bu bölümde paylaştığım hızlı ve sağlıklı kahvaltı seçenekleri beğeninize göre ayarlanabilmektedir.

### Bu Bölümdeki Tarifler

- ▶ Gitmeden Beni Uyandır Kahvaltı Smoothie'si
- ▶ Uyku Sersemi Tahıl Püresi
- ▶ Geceden Müsli
- ▶ Aç Adam (veya Kadın) Tofu Çırpması
- ▶ Tempeh Karışımı
- ▶ İştah Açıcı Kahvaltı, Ispanaklı Polenta Pizza
- ▶ Fasulyeli İngiliz Tostundan Daha İyisi
- ▶ Mısır Ekmeği Muffinler
- ▶ Çikolata Dilimli Muz Ekmeği
- ▶ GSD Çörekleri (Güneşte Kurutulmuş Domates, Soğan ve Dereotu)



Smoothieler ucuz, hızlı ve kahvaltı için mükemmel seçeneklerdir. Bu harmanlanmış içecekler, sabahları kolayca çeşitli sağlıklı besinleri tüketmenizi sağlamaktadır. Kuru yemiş, tohum ve soya yoğurdu veya soya sütü gibi proteinler doğal, işlenmemiş kenevir tohumu tozu ile takviye edilebilmektedir. Birkaç meyveyi bir içecekte karıştırmak, sizi USDA tarafından öngörülen günlük besin alımın yarısına kadar ulaştıracaktır.

Kahvaltınızı hızlı, sağlıklı bir yemek yapmak için harika bir yol, buzdolabınızda kalmış tahılları kullanmaktır. Herhangi bir pişmiş tahıl birkaç basit adım ile "yulaf ezmesi" hâline getirilebilmektedir. Tahılların kullanılmaya hazır olduğundan emin olarak ertesi sabahı düşünmek, sabahları kompleks karbonhidrat tüketmek için güzel bir yöntemdir. Önceki günlerden artan tahılları yaratıcı bir şekilde kullanmanız size yepyeni bir kahvaltı seçeneği sunmaktadır. Daha fazla kolay kahvaltı seçenekleri ve fikirler için Bölüm 9'daki listeye bakın.

### Gitmeden Beni Uyandır Kahvaltı Smoothiesi

Takviyelerinizi almanın en kolay yolu nedir? Gıda bazlı seçenekleri sabah ritüelinize ekleyin! Bu smoothie, öğle yemeğine kadar sizi tok tutacak gerçek bir enerji patlamasıdır ve büyümekte olan veganınızın ihtiyaç duyabileceği her şeyi sağlayacaktır. Bu tarif ile birçok şey yapılabilir, dolu bir bardağı kolayca içebilir ve geri kalanını ertesi sabah içmek üzere bir saklama kabında saklayabilirsiniz, bu şekilde kalorisini de azalmaktadır. Eklenen C vitamini, smoothieyi gece boyunca koruyacaktır.

**Hazırlama süresi:** 5 dakika

**Porsiyon:** 1 büyük veya 2 küçük

1 muz, soyulmuş

1 elma, soyulmamış, çekirdekli

1/2 fincan dondurulmuş yaban mersini veya kiraz

1/2 tatlı kaşığı toz tarçın

1 yemek kaşığı keten tohumu

1/3 fincan çiğ badem veya kaju fıstığı

1/3 fincan soya yoğurdu

1 yemek kaşığı keten tohumu yağı veya Udonun 3-6-9 Yağı

1 tatlı kaşığı aromasız C vitamini kristalleri

1 yemek kaşığı sıvı klorofil, spirulina veya mavi-yeşil yosun tozu veya sıvısı

2 ½ fincan sade veya vanilyalı soya, pirinç veya kenevir sütü

Tüm malzemeleri bir blendere koyun ve pürüzsüz hâle gelene kadar karıştırın. Keyfini çıkarın!

**İpucu:** Meyve suyu yerine su veya hayvansal olmayan sade bir süt kullanmak, smoothie tariflerinde bulunan şeker miktarını azaltmaktadır. Sabah çok fazla şeker tüketmek, günün ilerleyen saatlerinde enerjinizin düşmesine ve daha fazla şeker istemenize neden olabilecektir.

**Sunum başına:** Kalori 937 (yağ 497'den); yağ 55 g (doymuş, 5 g); kolesterol 0 mg; sodyum 103 mg; karbonhidrat 95 g; diyet lif 26 g; protein 33 g



### Uyku Sersemi Tahıl Püresi

Bu lapa, cümleleri bir araya getiremediğiniz mahmur sabahlar için oldukça iyidir; sadece tarifi hazırlayın! Eğer uzun bir yola çıkacaksanız hafif tatlandırılmış versiyonunu hazırlayın ya da ofisteki gününüz için daha fazla enerji oluşturmak istiyorsanız iştah açıcı versiyonunu deneyin.

**Hazırlık/ pişirme süresi:** 5 dakika

**Porsiyon:** 1

#### Hafif tatlandırılmış lapa

1 fincan artık tahıl (kahverengi pirinç, kinoa veya her neye sahipseniz)	1/2 tatlı kaşığı toz tarçın
1/3 fincan vanilyalı soya, pirinç veya kenevir sütü	1/4 fincan kuru yemiş veya tohumlar
	2 tatlı kaşığı agave veya akçaağaç şurubu

Tüm malzemeleri orta büyüklükte bir tencerede birleştirin. Orta ateşte yaklaşık 10 dakika yavaş yavaş karıştırarak pişirin.

**Çeşitlendirin!** Bu tarife doğal olarak şekerlendirilmiş kurutulmuş meyve veya doğranmış taze meyve ilave etmekten çekinmeyin.

**Her porsiyon:** Kalori 309 (yağ 25'ten); yağ 3 g (doymuş 0 g); kolesterol 0 mg; sodyum 40 mg; karbonhidrat 64 g; diyet lifi 5 g; protein 7 g.

#### Iştah açıcı lapa

1 fincan artık tahıl	1 fincan ince dilimlenmiş Çin lahanası
1/4 fincan su	1 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın Sıvı Aminoları)
1/4 fincan kaju, ayçiçeği tohumları veya kabak çekirdeği	

1. Tahıl ve suyu orta büyüklükte tencerede karıştırın. Tahılı parçalamak için çırpın ve orta ateşte kaynatın.

2. Kuru yemiş, Çin lahanası ve soya sosunu ekleyin. Kapağını kapatın ve 2 dakika kaynatın.

**Her porsiyon:** Kalori 425 (yağ 160'tan itibaren); yağ 18 g (doymuş 4 g); kolesterol 0 mg; sodyum 345 mg; karbonhidrat 57 g; diyet lifi 6 g; protein 12 g



## Geceden Müsli

İskandinavlar doğru bir fikre sahipler -yatmadan önce kahvaltı hazırlayın ve sabah zaman kazanın. Bu tarifteki yulaf ve keten, size oldukça iyi bir miktarda lif verir ve diğer malzemeleri zevkinize göre ekleyebilirsiniz.

**Hazırlama süresi:** 5 dakika

**Soğutma Süresi:** 8 saat veya gece boyu

**Porsiyon:** 1

1 fincan yulaf

1 fincan soya, pirinç veya kenevir sütü

1/4 elma suyu

1/4 fincan kurutulmuş elma veya tatlandırılmış kızılcık suyu

1/4 fincan hurma taneleri, soyulur ve doğranır (talimat için Şekil 12-1'e bakın)

2 yemek kaşığı doğranmış badem

2 yemek kaşığı agave şurubu

1/8 tatlı kaşığı tuz

1/4 tatlı kaşığı toz tarçın

1 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu veya keten tohumu yemeği

1. Keten tohumları hariç tüm malzemeleri orta boy karıştırma kabında bir araya getirin. Temiz bir mutfak havlusu ile örtün.

2. Karışımı buzdolabında en az 8 saat veya gece boyunca soğutun.

3. Keten tohumları serpin ve soğuk olarak veya oda sıcaklığında servis yapın.

**Her porsiyon:** Kalori 831 (yağ 177'den); yağ 20 g (doymuş 2 g); kolesterol 0 mg; sodyum 345 mg; karbonhidrat 150 g; diyet lif 23 g; protein 25 g





## HURMALARI NASIL TEMİZLEYİP DOĞRAYACAKSINIZ?

HURMALARI İKİYE BOLUP,  
CEKİRDEKLERİ ÇIKARMAK  
İÇİN KESKİN BİR BICAK  
KULLANIN.



DAHA SONRA HURMALARI KUCUK  
PARÇALAR HALİNDE DOĞRAYIN.  
EĞER ÇOK YAPIŞKAN HALE  
GELİRSE BICAĞI ILIK SUYA  
BATIRIN.



## Şekil 12-1

Hurmaları  
oyma ve  
kesme  
basit bir  
işlemdir

## Vegan Stili İştah Açıcı Başlangıçlar

Eğer kan şekeri problemleri yaşıyorsanız, sabahları baş dönmesi hissediyorsanız ya da iştaki yoğun bir sabaha daha kuvvetli başlamak istiyorsanız akşam yemeğine benzer bir kahvaltı seçmek iyi bir fikirdir. Şekerli tahıllar veya aşırı kafeinli içecekler, uzun vadede ihtiyaç duyduğunuz dengeli enerjiyi desteklememektedir. Bu bölümdeki iştah açıcı yemek tarifleri bir gece önce içkiyi fazla kaçıranlar için de faydalıdır; daha ağır, biraz tuzlu kahvaltılar akşamdan kalanlar için harikalar yaratabilmektedir.

Yumurta ve pastırma yiyenlerin de olduğu karışık bir evde yaşayanlar için de böyle zengin kahvaltılar son derece iyi seçimlerdir. Soya sosu, miso, salsa, avokado veya seitan, tempeh veya fasulye gibi daha yoğun malzemeleri rahatlıkla kullanabilirsiniz.



Güne protein açısından zengin bir kahvaltıyla başlamak, uzun vadeli enerji sunabilmekte ve kendinizi daha uzun süre tok hissetmenize yardımcı olabilmektedir. İnsanlar; sağlıklarına, vücut türüne ve güne ilişkin planlarına bağlı olarak kahvaltıda farklı bir şeylere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu gıdaların gün boyunca enerjinizi değiştirip değiştirmediğini belirlemek için sabahları daha fazla protein içeren yemekler yemeyi denemeye başlayın. Beslenme listenize daha fazla vegan proteinler eklemek ile ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 5'e bakın.

## Aç Adam (veya Kadın) Tofu Çırpması

Bu doyurucu karışım, her vegan için gerekli bir tariftir. Lezzetli, besleyicidir ve arkadaşlarınız ile aile üyelerinizi vegan protein almanın çok zor olmadığına ikna etmenize yardımcı olacaktır!

**Hazırlama / pişirme süresi:** 12 dakika

**Porsiyon:** 4

1 kiloluk sert (ipeksi değil) tofu, süzölmüş ve kurutulmuş  
1 tatlı kaşığı soğan tozu  
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal  
1/2 tatlı kaşığı hardal tozu  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
1/2 tatlı kaşığı taze rendelenmiş karabiber  
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1/4 fincan kıyılmış kırmızı soğan  
1 diş sarımsak, kıyılmış  
1 fincan dilimlenmiş soya sosisi  
1/2 fincan shiitake mantar, ince dilimlenmiş  
1 yemek kaşığı besleyici maya gevreği  
2 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, Shoyu veya Bragg'ın Sıvı Aminoları)

- 1 Tofuyu bir karıştırma kabına koyup soğan tozu, zerdeçal, hardal ve tuz ve biber serpin. Kenara koyun.
- 2 Büyük bir fırın tepsisini orta ateşte ısıtın ve zeytinyağı ilave edin. Soğanı ve sarımsağı ilave edin, bir tutam tuz serpin ve 2-3 dakika soteleyin. Tencereye yapışmış tofu parçalarını kazımaya yardımcı olmak için metal bir spatula kullanın.
- 3 Sosis dilimlerini ve mantarları tavaya ekleyin ve besleyici maya serpin. 5 dakika pişirin, sık sık karıştırın.
- 4 Tofu karışımını tavaya ekleyin ve iyice karıştırın. Soya sosu ile çalkalayın ve sık sık karıştırarak veya tofu kuru ve hafif kahverengi renk alana kadar 4 dakika pişmeye devam edin.

**İpucu:** Kimyasallarla kaplı yapışmayan tencereler toksik dumanlar yayabilmektedir, bu yüzden en iyisi bunları kullanmamaktır. Bunun yerine, zamanla ve kullandıkça daha az yapışkan hâle gelebilen dökme demir tencere ile pişirin.

**Her porsiyon:** Kalori 330 (yağ 205'ten); yağ 23 g (doymuş 3 g); kolesterol 0 mg; sodyum 633 mg; karbonhidrat 13 g; diyet lifi 6 g; protein 25 g



## Tempeh Karışımı

Geleneksel kıymalı karışımın kahvaltıda yiyebileceğiniz vegan versiyonuna hazır mısınız? Bu tarifin etli versiyonlarında sıklıkla jambon veya dana kıyma kullanılmaktadır, bu örnekte kuvvetli protein gücünü sağlamak için iştah açıcı tempeh parçaları kullanılacaktır. Bu yemeği çörekler ve sıcak çay ile ısıtıcı bir kış brunchunda ikram edin.

**Hazırlama süresi:** 15 dakika

**Pişirme süresi:** 25-30 dakika

**Porsiyon:** 4

2 yemek kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın Sıvı Aminosu)	2 diş sarımsak, kıyılmış
1/4 fincan sızma zeytinyağı	1/2 fincan kıyılmış lahana
1 yemek kaşığı elma sirkesi	1 orta boy kırmızı biber, çekirdeksiz ve doğranmış
1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş karabiber	1 fincan rendelenmiş sarı patates
1 tatlı kaşığı kırmızı biber	1/4 fincan kabak çekirdeği
1 tatlı kaşığı soğan tozu	1/4 fincan besin mayası gevreği
1 tatlı kaşığı hardal tozu	450 g tempeh, ufalanmış
1/2 fincan kıyılmış kırmızı soğan	3 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz, süsleme için

1. Fırını önceden 175 derecede ısıtın.
2. Parşömen kâğıdı veya alüminyum folyo ile kaplayın. Kenara koyun.
3. Büyük bir karıştırma kabına soya sosu, zeytinyağı, sirke, biber, kırmızı biber, soğan tozu ve hardal tozunu koyun. İyice çirpin.
4. Soğan, sarımsak, lahana, biber, patates, kabak çekirdeği, besleyici maya gevreklerini ve tempehi ekleyin. İyice karıştırın.
5. Önceden hazırlamış olduğunuz pişirme kâğıdının üzerine eşit bir şekilde yayın.
6. 35 ila 40 dakika arası pişirin. Servis etmeden önce üzerine maydanoz serpin.

**Her porsiyon:** Kalori 472 (yağ 275'ten); yağ 31 g (doymuş 5 g); kolesterol 0 mg; sodyum 481 mg; karbohidrat 27 g; diyet lifi 10 g; protein 30 g.



## İştah Açıcı Kahvaltı İspanaklı Polenta Pizza

Mark Bittman'ın New York Times'teki iştah açıcı kahvaltılarla ilgili makalesinden ilham alan bu vegan kahvaltı pizzası, doyurucu tatlar ve daha lezzetli sabah kahvaltıları için güzel bir alternatif sunmaktadır.

**Hazırlanışı / Pişirme süresi:** 1 saat

**Hazırlanma zamanı:** 1 saat

**Porsiyon:** 4-6

1/4 fincan artı 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1 ½ fincan şekeriz soya sütü

1 ½ fincan su

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 fincan mısır unu

1/2 fincan kıyılmış soğan

1/2 su bardağı buğday glütene

1 diş sarımsak, kıyılmış

1 demet ıspanak, yıkanır, kökleri temizlenir ve kurutulur

1 fincan tofu peynir (bk. Bölüm 13'teki tarif)

1. Fırını 220 dereceye kadar önceden ısıtın. Yuvarlak bir kek kalıbını 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile hafifçe yağlayın, parşömen kâğıdı sererek bir kenara koyun.
2. Orta büyüklükte bir sos tenceresinde soya sütü, su ve 1/2 tatlı kaşığı tuzu bir araya getirerek polentayı hazırlayın. Orta sıcaklıkta karıştırın. Karışıma yavaş yavaş mısır ununu ekleyin ve topaklanmasını önlemek için karıştırmaya devam edin. Isıyı düşük seviyeye getirin ve 6 dakika boyunca sık sık karıştırın. Böylece polenta kalınlaşmaya başlar ancak hâlâ dökülebilir kıvamdadır.
3. Bir yemek kaşığı zeytinyağını pişmiş polentaya ilave edin ve sonra polentayı hazırlanan yuvarlak kalıba dökün. Kalıba yayın ve bir tutam tuz ve taze öğütülmüş biber serpin. Üstünü temiz bir mutfak havlusu ile örtün (dokunmayın) ve katılaşmaya kadar buzdolabında en az 1 saat soğutun.
4. Polentayı buzdolabından çıkarın ve 30 dakika pişirin.
5. Polenta pişerken 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte büyük bir tavada ısıtın. Soğan, buğday glütene, sarımsak ve bir tutam tuz ekleyin. Soğan yumuşak hâle gelene kadar yaklaşık 8 dakika karıştırarak pişirin.
6. İspanağı tavaya ekleyin ve yapraklar iyice soluncaya kadar karıştırın. Tadı için tuz ve biber serpin.
7. Polenta tabanını fırından çıkarın, tofu peyniri serpin ve sonra buğday glütene ve ıspanak karışımını üstüne eşit şekilde dağıtın. Bir yemek kaşığı zeytinyağı ilave edin ve 3 dakikalığına tekrar fırına koyun.



8. Dilimleyin ve oda sıcaklığında servis edin.

**İpucu:** Tarifi 3'üncü adıma kadar hazırlayın ve sabah vakit kazanmak için gecedен soğutun.

**Her porsiyon:** Kalori 474 (yağ 204'ten); yağ 23g (doymuş 3 g); kolesterol 0 mg; sodyum 628 mg; karbonhidrat 44 g; diyet lif 8 g; protein 27 g.



## Fasulyeli İngiliz Tostundan Daha İyisi

Eski okul günlerindeki tost üstü fasulye jambonla tatlandırılır, sosis eklenir ve bazen üstüne eritilmiş bir dilim peynir konurdu. Bu tofu ve vejetaryen fasulyenin yeni düzenlemesi, yoğun bir güne doyurucu bir başlangıç getirmektedir. Taze domates dilimleri ve agave ve soyasütlü Earl Grey çayıyla servis edin.

**Hazırlanışı / Pişirme süresi:** 20 dakika

**Porsiyon:** 2

450 g ekstra sert tofu, süzölmüş, kurutulmuş ve 8 dilim haâinde kesilmiş  
420 g pişmiş fasulye  
1 yemek kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu  
(tamari, shoyu veya Bragg'in sıvı aminosu)  
4 dilim tam tahıl ekmeği

1. Izgarayı önceden ısıtın.
2. Pişirme kâğıdını hafifçe yağlayın. Tofu dilimlerini tencereye koyun ve her tarafına eşit şekilde soya sosu serpin.
3. Rengi altın sarısı olana kadar tofuyu ızgarada tutun -yaklaşık 7 dakika. Dilimleri çevirin ve 7 dakika daha bekletin. Çıkarın ve soğumaya bırakın.
4. Bu arada, pişirilen fasulyeyi küçük bir tencerede orta ateşte ısıtın.
5. Ekmeği kızartın ve her iki tabağa da iki dilim koyun. Her bir kızarmış ekmeğin üzerine tofu ve ısıtılmış fasulyeyi eşit miktarda koyun.

**Her porsiyon:** Kalori 233 (yağ 35'ten); yağ 4 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 872 mg; karbonhidrat 37 g; diyet lif 7 g; protein 17 g.



## Hızlı Bir Kahvaltı İçin Çabuk Ekmekler

Pişirme, terapidir. Sakinleştirir ve rahatlatır. Aslında, bu bölümde tanıttığım vegan hızlı ekmekleri (mayaya ihtiyacı olmayan pişmiş ürünler) pişirmek bir zevktir. Kokulu ve kolay hızlı ekmekler, tatlı ya da tuzlu hazırlanabilmekte ve lezzetleri de daha basit ya da komplike olabilmektedir.

Tatil gününüzde ekmek pişirmek, önümüzdeki haftaya hazırlanmak için akıllıca bir fikirdir. Bu ekmekler, birkaç gün için iyi durumda kalacaklardır, bu da iş veya okul sabahlarında dinlenebileceğiniz fazladan birkaç dakika anlamına gelmektedir. Pazar günü pişirin, birkaç parçanın tadını çıkarın ve kalan kısmını hava geçirmez kaplarda veya torbalarda saklayın.



Gelecekte zamanınızdan tasarruf edebilmek için bu hızlı ekmeği iki kat fazla pişirmeyi ve dondurucuda saklamayı düşünün. Muffinler ve çörekler oda sıcaklığına soğutulduktan sonra dondurucu torbasında bir arada dondurulabilmektedir. Muzlu ekmek gibi ekmekler soğutulabilmekte, dilimlenip dondurulabilmektedir. Muffinleri, çörekleri ve dilimleri atıştırmak istediğinizde çıkarın, ısıtın ya da tost yapın.

Bu ekmeği arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşmak, insanları harika vegan gıdalarla tanıştırmamanın güzel bir yoludur. Bu ekmekler, ekstra dozda besin desteği sunmak için de hazırlanabilmektedir. Tam tahıl unu, öğütülmüş keten tohumları, meyve püresi, kurutulmuş meyve ve sotelenmiş sebzelerin somunlar, çörekler ve kekler için de kullanımı kolaydır.

## Mısır ekmeği muffinler

Bu kekler, vegan, trans yağsız margarin ve böğürtlen reçeli ile lezzetlidir -2 yaşındaki çocuğuma sorun! Keten tohumları, keklerin lif bakımından zengin olmasını sağlamaktadır ve eklenen soya, pirinç ya da kenevir sütü de ilave besinler ve protein eklemektedir.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 30 dakika

**Soğutma süresi:** 10 dakika

**Porsiyon:** Yaklaşık 12 kek

6 yemek kaşığı su

2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu veya keten tohumu yemeği

1/2 fincan tam buğday unu

1/2 fincan beyazlatılmamış beyaz un

1 fincan mısır unu

1/4 fincan rapadura (şeker kamışının kaynatılması ile hazırlanır) şekeri, Sucanat, Turbinado şekeri veya akçaağaç kristalleri

4 tatlı kaşığı kabartma tozu

1 fincan şekersiz vanilya, soya, pirinç veya kenevir sütü

1/4 fincan kanola yağı, artı yağlama tepsisi için ekstra

3/4 tatlı kaşığı tuz

1. Fırını 220 dereceye kadar önceden ısıtın.
2. Muffin kutularının her birini hafifçe yağlayarak hazırlayın ya da cupcake kâğıtlarını her bir fincana yerleştirin.
3. Küçük bir tencerede orta ateşte suyu kaynatın. Keten tohumlarını ilave edin ve topaklanmaması için çırpın. 2 dakika kaynatın ve kenara alın.
4. Elenmiş unu, şekeri ve kabartma tozunu büyük bir karıştırma kabına koyun.
5. Küçük bir karıştırma kabında, tuz çözülene kadar süt, yağ ve tuzu çırpın.
6. Keten karışımını süt karışımına ilave ederek iyice birleştirin. Bu ıslak karışımı kuru karışıma -un karışımı- ekleyin. Pürüzsüz hâle gelene kadar karıştırın ve hazırlanan karışımı 3/4 oranında dolana kadar fincanlara koyun.
7. 15 dakika pişirin veya muffinlerin ortasına batırdığınız kürdan temiz çıkana kadar pişirin. Kek tavaından çıkarın ve servis yapmadan önce 10 dakika soğumaya bırakın.

**Çeşitlendirin!** 1/3 fincan rendelenmiş kabak, 1/3 fincan mısır taneleri veya 1/4 fincan doğranmış elma ekleyerek bu keklerin tadını ve dokusunu karıştırın.

**Her porsiyon:** kalori 142 (yağ 50'den); yağ 6 g (doymuş 0 g); kolesterol 0 mg; sodyum 272 mg; karbonhidrat 21 g; diyet lifi 2 g; protein 3 g



## Çikolata Dilimli Muz Ekmeği

Kahvaltı için hepimizin bazen biraz tatlıya ihtiyacı yok mu? Bu lezzetli ekmeğe, büyük bir brunch kalabalığını mutlu edecektir. Vegan, trans yağsız margarinli dilimleri ve nane çayı ile servis yapmayı deneyin. Bulabileceğiniz en olgun muzları kullandığınızdan emin olun. Muzlar, olgunlaştıkça daha tatlı ve püremsi olacaktırlar.

**Hazırlama süresi:** 15 dakika

**Piştirme süresi:** 40 - 45 dakika

**Soğutma süresi:** 15 dakika

**Porsiyon:** 1 somun (12 dilim)

2 adet olgunlaşmış muz

6 yemek kaşığı soya, pirinç veya kenevir sütü

2/3 fincan agave şurubu

1/3 fincan kanola yağı

1 tatlı kaşığı vanilya özütü

3/4 tatlı kaşığı tuz

1/2 fincan vegan çikolata parçası

1 fincan tam tahıl veya buğday unu

1 fincan beyazlatılmamış beyaz, tahıl veya buğday unu

1 tatlı kaşığı kabartma tozu

1 tatlı kaşığı karbonat

1/4 tatlı kaşığı toz tarçın

1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş Hindistan cevizi

1. Fırını 175 dereceye kadar önceden ısıtın.
2. 22 cm'lik bir tepsiyi hafifçe yağlayın.
3. Orta boy karıştırma kabında muz, süt, agave, yağ, vanilya ve tuzu birlikte ezin. Çikolata parçacıklarını karıştırın.
4. Büyük bir karıştırma kabında unu, kabartma tozunu, karbonat, tarçın ve küçük Hindistan cevizini karıştırın.
5. Muz ve çikolata parçalı karışımı, un karışımına dökün ve iyice harmanlanana kadar bir spatula ile karıştırın.
6. Hazırlanan karışımı, tepsiye koyun ve 40 ila 45 dakika pişirin veya ortasına batırdığınız kürdan temiz çıkana kadar pişirin.
7. Tepsiden çıkarmadan önce 15 dakika soğutun ve servis yapın.

**Her porsiyon:** Kaloriler 203 (yağ 74'ten); yağ 8 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 282 mg; karbonhidrat 33 g; diyet lifi 2 g; protein 2 g





### GSD Çörekleri (Güneşte Kurutulmuş Domates, Soğan ve Dereotu)

Bu lezzetli çörekler; ağız sulandırıcıdır ve iştah açıcı bir kahvaltı için harikadır, öğle veya akşam yemeğinde çorbaların yanında servis edilebilir.

**Hazırlama süresi:** 30 dakika

**Pişirme süresi:** 15 dakika

**Soğutma süresi:** 10-15 dakika

**Porsiyon:** 8 çörek

1 orta boy sarı soğan, doğranmış	1/3 fincan şekerlessiz, sade soya, pirinç veya kenevir sütü
1/4 fincan sızma zeytinyağı	1/2 fincan su
1 fincan tam tahıllı un veya buğday unu	1/2 tatlı kaşığı tuz
1 fincan ağartılmamış beyaz un	1/4 fincan kanola yağı
1 yemek kaşığı kabartma tozu	1 tatlı kaşığı elma sirkesi
1/2 tatlı kaşığı taze rendelenmiş karabiber	1/4 fincan yağda bekletilmiş kuru domates, temizlenmiş ve doğranmış
1 yemek kaşığı artı 1 tatlı kaşığı kurutulmuş dereotu	

1. Fırını 200 dereceye kadar önceden ısıtın ve tabanını pişirme kâğıdı ile kaplayın.
2. Orta ateşte bir dökme demir tavayı ısıtın. Zeytinyağını ilave edin ve soğanı sote edin yaklaşık 10 dakika, kahverengileşinceye kadar kavurun. Kenara koyun.
3. Büyük bir karıştırma kabında un, kabartma tozu, biber ve dereotunu birleştirin. Ayrı bir orta boy karıştırma kabında süt, su, tuz, kanola yağı ve elma sirkesini çırpın.
4. Sote edilmiş soğan ve kurutulmuş domatesleri süt karışımına ilave edin. Sonra süt karışımını un karışımına ilave edin. Tam olarak birleşinceye kadar karıştırın.
5. Hamuru, hazırlanan pişirme kâğıdına yavaşça dökün. Hamuru ellerinizi kullanarak hafifçe yoğurun, somunu 20 cm genişliğinde yuvarlayın.
6. Büyük bir bıçak kullanarak hamuru sekize bölün ancak dilimleri tamamen ayırmayın. (Hamuru bu şekilde kesmek, pişirdiğinizde dilimleri kesmenizi kolaylaştıracaktır.)
7. 15 dakika pişirin. Servis yapmadan önce 10 ila 15 dakika soğutun.

**Her porsiyon:** Kalori 245 (yağ 134'ten); yağ 15 g (doymuş 2 g); kolesterol 0 mg; sodyum 299 mg; karbonhidrat 25 g; diyet lifi 3 g; protein 4g.





## Bölüm 13

# Garnitürler ve Aperitifler

### *Bu Bölümde*

- ▶ Ev yapımı vegan soslarla yemekleri canlandırarak denemeler yapmayı,
- ▶ Ana yemeklere eşlik edecek garnitürler hazırlamayı,
- ▶ Bir tek yemekle öğünleri kolaylaştırmayı öğreneceksiniz.

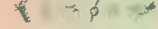
**D**üşünmek ve az da olsa yemek yapmak, vegan mutfağınız için büyük bir fark yaratabilir. Örneğin, birkaç ev yapımı çeşniyle yemeklerinizi daha heyecan verici hâle getirebilirsiniz. Tofu ekşi krema, ev yapımı turşu, havuç zencefil sosu bir tabak fasulye ve tahılı tamamen farklı bir şeye dönüştürebilmektedir. Bu bölümde tariflerin üçünü bulacaksınız.

Garnitürler, bir yemeği batırabilir de çıkarabilir de; menüden sadece garnitürleri için bazı yemekleri seçtiğimi bilirim! Buharda pişmiş bir demet sebze güzel olsa da ev yapımı vegan lazanya kremalı brokoli çorbası ile birlikte gelse daha heyecan verici olmaz mı? Çok çeşitli sağlıklı, lezzetli garnitür ve aperitifleri keşfetmek basittir ve bir gurme gibi hissetmenize yardımcı olur.

Kendi aperitiflerinizi ve garnitürlerinizi hazırlamanın keyfini keşfettikten sonra, bir basamak daha ilerleyebilir ve basit, tek tabak yemekler yapmaya başlayabilirsiniz. Örneğin; çorbalar ve salatalar, kendi başlarına bir yemek olabilmekte ve aynı zamanda yaratıcılığınızı ortaya koymanız için de fırsat sunmaktadır. Neredeyse her şey bir salataya eklenebilmekte ve buzdolabınızda yer alan çeşitli malzemelerle çorbalar hazırlanabilmektedir. Bu yemekler, sağlıklı ve lezzetli; okula veya işe taşınmaları kolaydır.

### *Bu Bölümdeki Tarifler*

- ▶ Tofu Peyniri
- ▶ Tofu Ekşi Krema
- ▶ Ev Yapımı Sebze Turşusu
- ▶ Havuç Zencefil Sosu
- ▶ Ev Yapımı "Buğday Eti"
- ▶ Karalahana Cipsi
- ▶ Şaşırtıcı Mantar Soslu Patates Püresi
- ▶ Susam Tuzlu Piring Topları
- ▶ Mercimekli Yunan Salatası
- ▶ Kremalı Brokoli (veya Ispanak) Çorbası



## Kendi Soslarınızı Hazırlamak

Dip soslar, peynir, turşu, salata sosları ve ezme gibi kendi çeşnilerinizi hazırlamak, zevkinize özgü lezzet kombinasyonlarını yaratmanıza izin vermektedir. Vegan peynirleri, pek çok sağlıklı gıda mağazasında bulunmaktadır; kendiniz hazırladığınızda baharatlı, sert veya yumuşak tatlar oluşturma imkânı söz konusudur. Bu bölümdeki tüm soslar, çok yönlü kullanılabilir ve elinizin altında bulunabilmektedir.

Süt ürünlerinin alternatiflerini evde yapmak kolaydır ve tofu peynir ve tofu ekşi krema için aşağıda yer alan tarifler başlangıca uygun basit teknikler kullanılmaktadır. Ve turşu severler, sevinin! Hemen hemen her sebze veya meyveyi turşu yapabileceğinizi biliyor muydunuz? Ev yapımı turşu tarifini kullanarak turşu dünyasına adımınızı atın, daha sonra işi geliştirin ve yeni baharatlar ile sirkeler ekleyerek olasılıkları keşfedin. Bir sonraki toplantıda arkadaşlarınızı ve ailenizi ev yapımı turşu tabağı ile etkileyeceksiniz.

### Tofu Peyniri

Yeni veganlar, genellikle peyniri özlerler; neyse ki bu tarifte bu boşluk doldurulabilmektedir. Bu tofu yemeği, basit ve lezzetlidir ve inek sütünün hiçbir olumsuz özelliğini taşımamaktadır. Bu peyniri kızarmış ekmeğin ya da krakerlerin üzerine koyun ya da salatalarınıza serpin.

**Hazırlama süresi:** 5 dakika

**Soğutma zamanı:** En az 8 saat

**Porsiyon:** 4

450 g ekstra sert tofu

1 1/2 fincan herhangi bir renk veya tatta miso macunu

1. Tofuyu temiz bir mutfak havlusuna sarın ve kalan nemini hafifçe alın.
2. ½ cm kalınlığında miso tabakasını bir yemek tabağına serin ve üzerine tofuyu yerleştirin, tabakanın tüm tofuyu yerleştirebilecek kadar büyük olmasına dikkat edin. Misonun geri kalan kısmını tofunun her yerine yayın. Tofunun görünür kısmı kalmasın çünkü iyice kapatılmazsa bozulur.



3. Tofuyu temiz bir mutfak havlusu ile örtün, kitlenebilir bir kaba koyun ve buzdolabında en az 8 saat ve en fazla 3 gün tutun. Ne kadar uzun süre kalırsa misonun tadı o kadar güçlü olacaktır.
4. Tofu hazır olduğunda misoyu temizleyin. Tofu peyniri, salatalar veya vegan pizzalarda kullanılabilir; krakerler veya kızarmış ekmeklerle yenilebilmektedir. Artık misoyu çorba veya sosların dışında başka bir amaçla da kullanabilirsiniz.
5. Tofuyu soğuk suyla hafifçe durulayın. Kullanılmayan peynirleri hava geçirmez bir kaptaki 2 güne kadar saklayabilirsiniz.

**Her porsiyon:** Kalori 180 (yağ 82'den); yağ 9 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 1.265 mg; karbonhidrat 12 g; diyet lifi 2 g; protein 16 g.



## Tofu Ekşi Krema

Bu ekşi krema ikamesi, cips ve havuçlarınızı batırmanız ya da börekler ve biberlerin üzerine serpmeniz için mükemmeldir -en iyi tarafı suçluluk duygusu yaşatmamasıdır!

**Hazırlama süresi:** 10 dakika

**Soğutma süresi:** 1 saat

**Porsiyon:** 1 ½ fincan

350 g ipeksi, süzölmüş

1 tatlı kaşığı agave şurubu

1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1/2 tatlı kaşığı miso macunu

1 yemek kaşığı taze limon suyu

1 diş sarımsak, kıyılmış

3 tatlı kaşığı sarımsak veya elma sirkesi

1. Tüm malzemeleri bir blender veya mutfak robotuna yerleştirin ve birkaç dakika süreyle veya çok pürüzsüz ve kaygan hâle gelene kadar işlem yapın. Ekşi kremanızı hemen servis edebilirsiniz ancak en az bir saat buzdolabında bekletildiğinde tadı çok daha iyi olur. Ekşi krema, iyi kapatılmış bir cam kaptaki iki gün muhafaza edilebilmektedir.

**Her porsiyon:** Kalori 17 (yağ 10'dan); yağ 2 g (doymuş 0 g); kolesterol 0 mg; sodyum 6 mg; karbonhidrat 1 g; diyet lif 0 g; protein 1 g



## Ev Yapımı Turşular

Turşular da dâhil olmak üzere fermente edilmiş gıdalar; vücudun ağır, yağlı yemekleri sindirmesine yardımcı olmaktadır ve lezzetlidir! Çoğu etnik mutfakta kullanılan turşular, menülerinize haz ve çeşitlilik katmaktadır.

**Hazırlama süresi:** 15 dakika

**Soğutma süresi:** 12 saat veya gece boyu

**Porsiyon:** 3 fincan

2 fincan su

2 yemek kaşığı umeboshi sirke

1 yemek kaşığı kahverengi pirinç sirkesi

1 yemek kaşığı tuz

1 diş sarımsak, kıyılmış

4 fincan karışık sebze (kırmızı lahana, turp, kırmızı soğan, fasulye, salatalık, karnabahar, havuç veya kerevizden birini seçin)

1. Su, sirke, tuz ve sarımsağı büyük bir tencerede birleştirin. Yüksek ısıda kaynatın ve ocaktan alın.
2. Sebzeleri, onları alacak büyüklükte bir cam kavanozun içine yerleştirin.
3. Sıvı karışımı soğutun ve sebzeleri yerleştirdiğiniz kavanozun içine dökün. Kapağı sıkıca kapatın veya lastik bantı ile sıkıca kavanozun ağzına geçirin. Gece boyunca soğutun veya en az 12 saat bekletin.
4. Bu turşular, buzdolabında 3 haftaya kadar muhafaza edilebilir.

**Her porsiyon:** Kalori 25 (yağ 1'den); yağ 0 g (doymuş 0 g); kolesterol 0 mg; sodyum 1,163 mg; karbonhidrat 6 g; diyet lif 2 g; protein 1 g



## Havuç Zencefil Sosu

Bu salata sosu, taze havuçların doğal tatlılığıyla baharatların sertliğini eşleştirmektedir. Yeşil salata üzerine dökün ya da buharda pişmiş sebzelelerinizi veya tahıllarınızı süsleyin. Bu salata sosu, buzdolabınızda bir hafta kadar taze kalacaktır.

**Hazırlama süresi:** 10 dakika

**Porsiyon:** 8

200 g havuç (yaklaşık 3 orta boy havuç),  
rendelenmiş

1/4 fincan su

1/4 fincan beyaz pirinç sirkesi

3 yemek kaşığı soyulmuş ve kıyılmış taze zencefil

1 yemek kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu  
(tamari, Shoyu veya Bragg'ın Sıvı Aminoları)

1 yemek kaşığı kızarmış susam yağı

1 arpacık soğanı, doğranmış

1 yemek kaşığı mirin (pirinç şarabı)

1/2 fincan sızma zeytinyağı

1. Bir blenderde, havuç, su, sirke, zencefil, soya sosu, susam yağı, arpacık soğanı ve pirinç şarabını karıştırın ve daha sonra püre hâline getirin.

2. Blender çalışırken yağı ekleyin. Kullanacağınız zamana kadar buzdolabında saklayın.

**Her porsiyon:** Kalori 156 (yağ 137'den); yağ 15 g (doymuş 2 g); kolesterol 0 mg; sodyum 131 mg; karbonhidrat 4 g; diyet lifi 1 g; protein 1 g.



## Bazı Duygusal Yanları Tatmin Etmek

Bu bölümdeki garnitürler o kadar iyi ki yemeğinizi sadece onlardan birkaç tanesinden oluşturmak isteyebilirsiniz. Çok yönlüdürler ve sayısız ana yemek ile iyi bir şekilde eşleştirilmektedirler. Buğday gluteni, çok sayıda tarif için inanılmaz bir temel oluşturmaktadır ancak aynı zamanda tek başına da sandviç yapmak veya hızlı bir atıştırmalık için ısıtarak basit bir protein olarak kullanılabilir. Pirinç topları, gün ortasında tek başına bir atıştırmalık olarak tüketilebilmekte ya da ev yapımı çorbalar ve güveçlerin yanında masada yerini alabilmektedir. Karalahana cipsleri, marketlerdeki kızarmış patateslerin yerine hoş ve sağlıklı bir seçenek sunmaktadır. Bütün bu garnitürleri, kendiniz pişirdiğiniz için, malzemelerin kalitesini ve pişirme tekniklerini istediğiniz gibi kontrol edebileceğinizi unutmayın.

## Ev Yapımı "Buğday Eti"

Buğday glütenu, birçok vegan yemeğinde kullanılan protein bakımından zengin, tatlandırması kolay bir üründür. Buğday glütenu evde yapmak, hem tasarruf yapmanızı sağlamakta hem de ambalaj atıklarını azaltmaktadır. Bu kullanışlı malzeme, dükkanlardan satın alınabilmektedir ancak bir kere evde hazırladıktan sonra kendinize güveneceksiniz ve çorba, güveç, sos gibi farklı bir yemek için hazırlayacaksınız. Yoğurma işlemi eğlenceli ve rahatlatıcı olabilmektedir. Büyük-büyük-büyük ebeveynlerimizin tereyağı yaptıkları ve ekme hazırladıkları günleri hatırlatmaktadır. Bu tarifi kolayca iki katına çıkarabilirsiniz -sadece gerçekten büyük bir kase kullanın!

**Hazırlama süresi:** 30 dakika

**Piştirme süresi:** 1 ½ ila 2 ½ saat

**Porsiyon:** 4

### Buğday Glütenu

3 fincan vital buğday glütenu unu

1/2 fincan besin mayası gevreği

2 fincan soğuk su

1/2 fincan doğal olarak demlenmiş soya sosu  
(tamari, shoyu veya Bragg'in sıvı aminoları)

1. Vital buğday glütenu ununu ve besleyici maya parçalarını büyük bir karıştırma kabına koyun ve bir tel fırça ile iyice karıştırın.
2. Bir tahta kaşıkla karıştırırken, soğuk su ve soya sosunu yavaş yavaş una dökerek sert ancak çok yapışkan olmayan hamur yoğurun.
3. Glütenu geliştirmek için yaklaşık 5 dakika hamuru yoğurun. Hamur elastik hâle gelecektir (Hamur yoğurma talimatları için Şekil 13-1'e bakın.).
4. Hamur bittiğinde bir kenara koyun ve kaynayan yemek suyunu hazırlayın (aşağıdaki tarifte gösterildiği gibi).

### Kaynayan Yemek Suyu

8 fincan su

1 fincan doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'in sıvı aminoları)

Zencefil 5 çeyrek boyutlu dilim

5 diş sarımsak, kabaca doğranmış

1 defne yaprağı

12 cm kombu

1. Büyük bir kaptaki su, soya sosu, zencefil, sarımsak, defne yaprağı ve kombuyu birleştirin.
2. Buğday glütenu hamurunu (önceki tarife bakın) küçük bilardo topları boyutunda parçalara ayırın. Parçaların yapışmasını önlemek için arada bir soğuk suya batırın.
3. Su ve baharat karışımını kaynatın, altını kısarak kaynatmaya devam edin ve kapağını kapatarak parçaların büyüklüğüne göre 1 ila 1 ½ saat arası pişirin.
4. Buğday glütenu oda sıcaklığında soğumaya bırakın ve hava geçirmez bir kaptaki buzdolabında saklayın.



**İpucu:** Buğday gluteninizi birçok sağlıklı gıda mağazasının buzdolabında tofunun yakınlarında bulabilirsiniz. Bazıları teriyaki (Japon usulü sos) aromalıdır ve vögda hemen kızartabilmeniz için şeritler hâlinde kesilmiştir.

**Çeşitlendirin!** Buğday gluteni tercihinize göre aromalandırılabilir. Geleneksel zencefil ve sarımsaklı marine yerine, önceden hazırlanmış, vegan “tavuksuz” et suyunu deneyin. Bu İtalyan karışımı, sarımsak, kırmızı şarap, soğan gevreği, biberiye, kekik otu, rezene tohumu ve kırmızı biber gevreği içerebilmektedir.

**Her porsiyon:** kalori 804 (yağ 28'den); yağ 3 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 3.705 mg; karbonhidrat 162 g; diyet lifi 16 g; protein 34 g.



## Karalahana Cipsleri

Bu çıtır, tuzlu ve lezzetli cipsler, birçok vegan evinde kızartılmış patatesin yerini almaktadır. Cipslerinizi hazırlarken yeşil yapraklı sebzeler yemek, oldukça şaşırtıcıdır. Çocukların ve yetişkinlerin hepsi bu çıtır parçalardan hoşlanmaktadır, bu nedenle her hafta birkaç karalahana almanız gerekebilir. Bunu yapacağınız hiç aklınıza gelmemiştir, değil mi?

**Hazırlama süresi:** 10 dakika

**Pişirme süresi:** 7 ila 11 dakika

**Porsiyon:** 4

2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

2 tatlı kaşığı elma sirkesi

1 tatlı kaşığı kaya tuzu

1 demet kıvırcık karalahana, yıkanmış, kurutulmuş, hasarlı yerleri temizlenmiş ve 4 cm'lik parçalara ayrılmış

2 tatlı kaşığı besleyici maya gevreği

1. Fırını 425 dereceye kadar önceden ısıtın.
2. Zeytinyağı, sirke ve tuzu büyük bir karıştırma kabında karıştırın. Sıvı karışıma karalahanayı ekleyin.
3. Karalahanayı pişirme torbasına koyun, üzerine besleyici maya serpin. 5 ila 8 dakika ya da kahverengileşene kadar pişirin. Bir gözünüz lahanada olsun çünkü hızla yanabilir.
4. Bir taraf kahverengileşmeye başladıktan sonra, pişirme torbasını maşa ile çevirin ve diğer tarafı da 2 ila 3 dakika kadar pişirin. Cipsi pişirme torbasından alın ve tadını çıkarın!

**İpucu:** Beslenme mayası yemeklere zengin, peynirimsi bir tat ve protein eklemektedir. Zenginleştirilmiş gevrekler, ayrıca vitamin B12 ve çinko katmaktadır! Sağlıklı gıda mağazanızın baharat bölümünde bulabilir, toplu olarak da satın alabilirsiniz.

**Her porsiyon:** kalori 99 (yağ 66'dan); yağ 7 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 606 mg; karbonhidrat 8 g; diyet lifi 2 g; protein 3 g.



## HAMUR YOĞURMANIN EN UYGUN YOLU



1.

GEVREK BİR KUTLE OLUŞTURMAK ÜZERE KURU VE ISLAK MALZEMELERİ KARIŞTIRIN.

2.

AVUC İÇLERİNİZLE HAMURU YUKARI VE AŞAĞIYA DOĞRU İTİN.

3.

HAMURU HAFIF UNLANMIŞ BİR YÜZEYE ALIN. HAMURU KALDIRIN VE ÇEYREK KISIMINI DONDURUN, KATLAYIN, YOĞURUN VE TEKRAR ÇEYREK KISIMINI DONDUREREK İŞLEMİ TEKRARLAYIN.

HAMUR İYİ YOĞURULDUĞUNDA YUMUŞAYACAK VE ESNEK HALE GELECEKTİR.

Şekil 13-1:  
Hamur  
yoğurma

### Şaşırtıcı Mantar Soslu Patates Püresi

İsmi her şeyi anlatıyor: Şükran Günü'nde hayatınızdaki etçillerle bu yemeği paylaşın ve alkışları bekleyin. Tatlar zengin ve lezzetlidir, et suyuyla ilgili sevdiğiniz her şeyi size vermektedir hem de suçluluk hissetmeden. Birçok etobur bu tarifi almak istedi, bu çok şey anlatıyor! Fırınlanmış tempehin üzerinde ya da vegan krakerlerle de servis yapabilirsiniz.

**Hazırlama / pişirme süresi:** 45 dakika

**Porsiyon:** 4

#### Patates püresi

- |  |  |
|--|--|
| 600 g dörde bölünmüş sarı patates (soyulmuş veya soyulmamış) | 2 defne yaprağı  |
| 1/2 tatlı kaşığı tuz   | 2 yemek kaşığı Earth Balance yağı ya da organik zeytinyağı |
| 1/4 fincan şekerless soya sütü                               |  |

- 1 Patatesleri ve tuzu büyük bir tencereye koyun. Patateslerin üstünü örtecek kadar soğuk su ilave edin. Kaynadıktan sonra altını kısın. Kapağı kapatın ve 15 dakika veya çatal batana kadar pişirin.
- 2 Patatesler pişerken soya sütünü defne yaprakları ile birlikte düşük sıcaklıkta ısıtın. Süt kaynama noktasına gelene kadar ısıtın ve daha sonra ocaktan alarak kenara koyun.
- 3 Patatesler pişirildikten sonra, pişirme suyundan bir fincan ayırın, patates püresini nemlendirmeniz için gerekecek. Kalan suyu boşaltın.
- 4 Pişmiş patatesleri büyük bir karıştırma kabına alın. Soya sütünden defne yapraklarını çıkarın ve patateslerin üzerine dökün. Earth Balance yağını ya da zeytinyağını serpin. Karışımı bir patates ezicisi veya büyük çatalla iyice püre hâline getirin. Mantar sos ile servis yapın (aşağıdaki tarife bakın).

### Mantar sosu

12 shiitake mantarı, durulanmış, kurutulmuş, tepeleri çıkarılmış ve ince dilimlenmiş (talimat için Şekil 13-2'ye bakın veya 12 adet kurutulmuş shiitake mantarı kullanın, paketin talimatlarına göre hazırlayın)

1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 diş sarımsak, kıyılmış (talimat için Şekil 13-3'e bakınız)

3 fincan düşük sodyumlu sebze karışımı

1/4 fincan sızma zeytinyağı

1/3 fincan kahverengi pirinç unu

1/4 fincan doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın sıvı aminoları)

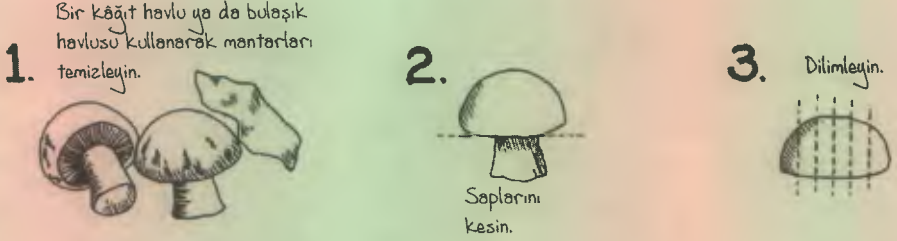
- 1 Fırını 400 dereceye kadar önceden ısıtın.
- 2 Dilimlenmiş mantarları tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve sarımsak ile küçük bir kaba koyun. Mantarları bir fırın torbasına koyun ve 15 dakika fırında pişirin.
- 3 Sebzeleri kaynayana kadar ufak bir tencerede ısıtın ve ardından ocaktan alın.
- 4 Orta ateşte 1/4 fincan sızma zeytinyağını ısıtın. Kahverengi pirinç unuyla karıştırın ve çırpın ve 4 ila 6 dakika boyunca veya kahverengileşmeye başlayıncaya kadar sürekli karıştırın.
- 5 Sıcak sebzeleri yavaş yavaş çırpın, topaklanma olmaması için sürekli karıştırın. Soya sosunu ekleyin ve pürüzsüz olana kadar çırpın. Mantarları ekleyin ve iyice karıştırın. Düşük sıcaklıkta 10 dakika daha pişirin. Patates püresinin üzerine koyarak sıcak servis yapın (önceki tarife bakın).

**Çeşitlendirin!** Sosun lezzetini "tavuksuz", "etsiz" veya soğan tabletleri ile zenginleştirin.

**Her porsiyon:** kalori 390 (yağ 186'dan); yağ 21 g (doymuş 3 g); kolesterol 0 mg; sodyum 2,019 mg; karbonhidrat 44 g; diyet lifi 4 g; protein 8 g.



## Mantıların Kesilip Dilimlenmesi



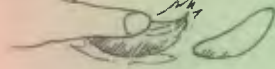
Şekil 13-2: Mantıların temizleme ve kesme

## SARIMSAKLARIN AYIKLANIP SOYULMASI VE DOĞRANMASI

BİR BOLUMU YA DA DİŞİ AYIRIN. SIKICA BASTIRIN VE YANLARDAN ÇEKİN.



AYIRDIĞINIZ SARIMSAKLARI SERT VE DÜZ BİR ZEMİN ÜZERİNE KOYUN. KAĞIDIMSİ KABUĞU ÇATLATMAK VE TAMANINI SOYMAK İÇİN AVUC İÇİNİZLE BASTIRIN.



SARIMSAĞI SARIMSAK OĞUTUCUYE YERLEŞTİRİN. SARIMSAĞIN ALT TAN ÇIKMASI İÇİN KOLU CEVİRİN VE BICAKLA KAZIYARAK TEMİZLEYİN.



KESMEK VE UFALAMAK İÇİN MÜMKÜN OLDUĞUNCA KESKİN BİR BICAK KULLANIN. SARIMSAĞIN ÜZERİNE SİVRİ TARAFINI BASTIRARAK MİNİK PARÇALARA AYIRIN.

Şekil 13-3: Sarımsağı doğrama

## Susam Tuzlu Pirinç Topları

Yapması kolay ve yuvarlaması eğlenceli bu tam tahıl mücevherleri harika bir atıştırmalıktır; protein, kompleks karbonhidratlar ve biraz da sağlıklı yağa sahiptirler. Çocuklar, mutfakta bu topları hazırlamaya yardım etmeyi sevmektedirler -2 yaşındaki bir çocuk bile, tuzlu susam tohumlarında pirinç topunu yuvarlayabilmektedir. Gomasio da denilen susam tuzu, makrobiyotik gıda ürünüdür. Ekstra bir miktar daha hazırlayın ve masadaki tuzluğun içine koyun. Normal tuz yerine yemeklerinize susam tuzu serptiğinizde tohumlardan biraz daha fazla protein ve kalsiyum almış olacaksınız.



**Hazırlanışı / Pişirme süresi:** 2 saat

**Porsiyon:** 12-15 pirinç topu / 1 fincan susam tuzu

### Pirinç topları

3/4 fincan kısa kahverengi pirinç

2 fincan su

1/4 fincan beyaz pirinç

1/2 tatlı kaşığı tuz

- 1 Orta boy tencerede su ile kahverengi ve beyaz pirinci karıştırın. 1/2 tatlı kaşığı tuz ekleyin ve orta sıcaklıkta kaynatın. Kapağı kapatın ve ısıyı biraz düşürün.
- 2 Pirinci tüm su buharlaşmaya kadar yaklaşık 50 dakika pişirin. Su buharlaşmaya kadar pirincinizi karıştırmayın.
- 3 Pirinç topları yapmadan önce pirinci oda sıcaklığına kadar soğumaya bırakın.
- 4 Yaklaşık 1/3 fincan pişmiş pirinci su ile nemlendirilmiş elinizle alın ve küçük bir topa dönüştürün.
- 5 Topun her tarafı kapanana kadar susam tozu içinde yuvarlayın (Aşağıdaki tarife bakın.). Pirinçler bitene kadar yuvarlamaya devam edin. Pirinç topları, sıkı kapatılmış bir kaptaki 3 gün boyunca saklanabilir. Yeşil salatanın üstünde servis yapmayı deneyin.

### Susam tuzu

1 fincan kabuksuz kahverengi susam tohumu

1 tatlı kaşığı tuz

- 1 Susam tohumlarını yıkayın ve ince bir süzgeçten geçirin. Tohumları orta sıcaklıkta bir tavaya koyun. Sık sık karıştırarak tohumları kızartın, yaklaşık 3 veya 4 dakika boyunca kızarmış kokusu gelinceye kadar karıştırın.
- 2 Kavrulmuş tohumları ve tuzu havana koyarak ezin ya da baharat öğütücüsüne yerleştirin ve iyice öğütün ve tohumlar parçalanmaya başlasın. Bu çeşni, bir hafta boyunca kapalı bir kaptaki saklanabilir ve salatada, çorbada ve patlamış mısır yaparken tuz yerine kullanılabilir.

**İpucu:** Eğer kısıtlı zamanınız varsa önceden pişmiş pirinç kullanarak harcayacağınız vakti yarıya indirebilirsiniz.

**Her porsiyon:** kalori 120 (yağ 62'den); yağ 7 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 390 mg; karbonhidrat 14 g; diyet lifi 2 g; protein 4 g.



## Çorba ve Salata Heyecanını Kamçılıamak

Çorbalar ve salatalar, en iyi lezzet profillerini bir araya getirmek için fırsatlar sunmaktadır. Çorbaların birçok türü vardır: Koyu, ince, topak topak veya pürüzsüz ve kremi. Çorbalar, buzdolabınızda bulunan tüm tahılları, fasulye ve sebzeleri kullanmanıza yardımcı olabilmekte veya zevkinize uyacak şekilde sadece birkaç bileşeni bir araya getirmenizi sağlamaktadır. Benzer şekilde bir salata; gevrek, çiğ, ızgara, tatlı ve biberli sebzeler içerebilmektedir ve üzerinde kremi ve lezzetli bir sos bulunabilmektedir. Bu bölümde, damağınızı kremalı bir çorba tarifi ve protein dolu bir salata tarifi ile harekete geçirmenize yardımcı olacağım.

### Mercimekli Yunan Salatası

Bu sebze ve mercimek salatası, taze ve protein zengindir. Ufalanmış tofu peyniri (bk. Bu bölümün başında bulunan tarif) güzel, keskin, kremi bir tat eklemektedir. Bu salata, lezzetini ertesi gün de koruyacağı için bir gün öncesinden yapılabilir ve piknik veya yaz akşam yemeği partisi için soğutulabilir.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 55 dakika

**Porsiyon:** 4-6

- |   |   |
|---|---|
| 1 fincan yeşil mercimek   | 1/2 fincan soyulmuş ve doğranmış salatalık<br>(talimat için Şekil 13-5'e bakınız) |
| 1/4 fincan sızma zeytinyağı   | 1/4 fincan ince doğranmış maydanoz  |
| 3 yemek kaşığı taze limon suyu  | 1 yemek kaşığı ince doğranmış taze kekik  |
| 1 ½ tatlı kaşığı tuz  | 1 ölçü tofu peynir (tarifi bu bölümün başlarında eklenmiştir)                     |
| 1/2 tatlı kaşığı taze rendelenmiş karabiber   |   |
| 2 yemek kaşığı ince kıyılmış kırmızı soğan  |   |
| 1 orta boy domates, çekirdeksiz ve doğranmış<br>(talimat için Şekil 13-4'e bakınız) |   |

- Mercimekleri beyaz bir tabağa, açık renk tezgâhın üstüne veya kesme tahtasının üzerine dökün. Kırılmış olan mercimekleri, taşları veya dalları ayıklayın. İki kere yıkayın ve süzün.
- Mercimekleri orta boyda bir tencereye 2 ½ fincan su ile birlikte koyun ve orta sıcaklıkta kaynatın.
- Kaynayınca ısıyı düşürün ve kapağı kapatın. 35 ila 40 dakika arası veya mercimekler yumuşayınca kadar pişirin. Büyük bir kaseye dökün ve oda sıcaklığında soğumasını bekleyin.

- 4 Orta boy karıştırma kabında zeytinyağı, limon suyu, tuz ve biberi bir araya getirin. İyice çırpın. Tofu peyniri hariç kalan malzemeleri ekleyin ve yavaşça karıştırın. Pişmiş mercimeği ekleyin ve iyice karıştırın.
- 5 Ellerinize ufaladığınız tofu peynirini mercimek salatasının üzerine serpiştirin ve karıştırın.
- 6 Tatların iyice birleşmesi için buzdolabında en az 2 saat bekletin. Buzdolabında 2 güne kadar saklanabilmektedir.

**Her porsiyon:** kalori 475 (yağ 207'den); yağ 23 g (doymuş 3 g); kolesterol 0 mg; sodyum 2,123 mg; karbonhidrat 45 g; diyet lifi 10 g; protein 28 g.



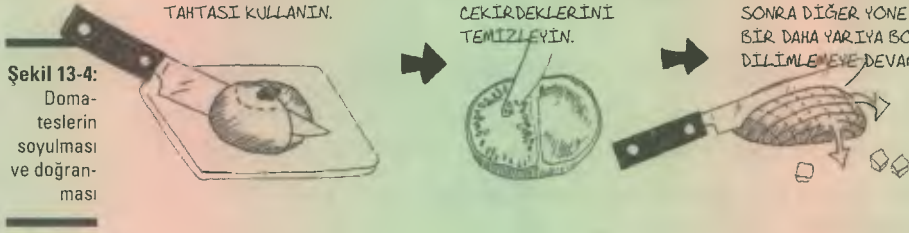
### DOMATESLER NASIL SOYULUP DOĞRANACAK

1. DOMATESLERİ İKİYE BÖLMEK İÇİN BİR KESME TAHTASI KULLANIN.

2. KÜÇÜK BİR ALETLE YA DA PARMAĞINIZLA DOMATESİN ÇEKİRDEKLERİNİ TEMİZLEYİN.

3. BİCAĞIN KESKİN UZUNLUĞU İLE DOMATESİ YARIYA BÖLÜN SONRA DİĞER YÖNE CEVİREREK BİR DAHA YARIYA BÖLEREK DİLİMLEMEYE DEVAM EDİN.

**Şekil 13-4:**  
Domateslerin soyulması ve doğranması



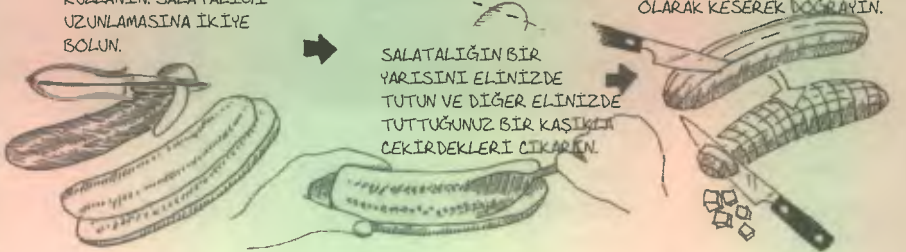
### SALATALIKLAR NASIL SOYULUP DOĞRANACAK

1. KABUKLARI SOYMAK İÇİN BİR SEBZE SOYUCU KULLANIN. SALATALIĞI UZUNLAMASINA İKİYE BÖLÜN.

2. YUVARLAK UÇLARI KESMEK İÇİN BİR BİCAK KULLANIN.

3. HER BİR PARÇAYI BOYUNA DİLİMLEYİN DAHA SONRA YATAY OLARAK KESEREK DOĞRANIN.

**Şekil 13-5:**  
Salatalıkların soyulması ve doğranması



## Kremalı Brokoli (veya Ispanak) Çorbası

İnsanlar bana sürekli kremli, mutluluk verici lezzet ve dokuyu yok etmeden süt ürünlerinden nasıl vazgeçebileceklerini soruyorlar. İster inanın ister inanmayın, kremli dokulu yiyeceklerle hâlâ kendinizi şımartabilirsiniz -sadece bunu vegan tarzında yapmak zorundasınız. Örneğin bu tarif, yumuşak, sebzelerin tüm faydasını içeren, kolay ve leziz bir tarifdir.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 30 dakika

**Porsiyon:** 6

8 fincan düşük sodyumlu sebze konservesi

1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

3 kereviz, doğranmış

1 orta boy sarı soğan, doğranmış

3 brokoli başı veya 3 demet ıspanak, küçük parçalara kesilmiş

3 fincan sade, şekerli soya sütü

1 kap yumuşak veya ipeksi tofu, süzölmüş

1/2 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş karabiber

Tuzu tadarken ilave edin.

- 1 Sebze konservesini büyük bir tencereye ekleyin ve yüksek ısıda kaynatın.
- 2 Bu arada, orta sıcaklıkta ısıtılmış bir tavaya yağ ilave edin. Kerevizi ve soğanı ekleyin ve bir tutam tuz serpererek yaklaşık 5 dakika yarı saydam hâle gelene kadar soteleyin.
- 3 Sebze konservesi kaynamaya başladığında brokoliyi ekleyin ve 3 ila 4 dakika veya parlak yeşil olana kadar pişirin.
- 4 Kereviz ve soğan karışımını brokoli tenceresine ekleyin. Ocağı kapatın ve soya sütü ekleyin.
- 5 Tofuyu orta boy karıştırma kabına koyun. Parmaklarınızla tofuyu parçalayın. Brokoli tenceresine tofu, kırmızıbiber ve karabiber ilave edin.
- 6 Çorbayı blenderdan geçirin. El blenderı kullanıyorsanız çorbayı küçük miktarlarda, her seferinde ikişer bardak karıştırın. Sıcak sıvının dışarıya çıkmasını önlemek için blenderın üstünü mutfak havlusu ile örtün. Her parti blenderdan geçirildikten sonra, bütün kap boşalana kadar ayrı bir karıştırma kabına dökün. Çorbayı tencereye geri koyun.
- 7 Çorbanın tadına bakın ve arzu ederseniz daha fazla baharat ekleyin ancak eğer ekleme yaparsanız yeniden blendardan geçirin ve iyice karıştırın.

**Her porsiyon:** kalori 183 (yağ 63'ten); yağ 7 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 1,075 mg; karbonhidrat 22 g; diyet lifi 6 g; protein 11 g





## Bölüm 14

# Ana Yemek Tarifleri

### *Bu Bölümde*

- ▶ Vegan burgerlerin ve böreklerin tadını çıkarmayı,
- ▶ Kolay ve sağlıklı makarna ve erişte yemekler hazırlamayı,
- ▶ Çeşitli etnik mutfaklardan denemeler gerçekleştirmeyi,
- ▶ Fasulye ve pirinçle yapılan yemeklerle nasıl doyacağınızı öğreneceksiniz.

**O**rtalama Amerikalılar; büyük porsiyonlarda ekmek, kızarmış patates ve ağır süt kreması soslarını sunan lokantalarda yemek yiyip yanında yüksek fruktozlu mısır şurubu ve işlenmiş kimyasalları içmeye alışıklardır. Ancak siz bu tarz beslenmediğiniz için bedeniniz gelecekte size teşekkür edecektir.

Akşam yemeğinizi dışarda yemek yerine evde tam tahıllar, fasulye ve sebzelerden oluşan sayısız kombinasyonlardan birini yiyebilir ve karnınızı doyurabilirsiniz. Vegan yemekleri lezzetli ve destekleyicidir. Yemeklerinizi, sağlıklı pişirme tekniklerini ve kaliteli malzemeleri dengeli bir şekilde sunan ana yemekler etrafında oluşturmanız uzun ve canlı bir hayat yolunda iyi bir ilk adımdır.

Bu bölümdeki ana yemek tarifleri her damak tadı için bir şeyler sunmaktadır. Etnik baharat kombinasyonları, dünyadaki aynı temel fasulye ve tahıl içeriklerini kapsamaktadır. Süt ve eti geride bırakmaya karar verdiğinizde geride kalan boşluğu doldurmak için makarnaları sebze ve tofu ile pişirebilirsiniz.

### *Bu Bölümdeki Tarifler*

- ▶ Buğday Glütenu Dürüm
- ▶ Pişmiş Siyah Fasulye Burgerleri
- ▶ Mantarlı Tempehli Sandviç
- ▶ Tofu Pad Thai
- ▶ Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna
- ▶ Buğday Glütenu ve Şiitake Mantarlı Erişte
- ▶ Miso Güveç
- ▶ Karnabahar Nohut Köri
- ▶ Güney Tarzı Fasulye ve Pilav
- ▶ Polenta Üzerinde Brokoli





Hayatınızda yaratmak istediğiniz enerji türünü seçmek için yemek zamanlarınızı akıllıca kullanın. Sen, yediğin şeysin: Yemek, midene gider ve dokularının, kaslarının, kemiklerinin ve düşüncelerinin yapı taşları hâline gelir. Muhteşem bir hayat yaratmanıza yardımcı olan lezzetli, besleyici tarifleri seçebileceğinizi bilerek rahatlayın. Gıdaların sizin için çok şey yapabileceğini biliyor muydunuz? Çoğumuzun vegan olmamızın bir nedeni de budur: Yediklerimizin mühim olduğunu biliyoruz!

## Aman Tanrım! Burgerler ve Dürümler

İki parça ekmeğin arasına protein koymak veya bir tortillaya sarmak harika ve doyurucu olabilmektedir. Bu bölümde elde yenilen yiyecekler için paylaşılan tarifler, makul bir yemek hazırlamak için kolay ve tek yemekli bir yöntem sunmaktadır. Tam tahıllı ekmeğin, sebzelerin ve baharatların, burgerler ve dürümlerden elde edilen proteinle, kompleks karbonhidratlar sağlıklı bir öğle yemeği veya akşam yemeği olabilmektedir. Bu tarifler, geniş gruplar için çoğaltılabilirken tek başınıza yiyeceğiniz zaman ölçüleri küçültebilirsiniz de. Çocuklar, eğlenceli bir yemekten dolayı heyecanlanacaklardır.

### Buğday Glütene Dürümü

Bu dürümleri yapmak kolaydır ve rahat toplantılar için kullanışlıdır. Birçok kaliteli protein ve vegan iyiliği sağlayan bu yiyecek, pazar günü Super Bowl'u izlerken ya da uzun bir yürüyüş öncesi bir veganı canlandırabilmektedir. Hazırlığı daha da kolaylaştırmak için değişik malzemeleri masanın üzerine yerleştirin ve misafirlerinizin kendi dürümlerini hazırlamalarına izin verin.

**Hazırlama / pişirme süresi: 30 dakika**

**Porsiyon: 10**

3 yemek kaşığı zeytinyağı

1 küçük soğan, doğranmış

2 yeşil soğan, doğranmış (yeşil ve beyaz kısımları kullanın)

1 diş sarımsak, kıyılmış

1 kırmızı biber, çekirdeksiz ve doğranmış (talimat için Şekil 14-1'e bakın)

1/2 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın sıvı aminoları)

10 adet vegan unlu tortilla

220 gramlık buğday glütene, suyu süzölmüş, 2 cm'lik şeritler hâlinde kesilmiş.

Bir 420 gramlık siyah fasulye konservesi, yıkanmış ve çözülmüş

1/2 fincan kıyılmış domates

3 fincan kahverengi veya beyaz pişmiş pirinç

3 yemek kaşığı doğranmış taze salatalık

1/2 fincan salsa

Püre avokado (isteğe bağlı, bk. Şekil 14-2)

1 tarif tofu ekşi krema (isteğe bağlı, bk. Bölüm 13)

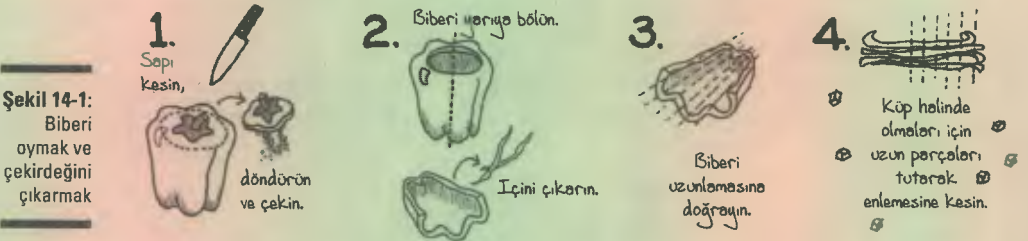
- 1 Fırını 175 dereceye kadar önceden ısıtın.
- 2 Zeytinyağını orta sıcaklıkta büyük bir tava içinde ısıtın. Kıyılmış soğanı 2 dakika kadar kahverengileşene kadar sote edin. Tavaya yeşil soğan, sarımsak, biber ve soya sosu ekleyin. Düzenli olarak karıştırmaya devam edin ve 5 dakika boyunca sote edin.
- 3 Tortillayı bir kâğıt havluya sarın ve ardından bir folyoya koyun. Isıtmak için sıcak fırının içine yerleştirin.
- 4 Buğday glütenerini tavadaki sebze karışımına ilave edin ve 5 dakika daha soteleyin. Siyah fasulye ve domates ekleyin. 2 dakika daha ısıtın.
- 5 Orta boy karıştırma kabında, pişmiş pirinç ve buğday glüteneri karışımını birleştirin. Ahşap bir kaşıkla karıştırın. Kişniş ve salsayı ekleyerek iyice karıştırın.
- 6 Tortillaları fırından çıkarın ve paketi açın. Her bir tortillaya 3/4 bardak iç koyun ve dürüm şeklinde sarın (Şekil 14-3, dürümü nasıl saracağınızı gösterir.). İsterseniz her dürümün üstüne avokado püresi ve ev yapımı tofu ekşi krema koyun.

**İpucu:** Kahverengi pirinç kullanmak, yemeğinize fazladan gıda eklemenizi sağlayacaktır.

**Her porsiyon:** Kalori 405 (yağ 93'ten); yağlı 10 g (doymuş 2 g); kolesterol 0 mg; sodyum 559 mg; karbonhidrat 62 g; diyet lifi 6 g; protein 15 g.



### Biberi Nasıl Oyacak ve Çekirdeğini Çıkarcaksınız



## Fırında Siyah Fasulye Burgerleri

Burger iyidir -vegan fasulyeli burger en iyisidir! Sevdiklerinizle eğlenceli bir cuma akşamı yemeği ya da yaz açık hava toplantısında geleneksel burger malzemelerini sunabilirsiniz. Ayrıca isterseniz çift porsiyon hazırlayabilir ve pişirmeden önce buzlukta dondurabilirsiniz. Sadece gece boyunca buzdolabında çözün ve daha sonra taze olarak pişirin.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 25 dakika

**Çözülme zamanı:** 1 saat

**Porsiyon:** 12 köfte

1 yemek kaşığı organik zeytinyağı

1/4 fincan kıyılmış yeşil soğan

1/4 fincan doğranmış yeşil biber

1 kereviz, doğranmış

420 g siyah fasulye olabilir, yıkanmış ve süzölmüş

1 tatlı kaşığı kekik

1 tatlı kaşığı kırmızı biber

Bir tutam acı biber

Tadına göre eklemek üzere biber ve tuz

1 tatlı kaşığı sıcak sos

2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

2 yemek kaşığı un

12 tam tahıllı hamburger ekmeği

Marul, soğan dilimleri, domates dilimleri ve turşu gibi geleneksel burger malzemeleri (isteğe bağlı)

- 1 Kızartma tavaında orta ateşte yağı ısıtın. Soğanı, yeşil biberi ve kerevizi 5-7 dakika ya da yumuşayınca kadar soteleyin. Ateşten alın.
- 2 Fasulyeleri soğan karışımı ile birlikte bir mutfak robotuna koyun. İyice karıştırdığınızdan emin olmak için robotu 8 kez çalıştırın. Bununla birlikte, karışımın çok yumuşamamasına dikkat edin.
- 3 Fasulye karışımını bir kaba koyun ve baharat, sıcak sos ve maydanoz ekleyin. İyice karıştırın, tuz ve biber ekleyin. Unu ekleyin ve iyice karıştırın. Kaseyi kapatın ve en az 1 saat buzdolabında tutun.
- 4 Karışım buzdolabında soğurken fırını 350 derecede ısıtın.
- 5 Soğutulmuş karışımı, hafif ıslak 12 eşit parçaya ayırın. Köfteler narindir, bu yüzden onları spatula ile alın. Bir pişirme kâğıdı üzerinde 15 dakika pişirin.
- 6 Fırından bir spatula ile çıkarın ve pişirme kâğıdının üzerinden almadan önce hafifçe soğumaya bırakın. Tam tahıllı hamburger ekmeğinin üzerine marul, soğan dilimleri, domates dilimleri ve turşu ekleyerek servis edin.

**Her porsiyon:** kalori 37 (yağ 12'den); yağ 1 g (doymuş 0 g); kolesterol 0 mg; sodyum 115 mg; karbonhidrat 6 g; diyet lifi 2 g; protein 2 g





## Mantarlı Tempehli Sandviç

Tempeh ve diğer kaliteli malzemeler, bu yiyeceği veganların ve et yiyenlerin olduğu bir ortamda mükemmel bir sağlıklı vegan seçenek olarak sunmaktadır. Izgara mısır ya da fırınlanmış patates gibi bir garnitür de eklemeniz daha da lezzetli olmasını sağlayacaktır.

**Hazırlanışı / Pişirme süresi:** 20 dakika

**Porsiyon:** 4

3 yemek kaşığı organik zeytinyağı	2/3 fincan doğal olarak tatlandırılmış ketçap
1/2 fincan kıyılmış sarı soğan	1 yemek kaşığı sarı hardal
1 fincan ince dilimlenmiş düğme mantarlar	1 yemek kaşığı elma sirkesi
1 diş sarımsak, kıyılmış	1/4 tatlı kaşığı karanfil
1/2 fincan kesilmiş yeşil biber	1/8 tatlı kaşığı acı biber tozu
2 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın sıvı aminoları)	4 tam buğday hamburger ekmeği veya 8 parça tam tahıllı tost ekmeği
220 gram tempeh, ufalanmış parçalara bölünmüş	Uzunlamasına kesilmiş turşu

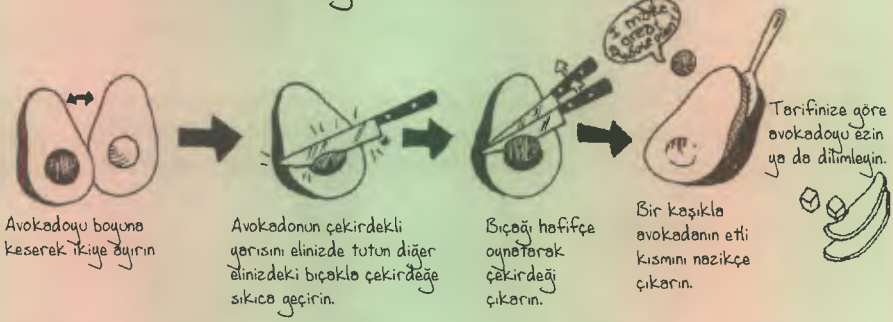
- Orta ısıda, zeytinyağını büyük bir tavaya koyun. Soğan ve mantar ekleyin ve 3 dakika kadar kavurun. Sarımsak, biber ve 1 tatlı kaşığı soya sosu ilave edin. 8 dakika daha sote edin.
- Soğan karışımına tempehi ekleyin, iyice karıştırın ve kalan soya sosunu ekleyin. 8 dakika daha veya tempeh kahverengileşene kadar pişirin.
- Küçük bir karıştırma kabında, ketçap, hardal, sirke, karanfil ve acı biber tozunu birlikte çırpın. Tempeh karışımının üzerine dökün ve birleştirmek için iyice karıştırın.
- Isıyı düşük seviyeye indirin ve yemeği 5 dakika daha pişirin. Karışımı hamburger ekmeği ya da tost ekmeğinin üzerine kaşıkla sürün. Dilimlenmiş turşu ile süsleyin.

**Her porsiyon:** kalori 391 (yağ 166'dan); yağ 18 g (doymuş 3 g); kolesterol 0 mg; sodyum 1,019 mg; karbohidrat 42 g; diyet lif 7 g; protein 16 g



## Avokadonun Çekirdeğini Nasıl Çıkaracak ve Soyacaksınız

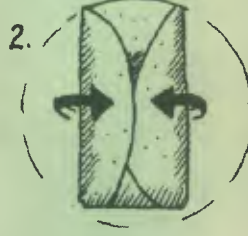
Şekil 14-2:  
Avokadonun çekirdeğini çıkarmak ve soymak



## DURUM SARMAK



1. TORTILLANIN BİR UCUNU ORTAYA DOĞRU KATLAYIN.



2. DAHA SONRA İKİ YAN KISMINI ORTAYA DOĞRU KIVIRIN.



3. İKİ UCUNU DA ALTA DOĞRU KAPATILARAK TABAĞINIZA KOYUN BOYLECE TABAĞINIZA YAYILMAYACAKTIR.

Şekil 14-3:  
Durum sarmak

## Erişte ve Makarna Konusunda Rahatlamak

Son yıllarda erişte ve makarnanın kötü bir ünü var. Yüksek proteinli diyetlerin popüler olması, bu yiyeceklerin bir kenara itilmesine ve sağlıksız olarak etiketlenmelerine neden oldu. Aslında gerçekte, sayısız çeşitte sağlıklı erişte kompleks karbonhidrat, lif ve protein sunarken aynı zamanda da ucuz ve lezzetli bir menü öğesidir.

Pirinç, glutensiz, tam buğday, kızıl buğday, maş fasulyesi ve hatta yer elması da olmak üzere farklı aromalarda sayısız çeşit makarna ve erişte vardır. Makarna, sote edilmiş sebzelerin, basit zeytinlerin ve zeytinyağının, kıyılmış otların veya zengin sosların herhangi bir kombinasyonuna kendisini kolayca uydurmaktadır.

Çeşitli makarna çeşitlerini el altında bulundurarak dışardan sipariş vermek veya dışarı çıkmak yerine evde taze, hızlı yemek pişirerek para ve zaman kazanmanız mümkün olmaktadır. Makarnayı kapalı bir kaptaki, bir dolapta veya kilerde ışıktan ve ısıdan uzakta saklayın.



Makarna alırken içerikleri kontrol edin. Bazı türleri yumurta ile yapılır ve ravioli gibi bazı dondurulmuş türleri de peynir içerir. Oldukça iyi vegan çeşitlerini birçok sağlıklı gıda mağazasında bulabilirsiniz.

Makarna ve erişte, çoğumuz için en rahat besindir. Vegan olduktan sonra bu lezzetli, hazırlanması kolay yemeklerden vazgeçmenize gerek yoktur. Hatta glütene toleranssız veganlar da harika pirinç temelli eriştelerin tadını çıkarabilmektedirler. Aşağıdaki tarifler, çeşitli lezzetleri kapsamaktadır ve büyük veya küçük gruplar için son derece güzeldir. Geride çok güzel tatlar bırakmaktadırlar.

### Tofu Pad Thai

Pad Thai; normalde omlet ile, bazen de tavuk, karides veya domuz ile servis edilmektedir. Bu tarif sadece güzel bir protein içeriğine sahip olan tofuyu kullanmakta, gerçek tarifine oldukça benzemektedir ve yine de vegandır. Bu baharatlı makarna yemeği, paletinizi renklendirecek ve içinizi ısıtacak birçok sebze ve tat içerir. Tenceden taze çıktığında harika olabildiği gibi piknikler veya partilerde soğuk olarak da servis edilebilmektedir.

**Hazırlama / Pişirme süresi: 25 dakika**

**Porsiyon: 4**

#### Kızarmış Tofu

1 paket ekstra sert tofu, 2 cm'ik küpler hâlinde kesilmiş

6 yemek kaşığı rafine edilmemiş Hindistancevizi yağı

2 yemek kaşığı agave veya kahverengi pirinç şurubu

2 yemek kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın sıvı aminoları)

1 tatlı kaşığı acı biber tozu

- 1 Tofu küplerini iki temiz mutfak havlusunun arasına koyarak hafifçe bastırın ve nemini alın.
- 2 Yağ, şurup, soya sosu ve biber tozunu küçük bir karıştırma kabında karıştırın. Orta ateşte büyük bir tavayı ısıtın ve yağ karışımını ekleyin. 1 dakika ısınmaya bırakın.
- 3 Tofu dilimlerini yaklaşık 2 dakika sıcak yağda kızartın ve sonra çevirin, 1 dakika daha kızartın. İyice kurulmuş olsanız bile yağ sıçrayabileceğini unutmayın. Temiz kâğıt havluyla kaplanmış bir tabağa aktarın ve bir kenara koyun.

**Erişteler**

250 g kuru maş fasulyesi veya bazen "cam erişte" olarak adlandırılan çok ince pirinç erişte

1 yemek kaşığı rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı

2 diş sarımsak, ince dilimlenmiş

1 kırmızı biber, tohumlu ve ince dilimlenmiş

2 büyük domates, yarım ay şeklinde ince dilimlenmiş

1 fincan şeker bezelye

1 yemek kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu ya da Bragg'ın sıvı aminoları)

1/2 yemek kaşığı toz biber

1/4 yemek kaşığı toz acı biber

1 yemek kaşığı taze limon suyu

1 yemek kaşığı tost susam yağı

1/4 fincan ince kıyılmış taze kişniş

1/2 fincan yer fıstığı

3 yeşil soğan, ince dilimlenmiş (sadece yeşil parçalar)

**1** Makarnayı paketteki talimatlara göre pişirin. Süzün ve bir kenara koyun.

**2** Orta ateşte bir woku veya büyük tavayı ısıtın ve yağ ekleyin. Yağı 1 dakika ısıtın.

**3** Sarımsağı ve kırmızı biberleri yağda 2 dakika soteleyin. Domates, bezelye ve tofuyu karıştırın. Soya sosunu çalkalayın ve karışımın üzerine dökün. 2 dakika daha kavurun ve biberler ile taze limon suyunu ekleyin. Ocağı kısın ve 4 dakika daha pişirerek ocaktan alın.

**4** Suyunu çeken erişteleri sebze karışımına ekleyin, susam yağı ve kişniş ilave edip iyice karıştırın. Pad Thai'yi kaşıkla kaselere doldurun ve yer fıstığı ve yeşil soğanları üzerine serpin. Her porsiyona biraz soya sosu ve limon suyu ekleyin.

**Her porsiyon:** kalori 741 (yağ 396'dan); yağ 44 g (doymuş 23 g); kolesterol 0 mg; Sodyum 729 mg; karbonhidrat 74 g; diyet lifi 6 g; protein 21 g





## Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna

Bu, en rahat vegan yemeğidir. Kendinizi hâlsiz hissettiğinizde, keyfiniz olmadığında veya evde kalmak istediğinizde tabağınıza kolaylıkla doldurabilirsiniz.. İçerdiği besin mayasıyla da yıpranmış sinirlerinize iyi gelecek dozda B12 vitamini alabilirsiniz.

**Hazırlanışı / Pişirme süresi:** 38 dakika

**Porsiyon:** 4

3 fincan dirsek makarna	1 tatlı kaşığı Dijon tarzı hardal
1 ¾ fincan şekersiz, sade pirinç sütü veya soya sütü	1/2 fincan besin mayası gevreği
1 tatlı kaşığı taze biberiye yaprakları, kıyılmış	1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı kanola yağı	1/2 tatlı kaşığı karabiber
1/3 fincan ve 1 yemek kaşığı ağartılmamış beyaz un	1 fincan dondurulmuş bezelye, çözülmüş

- 1 Paketteki talimatlara göre makarnayı pişirin. Süzün ve bir kenara koyun.
- 2 Sütü ve biberiyeyi kaynayınca kadar küçük bir tencerede ısıtın. Ocaktan alın ve kenara koyun.
- 3 Büyük bir tencereyi orta ateşte ısıtın ve kanola yağı ekleyin. Unu çırpın, hardal ve besleyici maya gevreğini topak oluşmaması için sürekli karıştırın.
- 4 Ilık sütü un ve hardal karışımına yavaşça ekleyin, topak oluşmaması için iyice karıştırın.
- 5 5 dakika daha koyulaşınca ve kremleşinceye kadar sosu pişirmeye devam edin, kapağını kapatmayın.
- 6 Sosa tuz ve biber ekleyin ve sonra pişmiş makarnaya ekleyin. Makarnaları kaplayana kadar karıştırın. Çözülmüş bezelyeleri ilave edin ve bir kez daha karıştırın.

**Her porsiyon:** kalori 427 (yağ 102'den); yağ 11 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 663 mg; karbonhidrat 63 g; diyet lifi 10 g; protein 22 g



### Buğday Glütene ve Şiitake Mantarlı Erişte

Bu makarna yemeğinin güzel tadı vardır ve hazırlanması şaşırtıcı derecede kolaydır. Shiitake mantarı ve buğday glütene çok etli bir doku sağlarken (vegan et isteyenler için) tatlı pirinç şarabı sofistike bir aroma ve tat katmaktadır.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 30 dakika

**Porsiyon:** 4

250 g dirsek makarna

1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1/4 fincan kıyılmış arpacık soğanı  
(yaklaşık 3 adet)

16 adet shiitake mantarı, gövdesi ve ince  
dilimlenmiş

1 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya  
sosu (tamari, shoyu ya da Bragg'ın sıvı  
aminoları)

8 gram buğday glütene, ince dilimlenmiş

1 tatlı kaşığı kurutulmuş kekik

1/4 fincan pirinç şarabı veya diğer beyaz  
şaraplar

- 1 Makarnayı paketdeki talimatlara göre pişirin. Süzün ve bir kenara koyun.
- 2 Zeytinyağını tavada orta sıcaklıkta ısıtın. Soğanı ve mantarları soya sosu ile 5 ila 7 dakika veya mantarlar nemini bırakana kadar soteleyin.
- 3 Buğday glütene ve kekiği tavadaki mantar karışımına ilave edin ve iyice karıştırın. 6 ila 8 dakika veya buğday glütene ısınana kadar pişirin.
- 4 Şarabı ekleyin ve 2-3 dakika daha pişirin. Ardından pişmiş, süzölmüş makarnayı mantar karışımına ilave edin ve iyice karıştırın.

**Her porsiyon:** kalori 398 (yağ 48'den); yağ 5 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 244 mg; karbonhidrat 64 g; diyet lifi 4 g; protein 22 g.



## Dünya Mutfağı: Bazı Etnik Temelleri Denemek

Her kültürde insanların güvenebileceği birkaç temel yemek listesi vardır ve her ailenin de kendi özel versiyonları bulunmaktadır. Sonuçta sadece Hindistan'da binlerce köri olmalı! Kültürel olarak ilham veren tarifler, farklı ot ve baharatlarla yeni tatlar ve sağlık yararlarını da beraberinde getirmektedir. İltihabı önleyici içeriği nedeniyle köri üzerinde çalışmalar yapılmış ve misonun içindeki fermente soya radyasyon rahatsızlıklarının tedavisine yardımcı olmak için kullanılmıştır. Bu bölümdeki tarifler, size ustalaşabileceğiniz birkaç etnik yemek çeşidini sunmaktadır. Her iki

tarif de herhangi bir içerik kombinasyonu içerebilmektedir, bu nedenle buzdolabınızda veya dolabınızda olanlara bağlı olarak sebze veya fasulyeleri karıştırmaya başlamaktan çekinmeyin.

## Miso Güveci

Miso çorbası, deniz sebzeleri ve tofu ile hazırlanmış basit bir çorbadır Miso Güveci son derece doyurucudur ve tam bir yemek olabilmektedir. Ayrıca bu harika yemeğin bir tek kabı, adeta şifadır. Buna, annemin tavuk çorbasının Japon vegan versiyonu da diyebilirsiniz: 2 kase alın ve sabah bana seslenin.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 25 dakika

**Porsiyon:** 4-6

1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

1 orta sarı soğan, doğranmış

2 diş sarımsak, kıyılmış

1 havuç, çeyrek ay kesilmiş

1 kereviz, yarım aylar hâlinde kesilmiş

1 paket sert tofu, süzülmiş ve küpler hâlinde kesilmiş

Paketteki talimatlara göre yıkanmış 1/2 fincan hijikoz yosunu

2 fincan sebze konservesi

2 fincan filtrelenmiş su

2 fincan pişmiş kahverengi pirinç veya diğer tam tahıllar

2 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın sıvı amino-su)

3 yemek kaşığı herhangi bir aromada miso macunu

1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş zencefil

2 yeşil soğan, dilimlenmiş, süslemek için

- 1 Büyük bir sos tenceresini veya çorba tenceresini orta ateşte ısıtın. Yağ ve soğan ilave edin ve 5 dakika kadar veya soğan saydamlaşana kadar soteleyin.
- 2 Sarımsak, havuç, kereviz, tofu ve hijikayı ekleyin. Konserveyi dökün, suyu ekleyin ve kaynatın. Pirinç ve soya sosunu ekleyin. Kapağını kapatın ve 5 dakika pişirin.
- 3 Bu arada, küçük bir karıştırma kabında miso macununa birkaç yemek kaşığı su ekleyin. Birleştirmek için çırpın ve sonra misonun pürüzsüz olmasına yetecek suyu ekleyin.
- 4 Çorbayı ocaktan alın ve zencefili ekleyin. Kaynadıktan sonra miso ekleyin ve iyice karıştırın. Yeşil soğan serpin (Miso eklendikten sonra kesinlikle miso çorbasını kaynatmayın, bu durum yaşayan enzimlerin iyileştirici faydalarını yok edecektir.).

**İpucu:** Lokantalarda miso çorbası veya güveci siparişi verirken vejetaryen olup olmadığını sorun; çoğu suşi ve Japon restoranı, kurutulmuş palamut parçaları eklemektedir.

**Her porsiyon:** kalori 273 (yağ 88'den); yağlı 10 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 609 mg; karbonhidrat 34 g; diyet lifi 4 g; protein 14 g



## Karnabahar Nohut Köri

Bu köride birçok lezzet, protein ve sebze bulunmaktadır -ve bu yüzden arta kalanlar için harikadır. Sevmemeniz için neden ne? İçerik listesinin sizi korkutmasına izin vermeyin. Baharatları defalarca kullanacaksınız, bu nedenle iyi bir yatırımdır.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 40 dakika

**Porsiyon:** 6

3 yemek kaşığı rafine edilmemiş Hindistan cevizi veya kanola yağı	1/8 tatlı kaşığı karanfil
2 tatlı kaşığı hardal tohumları	1/2 tatlı kaşığı toz tarçın
1 büyük sarı soğan, doğranmış	1/4 tatlı kaşığı şeytintersi
3 diş sarımsak, kıyılmış	2 yeşil kakule gövdesi
1 tatlı kaşığı artı 1/2 tatlı kaşığı tuz	700 g domates doğranmış, süzölmüş
2 yemek kaşığı artı 1 tatlı kaşığı zencefil, rendelenmiş veya kıyılmış	8 fincan yıkanmış, süzölmüş ve hafif doğranmış taze ıspanak
3 tatlı kaşığı köri tozu	2 fincan pişmiş ve süzölmüş nohut veya suyu süzölmüş konserve
1/2 tatlı kaşığı sarımsak tozu	2 fincan karnabahar, küçük çiçekler hâlinde doğranır
3 tatlı kaşığı kimyon tohumları	
1 tatlı kaşığı öğütölmüş kişniş	

- 1 Büyük bir sos tenceresini veya çorba tenceresini orta ateşte önceden ısıtın. Yağ koyun ve sonra hardal tohumlarını ekleyin. Tohumları patlamaya başlayana kadar karıştırın ve ısıtın.
- 2 Soğanları ekleyin ve 8 dakika kadar veya soğan kahverengileşene kadar sote edin. Sarımsak, 1 tatlı kaşığı tuz ve zencefil ekleyin. 3 dakika pişirin ve karıştırın.
- 3 Köri tozu, sarımsak tozu, kimyon tohumu, kişniş, karanfil, tarçın, şeytintersi ve kakuleyi ekleyin. Domates konservesini suyuyla birlikte ekleyin ve kaynayana kadar karıştırın.
- 4 İspanağı büyük avuçlarla ekleyin ve yapraklar solgunlaşmaya başlayınca kadar karıştırın. Arzu ederseniz boşluk oldukça ıspanak ekleyin. İspanakların tamamı solgunlaştığında nohut ve karnabaharı ekleyin. Kalan 1/2 tatlı kaşığı tuzu ilave edin ve iyice karıştırın.
- 5 Kapağı kapatın ve düşük ısı ile 20 dakika daha pişirin. Kakuleleri çıkarın ve pirinç veya sıcak pide ile sıcak servis yapın.

**Her porsiyon:** kalori 354 (yağ 103'ten); yağ 11 g (doymuş 6 g); kolesterol 0 mg; sodyum 772 mg; karbonhidrat 51 g; diyet lifi 16 g; protein 16 g





## Fasulye ve Pirinç Güzeldir

FX Network'in 30 Days dizisinin bir bölümünde asgari ücretle yaşamak zorunda olmaları, bana fasulye ve tahıl kombinasyonlarının sayısız faydasını hatırlattı. İlk olarak ucuzdurlar. Organik pirinç ve fasulye bile, toplu ve açık olarak satın alındığında oldukça ucuza gelmektedir. İkincisi, çok yönlüdür. Mercimek ve darıyı alabilir, onları birkaç ot ve baharat hilesiyle farklı etnik yemekler hâline getirebilirsiniz. Aşağıdaki kombinasyonları göz önünde bulundurun:

- ✓ **Hint mercimekleri ve darı:** Köri tozu ve bir kutu Hindistan cevizi sütü ekleyin.
- ✓ **İtalyan mercimekleri ve darı:** Mercimekleri ve darıyı konserve domates, biberiye ve kekik ile birleştirin.
- ✓ **Meksika mercimeği ve darı:** Darıyı bir kaşık salsa ile karıştırın, kişniş ve limon suyu ile birleştirin ve üstüne biraz avokado koyun.

Son olarak fasulye ve tam tahıllar; protein, kompleks karbonhidratlar, mineraller ve lifler ile üstün gıda sunmaktadırlar.

Aşağıdaki tarifler klasiktir çünkü yapımı kolay, lezzetli ve ertesi gün öğle yemeğinde kullanabileceğiniz yemeklerdir. Sebzelerle dolu bu doyurucu fasulye yemekleri, tek başına veya yanında basit bir salata ile servis edilebilmektedir. Bu yemekleri kışları kemiklerinizi ısıtmak için ya da aktif yaz aylarında büyük günler için ihtiyacınız olan enerjiyi sağlamak için kullanabilirsiniz.

### Güney Tarzı Kırmızı Fasulye ve Pirinç

Zengin ve lezzetli olan bu tek kişilik yemek, sizi dik tutacak ve geleneksel et yemeklerinin lezzetini sunacaktır. Fasulye ve pirinç, baharatları ıslatırken protein ve kompleks karbonhidratlar sunmaktadır. Bu sadece hazırlanması basit bir yemek değildir, aynı zamanda doyurucu olan bu yemeği dondurularak daha sonra size zaman kazandırmasını sağlayabilirsiniz. Bu akşam yemeğinde yiyin, kalanları bir turşu veya fıstık ezmesi kavanozunda buzluğa koyarak dondurun.

**Fasulye için bekletme süresi:** En az 8 saat veya bir gece

**Pirinç için bekletme süresi:** 1 saat

**Hazırlanışı / Pişirme süresi:** 2 saat

**Porsiyon** 10

2 fincan kurutulmuş kırmızı fasulye, ayıklanmış, durulanmış ve süzölmüş

6 fincan su veya düşük sodyumlu sebze konserve

2 defne yaprağı

1/4 fincan sızma zeytinyağı

1 büyük kırmızı soğan, kıyılmış

2 kereviz, doğranmış

1 havuç, doğranmış

5 diş sarımsak, dilimlenmiş

1 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın sıvı aminoları)

2 kavrulmuş kırmızı biber, doğranmış

1 1/2 fincan kahverengi pirinç, yıkanmış ve süzölmüş

1/4 tatlı kaşığı toz biber

1/4 tatlı kaşığı kırmızı biber gevreği

2 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı sıcak sos

1 tarifteki tofu ekşi krema (bk. Bölüm 13)

- 1 Fasulyeleri büyük bir kaba koyun ve üstünü örtecek miktarda su ekleyin. Fasulyeyi gece boyunca ya da en az 8 saat bekletin.
- 2 Fasulyeleri yıkayın, süzün ve geniş bir tencereye 6 fincan su veya sebze konservesi ve defne yaprağını ekleyin. Kaynatın ve kaynayınca ateşi kısın ve kapak kısmen kapalı pişirmeye devam edin.
- 3 Fasulye pişerken orta ateşte bir demir tava veya başka bir büyük, ağır tavayı ısıtın ve yağ ekleyin. Yaklaşık 5 dakika veya yumuşamaya başlayana kadar soğan, kereviz, havuç ve sarımsağı soya sosuyla soteleyin. Kavrulmuş toz biber, karnabahar ve kırmızı biberi soğan karışımına ilave edin, karıştırın ve 5 dakika daha pişirin.
- 4 Soğan karışımını pişen fasulyelere ekleyin. Fasulyeleri yeniden kaynatın, kaynayınca altını kısın ve kapağı kapatın. 1 saat kadar veya fasulye yumuşayana kadar pişirin. Fasulye pişerken 1 saat boyunca suda beklemiş pirinci süzün.
- 5 Fasulyeye tuz, biber, sıcak sos ve süzölmüş kahverengi pirinç ekleyin. Yeterli sıvıya sahip olmasını sağlamak için 1 veya 2 fincan su ekleyin.
- 6 Tüm karışımı yeniden kaynatın, altını kısın, kapağı kapalı hâlde 45 dakika kadar pişirin. Yeterince suyu olup olmadığından emin olmak için tencereyi arada bir kontrol edin. Pilav pişinceye kadar gerektiğçe su ekleyin. Tofu ekşi krema ile sıcak servis yapın.

**Her porsiyon:** kalori 278 (yağ 58'den); yağ 6 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 521 mg; karbonhidrat 45 g; diyet lifi 10 g; protein 11 g



## Polenta Üzerinde Brokoli

2 yaşındaki oğlum, bu yemeği ilk test eden kişi oldu. O seviyor ve ben de bir anne olarak bundan heyecan duyuyorum! Sonuçta, ailenizi basit ve çok yönlü bir yiyeceklerle beslemekten daha iyi ne olabilir? Bu yemek, çeşitli şekillerde değiştirilebilir. Karıştırmak için çeşitli fasulye, yeşillikler ve tam tahıl kullanmayı deneyin.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 45 dakika

**Porsiyon:** 6-8

4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı, ikiye bölünmüş	1 tatlı kaşığı pul biber
5 fincan filtre su	2 fincan pişmiş ve süzülmuş pinto fasulye veya konserve, yıkanıp süzülmuş
1 tatlı kaşığı tuz, ikiye bölünmüş	4 fincan brokoli çiçekleri
1 fincan organik sarı mısır irmiği	1 fincan düşük sodyumlu sebze konservesi
1/2 fincan kıyılmış kırmızı soğan	
2 diş sarımsak, kıyılmış	

- 22x33 cm'lik fırın tepsisini 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlayarak kenara kaldırın.
- Büyük bir sos tenceresini orta ateşte ocağa yerleştirin. Su ekleyin ve 1/2 tatlı kaşığı tuz, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve mısır irmiğini çırpın. Topaklanmayı önlemek için kaynama noktasına gelene kadar sürekli karıştırın.
- Ocağı kısın ve 30 dakika sık sık karıştırarak pişirin.
- Pişmiş polentayı ocaktan alın ve yağlanmış tepsiye dökün. Bir mutfak havlusu ile örtün ve sebzeleri hazırlarken bir kenara koyun.
- Büyük bir tavayı orta sıcaklıkta ısıtın. Kalan zeytinyağını tavaya ekleyin ve soğanı 2 dakika sote edin. Sarımsağı ve kalan 1/2 tatlı kaşığı tuzu ekleyerek 1 dakika daha soteleyin.
- Pul kırmızı biberi ekleyin ve iyice karıştırın. Sonra fasulye ve brokoliyi ekleyin ve iyice karıştırın. Sebze konservesini tavaya dökün ve kapağı kapatarak 5 dakika pişirin. Kapağı kaldırın ve suyunu çekene kadar yaklaşık 2 dakika daha pişirin.
- Servis etmek için kaşıkla polentayı tek tek kaselere doldurun ve üzerine büyük kepçe ile fasulye ve brokoli koyun. Sıcak servis yapın.

**Her porsiyon:** kalori 231 (yağ 88'den); yağlı 10 g (doymuş 1 g); kolesterol 0 mg; sodyum 556 mg; karbonhidrat 30 g; diyet lifi 6 g; protein 6 g





## Bölüm 15

# Sadece Tatlılar

### Bu Bölümde

- ▶ Kurabiye ve kekler gibi bazı tatlı vegan mamulleri pişirmeyi,
- ▶ Meyve bazlı vegan tatlıları denemeyi,
- ▶ Bazı eski favorileri veganlaştırmayı öğreneceksiniz.

**E**n iyiyi en sona saklıyorum: İşte bir kepçe vegan tatlısı -muhteşemler! Mevcut yemek kitapları, tatlı, lezzetli vegan ikramlara yer veriyorlar; bu bölüm mümkün olanların sadece bir örneğini sunuyor. Tatlıların tadını çıkarmak için sağlıklı beslenmeden vazgeçmek zorunda değilsiniz; harika tat ve iyi beslenme bir araya gelebilmektedir. Meyveler, kuru yemişler, tohumlar, sağlıklı tatlandırıcılar ve kaliteli malzemeler bu yiyeceklerin tadı ve gıdası açısından önemlidir. Yumurta veya süt içermeyen kremsi, zengin, yoğun veya gevrek karışımların nasıl oluşturulacağını keşfederek sağlıklı tatlıları keşfedin.

İyi bir tatlı, damak zevkinizi canlandırmak için farklı lezzetler ve tınılar sunmaktadır. Biraz tuz, meyve ya da çikolatalı tatlılar da tatlıların canlanmasını sağlamaktadır. Pastalarda ve hamur işlerinde ıslaklığı sağlamak için yağ kullanılmalıdır. Böylece yumurta, krema veya tereyağının geleneksel desteği olmadan vegan margarini veya zeytinyağı, kanola veya rafine edilmemiş Hindistan cevizi gibi bitkisel yağlar kullanabilirsiniz.

Tatlılarınıza un seçerken tam buğday ununu deneyin. İnce bir şekilde öğütülmekte ve beyaz una göre daha fazla gıda sunarken hafif, yumuşak bir doku sağlamaktadır. Ayrıca, beyazlatılmış beyaz un yerine beyazlatılmamış unu kullanabilirsiniz. Ağartma işleminde sert kimyasallar kullanılmaktadır ve bu da unun besleyiciliğini yok etmektedir.

Yumurtaları, tereyağı ve sütü geleneksel tariflerden çıkararak yeni vegan tarifleri hazırlayarak büyük bir başarı elde ettim. Sevdiğiniz pasta ya da kurabiye için eski bir tarifiniz varsa süt ürünlerini vegan malzemelerle değiştirerek veganize etmeyi deneyin. Annenin elma pastasını vegan masasına getirecek olan vegan ikameleri için Bölüm 10'a bakın.

### Bu Bölümdeki Tarifler

- ▶ Biber Parçacıklı Kurabiyeler
- ▶ Çikolatalı Sarışın Piliç
- ▶ Çifte Çikolatalı Brownie
- ▶ Hindistan Cevizi Dondurmasında Misket Limon
- ▶ Meyve Kanten
- ▶ Yaz Buz Parmakları
- ▶ Çikolatalı Fıstık Ezmesi Bombaları
- ▶ Kırırlı Elma
- ▶ Cilalı Havuç Ananas Keki
- ▶ İpek Shake



## Vegan Kurabiye, Kek ve Barları Bir Çırpıda Hazırlamak

Hiçbir şey yoğun ve nemli bir tatlıyı pişirmekten ve onu ellerinizle yemekten daha tatmin edici değildir. Bu nedenle kurabiyeler ve barlar içimizdeki çocuğa hitap etmektedir; çatal yerine parmaklarınızı kullanmanız ayrı bir samimiyet ve keyif vermektedir.

Her ne kadar çikolata ile dolu olsalar da bu tarifler birçok geleneksel yemekten daha fazla besin sunmaktadır. Teknikler daha önce kurabiye pişirmiş olan herkesin bildiği gibidir, bu yüzden başarısız olmayacağından emin olarak pişirme macerasının tadını çıkart.

### Biber Parçacıklı Kurabiyeler

Bu tarif, eski favorinize güzel bir dönüş: Çikolata parçalı kurabiye. Bu parçalar, karabiber ve soya sosu farklı bir lezzet kazanırlar -güzel bir şekilde! Bu kurabiyeleri bir partiye götürürseniz deneyen herkes yeni bir bakış açısı kazanacak ve daha çok şey denemeyi isteyecektir.

**Hazırlama süresi:** 20 dakika

**Pişirme süresi:** 10 dakika

**Porsiyon:** 2 düzine kurabiye

2 fincan un (ağartılmamış beyaz, buğday veya kavlıca buğdayı)

1 tatlı kaşığı kabartma tozu

1/4 tatlı kaşığı doğal olarak demlenmiş soya sosu (tamari, shoyu veya Bragg'ın sıvı aminoları)

1 1/4 fincan rapadura şekeri

3/4 fincan vegan margarin, yumuşatılmış

1 tatlı kaşığı saf vanilya özü

1/3 fincan yumuşak tofu

3/4 tatlı kaşığı taze rendelenmiş karabiber

1 fincan vegan damla çikolata

- 1 Fırını önceden 190 derecede ısıtın.
- 2 Büyük bir karıştırma kabında un ve kabartma tozunu eleyin ve bir kenara kaldırın.
- 3 Bir mutfak robotu kullanarak soya sosu, şeker, margarin, vanilya özütü, tofu ve karabiberi pürüzsüz olana kadar karıştırın.
- 4 Soya sosu karışımını ve çikolata parçalarını un karışımına ilave edin ve iyice birleştirene kadar karıştırın.
- 5 Bir yemek kaşığı hamuru pişirme kâğıdı ile kaplanmış kalıba dökün ve fırında 10 dakika pişirin.
- 6 Pişirme kâğıdının üzerinden almadan önce hafifçe soğumaya bırakın.

**Her porsiyon:** kalori 162 (yağ 65'ten); yağ 7 g (doymuş 2 g); kolesterol 0 mg; sodyum 123 mg; karbonhidrat 23 g; diyet lif 0 g; protein 2 g



## Çikolatalı Sarışın Piliç

Bu glutensiz barlar, yoğun ve besin doludur. Nohut (aynı zamanda garbanzo fasulyesi olarak da bilinir) önemli miktarda protein sunmakta ve normalde tatlı barlarda bulunan unun yerini almaktadır. Onları kestikten sonra, bu kareler ayrı ayrı sarılarak hızlı bir atıştırma için dondurulabilmektedir. Tarifin iki katı kadar hazırlayın ve bir yolculuk, parti ya da yaklaşmakta olan bir arkadaş toplantısı için dondurun.

**Hazırlama süresi:** 5 dakika

**Piştirme süresi:** 25 dakika

**Soğutma süresi:** 30 dakika

**Porsiyon:** 6-8

Kanola, ayçiçeği veya rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı (yağ tepsisi için)	2 tatlı kaşığı vanilya özü
425 g nohut, yıkanmış ve süzölmüş	1/3 fincan keten tohumu veya keten tohumu yemeği
1/2 fincan agave şurubu, rapadura şekeri veya kahverengi pirinç şurubu	2 yemek kaşığı kahverengi pirinç unu
1/2 fincan elma sosu	1/2 tatlı kaşığı kabartma tozu
1/4 fincan badem veya fıstık ezmesi (gevrek olan en iyisi)	1/2 fincan vegan çikolata parçaları

- 1 Fırını önceden 175 derecede ısıtın.
- 2 20 cm'lik kare bir tepsiyi hafifçe yağlayın.
- 3 Çikolata parçaları haricindeki malzemeleri mutfak robotunda birleştirin. Kenarlarını birkaç kez sıyırıp pürüzsüz olana kadar işlem den geçirin.
- 4 Sulu hamuru kaba boşaltın ve çikolata parçalarını karıştırın.
- 5 25 dakika fırında piştirin.
- 6 Oda sıcaklığına kadar soğutun ve 8 kareye dilimlemeden önce en az 30 dakika soğutun.

**Her porsiyon:** kalori 343 (yağ 130'dan); yağ 14 g (doymuş 2 g); kolesterol 0 mg; sodyum 158 mg; karbonhidrat 50 g; diyet lifi 5 g; protein 7 g



## Çifte Çikolatalı Kek

Çok şükür ki çikolata, vegandır! Bu zengin kekler, süt ve yumurtalı benzerlerinden ayırt edilememektedir. Bu kek, her ısırıkta vücudunuza zengin keten tohumlarından sağlıklı bir hediye vermektedir.

**Hazırlama süresi:** 25 dakika

**Pişirme süresi:** 25-30 dakika

**Porsiyon:** 9

1/4 fincan kanola veya rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı (eritilmiş), artı tepsi için ekstra yağ	1 tatlı kaşığı saf vanilya özü
6 yemek kaşığı su	1 fincan tam buğday pasta unu
2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu veya keten tohumu yemeği	3/4 fincan kakao tozu
1/4 fincan elma sosu	1/4 tatlı kaşığı tuz
1 fincan agave, kahverengi pirinç veya akçaağaç şurubu	1/2 tatlı kaşığı kabartma tozu
	1 fincan vegan çikolata parçaları

- 1 Fırını önceden 175 derecede ısıtın.
- 2 23 cm'lik kare pişirme tepsisini hafifçe yağlayın ve bir kenara kaldırın.
- 3 Ufak bir sos tenceresinde, su kaynayana kadar orta ateşte ısıtın. Öğütülmüş keten tohumlarını ekleyin ve karıştırın. 1 dakika pişirin ve ocaktan alın. Kenara koyun.
- 4 Orta boy bir karıştırma kabında, 1/4 yağ, elma sosu, agave, ısıtılmış keten karışımı ve vanilyayı birleştirin. Birleştirmek için iyice karıştırın.
- 5 Başka bir karıştırma kabında un, kakao tozu, tuz ve kabartma tozunu birleştirin. İyice karıştırın.
- 6 Yaş malzemeleri kuru karışıma ilave edin ve iyice karıştırın. Sonra çikolata parçalarını karıştırın.
- 7 Sıvı hamuru hazırlanan tepsiye koyun ve fırında 25-30 dakika ya da ortasına batırdığınız kürdan temiz çıkana kadar pişirin. 9 eşit kareye kesmeden önce tamamen soğumaya bırakın.

**Her porsiyon:** kalori 349 (yağ 105'ten); yağ 12 g (doymuş 3 g); kolesterol 0 mg; sodyum 217 mg; karbonhidrat 63 g; diyet lifi 4 g; protein 5 g





## Vegan Meyveleri Tatmak

Meyve bazlı tatlılar, lezzetli ve hafif veya sofistike ve kompleks lezzetlerle dolu olabilmektedir. Bir fincan taze böğürtlen ve bir keçe vegan dondurması ile harika bir yaz yemeğini sonlandırabilirsiniz. Kışık meyveler, karanlık aylarda tatlıları güçlendiren yoğun baharatlı tatlarını uzun pişirme tekniklerine borçlulardır. Meyve tatlıları seçilirken bu mevsimsellik zevkle karşılanmalıdır. Meyve pastanız için çiftçi pazarından olgunluğun doruğundaki şeftalileri kullanmayı deneyin veya meyve pudingine eklemek için bahçenizden taze bir şeyler seçin.

### Hindistan Cevizi Dondurmasında Misket Limon

Sıcakları, bu meyve buzuyla yenin! Gıda boyası ekmediğiniz sürece gıdalar yeşil olmaz (Ve bazı gıda boyaları böceklerden yapılır, uzak durun derim!). Renkli olmamasına rağmen şaşırtıcı derecede ferahlatıcı ve lezzetli misket limon var -bir yaz yemeğini sonlandırmak veya şık ve oturmalı bir yemek arasında ağzınızı tatlandırmak için mükemmeldir.

**Hazırlama süresi:** 8 dakika

**Soğutma süresi:** 2 saat

**Dondurma süresi:** 20 dakika

**Porsiyon:** 6

- |  |  |
|--|--|
| 1 1/2 fincan agave veya kahverengi pirinç şurubu | 1 tatlı kaşığı rendelenmiş misket limon kabuğu |
| 1 fincan taze sıkılmış misket limon suyu         | 1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu        |
| 4 fincan şekersiz Hindistan cevizi sütü          |  |

- 1 Agave ve misket limon suyunu orta ateşte bir tencerede yavaşça ısıtın. Sık sık çırpın.
- 2 Büyük bir karıştırma kabında agave-misket limon karışımını diğer malzemelerle birleştirin ve iyice karıştırın.
- 3 Kapağını kapatın ve buzdolabında en az 2 saat soğumaya bırakın.
- 4 Sorbe tarifindeki talimatlara göre yaklaşık 20 dakika bir dondurma makinesinde dondurun.

**Her porsiyon:** kalori 653 (yağ 295'ten); yağ 33 g (doymuş 29 g); kolesterol 0 mg; sodyum 202 mg; karbonhidrat 92 g; diyet lifi 2 g; protein 4 g



## Meyve Kanten

"Kanten de neyin nesi?" diye sorabilirsiniz. Aslında bu agardan yapılmış bir pudingdir. "Agar da neyin nesi?" diyebilirsiniz. Agar, bir deniz bitkisidir ve Tabiat Ana'nın et yemeyenlere bir hediyesidir. Bu doğal bitkisel besin, veganın jelatine cevabıdır. Bu berrak pullar, kültür ortamında jelleştirici bir madde olarak (Biyoloji ve kimya dersindeki deneylerinizi hatırlıyor musunuz?) ve lezzetli tatlılarda malzeme olarak kullanılmaktadır. Vegan jelatin alternatifleri hakkında daha fazla bilgiyi Bölüm 10'da bulabilirsiniz.

Çiftçinizin pazarını veya bahçesini kullanarak mevsimlik meyve suyu ve meyve kombinasyonlarını deneyin. Elma suyu ve armut parçaları, kiraz ve armut suyu veya kavun ve şeftali suyu harika kombinasyonlardır. Bu tatlı eski okul günlerinizdeki jelibonlar gibi şeffaf degİllerdir ama lezzetli olacaklardır!

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 15 dakika

**Bekleme zamanı:** 1 ½ saat

**Porsiyon:** 4-6

4 fincan meyve suyu (elma, üzüm, kiraz veya herhangi ikisinin bileşimi)  
5 yemek kaşığı agar parçaları

1/4 tatlı kaşığı tuz

1 fincan dilimlenmiş meyve (elma, üzüm, yaban mersini, kiraz veya meyve kombinasyonu)

- 1 Tüm malzemeyi orta büyüklükte sos tenceresine koyun ve kapağı kapatmadan kaynatın.
- 2 Sıcaklığı orta dereceye getirin ve agar parçaları çözülene kadar ara sıra karıştırarak 5 ila 7 dakika kaynatın.
- 3 Karışımı ayrı kase, kadeh veya derin olmayan servis tabağına koyun ve yaklaşık 1 ½ saat, jelleşene kadar soğutun. Kaşıkla veya dilimleyerek servis yapın.

**İpucu:** Agar, ayrıca doğal bir müshil olduğundan "şişmiş" hissediyorsanız biraz kanten yapın. **Vişneli ya da elmalı kanten, çifte darbe vuracaktır!**

**Her porsiyon:** kalori 149 (yağ 5'ten); yağ 1 g (doymuş 0 g); kolesterol 0 mg; sodyum 153 mg; karbonhidrat 37 g; diyet lifi 1 g; protein 1 g



## Yaz Buz Parmakları

Çocuklar ve yetişkinler, benzer şekilde buzparmakları sevmektedirler. Peki neden onları dondurma arabalarının sunduklarına göre biraz daha sağlıklı hâle getirmiyorsunuz? Bu basit tarifi alabilir ve her türlü sağlık sırrını ekleyebilirsiniz: sıvı klorofil, kurutulmuş yeşillikler tozu ya da yer fıstığı ve keten tohumu. Deliye döneceksiniz! Bir uyarı: Bu tarifte turuncgillerin suyunu kullanmayın, iyi olmazlar.

**Hazırlama süresi:** 10 dakika

**Dondurma süresi:** 6 saat

**Porsiyon:** 6 ila 10, buzparmakları kalıpların boyutuna bağlı olarak

2 fincan meyve suyu (turuncgil suları hariç)

1 fincan soya yoğurdu

2 yemek kaşığı agave şurubu veya kahverengi pirinç şurubu

1/4 fincan lahanaya veya brokoliden taze yeşil sebze suyu (isteğe bağlı)

**1** İsteğe bağlı olarak yeşil sebze suyu da dâhil olmak üzere tüm malzemeleri karıştırıp kremi ve pürüzsüz hâle getirin.

**2** Buzparmak kalıplarına dökün.

**3** En az 6 saat boyunca dondurup servis yapın.

**İpucu:** Buzparmak tamamen donduktan sonra kalıbı ılık suyun altına tutun. Bu gevşemelerine yardımcı olarak kalıptan çıkarmanızı kolaylaştıracaktır.

**Çeşitlendirin!** Eğer önceden kalmış tatlı patates püresi, bir kavanozun dibinde kalmış badem yağı ve yenmeyi bekleyen bir avuç kaju varsa malzemeleri karıştırırken onları da içine atın!

**Her porsiyon:** kalori 88 (yağ 5'ten); yağ 1 g (doymuş 0 g); kolesterol 0 mg; sodyum 23 mg; karbonhidrat 20 g; diyet lif 0 g; protein 1 g



## Eskiler Yine Yeni Oldu

Bu bölümdeki tarifler, eski favorilerin yeni vegan hâlleridir. Bu tarifler, eski süt ve et tariflerini vegan tariflerine dönüştürmekten endişe eden herkes için iyi bir öğrenme fırsatı sağlamaktadır. Şeker, kek, shakeler ve unlu mamuller vegan hâle gelebilmekte ve yine de lezzetli olabilmektedirler.



Unlu mamuller ve şekerlemeler diğer pişirme yöntemlerine göre daha fazla hassasiyet gerektirmektedir çünkü ortalama pişirmeden daha fazla kimya gerektirirler. Bu nedenle; vegan tatlıları hazırlamayı, dondurmayı ve pişirmeyi öğrenirken süreçle ve kendinizle ilgili sabırlı olun. Teknikleri ve içerikleri öğrenmek için vegan tarifleri kullanın ve tarif planlandığı gibi işlemezse hemen geride bırakın. Zihnindeki resme benzemese de onundan dokuzunun tadı güzel olacaktır.

### Çikolatalı Fıstık Ezmesi Bombaları

Çocukluk çağındaki en sevilenlerden olan çikolatalı fıstık ezmesi ile kapışan bu leziz lokmalar her türlü kalabalığın üstesinden gelmektedir. İsterseniz badem veya kaju ezmesi kullanarak da hazırlayabilirsiniz.

**Hazırlama süresi:** 20 dakika

**Soğutma süresi:** 4 saat

**Porsiyon** 12-15

1 fincan vegan çikolata parçası

1/2 tatlı kaşığı saf vanilya özütü

1/2 fincan chunky fıstık ezmesi

1/4 tatlı kaşığı tuz

1/3 fincan agave veya kahverengi pirinç şurubu

1 Tüm malzemeleri küçük bir sos tenceresinde birleştirin. Düşük ısıda pişirin, ısıya dayanıklı bir spatula ile pürüzsüz hâle gelinceye ve eriyene kadar karıştırın.

2 Pişirme kâğıdının üzerine 12 ila 15 mini kâğıt ve folyo kap koyun.

3 Karışımı küçük kaşıklarla muffin kaplarına koyup ağzına kadar doldurun.

4 Doldurulmuş kapları en az 4 saat boyunca veya tamamen sertleşene kadar soğutun.

**İpucu:** Muffin kaplarının şekillerini korumalarına yardımcı olmak için boş kapları bir mini kek kalıbına koyup doldurabilirsiniz. Kalıbın tamamını buzdolabına yerleştirin.

**Her porsiyon:** kalori 159 (yağ 71'den); yağ 8 g (doymuş 2 g); kolesterol 0 mg; sodyum 120 mg; karbonhidrat 22 g; diyet lifi 1 g; protein 3 g





## Kıtır Elma

Bu basit yiyeceği, bir bayram tatilinde arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşın. Değişik lezzetler için farklı yerel elmaları kullanın. Kırmızı, yeşil, sarı elmaları deneyin; fuji, winesap veya mutsu gibi tartlarla kombine edin. Bazı elmaların yerine armut da kullanabilirsiniz. Hatta farklı bir renk ve lezzet için tatlı patatesleri veya tatlı balkabaklarını deneyebilirsiniz.

**Hazırlama / Pişirme süresi:** 10 dakika

**Pişirme süresi:** 30 dakika

**Porsiyon:** 8

### İç harç

3 tart elması, soyulmuş ve ince dilimlenmiş (talimat için Şekil 15-1'e bakın)

3 tatlı elma, soyulmuş ve ince dilimlenmiş

1/2 fincan taze veya dondurulmuş (buzdolabında geceden çözülmüş) kızılılık

1 tatlı kaşığı tarçın

1/4 tatlı kaşığı Hindistan cevizi

1/8 tatlı kaşığı karanfil

1/2 tatlı kaşığı tuz

3 yemek kaşığı tam buğday unu

2 yemek kaşığı agave, kahverengi pirinç veya akçaağaç şurubu

1 fincan elma şırası

1 tatlı kaşığı portakal kabuğu

2 yemek kaşığı vegan margarin

### Üst kaplama

1 fincan çiğ kuru yemiş (badem, kaju, ceviz, fındık veya kuru yemiş karışımı)

1 fincan yulaf

1/2 fincan şekeriz Hindistan cevizi parçaları

2 yemek kaşığı tam buğday unu

1/2 tatlı kaşığı tuz

1/2 tatlı kaşığı tarçın

- 1 Fırını önceden 175 derecede ısıtın.
- 2 Margarin haricindeki tüm iç harç malzemelerini bir sos tenceresine koyun. İyi karıştırın ve orta sıcaklıkta yaklaşık 5 dakika pişirin.
- 3 Karışımı yağlanmış bir fırın kabına dökün ve üstüne margarin ile nokta koyun. Kenara alın.
- 4 Bir mutfak robotunda tüm üst kaplama malzemelerini birleştirin ve 10 ila 12 kez iyice karıştırın. Üst kaplama malzemelerini elmaların üzerine dökün.
- 5 30 dakika fırında pişirin. Fırından çıkarın ve sıcak servis yapmadan önce 5 dakika bekletin. Yeni bir moda yaratmak için vegan dondurması ile servis yapın.

**Her porsiyon:** kalori 342 (yağ 170'ten); yağ 19 g (doymuş 7 g); kolesterol 0 mg; sodyum 345 mg; karbonhidrat 41 g; diyet lif 8 g; protein 7 g.



## ELMANIN ÇEKİRDEĞİNİ NASIL ÇIKARACAK VE DİLİMLEYECEKSİNİZ

ELMAYI İKİYE KESİN,  
GÖBEĞİNİ VE ÇEKİRDEĞİ  
ÇIKARMAK İÇİN BİR KAVUN  
OYUCU KULLANIN. ELMAYI ÜST  
VE ALT UÇLARINDAN KESİN.

YARISINI BİR KESME TAHTASI  
UZERİNE İÇİ AŞAĞIYA GELECEK  
ŞEKİLDE YERLEŞTİRİN. DİLİMLERE  
AYIRMAK İÇİN KESKİN BİR BİÇAK  
KULLANIN.



**Şekil 15-1:**

Elmanın  
çekirdeğini  
çıkarmak  
ve dilimle-  
mek

### Cilalı Havuç Ananas Kek

Bu kek basit ancak çok nemli ve aromalıdır. Bir brunch, çay partisi ya da herhangi bir toplantı için basit bir tatlı olarak güzel bir ikramdır. Geleneksel cilalı ananas kekleri şurup ile ağır olabilmektedir. Hafifçe tatlandırılmış ve sağlıklı malzemelerle dolu bu lezzetli kek, bir gün öncesinden yapılabilen ve gece boyunca üstü kapatılarak buzdolabında soğutulabilmektedir.

**Hazırlama süresi:** 15 dakika

**Pişirme süresi:** 40 ila 45 dakika

**Porsiyon:** 8 ila 10

### Kek

2  $\frac{3}{4}$  fincan beyaz, ağartılmamış un

2 tatlı kaşığı kabartma tozu

2 tatlı kaşığı tarçın

$\frac{1}{2}$  tatlı kaşığı muskat

1 tatlı kaşığı fırın tozu

1 tatlı kaşığı tuz

1 fincan agave, akça ağaç veya kahverengi pirinç şurubu

Ener-G yumurta ikamesi -3 yumurta eş değeri

1 tatlı kaşığı saf vanilya özütü

1 tatlı kaşığı limon kabuğu

1 tatlı kaşığı portakal kabuğu

1 fincan kanola veya eritilmiş rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı, artı fırın tepsisini yağlamak için ekstra

2 fincan iyi rendelenmiş havuç

396 g ezilmiş ananas, süzölmüş

1 fincan şekerless Hindistan cevizi parçaları

- 1 Fırını önceden 350 derecede ısıtın.
- 2 33 x 23 cm'lik bir fırın tepsisini kanola yağı ya da vegan margarinini ile yağlayın. Kenara alın.
- 3 Orta büyüklükte bir kapta un, karbonat, tarçın, muskat, kabartma tozu ve tuzu birleştirin. İyice çırpın.
- 4 Büyük bir kapta agaveyi ve yumurta ikamesini el mikseri ile kremli hâle gelinceye kadar karıştırın. Agave ve yumurta ikamesi karışımına vanilya, meyve suları ve kanola yağı ekleyin.
- 5 Islak ve kuru malzemeleri karıştırıp havuç, ananas ve Hindistan cevizi ile bir araya getirin. Hazırlanan kabin içine hamuru eşit bir şekilde dökün.
- 6 40 ila 45 dakika veya ortasına batırdığınız kürdan temiz olana kadar kadar pişirin.
- 7 Jöle ile kaplamadan önce keki soğumaya bırakın.

### Jöle

1/2 fincan elma suyu

1/2 fincan portakal suyu

2 tatlı kaşığı arorat

1 yemek kaşığı agave, akçaağaç veya kahve-  
rengi pirinç şurubu

Bir tutam tuz

- 1 Tüm malzemeleri küçük bir sos tenceresinde birleştirin. Isıtmadan önce iyice çırpın.
- 2 Düşük ısıda jöle sertleşinceye kadar, yaklaşık 6 dakika sürekli karıştırarak pişirin.
- 3 Havuç kekinin üzerine dökmeden önce birkaç dakika soğumasını bekleyin.

**İpucu:** Kalıba döktüğünüzde sıvı hamurun hâlâ çok ıslak olması sizi korkutmasın. Oldukça iyi pişti, güzel ve nemli.

**Her porsiyon:** kalori 691 (yağ 301); yağ 34 g (doymuş 6 g); kolesterol 0 mg; sodyum 819 mg; karbonhidrat 91 g; diyet lif 3 g; protein 7 g



## İpek Shake

Zengin, yumuşak ve kolay bir tatlı ararken shakeleri reddetmek zordur. Dondurulmuş muz, anahtar malzemedir -oda sıcaklığındaki meyve aynı kremli dokuyu yaratmamaktadır. Yaz geldiğinde, canım bu lezzetli tadı isterse diye dondurucuda birkaç soyulmuş muz bulundurmayı severim.

**Hazırlama süresi:** 10 dakika

**Porsiyon:** 2

1 fincan kaju

1 muz, soyulmuş ve dondurulmuş

3 yemek kaşığı şekerless kakao tozu

3 Kudüs hurması, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış

3/4 fincan vanilyalı pirinç, soya veya kenevir sütü

1 yemek kaşığı agave, akçaağaç veya kahverengi pirinç şurubu

Bir tutam tuz

2 fincan buz

**1** Buz haricindeki tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan geçirin. Karışım pürüzsüz ve bütünleşmiş hâle gelene kadar işleme devam edin.

**2** Buzu ekleyin ve pürüzsüz olana kadar blenderdan geçirmeye devam edin. Uzun bardaklara dökün ve servis edin.

**Çeşitlendirin!:** Bu shake'i çeşitlendirmek için kakao tozunu atlayabilir ve 1/2 fincan dondurulmuş böğürtlen veya çekirdekleri çıkarılmış kiraz ekleyerek daha fazla besleyici madde katabilirsiniz. Ayrıca daha zengin bir oluşum için 1/4 fincan fıstık ezmesi veya badem ezmesi ekleyebilirsiniz.

**Her porsiyon:** kalori 592 (yağ 306'dan); yağ 34 g (doymuş 7 g); kolesterol 0 mg; sodyum 357 mg; karbonhidrat 71 g; diyet lif 7 g; protein 13 g



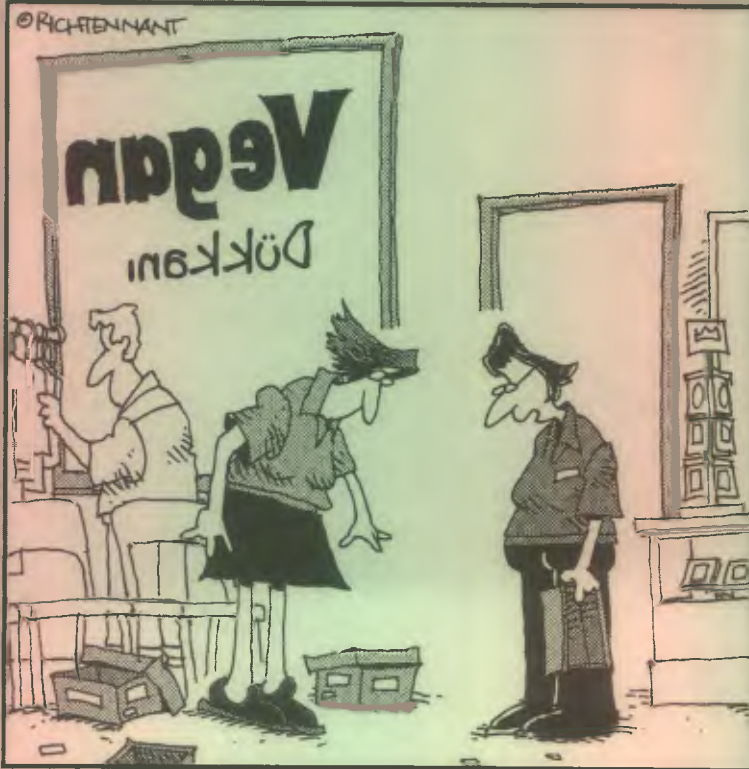


# Kısım V

## Gerçek Hayatta Vegan Yaşamak

The 5<sup>th</sup> Wave

Rich Tennant



"Hayır, ayakkabılar patlican rengi demek istemiyorum, onların patlican olduğunu söylüyorum"

## *Bu kısımda...*

**B**azı yeni tarifleri elde ettiğinizde evde vegan yemekler yemek kolaydır. Bununla birlikte, yemek için evin dışına çıkmak, daha zor bir iş olabilir. İnançlarınıza sadık kalmanız önemlidir ancak siz de zarif bir misafir olmak istiyor ve henüz vegan ışığını görmemiş olanları soğutmak istemiyorsunuz.

Bu kısımdaki bölümler, vegan olmayan bir dünyada sosyal yaşama nasıl sahip olabileceğinize dair ipuçları sunmaktadır. İster düğüne, kokteyle veya konferansa gidiyor olun ister yurt dışına veya ülke turuna çıkıyor olun bu durumu vegan yaşam tarzınıza uygun hâle getirebilirsiniz.

## Bölüm 16

# Vegan Yolunda Yürümek (Vaaz Vermeden!)

### *Bu Bölümde*

- ▶ Vegan diyetinize çeşitlilik kazandırmayı,
- ▶ Vegan olmayan arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle uyum içinde yaşamayı,
- ▶ Veganizmin zihin, beden, ruh ve dünya ile bağlantısını sağlamayı öğreneceksiniz.

**B**azı insanlar veganlar olur çünkü sağlık sorunları bitki temelli bir beslenme düzeni ile iyileştirilebilmektedir. Bazıları manevi sağlık ve aydınlanmanın yolu olarak veganizme odaklanmaktadır. Yine bazı veganlar; insan olmayan hayvanları sevmekte ve onlara saygı duymakta, köleleştirilmelerine ve ölümlerine katkıda bulunmayı reddetmekte ya da sadece hayvansal yiyeceklerin tadını ve dokusunu beğenmemektedirler. İnsanların vegan hayatını yaşamak için pek çok nedeni vardır ve ortaya çıkan sonuçlar sağlığınız ve refahınız açısından yararlı olmaktadır.

Özellikle de hayatınızı değiştiren veganlıkla ilgili spesifik bir bilgiden derinden etkilendiyseniz çevrenizdeki insanlar ile kendi vegan deneyiminiz hakkında konuşma isteği duyabilirsiniz. Veganizm, din hâline gelmektedir. Sen, ışığı gördün! Sevdiklerinize yabancılaşmak ya da hayatınızı tek bir bakış açısıyla yaşamak istemiyorsanız kendinizi içten bir şekilde insanlarla paylaşmanız önemlidir.

Bu yeni yaşam tarzının büyük bir kısmı farklı malzemeler ile ve benzer görüşteki insanların, arkadaşlarınızın ve ailenizin yeni bakış açısını bir araya getiriyor. Eğer benim gibi, yeni vegan beslenme düzeninin ve yaşam tarzının heyecan verici ve kolay olduğunu fark ederseniz sürekli yemek deneyimlerinizi genişletmenin yollarını ararsınız. Bazen yeni ve eski veganlar, aynı eski yiyecek seçeneklerine bağlı kalabilmektedirler. Vegan yaşamın coşkusunu kaybedebilmekte veya vegan olmayanlara tercihlerini açıklamaktan yorgun düşebilmektedirler. Ancak endişelenmeyin; bu bölüm bütün olarak vegan hayatınıza odaklanmanıza yardımcı olabilir ve et yiyenler de dâhil olmak üzere herkesle nazik bir iletişim içinde kalarak destek almanıza yardımcı olur.

## Diyetinizde Çeşitliliği Teşvik Etmek ve Tadını Çıkarmak

Bazı uzmanlar, Amerikalıların çoğunun yaşamları boyunca aynı on meyve ve sebze yediklerini tahmin etmektedirler (o da eğer yiyorlarsa) Şöyle düşünün: Dar bir beslenme listesi, sınırlı enerji ve yaşam deneyimine yol açabilmektedir. Eğer çok çeşitli maceralarla zenginleştirilmiş dolu dolu bir hayat istiyorsanız diyetiniz lezzet, renk ve doku çeşitliliği içermelidir. Menülerinize mevsimlik ve yerel gıda çeşitlerini ekleyin ve bu yeni keşifleri sevdiğinizle paylaşın. Bunu yapmak, vegan yemeklerden sıkılmanızı önleyecektir -ve ilave olarak da daha iyi gıdalar almanızı sağlayacaktır. Aileniz ve arkadaşlarınızın ilham veren yerel yemeklerinizi tattıklarında ve onların ne kadar lezzetli olabildiklerini gördüklerinde vegan olma nedenlerinizi anlamaları daha kolay olacaktır. Hayatınızın geri kalanında aynı on yiyeceği yediğinizi düşünün. Bu gıdalar özenle seçilmiş olsalar da muhtemelen bazı önemli besin maddeleri eksik kalacaktır -ve kesinlikle sıkılmış olacaksınız. Sağlıklı bir diyet, çeşitliliğe sahip bir diyettir. Gıdanızı birçok farklı kaynaktan almanız vücudunuzun besinlerin sağlayabileceği tüm faydalardan yararlanmasını sağlarken aynı zamanda da damagınızı mutlu eder.

Onaylı bütüncül sağlık danışmanı olarak hayatın her aşamasından ve farklı altyapılardan Amerikalılarla bir araya geliyorum. Onların sağlık kaygıları, genellikle aşırı yemekten ve beslenme yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Bol miktarda kalori ve bol miktarda karbonhidrat, protein ve yağ almaktadırlar ancak diyetleri “fonksiyonel gıdalar” olarak da bilinen basit, enerji verici, yaşayan gıdalardan tamamen yoksundur. Aynı hatayı yapmayın. Vegan menülerinizi planlamaya başlarken çeşitli meyve, sebze, tahıl, kuru yemiş, tohum ve bakliyat içerdiğinden emin olun. Bu tam gıdalar, sağlıklı bir vücut için gerekli olan besin öğelerine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, arkadaşlarınızın ve ailenizin vegan lütuflarının tadını çıkarmasını sağlamak için lezzetli ve sağlıklı gıdaları düzenli olarak paylaşın ve vegan yemeklerin ne kadar harika olabileceğini görün.



Meyve ve sebzelerle çeşitlenmiş bir diyeti teşvik etmenin yolları çok basittir: Vegan diyetinizi koruyun ve zararlı, gereksiz yiyeceklerden uzak durun. Vegan beslenmek, bitkisel gıdaların alımını otomatik olarak arttırmaktadır ve evde basitçe hazırlanmış sebzelerin ve çiğ meyvelerin sunulması menüler için lezzetli bir alternatiftir. Bazı basit havuç çubuklarını, buharda pişmiş brokoliyi, hafifçe soslanmış yeşil salatayı veya pişmiş tatlı patatesleri kim sevmez? Birçok insan. Ancak, sevdiğiniz insanlarla daha fazla taze meyve ve sebze paylaştığınızda damakları onları sevmeye başlayacaktır. Ne kadar az abur cubur yerseniz doğal gıdaları daha çok kabul edersiniz. Ve fast-food ve işlenmiş kimyasal dolu abur cuburlardan kaçınılması kolaydır çünkü bunların çoğu vegan değildir. Zararlı ve gereksiz gıdaları evden uzak tutmak ve sadece taze, tam gıdaları sunmak, sağlıklı gıdaların daha geniş bir yelpazede tüketimini sağlayacaktır.



## Sağlıklı yiyecekler tek seçenek olduğunda

Danışanım D.G. ergen oğlunun arkadaşları video oyunları oynamaya geldiklerinde onlara abur cubur teklif etmeyi bırakmaya karar verdi. Bunun yerine büyük bir kaseye elma, muz ve portakal yerleştirerek masaya koydu. Çocuklar aç olduklarını söylediğinde basitçe "Elma yiyin." dedi. Yediler. Hepsi! Bunun ne kadar iyi işlediğini gördüğünde bir adım daha ilerle-

meye karar verdi. Çocuklar, akşam yemeğinde kalmaya karar verdiklerinde büyük bir tencere makarna, basit domates sosu, kızarmış tam tahıllı sarımsak ekmeği ve büyük bir tabak buharda pişmiş brokoli hazırladı. Hepsi yedi. Basit, vegan gıdaları arkadaşlarınız ve ailenizle tartışmacı olmayan bir şekilde paylaşma örneğini kopyalayın ve bundan herkes yararlanacaktır.

Diyetinizde çeşitlilik sağlamanın ve vegan sevgisini yaygınlaştırmanın bazı harika yolları:

- ✓ **Sıkıcı (ve haşlanmış) sebze ve meyvelerden uzak durun:** Tekdüzelikten kurtulmak için şu alternatifleri deneyin: Yeşil salataları meyve ile yiyin; evin çeşitli yerlerine şeker yerine kuru meyve kaseleri bırakın ve çiğ sebzeleri tofu ekşi krema (bk. Bölüm 13) ya da en sevdiğiniz vegan salata sosu ile servis edin. İnsanlara sağlıklı ve lezzetli aperitifler sunmak, neden bu beslenme biçiminden hoşlandığınızı anlamalarına yardımcı olur.
- ✓ **Elinizde kalanlardan ızgara yapın:** Kızartılmış sebzeler lezzetlidir ve birkaç gün boyunca iyi durumda kalırlar. Küp küp doğradığınız havuç, tatlı patates, pancar, yaban havucu, tatlı kış kabağı ve kesilen Brüksel lahanalarını organik zeytinyağı ve bir tutam tuzla bir araya getirmeyi deneyin. Sebzeleri 375 derecelik bir fırında cam bir fırın kabına veya pişirme kâğıdına koyun ve bir kere karıştırarak 30-45 dakika pişirin. Bu ızgara sebzeler, önceki günden kalanlar ve öğle yemekleri için harika bir garnitürdür.
- ✓ **Yerel çiftçinin pazarını ziyaret edin:** Repertuarınızı genişletmek için her hafta yeni bir meyve veya sebze alın. Çiftçiden kolay bir tarif isteyin veya bu yeni ürün için favori pişirme yöntemini öğrenin. Mevsimlik ürünlerin lezzetlerinin zirvesinde toplandığını unutmayın, aslında bu nedenle tatlarının iyi olması için fazla hazırlığa da gerek duyulmamaktadır. Ailenizi ya da oda arkadaşınızı pazara götürün -bu deneyimden keyif alacaklar ve denemek için lezzetli yeni ürünler bulmanıza yardımcı olacaklardır.
- ✓ **Bir CSA'ya Katılın:** Bir Toplum Destekli Tarım Programı ya da CSA, küçük çiftçilerin mahsüllerinden mevsimlik paylar teklif ettikleri bir sistemdir. Bireyler ve aileler, haftalık taze, mevsimlik yiyecek kutularının adreslerine teslim edilmesi için önceden ödeme yapabilirler. Bu sistem, hissedarların (bu siz olabilirsiniz) mamullerden çeşitlenmiş bir bileşim yemelerini teşvik eder, çünkü normalde satın almayacağımız güzel yiyeceklerden oluşan bir kutunuz bulunmaktadır. Birçok CSA, sezonluk üretimlerine uygun olarak tarifler de sunmaktadır.



- ✓ **Çalkalayın:** Bu günlerde her yerde olan smoothie zincirleri, menü planınıza birkaç meyve ve sebze porsiyonu ekleme fırsatı sunmaktadır. Çalışma arkadaşlarınız ve arkadaşlarınızla iyiliği paylaşmak için bir sonraki toplantıya ya da grup toplantısına bir miktar vegan smoothiesi götürün. Smoothie mağazalarında genellikle soya yoğurt ve soya sütü veya pirinç sütü bulunur, dolayısıyla menüde aradığınızı bulamıyorsanız sorduğunuzdan emin olun. Smoothie nız için yoğurt veya süt ürünü olmayan süt bulamazsanız, meyve, meyve suyu, kuruyemişler ya da tohumların karıştırılmasını isteyin. Tatlandırıcısız meyveleri sormayı unutmayın. Bu kuruluşlardaki çalışanlar kişiselleştirilmiş karışımlara yabancı değiller ve güzel bir şekilde sorulduğunda bunları sağlayacaklardır.
- ✓ **Sularını çıkarın:** Bir meyve suyu sıkacağı veya yüksek kaliteli blender alın ve her gün çeşitli meyve ve sebzelerle taze olarak hazırlayın. Bu suları sayısız kombinasyonlarla yapabilirsiniz; Aslında meyve sebze suyu tarifleri içeren bütün kitaplar, tatlar ve spesifik sağlık konularına yoğunlaşarak bölümlendirilmişlerdir.
- ✓ **Fransızlar gibi davranın ve sık alışveriş yapın:** Birçok Avrupa kültüründe aileler için iki veya üç günde bir taze ürün alışverişi yapmak normaldir. Her mahallede haftanın belirli günleri kurulan pazarlardan Paris veya Milano'da alışveriş yapmak daha kolay olabilir, ancak yine de sağlıklı atıştırmalıklardan olan yeşillikler ve meyveleri almak için marketlere hızlı bir gezinti yapabilirsiniz.
- ✓ **Dondurucuya soğuk bakmayın:** Dondurulmuş meyveleri ve sebzeleri el altında tutmak, her öğün için hızlı, sağlıklı atıştırmalıklara ulaşmanızı sağlayacaktır. Hatta vegan şefleri bile bazen bir yemeği hazırlamak için bir poşette dondurulmuş yeşil fasulye ya da soya fasulyesine ihtiyaç duymaktadırlar.
- ✓ **İleriyi planlayın:** Birkaç dakika içinde sağlıklı bir yemek veya atıştırmalık hazırlamak için menü planı ve haftalık alışveriş listesi kullanın. Aksam yemeği hazırlığı için saat 17.00'de hızla dolaşmak eski gereksiz atıştırmalık alışkanlıklarınızı ortaya çıkaracaktır. Yemek planlamayla ilgili daha ayrıntılı bilgi için Bölüm 9'a gidin.

## *Vegan Olmayan Arkadaşlarınız ve Ailenize Anlayış ve Nezaket Göstermek*

Hayatımızdaki eylemlerin zararsız olacağı ve dünyaya olumlu bir değişim getirebileceği türden ve sevecen, nazik olan niyetleri kendiniz belirleyebilirsiniz (ve yapmalısınız!). Bu düşünceler, sizin için muhtemelen yeni değildir. Sonuçta, eğer vegan yaşama doğru yol alıyorsanız eylemlerinizin sonuçlarını açıkça görmeye ve anlamaya başladınız demektir. Hayat, kırılındır ve bitki temelli bir diyet uygulamak tüm yaşam formlarının saygı hak ettiğini anlamamız demektir.

Bu bölümde, köprüler yakmadan vegan yaşam biçiminizi savunmanın en iyi yollarını size göstereceğim ve neden başkalarını daima sizin bakış açınızdan bakmaya veya sizin yolunuzu seçmeye zorlayamayacağınızı anlamana yardımcı olacağım.

## ***Başkalarının duygularını incitmeden kendinizi savunmak***

Gıda, çoğumuz için duygusal, kültürel ve kişisel bir konudur. Anıları çağrıştırmakta, toplum ve aileleri birbirine bağlayan özel günlerde tutkal görevi görmekte ve kim olduğumuzu ifade etmemize yardım etmektedir. Ne yerseniz "o"sunuz ve bir vegan olarak ne yediğiniz hakkında etrafınızdaki insanların çoğundan daha derin ve köklü bir düzeyde düşündünüz.



Vegan olma kararını verdikten sonra bu durum size ve sizi seven insanlara neşe ve hüznü getirebilir. Başkalarının sizin de kültürel normlara uyanız yönündeki istekleri ile başa çıkmak durumunda kalabilirsiniz. Kendinizi sevdiğiniz insanlara karşı sakince savunmaya hazır olun. Gerçeklerinizi bilin ve seçtiğiniz hayat tarzının yararları hakkında bilgileri okuyun. Sevgi dolu iyilik hâli projesini size "Neden vegansın?" diye soran herkese nazikçe veya alçak gönüllü olarak uygulayın. Bölüm 26, karşılaşmanız muhtemel en yaygın sorulara vereceğiniz tepkileri sunmaktadır.

## ***Başkalarını yolunuzu takip etmeye teşvik ederken baskı yapmamak***



Bir vegan olarak gün içerisindeki her seçime önem verdiğiniz halde -brunchta sipariş vermektan ayakkabı satın almaya kadar- sevdiğiniz insanların yaptıkları seçimlerin sonuçları ile çok fazla ilgilenmediklerini fark edebilirsiniz. İnsanları farklı tercihler yapmaya teşvik etmek ve yaptıklarının neden zarar verici olduğunu açıklamak cazip olabilmektedir. Şöyle şeyler dediğini hatırlıyorum, "Jambon sandvicininin bir zamanlar bir annesi olduğunu biliyor muydun?" Ya da "Bu bayanın kürkü, muhtemelen onun ilk sahibi olan tilkinin üzerinde daha iyi görünüyordu." Bu tür yorumların değeri anlaşılmamaktadır.

Çoğu insanın ne yapacağını söyleyemesinden hoşlanmadığını ve yaşam biçimlerinin yanlış olduğunu söyleyemesinden rahatsız olduğunu keşfettim. İnsanlar ne yediğinizi keşfettiğinde ve sizinle dalga geçmeye başladıklarında neler hissettiğinizi not alın -bu durum vegan olmayı bırakmayı istemenize ve daha önce yediklerinize geri dönmenize neden olur mu? Kesinlikle hayır! Bu nedenle, tıpkı korumaya çalıştığımız hayvanlar gibi vegan olmayan arkadaşlarımız ve ailemize karşı da merhametli olmamız gerekmektedir. Tutkulu ve istikrarlı olun ama aynı zamanda da başkalarına ve kendinize nazik davranmaya çalışın.



Örneğin, anneniz yeni bir deri cüzdan satın aldığında ona kızmak yerine, biraz zaman ayırın ve onun tercihlerinde gerçekten neyi aradığını düşünün. Ona karşı merhametli olun. Anneniz yeni şeyler satın alarak



stilini güncellemeye mi ya da kendini daha iyi hissetmeye mi çalışıyor? Deri satın aldığı için ona hakaret etmek yerine yeni cüzdanın stiline veya rengine iltifat etmeyi deneyin. İnternet'te dolaşabilir ve başka vegan cüzdancılar bulabilir ve onları kendisiyle paylaşabilirsiniz. Bunu yapmak bir iletişim başlatabilir; moda sevgisini paylaşmakla kalmayıp, aynı zamanda derinlemesine araştırıp, hayatının nasıl ilerlediği konusunda mutlu olup olmadığını sorabilirsiniz. Belki de gerçekten ihtiyacı olan şey, ona ne kadar güzel görüldüğü konusunda iltifatta bulunacak ya da kilo vermeye çalışmakta zorlandığının farkına varacak biridir. Merhamet, başka bir varlık için sevgi ve anlayışa sahip olmak demektir. Anneni sevmek, ona destek vermek demektir. Ona daha cazip görünmesini sağlayacak başka yolları kibarca gösterirseniz vegan kıyafetlerle ve daha hızlı kilo vermesini sağlayacak vegan diyetlerle daha çok ilgilenmesini sağlayabilirsiniz.

### *Merhamet sahibi olma yolunu belirlemek*

Bu hayatta merhametli ve nazik olmanın birçok yolu vardır. Vegan hayatı yaşamak, hayvanlara ve dünyaya yönelik zulme dayanan bir hayattan muazzam bir adım uzalıktadır. Günlerinizin geri kalanı için sessiz bir vegan hayatı yaşamaya karar verebilirsiniz. Sizden bilgi istenmedikçe yaşam tarzınız hakkında bilgi vermeyeceksinizdir. Ve o zaman bile, ne olursa olsun iyilik hâlini göstereceksiniz. Ayrıca, vazgeçtiğiniz et-süt temelli diyetin neden olduğu haksızlıklar hakkında konuşmak ve başkalarını da benzer değişiklikler yapmaya teşvik etmek için kendinizi çok güçlü hissedebilirsiniz.



Sizin için en doğru yolu seçin. Her birimizin dünyadaki olumlu dönüşümlere neden olabilecek güçlü yönleri vardır. Çok satan bir kitap yazabilir veya binlerce kişinin yaşamını değiştirmesine neden olan bir film yapabilirsiniz. Arkadaşlarınıza sağlıklı bir vegan yemeği hazırlayabilirsiniz; bu da birkaç kişinin daha az et ve süt yemesine neden olabilir. Çocuklarımızı ömür boyu veganlar olarak yetiştirebilirsiniz. Her yol, iyi bir yoldur. Kendi yollarını seçen diğer kişilere nazik davranın.

## *Enchilada: Zihin, Beden ve Ruhü Dünya ile Bütünleştirmek*

Çok mekanize, teknoloji ile birlikte gitgide yüzyüze iletişimden uzaklaştığımız bir hayat yaşamaktayız. Vegan olmak, insanların dünyada iyi bir şeyle iletişime geçmek istediklerini hissetmek zorunda kaldıklarında doğal olarak ortaya çıkan yanıtıdır. Vegan olmanız kariyeriniz, yaşam tarzınız, beslenmeniz ve dünyanın durumu arasındaki bağlantıları gördüğünüz tamamen entegre bir yaşama doğru ilk adım olabilecektir.



Diğer veganlarla tanışmak ve yiyecek veya hayvan sevgisi üzerine yoğunlaşan toplamlara katılmak hayatınıza yeni arkadaşlar getirecektir. Sevgiyle hazırlanmış bitki bazlı yemekler, ailenize onları ne kadar önemseydiğinizi göstermeniz için harika bir yoldur. Pişirme, bir meditasyon biçimi hâline gelmektedir ve sevecenlik nezaketi hareketidir. İyi düşünceleri akılda tutmak ve yiyecekleri pişirirken kutsamak, her yemeğe yeryüzüne, hayvanlara ve dünyaya saygı ruhunu getirmektedir.

Çevreciler, hayvan hakları savunucuları ve gıdacılar arasında yükselen trend mümkün olduğunca yerel ve mevsimsel olarak yemektir. "Yavaş Yemek Hareketi", 1986'da İtalya'da yiyecek seçimleri konusunda daha bilinçli davranmak isteyen küçük bir grup insanın hareketi ile başlamıştır. Bu hareketin misyonu, tabaklarındaki yiyecekler, yiyecekleri üreten kişiler, hayvan refahı ve çevresel sağlık arasındaki bağlantıları kavramak ve onurlandırmaktır.



Tazelik, sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır. Bir bitki kopartıldığında enerjisini, besin maddelerini ve yaşam gücünü yalnızca kısa bir zaman aralığı için korumaktadır. Yiyecek ne kadar taze olursa ondan o kadar çok enerji alınmaktadır. Yemeğinizden ne kadar çok enerji alırsanız o kadar sağlıklı olacaksınız. Yerel yiyecekler en tazelerdir çünkü eve girmeden birkaç saat ya da gün önce topraktaydılar; Güneş'ten, yağmurdan ve evrenden enerji alıyorlardı.

Vurgulamak istediğimi evde yapacağınız basit bir deney ile uygulayın. Henüz vegan olmayan bir arkadaşınız ya da aile üyelerinden biri ile lokal ve yaşayan gıda testi denemesi yapacaksınız. İki gün boyunca sadece taze, yerel olarak üretilmiş ve hazırlanmış gıdalar tüketin. Çiftçi pazarına gidin ve evinizin 100 mil yakınında üretilmiş meyve ve sebzeleri alın. Bu basit yiyecekleri yiyin ve nasıl hissettiğinize dair notlar alın. Daha sonra iki gün için konserve, paketlenmiş ve işlenmiş gıdaları tüketmeyi deneyin. Bunların hepsi, içerikleri uzak bölgelerden gelen ve bir fabrikada üretilmiş gıdalar olacaklar. Dört gün sonra iki yemek yeme biçimini karşılaştırın. Her bir tarza vücudunuzun tepkisi ne oldu? Her bir gıda türünde enerjinizde nasıl dalgalanmalar oldu?

Her ne kadar en iyi niyetinizle çok daha lokal ve organik gıdalar yemek isteseyiz de kendinizi Sevgililer Günü'nde çilek yemek isterken bulabilirsiniz. Yerel çiftçiniz kış mevsiminde size bu ürünü sağlayamayabilir ancak yine de sezon dışı ürünleri organik olarak alabilirsiniz. Organik gıdalar satın almanız kendinizi toksik olmayan ve besleyici gıdalarla beslediğiniz anlamına gelmektedir. Karbon ayak izinizi biraz artırmış olabilirsiniz çünkü bu çilekler büyük ihtimalle Kaliforniya'ya da Florida'dan kamyonlarla taşınmıştır ancak yine de oyunuzu daha sürdürülebilir gıda arzına veriyorsunuz demektir.

Çoğunlukla organik, yerel olarak üretilen gıdaları yemek pahalı

olabilmektedir. Bu şekilde yemeyi önceliklendirmeniz, diğer lükslerinizden fedakârlık etmenizi gerektirebilmektedir. Bazıları için, bu mutlu bir karardır ve buna değdiğini hissetmektedir.



Hiç kimse mükemmel değildir ve çoğumuz için, her yemekte yerel ve organik olarak üretilen yiyecekleri yemek mümkün değildir. Kendinize çok fazla yüklenmeyin ve başkalarına, kendinize ve dünyaya olabildiğince az zarar veren bir şekilde yemek ve yaşamak için çok çaba harcadığınızı unutmayın.

## Yemeğe eve gelmek

Gary Paul Nabhan, büyüleyici otobiyografisi *Coming Home to Eat: The Pleasures and Politics of Local Food*'da (Yemeğe Eve Gelmek: Yerel Yiyeceklerin Zevki ve Politikası) (W. W. Norton & Co) eve yakın yeme gerçeklerini ve zorluklarını keşfetmeye karar verdi. Nabhan, kendi havzasında doğal olarak yetiştirilen veya bulunabilen gıdaları yediği bir yıllık yemek deneyini gerçekleştirdi. Onun hikâyesi, yiyecek seçimlerimizin sahip olabileceği inanılmaz etkiyi aydınlatmaktadır. Bu kitap, okuyucunun yerel gıdalar ile ilgili sorularına cevap vermekte ve yerel çiftçilerle ve gıda üreticileriyle nasıl çalışacağını ve onları nasıl destekleyeceğini keşfetmesine yardımcı olmaktadır. Kendi ye-

mek odanız ile ilgili ilham almak için Nabhan'ın kitabını ve diğer kitapları okuyun:

- ✓ *Animal, Vegetable, Miracle* (Hayvan, Sebze, Mucize), Barbara Kingsolver, Steven Hopp ve Camille Kingsolver (Harper Perennial)
- ✓ *Slow Food Nation: Why Your Food Should Be Good, Clean, And Fair* (Yavaş Gıda Ulusu: Neden Yiyeceklerimiz İyi, Temiz ve Adil Olmalı?) Carlo Petrini ve Alice Waters (Rizzoli Ex Libris)
- ✓ *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals* (Etobur'un İkilemi: Dört Öğünün Doğal Tarihi), Michael Pollan (Penguin)

## Bölüm 17

# Vegan Hareket Hâlinde: Seyahat ve Otel Sorunları

### *Bu Bölümde*

- ▶ Yolculuk öncesini planlamayı,
- ▶ Uçaklarda ve havaalanlarında neler yiyebileceğinizi,
- ▶ Gemide hayatta kalmanızı sağlayacak yemekleri,
- ▶ Yurt dışında başarılı bir şekilde karnınızı doyurmanın yollarını öğreneceksiniz.

**T**atiliz için bir zaman ayarlamak önemlidir ancak uzakta olduğunuzda yemek stratejinizi planlamanız başarılı bir vegan macerasında oldukça önemlidir. Evde yediğiniz yemekleri ve alışveriş rutinlerinizi düzenleyebilirsiniz ancak bu et fikirli dünyada yola çıkmak başka bir hikâyedir. Yemek yediğinizde, alışveriş yapabileceğiniz yerlerde ve sahip olduğunuz seçenekler üzerinde daha az kontrole sahip olursunuz.

Tehlike, geziniz sırasında veya eve döndükten sonra sağlık problemlerine yol açabilecek gereksiz, besleyici olmayan gıdaların çekiciliğine çok kolay kapılabilmenizdir. Beslenme rutininizi değiştirmeniz, özellikle seyahat ederken, sindirim sisteminize zarar verebilmektedir. Tatil yiyecekleri şeker, sağlıksız yağlar ve sodyum ile dolu olabilmektedir. Yiyecekler kuşkulu kökenden gelebilmektedir -bu salatanın nerede yapıldığını kim bilebilir? Peki nasıl yıkandı? Hatta yıkanmış mıydı? Evden uzak kaldığında ortaya çıkan standart "Tüm kurallar geçersiz. Evde değilim!" zihniyetini devreye sokmayın. Kötü yemek yemeniz üzücü bir tatil deneyimine yol açabilmektedir.

Birkaç fast-food zinciri artık vegan burger servis etmektedir ve hatta bir vegan soslu sandviç bile bulunabilmektedir. Üzerinde sebzeler ve biraz tuz bulunan pişmiş bir patatese de ulaşılabilmektedir, bu yüzden tezgahın arkasındaki kişi ile birlikte yaratıcı olmanızı öneririm. İster gece kalmaya büyükannenize gidin ister hafta sonu uçakla seyahate, okul arkadaşlarınızla gemi seyahatine ya da Güneydoğu Asya'ya bir aylık tatile gidin akıllı seyahat etmek ve vegan taahhüdünüze sadık kalmak için kendinize seçenekler, stratejiler ve kelime bilgisi hazırlamalısınız.



Vegan dostu seyahat seçenekleri dünyası her yıl genişlemektedir. Vahşi doğada yürümek isteyen daha çok vegan veya daha fazla kişi var mı? Tam rakam veremem ama bu durum, maceracı tofu yiyciler için iyiye işaret. Veganlara özel paketlerle ilgili bir seyahat acentesiyle konuşun veya İnternet'ten araştırın. Bisiklet gezileri, tur grupları, gemi seyahatleri, özel şeflerle özel yat gezileri ve dünya genelinde ihtiyacınız olan gevşeme ve rahatlamayı sağlayabilen yoga inzivaları -hepsi size güzel, vegan yemekleri sunmaktadır.

## Yoldayken Yiyeceklerin Haritasını Çıkarmak

Adımınızı kapıdan dışarı atmadan önce tüm yolculuğunuzu düşünmeniz başarılı seyahatin ilk adımıdır - özellikle yeme alışkanlıklarınız iletişime geçeceğiniz çoğu insandan farklı olduğunda. Çok da spontane değil, değil mi? Endişelenmeyin. Her yolculukta planlanmamış yerleri keşfetmek ve yeni insanlarla tanışmak için bol bol fırsat bulacaksınız. Ancak, seyahat eden bir vegan olarak, uygun gıdaların seyahat çekleriniz kadar önemli olduğunu hatırlamanız gerekmektedir. Hâlâ harika sürprizler ve şimdije kadar içtiğiniz en iyi soya latteyi bulabilirsiniz ancak zengin gıdaları nereden bulabileceğini belirlemek için bir hat oluşturmanız gerekmektedir.



İnternet ve soğutucu olarak adlandırılan küçük bir mekanizma sayesinde, araba veya trenle seyahat ederken sağlıklı ve lezzetli yemekler için hiçbir kayba uğramayacaksınız. Rotanızı önceden belirlemeniz, evden çıkmadan önce mola duraklarınızı keşfetmeniz ve planlamanız size zaman kazandıracaktır. Şu adımları izlemeniz yeterlidir:

1. Haritanızı çıkarın ve planladığınız rotanıza kırmızı bir çizgi çizin.
2. Yolculuğunuz boyunca her 50 ila 100 mil arasında büyükçe bir kasaba veya şehri bir daire içine alın.
3. Her bir lokasyon için İnternet'ten sağlıklı gıda mağazaları, marketler ve vegan ve etnik restoranları araştırın.

Vegan dostu restoranları araştırmak için [www.happycow.net](http://www.happycow.net) ve vegan dostu restoranlar ile manavları araştırmak için [www.veg dining.com](http://www.veg dining.com) gibi siteleri araştırmayı deneyin.

4. Adresler, haritalar ve temel talimatlar içeren bir liste oluşturun. Ayrıca uğramak istediğiniz her durak için iş saatleri ve telefon numarası listesini oluşturun.

Ayrıca, bir aperitif listesini ve çabuk bozulabilir yemek listesini bir araya getirmek istiyorsunuz. Kraker ve simit gibi çabuk bozulmayan aperitifler arabada veya trenin üst kısmındaki raflarda veya kutularda bulundurulabilmektedir ve soğutulmazsa da bozulmamaktadırlar. Bozulabilen malzemeler, bir soğutucuda buz paketleri veya buz küpleri ile birlikte tutulabilmektedir.





Eğer buz küpleri kullanıyorsanız seyahatiniz sırasında her iki üç günde bir buzları yenilemeyi planlayın. Benzin istasyonları, içki mağazaları ve marketler genelde buz paketleri satmaktadırlar. Buz paketini yanınızda götürerek otel ya da tren görevlisinden gece boyunca mevcut bir dondurucuda dondurma imkanınızın olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Eğer arabayla gidiyorsanız buz paketinizi otel odanızdaki buzlukta dondurun.

Aşağıda listelenen sağlıklı, kolay, ucuz ve lezzetli yemekleri ve atıştırmalıkları soğutucunuzda buldurmaya dikkat edin. Sağlıklı gıda marketlerinin listesini çıkartırsanız bu marketlerin çoğunu rotanıza ekleyebilirsiniz:

- ✓ Havuç ve kereviz sopaları, dilimlenmiş salatalık ve kırmızı biber mızrakları
- ✓ Bireysel şişe suları
- ✓ Benzin istasyonu su makinelerinden, otel barlarından tedarik edebileceğiniz veya akşam yemeklerinde çıkan sıcak su ile karıştırılabilen hızlı çorbalar
- ✓ Pipetli kutu meyve suları ve soya veya pirinç sütü kutuları
- ✓ Tam tahıllı ekmek ve doğal olarak şekerlendirilmiş reçel veya elma yağı ile yapılan fıstık ezmesi sandviçler
- ✓ Elma, portakal ve muz gibi yanınıza almaya uygun meyveler
- ✓ Karışımlarınıza ekleyebileceğiniz tohum, kuru yemiş, kurutulmuş meyve ve vegan çikolata cipsleri
- ✓ Çay poşetleri veya tek kullanımlık kahveler, fast-food restoranlarından aldığınız tuz ve biber paketleri ve agave veya kahverengi pirinç şurubunu koymak için bir şişe
- ✓ Sebzelerin üzerine koymak için tofu ekşi krema ya da tofu peynir (bu tarifler için Bölüm 13'e bakın)
- ✓ Lara, Vega, Raw Revolution, Pro Barlar ve Oskri Coconut Barlar gibi vegan atıştırmalık barları
- ✓ Tortilla, humus, fasulye ve pirinç ya da vegan tofu krem peynir ile yapılan dürümler

Birkaç çöp torbası, peçete ve yıkanabilir kaşık, çatal, bıçak ve tabak getirmeyi unutmayın. Seyahat kupaları, yolda çay ve kahve doldurmak için kullanışlı olacaktır.



Eğer hedefinize giderken harika vegan dostu bir restoran bulursanız stok yapabileceğiniz birkaç sipariş vermeyi unutmayın. Bu siparişler, birkaç gün boyunca soğutucuda saklanabilmektedir.

Seyahat menüsünü planlarken bunu "arabada piknik" olarak düşünün. Yol ve tren yemekleriniz dilimlenmiş taze domates ve ekmek üzerinde marine tofu parçaları ile istediğiniz kadar keyifli hâle gelebilmektedir. Ayrıca gorp (kuru üzüm ve yer fıstıkları) ve bir şişe su kadar basit de olabilmektedir. Yeni bir şey deneyin!

## Başkasının evinde vegan olmak

İnanmak zor olabilir ancak birçok insan vegan olmanın ne anlama geldiğini anlamamaktadır. Çoğu kez yanlış anlayarak vejetaryen olduğunuzu varsaymakta ve tabağınızı tereyağlı patates püresi ile doldurmaktadırlar. Sevgili kayınvalidem, evini ilk kez ziyarete gittiğimde benim için yeşil fasulye yaptı. Mutlu bir şekilde "Servis etmeden önce eti çıkardım." dedi. Başka birisinin evine giderken vaaz vermemek için şansınızı deneyin, ailenizi ve arkadaşlarınızı veganizm hakkında bilgilendirin.

Nasıl bir yandan ihtiyacınız olan yiyeceklere ulaşırken bir yandan da kibar bir misafir olabilirsiniz? Eve varmadan önce ev sahiplerini özel beslenme ihtiyaçlarınız hakkında bilgilendirin. Vegan olmanın ne anlama geldiğini açıklayın ve aşağıdakileri yapın:

- ✓ **İlk gidişinizde bazı yemek önerileri verin.** Birçok ev sahibi, keyif alacağınız bazı yiyecekleri buldurmak isteyecektir; bu nedenle listeyi oluşturmalarına yardımcı olun.
- ✓ **Bir alışveriş gezisi yapmayı teklif edin.** Bunu yapmak, istediğiniz gıdaları almanızı

sağlamaktadır ve ev sahiplerini eğitmenize yardımcı olmaktadır.

- ✓ **Yemek ve atıştırmalıklar yapın.** Ana yemekler, yan yemekler, tatlılar ve atıştırmalıklar da dâhil olmak üzere bazı vegan yiyecekleri hazırlamayı teklif edin; ev sahipleriniz için gerçek bir vegan deneyimi oluşturun.
- ✓ **Gezilerinizden önce İnternet'ten restoran ve marketleri araştırın.** Çoğu vegan olmayan ev sahibi, sizi yemeğe nereye götüreceğini veya nereden alışveriş yapacağını bilmemektedir. Ev sahiplerinizin üstünde baskı yaratmak yerine araştırdığınız bilgilerle donanmış bir hâlde gidin.

İlk beslenme sohbetinizden yanlış anlaşılması ihtimalini düşünerek ilk birkaç saat boyunca sizi idare edebilecek, elinizin altında bulunacak birtakım atıştırmalıkları bavulunuza koyun. Bir kutu Mori-Nu tofu ve bir pinto fasulyesi konservesi buzdolabına ihtiyaç duymamaktadır, bu nedenle bavulda ya da arabanın arka koltuğunda bulundurulabilmektedir.

## Beceri ile Uçmak: Havada ve Havaalanlarında Veganlar

Uçak biletlerinizi aldınız ve güzergâh belirlendi. Uzun uçuşunuzda yemek yemek ya da atıştırmak kolay, değil mi? Ve varış noktanıza ulaştığınızda havaalanından egzotik vegan cennetine neşeyle atlayabilirsiniz -ya da atlayabilir misiniz? Hava yolculuğu için önceden planlama yapmak birtakım yeni beceriler gerektirmektedir ancak imkânsız değildir -bunu yolculuğunuzun heyecan verici bir parçası olarak düşünün! Aşağıdaki bölümlerde çok sayıda öneri vereceğim.

## *Vegan yemeği talep etmek (ve aldığınızdan emin olmak)*

Hava yolu yiyecekleri, çeşitliliği ve vegan dostu olması ile bilinmemektedir. Uçakta alacağınız fıstıklar bile (eğer hâlâ veriyorlarsa) balla kavrulmuş olabilir, bir veganın hayır-hayırlarından. Çoğu hava yolu şirketi yemek servisini kaldırdı, bu nedenle yalnızca su veya 2 dolara konsantre meyve suyu alabilmektesiniz.



Uçuşunuzda yiyecek sunuluyorsa ihtiyaçlarınızın bilinmesini sağlayın. Seyahatinizi ister bir seyahat acentesi aracılığıyla ister online olarak planlamış olun rezervasyonunuzu yaparken müşteri hizmetleri ile görüşerek süt ve yumurta içermeyen, vejetaryen veya vegan yemeği istediğinizi özellikle belirtin. Hava yolunun web sitesinde ilgili kutuları tıklayabilir veya seyahat acentenize söyleyebilirsiniz ancak her durumda hava yolunun mesajı aldığından emin olun. Genellikle, vegan yemeği, normal seçeneklerden çok daha iyi olmakta ve ilk önce size servis yapılmaktadır! Bonus! Uluslararası uçuşlarda genellikle vegan yemeğinin etnik bir versiyonu sunulmaktadır: “Asya vejetaryen” seçeneği en iyisidir. Süt ve yumurta istemediğinizi özellikle belirtin.

Özel yemek talebinizin uçuş planında yer aldığını acenteniz ile bir kez daha kontrol edin. Eğer talebiniz iletilmediyse uçakta vegan yemek yiyemeyebilirsiniz ancak en azından uçağa binmeden önce havaalanında bir şeyler alabilirsiniz. Ayrıca kalkıştan önce yerinize otururken özel talebinizi uçuş görevlilerine iletmeyi deneyin. Bunu yapmak, sizi akılda tutmalarını sağlayacaktır ve nerede oturduğunuzu öğrenecekleri için yemeğiniz başka birinin tepsisine gitmeyecektir. Unutmayın ki nezaket ve bir gülümseme, bu çalışkan erkekler ve kadınların üzerindeki etkisini uzun bir zaman sürdürmektedir.



Herhangi bir nedenle, özel yemeğiniz uçakta bulunmamaktaysa first class veya business class yiyeceklerden size uygun olan yemek kaldıysa isteyin. Eğer yemeğiniz hiçbir şekilde bulunamıyorsa durumu, ekstra meyve, ekmeğe ya da uygun atıştırmalıklarla çözmeye çalışın.

## *Kendi yemeğini taşımak*

Eskiden uçakla seyahat ederken hemen her şeyi yanınızda götürebilirdiniz ve bu durum veganlar için uçakta atıştırmayı kolaylaştırırdı. Bununla birlikte, 11 Eylül 2001 tarihinden itibaren güvenlik önlemleri sıkılaştırıldı ve onay verilen yiyecekler sınırlandırıldı. Endişelenmeyin; yine de yanınızda hâlâ bazı yiyecekler taşıyabilirsiniz. Havaalanı pikniğiniz için yanınızda güvenle götürebileceğiniz ürünler:

- ✓ Plastik kaşık, çatal ve bıçak. Küçük bölgesel havaalanlarında bunları bulamayabilirsiniz.

- ✓ Küçük konserve çorbalar ve içecekler. Bununla birlikte, havaalanında ya da uçakta patlayabilecekleri için dikkatli olun. Soğuk yenilebilir iyi çorba seçenekleri, mercimek ve gazpaçodur.
- ✓ Ev yapımı sandviçler, meyve, fasulye ve tam tahıllar. Uçuşunuzda yanınızda küçük soğutucular taşımanız sorun olacaktır, yanınıza soğutmaya ihtiyaç duymayan yiyecekler alın.
- ✓ Kraker, simit, barlar ve kuru aperitifler.



Taşınır yiyecekleri saklamak, seyahatiniz için uygun olacaktır. Hava nedeniyle rötalar, kaçırılmış bağlantılar ve teknik aksaklıklar yaşanması durumunda elinizin altında bulunan kuru yemişler ve elmalar ile uzun bir süre idare edebilmeniz mümkün olacaktır. Bu nedenle, yanınızda en az bir vegan atıştırmalığı taşımaya çalışın (Uygun seçenekler için "Yoldayken Yiyeceklerin Haritasını Çıkarma" başlıklı listeye bakın). Ayrıca havaalanına gitmeden önce güzel bir yemek yerseniz güvenlikten geçtiğiniz süreçte aç kalmazsınız.

## Havaalanında vegan yemek bulmak

Saat 06.00'daki uçuşunuzdan önce yemek yeme fırsatı bulamadınız ve taksiye binmeden önce sırt çantanız ya da bavulunuza vegan yiyeceklerinizden koymadınız. Güvenlikten geçtiniz, uçağınız 45 dakika içinde kalkıyor ve açlıktan ölüyorsunuz -şimdi ne olacak?

Havaalanının büyüklüğüne bağlı olarak seçimleriniz büyük ölçüde değişecektir. Küçük havaalanlarında sadece bir gazete bayisi bulunurken dev bölgesel havaalanlarında etnik restoranlar, fast-food zincirleri, lounge (salonların) yer aldığı yiyecek alanları bulunmaktadır. Varış noktanıza kadar vegan yemeğinizi nereden bulabileceğinizi araştırmanız için bazı fikirler:

- ✓ **Gazete stantları:** Bu stantlarda genellikle su, karışık atıştırmalıklar, meyve, kuru yemiş, simit ve krakerler bulacaksınız.
- ✓ **Fast-food restoranları:** Bir fast-food restoranından bir şeyler seçmek zorunda kaldıysanız fırında patates deneyin. Eğer restoran, sebze burgerleri veya pideler sunuyorsa hiçbir gizli hayvan katkı maddesi olmadığından emin olmak için bir içerik listesi isteyin.
- ✓ **Yiyecek stantları:** Yiyecek stantlarına rastlarsanız fıstık ezmesi ve jöle sandviçleri satıp satmadıklarına bakın; vejetaryen dürümler (peynir ve mayonez içerip içermediklerini kontrol edin), kuru yemiş, meyve, jöle, kraker, vejetaryen suşi, ekmekek veya fıstık ezmesi paketleri olup olmadığına bakın.
- ✓ **Restoranlar:** Bazı restoranlar, vegan dostu seçenekler sunmaktadırlar. Az yağ ile yüksek ateşte pişirilmiş pilav ve sebze, vejetaryen börek ve tacos (peyniri çıkarttırın), fasulyeli salatalar, vejetaryen burgerler, sandviçler (mayonez ve peyniri kontrol edin) veya sebzeli makarna gibi seçenekleri araştırın.



- ✓ **Lounge'lar, havayolu kulüpleri ve barlar:** Bu tür yerler, genelde kraker, simit, kuru yemiş, meyve, şarap, su ve sıcak içecekler sunmaktadır. Bazıları, taze hazırlanmış yemeklerin bir listesini bile sunabilmekte ve sizin için özel bir vegan makarna hazırlayabilmektedir.



Nerede olursanız olun, ihtiyaç duyduklarınızı ve istediklerinizi sormaktan çekinmeyin. Ancak, elbette tamamını nezaketle yapın. Samimi olun ve özel beslenme ihtiyaçlarınızın karşılanıp karşılanamayacağını garsonunuza sorun. Kamyon duraklarından süslü Fransız bistrolarına kadar, durumumu nazikçe anlattığım zaman görevlilerden hep yardım aldım. Küçük bir gülümseme ve nazik bir ses uzun bir süre için yeterli olmaktadır. Teşekkür etmeyi ve sizden sonra gelecek talihsiz veganın yolunu açmak için fazladan bir ipucu vermeyi unutmayın!

## Sağlıklı seyahat eden veganlar

En iyi vegan beslenmesi ile bile, seyahat stresi, uykusuzluk veya yabancı mikroplar insan bağışıklık sistemi için çok fazla olabilmektedir. Yolda sağlıklı kalmak, besin listenizin yeterli proteini, kompleks karbonhidratları, temiz suyu ve sebzeleri içermesinden emin olmanızla başlamaktadır.

Gezi boyunca grip nedeniyle otelde yatmamak için bol sıvı almaya devam edin, aşırı şeker ve alkol tüketmeyin, yasa dışı uyuşturucuları kullanmaktan kaçının ve fiziksel sınırlarınızın farkında olun. Aşağıdakileri içeren kendi küçük seyahat eczanenizi oluşturun:

- ✓ Seyahatinizde besleyici yiyecek seçimlerini bulamamanız durumunda, meyve suyu veya bir bardak suya eklenebilen C vitamini tabletleri
- ✓ Uçakta ya da otel banyosundaki musluktan sıcak su ile doldurabileceğiniz sıcak su şişesi (Bir su şişesi, tutulmuş boyun, mide ağrısı veya şişkinlik ve soğuk ayaklar için idealdir.)
- ✓ El temizleyici mendiller ve bandajlar
- ✓ Güneş kremi
- ✓ Aspirin, ibuprofen veya asetaminofen gibi ağrı kesici ilaçlar

- ✓ Cımbız, tırnak makası ve bir tırnak bakım çantası (Eğer uçakla seyahat ediyorsanız bagajda saklanır.)

- ✓ Düzenli kullandığınız ilaçlar, orijinal kutularında ve reçeteleri ile birlikte.

Birkaç ipucu daha:

- ✓ Başka bir ülkede doktor ziyareti prosedürünü öğrenmek için sağlık sigortanıza başvurun.
- ✓ "Turist ishali" ile bilinen bir ülkeye gidiyorsanız sebzelerinizin kaynar suda ve buharda pişirilmesini isteyin. Tüm meyveleri kendiniz soyun ve önceden kesilmiş meyveleri yemeyin; bu, kirli olmayan bir bıçakla kesilmiş herhangi bir şeyden veya vegan olmayan gıdalardan bulaşan mikroplardan korunmanıza yardımcı olacaktır. Çiğ salatalardan uzak durun ve suyunuzu şişelenmiş ürünlerden seçin.
- ✓ Seyahat ederken gün boyunca önemli miktarda protein ve kompleks karbonhidrat yediğinizden emin olun. Eğer doğru bir şekilde yemezseniz bütün gün yürümek çabuk yorulmanıza yol açabilecektir.

## Birlikte Yolculuk: Deniz Yolculukları ve Grup Gezileri

Her türlü günlük arzuza hizmet etmek için oluşturulmuş günümüzün seyahat gemileri muazzam yüzen alışveriş merkezlerine benzemektedir. Çoğu gemi, günün her saatinde çok çeşitli yiyecekler sunmaktadır. Bazı gemi turları daha vegan dostu olabilir, bu nedenle fırsatınız varsa araştırmalarınızı yaparak size ve tatil hayallerinize daha özel hitap edecek bir gemi bulmaya çalışın. Günümüzde herhangi bir seyahat gemisi size yakın gelebilecek ve birçok vegan seçenek sunabilecektir. Özel yiyecek ihtiyaçlarınızı hakkında seyahat acentesiyle veya seyahat gemisi ile önceden konuşun. Bu, onlara daha iyi ve çeşitli seçenekler önermeleri için zaman tanıyacaktır. Bu profesyoneller, size örnek menüleri ve mevcut olan standart örnekleri sunabilmektedir.



Gemiye geldiğinizde mutfaktan birisiyle konuşmak istediğinizi söyleyin. Onlara bir vegan olduğunuzu söyleyin ve bunun ne demek olduğunu açıklayın. Mutfaklarında normal menüde bulunmayabilecek vegan burgerler, fasulye börekleri veya tofu yemekleri gibi herhangi bir yemek olup olmadığını sorun. Aynı şekilde, geminin restoranlarından birinde özel bir yemek yemeye karar vererseniz, ekibi önceden haberdar edin. Şayet acele bir şekilde talep etmezseniz tıpkı karada yediğiniz yemekler gibi güzel yiyecekler bir araya geleceklerdir.

Yemekte artanları, kabininize götürmekten utanmayın. Eğer yemek harikaysa ancak yemeği bitiremediyseniz yanınızda götürebilir ve ertesi gün öğle yemeğinde veya öğleden sonra yiyebilirsiniz. Sadece valizinize yıkanabilir bir saklama kabı koyduğunuzdan emin olun. Seyahat gemisine rezervasyon yaptırırken kabininizde küçük bir buzdolabı olup olmadığını sorun. Eğer yoksa seyahat süresince kiralayabileceğiniz bir tane bulun. Bu size daha fazla esneklik sağlayacaktır.

Hiçbir uyarı yapmadan bir gemi seyahatine çıkmış olsanız bile kesinlikle makarna yemekleri, fasulye ve tahullar ile çok sayıda meyve ve sebze bulacaksınız. Yine, sadece ihtiyacınız olanları sorun ve eğer gerekiyorsa aparatif ve garnitürlerden kendinize bir yemek hazırlayın.

Bir tur grubuyla bir arada olmak, birçok gezgin için keyifli arkadaşlık ilişkileri ve destekler sunacaktır. Veganlar, bir grup gezisine kaydolmadan önce tur lideri ile de konuşmak isteyeceklerdir çünkü yemeklerin çoğu önceden hazırlanacak ya da yol boyunca belirli restoranlar için planlama yapılacaktır. Grup menüsünün önceden ayarlanıp ayarlanmadığını öğrenin veya vegan versiyonunu isteyin. Dilini konuşmadığınız bir ülkeye seyahat ediyorsanız tur operatörüyle bir vegan seçeneği bulma olasılığınız hakkında konuşmayı unutmayın (Tur operatörleri genellikle aynı rotaları sık sık kullanırlar ve bu nedenle bilgilidirler ve bunu soracağınız doğru kişilerdir.).



Önceden belirlenmiş tur rotasında ve grup duraklarının yakınında vegan dostu restoranların aramasını yapın. İnternet, uluslararası vegan yemek noktaları hakkında bilgilerle doludur. Yabancı ülkelerdeki garsonlar ve tezgâhtarlarla daha iyi iletişim kurmak için yanınıza biraz ileride “Lost in Translation” başlığıyla detaylı bir şekilde paylaşacağım George Rodger tarafından yazılmış *Vegan Passport* kitabını alın (Vegan Society Ltd.)

## Kültür Çatışması: Diğer Ülkelerde Vegan Kalmak

Yurt dışına seyahat, bazı konuların üzerinde düşünmenizi gerektirmektedir. Örneğin, ziyaret edeceğiniz ülkenin dilini konuşuyor musunuz? Yerel mutfak hakkında bilginiz var mı? Nerede kalacaksınız? Ancak, bir vegansanız bu durumda sizin için uygun olan yemek ve atıştırmalıkları da düşünmek zorundasınız. Çoğu büyük şehirlerde en az bir vegan restoran vardır ve birkaç şehir veganların Mekke’si olarak bilinmektedir. Portland, Oregon, New York, Londra ve Vancouver, British Columbia, bir vegan olarak ziyaret edebileceğiniz harika yerlerdir.

İyi bir seyahat geçirebilmeniz için bazı basit yollar:

- ✓ **Evden çıkmadan önce İnternet’i kullanın veya vejetaryen seyahat kitaplarına bakın.** Bu kaynaklar, size vegan restoranlar ve sağlıklı gıda mağazaları için fikirler sunacaktır. Çiftçilerin pazarlarını da araştırmayı unutmayın.
- ✓ **Seyahat ettiğiniz her ülke veya şehir için restoranların ve sağlıklı gıda mağazalarının bir listesini hazırlayın.** Her restoran veya mağaza için adres, küçük harita, yazılı talimatlar, iş saatleri ve bir telefon numarası derleyin.
- ✓ **Yemek yemeye gitmeden önce listelerin güncel olduğunu doğrulamaya çalışın.** Arayın, eğer artık faaliyette değilse listenizi düzenleyin.
- ✓ **Yerel sağlık gıda mağazalarından öneriler isteyin.** Orada çalışanlar, seyahat rehberleri tarafından henüz keşfedilmemiş harika, vegan yeni bir restoran ya da kafe biliyor olabilirler!
- ✓ **Otelin, pansiyonun veya diğer konaklama yerlerinin mutfağının kullanıma açık olup olmadığını veya küçük mutfakları olan odaları bulunup bulunmadığını kontrol edin.** Öyleyse mağazadan yiyecek almakta özgürsünüzdür ve kendi sağlıklı vegan yemeklerinizi hazırlayabilirsiniz. Hedef ülkenizdeki otelleri veya pansiyonları araştırın, neyin önerildiğini ve hangisinin en fazla vegan dostu olduğunu öğrenin.
- ✓ **İnternet’ten gideceğiniz şehir veya ülke için yerel vegan ve vejetaryen gruplarını araştırın.** Rotanızın üzerinde bir ofis olabilir veya daha fazla öneri sunabilirler.



Veganlar için seyahat asistanı web siteleri [www.happycow.net](http://www.happycow.net), [www.vegding.com](http://www.vegding.com) ve [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org)'dur. Bu sitelerle, vegan dostu restoranları, sağlıklı gıda mağazalarını ve hatta ABD'de ve yurt dışındaki çiftlikleri, çiftçi pazarlarını ve marketleri araştırabilirsiniz. Paris'te yeni bir vegan yemeği denedikten sonra yorum bırakmak, çalışma saatlerini güncellemek ve menü önerileri yapmak için siteye geri dönüp yazmayı unutmayın. Sizden sonra geleceklere bir iyilik yapın!

### Çeviride kaybolmak?

Vegan Society'nin (Vegan Toplumu) yazarı ve Vegan Passport'un yayıncısı George Rodger sayesinde artık 56 dilde "Ben veganım." diyebilirsiniz -hatta dünya nüfusunun yüzde 93'ünü kapsayan Esperanto dilinde bile! Veganlar için güvenli gıdaları bulmak üzere bu kitabı markete götürebilir ya da garsona vererek şefe göstermesini isteyebilirsiniz, böylece herkesin aynı sayfada olduğundan emin olabilirsiniz. "Ben veganım, bu yüzden..... yemiyorum." için uygun bazı çeviriler:

- ✓ Fransızca: "Je suis vegan, donc nous ne mangeons pas..."
- ✓ İspanyolca: "Soy vegana, por tanto los veganas no comemos..."

*Vegan Pasaportu, George D. Rodger, Vegan Society, İngiltere, 2005'in izni ile kullanılmıştır.*



## Bölüm 18

# Dışarıda Yemek Yemek

### *Bu Bölümde*

- ▶ Vegan dostu restoranların yerini belirlemeyi,
- ▶ Vegan olmayan bir yerde doğaçlama yapmayı,
- ▶ Nerede olursanız olun midenizi doldurmayı öğreneceksiniz.

**V**egan cadıları ve centilmenleri bir anda şehre dalmalıdır! Evde kalmak, ahlaki yaklaşımlarınızı yerine getirmenin daha kolay bir yoludur ancak gerçek dünyaya girmek de eğlenceli ve çoğunlukla gereklidir.

Restoranlarda, kafelerde yemek yiyebilmek bir otçul için zor olabilir; tabii ki bu mekân sağlıklı yiyecekleri tercih edenler için özel yemek çıkartmıyorsa... Ancak yine de arkadaşlarınızla ve ailenizle yemek yemenin keyfini çıkarabilirsiniz. Aslında, bir tabak yeşillik, fasulye ve tahılla özlem duymadan ve aç kalmadan da ülkeyi gezebilirsiniz. Bunun sebebi, içinde bulunduğumuz teknolojik çağda vegan ve vejetaryen restoranların bulunmasının daha kolay olması ve birkaç çevrimiçi aramayla ihtiyacınız olanı bulmanızı sağlamasıdır.

Bu bölüm, her yerde, her zaman dışarda yemek yemeniz için en iyi ipuçlarından bazılarını sunuyor. Emily Post kitabınıza yeniden başlayın, çünkü görgü kuralları garsonlarınızın size iyi hizmet etmesini sağlayacaktır. İleriye planlamak ve bir menüye nasıl erişebileceğinizi keşfetmek herhangi bir veganın ikinci doğası hâline gelebilir.

## *Sor ve Al: Vegan Dostu Lokantaları Bulmak*

Yeni vegan, korkma, bir kıydan diğerine seçim yapabileceğiniz yüzlerce vegan dostu restoran alternatifiniz bulunmaktadır. Sadece küçük bir ev ödevi yapmanız ve doğru yerlere bakmanız gerekmektedir. Aşağıdaki bölümlerde nasıl olduğunu göstereyim.

## Araştırmanızı yapmak

Bir vegan lokantası bulmak, düşündüğünüz kadar zor değildir çünkü aramanız için size yardımcı olacak birçok online kaynağa ulaşabilmektesiniz. Örneğin, vegan yemekleri olan fast-food veya fast-casual yemek işletmeleri arıyorsanız [www.veganeatingout.com](http://www.veganeatingout.com) adresini ziyaret edin. Bu kullanım kaynağı, ulusal zincirler de dâhil olmak üzere ABD'nin dört bir yanından restoran menülerini ve hangi unsurların vegan olduğunu veya kolayca vegan olabileceğini listelemektedir. Vegan dostu restoranların yanı sıra sağlıklı gıda mağazaları, çiftçi pazarları ve kooperatifleri aramak için şu şaşırtıcı web sitelerini deneyin: [www.veg dining.com](http://www.veg dining.com), [www.happy cow.net](http://www.happy cow.net) ve [www.vegguide.org](http://www.vegguide.org).



Yabancı bir şehirdeyseniz ve elinizin altında bir bilgisayar yoksa bir sağlıklı gıda mağazası veya vitamin mağazası çalışanlarına vegan dostu yemek yiyebileceğiniz yerleri bilip bilmediklerini sormak için uğrayın. Bu insanlar genellikle yerel seçenekler konusunda bilgilidirler.

## Vegan dostu etnik restoranların keşfi

Ev ödevinizi yaptıysanız (önceki bölüme bakın), etnik lokantaların çoğu kez veganlar için güvenli seçenekler olduğunu fark ettiniz demektir. Ve neyse ki dünya eşsiz etnik mutfaklarla doludur. Bu mutfakların çoğu yeni lezzetler, dokular ve deneyimler sunarak vegan yemekler arasından seçim yapmanızı sağlamaktadır.



Birçok etnik restoranda aşağıdaki vegan yemekleri kolayca bulabilirsiniz (veya talep edebilirsiniz):

- ✓ Fasulye tacoları ve domuz yağı veya peynir olmayan börek
- ✓ Sebzeli Çin lor peyniri (tofu)
- ✓ Zeytinyağlı ve zeytinli ızgara sebzeler
- ✓ Mercimekli Hint sebze ve fasulye körileri, hayvansal yağ ve süt içermeyen
- ✓ Orta Doğu humusu ve sebzeli, zeytinli tabüle salatası
- ✓ Kremalı Hindistan cevizi sütü ile hazırlanan Thai sebze körileri
- ✓ Sebzeli pizza -peynirsiz

## Vegan Olmayan Menülerden En İyi Şekilde Yararlanmak

Bir vegan restoranında yemek yemek idealdir ancak her zaman bulamayabilirsiniz. Eğer dışarı çıkmayı planlıyorsanız ve gideceğiniz restorani biliyorsanız İnternet'ten menüsüne bakabilir veya herhangi bir vegan seçeneği sunup sunmadığını öğrenmek için arayabilirsiniz. Eğer vegan seçeneklerin zayıf olduğunu düşünüyorsanız dışarı çıkmadan önce doyurucu bir şeyler yemeyi planlayın, böylece doymak için ekmeğe sepetine güvenmek zorunda kalmazsınız.

Önceden birçok bilgi ile kuşanmamış olsanız bile, genellikle herhangi bir restoranda yiyebileceğiniz şeyler bulabilirsiniz. Bu bölüm size ilk deneyeceğiniz yerleri gösterir ve ayrıca yanınızda seçici vegan çocuklarınız olduğunda bile vegan olmayan menülerden en iyi şekilde yararlanmanız için yol gösterir.

### Nerede olursanız olun, ihtiyaçlarınızı elde edin

Veganlar genellikle yemeklerini et ve peynirle dolu menülerden seçme durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Neyse ki bu sınırlı durumlarda bile iyi seçimler yapabilirsiniz. Karşılaşabileceğiniz herhangi bir menüden en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacak aşağıdaki ipuçlarını kullanın:



- ✔ **Özel yemekler istediğinizde mümkün olduğunca kibar ve sabırlı olun.** Restorandaki çalışanlar koşturmaca içerisinde olabilirler, bu nedenle özel isteğiniz ek süre gerektirebilir.
- ✔ **Size hizmet veren kişinin yardımını alın.** Hizmet verenler, çoğu zaman neyin mümkün olduğu hakkında bilgilidirler ve hangi yiyeceklerin hayvan ürünlerinden arındırılabilirliğini bulmanıza yardımcı olabilirler. Restoran çok yoğunsa ve garsonlar yardımcı olmaya çok da istekli görünmüyorsa güvenli vegan garnitürlerden basit bir yemek hazırlayın. Çoğu restoran tahıl, sebze, patates ya da fasulyeye sahiptir.
- ✔ **Size yardımcı olmak için ekstra çaba harcayan herhangi bir çalışan için iyi bir bahşiş bıraktığınızdan emin olun.** İyi yapılmış bir işin tanınması, gelecekteki veganların yolunu aydınlatacaktır.
- ✔ **Restorani mümkün olduğunca erken arayın.** Yönetici veya şefle diyetiniz hakkında ve yemediğiniz malzemeler konusunda konuşun. Yeterli ön uyarı verildiğinde çoğu şef mutlu bir şekilde sizi ağırlayacaktır.
- ✔ **Durumu en iyi şekilde değerlendirin ve arkadaşlarınızla ailenizin keyfini çıkarın.** Fazla yemek yiyemiyorsanız bir içki, bir salata ve biraz ekmeğe ısmarlayın. Durumu fazla büyütmeniz, başkalarını rahatsız edebilecektir ve sizi tekrar davet etmeden önce iki kez düşünmelerine neden olabilecektir.
- ✔ **Eğer çok fazla uygun yemek bulamayacağınızı düşünüyorsanız evden çıkmadan önce yemek yiyin.** Gece boyunca aç kalmak yerine, herkes yemek yerken siz sindirebilirsiniz! Yemekte bir fincan çay ve meyve ile eşlik edin.

## Vegan çocukların nefis seçenekler bulmalarına yardımcı olmak

Çocuklarla yolda yemek yemek, vegan aileler için bir başka sorundur. Yetişkinler, etnik yemekler ile daha maceraperest tecrübeler yaşayabilmekte veya çok basit garnitürlerden memnun kalmakta iken çocuklar daha seçici davranabilmektedirler. Bir vegan dostu restoran, genellikle küçük sebze kafanız için daha fazla seçenek sunmaktadır ancak bazen yemek yiyebileceğiniz böyle bir yer bulamazsınız. Bu bölüm, böyle bir durumun içinde bulunduğunuzda ne yapmanız gerektiğini anlatır.



Restoran çalışanları, genellikle şeften mutfaktaki malzemeleri ile bir vegan için uygun (en azından buna yakın) bir şey yapmasını isteyerek size yardımcı olabilirler. Restorana çok yoğun olmayan bir zamanda giderseniz muhtemelen bu taktikte daha başarılı olacaksınız. Bununla birlikte, koşturmaca içerisinde olan bir restorana gittiğinizde zaten stres altında olan garsona özel isteklerin olduğu bir liste sunmak yerine ortak bazı yemeklerden seçim yapmayı deneyin.

- ✓ Salsa ve avokado ile fasulye ve pirinç dürümü
- ✓ Cips, salsa, guakamole ve etsiz fasulye
- ✓ Sebze veya avokado suşisi ile yeşil soya fasulyesi
- ✓ Kızarmış veya pişmiş patatesler, buharda pişirilmiş brokoli ve biraz zeytinyağı
- ✓ Pide ekmeği ile humus veya batırmak için sebzeler
- ✓ Mercimek çorbası (tavuk veya et suyu olmadan)
- ✓ Peynir, tavuk veya sığır eti içermeyen minestrone (sebze) çorbası
- ✓ Thai fıstığı sosu ile erişte
- ✓ Fıstık ezmesi ve granola dürümü: fıstık ezmesi ve muz dilimleri sürülmüş ve üzerine vegan granola ya da kuru üzüm ve ezilmiş fındık serpilmiş tam tahıllı tortilla
- ✓ Domates sosu sürülmüş; üzerine mantar, domates, zeytin, beyaz fasulye ve benzeri sebzeler ve bakliyatın koyulduğu tam tahıllı tost.
- ✓ Süzülmüş sebze çorbaları (süt, et veya tavuk suyu içermeyen)
- ✓ Kavrulmuş pancar, havuç veya zeytinyağlı tatlı patates
- ✓ Kıyılmış sarımsak ve biraz tuzla karıştırılmış zeytinyağına daldırılmış enginar yaprakları
- ✓ Biraz zeytinyağı ve tuz serpilmiş buharda pişmiş mısır
- ✓ Üç fasulye salatası
- ✓ Domates temelli, kabak ve mantar eklenmiş makarna sosu
- ✓ Pirinç ve bezelye ile domates çorbası
- ✓ Peynir içermeyen sebze pizzaları



## ***Kafeterya muammaları: Okul ve iş yemekleri***

Yüzleşelim. Bir servete sahip olmadıkça ve çocuklarımız için bir ev-okul oluşturamadıkça hepimiz okula ve işe gitmek zorundayız. Ve evden uzun süre uzaktayken bir yerlerde yemek yememiz gerekmektedir. Okulda ya da iş yeri kafeteryasında sağlıklı (ve lezzetli) bir yemek bulmak çok eğlenceli olmamakta ve veganlar büyük güçlüklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Ancak endişelenmeyin, bu bölümde size günü açlıktan ölmeden nasıl geçireceğinize ilişkin bazı ipuçları vereceğim.

### ***Okul kafeteryasında gezinmek***

Okulda yemek yemek, meşgul genç vegan için benzersiz birtakım engeller oluşturabilmektedir. Bazı liseler, öğle yemeğinde okul dışında yemek yenmesine izin vermektedir ancak bir vegan kafesinin çocuğunuzun okuluna yürüme mesafesinde olması ne kadar büyük bir olasılıktır? Ve dışarıda yemek yemeye bu kadar para ayırabilecek misiniz? İlk ve ortaokul kafeteryalarında önlem almak, çok daha zordur. Bu okullara devam eden çocuklar muhtemelen kendi yemek seçimlerini kendileri yapmıyorlardır, bu yüzden kendilerine ne veriliyorsa onu yiyorlardır.

Vegan çocuklar, farklı yemek tercihleri konusunda da akranları tarafından baskı görebilmektedirler. Ergenlik, kabul etmekle alakalıdır; bu nedenle bazı çocuklar kahverengi torba seçimleri ile alay konusu olabilmektedirler. Öğle yemeğinde hangi vegan seçenekleri ile kendilerini rahat hissettiklerini sorarak çocuğunuzun kendisini daha rahat hissetmesine yardımcı olun. Kızartılmış tuzsuz tofu istenmeyenler arasında yer alabilir ancak kahverengi pirinç ve avokado içeren fasulyeli dürüm alay radarını geçebilecektir. Hayat boyu vegan çocukları, zulüm içermeyen tercihlerine daha güçlü bir bağlılık hissetmektedirler ancak bu dönüşümü yeni yaşayanlar evden destek almaya ihtiyaç duymaktadırlar. Çocuklarınıza esprilerle başa çıkabilmeleri için yemeklerinin ne kadar tarz olduğunu anlatabilir ve onlara Bölüm 25'teki ünlü veganların uzun listesini hatırlatabilirsiniz.



Doğruyu söylemek gerekirse birçok okul kafeteryasında öğle yemeği menüleri kasvetli bir dizi seçenek sunmaktadır. Çocuklarınızı evde hazırlanmış öğle yemeği ile birlikte okula göndermek, gerçekten iyi bir seçenektir - elbette okul kafeteryası bitki temelli seçenekler sunmadığı sürece.

Bazen, çocuğunuz için bir vegan öğle yemeği hazırlamak için vaktiniz kalmayabilir. Ve bazen çocuğunuz diğerlerine uyum sağlamak ve öğle yemeğine katılmak isteyebilmektedir. Kafeterya düzenlemesi ile genelde çok çeşitli alakart sunumlar ve garnitürler söz konusu olabilmektedir. Vegan çocuklar, salata barından ve aperitiflerden bir yemek tabağı hazırlayabilmektedirler. Eğer kafeteryada ulaşabileceğiniz bir şef varsa ekipten vegan ve çocuk dostu bir şeyler hazırlamalarını talep edebilirsiniz. Sormanın bir sakıncası yok!



Her okul kafeteryasında organik, tam tahıllı, mevsimlik gıdalar bulamayabilirsiniz ancak yine de sağlıklı bir yemek hazırlayabilirsiniz. İşte birkaç fikir:

- ✓ Peynirsiz sebze makarna
- ✓ Tortilla cipsi, salsa ve guacamole
- ✓ Peynirsiz sebze sandviçi
- ✓ Yeşil salatalar
- ✓ Fasulye salataları
- ✓ Sebze ile karıştırılmış pirinç
- ✓ Pide ekmeği ve humuslu kuskus

### *İş yerinde vegan yemek*

Kafeteryaya gitmektense kendi öğle yemeğinizi yanınızda götürmeniz cüzdancınız (vegan) için de işleri kolaylaştıracaktır. Ancak bu her zaman bir seçenek değildir ve başkalarının da öğle yemekleri konusunda özenli olması güzel olabilecektir. Kafeteryanızda şu anda hiç vegan yemeği yoksa şefle fikrinizi paylaşabilir ve menüde yer alabilecek yemek tarifleri hakkında konuşabilirsiniz. Wokta kızartılmış Çin sebzeleri ve tofu, vegan çorbaları ve genişletilmiş bir salata barı vegan olmayan çalışanlara bile cazip gelecektir.



İş arkadaşlarınızla birlikte öğle yemeği organize etmeyi düşünün. Herkes paylaşmak için farklı bir yemek getirebilir ve diğerlerinin vegan yemekleri denemelerini isteyebilirsiniz. Bu kolay aktivite, dostluğu geliştirebilmekte ve diğerlerini daha fazla vegan yemek yemekleri konusunda teşvik edebilmektedir.

## *Her Yerde Yemek İçin İnanılmaz Fikirler*

Fast-food restoranları bile veganlar için bir aperitif veya küçük bir yemek sunabilmektedir. Genel olarak bu restoranlar şirketlerin hayvanlara nasıl davrandığını önemseyen veganlar için en iyi seçenek değildir ancak bazen kuralları çiğnemek zorunda kalırız -özellikle de ülkenin bir ucuna giderken ya da sebze düşmanı topraklarda sıkışıp kaldığımızda.

Bu bölümde size vegan yemekleri nasıl bulacağınıza ilişkin ipuçları ve ulusal zincirlerdeki aperitifler, sandviç mağazaları ve fast-food restoranları ile ilgili fikirler veriyorum. Görevliler bu yiyeceklerin içerikleri hakkında sınırlı bilgiye sahip olabileceklerinden bu kuruluşlardan kesin içerik talep etmeyi unutmayın.

## *Fast-food zincirleri*

Ulusal fast-food zincirlerindeki sebze burgerler genellikle vegandır ancak önce içerikleri sormaya özen gösterin. Sandviçler peynir, kazeinat (inek sütünde bulunan bir protein) veya yumurta içerebilmektedir. Birçok restoranda kızartılmış patates, fırında patates ve patates köfteleri gibi patates ürünleri bulunmaktadır; bunlar kızartılmış ve yağlı olmalarına rağmen genellikle veganlardır. Soslu salatalar birçok menüde bulunmaktadır ancak ızgara et veya peynir eklenmeyen bir çeşidi seçtiğinizden emin olun. Birçok zincir daha soğuk aylarda chili yemeği sunmaktadır ancak süt ürünleri içermeyen vegan chili opsiyonları da bulunmaktadır. Dondurma salonları genellikle süt ve jöle içermeyen buzlar ve şerbetler sunmaktadır ancak satın almadan önce içerikler hakkında kesin bilgi almaya özen gösterin.

## *Sandviç dükkânları*

Sandviç mağazaları ve hızlı zincirler, iki dilim ekmeğin arasında akla gelebilecek her türlü hayvan ürünü sunmaktadır. Bununla birlikte, çoğu yerde vegan sandviç de isteyebilirsiniz. Bazı yerlerde, protein açısından zengin humus, kremalı avokado dilimleri veya guacamole sandvicinizin üzerinde yer alabilmektedir. Sadece mayonez ve peyniri atladığınızdan emin olun. Ayrıca turşulardan, salatalardan, patates cipslerinden ve meyvelerden atıştırarak da karnınızı doyurmanız mümkün olabilecektir.

Ayrıca sağlıklı gıda mağazasına gidebilir ve fast-food sandvicinizi oluşturmak için sahte et dilimleri alabilirsiniz! Akşam yemeği menüsünde portabella veya diğer mantarların ızgarası yer alıyorsa ekstra sebze ve kendi mantar burgerini hazırlamanız için birkaç dilim tost ekmeği isteyin.

## *Pizza salonları ve Meksika restoranları*

Pek çok pizza salonu, peynir kullanmadan ekstra mantar, zeytin ve biber ile vegan pizza yapabilmektedir. Kıtır ekmeğin ya da tereyağı yerine zeytinyağı ile hazırlanan sarımsak düğümleri, vegan sosuna batırılarak harika bir aperitif olabilmektedir. Şefe kabak, mantar veya brokoli gibi sebze yemekleri sunup sunamayacaklarını sorun.

Meksika restoranları genellikle, vegan taco salatası yapmak için pirinç, tortilla ekmeği, salsa ve taze sebzeler kullanmaktadır. Diğer bir seçenek de kızartılmış tortilla, fasulye (ilave protein için), pirinç ve kıyılmış avokado ile bir taco salatası yapmak olacaktır.

## Gizli Hayvan İçeriklerine Dikkat Etmek

Bütün yemeklerinizi kendiniz pişirmediğiniz sürece ve işte ya da okulda vegan yemek yemeğe gittiğinizde değerlerinize göre yemek yemeniz zor olabilmektedir. Bazı hayvansal ürünler, gıdaları tatlandırmak için kullanılmakta ve bazıları birtakım alkollü içecekleri filtrelemek için devreye sokulmaktadır. Bal veya karmin gibi diğer böcek türevi ürünler, gıdaları tatlandırmak ve renklendirmek için kullanılmaktadır.

Gıdalarda, içeceklerde, sağlık ve güzellik ürünlerinde kullanılan hayvandan türetilmiş sayısız malzemeden kaçınmak için yaygın olarak kullanılan katkı maddelerini öğrenin. Ancak yediğiniz bir şeyin hayvansal ürün içerdiğini daha sonradan öğrenirseniz de içiniz rahat etsin. Vegan yaşam, her zaman kolay değildir, çaba harcamanız gerekmektedir.



PETA'daki iyi insanlar, alışverişlerde kaçınılması gereken hayvan içeriklerinin kapsamlı bir listesini hazırlamışlardır. Listeyi [www.peta.org/mc/factsheet\\_display.asp?id=72](http://www.peta.org/mc/factsheet_display.asp?id=72) adresinde bulabilirsiniz.



## Bölüm 19

# Zorlu Sosyal Durumlarda Gezinmek

### *Bu Bölümde*

- ▶ Harika vegan toplantılar planlamayı,
- ▶ Vegan olmayan partilere ve etkinliklere kolayca misafir olarak katılmayı,
- ▶ Bir vegan olarak rahatça randevuya çıkmanın yollarını,
- ▶ İş yerinde veganizmi nasıl geri planda tutacağınızı öğreneceksiniz.

**V**eganlar; toplantılara, yemeklere ve kutlamalara doğru “normal” insanlar gibi yola çıkarlar. Bununla birlikte, sosyal ortamlarda aç kalma tehlikesi otoburlar için oldukça yaygın bir durumdur. İnsanların sizin beslenme tercihinizi bilmelerini bekleyemezsiniz ancak gezmeye çıktığınızda mümkün olan en iyi sonucu elde etmek için önlemler alabilirsiniz.

İleriye düşünmek, her vegan için geliştirilmesi gereken önemli bir yetenektir. Yemek seçeneklerinizin neler olduğunu anlamak için parti planlama ile ilgili detayları öğrenin. Karışık davetli listesine sahip bir parti planlıyorsanız davet ettiğiniz herkesin rahatlığını düşünün. Ayrıca, etkinlik davetlerini kabul edin ve gitmeden önce parti planı üzerine düşünün. İstediklerinizi sormanız, zaman zaman yapmanız gereken bir şeydir ve bu süreçte insanlarla etkileşim kurma şekliniz çok şey ifade edebilmektedir.

Bu bölüm, kendinizi içinde bulabileceğiniz farklı sosyal durumları ve bunları nasıl en iyi şekilde idare edebileceğinizi açıklamaktadır. Genel düzeni düşündüğümüzde catering servisi alınan kutlamalar daha az sayıdadır, birinin partisine katılırken ya da bir sonraki partinizi planlarken en iyi seçenekleri belirlemenize arkadaşlarınız yardımcı olacaktır. Yeni kutlamalar ve gelenekler yaratmak da vegan kültürünün bir parçasıdır. Bu bölümde, farklı beslenme düzenlerine bakılmaksızın gerçekten keyifli bir hayat yaratmanıza ve diğerleriyle arkadaşlığınızın keyfini çıkarmanıza yardımcı olmak için fikir ve kaynakları paylaşıyorum.

## Partiler, Geleneksel Yemekler ve Kutlamalara Ev Sahipliği Yapmak

Vegan olmanız yıllarca yaptığınız tarihi aile buluşmalarının tadını çıkaramayacağınız anlamına gelmemektedir. Paul amcanın komik bir şakası karşısında erkek kardeşinizin burnundan sütün fışkırdığına ilişkin hikâyeyi ya da aynı Paul amcanın annenizin Yellow Rose of Texas albümünü kasıtlı olarak çizdiği zamanları (50 yıl önce!) hâlâ dinliyor olacaksınız. Sadece bir bardak soya sosu ya da bir tabak tofurky eşliğinde güleceksiniz.



Bir vegan olarak partilere ev sahipliği yapmak ve geleneksel yemekler hazırlamak zor olabilmektedir (ancak hiçbir şekilde imkânsız değildir). Sonuçta, büyük olasılıkla vegan olmayan bazı aile bireylerini veya arkadaşlarınızı ziyafete davet edeceksinizdir. Vermeniz gereken en önemli karar, partide vegan olmayan yemeklere izin vermek isteyip istemediğinizdir. İstemiyorsanız vegan yemeklerinizin herkesin zevkine hitap edecek tarzda olmasına (veya en azından mümkün olduğunca) emin olmanız gerekmektedir. Bu bölüm size kutlama zamanlarını seçme, menüleri oluşturma ve daha pek çok konuda öneriler ve ipuçları sunmaktadır.

### Etkinliğinizi planlamak

Bir vegan partisi planlamak, vegan olmayan bir etkinliği planlamakla aynı şeydir. Her iki durumda da kaç kişinin katılacağına ve hangi tarz misafirlerin geleceğine, ne kadar resmî olacağına ve planlamanın nasıl detaylandırılacağına bağlı olarak çeşitli görevlere sahipsinizdir. Etkinliğiniz rahat bir etkinlikse ve yemeklerin çoğunu siz yapacaksanız planlama bir vegan pastası kadar kolay olacaktır: Bir menü oluşturun, misafirleri davet edin, malzemeleri satın alın ve çalışmaya başlayın. Daha resmî etkinliklerde çeşitli bir kalabalığa ev sahipliği yapmak durumunda kalacağınız için menünün kapsamı ve boyutu ile ilgili daha fazla düşünmeniz gerekecektir.

Farklı parti türleri için hatırlamanız gereken bazı şeyler:

- ✓ **Çocuk partileri:** Çocuklar ve gençler için parti planlaması, birkaç ilave adım gerektirmektedir. Çocuklardan ya da gençlerden partinin nasıl görüneceği, hangi müziklerin çalınacağı, hangi eğlencelerin olacağı ve menünün nelerden oluşacağına dair fikir aldığınızdan emin olun. Genellikle bir grup çocuğu beslemenin en kolay yöntemi, büfelerdir; bu nedenle yiyecekler çok karmaşık olmamalıdır. Kuralları bildiklerinden emin olduğunuzda çocukların eğlenmelerine yönelik birçok yol önerebilirsiniz.
- ✓ **Karışık yaş toplantıları:** Bu partilerin birkaç ekstra güvenlik planına ihtiyacı bulunmaktadır. Örneğin, sunulan alkollerin her zaman açık alanda, görülebilir olduğundan emin olun. Meraklı çocukların bar alanına girmeyi denemelerine izin vermeyin. Küçüklere atıştırmalıklar ve oyun veya aktiviteler sunarak kendilerini değerli konuklar gibi hissetmelerini sağlayabilirsiniz.



✓ **Yetişkin gece partileri:** Yetişkinlere özel partiler, rahat oyun gecelerinden, oturmalı akşam yemeklerine kadar uzanabilir. Konukların takvimlerini planlama ihtiyacı olduğundan önceden davet etmeyi unutmayın (Böylece ihtiyaç duyacağınız tüm malzemeleri düşünmüş olduğunuzdan emin olmak için zamanınız olacaktır.). Dekorasyon, isteğinize göre basit veya cesur ve çılgın olabilir; sadece bir gün önce temizlik, hazırlıklar ve yemek pişirmek için kendinize bol zaman ayırdığınızdan emin olun.

Önceki parti türlerinden herhangi biri için de geçerli olabilecek bir ipucu var: Birçok farklı yemek hazırlamak yerine, büyük miktarda birkaç harika yemek hazırlayın. Bunu yapmak, etkinliğinizi kolaylaştırmanıza yardımcı olabilecektir. Aslında, organizasyondan bir gün önce pek çok yemek hazırlanabilir; bu da her şeyin hazırlanması için yeterli zamana sahip olduğunuzdan emin olmanızı sağlar. Partinize sofistike bir çizgi katmak için parti bütçenizin bir kısmını taze çiçekler için harcayın.

## ***Menünüzü belirlemek***

Çiğ brokoli ve havuç sopalardan başka hiçbir şey yiyemediğiniz partilerden bıktıysanız kendi muhteşem vegan parti menünüzü yaratarak hayal kırıklıklarınızdan kurtulun. Yemek pişirme deneyiminize bağlı olarak basit veya karmaşık yemekler hazırlayabilirsiniz. Tüm ev sahipleri ve sahibeleri çok yönlü bir akşam partisi planlamak için aşağıdaki ipuçlarını kullanabilir.

### ***Yemek tarifleri toplayarak başlamak***

İster en iyi arkadaşınız için bir doğum günü partisi ister aileniz için bir vegan Şükran Günü yemeği hazırlayın, seçebileceğiniz sayısız tarif ve menü planları bulunmaktadır. Kendinizi gelenekler tarafından engellenmiş hissetmeyin çünkü her tür tarif, her tür organizasyona eklenebilmektedir. Yine de vegan gıdalardan emin değillerse misafirlerin kendilerini daha rahat hissetmelerine yardımcı olmak için daha geleneksel tarzda yemekler sunabilirsiniz.

Birkaç vegan yemek kitabına göz atarsanız her durum için uygun olacak en azından bir düzine yemek tarifi bulabilirsiniz. Etkinliğinizi planlamaya sunmak istediğiniz yemek tariflerinin bir listesini oluşturarak başlayın. Ardından kitabevleri ya da kütüphanelerde bulunan yemek kitaplarına bakın. Veya aralarından seçim yapabileceğiniz sayısız vegan tarifler bulabileceğiniz İnternet'i araştırın.



Olumlu okuyucu yorumu bulunan veya iyi bilinen bir web sitesinde yer alan tarifi seçmek en iyisidir. İyi yazılmamış ya da test edilmemiş bir tarifi parti için denemek istemeyeceksindir. Tarifleri konuklara sunmadan önce en az birkaç kez deneyin.

### ***Geleneksel ve tanıdık gıdalarla bir araya getirmek***

Şükran Günü ve geleneksel büyük tatil yemeklerinin üstesinden gelmek düşündüğünden kolay olabilmektedir. Tofurky yıllardır piyasadadır ve tam bir vegan yemeği sunmaktadır, hindi biçiminde şekillendirilmiş tofu sebzeler





ve ekmekten oluşan iç malzemelerle doldurulmaktadır. Şükran Günü garnitür ve aperitiflerinin çoğu sebze bazlıdır ve veganize etmeniz zor olmayacaktır.

Birçok kişinin aşına olduğu bir yemeğin vegan sürümünü hazırlamak konuklarınızın rahat etmesini ve yemekleri tadarken keyif almalarını sağlayacaktır. Sunulacak bazı fikirler arasında falafel, humus, tabuleh, dolma, zeytin ve babagannuşu içeren Akdeniz menüsü bulunmaktadır. Başka bir fikir; ev yapımı sebze burgerler, Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna (Bölüm 14'te bulunan tarifi) ve fırında pişmiş tatlı patates yemekleri içeren bir menü sunmaktadır (Tüm zamanların favori yemeklerinin veganizasyonu hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 10'a geçin.).

### **Genel menü ipuçlarını akılda tutmak**

Bir menüyü oluştururken ortaya koymak istediğiniz genel görünümü ve duyguyu düşünün. Her yemeğin tadı, rengi ve dokusu düşünülmelidir. Belirli bir baharat profili seçerek tabaktan tabağa güzel bir geçiş oluşmasını sağlayın. İtalyan, Fransız ya da Asya mutfağı malzemelerinden, şifalı bitkilerden ve baharatlardan farklı menüler oluşturabilirsiniz. Her yemeği taze doğranmış otlar, rendelenmiş havuç veya doğranmış çeşitli renklere biberler kullanarak süsleyin.

Bir açık büfe veya çok seçenekli bir yemek servis ediyorsanız iyi oluşturulmuş bir yemek için aşağıdaki kombinasyonları kullanın: Bir tane yumuşak, bir tane sert ve çiğnenecek yemek, iki ana yemek, bir baharatlı yemek, iki gevrek yemek ve bir tatlı yemek. Daha küçük bir yemek davetleri için; bir yumuşak yemek, iki tane gevrek yemek, iki baharatlı yemek, bir ana yemek ve bir tatlı yemek sunabilirsiniz.

Tatlı herhangi bir partinin önemli bir parçasıdır, bu yüzden fantastik ve unutulmaz bir şeyler seçin. Herkes çikolata sevmez ve bazılarının kuru yemişlere alerjisi bulunmaktadır, bu nedenle çikolata sunumunun yanında veya onun yerine meyve bazlı bir tatlı sunmayı düşünün. Bölüm 15, denemeniz için bazı tarifler sunmaktadır.

### **Eski soruyla başa çıkmak: Ne getirebilirim?**

Misafirleriniz paylaşmak için yemek getirmek isterlerse vegan yemek getirmelerini isteyebilirsiniz. Meydan okumayı kabul edebilirler ya da reddedebilirler -fakat sormanın bir zararı yoktur! Belki de et ya da süt içeren "eski bir aile favorisi"ni getirmeyi düşünen birinin belki de sevdiği ama getirmeyi düşünmediği bir vegan yemeği vardır. Eğer vegan yemek getirmek, konuk için çok karmaşıkta ekmek ya da şarap getirebileceklerini söyleyin.

Akşam yemeğinde gergin bir duruma girmeye gerek yoktur, bu nedenle alternatifler sunun ve misafirlerinizin fikirlerine açık olun. Sonuçta bir araya gelmenin nedeni, sevginizi birbirinize göstermek ve yeni anılar yaratmaktır. Daha muhafazakâr bir arkadaşınızın ya da bir aile üyesinin "bir gece için bile olsa" vegan olmayı reddettiğini hissediyorsanız en sevdiği vegan olmayan yiyeceği getirip getiremeyeceğini sorun, bu durum misafirinizin kendisini dışardan biri gibi değil de parti sahiplerinden biri gibi hissetmesini sağlayacaktır -sonuçta siz bunun nasıl hissettirdiğini biliyorsunuz.





## Izgara sezonunu vegan tarzı kutlamak

Sıcak hava, Amerika'daki ızgaraları ve barbeküleri dışarı çıkartmaktadır. Veganlar, bu açık hava etkinliklerinde genellikle yenilebilir veya ikame edilebilir herhangi bir şey bulma konusunda zorlanmaktadırlar. Bir burger ekmeğini hardal, marul, domates ve turşu dilimleri ile yemek üzere alabilirsiniz ancak gecenin sonunda açlıktan ölmek üzere olduğunuzu hissedebilirsiniz. Açken, etrafınızı çevreleyen üzerinde dumani tüten et parçaları ile gezegen için umutlarınız ile uzlaştırmamız oldukça zor olabilecektir.

Kendi vegan kutlamalarınızı planlamak, 4 Temmuz veya Anma Günü gibi büyük ızgara günleri ile yarışa girmeden barbekü sezonunu arka-

daşlarınızla paylaşmanıza olanak tanıyacaktır. Yaz Gündönümü, birçok veganın kutlamayı tercih ettiği hoş ve alternatif bir tatildir. Yılın en uzun günü 22 Haziran, sıcak yaz günlerinin ilk günüdür ve Tabiat Ana'nın ödülleri ve mevsimlik ürünlerini kutlamak için mükemmel bir fırsat sunmaktadır (Bu tarz bir parti düzenlemek için daha fazla bilgi için "Yaz gündönümü kutlamaları" başlığına bakın)

Herhangi bir yıldönümü, yaklaşan bir olay veya bir etkinlik ile ilgili parti yapılabilir. Ailenizi ve arkadaşlarınızı bir araya getirmek ve sağlıklı, lezzetli vegan yemekleri sevdiğinizinizle paylaşmak için bu zamanları kullanın.

## Örnek parti planları ve menüleri

Bir planı ve menüyü önceden iyi bir şekilde oluşturmak bu özel günü hazırlarken herhangi bir sıkıntı yaşamanıza engel olacaktır. Eğer fikir bulamıyorsanız ancak yine de herkesi toplamak istediğinizden eminseniz partiyi başlatmak için aşağıdaki bölümlerdeki temalara bakın.

### *Kendi dürüm partinizi hazırlayın*

Meksika yemeklerini kim sevmez ki -cips ve salsa, dürüm ve vegan tarzı fasulye? Meksika temalı, kendi dürüm partinizi düzenlemeniz hem veganların hem de vegan olmayanların beğenisini kazanacaktır. Dürüm malzemeleri ve garnitürler, konukların masada et veya süt olmadığını fark etmemelerini sağlayacaktır.

Isıtılmış tortillaları veya mısır cipslerini doğranmış marul, dilimlenmiş domates, ufalanmış vegan peyniri, tofu ekşi krema, ince doğranmış kırmızı soğan, guacamole, birkaç çeşit salsa, fırınlanmış fasulye püresi, soya sosu ve zeytinyağı, konserve jalapeños ve pişmiş kahverengi pirinçle sotelenmiş tempeh gibi malzemelerin bulunduğu büfe ile servis edin (Tofu Ekşi Krema ve Buğday Glütenu Burritos tarifleri için Bölüm 13 ve 14'e göz atın.)

Meksika temasını canlandırmak için bazı fikirler :

✓ Büfeleri Meksika bayrağı renkleri olan beyaz, kırmızı ve yeşil ile süsleyin. Mumlar ve chili biberi şeklindeki ışık telleri de temaya katkıda bulunacaktır.

- ✔ Yiyeceklere uygun bir müzik listesi oluşturun: The Gypsy Kings, Salsa, Tejano veya Meksika popu ile partiye kolayca şenlikli bir hava katabilirsiniz.
- ✔ Eğer alkol servis ediyorsanız, Corona gibi vegan Meksika biraları ve ev yapımı misket limon veya limon dilimli margaritalar arasından seçim yapın.

### **Yaz gündönümü kutlaması**

Yaz gündönümü, yılın en uzun günüdür; öğleden sonra başlayan ve gece boyunca süren bir partiyi hak etmektedir. Bu pagan kutlamaları, antik günlerde ritüellerle ve uçarıklarla doluydu, bu nedenle misafirlerinizi saçlarını açmaya, dans etmeye ve top oynamaya teşvik edin. Kendi yaz gündönümü kutlamalarınızı hazırlamanız için harika fikirler aşağıda belirtilmiştir:

- ✔ **Çiçek veya yapraktan taçların giyildiği antik gelenekleri bir araya getirin.** Kurdele, çiçekler ve çiçek telleri ile hazırlanmış taçlar veya saç bantları hazırlamak, çok fazla el becerisi gerektirmemektedir ve konukları gerçekten parti havasına sokmaktadır.
- ✔ **Serinletici içecekler seçin.** Ev yapımı limonata, buzlu çay ve beyaz ya da roze şaraplar, sıcak hava temasıyla tam uyum sağlayacaktır.
- ✔ **Mevsimlik sebze ve meyvelerle yaz hasatının verdiği ödülleri birleştirin.** Yerel çiftçi pazarını partiden iki hafta önce ziyaret ederek çiftçilerin parti haftanız için hangi yiyecekleri önerdiklerini sorun. Önceden sormanız, bu malzemeleri içeren bir menü bulmanız için zaman taniyacaktır.
- ✔ **Misafirlerinizi grup oyunları ile eğlendirin.** Cevap verilmesi ve takım çalışması gerektiren birtakım oyunlar planlayın. Trivia yarışmaları veya şarkı oyunları popüler parti oyunlarıdır.
- ✔ **Herhangi bir pagan ayının önemli bir parçası olan ateşi de dâhil edin.** Büyük bir açık alana sahipseniz ateş çukuru, şenlik ateşi veya taşlarla çevrili bir kamp ateşi yapın. Veya dar bir alanınız varsa sadece bir sürü mum yakın.
- ✔ **Gıdaları alev veya ızgarada pişirin.** Buğday gluteni, marine edilmiş mantar, sebze, şeftali ve ananas dilimleri dâhil olmak üzere her türlü gıdayı ızgara yapabilirsiniz.
- ✔ **Yaz menüsünü tamamlamak için doyurucu salatalar hazırlayın.** Örneğin; zeytinyağı, kırmızı şarap sirkesi, tuz ve biberle marine edilmiş tofu parçalarıyla fesleğenli domates salatası deneyin. Ya da zeytinyağı, taze maydanoz ve sarımsak içeren bir nohut salatası hazırlayın. Kızarmış tempeh parçaları ile vegan Sezar salatası kalabalıkları mutlu etmek için birebirdir.
- ✔ **Yemek bittikten sonra hikâyeler anlatmayı planlayın.** İnsanlardan içinde buldukları özel bir olayı, yaşanan korkunç bir şeyi ya da atlattıkları bir felaketi paylaşmalarını isteyin. Veya başlarına gelmiş olan en komik şeyi anlatmalarını isteyebilirsiniz.

- ✓ **Giyinin ve oynayın.** Shakespeare'in Bir Yaz Gecesi Rüyası'ndan ilham alın ve insanlardan oyundaki herhangi bir karakter gibi giyinmesini isteyin.
- ✓ **Partiyi aydınlatın.** Güneş battıktan sonra konuklara maytaplar verin, açık hava Noel ışıklarını yakın veya meşaleler yakın.

## *Etoburun Masasına Konuk Olmak*

Bir vegan balonunda yaşamak nadir karşılaşılan bir durumdur. Çoğumuzun hâlâ et ve süt ürünleri yemeyi tercih eden sevdikleri ve arkadaşları bulunmaktadır. Vegan olmayan insanlardan kaçmak bir seçenek değildir – onlar hâlâ iyi insanlardır ve oldukça eğlenceli olabilirler! Bu nedenle vegan olmayan arkadaşlarınız ve ailenizle kutlamalar yapmak ve yemek yemek için gelen davetleri kabul edin.



Eğer mümkünse diğer parti üyeleriyle paylaşmak için yanınızda bir veya iki tane vegan yemek seçeneği götürün. Bununla birlikte, yine de temkinli olun, yemekleriniz çok lezzetli ise partiye gitmeden önce bol miktarda yemek yiyin. Bu vegan şef, diğer parti katılımcıları vegan yemeklerin ne kadar lezzetli olduğunu fark edip hepsini yediklerinde -birden çok kez- aç kaldı!

## *Akşam yemeği partisi davetlerini nazikçe kabul etmek*

Herhangi bir davet karşısında önünüzde iki olası senaryo bulunmaktadır: Gitmek veya gitmemek. Tabii ki sizin için hangi seçeneğin iyi olduğuna siz karar vereceksinizdir.

Belki gitmek istemiyorsunuzdur ancak nazikçe nasıl reddedebileceğiniz konusunda endişeleniyorsunuzdur. Partide et ve süt ürünleriyle karşılaşmak istemediğinizi itiraf etmek yerine, bir çakışma nedeniyle katılamayacağınızı kibarca belirtin. Ev sahibine eğer takvimini uygun olsaydı katılmayı çok istediğinizi söyleyin. Süper kibar vegan, ekstra bir adım daha atacak ve daha sonra partinin nasıl geçtiğini sormak için parti sahibine geri dönecektir.

Bir arkadaşınızın parti davetini kabul etmeye karar verdiğinizi farz edersek aşağıdaki bölümlerde vegan olmayan bir etkinliğe katıldığınızda aklınızda tutmanız gereken bazı fikirleri bulacaksınız.

### *Yemekten önce ev sahibinizle nazik bir şekilde konuşun*

Bir davet aldıktan sonra en kısa zamanda ev sahibi ile iletişime geçin. Samimi bir şekilde daveti kabul edin ve belirli gıdaları yemediğinizden ve onunla menü hakkında konuşup konuşamayacağınızı merak ettiğinizden bahsedin. Eğer sizin için bir vegan yemeği hazırlamayı teklif ederse ne kadar nazik



olduğunu ifade edin. Eğer böyle bir teklifte bulunmazsa daveti yine de kabul edin ve buna göre plan yapın. Ev sahibi, organizasyona sizin için bir vegan yiyecek ekleme nezaketi gösterdiğinde bu ilgisi için teşekkür ettiğinizden emin olun. Partiden sonra postayla ya da e-postayla bir teşekkür notu göndermeniz vegan görgüsünü gösterecek gerçekten güzel bir davranış olacaktır.

### *Ziyafete katkıda bulunmak*

Partiye bir vegan yemeği götürmek, buzları kırmak için harika bir yoldur. Akşam yemeğinizi uygun bir şekilde yiyebilmeniz için ev sahibi ya da sahibesi ile konuştuğunuzdan emin olun. Akşam yemeği belirli bir temada organize edilmişse yanınızda o mutfağın aromalarıyla uyumlu bir vegan yemeği götürün. Hafif Fransız otları ve yiyecekleri konsepti üzerine düzenlenmiş bir akşam yemeğine baharatlı bir Çin yemeği götürürseniz bu, diğer konuklar için rahatsız edici olabilecektir. Yemek küçük ve rahatsa açık büfeden birkaç ekstra yemek almak çok zor olmayacaktır. Eğer yemek biraz daha formal ise yemeğin getirilmesi ve yemek akışına uyarlanması için önceden planlama yapmanız gerekmektedir. Servis yapan kişiyle de bu konuda anlaşın. Ekstra yemeğiniz için yeterince tabağı ve tepsisi olmayabilir. Bu durumda, yemeğinizin sorunsuz bir şekilde masaya gelmesi için yanınızda benzer renklerde bir şeyler getirebilirsiniz.

### *Vegan olmayan bir kalabalığın içinde sakin kalmak*

Bir organizasyonda etoburlarla yemek yediğinizde kararlarınızı kendinize sakladığınızdan emin olun. İstakoz veya kanlı bifteklerden tiksindiğiniz hâlde, seçimleriyle ilgili yorumlar yapmanız sadece dikkatleri olumsuz bir şekilde çekmenize neden olacak ve sözlü bir tartışmaya kapı açacaktır. Çoğu insan, ne yemeleri gerektiğinin ve tercihlerinin “yanlış” olduğunun söylenmesinden hoşlanmamaktadır ve söylenmeleriniz nadiren bir kazanca dönüşür ve onların vegan yaşam tarzına geçmesine neden olur.

Eğer vegan olmayan bir yemek önerilirse nazikçe “Hayır, teşekkür ederim.” diyerek konuyu orada bırakın. Eğer vegan bir seçenek önerildiyse yemeğinizi ne kadar çok sevdiğinizi, lezzetli ve vegan bir şey bulmanın sizi ne kadar mutlu ettiğini tekrar ifade edin. Bu iltifat, gelecek etkinliklerde ev sahibinin vegan yemekler sunmaya devam etmesini sağlayacaktır.

Eğer karışık bir organizasyonda herhangi biri zor zamanlar geçirmenize neden olduysa sakinliğinizi koruyun ve şunları hatırlayın:

- ✓ **Ona kadar sayın ve derin nefes alın.** Bunun cevap vermek için gerçekten doğru zaman ve doğru yer olup olmadığını düşünün veya iyi bir şekilde kurulmuş sözlü cevap verin.
- ✓ **Yoruma keyifsizce gülün ve konuyu değiştirin.** İnsanlar, espri kaldıracı olanları severler.
- ✓ **Doğru yolu seçin ve kaba bir şekilde davranmayın.** Düzgün bir davranış sergilemek diğerlerini de düzgün davranmaya teşvik edecektir.
- ✓ **Şahsi algılamayın.** Karşınızdaki kişi zor bir gün geçirmiş olabilir ya da sadece sosyal açıdan becerikli değildir.





### ***Küçük parti maymunları: Vegan çocuğunuzun etkinliğin tadını çıkarmasına yardım etmek***

Çocuklar daha küçükken ve bir sürü parti yemeğine maruz kalmadıklarında onları abur cuburlardan ve şekerli tatlılardan kolayca uzaklaştırabilirsiniz. Ancak büyüdükçe kek, şekerleme ve aperitifler sunulduğunda radarları ışık hızında oluyor. Daha kolay bir şölen yaratmak için hazırlanın.



Bazen küçük veganınızın istediği bir yiyeceğe hayır demek zorunda kalırsınız ancak başından beri ona karşı dürüstsünüz yapacağınız konuşma çok daha kolay olacaktır. Neden süt, süt ürünleri ve et yemediğinizi açıklayın. İnek sütü, yumurta ve diğer etlerle bir hayvanın nasıl yaralandığını veya öldürülmesi gerektiğini çocuğunuzla konuşun. Çocuğunuz hayvanlarla duygusal bir bağ kurarsa onlardan yapılan yiyecekleri yemek istemeyecektir (Bölüm 22, vegan çocuklarını yetiştirme hakkında daha fazla bilgi vermektedir.).



İşte vegan çocuğunuz için partileri daha eğlenceli hâle getirmek için bazı ipuçları:

- ✓ **Partiyi düzenleyen kişi ile temasa geçin ve vegan seçeneklerin olup olmayacağını sorun.** Olmayacaksa çocuğunuzun keyif alabileceği ve paylaşabileceği parti temasıyla uyumlu birkaç yemek götürmeyi teklif edin. Örneğin, partide çikolatalı kek ve baharatlı sosis bulunmaktaysa vegan çikolatalı kek ve tofulu küçük börekler hazırlayın. Bu durumda partinin tadını çıkarabilirsiniz ve çocuğunuz kendini dışlanmış hissetmeyecektir.
- ✓ **Partiden önce karnınızı doyurun.** Gitmeden önce lezzetli yiyecekler yiyin ve çocuğunuza partide yiyebileceği yiyeceklerden bahsedin. Partiden önce bir favori menü sunmak, çocuğunuzun karnını daha sağlıklı gıdalarla doymasını sağlayacaktır ve etkinliğe gittiğinizde daha az acıkacaktır.
- ✓ **Yanınıza atıştırmalıklar alın.** Yeterince doyurucu seçenekler sunulmuyorsa ailenizin atıştırmayı sevdiği bir şeyi yanınıza alın. Kutu pirinç sütü, vegan kurabiyeleri ve bir vegan et dürümü, günü kurtarabilecektir.
- ✓ **Kutlayın!** Arkadaşlarla oynanabilecek ve ev sahibinin konsepti ile uyumlu eğlenceli aktiviteler ve oyunlar oluşturun. Bu, eğlenceli vakit geçirme ve arkadaşlarınızla özel bir anı paylaşma fırsatı sunacaktır.

### ***Eğlenceli toplantılar: düşünler, sünnetler ve galalar***

Büyük bir eğlenceye katılmak, en sevdiğiniz vegan kıyafetlerinizi giymeniz için bir şans vermektedir. Veganların görgü kurallarını göstermek, bir sonraki zarif etkinlikte sizi sormalarını sağlayacaktır. Herhangi bir etkinlikte olduğu gibi, kurallar her konuk için geçerlidir.



Toplantı sahipleriyle, çalışanlarla, parti planlamacılarıyla ve diğer misafirlerle olan her etkileşimde olabildiğince kibar davranmaya dikkat edin. Davetten birkaç gün sonra ev sahibine el yazısı ile teşekkür kartı göndermek nazik davranış olacaktır. Davet eden kişi size vegan yemek sunmak için özel bir çaba gösterdiyse bu davranışı için özel olarak teşekkür ettiğinizden emin olun. İyi davranış, tüm veganlara iyi bir isim verir!

Aşağıdaki bölümlerde, küçük etkinliklerden büyük organizasyonlara kadar her birinden keyif alabilmeniz için tavsiyeler vereceğim.

### ***Küçük etkinlikler***

Kokteyl partileri, genellikle bir vegan ikilemi sunmaktadır. Tepsilerle geçen ordövrler genellikle et veya süt ürünleri ile doludur ve kendi vegan tariflerinizi şık bir kokteyl partisine getirmeniz kolay değildir. Bu nedenle katılmadan önce bir şeyler yediğinizden emin olun.



Akşam yemeğinden önce düzenlenen kokteyl partileri, veganın alkol eşliğini zorlayabilmektedir. Boş bir mide ile içki içmek, mide problemine neden olabilecek ve partide sarhoş dolaşmanıza yol açabilecektir. Eğer kokteyle katılmadan önce hafif bir yemek için vaktiniz yoksa sadece sodalı su ile karıştırılmış meyve suyu gibi alkolsüz içecekler için.

Evde düzenlenen bir kokteyl partisine katıldığımızda çalışanlara nazik ve kibar davranın. Bu özel organizasyon için kiralanmış veya ev sahibinin düzenli çalışanları olabilirler. Özel yemek talepleriniz için personelle konuşmak yerine partiyi düzenleyen kişi ile konuşun.

### ***Büfe şamatası***

Düğünler ve ödül törenleri de dâhil olmak üzere büfeli etkinlikler, bazen vejetaryen seçenekler sunmaktadır. Yumurta veya süttten kaçınıldığında bu yemekler vegan hâle gelmektedir ancak bazen bu malzemeler tamamen karışmaktadır.

Büfe içeren bir etkinlikte bulunacağınız zaman parti planlamacısı veya ev sahibi ile temasa geçerek vegan dostu seçenekler olup olmadığını sorun. Sizin için bir şeyler ekleyebileceklerdir. Eğer mümkün değilse gitmeden önce yemek yemeyi planlayın ve yan yemekler, salatalar ve ekmek ürünlerinden bir tabak oluşturmaya çalışın.

### ***Oturma düzenindeki yemekler***

Düğünler ve sünnetler gibi resmî etkinlikler, önceden planlanmış, üçlü ya da beşli masa düzenlerinin olduğu bir plana sahiptir. Bu nedenle bu tip uzun akşamların keyfini çıkarmak isteyen veganların önceden önlemlerini almaları zorunludur.

## Bu içki gerçekten vegan mı?

Pek çok alkol şirketi kendi içeceklerini yaratmak için hayvansal ürünleri kullanmaktadır. Bira fabrikaları, hâlâ damıtım ve durultmada isinglass adı verilen balık mesanesini kullanmaktadır. Bazıları süt ve balın yanı sıra jelatini de içermektedir. Bazı şaraplar aynı maddelerin yanı sıra bir süt proteini olan kazeinat veya yumurtalardan veya kurutulmuş hayvan kanından elde edilen albumin ile durultulmaktadır. İşte seçebileceğiniz vegan biralarnın, şarapların ve sert alkollerin bir kısmının listesi:

✓ **Bira:** B.J's, Bridgeport, Corona, Deschutes Brewery, Dogfish Head, Fish Tail, Full Sail, Grolsch, Hair of the Dog, Heineken, Henry's, Killian's Irish Red, Miller, Mt. Hood Brewing, Moosehead, Pilsner Urquell, Portland Brewing, Redhook Ale, Rolling Rock, Sapporo, Sierra Nevada, Terminal Gravity, Tuck's Brewing, çoğu Widmer brews, Woodchuck Draft Cider

✓ **Şarap:** Albet i Noya, Alderbrook Winery, Avery Lane, Barrelstone, Big Sky, Blossom Winery, Bully Hill Wine, Calamus Estate Winery, Carmel Winery, Casa Barranca Winery, Castle Rock Winery, Cave Springs, Cherry Creek Wines, Cline Cellars, Colchester Ridge Estate Winery, Coturri Winery, Desert Wind Winery, Duck Pond Cellars, Fetzer Vineyards (yalnızca beyaz), Four Chimneys Organic Wines, Frey Vineyards, JoieFarm Wines, Lakeview Cellars, Luna Vineyards, Manischewitz, McManis Family Vineyards, Moet Champagne, Namaste Vineyards, North River Winery

✓ **Likörler:** Absolute, Bacardi, Beefeater, Bombay Sapphire Gin, Captain Morgan, Crown Royal, Cutty Sark, Smirnoff

**Not:** Bu liste için [www.barnivore.com](http://www.barnivore.com) adresine teşekkürler. Bu harika sitenin yöneticileri, vegan ve veganla dost içkileri düzenli olarak güncellemektedirler.

Masa düzeninde bir akşam yemeğine davet alır almaz, vegan beslenmenizle ilgili olarak ev sahibiyle iletişime geçin. Vegan seçeneklerinin sunulması konusunda ısrarcı olmak yerine, kibarca bir yemeğin sunulup sunulmayacağını sorun. Ev sahibi bir vegan yemeği planlamamışsa ve vegan yemeği sunmayı teklif etmezse kendisine teşekkür edin ve kendinizi buna göre ayarlayacağınızı ifade edin. Bu tip organizasyonlar, birkaç saat sürebilir, bu nedenle davete katılmadan önce yemeğinizi yiyin. Çantanızda veya cebinde doyurucu bir aperitif bulundurmanız partiyi kan şekeriniz düşmeden tamamlamanızı sağlayacaktır.



Eğer kendinizi aç hissediyorsanız ve zulüm içermeyen yiyecekler bulunmuyorsa bu durumda alkolden uzak durun; boş bir midede bunun etkileri daha güçlü ve hızlı olacaktır.

### **Etkinlik tesisleri, oteller ve konferanslar**

Bir otelde, konferans merkezinde veya başka bir etkinlik merkezinde düzenlenen bir organizasyona katılmak veganlar için büyük düğünlerde yaşananlara benzer durumları ifade edecektir. Etkinlik koordinatörü, yüzlerce konuk için yemek planlayacaktır ve vegan beslenme ihtiyaçlarını dikkate almamış olabilir.

Bu tarz bir etkinliğe katılımınızı teyit ederken en kısa sürede planlayıcı veya ev sahibi ile konuşun. Planlamacıya beslenme kısıtlamalarınızı söyleyin ve her öğünde bir vegan seçeneği sunmasının mümkün olup olmadığını sorun. Bu talep, genellikle kabul edilmektedir. Her durumda olduğu gibi nazik ve dostça davranın.



Baştan sormuş olsanız bile vegan yemek isteğinizin dikkate alınacağı ifadesini organizasyondan önceki hafta yeniden onaylatmak akıllıca olacaktır. Ne olursa olsun, yine de bir sandviç, termosta çorba ve diğer aperitifleri yanınızda götürmeniz iyi olacaktır. Bazı etkinlik kuruluşları, vegan cateringde usta değildir, bu nedenle sadece çok da doyurucu olmayan basit sebzeler ve makarna sunmaktadırlar. Daha sonra acıkabilirsiniz bu nedenle elinizin altında aperitiflerin olması sizi gün boyunca idare edecektir.

Eğer otelde bir gece kalacaksanız oteli önceden arayarak oda servis yönetimi veya otelin restoranındaki şefle konuşun. Bu kişilerle yiyecek ihtiyaçlarınızı konusunda görüşün ve otelde konaklamanız süresince bir vegan tofu yemeği sunup sunamayacaklarını sorun. Şef sizin için pişirmeyi kabul ederse yanınızda bir kutu tofu götürebilirsiniz. Bu yöntem, iş seyahati nedeniyle aynı otelde sık sık kalanlar için oldukça yararlıdır.

## *Vegan Olmayanla Randevu: Aşk Gerçekten Her Şeyin Üstesinden Gelir mi?*

Genç ve yaşlı veganlar; kendi ahlaki değerleri, duyguları ve bireysel sağlıkları ile gezegenin sağlığı için besledikleri umutlarla zulüm içermeyen bir yaşamı temel alarak seçimlerini yapmaktadırlar. Vegan olmayan biriyle yaşanan bir aşk ilişkisi, bu yüksek kişisel standartların korunmasını zorlaştırabilmektedir. Bekâr olabilirsiniz ve hayatınızın aşkı olarak vegan olmayan biri karşınıza çıkmış olabilir ya da zaten bir ilişkinin içinde olabilirsiniz ve hayatınızdaki kişi sizin beslenme seçimlerinize katılmak istememiş olabilir, bu bölüm size rehberlik edebilir.

Bekâr veganlar, vegan olmayanlarla flört edip etmeyeceklerine karar vermelilerdir. Tecrübelerime dayanarak şunu söyleyebilirim: Arama sürecinde zihninizde olan ideal eş, daima gerçek olarak yaşamınıza girmeyebilir. Bir gece, beklenmedik bir şekilde, dünyanızı sallayacak harika birini bulacaksınız -ve akşam yemeğinde biftek siparişi verdiğini öğreneceksiniz. Bazılarımız için bu, taviz verilmeyecek bir konudur. Bazıları için sevgi her şeyin üstesinden gelecektir ve etçillerle duyarlı bir ilişki kurmaya karar verecektir. En azından, onların daha sağlıklı olmalarına yardımcı olacağız -vegan sevgililer her zaman eşlerinin daha fazla lahana yemelerini sağlayabileceklerdir.



Zaten vegan olmayan biri ile duygusal bir ilişki içindeyseniz zaman içinde birbiriniz için fedakârlıklar yapmak zorunda kalabileceğinizi unutmayın. Hayatınızdaki kişinin değerini ve sizin için ne kadar önemli olduğunu düşünün. Herkesin hataları olabilir ve yiyecek tercihleriniz sizi herkesten daha iyi yapmaz. Çoğu vegan olmayan eşler, evde bitki bazlı yemekler yemekten hoşlanmakta; iş yerinde, okulda ya da dışarıdayken ne isterlerse sipariş vermektedirler. Bazı eşler ise evde et veya süt ürünleri pişirmek isteyebilirler ancak büyük olasılıkla ayrı tencereyi kullanmaya razı olmayacaklardır (Bölüm 8, etoburla yaşam hakkında daha fazla bilgi verecektir.).

Bazen de hayatınızın aşkı isyankâr olacak ve evde et yemediği için yaygara koparacaktır. Belki de hayvansal gıdalardan kaçınmayı seçtiğiniz için düzenli olarak kavga çıkaracaktır. Ve hatta çabalarınızı sabote edebilecektir. Bu davranışlar, etobur eşinizin bilinçaltında değişimlerden korktuğunu göstermektedir. Bu değişikliğin her birey için ne anlama geldiğini netleştirmeniz önemlidir. Eşinizin sağlığı ve kendi sağlığınız ile ilgili endişelerinizi paylaşın. Bu yaşam biçimine olan bağlılığınız hakkında dürüst olun. Çabalarınızın diğer kişi tarafından engellendiğini görürseniz ilişkinin temel değerlerini gözden geçirmenin zamanı gelmiş olabilir.



Eğer vegan olmayan bir kişi ile flört ediyor ve bir sonraki büyük adımı atmaya ve evlenmeye ya da birlikte yaşamaya karar verdiyseniz evinizde nelerin kabul edilebilir olacağına dair bir konuşma yapın. Evde et veya süt istemiyor musunuz? Vegan, vegan olmayanın sevdiği deri koltuğu eve taşımasını kabul edebilir mi? Çocuklarınız vegan olarak mı yetiştirilecek? Bu adımı atmadan önce aklınıza gelebilecek tüm birlikte yaşam alanlarını oluşturun. Birlikte dürüst, stressiz bir hayat yaşayabilmek için her şeyi mümkün olduğunca erken ve açıkça konuşun.

## Vegan Yaşam Tarzınızı İş Yerine Taşımak

09.00-17.00 çalışma düzeni, vegan politikaları konusunda anlaşmazlıklar olmasa bile oldukça stresli olabilmektedir. Bu nedenle birileri sizin görüşünüzü sormadıkça veya belirli bir tarzda beslenmenizin nedenlerini merak etmediği sürece bu konuları evde bıraktığınızdan emin olun. İş yerinde profesyonel bir atmosfer yaratmak; çoğu yerde, politikayla, dinle ve hayvansal ürünler yememenizin nedenleriyle ilgili konuşmalardan uzak kalmanız demektir.

Deri ayakkabı ve aksesuar kullanmamak konusunda son derece kararlıysanız ancak ofisinizin koltukları deri ise ne olacak? İnançlarınız, endişeleriniz ve tercihleriniz hakkında işvereninizle konuşmayı düşünebilirsiniz. Daha uygun bir çevre dostu kumaş veya ahşap gibi bir seçeneğe ulaşabilirsiniz.



İşvereniniz diğer sandalyelerin kullanımına izin vermezse bu nedenle işinizi kaybetmeyin. Oturmak için hoş bir kumaş yastık seti kullanın böylece deri ile doğrudan temas kurmazsınız. Maaşınızı kazanmaya devam ederek gelirinizin bir kısmını hayvan hakları için savaşmakta kullanın.

Benzer şekilde, çalışmakta olduğunuz şirketin kafeteryasında vegan seçenekler bulunmuyorsa burada düzenli olarak yemek yemeyi planladığınız sürece, vegan yemeği isteğiniz kabul edilebilecektir. İnsan kaynaklarına ya da patrona gitmeden önce kibar davranın ve durumunuz hakkında iyi düşünün. Çözümün parçası olabilmemiz için öneriler ve kaynaklar geliştirin. Konuyla ilgili duygusal olmamaya çalışın çünkü profesyonel olmayan davranışlar sergileyebilirsiniz. Kabul edilebilir yemekler bulamadığınız durumlarda kendiniz için sağlıklı ve doyurucu seçenekler oluşturduğunuzdan emin olun. Kendi öğle yemeklerinizi ve atıştırmalıklarınızı evinizden getirmeniz, sağlığımız ve bütçemiz için en iyi seçenek olacaktır.



İstihdam durumunuz üzerindeki etkileri hakkında endişelenmenize gerek kalmadan, iş yerinde ne isterseniz yiyebilmelisiniz. Birlikte çalıştığınız diğer kişilerin sizi rahatsız ettiğini veya yiyecek ve yaşam tarzı seçeneklerinizle ilgili sürekli espriler yaptığını görürseniz kendinize hâkim olmalısınız. Onlara, şakalarının komik olmadığını ve durmalarını istediğinizi söyleyin. Tepkilerinizi çalışma ortamınızın olmasını dilediğiniz kadar profesyonel tutun. Eğer bu davranışlar devam ederse taciz hakkında konuşmak için insan kaynakları yöneticinize gidebilirsiniz. İnsan kaynakları departmanı olmayan küçük bir şirkette çalışıyorsanız ve patronunuz sizi rahatsız eden şakalara katılıyorsa olayları belgelemeye başlayın. Saatleri, tam olarak ne söylendiğini ve kimlerin olduğunu yazın. Bazı kanıtları topladıktan sonra sakın bir şekilde patronunuza bilgileri sunabilir ve bu davranışları taciz olarak gördüğünüzü ve bunun durdurulmasını isteyebilirsiniz –aksi takdirde başka adımlar atılacaktır.

# Kısım VI

# Yaşamın Tüm Evrelerinde Veganizm

The 5<sup>th</sup> Wave

Rich Tennant



"Vegan yaşam tarzına geçmeyi düşünüyoruz ancak Barbara çok hassas bir döneminde"

## *Bu kısımda...*

**Y**aşamın her aşaması, farklı beslenme ihtiyaçları getirmektedir ancak tüm bu ihtiyaçlar vegan bir beslenme düzeni ile sağlıklı ve canlı bir şekilde karşılanabilmektedir. Örneğin; bebekler, emziren anneler ve hamile kadınlar, bir ergenden veya dansçıdan farklı gereksinimlere sahiptirler. Hatta büyükanne ve büyükbaba dahi daha fazla bitkisel gıdalar tükettiklerinde kendilerini daha iyi hissettiklerini ve ağrılarının azaldığını fark etmeye başlayacaklardır.

Eğer bu “kuş yemi” gıdalardan ihtiyacınız olan tüm besinleri nasıl alacağınızdan emin değilseniz bu bölüm size göre. Bu bölüm; yaş, fiziksel aktivite düzeyi veya gelişim aşaması nedeniyle özel diyetlere ihtiyaç duyan insanlar için çeşitli beslenme ihtiyaçlarını göstermektedir.



## Bölüm 20

# Kabuktaki Bezelye: Sağlıklı Vegan Gebelik ve Doğum Sonrası Dönem

### *Bu Bölümde*

- ▶ Sağlıklı bir vegan gebeliği planlamayı,
- ▶ İki kişi için yemek yerken günlük beslenme gereksinimlerini anlamayı,
- ▶ Gebelik sırasında sağlıklı ve güvenli kilo alımını nasıl sağlayacağını,
- ▶ Hamilelikte ortaya çıkan sorunlarla baş etmeyi,
- ▶ Doğumdan sonra mükemmel beslenme ve kişisel bakımı öğreneceksiniz.

**A**nnelik; bir kadının hayatının harika, deli, tuhaf ve büyüğü bir parçasıdır. Her kadın ve eşi, bir bebeği dünyaya getirmeden önce sağlık ve yaşam hakkındaki kişisel görüşlerini önceden düşünmelidir. Ebeveynliğe giriş yapmak, basit bir karar olmamalıdır. Göz önünde bulundurmanız gereken çok şey bulunmaktadır ve bebek ile annenin sağlığı bu listenin en başında yer almaktadır.

Vegan beslenme düzeninde sayısız kadın sağlıklı bebekler dünyaya getirmiştir, bu nedenle bilinmeyen bölgeye girmiş gibi hissetmek zorunda değilsiniz. Bir vegan gebeliği, son derece sağlıklı olabilmektedir ancak beslenme ve kişisel bakım hakkında birçok konuyu düşünmelisiniz.

Bu bölüm, hamileliğin ve anneliğin vahşi dünyasına giren herhangi bir veganın bilmesi gereken temel bilgileri kapsamaktadır. Hamilelik öncesinde ve sırasında uygun beslenme önemlidir, bebeğini emzirmek isteyen her annenin menüsü de önemlidir. Aşırı kişisel bakım, uygun kilo alımı ve sabah bulantıları konularını ele aldım. Aynı zamanda doğum sonrası dönemde kendinize iyi bakmanız için bazı ipuçları veriyorum.

## Erken Eğitim ve Doğru Planlama

Ön hazırlık, bebek sahibi olacak herkes için teşvik edilmesi gereken bir yetenektir -bebek geldiğinde, evden ayrılmak için gerekli olan paketlenmiş çantalar, ekstra giysiler, güneş kremi, oyuncaklar, ek ıslak mendiller, yiyecekler, içecekler ve eşyaları taşımak için bir Sherpa'ya (Ç.N. ek iş olarak Himalayalarda yük taşıyan Tibet kökenli dağ halkı) ihtiyacınız bulunmaktadır. Siz ve bebek bekleyen bütün kadınlar -vegan ya da değil- beslenme ve sağlık ihtiyaçları için geleceği planlamaya ihtiyaç duymaktadırlar. Ayrıca birçok insanın neredeyse hayatınızdaki her şeye, özellikle de beslenmenize uymaları için plan yapmanız gerekmektedir.



Aile ve arkadaşlar, hamile bir kadın için vegan beslenmenin sağlıklı olup olmadığını sorularla ya da doğrudan taleplerle ifade ederek endişelerini dile getireceklerdir. Hamilelik için standart beslenme tavsiyelerini öğrenmeye başlayın, araştırmalarınızı yapın ve derin bir nefes alın. Sevdiklerinizin sizin iyiliğinizi kalpten istiyor olabilirler ancak sağlığınız ve büyüyen çocuğunuz için doğru kararı sadece siz verebilirsiniz.

Bu bölümde hamileliğiniz boyunca vegan kalma kararınız hakkında kendinizi, arkadaşlarınızı ve ailenizi eğitmenize yardımcı olacağım. Aynı zamanda hamile kalmadan önce beslenmenin ve dokuz ay boyunca uygun şekilde egzersiz yapmanın önemini vurguluyorum.

### *Sevdiklerinizi beslenme tercihlerinizle ilgili olarak eğitmek*

Üçüncü üç aylık dönemim sırasında yorgun olduğumu söyleyince sevgili kayınvalidemin biraz et yememi tavsiye ettiğini hatırlıyorum. Yorgunluğumun bacak krampları geçirdiğim için uyuyamamam, banyoya sürekli gitmek zorunda kalmam ve gece boyunca tekmeleyen bir bebekle daha fazla alakalı olduğumu açıklamaya çalıştım. Ama yine de bir bifteğin kendimi iyi hissetmem için bana yardım edeceğinden emindi.



Vegan gebeliğiniz sırasında arkadaşlarınızla ve ailenizle sağlıklı ve akılcı bir ilişki kurmak için iki yoldan birini seçebilirsiniz: Tamamen sessizlik veya sakin, eğitilmiş yanıtlar. Bazen ikisinin bir kombinasyonunu kullanabilirsiniz. Her annenin yapması gerektiği gibi, uygun beslenme için çeşitli tavsiyeler okuyun. Hangi vegan gıdaların sizin ve bebeğiniz için gerekli olduğu konusunda kendinizi eğitin. Protein, demir ve gıda ile ilgili sorulara cevap vermeye hazır olun.



Etrafa sağlıklı vegan hamileliği ile ilgili kitaplar bırakın böylece baby shower veya aile yemeğinde teyzeniz ve kuzenlerinizden kurtulabilirsiniz. Kitaplar; sevdiklerinize ödevinizi yapıyor olduğunuzu göstermekle kalmayacak, aynı zamanda endişelerini de hafifletebilecektir.

Birçok çalışma, vegan kadınların sağlıklı hamilelikler yaşayabileceklerini ve sağlıklı bebeklere sahip olabileceklerini kanıtlanmıştır. Vegan gebeliği ile ilgili en uzun süredir devam eden çalışmalarından biri Tennessee Çiftliği topluluğundan gelmektedir. Bu grubun üyeleri, vegan beslenmektedirler ve eğitilmiş ebelerin katıldığı doğumlar gerçekleştirmektedirler. Pediatri bilim dergisinde ifade edildiği gibi, bu vegan kadın grubunun herhangi bir müdahale veya sezeryana ihtiyaç duymadan normal, sağlıklı kilolu bebeklerin dünyaya getirilmesi konusunda kayda değer bir rekoru bulunmaktadır. Bunun gibi birkaç çalışmanın çıktısını almanız sizin ve ailenizin hamileliğiniz boyunca vegan kalma tercihiniz hakkında daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

Kendi hemşireniz-ebeniz ya da doğum uzmanınız hamile veganlarla ilgili pek fazla deneyime sahip olmayabilir ve seçimlerinizi sorgulayabilir veya hatta beslenmenizi değiştirmeniz için baskı yapabilir. Bu, bilginizi başkalarıyla paylaşmak ve "Veganlar sağlıklı değildir!" efsanesini ortadan kaldırmak için iyi bir fırsattır.



Ne yediğinize dair ayrıntılı bir kayıt tutmaya başlayın, böylece herkese beslenmenizin aslında ne kadar iyi olduğunu gösterebilirsiniz. Bu kayıt sağlık uzmanınıza, ihtiyacınız olan tüm besinleri aldığınızı göstermeniz için yararlı olacaktır. Diğer hamile veganlara beslenme bilgilerinizi göstererek ve başarılı gebeliğinizi anlatarak yardım edebilirsiniz.

## *Hamile kalmadan önce iyi beslenmek*

Hamilelik öncesinde kendiniz için uygun gıdaları aldığınızdan emin olmanız sağlıklı bir hamileliğin sağlanması için en iyi yoldur. Dolayısıyla önümüzdeki birkaç yıl içinde hamile kalmayı isteyebileceğinizi düşünüyorsanız veya şu anda hamile kalmaya çalışıyorsanız şimdiden hamile gibi beslenmeye başlamak akıllıca olacaktır. Hamile kadınlar gibi günlük beslenmenize ekstra 300-400 kalori eklemek istemiyor olabilirsiniz ancak testleriniz pozitif çıkmadan önce doğru kalitede gıdalarla beslenebilirseniz doğru yoldasınız demektir.

Bir bebeğinizin olacağını ve yıllardır besin değeri olmayan, çok işlenmiş, abur cuburlardan başka bir şey yemediğinizi fark ettiğinizi düşünün. Bir vegan bebeğini yetiştirmek için sağlıklı bir beslenme düzenine geçiş yapmak oldukça zor olabilir; özellikle yorgunluk, sabah bulantısı veya aşermeye başlarsanız.



Hamileliğin zorluklarını sadece sağlıklı beslenerek önleyemezsiniz ama aynı zamanda kendiniz ve gelecekteki bebeğiniz için büyük bir iyilik yapabilir ve sigara ve içki içmeyi bırakabilirsiniz. Bazı kadınlar, ikinci aylarına kadar gebe kaldıklarının farkında değildirler. Hamileyken günde bir veya iki alkollü içki içmek, diğer komplikasyonlarla birlikte fetal alkol sendromuna neden olabilir. Gebelikte sigara içilmesi, ilk üç aylık dönemde bile, düşük doğum kilosuna yol açabilir; bu durum, daha sonra bebeğin büyüme geriliği, şeker hastalığı ve düşük IQ gibi sağlık ve davranış sorunları ile ilişkilendirilebilir.



Vegan gıdaları, hamile kadınların ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin çoğunda doğal olarak yüksektir. Çoğu hamile kadında dondurma eksikliği yoktur ancak genellikle yeterli miktarda demir, vitamin ve folik asit almaya ihtiyaçları vardır! Hamile olmayan ortalama bir kadın için demir, kalsiyum ve diğer besin maddeleri için önerilen beslenme miktarlarını öğrenin (bk. Bölüm 4). Vücudunuzu en sağlıklı şekilde hazırlamak için tam, taze ve besin açısından yoğun gıdalar içeren çeşitlendirilmiş gıdalar yiyin. Bu diyet, bebek yapmaya hazırlanmanın ve doğum sonrası iyileşmeyi kolaylaştırmanın en iyi yoludur!

## *Harekete geç, vegan anne! Egzersiz ve gebelik*

Hamileliğiniz sırasında bazı günler, ayaklarınızı havaya kaldırmak ve saatlerce uyumak isteyeceksiniz. Kesinlikle sorun değil ancak düzenli egzersizin kendiniz ve bebeğiniz için faydalı olduğunu unutmayın. Gebeliğe uygun kiloda girmek, daha sağlıklı bir gebelik süreci geçirmenize ve dokuz ay boyunca fiziksel olarak aktif kalmanız birçok noktada size yardımcı olacaktır. En önemlisi egzersiz, sağlığını iyileştirmekte ve zihinsel stres ile baş etmenize yardımcı olarak zamanla bebeğinizin sağlığını geliştirmektedir.

Fiziksel olarak orta dereceli egzersiz sırasında vücudunuz pek çok değişikliğe uğramaktadır. Gebelik sırasında aşırı spor yapmamalısınız ancak yürüme, yoga, pilates, hafif ağırlık kaldırma ve yüzme gibi egzersizler formda kalmanıza yardımcı olacaktır.



Rahminize gelen kan akışı, yaptığınız egzersiz türüne bağlı olarak değişebilmektedir. Sırt üstünde yatmak önerilmez çünkü bebeğinize doğru kan akımını azalabilir. Ayrıca, gebelik sırasında vücudunuzun daha fazla oksijene ihtiyaç duyduğunu, dinleniyor olsanız bile, hatırlayın; bu nedenle düzenli, yavaş ve sabit egzersize odaklanın. Bağlarınız bu dönemde daha gevşek olduğundan bazı eklemlere aşırı yük bindirmek ya da çekmek istemiyorsanız herhangi bir egzersiz türünde dikkatli olun.



Doğum öncesi yoga derslerinde, doğum sırasında kullanacağınız kasları germek ve güçlendirmek için size yardımcı olacak egzersizler öğretilmektedir. Aynı egzersizler, doğumdan sonra kasların toparlanmasına yardımcı olmaktadır, bu nedenle bebek geldiğinde vücudunuzu kolayca forma sokabilirsiniz. Yoga dersleri, kadınları aynı olağanüstü yaşam evresi boyunca bir araya getirmekte ve bir destek topluluğu oluşturmanıza yardımcı olmaktadır. Genellikle yoga öğretmeninin kendisi de en az bir gebelik yaşamıştır ve bu nedenle olası sağlık sorularınız konusunda yardımcı olabilecektir.

Duygusal olarak egzersiz, hissettiğiniz gerginlik veya endişeler için sağlıklı bir rahatlama sağlayacaktır. Gebelik, inanılmaz bir değişim zamanıdır ve bastırduğumuz endişeleri ve korkuları ortaya çıkarabilmektedir. Artan sevginize



ve sağlıklı bir bebek arzuunuza gerçekten odaklanmak için egzersiz sürenizi kullanın. Yürüyüşü nefes egzersizleri ile bir meditasyon zamanı hâline getirin.

Uygun bir şekilde beslendiğiniz ve sıvı aldığınız sürece, düzenli sağlıklı egzersiz, bebeğinizin sağlığı için herhangi bir risk oluşturmamaktadır. Egzersiz sırasında bol miktarda su içtiğinizden ve karbonhidrat ile protein bakımından zengin yiyecekler yediğinizden emin olun. Ekstra, besleyici gıdalarla vücudunuzu desteklemek egzersiz rutininin bir parçası olmalıdır. Sağlıklı beslenmeyi ve düzenli egzersizi önemseyen bir annesi olan her çocuk daha iyi büyür!

## İki Kişilik Yemek

İki kişilik yemek yiyor olmanız rüzgârın yönüne göre hareket edeceğinizi anlamına gelmemektedir –her ne kadar biraz eli açıklığın zararı olmasa da. Ve unutmayın iki kişilik yemek, iki yetişkin için yemek anlamına gelmemektedir –karnınızdaki o küçük tekmenin sahibi çok küçük bir insan!

Büyüyen bebeğiniz, günde ekstra 100 ila 450 kalori tüketmenizi istemektedir. Eğer ilk üç ayda, sabah bulantılarınız bu kadar fazla yemenize izin verirse günde yalnızca 100 ilave kaloriye ihtiyacınız olacaktır. İkinci üç aylık dönemde National Academy of Sciences (Ulusal Bilimler Akademisi) günlük alımınızı 300 ila 340 kalori kadar artırmanızı önermektedir. Emzirme sürecinde bu artış günde 450-500 ekstra kaloriye çıkmaktadır.

Hamileyken aynı anda emziriyorsanız veya bir seferde birden fazla bebeğe hamileyseniz toplam kalori daha da artırılmalıdır. Her kadın benzersizdir ve kendi özel koşullarına sahiptir, dolayısıyla kalori alımınızı buna göre ayarlayın. Belki de bütün gün ayakta çalışıyorsunuz veya belki gebeliğinize aşırı kilolu veya aşırı zayıf başladınız. Sağlıklı bir hamilelik geçirmenize yardımcı olması için kilonuz hakkında doğum uzmanınız, ebeniz veya doğum yardımcınız ile konuşun.



Hatırlanması gereken en önemli şey, ekstra kalorilerin besin değerinin olması ve boş gıdalar olmaması gerektiğidir. Elbette, bazen kaliteli, siyah çikolata veya patates çipsi uygun olabilmektedir ancak bunlar hamilelik süresince ayrı bir yiyecek grubu olarak yer almamalıdır. Bunun yerine, bu fazladan kalorileri akıllıca kullanın ve gerçekten destekleyici gıdalara odaklanın. Aşağıdakileri seçin:

- ✓ Demir, kalsiyum, K vitamini ve folik asit için koyu yapraklı yeşillikler ve fasulyeler
- ✓ Sağlıklı yağ ve protein için avokado, kuru yemiş ve tohumlar
- ✓ Doğal tatlılar, antioksidanlar ve iyileştirici vitaminler için mevsimlik meyveler

## Beslenme bilgisi: ihtiyacınız olanı elde etmek

Hamile kalmış olduğunuza göre (ya da hamile kalmayı ciddi olarak düşünüyorsanız) vegan olmayanlardan beslenmeniz hakkında daha fazla soru bekleyebilirsiniz. Folik asit, protein, kalsiyum ve D vitamini, demir, B12 ve omega-3 yağ asitleri için aşağıdaki bölümlerde yer alan önemli tavsiyelerle tanışın. Bu vegan beslenme temellerini belleğinize kaydedin ve başkalarıyla rahatça paylaşın. Bebekli bir vegan kadının sağlıklı bir hamilelik için ihtiyaç duyduğu her şeyi alabileceğinden emin olun.

Gebe bir vegan olarak muhteşem 40 hafta boyunca günlük yemeklerinizi planlamak için Tablo 20-1'deki yararlı listeyi kullanın.

<b>Tablo 20-1 Çeşitli Gıda Gruplarından Önerilen Porsiyonlar</b>		
<b>Gıda Grubu</b>	<b>Porsiyon Sayısı</b>	<b>Porsiyon Örnekleri</b>
Tam tahıl, ekmekek ve gevrekler	9 veya daha fazla porsiyon	Bir dilim ekmekek; yarım simit, 1/2 fincan pişmiş tahıl, pirinç veya makarna; 3/4 fincan ya da 1 fincan hazır gevrek
Bakliyatlar, soya ürünleri ve süt ürünü olmayan sütler	5-6 porsiyon	1/2 fincan pişmiş fasulye, tofu veya tempeh; 0,25 litre zenginleştirilmiş soya sütü veya diğer süt ürünü olmayan sütler, 85 g et ikamesi
Sebzeler	4 veya daha fazla porsiyon	1/2 fincan pişirilmiş veya 1 fincan çiğ sebze (günlük en az bir koyu yeşil sebze seçin)
Meyveler	4 veya daha fazla porsiyon	1/2 fincan pişmiş veya 1 fincan çiğ meyve; 1 adet meyve; 3/4 fincan meyve suyu; 1/4 fincan kurutulmuş meyve
Kuru yemiş, tohum ve buğday tohumu	1-2 porsiyon	2 yemek kaşığı kuru yemiş veya tohum; 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi 2 yemek kaşığı buğday tohumu

Kaynak: Physicians Committee for Responsible Medicine, Vegan Pregnancy

### Folat ve folik asit

Hamilelik tartışmalarında ortaya çıkan ilk ve en gizemli besin öğelerinden biri, folik asit olarak da bilinen folattır. Gizemli, çünkü kimse hamile kalıncaya kadar ne olduğunu bilmemekte ya da onunla ilgili endişe duymamaktadır. Folat, birçok vegan gıdasında doğal olarak bulunan bir B vitamini. Folik asit, insanların takviye olarak aldıkları sentetik biçimdir.

Bu besinin üzerinde çok fazla durulmaktadır çünkü özellikle hızlı hücre bölünmesi ve gebeliğin büyümesi sürecinde vücudun yeni hücreler üretmesine yardımcı olmaktadır. Folat eksikliği, doğum kusurlarına neden olabilmektedir ancak neyse ki uygun beslenme ve iyi seçilmiş doğum öncesi vitaminler ile kolayca önlenabilmektedir. Ancak yine de fazla doz almamaya ve gebelik ile emzirme sürecinde günde 1000 mikrogram folatı aşmamaya özen gösterin.

Tablo 20-2, gebelik sürecinde önerilen günlük minimum 400 mikrograma erişmenize yardımcı olmak için folatın en iyi doğal vegan kaynaklarının bazılarını listelemektedir.

Tablo 20-2		Folatın Doğal Vegan Kaynakları	
Folatın Besin Kaynağı	Miktar	Mikrogram	
Yüzde 100 güçlendirilmiş kahvaltılık gevrekler	3/4 fincan	400	
Börülce, pişirilmiş	1/2 fincan	185	
Ispanak, çiğ	1 fincan	110	
Kuşkonmaz, pişmiş	4 sap	85	
Bezelye, çiğ	3/4 fincan	65	
Vegan pişmiş fasulye	1 fincan	60	
Bezelye, dondurulmuş, pişirilmiş	1/2 fincan	50	
Brokoli, dondurulmuş, pişirilmiş	½ fincan	50	
Brokoli, çiğ	2 dal	45	
Avokado, çiğ	1/2 fincan	45	
Portakal	1 küçük	30	
Muz	1 orta	20	

Kaynak: The National Institutes of Health: Office of Dietary Supplements



Folat içeren ve gerekli tüm vitamin ile mineralleri içeren bir vegan doğum öncesi vitamini kullanın. Deva Nutrition da Freeda da vegan kadınlar için doğum öncesi uygun vitaminler sağlamaktadırlar.

### Protein

Beslenmelerinde yeterince proteinin yer alıp almadığına dair endişeler, vegan kadınların sıkça karşılaştığı bir durumdur. Hamile kadınlar için çoğunluğun günlük protein önerisi 25 gramdır. İlk üç aylık dönem için ve henüz hamile kalmamışken günlük protein alımınız aynı miktarda, 45-50 gram olmalıdır. İkinci ve üçüncü üç aylık dönem boyunca, 70 ve 75 grama ulaşmak için 25 gram protein daha eklemelisiniz. Bu düzeyde protein, bir vegan için bile, kolayca erişilebilir bir miktardır. Hâlihazırda yediklerinizin porsiyonlarını

büyütebilir veya kalsiyum ve demir gibi besin ihtiyaçlarınızı güçlendirmenize yardımcı olmak amacıyla diğer protein zengini gıdaları ekleyebilirsiniz.

Tablo 20-3, ekstra 25 gram proteini diğer harika besin maddeleri ile almanız için bazı kolay yolları göstermektedir.

<i>Protein Kaynağı</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Kalsiyum (mg)</i>	<i>Demir (mg)</i>	<i>Çinko (mg)</i>
Mercimek	1 ½ fincan	25	0	9,5	4
Nohut	1 ½ fincan	19	60	6,7	0
Siyah fasulye	1 ½ fincan	21	180	6,5	4
Zenginleştirilmiş makarna	50-100 g	7,4-11	8	1,7	2
Zenginleştirilmiş soya sütü	0,50 litre	22	734	5	1,5
Kenevir protein tozu	4 yemek kaşığı.	11-13	35-50	5-7	5

*Kaynaklar: USDA tabloları ve üretici bilgileri*

### **Kalsiyum**

Vegan bir beslenme düzeni içerisinde büyüyen bir bebek ve sağlıklı bir anne için yeterli miktarda kalsiyum almak herhangi bir sorun oluşturmamaktadır. 24 yaşın üzerindeki gebe ve emziren kadınlar için günümüzde ABD’de önerilen günlük alım miktarı 1.200 miligramdır. 24 yaşın altındaki kadınlar için bu rakam; 1.200 ila 1.500 miligram arasındadır. Dünya Sağlık Örgütü, gebelik ve erken doğum sırasında komplikasyonları önlemek ve uygun fetüs gelişimini teşvik etmek için benzer seviyeleri önermektedir.

Yeşil yapraklılar, tofu, zenginleştirilmiş soya, pirinç veya kenevir sütü ve kuru yemişler, tahıllar ile fasulyeler gibi sağlıklı kalsiyum kaynaklarına odaklanmanız günlük hedefinize ulaşmanıza yardımcı olacaktır (Kalsiyum içeren vegan gıdaların bir listesi için Bölüm 4’e geçin.) Ve gebeliğin kalsiyumun emilimini artırarak kadınlara fayda sağladığını unutmayın! Çoğu doğum öncesi vitamin, bir miktar kalsiyum içermektedir, bu nedenle ek takviye almanın sizin için anlamlı olup olmadığını öğrenmek için tıbbi ekibinize danışın.

Kalsiyum tek başına çalışmamaktadır; D vitaminine ihtiyacı bulunmaktadır. Güzel bedenlerimiz sadece hayat yaratmakla ve tekmeleri çığlık atan yavrulara dönüştürmekle kalmamakta, aynı zamanda UVB ışınlarını dönüştürerek güneş ışığını D vitaminine çevirmektedir. Bu nedenle, hamile kadınlar düzenli olarak kısa sürelerle güneşe maruz kalmalıdır. Cildinizin büyük bir kısmı, güneş kremi veya güvenli güneş lambaları olmadan





doğal güneş ışığına maruz kalarak D vitamini üretebilmelidir. Sabahları erken saatlerde veya öğleden sonraları günde 15-30 dakika güneşlenmek vücudunuzun ihtiyacını güneş yanığı riski olmadan sağlamaktadır. Daha sonra vücudunuz, kalsiyumu düzgün şekilde emmek için D vitaminini kullanmaktadır. Dolayısıyla yeterince D vitamini almak şarttır.



Vücudunuz, kalsiyum ve demiri en iyi ayrı ayrı aldığında emmektedir, bu nedenle vitaminlerinizi buna göre planlayın. Kalsiyum sitratın emilimi kalsiyum karbonattan daha kolaydır, bu nedenle bu içerikte bir takviye edinin. En iyi emilim için bir seferde 500-600 miligramdan fazla kalsiyum veya demir almayın.

### Demir

Yeterli miktarda demir almak, bebeğinizin sağlıklı gelişimini sağlamanız ve güçlü ve enerjik bir gebelik geçirmeniz için önemlidir. Vücudunuz artık bebeğiniz için fazladan kan yapmaktadır, bu nedenle günde yaklaşık 49 miligram kadar fazladan demire ihtiyacınız bulunmaktadır. Siyah fasulye ve yeşil yapraklı sebzeler gibi demir açısından zengin yiyeceklerin yanı sıra demir içeren doğum öncesi takviyelere odaklanmak, kan üretiminin sorunsuz olmasına yardım edecektir.

Çoğu doğum öncesi vegan vitaminleri, ihtiyacınız olan demirin yüzde 100'ünü sağlamaktadır; bu nedenle, sağlık kuruluşunuzla hangi takviyeyi alacağınız hakkında konuşun. Vücudunuzun, tüketmekte olduğunuz ekstra demiri emmesine yardımcı olmak için bol miktarda C vitamini içeren yiyecekler eklediğinizden emin olun. (Harika vegan demir gıda kaynaklarının bir listesi de dâhil olmak üzere, demir hakkında daha fazla bilgi için 4. Bölüm'e bakın.)

### B12

Her vitaminin ve mineralin gebelik süresince daha yüksek miktarlarda alınması gerektiği için, B12 gereksinimlerinin de daha yüksek olması şaşırtıcı değildir. Gebe ve emziren annelerin günde 2 ila 2,8 mikrogram arasında olması önerilmektedir. Gebelik ve emzirme döneminde zenginleştirilmiş soya gıdaları, besleyici mayalar ve iyi bir vegan doğum öncesi takviyeye odaklanmak, tavsiye edilen günlük alım miktarınıza ulaşmanıza yardımcı olabilecektir.

B12, hamile bir kadının sağlıklı bir sinir sistemini korumasına ve kendisi ile bebeği için yeterli kan üretmesine yardımcı olmaktadır. Bu vitamin, plasentayı geçerek bebeğe gitmektedir ve DNA ile diğer hücre materyallerini yapmak için yardımına ihtiyaç duyulmaktadır.



Anne sütüyle beslenen bebekler B12'yi anne sütü ile almaktadırlar, bu nedenle emzirme süresince bir vegan annenin uygun miktarda B12 almaya devam etmesi önemlidir. Bu şekilde hem kendisinin hem de bebeğin ihtiyaç duyulanı aldığından emin olacaktır. Bebekler, rahimdeyken aldıklarını 6 aydan 1 yıla kadar depolayabilmektedirler, bu nedenle hamilelik sürecinde uygun miktarda B12 alımı anahtar unsurdur. B12 de dâhil olmak üzere B vitaminleri hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 4'e bakın.

## Yağlar

Beyinlerimizi, organlarımızı ve gözlerimizi inşa eden ve koruyan yağlar, hamile kadınlar için fazla miktarda gereklidir. DHA gibi önemli yağ asitlerine, omega-3 yağına vücudun her hücresi tarafından ihtiyaç duyulmaktadır ve bazen uçucu yağlar olarak anılmaktadırlar. Bir başka deyişle, onları yiyeceklerinden almanız çok önemlidir! DHA, düzgün fetüs ve bebek gelişimi için önemlidir.

Veganlar, genellikle yağlı balığın içinde yüksek konsantrasyonlarda bulunan bu yağları bazı bitkisel yağları yiyerek de alabilmektedirler. Keten, susam, ayçiçeği ve gece çuha çiçeği tohumlarından yağlar, bazen vegan takviyeleri ile birleştirilmektedir. Mikroalglerden yapılmış ürünler de DHA'nın iyi kaynaklarıdır. Vegan, DHA takviyeleri veya formüle edilmiş omega-3 yağlarının ek bir yararı, balıkta tehlikeli yoğunlukta bulunan cıva ve diğer toksinlerden kaçınmanızı sağlamasıdır.



Omega-3 bakımından zengin yağları, keten gibi veya Udo'nun DHA 3-6-9 gibi kombine yağları ile entegre etmenin kolay bir yolu, salatınıza, patlamış mısır veya çorbanıza, süt içermeyen yoğurdunuza katmaktır. Isı, bu yağların sağlıklı yanlarını zedelemektedir, bu yüzden onları pişirmeyin.

## Takviyeler hakkında bir kelime

İyi seçilmiş besin takviyelerini iyi düzenlenmiş beslenme listenize eklemeniz, sizin ve büyüyen fetüsünüzün ihtiyacı olan tüm besinleri elde etmenizi sağlayacaktır. Beslenmenize gerçekçi bir gözle bakın ve sağlık danışmanınızla neleri eksik alabiliyor olduğunuz hakkında görüşün. Birkaç kolay vitamin ve mineral ile kendinizin ve bebeğinizin sağlığını emniyete alın veya her şey dâhil bir doğum öncesi vitamin edinin.

Örneğin demir alımınız konusunda endişeleriniz varsa bunu ebeniz veya doktorunuzla görüşün. Birçok gebe kadın -vegan ve vegan olmayan- 40 haftalık bebek yapma süreçleri sırasında anemi yaşamaktadır. Üç demir takviyesinden bir tanesini seçebilirsiniz: Demir sülfat, ferrous bisglicinat ve demir fumaratı. Aynı zamanda ferrous sulfat olarak da ifade edilen demir sülfat, mide rahatsızlığına, siyah dışkıya ve kabızlığa neden olabilmektedir. Kolay sindirilebilecek demir çeşitlerine demir bisglicinate, demir süksinat ve demir fumarat denir. Farklı kalsiyum ve demir takviyeleri alırsanız birkaç saat

arayla alın çünkü kalsiyum ve demir birbirinin emilimiyle karşılabilmektedir.

Benzer şekilde, günlük olarak yeterli güneş ışığı almıyorsanız sağlık kuruluşunuzla bir vegan D2 vitamini takviyesi hakkında konuşun. Bazı portakal suları ve soya sütleri D vitamini ile güçlendirilmiş olsa da hamilelik sırasında kalsiyum emiliminizi güçlendirecek gerekli seviyelere ulaşmak için yeterli olmayabilmektedir.

Genel olarak vitamin ve takviye tabletleri ile yağları, ısı ve güneş ışığından uzak tutularak opak kaplarda muhafaza edilmeli ve oksidasyon ile bozulmalardan korunmalıdır. Gebe kadınlarda genellikle sıvı takviyelerin sindirimi ve emilimi daha kolaydır, çığnenebilir olanlar ikinci sırada yer almaktadır. Bütün takviyeleri sindirmekte zorlanıyorsanız onları daha küçük parçalara ayırmaktan ya da öğütmekten ve bütün dozu tüm güne bölmekten çekinmeyin. Bölüm 4, vegan takviyeleri seçimi ile ilgili daha ayrıntılı bilgi sağlayacaktır.

## İnanılmaz anneler için harika bir atıştırma listesi

Atıştırma, gebeliğin en eğlenceli bölümlerinden biridir -sık sık yapmanız önerilmektedir! Gün boyunca az ve sık yemeniz, sağlıklı bir kiloda olmanıza ve mide ekşimesinin önlemesine yardımcı olmaktadır. Üç öğün büyük porsiyonlar yemekten gün boyunca daha küçük porsiyonlarla yerseniz sindiriminiz daha kolay olabilecektir. Atıştırma, aynı zamanda kan şekeri seviyenizi korumanıza, baş dönmesini önlemenize ve bulantıyı kontrol etmenize yardımcı olabilecektir.



Besin açısından yoğun aperitifleri seçmek, protein, kalsiyum, demir ve diğer vitaminler için günlük gereksinimlerinizi karşılamanıza yardımcı olacaktır (önceki bölümde bulunan "Beslenme bilgisi: İhtiyaç duyduğunuz şeylerden yeterince yararlanma" bölümüne bakın.) Daha sağlıklı atıştırmalıklar için buzdolabınızda, otomobilinizde ve iş yerinizde bu listede yer alanlardan birkaç tanesini bulundurun:

- ✓ Düşük sodyumlu konserve vegan fasulye çorbası
- ✓ Havuç çubukları ve humus
- ✓ Yaprak dolması
- ✓ Böğürtlelele zenginleştirilmiş tahıl
- ✓ Dondurulmuş muz ve kajulu kenevir milkshake
- ✓ Soya, pirinç veya badem kutu sütleri
- ✓ Miso suyu
- ✓ Çiğ veya kavrulmuş karışık kuru yemiş (çok fazla tuzlu olmamasına dikkat edin)
- ✓ Zeytin
- ✓ Organik meyve
- ✓ Susam tohumları, humus ve zeytin ezmesi ile çavdar krakerleri
- ✓ Kurutulmuş organik meyve ve kıyılmış bademle soya yoğurdu
- ✓ Nori tabakaları tost
- ✓ Avokado püresi ve rendelenmiş havuç ile tam tahıllı krakerler
- ✓ Badem yağı ve elma yağı ile tam tahıl püresi



Hamileliğiniz sırasında organik meyve ve sebzeleri yiyeceğiniz. Geleneksel olarak yetiştirilen ürünlerin üzerinde zirai ilaçlar kalır ve bu ilaçlar plasental duvarı aşarak gelişmekte olan fetüsünüze ulaşabilir.

## Kilo Alma Meselesini Tartışmak

Sağlıklı bir şekilde kilo almak, sağlığınız ve bebeğiniz için gerçekten önemlidir. Bu, fırında kurabiyesi olan bir vegan bayan için üzüntü verecek bir diğer konudur. Arkadaşlarımız ve aileniz, almanız gerektiğini düşündükleri kadar kilo almadığımızdan endişelenebilmektedirler. Birçok vegan kadın gebe kaldıklarında oldukça zayıftır ve bu nedenle diğer hamile kadınlar kadar tombul görünmemektedir. Ne yaparsanız yapın, sevdiklerinizin size rehberlik etmesine izin vermeyin. Devlet ve sağlık kuruluşları tarafından belirlenen kurallar, bir numaralı kaynağınız olmalıdır. Bu yönergeler, sağlıklı vegan gıdalar ile birlikte, sağlıklı ve dengeli bir kiloda olmanıza yardımcı olabilecektir.

### Sağlıklı kilo alımını anlamak

The Institute of Medicine (Tıp Enstitüsü) ABD'li kadınların hamilelik kilolarını takip ederken amaçlamaları gereken makul kurallar sunmaktadır. Ebeniz ya da doktorunuz kilo alımınızı izlemenize yardımcı olacaktır ve çok fazla ya da az kilo aldığınızı düşünüyorsanız tavsiyelerde bulunacaklardır. Eğer tutarlı bir şekilde kilo alırsanız bu durum karnınızda büyüyen bebeğiniz ve sizin için daha iyi olacaktır.



İlk üç aylık dönemde yaklaşık 1,5- 2,5 kilo almak sağlıklı ve ortalama olarak kabul edilmektedir. Bundan sonra, ikinci ve üçüncü üç aylarda haftada yaklaşık 0,5 kg'lık artışlar tavsiye edilmektedir. Bununla birlikte, bu ilkeler hamileliğiniz başladığındaki kilonuza bağlıdır. Eğer normal kilonuzun altındaysanız -vücut kütle indeksinize göre- 13 ila 19 kg arasında kilo almanız gerekmektedir. Eğer hamilelik sürecinize normal kilonuzda başladıysanız 11-17 kg alabilirsiniz. İkiz bebek taşıyan kadınlar biraz daha fazla kilo almalıdırlar ve kilo almaları konusunda dikkatli olmak için sağlık danışmanlarını düzenli ziyaret etmelidirler.



Çocuk sahibi olduğu yıllarda kadınların üçte biri obez olarak kabul edilmektedir. Bu kadınların doğurduğu bebeklerin, sağlıklı kiloda olan kadınların bebeklerine göre insülin direncine sahip olma olasılıkları daha fazladır. Çok fazla kilo alan kadınlar, normalden daha büyük olan bebeklerini doğurmak için sezaryene ihtiyaç duymaktadırlar ve genellikle hamilelik kilolarını vermek için çok daha zor zamanlar geçireceklerdir.

### Medyadaki "sıska" anne imajıyla başa çıkabilmek

Son zamanlarda ünlüler arasında yaşanan bebek patlaması ve paparaziler tarafından sağlanan görüntüler, yeni bir mükemmel sıska hamile kadın imajını yarattı. Bu kadınların kilo değil sadece bir "bebek yumruğu" aldıkları görülmektedir. Doğumdan sonraki birkaç hafta içinde bikini ile



veya podyumda moda iç çamaşırı ile görülmektedirler. Bu doğal olmayan, sözde mükemmel vücut ve kiloyu elde etmeye çalışırsanız bu görüntüler hamileliğinizin mutsuz geçmesine neden olabilecektir.



Hamilelik sırasında çok az kilo almanız kendiniz ve bebeğiniz için sağlık sorunlarına neden olabilecektir. Üzerinize bindirdiğiniz her ekstra ağırlık, bebeğin ağırlığı, amniyotik sıvı, ekstra kan hacmi, daha büyük göğüsler ve daha büyük bir uterusun kombinasyonudur. Düşük kilolu gebelik, gecikmiş gelişme ve kalp veya akciğer problemleri olasılığının artmasıyla sonuçlanabilecek prematüre bir bebek ile sonuçlanabilecektir.

Sadece vücudunuzun her yerinin kilo almasının ve biraz tombullaşmanın doğal olduğunu unutmayın. Ve popüler inancın aksine hamilelik sırasında aldığınız kiloları vermeniz birkaç ay sürebilecektir. Bazı kadınlar doğal olarak zayıftırlar ve hamilelikte aldıkları kiloları hızlı bir şekilde verirler. Ama bazıları öyle değildir. Vücut türünüz ne olursa olsun veya vücudunuz gebeliğe nasıl tepki verirse versin sağlıklı beslenmeniz ve sağlıklı gıdalar tüketmeniz kendiniz ve büyüyen çocuğunuz için çok daha önemlidir. Vücudunuzun şaşırtıcı kapasitesinin tadını çıkarın ve eğer mümkünse ünlü annelerin medya görüntülerinden kaçının.

## Kolay Yemek Hazırlama ve Sağlıklı Fikirler

Gebelik ve modern yaşam bazen uyumsuzdur. Doğumdan birkaç gün öncesine kadar çalışmanız gerekiyor olabilir, yakında bekâr bir anne olacak olabilirsiniz veya bakılması gereken çocuklarınız olabilir. Durumunuz ne olursa olsun, bu süre zarfında sağlıklı beslenmek zor gelebilir. Sipariş vermek, bazen pişirmekten ve alışveriş yapmaktan zaman kazanmak için bir seçenektir ancak restoran yiyecekleri nadiren evde pişirilen yemekler kadar sağlıklıdır ve kendinizi düzenli olarak şımartmanız için oldukça masraflıdır.



Bu ipuçlarını kullanarak sağlıklı yiyecekleri hazır ve kolayca erişilebilir tutun böylece yemek pişirmek daha kolay yönetilebilir bir hâle gelebilecektir:

- ✓ **Bir kez pişirin ve iki kez yiyin (veya üç kez!).** Ev yapımı çorba, makarna, güveç, kavurma veya köri gibi yemekleri hazırlarken iki kat malzeme ile hazırlayın. Kalanları öğle yemeğinde yiyin ya da daha sonra kolayca ısıtmak için bireysel porsiyonlar hâlinde dondurucuda saklayın.
- ✓ **Vegan arkadaşlarla yemek iş birliği başlatın.** Arkadaşlarınızdan haftada bir veya iki kez en sevdiğiniz yemekten biraz daha fazla pişirmelerini isteyin. Bu durum, çeşitli vegan yemekler arasından seçim yapma şansı verir ve yemek hazırlama sürenizi biraz azaltır.
- ✓ **Arada sırada dondurucu bölümüne gidin.** Taze hazırlanmış gıdalar kesinlikle en iyisidir ancak yemek pişirmek için kendinizi çok yorgun hissettiğiniz zamanlar için harika vegan dondurulmuş yemekler mevcuttur.

Sebzeler ve tofulu tam tahıllar, fasulye dürümleri ve lazanya gibi besleyici ve lezzetli dondurulmuş yemekler seçin. Bu kolay yemekler, mükemmel beslenme ve rahatlık sunarlar.

- ✓ **Bir arkadaşınızdan şef yardımcınız olmasını isteyin.** Büyük bir alışveriş gezisinden sonra, bir aile üyesinden veya arkadaşınızdan sebzeleri yıkamak, kurutmak ve doğramak gibi hazırlık çalışmalarının bir bölümünü sizin için yapmasını isteyin. Hazırlanan sebzeleri, marulları ve doğranmış meyveleri torbaya koymanız, hafta boyunca pişirme süresini kısaltacak ve atıştırmalıkların hazır olmasını sağlayacaktır.
- ✓ **Üçüncü üç ayınızda eve bir vegan şef çağırarak kendinizi şımartın.** Eve gelip dondurucu ve buzdolabınızı gebeliğin son ayı için dolduracak bir uzman tutun.

## Ortak Gebelik Sorunları İçin Akıllı İpuçları

Hamilelik süresince beklemediğiniz tuhaf konular ortaya çıkabilmektedir. Benim sabah bulantılarım ilk 20 hafta boyunca bütün gün sürebiliyordu. Veya çok su içiyor olabilirsiniz ve hararetinizin gerçekten geçtiğini hissetmeyebilirsiniz. Tuhaf yiyeceklere aş ermeniz sizi şaşırtabilir. Hamileliğinize formda başlamanız ortaya çıkabilecek sorunlarla baş edebilmeniz en iyi yoldur. Hamileyken formunuzu yakalamaya çalışmak oldukça zor olabilmektedir, bu nedenle hamile kalmadan önce sağlık durumunuzu ön planda tutun. Takip eden bölümlerde, düşünülmesi gereken bazı alanlar ve zorlu zamanlar için ipuçları vereceğim.

### Hamilelik sıkıntılarını taze gıdalarla atlatmak

Hamilelik sırasında bazı problemler ortaya çıkabilir: Çok sık görülmeyen pika ve hipertansiyonun gebelik versiyonu olan preeklampsi. Neyse ki taze gıdalarla sağlıklı beslenmek sorunların üstesinden gelebilmektedir.

Pikada gebe kadınlar çamur, kil veya buz gibi yiyecek dışı bir maddeyi yeme isteği duymaktadırlar. Bazen bu istek, düşük minerallerin veya demir anemisinin bir işaretidir. Bunları veya diğer garip şeyleri yemek istemeye başladıysanız doktorunuzla konuşun. Bir pika atağı boyunca arzulanan bazı yiyecekler tehlikeli değilse de hamile bir kadının ihtiyaç duyduğu gerçek besleyici gıdaların yerini alabilmektedir.

Preeklampsî, sadece gebelikte görülen idrardaki protein ve yüksek tansiyonun bir kombinasyonudur. Gebeliğin 20. haftasından sonra gelişen preeklampsinin belirtileri baş ağrısı, yüz ve ellerde şişme, ani kilo artışı, karın ağrısı, azalmış idrar, mide bulantısı ve kusma olarak sayılabilmektedir. Preeklampsinin nedenleri yeterince anlaşılmamıştır ancak ebe İna May Gaskin'in rehberliğinde Tennessee Çiftliği'nde doğum yapan kadınları takip eden bir araştırma, vegan kadınlar arasında bu durumun daha düşük bir oranda olduğunu ortaya koymuştur. Bu başarı, taze ve tam gıdaların tüketilmesine bağlanmaktadır.



Tam, doğal, taze hazırlanmış gıdaları seçmek; sağlıklı kilo alımınıza ve pika ve preeklampsî gibi yaygın gebelik sorunlarından kaçınmanıza yardımcı olabilmektedir. Meyve ve sebzeler, tam tahıllar, fasulyeler ve deniz sebzeleri genel sağlığınızı korumakta ve büyüyen bebeğinizin ihtiyaç duyduğu her şeyi almasını sağlamaktadır.

## ***Bol miktarda su ve elektrolit almak***

Yeterli miktarda su içilmesi, sağlıklı bir hamilelik geçirmek için iyi bir yoldur. Kafeinli ve kimyasal yüklü içecekleri ve asitli içecekleri içermeyen bir beslenme kesinlikle iyi fikirdir. Büyüyen bebeği neden bu kimyasallara maruz bırakalım?

Spor içeceklerinde bulunan elektrolitler, sodyum ve potasyum gibi tuzlardır. Bu tuzlar, gerçek sıvı alımı açısından önemlidir çünkü vücudun sınırları, hücreleri, kalbi ve kasları tarafından elektriksel uyarılar yaratmak ve taşımak için kullanılmaktadırlar. Bu tuzlar olmadan, vücudunuz yeterince işlevsel olamamaktadır. Tıpkı gebelik süresince vücudunuzun daha fazla demir ihtiyacı olduğu gibi, gün boyunca ilave elektrolitler tüketerek rahatlama hissi ve daha iyi enerji yaratabilirsiniz.



Spor içeceklerinde birkaç ilave elektrolit bulunur ancak aynı zamanda yapay renklendiriciler ve tatlandırıcılar da içermektedirler. Taze Hindistan cevizi suyu gibi doğal elektrolit içecekleri doğal olarak tatlılardır ve daha iyi beslenme desteği sunmaktadırlar. Deniz sebzeleri ve doğal deniz tuzu aynı zamanda sağlıklı elektrolitler ve mineral kaynaklarıdır. Doğal olarak tatlandırılmış electroBlast gibi elektrolit konsantreleri daha yaygın hâle gelmektedir.

## ***Aşerme ile uğraşmak***

Turşu ve dondurma normalde atıştırmalık seçeneğiniz olmayabilir ancak hamilelik sırasında alışılmadık kombinasyonları isteyebilir veya belirli bir yemeğe takıntılı olabilirsiniz. Hatta aniden normalde sevdiğiniz bazı yiyeceklerden nefret edebilirsiniz. Gebelik sırasında aşerme ile ilgili çok fazla

bilimsel çalışma mevcut değildir ancak bunların doğal ve normal olduğunu bilmekteyiz. Bu duruma bir noktaya kadar müsamaha edilebilmektedir. Belli bir doku ya da tattan keyif almak aşırıya kaçılmadıkça zararlı olmayacaktır.

Vücudunuz size kalsiyum veya protein gibi bazı minerallere ve besinlere ihtiyaç duyduğunu söylemek için aşerebilmektedir. Bununla birlikte, aşerme duygusal istek de olabilmektedir. Nelere aşerdiğinizi keşfedin ve diğer annelerden ve hamile arkadaşlarınızdan duygusal destek alın. Anlayışlı dinleyicilerle korkularınız ve endişeleriniz hakkında konuşmak gerginliğinizin azalmasına yardımcı olabilecektir; bu, duygularınızı köreltmek için tükettiğiniz sağlıksız yiyeceklere olan arzularınızı azaltabilecektir. Sıkıntılı veya endişeli hissediyor ve bu nedenle belirli gıdaları tüketiyorsanız kesinlikle yalnız değilsiniz.



Vegan gebelik süresince süt ürünlerine ve ete aşermeniz, özellikle vegan takımında kalabilmek için çaba harcarken oldukça rahatsız edici olabilmektedir. Bu istekler, daha fazla demir, kalsiyum veya protein ihtiyacına işaret edebilmektedir. Eğer vegan beslenmenize devam etmek isterseniz özlem duyduğunuz yiyeceğin özelliklerinden zengin gıdalar yemelisiniz. Size uygun besin maddeleri sağlayan vegan yemekleri için önceki sayfalarda yer alan “Gıdasal Bilgi: İhtiyacınız olanı elde edin” bölümüne bakın.

Kremsi, zengin, gevrek veya yağlı gibi belirli bir dokuya özlem duyuyorsanız bu arzuların herhangi birini karşılamak için birçok vegan gıdanın bulunduğunu unutmayın. Aşağıdaki vegan olmayan gıdalardan birini özlerseniz endişelenmeyin, sizi memnun edecek bazı vegan tavsiyeleri sıraladım:

- ✓ **Peynir:** Eritilmiş vegan margarini veya zeytinyağı ile karıştırılmış patlamış mısır ve besleyici maya parçaları.
- ✓ **Dondurma:** Soya, pirinç ya da kenevir sütü ile hazırlanan dondurma.
- ✓ **Tavuk:** Pek çok sağlıklı gıda mağazasının dondurucusunda bulabileceğiniz dondurulmuş vegan soya “tavuk” nuggetları.
- ✓ **Biftek:** Vegan biftek dilimlerini shiitake mantarı ve fasulye güveciyle hazırlayın ve bedeninizin mineral isteği için demirden zengin gıdalar ekleyin.

## Sabah bulantılarını yönetmek

Sabah bulantılarını hissettiğimde gülmek zorundaydım –haftalarca ve tüm gün boyunca! Bazı kadınların mide bulantısı olmamaktadır ve bazılarının ise günün hangi saati olursa olsun sonsuz hassasiyeti olmaktadır. Bu mutsuz mideye hafif baş ağrısı, ağızda ekşi bir tat ve kusma eşlik edebilmektedir.





Bu belirtiler ilk üç ayda normaldir ancak yemek yiyemiyorsanız veya aşırı kusuyorsanız ebeniz veya doktorunuzla konuşun. Eğer sıvısızlık, kilo kaybı veya baş dönmesi hissederseniz tavsiyelerini almak üzere danışın. Bu semptomlar hızlı bir şekilde çözülmedikçe komplikasyonlara neden olabilmektedir.

Gebelik ile ilgili her şeyde olduğu gibi, her kadın farklıdır. Bu süre zarfında normalde çok sevdiğiniz gıdaları mideniz almayabilir. Ve günün belirli saatleri sizin için daha iyi veya kötü olabilir. Bu mide bulandırıcı zamanlardan geçmeniz size yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- ✓ Hassas midelerinize yardımcı olmak için küçük atıştırma öğünleri ve yemekleri gün boyunca daha sık yiyin.
- ✓ Yatağınızın yanında bir tabak sade kraker bulundurun ve eğer gece yarısı uyanınca veya sabah uyandıktan hemen sonra birkaç tane yiyin.
- ✓ Benzin, yemek pişirme, parfüm kokusu ve yoğun aromalı ürünler gibi rahatsız edici kokulardan kaçının.
- ✓ Tuzlarınızı doldurmak için gün boyunca genç Hindistan cevizi suyu gibi az miktarda doğal elektrolit içeren içecekler için (Önceki sayfalarda "bol miktarda su ve elektrolit almak" bölümünde elektrolitler hakkında daha fazla açıklama yapılmıştır.).
- ✓ Gün boyunca serin kalın ve aşırı ısınmayı önleyin. Ayaklarınızı bir kova soğuk suya batırmak yaz aylarında yardımcı olabilir.
- ✓ Karpuz yiyerek ve doğal olarak şekerlendirilmiş zencefilli limonata içerek mide bulantınızı hafifletin. Taze nanenin de mideyi sakinleştirdiği bilinmektedir. Buzlu veya sıcak zencefilli çay, taze kesilmiş zencefil parçaları eklenerek hazırlanabilir.
- ✓ Makul ve düzenli bir şekilde egzersiz yapın.
- ✓ Evinizin içinde temiz hava bulundurmak için pencereleri açık tutun.
- ✓ Her seferinde birkaç ısırık yiyebiliyor olsanız bile öğünleri mümkünse atlamayın.
- ✓ Sade kepekli tahıllar, tofu, avokado veya tost gibi aşırı baharat ve tat içermeyen hafif gıdaları tüketin.
- ✓ 1-2 yemek kaşığı aloe suyu içerek mide ekşimesini ve mide yanmasını yatıştırın. İhtiyacınız varsa elma suyuna karıştırın.
- ✓ Gıdaların sindirilmesine yardımcı olmak ve yer çekimine izin vermek için yedikten sonra en az 15 dakika yatmayınız.
- ✓ Bulantıdan kurtulmaya yardımcı olmak için bilekteki akupresör noktalarınızı bulun. Bir akupunktur uzmanını görmek de yarar sağlayabilir.
- ✓ Sabah bulantıları için hangi homeopatik ilaçların yardımcı olacağını belirlemek için bir homeopatla konuşun.

## Doğum Sonrası Kendinize Dikkat Etmek

Neşe paketi, nihayet dünyaya gelince dikkatlerin çoğu sizden bebeğe kayacaktır. Bununla birlikte, büyük bir fiziksel, duygusal ve hormonal değişim geçirdiğinizi unutmamanız önemlidir. Emzirmeye kolayca başlamış ya da başlamamış, sezaryen ya da normal doğum yapmış, komplikasyonlarla karşılaşmış ya da hiçbir rahatsızlık geçirmemiş olsanız da önünüzde büyük duygusal dalgalanmalar, yorgunluk ve şaşkınlık hissedebileceğiniz yeni bir hayat bulunmaktadır.



İleriye planlayın, anneliğe olabildiğince yumuşak ve desteklenerek nasıl girişi yapabileceğinizi düşünün. Daha büyük çocuklarınızın bakımında, yemek pişirme ve temizlikte veya duşa girdiğinizde yeni bebeğe göz kulak olunmasında size yardımcı olabilecekleri sıraya koymak için önceden arkadaşlarınız ve ailenizle konuşun. Aileniz ve arkadaşlarınız yemek hazırlamaya yardımcı olacaksa ihtiyaçlarınıza uygun yemek pişirmelerine yardımcı olmak için vegan menüleri ve içerikleri kendileriyle paylaşın. Yeni bebeğinizi beslemeye ve ailenizi büyütmeye başlarken desteklendiğinizden ve önemsendiğinizden emin olmanın birçok yolu vardır. Aşağıdaki bölümler size yardımcı olacaktır.

### Güç kazanmak için belli başlı vegan gıdaları seçmek

Doğum sancıları ve doğumu atlatmak yavaş bir süreç olabilmektedir ancak en iyi gıdaları önceden planlamak, daha kolay bir geçiş yapmanızı sağlamaktadır. Bütün aileye yiyecekler hazırlayarak dışarıdan siparişler ve atıştırmalıklar gibi daha az sağlıklı seçeneklere başvurmaktan korunabilirsiniz. Doğumdan iki hafta önce dondurucuya koymak için birkaç yemek hazırlayın. Doğum tarihinden kısa bir süre önce büyük bir alışveriş gezisine çıkarak dolaplarınızı ve buzdolabınızı doldurun.

Erkek arkadaşınız ya da kocanız doğumdan sonraki haftalarda pişirme görevini devralacak olursa enerji ihtiyacınızı karşılayacak sağlıklı vegan yemeklerini nasıl hazırlayacağını bildiğinden emin olun. 9. Bölüm'de yer alan yemek planlama çizelgesi planlamanıza yardımcı olabilir.



Tam tahıllar, avokado, kuru yemiş ve fasulye çorbaları gibi yüksek enerjili gıdalar, hem doyurucudurlar hem de size (ve ailenize) mükemmel beslenme sunmaktadırlar. Doğum sırasında çok fazla kan kaybettiyseniz demirden zengin gıdalar planlayın (Bölüm 4, demir alımını artıracak gıdaların bir listesini içermektedir.). Yeterince nemli kalmak için bol miktarda su için, rahim sağlığı için ahududu yaprağı çayı ve protein ve besin alımlarınız için zenginleştirilmiş soya sütü için.

## *İyi süt üretimini teşvik eden gıdalar almak*

Bebeğinizi emzirmeyi seçerseniz, vücudunuzu düzenli olarak kaliteli su ve yiyecekler ile güçlendirmelisiniz. Bebeğiniz için düzenli beslenme sağlamak için her gün ekstra kalori tüketmeye devam edin. Emzirirken yanınızda bir bardak su bulundurmanız gerçekten faydalı olacaktır.



Geleneksel tıbbın süt üretimini teşvik etmek ve artırmak için kullandığı doğal gıdalar arasında özel çay kombinasyonlarında çemenotu (sağlıklı gıda mağazalarını kontrol edin), marul, dereotu, kimyon, fesleğen, mercanköşk ve darı bulunmaktadır. Birkaç bardak karışık soya ve pirinç sütünü gün içinde içmek de yararlı olabilmektedir. Kimyon tohumları ve mercanköşk içeren bir darı püresi, fesleğen, dereotu ve marul ile basit bir salata hazırlayabilirsiniz. Lezzetli sonuçlar için herhangi bir İtalyan yemeğine fesleğen ve mercanköşk eklenebilmektedir.

Bazı gıdalar bebeğinizin gaz ve mide rahatsızlığı yaşamasına neden olabilmektedir. Bunu kanıtlamak için çok az bilimsel araştırma mevcuttur ancak yüzlerce yıllık annelik deneyimleri, şu gıdaları kaldırmanın bebeğinizin daha rahat hissetmesine ve hatta kolikten korunmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir: Lahana, çikolata, kahve, sarımsak, biber, köri ve diğer baharatlı gıdaların annenin sütünü etkilediği bilinmektedir. Bazı bebekler, anneleri emzirirken süt ürünleri kullanmayı bıraktıklarında daha iyi bir sindirim belirtileri göstermektedirler ve bu da vegan beslenme düzeninizi korumanızın bir başka nedenidir. Soya, buğday, narenciye ve kuru yemişler de bebekler için mide problemlerine neden olabilmektedir; bu nedenle zanlı listesini daraltmak için bir ila iki hafta boyunca her seferinde bir gıdayı kullanmamayı deneyin.

## *Kalori ve diğer besin ihtiyaçlarını karşılamak*



Emzirme, günde 200-500 ekstra kalori gerektirmektedir ve hamilelik sırasında alınan kiloları vermenize yardımcı olabilmektedir ancak eğer besin yönünden zengin gıdaları düzenli yemeye devam etmek için dikkatli olursanız daha iyi olacaktır (Boş kalorileri olan yiyeceklerle karnınızı doyurmayın). Tıpkı hamile kaldığınız zamanlarda olduğu gibi kendiniz ve bebeğiniz için protein, kalsiyum, demir, B vitaminleri, çinko ve diğer besin maddeleri sunan gıdaları seçmeniz önemlidir (Önceki bölümdeki "Beslenme bilgisi: İhtiyacınız olan şeylerden yeterince yararlanın" ve Bölüm 4'te hangi gıdaların bu önemli besin maddelerini size sunduğunu öğrenin.).

Çoğu çocuk altıncı aya kadar sadece anne sütüyle beslenmektedir ve 1-2 yıl emzirmek çoğu uzman tarafından tavsiye edilmektedir. Bu veganın oğlu, 22'nci ayına kadar "anne sütü"nü'nün tadını çıkardı ve o sırada bir kez bile kulak enfeksiyonu geçirmedi. Emzirdiğiniz sürece, kendi beslenmenize keten gibi omega-3 bakımından zengin yağlar ve zeytinyağı, rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağı, avokado, kuru yemiş ve tohumlardan alınan sağlıklı yağlarla katkıda bulunmaya devam edin. Bu yağlar, sağlığınıza korumakta ve bebeğinizin sağlıklı beyin ve göz gelişimi için gereken her şeyi almasını sağlamaktadır.



## Bölüm 21

# Zıplayan Vegan Bebekler

### *Bu Bölümde*

- ▶ Bebeğinin beslenme açısından nasıl iyi bir başlangıç yapabileceğini,
- ▶ Daha büyük bebekler için katı vegan yiyecekleri,
- ▶ Küçük çocuklar için vegan beslenme kaynaklarını keşfetmeyi öğreneceksiniz.

**E**n başından çocuklarınızı vegan beslenme düzeni ile başlatmak, onlara bir ömür boyu sağlıklı alışkanlıklar ve yararlar sunmaktadır. Bir insanın ilk birkaç yılda yedikleri, yaşamı boyunca yeme alışkanlıklarını belirleyebilmektedir. Çocuğunuza çeşitli bitki bazlı gıdalarla sağlıklı bir beslenme düzeni sunmak, onların sağlıklı büyümelerini ve sebzeleri sevmelerini sağlayacaktır.

Bu bölüm bebeklerin ve yürümeye başlayan çocukların beslenme ihtiyaçlarını tartışmaktadır. Bebekler ve çocukların çeşitli yollarla beslenmelerini kapsayacak şekilde sağlıklı vegan seçenekleri olduğunu ve zulüm içermeyen menülerle harika ve besleyici beslenme listesi oluşturabileceğinizi gösteriyorum. Bebekler ve çocuklar, vegan beslenmesi ile eksiksiz besin alabilmektedirler ve küçük bir planlama ve yaratıcılık, vegan ebeveynlerin işini kolaylaştırmakta ve onları daha başarılı hâle getirmektedir.

## *Yenidoğanın Beslenmesi*

Yeni bir bebeğin sindirim sistemi, hâlâ çok olgunlaşmamış ve hassas olduğundan ilk altı ay boyunca beslenme oldukça basittir: Anne sütü ya da mama vermelisiniz.

Bir bebek, doğa tarafından emzirilmek üzere tasarlanmıştır. Çocuklarını doğal olarak emzirebilen anneler, sütlerinin zengin, bol ve gerekli besinleri sağlayabildiğinden emin olmalıdırlar (Doğum sonrası beslenme ve bakım için bk. Bölüm 20). Bununla birlikte, her kadın başarılı bir şekilde emzirememekte ve bazı bebekler emmede zorlanmaktadır. Neyse ki çocuklarını emzirmeyi başaramayan vegan anneler, çeşitli bitki bazlı mamalarla sağlıklı beslenme sağlayabilmektedirler. Bu bölüm, hem emzirme hem de mama ile beslemenin ayrıntılarını tartışmaktadır.



İster emzirin ister mama verin, eğer bebeğinizin cildinde döküntüler oluyorsa veya zayıfsa veya kilo almıyorsa olası gıda alerjileri için doktorunuzla görüşün. İnek sütü ürünleri, emzirme dönemindeki bebeği rahatsız eden en yaygın besinlerdir ancak diğer gıdalar da olumsuz bir reaksiyona neden olabilmektedir. Bebeğinizin ne kadar hassas olduğuna ve yediklerinizin ne kadar sorunlu olduğuna bağlı olarak reaksiyonlar hafif ile şiddetli arasında olabilmektedir. Döküntü, egzama, hırıltılı solunum ya da astım, kulak enfeksiyonları, huysuzluk, kolik ve kabızlık ya da ishal tüm olası duyarlılık işaretleridir. Bir duyarlılığı keşfetmek, biraz zaman ve dedektiflik gerektirebilmektedir. Gıda reaksiyonları birkaç dakika içinde veya 24 saatlik bir zaman dilimi içinde ortaya çıkabilmektedir. Bir besleme ve tepki modeli fark ederseniz bebeğin ne yediğini veya bebeği emzirmeden önce yediğiniz şeyleri ve reaksiyonun ne olduğunu yazmaya başlayın. Ebenizle, emzirme danışmanınızla veya doktorunuzla etki-tepki durumu hakkında konuşun.

### ***Emzirmek: Mükemmel Vegan!***

Kadın göğsü, insan yavrusu için süt sağlamak üzere tasarlanmıştır. Kadınların ürettikleri ilk süt, bağışıklık oluşturan kolostrumdur ve hamile kadınlar, hamileliklerinin sonunda üretmeye başlamaktadırlar. Sindirimi kolay ve karbonhidrat ile proteini yüksek olan kolostrumda yağ oranı düşüktür ve bu özellikler onu bebeğin ilk mükemmel gıdası yapmaktadır. Bu zengin süt, bir annenin daha güçlü olan bağışıklık sistemini bağışıklığını geliştirmemiş bir bebekle paylaşmasına yardımcı olan antikorlarla doludur. Bedeniniz doğru büyüme ve gelişme için bebeğinizin ihtiyaç duyduğu besin değerlerini sağlayacaktır -insan vücudunun inanılmaz derecede muhteşem olduğuna bir örnektir!



Anne sütüyle beslenen bebekler, süttten B12 vitamini alırlar, vegan anneleri uygun takviyeler almayı unutmamalıdır. Vegan bebeklerin güneş ışığından elde edilebilecek veya günde 5 mikrogram destekle alınabilecek D2 vitaminine (D3 hayvansal içeriklerden oluşur) ihtiyaçları vardır. Bebek katı gıdalar yemeye başladığında sağlıklı büyüme ve gelişme için gereken çinkonun sağlanması için yiyeceklerine bakliyatlar ve tam tahıllar eklediğinizden emin olun.

### ***Ne kadar zaman emzirmeliyim?***

Bebeğinizi ne kadar emzirirseniz o kadar iyi olur. American Academy of Pediatrics (AAP), çocuğunuzu en az bir yıl emzirmenizi önermektedir ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu (UNICEF) en az iki yıl önermektedir. Neden? Anne sütünün içerdiği 100'den fazla bileşen, bebekleri enfeksiyonlardan ve hastalıklardan korumaktadır. Birçok çalışma, emzirmemesi durumunda hem anne hem de çocuk için önemli sağlık risklerinin söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır. Anne sütüyle beslenen bebeklerde mama ile beslenen bebeklere kıyasla daha az kulak enfeksiyonu, alerji, ishal ve muhtemelen astım vakası görülmektedir.

## Emzirmenin anne için faydaları

Emzirme, sadece bebek için mükemmel bir seçim değildir; anneler de bol miktarda sağlık desteği almaktadırlar. Emzirme, annenin gebelik süresince genişleyen rahminin orijinal boyutuna gelmesine yardımcı olmaktadır. Emzirmek aynı zamanda kadınların gelecekteki meme, rahim ve yumurtalık kanseri, osteoporoz risklerini azaltmaktadır. Emzirme ayrıca hamilelik sırasında alınan kiloların verilmesine de yardımcı olmaktadır.

Emzirme, yeni bebeğin ve annenin daha derin bir seviyede bağlanması için mükemmel bir fırsattır. Yenidoğan bebek, yüzünden yalnızca 30-38 cm uzaklıktaki -emzirirken annenin yüzüne olan uzaklık- nesnelere görebilmektedir. Bu sürekli görsel iletişim, bebeğin ve annenin birbirinin yüzlerinin zihinlerine yerleşmesini sağlamaktadır.

Vegan anneleri hakkında iyi haber, çoğumuz bebeklerimizi ilk yıllarında ve hatta ikinci yıllarına kadar emzirmeye eğilimliyizdir. Şunu göz önünde bulundurun: ABD'deki annelerin yüzde 60'a yakını bebeklerini doğumdan sonra hemen hastanede emzirmektedirler ancak bu annelerin yalnızca yüzde 25 ila 39'u 6 ay boyunca emzirmeye devam etmektedir. Tennessee Çiftliği gibi bazı vegan toplulukları, emzirme oranlarını yüzde 95 olarak bildirmektedir. Bu şaşırtıcı gerçek, vegan annelerin anne sütünün çarpıcı faydalarından çok hoşnut olduklarını göstermektedir. Anne sütünün diğer seçeneklerin hepsinden baskın olduğunu kavramışlardır.

Bir çocuk doktoru seçerek başarılı emzirme için hazırlanın. Emzirme zorluğu çeken yeni anneleri nasıl desteklediklerini ve en son çare olarak mamayı tavsiye edip etmediklerini sorun. Bir emzirme danışmanı veya emzirme dönemi ile ilgili çalışan çocuk doktoru, sertifikalı bir emzirme danışmanı ihtiyaç duyduğunuz tavsiyeleri size verecek uzmanlığa sahip olacaktır.

### **Emzirme ile ilgili sorun yaşıyorum -şimdi ne olacak?**

Yeni emziren anneler, bebeğinin gelişimi ile ilgili endişelenmektedirler çünkü bebeklerinin ne kadar beslendiklerini söyleyememektedirler. Ayrıca, mama ile beslenen bebekler genellikle 6 ila 12 ay arasında hızla kilo almaktadırlar, bu da bazılarının emzirilen bebeklerin yeterince süt almadığını düşünmelerine neden olmaktadır ve bu durum anne sütü alan bebeklerin bazılarını mamaya yönlendirmektedir. Daha kötüsü, çocuk doktorlarının ofislerine konulan birçok büyüme çizelgesi, anne sütü ile emzirilen bebekler ile mama ile beslenen bebekler arasındaki kilo farkını dikkate almamakta ve bazı ebeveynlerin bebeğin daha hızlı kilo almasına yardımcı olmak için mamaya geçme baskısı hissetmelerine neden olmaktadır. "Göğüs en iyisi" olmasına rağmen, birçok doktor farkında olmadan kilo alımına ilişkin olarak yanlış yönlendirilmiş ve yanlış bilgi verilmiş olmaları nedeniyle memeyi çok erken bırakmak veya mama takviyesi vermekle yükümlüdür.

Neyse ki Dünya Sağlık Örgütü 5 yaşına kadar bebekler ve çocuklar için yeni bir dizi uluslararası standart ve büyüme çizelgesi geliştirmeye yardım etmek için dünyanın dört bir yanından gelen verileri toplamıştır. Yeni grafikler, ağırlıklı olarak sadece anne sütü ile beslenen bebeklerin büyüme bilgileri kullanılarak oluşturulmuştur ve [www.who.int/childgrowth/standards](http://www.who.int/childgrowth/standards) adresinde bulunabilmektedir.





## Başka bir annenin sütünü kullanmayı düşünmek

Eğer herhangi bir nedenle emzirme süreci iyi geçmiyorsa, başka bir alternatif, anne sütü fazlalığı olan ve sizinle paylaşmak isteyen anneleri araştırmaktır. Başka bir kadının sütünü kullanmak, çocuklarının çok erken yaşta işlenmiş inek sütü mamasına veya işlenmiş soya ürünlerine maruz kalmamalarını tercih eden birçok vegan kadın tarafından tercih edilmektedir. Bu "ödünç" süt modelinde iki seçeneğiniz bulunmaktadır:

✓ Bildiğiniz ve kendisiyle rahat hissedeceğiniz bir anne ile süt paylaşabilirsiniz. Hatta sizin için ekstra süt pompalamak isteyen vegan anneleri bulabilirsiniz, vegan olmayan bir anne de konserve mamaya tercih edilmelidir.

✓ Human Milk Banking Association of North America (Kuzey Amerika İnsan Sütü Bankacılığı Birliği [www.Hmbana.org](http://www.Hmbana.org)) ile bağlantıya geçerek bebeğinizin bağış sütü almaya uygun olup olmadığını öğrenin. Bu grup, bebekleri için süt ihtiyacı olan ve insan sütü bulmak isteyen ülkenin dört bir yanından ebeveynleri birbirlerine bağlarlar.

Bağışlanan süt, bebeğinize kendi sütünüzün sağladığı muhteşem bağışıklık ve hastalık önleme imkanı sunmaktadır. Ameliyat sonrası sorunlar yaşayan ya da emzirmelerini engelleyen enfeksiyonları olan annelere yardımcı olması için yararlı ve güvenli bir yoldur.

Bebeklerin kilo almıyla ilgili kaygıların yanı sıra, çoğu kadın acı verici olduğu için (genellikle yanlış tutma nedeniyle) ya da göğüslerini işlevsel olarak tutamadıkları için emzirmeyi durdurmaktadırlar. Kadın göğüsleri, kültürümüzde aşırı derecede cinsellikle bütünleştirilmiştir; bu nedenle bazı anneler topluluk içinde emzirmekten rahatsız olmaktadır. Bebekler her iki üç saate bir süt istemektedirler ve bu da yeni bir anne için yorucu olabilmektedir.



Eğer emzirmeyi seçmeye karar vermediyseniz mamaya geçiş yapmadan önce birkaç hafta deneyin (imkânsız olmasa da mamadan tekrar emzirmeye dönmek oldukça zordur). Bölgenizdeki La Leche League veya hastane destekli emzirme destek grubu aracılığıyla uzman yardım ve desteği alın. Emzirme danışmanları, sizi emzirmeyi öğrenmeniz için yönlendirmek üzere eğitilmektedirler -emzirme doğal olmasına rağmen -her zaman doğal olarak görülmemektedir. Eğer kendinizi doğum sonrası depresyonda hissediyorsanız size yardımcı olabilirler.

## Mamayı son çare olarak düşünmek

Eğer bebeğine mama vermeyi düşünen bir vegansanız bilmelisiniz ki şu anda ticari olarak üretilen organik, vegan bebek mamalarını satın alamazsınız. Süt ürünü içermeyen birkaç soya bazlı mama söz konusu ancak hayvansal kaynaklardan gelen D3 vitamini içermeleri nedeniyle vegan değildir.





Bebeğiniz yemek zorundadır ve eğer emzirmek sizin için mümkün değilse soya bazlı mamalar kesinlikle kabul edilebilir alternatiflerdir. Minik, hayatının ilerleyen zamanlarında yüzde yüz vegan olabilecektir.



Soya ve pirinç sütü, soya ve pirinç maması ile aynı değildir. Gevreğinizle kullanabileceğiniz bu sütler, bebeklerin gelişimi için yeterli besinleri içermemektedir. Vegan malzemelerle hazırlanabilecek ev yapımı mama için bazı tarifleri İnternet'ten bulabilirsiniz, bu ev yapımı mamaların uzun vadeli etkilerini keşfetmek için bir çalışma gerçekleştirilmemiştir; bebekler için gerekli yağ, protein ve kalorileri sağlayamayabilirler.

Ayrıca, toksinler çocukların ve bebeklerin mamalarında yer alabilmektedir; bu nedenle her bir ürünün üretimini ve paketlenmesini araştırmak akıllıca olacaktır. Önde gelen organik soya ve süt ürünü mamaları, ürünlerinde hekzan -bazı malzemelerin üretiminde kullanılan çözücü madde- bulunmadığını iddia etmektedirler. Yine de anne-babalar, tehlikeli kimyasallarla yapılmış herhangi bir ürünün çocukları için sağlıklı olmadığını düşünmekte. Benzer şekilde, mama da dâhil olmak üzere konserve gıdalar, ambalajlama malzemeleri içinde kullanılan bir bileşim olan Bisfenol-A (BPA) içerebilmektedir. BPA'ya aşırı maruz kalma, bebeğin üreme sistemine zarar verebilmektedir ve hormon seviyelerini değiştirebilmektedir. Organik mamalar bile BPA'lı kaplarda paketlenmiş olabilmektedir. Sıvı mamalar, bu kimyasalı daha fazla içerme eğilimindedir, bu nedenle çelik kutulardaki toz mamaları seçmek daha güvenli olacaktır.

## Daha Büyük Bebekler İçin Katı Gıdaya Başlamak

Bebeğiniz 4 ila 6'ncı ayına geldiğinde anne sütüne veya mamaya ek olarak gıda vermeye karar verebilirsiniz. Bebeğin sindirim sistemi, biraz yemek yemesine izin verecek şekilde hafifçe gelişmekle kalmaz, aynı zamanda bebeğin ağız kasları da yiyecekleri ağızda çevirmek ve yutacak kadar gelişmelidir. Yaklaşık 4 ila 6 aylık bir süre içerisinde, küçük çocuğunuz başını kaldırmaya başlayacak ve yutma için daha güçlü boyun kasları geliştirip bazı yardımlarla birlikte oturmaya başlayacaktır. Bu kilometre taşları, katı gıdaya ilerlerken önemlidir.

Mevcut tavsiyeler, çocuğun 6 aylık olana kadar temel kalorisinin anne sütünden veya mamadan gelmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bazı ebeveynler; çocukları daha da büyüene kadar beklemeye karar vermekte, belki de 8-10 aylarına kadar katı yiyeceklerle beslememektedirler. Bebeğiniz kilo almaya devam ediyorsa ve gelişimsel kilometre taşlarını gerçekleştiriyorsa bebeğinizi katı yiyeceklere çok erken başlatmanız için bir sebep yoktur. Bu bölüm, siz ve bebeğiniz hazır olduğunuzda size yardımcı olmak için burada.



Bebeğiniz bazı katı gıdaları denemeye hazır olabilir ancak herhangi bir süt türünü sunmaya devam edin. American Academy of Pediatrics (Amerikan Pediatri Akademisi), sindirim sorunlarına ve alerjilere neden olabileceğinden, 1 yaşın altındaki çocukların inek sütü ile beslenmesini

önermemektedir. Bir vegan olarak, zaten inek sütünü alıyor olma ihtimaliniz yoktur ancak yine de bebeğinize soya ve pirinç sütünü de 1 yaşına gelmeden vermemelisiniz. Şimdilik katıları ıslatmak için anne sütünü, mamaları veya biraz suyu kullanmaya devam edin.

## *Yavaş ve istikrarlı olan yarışı kazanır*

Küçük veganınız, bu önemli gelişme kilometre taşlarına ulaştıysa ve akşam yemeğinize uzanmaya başladıysa farklı gıdalar denemeye başlayabilirsiniz. Ağırdan alın ve yiyecekleri birer birer tanıttın. Uzmanların hangi gıdaların ilk önce en iyi şekilde verilebileceği ile ilgili birkaç teorisi bulunmaktadır, bu nedenle küçüğünüz için en mantıklı olanla başlayın.



Her seferinde yalnızca bir yiyecek seçin, her biri için birkaç gün deneme yapın. Örneğin, bebeğinize günde birkaç kez birkaç kaşık avokado püresi verin ve bir haftaya kadar devam edin. Bebeğin göze çarpan reaksiyonları yoksa sonraki hafta muz püresi deneyin. Hâlâ bir reaksiyon göstermiyorsa birkaç günde bir farklı bir yiyecek bu şekilde ilerleyebilirsiniz. Bebeğiniz herhangi bir yiyeceğe reaksiyon gösterirse bir süre için hangi gıdayı kullanmamanız gerektiğini öğrenirsiniz. Unutmayın ki bir kerede çeşitli gıdaların püresini verirsiniz ve bebek buna reaksiyon gösterirse hangi gıdanın suçlu olduğunu bilemezsiniz. Bu nedenle bebeğinizi her seferinde bir gıda ile tanıştırın.

## *Büyüyen bebeğinizin neyle ve nasıl besleneceğine karar vermek*

Bebeğinizin ilk katı gıdası olarak ne seçmelisiniz? Demir takviyeli pirinç tahılı, hem vegan hem vegan olmayan bebekler için popüler bir ilk gıdadır. Pirinç, harika bir ilk gıdadır çünkü nadiren sindirim problemlerine yol açmaktadır, glutensizdir ve proteini düşüktür. Bu pirinç tahılları ince parçacıklara ayrılmak için anne sütü veya mamayla karıştırılabilmektedir. Tahılı bebeğinizin ağızına sokmak için parmağınızı veya bir kaşığı kullanabilirsiniz.



Minyatür ahşap veya bambu kaşıklar, bebeğinizi ilk besleme aleti için mükemmel seçeneklerdir. Zamanla bebeğinizin ağızda mikroskopik bitler çıkarabilen plastik kaşıklara güvenmek yerine, tamamen doğal ve toksik olmayan bambuyu deneyin. Bu kaşıklar çoğu sağlıklı gıda mağazasında, doğal bebek mağazalarında ve İnternet'te bulunabilmektedir.

Bazı sağlık uzmanları, bebeklere gıda verilmesine rafine edilmiş bir karbonhidrat tahıldan başlanmasının gıda duyarlılığına ve obeziteye yol açabileceği endişesini dile getirmektedir. Bazı uzmanlar, tahılların tanıtılmasının aslında aynı sorunları önlediğini belirtmektedir. Açıkçası jüri hâlâ kararını veremedi, bu yüzden seçim sizin. Demir takviyeli tahıl gevrekleri ilk gıda olarak önerilmektedir çünkü bebeğin demir rezervleri 6 aydan sonra düşmeye başlamaktadır.

Yemek yemeğe başlamak için taze bir tam gıdayı tercih ederseniz organik doğal gıda pürelerini deneyin. Olgunlaşmış, püre hâline getirilmiş avokado veya muz çoğu çocuğun sindirim sistemini zorlamamaktadır. Doğal, tatlandırılmamış elma sosu, tatlı patates püresi veya darı gibi öğütülmüş tam tahıllar diğer seçeneklerdir. Bebeğinizi tatlı meyvelerle tanıştırmadan önce sağlıklı sebzeler için lezzet geliştirmeye teşvik etmek için ilk olarak sebze pürelerini tercih edebilirsiniz.

Kavanozlarda veya dondurulmuş kaplarda bebek maması satın almak bir seçenektir ancak gerekli değildir. 1800'lü yılların ortalarından önce "bebek maması" yoktu -bebekler sadece anne ve babanın yediği şeylerin püre hâlini yiyorlardı. Dünyanın dört bir yanındaki bebekler bugün hâlâ bu şekilde beslenmektedir; yüzlerce küçük kavanoz yemek püresi satın almaktan daha ucuz ve daha kolaydır (aynı zamanda daha çevre dostu). Eğer bebek mamasına ihtiyaç duyarsanız ya da tercih ederseniz organik bir türünü seçin.



Kendi yemeğinizi püreye dönüştürmek için çatalınızı kullanabilirsiniz. Sadece bebeğin sindirimi açısından baharatlı veya zor sindirilecek şeyler olmamasına dikkat edin. Yetişkin yiyeceklerini püre hâline getiren düşük bebek maması değirmenlerini İnternet'ten, sağlıklı gıda mağazalarından veya çocuk alışveriş merkezlerinden bulabilirsiniz. Bu değirmenlerin temizliği ve taşınması kolaydır.

## Onları Büyürken İzlemek: Çocuklar İçin Yiyecekler

Çocukların kişilikleri beklediğinizden daha hızlı gelişmektedir -hangi yiyecekleri sevip sevmediklerini tereddütsüz olarak ifade etmektedirler. Çoğu bebeğin yaşadığı bu hızlı büyümeden sonra, yürümeye başlayan çocukların iştahındaki azalma kilo alımını yavaşlatabilmektedir. Bu iştahsızlık, çocuğun seçici yapısıyla da birleşirse zorlanabilirsiniz. Ama bu durumun sizi rahatsız etmesine izin vermeyin -ebeveynlerin çoğu benzer bir durum yaşamaktadır. Bu bölümde tartıştığım sağlıklı seçenekler ve besleyici aperitifleri sunarak vegan çocuğunuzun harika yeme alışkanlıkları ve zevkleri geliştirmesine katkıda bulunacaksınız.



Yeşilliklerden vazgeçme! Çoğu çocuğun bir yiyeceği kabul etmeden önce 12-20 kez denemesi gerekmektedir. Sağlıklı gıdaları pişirmeye devam edin, çocuklarınıza bunlardan hoşlandığınızı gösterin ve başlangıçta çocuğunuzu bir şeyler yemeye zorlamayın.



Bebeğinizin ilk doğum gününden sonra onu mamadan uzaklaştırmaya başlayabilirsiniz ve güçlendirilmiş soya sütü veya çocuk mamasına geçebilirsiniz. Eğer güçlendirilmiş soya sütü seçerseniz uygun düzeylerde yağ, kalsiyum, protein ve D, B2 ve B12 vitaminine sahip olduğundan emin olun. 13 aylık ve daha büyük çocuklar için Toddler Health markası, soya, glüten veya süt içermeyen organik pirinç ve yulaf esasına dayanan besleyici içecek karışımları sunmaktadır. Ancak hâlâ hayvansal kaynaklı D vitamini içermektedir. Kararınızı vermenize yardımcı olması için çocuğunuzun büyümesini doktorunuzla görüşün.



## Muhlifleri sakinleştirmek

Aileniz ve arkadaşlarınızdan büyümekte olan oğlunuz veya kızınız için vegan beslenme biçiminin yeterli olmayacağına dair endişe dolu sözleri ve soruları duymaya hazır olun. İyi niyetli sevdiklerinizin şüphelerini gidermek için şu gerçekleri paylaşın:

- ✓ Bazı çalışmalar, vegan çocukların büyüme oranlarının vegan olmayanlara göre daha düşük olduğunu ifade ediyor. Bu çocuklar genellikle başlangıçta yavaş büyümektedirler ve daha sonra diğer çocukları yakalarlar. Vegan çocuklarının yetişkinlikte boyları vegan olmayanlarla benzerdir.
- ✓ Süt ürünleri tüketmeden büyüyen çocuklar, daha az ishal, daha az gaz ve daha az kabızlık sorunu yaşamaktadırlar.
- ✓ Süt ürünleri tüketmeyen çocukların tip 2 diyabet, bazı çocukluk çağı kanserleri ve kalp rahatsızlıkları yaşama olasılıkları daha düşüktür.
- ✓ Vegan çocuklar, akne ve egzama ile ilgili sorunları daha az yaşarlar ve astım vakaları ile daha az karşılaşır.
- ✓ 2000 yılından itibaren yapılan bir Harvard araştırmasında hayvan proteinlerine dayalı beslenmenin kız çocuklarında menstruasyonun 3 ila 8 yaş arasında daha erken başlamasına neden olduğu ifade edilmiştir.

## Besin yoğun gıdaları liflerden seçmek

Yenidoğanların beslenme gereksinimleri, sizinkilere benzer ancak küçük vücutlarına göre ölçeklendirilmektedir. Sağlıklı yağlar, protein, kalsiyum, demir, B12, D vitamini ve yetişkinlerin ihtiyaç duyduğu diğer mineral ve besin maddeleri çeşitlerine ihtiyaçları bulunmaktadır.



Veganlar yetişkinler için harika olan lifleri yemeye ortalama bir insandan daha fazla meyillidirler. Vegan çocukların bu yiyeceklerle ilgili sorunu, onları çabuk doyurması ve diğer zengin besin değerine sahip yiyeceklerin dışlanmasına neden olabilmesidir. Çocukların mideleri daha küçük olduğu için meyvelerle ve tam tahıllarla doymaları kolaydır. Bu nedenle, çocuğunuzun avokado, fıstık ve tohum ezmeleri, zenginleştirilmiş tam tahıllı ürünler ve zenginleştirilmiş soya veya kenevir sütü gibi besin değeri yoğun olan gıdalara odaklanarak yeterli beslenme almasını sağlayın. Fıstık veya tohum alerjisine karşı şiddetli reaksiyonlara karşı korunmak için, ailenizde benzer alerji varsa, 2 yaşını geçene kadar bu gıdalardan kaçının. Çocuğunuz 2 yaşından önce fıstık ve tohum ezmesi ile tanıştırmak isterseniz çocuk doktorunuzla herhangi bir reaksiyon için öncelikle tek bir çeşit için test yapması ile ilgili görüşün. Yeterli kalori ve beslenme aldığından emin olmak için çocuğunuzun büyümesini ve kilo alımını takip edin.

Sağlıklı yağların seçilmesi de doğru büyüme ve gelişmeyi garanti altına almak için önemlidir. Çocuğunuzun yemeğine keten tohumu, kenevir ve vegan omega-3 yağları ekleyerek günde 1,1 gram omega-3 yağ asitleri almasını hedefleyin.



## Yemek seçenlerin hakkında gelmek



Bir öğle yemeğinde sevdikleri şey, diğerinde iğrenç olmaktadır. Çocuğunuza sağlıklı gıdaları sizi delirtmeden ve baştan çıkarıcı bir şekilde sunmanız için bazı ipuçları:

- ✓ Küçük veganınızın önceden ölçülmüş, hazırlanmış malzemeleri kaseye dökerek, karıştırarak veya masaya peçete koyarak mutfakta yardım etmesini sağlayın. Bir yemeğin hazırlanmasına “yardımcı” olduklarında o yemeği yemek için heyecan duyarlar.
- ✓ Çeşitli yiyeceklerden oluşan küçük kaseler sunun. Çalışmalar gösteriyor ki çok sayıda sağlıklı seçenekler verildiğinde çocuklar büyük olasılıkla kendileri için sağlıklı bir yemek hazırlayacaklardır.
- ✓ Tabaklarında sebzelerden yüzler yaparak, meyveleri dekor olarak kullanarak veya patates püresi içinde buğulanmış brokoli ağaçları hazırlayarak yiyecekleri eğlenceli hâle getirin. Yaratıcı olun!
- ✓ Kararlı olun ve küçüğünüze sağlıklı besinler sunmaya devam edin. Uzmanlar, bir çocuğun yeni bir yiyeceği kabul etmeden önce 12 ila 15 kez tanınması gerektiğini ifade etmektedirler.
- ✓ Zorlamayın. Çocuğunuz bir yemeği yemezse ısrarcı davranmayın. Gün boyunca sağlıklı atıştırma alışkanlıklarına eriştiği ve birkaç gün içinde farklı öğünlerde çeşitli yiyeceklere ulaştığı sürece büyük olasılıkla ihtiyacı olan şeyleri alacaktır.
- ✓ Ne görürse onu yapar! İyi bir örnek oluşturmak ve kendi sebzelerinizi ve sağlıklı yiyeceklerinizi sevmek iyi alışkanlıkları tüm aile için doğal kılmaktadır.
- ✓ Pişmiş lahanaya, brokoli ya da ıspanak gibi sağlıklı yeşillikleri püre hâline getirerek markana sosu, çorba ve hatta smoothielerin içine gizleyin.
- ✓ Hızlı aşçı olmayın! Çocukların seçebileceği çeşitli gıdalar hazırlayın ve hangisinden ne kadar yiyeceklerine kendilerinin karar vermelerine izin verin.

## Atıştırma alışkanlıklarını memnun etmek

Atıştırma alışkanlıkları, yürümeye başlayan çocuğun beslenmesinin muazzam bir bölümünü oluşturmaya eğilimlidir. Küçük bir mide ve sürekli oyun küçüklerin sık sık ama az miktarlarda yemelerine neden olmaktadır. Sağlıklı, güvenli atıştırma alışkanlıklarının seçilmesi önemlidir ve yemek zamanları endişe verici olsa bile, uygun beslenmenin anahtarı olabilmektedir.

Her gün taze meyve ve sebzeler sunarak çocuğunuzun sağlıklı beslenmeyi sevmesini sağlayabilirsiniz. Her seferinde yemese bile, görmeye alışacak ve gelecekte onları daha sık tercih edecektir. Bebekler ve okul öncesi yaştaki çocukların seveceği bazı mükemmel besin yoğun gıdalar şunlardır:



- ✓ Karalahana marinara soslu tam tahıllı veya zenginleştirilmiş makarna
- ✓ Fırında pişmiş patates kızartması
- ✓ 1/2 tatlı kaşığı keten tohumu yağı ile soya yoğurdu
- ✓ Fıstık ezmesi ve keten tohumu yağı ile karıştırılmış kenevir milkshake
- ✓ Ayçiçeği tohumu ezmesi ve reçelli sandviçler
- ✓ Kuru üzüm ve doğranmış kuru kayısı
- ✓ Badem veya ayçiçeği çekirdeği yağı ve elma yağı ile hazırlanmış krepler
- ✓ Tahin sosu ile Udon eriştesi
- ✓ Fıstık peynirli veya tofu dip soslu salatalık veya keten kraker
- ✓ Havuç ve kabak kekleri
- ✓ Patates püresi ve vegan sos
- ✓ Fıstık veya tohum yağlı veya avokado pürelili ve humuslu simit
- ✓ Islatılmış ve süzölmüş çiğ ayçiçeği tohumlarının kuru üzüm veya kuru kayısı püresi ve kuvvetlendirilmiş kenevir veya soya sütü ile karıştırılarak hazırlanan puding



Çocuğa aperitifler verirken boğulma tehlikesinden kaçınmak için aşağıdakileri yaptığınızdan emin olun:

- ✓ Bütün ya da kabaca doğranmış fındıklar yerine, fındıkları bir baharat öğütücü veya blenderde ince bir şekilde öğütün.
- ✓ Fıstık ezmesini büyük topaklar yerine bir tatlı kaşığının yarısı kadar alın.
- ✓ Vegan sosisleri, bezelye büyüklüğünde kesin.
- ✓ Kiraz domatesleri, zeytinleri, üzümleri, çekirdeği çıkarılmış kirazları ve diğer büyük, yuvarlak gıdaları ikiye ya da dörde bölün.
- ✓ Çiğ havuçları küçük parçalar hâlinde sunmak yerine rendeleyin.
- ✓ Biraz daha büyüyene kadar patlamış mısır ve sakızdan uzak durun.

## Bölüm 22

# Çocuklar, Ergenler ve Gençler İçin Vegan Beslenme

### *Bu Bölümde*

- ▶ Uzmanların çocuklar için vegan beslenme hakkındaki düşüncelerini,
- ▶ Çocuk dostu vegan besin seçeneklerini,
- ▶ Her yaş ve aşama için doğru beslenmeyi,
- ▶ Yaşam boyu sağlıklı beslenme için sağlam bir temel oluşturmayı,
- ▶ Çocukların ticari ve medya mesajlarıyla uğraşmasına yardımcı olmayı,
- ▶ Evden uzaktayken çocukların iyi yemek yemelerini sağlamayı öğreneceksiniz.

**K**üçük bir eğitim ve planlama ile vegan çocukların bebeklikten itibaren yetiştirilmesi oldukça kolaydır. Öte yandan, standart Amerikan beslenme düzeninden sonra çocukların ve gençlerin bir dönüşüm yaşamalarını sağlamak oldukça zordur, özellikle de süt, et ve işlenmiş atıştırmalıklara ve yiyeceklere alıştıklarında.

Çocuklar için beslenme söz konusu olduğunda endişelenmeniz gerekmez, ister aktif atletler isterse entelektüel kitap solucanları olsunlar vegan çocuklar doğru gelişim için ihtiyaç duydukları her şeyi yapabilmekte ve alabilmektedirler. Uzmanlar ve gerçekleştirilen araştırmalar vegan çocukların sağlıklı olduklarını ve birçok ortak sağlık sorunundan korunduklarını kabul etmektedir. Bir çocuğu vegan yetiştirmenin sırrı, bunu çocuk dostu bir şekilde yapmak ve yaygın tuzaklardan uzak durmaktır.

Bu bölümün hedefi, vegan olmaya karar veren aileler için stratejileri ve alışveriş ve pişirme ipuçlarını keşfetmektir. Çocuklarınız evden uzaklaştığında neler yapılması gerektiğini tartışıyor, alışveriş ve medya mesajları ile ilgili konularda size yardımcı oluyorum. Çocukları doğru beslenme ve vegan olma kararını destekleyecek gerekli bilgilerle donatmak, onları modern dünyada başarılı bir vegan hayatı için hazırlamaktadır.

Bu bölüm, 3 ve 19 yaşları arasındakiler için vegan beslenmenin besin ve sağlık yararlarını kapsamaktadır. Bu yaş grubu, vegan yaşamdan en fazla kazanım elde edecek olanlardır -yaşam boyu sağlık ve sorumlu hareketler.



## Vegan Beslenme Güvenli mi? Uzmanlar Tartıyor

Vegan beslenmenin güvenliği ve sağlığı hakkında bilimsel kanıt toplayan çok sayıda çalışma ve kitap, bu tarz beslenmenin faydalarını ayrıntılı olarak açıklamaktadır. Kıdemli profesörlerden en ileri araştırmacılara kadar uzmanlar, yıllardır yapılan değerlendirmelerle çocuklara dengeli bir vegan diyeti vermektedir.

Örneğin, Dr. Benjamin Spock'un dünya çapında en çok satanlar arasında İncil'den sonra ikinci sırada yer alan kitabı *Baby and Child Care (Bebek ve Çocuk Bakımı)* ebeveynlerin raflarında bir klasik olarak yer almaktadır. Çoğu kişi bunu bilmiyor ama Dr. Spock, ilerleyen yıllarda vegan olmuş ve bunu çocuklar için de önermiştir. 88 yaşında kronik bronşitinin ortadan kaybolduğunu gördükten sonra, bu mucize diyeti araştırmaya başlamış ve süt ile etten arındırılmış bir beslenmenin çocuklara en iyi beslenmeyi sağlayacağını anlamaya başlamıştır.

Benzer şekilde, Physicians Committee for Responsible Medicine (Sorumlu Tıp İçin Doktorlar Komitesi PCRM) Başkanı Dr. Neal Barnard, bugün ve gelecekte ciddi sağlık problemlerinden kaçınmanın bir yolu olarak çocuklara vegan diyeti önermektedir. Amerikalı çocukların yaklaşık üçte birinin laktoza toleranslı olmadığını veya bir süt alerjisine sahip olduğunu ifade eden PCRM, okullarda öğle yemeklerinde vegan yiyeceklerin ve süt ürünlerinin alternatiflerinin bulunmasını tavsiye etmektedir. Çok üretken bir yazar ve konuşmacı olan Dr. Barnard, tüm aktivite düzeyindeki çocukların ihtiyaç duydukları protein ve besini bitki bazlı bir diyetten elde edebildiğini gösteren araştırmalar sunmaktadır. Bu doktorlar ve sağlık uzmanları, çocuklar ve gençler için vegan beslenmenin faydalarını kabul etmektedirler ve bunu kanıtlamak için tüm unsurları ifade etmektedirler.

Artık akıllı ve lezzetli yiyecekleri hazırlamak ebeveynlere ve çocuklara bağlıdır -vegan olun!



Çeşitli tam gıdalardan oluşan bir vegan diyet, bir çocuğun günlük gıda gereksinimlerini karşılayabileceği gibi tüm yaşamı boyunca sağlığını korumaktadır.

### Normal büyüme oranlarını anlamak

Vegan çocukların cılız ve zayıf olacaklarını düşünmeyin. Sınıftaki diğer çocuklardan daha cılız olabilirler ancak Amerika Birleşik Devletleri'ndeki obezite salgını düşünüldüğünde bu zayıflık muhtemelen iyidir. Sağlıklı bir diyet önerildiğinde vegan çocuklar buna iyi yanıt vermektedirler. Çocuğunuzun cheeseburger yememesi, basketbol oynayamayacağı anlamına gelmemektedir -vegan çocuklar da uzun boylu olurlar!



## TEKNİK BİLGİ



Bazı bilimsel kanıtlara ihtiyacınız varsa aşağıdakileri göz önünde bulundurun:

- ✓ T.A. Sanders'ın 1988 yılında American Journal of Clinical Nutrition'da yayımlanan bir çalışması, İngiltere'de yetiştirilen bir grup vegan çocuğun nasıl büyüdüğünü göstermiştir. Bu çocuklar aslında çalışmadaki diğer çocuklardan daha uzun boylulardı ve sadece biraz daha zayıflardı. Derginin vegan makaleler ile ilgili arşivine [www.ajcn.org](http://www.ajcn.org) adresinden ulaşabilirsiniz.
- ✓ 1989'dan *Pediatrics*'te (American Academy of Pediatrics'in resmî dergisi) yer alan bir çalışma, Tennessee Çiftliği topluluğundaki vegan çocuklar ile ilgili harika sonuçlara yer vermiştir. Doğumlarından itibaren vegan olarak yetiştirilen 400'den fazla çocuğun büyük çoğunluğu 1 ila 3 yaşları arasında normalden biraz daha kısaydı ancak 10 yaşına geldiklerinde boyları eşitlenmiştir. Bu vegan çalışması ve daha birçoğuna ulaşmak için "[pediatrics.aappublications.org](http://pediatrics.aappublications.org)"un sitesini ziyaret ederek arşivlerine ulaşabilirsiniz.

Amerikalı birçok çocuk doktoru ve aynı zamanda Centers for Disease Control and Prevention (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri) bir çocuğun büyümesinin sağlık standartlarına uygun olup olmadığını belirlemek için standart bir büyüme çizelgesi seti kullanmaktadır. Bu grafikler yıllarca kullanılmıştır ve nüfus bilgilerinin değişmesine göre güncellenmiştir. Bununla birlikte, hepsi çok önemli bir kusur içermektedir: Her çocuk, farklıdır. Çocuğunuzun boy, kilo ve kafa ölçümlerini takip etmek, büyüme oranlarını belirlemenize yardımcı olabilmektedir ancak gerçek bir resim elde etmek için birçok faktörü dikkate almanız gerekmektedir. Bu mevcut grafik standartları, bir çocuğun sağlıklı bir yaşama sahip olması için ne kadar büyümesi gerektiğini size anlatmamaktadır; sadece ortalama bir çocukla karşılaştırıldığında nasıl büyüdüklerini açıklamaktadır.

Bu standart büyüme çizelgeleri bazı yönlerden yararlı olsa da gereksiz endişelere neden olabilmektedir. Bazı çocukların büyümesi diğerlerinden sonra hızlanmaktadır. Bir çocuğun beklenenden daha kısa olmasının altında yatabilecek hipertiroid, gıda alerjileri, böbrek sorunları ve büyüme hormonu eksikliği gibi olası tıbbi nedenlerin bilinmesi yararlı olacaktır. Bununla birlikte, bir çocuğun ebeveynleri kısa ise muhtemelen çocuk da kısa olacaktır.

## UNUTMAYIN



Son söz şudur: Doktor muayenelerinde yer alan tablolardaki "normal" büyüme hızında ilerleyen sağlıklı çocuklar, vegan ve vegan olmayanlardan olabilmektedir. Ayrıca normalin altında ve üstünde çocuklar da bulunmaktadır. Çocuğunuzun büyümesinin yavaşladığına veya durduğuna dair endişeleriniz varsa muhtemel faktörler hakkında sağlık uzmanınızla görüşün. Siz ebeveynsiniz ve çocuklarınız hakkında herkesten daha çok şey biliyorsunuz -sezgilerinize güvenin. Çocuğunuzun herhangi bir gelişimsel gecikme yaşadığını ya da gerilediğini, enerji kaybı yaşadığını veya iştahını kaybettiğini fark ederseniz bir tip uzmanıyla konuşma zamanı gelmiş olabilir.

## *Yeni tür büyüme tablosu araştırmak*

2006 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Çocuk Büyüme Standartlarını yayımladı. Kendi türündeki bir ilk olan bu grafikler, dünyanın herhangi bir yerinde doğan çocukların -Amazon pigmelerini bir kenara bırakarak- yetiştirme durumları ne olursa olsun aynı ağırlık ve boy aralığında büyüebileceğini göstermektedir.

Bu yeni çizelgeler, 1997 yılında başlayan uzun yıllara dayanan bir çalışmaya dayanmaktadır. Bu çalışma, hayatın erken dönemlerinde sağlıklı ve uygun beslenme koşullarında Brezilya, Gana, Hindistan, Norveç, Umman, Brezilya ve Amerika Birleşik Devletleri gibi farklı ülkelerden çocukların benzer büyüme kalıplarına sahip olduklarını göstermektedir.

Bu çalışma boyunca izlenen çocukların her türlü dinî, etnik ve beslenme geçmişini içerdiğini göz önüne alarak vegan çocukların sağlıklı gençlere ve yetişkinlere dönüştüğünü göstermeye devam etmektedir. İlk kez bu büyüme çizelgeleri, çocukların ortalama bir çocuğa oranla nasıl büyüdüğünü tarif etmek yerine optimal sağlık için nasıl büyümeleri gerektiğini göstermektedir. Bu WHO çizelgelerini doktorunuzla görüşmek için [www.who.int/childgrowth/standards/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/standards/en/index.html) adresinden bir tane basınız.

## *Küçük Veganınız İçin Seçimleri Keşfetmek*

Çocuğunuzun vegan menüleri, etobur sınıf arkadaşlarından daha fazla çeşitlilik gösterebilir ve göstermelidir. "Normal" insanların yediklerini taklit etmek için kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği hazırlamak basittir. Aileniz, vegan bir öğle yemeğinin kafeteryada göze batacağı veya hoş karşılanmayacağından endişe edebilmektedir ancak bu nadir bir şeydir -ve gerçekleşmesi durumunda bunun önüne geçilebilmektedir.



Plan yapın, okulda ve doğum günlerinde neler yendiğini biraz araştırın. Örneğin, cuma günü öğle yemeği olarak pizza mı servis ediliyor? Eğer öyleyse perşembe akşam yemeği için bir vegan pizza yapın ve kalan birkaç dilimi gönderin. Çocuğunuzun bir sonraki doğum günü partisine dâhil olmasına yardımcı olmak için ev sahibinin hangi yiyeceği sunduğunu öğrenin. Partide verilecek bu yemeğin vegan versiyonunu satın alın ya da hazırlayın ve çocuğunuzun bunu yanına almasını sağlayın. Renkler, şekiller ve ebatlar önemlidir: Pizzanın kareler hâlinde mi yoksa pasta dilimleri şeklinde mi dilimleneceğini sorun. Eğer vegan olmayan cupcake'ler olursa çocuğunuzun vegan cupcakeler ile (tam bir kek pişirmek yerine) gönderin. Bu fikir, küçük veganın diğerlerinin arasına karışmasına yardımcı olacaktır.

Bu bölümde, büyüyen veganınız için çocuk dostu yemekler ve atıştırılmalıklar seçmek hakkında bazı bilgiler veriyorum.

## Çocuk dostu vegan yiyecekler sunmak

Günümüzde Amerikan çocukları gerçek yiyecek yememekteler. Normal bir gün; yüksek derecede işlenmiş, bazıları sağlıklı maskesi taşıyan yiyecekler içermektedir. Kahvaltı, gizli şeker içeren mısır gevrekleri, dondurulmuş hamur işleri, hatta asitli içecekler veya diğer kafeinli içeceklerden oluşabilmektedir. Öğle yemeğinde büyük olasılıkla cips, daha fazla asitli içecek, kurabiye, patates kızartması ve belki bir burger veya sosis bulunmaktadır. Aileyle birlikte yenen akşam yemeği de çoğunlukla, yağlı, aşırı tuzlu ve şekerli bir fast-food yemeği anlamına gelmektedir. Ebeveynler, çocukları için böyle seçenekler sunduğunda çocuklar da onları alacaktır.



Çocuğunuzun sağlıklı besinler yemesini istiyorsanız yalnızca uygun seçenekleri sunmalısınız. Her öğün için gerçek gıdaları sağlayın ve işlenmiş yararsız yiyecekleri tamamen ortadan kaldırın. Başta şikâyet edebileceklerdir ancak çoğu çocuk açlıktan ölmeyecektir. Tam tahıllar, düşük sodyum içeren konserve çorbalar, taze meyve ve sağlıklı çerezleri toplayın. Sadece sağlıklı gıdalar sunarsanız siz onların yanında olmasanız bile çocuklar sağlıklı yiyecekleri yemeye (ve isteyerek seçmeye) başlayacaklardır. Bununla birlikte, bazı çocukların seçici olduğunu unutmayın, bir yemeğin tadılması ve ondan keyif alınması belki 10 deneme gerektirebilmektedir.

Çoğu ebeveynin bir mutfak okuluna gidip gitmemesine bağlı olmayan, herkesin hazırlayabileceği çocuk dostu vegan yemekleri sunan örnek bir liste:

- ✓ Meyve suyuyla şekerlendirilmiş ketçapla fırında patates kızartması
- ✓ Buharda pişmiş brokoli ve zeytinyağı ya da vegan krem peynirli fırında patates
- ✓ Arpa ve sebze çorbası
- ✓ Tofu veya diğer et ikameleri ile hazırlanan burgerler, sosisli sandviçler
- ✓ Izgara soya peyniri sandviçleri
- ✓ Elma ve tarçın ile yulaf ezmesi
- ✓ Badem yağı ve saf akçaağaç şurubu ile yapılan krep
- ✓ Fıstık ezmesi ve jöle sandviçleri (Izgarada deneyin!)
- ✓ Salsa ve guacamole ile hazırlanmış pilav ve fasulye
- ✓ Kiraz domatesli marul salatası
- ✓ Patates püresi ile sotelenmiş seitan
- ✓ Domates soslu spagetti (Ekstra protein için biraz pişmiş mercimek ekleyin.)
- ✓ Ispanaklı lazanya
- ✓ Sebze güveci
- ✓ Vegan peyniri ve rendelenmiş kabak ile sebze pizzaları
- ✓ Taze veya dondurulmuş meyveleri içeren waffle'lar

## Yemek ve atıştırma alışkanlıklarınızda bulunan eksitotoksinler

Uzak durulması gereken önemli yiyecekler; eksitotoksinler, kimyasal tatlandırıcılar ve işlenmiş gıdalara eklenen koruyucu maddelerdir. Sık görülen eksitotoksinler; MSG, gıda renklendiricileri, aspartam ve fast-food restoranlarının ve paketlenmiş gıda üreticilerinin tüketicileri, markalarına bağımlı kılmak için kullandıkları lezzet katicıdır. Bunlara aşırı maruz kalınması, beyin hasarına neden olabileceğinden bu kimyasalları ihtiva eden gıdalardan kaçınmak gerekmektedir. Bebek maması ve çocuk aperitifleri yakından izlenmelidir çünkü genç beyinler bu katkı maddelerinin hasarına karşı çok daha duyarlı olmaktadır. Ürün etiketlerini okurken gizli eksitotoksinleri gösteren bu anahtar kelimeleri arayın:

- ✓ Autolyzed (otolize olmuş) maya
- ✓ Kalsiyum kazeinat

- ✓ Mısır yağı
- ✓ Hidrolize yulaf unu
- ✓ Hidrolize bitki proteini
- ✓ Hidrolize protein
- ✓ Hidrolize bitkisel protein
- ✓ Malt özü
- ✓ Malt aroması
- ✓ Monosodyum glutamat
- ✓ Bitki protein ekstraktı
- ✓ Sodyum kazeinat
- ✓ Tekstüre (dokulu) protein (TVP dâhil)
- ✓ Maya özütü



Çocuğunuz kimyasal olarak tatlandırılmış gıdalarla yetiştirilirse gerçek, tam gıdaların daha incelikli tadını kabullenmesi biraz zaman alabilecektir. Çocuğunuzla bir tartışma yapın ve beslenmesinin sağlığı, ruh hâli ve geleceği üzerindeki ciddi etkilerini açıklayın. Görüşlerini ve endişelerini sorun. Ne yaparsanız yapın, öncelikle arkasındaki mantığı tartışmadan aile menüsünde kapsamlı değişiklikler yapmayın. Çocuğunuzla doğrudan görüştüyseniz belki de denediğiniz şeyin değerini fark edecek ve katılım sağlayarak geçiş sürecini kolaylaştıracaktır.

## Çocukların atıştırma alışkanlıklarıyla başa çıkmak

Çoğu çocuk atıştırma alışkanlıkları sevmekte ve şekerli, tuzlu ve yağlı seçeneklerle gerçekten korkunç beslenme alışkanlıkları geliştirebilmektedir. Çocuklar, ev dışında olduklarında sağlıksız atıştırma alışkanlıklarına erişebilmektedirler ancak eğer aşağıdaki sağlıklı seçenekleri sağladıysanız çoğu zaman daha iyi seçimler yapmaya başlayacaklardır:

- ✓ Tarçın serpilmiş elma sosu
- ✓ Şeker kamışı melası, kenevir veya soya sütü, tarçın, böğürtlen veya kuru üzüm ile karıştırılmış kahverengi pirinç pudingi
- ✓ Kalsiyum takviyeli elma veya portakal suyu



- ✓ Kalsiyum takviyeli soya, kenevir, pirinç veya fındık sütü
- ✓ Hindistan cevizli hurma topları (Taze hurma, tatlandırılmamış rendelenmiş Hindistan cevizi ile karıştırılır ve toplara dönüştürülür.)
- ✓ Salsa, guakamole ve sıcak siyah fasulye ile servis edilen mısır cipsleri
- ✓ Falafel köftesi, humus ve zeytinyağıyla tam tahıllı pide içinde servis edilir.
- ✓ Taze sıkılmış meyveler ve meyveli sorbe (şekersiz)
- ✓ Meyve smoothie'leri
- ✓ Isırık boyutunda parçalara önceden kesilmiş meyveler
- ✓ Kenevir sütü, böğürtlen, kaju ve muzdan yapılan ev yapımı buzlu şeker
- ✓ Humus ve krakerler veya sebzeler
- ✓ Tatlandırıcısız badem yağına batırılmış organik elma dilimleri
- ✓ Salatalık ve diğer sebze turşuları
- ✓ Çekirdeği çıkarılmış zeytin
- ✓ Zeytinyağı ve besleyici maya parçacıklarıyla patlamış mısır
- ✓ Fıstık ve tohumlarla karıştırılmış kuru üzüm
- ✓ Hardala veya tofu dip sosuna batırılmış spelt buğdayından çubuk krakerler
- ✓ Tofu krem peyniri veya fıstık ezmesi ile sebze çubukları
- ✓ Soya, kenevir, pirinç veya fındık sütü ile tam tahıllı gevrekler

## *Büyüyen Veganların İhtiyaç Duydukları Gıdayı Aldıklarından Emin Olmak*

Her geçen gün, çocuğun zihninin ve bedeninin büyümesini sağlamaktadır. Bir gün elinizden tutup kum havuzunda oynamak ve ertesi gün arkadaşlarıyla cesurca koşmak istemektedir. Her gelişim evresi hem fiziksel hem de duygusal olarak yeni meydan okumalar getirdiğinden çocuğunuzun beslenme ihtiyaçlarını önceden planlamak akıllıca olacaktır.

Geleneksel gıda grafiklerine danışmak, özellikle bir vegan ailesi için çok yararlı değildir. Bu kılavuzlarda et ve süt oldukça fazla yer kaplamaktadır. Bunun yerine, büyüyen vegan ailenizin ihtiyaç duyduğu tüm yiyecek seçeneklerine erişebilmesini sağlamak için yiyecek seçenekleri sunan bu bölüme güvenin.

## Çocuğunuzun diyetine dört vegan gıda grubunu dâhil etmek

USDA gıda piramidine güvenmek sağlıklı bir ulus yaratmamıştır. Daha erken ölüyoruz ve önceki kuşaklara kıyasla daha hasta ve daha fazla kiloluyuz. Çocuklarımızın, Tabiat Ana'nın sunduğu en iyi gıdalardan tam olarak yararlanan sağlıklı bir yemek rehberine ihtiyaçları bulunmaktadır.



Vegan diyetine dâhil edilecek sağlıklı gıda grupları

- ✓ Meyveler
- ✓ Tohum, kuru yemiş, fasulye, bakliyat ve soya gıdaları
- ✓ Sebzeler
- ✓ Tam tahıllar

Bu genel kurallar, zeytin, susam tohumu, kanola ve rafine edilmemiş Hindistan cevizi yağları gibi bitkisel yağlardan alınan bol miktarda sağlıklı yağ içermektedir. Ayrıca omega-3 açısından zengin keten tohumu yağları da önemlidir. Doğal yağlar aynı zamanda fıstık, tohum, avokado, süt ürünleri olmayan süt ve süt ürünü olmayan yoğurttan elde edilebilmektedir.

Tipik bir çocuk multivitamini veya vitaminle güçlendirilmiş mısır gevreği veya soya sütü gibi bir B12 vitamin kaynağı da eklediğinizden emin olun.

Physicians Committee for Responsible Medicine (Sorumlu Tıp İçin Doktorlar Komitesi-PCRM) bünyesindeki beslenme uzmanları; çocuklar, ergenler ve gençler için anahatları belirlemek için besin seçeneklerini bir taslakta bir araya getirmişlerdir. Bu seçeneklerin özeti için Tablo 22-1'e bakın.

**Tablo 22-1**

### Çocuklar, Ergenler ve Gençler İçin Porsiyon Önerileri

Yaş Grubu	Tam Tahıllar Ekmekler,	Sebzeler	Bakliyat, Kuru Yemiş, Tohumlar, Süt Dışı Sütler	Meyveler
1-4	4 porsiyon	2-4 yemek kaşığı. ¼ - ½ fincan diğer sebzeler	3 porsiyon anne sütü, soya sütü ve diğer zenginleştirilmiş hayvan sütü dışındaki sütler	¾ - 1 ½ fincan
5-6	6 porsiyon	1/4 fincan koyu yeşil sebzeler, 1/4 - 1/2 fincan diğer sebzeler	1/2 - 1 fincan bakliyat, 3 porsiyon soya sütü veya diğer hayvan sütü dışındaki sütler	1-2 fincan

Yaş Grubu	Tam Tahıllar Ekmekler,	Sebzeler	Bakliyat, Kuruyemiş, Tohumlar, Süt dışı sütler	Meyveler
7-12	7 porsiyon	1 porsiyon koyu yeşil sebzeler, 3 porsiyon diğer sebzeler	2 porsiyon bakliyat, 3 porsiyon soya sütü veya diğer hayvan sütü dışındaki sütler	3 porsiyon
13-19	10 porsiyon	1-2 porsiyon koyu yeşil sebzeler, 3 porsiyon diğer sebzeler	3 porsiyon bakliyat, 2-3 porsiyon soya sütü veya diğer hayvan sütü dışındaki sütler	4 porsiyon

Kaynak: [www.pcrm.org/health/veginfo/veg\\_diets\\_for\\_children.html](http://www.pcrm.org/health/veginfo/veg_diets_for_children.html)

## Çocukların kalsiyum hakkında düşüncelerini sağlamak!

İnek sütü ve diğer süt ürünleri, kemiklerin büyümesi için çocukların ihtiyaç duyduğu kalsiyumu içermektedir ancak birçok doğal vegan gıdası da bu mineral açısından zengindir. Fasulye, tahıl, yeşillik, sebze, tohum ve kuru yemiş, çocuğunuzun tam beslenmesi ve büyümesi için ihtiyaç duyduğu her şeyi sağlayabilmektedir. İnekler, büyümek ve güçlenmek için kalsiyumlarını yeşilliklerden alıyorsa insanlar da alabilirler. Tablo 22-2, çocuklar için kalsiyum gereksinimlerini listelemektedir (Miktarlar hem erkekler hem de kızlar için aynıdır):

Yaş	Miktar (mg / gün)
1-3	500
4-8	800
9-18	1,300

Kaynak: American Academy of Pediatrics

İnsan vücudu, sebze kaynaklarından sağlanan kalsiyumu, inek sütü ürünlerinden sağlanan kalsiyumdan daha iyi emmektedir. 100 kalori Çin lahanası vücudunuza 435 miligram kalsiyum veya almanız gereken toplam kalsiyumun yüzde 53'ünü vermektedir. 100 kalori yağsız süt, vücudunuza 107 miligram kalsiyum veya toplam kalsiyumun yüzde 32'sini sağlamaktadır. Süt ile biraz kalsiyum alacağınız açık fakat Çin lahanası ile daha çok şey elde edersiniz -bu lezzetli yeşillikten ayrıca lif, klorofil, demir ve diğer mineralleri de alırsınız.

Bölüm 4, harika kalsiyum kaynağı olan vegan gıdalarının bir listesini sağlamaktadır. Çocuğunuza bu yiyecekleri çeşitlendirerek verdiğinizden emin olun, böylece yaş grupları için uygun kalsiyum gereksinimlerine ulaşabilmektedirler.



Büyüyen çocuğunuzun, ergeninizin ya da gencinizin kemik sağlığından emin olmak için her çeşit asitli içeceği hayatınızdan çıkarın. Asitli içeceklerin çoğu, diyet ve normal, fosforik asit içermektedir. Yapılan çalışmalarda bu asitin kemiklerdeki kalsiyumu tükettiği ortaya konmuştur. Vücut fazlasıyla asidik olduğunda kanı alkalinize etmek için kalsiyumu kemiklerden sızdırmaktadır. Daha fazla asitli içecek içen kızların kırıklara ve çatlaklara daha fazla yatkın olduklarına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Meşrubat endüstrisi, gazlı içeceklerin kemik sağlığıyla ilgisi olduğunu reddetmektedir ancak anne-babalar kendi sonuçlarını kendileri belirlerler. Çocuklarınıza kalsiyum katkılı meyve suları ve vegan sütleri, buzlu bitki çayları ve sade su gibi daha birçok sağlıklı içecek seçeneği sunabilirsiniz.

## Demiri içinde: Demiri çocuk menülerine yerleştirmek

Büyüyen çocuklar, tutarlı enerji seviyeleri ve sağlıklı kan üretimi için demirden zengin yiyeceklere ihtiyaç duymaktadırlar. Tablo 22-3, çocukların çeşitli dönemlerde ne kadar demire ihtiyaç duyduklarına ilişkin öneriler sunmaktadır. Çocuğunuzun beslenmesine 4. Bölüm'deki demir açısından zengin vegan gıdalar listesindeki ürünlerden ekleyin.



Ergen ve genç yaştaki kızların ilk reglde daha fazla demir almaları gerekmektedir.

Tablo 22-3 Çocuk, Ergen ve Gençler İçin Demir Gereksinimleri		
Yaş	Erkekler (mg / gün)	Kızlar (mg / gün)
1-3	7	7
4-8	10	10
9-13	8	8
14-18	11	15

Kaynak: Ulusal Sağlık Enstitüleri



Vücudun demir emme kabiliyetini arttıran C vitamini de içeren demir gıdaları en iyileridir. Ve çocuklar çoğu zaman bu seçeneklerden hoşlanmaktadırlar (sağlığa faydalarını bilmeden). Brokoli, bu mükemmel gıdalardan biridir. Aynı etkiyi elde etmek için gıdaları eşleştirebilirsiniz. Örneğin, siyah fasulye ile domatesli salsa sosu böreklerde veya tortilla cipslerine dip sos olarak bir araya getirilebilmektedir. Veya harika makarna yemekleri için domates sosunu buharda pişmiş lahanaya ile harmanlayın.



Eğer gerekirse çocuklar demir ve mineral alımının yeterli olmasını sağlayan günlük bir çığneme vitamini alabilirler. VegLife ve Freeda'nın çocuklar için vegan çığneme vitaminleri oldukça iyidir.

## Proteinin gücünü vurgulamak

Büyüyen vücutların kas oluşturmak, kan yapmak, çalışmak ve dokuları onarmak için proteine gereksinimi vardır. Neyse ki protein eksikliği son derece nadirdir. Çeşitlendirilmiş bir diyet, çocuklar, ergenler ve gençler dâhil ailenizdeki herkesin günlük protein gereksinimlerini karşılayabilmesine yardımcı olabilmektedir. Ailenizin değişen protein ihtiyaçlarına göre aile dostu menüler oluşturmak için Tablo 22-4'ü kullanın.

Yaş	Erkek (g / gün)	Kadın (g / gün)
1-3	16	16
4-6	24	24
7-10	28	28
11-14	45	46
15-18	59	44

Kaynak: Ulusal Sağlık Enstitüleri



Gün boyunca protein içeren gıdaları çeşitlendirmeye odaklanın ve çocuğunuzun vücudu tam proteinler oluşturmak için ihtiyaç duyduğu aminoasitleri biriktirmektedir. Tam tahıllı ürünler, farklı fasulye çeşitleri ya da bakliyatlar ve çeşitli kuru yemişler, tohum ve soya gıdaları çocuğunuzun protein ihtiyacını karşılayacaktır. Vegan kaynaklı proteinlerin bir listesini görmek için Bölüm 5'e bakın.

## Yiyeceklerden gerekli vitamin ve mineralleri kazanmak

Vegan çocuklar, yetişkinlerin ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallere ihtiyaç duymaktadır. Belli dönemlerde ve yaşlarda ihtiyaçlar artabilir ya da azalabilir ancak dengeli, tam gıdalar içeren vegan diyeti ve uygun yaşam alışkanlıkları onlara ihtiyaç duyduklarını sağlamaktadır.

Düzenli gelişim için aşağıdaki vitaminlere düzenli olarak ihtiyaç duyulmaktadır:

- ✓ **A Vitamini:** Havuç, tatlı patates, lahanası ve ıspanak gibi renkli sebzeler A vitamininin en iyi kaynaklarıdır. Birkaç işlevini söylersek: Vücut bu vitamini göz ve kemik sağlığı, büyüme ve üreme işlevleri için kullanmaktadır.
- ✓ **B12 vitamini:** Red Star Vegetarian Support besleyici maya, güçlendirilmiş soya ya da kenevir sütü ve vegan multivitaminleri önemli B12 kaynaklarıdır.
- ✓ **C Vitamini:** Bu, veganların fazla endişelenmemesi gereken vitaminlerden biridir. Meyve ve sebzeler, vücudun demiri emmesine yardımcı olan, bağışıklık sistemini güçlendiren ve dokuları onaran C vitamininin en iyi kaynaklarıdır. Papaya, kırmızı biber, brokoli, Brüksel lahanası ve sayısız taze vegan gıdası bu yararlı vitamini sağlamaktadır.
- ✓ **Vitamin D:** Bu vitamini güçlendirilmiş vegan gıdalarda bulabilirsiniz. Düzenli dozlarda güneş ışığı almak D vitamini seviyenizi yüksek tutmaktadır.
- ✓ **E Vitamini:** Badem, avokado, fındık, zeytinyağı, aspir yağı, ayçiçeği çekirdeği ve ayçiçeği çekirdeği yağı ve buğday tohumu bu antioksidan bakımından zengin vitamini iyi miktarlarda sağlamaktadır.
- ✓ **Vitamin K:** Bu vitamin yeşil yapraklı sebzelerde, maydanozda, avokado ve kivi de bulunmaktadır. Yağda çözünür bir vitamin olduğu için, yeşillikleri zeytinyağı veya başka bir yağ ile karıştırmak vücudun K vitaminini daha iyi kullanmasına yardımcı olmaktadır.

Vitaminlerin yanı sıra kalsiyum, demir, fosfor, sodyum, potasyum, klorür, kükürt, manganez, bakır, iyot, çinko, kobalt ve selenyum gibi farklı mineral miktarlarına ihtiyacınız vardır. Bu mineraller, günlük olarak sayısız bedensel işlev için gereklidir. Tam tahıllar, fasulyeler, kuru yemişler, tohumlar, sebzeler ve meyvelerden oluşan zengin bir diyet, çocukların büyümekte olan organlarının ihtiyaç duyduğu kaynakları sağlamaktadır. Daha geniş ve bol miktarda mineral temin etmek için çorba, güveç, salata ve tahıl yemeklerinde nori, kelp, kombu veya dulce gibi deniz sebzelerini daha fazla kullanmaya başlayın. Bu sebzeler, iz minerallerin mükemmel kaynaklarıdır.



Bazı çocuklar, her gün en iyi beslenme alışkanlıklarına uymadığı için (veya görüşünüz ya da kontrolünüz dışında olduklarında) günlük vegan multivitamin almalarını sağlamak iyi bir sağlık sigortasıdır.

## Çocukları Sağlıklı Beslenme İçin Teşvik Etmek

İlk günden itibaren vegan yaşayan çocuklar, muhtemelen oyunun kurallarına bağlı kalmak konusunda daha az sıkıntı yaşayacaklardır. Ancak çocukların damak tadı ve davranış biçimleri oluşuktan sonra vegan yaşama geçiyorsanız onları katılıma ikna etmek daha zor olabilecektir.

İçinde bulunduğunuz durum ne olursa olsun, bu bölüm size büyüyen ailenizin veganizme geçmesini kolaylaştırmaya yönelik ipuçları sunar. Kilerinizi toplamaya, örnek menülere ve herkesin katılımını nasıl teşvik edeceğinize dair bilgileri listeliyorum.



Bazı çocuklar, normalden daha az iştaha sahip oldukları dönemlere girerler. Çocuğunuzu tabağındaki her şeyi yemeye zorlamamanız önemlidir. Sebzeleri, fasulye ya da tahılları belirli porsiyonlarda yedirmek için mücadele etmeniz, çocuğunuzun ona kazandırmaya çalıştığınız beslenme alışkanlıklarına isyan etmesine neden olabilmektedir. Evde sürekli sadece sağlıklı gıdalar sunarsanız ihtiyaç duydukları her şeyi yiyebilirler.

### **Çocukların vegan beslenmeden zevk almalarını sağlamak**

Ailenizin daha iyi beslenme alışkanlıklarını benimsemesini istiyorsanız evde sağlıklı bir ortam yaratmak şarttır. Geçiş daha kolay ve ustaca yapabilmemiz için yararsız abur cuburu, eti ve sütü evinizden çıkararak tutarlı adımlar atabilirsiniz. Peynir, et ve yumurtayı hayatınızdan çıkardığınızda hayvansal olmayan süt ürünlerini yerine koyun.

Örneğin, aileniz kahvaltıda omlet yiyorsa siz de tofu omleti yapmayı deneyin 12. Bölüm'de Aç Adam (ya da Kadın) Tofu Çırpması tarifini bulabilirsiniz.



Çocuklarınızın sizin önerdiğiniz sağlıklı beslenme tarzına giriş yapmalarını sağlamak için herkesin aynı kurallara ve beklentilere sahip olduğundan emin olun. Çocuklar, sadece kendi davranışlarının sınırlandırılmasına yönelik olan kurallara çok da iyi yanıt vermemektedirler. Başka bir deyişle, eğer kendinize akşam yemeğinden sonra çikolatalı kurabiyeler yeme izni veriyorsanız onlara da vermelisiniz.

Daha az direnç ile karşılaşarak çocuğunuzun vegan yaşamasına yardımcı olacak birkaç yol:

- ✓ **Çocuklarınızın arada bir vegan savurganlığı yapmasına izin verin.**  
Pek çok şehirde pastane, dondurma salonu veya vegan ürünler sunan kafeler bulunmaktadır. Ayda bir veya iki kez bu özel mekânları ziyaret ederek çocuğunuzun yeni diyetinden heyecanlanmasını sağlayabilirsiniz. Oğlunuzun doğum günü partisini bir vegan restoranında gerçekleştirerek muhteşem bir kek hazırlayabilir ve çocuğunuzun “normal” hissetmesine yardımcı olabilirsiniz. Buna ek olarak arkadaşlarına lezzetli vegan gıdalar sunmanın getirdiği yarar da söz konusu olacaktır.
- ✓ **Ailenizi ünlü veganlar hakkında biraz araştırma yapmaya teşvik edin.**  
Moby, Fiona Apple, Red Hot Chili Peppers veya André 3000 gibi ünlü bir veganın konserine giderek yaşam tarzı ile gurur duymasına yardımcı olabilirsiniz. Woody Harrelson, Daryl Hannah, Babe'den James Cromwell veya Casey Affleck gibi veganların filmlerini kiralamak da çocukların daha klas ve temsil ediliyor hissetmelerine yardımcı olabilecektir.

✓ **Ailenizi bir çiftlik hayvanları sığınma evine veya diğer hayvan barınaklarına götürün.** Bunu yapmak, çocuğunuzla hayvan hakları, zulüm içermeyen yaşam ve vegan gıdaları hakkında konuşma imkânı sunacaktır. Hayvanların başına gelen dehşetleri, grafiksel olarak detaylandırmanıza ihtiyacınız yok ancak hayvanlarla sevgi dolu bir bağı paylaşarak onları çıkarlarımız için kullanmamanın nedenlerini anlatabilirsiniz.

✓ **Çocuklarınızın ihtiyaç duydukları ve sevdikleri yiyecekleri alabilmeleri için evinizi kolay, eğlenceli bir yer hâline getirmek üzere planlama yapın.** Eski favorilerin yerine lezzetli vegan alternatifleri sunun. Onlara, eğlenceli bir şeyler yiyebileceklerini çünkü vegan olduğunu açıklayın. Kilerinizi çok sayıda harika, sağlıklı besinlerle doldurun ve ailedeki herkesin eldekilerle ilgili bir şeyler söylemesine fırsat verin.

Sağlıklı malzemelerle çocuk dostu yemekler hazırlamak çok da zor değil; binlerce favori tarifin vegan versiyonlarını yapabilirsiniz (Eski favorilerinizi veganize etmek için daha fazla bilgiye<sup>10</sup>. Bölüm'de ulaşabilirsiniz.).



## *İyi planlanmış ve iyi stoklanmış bir kiler ve buzdolabı*

Evde sağlıklı atıştırılmalıklar ve yemekler sunmak; çocuklar, ergenler ve gençler için mükemmel beslenme alışkanlıkları yaratmanın ilk adımıdır. Eğer evinizde zararlı abur cuburlar bulunmuyorsa çocuklarınız bunu elde etmek için daha fazla uğraşacaklardır. Ve er ya da geç mevcut doğal tatları tercih edeceklerdir.

Taze, sağlıklı ürünlere sürekli erişim sağlayarak sağlıklı bir vegan olmanın nasıl planlanabileceği ve başarılı olunabileceğine dair değerli bir ders vermektесiniz. Mutfağınızın stoklanmasına yardımcı olmak için bu yönlendirmeleri kullanın:

- ✓ Kahverengi pirinç, kinoa, darı ve yulaf dâhil olmak üzere tam tahılların düzenli olarak stoklanması gerekmektedir. Bunlar, el altında olması gereken ürünlerdir.
- ✓ Tam buğday unu, karabuğday unu, kahverengi pirinç unu ve mısır unu gibi tam tahıllı unlar küçük veganınıza özel sağlıklı ürünler sunmanıza yardımcı olacaktır.
- ✓ Badem, kaju, ceviz, ayçiçeği çekirdeği, susam tohumu ve kabak çekirdeği içeren kuru yemiş ve tohumlar, çocukların her an ulaşabileceği protein dolu aperitiflerdir. Fıstık ezmesi, sağlıklı ara öğünleri daha da lezzetli yapmaya yardımcı olmaktadır.
- ✓ Fasulye ve bakliyatlar; kutularda kurutulabilmekte, dondurulabilmekte veya önceden pişirilerek saklanabilmektedir. Siyah fasulye, barbunya, nohut, mercimek, beyaz fasulye, bezelye, yeşil soya fasulyesi, soya fasulyesi ve yeşil fasulye gibi farklı çeşitleri bulundurun.





- ✓ Meyve bol ve taze olmalıdır. Mevsimlik bütün meyve çeşitlerini sunun. Çocukları yemek yemeye teşvik etmek için, her zaman yıkanmış, kurutulmuş meyvelerin tezgâhın üzerinde bir kasede veya buzdolabında meyve salatası olarak bulundurulması önerilmektedir. Çocuklar, size atıştırmalık için geldiklerinde onları meyve kasesine yönlendirin!
- ✓ Sebzeler dondurulmuş veya taze olabilir. Atıştırmak için çeşitli çiğ sebzeler hazırlamak -kiraz domatesler, Meksika patatesi, biber, havuç sopaları, kereviz ve salatalık- aç çocuklar için sağlıklı bir alternatif sunmaktadır.

Mutfağınızı stoklamak için tahıl ürünleri araştırırken en akıllı seçimleri yapmak için bu kriterleri kullanın:

- ✓ **Lif üzerine odaklanın.** Gevrekler ve ekmekler porsiyon başına 5 gram veya daha fazla lif içermelidir.
- ✓ **Kepeği devreye sokun.** Kepekli hububat ve buğday tohumu resmî olarak tam tahıl değillerdir (çünkü tahılın endospermini kaybederler), yine de aç karnınızı doyurmanız için sağlıklı seçeneklerdir.
- ✓ **Bir miktar granola bulundurun.** Kendi müslinizi (ev yapımı tarif için Bölüm 12'ye bakın) veya granolanızı yapın ve el altında bulundurun. Bu atıştırmalıklar, çocuğunuzun diyetine daha fazla tahıl eklenmesini sağlamaktadır. Eğer vaktiniz kısıtlıysa sağlıklı gıda mağazalarında doğal olarak tatlandırılmış mükemmel organik granola bulabilirsiniz.
- ✓ **Gizlenmiş şekerleri araştırın.** Herhangi bir tatlandırıcı içermeyen veya karaağaç pekmezi, agave veya kahverengi pirinç şurubu ile tatlandırılmış tahıl ürünlerini seçerek çocuğunuzun diyetindeki şekeri asgariye indirin.

## *Ailenin beslenmesinde eşit katılımı teşvik etmek*

Ailenin her üyesi, menü ve alışveriş listelerini planlamaya yardımcı olabilir. Her birinden Bölüm 9'daki haftalık menü grafiğinin doldurulmasına katkıda bulunmalarını isteyin. Hangi malzemeye ihtiyacınız olduğunu tespit ettikten sonra çocuklarınızın alışveriş listesine nelerin eklenmesi gerektiğini öğrenmek için dolapları ve buzdolabını kontrol etmenize yardımcı olacaktır.



2 ya da 3 yaşındaki çocuklar, yemek planlamaya yardımcı olabilmektedirler. Ne istedikleri sorulur, planlamaya yardımcı olmaları ve alışverişe katılmaları istenirse yemeklere katkıda bulunmaya daha fazla yatkın olurlar. Bu yöntem, zamanla çocukların bir ailenin beslenmesinde nelerin gerekli olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için oldukça iyi sonuçlar vermektedir. Bu tip yaşam becerileri, birçok genç için çok değerlidir ve ne yazık ki eksiktir. Çocuklarınızı planlama, alışveriş yapma ve sağlıklı yemekler hazırlama konularında erken yaşta eğiterek bir ömür boyu sağlıklı yaşamalarına katkıda bulunabilirsiniz.

Aileniz vegansa ve çocuğunuz et veya süt ürünleri yemek istiyor ise herkesi idare edebilirsiniz. Bazı hayvan gıdalarının tüketilmesinin mide problemlerine, gaz veya hazımsızlığa neden olabileceğini unutmayın. Evde sadece sağlıklı besinleri buldurmanız çocuğunuzu evden ayrılmaya ve arzuladığı daha az besleyici yiyecekleri almaya zorlayabilmektedir, bunun yanı sıra bir ya da iki yüksek kaliteli, organik vegan olmayan yiyeceğin buldurulması iyi olacaktır. (Vegan olmayanlarla birlikte olma konusunda daha fazla bilgi için Bölüm 8'e bakın.)

### *Çocuklarla mutfağa girmek*

Rahatlıkla yemek hazırlayabilmeleri için çocuklarınızla birlikte erken yaşlarda yemek pişirmeye başlayın. Bu, bir insanın geliştirebileceği en önemli yaşam becerilerinden biridir. Yaklaşık 2 yaşında olan çocuklar, manavdan meyve seçmek, önceden hazırlanmış malzemeleri bir yetişkin gözetiminde kaba dökmek veya karıştırmak ve çırpma gibi faaliyetlerde yardımcı olabilmektedirler.

Evdeki herkes bir menü planlamasına yardımcı olabilmekte ve oluşuma bir şekilde katılabilmektedir. Tarif kitaplarına bakarak, bir alışveriş listesi hazırlayarak, markete ve pazara giderek ve sizinle birlikte yemek hazırlayarak, gencin yemekte olduğu sağlıklı vegan yemeklere olan ilgisini artırabilirsiniz. Çocuklar büyüdükçe mutfakta daha fazla sorumluluk alabilir ve yemek pişiren daha fazla yardımcı olabilirler. Ergen yaştaki çocuklar bahçede birkaç ot veya sebzenin yetiştirilmesine yardımcı olarak daha temel seviyede gıdalarla uğraşabilirler. Saksıdaki domatesler bile genç kişi için bir gurur kaynağı olabilmektedir.

## *Medya Takibi: Çocuklarınıza Mesajların Kodlarını Çözmeyi Öğretmek*

Konu reklamlar olduğunda çocuklarımızın sırtında bile büyük boğa gözleri olabilmektedir. Ergenler ve gençler, en önemli hedef kitledir, çoğu küresel markanın "ergen stratejisi" bulunmaktadır. Ortalama bir Amerikan çocuğu günde televizyon, radyo, billboard, dergiler ve İnternet'ten 100'den fazla mesaj ve reklama maruz kalmaktadır. Bir tüketici kültüründe yaşıyoruz ve bunun çocuklar üzerindeki etkileri çığınca.

Bu bölümde, reklamlarla başa çıkmanıza yardımcı oluyorum. Zulüm içermeyen hayatın vegan etiğini, çocukların hayatına sızan ticari mesajlarla ilişkilendirerek eviniz için sağlıklı bir medya stratejisi geliştirmeyi size göstereceğim. Reklamı yapılan gıdaların ve ürünlerin gizli maliyetlerini ortaya çıkarmak, ailenizdeki herkesin zihinsel ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olmasına yardımcı olabilecektir.

## Yeme bozukluklarının çözümü

Kilo vermek için diyet yapmak modern kültürümüzde bir salgın hâline geldi -ve iyi bir neden ile. Dünyadaki en şişman ve en sağlıksız ülkelerden biriyiz. Bununla birlikte, özellikle ergenler ve gençler zayıf olmanın yararları ile ilgili medya mesajlarına karşı savunmasızlardır ve davranışları tehlikeli sonuçlar doğurabilmektir. Örneğin, çoğunlukla genç kızları ve kadınları etkileyen anoreksiya, kişinin yemeyi bıraktığı ve aşırı kilo verdiği bir yeme bozukluğudur. Bunu yapıyorlar çünkü vücut şekilleri ve “şişmanlama” ile ilgili aşırı endişeliler.

Gençler, birçok nedenden ötürü vegan bir diyeti kabul etmeyi seçebilmektedir. Hayvan hakları, bu gençlerin en büyük endişelerinden biridir ve bir diğer konu da sağlık olabilmektedir. American Dietetic Association (ADA- Amerikan Diyetetik Derneği), vegan ve vejetaryen diyetlerin, yeme bozukluklarını gizlemenin bir yolunu sunduğu için anoreksik gençler arasında daha yaygın olabileceği görüşünü dile

getirmektedir. Bununla birlikte ADA, vegan ve / veya vejetaryenliğin insanların anoreksik olmasına neden olmadığını belirtmektedir. Vegan beslenmenin kendisi yeme bozukluklarına yol açmazken sürekli diyet yapan ve vegan olmaya karar veren bir ergen ya da genç bu yeni beslenmeyi kalori kısıtlamanın bir yolu olarak kullanıyor olabilmektedir. Bir gözünüz çocuğun sağlığı ve görünümü üzerinde olsun. Bir yeme bozukluğu geliştirdiğini düşünüyorsanız eğitilmiş bir profesyonelin tavsiyesini alın.

Ailenizin sağlığı için dergilerden, televizyonlardan ve zayıflığın, güzel olmanın ve sevilmenin tek yolu olduğu fikrini öne çıkaran filmlerden kaçınmak akıllıca olacaktır. Atletler, kendine güvenen kamu görevlileri ve kadın liderler gibi sağlıklı kadınların fotoğraflarını bularak evinizde popüler hâle getirin. Aşırı kilolu olmak sağlıksız olabilir ancak beden ölçünüz ne olursa olsun vücudunuzu severek korumak en iyi tutumdur.

## Çocukların reklamlara olan ilgisini azaltmak (veya en azından gördüklerini açıklamak)

Çocuklarını brokoli ve fasulye gibi sağlıklı gıdaları yemeye yönlendiren ebeveynlerin çabaları, reklam verenler ve reklamlar tarafından bozulmaktadır. Çocuklara yönelik yapılan reklamlar, çoğunlukla sağlıksız ve işlenmiş doğal olmayan atıştırmalıklar içindir. Asitli içecekler, cipsler ve şekerler parlak renkli, animasyonlarla süslü ambalajlarda satılmaktadır. Marul, öyle değildir. Shrek'in yeşil fasulye yerine Twinkies yediği zorlu bir savaş bu.



Çocuğunuza bu paketlenmiş atıştırmalık yiyeceklerin sağlıklı olmadığını, vegan olmadığını ve iyi bir seçenek olmadığını açıkça söyleyerek çok daha anlayışlı bir çocuk büyütebilirsiniz. Unutmayın ki “daha anlayışlı” dedim, mükemmel değil. Arkadaşlarında gördüklerinde hâlâ bu gıdaları isteyebilirler. Bu durumlarda, reklam verenlerin yaptıklarıyla ilgili olarak çocuklarınızla konuşun -para kazanmak için sağlıksız yiyecekler satmak. Annemin kuralı “Eğer TV’de gördüklerini istersen asla elde edemezsin.” idi ve bu kuralına sahip çıktı, biz de istemedik.



## ***Basın baskısını ortadan kaldırmak***

Ne yazık ki akran baskısı ve pazarlama mesajları, çocukların kendilerini haklı çıkarmalarında etkili olmaktadır. Çoğu araştırma, çocukların ve gençlerin televizyonda gördükleri belirli ürünleri aldıklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini ortaya koymaktadır. Arkadaşlarının sahip olduğu şeyleri o kadar güçlü istemektedirler ki ebeveynleri satın alıp kendilerine verene kadar başlarının etini yemeye devam etmektedirler.



Vegan çocuklar, ürünler ile hayvan refahı arasındaki ilişkiyi anladıklarında ebeveynlerine ürünler için daha az baskı yapacaklardır. Oyun veya oyuncak satan bir şirket, diğer ürünleri için hayvanlar üzerinde test yapan bir şirket olabilir. Reklamlardaki abur cuburların çoğu vegan değildir ve süt, et veya jelatin ürünleri içermektedir. Eğer işlenmiş atıştırmalıkların vegan olma ihtimali varsa büyük olasılıkla diğer ürettiği gıdalarda vegan olmayan malzemeleri kullanan bir şirket tarafından üretilmektedir. Çocuklarınıza yaptıkları alışverişler ile çevrenin sağlığı ve sevdikleri hayvanlar arasındaki bağlantıları görmelerinde yardımcı olun.

## ***Medyanın neden olduğu panikle sorumlu tepkiler vererek baş etmek***

Çocuklarınıza gördükleri mesajları nasıl sorgulayacaklarını öğreterek evinizi reklamlardan uzak sağlıklı bir sığınak hâline getirin. Birlikte onları konuşun. Shrek, Simpsons veya Spider Man gibi sevilen karakterleri abur cubur yiyecekleri satarken gördüğünüzde çocuğunuzun şirketi arayarak ya da mesaj yazarak işlerini yapma şekillerinden hoşlanmadığını söylemesi için yardımcı olun. Bu sinsî uygulamaları durdurmak için beraber çalışarak çocuğunuzun sağlığı için bir duruş sergileyin.



Günlük yaşantısında olumlu değişiklikler yapmak için çocuğunuzla birlikte hareket edin. Okul için öğle yemeği programları geliştirilebilir ve reklam mesajları sınıflarından kaldırılabilir. USDA'nın *Fruits & Vegetables Galore: Helping Kids Eat More (Daha Çok Meyve ve Sebze: Çocuklara Daha Fazla Yemeleri İçin Yardımcı Olmak)* adlı programı, okullardaki yemek ekiplerinin daha sağlıklı öğle yemekleri hazırlamasına yardımcı olmaktadır. The Physicians Committee for Responsible Medicine (Sorumlu Tıp İçin Hekimler Komitesi) sağlıklı yeme alışkanlıklarının çocuklar için daha kolay ve daha erişilebilir hâle getirilmesi ile ilgili web sitesinde kaynaklara yer vermektedir. Bu kaynaklara bakmak için [www.healthyschoollunches.org/resources/parents.cfm](http://www.healthyschoollunches.org/resources/parents.cfm) adresini ziyaret edin.

Oyun geceleri, akşam yemekli parti geceleri veya diğer temalı etkinlikler ailenin TV'yi kapatmasını ve medyayı kenarda tutmasını sağlamaktadır. Kâr amacı gütmeyen grup New American Dream'in 2003 yılında yaptığı bir ankete göre, 9-14 yaş grubundaki çocukların yüzde 57'si alışveriş yapmak yerine ebeveynleri ile eğlenceli aktiviteler yapmayı tercih etmektedir. Mesele şu: Alışveriş, para veya televizyon gerektirmeyen, birlikte vakit geçirmenin yaratıcı yollarını bulun.



## Uzaktayken Çocuklarınızla İlgilenmek

Ebeveynler ve çocuklar 7/24 birlikte değillerdir -ve buna şükürler olsun! Okul, geziler ve pijama partileri olduğunda ileriye düşünmenin ve bazı stratejik kararlar almanın zamanıdır. Eskilerin dediği gibi "Planlamayı başaramazsan başarısız olmayı planlarsın." Vegan çocuğu olarak evden uzaklaşmak, beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için daha fazla öngörü gerektirmektedir.

Bu bölümdeki stratejiler, küçük veganın evden uzakta geçirdiği zamanın daha kolay ve stresten uzak olması için size yardımcı olabilecektir. Partiler, deplasman maçları ve yarışmalar biraz hazırlıkla sağlıklı maceralar olabilir.

### İleriyi planlamak

Çocuğunuz evden ister bir okul günü isterse bir şehir dışı etkinlik için uzaklaştığında plan yapmak önemlidir. Günlük okul planlaması, öğlen yemeğini ekstra birkaç atıştırmalık ve bir meyve suyu kutusu ile paketlemek kadar kolaydır. Daha uzun hafta sonu gezileri veya özel etkinlikler için daha fazla bilgi bulmanız gerekmektedir. Çocuğunuzun nereye ve ne kadar süreyle gittiğini, hangi yemeklerin verileceğini, başka kimlerin gideceğini ve grubun programını sorun.



Çoğu etkinlik ve gezi, vegan çocukların aperitiflerinin ve sandviçlerinin yerleştirildiği bir soğutucusu varsa başarılı olabilmektedir. Eğer çocuğunuz mutfağı olan bir yerde bir gece kalacaksa, soğutucuya buz torbaları birlikte bir dondurulmuş vegan ana yemeği koyun.

Bazı çocuklar yeni şeyler denemekten hoşlanmakta ve bazıları uzaktayken de ev konforunu istemektedirler. Bu duyguların çoğu, yaşa bağlıdır. Örneğin, yaşı daha büyük bir genç, futbol takımı ile başka bir eyalette yemeğe gidecek kadar kendinden emin olabilmektedir. Bir restoran menüsüne bakabilmekte ve vegan dostu seçenekleri seçebilmekte veya yardım isteyebilmektedir. Bununla birlikte, henüz kendi kararlarını vermedikleri için, küçük çocuklar seyahat için hazırlanmış yemeklere ihtiyaç duymaktadırlar. Her iki durumda da, çocuğunuzun sevdiği ekstra atıştırmalıklar ve eğlenceli gıdaları paketleyin. Çocuğunuzun çantasına vegan kurabiyeler kekler veya ev yapımı muz ekmeği paketi yerleştirmek, güzel vakit geçirmesini sağlayacaktır.

### Refakatçilerle temasa geçmek

Eğer çocuğunuz siz olmadan gidiyorsa refakatçileri ile daha önceden konuşun. Onların vegan beslenmenin ne olduğunu anlamalarını sağlayın ve planlanan yemek zamanları ve lokasyonlarla ilgili bulabildiğiniz kadar bilgi bulun.



Eğer seyahatleyken çocuğunuzun grubu belirli bir restoranda duracaksa önceden arayın ve çocuğunuza bir vegan yemek hazırlanması ile ilgili olarak yöneticiyle konuşun. Herkesi sürece dâhil etmeniz büyüyen veganınızın mükemmel bir deneyime sahip olmasını sağlayacaktır.

## Bölüm 23

# Vegan Atletler

### *Bu Bölümde*

- ▶ Aktif vegan atletlerin makrobesin gereksinimlerini,
- ▶ Yeterli demir ve diğer önemli mineralleri vegan kaynaklarından edinmeyi,
- ▶ Bugün ve gelecekte sağlıklı beslenme seçeneklerini oluşturmayı öğreneceksiniz.

**i**nsan vücudu, vegan diyetinde inanılmaz seviyelere ulaşabilmektedir ve yüzlerce yarışçı ve profesyonel sporcu bunu ispatlayabilmektedir. Örneğin, Dokuz Olimpiyat altın madalyalı atletizm yıldızı Carl Lewis, “Atletizm yarışlarında en iyi yılım vegan beslenmeye geçtiğim ilk yıldır.” sözleriyle ifade etmektedir.

Bir spor salonuna veya profesyonel bir spor karşılaşmasına gittiğinizde genellikle akla fasulye ve sebzeler gelmez. “Et kafalı”, ağırlık kaldıranlara ve onların kalın fiziklerine verilen bir isimdir. Kişisel rekorlara ulaşmak için sıkı fiziksel çalışma yapmaları gereken, oyunlarda kendi performanslarının zirvesine çıkmak isteyen, daha fazla ağırlık kaldırmak, vücutlarının dayanıklılığını artırmak için çok fazla gayret harcayanlar vegan diyetlerinde başarılı olabilmektedirler.

Bir atlet olarak bitki temelli diyetlere geçmek, birtakım güçlüklerin yanı sıra birçok yararı da beraberinde getirebilmektedir. Tenis, yüzme ve futboldan koşuya, baleye kadar her tür spora katılmak isteyen bir vegan çocuğunun yetiştirilmesinde doğru planlamayla sadece birkaç sorun yaşanabilmektedir. Bu bölümde, bir vegan koşucunun ya da başka bir spor yıldızının karşılaşabileceği çeşitli beslenme engelleri ele alınmaktadır.

## *Güç ve Dayanıklılık İçin Makrobesinler*

Koşucular, bisiklet sürenler, top oynayanlar veya yoga yapanlar eğitimlerinin bir parçası olarak beslenmelerine sağlıklı yemekler eklemeli ve dayanıklılığı düşürecek gıdalardan kaçınmalıdırlar. Uygun atıştırma ve kaliteli gıdalar, enerji seviyenizi ve fiziksel kabiliyetinizi artıracak ve vücudunuzun hastalıklarla mücadele etme kabiliyetini koruyacaktır.



Her sporcunun antrenmanı, vücudun kas ve canlılığını güçlendiren canlı, doğal enerji veren gıdaları içermelidir. Bu tür enerji üretmek için vücudun protein, yağ ve karbonhidrat gibi makro besin maddelerine uygun miktarda ihtiyacı vardır. Aşağıdaki bölümlerde, sporcuların ihtiyaç duyduğu bu makro besin maddelerinin her biri hakkında bilgi veriyorum. Atlet olmayan veganların besin gereksinimleri hakkında daha fazla bilgi için Kısım II'ye gidin.

## Performans için güçlü vegan protein

Dünya Sağlık Örgütü, bir vegan diyetinin, insanoglunun yaşamın her aşamasında ihtiyaç duyduğu tüm proteinleri sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu iyi bir şey, çünkü vücudumuz, kas yapımı, antrenman sırasında hasar gören dokuları onarmak ve sağlıklı saç ve tırnaklar oluşturmak gibi fonksiyonlar için protein kullanmaktadır. Protein, elbette, enerji olarak da kullanılmaktadır.

Vegan atletlerin aktif yaşam tarzlarını sürdürebilmeleri için ekstra proteine ihtiyaçları bulunmaktadır. Bununla birlikte, normal vegan diyetinde bulunan, protein içeren vegan gıdalarından daha fazla ekleyerek artan protein ihtiyacı kolayca karşılanabilmektedir.

Bu günlük miktarları karşılamak kolaydır ve kas yapımı ile daha yorucu egzersizler için bu rakamları aşmak sorun değildir. Egzersiz seviyenize bağlı olarak bazı öneriler aşağıda verilmektedir:

Standart: 1.0-1.2g / kg

Dayanıklılık 1.2-1.7 g / kg

Güç / hız 1.2-2.0 g / kg

Erken antreman 2-2.3g / kg

Vegan sporcular, protein açısından zengin yemeklerden daha büyük porsiyonlar seçerek ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Her birkaç saatte bir protein bakımından zengin bir atıştırılabilir yemek, vücudunuzun düzenli, yorucu egzersizlerin üstesinden gelmesine yardımcı olabilmektedir.

Protein açısından zengin olan doğal vegan gıdalar aşağıdakileri içermektedir:

- ✓ Fasulye burgerleri
- ✓ Siyah fasulyeli chili yemeği
- ✓ Kenevir tohumu yağı
- ✓ Üzerinde humus olan tam çavdar krakerleri ile karıştırılmış patates püresi
- ✓ Karışık kuru yemişler, tohum ve kurutulmuş meyveler





- ✔ Tam tahıl ekmeği üzerine fıstık ezmesi ve jöle
- ✔ Izgara veya fırında sebze Seitan kebabları
- ✔ Soya ya da kenevir sütü
- ✔ Tempeh burgerler
- ✔ Sebze güvecinde tempeh küpleri
- ✔ Tam tahıllı tost üzerinde pişmiş fasulye

## Kaslarınızı yağla doldurmak

Vegan sporcular, diyetlerine yüksek kaliteli bitki kaynaklı yağlar eklemelidirler. Vücut; organları yastıklamak, eklem hareketini kayganlaştırmak ve bir engel atlamak veya top atmak için gereken binlerce işlemi gerçekleştirmek için yağ kullanmaktadır. Antrenman sırasında çok az yağ tüketilmesi kas yorgunluğuna neden olabilmektedir ve bazı vitamin, mineraller ve fitokimyasalları kullanmak için yağ gerekmektedir.

Egzersiz sırasında vücudun yağ kullanmasının yollarından bir tanesi, daha uzun antrenmanlarda öncelikli enerji olarak tüketilen karbonhidratlardan tasarruf etmektir. Dayanıklılık sporu veya uzun egzersiz çalışmalarında aşıldığı kasların yakıt için yağ kullanabilme kabiliyetini arttırmaktadır.

Bu, bir vegan atletin yağ alımını artırmak için çok fazla yağ kullanması anlamına gelmemektedir; zayıf atletlerin de dokularında ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli miktarda yağ depolanmaktadır.

## Serpmek ya da serpmemek: Protein tozu hakkında bazı düşünceler

Her yaşta sporcu, günlük protein ihtiyaçlarını karşılamak için bir seçenek olarak protein tozu kullanmaktadır. Diyetinize bir toz eklemeyi seçerseniz birçok vegan seçeneğiniz olacaktır. Bir veya iki kaşık soya, kenevir veya piring proteini eklenmiş bir smoothie içmek, vücudunuzun kas oluşturmak ve ağır antrenmanlardan sonra toparlanmak için ihtiyaç duyduğu proteini almasını sağlamaktadır.

Soya tozları porsiyon başına daha fazla protein içermektedir ancak birçok kişi diyetlerinde çok fazla işlenmiş soya kullanmak istememektedir çünkü zaten vegan diyeti soya gıdalarına çok

fazla yer vermektedir. Kenevir, proteinlerin en iyi bitki kaynağı olarak pek çok kişi tarafından kabul edilmektedir çünkü aynı zamanda daha yüksek miktarda kompleks karbonhidrat ve kaliteli yağlar sunmaktadır. Piring protein tozu, porsiyon başına daha az kaloriye sahip olma eğilimindedir ve sabah smoothie'lerinizde bir değişim yapmak istiyorsanız başka bir seçenek sunabilmektedir.

**Not:** Bir vegan diyetinde çok fazla söz konusu olmasa da diyetinizdeki çok fazla protein, dehidrasyon sağlayabilmekte ve yağa dönüştürülebilmektedir. Bir gıda günlüğü tutarak protein alımınızı izleyin.

Yüksek yağ içeren bir beslenme listesine sahip olmak, antrenman sırasında daha fazla yağ yakmanız ile sonuçlanabilecektir. Bununla birlikte, bu tür beslenme, vücudun depolayabileceği ve kullanabileceği karbonhidrat miktarını sınırlamaktadır. Karbonhidratlar, vücudun enerji kullanımı için en kolay yakıt biçimi olduğundan yüksek yağlı bir diyet, sporcunun dayanıklılığını sınırlayabilmektedir.



Vegan sporcular, sporcu olmayanlar için önerilen günlük yağ miktarına yakın tüketmelidirler. Yağ, toplam kalori alımınızın yüzde 30'undan azını oluşturmalıdır.



Yüksek kaliteli vegan yağ kaynaklarının seçilmesi, vücudun ihtiyaç duyduğu şeyleri almasını sağlamaktadır. Gerçekten de vegan yağ kaynakları, kuru yemiş ve tohumlardan gelen protein ve keten tohumu yağı ve zeytinyağından gelen anti-inflamatuar özellikler gibi, iki ayrı fayda sağlamaktadır. Avokado, potasyum, vitamin C ve K, folik asit, bakır, sodyum ve lif gibi gerekli besin maddelerini ve mineralleri sunarken aynı zamanda iyi kalitede bir yağ kaynağı sağlamaktadır.

## *Dayanıklılık ve beyin gücü için karbonhidrat almak*

İster bir aslandan kaçmanız ister maçı belirleyecek sayıyı atmanız gereksin karbonhidratlar sizi ileri götürecek hareketlerinize yakıt sağlamaktadır. Egzersiz ve yarış sırasında çoklu hareketleri gerçekleştirebilmek için gerekli gücü vücudunuza ve beyninize vermek için önemli bir rol oynayan kompleks karbonhidratlar atletler için en iyi yakittir.

Vücut, karbonhidratları karaciğer ve kaslarda kullanımı kolay glukoz veya şeker formülü olan glikojen olarak depolamaktadır. Antrenman sırasında vücut, beyin ve sinir sistemini düzenli çalıştıran kan şekeri düzeylerini korumak için karaciğerdeki glikojen rezervlerini kullanmaktadır. Çevik kalmak ve zihinsel kıvraklığınızı üst düzeyde tutmak isterseniz kompleks karbonhidratlardan zengin bir diyet ile beslenin.



Dayanıklılık ve tekrarlayan yorucu egzersiz çalışmalarını için istikrarlı bir yakıt kaynağı olmasını sağlamak için rafine edilmiş şeker ve beyaz ekmek gibi basit türlerin aksine, yeterince kompleks karbonhidratlar tüketmeye odaklanın. Her bir egzersiz süresince tükenen depoları yenileyecek yeterli miktarda karbonhidrat tüketmezseniz çok daha hızlı yorulacaksınız.

Büyük bir organizasyona hazırlanırken vücudunuzun kolay erişilebilir yakıt tedarikini oluşturmak için kompleks karbonhidratlara odaklanmak başka bir yönden de yardımcı olmaktadır. Bu gıdalar kolayca sindirildiği ve emildiği için mide şişkinliğini veya hazımsızlığı önlemektedir.

Diyete kompleks karbonhidratları dâhil etmek, bir vegan için kolaydır; rakiplerinize karşı iyi bir başlangıç yaparsınız. Mesafe alabilmek için günlük olarak bu listeden öğeler seçin:

- ✓ Fasulye
- ✓ Mısır
- ✓ Mercimek
- ✓ Müsli (Ev yapımı bir tarif için 12. Bölüm'e bakınız)
- ✓ Bezelye
- ✓ Patates
- ✓ Asya yemekleri arasında bulunan Undon eriştesi
- ✓ Meyve suyundan ziyade tam, taze meyve
- ✓ Kahverengi pirinç, yulaf, darı, kinoa, arpa ve buğday da dâhil olmak üzere tam tahıllar
- ✓ Tam buğday, mayasız ekmekler; yüksek lifli kahvaltılık gevrekler; tam buğday makarnalar ve buğday kepeğinden oluşan tam tahıllı un ürünleri
- ✓ Yerelmaları

Pek çok egzersiz uzmanı, ciddi sporcuların kompleks karbonhidratlardan toplam kalorinin yüzde 50 ila 70'ini alacakları bir beslenme düzeni önermektedir.



Rafine şeker, beyaz ekmek ve beyaz makarna gibi basit karbonhidratlardan kaçınin. Bunlar, enerjinizi hızlı bir şekilde yükseltirken kompleks karbonhidratlar kadar uzun süreli etkiye sahip olmamakta ve çok daha hızlı tükenmektedirler. Daha fazla rafine karbonhidrat tükettiğinizde yalnızca duvara hızla çarpmakla kalmazsınız aynı zamanda kompleks karbonhidratların sağladığı C vitamini, protein ve lif gibi diğer gerekli besin maddelerini de alamazsınız.

## Demir Pompalamak... Ve Kalsiyum ve Diğer Mineraller

Herkesin ihtiyaç duyduğu bu küçük ve önemli minerallere atletlerin daha fazla ihtiyacı vardır. Eğer sağlıklı kan üretmek için yeterli miktarda demir almıyorsanız demir pompalayamazsınız. Temas sporları için güçlü kemikler, sağlıklı kalsiyum kaynakları bakımından zengin bir diyet gerektirmektedir. Popüler inanca rağmen, demir ve kalsiyum almak için et ve süt ürünlerine ihtiyacınız yoktur (Beslenmenize daha fazla demir, kalsiyum ve diğer mineralleri eklemekle ilgili bilgi için Bölüm 4'e bakın.).

## Vegan demir kaynakları ile sağlıklı kan oluşturmak

Vegan sporcular, demir ihtiyaçları üzerine dikkatlice düşünmelidirler. Ulusal Sağlık Enstitülerine göre demir ihtiyacı, düzenli egzersizle uğraşanlarda yüzde 30 daha fazla olabilmektedir çünkü kanlarının dokulara oksijen taşımaya yardımcı olmak için uygun demir seviyelerine sahip olması gerekmektedir. Düzenli olarak antrenman yapmak ve tutarlı bir performans sürdürmek için sağlıklı demir seviyesi önemlidir.

Uyuşukluk hissetmeye başlarsanız ya da performansınız düşmeye başlarsa demir seviyenizi bir doktora kontrol ettirmeyi düşünün. Farkı kapatmanız için vegan demir takviyeleri bulunmaktadır ancak doğal vegan kaynaklı demirden zengin gıdalar antrenman beslenmesinin günlük bir parçası olmalıdır.

Vücudunuzu anemiden kurtarmak biraz zaman alabildiğinden antrenmanlara başlamadan önce kan demir düzeylerinizi, kırmızı kan hücrelerinizi ve demir depolarınızı ölçtürmek için basit bir kan testi yaptırmanız yararlı olacaktır. Demirin aşırı olması da ciddi bir durumdur, bu nedenle ek bir destek almadan önce mutlaka kan testi yaptırın.

Sporcuların günlük diyetlerine dâhil etmeleri gereken vegan demir kaynakları

- ✓ Siyah fasulye, lima fasulyesi, mercimek ve barbunya gibi fasulye ve bakliyatlar
- ✓ Şeker kamışı melası
- ✓ Kuru erik, kuru üzüm ve kayısılar içeren kurutulmuş meyveler
- ✓ Demirle zenginleştirilmiş tam tahıl gevrekleri
- ✓ Ispanak, brokoli, lahanası, karalahana ve karahindiba gibi yeşil yapraklılar
- ✓ Badem ve Brezilya fıstığı gibi tohumlar
- ✓ Tofu

Özellikle kadın sporcuların demir seviyeleri ve günlük demir alımları konusunda dikkatli olmaları gerekmektedir. Amenore (Ç.N. adet kanamasının hiç olmaması veya adetlerin başladıktan sonra herhangi bir nedenle kesilmesi) veya adetlerin geçici olarak kesilmesi vegan ve vegan olmayan kadın atletler için yaygın bir endişedir. Eylül 1999'da David Nieman, American Journal of Clinical Nutrition'da bir yazı yayımladı; bu da vegan diyetinin kendisinin değil, düşük kalori alımının kadınlarda amenoresi geliştiren ana etken olduğunu ortaya koymaktadır. Kısacası, sağlıklı vegan gıdalardan yeterli kaloriyi alarak bir kadın atlet ihtiyaç duyduğu şeyleri sağlayabilmektedir.

Vegan demir kaynakları, bol miktarda C vitamini ile alındığında çok daha iyi kullanılabilir ve vücut tarafından emilebilir. Bu demir yapıcı gıdaların gücünü papaya, kırmızı biber, portakal veya portakal suyu ve diğer C vitamini bakımından zengin gıdalar tüketerek yükseltin. Unutmayın, brokoli hem demir hem de C vitamini içerir!





## *Kalsiyumla yola devam ederek kemiklerinizi korumak*

Kalsiyum; atletlerin koşu, atma, atlama ve düşme için ihtiyaç duyulan güçlü, esnek kemiklerin yapı taşlarını sağlamaktadır. Yemeklerinize doğal, kalsiyumdan zengin gıdalar ekleyerek günlük minimum gereksiniminize ulaştığımızdan emin olun. Erkek atletler günde 800 miligram, bayan atletler ise günde 1.200-1.500 miligram hedeflemelidir. Eğer yediğiniz gıdalardan alamıyorsanız vegan takviyeler de bir seçenektir.



Kadın sporcuların özellikle kalsiyum alımlarını iyi takip etmeleri gerekmektedir. Haftada yedi saatten fazla olarak tanımlanan aşırı antrenman, hormon düzeylerinde bir düşüşe neden olabilmektedir. Bu düşük hormon seviyeleri kemik sağlığını riske atabilmekte ve kemik yapısının zayıflamasıyla erken osteoporozu neden olabilmektedir.

Bu basit vegan gıdalar günlük kalsiyum stratejinizin bir parçası olmalıdır:

- ✓ Badem
- ✓ Kalsiyum takviyeli tahıllar
- ✓ Kalsiyum takviyeli portakal suyu
- ✓ Zenginleştirilmiş kenevir, soya ve pirinç sütü
- ✓ Brokoli, lahanası ve ıspanak gibi yeşillikler
- ✓ Soya yoğurdu
- ✓ Şeker kamışı melası ile karıştırılan ve üstüne meyve konulan soya yoğurdu
- ✓ Kalsiyum sülfat ile işlenmiş tofu



Kalsiyumu tüketen gıdalardan kaçınmak da en az kalsiyum bakımından zengin gıdalar tüketmek kadar önemlidir. Hem kafeinli hem de kafeinsiz kahve ve gazlı içeceklerin asiditeyi dengelemek için kemiklerden kalsiyumu emdiği ortaya konmuştur.

## *Vitamin ve minerallerinizi hatırlamak*

Antrenmanlar ve düzenli egzersizler nedeniyle atletlerin diğerlerine göre daha fazla mineral ve vitamin tüketmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte, insan vücudunun takviyelerden taze gıdalardaki besin maddelerini en iyi emdiğini aklınızda bulundurun. Veganlar, mineral ihtiyaçlarını günlük olarak sağlıklı gıdalardan almalıdırlar.



### **Magnezyum**

Magnezyum, atletlerin performans için diyetlerini tasarlarken odaklanmaları gereken bir mineraldir. Magnezyum, kas elastikiyetinin ayarlanmasına yardımcı olmakta ve karbonhidrat ile proteinlerin metabolize edilmesi için gerekmektedir. Neyse ki siyah fasulye, kabak çekirdeği, susam tohumu, soya fasulyesi, ıspanak, ayçiçeği çekirdeği ve pazı da dâhil olmak üzere en çok magnezyum içeren gıdaların çoğu vegandır.

### **Krom**

Krom, vücut tarafından insülin, metabolizma ve kan şekeri seviyelerini düzenlemek için kullanılmaktadır. Atletler, antrenman esnasında biraz daha fazla kroma ihtiyaç duymaktadırlar. Tablo 23-1, krom için önerileri göstermektedir.

<b>Tablo 23-1</b>	<b>Önerilen Krom Seviyeleri</b>	
<b>Yaş</b>	<b>Erkek (mcg / gün)</b>	<b>Kadın (mcg / gün)</b>
9-13	25	21
14-18	35	24
19-50	35	25
50 yaş ve üstü	30	20

*Kaynak: Ulusal Sağlık Enstitüleri*

Brokoli, üzüm suyu, tam tahıllar, patatesler ve kuvvetlendirilmiş besin mayası gevreği iyi vegan krom kaynaklarıdır.

### **Bakır**

Bakır, bir atletin müttefikidir çünkü bu mineral hücresel enerji ve kuvvetli bağ dokusu oluşturmaktadır. Bakır aynı zamanda vücudun demiri daha iyi metabolize etmesine olanak tanımaktadır; bu nedenle kaju, badem, fındık, mercimek, mantar ve hatta vegan çikolatasından günlük dozlarda tükettiğinizden emin olun. Tablo 23-2 çeşitli bakır önerilerini listelemektedir.

<b>Tablo 23-2</b>	<b>Bakır İçin Önerilen Kullanım Miktarları</b>	
<b>Yaş</b>	<b>Erkek (mcg / gün)</b>	<b>Kadın (mcg / gün)</b>
4-8	440	440
9-13	700	700
14-18	890	890
19 yaş ve üstü	900	900

### Çinko

Atletlerde çinko seviyeleri daha düşük olabilmektedir ve sağlıklı cilt ve yaraların onarımı için gerekmektedir. İyi yemek seçimleri ile günde 8-10 miligramlık günlük gereksinimleri kolayca karşılayabilirsiniz. Güçlendirilmiş tahıl, güçlendirilmiş besin mayası gevreği, buğday tohumu, bakliyatlar, kuru yemişler, tofu ve miso vegan çinko kaynakları içermektedir.

## Seçtiğiniz Sporda Mükemmellik İçin Yemek

Atletizm antrenmanları sırasında besleyici ve tam gıdaları düzenli olarak seçmek, kendinizi etkinliğe hazırlanmak için en iyi yoldur. Her gün düzenli olarak iyi yemek yerseniz gelecekteki atletik hedeflerinizde daha iyi sonuçlar alabilirsiniz. Yüzlerce profesyonel sporcu, gerçekten enerji veren yiyecek alımlarını artırmak için bitki temelli bir diyet kullanmaktadır.

### Atletik bir olaydan önce diyetinizi hazırlamak

Fiziksel bir yarışmaya hazırlanmak zihinsel ve fiziksel odak gerektirmektedir. Etkinliğinize konsantre olmak için düşüncelerinizi odaklarken aynı zamanda fiziksel olarak da yiyeceklerinize odaklanın.

Vegan gıdalardaki doğal yüksek lif içeriğine dikkat edin. Çok fazla lif, bazı sporcularda mide krampları veya ishal gibi diğer sindirim problemlerini ortaya çıkarabilmektedir. Koşarken bunları yaşamayı istemezsiniz!



Hassas bir mideniz (yarışmalardan önceki gerginlik midenizi etkiliyorsa) olduğuna biliyorsanız büyük oyundan ve organizasyondan 24 ila 48 saat önce lif alımınızı azaltın. Bunun yerine enerji ihtiyacınızı karşılayacak patates ve tam tahıllı makarna gibi diğer yüksek kalorili gıdaları seçmeyi deneyin. Yaklaşık 800 ila 1000 kalori arasında büyük bir porsiyon organizasyondan 4 ila 5 saat önce yenilebilmektedir ve tahıl ve soya sütü gibi 150 ila 200 kalori arası kaliteli atıştırmalıklar 1 ya da 2 saat önce tüketilebilmektedir. Midenize boşalması için uygun bir süre verirken aynı zamanda da sindirim sisteminize gerekli besin ve enerjiyi emmesi için zaman tanıması olursunuz.

Sporcuların dikkate almaları gereken en önemli unsur, su tüketimidir. Antrenman ve yarışlar sırasında ve öncesinde nemli kalmaya devam etmek rekorunuzu kırmanıza yardımcı olabilecektir. Bazı sporcular yapay olarak aromalı ve tatlandırılmış spor enerji içeceklerine güvenmektedirler. Bu içecekler, egzersiz sırasında vücudun terleyerek attığı elektrolitler veya tuzları sağlamaktadır. Yapay olarak tatlandırılmış bu içecekler çok fazla kimyasal ve gereksiz şeker içermektedir.



Bir sonraki oyun esnasında kullanmak için doğal bir elektrolit içeceği mi arıyorsunuz? Doğal meyve suları ile yapılan RwW Knudsen'in Recharge spor içeceği veya esansiyel yağlarla ve stevia ile doğal olarak aromalandırılmış olan electroBlast'ın Güç Konsantrelerini deneyin. Doğal olarak elektrolitler bakımından zengin olan Hindistan cevizi suyu; marketlerde, sağlıklı gıda mağazalarında veya İnternet'te de bulunabilmektedir.

## *Uzun vadeli beslenme hedeflerine bakmak*

Birçok vegan sporcunun spor alanındaki başarısı, bitki temelli bir diyetin hedef performanslara ulaşılmasını sağlayabileceğini kanıtlamaktadır. Bir vegan profesyonel triatlet ve 2003 Ultra Maraton Ulusal Şampiyonu olan Brendan Brazier, bu diyetin en sıkı çalışan insan vücudu için bile işe yaradığını kanıtlamıştır.

Ruth Heidrich, bir vegan diyetinin sağlıklı, uzun vadeli beslenme hedeflerinin bir parçası olabileceğini kanıtlamıştır. Ruth, 6 Ironman Triatlonu'nu tamamlamış ve çeşitli mesafe yarışlarında 900'den fazla altın madalya kazanmıştır. Ayrıca 60'tan fazla maratonu bitirmiş ve 3 dünya fitness rekoru kazanmıştır. Ruth, 25 yılı aşkın bir süredir vegan olmayı sürdürmektedir.



Ne yediğiniz, ne yemeyi bıraktığınız kadar önemlidir. Birçok atletin hızlı enerji için kullandığı boş kalorilerden uzak durun. Şeker ve kimyasal renklendiricilerle dolu enerji içecekleri, uzun vadeli sağlığınızı gerçek anlamda desteklememektedir. Tuzlu, kızarmış yiyecekler doyduğunuzu hissettirmektedir ancak yine de her gün antrenman yapan birinin arterlerini tıkayabilmektedir. Enerji tüketen gereksiz abur cuburları tüketerek onlarca donut veya bir şişe asitli içecek tüketmek yerine şifa verici doğal gıdaları yemeye odaklanın.



## Bölüm 24

# Zerafetle ve Vegan Yaşlanma

### *Bu Bölümde*

- ▶ Yaşça büyük veganların beslenme ihtiyaçlarını anlamayı,
- ▶ Yaşlandıkça sağlıklı bir metabolizma oluşturmayı,
- ▶ Vücudunuzu iyileştirmek için bir vegan diyeti kullanmayı,
- ▶ Komplikasyon yaşamadan vegan beslenmeyi öğreneceksiniz.

**B**üyükanne ve büyükbabalar ile ilgilendikten sonra ebeveynler, emekli olmakta ve altın yıllarını yaşamaya başlamaktadırlar, birçok kişi bu yaşta beslenmenin kaliteli bir yaşam oluşturmak için ne denli önemli olduğunu fark etmektedir. Vegan kitapların ve web sitelerinin çoğu; bebekler, çocuklar ve aileler için beslenme ve yaşam tarzı tavsiyelerine odaklanma eğilimindeyken daha ileri yaştaki yetişkinler kesinlikle dışarıda bırakılmamalıdır. Yaşlanmakta olan yetişkinlere vegan beslenme vasıtasıyla sağlanacak yararlar, zaman içerisinde ortaya çıkabilecek birçok hastalık ve sıkıntıya işaret etmektedir. “Baby boomers” kuşağı (Ç.N. 1946-1964 yılları arasında doğanları ifade etmektedir.) şimdi emekliliğe girerken vegan beslenme ve yaşam tarzı, 40 yaşın üstündeki bu insanlarla daha da popüler hâle gelmektedir.

Baby boomers neslinin yetişkinleri, emeklilik yaşına yaklaştıkça ebeveynlerine göre daha az sağlıklı olduklarının belirtilerini göstermektedirler. Daha az sigara içseler de bu yaşlanmakta olan nüfus, daha yüksek obezite, hipertansiyon ve şeker hastalığı gibi daha fazla kronik hastalıklar ve daha hareketsiz bir yaşam tarzına sahiptirler. Banliyöde bir ev sahibi olma ve büroya büyük arabaları ile gitme gibi Amerikan rüyalarını gerçekleştirmişlerdir ancak artık yaşı ilerleyen birçok vatandaş sağlık şikâyetlerinin ve daha yüksek stres seviyelerinin yol açtığı kabusu yaşamaktadır.

Bu bölümde, 40 yaşın üzerindeki insanların beslenme ihtiyaçlarını ve hayatın ilerleyen döneminde vegan yaşama geçiş yapmanın en iyi yollarını tartıştım. Belki de daha küçük bir bütçeyle, bir beslenme değişikliği yapmanızda sizi yönlendiren basit yiyecek planları için önerilerde bulundum. Bu değişim, orta ve ileri yaşlarınızdan zevk alırken bir yandan da hayatınızın kalitesini artıracaktır.

Hayatın ilerleyen dönemlerinde vegan değerler sisteminin güzelliğini elde etmeniz, ortaya çıkan sağlık faydaları ile birlikte kendinizi daha genç hissetmenize yardımcı olabilecektir. İyi planlanmış bir vegan diyet, sağlığını on yıllarca destekleyecek ve ülkemizin ilk üç katiline karşı koruma sağlayacaktır:



Kalp krizi, kanser ve felç. American Dietetic Association'a (Amerikan Diyetetik Derneği) göre, veganlarda kalp hastalığı, tip 2 diyabet, prostat ve kolon kanserleri daha düşük oranlarda; kolesterol, hipertansiyon ve kan basıncı daha düşük seviyelerdedir. Neden 40'ından sonra vegan olmayasınız?

## 40'tan Sonra Beslenme İhtiyaçları

İlerleyen yaşlarda dikkatinizi kaliteli beslenmeye odaklamanız sizi hastalıklardan korumakta ve torunlarınızla oynamak için enerji vermekte ve birikimlerinize emeklilikte yapmak istediklerinizi gerçekleştirmenizi sağlamaktadır.

Tam tahıl, fasulye, kuru yemiş, tohum, sebze ve meyve gibi tam gıdalara dayanan iyi planlanmış bir vegan diyeti, orta yaşta ve sonrasında olanlar için güçlü bir temel oluşturmaktadır.



40 yaş üzerindeki veganların beslenme gereksinimleri, genç yetişkinlere benzemektedir ancak birkaç önemli farklılık bulunmaktadır. Vücudunuzun gerekli tüm besinlerden yeterli miktarda aldığından emin olmak için gerekli kaynaklar ve miktarlar hakkında eğitim almak önemlidir. Bundan sonraki bölümlerde, üst düzey bir vegan olarak ihtiyacınız olan en önemli besinleri göstereceğim.

### Güneş + yeşillikler = sağlıklı kemikler

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases'e (Ulusal Artrit ve Kas-İskelet ve Cilt Hastalıkları Enstitüsü) göre, ABD'de hâlihazırda 10 milyon insan osteoporoz yaşamaktadır. Ve görünüşe göre 34 milyon insanın düşük kemik kütlesi bulunmaktadır, bu da hastalığın gelişmesi için artan bir risk oluşturmaktadır.

Baby Boomers, hayatlarının tamamını en iyi kalsiyum kaynağının süt ürünleri olduğuna ve kemiklerin oluşması ile osteoporozdan kaçınılması için en iyi kaynağın süt olduğuna yönelik pazarlama kampanyaları ile geçirdiler. En basit ifadesi ile, bu doğru değil.

Amerikalılar yeryüzündeki çoğu ülkeden daha fazla süt tüketirken aynı zamanda en yüksek osteoporoz oranlarına sahiptirler. Dejeneratif kemik hastalığının ardındaki asıl suçlular, asidik hayvan proteinleri, çok fazla şeker ve tuz, çok düşük D vitamini içeren diyetlerdir.

Sağlıklı kemikler için geleneksel süt ürünlerini içermeyen ve yeşil yapraklı sebzelerle dolu bir vegan diyeti ile beslenin. İnsanların sindirim sistemi, süt mamullerini iyi sindiremediği için (Laktöz intoleransı, sizde de var mı?) Nisan 1990'daki American Journal of Clinical Nutrition'da (Amerikan Klinik Beslenme Dergisi) yayımlanan Heaney ve Weaver'ın makalesinde "Lahana gibi yapraklı yeşillikler, kalsiyumun emilebilirliği bakımından en az süt kadar iyidir." ifadesi ile bu beslenmenin etkisini ortaya koymuşlardır. Bu yeşillikler, aynı zamanda birçok kalsiyum takviyesinin size sağlayamayacağı, kemiklerinizin güçlenmesini sağlayacak diğer mineralleri de içermektedir.

## Ağırlık egzersizlerinin etkisi

Kemikler, bedenimizi korkuluk gibi tutmaya yarayan statik sapslar değildir. Kaslar gibi, kemikler de değişen canlı dokulardır ve doğru egzersize yanıt vererek daha güçlü hâle gelmektedirler. Kemiklerin ve kasların güçlenmesini destekleyen vücut ağırlığı egzersizleri, osteoporozu önlemeye yönelik en iyi egzersiz çeşididir. Buna ek olarak, pek çok uzman sıklıkla giydiğimiz hava yastıklı spor ayakkabıların altında kemiklerimize yüklediğimiz baskıyı azaltabileceğine inanmaktadır –ki bu iyi bir şey de-

ğildir. Çıplak ayakla yürümek, iskelet sisteminde hareket eden düşük etkili titreşimler nedeniyle kemik sağlığını geliştirebilmektedir. Üst ve alt vücut için ağırlık kaldırma, bisiklete binme ve evinizin etrafında yürüme veya çıplak ayakla açık alanlarda yürüyüş yapma kombinasyonlarını deneyin. Bu aktiviteleri yaparken arada bir merdivenleri market poşetleri ile çıkmayı deneyin. Serbest ağırlık egzersizleri hakkında bir uzmanla konuşun!

Güneş ışığından yeterli miktarda D vitamini alarak vücudunuzun kalsiyumu doğru kullandığından emin olun. Cildinizin üst katmanları, güneş ışığına veya özel ışık kutularına maruz bırakıldığında D vitaminini (aslında bir hormon) oluşturmaktadır. Kuzey ikliminde yaşıyorsanız ve günlük olarak en az 20 dakika güneşe maruz kalamıyorsanız bir D vitamini takviyesi almayı düşünün.



Soya, pirinç ve kenevir sütü gibi birçok vegan ürünü D vitamini ile güçlendirilmiş olmalarına rağmen birçok sağlık uzmanı ve doktor, önerilen günlük alım miktarlarının (RDA) kemik sağlığını sağlayacak kadar yüksek olmadığını düşünüyor. Araştırmacılar, geçtiğimiz günlerde, 2000IU'dan daha fazlası için yapılan önerilerin bile düşük olduğunu keşfettiler. İhtiyacınız olan takviye seviyesini belirlemek için D vitamini düzeyinizi kan testi ile kontrol ettirmeyi düşünün.

## Sağlıklı olun - B12 alın

Ara sıra yaşanan gıda geri çağırılmaları (taşıdığı bazı risklerden dolayı satıştan kaldırılması) ve gıda kaynaklı hastalıkların ortaya çıkmasına karşın temizlik konusunda benzersiz bir gıda güvenliği yaşamaktayız. Fabrikalar veya işleme tesisleri her gün yüzlerce kaynaktan binlerce kilo yiyecek ürettiğinden bu sanitasyon gereklidir. Bu geniş çaplı dezenfeksiyon ve sanitasyon faaliyetinin diğer yüzü, meyve ve sebzelerin bakteri içermemesidir. Kirli ve temizlenmemiş yiyeceklerin yenmesini teşvik etmiyorum ama işin gerçeği bazı bakteriler insanlar için yararlıdır. B12, bakteriler tarafından üretilmektedir ve daha sonra hayvan dokularında depolanmaktadır. Çiftlik hayvanlarının beslenmeleri, bu bakterileri içerdiğinden hayvan eti yiyenler B12'yi yiyeceklerden almaktadırlar. Tabii ki veganlar, doğal olarak B12 tüketmezler.





B12, her insan için uygun miktarlarda gereklidir ve ileri yaştaki ya da orta yaştaki insanlar için beynin sinir liflerini korumasının yanı sıra anemi ve bunamaya karşı vücudun korunmasına yardımcı olmaktadır. Kas koordinasyonu, denge, hafıza ve depresyona yeterli miktarda B12 yardım edebilmektedir. Biraz daha ileri yaştaki veganlar, beslenmelerine günlük olarak Red Star besleyici mayalarının yanı sıra güçlendirilmiş soya, pirinç veya kenevir sütü de ekleyerek yeterli B12 alımını sağlayabilmektedirler. Eksikliği önlemek için bir B12 takviyesi almak da gerekebilmektedir.

## Doğru yağlar, inanılmazdır

Yağlar, yiyeceklerin daha iyi tadılmasını sağlamaktadır. Bu kadar basit. Ağzımızda tatlar dolaşmakta ve lezzet katmanlarının tadını gerçekten çıkarmamızı sağlamaktadır. Buna ek olarak sağlıklı olmak için yağ gereklidir. Doğru yağlar, sağlıklı cilt, düzgün yağlanmış eklemler ve uygun beyin fonksiyonunu sağlamaktadır. Kıdemli veganlar, sağlıklı bitki kökenli yağların sağlık durumunun iyileşmesine katkıda bulunacak birçok vitamin ve mineralden daha iyi faydalanmalarına yardımcı olacağını bilerek sevinebilirler.



Yağ asitleri *linoleik* veya omega-6 ve *alfa-linolenik* veya omega-3, sizin için faydalıdır. Bu yağ asitleri, vücudun ihtiyaç duyduğu uzun zincirli yağ asitlerini vücutta dönüştürmektedir. Veganlar, yağ alımlarının farkında olmalı ve böylece 6'ları ve 3'leri sağlıklı oranlarda tüketmelidirler. Günlük omega-3 alımı, omega-6 alımının iki katına çıkarılarak bağışıklık ve inflamatuvar bozukluklara, ileri yaştakilerin karşı karşıya kaldıkları kronik hastalıklara ve psikolojik rahatsızlıklara karşı korunmaya yardımcı olunmalıdır.

Ortalama Amerikan diyeti, doymuş yağların ve kolesterolün yüksek olduğu hayvansal yağlar içermektedir. Bu yağlar, genellikle toksinler ile doludur. Çiftlik hayvanlarının çoğu; yağ dokularında depolanan kimyasal, ilaç ve antibiyotik ile dolu gıdalarla yetiştirilmektedir. Kuru yemiş, tohum, avokado ve zeytinlerden alınan sağlıklı bitkisel yağlar, kıdemli veganların kalp ve kardiyovasküler sağlıklarının korunmasına yardımcı olmaktadır.



En tehlikeli yağlar, *trans yağlar* ya da *hidrojene yağlar*dır. Yağlar, oda sıcaklığında koyu ve sabit olmaları için basınç altında ısıtılmaktadır ve hidrojen ilavesi söz konusu olmaktadır. Bu zararlı ve arterleri tıkayan yağların en yaygın kaynakları olan ticari olarak hazırlanmış, paketlenmiş ve rafine edilmiş gıdalardan uzak durun.

Vegan kaynaklı yağlar, sağlık için harikadır ve hayvansal yağlarda yaygın olan tehlikeli toksinlerden kaçınmanıza yardımcı olmaktadır. Doğru miktar ve oranda çeşitlendirilmiş yağları tükettiğinizden emin olmanın en iyi yolu, kızartılmış veya hidrojene edilmiş omega-6 yağlarını aşırı derecede içerebilecek olan işlenmiş ve rafine edilmiş gıdalardan kaçınmaktır. Omega-3 yağ asitlerinin vegan kaynakları, öğütülmüş keten tohumu, keten tohumu yağı, kenevir tohumu, yeşil yapraklı sebzeler ve cevizdir. Omega-6 yağ asitleri, mısır ve soya yağının yanı sıra ayçiçeği, aspir, susam ve üzüm çekirdeğinde bulunmaktadır.





Omega-3 yağları ısıya karşı oldukça hassas olduğundan sadece ılık veya oda sıcaklığı uygulamalarında kullanılması önemlidir. Hiçbir malzemeyi keten veya ceviz yağında sotelemeyin ve kızartmayın. Bunun yerine, bu yağları yiyecekler piştikten sonra ekleyin. Keten yağı, smoothie'lere de katılarak tüketilebilmektedir.

Sağlıklı besleyici yağların diğer vegan kaynakları, avokado, çiğ kuru yemiş ve tohumlar ile Hindistan cevizidir. Kuru yemiş ve tohumları çiğ yemek daha faydalıdır çünkü kavurmak yağların kalitesini düşürmektedir.

### *Demiri kontrol altında tutmak*

Hem kadınlar hem de erkekler ilerleyen yıllarda demir alımları hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. Orta yaşlı erkekler ve menopoz sonrası kadınlarda demir anemisinin önlenabilir temel nedeni, aspirin ve ibuprofen içeren nonsteroid anti-inflamatuvar ilaçların (NSAIDS) uzun süreli kullanımınıdır.



Bu anti-inflamatuvar ilaçlar, gut, romatoid artrit ve osteoartrit, baş ağrısı ve migren gibi birçok ağrıyı geçirmek için alınmaktadır. Tam gıdalar -özellikle de kafein ve rafine şekerlerden kaçınan vegan diyeti- bu ve diğer inflamatuvar durumları büyük ölçüde azaltmaktadır. Demir seviyesini düşüren ilaçların kullanımını azaltarak bu etkileri düşürebilirsiniz.

Birçok doğal vegan gıda, demir içermektedir, bu nedenle haftalık menülerinize bunlardan eklemeyi unutmayın. Şeker kamışı melası, kuru kayısı, deniz sebzeleri, tam tahıllar, kuru yemişler, yeşil yapraklı sebzeler, tohumlar ve bakliyatlar iyi kaynaklardır. Demir tencere kullanmak da günlük alımınızı arttırmaktadır. Demir açısından zengin gıdalar hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 4'teki tablolara bakınız.

Aspirin veya başka NSAIDS kullanmıyorsanız genellikle menopozdan sonra demir takviyesi almak zorunda kalmazsanız ve erkeklerin çoğu bu mineral için destek almamaktadır. Demir takviyesi almadan önce doktorunuza danışarak basit bir kan testi yaptırmanız akıllıca olacaktır.

## *Olgunluk Döneminde Savunmasız Metabolizma*

Emeklilik sırasında börek ve çöreklerden uzak durmak birçok babyboomer için yüksek önceliğe sahiptir. Vegan yaşamın en büyük keyiflerinden bir tanesi birçoğumuzun vücut kitle indeksinin et, balık yiyenlere ve hatta vejetaryenlere göre daha düşük olmasıdır. Düşük vücut kitle indeksi ile en fazla bağlantılı olan faktörler, yüksek protein ve düşük lif tüketimidir; bu nedenle veganlar doğal olarak daha az kiloludurlar ve bunun sağlıklarına olan faydalarını yaşayacaklardır.

## Daha uzun süre seksi kalan ileri yaşlılar

Az yağlı, tam gıdalardan oluşan vegan diyete geçmek; kadınların kilo alımı, uykusuzluk, sıcak basması, ödem, vajinal kuruluk ve kırışıklık gibi menapoz semptomları ile başa çıkmalarının en iyi yollarından biridir. T. Colin Campbell'in *The China Study* isimli kitabında (Benbella Yayınları) daha uzun yaşayan, kalp rahatsızlığı ve osteoporoz vakalarının düşük olduğu az et içeren geleneksel beslenme düzenleri olan Asyalı ve Afrikalı kadınların Kanadalı ve Amerikalı kadınların yaşadığı menapoz semptomlarını aynı oranlarda yaşamadıkları ifade edilmiştir. Et, kümes hayvanları ve süt gibi hormon üreten yağlı hayvan gıdalarından yoksun bir beslenme liste-

si, kadınların yaşadıkları bu semptomları büyük oranda azaltabilmekte, formda ve kendilerinden emin hissetmelerini sağlayabilmektedir.

Olgun erkekler de vegan olduktan sonra kendilerini daha seksi hissetmektedirler. Lif artışı ve kolesterol içeren yağlı et ve süt ürünlerinin beslenme listelerinden çıkarılması genel damar sağlığını ve dolaşımı geliştirmektedir. Viagra, esas olarak vücuttaki kan akışını artırarak ve iyileştirerek çalışmaktadır; dolaşım sorunlarına sahip olan erkeklerin ereksiyonuna yardımcı olmaktadır. Veganlar, genellikle daha iyi kardiyovasküler sağlığa sahiplerdir; bu nedenle ereksiyon sorunu da daha düşük olacaktır.

Yaşımız ilerledikçe metabolizmamız yavaşlamaktadır ve biz de öyle. Sadece mitokondria (her insan hücresinin güç kaynağı) yavaşlamamaktadır ancak çoğu insan zamanla kas kaybetmekte ve daha az egzersiz yapmaktadır. İnsanlar yaşlandığında ve ağırlık kaldırma egzersizleri ile kas yapmak için çalışmayı bıraktıklarında enerji ve kalorileri metabolize etme yetenekleri azalmaktadır. Bu insanlar için, 70 yaşındayken bir parça vegan kremalı pastayı yakmak 25 yaşına göre çok daha fazla zaman gerektirmektedir.



Metabolik tepkiyi ve toplam enerjiyi geliştirmek için günlük ve düzenli olarak sürekli artan ağırlık kaldırma egzersiz programlarıyla bir araya getirilmiş bir vegan diyeti, vücudun kilo verme yeteneğini büyük ölçüde geliştirecektir.

## Vegan Diyetiyle Hastalıkları İyileştirmek

Amerika'daki bu üst düzey katillerin isimleri, en çok aranan suçlular olarak büyük pankartlarla postanelere asılmalıdır: kalp hastalığı, kanser ve inme.

Bunlar ve diyabet de dâhil olmak üzere bir sonraki en büyük beş hastalık ileri yaştaki çoğu kişinin sağlığını etkilemekte ve genellikle uygun beslenme ile yaşam tarzı ile önlenabilmektedir. Hepimiz doktorları duyduk ve özel raporları gördük: Yediğimiz şeyler, bizi öldürebilir ya da iyileştirebilir. İşlenmiş şekerlerden ve aşırı kimyasal bileşenlerden kaçınan tam gıdalar ve vegan diyeti ileri yaştakilerin yaşayabileceği birçok hastalığı engelleyebilmekte ve hatta bu hastalıkların iyileştirilmesi için yardımcı olabilmektedir. Kalp hastalığı ve kanser ile birlikte, osteoporoz ve sindirim sorunları yaşlılar arasında salgın gibidir ve yaşam kalitesini büyük ölçüde azaltmaktadır.

Aşırı sulama ve tek tip tarımının büyük artış göstermesi nedeniyle gıdalarımızda ve toprağımızda bulunan besin maddelerinin miktarı, son 100 yılda büyük ölçüde azalmıştır. Daha sağlıklı ve daha besin-yoğun topraklarda yetiştirilen organik gıdalardan oluşan beslenme biçiminin seçilmesi, gıdalardan aldığınız besin miktarını artıracak ve böylelikle vücudunuzun iyileşmesine ve hastalıklardan korunmanıza yardımcı olacaktır.

## ***Yaşlandıkça kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesi***

Ne yazık ki yaşlıların yaşadıkları kardiyovasküler veya kalp rahatsızlıklarının çoğu önlenilebilmektedir. Yüksek kan kolesterolü, sigara, yetersiz egzersiz, stres ve fazla kilo yaşlandıkça daha tehlikeli hâle gelmektedir.

Et bakımından zengin, rafine edilmiş karbonhidratların ve işlenmiş gıdaların içerdiği yüksek kolestrolün nihayetinde kalp hastalıklarına yol açtığını inkâr eden hiçbir şey yoktur. Et yiyenlerin bir kısmı sadece kümes hayvanları yiyip kırmızı etten kaçınarak sağlıklarını koruyacaklarına inanmaktadırlar. Farkına varmadıkları şey, tavukların sığır etinden daha az doymuş yağ içeriyor olmasına rağmen, her ikisinde de hemen hemen aynı miktarda kolestrol bulunduğudur.

Diğer yandan tam gıdalar içeren vegan diyetinin kalp rahatsızlıklarına karşı koruduğu ve iyileştirdiği kanıtlanmıştır. Bir vegan diyetinin kardiyovasküler sağlığını iyileştirebileceğinin kanıtına ihtiyacınız varsa şu çalışmaları düşünün:

- ✓ *Public Health Nutrition* dergisinde (Ekim 2002) yapılan bir araştırmada veganlar “kolestrolsüz yiyecekler tükettikleri ve et yiyenlere kıyasla genellikle daha az kilolu oldukları için veganların et yiyenlere göre daha az hipertansiyon sorunu yaşadıkları ve tansiyonlarının daha dengeli olduğu” ifade edilmiştir.
- ✓ 1990 yılında, Dr. Dean Ornish, çok satan ve bir klasik olan kitabı *Reversing Heart Disease* (Kalp Hastalıklarını Tersine Çevirmek) kitabını yayımladığında dünya çapında beğeni toplamıştır. Dr. Ornish kitabında düşük yağlı, vejetaryen veya vegan diyetlerin egzersiz ve stres azaltma çalışmaları ile birlikte reçetelendirilmesinin kalp hastalıklarını nasıl durdurabildiğini ve tersine çevirmek için nasıl kullanıldığını ayrıntılarıyla anlatmaktadır. Kolesterol düşürücü ilaçlar (veya başka ilaçlar) kullanılmadan bitki kökenli bir beslenmenin yaşlılar arasında en ölümcül hastalıklardan biri olan kalp hastalığını tedavi edebildiğini ispatlamıştır.
- ✓ Cleveland Clinic’te kardiyolog olan Dr. Caldwell Esselstyn, yağdan elde edilen toplam kalorinin toplam günlük kalori alımının yüzde 10’unun altında tutulduğu daha katı, özel bir vegan diyet kullanmaktadır. İnme, esas olarak beynin “kalp krizi” olduğundan bu diyet, yüksek risk grubundaki kişilerde, ileri yaştaki yetişkinlerde engelli bir yaşamın en önemli nedeni olan inmelerden kaçınmalarına yardımcı olmak için kullanılmıştır.





Hayvansal gıdalar, kolesterolün tek kaynağıdır. Ayrıca doymuş yağın temel kaynağıdır ve veganlar bu riskli ürünlerin çoğundan kaçınmaktadırlar. Amerikan Kalp Derneği ve diğer pek çok uzman, yüksek lifli diyetin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı fikrini desteklemektedir. Vegan beslenme lif bakımından yüksek olduğundan kalp sağlığı için otomatik olarak daha yararlıdır. Hayvansal ürünleri içeren diğer terapötik diyetler daha az etkilidir ve genellikle sadece ateroskleroz sürecini yavaşlatmaktadırlar (tamamen durdurmak yerine)

C vitamininin yüksek tüketimi de daha iyi kalp ve kardiyovasküler sağlığı ile ilişkilidir. Taze, mevsimlik meyve ve sebzeleri yemek doğal olarak C vitamini alımını artırmaktadır. Bu inanılmaz antioksidanın en iyi kaynakları, organik kırmızı biber, maydanoz, brokoli, karnabahar, çilek, limon suyu, hardal yeşillikleri, Brüksel lahanası, papaya, karalahana, greylift, kivi meyvesi, kavun, portakal, lahana ve domatestir. Ne sürpriz -Hepsi vegandır! İleri yaştakilerin yüksek kolesterol ve kronik kabızlıkla savaşta yardımcı olan sağlıklı dozda lif de eklemeleri gerekmektedir.

Kalp sağlığını iyileştirmek için bir vegan diyetine geçmenin en iyi yanı, sonuçları hızlı bir şekilde görebilmenizdir. Central European Journal of Public Health (Orta Avrupa Toplum Sağlığı- Aralık 2008) dergisinde bulunan ve akranları değerlendiren bir çalışmada, “düşük yağlı, düşük kalorili, vegan” diyetin stres barındırmayan bir çevrede bir hafta boyunca uygulandığında kardiyovasküler hastalığın risk faktörleri üzerindeki etkisinin pozitif olduğu görülmüştür.” ifadesine yer verilmiştir.



Tam gıdalar ve vegan diyet ile beslenme, kalp sağlığına yönelik inanılmaz bir sıçramayı ifade etmektedir ancak sadece kanepede oturup fasulye ve pirincinizi yiyerek daha iyi hissetmeyi bekleyemezsiniz. Ciddi olmanın ve harekete geçmenin zamanı! Daha fazla terlemenizi sağlayacak, kalp atışlarınızı hızlandıracak kardiyovasküler egzersizlerle vücudunuzu hareket ettirmek önceliğiniz olmalıdır.

## *Sindirim ve eliminasyonun kolaylaştırılması*

İleri yaştaki yetişkinler, genellikle kronik kabızlıktan muzdariptirler. Huzursuz bağırsak sendromu, diyabet, kolon kanseri, multipl skleroz, kolonik bozukluklar ve hatta Parkinson hastalığı gibi çeşitli hastalıkların bir belirtisi olabilmektedir.

İleri yaştaki pek çok kişi kabızlığa neden olabilecek ilaç ve vitaminler almaktadır. Demir ve kalsiyum takviyeleri, uyku hapları, antidepresanlar, ağrı kesiciler ve asit gidericiler kabızlığa neden olabilmektedir. Bu ilaçları düşük lifli beslenme ve az su alımı ile birleştirin ve kendinizi tuvaleti istediğinizden çok daha az sıklıkta ziyaret ediyor hâlde bulacaksınız.





Kronik kabızlık; sadece rahatsız edici ve sağlıksız değildir, aynı zamanda tehlikeli de olabilmektedir. Damarların içinde basınca yol açabilmekte, bu da sıklıkla ağrılı fitik ve varislere neden olabilmektedir.

Kronik kabızlıktan kaçınmanın ve bunu tedavi etmenin en iyi yolu beslenme, hareket ve hidrasyondur. Beslenmeye geçmeden önce günlük fizik egzersizin kronik kabızlığa çok iyi geldiğini belirtmek isterim. Yürüyüş, bisiklete binme, yüzmeye, dans ve ağırlık kaldırma kabızlığın etkilerini ortadan kaldırmakta yararlıdır. Ve günde 6 ila 8 bardak arası su içmeyi hedeflerseniz vücudunuzdaki sıvının doğru seviyede olduğundan emin olursunuz.



Diyetinize lif eklemeniz kabızlığı azaltmaya yardımcı olmaktadır ve kolesterol seviyelerini düşürmektedir. Tahminde bulunun? Hayvansal gıdalar lif içermemektedir! Öte yandan vegan diyeti, doğal olarak liflidir. Erkekler için önerilen günlük lif miktarı, günde 30 ila 38 gram arasındadır ve kadınlar günde 21 ila 25 gram arası lif almalıdırlar. Önerilen günlük miktarı elde etmek için bu örnek menüye göz atın:

**Kahvaltı:** 1 fincan ahududu ile yulaf ezmesi (12 gram)

**Öğle yemeği:** 1 fincan kahverengi pirinç (19 gram) ile karıştırılmış vegan mercimek çorbası

**Akşam yemeği:** Sotelenmiş tofu ile buharda pişirilmiş enginar (10,4 gram)

Günlük lif gereksiniminizi çok az çaba harcayarak kolayca aşılabilirsiniz. Her gün yüksek lifli tam tahılları ve buharda pişirilmiş sebzeleri içeren üç veya daha fazla porsiyon yemeye dikkat edin. Gününüze meyve ve yulaf ezmesi veya vegan kepekli kek ile başlamak kolay ve lif doludur.



Bazı insanlar yaşlandıkça diş sorunları ortaya çıkabilmektedir. Diş ve diş eti hastalıklarının yol açtığı ağrılar, bazı yüksek lifli gıdaları yemenizi zorlaştırabilmektedir. Çiğ sebze ve gevrek tüm gıdalar kabızlığa karşı ataklar için harika olabilmektedir ancak eğer bu yiyecekleri yemek sizin için çok zorsa pişirebileceğiniz ve yine de lifin yararlarını sunabilecek birçok yüksek lifli vegan gıda söz konusudur. Tablo 24-1, bu gıdalardan bazılarını göstermektedir.

**Tablo 24-1 Yüksek Lifli Yumuşak Vegan Gıdalar**

Yiyecek	Porsiyon	Lif Miktarı (g)
Kırık bezelye, pişmiş	1 fincan	16,3
Mercimek, pişmiş	1 fincan	15,6
Siyah fasulye, pişmiş	1 fincan	15
Lima fasulyesi, pişmiş	1 fincan	13,2
Enginar, pişmiş	1 fincan	10,4
Bezelye, pişirilmiş	1 fincan	8,7
Ahududu	1 fincan	8
Arpa şehriye, pişmiş	1 fincan	6,0

(devam ediyor)

Tablo 24-1 (devamı)

Yiyecek	Porsiyon	Lif Miktarı (g)
Hızlı yulaf ezmesi, pişmiş	1 fincan	4,0
Armut, kabuklu	1 orta	5,1
Elma, kabuklu	1 orta	4,4
Brokoli, haşlanmış	1 fincan	5,1
Şalgam, haşlanmış	1 fincan	5,0
Kahverengi pirinç, pişmiş	1 fincan	3,5

Gerçek kusursuzluk için günlük olarak iyi bağırsak hareketi hedefleyin. Sağlıklı bir dışkı çok gevşek değildir ve çıkarılması zor olmamalıdır. İtmek ve zorlamak bağırsak tıkanması gibi farklı bağırsak problemlerine, bayılma veya hatta kalp krizi gibi sorunlara yol açabilmektedir; bu nedenle diyetinizi ve su alımınızı dengelemek çok yardımcı olacaktır.



Tuvalet üzerindeki modern oturma biçimi, zorlama ve gerilmeye neden olarak kişilerin tuvaletlerini zor bir şekilde ve eksik yapmalarına neden olmaktadır. İnsan vücudu, çömelme biçiminde iken daha rahat dışkılayabilmektedir. Ancak, baby boomerslar için bu pozisyon zor olabilmektedir. Bu nedenle, rahat bir şekilde tuvaletinizi yapabilmeniz ve kabızlığı azaltmak için bir çömelme platformu almayı düşünün. Birçok şirket, standart bir tuvalete kolayca yerleşebilecek bu sandalyeleri satmaktadır.

## ***Benimkiler kanser işareti değil: Kanseri tersine çevirmek için vegan beslenme***

Bitki temelli bir diyet, vücudun başta ileri yaştakileri etkileyen kolorektal kanseri de dâhil olmak üzere birçok kanserin gelişiminden korunmasına yardımcı olabilmektedir. Bu gerçeğin bile tek başına, binlerce baby boomersın tam gıdaları ve vegan diyeti denemesi için ilham vermesi gerekmektedir.

Emmy ödüllü yemek programı sunucusu ve yazar Christina Pirello, makrobiyotik vegan diyetle löseminin üstesinden geldiği hikâyesini sık sık paylaşmaktadır. Vegan diyetin uç örneği olan çığ beslenme de sayısız insanda kanserin iyileşmesini sağlamıştır. Atlanta ve Georgia'da yer alan Living Foods Institute (Yaşayan Besinler Enstitüsü) ve Arizona'da bulunan Tree of Life Rejuvenation Center (Yaşam Ağacı Gençleşme Merkezi) çığ yiyecekler ile kanseri tedavi etmek ya da kanserden korunmak isteyenlere yardımcı olmaktadır.

Birçok çalışma, kanser hastaları ve kanserden korunmak isteyenler için vegan diyetin iyileştirici yararlarını göstermiştir. British Journal of Cancer dergisinde (7 Temmuz 2009), bazı kanser türlerinde kanser vakalarının

görülme sıklığının vegan ve vejetaryenlerde et yiyenlere göre çok daha düşük olduğu ifade edilmiştir.

UYARI



Izgara etlerin tehlikesinin farkında olun ve et yiyen arkadaşlarınıza ve sevdiklerinize iletin. The Physicians Committee for Responsible Medicine (Sorumlu Hekimler Tıp Komitesi) Kentucky Fried Chicken'in Kentucky Grilled Chicken ürünlerini test etmiş ve test edilen tüm örneklerde "önemli miktarlarda kanserojen kimyasal madde" bulmuştur. Büyükanne! artık vegan tempeh "tavuk"salatası hazırlama zamanı.

TEKNİK BİLGİ



Bitki temelli diyetlerin kanseri iyileştirmelerinin ve yok etmelerinin başlıca sebeplerinden bir tanesi, yenilebilir bitkilerde bulunan yüksek fitokimyasal miktardır. Fitokimyasallar; bitkilerde bulunan, hastalık, oksidasyon ile böceklerden korunmada kullanılan ve doğal olarak oluşan biyokimyasal maddelerdir. Aynı koruyucu biyokimyasal maddeler, insan vücudunda kanser önleyici niteliktedir. Meyve, sebze, filiz, tohum, kuru yemiş, bakliyat ve tahıllarda binlerce fitokimyasal bulunmaktadır. Bu besin hazineleri; sadece takviyeler ile alınmamalı, taze, tam gıdalar olarak tüketilmelidir. Uyumlu bir şekilde çalışan doğal vegan gıdalardaki fitokimyasalların sayısız kombinasyonu gerçekten şifa vermektedir ve yaşı ilerlemiş birçok kişinin vücudunu hastalıklardan korumakta ve iyileştirmektedir.

## Kolay Yiyecek Seçenekleriyle Başarı İçin Planlama

Büyük diyet değişiklikleri yapmak, düzenlerini oluşturmuş ileri yaştaki kişilere çok zor gelebilmektedir. Bununla birlikte yaşınız ilerledikçe aşağıdaki parametreleri göz önünde bulundurarak sağlıklı beslenmeniz son derece kolay olabilecektir:

- ✔ **Her gün besin yoğun çeşitli gıdalar seçin.** Bu gıdalar besin ögesi bakımından yüksek, fakat kalorileri düşük –tam tahıllar, fasulye ve organik meyve ve sebzeler gibi- gıdalardır.
- ✔ **Beyaz şeker kamışı ve pancar şekeri, yüksek fruktozlu mısır şurubu ve yapay tatlandırıcılar dâhil tüm işlenmiş şekerlerden kaçının.** Bunun yerine agave şurubu, kahverengi pirinç şurubu veya şeker kamışı melası kullanın.
- ✔ **Tam tahıllı ürünleri seçin.** Tam buğday ekmeği gibi tam tahıllı ürünler, tohumun yenilebilir kısımları ile yapılmaktadır. Kepek, ruşeym ve besi dokusu; lif, kompleks karbonhidratlar, protein, vitaminler ve sağlıklı yağlara katkıda bulunmaktadır.
- ✔ **Her gün çeşitli proteinler ekleyin.** Tam protein için ihtiyacınız olan tüm aminoasitleri, vücudunuza vermek için çeşitli fasulyeler, kuru yemişler, tohumlar, tam tahıllar ve soya gıdalarını gün boyunca bir araya getirin
- ✔ **Daha az ve daha sık yemek yiyin.** İleri yaştakiler, genellikle iştahlarının yaşla birlikte azaldığını görmektedirler. Gün boyunca daha küçük porsiyonları sık sık yerseniz rahatsızlık hissetmeden uygun besinleri tüketebilirsiniz.

- ✓ **Eğer çiğneme veya yutmada zorlanıyorsanız ya da rahatsızlık hissediyorsanız taze ve organik malzemelerle besleyici smoothie'ler hazırlayın.** Kenevir proteini, pirinç sütü, kuru yemişler, avokado, organik böğürtlenler ve doğranmış çiğ yeşillikler, lezzetli, kolay sindirilebilen yemekler hâline getirilebilmektedir.

## Sabit gelirle sağlıklı beslenme

Bir sağlıklı gıda mağazasının organik ürün bölümüne gittiğinizde sağlıklı yiyecekler satın almanın pahalı olduğunu düşünebilirsiniz. Cesaretinizi kırmayın. Tasarruf yapmanın ve yine de kaliteli yiyecekler tüketmenin pek çok yolu vardır.

Tahıllar, otlar, baharatlar, kuru yemişler, tohumlar ve fasulyeyi toplu hâlde satın almak organik malzemelerin maliyetini büyük ölçüde düşürmektedir. Birçok sağlıklı gıda mağazasında, istenilen miktardaki malzemeyi plastik veya kâğıt torbalara doldurabileceğiniz toplu kutular bulunmaktadır. Eğer plastik ve kâğıt kullanımını durdurmak isterseniz yeniden kullanılabilir plastik veya cam kaplarınızı da yanınızda götürebilirsiniz. Yeni ürünü doldurmadan önce, ağırlıkları ölçen kişiyle birlikte boş kabınızı tartın.

Ayrıca bir yerel kooperatif veya yemek satın alma kulübüne katılabilirsiniz. Çoğu kooperatif, aylık olarak önceden belirlenmiş bir görevi ma-

ğazada yerine getiren çalışanlarla işletilmektedir. Diğer kooperatifler yıllık üyelik ücretleri almakta ve önemli bir indirim imkânı sağlayabilmektedir. Bakkallar, yüksek işçilik giderlerine katlanmadıklarından ürünlerin fiyatları daha düşük olmaktadır.

Yerel çiftçiler, Topluluk Destekli Tarım Birliklerini (CSA) işletebilmektedirler. Üyeler; çiftlikten pay satın almakta ve daha sonra taze, yerel olarak yetiştirilen ve genellikle organik olan ürünleri haftalık olarak teslim almaktadırlar. Bu meyve ve sebzelerin maliyeti sağlıklı gıda mağazalarından çok daha ucuzdur ve bir yandan yeni arkadaşlar edinme bir yandan da küçük, yerel bir çiftçinin işini sürdürmesine katkıda bulunma fırsatı bulunmaktadır. Yakinınızdaki bir kooperatif veya CSA'yı bulmak için [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org) adresini ziyaret edin veya 831-475-8150'yi arayın.



# Kısım VII

## Efsane 10'lar Kısmı

The 5<sup>th</sup> Wave

Rich Tennant



"Önce siğirtlar, şimdi de bozulan tempah. Bu tuhaf vegan  
uzaylıların ne istediğini bir anlasam"

## *Bu kısımda...*

**i**şte kitabın beklediğiniz kısmı geliyor -tabii eğer hiçbir şey okumadan buraya atlamadıysanız! Önemli ve sıklıkla kullanılan bilgilerin bu kullanışlı listeleri, kokteyl partisi tartışmaları ve aile toplantılarında sağlık ve diyetle ilgili konularda yararlı olabilecektir.

Bu son bölümler; vegan yaşantının neden muhteşem olduğunu, şimdiye kadar düşündüğünüzden daha eğlenceli ve ilginç hâle nasıl getirebileceğinize ilişkin işin aslını gösterir ve yeni yaşam tarzınız hakkında duyacağınız en yaygın soruları nasıl yanıtlanacağınıza ilişkin bilgi verir.

## Bölüm 25

# Vegan Beslenme İçin On Neden

### *Bu Bölümde*

- ▶ Bir vegan diyetinin sağlığa yararlarını,
- ▶ Vegan hayat sürdürme kararınızı desteklemeyi öğreneceksiniz.

**Y**eme ve yaşam tarzı alışkanlıklarınızı değiştirme konusunda emin değilseniz bu bölüm dönüşümde size yardımcı olacak en cazip, en zengin bilgileri sunabilir. Gerekçe, her vegan için farklıdır ve hiçbir sebep diğerinden daha iyi değildir.

## *Kalp Sağlığını Sağlar ve Kanserden Korur*

İnkâr edilemeyecek gerçekler: Kalp hastalığı Amerika Birleşik Devletleri'ndeki kadın ve erkeklerin birinci katili olmayı sürdürüyor. Neyse ki vegan diyeti kalp sağlığınız için iyidir. Amerikan Kalp Derneği, dengeli bir vegan diyetinde yağ oranının daha düşük olmasına ve kolesterol içermemesine (yalnızca hayvansal gıdalar kolesterole sahiptir) bağlı olarak kronik kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve obezite için daha düşük risk taşıdığını ifade etmektedir.

Gerçekten de araştırmalar; tahıllar, meyveler ve sebzeler bakımından zengin bir vegan diyetinin kalp rahatsızlığını durdurabileceğini ve hatta hastalığın geri döndürebileceğini göstermiştir. Daha fazla kişinin vegan beslenmeye geçmesiyle kaç hayatın kurtarılacağı düşünün.

Amerika'da ikinci sıradaki ölüm nedeni, kanserdir. Kalp hastalığı gibi, birçok kanser türü de bir vegan diyeti ile tedavi edilebilmekte veya önlenmektedir. Taze meyve ve sebzelerde bulunan kanserle mücadele özelliklerinin büyüklüğü, bilim araştırmacılarını bu diyetin faydaları üzerinde çalışmaya yönlendirmiştir. Bölüm 1, bu konuları daha ayrıntılı olarak tartışmaktadır.

## *Sizi İnce Tutar*

Sağlıklı bir kiloda olmak, vegan beslenme ile çok daha kolaydır. Çoğu bitki gıdasında doğal olarak yağlar düşük olduğu için bir vegan daha az toplam yağ ve çok az doymuş yağ tüketmektedir. Uygun bir vegan diyeti, kilo vermek isteyen ve obez insanlar için faydalıdır. Bunun nedeni, kaliteli malzemelerle ve yeterli miktarda beslenirken doğal olarak daha az kalori tüketilmesidir. Bitkisel esaslı vegan diyeti; sebze, meyve, kuru yemiş, tohum, tahıl ve fasulye ile doludur. Lif bakımından zengin bir diyet daha doyurucudur ve kişinin daha az yemesini ve daha az kalori almasını sağlamaktadır. Lif, ayrıca sindirim sisteminin daha iyi işlemesine ve vücudun sağlıklı bir su dengesi elde etmesine yardımcı olur.

## *Düşük Karbon Ayak İzi Vardır*

Gıda üretimi amacıyla hayvan yetiştirilmesi için gereken çiftlik ve tarım koşulları, dünyadaki temiz su ve fosil yakıtların en büyük kullanım alanlarından bir tanesini oluşturmaktadır. Uzmanlar, ABD'de gıda üretiminin toplam enerji kullanımının yüzde 19'unu oluşturduğunu belirtmektedir. Vegan bir diyet seçtiğinizde, yiyeceğiniz hayvanların taşınması, makinelerin çalıştırılması ve hayvan çiftliklerinin işletilmesi için petrolün daha az kullanımı söz konusu olmaktadır. Yerel, mevsimlik ürünlerin satın alınmasının daha çevre dostu olmasının nedeni, daha az soğutma ve taşıma için daha az yakıt gerektirmesidir. Kış keklerinizde yaban mersini yemeye devam ediyor olsanız bile yine de hayvan gıdaları yiyorken olabileceğiniz duruma göre daha çevreci olacaksınız.

## *Tüm Canlılara Karşı Naziktir*

Bildiğiniz gibi bir vegan; balık, kümes hayvanları, inek, kuzu, koyun, domuz, yumurta, peynir, süt, tereyağı veya bal yememektedir. Mahatma Gandhi, "Benim fikrime göre, bir kuzunun hayatı bir insanın hayatından daha az değerli değildir. Bir kuzunun hayatının insan vücudunun yararı uğruna alınmasına istekli olmamalıyım." sözleriyle bunu ifade etmektedir. Başka bir canlının hayatını almayı reddeden bir vegan, aydınlanmış bir ruhun gerçek özelliği ile tüm canlıların kendi doğal ortamlarında yaşamlarını sürdürmelerine izin vermektedir: Hayvanlardan hoşlanırım ve onları arkadaşım olarak görürüm. Ve elbette arkadaşlarımı yemiyorum.



## Mükemmel Beslenme Sağlar

Taze bitki gıdaları; fitokimyasal maddeler, mineraller, vitaminler, enzimler ve lifle doludur. Bir vegan diyetinin bu besleyici yönleri, standart Amerikan diyetinde oldukça eksiktir ve kalp hastalığı ile obezite gibi uzun süredir devam eden sağlık sorunlarını durdurmaya, tersine çevirmeye ve iyileştirmeye yardımcı olabilmektedir.



Çeşitli gıdalar içeren bir vegan diyeti, ortalama bir kişi için yeterli miktarda protein, sağlıklı yağ, kompleks karbonhidratlar ve kaloriyi rahatlıkla sağlayacaktır. Vegan bir diyet, aynı zamanda standart Amerikan diyetinde bulunmayan besin desteğinin zenginliğini sağlamaktadır; veganların taze meyve ve sebzelere olduğu kadar fasulye ve tahıllar gibi diğer tam gıdalara güvenmesi de yaşamsal, besleyici enerji sağlamaktadır.

## Doğal Kaynakları Korur

Sığır ve koyun gibi otlayan hayvanların besinleri, büyük toprak erozyonuna ve değerli toprağın kaybına neden olmaktadır. Toprağın üst tabakası, sağlıklı bir arazinin temel bileşenidir ve doğal bitkiler; tarım, yaban hayatı ve sağlıklı ekosistem için gereklidir. Daha fazla otlatma alanı oluşturmak için ormanlar sürekli kesilmektedir, bu durum ormansızlaşmaya yol açmakta ve sera etkisi ile yaban hayat için değerli doğal yaşam alanlarının kaybedilmesine sebep olacaktır. Bu doğal kaynakların, ormanların ve toprakların kaybının tüm gezegene ve insanlığın sağlığına etkisi yıkıcıdır.



Vegan yaşam tarzının seçilerek yeniden kullanılabilir kumaş alışveriş torbalarının veya kompakt floresan ampullerin hayatınıza sokulması gezegenimizin sağlığına anlamlı katkılarda bulunmaktadır.

## Tüm İnsanlar İçin Gıda Arzını Korur

İnsanların tüketmesi için bir kilo et üretimi, yüzlerce galon su ve birçok dönüm ekilebilir arazi gerektirmektedir. Bir ineğin az miktarda yenilebilir hayvan proteini üretmek için yüzlerce kilo soya fasulyesi veya buğday yemesi gerekmektedir. Dünyadaki kaynaklar üzerindeki gerginlik giderek arttıkça vegan beslenme sadece dört ayaklı dostlarımıza karşı nazik davranmaktan daha önemli hâle gelmektedir. Eğer tüm bu yenilebilir bitkilerle hayvanları beslemeyi bırakırsak insanlar için dünya çapında daha fazla yiyecek söz konusu olurdu. Gezegenimizde 900 milyondan fazla

beslenemeyen insan bulunmaktadır. Bu insanların fabrikada yetiştirilen hayvanlara verilen tahılla beslenmesi, hem insanların hem de hayvanların yaşadığı birçok sıkıntıya son verecektir. Basit yemekten ve böylece diğerlerinin de basitçe yiyebilmelerinden daha insancıl ne olabilir?

## Kimyasal Madde, İlaç ve Toksin İçermez

Modern konvansiyonel yöntemlerle üretilen hayvansal gıdalar, sık sık berbat bir garnitür ile birlikte gelmektedir: çiftlik hayvanlarını tedavi etmek için kullanılan antibiyotik ve hormon kalıntıları. Bu toksinler gıdaya nasıl girer? Açıklamama izin verin.

Bu hayvanlar, çok kalabalık bir ortamda ve sıklıkla temiz havaya, güneş ışığına erişmeden ve hareket edemeden yaşamaktadırlar ve mümkün olduğunca hızlı bir şekilde kilo almaları için yüksek kalorili yiyeceklerden oluşan, doğal olmayan bir gıda listesi ile beslenmektedirler. Bu koşullar, hastalıkların hızla yayılmasına sebep olan sağlıklı bir ortam yaratmaktadır. Çiftçiler ve çiftlik sahipleri, bu hayvanları tedavi etmek için antibiyotik kullanmaktadırlar. İneklerin, tavukların ve diğer hayvanların büyümelerini hızlandırmak ve daha fazla et üretmelerini sağlamak için hormon verilmektedir. Bu hormonlar ve antibiyotikler süt, et ve yumurta ürünleriyle sonuçlanmaktadır ve bunlar yendiğinde insan vücudu tarafından emilmektedir. Soru, bu tehlikeli ilaçlar küçük dozlarda bile olsa düzenli alındığında neler olur?

Diğer toksinler, hayvanların beslenmesine izin verilen yolla ete ve süte girmektedir. Çevre Koruma Kurumuna göre, genetik olarak modifiye edilmiş bir organizma olan StarLink mısırı yemek, insanlar için güvenli değildir. Bununla birlikte, hayvan yemi olarak kullanılmasının güvenli olduğu kabul edilmiştir. Ancak aynı hayvanlar, akşam yemeği olarak insanlara sunulmaktadır. Bu, bana biraz şüpheli geliyor.

Benzer bir şekilde, Gıda ve İlaç İdaresi uzun süredir kadınların ve çocukların yüksek cıva seviyeleri nedeniyle belirli balık türlerinin tüketimlerini sınırlamalarını tavsiye etmiştir. Balıktan tamamen uzak durarak veganlar cıva toksisitesi ile ilişkili, fetüslerin ve bebeklerin nörolojik gelişiminde ve kardiyovasküler hastalık riskinde artışı da içeren tehlikeli yan etkilerden korunmaktadırlar.

Bir vegan diyet -özellikle organik gıdalar içeren bir diyet- insan yapımı antibiyotikler veya hormonlar içermemekte, az miktarda kimyasal ilaç içermektedir. Modern dünyamız zaten çok kirlenmiş olduğundan sadece toksik olmayan gıdaları tüketmek, insan vücudu için büyük bir rahatlama sağlayabilmektedir.



## Tasarruf Yapmanızı Sağlayabilir!

Organik raflarından bile aldığınızda vegan gıdalar, ucuzdur. Fasulyeler, tam tahıllar ve sebzeler gibi ucuz olan yiyeceklerden oluşan bir beslenme düzeni yiyecek bütçenizde büyük bir tasarruf sağlayabilmektedir. Bu tasarrufların çoğu, bitkisel proteinlerin et, tavuk, yumurta ve balıktan çok daha ucuz olmasından kaynaklanmaktadır. ABD şehirlerinin çoğunda kıyma fiyatları ortalaması kilogram başına 3,50 dolardır ve tavuk göğüsü 3 ila 4 dolar arasındadır.

Aynı 4 \$ ile 2 kilo organik kahverengi pirinç ve 2 kilo organik mercimek alabilmektesiniz. Birkaç ekstra para ile de organik ayçiçeği tohumları ve brokoli satın alabilirsiniz. Bu duruma nasıl bakarsanız bakın; aynı miktarda para daha fazla yiyecek, daha fazla protein, daha fazla mineral, daha fazla lif, daha fazla beslenme ve daha az hastalığa yol açabilecek malzeme sağlamaktadır.

Vegan beslenme, kalp rahatsızlığı, bazı kanserler ve demans gibi hastalıklardan ve uzun vadeli rahatsızlıklardan korunmanıza yardımcı olarak mali tasarruflara neden olacaktır. Sağlıksız gıdalardan kaçınmak, ömrünüzü yıllarca uzatacak ve gelecekteki gereksiz sağlık masraflarından büyük miktarda tasarruf yapmanızı sağlayacaktır. The China Study'in (Benbella Books) yazarı Dr. T. Colin Campbell, Amerikalıların aşırı et içeren beslenme biçimlerinin her yıl sağlık giderlerinde 60 ila 120 milyar dolarlık bir sonucu olduğunu ifade etmektedir -bunu ulusal sağlık planı için denemelisiniz!

## Veganlar Havalıdır! (Ünlü Vegan Listeleri)

Ünlüler için çıldırdığımız kültürümüzde aşağıdaki başarılı, yetenekli ot yiyiciler listesi, kendinizi ve başkalarını bir vegan hayat yaşamamanın harika bir fikir olduğuna ikna etmenize yardımcı olabilecektir. Bu liste, sadece bir kısmı; daha fazla müzisyen, sanatçı, sporcu, siyasetçi ve haberci vegan yaşam tarzına geçmektedir:

- ✓ Sporcular: Ridgely Abele (karate şampiyonu), Ken Bradshaw (profesyonel sörfçü), Surya Bonaly (olimpik patenci), Peter Burwash (profesyonel tenisçi), Andreas Cahling (vücut geliştiricisi ve olimpik kayak atlayışçısı), Chris Campbell (Olimpik güreşçi) Nicky Cole (Kuzey Kutbu'na yürüyen ilk kadın), Mac Danzig (karışık dövüş sporcusu) Tony Gonzalez (NFL oyuncusu), Ruth Heidrich (altı kez Ironwoman), Seba Johnson (Olimpik kayakçı- aktris), Scott Jurek (Ultramaraton koşucusu), Carl Lewis (Olimpiyat parkurları yıldızı), Cheryl Marek ve Estelle Gray (dünya rekoru sahipleri, tandem bisiklet), Paavo Nurmi (Olimpik uzun mesafe koşucusu), Bill Pearl (dört kez Mr. Universe), Dave Scott (altı kere Ironman şampiyonu), Art Still (NFL oyuncusu ve onur listesi üyesi), Salim Stoudamire (profesyonel NBA oyuncusu), Ed Templeton (profesyonel kaykaycı), Ricky Williams (profesyonel NFL oyuncusu)

- ✓ **Müziyenler, aktörler ve sanatçılar:** “Andre 3000” Benjamin (şarkıcı / oyuncu), Bryan Adams (şarkıcı), Casey Affleck (oyuncu), Pam Anderson (oyuncu / model), Gillian Anderson (oyuncu), Fiona Apple (şarkıcı), Erykah Badu (şarkıcı), Anthony Kiedis (şarkıcı), Ed Begley, Jr (oyuncu), Linda Blair (oyuncu), Peter Bogdanovich (film yönetmeni), James Cromwell (oyuncu), Ellen Degeneres (talk-show sunucusu / oyuncu), Emily Deschanel (oyuncu), Ginnifer Goodwin (oyuncu), Daryl Hannah (oyuncu), Woody Harrelson (oyuncu), Chrissie Hynde (şarkıcı), Tobey Maguire (oyuncu), Peter Max (sanatçı), Moby (DJ / şarkıcı), Alanis Morissette (şarkıcı), Carrie Anne Moss (oyuncu), Kevin Nealon (oyuncu), Robin Quivers (oyuncu / talk-show sunucusu), Joaquin Phoenix (oyuncu / müzisyen), Summer Phoenix (oyuncu), Dan Piraro (karikatürist), Natalie Portman (oyuncu), Jason Schwartzman (oyuncu), Alicia Silverstone (oyuncu), Grace Slick (şarkıcı), Shania Twain (şarkıcı), Alice Walker (yazar), Gretchen Wyler (oyuncu), “Weird Al” Yankovic (komedyen, şarkıcı), Thom Yorke (şarkıcı)
- ✓ **Diğer önemli veganlar:** Cesar Chavez (sivil haklar lideri), Coretta Scott King (sivil haklar lideri), Dennis Kucinich (siyasetçi), Nicole Lapin (gazeteci), Howard Lyman (eskinin sığır çiftliği sahibi, bugünün aktivisti ve yazar), John Mackey (Whole Foods Market'in kurucusu ve CEO'su), Petra Nemcova (model), Benjamin Spock, MD (çocuk doktoru)



## Bölüm 26

# Vegan Olmak Hakkında On Soru (ve Cevapları)

### *Bu Bölümde*

- ▶ Vegan yaşam ile ilgili soruları yanıtlamayı öğrenecek,
- ▶ Endişeli aile ve arkadaşlar için hızlı başvuru kılavuzuna sahip olacaksınız.

**V**egan olmayanlardan tekrar ve tekrar duyacağınız aynı sorulardan ne kadar rahatsız olacaksınız? Büyük bir ihtimalle oldukça fazla. Bu nedenle bu bölüm çok önemlidir. Burada, duyma ihtimalinizin en fazla olduğu 10 muhtemel soruyu, tüm geri bildirimleri, eğitilmiş bilgiyi ve benim ifademe göre “3. derece vegan” olabilmek için özlü noktaları bulabilirsiniz.



Eğer hâlâ tam bir vegan olma konusunda sınırda duruyorsanız bu bölüm nihai kararınızı vermenize yardımcı olacaktır. Bu önemli bilgi parçaları hakkında en iyi şey, soruyu soran kişiyi vegan olmaya ikna edebilmenizdir!

## *Neden Böyle Bir Şey Yapmalısınız?*

Vegan olmak, çevreyi korumanın en iyi yollarından biridir. Sonuçta, etleri için hayvanların yetiştirilmesi, küresel ısınmaya katkıda bulunan ana unsurlardan bir tanesidir. Hayvanların insan tüketimi için yetiştirilmesi, nakliye ve soğutma için çok miktarda temiz su, toprak ve benzin gerektirdiğinden çevrenin Prius sürücüsü bir et yiyendense SUV sürücüsü bir vegana ihtiyacı vardır.

Benzer şekilde, hayvanlarla ve diğer insanlarla ilgilendiğinizi göstermenin en iyi yolu hayvan ürünlerini tüketmeyi bırakmaktır. Et, inek sütü veya yumurta yemeyerek bir vegan yılda 100'den fazla hayvanın hayatı kurtarmaktadır. Et ve süt ürünlerini tüketmek, dünyadaki açlık çeken insanların temiz suyunun ve yiyeceklerinin alınması anlamına gelmektedir. Sadece küçük bir miktarda

et ve süt ürünü üretmek yüzlerce galon su ve kilolarca tahıl kullanılması anlamına gelmektedir. Vegan yaşam süren insanlar arttıkça daha fazla insan yemek yiyebilmektedir.

Çevre dostu bir karar olmanın yanı sıra vegan beslenme hayatta kalmanızı da sağlayacaktır! Amerikan Diyetisyenler Derneği, veganların obez olma, diyabet, pek çok kanser veya kalp rahatsızlığı geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğunu belirtmektedir.

## Kalsiyumunuzu Nereden Alıyorsunuz?

Veganların kalsiyum kaynakları, her yerde bulunmaktadır. Brokoli, Çin lahanası gibi koyu yeşil sebzeler, mükemmel kaynaklardır. Portakal ve elma sularının yanı sıra soya, pirinç ve kenevir sütleri de mineral ile zenginleştirilmiştir. Genellikle kalsiyum sülfat ile işlenen tofu iyi bir kaynak hâline gelmektedir. Soya yoğurdu, badem, şeker kamışı melası ve tahin de önemli miktarlar içermektedir.

Birçok çalışma; düşük proteinli, bitki esaslı diyetler ile beslenen kişilerin hayvansal gıdalara dayanan yüksek proteinli diyetlerden daha az kalsiyuma ihtiyaç duyduklarının güçlü kanıtlarını göstermektedir. Her ne kadar veganların kemiklerini güçlendirmek için daha az kalsiyuma ihtiyaçları olsa da doğal ve zulüm içermeyen gıdalarla günlük alım miktarlarını karşılayabilmektedirler (karşılamalıdır).

## Proteini Nereden Alıyorsunuz?



Çeşitlendirilmiş bir vegan diyeti, yetişkinler ve çocuklar için yeterli miktarda protein sağlamaktadır. Çeşitli gıdalardan yeterli kaloriyi aldığınız sürece günlük tavsiye edilen miktarı almanız kolaydır. Vegan protein kaynakları, tam buğday ekmeği, badem ve kaju gibi kuru yemişler, ayçiçeği ve susam tohumları, fıstık ve badem ezmesi, soya ve kenevir sütü, tam tahıllar, fasulye ve tofu ve soya yoğurdu gibi soya gıdalarını kapsamaktadır.

18 yaşındaki bir erkeğin günde 55-60 gram proteine ihtiyacı vardır. Günlük olarak aşağıdaki gıdaları yediğinizde söz konusu protein miktarını elde edersiniz: 1 fincan yulaf ezmesi, 2 yemek kaşığı keten tohumu, 2 fincan kenevir sütü, 2 dilim tam tahıllı ekmeğe, 4 yemek kaşığı fıstık ezmesi, 1 fincan vegan siyah fasulye, 1 fincan pişirilmiş makarna, 1 fincan brokoli ve 1/2 fincan tofu.

Hayvan gıdaları, tam protein sunmaktadır -vücudun proteini kullanabilmesi için ihtiyaç duyduğu 22 aminoasitin her birini içermektedirler. Bununla birlikte, şans eseri tofu ve diğer soya gıdaları gerekli aminoasitleri de içermektedir. Fasulye, tahıl, sebze, kuru yemiş ve tohum gibi diğer vegan gıdalar da vücudun ihtiyacı olan tüm gerekli aminoasitleri birkaç gün boyunca sağlayacaktır.

## Ne Yiyebiliyorsunuz?

Bir vegan olarak birçok iyi yemek yiyebilirsiniz! İnanın, aç kalmayacaksınız. Yemek listesinde birkaç seçenek olabilecek bu listeyi göz önünde bulundurun:

- ✓ Kahvaltı, bir meyve ve kenevir veya soya sütü ile hazırlanmış fıstıklı smoothie, mısır keki, tofu omleti, pirinç sütü ile yapılan yabanmersinli krep (akçağaç şurubunu unutmayın), tost ve reçel, meyveli soya yoğurdu, granola veya tempeh sosuyla mücverden oluşabilir.
- ✓ Öğle yemeği, yerfıstığı ezmesi ve jöle sandviçleri, yumurtanın yerine keten tohumu kullandığınız elma soslu çikolatalı kurabiyeler, sebze burger, fırında patates, humusla ve pide ile falafel ya da sahte et ve tam tahıllı ekmekle peynirli ve sahte etli sandviç içerebilir.
- ✓ Akşam yemeği menülerinde sebzeli ve tofulu lazanya; brokoli, domates ve beyaz fasulyeli makarna; kıtır ekmek ve sotelenmiş lahanalı mercimek çorbası; fasulye güveci; cips, salsa ve guacamole veya pilav ve nohut ile ızgara sebzeler olabilir.

Yeni vegan diyetinize sadık kalmak için yemeklerinizi planlamayla ilgili daha fazla bilgi için 9. Bölüm'e bakın.

## Bu, Alışılması Zor Bir Yaşam Tarzı Değil mi?

Sağlığınızla, hayvanlara iyi davranmayla ve çevreyi korumayla ilgiliyseniz birkaç beslenme ve yaşam tarzı değişikliği yapmak çok da zor olmayacaktır. İlk birkaç hafta adaptasyon süreci olabilir ancak etrafınıza farklı bir gözle bakmaya başladığınızda vegan seçeneklerin her yerde olduğunu fark edersiniz! Sağlıklı gıda mağazaları ülkenin dört bir yanına yayılarak birçok vegan ürün imkânı sunmaktadır. Aslında, sadece Kuzey Amerika'da 250'den fazla Whole Foods Markets bulunmaktadır! Size yakın sağlıklı bir gıda mağazası yoksa İnternet'in bu anlamda inanılmaz bir kaynak olduğunu unutmayın.



Eğer favori vegan olmayan yiyecekleriniz ve ev eşyalarınız olmadan devam edemeyeceğinizi düşünüyorsanız yeniden düşünün! Satın almanız gereken neredeyse her şey için alternatifler bulabilirsiniz. Vegan sütler, peynirler, etler, ayakkabılar, cüzdanlar, kemerler, vitaminler, makyaj malzemeleri, deodorantlar, şampuanlar, mumlar, evcil hayvan gıdaları ve bebek eşyalarınız var!

## Balık ve Süt Ürünleri Yiyor musunuz?

Balıklar hayvandır, bu sebeple de veganlar onları yemezler. Veganlar ayrıca inek sütü, inek peyniri, keçi sütü veya peyniri ve tereyağı da dâhil olmak üzere hayvanlardan imal edilen süt ürünlerini tüketmezler. Veganların yemekten kaçındığı diğer hayvansal ürünler bal, yumurta, et, tavuk, dana eti, domuz eti veya hindidir (Şükran Günü'nde bile).

## Dışarıda Nerede Yemek Yiyebilirsiniz?

Yemek için dışarı çıkmak zor değil -sadece ne istediğimizi söyler ve garsondan süt ve eti atlamasını rica ederiz. Ben bir menüyü vegan hâle getirirken hiç zorlanmadım, özellikle de nazık bir şekilde sorduğumda ve gülümsediğimde.

Gerçekten bir vegan olarak her yerde -bir et restoranında bile- yemek yiyebilirsiniz! Sebzelerle servis edilen humus, falafel ve pide ekmeği, peynir içermeyen sebzeli pizza, peynir veya tereyağı içermeyen fasulyeli ve sebzeli makarna, guakamole ve cipsli fasulye veya pirinçli Hindistan cevizi köri ile humus sipariş etmeyi deneyin. Ayrıca, hayvansal ürünleri içermeyen aperitifler ve garnitürler ile bir yemek oluşturabilirsiniz. Çoğu restoran, eksiksiz bir yemek için bir araya getirebileceğiniz fasulye, yeşillikler ve tahıl yiyeceklerini garnitür olarak sunmaktadır. Sadece herhangi bir süt ürünü, tereyağı, et veya tavuk ürününün yemeğin hazırlanmasında kullanılmadığından emin olun.



Sadece normal restoranlarda bulduğunuz alternatiflerle sınırlı değilsiniz, dünyanın her yerinde vegan ve vejetaryan restoranlar bulabilirsiniz. Size yakın bir vegan dostu yemek mekânı bulmak için [www.happycow.net](http://www.happycow.net) veya [www.veg dining.com](http://www.veg dining.com) adresini ziyaret edin.

## Vegan Beslenme ile Sağlıklı Olabilir misiniz?

Kendinizin veya sevdiklerinizin vegan beslenme ile sağlıklı olup olmayacağını bilmek istiyorsanız cevap "Kesinlikle evet!"tir. Veganlar, aynı boyda oldukları et yiyen kişilerden en az 20 kilo daha zayıflardır. Daha da iyisi, artırdıkları egzersiz ile birlikte bir vegan diyeti uygulayarak kanserler, tip 2 diyabet, kalp rahatsızlığı ve obezite gibi ciddi sağlık sorunlarını tersine çevirmişlerdir.





Amerikan Diyetetik Derneği gibi önde gelen hükümet ve sağlık kuruluşları, vegan beslenmenin gebelik, bebeklik, çocukluk ve erişkinlik dâhil olmak üzere hayatın her aşamasında mükemmel bir şekilde sağlıklı olabileceğini ifade etmişlerdir. Rekabetçi spor dünyasında da birçok profesyonel vegan sporcu bulunmaktadır. Profesyonel futbolcular, triatloncular, ultramaratoncular, tenisçiler, karate şampiyonları ve hatta vücut geliştiriciler inanılmaz fiziklerini bitki temelli diyetlerle oluşturmaktadırlar. VI. Bölüm, yaşamın her aşamasında veganizmi tartışıyor.

Veganlar; daha fazla lif, taze meyve, sebze ve tam tahıl tüketme eğilimindedirler. Bunlar, sağlık uzmanlarının sürekli halka daha fazla yemeleri için ısrarla belirttikleri yiyeceklerdir -vegan yaşam bunu neredeyse tamamen sağlamaktadır.

## Uzmanlar, Veganizm İçin Ne Düşünüyor?

Bazı insanlar, alanındaki önde gelen uzmanlardan olumlu yorumlar almadıkça yeni bir düşünce dizisini kabul edemezler. Bu nedenle, bu tür bir kişiye veganizmi açıklamak durumunda kalırsanız aşağıdaki uzman görüşlerinden alıntı yapmaktan çekinmeyin:

- ✓ “Az yağlı, bitki esaslı bir diyet, kalp krizi oranını yaklaşık yüzde 85 oranında düşürmekle kalmaz, aynı zamanda kanser oranını da yüzde 60 oranında azaltır.” - William Castelli, M.D., Tıbbi Direktör, Framingham, Kardiyovasküler Enstitüsü
- ✓ “Bilimsel veriler, vejetaryen ve vegan beslenme ile obezite, kronik arter hastalığı, hipertansiyon, şeker hastalığı ve bazı kanser türleri dâhil olmak üzere çeşitli kronik dejeneratif hastalıklar ve rahatsızlıkların azalışı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.”  
-Amerikan Diyetetik Derneği
- ✓ “Menopoz öncesi kadınlar arasında en fazla hayvansal yağ (fakat sebze değil) tüketenlerin meme kanseri oranının en az hayvansal yağ yiyen kadınlara göre üç kat fazla olduğu görüldü”. - Ulusal Kanser Enstitüsü Dergisi
- ✓ “Bitki temelli diyetlerin sağlığa uzun vadeli faydaları hakkında mevcut tüm bilgiler, vegan beslenmenin güvenli olduğu konusunda hiçbir kuşku bırakmıyor -aslında beslenme kalıpları içerisinde hastalıklarla mücadelede en fazla korumayı sağlıyor.” - Amy Lanou, Ph.D.

## Daha Fazla Bilgiye Nasıl Ulaşabilirim?

Birçok dergi, kitap, web sitesi, İnternet grubu ve kuruluş vegan yaşama ilişkin bilgi vermektedir. Vegan yaşama ilişkin mükemmel bir dergi olan Veg News, online olarak sipariş edilebilmekte veya sağlıklı gıda mağazalarından satın alınabilmektedir. En sevdiğim kitaplardan bazıları:

- ✔ Diet for a New America (Yeni Bir Amerika İçin Beslenme) John Robbins (HJ Kramer)
- ✔ The Vegan Lunchbox: 130 Amazing, Animal-Free Lunches Kids and GrownUps Will Love! (Vegan Sefertası: Çocuklar ve Yetişkinlerin Seveceği 130 Büyüleyici, Hayvansal Gıda İçermeyen Öğle Yemeği) Jennifer McCann (Da Capo Press)
- ✔ Cooking the Whole Foods Way (Whole Foods'un Yolunda Yemek Pişirme) Christina Pirello (HP Trade)
- ✔ Breaking the Food Seduction (Gıda Kandırmacasını Yıkamak) Neal Barnard (St. Martin's Griffin)
- ✔ Veganomicon- Isa Chandra Moskowitz ve Terry Hope Romero (Da Capo Press)

Vegan yaşam hakkında daha fazla bilgi edinmek için mükemmel web sitesi kaynakları arasında Sorumlu Tıp İçin Hekimler Komitesi ([www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)) ve vegan moda tutkunları için Girlie Girl Army ([www.girliegirlarmy.com](http://www.girliegirlarmy.com)) bulunmaktadır. Güneş altındaki diğer her şey için [www.veganesentials.com](http://www.veganesentials.com) sitesini ziyaret edin.

Vegan olma yolunda her şeyi araştırmak için şu web sitelerine göz atın:

- ✔ Vejetaryen Kaynak Grubu [www.vrg.org](http://www.vrg.org)
- ✔ Hayvanlara Etik Muamele İçin Mücadele Edenler [www.peta.org](http://www.peta.org)
- ✔ Amerikan Vegan Topluluğu, [www.americanvegan.org](http://www.americanvegan.org)
- ✔ Vegan Aile Yaşamı [www.vegfamily.com](http://www.vegfamily.com)

## Bölüm 27

# Vegan Yaşamını Olağanüstü Yapacak On Yol

### *Bu Bölümde*

- ▶ Diğer veganlara katılıp ufkunuzu genişletmeyi,
- ▶ Değerlerinizi tanıtan yeni beceriler keşfetmeyi,
- ▶ Küresel bir vatandaş gibi davranmayı öğreneceksiniz.

**B**u bölümde, yerinizden kalkıp ufkunuzu genişleterek veganizminizi nasıl güçlü, üretken ve doyurucu bir yaşam biçimine dönüştüreceğinizi göstereceğim. Destekleyici, heyecan verici bir topluluk oluşturmaya başlayınca bu diyetin hayat boyu sürecek bir taahhüt hâline getirilmesi daha kolaydır. Farkındalığınızı derinleştirmek ve normalin ötesine geçmek gerçekten tatmin edici olacaktır.

## *Yerel Bir Vegan Grubuna Katılın*

Yeni bir hobiye, yaşam tarzına, diyete veya spiritüel bir uygulamaya başlamak, çevrenizdeki insanlar ve öğreticilerden oluşan bir topluluğun desteğini gerektirmektedir. Vegan olmak, hepsini kapsadığı için, yerel bir vegan grubuna katılmak başarılı olmanıza yardımcı olabilecektir. Yerel bir gruba katılmak, aktiviteleri ve yemekleri paylaşabileceğiniz sizinle aynı düşünen insanlarla bağlantı kurmanızı sağlayacaktır. Bu kişiler, ideallerinize yakın yaşarlar ve vegan yaşamınızı destekleyecek en önemli ve temel bilgileri size sunabilirler.



Benzer düşünen veganseverlerin yerel gruplarını bulmak için:

- ✓ Yerel sağlıklı gıda mağazalarının ilan tahtaları, yemek kulüplerinin toplantılarını listeleyebilir.
- ✓ Öğrenciler tarafından yönetilen vegan grupları olup olmadığını öğrenmek için kolejlerden bilgi alın. Katılmak için uygun değilseniz bile sizinle bazı kaynakları paylaşmaya istekli olabilirler.
- ✓ Bölgenizdeki vegan dostu restoranların garsonlarına, sahiplerine ve şeflerine yakınınızda herhangi bir grup, toplantı ya da uzman bilip bilmediklerini sorun.

- ✓ Yerel gazetelerdeki etkinlik haberlerine ve küçük ilanlara göz atın. Vegan festivallere, konuşmacılara ya da grup yemeklerine yer verebilirler.

## Online Vegan Gruplara Katılın

Etrafınızdaki veganlarla tanışmak, yeni topluluğunuzun yalnızca bir parçası. Binlercesini online olarak bulabilirsiniz! İnternet sizi veganizmin her alanına bağlamaktadır: alışveriş, yemek pişirme, flört, siyasi aktivizm ve topluluk oluşturma. İşte size başlamak için en iyi kaynaklardan bazıları:

- ✓ **Tanışma:** [vegan.meetup.com](http://vegan.meetup.com)
- ✓ **Veganların Dünya Ağı:** [www.vegansworldnetwork.org](http://www.vegansworldnetwork.org)
- ✓ **Vegan Forumu:** [www.veganforum.com](http://www.veganforum.com)

## Tamamen Vegan Bir Doğum Günü Partisi Düzenleyin

Vegan ve vegan olmayan arkadaşlarınızı bir araya getirin ve kendinize (veya bir başkasına) tamamen vegan bir doğum günü düzenleyin! Bu kazanan strateji, vegan yaşam hakkında en çok sevdiğimiz şeyleri birleştirmektedir: harika yemek, eğlence, havalı yeni şeyler ve pasta.

Kendi partinizi düzenleyerek gelişen mutfak becerilerinizi sergileyebilir, arkadaşlarınıza ve ailenize favori yeni tariflerinizi tanıtabilirsiniz. Başarıyı sağlamak için yapmanız gereken bazı şeyler:



- ✓ **Vegan olmayanların yemek büfesine girebilecek eğlenceli parti yemekleri seçin.** Bunlar sadece birkaç seçenek: Tofu çıtır parmak tavuk, ıslak vegan kek veya dondurmali fincan kek, doldurulmuş mantar, yedi kat sos, zeytinler, yaprak sarma, baharatlı kuru yemişler, oyulmuş bir karpuzun içinde meyve salatası, humus, krakerler, cips, salsa ve guacamole. Seçimler sonsuzdur. Bölüm IV, vegan pişirme için kılavuzunuz olacaktır. Bir göz atın.
- ✓ **Bira, şarap, meyve suyu, seltzer ve kokteyl karışımlarından oluşan bir bar kurun.** Zeytin, kiraz, limon ve misket limon dilimleri ve çok miktarda buz bulundurun. Arkadaşlarınızdan veya ailenizden cam bardaklar ödünç alın veya ucuzluk mağazasından bir düzine alın. Yeniden kullanılabilir ve her zaman birilerine verilebilir oldukları için tek kullanımlık kâğıt bardakları alıp atmak yerine daha havalıdır ve tüketim çılgınlığına karşı bir duruş sergilemektedirler (Daha sonraki “Kullanılmış Ürünlerle Tüketim Çılgını Olmayın” bölümüne bakın.)
- ✓ **Davetlilerden deri, ipek, yün veya kürk giymeden olabildiğince sık gelmelerini isteyin.** Kıyafet partisi yapmak, daima şenlikli olmaktadır ve bu küçük hareket, vegan olmayan arkadaşlarınızın günlük kıyafetleri üzerinde biraz düşüncelerini teşvik edecektir.



## *Veganizm Hakkında Yazın*

Vegetarian Resource Group (Vejetaryen Kaynak Grubu) her yıl vejetaryen ve vegan yaşamı üzerine yazılan en iyi makaleyi seçmek için bir yarışma düzenlemektedir. Yarışmaya katılmak, fikirlerinizi ve argümanlarınızı mantıklı, iyi formüle edilmiş bir çerçeveye dönüştürmenize yardımcı olacaktır ve biraz şöhret ve 50 dolarlık bir indirim çeki kazanabilirsiniz! Daha fazla bilgi için [www.vrg.org/essay](http://www.vrg.org/essay) adresini ziyaret edin. Katılım için 19 yaşından küçük olmalısınız.

Bununla birlikte, yetişkinler de fikirlerini kâğıda dökebilirler. Yerel bir gazete için makale veya yorum yazmak, tutkunuza odaklanmak ve diğerlerinin düşünememiş olabileceği bir bakış açısını göstermek için harika bir yoldur. İster kâr amaçlı köpek çoğaltma işleri ile ilgili ister okul kafeteryasındaki korkunç beslenme standartları ile ilgili olsun tartışmaların genişlemesine yardımcı olacaksınız. Makalede vegan olduğunu ve bunun ne anlama geldiğini, mevcut sorunun neden bu konuyla alakalı olduğunu anlatın.

## *Bölgenizdeki Hayvan Barınakları İçin Bağış Toplayın*

Bazı hayvan barınakları, kaybolmuş küçük Fido'lar ve Fluffy'lere yuva bulmak için çalışmaktadırlar. Bu barınaklar, uygun bir aile bulunamasa da hayvanların öldürülmelerine karşı çıkmaktadırlar. Bu barınaklar, hayvanların beslenmesi ve tıbbi malzeme sağlanması için her zaman finansmana ihtiyaç duymaktadırlar.

Vegan yiyecek satışı, garaj satışı veya diğer bağış toplama yöntemleri, tutkunuzu yapıcı bir şekilde ortaya koymanız için fırsat sunmaktadır. Para toplayabilir ve müşterilere ve ziyaretçilere barınakla ilgili bilgi verebilirsiniz. Barınaktan bir broşür alabilir veya iletişim bilgilerinin, misyonun ve barınağın isminin yer aldığı bir broşürü kendiniz hazırlayabilirsiniz.

## *Yemek Saatlerinde Meditasyon Yapın ve Niyetinizi Oluşturun*

Yemeğe her oturduğunuzda zihninizi susturmak, birkaç derin nefes almak ve vücudunuzu kontrol etmek için birkaç dakikanızı ayırın. Neye ihtiyacı var? Susamış mı? Sakin mi kızgın mı? Endişe duyuyor mu yoksa mutsuz mu? Her öğünde bu farkındalığın ortaya çıkması, ne yiyeceğinize, ne kadar hızlı yiyeceğinize ve ne kadar tüketeyeceğinize karar vermenize yardımcı olacaktır. Bu, beden ve zihin için en basit meditasyondur.

Yavaş yemek, sindirimi iyileştirmekte ve vücudunuzun yemeğinizdeki besin maddelerini daha iyi kullanmasını sağlamaktadır. Her bir lokmayı iyice çiğneyerek ve yemek yemenizi yavaşlatarak vücudunuzun beyninizle iletişim kurması için daha fazla zaman yaratın, böylece doyma duygusu daha hızlı oluşacaktır. İnsanlar genel olarak bu şekilde daha az yemek yemekte ve daha az hazımsızlık yaşamaktadırlar. Her bir ısırık sıvılaşınca kadar çiğnemek için ısırıklarınız arasında çatalı tabağınıza bırakarak yemeğinizi en az 30 dakikada yemeye çalışın. Ve yemek sırasında televizyonu kapatın.



Her yemekte bir niyet belirlemek ve vücudunuzu o anda her anlamda olumlu yönde beslemek, tüm yaşamınıza yeni bir farkındalık seviyesi getirebilecektir. Diğer niyetler; barış için dua, dünyada sakinlik, tüm canlılar için merhamet, ya da güçlü toplum için düşüncelerinizi yönlendirmek şeklinde olabilir.

## Doğrunuza Oy Verin: Şefkati Harekete Geçirin

Oy vermek için kayıt olun ve taşındığınızda kaydınızı güncelleyin. Her seçim döneminde ortaya çıkan adayları ve mevzuatı öğrenin. Örneğin, adaylar sizin için önemli olan konularda nerede duruyor? Yeni bir yasanın hayatınızdaki etkisi ne olacak? Öne çıkardığı değerleri kabul ediyor musunuz?

Ulusal ve eyaletlerdeki hayvan hakları grupları, son birkaç yıldır çiftlik hayvanlarının korunması konusunda yasa değişiklikleri ile ilgili olarak yapılan kampanyalar, bağışçılar, gönüllüler ve seçmenler yoluyla başarılı çalışmalar ortaya koymuşlardır. Harekete katılın ve oy verin! Demokratik süreçte aktif rol almak, bir vatandaş olarak görevinizdir.

## Mutfakta Bir Profesyonel Olun

Liseden mezun olan her insanın temel, sağlıklı yemekleri pişirebilmesi gerekmektedir. Yemek yapamıyorum dedin değil mi? Asla korkma! Kaç kişinin sana bedava ya da çok düşük ücretler karşılığı yardım etmeye istekli olacağına şaşıracaksın. Yardım almak için birkaç yol var:

- ✓ **Yaşlı ve güvenilir bir yetişkinin tavsiyelerini alın.** Ona yemek pişirmede yaşadığınız ve öğrenmek istediğinizi söyleyin. Öğrenmenize yardımcı olacak herhangi birini bilip bilmediğini sorun. Mutfakta onu izlemenize izin verebilir. Ya da ustalaşmak istediğiniz vegan tarifler üzerine sizinle çalışabilir -elbette bitmiş ürünü paylaşabildiği sürece.
- ✓ **Bir pişirme partisi için arkadaşlarınızı bir araya getirin.** Tarifi herkese önceden e-postayla gönderin, tüm malzemeleri hazırlayın ve birlikte güzel bir yemek hazırlamak için çalışın. Süreç boyunca soru sormaktan korkmayın ve daha önce denemediğiniz tekniklerle ilgili yardım alın.

- ✓ **Vegan pişirme dersleri için çevrenizi araştırın.** Grup eğitimleri, vegan restoranları, sağlık danışmanları ve yemek okulları tam olarak aradığınız şeyi sunabilirler.
- ✓ **Bir yemek okulunda bıçak kullanma becerilerine ilişkin bir sınıf araştırın.** Bıçağınıza nasıl bakım yapacağınızı keşfetmek ve sebzeleri düzgün şekilde kesip hazırlamak şaşırtıcı derecede güçlendiricidir. Yeni becerilerinizi uygulamak için daha fazla yemek pişirmeyi isteyeceksiniz!
- ✓ **Yerel bir profesyonel şefin (özel ya da sevdiğiniz bir restorandan) birkaç özel ders vermesini isteyin.** Menü ve teknikleri seçebilir ve şefin malzemeyi evinize getirmesini veya kendi mutfağında ders vermesini isteyebilirsiniz. Bir ders grubu oluşturmak için arkadaşlarınızı bir araya getirin, bu durum her bir katılımcı için ders maliyetini düşürecektir.
- ✓ **Yeni bir şey deneyin.** En az haftada bir kez yeni bir tarif deneyin. Farklı etnik kökenlerden gelen sayısız vegan tarifleri İnternet'te mevcuttur. Bu tariflerde olabilecek hataları önlemenize yardımcı olabilecek, yemek yapan kişilerin yorumları yer almaktadır. Başlamak için bazı fikirlere ihtiyacınız varsa [www.vegweb.com](http://www.vegweb.com), [www.veganchef.com](http://www.veganchef.com) veya [www.fatfreevegan.com](http://www.fatfreevegan.com) adresindeki tarifleri deneyin.

## Vegan Zafer Bahçesini Hayata Geçirin

Mart 2009'da Başkan ve Bayan Obama'nın Beyaz Saray'da büyük bir organik bahçe planlaması ile birlikte kendi sağlığına ve çevreye katkıda bulunma fikri büyük bir atılım gösterdi. Bununla birlikte, Beyaz Saray'daki gibi geniş arsalar gerekmemekte; en küçük daire bile bir mini çiftlik evi olabilmektedir. Konteyner bahçeciliği ile marullar, otlar, domatesler, yeşil fasulye, havuç ve bögürtlen üretilebilmektedir (Uygun çeşidi seçip yeterince büyük bir kaba sahip olduğunuz sürece neredeyse her tür sebze yetiştirebilirsiniz.).

Daha fazla alanınız varsa ve bahçe ile ilgilenmekten hoşlanıyorsanız biraz araştırma ve birkaç sezonluk sabır ile önemli miktarda yiyecek yetiştirebilirsiniz. Bir dönüm ekilebilir arazi; binlerce kilo çilek, patates, mısır veya marul üretebilmektedir. Organik ve atalık tohumların seçimi için [www.seedsofchange.com](http://www.seedsofchange.com) adresine bakın.



Kendi Zafer Bahçenizi oluşturmaya başladığınızda yerel araziye tanımak ve ne bekleyebileceğinizi anlamak için bu konuda çalışan yerel tarım birimleri harika bir kaynaktır. Her eyalette, ekim mevsimi, yerli tohum çeşitleri, toprak sağlığı hakkında bilgi ve tohum, aletler ile ilgili yararlı kaynaklara ulaşmak için uzman personele başvurabilirsiniz.

## *Kullanılmış Ürünlerle Tüketim Çılgınlığına Karşı Durun*

Veganlar, yeni ürün almak yerine tüketim çılgınlığına karşı durmanın yollarını araştırmalı veya yeni ürün almak yerine kullanılmış ürünleri satın alma, ödünç alma ve bulma gibi yöntemleri tercih etmelidirler. Kullanılmış ve dolayısıyla bedava ürünleri aramaya başlayın -New York'ta bunu çöp tenekesi dalışı veya çöp toplama olarak adlandırmaktayız. Yeni veya kullanılmış eşyalar satın almak yerine, bir başkasının artık ihtiyaç duymadığı bedava bir eşya bulabilirsiniz. Neden çöp tenekesi dalışı yapmak harika bir şeydir? Atılmış eski bir kitap rafını almak onu atık depolama alanlarının dışına çıkarmakta, tasarruf yapmanızı sağlamakta ve yeni ürünlerin üretimi için doğal kaynakların aşırı kullanılmasını önlemektedir.

Bazı topluluklar, insanların evlerinin önüne veya kaldırımlara malzemeleri dizdikleri "temizleme" hafta sonları planlamaktadır. İsteyen herkesin istediği şeyi alıp götürdüğü adil bir oyundur. Sadece atık toplama masraflarını düşürerek tasarruf yapılmasını sağlamakla kalmamakta, malların ihtiyacı olanlara yeniden dağıtılmasını ve yeni şeyler satın almaya gücü yetmeyen insanların ürünlere sahip olmasını sağlamaktadır.

Ayrıca online olarak da yapabilir ve ayrılmak istediğiniz malzemeleri yayımlamak için Freecycle.org'a kayıt olabilirsiniz. Diğer kullanıcılar, oturma odasında yolunuzu tıkayan eski kanepenizi almak için size yanıt verir ve randevulaşırlar.



# Dizin

## • A •

- A vitamini, 294  
abur cubur reklamları, 299  
  çocuklar, 287  
  uzak durmak, 212–213  
Acai üzümleri, 71  
acidophilus, 51  
Aç Adam (veya Kadın) Tofu Çırpması, 158  
agar, 132, 202  
agave şurubu, 75  
ağırılık kaldırma egzersizleri, 40, 315, 318  
aile toplantıları, 106  
ailedeki veganları desteklemek, 105–106  
aileler  
  “vegan akşamları” için yemekler, 104–105  
  geçiş tartışmaları ile başa çıkmak, 106  
  yemek planlamasını paylaşmak, 107,  
  297–298  
akçaağaç şurubu, 76  
akdeniz menüleri, 240  
akran baskısı ve reklamlar, 300  
akşam buluşmaları, dışarda yemek, 103  
akşam yemeği menüsü, 240  
akşam yemeği partilerine katkıda bulunmak,  
  244, 245  
akşam yemeği partisi davetleri, kabul etmek,  
  243–245  
akşam yemekleri, planlamak, 117  
aküpresor, gebelikte, 269  
alfa karoten, 72  
alfa-linolenik asit (omega-3 yağ asitleri),  
  74–75, 262, 316–317  
alışveriş,  
  dondurulmuş gıda listesi, 113–114  
  gıda etiketleri, okumak, 94–96, 288  
  konserve gıdalar, 112–113  
  listeler, 111  
  promosyonlar, 297–298  
  sıklık, 214  
  soğutucu ürünlerinin listesi, 113  
  temel gıdalar ve kuru gıdalar listesi, 111  
  toplu alım, 97  
  üretim listesi, 114  
  yiyecek için, 93–94  
alkol tüketimi  
  aç karnına, 246, 247  
  sonrasında kahvaltı, 157  
alkol, kullanılan hayvansal ürünler, 247  
Allison’s Gourmet, 120  
aloe suyu, 269  
amenore, kadın sporcularda, 308  
aminoasitler  
  kükürt tabanlı, 44  
  Lappe, 62  
  protein, 54  
Ananas, Cilalı Havuç Ananas Keki, 207–208  
anemi  
  demir, 45, 47  
  hamilelik sırasında, 262  
  ilerleyen yıllarda, 317  
  sporcular, 308  
  tanımı, 44  
Animal, Vegetable, Miracle (Hayvan, Sebze,  
  Mucize), 218  
anlamak, diğerlerine göstermek, 215–216  
anoreksiya, 299  
anti-inflamatuvar ilaçlar, anemi, 317  
antioksidan, 72  
arame, 70  
aranacak logolar, 142–144  
arılar, balmumu ve bal, 147  
artanlar, kahvaltı için, 157  
asit-alkali dengesi, 43–44  
asitli içecekler  
  içmek, 43, 292  
  kalsiyum, 309  
aşerme, gebelik süresince, 266, 267–268  
aşılar, 145–146  
ateroseklorez, 11  
atık imha fıskiyeleri, 22  
atıştırmalık barlar, 221, 224

## atıştırma kolları

çıtır, 121

çocuklar için, 288–289

gebelik sürecinde, 263

küçük çocuklar için, 281–282

markalar, 96

seçim, 110, 119

tatlı, 119–120

tuzlu, 120

## atıştırma kolları, 288–289

## atletler

atletik olmaya hazırlanmak, 311–312

beslenme hedefleri, 312

bitki temelli diyeteye geçmek, 303

demir, 308

kalsiyum, 309

makrobesinler, 303–307

ünlü vegan, 331

vitamin ve mineraller, 309–311

## avantajlar

ağırdan almanın, sistematik yaklaşım, 29

hızlı dönüşümün , 28

sağlık için beslenmenin, 12–13, 313–314,  
327–332, 336–337avokado, çekirdeğini çıkartmak ve soymak,  
186

## ayakkabı, 138–139, 315

## ayakkabılar, 138–139, 315

## ayçiçeği çekirdekleri, 74

## Ayurveda, 69

## • B •

## B vitaminleri

besin takviyesi olarak, 52

çocuklar için, 294

emzirme, 274

gebelikte, 261

genel bakış, 37–38 346

gıdalarda bulmak, 38–39

ileri yaşlarda, 315–316

## B12 eksikliği, 38

## B2 eksikliği, 38

## Baby and Child Care (Spock), 284

## baby boomers, 313.

## bademler, 73

## bağış toplamak, 341

## baharatlar ve iştah açıcılar

alışverişi, 90–91, 111

muhafaza etmek, 92, 112

## bahçeler, yetiştirmek, 97, 343

## bakır, 310

## bakliyatlar. Ayrıca fasulyelere de bakınız.

## bal, 147

## balık çiftlikleri, 21

## balkabağı tohumları, 74

## bamboo kaşıklar, 278

## bar/büfe sünnet, katılım, 245–248

## barbekü sezonu, 241, 242

## Barnard, Neal (doktor), 284

## Barnard, Tanya, The Garden of Vegan, 124

bebek gıdalarını öğretmek için değirmenler,  
279

## bebek maması, 279

## bebekler, beslenme

atıştırma kolları, 281–282

genel bakış, 279

lif, 280

yemek seçenler, 281

## bebekler, beslenme, çocuklar, birlikte

pişirme, 107–108, 298

bebekler, yenidoğanlar için beslenme,  
273–277

## bebeklere yeni gıdaları tanıtmak, 278

## Berman, Chloe Jo, haftalık e-dergi, 139

## besin destekleri, 141

## besin destekleri, 51–52, 262

## besinler, ayrıca B vitaminleri, kalsiyum,

demir, D vitaminine bakınız, 58

çinko, 49–51, 311

diyetinde, 329

genel bakış, 37

hayvansal gıdalardan, 18

beslenmenin dönüştürülmesi, 283, 294–298  
348

## beslenmenin güvenliği, 284

## besleyici maya, 38, 39, 135

## beta karoten, 72

## Better Basics for the Home (Bond), 150

## Beyaz pirinç, 86

## bez alışveriş çantaları, 97

## bezelye, 87

## Biber Parçacıklı Kurabiyeler, 198–199

biberler, oymak ve çekirdeğini çıkartmak, 183  
 bileyleme çeliği, 82  
 biralar, 247  
 birleştirici etki, yumurta kullanmadan, 132–133  
 birlikte dışarıda yemek, 232  
 Bisfenol-A (BPA), 277  
 bitkisel gıdalar, iyileştirici gücü, 12–13  
 blenderlar, el ya da tezgahüstü, 84  
 Bond, Annie B., Better Basics for the Home, 150  
 böbrek taşları, 56  
 böcek spreyleri, alternatifler, 150  
 böğürtlen, 71  
 BPA (Bisfenol-A), 277  
 Brazier, Brendan (triatlet), 312  
 brokoli  
 besinler, 308  
 Kremalı Brokoli (ya da Ispanak) Çorbası, 180  
 Polenta Üzerinde Brokoli, 195  
 brownie, 200  
 Budizm, 15  
 buğday glütenu, 128  
 buharda pişirme sepeti, 82  
 buz küpleri, soğutucuda, 220–221  
 Büfe yemekleri  
 katılma, 246  
 planlama, 240  
 büyüme oranları, 284–286

## • C •

C vitamini  
 Çocuklar için, 294  
 Demir ile, 45, 47, 308  
 Kardiyovasküler rahatsızlıklar, 320  
 CAFO (konsantre hayvan besleme işlemleri), 20, 22  
 Campbell, T. Collin, The China Study, 58, 331  
 canlılar, herkese nazik davranmak, 23–26, 328  
 “Caring Consumer” tavşan logosu, 143, 144  
 CCIC (Kozmetik Üzerine Tüketici Bilgilendirme Koalisyonu), 142

“Certified Vegan” logosu, 142, 143  
 cevizler, 74  
 Cilalı Havuç Ananas Keki, 207–208  
 Cirque du Soleil, 26  
 Coats for Cubs, 140  
 Coming Home to Eat: The Pleasures and Politics of Local Food (Nabhan), 218  
 Cooking the Whole Foods Way (Pirello), 124  
 CSA (Toplum Destekli Tarım Programı), 213, 324

## • Ç •

çay ve demir Emilimi, 48  
 çeşitli gıdalar  
 seçim, 67, 110, 212–214  
 Çevre Çalışma Grubu, 144  
 çıplak ayak, yürümek, 315  
 Çırpıcı, 82  
 çtır atıştırmağıklar, 121  
 çiftçi pazarları, 93–94, 213  
 Çifte Çikolatalı Brownie, 200  
 çiftlik hayvanları  
 muamele, 24–25  
 sığınaklar, 26, 296  
 çiftlik hayvanları ve vahşi hayvanlar için sığınaklar, 26, 296  
 çiftlik topluluğu, Tennessee, 255, 267, 275, 285  
 çiğ gıdacılar, 12, 322  
 Çikolata Dilimli Muz Ekmeği, 164  
 Çikolatalı Fıstık Ezmesi Bombaları, 204  
 Çikolatalı Sarışın Pirinç, 199  
 Çin lahanası, 291  
 çinko eksikliği, 50  
 çinko, 49–51, 311  
 Çocuk Büyüme Standartları (Dünya Sağlık Örgütü), 286  
 çocuklar için büyüme çizelgeleri, 285–286  
 çocuklar, ayrıca çocuklar, besine de bakın  
 çocuklar, besinler  
 demir, 292–293  
 dört gıda grubu, 290–291  
 genel bakış, 289  
 kalsiyum, 291–292  
 protein, 293  
 vitamin ve mineraller, 293–294

çocukların vegan beslenmeye geçişi  
el altındaki yiyecekler, 296–297  
eşit katılımı desteklemek, 297–298  
genel bakış, 294–296

çok seçenekli yemekler, planlama, 240  
çorba akşamları, 105  
çorbalar

Kremalı Brokoli (ya da Ispanak) Çorbası,  
180

Miso Güveci, 191

## • D •

D vitamini

çocuklar için, 294

D3'e kıyasla D2, 52

emzirme döneminde, 274

gebelik sırasında, 260–261

gereksinim, 48–49

ilerleyen yaşlarda, 315

kalsiyum ile, 40

darı, 193

davul, 148

dehidrasyon, ve protein, 305

DeJohn, Suzanne, Organic Gardening  
For Dummies, (Organik Bahçecilik  
for Dummies) 2'nci Baskı, 148 mini  
marketler, 93

demir

bebekler için, 278

C vitamini, 45, 47

çocuklar için, 292–293

demir eksikliği, 247

dökme demir tencereler, 47

engelleyciler, 47–48

gebelikte, 261, 262

genel bakış, 44

gereksinim, 44–45

ileri yaştaki yetişkinler için, 317

sporcular için, 308

yiyeceklerde bulmak, 45, 46

demir emilimi, 48

deniz sebzeleri, 69–70, 91

deniz sebzeleri, 69–70, 91

depolar, 94

deri, reddetmek, 25–26

Deva Nutrition, 259

dezavantajlar

hızlı geçişin, 28–29

yavaş, sistematik yaklaşımın, 30

DHA, 262

dışarda akşam yemeği. Ayrıca dışarda  
yemeğe de bakınız.

Dışarda yemek

çocuklarla, 232

etnik yemekler, 230–231

fast-food zincirlerinde, 235

gizli hayvansal içerikler, 236

ilgili soruları cevaplamak, 336

Meksika mutfağı, 235

okul ya da iş yeri kafeteryalarında, 233–  
234, 250

pizza salonlarında, 235

restoran bulmak, 229–230

sandviç dükkânlarında, 235

vegan olmayan menüler, sipariş vermek,  
231

vegan olmayanlarla, 102, 103

Diet for a Small Planet (Lappe), 62

diğerlerinin tercihleri, saygı duymak, 100,  
101, 215–216

diş sorunları, beslenmedeki lif, 321–322

diyet, ayrıca bileşenler başlığına da bakın

çeşitler, 67, 110, 212–214

dengeli, 17

seyahat ve tatilde, 219–220

standart Amerikan, 58, 65

tazelik, 217

yüksek protein, 57

diyet, bileşenler. Ayrıca yağlar, meyveler,  
proteinler, kompleks karbonhidratlara da  
bakınız, 67–68, 306–307

diyetlerde tazelik, 217

doğa aktiviteleri, araçlar 139

doğal gıda mağazaları, 94

doğal kaynaklar, koruma, 329

doğum

aşerme, 266, 267–268

atıştırma listesi, 263

B12, 261

besin destekleri, 262

demir, 261, 262

egzersiz, 256–257



folat ve folik asit, 258–259  
kalori, 257  
kalsiyum, 260–261  
kilo alımı, 264–265  
öncesinde iyi yemek, 255–256  
pika, 266  
protein, 259–260  
sabah bulantıları, 268–269  
sevdiklerinizi yemek tercihleriniz  
konusunda eğitmek, 254–255  
sonrasında bakım, 270–272  
su tüketimi, 267  
tavsiye edilen hazırlıklar, 258 s  
yağlar, 262  
yemek hazırlama, 265–266  
doğum öncesi vitaminler, 259, 260  
doğum sonrası bakım, 270–272  
doku  
sahte etler, 125  
tofunun, 126  
yiyecek, seçimi, 110  
domatesler, soymak ve dilimlemek, 179  
domuzlar, muamele, 25  
dondurmak  
ekmekler, 162  
meyve ve sebzeler, 90, 214  
Tofu, 126  
dondurulmuş ürünler alışveriş listesi, 113  
donmuş gıdalar, satın alma, 89, 113–114,  
265–266  
dönüşüm  
aile tartışmaları, 106  
eğitim, 31–32  
hayatı kutlamaya odaklanmak, 34  
topluluklara ulaşmak, 33–34, 217, 339–340  
vegan olmayan ürünleri taşımak ya da  
değiştirmek, 29, 33, 140  
yavaş, sistematik yaklaşım, 29–30  
yemekleri planlamak, 32–33  
zamanlama, 31  
dönüşüm, ayrıca çocukları vegan beslenme  
konusunda eğitimle dönüşüm için bk.  
31–32  
Dr. Cow's Tree Nut Cheese, 135  
dulse, 70  
durultma, 247  
duyular, hıtap etmek, 110

düğünler, katılım, 245–248  
Dünya Sağlık Örgütü, Çocuk Büyüme  
Standartları, 286  
dürüm sarmak, 186

## • E •

E vitamini, 294  
ebeveynlik. Ayrıca çocuklar, ailelere, gebelik  
başlıklarına bakınız.  
benimsemek, 253  
hazırlanmak, 254  
eczane, seyahatte, 225  
Edamame, 63  
egzersiz  
ağırlık kaldırma, 40, 315, 318  
gebelik, 256–257  
kabızlık, 321  
eğlence, hayvanların kullanılması, 26  
Einstein, Albert, sözü, 32  
ekilebilir arazi, 23  
ekmek bıçağı, 82, 83  
ekmek somunu, 80  
ekmekler  
hızlı, kahvaltı için, 162–165  
tam tahıl, 87  
eksitotoksinler, 288  
ekşi krema alternatifleri, 169  
electroBlast Power Concentrates, 312  
elektrolit, 267, 269, 311–312  
elmalar  
çekirdeğini çıkartmak ve dilimlemek, 206  
kırırlı elma, 205  
tam gıda, 86  
emziren anneler  
B12, 261  
yararları, 275  
yiyecekler, 271  
emzirme  
B12 alımı, 261  
faydaları, 275  
genel bakış, 273–274  
kolostrum, 274  
sorunlar, 275–276  
süresince, 274–275  
süt ödünç alma, 276

yiyecekler, 271  
emzirmek, 61  
enerji, gıdalardaki, 181, 217  
erişteler  
  Buğday Glütenu ve Shiitake Mantarlı Erişte, 190  
  Tofu Pad Thai, 187–188  
  türleri, 186–187  
esansiyel amino asitler, 54  
esansiyel yağ asitleri, 262  
et ikameleri  
  fasulye ve tahıl püreleri, 130  
  genel bakış, 125  
  mantarlar, 128–129  
  seitan, 128, 172  
  tekstüre sebze proteini, 63, 129  
  Tempeh, 61, 127–128  
  Tofu, 126–127  
  vejetaryen burgerler, 87, 235  
et ve süt ürünleri detoksu, 28–30  
etiket, 244, 246  
etler, ızgara, tehlikeleri, 323  
etnik marketler, 93  
etnik tarifler, 190–192  
etnik yiyecekler, 230–231  
etoburlar, sindirim sistemi, 59  
ev dekorasyonu, 14  
ev yapımı “Buğday Eti” 172–173  
ev yapımı mamalar, 277  
ev yapımı turşular, 170  
ev ziyaretleri, 222  
evde misafir, 222  
evden uzak zamanlar, planlama yapmak, 301–302

## • F •

fabrikasyon konserveleme süreci, 89  
Fas geceleri, 104  
fast-food zincirlerinde yemek, 235  
fasulyeler  
  Fırında Siyah Fasulye Burgerleri, 184  
  Fasulyeli İngiliz Tostundan Daha İyisi 161  
  ıslatma ve filizlendirme, 51  
  Karnabahar Nohut Köri, 192  
  pirinç, 193–195

  pişirme, 88  
  protein, 72–73  
  saklama, 87–88  
  sindirme, 88  
  tahıllarla karıştırma, 130  
fermentasyon süreci, 61  
fermente gıdalar, 60–62  
fırın, 84  
Fırında Siyah Fasulye Burgerleri, 184  
filizlenmiş tahıl ürünleri, 85  
fitatlar, 48  
fitik asit, 51  
fitokimyasallar, 11, 58, 323  
folat ve folik asit, gebelikte, 258–259  
Follow Your Heart peyniri, 135  
fosforik asit, 292  
fotosentez, 48  
Freeda, 259  
Fruits & Vegetables Galore: Helping Kids Eat More program (USDA) (Daha Çok Meyve ve Sebze: Çocukların Daha Fazla Yemeleri İçin Yardımcı Olmak), 300

## • G •

galalar, katılım, 245–248  
Galaxy’s Vegan Rice peynir dilimleri, 135  
Gandhi, Mahatma (barış aktivisti), 328  
garnitürler, 103–104, 167, 171–177  
Gaskin, Mary, 267  
gebelikte beslenmeyi kayıt etmek, 255  
Geceden Müsli, 156  
geçiş için eğitim, 31–32  
geçişin zamanlaması, 31  
geleceği planlamak. Ayrıca yemek planlamaya da bakınız.  
  çocukların seyahatleri için, 301–302  
  sosyal ortamlar için, 237–239  
  spor aktiviteleri için, 311–312  
Geleneksel Çin Tıbbı, 69  
geleneksel yiyecekler, ağırlamak, 238–243  
geri dönüşüm, 97, 344  
gıda alerjileri, 274, 278–279  
gıda arzı, korumak, 23–24, 329–330  
gıda dağılımında adaletsizlik, 23–24  
gıda etiği, evde uygulamak, 14

gıda etiketleri, okumak, 94–96, 288  
 gıda etiketleri, okumak, 94–96, 288  
 gıda etiketlerini okumak, 94–96, 288  
 gıda hassasiyeti, 274  
 gıda süreçleri, 84  
 gıda yetiştirmek, 97, 343  
 Gıda, ayrıca abur cuburlara bakınız,  
 alerji ve hassasiyetler, 274, 278–279  
 büyüyen, 97, 343  
 çeşitler, seçim, 67, 110, 212–214  
 çiğneme, 59  
 depolamak, 91–92  
 duygusal, kültürel ve kişisel bir unsur  
 olarak, 215  
 enerji olarak, 181, 217  
 güçlendirilmiş, 38–39, 49  
 katı gıda, bebekler için, 277–279  
 korumak, 90  
 organik, 72, 217–218  
 ortak vegan yemekler, besinler, 18  
 protein zengini, 59–60  
 sağlıklı destekleyici yiyeceklere geçiş  
 yapmak, 65  
 sağlıkla bağlantısı, 9–13  
 spiritüel tarafı, 14–15  
 tam, 55, 85–86  
 turşu, 61–62  
 yerel, satın alma, 217–218  
 gıdaları saklamak, 90  
 gıdanın spiritüel yönü, 14–15  
 gitar telleri, 148  
 Gitmeden Önce Beni Uyandır Kahvaltı  
 Smoothie'si, 154  
 glikojen, 306  
 glutamik asit, 128  
 goji meyvesi veya suyu, 71  
 gomasio, 176  
 gökkuşuğu renk kodu, 72  
 grip aşılı, 145–146  
 grup yemekleri, 33  
 gruplar  
 erişmek, 33–34, 217  
 katılmak, 339–340  
 seyahat etmek, 226–227 352  
 GSD (Güneşte kurutulmuş domates soğan ve  
 dereotu), 165  
 gut, 56

gübredeki ve çevresindeki kimyasallar, 23  
 güçlendirilmiş gıdalar, 38–39, 49  
 güneş ışığı, maruz kalma, D vitamini, 48–49  
 Güney Tarzı Kırmızı Fasulye ve Pirinç, 193–194  
 güz dönümü, kutlama, 241, 242–243  
 güzellik ürünleri, 141–144

## • H •

hamile kalmadan önce planlama, 255  
 hamur, yoğurmak, 174  
 Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, 146  
 hava kalitesi ve hayvan çiftlikleri, 20, 22  
 havaalanları, yiyecek bulmak, 224–225  
 havan, 84  
 Havayolu yemeklerinde “Asya vejetaryan”  
 opsiyonu, 223  
 havuçlar  
 Cıvalı Havuç Ananas Keki, 206  
 Havuç Zencefil Sosu, 171  
 hayatın bütününe saygı duymak, 23–26, 328  
 hayvan barınakları, 26, 296, 341  
 hayvan barınakları, 341  
 Hayvan çiftliği  
 genel bakış, 19–20  
 gübre, 22–23  
 Hava kalitesi, 22  
 küresel iklim değişikliği, 21  
 su kalitesi ve kıtlığı, 20–21  
 hayvan çiftliği üretimi, 80  
 hayvan çiftliklerindeki gübreler, 22–23  
 hayvan ürünü kıyafetleri bağışlamak, 140  
 hayvanat bahçeleri, uzak durmak, 26  
 hayvanlara yapılan muameleler, 23–26  
 hayvansal ürün içermeyenler, 141  
 Heidrich, Ruth, 312  
 Hekzan, 277  
 hem demir, 44  
 hem olmayan demir, 44  
 hemoglobin, 44  
 hızlı geçiş, 27–29  
 hidrojenize yağlar, 95, 316  
 hijli, 70  
 Hindistan Cevizi Dondurmasında Misket  
 Limon, 201  
 hindistan cevizi yağı, işlenmemiş, 134

Hopp, Steven, Animal, Vegetable, Miracle (Hayvan, Sebze, Mucize), 218  
 Human Milk Banking Association of North America (Kuzey Amerika İnsan Sütü Bankacılığı Birliği), 276 Humane Society of the United States, Coats for Cubs, 140  
 humus, 87  
 huniler, 84  
 hurma şekeri, 76  
 hurmalar, oyulması ve kesilmesi, 157

## • / •

ıspanak  
 geri çağırma, 22–23  
 Kremalı Brokoli (ya da ıspanak) çorbası, 180  
 ızgara et, tehlikeleri, 323

## • j •

içerik listeleri, 95  
 ilaç bileşenleri, 145  
 ilaçlar, 12–13, 145–146  
 ileri yaştaki yetişkinler  
 besin ihtiyaçları, 314–317  
 diyetleri dönüştürmek, 313–314  
 kardiyovasküler sistem, 319–320  
 metabolizma, 317–318  
 sabit getiride, 324  
 sağlık problemleri, 318–319  
 sindirim sistemi, 320–322  
 yemek planlaması, 323–324  
 ilişkiler  
 dört C, 100  
 vegan olmayanlarla, 248–249  
 ilk regl ve demir gereksinimleri, 290  
 inekler, muamele, 24–25  
 inekler, süt alerjisi, 274, 278–279  
 Fasulyeli İngiliz Tostundan Daha İyisi, 161  
 inme, 319  
 İpek Shake, 206  
 ipek, 139  
 İştah açıcı Kahvaltılı Ispanaklı Polenta Pizza, 160–161  
 iştah açıcılar

alışveriş yapmak, 91, 112–113  
 hazırlamak, 167, 168–171  
 iş yeri  
 vegan yaşam tarzı, 249–250  
 yemek, 234  
 iş yerinde taciz, 250  
 İtalyan akşamları, 104  
 izole edilmiş soya proteinleri, 63  
 Jainizm, 15  
 jelatin, 132, 202, 247

## • K •

K vitamini, 40, 294  
 kabızlık, kronik, 320–321  
 kafein  
 calcium, 309  
 demir ve kalsiyum emilimi 48  
 kafeteryalar, yemek yemek, 233–234, 250  
 kahvaltılar  
 hızlı ekmekler, 162–165  
 hızlı, 154–156  
 iştah açıcı yemek tarzında, 157–161  
 önemi, 110  
 planlama, 114–115, 116  
 seçenekler, 153  
 kahve  
 demir emilimi, 48  
 kalsiyum, 309  
 kahverengi pirinç şurubu, 76  
 kahverengi pirinç, 86  
 kaju, 73  
 kalça kırıkları, 41. Ayrıca osteoporoz da bakınız.  
 kalıp sabun, 97  
 kalite, odaklanmak, 66–67  
 kalp sağlığı  
 beslenme, 327  
 gıdalar, 10–11  
 ileri yaştaki yetişkinler, 319–320  
 kalsiyum ayrıca osteoporoz da bakın  
 asitli içecekler, 292  
 çinko emilimi, 51  
 çocuklar için, 291–292  
 demir emilimi, 47  
 emen gıdalar, 43–44  
 gebelik sürecinde, 260–261



- genel bakış, 39–40  
 hayvansal protein, 56  
 ihtiyaçlar, 40  
 ileri yaşlar için, 314–315  
 ilgili soruları cevaplamak, 334  
 sitrat karbonat kıyaslaması, 261  
 sporcular için, 309  
 süt ürünleri, 41  
 yiyeceklerde bulmak, 41–43
- kanser  
 hayvansal protein, 58  
 önlemek, 327  
 riskler, 17  
 tersine çevirmek ve korunmak, 322–323
- kanten, 132, 202
- karbon ayakizi, 86, 328
- karbonhidratlar  
 basit, 307  
 kompleks, 67–68, 306–307  
 sporcular, 305–307
- kardiyovasküler sağlık, 319–320
- karıştırma kapları, 81
- karmin, 144
- Karnabahar Nohut Köri, 192
- kaşıklar  
 bebekler için, 278  
 pişirmek için, 82
- katı gıdalar, 277–279
- katı gıdalar, bebekler için, 277–279
- kaynaklar, 338. Ayrıca web sitelerine de bakınız.
- kazein  
 cilt bakımı ürünlerinde, 144  
 kazeinat, 247  
 peynirlerdeki, 135
- kek kalıbı, 80
- Kelp, 70
- kesme tahtaları, 81, 101
- keten tohumu yağı, 317
- keten tohumu, 73, 132
- kısırlık ve tüketilen protein türü, 58
- kısmen hidrojene edilmiş yağlar, 95
- kiyafetler,  
 hayvan temelli, 24–25  
 vegan, 138–139
- kiler, depolamak  
 baharatlar, çeşniler, iştah açıcılar, 90–91
- bakliyatlar, 87–88  
 çocuklar için 296–297  
 meyve ve sebzeler, 88–90  
 tahıllar, 85–87
- kilo alımı  
 gebelikte, 264–265  
 yenidoğanlarda, 275
- Kingsolver, Barbara, Animal, Vegetable, Miracle (Hayvan, Sebze, Mucize), 218
- kişisel hikâyesi, 322
- klorofil, 48, 72
- kokteyl partileri, 246
- kolekalsiferol, 49
- kolekalsiferol, 49
- kolesterol, 10–11, 56, 319–320
- Koli basili, 22–23
- kolon kanseri, riskler, 17
- kolon, lif fırçası etkisi, 11
- kolostrum, 274
- Kombu, 70
- konferanslar, katılım, 247–248
- konsantre hayvan besleme işlemleri (CAFOs), 20, 22
- konserve ürünlerde sodyum, 89–90
- konserve, satın alınacak yiyecekler, 89, 112–113
- kooperatifler, 93, 265
- Kozmetik Üzerine Tüketici Bilgilendirme Koalisyonu (CCIC), 142
- köri, 192
- Kramer, Sarah, The Garden of Vegan (Veganın Bahçesi), 124
- Kremalı Brokoli (ya da Ispanak) Çorbası, 180
- krom, 310
- ksilitol, 76
- kurabiyeler, 198–199
- kuru fasulye gevrekleri, 87
- kuru yemiş sütleri, 134
- kuruyemişler ve tohumlar, 73–74, 91
- kuruyemişler, 73–74, 91
- kuş tüyü yorganlar, 148
- kuş tüyü, 139
- kutlamalar, ağırlamak, 238–243, 340
- kutu, dönüşüm, 97
- küresel iklim değişikliği ve çiftlik hayvanı üretimi, 21
- kürk çiftlikleri, 25–26

### • L •

- lahana cipsleri, 173
- lahana familyası, gıdalar, medikal kullanım, 13
- laktoz, 144
- Lappe, Frances Moore, Diet for a Small Planet (Küçük Bir Gezegen İçin Diyet), 62
- lezzet, dönüştürülen tariflere eklemek, 124
- lif
  - bebekler, 280
  - kabızlık, 322
  - kalp rahatsızlıkları, 320
  - sporcular, 311
  - tüketim, 11
- lignan, 69
- likit sabunlar, 97
- likopen 72
- likörler, 247
- limon suyu, temizlik, 149
- linolenik asitler (omega-6 yağ asitleri), 75, 316

### • M •

- Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna, 189
- makarnalar
  - Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna, 189
  - tam tahıl, 86
  - türleri, 186
- makas, mutfakta, 84
- makrobiyotik gıda
  - mevsimsel, 69
  - susam tuzu, 176
  - tanımı, 12
- makyaj, 141–144
- maliyet unsurları, 324, 331
- mamalar, yeni doğanlar için, 276–277
- manavlar, 94
- mangal sezonu, 241, 242
- mango, 71
- mantarlar
  - Buğday Glütenu ve Shiitake Mantarlı Erişte, 190
  - kesilip, dilimlenmesi, 176
  - kullanımı, 128–129

- medikal kullanımı, 13
- Şaşırtıcı Mantar Soslu Patates Püresi, 174–175
- Mantarlı Tempehli Sandviç, 185
- marshmallow, 120
- maşalar, 82
- meditasyon, 341–342
- medya mesajları, 298–300
- medya mesajları, çocuklara kodları çözmeyi öğretmek, 298–300
- Meksika dürüm barları, 104
- Meksika restoranları, yemek yemek, 235
- melas, şeker kamışı, 75
- meme kanseri, riskleri, 17
- menopoz semptomları, 318
- menü tabloları, 117–118
- mercimek
  - alışveriş yapmak, 87–88
  - darı, 193
  - Yunan mercimek salatası, 178–179
- merdaneler, 81
- merhamet, göstermek, 23–26, 215–216
- metabolizma, 317–318
- mevsimlik sebzeler, 68–69
- mevsimlik yemek, 68–69
- mevsimlik yemek, 68–69
- meyve suları, , 71, 214
- meyve ve sebzelerin yıkanması, 89
- meyveler
  - alışveriş yapmak, 88–90, 114
  - beslenmeye dâhil etmek, 71
  - çeşitleri genişletmek, 213
  - gebelikte, 263
  - Meyve Kanteni, 202
  - saklamak, 92
  - tatlılar, 201–203
- mısır ekmeği muffinler, 163
- mısır polenta
  - İştah Açıcı Kahvaltı İspanaklı Polenta, 160–161
  - Polenta Üzerinde Brokoli, 196
  - tam tahıl olarak, 86
- mikroalgalar, 84
- mineraller. Ayrıca vitaminlere bakınız.
  - çocuklar için, 293–294
  - sporcular için 309–311
- mini marketler, bakkallar, 93

Miso çorbası, 136  
 Miso Güveci, 191  
 Miso macunu, 135  
 mitokondri, 318  
 mizah, yapmak, 102  
 mochi, 136  
 moda, 13, 138–139  
 modacı tasarımları, 139  
 Moskowitz, Isa Chandra, Vegan with a  
 Vengeance, 124  
 multivitaminler, 51–52, 294  
 mutfak gereçleri  
 bıçaklar, 82–83  
 genel bakış, 79–80  
 hamur yoğurmak, 174  
 kaplar, 81–82  
 mikrodalgalar, 84  
 özel, 84  
 paylaşmak, 83  
 tencere, tava, tepsiler, 80  
 mutfak, depolamak, 81, 101  
 mutlu eden yiyecekler, tarifleri  
 veganlaştırmak, 123–124  
 muzlar, Çikolata Dilimli Muz Ekmeği, 164  
 müzik aletleri, 148  
 müzik enstrümanları telleri, 148

## • N •

Nabhan, Gary Paul, Coming Home to Eat:  
 The Pleasures and Politics of Local Food  
 (Yemeğe Eve Gelmek, Yerel Yiyeceklerin  
 Zevki ve Politikası), 218  
 nar taneleri, 71  
 nezaket, göstermek, 215–216  
 nohutlar  
 Çikolatalı Sarışın Pirinç, 199  
 Karnabahar Nohut Köri, 192  
 Noni suyu, 71  
 Nori, 70  
 NSAID'ler ve anemi, 317

## • O •

oksalik asit, 41  
 okul kafeteryaları, 233–234

okul kafeteryaları, yemek yemek, 233–234  
 Omega-3 yağ asitleri, 74–75, 262, 316–317  
 Omega-6 yağ asitleri, 75, 316  
 Organic Gardening For Dummies, 2'nci  
 Baskı (Organik Bahçecilik for Dummies)  
 (Whitman and DeJohn), 148  
 organik soya bazlı mama, 276  
 organik yiyecekler  
 fasulyeler, 72  
 satın alma, 217–218  
 osteoporoz. Ayrıca kalsiyuma da bakınız.  
 D vitamini, 48  
 hayvansal protein, 56  
 kadın sporcular, 309  
 kalsiyum emen gıdalar, 43  
 önlemek, 314–315  
 süt ürünleri, 41  
 ot ve baharatlar  
 alışveriş yapmak, 90, 111  
 muhafaza etmek, 92, 112  
 oteller, organizasyonlar, 247–248  
 oturumlu yemekler, 246–247  
 oy kullanmak, 342

## • Ö •

öğle yemekleri, planlama, 116  
 öğrenme kulesi, 107  
 ölçüm kapları, 81  
 ölçüm kaşıkları, 81  
 ölü bölgeler, 20  
 ölüm, ABD'de sebepleri, 16

## • P •

parti menüsü planlamak, 241–242  
 partiler  
 ağırlamak, 238–243  
 çocuk katılımı, 245  
 doğumgünü, tamamen vegan, 340  
 pişirmek, 342  
 partiler, 238, 245  
 pasta fırçaları, 84  
 pasta kalıpları, 80  
 patatesler  
 saklamak, 92

- Şaşırtıcı Mantar Soslu Patates Püresi, 174–175
- paylaşmak
- pişirme gereçleri, 83
- smoothie'ler, 214
- tarifler, 34
- yemek planlaması, 107
- pepita, 74
- PETA (People for the Ethical Treatment of Animals- Hayvanlara Etik Muamele için Mücadele Edenler), 143, 144, 236
- Petrini, Carlo, Slow Food Nation: Why Our Food Should Be Good, Clean, And Fair (Yavaş Gıda Ulusu: Yiyeceklerimiz Neden İyi, Temiz ve Adil Olmalı), 218
- peynir ikameleri
- Maya Gevrekli, Bezelyeli Makarna, 189
- seçenekler, 135–136
- Tofu Peyniri, 168–169
- Physicians Committee for Responsible Medicine (Sorumlu Tıp İçin Hekimler Komitesi), 145, 284, 290, 300
- pıka, 266
- Pirello, Christina Cooking the Whole Foods Way (Tam Gıdaların Peşinde Yemek Pişirmek), 124
- pirinç ve fasulyeler, 193–195
- bebekler için pirinç tahılları, 278
- pilav pişiriciler, elektrikli, 84
- pirinç protein tozları, 305
- Susam Tuzuyla Pirinç Topları, 176–177
- pişirme gereçleri
- bıçaklar, 82–83
- genel bakış, 79–80
- kullanış, 81–82
- mikrodalgalar, 84
- özel, 84
- paylaşmak, 83
- tencere, tava, tepsiler, 80
- pişirme gereçleri, 80
- pişirme gereçleri, 80
- pişirme gereçleri, 81–82
- pişirme kooperatifleri, 265
- pişirme malzemeleri, 91
- pişirme, ayrıca pişirme gereçlerine de bk. çocuklarla, 107–108, 298
- dökme demir, 47
- fasulyeler, 88
- gebelik sürecinde, 265–266
- haftasonları, 110
- kesme tahtaları, 81, 101
- kurutulmuş otlarla, 112
- öğrenmek ve yetenekleri geliştirmek, 342–343
- yumurtasız, 130–133
- zaman yaratmak, 31
- pizza partileri, 104
- pizza salonları, yemek yemek, 235
- plastik şişeler, reddetmek, 52
- polenta
- İştah Açıcı Kahvaltı, Ispanaklı Polenta Pizza, 160–161
- Polenta Üzerinde Brokoli, 195
- tanımı, , 86
- Polenta Üzerinde Brokoli, 196
- Pollan, Michael, The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals (Etobur'un İkilemi: Dört Yemeğin Doğuş Tarihi), 218
- porsiyon büyüklükleri, 66
- preeklampsi, 267
- proantosiyanidinler, 72
- probiyotikler, 39, 51
- protein
- aşırı alımı, 56
- çocuklar için, 293
- fasulye ve bakliyattan, 72–73
- fermentasyon, 60–62
- gebelik süresince, 259–260
- gereksinimler, 54–55
- gücü, 12
- ile ilgili sorulara cevap vermek, 334
- kalsiyum emilimi, 40
- kaynakları, 53–54
- kemik sağlığı, 44
- protein tozları, 305
- sporcular için, 304–305
- tanımı, 54
- veganın hayvanla kıyaalanması, 58–59
- yetersiz alım, 56–57
- yıllık tüketim, 53
- yüksek protein diyetleri, 57
- zengin gıdalar, 59–60
- protein kaynakları, 53–54, 334



## • R •

- R.W. Knudsen'nin Recharge spor içecekleri, 312  
 reklamlar, çocuklara mesajların kodlarını çözmeyi öğretmek, 298–300  
 rendeler, 82  
 restoran bulmak, 229–230  
 restoranlar, bulmak, 220, 229–230  
 riboflavin, 38  
 Rodger, George, Vegan Passport (Vegan Pasaportu), 227, 228

## • S •

- sabah yorgunluğu ile başa çıkmak, 268–269  
 sabunlar, likitlerle kalıpların karşılaştırılması, 97  
 sağlık, ayrıca kansızlık, kanseri sindirim, egzersiz, kalp sağlığı başlıklarına da bakınız.  
 aşırı protein alımı, 56  
 beslenmenin yararları, 12–13, 313–314, 327–332, 336–337  
 gıdalarla ilişkisi, 9–13  
 Hızlı geçiş, 28  
 sağlıklı gıda mağazaları, 94  
 sağlıklı yemekler, 106–108  
 saklı hayvansal içerikler, 236  
 salatalar  
 gündönümü partileri için, 242  
 Yunan Mercimek Salatası, 178–179  
 salatalıklar, soymak ve doğramak, 179  
 salisilik asit, 12  
 sandviç dükkânları, yemek, 235  
 sandviçler, Mantarlı Tempehli Sandviç, 185  
 sarı renk, eklemek, 124  
 sarımsak, 13, 92  
 Schweitzer, Albert, 32  
 sebze burger, 87, 235  
 sebzeler  
 alışveriş, 88–90, 114  
 çeşitleri genişletmek, 213  
 deniz, 69–70, 91  
 ev yapımı turşular, 170

- gebelikte, 263  
 kızartmak, 213  
 mevsimsel, 68–69  
 muhafaza etmek, 92  
 temizlemek ve dilimlemek, 179  
 yeşil yapraklar, 41  
 sebzeleri kızartmak, 213  
 sebzeleri pişirmeye hazırlamak, 266  
 Seitan  
 Buğday Glütenu ve Shiitake Mantarlı Erişte, 190  
 hazırlanması, 172  
 Seitan Dürümleri, 182–183  
 tanımı, 128  
 seitan, 182–183  
 serbest dalış, 344  
 Sertifikalı Bütünsel Sağlık Danışmanları, 212  
 seyahat  
 beslenme, 219–220  
 diğer ülkelere, 227–228  
 gemi ve grup gezileri, 226–227  
 hava yolu, 222–225  
 ilaçlar, 225  
 web siteleri, 228  
 yemek planlaması, 220–221  
 seyahat gemileri, 226–227  
 sınırlar, vegan olmayanlarla belirlemek, 101–102  
 sigara kullanmak  
 demir emilimi, 48  
 hamile kalmayı planlarken bırakmak, 255  
 sigarasız yaşam tarzı, 40  
 sindirim  
 bebeklerde ve emzirenlerde, 271  
 fasulyeler, 88  
 fermente gıdalar, 60–62  
 ileri yaşlarda, 320–322  
 sindirim sistemi hareketleri, 28, 320–322  
 sindirim sistemi, uzunluk, 59  
 sirkeler  
 alışveriş, 91  
 temizlik, 149–150  
 sirkler, uzak durmak, 26  
 Slow Food Nation: Why Our Food Should Be Good, Clean, And Fair (Yavaş Gıda Ulusu: Gıdalarımız Neden İyi, Temiz ve Adil Olmalı) (Petrini and Waters), 218

smoothie'ler

Gitmeden Önce Beni Uyandır, 154

kahvaltı için, 71, 154

paylaşmak, 214

Yaz Buzparmakları, 203

soğanlar, saklama, 92

soğutucular, seyahat için, 220

sos tencereleri, 80

soslar, hazırlamak, 170–171

sosyal durumlar

düğün, sünnet ve galalar, 245–248

etoburun masasında misafir olmak, 243–245

ileriye planlamak, 237–239

partiler, geleneksel yemekler ve kutlamalar, 239–243

sorulara cevap vermek, 333–338

sosyal ortamlarda havalı olmak, 244

soya fasulyesi, 126–127

soya gıdaları

bebekler için soya sütü, 279

güvenmek, 110

soya tozları, 305

Tempeh, 61, 127–128

Tofu, 126–127, 131

soya mumları, 147

soya, 62–63. Ayrıca soya gıdalarına da bakınız.

soyma bıçakları, 82, 83

soyucular, 81

söğüt kabuğu, medikal kullanımı, 12

spatullar, 81, 82

Spock, Benjamin (doktor ve yazar), 284

spor ayakkabılar, 138, 315

spor gereçleri, 139

spor içecekleri, 267, 312

sporcular için makrobesinler, 303–307.

Ayrıca karbonhidratlar, kompleks yağlar,

proteinler, magnezyuma da bakınız, 310

standard Amerikan beslenmesi, 58, 65

stevia, 76

su, içmek

dikkat edilecekler, 52

gebelikte, 257, 267

kabızlık, 321

sporcular, 311

su, kalite, kuraklık ve hayvan çiftçiliği, 20–21

sunum porsiyonları, 66

susam tohumu, 74

susam tuzu, 176

sushi geceleri, 105

süt inekleri, 25

süt ürünleri ikameleri

genel bakış, 133

peynir, 135–136

süt, 133–134

tereyağı, 134

Tofu Ekşi Krema, 169

Tofu peyniri, 168–169

süt ürünleri, ayrıca süt ürünleri ikamelerine

de bakınız.

demir emilimi, 47

detoks, 28–30

kalsiyum, 41

süzgeçler, 81

süzgeçler, 81

Sweet and Sara, 120

## • Ş •

şarap, 247

Şaşırtıcı Mantar Soslu Patates Püresi, 174–175

şefin bıçakları, 82, 83, 101

şeker kamışı melası, 75

şeker, 75, 297

şekerler, 75–76

şişeler, yeniden kullanılabilir, 52

şişkinlik, artan lif almından, 28

## • T •

tadım testleri, 107, 217

tahıllar

alışveriş yapmak, 85–87

bebekler için, 278

fasulyelerle karıştırmak, 130

Geceden Müsli, 156

saklamak, 91

Uyku Sersemi Tahıl Püresi, 155

tahıllar, 87

tahin, 74

tam gıdalar

- seçim, 86  
tanımı, 55, 85  
tam tahıl ürünleri, 85  
tam tahıl ürünleri, muhafaza, 91–92  
tansiyon, 10, 319  
tarifler  
bulmak, 109–110  
partiler, geleneksel yemekler ve kutlamalar için, 239  
paylaşmak, 34  
veganlaştırmak, 123–124, 197, 204–208  
web siteleri, 343  
tarifleri dönüştürmek, 123–124, 197, 204–208  
tarifleri veganlaştırmak, 123–124, 197, 204–208  
tatiller  
beslenme, 219–220  
diğer ülkelere, 227–228  
gemi ve grup seyahatleri, 226–227  
hava yolu ile seyahat, 222–225  
yemek planlaması, 220–221  
tatlandırıcılar, 90  
tatlı muamele, 119–120  
tatlılar  
kurabiyeler, browniler, barlar, 198–200  
meyve, 201–203  
parti için, geleneksel yemekler ve kutlamalar, 240  
tarifleri dönüştürmek, 197, 204–208  
tatlılar, 75–76  
tavalalar, dökme demir, 47, 80  
tavuklar, muamele, 25  
taze, satın alınacak gıdalar, 89  
Tease Vegan Cheese, 135  
tecrübelerden bahsetmek, 211, 214–216  
Teksturize Sebze Proteini (TVP), 63, 129  
tekstürize sebze proteini, 63, 129  
Tempeh  
kullanımı, 127–128  
Mantarlı Tempehli Sandviç, 185  
Tanımı, 61  
Tempeh Karışımı, 159  
tencere, tavalalar, 80  
tercihleri savunmak, 215, 333–338  
The China Study (Campbell), 58, 331  
The Garden of Vegan (Vegan'ın Bahçesi) (Barnard and Kramer), 124  
The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals (Pollan) (Etoburun Dileması: Dört Yemeğin Doğal Çelişkisi), 2018  
tırtıklı bıçaklar, 82, 83  
Toddler Health içecek karışımı, 279  
Tofu  
Aç Adam (veya Kadın) Tofu Çırpması, 158  
et ikamesi olarak, 126–127  
Tofu Ekşi Krema, 169  
Tofu Pad Thai, 187–188  
Tofu Peyniri, 168–169  
yumurta ikamesi olarak, 131  
tofu, 27–29  
Tofuyu preslemek, 126–127  
tohumlar  
alışveriş yapmak, 73–74  
bahçe yetiştirmek için, 343  
muhafaza etmek, 91  
toksinler, 330  
toplular, 97  
Topluluk Destekli Tarım Birlikleri (CSA), 213, 324  
topluluk, erişmek, 33–34, 217, 339–340  
topluluklara ulaşmak, 33–34, 217, 339–340  
topluluklara ulaşmak, 33–34, 217, 339–340  
“turist ishali” engellemek, 225  
toz protein, 305  
trans yağlar, 95, 316  
tropikal meyveler, 71  
turşular  
ev yapımı turşular, 170  
protein sindirimi, 61–62  
tuz, temizlik, 149  
tuzlu atıştırma malikar, 120  
tükürük, 59
- U •
- Uçağa yiyecek götürmek, 223–224  
uçuş, 222–225  
Udo DHA 3-6-9 yağı, 262  
unlar, seçmek 197  
USDA Organik etiketi, 95–96  
uyarıcılar, yemek saatlerinde belirlemek, 341–342  
Uyku Sersemi Tahıl Püresi, 155

## • Ü •

“üçüncü derece”, 333–338  
 ünlü veganlar, 295, 331–332  
 ürünler  
 ev bakımı, 146–150  
 güzellik, 141–144  
 ilaçlar, aşılar, 145–146  
 vegan olmayanlar, 29, 33, 140  
 Ürünleri temizlemek, 149–150  
 üyelik mağazaları, 94

## • V •

vahşi hayvan sığınakları, 26  
 vegan  
 olma gerekçeleri, 211  
 tanımı, 9  
 vegan aileler için duygusal destek, 105–106  
 vegan aileleri için beslenme destekleri,  
 105–106  
 vegan etiket, 244, 246  
 vegan hareketi, 142  
 Vegan Mini Market, Portland, Oregon, 139  
 vegan olarak yaşamayı tercih etmek  
 açıklama, 16–17, 215, 280, 333–338  
 hamilelik süreci, 254–255  
 vegan olmak, soruları yanıtlamak, 333–338  
 vegan olmayan menüler, sipariş vermek, 231  
 vegan olmayan ürünler  
 taşımak ya da değiştirmek, 29, 33, 140  
 vitaminler, 141  
 vegan olmayan ürünleri hayatınızdan  
 çıkarmak, 29, 33  
 yavaş, sistematik yaklaşım, 29–30  
 zamanlama, 31  
 vegan olmayan ürünleri taşımak ya da  
 değiştirmek, 29, 33, 140  
 vegan olmayanlar, yaşamak  
 4 C ile, 100  
 akli başında kalmak, 101–102  
 genel bakış, 99  
 karma ev halkı, 100–101  
 yemek planlama, 103–106  
 vegan olmayanlarla çıkmak, 248–249  
 vegan olmayanlarla randevu, 248–249

Vegan Pasaport (Rodger), 227, 228  
 Vegan with a Vengeance (Moskowitz), 124  
 vegan yaşam tarzının ekolojik etkileri, 19–23,  
 328  
 vegan yaşam tarzının ekolojik etkisi, 19–23,  
 328  
 veganizm hakkında yazmak, 341  
 Vejetaryen Kaynak Grubu, 341  
 vitaminler  
 B, 37–39, 52  
 B12, 261, 274, 315–316  
 C, 45, 47, 308, 320  
 çocuklar için, 293–294  
 Doğum öncesi, 259, 260  
 K, 40  
 sporcular, 309–311  
 vegan olmayanlar, 141  
 vücut kitle indeksi (BMI), 317–318

## • W •

Wakame, 70  
 Wal-Mart, alışveriş, 138  
 Waters, Alice, Yavaş Gıda Ulusu: Neden  
 Gıdalarımız İyi, Temiz ve Adil Olmalıdır,  
 218  
 web siteleri  
 Allison’s Gourmet, 120  
 besin destekleri, 52  
 freecycle, 344  
 Human Milk Banking Association of North  
 America (Kuzey Amerika İnsan Sütü  
 Bankası Birliği), 276  
 online gruplar, 340  
 PETA, 236  
 Physicians Committee for Responsible  
 Medicine (Sorumlu Tıp İçin Hekimler  
 Komitesi), 300  
 restoran arayıcıları, 220, 230  
 seyahat asistanlığı, 228  
 seyahat güvenliği, 146  
 Sweet and Sara, 120  
 tarifler, 343  
 vegan kaynakları, 338  
 veggieboards.com, 102



Whitman, Ann, Organik Bahçecilik For  
Dummies, 2'nci Baskı, 148  
Wildwood Organics, 51

## • Y •

yağ ikameleri, 134  
yağlar  
  bebekler için, 280  
  çocuklar için, 290  
  gebelikte, 262  
  ileri yaşlar için, 316–317  
  sağlıklı, 74–75  
  sporcular için, 305–306  
yağlar, 91, 95, 262  
“yanımda ne getirebilirim?”, 240  
yaşam tarzı  
  entegre etmek, 216–218  
  genişletmek, 339–344  
  ilgili sorulara cevap vermek, 335  
  işyerinde, 249–250  
  sebepler, 32  
  sigarasız, 40  
yaşam tarzı, içermek  
  genel bakış, 137  
  güzellik malzemeleri ve sağlık ürünleri,  
  141–146  
  kıyafet ve ayakkabı, 24–25, 138–139  
  vegan olmayan eşyalar, 29, 33, 140  
yaşamı kutlamak, odaklanmak, 34  
yaşamı kutlamaya odaklanmak, 34  
yavaş Gıda hareketi, 217  
yavaş, sistematik yaklaşım, 29–30  
yaz buzparmakları, 203  
Yedinci Gün Adventizm, 15  
Yeme bozuklukları, 299  
yemek kitabı, bütçeler, 107  
yemek planlama, 286–288  
yemek planlama. Ayrıca kahvaltı alışverişine  
  bakınız, 114–116  
  aile üyeleri ile paylaşmak, 107, 297–298  
  akşam yemekleri, 117  
  çocuklar için, 286–288  
  doğum sonrası, 270

  gebelik sürecinde, 265–266  
  geçiş süreci için, 32–33  
  ileri yaştaki yetişkinler, 323–324  
  menü tabloları, 117–118  
  öğle yemekleri, 116  
  önemi, 214  
  partiler, geleneksel yemekler ve kutlamalar  
  için, 239–243  
  seyahat ve tatiller için, 220–221  
  tarifler, bulmak, 109–110  
  vegan olmayanlarla yaşarken, 103–106  
yemek zamanı, 341–342  
yemekkitapları, tavsiyeler, 124, 338  
yemekleri planlamak, 32–33  
yeni doğanlar, beslenme, 273–277  
yer fıstıkları, 74  
yerel gıdalar, satın alma, 217–218  
yetersiz beslenme, 23–24  
yiyecekler, 101  
yiyecekleri çiğnemek, 59  
yiyecekleri muhafaza etmek, 91–92, 112  
yiyeceklerin canlılığı, 67  
yoga sınıfları, doğum öncesi, 256  
yulaf lapası, 155  
yumurta ikameleri, 130–133  
Yumurtasız pişirme, 130–133  
Yunan bahçesi piknikleri, 104  
Yunan Mercimek Salatası, 178–179  
yurtdışı, seyahat, 227–228  
yüksek proteinli diyetler, 57  
yürüyüş, gebelikte, 257

## • Z •

zamanlayıcı, 82  
zararlıları uzaklaştırmak, 150  
zencefil, 13, 92  
zerdeçal, 13, 124  
zirai ilaçlar, 148, 330  
zor beğenen, mızızlar, 281  
zulüm içermeyen ürünler, 141  
zulümsüz güzellik, 143

