



VEGAN OLMA REHBERİ DR. NEAL BARNARD

# VEGAN OLMA REHBERİ

BİTKİSEL ÜRÜNLERLE BESLENME  
İÇİN BİLMENİZ GEREKEN HER ŞEY

DR. NEAL BARNARD

Beslenme

epsilon



## **BITKİSEL BESLENMEDEN AZAMİ YARAR SAĞLAMANIZ İÇİN YAZILMIŞ MÜKEMMEL BİR EL KİTABI.**

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek için çaba gösteren pek çok insan, aynı zamanda şu sorulara da cevap arar: Bitkisel beslenmenin sağlık üzerindeki gerçek etkisi nedir? Protein konusu bir sorun mudur, değil midir? Nasıl vegan yemek hazırlayabilirim? Dışarıda yemek zorunda kaldığımda en iyi tercihler nelerdir?

Kilo vermek, kolesterol seviyelerini düşürmek, diyabetle mücadele etmek ya da atletik performansı yükseltmek amacıyla vegan seçeneklere gösterilen ilgi gün geçtikçe artıyor. *Vegan Olma Rehberi* bitkisel beslenmeyi kolay ve eğlenceli hale getiren pratik bir el kitabıdır. Konunun önde gelen uzmanlarından Dr. Neal Barnard, bitkisel beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini gözler önüne sererken bir yandan da vegan olduğunuzda eksiksiz beslenebilmek için yapmanız gerekenlere dair kapsamlı bir plan sunuyor.

Bu rehberde beslenme ile ilgili bazı bilgilerin özetlendiği tablolar, çeşitli kaynaklar, leziz ve tatmin edici yemek tarifleri ile bugüne dek severek yediğiniz yemekleri vegan beslenme tarzına nasıl uygun hale getirebileceğinizin pratik önerilerin yanı sıra kalıcı kilo kontrolü ve sağlığınızda gözle görülür iyileşme sağlayabilmeniz için gerekli ipuçları da yer almaktadır.



[www.epsilyayinevi.com](http://www.epsilyayinevi.com)

online alışveriş: [kitap365.com](http://kitap365.com)

Vegan beslenme konusunda dünya çapında en saygın otoritelerden olan **Dr. Neal D. Barnard**, FACC, George Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyelerindendir ve aynı zamanda Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi isimli kuruluşun başkanıdır. Dr. Barnard'ın ABD hükümeti tarafından desteklenen araştırmaları, tip-2 diyabette uygulanan beslenmede devrim yaratmış ve elde ettiği bulgular, Amerikan Beslenme Kılavuzu Danışma Kurulu, Amerikan Diyabet Derneği ve Amerikan Tıp Derneği isimli kuruluşların konuya olan yaklaşımlarını etkilemiştir. Dr. Barnard 2015 yılında American College of Cardiology üyeliğine seçilmiş ve 2016 yılında ise American College of Lifestyle Medicine tarafından verilen Trailblazer ödülüne layık görülmüştür. Aynı zamanda, ABD'deki tüm tıp öğrencilerine verilen *Nutrition Guide for Clinicians* isimli ders kitabının da başeditörüdür.

"Dr. Barnard, vegan beslenme ile ilgili bir 'deneme sürüşü' yapmamız gerektiğine hepimizi ikna ediyor. Gayet anlaşılır ve kolay takip edilebilir nitelikteki bu kitap, tıpkı bitkisel beslenmenin kendi gibi kolay sindirilebilir. Bütünüyle değerlendirildiğinde, okumaya değer bir nefasette."

—Meredith Vieira, gazeteci ve televizyoncu

"Dr. Barnard'ı uzun yıllardır bitkisel beslenme devriminin lideri olarak tanıyoruz. Yazdığı bu kitap bitkisel beslenme yolculuğuna başlamanızı kolaylaştırıyor. *Vegan Olma Rehberi*'ni veganlığın ne olduğunu merak edenlere ve sağlıklı, enerji dolu, uzun, coşkulu bir yaşam sürmek isteyen herkese öneriyoruz."

—Suzy Amis Cameron ve James Cameron

## Vegan Olma Rehberi

Orijinal Adı: *Vegan Starter Kit*

Dr. Neal Bernard

Çeviri: Erk Özkaya

Yayın Yönetmeni: Aslı Tunç

Editör: Tuğçe Nida Gökırmak

Düzeltili: Murat Demirci

Kapak Tasarım: Şükrü Karakoç

Sayfa Tasarım: Ebru Aydın

2. Baskı: Nisan 2022

ISBN: 978-605-173-738-6

© Neal D. Barnard, MD, FACC, 2018

Bu eser, yayıncının yazılı izni olmadan çoğaltılamaz.

Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla yayımlanmıştır.

© Epsilon Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

### **Baskı ve Cilt:**

Yıldız Mücellit Matbaacılık ve Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.

Maltepe Mah., Gümüşsuyu Cad.,

Dalgıç Çarşısı, No: 3/4

Zeytinburnu/İstanbul

Tel: (212) 613 17 33 Faks: (212) 501 31 17

Sertifika No: 46025

### **Yayımlayan:**

Epsilon Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

Osmanlı Sok., No: 18/4-5 Taksim/İstanbul

Tel: (212) 252 38 21 Faks: (212) 252 63 98

İnternet Adresi: [www.epsilonyayinevi.com](http://www.epsilonyayinevi.com)

E-posta: [epsilon@epsilonyayinevi.com](mailto:epsilon@epsilonyayinevi.com)

Sertifika No: .49067



# VEGAN OLMA REHBERİ

BİTKİSEL ÜRÜNLERLE BESLENME  
İÇİN BİLMENİZ GEREKEN HER ŞEY

DR. NEAL BARNARD

Çeviri: Erk Özkaya

Beslenme

epsilon



## İÇİNDEKİLER

Çevirmenin Notu	7
Okurunun Dikkatine...	9
Giriş	11
Birinci Bölüm: <i>Bugüne Kadar Verdiğim En İyi Karar</i>	15
İkinci Bölüm: <i>Hakikaten Çok Kolay!</i>	23
Üçüncü Bölüm: <i>Nasıl Başlamalı?</i>	27
Dördüncü Bölüm: <i>Sağlık İle İlgili Özel Hedefler</i>	37
Beşinci Bölüm: <i>Eksiksiz Beslenme</i>	57
Altıncı Bölüm: <i>Yaşamın Her Evresinde Veganlık</i>	67
Yedinci Bölüm: <i>Kolay Olsun, Hızlı Olsun</i>	83
Sekizinci Bölüm: <i>Dışarıda Yemek: İş Ortamında, Restoranda, Seyahatte ve Kutlamalarda</i>	89
Dokuzuncu Bölüm: <i>Karşılaşabileceğiniz Bazı Durumlar</i>	100
Onuncu Bölüm: <i>Bazı Popüler Söylentiler</i>	109
Teşekkürler	117
Önerilen Kaynaklar	119
Sizin İçin Yeni Sayılabilecek Bazı Besinler	125
Tarifler	127
Kaynakça	173
Dizin	177





## ÇEVİRMENİN NOTU

Ben de pek çok kişi gibi evde çokça söylenen “et yemezsen kafan çalışmaz, protein alman lazım” sözlerinin etkisinde kalarak büyüdüm. Babamın doktor olmasından dolayı bu konuyu sorgulama ihtiyacı da pek duymadım. Yaşça büyük ve tecrübeli olanların söylediklerini doğru kabul etme eğilimindeydik o dönemin çocukları olarak. Kendim doktor olup konuyu incelediğimde bu söylemin gerçeği yansıtmadığını fark ettim. Vejetaryen olmaya karar verdim ve yaklaşık yirmi yedi sene o şekilde beslendim. Bu beslenme tarzı bende hiçbir eksikliğe yol açmadığı gibi hem fiziksel olarak hem de vicdanen kendimi çok daha rahat hissetmemi sağladı. Hayvanların öldürülme sürecine hiçbir şekilde katkıda bulunmadığımı düşünüyordum. Ne zaman ki hayvansal ürünlerin (süt, yumurta, yün vb. dahil) üretimi sırasında hayvanların maruz kaldıkları acımasız koşulların ve bu üretimin çevreye etkilerinin idrakine vardım, işte o zaman uyandım. İki yıla yakın bir süredir tamamen vegan besleniyor ve herhangi bir hayvansal ürün kullanmamaya özen gösteriyorum. Hayıflandığım tek şey var: Çok daha erken yaşta vegan olmamış olmak.

Dr. Neal Barnard vegan beslenme konusunu çok etkili ve yalın bir dille anlatan yetkin bir hekim. Bu kitabı, benimle sohbet ettikten sonra vegan olmaya karar veren hastalarımın, dostlarımın

işini kolaylaştırmak için çevirdim. Tanımadığım okurlara da bir şekilde ulaşacak olursa ayrıca mutlu olacağım.

Düşüncelerimiz, konuşmalarımız ve eylemlerimiz yaşam-destekleyici nitelik taşımadıkça bireysel ve toplumsal huzura erişemeyeceğimiz çok açık. Kendimiz, yakın çevremiz ve uzak çevremiz için yaşamı destekleyen bir tutum içinde bulunmayı hedefleyen anlamlı adımlar atmak istiyorsak, işe hayvanların acı çekmelerine ve öldürölmelerine neden olmayan bir beslenme tarzını benimseyerek başlayabiliriz. Vegan beslenme bunun için idealdir. Hep birlikte güzel bir dünyada yaşama dileklerimizle.

Uz. Dr. Erk ÖZKAYA

## OKURUNUN DİKKATİNE...

Bu kitap sizi vegan beslenmenin gücü ile tanıştıracak. Bu gücü kullanmak çok kolaydır ve bunun getirisi çok büyüktür. Bunu siz de çok geçmeden fark edeceksiniz! Ancak yine de iki önemli hususa dikkatinizi çekmeme izin verin:

**Eğer bir rahatsızlığınız varsa ya da ilaç kullanıyorsanız doktorunuzla temas halinde olun.** Beslenmelerini düzelten kişilerin çoğu zaman ilaca olan gereksinimleri azalabilmektedir. Örneğin şeker hastalığı ya da tansiyon yüksekliği olanlarda bu çok sık karşılaşılan bir durumdur. Bu kişiler bazen ilaçlardan tamamen kurtulabilmektedirler. Fakat ilaçlarınızı bırakıp bırakmamaya hiçbir zaman kendi başınıza karar vermeyin. İlaçlarınızı azaltmanın ya da bırakmanın zamanlaması konusunda daima doktorunuzla işbirliği içinde olun.

**Eksiksiz beslenin.** Mevcut en besleyici gıdalar, bitkisel kaynaklı olanlardır. Ama yine de eksiksiz bir şekilde beslendiğinizden emin olmalısınız. Bunun için her çeşit sebze, meyve, tam tahıllar ve baklagiller günlük rutin tüketiminizin bir parçası olmalıdır; yeşil yapraklı sebzelere özellikle ağırlık vermenizi salık veririm. Güvenilir bir B12 kaynağınızın bulun-

duğundan da emin olmalısınız; bu, ağızdan alınan basit bir B12 takviyesi olabilir. B12 vitamini sinir sisteminizin ve kan dokunuzun sağlıklı olması açısından çok temel bir unsurdur. Beşinci Bölüm'de bu konuyu ayrıntılı olarak ele alacağız.



## GİRİŞ

Milyonlarca insan vegan seçeneklere ilgi göstermektedir. Bu kişilerin bir kısmı kilo verme, sağlıklı olma ve atletik kapasitelerini artırma peşindedir. Diğer bir grup insanı motive eden unsur ise hayvanlara karşı duyulan şefkat ve çevre konusundaki duyarlılıktır. Süpermarketlerde, “sağlıklı ürünler” satan mağazalarda, restoranlarda ve ayaküstü yemek yenilen yerlerde sunulan havalı vegan seçenekler çok kişinin ilgisini çekmektedir.

İster bir iki haftalığına vegan beslenme tarzını denemeyi, isterse tamamen vegan olmayı planlıyor olun, zihninizde bazı soruların belirmesi kaçınılmazdır. Bir öğünüm nasıl olmalı? Eksiksiz bir şekilde beslenebilecek miyim? Zaman darlığı yaşadığımda nasıl yemek pişirebilirim ve bunu sağlıklı gıda alışverişi için aşırı harcama yapmadan nasıl gerçekleştirebilirim? Dışarıdayken yiyecek düzgün bir şeyler nasıl bulabilirim? Besin takviyeleri kullanmam gerekir mi?

Tüm bu soruların yanıtlarını ve daha fazlasını bu kitapta bulacaksınız ve işe nasıl başlayabileceğinizi öğreneceksiniz. İlk kez 1990’larda Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi tarafından dergi eki olarak verilen bir kitapçık formatında yayımlanan *Vegan Olma Rehberi*, elinizdeki bu kitabın yazımı için ilham kaynağı olmuştur. Söz konusu rehber beklenmedik ölçüde popüler olmuştu. Muayenehanelerin bekleme salonlarında, kongre

stantlarında, sağlık fuarlarında masalara istiflenen çok sayıdaki rehber, bitkisel ürünlerle beslenme konusuna ilgi gösteren ve işe başlamak için güvenilir bir rehber buldukları için sevinen insanlar sayesinde çabucak tükeniyordu. Bu format, birçok başka organizasyon tarafından da kopyalandı. Elinizdeki kitap, dergi eki olarak verilen kitapçıkların sahip olduğu yalınlığı bünyesinde barındırmakla birlikte, vegan olmayı kolay ve eğlenceli hale getiren pek çok pratik ayrıntıyı da içermektedir. Bu kitaba “rehber” diyoruz, nk işe başlamak için gereksinim duyacağınız her Şeyi bu kitapta bulacaksınız. Sıklıkla sorulan sorulara kapsamlı yanıtlar, çocukluk çağında, hamilelikte ve yaşamın diğer evrelerinde eksiksiz beslenmeyi garanti altına alan ayrıntılar, “hızlı baŐvuru” tabloları, acemilerin bile hazırlayabileceği kolay ve lezzetli yemek tarifleri, kendinize özgü tarifler oluşturmak için yapabileceğiniz deđiŐikliklere dair ipuçları ve daha birçok başka Şey.

Eğer terminoloji konusunda aklınıza takılan bir Şeyler olduysa, hemen açıklığa kavuŐturalım. Vegan beslenme demek, yediklerinizin arasında hiçbir hayvansal ürünün (et, süt/süt ürünleri ya da yumurta) bulunmaması demektir. “Vejetaryen” denildiğinde ise, et tüketiminin söz konusu olmadığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla vejetaryen bir öğün, vegan olabilir de olamayabilir de; bu, öğünün peynir ya da diğer süt ürünlerini içerip içermesine bağlıdır. Bazı kimseler “bitkisel gıda” terimini kullanırlar; bu, günümüzde “vegan gıda” ifadesiyle eŐanlamlıdır. Bazı kişiler de “bitkisel tam gıda” deyimini kullanırlar; bu da hayvansal gıdalardan uzak olmanın yanı sıra, iŐlenmiŐ gıdaların (Şeker, un vb.) yerine tam tahılların ve bütünlüğü bozulmamış besinlerin tercih edildiği anlamına gelir.

“Yemek pişirmeyi öğrenmem Şart mı acaba?” diye düŐünebilirsiniz. Yanıtımız: Hayır. Vegan beslenme tarzı, sağlığınızı daha iyi bir seviyeye taŐımakla birlikte kiŐiliđinizde herhangi bir de-

ğişiklik yaratmaz. Eğer yemek pişirecek kadar sabırlı değilseniz, muhtemelen bu hususta bir değişiklik olmayacaktır. Bu nedenle işinizi kolaylaştırmaya yönelik pek çok ipucu vereceğiz size. Bununla birlikte, yediklerinizin içinde ne gibi unsurların yer alacağına karar verebilmek önemli avantajlar sağlar; o yüzden tariflere muhakkak göz atınız.

Bu kılavuz, sağlıklı bir vegan beslenme tarzına hızla geçiş yapabilmek için gereksinim duyabileceğiniz her şeyi içermektedir. Burada biz de "bitkisel gıda" terimini "vegan gıda" ifadesi ile eşanlamlı olarak kullanacağız. Bazı özel sağlık sorunlarıyla ilgili olarak elde edebileceğiniz yararları azami seviyeye nasıl taşıyabileceğinizi ve bunları iş ortamında, seyahatlerde nasıl sürdürebileceğinizi öğreneceksiniz. Bu süreç boyunca karşınıza çıkacak olağan birtakım güçlükler ve temelsiz söylemleri de ele alacağız.

Vegan beslenme tarzı, sizin de göreceğiniz gibi kilo vermenin ve kilo almaktan kaçınmanın en kolay ve sağlıklı yoludur. Öte yandan, kolesterolü ve tansiyonu yüksek olan, şeker hastalığı bulunan kişilerin söz konusu rahatsızlıkları geriletmek için kullanabilecekleri çok etkili bir yaklaşımdır. Bu beslenme tarzı, kalp hastalıklarının geriletilmesine, kanser ve Alzheimer hastalığına yakalanma riskinin düşürülmesine de katkıda bulunabilir.

Vegan olmanın gayet kolay olduğunu ve bunun sağlığınızd üzerinde çok güçlü bir etkisinin bulunduğunu hemen fark edeceksiniz. Bu, aynı zamanda bir maceradır. Veganlık, beslenme ile ilgili keşif faaliyetlerinin uç noktası olmaktan ziyade sağlıklı yeni bir başlangıç gibidir. Hayvansal gıdaları tabağınızdan uzaklaştırdıktan sonra birçok başka şeyi keşfetmek isteyeceksiniz. Dünyanın farklı birçok yöresinin muhteşem mutfakları, tadına bakılacak nice yeni yemekler, yenilikçi internet siteleri, paylaşılmaya değer pek çok kitap, film ve yemek tarifi var. Bunlar sayesinde sağlık açısından elde ettiğiniz yararlar daha da artacaktır.

Burada yer alan bilgileri tanıdığınız herkesle paylaşın lütfen. Bundan hem siz büyük keyif alacaksınız hem de onlar!





## BİRİNCİ BÖLÜM

# BUGÜNE KADAR VERDİĞİM EN İYİ KARAR

Vegan olmanın sağlık açısından muazzam yararları var. Öncelikle kalori hesabı yapmadan ve acıkmadan kilo vermeyi kolaylaştırır. İster on kilo isterse yüz kilo vermeniz gereksin, zayıflamanın ve sağlıklı bir şekilde istediğiniz kiloda kalmanın en kolay yolu budur. Bitkisel ürünlerle beslenme sayesinde ortaya çıkan başka güzel değişiklikler de var!

**Kalp rahatsızlıklarında hastalık süreci geriler.** San Francisco'da California Üniversitesi'ne bağlı Önleyici Tıp Araştırma Enstitüsü doktorlarından Dean Ornish, 1990 yılında yaptığı araştırmada, çalışmaya dahil olan deneklerin yüzde seksen ikisinde vejetaryen beslenmenin (diğer bazı yaşam tarzı değişiklikleri ile birlikte) kalp rahatsızlıklarını ilaç tedavisi ve cerrahi müdahale olmaksızın bir yıl içinde geriletliğini göstermiştir.

**Kolesterol düzeylerinde iyileşme görülür.** Vegan beslenme tarzı, kolesterol alımını azaltmanın en etkin yoludur. Düşük karbonhidrat içerikli bir beslenme şekli olan Akdeniz Diyeti'nden ya da diğer beslenme tarzlarından farklı olarak vegan beslenmede hayvansal gıdalardaki yağlar ve kolesterol tamamen kapsam dışında bırakılırken kolesterol düşürücü birtakım özel gıdalar beslenmeye dahil edilir. Bu konuyu Dördüncü Bölüm'de daha etraflı bir biçimde ele alacağız.

**Tansiyon yüksekliği olanlarda kan basıncı seviyesinde düşme görülür.** Amerikan Tıp Derneği tarafından yayımlanan kapsamlı bir değerlendirme makalesinde bitkisel ürünlerle beslenmenin kan basıncını etkili bir biçimde düşürdüğü ifade edilmiş ve bu düşüşün kan basıncını yükselten hayvansal besinlerden kaçınılmasına ve bitkilerde bulunan kan basıncını düşürücü bazı özel besin unsurlarına bağlı olduğu belirtilmiştir.

**Diyabeti olanların durumu daha iyiye gider ve bazen hastalık tamamen ortadan kalkar.** Ulusal Sağlık Enstitüleri, 2003 yılında, “az-yağlı vegan diyet” ile tip-2 diyabeti olan hastalara verilen kalori ve karbonhidrat kısıtlamasına dayalı klasik “diyabet diyeti”nin bire bir karşılaştırılması için Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi bünyesindeki ekibimize araştırma fonu sağladı. Araştırma kapsamındaki kişiler her hafta kliniğimize gelerek sağlıklı besinler hakkındaki bilgilerini artırdılar, yemek pişirme ile ilgili gösterimleri izlediler, elde ettikleri başarıları ve karşılaştıkları güçlükleri anlattılar. Haftalar ilerledikçe çok önemli şeyler ortaya çıkmaya başladı. Katılımcılar, özel bir çaba göstermedikleri halde hemen kilo vermeye başlamışlardı. Kalori hesabı yapmamalarına ve porsiyonlarını küçültmemelerine rağmen kilolar gitmeye başlamış, tehlikeli seviyelerin altına bir türlü inmeyen kan şekeri düzeyleri düşmeye başlamıştı. Kolesterol ve kan basıncı seviyeleri için de benzer bir durum söz konusuydu. Katılımcıların pek çoğu ilaç dozlarını azaltabildiler yahut ilaçlarını tamamen bırakabildiler. Yaptığımız karşılaştırmada vegan diyetin, kan şekerini kontrol altına alma bakımından klasik “diyabet diyeti”nden üç kat daha etkili olduğu ortaya çıktı. Hatta hastaların uzun süredir yaşadığı, diyabetin sinir hücrelerini etkilemesiyle ortaya çıkan ağrılar gibi birtakım sorunların vegan diyetle daha iyiye gittiğini gördük.

**Artrit, âdet sancısı, migren gibi durumlarda ağrılar çoğu kez azalır ya da tamamen yok olur.** Beslenmenizde yaptığımız değişiklikler sayesinde, eklemlerde yangıya yol açabilen ve migre-

ni tetikleyebilen hayvansal ürünleri terk ettiğiniz gibi hormonlarınızı da daha dengeli bir hale getirecek bir adım atmış olursunuz.

**Kansere yakalanma riski azalır** ve daha önceden kanser tanısı konulmuş kişiler, kanserle daha iyi mücadele edebilir hale gelirler. Bu durum, örneğin kalınbağırsak kanseri gibi sindirim sistemi kanserleri ve meme kanseri, prostat kanseri gibi hormonal kanserler açısından özellikle önemli görünmektedir. Genel olarak, bitkisel ürünlerle beslenme tarzını benimseyen kişilerin kansere yakalanma riski yüzde kırk kadar azalır.

**Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı azalır;** elimizdeki bazı kuvvetli deliller buna işaret etmektedir. Bu hastalık fazla *doymuş yağ*, yani süt/süt ürünleri ve ette bulunan “kötü” yağ tüketenlerde daha sık görülmektedir; buna karşılık bitkisel ürünlerle beslenenler, belleklerini ve bilişsel yeteneklerini yaşamların ilerleyen yıllarında daha iyi muhafaza edebiliyor gibi görünmektedir.

Yukarıda bahsi geçen hastalıkların seyrinde gerileme meydana geldikçe ilaç gereksiniminizin azaldığını fark edebilirsiniz, hatta ilaçlara olan ihtiyacınız tamamen ortadan kalkabilir. Daha az ilaç demek, daha az yan etki ve daha az masraf demektir. Bu da işi sadece “farmasötik pansuman” yaklaşımıyla ele almadığınız, aynı zamanda hastalıkların altında yatan *nedene* de müdahale ettiğiniz anlamına gelir.

Beslenmede değişiklik yapmanın; kilo verme çabası içinde bulunanlar, doktor muayenelerinin müdavimi olup bir yığın ilaç kullananlar ya da sadece yeni ve daha iyi bir yolda ilerlemek isteyenler üzerinde hoş ve rahatlatıcı bir etkisi vardır.

### ***Herkes Bu Konudan Bahsediyor***

Bill Clinton, Ellen DeGeneres ve diğer pek çok ünlü kişinin vegan ya da hemen hemen vegan beslenmeye geçmeye başlaması saye-

sinde bitkisel ürünlerle beslenme, gündemin üst sıralarına yerleşmiştir. ABD hükümeti'nin 2015 yılı için yayımladığı Amerikalılar için Diyet Kılavuzu'nda vegan beslenmenin sağlık açısından faydalı olduğunu resmen kabul etmiştir. Amerikan Tıp Derneği, Beslenme ve Diyet Akademisi\* ve sağlık alanında uzman olan pek çok kişi de aynı kanaattedir. Birleşmiş Milletler de bitkisel ürünlerle beslenmenin çevresel açıdan taşıdığı güçlü potansiyeli dile getirmektedir. Hayvanlar konusunda duyarlılığı yüksek kişilerse zaten yıllardır veganlar arasına katılmaya devam etmektedirler.

En son dalgayı ise spor dünyasında görüyoruz. Aralarında Carl Lewis, Scott Jurek, Brendan Brazier, Rich Roll ve Fiona Oakes'un da yer aldığı pek çok seçkin sporcunun, kaslarındaki kan akışını ve oksijen miktarını çoğaltmak suretiyle dayanıklılıklarını artırmak için vegan beslenmeye başlaması bu akımı başlatmıştır. Bu sporcular vegan beslenmenin, antrenmanlardan sonraki toparlanma dönemini kısaltan anti-enflamatuvar etkisinden de istifade etmektedirler. Tenis yıldızı Venus Williams'a otoimmün bir rahatsızlık olan Sjögren sendromu tanısı konulduğunda, vegan beslenme tarzına geçmesi onun bu durumun üstesinden gelmesine ve eski güçlü formuna kavuşmasına yardımcı olmuştur. Kız kardeşi Serena da onun izinden yürüyerek kendi beslenmesinde değişikliğe gitmiştir. Basketbol ve futbol oyuncuları, bitkilerin potansiyelinden yararlanarak yağ dokusu yerine kas dokularını geliştirmek suretiyle hem performanslarını yükseltmekte hem de sporculuk kariyerlerinin süresini uzatmaktadır. 2017 senesinde, dördüncü kez Formula 1 Şampiyonluğunu elde etmeden bir süre önce vegan olan Lewis Hamilton hissiyatını şöyle ifade etmiştir: "Otuz iki yıllık yaşamımda kendimi en iyi hissettiğim dönem bu..." Olimpiyat madalyalı snowboard sporcusu Hannah Teter bitkisel ürünlerle beslenmenin, performansını "bambaşka bir

---

\* Academy of Nutrition and Dietetics, Amerika'da 1917 yılında halk sağlığını korumada ve gıda muhafazasında devlete destek olmak amacıyla kurulmuş, günümüzde de halk sağlığının ve beslenme uzmanlarının gelişimini desteklemek için çalışan bir kuruluş. (e.n.)



seviyeye taşıdığını” söylemiştir. Tia Blanco süt/süt ürünleri ve et tüketimini tamamen bırakmasının ardından iki yıl üst üste Dünya Sörf Kadınlar Şampiyonası’nı kazanmıştır.

### **Ve İyiye Doğru Bir Gidiş**

Vegan beslenme, sadece sağlık açısından değil, hayvanlar açısından da harika bir şeydir. Halihazırda, Amerikalılar *her saat başı* yaklaşık bir milyon hayvan yemekteler ve bu hayvanların mezbahaya giderken yaşadıkları herkesin yüreğini burkacak kadar fenadır. Vegan beslenme, şefkatli olmak için büyük bir fırsattır.

Bu aynı zamanda çevre lehine bir harekette bulunmak için de bir fırsattır. Şu anda sadece ABD’de yüz milyon adet büyükbaş hayvan bulunmaktadır ve bunların her biri, bir evin giriş holünü dolduracak kadar büyüktür. Bu hayvanlar sürekli olarak atmosfere, güçlü sera etkisi yaratan metan gazı salmaktadırlar. Bunların ve aynı zamanda domuzların ve tavukların beslenmeleri için hayli fazla miktarlarda tahıla gereksinim vardır; bu da muazzam miktarda su, gübre ve tarım ilacı kullanılması, dolayısıyla da nehirlerimizin, derelerimizin mahvedilmesi demektir. Bitkisel ürünlerle beslenmek demek, çevre üzerinde daha az etki yaratmak demektir.

Bu, sevdiğiniz kişiler için de çok iyi bir şeydir. Yapabileceğiniz en hoş ve zarif işlerden biri, onların daha iyi beslenme alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olmaktır; bu yolla onların hayatlarını kurtarmanız bile mümkündür. Eğer ebeveynseniz, çocuklarınızın gerektiğinde bitkisel beslenmelerini sağlamanız onların sağlığını koruyacaktır; onlara önemli değerleri öğretiniz ve bir gün onlara miras bırakacağınız Dünyayı koruyunuz. Ayrıca siz de sağlıklı beslendiğinizde, size ihtiyaçları olduğunda onların yanında olabilmeyi daha mümkün kılarırsınız.

Peki, ya lezzet konusu? Bir süre sonra göreceksiniz ki karşınıza çıkan yeni ve sağlıklı besinler şimdiye dek yediklerinizin en iyileri olacak. Çocukluğumu geçirdiğim Kuzey Dakota eyaletinin Fargo şehrinde yaşadığım dönemde ailemizin beslenme alışkanlıkları

hiç de öyle övünülecek gibi değildi. Biftek, patates ve bunların yanında mecburen bir miktar sebze; rutin olarak yediğimiz şeyler bunlardı. Arada sırada tavuk budu ve salata da masada yer alırdı. Hiçbir zaman herhangi bir kişinin “Fargo mutfağı” konusunda hayranlık belirttiğini işitmedim. Kimsenin, “Haydi bir restorana gidip Fargo yemekleri yiyelim!” dediğini duyamazsınız. Ancak elimizde onlar vardı.

Washington DC’ye taşındıktan sonra başka ülkelerin zengin mutfaklarını keşfetme imkânı buldum; bunların pek çoğu sağlıklı bitkisel ürünler kullanır İtalyan restoranlarında dumanı tüten *minestrone* ya da mercimek çorbasının ardından, fırınlanmış sarımsaklı kuşkonmaz ve *arrabiata* soslu makarna yanında ıspanak sote ya da Meksika restoranlarında baharatlı fasulye dürümü, sebzeli *fajita* ve taze *guacamole*, Japon restoranlarında *miso* çorbası, egzotik salatalar, salatalık ve avokado ile yapılmış vegan suşiler, Şezuan ve Hunan restoranlarında tofu, pirinç ve sebzelerle hazırlanmış ve özenle baharatlanmış çeşit çeşit yemekler yemek mümkündür. Ayrıca Fransa, İspanya, Hindistan, Küba, Lübnan, Vietnam, Tayland, Etiyopya ve başka pek çok ülkenin mutfak geleneklerinden esinlenmiş restoranlar da vardır. Bunların hepsi sıradan sebze, meyve, bakliyat ve tahılları leziz yemeklere çevirme becerisine sahiptir. Bu nefis yemeklerin yanında bizim Kuzey Dakota’nın biftek ve patatesi yaya kalmış gibiydi.

Lezzetin yanı sıra, sağlıklı bitkisel beslenmenin bir avantajını daha keşfettim. Bulaşıklar şaşırtıcı derecede çabuk yıkıyor. Yağlı atıklarla tıkanmış bir boruyu ya da zift gibi yapışmış bir şeyleri temizlemeye uğraşır gibi yemeği pişirdiğiniz tavayı ovmanız gerekmez. Bu, kulağa çok önemsiz bir şey gibi gelebilir. Ama tavayı temizlemek bu kadar gayret gerektiriyorsa, o yiyeceklerin bedeninizin içinde neler yaptıklarını bir düşünün. Vegan beslenme tarzını benimsediğinizde, damarlarınızın ve sindirim sisteminizin temizlenmesi için cerrahlara çok daha az gereksinim duyarsınız!

Dolayısıyla, vegan beslenme tarzını benimsemek, hayatınız boyunca verebileceğiniz en iyi karardır. Kalbiniz, kilonuz, genel sağlığınız, hayvanlar, dünya ve sevdikleriniz için en iyi karar... İşte tam ihtiyacınız olan şey de bu. O yüzden harekete geçin ve sağlıklı beslenmenin gücü ile neler elde edebileceğinizi görün.



## İKİNCİ BÖLÜM

# HAKİKATEN ÇOK KOLAY!

Vegan olmak kolaydır. Düşük karbonhidratlı veya glutensiz beslenmekten daha kolaydır. Hatta sigarayı bırakmaktan ya da diğer bazı alışkanlıkları terk etmekten çok daha kolaydır. Çünkü dilediğiniz kadar yiyebilirsiniz. Hiçbir zaman kaç kalori aldığının veya ne kadar karbonhidrat tükettiğinizin hesabını yapmanız gerekmez. Evet, vegan beslenmede et, süt/süt ürünleri ve yumurta gibi hayvansal ürünler tüketilmez ama onların yerine tüketilebilecek harika pek çok şey mevcuttur.

Gerçekten sadece iki “kural” vardır:

1. Öğünleri bitkisel ürünlerle, özellikle de sebze, meyve, tam tahıllar ve baklagiller (fasulye, mercimek, bezelye vb.) ile oluşturmak.
2. B12 vitamini takviyesi kullanarak eksiksiz beslenmeyi garanti altına almak.

İşte hepsi bu! “Kurallar” bunlardan ibaret. Şimdi konuyu biraz daha ayrıntılı olarak ele alalım.

İlk “kural”, hayvansal ürünlerin yerine sağlıklı dört besin grubunda yer alan, beslenmenin dinamosu olan ürünlerin koyulması gerektiğini söyler: sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagil-



ler. Bunlar sizin paletinizi oluşturur. Tıpkı usta bir ressamın basit renkleri bir araya getirerek harika bir resim yapması gibi siz de bu dört basit besin grubunu farklı şekillerde bir araya getirmek suretiyle mümkün olan en sağlıklı ve leziz öğünleri oluşturabilirsiniz. Şimdi her besin grubunu sırayla ele alalım.

**Sebzeler.** Sebzelerin vitamin ve minerallerle dolu olduğunu herkes bilir ama bu sadece bir başlangıç. Sebzeler aynı zamanda şaşırtıcı derecede yüksek protein içeriğine sahiptir. Örneğin brokoliyi ele alalım; sağladığı toplam kalorinin üçte biri içerdiği proteinlerden gelir. Ispanakta ise bu oran yüzde ellidir. Sebzeden sebze bu miktar değişkenlik göstermekle birlikte, bu örnekler size bir fikir vermiştir. Bizonlar, atlar, filler, zürafalar ve başka pek çok hayvan güçlü kaslara bitkiler sayesinde sahiptir.

Sebzeleri garnitür olarak kullanmaktan ziyade onları ön plana çıkarıp yemek işinin merkezine yerleştiriniz. Bir öğünde iki ana sebze yemeği birden niçin yenmesin? Hem ıspanakla havuç hem de brokoli ile tatlı patates kullanmak suretiyle yeşil ve turuncu sebzelerden oluşan iki ayrı kombinasyon oluşturabilirsiniz.

### Güç Tabakı



**Meyveler.** Elbette meyveler de vitamin ve minerallerle doludur. Ama aynı zamanda iştahınızı dizginlemeye yarayacak lifler

bakımından da zengindir. Ayrıca meyvelerin içerdikleri doğal şekerler, kan şekeri üzerinde fevkalade ılımlı bir etkiye sahiptir.

**Tam tahıllar.** Pirinç, yulaf, mısır, kinoa ve diğer tahıllar enerji veren sağlıklı kompleks karbonhidratların yanı sıra önemli miktarlarda protein de sağlarlar. Ayrıca, her tahıl tanesi, liflerden oluşan doğal bir kabuğa sahiptir. Gıda endüstrisi, esmer pirinç beyaz pirince, tam tahıllı ekmeği beyaz ekmeğe dönüştürmek amacıyla çoğu zaman bu kabuğu çıkarmaktadır ama bu liflerin yerli yerinde bırakılması çok daha iyi olur. Tahıl taneleri kendi doğal paketleri içinde çok daha lezizdir. Ayrıca bu liflerin sindirim sisteminin düzenli çalışmasını destekleyen ve kansere karşı olan etkileri vardır.

**Baklagiller.** Fasulye, mercimek, bezelye ve benzeri besinler protein, demir, kalsiyum, lif içerdikleri gibi enerji sağlayan sağlıklı kompleks karbonhidratlar almanızı da sağlarlar.

Sebzeler, meyveler, baklagiller ve tahıllar tabağınızda çeşitli şekillerde yer alabilir. Bu malzemeler kahvaltıda, yabanmersinli pekmezli krep, tarçınlı kuru üzümlü yulaf lapası, menemen tarzında hazırlanmış vegan bir sebze karışımı ya da vegan sucuk olarak karşınıza çıkabilir. Öğle yemeğinde ise bezelye çorbası, humus, fasulye yemeği veya sebze soteye dönüşebilir. Akşam yemeğinde de güveçte pişmiş türlü, patates püresi, vegan suşi, vegan pizza ya da leziz bir köri soslu sebze yemeği halinde önünüze gelebilir. Bunlara benzer binlerce leziz tarif vardır

Yediklerinize fındık/fıstıklar, çeşitli tohumlar ve zeytin ekleyebilirsiniz. Bunların hiçbiri kolesterol ve "kötü yağlar" içermez. Ancak bu konuda aşırıya kaçmamanızı salık veriririm. Bu besinlerin içerdikleri yağlar, hayvansal yağlara göre çok daha sağlıklı olsalar da fazla kalori almanıza neden olabilirler. Bu konuyu Dördüncü Bölüm'de daha ayrıntılı olarak ele alacağız.

İkinci “kural” ise B12 vitamini takviyesi kullanmak suretiyle eksiksiz beslenmeyi garanti altına almaktır. Bu konuyu Beşinci Bölüm’de daha ayrıntılı olarak ele alacağız. Şimdilik önemli olan, sinir sisteminizin ve kan dokunuzun sağlıklı olması için B12 vitaminine gereksiniminiz olduğunu ve bu vitaminin hayvanlar ve bitkiler tarafından üretilmediğini bilmenizdir. B12 vitaminini bakteriler üretir. İneklerin sindirim sisteminde bulunan bakterilerin sentezlediği B12 vitamini, hayvanın etine ve sütüne geçmektedir. Vegan beslenme tarzını benimsediğinizde B12 vitamini takviyesi almanız gerekir. Bunu eczanelerden temin edebileceğiniz B12 takviyeleriyle ya da içeriği zenginleştirilmiş besinlerle (örneğin B12 ile zenginleştirilmiş soya sütüyle) yapabilirsiniz.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# NASIL BAŞLAMALI?

Hadi başlayalım o zaman! Yaptığımız çalışmalarda beslenme değişikliği sürecini kolayca uygulanabilen iki adıma böldük ve ben bugüne dek bu adımları atamayacak tek bir kişiyle bile karşılaşmadım.

**Birinci Adım:** Mevcut olasılıkları gözden geçirmek için kendinize bir hafta süre tanıyın. Burada hedefimiz, hakikaten sevdiğiniz vegan besinleri (sizin de göreceğiniz gibi bunların çoğu aşına olduğunuz şeylerdir) saptamak ve bunları et ve peynire alternatif olarak kullanmanın yeni ve keyifli yollarını araştırmaktır. Sizi şaşırtacak kadar çok sayıda ve leziz besinle karşılaşacaksınız; yapmanız gereken yegâne şey bunlar arasından en sevdiklerinizi seçmek.

Boş bir kâğıda dört ayrı başlık halinde şunları yazınız: kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve atıştırmalıklar. Önümüzdeki yedi günlük süre içindeki ödeviniz, hayvansal herhangi bir içeriğe sahip bulunmayan ve gündelik hayatınızda rutin olarak yer almasını arzu ettiğiniz besinleri belirleyip bu başlıkların altına yazmak. Şimdilik beslenmenizde herhangi bir değişiklik yapmayın. Sadece zaten sevdiğiniz ya da denemeyi arzu ettiğiniz vegan besinler üzerinde düşünün. Bunları maddeler halinde yazın ve bu hafta içinde hepsinin tadına bakın. Eğer çocukluk çağınızdan

bu yana hiç yulaf lapası yemediyse ve bunu yeniden denemeyi arzu ediyorsanız, şimdi tam zamanıdır. Lapanın üzerine tarçın, kuru üzüm, dilimlenmiş çilek gibi lezzeti arttıracak şeyler ekleyin. Eğer sevdiğinize kanaat getirirseniz, bunu listenize ekleyin; sevmezseniz üzerini çizip kahvaltı için başka bir şey deneyin. Sabah kahvaltılık gevreğinizi ya da kahvenizi badem sütüyle tüketmeye ne dersiniz? Eğer kahvaltıda sucuk yeme alışkanlığınız varsa ve vegan sucuk ile henüz tanışmadıysanız alışveriş yaparken bir de bundan alın, bakalım sevecek misiniz? Bu fikirleri yazıya dökün. Beğendikleriniz listede kalsın. Beğenmediğiniz bir şey olduğunda ürünün başka bir markasını deneyin o ürünün üzerini çizip.

Öğle yemeklerinde çorba içmeyi alışkanlık haline getirme konusunu bir düşünün; herhangi bir çorba olabilir (sebze çorbası, mercimek çorbası, balkabağı çorbası, domates çorbası, *minestrone*, vb.). Bazı marketlerde bulabileceğiniz konserve çorbalar da işinizi kolaylaştırabilecek bir seçenektir. Kutuların üzerini okuyun ve süt ya da herhangi bir hayvansal ürün içermediğinden emin olun. Yahut muhtelif yeşillikler, domates, zeytin, havuç, ıspanak vs. ile hazırlanmış ve üzerinde bir miktar balsamik sirke gezdirilmiş bir salata da yiyebilirsiniz. Marketlerde satılan hazır salata karışımları da iş görebilir. İki dilim ekmeğin arasına humus koyarak sandviç yapabilir, bunun yanında sebze sote ve vegan sucuk ya da canınızın istediği benzeri bir şey yiyebilirsiniz.

Yeşil yapraklı sebzeleri üzerlerine birkaç damla hayvansal ürün içermeyen bir sos, çeşnilendirilmiş pirinç sirkesi ya da limon suyu dökerek lezzetlendirebilirsiniz.

Her zaman severek yediğiniz ve zaten vegan olan besinlerin neler olduğunu bir düşünüp bunları da listenize ekleyin.

İlham almak için bu kitapta yer alan tariflere bir göz atın.



Marketlerde satılan ve sizin için yeni olan ürünleri, daha önce gitmediğiniz restoranları (İtalyan, Meksika, Çin, Japon, Etiyopya, Hint restoranlarını ya da dilediğiniz herhangi başka birini) deneyin. Buradaki amaç, düzenli olarak yemeyi arzu edebileceğiniz vegan yiyecekler konusunda bir fikir sahibi olmaktır. Sizin de göreceğiniz gibi pek çok harika seçenek mevcut.

### *Kahvaltı*

---

---

---

---

---

### *Öğle Yemeği*

---

---

---

---

---

### *Akşam Yemeği*

---

---

---

---

---

### *Atıştırmalıklar*

---

---

---

---

---

***Sağlıklı Kahvaltı için Öneriler***

*Bircher Müsli (sayfa 127)*

*Havuçlu Kek (sayfa 128)*

*Çırpılmış Tofu (sayfa 129)*

*Tarçınlı/Kuru Üzümlü Yulaf Lapası*

*Yabanmersinli Krep*

*Çeşitli Malzemelere Bulanıp Kızartılmış Ekmek*

*Mısır Gevreği + Badem Sütü + Dilimlenmiş Muz*

*Vegan Sucuk, Vegan Pastırma*

*Tam tahıllı Ekmek + Reçel*

*Kahvaltı Dürümü (fasulye, domates, marul ile hazırlanmış)*

*Kavun, Muz ve Yabanmersini*

### ***Sağlıklı Öğle ve Akşam Yemekleri***

Çorbalar: Mercimek, Balkabağı, Domates, Bezelye,  
Sebze, *Minestrone* (sayfa 141)

Makarnalı –*İtalyan Çorbası*– (sayfa 143)

Acılı Siyah Fasulye Yemeği (sayfa 146)

Domates, Marul ve Çabuk Hazırlanan Humus ile  
Yapılan Sandviç (sayfa 149)

Lazanya (sayfa 152)

Kolay Biber Dolması (sayfa 153)

Fasulyeli, Yeşillikli Makarna (sayfa 154)

Spagetti Alfredo (sayfa 156)

Pizza (mantar, soğan, ıspanak, kurutulmuş domates)

Fasulyeli Dürüm

Vegan Sucuklu Barbunya

Sandviç (kızarmış ekmek üzerine marul, domates,  
salatalık, zeytin, ve mantar sote)

Vegan Burger / Mantarlı Burger veya Vegan

Sosisli Sandviç

Üç Çeşit Fasulyeli Salata

Çin Usulü Karışık Sebze Sote

**İkinci Adım:** Bir hafta müddetle farklı yiyecekleri denemenin ardından, bunların hangilerini sevip hangilerini sevmediğiniz konusunda bir fikriniz olacaktır. Bu noktadan itibaren önünüzdeki üç hafta boyunca tüm öğünlerinizin tamamen vegan olmasına özen gösterin ve bu süreçte, geçen bir hafta boyunca belirlediğiniz besinleri kullanın. Bu süre zarfında hiçbir hayvansal ürün tüketmeyin. Bu üç hafta boyunca her öğünde sadece sevdiğiniz besinleri seçmeye odaklanırsanız süreç çok daha rahat ve kolay bir hale gelecektir. “Deneme sürüşü” yaptığınız bu yirmi bir günlük dönemi daha da kolaylaştıracak birkaç ipucu daha:

1. “Geçiş dönemi yiyecekleri”ni bolca tüketebilirsiniz. Hamburger, sosis, sucuk ya da makarna sosunda kullanmak için kıyma gibi şeylerin yerini mükemmel bir biçimde doldurabilen birçok vegan alternatif mevcut. Ayrıca hayvansal süt/süt ürünlerinin yerine geçebilecek pek çok ürün de bulunmaktadır.
2. Katı ve tavizsiz bir tutum içinde olun. Tıpkı sigarayı azaltarak değil de bir defada toptan bırakmayı daha kolay bulan pek çok kişi gibi, et ve süt ürünlerini terk edenler de tüketimi birden kesmeyi daha kolay bulmaktadır. Arada sırada yiyeceğiniz kızarmış tavuk ya da bir miktar peynir bile sizi ayartıp sağlıksız besinlere tekrar yönelmenize yol açabilir. Bu nedenle “deneme sürüşünüz” yüzde yüz vegan olmalıdır.
3. Dikkatiniz, önünüzdeki kısa dönem üzerinde olsun; bundan bir yıl sonrasını merak etmeyin. Sadece bu üç haftalık deneme sürecine odaklanın.

Sevdiklerinizden destek alın. Günlük rutinde yapılan herhangi bir değişiklik, bir miktar manevi destekle çok daha kolay hale gelir. Bu kısa deneme süresi boyunca aile bireylerinizden ya da arkadaşlarınızdan size katılmalarını ve bu sürecin içinde yer al-

malarını isteyin. Eğer size katılmayı arzu etmezlerse onlardan sizi desteklemelerini, dalga geçerek sağlıksız gıdalara teşvik etmemelerini isteyebilirsiniz.

Yirmi bir günlük sürenin sonunda şu iki hususu fark edeceksiniz: Birincisi, fazla kilolarınızın gitmeye başladığını, enerjinizin yükseldiğini ve sindiriminizin daha iyi hale geldiğini. Diyabetiniz varsa kan şekerinizin günden güne daha iyiye gittiğini fark edebilirsiniz. Aynı durum tansiyon ve kolesterol düzeyleri için de geçerlidir. İkinci olarak da ağız tadınızın, zevklerinizin değişmeye başladığını fark edeceksiniz. Sağlıksız besinlere olan ilginizi kaybetmeye ve gündeminize giren yeni şeyleri gerçekten sevmeye başladığınızı göreceksiniz.

Üç-haftalık “deneme sürüşü” sonrasında canınızın istediğini yapmakta serbestsiniz. Ama büyük ihtimalle bu şekilde devam etmeyi isteyeceksiniz. Sağlığınızla ilgili olarak elde ettiğiniz yararlar artacak ve yeni yiyeceklere dair keşifleriniz çoğalıp daha keyifli hale gelecek. Çok geçmeden bu işi tamamen benimsediğinizi fark edeceksiniz. Böylelikle, sağlığa giden yolda güç ve üstünlük tamamen sizin elinize geçmiş olacak.

### **Hızlı Alternatifler**

Aslında gerçekten etin yerine geçecek alternatif bir ürüne gereksiniminiz yoktur. Makarnalar, peynirsiz pizzalar, baharatlı tencere yemekleri, soteler hiç et olmadan da gayet nefis olabilirler. Aynı durum hayvansal süt/süt ürünleri ve yumurta için de geçerlidir. Bunları tamamen kapsam dışında bırakabilirsiniz. Ancak et, süt/süt ürünleri ve yumurtaya alternatif olabilecek bir şeyler istiyorsanız şunları deneyebilirsiniz:



## Et Yerine

**Fasulye türleri** makarna soslarında, baharatlı tencere yemeklerinde, dürümlerde çok güzel olur. Bunlar tıpkı et gibi proteinden zengindir ancak hayvansal yağ ve kolesterol içermezler.

**Tempeh**, soya fasulyesinden yapılan fermente bir ürün olup vegan gıdalar satan bazı dükkânlardan temin edilebilir. Bunu, kahvaltıda yenilen et ürünlerinin yerine kullanabileceğiniz gibi (bkz. Kahvaltılık Izgara tarifi, sayfa 130) sotelerde de kullanabilirsiniz.

**Vegan hamburgerler** veya **vegan sosisler** artık birçok markette bulunabilmektedir. Bunlar çok pratik ve çabucak hazırlanabilen ürünler olup çocuklar arasında çok revaçtadır. Kültür mantarları da çok iyi bir hamburger köftesi alternatifidir.

**Vegan sucuk**, etle hazırlanan sucuktan neredeyse farksızdır ve çok daha sağlıklıdır; birkaç farklı marka deneyip öyle karar verebilirsiniz.

## Süt ve Süt Ürünlerinin Yerine

Süt ve süt ürünlerine benzeyen ama süt içermeyen mamuller artık pek çok yerde bulunabilmektedir. Birbirinden çok farklı aromalara sahip bulunan bu ürünleri deneyerek hangilerini sevdiğinize karar verebilirsiniz.

**Süt yerine soya sütü, pirinç sütü, badem sütü, yulaf sütü, kefir sütü ve benzerlerini** kullanabilirsiniz. Bunların bazıları kalسيوم ve B12 vitamini ile zenginleştirilmiştir.

**Süt içermeyen yoğurtlar** badem, kaju, soya fasulyesi ve benzeri ürünlerden yapılır.

**Dondurulmuş tatlılar** sorbe olarak ortaya çıkmıştır. Ardından dondurmaya alternatif teşkil eden ürünlerde bir çeşit patlaması yaşanmıştır. Bazı tanınmış dondurma markaları da bu işe el atmışlardır.

**Vegan peynirler** ve **ekşi krema** bazı marketlerde bulunabilir. Bunlar çok fazla yağ içerdikleri için arada sırada tüketilebilecek ürünler olarak görülmelidir.

**Besin mayası** (*nutritional yeast*) pizzalara, makarnalara, sebzelere ve güveçlere peynirimsi bir lezzet verir.

**Avokadoyu** küp küp doğrayıp beyaz peynir alternatifi olarak salataların üzerine koyabilirsiniz.

### Yumurta Yerine

Tek bir yumurta, iki yüz gramlık bir biftek kadar kolesterol içerdiği gibi çok fazla yağ ve hayvansal proteine de sahiptir. Neyse ki yumurtanın yerine geçebilecek bir şeyler bulmak kolay.

Çırpılmış yumurta yerine çırpılmış tofu deneyin (Kolay Çırpılmış Tofu tarifi, sayfa 129). Tofunun dokusu yumurta akına çok benzer ve çırpılmış tofu, yeni deneyen pek çok kişinin favori yiyeceği haline geliverir.

Ekmeklerde ve köftelerde malzemeleri bir arada tutucu unsur olarak patates püresi, yulaf lapası, galeta unu ya da domates salçası kullanabilirsiniz. Bir veya iki yumurta içeren pasta/poğaçta tariflerinde, yumurtayı tariften çıkarıp ıslaklığı artırmak için biraz daha su ekleyebilirsiniz. Tarifteki yumurta sayısı ikiden fazlaysa her bir yumurta için şu seçeneklerden birini kullanabilirsiniz:

- Bir yumurta hacminde muz püresi, elma püresi, ipeksi (silken) tofu ya da balkabağı püresi
- 1 yemek kaşığı ketentohumu ( $\frac{1}{4}$  bardak suda bekletilip blenderden geçirilerek)
- 1 yemek kaşığı soya unu + 2 yemek kaşığı su
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası

- Ticari yumurta ikamesi (çeşitli internet satış sitelerinde bulunabilir)

Yeni seçeneklere açık olun. Uluslararası restoranlarda ve marketlerde yer alan sınırsız çeşitlilik içinde yeni tatlar bulacaksınız. Sağduyulu Tıp İçin Doktorlar Komitesi'nin internet sitesinde ([www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)) ve vegan beslenme için hazırlanmış diğer birçok internet sitesinde pek çok güzel fikirle karşılaşabilirsiniz.

Bir sonraki bölümde kişisel sağlığınıza ilgili bazı özel durumlarda beslenmenizi nasıl düzenleyebileceğinizi ele alacağız.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

# SAĞLIK İLE İLGİLİ ÖZEL HEDEFLER

Artık işin temel öğelerine vâkıfsınız. Fakat bir adım daha ileri gitmeyi arzu ediyor olabilirsiniz. Özel bir sağlık sorunuz (fazla kilo, diyabet, yüksek kolesterol veya başka bir rahatsızlığınız) varsa vegan beslenme planınızı daha da güçlendirebilirsiniz. Bu bölümde, bu işi nasıl yapabileceğinizi göstereceğim.

### *Kilo Verme*

Eğer kilo verme çabası içindeyseniz vegan olmak işinizi çok kolaylaştıracaktır.<sup>1</sup> Henüz işin başında olanların tabağında bir damla bile hayvansal yağ olmamalıdır. Bu, büyük bir avantaj sağlar; çünkü *bir gram yağda dokuz kalori vardır*. Yağın kalorisini, protein veya karbonhidratlarından (bunların bir gramında sadece dört kalori vardır) daha yüksektir. Bir örnek verecek olursak, tavuk etinin (derisiz beyaz et olarak) sağladığı toplam kalorisinin dörtte biri içerdiği yağdan gelir. Buna karşılık, neredeyse tüm bitkisel besin kaynaklarının (baklagiller, tahıllar, sebzeler, meyveler) sağladıkları kalorisinin yağdan gelen kısmı yüzde ondan azdır. Bu nedenle öğünlerinizden hayvansal besinleri tamamen çıkarır ve sadece bitkisel ürünler tüketirseniz istenmeyen pek çok kalori-den kurtulmuş olursunuz.

## YAĞLI BESİNLER KALORİ DEPOSUDUR

1 gram karbonhidrat/protein/şeker = 4 kalori

1 gram yağ = 9 kalori

Bitkisel kaynaklı olan ve ihtiyatla tüketmeniz gereken birkaç tane yağlı besin mevcuttur: Bitkisel sıvıyağlar, fındık/fıstıklar, tohumlar ve avokado epeyce yağ içerir. Evet, bu besinlerdeki doğal bitkisel yağlar hayvansal yağlara nazaran çok daha sağlıklıdırlar (hayvansal yağların çoğu yüksek miktarda *doymuş* yağ içerir ve bu da hem kolesterol düzeylerini yükseltir hem de Alzheimer hastalığı ile ilişkilidir; bitkisel yağlardaki doymuş yağ miktarı ise çok daha azdır). Ancak hangi yağ olursa olsun *tüm yağların bir gramında dokuz kalori* vardır. Bu nedenle hedefiniz kilo vermekse sadece hayvansal ürünlerden sakınmak değil, yağlı gıdaları da (fındık/fıstıklar, yerfıstığı ezmesi, yemeklerde kullanılan yağlar, *guacamole* vb.) en aza indirmek yerinde olur. Bu yaklaşımın ne kadar etkili olduğunu hemen kısa bir süre içinde anlayabilirsiniz.

Peki, bu durumda hedef ne olmalıdır? Eğer amacınız kilo vermekse günlük toplam yağ tüketiminiz yirmi ila otuz gramı aşmamalıdır. Çoğu kişinin tüketimi bu düzeyin epeyce üzerindedir. Ama hayvansal ürünleri tamamen terk eder ve yağlı besinleri azaltırsanız hedefinize kolaylıkla ulaşırsınız.

Eğer yağ tüketiminizi kontrol altında tutuyorsanız sebzeler, meyveler ve işlenmemiş diğer gıdalar konusunda gayet rahat olabilirsiniz. Paketli gıdalar söz konusu olduğunda, yağ içeriği porsiyon başına iki ila üç gramı aşmayan ürünleri tercih edin. Bu şekilde hareket ederseniz günün sonunda limitinizi aşmadığınızı görürsünüz.



### YAĞLARDAN UZAK DURUNUZ

Yağlardan uzak durmak ve gereksiz kalori almamak için hayvansal ürünlerden sakınmanın yanı sıra şu hususlara da dikkat etmek işinizi kolaylaştırır:

Sebzeleri (örneğin soğan ve sarımsağı) yağda kızartmak yerine suda/sebze suyunda ya da doğrudan kuru tavada soteleyiniz. Veya bir fıfıs ile tavaya çok az miktarda yağ/su karışımı püskürtün.

Fındık/fıstıklar ve bunların ezmelerinden uzak durunuz. Yerfıstığı ezmesi, kavrulmuş badem gibi ürünler lezizdirler ancak çok fazla yağ ve dolayısıyla da fazla kalori içerirler.

Salatalara yağ yerine yağsız soslar, limon suyu, balsamik sirke, çeşnilendirilmiş pirinç sirkesi vb. ekleyin.

Sandviçlerde mayonez yerine hardal, turşu, çeşnilendirilmiş sirke kullanabilirsiniz.

Kızarttığınız ekmek kaliteli ise üzerine tereyağı yahut margarin sürmeye gerek yoktur.

Fınladığınız patateslerin üzerine yağ yerine karabiber, hardal yahut *salsa* sosu ekleyebilirsiniz.

### *Lif: Kilo Vermenizi Destekleyen Dost*

Kilo vermeyi hızlandırmak için lif tüketimine, yani posalı gıdalar yemeye özen göstermek çok işe yarar. Evet, "lif" kelimesi beslen-

me bilimine ait sıkıcı bir terimdir. Fakat lifler sağlık bakımından hakikaten güçlü bir potansiyele sahiptirler. Bunun da sebebi şudur: Lif dolgu maddesi görevi görür ve hiç kalori içermez. O nedenle kendinizi çok yemiş gibi hissettiğinizde aslında olan şey, yediğiniz besinlerdeki liflerin iştahınızı dizginlemesidir; bu arada kalori alımınız da belirli sınırlar içinde tutulmuş olur. Tabağınızda yer alan bol lifli besinler sayesinde gereğinden fazla yemeden sofradan kalkarsınız. Hayvansal besinlerde hiç lif bulunmaz, yani lif miktarı sıfırdır; et ve peynir içeren beslenme tarzlarının insanı şişmanlatmasının bir diğer nedeni de budur. Buna karşılık sebze, meyve, tahıl ve baklagillerin her lokmasında lif vardır. Listenin en tepesinde de bizim mütevazı dostlarımız olan çeşitli fasulyeler yer alır. Aşağıdaki değerlere bir göz atın:

#### Bazı Besinlerin Lif İçeriği (gram olarak)

Siyah Fasulye (½ su bardağı)	6
Kuru Fasulye (½ su bardağı)	5
Brokoli (½ su bardağı)	5
Elma (1 adet orta boy)	4
Esmer Pirinç (1 su bardağı)	4
Yulaf Lapası (1 su bardağı)	4
Portakal (1 adet orta boy)	3
Muz (1 adet orta boy)	3
Tam tahıllı Kahvaltı Gevreği (1 su bardağı)	3
Beyaz Pirinç (1 su bardağı)	2
Tam tahıllı Ekmek (1 dilim)	2
Beyaz Ekmek yahut Açma (1 dilim)	1
Spagetti (½ bardak, pişmiş)	0,5

Farkındaysanız, tam tahıllar liften zengin besinler olarak ün kazanmış olsalar da gerçek lif şampiyonları çeşitli fasulyeler ve sebzelerdir. Tam tahıllar rafine edilmiş tahıllardan daha iyidir. Esmer pirincin beyaz pirince dönüştürülmesiyle meydana gelen değişimi incelediğinizde lif içeriğinin yarısının kaybolduğunu görürsünüz. Aynı durum esmer ekme/beyaz ekme konusunda da geçerlidir. Bu nedenle kilo verme sürecinizi teşvik etmek için çeşitli fasulyeleri, sebzeleri, meyveleri beslenme rutininizin merkezine yerleştirmeli ve rafine tahılların yerine tam tahılları tercih etmelisiniz.

Her şey gayet basit, öyle değil mi? Hayvansal besinlerden uzak durarak, yağ tüketimini düşük seviyede tutarak ve lifli besinleri ön plana çıkararak kilo verme sürecinizi kolay bir hale getirebilirsiniz ve bu esnada kalori hesabına hiç gerek duymayacağınız gibi, bazı şeyleri yerken ikincisi teklif edildiğinde reddetmek zorunda da kalmazsınız. Doğal olarak bu besinler makul düzeyde kalori içerirler ve beyindeki doyma mekanizmasını tatmin ederek iştahınızın kontrol altında olmasını sağlarlar. Ayrıca, yaptığımız araştırmalar vegan beslenme tarzının öğün sonralarında metabolizmayı bir miktar hızlandırdığını göstermiştir.<sup>ii</sup> Bir başka deyişle, birkaç hafta kadar vegan beslenmenin ardından bedenın kalorileri vücut ısısına dönüştürme kabiliyetinde bir miktar artış olur ve depolanan yağ miktarı nispeten azalır. Bu artış çok fazla değildir, öğün sonralarında metabolizma hızınız yüzde on altı civarında artar. Ama etkinin her öğünden sonra üç ila dört saat kadar sürdüğünü göz önünde alırsak bunun kalori tüketiminin artması yönünde bir katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Peki, egzersizin etkisi ne kadardır? O da yararlıdır ama etkisini çok abartmamak gerekir. Beş kilometre boyunca süratli bir şekilde koşarak harcadığınız kalori miktarı, bir kutu kola içerek aldığımız kalori miktarının altındadır. O nedenle egzersiz, sağlıklı vegan beslenmeye ek olarak yapılması gereken bir faaliyettir; onun yerini alabilecek bir şey değildir.

### Daha Kolay Kilo Vermek İçin

Tüm hayvansal ürünlerden uzak durun.

Yağlı besinleri (bitkisel yağlar, kızartmalar, fındık/fıstıklar, tohumlar, avokado) en aza indirin.

Liften zengin besinleri bolca tüketin.

### Kolesterol Düzeyinin Düşürülmesi

Hayvansal besinler kolesterol düzeylerini çok yüksek değerlere taşır. Her şeyden önce et, süt/süt ürünleri ve yumurta bizi kolesterol içeren gıdalardır (listenin en üst basamağında yumurta yer alır). Tükettiğiniz kolesterolün aşağı yukarı yarısı nihai aşamada kanda dolaşmaya başlar. Ancak bundan daha kötüsü et, süt/süt ürünleri ve yumurtadaki *doymuş* (“kötü”) yağlardır. Bu yağlar bedeninin daha fazla kolesterol üretmesini teşvik eder.

Bitkilerde ise durum bunun tam tersidir. Bitkiler çok az miktarlarda doymuş yağ içerirler ve bünyelerinde hiç kolesterol barındırmazlar. Bu nedenle sadece vegan beslenmeye başlamak bile kolesterol düzeylerinin bariz bir biçimde düşmesine yol açar. Eğer arzu ederseniz kolesterolü düşürme gücünüzü daha da artırabilirsiniz. Toronto Üniversitesi’nden bir grup araştırmacı, bitkisel ürünlerle beslenmeye ek olarak, aşağıda belirtilen bazı “özel etkili besinleri” de kullanmak suretiyle düşük-dansiteli lipoprotein (LDL, yani “kötü kolesterol”) düzeylerini *yalnızca dört hafta içinde* yaklaşık olarak yüzde otuz oranında düşürmüştü.<sup>iii</sup>

Bu besinleri çok fazla miktarlarda tüketmeniz gerekmez. Vegan beslenme tarzını benimsemeniz ve her gün yulaf, arpa veya fasulyenin yanında bir soya ürünü tüketerek işe başlamanız ye-

terlidir. Eğer badem de yiyecek olursanız, günlük olarak küçük bir avuç dolusunu (yaklaşık otuz gramı) geçmeyin. Kolesterol düşüren margarin tüketmeniz ise asla şart değildir.

### **Kolesterolü Düşüren Özel Besinler**

Çözünebilir lif: yulaf, arpa veya çeşitli fasulyeler (1 porsiyon: pişmiş yulaf ya da arpa için 1 su bardağı, fasulye içinse ½ su bardağı).

Soya proteini: soya sütü, tofu, soya eti (1 porsiyon: soya sütü için 1 su bardağı, tofu için 90 gram).

Badem (1 porsiyon: 30 gram).

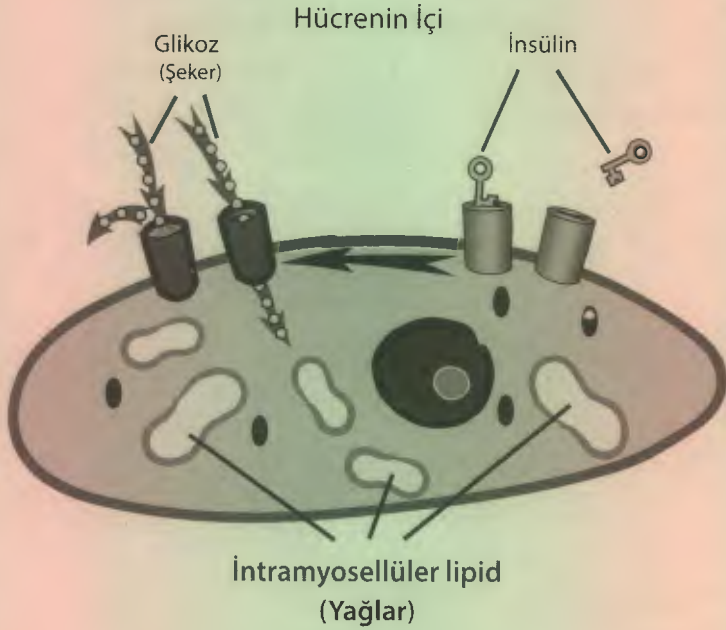
Kolesterol düşürücü özel margarinler, örneğin Benecol (1 porsiyon: 2 tatlı kaşığı)

Bir diğer husus: Her ne kadar genel olarak bitkisel besinlerin doymuş (“kötü”) yağ içerikleri çok düşük ise de bunun iki istisnası vardır: hindistancevizi yağı ve palm yağı. Bu ikisinin doymuş yağ içerikleri çok yüksektir. Ağızda tereyağına benzer bir tat bırakması için pek çok atıştırmanın bileşimine eklenmiş bu yağlar kolesterolünüzü yükseltir ve size kilo aldırır; bunlardan uzak durmalısınız. Paketli gıda satın alırken paketin içeriğini muhakkak okuyun.

### ***Diyabet ile Mücadele***

Yakın dönemin en heyecan verici buluşlardan biri de tip-2 diyabetin geriletebileceğinin anlaşılmasıdır. Hastalık daha iyiye doğ-

ru gidebildiği gibi bazen de tamamen ortadan kalkabilmektedir. Uzun zamandır diyabet konusunda çalışmalar yapmakta olan araştırma ekibimiz, karbonhidrat kısıtlaması ve kalori hesabına dayalı klasik “diyabet diyeti”nin yararlarının çok sınırlı olduğunu ve daha güçlü bir rejimin daha etkili sonuçlar sağladığını saptamıştır.



İlgili mekanizmayı ele almadan önce diyabete yol açan hadisenin ne olduğunu bir anlayalım. Pek çok kişi diyabetin, şeker tüketiminden kaynaklandığını zanneder; diyabette kan şekeri düzeyleri yüksek olduğu için şeker tüketiminin, hastalık sürecini bir şekilde tetiklediğini düşünür. Birçok doktor ve diyetisyen de bu inanca sahiptir ve (pirinç ve ekmek gibi karbonhidrattan zengin gıdaların sindirim sonrasında şekere dönüştüğünü dikkate alarak) diyabet hastalarına şeker ve karbonhidrattan kısıtlı bir diyet önerirler. Kilo vermeyi sağlayacağı düşüncesiyle de kalori alımını



kısıtlarlar. Ancak bu yaklaşımlar çok büyük bir yarar sağlamaz. Bunların hiçbiri hastalığı ortadan kaldırmaz. Hastaların çoğunun ilaç kullanmaya başlaması gerekir; bunu ikinci ve üçüncü ilaçlar takip eder ve çok geçmeden de giderek artan dozlarda insülin kullanımını gündeme gelir.

Kas hücrelerinin içine bakmak, diyabeti ele alış tarzımızda devrim niteliğinde bir değişim meydana getirmiştir. Yüksek teknoloji kullanarak hücre içini tarayan araştırmacılar, tip-2 diyabeti olan kişilerin kas hücrelerinin içinde yağ partikülleri bulunduğunu saptamışlardır. Bu yağ partikülleri büyük ölçüde yediğimiz besinlerden kaynaklanmaktadır. Hücre içinde oluşan yağ birikimi kan dolaşımındaki şekerin hücreye girişini güçleştirmektedir. Daha açık bir ifadeyle, bu yağlar insülinle, yani şekeri (glikozu) kan dolaşımından hücre içine yönlendirmekle görevli olan hormonla etkileşime girmektedir. Araştırmacılar karaciğerde de benzer bir tabloyla karşılaşmışlardır: Karaciğer hücrelerinin içinde yağ birikimi oluşması demek, dolaşımdaki şekerin normal bir şekilde hücre içine alınmaması demektir.

İnsülin, bir anahtar gibidir ve tıpkı bir anahtarın kilide girmesine benzer şekilde, kas ve karaciğer hücrelerinin yüzeyinde bulunan reseptörlere bağlanır. İnsülin (yani "anahtar"), reseptöre bağlandığında glikozu içeri alması için hücreye sinyal yollar. Tip-2 diyabette bu sinyalizasyon süreci çalışmaz ve buradaki suçlu hücre içindeki yağ birikimidir.

Örneğin muzip birinin evinizin kapısındaki kilide sakız yaptırdığını düşünün. Anahtarınız o kilidi açamaz. Kas ve karaciğer hücrelerinde biriken yağ da buna benzer. İnsülinim (anahtarınızın) işlevi bozular. Bu durumda bedeninizin ürettiği doğal insülin, hücrelerin üzerindeki reseptörlere bağlanmaya devam etse de glikozun hücre içine girmesine izin veren kanalların açılmasını sağlamakta zorlanacaktır. Biliminsanları kas hücrelerinde biriken bu yağa *intramyosellüler lipid* adını verirler.

Bu da bize problemin çözümünün nerede olduğunu göstermektedir. Eğer kas ve karaciğer hücrelerinde biriken yağ, kan şekerinin yükselmesine neden oluyorsa, az-yağlı vegan diyet çözüm olabilir. Netice itibariyle vegan beslenmede hayvansal yağ yoktur ve bitkisel yağ tüketimi de en aza indirilecek olursa ortada yağ diye bir şey pek kalmaz. Böylece kas ve karaciğer hücrelerinde biriken yağın dağılmaya başlaması ve ortadan kaybolması gerekir. Birinci Bölüm'de de sözünü ettiğim gibi "az-yağlı vegan diyet" ile tip-2 diyabeti olan hastalara verilen kalori ve karbonhidrat kısıtlamasına dayalı klasik "diyabet diyeti"nin bire bir karşılaştırılması için ABD hükümeti tarafından araştırma ekibimize bir araştırma fonu tahsis edildi. Bu araştırmada, az-yağlı vegan diyetle kan şekeri kontrolünün çok daha etkin bir biçimde sağlandığını saptadık.<sup>iv</sup>

Bu hususu kendiniz bizzat denemek isterseniz şöyle bir yol izleyebilirsiniz: Normal kiloda olsanız bile bu bölümün başında sözü edilen kilo verme adımlarıyla işe başlayınız. Bu yönde atılacak ilk adım vegan beslenmek ve ikinci adım da yağ tüketimini en aza indirmektir. Bu nedenle yağlı besinlerden, yediklerinize yağ ilave etmekten, fındık/fıstıklardan ve avokadodan uzak durunuz; lif içeriği yüksek olan besinleri tercih ediniz.

Daha sona üçüncü bir adım daha atınız: Ekmek ya da karbonhidrat içeren diğer besinler arasında bir tercih yaparken, kan şekerini çok daha az etkileyenleri seçiniz. Yani *Glisemik İndeks*'i düşük gıdalara yöneliniz. Bunun için:

- Şeker yerine meyveleri tercih ediniz. Evet, meyveler de tatlıdır ama bunların kan şekeri üzerindeki etkisi şekerden daha düşüktür.
- Buğday unu yahut rafine unla hazırlanmış ekmeklerin yerine çavdar ekmeğini yahut *pumpernickel*\* türü bir ekmeği tercih edin.
- Normal patates yerine tatlı patatesi tercih edin.

\* Bir tür çavdar ekmeği. (ç.n.)

- Soğuk tüketilen klasik kahvaltılık gevreklerin yerine yulaf veya kepekli tahıllarla yapılan ılık lapaları tercih edin.

Konuyla ilgili daha fazla ayrıntıyı şu internet sitesinde bulabilirsiniz: [www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com)

### **Diyabet ile Mücadelede Daha Güçlü Olmak için**

Diyabetle mücadelenin üç adımı:

Hayvansal ürünlerden uzak durun.

Yağ ve yağlı besin tüketimini en aza indirin.

Glisemik-İndeks'i düşük besinleri tercih edin.

Eğer diyabetiniz varsa beslenmenizde herhangi bir değişiklik yapmadan önce muhakkak doktorunuzla görüşmeli ve sürecin ilk aşamalarında onunla daima temas halinde olmalısınız. Çünkü az-yagli vegan beslenme, kan şekerinizin hızlı ve güçlü bir şekilde düşmesine neden olabilir. Eğer ilaç (özellikle de insülin) kullanıyorsanız kan şekeriniz tehlikeli bir seviyeye *düşebilir*. İlaçlarınızın doz ayarlamasını ve bunun zamanlamasını en iyi, doktorunuzla birlikte yapabilirsiniz.

### **Tansiyon Yüksekliği ile Mücadele**

Kan basıncının normal sınırlar içinde tutulması kalbinizi, böbreklerinizi, beyninizi ve bedeninizin diğer kısımlarını korur. Bunu ilaç kullanmadan başarabilirsiniz, ilaç yan etkilerinden ve masraflarından kurtulabilirsiniz. Araştırmalar, vegan beslenme-

nin kan basıncını istikrarlı bir biçimde yoluna koyduğunu göstermektedir.<sup>v</sup> Bu da üç yolla olmaktadır:

1. Süt/süt ürünleri ve etlerde bulunan doymuş yağlar, kanın akışkanlığını azaltır (viskozitesini yükseltir) ve atardamarların cidarlarını sertleştirir; bu yüzden kanın damar içinde hareket ettirilmesi için daha fazla basınç gerekir. Vegan beslenme, kanın viskozitesini düşürmek ve atardamarları daha esnek hale getirmek suretiyle kan akımının daha iyi olmasını sağlar.
2. Bitkiler doğal olarak sodyum bakımından düşük, potasyum bakımından ise yüksek içeriğe sahiptirler. (Sodyum kan basıncını yükseltir, potasyum ise düşürür.) Bunun aksine, süt/süt ürünleri, özellikle de peynirler çok fazla sodyum içerirler. Hazır çorbaların çoğu, diğer konserveler ve atıştırmalıklar ilave tuz içerdiklerinden, bunların düşük sodyumlu olanları tercih edilmelidir.
3. Fazla kiloların verilmesi kan basıncının düşmesini sağlar. Vegan beslenme doğal olarak kilo vermenize yardımcı olduğundan, kilolar azaldıkça kan basıncınız da daha iyiye doğru gider.

İlk iki faktörün (kanın daha akışkan hale gelmesinin ve sodyum yerine potasyumun tercih edilmesinin) kan basıncını düşürücü etkisi nispeten çabuk görülür. Kilo vermenin sağlayacağı katkı ise kiloların azalmasıyla birlikte tedricen ortaya çıkar. Bunlara egzersizi de eklerseniz kan basıncınız daha da düşer.

Tekrar üzerine basarak söyleyelim: Beslenmenizde yaptığınız değişikliği doktorunuza bildirin ve ilaç dozu ayarlamasının doğru bir zamanlama ile yapılabilmesi için onunla işbirliği içinde olun. Yukarıdaki adımları atmanıza rağmen tansiyonunuz normal sınırlar içine girmiyorsa, doktorunuzun önerdiği ilaçları kullanın.

### **Tansiyon Yüksekliği ile Mücadelede Daha Güçlü Olmak için**

Hayvansal ürünlerden uzak durun ve yediklerinize ilave yağ koymayın.

Tuz tüketiminize dikkat edin. Ürünlerin üzerinde yer alan etiketleri okuyun ve sodyum tüketiminizi 1.500 miligramın altında tutun.

Düzenli olarak egzersiz yapın.

### **Kanserin Önlenmesi**

Bitkisel ürünlerle beslenmek, kanser riskini azaltmanın etkili bir yoludur. Bu, kanser tanısı konulmuş kişilerin yaşam sürelerinin uzatılması bakımından fevkalade önemlidir. Kansere yol açan nedenleri saptamak hiç de zor değildir:

- Pişirme sırasında tavuk eti ve diğer etlerin içinde *heterosiklik aminler* adı verilen kanserojen maddeler oluşur. Kızartma, fırınlama yahut başka yollarla ısıya maruz bırakma durumlarında da aynı şey söz konusudur. Izgaralarda ek olarak başka kanserojenler de ortaya çıkar. Bu kanserojen maddeler DNA yapınızda değişime yol açarak normal bir hücrenin kanser hücresine dönüşmesine neden olabilir.
- Etler aynı zamanda bağırsaklarda bulunan bakterileri de etkilemek suretiyle sindirim kanalında kanserojen maddelerin ortaya çıkma olasılığını artırır.
- Süt/süt ürünlerinin prostat kanseri ile ilişkisi bulunduğu gösterildiği çalışmalar yapılmıştır.<sup>vi</sup> Problemin bir kısmı sütün, IGF-1 (insülin benzeri büyüme faktörü) adı verilen ve kanser hücrelerinin çoğalmasını teşvik eden bir bileşiğin



kandaki miktarını yükseltmesinden kaynaklıdır. Ayrıca, sütte bulunan bol miktardaki kalsiyumun emilip kana geçişi esnasında, bu yoğun geçişi güvenli bir seviyede tutabilmek için beden bir tepki verir ve kandaki D vitamini düzeyini düşürür (D vitamini kalsiyum emilimine katkıda bulunan bir unsurdur). D vitamini kanserden koruyucu bir etkiye de sahip olduğundan, D vitamini düzeyindeki bu azalma kanser riskini yükseltir. En azından teorik olarak durum budur. Yapılan çalışmalarla süt, peynir ve diğer süt ürünlerinden uzak duran erkeklerin kansere yakalanma riskinin diğer erkeklere nazaran çok daha düşük olduğu gösterilmiştir.

Hayvansal besinlerden uzak durmak suretiyle söz konusu riskleri azaltabilirsiniz. Ayrıca bitkiler kansere karşı özel etkilere de sahiptirler.

### **Kansere Karşı Daha Güçlü Olmak için**

Sebze ve meyveler kansere karşı savaşta etkili olan birçok mikrobesein içerirler: folat (yeşil yapraklı sebzeler), C vitamini (turunçgiller), beta-karoten (turuncu renkli sebzeler) ve likopen (domates, karpuz), vb.

Lahanagiller (örneğin brokoli, brüksellahanası, lahanası, karnabahar, *kale* vb.) maruz kalmış olabileceğiniz bazı kanserojenleri etkisizleştiren karaciğer enzimlerinin üretimini teşvik eder.

Hayvansal besinlerde olmayan ancak bitkisel besinlerde bolca bulunan lifler, hem kalınbağırsak kanserlerinin önlenmesine hem de meme, prostat ve hormona duyarlı diğer organlarda kansere yol açabilen hormon fazlalıklarının bertaraf edilebilmesine katkıda bulunurlar.



Kanseri önlemeye yönelik bir beslenme tarzına sahip olmak için hayvansal ürünlerden sakınmak; sağlık bakımından yararlı niteliğe sahip bulunan sebze, meyve, baklagillerin yanı sıra olabildiğince doğal formunu koruyan, işlenmemiş tam tahıllara ağırlık vermek gerekir. Bu bölümde daha önce belirtilen kilo kontrolü adımları da önleyici etkiye yardımcı olur; daha ince bel bölgesi birçok kanser formu riskinin azalması anlamına gelir.

Kırmızı şarap, sözüm ona "meyve grubu üyesi" olsa da alkolün her türü meme kanseri, kalınbağırsak kanseri ve diğer birtakım hastalıklara yakalanma riskini yükseltir.

### ***Kanser Tanısı Sonrası Sağkalım***

Tüketilen besinler kanser riskini azaltmanın yanı sıra kansere yakalanmış olanların hayatta kalma süresini de uzatabilir. Her ne kadar besinlerin, kanser tanısı sonrası sağkalım süresi üzerindeki etkileriyle ilgili daha fazla araştırmaya gereksinim varsa da halihazırda elimizde birtakım önemli veriler bulunmaktadır. Meme kanseri tanısı konulmuş kadınlarda fazla yağ tüketiminden kaçınmak ve sebze/meyveye ağırlık vermek yarar sağlamaktadır.<sup>vii,viii</sup> Bunlara egzersizin de eklenmesi faydayı artıran bir unsur olarak görünmektedir. Prostat kanserine yakalanmış olan erkeklerin az-yağlı vegan beslenme tarzını benimsemelerinin sağkalım süresini uzattığı gösterilmiştir.<sup>ix</sup> Benzer beslenme değişikliklerinin kalınbağırsak kanserlerindeki sağkalım sürelerini de uzatmaya yardımcı olması mümkündür. Beslenmenin diğer kanser türleri üzerindeki etkilerine dair mevcut bilgi daha da azdır.

Soya ürünleri, meme kanseri gelişme riskini azaltmakta ve daha önceden kanser tanısı konulmuş olan kadınlarda sağkalım sürelerini uzatmaktadır. Evet, bir zamanlar bazı kimselerin kafasında soya ürünlerinin kanser riskini artırıp artırmadığına dair soru işaretleri vardı. Ancak yapılan araştırmalar soya ürünlerinin kanser riskini artırmadığını hatta tam tersine, kanseri önleme konusunda yarar sağladığını göstermiştir.

Bu yararın biyolojik açıklaması çok net değildir. Ancak yüksek miktarda soya ürünü (soya sütü, tofu vb.) tüketen kadınların meme kanserine yakalanma risklerinin yüzde otuz ila kırk daha düşük olduğu görülmüştür.<sup>xxi</sup> Ayrıca, meme kanseri tanısı konulmuş ve çok miktarda soya ürünü tüketen kadınların kanserden ölme risklerinin soya tüketiminden kaçınan kadınlara oranla yaklaşık yüzde otuz daha düşük olduğu saptanmıştır.<sup>xii</sup>

### **Beyni Korumak**

2003 yılında Chicago’lu bir grup araştırmacı elde ettikleri müthiş bir sonucu açıkladılar: “Kötü” yağ tüketiminden genel olarak sakınan kişilerin Alzheimer hastalığına yakalanma riski bariz bir biçimde daha düşüktür.<sup>xiii</sup> Burada “kötü” yağ ile iki şey kastediliyor: süt/süt ürünleri ve etlerde bulunan *doymuş* yağlar (katı yağlar) ve atıştırmalıklarda bulunan *trans* yağlar (kısmen hidrojene edilmiş yağlar). Bu nedenle doymuş yağ bakımından çok fakir olan vegan beslenme tarzı, doğru bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Kısmen hidrojene edilmiş yağlar içeren (ürünlerin etiketlerinde bu bilgiyi görebilirsiniz) hamur işlerinden ve kızartılmış atıştırmalıklardan da uzak durmak yerinde olur.

Atabileceğiniz diğer bazı adımlar ise şunlardır:

### **Zararlı Metallerden Uzak Durunuz**

Bedeninizin eser miktarlarda demir ve bakıra gereksinimi olmakla birlikte bunların fazlası zararlıdır. Bu metaller, tıpkı demi-

rin paslanmasında ya da bakır bir paranın tedricen kararmasında olduğu gibi *bedeninizin içindeyken* de oksitlenebilirler ve beyne zarar verebilen tehlikeli moleküllerin, yani *serbest radikallerin* üretilmesini tetikleyebilirler. Alüminyum da böyle bir etki yaratabilir: Elde edilen bazı bulgular, alüminyumun beyin için toksik olabileceğini düşündürmektedir. Vegan beslenme tarzı, fazla miktarda demir alımından (etler ve karaciğer demir bakımından gayet zengindir) sakınmanızı kolaylaştırır.

Besinlerin demir, bakır ve alüminyum ile doğrudan temas halinde olduğu pişirme kaplarından uzak durmak yerinde olur. Evet, o eski demir döküm tencereler her gün kullanılacak olursa sorun yaratabilirler. (Paslanmaz çelik tencereleri kullanmakta bir sakınca yoktur, yapışmaz tavalar da –yapışmaz katmanın altı çelik olduğu müddetçe– kullanılabilir.)

Demir ve bakır içeren multivitaminlerden uzak durun. Alüminyum içeren antiasitlerden sakının. Deodorant alırken alüminyum içermeyenleri seçin, çünkü alüminyum ciltten emilip kana geçebilir.

- **E vitamini tüketiminiz yeterli miktarlarda olmalıdır.** E vitamininden zengin olan besinler (badem, ceviz, ayçiçeği, çam fıstığı, antepfıstığı, susam, ketentohumu vb.) Alzheimer hastalığına yakalanma riskini azaltırlar. Ancak bunlar yağlı ve yüksek kalorili olduklarından tüketilirken aşırıya kaçılmamalıdır.
- **Her renk grubundan besin tüketin.** Bazı bulgular üzüm, yabanmersini ve diğer parlak renkli böğürtlen türü meyvelerin hafıza sorunu yaşayan yaşlılarda olumlu etki yaratabildiğine işaret etmektedir. Meyvelere bu renkleri veren

*antosiyeninler*, serbest radikalleri etkisiz hale getiren güçlü antioksidanlardır.

- **Spor ayakkabılarınızı giyip dışarı çıkın.** Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, haftada üç kez kırkar dakikalık tempolu yürüyüş sayesinde hafızanın güçlendiği ve beyinde oluşmuş büzülmede düzelme meydana geldiği saptanmıştır. <sup>xiv</sup>
- **İyi uyuyun.** Dinlenmeyi ihmal etmeyin! Yeterince dinlenmek beyin sağlığı için şarttır. Uyku, beynin gün içinde meydana gelen olayları “dosyalayıp arşivlediği” bir zaman dilimidir; böylelikle sisteme giren yeni unsurlar hafıza rezervinizle bütünleşir. Uyku esnasında beyniniz duygusal denge ve istikrarınızı da restore eder. Bu fonksiyonlar yerine getirilmezse hafızanız ve duygusal dengemiz arzu edilen tatminkâr seviyenin gerisinde kalır. Herkesin gereksinimi farklı olmakla birlikte, geceleri sekiz saatlik bir uyku süresini hedeflemek gayet yerinde olur.

### ***Enflamasyon ve Ağrıya Engel Olmak***

Romatoid artrit gibi enflamatuvar rahatsızlıkların ortaya çıkışındaki sürpriz sorumlu faktör hayvansal proteinler olabilir. Bu konuyu daha iyi anlamak için şöyle bir benzetme kullanalım. Diyelim ki kazayla elinize bir kıymık battı. Kıymık cildinizde bir enflamasyon meydana gelmesine yol açar; bu durum, maruz kalınan müdahaleye yahut oluşan hasara karşı cildinizin gösterdiği doğal bir tepkidir. Damarlarınız genişleyerek bölgeye daha fazla kan gelmesini sağlar, bu nedenle ilgili alanın kızardığını görürsünüz. Hücum eden kan ve artan doku sıvısı bölgede şişlik meydana getirir. Kan akımı sayesinde ortama beyaz kan hücreleri taşınır ve bu hücreler tıpkı küçük bir *Pac-Man* gibi o ortama yabancı olan kıymık parçacıklarını yutmaya çalışırlar.

Enflamasyon sadece kıymık batmasıyla ortaya çıkmaz, bazı besinler de enflamasyona neden olabilirler. Bu besinler arasında en önde gelen zamlılar süt ve süt ürünlerindeki proteinlerdir. Farklı araştırma gruplarının tespitlerine göre, artriti olan kişiler süt/süt ürünlerini terk ettiklerinde ve özellikle de vegan beslenme tarzını benimsediklerinde kendilerini daha iyi hissederler. Bu durum *romatoid* artritli hastalar için özellikle geçerli olmakla birlikte muhtemelen diğer artrit türleri ile migren gibi diğer bazı hastalıklar için de söz konusudur.

Bu nedenle enflamatuvar bir rahatsızlığınız varsa vegan beslenmeye geçmeniz gayet akılcı bir yaklaşım olur. Ancak bunu yaparken yüzde yüz vegan beslenmeye özen göstermelisiniz, çünkü sorun yaratan gıdaları çok az miktarlarda tüketmek bile enflamasyonu tetikleyebilir.

Hayvansal besinlerden sakındığınız halde problem tamamen ortadan kalkmıyorsa muhtemelen birden fazla tetikleyici unsur mevcuttur. Örneğin süt ve süt ürünlerine hassas olan kişilerde ilaveten yumurta, buğday yahut domates (hatta bazen turunçgiller ve fındık/fıstıklar) de tetikleyici olabilir. Bu nedenle size dokunan besinlerin neler olduğunu belirlemek için muhtemel tetikleyicilerin tümünden uzak durduğunuz basit bir eliminasyon diyeti uygulayabilir ve bu besinleri teker teker günlük tüketiminize dahil etmek suretiyle hangisinin soruna yol açtığını saptayabilirsiniz. Konu ile ilgili ayrıntılı bilgi *Peynir Tuzağı* ve *Foods That Fight Pain* adlı kitaplarımda yer almaktadır.



## **Atletik Performans ve Dayanıklılık**

Vegan beslenmenin atletler için muazzam yararı vardır. Gerek müsabakalarda gerekse antrenmanlarda performansınızı ideal seviyeye taşımak istiyorsanız bunun en etkili yolu hayvansal ürünlerden uzak durmaktır.

**İlk olarak**, yukarıda sözü edilen anti-enflamatuvar adımlar antrenman sonrası toparlanma sürelerinin kısalmasına katkıda bulunur, bu da atletlerin bir sonraki müsabakaya çok daha hızlı bir şekilde hazır hale gelmelerini sağlar.

**İkincisi**, vegan besinler dayanıklılığı artırır. Tansiyon yüksekliğini ele aldığımız kısımda da gördüğümüz gibi bitkisel ürünlerle beslenmek kanı “inceltir”, yani kanın akışkanlığını artırır. Bu, sadece kan basıncını düşürmekle kalmaz kaslara ve beyne giden oksijen miktarında artışa da yol açar.

**Üçüncüsü**, bitkiler, *glikojen* üretimine kaynak teşkil eden sağlıklı kompleks karbonhidratlarla doludurlar. Glikojen, karaciğer ve kaslarda enerji deposu olarak kullanılan özel bir şeker formudur, yani bir yedek akü gibidir. Atletlerin “karbonhidrat yüklemesi” yapmaktan söz ettiklerini duymuşsunuzdur, işte bahsettikleri konu budur. Atletler karaciğerlerinde ve kaslarında daha fazla glikojen depolamak ve güçlerini daha uzun süre koruyabilmek için bol miktarda pilav, ekmek, makarna, tatlı patates gibi sağlıklı kompleks karbonhidratlardan zengin besinler tüketirler.

Gördüğünüz gibi vegan beslenme tarzı sağlık sorunlarıyla mücadele edenlere ilave bir güç kazandırır. Sağlık sorunlarıyla mücadelede besinlerin nasıl kullanılabileceğine dair daha fazla ayrıntıyı sayfa 119’da yer alan Önerilen Kaynaklar bölümündeki kitaplarda bulabilirsiniz.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

# EKSİKSİZ BESLENME

Bazı kimseler vegan beslenme tarzının eksiksiz bir beslenme sağlayıp sağlamadığını merak eder. İşin aslına bakarsanız, sadece bitkisel ürünler tükettiğinizde et, süt/süt ürünlerini de tüketenlerden çok daha iyi beslenirsiniz. Harvard Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı farklı beslenme tarzlarının ne kadar sağlıklı olduğunu belirlemek amacıyla bir derecelendirme sistemi geliştirmişler ve buna *Alternate Healthy Eating Index\** adını vermişlerdir. Burada, vegan beslenme tarzının sahip olduğu puanın et, süt/süt ürünlerini içeren farklı beslenme tarzlarının puanlarından çok daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Peki, bu şaşırtıcı bir şey midir? Etin vitamin ve mineral içeriği düşüktür; hiç C vitamini ve lif içermez, buna karşılık yüksek miktarda doymuş ("kötü") yağ ve kolesterol ihtiva eder. Etin protein ve demir içerdiği doğrudur ama bitkiler de bunlara sahiptirler; üstelik bitkiler bu unsurların daha sağlıklı formlarını bünyelerinde barındırırlar. Benzer şekilde süt/süt ürünleri de yüksek miktarlarda yağ, protein ve şeker içerirler ama sebzeler, meyveler ve baklagillerdeki kadar vitamene sahip değildirler.

Yaptığımız araştırmalarda bitkisel beslenme tarzını benimseyen kişilerin hayatlarında ortaya çıkan değişiklikleri inceledik ve bu

\* Alternatif Sağlıklı Beslenme İndeksi (ç.n.)

kişilerin çok daha iyi beslenmeye başladıklarını saptadık.<sup>xv</sup> Bitkisel besinler hem yeteri kadar protein, daha kaliteli yağ, bol miktarda sağlıklı karbonhidrat (enerji için) ve lif (kanserden korunmak ve sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olmak için) sağlarlar hem de vitamin ve mineraller bakımından hayvansal besinlere kıyasla çok daha yüksek içeriklidirler.

Tüm bunlara rağmen hâlâ kafanızda protein, kalsiyum ve diğer besleyici unsurları yeteri kadar alıp almadığınıza dair bir soru işareti olabilir. O halde ayrıntılara kısaca bir göz atalım.

### ***Peki, Siz Proteini Nereden Alıyorsunuz?***

Amerikan resmi otoritelerine göre kadınların günlük protein gereksinimleri kırk altı gramdır. Erkeklerin gereksinimi ise elli altı gramdır. Bu rakamlar belirli bir emniyet payı içerdiğinden gereksinim duyulan gerçek miktarlar muhtemelen biraz daha düşüktür.

Tipik bir 2.000 kalorilik diyetle bütün gün boyunca brokoliden başka hiçbir şey yemeseniz bile 146 gram protein alırsınız. Ertesi gün de sadece mercimek yiyecek olursanız 157 gram protein alırsınız. Barbunya yediğiniz takdirde bu değer 186 gramdır. Eğer sadece yulaf lapası yerseniz aldığınız saf protein miktarı 62 gramdır. Elbette gün içinde sadece tek çeşit besin tüketmenizi önermiyorum, bunlar sadece örnekler. Ama söylemek istediğim şey şu: Bitkiler *bol miktarda* protein içerirler. Muhtemelen soya ürünlerinin proteinden gayet zengin olduğunu duymuşsunuzdur ama şurası bir gerçek ki, sebzeler ve tahıllar da protein içerirler.

### Sıkça Tüketilen Bazı Gıdaların Protein İçeriği

2.000 kaloriadaki protein miktarı (gram)

Barbunya	186
Mercimek	157
Brokoli	146
Bezelye	135
Mısır	79
Yulaf Lapası	62
Havuç	49
Yabanmersini	48
Esmer Pirinç	43
Patates	42

Gördüğünüz gibi bitkiler protein içerirler. “Peki, bu *eksiksiz* bir protein midir?” diye sorabilirsiniz. Proteinler aslında amino asitlerden oluşan zincirlerdir; tıpkı boncukların bir araya gelerek oluşturdukları bir kolye gibidirler. *Eksiksiz* protein demek, gereksinim duyduğunuz tüm amino asitleri içeren protein demektir. On yıllar önce bazı kimseler “eksiksiz protein” alabilmek için farklı bitkisel ürünlerin dikkatlice kombine edilmesi gerektiğine dair bir fikir ortaya atmıştı. Ancak günümüzde ortaya çıkan husus şudur: Normal ve makul bir çeşitlilik içinde tüketilen bitkisel ürünler, gereksinim duyulan tüm amino asitleri sağlamaktadır.

Beslenme ve Diyet Akademisi'nin konu ile ilgili görüşünü bildiren makalede şöyle denilmektedir: "Sporcular da dahil olmak üzere, tüm yaş gruplarındaki kişilerin protein gereksinimi, dengeli vejetaryen bir diyetle karşılanabilir." <sup>xvi</sup>

### **Kalsiyumu Doğrudan Kaynağından Almak**

Süt ve süt ürünleri olmadan kalsiyumu nereden alıyorsunuz? İşin aslına bakarsanız, inekler hiçbir şekilde kalsiyum üretmezler. Kalsiyumun kaynağı topraktır. Yeşil renkli sebzeler kalsiyumu kökleriyle topraktan alır ve yapraklarına taşırlar. İnek otu yediğinde, kalsiyum ineğin sütüne geçer. Siz de gereksinim duyduğunuz kalsiyumu doğrudan bitkilerden alabilirsiniz; bunun için illa ki ot yemeniz şart değildir! Brokoli, brüksellahanası, karalahana, *kale* ve yeşil yapraklı diğer sebzeler bol miktarda kalsiyum içerirler. Doğrusunu isterseniz bitkilerdeki kalsiyum, sütteki kalsiyuma oranla daha emilebilir bir niteliktedir. Bunun bir istisnası ıspanaktır; nispeten bencil bir sebze olan ıspanak içerdiği kalsiyumunun büyük bir kısmını serbest bırakmaz. Ancak yeşil sebzelerin çoğu bol miktarda kolay emilebilen kalsiyum sağlarlar. Bunların bolca tüketilmesi gayet yararlıdır. Fasulye türlerinde de kalsiyum vardır, tıpkı kabak, tatlı patates, tofu, incir, portakal, kuru üzüm ve diğer pek çok besin maddesinde olduğu gibi. Eğer ilave kalsiyum desteği arayıyorsanız kalsiyumla zenginleştirilmiş bitkisel sütler (örneğin soya sütü, badem sütü, pirinç sütü) tüketebilirsiniz.

**Kalsiyum** (miligram / 1 su bardağı porsiyon)

Karalahana	357
Tofu (sert)	355
Kale	180
Kuru incir	149
Balkabağı	84
Kuru Üzüm	82
Nohut	80
Barbunya	79
Tatlı Patates	76
Portakal	71
Brokoli	62
Brüksellahanası	56

***Demiri Sağlıklı Yollardan Almak***

Kan hücrelerinizin oksijen taşımalarını sağlayan hemoglobinin molekülünün üretimi için demire ihtiyaç vardır ve bunun da en iyi kaynağı çeşitli fasulyeler ve yeşil yapraklı sebzelerdir. İşin aslına bakarsanız araştırmalarımızda elde ettiğimiz sonuçlara göre, vegan beslenme tarzını benimseyen kişiler et, süt ve süt ürünleri tüketenlere kıyasla biraz daha fazla demir alırlar. Çeşitli fasulye ve yeşil yapraklı sebzelerdeki demire teşekkür borçluyuz.

1950'lerde genel kabul gören görüş "ne kadar demir alırsanız, o kadar iyidir" şeklindeydi. Televizyonlarda yayınlanan reklamlarda Geritol isimli bir demir takviye preparatının "kan yorgunluğu" için deva olduğu ileri sürülüyordu. Fakat çok geçmeden fazla demirin zararlı olduğu ortaya çıktı. Bedende çok fazla demir olması tehlikeli *serbest radikallerin* üretimine yol açabilir. Bunlar da kalbe, beyne zarar verebilen, yaşlanma sürecine katkıda bulunabilen maddelerdir. Bedenin bir miktar demire gereksinimi olmakla birlikte, demirin fazla miktarda alınması risklidir.

Bitkilerin bünyesinde demirin, "*non-hem demir*" olarak isimlendirilen sağlıklı bir formu vardır. Demirin bu formu, *vücudunuzun demir düzeyi düşük olduğunda daha kolay emilen, vücudunuzda bolca demir bulunduğunda ise daha az emilen bir niteliğe sahiptir*. Etlerin bünyesinde ise demirin, "*hem demir*" olarak isimlendirilen bir formu vardır; bu form, bedenin ihtiyacı olsa da olmasa da yüksek bir emilebilirliğe sahiptir. Bu da bedene gerektiren fazla demir yüklenmesine yol açabilir.

Sözün özü: Çeşitli fasulyeler ve yeşil yapraklı sebzeler gereksinim duyduğunuz demirin tüketebileceğiniz en sağlıklı formunu içerirler.

#### Demir (miligram / 1 su bardağı porsiyon)

Nohut	4,7
Barbunya	3,6
Kuru Üzüm	3,1
Kale	1,2
Brokoli	1,1
Tatlı Patates	1,0



## **B12 Vitamini: Alımı Kolay Temel Unsur**

B12 vitamini kan ve sinir hücrelerinin sağlığı açısından elzemdir. Bu vitamin ne bitkiler ne de hayvalar tarafından üretilir. B12 vitaminini bakteriler üretir. Bazı kimseler çağdaş hijyen anlayışının ortaya çıkışından önceki dönemlerde, topraktaki bakterilerin sebzelere, parmaklarımıza bulaşıp ağız yoluyla bedene girmesiyle B12 vitamini ihtiyacımızı karşıladığımızı iddia eder. Bu iddia doğru olsa da olmasa da çağdaş hijyen anlayışının bu olasılığı ortadan kaldırdığı aşikârdır.

Et, süt ve süt ürünleri belirli miktarlarda B12 vitamini içerirler, çünkü hayvanların bağırsaklarında bu vitamini üreten bakteriler bulunmaktadır. Ancak bu ürünler tüketildiğinde kolesterol ve “kötü” yağ alımının yanı sıra diğer bazı problemlere de maruz kalınması söz konusu olduğu için bu besinlerin sağlıklı bir B12 vitamini kaynağı olduğunu söylemek fevkalade zordur. Ayrıca birçok kişi hayvansal ürünlerde bulunan B12 vitamininin emilimi konusunda sıkıntı yaşamaktadır. Yaşları nispeten ileri olan birçok kişide, B12 vitamininin bağlı olduğu proteinden ayrılması için gerekli olan mide asidi yeterli miktarlarda üretilmediği gibi sıkça kullanılan bazı ilaçlar da (örneğin mide asidini azaltıcı ilaçlar, tip-2 diyabet tedavisinde kullanılan metformin isimli ilaç vb.) B12 vitamini emilimini etkilemektedir. O nedenle bu kişiler hayvansal besinler tüketmelerine rağmen bünyelerine yeteri kadar B12 vitamini alamazlar. Vegan beslenmede elbette et, süt ve süt ürünleri tüketilmez.

Yapılacak en basit şey B vitamini takviyesi almaktır. Eczanelerin ve doğal gıda satan mağazaların hemen hepsinde satılan bir şeydir bu. ABD resmi kaynaklarına göre yetişkinlerin günlük ihtiyacı 2,4 mikrogram olup yaygın markaların çoğu bunun üzerinde (hatta bazen çok üzerinde) bir içeriğe sahiptir. Bu nedenle, yaygın olarak bulunan herhangi bir markanın makul (örneğin elli

mikrogram) içeriğe sahip olan bir ürününü seçip her gün bir adet kullanabilirsiniz. B12 vitamininin iki formu vardır: siyanokobalamin ve metkobalamin. Her ikisi de etkilidir.

Vegan beslenmede B12 vitamini takviyesi almak elzemdir. Bu hususu asla göz ardı etmeyin. B12 vitamini eksikliğinin ortaya çıkması yıllar alabilir, fakat bu eksikliğin ilk belirtisi ortaya çıktığında artık geri dönüşü olmayan bir sinir dokusu hasarı meydana gelmiş olabilir.

## **D Vitamini**

D vitamini güneş ışınlarının etkisiyle cildinizde üretilir. Bu vitamin hem yediğiniz gıdalardaki kalsiyumun vücut tarafından emilmesine katkıda bulunur hem de kansere karşı koruyucu bir etki sağlar. Yüzünüzün ve kollarınızın haftada birkaç kez yirmi dakika kadar güneşe maruz kalması, ihtiyacınız olan D vitamini size sağlar. Ama düzenli olarak güneşe maruz kalmıyorsanız yahut güneşten koruyan losyonlar kullanıyorsanız D vitamini takviyesi almanız çok yararlı olabilir. Her gün 2.000 IU dozunda D vitamini almanın güvenli olduğu kabul edilmektedir.

## **Takviye Almam Hakikaten Gerekli Mi?**

Bazı kimseler “gereksinim duyduğumuz besinlerin doğadan alınması gerektiği” düşüncesiyle B12 ve D vitamini takviyeleri kullanmak istemez. Bu çok da yanlış bir düşünce değildir. Ama unutmayalım ki doğada yaşamıyoruz. New Jersey’de yaşıyor-

nuz. Veya belki de Portland'da, Glasgow'da, Reykjavik'te, Oslo'da, Tierra del Fuego'da ya da yeterli kadar güneş ışınlarına maruz kalmadığınız bir yerde yaşıyorsunuz. Eğer atalarımız isabetli bir karar verip bol güneşli Doğu Afrika coğrafyasında kalmayı seçmiş olsalardı hepimiz bolca D vitaminine sahip olurduk.

Aynı şekilde, bakteriler tarafından üretilen B12 vitamininin çok da hijyenik olmayan eski çağlarda günümüzdekine nazaran çok daha bol olması gayet muhtemeldir. Ayrıca daha sağlıklı beslendiğimizde, kendi bağırsak bakterilerimizin ürettiği B12 vitamininin bedenimiz tarafından emilmesi de mümkündür. Kim bilir? Ancak insanlar doğadan uzaklaşmış oldukları için B12 vitamini takviyesi alınması ve düzenli olarak güneş ışığına maruz kalmayan kişilerin de D vitamini takviyesi almaları büyük önem taşımaktadır.

### **Omega-3**

Bazı yağların tüketilmesi risklidir (örneğin doymuş yağlar kolesterolünüzü yükseltir) ancak bedeninizin az miktarlarda da olsa iyi yağlara gereksinimi vardır; özellikle de ALA'ya, yani *alfa-linolenik* aside. İsminin ne olduğu çok önemli değil; asıl önemli olan bunun sağlıklı bir omega-3 yağ asidi olmasıdır. Bedeniniz bu yağ asidini moleküler yapısını uzatarak beyin tarafından kullanılan bir başka omega-3 yağ asidine, DHA'ya (dokosaheksaenoik aside) dönüştürür. Peki, bu ALA hangi besinlerde bulunur? Yeşil yapraklı sebzeler, meyveler, çeşitli fasulyeler eser miktarlarda; ceviz ve çeşitli tohumlar ise çok daha fazla miktarlarda ALA içerirler. Eğer bu besinleri rutin olarak tüketirseniz bedeninizin gereksinim duyduğu sağlıklı yağları almış olursunuz.

Bazı kimseler omega-3 takviyesi kullanırlar. Bunların bazıları vegandır, bazıları da balık yağından elde edilir. Bu takviyelerin yararlı olduğuna dair elimizde henüz bir kanıt yoktur. Bu ürünle-

rin potansiyel dezavantajı, kanama sorununa yol açabilmeleridir. Yani bir yeriniz kesildiğinde ya da cerrahi bir müdahale sırasında kanamayı durdurmak daha zor olmakta ve iç organlarda kanama meydana gelme olasılığı artmaktadır. Bu nedenle benim önerim; yeşil yapraklı sebzeler, çeşitli fasulyeler ve meyvelerde eser miktarlarda bulunan sağlıklı yağlardan istifade etmeniz ve bunlarla rekabete giren diğer yağları çok az tüketmenizdir. Omega-3 takviyelerinin bir işe yarayıp yaramadığı yapılacak araştırmalarla ileride ortaya çıkacaktır diye ümit ediyorum.

### Sağlıklı Omega-3 Kaynakları

Ceviz

Badem

Brokoli

Karalahana

*Kale*

İşlenmemiş gıdaların ön planda yer aldığı vegan bir diyetle doğal olarak çok iyi bir şekilde beslenirsiniz. Herkesin B12 vitamini takviyesine ihtiyacı vardır. Eğer güneş ışınlarına yeteri kadar maruz kalmıyorsanız D vitamini takviyesi de almanız gerekir. Hepsi bu. Yeşil yapraklı sebzelere ağırlık vermek bol miktarda kalsiyum almanızı sağlar. Çoğu kimse için multivitamin ya da başka bir vitamin takviyesi (doktorunuz önermedikçe) gerekmez. İhtiyaç duyduğunuz her şeyi yedikleriniz size sağlayacaktır.

## ALTINCI BÖLÜM

# YAŞAMIN HER EVRESİNDE VEGANLIK

Vegan beslenme tarzı yaşamın her evresi için harika bir tercihtir. Farklı evrelerde dikkate alınması gereken bazı hususları ele alacağımız bu bölümde gebelik, emzirme dönemi, bebeklik, çocukluk ve yaşlılıkta veganlığın gücünden istifade etmenizi sağlayacak bazı önemli öneriler yer almaktadır.

### ***Gebelikte Vegan Beslenme***

Çocuklar ne zaman vegan beslenmeye başlayabilirler? Bunun cevabı, hamile kalınan andan itibaren. Bitkisel ürünlerle beslenme hem bebeğin gelişimi hem de annenin sağlığı açısından çok isabetli bir tercihtir. Gebelikleri süresince tamamen vegan beslenen kadınlarda komplikasyon görülme sıklığı hepçil (*omnivor*) kadınlardakine nazaran daha düşüktür. Örneğin gebeliklerin yüzde üç ila dördünde *preeklampsi* olarak adlandırılan, kan basıncının tehlikeli derecede yükseldiği bir durum ortaya çıkmaktadır. Araştırmacılar yıllar önce vegan annelerin tıbbi kayıtlarını incelemiş ve *preeklampsinin* bu kişilerde çok daha az görüldüğünü saptamışlardır. Veganlarda *preeklampsi* görülme sıklığı 775 gebelikte bir iken, genel nüfusta bu oran yirmi beş gebelikte birdir.<sup>xvii</sup>

Hamile kadınlar ne yemeleri gerektiği konusunda, böyle bir talepleri olmadığı halde maalesef pek çok öneriye maruz kalırlar ve bu önerilerin hangilerinin uygulamaya değer olduğuna karar vermek de biraz zordur. Bu nedenle işin temellerini bir gözden geçirelim.

### *Ne Kadar Yemek Gerekir?*

Hiç şüphe yok ki “iki kişi için” yediğiniz size sürekli olarak hatırlatılacaktır. Söylenen doğru olmakla birlikte birinizin boyutları çok küçüktür. Bu nedenle beslenmenizi öyle çok fazla artırmamız gerekmez. Beslenme ve Diyet Akademisi tarafından, gebeliğin ikinci üç aylık döneminde her gün ekstra 340 kalori alınması (bu da her gün fazladan bir kâse pilav ve bir elmaya eşdeğerdir), üçüncü üç aylık döneminde ise her gün ekstra 450 kalori alınması (bir kâse pilav + bir elma + bir muz) öneriliyor.<sup>xviii</sup> Yediklerinizde ekstra yüksek proteinli gıdalar eklemenize gerek yoktur. Biraz daha fazla yediğiniz sebzeler, baklagiller ve tahıllar size yeterince protein sağlar. Ayrıca et, balık, süt/süt ürünleri ve diğer hayvansal ürünleri tüketmek asla gerekmez.

### *Sağlıklı Bir Gebelik İçin Önerilen Besinler*

En iyi beslenme, bildiğimiz dört temel grupta yer alan besinlerle (sebzeler, meyveler, tam tahıllar, baklagiller) ve hamileyken kullanmanız gereken vitaminlerle sağlanır.

**Süt ve süt ürünlerinden uzak durun.** En sağlıklı kalsiyum kaynakları daha önce de gördüğümüz gibi “çeşitli fasulyeler ve yeşillikler”dir. Beşinci Bölüm’de sözünü ettiğimiz diğer birçok kaynaktan da kalsiyum alabilirsiniz. Günlük rutininizde bunlara ağırlık vermeniz yerinde olur. Süt ve süt ürünlerine hiçbir şekilde ihtiyacınız yoktur. Bunları tüketmekten kaçınmanızı salık veririm. Nedenini anlatayım.



Her şeyden önce, süt ve süt ürünlerinin tip-1 diyabete yol açtığından şüphelenilmektedir. Bir teoriye göre süt ve süt ürünlerindeki proteinler bebeğin vücudunda bazı antikorların üretilmesini tetiklemekte ve bunlar da pankreasın insülin üreten hücrelerini tahrip etmektedirler. Bu teori ile ilgili araştırmalar halen devam ediyor. Konu üzerinde çalışan araştırmacıları bu yönde düşünmeye sevk eden ve çok uzun süredir bilinen üç husus vardır: Birincisi, süt ve süt ürünlerinde bulunan bazı proteinler kan dolaşımına geçebilir; ikincisi, tip-1 diyabeti olan çocukların kanlarında inek sütünde bulunan proteinlere karşı üretilmiş antikorlar bulunur ve bunların konsantrasyonu diyabeti olmayan çocuklardakine oranla çok daha yüksektir. Bu antikorlar pekâlâ insülin üreten hücreleri tahrip eden antikorlar olabilir. Üçüncüsü, inek sütü ile hiç teması olmamış çocuklarda tip-1 diyabet gelişme riski çok daha düşüktür. Diyabet gelişimi bakımından en hassas yaşların (doğum öncesi dönem, bebeklik dönemi, erken çocukluk dönemi) hangileri olduğunu bilmediğimiz için hamile olan yahut emziren kadınların süt ve süt ürünlerinden tamamen uzak durmalarını ve çocuklarını da uzak tutmalarını öneriyorum.

**Etten uzak durun.** Her ne kadar yağ ve kolesterol (veya genel olarak sağlıksız tüm besinler) ile ilgili risklerin sadece yaşı ile ilgili olanlar için söz konusu olduğunu düşünme eğiliminde olsak da gelişim çağındaki bebeğinizi de bunlardan korumak gayet yerinde bir tutumdur. Et ve et ürünlerini tüketenler (bu besinlerin içerdiği yağ, kolesterol ve gereksiz fazla kaloriden ötürü) et yemeyenlere kıyasla çok daha kiloludurlar. Gebelikte fazla kilo almak bebek açısından risk yaratır. Yakın bir geçmişte, Avustralya'da, Sidney Üniversitesi'nde yapılmış, yirmi üç kadın ile bebeklerinin yer aldığı bir çalışmada ürkütücü bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmada araştırmacılar hırpalayıcı olmayan, kolay bir yöntemle bebeklerin kan damarlarının çeper kalınlıklarını ölçmüşler ve fazla kilolu annelerin bebeklerinin aort duvarlarının daha kalın olduğunu saptamışlardır. Yani bunun anlamı şudur: Bu bebekler-

de kalp hastalığı daha rahim içinde oldukları dönemde başlamıştır. Bu bebeklerde doğumdan sonra enflamasyon bulgularının görülme riski (ki bu, C-reaktif protein {CRP} adı verilen bir test ile ölçülür) de yüksektir. <sup>xix</sup> Diğer bir deyişle, annelerin sağlıklı beslenmeleri doğum öncesi dönemde bebeklerdeki hastalık süreçlerini tetikliyor gibi görünüyor. Böylelikle bebekleri yaşam boyu kilo problemine ve yüksek kalp damar rahatsızlığı riskine maruz bırakan bir zemin oluşmaktadır. Kalp ve damarlardaki tahribat belirli ölçüde düzeltilebilir olsa da sürecin daha başlamadan önlenmesi en doğru adımdır. Bu da daha ilk günden itibaren sağlıklı, iyi planlanmış, bitkisel bir beslenme ile olur.

Gebelik döneminde balık da yemezseniz kendiniz için çok iyi bir şey yapmış olursunuz. Bildiğiniz üzere, kurşun ve çevre kirliliği yaratan diğer bazı unsurlar balıkların bünyelerinde birikmektedir; bunlar gelişmekte olan bebeğin vücuduna kolaylıkla geçebilirler. Vegan beslenerek bu durumdan sakınabilirsiniz.

### *Hamileyken Almanız Gereken Vitaminler*

Mağazaların rafları çeşit çeşit vitaminlerle dolu olmakla birlikte atabileceğiniz en yalın adım gebelik için uygun temel vitaminleri almaktır. Bu vitaminlerin vegan formları (demir içermeyenler de dahil) piyasada yaygın olarak bulunmaktadır. Bunları organik gıdalar satan mağazalarda, eczanelerde yahut internette bulabilirsiniz.

Eğer mümkünse, hamile kalmadan önce bunları kullanmaya başlamak daha yerinde olur. Gebelikte kullanılması gereken vitaminlerden biri folik asittir. Folik asit, cenin gelişirken ilk birkaç

hafta içinde ortaya çıkabilen nörolojik bozuklukların önlenmesini sağlar.

Gebelik esnasında kullanılması gereken vitaminler arasında B12 vitamini de vardır; bu vitaminin yaşamın her evresinde çok önemli olduğunu artık biliyorsunuz. B12 vitaminini, bazı kimse-lerin yaptığı gibi birkaç günde bir yüksek dozlar halinde almak-tansa düşük dozlarda her gün almak daha iyidir. Gebelik esnasın-da almanız gereken temel vitaminler bunlardır.

Aldığınız vitamin hapının içinde D vitaminin de bulunmasın-da yarar vardır. Bu, daha önce de ele aldığımız gibi, yedikleriniz-de bulunan kalsiyumun beden tarafından emilmesini kolaylaş-tırır. Yine bildiğiniz gibi D vitamini normalde güneş ışınlarının etkisiyle cildinizde üretilmektedir. Umarız, düzenli olarak güneşe çıkmanız mümkün oluyordur. Ancak bazı kimseler güneş ışınla-rına (bilhassa kış aylarında) yeteri kadar maruz kalamazlar. Bu yüzden gebelikte kullanılan vitamin haplarının içine D vitamini de eklenmiştir. Aynı şekilde bu vitamin hapları kemik gelişimi için önemli olan kalsiyum da içerir.

Demir hakkında da birkaç şey söyleyelim: Yeşil yapraklı sebze-ler ve çeşitli fasulyelerde bolca demir bulunur; bunların yanında C vitamininden zengin besinler de tüketirseniz (örneğin salatanıza portakal dilimleri eklerseniz) demir emilimi daha iyi olur. Gebe-likte kullanılan vitamin haplarının çoğu demir de içerir. Ancak ne yazık ki, alınan bu demir takviyeleri bazen bulantıya ve kabızlığa yol açabilir. Ayrıca, yaşamınız boyunca bedende meydana gelen demir fazlalığının kalp hastalığına yakalanma riskini artırmak gibi başka zararları da olabilir; hatta Alzheimer hastalığına yakalanma riskinin artması bile olasıdır. Kadınların büyük bir bölümü besin-ler yoluyla çok fazla demir aldıklarından, bazı uzmanlar hamile-liğin erken dönemlerinde demir takviyesi önermemekte, sadece ikinci ve üçüncü üç aylık dönemlerde (o da eğer kan tahlilleri bunun gerekli olduğunı gösteriyorsa) demir takviyesi vermekte-

dirler. Bununla birlikte, demir düzeyleri araştırılmamış olan kadınların demir içeren vitamin hapları kullanmaları yerinde olur.

**DHA.** Bazı kimseler gebelik boyunca DHA takviyesi alınmasını önerir. Beşinci Bölüm'de gördüğümüz gibi bedeniniz yediğiniz besinlerdeki doğal bitkisel yağlardan DHA üretir. Örneğin brokoli, *kale*, ceviz ve bademde bedeninizin gereksinim duyduğu doğal yağlar eser miktarlarda vardır. Ancak herkes yemesi gereken yeşillikleri ve diğer sağlıklı besinleri yeteri kadar tüketemeyebilir, dolayısıyla da herkes bu doğal yağlardan gerektiği kadar alamayabilir; bu da yeteri kadar DHA üretilip üretilmediği konusunu gündeme getirmektedir. İşte DHA takviyeleri bu noktada işin içine girerler. Bazı otoriteler bu takviyelerin beyin gelişimi açısından koruyucu bir etkiye sahip bulunduğunu kanaatindedirler. Maalesef, DHA takviyesinin yararlı olup olmadığı konusunda bir sonuca varılabilmemiş değil; bu nedenle DHA takviyelerinin taşıdıkları değer henüz netleşmemiştir. Eğer böyle bir takviye kullanmaya karar verecek olursanız, doğal ürünler satan mağazalarda yahut internette alglerden elde edilmiş vegan DHA takviyeleri bulabilirsiniz.

**Peki, alkol tüketimi konusunda durum nedir?** Gebelikte güvencele tüketilebilecek alkol miktarı nedir? Yanıt çok nettir: Sıfır. Gebeliğin hiçbir döneminde çok az da olsa alkol almak uygun değildir; buna hamile kalmaya çalıştığınız dönem de dahildir. Eğer hamileyseniz yahut hamile olma olasılığı söz konusu ise alkolden uzak durmak önemlidir.

### *Emzirme Döneminde Vegan Beslenme*

Bebekler için en besleyici unsur anne sütüdür. Hem kendinizi hem de bebeğinizi besleyebilmek için almanız gereken tüm besinleri vegan beslenme yoluyla alabilirsiniz. Emzirmek size ilk zamanlarda biraz tuhaf; hatta rahatsızlık verici gelebilir. Bu durum geçicidir.

Bu konuda deneyimi olan aile bireylerinin, emzirme konusuyla ilgilenen bir danışmanın ya da *La Leche League*'in\* önerilerine kulak vermenizi salık veririm. Bundan memnuniyet duyacaksınız.

Gebeliğe yönelik beslenme önerileri büyük ölçüde emzirme dönemi için de geçerlidir. Sağlıklı sebzelere, meyvelere, tam tahıllara ve baklagillere odaklanın. Kalsiyumdan zengin çeşitli fasulyeler ve yeşillikleri tüketmeyi ihmal etmeyin. B12 vitamini almayı da unutmayın; bunun için gebelikte kullanmış olduğunuz vitamin hapınızı alabilir yahut herhangi bir B12 vitamini takviyesi kullanabilirsiniz. Hem sizin hem de bebeğinizin (anne sütü yoluyla alacağı) B12 vitaminine gereksinimi vardır, bu hususu atlamayın. Eğer düzenli olarak güneş ışınlarına maruz kalmıyorsanız D vitamini takviyesi de almanız gerekir. Bazı kimseler emzirme dönemlerinde DHA kullanılmasını tavsiye etmektedirler ancak bu konuyla ilgili elimizde yeteri kadar kanıt bulunmadığından DHA ile ilgili olarak yukarıda anlattıklarımız burada da geçerlidir.

Şimdi önemli bir hususa dikkatinizi çekmek istiyorum: Yediğiniz bazı besinler bebeğinizde gaz sancılarının ortaya çıkmasına yol açabilir. 1991 yılında, araştırmacılar bütünlüğü bozulmamış inek sütü proteinlerinin annenin sindirim sisteminden kan dolaşımına, oradan da süte geçerek bebeğin sindirim sisteminde rahatsızlık yarattığını saptamışlardır.<sup>xx</sup> Bu nedenle bir dondurma veya bir miktar peynir yediğinizde yahut bir bardak süt içtiğinizde inek sütü proteini çok düşük dozlarda anne sütüne geçip bebeğinizi etkileyebilir.

Aynı şey başka besinler için de söz konusu olabilir. Bazı araştırmalarda emziren annelere beslenmelerinde yer alan hangi gıdaların bebeklerinde gaz sancısını tetiklediği sorulmuştur. Alınan yanıtlara göre inek sütü, kahve, çikolata, soğan, lahanagiller (örneğin brokoli, karnabahar, lahanaya) sorun yaratıyor gibi görünmektedir.

\* Emzirmek isteyen kadınlara destek, bilgi ve eğitim vermeyi kendine amaç edinmiş, kâr amacı gütmeyen uluslararası bir örgüt. (ç.n.)



Bu nedenle, her ne kadar yeşil yapraklı sebzeleri ön planda tutma taraftarı olsam da eğer bunlar bebeğinizde gaz sancısına neden oluyorsa Beşinci Bölüm'de sözünü ettiğimiz kalsiyumdan zengin diğer besinlere ağırlık vermeniz yerinde olur.

### *Yenidoğan Beslenmesi*

Bebekler en az on iki ay süreyle emzirilmelidirler; bu süre iki yıla çıkarılabilir, hatta daha da uzatılabilir. Eğer herhangi bir sebepten ötürü emzirmek mümkün değilse soyadan üretilmiş bebek mamaları iyi bir alternatif olabilir. Ancak bunların *bebekler için üretilmiş mamalar* olması önemlidir; kendi kahvaltılık gevreklerinize koyduğunuz soya sütünü bu amaçla kullanmayınız.

Bebekler beşinci ya da altıncı aylarında artık azar azar katı gıdalar alabilecek hale gelirler. Demirle zenginleştirilmiş ılık tahıl gevrekleri başlangıç için iyi bir seçim olabilir çünkü bu evrede bebeğiniz anne karnındayken aldığı demirin tamamını artık kullanmış durumdadır. Tahıl gevreklerini bir miktar anne sütüyle yahut soyalı mama ile karıştırabilirsiniz.

Bebeğiniz sekiz aylık olana kadar buğday içeren tahıl gevreklerinden kaçınınız. Çünkü bunlar bazen alerji yapabilmektedirler.

Demirden zengin diğer besinler şunlardır: mercimek türleri, kırmızı pancar püresi, ıspanak ve çeşitli meyvelerle hazırlanmış *smoothie*\* veya bir miktar pekmez eklenmiş ılık tahıl gevreği lapası. Yeni ve basit gıdalara teker teker, bir-iki hafta aralarla başlanması yerinde olur.

\* Akışkan meyve/sebze püresi. (ç.n.)



## Altı ila Sekiz Aylık Bebeklerde Beslenme

Bebekler altı aylık olduklarında biraz daha maceracı gıdaları denemeye başlayabilirsiniz:

- Sebzeler – Patates, taze fasulye, havuç, bezelye (bunların tümü iyi pişmiş ve püre haline getirilmiş olmalıdır)
- Meyveler – Muz, avokado, şeftali, pişmiş elma (bunların tümü püre haline getirilmiş olmalıdır)

Sekiz ay civarında, ekmek, kraker ve tahıllar verilmeye başlanabilir. Artık bu aşamadan itibaren bebeğiniz daha yüksek protein içerikli gıdalara (örneğin iyice pişirilmiş ve püre haline getirilmiş çeşitli fasulyeler yahut tofu gibi) hazırdır.

Bebeklerin et, süt/süt ürünleri ve yumurta yemeye hiçbir şekilde ihtiyaçları yoktur. Daha önce de görmüş olduğumuz gibi bu ürünler tıpkı yaşamın ileri dönemlerinde sorun yarattıkları gibi bebeklik döneminde de sorun yaratırlar. Süt ve süt ürünlerinin bir ila bir buçuk yaş dönemindeki çocuklarda kabızlığa yol açtığı gayet iyi bilinen bir şeydir. Bu kabızlık, kan kaybına ve diğer bazı sorunlara da neden olabilmektedir. Tip-1 diyabet konusunda daha önce anlattıklarımız burada da geçerlidir. Çocukları sağlıksız besinlerden korumanın (bilhassa seyahatler, kutlamalar vb. durumlarda) çok da kolay bir şey olmadığını farkındayım. Bu konuda işinizi kolaylaştıracak pek çok öneriyi Sekizinci Bölüm'de bulabilirsiniz.

## Daha Büyük Çocuklarda Beslenme

Çocukların süttten kesildikten sonraki dönemdeki beslenmeleri ile ilgili hususlar yetişkinlerinkinden çok farklı değildir ve bunlar sizin de artık aşına olduğunuz dört temel unsura dayalıdır: sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagiller. Size çocuklar açısından yararlı olabilecek birkaç öneride bulunayım:

- **Karmaşık olmayan, basit besinlere ağırlık verin.** Çocukların çoğu sade gıdaları tercih eder, o yüzden karmaşık tatlara sahip (örneğin terbiyeli enginar, ızgara kuşkonmaz gibi) yiyecekler yerine mısır, havuç, taze fasulye gibi yiyecekleri tercih etmek daha yerinde olur. Ama bunu yaparken onlara neyi sevip neyi sevmedikleri konusunda karar verebilme şansı da tanıyın.
- **Onlara atıştırabilecekleri şeyler sunun.** Çocuklar mütihş hareketlidirler ama mideleri küçüktür; bu nedenle taze meyve, soya sütü, kraker vb. gibi sağlıklı atıştırma maliklar gayet uygun olur.
- **Hayvansal ürünlerden uzak durun.** Unutmayın, damar rahatsızlıkları çocukluk çağında başlar. Bu nedenle çocuklar et, süt/süt ürünleri, yumurta ve sağlıksız yağlar tüketmemelidir. Ola ki merak ediyor olabilirsiniz diye söyleyeyim: Gelişimlerini normal bir şekilde tamamlamaları için çocukların ete gereksinimleri yoktur.<sup>xxi</sup> Beşinci Bölüm'de de gördüğümüz gibi vegan beslenme yoluyla da ihtiyacınız olan tüm besinler eksiksiz bir şekilde alınabilir. Çocuklar bitkisel ürünlerle sağlıklı bir şekilde beslenerek gayet güzel büyüyüp gelişebilirler.
- **Soya ürünlerini deneyiniz.** Soya ürünleri (tofu, vegan sosis vs.) gayet lezizdir. Bazı ebeveynler soya ürünlerinin kızlarda meme kanserine, erkeklerde ise feminizasyona yol açabilen bazı "hormonlar" içerdiğine dair birtakım şeyler duyduklarını ifade eder. Gerçek ise bunun tam tersidir. Soya sütü, tofu yahut diğer soya ürünlerini tüketerek büyüyen kadınlarda kanser gelişme riski daha düşüktür; büyüme çağlarında benzer şekilde beslenen erkeklerde ise soya tüketimi nedeniyle üreme fonksiyonu, maskülenite, atletik performans ya da başka bir açıdan herhangi bir zayıflama meydana gelmesi söz konusu değildir. Eğer bu ürünler "organik" etiketine sahiplerse, genetiğiyle oynanmış soya fasulyelerinden üretilmiş olmaları da mümkün değildir. Bu konu ile ilgili daha fazla ayrıntıyı Onuncu Bölümde bulabilirsiniz.

- **Çocukların size yardım etmelerine izin verin.** Yaşları dikkate alınarak yemek hazırlamaya yardım etmelerine izin verilmesi, çocukların yeni şeyler tatmaya yönelik ilgilerini fevkalade artırır. Yeni yürümeye başlamış bir çocuk bile marulları elleriyle parçalayabilir. Çocukların yemek hazırlama sürecine katılmaları, özgüvenlerini ve motor becerilerini geliştirdiği gibi birtakım matematik problemlerini çözmeye çalışmalarına bile imkân verebilir.
- **Fındık/fıstıklar ve tohumları da öğünlere dahil edin.** Her ne kadar fındık/fıstıklar, fındık/fıstık ezmeleri ve tohumlar yüksek bir yağ içeriğine sahip olsalar da otoritelerin büyük bir kısmı gelişme çağındaki çocukların bunları tüketmesine (kilo vermesi gereken yetişkinlere kıyasla) çok daha toleranslı yaklaşılır.
- **B12 vitamini verin.** Süt çocukları B12 vitaminini anne sütünden yahut mamalardan alırlar. Daha büyük çocuklarda ise alınması gereken günlük miktarlar yaşa göre değişir (örneğin bir yaş civarında günde 0,9 mikrogram, on dört yaşında günde 2,4 mikrogram). Yaygın olarak kullanılan multivitaminler bu seviyede, hatta bazen bunun çok daha üzerinde B12 vitamini içerirler.

Dengeli bir vegan beslenme ile büyütülen çocuklar, sağlık bakımından çok güçlü bir şekilde koruma altına alınmış olurlar; bu çocukların kalp hastalığı, kanser, obezite, diyabet ve diğer birçok hastalığa yakalanma riski bariz bir şekilde azalır. Hayatı boyunca hiç inek sütü içmemiş çocukların kemikleri, inek sütü içmiş çocukları kadar iyi bir gelişim gösterir. Et yemeyen çocuklar, et yiyen arkadaşları kadar (hatta bazen onlardan daha fazla) zinde olurlar. Vegan çocuklar normal bir gelişime sahip olmalarının yanı sıra vegan olmayan akranlarına kıyasla kilo problemi, diyabet, yüksek tansiyon, astım ve diğer birtakım rahatsızlıklara karşı daha fazla koruma altındadırlar.

## Çocuk Öğünlerini Planlamanın Kolay Yolu

Aşağıdaki tablo, büyüme çağındaki çocuklar için uygun olan günlük ortalama porsiyon miktarlarını gösteriyor. Bunlar tahmini değerlerdir. Her çocuk farklıdır. Çocuğunuzun kilosunu takip edin ve porsiyon miktarını onun ihtiyacına göre ayarlayın.

### BİR GÜNLÜK ÖĞÜN PLANI

İki ila Üç Yaşındakiler İçin

#### KAHVATI

Yulaf lapası: ½ su bardağı pişmiş yulaf + 2 yemek kaşığı kuru üzüm + 100 gram soya sütü

Su

#### ATIŞTIRMALIK

Elma: ½ dilim (nispeten küçük çocuklar için kabuğu soyulmuş olarak)

#### ÖĞLE YEMEĞİ

Yerfıstığı ezmesi ve muz ile hazırlanmış sandviç:

1 dilim tam tahıllı ekmek + 2 yemek kaşığı yerfıstığı ezmesi + ¼ muz

#### ATIŞTIRMALIK

Havuç ve humus: 2 yemek kaşığı humus + 1/2 su bardağı havuç (küçük çubuklar halinde kesilmiş olarak)

#### AKŞAM YEMEĞİ

Baklagiller ve pilav: ¼ su bardağı haşlanmış mercimek + ½ su bardağı pilav  
½ su bardağı fırınlanmış brokoli

## BİR GÜNLÜK ÖĞÜN PLANI

Dört ila Sekiz Yaşındakiler İçin

### KAHVATI

Badem ezmesi sürülmüş kızarmış ekmek: 2 dilim  
tam tahıllı ekmek + 2 yemek kaşığı badem ezmesi

Su

### ATIŞTIRMALIK

Yeşil *smoothie*: 1 su bardağı ıspanak + 1 su bardağı  
üzüm + 1 su bardağı soya sütü + ½ armut

### ÖĞLE YEMEĞİ

Fasulyeli dürüm: 2 adet küçük dürüm ekmeği + ¼ su bardağı  
siyah fasulye + ¼ su bardağı pilav + ½ su bardağı  
marul + 2 yemek kaşığı *salsa* sosu

Su

### ATIŞTIRMALIK






Fırınlanmış tatlı patates (üzerine tarçın serpilmiş)

Su

### AKŞAM YEMEĞİ

Makarnanın yanında tofulu sebze sote: 1 su bardağı haşlanmış  
makarna + ½ su bardağı haşlanmış tofu + 1 yemek kaşığı susam  
+ ½ su bardağı havuç + ½ su bardağı kabak

Su

	2-3 Yaş	4-8 Yaş	1 Porsiyonun İçeriği
 Meyve	1 porsiyon	1,5 porsiyon	1 su bardağı meyve ½ su bardağı kuru üzüm
 Sebzeler	1 porsiyon	3 porsiyon	1 su bardağı sebze
 Baklagiller	2 porsiyon	6 porsiyon	1 yemek kaşığı fıstık ezmesi ¼ su bardağı pişmiş bakliyat 2 yemek kaşığı humus ¼ su bardağı tofu (doğranmış)
 Tahıllar	3 porsiyon	2,5 porsiyon	1 dilim ekmek ½ su bardağı lapa ½ su bardağı haşlanmış makarna
 Süt/Süt Ürünü	2 porsiyon	2,5 porsiyon	1 su bardağı soya sütü

Çocuklar çok geçmeden büyürler ve hemen hemen yetişkinler gibi beslenmeye başlarlar. Çocuklar açısından önemli olan husus, tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi sağlıklı besin gruplarını temel alan bir sağlıklı beslenme tarzının benimsenmesi ve ek olarak da İkinci ve Beşinci bölümlerde ele aldığımız takviyelerin kullanılmasıdır.

### Yaşlıların Beslenmesi

Yaşlılık dönemi beslenmeyle ilişkili pek çok hastalığın (kalp hastalığı, diyabet, tansiyon yüksekliği, kanser vb.) yarattığı sıkıntıların en yoğun yaşandığı dönemdir; bu nedenle vegan beslenme ileri yaşlarda her zamankinden çok daha fazla önem taşır. Birkaç hususa dikkatinizi çekmek istiyorum:



**Sebzelere odaklanın.** Koyu yeşil renkli sebzeler; kemik sağlığı için gerekli olan kalsiyumdan zengindirler, kanserden korunma açısından önemlidirler ve sıkça görülen bir görme bozukluğu nedeni olan makula dejenerasyonunun (sarı nokta hastalığının) önlenmesine katkıda bulunan mikrobeseinleri içerirler.

**Beyninizi beslemeye özen gösterin.** Dördüncü Bölüm'de gördüğümüz gibi Alzheimer hastalığı süt/süt ürünleri ve etlerde bulunan *doymuş* yağlardan ve bazı atıştırılmalıkların içerdiği trans yağlardan uzak duran kişilerde daha az görülmektedir. Beyninizi korumak için atabileceğiniz başka adımlar da vardır, bu nedenle Dördüncü Bölüm'e tekrar göz atın.

**B12 ve D vitaminleri.** Yaşlı kişiler B12 vitamini eksikliği bakımından risk altındadırlar. Bunun nedeni B12 vitamininin proteinden ayrılması için gerekli olan mide asidinin yaş ilerledikçe daha az üretiliyor olması ve bu kişilerin pek çoğunun B12 vitamini emilimini etkileyen metformin (tip-2 diyabet tedavisinde sıkça kullanılan bir ilaç), mide asit salgısını azaltan ilaçlar ve birtakım başka ilaçlar kullanmalarındadır. Bu husus, B12 vitamini takviyesi kullanma gereğinin bir diğer nedenidir. Bu takviyeler mide asidi olmadan emilebilirler. Eğer düzenli olarak güneş ışınlarına maruz kalmıyorsanız D vitamini kullanmanız da yerinde olur (bkz. Beşinci Bölüm). Eğer bir multivitamin hâpi kullanıyorsanız bunların demir ve bakır içermeyenlerini seçin.

### İlaçlar

Eğer diyabet, yüksek tansiyon veya başka bir rahatsızlıktan dolayı ilaç kullanıyorsanız, beslenme tarzınızda yaptığınız değişikliği doktorunuza bildirin; çünkü yeni ve sağlıklı beslenme tarzınız nedeniyle ilaç dozlarınızın düşürülmesi gerekebilir. Ayrıca bazı ilaçların kabızlık yapıcı etkileri vardır; böyle bir durumda lif içeriği yüksek olan besinler (baklagiller, sebzeler, meyveler ve tam tahıllar) tüketmeniz bilhassa önemlidir.

## Eğer Kan Sulandırıcı Bir İlaç Kullanıyorsanız

Felç, kalp krizi veya başka sorunlara yol açabilen kan pıhtılarının oluşmasını önlemek amacıyla *warfarin* (bunun piyasa ismi Coumadin'dir) denilen kan sulandırıcı bir ilaç kullanıyorsanız, doktorunuz size sebzelerden uzak durmanız gerektiğini söylemiş olabilir. Aslında doktorunuz size *warfarin*'in K vitaminini (ki bu pıhtılaşma mekanizması ile ilgili bir vitamindir) bloke ederek etki gösterdiğini anlatmak istemektedir. Doktorunuz, sebzelerdeki K vitamininden dolayı *warfarin*'in pıhtılaşmayı engelleyici etkisinde bir azalma olabileceğini düşünmektedir.

Bu durum için daha iyi bir çözüm üretmenin yolu, sebzelerden uzak durmak değil, günlük sebze tüketimini her gün aşağı yukarı aynı düzeyde tutmaktır. Böylelikle doktorunuz *warfarin* dozunuzu ayarlayıp belirli bir düzeyde tutabilir. Doktorların birçoğu artık yeni nesil kan sulandırıcılar önerdiğinden böyle bir konu pek gündeme gelmemektedir.

Şu âna kadar gördüğümüz gibi bitkisel ürünleri temel alan bir beslenme tarzı yaşamın her evresi için harikadır. Bir sonraki bölümde kolay ve hızlı bir şekilde yemek hazırlama konusunu ele alacağız.

## YEDİNCİ BÖLÜM

# KOLAY OLSUN, HIZLI OLSUN

Niçin vegan olmak gerektiği konusunu epeyce konuştuk. Şimdi de işin en önemli kısmını yani bu işi nasıl yapacağımızı ele alalım. Yemek yapma konusunda zaman sıkıntısı mı yaşıyorsunuz? Usta bir aşçı olmak gibi bir niyetiniz yok mu? Bilin ki yalnız değilsiniz! Neyse ki yemek hazırlamak artık her zamankinden çok daha kolay. Şimdi size zaman kazandıracak bazı kestirme yollara bir göz atalım. Bu arada yiyecek alışverişi konusunu da açıklığa kavuşturacağız.

### *Dondurulmuş Gıdalar*

Dondurulmuş gıdalar hızlı ve pratik olmanızı sağlarlar. Doğal gıdalar satan bir mağazada, bazı süpermarketlerde ya da vegan ürünler satan bir dükkânda derin donduruculara bir göz atın. Üzerlerine peynir boca edilmiş pizzaların yerine vegan pizzalar görebilirsiniz, bunlar hem aradığınız lezzeti sunarlar hem de yedikten sonra pişmanlık yaratmazlar. Böyle reyonlarda mikrodalgaya veya normal fırında pişirebileceğiniz pek çok yemek seçeneği de bulabilirsiniz (vegan dürümler, köri soslu fasulye vb.).

Hazır süpermarketteki derin dondurucunun önündeyken pişirilmeye hazır şekilde paketlenmiş brokoli, ıspanak, havuç, brüksellahanası ve karnabaharlardan da alın. Bunları buharda

birkaç dakika içinde pişirebilirsiniz, üstelik besin değerleri de taze olanlara eşdeğerdir.

### *Konserve Gıdalar*

Konserve çorbalar, sebzeler, çeşitli fasulyelerle pratik ve hızlı bir şekilde yemek hazırlayabilirsiniz. Bunların az tuzlu olanları da yaygın olarak bulunabilmektedir.

### *Salata Reyonları, Sıcak Yemek Reyonları*

Birçok büyük markette sıcak ve soğuk salataların sunulduğu reyonlar vardır. Öğle veya akşam yemekleriniz için buralardan kendinize paketler hazırlatabilirsiniz. Bu yöntem yeni sebzeler ve yeni tatlarla tanışmak için de gayet elverişlidir; tadına bakmayı istediğiniz bir şeyi evde koca bir tencere pişirmeden denemiş olursunuz.

### *Ultra-kolay Tarifler*

Bazı tarifler çok çabucak hazırlanabilir. Örneğin benim humus tarifimi deneyebilirsiniz (sayfa 149). On dakika içinde bol miktarda humus yapabilir ve bunu bütün hafta boyunca sandviçlerinizde kullanabilirsiniz. Çok çabuk hazırlanamayan tarifler de var ama bunlar için *sizin* zaman harcamanız gerekmez. Uzunca bir süre fasulye pişirmek konusunda gayet isteksizdim, çünkü çok fazla zamanımı aldığını düşünüyordum. Fakat sonradan öğrendim ki pişerken sürekli başında durmak gerekmiyormuş (bkz. “Fasulye Pişirmek” kutusu). Aynı şey pilav pişirmek için de geçerlidir. Hem çok fazla uğraşma gerektirmeyen hem de çok leziz olan dört dörtlük bir pilav tarifim var (bkz. Esmer Pirinç Pilavı sayfa 160).

## FASULYE PİŞİRMEK

Evet, işin aslına bakarsanız fasulye kendi kendine pişer. Kuru fasulyeleri akşamdan suya koyun (ya da en az altı saat suda bekletin) ve daha sonra bu suyu dökün. Duruladığınız fasulyeleri hacimlerinin en az iki katı kadar suya koyup ocağa yerleştirin ve kaynadıktan sonra altını kısıp taneler iyice yumuşayana dek pişirmeye devam edin. Bunun için genellikle bir buçuk saat kadar bir süre gerekir. Arzu ederseniz düdüklü tencere kullanarak bu süreyi epeyce kısaltabilirsiniz. Hatta elektrikli bir düdüklü tencere kullanacak olursanız başında durmanıza da gerek kalmaz. İsterseniz uzun sürede ağır ağır pişiren elektrikli bir tencere (*slow cooker*) de kullanabilirsiniz. Fasulyeler pişerken siz de bu arada başka işler yapabilirsiniz. Pişmiş olan fasulyeleri daha sonra kullanmak için birer porsiyonluk küçük kâselere bölüştürüp saklayabilirsiniz.

### *Evlere Yapılan Yemek ve Market Alışverişi Servisi*

Kapınıza kadar servis yapmaya can atan birçok market mevcut. Bu marketler internetten verdiğiniz siparişlerin teslimatını sizin seçtiğiniz zaman dilimlerinde yaparlar. Evlere yemek servisi yapan firmalar da bulabilirsiniz. Bunlar, bir araya getirildiğinde öğün oluşturan malzemeleri ayrı ayrı paketleyip size sunarlar; siz de hazır olduğunuzda bunları karıştırıp yiyebilirsiniz.

### *Hafta Sonları Yemek Yapmak*

Cumartesi ya da pazar günleri çorba, lazanya ya da arzu ettiğiniz herhangi bir yemeği bolca yapabilir ve bunu porsiyonlara ayıra-

rak hafta içinde yiyebilirsiniz. Hatta yeterince fazla yapar ve birkaç porsiyonu da derin dondurucuya atarsanız vakit sıkıntısı yaşamadığınızda çözdürüp ev yapımı harika bir yemek yiyebilirsiniz.

### *Alışveriş ve Tasarruf İçin Öneriler*

Bazı kimseler vegan yiyeceklerin pahalı olduğunu düşünürler. Bu düşünce vegan olsun veya olmasın kuşkonmazla yapılan organik, el yapımı bir suşi için ya da buna benzer egzotik başka bir yiyecek için doğru olabilir. Ancak genellikle vegan yiyecekler marketlerde satılan en ucuz gıdalardır. Bu konuyu tekrar bir değerlendirebilirsiniz. Bir paket kuru fasulye ya da pirincin maliyeti öyle çok yüksek değildir. Bir file patates gayet ucuzdur; dondurulmuş sebzeler ve barbunya konserveleri de öyle. Et, peynir ve vegan olmayan diğer gıdalardan uzak durduğunuzda epeyce tasarruf edersiniz. Birçok marketin hacimli satış reyonları vardır; buralarda koliler halinde satılan ürünlerden almak daha da fazla tasarruf sağlar.

### *Ürünlerin Üzerindeki Etiketleri Okuyun*

Marketteyken aşına olmadığınız ürünlerin etiketlerini muhakkak inceleyin. Eğer bu size çok zaman alan bir şey gibi görünüyorsa hemen yılmayın, her ürünü sadece bir kez incelemeniz yeterlidir. Ayrıca bazı üreticiler işi kolaylaştırmak için ürünün üzerine “vegan” ibaresi koyarlar. Ürünlerin içerikleri ağırlık olarak en fazla olan unsurdan başlanarak sıralanmaktadır. Ürünün süt, yumurta veya bunlardan üretilmiş unsurlar (kazein, kazeinat, peynir altı suyu, albümin veya laktoalbümin) gibi hayvansal ürünler içerip içermediğini kontrol edin.

Ürünün “enerji ve besin öğeleri” etiketinde kolesterol düzeyi de belirtilir; bu değerın sıfır olması gerekir (kolesterolün kaynağı hayvansal ürünlerdir). Ürünün doymuş yağ içeriği de sıfıra yakın



olmalıdır. Eğer kilo vermeyi amaçlıyorsanız ürünün toplam yağ içeriğini de inceleyin. Her porsiyonunda iki ila üç gramdan daha fazla yağ bulunmayan ürünleri tercih etmeniz yerinde olur. Bu arada, ürünün üzerinde belirtilen porsiyon büyüklüğü, örneğin bir kurabiye ise ve sizin bir porsiyonunuz iki kurabiyeden oluşuyorsa (yani bir defada iki kurabiye yiyorsanız) gerçek tüketiminiz konusunda fikir sahibi olabilmek için porsiyon başına düşen yağ miktarını iki ile çarpın. Sodyum içeriği üründen ürüne büyük bir değişkenlik gösterir.

<b>Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
Porsiyon büyüklüğü: 1 su bardağı (245 g)	
Bir kutudaki porsiyon sayısı: 2 (yaklaşık olarak)	
<b>Bir porsiyonun içeriği</b>	
Kalori 90	Yağdan gelen kalori miktarı 0
Günlük değerler* (ihtiyacın yüzdesi olarak)	
Toplam yağ 1,5 g	% 2
Doymuş yağ 0 g	% 0
Trans yağ 0 g	
Kolesterol 0 g	% 0
Sodyum 290 g	% 12
Toplam karbonhidrat 17 g	% 6
Lif 3 g	% 12
Şeker 5 g	
Protein 3 g	
A vitamini % 6	● C vitamini % 6
Kalsiyum % 2	● Demir % 6
*Günlük değerler (ihtiyacın yüzdesi olarak) 2.000 kalorilik bir diyeteye göre hesaplanmıştır.	

Yeri gelmişken hemen belirtelim: Sağlık otoritelerinin çoğu günlük sodyum tüketiminin 1.500-2.000 miligram arasında tutulmasını önermektedir.

Şimdi örnek olarak bir konserve kutusundaki sebze çorbasını inceleyelim. İçerik listesinin ilk sırasında su yer alır. Bunu doğranmış domates, doğranmış soğan, havuç, barbunya, patates ve kereviz izler; listede herhangi bir hayvansal ürün yer almamaktadır. “Enerji ve besin öğeleri” etiketi (sayfa 87) kolesterol içeriğinin isteğimize uygun olarak sıfır olduğunu göstermektedir. Doymuş yağ içeriği de sıfırdır (kalbiniz bu durumdan gayet hoşnuttur). Toplam yağ miktarı ise bir porsiyonda bir buçuk gramdır ki bu da gayet güzel bir değerdir. 290 gramlık sodyum içeriği de fena sayılmaz. Dolayısıyla bu ürün vegandır, az yağlıdır ve iyi bir seçimdir.

Gördüğünüz gibi vegan beslenme tarzı, çok uzun bir süre mutfakta olmayı gerektirmemektedir. Bu, her yaşam tarzı için uygun olan bir beslenme şeklidir. Bir sonraki bölümde seyahatte ya da şehir dışında olduğunuz zamanlarda nasıl sağlıklı beslenebileceğinizi ele alacağız.

## SEKİZİNCİ BÖLÜM

# DIŞARIDA YEMEK: İŞ ORTAMINDA, RESTORANDA, SEYAHATTE VE KUTLAMALARDA

Artık pek çok öğünümüzü iş ortamında, restoranda ya da hareket halindeyken yemek durumunda kalıyoruz. Şimdi de nerede olursanız olun vegan seçeneklere nasıl ulaşabileceğinizi ele alalım.

### *İşyerinde Sağlıklı Beslenme*

İşteyken de sağlıklı beslenmek gitgide kolaylaşıyor. Pek çok işyerinde buzdolabı ve mikrodalga fırın bulunur; dolayısıyla dondurulmuş hazır yemekler, konserve çorbalar ya da evden getireceğiniz artan yemeklerle bir öğün oluşturmak gayet kolaydır. Bunların her ikisine erişmenizin mümkün olmadığı durumlarda bile sağlıklı bir öğün planlaması yapabilir ve bu planınızı rahatlıkla uygulayabilirsiniz. Aşağıda sıraladığımız birkaç unsurun elinizin altında bulunması işinizi kolaylaştıracaktır:

Çalışma ortamınız buzdolabı ya da mikrodalga fırına erişim açısından elverişli değilse bunu hiç sorun etmeyin! Yalıtımlı gıda saklama kapları sayesinde yemeklerinizi saatlerce sıcak ya da soğuk tutabilirsiniz.

**Humus.** Kendi humusunuzu yapabilir (sayfa 149) ya da marketten hazır humus satın alabilirsiniz. Buzdolabında muhafaza ettiğiniz humuslu (domates ve marul da ekleyerek) sandviç hazırlamak ya da krakerlerinizin üzerine sürmek için kullanabilirsiniz.

**Çorbalar.** Masanızın çekmecesinde bir kutu/paket çorba bulundurun, böylelikle kolayca hazırlayabileceğiniz bir yemek her an elinizin altında bulunmuş olur. Marketlerde konserve yahut toz halindeki hazır çorbaların pek çok çeşidini kolaylıkla bulabilir ve öğünlerinizi çeşitlendirip çekici bir hale getirebilirsiniz.

**Taze meyve.** Muz, portakal, elma, armut, üzüm ve kuru üzüm çantanızda bulundurabileceğiniz sağlıklı atıştırmalıklardır.

**Sandviçler.** Vegan pastırma ya da tempeh ile domates, marul ve salatalıklı bir sandviç yapabilirsiniz. Hazır vegan köfte, domates, marul, hardal ve vegan mayonez kullanarak da sandviçler hazırlayabilirsiniz.

**Pilav.** Evde hazırlamış olduğunuz esmer pirinç pilavınızı (tarif için bkz. sayfa 160) mikrodalga fırına girebilen kapaklı bir kaba aktarın yanına brokoli veya çeşitli yeşil sebzeler, badem, nohut, tofu koyabilir ve bunların üzerine de bir miktar soya sosu ekleyebilirsiniz. Bu malzemelerden bolca hazırlayıp bunları birkaç partiye bölerek derin dondurucuya atarsanız hafta boyunca elinizin altında hazır ve leziz yemekler bulundurmuş olursunuz.

### ***İşyerindeki Kutlamalar***

Çalıştığınız yerde bir kutlama yapılacağı zaman siz de vegan dondurma, taze meyve, fırında pişirilmiş vegan cips ve *salsa* sosu ya da benzeri bir şeyler getirip başkalarıyla paylaşabilirsiniz. Eğer bu ofis kutlaması bir restoranda yapılacaksa kutlama organizasyonunu yapan kişilerle restoran seçimi konusunda konuşun ve gidilecek restorana çok önceden arayıp sizin istediklerinizi sunup sunamayacaklarından emin olun.

## Şirket Kafeteryası

Şirket kafeteryaları gayet kolay bir şekilde vegan seçenekler sunabilirler. Kahvaltı için yulaf lapası vb.; öğle yemeği için salatalar, sebze çorbaları, vegan yahniler, vegan burgerler, çeşitli sebzeler, taze meyveler hazırlanabilir. Eğer kafeteryanızdaki seçenekler yetersiz ise kafeterya yöneticisinden mönüde çeşitlendirmeye gidilmesini talep edin ve bu yöndeki değişikliğe bağlı masrafların amorti edilebilmesi için de çalışma arkadaşlarınızla birlikte onlara destek olacağınızı söyleyin.

## Restoranlarda Sağlıklı Beslenme

İyi vegan restoranların sayısı her geçen gün artıyor. Dünyanın dört bir yanındaki müşteriler, üstünkörü olanından en seçkinine her seviyeden vegan restoranı yaşadıkları yerlerde artık bulabiliyorlar. Henüz-vegan-olmayan restoranların birçoğunda vegan seçenekler bulunmakta ve buralardaki aşçıbaşlarının yaratıcılıkları da gitgide artmaktadır. Bu hususta birkaç fikir vermek gerekirse:

**İtalyan** restoranlarında sarımsak soslu kızarmış ekmek, leziz salata ve çorbalar (*minestrone*, mercimek, *pasta a faggioli*) ile başlayan *arrabbiata* veya *marinara* soslu yahut mantar/enginar so-teli spagetti (veya diğer makarna çeşitleri) ile devam edip ızgara kuşkonmaza, ıspanağa ve diğer sağlıklı sebzelere uzanan pek çok vegan seçenek vardır. Yapmanız gereken yalnızca garsona peynir istemediğinizi söylemek ve krema içeren sosların menzilinize girmesine izin vermemektir.

Zeytinyağı konusunda fazla çoşkulu davranmaması için aşçıbaşını uyarmak gerekebilir. Çünkü zeytinyağı zaman zaman çok abartılı miktarlarda kullanılır. Bu, farklı ülke mutfaklarını temsil eden başka restoranlarda da sıkça karşılaşılan bir durumdur.

**Pizza** restoranları peynir yerine daha fazla domates sosu talep eden; ilave mantar, ıspanak, zeytin, soğan, dolmalık biber, acı yeşilbiber isteyen müşterilere alışkındır. Eğer pizzanızı başka bir kişiyle paylaşacaksanız ve o kişi sizin tarzınıza uyum sağlama konusunda isteksizse pizzanın bir yarısına peynir, et ve vegan olmayan diğer malzemelerden koydurup paylaşım sırasında diğer yarısını alabilirsiniz.

**Çin** restoranları (Hunan, Şezuan ve Kantonez mutfakları dahil) çeşitli sebzeler, tofu, pirinç, erişteyle hazırlanmış ve bazen et olmadığı halde et kokusu/tadı veren malzemeler ilave edilmiş leziz yemekler sunarlar. Bazı restoranların, Çinli müşterilerine rutin olarak sundukları çeşit çeşit iştah açıcı yeşil sebzenin sarımsakla birlikte sotelenmesiyle hazırlanmış yemekler içeren özel mönüleri de vardır. Masaya gelen ana yemeği bolca ısmarladığınız pilavın üzerine koyarak afiyetle yiyebilirsiniz.

**Meksika** restoranlarında fasulyeli *burrito*, vegan *fajita*, ıspanaklı *ençilada*, acı *salsa* soslu fasulye/pilav ve taze tropikal meyveler yiyebilirsiniz.

**Japon** restoranlarına gitmek kesinlikle çok iyi bir fikirdir. Bu restoranlarda hem bitkisel ürünlerle hazırlanmış ve özenle çeşnilendirilmiş muhtelif yemekler sunulur hem de çok az yağ kullanılır. Yemeğe *edamame* ve yeşil salata (veya yosun salatası) ile başlayabilir ve salatalık, kuşkonmaz, tofu (veya başka bitkisel malzemeler) ile hazırlanmış suşilerle devam edebilirsiniz. *Miso* çorbası her zaman değilse de genellikle vegandır, bu yüzden önceden sorup öğrenmek yerinde olur.

**Vietnam, Tayland ve diğer Asya** restoranları pirinç, çeşitli sebzeler, tofu ve leziz soslarla hazırlanan özenli yemekler sunarlar. Bu restoranlarda rayihalı çorbalar, sigara börekleri, krepler, sarımsakla birlikte sotelenmiş muhtelif sebzeler ve erişteyle yapılmış çeşitli yemekler yiyebilirsiniz. Sizin yemeklerinizi hayvansal



malzemeler kullanmadan hazırlamayı memnuniyetle kabul edeceklerdir.

**Ortadoğu** restoranlarında falafel, humus, tabule, kuskus ve başka birçok lezzetli yemek bulunur. Lezzetli ve doyurucu bir şeyler yemek isteyenler için Ortadoğu mutfağı bolca kullanılan baharatları, taze otları ve leziz tarifleriyle harika bir seçimdir.

**Hint** restoranlarında *samosa*, *popadam* ve *dalın* yanı sıra ısıpanak, mercimek, nohut, patates ve diğer sağlıklı sebzelerle hazırlanmış yemeklerin pişirildiği vejetaryen bir mutfak her zaman vardır. Ancak gıda malzemelerini süte, sadeyağa veya sıvı yağlara batırarak kullanma eğiliminde olmaları bu restoranların zayıf yönüdür ki bu da atardamarlarınıza ve göbek çevrenize pek iyi gelmez. Neyse ki bu restoranların büyük bir kısmı artık daha az yağlı vegan yemekler yapıyorlar; bunların çoğu talep etmeniz halinde süt ve sadeyağ kullanmadan istediğiniz yemeği hazırlayabilir.

**Etiyopya** restoranları mercimek, kuru bezelye, patates, taze fasulye, lahana, domates, acı biber gibi malzemelerle hazırladıkları basit ve lezzetli yemekleri *injera* denilen bazlama benzeri yumuşak bir ekmek üzerinde servis ederler.

**Et lokantaları** dostlarınızın veya aile fertlerinin bulunduğu mekânlar olabilir. Belki size şaşırtıcı gelebilir ama bu restoranlar sundukları mezelerle ve sebzelerle iftihar ederler ve buraların yöneticileri bazı müşterilerin vegan seçenekler talep ettiğini gayet iyi bilirler. Bu restoranlarda kendinize sebze ya da meze tabağı, *salsa* veya *marinara* soslu fırında patates ya da makarna ısımlayabilirsiniz.

### **Ayaküstü Yemek Yenen Yerler (Fast Food)**

Ayaküstü yemek yenen restoranların çoğunda vegan seçenekler bulunur ve bunlar çoğu zaman mönüdeki en ucuz yemeklerdir. Bunlardan bir kaçına göz atacak olursak:

**Taco** (dürüm) restoranları fasulyeli dürümler, vegan dürümler hazırlarlar ve dürüme et yerine fasulye koyma işini de memnuniyetle yaparlar. Peynir istemediğinizi söyleyip dilimlenmiş *jalapeno* biberleri, marul, domates, soğan ve seçtiğiniz diğer malzemelerle dürümünüzü hazırlatabilirsiniz. Bu restoranların sundukları yemekleri “veganize” etmenin pek çok değişik yolu vardır.

**Sandviç** dükkânlarının (Subway veya Quiznos gibi) beğendiğiniz malzemeleri seçebileceğiniz zengin sebze reyonları vardır. Buradaki marul, domates, salatalık, zeytin, ıspanak, biber ve zaman zaman bulunabilen mantar sote ile sandviçler hazırlanabilir; ilave bir lezzet katmak için üzerine bir miktar kırmızı şarap sirkesi eklenebilir. Hatta isterseniz sandvicinizi tost makinesine de koyarlar.

**Hamburger** restoranlarının çoğunda vegan hamburger bulunur. Bazılarında fırında patates vardır; bunun üzerine buharda pişirilmiş sebzeler koyabilirsiniz.

**Aile-tarzı** restoranlarda vegan hamburgerler, makarnalar ve garnitür olarak kullanılan çeşitli sebzeler bir araya getirilerek bir sebze tabağı hazırlanabilir.

**Salata reyonları.** Bazı marketler, ayaküstü hızlı yemek yenen restoranlar olmasalar da hemen alıp yiyebileceğiniz hazır yiyecekler satarlar. Sıcak ve soğuk seçeneklerin sunulduğu salata ve meze reyonlarına bir göz atın. Dakikalar içinde yemeğinizi paketletip yolunuza devam edebilirsiniz

### **Restoranlar İçin Bazı Püf Noktaları**

**Yol üstü lokantalarda kahvaltı.** Evet, yol üstü lokantalar yulaf lapası ve kabaca öğütülmüş hububattan oluşan kahvaltılar sunarlar. Peki, mantar, ıspanak, kuşkonmaz, domates veya soğanı ızgarada pişirmelerini (bunlar omlet yaparken kullanılan malzemelerdir, yani siz sadece yumurtasız bir omlet istemiş oluyorsunuz) ve bunları

kızarmış çavdar ekmeği (burada tereyağından uzak durun) ya da haşlanmış patates ile birlikte getirmelerini istemeye ne dersiniz?

**Sağlıklı salata soslari.** Alışlagelmiş salata soslari yağlıdır ve çok fazla kalori içerirler, hatta bazılarında peynir ve pastırma gibi hayvansal ürünler de bulunur. Bunların yerine balsamik sirke, çeşnilendirilmiş pirinç sirkesi veya limon suyu kullanabilirsiniz. Ayrıca bunların masaya getirilmesini isteyecek olursanız ne kadar konulacaklarına siz karar verebilirsiniz. Salatalarınıza dilediğiniz kadar biber serpererek harareti bir miktar yükseltebilirsiniz.

Restoranların birçoğu vegan talepleri kolaylıkla yerine getirebilirler. Dünyanın hemen her yerinde farklı niteliklere sahip "uluslararası" restoranların çoğu vegan yemekler yiyebilmenizi hakikaten kolaylaştıran bir tutum sergilerler. Ama bu konuda biraz daha ayrıntıya girmek istiyorsanız internetten yararlanabilir ve restoranların çevrimiçi mönülerine ulaşabilirsiniz (ancak mönülerin internet versiyonları bazen kısaltılmış olabilmektedir). Yeni bir şehri ziyaret ettiğinizde Google veya Yelp'te bir tarama yaparak bölgedeki vegan restoranları araştırabilirsiniz. Size yardımcı olabilecek internet siteleri ve telefon uygulamaları da gideceğiniz şehre ve ülkeye göre bulunabilir. Restoranlar zaman içinde kapanabildikleri için gitmeden önce telefon etmek yerinde olur.

Restoranlarda cömertçe bahşiş bırakmaya özen gösterin. Ödemiş olduğunuz hesap muhtemelen o gün için restorandaki en düşük hesap olacaktır; bu nedenle hesabın belirli bir yüzdesi oranındaki alışlagelmiş bahşiş miktarı bilhassa hususi muamele gördüğünüz durumlarda biraz düşük kalabilir. Sergileyeceğiniz cömert tutum veganların itibarına da katkıda bulunacaktır.

## Seyahat

Seyahatleyken sağlıklı beslenebilmek için planlamayı çok evvel-den yapmak gerekir. Bununla ilgili birkaç ipucu verelim:

**Arabayla seyahat ederken.** Pek tabii ki yol üzerindeki ayaküstü yemek yenen yerlerde durabilirsiniz (bkz. bir önceki bölümdeki liste). Yahut arabada bir şeyler yiyebilirsiniz:

- Muz, elma ya da arabada kolayca yenebilecek diğer meyveler
- Kuru meyve, kuruyemiş ve tahıl ezmelerinden hazırlanan enerji barları, az yağlı *granola* çubukları\* veya kuruyemişler
- Kuru meyveler
- Haşlanmış elma püresi veya paketlenmiş meyve salataları
- Minik havuçlar veya dilimlenmiş salatalık
- Pirinç keki ve fasulyeli sos
- Soya sütü veya badem sütü (küçük kutu)
- Yerfıstığı ezmesi ve reçelle yapılan sandviçler

**Uçakla seyahat ederken.** Denizaşırı uçuşlarda uçuştan en az kırk sekiz saat önce bildirdiğiniz takdirde vegan mönü alabilirsiniz. Yurtiçi uçuşlarında ikram edilen atıştırmalıklarda ise durum biraz kısıtlıdır, bu nedenle yanınızda sandviç getirmeniz ya da havaalanından muz satın almanız işinizi kolaylaştırabilir.

**Kaldığınız otelde.** Makul fiyatlı otel odalarında çoğu zaman bulunur (rezervasyon sırasında sorunuz). Bu sayede yakınlardaki bir markete uğrayıp dondurulmuş hazır yemekler, taze meyveler, hazır çorbalar, fasulye konserveleleri ya da canınızın istediği herhangi bir şeyi alabilir ve restoranda yediklerinizden artanları da paketletip dolabınıza koyabilirsiniz. Ayrıca marketten küçük bir

\* Tahıl ezmeleri ve kuru meyvelerle üretilmiş bir atıştırmalık. (ç.n.)

kutu yulaf ezmesi ve büyükçe bir kâse de alırsanız, sabah kahvaltınız hazır demektir. Uzun sürelerle konaklanan bazı otellerin odalarında tam teşekküllü mutfaklar bulunur.

Bir restorandayken yahut otelin oda servisine sipariş vereceğiniz zaman mönüde yer alan yemeklerin sadece bir öneri olduğunu unutmayınız. Aşçıbaşı, mönüde bulunmasa da kahvaltı için size yulaf lapası pişirebilir ve ızgara sebze (kuşkonmaz, mantar, domates vb.) yapabilir; öğle ve akşam yemekleri için de domates soslu spagetti, sebze tabağı ya da vegan hamburger hazırlayabilir. Talep etmekten çekinmeyiniz; karşılayacağınız hoş sürprizler sizi mutlu edecektir.

### ***Kutlamalara Giderken Tereddüt Yaşamamak***

Diyelim ki bir kutlamaya davetlisiniz ve gittiğinizde sağlıklı beslenme konusundaki kararlılığınızla ilgili olarak ne gibi zorluklarla karşılaşacağınızı merak ediyorsunuz. Acaba yiyecek bir şey bulabilecek misiniz? Sağlıksız ikramları geri çevirdiğinizde ev sahibinin hisleri rencide olacak mı? Endişe etmenize hiç gerek yok. Sizi ferahlatacak bir kaç ipucunu sıralayalım hemen:

**Yanınızda birtakım şeyler götürmeyi teklif edin.** En kötü şey, ev sahiplerine vegan beslendiğinizi bildirmemektir; eğer bu durumu geç öğrenecek olurlarsa kendilerini kötü bir ev sahibi gibi hissederler. Eğer bir akşam yemeğine davetliyseniz ev sahiplerine vegan beslendiğinizi ve onlara yük olmak istemediğinizi önceden söyleyin. Ardından güzel bir armağanla gelip gelemeyeceğinizi sorun. Elbette ev sahipleri buna hayır diyeceklerdir çünkü zaten davette yiyecek pek çok şey olacaktır. Böylelikle yemekle ilgili tercihlerinizi mümkün olan en kibar şekilde davet sahiplerine bildirmiş olursunuz.



**Beraberinizde bir hediye götürün.** Bir davete giderken meyve, çeşitli soslar, özel bir ekmek ya da bunlara benzer bir yiyeceği armağan olarak götürmek zarif bir davranıştır. Eğer ev sahibi hediye paketinizi açacak olursa davetteki vegan seçenekler de artmış olur.

**Davete kurt gibi aç gitmeyin.** Davete dostlarınızı veya aile fertlerini görmeye gidiyorsunuz, midenizi doldurmaya değil. O yüzden karnınız çok aç ise gitmeden önce bir şeyler atıştırın, böylelikle başkalarının hazırladığı mönüye bağımlı kalmamış olursunuz.

**Ev sahibinin ısrarcı olduğu durumlar.** Zaman zaman davet sahipleri yemek istemediğiniz bir şeyi yemeniz için size baskı yapabilir, ısrarcı olabilirler. Unutmayın, yemeniz ya da yememeniz ev sahiplerinin pek umurunda değildir, onlar sadece iyi ev sahibi olmaya çalışmaktadırlar. O yüzden elinizdeki tabağa bir şeyler koyun (ev sahipleri boş tabakları doldurmayı severler) ve samimi birkaç iltifatta bulunarak dikkatlerini başka bir yöne çekin.

### ***Başkaları Kendilerini Suçlu mu Hissediyor?***

Diğer insanlar hayvansal ürün tüketmediğinizi öğrendiklerinde kendi yaptıklarından utanç duyup suçluluk hissedebilir ve daha siz bir şey söylemeden kendi kendilerine, “Bir ay içinde en fazla iki kez et yemişimdir..” gibisinden sözler mırıldanabilirler. Ya da eleştirel bir tutumla, “Deri ayakkabı giyiyor musun?” ya da “İnsanların et yemesi gerekmez mi?” şeklinde sorular sorabilirler. Bunu sadece kendi düşüncelerini ortaya atmak için yaparlar, siz sorduğunuz için değil.

Size tavsiyem, eğer arzu ediyorsanız kendi deneyimlerinizden kısaca bahsettikten sonra yararlı olacağını düşündüğünüz bir ki-



tap (elinizdeki gibi), bir film ya da bir internet sitesi önerip tartışmayı noktalamanızdır. Paylaşımında bulunmaktan çekinmeyin ama işi propagandaya döktüp kişileri kendi tarafınıza çekmeye de çalışmayın.

Bir yere giderken armağan götürmenin iyi taraflarından biri de budur. Denemeleri için başkalarına bir hediye götürdüğünüzde şüpheleri yumuşatmış ve olumlu bir ortam yaratmış olursunuz.



## DOKUZUNCU BÖLÜM

# KARŞILAŞABİLECEĞİNİZ BAZI DURUMLAR

Vegan beslenme tarzı çok ödüllendiricidir ve insanların büyük bir bölümü bu şekilde beslenmenin düşündüklerinden çok daha kolay olduğunu fark ederler. Bununla birlikte, izlediğiniz bu yeni yolda zaman zaman karşınıza bazı zorluklar çıkabilir. Şimdi de ortaya çıkabilen bu beklenmedik hususları ele alalım.

### *Yeterince Hızlı Kilo Veremiyorum*

Vegan beslenme sayesinde kişiler neredeyse otomatik bir şekilde istenmeyen kilolarından kurtulmaya başlarlar. Eğer böyle bir durum söz konusu değilse (ya da yeterince hızlı gerçekleşmiyorsa) dikkat edilmesi gereken birkaç husus vardır:

1. Hayvansal ürünleri hayatınızdan *tamamen* çıkarmış olduğunuzdan emin olun. Çok az miktarlarda da olsa et veya peynir tüketmek kilo vermenizi engelleyebilir. Unutmayın, bu ürünler yağ ve kalori içerirler ama iştah dengeleyici unsur olan liften tamamen yoksundurlar.
2. Yağlı besinlere yönelik bir “tespit ve imha” operasyonu gerçekleştirin. Unutmayın, bir gram yağ dokuz kalori içerir, “iyi” yağlar için de aynı şey söz konusudur. Bu nedenle yağlar, fındık/fıstıklar veya avokado hayatınızda önemli bir yere sahip ise kilo veremeyebilirsiniz.

3. Sağlıklı karbonhidratlardan uzak kalmayın. Bazı kişiler şişmanlatıcı oldukları düşüncesiyle pirinç ve tatlı patatesten uzak durur. Unutmayın ki Asya halkları bu besinler sayesinde yüzyıllar boyunca, ta ki Batı tarzı beslenme alışkanlığı et, süt ve peyniri ön plana çıkarana kadar, incecik vücutlara sahip olmuşlardı. Yemeklere eklenen yağlı unsurlar (örneğin pilavın üzerine yemeğin yağlı suyunu/sosunu ilave etmek, ekmeğe tereyağı sürmek vb.) problem yaratabilir. Bu nedenle yiyecekleri nasıl sunduğunuza dikkat edin ama sağlıklı karbonhidratlardan da uzak durmayın.
4. Daha fazla çiğ gıda tüketin. Taze meyveler, havuç, salatalar doğal olarak doyurucu ve düşük kalorilidirler.
5. Yeterince su içtiğinizden emin olun. Susuzluk bazen yanlışlıkla açlık hissiyle karıştırılabilir.
6. Çorba için! Vegan çorbaların çoğu (kremalı olanlar hariç) doğal olarak makul miktarlarda kalori içerirler ve çok doyurucudurlar.
7. Gece geç saatlerde herhangi bir şey yemekten kaçının. Doğrudan yatmaya gidin.
8. Kilo vermek için sadece egzersize güvenmeyin. Egzersizin birçok yararı olmakla birlikte kilo verme üzerindeki etkisi orta seviyededir. Egzersiz, tabağınızda yer alan unsurları değiştirmenin yerine geçemez.

### *Çok Hızlı Kilo Veriyorum*

Eğer kendinizi çok zayıflamış gibi hissediyorsanız, öncelikle vücut kitle indeksinizi (VKİ) hesaplayarak kilonuzun normal sınırlar içinde olup olmadığını kontrol edebilirsiniz. Bunu, bazı internet sitelerindeki VKİ hesaplama fonksiyonunu kullanarak

kolayca yapabilirsiniz. Elde ettiğiniz sonuç 18,5 ile 24,9 arasında ise normal sınırlar içindediniz demektir.

Kilonuz hakikaten az ise bunun altında yatan bir hastalık olup olmadığının araştırılması için doktorunuzla görüşün. Eğer mesele sadece yetersiz kalori alımından ibaretse sağlıklı tahıllar, sebzeler, baklagiller ve meyvelerden oluşan öğünlerinizdeki porsiyonları büyütün. Ayrıca kas kitlenizi korumaya yardımcı olan ağırlık egzersizleri de yapabilirsiniz.

Kilo almaya kararlıysanız yediklerinize ilave edeceğiniz fındık/fıstıklar ve yağlı besinler bir miktar kilo artışı sağlayabilir ancak bu artış sizin istediğiniz yerlerde olmayıp karın çevrenizin genişlemesiyle sonuçlanabilir.

### *Ailem ve Arkadaşlarım Bana Destek Olmuyor*

Bu mümkündür ve konunun çözüme kavuşturulması sadece sizin için değil onlar için de önemlidir. Aile bireyleri ve arkadaşlar çoğu zaman neyin sağlıklı neyin sağlıklı olmadığı konusunda birbirlerinin izinden giderler. Bu nedenle eşlerden biri kilo aldığı da diğeri de kilo alabilir.<sup>xxii</sup> Ama bu süreç tersine de işleyebilir; yani daha sağlıklı bir yol izlemeye başladığınızda ailenizin ve arkadaşlarınızın sizi takip etmesi de mümkündür.

Bazen arkadaşlarınıza yeme alışkanlıklarınızı niçin düzelttiğinizi hatırlatmanız gerekir. Araştırmalarımıza iştirak eden katılımcıların birinden harika bir numara öğrendim. Bu kişinin iş arkadaşlarından biri onun vegan beslenmesiyle alay ediyormuş ve yemek istemediği her tür yiyeceklerle onu yoldan çıkarmaya uğraşıyormuş. O da sorunu şöyle çözüme kavuşturmuş: O arkadaşını karşısına oturtup mealen şunları söylemiş, “Bugüne kadar her konuda benim yanımda oldun, şimdi çok önemseydiğim bir konuda bana yardım etmeni istiyorum. Sağlığım için vegan beslenmeye geçiyorum. Ama bazı şeylerin aklımı çelmesinden ve bazı

kimselerin de vegan olduğumu unutup uzak durmaya çalıştığım yiyeceklerle beni yoldan çıkarmalarından korkuyorum. Bu yüzden eğer birilerinin o yönde davrandığını görürsen onları usulca uyarabilir misin?” Yöntem müthiş etkili olmuş ve iş arkadaşı onu savunan, destekleyen bir kişi haline gelmiş.

Ama tabii ki işin en güzeli, ailenizin ve arkadaşlarınızın size katılıp üç haftalık bir “deneme sürüşü” ile veganlığı denemeleridir. Onları böyle bir şey yapmaya davet edin ama bu esnada kısa vadeye odaklanın ki deneme hem uygulanabilir hem de keyifli olsun.

Eğer ailedeki yemek yapan kişi sizseniz, iki ayrı (kendiniz için vegan, diğerleri için etli) yemek yapma ihtiyacı hissetmemenizi salık veririm. Yaptıklarınız leziz olduğu müddetçe sağlıklı vegan yemekleri herkes yer. Bu durum çocuklar için bilhassa geçerlidir. Sağlıklı beslenmek hem sizin hem de onlar için nispeten yeni bir şeyse, evde sigara içilmesi yahut uyuşturucu kullanılmasına karşı sergileyeceğiniz kararlı tutuma benzer bir yaklaşımla konuyu ele almak çok yerinde olur.

Daha fazla desteğe gereksinim duyuyorsanız internet gruplarına, yerel yemek kurslarına, vejetaryenlikle ilgili faaliyetlere, vegan gruplarla yapılan gemi seyahatlerine katılıp sizinle benzer düşüncelere sahip yüzlerce kişiyle bir araya gelerek iletişim ağınızı genişletebilirsiniz.

### *Daha Fazla Seçeneğe İhtiyaç Duyuyorum*

Eğer besin çeşitliliğinizde bir daralma meydana geldiğini düşünüyorsanız yeni kulvarlar açma zamanı gelmiş demektir. İtalya, Meksika, Çin, Japonya, Tayland ve daha önce sözünü ettiğimiz öteki ülkelerin mutfaklarını temsil eden uluslararası restoranlara bakın. Bu restoranlardakine benzer çeşitliliği marketlerin ve doğal gıdalar satan mağazaların buzdolaplarında görebileceğiniz



gibi internette veya yemek kitaplarında yer alan tariflerde de bulabilirsiniz.

### *Kan Şekerim Trigliserit Düzeyim Yükseldi*

Eğer tıp-2 diyabetiniz varsa hayvansal ürün ve yağ tüketimini tamamen terk etmeniz halinde, diyabetinizde çok bariz bir düzelme, hatta tamamen ortadan kalkma gibi bir durum oluşabilir. Bununla birlikte vegan beslenmeye başladığınız ilk birkaç gün zarfında kan şekeri ölçümleriniz her zamankinden biraz daha yüksek çıkabilir. Dördüncü Bölüm'de de gördüğümüz gibi bunun nedeni kas ve karaciğer hücrelerinizde bulunan yağın *insülin direncine* neden olmasıdır; bu nedenle nişastalı yahut şekerli herhangi bir gıda kan şekerinizi yükseltecektir. Az-yagli vegan beslenme tarzını istikrarla sürdüreceksiniz olursanız bir süre sonra bu durum kaybolur ve değerlerinizin düştüğünü görmemiz gerekir. Daha önce de belirttiğim gibi beslenme tarzınızdaki değişikliği doktorunuza bildirin; çok geçmeden ilaç gereksiniminizde değişiklik olacaktır.

Bazen trigliserit düzeyleri de yükselme gösterir. Eğer böyle bir şey olursa tüm hayvansal gıdalardan, yediklerinize yağ ve şeker eklemekten, glisemik indeksi yüksek gıdalardan sakınmanız gerekir (bkz. Dördüncü Bölüm).

### *Peynir, Et ve Abur Cubur Yemek için Aşırı Bir İstek Duyuyorum*

Bu durum da geçicidir. Önünüzdeki kısa döneme odaklanın ve bunlardan kesin bir şekilde uzak durun. Arada sırada vegan olmayan şeyler yemek, duyduğunuz şiddetli arzuyu alevlendirecektir. Eğer hakikaten bir şeyler yemeniz gerektiğini hissediyorsanız muadil vegan ürünler (vegan peynir, vegan sucuk vb.) tüketebilirsiniz. Ama yediklerinizi çok dikkatle seçin. Gıda üreticileri, tıpkı henüz

vegan olmamış kişileri şişmanlattıkları gibi bu vegan ürünleri de şişmanlatıcı hale getirmenin bir yolunu bulmuşlar: dondurmalar, kekler, kurabiyeler, sucuklar vb. Bu gibi vegan ürünleri tüketmeniz tamamen yasak değildir ama etiketlerini okuyun ve genel bir kural olarak yalın ve sağlıklı gıdaları tercih edin.

### *Doktorum Vegan Beslenme Konusunu Anlayışla Karşılamıyor*

Tıpkı herkes gibi doktorların da çoğu maalesef pek sağlıklı olmayan beslenme alışkanlıkları edinerek yetişir. Ayrıca beslenme, tıp eğitiminde ihmal edilmiş bir konudur. Doktorunuz vegan beslenme konusunda bilgi sahibi değilse ya da bu konuya sıcak bakmıyorsa ona bu kitabı önerebilirsiniz. Ayrıca Sağduyulu Tıp için Doktorlar Komitesi'nin internet sitesinde (pcrm.org) bilimsel raporlar, mezuniyet sonrası tıp eğitimi ve konferanslarla ilgili bilgiler de dahil olmak üzere beslenmeye dair pek çok materyal bulunuyor.

### *Çok Gazım Var*

Öncelikle süt/süt ürünlerini hayatınızdan tamamen çıkardığınızdan emin olun; süt şekeri (laktöz) gaz ve ishal yapabilir. Bitkisel besinler arasında en fazla gaz yapanlar çeşitli fasulyeler ve az pişmiş lahanagillerdir (brokoli, karnabahar, lahanası ve brüksella-lahanası). Bunları iyice pişirin ve porsiyonlarınızı küçültün. Fasulyeleri ıslatmak için kullandığınız suyu dökün ve fasulyeleri iyice pişirin. Zaman içinde sindirim sisteminizde bulunan bakteriler daha sağlıklı hale geldikçe bedeninizin bu durumu çözüme kavuşturduğunu göreceksiniz.

Sindirim sisteminizin sağlıklı işlev göstermesini etkileyebilen yağlı (örneğin patates cipsi) ve şekerli yiyeceklerden de uzak durun. Esmer pirinç, makarna ve nişastalı sebzeleri daha fazla tüketin.

## *Daha Fazla Enerjiye İhtiyacım Var*

Eğer enerjinizin düşük olduğunu hissediyorsanız şunları deneyebilirsiniz:

Birincisi, uykunuzu aldığınızdan emin olun. Geç saatlere kadar uyanık kalmaktansa saat 22:00'de ışıkları söndürün.

İkincisi, *yeteri kadar* yediğinizden emin olun. Eğer porsiyonlarınız küçükse bir sonraki öğün zamanı gelmeden yakıtınız bitecektir.

Üçüncüsü, hem gün içinde hem de öğünlerde önce protein içeriği yüksek olan besinleri tüketin. Çeşitli fasulyeler, tofu ve et muadillerinde uyanık kalmanızı destekleyecek sağlıklı proteinler bolca bulunur. Önce yüksek protein içerikli besinleri tüketmenin nedeni şudur: Karbonhidrat içeriği yüksek olan besinler beyinde *serotonin* üretilmesine yol açarlar; bu, sükunet yaratan bazen de uyku veren doğal bir kimyasal maddedir. Protein (çeşitli fasulyeler, tofu, tempeh, soya sütü ve diğer yüksek protein içerikli besinler) bu etkiyi bloke eder. Uyumak istediğinizde de bunun tam tersini yapabilirsiniz: Beyaz ekmek yahut başka bir nişastalı besin tüketebilirsiniz. Beyniniz bir miktar serotonin üretilip uykuya geçmenize yardımcı olacaktır.

Dördüncüsü, kafeini bırakın. Kafein elbette ki uyarıcı bir maddedir. Ama pek çok kişi buna alışmış haldedir. Kafeinin hayatlarına girmesinden sonra genel enerji düzeylerinin düştüğünü birçok kişi fark etmiştir. Çocukları gözünüzün önüne getirin: Sınırsız bir enerjileri vardır, enerjilerini artırmak için espresso içmeye hiç ihtiyaç duymazlar. Çünkü hiçbir zaman kafein yoksunluğu gibi bir durum yaşamazlar, enerjileri hep yüksektir.

## *Kedi ve Köpekler Vegan Olabilir Mi?*

Evet. Kediler ve köpeklerin vegan beslenmeleri mümkündür. Et ürünleri kullanılarak hazırlanan ticari kedi ve köpek mamalarının

içeriğini düşünecek olursanız konu daha da önem kazanır. Köpeklerin çoğu nispeten kolay bir şekilde vegan olabilir ve gayet sağlıklı bir yaşam sürebilirler. Kediler ise daha müşkülpeşenttir; onların beslenme gereksinimlerini karşılamak daha zordur çünkü taurin ve A vitamini takviyesine ihtiyaç duyarlar. Vegan kedi ve köpekler için özel hazırlanmış mama ve takviyeleri kullanmanızı salık veririm. Bu ürünleri satan firmalar vardır, konuya dair ayrıntıları *People for the Ethical Treatment of Animals*\* (peta.org) örgütünün internet sitesinde bulabilirsiniz.

---

\* Hayvanlara Etik Muamele İçin Mücadele Edenler (ç.n.)

## ONUNCU BÖLÜM

# BAZI POPÜLER SÖYLENTİLER

Bitkisel beslenme tarzının arkasında güçlü bir bilimsel destek bulunmaktadır. Öyle ki, Amerikan Tıp Derneği okullarda, hastanelerde, gıda yardımı faaliyetlerinde vegan öğünlerin de verilmesi için çağrı yapmıştır; ABD hükümeti ile Beslenme ve Diyet Akademisi vegan öğünlerin sağlık üzerindeki güçlü etkisini kabul eder ve bunu destekleyici bir duruş sergiler. Ancak her şeye rağmen ortalıkta beslenmeyle ilgili bir yığın söylenti dolaşır.

### ***Söylenti 1: Vegan Olmak Zor Bir Şeydir***

Vegan beslenme tarzı, konuyla ilgili birtakım kolaylıkların ve püf noktalarının öğrenilmesini gerektirir. Bununla birlikte pek çok kişi bu beslenme tarzını, sürekli açlık hissinin yaşandığı düşük-kalorili diyetlerden; yahut ekmek, patates, spagetti, meyve, çeşitli fasulyeler vb. birçok yiyeceği yasaklayan ve tatminsizlik hissi yaratan düşük karbonhidratlı diyetlerden çok daha kolay bulur. Et, süt/süt ürünleri tüketme alışkanlığını bırakmak, sigarayı yahut diğer kötü alışkanlıkları bırakmaktan çok daha kolaydır. Bu iş çoğunlukla halihazırda yedikleriniz ile ilgili birtakım değişiklikler yapmaktan ibarettir. Çok kısa bir süre içinde neredeyse çaba göstermediğiniz bir aşamaya gelirsiniz. Üstelik zamanla farklı ülkelerin mutfakları-

nı ve yeni lezzetleri keşfetmeye başladıkça beslenme çeşitliliğinizin arttığını hissedersiniz, azaldığını değil.

### **Söylenti 2: Karbonhidrat Yerseniz Şişmanlarsınız**

Geleneksel Asya tarzı beslenme alışkanlığına sahip kişilerin ince yapılı olmalarının bir nedeni vardır: Bu tarz beslenmenin temel gıda maddeleri olan pirinç, erişte ve nişastalı sebzeler doğal olarak düşük kalorilidirler. Artık sizin de bildiğiniz gibi bir gram karbonhidratta sadece dört kalori vardır; oysa yağların bir gramında dokuz kalori bulunur. Zaman zaman insanlar aldıkları kilolardan yedikleri pasta ve kurabiyelerde bulunan karbonhidratları sorumlu tutarlar ama aslında gerçek suçlu bu yiyeceklerin içindeki tereyağı veya diğer yağlardır. Yağlar, un ve şekerden çok daha fazla kilo aldırır.

### **Söylenti 3: Vegan Beslenirken Yeteri Kadar Protein Alamazsınız**

(1) Önde gelen beslenme kuruluşlarının veganlığı destekleyen ifadelerine, (2) baklagiller, sebzeler ve tahılların proteinden çok zengin olmalarına, (3) gergedan, fil gibi vegan hayvanların muazzam kas yapılarına sahip olmalarına, (4) milyonlarca insanın protein eksikliği yaşamadan vegan beslenmeye devam etmelerine rağmen bu söylentinin önünü almak mümkün değildir. Eğer bu söylenti hâlâ kafanızda gezinip duruyorsa Beşinci Bölüm'e tekrar bir göz atın.

### **Söylenti 4: Soya Kansere Neden Olur**

Yıllar önce biliminsanları soya fasulyelerinde ve diğer birçok gıdada *izoflavonlar* denilen birtakım bileşikler saptadılar. Cinsiyet hormonları olan östrojen ve testosterona benzer kimyasal yapılarından ötürü bu bileşikler bazı kimseler tarafından "fitoöstrojen-



ler” (yani bitkisel östrojenler) olarak adlandırıldı; bu da akıllarda soya ürünlerinin meme kanserine neden olup olmayacağına dair bir soru işareti oluşmasına yol açtı. Bu konuyu Dördüncü Bölüm’de ele almıştık ama söylenti çok yaygın ve canlı olduğu için biraz daha ayrıntıya girelim.

Araştırmacılar binlerce kadının beslenme şeklini izlemiş ve yüksek miktarda soya ürünü (soya sütü, tofu vb.) tüketen kadınların meme kanserine yakalanma oranlarının nispeten daha az soya tüketen kadınlara kıyasla *daha düşük* olduğunu gözlemlemişlerdir. Soyanın sağladığı koruyucu etkinin yüzde otuz ile kırk arasında olduğu saptanmıştır.<sup>xxi</sup> Ayrıca soya ürünlerinin daha önceden meme kanseri nedeniyle tedavi görmüş olan kadınlarda kanserin nüks etme riskini azalttığı görülmüştür.<sup>xii</sup>

Soya ürünleri temel gıdalar olmasalar da gayet pratiktirler. Bu ürünler kansere yol açmak şöyle dursun, hem kanserden korunmaya katkıda bulunurlar hem de daha önceden kansere yakalanmış olanlarda görülen nüksetme riskini azaltırlar.

### **Söylenti 5: Beslenmenizi Kan Grubunuza Göre Düzenlemelisiniz**

1996 yılında yayımlanan *Kan Grubunuza Göre Diyet* isimli bir kitapta A kan grubuna sahip olanların vejetaryen beslenmeleri gerektiği, 0 kan grubuna sahip olanların ete gereksinimleri olduğu ileri sürülmüş, B ve AB kan grubuna sahip olanlara da başka birtakım beslenme önerilerinde bulunulmuştur. Bu yaklaşımın gemisi çok çabuk karaya oturdu. Birincisi, 0 kan grubu en sık görülen kan grubudur. Araştırmalar, tıpkı A kan grubuna sahip olan kişiler gibi 0 kan grubuna sahip olan kişilerin de vegan beslenmeleri halinde daha sağlıklı olduklarını göstermiştir. Et yemek onları daha sağlıklı kılmamaktadır.

O zaman ben de “Ayakkabı Numaranıza Göre Beslenme” diye yeni bir kitap yazayım ve kırk iki numara ayakkabı giyenlerin vegan beslenmesi gerektiğini öne süreyim. Kırk üç ve kırk dört

numara ayakkabı giyenler de vegan beslenmeleri halinde kendilerini çok iyi hissedeceklerdir.

### **Söylenti 6: Her Şeyden Azar Azar Yiyebilirsiniz**

Bu tehlikeli söylenti nedeniyle sağlıksız gıdalar birçok kişinin tabağında yer almaya devam ediyor. Ancak araştırmalar hayvansal ürünleri ölçülü bir şekilde tüketen kişilerin, hiç hayvansal ürün tüketmeyenlere kıyasla daha kilolu olduklarını, diyabete yakalanma risklerinin arttığını, sağlık sorunlarıyla başa çıkma konusunda çok daha fazla zorlandıklarını göstermektedir.

“Ölçülü olma” ifadesi sadece sağlıklı şeyler için kullanılmalıdır. Eğer kızınız keman çalmayı seviyorsa elbette onu teşvik edeceksiniz. Ama altı ila sekiz saat keman çalışmanın ardından yemek yemesi, ev ödevini yapması, hatta bir miktar da egzersiz yapması gerekir. Keman çalmak harika bir şeydir ama bunun da ölçüsünü kaçırmamak lazımdır. Eğer oğlunuz brokoli yemeği seviyorsa sadece brokoli yememelidir. Diğer sağlıklı gıdalara da gereksinimi vardır. Ölçülü olmak burada da önemlidir.

Peki, çocuklarınız kaç tane sigara içmelidir? Ne kadar kokain kullanmalıdırlar? “Ölçülü olmak” sadece *sağlıklı* şeyler için geçerli bir ifadedir, tehlikeli unsurlar için değil.

### **Söylenti 7: Vegan Beslenen Çocuklar Yeterli Gıda Alamazlar**

Altıncı Bölüm’de gördüğümüz gibi bitkisel ürünlerle büyütülen çocukların *beslenmeleri* ve *sağlıkları*; et, peynir ve diğer vegan olmayan ürünlerle beslenen çocuklarınkine kıyasla daha iyidir. Ve işin kuralları çok basittir: Öğünleri sağlıklı temel besin unsurlarıyla –sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagiller ile– oluşturun ve B12 vitamini takviyesini ihmal etmeyin. Umarım çocuklarınız hemen hemen her gün dışarıda güneş ışınlarına maruz kalıyorlardır. Eğer

böyle bir imkânları yoksa D vitamini almaları gerekir. Hepsi bu. Ayrıntılar için Altıncı Bölüm'e tekrar bir göz atabilirsiniz.

### **Söylenti 8: Vegan Beslenmek Pahalıdır**

Eğer bu anlayışa sahipseniz en yakındaki sandviççiye gidip etsiz ve peynirsiz sandvicin fiyatını bir sorun. Bu sandviç oradaki tüm sandviçlerin en ucuzudur. Şimdi de en yakın dürümcüye gidip etsiz/sebzeli dürümün fiyatını, tavuklu yahut dana etli dürümün fiyatıyla kıyaslayın. Arada bir kuruş bile fark yoktur, varsa da daha ucuzdur. Bu kez de markete uğrayıp kuru fasulye, pirinç, dondurulmuş veya konserve sebze, tatlı patates ve diğer basit yiyeceklere bir göz atın. Göreceğiniz üzere her şey gayet ucuzdur.

Fiyatı yükselten unsur hazırlama sürecidir. Eğer bir dükkânda size avokado ve ekmekle bir sandviç hazırlanıyorsa bunun için ödeyeceğiniz meblağ, bu unsurların tek tek maliyetlerinin toplamından daha yüksek olacaktır; ton balıklı yahut biftekli sandviçler için de aynı şey geçerlidir. Bir başka deyişle, ürünü pahalı kılan onun vegan olması değil, hazırlanması için zaman harcanmasıdır. Genel olarak araştırmalar bitkisel beslenmenin hayvansal ürünlerle beslenmeye kıyasla çok daha ucuz olduğunu göstermektedir. Ayrıca ilaçlar ve diğer tedavilere olan gereksiniminizi azaltabiliyorsanız, ciddi miktarlarda tasarrufta buldunuz demektir. Bu kitapta size zaman kazandırabilecek birtakım öneriler yer almaktadır: çabuk hazırlanabilen tarifler, büyük miktarlarda pişirip parça parça paketleme yöntemi vb. Eğer daha fazlasına gereksinim duyuyorsanız hızlıca internete bir göz atın, şaşırtıcı derecede çok sayıda ve pratik öneriyle karşılaştığınızı göreceksiniz.

### **Söylenti 9: Sporcuların Et Yemeleri Gerekir**

Dördüncü Bölüm'de bu konuya kısaca değinmiştik. Mukavemet sporlarıyla uğraşanlar hayvansal ürünleri tüketmeyi bıraktıkları

rında bir enerji patlaması yaşarlar; çünkü hayvansal yağların kan akımını yavaşlatan etkisi ortadan kalkınca dokular daha iyi oksijenlenmeye başlar.

Eğer hayvansal proteinlerin bitkisel proteinlere kıyasla daha fazla kas yapıcı etkiye sahip olduğunu düşünüyorsanız Patrik Baboumian'a bakınız. Birçok yerde dünyanın en kuvvetli adamı olarak adı geçen bu kişi, 2015 yılında 559 kilogram ağırlığı kaldırıp yirmi sekiz saniye süreyle taşıyarak dünya rekoru kırmıştır (bunu evde denemeyin). Bu sporcu tıpkı boğaların ve fillerin yaptığı gibi yaparak, yani tamamen bitkisel beslenerek muazzam kaslara sahip olmuştur. Kas yiyerek kas geliştirmeye çalışmanın, beyin yiyerek akıllı olmaya çalışmaktan pek bir farkı yoktur. Sporcuların proteine gereksinimleri vardır ve bitkiler bol miktarda tam protein içerirler. Bir ceylan pastırma yiyerek daha hızlı koşar hale gelmez; bir fil omlet, biftek, kızarmış tavuk yiyerek daha güçlü ve daha kaslı olmaz.

### **Söylenti 10: İnsan Doğal Olarak Etoburdur**

Son zamanlarda ortaya çıkan *Paleo* diyet furyası posta bürünmüş atalarımızı usta avcılar olarak betimleyen romantik bir imaj yaratmıştır. *Men's Health* dergisi için gayet güzel bir kapak olabilecek bir imajdır bu. Oysa biyolojik hakikat şudur: Goriller, orangutanlar, şempanzeler ve bonobolar gibi insansılarla aynı kategoride bulunan canlılarız biz. Bu canlılar ağırlıklı olarak ya da tamamen bitkisel ürünlerle beslenirler.

Gerçek etoburlar (örneğin çitalar, aslanlar) son derece çeviktirler ve avlarını yakalayıp keskin köpek dişleri ve pençeleriyle parçalama kabiliyetine sahiptirler. Buna karşılık bizim hızımız pek o kadar fazla değildir, pençelerimiz yoktur ve köpek dişlerimiz de ön kesici dişlerimizden daha uzun değildir. Ama Taş Devri'ne gelindiğinde her şey değişmiştir. Kendimizden daha hızlı olan oklar ve mızraklar yapmayı, avları öldürüp parçalayabilecek

aletler üretmeyi başardık. Fakat esas problem, koroner damarlarımız ve bağırsaklarımız hâlâ Taş Devri'nden önceki zamanlardaki özelliklere sahip, bu nedenle köpekler, kediler ve diğer gerçek etoburlarda herhangi bir sorun yaratmayan et, bizim sistemimizde sorunlara yol açmaktadır.





## TEŞEKKÜRLER

Araştırmalarımıza katılan binlerce kişiye ve Sağduyulu Tıp için Doktorlar Komitesi çalışanlarına vegan beslenmenin gücünün ortaya konmasıyla ilgili katkıları için teşekkür ederim. Susan Levin, MS, RD'ye çocukların eksiksiz beslenmeleri ile ilgili rehberliği için teşekkürler. Yemek tariflerini bizimle cömertçe paylaşan Christine Waltermeyer; Hana Kahleova, MD, PhD; Dora Stone; Rose Saltalamacchia; Lee Crosby, RN; Noah Kauffman; Karen Smith, RD; Caroline Trapp, DNP; Maggie Neola, RD; ve Naif Hérin'e, ayrıca tüm tarifleri titizlikle deneyen Christine'e de teşekkürler. Hepinize minnettarım! Metni gözden geçiren Jill Eckart, CHC; Susan Levine, MS, RD; Lee Crosby, RD; Andrea Cimino; Hana Kahleova, MD, PhD; Karen Smith, RD; Maggie Neola, RD; Noah Kauffman, Erica Nielson; Ashley Waddell; Sonia Hawkins ve Laura Anderson'a da teşekkür ederim. Tüm beslenme analizleriyle ilgilenen Amber Green, RD; sana da çok teşekkürler. Bu kitabın ortaya çıkış sürecinde verdikleri harika destek ve uzman görüşleri için yazınsal destekçim Brian DeFiore'ye ve editörüm Leah Miller'a çok teşekkür ederim.



## ÖNERİLEN KAYNAKLAR

Size bazı kitaplar, yemek kitapları, internet siteleri önermek istiyorum. İlk olarak benim yazdıklarıma bakacak olursak bazı spesifik konulara odaklanan ve sizin için yararlı olabilecek birkaç kitabım:

*21-Day Weight Loss Kickstart* (New York: Grand Central Publishing, 2011).

*Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes* (Emmaus, PA: Rodale, 2018).

*Foods That Fight Pain* (New York: Harmony/Random House, 1998).

*Beyni Güçlendiren Besinler* (Pegasus Yayınları, 2017).

*The Cancer Survivor's Guide*, eşyazar Jennifer K. Reilly (Summertown, TN: Healthy Living Publications, 2008).

*Peynir Tuzağı* (Yabancı Yayınları, 2018).

*Dr. Neal Barnard's Cookbook for Reversing Diabetes* (Emmaus, PA: Rodale, 2018).

*The Get Healthy, Go Vegan Cookbook*, eşyazar Robyn Webb (Boston: Da Capo, 2010).

Ayrıca, başka yazarlar tarafından yazılmış pek çok harika kitap var. Bunların hepsini buraya sığdırmak mümkün değilse de çok sayıda kişiye ilham ve bilgi kaynağı olmuş olanların bir kısmı şunlardır:

## ***Sağlık ve Beslenme ile İlgili Olan Kitaplar***

T. Colin Campbell ve Thomas M. Campbell II, *The China Study* (Dallas, TX: BenBella Books, 2006).

Brenda Davis ve Vesanto Melina, *Becoming Vegan* (Summertown, TN: Book Publishing Company, 2014).

Caldwell Esselstyn, *Prevent ve Reverse Heart Disease* (New York: Avery, 2007).

Rip Esselstyn, *The Engine 2 Diet* (New York: Grand Central Publishing, 2009).

Kathy Freston ve Bruce Friedrich, *Clean Protein* (New York: Hachette, 2018).

Michael Greger, *How Not to Die* (New York: Flatiron Books, 2015).

Micaela Cook Karlsen, *A Plant-Based Life* (New York: AMA-COM, 2016).

Reed Mangels, *The Everything Vegan Pregnancy Book* (Avon, MA: Adams Media, 2011).

John A. McDougall ve Mary McDougall, *The Starch Solution* (Emmaus, PA: Rodale, 2012).

Victoria Moran ve Adair Moran, *Main Street Vegan* (New York: TarcherPerigee, 2012).

Lani Muelrath, *The Mindful Vegan* (Dallas, TX: BenBella Books, 2017).

Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease* (New York: Ivy Books, 1995).

Alona Pulde ve Matthew Lederman, *Forks Over Knives Family* (New York: Touchstone, 2016).

Will Tuttle, *The World Peace Diet* (Brooklyn, NY: Lantern Books, 2016).

## **Yemek Kitapları**

Dreena Burton, *Plant-Powered Families* (Dallas, TX: BenBella Books, 2015).

Rip Esselstyn ve Jane Esselstyn, *The Engine 2 Cookbook* (New York: Grand Central Publishing, 2017).

Cathy Fisher, *Straight Up Food* (Santa Rosa, CA: Green Bite Publishing, 2016).

Michael Greger, *How Not to Die Cookbook* (New York: Flatiron Books, 2017).

Richa Hingle, *Vegan Richa's Everyday Kitchen* (Woodstock, VA: Vegan Heritage Press, 2017).

Angela Liddon, *The Oh She Glows Cookbook* (New York: Avery, 2014).

Isa Chandra Moskowitz, *Isa Does It* (New York: Little, Brown and Company, 2013).

Lindsay Nixon, *The Happy Herbivore Cookbook* (Dallas, TX: BenBella Books, 2011).

Colleen Patrick-Goudreau, *The Vegan Table* (Beverly, MA: Fair Winds Press, 2009).

Rich Roll ve Julie Piatt, *The Plantpower Way* (New York: Avery, 2015).

Del Sroufe, *Forks Over Knives—The Cookbook* (New York: Experiment, 2012).

Christine Waltermeyer, *The Natural Vegan Kitchen* (Summertown, TN: Book Publishing Company, 2011).

Jason Wyrick, *Vegan Mexico* (Woodstock, VA: Vegan Heritage Press, 2016).

## **İnternet Siteleri**

**Sağduyulu Tıp için Doktorlar Komitesi** (pcrm.org) 21 Günlük Veganlığa Giriş Programı'nın yer aldığı bu site beslenme ile ilgili zengin bir bilgi kaynağı olup pek çok nefis yemek tarifini ücretsiz olarak sunuyor.

**Colleen Patrick-Goudreau** (colleenpatrickgoudreau.com) Bu sitede popüler bir podcast ve pratik bilgiler içeren pek çok kaynak yer alıyor.

**Fatfree Vegan Recipes** (fatfreevegan.com) İsmiyle özdeş, yağsız vegan yemek tariflerinin bulunduğu bir site.

**Finding Vegan** (findingvegan.com) Kathy Patalsky tarafından oluşturulmuş bu site sevdiğiniz blog yazarlarının tariflerine hızlı ve keyifli bir erişim sağlıyor.

**Forks Over Knives** (forksoverknives.com) Bu sitede harika tarifler, öğün planlama araçları, başarı hikâyeleri gibi birçok şey bulabilirsiniz.

**Isa Chandra** (isachandra.com) Isa Chandra Moskowitz tarafından oluşturulmuş bu sitenin malzemelere göre yemek tarifleri bulmanızı sağlayan çok pratik bir arama işlevi bulunuyor.

**Lighter** (lighter.com) Bu sitede beslenme konusunda liderlik rolü üstlenmiş kişilerin önerilerine göre yiyecek alışverişi yapmaya ve muhteşem öğünler hazırlamaya dair bilgiler yer alıyor.

**NutritionFacts.org** Bu sitede yer alan zekice hazırlanmış ve kolay anlaşılabilir videolarla Dr. Michael Greger'in besleme konusundaki engin bilgisine erişebilirsiniz.

**Oh She Glows** (ohsheglows.com) Angela Liddon tarafından oluşturulmuş olan bu sitede pratik yemek tarifleri yer alıyor.

**Our Hen House** (ourhenhouse.org) Bu site konunun etik yönüne odaklanan ilham verici bir podcast içeriyor.



**People for the Ethical Treatment of Animals** (peta.org) Birlikte yaşadığınız hayvanların vegan beslenmeleri konusunda harika bilgiler vermenin yanı sıra vegan olmayı kolaylaştıran ipuçlarına ve besin seçiminde etik davranmaya dair motive edici bilgiler de sunan bir site.

**Pinterest** (pinterest.com) Vegan tarifler aramanıza ve bulduklarınızı kaydetmenize imkân veren ve bir sonraki ziyaretinizde de size yeni tarifler öneren bir site.

**Plant-Based on a Budget** (plantbasedonabudget.com) Ekonomik bir biçimde sağlıklı beslenebilmenin yollarını gösteren bir site.

**Rich Roll** (richroll.com) Çok popüler bir podcast sahibi ilham ve bilgi kaynağı olarak çok zengin bir site.

**The Vegan Corner** (thevegancorner.com) Mizah anlayışı güçlü bir üslupla yağsız vegan yemek tarifleri sunan kendine özgü bir site.

**Vegan Richa** (veganricha.com) Richa Hingle'in hazırladığı harika bir yemek tarifi sitesi.

**Vegetarian Resource Group** (vrg.org) Uzman yazarların ve yaşamın her evresinde vegan olmakla ilgili harika bilgilerin yer aldığı bir site.

**VegNews** (vegnews.com) Vegan yaşam tarzına dair en son haberleri verme konusunda en önde gelen internet sitesi olmasının yanı sıra muhteşem tarifler de içeriyor.



## SİZİN İÇİN YENİ SAYILABİLECEK BAZI BESİNLER

**HUMUS.** Ortadoğu kaynaklı bu ezme; nohut, tahin, sarımsak ve çeşitli baharatlarla hazırlanır; geleneksel bir kahvaltılık malzemesi olduğu gibi sandviçlerin içine sürülerek de tüketilebilir. Marketlerde hazır olanlarını da bulabilirsiniz. Çabucak kolayca hazırlanabilen bir humus tarifini sayfa 149'da bulabilirsiniz.

**BESİN MAYASI.** Bu, doğal ürünler satan mağazalarda ya da internette bulabileceğiniz parlak sarı renkli bir besin maddesi olup pizzalara, makarna soslarına, sebzelere ve diğer yemeklere peynirimsi bir lezzet verir.

**SEİTAN.** Bu, ete benzer bir kıvama sahip buğday proteindir (glüten). Bazı vegan köftelerin vb. ürünlerin bileşiminde bulunur. Ayrıca ete benzeyen bir formda satılanı da vardır, bunu sotelerde veya diğer yemeklerde kullanabilirsiniz.

**SOYA SOSU VE TAMARİ.\*** Bunların eklendiği pilavlar, sebze yemekleri ve diğer yemekler çok güzel olur. Peki, bu ikisinin arasında ne fark var? Soya sosu tipik olarak buğday içerir. Tamari ise buğday içermez (yahut eser miktarda içerir) ve daha güçlü bir aromaya sahiptir. Bunların az-tuzlu olan çeşitleri de gayet yaygın olarak bulunur.

**TEMPEH.** Bu, mayalanmış soya fasulyesinden yapılan ve peynir kalıbı görünümünde bir yiyecektir. Tıpkı tofu gibi marine edi-

\* Bir tür Japon sosu. Marketlerde ve vegan ürünler satan dükkânlarda bulunabilir. (ç.n.)

lebilir; soslarla birlikte gayet güzel olur ve ilave edildiği yemeklere etinkine benzer bir lezzet katar. Bunu doğal ürünler satan mağazalarda yahut vegan ürünler satan dükkânlarda bulabilirsiniz.

**TOFU.** Tıpkı pişmiş yumurta akı gibi tofu da kendi başına pek tadı olan bir besin değildir. Ama aşçılar bir miktar protein takviyesi gereken bazı tariflerde (örneğin soslarda, pudinglerde) bu ürünü kullanmayı çok severler. Kahvaltıda sahandaki yumurta yerine daha sağlıklı bir seçim yapmak isterseniz ızgara tofu yahut omlet tarzında hazırlanmış tofu yiyebilirsiniz. Asya mutfağının leziz geleneksel yemeklerinde de tofu sıklıkla karşımıza çıkan bir unsurdur. Pek çok markette tofu bulabilirsiniz. Sert tofu ızgaralarda, çorbalarda ve sotelerde; yumuşak (ipeksi) tofu ise pudinglerde yahut diğer yumuşak kıvamlı tariflerde kullanılır.

## TARIFLER

### KAHVALTI

#### Bircher Müsli

4 PORSİYON

- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- 2 elma (rendelenmiş)
- 2 su bardağı (bitkisel sade yoğurt)
- 3 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- Pekmez, çiya tohumu, vanilya (isteğe bağlı)

Yulaf, elma, yoğurt, kuru üzüm ve tarçını bir kâseye koyun. Kâsenin üzerini kapatıp bir gece buzdolabında bekletiniz. Ertesi sabah bu karışımı dört ayrı kâseye paylaştırıp üzerine bir miktar pekmez ve diğer isteğe bağlı malzemeleri ekleyebilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 309 kalori, 9 g protein, 59 g karbonhidrat, 21 g şeker, 5 g yağ, 7 g lif, 29 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %14'ü yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Hana Kahleova*

## Havuçlu Kek

12 ADET/PORSİYON

- 2 yemek kaşığı ketentohumu (öğütülmüş)
- 5 yemek kaşığı su
- $\frac{3}{4}$  su bardağı badem sütü (veya başka bir bitkisel süt)
- $\frac{3}{4}$  su bardağı pişmiş elma püresi (şekersiz)
- $\frac{1}{2}$  su bardağı pekmez
- $\frac{1}{2}$  tatlı kaşığı vanilya özütü
- 1  $\frac{1}{2}$  su bardağı tam buğday unu
- $\frac{1}{2}$  su bardağı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- 1  $\frac{1}{2}$  tatlı kaşığı kabartma tozu
- Bir tutam deniz tuzu
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- $\frac{1}{4}$  tatlı kaşığı toz zencefil
- 1 su bardağı rendelenmiş havuç
- Bitkisel yağ (sprey)

Fırınınızı 180 dereceye kadar ısıtın. Öğütülmüş ketentohumlarını bir kâseye koyup üzerine suyu ekleyin ve karışımı bir çatalla karıştırıp beş dakika kadar bekleyin. Daha sonra bunun üzerine badem sütünü, pişmiş elma püresini, pekmezi ve vanilya özütünü ekleyip iyice karıştırın. Başka büyükçe bir kâseye unu, yulafı, karbonat, kabartma tozunu, tuzu, tarçını ve zencefilini koyup iyice karıştırın. Ketentohumu/su karışımını bu büyük kâseye ilave edip tekrar iyice karıştırın. Daha sonra rendelenmiş havucu da bu karışıma ekleyip karıştırmaya devam edin.

Kek tepsisini spreyle yağlayınız veya kâğıttan yapılmış küçük kek kalıpları kullanın. Her bir kalıbın  $\frac{3}{4}$ 'ü dolacak şekilde karışımı paylaşın. Bunu bir dondurma kepeciyle gayet rahat bir



şekilde yapabilirsiniz. Keklerinizi yirmi beş dakika süreyle (veya keke batırdığınız kürdan temiz çıkıncaya kadar) pişirin.

**Her porsiyon (tarifin 1/12'si):** 121 kalori, 26 g karbonhidrat, 10 g şeker, 1 g yağ, 3 g lif, 209 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %10'u yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Dora Stone*

## Kolay Çırpılmış Tofu

2 PORSİYON

- 1 kalıp (400 g) ekstra-sert tofu
- 1 yemek kaşığı sebze suyu veya soya sosu
- 1/2 büyük boy yeşil dolmalık biber (kıyılmış)
- 1/2 büyük boy kırmızı dolmalık biber (kıyılmış)
- 1/2 orta boy kuru soğan (kıyılmış)
- 1/8 tatlı kaşığı deniz tuzu
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)
- 1/2 tatlı kaşığı zerdeçal veya 1-2 tatlı kaşığı köri

Durulayıp suyunu iyice süzdüğünüz tofuyu çatalla ezerek parçalayın.

Büyükçe bir tavayı ateşe koyup ısıtın. Sebze suyunu, biberleri, soğanı ve tuzu tavaya koyun. Tüm malzemeyi beş dakika kadar orta ateşte soteleyin. Daha sonra tofu, karabiber ve zerdeçalı ekleyin. Kapağını kapatmadan on ila yirmi beş dakika daha (veya hafifçe kahverengileşene kadar) pişirin. Pişme esnasında ara ara tavadaki malzemeleri karıştırın. Pişme süresi ne kadar uzun olursa omlentiniz o kadar kuru olacaktır.

**Not:** Bu tarifte başka sebzeler ve mantar da kullanabilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ½'si):** 194 kalori, 21 g protein, 9 g karbonhidrat, 5 g şeker, 11 g yağ, 2 g lif, 178 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %46'sı yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Hana Kahleova*

## Kahvaltılık Izgara

4 PORSİYON

225 g çiğ tempeh\*

2 yemek kaşığı az-tuzlu soya sosu veya tamari

1 yemek kaşığı sıvı tütsü aroması\*\*

Tempeh'i uzunlamasına şeritler halinde kesin. Eğer 8x18 cm'lik klasik bir tempeh kalıbı kullanıyorsanız kalıbı dörde bölüp elde ettiğiniz parçaları da ortadan uzunlamasına iki ince uzun dilim halinde dikkatlice kesin. Tamari ve tütsü aromasını küçük bir kâseye koyup karıştırın. Tempeh dilimlerini bir tabağa dizin ve tamari (ya da soya sosu) karışımını bir fırça ile bu dilimlerin üzerine sürün. Bir dakika kadar bekleyin. Daha sonra bu dilimleri kızgın tavaya yerleştirin (çoğu zaman tavayı yağlamak gerekmez ama arzu ederseniz sprey ile bir miktar yağ püskürtebilirsiniz). Dilimlerin bir yüzü kahverengileşinceye kadar (yaklaşık beş dakika) orta ateşte kızartmaya devam edin. Daha sonra öteki yüzlerini de beş dakika kadar kızartın. Yedikten sonra artanları kapaklı bir kâsede saklayabilir ve daha sonra mikrodalga fırında ısıtıp tüketebilirsiniz.

\* Bu malzemeyi vegan ürünler satan dükkânlarda hazır olarak bulabilir ya da internette yer alan tariflerden birini kullanarak kendiniz hazırlayabilirsiniz. (e.n.)

\*\* İnternet satış sitelerinde bulunabilir. (e.n.)

**Her 30 gramlık porsiyon (2 dilim):** 118 kalori, 13 g protein, 5 g karbonhidrat, 2 g şeker, 6 g yağ, 3 g lif, 434 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %44'ü yağdan gelmektedir.

## Izgara Tofu

2 PORSİYON

Yumurta akına benzer bir dokuya sahip tofu, Japon kahvaltısının alışıl gelmiş bir unsurudur ve bol miktarda protein içerir. Bu basit tarif ona lezzet katmanızı sağlayacaktır.

½ kalıp (yaklaşık 200 g) sert tofu

Bitkisel yağ spreyi (yapışmaz tava kullanmıyorsanız gerekir)

½ tatlı kaşığı toz zencefil

1 yemek kaşığı besin mayası (*nutritional yeast*)

1 tatlı kaşığı az tuzlu soya sosu

Tofuyu paketinden çıkarıp duruladıktan sonra suyunu iyice süzün. Kalıbı 0,5-1 cm kalınlığında şeritler halinde dilimleyin. Dilimleri yapışmaz bir tavaya koyup orta ateşte beş ila yedi dakika kadar kızartın (normal bir tava kullanıyorsanız sprey ile tavaya bir miktar yağ püskürtün). Dilimleri çevirip diğer yüzlerini de beş ila yedi dakika kadar (hafif kahverengileşinceye dek) kızartın. Dilimleri bir tabağa alıp üzerine toz zencefil, besin mayası (*nutritional yeast*) ve soya sosu ekleyin.

**Not:** İsterseniz bu tarifi tofuyu pişirmeden de hazırlayabilirsiniz.

**100 gramlık her porsiyon (tarifin ½'si):** 124 kalori, 15 g protein, 6 g karbonhidrat, 1 g şeker, 6 g yağ, 2 g lif, 113 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %39'u yağdan gelmektedir.

## Kahvaltılık Elmalı Çıtır Tart

4-6 PORSİYON

### ELMALI İÇ MALZEME

4 adet kırmızı elma (ortası çıkarılmış ve küp küp kesilmiş)

1 tatlı kaşığı mısır nişastası

1 tatlı kaşığı tarçın

3 yemek kaşığı şeker

### ÇITIR ÜST KATMAN

1 su bardağı yulaf ezmesi

1 tatlı kaşığı tarçın

3 yemek kaşığı pekmez

Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. 22 cm'lik cam tart kalıbını sprey ile bir miktar yağ püskürterek hafifçe yağlayın.

Elmaları büyük bir kâseye koyup üzerine mısır nişastası, tarçın ve şekeri ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı tart kalıbına aktarın.

Ayrı bir kâsedede çıtır üst katmanı oluşturacak malzemeleri karıştırın. Karışımı tart kalıbındaki elmaların üzerine düzgünce yayın ve bir saat kadar fırınlayın. Bunu sıcak olarak veya oda sıcaklığında ya da soğuk olarak yiyebilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 252 kalori, 3 g protein, 60 g karbonhidrat, 37 g şeker, 2 g yağ, 7 g lif, 5 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %6'sı yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## Muzlu Yabanmersinli Smoothie

2 PORSİYON

- 2 su bardağı dondurulmuş yabanmersini
- 2 adet olgun muz (dilimlenmiş)
- 1 su bardağı badem sütü
- 1 su bardağı buz
- ¼ su bardağı pekmez

Tüm malzemeleri bir blendere koyup pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Eğer daha koyu kıvamlı olmasını arzu ediyorsanız karışıma buz yerine aynı miktarda badem sütü ekleyebilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ½'si):** 353 kalori, 3 g protein, 85 g karbonhidrat, 61 g şeker, 3 g yağ, 10 g lif, 86 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %7'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## Kahvaltı için Çiyalı Parfe

3 KÜÇÜK KAVANUZ

- 2 su bardağı badem sütü (vanilyalı/şekersiz)
- ½ su bardağı çiya tohumu
- 3 yemek kaşığı pekmez
- ½ yemek kaşığı vanilya özütü
- 2 su bardağı minik/sulu meyveler (yabanmersini, çilek, ahududu, böğürtlen vb.)
- Taze nane yaprakları

Orta büyüklükte bir kâsede badem sütü, çiya tohumları, pekmez ve vanilya özütünü iyice çırpın. Kâsenin ağzını streç film ile kapatıp altı saat (veya gecedен sabaha kadar) buzdolabında bekletin.

Ertesi gün çiya pudingini ve meyveleri bir kaşık yardımıyla katmanlar halinde kavanozlara yerleştirin. Son olarak da meyveler ve taze nane yapraklarıyla parfenizin üzerini süsleyin.

**Her porsiyon (tarifin ½'ü):** 246 kalori, 6 g protein, 36 g karbonhidrat, 18 g şeker, 10 g yağ, 13 g lif, 121 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %35'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*



---

---

## SALATALAR

---

---

### Rengârenk Kinoa Salatası

8 PORSİYON

- ½ kırmızı soğan (kıyılmış)
- 2 yemek kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- ¼ çay kaşığı tuz
- 350 g kabuklu edamame
- 1¼ su bardağı dondurulmuş mısır
- 1½ su bardağı kinoa (haşlanıp soğutulmuş)
- 1 adet kırmızı dolmalık biber (kıyılmış)
- ½ tatlı kaşığı acı kırmızı pul biber
- ½ tatlı kaşığı kuru kekik
- ¼ tatlı kaşığı karabiber (taze öğütülmüş)

Küçük bir kâseye soğanları koyup üzerine limon suyunu, elma sirkesini ve tuzu ekleyin. Bunları iyice karıştırıp terbiye olarak kullanılmak üzere beş ila on dakikalığına bir kenara koyun.

Orta boy bir derin tavada edamameleri, mısırları ve ½ bardak suyu karıştırıp kaynamaya bırakın. Daha sonra dört dakika daha pişirmeye devam edin. Piştikten sonra tavadakileri bir kevgire alıp soğuk sudan geçirin.

Pişmiş kinoayı, terbiye olarak kullanacağınız karışımı (soğan, limon suyu, sirke), edamameler ile mısırları, dolmalık biberi, acı kırmızı pul biberi, kuru kekiği ve karabiberi büyük bir salata kâsesine koyup malzemeleri nazikçe harmanlayın. Baharatların dozunu ağız tadınıza göre ayarlayabilirsiniz.

**¼ su bardağı hacmindeki bir porsiyon** (tarifin ¼'i): 123 kalori, 8 g protein, 12 g karbonhidrat, 3 g şeker, 3 g yağ, 4 g lif, 47 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %22'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Rose Saltalamacchia*

## Makarna Salatası

12 PORSİYON

450 g makarna

1 kutu (400 g) haşlanmış nohut konservesi (süzülüp durulanmış)

1 kutu (400 g) haşlanmış barbunya konservesi (süzülüp durulanmış)

1 adet yeşil dolmalık biber (büyük boy ve kıyılmış)

1 adet sarı veya turuncu dolmalık biber (büyük boy ve kıyılmış)

1 su bardağı yağsız gün kurusu domates (ince ince kesilmiş)

½ su bardağı kırmızı soğan (küp küp kesilmiş)

½ su bardağı siyah zeytin (miktar ölçümünden sonra çekirdekleri çıkarılmış ve dilimlenmiş)

¾ su bardağı yağsız ya da düşük kalorili İtalyan salata sosu

1 tatlı kaşığı kuru kekik

¼ su bardağı kavrulmuş çam fıstığı (isteğe bağlı)

Makarnanızı paketinin üzerindeki talimata göre pişiriniz. Bu esnada diğer malzemeleri büyük bir kâsede bir araya getirin (çam fıstıklarının bir yemek kaşığı kadarını ayırın). Pişen makarnayı

soğuk sudan geçirip süzdükten sonra hemen malzemelerin bulunduğu kâseye dökün. Tüm malzemeleri nazikçe harmanlayın. Ayırmış olduğunuz çam fıstıklarını salatanızın üzerine serpin.

**Not:** Gün kurusu domatesler yeteri kadar nemli ve yumuşak değilse yirmi dakika kadar sıcak suda bekletip süzdükten sonra salatınıza ekleyiniz.

**Her porsiyon (tarifin  $\frac{1}{12}$ 'si):** 255 kalori, 11 g protein, 47 g karbonhidrat, 6 g şeker, 3 g yağ, 6 g lif, 298 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %9'u yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Lee Crosby*

## Akdeniz Usulü Yeşil Mercimek Salatası

4 PORSİYON

Bu rengârenk salata hem çok kolay hazırlanabilir hem de çok sağlıklıdır.

1 su bardağı yeşil mercimek

1 su bardağı domates (doğranmış)

1 su bardağı salatalık (soyulup doğranmış)

1 su bardağı turuncu ya da kırmızı dolmalık biber (minik küpler halinde doğranmış)

$\frac{1}{2}$  su bardağı havuç (minik küpler halinde doğranmış)

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

$\frac{1}{4}$  su bardağı zeytin (kıyılmış)

1 yemek kaşığı kıyılmış taze fesleğen veya 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen

$\frac{1}{4}$  su bardağı balsamik sirke

$\frac{1}{8}$  tatlı kaşığı tuz

Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)

Yeşil mercimekleri ayıklayıp içinde hiç taş kalmadığından emin olduktan sonra içi su dolu büyük bir tencereye dökün. Mercimekleri orta ateşte yirmi dakika (yahut mercimekler yumuşayınca kadar) kaynattıktan sonra süzüp bir tepsiye yayarak buzdolabına koyun. Daha sonra soğumuş mercimekleri ve domates, salatalık, domalılık biber, havuç, sarımsak, zeytin, fesleğen ve balsamik sirkeyi büyük bir salata tabağında bir araya getirin. Üzerine tuz ve karabiber serpin. Salatayı soğuk olarak servis edin; arzu ederseniz yanına marul salatası ekleyerek de sunum yapabilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 210 kalori, 13 g protein, 37 g karbonhidrat, 7 g şeker, 2 g yağ, 10 g lif, 158 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %7'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Dora Stone*

## Vegan Sezar Salatası

6 PORSİYON

### SALATANIN SOSU

- ½ su bardağı yumuşak ipeksi tofu\*
- 2 yemek kaşığı su
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi
- 1 diş sarımsak (kabaca kıyılmış)
- 2 tatlı kaşığı Dijon hardalı
- 1 tatlı kaşığı kapari
- ½ tatlı kaşığı vejetaryen Worcestershire sosu\*\*
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)

\* Marketlerde ve vegan ürünler satan dükkânlarda bulunabilir. (e.n.)

\*\* Bu sosun vegan beslenmeye uygun halini ülkemizde bulmak zor olsa da internette yer alan tariflerle evde hazırlamanız mümkün. (e.n.)

**SALATA**

3 adet marulun göbek kısmı (yıkamış ve elle parçalanmış)

6 yemek kaşığı kavrulmuş kabak çekirdeği

3 yemek kaşığı badem unu (çok ince öğütülmüş)

Salata sosunda yer alacak tüm malzemeleri blendere koyup pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar karıştırın. Yoğunluğunu dilediğiniz şekilde ayarlayabilirsiniz.

Salatayı sunmadan hemen önce marulları, kavrulmuş kabak çekirdeklerini ve dilediğiniz kadar salata sosunu bir araya getirip iyice harmanlayarak sosun marulları kaplamasını sağlayın. Ve servisten hemen önce üzerine badem unu serpip tekrar harmanlayın.

**Her porsiyon (tarifin ¼'si):** 94 kalori, 6 g protein, 6 g karbonhidrat, 2 g şeker, 6 g yağ, 3 g lif, 90 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorisinin %57'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

**Meyveli Ispanak Salatası**

4 PORSİYON

6 su bardağı körpe ıspanak (bardağa fazla tıktırmadan)

1 adet kırmızı ya da sarı elma (ortası çıkarılıp kabuklarıyla küp küp doğranmış)

4 yemek kaşığı kırmızı soğan (minik küpler halinde doğranmış)

½ su bardağı nar

1 su bardağı çilek (dilimlenmiş)

¼ su bardağı ceviz, pekan cevizi veya kıyılmış badem

### AHUDUDULU SIRKE SOSU

¼ su bardağı bitkisel yoğurt

¼ su bardağı şekerless ahududu reçeli

2 tatlı kaşığı Dijon hardalı

Bir tutam deniz tuzu

Salata malzemelerinin hepsini büyük bir kâseye koyun. Küçük bir kâse içinde sos malzemelerini çırpın. Sunumdan hemen önce sosu salataya ilave edip tüm malzemeyi güzelce harmanlayın.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 168 kalori, 4 g protein, 28 g karbonhidrat, 20 g şeker, 6 g yağ, 5 g lif, 176 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorisinin %30'u yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*



---

---

## ÇORBALAR

---

---

### Minestrone

6 PORSİYON

- ½ kuru soğan (kıyılmış)
- 6 su bardağı az tuzlu sebze suyu
- 4 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 su bardağı havuç (minik küpler halinde doğranmış)
- 2 adet kereviz sapı (kıyılmış)
- 2 adet patates (soyulup minik küpler halinde doğranmış)
- 1 kutu (800 g) doğranmış domates konservesi
- 1 adet kabak (kıyılmış)
- 2 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 1 yemek kaşığı kuru maydanoz
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)
- 1 kutu (400 g) haşlanmış barbunya konservesi (süzülüp durulanmış)
- 1 su bardağı makarna
- ½ su bardağı haşlanıp dondurulmuş kuru fasulye
- 1½ su bardağı ıspanak (kıyılmış) veya ½ su bardağı dondurulmuş ıspanak (kıyılmış)

Soğanları (sebze suyunun dörtte birini kullanarak) dört dakika süreyle orta ateşte soteleyin. Daha sonra bunlara sarımsağı ekleyip üç dakika daha sotelemeye devam edin. Havuç, kereviz, patates, domates ve kalan diğer sebzeleri ekleyin. Orta ateşte tüm malzemeleri kaynattıktan sonra tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte yirmi dakika pişirin. Daha sonra kabak, fesleğen, maydanoz, deniz tuzu, karabiber, barbunya, makarna ve kuru fasulyeleri ekleyip ocağın altını bir miktar açarak tüm malzemelerin tekrar kaynamasını sağlayın. Bir dakika kadar kaynattıktan sonra altını tekrar kısarak sekiz dakika daha tencereyi tıkırdatmaya devam edin. Son olarak ıspanakları ekleyip üç dakika daha pişirin.

**Her porsiyon (tarifin 1/8'i):** 203 kalori, 9 g protein, 41 g karbonhidrat, 7 g şeker, 1 g yağ, 7 g lif, 396 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %6'sı yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Noah Kauffman*

## Mısır Çorbası

8 PORSİYON

- 1 adet kuru soğan (kıyılmış)
- 1 adet kırmızı dolmalık biber (kıyılmış)
- 2 diş sarımsak (kıyılmış)
- 4½ su bardağı az tuzlu sebze suyu
- 2 su bardağı patates (minik küpler halinde doğranmış)
- 2 yemek kaşığı un
- 2 su bardağı badem sütü (şekersiz) veya başka bir bitkisel süt
- 2 su bardağı dondurulmuş mısır
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)

Büyükçe bir tencereye koyduğunuz kuru soğanları ve dolmalık biberleri orta ateşte soteleyin. Bunu yaparken sebzelerin tencereye yapışmaması için ara ara bir miktar su ekleyebilirsiniz. Soğanlar yumuşayıp şeffaflaşınca kadar sotelemeyi sürdürün. Sarımsakları ekleyip otuz saniye daha sotelemeye devam edin. Ardından sebze suyunu ve patatesleri ekleyin.

Ayrı bir kâsede badem sütü ile unu topak kalmayacak şekilde iyice çırpın. Elde ettiğiniz karışımı tenceredeki malzemelere karıştırarak ekleyin. Tencere kaynamaya başlayınca altını kısıp on beş ila yirmi dakika daha (ya da patatesler çatalla ezilebilir kıvama gelinceye dek) pişirmeye devam edin. Pişirme süresinin dolmasına beş dakika kala dondurulmuş mısırları ekleyin. Ağız tadınıza göre karabiber ekleyebilirsiniz.

**Her porsiyon (1 kâse):** 97 kalori, 3 g protein, 21 g karbonhidrat, 3 g şeker, 1 g yağ, 2 g lif, 122 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %10'u yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Karen Smith*

## Makarnalı, Fasulyeli İtalyan Çorbası (Pasta e Fagioli)

8 PORSİYON

- 4 su bardağı az tuzlu sebze suyu
- 1 adet küçük boy kuru soğan (kıyılmış)
- 6 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 2 kutu (her biri 400 g) haşlanmış kuru fasulye konservesi (süzülmüş)
- 1 kutu (170 g) domates salçası
- 1 kutu (800 g) az tuzlu doğranmış domates konservesi
- 400 g makarna (*farfalle/kelebek* şekilli)
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)
- 2 yemek kaşığı taze fesleğen (kıyılmış)

Büyük bir tencerede iki yemek kaşığı sebze suyunu ısıtın. Bununla soğan ve sarımsakları yedi dakika süreyle soteleyin. Daha sonra artan sebze suyunu, fasulyeleri, domates salçasını ve domatesleri (konserve kutusundaki suyuyla birlikte) tenceredekilere ekleyin. Ateşi yükseltip tencere kaynayınca kadar bekleyin. Makarnaları ekleyip tencerenin kapağını kapatın ve ocağı orta ateş seviyesine getirerek makarnalar “*al dente*” kıvama gelinceye kadar (yaklaşık on dört dakika) pişirin. Pişirme esnasında ara ara makarnaları karıştırın. Ağız tadınıza göre karabiber ekleyin. Pişirmenin kalan son üç dakikasında taze fesleğenleri ilave edin.

**Her porsiyon (tarifin ¼’i):** 393 kalori, 18 g protein, 76 g karbonhidrat, 7 g şeker, 2 g yağ, 10 g lif, 518 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %4’ü yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Noah Kauffman*

## Arpa Çorbası

6 PORSİYON

Bu yoğun kıvamlı çorba, Kolombiyada neredeyse her gün yenilen bir yemektir.

- 1 adet beyaz kuru soğan (kıyılmış)
- 4 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 adet taze soğan (ince kıyılmış)
- ¾ su bardağı kabuksuz arpa (yıkamış)
- 10 su bardağı az tuzlu sebze suyu
- 1 adet defne yaprağı
- 1 sap taze kişniş

- 1 su bardağı havuç (minik küpler halinde doğranmış)
- 2 su bardağı patates (soyulup minik küpler halinde doğranmış)
- 1½ su bardağı dondurulmuş bezelye
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)
- 1 adet avokado (dilimlenmiş)
- 1 adet domates (doğranmış)

Büyük bir tencereyi ocağa koyup altını yakın. Soğanları tencereye koyup yumuşayıp şeffaflaşınca kadar ateşte çevirin (yaklaşık altı-yedi dakika). Eğer soğanlar tencereye yapışacak olursa azar azar su veya sebze suyu ekleyebilirsiniz. Sarımsak ve taze soğanı ekleyip iki dakika daha pişirmeye devam edin. Arpa, sebze suyu, defne yaprağı, kişniş, havuç ve patatesleri ekleyin. Tencere kaynayınca kadar orta ateşte pişirmeye devam edin. Kaynadıktan sonra altını kısıp kapağını kapatın ve yirmi beş dakika daha (yahut arpa, havuç ve patatesler yumuşayınca kadar) pişirin. Daha sonra bezelyeleri ekleyip beş dakika daha pişirmeyi sürdürün. Ağız tadınıza göre karabiber ekleyin. Avokado dilimleri ve doğranmış domateslerle süsleyerek servis edin.

**Her porsiyon (tarifin ¼'si):** 349 kalori, 11 g protein, 66 g karbonhidrat, 9 g şeker, 6 g yağ, 14 g lif, 270 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %16'sı yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Dora Stone*

## Çabuk Hazırlanan Acılı Siyah Fasulye Yemeği

6 PORSİYON

Bundan daha kolay bir yemek olamaz. Bu yemeği herkes bayılarak yer, üstelik bekleyip ertesi güne kaldığında lezzeti daha da artar.

1 kutu (700 g) az tuzlu haşlanmış siyah fasulye konservesi (konserve suyu atmayıp bir kenara ayırın)

1¾ su bardağı ev yapımı *salsa* sosu veya 1 kavanoz (450 g) hazır *salsa* sosu (ağız tadınıza göre acılı, az acılı veya acısız olabilir)

1 su bardağı dondurulmuş mısır

2 tatlı kaşığı acı pul biber

½ tatlı kaşığı toz kimyon

Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)

Taze misket limonu suyu (isteğe bağlı)

Taze kişniş (kıyılmış) (isteğe bağlı)

Süzülmüş fasulyeleri, *salsa* sosunu, mısırını, acı pul biberi ve kimyonu bir tencerenin içinde karıştırın. Arzu ettiğiniz kıvamı elde etmek için fasulye konservesindeki sudan da bir miktar ekleyin. Yirmi dakika süreyle orta ateşte pişirin, bu esnada ara ara tenceredekileri karıştırın. Dilediğiniz kadar karabiber ekleyin. Arzu ederseniz yemeği servis etmeden hemen önce üzerine misketlimonu suyu ve kişniş ekleyebilirsiniz.

**VARYASYONLAR:** Pişme süresini kısaltmak isterseniz dondurulmuş mısırları akan musluğun altında bir süre tutup çözdükten sonra tencereye ilave edebilirsiniz. Bir diğer seçenek uzun sürede ağır ağır pişiren elektrikli bir tencere (*slow cooker*) kullanmaktır; o zaman, bir araya getirmiş olduğunuz tüm malzemeleri



önce yetmiş beş dakika süreyle yüksek ayarda daha sonra da sekiz saat kadar düşük ayarda pişirebilirsiniz (bu durumda tencereye ilave sebze suyu ya da su eklemek gerekebilir).

**Not:** Konserve yerine, suda beklettikten sonra haşladığınız kuru siyah fasulyeleri kullanabilirsiniz. 2½ su bardağı haşlanmış kuru siyah fasulyeye ½ bardak da su eklediğinizde 1 kutu (700 g) konservenin içeriğine eşit miktarda malzeme elde etmiş olursunuz.

**Her porsiyon (tarifin ¼'si):** 147 kalori, 8 g protein, 29 g karbonhidrat, 2 g şeker, 1 g yağ, 10 g lif, 258 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %5'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Caroline Trapp*

## Patatesli Pırasa Çorbası

4 PORSİYON

Yoğun bir lezzete sahip bu çorbanın yağ içeriği şaşırtıcı ölçüde düşüktür; buharı tüten çorbanızı hemen hazırlayıp afiyetle için.

4 adet pırasa (hem beyaz hem yeşil kısımlarını uzunlamasına ikiye kestikten sonra doğrayınız)

1 tatlı kaşığı kuru kekik

700 g patates (soyulup minik küpler halinde doğranmış)

4-5 su bardağı az tuzlu sebze suyu

Taze öğütülmüş karabiber

1 yemek kaşığı havanda ezilmiş maydanoz (süslemek için)

Büyükçe bir tencereye koyduğunuz iki yemek kaşığı suyu orta ateşte ısıtın. Buna eklediğiniz pırasaları ve kekiği on dakika kadar soteleyin. Patatesleri ve dört su bardağı sebze suyunu da ekleyip ocağın altını biraz daha açarak tüm malzemeleri kaynama noktasına getirin. Sonra tencerenin kapağını kapatıp malzemelerinizi kısık ateşte otuz dakika daha pişirin. Ardından tencereyi ateşten alın ve bir el blenderi kullanarak çorbanızın en az yarısını püre haline getirin. Dilerseniz çorbanın tamamını da püre haline getirebilirsiniz. Eğer çorbanız çok yoğun bir kıvam aldıysa bir miktar daha sebze suyu ekleyebilirsiniz. Dilediğiniz kadar karabiber ekleyin. Maydanozları da üzerine serptikten sonra sıcak olarak servis edin.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 183 kalori, 4 g protein, 42 g karbonhidrat, 5 g şeker, 1 g yağ, 5 g lif, 156 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %5'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

---

---

## SANDVIÇLER VE ANA YEMEKLER

---

---

### Çok Çabuk Hazırlanan Humus

10 PORSİYON

2 su bardağı haşlanmış nohut (konserve de olabilir)

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

¼ su bardağı tahin

2 adet limonun suyu

¼ su bardağı taze maydanoz (ince kıyılmış)

¼ su bardağı taze soğan (kıyılmış)

½ su bardağı su

¼ çay kaşığı karabiber (veya arzu ettiğiniz kadar)

½ tatlı kaşığı tuz (veya dilediğiniz kadar)

Tüm malzemeleri mutfak robotuna koyun (daha pürüzsüz bir kıvam elde etmek için bir miktar daha su eklemeniz gerekebilir). Elde ettiğiniz karışımı, içine galeta vb. şeyler daldırmak suretiyle yiyebileceğiniz gibi sandviçlerinizde de kullanabilirsiniz. Domates, marul ve filizlendirilmiş tohumlarla yapacağınız bir sandviçte ekmeklerinizin iç yüzlerine humus sürebilirsiniz.

**Öneri:** Humusunuzun daha az yağlı olmasını istiyorsanız koyduğunuz tahin miktarını azaltabilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin  $\frac{1}{10}$ 'u):** 83 kalori, 3 g protein, 9 g karbonhidrat, 4 g yağ, 3 g lif, 119 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %42'si yağdan gelmektedir.

## Humuslu Dürüm

2 PORSİYON

- 2 adet büyük ve yağsız lavaş (tortilla)
- 3 su bardağı çeşitli yeşillikler
- 1 su bardağı havuç (rendelenmiş)
- 1 su bardağı kırmızı lahana (rendelenmiş)

### HUMUS:

- 1 kutu (400 g) az tuzlu haşlanmış nohut konservesi veya  $1\frac{1}{2}$  su bardağı haşlanmış nohut
- 2-3 yemek kaşığı limon suyu
- 2 adet taze soğan (kıyılmış) veya 1 diş sarımsak (kıyılmış)
- $\frac{1}{8}$  tatlı kaşığı deniz tuzu (isteğe bağlı)
- 3 yemek kaşığı su

Tüm humus malzemelerini mutfak robotuna koyup pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar öğütün ve dilediğiniz baharatlarla kendi ağız tadınıza göre çeşnilendirin.

Lavaşınızın iki yüzünü bir-iki dakika kadar tavada ısıtın. Ekmeklere bolca humus sürüp üzerine yeşillikleri, havuçları ve kırmızı lahanaları koyduktan sonra sıkıca dürüm yaparak afiyetle yiyin!

**Her porsiyon (tarifin  $\frac{1}{2}$ 'si):** 394 kalori, 16 g protein, 67 g karbonhidrat, 13 g şeker, 8 g yağ, 15 g lif, 449 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %18'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## Nohutlu "Tonbalığı" Salatası

2-4 PORSİYON

1 kutu (400 g) az tuzlu haşlanmış nohut konservesi (süzülüp durulanmış)

¼ su bardağı hazır satılan sarımsaklı humus

1 tatlı kaşığı Dijon hardalı

2 yemek kaşığı kuru soğan (kıyılmış)

2 yemek kaşığı salatalık turşusu (kıyılmış)

Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)

İsteğe bağlı olarak: 1 tatlı kaşığı *dulse* veya *kelp* granülü (bu yosun granüllerini doğal gıdalar satan bazı marketlerde bulabilirsiniz)

Nohutları büyük bir kâseye koyunuz. Patates püresi yaparken kullandığınız ezici ile nohutları kabaca eziniz. Buradaki amaç, püre gibi pürüzsüz bir kıvam elde etmek değil, sadece nohutların bütünlüğünü bozmaktır. Daha sonra bunun üzerine sarımsaklı humusu, Dijon hardalını, kıyılmış soğanlarla salatalık turşularını ve karabiberi ekleyin. İstiyorsanız *dulse* veya *kelp* granülleri de ekleyebilirsiniz.

Nohutlu "tonbalığı" salatanızı krudite\* ile birlikte sunabilir yahut sandviç malzemesi olarak kullanabilirsiniz. Sandvicinizi iki dilim kızarmış ekmeğin arasına domates dilimleri, rendelenmiş havuç ve bu salatadan koyarak hazırlayabilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ½'si):** 269 kalori, 12 g protein, 43 g karbonhidrat, 11 g şeker, 7 g yağ, 11 g lif, 326 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %12'i yağdan gelmektedir.

Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer

\* Bardakta limon suyuna daldırılmış olarak sunulan ince, uzun kesilmiş çiğ sebzeler. (ç.n.)

## Tofulu, Kajulu Lazanya

8 PORSİYON

- 9 adet lazanya yaprağı
- 2 paket (her biri 350 g'lık) ipeksi tofu (ekstra-sert olanından)
- $\frac{3}{4}$  su bardağı kaju
- 2 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 700 g az-tuzlu hazır makarna sosu

Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. Lazanyalarınızı paketinin üzerinde yazan süre kadar kaynatıp süzün ve soğuk sudan geçirin. Tofuyu, kajuları, fesleğeni ve limon suyunu mutfak robotuna koyup tüm malzemeler pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar karıştırın. Hafifçe yağlanmış bir tepside lazanya katmanlarını oluşturun: Önce bir tabaka makarna sosu, onun üzerine lazanyalar (yan yana üç yaprak), onun da üzerine tofu-kaju karışımı. Bunların üzerine tekrar sırasıyla makarna sosu, üç lazanya yaprağı ve tofu-kaju karışımı yayın. Ardından tekrar sırasıyla makarna sosu, son üç lazanya yaprağı ve tofu-kaju karışımı yaydıktan sonra artan sosu da tüm malzemelerin üzerinde gezdirin.

**Her porsiyon (tarifin  $\frac{1}{8}$ 'i):** 267 kalori, 13 g protein, 32 g karbonhidrat, 7 g şeker, 10 g yağ, 3 g lif, 59 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %12'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Noah Kauffman*



## Kolay Biber Dolması

4 PORSİYON

- 1 su bardağı esmer pirinç
- 1 adet kuru soğan (kıyılmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 2 yemek kaşığı acı kırmızı pul biber
- 2 yemek kaşığı toz kimyon
- 1 kutu (400 g) az tuzlu siyah fasulye (süzülüp durulanmış)
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)
- 1¾ su bardağı ev yapımı *salsa* sosu veya 1 kavanoz (450 g) hazır *salsa* sosu
- 4 adet dolmalık biber

Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. Pirincinizi paketinin üzerindeki talimata göre pişirin.

Büyükçe bir tencereyi ocağa koyup orta ateşte ısıtın. Soğanları tencereye koyup beş dakika kadar soteleyin (yapışıp yanmama-ları için azar azar su ya da sebze suyu ekleyebilirsiniz). Ardından sarımsağı ekleyip bir dakika daha sotelemeye devam edin. Son-ra acı pul biberi ve kimyonu ekleyip otuz saniye daha karıştırın. Son olarak siyah fasulyeleri, karabiberi ve *salsa* sosunun yarısını ekleyin. Karışım kaynadıktan sonra ocağın altını kısıp beş ila on dakika daha pişirin.

Dolmalık biberlerin sap kısımlarını kesip çekirdeklerini ve iç zarlarını temizleyin. Cam fırın kabında dik durabilmeleri için, gerekirse biberlerin dip kısmını kesebilirsiniz.

Artan *salsa* sosunu fırın kabının tabanına yayın. Biberleri fırın kabına dizin. Pişmiş olan pirinci, tenceredeki fasulye ve *salsa* ka-rışımına ekleyip ateşte çevirin. Bir kaşık yardımıyla bu elde ettiği-

niz son karışımı biberlerin içine doldurun. Fırın kabının üzerini metal bir kapakla kapatın ve dolmalarınızı kırk beş ila elli dakika süreyle fırınlayın.

**Her porsiyon (1 dolma):** 367 kalori, 13 g protein, 75 g karbonhidrat, 8 g şeker, 3 g yağ, 14 g lif, 474 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %7'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Karen Smith*

## Fasulyeli, Yeşillikli Makarna

4 PORSİYON

Makarnanın yanı sıra bol miktarda sebze ve fasulye içermesi, bu yemeği hem daha tatmin edici hem de geleneksel bir İtalyan *pasta marinara*'sı kadar leziz kılmaktadır.

220 g tam buğday makarnası

2 su bardağı kültür mantarı (ince ince dilimlenmiş)

1 paket (175-250 g) yıkanmış ve kıyılmış taze yeşillik (*kale*, ıspanak, karalahana vb.)

2 adet kabak (ince ince dilimlenmiş veya spagetti şeklinde kesilmiş)

2 su bardağı hazır makarna sosu

1 kutu (400 g) tuzsuz veya az tuzlu haşlanmış kuru fasulye konservesi (süzülüp durulanmış)

¼ su bardağı besin mayası

### İSTEĞE BAĞLI İLAVELER:

1 kutu (400 g) enginar konservesi

4 diş sarımsak (ince kıyılmış)

½ tatlı kaşığı acı kırmızı pul biber

¼ su bardağı taze fesleğen (kibrit çöpü boyutlarında kesilmiş)

Makarnanızı paketinin üzerindeki talimata göre “*al dente*” kıvamda pişirin.

Mantarları bir tavada soteleyin, bu esnada tavaya yapışmalarını için bir yemek kaşığı kadar su ekleyebilirsiniz. Üç dakika sonra *kale* ve diğer yeşillikleri ekleyin. İki dakika daha pişirdikten sonra kabakları ekleyin. Tüm malzemeleri üç dakika daha pişirdikten sonra tavayı ateşten alıp bir köşeye bırakın.

Pişmiş olan makarnaları süzüp tekrar kendi tenceresine koyun. Buna makarna sosunu, fasulyeleri ve besin mayasını ekleyin. Kısık ateşte bir-iki dakika kadar karıştırarak makarna sosunun ısınmasını sağlayın. Tavadaki sotelenmiş sebzeleri tencereye ekleyin. Makarnanızı, üzerine bir miktar daha besin mayası serptikten (yahut arzu ederseniz kibrit çöpü boyutlarında kesilmiş taze fesleğenlerle süsledikten) sonra sıcak olarak servis edin.

**Not:** Farklı türden yeşillikler kullanacak olursanız pişme sürelerini ona göre ayarlamanız gerekir. Karalahanaları 5-10 dakika pişirmek gerekirken ıspanaklar için 1 dakika yeterlidir.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 452 kalori, 26 g protein, 87 g karbonhidrat, 13 g şeker, 4 g yağ, 18 g lif, 393 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %8'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Maggie Neola*

## Spagetti Alfredo

2 PORSİYON

1 adet kuru soğan (kıyılmış)

3 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 yemek kaşığı az tuzlu sebze suyu

$\frac{3}{4}$  su bardağı badem sütü veya kaju sütü

1 tutam tuz

1 su bardağı karnabahar (doğranmış)

1 yemek kaşığı besin mayası

$\frac{1}{2}$  yemek kaşığı limon suyu

120 g tam buğday spagetti veya üç-dört su bardağı pişmiş kabak spagetti\*

Sarımsak ve soğanları üç dört dakika kadar (şeffaflaşıp pembeleşene dek) sebze suyunda soteleyin. Üzerine badem sütünü ekleyip tencerenin sıcaklığını kaynama noktasına yükseltin. Daha sonra tuzu ve karnabaharları da ekleyip aşağı yukarı yedi dakika kadar (karnabaharlar yumuşayana dek) pişirin. Tenceredekileri blendere koyup üzerine besin mayasını ve limon suyunu ekleyin. Tüm malzemeleri pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar blenderden iyice geçirin.

Makarnanızı paketinin üzerindeki talimata göre “*al dente*” kıvamda pişirin. Pişen makarnaları süzün ve hazırladığınız sosla harmanladıktan sonra servis edin.

\*Kabak spagettinin hazırlanışı: Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. Çiğ kabakları dikkatlice uzunlamasına ikiye bölün ve büyük bir kaşık yardımıyla kabakların ortasındaki çekirdekleri çıkarın. İkiye bölünmüş kabakları iç yüzleri yukarı gelecek şekilde pişirme kâğıdı serilmiş tepsiye dizin. Üzerlerine bir miktar karabiber serpin. Bir saat kadar (yahut içindeki lifler bir çatala

kolayca çekilebilecek hale gelinceye kadar) fırınlayın. Bir çatalla tüm "spagetti" liflerini çıkarın. Yukarıda tarifi verilmiş olan Alfredo sos ile birlikte servis edin.

**Tam buğday spagettili ile her porsiyon (tarifin ½'si):** 315 kalori, 14 g protein, 62 g karbonhidrat, 7 g şeker, 4 g yağ, 9 g lif, 226 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorisinin %11'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Hana Kahleova*

## Karışık Sebze Sote

4 PORSİYON

### ÇİN USULÜ ESMER SOS:

½ su bardağı az tuzlu sebze suyu

½ su bardağı elma suyu

2 yemek kaşığı az tuzlu soya sosu

4 diş sarımsak (kıyılmış)

2 yemek kaşığı taze zencefil (soyulup rendelenmiş)

1 yemek kaşığı pekmez

2 yemek kaşığı elma sirkesi

Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)

### AYRI BİR YERDE BUNLARI KARIŞTIRIN:

1 yemek kaşığı mısır nişastası

2 yemek kaşığı su

**SOTELENECEK MALZEME:**

- ¼ su bardağı az tuzlu sebze suyu
- 1 adet kuru soğan (dilimlenmiş)
- 2 su bardağı kültür mantarı (dilimlenmiş)
- 1 adet kırmızı dolmalık biber (ince ince doğranmış)
- 1 tutam deniz tuzu
- 3 adet havuç (verev kesilmiş)
- 1 su bardağı taze fasulye (ayıklanıp verev olarak ikiye kesilmiş)
- 2 su bardağı brokoli (küçük parçalar halinde)
- 1 su bardağı sultani bezelye (yaprak bezelye)

Çin usulü esmer sosun tüm malzemelerini (mısır nişastası/su karışımı hariç) küçük ve derince bir tavaya koyun. Mısır nişastası ve suyu ayrı bir yerde, pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar iyice karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı tavaya ekleyin ve tüm malzemeleri orta ateşte çırparak yavaş yavaş ısıtın. Sosunuz koyulaşıp istenilen kıvama geldiğinde artık hazır demektir. Eğer sos çok koyu bir kıvam aldıysa bir miktar sebze suyu ile inceltebilirsiniz. Yahut daha kıvamlı olması gerekiyorsa mısır nişastası/su karışımından biraz daha ilave edebilirsiniz. Ayarlamayı ağız tadınıza göre yapın.

Soteleme için bir *wok* ya da büyükçe bir tavayı orta ateşe koyun. Tavaya iki-üç yemek kaşığı sebze suyu koyup bir süre ısınmasını bekledikten sonra soğanları, mantarları, biberleri ve deniz tuzunu ekleyin. Malzemeleri birkaç dakika kadar ateşte çevirin. Havuçları ve taze fasulyeleri ekleyip tavanın kapağını kapatın ve birkaç dakika daha pişirmeye devam edin. Sebzeler tavaya yapışmaya başlarsa bir miktar daha sebze suyu ilave edebilirsiniz. Brokolileri ve sultani bezelyeleri ekleyin. Sebzeler parlak renkli ve çıtır bir hale gelinceye kadar pişirme işlemine devam edin. Hazırlamış olduğunuz sostan üzerine dilediğiniz kadar koyarak



servis edin. Bu yemeği esmer pirinç pilavı (sayfa 160) ile birlikte sunabilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 115 kalori, 4 g protein, 25 g karbonhidrat, 13 g şeker, 1 g yağ, 5 g lif, 429 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %5'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

---

---

## TAHILLAR VE SEBZELER

---

---

### Esmer Pirinç Pilavı

3 SU BARDAĞI

Esmer pirinç pilavı ile muhakkak tanışmalısınız. Gezegenimizdeki en sağlıklı, en ideal kilolu, en uzun ömürlü insanların bir kısmı Asya'nın kırsal kesimlerinde yaşamaktadırlar ve onların ana yemeklerinden biri de pilavdır. Bu tarifte pirinç önce hafifçe kavulmakta sonra makarna gibi pişirilmektedir; böylelikle pirincin bünyesine çok fazla su çekmesi önlenmiş olmaktadır. Bugüne kadarki en güzel pilavınızı yiyeceksiniz.

1 su bardağı ince taneli esmer pirinç

3 su bardağı su

Yıkayıp süzdüğünüz pirincinizi tencereye koyun. Tencerenin altını yakınız ve pirinçleri iki dakika kadar (kuruyana dek) yüksek ateşte kavurun. Suyu ilave edin. Tencere kaynadıktan sonra altını kısıp kırk dakika kadar pişirin; pirinçler tam olarak pişmiş ancak hafif bir çıtırılık hissi de veren bir kıvamda olmalıdır. Tenceredeki fazla suyu süzün. Tenceredeki tüm su buharlaşınca kadar pişirmeye devam etmeyin. Arzu ederseniz pilavınızın üze-

rine soya sosu, susam, haşlanmış sebzeler, fasulye veya mercimek ekleyebilirsiniz.

**Her porsiyon (½ su bardağı):** 115 kalori, 2,7 g protein, 24 g karbonhidrat, 1 g yağ, 3 g lif, 5 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %7'si yağdan gelmektedir.

## Polenta

4-6 PORSİYON

İtalyanların ana yemeklerinden biri olan polenta hem çok sağlıklı bir yiyecektir hem de çok kolay hazırlanabilir. Çocukluğu İtalyan Alpleri'nde geçmiş olan ünlü İtalyan şarkıcı Naif Hérin, ailesinden öğrendiği polenta tarifini bizimle paylaştı.

- 5 su bardağı su
- 1 su bardağı mısır lapası
- ½ tatlı kaşığı tuz

Tüm malzemeleri bir tavaya koyup karıştırın. Kaynayınca kadar malzemeleri çırpmayı sürdürün. Kaynadıktan sonra altını kısın ve ara sıra karıştırarak bir saat daha pişirmeye devam edin.

**Sunum Önerileri:** Sunarken üzerine mantar, domates vb. şeyler koyabilirsiniz. Bilhassa mantar yahnisi (aşağıdaki tarif), polenta ile birlikte harika olur.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 145 kalori, 3 g protein, 31 g karbonhidrat, 1 g şeker, 1 g yağ, 2 g lif, 306 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %4'ü yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Naif Hérin*

## Mantar Yahnisi

4-6 PORSİYON

Bu, polentanın üzerine konulabilen harika bir yemektir.

- 1 su bardağı az tuzlu sebze suyu
- 1 adet kuru soğan (kıyılmış)
- 4 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 su bardağı havuç (doğranmış)
- 900 g taze mantar (şitake, kremeni, kültür mantarı vb.) (dilimlenmiş)
- 2 tatlı kaşığı taze kekik veya 1 tatlı kaşığı kuru kekik
- ½ su bardağı domates püresi
- 2 yemek kaşığı az tuzlu soya sosu
- Karabiber (arzu ettiğiniz kadar)
- ¼ su bardağı taze maydanoz (süslemek için)

Bir tavaya ¼ su bardağı sebze suyu koyup altını yakın. Buna eklediğiniz soğanları orta ateşte beş dakika kadar kavurun. Sarımsak, mantar, havuç ve kekiği ekleyin. Kapağını kapatıp sekiz dakika daha ara sıra karıştırarak pişirmeye devam edin. Daha sonra geride kalan ¾ su bardağı sebze suyunu, domates püresini ve soya sosunu ekleyin. Ocağın altını biraz daha açıp tenceredekilerin kaynamasını sağladıktan sonra altını kısın. Otuz dakika daha kısık ateşte pişirin. Üzerine karabiber ve maydanoz serptikten sonra sıcak olarak servis edin.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 89 kalori, 6 g protein, 18 g karbonhidrat, 8 g şeker, 1 g yağ, 5 g lif, 405 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %9'u yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## Fırında Tatlı Patates

4 PORSİYON

En hızlı *fast food*.

4 adet orta boy tatlı patates

2 su bardağı siyah fasulye (haşlanmış) veya 1 kutu (400 g) siyah fasulye konservesi

1 su bardağı *salsa* sosu

½ su bardağı taze kişniş (kıyılmış)

2 yemek kaşığı az tuzlu soya sosu

¼ su bardağı avokado püresi veya kavrulmuş kabak çekirdeği (isteğe bağlı)

Taze patatesleri yıkayın. Her birini çatala dört-beş farklı yerden delin ve fırınlayın (normal fırın veya mikro dalga fırın kullanabilirsiniz).

**Normal fırın:** Fırınınızın sıcaklığını 200 dereceye getirin. Patatesleri pişirme kâğıdı serilmiş olan fırın tepsisine dizin. Kırk beş ile yetmiş beş dakika süreyle (patatesler yumuşayınca kadar) pişirin.

**Mikrodalga fırın:** Patatesleri mikro dalga fırında kullanılabilen bir tabağa koyun. Patateslerin üzerine çok sıkı olmayacak bir biçimde bir kapak yerleştirin. On dakika süreyle pişirin. Sonra patatesleri dikkatlice çevirin. On ila on iki dakika daha (patatesler yumuşayınca kadar) pişirmeye devam edin.

Pişen patatesleri ikiye ayırıp üzerlerine siyah fasulye, *salsa* sosu, kişniş ve avokado püresi (veya kabak çekirdeği) koyun.

**Not:** Patateslerin üzerine mısır, doğranmış domates, kıyılmış yeşil soğan da koyabilirsiniz.

**Her patates:** 235 kalori, 11 g protein, 48 g karbonhidrat, 11 g şeker, 1 g yağ, 13 g lif, 503 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorisinin %3'ü yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Lee Crosby*

## Fırında Karnabahar

4 PORSİYON

1 adet karnabahar (küçük parçalara ayrılmış)

1 su bardağı badem sütü

½ su bardağı tam buğday unu

1 tutam tuz

3 diş sarımsak (ince kıyılmış)

Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin.

Karnabaharları kaynayan suya atıp beş ila on dakika kadar haşlayın. Küçük bir kâsede badem sütü, un, tuz ve sarımsağı karıştırın. Karnabahar parçalarını bu karışıma batırıp fırın tepsisine dizin ve otuz ila kırk dakika (kızarıncaya kadar) fırınlayın.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 100 kalori, 5 g protein, 19 g karbonhidrat, 5 g şeker, 2 g yağ, 5 g lif, 133 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorisinin %14'ü yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Hana Kahleova*



## Sarımsakla Sotelenmiş Çin Lahanası (*Pak Choi*)

4 PORSİYON

¼ su bardağı sebze suyu

450 g çin lahanası (durulanıp uzunlamasına ikiye kesilmiş)

3 diş sarımsak (kıyılmış)

1 yemek kaşığı az-tuzlu soya sosu

Kırmızı pul biber (isteğe bağlı)

2 tatlı kaşığı taze limon suyu yahut pirinç sirkesi

Büyük bir tencereye koyduğunuz sebze suyunu yüksek ateşte ısıtınız. Çin lahanalarını, sarımsakları ve soya sosunu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp iki dakika daha pişirin. Kapağı açıp çin lahanalarını çevirerek diğer yüzlerinin de pişmesini sağlayın. Kırmızı pul biber kullanmaya karar verdiyseniz onu bu aşamada ekleyebilirsiniz. Eğer tenceredeki sebze suyu çok azaldıysa bir miktar daha ekleyip tencerenin dibinin tutmasını önleyin. İki dakika daha (ya da arzu ettiğiniz yumuşaklığı elde edinceye kadar) pişirmeye devam edin. Çin lahanası, yaprakları nispeten yumuşak sapları ise dirice kalacak şekilde pişirildiğinde daha lezzetli olur. Yemeği sunmadan hemen önce üzerine bir miktar limon suyu veya pirinç sirkesi ilave edin.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 19 kalori, 2 g protein, 3 g karbonhidrat, 1 g şeker, 0,2 g yağ, 5 g lif, 218 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %9'u yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

---

---

## TATLILAR

---

---

### Manhattan'ın Üç Rengi

2 PORSİYON

New York şehir flamasındaki canlı renklerin (mavi, turuncu ve beyaz) yer aldığı bu tarifile yemeğinizi yalın ve sağlıklı bir şekilde noktalayabilirsiniz. Bu flamanın Bronx versiyonunda sağlıklı ve tatlılarla yoldan çıkma eğiliminde olanlara yönelik yararlı bir slogan vardır: *Ne cede malis* (Kötülüğe teslim olmayın).

- 170 g taze yabanmersini
- 1 adet mango yahut papaya (doğranmış)
- 1 adet muz (dilimlenmiş)
- 1 yemek kaşığı badem

Tüm malzemeleri karıştırın ve hemen servis edin.

**Öneri:** Mango dilimleme işi size zor geliyorsa internette bulabileceğiniz bir mango dilimleyici ile soyma ve çekirdeği çıkarma işlemini çok hızlı ve kolayca gerçekleştirebilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ½'si):** 228 kalori, 4 g protein, 52 g karbonhidrat, 39 g şeker, 3 g yağ, 7 g lif, 3 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %12'si yağdan gelmektedir.

## Ahududulu Kek

16 DİLİM

2 kutu (her kutu 400 g) haşlanmış siyah fasulye konservesi (süzülüp durulanmış)

1 su bardağı Bağdat hurması (çekirdekleri çıkarılmış)

1 su bardağı şekerless ahududu reçeli

2 tatlı kaşığı saf vanilya özütü

¼ su bardağı + 2 yemek kaşığı tam buğday unu

1 su bardağı şekerless kakao tozu

¼ tatlı kaşığı deniz tuzu

½ su bardağı minik çikolata parçacıkları veya ½ su bardağı şekerless ahududu reçeli (keklerin üzerine eklemek için) (isteğe bağlı)

Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. 20x20 cm'lik bir fırın tepsisine pişirme kâğıdı serin. Siyah fasulyeleri, Bağdat hurmalarını, reçeli ve vanilya özütünü mutfak robotuna koyun. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar karıştırın. Daha sonra un, kakao ve tuzu ekleyip tekrar karıştırın. Karışımı tepsiye yayın. Yayımış olduğunuz karışımın üzerini ıslak elle düzgün bir hale getirin. Eğer arzu ederseniz bu karışımın üzerine çikolata parçacıkları serpebilir ya da reçel sürebilirsiniz.

Hazırladığınız tepsiyi otuz dakika süreyle fırınlayın. Daha sonra fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Alta sermiş olduğunuz pişirme kâğıdını çekerek keki tepsinin dışına alın. Keki keserek on altı parçaya ayırın. Keginizi bir hafta süreyle buzdolabında saklayabilir yahut kapaklı bir kavanozda muhafaza edebilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ¼'si):** 136 kalori, 5 g protein, 30 g karbondhidrat, 14 g şeker, 1 g yağ, 7 g lif, 110 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %7'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## Karışık Meyveli Sorbe

2 PORSİYON

½ su bardağı badem sütü

1 su bardağı dondurulmuş minik/sulu meyveler (yabanmersini, çilek, ahududu, böğürtlen vb.)

1 su bardağı dondurulmuş muz (dilimlenmiş)

¼ su bardağı pekmez (isteğe bağlı)

Badem sütünü mutfak robotuna yahut hızlı devirli bir blendere koyunuz. Minik/sulu meyveleri, muzları (eğer kullanıyorsanız pekmezi) ekleyip pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar karıştırın.

Karışımı plastik bir kaba döküp otuz dakika kadar derin dondurucuda bekletin. Daha sonra sorbeyi bir çatalla karıştırıp otuz dakika daha (veya arzu ettiğiniz kıvamı alıncaya kadar) derin dondurucuda muhafaza etmeye devam edin. Bir dondurma kepçesi kullanarak sorbenizi servis edebilirsiniz.

Artan sorbe dondurucuda beklediğinde biraz sert olur; o yüzden bir miktar yumuşaması için yemeden on beş dakika kadar önce dondurucudan çıkarın.

**Her porsiyon (tarifin ¼'ü):** 60 kalori, 1 g protein, 15 g karbonhidrat, 8 g şeker, 0,5 g yağ, 2 g lif, 20 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %11'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## Baharatlı Puding

2 PORSİYON

- ½ su bardağı akdarı (durulanmış)
- 2 su bardağı badem sütü
- 3 yemek kaşığı pekmez veya agave şurubu
- 2 yemek kaşığı kuşüzümü veya kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- 1 tatlı kaşığı tarçın (toz)
- ½ tatlı kaşığı zencefil (toz)
- ¼ tatlı kaşığı kakule (toz)
- ¼ tatlı kaşığı yenibahar (toz)
- 1 tutam karanfil (toz)

Akdarıyı ve badem sütünü orta boy bir tencereye koyun. Tenceredekileri (üzerine kapak kapatmadan) orta ateşte kaynatın. Kaynamaya başlayan tencerenin altını kısıp kapağını kapatarak yirmi beş dakika kadar (akdarılar yumuşayıp krema gibi bir kıvama gelinceye dek) pişirime devam edin. Bu esnada ara ara tencereyi karıştırın.

Pekmezi, kuru üzümleri, vanilya özütünü ve baharatları ekleyip beş dakika daha pişirin. Sunumu soğuk ya da sıcak olarak yapabilirsiniz. Soğuyan puding eğer çok sertleşirse istediğiniz kıvamı elde edecek şekilde bir miktar daha badem sütü ekleyebilirsiniz.

**Her porsiyon (tarifin ½'si):** 297 kalori, 5 g protein, 61 g karbonhidrat, 32 g şeker, 4 g yağ, 5 g lif, 160 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %11'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## Baharatlı Elma Jölesi

2 KÂSE

1½ su bardağı elma suyu (şeker ilavesiz)

2 yemek kaşığı pekmez

1 tutam deniz tuzu

1 su bardağı elma (kabuklu yahut kabuksuz olarak küçük parçalar halinde doğranmış)

1 yemek kaşığı + 1 tatlı kaşığı agar-agar tozu

½ tatlı kaşığı mısır nişastası

½ tatlı kaşığı tarçın (toz)

Elma suyunun 1¼'ünü orta boy bir tencereye boşaltın ve üzerine pekmezi, deniz tuzunu ve elmaları ekleyin. Agar-agar tozunu ekleyin. Tüm malzemeleri çırparak karıştırın. Tenceredekileri üzerine kapak kapatmadan yüksek ateşte kaynatın ve bu esnada ara ara karıştırın. Kaynadıktan sonra tencerenin altını kısıp on dakika kadar (agar-agar tozları eriyinceye dek) pişirime devam edin.

Geride kalan ¼ su bardağı elma suyunu küçük bir kâseye boşaltın ve üzerine mısır nişastasını ekleyip iyice karıştırın. Sonra bu karışımı tenceredeki elma suyu/pekmez karışımına ilave edin. Son olarak tarçını ekleyin ve tenceredeki tüm malzemeyi çırparak iyice karıştırın.

Tencereyi ateşten alın ve elma jölenizi kâselere paylaşın. Kâselerin soğuyarak oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Sonra kâseleri bir saat kadar (jöleniz sertleşinceye dek) buzdolabında tutun. Soğuk olarak servis edin.

**Yarım kâse:** 87 kalori, 0,3 g protein, 22 g karbonhidrat, 18 g şeker, 0,2 g yağ, 1 g lif, 81 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %2'si yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*



## Muzlu Ekmek

1 SOMUN

- 1½ su bardağı muz püresi (4 adet büyük muz)
- 1 su bardağı şeker
- ¼ su bardağı bitkisel süt
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- 1 tatlı kaşığı limon suyu veya elma sirkesi
- 1 su bardağı ağartılmamış beyaz un
- 1 su bardağı tam buğday unu veya kavılca unu
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- ½ tatlı kaşığı kabartma tozu
- ½ tatlı kaşığı deniz tuzu
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- ⅓ tatlı kaşığı muskat

Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. Püre haline getirilmiş muzları, şekeri, bitkisel sütü, vanilya özütünü ve limon suyunu büyük bir kâsede karıştırın. Ayrı bir kâsede unları, karbonatı, kabartma tozunu, deniz tuzunu, tarçını ve muskatı karıştırın. Islak malzemelerle kuru malzemeleri bir araya getirin fakat çok fazla karıştırmayın. Elde ettiğiniz karışımı, üzerine yapışmayı önlemek için hafifçe yağladığınız 25x15x10 cm boyutlarında bir ekmek kalıbına aktarın.

Ekmeğinizi bir saat süreyle fırınlayın (fırından fırına farklılıklar görülebildiğinden, tam kabarma için ekstra bir on dakika daha gerekebilir).

Muzlu ekmeğinizi fırından çıkarıp on dakika kadar soğumaya bırakın. Kalıbı dikkatlice ters çevirerek ekmeği içinden çıkarın. Dilimlemek için tamamen soğumasını bekleyin.

**Her porsiyon (tarifin 1/12'si):** 166 kalori, 3 g protein, 39 g karbonhidrat, 20 g şeker, 1 g yağ, 2 g lif, 226 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %3'ü yağdan gelmektedir.

## Yulafli, Kuru Üzümlü Kurabiye

18 ADET KURABIYE

- ½ su bardağı ağartılmamış beyaz un
- ½ su bardağı tambuğday unu veya kavılca unu
- 1 su bardağı yulaf (çabuk pişirilmeye uygun olandan)
- ½ tatlı kaşığı kabartma tozu
- ½ tatlı kaşığı tarçın
- 1 tutam muskat
- ¼ tatlı kaşığı deniz tuzu
- ¾ su bardağı muz püresi (2 adet muz)
- ½ su bardağı pekmez
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- ½ su bardağı kuru üzüm

Fırınınızın sıcaklığını 180 dereceye getirin. Unları, yulafı, kabartma tozunu, tarçını, muskatı ve deniz tuzunu büyük bir kâsede karıştırın. Küçük bir kâsede de muz püresini, pekmezi ve vanilya özütünü karıştırın.

Islak malzemelerle kuru malzemeleri bir araya getirin fakat çok fazla karıştırmayın. Buna kuru üzümleri ekleyin.

Kurabiyeleri yemek kaşığı büyüklüğünde olacak şekilde üzerine pişirme kâğıdı serilmiş fırın tepsisine dizin. Elinizi ıslatıp şekillerini düzelttiğiniz kurabiyelerinizi on iki dakika süreyle fırınlayın.

**Her kurabiye (tarifin 1/18'i):** 74 kalori, 2 g protein, 16 g karbohidrat, 6 g şeker, 0,5 g yağ, 1 g lif, 48 mg sodyum içerir. Tarifteki toplam kalorinin %5'i yağdan gelmektedir.

*Tarifi veren kişi: Christine Waltermeyer*

## KAYNAKÇA

<sup>i</sup> Barnard ND, Levin SM, Yokoyama Y. A systematic review and meta-analysis of changes in body weight in clinical trials of vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet.* 2015;115:954-969.

<sup>ii</sup> Barnard ND, Scialli AR, Turner-McGrievy G, Lanou AJ, Glass J. The effects of a low fat, plant-based dietary intervention on body weight, metabolism, and insulin sensitivity. *Am J Med.* 2005;118:991-997.

<sup>iii</sup> Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A, et al. Direct comparison of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods with a statin in hypercholesterolemic participants. *Am J Clin Nutr.* 2005;81:380-387.

<sup>iv</sup> Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, et al. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-week clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(suppl):1588S-1596S.

<sup>v</sup> Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND, et al. Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2014;174:577-587.

<sup>vi</sup> Lu W, Chen H, Niu Y, Wu H, Xia D, Wu Y. Dairy products intake and cancer mortality risk: a meta-analysis of 11 population-based cohort studies. *Nutr J.* 2016;15:91-102.

vii Chlebowski RT, Blackburn GL, Thomas CA, et al. Dietary fat reduction and breast cancer outcome: interim efficacy results from the Women's Intervention Nutrition Study. *J Natl Cancer Inst.* 2006;98:1767-1776.

viii Pierce JP, Stefanick ML, Flatt SW, et al. Greater survival after breast cancer in physically active women with high vegetable-fruit intake regardless of obesity. *J Clin Oncol.* 2007;25:2345-2351.

ix Ornish D, Weidner G, Fair WR, et al. Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer. *J Urol.* 2005;174:1065-1070.

x Wu AH, Yu MC, Tseng CC, Pike MC. Epidemiology of soy exposures and breast cancer risk. *Br J Cancer.* 2008;98:9-14.

xi Chen M, Rao Y, Zheng Y, et al. Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis epidemiological studies. *PLoS ONE.* 2014;9(2):e89288.

xii Nechuta SJ, Caan BJ, Chen WY, et al. Soy food intake after diagnosis of breast cancer and survival: an in-depth analysis of combined evidence from cohort studies of US and Chinese women. *A J Clin Nutr.* 2012;96:123-132.

xiii Morris MC, Evans DA, Bienias JL, et al. Dietary fats and the risk of incident Alzheimer disease. *Arch Neurol.* 2003;60:194-200.

xiv Erickson KI, Voss MW, Prakash RS, et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2011;108:3017-3022.

xv Turner-McGrievy GM, Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Gloede L, Green AA. Changes in nutrient intake and dietary quality among participants with type 2 diabetes following a low-fat vegan diet or a conventional diabetes diet for 22 weeks. *J Am Diet Assoc.* 2008;108:1636-1645.

<sup>xvi</sup> Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116:1970-1980.

<sup>xvii</sup> Carter JP, Furman T, Hutcheson HR. Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans. *South Med J*. 1987;80:692-697.

<sup>xviii</sup> Wolfram T. Healthy Weight During Pregnancy. Eat Right, Academy of Nutrition and Dietetics. <http://www.eatright.org/health/pregnancy/prenatal-wellness/healthy-weight-during-pregnancy>. Accessed November 22, 2017.

<sup>xix</sup> McCloskey K, Ponsonby AL, Collier F, et al. The association between higher maternal pre-pregnancy body mass index and increased birth weight, adiposity and inflammation in the newborn. *Pediatr Obes*. 2016 Oct 9. doi:10.1111/ijpo.12187. [Epub baskıdan önce]

<sup>xx</sup> Clyne PS, Kulczycki A Jr. Human breast milk contains bovine IgG: relationship to infant colic? *Pediatrics*. 1991;87:439-444.

<sup>xxi</sup> Te Morgena L, Montez JM. Health effects of saturated and trans-fatty acid intake in children and adolescents: systemic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2017;12:e0186672.

<sup>xxii</sup> Christakis NA, Fowler JH. The spread of obesity in a large social network over 32 years. *N Engl J Med*. 2007;357:370-379.





## DİZİN

- Acılı Siyah Fasulye Yemeği tarifi, 146  
âdet sancıları, 16  
Ahududulu Kek tarifi, 167  
Ahududulu Sirke Sosu tarifi, 140  
aile-tarzı restoranlar, 94  
Akdeniz Usulü Yeşil Mercimek Salatası tarifi, 137  
akşam yemekleri  
    Kolay Biber Dolması, 153  
    Tofulu, Kajulu Lazanya, 152  
    baklagiller, 25  
    öğün önerileri, 31  
    Karışık Sebze Sote, 158  
    Fasülyeli, Yeşillikli Makarna, 154-155  
    Spagetti Alfredo, 156-157  
ALA (alfa-linoleik-asit), 65  
alfa-linoleik-asit (ALA), 65  
alışveriş, 86  
alkol  
    hamileyken alkol almamak, 72  
    kanseri riski ve alkol, 51  
alternatifler, 34-36  
    pasta/poğaç yaparken, 35-36  
    süt/süt ürünleri yerine, 34-35  
    yumurta yerine, 35-36  
    et yerine, 34  
alüminyum, 52-54  
Alzheimer hastalığı, 17-52-54-81  
Amerikan Tıp Derneği, xx  
amino asitler, 59  
ana yemekler  
    Kolay Biber Dolması, 153  
    Tofulu, Kajulu Lazanya, 152  
    Karışık Sebze Sote, 158  
    Fasülyeli, Yeşillikli Makarna, 154-155  
    Spagetti Alfredo, 156-157  
antepfıstığı, 53  
antiasitler, 53  
antosiyeninler, 54  
Arpa Çorbası, 144  
artrit  
    hayvansal protein ve artriti, 54  
    artriti geriletmek, 16-17  
    aşırı yeme isteğini dizginlemek, 104  
    aslanlar, 114  
    Asya restoranları, 92  
    avokado, 35-38  
    ayaküstü yemek, 93  
    ayçiçeği, 53  
B12 vitamini  
    siyanokobalamin, 64  
    takviye olarak almanın önemi, 26  
    metilkobalamin, 64  
    bitkisel kaynaklar, 63-64  
    hamilelikte kullanılan vitaminler, 70-71  
    önerilen günlük doz, 64  
    emzirme döneminde takviye, 73  
    çocukların kullanabileceği takviyeler, 77  
    yaşlıların kullanabileceği takviyeler, 81  
Babouimian, Patrik, 114  
badem  
    ve Alzheimer hastalığı, 53  
    ve kolesterol, 43  
    ve omega-3 yağ asitleri, 65  
bağırsak gazı, 106  
Baharatlı Elma Jölesi tarifi, 170  
Baharatlı Puding, 16  
bakır, 52-53, 81  
baklagiller, 25. Ayrıca bkz. spesifik baklagil isimleri  
balkabağı  
    yumurta alternatifi olarak, 35  
balkabağı, 61  
barbunya  
    kalsiyum içeriği, 61  
    demir içeriği, 62  
    protein içeriği, 59  
bebek mamaları, 74  
bebeklerde gaz, 73  
bebekler için gıda, 74-75  
besin mayası, 35,125  
Beslenme ve Diyet Akademisi

- gebelikte artan besin gereksinimi, 68  
 proteine dair, 60  
 vegan beslenme tarzının desteklenmesi, 109
- beslenme. *Ayrıca bkz. spesifik besin isimleri*  
 kalsiyum, 60  
 demir, 61-62  
 omega-3 yağ asitleri, 65-66  
 genel bakış, 57-58  
 protein, 58-59  
 takviyeler, 64-65  
 B12 vitamini, 63-64  
 D vitamini, 64
- beslenmeye dair söylentiler, 109-115  
 sporcular et yemelidir, 113-114  
 kan grubu diyeti, 11-112  
 karbonhidratlar şişmanlatır, 110  
 vegan beslenen çocuklar yeterli gıda alamaz, 112-113  
 insan doğal olarak etoburdur, 114-115  
 her şeyden azar azar yiyebilirsiniz, 112  
 soya kansere neden olur, 110-111  
 vegan olmak zor bir şeydir, 109-110  
 vegan beslenirken yeteri kadar protein alamazsınız, 110  
 vegan beslenmek pahalıdır, 113
- beta-karoten, 50  
 beyaz ekmek, 40  
 bezelye  
 yararları, 25  
 protein içeriği, 46
- Bircher Müsli, 127
- bitkisel beslenme  
 sürdürmedeki zorluklar, 101-108  
 nedir, 12  
 ile diyabet diyetinin karşılaştırılması, 45  
 bulaşıkların kolay temizlenmesi, 20  
 ve çevre, 19  
 sağlık açısından yararları, 15-17  
 popülerliği, 17-18  
 damak tadı, 18-19
- bitkisel beslenmenin çevre üzerindeki etkisi, 19
- bitkisel beslenmenin sağlığa yararları  
 âdet sancularının hafiflemesi, 16  
 diyabetin kontrol altına alınması, 16,43-47  
 kanserde hayatta kalma oranlarının artması, 51-52  
 performans ve dayanıklılıkta artış, 56  
 kan basıncında düşme, 16, 48-49  
 kolesterolde düşme, 42  
 migren ataklarının azalması, 16  
 Alzheimer hastalığına yakalanma riskinin azalması, 17,53  
 kansere yakalanma riskinin azalması, 16, 49-51  
 kalp hastalıklarında düzelme, 51  
 kilo verme, 16, 37-42
- bitkisel beslenmeye başlamak, 27-36  
 süt/süt ürünleri alternatifleri, 34-35  
 yumurta alternatifleri, 35-36  
 et alternatifleri, 34  
 hazırlık, 27-31  
 yirmi bir günlük deneme dönemi, 32-33
- bitkisel tam gıda, 12  
 Blanco, Tia, 33  
 Brazier, Brendan, 18  
 brokoli  
 kalsiyum içeriği, 61  
 kansere karşı etkileri, 50  
 lif içeriği, 40  
 demir içeriği, 62  
 omega-3 içeriği, 66  
 protein içeriği, 40  
 protein kaynağı olarak, 24
- brüksellahanası  
 kalsiyum içeriği, 61  
 kansere karşı etkileri, 50  
 gaz yapıcı etki, 106
- buğday, yararları, 25  
 bulaşıklar, 20
- C vitamini, 50  
 ceviz  
 ve Alzheimer hastalığı, 53  
 omega-3 yağ asitleri, 66
- Clinton, Bill, 17  
 Colleen Patrick-Goudreau'nun internet sitesi, 122  
 Coumadin (warfarin), 82  
 C-reaktif protein (CRP), 70
- çam fıstığı, 53  
 çiğ gıda, 102  
 Çin restoranları, 92  
 çitaller, 114  
 Çiyahı Parfe, 133  
 çocuklar  
 fındık/fıstıkların ve tohumların beslenmelerine dahil edilmesi, 77  
 yemeklerin hazırlanmasına katılım, 77  
 öğün planlaması, 75-80  
 vegan beslenen çocukların gıdasız kalacaklarını savunan yanlış görüş, 112  
 yalın gıda tercihleri, 76  
 atıştırmaıklar, 76  
 soya ürünleri, 76  
 B12 vitamini takviyesi, 92

## çorbalar

- Mısır Çorbası, 142
- doyuruculuk, 102
- İtalyan, 91
- Minestrone*, 141
- Miso* Çorbası, 20, 92
- Makarnalı, Fasulyeli İtalyan Çorbası, 143
- Arpa Çorbası, 144
- Patatesli Pırasa Çorbası, 147
- Acılı Siyah Fasulye, 146

çözünebilir lif, 43

## D vitamini

- ve kalsiyum, 50
- bitkisel kaynaklar, 64
- gebelikte kullanılan vitaminler, 70-71
- önerilen günlük doz, 64
- yaşlıların kullanabileceği takviyeler, 81

## damak tadı

- farklılıklar, 33
- bitkisel beslenmede, 19

## DeGeneres, Ellen, 17

## demir

- zararlı dozda almaktan kaçınmak, 53-55
- bitkisel kaynaklar, 61, 62
- gebelikte kullanılan vitamin haplarındaki, 72

## DHA (dokosaheksaenik asit), 65, 72

## dışarda yemek

- Asya restoranları, 92
- Çin restoranları, 92
- yol üstü lokantalarda kahvaltı, 94
- Etiyopya restoranları, 93
- ayaküstü yemek yenen yerler, 93
- iş yerinde sağlıklı beslenme, 89
- Hint restoranları, 93
- Japon restoranları, 92
- Meksika restoranları, 92
- Ortadoğu restoranları, 93
- Pizza restoranları, 92
- salata sosları, 95
- Et lokantaları, 93
- Tayland restoranları, 92
- Vietnam restoranları, 92
- kutlamalarda, 97
- seyahat ederken, 96

## dinlemenin önemi, 54

## diyabet

- kontrolü, 16
- ve süt/süt ürünleri, 68-69
- vegan beslenmeye geçmenin yarattığı ilk etki, 105
- metformin, 68, 81
- ve kas hücreleri, 44

## diyabet diyeti, 43-47

dokosaheksaenik asit (DHA), 65, 72

## doktorlar

- ilaçlarda değişiklik yapmadan önce danışma, 48
- destekleyici olmayanlar, 106
- dondurma alternatifleri, 34-35
- dondurulmuş gıdalar, 34, 83
- doymuş yağlar. *Ayrıca bkz.* Yağlar ve Alzheimer hastalığı, 17, 52, 81
- ve kolesterol, 42
- hindistancevizi yağı, 43
- palm yağı, 43
- ve kilo verme, 38

düdüklü tencere, 85

dürümler, 94

düşük-dansiteli-lipoprotein (LDL), 42

## E vitamini, 53

## egzersiz

- ve kan basıncı, 48
- ve hafıza, 59
- ve kilo verme, 41, 102

ekşi krema alternatifleri, 35

## elma

Kahvaltılık Elmalı Çıtır Tart, 132

lif içeriği, 40

Baharatlı Elma Jölesi, 170

elma püresi (yumurta alternatifi olarak), 35

emzirme, 72, 74

enerji düşüklüğü, 107

enflamasyon ve ağrı

ve süt/süt ürünleri, 54

bebeklerde, 69-70

azaltmak, 16

## esmer pirinç

lif içeriği, 40

Esmer Pirinç Pilavı tarifi, 160

protein içeriği, 46

## et

hamilelikte tüketmemek, 69-70

hem demir, 62

heterosiklik aminler, 49

aşırı yeme isteğini dizginlemek, 105-106

sporcuların et yemesi gerektiği

yönündeki yanlış kanı, 18-19, 113-114

doymuş yağlar, 42, 48

alternatifler, 34

trans yağlar, 52

et lokantaları, 93

etiket kontrolü, 86, 87

Etiyopya restoranları, 93

etoburlar, 114

evlere yapılan servis, 85

## fasulyeler

- pişirmek, 85
- lif içeriği, 40
- gaz yapma, 106
- Minestrone*, 141
- yararları, 25
- Fasulyeli, Yeşillikli Makarna, 154
- barbunya, 59, 61, 62
- Acılı Siyah Fasulye Yemeği, 146
- et alternatifi olarak fasulye, 34
- Fatfree Vegan Recipes internet sitesi, 122
- findık/fıstıklar ve tohumlar, 25, 38, 53, 66, 77. Ayrıca bkz. *spesifik findık/fıstık ve tohum isimleri*
- Fırında Karnabahar, 169
- Fırında Tatlı Patates, 163
- Finding Vegan internet sitesi, 122
- fitoöstrojenler, 110-111
- folat, 50
- Forks Over Knives internet sitesi, 122

## gebelik, 67-72

- esnasında en iyi beslenme, 68-70
- esnasında artan besin gereksinimi, 68
- genel bakış, 67
- ve vitaminler, 70-72
- gebelikte balıktan sakınma, 70
- geçiş yiyecekleri, 32
- glikojen, 56
- Glisemik İndeks, 46
- glukoz, 45
- güç ve dayanıklılıkta artış, 56

## hafta sonunda yemek hazırlama, 85-86

hamburgercilerde vegan seçenekler, 94

Hamilton, Lewis, 18

## havuç

- Havuçlu Kek, 128
- protein içeriği, 46

*hem* demir, 62

Hérin, Naif, 161

heterosiklik aminler, 49

Hint restoranları, 93

## hormonlar

- ve lif, 50
- ve soya ürünleri, 76, 110-111

## humus

- nedir, 125
- Humuslu Dürüm, 150
- Çok Çabuk Hazırlanan Humus tarifi, 149

IGF-1 (insülin benzeri büyüme faktörü), 49-50

İsa Chandra internet sitesi, 122

## ıspanak

- kalsiyum, 60
- Meyveli Ispanak Salatası, 139
- protein, 24

Izgara Tofu, 131

## ilaçlar

- doktora danışarak değişiklik yapmak, 48
- ve yüksek lif içeren gıdalar, 81
- metformin, 63, 81

insülin, 44-45

insülin benzeri büyüme faktörü (IGF-1), 49-50

insülin-direnci, 105

intramyosellüler lipid, 44

iş yerinde sağlıklı beslenme, 89-90

İtalyan restoranları, 92

izoflavonlar, 110-111

Japon restoranları, 92

Jurek, Scott, 18

K vitamini, 82

kafein, 107

## kahvaltı

- Muzlu Yabanmersinli *Smoothie*, 133
- Bircher Müsli, 127
- Kahvaltılık Elmalı Çıtır Tart, 132
- Kahvaltılık Izgara, 130
- Havuçlu Kek, 128
- Kahvaltı için Çiyalı Parfe, 133
- yol üstü lokantalarda kahvaltı, 94
- Kolay Çırpılmış Tofu, 129
- Izgara Tofu, 131
- kahvaltı için öneriler, 60

kahvaltılık tahıl gevrekleri

bebekler için, 74

lif içeriği, 40

*kale*

- kalsiyum içeriği, 61
- kansere karşı etkileri, 50
- demir içeriği, 62
- omega-3 yağ asitleri, 66

## kalori

- karbonhidratlar, 37-38
- diyabetik diyeti, 44
- yağlar, 37-38, 101
- yüksek lif içeriğine sahip besinler, 39-40
- ürün etiketindeki değerler, 87
- protein, 37-38

## kalp hastalıkları

- bebeklerde, 69-70
- düzelme, 15

- kalsiyum  
bitkisel ürünler, 60-61  
ve D vitamini, 50, 64, 71
- kan basıncı  
tansiyonu düşürmek, 16, 47-49  
preklampsi, 67
- Kan Grubunuza Göre Diyet (kitap)*, 111
- kan gruplarına göre beslenme, 111
- kan sulandırıcılar, 82
- kan şekeri seviyeleri  
meyvelerin etkisi, 25-26, 46  
vegan beslenmeye geçmenin etkisi,  
47, 105  
Glisemik İndeksi düşük olan besinler,  
46
- kanser  
hayatta kalma yüzdesini yükseltmek,  
51-52  
önlemek, 49-51  
riski azaltmak, 17  
ve soya fasulyesi, 76, 110-111
- karalahana  
kalsiyum içeriği, 61  
omega-3 yağ asitleri, 66
- karbonhidratlar  
kalori içeriği, 37-38  
diyabetik diyeti, 17, 44  
glikojen, 56  
sağlıklı olanlar, 102  
ve kilo verme, 102-103, 110  
tam tahıllar, 24
- Karışık Meyveli Sorbe, 168
- Karışık Sebze Sote, 157
- karnabahar  
kansere karşı etkileri, 50  
gaz yapıcı etki, 106
- karsinojenler, 49
- kas hücreleri ve diyabet, 44
- kaynaklar, 119-123  
yemek kitapları, 121  
sağlık ve beslenme ile ilgili kitaplar,  
120  
internet siteleri, 122-123
- kediler, 107-108
- ketentohumu  
ve Alzheimer hastalığı, 53  
yumurta alternatifi olarak, 35
- kırmızı şarap, 51
- kilo verme, 16, 37-42  
yağlar, 37-39  
lif, 39-41  
hızlı kilo verme, 102-103  
yavaş kilo verme, 101-102
- kinoa  
Rengârenk Kinoa Salatası, 135  
yararları, 25
- Kolay Biber Dolması tarifi, 153
- Kolay Çırpılmış Tofu tarifi, 129
- kolesterol  
kolesterol-düşürücü besinler, 43  
yumurta, 35, 42  
seviyeyi düşürmek, 16, 42-43  
ürün etiketindeki değerler, 87  
fındık/fıstıklar, tohumlar ve zeytin, 25  
ve doymuş yağlar, 37, 65
- kompleks karbonhidratlar, 25, 56
- konserve gıdalar, 89
- köpekler, 107
- kuru incir, 61
- kuru üzüm  
kalsiyum içeriği, 61  
demir içeriği, 62
- kutlamalar, 97-98
- kültür mantarı, 34
- lahana  
kansere karşı etkileri, 50  
gaz yapıcı etki, 106
- lahanağiller  
kansere karşı etkileri, 50  
gaz yapıcı etkileri, 106  
kanser riskinin azaltılmasındaki  
rolleri, 50
- LDL (düşük-dansiteli-lipoprotein), 42
- LDL (düşük-dansiteli-lipoprotein), 42
- öğle yemeği önerileri, xx Lewis, Carl, 18
- lif  
meyvelerdeki, 25  
kolesterolü düşürmek için, 42  
kanser riskini azaltmadaki rolü, 50  
ve kilo verme, 39-41  
tam tahıllardaki, 25
- Lighter internet sitesi, 122
- likopen, 50
- Makarna Salatası tarifi, 136
- makarnalı yemekler  
İtalyan, 91  
Tofulu, Kajulu Lazanya, 152  
Fasulyeli, Yeşillikli Makarna, 154-155  
Makarnalı, Fasulyeli İtalyan Çorbası,  
143  
Makarna Salatası, 136  
Spagetti Alfredo, 156-157
- Manhattan'ın Üç Rengi, 166
- Mantar Yahnisi tarifi, 162
- Meksika restoranları, 92
- mercimek  
Akdeniz Usulü Yeşil Mercimek  
Salatası tarifi, 137  
yararları, 25  
protein içeriği, 60



metabolizma bitkisel beslenmenin etkisi, 41

metaller sakınmak, 53-55

metformin, 63, 81

metkobalamin, 64

meyveler. Ayrıca bkz. spesifik meyve isimleri ile öğün oluşturmak, 25

kan şekeri üzerindeki etkileri, 25, 46

Meyveli Ispanak Salatası, 139

atıştırılabilirlik olarak, 90

mısır

Mısır Çorbası, 142

yararları, 25

protein içeriği, 59

migren ağrıları, 16

Minestrone Çorbası, 141

multivitaminler, 53

muz

Muzlu Yabanmersinli Smoothie, 133

Muzlu, Ekmek, 171

lif içeriği, 40

yumurta alternatifi olarak muz, 35

nohut

kalsiyum içeriği, 61

Nohutlu "Tonbalığı" Salatası, 151

demir içeriği, 62

non-hem demir, 62

NutritionFacts.org internet sitesi, 122

Oakes, Fiona, 18

oda servisi, 97

Oh She Glows internet sitesi, 122

omega-3 yağ asitleri, 65-66

Ornish, Dean, 15

Ortadoğu restoranları, 93

Our Hen House internet sitesi, 122

öğle yemeği önerileri, 31

öğün hazırlama

2-3 yaşındakiler için, 78

4-8 yaşındakiler için, 79

bitkisel besinler kullanarak, 23-25

konserve gıdalar, 84

fasulye pişirmek, 85

kolay tarifler, 84

dondurulmuş gıdalar, 83

market alışverişi servisi, 85

sıcak yemek reyolları, x84

çocuklarla birlikte, 77

etiket kontrolü, 86-87

yemek servisleri, 83

ürünlerin içerik etiketleri, 87-88

salata reyolları, 84

alışveriş, 85

hafta sonunda yemek hazırlama, 85

ölçülü olmak, 112

özel etkilere sahip gıdalar, 42-43

Paleo diyet, 114

patates

Patatesli Pırasa Çorbası, 147

protein içeriği, 59

People for the Ethical Treatment of Animals (PETA) internet sitesi, 123

peynir

peynir yeme tutkusunu kontrol altına almak, 105

ve sodyum, 48

alternatifleri, 34

Pinterest internet sitesi, 123

pirinç

esmer pirinç, 40, 59, 160

yararları, 25

beyaz pirinç, 40

pişirme kapları, 53

Pizza restoranları, 92

Plant-Based on a Budget internet sitesi, 123

Polenta tarifi, 161

portakal

kalsiyum içeriği, 61

lif içeriği, 40

porsiyon büyüklükleri

çocuklar için, 80

ürün etiketi, 87

potasyum, 48

preeklampsi, 67

protein

amino asitler, 59

kalori içeriği, 37-38

ve enflamasyon, 54

vegan beslenmenin proteinden eksik olduğuna dair yanlış kanı, 110

bitkisel kaynaklar, 59-60

günlük olarak alınması gereken miktar, 59

ve serotonin, 107

sebzelerde bulunan, 24

tam tahıllarda bulunan, 25

restoranlar, 91-93

Asya restoranları, 92

Çin restoranları, 92

yol üstü lokantalar, 94

Etiyopya restoranları, 93

ayaküstü yemek yenen yerler, 93

Hint restoranları, 93

İtalyan restoranları, 91



- Japon restoranları, 92  
 Meksika restoranları, 92  
 Ortadoğu restoranları, 93  
 Pizza restoranları, 92  
 salata sosları, 93  
 Et lokantaları, 93  
 Tayland restoranları, 92  
 Vietnam restoranları, 92  
 restoranlarda bahşış vermek, 95  
 Rich Roll internet sitesi, 123  
 Roll, Rich, 123  
 romatoid artrit, 54
- salata reyonları, 84, 94  
 salata sosları  
   sağlıklı olanlar, 95  
   Ahududulu Sirke Sosu, 140  
 salatalar  
   Rengârenk Kinoa Salatası, 135  
   Meyveli Ispanak Salatası, 139  
   Akdeniz Usulü Yeşil Mercimek Salatası, 137  
   Makarna Salatası, 136  
   Vegan Sezar Salatası, 138  
 sandviç dükkânları, 94  
 sandviçler  
   Nohutlu "Tonbalığı" Salatası, 151  
   Humuslu Dürüm, 150  
 Sarımsakla Sotelenmiş Çin Lahanası tarifi, 165  
 sebzeler  
   Fırında Karnabahar, 164  
   ile öğün oluşturmak, 24  
   Kolay Biber Dolması, 153  
   Sarımsakla Sotelenmiş Çin Lahanası, 165  
   Fırında Tatlı Patates, 163  
   Karışık Sebze Sote, 158  
   Mantar Yahnisı, 162  
 seitan, 125  
 serbest radikaller, 53, 62  
 serotonin, 107  
 seyahatte vegan seçenekler, 96-97  
 siyanokobalamin, 64  
 Sjögren sendromu, 18  
 sodyum  
   ve kan basıncı, 48  
   ürün etiketi, 87  
   günlük olarak alınması önerilen miktar, 47, 88  
 soya sosu, 125  
 soya ürünleri  
   ve kanser sonrası hayatta kalma oranları, 51-52  
   çocuklar için, 76  
   kanseri yaptıklarına dair yanlış kanı, 110-111  
   yumurta alternatifi olarak soya unu, 35  
   söylentiler beslenmeye dair. *Bkz* beslenmeye dair söylentiler, spagetti  
     lif içeriği, 40  
     Spegetti Alfredo, 156-157  
 sporcular  
   vegan beslenme tarzının sağladığı yararlar, 56  
   vegan beslenenler, 17-19  
   etin gerekli olduğu yönündeki yanlış kanı, 113-114  
   Subway, 94  
   susam  
   ve Alzheimer hastalığı, 52  
   tahin, 125  
 susuz kalmamanın önemi, 102  
 süt içermeyen yoğurt, 34  
 süt. Ayrıca bkz. süt/süt ürünleri ve gaz yapıcı etki, 106  
 alternatifleri, 34  
 süt/süt ürünleri  
   ve Alzheimer hastalığı, 81  
   hamilelikte tüketmemek, 68  
   ve gaz yapıcı etki, 106  
   ve enflamasyon, 54  
   ve prostat kanseri, 49  
   alternatif besinler, 34  
   ve tip-1 diyabet, 68
- tahıllar  
   esmer pirinç, 40, 59  
   Esmer Pirinç Pilavı, 160  
   Polenta, 161  
   kinoa, 25, 135  
   beyaz pirinç, 40  
 takviyeler  
   çocuklar için, 77  
   yaşlılar için, 81  
   kullanma nedeni, 64-65  
   B12 vitamini, 26  
   emzirirken, 73  
 tamari, 125  
 tam tahıllar. *Ayrıca bkz.* tahıllar ekmek, 40  
   ile öğün oluşturmak, 25  
   tahıl gevrekleri, 40  
 tarifler  
   kahvaltı, 127-134  
   tatlı, 166-172  
   tahıllar, 160-165  
   ana yemekler, 152-159  
   salatalar, 135-140  
   sandviçler, 149-151  
   çorbalar, 141-148  
   sebzeler, 162-165

Taş Devri, 114

tatlı patatesler

kalsiyum içeriği, 61

demir içeriği, 62

Fırında Tatlı Patates, 163

tatlılar

Muzlu Ekmek, 171

Baharatlı Puding, 169

dondurulmuş tatlılar, 34

Manhattan'ın Üç Rengi, 166

Karışık Meyveli Sorbe, 168

Yulaflı, Kuru Üzümlü Kurabiye, 172

Ahududulu Kek, 167

Baharatlı Elma Jölesi, 170

Tayland restoranları, 92

tempeh

Kahvaltılık Izgara, 130

nedir, 125-126

et alternatifi olarak, 34

Teter, Hannah, 18

The Vegan Corner internet sitesi, 123

tofu

kalsiyum içeriği, 61

nedir, 126

Kolay Çırpılmış Tofu, 129

Izgara Tofu, 131

yumurta alternatifi olarak, 35

Tofulu, Kajulu Lazanya tarifi, 152

trans yağlar, 52

trigliseritler, 105

uykunun önemi, 54

ürün etiketi, 87-88

üzüm, 53

vegan beslenme

sürdürmek zorluklar, 101-108

nedir, 12

ile diyabet diyetinin karşılaştırılması, 45-46

bulaşıkların kolay temizlenmesi, 20

ve çevre, 19

sağlık açısından yararları, 15-17

popülerliği, 17-19

damak tadı, 19, 21

vegan beslenme tarzını sürdürmenin

zorlukları, 101-108

trigliserit düzeylerinde yükselme, 105

bağırsak gazı, 106

kan şekeri yüksekliği, 105

seçenek yokluğu, 104

ailenin ve arkadaşların

desteklememesi, 103

enerji düşüklüğü,

aşırı yeme isteğini dizginlemek, 107

hızlı kilo kaybı, 102

yavaş kilo verme, 101

doktoru bilgilendirmemek, 106

vegan beslenmenin kuralları, 23-26

bitkisel ürünlerle öğün oluşturma, 23-25

genel bakış, 23

B12 vitamini takviyesi, 25-26

vegan beslenmenin maliyeti, 86, 113

vegan hamburger/soşis, 34

Vegan Richa internet sitesi, 123

Vegan Sesar Salatası tarifi, 138

vegan soşis, 34

Vegetarian Resource Group internet sitesi, 123

VegNews internet sitesi, 123

vejetaryen beslenme, 12

Vietnam restoranları, 92

Vücut Kitle İndeksi (VKI), 102

warfarin (Coumadin), 82

Williams, Serena, 18

Williams, Venus, 18

yabanmersini

antosiyanipler, 54

Muzlu, Yabanmersinli *Smoothie*, 133

protein içeriği, 46

yağ. Ayrıca bkz. doymuş yağ

kalori içeriği, 37-38

yağlı gıdaların sindirime etkisi, 106

kaçınmak için öneriler, 39

trans yağlar, 52, 81

ve kilo verme, 37-38

yaşam evreleri, 67-82

emzirme, 72-74

çocukluk, 75-80

bebeklik, 74-75

yaşlılık, 80-81

hamilelik, 67-72

yaşlılar, 80-81

yenidoğan beslenmesi, 74

yoğurt, 34

yol üstü lokantalarda kahvaltı, 94

yulaf lapası

lif içeriği, 40

yulafın yararları, 25

Yulaflı, Kuru Üzümlü Kurabiye, 172

protein içeriği, 59

yumurta

ve kolesterol, 35, 42

alternatifleri, 35