CAROL J. ADAMS

1951 yılında doğan Carol Adams, 1970 yılı başlarında University of Rochester'da kadın çalışmaları üzerine eğitim görmüş, Vietnam Savaşı protestolarında yer almış, Yale Divinity School ve University of Pennslylvania bünyesinde birçok kadın hakları programına katılmıştır. 1970 sonları ve 1980 yılları boyunca yoksulluk, ırkçılık ve cinsiyetçilik karşıtı bir sivil toplum kuruluşu olan Chautaugua County Rural Ministry başkanlığını yürütmüştür. 1987 yılında taşındığı ve halen yaşadığı Dallas'ta evsizlere ve risk altındaki gençler ve çocuklara barınma sağlayan bir kuruluşta çalışırken *Etin Cinsel Politikası*'nı tamamlamıştır. Halen biri Jane Austen üzerine, diğeri de Chautauqua County'deki bazı cinayetleri konu alan bir gerilim romanı olmak üzere iki kitap üzerinde çalışıyor.

Yazarın diğer kitapları şunlardır:

The Sexual Politics of Meat (*Etin Cinsel Politikası*, Çev. M. E. Boyacıoğlu & G. Tezcan, Ayrıntı Yay., 2013.)

Ecofeminism and the Sacred. Continuum, 1993.

Woman-battering: Creative pastoral care and counseling series. Fortress Press, 1994.

Marie M. Fortune ile birlikte: *Violence against Women and Children: A Christian Theological Sourcebook.* Continuum, 1995.

Josephine Donovan ile birlikte: *Animals and women: Feminist theoretical explorations.* Duke University Press, 1995.

The inner art of vegetarianism: Spiritual practices for body and soul. Lantern Books, 2000.

Journey to gameland: How to make a board game from your favorite children's book. Lantern Books, 2001

Howard Williams ile birlikte: *The ethics of diet: A catena of authorities deprecatory of the practice of flesh-eating.* University of Illinois Press, 2003

Help! My child stopped eating meat!: An A-Z guide to surviving a conflict in diets. Continuum, 2004.

The Pornography of Meat. Continuum, 2004.

Prayers for Animals. Continuum, 2004.

God listens when you're sad: Prayers when your animal friend is sick or dies. Pilgrim Press, 2005.

God listens to your love: prayers for living with animal friends. Pilgrim Press, 2005.

God listens to your care: prayers for all the animals of the world. Pilgrim Press, 2006.

Douglas Buchanan ve Kelly Gesch ile birlikte: *Bedside, bathtub and armchair companion to Frankenstein.* Continuum, 2007.

The Feminist Care Tradition in Animal Ethics: A Reader. Columbia University Press, 2007

How to eat like a vegetarian even if you never want to be one: More than 250 shortcuts, strategies, and simple solutions. Lantern Books, 2008.

Living among meat eaters: The vegetarians' survival handbook. Lantern Books, 2008.

Ayrıntı: 1803
İnceleme Dizisi: 363

Et Yiyenler Arasında Yaşamak
Vejetaryenler ve Veganlar İçin Hayatta Kalma Rehberi
Carol J. Adams

Kitabın Özgün Adı
Living Among Meat Eaters
The Vegetarian and Vegan Survival Guide

İngilizceden Çeviren
Zerin Dirihan

Yayıma Hazırlayan
Zeynep Oktay

Son Okuma
Ceren Çakmak

Bu kitabın Türkçe yayım hakları Atlas Publishing Lab aracılığıyla alınmıştır.

Bu kitabın Türkçe yayım hakları
Ayrıntı Yayınları'na aittir.

© Carol J. Adams, 2001, 2009
"This translation of Living Among Meat Eaters: The Vegetarian and Vegan Survival Guide, Second Edition is published by arrangement with Bloomsbury Publishing Inc."

Kapak Tasarımı
Gökçe Alper

Dizgi
Esin Tapan Yetiş

Baskı ve Cilt
Ali Laçin – Barış Matbaa-Mücellit
Davutpaşa Cad. Güven San. Sit. C Blok No. 286
Topkapı/Zeytinburnu – İstanbul – Tel. 0212 567 11 00

Birinci Basım: *2024*

AYRINTI YAYINLARI
Basım Dağıtım San. ve Tic. A.Ş.
Hocapaşa Mah. Dervişler Sok. Dirikoçlar İş Hanı
No: 1 Kat: 5 Sirkeci – İstanbul
Tel.: (0212) 512 15 00 Faks: (0212) 512 15 11
www.ayrintiyayingrubu.com & info@ayrintiyayinlari.com.tr

twitter.com/ayrintiyayinevi facebook.com/ayrintiyayinevi instagram.com/ayrıntiyayinlari

Carol J. Adams

Et Yiyenler Arasında Yaşamak

Vejetaryenler ve Veganlar İçin Hayatta Kalma Rehberi

İNCELEME DİZİSİ
SON ÇIKAN KİTAPLAR

AKIŞKAN MODERN DÜNYADA YÖNETİM
Zygmunt Bauman, Irena Bauman Jerzy Kociatkiewicz, Monika Kostera

TOPLUMSAL HAREKETLER (BAZEN) NASIL FARK YARATABİLİR?
David S. Meyer

ATAERKİL SİSTEMLERİN YÜKSELİŞİ VE DÜŞÜŞÜ
Kesişimsel Bir Siyasal İktisat
Nancy Folbre

ANAVATANDA NEFRET
Yeni Küresel Aşırı Sağ
Cynthia Miller-Idriss

BÜYÜK GERİ TEPME
Popülizm ve Pandemi Sonrası Politika
Paolo Gerbaudo

AYKIRI KÜLTÜR
Yazarın Yeni Önsözü'yle
Paul E. Willis

SAĞLIĞIN VE HASTALIĞIN TOPLUMSAL NEDENLERİ
William C. Cockerham

KÜRESEL POLİS DEVLETİ
William I. Robinson

BİR BORU HATTI NASIL PATLATILIR
Yanmakta Olan Bir Dünyada Mücadele Etmeyi Öğrenmek
Andreas Malm

NEDEN VEGAN?
Etik Beslenme
Peter Singer

YEMEĞİN PSİKOPOLİTİKASI
Neoliberal Çağda Yemek Ritüelleri
Mihalis Mentinis

SİYASET TEORİSİ
Pete Woodcock

ELEŞTİREL BİLİNÇ İÇİN EĞİTİM
Paulo Freire

ADINI SÖYLEMEYE CESARET EDEN BİR SOL
34 Zamansız Müdahale
Slavoj Žižek

FREDRIC JAMESON
Diyalektik Eleştiri Projesi
Robert T. Tally Jr.

ENGELSİZ ANARŞİ
Peter T. Leeson

KÜLTÜR TEORİSİNDE ESKİZLER
Zygmunt Bauman

SAPKIN
Gey Normalleşmesi ve Queer Antikapitalizm
Peter Drucker

SOSYOLOJİ NE İŞE YARAR?
Zygmunt Bauman

NE ADAM NE HAYVAN
Feminizm ve Hayvanların Savunulması
Carol J. Adams

AKIŞKAN KORKU
Zygmunt Bauman

TAHRAN 1979
Ekber'i Hatırlamak
Behrooz Ghamari

PSİKOTERAPİDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI
Daria J. Kuss & Mark D. Griffiths

KENT HAKKI
Sosyal Adalet ve Kamusal Alan Mücadelesi
Don Mitchell

AHLAKİ KÖRLÜK
Akışkan Modernlikte Duyarlılığın Yitimi
Zygmunt Bauman & Leonidas Donskis

ANLATININ SÖYLEMİ
Yöntem Hakkında Bir Deneme
Gérard Genette

Douglas, Kelly, Benjamin
ve
Marianne Lee'ye...
Gelecek nesillerin veganlar arasında,
bolluk içinde yaşaması dileğiyle

İçindekiler

Önsöz 11
1. Bölüm: Dünyalar Çarpıştığında 25
2. Bölüm: Memnun musunuz? 42
3. Bölüm: Vicdanımızdaki Deliği Onarmak 62
4. Bölüm: Yargılama, Suçluluk ve Öfke 87
5. Bölüm: Sabotaj ve Diğer Et Yeme Savunuları 106
6. Bölüm: Et Yiyenler ile Konuşmak 123
7. Bölüm: Sohbeti Sona Erdirmek 150
8. Bölüm: Sevgi İş Başında I: Et Yiyenler ile Birlikte Yaşamak
İlişkilerin Doğası ve Mutfaklar 159
9. Bölüm: Sevgi İş Başında II: Et Yiyenler ile Birlikte Yaşamak
Aile Sistemi 169
10. Bölüm: Sevgi İş Başında III: Et Yiyenler ile Birlikte Yaşamak
Partnerler ve Çocuklar 183

11. Bölüm: İncelik İş Başında: Et Yiyenler ile Birlikte Yemek 199
12. Bölüm: İş Ortamında: Et Yiyenler ile, Et Yiyenler İçin ve (Bazen) Et Yiyenlere Karşı Çalışmak 222
13. Bölüm: İnternette Et Yiyenler Arasında Yaşamak 235
14. Bölüm: Sihirbaz İş Başında: Et Yiyenler İçin Yemek Yapmak ... 252
15. Bölüm: Etkilenen Değil, Etkileyen Olmak 273
16. Bölüm: Kendiniz ve Başkaları İçin Tarifler 281

Aperitifler 287
Kahvaltılıklar 293
Çorbalar 300
Soslar 308
Tempe ve Tofu 317
Ana Yemekler 322
Salatalar ve Garnitürler 328
Tatlılar 333
Birinci Baskı İçin Teşekkürler 339
Notlar 345
Dizin 349

Et yemenin sembolizmi hiçbir zaman tarafsız olmamıştır. Et yiyene sorsanız, tabağında hayat vardır. Vejetaryen ise orada ölümü görür. İkisinin durumu arasında; değişmenin de, savunmaya geçmeden meseleyi dile getirmenin de zorlaştığı bir tür Geştalt kayması peydah olur.

Mary Midgley

Önsöz

Eylül 1974'te et yemeyi bıraktığım günden bu yana, et yiyenler arasında yaşıyorum. O tarihe kadar et yiyenler arasında yaşadığımın farkında değildim. Onlardan biri olduğum için göze batmıyordum. Onların alışkanlıklarını ve inançlarını yansıtıyordum. Ancak et yemeyi reddettiğimde; hayvanları yemenin doğal, normal ve gerekli olduğuna dair inancı yansıtan aynayı kırdım.

Bunca insanın beni vejetaryen olmanın yanlışlığına ikna etmeye çalışacağını hiç beklemezdim. Sadece onların tartışmacı tutumları değil, onlara verdiğim cevaplar da beni şaşırtıyordu. Vejetaryenliğin tutkulu bir açıklayıcısı ve savunucusu oluvermiştim. Ortaya ne atarlarsa atsınlar, karşılık vermeye hazırdım! Çünkü vejetaryen olmayanların sahiden benim et yemeyi bırakma sebeplerimle ilgilendiklerini zannediyordum, sonuçta durmadan soruyorlardı. Ayrıca ben vejetaryen olmanın

gerekçelerini ikna edici bulduysam onlar niye bulmasınlardı ki? "Eğer sorularını cevaplayabilirsem bu değişimin sadece makul bir karar değil, aynı zamanda acil bir ihtiyaç olduğunu anlarlar ve argümanlarımı dinledikten sonra değişirler" diye düşünüyordum.

Ne kadar yanılmışım! Bu etkileşimler et yiyenler açısından bir dönüşümle sonuçlanmadığı gibi; benim açımdan karmaşa, yabancılaşma, öfke ve üzüntüyle sonuçlandı.

Vejetaryenliğim hakkında sorular soran birçok et yiyen, aslında dürüst cevaplarımdan hoşnut kalmıyordu. Onların yedikleri şeyi neden yemediğimi –hele ki 1990'larda hayvansal süt ürünü ve yumurta yemeyi de bırakmamla birlikte- gerçekten bilmek istemiyorlardı. Onların "peki ya"larına ("Peki ya protein? Peki ya evsizler?" vb) verdiğim cevapların sonucu, benim "inatçı" ilan edilmem oldu. Bana göre bu, onların sorularından daha fazla cevabım olduğu anlamına geliyordu. Ancak inatçı damgası yediğim için beni ciddiye almaları gerekmiyordu.

Ne zaman et yiyenlerle onların koşullarındayken bir iletişime girsem onlar –minik sözlü itiş kakışlarıyla beni yavaş yavaş saf dışı bırakarak- sohbetin etken tarafı, bense edilgen tarafı oluyordum. Bunun başka bir yolu olmalıydı. 1994 yılında, hatalı varsayımlarımı gözden geçirmeye zaman ayırdım. Malum etkileşimleri daha iyi anlamak için girdiğim bu araştırma sürecinin sonunda, bu kitabı yazmaya karar verdim. O sözlü itiş kakışların başarısızlığa uğrayacağı bir dayanak noktası önermek ve aynı durumdaki insanların etkileyen-etkilenen mekanizmasını tersine çevirmelerine yardımcı olmak istedim.

Bazen şaka yollu "*Et Yiyenler Arasında Yaşamak*, birinci tekil şahsı olmayan bir otobiyografi kitabıdır" diyorum.

Bu sayfalarda önerdiklerim akla yatkın gelmeyebilir. Genç Alman akademisyen Martin Urschel'in yorumu şöyle oldu: "Bu kitabın bana göre en faydalı tarafı; biz okurlara tipik durumlar için adım adım rehberlik etmeniz ve çeşitli durumlarda yapılacak en iyi şeyin hazırlıklı olmak, ama etkileşimden de mümkün olduğunca kaçınmak olduğunu göstermeniz. Bunlar ebeveynimle

ve bazı tanıdıklarımla konuşma tarzımı değiştirdi, kesinlikle işe yarıyor." Bu doğru; ilerleyen sayfalarda, çoğu zaman vejetaryen veya vegan olma (şu andan itibaren bu gruptan sadece veg*nlar diye bahsedeceğiz.) kararlarımız üzerine tartışmaya hevesli et yiyenlerle muhatap olmamaya yönelik tavsiyeler bulacaksınız. Bunun içgüdülerimize ters düştüğünün farkındayım. Heyecan verici, devrim niteliğinde, harika bir şey keşfetmişken neden bunu paylaşmak istemeyelim ki?

Martin, muhatap olmama tavsiyesinin akla yatkın olmayışını şöyle izah ediyor: "Çünkü hayvancılık endüstrisinin etrafında dönen bütün yalanları ve manipülasyonları fark ettiğimizde, doğal olarak öğrendiklerimizi başkalarıyla da paylaşmak isteriz. Herhalde çoğumuz, sevdiğimiz ve önemsediğimiz kişileri kendi keşfettiğimiz şeylerden haberdar etme eğilimine gireriz. Onların –aksini iddia ettiklerinde bile– aslında bu konuyu düşünmek istemediklerini fark ettiğimizde ise acı çekeriz."

Az sonra okuyacağınız sayfalar, etkileşimden kaçınma tavsiyesi vermekteki gerekçelerimi özenle hazırlanmış faydalı kılavuzlar eşliğinde sunuyor. Bizim veg*n oluşumuz, et yiyenler tarafında bir krize yol açar. Verdikleri tepkilerle bu krizi sona erdirme sorumluluğunu bize yüklerler çünkü onu bizim başlattığımızı düşünürler. İlerleyen sayfalarda sizin de göreceğiniz üzere, ben kenara çekilmenizi öneriyorum. Çünkü bu onların krizi, biz kendimizinkini çözdük gitti!

"Kitabın ilk basımından bu yana, iyiye giden bir şeyler olmadı mı?" diye düşünüyor olabilirsiniz. Evet, neyse ki çok şey değişti. 2010'da babamın vefatından sonra iki bakıcısının benim için hazırladıkları vegan yemeklerle ziyaretime gelmesini hatırlıyorum da, nasıl duygulanmıştım. Gösterdikleri nezaket beni derinden etkilemişti. İnternet aracılığıyla vegan tarifler bulmaları –veg*n olmayan ve vegan yemekler yapmayı asla düşünmeyen kişiler olarak– ve Batı New York'un küçük bir şehrindeki yerel bir marketten et yerine ikame ürünler satın alabilmeleri, 21. yüzyılda meydana gelen değişikliklerden sadece birkaçının yansımasıdır.

Feminizm/hayvan hakları temalarını işleyen bir romanın yazarı Nobel Ödülü'nü kazandığında neşemiz yerine geldi (Olga Tokarczuk - *Drive Your Plow Over the Bones of the Dead**); Batı sömürgeciliğinin birçok kültürün bitki odaklı yemek tercihlerini nasıl bozduğuna dair söyleşilere katılıyor, *Okja* ve *Gunda* gibi içimize işleyen filmler izliyoruz. Veganlık üzerine yapılan akademik araştırmalar; eleştirel hayvan çalışmaları ve ekofeminizm alanlarıyla işbirliği içerisinde, eşitsiz ve hayvanlara bağımlı dünyamızın inşasına dair şaşırtıcı açılımlar sunuyor. Veg*n kültürü ilerleme kaydediyor.

Babamın bakıcılarının da keşfettiği gibi, birçok veg*n için market koşulları değişti. Yerel süpermarketlerin soğutucu reyonlarında tofu, tempe ve vegan tereyağı, peynir, burger, sosis gibi ürünler ile bitkisel sütler için ayrılmış yerler bulunabiliyor. Bir gıdanın "vegan" ibareli olup olmadığını bile kontrol edebiliyoruz. Çünkü veg*n *gıda* kültürü ilerleme kaydediyor! Sebzeleri adeta dans ettiren sebze bazlı yemekleriyle meşhur Dirt Candy restoranının sahibi Amanda Cohen ile Vedge ve Fancy Radish restoranlarının sahipleri Rick Landau ve Kate Jacoby gibi şeflerden faydalanıyoruz. 2015'te Superiority Burger'ın vegan burgerinin *GQ* (*Gentlemen's Quarterly*) dergisi tarafından en iyi burger seçilmesini kutladık. Derginin manşeti şöyleydi: "Yılın En İyi Burgerinde Hiç Et Yok."

Brooks Headley'nin *Superiority Burger Cookbook* adlı kitabında ağızları açık bırakan o burgerin tarifini bulabilirsiniz. Bu da başka bir gelişmeyi işaret ediyor: Dirt Candy, Vedge, Superiority Burger veya diğer sayısız veg*n restoranında yiyebileceğimiz muhteşem veg*n yemekleri, o mekânların tarif kitaplarından faydalanarak evde yapmak da mümkün. Benim veg*n yemek kitabı koleksiyonumda (500'den sonra saymayı bıraktım) veg*n *restoranlarına* ait yemek kitapları için ayrı bir bölümüm var ve birkaç rafı kaplıyor.

Çiğ beslenme hareketi bizi dehidratör kullanma konusunda eğitmesinin yanı sıra; çiğ çekirdeklerden peynir ve kraker, kabak

---

* Olga Tokarczuk, *Sür Pulluğunu Ölülerin Kemikleri Üzerinde*, Çev. Neşe Taluy Yüce, Timaş Yayınları, 2020. (ç.n.)

spirallerinden çiğ makarna çeşitleri veya çiğ avokadodan *cheesecake*, doğranmış hurmalar ve toz fındıklardan kek tabanı yapmayı öğretti. Kale salatasının şöhretindeki payı da yadsınamaz.

Babamın bakıcılarının yaptığı gibi, biz de internete girip baş döndürücü çeşitlilikteki veg*n tariflere ulaşabiliyoruz; üstelik birçoğunda hazırlık aşamaları fotoğraflarla veya videolarla adım adım açıklamalar eşliğinde anlatılıyor. İşte bu, 2000 yılından bu yana gerçekleşen bir değişim. Bu durum, akşam yemeği servisine Avrupa odaklı yaklaşımın (İngilizlerin deyimiyle "etin yanına 2 sebze") merkezsizleştirilmesine de olanak sağladı.

On yıllardır aşina olduğumuz bir sürü Çin, Japon, Hint ve Tayland menşeli vegan tarife ek olarak Meksika, Filipinler ve Lao mutfaklarından vegan yemek tariflerini de içeren, dünya çapındaki beslenme geleneklerinin sömürgelikten çıkmasına yardımcı olan –Food Empowerment Project sayesinde– çevrim içi kaynaklar da elimizin altında. *The Korean Vegan*, *The Vegan Iraqi Cookbook* veya *Tahini & Turmeric* (Ortadoğu'ya özgü bir vegan yemek kitabı) gibi kitaplar, büyük beğeniyle ve sevinçle karşılanıyor. Ve pek çoğumuz malzemeleri internet üzerinden sipariş vererek edinebiliyoruz.

Et yiyenleri "Proteini nereden alıyorsun?" diye sormaya iten, bir tabakta nelerin olması gerektiğine dair kısırlaşmış fikirlerin kaynağı genellikle Batı tipi besleniyor olmalarıdır. Beyaz olmayan veganların öncülük ettiği, fetih öncesi halkların beslenme mirasını geri kazanma hareketi beslenme pratiklerini dönüştürüyor. *Afro-Vegan* dahil birçok yemek kitabının yazarı olan Bryant Terry, "Afro-diasporik yemek kültürü"ne atıfta bulunarak şöyle diyor: "Geleneksel Batı ve Orta Afrika beslenme biçimleri, binlerce yıl boyunca ağırlıklı olarak vejetaryendi; darı, pirinç, bezelye, bamya, acı biber ve yam gibi temel gıdalara dayanıyordu. Sömürge öncesi Afrika'da bitki bazlı yemekler ön plandaydı." Christopher Sebastian, Siyah tüketicilerin kültürel eğilimleri ve kitle iletişimini yönlendirmede nasıl önemli bir rol oynadıklarının altını çiziyor. Yeni gelişmeler, özellikle de New Jersey'den Atlanta'ya, Baltimore'dan Michigan ve Oakland'a

kadar yayılan Siyahlara ait restoranlar da Sebastian'ın tezini doğruluyor. Sebastian buradan şu sonuca varıyor: "Veganlığı normalleştirmek istiyorsanız, Siyahlığı normalleştirin."[1] Dünyanın dört bir yanında, beyaz olmayan veganlar yemek kültürünü yeniden şekillendirmek için yenilikçi ve geri kazanılmış bitki bazlı yaklaşımlar sunuyor.

Ana akım gazeteler, Siyah ve Kahverengi toplulukların vegan farkındalığı yaratmadaki rolünü kabul ederek vegan yemek ve müzik festivalleri (*SoulFest*), restoranlar, eğitim ve tarif geliştirme gibi konulardaki haberlere bolca yer veriyor. Veganlığı beyaz olmak ile özdeşleştiren söylem, sömürgeciliğin geleneksel beslenme pratiklerini et merkezli bir çerçeveye çekmesine eşlik eden beyazlık anlatısıyla beraber sarsılıyor.

Söz konusu ana akım gazeteler, aynı zamanda vegan tarifler üzerinden birbirleriyle yarışıyorlar. *New York Times* vegan Yorkshire pudingleri yapmayı öğretirken *Washington Post* en iyi vegan *mac and cheese** tariflerini paylaşıyor; dahası birçok gazete diğer vegan konularına da büyük yer veriyor (vegan seyahat! vegan kozmetik! vegan giyim!).

COVID-19 pandemisi paket servis uygulamalarının yaygınlaşmasını hızlandırdı. Bugün sadece telefon ekranlarımızı kaydırarak, pek çok veg*n restoranının menülerine veya herhangi bir restoranın sunduğu veg*n seçeneklere erişebiliyoruz.

Et Yiyenler Arasında Yaşamak kitabının ilk baskısında, TVP'den o dönem çoğu veg*nın gözde et ikamesi olarak bahsedilmişti.[2] Ancak günümüzde bir hayli artan bitki bazlı seçenekler göz önüne alındığında, artık böyle bir tabir tuhaf olacaktır.

---

1. Sebastian'ı @the_christopher_sebastian hesabından takip edebilirsiniz. (Siyah Twitter hakkındaki paylaşımı için bkz. https://www.instagram.com/p/CE4MkflpefA/)

* Çoğunlukla dirsek makarnaya çedar, mozzarella, parmesan vb peynir çeşitlerinin yer aldığı beşamel benzeri sütlü bir sos karıştırılarak yapılan bir yemek. (ç.n.)

2. Açılımı dokulu bitkisel protein olan TVP, soya unundan yapılır. Yağı çıkarılan soya fasulyeleri basınç altında pişirilir, suları sıkılıp kurutulduktan sonra ortaya çiğnenebilir ve "etimsi" kıvamda, yoğun dokulu bir gıda çıkar. Granül, pul, topak veya dilimler halinde satılır. Granüller tekrar sulandırıldığında "kıyma"yı

ABD'de Ek Beslenme Yardımı Programı'na (SNAP) ve erzak kuponlarına bağımlı yaşayan insanlar, bu haklarını bitki bazlı protein için kullanabiliyor. Bu ürünlerin bazıları, ABD'deki gıda ayrımcısı sisteme rağmen, yerel marketlerde bile bulunabiliyor.

Elbette sürekli "yeni" vegan gıdalar ortaya çıkıyor. On dokuzuncu yüzyılda Yedinci Gün Adventistleri'nin vejetaryenliğe teşvik edilmesinden beridir, bu pazar için ürünler geliştiriliyor. Bugün artık gıda teknolojisinin yükselişiyle birlikte; Kentucky Fried Chicken, Burger King ve benzeri fast-food kuruluşları imza yiyeceklerinin veg*n muadillerini piyasaya sunuyor. Yüzyıllar önce *seitan* gıdasını keşfeden Çinliler, bu gelişmelerin öncüleridir. Yirminci yüzyılda *seitan* yapma bilgisi, bir Yedinci Gün Adventisti aşçıdan diğerine aktarılıyordu (Karen Hubert Allison'ın 1998'de yayımlanan *Vegetarian Compass* adlı kitabında bu çok güzel anlatılır). Artık *seitan* kaburgalar, rostolar, hindi taklitleri, sosisler vs hazırlayabiliyor veya satın alabiliyoruz (Örneğin Allison'ın mükemmel kitabında, *seitan sauerbraten* ile mantar ve kuru incirle doldurulmuş *seitan roulade* tarifleri yer alıyor).

Ev aşçıları *seitan*'dan, borazan mantarından veya Jak meyvesinden didilmiş "et" yapabiliyorlar. Jak meyvesi (et ürünlerininkine benzer dokusuyla, antioksidan açısından zengin bir protein kaynağı) "tavuk" bagetten "ton balıklı" salataya, *chili* yemeğinden "yengeç" mücverine kadar birçok yemekte kullanılıyor. Asıl fikri anladınız. İşler öyle bir noktaya vardı ki, bugün bol yağda kızartılmış muz çiçekleri meşhur İngiliz "fish and chips" tabağındaki ölü balığın yerine geçebiliyor. Ben ilk defa Kasım 2021'de, Londra'nın Soho bölgesindeki geleneksel bir *fish and chips* lokantasında yemiştim. İşletme sahibi, pandemi sürecinde

---

andırırken, topaklar "et" parçalarının dokusuna ve görünümüne sahip olur. Bilhassa belirli yöntemlerle pişirildiğinde, çoğu zaman etten ayırt edilemez ve "Sloppy Joes" gibi tariflerde "hamburger" gibi etli ürünlerin yerine kullanılabilir. TVP mükemmel bir protein ve lif kaynağı olmasının yanı sıra, hiç kolesterol içermez. İngilizce ürün tanımının [Textured Vegetable Protein] baş harflerinden oluşan kısaltması, Archer Daniels Midland Company'nin tescilli ticari markasıdır.

vegan bir müşterisinin ölü balıklar için kullanılan yağdan ayrı bir yağda hazırlanan patates kızartması sipariş ettiğini anlattı. Adam bu sadık müşterisine patates kızartmasından fazlasını sunması gerektiğini hissetmiş. İpek tofu, sert tofu, köz patlıcan denemelerinden sonra muz çiçeklerinde karar kılmış. İşte 20 yılda gerçekleşen bir değişim daha!

Mantar, patlıcan, tofu, havuç, *seitan*, hindistancevizi veya nohutlardan pastırma yapılabiliyor ve nohutların haşlandığı su; kremalı turta, *challah*, kiş, bademli kurabiye ve Madlen kek gibi yiyeceklerin temelini teşkil edebiliyor (Bu gelişmeyi kaçırdıysanız *aquafaba* ile mutfakta çok eğlenceli oyunlara hazır olun!). Bitkisel sütlerdeki çeşitlilik, 1976'da vegan olmayı ilk denediğimde hayal edebildiğimin çok ötesinde. Macadamia fındıklarından kenevire, bademden pirince, soyadan yulafa pek çok gıdanın sütünden faydalanabiliyoruz.

Vegan kültürünün yanı sıra, şimdi bir de vegan *kültürü* var; peynir yapımında kullanılan mikroplar artık vegan bir çevrede yetiştiriliyor ve vegan peynir severlerin beğenilerine sunuluyor. Ne heyecan verici! Önceleri kaju ve besin mayası[3] kullanan arkadaşlar arasında tarifler paylaşılırdı, ardından arpa suyuyla mayalandırmaya geçildi, şimdi ise hazır veya ev yapımı *brie*, mavi küflü peynir, füme çedar ve daha birçok seçenekten bahsetmek mümkün.

Bütün bu değişimlerin iyimserleştirici bir etkisi olabilir. Ancak dikkat edin, iyimserlik hayal kırıklığına da çok müsaittir. Evet, insanlar internette veg*n topluluklar bulabiliyor; ama bazıları veg*n toplulukları sadece internette bulabiliyor. Evet, "bitki bazlı" yemekler mevcut ama "bitki bazlı" ifadesi artık bir şeyin vegan olduğunu garanti etmiyor. Son zamanlarda çıkan ve bu dönemi yansıtan yemek kitaplarını düşünün: *But I Could Never Be Vegan (Ama Benden Vegan Olmaz)*, *You Won't Believe It's Vegan (Bunların Vegan Olduğuna İnanamayacaksınız)*, *Veganize This (Veganlaştırın)* ve *Vegan Food for the Rest of Us (Geri*

3. Burada kastedilen bira mayası değil, katıldığı gıdalara "peynirimsi" bir çeşni katan maya pullarıdır.

Kalanımız İçin Vegan Yiyecekler)... Tablo biraz daha samimi; ama güvenilir mi?

Hayvancılık endüstrisinin iklim değişikliğindeki rolüne kitle iletişim araçlarında –iklim değişikliğinde gidişatı tersine çevirmek için yapılabilecek en önemli şeyin beslenmede hayvancılık endüstrisine bağımlılığın bırakılması olduğunu anlatan gazete makaleleri, BM tavsiyeleri, düşünce kuruluşu raporları, *podcast*'ler ve kitaplar vb– geniş bir yer verilmesine rağmen, örneğin ABD nüfusunda veg*nların toplam oranı hâlâ düşük tek haneli seviyelerde seyrediyor (yalnız Siyah Amerikalılar için yüksek tek haneli seviyeler söz konusu). Hükümetler hayvancılık endüstrisini finansal olarak desteklemeye devam ediyor. Simon Price (@simon_price01) bir Twitter paylaşımında şöyle isyan etmişti: "Sevgili restoranlar, kafeler ve oteller! 'Vegan seçenek', 'içinden bir şeyler çıkarılmış normal seçenek' demek DEĞİLDİR. 90'larda değiliz."

Durum tam olarak böyle. Et yiyenler arasında yaşarken hâlâ 90'lı yıllarda yaşıyor gibi hissedebilirsiniz. Son 20 yılda gerçekleşen olumlu değişimler; sevdiğiniz, birlikte çalıştığınız, arkadaşlık ettiğiniz veg*n olmayan kişilerin seçme şansları olduğu halde seçmediklerini ilk –veya yüzüncü– kez fark ettikleri bir duruma illaki daha kabullenici yaklaştıkları anlamına gelmiyor.

Veg*n ürünlerin ambalajlarında "et", "süt" veya "peynir" ifadelerinin yer almasına itiraz eden davalardan et, süt ürünleri ve yumurta tüketmeyi teşvik eden dev reklam kampanyalarına ve fabrika tipi çiftlikleri Çin'e veya ABD'den daha az düzenleyici gözetime sahip olan Küresel Güney ülkelerine taşımaya kadar; veg*n karşıtı dünyanın türlü türlü güç gösterilerine tanık olduk.

Et üreticisi büyük holdinglerin işçilerine karşı duyarsız tutumlarını, kesimhanelerde çalışanların COVID-19 virüsüne maruz kalmalarına nasıl göz yumduklarını öğrendiğimizde üzüldük. Evet, uyguladıkları zulme ana akım medyada geniş yer verilmesi önemliydi ama et yiyenler arasında, olanları öğrendikten sonra bu şirketlerin ürettiği etleri almayı bırakanların sayısı yok denecek kadar azdı.

Evet, veg*n olmayan çoğu kişi veg*nlara nasıl ayak uyduracağını biliyor ve bunu yapıyor. Ama veg*nlara yönelik düşmanca tavır sergileme hakkına sahip olduklarını zannetmekten vazgeçmiyorlar. Veganları öldürmekle ilgili hikâyeler yayımlama şakası yapan İngiliz yemek eleştirmenini hatırlıyor musunuz? Ya 2019'da Londra'daki bir vegan pazarında, başları kesilmiş iki sincabı ellerinde sallayıp ısıra ısıra yiyen iki adamı? Karşılaştığımız tepkilerin çoğunluğu bu örnekler kadar arsız olmayabilir; ama veg*nlara yönelik düşmanlık bakidir. Öyle ki bu düşmanlığı inceleyen akademik çalışmalar ve hatta buna verilen isimler var: vejefobi, veganfobi, vegafobi. 2011 yılında Matthew Cole ve Karen Morgan tarafından yapılan bir araştırmada, medyada veganlar ile ilgili atıfların %74'ünün olumsuz olduğu ortaya kondu. 2015'te akademisyenler Cara MacInnis ve Gordon Hodson'ın yaptıkları bir çalışmanın sonucu ise şöyleydi: "[Medyada] Olumsuz değerlendirmeye tabi tutulma konusunda vejetaryenler ile veganların üzerinde yer alan tek grup madde bağımlıları."

2013'te Richard Twine, Birleşik Krallık'taki üç şehirde (Manchester, Glasgow ve Lancaster) yaşayan veganlarla röportajlar yaptı. Katılımcıların çoğunluğu, ailelerinden ve arkadaşlarından olumsuz tepkilerle karşılaştıklarını beyan etti. Kendilerine gülünç oldukları, eriyip gidecekleri ve bu yaptıklarının "çok aşırı" olduğu gibi şeyler söyleniyordu. 2019'a gelindiğinde, Sweet Baby Ray's markasının barbekü sosu için düzenlenen bir reklam kampanyasında "Nihayet: Veganlığın tedavisi" sloganı kullanıldı (Sanki barbekü sosu vegan yiyeceklerde kullanılamazmış gibi).

Kitabım geçtiğimiz 20 yıl boyunca dünyada ona yüklediğim görevi yerine getirdiği için mutluyum. Ama buna hâlâ ihtiyaç olduğu için üzgünüm. Bu yeni baskıya, internet ortamında et yiyenler arasında yaşamakla ilgili bir bölüm ekledim ve baştan sona bilgi güncellemeleri yaptım. Ayrıca bazı tarifleri yeni gözdelerle değiştirdim.

Bildiğimiz üzere, "et" anlamına gelen "meat" sözcüğü bir zamanlar bütün yiyecekleri karşılıyordu; nitekim *Kitab-ı Mukaddes*'in *Kral James Versiyonu*'nda, Tekvin 1:29'da Tanrı'nın in-

sanlara yiyecek olarak bahşettiği tohum ve meyvelerden "et" diye söz ediliyor. Yine bildiğimiz üzere; günümüzde bezelyelerden, tofudan, buğday proteininden vb harika etler yapılıyor ve bunlar dokusuyla, şekliyle, tadıyla ve besin değerleriyle hayvanlardan elde edilen ete tıpatıp benziyor. Biz et yiyenler arasında yaşayanlar; "et" sözcüğünün ölü hayvanlardan sağlanan gıdalar için kullanıldığında, ortaya koyduğundan daha fazlasını sakladığını biliyoruz. Hal böyleyken, bu kitabın adının neden *"Et Yiyenler" Arasında Yaşamak* olduğunu ve neden hâlâ "et" sözcüğünün ölü hayvanların etinden bahsetmek için kullanıldığını merak ediyor olabilirsiniz.

Arkadaşım Martin Urschel, buna makul bir açıklama getiriyor:

> Şahane bitki etleri mevcuttur; ancak kendisini "et yiyenler" olarak tanımlayanlar için bunlar kabul edilebilir değildir, onlar için "et" ölü hayvan demektir. Dolayısıyla "et yemek" salt bir alışkanlık ya da beslenme biçimi değil, bir ideolojidir. Et yemek, iyi yaşamanın nasıl olması gerektiğine dair bir dizi fikri içinde barındırır. Et yiyenler, eti tartışmasız "iyi" kabul ederler. Biz bitki yiyenler ise et yeme ideolojisine hâlâ derinden bağlı bir toplumda, dolayısıyla ideologlar arasında yaşıyoruz; işte bu kitap, varlığımız bu ideolojiye meydan okuma şeklinde algılandıkça tekrar tekrar deneyimlediğimiz tuhaf karşılaşmaları ele alıyor. "Et" sözcüğü farklı bağlamlarda pek çok şeyi ifade edebilir; ama bu kitap bağlamındaki anlamıyla hayvan etidir. Bir gün et yemek hayvanları öldürmekle ilişkilendirilmediğinde, umuyoruz ki bu kitaba da ihtiyaç kalmayacaktır.

Okurlardan kitabımın kendilerine nasıl yardımcı olduğunu bildiren haberler gelmeye devam ediyor. Bazıları, benim gibi, başlangıçta yanlışa düştüklerini anlatıyorlar. İçlerinden biri, "vegan mücadelesinin ilk yılında her toplumsal hatayı fazlasıyla yapmış." Şimdi "benim kitabım sayesinde" o hataları fark ettiğini ve halinden memnun olduğunu söylüyor.

Bazı okurlar kitabın verdiği teselli için, bazıları ise sunulan somut tavsiyeler ve örnekler için bana teşekkür ediyor. Birçoğu önerilerimi yeniden gözden geçirmek için yılda bir kez bu say-

falara döndüğünü söylüyor. Ayrıca kitabı yeni veganlara tavsiye ettiğini veya sık sık birilerine ödünç verdiğini, öyle ki kitabın dağılmaya başladığını söyleyen okurlarım var. Bir kısmı ise et yiyenler yüzünden çektikleri acılardan bahsediyor. İspanya'dan bir okurum şöyle yazmış:

> Neredeyse 30 yıl vejetaryen ve yaklaşık 5 yıldır da vegan olarak yaşadıktan sonra; et yiyenlerin sonu gelmez şakalarına hedef olmak ve savunmacı tutumlarına maruz kalmak beni muazzam bir acı, üzüntü ve öfke noktasına getirdi. Başlangıçta bunlardan pek rahatsız olmuyordum ama sanırım etkisi zamanla hissediliyor. Arkadaşlarımın ve ailemin, duyguları olan bir sürü varlığın çektiği acıları -ki bunlar vegan yaşam tarzını seçmemin temelini oluşturuyor- böylesine önemsiz görmeleri bana acı veriyor. *Et Yiyenler Arasında Yaşamak* ile bunun çözüm yolunu gösteriyorsunuz, uygulamaya koyabileceğimden emin olmasam da teselli verdiği kesin.

Bir vegan *cheesecake* dükkânının işletmecisi, "*Et Yiyenler Arasında Yaşamak* kitabınız akıl sağlığımı korumama yardımcı oldu" diyor. Aynı zamanda roman yazarı olan bir başka okurum, bu kitabın etkisini şöyle açıklıyor:

> *Et Yiyenler Arasında Yaşamak*, hayatımı kurtardı, cidden öyle! Bu kitabı Elizabeth Costello'nun[4] vücut bulmuş hali olduğumu düşündüğüm ve duyguları olan diğer varlıklara bu kadar canavarca korku salan bir türün mensubu olmaktansa intihar etmeyi arzuladığım bir dönemde buldum. Kitabınız bana şefkati ve hoşgörüyü öğretti, insanların vejetaryenlere ve veganlara neden saldırdığını ve gerçekte neler olup bittiğini kavramamı sağladı (vicdandaki delik...).

Bu kitabı yazdığım yıllarda, iki oğlumuz ben ve eşimle beraber yaşıyordu. Başladığımda 7 ve 12 yaşlarındaydılar, bitirdiğimde 12 ve 17 olmuşlardı. Şimdi ise ikisi de 30'lu yaşlarında. Kitabı

---

4. J. M. Coetzee'nin en meşhur kurgusal karakterlerinden biri olan ve The Lives of Animals (Hayvanların Yaşamları) da dahil olmak üzere birçok kitabında yer alan Elizabeth Costello vejetaryendir ve hep hayvanlarla ilgili konuları gündeme getirmesiyle tanınır; bu nedenle zor, kaba, nahoş ve depresif biri olarak görülür.

yazdığım o heyecanlı yılları seviyordum çünkü bizi veg*n olmayanların tepkilerinin esiri olmaktan kurtaracak bir yol keşfetmiş olmak çok motive ediciydi. 20 yıl sonra, bugün hâlâ çok fazla et yiyenin arasında yaşıyoruz. Et yiyenlerin bulunduğu bir odaya girdiğimizde, onların görüşlerini aynen geri yansıtamadığımız için kırılan aynayı tamir etmek bizim işimiz değil.

Etkilenenler değil, etkileyenler olma vaktimiz geldi. Şimdi size bunun nasıl olacağını anlatacağım.

1. Bölüm
Dünyalar Çarpıştığında

Hepimiz et yiyenler arasında yaşıyoruz. Et yediğim günlerde bu gerçek üzerine hiç düşünmemiştim. Vejetaryen ve ardından vegan olunca ise varmam gereken noktanın bu olduğunu gördüm. Hiçbir şey olmasa bile popüler kültür bize her fırsatta bunu hatırlatıp durur:

> Besin zincirinin en altında takıl. Bir vejetaryen bulup cız bız yap.
>
> *-Texas'tan bir araç arkası yazısı.*

> Vejetaryen mi, yamult gitsin.
>
> *-Oregon'dan bir kartpostal.*

> Vejetaryenler, siz hoş gelmediniz.
>
> *-1990'ların ortasında, Güney Dakota sınırındaki bir billboard.*

VEJETARYENLER BUYURSUNLAR... ki biftek yiyişimizi izlesinler.

-Minnesota'da bir et lokantası.

Bunca yokuşu vejetaryen olmak için tırmanmadım!

-Kaliforniya'dan bir araç arkası yazısı.

1980'den Beri Vejetaryenlerin Korkulu Rüyasıyız.

-New York Times gazetesinden uzun süreli bir reklam ilanı.

Hayvanları severim. Tatlarından ötürü...

-New York'tan bir araç arkası yazısı.

Nasıl ki et yiyenler bizim hayatımızdaysa biz de onlarınkindeyiz işte. Peki sonra ne oluyor? Dünyalarımız çarpışıyor. Aşağıda veg*nların ağzından bir çarpışma seçkisi var:

Şükran Günü arifesindeydik. Et yiyen bir adamla sohbet ediyordum. Vejetaryen olduğumu öğrenince "O zaman Şükran Günü'nü kutlamıyor olmalısın" dedi.

Bir keresinde yemek yemeye bir barbekü/ızgara/biftek lokantasına gitmek zorunda kalmıştım. Tabii içeri girme konusunda biraz tereddütlü olsam da, bu tür mekânların çoğunda hiç yoktan bir salata büfesi vardır diye düşünüp rahatladım. En komik kısmı da girişteki menü tahtasında yazandı: "Günün sebzesi tavuklu mantı!!!" Hah! O anda nasıl bir belaya bulaştığımı anladım. Yine de çıkıp gitmedim ama tam da korktuğum başıma geldi, salata büfesindeki neredeyse her şeye (takdir edersiniz ki atom marul hariç) bir şekilde et katılmıştı – "çeşni olsun diye." Eh, peki madem.

Bir Şükran Günü'nde Kurtarılmış Hayvan Barınağı'ndan bir hindi evlat edinmiştim; annemle erkek kardeşim ise tüm çabalarıma rağmen bu özel kuşu Şükran Günü sofrasına koymanın bir yolunu bulmaya çalışıyorlardı.

Birine neden vejetaryen olduğumu açıkladığımda duyduğum şey şu olmuştu: "İyi de, eğer inekleri öldürmezsek ölürler."

İki yıl önce babam öldüğünde, taziye için Güney Indiana'da küçük bir kasabaya gitmem gerekti. Cenaze işlemlerinin ardından komşular organize olup eve yiyecek bir şeyler getirdiler ama et ya da hayvan ürünü içermeyen tek bir tabak bile yoktu! Yeşillik salatasında bile domuz yağı vardı. En son bir vejetaryen sandviç bulabilmek için bir büfeye gitmem gerekti. Sinirlerim bozuldu; ama komşuların da tek niyeti yardımcı olmaktı ve bir şey söylemedim. Meralarla dolu bir bölgede, bütün yemeklere et ve patates katılan o yerde, insanlar etsiz de yaşanabileceğinin pek farkında değil gibilerdi.

İnsanlar et yemeyi özlemediğimi bir türlü anlamıyorlar oysa bir lokma bile yesem muhtemelen düşüp bayılırım. Benim hiçbir şeyden mahrum kaldığım yok. Bir Big Mac yemek için içten içe bir iştah filan da duymuyorum. Biri karşıma geçip bilmiş bilmiş sırıtarak "Birazcık et yesen ölmezsin, bir dene bak, çok güzel olacak." dediğinde ister istemez fazla savunmaya geçiyorum, hepsi bu.

Geçenlerde tanıştığım bir hatun ona ikram ettiğim mısır patlağını yemeyi reddediyordu; neymiş, o patlayana kadar oluşan kimyasal tepkimeler ona şiddeti çağrıştırıyormuş. Sonra dönüp öğle yemeğinde et yedi.

Bir doktor olan babama bin tane sığır mı yoksa bin tane sebze mi yetiştirmek daha fazla su harcar diye sordum. "Seni paranoyak, hasta" diye cevap verdi.

Biri beni bir arkadaşına tanıştırırken "Bu vegagillerden Paige" demişti. Arkadaşı olan kadın "Hadi ya, Vegalar nerede yaşıyor ki?" diye sormuştu.

Et yiyenler arasında yaşayan et yiyenler olduğumuzda, dünyamız bize aynen yansır ve tercihlerimizi onaylar. Günün birinde veg*n olduğumuzdaysa artık onların birer yansıması olmaktan çıkarız; hatta aynaları kırdığımız için de suçlu biz oluruz.

Et yiyenler hep alaycı bir tavırla PETA'ya üye olup olmadığımı soruyorlar; yediklerimin pek iç açıcı görünmediği fikrindeler, arkadaşlarımdan biri yonca filizlerimi yememi "çimadam biçmeye" benzetmişti.

"Ne yiyorsun, salata mı?" Öff... Ne yediğimin (ya da yemediğimin) insanları neden bu kadar ilgilendirdiğine bir anlam veremiyorum. İşe yeni başlayan kız gibiyim. "Vejetaryenmiş bu da." Görüşlerimi beyan etmek için her seferinde istemediğim bir tartışmaya girmem gerekiyor, nedense hep kendimi aklamaya çalışıyorum.

İnsanlar ne zaman "Ne yiyorsun?" diye sorsalar kafalarına vurasım geliyor; çünkü bilhassa Hint, İtalyan ya da diğer ulusların mutfaklarına ait yemek tariflerimle söze girdiğimde hemen konuyu değiştiriyorlar. Çünkü aslında gerçekten değil, bir imayla sormuş oluyorlar. Bir arkadaşımın, bu soruyu defalarca sorduğu halde cevabımın ne olduğu apaçık umurunda bile değildi! Onun derdi vejetaryenliği gerçekten anlamaktan ziyade kendisini bunun işe yaramazlığına ikna etmek gibiydi. "Ah tabii, sana göre karton kutu da alüminyum tenekeden iyidir" dememek için zor tuttum kendimi.

On altı yaşındayım ve dört yıl önce vejetaryen olduğumdan bu yana akranlarımdan pek bir destek görmedim. Hatta aksine, yakın bir arkadaşıma söylediğimde aşırı derecede savunmacı bir tutuma girmişti. Ertesi gün sırt çantasına şunu yazmıştı: "Besin zincirinin en tepesine sebze yemek için yerleşmedik!" Aslında beni inciten şey bu yorum ya da tutum olmadı; ama kişiliğimin bütün diğer tuhaflıklarını hiç sorun etmeyip buna takılması fenaydı. Sonrasında sadece Erika değil, "vejetaryen Erika" olarak tanıştırılmaya başladım; elbette onun sarkastik bir şekilde devrilen gözleri eşliğinde. Yine de bu işler annemin üniversite çağındaki gibi yürümüyor olsa gerek, kadıncağız bir vejetaryen oldu diye komünistlikle itham edilmiş yahu.

Ne zaman mevzuyu hallettiğimizi düşünsek, her şeyin daha yeni başladığını fark ederiz. Mesele veg*n olmak değil, et yiyenler arasında bir veg*n olmak.

On üç yaşında çiçeği burnunda bir vejetaryenken, bizimkilerin bir arkadaşı vejetaryenlerin yiyebileceği bir şey olduğunu söyleyerek bana Tortellini salatası ikram etmişti. Ben yedikten sonra ise sanki bana müthiş bir şaka yapmış gibi gülmeye başladı ve sunduğu Tortellini'nin dana etiyle dolu olduğunu söyledi. Hâlâ gerçekten öyle olup olmadığını bilmiyorum. Ama bugün bile bir yetişkinin bir çocuğa böyle bir "şaka" yapmaktan zevk alabilmesine çok şaşırıyorum.

Kaliforniya'daki bir arkadaşımı her ziyaret edişimde, evdeki bütün etleri sakladığından emin olmak için acayip bir telaşa düşüyor. Ayrıca benim karnımı doyurmanın zorluğundan ve yeterince beslenemeyeceğim konusundaki endişesinden dem vurarak söylenip duruyor. Vejetaryen teyzesinden bahsetmeyi de hiçbir zaman ihmal etmiyor ve 90'ına kadar yaşadığı halde –güya– hep fazla gazdan dolayı çile çektiğini ekliyor.

Fransa'dan eve dönerken, havayolu firması vegan menü talebimi geri çevirip ellerinde sadece tavuk veya biftek olduğunu söylemişti. Hostese et yemediğimi izah edip hiç değilse etsiz garnitürlerden almak istedim. Beni hoş karşıladı ama sonra başka bir kabin görevlisi gelip tavuğun et olmadığını söyledi. Onun da bir hayvanın eti olduğunu söylediğimde ise tavuğun vejetaryen gıdası olduğu konusunda ısrar etti. Öyle ki, tavuğu kabul etmediğim takdirde bana garnitürlerden vermeyecekti; neyse ki sonunda başka bir kabin görevlisi ona bunun benim tercihim olduğunu hatırlattı.

Ne sebeple olursa olsun et yemeyi bıraktığımız andan itibaren, et yiyici dünya nezaketi elden bırakmaya başlar. Piyasada, nasıl veg*n olunacağını anlatan bir sürü kitap var. Bu kitap ise bu tavsiyeye uymanızın ardından diğerleriyle nasıl iyi ilişkiler kurabileceğinizi irdeliyor. Bu kitap beslenmeyle ilgili değil, kendinizi anlamanız ve kişilerarası ilişkilerinizi korumanızla ilgili.

PROBLEM

Büyük oğlum ikinci sınıftayken, okulda düzenlenen münazarada o hafta beslenme konusu işlenecekti. Çocuklara besin gruplarıyla ilgili Amerika Süt Ürünleri Derneği tarafından hazırlanan şemalardan oluşan bir çizelge verilmişti. Şemalardan birinin adı "et grubu"ydu. Aynı sayfada, farklı et türlerinin yanı sıra, tofu ve fıstık ezmesi de resmedilmişti. "Et grubu" ile ilgili tartışma başladıktan bir süre sonra, Douglas et yemediğini dile getirdi.

Başka bir çocuk ise "İyi ama et yemezsem ölürüm" diye sertçe çıkıştı.

Eve döndüğümüzde Douglas o gün yaşadığı etkileşimi anlatırken, "İyi ama et yemezsem ölürüm" diye kendisine çıkışan çocuktan laf açtı. O çocuğun cehaletine şaşırmış halde bize dönüp "Ben et yemiyorum, ama ölmüyorum ki" dedi.

İşte bu durum, kitabın girişinde Mary Midgley'in tarif ettiği Geştalt kaymasına bir örnektir: Et yiyenler ve veg*nlar, birbirlerinin seçimlerini tamamen farklı görürler. Et yiyenlerin gıdaları bizim için ölümü (bilhassa hayvanların ölümünü) simgeler, onlar içinse yaşam demektir zira bundan beslenirler. Aslında Midgley'in görüşünü açmak gerekirse: Bizler verdiğimiz kararı bir yaşam seçimi olarak görürüz (kastettiğimiz kendi yaşamımız da olabilir, daha sağlıklı bir yaşam da olabilir, hayvanların yaşamı veya gezegenin yaşamı da); et yiyenler ise bizim seçimimizi ölüm olarak görürler (Douglas'ın sınıfındaki çocuğun korktuğu gibi gerçek anlamıyla ölüm olmasa da, alışkanlıkların ölümü, kendi bildikleri haliyle zevkin ölümü, gıda seçenekleri üzerindeki egemenliklerinin ölümü).

Yetişkinler "Bir veg*n olarak nasıl hayatta kalıyorsun?" diye sorduklarında, bunun içinde iki soru saklıdır: "Hayatta kalmak" derken aslında (1) "Nasıl 'idare' ediyorsun?" (2) "O yediğinle sahiden *hayatta kalabilir misin*?" diye soruyorlardır. Eti hayatından çıkarmak onlar için gerçekten ölmek anlamına gelmeyebilir; ancak yemenin verdiği zevklerle bağlantılı her şeyin kaybı demektir. Onlara göre biz kıtlığı, kısıtlanmayı, kaybı, mahrumiyeti; kendileriyse bolluğu, lezzeti, hazzı seçmişlerdir. Geştalt kayması tam da budur. Sık sık duyduğumuz "Hamburger yemezsem *ölürüm*" feryadını en iyi açıklayan durum budur.

Veg*n hayatımızı nasıl yaşadığımız, anlamlardaki bu çatışma nedeniyle büyük bir sorun haline gelebilir –biz ölümü onların yemeklerinde görürken onlar bizimkinde görürler. Sonra bakış açınızı zayıflatma girişimleri başlar. Mesele veg*nlığınızdır ve bu sizi hedef tahtasına yerleştirmiştir.

Geştalt kaymasını, bir deprem olduğunda tektonik tabakaların kayması gibi düşünebilirsiniz. Yoğun bir enerji açığa çıkar ve dünya değişir. Hani bazen bir depremin ardından her şeyi yeniden inşa etmemiz gerekir ya, işte Geştalt kaymasında da olay budur.

Size göre veg*nlığınız, beslenme alışkanlıklarında ve felsefesinde doğal bir ilerlemenin parçasıdır. Veg*n olmayanlar içinse derinden bir kopuşu temsil eder. Hatta çoğu et yiyen, sizin veg*nlığınızı onlara yöneltilmiş bir yargılama olarak deneyimler ve savunmaya geçer. O esnada veg*nlar derin bir nefes alıp içlerinden "Al işte, yine başlıyoruz" derler.

*Veg*nların En Gıcık Oldukları Şey: Savunmaya Geçilmesi*

Veg*nlardan bana et yiyenlerle ilgili en gıcık oldukları şeyleri yazıp göndermelerini istedim. Upuzun bir liste çıktı ortaya! Sık dile getirilen "gıcıklık"lardan biri, et yiyenlerin bizim veg*nlığımızı kendilerine karşı bir yargılama olarak görmeleriydi:

"İnsanlar mutfakla ilgili kararlarımı fazla üstlerine alınıyorlar!"

"İnsanlar benden et yedikleri için özür diliyorlar."

"Et yiyenler bana neden vejetaryen olduğumu sorduklarında doğal olarak bunu açıklıyorum; ama sonra onlara vaaz vermekle, propaganda yapmakla, onları yargılamakla suçlanıyorum."

"Birileri ortamdakileri güldürmek için kaba saba yorumlar yaptıklarında, kendilerine gelmeleri için ben de kabalaşmak zorunda kalıyorum. Çünkü dışlanmış ve saldırıya uğramış gibi hissediyorum. Ben de onların aptallıklarına saldırmak istiyorum."

"Çoğu kez insanların beni aptalca sözlerle iğrendirmeye çalıştıklarını fark ediyorum: 'Demek vejetaryensin... O zaman şöyle nefis bir parça hayvan etinden bahsetmek olmaz şimdi.' Bunu çok saçma ve kaba buluyorum. Neyi ispatlamaya çalışıyorlar ki? Ben kimseye görüşümü dayatmak derdinde değilim, onların tercihlerini eleştirmiyorum ve kendi tercihim için de aynı saygıyı bekliyorum."

"İnsanların bana bu konuda sataşmalarından nefret ediyorum; çünkü hiçbir şekilde görüşlerimi insanlara dayatmıyorum, öyleyse onlar ne diye kendilerininkini bana dayatmaya kalkıyorlar?"

"Yediğim şeyleri savunmaya harcadığım zaman, onları yemeye harcadığımın iki misli."

Sinir bozucu iletişimler kategorisinde ikinci sırayı "Nasıl hayatta kalıyorsun?" sorusu ve onun varyasyonları aldı:

" 'Ne yiyorsun?' diye soranlar."

"@#$%! protein efsanesi."

"Babamı ölmeyeceğime ikna etmeye çalışmak."

"Balık yediğimi zanneden insanlar."

" 'Peki hayvan şekilli krakerlerden yiyor musun?' diye soran insanlar."

Gıcık olunan durumlardan bir diğeri ise, biz veg*nların kolay hedefler haline gelmemizdi:

"Hastalandığımda, bundan beslenme şeklimi sorumlu tutan insanlar. Eğer hastaysam, vejetaryen olduğum içindir. Eğer yorgunsam, vejetaryen olduğum içindir."

"Kötü görünmekten korkarsınız, çünkü karşınıza çıkan herkes bir gün başka birine illaki şöyle der: 'Bir keresinde bir veganla tanışmıştım. Kızcağız bitkin ve mutsuz görünüyordu.' Az önce erken hareket eden okul servisini yakalamak için iki blok boyunca koştuğunuzu unutmak işlerine gelir tabii."

"Çoğu yemekte alaycı sataşmalara maruz kalmak."

"Adamın biri vejetaryen olduğumu öğrendiğinde; 'Öyle mi, peki ya kocan? O normal mi?' demişti."

"Bana ucubeymişim ya da abartıyormuşum gibi bakılması."

Et yiyenler için normal olan kendileridir ve çoğu zaman sizi et yiyenler dünyasına geri döndürmek için afallatmaya çalışırlar:

"Uzaklarda yaşayan büyükannemin, ölüm döşeğindeyken beni arayıp, 'Lütfen... KÖFTE YE!' demesi."

"Beni saflarına geri döndürmeye çalışan et yiyiciler."

"Aklımı başıma getirmek isteyen et yiyiciler."

"Bir şeyler *denememi* sağlamak için yemeklerin içindeki vegan olmayan malzemeleri kasıtlı olarak söylemeyen insanlar."

"Bana et yedirmeye çalışan insanlar."

Kimi zaman et yiyenlerin size hayat veren yiyeceklere dair hiçbir fikirleri yok gibidir. Bu yüzden et yiyenlerle birlikte yemeğe oturmanın yarattığı gerilimler saymakla bitmez:

" 'Yemeğinden etleri çıkarabilirsin' denmesi."

"Meselenin 'etleri ayıklamak' olmadığını anlamayan insanlar."

"Yemeğin içinde ne olduğu konusunda kandırılmak."

"Birinin bana tabağımdaki yemeğin içinde et olmadığını söylemesi, ama aslında olması; sonra da 'Aman, bir lokma etten bir şey olmaz' demesi."

"Vegan burgerlere 'pis burger' demekte ısrar eden ailem."

"Bir restoran hakkında konuşurken 'Sorun değil ya, salata büfeleri var' diyen insanlar."

"Kalabalık bir masada, herkesin içinde, neden et yemediğimin sorulması."

"Kendilerini yemeğe davet ettiğimde, Kentucky Fried Chicken gibi yerlerden bir şeyler alıp getiren akrabalar."

Küçük şeyler ve gündelik gerilimler, bize sık sık dünyamıza şekil veren anlam çatışmasını hatırlatır. Dünya, et yiyenler için tasarlanmıştır:

"Her buzdolabında bir 'et' bölmesi var."

"Vegan bir arkadaş bulmak hiç kolay değil."

Et yiyenler dürtmeleri, kışkırtmaları ve şakalarıyla gerçekten bezdirici olabilirler. Veg*nların alay konusu olma sıklığı, artık ne yazık ki tahmin edilebilir boyuttadır. "Birinin vegan olduğunu nasıl anlarsın?" sorusu ve "Nasılsa sana söylerler" şeklindeki cevabıyla bilinen popüler şaka, asıl bizim bezdirici olduğumuzu ima eder. "O zaman ne diye bana soruyorsun?" demeye cüret ettiğimizde ise kavgacı gibi görünürüz.

Son olarak, gelen cevaplarda koku problemi söz konusuydu. Çoğu veg*n "et kokusundan" ve "et yiyenlerin kokusundan" rahatsız olduklarını belirtti.

Peki bu gıcıklıklar, et yiyenlerin arasında yaşamaya dair neyi gösterir?

Gönderilen cevaplardaki etkileşim örneklerinin birçoğu güven kırıcıydı. İnsanların sözlerine inanabilmeyi istememiz gayet doğaldır. Örneğin bize yedirdiklerinin içinde et olmamasını veya et konusunda bizi kandırmamalarını bekleriz. Oysa veg*nlar çoğu kez buna güvenemediklerini söylüyorlar; kendisine dana etli tortellini ikram edilen kişinin deneyimlediği gibi. Bazı et yiyenler, ki belki bunlar sadece birkaç kişidir –gerçi dünyanın dört bir yanındaki veg*nlar nasıl oluyorsa ha bire o birkaç kişiye rastlıyor!- sırf siz de kendileriyle aynı şeyi yiyin diye yalan söylemeye ve ikiyüzlü davranmaya hazırlar.

Bu gıcıklıklar ayrıca birçok et yiyenin bizi dinlemediğini gösterir. Veg*nlığın ne demek olduğunu açıkladığımız halde, bize ölü bir balığın etini ikram ederler. Mutlu olduğumuzu söylediğimiz halde, bizi "sadece bu seferlik" denemeye teşvik ederler.

Bu etkileşimler aynı zamanda bazı et yiyenlerin sabit fikirliliğini de gözler önüne serer. Değişime uyum sağlayamazlar. Ölüm döşeğindeki bir büyükanne bile, veg*nları kendisine dert edinebilir. Bu sabit fikirliliğin daha can sıkıcı bir seviyesinde ise bize "Bu durumda bayram kutlamalarımız ne olacak?" diye sorarlar veya –daha da ileri giderek– bazı bayramları ölü bir hayvan hediyesi almadan kutlayamayacağımıza hükmederler.

Bu gıcıklıklar, salt yinelenip duran kişilerarası tepkilerden daha fazlasının söz konusu olduğunu da gösterir. Belli ki, et yiyenler, beslenmemizde yaptığımız değişikliğin kendileriyle ilgili olduğu kanısındadırlar. Bizim tercihlerimizden kendilerine pay çıkarırlar.

Çünkü aslında veg*n olmak; genellikle kendimizden çok arkadaşlar, aile ve genel olarak toplum hakkında daha fazlasını açığa çıkarır. Peki neden? Çünkü biz değişmişizdir. Onlarsa değişmemiştir.

Artık biliyorum ki bazı veg*nlar bu gerilimleri deneyimlemiyorlar ve bazı et yiyenler daima kibar, sevecen ve bir başkasının veg*nlığını kabullenebilen kişiler oluyor. Harika. Problem yok. Gıcıklıklar listesinde ortaya konan dramları deneyimlemeyenler için "Yaşasın!" diyorum. Bu kitap ise o kadar şanslı olmayanlar için yazıldı: Et yemeyi bırakan ya da bırakmak isteyen ama baş belası et yiyenler arasında yaşayanlar için. İki grubun da –bıkmış usanmış veg*nlar ve moral bozucu et yiyenler– var olduğunu biliyorum. *The Sexual Politics of Meat* (Etin Cinsel Politikası) adlı kitabım basıldığından beri, onlardan sürekli haber alıyorum.

Birkaç yıl önce, veg*nlardan et yiyenlerin arasında yaşamaya dair tecrübelerini bana yazmalarını istedim. "Et yiyenlerle etkileşimlerinizde en iyi deneyiminiz neydi?" sorusuna verilen içler acısı cevaplar beni şaşırttı ve üzdü.

Tekrar tekrar karşıma çıkan üç cevap vardı. Bunlardan ilki şuydu: "Et yiyenlerle hiç iyi bir deneyimim olmadı." Pek çoğu, yorucu tartışmaların çekişmelere dönüştüğünden söz ediyordu. Sürekli yinelenen yorumlar şöyleydi:

"Bu konuda hiç ilham verici bir hikâyem yok."

"Bir tane bile hatırlamıyorum."

"Bir masa dolusu et yiyenle birlikteyken, şimdiye dek hiç eğlenceli/ilham verici bir olay yaşamadım."

"Bazen arkadaşlarımla beraber sofraya oturmaktan korkuyorum."

İkinci cevabın ortaya koyduğu sonuca göre; çoğu veg*n için et yiyenlerle yaşanan iyi bir deneyim, kabul görmenin varlığından değil, sadece eleştirilmenin yokluğundan kaynaklanıyordu. Şöyle diyorlardı: "Onlarla iyi bir deneyimim olmuştu, bana veg*n olduğum için sataşmamışlardı." Bu, en iyi ihtimalle asgari bir standarttır ve çeşitli durumlarda uygulandığını anladım:

"Bir et yiyenle yemeğe çıkmıştım ve adam et yemediğim için benimle dalga geçmemişti."

"Bir et yiyenle sofrada geçirdiğim en güzel zaman, oruç tuttuğum bir döneme denk gelmişti."

Üçüncü cevap, olumlu olan bir deneyimin de yaşanabileceğini gösteriyordu. Odak noktasında veg*n yemeklerinin birlikte yendiği hikâyeler vardı. Genellikle şu ifadenin farklı uyarlamalarıyla karşılaştım: "Benim en iyi deneyimlerim, diğerlerine de kendi yediğim yemeklerden hazırladığım zamanlardı."

"Benim yediklerimi kendilerininkinden daha çok beğendiklerinde seviniyorum. Çünkü benimkiler daha ucuz ve daha sağlıklı."

"Et yiyen bir arkadaşım sık sık arayıp akşam yemeği için ne hazırladığımı soruyor."

"Et yiyenler için bir yemek pişirdiğimde etin yokluğunu hiç hissetmemişlerdi."

"Bir et yiyene 'bıraktırmıştım.'"

"Pahalı bir düğün kutlamasında, önceden sipariş ettiğim vegan yiyeceklerim önüme konduğunda bütün et yiyenlerin gözü tabağımda kalmıştı."

"En iyi deneyimim, nihayet babama tofu yedirmeyi başarmaktı. Tabii itiraf etmeliyim ki, babamı daha vejetaryen ağırlıklı bir diyete ikna edebilmemde kalp krizi geçirmesinin de payı vardı."

Üçüncü gruptaki bu cevaplar, çoğu zaman unuttuğumuz bir noktayı gün yüzüne çıkarıyor: Anlatmayın, gösterin.

Et Yiyenler Arasında Yaşamak, deneyimlerinizi olumsuzdan olumluya dönüştürmeyi amaçlıyor. Siz et yemeyi bırakmışken, ne diye et yemeyle ilgili meseleler –başkalarına ait oldukları halde– hâlâ başınızı ağrıtsın ki? İletişim standartlarını yükseltmek istiyorum: İyi bir deneyim, sadece kötü bir deneyimin yaşanmaması demek değildir. Peki et yiyenlerin yaptıkları –hem beslenme düzenleri hem de bize sergiledikleri davranışlar– karşısında çoğu kez güçsüz hissederken bu ilişkileri nasıl değiştirebiliriz?

Bunu yapmak, düşündüğünüzden daha kolay! Bakış açınızı değiştirin. Bir et yiyenin bir veg*na gösterdiği tepkiler, genellikle veg*ndan ziyade et yiyenin kendisiyle ilgilidir.

Bir başkasının yükünü sırtlanmanıza hiç gerek yok. Bunun yerine yapabileceğiniz olumlu şeyler var. Dünyaların çarpışmasını engellemek için gereken güce sahipsiniz. Tek ihtiyacınız olan, birtakım doğal yön bulma becerileriniz.

ÇÖZÜM

Basitçe açıklayacak olursak; bu kitabın savı, *her et yiyeni engellenmiş bir veg*n olarak görmemiz gerektiğidir.* Değişememelerinin bir vicdan buhranını yansıttığını bir dereceye kadar bilseler de, et yiyenler değişmemeye karar vermişlerdir. Bir şey onları engellemektedir ve o her ne ise veg*nlığın cazibesinden daha çok önem kazanmıştır. Bu engelleyici güç, onların veg*nlarla olan ilişkilerinde de etkisini hissettirir. Et yiyenler bize sorunlarının ne olduğunu öğretirler. Her gün bize onları engelleyen şeyin ne olduğunu gösterirler.

Evet, zaman zaman bizi dostlarımızdan, ailemizden, iş arkadaşlarımızdan ayıran bir kararla yaşamak zordur. Daha da zor olan, bir et yiyen olmak gerekmediğini fark etmek ve buna rağmen bu konuda bir şey yapamamaktır. Sonuçta et yiyenler de et yiyenler arasında yaşamaktadır. Biz kendimizi et ağırlıklı sofraların dışında hissedebiliriz. Onlar ise farklı bir problemle karşı karşıyadır: Etin her an her yerde bulunması. Ne yeneceğine

dair et merkezli ön kabuller, onları et yeme fırsatlarına boğar. Bizim veg*nlığımızı açıklayan ve bizim için özgürlüğü, keyfi, iç rahatlığını, mutluluğu ifade eden sözcükler onlara engellendikleri için birer yargılama tebliği gibi gelir. Bizler mutluyuzdur ama gergin gibi algılanırız. Et yeme konusunu akıllarına getirmek istemezler çünkü bu onlara bitiremedikleri işi hatırlatır.

Veg*nlar et yiyenlere engellendiklerini hatırlatır. Onları engelleyen, kendilerine özgü meselelerdir. Sırf veg*n olmanız bile, büyük ihtimalle onlara engel olan o meseleleri tetikleyecektir. Haliyle et yiyenlerin sizinle etkileşimleri, aslında kendi engellenmişliklerinin belirtilerini içerir. Et yiyenler kendi huzursuzluklarını veg*nlara yansıtır. Eğer sizi kendilerini yargılamakla itham ediyorlarsa, sebebi kendilerini yargılıyor olmalarıdır. Eğer sizi sabote ediyorlarsa, o an aslında kendilerini sabote ediyorlardır. Bizimle olan etkileşimlerine yansıttıkları meselelerin, onların iç çatışmalarını –bu etkileşimlerden daha önce var olan iç buhranları– temsil ettiğini anlarsak hem kendi huzurumuz hem de onlarınki açısından daha iyi karşılık verebiliriz. İçimizden "Bu kişinin benim veg*n olmamla bir derdi var; ama bu onun sorunu, benim değil" diyebiliriz.

İnsanların et yemeyle ilgili bir sürü açıklaması vardır ki veg*nlar hepsini duymuştur. Açıklamaları kulağa boş geliyorsa, muhtemelen öyle oldukları içindir. Bazı insanlar için et yemeyi seçmeleri, değişmemeyi seçmeleri kadar büyük bir açmaz değildir. Bunun bir sonucu olarak, etkileşimler çoğu zaman gerçekten değişimin mahiyetiyle ilgilidir veya daha net bir dille, değişmemekle ilgilidir. Bizler, et yiyenin engellenme dramına sürükleniriz. Peki bu engellenmiş veg*nlar ne yapar? Enerjilerini kendileriyle baş etmekten çok bizi kızdırmaya, sorgulamaya, eleştirmeye, küçümsemeye ve bizden korkmaya harcarlar. Bu, onlar için hayatlarına bu engelle devam etmenin en iyi yoludur.

Et yiyenler arasında yaşamaya dair, bizi azat edecek ve her birimiz için geçerli olan yaklaşım şudur: Onları *engellenmiş* veg*nlar olarak kabul etmek ama onları *potansiyel* veg*nlar olarak görmek. Bunun sonucunda onlarla herhangi bir etkileşim içeri-

sindeyken amaçlarımıza yeniden yön veririz: Amacımız, kendi kararımızı savunmak olmaktan çıkarak, onlara kararlarının etrafını kuşatan savunmacılık tavrını bırakmalarında yardımcı olmak halini alır. Bu da kendilerinden sakladıkları konusunda onları uyarmak zorunda olmamız demektir. Onlarla ilişkilerimizi daha derin bir boyuta taşıyıp gündemi onların belirlemesinden kurtulmanın yollarını bulmamız gerekir. Nitekim gündemleri çoğu zaman engellenmiş hallerini sürdürmektir.

Bu Yaklaşımın Faydaları

Bir şey yaşanır; bir yüzleşme, bir çatışma, bir rahatsızlık, nahoş bir etkileşim. "Az önce ne oldu öyle?" diye sorarız. "Ve neden?"

Çoğu kez akla ilk gelen cevap "Bu etkileşim *benimle* ilgili. Veg*nlığımla ilgili" olur. Odağına kendimizi koyduğumuz bir açıklamaya meylederiz, kişisel algılarız, dolayısıyla yaşanan etkileşimi de üstümüze alınırız. "Başıma bu geldiğine göre bir şey yapmış olmalıyım." Oysa açıklamamızı kişisel düzeyde tutarsak, durumu anlayamayız. Zira bu salt bizim kim olduğumuzla ilgili değildir.

Veyahut soruyu, "Bu, benim X ile olan ilişkimden ötürü yaşandı. Söylenecek bir şey yok" diye cevaplarız. Eğer açıklamayı kişilerarası düzeyde tutarsak –"Bu durum X'ten ve X ile kurduğum iletişimden kaynaklanıyor"– yaşanan durumu yine anlayamayız. Bu kitap "az önce ne yaşandığını" anlamak için daha sistemik bir yaklaşım sunmak üzere yazıldı. Engellenmiş veg*nları yaratan şey kültürümüzdür ve et yiyenlerle etkileşimlerimiz de bunun bir sonucudur. Bu yüzden kendi kendimize şöyle deriz: "Bu yaşandı çünkü kültürümüz bu kişinin engellenmiş bir veg*n olmasına yol açtı." Bu sistemik yaklaşım bizi denklemden çıkarır.

Sistemik bir yaklaşım, çeşitli avantajlar sunar. Öncelikle, bu etkileşimlerin sizinle bir ilgisi yok. Yani bunları kişisel algılamayı veya kendinize odaklı bir şekilde açıklamayı bırakın. Etkileşimler kişisel alandan çıkarıldığında, nesnelleşme imkânı

bulurlar. İkincisi, bu yaklaşım size hazırlıklı olma fırsatı verir. Üçüncüsü; yorumlayıcı bir çerçeve, karşılık verebilmeniz için gereken araçları sağlar. Neredeyse her gün bu etkileşimlerin sizi itmesine ve çekmesine maruz kalsanız da, *manivela* sizin elinizde olur artık. Bu da size çeşitli cevaplar ve cevapsızlıklar arasında seçenekler sunar. Bir olaydan etkilenen, yolundan sapan siz olmak zorunda değilsinizdir. Bunun yerine etkileyen konumuna geçebilirsiniz.

Elbette bunları, et yiyenleri veg*nlara dönüştürmek istediğinizi varsayarak söylemiyorum (her ne kadar engellenmiş pozisyondaki birçok et yiyen size böyle bir güdüyü atfetse de). Sadece et yiyici dünyada daha kolay var olmak istediğinizi varsayıyorum. İşte bu kitabın size sunduğu da bu: Zor durumlarda kontrolü biraz olsun elinizde tutabilme fırsatı.

Et yiyenleri veg*nlara dönüştürmek isteyenleriniz içinse bazı haberlerim var. Et yiyenleri kendi kararımızın uygunluğuna ikna etmek için çoğu zaman seçtiğimiz yöntemler, bilakis onları veg*nlığı asla benimsemek istemeyeceklerine ikna eder. Çünkü sözlü mesajlar kadar sözsüz mesajlar da göndeririz.

Et yiyenler ile veg*nların etkileşimlerinde çeşitli tutumlar söz konusudur. Et yiyenler, bizim onların argümanlarına odaklanmamızı sağlarlar. Bu genellikle en az öneme sahip olan tutumdur. Sosyal etkileşimleri doğru okuyabilmek için donanımlı hale gelmek zorundayız. İşte bunu başarmanın temel ilkeleri:

Et Yiyenler Arasında Yaşamak İçin İlkeler

- Et yiyenleri engellenmiş veg*nlar olarak, size verdikleri tepkileri de engellenmişliklerinin semptomları olarak görün. Bir şey olduğunda kendinize şunu söyleyin: "Bu olay yaşanıyor çünkü et yiyenler engellenmiş veg*nlardır. Peki şimdi ne yapayım? Karşılık vermek ya da vermemek bana kalmış."
- Veg*nlığınızla barışık olun ve diğerlerinin de sizin bununla barışık olduğunuzu anlamalarını sağlayın.
- İlişki derecesi yakınlaştıkça (aile, sevgili, oda arkadaşı), yemek seçimlerindeki farklılıkların da beslenmeyle ilgili olmayan pek çok çatışmanın sıkıntısını çekmesi daha olası hale gelir. Dikkatli olun!

- Veg*n olmayanlar da veg*n yiyecekler yemekten gayet büyük bir zevk alırlar, tabii bunun farkına varmadıkları sürece.
- Et yiyenlerin arasında yaşamak, ergenlerle yaşamaya fazlasıyla benzer: *Durumları kişisel algılamayın*; onların abartılı tepkileri, aslında koşulları eşitlemek için birtakım didinmelerden ibarettir.
- Sabırlı olun. Bir gün herkesin engelinin kalkabileceğini farz edin.

Et yiyenleri engellenmiş veg*nlar olarak görmek, cevaplarımızın mahiyetini değiştirir. Bu da kimi zaman kendimizi cevap vermeme sanatına adamamız gerektiği anlamına gelir. Ayrıca engellenmiş enerjiyi idare etme yetisi geliştirmemiz gerektiği anlamına da gelir. Son olarak, engellenmiş insanların bizim ihtiyaçlarımızla ilgilenemediklerini kabul etmeyi gerektirir; zira kendilerininki onları yeterince bunaltmaktadır. Dolayısıyla kendi başınızın çaresine bakmaya hazırlıklı olmanız şarttır.

Bir yandan et yiyen-veg*n ilişkileri için basit bir çözümün var olduğunu söylüyorum: Bütün et yiyenleri engellenmiş veg*nlar olarak düşünün. Diğer yandan daha fazlasının gerektiğini söylüyorum: Bu gerçeği kabul ettiğimizde belli başlı beceriler kazanmak zorundayız. *Et Yiyenler Arasında Yaşamak*, işte bu becerileri sunuyor. Edinmenin hiç de zor olmadığı bu beceriler sayesinde, sizi bir veg*n olarak yaşamanın huzurundan mahrum bırakan dinamikler anında değişecek. Temel pratiklerle başlayalım:

Et Yiyenler Arasında Yaşamak İçin Temel Pratikler

- Et yenen ortamlarda/koşullarda, ihtiyaçlarınızın karşılanmayacağı ön kabulünü benimseyin: uçaklar, uluslararası seyahatler, insanların evleri, restoranlar... Dışarıda yemek yiyeceğinizde her zaman bir B planınız olsun.
- Hiçbir kabalığın yaşantılarınızı bozmasına izin vermeyin. Saldırgan davranışlara kibarca, görgü kuralları çerçevesinde kalarak karşılık verin ve yolunuza devam edin.
- Size sorulan sorulara cevap vermeme ve sizi rahatsız eden bir konuşmayı sona erdirme hakkına sahipsiniz.
- İnsanların veg*n olmayan yemekler yedikleri bir sofrada veg*nlıktan bahsetmeyin. İlginin yönünü değiştirme sanatını öğrenin.

- Bir yere davet edildiğinizde, yanınızda bir şeyler götürmeye gönüllü olun.
- Negatif enerjiyi pozitife yönlendirin. Engellenmiş et yiyenlerde oluşan negatif duygular yığını -inkâr, suçluluk, savunmacılık- pozitif enerji karşısında dağılıp gidecektir. Bir vejetaryen şöyle diyordu: " 'Vejetaryen' sözcüğünü, vejetaryen olmayanların ağızlarından duymaya bayılıyorum. Geleceğin provasını yapıyorlar!"
- Veg*n olmanın bir sağlamlık beyanı olduğunu unutmayın. Bu sağlamlık anlayışını et yiyenlerle iletişimlerinize de yansıtın.

Tavsiyelerimin çoğu zaman isteklerimize zıt düşer gibi göründüğünü biliyorum. Aslında veg*nlardan çok emek isteyen bir ahlaki, duygusal ve ruhsal olgunluk sergilemelerini bekliyorum. Ama verilen emeğe de değeceğini düşünüyorum. Dahası, bu yaklaşım işe yarıyor! Tavsiye ettiğim şey zor ve hatta belki adaletsiz görünse bile -nihayetinde veg*nlardan et yiyenlerle ilişkilerinde olgun taraf olmalarını istiyorum- lütfen bana güvenin! Elde edeceğiniz avantajların yanında bu zorluğun bir önemi kalmayacak. Nitekim et yiyici dünyada bir özgürlük hissiyle ve daha az çatışmayla yaşayacaksınız.

Madem herkes engellenmiş bir veg*n, öyleyse kültürümüzde ve etkileşimlerimizde deneyimlediğimiz şey "et yiyici dünya" olmaktan çok, veg*nlığın etrafını kuşatan yoğun ve engellenmiş enerjidir. Bizler bu ikisini karıştırıyoruz. *Bizim* dünyamızın çekim kuvveti nedeniyle, *onların* dünyası hızla bize doğru ilerliyor. Ama çarpışmaları gerekmiyor.

Söz konusu çekim kuvvetinin şiddeti yüzünden, et yiyenlerin engellenmişlik dramının içine sürükleniyoruz. Oysa buna mecbur değiliz. "Al işte, yine başlıyoruz!" şeklinde hissetmek zorunda değiliz. Bunun yerine "Ne olup bittiğini biliyorum ve buna nasıl karşılık vereceğimi de biliyorum" diyebiliriz. Bu, genellikle basitçe o durumdan sıyrılmakla sonuçlanır. İlerleyen sayfalarda bunu nasıl yapacağınızı açıklayacağım.

2. Bölüm
Memnun Musunuz?

Et yiyenler, sizin et yemeyi bırakma kararınızdan memnun olup olmadığınızı öğrenmek isterler. Ama size bunu doğrudan sormazlar. "Peki et yemeyi özlemiyor musun?" derler. Kastettikleri ise şudur: "Et yemeyi bıraktığına memnun musun?"

Memnunsanız, belki onlar da bir veg*n olurlarsa hallerinden memnun olabileceklerdir.
Memnun değilseniz, bunu ne diye denesinler ki?
Memnun musunuz?
Eğer öyleyseniz, bu memnuniyet hissini karşı tarafa nasıl aksettirirsiniz?
Eğer öyle değilseniz, bir memnuniyet hissine nasıl kavuşursunuz?

* * *

Bu durum için sadece iki ana hikâye konusu olduğu söylenir: Bir yolculuğa çıkılır veya kasabaya bir yabancı gelir. Hayvanları yemeye son verdiğinizde artık hem bir yolculuğa çıkan kişisinizdir hem de kasabaya gelen yabancısınızdır. Yolculuk, diğer varlıkları yemeyi bırakma kararınız ve bu değişim için attığınız adımlardır. Bu süreçte ailenizin, dostlarınızın ve iş arkadaşlarınızın gözünde bir yabancıya dönüşürsünüz çünkü artık onlar gibi değilsinizdir.

Alıştıkları o eski "sizi" geri isterler. Bu yeni "garip" sizle kurdukları ilişki, kendilerinin de bu yolculuğa çıkıp çıkmama kararlarını etkileyebilir. Artık gözleri üstünüzdedir.

Evet, insanlar bizi inceliyorlar. Veg*nlığın yalnız sağlığımızı değil, hayatlarımızı da iyileştirip iyileştirmediğini bilmek istiyorlar. Acaba yemeklerle ilgili kaygılarımız yüzünden ruhen yıpranmış halde miyiz? Daha tartışmacı biri haline mi geldik, ki bunun sebebi veg*n olmayanların bizi bir tartışmaya sürükleyip konuyu bir türlü kapatmak istememeleri olsa bile? Onlara darılıp gücendiğimizde ise "Ne gerek var?" diye düşünürler. Diğer insanlar ve yemekler ile ilişki kurma şeklimizle yargılanırız. Acaba yolculuğumuz bizi daha açık, daha mutlu, rahat, huzurlu birine mi dönüştürmüştür; yoksa yorgun, huysuz ve pek çok yolculukta olduğu gibi sunulan yiyeceklerle ilgili sürekli şikâyet eden birine mi?

Et yiyici bir dünyayla didişme halinde yaşarken, onların arasında yaşarken, iç huzurunu korumanın ne kadar zor olabileceği onlar için önemli değildir. Yolculuğun ardından acıkmış, yabancılaşmış, morali bozulmuş, küskün, dışlanmış hissediyor olmamız onlar için önemli değildir. Önemli olan "Yolculuğundan memnun musun?"dur. Veg*nlığından memnun olmayan veg*nlar, veg*n olmayanlar için en büyük korkularını temsil ederler; en büyük umutlarını ve hayallerini değil.

YOLCULUĞUMUZ

Veg*n olmak için içsel bir yolculuğa, bavulları doldurmaktan ziyade boşalttığımız bir yolculuğa çıktık. Onlar olmadan da

yaşayabileceğimiz şeylere karar verdik. Hayvanları yemeden yaşayabilir miydik? Başlangıçta belki de cevabın "evet" olmasını umut etmiştik; çok geçmeden cevabın "evet" olduğunu artık *biliyorduk*. Yol boyunca muhtemelen bilmediğimiz pek çok yönümüzü keşfettik.

Her yolculuk gündelik hayatı aksatır. Bu yolculuk da farklı değil. Hayvan yeme gelenekleriyle birleşen aileniz, arkadaşlarınız ve etnik grubunuz ile her türden ilişkinizi sekteye uğratırsınız. Çok geçmeden, et yemenin zaman zaman yalnız aile üyeleriyle değil, tarihi mirasınızla ve ailenizin o mirasla ilgili beklentileriyle olan ilişkilerinize de aracılık ettiğini keşfedersiniz. Et yemezseniz ve yerel ya da etnik geleneklere katılımda bulunmazsanız, insanlar kişisel olarak reddedilmiş hissedebilirler.

Hayvanları yemekten uzaklaştığımız bu yolculukta, nereye doğru ilerlediğimizi biliriz. Yola nasıl çıkacağımızı açıklayan harikulade rehber kitaplarla donanmış da olabiliriz. Ancak varış yerinin kendisiyle ilgili ne biliyoruzdur? Gerçekleşene kadar, sadece bir fikirdir. Nelerden vazgeçtiğimizi biliriz; aşina tatların yanı sıra, ailemizle ve tanıdıklarımızın pek çoğuyla ortak bir beslenme tarzının sunduğu konfor. Ancak yolun sonunda nasıl bir yere varacağımızı, "veg*n" olmanın nasıl bir şey olduğunu bilemeyiz. Bir zamanlar yemekten zevk aldığımız yiyecekleri özleyecek miyiz? Veg*nlığın günlük gereksinimlerinin üstesinden nasıl geleceğiz? Yolculuğumuza başlarken şu mutlak gerçeği biliriz: Veg*n olmak için hayal gücü ya da istek yetmez. Bilinç ve eylem birlik içinde olmalıdır. Yola çıkmak için, önce evi terk etmek gerekir.

Korkularımızla Yüzleşmek

Yolculuğumuza çıkmak için, evi ve onun rahatlatıcı aşinalığını terk etmekle ilgili korkularımızı yenmek zorundayızdır. Et yiyenler ise kendi yolculuklarına çıkmamak için, bu korkuların hayatlarında meşruluk kazanmasına izin verirler.

Sonra insanlar kendi korkularını bizimle etkileşimlerine taşırlar. Eğer biz kararımızdan memnunsak, bu korkuların üs-

tesinden gelinebileceğine dair bir güvence işareti olabiliriz. Biz bu meselelerle barışık değilsek; o zaman onlar korkularının haklılığını, dile getirmeden de olsa, teyit etmiş olurlar.

Et Yiyenlerin Korkuları

Açık olmak gerekirse, et yiyenlerin duyduğu korkulardan biri hayattaki tek tük zevklerinden birinden vazgeçmek zorunda kalmaktır. Bugün çoğu insan çok stresli ve son derece mutsuz hissediyor. Pek çok kişinin sabırsızlıkla beklediği pek az şey var ve bunların da neredeyse hepsi duyusal zevkler. Hayvanları yemek öyle bir zevk gibi gelir ki, bundan yoksun kalmak en büyük felaket gibi görünür. Onların ellerinden en sevdikleri yiyecekleri alırsanız, hayatın onlara sundukları da bir o kadar azalır. Leziz yemekler, onlara hayatın içindeki birçok tatsız mücadeleye katlanmak için zaten az sayıda olan sebeplerinden birini verir. Bu epey büyük bir korkudur ama tek korku bu değildir:

- Ayrı düşmekten, arkadaşlarla ve aileyle ilişkilerinde bir kopuştan, ailenin veya yakın çevrenin bölünmesine yol açmaktan korkarlar.
- Farklı olmaktan ve bununla yargılanmaktan korkarlar.
- Dikkatleri kendi üzerlerine çekmekten ve ilgi odağı haline gelmekten korkarlar.
- Bilinmeyenden korkarlar.
- Yeni yiyeceklere dair bir korkuları olabilir.
- İştahlarının tatmin olmayacağından korkarlar: "Eti özleyeceğim." "Aç kalacağım." "Yemekleri beğenmeyeceğim." "Veg*n yemeklerinin tadından zevk almayacağım."
- Sağlıklarını iyileştirmekten ziyade tehlikeye atacaklarından korkarlar: "Hastalanacağım." "Yeterince protein alamayacağım."
- Olumsuz bir deneyimle –güvenlik hissinin, hazzın ve bir et yiyen olma kimliğinin kaybı– yüz yüze gelmekten korkarlar.
- Konfor hissini, et yemenin sunduğu rahatlıkları –kendileriyle ilgilenilmesini, ebeveynleriyle ilişkilerindeki "çocuk" olma konumlarını– kaybetmekten korkarlar.
- Kendilerinin ya da geçmişlerinin yargılanacağından korkarlar.
- Kültürlerinin ve ebeveynlerinin "Et yemek sağlığa yararlıdır" diyerek kendilerini yanılttıklarını fark etmekten korkarlar.

- Mizah anlayışlarını kaybetmekten korkarlar.
- Kendileriyle dalga geçilmesinden korkarlar.
- Halihazırda tanıdıkları veg*nlar gibi olmaktan korkarlar.
- Et yemeyle sembolik olarak ilişkilendirilen gücü ve kontrolü kaybetmekten korkarlar.
- Kinik taraflarını kaybetmekten korkarlar; aslında böyle şeyleri umursadıklarını fark edebilirler.
- Diğer insanların onlara, kendilerinin tanıdıkları veg*nlara davrandıkları gibi davranmasından korkarlar.
- "Bundan böyle hayatımda bolluk olmayacak" diye korkarlar.

Yolculuktan değişmiş olarak dönen bizler –nitekim yolculuklar bizi değiştirme eğilimindedir– diğerlerini tuzağa düşüren bu korkulara dair bir bilgelik mertebesine ulaşmış durumdayızdır. Korkularımızla yüzleşerek, korkuların bizi korkutmak zorunda olmadığını öğrendik. Ve kendimizi onların diğer tarafında buluverdik.

O korkuların bir kısmının eski bir benliğe, geçmişin konforuna ve sabit bir kimliğe sıkı sıkıya tutunan zihnimizin bizim üzerimizde oynadığı oyunlardan ibaret olduğunu fark ettik. Nelerden korktuğumuzu kabul etmek ve onları sorgulamak zorundaydık.

Aynı zamanda bazı korkularımızın haklı olduğunu da keşfettik. Hissetmekten korktuğumuz bazı şeyleri *hissettik*. Ama bu süreçte daha önemli bir şey öğrendik: Bu hisleri deneyimlemekte bir sorun yoktu. İnsan bunları hissetmesine *rağmen*, hayvanları yemeden yaşayabilir. "Merhaba huzursuzluk, merhaba aşerme, merhaba garabet. Ben de tam sizi hissetmekten korkuyordum. Ve işte yine buradasınız. Ama sorun değil. Bu yolculuk benim için olasılıklara duyduğum inancı köreltmenize izin vermekten daha önemli." Korkunun varlığını kabul etmek yürek ister, yine de kişinin gerekli olduğunu hissettiği şeyi yapması gerekir. Korkulara aldırmadan hareket etmek onları ortadan kaldırmaz, onları sadece olmaları gereken yere bırakır.

Et yiyenler veg*n olmanın gerektirdiği duygusal çabadan korkarlar. Biz halimizden memnun olduğumuzda, çevremize veg*n olmanın kolaylığını yansıtırız.

Et yiyenler huzursuz edici hislerle yaşamaktan korkarlar; ete duydukları iştahın artık doyurulmayacağından korkarlar ve bu onlar için dayanılır gibi değildir. Evi özlemenin, yolculuğun doğal bir parçası olduğunu anlamazlar. Eti özlemek de gayet normaldir. Etli yemeklere iştah duymak normaldir. Hatta zaman zaman pişmanlık duymak bile normaldir. Öyle anlarda destek için birbirimizle konuşuruz ya da kendimizi iyi hissettirecek bir veg*n yemeği seçeriz ya da ortak platformumuza yazarız ya da o hisleri şu an olduğumuz kişi olma özgürlüğüyle dengelemek için geliştirdiğimiz taktik her ne ise onu uygularız. Kendimize bu yolculuğa neden çıktığımızı hatırlatırız.

Et yiyenlerin idrak edemediği; veg*nlığı da içeren dünya görüşünün, onlara veg*nlığı benimserlerse kaybedeceklerinden korktukları keyfi sunabileceğidir.

Biz hayvan yemeyi bırakanlar, hayatta o katlanılamaz görünen hislerden daha kötü şeyler olduğunu biliriz. Bizim için daha kötüsü, evi özlemekten korktuğumuz için evde kalmak olurdu. O zaman en iyi niyetlerimizi ya da sezgilerimizi heba etmiş olma hissiyle yaşardık. *Dahası, et yiyenler halihazırda huzursuz edici hislerle yaşıyorlar.* Bu huzursuz edici hislere *aşinalar*, hepsi bu.

Korkularımızla yüzleştiğimizde; korkuların bizi korkutmak, hareketimizi kısıtlamak, bizi harekete geçmekten alıkoymak zorunda olmadıklarını öğreniriz. Böylece korkularımızla yüzleşmenin getirdiği dirayete ve güvene kavuşuruz.

Ancak huzurumuzu kaçıran başka şeyler olabilir. Evet, et yiyenler engellenmiş olmalarının semptomlarını açığa vururlar. Ama elbette bizim engellenmemiş olmamız, semptomsuz olduğumuz anlamına gelmez. Et yiyenlerle etkileşimler, içimizde birtakım hisleri tetikleyebilir. Kabul veya ilgi görmeye ihtiyacınız varken, bir şeyler yemek üzere dışarı çıktığınızda ve kendinize göre hiçbir seçenek bulamadığınızda yoksunluk hissiniz tetiklenebilir. Kimse sizin veg*nlığınızı tasdik etmemiş, kimse sizi umursamamıştır. Bunlar veg*n olup olmadığınızdan bağımsız ihtiyaçlarınızdır. Ama şimdi onları tetikleyen, veg*nlığınız ol-

muştur. Eksikliğini hissettiğimiz şeyleri kabullenmeli ve veg*nlığın onları daha da belirgin hale getirmesine izin vermemeliyiz.

Veg*nlık kendimiz için beslediğimiz en güzel umutları yeşertirken, ayrıca en derinlerde yatan birtakım güvensizlik hislerimizi de canlandırır veya artırır. Beslenme konusunda geçmişten gelen tutucu bir tavrınız varsa, kuruntularınız artık daha belirgin bir hal alır. Önceden öyle değildiyseniz, her an olabilirsiniz. Eğer zaten daima dışlanmış hissetme eğilimindeyseniz, et yeme ve veg*nlık üzerine iki tarafın da bulunduğu ortamlarda bu his pekâlâ canlanabilir. Eğer zaten ilişkilerde ihmal edilmiş hisseden biriyseniz, et yiyenler sizin beslenme tercihlerinizi ihmal ettiğinde bu durum daha da içinize işler. Eğer kimsenin sizi dinlemediğini düşünüyorsanız; veg*nlık konusundaki kararınızı açıklamaya çalıştığınızda ve kimse sizi dinlemek istemediğinde, bu hissiniz güçlenir. Eğer zaten tartışmacı bir yapınız varsa, et yiyenlerle girdiğiniz tartışmalar son derece şiddetli dışavurumlara dönüşebilir. Arkadaşlarının tatil seyahati videolarını izlemeye can atan pek kimse yoktur. O yolculukta birlikte olmadıktan sonra, insanlara kimsenin izlemek istemediği bir yol filmini göstermeye benzer. Dahası, bu; et yiyenlerin, veg*nlığın –savlarından bağımsız olarak– gerçekten insanların hayatlarını iyileştirmediğine dair korkularını güçlendirir. Onlara göre veg*nlık küçültür, alçaltır, eksiltir.

Kıtlık Korkusu

Et yiyenler ile veg*nlar arasındaki birçok etkileşimde dönüp duran belli bir korku vardır.

"Ne yiyorsun?"
"Geriye yiyecek ne kalıyor ki?"
"Yani sadece bitki mi yiyorsun?"
"Proteini nereden sağlıyorsun?"
"Bir veg*n yemeği yediğimde hiç doymuş hissetmiyorum."

Ya da Austin'de (Teksas) bir adamın vegan bir Şükran Günü için eylem yapan aktivistlere arabasının camından bağırarak söylediği gibi: "Ne yiyelim istiyorsunuz, *ot mu?*"

Meali: "Yiyecek seçeneklerinin azalmasını nasıl kabul edebilirsiniz?"

Meali: "O kadarcık yemekle yetinmekten memnun musunuz? Çünkü ben kesinlikle memnun olmazdım! Hayatımda bolluğu hissetmek istiyorum! Siz nasıl bolluk içinde yaşayabilirsiniz ki?"

Sordukları şey aslında "Bu yapılabilir mi?" değildir; "Bu, hayat kalitemi düşürecek mi?" demek isterler.

Bu kitabın girişindeki alıntıda bir Geştalt kaymasından söz edilmişti: Biz ölüm olarak görürüz, onlarsa hayat olarak. Buna karşılık, biz bitki bazlı yönelimimizde hayatı görürüz; onlarsa ölümü, zevkin ve keyfin ölümünü. Bizim bolluk gördüğümüz hayatta, onlar mahrumiyet ve kıtlık görürler. Onların ne yediğimize dair sorularını şöyle cevaplarız: "Yiyebileceğimiz bir sürü güzel şey var!"

Ancak et yiyenlerle etkileşim içinde olduğumuz yerlerde çoğu zaman bu iddia apaçık geçersiz olur. Örneğin onların seçtiği bir restorandayızdır ve bize uygun bir şey yoktur. Hangi durumda olursa olsun, yemek etrafında yaşanan duygusal gerilim –yemeğin bolluğunu hissetme ihtiyacı– etkileşimin her yanına yayılır. İnsanlar sadece beslendiklerini hissetmek istemezler, tatmin olmak isterler. Büyük büyük porsiyonlar, açık büfeler, üç katlı burgerler; hepsi bu tıka basa doyma arzusuna hitap eder. Bir sınırlanma hissetmek istemezler. Veg*nlığın başlarına getirmesinden korktukları şey zaten budur.

Veg*n olduğumuzda, bulunduğumuz anın içerisinde bir bütünlük hissi deneyimlememiz gerekir. Diğer türlü et yiyenlerin *engellendikleri* için ilişkiye yansıttığı güvensizlikler, bizim *engellenmediğimiz* için ilişkiye yansıttığımız güvensizliklerle etkileşime girerler.

Veg*nlardan bana hayatta kalma tüyolarını yazmalarını istediğimde pek çoğu şu açmazın altını çizdi: Hayvanları yemeye hâlâ bu denli bağlı bir kültürün ortasında, yemeklerde

bir bolluk hissine kapılmak bize göre pek mümkün değil. Et yiyenlerin arasında yaşarken elbette yemek seçeneklerinde bir kıtlığa *maruz kalacağız* ama bu konuda yapabileceğimiz bir şey var: *Hazırlıklı olmak.*

Hazırlıklı olmak, bir bakıma kendinize şöyle demenizdir: "Kıtlık yaşayacağım. Ama bolluğa ihtiyacım var. Et yiyenler, benim ihtiyaçlarımın karşılanmasını sağlayamıyorlar. Bunu ancak ben sağlayabilirim ve bu hiç dert değil."

Hazırlık pozitif enerjiyi de kapsar: Planlı davranmak, olabilecekleri hesaba katıp tedbir almak, ihtiyaçlarımızı gözetmeyi bilmek. Bolluğa giden yolda hazırlık enerjisini hayatlarımıza katmak, et yiyici bir dünyanın sık sık sebep olduğu kıtlık hisleriyle yaşamaktan daha kolaydır. Yirmi birinci yüzyıldaki gelişmeler –restoranlarda veganlar için daha fazla seçenek, çoğu günlük gazetede daha fazla vegan yemek tarifi, piyasada daha fazla vegan gıda– bolluk vadediyor gibi görünse de yiyecek çok az şey bulabildiğiniz zamanlar devam ederse şaşırmayın.

Hayatta Kalma Tüyoları: Hazırlıklı Olmak

- Neler olabileceğini önceden düşünün.
- Çabuk hazırlanan yiyecekleri öğrenin.
- Paketleyip yanınıza aldığınız bir öğle yemeği, dostunuzdur.
- Esnek olun. Size uygun olan ne varsa onu yiyin, tam bir öğün veya dengeli bir tabak olmasa bile. Bir sonraki öğünde telafi edersiniz.
- Bol bol meyve yiyin.
- Sevdiğiniz şeyleri yiyin.
- Bir davete giderken, siz de bir tabak hazırlamayı teklif edin.
- Önceden bolca yemek hazırlayıp, dondurucuya atın.
- Toplu ürün reyonundan her şeyin en ucuzunu almaya çalışın, iyi ürünlerle ve vegan dondurma gibi hazır gıdalarla kendinizi şımartın.
- Gittiğiniz yere kendi yemeğinizi götürün.
- Makarna seçeneklerini düşünün.
- Tariflerinizi paylaşın.

Bu hayatta kalma tüyoları; sırf hazırlıklı olmanın değil, bitki bazlı gıdaların sunabileceği bolluğu deneyimlemek için yemek listenizi genişletmenin de önemini vurguluyor.

Hayatta Kalma Tüyoları: Bolluğa Kavuşmak

- Sık sık yeni tarifler deneyin, böylece gerçekten damak zevkinize göre olanları bulursunuz.
- Yeni sebzeler ve yeni tatlar keşfederek tarif listenizi zenginleştirin.
- Öğünlerinizi mümkün olduğunca heyecan verici, ilgi çekici ve besleyici hale getirin. Yediklerinizi çeşitlendirin.
- Entelektüel bir egzersiz niyetine vegan tarif kitapları okuyun. Yazarların veg*nlık üzerine düşüncelerini ve yemek yapma yaklaşımlarını öğrenin.
- Gittiğiniz ortama bir tatlı götürün. Böylelikle eğlence vaktini kaçırmazsınız.

Bu tüyolarda devrim niteliğinde bir şey var: Kendimize gereken özeni biz göstermeliyiz –sonuçta bu bizim yolculuğumuz; kendimize özen gösterdiğimizde, mutlu olduğumuzu belli ederiz– yemek seçeneklerimizdeki bu "sınırlanmayla" (et yiyenlerin bakış açısıyla), bir sürü seçeneğimiz olduğu zamankinden daha mutluyuzdur. Çünkü aslında hâlâ durum böyledir.

Kendimize Özen Göstermek

Klasik veg*n sorusu şudur: "Orada benim yiyebileceğim şeyler de olacak mı?" Asıl soru ise şu olmalıdır: "Kendime nasıl özen göstereceğimi biliyor muyum?" Başkaları ihtiyaçlarımızı görmezden gelebilir ama biz kendimize bunu yapmamalıyız. Kendisine özen gösteren biri şöyle der: "Benim ihtiyaçlarım var. Başka hiç kimse onları karşılayamaz. Onları kendim karşılamak zorundayım, zaten böylesi daha uygun."

Hayatınızda bolluk hissini hiç tatmadıysanız, hep memnuniyetsiz ve mutsuz hissettiyseniz, şimdi kendinize değer verme zamanı.

Hayatta Kalma Tüyoları: Kendine Özen Göstermek

- Bu yolculuğa neden çıktığınızı, bunun merhamete yönelik bir olumlama ve bağlantılar kurma eylemi olduğunu kendinize hatırlatın.
- Bir gıdayı tüketmeden önce içine konan malzemeleri sormaktan çekinmeyin.

- Vitamin alın.
- Egzersiz yapın. Size iyi gelen hareket türünü keşfedin.
- Kilerinizde bulunmasını istediğiniz ürünleri nerede bulacağınızı bilin.
- Kalbinizin sesini dinleyin.
- Gittiğiniz yerlerde ne servis edileceğini önceden sorun.
- İnsanlara jelatin, don yağı ve ançüezin hayvansal gıda olduğundan bahsedin.
- Etiketleri okumayı öğrenin.
- Yaratıcı olun!
- Tarif öğrenmek ve destek almak için interneti kullanın. (bkz. 13. Bölüm)
- Nasıl veg*n olunacağını tasarlayan eski benliğinize teşekkür edin ve bu tasavvuru gerçekleştirmeye devam ederken onu aklınızdan çıkarmayın.

Kendi ihtiyaçlarınızla bizzat ilgilenirseniz et yiyenlerin de bulunduğu ortamlarda huzurlu hissetmeniz daha olasıdır. Mutluluk ya da mağdurluk, seçim sizin.

Mağduriyet ile İlgili Sorunlar: Kıtlığı Kabullenmek

Başkalarının ihtiyaçlarınızı karşılayacağından emin olamadığınızda, bunu kendiniz yapmak için hazırlıklı olmayı da beceremediyseniz, mağdur konumuna geçersiniz. Mağduriyet derken neyi mi kastediyorum? Kendi huzurunuzu, sağlığınızı veg*nlığınıza feda etmeyi ve et yiyenlerin de bulunduğu bir ortamda yemek yiyeceğiniz zaman hazırlıklı olma gereksinimini ciddiye almamayı. Bu durum sizin için de yanınızdaki kişiler için de ruhen hiç besleyici değildir. Mağdur olmanız herkesi mutsuz eder. Bunun en basit örneğini, üniversite öğrencisi olan vegan bir gençten dinlemiştim: Kız her yıl bayram yemeği için büyükannesine gidiyormuş. Ama her şeye tereyağı katıldığı için, kızarmış tereyağsız bagel dışında yiyebileceği hiçbir şey olmuyormuş. O sırada geleneksel, bolluk içindeki sofralarının tadını çıkaran diğerleri bundan ne anlamış olabilirler peki? Şüphesiz ki, onun tercihinin kıtlık olduğunu. Kendisini dışlanmış, göz ardı edilmiş ve mağdur hissetmiş. Diğerlerini ikna edebildiği tek şey

ise, kendisinin ahlaki kararlarının işe yaramazlığı ve düpedüz tatsızlığı olmuş. Onu planlı davranarak başının çaresine bakmaya teşvik ettim. Oraya giderken yanında yiyeceği şeyleri götürürse, diğerleri de veganlığın ne kadar heyecan verici olabileceğini görürler. Bagel çözümü, gerçek bir çözüm değildir. Ancak et yiyenlerin korkularını pekiştirmeye yarar.

Mağdur olmak size kendinizi üstün hissettiriyorsa, aileniz ve arkadaşlarınız bunu fark ettiklerinde size karşı saldırgan bir tavır takınırlar. Mağdur olmak size yabancılaşmış hissettiriyorsa, aileniz ve arkadaşlarınız bunu fark etmeyebilir ama siz onlara karşı saldırgan bir tavır takınırsınız. Her iki durumda da mağdur görünmenizin et yiyenlere öğrettiği şey, korkularında haklı olduklarıdır: "Veg*nların yiyebileceği hiçbir şey yok." Hatta onların en sevdikleri bayramlardan bazılarını kutlamayışımızı, aslında kutlayamıyor oluşumuza bağlarlar.

Mağdur olmanız kötü beslendiğiniz anlamına gelebilir; bu da size yemek dramaları yaratmakla kalmaz, aynı zamanda sağlığınızı bozar. Dengeli bir beslenmeden yoksun kalırsınız. Mağduriyet bir mini ölümdür. "Hayatı" kucaklamak adına verilen bir kararın, mini ölümlere neden olması doğru mudur? Mağdur olmanız, et yiyenlerin kıtlık modelinin tek geçerli model olmasına razı gelmeniz demektir. Peki bunu fark ettiğimizde ne yapmalıyız? Kıtlık modelini tersine çevirmeliyiz. Bolluk, benim yemekle değil yemeye getirdiğim yaklaşımla elde edeceğim bir şeydir: "Vegan olduğum için mutluyum; ama bu, kendime özgü ihtiyaçlarımın karşılanması işini benim üstlenmem gerektiği anlamına geliyor. Yanımda yiyecek bir şeyler götürmeliyim." Bu kabul genellikle geri adım atmak gibi görünse de, hatta belki kulağa bir dert gibi çalınsa da ("Kimse beni ihtiyaçlarımı gözetecek kadar önemsemiyor"), aslında özgürlüğe adım atmaktır. Et yiyenler ile birlikteyken yemekle ilgili beklentilerinizi düşürürseniz, düşük beklentilerin sağladığı özgürlüğe kavuşursunuz; bu da hayal kırıklığına uğrama ihtimalinizi azaltır.

Hepimiz bir bolluk hissine ihtiyaç duyarız: Şimdi, tam şu anda, ihtiyacımız olan her şeye sahip olduğumuza dair bir his;

önümüzdekilerin miktarından değil –ister özel olarak sofradaki yemek miktarı olsun ister genel olarak koşullarımıza nicel bir hesapla değer biçmek olsun– tam şu anda olduğumuz kişi olmanın verdiği neşenin *niteliğinden* doğan bir his. Eğer bunun yerine kıtlık içinde yaşamaya razı gibi görünürsek, bu bizi bir avuç yabancıya dönüştürür. Bunu kim seçer ki? O zaman kıtlığı seçtiğimiz için yargılanırız. "Kısıtlı beslenmemiz" ruhumuzu da kısıtlamıştır. Mağdur olmayı seçtiğimizde, hiç değilse bu şekilde –ve belki başka şekillerde de- yabancılaşmayı kabul etmiş oluruz. Yabancılar haline geliriz.

YABANCI

Klasik filmlerde, yabancının kasabaya gelişi hemen fark edilir. "Bu köhne kasabada ne işin var ahbap?" Soru; yabancı, kasabanın barına salına salına girdiğinde gelir. Yabancının bir sırrı –bir görevi, bir planı– vardır; niyeti iyi de olabilir, kötü de. Adam (genelde erkektir) sadece oradan geçmektedir, kazara bir şey keşfeder ve bir olaylar zincirini tetikler; ya da bir şey aramaya gelmiştir, onu bulur, beklenmedik bir ifşa serisini tetikler. Çok geçmeden, maksadı onun kasabayla ters düşmesine yol açar. Kasaba sakinleri bu ihtilaftan kendileri hakkında bir şeyler öğreneceklerdir. Acaba hep olduklarını sandıkları kadar sevecen insanlar mıdır? Belki de hayır. Yabancının gelişi, onları kendi iç çatışmalarıyla ve inkâr ettikleri şeylerle yüzleştiren kötü bir cevabı mı ortaya çıkarmıştır? Belki de evet.

Bizler et yiyenler için birer yabancıyız çünkü değiştik. Onların yapmadığı bir şey yaptık. Veg*n olmayan gıdalarla ilişiğimizi kestik. Anlamazlar ya da anlarlar ama korku onları durdurur; anlarlar ama değişemezler. Başka kimse sizin benzersiz veg*n olma sürecinizi bilemez. Her halükârda, veg*nlığınızdan rahatsız olan biri bu süreci anlayamaz. Çıkan ürünü –veg*nlığı– görürler ve başka dünyadandır. Süreçten korkarlar çünkü farklıdır.

Eti hayatımızdan çıkarma sebeplerimiz genellikle yoğun duygular içerir. "Neden veg*n oldun?" sorusuna cevap verirkenki büyük yoğunluğumuz nedeniyle yabancı gibi görünebiliriz. Et

yiyenler çoğu zaman aynı konularda bu yoğunluğu hissetmezler. Böylece zihinlerinde bir soru işareti daha oluşur: Bu yoğunluk neden başka bir şey için değil de bunun için? Örneğin, neden ölü hayvanlar için hissettiğin bu yoğunluğu evsiz veya aç insanlar için hissetmiyorsun?

Değişim tehditkârdır. Yabancılar bir kasabada ilk görüldüklerinde kimsenin onlara güvenmemesi bundandır. Veg*n olduğunuzda yakın çevrenizdeki insanlar da sizin değişiminizi hoş karşılamazlar. Çünkü size –veg*na– uyum sağlayalım derken onların da değişmesi gerekir. Hele ki değişiminiz onların bir bölümünü reddetmek olarak görülürse aileniz, dostlarınız, iş arkadaşlarınız içten içe veya alenen öfkeye kapılabilirler. Ayrıca dünyanın bir bölümünü değiştiren bir şeyin, dünyanın *onlara ait* bölümünü de değiştireceğine hükmederler. Böyle bir değişim hoş karşılanmaz. Sonuç mu? Siz ve onlar arasında bir sürü küçük, orta ve büyük ölçekli negatif karşılaşma. Bu olumsuz deneyimler geri tepebilir ve o zaman gerek hayata bakış açınızda gerekse insanlarla kurduğunuz ilişkilerde olumsuz biri olup çıkarsınız.

Olumsuzluk, bir etkileşime veya deneyime geçmişten taşıdığımız bir şey olabilir; bir acı, şüphe, yabancılaşma. Veyahut bir etkileşimin sonucu olabilir. Olumsuzluk iki taraflı olduğunda daha da güçlenir. Verdiğimiz kararla ilgili olumsuz hisseden biri, bizi çözümlenmemiş duyguların girdabına çekebilir. Böyle bir olumsuzluğun kucağına düştüğümüzde, kendimizi anlamayı öğrenmemiz gerekir. Evet, içimizde hayal kırıklığı, hüsran ve öfke doğar; tatlı düşlerden acı gerçeklere uyanırız. İşte bu hisleri teşhis etmeyi ve onlarla ne yapmamız gerektiğini öğrenmeliyiz. Onlar bir durumun barometreleridir, dolayısıyla bizzat bir fırtınaya dönüşmek zorunda değillerdir. İçimizde doğan aydınlanma, şaşkınlık, hikmet de olabilir. Çünkü biz bunu birine *dönüşmek* için değil, biri *olmak* için yaparız. Bir şeye *karşı* değil, bir şey *için* yaparız. Bunu yalnız gelecek için değil, şimdi için de yaparız.

Hayatta Kalma Tüyoları: Yabancılar İçin

- Et yiyenlere dikkatli yaklaşın. Sizin halinizden memnun olmanızı istemiyorlar ve kendilerine de öyle olmadığınızı kanıtlamaya çalışacaklar diye düşünün.
- Sinirlenmemeye çalışın.
- Alıngan olmayın. Kararınız pek çok kişinin anlayabileceği bir şey değil.
- Kontrolünüzü kaybetmeyin. İnsanların sizi manipüle etmelerine izin vermeyin.
- Kendinizi eğitin.
- Başkalarını veg*n yapmaya çalışmayın.
- Kimsenin sizi hor görmesine izin vermeyin.
- Espri yapın ama işin ucu alay etmeye varmasın.
- Kimseye kendinizi açıklamak zorunda değilsiniz.
- Rahat olun.
- İnsanlara karşı sabırlı olun.
- Seçiminizi ısrarcı değil, ilgi çekici bir üslupla anlatın.
- Sakinliğinizi koruyun.
- Pozitif olun.
- İyiliği tasvip edin ve besleyin, insanlara saygıyla karşılık verin.
- Sürecinizi sevin.

Bir yabancı, mevcut durum için tehdit oluşturur. Kasabanın o güne kadar inkâr etmeye çalıştığı şeyleri çabucak görür: ahlaksız şerif, rüşvet yiyen belediye başkanı, cani banker. Yabancı genellikle adaletsizlikleri ortaya serer. İşte bu biziz: Ellerimiz tabanca kılıflarımızda, karşımıza çıkan herkese meydan okuruz. "Hey sen, ahbap!" deriz. "O yediğin burgerde ne var öyle?" Belki aslında bunu söylemeyiz ama sırf veg*nlığımızla söylemiş kadar oluruz. Bara gireriz ve herkes aniden bardaki yiyeceklerin bozuk olduğunu fark eder. "Aa, bu arada" diye bağırırız sadık atımızın sırtına atlarken, "Kasabanın sınırında neler döndüğünü biliyorum, hani şu cinayet. Yoksa örtbas edebileceğinizi mi sanmıştınız? Ben buradayken asla."

Genellikle yabancı olmamızın sebebi öfkemizdir. Belki aniden kasaba halkından birine dönüp "Sen *kim* olduğunu sanıyorsun ha?" diyerek saldırırız. Sonra bağıra çağıra, bir sürü küfre bedel

olan laflar sıralarız: "İklim değişikliği! Mezbahalar! Annelerinden ayrılan yavru hayvanlar! Merhamet!"

Öfkenizin farkına varın. Öfke haber verir, bize dikkat etmemiz gereken bir şeyler olduğunu söyler. Çoğu zaman öfke bir şeylerin doğru olmadığını bildirir. Elbette hislerimiz üzerinde hak sahibiyiz, asıl mesele onları belli edip etmemekte. Ama önce şunu anlamamız lazım: "Beni öfkelendiren ne?"

Öfke bir güçsüzlük işareti midir; yoksa güçlü, yargılayıcı, kontrol edici olma girişimi mi?

Bir yemek ortamında güçsüz mü kaldınız, kendi zoraki mağduriyetinizi yaşarken? Yiyebileceğiniz hiçbir şey yok, kimse bunu fark etmiyor, diğer herkes sizin halinizden bihaber şekilde yemeğini yemekle mi meşgul? Sorulması gereken, "Bu öfkeyi hissetmeli miyim?" değil. Çünkü hissediyorsunuz. Bu yok sayılacak ya da uygun veya uygunsuz bulunacak bir his değil; orada işte, bir şeyi haber veriyor. Bu durumda soruların şöyle olması gerekir:

Bu öfkeyle ilgili nasıl daha fazla şey öğrenebilirim?
Bu hissi tanıyıp kendime itiraf edebilecek miyim?
Öfkemi ifade etmem gerekiyor mu?
Birlikte yaşamaya veya çalışmaya devam etmek zorunda olduğum et yiyenleri kendimden soğutmadan öfkemi ifade etmemin bir yolu var mı?
Öfkemi diğerlerine saldırmadan izah edebilir miyim?
Öfkemi ifade etmem mümkün değilse, bunun yerine ne yapabilirim?

Aktivizmin diğer alanlarında, hırs ve hiddet hoş karşılanabilir. Bu hisler dürter, sarsar, dönüştürür. Ancak bu tarafta başka bir şey olur. Hırs ve hiddet insan kaybettirir. Öfke diğerlerini savunmaya geçirir. Hislerimizi kontrol altında tutmak için, iç kaynaklar yaratmamız gerekir. Sık sık duyduğumuz "Kararından memnun musun?" sorusunun sebebi de budur. Eğer memnun değilsek, et yiyenlerin korkularını doğrularız. Et yiyenleri yolculuklarına çıkmaktan alıkoyan korkularını yeniden gün yüzüne çıkarırız. Onları kendi deneyiminizin ışığında değerlendirin:

Ailenizle ve arkadaşlarınızla ilişkinizde bir kopma, bir bozulma, aile veya yakın çevrenizde bir parçalanma yaşadınız mı? Onlardan uzaklaştığınızı hissediyor musunuz? Hüsran, kızgınlık, hayal kırıklığı? Etkileşimde bulunduğunuz et yiyen, sizdeki bu yabancılaşma hissini tetikliyor mu?

Farklı olduğunuz için yargılandığınız oluyor mu? Bu size ne hissettiriyor?

Veg*nlığınız dikkatleri üstünüze çekme sebebi oluyor mu? Neler yaşanıyor? Siz ne yapıyorsunuz?

Veg*n olmakla ilgili bilinmeyenleri deneyimlediniz mi?

Yeni yemekler denemekten korkuyor musunuz? Eğer öyleyse, bu durum veg*nizmin keyfini tam anlamıyla çıkarmanıza engel oluyor mu? Sadece etli yemeklerin veg*nlaştırılmış halleriyle ve önceden bildiğiniz şeylerle mi yetiniyorsunuz?

İştahınızın tatmin olmadığını fark ettiğiniz oluyor mu?

Sağlığınız iyileşti mi, aynı mı kaldı yoksa kötüleşti mi?

Bir et yiyen olmanın güvenlik hissini, zevkini ve kimliğini kaybetmekle alakalı olumsuz deneyimleriniz oldu mu?

Bir özen görme ya da bir ebeveynle ilişkide "çocuk" olma hissi de dahil olmak üzere, konfor duygunuzu yani et yemenin sunduğu rahatlıkları kaybettiniz mi?

İşin sonu kendinizi ve/veya ebeveyninizi yargılamaya vardı mı?

İçinde yetiştiğiniz kültürün ve ebeveyninizin sizi kandırdığını düşünüyor musunuz?

Sembolik olarak et yemeyle ilişkilendirilen bir güç ve kontrol kaybınız oldu mu?

Eğer bunlara cevabınız "evet" ise, muhtemelen kendinize ve başkalarına yabancılaşmış hissediyorsunuzdur. Bu yabancılaşma da et yiyenlerin kendi korkularını haklı görmelerine yol açar.

Veg*nlardan gelen hayatta kalma tüyolarının son bölümünde yabancılaşma konusu hâkim; çünkü buna ne kadar yatkın olduğumuzu kendilerinden biliyorlar:

- İnsan içine karışın. Sizin gibi birilerini bulun. Veg*n bir topluluk kurun veya var olanlara katılın.

- Diğer veg*nlarla bağlantıda olmak için sosyal medyayı kullanın. (Önce 13. Bölüm'deki uyarıları okuyun)
- Veg*nlığınızın ilk zamanlarında, yeni fikirlere açık olmayan arkadaşlarınızla yemeğe çıkmaktan kaçının.
- Enseyi karartmayın.
- Kimsenin sizi yemekten keyif almayacağınız bir şeyi yemeye zorlamasına izin vermeyin.
- Kimse sizinle aynı fikirde değil diye canınızı sıkmayın. Ne kadar iyi bir iş çıkardığınızı aklınızda tutun.
- Arkadaşlarınıza veg*n olmanın sizin için önemini anlatın ve onların desteğini isteyin.
- Şunu bilin ki; dünyada tek veg*n siz olsanız bile, doğru olanı yapıyorsunuz.
- Sizi anlayacak veg*n arkadaşlarınızla görüşün. Eğer hiç öyle arkadaşınız yoksa başka veg*nlarla görüşmenin ya da konuşmanın yollarını bulun.
- Editöre bir mektup yazın.
- Bağlı hissetmek için, veg*nlık üzerine yazılmış diğer kitapları da okuyun.
- Düşük beklentilerle yaşayın. Direnç geliştirin. Çabuk toparlanın.

Nihayetinde geçerli soru "*Başka herkesin* kendi yedikleriyle ilgili kararlarından memnun musunuz?" veya "Başka herkesin sizin veg*n olma kararınızla ilgili görüşlerinden memnun musunuz?" değildir. Bütün mesele şudur: "Siz yediklerinizle ilgili *kendi* kararınızdan memnun musunuz?"

HER ŞEY SİZİN ELİNİZDE

Değiştiniz. Ama neyse ki bir yabancı –*hani şu* veg*n- olmadınız. Değişmenin nasıl bir şey olduğunu bilen ve diğerlerine de kendi yolculuklarında yardım edebilecek biri oldunuz.

[Memnun olmak, barışık olmaktır.] Barışık olmak ise "Ben kendi başımın çaresine bakabilirim" güvencesiyle hareket etmeyi gerektirir. Böylece aynı zamanda "Bu seçimden ötürü içim rahat. Benimle özel olarak ilgilenmenize ya da veg*nlık kararımla ilgili endişeye kapılmanıza gerek yok. Hatta gelin, bu harika yemeği paylaşalım." mesajını verirsiniz. Barışık olmak, gerçekçi olmaktır. Barışık olmak, kendiniz için beklentilerinizi yükseltirken

başkalarıyla ilgili beklentilerinizi düşürmektir. Sonunda herkesi potansiyel bir veg*n olarak görmeye başlarsınız ve onların bunu fark etme süreçlerinden usulca çekilirsiniz.

Göstermek, kanıtlamak, haklı çıkmaya çalışmak yerine "İşte buradayım, gelsene" dersiniz. Böyle durumlarda, tadında bırakmak gerekir.

Veg*nlığımızla ne kadar barışık olursak, başkalarını da bunu benimsemek konusunda o kadar rahatlatırız. Veganlık üzerine konuşmayı bırakıp enfes sofralar hazırlamaya başladığımda, hayatımı kendi halinde bir vegan olarak sürdürdüğümde, uzun aile ziyaretlerine giderken yanımda ekşi maya kültürü ve miso[1] götürdüğümde, kendi ihtiyaçlarımı karşılamak zorunda olduğumu kabullendiğimde ve bunu sorun etmediğimde, sırf vegan olmaktan aldığım zevki paylaşmak için yemekler icat ettiğimde bir samimiyet oluştu. Ben bolluk içinde hissettiğimde, etrafımdakiler de bunu hissetmeye başladı.

Birkaç inatçı gençle ilgili bir hikâye vardır. Bunlardan bir tanesi, yaşlı bir adamdan hoşlanmamaktadır; oysa başka herkes adamın çok bilge biri olduğunu düşünmektedir. "Ona göstereceğiz" der genç adam. Sonra bir kuşu iki eliyle yakalayıp yaşlı adama doğru ilerler.

"İhtiyar!" diye sert bir tonla seslenir.

Yaşlı adam ona yaklaşır.

"Söylesene ihtiyar, elimdeki kuş canlı mı ölü mü?" Gencin planı, eğer yaşlı adam kuşun canlı olduğunu söylerse, kuşu avuçlarının arasında sıkıştırıp ölü bir kuş göstermektir. Yaşlı adam kuşun ölü olduğunu söylerse, genç adam kuşu canlı olarak havaya salacaktır. Her hâlükârda genç adam onun yanıldığını gösterecektir.

---

1. Miso, soslara ve çorbalara çeşni katan mayalanmış bir soya fasulyesi macunudur. Bazı misolar sadece soya fasulyesi ve tuzla yapılır. Bazı türleri ise soya fasulyesi, tuz, pirinç veya arpa gibi tahıllardan ya da nohut gibi baklagillerden yapılır. Sağlam bir yüksek kaliteli protein kaynağıdır. Tuzlu bir lezzet katar ve bazı tariflerde parmesan peyniri yerine kullanılabilir (bkz. Pesto tarifi). Bir yemeğe miso kattığınızda, onu bir daha ısıtmaktan kaçının; çünkü yoğun ısı misonun sağlıklı enzimlerini yok eder. Soğuk muhafaza edin. Miso aktarlarda ve benzeri dükkânlarda ya da Asya mutfağı ürünleri satılan yerlerde bulunabilir.

Yaşlı adam, karşısında dikilen genci şöyle bir süzer. Genç adamın kollarındaki gerilimi, kenetlenmiş ellerindeki tedirginliği görebilmektedir.

O öyle bakarken, genç adam aynı meydan okuma tavrıyla sorusunu tekrarlar: "Elimdeki kuş canlı mı ölü mü?" Yaşlı adam bir anlık duraksamanın ardından cevap verir:

"Bu senin elinde."

Hayvanlar yaşayacak mı yoksa ölecekler mi?

Bizim veg*nlık yolculuğumuz tamamlandı, şimdi bu diğerlerinin ellerinde.

3. Bölüm
Vicdanımızdaki Deliği Onarmak

"Vicdanlı Bir Şükran Günü"

—Bir vejetaryen Şükran Günü üzerine hazırlanan kapak hikâyesinin başlığı

New York Times Magazine, 1974

Vejetaryen bir Şükran Günü vicdanlı bir Şükran Günü ise, vejetaryen *olmayan* bir Şükran Günü nedir o zaman? Aşağıdaki hikâye bir fikir verebilir:

Bir uçak seyahatimde, yanımda bir çocuk psikoloğu oturuyordu. Çok geçmeden onun mesleği ve sıkıntılı, yetenekli çocuklarla olan çalışmaları üzerine uzun ve sakin bir sohbete dalmıştık. Benim ortaokul çağındaki çocuklarımdan bahsetmiştik. Derken yemek vakti geldi. Önce onun yemeği olan ölü tavuğu getirdiler

ve yemeye başladı. Benim vegan yemeğim getirildiğinde ise, beklendiği üzere mevzu buna döndü. Adam et yemenin etik olmadığını bildiğini itiraf etti ama hâlâ bu düzeni bozmaktan yana değildi. Daha demin ebeveynlikle ilgili bazı kaygılarımızı birlikte masaya yatırmış olduğumuz için, ona dönüp bunun nasıl bir his olduğunu sormaktan çekinmedim:

"Peki böyle oturup et yediğinizde ne oluyor?"
"Vicdanımdaki deliği hissediyorum" diye cevap verdi.

Biraz düşündüm, ilginç ve dürüst bir cevaptı. Ancak rahatlayamadım. "Ama bütün kültürümüz bunun sorun olmadığını söylüyor" dedim.

"Evet işte, vicdanımızda müşterek bir deliğimiz var."

Et yiyenler, alenen veya içten içe, ahlaki açıdan hayvanların insanlardan daha önemsiz olduğuna inanırlar. Ama tek inandıkları bu değildir. Roman yazarı David Foster Wallace, "Istakozu Düşün" başlıklı meşhur yazısında bu inançla ilgili şuna dikkat çeker: "[Hayvanlar, insanlardan] bariz biçimde *çok* daha önemsiz görülür; çünkü buradaki ahlaki kıyaslama, insan hayatının değerine karşı hayvan hayatının değeri değil, hayvan hayatının değerine karşı insanın belirli bir protein türüne olan düşkünlüğüdür."

Wallace'ın sözleri, bana Erik Erikson'ın, Gandhi'nin vejetaryenliği üzerine yaptığı yorumu hatırlatıyor. Erikson, Gandhi'nin biyografisine "hayvan eti yemenin çoğu insan için basit ve doğal bir eylem" olduğunu kabul ederek başlar. Ancak Gandhi ile ilgili düşüncelerden kültürümüzle ilgili düşüncelere döndüğünde, bunun pek iyi bir şey olmayabileceğini söyler. Hayvan eti yemenin "bir psikososyal evrim problemi haline gelebileceğini" ileri sürer. Erikson'a göre bu problemin farkına varmak, vicdanımızda bir delik olduğunun farkına varmak; "insanlık; silahlı bir avcının hayatını yaşamanın içsel ve dışsal sonuçlarını, bunun

bizi sürüklediği maddi ve manevi açmazları gözden geçirmeye başladığında" mümkün olacaktır.

Vay, bu çok yerinde bir tespit. Aslında bütün bunları upuzun bir cümlede, madde madde sayarak dile getirir. Cümlenin yapısı adeta bu meseleye dair farkındalığının izini nasıl sürdüğünü göstermektedir. Cümleyi ilk okuduğumda, her bir madde bana Erikson'ın bilincinin kendisinin –ve kültürünün– vicdanındaki delikle yüzleşmesi gibi gelmişti. Farkındalığın nasıl düşünce düşünce, madde madde ortaya serildiği görülüyordu. Erikson, hem içsel hem de dışsal sonuçlara gebe olan bu deliğin bizim için ayrı ayrı ve müşterek yansımaları olduğunu kabul ediyordu. İşin içinde "maddi ve manevi çıkmazlar" da vardı.

Kitabın başında yer alan Geştalt kaymasıyla ilgili alıntıda, Mary Midgley et yiyenler ile vejetaryenlerin aynı şeye farklı baktığını ifade ediyor. Biz ölümü görürken onlar hayatı görüyor. Erikson da sanki Midgley'nin söylediğine bir yorum ekler gibi, yalnız ölümü değil çıkmazları da görmemizin doğru olacağını belirtiyor.

Vicdanınızda bir delik olduğunu fark ettiğinizde ne yaparsınız? Bu farkındalığın sonu nereye varır? Ya farkındalığın gereğini yapıp veg*n olursunuz ya da deliği görmezden gelip engellenmiş bir veg*n olursunuz. Tamamına ermeyen farkındalık bir çıkmazdır, tıpkı Erikson'ın cümlesinin bir noktayla bitivermesi gibi.

FARKINDALIK

Vicdanımızdaki deliği nasıl onarırız? Bu işlem, bir çukura kürekle toprak atar gibi deliği bilgiyle doldurmaktan ibaret olamaz. Vicdanlar böyle oluşmaz. Vicdandaki deliği, pamuk ipliğiyle özenlice örülmüş bir süveterdeki delik gibi hayal ediyorum. Onu tamir etmek için yeni iplik alıp eskisiyle iç içe örmek gerekir. Bu titizlik isteyen bir işlemdir. Orada var olanla başlamak zorundayızdır. Aynısı, et yeme kültürü ve et yiyen bireyler için de geçerlidir. Orada var olanla başlamak zorundayızdır. Orada var olan ise farkındalıktır. Farkındalık engellenmiş olabilir ama oradadır.

Veg*nlığa geçerken vicdanımızda hayvanlarla, kendi bedenlerimizle ve çevreyle ilgili açılan deliği onarmaya başladık. Et yiyenler "Neden veg*nsın?" diye sorarken, muhtemelen aslında "Farkındalık bu değişimi nasıl başardı?" diye soruyorlardır. Farkındalık sürecinin içimizde nasıl ilerlediğini anladığımızda, birinin neden engellendiğini anlamamız da kolaylaşır.

Düşüncedeki hareketin farkına varmak önemlidir; bu hareket Erikson'ın madde madde sıraladığı şekilde takip edilebilir. Önce bir şey olur; kişisel bir okuma, konuşma, bir şey görme, bir şey hissetme, bir rahatsızlık belirtisi, içimizde bir delik olduğuna dair bir içgörü kıvılcımı. Bir şey bize sadece "yemek" yemediğimizi, "et" ya da süt ürünleri tükettiğimizi bildirir. Bu ilk düşünce anlık olabilir: "Ölü bir inek yiyorum" ya da "Bu balığı neden yiyorum?" ya da "Buzağılar süt endüstrisinin yan ürünleridir" ya da belli belirsiz bir "Bu bana iyi hissettirmiyor" hissi. İşte bu farkındalıktır.

Farkındalık kolaylıkla savuşturulabilir: "Şu an bunu düşünmek istemiyorum." Ve farkındalığınızı başka bir yere nakledebilirsiniz. Ya da içgörüyü bir armağan olarak kabul edersiniz ve "Bu farkındalık ile ne yapacağım? Veg*nlığı enine boyuna araştırmam lazım. O zaman (farkındalık hangi kıvılcımla ateşlenmiş olursa olsun) hayvanların acı çekmesine katkıda bulunmuyor, ahlaksız hayvancılık sektörünü desteklemiyor, iklim değişikliğindeki payımı azaltıyor olurum." Farkındalık, dikkate sevk eder.

Farkındalığın dikkate dönüşmesini hissedebilirsiniz. Farkındalık, düşüncelerinizin gitmek istediği yoldur. Dikkat ise düşüncelerinizin kendi yollarından gitmelerine izin verdiğiniz ve onların sizde canlandırdığı içgörüye korku, reddetme veya kontrol olmaksızın karşılık verebildiğiniz zaman gelişir. Bunu bir örnek ile daha yakından inceleyelim. "Süt ürünleri. Ah, hepsi ineklerden geliyor. İnekler acı çekiyor. Ama canım peynirli pizza istiyor." Peynirli pizza, farkındalıktan daha mühim ve acil. O halde ineklere neler olduğunu kafamdan atmalıyım. Ama şimdi pizzaya bakıyorum da kanlı görünüyor. Yine de isteğim devam ediyor. "Peynirli pizza istiyorum. O pizzayı ne olursa olsun

yiyeceğim! Bu hazzı şimdi istiyorum!" Ardından şu düşünce doğar: "O pizzayı neden yedim ki? Başka bir şey de yiyebilirdim. Peynirsiz pizza sipariş edebilirdim. Vegan peynir kullanan bir yer bulabilirdim. Şu an suçlu hissediyorum. O pizzayı yemek zorunda değildim." Ama engellenmiş biri olarak, bir sonraki cuma yine aynı döngüye girebilirim. Kapalı bir enerji devrem var: O pizzayı istiyorum. Öyleyse vicdanımı duymazdan gelip onu yiyeceğim.

Farkındalık dikkate geçiş yaptığında açık bir enerji devresine kavuşuruz. "O pizzayı istiyorum. Ama eğer onu yersem sözümden dönmüş olurum. Bu önemli sözü nasıl tutabilirim? Sebzeli ve peynirsiz bir pizza alabilirim ya da pizza yapmayı öğrenebilirim. Peynirsiz bir pizzayı paket yaptırıp eve gidince üstüne biraz vegan peyniri ekleyebilirim. Ya da farklı bir peynirsiz pizza çeşidi yapabilirim." Düşüncelerimi takip edersem beni başka bir yere götürdüklerini fark ederim. O zaman vardığım yer bir çıkmaz olmaz. Farkındalık dikkate dönüştüğünde, bir donup kalma ve kapana kısılma hissi değil; gelişim ve esneklik ortaya çıkar.

Sekteye uğrayan, yönünden sapan, inkâr edilen farkındalık; suçluluk hissine, savunmacılığa ve bir çıkmaza dönüşür. Peşinden gidilen farkındalık ise dikkate dönüşür. Veg*n olmanın enerji gerektirdiği düşünülür; ama aslında veg*n olmamak da bir o kadar enerji gerektirir. Tek fark veg*nların enerjiyi farkındalıktan elde etmeleridir, et yiyenlerin ise o enerjiyi engellemesi veya başka tarafa yönlendirmesi gerekir.

Farkındalığın izinden gittiğimizde acı, telaş ve sıkıntı hissedebiliriz. Farkındalık çoğu zaman bu hisleri uyandırır, bizi kendimizin ve başkalarının ıstırabına açık hale getirir. Farkındalığın izinden gidemeyen et yiyenler, uyuşmuş hissederler. Bu farkındalığa karşılık verecek olan taraflarını yok etmek (çıkmaza sokmak) zorundadırlar.

Farkındalığın izinden gitmenin, "akışın" gerçekleşmesini sağladığı söylenebilir. İç akış, enerjinin kendi yoluna gitmesine izin verir. Bu da enerjinin özgürleşmesi demektir, enerji kanallarının açılmasıdır, dikkat kabiliyetimizi geliştiren içsel bir

gerilimdir. Akışı takip etmenin kişiye kattığı üç ayırt edici nitelik vardır: açıklık, kavrama yetisi, özgürlük. Akış et yemeye, eski beklentilere bağlı kalmaktan kurtulmaktır; eski ihtiyaçlardan azat olmaktır. İşte o zaman vicdanımızdaki deliği onarmaya başlayabiliriz.

Peki ya farkındalığını engelleyen o kişiler? Onlar da et veya süt ürünleri veya yumurtalarla ilgili bir şeyler hissetmiş ama sonra enerjiyi başka yöne akıtmışlardır. Yine de bir noktada, eylemlerinin vicdanlarına aykırı olduğu sonucu çıkar.

Eğer kişi tutarsız olduğunu biliyorsa; vereceği tepki tutarsızlığını kabullenmek değil, bu bilgi karşısında kendisini savunmak olabilir. Ki bu, deliği daha da büyütür. Veg*n olmayan biri, vicdanındaki bu deliğin etrafında dönüp dolaşarak ne yaptığının bilinçli bir şekilde farkında olmayabilir. "Yaptığım şey fazla irdelenirse geçerliliğini koruyamaz zira bu benim insanlık anlayışımla –ve başkalarınınkiyle de– bağdaşmıyor. Sahip olduğuma inandığım değerlerle çelişiyor. Bu durumda davranışıma başka anlamlar yükleyeceğim, onu başka her şeyden ayıracağım ve böyle aydınlanmalara karşı kendimi savunmak için her şeyi yapacağım." İnsanlar yaptıklarından ne kadar rahatsızlık duyarlarsa onları o kadar savunmak zorunda kalırlar.

Et yiyenlerin, et yemeye devam etmek için hatırı sayılır miktarda bilgiyi etkin biçimde baskılaması gerekir. Bu direncin devamlılığını sağlamak ise epey bir duygusal enerji ister. Baskıladıkları şeyler bilinç düzeyine gelmesin diye onları sürekli kontrol altında tutmak zorundadırlar. Bilgiyi etkin biçimde baskılayan biri, bir veg*nı üstü kapalı bir tehdit olarak algılar. Bizim veg*nlığımız insanların bastırılmış duygularını, düşüncelerini açığa çıkarır ve bu onları rahatsız eder. Bizler farkındalığın engellenmesine gerek olmadığının kanıtlarıyız. Ve vicdandaki deliklerin onarılabildiğinin.

Bir et yiyenin bir veg*na gösterdiği tepkiyi durduramazsınız zira sırf veg*nlığınızı ilan etmeniz bile bunu kışkırtmak için yeterlidir. Rahatsız edici hislerin farkına varmalarının suçlusu *sizsinizdir*. Onlara yeni bir şey söylemezsiniz ama sorun

da budur zaten. Siz ertelenmiş, gerekçelendirilmiş, bertaraf edilmiş, bastırılmış bir şeyi hatırlatırsınız. Sonra etkileşim bir kontrol savaşına dönüşür ve eski yeme usullerinin (ve hayvanlara bakış açılarının) terk edilip değiştirilebileceğini gösteren bir hatırlatıcının kışkırttığı o nahoş duygulardan kendilerini kurtarmaya çalışırlar. Çoğu zaman siz –bir veg*n olarak, onlara bu rahatsızlık hissini hatırlatan kişi olarak– rahatsızlığın *nedeni* gibi görünürsünüz. Bu hissin dışsal bir nedeni varsa, çaresi de dışarıda olabilir demektir. Problem *sizsinizdir*. Problem sizseniz, onların kararları problem değildir.

Bu da bizi Erikson'ın tabiriyle silahlı bir avcı olmayı kabullenmenin içsel ve dışsal sonuçlarına götürür. Enerjiyi kendi yoluna gitmekten alıkoymak için kontrol elden bırakılmamalıdır.

FARKINDALIK AKIŞI VE KONTROL ÇİZELGESİ

"Ne yiyeceğime dair seçimler yapıyorum"

İnkâr farkındalığa ket vurunca, savunmacılık patlak verir.

Akış ve kontrol birbirlerinin karşıtıdır. Sorun şu ki, cazip olan kontroldür –daha kolay, daha basit, daha "gerçek" daha somuttur. Arkasında koca bir geçmiş vardır. Kontrole bağlı kalmanın sonuçları daha kısa sürede gerçekleşir; ne var ki hüsranları da öyle.

Akış	**Kontrol**
incelik	engel
güçlü inanç	tedirginlik
içsellik	dışsallık
rahatlık	endişe
süreç	sonuç
canlılık	durağanlık
içten gelen hareket	geçmişten kalan hareket

Peki et yiyenler, kontrolü alaşağı etmeye hevesli bu asi farkındalığı nasıl kontrol altında tutarlar? "Bilmek istemiyorum" diyerek.

Bilmek istemezler çünkü bilirlerse farkında olurlar; farkında olurlarsa nasıl hissettiklerini tartmak, geçiştirdikleri duyguları hissedip onlara göre nasıl tepkiler geliştireceklerini öğrenmek zorunda kalırlar. O duyguları tepkiye dökerken ise değişebileceklerini anlarlar. "Bilmek istemiyorum" derken, her veg*n olmayan aslında şöyle diyordur: "Ben ve kendimi kandırmalarımın arasına girme. Kendimi iyi biri olarak görmek istiyorum. Ahlaki nedenlerle bir fedakârlıkta bulunduğunu idrak edebiliyorum. Ama benim iyi biri olma hissimi tehdit ediyorsun çünkü ben senin gibi davranmıyorum." Veg*n olmanın sizin açınızdan bir fedakârlık olmadığının da önemi yoktur. Onlara böyle görünüyordur.

Bir veg*nla bu şekilde bir etkileşim içine girdiklerinde, kendilerine dair sahip olmak istemedikleri bir bilgi açığa çıkıverir. Ama bizim bunu bildiğimizi anında hissederler ve eğer hassaslarsa, bizim bilmemiz aracılığıyla bilirler. Bizim bilmemiz, onların kavramasını da mümkün kılar. Asıl problem budur. Bilmemizden ötürü, kendilerine yaptıklarını söyledikleri şeyleri (insanlığa yakışır biçimde beslenme, sağlıklı beslenme, çevreyi koruma) yapmadıklarını görebilirler. Bu can sıkıcıdır. Onlara gerçekte oldukları kişinin bir yönünü ifşa ederiz.

Karşılığında bize ne kadar saçma, önemsiz şeyleri dert edindiğimiz söylenebilir. Diğer yandan "Bana bundan bahsetme, çok

üzücü" diyebilirler. Oysa aynı anda ikisi birden olamaz. Eğer saçmaysa, üzücü değildir. Üzücüyse, saçma olamaz. Cevap: Saçmaymış gibi görünsün isterler çünkü üzücüdür.

İnsanların "Bana anlatma" ya da "Bilmek istemiyorum" demelerinin sebebi bu bilgiden korkmalarıdır; korkmaları ise bu bilgiyi sezinledikleri ya da halihazırda bir kısmına sahip oldukları anlamına gelir (ama bunu kabul etmeleri, ne yapmaları gerektiğini zaten biliyor olduklarını gösterecektir). Bilgisiz olsalardı sizi bu şekilde durdurmazlardı. Ama gerçekten bu bilgiyle haşır neşir olurlarsa, bizzat kendileri bu konuda bir şey yapmak zorunda kalmaktan korkarlar. Aktivistlere övgüler yağdırabileceğiniz, önemli topluluklara çekler yazabileceğiniz, daha kişisel bir katılımda bulunmadan mücadeleleri destekleyebileceğiniz diğer toplumsal sorunların aksine; veg*nlık meselesi kişinin aktif katılımını ve değişimini gerektirir.

Kitabın bende ama okursam
sonra bir daha et yiyememekten korkuyorum.

veya

Bana anlatma! Bilmek istemiyorum
yoksa değişmek zorunda kalırım.

veya

Bana anlatma! Bilmek istemiyorum;
çünkü eğer bilirsem hissederim
ve o hisler beni rahatsız eder.

veya

Bana anlatma! Zaten biliyorum ve bilmeme rağmen hâlâ
değişmediğimin hatırlatılmasını istemiyorum.

Veg*n olmayanlar, farkındalıklarının yönünü sürekli değiştirirken hassas bir içsel durağanlığa kavuşurlar. Böylece engellenmiş hallerini sürdürürler, engellenmiş kalmaya azmederler. Ta ki bir veg*nla karşılaşana kadar.

O zaman hassas durağanlıkları tehdit altına girer; çünkü bir veg*n, veg*n olmamayı yeniden tanımlar: Biz onların bir seçim yaptıklarının bilincine varmalarını sağlarız.

VEG*NLAR, ET YİYENLERDE FARKINDALIK UYANDIRIR

Bu çoğu kez hoş karşılanmaz.

Hayvan, süt ürünü ve yumurta yemek, genellikle kişi ile beslenme seçenekleri arasında bir ilişki olarak görülür. Veg*nlar ise bunun üçüncü ve gizli bir boyutunun olduğunu bilirler ve diğerlerine hatırlatırlar, vardıkları her sonuç da hayvancılık sektörünün ahlaksızlığına çıkar. Çoğu zaman varlığımız veg*n olmayanlara ortada gizli saklı bir şey olduğunu hatırlatır ve mevzu sadece endüstriyel et üretimi değildir. Bu onların kendi içlerinde saklı olan bir şeydir: Farkındalıkları.

Et yeme problemi, hızla et yiyenler ile yaşanan bir problem haline gelir. Veg*n olmayanlar için başlıca dramlardan biri, hayvanların ölümlerinden ve hayvancılık sektörüne verilen sürekli destekten paylarına düşen bireysel sorumlulukla ilgili sorulardır. Bu sektöre sağlanan devlet destekleri ve vergi indirimleri de problemin birer parçasıdır. Veg*n olmayanların asıl problemi, veg*nlarla aynı şeyi yaptıklarını –insana yakışır, ahlaka uygun bir tarzda beslendiklerini– düşünmekten hoşlanmalarıdır; *ama aslında veg*nların yaptıklarını –et yememek– yapmadan.* Ahlaka uygun beslendiklerine inanabilmeleri ise ancak etrafta bir veg*n olmadığı sürece mümkündür. Et yiyenlerin arasında bulunan bir veg*n onlara "Yaptığınızı iddia ettiğinizle yaptığınız bir değil" der gibidir. Biz onlara vicdanlarındaki deliği hatırlatırız. Kendi insanlığımıza ve iyiliğimize olan inancımız, hayvansal gıdaları tüketme ihtiyacımızdan daha büyüktür. Ancak vicdan bu iki

istek arasında bir çelişki olduğunu söyler; "iyi olmak" ve insanca yaşamak ya da beslenme konusunda hayvanlara dadanmak.

Veg*nlar, et yiyenler için başaramadıkları şeyin hatırlatıcısı haline gelirler. Et yiyenlerin kendi et yemeleriyle ilgili çözümsüz kalan sorunları, onların ilişkilerinde tıkanmalara neden olur. Et yiyenlerin bütün bu olup bitenin farkında olmaları şart değildir. Dünyanın düzeni, onların unutmasına yardımcı olacak şekilde kurulmuştur. Bir de müşterek delik vardır. Bu müşterek delik sayesinde, et yemek iki seçenekten biri olarak algılanmaz: Et yemek veya veg*nlık. İki seçenekten biri olarak görülmediği için de et yiyenler pek kendilerini "et yiyen" olarak tanımlamak ya da neyi veya kimi yiyeceklerine dair bir seçim yaptıklarını kabul etmek zorunda kalmazlar. Daha önce belirttiğim gibi sonuç, onların kararlarının ve eylemlerinin yaftalanmamış olmasıdır. Ortama bir veg*n gelene kadar, beraber yemek yiyen bir grup veg*n olmayan sadece beraber yemek yiyen bir gruptur. Ancak bizim varlığımız onları "et yiyenler" olarak yaftalar. Bu kimliğin –"et yiyen"– kendilerine hatırlatılması, aynı zamanda sizin veg*n kimliğinizin tehdidi altına girmesi demektir. Çünkü bu onları "Ben neden et yiyorum?" ve ardından "Niye bu kişi bana yaptığım şeyin bu olduğunu hatırlattı ki? Yediklerimi sorgulamazken çok daha mutluydum" diye düşünmeye sevk eder.

Sırf veg*n olmamızla, diğerlerinin kendi seçimlerinin farkına varmalarını sağlarız ve yapılamaz veya başarılması çok zor sandıkları şeyin –değişimin– aslında başarılabileceğini kanıtlarız. İşte veg*nlığın gücü buradadır: *Tartışılmaz* kabul edilen bir şey, bundan böyle bir *seçim* olarak görülmeye başlar.

Bizi onlardan ayırdığını düşündükleri şey kendi et yemeleri değil *bizim* veg*nlığımızdır. Bir ikilik yarattığımıza inanırlar. Bir zamanlar sadece yemeğe çıkan insanların olduğu yerde, artık yemeğe çıkan farklı türde insanlar vardır: veg*nlar ve et yiyenler.

Bizi etiketleyen ve karşıt gruplara ayıran her şey, etkileşimimizin ortasına set çeken bir "biz ve onlar" yaklaşımını destekler. Önceden yemek konusunda birlik varken şimdi et yiyen ve veg*n diye iki taraf peydah olmuştur. Bu durumun ve

tabii farkındalığın da sebebi olarak biz görülürüz. Hizipleşme bizim başımızın altından çıkmıştır. Farklılığımız, kaygı yaratır.

Bu ihtilaf ve farklılık hislerinin sebebi bizmişiz gibi hissettirebilirler. Ama bu doğru değildir. Biz sadece o hislerin bilinç düzeyine gelmesine sebep oluruz.

Veg*nlığınızla ilgili neye inandığınız mühim değildir. Sizi buna teşvik edenin ne olduğu da mühim değildir. Et yiyenler ile veg*nlar arasındaki ikilik, sizin şahsınızdan ayrı var olur. İkiliğin bir tarafında siz, diğer tarafında et yiyenler durur. Siz sadece et yiyenlere bir seçenek daha bulunduğunu hatırlattığınız için bir tepkiler zincirini tetiklersiniz.

Veg*n olduğunuzu ilan ettiğinizde şunu kastedersiniz: "Artık bu alanda engellenmiş değilim." Fiilen ise "Ama siz öylesiniz" diyorsunuzdur. *Kendi* veg*nlıklarını engellemek için kullandıkları bütün o enerji yetmezmiş gibi, sizin *engelleri aşmış* veg*nlığınıza da anlayışlı olmaları beklenir. Çoğu için bu imkânsız görünür.

ENGELLENMİŞ VEG*NLARLA KARŞILAŞMA

"Niye *burada* değilsin?" sorusuyla zaman harcamak cazip görünse de, "Niye oradasın?" sorusuna cevap bulmak daha faydalıdır. Cevap, onları engellenmiş halde tutan bir şeyler olduğudur.

Et Yiyenler Neden Engellerini Aşmazlar?

- Lezzet: Pek çok kişi pişmiş etin tadından zevk alır.
- Değişim *çok fazla* enerji ister: "Vaktim veya enerjim yok. Yemek yapmak bir angarya. Et pişirmek hiç değilse basit. Bir veg*n yemeği yapmak ya da veg*n yemeğini nereden sipariş edebileceğinizi bulmak için çok daha fazla uğraşmak zorundasınız."
- Bilgisizlik: "Nasıl başlayacağımı bilmiyorum."
- Saçma bulmak: "Gerekli görmüyorum" ya da "Burada hayvanlardan bahsediyoruz! İnekler, tavuklar, domuzlar! Kimin umurunda?"
- Edilgenlik: "Değişme becerim olmadığını hissediyorum." Bu his, eyleme geçmeyi değil oyalanmayı teşvik eden bir sosyal medya kültürüyle pekiştiriliyor. Bir "seyirciler" topluluğuna dönüşmüş durumdayız. Kötü adamlara ve kurbanlara ihtiyacımız var ama hiçbiri olmak istemiyoruz. Aktör değil, röntgenci olmak istiyoruz.

- Tembellik: "Bunu yapmak çok zor. Benim için fazla zahmetli olur."
- Yaş (25, 35, 45, 55, 65 veya 75 fark etmez): "Değişmek için fazla yaşlıyım."
- Bir kırılganlık hissi: "Başka bir şeyle uğraşamam! Daha fazla değişiklikle başa çıkamam!" Bazı insanlar öyle yaralar almıştır ki "bir hayvanın acı çekmesi benimkiyle kıyaslanamaz. Onlara ne olduğunu umursayacak halde değilim. Kendi derdim bana yeter" diye bir karara varırlar. Veyahut şöyle düşünürler: "Zaten kendimi fazlasıyla değiştirdim. Başka bir şeyi daha değiştiremem."
- Bu çok zordur, çok fazla zihinsel emek gerektirir; "Bunu düşünmek istemiyorum" gibi ifadeler de bu yüzdendir ve şu anlama gelir: "Kendimi yeni bir düşünme tarzına zorlamak istemiyorum."
- Boğaz meselesi: "Herhangi bir gıda türünden mahrum kalırsam kendimi aldatılmış hissederim. Özgürce beslenmeyi çok seviyorum. Bir seçenekten bile vazgeçmeye katlanamam."
- Rahatlık: "Böyle rahatım."
- Masraf: "Veg*nlık çok masraflı."
- Kayıtsızlık: "Etinden sütünden faydalanılan hayvanlara neler yapıldığı umurumda değil."
- İnkâr: "Bana yalan söylendiğini ve kendime yalan söylediğimi kabullenmek istemiyorum."
- Bireysel harekete anlamsızlık yükleme: "Ne gereği var ki? Benim değişmemin hiçbir etkisi olmayacak. Hayvanlar her hâlükârda ölecekler. Zaten her şekilde eko-kıyım yapıyoruz."
- Dünyanın sonu düşüncesi: "Nasılsa bir gün öleceğim" (ya da "Gezegen nasılsa yok olacak"), "Bari keyfime bakayım."
- Değişemeyen başka biri: "Bana kalsa veg*n olurdum ama kocam etten vazgeçmez."
- Statüko ihtiyacı: "Kim olduğumu biliyorum. Değişirsem, kim olduğumu bilemem."
- Öncelikler: "Önce insanlara yardım etmeliyiz!"

Bütün bu gerekçeler bize biri *olmanın* başka birine *dönüşmekten* daha kolay olduğunu hatırlatır.

Ama işte siz varsınız: *Siz* başka birine dönüştünüz. Et yemeyi bıraktınız. Onlar başaramazken siz malum deliği nasıl onardınız? Veg*n olmayanlar, sizin değişiminizi bir şekilde kendi üstlerine sıçratmadan açıklamak zorunda kalırlar.

ET YİYENLERİN SİZİN KARARINIZI AÇIKLAMASI

Veg*nlık, kimliğimizin sadece bir parçasıdır. Veg*n-et yiyen ilişkilerinde bu parça büyüdükçe büyür. Et yiyenlerin bir cevap arayıp durduğu soru, bu parçanın kimliğimizin geri kalanıyla nasıl bağdaştığıdır. Kaçınılmaz olarak da bir açıklama bulma derdine düşerler. Buldukları açıklama gerçeği yansıtmayabilir ama onları rahatlatır çünkü onların engellenmiş olma durumlarını onaylıyordur.

Bir et yiyenin hakkınızda ne düşündüğünü öğrenmek istiyorsanız bu tür açıklamalarına bakabilirsiniz. Neden değiştiğinizi açıklarken, çoğu zaman veg*nlığın bir kişinin olumludan ziyade olumsuz bir yönünün yansıması olduğunu varsayarlar. Kabul edilmesi değil, iyice tahlil edilip karşı çıkılması gereken bir şeydir. Bu, dikkatleri kendi et yeme âdetlerinden başka yöne çekmenin bir yolu olduğu gibi, aynı zamanda sizin kişiliklerinizin dikenli ve çetrefilli alanlarını da ortaya çıkarabilir. Nihayetinde, kişilikleriniz et yemeyi bırakmaya yaklaşımınızı etkiliyordur. Örneğin inatçı, kısa ve öz, sert, hevesli, hararetli tepkiler verebilirsiniz. Hayata küsmüş, tahammülsüz biri ve aynı zamanda veg*n olabilirsiniz. Kabullenici, yargılamayan biri ve aynı zamanda veg*n olabilirsiniz. Kişiliğinizin bu yönleri veg*nlığınızı açıklamak için bir odak noktası haline gelebilir ve veg*n olma dürtüsünün daha kontrol edilebilir bir alana –dönüştüğünüz değil, hep olduğunuz kişiye– yönlendirilmesini mümkün kılabilir. Veg*nlığı dönüştürücü bir süreç olarak değil; içinizdeki eski, tanıdık iblisi salıveren bir şey olarak görürler. Eğer genel olarak müşkülpesent biriyseniz, yemek konusunda da "mızmız" davranırsınız. Bu karar haklılığınızla değil, bilhassa kim olduğunuzla ilgilidir. Bu yaklaşımlar, veg*nlığınızı açıklarken kişiliğinizden yola çıktığı için acımasız olabilir.

Veg*n olmayanlar, sizin veg*nlığınızı genellikle üç yöntemi birleştirerek açıklar: Kendilerini engelleyen şeyi savunmaya çalışma, kişisel özelliklerinize saldırma, yaftalama (sizi birkaç veg*n "tipinden" birine dahil edip sınıflandırma). Yaftalamaya başvurmalarının amacı, dönüşmüş olduğunuz "siz"i daha anla-

şılır hale getirmektir. Gerçekte olduğumuz kişi ile veg*nlığımızı nasıl yansıttığımız arasına bir yafta konur. Bu yafta bir tampondur. Eğer hayvanları yemek konusunda geçerli bir kaygıya sahip olduğumuza hükmedilmişse, onlara duymak istemedikleri bir şey söylüyoruzdur. Vicdanlarının imdadına klişeler koşar. Doğuştan veya seçimle hangi gruba mensup sayılıyorsak, işe oradan başlarlar: Örneğin "kadınsal mevzular" ya da ergen kız mevzuları diye düşünebilirler. Karşılarındaki bir erkekse, eşcinseldir. Beyaz olmayan biriyse, "Onun 'geleneği' böyle"dir; beyaz biriyse, "Geleneğini dert etmesine gerek yok"tur. Zengin biriyse, "Veg*n olmaya gücü yetiyor"dur. Yoksulsa, "Başka seçeneği yok"tur. İçine çekildiğimiz belli toplumsal gruplar yetmezmiş gibi, veg*nlığımıza dair yapılan açıklamalar da bizi farklı tiplere ayırarak sınıflandırır.

ET YİYENLERİN VEG*N SINIFLANDIRMASI

Asketik (Zahit)

The American Heritage Dictionary of the English Language sözlüğüne göre, asketik "maddi zevklerden vazgeçip yaşamını katı bir öz disiplinle sürdüren" kişidir. Bir asketiğin ilkelerine bağlılığı hayranlık uyandırır; ancak yaşamayı seçtiği hayat epey zordur ve ortalama bir insanın arzu edeceği türden değildir.

Bir veg*n asketik olarak nitelendirildiğinde bunu çeşitli düşünceler izler:

(1) Size gıpta edilir; ama yaptığınız şeyin başka hiç kimse tarafından başarılamayacağına inanılır.
(2) Veg*n olmanın bütün lezzetli yiyeceklerin zevkinden vazgeçmeyi gerektirdiğine dair inanç iyice kök salar (et yemek = zevk).
(3) Ardından veg*n olan kişinin diğerlerinden de aynısını beklediği zannedilir, o zaman iş Püritenliğe varır.

Püriten

Püritenler bir bakıma asketiğin bir alt grubudur ama ondan ayrı bir tipi niteler; çünkü olumlu hisler uyandırmaz. Bu yafta, diğer insanları zevklerinden mahrum bırakmak istediğinize dair korkuyu temsil eder. Sebepleriniz takdire şayan bulunmaz. Nefsinizden feragat etmeniz şöyle açıklanır: "Hiçbir şeyden zevk almıyor, başka kimsenin de almasını istemiyor." Veg*nların hazza karşı olduklarının düşünülmesinin nedenlerinden biri, bir et yiyen için yemek yemenin hazlarını yok etme potansiyeline sahip olmalarıdır. Bu potansiyel tam da et yiyenlerin engellenmişliğinden ileri gelir. Bizim yemeklerimizin verdiği hazları bilmezler ama onları mahrum bıraktığımız hazzı bilirler. Artık bizim katılmadığımızı fark etmeden kendi yemeklerini yeme lüksleri yoktur.

Püritenin kafayı saflıkla bozduğu ve saflığın ulaşmaya çalıştığı amacın, araçlara değmediği zannedilir. İnsan neden böyle yaşamak istesin ki?

Püriten mizah anlayışı olmayan, nutuk çekme meraklısı, yaşamaktan zevk almayan biri olarak görülür. Bu yüzden, hep püritenin başkalarını zevklerinden mahrum etmek istediğinden şüphelenilir. Hazzı en yüksek seviyeye çıkarmanın bir hak olduğu varsayımından hareketle, püriten kuralcı ve kontrolcü biri olarak algılanır.

"Bambi" ya da "Bebe"

Bireyler olarak, duygularımızın haklılığını yadsımayı öğrenerek büyürüz. Hayvanların ölümleriyle ilgili gerçekçi olmak, kültürümüzde bir sağlık ve olgunluk işaretidir. Buna göre veg*nlık, yersiz veya toy duyguların yol açtığı bir problemdir. Yani hayvanların gıda endüstrisi içerisinde çektikleri eziyeti dikkate almak uygunsuz bulunur.

Sizin fazla hassas olduğunuza hükmedilir; çocukluğunuzdaki *Bambi* veya *Bebe* gibi duygusal filmlerin etkisinden hiçbir zaman kurtulamamışsınızdır. Ölümü kabullenemiyorsunuzdur. Duygularınızı olması gerektiği gibi "gerçek" problemler üzerine

yoğunlaştırmayı bilmiyorsunuzdur. Haddinden fazla duygusalsınızdır. Hayvan sevgisi, kişisel gelişimin durduğuna dair bir işaret kabul edilir: "Büyü artık."

Çoğu et yiyene göre; kişiliklerinin vasıflı yanı, duyguların bir yetersizlik ve çocuksuluk işareti olduğuna inanır ama onların derdi sadece kendi duygularını kontrol altında tutmak değildir, biz veg*nları da duygularımızı kontrol altında tutmadığımız için "yetersiz" ve çocuksu bulurlar. Duyguları kontrol etme çabalarının sebebi, acı çekmenin kendi "yetersiz" yanlarını açığa çıkararak zafiyete yol açmasından duydukları endişedir.

"Hanım Evladı"

Hanım evladı, kadın kılıklı, nonoş nitelemeleri; ikili toplumsal cinsiyet düzeninden doğan ve aynı zamanda onu pekiştiren bir sınıflandırmanın eseridir. Bu tip, kendisini bir erkek olarak tanımlasa da kimliğinin ve cinsel yöneliminin (ki heteroseksüel olduğu varsayılır) veg*nlığı tarafından baltalandığı düşünülür; zira veg*nlığı, onun "duygusal bir tip" olmasına yorulur. Kendilerini erkek olarak tanımlayan kişilerin duyarlılığı, ikili toplumsal cinsiyeti tehdit eder. İkili toplumsal cinsiyet düzeni, mensuplarının davranışsal sapmaları gözleyip uygun olmayanları baskılamalarını gerektirir; böylelikle cinsiyetlere mal edilmiş davranış kalıplarını tehdit eden tutumlar terk edilir. Eğer erkek olarak tanımlanan kişi eşcinsel ise; et yiyenler, eşcinsel bir erkeğin kimlik sorunları üzerine eğilme deneyimi kazandığını ve veg*nlığın da bunlardan biri olduğunu anlamak yerine onun veg*nlığını eşcinsel olmasının bir sonucu olarak değerlendirebilir.

"Ucube"/"Cins"

Tuhaf şeyler yiyorsunuzdur. Garip şeylere inanıyorsunuzdur. Tofu sevmek nedir, Tanrı aşkına! Kendinizi başka herkesten ayırıyorsunuzdur. Et yiyenleri dışlıyorsunuzdur, o halde sizin de dışlanmanız gerekir. "Ben bunu asla yapamazdım. Bunu yapmak istemiyorum ve senin nasıl yapabildiğini de anlamıyorum." Aynı

tipten türeyen bir de "Birkenstock" veg*nı ya da "Kaliforniya" veg*nı vardır: Hâlâ 60'larda yaşıyorsunuzdur, granola ve çiğ gıdalar tüketiyorsunuzdur. Akıl ermez tercihleriniz vardır, bu da böyle bir yaftadır. "Geriye vazgeçecek ne kaldı ki?" "Bu şeyleri gerçekten seviyor musun?"

*Mağrur veg*n*

Öfkeli, kibirli, yargılayıcı, mağrursunuzdur ve hiddetli mizacınızda adeta ilahi bir güç vardır. Veg*n olmayanlar öfkenizi hissederler çünkü öfkeniz onlarla sizin aranızdaki bütün boşluğu doldurur. "Bana kendimi suçlu hissettiriyorsun" derken düşündükleri şudur: "*Sen* kimsin ki *bana* kendimi suçlu hissettiriyorsun?" Ve sonuca varırlar: "Veg*nsın çünkü herkesten daha iyi olduğunu düşünüyorsun." "Veganlık polisleri" de mağrur veg*nların bir alt grubunda yer alır.

*Fobik veg*n*

"Yemeyle ilgili saplantın var, hepsi bu." Nevrotik vakasınızdır. Kendinize takıksınızdır. Bu sizin

cinsel kimliğinizi
babanızı, annenizi, ailenizi, kültürel mirasınızı, milliyetinizi
düşkün doğanızı
[burayı siz doldurun]

reddetmenizdir. Eğer sıska bir genç kızsanız, veg*nlığı anoreksinize bir kılıf olarak seçmekle itham edilirsiniz.

Bunlar hep bir "vazgeçme" çerçevesinde dile getirilir.

Bu tiplerden her biri, engellenmiş veg*nlar hakkında bize ne öğretir? *Asketik* ve *püriten* yaftaları, et yiyenlerin kendi çekecekleri çileden korktuklarını gösterir. Çünkü kendilerinden böylesine zor bir şey bekleyemezler.

Bambi ya da *Bebe* yaftası, hayvancılık sektörünün yol açtığı acılarla başa çıkmanın ne kadar zor olduğunu dışa vurur. Et

yiyenler, et yeme kültürünün kurbanları olan hayvanlarla bağ kurmaya yönelik korkularını bizim üzerimizden hafifletmeye çalışırlar. Kaygılarıyla yüzleşmek yerine (o durumda kararlarını bir daha gözden geçirmek zorunda kalacakları için); veg*nları hassas, duygusal ve mantıksız addedip dikkate almazlar. Acı çekmekten korkarlar.

Hanım evladı yaftası, bize şunu hatırlatır: Bazı insanlar için toplumsal cinsiyet rollerine bağlı kalmak, onları kültürümüzün toplumsal cinsiyetle ilgili söylediği pek çok yalanı sorgulamaktan korur. Bu onların zırhıdır; ama kâğıttan farksızdır.

Ucube yaftası, "Sen farklısın ve ben farklı olmak istemiyorum. Kendimi diğerlerinden ayırmak istemiyorum. Seni anlayamıyorum" demektir.

Mağrur yaftası, "Sen kim olduğunu sanıyorsun?" ya da daha makul haliyle "Bana kendimi suçlu hissettiriyorsun" şeklinde ifade edilir ve et yiyenin özeleştiriyle ilgili sorunları olduğunu açığa çıkarır.

Fobik yaftası, bir sürü şey ihtiva eder. Bize bir sağaltım çağında yaşadığımızı hatırlatır ve beslenmeye dair bütün kaygıları psikolojik sorunlar olarak yorumlama eğilimini temsil eder. Söylediğimiz ve yaptığımız her şey, politik bir farkındalık ve katılımdan ziyade kişisel bir takıntı olarak görülecektir. Her şeyi denemeye can atan ve yeni lezzetlere açık olan serbest beslenenlerin, yani önüne geleni yiyebilenlerin, pisboğazların; yemekle ilgili sorunları olmadığı kabul edilir. Yemek konusunda sorunlu görülenler, sadece yediklerini fiilen değiştirenlerdir. Julia Child da veganları yemek takıntılı kişiler olarak nitelendirdiğinde bu bakış açısını yansıtmıştır. Ancak bu yemek konusunda tasasız görünme merakı, şüphe uyandıracak kadar abartılı iddialarla sergilenir.

Dostlarınız, iş arkadaşlarınız, ebeveyniniz ve/veya diğer aile fertleriniz kararınızı hastalıklı bulurlar. Veg*nlığınızın ne anlama geldiğini çözmeleri gerekir; ama çizebildikleri çerçeve, kendi hayatlarında veg*nlığı engelleyendir. Sorun sizdeyse, mizah anlayışınız yoksa ya da hanım evladının tekiyseniz filan;

bu onların sorunu değildir. Ne olduğunu anlamaya çalışırlar: "Senin derdin ne?" Sizse muhtemelen şöyle hissedersiniz: "*Dert* mi? Nihayet en âlâsından kurtuldum!" Ancak onlar için soyut olan -farkındalık- somutlaştırılmak, açıklanmak zorundadır. Neden farklısınız? Aman bunu farkındalığa bağlamayın da ne söylerseniz söyleyin. Öylesi çok daha güvenlidir zira farkındalık herkeste eşit düzeyde işleyebilir; gerçi işlemez, o ayrı.

Sonuç olarak her bir tipe özgü yorumları duyduğunuzda, bir çıkarıma varmanız mümkün; örneğin "Büyü artık" denildiğinde, "Anladım, benim Bambi/Bebe veg*n olduğumu düşünüyorlar. Demek ki, hayvanlarla ilgili duygularından rahatsızlar ve bunu kabul etmemeleri gerekiyor" diye düşünebilirsiniz.

Bu çözümlemedeki açmaz ise şudur: Et yiyenlerle etkileşimlerinizde gerçekten de bilmeden bu tiplerden birinin özelliklerini sergiliyor olabilirsiniz.

Öfkeniz işlenmemiş, çiğ durumda mı? Öyleyse mağrur veg*n olursunuz.

Bir veg*nın gözünden dünyanın bu denli düşmanca görünmesi size ağır mı geliyor? Öyleyse püriten ya da fobik olarak algılanmanız mümkün. Yemekle ilgili ya kuralcı ya da takıntılısınızdır.

"HERKES BİLİYOR"

Çoğu et yiyen, pek tabii ki, hakkınızda ne hükme vardıklarını size bildirir. Bu da çoğu kez bir formüle bağlı oluşturulan kesin bir ifadeyle gerçekleşir:

"Herkes senin yemek konusunda takıntılı olduğunu biliyor."

Cümle, hem başında hem de sonunda itham içerir. Mesele sadece bir probleminiz olması değildir, görünüşe bakılırsa bunu kabul etmeyen tek kişi de sizsinizdir!

Formül şu şekildedir:

A, SENİN hakkındaki B'yi biliyor!

A, bilendir.

B, SİZİN hakkınızda bildiği şeydir! Sizi utandırması beklenen bilgidir.

Bu formül; *kültürümüzün* değil, *bizim* derdimizin ne olduğunu anlamaya çalıştıklarını gösterir. Unutmayın: Eğer bizim hakkımızdaysa, onların hakkında olması şart değildir. Böylelikle tam cepheden bir hücum başlar.

A:

Herkes	..... biliyor.
Bütün arkadaşların	..... biliyor.
Tüm ailen	..... biliyor.
İş arkadaşların	..... biliyor.

B:

... senin yemek konusunda takıntılı olduğunu...

...senin tavşanının/tavuğunun/atının/domuzunun ölümünü hâlâ atlatamadığını...

...senin başkalarının beslenme alışkanlıklarını kontrol etmeye çalıştığını...

...senin aile geleneklerine bağlı olmadığını...

...senin hayvanları sevip insanlardan nefret ettiğini...

...senin bunu sırf anneni/büyükanneni/babanı incitmek için yaptığını...

...senin sadece farklı olmak istediğini...

...senin sadece zor olmak istediğini...

...senin sadece ilgi istediğini...

...senin sadece asi olmak istediğini...

vb.

A'dan bir özne-yüklem ikilisi seçip ortalarına B'deki ifadelerden birini yerleştirin. Örneğin: "Herkes senin sadece ilgi istediğini biliyor."

Bu; sayısız evde, iş yerinde, öğrenci yurdunda ve başka pek çok yerde sahnelenen klasik bir dramadır. Bu sizi oyuna getirir

çünkü sorunun kaynağı olarak *sizi* gösterir. Sakın "İlgi filan istediğim yok! Bu çok saçma" ya da "Yemek konusunda hiç de takıntılı *değilim*! Bu da nereden çıktı?" ya da "Tabii ki aile geleneklerini önemsiyorum!" gibi karşılıklar vermeyin.

Bu cevaplardan hiçbiri saldırıyı geri püskürtmez. Aksine şiddetini artırıp güçlendirir. Böyle cevaplar, ortaya atılan önermenin temel öncülünü kabul eder. Bununla da kalmaz; sizi hedef haline getiren ithamları geçerli kabul edip karşılık vermeniz, sizi duygusal ve üzgün göstererek savunmacı bir pozisyona geçirir. Onlar kazanmış olur. "Sana bir problemin olduğunu söylemiştik, şimdi bize bir problemin olduğunu kanıtlıyorsun. Ortada bir problem olmasa ne diye üzülesin ki? Bir terslik var işte, bütün söylediğimiz bu... Terslik *sende*, bizde değil. *Bizim* vicdanımızda delik melik yok!"

Peki bunun yerine ne yapmanız gerekir? *Kenara çekilin.* Söylenenlerin üstünüze yapışmasına izin vermeyin. Bütün bu ithamlara daima şöyle cevap verebilirsiniz: "İnsanların veg*nlığı benimsemek için bir sürü farklı sebebi olabilir, bunların bazıları belki diğerlerinden daha iyidir. Sonuçta veg*n olmak için iyi sebepler de vardır." Hiç uzatmadan orada bırakın. O zaman muhabbetin gidişatı değişir: "Ne yani, bütün söyleyeceğin bu mu?"

"Evet" dersiniz.

Bu sizin dramanız değil ve sizinki haline gelmesine izin vermeyin.

"Herkes senin yemek konusunda takıntılı olduğunu biliyor" veya "Herkes senin midillinin ölümünü hâlâ atlatamadığını biliyor" gibi ithamlara sadece "Ne kadar nazikler. Çok etkilendim" deyip geçebilirsiniz.

Bu formülün bir diğer uygulamasında, veg*n olmayanlar sizin veg*nlığınızı açıklarken sizi bir "tip" içerisinde sınıflandırırlar: "Herkes senin ..... (buraya tip gruplarından birinin tanımı gelir) için veg*n olduğunu biliyor."

Eğer asketik bir veg*n olarak görülüyorsanız, yemekten zevk almıyorsunuzdur. Mağrur veg*n olarak görülüyorsanız, diğer insanları yargılamak hoşunuza gidiyordur. Fobik olarak görülüyorsanız, bir takıntınız vardır. Bu böyle gider.

Bu iddiaların her birine –ister basit A-B formülüyle, ister "Herkes senin 'X' tip veg*n olduğunu biliyor" uyarlamasıyla oluşturulsun– verebileceğiniz bir sürü cevap bulunur. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: "Fark ettim ki normalde çok iyi ve saygılı olan çoğu insan, veg*nlığım söz konusu olunca anlayışsız veya kaba bir tavra bürünüyor. Acaba bu durum, en etik beslenme tarzının ne olduğuna dair kendi iç çatışmalarını mı yansıtıyor?"

Et yiyenler, mevzunun bizimle ilgili kalmasını isterler. Çünkü bizimle ilgili olduğu sürece; hayvanlarla veya yeryüzüyle veya iklim değişikliğiyle veya hayvancılık sektörünün tuzağına düşmüş ve seçim yapma hakkından mahrum bırakılmış insanlarla ilgili olmaz.

Odağı değiştirerek cevap vermek de bir seçenektir: "Fark ettim ki, insanlar çoğu zaman hayvanlar, çevre, sosyal adaletsizlik konusunda verilen düşünceli kararları beslenme sorunlarıyla karıştırıyor. Sizce neden herkes bu hataya düşüyor?"

Doğrudan bir tepkiyle saldırıya paye vermektense, bu çok daha ustaca bir geri dönüş olur. Ama konuşmayı da devam ettirir; ki diğer kişinin savunma hissine bürüneceğini bildiğiniz bir anda bunu istemeyebilirsiniz. Üstü kapalı tenkitleri savuşturup biraz yönlendirme yapabilirsiniz; ancak verdiğiniz cevabın sizi bir tartışmanın içine çekmesine izin vermemeye dikkat etmelisiniz: "Hmm. Değişik bir gözlem ('Değişik' çok yatıştırıcı bir cevap olabilir). Hiç böyle düşünmemiştim. Doğruluk payı olabilir; ama kararımın ana motivasyonunun bu olduğunu hiç sanmıyorum. Bunun, benim hayvanların gördüğü muamele, çevrenin korunması vb konulardaki güçlü ahlaki kanılarımı yansıttığına inanmıyorum."

Ya da savunmacı tutuma klasik bir kaçınma tepkisi vermeyi seçebilirsiniz: erteleme. Diğer cevaplardan birini seçin ve yüzleşmeyi erteleyin. Sonuçta et yiyenlerin de ertelediği bir şey vardır: Vicdanlarındaki deliği kabul etmek.

ERTELEME

Bilinçlenmeyi erteleyip, harekete geçmemek için bahaneler bulmak ne büyük rahatlıktır! Böyle ertelemeleri ve tereddütleri biz de gayet iyi biliriz.

*Engellenmiş Veg*n Emareleri*

"Ah, keşke yapabilseydim ama çok zor."

"Bu kadar yoğun olmayacağım, daha az stresli (vb) bir zamanı bekliyorum."

"Bunu bir kere düşünmüştüm."

"Bir süredir bunu düşünüyorum."

"Bir ara denedim."

"Seni görünce kendimi suçlu hissediyorum."

Vicdanımızda bir delik olduğunun farkına varmak ve bununla ilgili bir şey yapmamak, acı verici ve rahatsız edici yönlerimizi –bilmemeyi yeğleyeceğimiz yönlerimizi– keşfetmemize yol açar. Kendi beklentilerimize göre yaşayamadığımızı bilmek acı vericidir. Bu başarısızlığın acısını hissettiğimizde ise iki seçeneğimiz vardır: Ya başarısız olmamıza yol açan koşulları sorgulayıp başarı için gereken koşulları yaratmaya azmetmek; ya da kendi davranış ve eylemlerimiz konusundaki beklentilerimize yeniden yön vermek.

Vicdandaki deliği kanıksamak, bu kopuşa neden olan şeyin farkındalığına katlanmaktan daha kolay görünebilir. *Böylelikle irade veya bilinçte gerçekleşen fiyasko, et yemeyle ilgili farkındalıktan daha acı verici hale gelir.* "*Bunu yapmama gerek yok*" diye düşünmek, "*Bunu yapamam*" diye düşünmekten daha güvenlidir. Zamanla hiçbir değişikliğin gerekli olmadığına kanaat getirilir. Bu kanı, bir et yiyen sadece başka et yiyenlerle etkileşim kurduğu sürece geçerliliğini korur. Ancak bir veg*nla karşılaştığında, bütün bu mantığa uydurma çabası tökezler; şimdi karşısında ertelememiş olan biri duruyordur. İşte o zaman, ertelenen şey ya bir suçluluk kaynağı ya da savunmaya geçme sebebi olur.

Etrafta bir veg*n varken, et yiyenler veg*nlıkla ilgili vaktiyle verdikleri ama hiçbir zaman tamamına erdiremedikleri kararları hatırlar. Farkındadırlar; ama eyleme geçmemişlerdir. Bilirler; ama değişemezler. Birinin kendisi hakkında şunu öğrenmesi zorlayıcıdır: "Kendimden beklentilerimi yerine getiremedim."

Sizin varlığınız ve veg*nlığı hayata geçirebilmeniz, onlara kendi erteleme gerekçelerinin haklılığını sorgulatır. Onlar için siz yapılmamış olanı temsil edersiniz. Siz değişmişsinizdir. Onlar ise değişmemiştir. Onların et yemeyle muallakta kalan ilişkileri, vicdanlarındaki delik, şimdi sizinle olan ilişkilerini baltalamaya başlar.

Et yiyenler veg*n olmayı erteler çünkü değişimin zor olduğunu düşünürler. Oysa *değişmemek* çok daha zordur. Sadece bunu henüz keşfetmemişlerdir.

4. Bölüm

Yargılama, Suçluluk ve Öfke

Kayınbiraderim Merv, bir papaz ve aynı zamanda evlilik danışmanı. Bir yaz ona eski bir evin tamirat işleri için yardım ediyordum. Saat 09.00 civarında ısıtma sistemiyle ilgili fiyat teklifi vermek üzere biri geldi ve içeri geçtiler. Sonra, o kadar çok sonra ki öğle yemeği için mola vermek üzereydim, Merv geri döndü. Görüşme tahmin ettiğinden uzun sürmüştü. O kadar fazla vakit alan şeyin ne olduğunu açıklama gereği duydu: "Birine papaz olduğunu söyleyince, hemen 'Size inancımdan bahsedeyim' diyorlar. Evlilik danışmanı olduğunu söyleyince 'Size evliliğimden bahsedeyim' diyorlar."

Ben de ekledim: "Vejetaryen olduğunu söylediğinde ise 'Ben *o kadar fazla* et yemiyorum!'" diyorlar.

Buna ikimiz de güldük.

Engellenmiş veg*nlar, engellenmiş olduklarının kendilerine hatırlatılmasından hoşlanmazlar. Sıradan etkileşimlerde böyle hatırlatıcılar ortaya çıkmayabilir. Sonra bir veg*n çıkagelir. İşte o veg*n, değişmeme yönünde verilmiş kararın hatırlatıcısı olur. İnsanlar genellikle kendilerini iyi, değerli ve ahlaklı bireyler olarak görmek isterler. Biz veg*nlar ise bu öz imgeyi tehdit ederiz. Bir veg*n, sırf veg*nlığından ötürü et yiyenlerde yargılanma hissi uyandırır. Aslında bu dinamiğin söz konusu veg*nla hiç ilgisi olmasa da temsil ettiği şeyle, farkındalığı eyleme geçirebilmiş biriyle çok ilgisi vardır. Bizim veg*n olmayı seçerek sergilediğimiz eylemsellik, veg*n olmayanların tarafında kendi eylemsizlikleri nedeniyle savunmacılığı körükler.

Et yiyenler, et yemeye devam etme konusundaki çözümlenmemiş suçluluk hislerini veg*nlarla ilişkilerine yansıtırlar. Kendi yaptıklarını savunmak zorunda hissederler. Brooklyn'deki bir vegandan gelen şu örneğe bir bakın:

> Ailemi ziyarete gitmiştim, erkek kardeşim mutfakta yemek yapıyordu. Yanına gittiğim anda "Kapa çeneni! Yiyorum işte ne olmuş..." sözleriyle karşılandım. Şaşırdım ve neden bahsettiğini sordum. Kardeşim, niye dana eti yiyeceğine dair bir bahane bombardımanına başladı. "Biliyor musun" diye cevap verdim, "En yüksek sesle konuşan, vicdan azabıdır."

Kaliforniya'dan gelen bir diğer hikâye:

> Venice Beach'teki yürüyüş yolunda kurulan bir bilgilendirme standında, insanlarla vejetaryenlik üzerine bol bol konuşma fırsatım oluyor. Yanıma gelen insanların çoğunluğu, aslında vejetaryenlik hakkında bir şeyler öğrenmekle filan ilgilenmiyorlar. Görünen o ki, çoğunun derdi sadece ağız dalaşı yapmak. Hatta kimi zaman bağırıp çağırdıkları, bana ve iş arkadaşıma hakaretler yağdırdıkları da oluyor. Bu çok sinir bozucu olabiliyor; ama çoğu kez onları duymazdan geliyorum ya da beslenmeyle ilgili kanaatlerinden hoşnut olsalardı benimle kavga etmeye çalışmayacaklarını söylüyorum. Vejetaryenlere yanaşan kavgacı insanların bile, kendileri bunun farkında olmasa da, değişim arayışında olduklarını hissediyorum.

Bundan önceki bölümde gördüğümüz üzere, peşinden gidilen farkındalık dikkate dönüşür. Sekteye uğrayan, yönünden sapan veya inkâr edilen farkındalık ise negatif enerjiye dönüşür. "Vicdanımda, et yememe izin veren bir delik var. Bilincimle o deliği ne kadar kavrayabilirsem et yemeyi bırakmaya da o kadar mecbur kalırım. Ben et yemeyi bırakmak istemiyorum ki! O deliği kavradıkça, bırakmam için gitgide artan bir baskı oluşacak. Ama ben bu baskıya direneceğim." Engellenmiş enerji, kendisini suçluluk ve öfke gibi duygularla açığa vurur. "Bana kendimi suçlu hissettiriyorsun" diyen ya da saldırgan davranan insanların asıl söylediği şudur: "Sıkışıp kaldım."

İçten gelen bir çekim kuvvetine direnmek çok çaba ister, akışa karşı durmayı gerektirir. Eski ihtiyaçlar kişiyi kontrol altında tutmaya devam eder. Akışa direnmenin üç tipik özelliği yargılama, suçluluk ve öfkedir. Dışarıdan yargılama pozisyonunda görünen birine, engellenmiş kişinin aksine akışa uyum sağlamış birine, karşı bir kuşku uyanır. Peki ikisinin arasında duran nedir? Engelleyici kuvvet.

ENGELLEYİCİ KUVVET

Engellenmiş veg*nlar için temel sorun, bir şeyin onları vicdanlarındaki deliği onarmaktan alıkoymasıdır. Bu "bir şey" muhtemelen Üçüncü Bölüm'de açıklanan sebepler ile İkinci Bölüm'de irdelenen, et yiyenlerin veg*n olmaya dair korkularının bir karışımıdır. Bunlar bir araya geldiklerinde *engelleyici kuvveti* oluştururlar. Ve irdelenmeden bırakılırsa iyice güçlenir.

Akışı engelleyen kişilerle etkileşim şu örnekteki gibi ilerleyebilir:

> Sinir bozucu deneyimlerimin çoğu, bir arkadaşımın marifetiyle oldu; ki kendisi insan haklarıyla ilgili konularda toplumsal yönden son derece bilinçli biri. Ama iş hayvan refahına gelince, farkındalığı bir o kadar yetersiz kalıyor. Et yemeye yaklaşımı; insanların bir gün evrimleşeceği ama şu an et yemenin "doğal" olduğu yönünde. Oysa bu asıl meseleyi, yani etin tadını çok sevdiğini, o tada bayıldığını ve daha

pahalı, lezzeti daha kötü olan (defalarca bunun böyle olmadığını açıklamaya çalıştığım halde) alternatifler için ondan vazgeçmek istemediğini gizleyen bir argüman. Bu konuda bir tartışma yaşamamızın hemen sonrasında bile karşıma geçip et yiyebiliyor; bu durum beni kızdırmakla kalmayıp, hayal kırıklığına uğratıyor ve üzüyor. Konuyla alakalı sık sık hararetli tartışmalara giriyoruz ve her seferinde ikimiz de boşa kürek çekmiş oluyoruz.

Bu tür etkileşimlerin ardından hissedilen; bitkinlik, hayal kırıklığı, üzüntü, öfke, hüsrandır. Yıllar yılı sohbetlerden böyle hissederek ayrıldım. Çünkü diğer kişinin et, süt ürünleri ve yumurta tüketmeyi savunan argümanları ne kadar iyi hazırlanmış olursa olsun; onların karşısında daha iyi argümanlarım olduğunu zannediyordum. Bu argümanların *engelleyici kuvvetten* korunma planlarının bir parçası olduğunun farkında değildim. Hiçbir şey, hiç ama hiçbir şey, engellenmiş kalmanın gerçek sebeplerinin yanına yaklaşamıyordu.

Eğer biri, onu engelleyen şeyin kendisine hep telkin ettiği gibi makul olmadığını sezinlerse, zaten savunmacı bir tutum takınır. Ama rahatsızlığının faili olarak siz görülürsünüz. Savunmacılık, onun kendi vicdanıyla didişmesini temsil eder. Savunmacılık statükoyu korumaya güdümlü olduğu için, bizim açımızdan kazanma ihtimali olmayan bir durum yaratır.

Burada önemli olan söz konusu kişinin savunmalarının *içeriği* değil, *dinamikleridir*. Bu dinamikler aslında et yiyenlerin yararınadır; çünkü onlar sayesinde alan savunması yapma şansı bulurlar. Veg*nların veya kendilerinin, onları eyleme geçmekten alıkoyan engelleyici kuvvete fazla yaklaşmasını istemezler. Engelleyici kuvveti irdelemek yerine, o enerjiyi veg*n arkadaşlarına yöneltirler. Böylece asıl ihtiyaç duyulan şeyi, kendi iç seslerini geçiştirebilirler.

İçlerindeki diyaloglar muhtemelen şu seyirde ilerliyordur:

İç Ses: "Şu hale bak, ölü bir hayvan yiyorum. Niye ki?"
Cevap: "Evet ama ben değişmek istemiyorum. Etin tadını seviyorum!"

İç Ses: "Ama bu senin için de dünya için de pek hayırlı olmayabilir. Hayvancılık sektörü ile iklim değişikliği arasındaki bağlantıyı gösteren istatistiklere baksana."
Cevap: "Daha fazla değişiklikle baş edemem. Yeni bir şey öğrenmek istemiyorum. Etten vazgeçmek istemiyorum."
İç Ses: "Peki ya beni ne yapacaksın?"
Cevap: "Anlamıyor musun? Değişmek istemiyorum ve değişmeyeceğim. Seni de duymazdan gelirim, olur biter. Seni diplere itip, düşüncelerimden uzak tutacağım."
İç Ses: "Ben o kadar kolay kaybolmam ama."
Cevap: "Göreceğiz!"

Engelleyici kuvvet iş başındadır. Ama kendi içlerinde çıkan bu savaşla baş etmelerinin bir yolu vardır: Onu dünyaya taşımak. Sizinle olan etkileşimleri, bu çatışan hisleri dışsallaştırmalarına imkân tanır ve onları başarısızlık hissinden korumaya yarar. Şimdi karşılarında hislerinden ötürü suçlayabilecekleri biri ve ellerinde kendilerine karşı kullana kullana geliştirdikleri bir sürü savaş taktiği vardır. Engelleyici kuvvet savaşa atılır. İçlerindeki kargaşayı size yönlendirip, kendi hisleriyle uğraşmamak için sizinkileri sindirmeye çalışırlar.

Veg*nlar en temelde, et yemenin hayvanların katledilmesine (ve bunun kapsamına giren her şeye; kesimhane çalışanlarının maruz kaldıkları muameleden, hayvan yetiştiriciliği ve kesiminin yol açtığı çevre kirliliğine ve hayvancılık sektörünün eko-kıyımdaki payına kadar) göbekten bağlı olduğu bilgisini temsil eder. Et yiyenler muhtemelen bu gerçeklerden bazılarıyla çoktan yüz yüze gelmiştir; konuyla ilgili içsel bir tartışmayı da zaten gerçekleştirmiş olduklarından bunlarla başa çıkmak için donanımlıdırlar. Biz bilmeden onların veg*nlıkla başa çıkmak için hep başvurdukları yönteme tıpatıp uygun düşeriz: tartışma, kaçınma ve sonunda bastırma. Bizimle etkileşime girdiklerinde, karşılarında etkileşime girmeyi reddettikleri parçalarını bulurlar. Etkileşime girmeyi reddettikleri parçalarıyla nasıl ilişki kuruyorlarsa bizimle de öyle kurarlar. Bu süreçte, aslında biz onların

savunmalarını güçlendiririz. Çünkü bu sayede baskıladıkları enerjiyi dışarı salıp, malum içsel tartışmayı dışsallaştırma fırsatı bulurlar. İçindeki buharı salıveren bir düdüklü tencere misali; kendi yaşadıkları süreç boyunca içgörülerini pişirmek zorunda kalmak yerine, ikilemlerini dışarı salabilirler ve mevcut etkileşimin odağına kendilerini değil bizi yerleştirirler. Çiğ duyguları bize bunun böyle olduğunu gösterir.

Yargıç/Eleştirmen rolünü bize verirler. Böylece kendilerinin yargıcı olmaktan, kendi içgörülerini dinlemekten ve aslında değişebileceklerini keşfetmekten kurtulurlar. Bu durum onlardaki engelleyici kuvveti daha da sağlamlaştırır. Çok uzun süreliğine sipere yatar. Et yiyenler bastırdıkları iç ve dış tartışmalardan suçluluk hissinden arınmış, öfkeden sıyrılmış ve rahatlamış olarak çıkarlar. Sizse farkında olmadan, sıkışıp kalmalarına yardım etmiş olursunuz!

YAPMALIYDIM...

Her birimizin içinde, gerek veg*nlar gerek et yiyenler olarak, bir pusula ve bir de kafamızı *-meli/-malı*'lardan oluşan iç konuşmalarla dolduran bir eleştirmen vardır. Süperego sayesinde, ne "yapmalıydık" veya ne "yapmalıyız"ları biliriz. Bu ahlaki sistem, vicdanın sesiyle konuşur.

Süperego iyi ve gerekli bir şeydir. Biz olgunlaştıkça evrim geçirir. Olgun bir süperego, içinde yaşadığımız toplumun bize buyurduğu her şeyi olduğu gibi kabul etmez. Bunun yerine onları bizim kendi kimliğimiz, kendi deneyimimiz ve olgunlaşırken edindiğimiz bilgi birikimiyle harmanlar.

Durmaksızın yeni bilgilerin birbirleriyle harmanlanması, bir büyüme sürecidir. Sağlıklı bir süperego kendi taleplerimiz ile başkalarının ihtiyaçları arasında denge kurmamızı sağlar. Kendimizi sorumluluklar ve haklarla örülü bir yaşam dokusu içine gömülmüş olarak görebiliriz. Hep kendimizle diğerleri arasında dengeyi tutturmak için çabalarız. Kendimize durmadan şunu sorarız: "Kendime ve başkalarına karşı yükümlülüğümü göz önüne aldığımda, yapmak istediğim şey nedir?"

Diyelim ki, biri hayvanların acı çektiğinin farkına varıyor. Bu bilgiyi olgun ve karmaşık süperegosuna dahil etmek zorundadır. Ancak bu bilgi oraya dahil edilemiyor; yani kişi bir yandan et yemeye, bir yandan kendisini ahlaklı biri olarak görmeye devam etmek istediği sürece. O durumda kişinin bir parçası, o bilginin dahil edilemediğinin farkında olur. Peki bunun yerine ne yapıyor "olmalıydı?"

Sonra bir veg*n çıkagelir. Et yiyenler bizim onları yargıladığımızı varsayarlar. Biz benliklerine dahil edilmemiş olan muazzam bir yükü temsil ederiz. Et yiyen birine aslında ne yapıyor olması "gerektiğini" söyler gibi görünürüz: Veg*n olmak. Ona kendisini daha da sıkışıp kalmış hissettiririz.

Veg*nların et yiyenleri yargılamakla itham edildiği etkileşimler, bizim için en sinir bozucu deneyimlerden biridir. Bunun için bir veg*nın karşılarına geçip "Senin et yemeyi bırakmanı bekliyorum" demesi şart değildir. Et yiyen, o beklentinin orada durduğunu varsayar. Çünkü onlar halihazırda kendilerini yargılıyorlardır. Sonra kendilerini yargılamak için sizin veg*nlığınızı kullanırlar. Bu bizim durduramayacağız bir gidişattır; çünkü sırf veg*n olduğumuzu beyan etmemiz bile bunu kışkırtmaya yeter. Varlığımızın onlara bu tür düşüncelerini hatırlatması için, veg*nlığımıza ya da onların et yemesine dair tek bir kelime etmemize gerek yoktur.

Bir et yiyenin karşısına çıkan veg*n, bir "yapmalıydım"ın cisme bürünmüş halidir. Bu onlar için pek kolay azat olabilecekleri bir dinamik değildir. Sadece et yemeden de hayatta kalınabildiğini kanıtlamakla; "Et yememelisin" der gibi görünürüz. Cisme bürünmüş veg*nlığımız onlara "Ete ihtiyacın yok. Neden et yiyorsun ki?" deyip durur.

Bir et yiyen size savunmaya geçerek tepki veriyorsa, bu "Ben engellenmiş bir veg*nım" mesajından daha fazlasını ifade eder. Bu ayrıca "Vicdanımla olan ilişkimde zor durumdayım" demektir.

Dolayısıyla, bu insanlar süperegolarının rolünü bize devrederler. Esasında "Et yediğim için sen bana kötü biriymişim gibi

hissettiriyorsun" demiyorlardır. Söyledikleri şudur: "Bana kötü biriymişim gibi hissettiriyorsun; çünkü ben et yeme kararımdan emin değilim, sense yememe kararından emin görünüyorsun. Senin bu rahatlığın da tıpkı kendi vicdanım gibi beni tehdit ediyor."

Birinde suçluluk ya da öfke ifadeleri ile karşılaştığımızda, onların üzerine basa basa söyledikleri şudur: "Bana bu 'yapmalıydım'ı hatırlatma!"

YAPMALIYDIM, YAPABİLİRDİM... YAPMADIM.

Engelinden kurtulmuş bir veg*nın geçirdiği aşamalar şöyledir:

"Et yeme meselesinden haberdarım; veg*n *olmalıyım*." (Farkındalık)
"Et yeme meselesinden haberdarım; veg*n *olabilirim*." (Düşünüp taşınma)
"Et yeme meselesinden haberdarım; veg*n *oldum*." (Eylem)

Engellenmiş bir veg*n içinse, son aşama şöyle gerçekleşir:

"Et (ve yumurta ile süt ürünleri) yeme meselesinden haberdarım; veg*n *olmadım*.

Genç bir arkadaşımızın söylediği gibi: "Yapmalıydım, yapabilirdim... Yapmadım."

Yapmadım, bilinç akışını bozar. Onun yerine gerekçelendirme baş gösterir:

"[X] (beni engelleyen her neyse) nedeniyle veg*n olmadım."
Sonuç olarak, "[X], veg*nlıktan daha önemli."

[X] veg*nlıktan daha önemli olduğu için, veg*n olma yönündeki farkındalık akışı kontrol edilmelidir.

Et yiyenlerin çoğu için bu akıl yürütme isabetlidir. Et yiyenlerin arasında yaşadıkları sürece pek itirazla karşılaşmazlar. Ancak bir veg*nla yüz yüze gelince, "yapmalıydım, yapabilirdim... *yapmadım*" mantığının geçerliliği azalıverir. Sizin veg*nlığınız

onlara kendileri hakkında bir şey söyler: Siz değiştiniz, onlar değişmedi; ve bu da bir tercihtir.

Peki veg*n olma yönündeki akışı önemsiz gösteren o sebep nedir? "Çünkü çok yoğunum?" "Çünkü hayat çok stresli?" Sizin varlığınız karşısında, şimdi kendilerine "[X] gerçekten geçerli mi?" diye sormak zorunda kalırlar. Onların [X] ile çözümlenmemiş ilişkisi, şimdi sizinle olan ilişkilerine ket vurur. Aranızda veg*nlığınız değil, [X] durur. Bunun hakkında konuşulmaması gerektiği için de ilginin odağında başka bir şey olmalıdır.

Sizin gibi engelinden kurtulmuş olan veg*nlar, [X] her ne olursa olsun –bir kişinin hayatında ne kadar güçlü bir konumda olursa olsun– üstesinden gelinebileceğini, veg*nlığın çekimine yenilip dönüştürülebileceğini ortaya serer. Çoğu et yiyenin buna dikkat çekilmesine verdiği tepki "Bana bunu öğrettiğin için teşekkürler" değil, "Kendimi kandırmalarıma karışma!" olur.

SUÇLULUK HİSSİNİN ROLÜ

Suçluluk hissi, büyümenize yardımcı olur.

Öncelikle *farkındalık* kazanırsınız. Suçlu hissetmenizin farkına varırsınız.

İkinci olarak, bu konuyu iyice *düşünüp taşınırsınız*. Suçluluk duymama sebep olan nedir? Bu bana davranışımla ilgili ne söylüyor? Davranışımı değiştirmeli miyim ve/veya telafi etmeli miyim?

Son olarak ise *eyleme geçersiniz*. Suçluluğunuzdan faydalanıp kendinizi bilgilendirir ve davranışınıza bu doğrultuda çekidüzen verirsiniz.

Vegan olmadan önce, ineklerin ve tavukların süt ve yumurta "üretimi" esnasında çektikleri acının *farkındaydım* ve vegan olmadığım için suçluluk duyuyordum. Suçluluğumu sorgulamak zorunda kaldım. Yerinde bir his miydi yoksa değil miydi?

Hayvanların hayatları hakkındaki bilgime dayanarak, suçluluk hissim yerindeydi. Öğrenmem gereken bir şeyler olduğunu gösteriyordu. Mademki suçluluk yerinde bir histi, peki ne yapacaktım? Değişecek miydim, değişmeyecek miydim? İyice

düşünüp taşındıktan sonra *eyleme* geçecek miydim? İlk başta eyleme geçmedim. O suçluluk hislerinin farkındaydım. Uçup gitmemişlerdi. Suçlu hissetmekten bıktığımda ise kendimi bu suçluluktan kurtarmanın tek yolunun eyleme geçmek olduğunu anladım. Suçlu hissetmem, farkındalığın bir armağanıydı.

Kendinizi, öyle olmadığı halde, bu üç aşamadan geçerek ilerlediğinize dair kandırabilirsiniz.

Birincisi, bazı insanlar suçlu hissetmenin farkında değildir.
İkincisi, bazıları farkındadır ama bunun üzerine düşünüp taşınmaz.
Üçüncüsü, bazıları düşünüp taşınır ama eyleme geçmezler.

Bazı insanlar, suçluluk hissini eyleme geçmekten *kaçınmak* için kullanırlar. Bütün gerekenin, suçluluk hissini ifade etmek olduğunu zannederler. Kendilerini manipüle ederek, işin aslı öyle olmadığı halde, bir süreci tamamladıklarını düşünürler:

Vicdanımda bir delik var. (Farkındalık)
Bütünlüklü bir hayata kavuşmak için veg*n olmam lazım. (Düşünüp taşınma)
Ama [X] nedeniyle olamam. (Eylemsizlik)
[X]'i hayatımda daha önemli bir yere koyduğum için suçlu hissedeceğim. (Manipülatif bir suçluluk tepkisi)

Bu ilerleyiş modelinde, suçluluk bilinçten bir sapma haline gelir. Veg*n olmayanlar suçluluk hissini devreye sokan duygularla başa çıkmak yerine, suçluluğun daimi varlığını kabul ederler.

Bazen bana kilisede yemek yerken eşlik eden, benden yaşça büyük bir arkadaşım var. Ne zaman tabağında ölü et çeşitlerinden biriyle yanıma otursa, bana dönüp "Seninle görüştüğümüzde hep suçlu hissediyorum" diyor. Ona hiçbir şey söylediğim yok. Bunu yapmama gerek de yok. Kendi hayatımı yaşamak dışında bu suçluluğu tetikleyecek hiçbir şey yapmıyorum. Ama sadece kendi hayatımı yaşamakla, bunun yapılabileceğini kanıtlıyorum.

Eğer bu kadar istiyorsa değişebilir. Gelişme gerçekleşecekse, suçluluğa neden olan şeyi sorgulamak zorunda. Geçerli mi, yoksa değil mi? Bu etkileşimi her yaşadığımızda bana söylediği: "Ben değişmek istemiyorum; ama en azından değişmediğim için suçluluk duyuyorum." Suçlu hissetmek rahatlatıcıdır. "Ahlaklıyım işte. Benim de hassasiyetlerim var." Suçluluk duyarlılığı, onun vicdanındaki deliğe rağmen kendisini ahlaklı bir insan olarak görme algısını tazeler.

ÖFKENİN ROLÜ

Neden et yiyenler veg*nlara öfke duyarlar? Gelin, içlerinde yaşıyor olabilecekleri sürece bakalım:

Vicdanımda bir delik olduğunu biliyorum.
Veg*n olmam lazım.
Ama [X] yüzünden olamıyorum.
Yani sizce veg*nlık [X]'ten daha mı önemli?
Veg*nlığın *benim* [X]'imden daha önemli olduğunu söylemeye nasıl *cüret* edersin!

Bu, pek çok veg*nın aşina olduğu bir deneyimdir. Bir genç kadının bana bir mektupta aktardığı gibi:

> *Başıma sık gelen bir diğer şey de birinin benden neden vegan olduğumu açıklamamı istemesi, sonra kendini üstün gören bir haklılık öfkesine kapılıp "vaaz verdiğimi" söylemesi ve et yemekte bir sorun olmadığına dair görüşüne saygı duymamı talep etmesi oluyor.*

Bu tutum –"Veg*nlığın *benim* [X]'imden daha önemli olduğunu söylemeye nasıl *cüret* edersin!"– veg*nların hayvanları insanlardan daha çok sevdiği anlayışına açıklık getirir. Bunun kaynağı, veg*n olmayanların bu irdelenmemiş ama son derece özel parçalarının–hani şu "[X]"– benliklerinin temelinde yer aldığını hissetmeleri ve kendilerini mevcut durumlarından farklı bir yaşantıda hayal dahi edememeleridir. [X] onlar üzerinde ciddi bir baskıya sahiptir. Oysa siz onlara [X]'in iddia

ettikleri kadar geçerli olmadığını söyler gibi görünürsünüz. Ve şöyle düşünürler: "Hem veg*nlık dediğin nedir? Hayvanlara zarar gelmesinden duyulan endişeden ileri geliyor. Demek ki siz hayvanları ([X]'im tarafından temsil edilen) benden daha çok önemsiyorsunuz! Bunu biliyordum!"

Bu akıl yürütmenin hemen ardından şu tepki gelir: "Veg*nlığın benim [X]'imden daha önemli olduğunu söylemeye nasıl *cüret* edersin! Sen *kim* olduğunu sanıyorsun?" Bu soruyu -Sen *kim* olduğunu sanıyorsun?- duyduğunuz an dikkatli olun! Karşınızdaki zıvanadan çıkmış bir engellenmiş veg*ndır.

Bir et yiyen, engellenirken çeşitli rahatsız edici duyguların hücumuna uğramış olabilir: kızgınlık, iç sıkıntısı, yılgınlık, gerginlik, zafiyet, huzursuzluk, güvensizlik, şüphecilik, evham, işkillenme, telaş, hevessizlik, endişe, sabırsızlık, asabiyet, kararsızlık, çaresizlik, daralma, şaşkınlık, kafa karışıklığı, hareketsiz kalma, ikirciklik, beceriksizlik, hayret, tereddüt, depresyon, karamsarlık, acı, dehşet, korku, suçluluk vb. Çoğumuz bu çeşitli ve çoğu kez acı verici duyguları tanımlama veya ayırt etme konusunda idmanlı değilizdir.

Bu rahatsız edici duygulara karşılık vermek için en az dört seçeneğimiz vardır:

(1) Onları yok saymak ve uçup gitmelerini ummak. (Ki gitmezler.)
(2) Öfkelenmek.
(3) Duyguları tanımlayıp keşfetmek. Örneğin: "Rahatsız hissediyorum. Böyle hissetmemin sebebi [X]. Peki [X]'e neden olan ne?"
(4) Duyguları tanımlayıp kendimize daha sonra hatırlatmak ve onları daha stressiz bir atmosferde keşfetmek.

Maalesef öfke; 3. ve 4. maddelerde bize sunulan farkındalık, düşünüp taşınma, eyleme geçme modeline ket vurur. Tercih edilen duygu nasıl öfke olur?

Et yiyenlerin deneyimlediklerini belirttiğim duyguların bir "yükü" duygusal bir enerjisi vardır. Ne hissettiğimizi kabullen-

mediğimizde, içimizde gezinen bu yükler güçlenmeye başlar. İnsan belirsiz ve şaşkın hissetmek yerine aniden hüsrana uğramış, telaşlı ve gergin hisseder. Bu durum, daha sonra yükleri salıveren bir duyguya geçiş yapar: öfke. Genellikle rahatsız edici hisleri deneyimlerken, başkalarını suçlama eğiliminde oluruz. Bir hedef –bu hislere sebep olmakla suçlayacağımız birilerini– bulmak bu hislerin serbest kalmasını sağlar ve aynı anda onları dışsallaştırır: Sorun bir kişinin huzursuzluğu değil, başka birinin veg*nlığıdır!

Öfkeyle nasıl baş edeceğimizi biliriz. Öfke, kendisi dışında bir hedefe yönelebilir. Öfke güç hissi verirken bir yandan daha incelikli hisleri de defeder. Öfke zafiyete dair hislerin yerine, kendini haklı görme ve haksızlığa uğradığı için kızma hislerini getirir. Fiziksel olarak, kişinin kendisini güçlü hissetmesini sağlar: Onunla adrenalin akmaya başlar ve kaslar kasılır. Eğer kişi bir başkasının eylemleri, yargıları ya da yorumları karşısında edilgen hissediyorsa; öfke, eylem ve canlılık hislerini devreye sokar. Bu durumda, öfke veg*n olmayanın sahip olabileceği her tür içe bakış becerisinin yerini alır. En muhtemel hedef de siz olursunuz.

Hem suçluluk hissi hem de öfke, kişinin hayatındaki süperego sorunlarına karşılık vermekteki başarısızlığını ortaya koyar. Kendi iyiliğiniz için yapabileceğiniz en iyi şey yoldan çekilmektir! Aksi halde sorun siz olursunuz.

SORUN SİZ OLURSUNUZ

Et yiyenlerle etkileşimlerimizde, hissizleştirici/köreltici sürecin iş başında olduğunu ve bizim rolümüzün buna yardım ve yataklık etmek olmadığını aklımızda tutmalıyız. Sorunu biz haline getirmelerine izin verdiğimiz her an, onların süreci hissizleştirmesine/köreltmesine yardımcı oluruz. Sorun biz olduğumuzda, onlar bu işten sıyrılır. Farkındalıkları kişilerarası hale gelir; iç çatışmaları bizimle aralarında bir çatışmaya dönüşür; duyguları dışarıya, bize yönelir. İç çatışmaları birer dış çatışma haline gelir. O zaman mesele *biz* oluruz, farkındalık

değil. Böylesi çok daha güvenlidir. Değişmeyi gerektiren enerji, dış çatışmada serbest bırakılır.

Bir et yiyenin hissettiği duygular için bir dış neden olduğu anda, çare de dışsallaşmış olur: Sorun sizsinizdir. Eğer sorun *sizseniz*, o halde engellenmiş olmak sorun değildir. Bir veg*n bu konudaki şikâyetini şöyle dile getirmişti:

> *Sohbet sırasında konu veganlığa gelince; otomatik olarak ayakkabılarınıza, kıyafetlerinize filan bakıyorlar. Kendilerine bakmak yerine, elçiyi parçalayarak daha iyi hissetmeye çalışıyorlar. Onları yollarından döndürmeye çalıştığımı kim söyledi ki? Ben sadece konuştuğumuzu sanıyorum orada.*

Kendisini yargılanıyormuş gibi hisseden, buna diğerini yargılayarak cevap verir. Bu da odağı kaydırır. Bu tamamen tepkici bir yaklaşımdır. Ancak et yiyenlerin genellikle bizimle ilişkilerine yansıttıkları budur: tepkici kişisel politika.

Bir veg*nın gözlemi şöyleydi: "Fark ettim ki birilerine veg*n olduğunuzu söylediğinizde, sizi küçük düşürmek için özel bir çaba sarf ediyorlar." Bu durum, et yiyenlerin kendilerini bizzat kendi içsel süreçlerine karşı savunduklarını gösterir: Sorun sizde olduğu sürece, onlarda değildir. Odağı sizde, düşüncelerinizde, inançlarınızda tuttuklarında kendi düşüncelerini irdelemek zorunda kalmazlar. Yargılanmış hissettikleri için, durumu tersine çevirip bizi yargılama görevini üstlenmeye çalışırlar. Veg*nların tutarsızlığını yakalamanın peşindedirler. Bu yüzden "yakaladım" soruları ile "peki ya" bombardımanına tutuluruz:

> Peki neden deri şeyler giyiyorsun? (Giyiyor olmasanız da!)
> Peki ya bitkiler?
> Peki ya 35 mm filmler?
> Peki ya evsizler?

Veg*nlarda birtakım tutarsızlıklar bulmaya çalışmak, engellenmiş veg*nlar için bir yer değiştirme hamlesidir. Birdenbire sizin ahlaki tutarsızlıklarınız onlarınkinden çok daha önemli hale gelir. Ahlaki pusula haline geldiğiniz için de yakın takibe

alınırsınız. Genellikle ahlaki pusula ilan edilen herkese karşı bitmeyen bir güvensizlik vardır. Ancak bir veg*nın tutarsızlığını bulma arayışı zaman içinde yinelenirse, bir avantaja da dönüşebilir. Sonuçta bu şekilde kavgacı veg*n olmayanlar, veg*nların yaşamlarını sürdürme biçimlerine dikkat ederler. Dikkat ettikçe de hayvanların kaç farklı şekilde zulüm gördüğünü fark etmeye başlarlar. "Ne yani, Jell-O* yiyemiyor musun? Ya marşmelov? *Altoids*** bile mi?" "Sütte ne sorun var peki?" diye sorarlar. Tutarsızlık arayışı, bir bilinçlenme deneyimine dönüşebilir. Çatışmakta olan et yiyenlere sunabileceğiniz şey, bir serinkanlılık tavrıdır: Ben buyum. Benim inandığım şey bu. Suçluluk hissinin farkına varıp, üzerine düşünüp taşınan ve sonra eyleme geçen biri işte böyle yaşar.

Yine de çoğu kez biz mesele haline getiriliriz. Sırf veg*n olmamızla onlara engellenmişliklerini hatırlatırız. Peki bir veg*n ne yapmalı?

BİR VEG*N NE YAPMALI?

Bizi hedef tahtasına koyacak yollardan kaçınmalıyız. Sizin göreviniz başka birinin vicdanındaki deliği onarmak değil, sadece onlara bunu kendi başlarına yapabilecekleri alanı ve araçları vermektir. Birilerini sorumlu tutmaya çalışmak, onların kendi sorumluluklarını baltalar. Hep kendimizi haklı görürsek, onlara içinde hareket edip kendi kararlarının sonuçlarını keşfedecekleri boş bir alan bırakmamış oluruz. Mesele başkalarının kararlarını *kontrol* etmek değil; bu, et yeme söz konusu olunca hiç başka bir seçeneğin sunulmadığı et yiyen modelinin meselesidir. Çocuklara "Ölü bir inekten yapılmış bir burger mi istersin yoksa vejetaryen burger mi?" diye sorulmaz. Bizim hedefimiz bu kontrolcü modeli kopyalamak değildir.

Et yiyenler *bizim* veg*nlığımızı deneyimlemek zorunda değiller; bunu veg*nlığın onlara *temas ettiği* biçimde deneyimle-

* Amerikan menşeli ünlü bir jelatinli tatlı markasıdır. Jelatin, hayvan kökenli kolajen içeren maddelerden üretilir. (ç.n.)

** İngiltere menşeli ünlü bir şeker markasıdır ve jelatin içermektedir. (ç.n.)

meleri gerekir. Aşağıda bir vejetaryen okurumun bunun nasıl olabileceğiyle ilgili paylaştığı bir örnek var:

> *Yıllardır görmediğim bir kız arkadaşım vardı. Bir gün telefonda akşam yemeği planları yaparken, vejetaryen olduğumdan söz ettim. Akşam yemek masasında karşılıklı otururken; o öğleden sonra bir Whopper yediğini çünkü benim onu vejetaryen olmaya ikna edebileceğimden korktuğunu söyledi. Omuzlarımı silkip, nutuk çekmeye gelmediğimi söyledim. Yemeğin ortalarına doğru merakına yenik düştü ve bana sorular sormaya başladı. Bir hafta içinde, ona verdiğim Diet for a New America* adlı kitabın da katkısıyla vejetaryen olmuştu.*

Bizim görevimiz "Veg*n olmalısın" diye ısrar etmek değil. Onların içinde daha çevresel sorumluluk sahibi ve daha insani bir yaşam sürmek isteyen bir parça var. O parça onlara zaten o mesajı veriyor. Bu yüzden çatışma halindeler! *Bizim amacımız, onların değişimi arzulayan o parçasıyla bağ kurmak, değişimi engelleyen parçayla değil.*

Eğer insanlar davranışları aracılığıyla çatışma halinde olduklarını açığa vuruyorsa, onların süreçlerine katkıda bulunmanın yolu içlerine daha fazla bilgi doldurmak olamaz. Farkındalıkları üzerine düşünüp taşınmaları gerekir. Dahası veg*n olmayan birine bir istatistiği savunduğunuzda veya sadece sunduğunuzda bile; o istatistik bir sesle ilişkilendirilir ve o sesin de bir yüzü vardır. *Bizim* yüzümüz. Oysa kendi başlarına bir istatistiğe rastladıklarında, kulaklarındaki ses kendi sesleri olur. İşte farkındalık o zaman oluşur; çünkü artık bizimle ve istatistiklerle olan ilişkilerini çözmeye çalışmıyorlardır.

Yargılayıcı mısınız, kızgın mısınız, küskün müsünüz? Bu hislerin ne kadar haklı olduğuna inanırsanız inanın; kimse başka birinin işlenmemiş, çiğ hislerinin muhatabı olmak istemez. Yargılamayla, küskünlükle ve katılıkla bir başkasının

---

* John Robbins'in 1987 yılında yayımlanan ve Amerika'nın o dönemki hayvan ürünleri ağırlıklı beslenme alışkanlıklarını eleştirel bir gözle kapsamlıca incelemesinin ardından bitki bazlı çözümler öneren, konuyu hayvanların uğradığı zulümden Amerika'nın fabrika çiftçiliği sistemine ve ekolojik krizlere kadar pek çok yönden ele alarak vejetaryenliğe yönlendiren meşhur kitabı. (ç.n.)

sürecinde yol alırız. Onlar serbest kalır, bizse daha katı oluruz. Çoğu zaman başka birinin duygularının yoğunluğuna karşılık vermenin yolunun, eşit yoğunlukta duygularla karşı saldırıya geçmek ve tartışmak olduğunu zannederiz; işte o zaman mesele biz oluruz.

Halbuki bir seçenek var. Bu *onların* meselesi, bizim değil. Kimse bir başkasının bilincinin yükünü taşıyamaz. Kendi tavşan deliklerinden geçip kendi bilinçlerine düşmeleri için alan yaratmaya çalışın. Bu da aradan çekilerek yapılır. Ateş hattına girmeyin. Bırakın enerji dışsal bir patlama faktörü olmaktansa, et yiyenin içinde patlasın. Bu tavsiye bir Adams özdeyişini de açıklar: "Süperegonun rolünü üstlenmeyin; eğer size yüklenen buysa, kenara çekilin."

Demem o ki; insanlar bir şeyler yerken, yedikleriyle ilgili endişelenmelerine yol açmayın veya katkıda bulunmayın. Şöyle ifadelerden kaçının: "Hiç umurunda değil mi?" Böyle bir ifadeyle, onlara umursamanın tam olarak neleri kapsadığını belirleme hakkınız olduğunu söylemiş olursunuz. Ve size göre umursamak; onların değil, sizin yaptığınızı yapmak anlamına geliyor gibi olur. Yüzde yüz haklı olsanız bile, kimse bu sözleri duymak istemez. Affedilmeyeni işaret etmiş olursunuz ki bu ikiniz arasındaki uçurumu daha da açar. Çünkü birini suçlu hissettirirsiniz.

"Senin gibi bir et yiyen *bile* şunu bilmeli ki..." gibi şeylerden de kaçının. Bu karşınızdakine küçümseyici, müdahaleci, aşağılayıcı gelen bir tutumdur. Her şeyden önce onlara cahil demiş olursunuz. Özünde söylediğiniz şudur: "Bunlar *gayet iyi* bilinen gerçekler, eğer sen bilmiyorsan sahiden cahil olmalısın. Ya, a) bu gerçekleri biliyorsun ve bilmene rağmen böyle hareket ettiğin için suçlusun; ya da b) bu gerçekleri bilmiyorsun ve cahil olduğun için suçlusun."

Onlara suçluluk hislerinin ya da öfkelerinin, engellenmişlik semptomları olduğunu da söylemeyin: Bu sizin bir süperego gibi davrandığınızı doğrulayacaktır. Bunun yerine "Senin için *önemli olan senin tercihlerindir, benimkiler değil. Sen ne gibi*

tercihler yapacaksın?" diyebilirsiniz. Bu onlara tercihlerde bulunduklarını hatırlatır.

İnsanlar utanmaları gerekmeden deneyip hatalar yapabileceklerini hissetmek isterler. Kısıtlayıcı, kavgacı bir ortamdansa, kendilerini hoş karşılayacak bir ortam isterler. Birçok et yiyen, veg*nların onlar için o alanı açacağına güvenmez. Dahası et yiyenlerin bizim içimizde gördükleri, kendileri için imkânsız olanın bir temsilidir: "Ben bunu yapamam." "Ben bunu yapamazdım." Bu onların bizden farklı hissetmelerine yol açar. Bizse onların içinde benzerliklerimizin bir temsilini görmeli ve bunu "Onların içinde bağ kurabileceğimiz ne olabilir?" sorusuna cevaplar bularak yapmalıyız.

Bizim veg*nlığımızı temelden destekleyen değerler -gezegenin sağlığına, şiddet karşıtlığına ve başkaları için merhamet duymaya dair değerler veg*nlara özgü değildir. Bunlar arkadaşlarımızın da engellendikleri hayatlarının başka alanlarında ifadelerini buluyor olabilir.

İnsanlar kabul görmek ister. Uzlaşabileceğiniz bir konu üzerinden insanlarla bağ kurun. İhmal edilen ya da yaralanmış köpeklerle ilgilenilmesi gerektiği ya da kalp hastalığı ve kanserin onların hayatlarında ciddi bir sağlık sorunu olduğu üzerinde pekâlâ uzlaşabilirsiniz. Kendileri bile çok hayret edecekleri şekilde, kendilerini sizinle hemfikir olmuş bulurlar.

Veg*n olmayanların farklılıklarımızı değil ortak yanlarımızı görmelerine yardımcı olmak bize bağlıdır. Eğer kavga veya savunma pozisyonunda hissederlerse; sizi bir müttefik, bir dost olarak göremezler. Bir gün yiyecek seçimlerinde sizin gibi olmak isteyeceklerini hissedemezler.

Onlara yardım etmek için yapabileceğimiz şey, kendilerini engelleyen nedenlerin üzerine eğilme sürecinin bir suçluluk, öfke ve yargılamadan azat olma süreci olduğunu anlamalarını sağlamaktır. Peki bunu nasıl yaparız?

*Bunu sadece veg*n hayatlarımızı memnuniyet ve nezaket içinde sürdürerek yapabilmemiz mümkün.*

Siz halinizden memnun olduğunuzda, insanlar da yargılanmaya tabi tutulmadıklarını algılarlar. Bunun bir sonucu olarak, kendileri üzerine düşünüp taşınma olanağına kavuşurlar; çünkü kendilerini sizin suçlamalarınız ya da sizin onları suçlayacağınıza dair korkuları karşısında savunmaya geçmek zorunda kalmazlar. Sizin gayet memnun olduğunuzu görünce, bunu kendileri için de isteyebilirler. Enerjiyi takip etmemenin, takip etmekten çok daha büyük bir mutsuzluk ve hüsran yarattığını fark ederler: Yapmalıydım, yapabilirdim... *Yaptım.*

5. Bölüm

Sabotaj ve Diğer Et Yeme Savunuları

Et yiyenler kendilerini bedbaht hissedebilirler; ama sizin *daha* bedbaht olduğunuzdan son derece emindirler. Bunu doğrulamak için de sık sık sizin veg*nlığınızı sabote ederler. Kendi bedbahtlıklarını başarıyla size yöneltirler. Sizin bedbaht olduğunuzu da rahatlıkla kendilerine doğrulayabilirler. Nitekim sizi onlar öyle yapmıştır!

Anlaşılan o ki, et yiyen tanıdıklarım benim seçimlerimi çoğunlukla aptalca veya önemsiz buluyorlar. Eğer beni akşam yemeğine davet edip başka hiçbir şey ikram etmemek gibi doğru bir yöntemle sunarlarsa, et yiyeceğim fikrinde mutabık görünüyorlar.

Bazı et yiyenlerin dışarıda yemek yerken "Bunlardan hiçbirini istemediğine emin misin?" diye bağırarak burnumun dibine biftek par-

çaları dayadıkları ve sonra benim bariz tiksintime kahkahalar attıkları o "şakadan" hoşlanmıyorum.

Bir et yiyenle en rahatsız edici etkileşimlerimden birini, üniversitede bir sınıfta yaşamıştım. İçerisi sıcak olunca svetşörtümü çıkardığımda, altındaki hayvan hakları tişörtüm ortaya çıktı. Arkamdaki bir erkek öğrenci iğrenç bir tonla "Hey, sen de şu vejetaryen hayvan hakları kaçıklarından biri değilsin, değil mi?" diye bağırdı. Vejetaryen ve hayvan destekçisi olduğumu ama "kaçık" filan olmadığımı söyledim. Öfkeye kapılarak, dersten sonra gidip "nefis, büyük, kanlı bir hamburger alacağını" ve benim için yiyeceğini söyledi. Sınıftaki birkaç kişi kıkırdadı ve o an hepsi bana karşı birlik olmuşlar gibi hissettim. Hiçbir şey yapmadığım halde, apaçık beni herkesin içinde utandırmak için düzenlenen bu saldırı karşısında öyle afallamıştım ki; ilk içimden gelen ona kalp krizinin de tadını çıkarmasını söylemek oldu. Ama bunun yerine derin bir nefes alıp sakince ona döndüm ve neden onun gibi insanların, hayvan hakları aktivistlerinin çılgın fanatikler olduğunu düşündüklerini sordum; ki durup dururken bana görüşlerini dayatan kendisiyken. Onun stereotipini güçlendirmek yerine ona bire bir hitap ettim. Birden bayağı sessizleşti ve ağzında bir şeyler geveleyerek kozmetik ürünleri için hayvanların deneylerde kullanılmasını etik bulmadığını ve kürk mantolar için hayvanların öldürülmesini "kabul etmediğini" söyledi. "Sohbet" kesinlikle ilginç bir hale bürünmüştü! O günden beri, ne zaman içimden ilk gelen bir et yiyenin düşmanlığına aynı şekilde karşılık vermek olsa, o olayı aklıma getirdim. Bu arada, o olayın ardından o çocuk beni her gördüğünde selam verdi ve hatta birer içki içmeye davet etti!

Veg*nlar sabotajla karşılaştıklarında incinirler, üzülürler, kafaları karışır, ihanete uğramış hissederler. Bu bölümde; sabotajın dinamiklerini, onu uygulayan et yiyen hakkında neleri açığa vurduğunu ve ona karşı korunmanın yollarını ele alacağız. Et yiyenlerin düşmanca, incitici ve kafa karıştırıcı hareketlerinin gizemini çözeceğiz.

Sabotajcılar dünyalarını çok basit bir anlayış çerçevesinde kurabilirler: "Şu kişi bir veg*n, ortak fikirlere sahip değiliz, o kötü." Ayrıca "Benden yana değilsen, bana karşısın" *ilkesini de* benimserler. Bu tür insanlar size sert tepkiler gösterebilir; çünkü siz onların başaramadıklarını temsil ediyorsunuzdur. Değişme-

leri gerektiğini bilir veya sezerler ve hâlâ değişmemişlerdir. Siz onların olumsuzlamasısınızdır. Sizin eyleminiz onların eylemsizliğini ifşa eder. Başarısız olmanızı umarak sizi izlerler. Sizin başarısızlığınız, onların haklılığının kanıtıdır. Onlara kalan, eylemsizliklerini teyit etmek üzere size sorunlar yaratmaktır.

Sabotajcıların, etsiz yaşamanın çok zor olduğuna inanmaları gerekir. Ve inançlarının doğruluğunu garanti altına almak isterler. Sizin veg*nlığınıza çok fazla enerji sarf ederler. Bu negatif enerjidir; ama bu kadar enerji yaymayı istemeleri ya da buna gönüllü olmaları bize bir şey anlatır. Sizinle bağlantıdadırlar. İşte bizim görevimiz de bu negatifi pozitife çevirmektir.

SABOTAJ NEDİR?

Sabotaj esnasında, veg*n olmayanların negatif enerjisinin hedefi olmayı deneyimlersiniz.

Sabotaj genellikle, engellenmiş veg*n olduklarının belirli bir düzeyde farkında olan insanların eylemidir. Veg*n olmaları "gerektiğini" hissederler ama değillerdir. Bizimle etkileşim kurarken, et yiyici bir kültüre olan esaretleri iyice görünür hale gelir. Onu biz tetikleriz ama orada olan şey -üzerinde çalışılması gereken psikolojik malzeme- kendi içlerindedir. Veg*nlığımız, onların esaretlerini fark etmelerini sağlar. Esaretin bilinç düzeyine gelme süreci çok acı verici olabilir.

Peki neden sabotaja başvururlar? Esaretlerini bilinç düzeyine getirirkenki acı verici süreci engellemek için. Sabotaj eylemleri, içsel bir savaşın dışsal işaretleridir. Ve işte bir etkileşim daha, *onlarla* ilgili olmaktan çıkıp *bize* doğru döner. Sabotajcılar tercihinizin bütünleşmişliğini, geçerliliğini ya da uygunluğunu yadsımaya çalışırken muazzam bir enerji sarf ederler. Çünkü sabotajcılar sizin haklı olduğunuzu, kendilerininse haksız olduğunu sezerler.

Sabotajcı, bir sınır muhafızıdır. Sizin veg*nlığınızla o sınırın dağılmaya başladığını hissetmekle kalmaz, o sınırı yalnız kendi çabalarının koruyacağını ve sizin de onun yıkılmasına sebep olmaktan ötürü cezalandırılmanız gerektiğini düşünür. Sizin

veg*n olmayı başaramayacağınıza inanmaya ihtiyacı vardır. Bu inancı koruyabilmek için de yolunuza engeller çıkarır.

SABOTAJCILARIN SINIFLANDIRILMASI

Sabotaj dinamiği, güç dürtüsünden ve bunu tehdit eden ne varsa ortadan kaldırma/hakkından gelme ihtiyacından doğar. Sabotajcılar, muhtemelen veg*nlığınızın en fazla tehdit ettiği gruptur. Ve bu kendilerine ya da size itiraf edebilecekleri son şeydir. Sabotajcılar aynı zamanda zorluk çıkarmaktan gizli ve bir o kadar gizli olmayan bir zevk alabilirler. Veg*nlığınıza bariyerler kurarak, veg*nlığın başarıya ulaşmasının çok güç olduğunu kendilerine zorla kanıtlarlar.

Sabotajcılar, kendilerine ve beslenme biçimlerine dair güvensizliklerini ön plana çıkarırlar. İnsanlar güvensizliklerini ön plana çıkardığında bilin ki tehdit altında hissediyorlardır. Onu incelememiz için öylece masaya sererler. Ne de yardımseverdirler!

"İlgili" Sabotajcı

İlgili sabotajcılar eylemlerini gizlerler. Dışarıdan bakıldığında karizmatik, çekici, özenli, ilgili görünürler. Bir dereceye kadar. İlgili sabotajcılar muhtemelen kendilerini asla sabotajcı olarak görmezler. Sizinle ilgilenirler; sizi kasten incitmezler veya hüsrana uğratmazlar!

İlgili sabotajcılar size yiyebileceğiniz bir şeyler hazırlamayı vaat ederler. Ancak bunu yerine getirmezler. Önünüze konan çorbada tavuk suyu veya tatlıda yumurta; ve veg*n olmayan şeylerin veg*n olduğunu iddia etmek gibi bir huyları vardır. İlgili bir sabotajcı ne yiyip ne yemediğinizi gayet iyi bilir, bunların farkında olmayan bir ev sahibi değildir. Yiyebildiklerinizin dışına kasıtlı olarak çıkarlar ve buna öyle ya da böyle makul bir açıklamaları vardır. Değişemezler ama bunu kabul etmek de istemezler. En azından peşinen değil. Akşam yemeği konuğu olarak sizden beklenen görgü kuralları, onların motivasyonunu fazla kurcalamanızı önleyene kadar beklemek isterler. Veg*nların yiyebileceği yemekler hazırlamayı teklif etmiş olsalar bile,

yemek pişirme yöntemlerini çeşitlendirmediklerini veg*nlara önceden söylemezler. Sizin yemekle ilgili sınırlarınızı anlıyormuş ve bu yüzden saygı duyacakmış gibi davranırlar; ama aslında öyle yapmazlar çünkü yapamazlar. Mazeretleri şöyle olabilir: Yumurta yemediğini söylemiştin, biliyorum; ama bu tatlı başka türlü yapılamazdı ve bu seferlik aldırmazsın diye düşündüm (Gerçi mazeretlerini nadiren dile getirmeleri gerekir; zira nezaket gereği onları eleştirmemek durumundayızdır). Gerçekte söyledikleri şudur: "Kararının önemli olmasına izin veremem. Kararın için seni cezalandırmak zorundayım. Seni de, buraya gelmeni de yeterince umursamıyorum. Ama bu kadar ilgisiz biri olduğumu da bilmek istemiyorum." Veya daha agresif ama yine açık olmadan: "Sana bildiğim tek yoldan açıklayayım. Senin beslenme ihtiyaçlarını önceden düşünmemi sağlayacağını mı sanıyorsun? Bunu kesinlikle reddediyorum. Eğer senin beslenme ihtiyaçlarını önceden düşünürsem, bu kendiminkileri de önceden düşünebileceğim anlamına gelirdi." Ama elbette bunu önceden düşünürler; düşünmediklerini nasıl göstereceklerini düşünürler. Ne de olsa farkındalığı engellemeleri lazımdır –sizinkini, köstekleyerek; kendilerininkini, meseleyle ilgilenmediklerini açıkça göstererek.

Burada yüzeysel tanıdıklardan ya da ev sahibini tanımadığımız akşam davetlerinden söz etmiyorum; ya da kendimizi iyi tanımadığımız insanların arasında bulduğumuz başka bir sosyal etkinlikten de. Arkadaşlardan söz ediyorum; yakın arkadaşlardan, birlikte olmaktan keyif aldığımız, bizi önemsediklerini düşündüğümüz insanlardan. İşin zor tarafı da budur. Etkileşimde bulunduğumuz neredeyse diğer her durumda, bizimle gerçekten ilgilenirler. Bize kucaklarını açtıklarını hissederiz. Ama iş beslenme farklılığımıza gelince tamamen başka bir şey yaşarız. *Brunch*'a davet ediliriz, bari bagellerimize sürecek bir şeyimiz olsun diye dolaplarına bıraktığımız margarin ortadan kaybolur. Akşam yemeğine davet ediliriz, itiraf gelir: "Şey, ben *Ratatouille*'un* içine biraz tavuk suyu koydum."

---

* Karışık sebzelerle yapılan bir Fransız yemeği. (ç.n.)

Peki ne yapacağız? İlgili sabotajcı, diğer sabotajcı türlerinde ihtiyaç duyulmayabilecek bir dikkat gerektirir. İlgili sabotajcıyla bağlarınız, tepkilerinizi karmaşık hale getirir. Ama aslında sizden tek beklenen, vaat edilen şeyi netleştirmenizdir. Böylece sonrasında ne olursa olsun yargılamak için bir dayanağınız olur. Diyelim, ilgili sabotajcı birlikte yiyeceğiniz bir şey hazırlamayı teklif etti. Her yıl birlikte kutladığınız özel bir gün için tatlı yapacak olsun. Bu bir vegan pasta olabilir. Pastanın içinde neler olacağını eksiksiz bir biçimde, nezaketi de elden bırakmadan teyit etmek için şöyle bir yol izleyebilirsiniz:

Siz: "Akşam için sabırsızlanıyorum. Çok güzel olacak."
Ev Sahibi: "Evet, ben de."
Siz: "Nasıl bir pasta yapacaksın?"
Ev Sahibi: "Meyer limonlu pasta."
Siz: "Harika!"

Bunu söylemenizin hemen ardından şöyle bir şey sorabilirsiniz: "Peki içinde yumurta olmayan bir Meyer limonlu pasta tarifini nereden buldun?" ya da "Onda yumurta yerine en çok ne kullanmayı tercih ediyorsun?" Ya da çok daha açıkça, eğer *vegan* sözcüğünün neler icap ettirdiğini anlıyorsa: "Ah, harika! Hangi vegan limonlu pasta tarifini kullanıyorsun?"

Bu konuşma sayesinde, karşıdaki kişinin bir vegan pasta vaat edip etmediğini netleştirmiş olursunuz. Elbette söz konusu ikram, etsiz musakka ya da bir tofu kiş de olabilir. Ne sunulduğu önemli değil; önemli olan, hazırlamayı teklif ettikleri şeyin sizin beslenmeyle ilgili zorunluluklarınıza uyup uymadığını *netleştirmektir*. Böylece onların ne vaat ettiklerinin farkında olduklarından emin olursunuz; eğer gerçekte vaat ettikleri başka bir şeyse, onlara da bir çıkış yolu şansı doğar.

Eğer vaat edileni netleştirdikten sonra yine de size içine yumurta katılmış bir pasta, içinde et olan bir musakka ya da geleneksel bir kiş ikram edilirse; bu aksiliğin bilinçli meydana geldiğini ve dikkatsizlik sonucu olmadığını bilirsiniz. Bilmeniz

gereken de işte budur. Muhtemelen ilişkinin bir yeniden değerlendirmesine kapı açacaktır. Çünkü size "Benim için düşündüğün kadar önemli değilsin" diyorlardır. Peki neden? Asla kabul edilmeyen ama altta yatan sabotaj: "Senin kararını önemsemeyi göze alamam. Kendim vegan olmadan senin veganlığınla bağ kurarsam, bu benim açımdan acı verici olur. Bunu kendime itiraf edemiyorum ki sana edeyim." Ancak bunun bir sonucu olarak, size de kendinize şunları söylemeniz gerektiği mesajını verirler: "İşte güvenemeyeceğim biri. Bu insan benim hayatımın merkezindeki bir şeye saygı duymaktan aciz. Gelecekte buna karşı tetikte olmalıyım." O saatten sonra, ne vaat ederse etsin, o bunu ne kadar istediğini düşünürse düşünsün; sizi gerçekten doyurabileceğini ummayın. Gitmeden önce bir şeyler yiyin ya da sırf eğlence olsun diye yanınızda ikinci bir tatlı götürün.

İlgili *ebeveyn* sabotajcı, bir insanın vegan olarak gerçekten hayatta kalabileceğinden şüphe duyduğu için, yemeğinize veg*n olmayan malzemeler katar ve size söylemeye lüzum görmez. Vejetaryen genç bir kadının annesi, ona yumurtalarını domuz yağında pişirip veriyormuş. Ancak kız hastalanınca anne bunu yapmayı bırakmış. Bir baba, kızı bir dakikalığına masadan kalktığında onun yediği şeyin içine et tıkıştırıyormuş.

İlgili sabotajcının son bir alt grubu da "sahte müttefikler"dir. Size hevesle yaklaşırlar ama bu sahtedir, sadece sizi sonradan gelecek olan aşağılamaya karşı yumuşatmak içindir. Sırf sizi daha fazla incitmek için, güveninizi kazanarak ellerini güçlendirmek zorundadırlar. Bu sabotajcılara karşı kendinizi savunmak için yapılabilecek çok bir şey de yoktur; çünkü ne olduğunu fark ettiğinizde artık çok geçtir: Siz gardınızı indirmişken, onlar sizi incitmek için güveninizi kullanmışlardır. Onlar sadece engellenmiş veg*nlar değil, aynı zamanda güvenilmez olanlardır.

Tahakküm ve Kontrol Sabotajcısı

Veg*n olduğunuzu öğrendiklerinde, insanlar yeme alışkanlıklarını değiştirebilir; ama elbette bu ille de olumlu yönde olmaz. Kendilerine meydan okunuyor gibi hissedip et yemelerini

sergileme ihtiyacı duyabilirler. Normalde çok da üstüne düşünmeden et yiyorken, artık ne kadar hevesli ve mutlu et yiyenler olduklarını ilan etme gereği duyarlar. Kimi zaman saldırgan bir havaya bürünüp, sırf sizi tiksindirmek veya keyfinizi kaçırmak için karşınızda gözünüze soka soka et yemeye başlarlar. Bu aslında durum üzerinde bir kontrol sağlama girişimidir.

Bir arkadaşınız "İneği komple buraya getirin, onu kendim keseceğim!" ya da "Kanlı canlı et burger istiyoruz!" diye yaygara koparabilir. Bu şekilde konuşmak onlar açısından durum, ki son derece savunmacı pozisyonda oldukları bir durum, üzerinde yeniden kontrol kurmak için bir araçtır.

Bu sabotajcı, çoğu zaman bir "Bambi veg*nla" etkileşimde olduğunu varsayar. Sözleriyle ve eylemleriyle "Hayvanları yediğimi biliyorum. Bununla da gurur duyuyorum! Şu bir zamanlar hayatta olan hayvanı yiyebilecek kadar güçlüyüm, üstelik vicdanımda zerre kıpırtı olmadan!" der gibidir. Onun duygularla bir sorunu vardır. "Bambi veg*nlar" ise duygularıyla hareket eden insanlar olarak görülür. Elbette hayvanların acı çekmesine gösterilen tepkilerde, motivasyonlar bu basit formülden çok daha karmaşıktır. Ama duygulara alay ve ironiyle yaklaşan biri, duyguları temsil eden bu insanlara da –veg*nlar– alay ve ironiyle yaklaşacaktır. Böylelikle cümle âleme şöyle seslenmiş olur: "Bile bile ölü bir hayvanı yiyorum, bu da kendimden ne kadar emin olduğumu gösteriyor!" Kendisinin ve kültürünün doğru yolu seçtiklerine dair güven tazeler.

Bu blöfün, gösterişin altında yatan nedir? Özen göstermekten korkan insanlar; değişmekten korkan insanlar. Bu da özen gösterme, değişme potansiyelleri olduğu anlamına gelir. Tepkileri onların enerjilerini engellediklerini açığa vurur. Değişmek isteyen bir parçaları vardır. Siz onlara o parçayı hatırlatırsınız.

İhtiyaçları olan tek şey; duyguların insanı perişan etmeyeceğine, duyguların sağlıklı ve işlevlerini yerine getiren bir yetişkinin içinde de bütünlükle var olabileceğine dair güvencedir. Elbette siz, et yiyenlerin indirgeyici bir tutumla adlandırdığı üzere bir "Bambi veg*n" olmayabilirsiniz. Veg*nlığı bambaşka bir sebepten ötürü seçmiş olabilirsiniz. Sizin motivasyonunuzun ne olduğu,

bu sabotajcılar için hiç önemli değildir; önemli olan onların içindeki çözülmemiş şeydir.

Bir tahakküm ve kontrol sabotajcısı, çoğu zaman yorumlarını yüceltecek bir seyirci kitlesine ihtiyaç duyar. Yazıştığım insanların çoğu, bu tarz saldırıların bir grup içerisindeyken meydana geldiğini söylemişti. Davranışlarını başkaları önünde sergilemek, bu sabotajcıları yüreklendirir. Gerçekler veya sorunlar üzerine tartışmak zorunda değillerdir; dertleri sadece sindirmek ya da alay etmektir ve diğerlerinin de kendilerine eşlik etmesini ya da hiç değilse eleştirmemesini umut ederler.

Peki tahakküm ve kontrol sabotajcıları karşısında ne yapmalısınız? Kızmanın karşıtı *yok saymaktır*. Onların negatif enerjisini yok sayın. Yok saymak, çatışan duygulara karşılık vermeyi ve sizi bunaltmalarına izin vermemeyi kapsayan etkin bir süreçtir. Öfkeye kapılmayın. Onlara dönüp gayet basit bir şekilde "Bu çok sevimsiz oldu" diyebilirsiniz. Savunmacı ya da tartışmacı olmadan, davranışlarını işaret ederek onları neden yok saydığınızı açıklamış olursunuz. Ya da "Bu yaptığın hiç hoş değil" diyebilirsiniz. Sonra seyirci kitlesine, doğrudan tehdit içermeyen bir *üçüncü* şahıs gözlemi sunabilirsiniz: "Çoğu insan veg*nları tehdit edici buluyor; çünkü içlerinde pek çok iyi sebepten ötürü hayvan etinden uzak durmak isteyen bir parçaları var, bir diğer parça ise et yemeyi bırakmak istemiyor."

Sabotajcının belirlediği gündeme razı olmayı reddederken, ilgi ve merak içeren bir "acaba" yaklaşımına başvurabilirsiniz. Örneğin: "Acaba kesimhanelerdeki hayvanlar ne hissediyordur? Kesin dehşete kapılmış haldelerdir." Ya da "Acaba insanlar daha az et tüketseydi ne olurdu? Acaba o zaman yetersiz beslenen insanları doyurmaya yetecek kadar tahıl sağlanabilir miydi?"

Böyle konuşarak, duyguların insanları perişan etmediğini ortaya koyarsınız. Bir tür duygusal güç sergilersiniz; kontrol yoluyla değil, farkındalık yoluyla.

Düşman Sabotajcı

Bunlar tahakküm ve kontrol sabotajcılarının çok asabi bir alt grubudur. Ancak veg*nların yemek alanlarını öyle sık ve iğrenç

bir şekilde doldururlar ki, onları ayrı bir tür olarak değerlendirmemiz gerekir. Düşman sabotajcılar, öngörülebilir birkaç taktikle yemekte etin önemini abartan söylemlerde bulunurlar.

İlk taktik, yerken bir yandan da yediğini anlatmaktır. Ben buna "sesli yemek" diyorum. Düşman sabotajcı, eti bırakmakla ilgili korkularını et yemeye dikkat çekerek dışa vurur. "Mmmmm, eti *çok* seviyorum! Şu burgere gömülüp bir ısırık alayım da görün, kan nasıl ağzımın kenarından akacak."

Bir veg*n kadın, sesli yiyen birinin bulunduğu bir yemekten şöyle söz ediyor:

> *Geçen yıl şirketimin düzenlediği Noel yemeğinde, özellikle bir et yiyen masadakilere yediği Gumbo'daki* her bir deniz ürününden övgüyle bahsetmeye karar verdi. Önce ona yemeğindekilerin tek tek sayılmasını istemediğimi söyledim; sonra o devam edince, ben de araya girip kendi tabağımdaki sebze kızartmasının içindekileri tek tek saymaya başladım: "Şu brokoliye bir bakın, vay, ne güzel mantar..." Masada kahkahalar koptu ve o da nihayet sustu, gerçekten işe yaradı.*

Bahsettiği iş arkadaşı o masada korkusunu sergiliyor. Kadının onu ayıracağını düşündüğü her bir lokmaya sıkı sıkıya bağlanıp bu yoğun bağlılığıyla ona sataşıyor. Peki aslında ne diyor? "Sen orada oturup sebze kızartmanı yerken beni et yeme konusunda öyle tedirgin ediyorsun ki, bunu korumam lazım; eylemlerime sözlerimin eşlik etmesi lazım." Sesli yemenin sebebi, birinin bağlılığının tehdit altında olduğunu hissetmesidir. Yediklerini lokma lokma sayarken aslında kendi güvenliğini sağlamaya çalışır. Oysa tek başına sebze kızartmasını yiyen bir veg*n bu denli savunmacı bir davranışı harekete geçirebiliyorsa, et yemesi gerçekte ne kadar güvenli olabilir ki?

Bir diğer taktik, sizin özel alanınıza etle dalmaktır. Bu sabotajcılara ben "etli tacizciler" diyorum. Örneğin, elinde bir sucuklu pizza ya da hamburger –ya da her ne yiyorlarsa onu– sallayarak karşınıza geçip "Hadi ama. Et yemeye can attığını sen

---

* Bamyanın yanı sıra çeşitli sebzeler ve et veya deniz ürünleriyle yapılan bir yemek. (ç.n.)

de biliyorsun. Bundan biraz istediğini sen de biliyorsun işte." Tacizciler bir yandan sizi veg*nlığınızdan "kurtarmaya" bir yandan da kendi yediklerini sizin gözünüzde geçerli kılmaya çalışırken sataşmacı bir yaklaşım benimserler.

Bir ara beraber çalıştığım bir adam etli sandviciyle bana takılıp dururdu. Sandvicini suratıma dayayıp "Hadi ama; istediğini sen de biliyorsun. Ölü et çok güzel, mmm!" derdi. Onunla bu konuda hiçbir zaman tartışmazdım, genellikle gülümseyip öğle yemeğimi yemeye devam ederdim. Bir gün öğle yemeği için yanımda götürdüğüm bir şeyin tadına bakmak istedi ve beğendi. O günden sonra ne yediğimi hep merak eder oldu; öyle ki, artık nasılsa birazını isteyeceğini bildiğimden, daha fazla yiyecek götürmeye başladım. Birkaç hafta süren damak şenliğinin ardından, et yemeyi azalttığını itiraf etti ve vejetaryenlikle ilgili onunla paylaşabileceğim bir kaynak olup olmadığını sordu. Tam teçhizatlı bir vejetaryenin daima bir bilgi cephaneliği bulunur. Ona Dr. Michael Klaper'ın A Diet for All Reasons başlıklı videosunu tavsiye ettim. Ertesi gün bana gelip "İşte bu, bir daha asla et yemeyeceğim" dedi. Çok şaşırdım, çünkü sağlam bir et yiyendi. Şu anda bu arkadaşım, tanıdığım en adanmış vejetaryenlerden biri.

Bu vejetaryen, bir etli tacizciyi yok saymanın gerekliliğini anlamış. O enerjinin yok sayılmasıyla, et yiyenin değişmeye başlaması için yeterli alan açılmış. Peki yok sayma kabiliyetini nasıl geliştirirsiniz? Görgü kurallarına uymanız yeterli: Onların saldırgan davranışlarına karşılık vermeyin ve bunun yerine şu mantrayı tekrarlayın: "Hayır, teşekkürler. Hayır, teşekkürler. Hayır, teşekkürler."

Tahakküm ve kontrol sabotajcılarının son alt grubu ise *sulandırıcılardır*. Sulandırıcılar, veg*nların hayvanlara dair kaygılarını yeryüzündeki her şeye uyarlayarak hayvanlar hakkındaki bilinci sulandırmak, küçültmek ve azaltmak isterler. Örneğin bir çiçek ya da dal koparıp "Bu küçük bitki için üzülmüyor musun?" ya da "Ah, o sebzelerin ağladığını duyuyorum" der. Böcekler de aniden kaygı meselesi haline gelir. Amaç veg*nların içkin mesajının gücünü, sulandırma yoluyla sınırlamaktır. Elbette birçok veg*n, bitkileri ve böcekleri de önemser; ancak muhtemelen şiddet içermeyen bir yeme ahlakını tartışmanın pek sırası değildir. Bir

genç kız, veg*nlığının bu tür şakalarla karşılandığını anlatmıştı. Bir noktada, bu insanların kendilerini daha iyi göstermek için onunla dalga geçtiklerini fark etmiş. Burada da yine görgü kuralları geçerlidir: Daima saygılı olun. Sizi eleştirenler çatışma halindeki, acı çeken, engellenmiş veg*nlardır.

Şimdi şu soru doğabilir: Bir sabotajcı sizi rahatsız, garip veya aşağılanmış hissettirdiğinde; neden ağızlarının payını vermeyesiniz veya onlarla tartışmayasınız ki? Çünkü bu onları besler. Onların istediği budur. Bu onların kendilerini üstün ve haklı görmelerini sağlar; kendi parçalanmış bilinçleriyle baş etme mekanizmaları budur.

İnsanlar kendilerini içten içe rahatsız eden bir şey yapan birini hiciv, dedikodu ya da eleştiri malzemesi yaparak kendilerince belli bir ahlaki üstünlük sağlar. Tahakküm ve kontrol sabotajcısı için, sizin seçiminiz değersiz ve olumsuz kılınmalıdır; bütün cazibesini yitirmek zorundadır. Kontrolü ele geçirmek için ne bulurlarsa –sizin gerginliğiniz, tofunuz, mizah anlayışınızın kıtlığı– lehlerine kullanırlar. Bütün bu kusur bulmacılık ve acımasızlık, bazı insanların, et yemelerinin kabul edilebilirliği hissini sürdürmek için epey çabaladıklarını gösterir. Bu aslında iyiye işarettir! Ne kadar rahatsız olurlarsa, o kabul edilebilirliği geri almaları da o kadar zor olur.

Sınır Muhafızı Sabotajcı

Sınır muhafızı sabotajcılar, sizi güvensiz hissettirmek için suçlamalara başvururlar; böylece güvensizlik ve çevre baskısı hislerinin sizi hizaya getireceğini umut ederler. Onlar statükonun infazcılarıdır. Esas olan uygunluktur.

Sınır muhafızı sabotajcılar, uygunluğu çoğu zaman kültüre ait toplumsal cinsiyet meselelerini kullanarak dayatırlar. Veg*n erkekleri homoseksüel olmakla itham ederler. Katı bir toplumsal cinsiyet sınırını kabul ederler, homoseksüellik hakkında karmakarışık bir düşünceye sahiptirler ve etin cinsel politikasına inanırlar. Onlar için, geleneksel anlayışlarına göre, *kendini erkek* olarak tanımlayan biri et yemiyorsa bu onun "erilliği" reddetmesi

anlamına gelir. Onların hesabına göre bu, "hanım evladı, top, kadın kılıklı, nonoş, ibne" gibi sözler sarf etmek için yeterlidir.

Sınır muhafızı sabotajcılar, sizin veg*nlığınız karşısında savunmacı davranırlar. Eylemlerinde ise sizin cinsel kimliğinizle ilgili savunmacı davrandığınıza dair bahse girerler. Verilecek en iyi karşılık, yok saymak ya da gülümseyip geçmektir.

*"Veg*n" Sabotajcı*

Birçok veg*n, dört ayaklı hayvan yemeyen bazı hepçillerin, kendilerinden önce bir restorana gelip "vejetaryen" olduklarını söyledikten sonra tavuk ya da balık siparişi verdiklerini duymuştur. Veya kendilerine veg*n diyen bazı insanların tatlılarda ya da aperitiflerde "istisnalar" yaptıklarını öğrenmişlerdir. Bu kişiler böyle davranarak; etkileşime girdikleri herkese bir vejetaryenin ya da veg*nın yediklerinin, genel kabul görmüş vejetaryen ve veg*n tanımındakinden farklı olduğunu gösterirler. Gerçek bir veg*n aynı restorana gittiğinde ya da daha önce çakma veg*na maruz kalmış olan arkadaşlarla yemek yerken, durduk yere dert sahibi olur. Bu çakma "veg*nlar" konu veg*nlık olduğunda, bizim birileriyle ilgili herhangi bir varsayımda bulunma yetimizi elimizden alırlar. O halde öncelikle, veg*n olduğunuzu söylediğinizde birinin ne kastettiğinizi anladığı konusunda asla varsayımda bulunmayın. Açık olun. "Ben veg*nım. Yüzü olan hiçbir şeyi yemiyorum." (ya da "patatesler hariç gözleri olan hiçbir şeyi"; ya da "annesi olan hiçbir şeyi"). İkinci olarak, çakma veg*nın verdiği zararı sınırlayın: "Veg*n"ı tırnak içine alın. Böyle yaparak, hiç öfkeye kapılmadan onların tanımlamasını sorunsallaştırmış olursunuz: "Aa anladım, şu tırnak içinde veg*nlardan biriyle takılmış olmalısınız; hani şu tavuklarla balıkların ağaçta yetiştiğini zanneden." Son olarak, eğer veg*n beslenme düzenine uymadığı halde kendisini veg*n olarak tanımlayan biriyle karşılaşırsanız; tartışmaya girmeyin, sadece onların yanlış bilgilendirildiklerini düşünün. Bakmaları için bir internet sitesi veya bir kitap tavsiye edin. Bunlar, hasarlarını onardıktan sonra uygun tanımı ve dengeyi yeniden kurmanın

yollarıdır. Bu arada kendinizi veg*n olarak adlandırmanın da başkalarına ne yediğiniz veya yemediğinizle ilgili tam ve hatasız bir bilgi ilettiğini varsaymayın.

ET YİYENLER NEDEN VEG*NLARI SABOTE EDER?

Et yiyenler, et yiyenler arasında yaşadıkları ve dünyaları hep kendilerine geri yansıdığı için, bir veg*nın hayatına dair anlayış yoksunudur. Sizinle bu yoksunluğun gölgesinde ilişki kurarlar. Bunun sonucunda ise, veg*nların geçici de olsa aynı yoksunluğu hissetmelerine neden olurlar –söz verdikleri halde sizin yiyebileceğiniz yemekleri hazırlamayarak ya da yemek öğünleriniz için en nahoş ortamı yaratarak.

Siz bir yemekte et yiyenlerden oluşan bir gruba katılana kadar, muhtemelen kendilerini et yiyenler olarak düşünmezler. Sadece yemek yiyenlerdir. Sizin varlığınız onların kendilerine dair tanımlarını değiştirir ve bundan hoşlanmazlar. Sizin yüzünüzden "et yiyenler" oluverirler. Sabotajcılar bununla ilgili içlerinde doğan savunmaya geçme hissini alıp iyice büyütürler, açığa çıkarırlar ve onu size yöneltirler. Çok fazla dinamik yaşam enerjileri vardır. Ancak onu olumlu bir şekilde yönlendirmeyi öğrenmemişlerdir.

Sabotajcılar sizin gerçekliğinizi hesaba katmazlar ve ihtiyaçlarınızı tanımazlar. Bu kadar düzenbaz, sevimsiz, çoğu zaman acımasız ya da iğrenç hareketler sergilemeleri için; muhtemelen içlerinde epey zorlayıcı bir şey iş başındadır. Bu insanlar veg*n olmaktan korkarlar. Sharon Salzberg bunu şöyle yorumluyor: "Korku genellikle yoğun bir bağlılığa neden olur; çünkü bir şeyin bizden alınacağından korkarsak, onu güvende tutacak bir çare için yanıp tutuşuruz."

Sabotajcı da güvensizliği hissedebilir: "Yargılanıyorum ve yetersiz bulunuyorum. Pekâlâ, göstereceğim onlara." Onların istenmeyen duygularını üstlenmenizi isterler; böylece huzursuzluklarını size devrederler. Sabotaj yoluyla, dışarıdan görünen davranışları içerideki krizi yansıtır; kendi en güçlü arzularını sabote ederler, bu da bir şeylerin eksikliğindendir: Değişim

için cesaret eksikliği, değişim için güvence eksikliği. Ayrıntılara hâkim olmayabiliriz ama davranışlara tanıklık ederiz.

Bu kadar fazla direnç, orada bir şey olduğunun habercisidir. Bu, değişim potansiyeline sahip oldukları anlamına gelir. Dahası, o potansiyel nedeniyle onların içinde bir şeyleri tetikliyorsunuzdur; içlerindeki azabı size çevirerek susturmak zorunda kaldıkları bir şeyler.

Sabotajcılar içsel bir çatışma halindedir. Sabotaj yoluyla, bu çatışmayı dışarı çıkarırlar ve onu size taşıtırlar.

BOLLUK İLE KARŞILIK VERMENİN SONUÇLARI

İkinci Bölüm'de ("Memnun musunuz?"), veg*n olmayanların veg*nları et yiyici bir dünyanın bolluğu karşısında kıtlığı seçmiş gibi gördüklerinden söz etmiştim. Sabotaj, bir bakıma, veg*n olmayan birinin bu çarpık kıtlık modelini sizin üstünüze yıkma girişimidir. Etsiz yaşamanın yiyecek seçenekleri olmaksızın yaşamak olduğuna dair korkularını, size *karşı* davranışlarıyla ortaya koyarlar.

Sabotaj karşısında istifinizi bozmadan kaldığınızda, yediklerinizin tadını çıkarmaya devam ettiğinizde ve sabotajcının negatif enerjisine bulaşmadığınızda; kendi yemeğinizle ilgili bir bolluk algısı uyandırırsınız. Onların kaba ve acımasız davranışlarını yok sayarak, veg*nlığın onların negatif enerjisini nötr hale getirecek kadar pozitif olduğunu gösterirsiniz. Pozitif karşılık vermeye devam ederek de bolluk hissi yaratırsınız.

Onlar et olmadan mutlu bir şekilde yaşanamayacağına inanmaya ihtiyaç duyar; oysa mutsuzluğun kaynağı kendileridir. Elbette bu mantıksızdır ama onları sizi sabote etmekten alıkoymaz. Veg*nlık için kafalarında kurdukları çarpık kıtlık modelini sizin üstünüze yıkma ihtiyacı mantıksız olduğu için; sadece "Sorun yok ki. Veg*n olmak gayet güzel!" diyerek onları yatıştırmanız mümkün değildir. Onlara bir şey söylemektense, eylemlerinizin sizin adınıza konuşmasına izin vermek zorundasınızdır. Sözcüklerin anlatamayacağı bir şey deneyimlemeleri gerekir; veg*nlığınızın, onların ve negatif enerjilerinin bozamayacağı,

azaltamayacağı veya yok edemeyeceği kadar dönüştürücü olduğuna dair bir şeyler. Karşılarında onların hareketlerinden rahatsız olmayan birini görmeye ihtiyaçları vardır. İşte o zaman, veg*n olmanın güzel olduğunu sizin davranışlarınızda *görürler*. Bunu genellikle en zorlu etkileşimlerde, o anda seçenekler ne kadar kısıtlı olursa olsun, sadece seçtiğiniz yiyeceklerin tadını çıkarmaya devam ederek anlatırsınız.

Sabotajcılar kendi dünya modellerinde olabilecek en iyi seçimleri yaparlar. O model der ki; "Et, memeli hayvan sütü ve yumurta benim mutlu/tok/sağlıklı hissetmem için gerekli!" O yüzden buna göre seçerler. Önemli olan, seçimlere meydan okumak değil, o modeli değiştirmektir. Onların hareketlerine rağmen bolluk içinde olma hissinizi belli etmeyi sürdürdüğünüzde, onların kıtlık korkularını zayıflatırsınız. "Yok bir şey" dersiniz. "Büyütülecek bir şey değil." Seçimlerinizle mutlusunuzdur.

Bolluk algısını karşıya ileten bir yaşam sürdüğümüzde, veg*nlığın yoksunluk olduğuna dair bu anlayışa meydan okuruz. "Aa, kekin içine yumurta koydun demek? Sanırım ben tatlıyı bekleyeceğim." Büyütülecek bir şey değil. İşte bu bolluk algısı bulaşıcıdır.

Veg*n olmayanların içinde en rahatsız edici olanları, sizi kösteklemeye öyle çok zaman harcarlar ki, sonunda kendilerini sizi incelerken bulurlar. Bazı en ağır görgü kuralı ihlalcileri bile –etli tacizciler– genellikle en sonunda veg*nların serinkanlı tepkilerinin ve yemeklerinden aldıkları keyfin etkisinde kalırlar: "Ben bedbahtım; ama veg*nlar, sandığımın aksine, *daha çok* bedbaht değiller. Çok *daha az* bedbahtlar."

Kimi zaman o bir türlü rahat vermeyenler veya kızdırıp duranlar, aslında tercihinizle en yakından ilgili olanlardır; savunmacı davranışları da bizzat kendi eğilimlerinden korunma girişimidir. O en fazla gıcık edenler, burnunuzun dibine et dayayanlar ve sesli yiyenler, kendilerini et yemeyle ilgili hissetmeye başladıkları şeyden en büyük çabayla koruyanlar olabilir: "Bu şart değil." Şüphe ne kadar büyükse ve eleştirellik ne kadar şiddetliyse, çekim ve olasılık da bir o kadar kuvvetli olur.

Ne ironik! Sabotajcılar belki de veg*n olması en muhtemel kişilerdir ve sabotaj onların değişime karşı son barikatlarıdır! Nasıl mı bilebiliriz? İpucu, bize karşılık verdikleri enerjinin yoğunluğunda saklıdır.

Sabotajcı değişmesi en muhtemel olandır; çünkü bir noktada sabotajcı değişimin akışkanlığını algılayandır: Alışılagelmiş beslenme pratikleri terk edilip veg*n olunabilir. Sabotajcı böyle bir kaderden ürkerek uzak durur. Değişimin, hatta akışkan, doğal, yavaş yavaş ilerleyen bir değişimin bile kendisi üzerinde hünerlerini göstermesini istemez. Sabotaj, ruhsal savunmacılığın Berlin Duvarı'dır: Görünüşte sabotajcıyı değişmekten korur.

Ancak Berlin Duvarları yıkılır ve sabotajcılar ortalıkta öylece gezinmeye devam ederken bir bakarsınız... Veg*n olurlar! Bu hikâyeyi veg*nlardan tekrar tekrar dinlemişliğim var.

"Nasıl veg*n oldun?"

Eski sabotajcı yanıtlar: "Bir veg*nın hayatını yaşamasını izledim."

6. Bölüm
Et Yiyenler ile Konuşmak

Dünyada iki tür insan vardır: sorularına cevap isteyenler ve istemeyenler. Soruların cevaplarını bilmekten daha önemli olan ise bu insanları birbirinden ayırt etme becerisine sahip olmaktır.

Sohbetler, et yiyenlerin veg*nlık hakkında bilgi edinmesinin bir yolu olabilir ama aynı zamanda et yiyenlerin inançlarına en inatla tutunduğu yoldur. Aslında sohbetler, et yiyenler açısından veg*nlar için olduğundan daha farklı bir işleve sahiptir. Et yiyenler sıklıkla sözlerimizin etkisini köreltmenin yollarını ararken, biz de durmaksızın o sözlerin etkisini keskinleştirmenin yollarını buluruz.

Bir et yiyenin bir veg*na yöneltebileceği her bir olası soruya faydalı cevaplar sunan sayısız veg*n organizasyonu, kitabı ve

internet sitesi vardır. Sanki bizim inanç sistemimiz ile onların inanç sistemi, geleneksel bir bilek güreşi oyunu için eşit şartlarda karşılaşacakmış gibi "Hazırlıklı olun" der bu cevaplar. "Hazırlıklı olursanız sohbetleriniz daha kolay, daha az stresli geçer" demek isterler. Galip gelebileceğimiz umudunu aşılarlar. Sık sorulan sorulara verilen bu cevapların maksatları takdire değerdir; ancak temel bir dinamiği ıskalarlar: *Bir halkın mitolojisiyle tartışamazsınız.*

Kültürümüzün mitlerinden biri de hayvanları yemenin gerekliliğidir. Biz bu miti sadece tartışmayla yerinden söküp çıkarana kadar, Atlas dünyayı omuzlarından fırlatır. Dahası, et yiyenlerin sordukları sorular *cevaplanmasına ihtiyaç duydukları* sorular olmayabilir. Çoğu zaman bir konuşmanın içeriği, konuşmanın en az önem arz eden öğesidir. Sorunun ardındaki soruyu tespit etmeyi öğrenmeniz gerekir.

Bir et yiyen için, sizinle yaptığı konuşmaların bilgi aktarma işlevi kadar perspektifinizi çarpıtma ve engelleme işlevi de gördüğünü varsaymalısınız. Bu perspektif, et yiyenlerle yapılan konuşmalar için belirlediğim temel kuralları açıklıyor.

ET YİYENLERLE KONUŞMAK İÇİN TEMEL KURALLAR

(1) İnsanlar et, süt ürünleri ve/veya yumurta yerken onlarla veg*nlık tartışmasına girmeyin. Yoksa iş sözlere kalmadan, yemek içerikleri veg*nı güçsüz kılarken veg*n olmayanları daha savunmacı hale getirir. Basit bir dille "Veg*nlık ile ilgili konuşmak hoşuma gider çünkü benim için çok önemli. Ama yemek esnasında hayvanları yeme konusu iştahımı kaçırabilir. Bunu daha sonra tartışalım" demek mümkün.

(2) Az ama öz. Ya da "İşte buradayım, gelsene." Kendinizi ya da veg*nlığı göstermek, kanıtlamak, temize çıkarmak zorunda olduğunuzu hissetmek yerine; bütün etkileşimleri bir bilinç düzeyine gelme süreci olarak görün.

(3) Her soruyu tek tek cevaplamanız gerektiğini düşünmeyin. İnsanları favoriniz olan vegan internet sitesine, Tik Tok

kullanıcısına ya da kitaba yönlendirin. Lisanslı Diyetisyen Virginia Messina ile birlikte yazdığımız *Protest Kitchen* (Protest Mutfak) adlı kitap, insanların veg*nlığı diğer sosyal adalet konuları bağlamına dahil etmelerini sağlamanın yanı sıra, veg*n olmayanlar için de faydalı bir başlangıç niteliği taşıyor. Onlara bilgileri e-posta veya mesaj ile göndermeyi teklif edin.

(4) Veg*n olmayanlarla, vahşi bir hayvanla konuşurmuş gibi iletişim kurun: Sakin bir tonda ve ani hareketlerden kaçınarak.

(5) Biriyle bu konuda sohbet edecekseniz, ilk ifadenizin bir tür uzlaşma niyeti göstermesi iyi olur: "Evet, bu ilginç bir nokta." Sonra "Çoğu insan filanca durumu bilmiyor" şeklinde devam edebilirsiniz. Böylece bilgiyi çatışmacı veya küçümseyici olmayan bir üslupla iletirsiniz. Örneğin: "Çoğu insan, çiftliklerdeki hayvanların kalabalık ve stresli koşullardan ne denli mustarip olduklarını ya da arkadaşları veya çocukları ortadan kaldırıldığında yas tutan sosyal varlıklar olduklarını bilmiyor. Ben bunu desteklememeyi seçiyorum. İnsanın elinden vegan olmaktan başka ne gelir, merak ediyorum."

(6) Sosyal bağlamda akıllıca olan, asla kimseyi beslenme tarzını değiştirmeye teşvik etmeye çalışmamaktır.

(7) 1 numaralı kuralı göz ardı ederseniz veya bir yemek esnasında ısrarla bir tartışmanın içine çekilirseniz, sürekli konuşmanın nabzını tutun (bkz. s. 156-157); böylece gerektiğinde sonlandırabilirsiniz.

(8) "Peki ya..." ifadelerine karşı dikkatli olun: "Peki ya [X]?" Sorularının konusu ne olursa olsun, aslında "Peki ya ben?" diyorlarmış gibi düşünün.

Bütün bu kuralların ve benim bu sohbetlerin işlevine dair karamsar görüşümün sebebi nedir? Veg*n ve et yiyen arasındaki konuşma üslubu ayrımıyla ilgili anlayışım.

VEG*N ve ET YİYEN KONUŞMA ÜSLUBU AYRIMI

Diyelim ki, et yiyenlerin bulunduğu bir ortamda size şöyle soruluyor: "Sen neden veg*nsın?"

> "Siz yemek yerken bununla ilgili konuşmamayı tercih ederim" diyorsunuz.
> Diyorlar ki: "Hayır, cidden, niye veg*n oldun?"

Cevap vermeyi ertelemek için birkaç çabanın ardından, pes ediyorsunuz: "Bir gün tabağımdaki kaburga parçalarına bakarken, gözüme –bir tıp fakültesi öğrencisi olarak– bir hafta önce okulda karşılaştığım kadavra gibi göründüler."

Ya da sorgulamadan kanıksadığımız süt için buzağıların doğduktan sonra, bazen sadece 15 dakika sonra, annelerinden koparılması gerektiğini fark etmenizi anlatıyorsunuz. Dürüst oluyorsunuz. Ama aynı zamanda düz oluyorsunuz. Hayvanların ölü bedenlerinden söz ediyorsunuz.

Dümdüz Konuşmak

Veg*nlar dümdüz konuşmaya meyillidir, kültürümüz ise bundan kaçınır. Biz veg*nlar, etin bir *cesetten* alınmış bir *kas* olduğunu veya sütün bir ineğin emzirme döneminin ürünü olduğunu söyleyebiliriz. Düz düşünmek dünyayı anlamak açısından önemli olsa da aynı zamanda, hele ki konu hayvan sömürüsüyse, yolumuza taş koyabilir. *Etin Cinsel Politikası* adlı kitabımda belirttiğim gibi; bir veg*n olarak sesini duyurma mücadelesinin bir parçası da, örtmeceli ifadelerin kabul gördüğü bir toplumda dümdüz ortada olan meseleler hakkında sesini duyurmaktır.

Örneğin size "Neden veg*nsın?" diye sorulur. Siz de "Ölü hayvan yemek istemiyorum, hepsi bu" dersiniz. Ya da bir hayvanın cesedinden alınan etten bahsedersiniz. Ya da metan gazının geğirme ve yellenme yoluyla ineklerden ve ayrıca gübre lagünlerinden nasıl salındığını, ancak 20 yıl içinde parçalandığını; kaç tane iklim değişikliği hesaplamasının 100 yıllık tahminler kullandığını, oysa 20 yıllık tahminler kullanılsaydı metanın ısı

tutma kapasitesinin karbondioksitten çok daha fazla olduğunun görüleceğini anlatabilirsiniz.

Veg*n olmayanlar aniden, altı üstü dostane bir "daha yakından tanıma" sorusu sorduklarını düşünürken, sohbetin derinliğinin değiştiğini fark ederler. Cevabınızda, öğrendiklerinizi dürüstçe açıklayarak ve gerçek verilere dayanan bilgiler sunarak; veg*n olmayanların içinde genellikle bilinçlerinden uzakta tuttukları bir bağlantıyı tetiklersiniz. Birdenbire içlerinde bir yerde, bir parçaları "Yuh! Ne oluyor yahu? Bu bilgileri duymak istemiyorum! Bu beni huzursuz hissettiriyor. Bu kim ki beni böyle huzursuz hissettiriyor? Ah şu duygusal veg*nlar" der.

Dümdüz konuşmak, duygusal bir intiba bırakır.

Dümdüz bir doğruyu ya da gerçeği ifade etmişsinizdir. Ancak bu duygusal bir ifade olarak algılanır; çünkü içeriği, veg*n olmayanların içlerinde hiç farkına varmak istemedikleri duyguları harekete geçirir. Sonra duygusallıkla itham edilen siz olursunuz.

Yabancı Bir Dili Tercüme Etmek

Bizler etin, süt ürünlerinin ve yumurtaların nasıl üretildiğine dair veg*n olmayanlardan çok daha fazlasını öğrendik. Muhtemelen veg*n olmamızın sebeplerinden biri de buydu. Biz o bilgilere direnmek zorunda değiliz. Engellenmiş değiliz. Sorun şu ki, *sohbetin seviyesini belirleyen, en az bilgiye sahip olan kişidir.* Eğer en az bilgiye sahip olan kişi sohbetin seviyesini belirliyorsa, kontrol de otomatik olarak veg*n olmayanların eline geçer.

İşte buna bir örnek: Ronald Reagan ABD başkanıyken, o dönem Fransa'nın başkanı olan Francois Mitterrand ile tanışmıştı. Reagan İngilizce biliyordu; Mitterrand Fransızca ve İngilizce. Aralarında hangi dili konuştular? Tabii ki İngilizce.

Et yiyenler tek bir dil konuşurlar. Veg*nlar ise iki dil. Biz kendi aramızda tofu ve tempe* tarifleri değiş tokuş edebilir, bir tarifi nasıl veganlaştıracağımızı tartışabilir, bir veg*n restoranına gitme planları yapabilir ya da bir kesimhanede düzenlenen

* Genellikle soya fasulyesinin fermente edilmesiyle hazırlanan, Endonezya kökenli bir yiyecek. (ç.n.)

bir protesto gösterisine katılabiliriz. Biz "Fransızca" konuşanlarız. Et yiyenlerin arasında –"İngilizce" konuşanlar– sürekli Fransızcadan İngilizceye çeviri yapmak zorundayız. Gidin bir çevirmene sorun; bu zor bir iştir! Deneyimimize içkin olan, onunla bütünleşen şey; başka birilerine açıklanabilmesi için parçalarına ayrılmak zorundadır.

Onlara yeni dili öğretmek zorunda değilsiniz; internet siteleri, kitaplar, dünyanın en büyük gazetelerinin çoğunda yer alan makaleler bunu sizin yerinize yapabilirler.

Sadece Gerçekler?

Hatırlarsanız, istatistikleri sayıp döktüğünüzde onların zihinlerindeki sesin sizinki olacağını söylemiştik. Sırf bunun için bile, içinizden ilk gelen bu olsa da gerçekleri olduğu gibi naklet-mekten sakınmalısınız. Veg*nlar istatistiklere başvurduklarında, bilirkişi olmaya çalışır gibi görünürler. Pek çok insan, üstüne verilerle gerçek yağdıran birine güven duymaz. Bu, sohbet tadı vermez. Kendilerine nutuk çekiliyormuş gibi hissedebilirler. Et yiyenlerin çoğu, veg*nların bilirkişi olmasını istemez. Dahası, insanlar verilere güvenmezler. Şüphe duyarlar. Acaba o verilerle nasıl oynadınız? Onları kim derledi? Doğru olduklarını nereden biliyorsunuz? Anlatacak bir meramı olan biri gibi görülürsünüz ancak tarafsız ve adil görülmezsiniz.[1]

Verilerle ilgili bir diğer sorun da, et yemenin kaçınılmaz sonuçlarıyla ilgili atıflar yaparak aktarabileceğimiz rakamların idrak edilemeyecek kadar büyük görünmesidir. Hesap bilmezlik –matematiksel cehalet– statükonun lehine çalışır. Yunan matematikçi Arşimet, küçük sayıların toplanarak birikmesiyle, ne kadar büyük olursa olsun, herhangi bir büyük sayıyı aşabileceğini ifade etmişti. Tabii ki o bunu daha incelikli dile getirmişti. Küçük sayılardaki bu "toplanabilirlik" kişi başı yıllık 91

1. 2000 yılında bu paragrafı yazdığımda, gerçeklerin *Fox News* gibi muhafazakâr medya kuruluşlarının saldırısına uğrayacağı bir zamanı da (20 yıl sonrası); Facebook, Twitter ve Youtube gibi sosyal medya sitelerinin tehlikeli boyutlara varan yalan yanlış iddiaları bertaraf etmedeki başarısızlıklarını da öngörememiştim.

kilogram et tüketiminin 9 milyar kara hayvanına tekabül edişini açıklar. Küçük sayıların toplanabilirliğini kavramadan, bireysel kararlarının iklim değişikliğine, ormansızlaşmaya ve sayısız hayvanın ölümüne katkıda bulunmak anlamına gelebileceğini anlayamazlar (Elbette bunun çözümü tek başına bireysel değişim olamaz; ancak bireysel değişim, politik ve toplumsal değişim için canla başla didindiğimiz bir süreçte son derece önemlidir).

Gerçekleri yaymanın, aynı zamanda veg*n olmayanların durumu kontrol altında ve mantık sınırları çerçevesinde tutma ihtiyacına da yarayabileceğini unutmayın; zira davranışları pek belli etmese de hep kontrollü ve mantıklı görünmeye çalışırlar.

Sağ Beyin-Sol Beyin Ayrımı

Veg*n olmayanlar, kendi hislerini kabul etmekten kaçınmak adına sorular sorabilirler. Konuşmak, içeriği fark etmeksizin, başlı başına bir savunma mekanizması haline gelir. Kontrolü sol beyinde tutmak için epey çaba sarf ederler. Sağ beyni işin içine çekebilecek her tür münasebeti önlemek zorundadırlar. Böylece her şeyi doğrusal ve kontrol altında tutarlar. Nasıl mı? Temel soru-cevap formatını takip ederek. Birçok et yiyen, siz az önce sordukları soruya cevap verirken çoktan bir sonraki argümanlarını düşünmeye başlamış olur. Bu bir sohbet değildir, oyalama tekniğidir. Sorular fazla kafa yormayı gerektirecek türdendir; "Issız adaya düşsen ve yiyebileceğin tek şey bir yılan olsa ne yaparsın?" gibi. Her olasılığı nasıl hesap etmiş olduğunuzu bilmek isterler. İstisnalarınız olacak mı yoksa olmayacak mı? Hangi veg*n bu tür sorulardan nefret etmez ki? Belki "Buna o zaman karar veririm; bugün bulunduğum durumla hiçbir alakası yok." denebilir. Sonuçta soruya itibar gösterip ciddi ciddi cevap vermeniz, odağı sizin üstünüzde tutar ve onlara içe dönük değerlendirmelerini erteleme fırsatı sunar. Muhtemelen bunu yapmak istemezsiniz.

Şu da bir diğer fazla kafa yormalık sorudur: "Veg*nların bundan 20 yıl sonrası için vizyonu nedir?" Bu soruyu cevaplamalı mıyız? Birçoğumuz büyük ihtimalle bunu yapabilir ama asıl olan

ne cevap verdiğimiz değildir. Bu soru, soran kişiyi meseleden iki farklı düzeyde uzaklaştırır. Öncelikle, sanki onları veg*nlığa daha açık hale getirecek olan şey *bu* vizyonmuş gibi, her şeyi ayrıntılarıyla görmeleri gerektiğini düşünürler. Bu veg*n olma kararından kaçınmakla başa çıkmayı ertelemenin bir yoludur. "Kim bilir? Ama şahsen [X] yıldır veg*nım ve bugün değişmeyeceğim" diye cevap verebilirsiniz. Sorunun kendisi zaten statükonun iş başında olduğunun ilanıdır. Neden veg*n olmayanların değil de, hep veg*nların bir planı olmak zorundadır?

Bu soruyu, et yiyenin ertelemesini sürdürebilmesine izin vermeyecek şekilde nasıl cevaplayabilirsiniz? Bir soruyla karşılık vererek:

Bundan 20 yıl sonrası için senin planın nedir?
Daha bugünkü sorunlar dururken, bu senin için neden önemli?
Veg*nlıkla ilgili seni bugün ilgilendiren ne var?

"Bir gece içinde herkes veg*n olsaydı, bunca hayvana ne olurdu?" gibi radikal sorular, bu insanların veg*nlığı kendileri için çok radikal gördüğünün göstergesidir. Bu hissi sorularında dışa vururlar. Sadece bir anlığına düşünseler, olmayacak bir durumla ilgili soru sorduklarının farkına varırlardı; çünkü kendilerinin de bildiği üzere, bu değişimler bir gecede *olmaz* ve bu baştan mantıksız bir sorudur.

Veg*n olmayan birinin soru sormadan önce lafa "Veg*n arkadaşlarım buna bir türlü cevap veremiyor!" diye başladığı konuşmalara karşı dikkatli olun. Elbette niyetleri veg*nların üzerine daha ağır bir yük bindirmektir; ve o arada sizi de kışkırtmaktır. Ama bu, onlar için bütün sohbetin bir tutarsızlığın, mantıksızlığın ya da yersiz adanmışlığın meydana çıktığı bir "yakaladım" anı bulmak üzerine kurulu olduğuna dair bizi uyarır.

Bu bölümün başında, sohbetlerde sorularına cevap isteyenler ve istemeyenler diye iki tür insan olduğundan söz etmiştim; "yakaladım" etkileşimleri, bu iddiamın bir çeşitlemesidir. Dertleri

sizi tongaya düşürmek –"Yakaladım!" – olan kişiler, sorularına *yanlış* cevaplar almak isterler. Cevabınızla tutarsız, mantıksız ve yanlış adanmışlıklara sahip biri *olduğunuz* konusunda onları haklı çıkarmanız için sizi kışkırtabileceklerinden de emindirler (Deri şeyler giyiyorsunuz, bitkileri yiyorsunuz da onlar acı çekmiyor mu? Evsizleri umursamıyorsunuz vb).

İkinizin de bir ip merdivene tırmandığınızı ve ondan biraz daha yukarıda olduğunuzu hayal edin. "Yakaladım" kişisi, topuklarınızın dibindedir ve kendilerini yukarı çekebilmek için merdiveni değil sizin ayağınızı tutar.

"Eğer *bu* soruya cevap verebilirsem, onları ikna edeceğim" diye umabilirsiniz. Ama kazın ayağı öyle değildir. Hemen bir sonraki "kimsenin doğru düzgün cevap veremediği" soruya geçiverirler.

Ne zaman şimdiye dek hiçbir veg*nın cevap veremediği bir sorudan yakınıldığını duysam, biliyorum ki:

(1) Meseleleri daha önce başka veg*nlarla da tartışıp, cevapların peşine düşmüşler. Ben ilk değilim; son da olmayacağım.
(2) Veg*nların sorulara cevap veremeyişine sevinmişler. Nasılsa sorular cevaplanmadığı sürece, veg*nlıkla başa çıkmak zorunda değiller. Veg*nlık çıtasını onun erişemeyeceği bir yüksekliğe koyuyorlar; ki etkileşimin olayı bu zaten. O esnada da veg*n olmayı düşünmedikleri için kendilerini haklı görüyorlar.
(3) Duygusal çabadan kaçınıyorlar. Soruları ve kendi bilinçlerini kontrol etmenin derdindeler. Bir barikat kurup etrafında devriye gezdiklerine göre, sağ beyin-sol beyin onların sorunu.

Bu kadar dirençli biriyle bir tartışmaya devam etmek istiyorsanız, şu şekilde ilerleyebilirsiniz:

*"Görünen o ki, veg*nlık muhaliflerinin çoğu benim veg*n olma kararımdan ötürü tehdit altında hissediyorlar. Bu senin için de geçerli olabilir mi? Ne dersin?"*

Muhtemel cevap: "Hayır."

*Sonra "Neden veg*n olmuyorsun?" dersiniz.*

"Çünkü şu an yediklerimi seviyorum."

Düşünceli bir ifadeyle duraksayın ve "Yani... o zaman keyif aldığın tatları özleyeceksin diye endişe ediyorsun." Bu nispeten yargılayıcılıktan uzak bir tutumdur; sadece bir gözlemdir. Ama sorunun sizde değil onlarda olduğunu tespit eder ve onların davranışlarını etkileyen hislerinin varlığını dillendirir.

SOHBET STRATEJİLERİ

Görgü Kuralları!

Temel görgü kurallarını bilin ve onlara bağlı kalın. "Neden veg*nsın?" kişisel bir sorudur ve cevaplamama hakkına sahipsiniz. Biri size kaba davrandığında, onlara karşılık vermeme hakkına sahipsiniz. Sadece, "Bu kişisel bir konu. Şu anda bununla ilgili konuşmamayı tercih ederim" demeniz yeterlidir.

Bir sohbet termometresi kullanın: Soruları sıcak mı, nötr mü yoksa soğuk mu?

Sıcak sorular genellikle öfkeyi ve/veya bastırılmış düşmanlığı açığa vurur. Çoğu zaman veg*n olmayanın motivasyonlarını yansıtır: Sizi bir "yakaladım" anında kıstırmak. Buna şöyle örnekler verilebilir:

"Neden deri giyiyorsun?"
"Peki ya bitkiler?"
"Peki ya Hitler'in veg*n olması?"[2]

2. Bu "Peki ya..." herhalde 20 yıl önce daha yaygındı; ama ne zaman ahlaken alçak olduğu konusunda genel olarak uzlaşılmış bir şahsın veg*n olduğu zikredilse, hortlayıveriyor. Sorunun içinde bir haklı çıkma çabası saklıdır: "Veg*n olman seni daha iyi bir insan yapmaz; hem veg*n olup hem de çok kötü biri olabilirsin. Hitler'i düşünsene. Yani benden daha iyi filan değilsin." Bu soruda dile getirilmeyen varsayım şudur: "Sen kim olduğunu sanıyorsun Bay Herkesten Yüce?" Şöyle cevap vermeyi deneyebilirsiniz: "Çoğu kişi Hitler'in aslında vejetaryen olmadığını, bunun sadece Nazi propagandası olduğunu bilmiyor. Hatta Hitler yönetime geldiğinde, vejetaryen topluluklar yasadışı ilan edilmişti.

Sıcak sorular meydan okurlar. Odağı, siz ve veg*nlık üstünde tutarlar. "Sıcak" sorular sizi sıcacık sorgu ışığının altına oturturlar. Görünüşte nötr veya akademik bir tarzları vardır. Ama öyle değillerdir. Çatışmacıdırlar.

Sıcak bir soruyu cevaplamanız gerekmez. Hatta onu savuşturmanız gerekir. "Konuya bir ilgin olduğunu görebiliyorum. Ama [yemek yeme/çalışma/sevişme/biriyle yeni yeni tanışma/nefes alma] vakitlerinde veg*nlık üzerine tartışmaya girmemek gibi bir âdetim var. Başka zaman konuşalım" diyebilirsiniz. Ya da "Bak şu [kitap veya internet sitesi] tam bu tür soruları olan kişilere göre" deyip geçin. Buradaki motivasyonunuz ise veg*nlık hakkında bir şeyler öğrenmeye, kendilerini bir veg*nla eğlendirmekten biraz daha fazla çaba göstermelerini sağlamaktır. Böylece engellenmiş bir veg*nın kurbanı olmayı reddetmiş olursunuz.

Ya da biraz eğlenin: "Tebrikler! Veg*n olmayanlar arasında bu soruyu soran yüz bininci kişi oldun!" dedikten sonra konuyu değiştirin.

Onları engelleyen nedir? "Soğuk" bir soru ya da yorum size bunu anlatır. Neden donup kaldıklarını izah eder.

Bu çok zor!
Bunu asla yapamazdım!
X'i (değer verdikleri bir yemek) özlemiyor musun?

"Soğuk" bir ifadenin ardından diyaloğu sürdürmekte sorun yoktur. Cevaplar yerine sorularla karşılık verirsiniz:

Neden zor olduğunu düşünüyorsun?
Neden yapamayacağını düşünüyorsun?
Sen X'i (sözünü ettikleri yemek) özlemekten mi korkuyorsun?

Hitler sigara içilmesine de karşıydı, sigara karşıtı politikalar uygulamıştı. Şimdi bugünkü sigara karşıtı aktivizm, Hitler'den ötürü lekelenebilir mi? Tabii ki hayır. Hem Hitler'in beslenme tarzının bugün bir önemi var mı? Bana öyle geliyor ki, senin asıl cebelleştiğin veg*n olmamızın gerekip gerekmediği sorusu." Kısaca, "Ne olmuş yani?" demeyi de seçebilirsiniz. Veg*n olmayan bunun neden kendileri için önemli olduğunu açıkladıktan sonra da devam ettirilebilir... Ne olmuş yani? Ve tekrar; ee, ne olmuş yani?

Soru "X'i hiç özlemiyor musun?" olursa şöyle cevap verebilirsiniz: "Hayır. Ama insanlar bana sürekli bu tür sorular soruyorlar. Acaba veg*n olduklarında gerçekten X'i özleyeceklerini mi düşünüyorlar diye merak ediyorum. Sana şunu söyleyeyim; veg*n olmam gerektiğini fark ettiğimde, neyi özleyeceğim sorusu çok önemsiz hale geldi. O andan itibaren hayvanlardan sağlanan gıdalara yönelik hiçbir iştahım kalmadı. Kararımdan da pişman olmadım."

"X'i hiç özlemiyor musun?" sorusuna bir diğer cevap seçeneği de şu olabilir: "Bazen özlüyorum. Ama ne olmuş yani? Onun yerine koyabileceğim bir sürü güzel şey buldum."

Sıcak bir soru, veg*nlar ile veg*n olmayanlar arasındaki farklılıkları öne çıkarır. Uçurum genişler. Soğuk bir soru ise veg*nların, eğer istiyorlarsa, farklılıklar arasında bir köprü kurmasına olanak sağlar.

Nötr soruları kesin olarak saptamak zordur. Bir konuşma içerisindeki çoğu şey görünüşte nötrdür; ancak birini engelleyen karmaşık psikolojik mekanizma nedeniyle, nötr başlayan her şey hızla ısınabilir. Sonuçta et yiyenler, gayet nötr görünen "Neden veg*nsın?" sorusunun cevaplandığı takdirde bir sohbeti hızla ısıtacağını fark etmezler bile. Sizin nötr görmeniz muhtemel olan bir cevap, et yiyene "sıcak" olarak tesir eder. Sıcak olur; çünkü onlar yargılandıklarını hissederler.

"Proteini nereden alıyorsun?" nötr bir sorudur.

Nötr bir soruyu cevaplamakta, nötr kaldığı sürece sorun yoktur. Nötr bir tonda bilgi vermek, et yiyene de dinleyip öğrenme fırsatı sunar. Bir kişinin kendi ağzından durumu ele alışına bakalım:

> Seçimlerimin nedenlerini çok düz bir tonda açıklıyorum: etik, sağlık, çevre. Onlara, hayatımı değiştiren bilgilere erişmeden önceki 24 yıl boyunca doymak bilmez bir et yiyen olduğumu söylüyorum. Ayrıca daha önce bizzat diğer tarafa mensup olduğum için kimseyi beslenme alışkanlıkları üzerinden yargılamadığımı ve eğer daha fazla bilgi edinmek isterlerse, seve seve daha fazlasını anlatacağımı da belirtiyorum.

Sorunun nötrlüğünü cevabınızda sürdürmeniz ve insanlara bir tartışma başlatmak için davranışınızı kullanma fırsatını vermemeniz gerekir.

Bedenlerine Bakın

Tabii ki veg*n olmayanlar bedenleriyle karşılık vereceklerdir. Bedenlerimizle yeriz! Bedenlerimizle görürüz, koklarız, tat alırız. O halde mantıken beden, tepkileri de pekâlâ kaydedebilir.

Onların sözlerine olduğu kadar, bedenlerine de kulak verme yetimizi geliştirmek zorundayız. Aksi takdirde yanlış sorulara cevap verme riski doğabilir. Oysa beden dili, sözlü içerikten daha fazlasını anlatıyor olabilir.

- Karşınızdaki kişi alnını mı kırıştırıyor; düşünceli, şüpheci bir gülümsemeyle kaşlarını mı kaldırıyor? Kendisini sizden geri çekerek sözlerinize güvenmediğini mi gösteriyor?
- Kollarını göğüs hizasında kavuşturup, kendisini (sözlü) darbelere karşı korumaya alarak izole mi ediyor?
- Gülümsüyor mu?
- Siz gülümsüyor musunuz? Eğer öyleyse, bu saygılı bir "Seni rahatsız etmemeye çalışacağım" gülümsemesi mi? Gergin misiniz, ikna etme gayretinde misiniz?
- Nefes alış verişleri hızlı mı?
- Çenesi öne doğru fırlamış mı? Ya da omuzları büzüşmüş halde mi?
- Gözleri ne âlemde? Kısık mı yoksa fal taşı gibi mi?
- Konuşma temposu hızlı mı?
- Ses tonu cılız mı, yüksek mi, keskin mi?
- Sizi soru yağmuruna tutarken sabırsız mı davranıyor?

Bunların çoğu savunma duruşlarıdır.

Çelişkili mesajlar mı alıyorsunuz? Örneğin "Söylediklerin ilgimi çekiyor" derken, bedeni sabit halde yüzlerini ekşitirler. Ya da "Biraz daha anlat" derken, yumrukları sıkılı halde bedenleri kaskatı kesilir ve sizden uzağa meylederler. Sizinle hiç ilgilenmediklerini gösterirler. Aslında çatışma halindedirler. Etkileşime kendilerini bütünüyle veremezler.

Dinliyorlar mı? Karşılık veriyorlar mı? Bir sonraki sorularını cevaplamadan önce, onların bedenlerini dinleyin.

Keyifli Bir Ton Kullanın

Tonlamanızın farkında olun. Halinizden memnun olduğunuzu karşıya konuşma dinamikleriniz yoluyla aktarmanız gerekir. Sakin olun. Sesinizi yükseltmeyin. Gülümseyin, sakince dinleyin ve onların söylemek zorunda olduklarına pozitif biçimde kafanızı sallayın. Onların söylediklerini başka ifadelerle dile getirin. Bu onları dinlediğinizi ve anladığınızı gösterir.

Oyunbaz olmak önemlidir. Nutuk çekmenin cazibesine direnin. İnsanlar soru işaretleri ister, ünlemler değil ("Bu senin için daha iyi!" "Hayvanları bir düşün!"). Kendilerine "Ne düşünüyorsun?" diye sorulmasını isterler, "Böyle düşünmelisin!" denmesini değil.

İronik bir çağda yaşıyoruz. Hiçbir şeyi fazla ciddiye almamak gerekiyor. Bir şeyi çok ciddiye alırsanız, anında şüphe başlar. Veg*nlar fazla ağırbaşlı bir intiba bırakırlar. Sırf ağırbaşlılığınız yüzünden et yiyenler için kendileri dışında öfkelerini, hüsranlarını veya hayal kırıklıklarını bütünüyle yöneltecekleri bir hedef haline gelebilirsiniz. Siz inanıyorsunuzdur, eminsinizdir. Onlarsa rahatsız ve kararsızdır. Rahatsızlıklarının ortasında onları ancak ironi paklar. Sizin ağırbaşlılığınızdan ise uzaklaşmak isterler çünkü bunu sıkıcı bulurlar. Onlarla keyifli bir iletişim de kurmanız gerekir.

Ağırbaşlılığınızın yerine omuz silken bir kayıtsızlığı getirmenin yollarını bulun. İronik biçimde, önemsemez bir tavra bürünebilirsiniz: "Sana hayvancılık sektörünü desteklemek ile iklim felaketimiz arasındaki ilişkiden söz etmeyeceğim." Halbuki bundan *söz etmeyeceğinizi* söylerken *söz edersiniz*; bunu da göz kırparak yapmış olursunuz.

Veganca Konuşun

Bu sohbetler aslında et yiyenlerin veg*nlar hakkındaki bir görüşünü doğrular. Onlar vejetaryenlerin *artık yemedikleri halde* eti düşünmeye devam ettiklerine (ve veg*nların et, süt ürünleri ve yumurtalar hakkında düşünmeye devam ettiklerine) inanırlar. Sohbetler de bunu doğrular niteliktedir. Büyük ihtimalle kendi

başlattıkları ve sizin de katılmanızı istedikleri diyalog, her anında bizim et yemekle ilgili düşünmeyi hiç bırakmadığımızın bir ispatına dönüşür. Ne söylediğinizin bir önemi yoktur, alınan mesaj budur.

İşte benim "Bana neden vejetaryen olduğumu sorun" veya "Bana neden vegan olduğumu sorun" yerine, "Benimle veganca konuşun" tavrını benimsememin sebebi de budur. Calgary'den birkaç aktivistin bana hediye ettiği, "Benimle veganca konuşun" mesajını taşıyan svetşört (ve bere) sohbetin odağını bir kararı savunma noktasından çekerek, o kararın getirdiği zevklerden bahsetmeyi teşvik ediyor. Nihayetinde, hayatımız et yemek üzerine düşünmekle geçmiyor, bunu bu hale getiren çoğu zaman et yiyenler oluyor.

Veganca konuşmak bu inancı çürütecektir. Ama o ortamda mı? Bir et yiyenin konuyu değiştirmenizi istememesinin bir nedeni de budur.

Bir Et Yiyen Düşmanca Davranıyorsa, Kısa Bir Cevap Seçip Ona Bağlı Kalın.

Veg*n olmaya dair ne söylemek istediğinize karar verin ve sadece onu tekrarlayın.

Başka soruları cevaplamayı reddedin.

"Yahu bu çikolata yemeyi bırakmak gibi bir şey değil!"[3]

"Hayvansız şeyler yemek istiyorum."

"Hayvanların tabağımı şenlendirmek için ölmeleri gerektiğini düşünmüyorum."

---

3. Dünyanın çikolata üretiminin büyük bölümünde, çocuk istismarının söz konusu olduğunu belirtmeden geçmeyelim. Batı Afrika'da kakao çiftçileri günde 2 dolardan az kazanıyor. Maliyetleri düşük tutmak için de çoğu zaman çocuk işgücü kullanılıyor. Bu çiftliklerde çalışan çocuklar, yoksul aileleri tarafından satılmış ya da insan tacirleri tarafından alıkonmuş olabiliyorlar. Ek olarak, "adil ticaret" gibi etiketler şekerlemeler için standartlaştırılmış değil. Genel anlamda, Batı Afrika'daki kaynaklardan elde edilen çikolatalar çok büyük ihtimalle çocuk işgücü veya köle işgücü ihtiva eder. *The Food Empowerment Project* (Gıda Güçlendirme Projesi), hem vegan hem de etik koşullarda üretilen çikolataların bir listesini paylaştı. iPhone ve Android cihazlar için sundukları ücretsiz uygulamalar sayesinde, bir dahaki markete gidişinizde bilinçli bir alışveriş yapabilirsiniz.

"Yaşamış ya da nefes almış bir şeyi, yiyecek seçeneği olarak görmüyorum."

"Yaşam, gereksiz görülecek kadar değersiz değil."

"Veg*nlığım, kendime karşı dürüst olma sürecimin bir parçası."

"Benim açımdan durum böyle. Mutluyum. Daha iyi hissediyorum."

"Geceleri uyuyabilmek için ne yapmam gerekiyorsa onu yapıyorum."

"Bir zamanlar yüzü olan, annesi olan ya da dışkısını yapan bir hayvanın bir şeyini yiyemem."

"Sana bunu dayatmıyorum ki."

"Böyle olmaması için bir neden göremiyorum."

"Veg*nlığım bana önemsediğim şeyleri hatırlatıyor."

Karşılığında bir "Peki ya..." gelir.

"Peki ya [X]?"

Karşınızdaki neyi öne sürerse sürsün, duymazdan gelin. Kısa cevabınıza bağlı kalın. Onu tekrarlayın. Dilerseniz ardından şunu da ekleyin: "Söyleyeceğim başka bir şey yok." Tek sözünüzü yine tekrarlayın. Her ne söylediyseniz, hep onu tekrarlayın, kesmeden devam edin. Bu tekrarlar sırasında kibirli görünmemeye dikkat edin; onu sadece gerçeğin beyanı olarak dile getirin. Hiçbir sözcüğe fazladan bir vurgu yapmayın. O kişi sizin kendi argümanlarını cevaplayamadığınızı düşünebilir. *Ne düşündüklerinin hiçbir önemi yok.* Sizinle dalga da geçebilir: "Bütün söylemen gereken bu mu?" Unutmayın: Sizi kendi veg*n olmama dramalarına çekmeye çalışıyorlardır. "Kendimi açıklamak zorunda değilim" bile demek zorunda değilsiniz. Cevabınız bunu zaten söylüyor. Ayrıca daha fazla bilgi istiyorlarsa onları başka bir yere yönlendirebileceğinizi de unutmayın.

Tipik Et Yiyenlerin Sorularına veya Savunmalarına Kısa Cevaplar

Pekâlâ, yine de bunu sık sık yapmanızı tavsiye etmiyorum. Öyle olursa, düşmanca ve işbirliğine yanaşmayan bir izlenim uyandırırsınız; et yiyen, konuşmanın kontrolünü ele geçirir ve

et yeme konusunda kendi rolünü düşünmekten kurtulur. Herkes gibi veg*nların da biraz çeşitliliğe ihtiyacı vardır. Bazen bir et yiyenin engellenmiş kalmak adına giriştiği umutsuz hamleler esnasında, üstünüze fırlatılan savunmalardan bazılarını cevaplamanız gerektiğini hissedebilirsiniz. İşte onları geri püskürtmek için bazı kısa cevaplar:

Onlar: "Eh, büyük balık küçük balığı yer."
Siz: "Bizi kimse yemiyor."
veya
Siz: "Aslında öyle değil. Hayvanların sadece %5'i diğer hayvanlar tarafından öldürülüyor."

Onlar: "Bu, hayvan doğamızın bir parçası."
Buna uygun çeşitli kısa cevaplar var:
Siz: "Benimseyip teşvik etmek istediğimiz, ye-yoksa yerler modeli mi yani?
Siz: "Hayvanların yüzde kaçının etçil olduğunu biliyor musun?
Siz: "İnsanlar, hayvanlarla olan bağlarını inkâr etmek için epey zaman harcıyorlar; hem de onları yemeyi haklı göstermeye kalkışıncaya kadar."

Onlar: "Bitkilerin de canı var."
*Siz: "Bunu sahiden dert ediyorsan veg*n olman lazım. Et yiyenler, hayvanların yediği bütün bitkilerin ölümünden sorumlular ve üstüne bir de hayvanları yiyorlar."*
veya
Siz: "İlginç, bir havucu arabanın altında kalmaktan kurtarmak için yola fırlayan bir et yiyene hiç rastlamadım."

*Onlar: "Peki herkes veg*n olursa bütün hayvanlara ne olacak?"*
*Siz: "Yani veg*nlığın dünyaya o kadar çabuk egemen olacağına mı inanıyorsun?"*
veya
Siz: "Sıraya dizilip seni öpecekler."

Onlar: "Balık veya tavuk yiyor musun?"
Siz: "Balık veya tavuk tohumdan mı yetişiyor?"
veya
Siz: "Balık veya tavuk ağaçlarda mı yetişiyor?"

Onlar: "Ben eti sadece yerel çiftliklerden alıp yiyorum; oralardaki çiftçilerin hayvanlarını sevdiklerini de biliyorum."
Siz: "Standart uygulama sevdiklerini öldürmekse, umarım beni hiç sevmezler."

Onlar: "Yediğim hayvana fedakârlığı (aynen böyle) için teşekkür ederim."
Siz: "Ona kalsa bunun için seni seçeceğini nereden biliyorsun?"

Onlar: "Eğer hayvanları yiyor olmasaydım, hiç doğmayacaklardı."
Siz: "Var olmamanın bir özelliği de, varoluşun farkında olmamaktır."

Onlar: "Neden deri şeyler giyiyorsun?"
Siz: "Bir düşüneyim. Bu soru, sen tavuk yerken bir adamın bir köpeği ısırdığını görsen, köpeği kurtarman gerekmediği anlamına mı geliyor?"[4]

Onlar: "Hayvanlar ile biz eşit değiliz."
Siz: "Bu eşitsizlik bizim daha az değil, daha çok anlayışlı tepki göstermemizi gerektirmeliydi."

---

4. Hayvan hakları savunucuları herhalde tutarlı bir ahlak anlayışını benimsemelidir; onları ahlaki sebeplerden ötürü yemiyorsanız, hayvansal ürünler giymekten kaçınmak da mantıklı olacaktır. Deri bir şey giymek "zorundaysanız" şöyle diyebilirsiniz: "Hayvanların zarar görmesini azaltmaya çalışırken belki de deri ayakkabı giymemeliyim. Ama hepimiz seçimler yapmak zorundayız ve seçimlerimizin temel değerlerimizi yansıtmasını umut ederiz. Seninle veg*nlık üzerine sağlam kaynaklar paylaşayım, onlara baktıktan sonra belki *ikimiz de* hayvanlara zarar vermeyi nasıl azaltabileceğimiz hakkında konuşuruz."

Onlar: "Etimizi bizden ayırmak istiyorsun."
Siz: "Hayır. Ben hiçbir şeyi sizden ayırmak istemiyorum. O iş sizde."

*Onlar: "Veg*n olmak zor olmalı."*
Siz: "Bir et yiyen olduğumun farkında olarak yaşamak benim için daha zordu."

Onlar: "Bu hiç pratik değil."
Siz: (Gelişigüzel omuz silkip, konuyu umursamayan, kayıtsız bir tutumla) "Öyle."

Onlar: "Neden hâlâ vegan sosisliler ve burgerler yiyorsunuz? O dokuya neden ihtiyaç duyuyorsunuz?"
Buna en sevdiğim cevap:
Siz: "Siz neden bizim fıstık ezmemizi yiyorsunuz?"

(Fıstık ezmesi, 19. yüzyılın sonlarında John Harvey Kellogg tarafından vejetaryenler için protein kaynağı olarak üretilmiştir.)

veya
*Siz: " 'Et' sözcüğü eskiden bütün besinler için kullanılıyordu."**

Biri veg*nlığınızı kişisel algıladığında:
Siz: "Neden bunun seninle bir ilgisi olduğunu düşünüyorsun?"

Onlar: "Bu çok sıkıntılı bir iş."
Siz: "Aslına bakarsan, iklim değişikliğinden kaynaklanan hava olaylarına bağlı felaketler daha fazla sıkıntıya yol açıyor."

SORULARIN DOĞASI

Sorular, çoğumuzun anladığından çok daha fazlasını açığa vurur. *Onların sorularını cevaplamak için değil, birer açıklama olarak dinleyin.* Sonra kendinize şunu sorun: "Bu soruya gerçekten cevap vermem gerekiyor mu?"

* İngilizcede "et" anlamına gelen "meat" sözcüğünün kökeni, Eski İngilizcedeki "mete" sözcüğüdür ve genel olarak her tür besin maddesini tanımlar. (ç.n.)

Bazı Sorular, Et Yiyenin Nasıl Engellenmiş Kaldığını Açığa Çıkarır

Birçok soru, soran kişinin, benim "karşıt hümanizm" olarak adlandırdığım kavrama tutunduğunu gösterir. Örneğin "Neden evsizleri doyurmak gibi önemli bir şeyler yapmıyorsun?" diye kızgın bir soruyla karşılaşabilirsiniz. Karşıt hümanizm, insanlar veg*nları; evsizleri ya da (siz dilediğinizi seçin) aç insanları, şiddet gören kadınları, istismara uğrayan çocukları, çevreyi ve/veya işçileri umursamamakla suçladığında ortaya çıkar. Bazen şakayla karışık; veg*nlığımın evsizler, şiddet gören kadınlar, aç insanlar ve çevre adına sergilediğim aktivistliğimden bir adım öne geçerek, insanların acı çekmesi konusunda daha fazla insanın kaygılarını dile getirmesine vesile olduğunu söylerim.

Eğer soru size bir "peki ya..."cılık gibi tınlarsa –"Peki ya evsizler, açlar vs"– şöyle diyebilirsiniz: "Bu karışık bir mevzu; ama bence veg*nlığın hiç değilse azaltmaya (açlık/hayvanların çektiği eziyet/çevresel bozulma vb) yardımcı olduğuna sen de hak verirsin." Bu yöntem her sorunun cevaplanması gerekmediği düşüncesine hizmet eder. Et yiyenin arka plandaki niyetini (sizi savunma pozisyonunda tutmak) kabul etmez.

Karşıt hümanizm, savunmacılığın harekete geçirdiği refleksif bir tepkidir. Birileri bizim hayvanlarla insanlardan daha çok ilgilendiğimizi söylediğinde, sanırım şunu kastederler: "Neden benimle ilgilenmiyorsun? Neden beni huzursuz ediyorsun?"

Engellenme sürecini yansıtan bir diğer tepki de "Bana anlatma!" cevabıdır ki, konuyu halihazırda bildiklerini ve bu bilginin kışkırtacağı hislerden korktuklarını gösterir.

Bazı Sorular, Et Yiyenin Nasıl Engellenmiş Olduğunu Açığa Çıkarır

Çocuklarımın bir arkadaşı dört yaşındayken evimize gelmişti. Çok üzgündü. McDonalds'ta yemek yerlerken, anne-babasına benim oğlum gibi vejetaryen olmak istediğini ilan etmişti. Onlar da *Chicken McNuggets*'ını* bitirmeden tatlı yiyemeyeceğini

* Soslu çıtır tavuk parçaları. (ç.n.)

söylemişlerdi. Söylediklerini yapıp, tatlıyla ödüllendirilmişti. Vejetaryen olma dürtüsü nereye gitmişti peki? Ruhunun derinliklerine gömülmüştü. O artık engellenmiş bir vejetaryendi.

Belli başlı üç kritik durum vardır ki, genellikle kökleri soruyu soran kişinin çocukluğuna kadar uzanır. Et yiyenlere ait olan şu yorumlar, çoğu zaman onların nasıl engellendiklerinin de göstergesidir:

- Acı çekmeye dair beyanlar. "Hayvanlar acı çekmez" ya da "Hayvanlarda acı çekme bilinci yoktur."
- Varoluşla ilgili varsayımlar. "Hayvanların varoluş sebebi bu." "Eğer onları yemiyor olsaydık, hiç var olmayacaklardı." "Hiç değilse ete dönüşmek için bile olsa dünyaya geliyorlar."
- Hayatta kalmak için ete ihtiyaç duyma kaygısı. Zevk almak da cabası. "Zevk aldığım bir şeyden ne diye vazgeçeyim ki?"

Bir düşünün: Konuştuğunuz kişi bu perspektifi nereden edinmiş olabilir? Birer et yiyen olarak yetişenlerimiz, erken yaşta hayvanları yediğimizin –bir noktada– bilincine varmıştık. Peki bu bilgiyle ne yaptık? Çoğumuz ebeveynimize ya da bir başka otorite figürüne sorduk. Onlar da aşırı uç fikirli et yiyenler olmadıkları sürece, "Evet, et ölü hayvanlardan geliyor ama bunu dert etmeye gerek yok" dediler. Peki neden? Muhtemelen bize şöyle cevap vermişlerdir:

- Hayatta kalmak için ete ihtiyacımız var.
- Hayvanları yemesek var olmazlardı ya da hayvanlar onları yememiz için var.
- Acı çekmiyorlar.

Ebeveyniniz bunları bilinçli olarak söylememiş olabilir; ama bu cevaplardan her biri yalandır. Hayatta kalmak için ete ihtiyacımız yok. Veg*nlar bunun kanıtıdır. Hayvanlar acı *çeker*. Ve hayvanlar, bize hizmet etmelerini şart koşmasak da var olabilirler.

Yaşları kaç olursa olsun, çocuklar ebeveynlerine veya başka büyüklerine tabaklarındaki etle ilgili bir şey sordukları andan itibaren –"Bu bir hayvan değil miydi?"– o soruya yol açan kaygı-

lar (et yememizin nedenlerine dair kaygılar) çocuğun ruhunun kuytularına çekilmek zorunda kalır (Tabii ebeveyn çocuğun bakış açısını geçerli görüp veg*nlığını kabul etmediği sürece).

Yetişkinlik döneminde ise engellenmiş bir veg*n bizimle (veg*nlarla) karşılaştığında, çocukken hepimizin dinlediği iddiaların bir bir çürüdüğünü görür. Bir yetişkine, çok küçükken kendisine yalan söylendiğini ifşa etmiş oluruz. Bu ifşa süreci bilincin yüzeyinde değil, altında gerçekleşiyor olabilir. Temelsiz varsayımlarını bize doğru savururken; aslında tartıştığımız et yiyenin kendisi değil, onun çok küçük yaşlarda maruz kaldığı inançlardır. Ve o inançlarla tartışmak bizi çok ama çok tehditkâr kılar.

Bu inançların temel mahiyeti, hangi ortamda olursa olsun, bu soruların öyle ya da böyle neden ortaya çıktığını açıklar. Bilimsel ortamlardaki söyleşilerim esnasında, et yeme savunması olarak bu soruların çeşitlemelerini duyduğumda şaşırmıştım! Akademisyenlerin kaygıları, akademi dışındaki et yiyenlerin kaygılarından daha incelikli değildi. Kaygıları aynıydı; çünkü bunlar küçükken uslu çocuklar olmak için kabul etmek zorunda kaldıkları inançlardı. Sonuç mu? Engellendiler.

Et yiyenlerin bakış açısını etkileyen başka bir erken çocukluk deneyimi daha vardır. Çok küçükken hepimiz, anne babamızı ya da bakımımızı üstlenmiş kişileri etrafta göremediğimizde yok olduklarını düşünürüz. Dünyaya sihirli bir pencereden bakarız. Hayvanların biz onlardan faydalanalım diye var olduklarını duyduğumuzda da, bu bilgi o zamanki sihirli ve mutlak suretle benmerkezci bakış açımıza uygun düşer; dünya *bizim için* vardır. Sihirli bakış açısı ile benmerkezci bakış açısı bir insanın hayatındaki diğer alanlarda engellerle karşılaşsa da, bu özel inanç toplumun büyük kesimi tarafından desteklenir. Veg*nlar ve hayvan hakları aktivistleri bu bakış açısının doğru olmadığını söyleyerek, bir anda tehdit unsuru haline gelirler: "Hayvanlar bizim kullanımımız için var olmaz." Bir çocuğun, artık büyümüş bir çocuk olmasına rağmen, dünyasını anlamlandırma biçimi tehdit altına girer.

*"Neden veg*nsın?" Sorusunu Cevaplamanın Birçok Yolu Vardır. En Etkili Olanı Seçin.*

Her şeyden önce, unutmayın ki, bu soruya cevap vermek zorunda değilsiniz. Cevap vermek için en cazip soru olsa da, bunu yapmanız çözdüğü kadar çok problem yaratır. Sonuçta veg*n olmayanlar gerçekte neyi sorduklarını bilmezler. Gelecek cevabın kendilerinin mevcut beslenme alışkanlıklarına dokunacağını öngöremezler. Et yiyen cevabımızdan ne gibi anlamlar çıkarabilir? Dahası biz kendimizi korunmasız bırakmak ister miyiz? Veg*n olma hikâyemizi anlatmak bizi korunmasız bırakır; zira hayatımıza dair çok önemli bir şeyi paylaşıyoruzdur. Bu hikâyeyi paylaşmak için kime güvenebiliriz? İşte "neden" sorusunu, onu asıl mesele haline getirmeden cevaplamanın birkaç yolu:

> "Buna cevap vereceğimi sanmıyorum, veg*nım işte, bu kadar. Kararımdan da, bunun hakkında seninle konuşmaktan da mutluluk duyarım; ama bunu sonra tartışalım."
>
> "Çünkü öyle. Niyetim zora koşmak ya da yan çizmek değil, sadece bana doğru gelen buydu. Daha net bir açıklaması yok."
>
> "Sana neden veg*n olmaya karar verdiğimi söylerim; ama sen de bana neden veg*n olmadığını söyleyeceksin."

Eğer soruyu gerçekten veg*n olma sürecinizi anlatarak cevaplamaya karar verirseniz, hazırlıklı olmalısınız. Kendinizi tanıyın. İşte tamamlamanız gereken basit bir öz değerlendirme. Bir dakikanızı ayırın ve şu cümleyi devam ettirin: "Ben bir veg*nım, çünkü..." Cevabınızı mümkün olduğunca eksiksiz biçimde yazıya dökün. Bu alıştırmanın amacı, "bam tellerinizi" tespit ederken bir yandan da kendi konumunuzu netleştirmektir. Veg*n olma nedenleriniz, sizin bam tellerinizdir. Eğer sağlık nedenleriyle veg*n olmuşsanız; insanlar her burun çekmeyi, öksürüğü ya da gribi veg*nlığınıza bağlayacaklardır. Bu karar ahlaki nedenlerle verilmişse, insanlar bilerek ve bilmeyerek sadece hayatınızın bir parçası olmakla ahlakınızın üstünde tepineceklerdir. Derdiniz çevreyse, insanlar sizin veg*nlığınıza bir çevre sorunu olarak yaklaşabilirler mi acaba? Her şeyi mümkün olduğunca geniş

kapsamlı bir şekilde yazdıktan sonra, cevabınızı tek bir net cümleyle özetleyin.

İnsanların içini en çok rahatlatan, bunu sağlığınız için yapmak *zorunda kalmış* olmanızdır. "Doktor talimatları" genellikle savunmaları susturur. Ama bu sizin seçiminizse, işte o zaman durum rahatsız edici bir hal alır: Siz değişebiliyorsanız, onlar neden bunu yapamıyordur ki?

Arada sırada etkileyici, destekleyici bir tartışma da deneyimlenebilir. Bir veg*n hikâyesini anlattığında kendisini kabul edilmiş hissederken, tehdit altında hissetmeyen bir et yiyen de aydınlandığını düşünebilir. Bunun mümkün olduğunu biliyorum; sadece pek sık yaşanan bir şey olduğunu zannetmiyorum. Yine de, aşağıda bir veg*nlık hikâyesi aktarımının başarılı sonuçlanan bir örneğini paylaşıyorum:

> Geçen yaz, 25 yaşındayken, suçiçeği hastalığına yakalandım. Bir sıcak hava dalgası döneminde sıcaklık 32°C'nin üstündeyken, ben sürekli kaşınıyordum ve ateşim vardı. Klimasız bir apartman dairesinde öylece kalakalmıştım ve çok acınası haldeydim.
> Civardaki kliniğe gittim, orada verdikleri antihistaminik reçetesini eczaneye götürdüm. Eczacı bana bir şişe kapsül verince suratım asıldı. "Bunun yerine hap var mı?" diye sordum; hapların içinde dolgu malzemesi olarak laktoz kullanıldığını biliyordum ama durumun iğrençliğini en aza indirmeye çalışıyordum. Bir iki dakika konuştuktan sonra, inek ayağı kapsüllerini bir büyük şişe çocuk şurubuyla değiştirmeyi başardım. Of. Her neyse, eczacıyla neden vegan olduğum ve hangi şartlarda hayvansal ürünleri kullanabileceğim konusunda uzunca bir diyaloğa girdik. Çok ilgiliydi ve nazik nazik sorular sordu, ben de nutuk çekme havasına girmeden hepsini cevapladım.
> Gitme vaktim geldiğinde, başka bir şey isteyip istemediğimi sordu. Şaka yollu, kendimi kaşımaya son vermek için bir deli gömleği isteyebileceğimi söyledim. Gayet ciddi bir ifadeyle "Size yardımcı olmak isterdim ama bütün deli gömleklerimiz deriden yapılma" dedi. Buna katıla katıla güldüm.

Bu, eczanedeki adamın ona "Sesini duydum" demesiydi.

EŞİTLER ARASINDA SOHBETLER

Eşitler arasında gerçekleşen iki sohbet tipi ilgi alanıma giriyor. İlki, veg*n olmayan birinin hoş karşılandığını ve kabul gördüğünü hissetmesine yardımcı olabildiğiniz, böylece onun engellenmiş kalmasına neden olan şeyi keşfetmesine olanak tanıdığınız türden sohbet. Bu epey zorlu bir deneyimdir ve başarıya ulaşmak için çok dikkatli gerçekleştirilmesi gerekir. Eğer sohbeti yargılamaya varmayan bir düzeyde tutmayı beceremezseniz, akabinde saldırı başlar. Diğer sohbet tipi ise veg*n eşitler arasında olandır. Veg*nlığın belli başlı yönlerini tartışabilmek için, eşit koşulların sağlandığı bir ortam oluşmalıdır. Alt sınırınızı şu şekilde belirlemeniz gerekir: "Et yiyenler, benimle koşulların izin verdiğinden daha samimi olamaz." Bununla başlayalım.

Yapmacık Aşinalık

"Peki ya bitkiler?" Et yiyenler size bitkilerin çektiği acıları sorarken, zararı azaltmaya yönelik temel bir sorumluluğu paylaştığınızı ima ederler. Oysa gerçekte öyle değildir. Başka bir veg*nla, bir bitkinin yaşamına dair bu tür hislerimi soruşturup keşfedebilirim. Ama bir et yiyenle olmaz. O zaman kontrolü onlara devrederim. Kaygılarımız aynı değildir. Ben veg*n olarak, çekilen acıları sona erdirmek adına halihazırda adımlar atmışımdır. Onlar ise benim üstlendiğim sorumluluğa ortak olmazlar; benimle aynı adımları atmamışlardır. Bu konuları ortaya atan et yiyenler, bütün bu acı çekme konularıyla veg*nlar ile aynı düzeyde haşır neşir olmadıkları için; konulara bizim kadar aşina olabildikleri bir ilişki kuramayız.

Bir et yiyen "Peki ya bitkiler?" diye sorduğunda, "Ben mümkün olan en az zarara neden olmaya karar verdim" diyebilirsiniz. Sonra da soruyu onlara çevirirsiniz: "Peki senin ahlaki alt sınırın ne?"

"Ne Derdin Var?"
Et Yiyenin Hikâyesine Kulak Vermek

Dinlemek, sohbetin kendisinden daha önemli olabilir. Et yiyenler sizin çözdüğünüz bir sorunla halen boğuşmaktadır.

Korkuya kapılmış olabilirler. Veg*n olmayanlara şefkat gösterin. Boğuştukları sorunun farkında bile olmayabilirler. Bilinçli zihinlerinde her şey yolunda gibidir. Ama tanık olduğunuz davranışları, size durumun başka türlü olduğunu söyler. Sizi duymaya ihtiyaçları vardır, bir o kadar da duymamaya ihtiyaçları vardır; bu ihtiyaçlar sürekli çatışır. Duyduklarında, değişimin mümkün olduğu bilgisine erişebilirler. Sonra eyleme geçmek zorunda olduklarını idrak ederler. Ancak daha sonra içlerinde bir şeyin onları eyleme geçmekten alıkoyduğunu fark ederler. Eyleme geçmeye neden direndiklerini anlayana kadar, sizinle etkileşimleri size karşı üstü kapalı ve apaçık saldırılarla dolu olacaktır.

Oysa bizim *duymamaya* hiç ihtiyacımız yoktur. Et yemeyi savunacak olurlarsa, bunu zaten daha önce duymuşuzdur. Bu yaptığımız şeyden vazgeçmemize yol açmayacaktır. Her zaman bizi nasıl duyacaklarını öğrenmelerine yardımcı olamayız; ama dinleyerek, onlara birinin nasıl dinleyebileceğini gösterebiliriz. Et yiyenin hikâyesine kulak verebiliriz.

Bir veg*n bana şöyle bir şey söylemişti: "İnsanlar bana 'Ah, bu tavuk ayağını yemem sana iğrenç görünüyor olmalı. Umarım seni tiksindirmiyorumdur' gibi şeyler söylüyor." Bu durum, et yiyenlerin bilinç olarak geliştiklerini gösterir; bir tavuk ayağının başka birine iğrenç görünebileceğini fark etmişlerdir. Bu duyguyu içselleştirmemiş olsalar da, varlığını sezerler. Bu etkileşimi aktaran veg*n bir an duraksayıp demişti ki: "Hiçbir zaman 'Evet, beni tiksindiriyorsun' demeye cesaret edemedim. *Yapmalı* mıydım?" Burada, ölü tavuk yiyen bir bakıma zaten ne yaptığının farkına varmıştır. Veg*nımız bu engellenmiş kişiye daha fazla yardımcı olabilmek için, "Madem ne yaptığının farkındasın, sana nasıl görünüyor?" diye karşılık verebilirdi.

Bir et yiyene, "Asıl soru o ete baktığında senin ne gördüğün, *benim* ne gördüğüm değil" diyebilirsiniz. Sonra sakince ve içtenlikle şunu sorabilirsiniz: "Ölü hayvan yediğine dair bu bilgiyle ne yapıyorsun?"

Benim hissiyatım, ölü hayvan yiyen insanların kendi içlerinde bir parçayı köreltmiş oldukları yönünde. Kendilerini, hayvanları ve çevreyi önemseyen o parçayı köreltmeyi öğrenmişler.

Bu sonuç adil midir? Bilmiyorum. Sadece bu şekilde hayatta kaldığımı biliyorum. O zaman sorduğum şey "Onların et yemek ve veg*nlık hakkındaki sorularına nasıl cevap vereyim?" değil; çok sembolik bir biçimde "Ölüleri nasıl diriltebiliriz?" oluyor.

Bizim görevimiz et yiyenlerin süreçlerinde onların duygularına hedef olmak değil, yollarını tıkamamaktır. Diğer insanların size kendileriyle ilgili verdikleri ipuçlarını takip edebilirsiniz. Eğer biri "Başka bir şeyle uğraşamam! Daha fazla değişiklikle başa çıkamam!" diyorsa, onu duyabilmeniz ve "Ne derdin var?" diye sormanız gerekir.

"Çocukken bir hayvan arkadaşın var mıydı?" diye bir soruyla devam edebilirsiniz. Onları o ilişkiyle ilgili hislerini hatırlamaya yönlendirmek, içlerinde saklı ve hayvanların yaşamlarına duyarlı olan parçalarına temas etmelerini sağlar. "Mesaj veren" değil, empati kuran sorular sorun. "Ne derdin var?" sorusunun izini süren sorular olsun: "Kendini nasıl hissediyordun?" Bizim empatimiz, veg*n olmayanlara bir başkasının neyle cebelleştiğini nasıl soracaklarını ve nasıl dinleyeceklerini öğretir.

Aslında et yiyenlerin hikâyeleri, veg*nların hikâyelerinden daha önemli olabilir. Onlar geçmişle, yani onları bu yaşam tarzına hapseden şeyle, baş etmek zorundadırlar.

Biri "Bir süre veg*n olmayı denedim ama çok zordu" dediğinde, bazen şöyle cevap veriyorum: "Anlatsana. Tam olarak zor olan neydi? Hadi düşün biraz." Ona "zor" gelen şey her neyse, tam enerjinin engellendiği yerdedir. Belki cevabı "Birileriyle yemeğe çıkmak" olur. Öyleyse, dışarıda yemek yemenin alternatif yolları üzerine stratejiler geliştirebilirdi. Ya da anlayışlı, destekleyici bir tutumla yaklaşabilirsiniz: "Hepimiz diğer canlıların zarar görmesini en aza indirmeye çalışıyoruz. Eti azaltmayı *ya da* tamamen hayatından çıkarmayı denemene yardımcı olmaktan mutluluk duyarım. Belki bu sefer zor gelmez." Veg*n olmayı deneyip başaramadığını söyleyen insanlar, sadece yanlış yoldan gitmiş olduklarının farkında değildir. Henüz doğru yolu bulamamışlardır. Belki bizimle konuşarak bunu keşfedebilirler. Ama bu düşünceye kendinizi fazla kaptırmayın. Yeri gelince bir konuşmayı sona erdirmeye de hazırlıklı olun.

7. Bölüm

Sohbeti Sona Erdirmek

Veg*n-et yiyen diyalogları veg*n olmayan biri için genellikle bir ilkken, bir veg*n için nadiren öyledir. Hayatımız boyunca pek çok koşulda et yiyenlerle konuşmuşluğumuz vardır. Kimi zaman konuşmayı bir yerde kesmek isteriz. Bunun için de sohbeti nasıl sona erdireceğimizi bilmek gerekir.

Bir genç kadın bana "Niye herkes neden veg*n olduğumu öğrenmek istiyor?" diye dert yanmıştı. "Hepsini etrafıma toplayıp, bir kerede hepsine birden anlatmak isterdim. Onlara veg*nlık üzerine bir konferans verip bu işi bitirmek isterdim. Oysa ben onlarla birlikte her yemeğe oturuşumda tekrar tekrar açıklamak zorunda kalıyorum." Sonra bir çaresizlik jestiyle ellerini havaya kaldırdı. Ona dedim ki: "Gündemi genellikle et yiyenler belirler. Üslupları meraklı veya düşmanca, dostça

veya sinirlidir, fark etmez. Sadece eğlence arıyor da olabilirler. Onlara istediklerini verecek misin?" Sonra ona şunu hatırlattım: "Herkese cevap yetiştirmek zor iştir. Onlar bununla oyalanırken, sen yemeğinin zevkinden mahrum kalırsın. Dertleri sohbeti –ve seni– kontrol etmektir. Ama onların gündemini kabul etmek zorunda değilsin."

Ben de bu öğüdü zor yoldan öğrenmiştim. Eskiden onun gibiydim.

New York'un kuzeyinde yaşarken, Manhattan'dan gelen bir arkadaşımla bir akşam yemeğine davet edilmiştik. Orada bulunan herkes, biz hariç, şehirdeki üniversiteyle bağlantılıydı; çoğu da profesördü. Bir İngiliz profesör, vejetaryen olduğumu öğrendiği anda bir et yeme savunmasına girişti. Onunla hararetli bir şekilde tartıştım, her argümanına bir karşı argümanla cevap verdim. Yemekten ayrıldığımızda, arkadaşım "Et yiyenlerle her yemek yiyişinde başına bu mu geliyor?" diye sordu. O zaman fark ettim ki, evet, her seferinde başıma gelen buydu. Bu vejetaryenliği savunma örüntüsünü fark ettiğimde, aynı zamanda öyle tartışmalara girmenin ne kadar bıktırıcı olduğunu da fark ettim. Bu deneyimi *Etin Cinsel Politikası* adlı kitabımda, sohbetlerde neler olup bittiğini anlatırken de anımsamıştım. Hayvan etinin konu olduğu sohbetlerde, vejetaryenlerin mağlup olmak zorunda kaldığını söylemiştim:

> Sanki bir et metninin önemli noktaları söylem düzeyinde yinelenmeliymiş gibi –et sözü yarattı– tavşana dönüşürsünüz; diğer kişi ise sporunu haklı çıkarması gereken avcıya. Size sataşılacak, önünüze yem atılacaktır... Konuşmanın denetimiyle yönlendirilen siz olsanız bile, sanki manipüle eden sizmişsiniz gibi görünürsünüz. Et yemeyi yeniden tanımlayan, sınırlayan, güçsüz kılan kişi sizsinizdir ve karşınızdaki et yemenin anlamının koruyucusudur... Etin yendiği bir akşam yemeğinde, vejetaryenin konuşmanın kontrolünü yitirmesi şarttır... Bu durumda, vejetaryenlik meselesi et yiyenler için yeni bir et biçimidir. Tuzağa düşürülecek ve parçalanacak bir şeydir.*

---

* Carol J. Adams, *Etin Cinsel Politikası*, Çev. G. Tezcan ve M. E. Boyacıoğlu, Ayrıntı Yayınları, 2013. (ç.n.)

Bunları yazdığımda, İngiliz profesörlerle girdiğim o tartışma aklımda gayet netti. Çürütmeye çalıştığım argümanların hepsini hatırlayabiliyordum. Her an uyanık ve tetikteydim. Çarpışma sonrası bitkin düştüğümü hatırlıyordum ve bana dert yanan genç kadını benzer bir durumda hayal edebiliyordum. Hatta o genç kadınla ikimizin katlandığı şeye dünyanın dört bir yanında maruz kalan sayısız veg*nı hayal edebiliyordum.

Keşke şu anda bildiğim şeyi o zaman da biliyor olsaydım: *Bir sohbeti sona erdirme hakkına sahibiz.* Bu kadar basit. Bir sohbetin çığırından çıktığını hissettiğinizde, yorgun hissettiğinizde, sadece yemeğinizi yemek istediğinizde, size sataşıldığını hissettiğinizde ya da et yiyenler savunmaya geçmeye başladıklarında; sohbeti sona erdirin. Yoğun soru ve cevaplardan oluşan merdivene tırmanmaya başlamış olsanız bile, sohbeti sona erdirin. Altınızdaki basamaklarda durup ayaklarınızı kavradıklarını hissedebiliyor musunuz? Sohbeti sona erdirin. Sorularını cevaplamak, meydan okumalarına karşılık vermek ya da sizden beklentilerini karşılamak zorunda değilsiniz. Sohbetler için yeni içgüdüler, kabul edilebilir olan için yeni bir sınır ve veg*n olmayanların soruları ve meraklarıyla muhatap olurken yeni bir bağımsızlık geliştirebilirsiniz. Bir sohbete hapsolup kalmak zorunda değilsiniz.

Sohbetlere öyle anlamlar yüklenir ki, veg*nlar ile veg*n olmayanlar arasındaki en önemli etkileşimler olduklarını zannederiz. Oysa sadece en sık yaşanan etkileşimlerdir. Sohbeti sona erdirin ve başka bir etkileşim boyutunun mümkün olduğunu keşfedin.

SOHBETLERİ NEDEN SONA ERDİRMELİYİZ?

Hepimiz, "Harita, toprağın kendisi değildir" sözünü duymuşuzdur. Sohbetlerdeki sıkıntı, et yiyenlerin *kendi* haritalarına bakmaya devam etmeleridir. Daha da kötüsü, sohbetler *bizi* de çoğu zaman *onların* haritalarına bakmaya mecbur eder! Ve haritalarında *bizim* topraklarımız yer almaz. İşte bu yüzden sohbetleri sona erdirmemiz gerekir.

Daha önceki bölümlerde değindiğimiz üzere; konuşmak ilk bakışta göründüğü gibi veg*nlık ile ilgilenmenin bir yolu

olmaktan ziyade, onu savuşturmanın bir aracı olabilir. Et yiyenler, onların kendi düşünmelerine kısa devre yaptırmalarına (ket vurmalarına) yardımcı olacağınızı umut ederler. Siz onlarla ne kadar konuşur ya da tartışırsanız, onlar kendi düşünce süreçlerini takip etmek zorunda kalmaktan o kadar kurtulurlar. "En iyi savunma hücumdur" özdeyişi, et yiyen-veg*n diyaloglarında kendisini tekrar tekrar kanıtlar. Et yiyenlerin bu taktiği seçtiklerini fark ettiğimiz anda sohbeti sona erdirmemiz gerekir.

Bir de inatçılık sorunu söz konusudur. Et yiyenler sabit bir noktaya mıhlanıp kendilerine "Buradan bir milim bile öteye gitmeyeceğim" derler. İnatla aynı yerde durmak bir katılım değil, sakınımdır.

Şimdi bu sohbetlerin nasıl ilerlediğini bir hatırlayalım.

Et yiyen, "Evet, ama peki ya..." der.

Biz ciddiyetle, bu "peki ya..."cılığı boşa çıkaran bir cevap veririz.

Sonra et yiyen ısrarla "Evet, ama peki ya..." diye devam eder veya sorduğu sorunun şiddetini artırır ("Her yerde Hitler'in vejetaryen olduğu yazıyor") *ya da* başka konuya geçer ("Peki ya bitkiler, proteinler vs?").

Biz ciddiyetle bu "peki ya..."cılığa da cevap veririz.

Israrcı, tartışmacı et yiyenin asıl söylediği şudur: "Bana yaklaşmana izin vermeyeceğim!"

Et yiyen, veg*n bilincini dışarıda tutmak için apar topar kazıklardan bir çit çeker. Böyle durumlarda sorudan soruya zıplamalarına müsaade ederek, üstümüze saçtıkları her "peki ya..."cılığı tek tek cevapladığımızda; "Seçtiğin bu bilincinin önüne çit çekme yönteminin benim açımdan sakıncası yok" demiş oluruz. Ne yaptığımızın farkına bile varmadan, saldırılarını aynı sertlikte sürdürmelerine yardımcı oluruz. Argümanlarını düz anlamlarıyla değerlendiririz, ki bunu yapmamalıyız.

Şair Yeats, en önemli tartışmaların insanın kendisiyle arasında geçenler olduğunu söyler. Bu, et yiyenler için de geçerlidir. Et

yiyenlerin içsel süreçlerinde yoldan çekilmeyi bilmek ve onlara kendi derinliklerine inip düşünme fırsatı vermek zorundayız. Sohbeti sona erdirmek için bir sebep de budur.

Yemek esnasında gerçekleşen sohbetler, genellikle içerdikleri kadar insanı sohbet dışı bırakır. Bu noktada sohbeti sona erdirirsiniz çünkü insanlar dışarıda kalır ve et yiyeni değil, tartışmayı tekeliniz altına aldığınız için sizi suçlayacaklardır. "Sen kim oluyorsun da bu konuyu uzattıkça uzatıyorsun?" veya "İşte yine başladın. Hiç şaşırtmıyorsun" diye düşünürler. İnsanlar dahil olduklarını hissetmek isterler. Ama bir sohbet teke tek tartışmaya indirgendiğinde, kendilerini dahil hissedemezler. Sohbete herkes dahil olduğunda ise bu sefer hep birlikte üstünüze çullanacakları için buna son vermeniz gerekir. Bir sohbeti sırf sona erdirmeniz gerektiği için sona erdirmeniz gayet yerinde bir eylemdir. Yorulmuşsunuzdur. Kendinizi savunma pozisyonunda bulmuşsunuzdur. Rahatlamak istiyorsunuzdur. Yemeğinizin tadını çıkarmak istiyorsunuzdur. Yani bir sohbeti ortamda tansiyonu düşürmek için sona erdirirsiniz; rahatsız edici bir durumu hafifletmek için, size yöneltilen bütün soruları cevaplama baskısını üzerinizden atıp yemeğinizin tadını çıkarmak için.

Sohbeti sona erdirirsiniz; çünkü *sizin* veg*nlığınız *onların* et yiyenler kimliğine bürünmesine yol açar. Bu da bir ayrıklık hissi yaratır. Onların size düşmanlık sergilemek yerine aranızdaki benzerlikleri görmelerine yardımcı olmanın yollarını bulmalısınız.

Sohbeti sona erdirirsiniz; çünkü beynin duyguları işleyen bölümü sözcükleri kullanan bölümünden daha yavaş çalışır. Rahatsız hissettiğiniz zamanlarda konuşmanız hızlanır ve duygularınızın sözcüklerinizle etkileşime girme fırsatı olmaz.

Sohbeti sona erdirirsiniz; çünkü et yiyenler veg*nlığa salt bilinç düzeyinde tepki vermez. İnsanlar bilgiyi daha derin, onunla bilinçli bir etkileşimde bulunmayı gerektirmeyen bir düzeyde işlemek için zamana ihtiyaç duyar. Bu bir kuluçka sürecidir. Kuluçka esnasında ne kadar yavaş eyleme geçilirse o kadar hızlı öğrenilir. Kuluçka dönemine izin veren veg*nlar sık sık şöyle geri

dönüşler aldıklarını aktarıyorlar: "Bir süredir hayvan yemeyi ve hayvansal ürünler tüketmeyi bırakma konusundaki gerekçelerini düşünüyordum da; hâlâ veg*n olmak gibi bir niyetim yok ama dün hamburger yemedim." Yazıştığım biri bununla ilgili "O aşamadan sonra veg*n olan sekiz arkadaşım var" demişti. O kişilerin fikirlerini kafalarında kuluçkaya yatırmak için zamana ihtiyaçları vardı. Kendi tempolarını kendileri belirlemeliydi.

Et yiyenlerin veg*nlığı bilinçten daha derin bir düzeyde kuluçkaya yatırdığı düşüncesi, sabotajcıların zamanla neden veg*n olduklarını açıklar.

Sohbeti sona erdirirsiniz çünkü siz de, karşınızdaki de nefes nefese kalırsınız. Hararetli bir tartışmada, muhtemelen gitgide daha kısa nefes alıp vermeye başlarsınız. Kısa nefesler kontrolü kaybetmekten doğan bir panik hissi yaratır.

Son olarak, eğer karşınızda bir yırtıcı varsa veya siz bir yırtıcıya dönüşmek üzereyseniz, sohbeti sona erdirmelisiniz.

SOHBETLERDEKİ YIRTICILAR

Kimi zaman diyaloğa girdiğiniz kişi zayıf noktanızı yakalamak için sizin duygusal ve düşünsel argümanlarınızın etrafında sinsi sinsi dolaşarak fırsatını kollar; üstünüze atlamak, boğazınıza çökerek sizi bertaraf etmek için uygun zamanı bekler. O bir yırtıcıdır.

Bir yırtıcı kendi seçimini aklama ihtiyacı hisseder. Yırtıcının kendi kararını aklaması için sizi bertaraf etmesi şarttır. Sadece mesajınız değil, sebzeleri ve pilavıyla oracıkta oturmakta olan *siz* de yere fırlatılmalı ve kanlar içinde bırakılmalısınızdır. Yırtıcılar için bu sohbetler birer savaştır, her birinde galip gelen bir taraf vardır. Galip olanlar varsa, mağluplar da olacaktır. Yırtıcılar, ne pahasına olursa olsun, mağlubiyeti kabul edemezler. Düşmanı katletmeleri –mecazi konuşursak, kasapların hayvanlara yaptığını veg*nlara yapmaları– gerekir.

Veg*n olduğunuzu beyan ettiğiniz anda bir av haline gelirsiniz. Farklı bir görüş sahibi olmamak ve farklı olarak tanımlanmamak daima çok daha güvenlidir. "Tespit edilmiş" veya

kendisini açık etmiş bir veg*nın ise böyle bir lüksü yoktur. Onların kimlikleri bellidir. Diğer insanlar bir karar ilan etmeden genellemelerle konuşabilirken, tabaklarımız bizi çoktan ele vermiştir. Bu durum yırtıcının gözünden kaçmayacaktır. Adeta bir aslandan kaçan bir zebra sürüsünün zayıf veya yaşlı veya hasta üyesisinizdir. Hedef siz olursunuz.

Bir yırtıcı söz konusu olduğunda; ya o kazanır ya da siz. Ve iki manzara da hoş değildir. Bir yırtıcıyla kapışırsanız, karşınızda zaten savunma pozisyonunda olan ne-pahasına-olursa-olsun-galibiyetçi bir et yiyen sizin dinlemediğinizi düşünmeye başlar ve tepkileriniz onu doğrular nitelikte olabilir. Amacınız çatışmayı devam ettirmekse, durum gerçekten sizinle ilgili bir hal alır: Bir cevaptan diğerine koştururken "yaygaracı" bir imaja bürünürsünüz. Ya da aman vermez olursunuz: "Asla vazgeçmeyecek" veya "Başka bakış açılarına müsaade etmiyor." Ancak amacınız ileri gitmek değilse bile, "peki ya..."lara verecek cevaplarınızın olması diğerlerine yaygaracı görünmenize yol açar. Buna nasıl cüret edersiniz?

Et yenirken dönen bir sohbeti "kazanmak" bir veg*n için epey zordur. O sırada çok fazla şey risk altında olduğundan, et yiyenlerin ifadelerinde bir yumuşama pek mümkün değildir. Ortamdaki diğer herkes içten içe yırtıcıyı destekliyor olabilir.

Aslana izinizi kaybettirmeniz gerekir. Bunu yapmak için de bu denli kolay hedef olmayı bırakmak zorundasınızdır. Sohbeti sona erdirmek zorundasınızdır.

BİR SOHBETİN NABZINI TUTMAK

Bir sohbeti sona erdirmeye doğru bir noktada karar vermek için, konuşmanın nabzını tutmayı bilmeniz gerekir. İşte bir sohbetin devam etmesinin gerekip gerekmediğini saptamak üzere kendinize sorabileceğiniz çeşitli sorular:

- O esnada veg*n olmayan gıdalar mı tüketiyorlar?
- Yakanıza mı yapışıyorlar? Sizi utandırmaya mı çalışıyorlar? Sizin cevaplarınızı dinlemekten ziyade kendi argüman ordularını sıraya dizmekle meşgul bir halleri mi var?

- Kızgın, üzgün, sabırsız, alay konusu olmuş, oltaya gelmiş mi hissediyorsunuz? Mesele "ne *söylediğiniz*" olmaktan çıktı ve "zihninizin artık ezberlediği açıklama, savunma, eğitme üçgeninde dörtnala koştuğu o bildik döngüye mi düştünüz?"
- Yüksek sesle mi konuşuyorlar?
- Diğer bütün konuşmalar kesildi mi? İnsanlar rahatsız olmuş veya sıkılmış görünüyorlar mı?
- Mahcup etme söz konusu mu? Siz onları mahcup ediyor musunuz ya da onlar sizi mahcup ediyor mu? (Mahcup edici üslubun klasik örnekleri: "Herkes senin ..... biliyor." "Sen bile ..." "Sen hep ...")
- Sohbetin konusu siz mi oluverdiniz ya da siz onları mesele konumuna mı yerleştirdiniz?
- Taraflar birbirlerinin sözünü kesiyor mu? (Eğer bir et yiyenin sözünü keserseniz, masadaki herkes sizin dinlemediğinize inanacaktır. Bu durumda kendilerini çok daha tehdit altında hissederler; çünkü onları yargıladığınızı ve derdinizin dinlemek değil onları veg*n yapmak olduğunu zannederler.)
- Beden dilleri düşmanca mı? Kaşları kalkık mı? Et yiyenler arasında imalı bakışlar atılıyor mu? Ya küçümseyici sırıtmalar? Ortamda bir iğneleme veya yumruk sıkma havası mı hâkim?
- Kalbinizde çarpıntı mı oluştu veya nefes nefese mi kaldınız?

Bu sorulardan herhangi birine cevabınız "evet" ise, sohbeti sona erdirin.

SOHBETİ SONA ERDİRMEK

Sohbeti sona erdirmek sizin sorumluluğunuzdadır. Gördüğümüz üzere, et yiyenlerin çoğu kontrol edebildikleri sürece sohbetlerin devam etmesini ister.

Konuyu tartışmaya başlarsanız, aklınızda bir sonlandırma noktası hazır bulunsun: "Eğer X sorusunu duyarsam, bilirim ki..." ya da "Eğer gidişat X'e meylederse, bilirim ki..."; "Bir 'peki ya...'cılık sezersem..." Sözsüz iletişimde de ipucu işlevi görecek belirtiler mevcuttur; onları zihninizde gözden geçirin.

Peki sonra ne yapmalısınız? "Onlara çenelerini kapatıp önlerindeki leşi yemelerini söyleyin" diyenler olsa da, bence bunun daha kibar yolları var.

Bozuk plak rolünü üstlenmeye karar verebilirsiniz. Eğer sürekli et ikramlarına maruz kalıyorsanız, parolanız "Hayır, teşekkürler" olabilir. Et yemeyi bırakma gerekçelerinizle sorguya çekiliyorsanız, bir kısa cevap seçin (bkz. s. 137-138) ve sadece onu tekrar edin.

Ne demiştik: Anlatmayın, gösterin. Konuyu daha sonra tartışmayı teklif edin. Böylece onların ilgisini dikkate aldığınızı ama zamanlamalarının size uymadığını belirtmiş olursunuz. Eğer gerçekten ilgililerse, minnettar olacaklardır. Eğer ilgileri gerçek değilse, bu açıkça ortaya çıkacaktır ve o zaman *siz* minnettar olabilirsiniz.

Başka bir konuya atlayın. "Elbette, bazıları veg*nlığın daha büyük bir değişimin sadece bir parçası olduğunu söylüyor. Genç çevre aktivistlerini takip ediyor musunuz?" veya "Evet, böyle bir görüşün ortaya atıldığını duydum." "Bu arada, sence..." diye başlayıp, haberlerle ilgili genel bir soru sorarak konuyu değiştirin. Neredeyse herkesin bir fikri olduğundan emin olduğunuz bir konu seçin.

Bir espri yapın.

Ev sahibini, aşçıyı, yanınızda oturan kişiyi hoş tutun.

Sohbeti sona erdirmeyi bilin. Bazen tek ihtiyaç duyulan budur. Baskı altındayken zarafetinizi koruduğunuz için, o an yemekte bulunan kişilerin çoğu sizi güzel hislerle hatırlayacaktır.

8. Bölüm
Sevgi İş Başında I: Et Yiyenler ile Birlikte Yaşamak
İlişkilerin Doğası ve Mutfaklar

> Bir et yiyenle birlikte yaşamak, bir kediyle yaşamaktan daha kötü olamaz. Et yiyen kocam, kedilerimden çok daha düşünceli davranıyor: Benden kendisi için et almamı veya etli bir şeyler hazırlamamı beklemiyor ve ASLA ama ASLA, kedilerimin sürekli yaptığı gibi masada benim oturduğum yere kusmuyor.
>
> —Maria

Et yiyenlerle –ev arkadaşı, ebeveyn, aile ya da sevgili olarak– birlikte yaşamak, bölünmüş bağlılıklar ile yaşamak demektir. Bir denge kurmayı gerektirir. Muhtemelen şu özdeyişi duymuşsunuzdur: "Bütün mutlu aileler birbirine benzer; her mutsuz ailenin ise kendisine özgü bir mutsuzluğu vardır." Bunu bir ve-

jetaryen olan Tolstoy söylemiştir. Bir ailedeki veya bir ilişkideki mutsuzluğun bir kısmı gıda seçimlerinden ve hatta bazen "gıda" olarak nitelendirilecek şeyler konusunda çıkan bir çatışmadan kaynaklandığında, bu söz farklı bir boyut kazanır. Et yiyenlerle dolu her ailede veg*n bir aile üyesiyle yaşanan çatışmalar benzer kalıpları izler. Ancak sorun şu ki, çoğu kişi bu tür aile veya ilişki dramlarının kendilerine özgü olduğunu zanneder.

İki tür çatışma söz konusudur: Engellenmiş oldukları için onlarla yaşanan çatışmalar ya da engellenmiş olmadığınız için sizinle yaşananlar. Sizden onları engellenmiş halleriyle sevmeniz istenir; ama bu beklenti, sizin engelsiz halinize gösterdikleri sevgiden daha fazlasıdır. Bazen bunu yapmak zordur, hem de çok zor.

Bizimle nasıl ilişki kuracaklarını, onları engelleyen şey belirler. Onlarla ilişkilerimizde, kimi zaman o sapasağlam savunmalarının aşınmasına neden oluruz. Diğer yandan, özellikle partner ilişkilerinde, veg*nlığımız onların değişmeme konusundaki azimlerini daha da güçlendirebilir. Veg*nlık ne kadar çok "bizim" olursa, o kadar az "onların" olur. Özellikle aile üyeleri, yollarına bizim vesile olamayacağımızı düşünürler. Biz kim olduğumuzu zannediyoruz ki?

Sorun şu ki; onlarla ilişkiniz ne kadar önemli olursa olsun, veg*n olmayanların çoğu kendi bildikleri usulde tüketmeye devam etmeyi seçeceklerdir. Ancak hazır olduklarında değişirler, siz onların değişmelerine *ihtiyaç duyduğunuzda* değil. Veg*n olmayanlarla yeni ilişkiler kurarken bu gerçeği anlamak zorundasınız. Veg*n olduktan sonra et yiyenlerle ilişkilerinize devam ediyorsanız, yine bu gerçeği anlamak zorundasınız. Veg*nlığın sizin için ne kadar önemli olduğu fark etmez, bir et yiyenin gözünde ne kadar önemli olduğunuz da fark etmez; bu iki zorlayıcı gerçek çoğu et yiyenin veg*n olması için yeterli değildir. Bu durum sizin uyuşmazlığa mahkûm olduğunuz anlamına mı gelir? Hayır. Uyuşmazlığın kaynağı farklılıklar değildir. Uyuşmazlık, bu farklılıkların ön planda olmasına yol açan koşullarda ortaya çıkar. Sorulması gereken şudur: Veg*n

olmayan ve sizin artık gıda seçeneği olarak görmediğiniz şeyleri tüketmeye devam edecek olan biriyle ilişkinizi nasıl yürütebilirsiniz? Birbiriyle çatışan beslenme biçimlerini sürdürürken, mutfağı ve yemek yeme alanını nasıl paylaşabilirsiniz?

ÖZEN GÖSTEREREK.

Gerçekçi olun. Ama kısıtlamalarınızı bilin.

Sınırları netleştirin. Kendi menfaatleriniz için pazarlık yapabilmeniz gerekir. Ama ödün verebileceğiniz noktaları da idrak edin.

İLİŞKİ MEVZULARI

Sevdiğimiz kişilerin mutlu olmasını isteriz. Özel yemeklerin, hem beklenti hem de gerçekleşme aşamasında, tadını çıkarmalarını isteriz. İyi bir yemeğin kendine has bir mutluluk yarattığını biliriz. Ancak onların özel yemek anlayışı, genellikle veg*n olmayan seçeneklerle sınırlıdır. Bu yüzden yakınlarımızın ya da arkadaşlarımızın mutlu olmasını istemek ile veg*n olmayan şeyler seçtikleri zaman onlarla birlikte yemek arasında bir çatışma yaşarız.

Et yiyenlerle etkileşimlerinizde, genellikle bir tür mesafe koymanız gerekir. Bu fiziksel bir mesafeyse, veg*n olmayanlarla birlikte takılmama kararı almanız anlamına gelir. O zaman et yemek veya yememekle ilgili çatışan seçimlerden kaynaklanan ilişki sorunlarını nadiren yaşarsınız. Çoğu veg*nın çizgiyi bu kadar net çekme şansı olmaz. Aile, iş, arkadaşlık, gönüllü hizmet ya da konaklama vb sebeplerle et yiyenler ile ilişki *halindedir.* Veg*nlığınız konusunda hassassanız, şu üç temel duygudan birini hissedebilirsiniz:

- İnkâr. "Onlar iyi insanlar (ki gerçekten öyledirler) ve yemek tercihlerini görmezden gelebilirim."
- Öfke. "Onlar iyi insanlarsa, neden yemek tercihlerini bu şekilde yapıyorlar?" Bu bazen kendini üstün tutan bir haklılık hissine dönüşür: "Neden beni dinlemiyorlar, neden benim fikrime saygı göstermiyorlar?" Bunda egolarımız bütünüyle iş başındadır.

- Kabullenme. "Onlar iyi insanlar ve onları değiştiremem. Bu farklılığa rağmen birbirimizi seviyoruz." Ya da "Onlar iyi insanlar ve aynı zamanda hayvanların ölümünden de sorumlular; ama onları değiştiremem. Bu üzüntüyle ve paradoksla yaşamak zorundayım."

Yeri Değişen Çatışma

İlişkinin çözülmemiş unsurları –ebeveyn ile çocuk arasındaki eşitsiz güç, toplumsal cinsiyet rolleri, hiç iyileşmeyen eski yaralar– veg*n-et yiyen dinamiklerine dahil olur. Gerilimlerin sebebi başka bir şeydir; ama yiyecek seçimleriyle ilgili tartışmalarda ve atışmalarda ifadesini bulur. Sizin veg*nlığınız ve onların et yemesi, temel ilişki mevzularını –özellikle kontrol mevzusu– temsil etme görevini üstlenir. Atışmalar görünüşte akşam yemeğinde ne yendiğiyle ilgiliymiş gibi olsa da, aslında çoğu zaman başka bir şeyle ilgilidir.

Beslenme farklılıkları temel ilişki çatışmalarının sıkıntılarını yüklenebilir ve veg*n olmayanlar kendi yiyecek tercihlerini ceza, kontrol ya da güvensizlik gibi başka bir şeyi temsilen kullanabilirler. Kontrolcü gibi gördükleri veg*nlardan bağımsızlıklarını ilan ediyor olabilirler. Et yiyenler etsiz bir öğünü benliklerinin bir parçasından vazgeçmek olarak görüyorlarsa; veg*n bir öğünü, veg*n ev arkadaşlarına/partnerlerine/aile üyelerine "boyun eğmek" olarak yorumlayabilirler. Güç dengesi bozulmuş olur ve et yiyenler mümkün olan her yola başvurarak onu yeniden kurmaya çalışırlar.

Anlaşmazlıkları Yönetme Sanatı

- Meseleyi net dile getirin. Söylediklerinizi tekrarlayın.
- Durumu karmaşık hale getiren ve cevap vermeyi daha da zorlaştıran konu dışı sorunlara karşı dikkatli olun. Eğer sorun kızartma tavası, mutfak aletleri veya doğrama tahtasıysa; bunu onların yiyecek seçimlerini eleştirme aracı olarak kullanmayın veya bunun kendi seçimlerinizin eleştirisine dönüşmesine izin vermeyin.
- Karşınızdaki kişiyi dinleyin. Onun bakış açısı nedir? Katılmayabilirsiniz; ama ne olduğunu biliyor musunuz?
- Bir tartışma esnasında sesinizi yükseltmeyin.

- Kazanmak için savaşmayın.
- Sanki partneriniz/ev arkadaşınız/aile üyeleriniz size "zarar vermek" için kasten bir şey yapıyormuş gibi, suçlayıcı bir edayla "Neden böyle yapıyorsun?" veya "Sen hep..." gibi cümleler kurmayın.
- Unutmayın, anlaşmazlık zamanlarında kimse güvenilir bir tarihçi değildir. Çatışmayı diğer kişiye geçmişteki başka "arızaları" hatırlatmak için kullanmayın.

Pazarlıklarda ve fikir ayrılıklarında, en az risk altında olan (ya da bir şeyi en az umursayan) kişi en güçlü taraftır. İlişki ve ev meselelerine dair yapılan birçok pazarlık görüşmesinde, veg*nlık konusunu birlikte yaşadığınız insanlardan daha fazla önemsiyor olacaksınız. Bu da çoğu zaman eşit olmayan güç dinamikleri yaratır. Bir pazarlıkta ortaya ne kadar az şey konmuşsa, çekilip gitmek de o kadar kolay olur. Statüko, veg*n olmayanlardan yanadır.

ORTAK MUTFAKLAR

Bir arkadaşımın arkadaşı, öğrenci evinde bir grup gıcık, sevimsiz et yiyenle beraber yaşıyordu. Bu kişiler haftasonları aile saadetine katılmak üzere eve gittiklerinde, o evde yalnız kalıyordu. Onlara tutumlarından ötürü epey kızgındı; her haftasonu dondurucuya koydukları eti çıkarıp buzunu çözdükten sonra, onlar dönmeden önce tekrar yerine koymaya başladı. Bir gün hepsi gıda zehirlenmesi geçirdi ve o da evden ayrıldı.

—Bir vejetaryen şehir efsanesi

Pekâlâ, bu bir mutfağı et yiyenlerle paylaşmanın zorluklarıyla başa çıkma yollarından biri olabilir. Veg*nlar için asıl sorun şu ki; çiğ etin doğrama tahtaları ve bıçaklarla temasından ötürü *onların* gıda zehirlenmesi yaşama ihtimalleri et yiyenlerinkine göre daha yüksektir. Bir et yiyenle yaşamanın dinamikleri arasında, uygulamada en fazla yer kaplayanlar mutfak meseleleridir. Genellikle en kritik olanı da onlarmış gibi görünür. Aslında öyle değildir; sadece öyle görünür.

Veg*nların Başlıca Mutfak Dertleri

- "Doğrama tahtalarını paylaşmalı mıyım?" Onların ölü tavuklarından doğrama tahtasına ve dolayısıyla veg*n kişinin o tahtada bir işlemden geçirdiği herhangi bir yiyeceğine salmonella bulaşabilir. Veg*nların sorunu: Et yiyenlerin yiyeceği muhtemelen pişecektir; veg*n kişi ise büyük ihtimalle sebzelerini ve meyvelerini çiğ yiyecektir. Bu nedenle veg*n kişi, salmonella zehirlenmesine daha açıktır.
- Mutfak aletlerini ve kap kacağı et yiyenlerle paylaşmalı mıyım yoksa özel eşyalara mı sahip olmalıyım?
- Kendi yemediğim yemekleri diğerleri için hazırlamak zorunda mıyım?
- Bulaşık makinesi tabakları ve araç gereçleri gerçekten temizliyor mu yoksa et kalıntıları oldukları yerde duruyor mu?
- Benim veg*n yiyeceklerim buzdolabını et, süt ürünleri ve yumurtalarla paylaşmak zorunda mı?
- Pişen etin kokusuna maruz kalmak zorunda mıyım?
- Kendim yemediğim halde veg*n olmayanların yediği şeylerin alışverişini yapmak zorunda mıyım?

Sorunlarınızı Öncelik Sırasına Koyun

Veg*n olmayanlarla mutfak paylaşımında size en çok dert olan nedir? Kokular mı? Pişen etin kokusundan ötürü oluşan tepkimeler çok şiddetli olabilir. Biri bana bu konuda şöyle bir şey yazmıştı:

Pişmiş etin kokusunu aldığımda fiziksel rahatsızlık belirtileri (çoğunlukla mide bulantısı ve iştah kaybı şeklinde) gösteriyorum. Gördüğümde ise ağlamak istiyorum. Genel olarak et yiyenlerle birlikte sofraya oturmak benim için zor oluyor; ama ailedeki tek vejetaryen benim.

Başka birinden gelen:

En son, biftek pişiren birinin yanındaydım ve iğrenç bir histi. Burnuma gelen tek şey ölü hayvan kokusuydu ve berbattı; bu deneyim vejetaryen olmaya devam etme kararımı pekiştirdi. Mutfaktan çıktım ve o koku gidene kadar da geri dönmedim.

Ya da kaygınız mutfak işleriyle ilgili ve etli yemeklerle muhatap olmayı gerektirmeyen adil bir iş bölümü mü istiyorsunuz?

Yoksa etin muhafaza edilmesi, hazırlanışı veya sunumu için kullanılan kap kacağı kim temizleyecek meselesi mi?

Az önce değindiğimiz mutfak dertlerini inceleyin ve hangilerinin çözüme ihtiyacı olduğunu belirleyin: doğrama tahtası, ortak kap kacak, ev/mutfak işleri, kokular, ortak buzdolabı bölmeleri. Mutfakta ihtiyaçlarınıza uygun bir esneklik söz konusu mu? Evin idaresiyle ilgili, yeni bir düzenlemeye dahil edilebilecek başka alanlar var mı?

Mutfak dertleriyle ilgili pazarlığa oturmak, bir ilişkinin diğer unsurlarıyla ilgili pazarlık etmeye benzer: Alt sınırınızı ve nerede ödün verebileceğinizi bilin. Örneğin, kap kacak meselesi. Çözüm: Bazı kapları ve bıçakları sadece veg*n yemekler için kullanılmak üzere ayırın. Bunu teklif ederken, düz ve yargılayıcı olmayan bir ses tonuyla pratik gerekçelerini açıklayın. Böyle şeyler işbirliği ister. Birlikte yaşadığınız veg*n olmayan kişilerle bunu sağlayabiliyor musunuz?

İşte Maria'nın bu soruna partneriyle bulduğu çözüm:

Her ne kadar benim et yemeyişim ahlaki nedenlere dayalı olsa da, et ile herhangi bir temas da istemiyorum. Birinin yediği etin benim yiyeceğime değmesi, benim için gönülsüzce bir katliama katılmanın simgesi. Bu nedenle eşimin ne kadar titiz (hatta benden bile titiz) davrandığını gördükçe şaşırıyorum. Kendi kap kacağını ve mutfak aletlerini kullanıyor, etlerini de buzdolabının kapalı alanında tutuyor.

Maria devam ediyor:

Sağlık açısından bir kaygım var: Eşim eve çiğ et getirdiği için, o değil ama ben gıda zehirlenmesi riski altına giriyorum. Çünkü o sebzeler de dahil her şeyi pişmiş yiyor, bense çok fazla çiğ gıda tüketiyorum. Mutfak tezgâhını temizlemek de riski ortadan kaldırmıyor. Sonuçta her temizlediğinde kaynar su veya başka mikrop öldürücü dökmüyor, öyle yapmasını da beklemiyorum.

Evi paylaştığınız kişilerin bu sorunu anlamaları ve işbirliği yapmaları gerekir. Et yiyenlerin kullanmayacaklarına dair söz verdikleri, size özel bir doğrama tahtanız olsun.

Doğrama tahtası sorununda işbirliği sağlayamamanız size neyi işaret eder ve bu konuda ne yapabilirsiniz? Sizden bekledikleri bir şey mi var? Uzlaşabileceğiniz başka bir şey mi var?

Eğer "size özel" bıçaklarınız, doğrama tahtalarınız ve kap kacağınız varsa ve beraber yaşadığınız et yiyen(ler) bu eşyaların veg*n mahiyetine saygı göstermiyorsa bir uygulama sorununuz var demektir; ama aynı zamanda çok daha ciddi bir sorunla karşı karşıyasınızdır: Size saygı duymayan insanlarla yaşıyorsunuzdur. İlişkinizdeki değişim, sandığınızdan daha fazla boyuta yayılmış haldedir.

ET YİYENLERİN YAŞADIĞI BİR EVDE AŞÇIBAŞI SİZSENİZ

Veg*n olmayanlarla birlikte yaşıyorsunuz; ama siz veg*n oldunuz. Aynı zamanda yemek hazırlama işlerini paylaşıyorsunuz ya da tek başınıza hallediyorsunuz. Ne yaparsınız? Yeni düzenlemeler için pazarlığa oturun.

Etli yemekler yapmaya devam etmek istiyor musunuz? Öncelikli mesele budur. Devam etmekte sorun görmüyorsanız, pazarlık edilecek bir şey de yoktur. Ama toplumsal cinsiyet kaynaklı beklentilerin bu devam kararını etkileyip etkilemediğini sorgulayabilirsiniz.

Veg*nlığa geçiş yapan çoğu kişi partnerini, ailesini veya birlikte yaşadığı kişileri de peşinden sürüklemek ister. Bunu nasıl yapabilirler?

Ne demiştik; uyuşmazlığın kaynağı farklılıklar değildir. Uyuşmazlık, bu farklılıkların ön planda olmasına yol açan koşullarda ortaya çıkar. Eğer artık etli yiyecekler hazırlamak istemiyorsanız; size düşen evdekileri etle beslemeye devam etmek değil, bu yeni farklılıkların ön plana çıkmaması için onları rahatlatmaktır.

Bunu nasıl yaparsınız? Pazarlık. Yapabileceğiniz ve yapamayacağınız şeyleri açıklayın ve alternatifler önerin. Çocuklarınız varsa, yaşlarına bağlı olarak, onlara neden veg*n olmaya karar verdiğinizi açıklamak isteyebilirsiniz. Çocuklarınızdan ne beklediğinizi açık ve net olarak dile getirin. "Bunlar artık benim

yapamayacağım şeyler. Bundan böyle hamburger, tavuk ya da hindi yemekleri yapamam" diyebilirsiniz. "Ama kendiniz yapabilirsiniz" diye de eklersiniz. Ya da:

"Ben sizin yemeklerin yanında yiyeceğiniz şeyleri hazırlarım; makarna, kızartma, *burrito* vs. Bunların neye eşlik etmesini istiyorsanız, onu da siz hazırlarsınız."

"Bir et yiyenler akşamı düzenleyip dışarıdan sipariş verebilirsiniz; ben de o akşam favorim olan veg*n mekânına giderim/arkadaşlarımla bir veg*n yemeği organizasyonuna katılırım/veg*nlık üzerine bir seminere giderim vb."

"Size eti aratmayacak yemekler yapmayı öğrenebilirim." Menülerinizde bitki bazlı et taklidi ürünler, *seitan,** tempe, fasulye burgerler öne çıkabilir.

14. Bölüm'de; yemeği değil, menüyü yeme konusuyla ilgili kısmı okuyun ve yemek esnasında hazırladığınız yiyeceklerin mahiyetinden bahsetmemeyi kendinize hatırlatın. İnsanlara eksikliğini hissedebilecekleri şeyleri özel olarak hatırlatmanın gereği yoktur. Yemekten sonra değerlendirmeleri alabilirsiniz veya duruma göre, hazırladığınız yemekler olumsuz geri dönüşler aldıysa, bir dahaki sefere geri çevrileceğini çabucak öğrenmiş olursunuz. Ayrıca daima yedekte bulunduracağınız bir aile klasiği belirleyip (spagetti, fırınlanmış patates vb), yemekten memnun kalmayanlara o seçeneği sunabilirsiniz. Unutmayın ki, bir aile değişimin üstesinden gelebilir.

Tıpkı *beslenme biçimleri* gibi, *rollerin* değişmesi de sorun değildir. Her ilişki mevzusunda söz konusu olduğu gibi alt sınırınızı bilmeniz gerekir. (Örneğin: "Artık et yemek ya da etli yemek yapmak istemiyorum.") Yemek yaparken bir davet havasına girin: Onları evinize davet eder gibi düşünün ve veg*n yemeklerinizin karşılayamamasından korktukları ihtiyaçları üzerine görüşüp anlaşma yapın.

Onların damak zevklerini yeni bir eğitimden geçirip terbiye etmek biraz zaman alabilir; bazıları bunun dört ay kadar sür-

* Temel malzemesi buğday gluteni olan, dokusu ve tadıyla gerçek ete benzerliği dikkat çeken protein zengini bir yiyecek. (ç.n.)

düğünü öngörüyor. Direnç göstermeleri de bu süreyi uzatan bir etkendir. Belki sizin kararınızı hiçbir zaman bütünüyle kabullenmezler. Ama bunun bir önemi yok. Yemek yapmayla ilgili sorumlulukları paylaşmak için alternatif düzenlemeler yapın. Birlikte yaşanan bir aileyi ya da ev arkadaşlarını menülerine daha fazla veg*n ürün eklemeye yönlendirmek onlar için bir hediyedir. Yemek seçimlerinde ya da üstlendikleri görevlerde değişikliği kabul etmelerine yardımcı olmak, daha açık fikirli olmayı öğrenmelerini sağlar. Herkesin ihtiyaçlarını kapsayan pazarlık sanatına başvurmak, onlara sevgi dolu bir şekilde nasıl uzlaşılabileceğini gösterir. Onları mutfakla ilgili sorumluluklara dahil etmek, her biri için birer bağımsızlık hediyesidir ve böylece yemek yapma aracılığıyla sevgiyi ifade etme yeteneği kazanırlar.

Değişim bilinciyle ve değişme potansiyeliyle çatışmaların üstesinden gelin. O zaman veg*nlık daha fazlasını vermeye devam eden bir hediye olur.

9. Bölüm

Sevgi İş Başında II: Et Yiyenler ile Birlikte Yaşamak

Aile Sistemi

İnsan başka biriyle ya da birileriyle birlikte yaşarken, zamanla bir sistem gelişir. Öyle olmak zorundadır. Tuvaleti temizlemek, alışveriş yapmak, faturaları ödemek, yemek hazırlamak gibi hayatın olağan akışını sağlayan işler için düzenlemeler yapılmalıdır. Çocukluk dönemimizde, sistem bize hizmet eder. Kuralları ve sınırlarıyla bizi olgunluğa yönlendirir, işe yaradığında da beslenmemizi ve dinlenmemizi sağlar. Bir noktadan sonra sistem içerisinde görevler almaya başlarız; kendi hayatımızla ilgili kararlarda gitgide daha aktif bir rol üstleniriz. Ergenlik çağına geldiğimizde, bizimle ilgilenilmesi ve karar verme sürecine katılmamız arasında kurulan denge ikincisine doğru eğilir veya sistemden kopma ihtiyacımızdan ötürü o tarafa itilir.

Bir sistemin kurallara ve rollere ihtiyacı vardır. Kurallar ve roller sayesinde sistem bir durağanlığa, dengeye kavuşur; tıkır tıkır işler. Sistemin bir bölümünde gerçekleşen herhangi bir değişim, başka bir bölümde de değişimi tetikler. Bu nedenle, bütün sistemi değiştirmek için devasa değişimler meydana gelmek zorunda değildir. Büyüklüğü ne olursa olsun; herhangi bir gerçek, esaslı değişim -özellikle de doğruluk ve bütünlük içinde bir yaşam sürdürme anlayışının eseri olanlar- bütün sistemi değiştirebilir.

Aslında iki tür değişim vardır:

Birinci dereceden değişimler, satranç tahtasındaki oyun taşlarının yerlerini değiştirir; ama kurallar aynı kalır. Örneğin, büyürüz. Artık tahtadaki "piyonlar" değilizdir; ama at, fil veya kale oluruz. İşte bu birinci dereceden bir değişimdir.

İkinci dereceden değişimler ise oyunun kurallarını değiştirir; satranç artık aynı şekilde oynanmaz. Kendi veg*n oluşunuzu basit bir değişim olarak görebilirsiniz; örneğin piyonluktan kale olmaya geçiş gibi. Sisteminizin diğer üyeleri ise sizin veg*n oluşunuzu ikinci dereceden bir değişim olarak deneyimler. Oyunun kurallarını değiştirirsiniz. Evin temel bir kuralını bariz bir biçimde reddedersiniz. "Biz bunları yeriz." "Bayramlarda bu yenir." "Bu bizim atalarımızı, kültürümüzü, anne babalarımızı onurlandırma şeklimizdir." Karşılaştığınız, genellikle dünyayı düzenlemenin temel usullerine atıfta bulunan tepkilerden, bunun ikinci dereceden bir değişim olduğunu anlayabilirsiniz.

Özellikle dört tepki vardır ki, aile sisteminin merkezindeki bir unsuru tehdit ettiğinizin göstergesidir.

- "Neden yemekleri dilediğim gibi hazırlamayayım ki?" Aşçı rolünü üstlenen kişi iradesine saygı duyulmasını ister. Sizi de bu iradeye saygı duymayan biri olarak görür.
- "Ben bunu böyle yapıyorum." Kolaylık ve alışkanlık, herhangi bir sistemin zorlayıcı unsurlarıdır. "İşe yaradığı için böyle yapıyorum."
- "Doğru olan benim usulüm." Bir başkasından etkilenmeyi reddetme, inatçılık ve inanç; özellikle aşçı kişi sistemi başlangıçta şekillendirenlerden biriyse.

- "Beni sevdiğini bu şekilde anlıyorum. Hazırladığım yemekleri yemen lazım." Aile sistemleri çoğu zaman sevgiyi ifade etmenin ve ona ihtiyaç duymanın çok tuhaf biçimleriyle düzenlenmiştir.

Şunu çok net olarak anlamanız gerekir: *Sistem değişmek istemez.* Değişmeyi ne kadar zor başarmış olursak olalım, sistem çok daha güçlü bir direnç gösterir. Sistemin işinin değişmemek olduğunun ve bizi eski kalıplarına döndürmeye çalışacağının farkında olarak, standartlarımıza sıkı sıkıya bağlı kalmak zorundayız.

Veg*n olmayan bir ailede veg*n olmanın başarılabileceğine ne kadar inanırsanız inanın; özellikle sizin bir çocuk (hatta yetişkin bir çocuk) konumunda olduğunuz çoğu aile, bunun mümkün olduğuna inanmaz. Aileniz sizi sevdiği için en fazla anlayışı onlardan göreceğinizi düşünürsünüz. Ancak nadiren böyle olur.

Aile sisteminde bu konu muhtemelen daha önce en az bir kez gündeme gelmiştir. Ne zaman mı? Örneğin çocukken "Hamburger/tavuk/domuz pirzolası nasıl yapılıyor?" diye sorduğunuz zaman. O zamanlar sistem cevap vermek ve kendisini korumak için çeşitli etkin yöntemlere başvurmuştur:

- Otorite: Altıncı Bölüm'de gördüğümüz üzere, ebeveynler "Chicken McNuggets'ını bitirmeden tatlı yiyemezsin" diyebilirler.
- Daha fazlasını bilme iddiası: "Bu inek acı çekmedi."
- Kurban etme üzerine bir açıklama: "İnekler, biz yiyelim diye vardır."
- Bir beslenme zorunluluğu: "Hayatta kalmak için et yemen lazım."

Bu yöntemler bir zamanlar işe yaramıştır: Sizin engellenmiş bir veg*n olmanızı sağlamıştır. Neden yine işe yaramasınlar ki? Bu sefer böyle olmayacağını gösterecek olan tek kişi sizsinizdir. Ancak bu hiç kolay değildir.

Sistem artık büyüdüğünüzün bilincindedir ve sizi mağlup etmek için daha büyük bir gücü devreye sokmak zorundadır. Bir şey sizin çok acilen eski halinize dönmenizi isteyecektir. Bir şey bu ikinci dereceden değişime meydan okuyacaktır. İşte bu şey, faaliyete geçen dirençtir. Sizi sisteme geri döndürmek için

çok büyük bir çaba sarf eder. Kuralların değişmesini istemez. Hatta sistem de bir süreliğine bu meseleye yoğunlaşacaktır. Size aile sistemine uymanızın ne kadar önemli olduğundan bahsedilecektir; birilerinin duyguları tehlikededir veya aile geleneği tehdit altındadır, birini ya da bir şeyi reddediyorsunuzdur. Eğer sizi sisteme geri döndürmeye yönelik bu girişim işe yaramazsa, sizi bertaraf etme çabaları başlar. Bu bertaraf etme çabası da dönüştüğünüz kişi olarak hayata devam etmenizi sağlayabilecek bütün desteği ortadan kaldırmak ve sizi eskiden olduğunuz kişiye geri dönmeye zorlamak şeklinde gerçekleşir. Bu baskı adeta tahammül edilemez bir boyuttadır.

Peki ne yapmanız lazım?

Bitmesini bekleyin. İllaki geçecek. Sistem uyum sağlayabilir; veg*nlığınızı kabul etme noktasına evrilebilir. Ancak bu gerçekleşene kadar çok büyük bir sancı çekebilirsiniz. Veg*nlığınızla ilgili bir alt sınır belirlemeniz ve onu nasıl aynı seviyede tutacağınızı bilmeniz işte bu yüzden gereklidir. Bu sizi sistemin taleplerine karşı korur.

ALT SINIRINIZI BELİRLEMEK

Veg*n olurken, sizin için kabul edilebilir olan ve olmayan şeyleri keşfedersiniz. Bu sizin alt sınırınızdır. Alt sınırınız, sizin değişmek istemeyen sistemden ayrı bir yerde durmanızı sağlar. Ailenize ve arkadaşlarınıza karşı sorumluluklarınızın koşulsuz olmadığını anladığınızda, alt sınırınızı bilip ona göre davranırsınız. Bu sayede birtakım kısıtlamalar getirebilirsiniz. Kendi kendinize "Bunu yapmayı sürdürmeyeceğim. Bayram yemeğine şimdiye kadar olduğu şekilde katılmayacağım. Bundan sonra yapacağım şey şu: Oraya giderken (belki gidişimi ana yemeğin bitmesine denk getiririm) yanımda tofuhindi* (ya da veg*n çoban turtası veya balkabaklı turta) götüreceğim. Bayram kutlamasına artık başka türlü katılacağım." Yapabileceğiniz ve

* Genellikle tofu (bazı durumlarda *seitan*) kullanılarak yapılan hindi eti ikamesi. (ç.n.)

yapamayacağınız şeyleri kendi kafanızda netleştirdiğinizde, ailenize de açıklamaya hazır hale gelirsiniz.

Şimdi bir dakikanızı ayırın ve alt sınırınızı belirleyin.

Birilerini veg*n olmayan yemekler yerken izlemeye var mısınız? Cevabınız "hayır" ise, ayrı ayrı yeme düzeni ayarlayın.
Yanınızda birkaç çeşit yemek ya da bir tatlı götürmeye veya hazırlamaya var mısınız?
Ev sahipliğini üstlenmeye ve yeni bir gelenek yaratmaya var mısınız?

Veg*nlığınıza ilişkin alt sınırınız, kendinizi ailenizden ayırdığınız çizgidir.

Bir alt sınır oluşturabilmek adına, ailenize birkaç konuda açıklama yapmanız kritik öneme sahiptir. Böyle bir iletişim şu noktaları içerebilir: (1) Size besleyici ve lezzetli yemekler yapma çabaları için çok minnettarsınız ama (2) bu kararı son derece güçlü duygularla verdiniz ve başkaları ne kadar karşı olursa olsun seçimlerinize saygı duyulmasını bekliyorsunuz. Elbette siz de onların seçimlerine saygı duymaya devam edeceksiniz.

Bir alt sınır belirleyip onu korumayı, ailenize bu konuda nutuk çekmek ile karıştırmayın. Alt sınırın amacı verdiğiniz kararı diğerlerine izah etmek veya dayatmak değil, sadece korumaya almaktır. Elbette sizi bu yeni ve tehditkâr alt sınıra sevk eden kararlarınızdan bahsedebilirsiniz; ancak et yiyenlerle konuşmanın kurallarına uymalısınız (bkz. 6. Bölüm). Unutmayın; ailenizdekilerin engellenmiş olmalarının doğuracağı sonuçlar, sırf siz onların arasındasınız diye ortadan kaybolmaz. Hatta şimdiye kadar anladığınız üzere, siz onların engellenmişliklerini daha sancılı bir hale getirirsiniz. Değişmenizi ve yeniden bir zamanlar olduğunuz kişi olmanızı isteyebilirler. İşte bu direncin ta kendisidir.

DİRENİŞİ TEŞHİS ETMEK

Bir kez daha hatırlamakta fayda var: Uyuşmazlığın kaynağı farklılıklar değildir. Uyuşmazlık, bu farklılıkların ön planda olmasına yol açan koşullarda ortaya çıkar.

Sistem farklılıkların ön plana çıkmasına yol açar; çünkü veg*nlık bir değişim ve dolayısıyla bir zorluk demektir. Değişime nasıl tepki vereceğimizi bize ailelerimiz öğretir. Kabul edelim ki, öğrendiğimiz tepkilerin çoğu kendisine zarar verenlerdir. Onlar yüzünden savunmacı ve kindar tepkiler vermeyi öğrenmiş olabiliriz. Şanslı olup da açık görüşlü ve esnek tepkiler vermeyi de öğrenmiş olabiliriz. Ancak çoğumuzun öğrendiği; aile sisteminin bozulmadan işlemesini sağlayan, iyi gelişmiş, kendisine zarar tepkilerdir. Ailenin geleneksel tarzında davranmaya devam edeceğini bilmek, bir dereceye kadar rahatlatıcı olabilir. Hazırlıklı olma şansınız vardır. Farklılıkların uyuşmazlık anlamına gelmediğini görmelerine ön ayak olmak zorundasınızdır.

Yoğunlaşma; ailenize alt sınırınızı açık ettiğinizde karşı karşıya kalacağınız baskıdır, duygusal yaptırım gücüdür. Alt sınırınızın bilincinde olduğunuz için bu yoğunlaşmaya karşı koyabilirsiniz. Bu kimi zaman rica etme ("Sadece bu seferlik"; "Ama bu Edna Hala'nın aile yemeği!"), hatta yalvarma ("Hatırım için ye!") veya kuralların uygulanması için zorlama ("Bunu nasıl yemezsin, bu ne cüret!") şeklinde gerçekleşebilir. Alt sınırınız yürürlükte olduğu sürece konu etrafındaki yoğunlaşmaya direnebilirsiniz. Geçene kadar beklersiniz. Bu bekleyiş bazen uzun da sürebilir. Arkadaşım James'in bana aktardığı gibi: "On sekiz yıldır vejetaryenim ve ev ziyaretlerimde annemin benim için etli yemek yapmayı bırakması ancak kısa süre önce mümkün olabildi."

Önemli değil. James gibi siz de "Hayır, teşekkürler. Ben şunu yiyeceğim" diyebilirsiniz.

Sistem değişmese de siz alt sınırınızı koruyun. Muhtemelen aile sisteminin veg*nlığınıza yaklaşımı sizde çeşitli duyguları tetikleyecektir. Bu duygular arasında hayal kırıklığı, yalnız bırakılma, reddedilme, ailenizin durumunuzu umursamamasından kaynaklanan depresyon da yer alabilir. Bunun değişmenize şiddetle karşı çıkan sistemin bir parçası olduğunu kendinize hatırlatmanız gerekir. Bu süre zarfında kendinize iyi baktığınızdan emin olmalısınız. Unutmayın; kendinize özen göstermeniz, veg*nlığınızla barışık olmanızın bir parçasıdır (bkz. s. 51-52).

DİRENİŞ TAKTİKLERİ

Bir direnişle karşılaşacağınızı öngörmek işten bile değildir. Buna et yemeniz umuduyla veg*n olmayan bir yemeği veg*n gibi göstermek de dahil olabilir. Veg*nlığınız yüzünden sizin için endişelenen bir aile üyesi; size söylemeden yiyeceğiniz şeylere et, süt ürünleri veya yumurta katabilir. Bu onlar açısından çaresiz bir hamledir; ama geleneksel aile yemeklerine ve kültürümüze duydukları inançtan vazgeçmektense, sizin güveninizi kırmayı seçtiklerini gösterir.

Size annesi yiyeceği yumurtaları domuz yağında yapan vejetaryen dostumuzun hikâyesini anlatmıştım; ancak kızcağız hastalanınca onu et yemeye zorlamaktan vazgeçmişti. O anne, ilgilenme/annelik yapma anlayışını genişletmeyi öğrenmek zorundaydı. Ona göre çocuklarına et yedirmek de anneliğin bir gereğiydi. Bir çocuğu/genci etle besleme gerekliliğini kafasından atması için kendi görev tanımını aşmak zorunda kalmıştı. Esnek olmayı öğrenmek zorunda kalmıştı.

Peki ne yapmalısınız? Aileden birinin size et yedirdiğinden şüphelendiğiniz anda, ailenin yemek hazırlıklarına daha fazla müdahil olmalısınız. En azından mutfakta oturup yemek yapan kişiye hazırlıklar sırasında eşlik edebilirsiniz veya daha isabetli bir tutumla, tarif kitaplarından ilginizi çeken yemekleri seçip kendiniz hazırlamaya başlayabilirsiniz. Bunu, suçlama ve suçluluk hislerini devreye sokmadan yapmanın bir yolu varsa; olumlu bir tutum benimseyerek, ailenizdeki kişilere güvenebileceğinizi hissetmenin sizin için ne kadar önemli olduğundan söz edebilirsiniz. "Bunu iyi niyetle yaptığını biliyorum" diye lafa girip; yine de bu yaptıklarının sizi incittiğini çünkü onlara olan güveninizi kırdığını belirtebilirsiniz. Sevgi dolu bir ilişkide güvenin kritik öneme sahip olduğunu açık bir şekilde dile getirerek, onlardan bunu bir daha yapmayacaklarına dair söz vermelerini isteyebilirsiniz.

SÖZLÜ TAKTİKLER

Veg*nları kandırarak veg*n olmayan malzemeler yedirmekten daha sık başvurulan ve daha etkili olan bir taktik daha vardır.

O da veg*nlara karşı başvurulan sözel yöntemlerden oluşur. Bunların içerisinde en meşhur iki tanesi, utandırma ve suçlu hissettirme girişimleridir. Eğer onların en etkili silahlarını ellerinden alabilirseniz –şaşırtma ve suçlama– direnme taktiklerinin hiçbir önemi kalmaz. Ancak suçlamalara hazırlıklı değilseniz, verecekleri hasar çok büyük olabilir. Bu taktiklerden ilki şöyle karşınıza çıkar:

> "Eğer beni
> büyükanneni
> anne babanı
>
> *gerçekten* sevseydin...
>
> et yerdin.
> veg*n olmaktan vazgeçerdin.
> çocuklarını birer et yiyen olarak yetiştirirdin.
> büyükannenin senin için yaptığı yemekleri yerdin.
> benim için etli yemek yapardın.

"Gerçekten" sözcüğünün vurgulanma şiddeti, direnme girişiminin kuvvetine dair size fikir verir. Burada bir "Beni gerçekten sevmiyorsun" ön kabulü söz konusudur. Veg*nlığınız aslında bu kabulün ve dolayısıyla etkileşimin bir sonucudur. Sistem içerisinde "belli olan" bir gerçekliğin en güncel kanıtı olarak görülür. Sizi farklı (ya da itaatsiz) kılan ne olursa olsun, sevginizin eksikliğini açığa vuruyordur. Bu nedenle saldırıya açık hale gelirsiniz. Veg*nlar içinse, fark "veg*n" olmalarıdır.

Peki ne yapmalısınız? Taktik cümlelerindeki koşulun odaklandığı noktaya –"et yerdin (ya da her ne söylendiyse)"– karşılık vermeyin. Sanık kürsüsündeymiş gibi savunmaya geçmeyin. Çünkü öyle yapmanız sistemin işlevsel bozukluğunu kabullendiğinizi gösterir. Onların suçlayıcı tavırlarına alet olmayın. Savunmaya geçmediğinizi göstermenin yollarından biri, onların kurduğu bağlantıdan uzak durmaktır. Şöyle cevaplar vermekten kaçının:

Yakınınız: "Eğer beni gerçekten sevseydin, et yerdin."
Siz: "Tabii ki seni seviyorum. Vejetaryen olmam seni sevmediğim anlamına gelmez."

Bu cevaptaki sorun, hiç gerek yokken kendinizi savunma pozisyonuna geçirmenizdir; kendinizi savunmanıza gerek olmadığında "ben" cephesinden bakan cümleler kurmamalısınız. Böyle yapmak odağın sizin üzerinizde olmasını ve yakınınızın kazanmasını sağlar: Öncülleri kabul görmüştür. Sevgi onların sunduğu şeyleri yiyerek ifade edilir ve buna göre siz onları *sevmiyorsunuzdur*. Sistem ayakta kalır.

Öncüllerini kabul edip onlara geri püskürtmekten de kaçının:

Yakınınız: "Eğer beni gerçekten sevseydin, et yerdin."
Siz: "Asıl sen beni sevseydin, daha fazla vejetaryen yemek yapardın/ vegan olurdun/et üretimi hakkındaki bu videoyu benimle izlerdin vb."

Bu cevaptaki sorun, aile sisteminin öncülünü kabul etmeniz ve onu aynen geri püskürtmenizdir. Suçlama baki kalır. Tek fark, bu kez *sizin onları* savunmaya geçmeye sevk etmenizdir. Bu da gerçek bir diyaloğun kurulabilmesine engel olur.

İlişkinizi onaylamanın, aile sisteminin diğer üyesine sistemi bozmadığınıza dair güvence vermenin ve veg*nlığınızı denklemden çıkarmanın bir yolu vardır.

Yakınınız: "Eğer beni gerçekten sevseydin, et yerdin."
Siz: "Ne zamandan beridir seni sevmediğimi düşünüyorsun?"

Bu nötr cevap onları yatıştırır. Yakınınızın veg*nlığınızla ilgili vardığı bu hükmün kaynağı, aile sisteminin aile üyelerine sevginin nasıl gösterileceği üzerine öğrettikleridir: aile geleneklerini devam ettirerek, kendileri için hazırlanan şeyleri yiyerek, veg*n olmayan gıdalar tüketerek. Bu cevabınızla, onlara yanıldıklarını kibar ve olumlu bir tarzda ifade etmiş olursunuz. Önemli olan, sizin kararınızın odak noktasında olmamasıdır. Değişmesi gereken onların varsayımlarıdır, sizin kararınız değil.

Bir diğer cevap seçeneği de şudur:

Yakınınız: "Eğer beni gerçekten sevseydin, et yerdin."
Siz: "Biliyor musun, insanların ailelerinden biri veg*n olunca sevilmediklerini hissetmeleri çok ilginç. Bu sıradan bir tepki ama başka ailelerin de başına gelmesi ilginçliğinden bir şey kaybettirmiyor. Senin operaya duyduğun ilgiyi benim duymuyor oluşum, seni sevmediğimi mi gösterir? Peki benim beyzbola duyduğum ilgiyi senin duymuyor oluşun, beni sevmediğini mi gösterir?

Bu cevap suçlama oklarını onlara çevirmez. Onları anladığınızı ama aynı zamanda bunun savunmaya geçme hissine kapıldığınız bir konu olmadığını belirtir. Böylece bir tartışmanın veya süregelen suçlama ve utandırma döngüsünün içine sürüklenmezsiniz.

Suçlama işe yaramazsa, suçlu hissettirme ne güne duruyor?

Yakınınız: Bütün bu yemekleri yapmış olmam...
En sevdiğin yemeği yapmış olmam...
Herkesin katılacak olması...
Bugünün Şükran Günü/benim doğum günüm olması...
Bunun benim için çok önemli olması...
(konuşan kişi için önemli olan herhangi bir şey)...

... hiç umurunda değil mi?"

Bu etkileşimi çözümlerken, karşınızdaki kişinin veg*nlığınızdan haberdar olduğunu ve neleri yiyip neleri yemediğinizin kendisine daha önce açıklanmış olduğunu farz ediyorum. Eğer o yemekleri yemediğinizi bilmeden size yemek yapmak için çok mesai harcamışsa, ilişkilerin temel bir öğesini göz ardı etmişsinizdir: iletişim. Aynı zamanda bütün yemekleri onun yapmış olmasını umursamıyorsunuz demektir. İşte o zaman suçlu hissetmeniz *gerekir*!

Ancak birine veg*n olduğunuzu hatırlatmışsanız ama sırf kendi yemek yapma (veya kontrol) meseleleri yüzünden size baskı uyguluyorsa; buna yeltense bile sizin suçlu hissetmenize gerek yoktur. Unutmayın; et yeme konusunun etrafında her hâ-

lükârda bir sürü suçluluk hissi dolaşıp durur. Veg*n olmayanlar açısından; değişmedikleri için kendilerini suçlu hissetmektense, değiştiğiniz için sizi suçlu hissettirmek daha güvenlidir. Gelin, şu suçluluk hissi uyandıran ifadelerdeki varsayımlara bakalım.

"Bütün bu yemekleri yapmış olmam umurunda değil mi?"
"Bütün bu yemekleri yapmış olmam senin umurunda *değil*."
"Bütün bu yemekleri yapmış olmamı umursaman *gerekir*."
"Bütün bu yemekleri yapmış olmamı umursamadığın için berbat birisin."
"Bu yüzden kendini suçlu hissetmelisin."

Bu kez ihtiyacınız olan, sistemin konuyu daha da derinleştirmesini önlemektir. Sistem veg*n olmayı sizin için katlanılmaz bir hale getirmek için suçluluk hissini ("yapmalıydım") seçmiştir. Sistemin çarkları içindekiler için, suçluluk çok işe yarar bir araçtır. Onları hizaya getirir. Neden sizde de aynı etkiyi yaratmasın ki? Nasıl tepkiler veriyorsunuz? Bu savunmacı hareketleri bırakın. Oltaya gelmeyin.

Sistemin direncini yok sayabilmeye en büyük engel, bir "tarayıcı" olduğunuzda ortaya çıkar. Bir tarayıcı, diğerlerinin duygusal durumlarına ayak uydurur ve onların duygularını gözetmeyi kendi sorumluluğu olarak görür. "Ailemin/partnerimin yediklerini yemem gerekir yoksa onların duygularını incitirim" diye düşünür. Hayır, böyle yapmanız gerekmez. Kendinizi farklılaştırmanızı nasıl yorumladıklarından siz sorumlu değilsiniz. Onların duygularını gözetmekten siz sorumlu değilsiniz. Böyle düşünürseniz; onları engellenmiş halde tutmakla kalmaz, siz de yeniden engellenmiş halinize dönersiniz.

Bunun yerine şöyle cevap verebilirsiniz:

Yakınınız: "Bütün bu yemekleri yapmış olmam hiç umurunda değil mi?"
Siz: "Ne zamandan beridir umurumda olmadığını düşünüyorsun?"
Yakınınız: "Sen veg*n olduğundan beridir."

Burada iki seçeneğiniz vardır:

(1) Siz: "Neden veg*n olduğumu biliyor musun?"
Eğer yakınınız olan kişi "Beni üzmek için" derse, şöyle diyebilirsiniz: "Hayır. Hiç de öyle değil. Veg*n oldum çünkü (çok kısa ve öz biçimde sizi etkileyen şeyin ne olduğunu söyleyin). Kararımı anlamana yardımcı olmak için, seninle birtakım bilgiler paylaşmayı da çok isterim. Ama bilmen gereken şey şu; bunu yaptım çünkü benim için önemliydi."

veya:

(2) Siz: "Bana özen göstermeyi öğreten sendin, ben de bu özen duygusunu diğer hayvanları ve çevreyi kapsayacak şekilde genişlettim. Bana bunu öğrettiğin için teşekkürler!"

Yakınınız: "Bayram günlerinde oluşumuz hiç umurunda değil mi?"
Siz: "Bayram günlerini ailemizle geçirmeyi seviyorum."
Yakınınız: "Peki o zaman neden hindi yiyemiyorsun?"
Siz: "Çünkü ben değiştim."

Konuştuğunuz kişi bir ebeveyn veya büyükanne-büyükbabaysa, "Bizi merhametli ve özenli kişiler olarak yetiştirdiniz; ben de şimdi bu hisleri yönlendirebileceğim önemli bir odak noktası buldum" diye ekleyebilirsiniz.

Dokunaklı sahneler yaşanabilir. "Sana bir daha en sevdiğin sosu hazırlayamayacağım." Dinleyin. Sonra savunmaya geçmeden şunu söyleyin: "Bilgilendirme için teşekkür ederim. Senin açından zor bir durum olduğu için üzgünüm. En sevdiğim şeyleri pişirmek istemen benim için çok değerli. Bundan böyle en sevdiğim şeyler..." (Şimdi aşçıya onları sıralayın.)

Yakınınız: "Eğer beni gerçekten sevseydin, yaptığım yemekleri yerdin." Bunun altında yatan mesaj şüphesiz ki şudur: "Beni sevmiyorsun. Beni sahiden sevdiğini göstermenin tek bir yolu var. O da benim yemek standartlarımı kabul etmen."

Yukarıdaki ifadeyi veya onun sonucunda varılan "Bunu senin için hazırlamış olmam hiç umurunda değil mi?" tepkisini duy-

duğunuzda; aşçının hüsrana uğramış beklentileri söz konusudur. "Beni sevmiyorsun, benim yaptığım yemekleri yemiyorsun." Aşçı için, yaptığı yemeği geri çevirmeniz bizzat kendisini geri çevirmeniz demektir. Asıl olan suçlu hissetmemektir. Bu ne sizin sorumluluğunuz ne de hatanızdır. Yemek ikram ettikten sonra "Bu güzel yemeği seninle de paylaşayım" mesajından fazlasını söyleyen bir tutum, bir kontrol davranışıdır. Yemek yapmanın kontrolle bir ilgisi olmasına gerek yoktur, ki zaten olmamalıdır.

"Seni seviyorum ama artık senin gibi beslenmek istemiyorum. Başka şeyler yemeyi tercih ediyorum. Hazırladığın yemekleri yiyemesem de verdiğin emek için minnettarım" diyebilirsiniz.

Veya: "Benim için güzel yemekler yapma çabandan ötürü sana teşekkür borçluyum. Ama bana, insanlar karşı çıksa bile doğru olduğuna inandığım şeyi yapmayı öğreten sendin. Başka türlü davransaydım, bana saygı duymanı nasıl bekleyebilirdim ki?"

Geriye son bir suçluluk hissi vuruşu kaldı:

Yakınınız: "Eğer beni gerçekten sevseydin, veg*n olmak istemezdin."

İşte burada gerçekten kapana kısılırsınız. Ne yapabilirsiniz ki? Yemeği yemiş olsanız bile, onu aslında yemek istemediğiniz için her hâlükârda suçlusunuzdur. Hareketlerinizi onların beklentilerine uyacak şekilde değiştirmiş olabilirsiniz –gerçi veg*n olmaktan mutluysanız böyle yapacağınız şüphelidir– ancak öncesinde ilan ettiğiniz farklı beslenme arzunuzu geri alamazsınız. Ki buna mecbur da değilsinizdir. Sağlıklı ve işlevlerini yerine getiren bir ailede, bu tür sevgi göstergelerine ihtiyaç yoktur.

Cevabınız: "Veg*n oluşum benimle alakalı bir durum, seninle veya seni ne kadar sevdiğimle alakası yok."

Üçüncü Bölüm'de, akış ve kontrol ayrımını gösteren bir şema paylaşmıştım (bkz. s. 68). Sistem akış değil, kontrol ister. Üyelerine öğrettiği de budur. Sistemin damarlarında kan yerine kaygı akar. İşin zor tarafı, aynı anda hem kendinizi farklılaştırmak (alt sınırınızı idrak etmek ve ona göre davranmak) hem de bağlantı kurmaktır (aile sisteminin kontrolünde olmadan bir parçası olmak). Bunu da sadece kararımızla barışık kalarak ve kaygının

sistem içerisinde kıvrıla kıvrıla ilerlerken yol açtığı dramaların içine çekilmeyi reddederek yaparız: "Hayır, teşekkürler. Ondan istemiyorum. Seni seviyorum ve (sizin yiyebileceğiniz ne yapmışlarsa) bunun için minnettarım." Ailelerimize, onları hâlâ severken de geleneksel aile yemeklerini geri çevirebileceğimizi öğretiriz.

Sonra sistem değişecektir. Bu biraz zaman alabilir ama sistem sizin alt sınırınızı kendi bünyesine dahil etmek zorunda kalacaktır. Bir veg*n bana şöyle demişti: "Ailem, bir zamanlar bir adresi olan hiçbir şeyi yemediğimi söylüyor." Ailesinin ona asıl söylediği şuydu: "Derdini anlıyoruz. Kararını kabul ediyoruz."

10. Bölüm

Sevgi İş Başında III: Et Yiyenler ile Birlikte Yaşamak

Partnerler ve Çocuklar

En iyi ilişkilerde bile, sevgi karmaşık bir duygudur. Karma bir ilişkide (veg*n-veg*n olmayan) işler daha da sarpa sarar. Bu durum, kimi zaman kapıya sıkışan bir eşarbı/atkıyı çekip kurtarmak kadar kolay çözülebilirken; kimi zaman ise yürüyen merdiven basamaklarına takılan bir ayakkabı bağcığı misali endişe yaratır.

Partner mevzuları, ne zaman veg*n olduğunuza bağlı olarak değişkenlik gösterir. Eğer ciddi bir ilişkiye girmeden önce veg*n olduysanız, partner mevzunuz bir veg*nla tanışmaktan ibaret olabilir. Eğer ciddi bir ilişkiye başladıktan sonra veg*n

olduysanız, partner mevzularınız veg*n olmayan birini sevmek ve çocukların nasıl yetiştirileceğine dair soru işaretlerini içerir. Bu kitap et yiyenler arasında yaşamayı irdelediği için ve bekâr veg*nların sorunlarına yönelik başka mecralar (çevrim içi tartışma gruplarından birçok kentsel alandaki bekâr veg*n gruplarına ve veg*n tanışma/arkadaşlık uygulamalarına kadar) bulunduğu için; bu bölümde, bir et yiyenle *birlikte* yaşama konusuna yoğunlaşacağız.

FLÖRT AŞAMASI

"Tek gecelik aşk bir et yiyenle de olur;
ama ilişkiden söz edeceksek, bana bir vejetaryen lütfen."
—Popüler bir söylem

*Diğer Veg*nlarla Tanışmak*

- Bulunduğunuz bölgede bir bekâr veg*nlar topluluğu olup olmadığını araştırın.
- Yerel veg*n gruplarına katılın. Bir dayanışma grubunda, beslenme konusunda birtakım ortak kabulleri olan başka insanlarla birlikte olmak sizi rahatlatacaktır. Eğer bölgenizde böyle bir grup yoksa, siz kurulmasına ön ayak olun.
- Eğer yaşadığınız yeri değiştirmek istiyorsanız, veg*n dostu bir bölgeye taşının.
- Tanışma/Arkadaşlık uygulamalarında kendinizi veg*n olarak tanımlayın ya da veg*n tanışma/arkadaşlık uygulamalarını deneyin.
- Hayvanlarla ilgili bir toplulukta gönüllü olarak görev alın; bu görev ister barınak köpeklerini yürüyüşe ya da oyun oynamaya çıkarmak olsun, ister bir hayvan koruma alanında çalışmak, kesimhane protestolarına katılmak, ister bir veg*n kaynak grubuna üye olmak olsun.

Et Yiyenlerle Flört Etmek

Bir ilişkinin başlangıcında, bizi farklılaştıran şeyleri önemsemeyebiliriz; zira aşk veya seks böyle de yürüyebilir gibi görmemizi sağlar. Her şeyin mümkün olduğunu düşünürüz. Aksini aklımıza getirmek istemeyiz. İşte o süreçte, bir veg*nın tavsiye ettiği üzere: "Erkek arkadaşınızla ya da kız arkadaşınızla birlikte yaşayacağınız hayatın gelecekte nasıl olabileceğini *şimdiden*

düşünün." Sonuçta flört etmek birlikte yaşamaya kadar gidebilir. Bir partner için alt sınırınız nedir?

Çoğu veg*n, "Partnerimle tanışmadan önce veg*n olsaydım, bu asla bir ilişkiye dönüşmezdi" diyor. Arkadaşım Maria bunu daha açık ifade etmişti:

> Şu an ikimizin de emin olduğu bir şey var ki; eğer ilk görüşmelerimizde şimdiki farklı inançlarımız mevcut olsaydı, bir ilişkiye başlamayı düşünmezdik. Elbette bizi bir arada tutan başka şeyler olsa da yemek meselesi hayatın çok önemli bir parçasını, yoldaşlığın ve topluluk anlayışının büyük bir bölümünü teşkil eder; kutlamalarda yemek yeriz, taziyelerde ve anma merasimlerinde yemek yeriz, dolayısıyla birlikte yaşama kararı alınırken büyük bir rol oynaması gerekir. Biz artık ortak yenen bir yemeğin tadını veya birlikte hazırlanan bir yemeğin zevkini paylaşamıyoruz. Enerjim düşük olduğunda, o bana yemem için bir tepsinin içinde taze hazırlanmış şeyler getirerek destek olamıyor; ben de onun için aynı şeyi yapamıyorum.

Alt sınırınız nedir? Bazı veg*nlar et yiyenlerle arkadaş bile olmamaya karar vermişlerdir; bazıları arkadaş olurlar ama cinsel bir samimiyet kurmak istemezler, çıktıkları kişilere de veg*n olmayan biriyle asla öpüşmeyeceklerini ya da fiziksel olarak yakınlaşmayacaklarını söylerler çünkü "onların tenleri, ağızları, vücut sıvıları vs iğrenç geliyor"dur. Bir araç arkası yazısı her şeyi özetliyor: "Vejetaryenlerin tadı daha güzel." (Elbette aktif bir cinsel hayatınız varsa, plansız gebeliklere ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kendinizi korumayı ihmal etmeyin.)

Flört aşaması daha uzun süreli bir yola doğru gidiyorsa şunları uygulayın:

(1) Birlikte yaşamaya başlamadan önce açık bir görüşme yapın. Farklılıklara yönelik çözümlerin kendiliğinden gelişeceğini varsaymayın. Evde veg*n olmayan malzemelerden yapılmış eşyalar bulunacak mı? Buzdolabı nasıl düzenlenecek? Ayrı kap kacak kullanımı söz konusu olacak mı? Partneriniz etin nerede muhafaza edileceği konusunda dikkatli olacak mı, ortalığı temizlerken titiz davranacak mı? Potansiyel çocuklarınız da veg*n olarak mı yetiştirilecek?

Bir kadın çıkmaya başladığı bir adama "Beni anlamak istiyorsan bunu okuman lazım" diyerek *Etin Cinsel Politikası* adlı kitabımı vermişti. Adam okuduktan ve veg*n olduktan sonra, birlikte yaşamak üzere kadının bulunduğu şehre taşınmıştı. Düğün merasiminde ise leziz veg*n yemekler ikram edilmişti.

(2) Alt sınırınızı bilin. Örneğin, ben hayvanlar konusunda kendi etik prensiplerime göre çocuk yetiştirmenin benim için çok önemli olduğunu biliyordum. Alt sınırınızı belirlemenin bir yolu da, diğer arkadaşlıklarınızda ve ilişkilerinizde hiç taviz vermediğiniz şeyleri net biçimde tespit etmektir. Partnerinizle kuracağınız bu ilişki, sizden daha az duygusal yoğunluk içeren ve ciddi olmayan ilişkilerinizde asla yapmayacağınız şekilde bir şeyleri askıya almanızı mı istiyor?

(3) Beslenme seçimlerindeki farklılığın, diğer görüş ayrılıklarını nasıl soğurarak kendisine kattığı veya onların yerine geçtiği konusunda uyanık olun. Ya da tam tersi, diğer görüş ayrılıklarının bu farkları nasıl soğurarak kendilerine kattığı veya onların yerine geçtiği konusunda. Beslenme seçimlerinde farklı yaklaşımlar benimsemeniz hakkında dürüstçe konuşabiliyor musunuz?

(4) Nelerin takas etmeye değer olduğunu bilin. Örneğin, müstakbel partnerinizin veg*n olmayı denemesi karşılığında evle ilgili sorumluluklarda bir değişikliğe gidilebilir mi? Belki partneriniz bir anlaşma teklif eder: "Ben bunları yapayım, sen şunları." "Sen x, y veya z'yi yap, ben de veg*n olayım." Ya da teklif sizden gelir. Bunlar partneriniz için de eşit öneme sahip olmak zorundadır, birbirine denk eylemlerin değiş tokuşu söz konusu olmalıdır.

VEG*N OLMAYAN BİR PARTNERİ SEVMEK

Veg*nlar genellikle sabit fikirli ve kontrolcü kişiler olarak görülürler. Biz de veg*n olmayanları aynen bu şekilde görebiliriz. Ancak özel ilişkiler kontrol değil sevgi; sabitlik değil esneklik

üzerine kurulmalıdır. Hayatın birçok alanında olduğu gibi, bunda da denge kurma sanatını öğrenmemiz gerekir.

Partnerlerinin et yemeye ihtiyacı olduğuna inandıkları için hayatlarına engellenmiş veg*n olarak devam eden birçok kişiyle tanıştım. Başka türlü bir düzeni tasavvur dahi edememişlerdi. Ama aslında böyle bir seçenek var: *Değişin ve partnerinize değiştiğinizi söyleyin.* İlişkiler değişiklikle başa çıkabilir. Ket vurulan arzular, sırlar, karşılık görmeyen fedakârlıklar, değişim korkusu... Bunlar ilişkiler için devasa stres kaynakları olabilir. Şair Rainer Maria Rilke, iyi bir evliliği (ben bunu herhangi bir uzun süreli ciddi ilişkiye de uyarlayarak yorumluyorum) "her birinin diğerini kendi yalnızlığının muhafızı olarak atadığı" bir ilişki şeklinde tanımlamıştır. Sadece ilişki için değil; tek başımıza, kendimiz için gelişim kaydetmemiz gereken haller vardır. Birbirimizin değişmesine, kendi içinde gelişmesine izin verme inceliğini göstermek zorundayız. Bazen bu içsel gelişimin sonu veg*n olmaya kadar varır.

Samimiyet Nedir?

Samimiyet, partnerimize kulak verebilmemizi ve onunla empati kurabilmemizi gerektirir. Onlara göre veg*nlığımız, kendilerini dinlemek istemediğimiz ve hayatlarının bu kısmında onlarla empati kuramadığımız anlamına gelebilir. Sizin veg*nlığınız veya partnerinizin veg*n olmayışı, bir çift olarak samimiyetinizi engelliyor mu?

- Bu ilişki, sizin olduğunuz gibi davranmanıza izin veriyor mu?
- Bu ilişki, partnerinizin olduğu gibi davranmasına izin veriyor mu?
- Önemli meseleler hakkında açık konuşabiliyor musunuz?
- Beslenme konusundaki farklılıklarınızı sakin bir tonda tartışabiliyor musunuz?
- Duygusal mevzularda durduğunuz yeri biliyor musunuz ve bunu partnerinize söyleyebiliyor musunuz?
- İkiniz de bu ilişkide nelerin kabul edilebilir ve hoş görülebilir olup nelerin olmadığını belirleyebiliyor musunuz?
- Farklı düşündüğünüz, hissettiğiniz, inandığınız ve beslendiğiniz halde birbirinizle duygusal bağınızı koruyabiliyor musunuz?

- Partnerinizi değiştirmeye, ikna etmeye, ayartmaya veya düzeltmeye gerek duymadan kabul edebiliyor musunuz?

Özel İlişkilerdeki Baskı Noktaları

Veg*nlık, en derin parçanızın (maneviyatınız, benliğiniz, etik duruşunuz ile ilgili inançlarınız) bir dışavurumu niteliğine ne kadar bürünmüşse veya bürünürse; et yiyen bir partnerle ilişkinizde onu o kadar susturmak zorunda kalabilirsiniz. Bu sizin için sorun olmayabilir. Sadece bu durumun farkında olmanız gerekir. Partnerinizle ilişkiniz kendi içinde öyle bir derinliğe sahiptir ki, bu en derin parçanıza da hitap eder. Ancak partnerinizin et yeme durumuyla ilgili birtakım ödünler vermişseniz (örneğin, onun yiyeceği eti hazırlamak ve/veya onun eti karşınızda yemesi), bu en derin parçanızın ortadan ikiye bölündüğünü hissetmeye başlayabilirsiniz. Bir tarafı partnerinizin et yemesiyle ihanete uğrarken, bir tarafı onun sevgisiyle destek görüp genişler. Kendinizde feda ettiğinizi hissettikleriniz ile ilişkide feda etmeniz gerekenler arasında bir denge kurmak zorundasınızdır. Bu da hiç kolay değildir.

Ama sorunlarımızın patlak verdiği yer, işte tam olarak burasıdır.

Tanıdığım bir kadın, yıllarca evli kaldıktan sonra veg*n olmuştu. Şimdi ilişkilerinde daha önce hiç olmayan bir sürü sorunla uğraşıyorlar. Hayal kırıklıkları hakkındaki konuşmamızın ardından, ona partnerinin bu konuda ne hissettiğini sordum. Acaba o neler yaşıyordu? Bunu sormayı hiç düşünmemişti. Bu onun için sonraki adımdı. Lillian Hellman'ın söylediği gibi; "İnsanlar değişir ve bunu birbirlerine söylemeyi unuturlar." Özel ilişkiler değişime açık olmayı ve değişimden haberdar olmayı gerektirir. Ancak değişimden ötürü ortaya çıkan baskı noktaları olacaktır. Bazıları şunlar olabilir:

- Partnerinizin değişmesini istersiniz. Tabii sorun şu ki, partnerinizi değiştiremezsiniz. Bu da kolay kabul edilebilir bir şey değildir. Partnerinizi değiştiremeyeceğinizi kabul etmezseniz, hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. O zaman et yiyen partnerinizi sadece et yediği için değil, hissettiğiniz hayal kırıklığı için de suçlarsınız.

- Partneriniz zaman zaman sizin kontrolcü olduğunuzu düşünebilir. Eğer partneriniz "Veg*nlığın yüzünden baskı altında hissediyorum" diyorsa; onun neler hissettiğini ve sebebini anlayabilmeniz gerekir. Partneriniz duygularının yeterince farkında değilse ve bu nedenle onları açıkça dile getiremiyorsa ama belli edecek şekilde davranışlar sergiliyorsa (gerginlik, akşam yemeği veya restoran seçimlerinde kavgacılık, bazı konularda katılık), ifade etme işini eylemleri üstlenmiş demektir.
- Partneriniz hastayken ve sizin sevginize ihtiyaç duyarken, ona beslenme tarzıyla ilgili nutuk çekersiniz. O grip olduğunu zannediyordur, siz ise salmonella zehirlenmesi geçirdiğini "biliyorsunuzdur." Tıpkı bazı insanların bizim başımızdan geçen herhangi bir hastalığı yiyecek seçimlerimize bağlamaları gibi, biz de benzer bir tavırla et yiyenlerin geçirdiği herhangi bir hastalıktan *onların* beslenme tarzlarını sorumlu tutarız. Belki biz daha sağlam bir zemindeyizdir; ama sonuçta ona sunduğumuz şey sevgi yerine yargılamadır. Bu da bakıma ihtiyacı olan biri için en tatsız durumdur.
- Gün gelir, şunu ilan edebilirsiniz: "Et yediğin için seninle sevişmek istemiyorum." Acaba bu söylediğiniz doğru mudur yoksa başka bir meseleyi örtbas etmek için bir bahane midir? Partneriniz de karşılık verir; incinmiş olmasının yanı sıra, sizin de irdelenebilecek alışkanlıklarınız olduğunun gayet bilincindedir. Belki sorun et yemek değildir; ama veg*nlığınız sizin için ne kadar önemliyse, o konu da partneriniz için o kadar önemlidir.
- Veg*nlık için elverişli olan duygusal alanı siz mi dolduruyorsunuz? Veg*nlar kendilerine şunu sormalıdır: Ben veg*n olmasaydım, partnerim veg*n olur muydu? Belki de ortak alanı kendi veg*nlık modelimizle kapladığımız için, onun bunu keşfetmesine engel oluyoruzdur ve kendi veg*nlık modelini bulamıyordur. Veg*n olmayan partner, veg*nlık ile ilgili hislerini veya düşüncelerini veg*n partneriyle ilişkisinden bağımsız biçimde keşfedeceği bir alandan mahrum kalmış olabilir. Partneriniz, kendisini tanımlayabilme özelliğini yitirdiğini hissedebilir.

Bir arkadaşım şöyle bir şey anlatmıştı:

O zamanki erkek arkadaşımın (şimdiki kocam) neredeyse vegan olmasından önceki et yediği yıllarda birlikte yaşıyorduk ve eminim ki onun dönüşümünü geciktiren ben oldum. Hayvanları evimizde ya da gözümün önünde yemediği halde, açıkçası et

yemesini hoş göremiyordum ve onu sürekli sorguya çekiyordum: "Öğle yemeğinde ne yedin? Neden onu yedin?" Katlanılmaz hale gelmiştim. Bu nedenle, insanları savunmaya geçip ayak direme pozisyonuna getirmeden etkisini gösteren başka bir sürü teknik öğrendim. Sonunda ona soru sormamaya karar verdim ve konuyla ilgili kaynak olabilecek birkaç basılı materyali evin belirli yerlerine (spesifik olarak yemek masasına ve banyoya) gelişigüzel biçimde bıraktım. Sebebi bu kaynaklar mıydı, benim tutum ve davranışlarımı değiştirmiş olmam mıydı bilmiyorum ama altı ay sonra et yemeyi bıraktı. Bu olay bana, her ne kadar yakınımda olan insanların et yemesine tahammül etmek çok üzücü ve neredeyse dayanılmaz olsa da, bu kişilere verdiğim tepkilerin onların daha zulümsüz ("cruelty-free") bir beslenme düzenine geçip geçmeyeceklerini büyük ölçüde belirlediğini öğretti. Müvekkillerimi -hayvanları- çok kötü temsil eden bir avukat olmuştum; oysa onların çok daha ferasetli, çalışkan ve tarafsız bir avukata ihtiyaçları vardı. Elbette bunu başarmak, bir "role" bürünerek yaşamam ve duygularımı hissetmemem veya belli etmemem gerektiği anlamına geliyordu.

- Dünyanın hayvanlara uyguladığı zulümden ötürü partnerinizi cezalandırmaya çalıştığınız oluyor mu? Diyelim ki mezbahaya gitmekte olan bir hayvan taşıma kamyonu gördünüz; öfke, üzüntü, güçsüzlük gibi hislere kapılabilirsiniz. O kamyon size veg*n olmak için sayısız sebebinizi acı verici bir şekilde hatırlatır. Ne kadar az yol katedildiğini düşünüp içerleyebilirsiniz. Peki bu güçsüzlük, burukluk hissi, dış dünyanın yine sinirlerinizi bozmasının yarattığı bu his nereye varır? Eğer dikkatli olmazsanız, partneriniz hedef haline gelebilir; çünkü sizin gözünüzde o dünyayı temsil ediyordur. Haliyle, et yiyen partner et yiyici dünyanın günahlarının yükünü omuzlarında taşır.
- Anlaşma yapabilir misiniz? (bkz. s. 186: "Nelerin takas etmeye değer olduğunu bilin" maddesi) Nasıl bir takası kabullenebilir veya teklif edebilirsiniz? Nasıl bir takas size tehlikeli gelir? İkiniz için de birbiriyle çatışan eylemlerin ve davranışların ya da partnerinizin yapmasını veya yapmamasını tercih edeceğiniz şeylerin bir listesini çıkarın. Daha sonra bu liste üzerinden pazarlığa geçin.

İki taraf da kontrol sorunları olmayan ve son derece esnek kişilerse, karma bir ilişki gayet yolunda gidebilir. Ancak çoğumuz hayatta o kadar makul olamayız; kimi zaman dar kafalı, yargılayıcı ve ilgiye muhtaç olduğumuzu fark ederiz. Partnerlerimiz kendimizi güvensiz hissettiğimizde bizi güvende hissettiren, ihmal edilmiş hissettiğimizde ilgi gösteren, sevilmediğimizi hissettiğimizde sevgi verenlerdir. Ancak partnerlerle çatışmalar da kaçınılmazdır. Kendimizi güvensiz, ihmal edilmiş ve sevgisiz hissetmemizin nedeni onlarla yaşadığımız bir anlaşmazlık olabilir. Öyle zamanlar, ilişkinin en gerilimli dönemleridir; veg*n-veg*n olmayan meseleleri iyice şiddetlenir. Bu durumun farkında olmanız gerekir.

Çatışmalar

İkiniz de birbirinizi incitmek için her seferinde yeni yollar mı buluyorsunuz? Bu veg*nlığınızdan önce var olan bir örüntüdür; ama veg*nlığınız, hesabı daha önce görülmeyen negatif enerjiye maruz kalır. Marta adında bir arkadaşım bana "Veg*n bir partnerde affedebileceğim şeyleri, et yiyen bir partnerde affedilemez görüyorum" demişti. Et yeme meselesi, partneriyle arasındaki gerilimleri tırmandırıyordu. Adamın et yemesine karşı öyle tetikteydi ki, genel anlamda tahammülü epey azalmıştı. Marta, onu başka konularda yargılamasının altında yatan sebebin et yemesi olduğunu fark ettiğinde; partnerinin beslenme tarzıyla ilgili hayal kırıklığını, bunun dışındaki konularla ilgili hayal kırıklığıyla karıştırmamaya karar verdi.

İlişkinizde sizi rahatsız eden yeni bir şeyin varlığını keşfedebilirsiniz. Partneriniz belirli bir davranış şekliyle sizi kaygılandırmaya başlamıştır. Onunla bu davranış hakkında yüz yüze gelme fikri canınızı sıkıyordur. Yine bu yüzden gergin, mutsuz, telaşlı hissediyorsunuzdur. Bu duruma, onun zaten hassas olduğu bir nokta bulmaya çalışarak tepki verebilirsiniz. Sonunda partnerinize patlayıverirsiniz; güvenli ve zaten "masada" duran bir konudan, onun et yemesinden yakınırsınız.

Cinsel ilişkiler, veg*n-veg*n olmayan çatışmalarınızın odağı haline gelebilir. "Daha demin et yemiş biriyle nasıl sevişebilirim?

Kokun da tadın da bambaşka." Eğer böyle bir hisse kapılırsanız, bunun bilincinde olun. İnkâra başvurmayın. Bu konuda dürüst olmazsanız, ilişkinizde önemli bir yer kaplar.

Partnerinizin seçimlerini üstünüze alınabilirsiniz: "Yediğim şeyi reddederken, aslında beni reddediyorsun." Derken aniden bir tartışma çıkar. Dikkatli olun! Unutmayın: Uyuşmazlığın kaynağı farklılıklar değildir. Uyuşmazlık, bu farklılıkların ön planda olmasına yol açan koşullarda ortaya çıkar. Gelinen noktada, farklılıkların hafta başında olduklarından daha ciddi ele alınmasının sebebi nedir? Sizin veya partnerinizin yorgun olması mı? Dolunay mı? Patronunuzun/ebeveyninizin/gürültücü komşularınızın külfetli ziyaretinin etkisinden daha yeni mi çıkıyorsunuz?

Bir ilişkinin ihtiyaçlarını *alt sınırınızı bilerek ve beklentilerinizi açıklığa kavuşturarak* dengede tutarsınız. Ancak özel ilişkilerde, partnerinizin temel ihtiyaçlarının yanı sıra nelerden vazgeçebileceğini ve vazgeçemeyeceğini de tespit edip iyice anlamanız gerekir. Alt sınırınızı ihlal etmeden, nelerden vazgeçebileceğinizi tespit edin ve anlayın.

İlişkide kendinizi sürekli savaş halinde hissediyorsanız, çatışma uyuşmazlığı gün yüzüne çıkarıyor demektir. İlişkiniz ciddi bir stres kaynağının etkisi altındadır. Bununla ilgilenmeniz gerekir. Veg*nlık diye bir meselenizin henüz olmadığı dönemi hatırlayın. O zaman yolunda gidip şimdi gitmeyen şey nedir? O zamanlar ilişkiniz, ikinize de şimdi sunmadığı bir şey sunuyordu. O neydi peki? Samimiyet? Destek? Dürüstlük? Yemekler konusunda kaygısızlık? Saygı? Cinsel özgürlük? Şu an acı verici bir hal alan farklılıkları, bir noktaya kadar takmıyordunuz. Sandığınızdan daha fazla mı değiştiniz? Et yiyen bir partnere tahammülünüz mü tükendi? Yoksa veg*nlık, farklı ve belki ilişki için daha tehlikeli bir anlaşmazlığın yükünü mü sırtlamış durumda? Bunu tespit etmek size düşüyor.

ÇOCUKLARIMIZI NASIL YETİŞTİRECEĞİZ?

Siz veg*nsınız. Partneriniz veg*n değil. Çocuklarınızı nasıl yetiştireceksiniz? Duygularınızı açıklığa kavuşturun ve karar-

larınızı çocuk sahibi olmadan önce vermeye çalışın. Bu konuda farklı seçenekler mevcuttur:

Çocuklar partnerinizin beslenme şekline uyar.
Çocuklar sizin veg*nlığınıza uyar.
Çocuklar evde veg*n beslenirler ama ev dışında veg*n olmayan gıdalar tüketirler.

Sık sık şunu duyuyorum: "Et yiyen sevgilimle çocuk yapmayı planlıyorum. Veg*nlık benim için çok önemli. Çocukların et yemesine rıza göstermeli miyim?"

Ve şöyle cevap veriyorum: Çocuk yapmadan önce, siz ve çocuklarınız için en iyisinin ne olacağını bilmek zor olabilir. Çünkü aşk her şeyin mümkün olduğuna inanır. Ama bebek kakası size bunun aksini öğretecektir. Gerçeğini bilmediğiniz bir duruma dair verilen sözlere karşı dikkatli olun. Veg*n olmayan o bebek sizin sorumluluğunuzda olunca, verilen sözleri boş bulmaya başlayabilirsiniz. Artık bir çocuğu beslemenin gündelik gerekliliklerivle karşı karşıyasınızdır. Bunun ne şekilde gerçekleşeceğine dair ne kadar pazarlık yapmış olursanız olun, bir noktada çocuklarınızı veg*n olmayan gıdalarla beslemek veya öğle yemeklerini paketlemek sizin sorumluluğunuz kapsamına girebilir. O zaman nasıl hissedersiniz?

Bu sorumluluğun, ilişkinizde gerginliğe yol açan her olumsuz unsuru temsil edecek boyuta ulaştığını görebilirsiniz. Çocuk yetiştirmek her hâlükârda stresli bir iştir; uykusuzluk, kendi çocukluğunuza ait eski sorunların meydana çıkması, çocuk yetiştirme ile iş hayatı arasında süregelen çatışma. Bu karışıma kendi prensiplerinizle çelişen bir ebeveynlik rolü de eklenince, üzerinizde çok büyük bir baskı oluşur. Eften püften meselelerin olduklarından büyük göründüklerini fark edersiniz. Masum olabilecek bir soruya –"Akşama ne yemek yapıyorsun?"– birdenbire çatışan beklentilerin ağırlığı yükleniverir. Çetrefilli sonuçlarından bihaberken verdiğiniz ve artık geri alamayacağınız bir sözü yerine getirmek sizin için çok can sıkıcı olabilir.

Kendi deneyiminizden anlamış olabileceğiniz gibi; biri olmak, başka birine dönüşmekten daha kolaydır. Çocuklarınız açısından da *en baştan* veg*n olmak, *sonradan* veg*n olmaktan daha kolaydır. Engellenmek veya engellerinden kurtulmak gibi bir dertleri olmaz, veg*n olmayan gıdaları yiyecek seçeneği olarak görmekten bütünüyle uzaktırlar. McDonald's'a gitmek için size yalvarmazlar. Ki bu durum, tanıdığım bazı veg*n ebeveynler için sonu gelmez bir hayal kırıklığıdır.

Gelecekteki çocuklarınızın veg*n olup olmayacakları üzerine pazarlığa oturmanız ve bunu, korunmasız seks son tarihi belirlemeden çok önce yapmanız daha iyi olacaktır. Sonuçta bu çocuklara verilen bir armağandır. Dahası, et yiyen bebeklerin kakaları çok ağır bir kokuya sahiptir. Her bez değişiminde, farklılıklarınız yüzünüze çarpabilir.

Bu pazarlık; veg*nlık sizin için ne kadar önemliyse, karşısına partneriniz için o kadar önemli bir şeyi koyarak kabul etmeyi gerektirir. Partnerim ve ben, çocuklarımızın onun soyadını taşımaları ve benim beslenme tercihlerime uymaları şeklinde karar almıştık. Böyle belirlemeler, eşitliği korumakla kalmayıp aile düzeninizi mümkün olan en kısa yoldan açıklayabilme olanağı da sunar. Böylece ilişkinizin dışında olup da meseleye dair fikirler üretebileceklerini zanneden kişilere, özünde şunu söylemiş olursunuz: "Biz bu konuyu hallettik. Endişelenmenize gerek yok."

Veg*n olmayan dünya –ve partneriniz– çocuğunuzun veg*nlığına uyum sağlayabilir. Bu her zaman kolay olmayabilir; ama uzun vadede, sizin o çocuğun et yemesine alışmanızdan daha kolaydır. Eğer partnerinizin bu konuda ciddi kaygıları varsa, bunları sağlam bir şekilde irdelemeden korunmasız seks yapmaya hazır olmayabilirsiniz. Fark etmediğiniz derinlikte bir çatışma mevcut olabilir. Partneriniz için et yemek, ikinizin de zannettiğinden daha önemli bir şeyi temsil ediyor olabilir. Bunu bez değiştirmek zorunda olmadan önce, şimdiden öğrenin.

*Veg*n Çocuklar Yetiştirmek*

Siz ve partneriniz veg*n çocuklar yetiştirme konusunda hemfikirseniz; -bir veg*n komününde yaşamadığınız süreceveg*n çocuk yetiştirmek, çocuğunuzun yüksek menfaatleri ile dikkat etmezseniz onları bir anda ezip geçmeye hazır görünen veg*n olmayan bir dünya arasında devamlı bir arabuluculuk sürecini kapsar.

Günümüzde veg*n ebeveynlere yönelik kaynaklar oldukça geniş bir yelpazededir; veg*n ebeveynlik kitaplarından internet ortamındaki veg*n ebeveynlik gruplarına ve hatta v*ganlık üzerine çocuk kitaplarına kadar. Bu son gruptaki kitapları çocuklarınızla paylaştığınızda, hayvanları yeme konusunda kendileriyle aynı görüşleri paylaşan akranlarının da bulunduğunu öğrenirler.

Çocuklarınız anaokuluna başladıklarında, diğer ebeveynlerin kararınıza yönelik sorgulamalarıyla karşılaşırsınız:

Et yiyen: "Peki ya çocuklarınız?"
*Siz: "Onlar da veg*nlar."*
Et yiyen: "Ama sizce seçme şanslarının olmaması adil mi?"
Siz: "Sizin çocuklarınızın seçme şansı oldu mu?"

İşin içine çocuklar dahil olunca, akrabalarınızın kararınıza saygı duyması sorun haline gelir. Anne babanız sizi birdenbire çocuklarınıza yedirmediğiniz şeylerle ilgili şikâyet ve eleştiri yağmuruna tutarlar. Peki ne yapmalısınız?

Onlara Virginia Messina ve Mark Messina'nın birlikte yazdıkları *The Vegetarian Way* (Vejetaryen Usulü) adlı kitabı ya da veg*n çocuklar yetiştirme üzerine başka kaynaklar verin ve konuyla ilgili bölümleri okumalarını rica edin. Okudukları zaman onlarla meseleyi tartışacağınızı söyleyin. Okumazlarsa, ne derlerse desinler, bu aslında meselenin beslenmeyle ilgili olduğunu düşünmediklerini gösterir. Beslenmeyle ilgili görmüyorlarsa da kuvvetli bir direniş sergilerler. Direniş taktikleri hakkındaki bölümü (bkz. s. 175) tekrar okuyun ve ebeveyninizin çıkarabileceği zorluklara hazırlıklı olun. Örneğin çocuklarınıza

vermemelerini tembihlediğiniz yiyecekleri verebilirler. Zira kontrolü yeniden tesis etmeye çalışırlar.

Çocuklarınızı veg*n olarak yetiştirme kararınızı destekleyecek pediyatri uzmanları bulun; çocuklarınızın sağlıklı olduklarına ve düzenli olarak uzman kontrolünden geçtiklerine dair akrabalarınızı rahatlatın.

1990'larda vejetaryen bir ortaokul öğrencisi olan oğlum Ben'e bununla ilgili düşüncelerini sordum. Bana önce şunu hatırlattı: "Bu, 90'larda ve 2000'lerin başında bile alışılmadık bir şeydi." O zamanlar muhtemelen koca okuldaki "3 vejetaryenden biri olduğunu" ekledi. Şimdi ise "benim vegan olmamı havalı bulan" arkadaşları var.

Çocuğunuz başkalarıyla bir mekânda veya başka birinin evinde yemek yiyeceği zaman, çocuğunuzun neleri yiyip neleri yemediğini etkinliğe müdahil olan yetişkinlere bildirin. Çocuklarım ev ziyaretlerine veya doğum günü kutlamalarına giderken, yanlarında yemek gönderiyordum. Çocuk beş yaş civarındayken, zaten hangi yiyeceklerin veg*n olduğunu anlayabiliyor. (1989'da diğer oğlum Douglas anaokulu öğretmenine marşmelovlar hakkında açıklama yapmaya çalıştığında, öğretmeni onu küçümseyerek onları yiyebileceğini söylemişti. Ben okula başlayacağı zaman başka bir anaokulu öğretmeni talebinde bulundum –Douglas'ı sayı alıştırmasında kullandıkları marşmelovların yenebileceğine ikna ettiği için değil, çocukların kendisine söylediği şeylere saygı duyan bir öğretmen istediğim için.) Çocuklar aşağı yukarı dokuz yaşından itibaren, tavuk sulu *gravy* gibi ezoterik konuları bile tartışabilirler.

İnsanlara bir şans verin; ama çocuğunuza et yediririlerse, güvenilmezliklerini açığa vurmuş olurlar. Bunu yapanlar ailenizden kişilerse, gerçekten bir sorununuz var demektir. Sizin aile sisteminin dışına çıktığınızı düşünüyorlardır. Bu da onları tehdit altında hissettirir. Daha önce aile sisteminden böyle büsbütün çıktığınızı hiç görmemişlerdir. Sizi yeniden hizaya getirmek isterler ve bunu başarabilmek için çocuklarınızı kullanırlar. Alt sınırınızı bilin. Ebeveyninizin size ihanet etmesi

kabul edilebilir bir şey değildir. Unutmayın ki; çoğu büyükanne-büyükbaba torunlarıyla birlikte olmak ister. Şunu çok net anlamalarını sağlayın: "Anne, baba, sizi seviyorum. Ama bu konudaki kararıma saygı duymalısınız. Kararıma saygı duymamakla, size güvenemeyeceğimi gösteriyorsunuz. Ebeveynlerine saygı göstermeden, çocuklarıma nasıl örnek olacaksınız? Ben size onların yiyebildiği bütün harika şeyleri göstereyim. Siz de bana, size güvenebileceğimi gösterin. Aksi takdirde, çocuklar başlarında ben olmadan sizinle takılmayacaklar." Bu tavır çok sert görünebilir; ancak çoğu zaman alt sınırınızı bildirirken işe yarar ve ardından siz ve ebeveyniniz için kabul edilebilir bir düzene geçersiniz.

Çocuklarla Birlikte Yemek Yapmak

Çocuklarınızı nasıl yetiştiriyor olursanız olun, onları mutlaka mutfak aktivitelerine dahil edin. Çocuklarınıza yemek yapmayı öğretin.

Çocuklarım anaokulundayken, hamur işlerinde bana yardım etmeyi severlerdi (Kapların yere konmasına yönelik bir tavsiye okumuştum, böylece çocuklar sandalyelerin tepesine çıkmak zorunda kalmıyordu). İlkokula başladıklarında –öncesinde değilse bile– malzemeleri ölçerken size yardımcı olabilirler. Sekiz dokuz yaşlarındaki çocuklar sebzeleri yıkama, karıştırma, doğrama, pişirme ve tarif okuma gibi işleri yapabilirler. 10-12 yaşlarındakiler planlı bir şekilde tek başlarına sofrayı kurabilir ve toplayabilirler. Ergen çocuklar menüyü oluşturmaya yardımcı olabilir ve market alışverişinin yanı sıra yemek de yapabilirler.

Anaokuluna başladıkları zamandan itibaren, çocuklarımla birlikte vegan yemek kitapları okuyup, hazırlamak isteyeceğimiz tarifleri belirliyorduk. Geçenlerde eski günlüğümün 2002 Şükran Günü'nde yazdığım sayfasını okudum. Orada 13 ve 18 yaşlarındaki oğullarım mantı hazırlıyor, hamurları makarna makinesinde sıkıştırıyor, *ravioli* kalıbını kullanıyor, tofu lor peynirini ekleyip mantıları kapatıyorlar. Şimdi 30'lu yaşlarındalar ve benimle tarif kitapları paylaşıyorlar (gözdelerimizden biri *The*

Korean Vegan) veya çikolata kremalı tart yapmanın adımlarını teyit etmek için arıyorlar. (bkz. s. 337-38).

Çocuklarınız veg*nlarsa, bu veg*n olmayan dünyada bir hayatta kalma taktiği olarak yemek yapmayı bilmeleri gerekir. Et yiyorlarsa, en sevdikleri yemekleri yapmayı ne kadar iyi öğrenirlerse, sizin üzerinizdeki baskı da o kadar hafifler.

Çocuklarınıza yemek yapmayı hediye edin. Eğer mümkünse, veg*nlığı hediye edin. Ama bütün bunlar olurken, kendinizi rahat bırakın. Ebeveynlik, en iyi koşullarda bile zordur; hele pandemi süresince yürek burkan, zahmetli, kaygı dolu bir deneyimdir. Hiçbirimiz, hiçbir zaman mükemmel bir ebeveyn olmayacağız. Psikologların önerdiği gibi "yeterince iyi" bir ebeveyn olmanın değerli bir hedef olduğunu kabul etmeliyiz. Birer ebeveyn olarak gündelik deneyimlerimizde, daha az eleştirel ve daha fazla esnek olmaya çalışalım; en iyi niyetlerimize rağmen, her zaman başarısız olmamız mümkündür. Ve bu sorun değildir çünkü ebeveynliğin doğasında vardır.

11. Bölüm
İncelik İş Başında
Et Yiyenler ile Birlikte Yemek

Veg*nlar kaos yaratır. Arkadaşlarımıza yemeğe davet edildiğimizde veya aile evi ziyaretlerimizde, hayvansal ürünlerin kullanıldığı yemekleri reddedişimizle ev sahiplerimizin huzurunu kaçırabiliriz. Çünkü bu şekilde iki kurumu tehdit ederiz. Kuşkusuz, bunlardan biri kültürümüzün hayvan yemekle ilgili efsaneleridir. Diğeri ise geleneksel sofra anlayışıdır. Bir sofrada bulunan geleneksel yiyecekleri geri çevirdiğimizde, herkesin etsiz olmaması gerektiğine inandığı sofrayı kaldırıp çöpe dökmüş oluruz.

Gelin şununla yüzleşelim; veg*n olmayanlarla yemek yemek rahatsız edici olabilir. Ya onlar bizim ne yaptığımızla meşguldür-

ler ya da biz *onların* yaptığıyla. Ya biz onların sofrasında kaos yaratırız ya da onlar bizim içimizde kaotik duygular uyandırırlar. Bir yandan konuşmalar ve tartışmalar, diğer yandan önümüze konan yemeğin içindeki malzemeler listesinde çırpınırken; kendimizi yalnız hissetmekle kalmayız, hayal kırıklığına da uğrarız. Kontrol edilmenin de ötesinde bir durumdaymışız gibi hissederiz. İşimizden, arkadaşımızdan, sevgilimizden veya ailemizden –o masada bulunmamıza hangisi sebep olduysa– ötürü hüsrana uğrarız.

SOFRALARIN RİTÜEL İŞLEVİ

Birlikte yemek yemek, bir topluluğun dokusunun bir parçası olduğumuzu teyit eder. Düğünler, cenazeler, şu veya bu türden bayram/eğlence yemekleri ilişkileri sağlamlaştırır; dönüşümleri kolaylaştırır ve istikrarı destekler. İleriye dönük hareketimizin ve hatırladıklarımızın yolu yemekten geçer. İnsanlar hastalandığında onlara yiyecek bir şeyler götürürüz. Biz hastalandığımızda bize yiyecek getirirler.

Bir sofrada sınırları belirleyen, hangi şeylerin hangi sırayla yeneceğidir. Masadaki her şeyi yediğimizde, sınırların içinde kalırız. Yemediğimizde ise dışına çıkarız.

Bizim kültürümüzde, hayvansal gıdalar çoğu zaman devamlılık ve bağlılık açısından bir güvence sağlar. Sofranın temposu, ölü hayvan merkezli ana yemeğe kadar aşama aşama yükselir ve sonra oradan düşüşe geçer. Kimi zaman sofralar özel olarak o yemekte tüketilen hayvan ile ilişkilidir. Sofranın yıldızı olan yemek, herkese bir gruba ait olmanın güvenini yaşatır; bu grup bir aile de olabilir, iş arkadaşları ya da üniversite arkadaşları da olabilir. Ama önemli olan ne mesaj verdiğidir: "Hepimiz buyuz; aynı şeyleri yiyoruz." Bu noktadan bir çember çizilir ve hepsi onun içindedir. Güvende ve onaylanmış hissederler; "farklı değildirler." Sofra bir istikrar göstergesidir: Dünya değişiyor olabilir, bizim kontrolümüz dışında gelişen şeyler olabilir, "ama Tanrı'ya şükür, hâlâ akşam yemeğinde nefis bir bifteğin tadını çıkarabiliyoruz." Ya da "Bayram, bayram olmazdı; [bir ölü

hayvan türü] olmasaydı." Hayvansal gıda tüketimi, toplumsal istikrarı destekler. Sonra bir veg*n çıkagelir. O, ihlal edendir. İstikrarlı olan, istikrarsız oluverir; sorgulanmayan, sorguya çekilir. Ortamın rahatlığı ve neşesi kaybolur: "Bu kişi bizden neyi alıp götürecek?"

Hiç kimse yemek yerken kaygı duymak istemez. Kaygı insanları bir sofradaki bolluk hissinden mahrum bırakır. Yemek yemek artık bir bolluk deneyimi olmaktan çıktığında ise en büyük artılarını kaybeder.

Et yiyenler yemek yerken kaygı duymak istemez. Oysa et yiyenler, etrafta veg*nlar varken çoğu kez kaygı duyarlar. Kaygı ve yemek bir araya gelince gerginlik doğar. Bunun da kimseye faydası yoktur. İnsanlar içinde bulundukları anın tadını çıkarmak isterler. Bir sofra yoluyla birbirlerine bağlı hissetmek isterler. Herkesin aynı zevki deneyimleme hissi önemlidir. Bireyler olarak ne yaparsak yapalım, veg*nlığımız bu birlik hissini bozacaktır. Aradaki çatlağın ne kadar derinleşeceği de genellikle bize bağlıdır. Eğer insanlar bizimle konuşurken ya da tabağımıza göz gezdirirken "Vazgeçeceği ne kaldı ki?" diye düşünürlerse veya toplu yemeklerde yiyebileceğimiz hiçbir şey bulamazsak, topluluğun dokusu bozulur.

Evet, geçmişimizin önemli bir parçası olan sofralardan dışlanırız. Ancak asıl olan yeniden başlamaktır; gerçekte bizi bir araya getiren şeyin yemeğin kendisi değil, birlikte yemek yeme ritüeli olduğunun farkına varmaktır. Bu bilginin ışığında, veg*n gıdaların bolluğunu iddia edebilmek için çalışmalara başlayabiliriz. Veg*nların zorlu görevi, kaosu kaos etkisine çevirmektir.

KAOSTAN KAOS ETKİSİNE

Kaos teorisi, *Jurrasic Park* filmi sayesinde halka takdim edilmişti. Jeff Goldblum'ın oynadığı karakterin açıkladığı "kelebek etkisi" kavramı; Pekin'de kanat çırpan bir kelebeğin gelecek ay New York'taki hava sistemlerini etkileyebileceğini iddia eder. Kaos teorisi, doğadaki düzeni algılamanın bir yolunu sunar. Küçük sapmalar sandığımızdan daha önemlidir. İşte bu yüz-

den, bu anlayış doğrultusunda hareket ederek daima gittiğimiz davetlerde başkalarıyla paylaşmak üzere bir veg*n yemeğini yanımızda götürmemiz gerekir.

Veg*n yiyecekler –bayram sofrası için iştah açıcı bir yemek, muhteşem bir salata, kat kat bir sandviç, yerken sizi mutlu eden bir yemek– pek çok mesaj içerir: Yiyebileceğiniz yiyecekler vardır. Muhtaç, endişeli, bakımsız değilsinizdir. Kendi başınızın çaresine bakmışsınızdır ve mutlu görünüyorsunuzdur. Yediklerinizi diğerlerine iştah açıcı görünür ve leziz gelir.

Bir veg*n yemeği götürmek aslında iki işi birden çözer: Yiyebileceğimiz bir şey bulmayı garantiye alır (ki bu, az buz bir şey değildir!) ve veg*n olmayanlara bizim yediklerimizden tatma şansı sunar. Menüsü önceden belirlenmiş bir sofraya farklı bir şeyin dahil edilmesi, sandığımızdan daha büyük bir etkiye sahip olabilir. Veg*n olmayanlara sunacağımız bir tabak, onların veg*nlıkla ilgili kaotik, dağınık enerjilerinin ve duygularının odaklanmasını sağlayabilir. Odak artık o tabağa, o *lezzetli* tabağa, kayar. O zaman veg*nlar ile veg*n olmayanlar arasında bir bağ hissi oluşur; zira iki taraf da lezzetli yemekleri sever. Masada yaptığımız tek şey kaos yaratmak olduğunda farklı olarak algılanırız; çünkü sadece sunulanları geri çevirenler olarak görülürüz.

Bayram Sofralarında Bağ Kurma Yöntemleri

- Mümkün olduğunca fazla geleneği yerine getirin. Bu devamlılık hissi yaratır, bağlarınızı pekiştirir, alışılmış damak zevkine hitap eder, kendinizi dahil hissetmenizi sağlar. Mümkün olan her şeyden zevk alırsanız, eksik olanı o kadar özlemezsiniz.
- Kendinize şunu sorun: Günün önemi göz önüne alındığında, yemeğimi nasıl özel kılabilirim?
- Katılacağınız etkinliğe özgü olabilecek bir tarif için bir isim bulun; örneğin "Edna Hala'nın Fasulyesi." Bu bir geleneği başlatır. Zihnimiz ilişkilendirmeye teşnedir. İki şey arasında bağlantı kurarak sonuca varmayı sever. Tariflere söz konusu etkinliklerle bağlantılı olarak verilen isimler, bu ilişkilendirme isteğine hitap eder. Böylece aynı anda hem insanları besleriz hem hafızayı besleriz hem de zihinleri besleriz. İnsanları bir sonraki yıl aynı yemeğin sofrada bulunmasına hazırlamış oluruz.

- Kültürel mirasınızı araştırın ve hangi veg*n yemeklerin onun hep bir parçası olduğunu öğrenin. Sonuç heyecan verici ve şaşırtıcı olacaktır; zira birçok kültürel gelenekte bitki bazlı mutfaklar mevcuttur. Ya da kendi kültürel geleneğinizden bir yemek seçerek onu veganlaştırın. Ailenize geleneklerin aslında neyi canlı tuttuğunu hatırlatın.
- Eğer veg*n olduğunuzu halihazırda bilen bir aile üyesi tarafından davet edilirseniz, şöyle bir şey demeniz yeterli: "Gelirken 'meşhur' Hoisin* soslu tofumu veya 'meşhur' fındıklı salatamı getireceğim." Veg*nlığınızdan haberdar olmayan bir ev sahibine ise "Ben veg*nım ama hiç özel bir şey hazırlama derdine düşme. Yanımda 'meşhur' tatlı patates çorbam, tabulem, erişteli salatam vb olacak" diyebilirsiniz. "Meşhur" demek, götürdüğünüz şeyin bir yemek olarak itibar görmesini sağlar.

Kaos teorisi hayatın içindeki düzensizlikleri açıklar: bir telefon hattındaki statik elektrik patlaması, sahil şeritleri, yıldırımlar. Onlar ise dünyayı et yiyenler olarak görmeye alışkın oldukları için, beslenme tercihlerimizin cazipliğini açıklayamazlar. Ancak o yemeği yanınızda götürüp biraz düzensizlik yaratırsanız, onlara bunu kavramanın bir yolunu sunmuş olursunuz.

Doğrusal dinamikler (A, B'ye neden olur; B, C ile sonuçlanır) kaos teorisini açıklayamaz. Bizim yemeğimizin onu yiyenler üzerindeki etkisini de açıklayamaz. O bir tabak yemeğin kavrayabildiğimizden çok daha büyük bir etkisi vardır; bir başkasının kavramaya açık olması için bir fırsat yaratır. İnsanlar harika yiyecekler görür ve onun tadına bakarlar. Bu süreç içerisinde, yabancı bir şey tanıdık bir şey haline gelir.

TEK BAŞINAYKEN BİLE İKİ KİŞİ OLMAK

Soru: Bir ampulü değiştirmek için kaç vegan gerekir?
Cevap: İki; biri ampulü değiştirmek için, diğeri hayvansal içeriği kontrol etmek için.

Et yiyenlerle birlikte yemek yemek için, iki kişi olmanız gerekiyor gibidir. Biriniz neler yaşanacağını öngörmüş olmalıdır

* Soya sosu, fıstık ezmesi, pirinç sirkesi, sarımsak, susamyağı, bal, acı sos ve karabiber karıştırılarak yapılan bir sos. (ç.n.)

ki, diğeri ortamın tadını çıkarabilsin. Öngörebilmek, yeme deneyiminizde tam bir bolluk olmasını sağlar. Aksi takdirde kıtlık yaşarsınız ve diğerlerine yemek seçeneklerinize dair (yiyebileceğiniz hiçbir şeyin olmadığına dair) korkularında haklı olduklarını gösterirsiniz. Büyükannesinin evindeki Şükran Günü yemeğinde sadece kızarmış bagel yiyen genç kadını hatırlayın. Ona böyle bir durumun hem kendisi hem de ailesi için hiç sağlıklı olmadığını görmesi gerektiğini söylemiştim.

Oysa bir tabak yemek bunu değiştirebilir. Bu özene bezene hazırlanmış bir şey de olabilir, basit bir şey de. Hiç fark etmez. Amaç paylaşabilmek ve başkalarını da kendi dünyanıza dahil edebilmektir. O yemeği oraya götürmediğiniz sürece, dünyanız bir *yememe* dünyası gibi görünür. Ama o yemekle bunun aksini kanıtlarsınız. Memnuniyetinizi paylaşmış olursunuz.

Evet, iki kişi olmanız gerekir: Plan yapan tarafınız ve yiyen tarafınız. Plan yapan tarafınız et yiyici dünyanın size sadece bir kızarmış bagel vereceğini bildiğinden, ileriyi düşünür. Plancı taraf kıtlığı hesaba katarak öngörüde bulunur ki, yiyen taraf bolluğu yaşayabilsin. Yemeğe oturacağınız ana kadar plancı taraf işini halletmiş olmalıdır; böylece yiyen taraf mutluluk, sevinç ve salt bolluk bilinciyle yemeğini yiyebilir.

Yiyebileceğiniz bir şeylerin varlığına olan ihtiyacınız, veg*n olmayanların sizi yabancı görmeyip yediklerinizi deneyimleme gerekliliği ile kesişir. O zaman kendi kendilerine şöyle diyebilirler: "Belki bu tercihte de bir bolluk söz konusudur." Kıtlıkta gibi görünmemenin bir nedeni daha vardır. Eğer pek fazla yemiyorsanız, insanlar doğrudan bir yeme bozukluğunuz olduğuna hükmederler ve inkâr etmeniz de işe yaramaz. Dostlarınızın size olan saygısını korumak istiyorsanız, bir şeyler yiyebildiğinizi ve bunu kontrol altında tutabildiğinizi kanıtlamanız gerekir.

"Orada benim yiyebileceğim bir şeyler olacak mı?" sorusunun cevabının "evet" olmasını sağlamak, plancının sorumluluğundadır. Plancı tarafınızın bunu güvence altına alabilmesinin de pek çok yolu vardır. Hangi yolun sizin ihtiyaçlarınızı karşılayacağını tespit etmeniz gerekir.

Plan Yapmanın Yolları: Plancı Tarafınızı Çalıştırmak

- Veg*n olmayanlarla yemek yiyeceğiniz zaman, daima bir B planınız bulunsun.
- Öncesinde yemek yiyin.
- Ev sahibiyle konuşun.
- Yanınızda yiyecek götürün.

Burada önemli bir sorun söz konusudur. İhtiyaçlarını, ileriyi görüp planlama becerilerini geliştirecek kadar ciddiye alan kişilerden misiniz? Başkalarıyla yemek yiyeceğiniz zaman, kabul edilmemekten veya sıkıntı yaratmaktan korktuğunuz için "Beni dert etmeyin" der misiniz? Bazı insanların dikkatleri kendi üzerine çekmek olarak gördükleri şeye toleransları o kadar düşüktür ki, "Ben bir veg*nım" demenin yarattığı toplumsal dramayı kaldıramazlar. Bu ifade onlara "Benim özel ihtiyaçlarım var, bana yardımcı olabilir misin?" demek gibi gelir. Bunu da tahammül edilmez bulurlar. Örneğin bir arkadaşım, resmi bir yemekte etkin bir topluluktan önemli bir ödül almak üzere seçilmişti. Ödül sahibi olmasına rağmen, ziyafet menüsündeki ana yemeği yemeyeceğini önceden bildirmek için sponsorlarla hiçbir planlama yapmadı. Huzursuzluğu talihsizceydi. Elbette sponsorlar verdikleri ödülün sahibinin karnının doyurulmasını isteyeceklerdi. Elbette ziyafet şefi bir veg*n için de bir şeyler hazırlayabilirdi. Ancak özel bir ihtiyaca sahip olmaya ve başkalarının bunu karşılamasına ihtiyaç duymaya toleransı öyle düşüktü ki; bununla ilgili bir ricada bulunamamıştı. Arkadaşım, iletişim uzmanı Virginia Satir'in "hoş tutucu" dediği kategoridendi; ne olursa olsun dikkatleri üzerine çekmek istemeyen biriydi. *Pazarlık etmeye istekli olmamak ve başka hiçbir ayarlama yapmamak, feragat etmeniz anlamına gelir.* Diğer insanlara, veg*nlığınıza hazırlıklı olup ihtiyaçlarınızı karşılama fırsatı verirken rahat hissetmeniz önemlidir. Sonuçta bunu kendi çıkarınız için olmasa bile, onlar için yapmanız gerekir; böylece bir şey yemediğinizi gördüklerinde ortaya çıkan garip durumu önlemiş olursunuz. Dahası, bazı et yiyenler kararınıza içtenlikle saygı göstermek isterler ama bunu nasıl yapacaklarını bilemezler. Ne yapacaklarını

bilmelerine yardımcı olabilirsiniz. Onlara size olan saygılarını gösterme şansını tanımalısınız (tabii göstermeme ihtimallerini de aklınızda tutarak).

BOLLUK RUHU

Plancı taraf mümkün olan her şeyi yaptığı halde, et yiyenlerle yemeğe oturduğunuzda yine bir atom-marul salatası ile karşı karşıya kalırsanız; veg*n yiyecek miktarına ya da veg*n yiyecek türüne değil, veg*n beslenmenin niteliğine odaklanın. Bolluğu bunda da bulabilirsiniz.

Hiçbir zaman aynı şeyi iki kez yemiş olmazsınız. Yani bir restoranda yılın yüzüncü atom-marul salatasını yiyor olsanız bile, o günkü sizin için yepyeni bir atom-marul salatasıdır. Anı yaşamaya ve veg*nlığınızdan zevk almaya bakın. O an oturmuş salatanızı yerken, restoranda bulunan başka hiçbir şey ondan daha iyi değildir; çünkü eğer olsaydı, muhtemelen onu yiyor olurdunuz. Bu yüzden, masada önünüzde duran o marul salatası bütün ilginizi hak eder. Bu sizde bir bağ hissi uyandırır ve bağlı hissettiğinizde bolluğu da hissedebilirsiniz. Stres, yabancılaşma ya da bir kez daha atom-marul salatasıyla karşılaşma anlarında hayatlarımıza ve kültürümüze yayılan bir şeyle bağ kurduğumuzun bilincinde olmamız önemlidir.

Beklentilerinizin Bilincinde Olun

Hazırlıklı olabilmeniz için, onların farkında olmanız gerekir. Beklentilerinizin, hazırlığın yerini almasına izin vermeyin. Belki de yakında gerçekleşecek olan yemekli bir etkinlikle ilgili bir beklentiye sahipsinizdir ("Ah, bu müthiş bir akşam yemeği olacak, çünkü...") Eğer bu beklentinin gerçekleşmesi için bir başkasının eylemlerine bel bağlıyorsanız *ve* o kişi sizin yüklediğiniz sorumlulukları üstlenmiyorsa; *sizin* harekete geçmeniz ve hazırlıkları bizzat halletmeniz gerekir. Aksi takdirde suya düşen beklentilerle yaşarsınız.

Eğer biri sizin için yemek hazırlayacaksa, tüketmediğiniz gıdalar –tavuk suyu, domuz yağı vs– konusunda açık olun. O

kişiyle bunları netleştirirken, bir yandan "Senden yiyeceklerimi hazırlamanı beklemiyorum. İstersen ben bir yemek getireyim, onu paylaşalım" diyebilirsiniz.

Beklentilerinizi Düşürün

Beklentiler, hazırlıklı olmamızı engeller. Vegan olduktan sonra, davet edildiğim ama vegan veya hayvan özgürlüğünü savunan gruplar tarafından desteklenmeyen çoğu kamusal etkinlikte yemek yiyebileceğimi ummayı bıraktım. Beklentilerimi düşürmek gerçekten özgürleştirici bir deneyimdi! Yemek konusunu bu şekilde çözemeyeceğimi anladığımda, herhangi bir yere gidince vegan yiyecek arayışına girmemeye başladım. Bir bolluk hissiyle yemeye ihtiyaç duyan tarafım, bunu ya oradaki yemekten önce yapmış ya da sonra yapacak oluyordu. Bu da dış mekânlardaki yemeklerden bağımsız olmak demekti ve aslında büyük bir armağandı.[1]

Ancak beklentilerinizi düşürseniz bile, yine sizi şaşırtan durumlar olacaktır. Her şeyi önceden bilemezsiniz.

Hüsranlarınızı Rehber Edinin

"Bunu kendime bir daha asla yaşatmayacağım!" dediğiniz anlarda, bunu gerçekten bir daha asla yaşamamanız için hangi dinamiklerin değişmesi gerektiğini saptayın.

Yemek neredeydi?

O yemekte bulunmanızı gerektiren şey neydi?

- Arkadaşlık
- Ailevi zorunluluklar
- İşle ilgili gereklilikler
- Toplumsal zorunluluklar

1. Ziyafetler ve diğer resmi etkinliklerde mutlaka vegan yiyecekler bulunur. Yemek salonuna girdiğinizde, oturacağınız yeri öğrendikten sonra şef garsonla veya size servis yapacak olan kişiyle konuşup aşçının vegan tabaklar hazırlayıp hazırlamadığını sorun.

Hüsrana yol açan tam olarak neydi?

- Veg*n yiyecekler olacağı söylenmişti ama yoktu.
- Veg*nlar için tavuk/balık/domuz yağı/tavuk suyu/ançüez içeriklerinin sorun olmadığını zannediyorlardı.
- Veg*nlığınızdan bahsettiniz ve olaylar gelişti.
- Biri sizin adınıza sipariş verdi ve önünüze getirilen şeyleri yiyemediniz.
- Kimse yemeğini sizin yemek istediğiniz yerde yemek istemedi.
- Aç kaldınız.
- Size durmadan et ikram edildi.
- Bir restoranda yemek yiyordunuz.
- İnsanlar et yiyorlardı.

Sizi hüsrana uğratanın ne olduğunu saptadığınızda, sizi o noktaya götüren belli bir örüntü olup olmadığına bakın. Bu durum dışarıda yemeğe çıktığınız zaman mı başınıza geliyor? İşle ilgili ortamlarda mı yoksa aileyle ilgili ortamlarda mı yaşanıyor? Kendinize şunu sorun: "Bir dahaki sefere buna nasıl engel olurum?" Bunun için öncelikle ilişkilerinizde ne tür bir güce sahip olduğunuzu anlamalısınız. Başkalarının davranışlarını kontrol edemezsiniz; ama sizi hedef haline getirmelerini önleyebilir, zorunlu olarak bulunduğunuz belli başlı yemeklerin lezzet ihtiyacınızı karşılayabileceğine inanmaktan vazgeçebilirsiniz. Et yiyenlerle birlikte yemek yeme üzerine kendi temel kurallarınızı belirlemeniz gerekir. Bu kurallar muhtemelen en basitinden aşağıdaki konuları ele alacaktır.

Et Yiyenlerle Birlikte Yemenin Temel Kuralları

- Veg*n olmayan bir sofrada, hele ki sayıca azınlıktaysanız, veg*nlıktan bahsetmeyin.
- Veg*n olmayan yiyecekler ikram edildiğinde, "Hayır, teşekkürler" deyin.
- Kendi evinizin dışında yemek yiyeceğiniz zaman, hiçbir şeyi varsaymayın.
- Karnınızın doymamasına karşı hazırlıklı olun.
- Bu nedenle gittiğiniz yere kendi yemeğinizi götürün. Veg*n tarifler yaratıp mümkün olduğu kadar diğerleriyle paylaşın.
- Birileri veg*n olmayan şeyler yerken, hissettiklerinizin farkında olun.

"Hayır, Teşekkürler" Demek

Size et ikram edildiğinde, "Hayır, teşekkürler" diyebilirsiniz. İnsanların davranışlarınızı bir tartışma başlatmak için kullanmasına izin vermeyin. Bir veg*n bunu şöyle açıklamıştı: "Benimkinden farklı menü alışkanlıklarına sahip olan kişilerle birlikteyken, tek yaptığım şey yemek istemediğim şeyleri yememek. Tıpkı 6 yaşında bir çocuğun yaptığı gibi. 'Aç değilim, daha sonra bir şeyler alıp yerim' demek her zaman mümkün."

"Biraz et ister misin?"
"Hayır, teşekkürler."
"Niye ki?"
"Tercih etmiyorum."
"Emin misin?"
"Evet, teşekkür ederim."
"Beni endişelendiriyorsun."
"Endişelenmen gerekmiyor."
"İyi olduğuna emin misin?"
"Evet. Teşekkürler."
"Ama bunu senin için yapmıştım."
"Sağ ol ama hayır, teşekkürler."
"Emin misin?"
"Evet, teşekkür ederim."
"Ama bütün gün uğraştım!"
"Sağ ol. Birlikte yiyeceğimiz beklentisiyle bunu yaptığın için üzgünüm."
"Beni sevmiyor musun?"
"Konudan sapmayalım lütfen."
"Bir kereden bir şey olmaz ama, değil mi?"
"Aslında olur. Hayır, teşekkürler."

İnsanların yaptıklarınızı ve inançlarınızı sorgulamalarına izin vermeyin. Sizin isteğiniz konuşmanın yönünü değiştirmek, odak noktası olmaktan kurtulmak, başka birinin gündemini kabul etmeden nazik davranmaktır. Yemeği yapan kişinin çabaları, hazırladığı şeylerin tüketilmesini zorunlu kılmaz. Unutmayın,

görgü kuralları gereği, bir ortama ilk kez yemeğe davet ediliyorsanız birilerini veg*n olduğunuz konusunda bilgilendirmeniz gerekir.

YEMEĞE ÇIKMAK

Restoranlar vejetaryen menülerini güçlendiriyor.

—*Wall Street Journal* manşeti

Tabii ya! *Hayvan gibi* güçlendiriyor, *tavuk*landırıyor, *domuz*landırıyor. Restoranlar menülerini et suyuna, tavuk suyuna, domuz yağına buluyor. Bu sorun hepimizin malumu zaten.

Hepimizin kendince bir "en kötü restoran deneyimi" hikâyesi var. Et tükürmek zorunda kalmak mı? Yaşandı. *Vejetaryen* ya da *vegan* sözcüklerini anlamayan restoran çalışanları mı? Bu da yaşandı. Hatırlarsanız, Birinci Bölüm'de her şeyin içine bir şekilde et ya da süt ürünü çeşitlerinin bulaşmış olduğu bir salata büfesinden ve günün sebzesinin "tavuklu mantı" olduğu bir biftek lokantasından söz etmiştik. Her an her yerde karşımıza çıkan Çin büfeleri de cabası, hani şu... Neyse, biliyorsunuz işte.

Dışarıda yemeğe çıktığımızda, bir bolluk hissi ararız: "Burada zevkle yiyebileceğim bir şeyler var." Bir hoş karşılanma hissi ararız: "Beraber olduğum kişiler benim yanlarında olmamdan hoşnutlar, ben de onların yanımda olmasından hoşnutum. Restoran çalışanları beni dostça karşılıyorlar." Ama kim her zaman aradığını bulmuş ki?

*Dışarıda Yemek İsteyen Veg*nların Değişen Koşulları*

Veg*n restoranların ve veg*n olmayıp da menülerine veg*n seçenekler ekleyen restoranların sayısı gitgide artıyor. Bazı arkadaşlar ve arkadaş grupları, aralarındaki veg*nın yiyebileceği bir şeyler bulmasını garanti altına almak için, restoran seçimini ona bırakıyorlar. Ya da kimi zaman nerede yemek yeneceğine karar veren kişi, bunu yaparken aralarındaki veg*nları gözetiyor. "Veg*n oyu" adı verilen bu karar sayesinde, daha fazla veg*n marul salatası dışında bir şeyler bulabiliyor. "Happy Cow" adlı

uygulama ve internet sitesi, nerede olursanız olun, yakınınızdaki hangi restoranların veg*n seçenekler sunduğunu anında gösteriyor.

Evet, pek çok yerde bir şeyler değişti. Ancak temin edilebilir gıdalar açısından büyük veg*n ilerlemesinin henüz kök salmadığı bölgelerde yaşayan insanlardan haberler almaya devam ediyorum.

"Et Yiyenler Arasında Yaşamak"*ın Dışarıda Yeme Kuralları*

- Restoranda size servis yapan çalışanlarla ilgili herhangi bir şey varsaymayın (ör. *Vejetaryen* veya *vegan* sözcüklerinin ne anlama geldiğini bildiklerini; içinde tavuk suyu olan yemekleri yemediğinizi anladıklarını; Parmesan'ın peynir demek olduğunu bildiklerini; jelatin, domuz yağı ve ançüezin hayvansal ürünler olduğunu anladıklarını).
- Eğer fırsatınız varsa, restoranın menülerini önceden kontrol edin. Oraya gitmeden önce, restoranla ihtiyaçlarınız doğrultusunda mümkün olduğunca fazla görüşme yapın.
- Diğerlerinin et yemesi konusundaki eşiğinizi bilin.
- Mekâna gitmeden önce yiyin.

Evet, doğrudan veg*n bir restorana gitmediğiniz sürece, yemeğe çıkmak daha karmaşık hale gelmiş gibi görünebilir. Ancak bunu çeşitli yönlerine ayırın: kim, ne, ne zaman ve nerede. Kontrol kaybının çoğu zaman başa bela olduğu bir durumda, biraz kontrol sahibi olma yoluna girin.

(1) Yemeğe çıkmak istiyor musunuz? Önce bunu netleştirin. Sırf davet edildiniz diye gitmek zorunda değilsiniz. Bir yere davet edildiğinizde hemen cevap vermek zorundaymış gibi hissetmek yerine, "Programımı kontrol etmem lazım, sonra sana dönerim" deyin. Daha fazlasını söylemeniz gerekmez. Böylece bunu yapmak isteyip istemediğinize karar vermek için biraz zaman kazanırsınız. Mümkünse gidilecek restorana internet üzerinden göz gezdirin ve öğrenmek istediklerinizi orada bulamazsanız onları arayın. Bu buluşmanın değeri ve size yükleyeceği

sorumluluklar üzerine düşünmek için kendinize biraz zaman verin.

(2) Restoran seçiminde söz sahibi misiniz? Eğer öyleyse, yemekten zevk aldığınız ürünlerin sunulduğu, bildiğiniz restoranları önerin. Ortadoğu ve Hint restoranlarını öneren bir veg*n şöyle diyordu: "Böylece onlara katlanabiliyorum ve genellikle körili nohut veya falafellerinde etin eksikliğini fark etmiyorlar bile." Bir Çin restoranında genellikle iyi bir yemek yiyebileceğinize güvenebilirsiniz. Bir veg*n yemeği olan Buddha's Delight'ın neredeyse herkes için bir versiyonu bulunur. Alternatif öneriniz ise bir pizzacı olabilir; artık çoğu pizzacı malzemelerine veg*n peynirleri de ekledi ama peynirsiz bile olsa, üzerine hafif zeytinyağı gezdirilmiş sebzeli pizzalar da gayet lezzetlidir.

Restoran seçiminde pazarlık edebilmek için güç derecenizi tespit edin. Saflık etmeyin. Eğer nispeten güçsüzseniz, iş veya aile hiyerarşisinde alt kademedeyseniz, bunu idrak etmelisiniz. Ne kadar erken, o kadar iyi. Ayrıca gruptaki diğer kişilerin, sizin istediğiniz restoranı kasten mi yoksa tesadüfen mi seçmediklerinin de bilincinde olmalısınız. İnsanlar sizi desteklemek yerine veg*nlığınıza karşı çıkmak istediklerinde bu tür bir güç dinamiği devreye girebilir. Bu yüzden tartışmaya hemen ilk tercihinizle dalmayın. Sırf önerdiğiniz mekân ilk tercihiniz olduğu için, kabul edilme ihtimali en düşük olan haline gelebilir.

İşle ilgili, ailevi ya da başka bir sebepten ötürü yemeğe çıkılacak mekânı seçen grup bilerek veya bilmeyerek sizin veg*nlığınızı yok sayma eğilimindeyse ne yaparsınız?

Bir grubun tercihini tek başınıza etkilemeye gücünüz yetmiyorsa, et yiyen bir müttefik edinip onun desteğini sağlayın; bu kişi karar sürecinde çemberin içinde yer alan, "çete"yi sizin için en nahoş seçeneklerden uzaklaştırabilecek biri olsun. Ondan endişelerinizin sözcüsü olmasını isteyin; örneğin, herkesin kendisine göre yemekler bulabileceği bir restoran önerebilir. Öneri kendileri gibi birinden geldiğinde, ilgili taraf bunu özel bir rica olarak görmez. Böylece kimsenin veg*nlığınız veya sizinle ilgili duyguları işin içine girmez.

Eğer anlık karar verilen bir plan söz konusuysa ve arkadaşlarınız ya da aileniz destekleyici tutumdaysa, bildiğiniz bir mekân tavsiye edin.

(3) Biraz ön çalışma yapın. Restoranı başkaları seçtiyse veya siz veg*n olmayan bir restorana gitmeyi kabul ettiyseniz, gideceğiniz yeri önceden öğrenin. Sonra internet üzerinden menülerini kontrol ederek ön çalışmanızı yapın. Hiçbir yol işe yaramazsa, acele etmeden, sorularınızı düzgün cevaplayabilecekleri bir zamanda restoranı arayın.

"Menünüze internetten baktım ama veg*n seçenekler sunup sunmadığınızı anlayamadım" diyebilirsiniz. Açık ve net olun: "Kara veya deniz hayvanı yemiyorum." Süt ürünleri veya yumurta tüketip tüketmediğinizi belirtin. Şunu söyleyin: "Benim aradığım; içinde hiç et, tavuk, balık, peynir, süt veya yumurta olmayan bir veg*n yemek. Tavuk suyu veya et suyu, domuz yağı, ançüez de olmayacak."

"Şefinizin buna göre hazırlayabileceği bir şeyler var mı?" diye sorabilirsiniz. Böylece en az bir kişinin veg*n ana yemekler sunmalarını beklediğini bilme şansları olur. Sonra sorularınıza geçin ve açık olun:

- Çorbalara veya soslara (mesela domates sosları veya diğer makarna sosları) tavuk suyu katıyor musunuz?
- Makarna seçeneklerinizden hangileri yumurta içermiyor?
- Patates kızartmalarınızı ne tür bir yağda hazırlıyorsunuz? Bu soruyu "Patates kızartmalarınızı bitkisel yağda mı hazırlıyorsunuz?" ya da "Hayvansal yağda mı hazırlıyorsunuz?" şeklinde yöneltmemek önemlidir. Bir vejetaryenin vaktiyle bana söylediği üzere: "Bazı restoranlar size sadece duymak istediğinizi düşündükleri şeyi söylerler. Onlara 'Patatesleri vampir kanında mı kızartıyorsunuz?' diye sorsanız, cevapları 'evet' olur."
- Domates sosunuzu etle hazırlayıp sonra süzüyor musunuz? "Sosun içinde et var mı?" diye sorarsanız "hayır" diyebilirler, çünkü gerçekten *yoktur*. Ama öncesinde *olmuştur*. Bunun yerine Marinara sos sipariş edebilirsiniz ama yine de kontrol etmek şartıyla.
- Şefiniz tatlandırmak veya inceltmek için et bazlı bir et suyu mu kullanıyor?

Restoranda hiç veg*n yemek yoksa, etli bir yemeği etsiz hazırlayabilmeleri noktasına yönelebilirsiniz. Portobello mantarlı-etli bir sandviç, eti safdışı bırakarak yapılabilir; et yerine lahana turşusu ve avokadoyla yapılan bir Reuben sandviç gayet lezzetli olabilir. Zeytinyağı-sarımsak soslu, buharda pişirilmiş, közlenmiş veya ızgara sebzeli makarna da iyi bir seçenektir. Bir dizi garnitür ve/veya mezeyi birleştirerek kendinize özel bir sebze tabağı hazırlatabilirsiniz. Hiçbiri olmazsa, fırında patatesin üzerine salata büfesinden seçtiğiniz malzemeleri ekletebilirsiniz.

O restoranda hep kullanılan malzemelerden, sizin yemek için sabırsızlanacağınız ve onların hazırlayabileceği bir yemek yaratma şansınız olup olmadığını anlayın. Gideceğiniz yer ne kadar ciddi ve pahalı olursa, taleplerinizi karşılayacak donanıma sahip olma ihtimalleri de o kadar yükselir. Ne sipariş edebileceğiniz konusunda onlarla bir anlaşmaya varın ve telefonda görüştüğünüz kişilerin adlarını mutlaka öğrenin. Böylece yemek sırasında "Bu öğleden sonra Şef Theresa ile konuşmuştum; bana fırında rezene tohumlu, balsamik sirkeli ve tofulu sebze tabağı hazırlayabileceğini söylemişti" diye belirtebilirsiniz.

(4) Eğer koşullar restoranı sizin seçmenize veya ön hazırlık yapmanıza izin vermediyse, pazarlığınızın büyük bölümünü mümkün olduğunca gözlerden ırak yapmaya çalışın. Masadakilerden izin isteyin ve mutfağa veya şef garsona gidip veg*n seçenekler hakkında bilgi alın. Bu hareket, garsona yemeklerinin içinde neler olduğuna dair sorular sormaya alışkın olmayan kişileri utanç duymaktan kurtarır. Karma (veg*n-et yiyen) bir grubun önünde sorular sorarsanız, yemek seçenekleriyle ilgili sorularınız diğerlerini huzursuz edecek ve onlara neden veg*n olamayacaklarına dair başka bir örnek teşkil edecektir ("Altı üstü dışarıda yemek yemek ve rahatlamak için kim böyle bir şeye razı gelmek ister ki? Rahatlama bunun neresinde?" diye düşünürler). Hatta bu, et yiyenlerin engellenmiş olma sebeplerinden biri olabilir. Et yiyenler çoğu kez, veg*nların bir restoranda sipariş verirken yerine getirmek zorunda

kaldığını düşündükleri can sıkıcı ritüelden rahatsızlık duyarlar. Dikkatleri üzerlerine çekecek herhangi bir şey yapmak istemeyebilirler ve kendi bakış açılarına göre, restoran çalışanlarının böyle "sorguya çekilmesi" utanç vericidir. Vardıkları sonuç ise şu olur: "Asla veg*n olamazdım çünkü buna katlanamazdım." Gerçi aynı kişiler sizin yemeğiniz masaya gelince "Ah keşke ben de bundan isteseydim" diye hayıflanırlar, o ayrı.

(5) Bir yemeği geri göndermek zorunda kalmamak için ne gerekiyorsa yapın. Ortamdaki diğer herkes yerken önünüzde yemek olmadan oturmak işkence gibidir. Ya onlar yedikleri için mahcup olurlar ve sizi beklerken yemekleri soğur ya da siz onları yemeye teşvik edersiniz ve bu sefer de garip hissederler. Bir şey yiyip yemediklerinin farkındasınızdır. Ne yediklerinin daha da çok farkına varırsınız. Yemeği geri gönderirken garsonla bariz karşı karşıya gelişiniz onları rahatsız edebilir. Ne söylerseniz söyleyin, dikkatleri kendi üzerinize çekersiniz. Ancak eğer başka çareniz yoksa, geri gönderin. Yemeğiniz geldiğinde, şüpheli görünen bir şeyler varsa sorular sorun. Şüphesiz ki o dakikalar, iletişim denen şeyin pek düşündüğünüz gibi olmadığını anladığınız en zor zamanlardan biridir. Ama ne demişler, geç olsun güç olmasın.

(6) Gideceğiniz mekânın *hiçbir şekilde* size uyum sağlayamayacağını düşünüyorsanız, ama buna rağmen gitmek *zorundaysanız*: Gitmeden önce karnınızı doyurun.

(7) Düşüncelerinizi gittiğiniz restoranlar ile paylaşın. Bir restorana veg*n yemekleri için gidiyorsanız, bundan haberleri olsun. Ve nefis bir yemek yediyseniz, bunu şefe bildirin. Ken Haedrich'in açıkladığı üzere:

Şeflerin egoları herkesin malumudur; iyi yapılmış bir işe minnettarlığınızı ne kadar dile getirebilirseniz, mutfak ekibi de sizinle o kadar iyi ilgilenecektir. Çabalarını takdir ettiğinizi onlara söyleyin. Bunu söylerken, veg*nların gereksinimlerine hitap eden yerleri desteklemek konusunda güçlü duygular

beslediğinizden bahsedin. Ne tür yemeklerden hoşlandığınızı çıtlatmaktan çekinmeyin ve eğer şef bir ara öyle bir şeyler yaparsa *mutlaka tatmak isteyeceğinizi* söyleyin. İyi şeflerin çoğu uğraştırıcı işleri sever ve sizi mutlu etmek için ellerinden gelen her şeyi yaparlar.

(8) İşletmeye ve şefe yemeğinizden keyif aldığınızı söylemenin yanı sıra, tekrar gelmeyi ve arkadaşlarınıza da mekânın bilgilerini yaymayı düşündüğünüzü belirtin. Her şeyden önemlisi, adil ve kıymet bilen bir değerlendirmeyle bahşiş bırakın. Siz bir sınıfa mensup insanları, yani "veg*nları" temsil ettiğiniz için; hareketlerinizin sonuçları kendilerini veg*n olarak tanımlayan diğer herkese yansıyacaktır.

ONLARIN ALANLARINDA KENDİ YEMEKLERİNİZİ BULMAK

- Seyahat: Bir veg*n sağ kalma çantası hazırlayın. İçinde hazır Ramen eriştesi, kurutulmuş meyveli granola, plastik bir kavanozda fıstık ezmesi, küçük paketlerde soya, badem veya pirinç sütü, hazır humus, konserve kutularda sandviçe sürmelik veg*n ürünler, kaplarda hazır çorba ve kaplarda sıcak tahıllar olsun.
- Havayolları: Özellikle havayolu firmalarının uyguladığı maliyet tasarrufları nedeniyle, bu çok değişken bir durumdur. Belki uçuşunuzda veg*n bir öğün sipariş edebilirsiniz; ancak bu tür seçenekler çok kısıtlanmış görünüyor. Seyahate hazırlıklı çıkın. Sipariş etseniz bile, veg*n yemeğiniz hiç gerçeğe dönüşmeyebilir.
- Okul kafeteryaları: Üniversitelerin yanı sıra artık bazı liselerin de yemek alanlarında veg*n gıdalara daha fazla yer verilmeye başlandı. Siz yine de hiçbir şeyi varsaymayın.
- Piknikler, barbekü partileri, diğer açık hava yeme içme etkinlikleri: Kokular nedeniyle bu toplaşmalar çoğu zaman en zor geçenlerdir. Gittiğiniz yere kendi yemeğinizi götürün. Yemek hazırlama işlerinden mümkün olduğunca uzak durun.
- Ziyafetler ve diğer yemekli etkinlikler: Şaşırtıcı gelebilir ama bu tür etkinlikler genellikle en esnek olanlardır. Özel yemeğinizi önceden talep etmeniz gerekip gerekmediğine, duruma bağlı olarak karar vermelisiniz. Eğer öyle yapmanız gerekiyorsa, sizi davet eden kişiye başvurabilirsiniz. Eğer etkinliğe menü hakkında bilgi almadan katılırsanız, garsondan bol sebzeli (veg*n) bir tabak rica edebilirsiniz.

ET YİYENLERİN ET YEDİKLERİ BİR MASA

Biz vicdanımızdaki deliği onardık, et yiyenler ise onarmadılar. Onların ölü hayvanları yemelerini nasıl karşılıyoruz?

Kendinize şunu sorun: "İnsanları et yerken gördüğümde ne hissediyorum?"

(1) Beni bozmaz. Herkesin kendi tercihi diye düşünüyorum.
(2) Eti hâlâ özlediğimi fark ediyorum.
(3) Bu fena halde moralimi bozuyor. Üzülüp kabuğuma çekiliyorum ya da öfkelenip onlarla hesaplaşmak istiyorum.

Cevabınız #1 ise, bir sorununuz yok demektir. Bu bölümü atlayabilirsiniz. Siz de Annette gibisiniz:

> Et yiyenlerle birlikte yemeğe oturmaya karar vermişsem, sonuçlarına katlanırım. Bunun diğer seçeneği onlarla birlikte yememek; ama et yiyen çok yakın arkadaşlarım var. Onlarla birlikte yemekten vazgeçmek istemiyorum; bu nedenle kabullenme modunda takılıyorum ve oturup vegan yemeğimi sipariş ediyorum. Vejetaryen/vegan yaşam tarzının "mutlu" bir seçim olduğunun canlı kanıtıyım.

Cevabınız #2 ise, hâlâ geçiş aşamasında olabilirsiniz. Çoğu veg*n, bu süreçte et yiyenlerle birlikte yememeyi öğütlüyor. Bir diğer grup ise keyif gıdalarınızı* el altında bulundurmanızı tavsiye ediyor. Gitmeden önce yemeğinizi yiyin. Gittiğinizde ise yemek boyunca kendinize neden veg*n olduğunuzu hatırlatın.

Cevabınız #3 ise, aşağıda alıntılanan veg*nlarınkine benzer bir sorununuz var demektir:

> Et yiyenlerle birlikte yemenin en sıkıntılı anları, çiğ et yenmesine şahit olmak ya da hayvanların kemiklerini görmek; ikisi de bende fiziksel olarak hastalanma eğilimi yaratıyor.

> Arkadaşlarımın ölü hayvan yediklerini görmek moralimi bozuyor; ama sonuçta onlar benim arkadaşım ve onlara öfke duyamıyorum. Çelişkili hisler içerisine giriyorum. Bir gün fazla ileri gidip, her et yediklerinde onlarla tartışmaya başlayıp, durumu beni artık etraflarında istemeyecekleri noktaya getirir miyim; bilmiyorum.

---

* *Comfort food*: Size daima iyi hissettiren ve bu nedenle rahatlama ihtiyacınız olduğunda alışkanlık olarak tükettiğiniz gıdalara verilen genel isim. (ç.n.)

Çoğu kişiye göre, biri veg*n olmayan bir yemek yerken öylece yanında oturmanın dayanılır yanı yoktur. Böyle bir etkileşim için sisteminiz fazlasıyla kapanmış olmalıdır. Bu da çok yorucudur. Biz onların yaptıkları şeyin gerçekliğini zihnimizden uzaklaştırmak zorunda mı kalmalıyız? Bunu yapabilir miyiz? Neden onların bundan paçayı sıyırmalarına izin verelim ki? Veg*n olmayan yemekler sırf orada dururken bile size saldırırlar; kültürümüzün hayvan yemeye olan bağlılığının ve herkesin duyarsızlığının hatırlatıcıları olan kokularıyla, görüntüleriyle saldırırlar. Tasvip etmediğiniz bir umumi deneyime kurban edildiğinizi hissedersiniz. Peki kendinizi rahatsız, üzgün, kızgın, yabancılaşmış hissettiğinizde nasıl tepki verirsiniz?

Seçenekleriniz kaçınma, yüzleşme, ayıklama veya derin düşünmedir.

Kaçınma

Veg*n olmayan restoranlarda veya başka veg*n olmayan ortamlarda et yiyenlerle yemeğe oturmaktan mümkün olduğunca kaçının. Bayram yemeklerinde veya açık hava mangal vb etkinliklerde et yiyen insanları seyretmenin yarattığı hisleri önlemek için, oraya yemek faslı bittikten sonra gidin. Hatta gitmeden önce, bitip bitmediğini teyit etmek için arayın.

Et yiyenleri et yerken seyretmekten kaçınmak çoğu kez başarılması en zor iştir. Hayatlarımızda her zaman bu derece bir kontrole sahip olmayız. Kontrol edemediğiniz durumlarda en iyi seçenek; eğer birinin evinde düzenlenen bir yemekteyseniz, "ana yemek"ten mümkün olduğunca uzakta oturmaktır.

Yüzleşme

Hiçbir şey masada önümüzde duran ölü hayvanı diriltmeyecektir. Hayvanların ölümünü tartışmak, aslında onu yeniden kurban etme halini de alabilir. Engellenmiş veg*nlar iyice inada bindirip, daha da katılaşabilirler. Bu durum daha fazla hayvanın kaybıyla sonuçlanır.

Hayvanların adına konuşmadan duramıyorsanız, bu yüzleşmeyi nezaketi elden bırakmadan yapın. Kısa bir sav cümleniz olsun. Söyleyin ve geçin. Biri bunu şöyle anlatmıştı: "Akşam yemeklerinde onların tabaklarındakilerden özür diliyorum. Genellikle kahkaha atıyorlar." Bunu yapmak bu kişiye bir baş etme aracı sunar, bir adalet anlayışına dayanır ve incelikli bir şekilde ilişkiye dahil olur. Ancak şunu unutmayın; masadaki etle ilgili bir üzüntü tutumu sergilerseniz, bu tepki et yiyenlere bir gün veg*n olsalar bile etin farkında olmaya devam edeceklerini gösterir. Ve şöyle düşünürler: "O zaman ne gerek var?"

Ayıklama

Üzgün olabilirsiniz. Önce ne hissettiğinizin farkına varın. Bırakın duygularınız var olsun, onların geçerliliğini yadsımayın; ama davranışınızı etkilemelerine de izin vermeyin. Bunun yerine onları gözlemleyin. Kendinize şunları sorun: "Ben ne hissediyorum?" "Kızgın mı hissediyorum?" "Üzgün mü hissediyorum?" Duygularınızı adlandırarak tespit edin: "Kızgınım. Üzgünüm. Kırgınım." Kendinize "Neden bu duyguları hissediyorum?" diye sorun. Cevabınız, "Çünkü ailem ve arkadaşlarım, yaptıkları şeyi önemsemiyor" olabilir. Ya da tam tersi; belki de nedeni ailenizin veya arkadaşlarınızın ne yaptıklarını gayet iyi bildikleri halde sizinle dalga geçmeleri, size saygısızlık etmeleri veya sizi hor görmeleridir. Bu deneyimin ortasındayken kendinizi o durumdan uzaklaştırmanın bir yolunu bulmak epey zor olsa da mümkündür. Başlangıç için, neler hissettiğinizi kendinize tanımlayın. Bunlar öfke, tahammülsüzlük, çaresizlik, güçsüzlük, uyumsuzluk, hüsran olabilir. Birlikte olduğunuz kişiler ya bu durumun size neye mal olduğunun farkında değillerdir; ya da farkında oldukları halde umursamıyorlardır. Elinizde hangi kaynaklar veya cevaplar var? Kendinize neden veg*n olduğunuzu, biraz sonra bu ortamdan kurtulacağınızı, umursamanın bazen incitici olsa bile aynı zamanda sürekli bir bağlılık ve farkındalık ödülünü de sunduğunu hatırlatabilirsiniz. Şahsen ben bazen şöyle düşünüyorum: "Vay, işte engellenmiş veg*nların iş başında olduğunun süper bir örneği."

KAOS ETKİSİNDEKİ İNCELİK

Herkesin yiyecek bir şeyler götürdüğü bir toplaşmaya veya bir aile kutlamasına veg*n bir ürünle katıldığınızda ya da bir restoranda veg*n bir yemek sipariş ettiğinizde; veg*n olmayanların yediklerini görmezden gelebilirsiniz çünkü besleyici ve hayatı olumlayıcı bir şey ortaya koymuşsunuzdur. Siz kanatlarını çırpan kelebeksinizdir. O veg*n yemek tek başına yön değiştirme sürecini başlatabilir.

Her işin içinde görünmeyen bir hayır vardır.

Bir arkadaşım bana uzun yıllar veg*n olmasının ardından yaşadığı bir Şükran Günü deneyimini anlatmıştı. Annesinin evinde düzenlenen Şükran Günü yemeğine katılan herkes, panoda bir notla karşılaşmıştı: "Bu yılın sofrası vejetaryen olacak çünkü ailenin çoğu artık vejetaryen." Çin'deki bütün o vejetaryen kelebekler kanatlarını çırpmış ve yıllar sonra o yemek dönüşüme uğramıştı. Amcalarından biri yemeğin sonuna kadar somurtarak oturmuş, sofrada hindi olmadığı için tek bir lokma bile yememişti. Kızarmış bagel bile! Ne büyük bir kayıp! Vejetaryen yemekler onu aralarına kabul ettikleri halde, o onları yeme fikrine dahi tahammül edememişti. Vejetaryen bolluğunun ortasında, kendi kıtlığını yaşıyordu.

Küçük değişiklikler zaman içinde bir birikim etkisi yaratır.

Bir başka veg*n arkadaşım bir beyzbol takımında oynuyordu. Takım maçlardan sonra hep pizza yemeye gidiyordu. O da gidip hiç lafı uzatmadan, peynirsiz sebzeli pizza sipariş ediyordu. Takım arkadaşları onun pizzasının ne kadar güzel göründüğünü fark ettiklerinde sorular soruyorlardı; o ise herhangi bir tartışmaya girmeden sadece onların yaptığı gibi kendi pizzasının tadını çıkarıyordu. Bazen içlerinden birileri pizzasının tadına bakmak istiyor ve lezzetine şaşırıyorlardı. Gel zaman git zaman, takımdan birinin yüksek kolesterol sorunu çıktı ve o da peynirsiz sebzeli pizza yemeye başladı. Bir diğer takım arkadaşına, atardamarlarındaki bir sorun nedeniyle doktor hayvansal yağı azaltmasını söyledi. O da peynirsiz pizzaya başladı. Birkaç yıl içerisinde, veg*nlık üzerine hiç özel bir tartışma yaşanmaksızın,

bütün beyzbol takımı veg*n arkadaşlarının bitki bazlı seçimlerini bilfiil benimsemişti.

Her yemeği bir adım sayın ve kaos etkisi yaratın. Sonra inceliğin meyvelerini toplayın.

12. Bölüm

İş Ortamında

Et Yiyenler İle Birlikte, Et Yiyenler İçin Ve (Bazen) Et Yiyenlere Karşı Çalışmak

Hukuk öğrencisi Mike'tan:

Bir önceki iş yerimde, merkezi bir küçük "mutfak" veya öğle yemeği alanımız vardı ve zaman zaman bazılarımız orada yemeklerimizi hazırlardık. Diğerleri güle oynaya sosisli sandviçlerine veya çoğu tanınmaz ve hatta telaffuz dahi edilemez olan sonsuz bir malzeme listesiyle hazırladıkları konserve et tabaklarına gömülürken; benim vejetaryen sandviçime veya dokulu bitkisel proteinime (TVP) filan bakıp "IIIIIYYYYYYYYYY! Bu da ne böyle? Nasıl yiyorsun bunu?" derlerdi.

Bir iş ortamı destekleyici veya arkadan iş çevirici, işbirlikçi veya rekabetçi, besleyici veya zehirleyici olabilir. Bu karışıma bir de veg*nlığı eklerseniz, yemek odası –çalışma alanından uzak bir kafa dinleme yeri olması gerekirken– savaş alanına döner. Biz et yiyenleri tehdit ederiz, evet; ama ne yazık ki aynı zamanda iş arkadaşlığını da tehdit ederiz. Çalışanların birbirleriyle bağ kurması, çoğu zaman yemekler etrafında gerçekleşir. Ve sonra biz çıkageliriz. Bazen herkes bizim *karşımızda* birbirlerine bağlanır.

Capital [ana mal, sermaye] sözcüğünün *cattle* [mal, sığır] sözcüğüyle aynı kökten türemiş olduğunu unutmamak gerekir. Şirketin yemeklerini geri çevirdiğimizde, iş arkadaşlarımızla ilişkimiz onların ya da etkinliğin ya da şirketin et yemeye bağlılığı oranında rayından çıkabilir. Bu da etrafımızda zorlu bir çalışma ortamı olması anlamına gelir. İnsanlar bize güvenirler mi? Bizi dinlerler mi? Bu durum onların bizi değerlendirme becerilerini etkiler mi? Şirketin aktörleri olarak görülmediğimiz bir işte başarılı olabilir miyiz?

Bana kendi çalışma ortamı hakkında yazan bir kadın şöyle diyordu:

> İki yıldır vejetaryenim. Bunun şimdiye dek verdiğim en faydalı kararlardan biri olduğunu hissediyorum. İş arkadaşlarımdan biri de vejetaryenliğini ilan etti. Sonrasında iş yerindekiler bizimle ilgili bir sürü şaka yapmaya başladılar. Onun soyadı Brown olduğu için, ikimize "Brown and Serve" diyorlar.* Tamam, biraz komik sayılır; ama diğer yandan da incitici. Seçimlerimizi nasıl savunmamızı önerirsiniz?

Bu noktada, muhtemelen söz konusu iş arkadaşlarının savunmaya geçtiklerini ve hislerini bu şekilde dışa vurduklarını anlayacak donanıma sahipsinizdir. Ona verdiğim tavsiye de büyük ihtimalle tahmin edilebilir:

---

* "Brown" İngilizcede "kahverengi" anlamına gelir. "Brown and Serve" ise pişirildikten sonra dondurulmuş ve paketlenmiş, açıldıktan sonra çok kısa süre ısıtılarak rengi kahverengiye dönünce servise hazır olan sosislerin jenerik adıdır. (ç.n.)

Hepsini yok sayın. Onlara gülümseyin. Filizlerinizi ve sandviçlerinizi yemeye, çorbalarınızı içmeye devam edin. Onları yok sayın ve yaptıklarını terbiyesizliklerine verin. Sizi ve vejetaryenliğinizi mesele haline getirmelerine ne kadar az izin verirseniz, onların vejetaryenliğin ne olduğunu gerçekten anlama ihtimali o kadar yükselir. Sorularını cevaplamak zorunda değilsiniz, onların belirlediği gündeme saplanıp kalmak zorunda da değilsiniz. Sadece gülümseyin ve konuyu değiştirin.

Çoğu veg*n çalışan, et yemenin iş hayatına dair bildiğimiz pek çok olgunun derinlerine işlemiş olduğunu keşfedip hayal kırıklığına uğrar. İş ortamları et yemeyi sayısız yolla normalleştirir. Bazı veg*nlar, iş arkadaşlarının sabotajcı olduklarını fark ederler. Bir veg*nın anlattığı bu tür bir olayda; iş arkadaşlarından biri kasıtlı olarak deri ceketini onun eşyalarının üstünde bırakıyordu. Kadıncağız kendi eşyalarını alabilmek için her seferinde o deri cekete dokunmak zorunda kalıyordu. Böyle durumlarda tercihlerimizi açıkça belirtmemizin bir sakıncası yoktur. Veg*n dostumuz, adamın hareketlerinin devam ettiğini gördüğünde, "Deri ceketini eşyalarımın üstünden kaldırmayı çok tatsız buluyorum" diyebilirdi. Sizin de başınıza benzer bir şey gelirse ve karşınızdaki kişi davranışında ısrar ederse, düz bir tonda ve serinkanlılıkla "Deriye elimi sürmekten hoşlanmadığımı söylemiştim. Bu büyük bir anlayışsızlık" diyebilirsiniz. Devam ederse, aynı düz tonla "Deriye elimi sürmekten hoşlanmadığımı söylemiştim. Bu büyük bir kabalık" dersiniz. Durum ısrarla tekrarlanabilir, siz de (eğer araya bir set çekmek istiyorsanız) aynı görüşte ısrar edebilirsiniz: "Bu büyük bir kabalık."

İkinci bir yol olarak, bunu bir daha yapmayacağına dair söz vermesini isteyebilirsiniz. Yaptığını sürdürmekte ısrar ederse, ona düz bir tonlamayla verdiği sözü hatırlatabilirsiniz. Düşmanca davranmayın. Ancak bir veg*n çok fazla talepte bulunursa (ör. kimsenin karşısında et yemesine müsaade etmemesi gibi), diğerleri kendilerini yabancılaşmış ve mutsuz hissetmeye başlar; bu duygular da veg*nlığı yayma yolunda pek iyi araçlar teşkil etmez.

İş yerinde karşılaştığınız problemlerin çoğuna, daha önceki bölümlerde bahsi geçen analizler ile tepkilerden/cevaplardan faydalanılarak yaklaşılabilir. Yiyecekler üzerinden sataşmak, bir tür düşman sabotajcı marifetidir. Deri ceketin sahibi olan adam bir sabotajcıdır. Ne yediğinizle veya yemediğinizle ilgili sorular, et yiyenlerle konuşmanın temel kurallarına göre cevaplanabilir. Önceki bölümlerde değindiğimiz hayatta kalma tüyolarını alıp bu duruma uyarlayın. Bununla beraber, bir iş ilişkisindeki bazı emsalsiz durumlara da dikkat etmemiz gerekir.

Pandemi sürecinde çalışma koşullarıyla ilgili düzenlemeler birçok yönden değişti ve bu değişikliklerden bazıları gelip geçerken bazıları kalıcı oldu. Uzmanlar ve analistler henüz bu konuda bir ağız birliğine varmış değiller. COVID-19 pandemisi insanların nerede çalışacağına dair birtakım ön kabulleri değiştirmiş ve bazı iş çevreleri kurumsal ortamlarda veg*n gıdalara daha fazla yer açmış olsa da veg*n olmamanın normalleştirilmiş doğası, özellikle daha az kentleşmiş bölgelerde, varlığını hissettirmeye devam ediyor ve bu iş arkadaşları arasındaki etkileşimlere de er geç sızıyor.

TAKIM KURMA: MANTIKSIZ TARAFLARI

Bir takım oyuncusu musunuz? Şirketler takım oyuncularına ihtiyaç duyar. Çalışanlarının takım ruhuna yatkın olup olmadıklarını tespit etmek için de çoğu zaman bir "sadakat" testine başvururlar. Açıktan bir test olarak anılmayan ve okulda gördüğünüz testlere benzemeyen bu test, genellikle aşağılayıcı bir deneyimdir. Bir takım oyuncusu olarak görülebilmeniz için, bu yegâne testi geçmek zorundasınızdır; geçtikten sonra ise bir daha asla benzer bir aşağılanmaya maruz kalmazsınız. Takım kurma, sizin güçsüzlüğünüze bağlı gelişir.

İş yükümlülükleriniz konusunda nasıl davranırsanız davranın, veg*nlığınız "Ben bir takım oyuncusu değilim" diyen bir imaj çiziyor olabilir.

Şimdiye dek duyduğum en acı deneyim, katılması gereken yemeğin bir "kendi ıstakozunu kendin seç lokantası"nda ola-

cağını öğrenen bir veg*nınkiydi. Hikâyeyi onun anlatımıyla paylaşıyorum:

> İstiridyelerin, karideslerin, havyarların elden ele uzatıldığı o akşam yemeğinde sadece bir dilim Portobello mantarı ve bir yemek yanı salatası yiyerek oturdum. Sonra izin isteyip ıstakozlarını seçmeye gittiler (Istakozlar masaya getirildiğinde, herkes "Dur bir dakika, Susie'yi almışsın, onu ben seçmiştim!" gibi espriler patlatmaya başladı). Herkes biftek tartar, dana eti vb sipariş etmişti ve etler paylaşılmak üzere bir o yana bir bu yana gidip geliyordu. Akşam yemeği boyunca "Biftek yumuşacık olmuş" veya "Bu şimdiye kadar yediğim en iyi parça et" gibi yorumlar yaptılar. O masadaki herkes hayvanları yemek konusunda ne hissettiğimi biliyordu; ama yine de bu yorumları yapmaya devam ettiler. Hiç yapmadığım bir şekilde, orada sessizce oturdum ve bu kendimi daha da kötü hissetmeme neden oldu. Korkunç bir akşamdı, fena halde bozguna uğramış hissediyordum. Neredeyse kalkıp gidecek gibi oldum; siz olsanız ne yapardınız?

Bunun bir sadakat testi olduğunu gösteren pek çok işaret mevcut; üstelik sadece onun için değil, herkes için. İlk işaret, alışkın olmadıkları bir ortamda bulunmalarıydı: O ve iş arkadaşları, hep birlikte Tampa'ya götürülmüşlerdi. Bunun bir sadakat testi olduğuna dair ikinci işaret ise, hiçbirinin gidecekleri yer konusunda söz sahibi olmamasıydı: Müşterileri çok ünlü bir "et ve deniz ürünleri" restoranı seçmişti. Veg*n dostumuz bunu şöyle açıklıyordu: "Patronum yemek için nereye gideceğimizi söylediğinde şaka yaptığını zannettim. Kendisi benim yaşam tarzıma karşı son derece anlayışlıdır ve o da iş arkadaşlarım da sık sık hayatımı yaşama şeklime ne kadar saygı ve hayranlık duyduklarını dile getirirler, nerede yiyeceğimizi duyunca şaşırmamın nedeni de buydu. Bu bana çok düşüncesizce göründü; patronum biraz daha fazla seçeneğin sunulduğu bir yer önerebilirdi ama öyle yapmadı." Şu durumda görünen o ki, patronu bile, onun tercihlerine sempati duymasına rağmen müşterinin seçimine karşı gelebileceğini zannetmiyordu. Bu da müşterinin patrona uyguladığı sadakat testiydi.

Kendisine genellikle saygılı ve takdir dolu yaklaşan iş arkadaşları, yemek boyunca ona bir kez bile yemeği nasıl bulduğunu

sormamışlardı; hatta ortamın havasını bozacak davranışlarıyla duruma tuz biber ekmişlerdi. Bunun bir sadakat testi olduğuna dair üçüncü işaret de buydu: her zamankinden farklı, karaktere aykırı davranışlar. Nedenini ise dördüncü işaret ortaya koyuyordu: Yemeklerle ilgili yorumların asıl muhatabı, oradaki en önemli kişi olan müşteri ile onun çıkarlarını temsil eden kişi, yani patrondu. Yorumlar, yukarı yönlü hareket eden dikey bir sistemde akıyordu. Önlerindeki bifteğin "şimdiye kadar yediklerinin içinde en iyisi" olmasının nedeni buydu (O koşullarda öyle olmak zorundaydı!). Zavallı ıstakozlarla ilgili şakaların nedeni de buydu.

Et yenen bir ortamda yapılan bir sadakat testinde, veg*n oradaki en güçsüz kişiydi. Ki o bile her zamankinden farklı, karakterine aykırı davranmıştı. Bana anlattığına göre, o an "ağzını (sonuna kadar) açıp kendisine biraz olsun saygı göstermelerini rica etmek" istemişti. Ama öyle yapmadı; bu da yemeğin bir sadakat testi modeline uyduğunu gösteren bir diğer işaretti. Ayrıca, "Sessiz kalmayı reddederim" de demişti. Ancak bu olayda sessizliği tercih etmişti. Bu yemekte farklı bir şeyin söz konusu olduğunu anlamıştı. Peki farklı olan neydi? Bunun bilinçli olarak adını koymamış olsa da (ör. "Bu bir sadakat testi"), kendisini orada tutacak ve sessiz kalmasını sağlayacak kadar önemli bir şeyin varlığını hissetmişti. Diğerlerinin ona yaklaşımlarındaki etkileşim ve şefkat eksikliğinden şikâyetçiydi: "O akşam birinin bana yemek seçimlerimle ilgili bir şey sormuş olmasını isterdim; çünkü o zaman ben de ağzımı açardım." Ancak elbette kimse ona böyle bir şey soramazdı; akışın yönü güçsüz olana doğru değil, güçlüye doğruydu. Gitmeye niyetlendiğini itiraf ediyordu ama bunu da yapmamıştı. Peki, onu orada tutan neydi? Tabii ki patronuna olan sadakati.

Bazı veg*nlara sorarsanız, bu kişi orada şöyle bir şeyler söyleyebilirdi:

> Arkadaşlar, bölüyorum ama... Eğlencenizi bozmak ya da ne yiyeceğinizi söylemek gibi bir niyetim yok. Ama bana biraz saygı göstermeniz mümkün mü acaba? Şansa bakın ki hayvanların yenmesini çok

nahoş buluyorum. Bu benim kişisel değerlerime ters düşüyor, konuyla ilgili ortak değerlere sahip olmadığımızı da görebiliyorum ve bu sorun değil. Ama eminim ki, eğer Yahudi olsaydım bana saygınızdan ötürü Yahudiler ile ilgili fıkra anlatmaktan kaçınırdınız. Yani sizin için sakıncası yoksa, belki bütün bu ölü hayvanlar hakkındaki esprileri biraz kesip, başka bir şeyden bahsedebiliriz. Buna çok memnun olurum. Mesela, öğleden sonra gezdiğimiz resim sergisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ancak bu birtakım noktaları kaçıran bir tepki olurdu.

Öncelikle, kendi durumuna, hayvanları yemenin nahoş olduğuna inanmasına, dikkat çekerek derdinin bu olmadığını iddia etse bile eğlencelerini bozmuş *olacaktı*. Bir veg*nın dinamikleri ne kadar kolay değiştirdiğini bilirler; yemeğini nasıl bulduğunu soramayışları da bu yüzdendir. Onun veg*nlığına karşı engellenmiş olmak zorundadırlar, bu onların hayatta kalma stratejisidir.

İkinci olarak; hayır, ona biraz saygı gösteremezler. Eğer yapabilselerdi, yaparlardı. Yapmamış olmaları, yapamadıkları anlamına gelir. Olay sahiden bu kadar basittir. Böyle bir durumda saygı talep etmek hiçbir işe yaramaz. Arada kurulan bağ aşağıdan yukarıya değil, yukarıdan aşağıya doğru gelişir.

Bu yaklaşımdaki üçüncü hata, çoğu kişinin düşüncesiz olduğu gerçeğini görmezden gelmesidir. Yahudilerin karşısında anti-Semitik, Afrika kökenli Amerikalıların karşısında ırkçı, kadınların karşısında cinsiyetçi fıkralar anlatırlar. Yahudiliği bir örnek olarak öne sürmesi, o an aralarında bulunan bir Yahudi'yi rencide edebilir. Yahudi biri böyle bir benzetmeden hoşlanmayabilir. Bu tepki her hâlükârda asıl meseleyi anlamaktan uzaktır. Sonuçta espri yapmak da engellenmiş veg*nların savunma mekanizmalarının bir parçasıdır.

Dördüncüsü; hazır yiyecek çok az şeyi varken uzun, ayrıntılı bir fıkra veya sürükleyici bir hikâye anlatarak sohbetin kontrolünü çabucak ele geçirebilir. Böylelikle konuyu değiştirmeyi başarır ve akıllarda ilginç bir hikâye anlatan kişi olarak kalır. Onlara ne yaptığını söylemesine de gerek yoktur ("İlginizi –ve kendi ilgimi– bu zavallı ıstakozlardan uzaklaştıracağım"), sadece yapar ve geçer.

Aslında bunun onunla ilgisi yoktur. Şirket ile ilgisi vardır. O bir takım oyuncusu mudur yoksa değil midir? Bu bir sadakat testidir. Unutmayın; sadakat testinin iki ayırt edici özelliği, insanların kontrollü bir ortamda her zamankinden farklı davranmaları ve testlerin nadiren uygulanmasıdır. Buradaki durumda meydana gelen tam da buydu.

Bir sadakat testinden geçiyor olsanız bile, bu en köklü prensiplerinizin ihlal edilmesine izin vermeniz gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine test zamanları için hayatta kalma yöntemleri geliştirin. Böyle durumlara hazırlıklı olun: Restoranda masadan kalkıp kendi yemek ayarlamalarınızı yapın; ayıklayın, derin düşünün, hatta gerekirse hastalanın, izin isteyip akşamı erken sonlandırın.

İŞ YEMEKLERİ

İş yemekleri bambaşkadır. Yaşanan sorunlar her seferinde yinelenir. Çoğu zaman sorun, et yiyenlerin sizin taleplerinizi karşılayamayan veya karşılayamayacak gibi görünen restoranları seçmeleridir. Bir ilişkide ne kadar az güce sahipseniz, yeme içme davranışlarınız o kadar savunmasız olacaktır. İşle ilgili yükümlülükler, kimi zaman et yiyenlerle birlikte son derece rahatsız edici mekânlarda yemek yemenizi gerektirir.

Artık bu durumu kontrol altına alabilen bir tanıdığımın bulduğu çözüm, hiçbir iş toplantısının yemekler esnasında yapılmaması oldu. Yıllarca bol bol et tüketilen iş toplantılarına katılmasını zorunlu kılan patronlarla çalışmanın ardından, bu yöntem üzerindeki stres yükünü fazlasıyla atmasını sağladı. "Kolaya kaçmak gibi göründüğünü biliyorum; ama sırf farklı olduğum için bana bir 'sorun'muşum gibi hissettirmelerinden usanmıştım. Halbuki ben daha fazla 'sorun' olmadığım ve onlara gerçek fikrimi söylemediğim için suçluluk duyuyordum!"

Ancak kontrolün pek mümkün olmadığı bir çalışma ortamında bulunanlarınız için, bu taktik sorunu hafifletmeye yetmez. On Birinci Bölüm'de ("İncelik İş Başında: Et Yiyenler ile Birlikte Yemek") izah edildiği gibi, işe yarayabilecek bütün önlemleri devreye sokun.

Şimdi bir vejetaryenin bu türden zor bir durumun üstesinden nasıl geldiğine kulak verelim. Biyo-dekontaminasyon uzmanı olarak çalışan bu kadın, kümes hayvanları sektöründe uzmanlaşmış bir hayvan sağlığı şirketiyle işbirliği halindeydi. Piyasada kilit rol oynayan bazı şirketlerle ve önemli müşterilerle tanışmak üzere Arkansas'a gitmişti. Bir otel odasında bir araya gelen sekiz kişi, daha sonra hep birlikte yemeğe çıkmıştı.

Açık büfe bir kaburga lokantasına gittik. Seçenekleri gözden geçirirken ruhum daraldı: Et, et ve daha çok et, gravy sosla kaplanmış patates püresi, tereyağında yüzen sebzeler... Büfede tamamen bitki bazlı tek bir yemek bile yok gibiydi. Sonra ayrı bir alanda kurulu olan salata barını fark ettim, işte orada rızkımı bulacağımı biliyordum! Kocaman bir tabak alıp, tıka basa marul ve diğer sebzelerle doldurdum. Hep beraber oturacağımız büyük dikdörtgen masada, stratejik açıdan en iyisi olacağını düşündüğüm yeri –sondan birinci sandalyeyi– seçtim; böylece yiyecek tercihlerimin daha gözlerden uzak olmasını umuyordum. Yemeğe başlayalı daha beş dakika filan olmuştu ki, tam karşımda oturan tavuk çiftliği sahibi gözlerini tabağımda gezdirdi. Sonra kafasını kaldırıp bana baktı. Masaya hızlıca bir göz attı ve sırayla herkesin tabağına baktıktan sonra bana dönüp "Hayırdır... Sen vejetaryen misin YOKSA?!" dedi. Bir an öylece donakaldım. Salt tabağımın görünümünden yola çıkan, bu kadar doğrudan bir meydan okumayı hesap etmemiştim. Yemek seçimimle ilgili herhangi bir ahlaki dayanak öne sürersem, yeni işimi çok fena baltalayacağımı biliyordum. Masadaki adamlara tek tek baktım. Dışarı fırlamış koca bira göbekleriyle, hepsi bariz biçimde kiloluydu. Sonra tabaklarına baktım; eritilmiş hayvansal yağın içinde yüzen katman katman ölü etler vardı. Daha da kalın bir yağ tabakasının altında, haddinden fazla pişirilmiş birkaç sebze belli belirsiz görünüyordu. Sonunda şöyle cevap verdim:

"Şey, kısmen... Yani, aslında hayır... Ama sanırım biraz... Şöyle ki, babam kalp hastalığıyla hepimizi korkuttuğundan beridir bütün aile böyle besleniyor." Masaya bir sessizlik çöktü. Adamların çoğu bakışlarını önlerindeki tabaklara çevirdi. Sonra teker teker dökülüverdiler.

"Evet, benim doktorum da kolesterolümü düşürmem gerektiğini söylüyor."

"Benim de kan basıncım çok yüksek çıktı."

"Şu an diyette olmam lazımdı. Aslında bu şeyleri ağzıma bile sürmemeliyim."

Neredeyse herkes buna benzer bir itirafta bulunduktan sonra, muhabbet kaldığı yerden devam etti. Bir daha hiç yediklerimle ilgili huzursuz edilmedim, bu bana yeni işimde varlığımı sürdürebilmek için önemli bir ders oldu. Kendimi hiç vejetaryen olarak tanımlamadan, hayvansal yağ ve kolesterol üzerine bitmek bilmeyen konuşmalar yaptım ve –babamın başına gelenlerin bir sonucu olarak– endişemin sebebinin bu tür şeyler olduğunu vurguladım.

Bu vejetaryenin tercihi –ki çok akıllıca– hedef haline gelmekten kurtulmaktı. Diğerlerinden farklı değil, onlar gibi görünmeye ihtiyacı vardı. *Vejetaryen* sözcüğünden kaçındı. Dünyalarının çarpışmasına izin vermedi. Sonuçta iş yemeği dedikleri böyle bir şeydir, iş ilişkilerini güçlendirmek için bir fırsat olarak görülür. Kahramanımız da vejetaryen kimliğini feda etmiş gibi hissetmedi; sadece onu yeniden paketleyip erişilebilir hale getirdi.

İş yemeklerini, günlük karma yemeklerde bile genellikle mümkün olmayan bir şeyi –veg*nlığı öğretmek– başarmak için kullanmaya kalkışmayın. Et yiyenlerle konuşmanın temel kurallarını tekrar gözden geçirin ve şunu ekleyin: Eğer veg*nlığım açık bir mesele haline gelirse, bu toplantının amacına nasıl bir katkısı olacak? Buna bir cevabınız yoksa, dışarıda yemek yeneceği zaman hazırlıklı olma tavsiyesini dikkate alın. Eğer bu şekilde vazgeçilmez bir ilkenizi ihlal etmeniz bekleniyormuş gibi hissediyorsanız, böyle bir tavizi gerektirmeyecek diğer olası iş ortamlarını belirlemeye başlayın.

KURUMSAL KIYAKLAR

Bazı şirket etkinliklerinin sizi ya dışlayacağından ya da rahatsız edeceğinden emin olabilirsiniz. Bir kadın tanıdığım, bu tür yerlerde düzenlenen ve müşterilerin dahil olmadığı şirket toplantılarına katılma zorunluluğunun ortadan kalkması konusunda anlaşma yapmıştı. Ancak "veg*n duruşu onun şirket ilişkilerine birçok yönden yabancı kalmasına yol açmış; beslenme tercihleri nedeniyle, davet edilmeyeceği türden pek çok spontan etkinliğe katılma şansını baştan kaybetmişti." Bunlar bayram kutlamaları veya rastgele ekip toplanmaları şeklinde gerçekleşebilir. Bu et-

kinliklerde anlık gelişen fikirler ve programlar ortaya çıkabilir. Hepsinin dışında kaldığınızı fark edersiniz.

Birtakım sorunlar iş ilişkileri nedeniyle tekrarlanıyorsa, meydana gelen örüntüyü tespit edin ve kendinize şöyle sorun: Bu konuda ne yapabilirim? Bu noktada ne değişebilir?

Bir diğer şirket içi mesele de bayram hediyeleridir. Bir vejetaryen bana şöyle yazmıştı:

> İş yerimin Noel hediye paketinde jambon, hindi ve biraz da sosis yer alıyor. Yönetici asistanına (hediye siparişlerini o idare ediyordu) benim paketimi başka birine verebileceğini çünkü nasılsa benim elime geçerse çöpe atacağımı söyledim. Yüzüme sanki alnımda üçüncü göz belirmiş gibi baktı.

Evet, bu hediye düşüncesizce; ama vejetaryenin buradaki tepkisi de öyle.

YENİ BİR TAKIM KURMAK

Sistemi değiştirmeye çalışarak veya bildiklerinizi iş arkadaşlarınızla bire bir paylaşarak yeni bir takım kurabilirsiniz. Belki de onları yargılamadığınızı hissederlerse, bilgi almak için size yaklaşmayı deneyebilirler. Hatta veg*nlığınız, bağlantılar kurma ihtimalinizin önünü bilfiil açabilir. Ancak bu sonuca ulaşmak çok vakit ve sabır ister. Janice, bir sigorta şirketinde çalışma deneyimini şöyle aktarıyor:

> Ben işe başladığımda, patronum Pete kahvaltıda tuzlu Mcdonald's hamburgerleri ve kahve eşliğinde donutlar yiyordu; sigara kullanıyor ve her gece (bir ya da iki kadeh) içki içiyordu. Bir yıl sonrasında, kahvaltıda sade kahve veya su eşliğinde kepekli küçük kekler, öğle yemeğinde su veya meyve suyu eşliğinde hindili sandviçler yiyordu; yeniden tempolu yürüyüşlere başladı ve içkiyi büyük oranda kesti. Vejetaryen olmasa da, kötü alışkanlıklarını hayatından çıkardı.

Merak edenler olursa diye, garantili tariflerini ofisinde her an hazır tutan bir veg*n vardı.

Bir diğer veg*n içinse değişim gerçekleşmişti; çünkü etik duruşunu açıkça dile getirebilmişti:

> Çalıştığım şirketin düzenlediği bir uluslararası satış toplantısı, hayvan gösterilerinin yapıldığı bir su parkında ödül yemeğiyle sona erecekti. Patronuma etik sebeplerden ötürü katılamayacağımı bildirdim. Beni sıkı bir sorguya çektikten sonra, yemeğe katılmama kararımı gönülsüzce de olsa kabul etti. Birkaç gün sonra yanıma geldi ve meseleyi enine boyuna düşünmesinin, arkadaşlarıyla ve ailesiyle konuşmasının ardından bir karara vardığını söyledi: Bundan sonra hiçbir şirket etkinliği, insanları bu şekilde gücendirme ihtimali olan bir yerde düzenlenmeyecekti. Her ne kadar benim görüşlerimi paylaşmasa da, bunları benimsemekteki samimiyetime ve herhangi bir dini veya etnik grubun görüşleri kadar dikkate değer olduklarına inanıyordu.

Belli ki patronu onu anlayabilmişti ve etkinliği bir sadakat testi olarak kullanmamıştı. Bir diğer vejetaryen kadın, epey ötekileştirici bir ortamı değiştirmeye çalışmıştı:

> Bir ara (balolarda ve galalarda tavuk servis eden) bir Humane Society derneğinde çalışıyordum. Ekipteki bir avuç vejetaryenden biriydim. Meat Out gününde (ilkbaharın ilk günü düzenlenen ulusal vejetaryenlik kampanyası), vejetaryenliğe geçişle ilgili bir sunum yaptım. Bu insanların nasıl olup da kediler ve köpeklerle bu denli ilgilenirken diğer hayvanları yediklerini aklım almıyordu. Birçoğu meseleyi kavrayıp hayvan yemeyi bıraktı. Ancak bir gün masamda imzasız bir not buldum; vejetaryenliğe dair konuları açmamam gerektiği çünkü içimizdeki et yiyen insanların bundan rahatsız oldukları yazılıydı.

Sonunda kendisine şunu sormak zorunda kalmıştı: "Bu takımda oynamaya devam etmek istiyor muyum?" Yeni bir takım kurmanın ya da mevcut bir takımın parçası olmanın diğer seçeneği budur: iş değiştirmek. Alt sınırınıza karar vermeniz gerekir. İşiniz, inanç sisteminizle çelişiyor mu? Eğer öyleyse, iş yerindeki atmosferde ayakta kalabilmek için ahlaki duruşunuzu engelleyen bir enerji sarf edersiniz. İşte bu noktada, engellenmiş enerjiye ne olduğunu da anlarsınız. Yaşamınızın diğer alanlarına sızar. Onu engellemek aynı zamanda çok yorucudur. Bir tavuk işleme tesisi için finansman ayarlamalarına yardımcı mı oluyorsunuz? Bir sağlıklı gıda marketinde çalışıyorsunuz ve et reyonuna ürün yerleştirmek sizin göreviniz mi? İş değiştirmeniz gerektiğini

fark edebilirsiniz. Veg*nlığa geçen birinin kasaplık, kesim ve et işleme, biftek lokantasında garsonluk, sığır endüstrisi lobiciliği gibi bir işe devam etmek istememesi gayet normaldir. İşiniz et endüstrisine ucundan kıyısından dahil de olabilir; tıpkı kendisini elinde bir tabak dolusu salata ile Arkansas'ta, kümes hayvanı endüstrisindeki müşterilerinin arasında buluveren kadın gibi.

İşinizin gerekleri ile beslenme ve hayvanlara dair değişen bir bilinç arasında denge kurmak zorunda kalmaktan gına geldiyse, bunu gıda tercihlerinizden daha fazlasını değiştirmek için bir fırsat olarak görün. Bu, yeni bir şey denemek için ne zamandan beridir beklediğiniz fırsatın ta kendisi olabilir. Yeni bir vasıf geliştirme konusunda engellenmiş ya da içinizde saklı bir hayale sahip olabilirsiniz. Belki de kâr amacı gütmeyen dünyaya daha fazla dahil olmak istiyorsunuzdur. *What Color Is Your Parachute?* (Paraşütün Ne Renk?) gibi karar verme sürecinizde yardımcı olabilecek kitaplara yönelin.

İşinizden memnunsanız ve içerisinde yer aldığınız et yiyen iş dünyasının zorluklarını aşabiliyorsanız; sağlık, çevre, veg*nlık veya hayvan hakları konularında faaliyet gösteren bir topluluğa gönüllü olarak katılmanın, gitgide evrilen bu hakiki benliğin ihtiyaçlarını karşılayacağı sonucuna varabilirsiniz.

İşinizin başında olmak; sizi teşhir etmelerini, topa tutmalarını, karşınızda gruplaşıp üstünüze gelmelerini, pestilinizi çıkarmalarını, sizi sürekli yabancılaştırmalarını sineye çekmek anlamına gelmez. Eğer haliniz buysa, bir bolluk hissiyle yaşamanızı sağlayacak koşullardan ciddi anlamda mahrum kalıyorsunuz demektir. Kendiniz gibi olmanızın önünde duran engeli dürüstçe tespit edin ve kendiniz için, kendinizle, kendi yararınıza çalışmanın yollarını bulun.

13. Bölüm
İnternette Et Yiyenler Arasında Yaşamak

Yirmi birinci yüzyılın ilk 20 yılında, gündelik hayatlarımızın öyle ya da böyle internet ortamına taşındığı söylenebilir. COVID-19 pandemisi bizi sevdiklerimizle Zoom, Facetiming gibi platformlarda buluşmalara (ve düğünlere ve cenazelere katılmaya) göndermeden, marketten alacaklarımızı ve maskelerimizi internet üzerinden sipariş vermeye başlamadan önce bile; internette nişanlandığımızı duyuruyor, özçekimlerimizi paylaşıyor, tanışma/arkadaşlık uygulamalarını kullanıyor, film seyrediyor, müzik dinliyor ve haberleri takip ediyorduk. Kitabın bu yeni baskısının çıktığını bile internetten öğrenmiş olabilirsiniz. Peki, hayatlarımızı dijital çağda sürdürmek –sosyal medya uygulamaları, YouTube, Google, sürekli akan içerikler,

geleneksel posta yerine elektronik posta, kafalarımızı hep öne eğik tutan akıllı telefonlar, günün 24 saati ulaşılabilir olma ön kabulü– özellikle et yiyenler arasında yaşama açısından ne anlama geliyor?

Çevrim içi yaşamanın sayısız artıları olduğu gün gibi açıktır. Ancak olumsuz yönlerinden bazıları açık, bazıları saklıdır.

ÇEVRİM İÇİ TOPLULUKLAR

Artılar listesinin ilk sıralarında, internet ortamında bir toplumsallık hissi yaşamak ve kendi veg*n yolculuklarını gerçekleştiren diğer kişilerle bağlantı kurmak yer alır. Birçoğumuz, yalnız olmadığımızı bilmenin kendimizi ne kadar güçlü hissettirdiğini internette de gerçek hayatta da deneyimlemişizdir. Veg*nlığa yeni adım atmış olan kişiler, başka veg*nlarla bir araya gelemeyen veg*nlar ve beyaz olmayan veg*nlar internet ortamında destek gruplarına erişme fırsatına kavuşurlar. İnsanlar orada –bazıları için gerçek hayattakinden farklı olarak– anlaşıldıklarını ve soyutlanmadıklarını hissedebilir. Çevrim içi platformlarda, veg*n olma kararınızı destekleyen kişilerle karşılaşma ve veg*nlık çatısı altında fikirler, yemekler ve tarifler üzerine tartışma şansı bulursunuz. Örneğin ben *aquafaba*'dan* madlen kek yapmayı Facebook'taki "Aquafaba Hits and Misses" (Aquafaba ile Denemeler ve Yanılmalar) grubundan öğrenmiştim. 2022 yılına gelindiğinde; Facebook'ta *Tofu Appreciation Society* (Tofu Severler Topluluğu), *Seitan Appreciation Society* (Seitan Severler Topluluğu), *The Vegan Pizza Appreciation Society* (Vegan Pizza Severler Topluluğu), *Vegan Ethics* (Vegan Ahlakı), *Science and Society* (Bilim ve Toplum) ve *Friendly and Pragmatic Vegans and Vegetarians* (Dost Canlısı ve Pragmatik Veganlar ve Vejetaryenler) gibi gruplar ortaya çıktı.[1] Instagram'da #vegansofig etiketi üzerinden bir sürü bağlantıya ulaşmak da mümkün.

* "Baklagil suyu" anlamına gelen *aquafaba*, çeşitli tariflerde yumurta akı ikamesi olarak kullanılan –çoğunlukla– nohut veya fasulye haşlama suyudur. (ç.n.)

1. Gruplar gelip geçici olsa da ve Facebook durmadan değişse de, grup adları belirli bir zaman diliminde bu platformda yapılan vegan tartışmalarının canlılığını ve çeşitliliğini yansıtmaktadır.

Yüz yüze iletişimlerde mevcut olan, davranışlara yönelik sosyal beklentilerin (ve kısıtlamaların) çevrim içi ortamda esnediğini veya ortadan kalktığını gözlemleyen uzmanlar; buna "çevrim içi disinhibisyon etkisi" adını vermiştir. Çevrim içi disinhibisyonun olumlu yönleri dikkate değerdir: Gerçek hayattaki bir sohbette açık etmeyeceğimiz kişisel kaygıları paylaşmak konusunda daha rahat hissedebiliriz. Aniden daha cana yakın, duyarlı ve muhtemelen gerçek hayattakinden daha dışa dönük bir ruh haline bürünebiliriz. Bu durum *yararlı disinhibisyon* olarak adlandırılır ve bana kalırsa internet aracılığıyla katıldığımız veg*n topluluğunda sergilediğimiz cesaretin bir nedenidir. İzole edilmiş hislerimizi ortaya serdiğimizde nezaket, destek, anlayış ve empatiyle karşılanırız. Bu deneyim, her birimiz için değerli olan çeşitli dostluklara ve güven dolu ilişkilere dönüşür. Bu deneyim bize hem çevrim içi hem de çevrim dışı hayatlarımızda güç verir. Bazen topluluk bu "yararlı disinhibisyon" işlevi üzerine inşa edilir ve oradan somut yollarla gerçek hayata yayılır.

Zaman zaman, internet ortamında keşfettiğimiz bağlantılardan ve topluluklardan beslendikçe, et yiyenler arasında yaşadığımızı unutabiliriz. Tanışma/arkadaşlık sitelerinde, kendinizi veg*n olarak tanımlayabilir ve böylece oradaki diğer veg*nların sizi bulmalarını kolaylaştırabilirsiniz. Şu sıralar bir tane veg*n arkadaşlık sitesi mevcut ve başka seçenekler de muhtemelen yoldadır.

Çevrim içi ortamda, yakınınızdaki organizasyonlar –yerel topluluklar, kolektif yemekli etkinlikler veya menüsü belirlenmiş akşam yemekleri– hakkında bilgi alabilirsiniz; hatta büyük şehirlerde (Londra vb) bir barda buluşma, veg*n yemekler sunan mekânlara gitme ve masa oyunları oynama gibi ortak ilgi alanlarına hitap eden etkinlikler için oluşturulmuş gruplar bile vardır. Benim yaşadığım yerde (Dallas), çeşitli veg*n ve veg*n olmayan restoranlarda aylık olarak düzenlenen bir "Vegan İçecekler" etkinliği vardı; bu sayede restoranlar menülerini genişlettikleri takdirde kazanacakları bir devamlı müşteri kitlesinden haberdar

oluyor, mevcut veg*n restoranlara destek sağlanıyor ve başka veg*nlarla tanışıp kaynaşma fırsatı doğuyordu.

İnsanları her yıl ocak ayında vegan olmayı denemeye (ve sonrasında devam etmeye) teşvik eden *Veganuary* kampanyası, internet sitesi (https://veganuary.com) aracılığıyla hem bireylere hem de işletmelere kaynak ve destek sağlıyor. *Afro-Vegan Society*'nin (https://www.afrovegansociety.org) "vegan yaşamı herkes için erişilebilir kılma" şiarıyla başlattığı, her yıl şubat ayı boyunca devam eden *Veguary* kampanyası; "Siyah kültürünün katkılarını, zenginliğini ve çeşitliliğini öne çıkaran bir vegan program" sunuyor.

TARİFLER, RESTORANLAR VE ÜRÜNLER İÇİN BİR KAYNAK

Yemek hazırlamak istemiyorsanız veya yolculuk halindeyseniz *Happy Cow* (https://www.happycow.net) gibi mobil cihaz uygulamaları ve internet siteleri sayesinde bulunduğunuz yere yakın veg*n veya veg*n dostu restoranları öğrenebilirsiniz.

Pandemi, internet üzerinden yemek sipariş etmeyi hızlandırdı. Çevrim içi olarak pek çok menüye göz atabilir ve en sevdiğiniz restoranlarda yer ayırtabilirsiniz.

Çevrim içi ortamın getirilerinden biri de, artık yaratıcı veg*n tariflere kolayca erişebiliyor olmamızdır (Yine de mümkünse, lütfen veg*n tarif kitapları hazırlayanları kitap veya e-kitap alarak desteklemeye devam edin). Sosyal medya, veg*n tariflerin nasıl hazırlanacağını gösteren mükemmel videoların dolaşımına olanak sağlıyor ve Tiktok'taki *The Korean Vegan* gibi tarif geliştiricilerinin başarısına önayak oluyor. Instagram'da oluşturulan #VeganRecipes etiketi göz alıcı, rengârenk ve davetkâr görseller eşliğinde bilgiler sunuyor. Video içerikleri genellikle o kadar yaratıcı bir şekilde paylaşılıyor ki, teknikleri dikkat çekici sunumlarla gösterirken izleyicileri motive ediyor.

Neyin veg*n olup neyin olmadığına, veg*n ürünlerin nerede bulunabileceğine, çevrim içi veg*n marketlere dair bilgi alabi-

liyoruz. www.veganessentials.com ve www.abillion.com gibi internet siteleri, veg*n ürünler hakkında bilgi alıp değerlendirme yapabilmemiz ve onları bulmamız için destek sağlıyor.

İnternetten öğrendiğim harika tariflerin hepsini hayata geçirmeye hiçbir zaman vaktim olmayacak; ama hayal gücümü besledikleri ve mutfakta daha yaratıcı olmamı sağladıkları kesin. Bulunması zor malzemelere, internet üzerinden nasıl ulaşabileceğimi de biliyorum.

BİLGİ, ZİHNİN GIDASIDIR

Yirmi birinci yüzyılda, veg*nlık ve hayvan hakları konularında daha geniş bir görüş yelpazesi parmaklarımızın ucunda duruyor. Veg*n fikirlere ve teorilere, çevrim içi ortamdaki bilgilendirici konuşmalar, *podcast* yayınları, içerik akışları, kitap kulüpleri ve dijital konferanslar aracılığıyla ulaşılabiliyor. Akademisyenler, internet üzerinden fikirler aktarma ve keşfetme fırsatına sahipler. Örneğin Laura Wright'ın "The Vegan Body Project" adlı blogu, *The Vegan Studies Project* adıyla veg*nlığın akademik bir alan olmasını öneren bir kitaba dönüştü. Aph ve Syl Ko'nun kitabı *Aphro-ism*, yolculuğuna bir blog olarak başlamıştı. Dünyanın dört bir yanından veg*n düşünürlerin büyüleyici ve moral yükseltici sunumlarıyla karşılaştıkça, hep birlikte gittikçe genişleyen bu sohbete davet ediliyoruz.

Beyazlığın, Siyah ve Kahverengi veg*nların önemli çalışmalarını ve analizlerini gölgelemesini önlemek adına, *Black Vegans-Rock* (http://www.blackvegansrock.com) ve *Food Empowerment Project* (https://foodispower.org) gibi internet siteleri bulunuyor.

Bir veg*n olarak yaşamaya ilişkin beslenme bilgileri, takviyeler ile ilgili tartışmalar (B12 almak ya da almamak? Evet, lütfen alın) ve protein, kalsiyum, Omega 3 vb içerikli sorulara cevaplar internette araştırılabiliyor. Beraber çeşitli kitaplara imza attığım Virginia Messina'nın The Vegan RD (https://www.theveganrd.com) adlı internet sitesini kesinlikle tavsiye ediyorum; çünkü bir konu hakkında beyanda bulunmadan önce her şeyi ayrın-

tılarıyla araştırıyor ve veg*nlık üzerine ortaya konan sağlıkla ilgili iddiaları abartmamaya veya bunlarda yanıltıcı olmamaya özen gösteriyor.[2]

Veg*n ve hayvan haklarına yönelik bu ilham verici içerikler, gitgide büyüyen bir toplulukta bilfiil pay sahibi olmamızı sağlıyor.

AKTİVİZM

İçinde bulunduğumuz dijital çağda, veg*nlık ve hayvan hakları aktivizmleri hızla gelişiyor. Çevrim içi ortamda, bir etkinlik için örgütlenebilir; tehlike altında olan bir hayvanın haberini alabilir, o hayvanın kurtarılmasına ve yeni bir yuva bulmasına yardımcı olabiliriz; yerel bir barınak veya yerel bir organizasyon için gönüllü çalışma listelerine dahil olabilir veya bunlar hakkında bilgi alabiliriz; bölgesel, ulusal ve uluslararası organizasyonların internet sitelerini keşfedebiliriz. Bir organizasyon başlatırken veya veg*n yiyeceklerin sunulduğu etkinlikler düzenlerken, bunların duyurularını paylaşabiliriz. Daha fazla restoranı veg*n seçeneklere yer vermeye teşvik etmek için örgütlenebiliriz; veg*n günleri veya "bir ay boyunca veg*n beslenme" etkinlikleri düzenleyebiliriz; yaşadığımız muhitlerdeki restoranlar arasında bir veg*n yemek yarışmasına sponsor olabiliriz. Faremizin ya da parmağımızın tek bir hareketiyle, seçtiğimiz topluluklara bağış yapabiliriz.

Sosyal medya etkin bir veg*n yapıcı olarak görülüyor. Engellenmiş veg*nlar Esther adlı domuzun bir videosuna ya da gizli kamera görüntülerine ya da veg*nlık ile ilgili yaratıcı bir Instagram veya TikTok gönderisine rastladıklarında; içlerindeki

2. Vegan RD'nin herkese açık Facebook sayfasındaki 3 Aralık 2021 tarihli bir gönderi, "Vegan Bir Diyetle İlgili Üç Dürüst Vaat" diye başlıyordu. Bu vaatler şöyle sıralanmıştı:
"Vegan olmak, karbon ayak izinizi azaltacak."
"Yeryüzünde hayvanların uğradığı en büyük zulümlerden bazılarına olan katkınız ortadan kalkacak."
"Seçimleriniz nezakete, merhamete ve adalete olan bağlılığınız ile çeliştiğinde yaşadığınız bilişsel uyumsuzluk hali sona erecek."

engeller paramparça oluyor (Gizli kamera görüntüleri konusuna döneceğiz).

İnternet ortamındaki veg*n içeriklerin yaygınlığı, muhtemelen basılı medyanın hayvanların refahıyla ilgili meselelere daha fazla dikkat etmesini sağlamıştır. Hayvan hakları aktivisti Sarah Lux bunu şöyle ifade ediyor: "Sosyal medya, hayvanların hikâyelerini insanların önüne koydu ve geleneksel medya da insanların çiftlik hayvanlarının başlarına gelenlere gösterdikleri ilgiye ayak uydurmaya çalıştı. Bu ezber bozan bir durumdu ve hayvanlara epey faydası dokundu, tabii bir vegan olarak bana da."

BEYAZ OLMAYAN VEG*NLARA YER AÇMA/BEYAZLIĞI MERKEZDEN ÇIKARMA

Şüphesiz ki, dijital çağın önemli sonuçlarından biri de beyaz olmayan kişilerden oluşan veg*n topluluklar bulma ve kurma fırsatı olmuştur. *Black Vegans Rock* topluluğu, "İşlerini, sanatlarını, müziklerini, restoranlarını, kitaplarını veya başka projelerini diğer veg*nlarla buluşturmak isteyen sıradan Siyah veganların" çalışmalarına dikkat çekmek amacıyla faaliyet gösteriyor: "Hayvan hakları, gıda adaleti, feminizm ve ırkçılık karşıtlığı konularıyla ilgilenen ana akım alanlardan sistemli olarak dışlanmamıza veya uzak tutulmamıza istinaden, özellikle *Siyah veganların* ihtiyaçlarını gözetmeye çalışıyoruz."

Londra'da, Siyah veg*nların maruz kaldığı soyutlanmayı alt etmeye yönelik hamleler; hazırladığı veg*n yiyecekleri Instagram'da paylaşan ve ardından bir YouTube kanalı açarak videolar yayınlayan Esme Carr için internet üzerinde başladı. Carr, çok doğal gelişen bir sürecin sonunda, bir topluluk kurucusu ve fenomen haline geldi. Onun sahiciliği ve beraberinde getirdiği mesaj, bir topluluğun fitilini ateşledi. Yola çıkış hikâyesini "2017 yılında, 'Vegan cemiyeti'nin ne kadar 'dışlayıcı' olduğunu yıllarca ilk elden deneyimlememin ardından; Birleşik Krallık'taki Siyah veganlara küçük de olsa bir yüz, ses ve alan kazandırma amacıyla *UK Vegans of Colour* [Birleşik Krallık'taki Beyaz Olmayan Veganlar] adında yeni bir Instagram sayfası (şu an ara

vermiş durumda) kurdum." sözleriyle anlatan Carr, ayrıca Güney Londra'da Deserted Cactus adlı bir restoran da açtı.

Veg*n tariflerin beyazlıktan arındırılması ve diyetlerin sömürgecilikten kurtarılmasının yanı sıra, (veg*n topluluğunun içinde ve dışındaki) beyazların üstünlüğü ideolojisine direnen çalışmalar da internet aktivizmiyle yükselişe geçti. Beyaz insanlar, çok farklı temellere sahip kişilerin veg*n fikirlere ve uygulamalara dair çeşitli düşünce biçimlerine maruz kalışımızı artırarak, bizim perspektifimizi merkezden uzaklaştırma fırsatına sahiplerdi.

Önsözde bahsettiğim gibi, Siyah tüketiciler kültürel eğilimleri ve kitlesel iletişimi yönlendirmede önemli bir role sahiptir. Christopher Sebastian (the_christopher_sebastian), Black Twitter'ın ve Siyah veg*nların önemini bir Instagram gönderisinde şöyle ifade etmişti: "Siyah tüketiciler özellikle internette eğilimleri belirliyor ve popüler kültürü eşi benzeri görülmemiş bir düzeyde yönlendiriyor." Twitter kullanan Siyahların "paylaşılan içeriklerle etkileşime girme olasılığı, diğer demografik gruplara nazaran daha yüksektir."

Çevrim içi ortamda "Koreli Vegan" mahlasıyla tanınan –ve nefis tarifleri kendisine çok geçmeden muazzam bir takipçi kitlesi, bir kitap sözleşmesi ve bir de çok satan kitap (*The Korean Vegan* –saatlerinizi ayırmanıza değecek bir kitap!) kazandıran– Joanne Lee Molinaro büyüleyici ve leziz yöntemlerle yemek yapmayı öğretmekle kalmıyor, aynı zamanda internet gönderilerinde mütemadiyen ırkçılık konusuna değiniyor. Twitter hesabındaki biyografi kısmına yazdığı da tavrını açıkça ortaya koyuyor: "Irkçılıktan nefret ediyorum." Christopher Sebastian'a göre, çevrim içi ortamda beyaz olmayan veg*nların gücü Esme Carr veya Joanne Lee Molinaro gibi kişiler sayesinde anlaşıldı: "Onlar yola fenomen olmak için çıkmadılar. Bir şekilde izole edilmişlerdi. Ama onların veganlığı, sadece kimliklerinin ayrılmış ve bölünmüş bir parçası değildir. Onları sırf birer vegan olarak değil, bütünüyle insan olarak görürsünüz. Bulundukları yere gelmelerini sağlayan da sahicilikleridir."

EVET AMA...

Dijital dünya pek çok veg*na yardımcı olurken, aslında bizim göreceğimiz faydaları kendi maddi menfaatlerine mahkûm eder. Veg*nlar olarak bireysel ve kitlesel anlamda dijital çağdan elde ettiğimiz bütün o kazanımlar, 21. yüzyılın "dikkat tacirleri"nin çevrim içi varlığımızdan nasıl para kazandığına dair bir miktar hafıza kaybına yol açmış olabilir. Biz tüketiciler cephesinde -kiminle bağlantı kuracağımız, neyi seyredeceğimiz, neyi okuyacağımız vb konusunda- çoğu zaman muazzam bir olasılık bombardımanına tutulurken; bu işletmeler tamamen bize ait olan bir şeyi, dikkatimizi paraya çevirerek varlığımızı kendi çıkarları doğrultusunda kullanmanın yollarını bulmakla uğraşıyorlardı. Facebook sahneye çıktığında, dikkatimizi belirli bir sosyal paylaşım sitesi üzerinde tutmayı hedeflerinden biri haline getirdi. Nano hedefleme tekniğiyle, reklamlar haber akışımızın içerisine hiç göze batmayacak şekilde yerleşebiliyor.

Elbette kazandığımız onca şeye karşılık dişimizi sıkıp böyle devam edebiliriz. Ancak bizim tek kaygımız, çevrim içi varlığımızın çeşitli yollardan paraya dönüştürülmesi ve bu parasallaşmayla birlikte dikkatimizin manipüle edilmesi değildir. Örneğin; hemen daha fazlasını öğrenmek isteyeceğimiz kısacık ve dikkat çekici bilgilerden oluşan *clickbait* yönteminin amacı, bizi tıkladığımız anda başka bir siteye yönlendirmektir. Christopher Sebastian'ın bir Instagram gönderisinde açıkladığı üzere; bu tıklama yemi/tuzağı "sansasyonel, yanıltıcı ya da başka bir şekilde zarar verici paylaşımlarla duygusal tepkiler yaratarak kolektif zihnimize hasar verir." *Clickbait* yöntemini -bilhassa Sebastian'ın "öfke yemi/tuzağı" olarak adlandırdığı türünü- kullanmak konusunda, veg*n sosyal medya kullanıcılarının da diğer topluluklardan aşağı kalır yanı yoktur. Siz siz olun, oyuna gelmeyin.

Veg*n ve hayvan hakları örgütlerinin elde ettiği faydalar, baskı ve zulüm güçlerini temsil eden grup ve bireyler için de (otokratlar dahil olmak üzere) geçerlidir. Bu nedenle beyaz olmayan veg*nlar internetten ve çevrim içi olmaktan fayda sağlasalar da, bu ortamın onlar için güvenli olduğunun bir garantisi yoktur.

Sosyal medya sitelerinde bir onay sürecinden geçmeden yayınlanan "sahte haberler" asılsız veya davamıza zarar verebilecek iddialarıyla veg*n *mem* aktivizminde de gözlenebilir. Christopher Sebastian, Martin Luther King Jr'ın doğum günlerinde PETA'nın sık sık ondan alıntılar paylaşmasına ve bu sözlerde hayvanların durumu kastediliyormuş gibi bir hava yaratmasına dikkat çekiyor. Sorun şu ki; yılın geri kalanında PETA'nın beyazların üstünlüğünü sorgulamak yerine kabullenerek, ondan istifade eden internet *mem*'leri paylaştığı veya kampanyalar başlattığı da oluyor. İnternette (ve daha önceleri basılı yayınlarda) kadın hakları aktivisti Susan B. Anthony'ye veg*nlık yakıştırmaları yapıldığını görüyorum. Oysa öyle değildi. Aksine, aktivist ve abolisyonist kız kardeşler Angelina ve Sarah Grimké ile geçirdiği birkaç günün ardından, New York'taki Delmonico's restoranına gidip akşam yemeği için biftek sipariş etmek için sabırsızlanıyordu. Yalan yanlış bilgileri/haberleri paylaştığımızda veya yaydığımızda, ne kadar ikna edici görünürse görünsün, ortak bir anlayış ve bilgi zemininin aşınmasına katkıda bulunuruz. Hatırlarsanız, veg*nların bir alt grubu aşı karşıtlarına dönüştüğünde bu tehlikeli tutum internet ortamında, bütün yanlış bilgilendirmeleriyle birlikte, hızla yayılmıştı. Paylaşılan bilgilerin teyit edilmesi önemlidir.

Biliyorsunuz ki, başından beridir bu kitapta çoğu durumda et yiyenlerle tartışmamak gerektiği savunuluyor. Peki, bu tavsiye internet dünyasında değişir mi? Veg*n olan beyaz erkek fenomenlerin veg*n olmayanlarla nasıl tartışacağımızı gösteren popüler YouTube videolarını düşününce, cevap "evet" olabilir. Beyaz bir adamın sokakta rastladığı birilerini tartışmanın içine çektiği bir video, veg*nlığı teşvik edermiş gibi görünebilir; ancak asıl teşvik ettiği şey, çatışmacı ve sarsıcı davranmanın karşıdaki kişiyi değiştireceği inancıdır. Bu "abicim" şovlarına dayalı tartışmalardan kaçınma konusundaki tavsiyemi değiştirmeye hiç niyetim yok. Veg*n olan beyaz erkek fenomenlerin internette kalabalık bir takipçi kitlesine sahip olmaları, en büyük etkiye de sahip olmaları anlamına gelmez. Stratejilerinin doğruluğunu

kanıtlayan hiçbir şey olmadığı gibi, alternatif yaklaşımların daha etkili olduğunu göstermeye devam eden pek çok örnek mevcuttur. Öncelikle, karşıt görüşlülerle tartışmaya girmek onlara mutlak bir meşruluk kazandırır. Sebastian, bir kişinin takipçi sayısının insanları veg*nlığa ikna etmek için en önemli ölçüt olmadığını göstermiştir; asıl olan insanların nasıl katılımda ve etkileşimde bulunduğudur. Etkinin büyüklüğü takipçilerin sayısından ziyade, takipçilerin yorum yapıp yapmaması ve o yorumlara bir tepki gelip gelmemesiyle ölçülür.

Bütün veg*nlar aynı şekilde düşünmezler; veg*nlar arasındaki bazı diyaloglar, veg*n olmayanlarla yaşananlar kadar hararetli geçebilir. Bize güç veren çevrim içi veg*n topluluğu; konusu ister bal yemek ister Kentucky Fried Chicken'da Beyond Chicken* yemek olsun, ister nam salmış bir internet şöhretini beğenmek ister küçümsemek olsun, mahalle kavgalarından azade değildir. Anlaşmazlıklar ve iç çatışmalar, veg*n cemaati konusunda şevkinizi kırabilir. Ayrıca veg*nlığı teşvik etmek için kullanılan görsellere dikkat ederseniz, sosyal medyanın veg*nlara beyazlık ve beden ayıplama normlarını pekiştirmek için nasıl daha fazla fırsat sunduğunu da görürsünüz. Bazı veg*nların veg*n olmayanlara ve diğer veg*nlara kaba, düşmanca ve iğrenç davranabildiğine tanık oldukça hayal kırıklığınız artar.

Dahası, veg*nlar internette şiddetin açık seçik sergilendiği videolar ile benzer içeriklere sahip *mem*'ler ve fotoğraflar konusunda da hemfikir değildir. Bazıları bu şiddet içeren görüntülerin (ki ben bunları "Kanlı İsa" filmleri gibi görüyorum) veg*nlık kararlarında etkili olduğunu doğrulasa da, travma yaratan etkileri hasar vericidir. Bunlar hep "Hayvanlar bu acılara katlanabiliyorsa biz de görmeye katlanmalıyız" şeklinde çok baskılayıcı, hayvan hakları konferanslarındaki film gösterimlerinde de aşikâr olan, bir mesajla servis edilir. Ancak ben buna katılmıyorum. Bu tutum, mezbahaların cam duvarları olsaydı herkesin veg*n olacağı inancına benzer bir şekilde, *görmenin* bir değişime önayak olacağını varsayıyor. Oysa *görmek*, uyan-

* KFC'nin bitki bazlı üretilen çıtır tavuk kızartması ikamesi. (ç.n.)

dırıcı olduğu kadar uyuşturucu bir etkiye de sahiptir; şiddete karşı vereceğimiz tepkileri köreltir. Öyle ki bugün *locavore** adı verilen kişiler, yenecek olan hayvanların bizzat kesilmesinin çığırtkanlığını yapıyorlar.

Bizi gerçek hayatta tongaya düşüren şeyler, internette de tongaya düşürür ve çevrim içi dünyaya özgü diğer unsurlar, durumu daha kötü bir hale getirir.

OLUMSUZLUK ÖDÜLLENDİRİLİR

Facebook'un olumsuz tepkileri kışkırtmaya yönelik bir yol izlediğini muhbir ifadelerinden biliyoruz; çünkü olumsuz etkileşimler daha fazla kâr sağlar. Biz et yiyenler arasında yaşarken, olumsuza dönüşme potansiyeli yüksek olan etkileşimlerle zaten sık sık karşılaşırız. Çevrim içi ortamda böyle olumsuz duygusal karmaşalara ihtiyacımız var mıdır?

Daha önce disinhibisyonun olumlu yönlerinden söz etmiş, çevrim içi bir veg*n topluluğu oluşturmaya katkıda bulunma rolünü açıklamıştım. Ne yazık ki, disinhibisyon kimi zaman olumsuz bir yönde işler ve internet ortamında et yiyenler arasında yaşamayı epey sancılı hale getirebilir. Buna *toksik disinhibisyon* denir. Çevrim içi ortamda insanlar –ve tabii ki *bizler de*– daha agresif, daha sarsıcı, daha rencide edici olmakta sakınca görmeyebilirler. Orada veg*n olduğunuz için saldırıya uğrayabilirsiniz ve bu gerçek hayatta biriyle konuşurken olduğu kadar –hatta ondan da fazla– acı verici, kaba ve tehditkâr olabilir. Çevrim içi anonimlik paravanının ardında hissedilen özgüvenle, yüz yüze bir etkileşimde söylenemeyecek olan şeyler dile getirilir; zira kimse kendi davranışlarını "sahiplenmek" zorunda değildir.

John Suler -çevrim içi disinhibisyonu teşhis eden araştırmacı– çevrim içi anonimliğin bahşettiği "beni tanımıyorsun" özgürlüğünün yanına, *görünmezlik* ("beni göremiyorsun") faktörünü de eklemiştir. Çevrim içi ortamda, muhatabımızla aramızda geçen iletişimi tespit etmemizi kolaylaştıracak ses tonu veya beden dili gibi ipuçlarından yoksunuzdur. Gerçek hayat etkileşimlerinde

* Sadece yerel gıdaları tüketen kişi ve bunu savunan hareketin adı. (ç.n.)

haiz olduğumuz fiziksel işaretlerin –birinin bedeninin içinde hapsolmuş gerilimi, konuşurken dilinin dönüp dönmediğini, sarhoş ya da coşkulu olup olmadığını ya da bizimle alay edip etmediğini anlama yetisinin– yokluğunda, neler olup bittiğine dair bir fikir edinmek güçtür. Biz et yeme konusunda tartışırken, onlar sırf bizimle kafa bulmak ya da bizi üzmek için vaktimizi çalıyor olabilirler. Bu arada, veg*nlarla uğraşan troller olumsuz etkileşimlerden beslenen platformlara yüksek getiriler sağlar!

Bir et yiyenle tartışırken –ister hayvancılık için kullanılan arazi miktarı veya kesimhanelerdeki hat hızları hakkında olsun ister kesimhane işçilerinin yaralanmaları veya saat başına öldürülen hayvan sayısı hakkında olsun– herhangi bir istatistiksel veri kullandığımızda; diğer kişinin kafasındaki sesin kendisine değil, bize ait olacağını söylemiştim. Çevrim içi ortamda ise toksik disinhibisyonun bir sonucu olarak, bunun tam tersi bir olgu ortaya çıkabilir. Buna "Solipsist (Tekbenci) İçe Atım" adı verilir ve "Her şey senin kafanda olup bitiyor" mantığına dayanır. Yüz yüze bir görüşmede alıştığımız gibi karşımızdaki kişiyi "okumamıza" yardımcı olan bedensel işaretler yoktur. Bu durumda çevrim içi iletileri, kendi zihnimizdeki seslerle canlandırabiliriz. Bunun bir sonucu olarak da çevrim içi ortamda, başka bir kişiye karşı –üstelik güvenilir olduğuna dair hiçbir somut veriye dayanmaksızın– daha açık olabiliriz. Dümdüz yaklaşımımız nedeniyle içinde bulunduğumuz tartışmayı ya da anlaşmazlığı sözcüklere başka anlamlar yüklemeden yorumlarız ve muhatabımızın aniden aydınlanmasını sağlayacak olan doğru argümanı bulma umuduyla aynı döngülerde debelenip dururuz. Ancak o doğru argümanı bulamayız; çünkü bu muhatabımızın umurunda değildir ve o bize rol keserken, *kafamızın içindeki ses bize aittir.*

O sırada düşmanca, kavgacı ve sarsıcı yorumlar döşemekten hiç çekinmeyen klavye delikanlılarına dönüşürüz; çevrim içi benliğimiz, bizi sadece gerçek hayattan bilen kişiler için tanınmaz hale gelir. Veg*n olmaya karar veren o merhametli benliğimize aykırı davranışlar sergileyebiliriz. Aniden kendi-

mizi, bir avcının başka bir avcı tarafından öldürülmesini veya hayvanların izini sürerken bir şekilde yaralanmasını kutlarken buluveririz. Veg*nlık karşıtı olan biri kansere yakalandığında ya da öldüğünde, acımasızca bunu hak ettiğini söyleyebiliriz. Biz her tür toplumsal beklentinin dizginlerinden azade olurken, merhametimiz de delik deşik olur.

MEMNUN MUSUNUZ?

Disinhibisyon var gücüyle iş başındayken, çevrim içi bir etkileşimin ardından kendimizi mutsuz hissedebiliriz. Hatırlarsanız, et yiyenlerin pek çok sorusunun altında yatan tek bir soru olduğunu söylemiştim: "Memnun musunuz?" Acaba çevrim içi etkileşimlerimizde de açıkça dile getirilmeyen soru bu mudur? Çevrim içi hayatımızda halimizden memnun muyuz? İnternet ortamında gerçekleşmesi muhtemel olan bütün trollemeler ve tartışmalar, iki bağlantılı durumu neredeyse tamamen netleştirir: Memnun değilizdir ve birbirimizle olan etkileşimlerimizde bunu gözler önüne sereriz. Peki, bu konuda ne yapabiliriz?

ÇEVRİM İÇİ HAYATTA KALMA STRATEJİLERİ

Elinizden geldiğince, "Benimle veganca konuşun" ilkesini uygulayın. Yediğiniz şeylerin harika fotoğraflarını paylaşın. Kullandığınız yeni malzemeleri açıklayın. Tarifleri, tarif geliştiricilerinin ve tarif kitaplarının isimlerini paylaşın. Yeni ve hevesli veg*nları destekleyin.

Tıklama tuzaklarından uzak durun.

Bildirimleri kapatın (böylece olumsuz yorumlarla uğraşmak zorunda kalmazsınız).

Ne zaman çekip gideceğinizi, çevrim dışı olacağınızı, ilginizi başka bir şeye yönelteceğinizi bilin. Can sıkıcı içeriklerden ve zehir saçan insanlardan kendinizi sakının.

Çevrim içi tartışmaları kazanmak zorundaymış gibi hissetmeyin. Kendinizi azat edin, veg*nlığı sürekli haklı çıkarmak gibi bir göreviniz olmadığının bilincine varın.

Krista Behymer, "sosyal medyanın geneline sirayet etmiş olan bilişsel uyumsuzluk, cehalet ve aleni zulümle kaplı çöplüğün ortasında, akıl sağlığını koruyabileceği küçük adalar" olarak tanımladığı özel gruplarda takılmayı tercih ediyor.

İnternetteki nefret söylemine karşı sesinizi yükseltmek, o söylemi eleştiriden veya denetimden koruyan balonu patlatmaya yardımcı olabilir. Sesinizi yükselterek, o nefret söyleminin mağdurlarına destek olabilirsiniz. Sesinizi yükseltin, daha fazla bilgi içeren bir bağlantı paylaşın ve sonra orayı terk edin.

Biraz daha "trol beslemeye" karar verirseniz –belki tartışmaya girmeyip kenardan izleyenleri dikkate alarak– kesin ve net, apaçık, hakaret veya olumsuzluk içermeyen bir şey söyleyin. Michael Sizer kendi deneyimini şöyle anlatıyor:

> Aslında trolleri çoğu kez kasıtlı olarak besliyorum. İnsanların "Zamanını boşa harcamayı bırak, böyle birini asla ikna edemezsin" demeleri beni deli ediyor. Tabii ki onları ikna edemem. Onların fikirlerini değiştirebileceğime dair herhangi bir yanılsama içinde değilim. Ama diğer yandan, o tartışmayı bir duvara konmuş sinekler gibi sessizce izleyen arkadaşlarının ve kardeşlerinin olduğunu da biliyorum. Benim asıl hedeflerim bu kişiler; başka türlü onlara asla ulaşamazdım zira hiçbirini tanımıyorum.

Elbette Sizer, bu yaklaşımın herkeste işe yaramayacağını biliyor. Tutsak hayvanlar için etik koruma alanlarını destekleyen Terri Mitchell ise bu durumlar için uyguladığı yöntemi şöyle açıklıyor: "Söylemek istediklerimi mümkün olduğunca eksiksiz biçimde, nezaket ve mantık çerçevesinde dile getirdikten sonra yoluma devam ediyorum. Bir kahkaha emojisi veya bir tartışmayla karşılık verecek olanlar varsa, bunu ben yokken de yapabilirler. Demem o ki; trolleri besleyebilirim ama öylece durup yemelerini seyredecek değilim."

Benim favorim, yetenekli veg*n sosyal medya kullanıcısı Marla Rose'un tavsiyesi:

> Öğrendiğim şeylerden biri de tartışmamak. Biriyle aynı fikirde değilsem ve gerçekten bunu açıklamanın önemli olduğunu düşünüyor-

sam; kendi görüşümü sunuyorum, belki ilgili bir bağlantı da ekliyorum ama artık uzun uzadıya atışmalarla uğraşmıyorum. Bir sürü enerji vampiri var ve bunlar kendi bakış açılarını sorgulamak gibi bir derdi olmayan, kötü niyetli insanlar. Bu ortama ilk katıldığım günlerde trolleri defalarca beslediğim için pişmanım. Son sözü söylemek isteyen varsa, buyursun. Benim için huzurum daha değerli. Ne huzurumu ne de vaktimi alabilirler.

Önsözde değindiğim üzere, bazılarının dahil olduğu tek veg*n topluluk çevrim içi ortamdadır. Peki, o çevrim içi topluluğun yeterli olduğuna inanmalı mıyız? İmkânınız varsa, interneti bir topluluk oluşturmak için araç olarak kullanmak da dahil olmak üzere, fiziksel izolasyonun üstesinden gelmenin başka yollarını bulun. Yaşadığınız bölgeye özel veg*n bir internet sitesi yoksa, bu konuya bizzat el atmayı deneyin. Yerel restoranların veg*n ürünleri keşfetmesine yardımcı olun. Civardaki bütün restoranları arayın (ya da internette araştırın) ve listenizde kendilerine veg*nların gidebileceği bir mekân olarak yer vermek istediğinizi söyleyip, sundukları veg*n seçenekler hakkında bilgi isteyin. Onların sunduklarını yetersiz bulursanız, önerilerinizi paylaşın.

İnternette takip ettiğiniz barınakların sakinlerinden birinin ölüm haberini duyduğunuzda, onlara baş sağlığı kartı gönderin.

Çevrim içi topluluklarımız bizi ne kadar beslerse beslesin, yine de –gerçek hayata ait üç boyutlu bir süreç olarak– yemek yemeliyiz. Bir veg*n tarif bulup, kolları sıvayın. Bunu yapmak, çevrim içi hayatın yarattığı dikkat dağınıklığı kültürüyle baş etmenize yardımcı olur. Yemek yapmanın duygulara hitap eden doğasının tadını çıkarın; kokular, ritimler, renklerin nefis birleşimi, bir şeyin kaynayıp kaynamadığına veya hamurun nasıl toplandığına ya da keskin bir bıçakla ince ince soğan doğramaya odaklanma. Dikkatinizi bunlara verin.

Ayrıca şunu unutmayın; veg*n olmayanlar, veg*n olmanın mümkün olmadığına inanırlar: "O yemeklerle hayatını sürdüremezsin." "O yemek lezzetli değil." "O yemek karın doyurmaz." Etkileşimleriniz hep çevrim içi gerçekleşirse, onları nasıl haksız çıkarabilirsiniz ki? Makul bir düşünce sürecinden geçmedikleri

bellidir. Onları karşınıza oturtup, keşfettiğiniz veya hazırladığınız o nefis veg*n yemeği sunun. Çatal bıçaklarını veya yemek çubuklarını verin. Bu da sarsıcı olmanın farklı ve daha olumlu bir yoludur.

14. Bölüm

Sihirbaz İş Başında

Et Yiyenler İçin Yemek Yapmak

"Vegan şef ha! Bu bir oksimoron değil mi yahu?" Yazar olmasaydım vegan bir şef olmak isterdim, dediğimde; kız kardeşimin eşi Bill böyle tepki vermişti. Çoğu et yiyen bu görüştedir. Ah, tabii ki bunun etle ilgisi yoktur; yemeklerimiz lezzetli olabilseydi, etten vazgeçerlerdi. Dediklerine göre sorun veg*n yiyeceklerin tatsız tuzsuz, dokusuz şeyler olmasıdır.

Bill'in orada oturup ekşi mayalı kuru pastalarımı ve bademli lahana salatamı silip süpürürken sarf ettiği sözlerde bir ironi olduğunu biliyordum. O akşam ben onları ve tofu "biftek"leri hazırlarken, kız kardeşim Nancy de yanıma gelip şöyle demişti: "Ne yapmaya çalıştığını biliyorum. Bizi sırf lezzetle veg*nlığa

ikna edeceksin." Görüşmediğimiz bir yılın ardından, bu birlikte ilk yemeğimiz olacaktı. Nancy haklıydı; neden bütün endişeleri ve savunmaları bir yana bırakıp insanlara sevgiyle hazırlanmış, güzel, leziz şeyler yedirmeyelim ki? Hayatımızdan onların hayatlarına sunacağımız bundan iyi armağan olabilir mi?

Bizler, sihirbazlarız. Sağ elimizle sihir yaparken, "Sol elimi izle" deriz. Yemek hazırlarken yaptığımız işte budur. Sağ elim ne yapar? Sağ elim veg*n yemeği hazırlar ki sol elim onu size sunabilsin. Sağ elimin ne yaptığını bilmeniz gerekmez. Onun veg*n bir yemek olduğu gerçeğini size hatırlatıp durmam gerekmez. Bunun yerine, sihrin gerçekleşmesini sağlarız.

Ve bir kez gerçekleşince, bunu tekrar tekrar yapmak isteriz. Tutuk bir aşçıdan müthiş enerjik bir aşçıya dönüşebiliriz, ki bana öyle olmuştu. Simyasal dönüşüm –sadece kendimizi değiştirme değil, yiyecekleri de leziz yemeklere dönüştürme– süreci, bizi her seferinde yeniden içine çeker. O an kız kardeşime, yemek yapmakla ilgili ta derinlerimde hissettiğim fiziksel ihtiyaçtan bahsetmeye başlamamın nedeni de buydu. "Bu pek anlayabildiğim veya anlatabileceğim bir durum değil." Omuz silktim. "Mutfakta takılıp yemek yapmak istiyorum; sebze ve meyveleri hazırlayıp, malzemeleri bir araya getirerek nefis bir yemek yaratma simyasına dahil olmak istiyorum."

İşte bu yüzden, sımsıcak bir yazın en sıcak gününde, annemlerin mutfağındaki lavaboda tatlı patates yıkıyordum, ocakta ceviz kavuruyordum; doğrama tahtasında domates doğruyordum, taze biberiye ve sarımsak kıyıyordum; 14 yaşındaki oğlumla beraber mutfak robotunda veg*n pesto yapmaya hazırlanıyorduk. Çünkü kız kardeşim "Cumartesi gecesi için yemekleri sen yapsana" demişti. On beş kişi katılacaktı. Karayip tatlı patates salatası, tofu biftek (kırmızı şarap sirkesi, zeytinyağı ve tamari* ile marine edilmiş), biberiyeli ekşi mayalı ekmek, ahududu soslu salata, domatesli tart, pesto soslu ince spagetti ve şeftali, nektarin, yaban mersini, böğürtlenler eşliğinde zencefilli meyve gevreği

* Tamari; soya fasulyesi, tuz, su ve koji adı verilen bir mayayla yapılan fermente edilmiş soya sosudur. Tat olarak soya sosundan daha yoğun ve ağırdır. (ç.n.)

için hummalı bir çalışma içindeydim. Koçanında mısır almak için biraz ara verdik, çiftçi kadın mısır toplamak üzere tarlaya geçtiğinde biz de ona eşlik ettik. Mısırları incelerken, bir yandan bize mısır tanelerindeki dolgunluğu hissettiğini ve mısırların toplanmaya hazır olup olmadığını anlamak için tepelerindeki püsküllere baktığını anlattı.

Hava öyle sıcaktı ki, böcekler sıvı almak için yaban mersinlerini yiyordu. Öyle sıcaktı ki, "Yemek yapmak için onca gün varken, neden bugünü kabul ettim ki?" diye düşünüyordum. Ama sonra akşam yemeğinde, bunun nedeni belli oldu. Sihir gerçekleşmişti. Herkes yemeğin tadını çıkarırken heyecanla bunu fark ettim! Kimse bir şeyin eksikliğini hissetmedi. Çünkü hiçbir şey eksik değildi! Kendilerini rahat hissediyorlardı. Herkes tasasız ve dingindi. Hâlâ bir öğünde mutlaka et olması gerektiğine inandığını bildiğim babam bile, bunun yerine pestodan bahsediyor, sitemli ama içten içe gururlu bir baba rolüne bürünüyordu: (Beni işaret ederek) "Yazın eve gelsin diye iki çeşit fesleğen ekiyorum!"

Yiyecekler bütün duyuları harekete geçirmek üzere bir araya gelmişti: Milföy tartın içindeki domatesler ile fesleğenlerin güzelliği, taze pestonun kokusu, meyveli gevreğin meyvelerine nüfuz eden zencefilin tadı.

Böyle ziyafetlerde, ortaya başarılı bir sofra çıktığında ve herkes yemeği çok beğendiğinde, her sihirbaz gibi ben de ellerimin hünerinden kıvanç duyarım. Kimsenin bütün ayrıntıları bilmesi gerekmez. Onların hayatlarına değer katmak için kendi hayatlarımızdan bir şeyler, sevgiyle yarattığımız bir şeyler sunarız. İyi hazırlanmış, güzel yemeklere katılan sevgi bulaşıcıdır.

Biz en büyük armağana sahibiz: İnsana yakışan biçimde sevgiyle hazırlanmış bir yemeğin verdiği hazzı biliyoruz. Et yiyenler arasında yaşamanın sırrı budur. Bunu paylaşmanın kendinize uygun bir yolunu bulun. Yemek yapmak, ilişkilerdeki zorlukları aşmaya yardımcı olur; "Sizi seviyorum. Bunu sizinle paylaşmama izin verin" demenin bir yoludur.

Et yiyenler sevgi dolu, yargılamanın olmadığı bir ortama girmekten çekinmezler. İyi yemekler ikram ettiğimizde, onları

yargılamadığımızı gösteririz ve onlara kendilerini yargılamamaları için bir rahatlık vermiş oluruz. Sadece anı yaşayabilirler. İşte o zaman inceliğin tadına varırlar. Ve oraya tekrar gelmek isteyebileceklerini fark ederler; çünkü orayı olumlu duygularla (açlığın giderilmesi ve suçluluk duygusunun hafifletilmesi) ilişkilendireceklerdir. Orada oturup bizim yaptıklarımızı yerken, engellenmiş veg*nlıkları düşer. Veg*nlığı bire bir deneyimlemiş olurlar.

ANLATMAYIN, GÖSTERİN

Anlatmayın, gösterin. Neden? Güzel yemekler, gelişmekte olan duyguları ve korkuları yatıştırır. Et yiyenler nelerden vazgeçeceklerini bilirler. Ama karşılığında neler kazanacaklarını bilmezler. Bilinmeyen şey korku verir. Veg*n olmaktan korkabilirler.

*Veg*n Olmayanların Veg*n Bir Yemekle İlgili Temel Korkuları*

(1) Aç kalmak: Et olmadan asla doymayacaklarını düşündükleri için, sahiden endişe duyabilirler.
(2) Değişimin gerektirdikleri: Her şey farklıdır, hiçbir şey tanıdık değildir. Bildiklerinden şaşmamaları gerektiğini düşünürler (Unutmayın, neo-fobik olabilirler!).
(3) Onları değiştirmeye çalışıyor olmanız.
(4) Çeşitliliğin kaybı: Veg*n yiyeceklerin yavan ve sıkıcı olması.
(5) Veg*n yiyeceklerin yavan ve sıkıcı *olmaması*: O zaman bir bahaneleri kalmaz.
(6) Eti *özlememe* ihtimali.
(7) Veg*nlığın zor olması.
(8) Veg*nlığın zor *olmaması*.
(9) Eş dost meselesi: "Peki onlara ne yedireceğim?"
(10) Onları ayartıyor olmanız.

Yemeğiniz onlara besleyici kaloriler sağlamakla kalmaz, veg*n bir yemeğin neler ihtiva ettiğine dair korkularını da hafifletebilir; ya da niyetinizin ne olduğuna dair.

Veg*n olmayanlar genellikle "Yiyecek hiçbir şey kalmaz ki!" diye düşünürler. Bu da enerjiyi, bir şeylerin eksik olacağı fikrini sürdürmeye odaklar. Bizse onlara bunun bir sorun olmadığını açıkça gösteririz. Kimi zaman da et yiyenler "Etin yerine tofuyu koymam gerekecek ve bunu yapmak istemiyorum!" diye düşünürler. İşte bu tofu korkusu özel bir sorundur.

Tofu Fobisi

Veg*n olmayan bazı kişilerde derin, sonsuz ve mantıksız bir tofu korkusu vardır. Bunlar tofu-fobiklerdir. Bu insanların gözünde tofu, veg*nlığı temsil eder. En büyük korkuları tofu yemek zorunda kalmaktır. Tofu-fobik bir tanıdığım veg*n etkinliklere katılacağı zaman hep şöyle der: "Umarım orada yenebilir bir şey vardır; hani ev tadilatında mı yoksa giysi süslemede mi kullanılıyor diye düşünmek zorunda kalmayacağımız bir şey."

Tofu-fobiklerin kabahati, (hatalı) kıyassal düşüncedir.

Tofu iğrençtir.
Veg*nlar tofu yer.
Veg*nlık iğrençtir.

Et ürünlerinin reklamlarında, tofu yemek çoğu zaman gülünç, içler acısı ya da tiksindirici bir şey olarak resmedilir. Örneğin "Kimse tofu yedikten sonra çak yapmaz" mesajının yer aldığı bir ilan görmüştüm (Eh, başlayalım madem). Yerel bir hamburgerci, üniversite gazetesine "Yemişim tofusunu!" başlıklı bir ilan vermişti.

Vegan bir arkadaşımın tezine göre; insanların çenelerinin hareketini hissetmeleri gerekir yoksa hiç yememiş gibi hissederler. Tofunun böylesine itici bulunmasının nedeni bu olabilir. Tofu fobisinden iki durumda kurtulabilirler: Ya lezzetli ve nefis tofuya denk geldiklerinde ya da veg*nlık için tofunun şart olmadığını anladıklarında.

Sarah diye bir arkadaşım, kendi hazırladığı bir aile yemeğini şöyle anlatmıştı:

> O akşam erişteli ve Marinara soslu Portobello mantarı yaptım. Niyetim özel olarak vejetaryen bir sofra kurmak değildi, sadece yemek yapabildiğimi ispat etmekti. Babam, "Vejetaryenler böyle besleniyorsa, bunu ben de yapabilirim. Her şey salata ve tofudan ibaret zannediyordum." dedi.

Veg*n olduktan sonra, yemek seçeneklerimiz öncesine göre daha fazla çeşitlenir. Ne kadar söylersek söyleyelim, et yiyenler için bunu idrak etmek zor olabilir. Ama onlara gösterebiliriz. Hafta sonları evinde ziyafetler veren veg*n bir hukuk öğrencisi, deneyimini şöyle aktarmıştı: "İnsanlar bana ne yediğimi sorduklarında anlatıyorum. Aklıma gelenleri bir çırpıda sayıp, onları bir sonraki büyük akşam yemeğime davet ediyorum."

Et yiyenlerin veg*nlığa açık olmaları için bütün gereken, veg*n yemekleri tehdit altında hissetmedikleri bir ortamda denemeleridir. Et yiyenler ete dair, yemeye dair, veg*nlığa dair inançlarla tıka basa doludur. Veg*nlığa dair inançlarını doğrulamaya yönelik bir tutum sergilersek, buna tüy dikmekten öteye geçemeyiz. Zihinleri et yemeyle ve kendi inançlarıyla ne kadar doluysa, veg*nlığı deneyimlemek için o kadar az yerleri var demektir. İşte bu yüzden anlatmak yerine göstermeyi seçeriz.

Veg*n olmayanlar, veg*nlığa geçme konusunda başkalarının değil kendilerinin potansiyeline inanmalıdır. Sık sık "Eti özlemiyor musun?" sorusuna cevap vermek zorunda kalmak yerine; veg*n bir yemek yediklerinde etin eksikliğini hissetmemeyi *bizzat* tecrübe etmelerini sağlamamız gerekir. Bunu yaşamadıkları sürece, yüksek ihtimalle yemeği değil menüyü yiyorlardır.

YEMEĞİ DEĞİL, MENÜYÜ YEMEK

Düşünür Alan Watts'ın bir tespitine göre, insanlar yemekten ziyade menüyü yerler. Diğer bir deyişle, insanların yedikleri şey o yiyeceğin *kendisi* değil, *düşüncesidir*. Bunu nasıl anlarız? Farkında olmadan bunu açığa vururlar. Bir arkadaşımın kocası

çok koyu bir et yiyendi. Kız kardeşi ise vejetaryendi. Bir bayram yemeğinde, kocası tabağındaki vejetaryen lazanyayı keyifle yerken, bir yandan da lezzetine methiyeler düzüyormuş. O çok beğendiği şeyin dokulu bitkisel proteinle yapılan bir lazanya olduğunu bilmiyormuş. Derken aniden masadakilere bakmış. *Vejetaryen* baldızı da aynı lazanyayı yiyormuş! Şok geçirmiş. "Hey, bir dakika, bunun içinde ne var?" diye sormuş. Oysa geleneksel lazanya yediğini zannettiği süre boyunca mutluymuş. İşte burada değişen yemek değildir; onun farkındalığıdır.

Veg*n olmayan biri, bir veg*nla aynı yemeği yediğini baştan bildiği zaman normalde şöyle düşünebilir: "Bir veg*n bunu yediğine göre, ne kadar güzel olabilir ki?" Ancak bu kez durum başkadır. Yediği şey *güzeldir*. Ondan *zevk almıştır*. Sihirbaz iş başındadır; veg*n olmayan kişinin, hayatı bir veg*n gibi deneyimlemesini sağlamıştır. Bu durumda et yiyenlerin keşfettiği, böyle bir hayatın sürekli bir özbilinç halini ya da leziz yiyeceklerden vazgeçmeyi gerektirmediğidir. Böylece açıklama yapmak yerine; sunduğumuz yiyeceklerle onların hisseden, tadan, algılayan, koklayan, bakan taraflarına hitap ederiz. Onlara menüyü anlatmaktansa, yemekleri paylaşmış oluruz.

Düğünümüzde ana yemek, beşamel soslu ceviz köftesiydi. Herkes köftelerin etten yapıldığına ve benim taviz verdiğime kani olmuştu. "Vay be, Carol pes etmiş. Köfteler müthiş değil mi ama!" Ceviz köftelerine bayıldılar! Bu benim için muazzam bir deneyim oldu. Menüye olan inançlarını korudular. Mideleri farkı anlamamıştı; zihinleri ise o kadar ikna olmuştu ki midelerine girenin ne olduğu mühim değildi.

Menü Yiyen Konukları Ağırlamak

Bir keresinde Miss Manners*, birkaç vejetaryenden kendilerine ikram edilen eti nasıl geri çevirmelerinin uygun olacağını soran uzunca bir mektup almıştı. Haklı olarak, kısaca "Hayır,

* Miss Manners / Bayan Görgü: Gerçek adı Judith Martin olan Amerikalı gazeteci, yazar ve görgü otoritesi. Uzun yıllar yazdığı gazete köşesinde, hayatın pek çok alanına dair okurlardan gelen sorulara verdiği nükteli ve aydınlatıcı tavsiyelerle nam salmış bir bilirkişi. (ç.n.)

teşekkürler" deyip geçmelerini tavsiye etmişti. Mektupta ayrıca bir problem daha dile getiriliyordu: Bir vejetaryenin evine giderken, yemek için yanlarında et götüren konuklar. Gariptir ki, Miss Manners mektubun bu kısmına cevap vermedi. Peki, öğle yemeği için yumurta ve et söğüşlerinin yanına pişirmek üzere domuz pastırması getiren bir hafta sonu konuğuyla ilgili, Miss Manners'ın cevabı ne olmalıydı? Şöyle diyebilirdi:

Sevgili Vejetaryen Dostlarım,

*Bu hareketi kabul etmek zorunda değilsiniz. Söz konusu konuk, muhtemelen veg*nlığa ya çok az ya da çok fazla maruz kalmış biridir, dolayısıyla ya hiç anlamamış ya son derece yanlış anlamıştır. Görünen o ki, kendisi "Onların veg*nlığına karşı kendimi savunmam lazım. Etsiz bir hafta sonunun nasıl bir şey olacağını bilmek istemiyorum. Bunun mümkün olduğunu bilmek istemiyorum. Bunun imkânsız olduğuna inanmaya devam etmek istiyorum" diye düşünen bir et yiyen. Kontrolü kaybettiğini hissettiği bir durumda, kontrolü sağlamaya çalışır. Veg*n bir arkadaşım olan Francine'in açıkladığı üzere: "Konuklarınız etin eksikliğinden dem vuruyorsa; sorununuz kötü bir menü değil, kaba konuklardır." Konuğunuzun asıl sorunu da et yememek değil, kabalıktır.*

Onun hareketlerini kabalık olarak değerlendirin. Şöyle diyebilirsiniz: "David, evimizde etli yemekler hazırlamanın kabul edilmediğini yeterince anlatamamış olmalıyız, bunun için üzgünüm. Senin de bizi dehşete düşürmek istemeyeceğini biliyoruz. Bunları senin için buzluğa atalım, giderken alırsın." Ardından o yiyecekler için alternatiflerinizi sunun.

Eğer David, "Şu yemeğin içinde biraz et olsaydı mükemmel olurdu" derse; "Sen yaparken et katabilirsin" dersiniz. Konu kapanır.

Yemeğimi Kim Yiyor?

Bir veganın mektubundaki sorun ise bunun tam tersiydi. Adamcağız menüyü –*kendi* menülerini– değil, yemeği –*onun* yemeğini– tüketen et yiyenlerle birlikte yaşıyordu. Tercihleri

konusunda pek dürüst davrandıkları da söylenemezdi. Buyrun, size kendisi anlatsın:

> Veganım ve et yiyen ailemle birlikte yaşıyorum. Et yiyenlerle birlikte yaşadığım için, çoğu kez yiyeceğim şeyleri kendim halletmem gerekiyor. Kimi zaman et yiyen aile fertlerinin bana sormadan yiyeceklerimi alıp bitirdikleri oluyor. Bir vegan olarak, vegan ürünler kullanmaya başlamaları umuduyla, vegan olmayan gıdaların yerine vegan olanları koyma konusunda insanları teşvik eden biriyim. Ama et yiyenlerle dolu bir evde yiyebileceğimiz başka hiçbir şey yokken, bize uygun olan yiyecekler de haberimiz olmadan tüketiliyorsa; olay ev arkadaşlarımızın ya da aile fertlerimizin düpedüz düşüncesizliğinden ibarettir.
> Bu durumu es mi geçmeliyiz yoksa onları daha düşünceli davranmaları konusunda ikaz mı etmeliyiz? Ama bunu onların gözünde bencil veganın teki olduğumuz izlenimini uyandırmadan nasıl yapabiliriz? Zengin bir vegan olsaydım, bütün aileye yetecek kadar vegan ürün alırdım ve olur biterdi. Ama benim gibi kıt kanaat geçinmeye çalışan bir vegansanız; bunu söylediğinizde bir soruna dönüşme ihtimali canınızı sıkar, sessiz kalmayı seçtiğinizde ise yemek öğünleriyle ilgili endişelenmeye başlarsınız. Özellikle de veganlığı ya da vejetaryenliği denemeyi akıllarından geçirmeye bile niyetli olmadıklarını açıkça dile getirmişlerse.

Ben buna şöyle bir tavsiye verirdim:

> *Sevgili Vegan Dostum,*
> *Sizin sorununuz, dürüst olmayan bir aileyle birlikte yaşamak. Sizin yiyeceklerinize duydukları ilgi ve beğeni konusunda kendilerine karşı dürüst olamadıkları için, onları çalmayı tercih ediyorlar. Yiyeceklerinize olan ilgilerini bilinç düzeyine taşımak istemiyorlar. Sizin yiyeceklerinizi, kendi hayatlarına olası etkileriyle uğraşmadan yiyebilmek istiyorlar. Üşeniyor da olabilirler.*
> *Onların "bencil veganın teki olduğunuzu" düşünmesini nasıl mı önleyebilirsiniz? Şöyle yapın: Alt sınırınızı bilin ve onu koruyun. Sizi suistimal ediyorlar ve bunu yaparken nezaketinizden yüz buluyorlar. Bencilce davranışlarını sürdürmelerine*

izin vereceğinizi düşünüyorlar. Siz oraya onların yemek bütçesine destek olmak için taşınmadınız. "Bakın, benim yediklerimin ilginizi çekmediğini söylüyorsunuz; ama öyle davranmıyorsunuz. Onları basbayağı yiyorsunuz. Dilerseniz haftada bir gün ev halkına yemek yapayım, artanları da herkes kullanabilir. Veya kendim için alışverişe çıkarken ne pişirmeyi planladığımı söylerim. Sizin de canınız isterse bana bildirirsiniz. Masrafları aramızda pay ederim" demenizde hiçbir sakınca yoktur. Evin alışverişini yapmayı da teklif edebilirsiniz. Beraber bir liste hazırlayın. En sık hangi vegan ürünlerinizi almaya meyilli olduklarını tespit ederek, liste tamamlandıktan sonra o ürünleri listeye ekleyin. Bunun püf noktası, bunları çaktırmadan herkesin ortak kullanımına sunmaktır.

Bazı veganlar ev ahalisiyle yüzleşip zıtlaşabilir. Belli ki sizin bu şekilde içiniz rahat etmeyecek. En işe yarar seçenek, eğer imkânınız varsa başka bir yere taşınmak. Beslenme tercihlerinin ne olduğu mühim değil; burada mesele, yalan söylemeye ve çalmaya tenezzül eden kişilerle birlikte yaşıyor olmanız. Bu da kimse için sağlıklı bir ortam değildir; özellikle de onlar yüzünden aç kalan biri için!

Bu veganın birlikte yaşadığı kişiler kendi menülerini değil, onun yemeklerini yiyorlardı. İşte bu, nefis vegan yemeklerin gücüdür.

BENİMLE –VE ONLARLA– VEGANCA KONUŞUN

Veg*n olmayanlar; veganların eti, süt ürünlerini, yumurtayı vegan olduktan sonra bile akıllarından çıkarmadıklarını farz ederler (Sonra tartışmacı ve alaycı yorumlarla olayı bu hale getirirler. Eti, süt ürünlerini ve yumurtayı odak noktası yapmaya devam ederler). Biz ise vegan yiyecekler tüketerek ve paylaşarak onların kısıtlı mantığına hapsolmayıp, yanıldıklarını ispatlarız. "Benimle veganca konuşun" düsturunu benimsememin bir nedeni de budur.

Tanıdık ve yeni yemekleri pişirmeyi ve birbiriyle karıştırmayı yeniden keşfederken kendimizi renklerin, tatların ve malzeme-

lerin bir araya geldiği harika bir dünyanın içinde buluruz. Sonra o dünyanın kapılarını başkalarına da açmaya çalışırız.

Güzel vegan yemekler yapmayı öğrenmek ve onları başkalarıyla paylaşmak, veg*n aktivizminin önemli bir kısmını teşkil eder. Vegan akademisyen Richard Twine'a göre, veg*n olmayanların bazı tepkilerini veg*nlık konusundaki donanımsızlıklarına bağlamak mümkündür. Bu kişiler neyin vegan bir yemek olabileceğine, vegan yemeklerin nasıl hazırlanacağına ya da vegan ürünlerin nereden temin edilebileceğine dair bilgi eksikliği içindedir. Bu yüzden de anlatmayı değil, göstermeyi seçmelisiniz. Veganlık ile ilgili donanım kazanmalarına yardımcı olun.

VEG*N OLMAYAN KONUKLAR İÇİN YEMEK YAPMA

Her insan potansiyel bir veg*ndır. Et yiyenler için veg*n yemekler hazırlarken, onların veg*nlık ile ilişkilerini bizzat deneyimlemelerine önayak oluruz.

1.Aşama: Yavaş Yavaş Aşinalık Kazandırma

Arkadaşım ve aynı zamanda United Poultry Concerns'ün* kurucusu olan Karen Davis, insanların yemeyi çok sevdiği şeylerin "çıtır, gevrek, çene çalıştıran, yağlı, baharatlı" yiyecekler olduğunu söylüyor. Başka bir arkadaşıma göreyse insanlar tuzlu, tatlı, doyurucu ve tereyağlı şeylere alışkındır. Renkli ve dokulu yiyeceklerle, onların damak zevklerine hitap etmemiz gerekir. Belki de en sevdiğiniz tofu tarifini denemek için biraz beklemelisiniz; bunun yerine aşina oldukları yiyecekleri farklı usullerde hazırlayabilirsiniz. Böylece onlara veg*nlığın "tofu"dan ibaret olmadığını gösterip, onların kıtlık korkusunu bastırabilirsiniz.

Veg*n şef Annette, veg*n olmayanlara yemek yaparken ilk tercihinin neden tanıdık malzemeler kullanmak olduğunu şöyle açıklıyor:

---

* ABD'de kümes hayvanlarının hakları konusunda farkındalık uyandırmak ve yaşam koşullarını iyileştirmek için faaliyet gösteren kuruluş. (ç.n.)

Benim veg*nlığa geçişimi kolaylaştıran kesinlikle bu olmuştu. Basit bir şey seçiyorum. Amacımız et yiyen birine "Eti hiç aramadım" dedirtip, sonradan kendisinin de yapmak isteyeceği bir vejetaryen yemek hazırlamaksa; yoğun tempolu toplumumuzda bunu karmaşıklıktan mümkün olduğunca uzak tutmalıyız. Yine de ben vejetaryenliğe/veganlığa niyetlenen kişilere tarifleri ve kullanışlı ipuçlarını mutlaka gönderiyorum. Böylece iletişim kanallarını da açık tutmuş oluyorum. Bu hem onları ve başarmalarını önemsediğimi hem de hüsrana uğrarlarsa veya işler yolunda gitmezse bana ulaşabileceklerini bilmelerini sağlıyor.

"Konuğunuzu tanıyın." Virginia ve Mark Messina'nın *The Vegetarian Way* (Vejetaryen Usulü) adlı kitaplarında açıkladıkları gibi: "Bir yemek planlarken; ne zaman farklı ve ilginç, ne zaman temel ve basit içerikler kullanacağınızı bilin. Kabalıktan kaçının ve zarif olmaya özen gösterin."

Bu Aşama İçin Tüyolar

- Daha fazla katı yağ kullanın –*For the Vegetarian in You* (İçinizdeki Vejetaryen İçin) kitabının yazarı Billy Ray Boyd, bunu "hayvansal gıdalardaki bağımlılık yapıcı içeriklerden biri" olarak niteliyor. Ne zaman vegan tereyağı, hindistancevizi yağı veya leziz bir zeytinyağı kullanacağınızı bilin.
- İnsanlara garip gelebilecek şeylerden uzak durun. Muhtemelen henüz o harika muz çiçekli tarifi değerlendirmenin sırası değil.
- Konuklarınız yemeklerini bitirene kadar, yemeğin içeriklerinden –açıklamanızı isteseler bile[2]– bahsetmeyin. "Menü"nün, "yemek" deneyimini etkilemesine izin vermeyin.
- Bildikleri yemekleri yeni tatlarla hazırlayın. Örneğin kaju fıstıklarını kavurup salataya katabilirsiniz. Sebzeleri buğulama veya haşlama yerine fırında kızartma yöntemiyle hazırlayabilirsiniz. Sebzelere parlaklık vermek için balsamik sirke ve rezene tohumları kullanın (Fırında sebze tarifi için bkz. s. 325).
- Çorba ve tencere yemeklerini herkes sever; bunların bilinen çeşitlerini veg*n hale getirmek genellikle kolaydır. Yapacağınız çorbaya hamur köfteleri ekleyerek lezzetine lezzet katın.
- Bir yemekte bitki bazlı et ikamelerinin (eğer mevcutsa) iyi sonuç verip vermeyeceğine kafa yormalısınız. Bilinen şeyler olmakla

2. Bu tüyo, konuklarınızın herhangi bir gıda alerjisinden haberdar olduğunuzu ve yemeği hazırlarken bunu hesaba kattığınızı varsaymaktadır.

birlikte, şüphe de uyandırabilirler. Bitki bazlı et ikameleriyle önceden lazanya veya *chili** hazırlayın; lezzeti artırmakla kalmayıp, "O yemeğin içine ne koyuyorsun öyle?" diye başlayacak bir tartışmanın da önüne geçmiş olursunuz.

- Sebzeleri büyük parçalar halinde doğrayın ki, güveçteki gibi birbirlerine karışmasınlar (amacınız bir güveç yapmak değilse tabii!). Böylece göze hitap eden bir şeyler olur. Bazı insanlar fazla karman çorman yemeklerden korkarlar.
- Lezzet ve ahenk yakalamak için çeşitli sirkelerden (hafif pirinç sirkesi, bol asitli Sherry sirkesi, çeşnili balsamik sirke vb) faydalanabilirsiniz. Bazen bir çorbanın tuzu eksik gibi gelir ama aslında asit istiyor olabilir (sirke, limon veya *lime* suyu, biraz şarap vb).
- Tabak düzenini et, süt ürünleri ve yumurtanın yerine neler kullanıldığına dair kaygıyı giderecek şekilde ayarlayın. Yarattığınız ilgi çekici sunumlarla siz değil, ana yemekleriniz konuşsun.
- Yufkaların veya milföylerin içini sevilen bir sebzeyle veya Ratatouille'daki gibi birkaç sebzenin karışımıyla doldurun; ya da bunlardan tart yapın (Pepperidge Farm gibi bazı markaların milföyleri vegandır). Bu bir bolluk hissi yaratır.
- Umami yönünden zengin gıdalar kullanın. *Umami* sözcüğü, Japonca'da "hoşa giden tat" anlamındaki tabirden gelir. İçerdiği yüksek düzeyde glutamat aminoasidi sayesinde, umami aynı anda birden fazla şeyi ifade eder: bir tat, bir deneyim, bir töz/ruh. Vegan gıdalar, yemeklerde umami yaratmak açısından bol seçenek sunar: Şarap, Tamari ve miso gibi fermente edilmiş ürünler yemeklere umami ekler. (Ben çorbalara ve pesto soslarına kırmızı miso katmayı seviyorum.) Olgunlaşmış domateslerin yanı sıra ketçap, domates salçası, kurutulmuş domatesler de birer umami kaynağıdır. Umami zengini gıdalar arasında *marmite***, besin mayası, mantar, zeytin, balsamik sirke, kurutulmuş mantar, yenebilir su yosunları, lahana turşusu yer alır. Fırınlama, karamelize etme, kavurma ve ızgaralama umami lezzetini açığa çıkaran pişirme tekniklerdir.

2. Aşama: Mutfağın Sihrini Kullanma

Yemek yapmanın bu aşamasında, veg*n olmayanları mutfağa sokun ki veg*n yiyeceklerin ne kadar kolay hazırlandığını göre-

---

* Acılı ve kıymalı Meksika fasulyesi. (ç.n.)

** İngiltere menşeli bir maya özütü. Bira mayalanması esnasında meydana gelen tortulardan yapılır. (ç.n.)

bilsinler. İşte bu noktada, daha önceki tariflerinizin test edilip onaylanmış olması önemlidir. Şimdi tofu ve diğer seçenekleri tanıtabilirsiniz. Ben genellikle yemek hazırlıklarını tamamlarken, konuklarıma mutfak masasında çeşitli atıştırmalıklar ikram ederim. Bir akşam yemeği için "kendi Calzone'ni kendin yap" etkinliği düzenlemiştim. Oğullarımızdan birinin yeni bir arkadaşıyla tanışıyorduk ve bu bir sohbet konusu olarak da işe yarayacaktı. Mutfak masasına Calzone'ler için malzeme seçenekleri –mantarlar, ıspanaklar, közlenmiş kırmızı biberler, vegan peynirler, pesto sos vb– koydum, herkese hazırladığım hamurlardan verdim ve istedikleri malzemeleri kullanmalarını söyledim.

Lüks restoranları örnek alın: Sunduğunuz bütün sebze yemeklerine isimler verin. Çocukluk çağında sık sık duydukları "Sebzelerini bitir" komutlarından kalma mıdır, eski usulde yetişmiş şeflerin "Sebzeleri kaynayan suya atın, yirmi dakika sonra çıkarın ve servis edin" şeklindeki tekdüzeliklerinden midir bilinmez; ama veg*n olmayanların çoğu sebzeleri pek ciddiye almaz. Oysa siz sebzeleri öyle değil, "rezene tohumları, sarımsak ve balsamik sirke sosuyla fırınlanmış halde" sunuyorsunuzdur. Bu birilerinin ilgisine –ve tabii tat tomurcuklarına da– hitap edebilir. Sonuçta bütün gayretiniz onların menüsünü ve sofrasını zenginleştirmeye yöneliktir.

* Kullandığınız tahıl yelpazesini kamut [Horasan buğdayı], firik, siyah pirinç ile genişletin.
* Salatalarda temel malzeme olarak bakliyat ve/veya tahılları kullanın.
* Eğer *kimchi* kullanmıyorsanız, hemen başlayın! *Kimchi* ile çorba veya krep tarifleri deneyin.
* Humuslarınızı *edamame* veya kuru fasulye veya tatlı patates ile yapın.
* Şahane bir turta tarifi tutturana kadar denemeler yapın ve bulduktan sonra onu çeşitli kişlerde, galettelerde (serbest biçimli turta), tatlı turtalarda kullanın. (Su yerine votka; veg*n olmayan tereyağı veya domuz yağı yerine hindistancevizi yağı, zeytinyağı veya veg*n tereyağı kullanın.)

3. Aşama: Yabancı Bir Şeye Alıştırma

Üzerine düşünüp kafaya takıldığında değişim korkutucu gelebilir. Ama veg*n yemekler hazırlanan bir mutfakta, değişimin hakkı verilir; tadıyla, kokusuyla hissedilir. Örneğin benim gözdem olan, yumuşacık Tofu Ricotta/Feta tarifim (bkz. s. 287-88); veg*n olmayanların beğenisini şimdiye dek hiçbir zaman ıskalamadı. Herkes keyifli bir atıştırmalık olarak, ekmek veya krakerlerle birlikte zevkle tüketiyor. Tofudan yapıldığını öğrendiklerinde ise hayret ediyorlar. Hatta bir komşum o kadar çok seviyor ki, ona her yıl Noel hediyesi olarak veriyorum.

VEG*N OLMAYAN EV AHALİSİ İÇİN YEMEK YAPMA

Veg*n olmayanlarla aynı evde yaşıyor olabilirsiniz. Yemek yapmayla ilgili sorumluluklarınızı nasıl yerine getirirsiniz?

- Evdekilerin sık tükettiği 10 temel yemeği belirleyin. Hangileri zaten veg*n ya da kolayca veg*nlaştırılabilir?
- Ana malzeme olarak onların en sevdiği veg*n gıdayı kullandığınız yeni tarifler geliştirin.
- Halihazırda hiç yemedikleri şeyleri tespit edin. Şimdi bu duruma el atmanın hiç sırası değil. Örneğin ezelden beridir kabaktan nefret ediyorlarsa, ana yemek olarak kabak dolması sunmaya kalkışmayın.
- "Kendi takonu kendin yap" veya "kendi kâseni kendin doldur" tarzında, herkesin kendi tabağını seçtiği malzemelerle hazırlayacağı karıştır-eşleştir yemekleri düzenleyin.
- Bir kısmını dondurup yedekte tutabileceğiniz miktarda yemek yapın. Evdekilerden biri sizin seçimlerinize uymayan bir yemek yaptığında hem yiyecek bir şeyiniz olur hem de o akşam mutfakta fazla vakit geçirmeniz gerekmez.
- Her hafta/iki haftada bir/ayda bir yeni bir sebze veya pişirme tekniği denemeyi âdet edinin. Yeni olan yiyeceği bir şekilde önceden beğenilenlerle beraber sunun.
- Evdeki insanlara, sizin yaptığınız ana yemeğin yanında yemek isteyecekleri ek bir şeyler hazırlama seçeneği sunun.

DİKKATLERİ YEMEĞİN VEG*N OLUŞUNA ÇEKMEYİN

Etin bulunduğu bir ortamda veg*nlık hakkında konuşmamayı tavsiye etmiştim. Bu tavsiye, bütünüyle vegan bir yemek için de geçerlidir: Yemeğinize köstek olmayın. Vegan bir yemeği sözlerle anlatamazsınız. Bizzat deneyimlenmesi gerekir. Bu tavsiye bir Adams özdeyişine dayanır: "*Vegan olmayanlar, yediklerinin vegan olduğunu bilmedikleri sürece o yemekten son derece büyük bir zevk alırlar.*" Menüyü konu ederek yemeğe gölge düşürmeyin. Bırakın da yemeğiniz konuşsun. Asıl olan, birlikte zaman geçirmenin ve yaratıcı bir yemek sunmanın verdiği keyiftir. Yemekte sohbetin azı, lezzetin fazlası makbuldür. Ne kadar az konuşursanız, diğerlerine yemeğin tadına varmak için o kadar zaman ve rahatlık sunarsınız. Sadece şunu söylemiş olursunuz: İşte ben. İşte nefis yemeğim. Onu sizinle paylaşmak istedim.

Elbette bunu içten pazarlıklı biçimde, bir tür "Göstereceğim onlara!" yaklaşımıyla yapmanızı öğütlemiyorum. Nasıl ki insanların size yemek istemeyeceğiniz malzemelerle sürpriz yapmasını istemiyorsanız, siz de onlara böyle bir şey yapmak istemezsiniz. Ama yemeği hazırlarken ve sunarken rahat davranmanız, içindekilerin sunum sırasında açık olmasına özen gösteren, ne saklayan ne de ilan eden bir yaklaşım benimsemeniz onların içini rahatlatacaktır.

İnsanların yedikleri yemekle ilişkileri doğaçlama, rahat, gerilimsiz olmalıdır. Şahsen bu sırada nutuk çekmek istemem. Onlar da nutuk dinlemek istemezler. Böyle bir tutum, odak noktasını yiyeceklerden fikirlere kaydırır. Veg*nlık üzerine nutuk çekmek, bir şeyleri izah etme kaygısıyla beynin farklı bir bölümünü devreye sokar. Oysa sizin istediğiniz rahatlamaktır; onlarınki de öyle.

Veg*nlık konusunu açmadığınız sürece zırhlarını kuşanmazlar. Nitekim veg*nlara kuşkuyla yaklaşıyor olabilirler: "Bana neyi yutturmaya çalışıyorsun?" Ve kuşku duyduklarında, karar merciinin kendileri olduğunu bildirmek isterler: "Başka birinin beni kontrol etmesine veya yönlendirmesine müsaade edemem!"

İnsanlar şöyle düşünürler: "Bu imkânsız. Parmesan peynirsiz pesto olamaz. Aynı tadı vermez." Servis öncesinde onlara Parmesan peyniri katmadığınızı söylemeyin.[3] Bekleyin. Az sonra bizzat deneyimlemiş olacakları için, sözlerle ikna etmeye gerek kalmayacaktır.

Herkes hoş sürprizlerden keyif alır. Ancak çoğu durumda, insanlar kendilerine sürpriz yapıldığını önceden bilmek istemezler. O an kendilerinin bilmediği bir şeyi sizin bildiğinizi veya üzerlerinde deneme yaptığınızı veya onları bir şey yemek zorunda bıraktığınızı düşünmek istemezler. Bırakın da yemek kendisini anlatsın. Siz onun hakkında konuşursanız, o yemeği hazırlamaktaki gayelerinizden işkillenirler; onları veg*n yapmaya çalışmanızdan çekinirler. Derdinizin onları dönüştürmek değil, onlarla paylaşmak olduğunu açıkça ortaya koymalısınız. Niyetlerinizle ilgili kuşkuya kapılırlarsa, bu tedirginlik yemeğin vermesi gereken ve verebileceği zevki engeller. Vegan bir şeyler yemeye "zorlandıklarını" hissederler.

Vegan yemeği sözlerden arındırın. Rahatlatıcı ve doyurucu olmasına ağırlık verin. Onun hakkında konuşmanız, insanlarda "Onu yiyor olmam yeterli değil mi? Bir de üzerine düşünmek zorunda mıyım?" hissini yaratır.

Anlatmayı bırakıp paylaşmaya başlayan, et yemeyle ilgili konuşmayı bırakıp et yiyenler için salt onları memnun etme arzusuyla yemek yapan veg*nlar, çevrelerinde bir değişiklik olduğunu fark ederler. Hayatlarındaki veg*n olmayan kişilerle ilgili beklentilerinden ve hüsranlarından arındıklarında; özgürlük ve kabul görme hissiyle samimi bir havaya girerler ve insanları da oldukları gibi kabul ederler. Sonra birden insanların teker teker veg*nlığı benimsemelerine tanık olurlar. Beklentilerini ve tepkilerini bir yana bıraktıklarında, insanların yemekle ilişkilerini kendi başlarına keşfetmelerine olanak tanırlar. Beklentilerden kurtularak kavuştuğumuz özgürlük, onların yemekle kurdukları

3. Bunun için vegan Parmesan peyniriyle (biraz tuz ile eşit miktarlarda öğütülmüş ceviz ve besin mayası karışımıyla) kendi pestonuzu yapabilir ya da Parmesan yerine kırmızı miso kullanabilirsiniz.

bağa karar verme özgürlüğünü doğurur. Onlara bu rahatlığı sunduğumuzda, farklı fikirlere daha açık hale gelebilirler.

Nihayetinde vegan yiyecekleri tüketirken ihtiyaçları olan şey, *bizim* bolluk hissimizi değil, *kendi* bolluk hislerini deneyimlemektir. Yiyecekleri şeyde et olmadığını öğrendikleri anda, bolluk hissinden uzaklaşabilirler; çünkü onlar için o his daima "Ne yiyeceğime ben karar veririm ve kimse buna karışamaz" anlayışını içerir. Yiyeceklerine sizin karar verdiğinizi düşündüklerinde ise bolluk hissini kaybedebilirler.

Her şeyden önemlisi; yemek etiketlenmediğinde ve herkes yiyebildiğinde, et yiyenlerin sizi yaratmakla suçladığı et yiyen-veg*n ikiliği ortadan kalkıverir. Farkındalık geçmişte yapılmış seçimlere değil, sadece o güzel yemeğin tadını çıkarmaya odaklanır. Hazırladığınız yemekle onlara gayet sakince şu mesajı verirsiniz: "Kendinizi tehdit altında hissetmeden de veg*nlığıma eşlik etmenizin birçok yolu var."

İnsanlar, "Kimse beni kandıramaz. Bu sihirbazlık numarasını nasıl yaptıklarını biliyorum" diye düşünür. Oysa pekâlâ *kandırılabilirler* ve sihirbazlık numarasını anlamayabilirler. Hiçbir zaman niyetiniz "onları kandırmak" olmasa da; yemeğin yerine menüyü yeme eğilimlerine toslamamak için tek yolunuz budur. Ama başardığınızda, onları "kandırdığınızı" başlarına kakmaktan kaçının. Sürprizi kendi başlarına deneyimlemelerine ve öğrendiklerini işlemelerine izin verin. Bu da herkesin engellerinden kurtulmak için ihtiyaç duyduğu kuluçka sürecinin bir parçasıdır.

BİR YEMEĞİN SİMYASI

Simya, sihirli gibi görünen bir güçle bir maddenin başka bir maddeye dönüştürülmesidir. Veg*n yemeklerin simyası ise yapılma aşamasında değil, hazırlanan şeylerin sunum aşamasında gerçekleşir. Adeta sihirli bir şekilde, veg*n olmayanların o harika veg*n yemekten aldıkları zevk biz veg*nlara –ve gariptir ki, onlara da– neşe verir. İnsanlar yemeğin tadını çıkarırlar. Veg*nlığın en çok yadsınan tarafı işte budur: İnsanlar veg*n bir sofraya oturduklarında, gayet büyük hazlar yaşayabilirler.

Birkaç yıl önce, o zaman 25 yaşında olan oğlum Ben ve üniversiteden iki arkadaşı hafta sonunu geçirmek üzere bize geldiler. Cuma akşamı sosyalleşmesi için evden çıkarlarken, ertesi sabah kahvaltı için *waffle* yapmayı teklif ettim. Dışarıda karşılaştıkları Ben'in mahalleden bir arkadaşı, onları "bol etli" bir geç cumartesi kahvaltısına davet ettiğinde; Ben konuklarının içli içli birbirlerine baktıklarını görmüş. Ama çoktan bizim evde *waffle* yemeye, *vegan waffle* yemeye söz verdikleri için; o an bolluktan vazgeçtiklerini ve mecburen kıtlığa razı geleceklerini düşünmüşler.

Vegan bir kahvaltı için bizim evde takılmaya pek hevesli olmadıklarından haberim yoktu. Sabah kalkıp karabuğday unundan Belçika usulü *waffle*, *frittata* (kuşkonmazlı, vegan Kanada pastırmalı, taze fesleğenli, ıspanaklı, közlenmiş kırmızı biberli ve enginarlı fırınlanmış tofu omlet) ve fırında rendelenmiş patates-kale-"peynir" karışımı yaptım. İçecek menüsünde akçaağaç şerbeti, taze portakal suyu, limonata, kahve ve chai vardı. Ben'in konukları bu ziyafete hem şaşırdılar hem de sevindiler. İyice doymuş ve mutlu bir halde kahvaltılarını bitirdiklerinde, bol bol et bulacakları diğer kahvaltıyı geri çevirdikleri için hiç pişman olmuşa benzemiyorlardı.

Belki de veg*n olmayanların en büyük korkusu, et ve süt ürünlerini veya yumurtayı özlemeyecek olmalarıdır.

2000 yılında, yazıştığım biri bana benzer bir deneyimini anlatmıştı:

> Vejetaryen olduğum günden itibaren, ev arkadaşım benim yaptığım herhangi bir şeyi yemeyi kesinlikle reddediyordu. Tek tük sebze yemeklerinden yediği oluyordu; ama tofu veya TVP asla. Bir gece TVP'li *chili* yapmıştım. Tabağımı masaya koyduğumda, ev arkadaşım çok güzel koktuğunu söyledi. Ona paylaşmayı teklif ettim. "İçinde TVP var mı?" diye sordu. Evet, dedim. "Aman, kalsın" dedi. Her neyse, biraz işim vardı ve tabağı masada bırakıp bilgisayarın başına geçtim. Bir süre sonra ev arkadaşım yanıma gelip, *chili*'nin kalanını bana ayırmasını isteyip istemediğimi sordu. Neden mi? Çünkü bütün yemeği silip süpürmüştü, ki en az iki üç kişilikti. Nefis olduğunu söyledi.

Veg*n olmayanların en büyük korkusu sevdikleri yiyecekleri özlemeyecek olmaksa; bu korkuyu alt etmenin tek yolu, onlara bunun doğru olduğunu anlamaları için fırsat vermektir. Yemeklerimiz, onların menülerinin yerine geçer. Bu da onlar açısından yeni bir soruyu doğurur: Artık vegan yiyeceklerden zevk alabildiklerine göre, engellenmişlikleriyle nasıl başa çıkabilirler? Ama bu *bizim* değil, *onların* derdidir. Bizim derdimiz, kuşkucu ve kararsız veg*n olmayanların iştahla yiyeceği güzel yemekler yapmaktır. Konukseverlik budur. Ev sahibi ve konuk birbirleriyle kurdukları ilişkide özgürlüğü tadarlar. Yemek bizi ayırmaz, birleştirir.

Simya, Geştalt kaymasına dair farkındalığı saf dışı bırakır. Bölünme sebebi olarak görülen durum, veg*n olmayanların sofralarımıza katılmasıyla aşılır. Veg*nlar karşısında her daim savunmaya geçmek zorunda olmadıklarını anlarlar. Burada, geldiğimiz noktada, hepimiz sadece bir şeyler yiyen kişilere dönüşmüşüzdür. "Et yiyenler" yoktur. "Vejetaryenler" veya "veganlar" yoktur. Bir masanın etrafında oturup yemeği ve sohbeti paylaşan insanlar vardır. Burada tat, temas ve koku bizi rahatlatır.

İnsanlar, yemeklerin onları birleştirmesini ister. Veg*nlar ise bu birlik için tehdit olarak algılanırlar. Bu birlik hissini yaşamaları için insanlara yardımcı olmamız gerekir. Hiç etiketlemeye girişmeden vegan bir yemek yaratmak, veg*n olmayan birinin akışa dahil olmasını ve bizimle etiketsiz bir bağ kurmasını sağlar. Üçüncü Bölüm'de, veg*nlığın nasıl kendiliğinden bir ikilik yarattığını et yiyenlerin perspektifinden ele almıştım. Ancak herkesin zevk aldığı, etiketlerin olmadığı güzel bir yemekte; ayrılma değil, bir araya gelme ve paylaşma söz konusudur. Bu süreç zihnin bedende kalmasına ve yemeğin verdiği keyfin anlaşılmasına olanak tanır.

Daha sonra, veg*n olmayanların zihinleri dönüp dolaşıp yemek konusuna geldiğinde, düşünceleri şu şekilde evrilebilir:

O yemeği Carol yaptı.

Leziz bir yemekti.

Carol et, yumurta veya süt ürünleri tüketmiyor.

O yemekte hiç et, yumurta veya süt ürünü yoktu.

Ben içinde hiç et, yumurta veya süt ürünü olmayan nefis bir yemek yedim.

Ben içinde hiç et, yumurta veya süt ürünü olmayan bir yemekten *zevk aldım*.

Bu keşif anında, o akşam veya daha sonra, o masadaki veg*n olmayanlar veg*nlığı hiç savunmaya geçmeden deneyimlediklerini fark ederler. Bu onlara keşfetme ve kapsamlı düşünme özgürlüğü sunar. Bu da kendi simyasal süreçleridir; sonunda veg*n bir aşçının oksimoron olmadığını anlarlar. Ertesi gün sihirbazdan artan yemekleri isterler.

15. Bölüm
Etkilenen Değil, Etkileyen Olmak

The Vegetarian Resource Group'tan Charles Stahler ile bir sohbetimizde, ona "*Et Yiyenler Arasında Yaşamak* adlı kitabımı bitirmeye çalışıyorum" demiştim. Gülerek şöyle dedi: "Ya kitabını yazabilirsin ya da et yiyenler arasında yaşayabilirsin; ikisini aynı anda yapamazsın." Komikti çünkü bir bakıma haklıydı. Et yiyici dünya enerjinizi fazlasıyla tüketme potansiyeline sahiptir!

Ama engellenmiş veg*nlar arasında yaşadığınızı düşünürseniz, her tür etkileşimi dönüştürebilirsiniz. Onların engellenmiş olduklarını idrak ettiğinizde, sizinle etkileşimlerini neyin yönlendirdiğinin de bilincinde olursunuz. Onlar bir bağlantıyı sezinler ama kuramaz haldedir; sizse dilediğiniz bağlantıyı kur-

maya devam edebilirsiniz. Etkilenen olmaktan çıkıp, etkileyen konumuna geçersiniz.

Açıkçası, yaklaşık on yıldır bu kitabı yazmaya çalışıyordum. Sandığımdan çok daha fazla zamanımı aldı; çünkü önce bu kitabı yazabilecek kişi olmak zorundaydım. Size garip gelebilir ama benim için şu an apaçık bir gerçek. Bunları yazmaya başladığımda, veg*n olmayanlara karşı öfkeliydim. O öfke kendi düşünce süreçlerime her seferinde kısa devre yaptırıyordu. İlişkilerimde etkileyen değil, etkilenen taraf oluyordum.

Veg*nlığın yaygınlaşması sayesinde, veg*n olmayanlar veg*n-larla eskisinden daha sık etkileşime giriyorlar. Böylece engellenmişlikleri daha sık bilinç düzeyine çıkıyor. Bu da statükonun kendi devamını sağlamak adına daha hırçın bir mücadele verdiği bir acemilik hali yaratıyor. Belki de günümüzde, bu tür etkileşimlerde daha fazla gerilim yaşanmasının nedeni budur. Peki, biz etkileyenler mi, yoksa etkilenenler mi olacağız?

Benim "etkilenen" konumundan "etkileyen" konumuna geçişimde üç şeyin katkısı oldu. Daha ayrıntılı bir günlük tutmaya başladım. Bunu yaparken kendimi ve girdiğim etkileşimleri mercek altına aldım. Orada karşıma veg*n-et yiyen meseleleri çıktı. Onların peşi sıra kişisel ihtiyaçlarım ve tuhaflıklarım da belirdi. Hayret! Günlük tutan herkesin bildiği gibi, sorunların nüksetme özelliği vardır. Bunlar sürekli nüksettikçe, insan bir an durup "*Bu* sorun neyin nesi? Neden *hâlâ* tekrarlanıyor?" diye düşünür. Gelişmeye giden yolda, kendinize şunu sorarsınız: "Şimdi sırada ne var?" Ben bir yazar olarak "Bu etkileşimlerin belli bir şablonu var!" tespitinde bulunmuştum. İşte o şablonu yaratan, bu kitapta ele alınan sistemik sorunlardır. Benim deneyimim, et yiyenler arasında yaşamak üzerine hazırladığım anketlere 200'den fazla çiçeği burnunda veg*ndan gelen cevaplarla zenginleşti. Kendi hayatımda keşfettiğim şablonlar bu anketlerde de aşikârdı.

Sistemik bir anlayış geliştirebilmek için çıktığım yolculukta, bir diğer önemli katkı da kararlı bir şekilde meditasyon yapmaktan geldi. Bir teorisyen olarak, zihnimle ve orada dönüp duran düşüncelerle epey vakit geçiriyorum. Ama bu pekâlâ bir

tuzak olabilir. Zihnimiz, esas benliğimizi ve gerçekliğimizi deneyimlememizi sınırlama eğilimindedir. Meditasyon ise "ben"i meydana getirenin düşüncelerim veya duygularım olmadığını fark etmemi sağlıyor. Bu düşüncelere veya duygulara hapsolmaktansa, onları gözlemleyebiliyorum. Yaşantımla arama böyle bir mesafe koyabilmek bana fazlasıyla yardımcı oldu. Etkilenen olmayı bıraktım.

Sonunda, bir veg*n olarak hayatımı daha fazla ciddiye almaya karar verdim ve bu doğrultuda adımlar attım. Öncelikle, kendi ihtiyaçlarımı benden başka kimsenin karşılayamayacağını kabullenmek zorundaydım. Bunu anladıktan sonra, vegan yemek yapma tekniklerini araştırmaya ve şahane tarifler biriktirmeye başladım, ki bazılarını ilerleyen sayfalarda paylaşacağım. Ve sorumluluklarımdan birinin de bu harika hayatı başkalarıyla paylaşmak olduğunu fark ettim.

İlk baskının yayımlanmasından bu yana geçen yirmi yıl boyunca, veg*nlığı başkalarıyla paylaşmak için yeni yollar bulmaya çalıştım. Patti Breitman ile birlikte *How to Eat Like a Vegetarian Even If You Never Want to Be One* [Vejetaryen Gibi Beslenmek; Onlardan Biri Olmak İstemeseniz Bile] adlı bir kitap yazdık. Ne kadar eğlenmiştik! Virginia Messina'nın da bize katılmasıyla, hep birlikte *Never Too Late to Go Vegan: The Over-50 Guide to Adopting and Thriving on a Plant-Based Diet* [Vegan Olmak İçin Hiçbir Zaman Geç Değil: 50+ İçin Bitki Bazlı Beslenmeyi Benimseme ve Başarma Rehberi] adlı kitaba imza attık. Ginny ile ortak çalışmamız, *Protest Kitchen: Fight Injustice, Save the Planet, and Fuel Your Resistance One Meal at a Time* [Protest Mutfak: Tek Öğünde Haksızlıkla Savaş, Gezegeni Koru ve Direnişini Besle] kitabıyla devam etti. Bu projeleri birleştiren, insanların değişebileceğine dair sonsuz bir inançtı.

Aralık 2021'de, Londra'daki The National Gallery'de bir güvenlik görevlisinin anlattığı bir olay hatırlıyorum. Yüzümdeki maskede "Tofu hiç pandemiye neden olmadı" yazılıydı; gardiyan bunu fark edince vegan olup olmadığımı sordu. Sonra insanların veganlığı bir türlü anlamamalarından yakındı. Londra merke-

zinin dışında kalan, veg*n dostu bir muhitte yaşıyordu. Daha birkaç gün önce bir komşusu ona "Sen vegansın. Ne yiyorsun?" diye sormuş. Anlatırken gözleri fal taşı gibi açıldı. "Bunu soran bir vejetaryendi!"

Şimdiye kadar bahsettiğim durumların neredeyse hepsi, hem vejetaryenler hem veganlar için geçerlidir. Ancak vejetaryenlere de vegan olma konusunda şunları söyleyebilirim: Sizler değişimin nasıl gerçekleştiğini halihazırda çözmüş insanlar olarak, o süreci bir kez daha yaşayabilirsiniz. Vejetaryen olduktan sonra vegan olan arkadaşlarımdan ve ayrıca kendi veganlığa geçiş serüvenimden öğrendiğim, bunun için hayal gücümüzü nasıl kullandığımız oldu. Hayal gücümüzde, yumurtanın ve memeli hayvan sütünün besin seçenekleri oluşunu sorgulamamıza yardımcı olan vegan bir sağgörüye sahiptik. Bu ürünleri tüketerek hayvan endüstrisindeki bitmek bilmeyen acılara katkıda bulunduğumuzu idrak ettiğimizde, hepsini bıraktık. Günümüzde iklim değişikliği de vejetaryenlerin veganlığı benimsemesi için bir sebep daha ortaya koyuyor (Veganlığa geçiş aşaması için pek çok öneri ve buna karar vermek için de makul sebepler *Protest Kitchen*'da mevcut).

Etkilenen değil etkileyen olmanın en değerli yollarından biri, nefis vegan yemekler yapmayı öğrenmektir. Karnınızı doyurmakla –hem de iyi doyurmakla– kalmazsınız, diğerlerine de bunun ne kadar kolayca ve keyifle yapılabileceğini göstermiş olursunuz. Bütün ihtiyacınız, güvenle hazırladığınız birkaç imza tabağıdır. Ya da en sevdiğiniz sebzelerin farklı farklı kullanımlarını keşfedebilirsiniz. Örneğin "karnabahar": Üzerini leziz bir körili vegan yoğurt sosuyla kaplayarak bir bütün halinde veya kimyon gibi aromatik baharatlara bulanmış minik minik parçalar halinde ya da biftek şeklinde dilimleyip tatlandırdıktan sonra fırına atabilirsiniz; bir mikserde "pirinç" tanelerine dönüşene kadar ufalayıp, pilav yerine sunabilirsiniz; iyice ezip patates püresi yerine sunabilir, çiğ haliyle salatada kullanabilir veya lokma büyüklüğündeki parçalara böldükten sonra Buffalo sosuna batırıp *waffle* üzerinde servis edebilirsiniz. Yemek yapmayı öğrenmek, içinde daha nice hediyeler saklı olan bir armağandır.

Mutfaktaki özgüven pratikten doğar.

Veg*nlık, özünde hayal gücü isteyen bir iştir. Veg*n yemekler yapmak, engellenmiş veg*nları hem veg*n yemeklerini hem de veg*nlığın yaratıcı olanaklarını deneyimlemeye davet eder.

Peki veg*n olmayanları engellenmiş veg*nlar olarak görmek bize ne kazandırır? Zor durumlar için bir yaklaşım geliştiririz. Et yiyenlere, kendi hal ve hareketleriyle kimi zaman yadsıdıkları insanlığı geri verebiliriz. Onları daha olumlu, daha empatik bir bakış açısıyla değerlendirebiliriz; çünkü en kaba ve sinir bozucu davranışlarının bile veg*n olma potansiyellerinin birer işareti olduğunu biliriz.

Et yiyenleri engellenmiş veg*nlar olarak gördüğümüzde her etkileşimden –özellikle de olumsuz olanlardan– ders çıkarırız.

Et yiyenler tepkilerinin bu kadar kolaylıkla anlaşılır ve öngörülebilir olmasına şaşırabilirler. Tepkilerinin tamamen kendilerine özgü olduğunu, argümanlarının yaratıcılıklarını ve esprilerinin kıvrak bir zekâyı işaret ettiğini zannediyor olabilirler. Ama biz daha fazlasını biliriz. Bunlar belli bir sınıfın tepkilerinin yansımasıdır.

Et yiyenleri engellenmiş veg*nlar olarak görmek, bize aynı zamanda sağlam bir zemin ve bir dayanak noktası sağlar. Etkilenen değil, tam anlamıyla etkileyen oluruz. Planlarına ayak uydurmaya çalışmayı bırakıp, onları bize katılmaya davet ederiz. Ayrıca iyimser yaklaşırız: Değişimin mümkün olduğuna inanırız. Çünkü biz bunu başardık. Bir zamanlar korkaklık etmiş olabiliriz ama korkularımızın ve cesaretsizliğimizin üstesinden geldik. Diğerlerinin değişebileceğine olan inancımızın kaynağı da budur: Bir zamanlar biz de oradaydık.

O halde her et yiyen, engellenmiş bir veg*n *mıdır*? Et yiyenlerin sergilediği her davranış veg*nlığa karşı bir savunma *mıdır*?

Hem evet hem hayır.

Evet çünkü meşhur aforizmada belirtildiği üzere; "Ördek gibi yürüyorsa ve ördek gibi vaklıyorsa, ördektir." Et yiyenlerle birlikteyken işte böyle hissediyorum. Bir sürü vaklama sesi duyuyorum, paytak paytak adımlar görüyorum.

Ama yanılıyor da olabilirim. Belki et yiyenler engellenmiş veg*nlar *değildir*. Yine de onlara engellenmiş veg*nlarmış gibi yaklaşarak her etkileşimi dönüştürmek mümkündür. Bu sayede, onlarla veg*nlığı hiçbir surette savunmaya çalışmadan etkileşime girebiliriz. Savunacak ne var ki? Kesinlikle hiçbir şey. Etkilenen değil etkileyen konumuna geçerek, huzura kavuşuruz ve o noktadan konuşuruz. Dünya, et yemenin gücünün değil güçsüzlüğünün ortaya serildiği bir yer haline gelir. Nispeten az sayıdaki veg*nlar olarak, veg*n olmayan bir çoğunluğa verdiğimiz rahatsızlığa baksanıza!

Bunu bir oyuna dönüştürebilirsiniz. Herhangi bir şey için kendinize "Bu bana veg*nlık ile ilgili ne söylüyor?" diye sorabilirsiniz. *Jurrasic Park* filmini düşünün. Bu inanılmaz gişe rekorları kıran film, bize veg*nlık ile ilgili ne söyler? Et yiyenler, yedikleri hayvanlara yaptıklarının aynısını birileri de kendilerine yapacak –onları öldürüp bir çırpıda yiyecek– diye içten içe bir korku beslerler. *Jaws* filminde de, insanların et muamelesi görme korkusu göze çarpar. Yine *Jurrassic Park*'ta bu temayı çağrıştıracak zekice bir ayrıntı eklenmiştir: Herkesi kurtaran kişi, gruptaki tek vejetaryen olan ergen kızdır.

Gelelim 1990'ların bir diğer gişe rekortmenine: Titanik filminin hikâyesi, o devasa geminin batışına canlı canlı tanıklık eden yaşlı bir kadının, orada yaşadıklarını 80 yıl sonra birilerine anlatması eşliğinde ilerler. Rose, yaşına göre algısı epey açık ve çevik bir kadındır. Titanik battığında yaklaşık 17 yaşında olan Rose, hikâyeyi anlatırken 101 yaşında olmasına rağmen hâlâ dinçtir. O olmasaydı film anlatı boyutunu kaybederdi. Yönetmen James Cameron, kurgusal Rose'u yaratırken gerçekleri abartmış mıydı? Aslında Cameron, Rose karakteri için çömlek sanatçısı *ve* vejetaryen komşusu Beatrice Wood'dan ilham almıştı. Hikâyenin yaşlı bir kadın tarafından anlatılmasında, Cameron'ın hayatındaki bu bir asrı devirmiş sağlıklı ve mutlu vejetaryenin payı büyüktü.

Etkilenen olmayı bırakıp etkileyen olduğunuzda, bir hikâyeyi (ya da bir kişiyi) içeriden yönlendiren gizli veg*n dinamiği bulma

oyunu oynayarak çok eğlenebilirsiniz. Hatta vejetaryen ve vegan bakış açılarını temel alan bir sanat tarihi çalışması yapılabilir. Biraz boş vakti olan birileri, *New Yorker*'daki karikatüristlerin açığa vurdukları et yemeyle ilgili endişeleri inceleyen etkileyici bir çalışmaya girişebilir: Istakoz avcılarını yiyen ıstakozlar, her ikisi de etçil olduğu için başkan adaylarına güvenmeyen inekler, (bir kasım sayısında) bir hindiye geleceğini anlatırken ağlayan falcı... "Bir Vejetaryenin Doğuşu" başlıklı bir karikatür vardı. Bir restoranda oturan bir adam bifteğinden bir lokma almak üzereyken, biftekten "Möö" diye ses geliyordu. O *New Yorker* karikatüründe tam bir Geştalt kayması örneği yakalanmıştı: Biftekten gelen böğürtü, bir hayvanın yaşamını (ve ölümünü) ortaya koyuyordu.

Etin Cinsel Politikası'nda, Joseph Campbell'ın hayvan etine bağımlı kültürlerle ilgili bir gözlemine yer vermiştim:

> Deneyimin başlıca nesnesi hayvandır. Öldürülüp paramparça edildikten sonra; eti besin maddelerine, dişleri takılara, postları kıyafetlere ve çadırlara, tendonları halatlara, kemikleri araç gereçlere dönüşmek üzere insanların kullanımına geçer. Hayvanın hayatına dair ne varsa; ölüm ve kırım suretiyle ve yemek yapma, deri işleme, dikiş gibi zanaatlar aracılığıyla insan hayatına uyarlanır.

Campbell burada et yiyici bir dünyanın kendisini ölüm odağı etrafında örgütlediği dışında ne söylüyor? Evet, et yiyici bir dünya kendisini ölüm odağı etrafında örgütler.

Campbell'a göre; bitki bazlı bir dünya ise kendisini yaşam etrafında örgütler. Bitkiler âlemi "çok eski zamanlardan beridir insanların yiyecek, giyecek ve barınma ihtiyaçlarını karşıladığı gibi; yaşamın kerametine ideal bir örnek teşkil eder –gelişme ve bozulma, çiçek açma ve tohum verme döngüsünde yaşam ve ölüm tek, yüce ve yok edilemez bir gücün dönüşümleri gibi görünür." Veg*nlar değişim sürecinden geçerken yaşamın kerametini görürler. Ölüm kültürünü ve onun yemeklerdeki yansımasını reddedip geri adım atabilmek, kişinin iç dünyasında bir şeyi besler. Oysa veg*n olmayanların engellerinden kurtulmalarının

önündeki sebepler –daha önce de değindiğimiz korkular– yüzünden, korkularını alt etmeyi öğrenebilecek olan parçaları gözü açılmamış ve el değmemiş halde kalır. Veg*nlar ölümü –hiç değilse bu yönüyle– alt ettikleri için, içlerinde bir şey canlanır.

Et yiyenler arasında yaşarken, bu yaşam anlayışını kaybedemeyiz.

Onun işaretlerini genel olarak kültürün içinde de arayabiliriz; veg*nlık kültürel alana sızdığında, yaşam da peşi sıra gelir. Nihayetinde *Titanic*'teki Rose, hâlâ yaşamla dopdolu bir şekilde hikâyesini anlatırken harikulâdedir. *Jurrasic Park*'ın 12 yaşındaki bilgisayar dâhisi, etçil bir dünyanın vejetaryen kahramanı, etçilleri içeri sokmamak için bilgisayarı nasıl kullanacağını çözerek insan yaşamını koruma düzeneğini çalıştırır.

Geçen yıllar boyunca, et yiyenler arasında yaşamakla ilgili yaptığım yazışmalardan birinde rastladığım bir cümle gerçekten içime işlemişti: "Bazen et yiyenlerin olmadığı bir hayat yaşamak istiyorum." Evet, onlarla etkileşime girmek sinir bozucu, iç karartıcı veya en basitinden sıkıcı olabilir. Çoğu zaman onlarla ilişki kurma olanağını ortadan kaldırırlar. Ama bir gün, belki, yani bir ihtimal, engelleri kalkmış veg*nlar olacaklar. O zaman et yiyenlerin olmadığı bir hayat yaşayabileceğiz. Geştalt kaymasının diğer tarafında bize katılmış olacaklar. Şimdilik onları potansiyel veg*nlar olarak görmekle, bu ihtimale –ve çok daha fazlasına– hayat veriyoruz.

16. Bölüm

Kendiniz ve Başkaları İçin Tarifler

20'li yaşlarımın başındayken, bir biber bile doğrayamıyordum. Şimdi "fırında közlenmiş kırmızı biber" ağzımdan alelade bir şey gibi çıkıyor. Doğramakla kalmıyorum, közlüyorum bile! Bu dönüşümü, önce vejetaryen ve ardından vegan oluşuma borçluyum. Yemek yapmayı öğrenmek zorunda kaldım. Gitgide daha fazlasını merak etmeye başladım; öyle bir merak ki, şu anda fotoğraflarıyla gözlerime ziyafet çeken, yaratıcılığımı harekete geçiren, beni yepyeni yemeklerle veya sevdiğim yemekleri yapmanın bilmediğim yöntemleriyle tanıştıran yüzlerce vejetaryen ve vegan yemek kitabım var. Artık öğrenme ve yemek yapma süreçlerinden zevk alıyorum ve her seferinde yenilendiğimi hissediyorum.

Destek veren bir aileyle ve arkadaşlarla birlikte yemek yapmak, yemeklerin yapılışı üzerine fikir alışverişleri ve tabii ki vegan tarifleriyle meşhur internet sitelerine erişme imkânı becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olur.

Çocuklar küçükken, evdeki anlaşmamız benim ilk kez yaptığım yemeklerde tariflere harfiyen uymamdı; yaratıcılığımı kullanıp değişiklik yapma iznim sonraki seferler içindi. Yemeği yedikten sonra hep beraber o tarif üzerine yorumlar yapıyor, olmuş mu olmamış mı diye değerlendiriyorduk. Sonra ben tarifin olduğu sayfaya notlar alıyordum: Tarih, "Daha fazla 'x' katmak lazım" veya "'y' koyma" gibi yiyenlerin oy birliğine vardığı şeyler. Bazı tarifler doğrudan ("ıyy" veya "değmez" şeklinde notlarla) "ıskartalar" grubuna dahil ediliyordu ve nelerin beğenilmediğini unutmamak adına ıskartaları özel bir dosyada tutuyordum. Bir tarif için en yüksek başarı ise, adının yanına sadece "leziz" yazılmasıydı. Bu, herkesin o tarifi sevdiği ve ve tekrar yemekten mutlu olacağı anlamına geliyordu.

Bu sürecin bize kazandırdığı tek şey "leziz" tarifler olmadı. Artık 30'lu yaşlarında olan oğullarım, kendilerinin veya arkadaşlarının hazırladığı nefis bir tarif olduğunda hemen benimle paylaşıyorlar; beğendikleri vegan yiyeceklerin fotoğraflarını gönderip bazı tarifler için bana danışıyorlar.

Bu kitaptaki tarifler, bana göre bolluk hissini yaşatan tarifler. Kendiniz ve başkaları için yemek yaparken, hedefiniz bolluk hissi yaratmak olsun. Yaparken heyecan duyduğunuz ve oturup yemekten zevk aldığınız şeyleri tespit edin. İçi başka bir malzemeyle doldurulan yiyecekler (*turnover*, *cobbler*, turta vb) genellikle bu hissi verirler. Bazı kişiler kendilerini şişkin hissetmek isterler; onların ihtiyacı olan benim kastettiğimden farklı bir bolluktur. Onlar için doğru seçenekler makarna, *ravioli*, lazanya olabilir.

Ben et yağının veya dokusunun yerini dolduracak bir şeyler aramaktansa, kendime "Bolluk ve keyif hissini neyle verebilirim?" diye sorarım. Benim için bunun meyve dışındaki cevabı mantardır. Mantarda adeta huzur veren bir şey vardır, aynı

zamanda umami kaynağıdır (İnsanlarda hayvan sütüyle yapılan peynirleri yemekten vazgeçemeyecekleri hissini doğuran şey de, yıllandırılmış peynirlerin umami yönünden zengin olmasıdır. Umami konusu için bkz. s. 264).

Gurme vegan ürünlerin yer aldığı restoran menülerine bakarken, canınızın hangi yiyecekleri istediğini ve verdiğiniz tepkileri dikkate alın. İçlerinde ilginizi çekenleri evde kendiniz yapmayı deneyin. Yaratacağınız yemek için malzemelerin davetine kulak verin; örneğin, bir yaz günü gördüğünüz salatalıklar sizde *gazpacho** yapma isteği uyandırıyorsa, neden yapmayasınız ki?

Keyif gıdalarınızın neler olduğunu bilin. Hayatınız öyle veya böyle "kıtlık" sinyalleri vermeye başladığında, keyif gıdaları bolluk hissini tazeler.

Vegan yemekler yapmayı bir külfet olarak değil, özgürlüğe ve neşeye vesile olarak görün. İster yeni başlayan ister deneyimli bir aşçı olun, birkaç tarif kitabı edinip sayfalarına notlar alarak ilerleyin. O tarifi uyguladığınız tarihi ve sonuçtan memnun kalıp kalmadığınızı veya üzerinde değişiklikler yapıp yapmadığınızı yazın. Siz ve diğer yiyenlerin görüşlerini de ekleyin. Tarifle ilgili notlar almak, daha sonra o sayfaya tekrar tekrar bakmanızı sağlar. Bu da size veg*n yolculuğunuzda nerelerden geçtiğinizi hatırlatır.

Bir "tutanlar" defteriniz olsun. Bütün başarılı ve gözde tariflerinizi onun içinde toplayın. Böylece et yiyenler için yemek yapacağınız zaman "Tutanlar" defterinize başvurursunuz ve planlama süresi azalır.

Yemeklerinizi rahat ve dinç hissettiğiniz zamanlarda planlayın. Akşamları aceleci, dikkatsiz ve yorgun olduğunuzu biliyorsanız; akşam yemeğinde ne olacağına karar vermeyi akşama bırakmayın. Bunun yerine uygulayacağınız tarifi o gün içinde veya bir gece önceden belirleyin. Böylelikle vakit geldiğinde, daha önce başlattığınız sürece anında dahil olursunuz. Yavaş pişiriciniz veya *Instapot*'unuz varsa, onlardan destek alın.

---

* Temel malzemeleri domates, salatalık, biber, soğan, sarımsak olan İspanya menşeli bir soğuk çorba. (ç.n.)

Bana inanın; ben biberi nasıl doğrayacağımı öğrenmekten et yiyen yakınlarıma vegan yemeklerimi sevdirme noktasına ulaştıysam, herkes bu vegan tariflerin ustası olabilir!

Az sonra okuyacağınız tariflerde, 40 yılı aşkın bir süredir vejetaryen ve ardından vegan bir aşçı olarak biriktirdiğim deneyimlerden faydalandım. Amaç bir tarifi sadece veganlaştırmak değil, aynı zamanda kişiselleştirmektir. Her tarif bir keşif fırsatıdır. Onları, yiyecekler arasındaki bağlantıları keşfetmeye vesile olarak değerlendirin. Tariflerin çoğu bir noktaya kadar esnetilebilir.

Vegan yemek yapma sürecinin sizi dönüştürmesine izin verin. Veganlığın sunduğu bolluk bizzat kendi mutfağınızda arz-ı endam edebilir: Bir makarna tarifinde kullanabileceğiniz taze otlardan yapılan malzemenin bolluğu, hoşunuza giden aromaların yer aldığı basit bir tarifteki lezzetin bolluğu, başkalarını veg*n beslenme tarzınıza buyur ederken ruhunuzda doğan bolluk. Sebzeler, meyveler, otlar, tahıllar, fasulyeler, su yosunları –yiyebileceğiniz her şey ve onların sürekli değişen sonsuz olasılıklı kombinasyonları– size bol bol seçenek sunar. Umarım vereceğim tarifler mutfakta ilham kaynağınız olur.

Bu sürecin tadını çıkarın!

(NEREDEYSE) HER ŞEYİ VEGANLAŞTIRMANIN YOLU

Gözde tariflerinizin birçoğu kolaylıkla vegan hale getirilebilir. Bir tarifi veganlaştırmak, size kendi becerilerinizi ve daha da önemlisi yaratıcılığınızı keşfetme ve geliştirme fırsatı sunar:

Bunların yerine...	*...piyasada bulunan bir ikamesini kullanın.*	*Ya da kendiniz yapın!*
İnek sütü	Herhangi bir bitkisel süt	
Tereyağı	Vegan tereyağı, sıvı yağ, hindistancevizi yağı	

Peynir	Hazır krem peynir, çedar, Mozzarella vb.	Kaju fıstıklarını veya Macadamia fındıklarını suda beklettikten sonra sıvı yağ, miso, tuz ve dilediğiniz otlarla harmanlayın.
Krema	Vegan krem şanti veya tatlı üstü sosu, ekşi krema, kahve kreması	Bir konserve tam yağlı hindistancevizi sütünün kaymak kısmını alıp iyice koyulaşana kadar mikserle çırpın. İpeksi kıvamdaki yumuşak tofuyu bir karıştırıcıda veya mutfak robotunda karıştırın. Çiğ kaju fıstıklarını iki saat suda beklettikten sonra, kremsi hale gelene kadar biraz suyla karıştırın. ¾ kupa + 1 yemek kaşığı soya sütü ve 3 yemek kaşığı erimiş vegan tereyağı veya hindistancevizi yağı; 1 kupa kremanın yerini tutar.
Yumurta	Yumurta ikamesi toz Soya unu	Aquafaba 1 yemek kaşığı keten tohumunu 3 yemek kaşığı suyla karıştırın, koyulaşana kadar dinlendirin.
Çorbalara veya fasulye yemeklerine katılan jambon veya domuz pastırması	Sıvı tütsü aroması Tütsülenmiş toz kırmızı biber İmitasyon kırıntı pastırma Hazır tempe pastırması	
Tavuk suyu	Küp veya toz bulyon	Ev yapımı sebze suyu
*Buttermilk**		1 kupa soya sütüne 2 yemek kaşığı sirke katın. Süt kesilene kadar bekletin.
Herhangi bir et	Vegan çıtır soslu tavuk, parmak tavuk, sosis, kuşbaşı, kıyma, yengeç mücveri, balık pane, pastırma vb	Tofuyu kendi ambalajında dondurun (yumuşak tofu değil, suda tofu). Buzunu çözün, emdiği sıvıyı sıkın ama tüm sıvısını kaybedecek *kadar kuvvetli* sıkmayın! Parmaklarınızla ufalayın, birkaç dakika soteleyin ve ardından Sloppy Joes sosuyla veya domates sosuyla yapılan burgerlerdeki etin yerine kullanın.

* Sütten tereyağı yapımı esnasında geriye kalan sıvı. (ç.n.)

ABD/BİRLEŞİK KRALLIK ÖLÇEK ŞEMASI

Sıvılar
¼ tatlı kaşığı = 1.25 ml
½ tatlı kaşığı = 2.5 ml
1 tatlı kaşığı = 5 ml
1 yemek kaşığı = 15 ml
⅛ kupa = 30 ml
¼ kupa = 60 ml
⅓ kupa = 80 ml
½ kupa = 125 ml
1 kupa = 250 ml

Un
¼ kupa = 32 gr
⅓ kupa = 41.67 gr
½ kupa = 64 gr
⅔ kupa = 85 gr
¾ kupa = 96 gr
1 kupa = 125 gr
2 kupa = 250 gr

Şeker
¼ kupa = 50 gr
½ kupa = 100 gr
1 kupa = 200 gr
2 kupa = 400 gr

Pudra Şekeri
¼ kupa = 32 gr
½ kupa = 64 gr
1 kupa = 125 gr
2 kupa = 250 gr

Vegan Tereyağı
¼ kupa = 55 gr
½ kupa = 112 gr
1 kupa = 225 gr
2 kupa = 450 gr

APERİTİFLER

Şipşak Dip Soslar

(6 kişilik)

- Salsa sosu ve kıyılmış kişniş ile vegan ekşi kremayı karıştırın. Tortilla cipsleriyle servis edin.
- Vegan pesto sosunu vegan krem peynirle karıştırın.
- Hazır humusa şunları ekleyin:

Dilimlenmiş Kalamata zeytinleri
Yağda muhafaza edilen doğranmış enginar
Dilimlenmiş köz kırmızı biber
Köz sarımsak ezmesi
Dilimlenmiş kuru domates

Tofu Feta/Ricotta

Never Too Late to Go Vegan adlı kitabımda da bulabileceğiniz bu tarifi, Shirley Wilkes-Johnson'ın bir tarifinden uyarlamıştım. Benim için kurtarıcı keyif gıdası budur; kızarmış ekmek veya krakerlerin üstüne sürebileceğiniz harika bir mezedir. Bu Ricotta peyniri ikamesini lazanya veya *ravioli* tariflerinde kullanabilirsiniz. Sekize bölünmüş Kabocha kabağını fırınlayıp, tofu Ricotta ve büyük bir salata eşliğinde servis ederek nefis bir yemek çıkartabilirsiniz.

Bir tatlı kaşığı daha tuz ekleyip Akdeniz salatası veya ıspanaklı börek içinde beyaz peynir yerine de kullanabilirsiniz.

Yarım kg ekstra sert tofu
114 gr vegan krem peynir
¼ kupa zeytinyağı
¼ kupa taze limon suyu
1 tatlı kaşığı tuz
½ tatlı kaşığı sarımsak tozu

Tofuyu sudan geçirip kurulayın. Bir kâsenin içinde ufalayın. Yemek kaşıklarıyla vegan krem peyniri ekleyin ve geri kalan malzemeleri de katarak, çok hafif pütürlü bir dokuya ulaşana kadar hepsini bir çatalla karıştırın. Dilediğiniz taze otlarla farklı lezzetler de katabilirsiniz: maydanoz, dereotu, Frenk soğanı veya yeşil soğan vs.

Pita Cips

(4 kişilik)

Soslara bandırarak ya da salataların veya çorbaların yanında tüketebilirsiniz.

2 pita ekmeği (15'er cm çapında)
2 tatlı kaşığı vegan tereyağı
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı kurutulmuş mercanköşk
4–6 yemek kaşığı pul besin mayası
6 diş kıyılmış sarımsak
Zeytinyağı

(1) Fırını önceden 170°C'ye ayarlayıp ısıtın.
(2) Pita ekmeklerini yatay olarak, iki ayrı daireye bölün. Bu dairelerin her birini, pürüzlü tarafları yukarı bakacak şekilde yağlanmamış bir fırın tepsisine yerleştirin. Üstlerine biraz vegan tereyağı sürün.
(3) Mercanköşk, besin mayası ve sarımsağı karıştırın. Bu karışımı tereyağının üzerine serpin. Sonra hepsinin üzerine biraz zeytinyağı gezdirin.
(4) Fırında çıtır çıtır olana kadar pişirin. Her 3 dakikada bir kontrol edin.
(5) Fırından çıkarın. Bir pizza kesiciyle her birini üçgen şeklinde dörde veya altıya dilimleyerek servis edin.

Rae Sikora'nın Küp Peyniri

(6-8 kişilik)

Hayvan hakları, insan hakları ve çevre savunucusu, aktivist ve eğitmen Rae kendisini ziyaret ettiğimde bana bundan ikram etmişti. O günden itibaren baş atıştırmalığım haline geldi. Çabucak hazırlanıyor ve bağımlılık yaratıyor!

1 kupa çiğ organik kaju fıstığı
114 gram kiraz biber
½ kupa taze limon suyu
6 yemek kaşığı besin mayası
1 tatlı kaşığı veya kendi damak zevkinize göre tuz
1 tatlı kaşığı soğan tozu
½ tatlı kaşığı sarımsak tozu

(1) Fıstıkları mutfak robotunda veya bir karıştırıcıda toz haline gelene kadar öğütün. Diğer malzemeleri ekleyin ve hiç pütür pütür olmayacak şekilde harmanlayın. Bir kavanoza doldurup soğumaya bırakın. Krakerler eşliğinde servis edin.
(2) Sürülebilir bir kıvamda olmasını istiyorsanız, tariftekinin iki katı kadar fıstık kullanın.

Peynir Bohçası

İşte yufka gibi kullanımı inanılmaz kolay olan bir malzemeyle yapabileceğiniz, nefis ve pratik bir tarif! Bu aslında popüler bir 20. yüzyıl atıştırmalığının (*brie en croute*) bir uyarlamasıdır. Sevdiğiniz bir aromalı peynirin etrafını (tercihen teker şeklinde olanlardan), ona uyacağını düşündüğünüz bir reçel veya marmelatı da ekleyerek yufkayla sarın. Meşhur bitki bazlı ürün markası Miyoko's Creamery'nin yaratıcısı Miyoko Schinner, bu tarif için kendi trüf mantarlı peynirinin kızılcık sosuyla birlikte kullanımını tavsiye ediyor; ama ben sarımsaklı Frenk soğanı ile Jalapeno biber marmelatı kullandım.

Bunun için buzlarını bir gece önceden çözdürdüğünüz 10 kat yufka yaprağına ihtiyacınız olacak.

Yufka aslında kullanımı kolay bir hamurdur; ama yaprakları birbirine çok çabuk yapışır. Evet, çalışmak için aldığınız her yapraktan sonra diğerlerinin üstünü hafif nemli bir havluyla kapatabilirsiniz; böylece daha hızlı çalışırsınız ve yufkalar da kurumaz.

1 teker aromalı vegan peynir (varsa trüf mantarlı veya *brie* cinsi)
10 yaprak buzu çözülmüş yufka hamuru
Zeytinyağı
Kayısı veya incir reçeli ya da acı biber marmelatı

(1) Yufkaların buzlarını bir gece önceden buzdolabında çözdürün.
(2) Fırını 204°C'de önceden ısıtın.
(3) Peynir tekerini fırında pişirmek için kullanacağınız tepsiye bir kat yufka serin ve bir pasta fırçasıyla biraz zeytinyağı sürün. Üzerine ikinci yufka yaprağını serip, ona da zeytinyağı sürün. Üstlerine aynı şekilde birkaç yufka yaprağı daha serin.
(4) Son yufka yaprağını serdikten sonra zeytinyağı sürmenize gerek yok.
(5) Peyniri paketinden çıkarın ve yufkanın ortasına koyun.
(6) Peynirin üzerini reçelle veya marmelatla kaplayın.
(7) Yufkaları ambalaj kâğıdı gibi peynirin etrafını tamamen saracak şekilde tepesine doğru katlayın. En son üst kısmını zeytinyağıyla kaplayın.
(8) Önceden ısıtılmış olan fırında 15-20 dakika ya da altın sarısı rengini alana kadar pişirin.
(9) 3-5 dakika dinlendirin.
(10) Kızarmış baget dilimleri veya krakerler eşliğinde, sıcak servis edin.

V-Obatzda

Silke Feltz bu tarifi bana şöyle bir not düşerek göndermişti: "Dört kişilik servise uygun olan bu veganlaştırılmış Obatzda, taze

ekmekle çok iyi gidiyor. *Obatzda*, Almanca'nın bir lehçesinde "bir arada olan şeyler" anlamına geliyor. Birahanelerde epey popüler bir mezedir. *Guten Appetit*! [Afiyet olsun!]"

1 vegan mozzarella (Ufak parçalara bölün ki, diğer malzemelerle iyice karışabilsin)
1 vegan krem peynir
Küçük küpler halinde doğranmış 2/3 soğan
İnce ince doğranmış 8 turp
Zevkinize göre tuz, biber, paprika ve sarımsak
Frenk kimyonu tohumu (yaklaşık 1 yemek kaşığı)

Şimdi işin eğlenceli kısmı:

(1) Ellerinizle ya da büyük bir kaşıkla hepsini karıştırın.
(2) Karışım çok kuru olursa biraz yulaf sütü ekleyebilirsiniz.
(3) Karışıma top şekli verip bir kaba yerleştirin ve birkaç saat buzdolabında soğutun; bir süre sonra katılaştığını göreceksiniz.

Şarküteri

COVID-19 pandemisi sırasında, arabalı bir doğum öncesi hediye partisine yardım etmeyi üstlendim (Dallas'ta böyle ilginç şeyler yaşanabiliyor!). Bir vegan şarküteri fikri geliştirdim ve partiye gelen her arabaya dağıtılmak üzere küçük pizza kutularında ikramlar hazırladım. Arabalı bir partide insanlar araçlarından hiç inmezler; müstakbel büyükanne-büyükbabalar ile müstakbel anne-babaları selamlamak için dururlar ve sonunda birer "konuk ikramı" alırlar.

Bahsettiğim partide konuklara şunları dağıttık:

Enginarlı humus (Büyük boy bir humusa ince doğranmış enginarlar katıp karıştırdım. Alternatif olarak zeytin dilimleri veya fırında közlenmiş kırmızı biber de katabilirsiniz.)

Rae'nin küp peyniri

Silke'nin Obatzda'sı (s. 287'deki Tofu Ricotta tarifini de kullanabilirsiniz)

Galetalar ve krakerler
Vegan malzemeli sarmalar (Hazır aldım; biraz limon suyu ve zeytinyağı ile pişirdim.)
Közlenmiş mini biberler ve kereviz sapları
Küçük kalıplar halinde kesilmiş birkaç parça leziz vegan peyniri (keskin aromalı veya füme çedar vb)
Kiraz domatesler
Çilekler
Üzümler
Hepsinin üstüne serpiştirilmiş yarım pikan cevizleri (ya da klasik cevizler, badem, Macadamia fındıkları)
Güne özel seçtiğiniz bir kurabiye

Böyle şeyler ikram ederken, büyük bir servis tabağı veya tablası kullanın. Estetik bir düzenleme yapmaya özen gösterin. (Arabalı bebek partisinde humusu, Rae'nin küp peynirini ve Silke'nin V-Obatzda'sını kendilerine özel küçük kaplarda etiketleriyle sunmuştuk.)

Benim kullandığım malzemelerin yanı sıra, şöyle şeyler de hazırlayabilirsiniz:

Baget ekmekler veya evde pişirmek üzere hazırlanmış paket ekmekler
Zeytin karışımı
Kabak, biber, salatalık, havuç, brokoli, karnabahar dilimleri (renkleri ahenk içinde olacak şekilde)
Vegan sucuk
Elma dilimleri
Kuru meyveler
Mini mini bardaklarda en sevdiğiniz çorba

Böylece harika bir atıştırmalık servisiniz olur. Özenle hazırlanmış bir şarküteri standı aynı zamanda basit bir akşam yemeği yerine de geçebilir.

KAHVALTILIKLAR

Tüm Zamanların En İyi Çörek Tarifi: *Scone*

(16 adet büyük çörek)

Bu çörek tarifi, mutfağımızın açık ara en popüler ürünüdür. Okul sonrası atıştırmalığı, bir sabah kahvaltısı ikramı veya bir tatlı olarak tüketilebilir. Damla çikolatalı kurabiyelerden çok daha az şeker ve yağ içerdiğinden, çikolatalı tatlı ikramı için daha sağlıklı bir seçenektir. En cazip tarafı ise, malzemeler elinizin altındaysa çok kısa sürede hazırlanabilmesidir. İlköğretimdeki uygulamalı fen derslerinde karbonat ile sirkeyi karıştırınca meydana gelen volkanımsı patlamayı hatırlarsınız; burada da aynı işlevi yerine getirip, çöreklere hafif ve gevşek bir doku kazandırırlar.

Bunu Lorna Sass'in *Short-Cut Vegetarian* [Vejetaryenler İçin Kısa Yollar] adlı kitabında rastladığım bir tarifinden uyarladım.

Çörekleri sıcakken ya da fazla bekletmeden servis edin.

1 yemek kaşığı elma sirkesi
Yaklaşık 1 kupa soya sütü
1,5 kupa ağartılmamış çok amaçlı un
1,5 kupa dinkel unu veya tam buğday unu
⅜ kupa Sucanat (bir şeker kamışı tatlandırıcısı) veya başka bir tatlandırıcı
3 tatlı kaşığı kabartma tozu
¾ tatlı kaşığı karbonat
¾ tatlı kaşığı tuz
½ kupa vegan tereyağı
3 tatlı kaşığı vanilya özütü
½ kupa damla çikolata
½ kupa kavrulmuş irikıyım ceviz
½ kupa kurutulmuş vişne

(1) Rafı fırının ortasına yerleştirin.
(2) Fırını 220°C'de ısıtın. Yapışmaz bir kurabiye tepsisinin tabanına spreyle hafif bitkisel yağ püskürtün veya parşömen kâğıdı serin.

(3) Elma sirkesini 1 kupalık ölçü kabına koyun ve üstüne 1 kupayı dolduruncaya kadar soya sütü ekleyin. Bir kenarda bekletin. Karışım, *buttermilk* gibi kesilip koyulaşacaktır.
(4) Geniş bir karıştırma kâsesinde bütün toz malzemeleri karıştırın. İçlerine vegan tereyağı ekleyip, hamur karıştırıcısı veya iki bıçak yardımıyla ya da ellerinizle ufalayın. Pütürlü bir karışım elde edeceksiniz.
(5) Kâseye damla çikolataları, cevizleri, vişneleri ekleyin ve hepsini karıştırın.
(6) Sirke ve soya sütü karışımına vanilya özütünü ekledikten sonra bu karışımın neredeyse tamamını kuru malzemelerin bulunduğu kâseye boşaltın.
(7) Yumuşak bir hamur elde edene kadar bir spatulayla hızlıca karıştırın. Hamur kıvamını almayıp hâlâ pütürlü görünüyorsa, biraz daha soya sütü katabilirsiniz. Ama gerekmedikçe bunu yapmayın, zira yapış yapış bir bulamaç istemezsiniz.
(8) Hamuru 4 eşit parçaya bölerek tepsiye dizin. Her bir parçaya çapı 13-18 cm olan kalın daire şekli verin. Her daireyi üstünden keskin bir bıçakla çizerek dörde bölün (Daha küçük çörekler için, hamuru 6 takoz olacak şekilde kesin).
(9) Fırında 12 dakika pişirin. Çöreklerin ortalarına kürdan batırın, temiz çıkıyorsa ve dipleri hafif kahverengiye döndüyse tamamdır. Fırında fazla tutmayın; ama duruma göre birkaç dakika daha pişmeleri gerekebilir. Dinlendirmek için bir tel rafa aktarın ve sonra tadını çıkarın.

Çedarlı Ispanaklı Çörek
(En İyi Çörek Tarifinin Sıkı Rakibi)

Grand Rapids'e (Michigan) gittiğimde, bir Vegan Pop-Up Pastane'nin satışları devam ediyordu. Uğrayıp birkaç leziz donut aldım, müthiş çörekler de cabasıydı. Jon Dunn sağ olsun, tarifini benimle paylaşmakta sakınca görmedi. Bu çörekler çok popüler olduğundan, çeşitli kuru malzeme versiyonları hazırlayıp her birini bir kapta

muhafaza ediyorum; böylece ne zaman yapmak istesem çabucak karışımlar yaratabiliyorum.

1 yemek kaşığı elma sirkesi
1 kupa + 2 yemek kaşığı şekersiz bitkisel süt
2,5 kupa normal un
⅓ kupa besin mayası
1 tatlı kaşığı kurutulmuş fesleğen
¼ tatlı kaşığı adaçayı
½ tatlı kaşığı kurutulmuş mercanköşk
1 yemek kaşığı şeker
½ tatlı kaşığı tuz
½ tatlı kaşığı karabiber
4 tatlı kaşığı kabartma tozu
½ kupa rafine hindistancevizi yağı
2 yemek kaşığı hayvansal süt içermeyen (soğuk) tereyağı
1 kupa rendelenmiş vegan çedar
½ kupa doğranmış taze ıspanak yaprağı (çok ince doğrayın)

(1) Fırını 220°C'de ısıtın. Fırın tepsisine hafif yağ sürün (veya parşömen kâğıdı serin)
(2) Küçük bir kâsede soya sütü ile sirkeyi karıştırın. 10 dakika kadar ya da süt kesilene kadar bir kenarda bekletin.
(3) Büyük bir kâsede un, besin mayası, fesleğen, adaçayı, mercanköşk, tuz, biber ve kabartma tozunu karıştırın.
(4) Hindistancevizi yağı ile tereyağını bir hamur kesici, çatal veya ellerinizle kuru karışıma ekleyip hafif pütürlü hale gelene kadar ufalayın. Ama yağları hamura tamamen yedirmeyin; parçacıkların kalması gerekiyor (en fazla mısır veya bezelye tanesi boyutunda gibi düşünün).
(5) Ispanak yapraklarını ekleyin ve iyice karıştırın.
(6) Soya sütlü karışım ile peyniri de hamura ekleyip hepsini harmanlayın; ama çok fazla karıştırmamaya dikkat edin, burada önemli olan hiç kuru kısım kalmamasıdır.
(7) Hafif un serptiğiniz bir yüzeyde, hamuru 1-2 cm arası yüksekliğe inene kadar yassılaştırın. Hamuru üçgen parçalara

ya da kendi seçtiğiniz şekillere bölün ve hepsini önceden hazırladığınız fırın tepsisine yerleştirin.

14-16 dakika ya da çörekler hafiften altın rengini alana kadar pişirin.

Tofu Çırpması

(4 kişilik)

Kullanmak istediğiniz sebzelere bağlı olarak, tofu çırpması çeşitleri saymakla bitmez. Ama ben sizinle paylaşmak üzere, sebzeleri yan malzeme olarak kullanacağınız bu temel tarifte karar kıldım. Tarifteki havuçlar hafif tatlı bir aroma katarken zerdeçal da "yumurtamsı" bir renk verir.

1 yemek kaşığı zeytinyağı
3 diş kıyılmış sarımsak
8–10 orta boy mantar
½ kupa rendelenmiş havuç
½ kupa doğranmış yeşil soğan
¼ tatlı kaşığı zerdeçal
3 yemek kaşığı besin mayası
½ kilogram ufalanmış klasik sert tofu
1 yemek kaşığı Tamari
1 kupa veya biraz daha fazla ıspanak ya da mini kale yaprağı

(1) Zeytinyağını orta-yüksek ateşte kızdırın; sonra sarımsağı ve mantarları bir yüzleri sararana kadar soteleyin.
(2) Sarımsaklar ile mantarları ters çevirince havuçları ve yeşil soğanı ekleyin. 2 dakika kadar hep birlikte soteleyin.
(3) Tofu parçalarını, besin mayası pullarını, zerdeçal ve Tamari'yi ekleyin. Hepsini karıştıra karıştıra 5 dakika daha pişirin.
(4) Ispanakları ekledikten sonra karışımın üstüne bir kapak kapatıp 1 dakika kadar pişirin. Hafif yumuşarken şeklini koruması önemlidir.
(5) Servis edin ve tadını çıkarın.

"Buttermilk"li Bisküvi Ekmek

(10-12 adet bisküvi)

Çorbalarla, reçellerle veya Jon Dunn'ın Güney Usulü Gravy Sosu ile çok iyi giden; kolay, hızlı ve lezzetli bir tarife hoş geldiniz.

1 yemek kaşığını tam doldurmayacak miktarda elma sirkesi
¾ kupa soya sütü
1 kupa beyaz un
1¼ kupa dinkel veya pasta unu
1 yemek kaşığı kabartma tozu
¼ tatlı kaşığı karbonat
½ tatlı kaşığı tuz
⅓ kupa aspir [yalancı safran] yağı

(1) Fırını önceden 230°C'de ısıtın.
(2) Sirkeyi bir ölçü kabına koyun. ¾ kupa ölçüsüne gelene kadar soya sütü ekleyin. Siz kuru malzemeleri birleştirirken, bu karışımı pıhtılaşmaya bırakın.
(3) Unları, kabartma tozunu, karbonatı ve tuzu elekten geçirerek bir karıştırma kabına alın. Karışımın ortasında bir çukur açın ve aspir yağı ile soya sütünden hazırladığınız "buttermilk" sıvısını içine dökün. Malzemelerin kaynaşması için bir çatal kullanın ama çok abartmadan, hızlıca şöyle bir karıştırın.
(4) Elde ettiğiniz hamuru biraz un serptiğiniz bir yüzeye alın ve birkaç kez hafifçe yoğurun. Minik vuruşlarla hamuru düzleyerek 1-1,5 cm arası kalınlığa getirin. Bisküvi kalıbıyla veya bir bardağın ağzıyla hamuru 10-12 parçaya bölün. Yağlanmamış bir fırın tepsisine, birbirlerine değecek şekilde yerleştirerek fırına koyun.
(5) Altın-kahve arası bir renge kavuşuncaya kadar, 10–12 dakika pişirin. Bekletmeden servis edin.

Jon Dunn'ın Güney Usulü Gravy Sosu

(Aşağı yukarı 12 kişilik)

Bu tarifin yaratıcısı Jon Dunn, paylaşırken şöyle bir not düşmüştü: "Ben İngiltere'de doğdum ama Güney Amerika'da büyüdüm; dolayısıyla gravy soslu bisküvi ekmek benim her daim favorim ve onun özlemiyle bu tarifi buldum."

1 büyük tatlı kuru soğanın yarısı *
⅓ kupa kanola yağı
½ kupa çok amaçlı un
2 kupa bitki bazlı süt**
1 tatlı kaşığı adaçayı
½ tatlı kaşığı biberiye
Zevkinize göre tuz/biber

(1) Soğanı küp küp doğrayın.
(2) Kanola yağıyla beraber bir tencereye aldığınız soğanları, yarı saydam hale gelene kadar soteleyin. Bu biraz zaman alır, çünkü çok yumuşak olmaları lazım ki soğan aroması biraz zayıflasın. Dikkat edin de kahverengileşmesinler, yoksa gravy sosa istenmeyen bir aroma katarlar!
(3) İçine un ekleyin ve bir dakika kadar karıştırarak meyane haline getirin.
(4) Süt katıp karıştırın; yeniden kaynayıp koyulaşsın.
(5) Bu karışımı otlarla beraber yüksek hızlı karıştırıcıda pürüzsüz hale gelene kadar işlemden geçirin.
(6) Tekrar tencereye koyun, arzu edilen kıvamı yakalamak için biraz daha süt ekleyin. Tuz/biber katın. En iyi sunumu için, taze pişirilmiş bisküvi ekmeklerle servis edin.

NOTLAR:

* Bu tarifte klasik kuru soğan türleri tercih edilmemelidir; yoksa tadı çok yoğun bir şekilde "soğansı" olacaktır.

** Dilediğiniz sütü kullanabilirsiniz ama önemli olan çok nötr ve tatlandırıcı içermeyen bir şey seçmektir. Ben tatlandırıcı içermeyen hindistancevizi sütü kullanıyorum. Ürün seçerken içerik etiketlerine dikkatli bakın; çoğu kez hayvansal süt içermeyen "sade ve tatlandırılmamış" ürünlere bile tatlandırıcı katılmış oluyor.

Bu sosu bir de en sevdiğiniz vegan sosisinin yanında deneyin. Hatta Jon'un dediği gibi; "Bütün tuşlara basmak isterseniz, tabağa biraz tofu çırpması ve yeşillik de ekleyin ve mükemmel kahvaltıyı görün!"

ÇORBALAR

Fıstık Ezmeli Tatlı Patates Çorbası

(6-8 kişilik)

Bu popüler tarifin, New York Times'ın yavaş pişirici versiyonundan arkadaşlar arasında "kulaktan kulağa" oyunundaki gibi değişe değişe aktarılan versiyonlara kadar bir sürü uyarlaması mevcuttur. Burada Jennifer Raymonds'ın birinci baskıda da yer almış olan versiyonuna, eatingwell.com sitesinde bulduğum bir "Fırında Karnabahar ve Körili Patates Çorbası" tarifinden eklemeler yaptım. Batı Afrika'ya özgü çoğu mutfağın başlıca yemeği, tatlı patates –diğer adıyla yerfıstığı– güvecidir. Bryant Terry bu güveç yemeğinin kendi versiyonunda pirinç yerine hamur köfteleri kullanıyor.

Bense çeşni katmak adına fırınlanmış baharatlı karnabahar ekliyorum. Harika bir aroma yoğunluğuna sahip olan bu çorba besleyici, lezzetli ve sağlıklı bir yemek keyfi sunuyor. Pirinç veya kinoa pilavının üstüne dökün, üzerini kızarmış üçgen tofularla süsleyin. Ben bu yemeği tekrar ısıtırken, pilavın altına biraz ıspanak veya mini kale yerleştiriyorum.

Bu güveç yemeğini evimde yiyen bir arkadaşımla tarifini paylaşmıştım. Çok geçmeden kendisi de yapmaya ve başkalarıyla paylaşmaya başladı. Gerçekten, et yiyenlerin de bulunduğu "karma" sofralar için müthiş başarılı bir seçenek sunuyor. Arkadaşım ile tanıdığı iyi bir beslenme uzmanı, bu tarifi daha kısa yoldan uygulamak için birtakım çareler (dondurulmuş sebzeler kullanmayı denemek vb gibi) bulmaya çalıştılar; ancak hiçbiri burada göreceğiniz tarife uymadı. Sonunda verdikleri tavsiye ise, ileride yeniden yapmak isteneceği zamanlar için baharat karışımını önceden bolca hazırlayıp el altında tutmak oldu.

Tarifi uygulamaya başlamadan önce bütün sebzeleri hazır etmeniz çok iyi olur.

-Baharat karışımı için malzemeler-

2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
2 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon
1,5 tatlı kaşığı öğütülmüş tarçın

1,5 tatlı kaşığı öğütülmüş zerdeçal
1¼ tatlı kaşığı tuz
¾ tatlı kaşığı toz biber
⅛–¼ tatlı kaşığı Arnavut biberi

-Sebzeler-
6 kupa minik minik parçalanmış karnabahar çiçeği (1 yemek kaşığı zeytinyağı da gerekecek)
1 adet doğranmış büyük soğan
4 kupa (iki tane çok büyük) soyulmuş ve küp doğranmış tatlı patates
1 adet ince dilimlenmiş büyük havuç
1 adet ince dilimlenmiş kereviz sapı
1 adet küp doğranmış kırmızı veya yeşil dolmalık biber
3 büyük diş kıyılmış sarımsak
1 yemek kaşığı soyulmuş ve ince doğranmış taze zencefil

-Suyu için malzemeler-
Yarım kg domates püresi
4,5 kupa su
1 yemek kaşığı sebzeli çeşni
2 tatlı kaşığı rendelenmiş *lime* kabuğu
2 yemek kaşığı *lime* suyu
Yarım kg nohut
⅓–½ kupa fıstık ezmesi (Ben ½ kupa kullanıyorum)
1–2 tatlı kaşığı toz köri
0,4 litre hindistancevizi sütü
½ kupa veya bir deste doğranmış taze kişniş yaprağı
2 yemek kaşığı Tamari

(1) Fırını 230°C'de ısıtın.
(2) Toz haldeki kişniş, kimyon, tarçın, zerdeçal, tuz, biber ve Arnavut biberi ile baharat karışımını hazırlayın.
(3) Geniş bir kâsede, karnabahar çiçeklerini bir yemek kaşığı yağ ile ovalayın. Baharat karışımından bir yemek kaşığı kadar ekleyip yine ovalayın. Yağlanmış, kenarlı bir fırın tepsisine

karnabahar parçalarını tek bir katman halinde yerleştirin. Karnabaharların uçları kahverengileşene kadar, kontrollü bir şekilde 15-20 dakika kızartın. Bir kenara alın.

(4) Büyük bir tencerede ½ kupa su ile 1 yemek kaşığı Tamari'yi ısıtın. Soğan ve tatlı patatesleri ekleyin. Orta-yüksek ateşte, arada bir karıştırarak 5 dakika pişirin

(5) İçine havuç, kereviz sapı ve dolmalık biber dilimlerini ekleyin. Suyu kontrol edin. Tencerenin içindekiler kuru gibiyse biraz daha su ekleyin. Kapağını kapatıp, yine arada bir karıştırarak 3 dakika daha pişirin.

(6) Sarımsak, zencefil ve artan baharat karışımını da ekleyin. Karıştırarak 1 dakika daha pişirin.

(7) Domates püresini ekleyin; bu sayede tencerenin dibine yapışan kahverengileşmiş sebzeler varsa onları da sıyırabilirsiniz.

(8) 4 kupa suyla beraber sebzeli çeşni, nohut, rendelenmiş *lime* kabuğu ve suyunu ekleyin. Kapağı kapatın ve hepsini orta-yüksek ateşte kaynatın. Kaynadıktan sonra altını kısın ve sebzeler yumuşayana dek kapağı kapalı bir şekilde 15-20 dakika kadar pişirin.

(9) Fıstık ezmesini hindistancevizi sütü ve 1 tatlı kaşığı köri ile karıştırın (Ben bu işlem için karıştırıcı kullanıyorum). Sonra bunu da çorbaya ekleyin. Yine kaynayınca kapağı kapatın ve kısık ateşte 5 dakika kadar pişirin. Taze kişniş, fırınlanmış karnabahar ve biraz daha Tamari ekleyip karıştırın.

Altın Tofular (bkz. s. 318) ile esmer pirinç pilavının üstünde servis edin.

Babamın Pırasalı-Patatesli Çorbası

Babam pırasa yetiştirirdi. Pırasaları onun için bir gurur kaynağıydı. Kızları ziyarete geldiğinde, evlerine götürsünler diye ambarın arka tarafındaki toprağı eşeleyip pırasa çıkarmaya bayılırdı. Üç kızı da hâlâ onun besleyici ve yumuşacık pırasalı patatesli çorbasını yapıyor; çünkü çok basit ve nefis! İşin püf noktası ise pırasaları 20 dakika boyunca sotelemek.

4 adet dilimlenmiş büyük pırasa (tamamen yeşil olan kısımları kullanmayın)
1 adet doğranmış soğan
4 adet doğranmış patates
4 diş sarımsak
5 yemek kaşığı vegan tereyağı
1 yemek kaşığı sebzeli çeşni

(1) Pırasa ve soğan parçalarını tereyağında 20 dakika soteleyin. Orta-yüksek ateşte başlayıp, 3-4 dakika sonra altını kısın ve kapağını kapatın. 20 dakika dolana kadar arada bir karıştırın.
(2) Sarımsakları ve patatesleri de ekleyip birkaç dakika soteleyin.
(3) 4 kupa su ile 1 yemek kaşığı sebzeli çeşniyi de ekleyin.
(4) Zevkinize göre beyaz biber ve tuz ile tatlandırın.

Aynı kıvamda bir kabak çorbası için, patates yerine meşe palamudu veya balkabağı kullanabilirsiniz.

Şipşak *Gazpacho*

(6 kişilik)

Yaz günlerinde kendi *gazpacho* versiyonumu yapmayı seviyorum: İşe 1 demet kale ve yaklaşık 1 kupa fesleğen yaprağı ile başlıyorum. Bunları yaklaşık 1 kilogram fırınlanmış domates, 3-4 diş sarımsak, ½ kupa sebze suyu ve ¼ kupa kırmızı şarap sirkesi ile karıştırıyorum. Sonra çekirdekli bir salatalık, bir doğranmış yeşil veya kırmızı biber ve dörde bölünmüş bir tatlı soğan ekleyip küçük parçalar haline gelene kadar kısaca aynı işlemden geçiriyorum. Baharatlarını ayarladıktan sonra biraz acı biber sosu –örneğin Tabasco– ekliyorum ve buzdolabında birkaç saat soğumaya bırakıyorum. Ben buna "çorba kâsesinde salata" anlayışıyla yaklaşıyorum.

Doğranmış yeşil soğan ve kiraz domatesler eşliğinde servis ediyorum.

Kale Çorbası

(4 kişilik)

İşte kaleden yemek yapmak için hızlı ve lezzetli bir tarif. Haşlanıp doğranmış bir patates veya küp küp kızarmış ekmekler ve kıyılmış kişniş yaprakları ile mükemmel bir şekilde servis edebilirsiniz.

Yaklaşık 3 kupa kabaca doğranmış kale yaprağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı veya yerfıstığı yağı
1 kupa kıyılmış soğan
2 yemek kaşığı kıyılmış sarımsak
4 kupa sebze suyu
1 yemek kaşığı Tamari
Tuz

(1) Kalenin yapraklarını sapından ayıklayıp yıkayın ve doğrayın.
(2) Sıvı yağı büyük ve derin bir sos tavasında ya da çorba tenceresinde, orta-yüksek ateşte kızdırın. Soğanları ekleyin ve kahverengi olmaya başlayana dek, 5-8 dakika kadar kavurun. Arada bir karıştırmayı unutmayın.
(3) Soğanlar iyice sararıp yumuşayınca sarımsakları da ekleyin. 1 dakika pişirdikten sonra sebze suyunu katın. Kaynadıktan sonra altını kısın.
(4) Kaynayan çorba suyuna kaleleri ekleyin ve yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 10 dakika pişirin. Tadına bakıp gerektiği kadar tuz veya Tamari ekleyin ve servis edin.

Rahatlatıcı Ispanak Çorbası

(3 kişilik)

Bu çorba, eve gelen bir arkadaşınıza "Seni önemsiyorum" demek veya sevgiye boğulma ihtiyacı duyduğunuz bir günde kendinizle ilgilenmek için birebirdir. Tarifi Laurel Robertson'ın *Laurel's Kitchen Caring* adlı kitabından uyarladım.

3 kupa tatlandırılmamış bitkisel süt
1 demet ıspanak (Pişirilip, suyu süzülüp doğrandıktan sonra aşağı yukarı ½ kupaya denk gelecek)
2 yemek kaşığı vegan margarin
2 yemek kaşığı tam buğday unu
1 küçük soğan
İsteğe bağlı olarak 6–10 adet karanfil
½–¼ tatlı kaşığı tuz
Çok az muskat

(1) Soya sütünü derin bir tavada ısıtın.
(2) Ispanağı yıkayın ve yıkadıktan sonra yapraklarında kalan suyu öylece bırakın. Büyük bir tencerede, 5 dakikayı geçmeyecek şekilde, yumuşayıncaya kadar orta-yüksek ateşte pişirin. Ardından süzün. (Ben çorbayı hazırlamaya devam ederken ıspanağı soğuması için süzgece koyuyorum.)
(3) Ayrıdan bir döküm tavada soya margarinini eritip içine un ekleyin; unun kahverengileşmesine izin vermeden, bir veya iki dakika karıştırarak kavurun.
(4) Isınan soya sütünü ekleyin ve karışım koyulaşıncaya, neredeyse kaynama noktasına gelinceye kadar dikkatle karıştırın. Ama kaynatmayın.
(5) Soğanı soyun ve uç kısımlarını kesin. Karanfilleri soğana saplayıp, soğanı o şekilde soya sütü sosunun ortasına koyun. Tuz ve muskat ekleyin. Mümkün olan en kısık ayarda, yarım saat kadar pişirin. Çorbanın tavanın dibine yapışmadığından emin olmak için ara sıra karıştırın. Sonra soğanı karanfilleriyle birlikte çıkarıp atın.
(6) Ispanak soğuyunca, fazla suyunu sıktıktan sonra doğrayın.
(7) Ispanak yapraklarını 1 kupa çorbayla beraber bir karıştırıcıda çekin. Bunu çorbanın geri kalanına karıştırın. Çeşnileri kontrol edin; biraz daha muskat veya tuz isteyebilir.

"Buttermilk"li Bisküvi Ekmekler ile servis edin (bkz. s. 297).

Çedarlı Peynir Çorbası

(5 kupa)

Et yiyenler ve vejetaryenler, bunun vegan bir yemek olduğuna inanamıyorlar. Nefis bir çorba olmasının yanı sıra, ekmekler ve sebzeler ile bir fondü olarak da tüketilebilir. Buradaki tarifi Joanne Stepaniak'ın *Vegan Vittles* adlı kitabından uyarladım.

1 adet soyulmuş ve dörde bölünmüş orta boy patates
1 adet tıraşlanmış ve irikıyım doğranmış büyük havuç
1 adet soyulmuş ve dörde bölünmüş orta boy soğan
1 kupa su
350 gram ufalanmış sert ipek tofu
½ kupa pul besin mayası
2 yemek kaşığı taze limon suyu
2 yemek kaşığı "tavuk aromalı" vejetaryen çeşni
1 kupa sade bitkisel süt

(1) Patates, havuç ve soğan parçalarını suyla beraber 2 litrelik bir sos tavasına alın. Su kaynadıktan sonra ısıyı orta ayara getirin ve tavayı bir kapakla kapatın. Sebzeleri arada bir karıştırarak 10 dakika kadar pişirin. Yumuşak olmaları lazım.
(2) Karışımı püre haline getirin. Bunun en kolay yolu bir çubuk karıştırıcı (el karıştırıcısı) kullanmaktır. Ya da pişmiş sebzeleri, pişirme suyunu ve süt hariç kalan malzemeleri bir mutfak robotuna koyun. Tamamen pürüzsüz hale gelene kadar çekin.
(3) Çorbayı tekrar tavaya aktarıp sütü ekleyin ve sık sık karıştırarak kısık ateşte pişirin.

Fasulyesiz *Chili*

(4 kişilik)

4 bitki bazlı burger (veya 1 kg bitki bazlı "kırmızı et")
1 adet doğranmış yeşil veya dolmalık biber

1 adet doğranmış büyük sarı soğan
800 gram küp doğranmış (mümkünse közlenmiş) domates
170 gram domates salçası
2 kupa sebze suyu veya 2 kupa su ile 2 tatlı kaşığı sebzeli çeşni
1,5 yemek kaşığı *chili* baharatı
1,5 tatlı kaşığı paprika
1,5 tatlı kaşığı soğan tozu
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
1 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon
1,5 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
4 yemek kaşığı kıyılmış sarımsak

(1) Bitki bazlı burgerlerinizi veya "etlerinizi" büyük bir tencereye koyun. Pişmeye başlayan "etleri" spatula ile ufalayın.
(2) Doğranmış biberinizi ve soğanınızı ekleyin. "Etler" kahverengileşene kadar, orta ateşte arada bir karıştırarak 5-6 dakika pişirin.
(3) Tencereye diğer malzemeleri de ekleyin ve karıştırın. Kapağını kapatıp 20-25 dakika pişirin.
(4) Tadına bakın ve çeşnileri ayarlayın.

Fasulyeli *chili* istiyorsanız 2 kutu konserve barbunya ekleyin. (Bu durumda sıvı miktarının yeterli olup olmadığını kontrol edin.)

Üstünde dilediğiniz malzemelerle servis edebilirsiniz: dilimlenmiş avokado, doğranmış yeşil soğan, küp küp kırmızı soğanlar, vegan ekşi krema, rendelenmiş vegan çedar peyniri vb.

Biz bu yemeği fırınlanmış tatlı patateslerin üzerinde servis ediyoruz.

SOSLAR

Saeng'in Domates Sosu

Saeng Singsongkham'dan, sotelerde kullanılan taze Makrut (Kaffir) *lime* yapraklarının yemeğe yoğun bir çeşni kattığını öğrenmiştim. Kız kardeşimin evinde beraber bir domates sosu hazırlamıştık; hem veg*nlar hem veg*n olmayanlar tarafından müthiş bir ilgiyle karşılanınca, gözde tarifler listesinde yerini aldı.

1 yemek kaşığı kıyılmış taze Makrut (Kaffir) *lime* yaprağı
1 kupa küp doğranmış soğan
1 baş kıyılmış sarımsak
2 kupa küp doğranmış taze domates
1 kupa küp doğranmış dolmalık biber
1 kupa doğranmış mantar
2,5 kupa konserve domates
1,5 yemek kaşığı vegan Hoisin sosu
Zevkinize göre tuz ve biber

(1) Zeytinyağını tavada kızdırın ve soğanlar ile *lime* yapraklarını içine ekleyin. Soğanlar yarı saydam olana kadar pişirin.
(2) Tavanın altını kısıp sarımsak ekleyin. Üstünü bir dakika kadar kapatın; böylece *lime* yapraklarının, sarımsak ve soğanların kokuları birbirleriyle kaynaşır.
(3) Biberleri ve domatesleri, ardından biraz tatlandırmak için Hoisin sosu ekleyin.
(4) Kapağı tekrar kapatın ki, yeni konuklar da içeridekilerle tanışsın ve heyecan içinde fokurdayarak dans etsinler.
(5) Mantarları ekleyin. Ne yapacağınızı biliyorsunuz... Kapağı yine kapatın ve mantarlar pişene kadar bekleyin. Ve işte sosunuz, en sevdiğiniz makarna ile servis edilmeye hazır.

Not: Vegan bir içeriğe sahip olan Hoisin sosunun "vejetaryen" versiyonu da mevcuttur. Klasik Hoisin ile vejetaryen etiketli Hoisin

arasındaki fark, vejetaryen olanına sarımsak veya soğan katılmamasıdır; zira bunlar bazı katı Budistler için yasaklı malzemelerdir.

Queso Sos

(Tortilla cipsleri eşliğinde, çok kişilik)

425 gram iyice yıkanıp süzülmüş kuru fasulye (yaklaşık 1,5 kupa)
½ kupa suyu süzülüp doğranmış pimento biber
6 yemek kaşığı pul besin mayası
3 yemek kaşığı taze limon suyu
2–3 yemek kaşığı tahin
½ tatlı kaşığı granül soğan
½ tatlı kaşığı akhardal
½ tatlı kaşığı tuz
½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
250 gram (veya isteğe göre daha fazla) doğranmış domates

(1) Domates hariç bütün malzemeleri bir karıştırıcıya koyun ve tamamen pürüzsüz hale gelene kadar çekin.
(2) Karışımı bir tavaya alıp domatesleri ekleyin ve karıştırın.
(3) Kabarcıklar çıkana kadar kısık ateşte pişirin.

Miso Mayonez

(2/3 kupalık)

Miso mayonez, klasik mayonezin son derece leziz bir alternatifidir. Sebzeler için harika bir dip sos olarak ya da ekmeğe sürülerek tüketilebilir. Bu kadar kolay ve çabuk hazırlanan bir versiyonu varken, marketten daha pahalısını almaya ne gerek var ki?

1 büyük şalot (veya arpacık) soğanın yarısı
1,5 yemek kaşığı elma sirkesi
1,5 yemek kaşığı Tamari
3 yemek kaşığı nohutlu miso
½ kupa kanola yağı

Bütün malzemeleri bir karıştırıcıda, tamamen pürüzsüz hale gelene kadar çekin. Kullanmadığınız zamanlarda buzdolabında muhafaza edin.

Pesto

(Yaklaşık 1,5 kupalık)

En sevdiğiniz makarnada veya pizzanın üstünde bir sos, kızarmış İtalyan ekmeğinin üstünde bir atıştırmalık olarak veya lazanyanın içinde bir katman halinde servis edebilirsiniz.

2 kupa taze fesleğen veya ıspanak, kale (ya da hepsinin karışımı)
3 orta boy-büyük diş sarımsak
1 kupa kavrulmuş ceviz, çam fıstığı veya pikan cevizi
1–1,5 yemek kaşığı kırmızı miso
⅓ kupa zeytinyağı
Bir tutam tuz

(1) Tuz hariç bütün malzemeleri mutfak robotuna koyun. Tamamen pürüzsüz değil ama kremsi bir kıvama gelene kadar çekin. Zevkinize göre tuz ekleyin.
(2) Makarna ile servis etmeden hemen önce, içine biraz sıcak makarna koyun; böylece aromaları canlandırmış olursunuz.

Barbekü Sos

(4 kişilik)

İşte Altın Tofular (bkz. s. 318) ile servis edebileceğiniz nefis bir sos.

1 adet doğranmış soğan
1 adet doğranmış büyük diş sarımsak
¼ kupa elma marmelatı
1 tatlı kaşığından az biber salçası
¼ kupa taze limon suyu

1 yemek kaşığı mısırözüyağı
1 yemek kaşığı vejetaryen Worcestershire sosu
½ kupa domates sosu
2 tatlı kaşığı toz hardal
1 yemek kaşığı Sucanat veya başka bir tatlandırıcı
½ tatlı kaşığı tuz
1 tarif ölçüsünde Altın Tofular (bkz. s. 318)

(1) Soğan ve sarımsağı bir mutfak robotuna veya karıştırıcıya koyup, kıyılmış hale gelene kadar çekin.
(2) Elma marmelatı, biber salçası ve limon suyu ekledikten sonra tekrar çekin. Böylece karışım iyice harmanlanmış olur.
(3) Sıvı yağ, Worcestershire sosu, domates sosu, hardal, tatlandırıcı ve tuz ekleyip iyice karıştırın. Elde ettiğiniz sosu bir sos tavasına alın ve arada bir karıştırarak kısık ateşte 30 dakika pişirin.
(4) Altın Tofular'ı hazırlayın. Üstünü barbekü sosuyla kaplayın ve sosun içinde 15 dakika pişirin.
(5) Kalan sosu bir servis kâsesine alın. Pilav ile servis edin.

Şitake Mantarı Sosu

(2 kupalık)

Bu mantarlı sosu makarna, tofu veya sebzelerin üstünde kullanabilirsiniz.

12 adet karma boyda kurutulmuş Şitake mantarı
4 yemek kaşığı Tamari
1 yemek kaşığı Sherry
1 tatlı kaşığı Sucanat veya başka bir tatlandırıcı
¼ tatlı kaşığı tuz
2–3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı mısır nişastası

(1) Kurutulmuş mantarları en az 2 kupa sıcak suda 15 dakika ıslatın. Islatma suyunu bir kenara ayırın.

(2) Mantarlardan iri olanları doğrayın, küçükleri bütün bırakın.
(3) Tamari, Sherry, tatlandırıcı ve tuzu karıştırın.
(4) Bir tavada yağ kızdırın. Mantarları içine atın ve yüksek ateşte karıştırarak 2 dakika kızartın. Tamari-Sherry karışımını ekleyin.
(5) En başta mantarları beklettiğiniz suyu ekleyin ve ısınınca tavanın kapağını kapatıp orta ateşte 10 dakika kadar pişirin.
(6) Mısır nişastasına 1 yemek kaşığı soğuk su katıp karıştırın. Koyulaştırıcı olarak sosun içine ekleyin. Servis edene kadar sıcaklığını koruyun.

Yerfıstığı Sosu (İki Çeşit)

Herkesin elinin altında mutlaka bir yerfıstığı sosu tarifi olmalıdır. İçinde yerfıstığı olmasa bile! Fıstık yerine tahin veya badem ezmesi kullanarak da harikalar yaratabilirsiniz.

Fırınlanmış brokolinin üstünde servis edebilirsiniz.
Fırında pişmekte olan tofulara, son 10-15 dakikasında ekleyebilirsiniz.
Erişte üzerinde servis edebilirsiniz.
Büyük bir karışık kâsede (tahıl, kök sebze, yeşillik, tofu veya tempe ve sos katmanlarıyla birlikte) kullanabilirsiniz.

Yerfıstığı Sosu #1

6 diş sarımsak
1 demet kişniş: yaprakları ve üst sapları
1 yemek kaşığı soyulup rendelenmiş taze zencefil
1 yemek kaşığı yerfıstığı yağı
1 yemek kaşığı susam yağı
1 yemek kaşığı acı biber yağı
½ kupa fıstık ezmesi
½ kupa Tamari
3 yemek kaşığı Sucanat veya başka bir tatlandırıcı
3 yemek kaşığı pirinç sirkesi

Sarımsak, kişniş ve zencefili metal bıçaklı mutfak robotunda incecik olana kadar çekin. Sıvı yağları, fıstık ezmesini, Tamari ve tatlandırıcıyı ekleyin. Bütün malzemeler birbirlerine iyice karışana kadar, birkaç kez durdurup kenarlarını sıyırıp karıştırarak tekrar çekin. Miktarını zevkinize göre ayarlayarak sirkeyi ekleyin. Gerekli görürseniz baharat katın. Sos çok yoğun olursa sıcak suyla seyreltebilirsiniz.

Aynı tarifi yerfıstığı yerine badem ezmesi veya tahinle de uygulayabilirsiniz.

Yerfıstığı Sosu #2

(5-6 kişilik)

Bu sosu tofuların, buharda pişmiş veya yüksek ateşte kavrulmuş sebzelerin, erişte veya pilavın üstüne dökebilirsiniz.

3 yemek kaşığı fıstık ezmesi
2 yemek kaşığı kavrulmuş susam yağı
2 yemek kaşığı Tamari
2 yemek kaşığı Sherry
2 yemek kaşığı Sucanat veya başka bir tatlandırıcı
3 yemek kaşığı sebze suyu
1 yemek kaşığı Hoisin sosu
2 yemek kaşığı domates sosu
1 tatlı kaşığı acı biber sosu veya ½ tatlı kaşığı acı biber yağı

(1) Bir sos tavasında bütün malzemeleri karıştırın.
(2) Sosu kısık ateşte, sık sık karıştırarak 3-5 dakika ısıtın. Tercih ettiğiniz yemeğin üzerine dökün.

Beşamel Sos

3 yemek kaşığı kanola yağı veya başka bir aromasız sıvı yağ
½ kupa kıyılmış soğan
3 yemek kaşığı tam buğday unu

3 kupa sıcak (ama kaynar halde olmayan) sade soya sütü
1 tatlı kaşığı tane (çekilmemiş) karabiber
½ tatlı kaşığı kekik
1 küçük defne yaprağı
Bir tutam (mümkünse taze rendelenmiş) muskat
Zevkinize göre tuz
Bir tutam Arnavut biberi

(1) Yağ kızana kadar orta ateşte ısıtın. Ardından orta-kısık ateşe ayarlayıp soğanı ekleyin ve 3-4 dakika soteleyin. Unu ekleyip karıştırın. Anında topaklaşacaktır. Sürekli karıştırarak birkaç dakika pişirin.
(2) Soya sütünü unlu karışıma azar azar ekleyin ve bir çırpma teliyle aynı şekilde karıştırın. Süt eklenince, ilk etapta yoğunlaşacaktır; oluşan topakları çırpma telinizle dağıtın. Sütü eklemeye devam ettikçe yoğunluğu yavaş yavaş azalır; ama birkaç dakika içinde yeniden toparlanır.
(3) Bütün süt eklendikten sonra tane karabiber, kekik, defne yaprağı, muskat ve tuz katın. Sosu arada bir karıştırarak 10-15 dakika ağır ağır pişmeye bırakın. Servis kâsesine alırken kalburdan geçirerek, olası tane biber ve defne yaprağı sürprizlerini önleyin. Yoğun ve krem kıvamındaki leziz sosunuzun üstüne en son bir tutam Arnavut biberi serpin.

Mary'nin Mantarlı Sosu

(4-6 kişilik)

Yakın arkadaşım Mary Hunt, beni Anna Thomas'ın *The Vegetarian Epicure* adlı klasikleşmiş eserinde yer alan bu tarife yönlendirdi. Tarifi gözden geçirip değiştirerek, Thomas'ın tavsiye ettiği katı yağ ve şeker miktarını azalttım. Ete fazlasıyla düşkün olduğunu bildiğim kişilere kızarmış ekmekler üzerinde servis ettiğimde gayet beğendiler; ama ⅓ kupa şekerle bile hâlâ fazla tatlı olduğunu söylediler. Bazıları o şekilde beğenebilir. Siz de kendi tercihinizi deneme yanılma yoluyla saptayabilirsiniz.

680 gram taze mantar
¼ kupa hafif sıvı yağ veya vegan tereyağı (ben ikisini karıştırıyorum)
1 adet soyulup doğranmış soğan
2 yemek kaşığı Dijon hardalı
¼–⅓ kupa esmer şeker veya Sucanat
2 yemek kaşığı vejetaryen Worcestershire sosu
¼ kupa yumuşak içimli kırmızı şarap
Taze çekilmiş karabiber
Çeşnili tuz
Biraz Tabasco

(1) Mantarları temizleyin ve çok küçük olmayanları yarıya bölün. Geniş bir sos tavasında sıvı yağı/tereyağını ısıtın ve soğanları saydamlaşana kadar soteleyin.
(2) Hardal, şeker/tatlandırıcı ve Worcestershire sosunu pürüzsüz bir hale gelene kadar karıştırın. Şarabı ekleyip biraz karabiber, Tabasco ve çeşnili tuz katın.
(3) Soğanlar saydamlaştığında, tavaya mantarları ekleyin. Birkaç dakika soteleyin. Sık sık karıştırın. Mantarlar kararmaya ve küçülmeye başladığında, sosu ekleyin.
(4) Karışımı orta ayara yakın ateşte 45 dakika pişirin. Mantarların rengi koyulaşacak ve sos yoğunlaşarak azalacak.

Kabaklı Sos

(5-6 kişilik)

Cincinnati'de yaşayan bir vegan, kabağın makarna sosları için müthiş bir koyulaştırıcı olduğunu ve sayesinde *mac and cheese* benzeri leziz bir keyif gıdası yaratılabildiğini keşfetmiş. Bir konuşma yapmak için oraya gittiğimde elime bir tarif tutuşturdu. Ken Haedrich'in *Feeding the Healthy Vegetarian Family* [Vejetaryen Bir Aileyi Sağlıklı Beslemek] adlı kitabında rastladığım bir tarif de buna yakın bir mantıktaydı. Gerçekten tıpkı *mac and cheese* etkisi yaratıyor ve dahası süt ürünü içermiyor. Burada paylaştığım sos, Haedrich'in tarifinin bir uyarlaması.

3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet doğranmış büyük soğan
1 veya 2 diş kıyılmış sarımsak
1,5 kupa konserve veya dondurulmuş kabak
1,5 kupa sade, tatlandırılmamış bitkisel süt
3 yemek kaşığı pul besin mayası
1 tatlı kaşığı Dijon hardalı (Ailem bu sosun içinde hardal sevmediği için tek kaşık koyuyorum; isteyen 2 tatlı kaşığı da kullanabilir.)
1 tatlı kaşığı tuz
Taze öğütülmüş karabiber
2-3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

(1) Dondurulmuş kabak kullanacaksanız, buzunu çözdürün.
(2) Geniş bir yapışmaz tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağı kızdırın. Soğanları orta ateşte, 8-10 dakika soteleyin. Sarımsak ekleyip yarım dakika karıştırdıktan sonra tavayı ocaktan alın.

Kabakları, soya sütünü, besin mayası pullarını, hardalı, kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını, soğanları ve tuzu bir karıştırıcıya yerleştirerek veya çubuk karıştırıcı kullanarak; karışımı pürüzsüz hale gelene kadar ezin. Soğanların olduğu tavaya boşaltın. Sosu fokurdayana kadar karıştırarak ısıtın. Biberini ekleyin. Maydanozla süsleyin ve dirsek makarna üstünde servis edin.

TEMPE VE TOFU

Tempe Salatalı Sandviç

(4 adet)

Ben tempe salatasını bir gece önceden hazırlamayı tercih ediyorum. Bu benim gözde keyif gıdalarımdan biridir. Zamandan tasarruf etmek için genellikle tarifi iki kat ölçülerle hazırlarım.

225 gram tempe
¼ kupa vegan mayonez
2 yemek kaşığı pul besin mayası
3 yemek kaşığı doğranmış dereotlu salatalık turşusu
2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
1 tatlı kaşığı hardal
1 tatlı kaşığı Tamari
1 sap kereviz
¼ kupa doğranmış orta boy kuru soğan veya ¼ kupa doğranmış yeşil soğan

(1) Tempeyi yarıya bölün ve 20 dakika buharda pişirin. Soğuduktan sonra bir kâsenin içine ufalayın.
(2) Diğer malzemeleri birleştirin ve tempe parçalarıyla karıştırın. Üstünü kapatıp soğumaya bırakın. Pita ekmeğinin içinde, marul ve domates ile servis edin.

Tofu Biftek

(8 adet)

Biftek olarak tüketmenin yanı sıra, dilerseniz piştikten sonra küp şeklinde doğrayıp makarnaya katabilirsiniz.

½ kilogram klasik sert tofu
2 yemek kaşığı Tamari
2 yemek kaşığı şarap sirkesi
1,5 yemek kaşığı sıvı yağ

(1) Tofuyu 8 dilim halinde kesin.
(2) Tofu dilimlerini Tamari, sirke ve 1 yemek kaşığı yağın içinde birkaç saat marine edin.
(3) Bir yapışmaz tavayı ısıtın ve ve ½ yemek kaşığı sıvı yağ koyun. Dört tofu dilimini marine sosunun yarısıyla birlikte yağda pişirin. Altlı üstlü kızardıklarında tavadan alın ve diğer 4 dilimi kalan marine sosunda pişirin. Pişirme esnasında biftekler bütün sosu çekerse, tavaya biraz daha sirke ve yağ ekleyin.

Altın Tofular

(3-4 kişilik)

½ kilogram klasik sert tofu
2 yemek kaşığı avokado yağı

(1) Tofunun fazla suyunu alın ve temiz bir mutfak havlusuna sarın. İyice kuruyana kadar bekletin.
(2) Tofuyu havludan çıkarın ve 6 dilim halinde kesin. Her bir dilimi çaprazlama olarak yarıya bölün. On iki üçgen elde etmiş olacaksınız. Bütün üçgenleri alabilecek bir tavanız varsa, yağı kızdırın ve tofuları ekleyin. Yoksa, tavaya 1 yemek kaşığı yağ koyup orta-yüksek ateşte kızdırın. Üçgen tofuları ekleyip, altın rengi olana kadar birkaç dakika kızartın. Kuruyup sertleşmemelerine dikkat edin. Üçgenleri ters çevirin ve diğer taraflarını da kızartın. Ardından hepsini çift kâğıt havlu serdiğiniz bir tabağa alın. Kalan 1 yemek kaşığı yağı tavaya dökün ve kalan üçgen tofuları aynı şekilde kızartın.

Çıtır Tofuduklar

(4 kişilik)

Bu tarif, vejetaryen eğitim ve seyahat grubu Club Veg'in kurucusu ve yöneticisi olan arkadaşım Amie Hamlin tarafından

uyarlandı. Orijinal tarif, Pennsylvania'daki (Lititz) It's Only Natural Restaurant'tan tariflere yer veren *Veggie Life* dergisinin Mart 1994 sayısında yayımlanmıştı. Et yiyen bir arkadaşım, hazırlanması gayet kolay olan bu yemeğin tadına doyamadı!

¼ kupa hafif Miso (tatlı beyaz veya nohutlu)
2 yemek kaşığı dondurulmuş portakal suyu konsantresi
1 yemek kaşığı susam tohumu
½ kilogram suyu alınmış sert veya ekstra sert klasik tofu

(1) Fırını önceden 245°C'de ısıtın.
(2) Tofu kalıbını doğrama tahtasına koyup, tezgâha paralel olarak 4 dilime bölün; böylece tofunun en geniş yüzeyiyle aynı boyutta 4 parçanız olur. Her birini çaprazlama olarak kesin ve 8 üçgen elde edin.
(3) Küçük bir kâsede Miso ile portakal suyu konsantresini karıştırın.
(4) Susam tohumlarını kuru bir tavada, kokusu çıkana ve hafif kahverengileşene kadar yaklaşık 3 dakika hafifçe kavurun.
(5) Tofuları hafif sıvı yağ sürülmüş fırın tepsisine yerleştirin ve üstlerini Miso sosuyla kaplayın. Her parçaya susam serpin.
(6) 8-10 dakika, altın sarısı ile kahverengi arasında bir renge kavuşana kadar fırında pişirin.

Tofu Küpleri

(2-3 kişilik)

Hmm! Nefis! İster salatalara veya makarnalara katın ister tortilla içinde veya direkt kızartma tavasından yiyin.

½ kilogram klasik sert tofu
3 yemek kaşığı pul besin mayası
2 yemek kaşığı un
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
1 tatlı kaşığı biber

½ tatlı kaşığı paprika
1 tatlı kaşığı sebze suyu tozu
1–2 yemek kaşığı sıvı yağ

(1) Tofuyu minik minik küplere bölün ve sakın kurulamayın.
(2) Sıvı yağ dışındaki bütün malzemeleri kapaklı bir kapta karıştırın. Tofu küplerini de ekleyip kabı iyice çalkalayın; öyle ki malzemeler tofuların üstünü tamamen kaplasın.
(3) Yağı yapışmaz tavada kızdırın. Tofuları ekleyin ve birkaç dakikada bir ters yüz çevirerek, çıtır çıtır ve altın sarısı-kahverengi olana kadar orta ateşte pişirin.

Tatlı Dilimli Tofular

(12 dilim)

İşte çok amaçlı bir tofu tarifi: Sebzelerle birlikte fırınlayabilir, yeşilliklerle soteleyebilir, sulu yemeklere bandıra bandıra yiyebilirsiniz.

1 kilogram klasik sert tofu
⅓ kupa Tamari
2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu

(1) Fırını önceden 200°C'de ısıtın. Bir fırın tepsisine parşömen kâğıdı serin.
(2) Tofunun suyunu boşaltın. Fazla nemini almak için bir havluya sarıp 15 dakika bekletin.
(3) Tofuyu önce yarıya bölün; sonra enlemesine üç parçaya ve ardından üç parçayı tekrar yarıya bölün. Böylece kalınlığı 1,5 santimetreyi geçmeyen 12 dilim elde edersiniz.
(4) Derin ve yayvan bir kapta akçaağaç şurubu ile Tamari'yi karıştırın. Tofuları bu karışıma batırdıktan sonra parşömenli tepsiye dizin. Hafif kahverengileşene kadar 20-25 dakika pişirin.

Tofuları bir spatulayla ters çevirin. Parşömen kâğıdına yapışma söz konusuysa, yavaşça ayırın ki oluşan "kabuk" kaybolmasın. Kalan bütün akçaağaç şurubu-Tamari karışımını tofulara sürüp, renkleri nefis görünümlü bir kahverengiye dönene kadar 20 dakika pişirin. Soğumaya bırakın. Buzdolabında hava geçirmeyen bir kapta muhafaza ederek en geç üç gün içerisinde tüketin.

ANA YEMEKLER

Yerfıstığı Soslu Makarna

(8 porsiyon)

Zamana meydan okuyan bu tarif; sayısız vejetaryen ve vegan yemek kitabında bir sürü versiyonuyla mevcuttur. Somen eriştesi veya herhangi bir spagetti türü kullanabilirsiniz. Hem sıcakken hem soğuk bir salata olarak tüketime uygundur.

½ kilogram erişte
2 yemek kaşığı susam yağı
½ kupa doğranmış kişniş yaprağı
6 yeşil soğan
1 tarif ölçüsünde Altın Tofular (bkz. s. 318)
Yerfıstığı Sosu #1 (bkz. s. 312)

(1) Eriştelerı diriliğini kaybetmeyecek kıvamda pişirin. Soğuk erişte hazırlayacaksanız, piştikten sonra bir süzgece alın ve soğuk sudan geçirin. Fazla suyunu akıtıp büyük bir kâseye koyun.
(2) İçine susam yağı, kişniş ve yeşil soğanları katıp karıştırın. Servis etmeden önce yerfıstığı sosunu ve tofuları ekleyin.

Sebze Somunu

(8-10 kişilik)

Jennifer Raymond'ın ustalıkla kaleme aldığı *The Peaceful Palate* [Ağız Tadıyla Yemek] adlı kitabından aldığım bu tarif, şüphesiz ki et yiyenlerin de her daim gözdesidir. Artan dilimlerle harika sandviçler yapılabilir. Jennifer bu tarif için bir mutfak robotu kullanmayı tavsiye etmekte çok haklı. Böylece her malzeme, karışım için uygun boyuta çabucak kavuşuyor.

1 kupa pişmiş esmer pirinç
1 kupa buğday tohumu

1 kupa hazır yulaf ezmesi veya yulaf kepeği (Kendi yulaf kepeğinizi yapmak için, yulafları kuru bir gıda işleyicide öğütün.)
1 kupa ince çekilmiş ceviz veya ay çekirdeği içi
1 kupa doğranmış mantar
1 adet ince doğranmış soğan
½ orta boy, ince doğranmış dolmalık biber
1 orta boy, rendelenmiş veya çok küçük doğranmış havuç
Yarımşar tatlı kaşığı kekik, mercanköşk, adaçayı
2 yemek kaşığı Tamari
2 yemek kaşığı öğütülmüş ya da Dijon tarzı hardal
1 yemek kaşığı fıstık ezmesi

Not: Bazıları bu tarifi, karışıma biraz domates salçası da ekleyerek uyarlıyor. Jennifer ise son 20 dakikada üzerine ketçap koyuyor; ama bu versiyon tadımcılarımdan sağlam bir veto yedi.

(1) Fırını önceden 177°C'de ısıtın.
(2) Bütün malzemeleri birleştirip, iyice kaynaşmaları için büyük bir kaşıkla 2 dakika boyunca karıştırın.
(3) Karışımı yağlanmış bir somun kalıbına (12,7x22,8 cm) dökün; bir saat veya hafif kahverengileşene kadar pişirin. Servis etmeden önce 10 dakika dinlendirin.

Fırında Beşamel Soslu Ceviz Köftesi

(20-25 adet)

1978'de, düğünümüzde ikram edilecek olan yiyecek içeceklerin hazırlanması için anlaştığımız kişi, ağız sulandırıcı yemek tarifleri araştırırken bendeki vejetaryen yemek kitaplarından bazılarını da ödünç almıştı. İçlerinden Anna Thomas'ın *The Vegetarian Epicure* kitabındaki Fırında Beşamel Soslu Cevizli ve Çedarlı Köfte'yi keşfetti. Düğün gününde bana, kendisini bir mutfak robotu almaya ikna eden şeyin bu tarif olduğunu söyledi (sonuçta yıl 1978'di!). Büyük sıcak servis kabında, sosun içinde yüzen ceviz köfteleri muhteşem görünüyordu. Merasimdeki "ben bir et yiyenim ve

bununla gurur duyuyorum"cu konuklardan biri, ceviz köftelerini tabağına doldururken bana, "Bize et ikram etmene çok sevindim!" diye seslendi. Fark etmemişti bile!

Vegan olunca, tarifler dosyamdan bu gözdeleri çıkarmıştım. Ancak Mary Hunt, Reggi Norton ve Martha Wagner'in beraber hazırladıkları *The Soy of Cooking* [Soyalı Mutfak] adlı kitabın çok eski bir nüshasını paylaştığında, oradaki Tofu ve Limon Kremalı Ceviz Köftesi tarifi bana Anna Thomas'ın enfes ikramlarını hatırlattı.

Şimdi paylaşacağım versiyonda, bu iki kitaptaki tariflerden en uygun şeyleri harmanladım. Örneğin Thomas kuru soğan kullanırken, Norton ile Wagner yeşil soğanı tercih etmişler. Orijinal tarifteki yumurtaların yerini hemen ipek tofu aldı. Ancak beşamel sosun yumuşak kıvamını tofulu krema sosuyla yakalayamayacağımı düşündüğüm için, onun yerine Thomas'ın orijinal tarifini veganlaştırmayı seçtim.

1,5 kupa öğütülmüş ve kavrulmuş ceviz
¼ kupa ekmek kırıntısı
½ kupa buğday tohumu
3 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
½ kupa kıyılmış soğan
170 gram ipek tofu
¼ kupa + 1 yemek kaşığı soya sütü
¼ kupa tam buğday unu
3 diş sarımsak
¼ kupa kavrulmuş pul besin mayası
½ tatlı kaşığı önceden hazırlanmış hardal
½ tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı limon suyu
Taze çekilmiş karabiber (miktarı zevkinize göre)

(1) Öğütülmüş cevizler, ekmek kırıntıları, buğday tohumları, kıyılmış soğanlar ile maydanozu büyük bir kâsede karıştırın.
(2) Geri kalan malzemeleri pürüzsüz hale gelene kadar mutfak robotunda çekin ve cevizli karışıma ekleyin. Karışım akışkan ama şekil alabilir kıvamda olmalı ve dağılmamalıdır.

(3) Karışımdan parçalar alıp, ceviz büyüklüğünde top şekli vererek yuvarlayın. Hepsini yağlanmış bir fırın tepsisine yerleştirin.
(4) 177°C'de, topların tabanları hafif kahverengileşene kadar 30-40 dakika pişirin.

Ceviz köfteler pişerken, beşamel sos hazırlayın (bkz. s. 313). Köfteleri fırından çıkarıp bir servis tabağına alın, beşamel sosu üzerlerine dökün. Çok sıcak servis edin.

Fırında Sarımsaklı ve Rezene Tohumlu Sebze

(8-10 kişilik)

Bu tarifi Ken Bergeron'un *Professional Vegetarian Cooking* adlı kitabından uyarladım. Dünya Vejetaryen Kongresi 2000'de, Ken Bergeron ile birlikte asansör bekliyorduk. Bu tariften söz açıp, kafamda bir akşam yemeği seçeneği olarak tofulu versiyonunu tasarladığımı söylemenin tam zamanıydı. Tüm nezaketi ve bonkörlüğüyle, beni bu kitapta tarife yer vermem için cesaretlendirdi. Bu tarif de tıpkı fikir babası gibi bolluk saçıyor. Özellikle soğuk kış ayları boyunca bir sürü versiyonunu afiyetle yiyebilirsiniz.

¼ kupa zeytinyağı
1 yemek kaşığı dövülmüş sarımsak
1 yemek kaşığı rezene tohumu
½ tatlı kaşığı tuz
Bir tutam çekilmiş karabiber
750 gram, soyulmuş ve (kenarları 3 santimetreyi geçmeyen) minik küplere bölünmüş balkabağı
750 gram, (kenarları 3 santimetreyi geçmeyen) minik küplere bölünmüş havuç
½ kilogram dörde bölünmüş küçük kırmızı soğan
750 gram yaban havucu
3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
1 yemek kaşığı balsamik sirke
½ kilogram küp küp doğranmış Tatlı Dilimli Tofu (bkz. s. 320)

(1) Ocağı önceden 220°C'de ısıtın.
(2) 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile sarımsak ve rezene tohumlarını karıştırıp bir kenara alın.
(3) Sebzeleri kalan zeytinyağının içinde tuz ve biberle birlikte karıştırdıktan sonra, büyük bir fırın tepsisine yerleştirin; sert sebzeler dış kısımda, yumuşak olanlar içte kalsın. Fırında 15 dakika pişirin.
(4) Sebzeleri şöyle bir karıştırın, tepsinin dibine yapışmaya başlamışlarsa sıyırın. 15 dakika daha veya çatalla kolay delinir hale gelene kadar fırınlayın.
(5) Zeytinyağı, sarımsak ve rezene tohumlarından hazırladığınız karışımı sebzelere bulayın. 8 dakika da bu şekilde pişirin. Doğranmış maydanoz ile balsamik sirkeyi üzerlerinde gezdirerek 2 dakika daha pişirdikten sonra fırından çıkarın.
(6) Tatlı Dilimli Tofu küplerini de karıştırıp servis edin.

Çoban Turtası

(8 porsiyon)

Bu turta, et yiyenler için yemek yapacak olanlara kesinlikle tavsiye edilir. Hem bir keyif gıdası hem de özel günler ve kolektif yemek organizasyonları için kurtarıcı tarifiniz olabilir.

1 kupa kuru mercimek (yeşil ya da kahverengi) veya 2 kupa haşlanmış mercimek
2 kupa su
1 adet büyük boy doğranmış sarı soğan
2 adet doğranmış havuç
½ kupa doğranmış kereviz
2 diş doğranmış sarımsak
Zeytinyağı (soteleme için)
1 tatlı kaşığı karışık baharat (mercanköşk, kekik, fesleğen, adaçayı –tercihinize göre)
225 gram konserve domates sosu veya 425 gram konserve doğranmış domates

2 yemek kaşığı Tamari
2–3 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
Tuz ve karabiber
4 adet orta boy haşlanmış ve ezilmiş patates
Paprika biber
2 yemek kaşığı pul besin mayası

(1) Eğer mercimekler haşlanmış değilse; 2 kupa suda, orta-yüksek ateşte bir taşımlık kaynatın. Kaynayınca altını kısıp kapağını kapatın. 20-25 dakika pişirin ve sonra süzün.
(2) Fırını önceden 177°C'de ısıtın. Biraz zeytinyağında soğanları, havuçları, kerevizleri ve sarımsakları yumuşayana kadar soteleyin.
(3) Baharatları, domatesleri, Tamari'yi, mercimekleri, maydanozu ekleyin; zevkinize göre tuz ve karabiber de katıp karıştırın.
(4) Karışımı bir kaşıkla hafif yağlanmış bir fırın kabına aktarın. Püre halindeki patatesi muntazam bir şekilde üstüne yayın; en son çatalla kabarık çizgiler oluşturun. Paprika ile besin mayası pullarını patates katmanının üzerine serpin.
(5) Sarı-kahverengi hale gelene kadar fırında 45 dakika pişirin.

Bir çeşitleme olarak; 2. adımdaki sote karışımına 225 gram mantar ekleyebilirsiniz.

SALATALAR VE GARNİTÜRLER

Keyif Püresi

(4 porsiyon)

1 kilogram dörde bölünmüş patates (Kabuklarını fırçayla iyice ovalayıp soyun. Eğer organik patates kullanıyorsanız, kabukları soymayın.)
Yaklaşık 1 litre sebze suyu
8 diş soyulmuş sarımsak
1 kupa tatlandırıcısız bitkisel süt
1 kupa tatlandırıcısız bitkisel krema
4 yemek kaşığı vegan tereyağı
Zevkinize göre tuz ve taze çekilmiş karabiber
½ kupa kıyılmış maydanoz (isteğe bağlı)

(1) Dörde bölünmüş patatesleri geniş bir tencerede, sebze suyuyla, yumuşayana kadar –yaklaşık 20 dakika– kapağını kapatmadan haşlayın. Patatesleri çıkardıktan sonra suyu bir kenara ayırın.
(2) Patatesler pişerken, sarımsakları, soya sütünü ve soya kremasını orta boy bir sos tavasına alın. Kısık ateşte, kapağını kapatmadan 15 dakika kadar pişirdikten sonra sarımsak dişlerini karışımdan çıkarın.
(3) Patatesleri ve süt-krema karışımını vegan tereyağıyla birlikte geniş bir kaba alın ve eziciyle hepsini püre haline getirin. Eğer fazla koyu olduysa, daha önce ayırmış olduğunuz sebze suyundan biraz ekleyin. Zevkinize göre tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. Dilerseniz kıyılmış maydanoz da ekleyin ve servis edin.

Bademli Lahana Salatası

(8 kişilik)

İşte, aileme yedirdiğimde hep daha fazla istedikleri o salata! (bkz. s. 252) Ben orijinal tarifte belirtilen sıvı yağ miktarını azaltarak

yapıyorum; ama bunun kanola yağı içermeyip sadece susam yağı kullanılan versiyonlarına da rastladığım oldu. Siz kendi damak zevkinize uyan yağ miktarını deneye deneye keşfedin.

5 kupa doğranmış lahana
1 yaprak doğranmış kırmızı lahana
2 adet doğranmış havuç
8 adet doğranmış yeşil soğan
½ kupa ince ince dilimlenmiş badem
¼ kupa susam tohumu
1 yemek kaşığı vegan tereyağı
1 tatlı kaşığı biber
2 paket Ramen eriştesi (Sadece erişteleri kullanın, çeşni paketleriyle işimiz yok.)

Salata Sosu

6 yemek kaşığı pirinç sirkesi
3 yemek kaşığı Sucanat veya başka bir tatlandırıcı
⅓–½ kupa kanola yağı
1 yemek kaşığı kavrulmuş susam yağı
2 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı biber
¼ kupa taze kişniş (isteğe bağlı)

(1) Bademleri ve susamları vegan tereyağında kavurup, bir kenarda bekletin.
(2) Sebzeleri karıştırıp harmanlayın.
(3) Sosu hazırlayın.
(4) Erişteleri elinizde ufalayın ya da bir poşete doldurup çekiçle parçalayın.
(5) Servisten hemen önce, sebzelerin üstüne hepsini ıslatacak şekilde sosu dökün. Ufalanmış erişteleri ekleyin. Salatayı karıştırdıktan sonra, üstüne soğuyan bademleri, susam tanelerini ve dilerseniz kişnişi serpiştirin.

Potsticker Salatası

(4 kişilik)

Vejetaryen *Potsticker* (Çin mantısı), hazır Asya mutfağı ürünleri satılan dükkânlarda bulunabilir. Oğullarım Doug ve Ben, salata sosuna batırılmış halde sunduğum bu mantılara bayılıyor.

½ kilogram dondurulmuş vejetaryen *potsticker*
1 yemek kaşığı bitkisel sıvı yağ (isteğe bağlı)

(1) Dondurulmuş mantıları çapı 20-25 cm olan bir kızartma tavasına tek katman halinde yerleştirip, 2/3 kupa su ekleyin. Kapağı kapalı olarak, yüksek ateşte bir taşımlık kaynatın.
(2) Kaynayınca altını kısın; hamurlar suyu çekene ve kızarmaya başlayana kadar pişirin (10-12 dakika). Bu esnada üstü kapalı kalsın ama arada diplerini kontrol edin. Suyu tamamen kaybolduğunda, mantılara daha fazla çıtırlık vermek isterseniz tavaya 1 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyin ve her bir parçayı yavaşça kaldırın ki yağ altlarına geçsin.

Sosu

¼ kupa Hoisin sosu
2 yemek kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı susam yağı
1 tatlı kaşığı Sucanat veya başka bir tatlandırıcı
1 tatlı kaşığı kıyılmış taze zencefil
1 diş kıyılmış sarımsak

Salatası

Ben bu mantıları salatanın içinde yemeyi tercih ediyorum.

250 gram hazır salata karışımı veya 8 kupa doğranmış taze yeşillik
2 adet ince şeritler halinde dilimlenmiş köz kırmızı veya sarı biber (suyunu süzün)

Mantılar pişerken salatayı ve sosu hazırlayın. Yeşillikleri sosa batırıp karıştırın; kaşıkla 4 tabağa paylaştırdıktan sonra, üstlerine eşit miktarda közlenmiş biber ve sıcak mantılarınızı koyun.

Ben'in Gözde Salata Sosu

(½ kupa)

2 yemek kaşığı beyaz Miso (biraz ılık suyla seyreltin)
⅓ kupa zeytinyağı
¼ kupa balsamik sirke
2 diş kıyılmış sarımsak
½ tatlı kaşığı mercanköşk
2 tatlı kaşığı ahududu reçeli

Bütün malzemeleri karıştırın ve en sevdiğiniz salatanın üzerinde servis edin.

Papaya Çekirdeği Sosu

(2 Kupa/8 porsiyon)

Bu sos, Bonnie Mandoe'nun *Vegetarian Nights* adlı kitabındaki tariften uyarlandı. Gücünü papaya çekirdeklerinden alıyor. Çok lezzetli olmasının yanı sıra, papaya meyvesinin genellikle atılan bir parçasını değerlendirmenin tatminini de yaşatıyor. Ben bu sosu salataların dışında, sebzeli pizzalara ayrı bir hava katmak için de kullanıyorum.

¼ kupa doğranmış soğan
1 adet kıyılmış büyük diş sarımsak
2 yemek kaşığı Dijon hardalı
3 yemek kaşığı agave şurubu veya başka bir tatlandırıcı
1,5 tatlı kaşığı tuz
¼ kupa zeytinyağı

¼ kupa kanola veya ayçiçek yağı
¼ kupa pirinç sirkesi
1 yemek kaşığı balsamik sirke
½ tatlı kaşığı kurutulmuş fesleğen yaprağı
½ tatlı kaşığı kurutulmuş mercanköşk yaprağı
¼ kupa su
2 yemek kaşığı papaya çekirdeği

(1) Bütün malzemeleri bir karıştırıcıda 1,5 dakika kadar çekin. Papaya çekirdekleri tamamen ezilmek yerine bıçaklarla parçalanmalıdır. (Yoğun sosun içinde benek gibi görünecekler.)
(2) Sosu dinlendirin ve servis edin.

TATLILAR

Üç Kolay Tatlı

- Bir vegan dondurmanın üzerine lavanta şurubu döküp, ahududu ve böğürtlenlerle süsleyin.
- Hazır Brownie karışımına (içeriğinde süt ve/veya yumurta olmadığını kontrol edin) 425 gram balkabağı konservesi ekleyin ve iyice karıştırın. Brownie karışımının ambalajındaki talimatlara göre fırında pişirin.
- *Böğürtlen eşliğinde krema dolgulu hurmalar:*

Bu dolgulu hurmaları Kaleta Doolin'den öğrenmiştim. Bir akşam tam servis edecekken, son anda çok güzel böğürtlenlerim olduğunu hatırlayıp onları da tabağa eklemek istedim ve gerçekten nefis bir birleşim oldu! Hem gözünüze hem damak zevkinize hitap eden bu kolay tarifi mutlaka deneyin.

Kurutulmuş hurmalar
Yeni yıkanmış böğürtlenler
½ kap vegan krem peynir (oda sıcaklığında)
¼ kupa vegan tereyağı
1 kupa pudra şekeri
1 tatlı kaşığı vanilya özütü
½ tatlı kaşığı limon suyu

(1) Hurmaları ortalarından yarın. Çekirdeklerini çıkarın.
(2) Krem peynir ile tereyağını karıştırın. Yavaş yavaş pudra şekeri, vanilya ve limon suyu ekleyin. Karışımı yumuşacık ve kabarık hale gelene kadar bir el mikseriyle çırpın. Harikulade vegan kremanız hazır!
(3) Kremayı ucu tırtıklı bir sıkma torbasına aktarın ve hurmaların içini tıka basa doldurun.
(4) Böğürtlenlerle süsleyerek servis edin.

Teksas Çikolatalı Tepsi Keki

Hazırlanması kolay, harika bir tatlıyı fazla uzaklarda aramayın. Bir vegan barbekü akşamının ardından gece yatıya kalan bir arkadaşım, geceyarısı kekin kalanını aramak üzere ayaklanmıştı. Büyük bir sevinçle bulduğunda ise, şair William Carlos Williams'ın buzdolabındaki erikleri bulduktan sonra yaptığı gibi, bir güzel yemişti. Gerçi arkadaşım, Williams'ın aksine, bu macerayı mısralara dökmemişti.

Shirley Wilkes-Johnson ise bunu "çok bayağı, eski moda bir tarif" olarak niteliyor. Kekin doğru kalınlıkta olması için, klasik dikdörtgen bir fırın tepsisi kullanın. Klasik fırın tepsisi 38x25 cm boyutlarında ve 2,5 cm derinliğindedir. 33x22 cm boyutlarında bir tepsi de kullanabilirsiniz ama o zaman kek daha kalın olacaktır. Bir yaz günü düzenlenen bir aile kutlaması için bu keklerden üç tepsi yapmıştım. Başta burun kıvıranlar da dahil olmak üzere herkes bayıldı.

Kek fırından çıktığında sosunun hazır olması kritik öneme sahip; çünkü bu keki böylesine leziz yapan şey, sosunun kek henüz sıcakken dökülmesidir.

Tarifimiz 20-25 kişiye yeter; tabii ikinci dilimi istemedikleri sürece, ki genelde isterler!

Çikolatalı Kek

1 kupa soya sütü
1 yemek kaşığı elma sirkesi
1 kupa su
2 kupa çok amaçlı un
2 kupa organik şeker
1 tatlı kaşığı karbonat
225 gram vegan tereyağı (oda sıcaklığında)
⅓ kupa tatlandırıcısız kakao tozu
2 tatlı kaşığı vanilya özütü

Çikolatalı Pikanlı Sos

8 yemek kaşığı vegan tereyağı (oda sıcaklığında)
¼ kupa elekten geçirilmiş tatlandırıcısız kakao tozu

½ kilogram pudra şekeri (yaklaşık 4,5 kupa)
⅓ kupa soya sütü
1 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
1 kupa parçalara bölünmüş Pikan cevizi

(1) Fırını önceden 190°C'de ısıtın. 38x25 cm boyutlarında bir fırın tepsisini yağlayın. Soya sütü ile elma sirkesini bir kapta karıştırın ve bir kenara ayırın.
(2) Un, şeker ve karbonatı orta boy bir kâseye alın. İyice karıştırın ve bir kenara ayırın.
(3) Orta boy bir sos tavasında tereyağı, kakao tozu ve 1 kupa suyu karıştırın. Sık sık karıştırarak orta ateşte kaynayana kadar pişirin. Unlu karışımı içine dökün. Vanilya özütünü soya sütü ve sirke karışımına katın ve sonra onları da tavadaki malzemelere ekleyip hepsini çırpın. Elde ettiğiniz kek hamurunu hazırladığınız tepsiye aktarın.
(4) 20-25 dakika veya kekin ortasına batırdığınız bir kürdan temiz çıkana kadar fırında pişirin.
(5) Kek pişerken kaplama sosunu hazırlayın: Tereyağı, kakao tozu ve soya sütünü orta boy bir kâseye alın ve elektrikli mikserle yumuşacık olana kadar yaklaşık 2 dakika orta hızda çırpın. Pudra şekeri ile vanilyayı da ekleyerek, iyice karışana kadar yüksek hızda çırpın. Pikan cevizi parçalarını katıp karıştırın.
(6) Keki fırından çıkarır çıkarmaz, sımsıcakken üstünü Çikolatalı Pikanlı Sos ile kaplayın (Kekin bu işlemden önce soğumasına sakın fırsat vermeyin). Keki soğumaya bırakın ve sonra kare kare dilimleyin.

Zencefilli Kek

(25x25 cm'lik bir tepsi kek)

Jennifer Raymond, *The Peaceful Palate* adlı kitabında bu tariften şöyle bahsediyor: "Hiçbir hayvansal ürün ve ilave yağ içermediği halde, nemli ve nefis bir zencefilli kek. Kusursuz bir ikram için,

elma sosuyla servis etmeyi deneyin." Bu harika tarifle, et yiyen ailenize ve arkadaşlarınıza sihirli hünerlerinizi sergileyebilirsiniz.

½ kupa kuru üzüm
½ kupa çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış hurma
1¾ kupa su
¾ kupa ham şeker veya başka bir tatlandırıcı
½ tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı zencefil
¾ tatlı kaşığı muskat
¼ tatlı kaşığı karanfil
2 kupa un (Jennifer tam buğday unu kullanıyor.)
1 tatlı kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı kabartma tozu

(1) Fırını önceden 177°C'de ısıtın.
(2) Kurutulmuş meyveleri, suyu, şekeri ve baharatları büyük sos tavasına alın ve bir taşım kaynatın. Kaynadıktan sonra 2 dakika daha pişirip, ocaktan alın ve tamamen soğutun.
(3) Meyveli karışım soğuyunca, kuru malzemeleri ekleyip karıştırın. 25x25 cm boyutlarında yağlanmış bir tepsiye yayın ve 30 dakika veya kekin ortasına batırdığınız bir kürdan temiz çıkana kadar fırında pişirin.

Böğürtlenli "Aman Karıştırma" Cobbler

(4-6 kişilik)

Bu eğlenceli ve çabuk hazırlanan tatlı, müthiş zengin ve lezzetlidir. Ben bu tarifte tam buğday unu yerine, daha hafif olduğu için dinkel unu kullanmayı tercih ediyorum. Ama pasta unu da kullanılabilir. Unutmayın: Karıştırmayacaksınız!

Dilediğiniz taze meyveyi kullanabilirsiniz ama böğürtlen bu tarif için mükemmel bir seçim. Dondurulmuş meyveler de kullanılabilir. Güney geleneği konserve meyvelerin kullanımını bile onaylıyor olsa da ben onları bu kadar başarılı bulmuyorum.

¼ kupa vegan tereyağı
¾ kupa (ve böğürtlenlerin üstüne serpmek için biraz daha) Sucanat veya başka bir tatlandırıcı
1 kupa dinkel unu
3 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 kupa vanilyalı soya sütü (Zevki katlamak için soya kreması kullanın.)
4 kupa suyu süzülmüş taze böğürtlen
½ tatlı kaşığı tarçın
½ tatlı kaşığı muskat

(1) Fırını önceden 177°C'de ısıtın.
(2) Vegan tereyağını dikdörtgen bir fırın kabında, kısık ateşte eritin.
(3) Ayrı bir kâseye Sucanat, un ve kabartma tozunu koyun. Soya sütü veya soya kremasını da ekleyip çırparak bir hamur elde edin.
(4) Hamuru erimiş tereyağının üstüne aktarın ve karıştırmayın.
(5) Üstüne böğürtlenleri yerleştirin. Hamurla karıştırmayın. Böğürtlenlerin üzerine önce biraz Sucanat, ardından tarçın ve muskat serpin. Ve yine karıştırmayın.
(6) Üzeri sarı-kahve olana kadar, 40–50 dakika fırında pişirin. Hamur, böğürtlenlerin arasından kabararak yumuşak ve nefis bir kabuk oluşturacak. Hamurun piştiğinden emin olmak için kürdan testi de uygulayabilirsiniz (batırdıktan sonra temiz çıkmalı). Bu tarif aslında 4-6 kişilik; ama hiç unutmam, bir gece üç kişi kendimizi kaybedip hepsini bitirivermiştik.

Çikolata Kremalı Tart

(6-8 kişilik)

Bu tartı kilise toplantılarına götürüyoruz, aç gençlere yediriyoruz, doğum günü kutlamalarında ikram ediyoruz. Kimse içinde tofu olduğuna inanamıyor.

1,5–2 kupa vegan damla çikolata
2 kutu ipek tofu
1 yemek kaşığı vanilya
1 büyük boy Graham krakerli taban
Meyve (isteğe bağlı)

(1) Damla çikolataları kısık ateşte sürekli karıştırarak eritin.
(2) İpek tofuyu mutfak robotunda püre haline getirin. (Bu tarif için karıştırıcı pek iyi sonuç vermez)
(3) Erimiş damla çikolataları ekleyip pürüzsüz hale gelene kadar çekin.
(4) Karışıma vanilya ekleyip yine robotta çekin.
(5) Hazırladığınız tabanın içine dökün ve buzdolabında birkaç saat soğumaya bırakın.
(6) Dilerseniz üzerini çilek, kivi veya başka meyvelerle kaplayabilirsiniz; ama bu nefis tatlının aslında meyveye ihtiyacı yok.

Tofunun bir kısmını çıkarıp, yerine vegan krem peynir kullanarak krema dokusunu güçlendirebilirsiniz.

Birinci Baskı İçin Teşekkürler

İnsani bir hareketin parçası olduğuma şükrediyorum ve her lokmayı, her yemeği bir adım sayıyorum; nitekim küçük görünen ama etkisiyle devrim yaratan değişikliklerin önemini hepimiz biliyoruz.

Bu kitap bir görünen, bir de görünmeyen yolun sonunda bugüne geldi.

Görünen yolda, bu projeyi benimseyerek elini uzatanlardan destek aldım:

Kitabın temelini oluşturan fikri ilk ortaya atan, bitirmekten umudumu kestiğim zamanlarda ısrarla bu kitaba ihtiyacı olanları hatırlatan Pat Davis.

Veganlığa ve bir yazar olarak bana "evet" diyen, bu projeyi hemen sahiplenip ben bitirene kadar sabırla bekleyen Patti Breitman.

Vakfın kadın yazar misafirhanesinde (kitabın ilk tohumları orada atıldı) bir hafta konaklama imkânı sunan The Kentucky Foundation for Women ve Sallie Bingham.

Et yiyenler arasında yaşamak konusunda *Satya* dergisi adına benimle bir röportaj yapan ve hazırladığım ilk anketi yayımlayan Martin Rowe. (Martin'in o röportajda yönelttiği zekice sorular, bu kitaptaki en önemli temalardan bazılarını çözümlememi sağladı.) Anketime internet sitesinde yer veren ve cevaplanabilmesi için bir form desteği sağlayan Robin Armstrong. *vegetus.org* internet sitesinde gördüğüm ampul esprisini kullanmama izin veren Holly Lewis.

Desteğini esirgemeyen Kim Stallwood ve bu konuyu "Living Among Meat Eaters" başlıklı bir bölümde irdelememe izin veren *The Animals' Agenda* dergisi.

Dünyanın dört bir yanından bana e-posta gönderen ve *Satya* anketine ya da benim çevrim içi anketime katılarak et yiyenler arasında yaşama deneyimlerini paylaşan veganlar ve vejetaryenler. Zaman ayırıp sorularıma cevap vererek ve hayal kırıklıklarınızı, sevinçlerinizi, kararlarınızı, düşüncelerinizi paylaşarak bu kitabın bir parçası olduğunuz için hepinize çok teşekkür ederim. Sizler hayatın bolluğunu yaşayanlarsınız!

Bana kapılarını açan ve fikirlerini paylaşan Stanley ve Rhoda Sapon.

İlk okurlarıma teşekkürler: Bazı bölümlerin birçok versiyonunu, anlaşılırlığına ikna olana kadar yılmadan okuyan Pat Davis; taslak metnini dikkatle okuduktan sonra, gerçekçi ve aydınlatıcı tavsiyeleriyle iyileşmesine katkıda bulunan Steve Kaufman. İlişkiler konusundaki bilgeliğinden faydalanmama izin veren Marie Fortune. Özellikle suçluluk duygusunun rolü üzerine derin düşüncelerini ve tavsiyelerini paylaşan Mary Lou Randour. Vejetaryenliğiyle, annesinin [Pat Davis] bu kitabın bir ihtiyaç olduğunu düşünmesine vesile olan ve son okuyucum olarak, düşünceli geri dönüşleriyle kitabın sonunda da rol oynayan Sarah Howery.

Richardson Halk Kütüphanesi'ne ve harika çalışanlarına, özellikle araştırma ekibi ve Interlibrary Loan kütüphanecilerine; kitap yazma süreçlerimde aradığım kitaplara ve bilgilere erişmemi sağladıkları için ve sabırlarından ötürü çok şey borçluyum.

Fikirlerime gösterdikleri ilgiden, bu kitaba ve şahsen bana verdikleri destekten ötürü Three Rivers Press'in harika insanlarla dolu ekibine; değerli editörüm Becky Cabaza'ya; hep özenli ve duyarlı yaklaşımından ötürü Carrie Thornton'a; doğru sözcükleri ve söz dizimini yakalayabilmem için büyük emek sarf eden Anne Cherry'ye; güzel tasarımı için Deborah Kerner'a ve bu kitabın ruhunu çok iyi kavrayan tanıtım müdürü Brian Belfiglio'ya minnettarım.

Vejetaryen yemek kitabı yazarları, hepimize harika bir hediye sunuyor; bunu sadece güzel tarifler yaratarak değil, onları yazıya dökmeye zaman ayırarak, üzerlerinde çalışarak ve o tariflerin başkalarıyla paylaşılabilmesi adına yayıncılığın gerektirdiği onca düzenlemeyle uğraşarak yapıyorlar. Özverileri ve yaratıcılıkları için minnettarım. Özellikle tariflerini kullanmama izin veren Joanne Stepaniak'a, Jennifer Raymond'a, Ken Bergeron'a ve Bridgeport'ta (Connecticut) feminist-vejetaryen bir restoran işleten Bloodroot Kolektifi kadınlarına teşekkürlerimi sunarım. Vejetaryen yemek kitabı yazarları, vejetaryenlik doğrultusunda yaptığımız seçimlerdeki bolluğu keşfetmemize yardımcı oluyorlar. En sevdiğiniz vejetaryen yemek kitabı yazarına bir teşekkür notu yazmayı ihmal etmeyin.

Bana korkuları, endişeleri ve kaygılarıyla ilgili çok şey öğreten et yiyenlere de teşekkür ederim.

Geçerken bilincinde olmadığım görünmez yolum ise kıtlıktan bolluğa giden yoldu. Bu yolda beni etkileyen pek çok insan ve deneyim oldu. Bu kitabın sayfalarında açığa çıkan bu yolu, *The Inner Art of Vegetarianism* (Vejetaryenliğin İçsel Sanatı) adlı kitabımda anlatmıştım. Beni besleyenler –ailem ve arkadaşlarım– içimdeki bu bolluk hissini besliyorlar. Sundukları dostluk ve sevgi için Pat Davis, Marie Fortune, Mary Hunt, Pamela Nelson, Christina Nakhoda, Carol Mai, Mary Lou Randour'a; kız kardeşlerim Nancy Adams ve Jane Adams'a; ebeveynlerim Muriel ve Lee Towne Adams'a teşekkür ederim. Ülkenin her yanında beni kampüslerine davet eden ve fikirlerini, kararlarını, tariflerini paylaşan öğrenciler de aynı şekilde bolluk hissini yaşatıyorlar. Sabırla bu yazarın bedenine öze dönmeyi öğreten

Martha Murphy Hall ve Fred Dowd, benim için manevi bolluğun açığa çıkmasını sağlıyorlar.

Ve her zamanki gibi; bu bazen zor, bazen amansız, bazen kırılgan, bazen fevri veganla birlikte yaşadığı ve onu bol bol sevdiği için Bruce Buchanan'a teşekkür ederim. Bu kitabı ve daha pek çok şeyi mümkün kılan odur.

BU BASKI İÇİN TEŞEKKÜRLER

Bu kitabın geçerliliğini koruduğunu fark eden ve Bloomsbury'den meslektaşları Ella Wilson ve Megan Jones ile birlikte hangi bölümlerin güncellenmesi gerektiğini kararlaştırırken bizi nefis bir vegan Hint yemeği eşliğinde ağırlayan Bloomsbury Revelations editörüm Mark Dudgeon'a teşekkür ederim. Desteği ve sorularıma hızlı geri dönüşleri için Ella'ya ve kitabın hazırlanışındaki katkısı (ve şahane bir vegan filmleri seçkisi için) Megan'a teşekkür ederim. Bloomsbury'den Elizabeth Kellingley'e ve Deanta Global Publishing Services kurumundaki kişilere, özellikle güncellenmiş taslağı elinizdeki bu kitaba dönüştürmedeki emekleri için Mohammed Raffi'ye teşekkürler.

Et Yiyenler Arasında Yaşamak'ı zaman içinde çeşitli baskılarıyla hayatta tuttukları için Continuum'dan Evander Lomke ile Lantern Books'tan Martin Rowe ve Gene Gollogly'ye teşekkür ederim.

Yazar dostlarım Patti Breitman ve Ginny Messina ile yıllar yılı yaptığımız sohbetler sayesinde, veganlar arasında yaşamanın kıymetini bir kez daha anladım. Bunun yanı sıra Matt Halteman, Helen McGregor, Christopher Sebastian ve Martin Urschel ile yeni baskıda yer alacak içerikler üzerine yaptığım sohbetlerin de çok faydasını gördüm. "The Bearded Vegans" adlı *podcast* için Paul Stellar ve Andy Tabar ile et yiyenler arasında yaşamaya dair konuşmalarımızdan her zaman keyif aldım.

Rahmetli Pat Davis'in uzun yıllar boyunca verdiği paha biçilmez desteği ve kişiler arası meseleler konusunda sunduğu perspektifleri hatırlıyorum.

On Üçüncü Bölümü, dijital medya okur yazarlığı alanında eğitim veren Christopher Sebastian ve vegan filmleri alanında uzman Martin Urschel ile sohbetlerimin yanı sıra, veganların

sosyal medya deneyimi ve "trolleri beslemek" veya beslememek konusunda soru sorduğum bir Facebook gönderisine cevaben yapılan yorumlara borçluyum. Sosyal medya üzerinden, sosyal medya hakkında sorduğum bir soruya verdikleri cevaplarla sosyal medyanın güçlü ve sorunlu yönlerini tartışan Krista Behymer, Carla Roxy Charlie, Tracey Chapman, Cindy Chrisafoudis, Maria Comninou, Nella Giatrakou, Max Gordon, Jenny Green, Roz Holland, Steven Jenkins, Deborah Pope Kehoe, Mary Lawrence, Chelsea Lincoln, Leigh Ann Bishop Long, Sarah Lux, Anya M. McCann, Kristi McClintock, Mychael McNeeley, Terri Mitchell, Sherry Morgado, Kerri Norman, Michele Olender, Julia Orr, Nigel Osborne, Nancy Poznak, Marla Rosę, Richard Sanders, Michael Sizer, Jon Spear, Gay Camille Grace Sprague, Chris St. Prince, Shelby Walchuk ve Kevin Watkinson'a da teşekkür ederim.

Virginia Messina ile birlikte yazdığımız *Protest Kitchen* kitabından "Vegan with a Few Tweaks –How to Veganize (Almost) Anything" [Birkaç Küçük Dokunuş Yeter – (Neredeyse) Her Şeyi Veganlaştırmanın Yolu] başlıklı bölümün kullanımına izin verdikleri için Red Wheel/Weiser yayın kuruluşuna teşekkürler.

Patti Breitman ve Virginia Messina ile birlikte yazdığımız *Never Too Late to Go Vegan* kitabından "Rae Sikora'nın Küp Peyniri" ve "Teksas Çikolatalı Tepsi Keki" tariflerinin kullanımına izin verdikleri için The Experiment yayın kuruluşuna teşekkürler.

172. sayfadaki vegan kahvaltı anlatımım Laura Wright'ın *The Vegan Studies Project* (Vegan Çalışmaları Projesi) adlı kitabına yazdığım önsözden alınmıştır. Laura ile dostluğumdan ve veganlık konusundaki görüşlerinden sonuna kadar faydalandım.

Jon Dunn, Silke Feltz, Kaleta Doolin, Rae Sikora ve rahmetli Shirley Wilkes-Johnson gibi değerli tarif geliştiricilerden tariflere de yer verdim; onlarla beraber tadına vardığım yemeklerin yaşattığı bolluk hissi için teşekkür borçluyum.

Ailem her zamanki gibi ilham ve destek kaynağım oldu. Douglas, Benjamin, Kelly ve Marianne'e; kız kardeşlerim Nancy ve Jane'e; ve Bruce'a bu yolda birlikte yürümenin zevkini yaşattıkları için teşekkür ederim.

Notlar

s. 9 Özdeyiş için bkz. Mary Midgley, *Animals and Why They Matter* (Atina: University of Georgia Press, 1983), s. 27.

s. 15 Bryant Terry, *Afro-Vegan: Farm-Fresh African, Caribbean, and Southern Flavors Remixed (A Cookbook on)* (Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2014), s. 4.

s. 19 2016'da Pew Araştırma Şirketi tarafından sunulan bir raporda; Amerika'da toplam nüfusun %3'ünün kendilerini vegan veya vejetaryen olarak tanımladığı, Afrikalı-Amerikalı nüfusunda ise bu oranın %8 olduğu belirlendi. Bu istatistik ve bu raporu doğrulayan diğer araştırmalar, 2020'de Laura Reiley'nin "En hızlı artan vegan demografik grup Afrikalı-Amerikalılar. WuTang Clan ve diğer hip-hop sanatçıları buna önayak oldular." başlıklı yazısında ele alındı. https://www.washingtonpost.com/business/2020/01/24/fastest-growing-vegan-demographic-is-african-americans-wu-tang-clan-other-hip-hop-acts-paved-way/.

s. 20 Veganları öldürmekle ilgili şaka yapan kişi Waitrose editörü William Sitwell'di. Bkz. Jim Waterson, "Waitrose Magazine Editor Quits after Joke about Killing Vegans" *The Guardian*, 31 Ekim 2018. https://www.theguardian.com/business/2018/oct/31/waitrose-magazine-editor-william-sitwell-steps-down-over-email-mocking-vegans.

s. 20 Vegan karşıtı ölü sincap yeme protestosu için, bkz. "Squirrel-Eating Men at Soho Vegan Food Stall Fined" https://www.bbc.com/news/uk-england-london-49084466.

s. 20 Matthew Cole ve Karen Morgan, "Vegaphobia: Derogatory Discourses of Veganism and the Reproduction of Speciesism in UK National Newspapers" *The British Journal of Sociology* 62, no. 1 (2011): 134–53.

s. 20 Cara C. MacInnis ve Gordon Hodson, "It Ain't Easy Eating Greens:

Evidence of Bias toward Vegetarians and Vegans from Both Source and Target" *Group Processes & Intergroup Relations* 20, No: 6 (Kasım 2017): 721–44. https://doi.org/10.1177/1368430215618253.

s. 20 Richard Twine, "Negotiating Social Relationships in the Transition to Vegan Eating Practices" *Meat Culture*, ed. Annie Potts (Leiden ve Boston: Brill, 2016), 243–63.

s. 22 Elizabeth Costello ile 1999'da, J. M Coetzee'nin *The Lives of Animals* adlı eserinde tanışmıştık. (Princeton, NJ: Princeton University Press).

s. 63 David Foster Wallace, "Consider the Lobster" *Gourmet Magazine,* 2004. Tekrar yayımlanışı: *Consider the Lobster and Other Essays* (New York: Little Brown, 2005), s. 253.

s. 63-64 Erik H. Erikson, *Gandhi's Truth: On the Origins of Militant Nonviolence* (New York: W. W. Norton & Co., 1969), s. 142. (Alıntı yapılırken kitaptaki dil kapsayıcı hale getirildi)

s. 82-83 Bu kısımdaki itham edici ifadeler ile "Ne kadar nazikler. Çok etkilendim" tepkisi için Suzette Haden Elgin'in *The Gentle Art of Verbal Self Defense* (New York: Barnes and Noble, Inc., 1980, 1993) adlı kitabından faydalanıldı. (özellikle s. 112)

s. 119 Sharon Salzberg, *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness* (Boston ve Londra: Shambhala, 1997), s. 52.

s. 139 Bütün hayvanlar içerisinde, sadece %5'lik bir bölüm diğer hayvanlar tarafından öldürülüyor. Hayvanların %95'i öldürülmek suretiyle değil; yaşlılık, hastalık, güçten düşme, açlık, susuzluk, değişen iklim koşulları vb sebeplerden ölüyor. bkz. Stephen Lackner, *Peaceable Nature: An Optimistic View of the Life on Earth* (New York: Harper & Row, 1984).

s. 151 *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory* (Londra ve New York: Bloomsbury, 2015), 74–75.

s. 179 Buradaki ifadeler, Suzette Elgin'in *The Gentle Art of Verbal Self-Defense* adlı kitabında yer alan örneklerden uyarlandı (s. 66):
"'X' senin umurunda değil."
"'X'i umursaman gerekir."
"'X'i umursamadığın için berbat birisin."
Sözlü direnme taktiklerinin nasıl işlediğine dair anlayışımı inşa ederken, Elgin'in çalışmasını temel aldım.

s. 215-16 "Chefs are not known for their small egos." Ken Haedrich, *Feeding the Healthy Vegetarian Family* (New York: Bantam, 1998), s. 152.

s. 237 John Suler'ın çevrim içi disinhibisyon üzerine yaptığı çalışma hakkında daha fazla bilgi için bkz. https://www.learning-theories.com/online-disinhibition-effect-suler.html.

s. 239 Laura Wright, *The Vegan Studies Project* (Atina: University of

Georgia Press, 2015).

s. 239 Aph ve Syl Ko, *Aphro-ism: Essays on Pop Culture, Feminism, and Black Veganism from Two Sisters* (New York: Lantern Publishing, 2017).

s. 241 Esme Carr'dan yapılan alıntı için bkz. https://esmecarr.com/about/.

s. 242 Christopher Sebastian'ın Siyah tüketicilerin rolüyle ilgili yorumu için bkz. https://www.instagram.com/p/CE4MkflpefA/?utm_medium=copy_link.

s. 242 Christopher Sebastian'ın çevrimiçi ortamda beyaz olmayan veganların gücüyle ilgili yorumu, Kasım 2021'deki bir röportajından alınmıştır.

s. 243 Tim Wu, dikkat tacirlerinin yükselişini aynı adı taşıyan kitabında irdeliyor: *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads** (New York: Knopf, 2016).

s. 243 Christopher Sebastian, "All About Clickbait" https://www.instagram.com/p/CGSgP7tpum1/?utm_medium=copy_link. (Kasım 2021'de benim de tartışmaya katılımımla birlikte birtakım yeni yorumlar eklendi.)

s. 245 Etkileşim oranı konusunda, Christopher Sebastian'ın Instagram hesabını (Instagram for Activism) referans alıyorum.

s. 262 Richard Twine, "Negotiating Social Relationships in the Transition to Vegan Eating Practices" *Meat Culture*, ed. Annie Potts (Leiden ve Boston: Brill, 2017), 243–63.

s. 263 "Know thy guest." Virginia ve Mark Messina, *The Vegetarian Way*, (New York: Crown Trade Paperbacks, 1996).

s. 278 James Cameron'ın "Rose"u hakkındaki bilgiler için, Roberta Smith'in Beatrice Wood'un ölümünün ardından yazdığı gazete haberinden faydalandım. (*New York Times*, 14 Mart 1998.)

s. 279 Joseph Campbell'dan yapılan alıntılar için bkz. *The Sexual Politics of Meat*, s. 180.

---

* Tim Wu, *Dikkat Tacirleri*, Çev. Başak Karal (The Kitap, 2020).

Dizin

A
Afro-diasporik yemek kültürü 15
Afro-Vegan Society 238
aile sistemi 169, 171, 174, 177, 181, 196
akış 66, 181
Akış ve Kontrol 68, 181
alışveriş 137, 169
Altın Tofular 302, 310, 311, 318, 322
alt sınır 172, 173
Ana Yemekler 213, 264, 322
anlaşmazlık 163, 191
"Anlatmayın, gösterin" 36, 158, 255
aperitif 118, 287
aquafaba 18, 236
Archer Daniels Midland Company 17
Asketik 76, 79
ayıklama 218

B
Bademli Lahana Salatası 328
Bambi 77, 79, 81, 113
bam telleri 145
Barbekü Sos 310
bayram 34, 52, 200, 202, 231, 232, 258
Beden dili 135, 246
Behymer, Krista 249, 343
beklentiler 44, 53, 59, 60, 67, 85, 86, 152, 166, 181, 192, 193, 206, 207, 237, 268
Ben'in Gözde Salata Sosu 331
benmerkezci bakış 144
Bergeron, Ken 325, 341
besin grupları 29
Beşamel Sos 313
beyaz olmayan veg*nlar 236, 243
bisküvi 297
bitkiler 100, 132, 147, 153
Black Vegans Rock (Web Sitesi) 241
Bloodroot Kolektifi 341
bolluk 46, 49, 50, 51, 52, 53, 60, 120, 121, 201, 204, 207, 210, 234, 264, 269, 282, 283, 284, 325, 341, 342, 343
Boyd, Billy Ray 263
Böğürtlenli "Aman Karıştırma" 336
Breitman, Patti 275, 339, 342, 343
burger 14, 32, 101, 113, 306

C-Ç
Cameron, James 278, 348, 350
Campbell, Joseph 279, 348
Child, Julia 80
Chili 306
Clickbait 243, 348
Cobbler 336
Covid-19
çalma (yemek) 260, 261
Çedarlı Ispanaklı Çörek 294
Çedarlı Peynir Çorbası 306
çevrim içi topluluk 236, 250
Çıtır Tofuduklar 318
Çikolata Kremalı Tart 337
Çin mantısı 330
Çoban Turtası 326
çocuklar 137, 143, 144, 195, 197
çatışma 30, 38, 99, 102, 117, 120, 135, 160, 161, 192, 193, 194
Çorbalar 213, 224, 264, 285, 288, 297, 300

D
Davis, Karen 262, 339, 340, 341, 342
değişim 15, 18, 43, 55, 88, 120, 129, 166, 170, 174, 187, 232, 266, 279
dijital çağ 235, 240, 241, 243
dikkat/ilgi 18, 39, 45, 56, 57, 58, 63, 65, 66, 75, 77, 80, 84, 89, 95, 98, 101, 111, 115, 125, 130, 138, 147, 158, 162, 167, 185, 190, 192, 193, 195, 205, 215, 225, 228, 233, 237, 238, 241, 243, 244, 245, 249, 250, 267, 283, 295, 298, 299, 305, 318, 340, 346
dinlemek 48, 157, 187, 267
direniş 195
disinhibisyon 237, 246, 347
Doolin, Kaleta 333, 343
dönüşüm 253
Dunn, Jon 294, 297, 298, 343
dümdüz konuşmak 126, 127
dünyanın sonu düşüncesi 74
Düşman Sabotajcı 114
düşünüp taşınma 98, 105

E
ebeveyn 112, 144, 159, 162, 180, 198
enerji 30, 41, 66, 67, 73, 89, 100, 103, 108, 233, 250
engellenmiş veg*nlar 37, 39, 40, 79, 100, 112, 273, 277, 278
Erikson, Erik 63, 64, 65, 68, 346
etkilenen değil, etkileyen olmak 273
Etli Tacizciler 115, 121
et yiyenler 11, 12, 13, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 36, 39, 47, 48, 54, 64, 66, 69, 71, 72, 73, 78, 86, 92, 97, 113, 119, 123, 134, 136, 137, 143, 147, 150, 151, 152, 153, 154, 161, 162, 167, 184, 201, 203, 205, 217, 236, 237, 246, 256, 257, 268, 273, 274, 278, 280, 283, 326, 340, 342
et yiyenler ile birlikte yaşamak 159, 169, 183
et yiyenler ile konuşmak 123
et yiyenlerin veg*n sınıflandırması 76
et yiyenlerle birlikte yemek 203, 208
ev ahalisi 261, 266
eylem 44, 49, 63, 99

F
farkındalık 64, 65, 66, 80, 81, 89, 94, 95, 98, 99, 102, 114, 219, 262
Feltz, Silke 290, 343
Feta-Ricotta 266, 267
Fırında Beşamel Soslu Ceviz 323
Fırında Sarımsaklı ve Rezene 325
Fıstık Ezmeli Tatlı Patates Çorbası 300
flört 184, 185
Fobik Veg*n 79
Food Empowerment Project 15, 137, 239

G
Gandhi, M. 63, 346
Gazpacho 303
Geştalt kayması 9, 30, 279
gıcıklık 30
gıda zehirlenmesi 163, 165
Gravy 297, 298
Gunda (film) 14
güç 19, 36, 58, 79, 99, 109, 114, 162, 163, 212, 215, 237, 245
günlük 44, 50, 231, 274
güven 33, 113, 128, 237

H
Haedrich, Ken 215, 315, 347
Hamlin, Amie 318
Happy Cow 210, 238
havayolları 216
hayatta kalma 49, 50, 58, 198, 225, 228, 229

hayatta kalma tüyoları 50
"Hayır, teşekkürler" 158, 208, 209, 258
hayvancılık 13, 19, 65, 71, 79, 84, 91, 136, 247
hayvan hakları 14, 107, 144, 234, 239, 240, 243, 245
hayvanların acı çekmesi 65, 113
hazırlıklı olmak 12
Headley, Brooks 14
"Herkes biliyor" 81
hissizleştirme 99
Hitler, Adolf 132, 133, 153
Hunt, Mary 314, 324, 341
hüsran 55, 105, 219

I-İ
Istakozu Düşün 63
ihtiyaçlar 89, 148
iklim 19, 65, 84, 91, 126, 129, 136, 141, 276, 347
İlgili Sabotajcı 109, 111, 112
ilişki mevzuları 161, 162
inkâr 41, 54, 56, 66, 68, 89, 139, 204
iletişim 19, 125, 136, 173, 178, 205, 215, 263
internet 15, 20, 118, 124, 128, 133, 195, 211, 213, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 244, 245, 246, 250, 282, 340, 351
istatistik 102, 345, 351
iş yemekleri 229, 231
iş yeri 82, 222, 223, 225, 232, 233
itham 28, 37, 79, 81, 93, 117, 127, 346

J
Jak meyvesi 17
Jaws (film) 278
Jurassic Park (film) 201, 278, 280

K
Kabaklı Sos 315
kaçınma 13, 84, 91, 218, 244
kahvaltı 270, 343
Kahvaltılıklar 293
Kale Çorbası 304
kandırma 33, 69, 95, 269
Kaos 201, 203
karşılaşma 55, 206, 236
karşıt hümanizm 142, 351
kek 15, 18, 236, 334, 335
kendine özen gösterme 51
kesimhane protestoları 184
keyif gıdaları 283
Keyif Püresi 328
kısa cevaplar 139
kıtlık 49, 50, 52, 53, 54, 120, 121, 204, 262, 283
Ko, Aph 239, 347
kontrol 14, 57, 58, 65, 67, 68, 69, 75, 78, 82, 89, 94, 101, 113, 114, 116, 117, 127, 129, 131, 151, 157, 162, 178, 181, 186, 191, 203, 204, 208, 211, 213, 229, 267, 288, 302, 305, 307, 330, 333
Korean Vegan 15, 198, 238, 242
korku 22, 45, 48, 54, 65, 98, 255, 278
Ko, Syl 239, 347
Köftesi 323, 324
kuluçka 154, 269
kurumsal kıyaklar 231
kültür 25

L
Locavore 246

M
Mağduriyet 52, 53
Mağrur Veg*n 79, 81, 83
mahrumiyet 49
makarna 15, 167, 197, 213, 214, 282, 284, 308, 310, 311, 315, 316

Mandoe, Bonnie 331
margarin 110, 305
Mary'nin Mantarlı Sosu 314
meditasyon 274
memnun 21, 42, 43, 46, 49, 56, 57, 59, 105, 136, 167, 228, 248, 268, 283
Messina, Mark 125, 195, 239, 263, 275, 342, 343, 348
Messina, Virgina 125, 195, 239, 263, 275, 342, 343, 348
Midgley, Mary 9, 29, 64, 345
milföy 254, 264
miso 60, 264, 268, 285, 309, 310, 319, 331
Miso Mayonez 309
Mitchell, Terri 249, 343
Miyoko's 289
Molinaro, Joanne Lee 242
Mutfaklar 159

N
neo-fobik 255
Norton, Reggi 324, 346

O-Ö
Obatzda 290, 291, 292
Okja (film) 14
okul kafeteryaları 216
olumsuzluk 249
ödün 161, 165
öğle yemeği 50, 87, 116, 222, 259
öfke 12, 22, 55, 57, 89, 90, 94, 97, 98, 99, 104, 190, 217, 219, 243, 274
ölüm 29, 32, 49, 250, 279, 352
öncelikler 74
Öz değerlendirme 145
özel 26, 54, 59, 97, 100, 111, 115, 144, 161, 164, 165, 166, 167, 186, 192, 200, 202, 203, 205, 212, 214, 220, 249, 250, 256, 257, 282, 292, 326

P
Papaya Çekirdeği Sosu 331
pazarlık 161, 163, 165, 166, 168, 193, 194, 212
Pesto 60, 310
PETA 27, 244
peynir 14, 16, 18, 19, 66, 211, 213, 270, 285, 287, 290, 291, 333, 338
Peynir Bohçası 289
Pita Cips 288
Pizza 236
plan yapma 205
Potsticker Salatası 330
Price, Simon 19
pul besin mayası 288, 306, 309, 316, 317, 319, 324, 327
Püriten 77

R
Rae Sikora'nın Küp Peyniri 289, 343
Rahatlatıcı Ispanak Çorbası 304
Randour, Mary Lou 340, 341
Raymond, Jennifer 322, 335, 341
reddetme 65, 170
Rilke, Rainer Maria 187
ritüel 200, 201, 215
Robertson, Laurel 304
Rose, Marla 249, 278, 280, 348

S-Ş
Sabotaj 106, 108, 109, 119, 120, 122
sadakat testi 226, 227, 233
sağ kalma çantası 216
sağlık 77, 104, 134, 145, 234
sahte müttefikler 112
Salata 329, 331
Salatalar ve Garnitürler 328
Salzberg, Sharon 119, 346
Sass, Lorna 293
Satir, Virginia 205
savunmacılık 38, 41, 68

saygı 97, 110, 112, 161, 166, 170, 173, 181, 195, 196, 197, 205, 226, 227, 228
Scone 293
Sebastian, Christopher 15, 16, 242, 243, 244, 245, 342, 343, 347, 348
sebzeler 51, 115, 165, 230, 300, 302, 306, 326
Sebze Somunu 322
Seitan 236
sesli yemek 115
seyahat 16, 318
Sınır Muhafızı Sabotajcı 117
simya 253, 269, 271, 272
Singsongkham, Saeng 308
Sizer, Michael 249, 343
sohbet 26, 125, 128, 129, 132, 147, 154, 265
Sohbet termometresi 132
Solipsist İçe Atım 247
sorular 12, 68, 102, 124, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 146, 149, 156, 214, 215, 220, 225, 340
Soslar 287
sosyal medya 73, 128, 235, 243, 249, 343
sömürge 14, 15, 16, 242
sözlü taktikler 175
sözsüz mesajlar 39
Spaniel, Annette 217, 262
Stahler, Charles 273
Stepaniak, Joanne 306, 341
sulandırıcılar 116
Suler, John 246, 347
süperego 92, 99, 103
süt endüstrisi 65
samimiyet 60, 185
sevgi 168, 181, 183, 186, 189, 191, 254, 341
Şarküteri 291
Şipşak Soslar 287
Şitake Mantarı Sosu 311
suçluluk 41, 66, 85, 88, 89, 92, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 103, 104, 175, 179, 181, 229, 255, 340
Şükran Günü 26, 49, 62, 178, 197, 204, 220

T

Tahakküm ve Kontrol Sabotajcısı 112
tahin 309, 312
takım kurmak 232
Tamari 253, 264, 296, 301, 302, 304, 309, 311, 312, 313, 317, 318, 320, 321, 323, 327
tanışma 133, 184, 235
tarayıcı 179
tatlandırıcı 293, 299, 311, 312, 313, 315, 329, 330, 331, 336, 337
Tatlı Dilimli Tofular 320
Tatlılar 118, 333
tehdit 56, 67, 69, 71, 78, 88, 94, 109, 114, 115, 131, 144, 146, 157, 170, 172, 196, 199, 223, 257, 269, 271
temel kurallar 124, 208, 225, 231
Tempe 317
Tempe Salatalı Sandviç 317
Terry, Bryant 15, 300, 345
Thomas, Anna 314, 323, 324
Titanic (film) 280
Tofu 78, 236, 256, 266, 275, 287, 291, 296, 317, 318, 319, 320, 324, 325, 326
Tofu Biftek 317
Tofu Çırpması 296
Tofu Küpleri 319
Tohumlu Sebze 325
Tokarczuk, Olga 14
toplumsal cinsiyet 78, 80, 117, 162, 166
Tortilla 287, 309
Tüm Zamanların En İyi Çörek Tarifi 293

TVP (dokulu bitkisel protein) 16, 17, 222, 270
Twine, Richard 20, 262, 346, 348

U
Ucube 78, 80
umami 264, 283
umursama 47, 103, 141, 142, 174, 179, 219, 345
Urschel, Martin 12, 21, 342, 343
utanç 214, 215
uygulamalar 137
uyumsuzluk 219, 240, 249
uzlaşma 125

V
veganlar 16, 20, 50, 261, 271, 276, 340, 342
veganlaştırma 284, 324, 343
veganlık polisleri 79
vegan peynir 18, 290
Veganuary 238
veg*nlık 48, 51, 59, 61, 70, 72, 77, 97, 98, 118, 123, 124, 131, 133, 140, 146, 149, 150, 152, 163, 167, 168, 174, 189, 192, 194, 220, 234, 236, 239, 240, 244, 245, 256, 262, 267, 278, 280
"Veg*n" Sabotajcı 118
Veguary 238
vejetaryenler 20, 141, 276, 306, 340
vicdandaki delik 22

W
Wagner, Martha 324
Wallace, David Foster 63, 346
Watts, Alan 257
Wood, Beatrice 278, 348
Worcestershire Sosu 311, 315
Wright, Laura 239, 343, 347

Y
yabancı 43, 54, 56, 59, 203, 204, 231
yaftalama 75
yansıma 13, 27, 64, 75, 277, 279
yapmacık aşinalık 147
yargılama 30, 37, 89, 100
yemeğe çıkmak 149, 211
yemeği değil, menüyü yemek 257
yemeği geri göndermek 215
yemek tarifleri 323
Yerfıstığı Sosu 312, 313, 322
yırtıcı 155, 156
yok sayma 116, 212
yolculuk 44, 46, 238
yumurta ikamesi 285
yüzleşme 38, 218

Z
Zencefilli Kek 335
zeytinyağı 212, 253, 263, 265, 287, 288, 290, 292, 296, 301, 304, 310, 316, 325, 326, 331

363

İnceleme

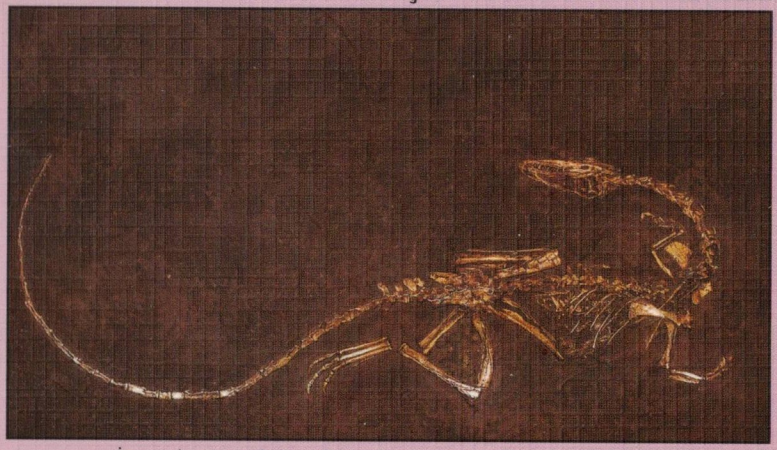
ET YİYENLER ARASINDA YAŞAMAK • Carol J. Adams

1803

Et Yiyenler Arasında Yaşamak

Carol J. Adams

VEJETARYENLER VE VEGANLAR İÇİN HAYATTA KALMA REHBERİ



İngilizceden Çeviren: Zerin Dirihan

AYRINTI

Her yolculuk gündelik hayatı aksatır. Bu yolculuk da farklı değil.

* * *

Hayvanları yemeye son verdiğinizde, artık hem bir yolculuğa çıkan kişisinizdir hem de kasabaya gelen yabancısınızdır. Yolculuk, diğer varlıkları yemeyi bırakma kararınız ve bu değişim için attığınız adımlardır. Bu süreçte ailenizin, dostlarınızın ve iş arkadaşlarınızın gözünde bir yabancıya dönüşürsünüz; çünkü artık onlar gibi değilsinizdir.

Alıştıkları o eski "sizi" geri isterler. Dahası bu yeni ve "garip" sizle kurdukları ilişki, kendilerinin de bu yolculuğa çıkıp çıkmama kararlarını etkileyebilir. Artık gözleri üstünüzdedir.

Veg*n camiasında bir başyapıt kabul edilen ve tüm dünyada büyük ses getiren *Etin Cinsel Politikası*'nın yazarı Carol J. Adams; bu kitapta veg*n olma yolculuğuna nasıl çıkabileceğinize değil, çıktıktan sonrasında et yiyen dünyayla nasıl iyi etkileşimler kurabileceğinize ve kişilerarası ilişkilerinizi nasıl koruyabileceğinize ışık tutuyor.

Yazarın hem kendi deneyimlerinden hem de dünyanın dört bir yanındaki veg*nların aktarımlarından faydalanarak hayatta kalma tüyolarıyla bezediği kitap, her veg*nın sırf varlığıyla dahi tehdit olarak algılandığı ortamlarda içine düşmesi kaçınılmaz olan durumlardan incelikle ve ustalıkla kurtulmasını sağlayacak bilge bir yoldaş görevini üstleniyor.

Lezzetin ve bolluğun imzasını taşıyan, birbirinden nefis veg*n tarifler de içeride sizi bekliyor.

KDV'den muaftır.