

İLİMLİ VEGAN

Oben Budak

Yayın Yönetmeni: Ayşen Bozkuş
Yayıma Hazırlayan: Füsün Taş
Yazar Editörü: Berin Yavuzlar
Kapak Tasarımı: Cansu Özcömert
Sayfa Düzeni: Pınar Demirhan

1. Baskı, Haziran 2023, İstanbul

© Oben Budak, 2023
© Müptela Yayınları, 2023

Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Müptela™ İthaki Yayıncılık Basın Sanayi ve Ticaret A. Ş.'nin tescilli markasıdır.
Caferağa Mah. Neşe Sok. 1907 Apt. No: 31 Moda, Kadıköy-İstanbul
Tel: (0216) 348 36 97 Faks: (0216) 449 98 34
www.ithakiyayingrubu.com

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık
Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6, Zeytinburnu - İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06 denizmatbaamucellit@gmail.com

**OBEN BUDAK
NIMLI VEGAN**

**"İnsanoğlu kendinden zayıf olan canlıları
acımasızca öldürmeye devam ettikçe,
sağlık ve barış nedir bilmeyecek.**

**Hayvanları öldürdüğü sürece
birbirini de öldürecek."**

**Pisagor
(MÖ 570 – MÖ 495)**

En iyi arkadaşlarım Dita, Koko ve Marvin'e...

Dostluğunuz paha biçilmez.

Size ne kadar teşekkür etsem az.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	13
Oben'den ilk söz	17
BÖLÜM 1: SİZ BENİ DELİRTMEK Mİ İSTİYORSUNUZ?	21
Hayatta vegan olamam!	32
BÖLÜM 2: HAYALLERİM, ŞOKLARIM VE BEN	37
Veganizm üzerine	40
İşlenmiş gıda, süt ve korona	42
BÖLÜM 3: ET YEMEYİ NASIL BIRAKTIM?	47
Etsiz ilk hafta	55
Eti bıraktıktan sonrası dümdüz otoban	58
BÖLÜM 4: NE BEKLİYORUZ?	63
Neler başardın, bunu da başarısın	68
BÖLÜM 5: VEGANLIĞA DOĞRU	73
Vegan olarak çıkılan ilk tatil	78
Neden vegan olmalıyım?	82
Kendi yönteminle yap!	87
BÖLÜM 6: VEGAN KAFASI	93
Evet, veganlar sınırlı!	104
Et yenmez mi!	107

BÖLÜM 7: SIK KARŞILAŞILAN VE

FENALIK GEÇİRTEN KONULAR	115
Peki proteini nereden alıyorsun?	118
Bitkilerin de canı yok mu?	120
“Başka türlü demir ve B12 alamazsın” yalanı	122
Diğer en gerekli şeyler	127
“En büyük kalsiyum kaynağı süt” abartısı	129
E arılar zaten bal yapmıyor mu?	132

BÖLÜM 8: DIŞARIDA YEMEK VE EVE SİPARİŞ

Ah o vegan olmayan arkadaşlar!	138
Vegan olmayan bir ailede vegan olmak	140
Acımasız veganlar ete ceset diyor!	142
Veganlar niye her şeyi ete süte benzetmeye çalışıyor sorunsalı	144
Veganlar bir süre sonra sağlıklarını yitirip et yemeye başlıyorlar	149

BÖLÜM 9: VEGAN BESLENMENİN BÜNYENE KATACAKLARI ...

Elveda kabızlık.....	155
Gün gelecek yaşlanacağız, o zamanları da düşünmeli	157
Alerji	158
Korkulu rüya böbrek taşı	159
Bunama ve Alzheimer	160
Depresyona karşı etsiz diyet	161
Reflü de neymiş?	162

BÖLÜM 10: VEGAN SEKS

BÖLÜM 11: KOZMETİK MARKALARI MASUM DEĞİL

Bir markanın cruelty free olduğunu nasıl anlarız?	169
---	-----

BÖLÜM 12: SIVRISI NEK ÖLDÜRMEK VEGANEN CAİZ MİDİR? ... 171

BÖLÜM 13: GERÇEKLERİ ÖĞRENELİM ARTIK	177
Üzgünüm ama sen hayvansever değilsin!.....	180
Hayvanlardan ne istiyoruz yahu?	183
Çevreciyim ama	186
İnsanoğlu “bir tuhaf!”	191
Tek başına ne yapabilirim?	193
Vegan olmak çok pahalı (mı?)	196
Vegan beslenme çok zaman alan ve zor bir şey (mı?)	199

BÖLÜM 14: HAYAT ARKADAŞIM HAYVANLAR	203
Kendimi yok etme projem	211
Oben'den son söz	220

BÖLÜM 15: VEGAN ŞEF OLMAK ÖYLE KOLAY KI!

TARİFLER.....	227
Atıştırmalıklar	228
Kek örnekleri	229
Tofuyu yenebilir hâle getirmek	232
Soya kıyması	235

Önsöz

Okumaya başladığın bu kitabın adını ilk başta “Sarkastik Vegan” koymak istemiştim. Sarkazm hayata bakışımı o kadar iyi anlatıyor ki. Alaycılık, mizahi bir yaklaşımla eleştirmek ve de mümkünse zekânı ortaya koymak... Bu bir insan da olur, bir anlayış da; özgürsün ve önünde koca bir deniz var. İşte bu nedenle sarkazmi seviyorum ve hayatımın her alanında kullanıyorum. Bu kitapta örneğin hayatın gerçeklerine sarkastik şekilde bakmayı deniyorum. Zamanı geldi çünkü. Evet, veganizm bir devrim ve devrimlerin tamamlanması yüzyıllar sürebilir ama hayvanların hepimizin vegan olmasını beklemek gibi bir lüksü yok sanki! Ayrıca dünyanın da hepimizin vegan olmasını bekleyecek hâli kalmadı.

İkinci alternatif “Etik Vegan” olabilirdi ama ilk başta vegan etiğine tamamen ters görünen şeylere de yer verdiğim için bu ismi asla kullanamazdım. Sonuçta etik sayılmam sanırım çünkü veganlığa dair yapılan tartışmaların bir kısmına asla katılmıyorum. Nihayetinde kimse anne babasından vegan doğmuyor ve sırf bazı insanlardan erken bu geçişi sağladılar diye başkaları üzerinde “katiller” gibi bir yakıştırma yapmalarını doğru bulmuyorum.

Sonra “Sürdürülebilir Vegan” mı olsa dedim. O da çok dolandırıcı işi olacaktı çünkü bizi her zaman aldatan büyük moda devlerinin ya da hiçbir inandırıcılığı olmayan *influencer*ların sürdürülebilirlik adı altında bizi kandırdıklarını zannetmeleri de hep komiğime gitmiştir. Benim bu adı göz önüne alma sebebim vegan olmanın en önemli yanının bu işi sürdürebilmek olduğunu biliyor olmamdı. Evde vegan ama dışarıda mecburen vejetaryen olmak da bir seçenek çünkü.

Veganlığın keyfine yeni yeni alışmaya başladığım dönemlerde, insanlar hayatımı merak eder olmuştı. Nasıl girdim bu yola, neden başladım gibi sorular duymaya başladım. Birçok kez, “Bravo, ben yapamazdım,” gibi yüceltici sözler duyunca da; “Ermeye başlıyorum herhalde” diye düşünmeye başladım. Bu yüzden kitabın adını “VeGandi” bile koymayı düşündüğüm oldu. Ermeye çalışırken bir yandan da hayatla yüzleştim tabii.

“Anti-ciddi Vegan” mı desem acaba dedim. Çünkü olayı dünyayı kurtarmak olarak görmeyen, sağlıkçı ağzıyla konuşup şundan şu kadar gram almalısın diye bilgiler vermeyen bir kitap bu. Sonuçta ben doktor değilim. Bu tip bilgileri alabilmek için Dr. Suat Erus var, Dr. Murat Kınikoğlu var. Bu kitap sadece senden biraz daha önce bu olaylara kafa yormaya başlamış ve cesaretini toplayıp eti bırakmış birinin deneyimlerini; çok muhtemel senin de bu yolda yaşayacağın sorunları içeriyor. Bu kitap et yemeden doyamayacağına inanan bir tipin aslında nasıl gereksiz yere midesini yorduğunu fark edişi ve paralel evrene geçişini anlatıyor.

Böyle bakınca ben olsa olsa “ılımlı Vegan” olabilirim.

Navegan bir dünyada vegan olmayı anlattığım bu kitabın ana amacı hayvan haklarını korumak. Onlar bizim için yaratıldı klişesinin günümüzde bir geçerliliği

ILIMLI VEGAN

olmadığını görmek lazım artık. Sorsak hepimiz eşitlik isteyen, azınlık haklarını savunan, nerede bir haksızlık görsek koşa koşa giden insanlarız. Ama konu veganları aşağılamaya gelince eline küfrünü alan size saplamaya koşuveriyor. Bu böyle gidemez. Nasıl gider? Bu kitapta bunu “ılımlı” bir şekilde anlatmaya çalıştım. Umarım ortalarda bir yerde buluşabiliriz.

Oben Budak, Atina
2023

Oben'den ilk söz

Bir kere böyle bir kitabı karıştırma ihtiyacı duyduysan senin de zamanın gelmiş demektir, ki bu iyi bir şey. Sonuçta kimse gökten vegan olarak inmedi, herkesin bir hikâyesi var. Ben bu kitap aracılığıyla kendi vegan olma yolculuğumu paylaşıyorum. Belli ki senin yolculuğun da çoktan başlamış. Evet, bu bir yolculuk. Öyle pat diye, "Ay bir belgesel izledim, hadi hayvancıkları kurtarayım," diye başlarsan olaya, iki üç hafta sonra; "Beni kebabçıya götürün," diye arkadaşlarını araman çok muhtemel. Bu dünyaya gözünü açtığın beri tükettiğin besinlerin çoğunu, birden yememeye karar verirsen beynin *error* vermesinden daha doğal bir şey olamaz. 40 yıllık esmersin diyelim, kocayı boşayıp özgürlüğe kavuşunca saçlarını platin sarısına boyadın. İlk zamanlar aynada kendini gördüğün zaman şaşırmas mısın? Valla ben bir hafta tıraş olmayı unutsam aynada karşılaştığım adamı gözlerim tanımazlıktan geliyor. Aynı hesap, vücudu alıştırmak gerekiyor biraz. Yapabildiğin kadarıyla başla. Sana vegan polisliği yapan kimseye de aldırış etme. Varacağın noktaya odaklan. Aceleye gerek yok. O kadar çok arkadaşım aniden vegan olma kararı alıp yarı yolda patladı ki, bunu rahatlıkla söyleyebiliyorum.

Aslında her şeyi rahatlıkla söyleyebiliyorum çünkü bu yolculuk öncesinde dipfrizi kasap köfteleriyle dolu, *hangover'*ını bol tereyağlı iskender haricinde bir şeyle gideremeyen, tabağına sebzedden çok et dolduran adamın biriydim. Bu yüzden yaşanacak süreci iyi bir şekilde anlatabileceğimi düşünüyorum. Zira vegan olma yolunda yaşanan zorluklara göğüs germe konusunda kıdemli sayılırım. Ben de insanım, benim de arkadaşımın tabağındaki yoğurtlu sarmaları görünce iç geçirdiğim, arkadaşlarla rakıya gidince adanaya şöyle aklımın kaldığı eski sevgili gibi bakış attığım oldu. Öyle anlar yaşadım ki, arkadaşımın gözümün içine baka baka yediği çubuk dondurmayı bir hamlede elinden alıp yutmayı düşlediğim anlar oldu. Evet, bu yol beni yordu ama sonunda oldu. Şu an milyon versen et içeren herhangi bir şey tadamam, geçti gitti.

Bu yola çıkma nedenin farklı farklı olabilir; hayvanlara yapılan zulme dur demek istiyor olabilirsin ya da etin kanserojen etkisi yüzünden artık sağlıklı beslenmek istediğini söyleyebilirsin. Belki de karbon ayak izi meselesine takmış, "Ben artık dünyamız için iyi bir şey yapmak istiyorum," diyenlerdensin, hiç önemi yok. Konuya hangi açıdan bakarsan bak, bilinen bir gerçek var ki, şu yaşam temposunda beslenme alışkanlıklarımız hiç de iç açıcı değil. Bu şekilde hem kendi sağlığımızı hem de gezegenimizi mahvediyoruz. Sırf beslenme şeklimiz yüzünden hektarlarca ormanlık alanı yok edip, milyarlarca hayvana acı çektiyoruz. Tabii onları acı çekerken görmediğimiz için içimiz rahat, ama bu pek de normal bir düşünce değil.

Evet, sonuç olarak doğduğundan beri sana normal gelen şeylerden uzaklaşmak zor. Gözünü açtığından itibaren öğretilen, yedirilen şeylerin birçoğuna veda edip yeni bir sisteme geçmenin ne kadar zor olduğunu biliyorum. Ama işin iyi yanından bakmak gerekirse; yiyecek

konusunda seçenekler o kadar fazla ki, bu çeşitliliği fark etmek en önemli adım.

Algısı gayet açık insanlarız biz. Yok onun yüzünde estetik varmış; o öbürünün eski sevgilisiymiş; filanca dizi-deki rolü kapabilmek için yönetmene yürümüş; bilmem kimin şarkılarında *auto tune* kullanılıyormuş vesaire vesaire. Amma çok detayla uğraşıyoruz öyle değil mi? Ama tabağımıza gelen et adlı şeyin gerçekte dünya tatlısı bir hayvanın cesedinin parçası olduğu gerçeği hafızalarımızda ancak gereksiz bir detay olarak yer alıyor. Neden? Çünkü böylesi kolay.

Hep birlikte bu sistemin dışına çıkmaya çalışabiliriz, yani bu önünde sonunda olacak da ne kadar hızlandırır-sak o kadar iyi. Sanırım ilk olarak şurada birleşmeliyiz ki; damak tadımız için hayvanları öldürmenin bir anlamı yok. Yıllardır yapıyor diye böyle gelmiş böyle gider düzenine ayak uydurmak tek çare değil/gerekmiyor.

Hepimiz bir araya gelip ortak paydada buluşursak, bu dünyada muhteşem bir değişim yaratabiliriz. Hadi boş ver dünyayı, kendimiz için pekâlâ efektif bir değişiklik yapmak mümkün. Şunu da kabul edelim; kendini üstün varlık gibi gören "enveganlardan" ben de bunaldım. Onlar yüzünden olay dalga konusu oluyor ve bu hayli canımı sıkıyor. Her kim bir konuyu vaaz verir gibi anlatsa, onu dinlemem. Aktivistsindir o ayrı; hassas nüansları dile getirenlere saygım sonsuz. Bu harekette hepimiz aynı safta olana kadar tartışmalıyız. Bunun da başka yolu yoksa buyursunlar gerçekleri yüzümüze vursunlar. Ben sadece tüm kanlı geçmişini sil-diğini zannedip, veganlığı bir statü olarak kullananlardan sıkıldım. Benim de karnım tok bu tip üstten bakışlara. Ama konunun ne veganlarla ne yiyeceklerle ne de et sevdasıyla alakası var. Konunun özgür, mutlu

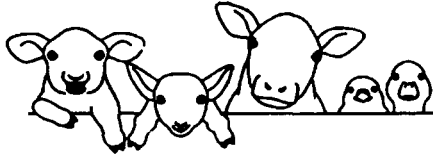
hayvancıklar ve gezegenimizle alakası olduğunu bilip öyle yola çıkmalı.

Yolun ne kadarını tamamlayabilirsen, yüzde kaçını becerebilirsen becer, değerlisin ve bu dünyaya değer katıyorsun. Katmaya da devam edeceksin. Yapabileceğin kadarını yap o zaman. Yolda zaten ne denli huzurlu bir dünyaya geçtiğini göreceksin. Bütün veganlar daha önce et yiyen bireylerdi. Bu bir seviye değil. Et yemek seni kötü bir insan yapmıyor. Hayvansal gıdaları tüketmiyor olmak da biz veganları aziz mertebesine yükseltmiyor.

Lütfen unutma veganlık sevdiğin şeylerden vazgeçmek değil, hayatın tadını çıkarmak.

Hoş geldin.

BÖLÜM 1



Siz beni delirtmek mi istiyorsunuz?

Pandeminin hemen öncesinde vegan olmayı seçtim; yani takriben üç küsur senemi “ılımlı vegan” olarak tamamlamış bulunuyorum. Bu seçimin bana sağladığı iç huzurunu bol bol anlatmak isterim kitabımda. Hani herkes bir hafiflikten bahseder ya, o konu ayrı. Hakikaten oturması kalkması değişiyormuş insanın. Hiç sorun var mı diye sorulursa, peynir özlemi ve insanlardan başka derdim olmadığını belirtmek isterim. Hepimiz biliyoruz ki başkalarının yaşamına karışmaya bayılan insanlardan örülü bir toplumumuz var. Bir gün bir partide çok eğlenirsin, hemen arkandan; “Amma çok içiyor,” diye konuşurlar. Hafta sonu grubundaki o yakışıklı çocuk için herkes iç geçirir ama sen yakınlaşırsan adını “Bu da herkesle yatıyor” a çıkarırlar. Konu buradan masumane görünebilir ama gerçekte gencecik bir kadın katledildiğinde, o saatte orada ne işi varmış diyen yamyamlara kadar uzanan bir skala var biliyorsunuz. Öyle uzakta falan da değiller, en iyi arkadaş kategorisine aldığı arkadaşların arkadan kim bilir nasıl konuşuyorlar. (*Farkında olmayan yoktur bence.*) Vegan olunca bu durumun göklere

ulaştığını da fark ediyorsunuz. İnsanlar lokmalarınızı sayıyor yahu, ben böyle bir şey görmedim! Bir oturuşta hayvanların yenilmedik organını bırakmayan tipler sizi yargılayacak done bulmaya çalışıyor. Vegan olmanın en zor yanı nedir dersenez, işte bu insanlar.

Hayvansal ürünleri yemeyi bıraktığın gün dünyanın bütün yükü âdeta senin omuzlarına biniyor. E vegan olmayı sen seçtin, bu kadar zor bir yolu tercih ettiysen hakkını vereceksin artık diyorlar sanki. Hani derişlere yüklenen cefa çekme olayını getirip üstüne atıyorlar ve kaçıp gidiyorlar. Dünyanın günah keçisi oluyorsun bir anda. Dört yandan binlerce soru geliyor. En basitinden —belki 20 senedir yaptığın gibi— arkadaşlarınla rakı sofrasında buluşmak istiyorsun, hemen yapıştirılıyor; “Neden kebabçıya gidiyorsun, orada et yok mu?” Arkadaşlarına; “Kadeh tokuşturmak istiyorum çünkü, deli misin acaba?” diye cevap vermek istiyorsun. Çünkü soru çok saçma, ama böyle cevap verirsen de “sinirli vegan” oluyorsun. Önyargıyla yaftalanıyorsun; vegansan sinirlisin!

Hayvanların çığlık çığlığa annelerinden ayrılıp korku ve acı içinde öldürölmelerine, canlı canlı derilerinin yüzölmesine, onlardan korkunç şartlarda faydalanılmasına artık dayanamayan insanlar vegan olunca -hâliyle- daha çok kişi bu yola girsin de hayvan dostları özgürlüğüne kavuşsun diye sevdiği birçok şeyden uzaklaşmayı göze alıyor. İşte sen bu insanların karşısına geçip, ilkokul üç bilginle; “Ama bitkilerin de canı yok mu?” şeklinde IQ yoksunu sorular sorunca, fenalık geliyor ve şalterler atıyor. Sinirli vegan dedikleri bu. Sen üzerine, “Ay ne dedim ki ben şimdi?” diye olaydaki payını sıfıra indirmeye çalışıyorsun, ama düşük IQ sorularından bayılmak üzere olan vegan taraf, doğal olarak

ağzının payını verebiliyor. Derken kelimelerle kavga etmeye donanımı olmayan karşı taraf küfretmeye başlıyor ve konu ancak öyle kapanıyor.

Neyse daha yeni tanışıyor sayılıyoruz, hemen kavga gü-rültüyle başlamayalım. Ama cidden veganlara da ve-ganizme de bakış açısının değişmesi lazım. Ben bu ba-kış açısıyla devam edilirse, bir gelecek görüyorum diye-mem, yalan söylemiş olurum. Zaman içinde insanlar bir sebeple vegan hayata geçecekler mitine inanmıyorum; tabii öyle bir şey olsa bile en az 100 sene sonra olacak. E kendim göremeyeceksem ne anladım ben bu devrim-den? Ben yoldaş olabilmek için fazla basit bir insanım. Sadece güzel bir hayat yaşamaya çalışıyorum ve bu sıra-da da dünya güzeli hayvanların acı çekmemesini istiyorum, hepsi bu. Dünyayı kurtarmak gibi bir amacım yok, ancak kendi kıcımlı toplayabiliyorum çünkü. Et denilen hayvan cesetlerini yiyerek ne kadar saçma bir iş yaptığımızı anlatanlardan biri olmak istiyorum. Çünkü hâlâ kuru baklagillerde yeterince protein olduğunu bilmemek ayıplansın istiyorum. *(Bu hiçbir şey değilse bile genel kültür yahu! Artık bazı şeyler netleşsin.)*

İleri ülkelerin çoğunda netleşiyor. Bitkisel bazlı ürünler satış patlaması yaşıyor. Hadi Amerika kıtası, Avrupa ay-dınlandı diyelim. *(Gerçi Trump'tan sonra içlerindeki moron sa-yısının hiç de az olmadığını tüm dünyanın gördüğü Amerika'da timsah yeniyor. Eh, çok da aydınlanmış sayılmazlar.)* Peki o ışık köpek yiyen Uzakdoğu ülkelerine veya Güney Afrika'ya ne zaman iner? Döner ya da *gyros* olmadan bir gün bile ge-çiremeyen Atina ve İstanbul da ayrı bir konu. Yeniliklere açık görünüş aslında hiç de açık olmayan iki ülke. Hadi biz bıraktık diyelim, Ortadoğu'ya konu hakkında bir şey söy-lemek ister misin? Yoksa ne dersin de bir kulaktan girip öbüründen çıkacağı için boşa nefes tüketmemek mi lazım?

Ben et bırakma ya da vegan yaşam hakkında anlatılan her türlü bilgiyi çok değerli görüyorum. İnsanların bu düzeyde veganlığı kendi kendine keşfetmesiyle oluşacak bir devrim ne kadar mümkün? Ya da şunu sorsam, olayı biraz hızlandırmanın bir mahsuru olur mu?

Hayat "Ben asla dönerden vazgeçemem," dediği için vegan olmayı aklından bile geçirmeyenlerle ya da "Her şey tamam da asla yoğurtsuz yapamam," diyenlerle dolu. Veganlık o kadar imkânsız ve mutsuz bir dünyaymış gibi lanse ediliyor ki insanların kafasında doğrudan inkâr mekanizması çalışıyor. Hani biri sana gelip 18 katlı iki binanın arasına gerilen bir ipte bir yere bağlı olmadan yürür müsün diye sorsa, gözlerini belerterek "Ne?" der ve konuyu kapatır geçersin öyle değil mi? Çünkü senin için bu imkânsız bir şeydir. Ama biri elinden tutup ip cambazlığının kurallarını anlatsa, dengede durmayı öğretse, varsa yükseklik korkunu yenmeyi öğretse zevkli olacağını düşünüp bir denersin en azından. Hatta seni bir güvenlik ipiyle sağlama alıyoruz derlerse, deneyen daha çok olur eminim. İşte veganlık da bu hesap. Çünkü veganlık değil ama imajı kötü. Ben bile sıkılıyorum bazı veganlardan. Abi insan hiç mi iyi şeyleri görmez diyorum. Görmüyorlar! Kabul etmiyorlar, yeterli bulmuyorlar. Bana bu halleriyle cidden saçının teli göründü diye cehennemde yanacağını söyleyen din adamları gibi görünüyorlar.

Yanlış anlaşılmasın, bu benim fikrim. Doğru ya da yanlış ona karar vermek benim işim değil. Ben hayvanların canı kurtulsun diye çare arayanlardanım. Bu zamana kadar ortaya konulan yolların yeterli olmadığını düşünen biriyim. Yıllar boyu bayıla bayıla et yiyip yutmuşken nasıl zamanla o kafadan çıkabildim anlatmak istiyorum.

Doğrusu ben tüm kalıplar yıkılmalı diye elimde megafonla haykırırken veganların da biraz bakış açılarını

yumuşatmaları gerektiğine inanıyorum. Şimdi bir vegan aktivist bana acı çeken bir kuzu fotoğrafı gösterip, "Bu mu bahsettiğin esneklik?" diye sorabilir, haklıdır. Ama benim kastettiğim insanların imkânsız gibi görünen veganlıktan uzaklaşmaları yerine kendilerini rahat hissedip cesaretlenmeleri. İşte bu da özellikle enveganların yaklaşımlarının değişmesini gerektiriyor.

Tabii veganların hepsi bu kadar katı değil, ama enveganların neredeyse hepsinde bir temas problemi söz konusu. Ortaya gelen kabak kızartmasının üzerindeki yoğurdu itip altındakileri alıyorum mesela, biri hemen çıkıp; panikle "Yalnız o yoğurda değdi," diyebiliyor. Abi kör müyüm ben, neyi empoze etmeye çalışıyorsun? Ya da vegan olmayı ne olarak konumluyorsun kafanda? Hayvansal ürünler dilime değerse asidik bir etkiyle ağzım mı erimeye başlıyor, nedir? Hiç mi kitap okumadık, çok mu Marvel izledik, temel olarak sorunumuz ne acaba? (*Açlıktan miden kazınırken dolmaya geçmiş iki damla yoğurt umrunda olabilir mi? Valla benim olmaz.*)

"Yemek yemenin yaşantımızdaki diğer tüm etik meselelerden ne farkı vardı ki? Arada sırada yalan söyleyen dürüst insanlardık, bazen sakarlık eden dikkatli tiplerdik. Zaman zaman et yiyen vejetaryenlerdik," diyor Jonathan Safran Foer, *Hayvan Yemek* adlı kitabında. Benim aklımdaki de tam olarak buna benziyor.

Evet, çok katı veganlar var. Bu enveganlar arkadaşlarıyla çıktıklarında kebabçıya gitmiyorlar mesela çünkü daha önce et pişirilmiş ocakta pişen bir şeyi yemek istemiyorlar haklı olarak. Ya da et tüketilen bir yere para kazandırmak istemiyorlar, ki en geçerli neden de bu ben-
ce. Bu sistemi desteklemek istemiyorum ama bir yandan da gidip o restoranlara para kazandırıyorum. Evet, böyle düşününce çok mantıklı değil mi? Burada unutulana ya

da daha önce söylenmeyen şey şu ki, vegan olunca bo-yut değiştirmiyorsun veya ermiyorsun. *(Bunun olacağına o kadar emindim ki, en çok eremediğim için üzülüyorum ya da ulvi bir güç gelip dayanmana yardımcı olmuyor.)* Yok böyle bir şey arkadaşım. Hayvansal ürünlerden uzaklaşıyor-sun ama sen aynı sensin. Çevren aynı çevre. Yine gecenin üçüne kadar içtikten sonra karnın acıkıyor, yine bir anda şekerin düşüp ağzına bir şey sokmak zorunda kalıyor-sun. Metabolizmana süper güçler yüklemiyorlar yani.

Mesela kendimden örnek vereyim. Ilımlı veganım ve hâlâ sosyal bir insanım. Yarı Atina ve yarı İstanbul'da ya-şayan biri olarak arkadaşlarımla takılmaya da bayılıyo-rum. Evet, tabii ki benim için vegan restoranlara geliyor-lar, onlara pişirdiğim vegan yemekleri deniyorlar. *(Ne ka-dar inandırıcı bilemem ama bayıldıklarını söylüyorlar.)* Ama bu demek değildir ki hayatımızı hayvansal ürün kullanıl-mayan restoranlarda geçireceğiz. Tabii ki ben çoğunlukla uymaya çalışıyorum. Evet, arkadaş gruplarındaki vegan sayısı çoğunluk olsa ona göre hareket edeceğiz ama öyle değil, ne yapabilirim? 50 sene bu düzenin değişmesi için savaşıp sonra sadece veganlarla mı görüşeyim. Benden beklenen tam olarak ne, bunu anlamaya çalışıyorum.

Veganlığa dair en aklına yatmayan konu nedir diye sorarsan hemen cevap vereyim: Neden ben her şeye daha fazla para ödüyorum? Ben sadece daha az hayvan ölsün istiyorum, vücudum için gerekli B vitaminini almak için normalin bir buçuk katı para ödemek benim idealim de-ğildi açıkçası.

Bu durum, dinlerdeki "Sen iyi bir insan ol, yaradan gö-rür," mantığı gibi, değil mi? Sen hayvanlar acı çekmesin diye bir yola giriyorsun ama bunu söylediğin patronun "Aa gel o zaman senin maaşına %25 zam yapalım," demi-yor ki! Herkes takmış vegan köfteler şöyle pahalı böyle

pahalı. Sanıyorsun ki orada bitiyor olay. Hayır efendim, bitmiyor. Onca yıl uyuduğun kuş tüyü yorganını atıp bambu yorgan alman gerekiyor kendine. Hatta İKEA kanepeni bile atman gerekebilir. İKEA Türkiye'ye ilk geldiğinde koltuk minderleri kuş tüyüydü, bilmem bilir misin? Kirlentler bile kuş tüyüydü. Sonra değişti.

Sonra ne bileyim, deri montunu at, atık naylonlardan yapılan Save the Duck markasıyla tanış. (*Üstelik en incesi 285 eurodan başlayan fiyatlarla!*) Spor ayakkabılarının neredeyse hepsini at çünkü çoğunda minicik de olsa bir logo var ve bu logolar genelde deri oluyor. Kremlerini at veganını al, parfümünü değiştir. Sigaranı hatta şarabını bile değiştirmek zorunda kalabilirsin. Çünkü veganlık yasalarına göre hayvanlar üzerinde test yapılan ya da bilmem ne böceğinden elde edilen yapışkanla yapıştırılan herhangi bir etiketin olmaması gerekiyor. Çamaşır yıkayacaksın ya en basitinden, gidip janjanlı etiketli dünya dostu deterjana iki katı para bayılmak zorundasın. Tamam, anladık, bu markalar dünyanın dostu da ben bu dünyadan değil miyim diye sorgulamaya başlıyorsun hayatı. Ben sizin dostunuz değil miyim gerçekten?

Tabii ki anlıyorum, bu bir yol. Sistemin değişmesi için birilerinin öncülük etmesi, anlatması gerekli. Zaten büyük olasılıkla bu tip insanlar hayranlık uyandırdığı için etki yaratıyor. Daha önce göze alamadığın şeyleri yapıp harekete geçmen için belki de biri tarafından tetiklenmen lazım. Gazeteci/Hayvan Aktivisti Zülal Kalkandelen gibi kararlı figürler insana bu değişimi yaşama yönünde cesaret veriyor. Her ne kadar *kendisinin* etik vegan anlayışıyla zıtlasam da, bana göre bu yolda önemli bir isim.

Ama benim derdim sadece başkalarına ilham vermek ya da dünyayı kurtarmak değil. İnsanım ben yahu!

Çok isterdim X-Men karakterlerinden biri olayım ama ne yazık ki değilim. Neredeyse 50 yaşına gelecek bir ergenim hâlâ. Sabahlara kadar içilen tatillere çıkan, gecenin bir saati acıkıp arkadaşlarıyla çorbacıya giden biriyim. Ama gecenin o saatinde çorbacıda etsiz alternatif arayacak kudreti bulmuyorum kendimde. En son işte Alaçatı Müdavim'deyim, akşam üstü dörtten beri içtiğim için gecenin ikisinde açlıktan ölmek üzereyim gibi hissettiğim bir hâldeyim. (*Bilirsiniz.*) Midem kazanıyor yani. Herkes kendine çorba söylüyor. "Ben kelle paça alayım, ben bir az beyran. İki de lahmacun olsun" falan filan, masadaki muhabbet bu. Sıra bana geldi; "Çorba istiyorum, etsiz ne var, ben et yemiyorum da" diyebildim. Cevap: Ezogelin ve mercimek var abi. Tamam ben mercimek alayım, ezogelin unludur şimdi. Yok unlu değil abi; mercimek et sulu, ezogelin sırf su. Et yemiyorum demiştim, ben mercimek *almiim* o zaman. Et suyu be abi, bir şey yapmaz ki... Yani sabahın ikisinde ağzımı zor açıyorum, dilimi zor döndürüyorum, üzerine böyle bir muhabbet yapmam gerekiyor. Peki neden ben böyle anlarda kendime peynirli pide söyleyip olayı kapatamıyorum?

Enveganlar eminim o geceyi roka salatasıyla kapatabilirdi ya da eve gidene kadar sabredip evde dünden kalan ekmeğin üzerine humus sürüp geçiştirebilirdi ama ben yapamıyorum, kapasitem buraya kadar. Evet, eve hiçbir hayvansal ürün almıyorum. Asla et yemiyorum. Deri ayakkabı giymiyorum, pahalı mahalı veganını tercih ediyorum, ama sosyal hayatta birtakım esnekliklerin olması taraftarıyım. Dinlerde bile insanlar istediğini, işine geldiği gibi yapabiliyorsa bu sistem artık biraz daha hoşgörülü olabilir sanki.

Birçok hayvan türünün nesli tükenirken, denizler yok olurken, toprakların verimi gün geçtikçe azalırken

ya tamamen vegan olursun ya da dünyanın sonu gelir gibi bir anlayış bana gerçekçi gelmiyor. Eminim bu yazdıklarımla bazı veganlar karşısında Mehmet Barlas gibi tınlayabilirim, ama ben asıl bir orta yol bulunmazsa dünyanın sonunun geleceğine inanıyorum. Hayır, beklenen ne? Dünyada tek balık kalmayacak ve herkes böcek yemeye başlayarak dünyayı mı kurtaracak? Dünyamızı Spielberg yönetiyor olsa belki olabilirdi bu. Hatta 40 gün süren savaştan sonra iyiler kazanır ve dünya yeniden inşa edilmeye başlanırdı. Ama gerçek dünya öyle bir şey değil sanki; dünya maalesef yamyamlar tarafından yönetiliyor ve büyük balık küçük balığı yiyor. Bir şekilde doğal güzelliklerine çökülüyor ve başka ülkeler tarafından kanları emiliyor. Hayvanlara gelene kadar çözülmesi gereken çok konu var diyenler de olabilir, onları da anlarım. Ama herkes kapısının önünü süpürse dünya daha güzel bir yer olabilir belki de.

Dünyanın birleşip daha hızlı hareket etmesi, gözünü açması lazım artık. Nereden başlayacağını bilemediği için harekete geçmeyenlere belki bu kitap yardımcı olabilir. Çünkü ben üç senede hem vegan olup hem %100 vegan kalabilmenin bir yolunu bulamadım. Hep bir yerde patladım. Aç mı kalmam gerekirdi, mesela onu çözemedim. 10 seneyi geçmiştir ağzıma et sürmeye ama peynirli bir sandviç ya da birkaç çatal doğum günü pastası yedim. Bu beni veganlık dışı bir mertebeye mi sürüklüyor bilmiyorum. Bu yüzden kendime ılımlı vegan diyorum. Navegan dünyada açlık derdi olmadan yaşamaya çalışan bir veganım. İnsanlardan çok hayvanlara değer veriyorum. Kırk yılda bir peynirlerinden tattım diye bana kızacaklarını zannetmiyorum. Balkonunu bile arılara tahsis etmiş, sıfır ilaçlama yüzünden böceklerle bir arada yaşayan biri olarak daha ne yapabilirim

acaba? Tabii bu kitap benim ne kadar iyi bir insan olduğumu anlatmak için değil, senin bu yola nasıl çıkabileceğini göstermek adına yazıldı.

Nereden başlasam bilemiyorumcular en azından hayvan yavrusu yemenin canilikte ne kadar üst boyutta olduğu konusunda birleşebilirler mesela. Etsiz duramıyormuşsun gibi geliyor olabilir. O zaman etin bebek olanını yeme en azından. Bak onsuz da nasıl yaşıyormuş gör. Yavru yemenin ne kadar canice bir şey olduğunu kendine hatırlatıp, doğada koşması oynaması gereken bir canlıdan vazgeçebilirsin pekâlâ. Kuzuları, oğlakları, adı üstünde bebek ahtapotları rahat bırakabilirsin. Hatta bütün hayvanların yavrularının yenmesi yasaklanabilir. Milletin bebeğini yemenin canilik olduğu medeni kurallar dâhilinde kabul edilebilir. Yeri geliyor, ideolojilerine bakmadan teröristleri bebek katili diye adlandırıyoruz değil mi? Peki biz neyiz? Her gün on binlerce yavru katlediliyor. Neymiş efendim eti daha yumuşakmış. Bu caniliğin kaçınıcı derecesi acaba? Sistem bunu görmemizi istemediği için şu an sadece üzerine düşünürsen bu yaptığının vahşet olduğunu idrak edebiliyorsun. Kusura bakmayın et tüketiminize tabii ki karışmam ama bebek yemenin canilik olduğunu kabul etmeniz için saatlerce konuşabilirim. Yanınıza gelse kucağınıza alıp *selfie* çekmek için birbirinizi yiyeceğiniz o güzelliklerin proteinin aşkınız uğruna, çılgılık çılgılığa gırtlaklarının kesilmesinin normal olmadığını anlamanız lazım. Belki de 50 sene sonra hepimiz et yediğimiz için Naziler gibi parmakla gösterilebiliriz. Yeni bir çağ başlayacak, buna inancım tam. Zaten atık kaynakların da tükenmesiyle ama isteyerek ama öpe öpe insanlar bu sisteme geçecek. Bunu anlayabiliyorum. Neden belki de yüz sene sürecektir bu değişimin bütün ceremesini ben çekmek zorundayım?

Belirli bir seviyeye gelseydi bari, dünyanın %50'si ol-
saydı da ben sonra olaydım. Valla bunları çok sorgula-
dım. Hayvanlarla olan dostluğum için çıktığım bir yol-
da kendi yerimi düşünmeye başladım. Zaman geliyor in-
sanın anne babasını düşünecek hâli kalmıyor. En yakın
arkadaşının sorunlarına bile eğilmediğin dönemler olu-
yor ama hayatın boyunca o küçücük hayvanların derdi
seni geriyor. Ben sadece hayatımı yaşamak istiyorum. Bir
yandan iyilikler, güzellikler çoğalsın istiyorum ama bu-
nun bedelini ödemek istemiyorum. Bu bedeli hayvanlar
da ödemesin diyorum. Bu yüzden bir orta yol bulunma-
lı. Lütfen vegan olun diye kapı kapı dolaşmaya da hazı-
rım. Tek dileğim etsiz ve hayvansal ürünsüz bir dünya-
ya daha kolay geçebilmemiz. Ben hayatta vegan olamam
lafını bir kenara bırakın lütfen. Bu yaşıma kadar en çok
duyduğum laf bu olabilir.

Hayatta vegan olamam!

Bu bildik kalıbı her işittiğimde yüzümde istemsiz bir gülümseme beliriyor. Bu karşımdakini küçümsediğim için oluşan bir gülümseme değil tabii ki. Zamanında verdiğim tepkileri hatırlayıp gülümsüyorum. Biz insanlar büyük konuşmaya ne kadar meraklıyız. Bu gerçek her seferinde yüzüme vuruluyor.

Hayatta yapamam!

Hayatta onunla barışmam!

Hayatta oraya gitmem, o bana gelsin!

Hayatta mor bir şey giymem dedikten on sene sonra morun sevdiğim renkler arasına girmesi... Bunlar tesadüfi şeyler değil. Annem gibi "Büyük konuşmamak lazım" demek istemiyorum, ama cidden büyük konuşmamak lazım.

Arkadaşlarımla muhabbet bu yola bağlanınca sorma ihtiyacı hissediyorum: "Peki neden hayatta vegan olamazsın?" Cevaplar genelde bir fetiş objesinin etrafında dönüyor. Hayatta vegan olamam çünkü:

Sucuktan asla vazgeçemem!

Kahveyi inek sütsüz içemem!

Yemeği yoğurtsuz yiyemem!

Tereyağsız kahvaltı edemem!

Mangal yapmadan yaşayamam!

Örnekler bu şekilde uzayıp gidiyor. Galiba veganlık insanlığın gözünde bir tür din imgesi gibi. Hani veganlığın on emri varmış ve dokuzunu yapıp birini yapmazsan olmazmış gibi. Uzaktan anlaşılması zor tabii. Ben bu düşüncenin sürdürülebilir olduğu kanısında değilim. Kendini sıkarak bir yere varman da mümkün değil. O vakit asla vazgeçemem dediğin şeylerden vazgeçmeyeceksin. Seni etobur dünyaya bağlayan gerçekten sucuk

aşkın mı yoksa bunu bahane olarak mı kullanıyorsun, bunu kendine sorman lazım. Konu sucuksa, onun hari-cindeki her şeyi bırak o zaman. Sucukla yoluna devam et. Diğerleri olmadan yaşayabildiğini gördükçe sucuk da yemeyeceksin. Öyle bir derdin kalmayacak ya da belki arada sırada yersin ya, sıkma canını.

Belki de kendime vegan dememeliyim, vegan yaşam destekçisi diyebilirim mesela. Ya da başta da dediğim gibi, kendi buluşum olarak ılımlı vegan diye nitelendiririm kendimi. Ben kendi hayatımın kahramanı olmaya çalışıyorum. Yaptığım tek şey bu. Bir yandan da iyi kafa açıyorum, benimle birlikte vegan olma yoluna çıkanların sayısı bir hayli fazla. Çünkü düşünürsen, kendini öpüp koklarken koyunun gırtlığının kesilmesine izin veremezsin. Aslında olay bu kadar basit ama anlaması biraz zaman alıyor.

Diyebilirim ki genel olarak “Etsiz yaşayamam” gibi bir cümle kuruyorsan, büyük olasılıkla ümitsiz yakın bir vakasın. (*Valla dost acı söyler, üzgünüm.*) Neden etsiz yaşayamadığını anlatırken geçerli mazeretler öne sürebilen birini tanımadım galiba. Çoğunluk eti ne kadar çok sevdiğinden bahsediyor ama belli bir azınlık dışında etin tadını sevmeyen mi var? Konu o değil ki. Ayrıca bu cümleyi kuranlar genelde “Hayvanlar bizim için yaratıldı” klişesine de inanıyor. Bu acayip ego kokan bir düşünce yapısı. Ego birine laf anlatmak zordur. Açıklamak istediğin konuları zaten biliyor olurlar ama tam Türkçesiyle, umursamıyorlardır. Böyle birine de laf anlatmak boşa harcanan enerjidir benim için.

Eti bırakmaya karar verdiğimde kurduğum cümleyi çok net hatırlıyorum: Vegetaryenlik tamam ama hayatta vegan olamam! Biz zannediyoruz ki ortamdaki koşullar hep şu anki gibi olacak. Yılların ve yolların getirdiklerini hesaplamak için biraz yaş almak gerekiyor tabii.

Yaşadıkça aslında her şeyin olabileceğini görüyorsun. Değişime açık biri değilsen ya da üzerinde büyük bir çevre baskısı varsa konu biraz zorlaşıyor. O zaman kendinle iletişimi yitirip başkalarının istediği hayatı yaşamaya başlıyorsun hatta.

“Hayatta vegan olamam” dediğim dönemde ben vejeteryendim, bu da nispeten içimi rahatlatıyordu. Neredeyse ergenliğimden beri eti bırakmayı o kadar çok istiyordum ki, emelimi gerçekleştirince çok büyük bir iş başarmış gibi hissettim. Nasıl bir rahatlama anlatamam. E kendime o kadar yüklenmeyeyim tabii, vejeteryen olmak güzel bir şey. Sen karnını doyur diye hayvanların kesilmediğini bilmek insana iyi hissettiriyor. Ama bir süre sonra bunun tam da “Yetmez ama evet” kafası olduğunu anlıyorsun. Çünkü hem doğayla barışık bir hayata geçtiğin hem de hayvansal ürünlerin beden için ne kadar gereksiz olduğunu test ettiğin bir geçiş dönemi vejeteryenlik, yani bu benim tanımlamam. Aslında bu kitabı yazarken bir kısım vegandan çok korkuyorum. Kendilerini “Hayır öyle değil, böyle” demeye programlamış insanlara sanki hiçbir şey yeterli gelmiyor. Sakin olalım, tamam mı? Bunlar benim fikirlerim sadece. Gökten gelmiş bilgiler olduğunu söylemiyorum! *(Hoş öyle olduğunu savunsam belki de insanları daha kolay inandırabilirim.)*

Vegan yaşamı seçmeden önce, bu yola girmiş kişilerle yaptığım muhabbetlerde sık sık şu cümleyi duyardım; “Et yemeyi bırakmak hayatımda verdiğim en iyi karar.” Birbirinden bağımsız insanların anlaşmış gibi aynı şeyi söylemelerinin nedenini tabii ki ancak eti bıraktınca anladım. Bunun için sırf bunu test etmen bile kafanı açacak inan.

Veganizm bir bitkisel beslenme biçimi değil de yaşam biçimi, bu konuyu netleştirelim. Veganizmin

hayvanların yiyecek, giyecek ya da herhangi bir sebepten ötürü sömürülmesine karşı çıkan bir felsefesi var. Ben hayvanlara olan sevgim yüzünden bu yola çıktım ama kendi beden sağlığını düşünüp vegan olmaya karar verenler de var. Vegan olmayı sadece bir beslenme stili olarak görüp, dünya para verip aldığı tasarım ayakkabılarını bir kenara atamayanlar da var. Düşünsene zamanında bu para verilir mi verilmez mi diye günlerce kafana takmışsın; sonunda her şeyi göze alıp parayı saymışsın; eve gidip kutusuyla beraber ayakkabılarına sarılmışsın, hayaller kurmuşsun; vegan olduktan sonra da onları atamamışsın. Ben şahsen hepsini anlıyorum. Sen şöyle vegan değilsin, böyle vegan değilsin konuşmalarını da manasız buluyorum. Etikete ihtiyacımız yok öyle değil mi? Hayvanların canını kurtarıp, kahraman olmaya ihtiyacımız var belki de.

Diyebilirim ki benim veganlığım yaş aldıkça şekillendi. Hatırlıyorum da Atina'ya kış bayağı geç geldiği için kışlıklarımızı henüz çıkarmamıştık. Kabanlarımın arasından Dolce & Gabbana deri montuma ulaştığım zaman bir an gözlerim parlamadı desem yalan olur. Şerefsiz, karşılığında ödenen paranın hakkını verircesine üstümde çok güzel duruyordu. Bu on saniyelik hayallere dalma bölümünden sonra gerçeklerle yüzleştim, iyi de ben bu deriyi giyemem ki. Sonra aklım doğrucu, İstanbul'da kalan Saint Lauren ayakkabılarıma gitti. Atina'daki yeni hayatımda onlara yer vermek istemediğim için yanıma almamıştım ama yakınların düğününde bile giyemeyecek miydim yani. Tabii ki seni tutan bir şey yok, istersen giyersin. Ama bu etik konulara kafayı patlattıkça ayakkabısı da deri montu da batsın diyor-sun. Üzerimde hayvan cesedi taşıdığımı bile bile rahat edemem bu saatten sonra.

“Ne yiyorsan osun” diye bir söz vardır. En son Netflix yapımı Drakula’da rastlayınca, protestonun tam yerine denk geldiğini fark ettim. Aslında cümle gayet açık; gerçekten de ne yiyorsan osun. Enerji dolu, yüzünden sağlık fışkıran, capcanlı biri mi olmak istiyorsun, o zaman taze ve sağlıklı gıdalarla beslenmelisin. Kendini sürekli yorgun hissetmeye alıştıysan, ödemden şişmiş bedenini de olduğu hâliyle kabul ettiysen bile artık gözlerini açmalısın. Hayat böyle devam etmek zorunda değil.

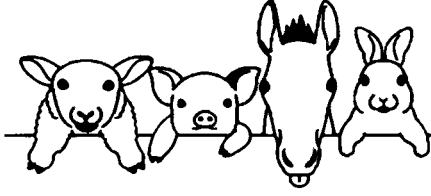
Esasen benim eti bırakma hikâyemin başladığı 2012’den günümüze vegan restoranlar ve hayvansal gıda içermeyen market ürünleri konusunda öyle hızlı bir gelişme oldu ki. Bizim zamanımızda öyle miydi ya diye konuşan aile büyüğü gibi olmak istemem ama o dönem cidden zordu eti bırakmak. Şimdi önüne sunulan yardımcı öğeler sayesinde bütün iş senin kendine inanmanda bitiyor.

Ayrıca düşün ki seçtiğin beslenme yöntemi artık yüksek kolesterol, diyabet gibi sıkıntıların ya da hayvansal gıdalar yüzünden oluşabilen pek çok sağlık sorununun önüne geçebiliyor. Bitkisel beslenmeyle kalp krizi riskinin düşük seviyelere indiğini ben değil, uzmanlar söylüyor. Şu an belki bunu umursamayacak kadar genç de olabilirsin ama malum her fani kırkı geçince kan değerlerine baktırma heyecanı yaşayacak. Önlemini almak güzel olmaz mı?

Vegan beslenmeyi seçen bir insanın 2022 sonu itibarıyla her gün 4845 litre temiz su, 21 kg tahıl, 9 kg karbondioksit, 2787 metrekafe orman arazisi ile bir hayvanın hayatını kurtardığını düşünürsek, yepyeni bir hayata başlamak için ne bekliyorsun?

“Kes tıraşı da nasıl yaptığını anlat” dersin işte başlıyorum.

BÖLÜM 2



Hayallerim, şoklarım ve ben

Açıkçası vegan olmadan önce bu kadar araştırma yapmamıştım. Bazı şeylerin yanlış olduğunu biliyordum ama konunun içine daldıkça sonsuz kere açılan matruşka bebekler gibi öğrendiğim her yeni bilgi beni şoka soktu. O zaman cahillere hak vermeye başladım. Hiçbir şey bilmemek ne güzel şeymiş. Onlar mutlu olmayacak da biz mi mutlu olacağız? Çünkü bu konu uçsuz bucaksız. Farkında bile olmadan gündelik hayatta birçok hayvanın canına okuyormuşum aslında. Hani yazın benim için en büyük keyiflerinden biri Aperol Spritz kokteylinden bile oluyordum neredeyse. 2006'ya kadar, Aperol ve Campari'nin o tatlı kırmızı rengi ezilmiş kırmızı böceklerinden elde edilen karmin adlı kırmızı renk pigmentinden geliyormuş. Ancak günümüzde yapay renklendirici kullanılıyormuş.

Bu bölüm şaşırtıcı olduğu kadar rahatlatıcı. Yemekleri boğazına dizmek gibi bir amacım yok ama hatalardan dönmekte yarar var diye düşünürüm hep. *(Hem kırmızı gıda boyalarının neredeyse tamamının ezilmiş böceklerden üretildiğini bilmende ne zarar olabilir?)*

Başta et yiyerek daha fazla hayvanın ölümüne neden olmamalıyım diye bir karar almıştım. En azından kendi

payıma düşeni yapıp, hayvanların yüzüne utanmadan sıkılmadan bakabileyim diyerek vejetaryen oldum. Bu önemli benim için. O dönem izlediğim filmlerde tavuk kesme ya da avlanma sahnesi geçtiğinde kedilerimin yüzüme "Oldu mu şimdi!" diye baktıklarını düşünüyordum. Biliyorum kedilerin her bakışına böyle bir anlam yüklemek olmaz ama bakıyorlardı cidden. *(Hayır, şizofren değilim, her ay doktoruma düzenli bir şekilde bu soruyu sorarım.)*

Neyse ki o bakışmalar beni iyi bir yere çekti ve eti bıraktım. Yani kedilerim ısrar etti diye değil tabii. Sadece bu konu üzerine düşünmeye başladım. Hatta tek yaptığım buydu diyebilirim. Ortamı bulsan kedi gibi yanına gelip sürünecek olan kuzuları annelerinden ayırıp bağırta bağırta gırtlaklarının kesilmesine göz yummak başlı başına olay değil mi? Ya da bir köpek gibi seni tanıyıp takip eden danayı parçalara ayırmak. İneği memeleri iltihap olana kadar makinelere bağlayıp, çocuğu için ürettiği sütü çalmak falan. İşte düşününce anlıyorsun, her sabah müsline eklediğin o süt bir canlının gasp edilmesiyle elde ediliyor aslında. "Aman canım, ben mi düzelteceğim bu dünyayı" şeklinde bir bakış açısı acayip rahatlatıcı, ona bir şey diyemem. Hem insan ne kadar gamsızsa ömrü o kadar uzuyormuş. *(Kendi ailemden bunu doğrulayabilirim.)* Hem bu acılara göz yumuyoruz hem de onları yiyoruz. Teknik olarak baktığında yatacak yerimiz yok.

Her şey düşündükçe berraklaşıyor aslında. Biz neden başkasının sütünü içiyoruz, bana biri anlatabilir mi? Dünya üzerinde bütün memeliler kendi sütlerinden başka bir şey içmezken biz neden başka bir hayvanın sütünü içiyoruz? Üstelik ortada mantıklı bir açıklama bile yok. Süt içmek gerçekten çok tuhaf. Lütfen üzerinde biraz düşün. İnsanoğlu duygularını geliştirebilen bir varlık.

Sütü bırakmak kolaydı açıkçası, zaten inanılmaz gaz yapıyordu bana. Et yemeyi bırakmak biraz mücadele gerektirdi tabii. Ama bir süre sonra et yememenin yeterli olmayacağını anladım. Tamam ben et yemiyorum ama sessiz kaldığım sürece bir sürü hayvan dostum sırf birileri karnını doyursun diye öldürülecek. Böyle düşününce konuşmaya başlıyorsunuz işte. İlk başlarda dostlarıma hayatımın ne kadar hafiflediğine dair anlatımlarım oluyordu. Sonra sonra konu hakkında araştırınca şaşkınlığımı gizleyememeye başladım.

Dünyada insanların beslenmesi için her sene 70 milyar hayvanın tüketiliyor olması gerçeği benim için en korkutucu veri. Neredeyse kişi başı her gün bir hayvanın ölümüne neden olmanızın acısı ne olacak? Birleşmiş Milletler'in açıklamasına göre dünyadaki ekim alanlarının %70'inin hayvancılık sektörü için kullanıldığını öğrendim mesela. %70 diyorum bak! O zavallı hayvanların kötü şartlarda yaşadığı çiftliklerin kurulması için binlerce hektarlık ormanlık alan yok ediliyor.

Bu katliama göz yummasak, hayvansal ürünleri tüketmesek o yeşil alanları geri kazanma şansımız olacak. Dolayısıyla da dünyayı tabii. Düşünsene, son 50 yılda canlı türlerinin popülasyonu %70 civarında azalmış. Son 100 yılda memeli yaşam alanlarının %80'i yok olmuş. Sonsuza kadar bu şekilde devam edeceğini sanmıyorsun değil mi? Yoksa bizim ömrümüz yetmez ve görmeyiz diyerek içiniz mi rahatlıyor? Rahatlatmasın! Tıp her gün yeni bulgularla insan ömrünü kat be kat uzatıyor. Bir sabah uyandığında haber sitelerinde "Ölümsüzlüğün sırrı bulundu" diye başlık atıldığını görürsen kalakalırsın öyle. Ne olur ne olmaz, önlemimi almakta yarar var.

Veganizm üzerine

- Ocak 2021 itibariyle dünya genelinde 79 milyon vegan olduğu söyleniyor.
- Vegan beslenme su kullanımını %50 azaltabiliyor.
- Herkes vegan olsa küresel gıda üretimi emisyonları 2050'de %70 azalmış olacak.
- Gıda üretimi sera gazı emisyonunun %26'sından sorumlu.
- Birkaç yıl önce dünya nüfusunun %1'i biri veganken, bugün %4'ü vegan.
- Hindistan nüfusunun %20 ila 37'si vegan.
- Dünya genelinde vegan gıda pazarı 2020'de 14,44 milyar dolar iken 2021'de 15,44 milyar dolara yükseldi.
- Bitki bazlı et ürünleri (Vegan sosis, nugget, burger vs.) tüketimi 2013'de 133 milyon kilogram iken 2020'de 470 milyon kilograma yükseldi.
- 2019 itibariyle veganizm terimi Google Trend'lerde yükselişe geçerek arama popülerliğinde yüz üzerinden yüz ilgi görmeye başladı.
- 2021'de Google'da "Yakınlarda vegan mutfak" araması %5000 arttı.
- 2020'de Yunanistan'daki ilk vegan otel Koukoumi açıldı.
- Türkiye'de vegan ve vejetaryen kelimelerinin arama sıklığı 2005'de %6,2 iken 2019'da %33,7'ye yükseldi.
- Barselona'dan sonra dünyanın ikinci vegan dostu kenti seçilen Didim'de Türkiye'nin ilk vegan

ILIMLI VEGAN

festivali olan Vegfest 2017'den beri düzenleniyor. Didim Belediye Başkanı Ahmet Deniz Atabay'a göre festivale 2021'de ilçe dışından 200 bin ziyaretçi katılmış.

İşlenmiş gıda, süt ve korona

Tatile gittiğimizde o sonsuz yeşillığe bakıp içimiz açılıyor. Oh be, diyoruz, dünya varmış. Evet, dünya var da bunu sadece hafta sonları birkaç saatliğine ya da ayda yılda bir gidilen tatillerde hissetmek çok saçma değil mi? Gerçekten de öyle oluyor, oksijeni bol bulunca ciğerleri şımarıyor insanın. Ama zannediyoruz ki bu sadece tatile gidince hak ettiğimiz bir şey. Temiz havaya muhtaç olmamız o kadar normalleştirilmiş ki, bu kısa temas bile bizi mutlu etmeye yetiyor. Ama aslında bizim için hava su kadar gerekli ağaçları kesip süpermarketler için ürün yetiştiriliyor, buna bir dur demek lazım. Bununla beraber market ürünlerinin çoğunun hormonlu ve GDO'lu olduğunu bilmeyen yok artık. Hormon yiyorsunuz, yapmayın, dedim arkadaşlarıma. Kanseri vakalarının arttığı haberlerini okuyup geçiyoruz, benim başıma gelmez diyoruz ama geliyor. Hem dengersiz beslenildiği hem de GDO'lu etler, paketlenmiş ürünler tüketildiği için geliyor. Kitabın bu bölümünde Canan Karatay stayla; et yemeyin, yumurta yemeyin, bal yemeyin diye söylenmeye başlamak istemiyorum ama durum düşündüğümüzden daha ciddi.

Kalp krizi, kanser, kronik solunum sorunları ve diyabet her sene milyonlarca insanın aramızdan ayrılmasına neden oluyor. Çünkü dünyadaki sistem bunu istiyor. İstiyor ki onların ürettiği düşük maliyetli, kötü market ürünlerine yükle para ödeyelim onlar da ceplerini doldursun. Bu şekilde kötü besinler alarak hastalan ve yine onların elinde olan hastaneleri zengin et, ilaç firmalarına varını yoğunu harca. Dünya Sağlık Örgütü, kırmızı etin asbest madeni kadar kanserojen olduğunu açıkladığı hâlde, insanlar nasıl eti karartana kadar pişirip yemeye

devam ediyor, benim aklım almıyor. Az pişmiş ya da çiğ-den hazırlanan yemeklerdeki virüsler cabası.

Korona nasıl bu kadar kolay yayıldı zannediyorsun? Herkes yarasa çorbası içmedi ya! Hoş yenilen sakatatın yanında yarasa çorbası pek normal geliyor bana. Hayvanın taşağını yiyenlere sormak isterim mesela, yarasa çorbası içmek cidden iğrenç mi geliyor sana? Cevap evetse anlamak biraz zor.

Neyse koronaya dönelim biz. Konu üzerine araştırma yapan üniversiteler, korona virüs için duyarlılık faktörlerini yaş, beslenme eksiklikleri, genetik, zayıf bağışıklık sistemi ve kronik hastalıklar olarak sıralıyor. Yaş faktörü haricindeki tüm konular doğrudan beslenmeyle ilgili. Yeterli besin almadığında bağışıklık sisteminin zayıfladığını, bu şekilde virüslerin daha güçlü hale geleceğini biliyorsundur. Onu geçtim, bu tip virüslerin hayvan pazarlarından yayılıyor olması tesadüf değil. Aşı üretip hastalıklardan korunmamız için çare arayanlar birçok hastalığın hayvanlardan bulaştığını bilmiyorlar mı sanki? Talan edilen doğal hayat, virüslerin hayvanlardan insanlara geçmesine neden oldu. Dünyanın hâkimi olduğumuzu sanırken doğa bize günümüzü gösterdi ve bizi her şeyden mahrum bıraktı işte. Akıllanacak mıyız, tabii ki hayır. Yarınlar yokmuş gibi yok etmeye devam edeceğiz ama bundan sonrası o kadar da kolay değil. Hayvan sömürüsü devam ettikçe türlü virüsler de insan hayatını tehdit etmeye devam edecek.

Veganlar ise bu problemleri öncelikli olarak dert etmiyor çünkü yüksek oranda trans yağ ve işlenmiş gıda içeren bir diyetle sahip değiller. Zaten bugüne kadar denediğin sayısız diyet sonrasında rejim listesinin kandırmacadan başka bir şey olmadığını öğrenmiş olmalısın. Beslenmeyi öğrenip, daha fazla yeşillik ve bakliyat tüketerek, çok çaba

harcamadan kilo problemini ortadan kaldırmaktan başka bir yol yok. Gerisi koca bir vakit kaybı. O diyetler sayesinde bir iki kilo veriyorsun da sonrasında 10 kilo geri alıyorsun. Bunu kimse sana söylemiyor tabii.

Sistemin bize sağlıklı diye dayattığı birçok ürünün aslında korkutucu içeriklere sahip olması da başka bir mühim mesele. Süt dediğin şeyin bir bardağında 135 milyon irin, yani iltihap hücresi barındırdığını biliyor muydun? *(Hiç miden kalkmasın anlatacaklarımı dinlemen lazım.)* Zavallı ineklerin makinelere bağlı bir hayat sürmeleri de ayrı bir acı kaynağı. Süt sağma aletleri yüzünden enfeksiyon oluşan memelerdeki iltihabın, içtiğiniz sütlere karışıyor olma gerçekliği de ayrı bir sorun! Büyüme hormonları, antibiyotikler hemen her hayvansal üründe sabitlenmiş zaten, yiyenlere kitleniyor. *(Bu gerçeği artık çocuklar bile biliyor.)* Sonra bir de dünyada üretilen B12 takviyelerinin %90'ının çiftlik hayvanlarına verilmesi durumu var. Sen et yediğin için B12 aldığını sanıyorsun ama sadece hayvanın aldığı takviyeden yararlanıyorsun aslında. *(Sonra veganlar B12'yi nereden alıyor diye bilmiş bilmiş soranlar ortaya çıkıyor. Asıl sen nereden alıyorsun zekâi, önce kendine baksana!)*

Bütün bu gerçekler dört bir koldan dünyanın sonunu getirmek üzere çalışırken, bir de başımıza bela olmaya hazırlanan su problemi var. Dünya üzerindeki suyun çoğu tuzlu olduğu için su rezervinin sadece %4'ünü kullanabiliyoruz. Zaten çok az içilebilir suyumuz var, o suyun %27'sini bir yıl içinde çiftlik hayvanlarına *(yani boğazları kesilip sana yemek olsunlar diye beslenen hayvanlara)* harcıyoruz. Al sana bir sorun daha! Yakın gelecekte yaşanması beklenen su savaşları, aşırı sıkıcı Kevin Costner filmi *Waterworld*'deki *(Su Dünyası)* gibi ütöpik bir film senaryosu olarak kalsaydı keşke.

Bir de bu üretimin atığı var. Mesela Amerika'daki hayvan çiftlikleri, doğayı insanlardan 50 kat fazla kirletiyormuş. Bak bir değil, iki değil, tam 50 kat fazla! Hâlihazırda paketli yiyecekler sayesinde oluşan atıkların çok azını geri dönüştürebiliyorken, çiftliklerdeki atık sorunları göğhe ulaşmış hâlde. Kaldı ki sürekli gelişerek bizi kölesi hâline getiren teknoloji de ayrı bir canavar. Her sene yenilenen elektronik eşyalara sahip olma arzumuz sayesinde, eskileri çöpe atarak bu kirliliğin çoğalmasına katkıda bulunuyoruz. Tamam, bu çağda yaşamak çok güzel, telefonundan canın ne çektiyse ısmarlayabilmek de öyle. Ama modern dünyanın tadını çıkarmakla dünyanın canını çıkarmak arasında bir fark var. Bu yüzden üzerimize düşen sorumluluğa kulak kabartsak fena olmaz. Tıpkı bilimkurgu filmlerinde olduğu gibi çözümün bizde olduğuna inanmamız için mevzuyu ille Morgan Freeman'ın mı açıklaması gerekiyor? Veya her şeyi düşünüyoruz da geleceğimizi mi düşünmeyeceğiz?

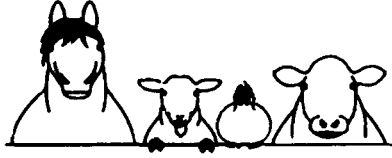
Bir de kendimizi düşünmemiz gerekli tabii, bu konu çok hassas. Hani birçok hastalık aileden gelir denir ya. Genetik yapınız tabii ki önemli, onu yadsıyacak hâlim yok ama kalıtsal özellikler sadece gen ile açıklanacak gibi değil. Yaşamımız üzerindeki en önemli kriterlerden biri olan beslenme kültürünü aileden alıyorsun. O yüzden aile bireyleri ile benzer hastalıklar geçiriyorsun; hayvansal ürünleri ne kadar çok tüketirsen vücudun o kadar fazla arızalanıyor.

Hem sağlığını kontrol altında tutmak hem de daha barışçıl bir dünya için adım atmak hoş bir şey değil mi sen-ce de? İlerleyen bölümleri göreceksin ki böbrek taşının sorumlusu bile zavallı hayvanların cesetlerini yememizmiş.

Sistemin dayattığı bu sahte hayattan uyanıp yepyeni bir dünyaya açılmanın nesi kötü olabilir? Gezegenimize

yardım etmenin en önemli yolu hayvan ve hayvan ürünlerinin alımını azaltmaktan geçiyor. Bitki bazlı bir tüketime geçmek hem kendimiz hem de gezegenimiz için en önemli adım. Toptan vazgeçemiyorsan bile diyetine daha fazla bitkisel ürünleri sokmanın bir yolunu bulmak gerekiyor. Belki de büyük adımı atmadan önce biraz esnek davranmakta yarar var.

BÖLÜM 3



Et yemeyi nasıl bıraktım?

Benim bu hayattan anladığım, kendine yasak koyarak bir yere varamıyorsun. “Yaza kadar çikolata yemeyeceğim ki şu beş kiloyu vereyim” dediğinde senin de her gece canın çikolata çekmiyor mu? Ya da gece çok eğlenirken “Bir tane daha içmeyeyim de gidip uyuyayım” dersem şayet o kadeh mutlaka yeniden doluyor. Bu yüzden kendime herhangi bir şey yasaklamak gibi talihsiz bir tavır içine girmiyorum. Vegan beslenmeye de “Et yiyemiyorum” diye bakmamak lazım. Senin hayatın daha keskin kararlardan oluşuyorsa tereddüt etmeden yeni hayatına başla. Ama dayanamamaktan korkuyorsan birkaç hafta sadece kahvaltıda ya da akşam yemeklerinde vegan beslenmeyi dene. Ama hiç aksatmadan denemen lazım ki gi-dişata alışmaya başlayabilesin.

Ben kendi hikâyemde kademeli geçişi kullandım. Çocukluğumdan beri yediğim ve hayatımın başköşesinde olan köfteden, peynirden, sosisten öyle pat diye vazgeçmek imkânsızdı neredeyse. Konu hakkında kafamı açanlar ise bir ördek ailesi oldu. Yani o zamanlar hayvanların çektiği acıya dair bir tane belgesel olsa işim daha kolay olabilirdi tabii ama bütün buralar dutluktuk valla.

Vegan olma belgesellerini bırak, soya kıymalı köftelerin olmadığı bir dönemden bahsediyorum. Ben belgeseller yerine hayatın akışından yararlandım. Belki bu yüzden de kalıcı oldu geçtiğim bu yeni form. Ördekler bir şekilde onları yememin çok saçma olduğunu anlattı bana.

O dönem çalıştığım Habertürk'te Bodrum gece hayatını yazmak üzere haber takibine gitmiştim. Türkbükü'nde kaldığımız Divan Otel'in sahilinde yaşayan ördekler ile tabii ki çok iyi anlaştım. Sabahları kahvaltı masasından aldığım ekmekleri onlarla paylaşmamla başlayan ilişkimiz, dördüncü günün sonunda yüzerken yanıma gelmeleriyle devam etti. O kadar tatlılardı ki bir an önce sabah olsun ve yanlarına gideyim istiyordum. Kendi aralarında bitmek bilmeyen sohbetlerine eşlik etmek için neler vermezdim. *(Bitmeyen bir dedikodu programı gibi ballandıra ballandıra gördüklerini, yaşadıklarını anlatıyorlardı sanki.)*

Sonra İstanbul'a dönmeden iki gece önce otelden çıkıp akşam yemeği için Bodrum'daki 29'a gittik. Mekânın menüsündeki favorim *ördek roll'*lerinden söylemek üzere ağzımı açtım ki bir ampul yandı beynimde. Kaç gündür eğlenceli vakit geçirdiğim ördek ailesinin uzaktan akrabalarını akşam yemeğinde mi yiyecektim yani? Birlikte gittiğim arkadaşlarım seçtikleri yemekleri garsona söylerken bana kal geldi. Kimseye de söyleyemedim, böylece utancımı yaşadım bir süre. Makarna ve salata söyleyip kendimi dinlemeye aldım o gece. Tamam, arkadaşım olan ördeği kesip yemedim belki ama hayvanlar arasında arkadaş olunacaklar ve yenecekler diye ayırım yapmak çok garipti doğrusu.

Hem bir hayvanı kesip yemek nedir yahu? Markette kesilmiş etler hazır olarak önüme gelmiyor olsa, elime bıçağı alıp o güzelim hayvanları kesebilir miydim? Tabii

ki hayır. Bir canlı korku içinde gözlerine bakacak ve sen onu kesebileceksin? Tabii ki bunu neredeyse kimse yapamaz. Katliam bölümü atlanıp paketlenmiş ya da garnitürler arasında pişmiş bir şekilde önümüze geldiği için kimse sorun etmiyor.

Durumun aşırı saçma olduğuna karar verip o gece 29'da *ördek roll* yeme alışkanlığıma son vermekle birlikte kanatlılardan uzaklaşmaya başladım. Hep aklımda olan "Bir gün eti bırakmalıyım" hayalinin bir ayağı değildi bu hareket. Kendiliğinden oluverdi. Tamamen üzerine düşünüp ne kadar saçma olduğunu anlamamla alakalı bir "dank etme" ânu yaşadım. Aydınlanma böyle bir şey herhâlde. Bir gün bir şey yaşıyorsun ve jetonun düşüyor. Aydınlanmayı bu yüzden seviyorum. Kendine soru sormaya başlıyorsun ve bu üç beş soruyla kalmıyor. Seni bir yere götürene kadar merak ettiğin şeyleri sıralamaya devam ediyorsun. (*Her konu için bu böyle.*)

İstanbul'a döndüğümde kafamda hep o soru vardı. Evet, ördek yemiyorum artık, iyi güzel de tavuğun ördekten ne farkı var? Kabul, ördekler daha güzel ama civ-civlerin tatlılığı da çok az şeyde var. Kendime kondurmadım ve tavuk ve hindi yemeyi de bıraktım aynı dönemde. Zaten bıldırcınmış, keklikmiş üç gram et için bir hayvanın öldürülmesi hiçbir zaman mantıklı gelmediği için diğer kanatlıları yemiyordum. O yüzden et, balık, tavuk üçlüsünün birinin üzerine çarpı atmış oldum. Hâlâ onlarca seçenek vardı, içim gayet rahattı.

Gazete dolayısıyla çok fazla ülke gezdiğimden dünyanın en enteresan restoranlarını deneyimleme şansım oldu ama bir kere bile merak edip tavşan, geyik, ayı eti gibi akışın dışından bir hayvan eti tatmayı denemedim. O yüzden bu kademeli geçişime yaban hayvanları zaten dâhil değildi.

Bir de kendimi öyle bir ayarladım ki, tavuk yemediğim günleri sebzele alternatiflerle doldurmaya başladım. Bir et türünü çıkarıp, diğerini tabağa doldurmak mantıksız geldiği için anne evinden beri çok haşır neşir olmadığım tencere yemeklerine doğru rotamı kırdım. Bir süre sonra bir de bakmışım ki kendi ağız tadıma uysun diye sürekli evde yemek yapmaya başlamışım. Nohut, mercimek, taze fasulye gibi şeylerin bu kadar kolay yapıldığını bilsem, evde yemek yapmaya çok daha önce başladım aslında ama neyse. Zaten aşağı yukarı bütün yemeklerin ortak birkaç yöntemden hareketle yapıldığını fark ediyorsun.

Kanatlılardan yaklaşık altı ay sonra biftek gibi et et görünen büyük parçaları yemeyi kestim. Böyle söyleyince biraz havalı durdu aslında ama açıkçası en çok köfte sevdiğim için onu en sona bırakmaya karar verdim. Dışarıda yediğim ev yemeklerinde kıyma olursa ve başka bir seçeneğim yoksa dert etmiyordum ama aynı yemeği evde yapıyorsam soya kıyması kullanmaya başladım. Soya kıymalı makarna nasıl lezzetli bir şeydi öyle! O sıralar fark ettim ki zaten yemeğe et tadını veren biraz da baharatlar. Kullanmasını bildikten sonra benzer lezzetler elde edebildiğini görmek iyiydi. Kitabın sonunda ki yemek bölümünde bunları daha detaylı anlatacağım.

Böylece kırmızı et tüketme çemberim iyice daralmıştı. Çocukluğumda yazlığımızın arka bahçesindeki o manzarayı unutamam. Kurban bayramında kesilme sırasını bekleyen minik kuzunun bağırması hâlâ kulaklarımda. Büyük olasılıkla “Ölmek istemiyorum” diye bağırıp durdu ama kimse dinlemedi zavallıyı. İlk önce annesinin ölümünü izledi bir de. Hâlâ sana çocukluğunda söylenen “Hayvanlar anlamaz” yalanına inanıyor olamazsın değil mi? Hayvanlar her şeyi anlıyor. Kedinden köpeğinden yola çık işte. Ne kadar akıllı olduklarını biliyorsun.

O gün annesi için ağlayan kuzunun, sonra kendi boğazının da kesilmesine engel olamayışımı hatırladığımda içim sızlar. Bu yüzden çocukluğumdan beri kuzu eti yiyememişimdir. *(Sanki diğer hayvanların bir farkı varmış gibi kuzu yemiyor olmak bir süre içimi rahatlatmış demek ki.)* Sonuç olarak yola çıkışımın sekizinci ayında et olarak sadece kıyma ya da köfte yemeye başladım. Yiyebildiğim yere kadar sebze ağırlıklı beslenip, sıkıştığım yerde köfte yiyordum. Köfte benim jokerim gibi olmuştu.

Deniz ürünü olarak balık harici bir şey yemedim. Ahtapotların eti yumuşasın diye kayaya vura vura öldürülmesi bana hep çok canice gelmişti, onları zaten yiyemem. Kabuklu türlerini de restoranlardaki küçük akvaryumlarda görüp üzüldüm. *(Her şeye üzüldüyorum öyle değil mi? Hayat beni Balık burcu hassasiyetinde ve Yengeç burcu ruh hâlinde yaratıp, Aslan burcunda vücutlandırmış.)* Bu yüzden deniz ürünleriyle aram hiçbir zaman iyi olmadı. Zaten baktığında yolculuğun başı için köfte ve balık çok da yeterliydi. Uzmanların “Kırmızı et yemeyin, balık ise haftada bir kere” tavsiyesine uyar hale gelmiştim. Et yemeyince doymuyorum gibi gelmişti ama bunun bir çeşit anksiyete olduğunu fark ettim. Hani anksiyeten azınca nefes alamıyormuşsun gibi gelir ya, aynı hesap. Aslında gerçekte hiçbir sorun yoktur ama sana öyle gelir. “Et yemeden doyulmaz” klişesi de çürümeye mahkûm. Evet, vücudunu lifle, vitaminle, minerallerle doyurmazsan, sürekli yemek yemek istiyorsun, doymak bilmiyorsun. Ama yemeyi öğrendikten sonrası çok basit. Kural şöyle: Ne kadar az yersen, canın o kadar az ister!

Bu dönemde et yerine koyabileceğim yemekleri araştırmaya başladım. Şu meşhur “Peki proteini nereden alıyorsun?” sorusunu duymamak için mercimek ve kuru baklagilleri daha çok tüketmeye başladım. Zaten bu

yemekleri yapmak dünyanın en kolay şeyi. Sonra besin değeri yüksek olduğu için hayatıma mantarı kattım. Yağ oranının yok denecek kadar az olması; protein, mineral ve vitamin bakımından zengin olması beni tavladı. Yoksa büyük bir mantar hayranı olmadım hiçbir zaman. Annem mantarı sadece börekte ya da üzerlerine peynir ve kırmızı biber koyarak fırında yapardı, ikisini de sevmezdim. Ağız tadıma uygun olanları buldum neyse ki.

Kuruyemişler, özellikle de badem, fındık ve cevizde bol miktarda Omega-3 olduğunu o zaman öğrendim. Birçoğumuz yemişlere atıştırılmalık muamelesi yapıyoruz ama öyle değilmiş meğer. Diyetisyenler yemişleri boşuna ara öğün olarak vermiyor. *(Diyetisyenlerin belki de tek doğru yaptığı şey bu galiba.)* Ve tabii yumurta o dönemde müthiş bir destekleyici oldu benim için. Aslında iç rahatlatıcı diyebilirim. Konu hakkında hiçbir şey bilmeyen herkes eksik beslendiğimi zannedip üzerime geliyordu. Et yemeyi bıraktığınızda garip bir şekilde insanlar endişelenmeye başlıyor. Çünkü yanlış bir şey yaptığınızı ve vitaminsizlikten kuruyup gideceğinizi düşünüyorlar. Bu tip çıkışmaları "Ama bol bol yumurta yiyorum" diyerek savurabiliyordum. Bu konu bence çok önemli, çünkü bu bir gerçek ki insanlar işinize karışmaya bayılıyor. Gazetenin sayfa doldurmak için yaptığı abuk sabuk sağlık haberlerini gerçek zannedip ona göre hareket ediyor. Aslında bu hepimiz için geçerli galiba, sonuçta ben de öyle zannediyordum.

Bu dönemde vejetaryenlik üzerine kitaplar okumaya devam ettim. Hayvanların, cesetleri masada önümüze gelene kadar ne acılardan geçtiğine dair okuduğum birkaç kitap et ile arama bir set çekmeme yardımcı oldu. Normal olduğuna inandırıldığımız şeylerin aslında çok da korkunç şeyler olduğunu fark edip bir sene içinde eti

de bıraktım. “Zararın neresinden dönülse kârdır” sözü aydınlatıcıydı o dönemde. Bildiğin etobur olarak programlanmış hayatı bir tarafa itip yeni bir hayat kurmak başta zordu. Ama et yemeyince insanın içi o kadar rahat oluyor ki, kısa sürede yeni duruma ayak uydurabiliyorsunuz. Et yemeyi bırakan herkesin bahsettiği ‘hafiflik’ meselesi vazgeçilir gibi değilmiş, onu keşfettim. Bir de ben öyle az buz et tüketen biri değildim. Bu konuda anne faktörü çok önemli mesela. Bizde etsiz yemek neredeyse pişmezdi. Çocukluğumdan hatırlıyorum, parça etsiz bezelye yememiştir. Ispanak bile kıymalı olur mu yahu bir evde? Bu yüzden “Ben zaten et sevmem” diyenlerden asla olmadım çünkü öyle büyütülmüşüm. Yani vegan olanların et sevmediğine dair inancın varsa kendimi örnek olarak koyabilirim ortaya.

Kırmızı eti hayatımdan tamamen çıkarmadan önce Alaçatı’da yazlıktaydım. Bu kademeli geçişe artık bir son vermeliyim diye düşünüp ete veda etme vaktinin geldiğini anladım. Çamlık Yol’daki Emekoğlu Gurme’den depoladığım bütün köfteleri buzluktan çıkardım. Madem bir daha yemeyeceğim bari en sevdiğim şekilde vedalaşayım diye üşenmeyip mangalı da yaktım hatta. Şarabımı açıp bir yandan köfteleri pişirip bir yandan da demlendim. Kalanı da sokağımızın sakini olan köpekler ve kedilerle paylaşıp kırmızı et dosyasını kapadım.

Benim balıkla ilişkim çok iyi değildi açıkçası. Bu durumu ailemin fena hâlde deniz ürününe düşkün olmasına bağlıyorum. Haftada en az üç gün deniz ürünü yenen bir ailede büyüdüm ben. Evde sürekli bir balık temizleme trafiği vardı. Midyesi, yengeci derken hayvanlara çok üzüliyordum. Bu yüzden hiçbir zaman balıktan zevk aldığımı söyleyemem. Bir keresinde eve gelen dil balığının hâlâ nefes aldığını fark edip onu su dolu leğene

koymuştım. Hayvan hemen yüzmeye başlayınca acayip korkmuştım. O günden sonra dil balığı da yiyemedim mesela. Konunun karşındaki canlıyla ilişki kurmakla doğrudan alakası var.

Bir de o zamanlar balıkların hafızasının olmadığına, acı hissetmediklerine dair yazılan çizilen şeyler de etkiledi beni ve en sona en sevmediğim şey olan balığı bıraktım. Gerçi 2019'da balıkta acı hissi üzerine yapılan 98 araştırmayı derleyen Liverpool Üniversitesi'nden bilim insanları, balıkların da tıpkı memeliler gibi acıyı deneyimlediğini ortaya çıkardı. Benim açımdan o noktadan sonra balığın tavuktan farkı kalmadı. Acı acıdır, öyle değil mi?

Bakın balık konusunda gerçekten berbat bir kültüre sahiptim. Annem zorla yiyeyim diye bana ayıklayıp löp et olarak yedirdiğinden büyüdüğümde bu alışkanlığım değişmedi. Hiçbir zaman balık ayıklamayı öğrene-medim. Kabukluları, ahtapotu ise hiçbir zaman yemek istemedim. İyi de yapmışım çünkü yakın zaman önce İngiltere hükümetinin açıkladığı araştırma sonucuna göre ıstakoz ve ahtapotlar duyarlı canlılarmış; acıyı hissettikleri gibi mutluluğu da hissediyorlarmış. Nasıl?

Tabii çocukken söz hakkın yoktur bilirsin. Annem burnumdan çıkana kadar karidesleri ağzıma tıkardı ve her seferinde midem bulanırdı. 17 yaşına geldiğimde ne zaman karides yesem vücudum tepki vermeye başladı. Dudağım hissizleşiyor, suratım şişiyordu. İnsanın istemeyerek yaptığı her şey sağlığına yansıyor. Kendi kendime alerji geliştirdiğimi ilerleyen yıllarda okuduğum psikoloji kitapları sayesinde keşfettim. Çocuklarınızı vitamin alsın diye zorlayan anneler hâlâ var mı bilmiyorum ama bu sistem uzun vadede fena patlıyor.

Etsiz ilk hafta

Et yemeyi bıraktığım hafta kendimi çok iyi hissetmeye başladım. Bütün bu manevi hazzın yanında bir de vücudunun verdiği kimyasal tepkime var tabii. Bir kere çok rahat uykuya dalmaya başladım. Bu çok fazla yapabildiğim bir şey değildi. Uykumu alsam da yataktan çıkamazdım bir türlü. Fakat etsiz ikinci haftada çat diye uyanmaya başladım. Sabahları asla enerjik olan biri değildim ama hazım sorunu olmayınca insan iyi bir şekilde uyanabiliyormuş meğer. Eti bırakan herkesin söylediği bir hafifleme durumu var ya, ondan bahsediyorum. Daha ilk haftalarda bunun ne demek olduğunu çalmaya başladım.

Bu harika bir şey dostum diye havalı havalı dolaşıyordum ki dışarı çıkıp bol bol eğlendiğim bir gecenin sabahında her şey birbirine girdi. Uyandığımda fena hâlde *hangover*'dım ve canım et istiyordu. Ama nasıl istemek? Soğuyunca plastiğe benzeyen zincir burgercilerden üç köfteli burgeri iki hamlede yutabilecek kadar büyük bir istek. Hani iskendere dökülen tereyağını kafana diksen ancak öyle rahatlayacakmışsın gibi hissettiğin günlerden bahsediyorum. Yanında pide, patates ne varsa dibini gömmeye hazır olduğum ve bunun için yanıp tutuştuğum bir günden!

Eti bırakalı daha bir hafta olmuştu, o yüzden içimde kopan bu fırtınayla nasıl baş edeceğimi bilemedim. Henüz yolun en başında olduğum için bu seferi saymasak da XL bir menü söyleyerek krizimi atlatsam mı diye düşünmedim değil, ama olay o değildi. O krizi yenemezsem başlangıç noktasına geri döneceğimi biliyordum. Hani sigarayı ya da şekeri bırakmak gibi olduğuna emindim. Dayanmam gerekiyor diye düşündüm. Bahsettiğim

yıllarda acınıza son verecek etsiz burger çeşitleri de fazla olmadığı için yapabileceğim çok şey yoktu. O dönemde etsiz hamburger olarak hellim peynirini ve sebzeleri ızgara yapıp hamburger ekmeğinin arasına koyup önüne getiriyorlardı ki koca bir hamburger yemeği düşlerken ekmek arası salata yiyor gibi olma düşüncesi ayrı derecede yara vericiydi. Bu yüzdendir ki; “Vegan burger nedir, ekmeğin arasına domates konulup yenilen bir şey değil mi” gibi esprilere hiç gülmem mesela. Bu tip espriler o dönem yaşadıklarımı tetikliyor sanırım ve *Sadakatsiz*’deki Asya kadar donuk ve ciddi birine dönüşüveriyorum. Ne çektiğimi bir ben bilirim sonuçta. Espriyi yapanın suratına “Bu sana komik mi geldi?” diye buz gibi bir hava estirmeyi severim. Çünkü komik değil. (*Çeken bilir.*)

Sonunda umutsuzca mutfağa gidip etrafa bakınmaya başladım. Açlığımı nasıl kesebilirim acaba diye düşünürken koca bir paket ruffles görünce ağzımın suyu aktı. Dedim galiba doğru seçim bu. O an mutfakta cips paketiyle aşk yaşamaya başladım. Cipsleri yemiyor sanki emiyordum. Değişik bir andı benim için, çünkü normalde hazır cipse ölmezdim. O gün anladım ki *hangover* sabahında yağlı ve tuzlu şeylere aşeriyorsun. Asıl canının çektiği et değil. Daha sonra akşamdan kalındığında vücudun tuza ihtiyaç duyduğunu okuyunca böyle bir yol buldum kendime. Cips ne kadar yağlı ve tuzluysa *hangover*’a o kadar iyi geliyor. Pisleşmek istiyor miden ve bu sadece et ile olabilecek bir şey değil.

Hangover zaten kötü bir şey, hemen bitsin gitsin diye midemizin istediklerini ona veriyoruz ama bu bizi daha kötü yapıyor. Tabii ki o kafaya geldiysen gidip roka çiğneyerek bu durumu aşacak değilsin ama et yemeden de o his atlatılabiliyor. (*Kesin bilgi.*) O dönemde ge-
 çiş hâlindeyken bol yağlı peynirle yapılmış bir kahvaltı

yardımcı oldu sağ olsun. Normalde mideme sokmadığım margarin deposu zeytinli açmalar da iyi geldi o sabah. Bu konuyu çözdüm ya, her şeyi çözerdim artık. Çünkü hayatı gece kulüplerinde geçen biri olarak yoldaş *hangover*'ın daha uzun süre benimle olacağını biliyordum.

Eti bıraktıktan sonrası dümdüz otoban

Eti bırakmayı ilk adım olarak kabul edersek tamamen veganlığa geçiş biraz zaman alabilir. Sadece besin aldığın bitkisel özlü yemeklerle sınırlı kalmayıp kıyafetlerinden evindeki eşyalara kadar birçok alanda hayatına yeni bir soluk gelmesi gerektiğini öğreneceksin. Tüm bunları hayatına uygulamak kolay değil ama önemli olan hayvansal ürünlerden uzak durma politikasına sadık kalmak.

Otokontrolü olan biriysen, vegan sistemine geçmenin artılarını hızlıca deneyimleyebilirsin. Kısa sürede vücudundaki ve dolayısıyla sağlığındaki değişimi fark edeceksin. Sadece bir haftalık bitkisel özlü beslenmenin sonucu bile seni şaşırtabilir. Vegan yaşamın içine girdikçe enerji seviyendeki değişim seni çok mutlu edecek. Sağlıksız yağ ve süt ürünlerinin vücuda düzenli girişine bir dur dedikten sonra vücudun kendini temizlemeye başladığını fark edeceksin. Hem hayvan kıyımına daha fazla katkıda bulunmayarak için rahatlayacak hem de farklı yiyecekleri keşfetmek, web siteleri araştırmak enerji seviyeni etkileyecek.

Tabii konuya girmeden önce araştırma yapmak şart. Veganlığın ilk haftası biraz zor geçebilir. Yıllardır bir şekilde yemeğe alıştığınız ürünleri artık tüketmiyor olmak can sıkıcı bir ruh hâli yaratacaktır. Hayvansal süt yerine badem, yulaf, pirinç, hindistan cevizi sütü gibi bitkisel ürünler kullanmaya başlayabilirsin. Bu konu en kolay değişim yaşayacağın alan. “Ben sütsüz yaşayamam deme” çünkü içtiğin süt temelde başka bir hayvanın bebeği için üretiliyor. Bunu fark etmen lazım. Ayrıca sütteki antibiyotikler, irinler derken totalde yarar mı sağlıyorsun zarar

mı, orası tartışılır. Normal süte göre biraz pahalı olsa da hem daha sağlıklı hem de içini rahatlatacak içecekler bulabilirsin. Yerel bitkisel süt markaları bu konuda gayet uygunlar. Yabancı markaların uçuk fiyatlarına söylenmeden önce yerli markalara bir göz at.

Bundan böyle fındık badem, meyve, mercimek, tofu, falafel, avokado hayatının vazgeçilmezi olacak. Bu bir yol, herkesin kendine uygun olan taşları döşemesi lazımdır. SimCity Buildit oynamak gibi bir şey. Nihayetinde ben beslenme alışkanlıkları uzmanı değilim, ancak herkesin bu yola çıkması gerektiğini fark edenlerden biriyim. Başta da dediğim gibi seninle yolculuğumu paylaşıyorum. *(Kitabın bu kısmına Mevlana'dan bir söz ekleyip Gülben Ergen'e bağlama riski olduğunu bildiğim için susuyorum.)*

Eğer bu işte bir yanlışlık olduğunu düşünüyor ama nereden başlayacağını bilmiyorsan bu kitap sana göre olabilir. Sadece vegan yemeklerine bayılıyor da olabilirsin veya amacın dünyaya yardım etmek ya da kendi sağlığına özen göstermek olabilir. Bütün bunları kendi yoluna adapte etmen gerekli. Çünkü vegan olmanın belli başlı kuralları yok, kendi yolunu kendin yaratmak zorundasın.

Eskiden yoktu ama şimdi her yerde açılan vegan restoranlar insanın yardımına koşuyor. Onu da bırak vegan market ürünlerinin gelişmesi çok önemli. YouTube ve Instagram'da canının çektiği hemen her şeyin bir alternatifini bulmak mümkün. Beğendiğin yemeği çocukların bile yapabileceği basitlikte anlatan bir sürü tarif var. Hepsisi de birbirinden kolay.

Bir de nasıl etobur bir dünya anlatamam. Dünyadaki hemen her köşe başından et kokusu süzülürken yaşamaya çalışmak hiç de kolay değil. Her ülkede şehrin bazı

bölümlerinden geçerken kesik idrar kokularıyla karşılaşılın yerler vardır, bilirsin. Ya da kanalizasyonun fena koktuğu yerler. Nasıl hızlı hızlı geçersin oralardan (*Yazarken bile o koku aklıma geldi. İster istemez yüzümü buruşturdum, büyük olasılıkla sen de okurken aynı şeyi yapacaksın.*) İşte bizim için o kokuların benzerleri şehrin dört bir tarafına dağılmış vaziyette. Artık Taksim'in girişindeki büfelerin önünden geçemiyorum mesela. Eskiden nefesimi tutup o köşeyi öyle geçiyordum ama artık mümkün değil. Atina'da sürekli gittiğimiz Kokuaki'nin girişindeki suflakici her seferinde midemi kaldırıyor. Örnekler o kadar çok ki. En basitinden arkadaşlarımızla rakı içmeye gidiyoruz, o muhabbeti nerede bulacağız el mecbur. Vegan taverna var da biz mi gitmedik?

Pek tabii vegan olmayan bir dünyada vegan olmayı başarabilmek zor gibi gözükebilir. Ama Gandhi ne demiş; "Dünyada görmek istediğin değişimin kendisi ol."

İnsanlar sana bir sürü aptal soru soracak. Onları kale almaman lazım. Tıpkı bir popstar gibi davran. Seni tartışmaların içine çekmelerine izin verme. Sen neden vegan olduğunu biliyorsun ve bu konuda kimsenin onayına ihtiyacın yok. En başta bu saçma sorulara sinirleniyorsun ama sistemi öğrendikçe gülmeye başlıyorsun, bana güven. Çünkü bilgisizliklerinden (*Cahilliklerinden demek istemiyorum*) böyle konuşuyorlar. Yolda birkaç arkadaşından soğuyacaksın bile. Cehalet inanılmaz itici bir şey. Ne kadar sevdiğinin bir önemi yok.

Bir de galiba patlayana kadar yemek yemek kafasından da çıkmak çok güzel. Azla doyuyorsun çünkü. Yeşil yapraklı sebzelerle birlikte artan lif alımından dolayı miden dengesini bulacak. Hem et yemeyi bıraktığında bağırsak bakterilerin bile değişiyor. Bu değişim tamamlanıp bağırsağında artık çürüyen et kalmadığında daha

az gaz çıkarmaya başladığını fark edeceksin. Tuvalette geçirilen zorlu dakikalar sonra etrafa yayılan ölümcül kokulardan da kurtulacaksın.

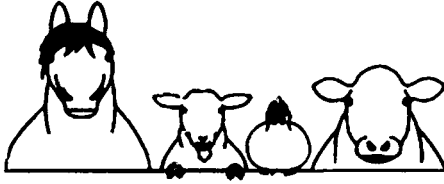
Artık çeşit çeşit vegan yemek bulabiliyorsun. Beş sene önce “Vegan olmak çok zor yaa” diyebilirdin ama şimdi gülerler sana, yapma. Artık mekânlar trend olduğunu bildikleri için yeri göğü inleterek vegan menülerini duyuruyor. Fazla seçenek koyuyorlar ki insanların merakını okşarken ceplerini de doldurabiliyorlar. Marketler de öyle. İstanbul’a geldiğimde görüyorum; Suadiye’deki küçük bakkallarda bile vegan peynir ve yoğurt satılıyor. Atina’da da aynı şekilde. Küçük marketlerde bile vegan mayonezdi, köfteydi satılıyor artık. Buradaki kasapların hemen hepsi etsiz köfte, kıyma gibi ürünler satıyor. Sayımız eskisi kadar az değil. Uyananların sayısı çok arttı. Gelişmiş ülkelerde jet hızıyla değişiyor dengeler. İngilizlerin üçte biri beslenmesini vegan, vejetaryen ya da fleksiteryan olarak değiştirdi. Bitkisel sütlerin artışı falan acayip. Amerika’daki bitkisel ürünlerin satışında %17 artış vardı 2020’de ölçüldüğünde. Şimdiyi düşünemiyorum bile. Yine aynı yıldaki ölçümler İngiltere nüfusunun üçte birinin, yani 12 milyon kişinin bitkisel beslenmeye geçtiğini açıkladı. Vegan süt markası Oatly bir sene içinde %60 büyüdüğünü açıkladı, ki parayla ilgilenen varsa aranızda bunun ne derece büyük bir rakam olduğunu bilecektir. Bence dünyanın en lezzetli etsiz köfte markası Beyond Meat, kurulduğu günden bu yana %163 büyüdüğünü açıklamış.

Ben sana hayatına nasıl daha çok sebze, daha az et sokabileceğini göstermek istiyorum. Sonrasında zaten hayat boyu aynı formülü uygulayacaksın. Altı üstü üç çeşit etten vazgeçeceksin. Geriye binlerce sebze, kuruyemiş,

tohum benzeri yiyecek kalıyor, değer valla.

Fastingcileri görmüyor musunuz? Benim bir şeye sarmaya bayılan arkadaşlarımın hepsi fasting yapıyorlar. Ve bunu sosyal ortamlarda anlatmaya bayılıyorlar. Trend takipçileri, bunu her zaman yapar çünkü. (Yeni olan bir şeyi hayatlarına katıp, her fırsatta bu değişikliği dile getirirler. E sizin de vardır böyle arkadaşlarınız canım.) Herkesin kendini ifade etme biçimi değişik işte. Bir kere herkes kendini övmeye bayılıyor. Neden veganlık aracılığıyla övülecek yapıya kavuşmuyorsunuz. *Fasting'i herkes yapıyor, biraz da ayağa düştü, sen bence vegan olmalısın, o daha zor bir hayat! (Trend takipçilerini gaza getirdiysem artık yeni konuya geçebilirim.)*

BÖLÜM 4



Ne bekliyoruz?

Ne bekliyoruz bazen ben de anlamıyorum. Dünyanın dört bir yanından bilim insanları her sene can acıtan açıklamalar yapıp bizi gerçeklerle yüzleştiriyor. Efendim bu sene şu kadar daha ısınıyor, yağmurlar şöyle azaldı, barajlarda su yok gibi açıklamaları sürekli okuyoruz. Etkileniyor muyuz, hayır! Hadi o açıklamalara rastlamıyoruz diyelim, peki ya o yaşadığımız yazlar ne olacak? “Son 30 yılın en sıcak yazı, en sıcak ağustos” gibi saptamaları da duymuyor olamazsın. Her şeyi geçtim, buharlaşmamak adına akla kararı seçiyoruz öyle değil mi? Arşa çıkan orman yangınları da profesörlerin söylediklerini doğrulayan kanıtlardan sadece birkaçı. Evet, ormanlık alanları kundaklayıp yerine otel yapılması Türkiye’de yaşayanlar için çok tanıdık bir hikâye. Her yıl bir sürü olay duyuyoruz bu şekilde ama doğanın kendi ürettiği yangını görmezden gelmek de olmaz. Ülkesinde yaşanan bütün haksızlıklara susup, evinin yakınına yangın geldi diye birden muhalif olan Şahan Gökbağar gibi de olmamak lazım sanki.

Haklısın tabii, içindeki sesi susturmak zor. Derinlerde bir yerde “Ben mi kurtaracağım bu dünyayı?” diyen umursamaz bir tarafımız var. Onunla anlaşabilmek çok

önemli. İnsanların geneli bu şekilde düşündüğü için hareket etmek zor. Hani hep derler ya, balıklar birleşip hep bir anda hareket etmeyi başarsalar büyük balıklara yem olmaktan kurtulurlar. Yırtıcı deniz hayvanlarına av olmamak için kusursuz bir şekilde hareket eden yılan balıkları, tek bir canlıymış gibi davranırlar. Olduklarından çok daha büyük bir şekle bürünerek av olmamaya çalışan yılan balıklarından ders almak lazım.

Çocukluğumda, yani bundan 35 yıl önce okuduğum en fantastik haberlerden biriydi ozon tabakasının delinmesi. O zamanki aklımla banyoda sıkıttığım deodorantın 25 kilometre uzakta olan bir şeyi nasıl etkileyeceğini algılamam mümkün değildi. Sonra lise döneminde gökyüzündeki deliğin büyüdüğüne dair haberler çıkmaya başladı. Yenilenen dünyaya ayak uydurmak adına saç spreyinin gazsız modelini satın almaya başlamıştım. O zamanki teknolojiyle spreyi kullanmadan önce kapağını pompa gibi kullanarak içinde gaz oluşturman gerekiyordu. Oldukça kullanışsız ve vakit kaybettiriciydi ama Dünya'ya bir şey olacaksa onu korumak zorundaydım. Taytım ve pelerinim yok diye süper kahraman olmamı kimse engelleyemezdi. Bir yandan da düşünmeden edemiyordum tabii, eğer bu haberler doğruysa neden devletler filmlerdeki gibi birleşip dünyadaki bütün deodorantları, saç spreylerini ya da sprey boyaları yasaklamıyordu?

Sonrasında ara ara yine gazetelerde ozon deliğiyle alakalı bir şeyler okuyorduk ama hepsi buydu. Küresel ısınma diye yanıp yıkılan National Geographic belgeselleri dönemi başladı fakat ne işe yarayacağını kestiremiyordum. Peki biz ne yapıyorduk? Ben hâlâ gazlı herhangi bir şey kullanmamaya çalışıyordum da yeterli miydi bu?

Sonra bir veganla yaptığım sohbet sırasında sera gazı yayılımı hakkında bir şeyler öğrenip korktuğumu ve

aynı zamanda aydınlandığımı hatırlıyorum. Şöyle ki; Birleşmiş Milletler'in yaptığı araştırmalara göre günümüzde yayılan sera gazının oldukça önemli bir bölümü beslenme alışkanlıklarından kaynaklanıyor. Bu nedenle bu gazın salınımının kontrol altına alınması için et tüketimini azaltmak gerekiyor. Peki ben o yola çıktım ama konuyu aklına bile getirmeyen milyonlar ne olacak?

Bir şey olursa devletin bizi koruyacağına dair inancım Gezi döneminde parktaki ağaçlar kesilmesin diye bekleyen öğrencilerin üzerine gaz sıkılmasıyla beraber yerle bir oldu. Sonrasında koronavirüs döneminde ise güvensizlik tavan yaptı. Dünyanın bütün devletlerini çaresiz bırakan, bizi de eve tıkan o gıcık virüs! Uzmanlar bu virüsün son olmayacağını, hatta daha da güçlenerek karşımıza çıkacağını söyleyip dururken, bizdeki özgüveni anlamak biraz zor. Geçtiğimiz senelerde doğal yöntemlerle küçüldüğü söylenen ozon deliği büyüdü büyüdü ve küresel ısınmayla birlikte virüslerin güçlenmesine neden oldu. Bunda anlaşılmayacak pek bir şey yok.

Nihayetinde artık herkes dünya için bir şey yapmalıyım kafasına geldi. Ama nereden başlayacağını bilemeyenler olabilir tabii. Benim gibi tedirgin bir çocukluk geçirmiş ve dünya için ne yapabilirim diye düşünen etoburlardansan, yapabileceğin en önemli şey sebze temelli bir beslenme sistemine geçmen. Hiç olmazsa esnek vejetaryen sayılan fleksiteryan ol. Eti tamamen ortadan kaldırmak zor geliyorsa kademeli olarak bırak. Mesela beslenmene yeni heyecanlar kat. Pişirdiğin yemeklere eklediğin et miktarını da zamanla azaltmak ve sonunda sıfıra indirmek de bir yöntem. Elinden gelenin en iyisini yap; bu yola çıkmak oturup hiçbir şey yapmamaktan iyidir. Kimse senden bir anda et yemeyi bırakıp, sadece tekstil atıklarından üretilen pamuklardan kıyafet giymeni

beklemiyor. Öncelikle et tüketimini kademeli olarak azaltmaya bak. Çoğu vegan bir zamanlar etoburdu ve herkes -normal olarak- bir gecede beslenme şeklini değiştiremez. “Roma bir günde kurulmadı” atasözünü burada bir kez daha hatırlatmakta yarar var. Önemli olan farkındalığı artırıp sorumluluk almak.

Tüketici olarak nasıl büyük bir gücün elinde olduğunu fark etmen gerekiyor. Ne kadar az hayvansal ürün seçersen dünyaya o kadar fazla yardım edersin. Başlangıç için eğer yumurta ya da süt tüketiyorsan da süpermarketlerdeki ürünleri almayarak bu sisteme karşı desteği azaltabilirsin. Daracık kafeslerde, sırf yumurta verme amacıyla hormon dayatılan tavukların sömürülmesine engel olabilirsin en azından. Hem biraz araştırınca sen de göreceksin ki, o marketlerden alınan yumurtanın neredeyse herhangi bir besin değeri yok.

Yumurtaların üzerinde bulunan pembe numaraların ne amacı olduğunu düşündün mü hiç? Başlangıçtaki rakam yumurtanın yetiştirilme metodunu gösteriyor sana. Marketteki ürünlerin tamamına yakını üç ile başlıyor ve bu da kafeslere tıklan tavuklardan alınıyor demek. İki ile başlayan yumurtalar kümeste, bir ile başlayanlar ise serbest dolaşıma sahip tavuklardan alınıyor demek. Bulunması en zor yumurtalar ise sıfır ile başlayan organik olanlar. Hem tavuğa verilen yem organiktir hem de hiçbir şekilde tavuğa hormon verilmemiştir demektir.

Bu seçimleri nasıl yapacağına dair yönlendirmelerim için diğer bölümleri bekle. Gözünde büyüttüğün kadar zor değil aslında. Mutfağında olması gerekenlerden, marketten alacağın ürünlere kadar anlatacağım. Sen sadece dünyayı kurtar ve bu sayede inanılmaz hisset.

Leonardo DiCaprio'nun 2016 yılında National Geographic için çektiği *Tufandan Önce (Before the Flood)*

belgeselinde dediği gibi “Dünya bizi izliyor, gelecek nesiller tarafından alkışlanacak veya yerileceksiniz. Dünya’nın sahip olduğu son ve en büyük sizsiniz!” Tamam bu konuşma biraz Hollywood filmlerindeki kahraman başkan konuşması gibi gelebilir ama doğru. Hem sen Leonardo’nun saçmaladığını gördün mü hiç?

Neler başardın, bunu da başarırsın

Her şeyde olduğu gibi ileriye dönük plan yapmakta yarar var. Büyük markaların beş yıllık planları kadar detaylı olmasa da yola çıkarken sonradan karşılaşacağın bazı sorunları düşünmek fena olmaz. İnsanların hayatlarını bir anda değiştirdikten sonra nasıl her şeyi yüzlerine gözlerine bulaştırdığına yüzlerce kez şahitlik ettim. Sadece birden vegan olan arkadaşlarımı kastetmiyorum. Sevgilisine kızıp bir anda yuvasını dağıtanlar, hayatına renk gelsin diye saçını abuk renklere boyatıp sonra aynaya bile bakamayanların sayısı hiç de az değil. Twitter'dan o kadar çok kişiyi "Ben de vegan oldum" dedi diye tebrik etmişimdir ki, sayısını hatırlamıyorum. Ama onların kaç tanesi hâlâ vegan dersen, neredeyse hiçbiri diyebilirim. Gururla, "Vegan olmak hayatımda verdiğim akıllıca karar" yazıp ikinci haftaya gözünü dürümcüde açanların sayısı o kadar fazla ki. Bu yüzden temkinli gitmekte yarar var. Yeni bir alışkanlık yaratmaya çalışırken beynin kuralları olduğunu biliyoruz. 21 gün diyetleri, 45 gün hiç bozulmayan rutinler derken onun da zaman ihtiyacı var.

Bu yüzden bitki bazlı beslenmeyi nasıl hayatınıza uyduracağınıza dair bir eylem planı yapmak fena fikir olmayabilir. En azından yolda kalma olasılığınızı biraz aşağı çekebilir. Sonuç olarak hayat boyunca ancak et yersek doyabileceğimiz kodlanmış her birimize. Önemli olan bu kodları çözmek.

Yaz tatili ve aydınlanma için Peru'nun ücra bir köyüne gidiyor olsaydık bölgenin yabancısı olduğumuz için yolu iyice öğrenmeye çalışırdık. Engebeli toprak yollardansa

herkesin gittiği otobanı takip etmek, daha güvenli olurdu. Yeni hedefler başta harika geliyor ama diğer tarafta alışlagelmiş bir otoban olduğu için beyin diğer yola kaymayı uygun görüyor. Loretta Graziano Breuning'in *Mutlu Beyin* isimli kitabında okuduğuma göre alışkanlık oluşturmak istediğiniz bir konu üzerinde 45 gün sabredersek, hedefe ulaşmak için yeni bir otoban inşa edebilir miyiz. Üstelik 45 gün sonra eski yolların cazibesi de kalmazmış. 21 gün iyiydi, 45 nereden çıktı dersin, her şeyi kalıcı bir şekilde inşa etmekte yarar var derim. Hem güzel bir yol çıkmışken üçe beşe bakmamak lazım artık.

Önce gerçekten vegan olup olmayacağını bir tartsan çok iyi olur. Vazgeçeceğin kalemleri arka arkaya sıralayıp yolun seni korkutmasından bahsetmiyorum. Sadece yolda tecrübe edip caymaktansa, en baştan bilmekte fayda var. Ama sağlam bahaneler bulman lazım. "Bir daha deri ayakkabılarımı giyemeyeceğim diye vegan oluyorum" gibi bir saçmalığa kendini bile inandıramazsın bence. Peki tamamen vegan olmak yerine haftanın birkaç günü deneyerek bu yola çıksan nasıl olur? Hatta ilk önce vejetaryenliği deneyimlesen. En kolay bırakabileceğini düşündüğün et çeşidini yemeyi kes ama gerçekten hiç yeme. Daha sonra diğerlerine geç. Ne dersin bu şekilde daha kolay olabilir mi? Ya da sadece sabahları vegan olmayı bir denesen ve sabahları gerçekten hayvansal ürün tüketmesen. Arkadaşlarınla gittiğin bir brunch'ta aman ne olacak diye yediğin o yumurta var ya, sürekli başlangıç noktasına geri dönmene neden olacak. Önemli olan bir karar alıp ona uygulayabilme gücünü görmen. Kendine hiç güvenmiyorsan etsiz pazartesiyle başlayabilirsin pekâlâ!

Ne kadar katı olacaksın? İlk günden itibaren her şey dâhil mi yoksa daha aşamalı bir yaklaşım mı

deniyorsun? Bir önceki bölümdeki hedefini kendine hatırlat. Bunun için nasıl çalışacaksın? İlk günler biraz zor olacak, bunu hatırla. Mucize bekleme. Pazar sabahı kalkıp sucuklu yumurta yerine tek bir muz yersen iyi hissetmezsin. Ama planına sadık kalırsan her şey değişiyor. Bu hayat hep böyle tatsız olacakmış gibi düşünme, sadece başında biraz yalpalıyorsun. Önemli olan devrilmemek, devrilsek de ayağa kalkmak. Her şeyin bir çözümü var. Sürekli en başa döndüğün bilgisayar oyunları gibi düşün. Zaafına yenilirsen de yenil. Suçlama kendini. Zor bir şey yapıyorsun.

Bitkisel temelli bir yaşama uyum sağlamanın zor olacağına dair endişelerin var mı? Bunlarla nasıl başa çıkabilirsin? Bunları da bir düşün. Bizim gibi ülkelerde bu pek sorun olmuyor aslında. Şükürler olsun ki zeytinyağlı diye yemek çeşidi var. Hem her yerde bulunuyor hem lezziz hem de etsiz. Yanına daya pilavı bitti gitti. İyi haber; pirinç, bulgur gibi şeyleri her gün rahatlıkla tüketebilirsin. Et ile fermente olmadığı için kilo yapıcı bir şey olmadığına göreceksin. Karabuğday zaten glutensiz bir tahıl çeşidi. Daha ne olsun.

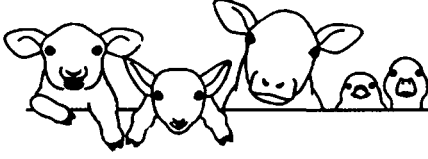
Tamamen vegan mı olacaksın? Mesela bulaşık makinesi deterjanından tuvalet temizleyicisine kadar ayrıntıya girecek misin? Diş macunu da var tabii, o da önemli. Ben bu konuda herkesin kendi parasına göre hareket etmesi gerektiğine inanıyorum. Bazı ürünler sırf vegan diye acımasız fiyatlara satılıyor. Ve ben bu ideolojide ilerleyeceğim diye uyanıkları zengin etmek istemiyorum. Çok param olsa önemsemezdim belki ama öyle bir dünya yok. Sonra kıyafetler bölümü? Ben mesela vegan cüzdan bulana kadar bayağı zorlandım. Her yerde deri cüzdan vardı. Spor ayakkabıların çoğunda olan deri parçalara artık dikkat etmen gerekli. Tüm gardırobu baştan

aşağı yenileyecek hâlin yok tabii ki. Tüketime karşı gelirken yeni vegan olanların ekonomik düzeyi de göz önüne alınmalı. Eldekilerle idare edip yeni alınacağı zaman vegan ürünleri seçmek bana en mantıklısı geliyor.

En önemli konu da motive olmana kim yardım edecek? Artık dayanamıyorum, yardım et diye kime ağlayacaksın? Kendine Twitter hesabı açıp adı “Vegan” ile başlayan ve muhtemelen benzer yollardan geçtiğin arkadaşlar bulabilirsin. Ya da beni bul, aynı yollardan geçtim, yardım ederim sonuçta. (*Instagram ve Twitter hesabım: obenbudak*).

Endişelerin neler? İnsanlar bu konuda daha çok ya devam edemezsem diye bir korku içine giriyorlar. Yeni dönem şairlerin yazdığı bomboş şiirler gibi bir cümle kurmam gerekirse: Devam edemezsen, devam etmemiş olursun! Bu yeniden başlamaman için bir sebep değil. Bu sadece tek hakkın olan bir oyun değil! Bir gün hayvansal ürün yersen günaha gireceğinin söylendiği bir din de değil. Bu sisteme karşı gözlerini açmak sadece. Olana kadar deneyeceksin. Vazgeçmek yok, hayvanlara özgürlük var.

BÖLÜM 5



Veganlığa doğru

Vejetaryen olduğum dönemde öğlenleri en az iki yumurta yerdim. Ondan da önceki dönemde ise ete bayağı abanırdım. Peynirli sandviçi hiç affetmezdim. Proteini fazlasıyla alıyordum belki ama yeşillik ve meyve için aynı şeyi söyleyemem. Sabahları yediğim müsliye koyduğum muz ya da çilek haricinde meyve yemek aklımın köşesinden geçmiyordu. Rakı masasında gelen karpuzu ya da kışın ilk çıktığında abandığım mandalinayı saymıyorum.

Bir de en sevdiğim yiyecekleri bir daha yiyemeyecek olmaktan korkuyordum tabii. Dışarıdan bakınca seçeneklerin gayet az görünmesi endişelenmeme sebep oldu. Peynir, tereyağı, bal gibi lezzetli bir kahvaltının vazgeçilmezlerini bir daha yiyemeyecek olmak -ilk başta- mantık dışıydı. Ama sonrası öyle olmadı, uyum sağladım.

Yoğurdu ilgi alanımdan çıkaralı bayağı bir oluyor zaten. Bir gün bir kafede arkadaşım diyetisyeniyle konuşuyordu. Hazır uzmanını bulmuşken soru sorayım dedim. Eti bırakmıştım evet, yeşillik ağırlıklı besleniyordum ama bel bölgemdeki yağlanma bir türlü geçmiyordu. İnce uzun bedenim ama anlamsız göbeğimle simit yutmuş yılan gibi görünmeye devam ediyordum.

Diyetisyene dedim ki ben gayet sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum ama göbeğim bir türlü inmiyor. Bunun için ne yapabileceğimi sorduğumda bana ilk olarak “En çok ne tüketiyorsun?” dedi. Ben de her sabah yoğurt ve müsli yediğimi söyledim. Çünkü o zamanlar (2013) kahvaltıda sağlıklı olduğunu zannettiğim light yoğurt yerdim mutlaka. Yağı azaltılmış yoğurdun tadını güzelleştirmek için şeker eklediklerinden haberim yoktu. Kadın bana bir hafta yoğurdu keser misin, sonra yine konuşalım seninle dedi. O hafta yoğurtsuz kahvaltı ettim ve göbeğimin hızla inmesini şaşkınlık içinde seyrettim. Meğer beni öyle göbekli yapan yoğurtmuş; vücudum kabul etmediği için şiş göbekte dolaşıyormuşum. Yoğurdu kesip üstüne bir de bitkisel süte geçince doğal bir incelme süreci başladı, hem de 10 gün gibi rekor bir sürede!

Evet, sabahları müsli yiyordum. Bol meyveli ve oldukça doyurucuydu. Öğlenleri yediğimiz omletli kahvaltı yerine ne yaparım diye uzun süre düşündüm. Bir ara tost yapmaya sardım. Ama sonra geçiştirebileceğimi fark ettim. Yemeyince yemiyordun cidden. *Fasting* falan da popüler olmamıştı hatta o zamanlar. Çok acıkırsam bir havuç ya da salatalık atıyordum ağzıma. Birkaç bocalama gününden sonra baktım cidden acıkıyorum. Derler ya ne kadar yersen daha fazlasını ister mide diye. O gerçekmiş (kesin bilgi.) Ama tofuyla yapılan omlet çeşitlerini öğrendim. Hepsini anlatacağım.

Tabii ki köfte patates, kıymalı makarna gibi yemeklerin sebzeli versiyonlarını yapıp yedim. Ama tüm hayatı vegan tavuk kanadı alıp yaparak geçirmek bu işin doğasına tamamen aykırı. Tabağını öyle bir dolduracaksın ki lif ve protein dengesini kurup yeniden acıkmayasın. Bu arada yemeyi sevdiğin yemeklerin vegan türlerinin de hiç fena olmadığını söyleyebilirim. Pandemi

patladığında eve kapanma krizlerini vegan denemelerde bulunarak aştım mesela. Hemen her şeyi denedim. Yeterince baharat koyduktan sonra etin tadını aradığın zamanlar çok nadir oluyor.

Ben rakı sofrası hastasıyım. Bu yüzden belki de geçişim çok kolay oldu. Atina'da da harika ouzo sofraları düzenlendiği için mezelerle takılmak elimi çok rahatlatı. Biz her yemeğe ucundan da olsa et sokuşturmaya bayılıyoruz, ama Yunan yemekleri daha hafif. Cacığın biraz koyu kıvamlısı olan *caciki* haricinde yoğurt karıştırdıkları meze de yok sayılır. Ouzo sofrası demek, mis gibi vegan beslenmek demek bu anlamda. Bundan yola çıkarak ben de evde meze yapmaya başladım. Daha önce denemediğim humus, fava, patlıcan salatası vb. ne kadar kolaymış meğer. Tam buğday ekmeğinin üzerine sürdüğüm fava öğlen krizini atlatmama yetiyordu. Ve tabii ki zeytin! Atina'da bizdeki gibi sert zeytin bulmakta biraz zorlansam da mucize dolu zeytin öğün aralarında çok iyi eşlikçi oldu.

"Evdeki her şeyin etiketini okuyup hayvansal içerikli olanları çöpe attım" demeyi çok isterdim, havalı da olurdu ama öyle yapmadım. Atina'ya yeni taşınmıştım, zaten evin eşyalarını almak oldukça maliyetli bir işti. Bir de buzdolabını boşaltarak benzer bir para kaybına uğrayacak hâlîm yoktu. Evet, yumurtalı mayonezimi attım ama dolaptaki barbekü sosunu da önemsemedim. Kırk yılda bir evde hamburger hazırlarken patatesin yanına kullandığım ürün dünyanın dengesini bozmaz herhâlde diye düşündüm ki, bozmadı. İçinde hayvansal bileşen olan ürünlerin de yenisini almadığım için zamanla elenip çıktılar hayatımdan.

Artık ancak çok vaktim olduğu zaman süpermarke- te gidiyordum. Çünkü etiketlerin üzerini iyice okumam

biraz zaman alıyordu. Atıştırmalık hemen her üründe hayvansal katkılar olması büyük yıkım oldu tabii. Ben film izlerken heyecanlanınca bir şeyler atıştırmaya bayılırım. Ama bu konu fazlasıyla acıklı oldu. Her gün bir avuç kabak çekirdeği hem zengin antioksidan kaynağı hem de bazı kanserlere karşı koruyan, kan şekeri seviyesini düşüren müthiş bir besin.

Etiket okumak kafamı açmıştı. Bir yandan da aç bırakmıştı tabii. O sırada kabuklu yemişleri keşfetmeye başladım. Abur cubur yerine kabuklu yer fıstığı, badem yemeye başladım. Avuç avuç değil tabii, toplamı bir avucu geçmeyecek şekilde. Biraz da hayat görüşümü bunun üzerine kurdum. %80 sağlıklı beslendiğim için %20 abur cubur ya da paketli ürün yiyor olmak kendimi daha az suçlamama sebep oluyor. Biliyorum, yemek yemek dünyanın en keyifli ihtiyaçlarından biri. Hele bizim toplumumuzda... Masayı donatmaktan kendimizi alamıyoruz. Bu yüzden hafta sonları canım ne çekiyorsa yiyorum. Hafta içi arkadaşlarımla içtim mi, orada da dert etmiyorum. Çok abarttıysam sonraki birkaç gün kendime dikkat ediyorum, oluyor bitiyor.

Evet, etiketleri okumak sadece vegan olanlar için değil, sağlığına dikkat eden herkes için mantıklı bir hareketmiş onu öğrendim. İçerikleri okudukça paketli ürünleri yeme isteğim fazlasıyla azaldı. Vücuduma doğru besin dengesinde yiyecek girip girmediği konusunda çalışmalara başladım bu sefer.

Tabağında %50 meyve, %25 tam tahıl, %25 de bitki bazlı protein olması gerektiğini o dönemde öğrendim. Yani her zaman bu ölçüleri tutturmaya çalışmak bence insan haklarına aykırı ama en azından 50+25+25 bazında ilerlemek mümkün. Tabağını gökkuşağı renklerine döndürmende yarar var. Yani her tabak farklı renkleri,

bitkileri, baharatları formları içerse efsane olur. Deponu farklı protein kaynaklarıyla doldurman en iyisi. *Tahıl Beyin* isimli ikonik kitabın yazarı Dr. David Perlmutter'ın serinin "Yaşam Planı" bölümünde verdiği bilgiler de oldukça aydınlatıcı oldu. Açıkça aşırı protein alımından kaçınmamız gerektiğini söyleyen doktor, *"Gereğinden fazla protein tükettiğinizde bedeninizin ihtiyacı olandan daha fazla kalori alır, daha fazla yağ biriktirirsiniz ve böylece erken ölüm riskiniz artar"* diyor. Aynı kitapta verdiği bilgilere göre kadınların en fazla 46, erkeklerin ise en fazla 56 gram proteine ihtiyaç duyduğunu belirtmiş.

Ünlü aktivist Profesör Gary L. Francione; *"Veganizm hiçbir şeyden vazgeçmek veya bir şeyi kaybetmek değildir; şiddetsizliği kucaklamaktan ve savunmasızların istismarına katılmayı reddetmekten kaynaklanan kendi içinizdeki huzuru kazanmakla ilgilidir"* derken öyle doğru söylemiş ki. Arkadaşlarımla doğum günün kutlarken hep aynı dileği tekrarlarım; huzurlu bir yaş olsun. Her şeyi bulabiliyorsun ama huzurun varsa her şeyin var zaten. İç huzuru elde etmenin başlıca yolunun veganlıktan geçtiğini bilsem bu kadar sene beklemezdim şahsen.

Bazen bu konularda konuşurken karşıdakine derdini anlatman zor olabiliyor. Hayvanların da yaşam hakkı var diyorsun, sen önce insanların hakkını koru diye cevap veriyorlar. Sanki sen insan haklarını savunmuyorsun; hayvanlar ölmesin, insanlar ölsün diyorsun gibi davranıyorlar. Kafalarında öncelik sırası yapmışlar aslında. Oysa toplumsal adalet sağlanacaksa hayvanlar bu toplumun bir parçası, onları dâhil etmeden genel huzuru sağlayamazsın.

Vegan olarak çıkılan ilk tatil

Vegan yaşam tarzına bir anda adapte olmaya çalışmak başta karışık gelebilir. İnsan yabancıısı olduğu şeye biraz korkarak yaklaşır ya, benzer bir durum aslında. Beslenme düzenini yaşam tarzına evireceğin için kendine zaman tanıman lazım. şimdi durup dururken strese sokma kendini. Zaten hayat dört koldan stres bombaları yollarken üzerimize, beslenmeyi zevke dönüştürmek için yola çıkalım, gerilmeyelim.

Vegan olma kararının arkasındaki motivasyonu bilmen önemli. Neden vegan olmaya karar verdiğini kendine hatırlatmalısın. Çünkü biri sana vegan olmayan yiyecekler sunduğunda ya da canın vegan olmayan bir şeyler çektiğinde bu notları hatırlaman lazım. Galiba bu konuda yapılabilecek en doğru şey kafanda et yemenin ne kadar manasız bir şey olduğuna karar vermek. şimdi dönüp bakıyorum da ne yapıyormuşum ben cidden. Bu konunun ucu açık, bir dönem yaptığım öyle saçma şeyler varmuş ki. Mesela ocukken neden kuşları kovalıyormuşum bilemem. Oyuna bak! nce buğday ya da benzeri bir şey atıp kuşları ekiyorunsun, sonra onları kovalamaya başlıyorsun. Tabii ki bugüne kadar koşarak kuş yakalandığı görülmemiştir ama onların huzurunu kaçırarak oynanan bir oyundan kime hayır gelir ki? Et yemek de bir o kadar saçma geliyor şu an gözüme. Sana da olacak merak etme.

En başta vegan beslenme şeklinin bariz bir şekilde sağlıklı olduğunu iyice anlayıp yola çıkmak gerekiyor. Fazla salata yemekten kalp krizi geçiren bir vegan duymamışsındır büyük olasılıkla. Oysa mangal başından ayrılmadığı için damar tıkanıklığına dayalı son bulan hayatlara dair çok hikâye duyarız.

Veganlığa dair “çok zor” algısını biraz törpülememiz gerekiyor. Zorluk sadece yeni duruma olan alışma süresince yaşanıyor. Hayatında aldığın en olumlu karara varana kadar yol biraz engebeli olabilir, ne var ki bunda? İnan bana beynimizin zorluk diye tayin ettiği her şey bilgisizlikten kaynaklanıyor. Cehalet öyle sinsi bir şey ki, bilmediğin şeylere karşı ister istemez bir gerilim yaşıyorsun. İçlerinde birkaç agresif köpek var diye sokak köpeklerini öldürmek isteyenler mesela, süzme cahil işte. Asıl sorumlunun o köpeklerle bakmakla yükümlü olan belediyelerin olduğunu bilmiyorlar. Belediyelerin sırf bu işler için milyonlarca para girdisi olduğunu biliyoruz ama iş çalışmaya gelince yöneticilerin çoğunun umurunda bile olmuyor. İnsanların da gerçek sorumlulara kızıp, seslerini yükseltmek hem işlerine gelmiyor hem de bundan çekiniyorlar. Ne yapalım o zaman, hadi kendi savunmasını bile yapamayan zavallı hayvanlara saldıralım. Sinirimizi bir yerden çıkarmak zorundayız ya, çok insani bir şey bu. Tıpkı cehalet kadar insani.

Bu yüzden bilmediğin bir şeye dair korkunun, önyargının olmasının normal olduğunu kabul ederek yola çıkmak en iyisi. Vegan olmak için harcayacağın enerji herhangi bir alışkanlığını değiştirmek için harcadığın enerjiden farklı değil. Tünelin sonunda huzur dolu bir ışığa kavuşmak için, yolda yaşananları problem etmemek gerek bence. Ne yalan söyleyeyim, pastane vitrinlerine kuyumcu dükkânı gibi baktığım anlar oldu. Fırının yanından geçerken paskalya kokusunu ciğerimin en dibine kadar çektiğim anlar da. Bunlar yaşanıyor, hiçbir gariplik yok olayda.

Pandemiden birkaç ay önce vegan oldum ve üzerine hemen Paris’e gittim. Paris’e gitmek nedir, sabah akşam bir daha bulamayacağın ekler çeşitlerini inleye inleye

yemektir bir anlamda. Onun yerine ekler bana ben ek-
lere baktım durdum. Bu arada vegan olmanın hesaplı
olduğunu da orada anlamaya başladım. Paris'e gittim
diye Cafe du Flore'a gidip iki Croque Madame ve birkaç
kahve için 80 euro ödemeyecektim artık. (*Nasıl avuntu
ama?*) Yine de açıkçası bu beni çok mutsuz etti. Çünkü
etrafım sarılmıştı anlıyor musun, her köşede karşıma
çıkan "Boulangerie" yazısı beni güzel kokularıyla boğ-
mak üzereydi. Vegan olalı daha dört beş ay olmuştu ve
yenilip hayvansal ürün içeren bir şeyi yemeyi kendi-
me yediremiyordum. En heyecanlı dönemimdi sonu-
ta. Sonra üç dört günün sonunda kendimi kandırır-
dım. Bu tuzağa düşmek çok kolay çünkü. Aman dedim,
kim bilir bir daha ne zaman Paris'e geleceksin, ye git-
sin. Hani derler ya, araya gideceğine canıma gitsin. İşte
aynen öyle bir durum yaşandı. Hatta bir ekler alıp, ku-
tuya bile koydurmadan dükkânın önündeki kaldırım-
da hepsini yuttum gitti. Yanımdan geçen sıksa Fransız
kadınlar beni rejimde zannedip, aferin bunu hak ettin
dercesine izledi şovumu. Toplasan on saniyelik bir şov-
du açıkçası ama günümü aydınlattı. Pişman da olma-
dım. Alt tarafı ekler yedim yahu, çocukluğumdan beri
en sevdiğim şeylerden biri. (*Üstelik tuzlu-karamelli olanı-
na her yerde rastlamak öyle kolay değil!*)

Tabii o gün kendimi sorguladım, keşke yemesey-
dim dedim. Her şeye en baştan başlayacağım gibi geldi.
Suçluluk duydum. Ama sonra abarttığımı fark edip çık-
tım o kafadan. Sen de en başta bazı hatalar yapabilece-
ğini kabul etmelisin. Bu geçişi bir anda yaparsan ilk haf-
tan süper gider belki ama hafta sonu arkadaşlarla ham-
burger yeme vakti geldiğinde kendini etten uzak tuta-
mayabilirsin. Hadi vegan burger yedin diyelim ama tat-
lı kısmına geçtiğinde yakalanırsın. Bir şekilde hayvansal

ürünlerle çevrilmiş etrafımız. Hangi birinden, nereye kadar kaçacaksın?

Bir sabah uyandığında kafası atıp her şeyi hayatından çıkararak vegan olan arkadaşlarım da var. Onlara hep gıptayla bakmışımdır ama ben maalesef hayatımın hiçbir döneminde bu kadar kararlı olamadım. Ben artık sevmediği sevgilisini bile terk edemeyenlerdenim. Harekete geçmek öyle zordur ki benim için. Bu yüzden tıkandığım zamanlarda girdiğim yolu hatırlattım kendime. Yavru hayvan videoları bu gibi anlarda çok işe yarıyor. O kadar sevimliler ki hemen teslim oluyorsun.

Neden vegan olmalıyım?

Vegan ne demektir; daha katı kurallar uygulayan bir vejetaryen diyebiliriz aslında. *(Konuya aşırı uzak duranlar için böyle anlatabilirim, lütfen "Gerçek veganlık bu değil" sözleri yükselmesin.)* Hayvansal ürünlerden yapılan herhangi bir şey yemeyen, içmeyen, kullanmayan bir birey diyebiliriz. Neden hayvansal besinleri tüketmiyoruz çünkü farkındalığı olan insanlarız. Bu ürünleri tüketmek sistemi zengin ederken bizden, insanlıktan neler götürüyor biliyoruz. Hayvanları ayırt etmeden seviyor ve çevreye en az zarar veren beslenme şeklini araştırıp öğreniyoruz.

İnsan nüfusu arttıkça çevre sorunları da büyüyor ve yiyecek olarak görülen hayvanlara yapılan kötü muamele şiddetleniyor. Fabrikalarda üretilen plastik ürünler kadar değersiz görülen hayvanlardan daha fazla ürün elde edebilmek için daha hızlı yetiştirmenin yolları aranıyor ve dolayısıyla hayvanlara yapılan eziyetin katsayısı da artıyor.

Milyarlarca hayvana yapılan işkenceyi desteklemekten kurtulmanın en iyi yolu vegan olmak. Hem zaten günümüzde lezzetli ve besleyici bitkisel gıdalarla hazırlanan ürünlere talep artıyor. Pek tabii aynı zamanda vegan gıdalar giderek fazlalaşıyor. Trend analistlerine göre bu bir heves değil. Bu dünyada geçireceğimiz günleri sağlıklı şekilde geçirebilmemizi sağlayan güvenli bir yol. Obeziteyi, bir sürü kronik hastalığı, hatta depresyonu bile bu beslenme türüyle yenebiliyorsun, daha ne olsun ki?

Bilindiği üzere ormanlar, özellikle de Yağmur Ormanları talan ediliyor; soya ve palm yetiştirmek üzere alan açılıyor. Burada ekilen soyanın çok büyük bir kısmı besi hayvanı yemi üretiminde kullanılıyor, bir kısmı da evet, maalesef vegan besin zincirine katkı sağlıyor. *(Bu*

anlamda bir vegan olarak soya yememek de bir seçim. Tabii zor bir seçim. Gördüğün gibi insan bir yerden açık verebiliyor.)

Sırf insanlar et yesin diye günümüzde dünyadaki ve rimli toprakların üçte biri kötü yönde etkilenmiş durumunda. Yemek amacıyla öldürülen yaklaşık 300 farklı hayvan türü tamamen yok oldu. Okyanuslar ve denizlerdeki farklı balık türlerinin fazlasıyla avlandığı yetmiyor muş gibi, sadece mideler dolsun diye balık çiftliklerinde üretim yapıyor.

Yiyecek olmak üzere yetiştirilen hayvanlara korkunç davranıldığı gerçeği artık saklanamıyor. Tavuklar, hindi ve ördekler tıka basa dolu, güneş ışığı almayan karanlık binalarda bakteri, toksik mantarlar ve gözlerini, derilerini ve hatta ciğerlerini yakan zehirli gazları soluyarak ömürlerini geçiriyor. Yaşadıkları stresin enerjisi doğal olarak etlerine ve organlarına yansıyor. İrin dolu akciğerleri de cabası. Kanatlı hayvanlarda görülen ve pis bakımsız kümeslerde kolayca ortaya çıkan yalancı veba -Newcastle hastalığı- da büyük bir sorun. Sıkışık kümeslerde herhangi bir hastalığın ne kadar çabuk ürediğini tahmin edebilirsiniz. Sorulduğunda söylenmek üzere "gerekli kontroller" yapılıyor olabilir ama en gerekli kontrollerin bile ne kadar inandırıcı olduğunu bir düşünün isterseniz.

Kimi sağlık nedeniyle vegan beslenmeyi seçiyor, kimi hayvanların uğradığı haksızlığa dayanamadığı için, kimi de spiritüel nedenlerden. Hepsinin buluştuğu nokta ise bilinçli bir tüketici olmak. Kendine dünya vatandaşı olarak bakıyor ve attığınız her adımın bir başkasının hayatında etkisi olduğunu üzerinde durup düşünüyorsan doğru yoldasın bu yüzden.

Tabii bu mesele sadece hayvansal ürün yeme-yememe meselesi değil. Sağlıklı ve dengeli beslenme konusu çok

mühim. Gün boyu kendini yorgun hissediyorsan, sabahları kahvesiz uyanamıyorsan, şekerli ve tuzlu şeyler bir anda aklına düşüveriyorsa, yemek yedikten sonra şişkinlik ve mide krampları yaşıyorsan gidişatta bir sorun var demektir. Yediklerinin çoğu fast food ürünler ya da paketlenmiş ürünlerden oluşuyorsa biraz durmakta yarar var. Eti bıraktığımdan beri fazla yesem bile masadan şiş göbekte kalmadığımı söylesem nasıl olur?

Vegan olan besinler kolesterolsüz olduğu için bu ürünleri tüketirken aynı zamanda damar tıkanıklığını da aza indirmiş oluyorsunuz. Ve tabii besinlerdeki lifler! Lifler sadece kısa zamanda açlık hissinin giderilmesine yaramıyormuş, aynı zamanda bağırsaklardan geçerken bir fırça gibi vücudu temizliyorlarmış. Tahıllar, meyveler, sebzeler, kabuklu yiyecekler ve fasulyelerin bir parçası olan lifler sindirim sistemini temiz tutarak bağırsak hareketlerini hafifletiyor. Bu sayede zararlı kanserojenlerin ve kolesterolün vücuttan atılmasında en büyük yardımcı rol onların.

Bir de şöyle bir bilgi var: Vegan ve vejetaryenlerin kalp krizi riski et yiyenlere oranla %22 düşük. Bedeninin elindeki en önemli şey olduğunu unutma. Arabana gözün gibi bakıyorsun, kirlendi diye dertleniyorsun da neden bedenini çer çöple dolduruyorsun ki, hiç gerek yok. Bana inanmıyorsan sadece iki hafta hayvansal ürün yememeye özen göster, yeter. Bak tamamen bırak bile demiyorum, başlangıçta azaltsan bile bunun geri dönüşünü hissedeceksin.

Bütün bunları bilip inat ederek, bu gerçeklerden uzak duranlar var tabii. Ama bunun yanında bir anda değişmeye meyilli insanlar da var. O yüzden birbirini dengeliyor sanırım. Sonuçta insanlığın en kolay uyum sağladığı özellik iki yüzlülük. Suriyeliler evlerine dönsün diyenler

Ukrayna Savaşı çıkınca mültecilere timsah gözyaşları akıttı. Deprem felaketinde göz bebeği olan köpekler için bir süre sonra öldürülsün diye çığlıklar atılmaya başlandı. Filmlerde gördüğümüz cadıların evini yakmaya giden sinirli halkın soyundan geldiğine inandığım insanlarla yaşamak öyle kolay değil biliyorum. Bu yüzden ortak değerlerde buluşan insanlarla arkadaşlık bana daha kolay geliyor artık.

Vegan arkadaş bulmak çok önemli. Tabii ki bütün gün oturup kuzuları nasıl kurtarabileceğinizi konuşmuyorsunuz ama hayata bakış açınız aynı olunca bir sürü ortak noktada buluşabiliyorsunuz. Açıkçası ben ağırlıklı olarak eğlence ve moda dünyasından geliyorum. Buna rağmen beşinci Birkin çantasını alan, Balenciaga'nın moda kurbanlarını trollemek için ürettiği her garip ürünü ayakta alkışlayan, Hermès eşarba 450 euro verenlerle anlaşılmıyorum. Rolex'lerini göstermek için verilen Instagram pozlarına, üzerinde markanın logosu yazıyor diye değerlessiz materyallerden yapılan kolyelere yüzlerce euro bayılan akıllara saygım kalmadı.

Dünyadaki her şeyi olduğu gibi kabul etmekten başka çaremiz olmadığını biliyorum. O da ayrı bir sistem. Kişiliği, sahip olduğu temel özellikleri yetmeyen, üzerini ilan panosu hâline getirerek dikkat çekmeye çalışıyor. Bu ayıplanacak bir şey de değil elbet. Ama hava atmaya harcanan eforu anlamayan bir dünya geliştiği de kesin. Bu insanlara da takılan marka ürünlerle ulaşmak imkânsız. Çünkü psikolojik bir eksikliğin markaya yönlendirdiği iyi biliniyor artık.

Esnekliğini kaybetmeden öğrenmeye devam etmek en iyisi. Yeni fikirlere açık olup, konu hakkında mütevazılığı elden bırakmamak gerekiyor. Tavsiye dinlemek ama kötü tavsiyelere de kulak asmamak biraz zor. Ama

insanlar sadece kendi yeni fikirlerinin duyulmasını istiyor tabii. Sizi de dinliyormuş gibi yapıp, *he he* diye geçiştiriyorlar.

Ben de farkındayım, insanlar giderek tuhaflaşmaya başladı. Herkesin, her konuda bir fikri var. En basitinden siz içinizdeki zehri akıtıp rahatlamak istiyorsunuz ama her şeyi çözmüş edasıyla hemen akıl vermeye başlıyor. “Bence şöyle yapmalısın, böyle yapmalısın” diyen insanlar ne kadar yorduklarını fark etseler keşke.

Çünkü sizin geçtiğiniz süreçle ilgili en ufak bir şey düşünmedikleri için başından savmaya çalışıyorlar.

Kendi yönteminle yap!

Şimdi ben böyle anlatıyorum ama şu da bir gerçek: Herkes kendi hikâyesini yazar. Nasıl bir vegan hayat yaşayacağın sadece seni bağlayan bir karar olmalı. Herkese uyan tek bir karar yok maalesef. Evet, ideali hayvansal ürünleri tüketmekten, kullanmaktan uzakta, çevreyi kirletmeden rüya bir hayat yaşamak. Ama herkesin hayatı aynı değil ki! Metropol hayatında yaşayan ile inzivaya çekilen insan hayatı arasında bariz farklar var. Bu su götürmez gerçeği kendine göre uyarlayabilirsin.

Tabii burada “Ben çok az et tüketiyorum” diye kendini kandıranlardan olmaktan bahsetmiyorum. Benimle konuşan bütün arkadaşlarım, artık kendi içlerini rahatlatmak için mi bilemem, ne zaman yemeğe çıksak bu cümlelerin altını çizerekler. Ama buluştuğumuz o gün muhakkak kallavi bir hayvan parçası götürürler. Hani çok yemiyorlar ama benimle ne zaman dışarı çıksalar et yiyorlar. Bu ne yaman çelişki anlamak zor.

Et tüketmeye devam ederek kendine vegan diyemezsin, bu konuda anlaşılm. Daha vejetaryen bile değilsin çünkü. İki üç ayda bir bile yersen gerçeği değiştirmez. Bununla beraber vegan olmanın mükemmeliyetçi yapısı sana ağır gelebilir. Aslında öyle bir şey olmadığını rahatça söyleyebilirim. Arkadaşımda müthiş keyifli geçen bir gecenin ortasında kan şekerim düşüp canım tatlı bir şey istediğinde, evde bildiğimiz çikolata varsa kriz çıkıp veganını aramıyorum. Sütlüyse yiyemiyorum evet ama bitter ise yutuyorum. Öleyim mi o an ne yapayım? Atina’da hızlı market uygulamaları da çok yaygın değil ki şak diye ısmarlayayım. Bir de benzeri uygulamalar *en az 10 euroluk alışveriş yapma zorunluluğu* koyuyor. Ufak

bir tatlı krizini aşacağım diye bu ne harcama? Sosyal biri olduğum için bu yoldan devam etmek istiyorum.

Yazın en sıcak günlerinden biri. Yolda yürürken ne zamandır görmediğin arkadaşlarına rastlıyorsun ve boyunlarına atlıyorsun sevinçten. Masalarına davet ediyorlar seni, gel diyorlar, bir kadeh şarabımızı iç. O an o masadaki şarabın vegan olup olmadığını nasıl sorgulayabilirim. *(Tabii ki sorgulayabilirim ama bu benim için fazla.)* Hem şov yapmakla itham edilebilirsin her an. Doğrusu arkadaşlarımla paylaşacağım her ânı doyasıya yaşamak istiyorum ben; bir şey kaçırmak istemiyorum. Yılın 330 günü doğaya ve hayvanlara saygılı yaşamışken arada kaçamak yapma hakkım olsun istiyorum. Bu benim kendi seçimim.

Seçim demişken, zaman zaman bana göre tuhaf vegan çeşitleri görüyorum. Bir akşam Raffles Hotel'in içindeki Rocca'da bir yemeğe davetliydim mesela. Davetin menüsünü oluşturan şef Okan Aydemir yanıma gelip; "Vegan şeyler denedim, benim için de iyi bir deneyim oldu" dedi heyecanla. Sonra nasıl bulduğumuzu sordu. Yanılmıyorsam konuklardan biri daha vegandı. Masada bir sessizlik olduktan sonra blogger hanımlardan biri konuştu; "Ben normalde vegan besleniyorum ama bugün yemekler çok güzel gözüküyordu, tatmak istedim." Bahsettiği yemeklerin birincisi kemik suyuyla, ikincisi et suyuyla yapılmış; sebzeler yumurtaya bulanıp tempura edilmiş ve ana yemek de balık! Davetli hanım o gece öyle ya da böyle bütün hayvan çeşitlerini tattı ve sonra Instagram hesabında vegan olmanın ne kadar huzurlu olduğunu anlatmaya devam etti. Ben şok tabii ama bir yandan da veganlığın insanların gösteriş merakını besleyen bir şey olduğunu görmek heyecan vericiydi.

Yine bir gün Atina'da arkadaşlarımla sofrasında tanıştığım bir İspanyol çocukla saatlerce veganlık üzerine

konuştuk. Birlikte kulübe gittik, çıkışta birinin evinde toplandık. İlerleyen saatlerde karınları acıkan millet eve *gyros* söyledi. Ben her zamanki gibi zavallı modumla patates kızartması varsa iyi olacağını söyledim. Çünkü böyle yerlerde bana uygun başka seçenek olmuyor. (*Gecenin o saatinde açlığını düz bir salatayla bastırmayı başaranlar ben-ce cindir!*) Paketler geldi, ben tam ortadan patates tırtıklayarak yolumu bulmaya çalışırken bütün gün veganlık üzerine konuştuğumuz çocuk bir *gyros* alıp yemeye başladı. Ben elimde olmadan şaşkınlıkla çocuğa gözlerimi dikmiş olacağım ki, “Gittiğim ülkelerde farklı bir şeyler bulursam deneyimlemek istiyorum ama evde tamamen veganım” diye açıklama yapmak zorunda kaldı. Evet, haklı olabilir. Ben nasıl hiçbir şey yoksa peynirli bir şey bulup yiyor ya da zaman zaman tatlı krizime engel olmayıp vegan olmayan şeylerden bir çatal alıyorsam, böyle bir yapı da gerçek olabilir belki. Fakat et yemek başka bir level sanki. Arada sırada et yiyebiliyorsan konudan çok uzaklaşmamışsın demektir. Hayvansal ürünlerin tamamını yemeye devam ederek vegan anlayışına geçmek iç rahatlatmaktan başka bir şey değil sanki.

Ben eti bıraktıktan sonra sadece bir kez etli bir şey yemek zorunda kaldım. 82 yaşındaki babam kovid olmuştu ve hastanede onunla kalıp yardımcı olmam gerekti. Benzer şeyler yaşayanlar iyi bilir, kovid koğuşunda kalıyorsunuz ve dışarı çıkıp girmeniz yasak. Odanızdan bile çıkarmıyorlar sizi. N95 maskeyle uyuduğumu bilirim, şartlar öyleydi yani. Hastane yemeklerinin hepsi etli, ancak sade makarna, salata çıkarsa karnım doyuyor. Neyse yakını ölümle pençeleşirken insanın ruh hâli açlık hissedebilecek kıvamda olmuyor, hatta birçok duygu bloke oluyor. Ama bir gün açlık başıma vurmuş olacak ki parça etli türlüden tatmak istedi canım. Etlerinden değil tabii, sebzelerden. Ağzıma atınca,

etle pişen sebzeden mide bulandırıcı bir yağ süzüldü. Hadi koklamadan ağzıma atayım dedim ama o da olmadı. İki parça kabak, bir havuç anca yiyebildim. Sonrası bütün gün geçmeyen mide yanması şeklindeydi. Dilimde bir tabaka oluştu ve uzun süre gitmedi.

Bilmiyorum tabii, belki de cidden ayda yılda bir et yiyerek hayatına devam edenler vardır. Evet, konuşmalarda vegan olduğunu söyleyen ama masaya balık gelince “Arada balık yiyorum,” et gelince “Arada et yiyorum” diye ortamı idare eden arkadaşlarım var. Belki de en önemli olan “vegan” kelimesini hayatına nasıl uygulayacağına bakmak.

İkinci en önemli şey ise tartışmalardan kaçmak. En başında insan biraz daha heyecanlı oluyor ve veganlık üzerine sohbetleri holigan edasıyla sonlandırabiliyor. Bu çok yorucu ve gereksiz.

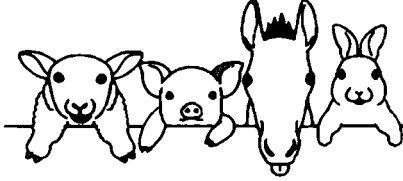
En güzeli insanlara vegan beslenmenin ne kadar lezzetli olduğunu gösterebilecek yemekler düzenlemek ya da arkadaş davetlerini vegan lezzetlerle trollemek! Çevrenizin bu tip hareketlere kanacağına eminim. Hem bu şekilde veganlığı giderek daha fazla insana ulaştırman mümkün.

Hoş insanların vegan yiyeceklere karşı ne kadar önyargılı olduğunu kendi gözlerinle görebilirsin. Atina’ya yeni taşındığımda Amerikalı arkadaşım Santos evinde sürekli davet veriyordu. Ben de davete giderken vegan seçenekler götürüyordum ki kendim de rahatça yiyebileyim. Asıl amaç kendimi doyurmaktı ama insanların da ne kadar lezzetli olduklarını görünce bakış açıları değişir sanmıştım. Ama çoğunlukla yaptığım şeyden bir dilim bile alınmıyordu. Harika görünen vegan lazanyama ve vegan çikolatalı tartıma dokunmadılar mesela. Ayıp olmasın diye tadın bari değil mi, yok öyle bir dünya. Hatta

Santos her seferinde yemek dolu kabımı olduğu gibi poşetleyip bana geri veriyordu.

İnsan bu gibi durumlarda kendini kötü hissediyor. Aslında yabancılarda 'ayıp olmasın diye' hareket etme gibi bir durum yok. Cidden ne hissediyorlarsa onu yapıyorlar. Israr etmek, biri bozulmasın diye hareket etmek gibi şeyler bizim kültürümüze göre. İyi mi kötü mü bilemiyorum.

BÖLÜM 6



Vegan kafası

Yeni girdiğin bir çevrede nasıl hareket etmen gerektiğini düşünürsün ya. Hele bir de bu konuda heyecan duyarsan daha da özenirsin. Vegan dünyasına girince de öyle oluyor işte. Doğal olarak vegan kafasına girersin; vegan olmakla gurur duyarsın, kendini öncelikle vegan olarak tanımlarsın. Çünkü vegan olmak beslenmekten öte bir yaşam biçimi ve hatta siyasi duruştur. Hayatın otomatikleşir.

Vegan olduktan sonra çok yakın arkadaş grubunla gittiğin o ilk kahvaltı mesela uyanma ânıdır. Adalarda içilecek ilk ouzo, yazın o sıcak günlerinde canının dondurma çektiği ilk an falan derken bir “Hass*ktir ben bunları yiyemiyorum” dersin. İlk taverna deneyimi de biraz gergin olabiliyor. Taverna deniz kenarındaysa olay daha da zorlu oluyor. Biz bunu “kendini tartma hâli” diye adlandıralım da pozitif yaklaşalım.

Bir akşamüstü Varkiza’da kurulduk deniz kenarında bir tavernaya. Hem kolunun altında şemsiyeyle yoldan geçen kaslı esmer Yunan tanrılarını izleyip hem de yemek yiyebileceğimiz bir yer burası. Zaten bütün gün yüzmüşsün, kokteylleri yuvarlamışsın, iyice acıkıp artık

ouzo içip kapanıya kadar Yunan müziği dinleme safhasındasın. Üstüne bir de Saronik Körfezi'ni, sörfçüleri, bikinili kızların trend köpeklerini gururla taşıyıp, ilgi çekmeye çalıştıkları şahane bir manzarada arzular şelale olmuş, içmeye devam ediyorsun. "Yarınlar olmasından" "Yarınlar olmamalı"ya geçmişiz, o derece sarhoşuz.

Bu arada Yunan tavernalarında yemek sonrası iyi hesap bırakacak kadar yediysen ekstra ouzo, ortalama yediysen de tatlı ikram ediyorlar. Bu genelde helva oluyor, bazen de dondurma. Burada bir parantez açmak istiyorum, dondurma benim olmazsa olmazım. Yaz kış yerim. Sık sık Bridget Jones kafasına girdiğim için sanırım, dondurmasız bir dünya benim için imkânsız gibi bir şeydi.

İşte o keyifli ouzo sofrasında güzel güzel yedikten sonra, yüzlerimizdeki gülümseme yunus balıklarının kışkandırır cinsten olduğu an, garson hesabı getirmeden önce şak diye çubuk dondurmaları masaya bıraktı! O âna kadar nasıl içmişim anlatamam. Kafa sadece dondurma yeme kafası değil, eski sevgiliye mesaj atıp ertesi gün pişmanlıktan ölme kafası! Yiyecek miyim yemeyecek miyim, işte bütün mesele bu!

"İnsan bu kadar çok sevdiği şeyi bir daha yiyip yemeyeceğini düşünmüştür elbet" diyorsunuzdur. Yok, ben gerçekten düşünmemiştim. Pandemiye girmeden birkaç ay önce "Yeter artık hayvanlara yapılan bu zulüm, buna ortak olamam" diye çılgık çılgıya vegan oldum ben. Ötesini düşünemedim. Birkaç ay sonra şubatın en soğuk, yazı en çok özlediğimiz günlerden birinde "Mayıs gelsin de denize girelim" hayallerine daldığım bir gün, beynim sırasıyla yaz, Hydra Adası, gün batımı, aperol spritz dondurma diye kendi kendine sayıklarken bir anda uyan-dım; Ne? Dondurma yiyemeyecek miyim ben!

İşte o an şoka girdim. Bakın, Dolce&Gabbana montumu Exarhia'daki designer second hand dükkânı Bohbo'da satışa çıkardığım gün değil, o gün şoka girdim! Bildiğin şok ama. Kendi kendime yok ya dondurmada hayvansal ne var ki zaten diye, aptalca sorular sormaya bile başladım hatta. Resmen salağa yatmayı denedim. Çünkü dondurma benim kıymetlim. Ona karşı akan sular durur, en baba rejimler bile delinir. Kendimi dizginlemek için annemin çocukken söylediği "Dondurma sadece yazları yenir oğlum!" lafını hâlâ ciddiye almamın tek nedeni bu. Yazın o kadar çok yiyorum ki kışın yokmuş gibi davranıyorum.

Bu krizi de ânında ulaşabileceğim market ürünleri magnum ve cornetto deneyimleriyle çözdüm. Vegan magnum ne kadar iyiye vegan cornetto o kadar kötüydü benim için. Magnum, bir umut var dememe sebep oldu. Biliyorum, yaz sıcaklığında bir an enfes kornetleri olan bir dondurmacıya rastlayıp, kös kös vitrinine bakmak biraz acıklı oluyor. Ama Atina'daki mekânlar bir iki çeşit de olsa vegan dondurma yapmaya başladılar. Cats&Monsters diye sadece vegan dondurma satan bir mekân açıldı. Bu durumla barıştım sayılır. Şekerden de uzak durmaya çalıştığım için önüme çekilen bu engel işime geldi diyebilirim.

O ouzo sofrasındaki dondurmayı ise yedim gitti valla. Çok keyifli bir gündü. Mental olarak o kadar sarhoşlukta, o kadar çok sevdiğim bir şeyi görmüşken kendimi tutabilecek bir durumda değildim. Garsonumuz bir hamlede dört çubuk dondurmayı önümüze attı ve gitti. Hemen akabinde ise yanımdaki arkadaşlardan yükselen "Ooo" sesleri de ağzımın suyunun akmasına sebep oldu.

Dondurmayla imtihanımdan bahsetmişken, vegan olduğum senenin ilk yazına girmişiz; aylardan mayıs

ve dondurma yeni yeni akla geliyor. Her şey mükemmel gidiyordu. Ne peyniri o kadar özlemişim ne balı. Süt desen zaten vejetaryenliğin ilk başlarında vazgeçtiğim bir şeydi. Eve badem sütü alıyordum ama kırk yılda bir milkshake içeceksem içindekini umursamıyordum. Derken zamanla, inek sütü içmeye içmeye laktoz intoleransı gelişti.

Müsli hazırlamışsın, sevdiğin meyveleri koymuşsun, üzerine de taze kırdığın ceviz ve bademleri ekliyorsun *(Tamamen sağlıklı beslenen biri olduğunu varsayıyorum tabii; kahvaltılık gevreklerin neredeyse hepsinin çöp olduğundan haberi olan en azından.)* Chia, keten tohumu, kenevir tohumu, az yulaf, kakao nibi gibi seçkin doğal kaynakları barındıran bir kahvaltım vardı. *(Ne de olsa veganlık tacını bir gün alnıma konduracağımı biliyordum, bedenime iyi bakmalıydım.)* Gel gör ki bu güzelim malzemelerin içine koyacağın süt küçücük bir buzağının hakkı olsun. Bu gerçeği öğrendiğim ilk an çok üzülmüştüm. Yani bir on dakika kadar üzüldüm ama sonra umursamadan lıkır lıkır süt içmeye devam ettim. Umurumda bile olmadı açıkçası. Çocukluğumdan beri içmişim düşünsene. Aşırı süt düşkününü bir çocukmuşum ben. Kazara evde süt kalmaması falan mümkün değilmiş.

80 darbesi çocuğuyum, annemler de gezip tozmayı seven tipler. Gazinolarda sandalye birleştirilip uyutulan tayfadanım. Darbe döneminde 12'den sonra sokağa çıkma yasağı olunca bizimkilerin arkadaşlarında kaldığı çok olurdu. O gecelerde süt terörü estirdiğim için beni yakın zamanda her gören o günleri bir anar. Yılların ayıramadığı ikili diyebileceğimiz bir beraberlik nasıl biter ki? Tabii ki zor olan bir şey yok ama oluyor. Önemli olan da bu.

Kapısında yattığımız sevgilileri unutmuşuz, sütü mü unutamayacağız? Hem de bize sağladığı zararları bile

bile diyeceğim ama sevgililer de öyledir ya, canına okur ama geri adım atamazsın. Yıllarca hayatımı paylaştığım, varımı yoğumu beraber yediğim, kan bağı olmadan da aile olunuyormuş diye böbürlendiğim bir arkadaşım bir sabah uyandığımda sıradan biriydi. Hayatta her şeye alışıyorsun, yediğine içtiğine mi alışamayacaksın, yapma! Biz neler atlattık çok şükür. (*Şükran Teyze mode on!*)

Bu devirde vegan olmanın zor olduğunu düşünenlerin çok değil dört beş sene öncesini görmelerini isterdim. Vegan beslenme sistemine geçmek için, ne zaman sıkışsan kullanabileceğin ürünlerin yarısından fazlası yoktu o dönemde. Vegan ürünleri bırak, kafan karışınca destek alabileceğin bloglar, Instagram hesapları, neredeyse hiçbiri yoktu. Bu yüzden 10 sene önce eti bıraktığımda tamamen patates, makarna vejetaryenine dönüşüp jet hızıyla kilo aldım tabii. Bilmiyordum çünkü. (*Bilmiyordum tamam mı, üzerime gelmeyin.*)

Artık her şey çok kolayken 90'larda vegan olanlara kahraman gözüyle bakıyorum, yalan değil. Zoru başarmak diye onlara derim. Hele 80'lere gidecek olursak, piyasada sadece soya sütünün olduğu dönemler şu an şaka gibi geliyor. Bilmediğin, hâkim olmadığın bir sisteme geçerken strese giriyorsun sadece (*ki bu çok normal!*) Fakat bu stresi olumlu yönde kullanmak mantıklı. Daha çok okuyup, daha çok araştırarak kendin için pozitif bir yol geliştiriyorsun. Evet, üşeniyor olabilirsin ama yapma bunu. Başkaları için olsa daha kolay olabilir belki, bunu da anlıyorum, ama kendin için de uğraş.

Ben de isterdim şu anda olduğu gibi "Bir belgesel izledim ve hayatım değişti" tadında bir şeyler anlatmak. Hayvanların yenilecek bir şey olmadığını anlamak için uzun bir yolculuk yapmam gerekti. Düşün işte, Netflix bile yoktu ortada. Şimdi istediğin bütün hap

bilgilere bir anda ulaşabiliyorsun. Kafamı açıtıysa bir tek The Simpsons'ın 32. sezonunda Lisa'nın hayvanat bahçesi ziyareti sırasında tanıştığı kuzular yüzünden et yemeyi bırakması açmıştır. Zira kuzular konusunda çocukluğumdan beri çok nettim.

Ama süt ve dondurma bir başkaydı dediğim gibi. Sütü aşmıştım ama dondurma yiyemeyecek olmak aklıma bile gelmemişti. O sene birkaç kere daha dondurmayla aldatma seansı yaşadım ama hepsi o kadar. Dondurma bile unutuldu cidden. Artık sütlü dondurma benim için mide bulandırıcı bir şey.

Bal konusu ise beni çok zorlamadı doğrusu. Terasta baktığım çiçeklere ve sebzelere gün içinde o kadar çok arı geliyor ki. Onlarla da ahbap olduk zaman içinde. Ben nane toplarken geliyor çiçeğinin içine dalıyor. Güzel sahneler bunlar, nasıl bir evrenin içinde yaşadığımızı hatırlatıyor. Ekolojik sistem adına yaptıkları için yere göğe koymamamız gereken bu hayvanların kendileri için ürettiği balın çalınıp soframa getirilmesine tahammül edemedim. (*Açıkça söylemem gerekirse yaptığı-mız büyük adilik!*) Kahvaltı soframdan balı kaldırmak kolay oldu bu yüzden. Şeker yemeye yemeye çok aramıyorsun. Çok canım çekince marmelat koyuyorum yerine, oluyor bitiyor.

Balla yapılan şeyler konusunda biraz zorlandım ama. Çünkü Atina'da birçok şeyin içinde şeker yerine bal var. Ne bileyim, hastası olduğum Rus pastası medovik'i bir daha yiyemeyecek olmak yaralayıcıydı. Bir de Noel'de Atina'da piyasaya çıkan melomakarona'ları yiyememek de ayrı dert. Bizde kalburabastı olarak bilinen bu tatlı Yunanistan'da çikolataya batırılıp servis ediliyor. Normalde hiç yemediğim tatlının sırf çikolataya banıldı diye hastası olmama bir anlam veremiyordum ama acı

gerçeği sonradan öğrendim ki melomakarona bal ile yapılıyormuş. Bu ayrılık bana çok koydu mesela. Ama yılmadım, içinde bal olmayan, kendi kalburabastımı ürettim. Mutfağa alıştıktan sonrası çok basit. Keyfinize göre her şeyi yapabiliyorsunuz. İlk günlerde biraz zorlanmanız doğal. Kendinizi sıkmayın lütfen, zaman tanıyın.

Tanrım onu da yiyemiyorum, bunu da yiyemiyorum diye hayıflanmaya başladığım dönemdeki o çaresizlik bana kendi üretimimi yaptırmaya başladı. Bu korkuyla sevdiğim şeylerin vegan muadillerini yapmaya çalışarak baş ettim. Red Velvet kek bile yaptım. Keten tohumu ile yaptığım pancake'ler de fena olmadı doğrusu. (*Umut vardı ve hep olacaktı.*) En azından benim hayata bakışım bu şekilde. Umut dediğin şey bazen gerçekleşmesi imkânsız şeylerin vazgeçmeden peşinden gitmeni sağladığı için zaman kaybı olabiliyor. Ama bu hayatı yaşıyorsak umutlu olmaktan başka bir şey gelmiyor benim aklıma.

İtiraf edeyim: Peynirsizlik beni mahvetti. Peyniri özledim. Özledim yani. Bildiğin özledim! Her türlüünü özledim. Karabiberli gouda'yı, keçi peynirini, Kars kaşarını, Ezine peynirini, özledim de özledim. Sabaha kadar sayabilirim. Evet, artık onlarca vegan peynir çeşidi var ve bir tanesinin tadı bile normal peynir etmiyor. Yanına yaklaşan çok fazla ürün var ama hepsi bu. O tadı almıyorsa. Pizza pizza gibi değil zaten başka bir şey. Evet, görünüm öyle belki ama vegan peynirler eriyince pek sıvılaşıyor. Şöyle çekiştire çekiştire uzamıyor. En basitinden bir sandviç bile hazırlasan aynı etkiyi bırakmıyor. Gerçi şirden mayası denilen şeyin gerçekte ne olduğunu öğrenince aşırı derecede canım sıkıldı. Binlerce yıldır peynir yapımında kullanılan şirden; süt emen kuzu, oğlak, buzağı gibi hayvanların midelerinde bulunan ve anne sütünü sindirmeleri için enzim üreten bir bölüm

imiş. Şimdilerde fabrika üretimi peynirlerde şirden mayası kullanılmıyor. Ancak makbul olan geleneksel olarak şirden mayasıyla yapılan peynir.

Ben peynirsiz yaşamamın yollarını keşfettim neyse ki, ama çok sıkıştığımda ağzıma attığım bir dilim pizzanın benim hayattaki vegan duruşuma bir maraz getirdiğini zannetmiyorum. Aşırı sosyalim, dolayısıyla bazen çaresiz kaldığım anlarım oluyor. O zaman da akışına bırakıyorum şahsen. Ne bileyim kışın çok üşüdüğüm hâlde kaz tüyü mont almıyorum, deri montlarımı sattım, deri kullanmıyorum. Hiçbir şekilde et, süt, yumurta, bal tüketmiyorum. Ayda yılda bir aç kalınca yediğim pizza dilimi beni bu yoldan uzaklaştırır mı, bilmiyorum.

Yine çok sevdiğim bir arkadaşımın evinde saatlerce sigara içmişken ardından gelen tatlı krizinde uzatılan iki küçük parça dondurmanın neden yapıldığını sorgulamıyorum. O saatte ve o kafayla zaten pek soru soracak gücü kalmıyor insanın. Bu ürünleri ne evime alırım ne herhangi bir şekilde desteklerim ama mutlu günlerde uzaktan bakan bir tipe dönüşmek istemiyorum, çok özür dilerim. Ayda bir gece veganlığımı unutup ortadaki tatlıya kaşığımla daldım diye dünyadaki tüm sorumsuz insanların vebalini üstleneceğimi sanmıyorum. Benim gibi, dayanma gücü çok da fazla olmayanlar için gerekli zamanlarda kullanılmak üzere bir joker olmalı sanki. Acil butonu gibi düşünün. Gecenin o saatinde aç kalmayı becerip, karnını doyurmak için eve dönene kadar bekleyecek iradeye sahip olmak isterdim ama ben de yok öyle bir durum. Nasıl olsa içki sonrası acıkınca yiyecek bir şey bulamıyorum diye bahane uydurup vegan olmasam daha mı iyiydi? Herkes aktivist olamıyor bu hayatta. Bazen yaşam tarzını en büyük silah olarak kullanabiliyorsun.

Bu bir din değil, o yüzden de din gibi kesin kuralları varmışçasına hareket edilmesini doğru bulmuyorum. Kaldı ki din olgusu genel olarak insanların en kolay kuralları uyguladığı, zorlarını ise görmezden geldiği bir şey değil mi? Kurban Bayramı gelince birçok insan günahları affedilsin diye hayvanların boğazını kesmeye koşar ama bütün bir yıl boyunca kul hakkı gözetmez, paylaşmaz, iyi düşünmez. Her şeyi kurban sayesinde çözeceğini düşünür. Tüm dinlerde var bu kurban olayı; biz koyun kesiyoruz, Hristiyan'ı hindi. Olan zavallı hayvanlara oluyor yine.

Ben biraz da s*kerler diyerek vegan oldum. Başıma gelecekleri önceden hesaplamamıştım. Ama *Game Changers*'ı izledikten sonra hayvanlara yaptıklarımızı öyle bir düşündüm ki, kendimden utandım. Benim için daha kolaydı, evet. O zamana kadar vejetaryen beslenmişim için vazgeçeceğim şey sayısı azdı. Ne kaldı ki geriye diye hızlıca bir düşündüm; Et yemiyordum, süt tüketmiyordum. Peynir, bal ve yumurta üçlüsünden vazgeçmek zor gelmedi. Yani aslında zor geldi ama hayvanların benim yüzünden bu şartlarda yaşamasını yüreğim kaldırmadı da diyebiliriz.

Sabahları yediğim yumurtadan uzaklaşmak çok da zor olmadı, hatta en kolay yumurtayı bıraktım diyebilirim. Ama tabii bütün güzel tatlıların içinde yumurta olduğu gerçeğini es geçmemek gerekir. İlk pastane ziyaretimde yiyecek bir şey bulamamak kötü bir deneyimdi. Arada sırada bazı dükkânlarda tatsız tuzsuz vegan kurabiyelere rastlıyordum o kadar. Bunun mantığını da hiç kuramadım, vegansın diye canın pasta çekmiyor mu yani? Neden tatsız bir diyet kurabiyesi düşüyor payıma? Neyse ki simitte yumurta yok. O zaman veganlık konusunda kartlar yeniden dağıtılabilirdi.

Günah çıkartmak gibi gelebilir ama gelsin; ben sadece kendimi anlatmak istiyorum. Veganların bildiği gibi “veganım” dedikten sonra zincirleme karşılaştığın sorular vardır. İnsanların merakını cezbeden ama bir yandan da içlerini rahatlatmak için sorduğu sorular. Bu soruları uzun uzun cevaplayıp akıllarında negatif soru işareti kalmamasını sağlamak büyük efor gerektiriyor bir kere. Çünkü karşıdaki insan bilgisiz olunca konuyu olur olmaz yerlere çekip seni delirtebiliyor. Kendisi her şeyi yerken, senin çok acıktığın için ağzına attığın ekmekte yumurta olması onu gerebiliyor mesela. Mantık arayıp bulamadığın çok an yaşıyor. Tüm bunların bir getirisi olmalı diye düşünüp ufak kaçamaklar yapmayı hoş gördüm. Her şeyi de ben yapmayayım, dünyanın tüm yükünü ben sırtlanmayayım ne dersiniz? Sadece bir bireyim ve dünyayı kurtarmak tek amacım değil. (*Amaçlarımdan biri sadece.*) Ben güzel bir hayat da yaşamak istiyorum. Dünyanın tüm yükünü üstlenemem ya! Canım çekecek bir pozisyonda kalırsam yerim valla. Hiç acımam. Yılda birkaç gün onları peynir ya da çikolata formunda aldattığım için tüm hayvanlardan özür dilerim. Bazen de doğum günü pastası formunda tabii. Arkadaşlarımla o mutlu gününe eşlik etmeyeyim mi yani. Ortaya gelen lezzetli pasta alkışlar içinde kesilmeye gidince salonu mu terk edeyim, ne yapayım? Ermiş bir *vegan* olmayı çok isterdim ama değilim.

Kendini vegan olarak tanıtan bir kız karşımda ton balığı tartar yemişti, onu hiç unutamıyorum. Yunanistan’a geldi diye deniz ürünleri tabağı götüren bir vegan da tanıdım. Bu yüzden ufak kaçamaklar için kendimi strese sokamayacağım. Siz de sokmayın. Zaten kaçamakla başlıyorsun, bir süre sonra da midenin almadığını görüyorsun. Kendi yarattığın mucizeye inanamayacaksın.

İlk olarak yoğurdu bıraktın diyelim. Bir süre sonra canın istemiyor evet ama gün geliyor pilavın yanında bir kaşık alayım da eski günleri anayım diyebilirsiniz. Ne oluyor, göbeğin davul gibi şişiyor! Büyük olasılıkla miden o sırada “Ne yedirdin bana şerefsiz” diyerek yüzünü ekşitiyor. Ya da yumurtayı bıraktın ve aylar sonra canın çekti, waffle yiyeceksin diyelim. Hemen miden bozuluyor. Hani üst üste milyonlarca abur cubur yediğin zaman sana cırcır olarak geri döner ya tam olarak o kıvama gelmesen bile o renge yakın bir pantoneye dönüyorsun. Vücudun sana saçmaladığını bir şekilde gösteriyor.

Hep söylediğim gibi veganlık bir yol. İlk önce kendine göre taşları diziyorsun, sonrası zaten otoban gibi rahat ve konforlu.

Evet, veganlar sinirli!

Deniyor ki, arkadaşlarla kurulan sofrada keyifli keyifli yer içilirken bir anda bize “Nasıl yiyorsunuz o cese-di?” diyerek yemeği boğazımıza diziıyorlar. Bunu kimler yapıyor; tabii ki veganlar! Ne çılgınca öyle değil mi? Sanırsın vegan değil ruh hastasıyız. Bu suçlamalar aslında tipik bir savunma mekanizması ama karşı tarafa bu gerçeği anlatmak öyle kolay değil. Sanki o konunun bir başlangıcı yokmuş, insanların üzerine gidip onları tetiklememiş gibi konuşuyorlar. Esra Ceyhan’a katılıp bir anda ayağa kalkıp yerlerde dönmeye başlayan Sabri Bey gibi deliriyoruz sanki biz.

Hayır efendim biz delirmiyoruz, siz delirtiyorsunuz!

Hayvansal tüketimi bıraktığınızda çevrenizdekilerin saldırgan şakalarına şahit oluyorsunuz. Hani sigarayı bıraktığınız ilk hafta lavuk bir arkadaşınız “Ben seni gelecek hafta görürüm, nasıl sigara sigara diye ağlayacaksın” diye “güzel” dileklerini belirtir ya. *(Bu insanlara arkadaş diyor olmamız ağız alışkanlığı diye düşünüyorum.)* Konu biraz da psikolojik zorbalığa girdiği için bu tip esprilerden hiçbir zaman hoşlanmadım.

Acaba gerçekten olay bizim sinirimizden dolayı mı öyle geliyor. Ben kendi hayatımdan örnekler vereyim. Evet, vegan hâlinle cidden arkadaşlarınla et lokantasına gidebilirsin *(ki bunu bile saçma bulan meczuplar var.)* Vegan hâlinle kebabçıda ne işi varmış! Şimdi hiç tanımadığınız ama hayatınıza müdahalede bulunmaya çalışan böyle birine “Sana ne zekâi, sana mı soracağım?” dediğimde ben sinirli vegan mı oluyorum? Neden?

Hiçbir zaman sosyalliğimi etkileyecek hareketlerde bulunmadım doğrusu. Yakın arkadaşlarımla her zaman

rakı balık yapılan yerlerde buluştum. Onlar balığını yedi ben de mezemi. Rakı ve muhabbet bizi birleştirdi. Pek tabii her masada konu vegan olmaya, vegan tercihlere de geldi. Kavga da çıktı hatta. Masamda yenilene içilene karışacak, ortamın güzelliğini kaçırarak biri değilim. Hiçbir zaman öyle biri olmadım. Hiç hoşlanmam ama arkadaşımın o an arabesque saati geldiyse onunla efkârlanırım. Benim için anlar önemli. Söylediğim tek şey vardır, masamızda kuzu yemeyin. Kuzular bence dünyanın en tatlı yaratıkları ve yerleri yemek masası değil! Buna sürekli karşı çıkarım, saygı göstermeyen de olmaz.

Et yiyen ve yemeyen arasında çatışma olmasını da anlayamıyorum. Birlikte hareket edebilsek keşke. Biliyorum, sinirlenmeden çok uzun konuşabilmek de pek mümkün değil. Çünkü iki taraftan biri anlamak yerine dalga geçme ya da aşağılama girişiminde bulununca ipler kopuyor. İnandığımız şeyi savunurken küstah tavırlara, cahilce konuşmalara maruz kalınca sinirler geri geliyor. Ne kadar uzak durmayı denesem de savaş alanına çekildiğin anlar oluyor.

Tabii ki ben de değerlerimi kaşıyan biriyle saçma bir tartışma yaşadım. Atina'ya gelen arkadaşımın arkadaşşı Cemal kod adlı biri diyeyim. "Bir gün kuzu yemezseniz ölmezsiniz" dedim. Bana "Kuzu yenmez mi yaa, etten çok süt o zaten, düşünsene taze taze" diye güzelim hayvanı anlatmaya başladı. Evet, sorun da o ya, kuzu dediğin daha süt emen bir bebek. Bebekleri yiyecek kadar aciz olmamalıyız bence. Bu diyeceğim ne kadar doğru bilmiyorum ama vahşiliğin bile bir dozu olmalı!

Biliyorum, her ortamda gerekli gereksiz "Veganım ben!" diyerek öncelik isteyen bir kafa da var. "Anneyim ben, anne" diye kendini diğerlerinden üstün gören kadın iticiliğine sahip veganlardan bahsediyorum. Sorulmadığı

hâlde vegan olduğunun altını çizip, diğer insanlara iç-ten içe üstünlük taslayan vegan tanıdıklarım da bir hayli fazla. Hani onların, sigaranız var mı diyen birine kibirli bir havayla, “Ben kullanmıyorum” diyenlerle benzer kişilikleri olduğunu düşünüyorum. Küresel ideolojinin hegemonya yoluyla tek tipleştirme çabasını görüyorum ve buna karşı çıkıyorum. Yıllarca televizyonda eşcinselleri aynı kıyafet ve tavırla tek tipleştirmeye çalıştılar ki hâlâ tüm TV dizilerinde gay karakter dedikodu peşinde, ortalık karıştırmaktan hoşlanan neşeli bir tip olarak gösteriyor. Veganların sinirli bilinip espri konusu yapılmasını da geneli itibarsızlaştırmaya çalışan basit bir hareket olarak görüyorum.

Et yenmez mi!

Oturmuşsun yemek masasına, yeni yolunda ilk toplu yemeğin belki de. Hemen biri atlar; “Ee, sen et yemeyecek misin şimdi? Köfte falan da mı? Nar gibi ızgara olmuş etin üzerine mis gibi kekiği basıp yiyeceğiz, sen ne yapacaksın? Salatanın suyuna ekmeğini mi banacaksın? O bile etsiz çekilmez ki! Siz veganlar da ağzınızın tadını hiç bilmiyorsunuz,” şeklinde giden bir kâbus yaşadım mesela.

Şimdi bu cümlede arkadaş sofrasında dalga geçildiğime mi yanayım, arkadaşlarımın beni anlamak yerine komedi malzemesi yapmasına mı? Yoksa karşımdakinin veganları “ağız tadını bilmemekle” suçlamasına mı? Veganların eti sevmediği için değil, hayvanlara olan saygısından, etik sebeplerden dolayı uzak durduğunun bile farkında olmayan arkadaşlar, arkadaşlarımız! Gel de işin içinden çık!

Bayramlarda espri niyetine gönderilen “Sana gelen etleri de bana gönder, sen yemezsin nasıl olsa” diyenler bile oldu; ki hayatımda bir kere bile kurban eti getiren komşum olmadı (*Çok şükür.*) Zaten yanında durmasını dilediğin arkadaşlarının, tercihinden dolayı seninle dalga geçiyor olması gayet ağırken, hiç tanımadığın insanlar üzerine gelince kaşın, gözün şöyle bir titriyor. Dizilerdeki hayal görme sahneleri gibi elindeki çatalı burnuna saplama ihtiyacı hissedebileceğiniz insanlar çıkıyor karşınıza.

Hiçbir dayanağı olmadan cahil cahil konuşmalara sinirleniyorsunuz elbette. Bunun çok normal olduğunu bir soruyla açıklamak istiyorum: Siz sokak röportajlarını izlerken “Telefonu çıkart bakayım,” diyen amcalara kızmıyor musunuz? “Ekmek alacak param yok,” deyip sonrasında suçu muhalefete atabilme yetisine sahip, dünyadan

haberi bile olmayan tipler sinirinizi zıplatmıyor mu? E bizim ne günahımız var, ağaç kovuğundan çıkmadık ya! Her on kişiden birinden “Ama bitkilerin de canı var,” klişesini duymak kolay mı? Bu lafı duyunca bozuk bir yemek koklamış gibi midem kalkıyor artık. Leş gibi cehalet koktu demek istiyorum ama olmuyor. Hani bir insan gırtlığı kesilen kuzu ile topraktan sökülen ıspanağı nasıl bir tutar diyorsunuz. Sonra herif geçiyor karşına; “Benim iki köfte ile aldığım besini sen 20 kilo mercimekle alamazsın,” diyor mesela. Bilmemek ne güzel bir şey değil mi, derya deniz, uydur uydur ipe diz.

Ama bunları söylersen sana “Yok öyle şey!” diyecek, “Kim demiş?” diyecek, diyecek de diyecek. Bu insanlar hayatın her dalında öyle, hep varlar. Ben çok uzun yıllarımı böyle bir arkadaş modeliyle geçirdiğim için antrenmanlıyım. Beyaz bir objenin aslında kırmızı olduğuna inandıysa 20 kişi bir araya gelsek onun kırmızı olmadığını anlatamazdık ona. Ne salakmışım ki oturur bir güzel onun kırmızı olmadığını uzun uzun anlatırdım arkadaşşıma. Bıraksana o cahilliğine devam etsin, sana ne. Arkadaşımla yaşadığım toksik ilişkinin hayat dersini şimdiki hayatımda uyguluyorum. Bu tip insanlar artık benim sinirimi bozamaz. Hem onlara beyaz değil kırmızı olduğunu göstersen ne olacak. Başka bir örnekle yine takılıp tökezleyecek sonuçta. Bu sadece kendime zarar.

Bu yüzden veganlık muhabbetlerinde sadece içimden “Salağa bak,” deyip geçiyorum artık. Ben kimseyi eğitmek ya da birine bir şey öğretmek için gelmedim dünyaya. Keşke öyle ulvi bir tarafım olduğuna inansam. Hafta sonu derse giderim, o zaman belki hayat daha kolay olur bana.

ABD’de vegan bir çift beş aylık bebeklerine sadece patates yedirerek onu açlıktan ölecek noktaya getirdikleri

için ceza aldı. O günlerde veganlar saldırı altına alındı. İki ruh hastası yüzünden bütün veganlara neler dendi neler. Et yiyenler dünyanın kanını emiyor, kimseden çıt yok; iki meczup aklını kaçırdı diye veganlık suçlanabiliyor. Hatta "Sağlıklı düşünen tek bir vegan görmedim ben," şeklinde yargısız infaz yapılabiliyor.

Bir gün bir arkadaşımın doğum gününde yemek me-selesi açıldı. Vegan bir arkadaşımın vegan yoğurttan ko-nuşurken hepçil biri atladi: "Siz neden hâlâ her şeyin adının başına vegan ekliyorsunuz? Başka bir şey de-yin! Vegan peynir, vegan yoğurt neden kullanıyorusu-nuz? Kullanmayın!" Emir kipli konuşuyor bayağı, şaka da değil üstelik. Sebebini soracak oluyorsun. Cevap; çün-kü peynir değil o, hayvansal ürün yok içinde. "Daha da iyi ya, herhangi bir hayvanı sömürmüyoruz ama yine de peynir ihtiyacımızı karşılıyor. Bu seni neden rahat-sız ediyor?" diyorum. Bu sefer cevap yok. "Peki Tanrım, peynir demeyiz," dedim en sonunda. Çünkü tanrıçılık oynayas geliyor bence bu insanların. Soruyorum sana, bu delilik değil de ne? Bir topluluğun herhangi bir şeyi tanımlama biçimine karşı çıkıp hayır öyle demeyin, böy-le deyin demek aklınıza gelir mi hiç? Benim gerçekten gelmez. Desem bile bir süre sonra konu üzerinde düşü-nüp, böyle bir negatif enerjiyi zihnimde barındırdığım için utanırım herhâlde.

Yine bir gün yemekteyiz, millet ilk önce çok saygılı davrandı. Klasik! Et yemesek mi acaba bugün diye ha-valara girip, biz de veganlığı deneyelim bu öğünde diye başlayan muhabbet bir süre sonra menüdeki bütün et yemeklerinin söylenmesiyle devam etti. Neyse ben de bu tip masalarda diyorum ki, "Tabii ki et yiyebilirsiniz ama madem sordunuz ben kuzu yenen bir masayı pay-laşmak istemem, en azından kuzu yemeyin." Ben sanki

hassasiyetimi belli etmemişim gibi başladı bir adam ailesinin çiftliğinde yaptıkları kuzu çevirmeyi ballandıra ballandıra anlatmaya. Kuzular dağ kekiğiyle besleniyorlarmış, açık havada yaşıyorlarmış, çok sağlıklı ürünler yiyorlarmış. Nasıl tatlı oluyorlar falan, derken muhabbete kuzuların dört haftalıkken zorla sütten kesilip annelerinden ayrılmaları ve bir hafta sonra da kesilmeleriyle devam etti. Detaylar çoğalıp hoyratlaşınca artık dayanamadım; “Bir hayvanın beslenip bebekken kesilmesini daha ne kadar anlatmak istiyorsun?” diyebilirdim. Cevap olarak; “İşte et o zaman iyi oluyor ama,” dedi. Yapılan canilik değil de etin lezzeti daha önemli onlar için. Annesinden ayrılan bir yavru ve daha hayatı yeni tanımaya başladığı günlerde hayatının ondan çalınması falan önemli değil, önemli olan lezzeti! Lezzet dediğin nedir yahu, yeterince tuz ve baharatla lezzetsiz bir şey ortaya çıkarmak gayet zorken, yaşanan vahşetin bu şekilde üstünün örtülmesi bana gerçekten garip geliyor. Yani konu herkes için garip de üzerine biraz düşünülmesi lazım.

Twitter’da da bir tip var, Atina’da yaşadığı için takip etmeye başladım. Tanıdıkça içinde müthiş bir faşist olduğunu gördüm ama yine de takibe devam ettim. (*E biraz da hoş bir tipti, serseri severiz!*) Kendini çok saygılı, eşitlikten yana biri olarak görenlerden. Sanırsın özgürlük elçisi. İyi bir şeyler söyleyip “ama” ile devam ederek, söylediği güzel sözlerin içine eden insanlardan işte, bilirsiniz. Neyse bu sürekli her bulduğu boşlukta veganlara çakıyor (*ama gerçekten her bulduğu boşlukta!*) Veganlar neden böyle, veganlar neden şöyle diye. Her seferinde de ben ya da başka bir vegan kibar hareketlerle çocuğun dimağını açması için çalışıyoruz. Ama ne mümkün. Lafları yiyor ama asla pes etmiyor.

Bir gün bir video yayınladı. Nasıl kibar, nasıl tatlı konuşuyor. “Herkes uç noktalarda yaşıyor Türkiye’de. Bunu dışarıdan göremiyor olabilirsiniz, bu yüzden Yunanistan’da yaşayan biri olarak söylemeliyim ki çok abartıyorsunuz,” diye genele hitaben yaptığı konuşmayı veganlara bağlayınca ben şok! “Hangimiz daha çok veganız diye yarışa girmenize gerek yok *(ki burada haklı olduğu tipleri ben de tanıyorum ve seviyorum)*. Ben çok veganım, inekten bile daha çok ot yiyorum,” diyerek dalgasını geçti ve şöyle buyurdu; “Vegan ol ama sakın de ol aynı zamanda.” Ne? Vegan olabilirmişiz ama bunu her an ortaya koymak zorunda değildik. Bahsettiğim kişinin hesabı et fotoğraflarıyla dolu bu arada. Türkiye’de de olan yemeklerin Yunan versiyonunu veriyor hesapta ama başka bir gözle bakıldığında ceset propaganda-sı yaptığının farkında bile değil. Hani nasıl derler, çocuk evde yok!

Bu insanlar aslında öz olarak “Kadın herkesin içinde kahrkaha atmasın,” diyen politikacıdan hiç farklı değil. “Hadi yine iyisin, hayatını sürmene izin veriyorum ama benim istediğim şartlarda! Sevgili olabilirsin ama el ele etrafta gezme! LGBTİ olabilirsin ama öyle giyinme! Ben de hayvanseverim ama sokak köpekleri ortadan kaldırılmalı!” diyen tiplerden yani. Algısı o düzeyde.

Araştırmadım ama bu tip insanların müthiş bir ego sorunu olmalı ikili ilişkilerinde. Vegan olsun ama doğruları söylemesin! Vegan olsun ama vegan peynir demesin. Vegan olsun ama et yenilen bir masada otursun! Böyle bir sürdürülebilirlik mümkün mü? Bence değil ama siz bilirsiniz. Biliyoruz ki bazı insanlar çok kalın kafalı. Anlatmakla çözülsün keşke, nerede!

Bir gün de Atina’ya tatile gelen bir arkadaşım ile buluşmuştum. Yeni vegan olduğum bir dönemdi. Konu

veganlığın zorluğuna gelince, “Ayakkabım yok,” diye yakındım. Hem işim hem çevrem gereği çok fazla davete gitmem gerektiği için kayda değer bir ayakkabı dola-bım vardır aslında. Gelgelelim vegan olduktan sonra kışın giyecek iki üç çift ayakkabım kaldı. Yenilerini almak ciddi bir bütçe gerektirdiği için bir süre idare etmek zorundaydım. Arkadaşım o sırada masanın üzerinde duran kulaklığını gösterip “Yalnız bunun içi de deri!” diyerek beni dumura uğrattı. Vegan olmadan önce 400 euro vererek aldığım kulaklığımın içi deri kaplıymış, fark etmemişim bile ama bu arkadaşşıma ânında dert olabilmiş! *(Bilmiyorum belki de ben fesadım.)*

Bir arkadaşşımla da Yunan Adalarını turluyordum. Gezimizin beşinci günü, her gün karşımda etleri lüpletmiş, bir kere bile ağzımı açıp bir şey söylememişim. Ama dolmuşum demek ki, bir gece yemek yerken onu sandalyesiyle birlikte denize atmak istedim. *(Yani denizin dibinde yemek yiyorduk, itebilirdim.)* Konsantre deterjan kullandığı için dünyanın plastik sorununa çözüm bulmuş gibi davrandı bütün gece. *(Denize itse miydim acaba, kendine gelir miydi?)*

Deterjanla birlikte artık plastik tüketimine ne kadar önem verdiğini, içini nasıl rahatlatıldığını anlattı durdu. Sonunda da baydı tabii. Okyanuslar kirlendiği için balık sayısı azalıyormuş vs. Bütün bunları tabağındaki koca balığı vahşice çatallarken anlatıyor olması olayı benzersiz kıldı. Denizin ve sualtı canlılarının sonunun gelmesinin, kullandığı azıcık plastik yüzünden değil, desteklediği sistemin dünyayı kirletmesi ve pek tabii hapur hupur bütün okyanusu yediği için olduğunu anlatmaya çalıştım. Ama yok, eve siparişlerde plastik çatal bıçak istemiyormuş, daha ne yapabilirmiş? Böyle kafa-kuyruk demeden, öttüre öttüre balığın cesedini sıyırmaktan

vazgeçersen, talep olmayınca balıkçılar da yavru mavru demeden bütün okyanusun dibini kazımdan vazgeçer belki, diyebilsem şık olacaktı ama yapamadım. "Hepimizin kendi içini rahatlatma yöntemi var, seninki de doldurulabilir sıvı deterjan kullanmak herhâlde dedim," bir sessizlik oldu. İşte tam o sırada sandalyesini itmeliydim (*sdsfdıfı içimde kalmış.*)

"Bir insanın bildiğini zannettiği bir şeyi öğrenmesi imkânsızdır."

Epiktetos

Ben bu durumu Kova burcunun karakteristik özelliği zannedirdim ama tam olarak burçla alakası yokmuş meğer. Çünkü Kovalar biraz öyledir bilirsiniz, her şeyi ama her şeyi onlar bilir. Nükleer tıptan da anlar Pakistan'daki ayaklanmadan da. Bir iklim mühendisi ile çevre hakkındaki tartışan ve abuk sabuk bir şeyi savunan bir Kova gördü bu gözler. Mühendis adam gayet net bir şekilde bilimden bahsederken Kova arkadaşım "Hayır, o öyle değil," deyip duruyordu. Bazı insanlar da Kova burçları gibi, beslenmeyi tam olarak bildiklerini zannedip kafalarını bildikleri yoldan çevirmiyorlar. Neden dersiniz; anneleri onları öyle büyötmüş. Annelerini de onların anneleri öyle büyötmüş. Şimdi itiraf edelim, X kuşağı ve öncesinin çocuk bakımı hakkında en ufak bir fikirleri ya da araştırmaları yok. Ne gördülerse o; araştırma gereği duymamışlar bile. (*Şimdiki anne babalar da çocuklarını yarış atı gibi hazırlıyor, hangisi daha sağlıklı bilemedim aslında.*)

Neyse, "Anneyim ben!" tribi çekemem, bu konuyu kapatmak istiyorum. Çünkü anlattığınız şeyler bu kişilerin gözünde, "Bunca yıldır bildiklerin yanlış," demekle aynı

kapıya çıkıyor. Bu da kişiyi alıngan bir tavra sokup saldırganlaştırıyor sanırım. Sen ne kadar sakın bir şekilde yanlış bildiklerini düzeltmeye çalışsan da karşındaki geriliyor. Gerilince sert cevap veriyor. Hem suçlu hem de güçlü olunca çıldırıyorsun tabii sen de.

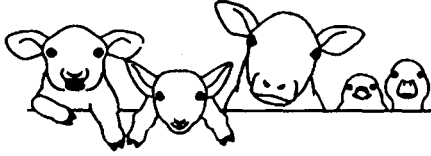
Ama çıldırtan veganlar da var, bunu da kabul edelim. *(Bu bölüm kabul günü gibi oldu, öyle değil mi?)* “Ya vegan-sındır ya katil,” görüşünden başka hiçbir şeye saygı duymayan insanları da anlamıyorum. Sanırsın vegan doğmuş, ağzına et sürmemiş, hep bu bilinç seviyesinde yaşamış. Sıfır toleransın kime, neye yararı olmuş bugüne kadar?

İnsanları korkutarak, soğutarak nereye varabileceğini zannediyor bu insanlar, anlamıyorum. Cidden eti bırakmaya çalıştığım günlerde böyle birine dönüşeceğimden dolayı çok korktuğumu söyleyebilirim. Hayvanların hakkını savunalım evet ama bunu dostça yapmazsak karşı tarafta bir etkisi olmayacağını da anlayalım artık.

Vegan olma niyetiyle yola çıkan insanlara sert ve değişmez yasaklarla yaklaşmak yerine, onlara cesaret verici telkinlerde bulunup daha yolun başından geri dönmelerini sağlamamız gerekiyor.

Ya hep ya hiç algısına değil de birlikte çok güzel bir dünyaya imza atabileceğimiz algısına oynamak, bunu yaymaya çalışmak bana daha mantıklı geliyor.

BÖLÜM 7



Sık karşılaşılan ve fenalık geçirten konular

Bir ortamda vegan olduğunuz anlaşıncı her 10 kişiden yedisi aynı konular hakkında sorar. Hem de öyle özgüvenli sorulardır ki bunlar sanki sen vegan olduğundan beri bu konuları hiç düşünmemişsindir.

“Proteini nereden alıyorsun?” ile başlayan seremoni seni çürütmek için doğada canlıların birbirini yiyerek yaşamasına ve meşhur “Ama bitkilerin de canı var,” saçmalığına kadar gelir. “Et yemediğin için sen de biraz abartmıyor musun?” diyenleri, “Tavuk da mı yemiyorsun, aa kıyma da mı yemiyorsun?” şeklinde sorular sorarak, ne diyeceğini bilemeyen ama bir yandan da anlamaya çalışmaları da unutmayalım. “Dışarıda yemek zor oluyor mu?” diye merakını giderenlerin de sayısı az değil. Sonuçta 10 senedir et yemesem de bunun üç senesi vegan olarak geçti. Veganlık hakkında konuşabilmek adına çömez sayılsam da meselenin hep bu sığ sulara bağlanıyor oluşuna gayet hâkimim.

Bunun dışında bir gün vegan olmaya karar vererseniz, öncesinde “Ama bitkilerin de canı var,” diyerek akılları sıra sizi zor duruma düşürmeye çalışacak zekâiler için

açıklama geliştirin. Yalnız önden uyarıyorum; doğal olarak düşük IQ sebebiyle böyle bir sonuca vardıkları için dert anlatmak hayli zor oluyor. Anlamak da istemiyorlar zaten; laf olsun torba dolsun, tek yaptıkları bu. Herkesin aklına gelen ilk sorunun bu olması durumu açıklamıyor mu zaten?

Hani zavallı Kılıçdaroğlu'nun hiç falsosu yoktur ve bu yüzden aynı malzemeyi ısıtıp ısıtıp "Ama o SGK'yı batırmıştı," diye söylenir ya bütün troller, bu da o hesap. Ben şahsen bu kafadaki birine olayın iç yüzünü anlatmayı başaramadım. Kendilerini rahat hissetmek adına bitkilerin acı çektiği gerçeğinin arkasına sığınmak onları rahatlatıyor olmalı. (*Çok da fifi!*) Cehaletle uğraşmak gerçekten zor arkadaşlar. Bu yüzden sinir sisteminize dikkat edin. Süt üretsinler diye zorla, düzenli olarak gebe bırakılan ineklerden haberi bile olmayan insanlar gelip sana akıl vermeye çalışacak. Burada sütleri sağılmazsa ineklerin patlayacağını düşünen bir kitleden bahsediyorum. Herkes vegan olursa dünyada hayvan popülasyonunda patlama olacağını düşünenler bile var. Zavallı çiftlik hayvanlarının market raflarına ürün olsunlar diye sürekli üretildikleri gerçeğini görmezden gelenler mesela! Ne güzel, herkes vegan olsa ölüm ve zarar gelme korkusu olmadan yaşayacak hayvanları kimse aklına getirmiyor.

Bitkiler acı çekiyor olabilir evet ama onlar hayvanlar gibi anne-çocuk ilişkisi geliştirmiyor. Boğazları kesilmeden önce çığlık atıp, ölüme karşı durmuyorlar. Arkadaşları kesilirken korkuyla bakıp sıra bize gelmesin diye çırpınmıyorlar. Bu konuyu savunanların kafasını anlamaya çalışmıyorum açıkçası. "Et yemiyorum," dediğim an, "Sen de bitki yiyorsun," diye çıkışmalarına bir anlam veremiyorum. Havada, karada ya da denizde yaşayan hayvanların her türlüşünü mideye indiren

tayfanın bir de bizim bitkilerimize göz dikmiş olması manasız. Onlara basit bir dille canlı olan ne varsa hepsini öldürmeye niyetli olduklarını anlatmaya çalışıyorum. Ama bunun için çok fazla enerji harcamam. İnsanlar gerçeği görmemek için kendilerine bahane üretmeye ve seninle dikleşmeye devam ediyor genelde.

Herkes marketten alışveriş yaptığı ve mezbahalarda olan biteni görmediği için rahat tabii. Market çalışanına "Bu hayvanı benim için güneş görmeyen, havasız kafeslere hapsedin ya da onu benim için lime lime edin," demiyorlar belki ama olan biten bu. Markette ürünü olsun diye gebe bırakılıyor hayvanlar. Sen yiyesin diye çocukları çalınıyor. Sen kullanacaksın diye üzerlerinde kimyasallar test ediliyor.

Bir de "Bu da senin inancın," diyen ve veganizme âdeta bir din sistemiymiş gibi bakanlar mevcut. İnanılan her şey gerçek olmayabilir, bu yüzden kimsenin inancı sorgulanmıyor zaten. Fakat veganların anlattığı hikâyeler, hayvanların yaşadıkları, gezegenimize verilen zararlar tamamen gerçek.

Sonra "Ormandaki aslana da karışıyor musunuz?" diyen bir grup var. Gülsem mi acısam mı bilemediğim bir başka grup daha. Niye aslana karışayım, ormanda mı yaşıyorum ben? Şehrin göbeğinde modern bir hayat yaşıyorken doğal hayatlarında takılan hayvanlara nasıl karışayım, hangi hakla karışayım? Ben topluluğuna üye olduğum insanların davranışlarını, yanlışlarını eleştirebilirim sadece. Diğer türlü altı doldurulamayan boş fikirler. Hani nasıl dilenci gördüğü zaman diklenip "Fakir değil bunlar, tembel! Ben nasıl çalışıyorum köpek gibi onlar da çalışsın kazansın!" diyerek içini rahatlatan tipler var ya. Çok da farklı değiller işte.

Peki proteini nereden alıyorsun?

Çürütülmesi en kolay ama bir o kadar da sinir bozucu sorulardan biri budur. Proteinin sadece hayvansal ürünlerde olduğunu zannetmek bilgi eksikliğinden kaynaklanıyor. (*Belki de protein eksikliğinden kaynaklanıyordur, emin olamadım.*) Dünya üzerinde bu kadar çeşit yemek varken, proteinin sadece et, süt ve yoğurttan geldiğini zannedenlere bir sürprizim var; vegan beslenirken protein almak o kadar kolay ki. Mesela mercimek, bir veganın başlıca yemeklerinden biri. 100 gramında 9-10 gram protein var hem de. Prof. Dr. Ayşe Baysal'ı, nam-ı diğer Mercimek Teyze'yi belli yaş grubundakiler hatırlar. Ayşe Baysal ta 1980'lerde her akşam TRT'ye çıkar, mercimeğin faydasını anlatır, mercimekli yemek tarifleri verirdi. Kendisinin mercimekli baklava bile yapmışlığı var. (*Kabul, o kadarı da fazla olabilir.*) İlk ondan duymuştum mercimeğin et yerine geçebileceğini. O zamanlar veganlığın v'si bile yoktu belki ama bazı gerçekler hiç değişmedi.

Mercimekten sonra tofu da en önemli protein kaynaklarından. Sade olarak yediğinde hiçbir şeye benzemeyen bir tadı var, evet. Tarifler bölümünde ağzınızın suyunu akıtacak tofu güzelleştirme operasyonları sunuyorum, merak etme. (*Biliyorum tofunun tadı berbat.*) Kuru yemişler (özellikle kaju ve badem), tohumlar, karabuğday, kepekli pirinç, yulaf ile avokado, brokoli, brüksel lahanası, kuşkonmaz, bezelye, karnabahar gibi sebzelerin protein durumu da harika.

Bununla beraber o çok övülen hayvansal proteinin böbrek ve karaciğerde hasara neden olduğu gerçeğini atlamayalım. Hayvansal proteinle birlikte vücudu muza, başta yüksek miktarda doymuş yağ olmak üzere

özellikle et ve sütle birlikte alınan büyüme hormonu, antibiyotik ve kanserojen maddeler de girmiş oluyor. Oysa protein ihtiyacını bitkisel besinlerden karşıladığında istenmeyen maddelerin hepsinden uzak durabiliyorsun.

Özellikle ağırlık kaldıranlar hayvansal protein almadan o kasları şişiremeyeceklerini düşünüyor ama garip bir şekilde olimpiyatlara katılan vegan sporcuların muhteşem vücutlarını ve performanslarını görmezden geliyorlar. Hem zaten otçul hayvanların da bütün protein ihtiyacını bitkilerden aldığını unutmamak lazım. Hayvan öldürmeden de dilediğiniz gibi bir vücuda sahip olunuyor. Hem vücut yapan arkadaşlarımın neredeyse hepsi kaslarını şişirmek için protein tozu kullanıyor. Piyasada vegan protein tozları da bulunduğuna göre ortada bir sorun yok diye düşünüyorum.

Vücut geliştirmeyi geçtim, performans sporlarında, dalında öncü isimler vegan besleniyor. Serena Williams, Novak Djokovic, Lewis Hamilton ve bizden de boksör Ünsal Arık vegan. Hayvansal kaynaklı gıdalardan arındırılmış bir beslenme programı şampiyonlar çıkarıyor-ken, oturduğun yerden "Proteini nereden alacağım?" tribinden vazgeç artık.

Protein en yüksek miktarda kinoa, kenevir tohumu, keten tohumu ve kabak çekirdeğinde bulunur. Vegan beslenerek proteinsiz kalacağını düşünmek en basit tabiriyle pimpiriklenmeden başka bir şey değil.

Bitkilerin de canı yok mu?

Beş yaşındaki yeğenim olsan böyle bir genellemeyi yapmanı garip karşılamam. Hatta bitkilerin canlı olduğunu düşündüğün için başını okşayıp alnından öper, seninle küçük yaştaki farkındalığın için gurur duyarım. Fakat yaşını başını almış biri bana bu cümleyi kurduğunda ilk şu soru aklıma geliyor; insanlar savundukları konu hakkında hiçbir şeyi düşünmeden de yaşayabiliyorlar, öyle mi?

Sığ sular en rahatı, anlıyorum. Ne av oluyorsun ne avcı, günlerin o şekilde geçiyor. Acıkma, uyuma, sevişme üçgeninde geçirilen hayatlar da var, pek çok tanıdığım böyle yaşıyor. Tavşan olacaklarına insan doğmuşlar gibi geliyor bana. Ama hayatı bir deniz gibi görecektir olursak, biraz daha derine inmenin, aslında kıyıda değil de okyanusta yaşadığını anlamanın bir zararı yok sanki. Hâliyle bir öğündeki porsiyonda kendinize göre lezzetli bir şey yiyeceksiniz diye bir hayvanı öldürmenin 'zulüm' olmadan asla mümkün olmadığını düşünmeden konuşuyor olmanız garibime gidiyor. Her gün milyonlarca hayvanın katledildiği/kullanıldığı bir sistemi destekleyip bir de bizim yediğimiz bitkiler üzerinden içinizi rahatlatamazsınız.

Bitkilerin canı yok mu, elbette var. Özellikle insan kendi yetiştirdiği zaman nasıl kıymete biniyor o bitkiler anlatamam. Terasta baktığım naneden, salatama koymak üzere bir parça koparmak istediğimde zorlanıyorum. Saksının hangi tarafı daha iyi büyümüş, neresinden koparmam daha mantıklı olur, bunları düşünüyorum. Dalı değil de yaprakları koparmaya çalışıyorum. Onun canlı olduğunu asla aklımdan çıkarmıyorum.

Hayvanların hissetme yetisine sahip olmaları onları başka kılıyor. Acıyı tıpkı bir insan gibi yaşayan, korkan, çaresiz hisseden, doğuran, yavrusu olan, sosyal ilişkiler kurabilen, gözü olan, anlamlı anlamlı bakan değerli hayvanların hayatlarının bilinçli olarak alınması konusuna karşı "Akıllı Bıdık"lık yapamazsınız! Ortada riyakâr bir durum olduğunun herkes farkında ama görmezlikten gelmeyi seçiyor.

Hayvanların bilinci var, bunu anlamak çok basit; kovaladığınız zaman kaçıyorlar. Mezbahalardaki videoları görmüşsünüzdür, annesini kesilirken izleyen danalar gözyaşı döküyor. Bitkiler de tamamen tepkisiz değil; konuşunca, yerlerini beğenmeyince bize bir şeyler anlatmaya çalışıyorlar, evet. Ama aynı şey değil. Ucundan kopardığım nanem her defasında yeni sürgün veriyor. Kanı dökülüp yok olmuyor ki! Önemli olan acı hissedip hissetmeme meselesinden öte bilinçli olup olmamaları.

Neredeyse denizden çıkan her şeyi ve çiftliklerde büyüyen tüm canlıları öldürüp yiyen birinin benim yediğim bitkiye takmasının arkasındaki psikoloji ancak kendini rahatlatma isteği olabilir. Kabak doğramak ile bir kuzunun gırtlakını kesip kan akıtmayı bir kefedetutanlarla insanlık bazında bir anlaşma sağlayabileceğimi sanmıyorum.

“Başka türlü demir ve B12 alamazsın,” yalanı

Et tüketmeyince kansız kalmıyorsun, süt içmiyorsun diye de kemik erimesiyle yaşamıyorsun. Gerçek bu. Kafamızdaki hurafelerden kurtulmanın zamanı geldi. Vücudumuzun kan üretebilmesi için sağlıklı olması gerekiyor, değil mi? Kemik iliğin görevini yerine getiriyorsa, böbreğin sağlıklıysa gerisi önemsiz. Çünkü kan yapımını uyaran hormon böbreklerde, kan hücreleri de kemik iliğinde üretilir. Sonra bir de kan yapımı için gerekli vitamin ve mineraller var. Demir, proteinler ve B12. Vücudumuzun üretmediği, dışarıdan almak zorunda olduğumuz bu elementlerin en sağlıklıısını bulmak önemli. Nasıl evde yaptığın kek iyi malzeme kullanınca daha lezzetli olup kabarıyorsa, bu da o hesap işte.

Peki, kan yapar diye yedirilen etlerin sence ne kadarı işe yarıyor? Bir kere artık üretim çiftliklerinde hayvanlara demir verilmiyor. Çünkü hayvana demir verilirse bu sefer hayvancağızın eti paketlenildiği zaman daha çabuk kararıyor. Yapılan araştırmalara göre biz tüketiciler pembe renkli, kanlı canlı etleri taze olarak algılıyormuşuz. Bu yüzden etlerin erken kararmasının satışı düşüreceğini önceden kestiren sistem, neredeyse 30 yıldan beri, kesilmeyi bekleyen hayvanların beslenme listesinden demiri çıkarmış. Yani “Et ye demir yapar,” sözü gerçekten bir babaanne sözüymüş. Çünkü herhâlde ette en son onların döneminde yüksek miktarda demir vardı. Ha bu arada çiftlik hayvanlarının demire ihtiyacı yok mu? Tabii ki var ama onlar da sadece paslı demirleri ya da kapı kollarını yalayarak bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyorlar. Her hâliyle eziyet yani.

Mercimek, kinoa, siyah fasulye, nohut, bulgur gibi sürekli elimizin altında olan yiyecekler demir bakımından zenginler. Ispanak, pazı, patates ve bezelyedeki demir miktarı da azımsanacak gibi değil. Kuru kayısı, kuru incir, kuru üzüm gibi meyveler ile badem ve kajudaki demiri de seve seve kullanırız.

Tam da bu noktada uzak durmamız gereken birkaç örnek vermem gerekiyor. Demir emilimini engelleyen şeylerin başında süt geliyor. Kalsiyum demir emilimini azalttığı için fazla süt ürünü kullanılması demir eksikliği yaratabilir. Sonra anne babalarımızın muhteşem âdeti olan; yemekten sonra çay içme bağımlılığına da son vermek gerekir. Çay ve kahvede bulunan kafein ve tanen demir emilimini engelliyor. Özellikle yemeklerden sonra içmek neredeyse aldığınız vitamini geri vermek gibi bir şey. “Ben alışkanlığımdan vazgeçemem,” diyorsan da yemeklerden sonra kafeinsiz kahve ya da kafeinsiz bitkisel çay gibi seçenekleri hayatına katabilirsin. Ek olarak sigara ve fazla içki tüketimi de vücudunun yeterince demir depolayamamasına neden olabilir.

Bir ara sosyal medyada çok fazla dalga geçilmişti ama döküm tencerede pişirilen yemeğin demir miktarını artırıyor olması gibi bir gerçek var. Her şeyi bir kenara bırakın, sağlıklı yemekler pişirmeye takmış birinin mutfağında döküm tencere olmak zorunda.

Çiftlik hayvanlarının fazla hareket edebilme imkânları olmadığı için etlerindeki protein miktarı da düşük oluyormuş. Buna bir çözüm bulmak isteyen yaratıcı insanoglu, bir ara hayvan yemlerine deli dana sebebiyle ölmüş hayvan eti karıştırıp başımıza deli dana hastalığını musallat etmişti, hatırlarsınız. Bu krizin ardından bu sefer Fransa’daki çiftliklerden korkunç haberler gelmeye başladı. Etteki protein miktarını artırabilmek amacıyla

ne yapacağını şaşırان gözü dönmüş çiftlik sahipleri hayvanların sağrısından mideye giden bir boru yerleştirip normalde yiyeceklerinden fazla miktarda yemi onlara yedirmeye kalkmıştı. Ancak meraklısı hatırlıyordur tabii, bu olay da gazetelerde geniş yer bulamadan üzeri örtüldü. Şimdi de yıllardır kan yapar diye algı yaratılan etin, demir ve proteinden yana fakir olması gerçeğinin üzeri örtölüyor.

100 gram soya fasulyesinde ya da 100 gram kabak çekirdeğinde 100 gram etten daha çok protein olduğunu söylesem elbet şaşırırsınız. Fasulye ve nohuttaki demirin ettekine oranla çok daha fazla olduğunu biliyor musunuz peki? Büyük olasılıkla bilmiyorsunuz çünkü sistem bunu öğrenmemizi istemiyor.

Son olarak B12 eksikliği meselesine de değinmeden olmaz.

İlk olarak çok önemli olan B vitamini alımından başlayalım. En başta söylemem gerekiyor ki B12 eksikliği sadece veganlara özgü bir kavram değil. Hayvansal ürün tüketenlerde de rahatlıkla görülebilir. B12 ve B2 vitaminlerini bitkilerde çok az bulabileceğiniz için takviyeleri beslenmeye katmanız şart. B12 vitamini etin kendisinden değil, bakterilerden alınabilen bir vitamin. B12'ye kan dolaşımı ve sinir sistemi için ihtiyacımız olduğundan ihtiyaç listesinin kırmızıyla yazılmış bölümünde yer almalı.

Yine demir gibi B12 de hayvanların üretebildiği bir şey değil. Biz de üretemiyoruz. Sadece doğadaki bakteriler tarafından üretilen B12, etten değil hayvana yapılan iğnelerden ve içine takviye karıştırılmış yemlerden geliyor. Doğada yaşayan hayvanlar B12 ihtiyaçlarını yedikleri yeşilliklerin ya da toprağın üzerindeki bakterilerden ediniyor. Fakat günümüzde insanların tükettiği otçul hayvanlar istedikleri gibi doğada dolaşmadığı için

takviye verilmesine ihtiyaç duyuyorlar. Evet, veganlar genelde B12 ihtiyaçlarını takviyeler aracılığıyla karşılıyor ama bu durum et tüketenler için de farklı değil aslında. Ben şahsen evde kombu ayı yaparak B vitamini seviyemi korudum. *(Evde kombu ayı yapmak o kadar kolay ki. Bunu bilmediğim günlerde kombu ayına harcadığım paralara gerçekten çok üzülüyorum.)*

B12 yetersizliği aynı zamanda depresyonu da tetikliyor. Zihinsel karışıklık, yorgunluk gibi etkileri olabileceği için eksikliğini yaşamamamız gereken bir vitamin. Eti bıraktığım ve yerine düzgün bir beslenme sistemi oturtmadığım ilk aylarda kendimi kötü hissettiğim bir döneme girdim. Normalde pozitif olmanın dayanılmaz hafifliğini tüm hayatıma adapte ettiğim hâlde o günleri unutamıyorum. Kolumu kaldıracak hâlim yoktu. Sanki derin bir havuzda karanlığa doğru battıkça batıyor gibi hissediyordum. Yeni beslenme sistemimle altı ayı doldurunca değerlerime baktırmak üzere gittiğim doktorum bana vücudumdaki B12'nin tamamen bittiğini ve bu depresyon hâlinin ondan kaynaklandığını söyledi. Hakikaten de birkaç iğne sonrası eski mutlu Oben'e dönmek şaşırtıcı oldu benim için.

O zaman vitaminlerin hayatımızdaki yerini daha iyi anladım, çünkü nedensiz mutsuzluk kadar kötüsü yok. Çözmeniz gereken sorunu bile bilmeden çuval gibi bekliyorsunuz bir kenarda. Her yerde bulabileceğiniz güçlendirilmiş tahıllar, beslenme mayası olarak geçen peynir kokulu besin mayası ve soyadan yapılan köftelerde B12 bolca bulunmakta. Eksikliği çok kötü, özellikle dikkat edin derim.

B2'yi ise bitkisel gıdalarda bulmak biraz daha kolay. Cilt ve göz sağlığı için önemli olan B2, aynı zamanda hücresel enerji üretimi için yararlı ve ulaşılması kolay.

Badem, muz, ıspanak, kuşkonmaz, brokoli, mantar, bezelye ve tam tahıllarda bolca bulunuyor.

Kendine bu konuda güvenmiyorsan B12 takviyelerine de sarılabilirsin. Ben düzenli bir vitamin kullanıcısı değilim ama iki ayda bir aylık kür yaparak B vitaminimi dışarıdan alıyorum. Tabii bu sisteme geçtiğinde önce kan değerlerine baktırmakta yarar var. Kolayca çözülen bu test sonrasında doktorun da yanlış giden bir şey varsa sana söyleyebilir. Beslenmeyi iyice öğrenip, vegan olduktan sonra yaptırdığım ilk testte doktorum bana “Ne yapıyorsan yapmaya devam et, değerlerin mükemmel,” demişti ve kendimi kırmızı kurdeleyle mezun olan bir öğrenci gibi hissetmiştim, ne yalan söyleyeyim.

Diğer en gerekli şeyler

Omega-3

Eti bırakma dönemimin başında, “Bari Omega-3’ü ak-satma,” diyenlerin gazına gelip haftada bir balık yeme-ye devam ettim. Balıktaki yağ asitleri EPA ve DHA’nın vücuduma yararını biliyordum ama bunların aslında ba-lık tarafından üretilmediğini, onun da denizdeki algler ve yosunlardan bu ihtiyacını karşıladığını bilmiyordum. Biz balığı, onun yediği yosun ve algleri elde etmek için yiyorsak neden balık yiyorum ben o zaman? O zamana kadar Omega-3’ün kaynağının hayvanlar değil de bitki-ler olduğunu da bilmiyordum. Semizotu, ceviz, keten to-humu, chia tohumunun Omega-3 kaynağı olması işime geldi. Çünkü zaten her sabah bitkisel sütte (semizotu hariç) tüm omega kaynaklarını koyuyordum. Yemek yaparken kullanılan yağ olarak keten tohumu, kanola yağı gibi yağlar kullanmak da önemliymiş.

Çinko

Bağıışıklık sistemini desteklemek, cilt sağlığı, DNA sente-zi ve protein üretimi için gerekli olduğu söylenen çinko, eksikliğinde boy kısalığı, tat ve koku alma duyularında sorunlar oluşması gibi sonuçlara yol açar. Vücudumuz çinkoyu depolayamadığı için ihtiyaç duyulan miktarın düzenli olarak alınması şart. Bu yüzden vegan beslen-mene katman gerekenlerin başında susam geliyor. Bolca sebze tüketildiğinde eksikliğini hissetmeyeceğin bir mi-neral. Ispanak, mantar, bamya, bezelye, kuşkonmaz ve mantar çinko bakımından zengin sebzeler. Bunun yanı sıra badem, yerfıstığı, ay çekirdeği ve kaju da zengin çin-ko içeriğine sahiptir.

K vitamini

Kemik ve kalp sağlığı adına önemli bir vitamin olarak kabul edilen K; ıspanak, pazı, brokoli, brüksel lahanası, karnabahar, kuşkonmaz, şalgam, maydanoz, hindiba gibi bitkilerde, bezelye, taze fasulye, soya fasulyesinde ve domateste bulunur.

Magnezyum

Eksikliği durumunda böbrek taşı, kramp oluşumunu tetikleyen; enerjinizi düşürerek depresyona bile sokabildiği söylenen magnezyum vücutta gerçekleşen kimyasal aktiviteler için vazgeçilmez bir mineral. Eskiden çok efor harcayacağımı bildiğim çalışma günlerinde takviye olarak aldığım magnezyum, ne mutlu ki bitkisel gıdaların önemli bir kısmında var. Kuru nane, ıspanak, kabak çekirdeği, keten tohumu, kimyon, susam, badem, avokado, muz gibi meyveler, lahana, hardal otu ve turp gibi bitkilerin yeşilliklerinde bulunuyor. %70 ve üstü kakaolu bitter çikolata, mercimek, fasulye, soya fasulyesi gibi kuru baklagiller kolay ulaşılabilen magnezyum kaynakları.

“En büyük kalsiyum kaynağı süt” abartısı

Biliyorsun, çocukluğumuzdan beri kafamıza itelenen şeylerin hiçbir gerçekliği olmadığını anlamaya büyümek diyoruz.

Ben ilkokuldayken, gelişmekte olan ekonomisi ve genç nüfusuyla ülkemizin dünyanın en büyük güçlerinden biri olacağı anlatılıyordu. Neredeyse 35 sene geçti hâlâ aynı şey anlatılıp duruluyor çocuklara. Olamaz mıyız? Her şey ekonomiyle halledilebilse keşke. Bilişim çağında varını yoğunu teknolojiye yatıran ülkeler kazanırken, bizim sadece beton dökme konusunda usta olmamız bizi gerçeklikten uzaklaştırıyor. Teknolojiden çok diyabet işlerine yatırım yapan bir ülkenin gelecek hakkında böbürlenmesi gerçek değil.

Peki en büyük kalsiyum kaynağı olarak gösterilen sütteki durum nedir? Aslında başka bir hayvanın yavrusuna ait olan şeyi içmenin etik olarak çok yanlış olduğu duygusu bir tarafa, süt içmenin bize sağladığı yararlar abartılıyor! Çocukluğumuzdan beri sütün en besleyici içecek olduğu söylenir ama inek bedeni kalsiyum üretme makinesi olmadığına göre sütteki kalsiyum nereden geliyor, hiç düşündünüz mü? Otlardan tabii ki. Yeşil yapraklı sebzeler en önemli kalsiyum kaynağıymış. Mesela süper besin olarak kabul edilen kıvrıkcık lahananın (kale) 100 gram çiğ yaprağında 132 mg kalsiyum bulunmakta. Pazı ve ıspanaktaki miktar da bir hayli fazla. Kalsiyumdan bahsetmişken bademi anmamak olmaz. 100 gramında 264 mg kalsiyum bulunuyor.

Hâlihazırda türlü işkencelere maruz kaldıkları çiftliklerde sömürülen ineklerin sütlerine daha fazla kalsiyum

geçsin diye onlara lahana ya da ıspanak yedirildiğini sanmıyorsunuz öyle değil mi? Açıkçası oralarda yaşatılan ineklere ot bile verilmediğini, genellikle yağı ya da suyu çıkarılmış yağlı tohum ve bitki artığıyla (küspe) beslendiklerini duyduğumda çok üzülmüştüm. Hatta bu yüzden ineklere kalsiyum kaynağı olarak mermer tozu veriliyormuş.

Amerikalı biyokimyacı Dr T. Colin Campbell'a göre süt, tüketmekte olduğumuz gıdalar arasında en zararlı olanı. Süt ticaretiyle uğraşan dünya markaları bu görüşe karşı çıksa da adı geçen doktorun Çin Tıp Akademisi, Cornell Üniversitesi ve Oxford Üniversitesi ile ortak olarak yürüttüğü çalışmanın sonuçları bir hayli inandırıcı. Campbell yaptığı araştırmada sütün ana protein maddesi olan kazeinin kanserojen madde olduğunu savunuyor. Aynı araştırmada bilindiği gibi sütteki kalsiyumun kemiklere iyi gelmediğini, aksine kemik erimesine sebep olduğunun da altını çiziyor. Yani süt aslında kemiklerdeki kalsiyumu tüketiyor, artırmıyor.

Asıl kaynağa yönelip kalsiyumu yeşilliklerden almak tansa, sadece gebe ve loğusa ineklerden alınan sütlerle beslenmek saçma değil mi? (*Sadece soruyorum.*) Bu ineklerden alınan sütleri içerek, hayvanın buzağısı beslensin diye ürettiği, gerekli bütün hormonları da almış oluyorsunuz. Sabah kahvaltıda süt peynir, öğlen akşam yoğurt ya da ayran içerek neredeyse günde üç öğün östrojene maruz kalmış oluyorsunuz. Buzağının büyümesi için gerekli olan bu büyüme hormonlarının insanlarda kanserli dokuların daha hızlı büyümesine neden olduğu da yine çok bilinmeyen gerçeklerden. Dr. Suat Erus'un YouTube kanalındaki "Yoğurt ve Peynirden Ânında Vazgeçmek için 5 Neden" başlıklı videosunu izlediğimde şaşkınlığım daha da arttı. Sütte bulunan trans yağın, normalde

abur cuburlarda izin verilen %1 oranından daha fazla olduğu gerçeğini bilmiyordum. Aynı videoda kahredici bir konu daha var ki; fazla süt elde edilsin diye hayvanın yavrusunun uzaklaştırıldığı gerçeği. Ben sabah süt içeyim diye bir yavru annesinden ayrılıyor, bu benim aklımdan alabileceği bir şey değil. “Dünyada başka bir türün sütünü içen insandan başka bir canlı yoktur,” diyen doktora katılmamak mümkün değil. Sistem için gerekli olan sütü almak için izlenen yol fazla acımasız değil mi?

Tüm bunlarla birlikte hayvansal gıda tüketenlerin bilmeden vücutlarına yaptıkları antibiyotik yüklemesi meselesi de var. Dünyada üretilen antibiyotik miktarının %70’inden fazlasının hayvanlara verildiği gerçeğiyle yüzleşecek olursak bilmeden aşırı antibiyotiğe maruz kaldığımızı da görebiliriz. Bizi hastalıklara karşı savunmasız bırakan antibiyotik direnci, hayvanlara verilen antibiyotiklerin bir sonucu. Hayvansal ürünlerdeki antibiyotik miktarı o kadar yüksek ki, düzenli tüketim hâlinde bağışsık florasında düzensizliklere, şiddetli alerjilere yol açabiliyor. Vücudun laktozu sindirememesinden oluşan şişkinlik, kabızlık ve huzursuz bağırsak sendromunu saymama gerek bile yok herhâlde. Neredeyse herkeste bulunan bu rahatsızlıkların nedenini anlamakta yarar var.

Hayvanların kendi yavruları için ürettiği süt ve süt ürünlerini tüketmeyi bırakmak etik ve sağlıklı yaşama doğru atılacak önemli bir adım. Çocukluktan beri takıntı hâlinde içtiğimiz bir şeyden uzaklaşmak biliyorum zor. Belki de tam olarak uzaklaşmadan, sadece hayvan temelli sütlerden bitki temelli olanlarına geçerek hem kendiniz hem de hayvanlar için huzurlu bir adım atabilirsiniz. Midende şişlik olmadan yaşayabiliyorsun aslında. Bunu görmek bile harika.

E arılar zaten bal yapmıyor mu?

Çocukluğumda en sevdiğim çizgi filmlerden biriydi Arı Maya. O ve arkadaşlarının çiçekler arasında geçen hayatına bayılırdım. Belki de sırf Arı Maya'yı hatırlatıyor diye balı çok sevdim hayatım boyunca. Sonra yaşımla ilerledikçe arıların dünya üzerindeki önemini öğrendim. Arılar bal toplamak için çiçek çiçek gezerken aynı zamanda tozlaşmaya sebep oluyor; erkek çiçek organlarında üretilen polenleri dişi çiçeklerde bulunan tepecik kısmına taşıyor. Böylece hayat devam ediyor.

Bütün bu değerleri önemsemeyip arılara kötü davrananları anlamıyorum. Atina'da bir süpermarkette arı tuzacı kâğıt kovanlardan görünce çok şaşırmıştım mesela. Kamp yapanlar kullansın diye üretilmiş büyük olasılıkla ama korkunç bir sistem. Yapışkanlı ve güzel kokulu kovana giren arı bir daha çıkamıyor. Meğer yaygın bir yöntemmiş ve Türkiye'de de satılıyor. Aynı şekilde Dominik Cumhuriyeti tatili sırasında kaldığım otelin arılara davranışı inanılmaz canımı sıkmıştı. Dominik'in anlatılamayacak kadar güzel doğasının ortasına kurulan Viva Wyndam Resort'taki oda kapımın hemen üstünde arı kovanı vardı. Tabii ki bir kovan arıyı karşımda görünce biraz ürktüm ama bir yandan da yapacak bir şey yok diye düşündüm. Çünkü sonuçta ben onların evine kalmaya gelmiştim. Biz insanlar olmasa onlar balta girmemiş ormanda bir güzel yaşayacaktı. Bir gün odama dönerken merdivende arı ölümlerine rastladım. Ağaçtan dökülmüş olgun meyveler gibi oraya buraya dağılmıştı cansız arılar. Kanlı bir olay yeri gibiydi odamın kapısı. Bir baktım otel yönetimi kovana ilaçlamış. Oda kapımı açınca girişte canlı kalmayı başaran birkaç arı hemen içeri girdi. Onları

balkon kapımı açarak diğer tarafa geçirmeyi başardım ama pek parlak değildi durumları. Umarım kurtarabilmişimdir. Evet, arılar kovanı işletme açısından manasız bir yere yapmıştı belki ama olduğu gibi taşınamaz mıydı yani? İnsanlar sadece kendi keyiflerini düşünerek başka hayvanların rahatını nasıl bozabiliyorlar? Öldürmeyi bir çare olarak görmek hastalıklı bir durum bence.

“Arılar yeryüzünden silinip giderse, insanoğlu yalnızca dört yıl yaşayabilir. Arılar olmazsa döllenme olmaz, hiçbir bitki, hiçbir hayvan, hiçbir insan olmaz,” diyen Einstein’a katılmamak mümkün mü? Dünyadaki gıdanın %90’ını sağlayan besin çeşitlerinden 82’si arılar tarafından döllendiğine göre bu konuyu ciddiye almamak olmaz.

Bu durumu öğrendiğimden beri arılara bakışım değişti. Evet, kahvaltı sofralarına dadandığı zaman sabah sabah küçük çaplı bir terör yaratıyorlar. Ama karınları acıktıysa ve biz kedi köpeklerle bir güzel yemeğimizi paylaşıyorsak arılarla neden böyle bir ilişkiye girmeyelim? Onların yiyeceği bir şeyi masanın yakınlarında bir yere koyup bizi rahat bırakmalarını sağlamak hiç de zor değil.

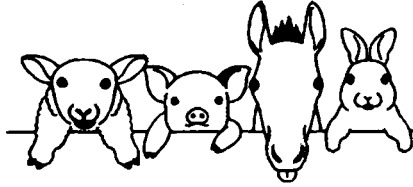
Günümüzde kullanılan tarım ilaçları sebebiyle hâlihazırda yaşama güçlüğü çeken arıların dünyadaki en önemli canlılardan biri olduğu gerçeğini kabul edip öyle devam etmek gerekiyor. Neredeyse kutsal olarak nitelendirebileceğimiz bir hayvanın haklarını korumak lazım. Peki biz ne yapıyoruz? Arıların kışı atlatabilmek için ürettiği balı çalıp kahvaltımızda ekmeğe sürüyoruz. Maksimum altı haftalık ömrü boyunca deli gibi çalışan ve sadece bir çay kaşığının 12’de biri kadar bal üreten işçi arının emeğinin üstüne konuyoruz. Bu arada kovanlardaki arılar aç bırakılmıyor. Kendi ballarını yemesinler diye şekerli suyla oyalanıyorlarmış, çok adice değil mi?

Kovanlar için çok önemli olan kraliçe arıların küçücük kutularda kargoyla üreticilere gönderiliyor olması gerçeği de canımı acıtmıştı. Üstelik kraliçe arı kaçmasın diye kanatlarının kırılıp uçmasının engelleniyor olması da başka bir gerçek.

Tabii sadece bal hırsızlığı değil yapılan, polen hırsızlığı da yapılıyor. Arılar kovanın girişine takılan polen tuzaklarından geçerken bacaklarındaki polenleri bırakıyor. Bu işlem sırasında arıların bacakları ya da kanatları kopabiliyor ve tuzak uzun süreli takılı kalırsa yavru arılara beslenecekleri polen kalmıyor.

Arılara bile rahat vermediğimiz için aşırı üzülüyorum. Kahvaltıda bal yerine reçel ya da marmelat kullanarak onlara yardımcı olmaya çalışıyorum. Bütün veganların yapmaya çalıştığı bir şey bu aslında. Kedi, köpek, kuzu ya da arı. Aralarında hiçbir fark olmadığını hatırlamak bu yolda rahat ilerlemenizi sağlıyor. Hepsi bu kadar basit.

BÖLÜM 8



Dışarıda yemek ve eve sipariş

Vegan olmak isteyenlerden en çok duyduğum bahanelerden biri de bu; her şey iyi güzel de dışarıda kendime yiyecek alternatifi bulmam çok zor değil mi? Ya da "Sürekli setteyim / okuldayım / iş yerindeyim. Nasıl kendime uygun yemek bulayım?"

Bunlar yerinde sorular tabii ki ama aynı zamanda yola çıktıktan sonra fazla bir önemi kalmayan sorular. İlk başta aç kalacakmışsın gibi geliyor belki evet, ama miden bu yeni düzene öyle bir alışıyor ki "Salata ile asla doymuyorum," serzenişlerinin nasıl yok olduğunu sen de göreceksin. Vücudun öyle bir terbiye oluyor ki, hiçbir şey yoksa açlığını kolaylıkla bastırabiliyorsun. Ekmek arası domates-peynir yapayım diye düşünmek yerine zamanla kafan havuçların kabuğunu soymaya ya da bir salatalığı yıkayıp yemeye çalışıyor.

En başta, bu yolun bitkisel gıdalardan geçtiğini kabullenip birbirinden lezzetli sebzelerle iyi anlaşman gerekiyor. Birçoğunun çiğ yenebildiğini fark ettiğimde çok sevinmiştim. Mesela brokoliye yıllarca çok alışamadım. Alışamamamın nedeni haşlanmış brokolinin bence hiçbir şeye benzememesiymiş. Çiğden üzerine zeytinyağı

ve limon gezdirerek hafif de baharat kattığım brokoli-
nin tadınaysa doyum olmuyor. Karnabahar da aynı şe-
kilde. Haşlanırken çıkardığı o koku beni benden aldığı
için yanına çok yaklaşmadığım bu sebze, meğer tavada
sotelenince dünyanın en lezzetli şeyi hâline geliyormuş.
Bunun gibi ağız tadına dair keşifleriniz zamanla yerine
oturuyor. Kendi midenizin gurmesi oluveriyorsunuz.
Gereken sadece birazcık sabır. Cidden o kadar zor de-
ğil, dünyada bu kadar vegan var ve hiçbirisi de yiyecek
bir şey bulamıyorum demiyor sonuçta, nasıl mantık?

Aslında Türkiye mutfağı vegan beslenmeye oldukça
uygun. Zeytinyağlılar var mesela, olmazsa olmaz. Bu lez-
zetli yemeklere biraz garnitür olarak bakılıyor ama en sağ-
lıklı yemek alternatiflerinden biri. Sonra tencere yemekle-
ri. İçine et koyulmamış nohut, mercimek, türlü çeşitleri ta-
dından yenmez. Tabii tüm bunların Türkiye’de etsiz alter-
natifini bulmak biraz zor. Hazır yemekçilerde de beanbur-
ger ya da beyond burger istediğinde farklı bir ızgarada pi-
şirmiyorlar ki. Hemen her sipariş sırasında veganlığın ne
olduğunu açıklamak zorunda kalmak da yorucu. Herkes
inceden dalgasını geçiyor, gülüyor. Bu genelde eğitimini
tamamlamamış kitlede daha fazla. Garsona; “Yumurta,
süt dâhil hayvansal hiçbir ürün olmasın,” dediğimde şefi-
ne sorup “Köfte getirebilirim, yumurtasızmış,” diyen olu-
yor. Hemen her şeye peynir rendelenmesi âdeti de bir baş-
ka sorun. Genelde tek tek o peynirleri ayıklayan taraf olu-
yorsun. (Üzerine ucuz kaşar peyniri rendelersen yemeğin daha
lezzetli olacağı inancını kim soktu bu insanların aklına acaba?)

Sorunu çözmek için, “Alerjim var,” yalanının arkasına
sığınmak en iyisi. Ben güven duyamadığım garson gör-
düğümde “Bak lütfen hayvansal hiçbir ürüne değmesin,
nefessiz kalıp bayılırım dükkânınızda,” diye gözlerini
korkutmak zorunda kalıyorum.

Bu arada garsonla iletişim kurmaktan çekinmemek gerekiyor. Yemek istediğiniz şeyi belirtirseniz yardımcı olabilirler; menüde olan bir ürünü farklı formlarda üretebilirler. Restoran şefleri de bu konuda yardımcı olmaktan büyük keyif alıyorlar aslında. Şöyle düşünün; onlar size yardımcı olabilmek için para alıyor. Bu yüzden çekinmek yok! Gülümseyin ve konuşmaya başlayın.

Türkiye’de malzeme ekletip çıkarmak çok basit, söylemeniz yeterli. Atina’da biraz zorlanıyorum açıkçası. Reçetesindeki malzemeler eksilince aynı tadı vermeyecekmiş gibi hissediyor galiba bazı aşçılar. Yunanlılar ile bütün yönlerimiz benzerken pratiklik konusunda aramızda dağlar var. Uğraştırma beni diyorlar belki de, onlar da haklı aslında.

Her koşulda evde yemek yapmak en kolay çözüm. Zamanla iyice alışıyorsun ve pratik bir şekilde yemek çeşitlerini döküyorsun ortaya. İstedığın kadar yağ koyduğun salata, salçasını kendin ayarladığın mercimek daha lezzetli oluyor hâliyle.

Ah o vegan olmayan arkadaşlar!

Birçok insan hayatına müdahale edilmesinden hoşlanmaz. Hele ki yaptıklarının yanlış olduğunun yüzlerine vurulmasından hiç ama hiç hoşlanmazlar. Tüm yaşam formlarının saygı hak ettiğini anladım. Tek başına anlamak yetmiyor tabii ki. Konunun bir hareket hâline gelmesi için insanları etkilemek de anlamak kadar önemli.

Hayvanları koruma konusundaki merhametimi dünyanın gerçeklerinden bihaber dostlarım için de sergilemeye karar verip insanlara sinirlenmemeye başladım. Eskiden az önce öldürdüğü ahtapotla gurur pozu veren arkadaşşıma DM'den söylemediğimi bırakmazdım ama şimdi ona vakit ayırıp ahtapotların ne kadar akıllı hayvanlar olduğunu anlatmak daha mantıklı geliyor. Çok şükür *Ahtapottan Öğrendiklerim (My Octopus Teacher)* belgeseli çıktı da güzelim hayvana karşı hayranlığını gizleyemeyenler zavallıyı yemekten vazgeçti. Dünyanın en hayran olunası hayvanlarından birini yemek mantık dışı!

Domuzlara ne demeli peki? Bir domuzun üç yaşında çocuk zekâsına sahip olduğunu düşünürsek, bu hayvan nasıl öldürülür, nasıl yenilebilir? Yenilemez! Prosciutto-mozarella-şarap üçlüsü harika olsa da yenilemez.

Ya ben hayatta en sevdiğim şey olan Haribo'dan bu şekilde vazgeçtim. (*Bak dünyada en sevdiğim şey diyorum, ötesi yok yani.*) Uçağa binmeden önce koca seyahat boyundan alıp yemeğe başlardım. Midem ağrımasa kendimi durdurabileceğimi hiç sanmıyorum. Et yemeyi bıraktığım dönemde bile yemekten vazgeçememiştim. Sonra bir gün internette en sevdiğim şekerlemenin nasıl üretildiğine dair bir video gördüm. Yarı baygın hayvanlar

bacaklarından asılmış ve adamlar derilerini tıraşlıyor. Meğer jelibonları üretmek için gerekli jelatin, hayvan derisi ve tendonlarından sağlanıyormuş. İçerisi tam bir sa-vaş alanı gibiydi. Benim zevk aldığım bir şeyin arka planının *slasher* korku filmlerini aratmayan bir tarafı olması çok saçma.

İşte ben de bu saçmalıklar yüzünden bıkip usanmadan etçil arkadaşlarıma vegan masalar kuruyorum. Böyle de inanılmaz keyifli rakı içilebileceğini, kaparıştta da muazzam bir pasta yenilebileceğini göstermeye çalışıyorum. Arkadaşlarım etkilenince mutlu oluyorum. Bir kısmı da yiyip içip “Ben zaten et tüketimini çok azalttım ayda bir kere falan,” yalanının arkasına saklanıyor. Bence ikimiz de bu cümlelerin yalan olduğunu biliyoruz ama şimdilik bu kandırmacaya ses çıkarmıyorum ve bir umut kafalarına dank etmesini bekliyorum.

Vegan olmayan bir ailede vegan olmak

Vegan olmak için motive olsan bile, sana yakın olanlardan alacağın tepkilerle ilgili bazı çekincelerin olabilir. Ailende işlerin yürümesi için birkaç ipucu ve kaynak:

Tüm aileler vegan bir yaşamı eşit derecede desteklemez. Bu genellikle bir veganın diyetiyle ilgili olumsuz efsanelerden ve bir aile içindeki geleneksel yemeklerin öneminden kaynaklanmaktadır. Atina'da tanıştığım Amerikalı Matt'in tüm ailesinin vegan olduğunu öğrendikten sonra mucizelere bir kez daha inandım. Aileden, önce 21 yaşındaki küçük kardeş Nolan et yemeyi bırakıyor, birkaç ay sonra da vegan oluyor. Nolan zamanla, aile yemeklerinde yaptığı konuşmalarla çekirdek kadroyu bu yeni dünyayla tanıştırıyor. Aile bireylerinin de kafası ne kadar açık ki yeni dünya görüşünü benimseyip yürürlüğe sokuyorlar. Amerika olunca her şey daha kolay tabii. Amerikalıların en önemli şeyi olan Şükran Günü yemeklerinde ne yapıyorsunuz diyorum, *tofurkey* denen tofudan yapılan hindiden alıp ailecek afiyetle yiyorlarmış. Hatta çoğunlukla onu bile satın almayıp sebze tabakları, salata ve güveçle zengin bir sofraya kuruyorlarmış. Bayramlarda hindi yemezsek ölmeyiz diye düşünmeleri hoşuma gitti şahsen.

Nihayetinde aile işi en zoru. Baban ya da amcan saçma bir şey söyler, layığıyla cevap da veremez, öyle kalırsın. Pek çok insan yiyeceklerinin nasıl üretildiğinden habersiz. Bu, herhangi bir efsaneyi temizler ve gerçekleri geri alınamaz bir şekilde belirtir.

Ailenizden alabileceğiniz her direnci araştırmanızı yaparak hafifletebilirsiniz. Vegan sağlığı hakkında

olabildiğince fazla bilgi edinin ve menünüzde bol miktarda B12, Omega-3 ve demir bulunduğundan emin olun.

Ailenizin geleneksel yiyeceklere olan saygısına gelince; veganizme alışmaları biraz zaman alabilir. Mümkün olduğunca saygılı olun ve hatta bazı geleneksel yemekleri vegan yapmayı deneyin. Bu, onlara o kadar uzakta olmadığınızı ve hâlâ önemli aile geleneklerinde yer alabileceğinizi gösterecektir.

Acımasız veganlar ete ceset diyor!

Yakın arkadaşlarımla hayvanlara yapılan sömürüler ve vegan beslenme üzerine muhabbet etmemiz normal. Hayatımda çok önemli bir yer kaplayan ve uzun süredir dost olarak gördüğüm hayvanların geleceği hakkında konuşmak ise benim için çok önemli.

Arkadaşlarım da benim gibi tartışılabilir insanlar olunca bazı veganların verdiği yüksek tepkileri de masaya yatırıyoruz zaman zaman. Genelde ortak sorun, etoburların yedikleri etleri veganların “ceset” olarak nitelendirmesi. Ceset olarak tanımlanan bir şey ister istemez huzur kaçırıyor ama veganlar bunu ortamda buz gibi bir hava estirmek üzere yapmıyor. Burada amaç acıtıcı da olsa doğruyu söylemek.

Yıllardır ölü hayvan bedenleri, organ parçaları bize çeşitli yollarla sunuldu. Kıyma dendi, kuşbaşı dendi, şnitzel, fileto, lokum gibi adlarla ne yediğin unutturulmaya çalışıldı. Türlü yemek programlarında pişirme metotları anlatıldı, ölü hayvan bedenlerini lime lime edip ondan yemekler uyduruldu ve olay normalize edildi. Yaşamasına izin verilse, senin gibi iki gözü, iki kulağı, anlama ve sevme yeteneği olan sevimli hayvanlar biz doyalım diye canlarından oluyor. Biz ceset diye nitelendirdiğimiz için değil, gerçekten ceset yediğini fark ettiğin için geriliyorsun aslında.

Çeşitli işlemlerden geçirilerek lezzetli bir alternatif hâlinde sana sunulan ölü hayvan parçaları, üzerinde düşünüldüğünde cazibesini yitiriyor normal olarak. Hayvansever olarak adlandırıyorsanız kendinizi YouTube’da sevimli kuzu videolarını izleyip akşamına tabağınızda ölü bir kuzuyla karşılaşmanın ne kadar saçma

İLİMLİ VEGAN

olduğunun ayırımına varmak zorundasınız. Ortada sistemin dayattığı bir gerçek var ve sırf başkaları bu durumun aymazlığına erken uyandı diye onlara kızmak olmaz. Nefretinizi veganların üzerinden çekip asıl sorumlulara yöneltirseniz, işte o an dünya güzelleşmeye başlayacak hepimiz için.

Veganlar niye her şeyi ete süte benzetmeye çalışıyor sorunsalı

Vegan yoğurt yapıp Twitter’da paylaştığı için linç yiyen hesaba yapılan yorumlar arasında şöyle bir cümle vardı: “Yoğurt gibi bu coğrafyanın kanına işlemiş bir besin maddesiyle kafanıza göre oynamanız kültür talanıdır.” (Ne?) Benim gibi, okuyan tüm veganları bir hayli eğlendiren bu yorum komik olsa da uzun süre benzer konularda duyar yiyince yoruluyoruz. Ben açıkçası buna benzeyen çoğu yorumda paralize oluyorum çünkü karşımdakinin mantık seviyesine inebilecek kadar hızlı bir sorti yapamıyorum.

Zevkimizden fedakârlık yapıp yemediklerimiz değil de tükettiğimiz şeyler bazı kesimleri sinir etmeye yebiliyor. Soya sütünden yoğurt, nohuttan köfte yapıyoruz diye kendimizi tatmin ettiğimizi söyleyen hatta bu tarifleri pişmanlıktan uydurduğumuzu söyleyip gülenlerin sayısı hiç de az değil. Kimsenin canına kast etmeden karnımızı doyuruyor olmak mı batıyor acaba insanlara? ‘Batmak’ bu konuda doğru bir kelime seçimi. Çünkü hiçbir zaman insanların yediğine/yemediğine laf söylemeyi aklıma bile getirmemişken, hayvansal ürün tüketmemek adına bulduğumuz çareler neden bazı insanları geriyor? Seni tetikleyen bir şey olmasa biriyle dalga geçmezsin öyle değil mi?

Meşhur menemen tartışmasını hatırlarsınız; soğanlı mı olur, soğansız mı diye diye sosyal medyada birbirini yedi millet. Yaygın bir yemeğe ekstra malzeme katıyor olmanın nasıl ve neden tartışma konusu yapılabileceğini aklım hâlâ almıyor. İngiliz kahvaltısını acı soslu mu yiyelim yoksa Worcestershire sosla mı yiyelim diye kavga

eden bir Londralı yoktur diye tahmin ediyorum. Ya da bolonez soslu makarnaya parmesan koyulur mu koyulmaz mı tartışmasına katılan bir İtalyan. Dünyada füzyon mutfağı denen kültür hızla gelişirken bu tartışmayı yapmak için vakit bulanlara tebrikler. Hayatım boyunca bamya sevemedim ama "Ay nasıl yiyorsunuz bu bam-yayı!" demek bir kere bile aklıma gelmedi. (*Yani içimden her zaman derim ama sesli olarak hiç söylemedim.*) Birilerinin bayılarak yediğini bildiğim bir şeyin hesabını sorma kafasını anlayamıyorum. Neyin hesabı ayrıca, zevklerin ve renklerin mi?

Bu konuda en iyi cevap Instagram'da dolanan bir meme'de verilmişti. Fotoğrafın üzerinde "Veganlar neden her şeyi ete benzetmeye çalışıyor?" yazıyordu. Cevap: Dildo kullanmak ile aynı nedenden dolayı. Çünkü kimsenin canını sıkmadan aynı dokuyu, aynı lezzeti aradıkları için... (*Anlamayana davul zurna az, ânı yaşandı mı yaşanmadı mı?*)

Şu konuda anlaşmak gerekiyor sanırım ki veganlar tadını sevmedikleri için etten vazgeçmiyorlar. Et, yumurta, süt gibi ürünleri lezzetli bulup bulmadıklarına göre hareket etmiyorlar. Veganlar; sadece karınları doysun diye hayvanların canının yanmasına gerek olmadığını bilincinde olan insanlar. Çoğu karar etik nedenlerle alınıyor. Tabii sağlık ve çevresel nedenler de burada önemli etkenlerden biri. Bir hayvanın canını almadan o öğünü geçirebilmenin nesi yanlış?

Sonuçta yıllarca sağlıklı diye dayatılan şeylerin bünyede alışkanlık yapması normal değil mi? Çocukluğundan beri tükettiğin bir şeyi doğal olarak arıyorsun. Yoğurt mesela, kaç sene boyunca her zeytinyağlının yanında tüketmişim, tabii ki arayacağım. Hiçbirimiz vegan olarak doğmadık, herkes gibi hayvan ürünleri içeren yemeklerle

büyüdük. Bolonez soslu makarnaya bayılırım ama danalar, kuzular artık ölmesin istiyorum diye bu zevkimden vaz mı geçmem lazım? Tabii ki hayır, soya kıyması ve baharatlar yardımıyla mis gibi yaparım makarnamı. Yahu eti bıraktıktan sonra Bologna'ya gittim ve çok sevdiğim bolonez soslu makarnanın yerinde tadına bakamadım ben, daha ötesi var mı? (*Valla en sevdiğim etli yemeklerden biridir ne yapabilirim?*)

Canımız çekse de daha fazla hayvan öldürülmesin diye bu yemeklere hayır diyebiliyor olmamız mı sinir bozuyor? Yoksa burada sinir bozan, güçlü bir karaktere sahip olmamız mı? Can almak, hayvanları sömürmek yerine kendimize alternatif üretiyor olmamız neden espri konusu olabiliyor. Valla bu konuda komedi unsuru olan veganlar değil, net. Onlarla dalga geçenler oturdukları yerden kıllarını bile kıpırdatmadan ahkâm kesmeye bir son verseler ne güzel olacak. Bu hayatın her safhasında işe yarayacak bir ipucu. İnsanlar veganlara bu kadar sinir olmanın altında yatan duygularla yüzleşmeli.

Bazen "Veganların baklagillerden işlenmiş sahte et tüketmelerini doğru bulmuyorum," gibi cümleler okuyorum ve gülüyorum hâliyle. Hepimizde padişah geni var galiba, kişisel zevklerimiz her neyse herkes buna uysun diye fermanlar savuruyoruz. Lütfen şu gerçeği kendine hatırlat: Veganlar öncelikle et yememeye değil hayvanların ıstırabını azaltmaya çalışıyor. Ortada bir sömürü alanı olmadan baklagillerden köfte yapıyor olmak sana neden batıyor, lütfen bunu düşün.

Kişisel fikrimi sorarsan tavuk budu ya da t-bone steak şeklinde üretilen vegan ürünleri manasız buluyorum. On küsur yıldır et yemeyen biri olarak bir kere bile içimden "Bir tavuk kanadı olsa da yesem," gibi bir düşünce geçmedi. Her şeyi geçtim hayvan ölüsüne

benzeyen bir şeyi tüketmenin bir vegan açısından hiçbir açıklaması olamaz. O ürünler yeni vegan olmuş bireyler için, ne yiyeceklerini bilemeyenler için üretiliyor gibi geliyor bana. Böylece insanlar yeme alışkanlıklarında dramatik değişiklikler yapmadan vegan beslenme sistemine geçmiş oluyor. Ete benzeyen ürünler aslında veganlar için değil, et yiyenleri vegan olmaya ikna etmek için üretiliyor. Eti bırakmaya karar verdiğin ilk haftalarda kendini zayıf hissettiğin, canının et çektiği günler yaşanabilir. Tıpkı yeni bir diyet uyguladığında burnunda bir dilim pasta tütmesi ya da sigarayı bıraktığında elinin sürekli pakete gitmesi gibi doğal bir şey. Bu durumda et yemeye geri dönmek yerine aynı lezzet ve benzer doku olduğu hâlde, suçluluk duygusunu barındırmayan sahte etlere sığınılabilir.

Vegan olmak sadece hayvanlarla ilgili değil, sağlıklı olmanın bilincinde olan bir vegan bu tip etlere çok yaklaştırmaz. Bitki bazlı proteinle üretilen etler normal ete göre sağlıklı olsa da pek parlak ürünler değil. Vegan olarak üretilen burgerler, sosisli sandviçler, salam ve köfteler arada sırada değişiklik adına tüketeteceğiniz ürünler. Odağınızda fasulyeler, sebze-meyve ve tahıllar olduğu için bu ürünlere çok ihtiyacınız olmuyor. Sonuçta etsiz junk food hâlâ junk food ve bu yüzden sınırlı alınması gerekiyor. Ayrıca biz de et yiyenler gibi ara sıra da olsa bir öğünü hızlı bir şekilde hazırlamak, uğraşmadan doymak istiyoruz. Bunda ne var? Sadece birkaç dakikada tavada ısıtılan bir ürünü kullanmanın nesi yanlış? İşlenmiş olsalar da protein dolular. Sonuç olarak acımasız yollarla üretilen hayvansal etlerin sırf lezzeti ya da dokusu daha iyi diye seçilmesi benim aklımın alabileceği bir şey değil.

Veganlara “Neden ete benzeyen şeyler yiyorsunuz?” demek ile Netflix izleyerek eşcinsel olabileceğine

inanmak benzer sıklıkta düşünceler. Gerçek hayatta insanları öldürmenin kötü olduğuna inanan insanlara “E neden o zaman konsolda Pubg oynuyorsunuz?” demek gibi bir şey.

Hayvanları kasıtlı olarak kullanmadığın sürece bu tip ürünlerden zevk alıyor olman yanlış bir şey değil. *(Bu konunun açıklanmasına ihtiyaç duymam da hiç sağlıklı değil.)*

Veganlar bir süre sonra sağlıklerini yitirip et yemeye başlıyorlar

Hayır efendim, böyle bir şey yok. Pek tabii vücudun için gerekli besinleri keşfetmediysen, kendini hamura vurduysan mümkün olabilir. Abim Gökhan Budak Çapa Tıp 1988 mezunu bir doktor. Kendisi benim birçok konuda idolüm ve kafa açanım olmakla beraber aynı zamanda gazetelere Altın Çocuk diye fotoğrafları çıkacak kadar zeki bir insan. Üniversiteye girerken tek tercih yapan biri filan yani, boyut oralarda, ulaşmak mümkün değil. Tamamen bilimdeki gerçekler üzerine hareket ettiği için vegan sistemini ona anlatmam çok zor oldu mesela. Abi diyorum böyle böyle gerçekler var, yok diyor bunların bilimsel kanıtları yok! E diyorum şu kadar insan bunu deniyor, böyle yaşıyorlar. Diyor, uzun vadede zararı olabilir, kimse bunu bilemez.

Tabii ki bana et ye diye bir baskısı olmadı ama onu vegan beslenmeye inandıramamak beni üzdü sadece. Sonraki senelerde düzenli olarak check-up sonuçlarımı kendisiyle paylaşınca bir durup nasıl ya demeye başladı! Piyasadaki birçok doktor da bu şekilde. İnandıkları bilimsel kuralların “Evet bu doğrudur” diye onaylamadığı her şeye karşı bir karşı duruşları var. Merak bile etmiyor birçoğu.

Canan Karatay mesela onu ye bunu ye, yumurtayı abart, koyabildiğin kadar tereyağ koy, yok inleye inleye ilik ye diyor. Bunlar çok garip şeyler. Tıp fakóltesinden mezun olduğu senenin değerleriyle ölçüm yapıyor bence. Dünyanın nereye geldiğinin farkında bile değil. Yumurtanın fazlasının zarar olduğuunu keşfettiğini söyleyen onlarca bilim insanı varken hâlâ günde on yumurta

yenebileceğini söyleyen birine inanmak kişinin kendi akıl sağlığına kalmış tabii. Ben bir şey diyemem.

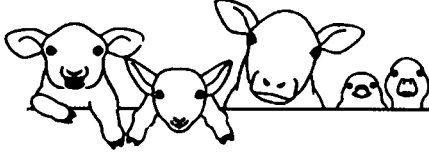
İstanbul ziyaretlerimden birinde kovid oldum. Arkadaşlarıma ve partilere olan özlemim yüzünden katıldığım GQ The Men of The Year gecesinden kaptığımı düşünüyorum. Çünkü geceye katılan oyuncuların çoğu o gecedan beş gün sonra setlerini iptal etmek zorunda kaldılar. Neyse ben de paşa paşa hastalığı kabullendim ve karantinaya aldım kendimi. O sırada Twitter'dan, Instagram'dan iyi niyetli olduğunu düşündüğüm arkadaşlarım yazmaya başladı: "Sana çorba getirelim. Biliyoruz içmezsin ama bu hastalığı en iyi kelle paçayla yenebilirsin. Lütfen bizi dinle," vs. Neden kelle paça derse- nize Karatay bir açıklamasında kovide karşı bu çorbayla korunabileceğimizi söylemiş de ondan. Yaklaşık bir sene aradan sonra İstanbul'a geldiğimde market raflarını konserve kelle paça çorbalarıyla dolu görünce şaşırmıştım. Milletin bu çorbaya düşkünlüğünün nereden geldiğini anlamamıştım ama sebebi buymuş.

Canan Hanım o kadar emin bir şekilde konuşuyor ki (Tabii ki doktorun söylemesi mi benim söylemem mi önemli!) Tabii ben kovid döneminde de yeşillik ve meyve tüketmemizi öneren profesörlere inanmayı seçtim. Açtım sanal marketi ne kadar sebze meyve varsa söyledim, bitkisel süt de edindim ve kendimi kampa aldım. Gerçekten de beş gün boyunca mükemmel beslendim. Yediklerimin hepsi topraktandı neredeyse. Nihayetinde doktorun başın ağrırsa bunu içebilirsin diye verdiği ağrı kesiciden bir tane bile almadan atlattım kovidi. Kelle paça ne yahu, ilk çağda mıyız? (*Hayvanın kafasından ve bacaklarından oluşan bir çorbayı içmek de artık yani yorumsuz!*)

Şimdi aşı olmadan kovidi hafif atlatıp, bakın bizi kandırıyorlar, aşı olmamıza gerek yoktu diyen tipler gibi

olmak istemem. Bu yüzden övünmüyorum. Evet, bu iş herkeste aynı gelişmiyor, bunu çok iyi biliyorum. Fakat sizin de denemeden etmeden, bir şans bile vermeden bir yaşam biçimine karşı çıkmanız çok mantıklı değil sanki. Sözüm doktorlara; biliyorum altı sene okul, dört sene ihtisas, mecburi hizmet vs. derken yenilikleri takip etmek içinizden gelmeyebilir. Çok da haklısınız bence. O kadar sene okuyabilsem bir daha kitap bile okumazdım belki de. Ama özellikle Twitter'da veganlıkla uzaktan yakından alakanız olmadığını gösteren açıklamalarda bulunuyorsunuz. Birkaç yıl sonra Doktor Oytun konumuna düşmek istemiyorsanız lütfen bilmediğiniz konularda ahkâm kesmeyin. Hem size kıl oluyoruz hem sizden duyduklarını arkasına alıp cahilliklerine cahillik katanlarla uğraşmak yoruyor. *(Teşekkürler!)*

BÖLÜM 9



Vegan beslenmenin bünyeye katacakları

Biz bu yolda yürüyerek evreni kurtaracağız evet ama fazla yorulmamak adına kendimize bakmamız da gerekiyor. Bitkisel beslenmenin insan vücuduna yararı konusunda sayısız araştırma, doktor raporu ya da bilimsel açıklama bulabilirsiniz. Genel anlamda anlatmam istenirse yaklaşık yüz kişi arasında sadece bir şanslı kişide bulunan uzun yaşam genlerine sahip biriysen istediğini yiyerek rüya gibi bir hayat geçirebilirsin. Ama benim gibi geri kalan %99'luk gruba giriyorsan yediğin içtiğin her şey seni ilgilendirmeli. En sağlıklı beslenme sistemi olarak belirtilen bitkisel yönlü beslenince hem bazı hastalıklara yakalanma riskini düşürüyor hem de hastalık süresini azaltabiliyorsun.

Dünyada insanlar en çok kalp ve damar hastalıkları nedeniyle hayatını kaybediyormuş. Ölüm nedenlerinin araştırıldığı listede ikinci sırada kanseri görüyoruz. Bitkisel ağırlıklı beslenince şeker ve kolesterol değerleri düşüyor, dolayısıyla damar tıkanıklığı olasılığı azalıyor. Kalp hastalığından ölüm oranınız dörtte bir oranında azalıyor. Kansere yakalanıp ölme riskiniz ise

%8 oranında azalıyor. Vegan beslenenlerde ise kanser riskinin %15 azaldığı bilinen bir bilimsel gerçek. Yağlı beslenmenin meme kanseri riskini %30 oranında artırdığı gözlemlenmiş. Tabii ki bu bahsedilenler vegan olup da kalitesiz abur cuburla hayatını geçirenleri kapsamıyor.

Diyabet, damar sertliği, romatizma gibi kronik hastalıkların insan ömrünü azalttığı da bir gerçek. Hayvansal beslenmenin kronik hastalık riskini artırdığı bilindiğine göre konu üzerinde biraz düşünmek fena olmaz. Hayatı seviyorum ve sırf bir iki dakikalığına sofrada kendimi tatmin edeceğim diye ömrümden çalmak istemiyorum. Bitkisel ve düşük kalorili yiyeceklerimle vücuduma gerekli bakımı yaptığımı düşünüyorum. Çünkü bu vücut daha uzun süre kullanma niyetindeyim. Bu şekilde şeker hastası olma olasılığımı ciddi bir şekilde düşürdüğümü biliyorum. Haftada bir kez et yiyor olmanın bile şeker hastası olma riskini %29 artırdığı gerçeğini atlama-mak lazım.

Şeker hastalığı deyip geçmeyelim; erkeklerde yaşlanınca ortaya çıkan bir hastalıkmiş gibi görülen prostat büyümesinin önemli nedenleri obezite, şeker hastalığı ve hayvansal ağırlıklı yağlı beslenmeymiş. Prostat sorunu olanların bitkisel beslenmeye geçmelerini öneririm. Özellikle sütün prostat kanserini tetiklediği bir gerçek. Kadınlarda ise meme kanseri riskini artırması gibi bilimsel gerçekler var. Konuyla ilgili sorunu olanlar vegan bir doktora başvurup olayın detaylarını öğrenmeli.

Elveda kabızlık

Özellikle çocukların ve kadınların en büyük problemlerinden biri olan kabızlık da bitkisel beslenmeyle çözülebilen bir rahatsızlık aslında. İnsanlar çok ciddiye almasa da günlük hayatın dengesini bozan şeylerin başında gelir o şişkinlikler. Çekilen ağrı, midedeki huzursuzluk bir tarafa, sosyal açıdan giydiğiniz kıyafetin üzerinde bir garip durmasına kadar pek çok rahatsızlık yaratır kabız olmak. Sorunun çok büyüdüğünde doktorun sana ilaç yazabilir ama işin daha kolay çözümleri var. Vegan beslenen bir insanın kabızlık sorunu neredeyse olmaz. Sırf bu noktada bile vegan beslenme uygulamazken vücuduna yaramayan bir sürü şey aldığın gerçeğini unutma.

Sonra bir de gaz çıkarmalar sırasında çıkan o koku!

Bazen tuvaletten sonra "Of ne yemişim ben!" diyerek kendinden tiksiniyorsun ya, işte bu durum vegan beslenmeyle birlikte neredeyse yok oluyor. "Biz veganlar oda kokusu tadında gaz çıkarıyoruz," anlamına gelmesin tabii bu söyledğim. Ama öyle ölümcül kokular skalasında gezmediğimiz de bir gerçek.

Bertolucci'nin *Son İmparator* filminde bir sahne vardı, hatırlar mısınız acaba? Küçük imparator lazımlıkta kakasını yapıyor. Sonra hizmetlilerden biri alıp lazımlığı kokluyor ve "Bugün etini yememiş," diyor. Filmi izlediğim sene çocukluğuma denk geldiği için bu sahneden iğrenmiştim ama vegan olduktan sonra aradaki farkı nasıl anladıklarını öğrenmiş oldum. Cidden, et tüketince inanılmaz bir fark oluyor. Tabii bu gaz ve kabızlık konuları hemen oturacak bir sistem değil. Mucize beklememen gerekiyor. Eti keser kesmez her şey bir anda düzelecek

diye bir şey yok. Sistemin çalışıp rayına oturması lazım. Bunun için de vakit gerekiyor tabii.

Koku demişken, vegan beslenme şekliyle vücut kokumuzun da değiştiğini söylemeden geçmeyeyim. Günümüzde deodorant ya da parfüm kullanımı nedeniyle bu kokuyu kendimiz dahi zor fark etsek de ikili ilişkilerde atlanmaması gereken bir detay olarak karşımıza çıkar. Güzel bir ten kokusu için hayvansal ürünlerden uzaklaşmak şart.

Gün gelecek yaşlanacağız, o zamanları da düşünmeli

Hepinizin ailesinde bir yaştan sonra incelik kırılan bir kalça kemiği hikâyesi vardır. Büyükbabalarımız, babaannelerimizden bu şekilde haber aldığımız zaman çok üzülürüz. Bunun için de bizim başımıza gelmesin diye kemiklerimizi de beslemeyi isteriz. Bize öğretilen neydi; düzenli süt içersen, yoğurt yersen kemiklerin güçlenir! Oysa güncellenen bilimsel çalışmalar gösteriyor ki süt ve yoğurt tüketimi kalça kırığı riskini artırabiliyor. Vücudumuz için gerekli olan kalsiyumu haşhaş, susam ve chia tohumundan ya da marul, ıspanak gibi sebzelerden ve kuru ya da taze incirden alabileceğimizi pek bilmiyoruz. Neden? Hayvanlara eziyet ederek onlardan yararlanılan süt ve süt ürünleri sistemi lobisi daha güçlü de ondan. Medyaya verdikleri milyonlarca dolarlık reklam sayesinde günümüzde bile tek kalsiyum kaynağı sütmüş gibi davranabiliyorlar. Bu sayede hiç de masum olmayan süt sisteme boyun eğmiş medya tarafından sürekli aklamaya devam ediyor.

Dr. Murat Kınukoğlu'nun *Vegan Sağlık* isimli kitabındaki *"Dostlarım, kemiklerinizin erimesini istemiyorsanız başta süt olmak üzere asidik hayvansal besinlerden uzak durun, sigara içmeyin, yürüyün ve bitkisel beslenmeden ayrılmayın,"* uyarısını çok yerinde buldum. Bunu dikkate almak lazım.

Süt ve peynirin prostat kanseri riskini artırdığı, kolesterol düzeyini yükselttiği gerçekleri de cabası. İneklerin kendi yavruları için ürettiği süt, insanların beslenme ihtiyacına uymuyor. Bu yüzden süt ve türevlerini tüketmenin bedenimizde hasara yol açması seni şaşırtmamalı.

Alerji

Hepimizin iyi kötü bir şeylere karşı alerjisi vardır herhâlde. Özellikle benim gibi bahar alerjisi olanlar mevsim dönümlerinde çektikleri eziyeti iyi bilirler. Nedir alerji? Bağışıklık sisteminden vücuda giren veya temas eden maddelere karşı gösterilen aşırı duyarlı tepkiler. Kulağımıza taktığımız küpeden, yüzümüze sürdüğümüz kremden ya da yediğimiz bir yiyecekten bile etkilenebiliriz. Bir de bu alerjiler o kadar tuhaf ki 35 yaşından sonra da tüm sistemin değişebiliyormuş. Beş altı yaşından beri kedilerle koyun koyuna uyuyan biri olarak 35 yaşında kedi alerjim başladığı zaman çok kötü hissetmişim. Doktorlar asla kedilerle temasa girmememi söylediğinde evde iki, bahçede dört, kokteyl barımızda da bir kedi bakıyordum. Çare olarak Dr. Levent Buda'nın uyguladığı homeopatik tedavi beni çok rahatlatmıştı. O dönem gündemimde olduğu için, karşıma çıkan hemen herkes de kendi alerjisini paylaşmadan geçmiyordu. Konu üzerinde araştırma yapınca gördüm ki; hayvansal besin tüketenler, bitkisel beslenme sistemine sahip bireylere göre alerjiye daha fazla açılmış. Tam da eti bırakma sürecime denk gelen bu durumu görmezden gelemem. Eskiden daha zor atlattığım bahar alerjisini eti bıraktıktan sonra hafif atlatır oldum. Her bahar yine gözlerim kızarır, burun akıntım azar ama çok fazla şiddetlenmeden geçer gider. Nefes almakta zorlandığım günleri hatırlıyorum da burun akıntısıyla sınırlı bir alerjiyi konu bile etmeme gerek yok. Alerjinin şiddetini beslenmenin tetiklediğini öğrendiğimden beri ne zaman alerjim ağırlaşsa C vitamini ya da ekinezya içerim. O dönemde havuç, yeşil salata (marul, ıspanak ve semizotu) ya da ceviz, keten tohumu yiyerek zengin beslenirim.

Korkulu rüya böbrek taşı

Ailenden ya da arkadaşlardan böbrek taşı düşürmüş olanlar vardır. Erkeklerin hepsi ne der? Doğum yapmak gibi bir acı! Herkes dünyanın en vurucu acılarından bir olduğu konusunda böbrek taşına yüklenir. Eskiden sadece yaşlılarda görüldüğü zannedilen bu hastalık artık gençlere kadar indi. Ben, doktor abim Gökhan acı içinde hastaneye kaldırılana kadar böbrek taşının hayvansal ağırlıklı ve yağlı beslenme yüzünden olduğunu bilmiyordum. Sürekli tüketilen sucuk, sosis gibi içinde hayvanın etinin yanında gagası, tırnağı gözü gibi malzemeleri de içeren bir şeyi yemenin böyle sonuçlar vermesi o kadar da şaşırtıcı olmamalı. Vejetaryen beslenme sayesinde bir gün böbrek taşı dökme korkusundan uzaklaşmış olmak fena olmaz hani.

Bunama ve Alzheimer

Sinir hücrelerinin ve beyindeki bağlantılarının hasar görmesiyle ortaya çıkan bunama (demans); hafıza, düşünce ve sosyal yetenekleri etkiliyor. Eskiden yaşlanınca hepimizin başına gelecek normal bir olay zannederdim ama değilmiş.

İlerleyici bir tür demans olan Alzheimer ise demans semptomlarının görüldüğü bir tür sinir sistemi rahatsızlığı. Hastalık ilerledikçe davranış değişiklikleri, kafa karışıklığı, sanrılar, konuşma veya yürüme güçlüğü gibi durumlar ortaya çıkabiliyor.

Filmlerde Alzheimer hastası yaşlı amcaları görüp kendimle bağlantı kurduğum çok olmuştur. Üzücü değil mi; 70 ya da 80 yaşına kadar türlü zorluklar çekerek hayata direnmeyi bilmişsin, yolun en yorucu kısmını tamamlayıp kendini huzurlu bir yaşlılık geçirmeye hazırlıyorsun, derken çat diye Alzheimer ortaya çıkıyor ve yaşadığından bile haberin olmadan ömrünü tamamlıyorsun. Böyle bir finali kim ister ki?

Yeni araştırmalar bu gibi hastalıkların yaşanması olasılığını dikkat çekici ölçüde azaltmanın birkaç yolu olduğunu söylüyor. Bunların başında beslenme biçimini değiştirmek geliyor. Doymuş yağ oranı düşük, antioksidan ve lif açısından zengin vegan beslenmenin bilişsel sağlığı olumlu yönde etkilediği bir gerçek. Sebze-meyve, kuruyemiş ve baklagili çok daha fazla miktarda tüketen insanların sözel akıcılık testlerinde daha yüksek puan aldıkları da ortaya kondu.

Hâl böyleyken beyni koruma altına almak fena fikir olmayabilir. Kendi kendine yetemeyen, dün ne yediğini unutan, yakınlarını hatırlamayan, sadece geçmişte yaşayan, kafası ve dolayısıyla ruhu her zaman karışık biri olmak istemiyorum. Önlem alacağız, başka yolu yok.

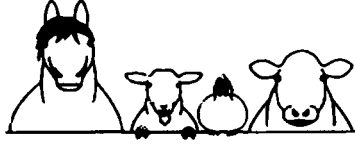
Depresyona karşı etsiz diyet

Pek çoğumuz hayattan tat alamamaya başlayınca adını arkadaşımızdan duyduğumuz anti-depresanları satın alarak durumu değiştirmeye çalışırız. Kötü bir kayıp yaşadığım dönemde tanıştığım bu haplar yüzünden boşlukta iki sene geçirdim. Evet, acıyı katlanabilir kılmaması güzel tabii ama hayattan hiçbir şey anlamıyor olmanız çok kötü. O boşluğun tadını bir kez alınca en ufak sıkıntınızda elinizin ilaç dolabına gitmesiye işin can sıkıcı kısmı. Başımıza mutluluk uzmanı kesilmesi muhtemel Japonlar sebze ağırlıklı beslenmenin ruh sağlığına daha iyi geldiği konusunda bir araştırma yapmışlar. Tokyo'daki Ulusal Sağlık Merkezi'nce yapılan bir araştırmaya göre bilim insanları havuç, kabak, mantar gibi sebzeler ile soya peyniri, yosun ve yeşil çaydan oluşan Japon mutfağının depresyon oluşmasını engelleme olasılığı olduğunu bile söylemiş.

Reflü de neymiş?

Gece hayatı ve doğal olarak yol açtığı sağlıksız beslenme stilim genç yaşta reflü sahibi olanlar kulübüne girmeme neden oldu. Hani çok içtiğin gecenin sonunda mutlaka yağlı bir şey yemek zorunda hissedersin ya kendini... İşte böyle geceler hiç zorlanmadan reflüyle tanışmama sebep oldu. Şu an dalga geçiyor gibi anlatıyor olabilirim ama reflünün ne kadar sıkıntı verici bir hastalık olduğunu iyi biliyorum. Tamam abartmayayım, her seferinde olmasa bile haftada üç dört gece yemek yiyip yatağa öyle girmeye başladığım bir dönem geçirdim. Öncesinde içtiğim şarap da mayalı bir içki olarak konuya yardımcı olunca reflü sıkıntısı çekmek kaçınılmaz oldu. Fakat içki tüketimi mi hiç azaltmadığım hâlde eti bıraktıktan sonra reflüm bariz bir şekilde azalmaya başladı. Çok ağır yemek yiyip yattığım gecelerde bile eskisi gibi rahatsızlık çekmeye başladım. Daha üçüncü aydan itibaren muhakkak çantamda bulundurduğum reflü ilaçlarıyla vedalaştım. Zaten reflü konusunda uzak durulması gereken gıdaların başında et geliyor. Mide asidi üretimini artıran et, sindirimi yavaşlattığı için sorun oluyor. Her gün mide koruyucu kullanacağıma keşke çok daha önce bitkisel ve az yağlı beslenmeye geçseymişim diyorum kendi kendime.

BÖLÜM 10



Vegan seks

Abilerim ablalarım, vegan beslenmenin yararları bitti mi sandınız? Belki de en iyiyi sona saklamışımdır. Ruh hâlimizi en fazla etkileyen aktivitelerin başında ne geliyor? Tabii ki seks! Hayvansal ürünlerden kurtulup dünyaya tatlısı hayvanları ve dolayısıyla gezegeni korumaya çalışmayı anlatarak yeteri kadar ilginizi çekemediysem bir de buradan yaklaşmayı denemeliyim. Libido üzerinde olumlu bir etkisi olan vegan gıdalar kan dolaşımını hızlandırarak partiye katılır! Bu yiyecekleri tüketiyor olmak dolaşımı iyileştirdiği için yatak odasında sadece sevinçten dökülen gözyaşlarına izin vardır. Artan kan dolaşımının daha iyi fiziksel tepki ve daha iyi sekse yol açacağı gerçeğini atlayamayız. Kırmızı biber, yeşil yapraklı sebzeler, kabak çekirdeği, incir, badem tüketerek testosteron seviyenizi ve cinsel isteğinizi yükseltmek elinizde. Bu şekilde B vitamini ve çinko kaynaklarını stoklamış oluyor, rüya gibi bir gece geçirmek için elinizden gelenin en iyisini yapmış bulunuyorsunuz, bu kadar basit. Hem hayvansal ürünlerden uzak durarak stres seviyenizi de bir nebze kontrol altına aldığınıza göre, daha mutlu olmak bizi müstakbel adaylar

için daha çekici kılmaya yarayabilir. Artık sevgiliye acı çektiren, naz yapan, peşinde koşturanların dönemi bitti. İnsan huzur istiyor. Huzuru yoksa da biriyle buluşacağına evde oturup Netflix açmak suretiyle kendi huzurunu tayin ediyor.

Vegan seksin tek dezavantajı kendine uygun partner bulmak. Partnerinin midesinden gelen et kokusu bir süre sonra sinir bozucu olabiliyor. Hani çok iştahlı bir şekilde partnerini öpersin, ama tam o anda alttan kesik kesik sarımsak kokusu gelmeye başlar ve içinden “Bu ne yaa şimdi!” diye düşünürsün ya! İşte o âna git; et kokusunun da benzer bir etki yaratması muhtemel. Tabii ki sarımsak kadar keskin değil ama en azından yemek üzerine hemen öpüşülebilecek gibi de değil. Mesela ben düzenli olarak sigara içmem ama tiryaki biriyle berabersem, öpüşmeden önce ben de içerim ki kokuyu duymayayım. Sosyal içici olduğum için her iki tarafı da anlayabiliyorum. “Eğer içmiyorsan, sigara içen biriyle öpüşmek kül tablası yalamaya benziyor,” lafı o kadar gerçek ki. Şöyle söylemeliyim, sadece bir kere sigara içen biriyle öpüştüm ve boyumun ölçüsünü aldım. Travma oluştu resmen. Bir daha aynı şeyi yaşamamak için tüm önlemleri alabilirim. Et yemek de benzer mi peki? Korkarım evet. Et yemediğin için baharat tadını/kokusunu daha keskin alıyorsun. Ayrıca yüzde yüz keyif almak gereken anlarda kesif bir kokuyla karşılaşmak nasıl moral bozucuysa bu da aynısı. Sigara kadar değil ama rahatsız edici. Eğer et yiyen sevgilin olursa yemeklerden hemen sonra sevişmeyeceksin, bu kadar basit aslında. Zaten bir süre sonra gerçekten sevgiliyseniz o da sana destek çıkacak, bu yeni dünyayı beraber deneyimlemeye başlayacaktır. Ardından, bu dünyanın ne kadar huzurlu ve sağlıklı olduğunu keşfedip

yanına gelecektir. Bu yüzden çok büyük bir mesele değil. Gecelik ilişkilerde de en son ne zaman yemek yediğini sorup işi çözebilirsin gibi geliyor bana.

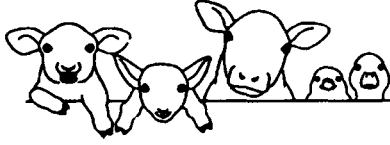
Tabii yeni tanıştığın birine bu soruyu sormak biraz garip karşılanabilir. Ama her şeyi biz mi anlayacağız, biraz da naveganlar anlayış gösterebilirsin canım. Birkaç sene önce Bodrum'da yeni açılan bir otelin ilk konuklarından biriydim. Hafta sonu için tahsis edilen devasa odada kimle kalmalıyım diye düşünürken Tinder'dan çok hoş biriyle eşleştim. Çok yakında değildi ama otelden araba ayarlayarak konuyu hallettim. Gerçekten de gidip çocuğu aldım ve odaya geldik. Gecenin o saatinde gidip alınacak kadar güzel biriydi, bu da benim heyecan kat sayımı artırmıştı. Ateşle dudaklarına yumuldum ama saniyesinde beynimden vurulmuşa döndüm. İster istemez ağzımdan "Off, ne yedin sen!" sorusu döküldü. Her şey bir anda oluverdi. Benim büyük patavatsızlığım karşısında ikimiz de şoka girdik. İkimiz de aynı şeyi düşünüyorduk aslında: Nasıl olmuş da böyle bir şey söyleyebilmişim! Meğer akşam yemek yemeyi atladığı için bana gelmeden hızlıca bir adana gömmüş. Yeri gelip de veganlıktan konuşmadığımızdan böyle bir detay aklına bile gelmemiş tabii. O geceyi mahvedişim konusunda daha fazla bir şey anlatmak istemiyorum ama hayatta böyle küçük sürprizlere yer açsan fena olmaz yani.

Romantizmi bir kenara bırakıp ana meseleye dönmem gerekirse; az yağlı vegan yemekler tüketmek iktidarsızlığın en yaygın nedenlerinden biriyle savaşmaya yardımcı olabilir. Yüksek kolesterol, obezite, diyabet, prostat kanseri veya iltihaplanma ya da hormonal dengesizlikler buna dâhil. Ayrıca et, süt ve yumurtadaki kolesterol ve doymuş hayvansal yağ, atardamarlarımızı tıkayabilir. Sonuç olarak yatak için hayati önem taşıyan organlar

başta olmak üzere tüm vücut organlarına kan akışını yavaşlatarak iktidarsızlığa neden olabilir. Etli, sucuklu pizzaları gömdükçe testosteron seviyeni de gömüyorsun aslında. Ayrıca vegan gıdalar tüketmek kolesterolü ve kan basıncını düşürmeye ve ekipmanını tekrar çalışır duruma getirmeye yardımcı olur. Hayvan ürünü olmadan yaşanan yılların anne ve baba olma şansını katladığını da es geçemeyiz. Bir türlü hamile kalamayan hanımlara doktorlar tarafından en az altı aylık az yağlı vegan beslenme tavsiyesi boşu boşuna verilmiyor.

Bitki bazlı bir diyetle aynı anda sertleşme bozukluğu ve kalp krizi riskini azaltabilirsin. Kendi bedenine, gezegene ve hayvanlara saygı duyan biriyle paylaşmak daha da ödüllendirici. Yani "Seks vegan olarak daha mı iyi?" dersen, bunu deneyip görmen gerektiğini söylerim. Ferrari kullanmadan yollarda yağ gibi süzülme kafasını nasıl anlayabilirsin ki?

BÖLÜM 11



Kozmetik markaları masum değil

Vegan kozmetik ürünleri konusu açılınca durumdan bihaber olan arkadaşlarım genelde şu cümleyi kurar: “Kozmetiğin de veganı mı olurmuş?” Kimyasallarla dolu parfüm, krem ya da makyaj ürünlerinin insan cildine alerji yapıp yapmayacağını test etmek için kimleri kullandıklarını sorduğumda konu aydınlanmış oluyor. Arkadaşlarımın da sizin de aklınıza gelmemesi çok normal. Ben de konunun içine bu kadar girmeden önce aklıma bile gelmemiştii açıkçası.

Mesela kullanılan ürünlerin gözümüzü tahriş edip etmediği anlaşılsın diye tavşanlar kullanılıyor. Draize adı verilen bu testte tavşanın gözüne haftalar boyunca test edilecek madde sürülüyor ve reaksiyonu ölçülüyor, buna göre kozmetik ürününün bileşenleri değiştiriliyor. Bu arada test sırasında gözünü kaşımamasın diye tavşanın başı sabitleniyor. Bir diğer uygulamada kozmetik ürününün derideki alerjik etkilerini araştırmak üzere hayvanların tıraş edilmiş derisine alerji oluşturana kadar çeşitli maddeler sürölüp bekleniyor. İnanın tadımız kaçmasın diye daha fazla bu konudan bahsetmek istemiyorum. Buraya yazmaya çekindiğim, okumaya bile

katlanamadığım o kadar fazla deney var ki. Sonuç olarak biz daha genç, daha diri görüneceğiz diye her yıl binlerce hayvan eziyet çekiyor.

Deneyler sırasında çok yoğun acılara maruz kalan hayvanlar bu sırada acı içinde ölmezse genellikle uyu-tularak öldürülüyor ve iç organları inceleme altına alınıyor.

Avrupa Birliği bu konuda öncü olarak adlandırılabilir çünkü Mart 2013'ten itibaren hayvanlar üzerinde test edilen yeni kozmetiklerin Avrupa'da satışını yasakladı. Aynı sene İsrail de benzer bir kararla hayvanlar üzerinde test edilmiş kozmetik ve kişisel temizlik ürünlerinin satışını ve ithalatını yasakladı. Asya ülkeleri arasında Hindistan konu hakkındaki ilk girişimi yaparken Türkiye'de hayvanlar üzerindeki deneylerin yasaklanması için 2014 başında bir kampanya başlatıldı. Toplanan 10 binden fazla imza ile bakanlık boyutunda görüşmeler sağlandı ama hâlâ varılan bir sonuç yok, yine de umudumuz var.

Umut verici bir diğer şey ise aktivistlerin yoğun protestosu sonucu bu deneylerin alternatifleri bulunmaya başlandı. Hayvanlar yerine bakterilerin test edildiği Ames testi, göz iritasyonunu tespit etmek için mezbalardan alınan dokuyu kullanan ICE metodu hep bu başarılar sonucu ortaya çıkmış. Bir şekilde testlerde kullanılan hayvan sayısının azalması bile önemli mesele.

Bazen aktivistlerin yaptığı eylemler çok garip geliyor, bu ne alaka diyoruz ya içimizden, dememek lazım. Sektörün acımasızlığına karşı onların yaptığı eylemler çok hafif kalıyor aslında.

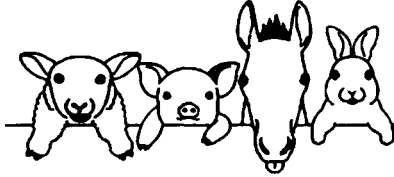
Bir markanın *cruelty free* olduğunu nasıl anlarız?

Aslında genel anlamda bakacak olursak ambalajında “Not Tested On Animals” şeklinde bir ibare ve tavşan şeklinde bir logo varsa, ürünün hayvanlar üzerinde denenmediğinden emin olabilirsiniz. Fakat keşke kutuya bakmak yeterli olsa. Birçok firma sırf veganlara hoş görünmek ve onların parasını da cebine atmak adına *cruelty free line* çıkarıyor. Evet, belki o ürün hayvanlar üzerinde test edilmemiş olabilir ama şirketin çıkardığı diğer ürünler öyle değil. Bu PR hareketine kanıp onlara para kazandırdığınızda değişen bir şey olmuyor. Onun için tüm ürünleri *cruelty free* olan sertifikalı markaları tercih etmek gerek. İnternette birçok kaynaktan bu listeye ulaşabilirsiniz.

Bu arada bir umut verici gelişme daha var: Hayvanlar üzerinde test edilmemiş hiçbir kozmetik ürünü ülkesine sokmayan Çin, Mayıs 2021’den bu yana bazı ürünlere izin vermeye başladı. Bu karara göre şampuan, losyon, duş jeli, parfüm gibi ürünler *cruelty free* olabilirken; çocuklara yönelik ürünlerde, güneş kremi ve saç boyalarında mutlaka hayvan deneyi yapılması şart koşuluyor.

Bu arada hayvanlar üzerinde deney yapılması dışında güzellik ürünlerinde şöyle bir durum daha var: Bu ürünlerde karmin, lanolin, keratin, kollajen, elastin, hayvandan türetilen gliserin ve stearik asit, donyağı, inci, ipek, süt türevleri, salyangoz sıvısı vb. hayvansal içerikler kullanılıyor. Bir ürün vegan olunca işte bunlar gibi hayvansal içeriği olmuyor.

BÖLÜM 12



Sivrisinek öldürmek veganen caiz midir?

Twitter’da bayağı dolanmıştı bir ara, vegan biri evdeki sivrisineği arkadaşının öldürmesini istemiş: “Sen vegan değilsin, şunu öldürsene!” Şaka gibi gelmişti bana. Ben şahsen sivrisinekleri hayvan olarak görmeyenlerdenim. Sivrisinekler de kedimi rahatsız eden pireler ya da sokak köpeklerinin üzerindeki kenelerle aynı kategoride benim gözümde. Tabii sivrisinek sorununu anlayabilmek için onunla derdi olan bireylerin olaya dâhil olması lazım. Bazılarına ayda yılda bir uğrayan bu yaratık benim her gecemin kâbusudur. Florida Üniversitesi’nden Jonathan F. Day’e göre metabolizması hızlı olanlar daha fazla karbondioksit üretirmiş, bu da bizi sivrisineklere cazip gelirmiş. *(Ne geldiyse başıma bu çekicilikten geldi zaten, lanet olsun!)*

10 kişi bir masada oturalım, ben kaşıya kaşıya bacaklarımı kıpkırmızı bir hâle getiririm ama bazıları sorar “Aa sivri mi vardı?” *(Artık kanınızda ne varsa, sivri-ler bile tenezzül etmiyor.)* Bu yüzden bu acı. Atina’da olay daha korkunç bir boyutta. Balkona bile sinek kovucu ilaç takmak zorunda kalıyorum. Avrupa Birliği’nin aldığı

kararlar gereği, kuşlara zarar verdiği için ilaçlama yapılmıyor. Düşünün artık. Vegan olduğum zaman farkındalığım arttığı için sanırım sinek ilaçlarının da vegan olanlarının varlığını fark etmiş, içimden “Ne gereği var?” demiştim. Çünkü ben o ya da bu şekilde sinekleri kendimden uzak tutacağım diye sabaha kadar o kimyasalları solumaya mahkûm edilmek istemiyorum ya da korkunç kimyasal içerikleri vücuduma koruyucu olarak sıkmak da istemiyorum. Benim derdim vücudumda oluşan kıpkırmızı kocaman şişlikler. Evet, bize zarar veren bir insanı kalkıp öldürmüyoruz doğal olarak ama sivrisineği rahatça ezabiliyoruz.

Mesela veganların çoğu Amazonlardaki orangutanların yuvalarından edilmesine ve ölmesine vesile olduğu için palm yağı tüketmiyor. Fakat olaya zarar açısından bakacak olursak diğer yağların üretiminde kullanılan ilaçlardan dolayı kelebek, arı, fare, böcek, köstebek gibi birçok canlı zehirlenerek ya da ezilerek öldürülüyor. Sonuç olarak bu hayatı sürdürebilmek için bazı zayıflatmalar verilmesi gerekiyor. Mühim olan olayı minimuma indirmek.

Ben biliyorum ki gece yatağımın tepesinde dönen sivriyi öldürmezsem o beni sabaha kadar 5-6 yerimden yiyecek. Uykum bölünecek, sabaha kadar kaşınacağım. En az 4 ay süren yaz mevsimi boyunca bunu her gece yaşamak katlanılması imkânsız bir şey. Sivrisinekleri öldürmenin türcülük olarak görülmesini anlarım. Sivrisinekleri öldürmek hem pratik hem de mümkün olduğu için vegan tanımını ihlal ediyor, biliyorum. Sivrisineklerin besin zincirindeki öneminin de farkındayım, fakat kendimi savunduğum için suçlu hissetmiyorum.

Onlara zarar vermeden onlardan kurtulmanın yeterince uygun bir yolu olsaydı bunu yapardım. Nane,

lavanta, biberiye gibi bitkilerin kovduğu söylendiği için balkonuma onlarca fide ekтім ama hiçbir sonuç elde edemedim. Sivrisinek öldürmenin düşündüğümüzden daha acımasız olduğunu gösteren yeni bir bilgi çıkarsa, tekrar düşünceğim. O zamana kadar, ısırılmamak için sivrisinekleri öldürmenin vegan yaşam tarzıma aykırı olduğunu düşünmüyorum.

Ayaklarınızı ısırma ya devam eden bir köpek yavrusu veya sizi tırmalamaya devam eden bir kediyi (ikisi de sivrisinekten daha fazla acıtır) uygunsuz olduğu için öldürmezsiniz, öyleyse neden daha küçük bir hayvanı sırf sevimli değil diye öldürersiniz? Bu yaklaşımı çok iyi anlamakla birlikte, sivrisinekler içinden çıkamadığım bir konu. Vegan forumlardaki yorumları okuyunca herkes yakala ve başka bir yerde bırak önerisinde bulunmuş. Kanatları olan bir hayvanı nerede bırakırsan bırak, sonuçta yine gelip seni bulacak.

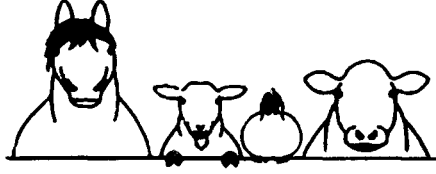
Ben çocukluğumdan beri örümceklerden korkarım. Galiba annemden geçen bir korku. Ben 5-6 yaşlarındayken akrabamızın yazlık evinde, tuvaletin arka bölümünde kocaman bir örümcek vardı. O tatil boyunca hep korka korka tuvalete gittim. Sonrasında da örümcek gördüğümde elim ayağıma dolanırken buldum kendimi. Lisede bu korkumu bilen bir arkadaşımın bana coğrafya kitabımı uzatıp, "Oben 78. sayfayı açmalısın, çok güzel bir Madonna resmi var senin için," demesiyle benim kitabın sayfalarını karıştırmam bir olmuştu. 78. sayfaya geldiğimde kızın oraya bir örümcek sakladığını görmüştüm. Gül kurutur gibi koymuştu hayvanın cesedini. Madonna beklerken örümcekle karşılaşınca önce çığlık atmış sonra da elimdeki koca coğrafya kitabıyla refleks olarak kıza çakmıştım. *(Tamam, belki refleks değildi ama kim birinin korkusunun üzerine gider ki!)*

O tarihten sonra örümcek korkum bin kat arttı. Artık evde böcek öldürücü sprey olmadan yaşayamıyordum. Düzenli ilaçlama sayesinde örümceklerle karşılaşma olasılığımı sıfıra indiriyordum. Ta ki Atina'ya taşınana kadar. Atina'da beşinci kattaki balkonumda 100'den fazla bitkiyle birlikte kendi habitatımı yarattım. Kumrular, kelebekler, çiçeklere uğrayan arılar, nereden geldiğini asla anlayamadığım çekirge ailesi derken habitat harikaydı. Her şey çok güzeldi ama doğa tabii yanında örümcekleri de getirdi. Ama nasıl örümcek! Hangi saksıyı oynatsam bir yerlere hareket eden o bacaklı yaratıklar. Aklımı kaçıracak gibiydim. Üstlerine bardak kapatıp yakaladığımı arka bahçeye atıyordum ama yakalamakla bitecek gibi değillerdi. İlaçlama yapmak istemiyordum çünkü bu sefer kuşlara ve arılara zarar vereceğimi biliyordum. Doğal yollarla çözmeye başladım derken bir gün çok sinirlenip karşılaştığım bir örümceğin üzerine sprey sıkmaya başladım. Zavallı örümcek kaçmak yerine spreye doğru iki ön kolunu kaldırıp "Gelsene ha, gelsene!" diyen bir kahraman gibi dik durdu. Hayatını korumaya çalışan bu hayvana karşı nasıl böyle acımasız davranabildiğimi düşünüp o an böcek ilacı olayına son verdim.

Kedilerle birlikte yaşadığım için kakalak ya da karasinek gibi sorunlarım olmuyor. Doğal seleksiyon sayesinde onların evimize girmesi mümkün değil. Keşke sivrileri de onlar avlasa. Parazit gözüyle baktığım bu hayvanların hayat kaliteme müdahale etmesine izin vermiyorum. Vegan olmayan birinin ya da sivrisinekler tarafından ayda yılda bir ziyaret edilen bir bireyin ise bu konuda beni yargılamasına asla izin vermem. Vegan değilse kendi zarar verdiği hayvanlara baksın derim ilk önce. Dünyadaki bütün hayvanları acımadan öldürüp etlelerinden yararlanan biri bir veganın sivrisineği öldürme

hakkına karışacak cüreti bulamamalı! Cahil cesareti buraya kadar gelmemeli bence. Korku duygusu olan, anne diye ağlayan bir kuzunun gırtlığını kesmekle sivrisinek öldürmeyi bir tutan zihinlerle konuşma gereği duymuyorum şahsen. Bu da benim kendimi koruma, sinir kat-sayıma sahip çıkma yöntemim. Her şeyi bildiğini zanneden bir kafa yapısına dil dökeceğime iki tohum eker, limon ağacımı fısıfıslarım! Böceklerin ilgisini çekmeyen bir kana sahipse de beni anlaması mümkün değil zaten. Herkesin kendi hayatına baktığı bir hayat herkes için çok daha mantıklı!

BÖLÜM 13



Gerçekleri öğrenelim artık

Gazeteci Savaş Özbey köşesinde yazmış; neden kendi güzelliklerinizi öne çıkarmak yerine biz etoburları taklit ediyorsunuz? Etoburları taklit etmek mi? Benim insan olarak doğduğumdan beri tükettiğim bazı tatları arıyor olma hakkım yok mu? Gökten vegan olarak inmedim ki ben. Öğrendim, kafam açıldı, daha önce hayvanların bu kadar sömürü altında olduğunu kestiremiyordum ama gerçekleri görünce değiştim. Aslında mantığımı devreye soktum da diyebilirim. Şimdi bu özlediğim tatların sömürsüz, hayvanlara acı çektirmeyen modelini alıp yiyor olmam neden insanları rahatsız eder ki? Benim de en çok merak ettiğim konu bu. Benim hayvan canına kıymadan, bitkisel yoldan hazırladığım köfteyi yiyor olmam neden insanları geriyor? Ya da "Adına köfte demesinler, kendi yemeklerine yönelsinler," gibi lafları nasıl sarf edebiliyorlar aklım almıyor. Alışkanlıktan zor kurtuluyorsunuz, bu tip ürünler de yardımcı oluyor. Bu kadar basit bir şeyin nesi anlaşılamıyor?

Ben de insanım yani, çocukluğumdan beri yediğim şeyleri artık yiyemiyor olmak bir baskı yaratıyor. En başta vücudun istiyor çünkü. Vücuduna reset atman

gerekiyor ve bu hiç kolay değil. Sonuçta bu dinî inançlar sebebiyle yasaklanan bir şey de değil. Hayvanları keserek biçerek, onları sömürerek, acı çektirerek elde edilen ürünleri yiyemiyor değiliz, yemiyoruz. Konu hayvansal gıdaların tadını sevmemek de değil çünkü. Ben karnımı doyurayım diye başka bir canlı hayatından oluyorsa, acı içinde bir hayat geçiriyorsa varsın ben de başka şeylerle karnımı doyurayım. Yola yeni çıkanlara da vegan döner, vegan köfte vererek "Bak burada hiçbir cana mal olmayan bir alternatifi var," demenin nesi kötü? Birilerine zarar vermedikçe istediğimizi yeriz ayrıca, bu kötücül bakış açısını anlamam mümkün değil.

Bu yargılayıcı bakış açısı sadece veganlar-naveganlar arasında değil, veganların kendi arasında da baş gösteriyor bazen. Hem birbirimize alışmaya bir yerden başlamak gerekmiyor mu ya! Bir orta nokta nasıl bulunacak? Bu sene 87 kışından beri ilk kez çok yoğun yağacağı söylenen kar zamanı İstanbul'daydım. İstanbul'da olunca insan daha çok ilgileniyor olan bitenle. Yıldız Tilbe'nin saçmalama dozunu maksimuma aldığı hafta sonu da oradaydım. Hatırlarsınız sokak köpeklerine zehirli yemek verilmesine dair canice cümleler kurup sonra özür dilediği gün. Şeye de kızıyorum, "Yıldız işte!" diyenler falan. Yıldız bizim eski sevgilimiz mi, attığı mesajları görmezlikten gelemim? Sonuçta iyi kötü halkın gözünde yeri olan biri. Onun yazdıklarını emir gibi gören onun kadar hasta ruhlu hayranları yok mu? Var! O gün de "Bana ulaşın, bedava zehir sağlarım," diyen bir sürü caninin hesabını kapattırmak için az uğraşmadık. Neyse artık şarkılarından ve kişiliğinden hiç haz etmediğim kadının şarkıcıdan bahsetmek değildi niyetim. Herkes kendine göre astı kesti. Sonrasında Yıldız'la düzenli olarak çalışan Merit Otelleri'nin sahibi Murat Tibuk bir daha

onunla çalışmayacaklarını kamuoyuna duyurdu. Takip ettiğim ne kadar vegan hesap varsa bu paylaşıma laf soktu. Murat Tibuk; “Hayvanlar hakkında verdiği utanç verici demeçten ötürü tüm otellerimizin konser listesinden süresiz olarak çıkartılmıştır,” açıklamasında bulunsa bile bu kimse için bir şey ifade etmedi. Yok, restoranınızda kuzu çevirme yok mu? Tatlılar sütle yapılmıyor mu? vesaire vesaire. E bir yola katkıda bulunmak suç mu? “Hayvan tüketimini tamamen kesmeden bir şey yapılamıyor mu? Herkes aynı anda mı özveride bulunmalı? Herkes aynı anda vegan mı olmalı? Tabii ki değil. Böyle bir şeyin olması için çalışıyor işte insanlık. Evet hızlansa daha iyi olur, kesinlikle katılıyorum. Ama olmuyor işte. Bu sonu ayrımcılığa bağlanan yolun geçerli bir yol olduğunu hiç zannetmiyorum.

O gün Yıldız ile açıkça dile getirilmeye başlanan hayvan düşmanlığı ve zehirleme furyası bugün tam gaz devam ediyor. Arada ortaya çıkan çeşitli oluşumlar, bu insanların sistemli uğraşları, algı operasyonları, 20 yıla yakındır çalışmayan ve popülasyonu kontrol altına almayan belediyeler, sorumsuz anne babalar yüzünden yaralanan veya hayatını kaybeden zavallı çocuklar derken ülkede hayat hem sokak hayvanları için hem de hayvanseverler için giderek zorlaşıyor.

Üzgünüm ama sen hayvansever değilsin!

Şimdi hepimiz bir şeyiz ya; bir kişisel gelişim kitabı okuruz yaşam koçu oluruz, internetten birkaç tarif bulur gurme oluruz, sadece bir hafta sonu süren yoga kursuna gider yogi oluruz! Hep bir şeyizdir. Ama ne olmadığımızı görmek istemez, hâlimizi abartır dururuz.

Mesela evde havalı cins hayvanlar besleyince “hayvansever” olmuyoruz. (*Bunu sana yediremeyeceğim kusura bakma.*) Evde kedi köpek besliyor olmak hayvansever olmak için yeterli değil. Havanı bana atma. Kendine atabilirsin bak. Ya da kendin gibi kuzu, koyun, balık, tavşan ne bulursa yiyen ama kedi-köpek besliyor diye içini rahatlatan arkadaşlarına bu rahatlığı gösterebilirsin. Ben de eskiden öyleydim; evde kedi, apartman girişinde köpek besliyor, onların bakımlarını yaptığım için kendimi rahatlatıyordum. Ama sonra öğrendim ki hayvanlar bize yemek olsun diye nice acılardan geçiyor. Ben karnımı doyurayım diye gün yüzü görmeden hayatlarını sona erdiriyorlar. Öğrenince buna son verdim; veganım, göğsümü gere gere hayvanseverim ve de çevreciyim diyebiliyorum. Bunlar birbirini tamamlayan kavramlar.

Hayvansever deyince kendini çok yüce gönüllü gibi konumlandırıyorsun. Bu bir nevi iç rahatlatma yöntemi, yapma bunu kendine. Ayrımcılık yapıyorsan hayvansever olamazsın bir kere. Kutuplar eriyor diye oradaki aylara üzülyüymüş gibi davranıp, öğle yemeğinde bir kuzu yiyemezsin. Twitter’da soyu tükenmekte olan hayvanları zevk olsun diye avlayanlara “Kahrolsun avcılar!” diye feryat edip akşam yemeğinde günahsız bir koyunun senin için öldürülen bedenini yiyemezsin. Ben

de aynı yollardan geçtim, kendime yediremedim ve et yemeyi bıraktım. Ya #veganol ya da hayvansever ayağına girme.

"Yerim seni," dersin ama bazen uzaktan sevmek en güzelidir. Evinde beslediğimiz kediden, köpekten hiçbir farkı olmayan canlılara haksızlık ediyoruz. Çünkü yaşam hakkı denen olgu her şeyin ötesinde bir yerde. Çocukluğumdan beri her bayramda insan gibi bilinci olan, bakan, anlayan, hisseden bir varlığı öldürerek kutlama yapmak tuhaf gelmişti. Hâlâ da geliyor. Hristiyanların kutladığı Şükran Günü de öyle. Günahsız bir sürü hindicik masaların süsü oluyor.

Şükran Günü yılın son günlerine denk geldiğinden, yılbaşıda beraber olamayacağım arkadaşları toplamak adına o tarihlerde yılbaşı yemeği verirdim evde. Hindi pişirirdik. Şimdi o sahneleri hatırladıkça kendimden çok utanıyorum. Devasa hindiyi hiçbir tencereye sığdıramaz, bir saat yarısını, bir saat diğer yarısını haşlardık. Evde işlenen cinayeti asit dolu fıçılarda örtbas etmek gibiydi görüntüler. Arkadaşlarımla bir araya gelmek için başka bir seçenek bulamazdım sanki.

Kitapta yazan her şeyi harfiyen anlamış ve uyguluyormuş da Kurban Bayramı'nda gırtlak keserse tüm günahları affedilecekmiş gibi hissetmek de tuhaf bence. Ne dersen de. Yok paylaşımış da, ihtiyacı olana yardım etmiş da. Madem böyle kaygıların var neden yardım etmek için bayramı bekliyorsun? Her şey ekstra sevap puanı kazanmak için değil mi yani. Aaa ben çok yardım ediyorum diyerek ayda yılda bir dilencilerin eline tutuşturduğun 20 TL'nin arkasına sığınma lütfen.

Groucho Marx olayı ne güzel açıklamış; *"Başkalarının yanlışlarından öğrenmeliyiz. Hepsini kendimiz yapacak kadar çok zamanımız yok."*

Veganlar bu anlamda işinize yarayabilir. Bizim anlattığımız şeylerin bu kadar heyecanlı olmasının nedeni pişmanlık içeriyor olması bence. Eskiden yaptığımız hataları yapan birini görünce çileden çıkıyoruz.

Hayvanlardan ne istiyoruz yahu?

Dünya güzeli kuşları yağmur ormanlarından kaçırıp evimizdeki kafeslere koyuyoruz. Sonra birkaç saat kafesin kapağını açınca da "Ama özgür dolaşıyor," diye yalan söyleyebiliyoruz. Üstelik bu kuşlar bavullara tıkıştırılarak ya da otomobillerin gizli bölmelerine sokularak getiriliyorlar ve yolda büyük bölümü havasızlıktan ölüyor. Hayatta kalan şanslılar (!) ise sayısız kuşla bir kafeste yaşamaya çalışırken satılmayı bekliyor.

Köpek alıyorsun bakmak için kakası gelince onu tutmasını öğütölüyorsun! Sen o durumda olduğunu bir düşünsene, tuvalete gitmek için nasıl koşturursun. Ama köpeklerle bu özgürlüğü tanımıyoruz. Yani yarım saat çişini tutmaktan bahsetmiyorum ben, sabaha kadar hayvanı dışarı çıkarmayan, oraya buraya tuvaletini yaptığı zaman da köpeğe bağırın insanlardan bahsediyorum.

Sonra türlü türlü balıklar... Çocukken benim de vardı, en utandığım şeylerden biridir bu. Üç akvaryumum vardı. Tatile giderken komşu teyzeye emanet etmiştik ve hepsi ölmüştü. O kadar çok yem vermişti ki balıklara, geldiğimizde akvaryumun suyu kahverengiydi. Nasıl bir kafa bu ya; insan bakıp da burada bir şeyler oluyor demez mi? Nasıl olur da mama yığmaya devam eder?

2005'deki Phuket tatilimde denize dalınca etrafımda onlarca Nemo görünce şoka girmiştik. Palyaço balıklarını cool akvaryumlarda görüp özenmek iyi de, onlar da sonuçta özgürlükleri alınan güzelliklerden. Minik su kaplumbağaları var ya, hani çok sevimlidirler, onların kaderi de balıklarla aynı.

Kedilerini köpek gibi komutlayıp, dinlemeyince de bağırın barzolar da var onu da onu unutmayalım lütfen.

pitbullları delirten şiddet meyilli insanlar var bir de. Yanlarına kavga etmek için arkadaş yetiştiriyorlar sanki. Bu gibi insanların fırsat bulduklarında köpeklerine kedi parçalattıklarını da biliyoruz. Oysa pitbullar yurtdışında bebek büyüten, kedilerle kardeş gibi büyüyen köpekler.

Bu özgürlük, eşitlik öyle ağır kavramlar ki kendini hayatın her alanını sorguluyor hâlde buluyorsun. Evde birlikte yaşadığım kedileri düşünüyorum mesela. Özellikle son kedim Marvin'den sonra bu konuyu daha fazla düşünmeye başladım. Marvin'i sokakta buldum. Kulağında ağır enfeksiyon vardı ve bir hafta düzenli olarak ilaç kullanması gerekiyordu. Bu yüzden aldım, yoksa eve sokmazdım çünkü hayatımın aşkı Dita'yı daha yeni kaybetmiştim. Birlikte büyüdüğüm canım arkadaşımın açtığı derin yaranın ardından gerçekten kedi cinsinden yeni biriyle bağ kurmaya hâlim yoktu. Dita'yla beraber büyüdük sayılır. Ben annemi kaybetmiştim, hayatın yine süreklendiğim bir bölümündeydim. O zamanki patronum Didem Tamar, sokakta bulup getirdi. O kadar küçüktü ki onu her gün o zamanki iş yerim Sabah Gazetesi'ne götürüyordum. Çünkü hem sıcak tutmak gerekiyordu hem de dört saatte bir biberonla beslemek gerekiyordu. Bu yollardan geçtiğim, koynumda büyüttüğüm çocuğumu kaybedince çok üzülmüştüm ve yeni bir kedi almak istemiyordum.

Bu yüzden önceleri Marvin'e yanaşmadım. Her gün, sokakta yakalar iğneye götürürüm diye düşünüyordum. Kafamda bu planları yaparken ertesi gün yavrucağı daha da güçsüz düşüp ateşler içinde sokak ortasında uyurken buldum. Hemen doktora götürdüm ve tabii ki eve aldım. Doğrusu bir hafta sonra bırakacağıma olan inancım tamdı. O bir hafta doldu... Bir yıldır birlikte yaşıyoruz. Ama Marvin hiçbir zaman salon kedisi olmadı; sürekli

gözü dışarıda, kapılardan bacalardan kaçacak yer arıyor. Allah'tan çok büyük bir balkonum var. Bazen salon-balkon arası deli gibi koşuyor, "Ya," diyorum "iyi mi yapıyorum buna evde bakarak." Sonuçta dışarıda da beslenebilir. Atina'da sokak kedilerine benim gibi herkes bakıyor; Türkiye'deki gibi bir sistem var.

Marvin'i arkadaşlarından, belki ailesinden uzak tutma; kuşların, kelebeklerin peşinden koşmaktan mahrum bırakma konusu beni hakikaten üzüyor. Tamam, doğal hayat kısmını eve gelen bütün sinekleri avlayarak, kelebeklerin ve arıların peşinden koşarak gideriyor diyelim. Aile kısmını ise kızım Koko ve ben tamamlıyoruz diyelim ama işin özgürlük kısmında gelip takılıyorum. Şu kapıyı açıp da bir çıkıp dolaşımı demeye geldiğinde yapamıyor çocuk. Onu 120 metre karelik bir eve hapsetmiş olma duygusu beni rahatsız ediyor. Bir çok kez dışarı bırakayım, bir deneyeyim, isterse gelir kafasına döndüm ama sağ kulağının duymaması ve bu yüzden seslerin geldiği yönü fark edemeyişi beni durduruyor. Yani bir gün bir sinek peşinde yola fırladığında kornayı duyacak ama hangi yönden geldiğini anlayana kadar başı derde girecek belki de.

Ekmek elden su gölden kafası yeterli olsa hiçbirimiz aile evinden uzaklaşmazdık, öyle değil mi?

Çevreciyim ama

Et tüketerek çevreyi koruyamazsın. "Çok çevreciyim ben!" demekle de çevreci olamazsın. Sadece Yemeksepeti siparişlerinde tek kullanımlık çatal kaşık ve peçete istemiyor oluşun da seni azılı bir çevreci yapmaz. Bilim insanları karşı karşıya olduğumuz iklim değişikliğiyle mücadele konusunda geri dönüşüme destek vermek, market poşetleri yerine bez çantalar kullanmak gibi girişimlerin yeterli olmadığını üstüne basa basa söylüyor. Göstermelik çevreci hareketlerle aşamayacak kadar önemli bir sorunla karşı karşıyayız.

Çevre koruma konusunda gerçekten ciddiyssek ona göre adımlar atmalıyız. Ben evimde daha az elektrik harcıyıp, bayıldığım küvet zevkini bile neredeyse hiç yapmıyorum. Bir ara kullandığım küvet suyunu balkondaki çiçekleri sulamada kullanayım diye düşündüm ama sonra üşendim. O kadar suyu boşa harcadığıma küvet zevkini yaşamazsam ölmeyeceğimi bildiğim için bu yönde hareket etmeye başladım.

İnsan bu konularda kafa patlatmaya başladığı zaman ister istemez çevresinde olan bitene de karşı çıkmaya başlıyor. Mesela minik ilaç paketleri için neden her seferinde poşet kullanıldığını anlayamıyorum. Rahatlıkla cebine ya da çantana atabileceğin bir kutu için poşet harcamanın dünyanın en saçma şeyi olduğunu fark ettiğimde eczane alışverişlerinde poşet almaya özen gösterir oldum. Ama zamanla bu da yetmedi ve her alışverişimde eczacılara neden sormadan ilaçları poşete doldurduklarını sormaya başladım. Benim gibi sorgulayanların sayısı artsa artık eczacılar minik de olsa sürekli poşet harcamak zorunda kalmazlar diye

düşünüyordum. Bu tip konular uzaktan emekli albay kafası gibi görünüyor olsa da aslında uzun vadede yarar sağlayabilecek küçük çözümler.

Sonra sonra anladım ki tabii ki elimizden geldiğince geri dönüşüm konusuna eğilmeliyiz ama çevreyi koruma konusunda ciddiyesek et yumurta ve süt ürünlerini tüketmeyi de bırakmamız gerekiyor. Diğer türlü sü ortalık yangın yeri yken evinden “Kahrolsun faşizm!” diye tvit atmaya benziyor. Evet, ses çıkarmak adına güzel ama elinize içinizi rahatlatmaktan başka ne geçiyor dersiniz orası meçhul.

İşte o zaman fark ettim ki et yiyerek hayvansever olmayacağım gibi bu sistemi destekleyerek kendime çevreci demeyi de yediremem.

Tabii ki motorlu taşıtlar ve fabrikalar da havaya zararlı maddelerin yanı sıra sera gazı da salıyor. Çöplerin yakılması sırasında ortaya çıkan metan ve yapay gübrelerde bulunan azot gazı da zararlı sera gazı olarak geçiyor. Bilim insanları zararlı gazların atmosfere yerleşerek doğal sera etkisini güçlendirdiği yönünde açıklamalar yapıyor. Atmosferde bulunan aşırı düzeyde sera gazı, dünyadaki sıcaklığın uzaya yansımısını engellediği için de dünyadaki iklim gitgide ısınıyor.

Hayvansal ürünlerin tüketimini azaltmak tarımsal iklim kirliliğini güvenli seviyelere indirmekte önemli rol oynuyormuş. Öyle ki sadece ulaşım ve enerji sektörlerini durdurmak iklim değişikliğini azaltmak için yeterli değilmiş. Isınmak için yakılan kömür ya da araçların egzoz gazını durdurduk diyelim, zannedildiği gibi iklim değişikliğini etkilemekte önemli rol oynayamıyormuşuz. Ama yediğimiz et miktarını azaltarak sera gazı salınımını mucizevi oranda düşürmek mümkün.

Bunun dışında ciddi anlamda enerji tasarrufu yapmak

da gerekiyor. Birçoğumuz metropol hayatında yaşadığımız şeyin lüks olduğunu fark edemeden geçiriyoruz günlerimizi. Buna ben de dâhilim.

Arkadaşlarım bilir, uyumlu bir insanım, çok talebim yoktur hayattan. Fakat dayanamadığım iki şey var; uykusuzluk ve soğuk.

Gece hayatı yazarı olduğum için herkes beni azılı bir partici olarak tanır ama bir yere kadar. Hayatımda bir kez bile günler süren bir partiye katılmamışımdır, çünkü uykusuzluğa dayanamam. Soğuk ise en büyük kriptonitim. Hemen hastalanırım, en ufak bir derece düşmesinde ayaklarım donar, hapşırırım falan.

Atina'ya taşındığım zamanı hiç unutmuyorum, karanlık bir aralık günüydü. Daha önce genelde yaz aylarında geldiğim şehrin bu kasvetli tarafıyla o zaman tanışmıştım. Doğup büyüdüğüm şehirden ayrılıyor olmanın verdiği hüznün, yeni bir şehre alışmanın verdiği endişeyle birleşince kendimi güvende hissetmediğim bir döneme girmiştim. Üstüne acı bir Atina gerçeği ile karşılaştım ki, kaloriferler hava donacak kadar soğuk olmadıkça yanmıyormuş bu şehirde. Kışın bile şortla dolaştığım evimin konforundan kalkıp, dışarıdaki hava 14 dereceden düşük olmadıkça yanmayan kalorifer sistemine sahip bir yere geldiğimi anladığımda çok geç olmuştu. Bu zamana kadar sobalı ev tecrübem de olmadığı için evin bir yerini elektrikli radyatörle ısıtıyor olmak pek de bir şey ifade etmiyordu.

Hatta hiç unutmuyorum, önceleri evin kalorifer sisteminde bir arıza olduğunu düşündüğümüz bile olmuştu. Sonradan öğrendik ki kriz boyunca kaloriferleri yakmayan Yunanlılar daha sonra bunu bir sisteme oturtup, genelde sabah üç saat akşam üç saat yanan bir kalorifer sistemi kurmuşlar. Aynı dönemde Köln'e taşınan yeğenim

Doğa ile dertleşirken orada da durumun pek farklı olmadığını öğrendim. Özellikle Almanlar enerjiyi boşa harcamada konusunda çok tutumlu oldukları için genelde çok fazla kalorifer kullanmıyorlarmış.

Tabii ki bunun alışkanlıklarla doğrudan alakası var. Diğer yeğenlerim Leon ve Luka'nın Alman annesi Carola'nın İstanbul'da yaşadığı dönemde çocuk büyütmesini şaşkınlık içinde izliyorduk. Çocuklara çok fazla et vermemeye çalıştığını, sırf bu yüzden annemin Carola evde yokken özellikle et pişirip onlara yedirdiğini net olarak hatırlıyorum. Biz Türklere en klasik sahnelerden biridir bilirsiniz; anne elinde mama tabağıyla çocuğunun peşinden koşturur. Çocuk da anneye bütün şımarıklığını yapar ama bir şekilde o tabağı bitirir. Benim annem de böyleydi. Hâlâ mama kâsesi sıyırma sesini hatırlıyor olmam başka şekilde açıklanamaz sanırım. Carola ise yeğenlerim kaşık tutmaya başladığı andan itibaren, istedikleri ölçüde yemeleri taraftarıydı. Hiçbir zaman tabakta kalan mamayı dert etmedi. Ayrıca çocukların bağışıklığını artırmak için özel ve gereksiz bir muameleyle girişmedi. Yeğenlerim sonbahar soğuşunda incecik rüzgârlıklarla dışarı çıktı. Ayaklarında çorap ya oldu ya olmadı. Hiçbir zaman sarıp sarmalanmadılar ve şu an en soğuk kış şartlarında bile hiç üşümeden, eldivenmiş be-reymiş asla kullanmadan hayatlarına devam ediyorlar.

Lahana bebek gibi sarıp sarmalanarak büyütülen ben sezonda beş kere hastalanıyorum ama onlar grip bile olmadan büyüüp gittiler. Bazen korumacı olmak çok da iyi değil. Bütün Almanya'nın çocuklarını bu şekilde büyüttüğü düşünülürse adamların enerji kaynaklarına ne kadar saygılı oldukları çıkarımına varmak da zor olmaz. Bizden zengin bir ülke sonuçta. Bilmiyorlar mı doğalgazı kökleyip evde şortla dolaşmayı?

Sonuç olarak hem doğaya saygı gösteriyorlar hem de ısınmaya harcayacakları parayı kendilerine harcıyorlar. Ne bileyim, o parayla birkaç gösteriye daha gidiyorlar ya da hobilerine yatırım yapıyorlar.

Neyse konuyu daha fazla dağıtmayayım, insan soğuk eve bile alışmış. Evet, uyanmak daha zor, banyo yapmak bir eziyet belki ama bedeni soğuk havaya göre programlayabiliyorsun. Ne bileyim, olmazsa evde sabahlık yerine paltoyla dolaşıyorsun, atkı takıyorsun, Japon savaşçılar gibi kalın eşofman altı üzerine bir de şort giyiyorsun ama kış dediğin şey geçip gidiyor. Her şey kafada bitiyormuş dedikleri şeyi yaşamaman gerekiyor. Hayatımızın birçok konusunda bu tip yüzleşmelere ihtiyacımız var. Gerçekleştiremeyeceğimiz hiçbir şey yok sonuçta.

İnsanoğlu “bir tuhaf!”

“İnsanoğlu çok acımasız,” lafını hep kullanırız ya, bana çok tuhaf gelir. Hani sanki kişi o türe dâhil değilmiş ve kendi kimseye dert olmadan yaşıyormuş gibi kurar ya o cümleyi. Vegan olduktan sonra bu cümleye biraz daha taktım. Yani nasıl olsa kötü olduğunu düşündüğüm şeyi ben yapmıyordum ya, içim biraz rahatlayabilirdi belki de. İyi de o acımasız insanlarla birlikte yaşıyor ve bu acımasızlıklara sesini çıkartmıyorsan onlardan bir farkın kalmıyor ki? Her şey zaten bu yüzden yaşanmadı mı? Yıllardır ülkede yapılan haksızlıklara sesimizi yükselttik. Büyük bir kısım da görmezlikten gelip sessiz kalmayı seçti. Sessiz kalanlar servetlerine servet katarken haksızlığı dile getirenler işsiz kaldı. O da yetmedi yaftalandık hatta. Her gün başka bir şey ilan edildik. LGBTİ’ye bile terör örgütü denildi bu ülkede, daha ne olabilir ki?

Sosyal medyada hayvanlara eziyet çektirenlerin adını *hashtag* yapıp hesabından yayınlamanın dışında bir şeyden bahsediyorum. Çoğu zaman kuru gürültüden ileri gitmeyen ama gazımızı alarak bizi rahatlatan hareketlerden bahsediyorum.

İnsanların bakış açısının ne kadar garip olduğunu keşfettim zamanla. Bir sabah Alaçatı’daki yazlıkta kapı çaldı. Karşımda kargo görevlisi, yerde ise ölü bir yavru kuş vardı. Kargo görevlisi yüzümün aldığı hâle şaşırmış olacak ki; “Neden bu kadar üzüldünüz, sadece kuş yavrusu,” dediği zaman anladım, önemli olan can değil de tür.

Favori türlerimiz olması gerçekten tuhaf. Yani o bahçede bulduğum ceset bir kediye ait olsa ya da sevimli ötesi bir köpek yavrusunun olsa üzülecekti belki de kargocu.

Ama onun zevkine hitap etmediği için duyduğum acıyı geçiremedim kendisine.

O zaman daha iyi anladım ki herkes aynı değil. Bu hayvanlarla ilişki kurmakla doğrudan alakalı. Restoranda masamıza bir kedi gelirse yediğimi paylaşmama gibi bir durumum söz konusu bile olamaz, ama benim bu tutumumdan özellikle pahalı restoranlarda yemek yerken rahatsız olan bir arkadaşım vardır. Ne zaman kediye bir şey verecek olsam rahatsız olur, "Birileri görecektir şimdi," diye panikler. Bense verdiğim şeyi kedinin sevip sevmeyeceğinin derdinde olurum. O arkadaşım ile ilişkiyi sırf bu yüzden kesmeliydim. *(Keşke yapsaymışım.)*

Tek başına ne yapabilirim?

İşte kolaya kaçanların başvurduğu bahanelerden biri daha! Kendi gücünü yok sayıp; “Ben ne yapabilirim ki?” tribine girenler hemen o duygudan uzaklaşsın lütfen. Farkındalığı artırmak için arkadaşlarıyla konuşabilirsin, daha ne olsun.

Eti bıraktığım ilk dönemi hatırlıyorum; her günüm internette makaleler okuyup araştırma yaparak geçiyordu. Doğal olarak o enerji alanına girince bu durum arkadaşlarımla muhabbetime de yansdı. Ancak bilgi sahibi olduğunda karşıdakinin dimağını açabilirsin. Öğrendiğim her bilgiyi arkadaşlarımla paylaşa paylaşa yaz sonu Alaçatı’daki birkaç arkadaşımı vejetaryenliğe yönlendirmiştım.

Peki o çok sevdiği kürkleri dolaptan çıkaramayan arkadaşlarıma ne demeli? Kürk giymenin günümüz şartlarında kıroluk hâline gelmesi hakkındaki gazete yazımdan sonra e-posta bombardımanına tutulmuştım. “Kürk giyenleri rahat bırakın!” başlıklı postalar genelde çok sinirli bir dilde yazılmıştı. “Üzerinizde ceset taşımayın!” sözüne karşılık üste çıkmak için yapılan açıklamalar, “Ama o hayvanlar kürkleri için çiftliklerde özel olarak yetiştiriliyor, doğal yaşamlarından koparılmıyor ki!” etrafında dönüyordu. Tanrım, bu açıklama bile kanını donduruyor insanın. Öldürölmek üzere yetiştirilen hayvanlar kabulünüz yani. Zaten o hayvanların kaderi siz arkadaşlarınıza hava atabilin diye şekillenmiş, bu dünyada başka amaçları yok sanki. Ne yazık ki bu insanlardan çok var. Kendileriyle kafayı bozmuş tiplerden anlayış, hayvan sevgisi veya yaşam hakkına saygı beklemek manasız öyle değil mi?

Kürk giyme merakı insanların yüreğini sorgulama nedenim olmaya başladı bir süre sonra. Kürk kullanan arkadaşlarımı konuşma ya da bezdirme yoluyla kürkten uzaklaştırsam da yenileri karşıma çıkıyor. Mesela bir hafta sonu kulüpte yirmili yaşlarda bir kız karşıma geçmiş kürk aşkını anlatabiliyor. O cümlesini bitirince “Hayvanların canlı canlı öldürülmesine nasıl için elveriyor?” diye soracak oluyorum. Cevap: “Kürke dokunma hissi beni çok mutlu ediyor.” Cesetlere dokunmayı seviyor yani ama farkında bile değil.

Şuur yok bu gibi insanlarda. En basiti Hermès’in timsah derisi çantasını kollarına gururla takarken durup düşünmüyorlar bile: Bu çanta için kaç hayvan hayatını kaybetti? Oysa geçtiğimiz yıl Avustralya’daki timsah çiftliğinden gizlice alınan görüntüler büyük olay yarattı. Küçücük kafeslerde, pis su birikintisinde tutulan tuzlu su timsahlarının korkunç şekilde katledilmesi ve bir Birkin çanta için dörde yakın timsahın öldürüldüğü gerçeği insanoğlunun zalimliğini bir kez daha ortaya koydu. Ne değişti? Hiçbir şey! Bu görüntüler ilk değildi, son da olmayacaktı.

Kabul, gerçekleri söyleyerek sıkıcı bir insan hâline dönüşebilirsin. İnsanların hepsi bu gerçeklerle yüzleşmeye hazır değil. Bu yüzden dozunu ayarlamakta fayda var. Üsten bir bakış sergilemeden, tatlı dost sohbetleriyle çözülemeyecek şey yok. Kimseye de kızmıyorum çünkü bundan 10 sene önce benim de üzerinde fazla düşünmediğim konulardı bunlar. Herkesin bir aydınlanma zamanı var sonuçta.

Kimsede etki yaratmadın diyelim, ki mümkün değil, ama hadi yine de öyle düşünelim. Tek başına veganlığı sürdürme ve veganizm felsefesini savunma kararlılığın arkadaşlarına ilham olsa yeter. Onlarla konuşup vegan

olmaya ikna etmen zor gözükebilir. Fakat bu konuda öyle araştırmalar var ki insanın içine umut doğuyor. Araştırmalara göre bir düşünceyi toplumun %10'u kabul ettikten sonra bu konuda genele yayılan bir tartışma başlatılabilirilmiş. Belki o zaman insanlar dalga geçmekten vazgeçip yetişkinler gibi tartışabilmeyi başarır.

Doğruları anlatınca veganizmi kabul edip bakış açılarını tamamen değiştiren arkadaşlarım oldu. Hiç sallamayan, sürekli dalga geçenler de. Arada kalanlarsa benimle geceleri vegan restoranlara gide gele akşamları et yememenin, rahat bir uyku çekmek adına ne kadar yararlı olduğunu keşfetti. Bu yüzden tamamen vegan olmasa da sadece akşam yemeklerinde vegan beslenen arkadaşlarım oldu. Kâr kârdır diye düşünmek beni biraz Pollyanna yapıyor olabilir ama en azından bir ilerleme kaydetmiş oluyorum.

Herkes kendi kapısının önünü güzelleştirse belki de bir bakarız hayal bile edemeyeceğimiz güzellikte bir dünyada yaşıyoruz. Sevginin bulaşıcı gücüne inanmamız gerekiyor. İlle bir şeye inanacaksak oyumu sevgiden yana kullanıyorum.

Vegan olmak çok pahalı (mı?)

“Olmak ya da olmamak,” demiş ya Shakespeare, ne güzel demiş. Bütün mesele bu gerçekten de. Veganlığa pahalı gözüyle bakmanın beynimizin bize kurduğu tuzaklardan biri olduğunu düşünüyorum. Bitkisel ağırlıklı beslenerek daha çok para harcayacağımızı kafamıza yazıp bir şekilde içimizi rahatlatıyoruz. “Hani ucuz olsa vegan oluruz ama maalesef pahalı,” diye kendimizi kandırıyoruz. En ucuz beslenme şeklinin bu olduğunu idrak edemiyor bir çoğumuz.

Tek yapman gereken şarküteriye ödediğin para ile vegan olsan yapacağın semt pazarı harcamalarını karşılaştırmak. Et fiyatları ile baklagil ya da soya kıyması fiyatlarına bir göz atsan ne demek istediğimi daha iyi anlayabilirsin.

Vegan olunca hayatını sürekli vegan köfteler, soya peynirli pizzalarla geçireceğini zannediyorsan bir sürü para harcarsın tabii. Hem bu şekilde sürdürmek hiç de sağlıklı değil. Neden vegan beslenmenin pahalı olduğunu düşündüklerini sorduğum arkadaşlarım hemen Türkiye’deki badem sütü fiyatlarını öne sürüyor. Evet, üzerine vergiler de binince Avrupalı’nın 2-2,5 Euro’ya aldığı ürüne 50 kûsur liralara ödemek insana koyuyor, bu çok normal. Peki et fiyatları hakkında ne düşünüyorsun? Çok takip etmiyorum ama gazetelerde ete yapılan zam haberleriyle karşılaşıyorum. Badem sütünün fiyatındaki artış etin yanında hiçbir şeymiş gibi geliyor. Ayrıca hadi badem sütünün Türkiye’de biraz pahalı olduğunu kabul edeyim ama vegan olunca temel ihtiyacın bu olmayacak. Bitkisel sütler, bitkisel peynirler pahalı olsa da vegan yaşamın başrol oyuncularını tohumlar,

tofu, soya kıyması (*Tabii soya en fazla GDO ile üretilen tahıllardan biri. Onun için dikkatli alışveriş yapmakta fayda var*) gibi şeyler hayli ucuz. Baklagillerle yapılan yemekler et ve tereyağ koyulmadığı sürece zaten vegan. Osmanlı'dan beri harika bir zeytinyağlı menüsüne sahibiz, bunu kullanmamak olmaz. Sebze, meyve gibi diğer yiyecekler ise aşırı yüksek bir bütçe aramıyor.

Vegan olmaya eskiden yediğin şeylerin işlenmiş soyalı versiyonunu tüketmek olarak bakma lütfen. Aslında veganlar dünyadaki en ucuz malzemeler olarak nitelendirilebileceğimiz baklagiller, pirinç, makarna, meyve, sebzeye yaşıyor. İnternette vegan tarif aramak çok sıkıcı geliyorsa Tay ya da Hint mutfaklarına göz atabilirsin. Et koymadan yapabileceğin ve baharatını da kendi zevkine göre ayarlayabileceğin bir sürü yemek tarifi mevcut. Soya kıyması ve bezelye proteini ile ya da nohutla kendi köfteni rahatlıkla evde yapabilirsin.

Restoranlar menülerinde vegan bölümü açıp bitkisel beslenen müşterilerine kolaylık sunmaya başladı. Malum veganizm büyük bir furya, âdeta bir akım ama bu restoranların birçoğu sadece yapmış olmak için böyle adımlar attıklarından çok da tatmin edici değiller. Konuya biraz uzak oldukları için şekerli badem sütüyle yapılan yemekleri sunuyorlar, bu da kimseyi mutlu etmiyor. Üstüne bir de et yemeğiyle aynı fiyatta satış yapıyorlar, iyice sinir oluyorsunuz. Restoranların gereksiz ücretlendirme politikası vegan olmanın pahalı bir şey olduğu efsanesini ettiriyor bir şekilde.

Tekrar hatırlatmakta fayda var: Tamamen veganlığa geçtiğinde, bir süre sonra sağlıklı şeyler yemeye uyum sağlayan beslenme sistemini istesen de bozamıyorsun. Paketli yiyeceklerden de ister istemez uzaklaştığın için beslenme alışkanlığına gün doğuyor. Bu konuda uzun

vadeli düşünmekte yarar var. Sürekli tükettiğin bol lifli, vitaminli yiyecekler sana sağlıklı bir gelecek hazırlayıp bu konuda tasarruf etmeni bile sağlayabilir. Sağlıklı yiyeceklerin getireceği sağlıklı vücudu da unutmamak lazım. Cidden fazla bir iki kilonun bile hayatını nasıl ağırlaştırdığını zaman içindeki deneyimlerinden fark etmişsindir herhâlde.

Bu arada veganizmi anlayan fakat vegan olmayı bir lüks olarak nitelendiren insanlara bir baksak, genelde farkındalıkları olan; özgürlükçü; cinsiyetçilikle, ırkçılıkla ya da homofobi ile alakası olmayan insanlar bunlar. Bu harika, tamam ben de öyleyim. Mesele şu ki, böyle konularda tavır almak oldukça kolay. Yapman gereken tek şey temelde ırkçı, cinsiyetçi, homofobik vb. söylemlerde bulunmamak. Bu kadar basit! Veganlığa gelince, bu çok daha radikal bir değişim gerektiriyor ve bazıları için fazla çaba gerektirdiğinden korkutucu görünüyor. Sonuçta günde en az üç öğün yemek yiyoruz değil mi? Bu, insanın her gün üç kez, doğduğundan beri yediği ve kolayca bulunabilen tüm bu yiyeceklerden vazgeçmek zorunda kalacağı anlamına geliyor. Daha fenası alternatif olarak ne yiyebileceğini de bilmiyor. Bu yüzden bazı insanlar, veganlık etik açıdan tüm inançlarıyla örtüşse de umutsuzca bahane arıyor.

Vegan beslenme çok zaman alan ve zor bir şey (mi?)

Zaman çok önemli değil mi? Özellikle çalışanlar için gün hemen bitiveriyor. Üstüne üstlük hain hafta sonları da F1 otomobili kadar hızlı geçip gidiyor. "Zaten hiçbir şeye vaktim yok, bir de vegan yemekleri yapmakla mı uğraşacağım!" diyor olabilirsin. Bedenin en iyi bakmak zorunda olduğun arkadaşın olduğuna göre her şeye vakit ayırırken onu beslemek için neden vakit harcamayalım?

Sosyal medyada geçirilen zaman, birbirinin kopyası ve kötü senaryolu dizilere harcanan saatler filan boşa değil de yemek yapmak için geçirilen zaman mı boşa geçiyor yani? Hiç sanmıyorum. Bir kere yemek yapmak oldukça rahatlatıcı bir eylem. Kendinle baş başa kaldığın, kendini denediğin ve her seferinde yeni şeyler keşfettiğin bir sanat aslında. Psikolojik sıkıntıları olanlara yemeklerini kendilerinin pişirmesi öğütlenir hep. Hem sağlık hem de bütçe açısından mükemmel bir hareket.

Veganlık sistemine geçtiğinde bir süre sonra hayatını nasıl minimal şekilde geçirebileceğini görüyorsun. Beslenme şeklin sayesinde; vücudun için fazlalık olan yağları ve kalorileri almadığın gibi bitkisel besinleri tüketerek karbon ayak izini de azaltıyorsun. Yemeğini kendin yapma rutinine girdiğinde ne kadar becerikli olduğunu fark etmen de güzel bir etki bırakıyor bünyende.

Vegan yemekleri pişirmenin karışık olan kısmı en başta yemek planlamasını nasıl yapacağını kestirememen oluyor. Ben et yemeyi bıraktığım dönemde öğünlerimi nasıl yapılandıracağım konusunda pek bir fikrim yoktu. İlk zaman çokça makarna yedim tabii. Sonra tencere yemeklerine sardım ve hayatım kurtuldu.

Alışveriş düzenin de değişecek tabii ki. Başta da belirttiğim gibi hemen her etiketi okuman gerekeceği için alışverişe biraz daha fazla zaman harcamış olacaksın. Bak bu etiket okuma meselesi gerçekten önemli. İçinde katkı maddesi bulunan bir şeyi yemek istemiyoruz artık, başka bir hayatımız var. Hem vegan ürünler işleri kolaylaştıran simgeleriyle raflarda yer alıyor, fakat vegan olduğunu düşündüğün bazı ürünlerin içinde süt ya da bal ilavesi bulunabiliyor. Bir süre mamuller hakkında genel bir fikrin olunca hayatın normal akışına dönüyor.

Bir de hiçbir canlıya zarar vermeden geçen bir günün hafifliği ve mutluluğu içerisinde yaşanan huzur başka bir şeyde yok. Sonuç olarak veganlık ne öyle gözünde büyüüttüğün gibi aşırı zor ne de çok kolay. İç hesaplaşmanı ne kadar çabuk yaparsan sonuca ulaşman o kadar kolay.

Sosyal hayatta birtakım zorluklar tabii ki yaşayacaksınız. Arkadaşlarla birlikte gidilen bir restoranda yaşanan hayal kırıklığı hiçbir şeye benzemez. Sık sık çaresizlikten makarna ya da salataya maruz kalmak oldukça sıkıcı. Ama bir süre sonra arkadaşların saygı gösterip sana uygun seçimler yapmaya başlıyor çünkü vegan alternatifler herkese uyuyor. Yemesen bile hayvan cesedi olan bir masada yemek yemenin zorluğunu bilirim. Aynı şekilde kebabçıdan çıkmayan arkadaşlarının Instagram hikâyelerine bakmak da bir süre sonra azap hâline geliyor. Hele et restoranı sahibi arkadaşlarımdan hikâyelerine denk geldikçe midem kalkıyor!

Tabii arkadaşlarının dünyaya bakış açısına göre seni dışlamaları da mümkün. Ben vegan olduğum ilk dönemde Atina'da bir arkadaşımın evde verdiği doğum günü yemeğine çağrılmayınca çok içerlemiştim. Sonra düşününce ona hak verdim; benim için menüsünü değiştirmek zorunda kalacaktı. Gereksiz bir uğraş gibi durabilir.

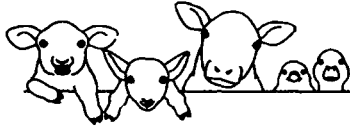
Bir de toplu yemeklerde sen konuyu açmasan bile karşı tarafın yaydığı tedirginlikten beslenen bir enerji bütün masayı etkiliyor. Hiçbir şey yapmayıp öylece masada dursan bile hayvanların sömürülmesine katkıda bulunduklarını hatırlatıyorsun onlara. (*Doğruya doğru!*)

Yolculuk sırasında vegan beslenmeye devam etmek de özen isteyen bir durum. Karnın acıkınca girdiğin benzincide ya da havaalanında, trende ya da uçakta yemek bulamamak acayip sinir bozucu, evet. O konuda uzun uçak yolculukları en kolayı çünkü yemeğini önceden seçebiliyorsun. Fakat kısa yolculuklarda böyle bir lüks yok. Bu konunun en güzel çözümü (maalesef) yemeğini yanında getirmen. Kısa yolculuklar için çantana badem, fıstık atmak en akıllıca hareket. Ama bir tek onlarla doyulmuyor tabii. Fıstık ezmesi sürülmüş bir ekmek ya da tüt-sülenmiş tofu ve taze yeşilliklerle hazırlanmış bir sandviç yolculuğunu atlatmaya yetebilir. Hazırlamaya vaktin yok ise uçağa binmeden önce bir yerden alabilirsin ama mantıklı olan önden ayarlama yapmak. Havalimanında yiyecek içecek fiyatları o kadar arttı ki, kazıklanmanın ötesine geçti durum. En son Eylül sonu Atina'ya dönerken bir Americano'ya 88,55 TL ödedim. Bazen de aç oluyorum, *plant based whooper* yiyelim geliyor ama en az 90 TL'yi gözden çıkarmam gerekiyor. Sürekli uçan biri olan bu fiyatlara dayanman mümkün değil.

Tabii vegan olmanın zorluklarından bahsederken veganlığın ne olduğu konusunda hiçbir fikri olmayan, dalgacı zihniyete laf anlatma kısmını da saymak lazım. Ayrıca birçok insan vegan olduğun için diğer insanlardan daha iyi olduğunu düşündüğünü varsayar. Oysa hepimiz aynı yerden geliyoruz. Ben de bu konulara kafa patlatmadan önce gayet et tüketen biriydim. Bir gecede her şeyden vazgeçmediğimi biliyorum. Bu yüzden

arkadaşlarımı yargılayamam. Sadece yaşamanın başka bir yolu olduğunu bildiğimden, hayvanların daha fazla acı çekmemesi için anlatmaya devam edebilirim. Herkesin bir zamanı var. Bu gibi konulardan ötürü kendimi yalnız hissettiğim, alay edilmekten şiştiğim anlar olmuyor mu? Oluyor tabii. Fakat sen de biliyorsun ki bu bahsedilen zorluklar hayvanların yaşadığı azabın yanında oldukça sönük kalıyor. Bu yüzden olanca şefkatle yola devam.

BÖLÜM 14



Hayat arkadaşım hayvanlar

Bir bayram sabahı Silivri'deki yazlığımızın arka bahçesine kurulan kesimhanede bağıra bağıra katledilen kuzu-yu anmadan geçemeyeceğim yine. Annemler kuzunun acı çekmediğini bana anlatmaya çalışsa da bunu ciddiye alamadım. Sonuçta akıl var mantık var. Bir de şöyle bir gerçek var: "Çocuk bu anlamaz," diye geçirtilen şeylerin çoğunu çocuklar anlıyor ama anne babalar kendi kafalarınınca taklalar atmaya devam ediyor.

Daha o gün et yemekten vazgeçtiğimi söylemeyi çok isterdim ama yaşadığım travma sadece o günden sonra ağzıma kuzu sürmememi sağladı! (*Yetmez ama evet!*) O gün o kadar ağladım ki annemler bir daha eve kuzu eti sokmaya cesaret edemediler. (*Evet, ağlayınca gerçekten çirkin ağlarım, bir yemek için bunu çekmeye değmez.*) Bizimkiler de çok şükür, işlenen günahların bir hayvanın gırtlakını kesince affedildiğine dair bir inançları olmadığı için kurban kesmedik. (*Aslında belki de kesildi ama bana hiçbir zaman söylenmedi.*)

Yaşanan bayram vahşetinden sonra zavallı kuzunun yardım çılgılığı aklıma o kadar takılmıştı ki, hayvanlarla iyiden iyiye ilişki kurmaya başladım. Zaten nerede

kedi görsem yanına giden, sevmek isteyen bir çocuktum ama annem tüm hayvanlardan aşırı korktuğu için doğru düzgün izin çıkmıyordu kontrol kulesinden. Bu yüzden kendime zorla balık aldırđım. İlk önce fanus içinde tek bir Japon balığı ile başlayan macera iki koca akvaryum ve yavrular için ayrı bir fanusa kadar uzandı. Şimdi düşünüp de üzüldüğüm dönemlerden biri de akvaryumum olduğu zamanlara daırdır. Zavallı hayvanları hapsettiğimi anlamak için otuzlu yaşlarıma gelmiş olmam ne üzücü.

Balıklarım vardı ama eline alıp sevedemediğın, yanında uyuyamadığın bir hayvan çok da çekici değildi. Yine de tek başıma arkadaşlarımla oynamaya indiğimde rastladığım her kediye salça olmaktan alıkoyamıyordum kendimi. O yaşlarda kedi sevgim onları Alf gibi kovalamaktan ileri gitmiyordu. Sonradan onlarla bir hayatı paylaşabileceğimi, en iyi sırdaşımın olabilecekleri aklıma bile gelmemiştı.

Derken apartmanın bodrumunda bir kedi yavruladı. Anne yemek bulmaya gittiğinde çığlık atmaya başlayan yavruların sesi apartmanda yankılanıyordu. Dışarı çıkmadığım zamanlarda arkadaşlarımla oyun alanım olan apartman boşluğu şimdi de dört yavru ve annelerine yuva olmuştu. Anneme onları eve almak için yalvardım ama karşılık bulmadı tabii. Annem sadece anne için peynir, salam gibi şeyler götürmeme izin vermişti ama kedilere dokunma iznim yoktu. İyi ki yoktu çünkü kedi yavrularını almaya çalışırken beni hiç tanımayan bir anne tarafından her yerimin çizilmesi iyi bir başlangıç olmazdı sanırım.

Bodrumdaki kediler kısa bir süre içinde tüm hayatımı kaplar olmuştu. Zaten çocukluğumdan beri hayvanlar çok çekici geliyordu. *Gırgıriye* filminde Müjdat Gezen'in

Bayram karakterini hatırlarsınız. Onun oynattığı ayının burnuna takılan halkayı anneme sorduğumu iyi hatırlıyorum. Ayının burnunun acıması olasılığı çok üzücüydü benim için. Her pazar iple çektiğim *Lassie* dizisi de ayrı bir âlemdi. Hele *Flipper*! Şimdi düşünüyorum da iyi ki çocukluğumda o dizilerle büyümüşüm.

Okuldan koştura koştura gelip hemen bodruma iniyor, yoklama yapıyordum. Zamanla anne kedi de bana alıştı ve yavrularına dokunmama izin verir oldu. O mutlulukla bir tanesini alıp yukarı çıkardım ama annemin kurduğu barikatı geçmem mümkün olmadı. Ben de vaktimin çoğunu karanlık ve korkutucu bodrumda geçiriyordum. Bu kısmı da biraz ilginç aslında; normalde topum kaçsa almak için bile cesaretimi toplayıp inemeyeceğim bodrumda, artık kedi arkadaşlarım yaşıyor diye rahat rahat dolaşıyordum. Evcilik oynuyorduk kedi ailemle. (*Evcilik favori oyunumdur. Ailem o dönemde arkadaşlarımla Barbie'lerine eşlik edebileyim diye Ken bebek almıştı hiç unutmuyorum. Sonradan bakınca ne şanslıymışım.*) Zamanla o bodrum katı arkadaşlarımı da ağırladığım bir oyun alanı hâline geldi. Başında annen olmadan vakit geçirmek bizim yaşımızdaki çocuklar için inanılmaz heyecanlı bir şeydi. "Bu heyecanı diğer arkadaşlarımla da paylaşmak isteyip küçük bir para karşılığı bodrumu ziyaretçilere açtım," diye devam etmek isterdim ama maalesef hiçbir zaman işletme kafasına sahip olmadım.

Sonraki senelerde zaman zaman sokakta bulduğum kedi yavrusunu eve getirme denemelerim olsa da annem Müge Sultan hepsinde beni ikna etmeyi başardı. Zaten tamamıyla hayvan dostu bir çevrede büyüdüğüm söylenemez. Harika Teyze'yi anmadan geçemeyeceğim. Annemin en yakın arkadaşı olan Harika Teyzelere gitmek benim için muhteşem bir şeydi. *En çok da Marmara*

Ereğlisi'ndeki yazlıklarına gitmek iyi geliyordu. Aklına gelebilecek bütün meyvelerin ağaçları vardı bahçelerinde, bol bol meyve toplardık. Her yaz gittiğimde kesin çevredeki kedilerden ya da köpeklerden biri yavrulamış olur, onlarla vakit geçirirdim. Evin önündeki deniz motoruna atlayıp açıktan denize girmek falan çok iyi geliyordu. O tatillerin hoşuma gitmeyen tek yanı akşamüstleri çıkıp balık avlamaktı. Hatırlıyorum ilk önce beş altı yaşlarında bir çocuk olarak sürat motoruyla açılıp balık tutma fikri çok heyecan vermişti. Çocuk akli ermiyor sonuçta. Yakalanan balıkları kovaya koyup onları izliyordum. Bu kısmı bana yetiyordu. Bir gün bana da balık tutmayı öğreteceğini söyledi Harika Teyze. Yemi koydu, oltayı verdi elime. Parmağıma da misinayı doladı ki, balık gelince onu hissedeyim. Balığın gelmesi demenin karnını doyurmaya çalıştığı için ucunda iğne olan bir yemi yuttuğu olduğunu bilmiyordum tabii. Aklıma bile gelmemişti. Ne yani balık bu, eliyle çekiyor değil ya, belli ki ağzına girmiş iğne. Neyse yakaladım ben balığı, misinayı da çektim yukarı. Balık göründü. Kurtulmak için sallanıyor tabii. Harika Teyze bağırıyor, "Tut elinle çek!" diye. Zıplayan bir balığı elime almaya korkmayacak bir yaşta değildim sanırım, şoka girdim, dokunamıyordum. Ben öyle balığa bakarken yanıma geldi Harika Teyz, balığı tuttu ve çekti. Zavallı balığın ağzının yırtılma sesi hâlâ kulaklarımda bak. O yaşta bunu tecrübe etmek zorunda değildim bence ya da iyi ki tecrübe ettim de haftanın neredeyse beş günü deniz ürünü yiyen ailem her seferinde bana zorla balık yedirmeye uğraşmaktan bir süre sonra vazgeçti.

Hayvanların sıradan canlılar değil de aile üyelerinden biri olduğunu anlamam ise 10 yaşıma denk geliyor. Yeni taşındığımız Mersin'de en yakın arkadaşım Yüksellerin

çiftliğindeki tavşanların yavruladığını duydum. Yüksel'e onları gidip görmek için baskı yaptığım günlerden birinde kapı çaldı ve bir baktım elinde karton kutuyla Yüksel karşımda. "Bak sana ne getirdim?" diye uzattığı karton kutunun içinden çıkan 15 cm boyutundaki tavşanın tatlılığını anlatmaya yeterli kelimem yoktu tabii. Tanrım o nasıl yumuşak bir tüy, o nasıl güzel kırmızı gözler... Peki o sürekli inip kalkan burnun tatlılığı derken hayvana âşık olup adını Nikki koydum. (*Madonna'nın Who's That Girl filmindeki karakterinin adıydı, bulmakta çok zorlanmadım!*)

Yüksel gitti, ben tavşanla baş başa kaldım. O kadar tatlıydı ki annemin böyle bir güzelliği geri çevirme ihtimali yoktu, ki öyle de oldu; Nikki bizimle yaşamaya başladı. İlk başta kutusunda mı bakmalıyız acaba diye düşündük ama kısa süre içinde evin her yeri onun oldu. Akşam olunca yuvası bellediği buzdolabının arka bölümüne giriyor, sabah da biz kalkana kadar oradan çıkmıyordu. Hayvanların üzerinde garip etkilerimiz olduğunu fark etmeme yardımcı olan ilk hayvan Nikki'ydi. Ne zaman onu bahçeye çıkarsam etraftaki taze çimenleri yemektense onun için topladığım poşettekileri yemeyi tercih ediyordu. O zamanlar onunla dalga geçsem de evde bakarak hayvanın doğasını bozduğumuzu çok sonra anladım.

Nikki bizimle beraber iki sene yaşadı, büyüdü, iyice semirdi ve evi yemeğe başladı. Mecazi değil, bildiğin kapıları, masa ayağını, dergileri yemeye başladı. İlk başta evde espriler dönse de kapıların altında birer santimlik boşluklar oluşmuştu bile. Bir gün salondaki müzik setinin kablösünü kemirerek kısa devre yaptırdı. Bu sayede amfimiz yandı, hoparlörlerin birisi patladı. Evdeki en önemli ortak kullanım aracı bir anda yok olunca babam Nikki'nin artık bizimle yaşayamayacağına karar verdi.

Kabloları kemirerek hem kendi canını hem de bizim canımızı tehlikeye atmasına izin vermek istemediler. Nikki babamın yakın arkadaşının çiftliğine gitti. Alan çift çok tatlıydı; bu yüzden onu yemeyecekleri için verdikleri söze inanmak isteyerek tavşan konusunu burada kapatıyorum.

Abim liseyi de üniversiteyi de bizden ayrı okudu. Tek çocuk gibi büyüdüğüm için mi nedir bilmiyorum, hep bir ilgim oldu hayvanlara. Arkadaş arıyordum evin içinde. Sosyal medyada köpekle konuşan sarhoş görüntüleri vardır ya, benim gündelik hâlim o. Hepsi birer arkadaş, ayrı ayrı çok değerliler. Fakat bu değere rağmen 35 sene hapur hupur et yiyerek vaktimi geçirdiğim için kızıyorum kendime. Keşke vegan dünyaya daha önce geçseymişim. Fakat uzun süre cesaret edemedim açıkçası. Veganlığa geçmenin imkânsız olduğuna dair bir algı var. Ve bunu sert söylemlerle destekleyen insanlar yüzünden korkup veganlığı aklına bile getirmeyen çok kişi var bençe. Nasıl olsa başaramam duygusu hâkim. Bir de zaten çok başarılı hayatlar yaşamıyoruz, bu ülke şartlarında özellikle. Bir başarısızlığa daha yer olmadığını düşünüyoruz belki de bilmiyorum.

Ama dediğim gibi hayvanları hep sevdim. Annem babam da öyle hayvan seven insanlar değildi. Babamın çocukluktan travması vardı hatta, küçük köpeklerden bile çekinirdi. Annem ise hayvanların tüyüne bile dokunsa huylanırdı. Bu yüzden bana balık, kuş gibi hayvanlar aldılar. Neyse ki günün birinde üst komşumuz Özden Teyzeler Van'dan kedi getirtti. Kediye otobüse bindirip Van'dan getirmişlerdi! O zaman bile, ki 10 yaşındaydım, tuhaf gelmişti açıkçası. Ama şanslı bir hayatı oldu Naz'ın. Gelişinden bir ay sonra doğurdu. Meğer hamileymiş. Ben yavrulardan birini o kadar çok istedim ve o

kadar çirkin ağladım ki annem korkmasına rağmen eve kedi almak zorunda kaldı. (*Kadının sınavı benimlemiş bu dünyada.*)

Yavruyu aldık, artık kedim olduğu için aşırı mutluydum. Onunla yatıp onunla kalkıyordum. Adını da Piçiko koymuştuk. Yani çok yaramaz olduğu için “Piç’e bak,” diye seviyorduk ama annem piç diye bir ismi kabul edemeyeceğini söyleyince adı Piçiko oldu. Bir gece öyle aklıma esmiş gibi Piçiko’yu götürüyordum de Özden Teyzeler sevsin diye yukarı çıkardım. Annesiyle oynar belki diye düşündüm herhâlde, tam hatırlamıyorum. Ben gittiğimde, verilen yavrulardan biri geri gelmişti. İki kardeş birbirini görünce bir yalamaya başladılar birbirlerini. Ama nasıl sarılmak, nasıl yalamak! Otur ağla yani. Asla ayıramazdım ikisini. Piçiko’yu yukarıda bırakıp indim aşağı, anneme durumu anlatmaya. Annem benden yumuşak; ben ağladım, o ağladı ve “Al getir diğerini de,” dedi, aldık. Kadın bir kediye nasıl bakarım diye düşünürken iki kedimiz oldu bir anda. Piçiko ve Lady’nin ardından bu yaşıma kadar hep kedilerim oldu, çok şükür!

Bir ara köpek deneyimim de oldu tabii. Kediler tamam da evde bir de köpek hiç fena olmazdı hani. Şimdi hatırladığım bir nedenden dolayı ben lise ikideyken bir akrabamız köpeğini bir aylığına bize bıraktı. Bu aradığım fırsattı doğrusu. Annem, Lassie ile (*O dönem bütün collie cinslerinin adı Lassie idi*) köpek konusunda antrenman yapabileceğimi söyledi; “Bir ay boyunca ilgilen, sonra hoşuna giderse senin olur,” dedi. Ama ben ilk haftada su koyuverdim. Lise döneminde köpek değil de kedi insanı olduğum belli olmuştu. Oynamak, gezmek harikaydı her şey. Ne dersin anlayan, müthiş zeki bir canlıyla arkadaşlık çok kaliteliydi. Fakat sabah çişe kalkma hadisesi var ya, hiç bana göre değildi. Yani aslında yaptığım

tek şey salona gidip bahçe kapısını açmaktı ama bu kadar basit bir hamle bile aşırı zor geliyordu bana. Aslan burcuyum sonuçta, uyku için vazgeçmeyeceğim şey yok. 17 yaşındaki aklımla Lassie ile vedalaştım tabii. Bir daha da hiç köpek istemedim, bu bana ders oldu. Köpek aşkı-mı apartman bahçesinde bakılan sokak köpekleriyle tela-fi edebildim. O da bir şey.

Kendimi yok etme projem

Son birkaç yıldır hayattan üst üste darbeler aldım. 13 senelik hayat arkadaşım diyebileceğim kedim Dita'yı kaybetmemle başlayan derin çöküş dönemi... Atina'da çok fazla arkadaş edinemeyişimin verdiği yalnızlık etkisiyle hayattan tat alamaz hâle gelmiştim. Bütün yaz deniz, kum, güneş çok kararındaydı ama en çok ihtiyacım olan ouzo sofrasında derin muhabbet yapabileceğim bir kitle oluşturmamıştım burada. Yalnızlık beni içe kapanmaya itti. Zaten pandemi nedeniyle hareketsiz kalan bedenim kendini işlevsiz hissetmeye başladı. İş kurmak için geldiğim Atina'da evden çıkamaz hâle geldim. 18 yaşından beri önüne gelen fırsatları değerlendirip sürekli bir şeyler üretmiş biri olarak tarifsiz bir boşlukta idim. Üstüne bir de yalnızlık duygusu gerçekten hayattan soğuttu beni. O sıralarda ev arkadaşımın yaşadığı gerilimli ilişki evde huzur bırakmamıştı. Onun, sinirini en yakınından çıkarma hâli beni bezdirdi açıkçası. Zaten iyi duygular beslemediğim hayat bir anda gözüme gereksiz görünmeye başladı.

Bir gün yine Pedion tou Areos Parkı'na yürüyüşe gittim. Parkın arka tarafına doğru ilerlerken gözüme bir üst geçit takıldı. Durup altından geçen otobanı izledim bir süre. Kendi kendime dedim ki; *burası ne güzel bir yolmuş, bir gün intihar edersen burayı kullanayım*. Bu cümle gerçekten aklımdan geçti! Geçer geçmez de kendimi çok kötü hissettim ve o an artık saçmaladığımı fark edip çok korktum. Ben cidden intihar etmeyi düşünebilecek biri değilimdir. Öyle depresif bir tip olarak görmem kendimi; birçok arkadaşım gibi kendimi ihtarstan ve stresten yemem. Bu hâlimi de ayrı bir severim. Bir de inançlı biri olmasam da intihar edince cennete alınmama hikâyesi ya gerçekse

diye düşünüp hareket etmem. (*Cennete alınmayacak olmak değil de annemi bir daha göremeyecek olmak beni durdurur.*) Nefes alıyorsak dayanmak zorundayız kardeşim, ne olursa olsun hayatın tadını çıkarmalıyız. Benim bakış açım bu oldu hep. Tabii ki insanın kendi kendine halledemeyeceği ağır durumlar olabilir. O zaman da çok geç kalmadan önlem almalı, yardım istemeli. Bu kadar hayata bağlı biri olmama rağmen herkesten uzakta yaşadığım dönemde bak ben bile bu noktaya gelmişim. Kendimi açacak birini bulamayıp, kedilerimden başka tutunacak bir dal da bulamayınca her şeyi içimde biriktirmişim ve patlama noktasına gelmişim. Şu an bakınca ben de inanamıyorum olan bite-ne. İnsan bazen kontrolü elden bırakıyor ve umursamıyor; arabayı uçuruma doğru sürdüğü anlar yaşanıyor.

Onun için hemen terapi görmeye başladım. Bu dönemde Yaşam Koçu Beril Garcia ile çalışmaya başladım. İnsan bazen farkında olmadan yaşadığı şeyleri abartıyor, yolun sonuna geldiğine inanıyor. Ben ilk kovid döneminde bu kafaya geçmiştim, "Hepimiz öleceğiz!" diye çılglık atarak koşan birine dönüşmüştüm neredeyse. Hatta kovid yalnızlıkla harmanlanınca kendimi yok etme projesine başladım diyebilirim.

Kovid döneminde bitirmek istediğim bir başka kitap projem vardı mesela. Bir kelime bile ekleyemedim masadan kalktığım günler oluyordu. Kafamı kesinlikle kitaba veremiyordum. Bir şey yapamadıkça kendimi sabote etmeye başladım; beynime mesaj gönderiyordum sürekli "Oğlum sen bu hayatta hiçbir şeye yaramazsın," diye. Bu dönemde hiç geçmeyen bel ağrılarım başladı. Yatak odasından salona, salondan tekrar yatağıma şeklinde geçirdiğim günler belimin daha fazla ağrmasına neden oluyordu. Günlerce evden çıkmadığım dönemler oldu, toplam 100 adım bile atmıyordum.

Bir kenarda hayatımın bitmesini bekliyordum gerçekten de. Çuval gibi hissediyordum kendimi, nereye bıraksan orada kalıyordum. Bu şekilde yalnızlığıma yalnızlık katarken babamın hastalık dönemi başladı ve İstanbul'a daha sık gidip gelmeye başladım. O dönem arkadaşlarımla bol bol konuşma fırsatım oldum. Konuyu ne yapıp ne edip kendine getirmeyen, gerçekten beni can kulağıyla dinleyen arkadaşlarımla dertleşince sorunun kimsede değil bende olduğunu fark etmeye başladım. Hayatı ve insanları fazla ciddiye alıyordum. 2022 dünyası için ütöpik sayılabilecek şekilde insanlara güvenip kapılarımı ardına kadar açıyordum. Onlar istediği için değil, kendim öyle mutlu oluyordum. Elimde olan parayı son kuruşuna kadar harcayabiliyordum mesela. Tabii konu bana para harcanmasına geldiği zaman bir temassızlık yaşanıyordu, o ayrı.

Babamla birbirine çok düşkün baba oğul figürüne örnek verilemezdik belki ama çocukluktan hatırladığım o şefkati de kimse silebilecek gibi değildi nihayetinde. Hastalığının tek iyi tarafı buydu; onu ziyarete gittikçe eskileri konuşuyorduk. Belki de mutlu olduğumuz tek dönem hatırlamak içimi rahatlatıyordu. Babam aile huzurumuzu bozup gidince, yeniden çekirdek aile dengesini kuracak adımlar atmaya çalışıp, bir sürü yanlış karar almıştım. Olmayacak insanlardan "hayat arkadaşı" yaratmaya çalışıp, saçma bir şekilde kendi hayatımdan çalmaya başladığımı fark etmem de aynı döneme tekabül ediyor. Atina yalnızlığı, babamın hastalığı derken sonunda babamı kaybettim ve hayat daha da zorlaştı.

Cenaze için İstanbul'a ışınlandım. Sonrasında eve gelip gidenler oldu ve tatlı bir şekilde babamı andık. Garip bir yüzleşmeydi. Çok sık görüşmeseniz de bir yerlerde babanızın olması, bir şey olursa "En azından babam var,"

diyebilmek gerçekten önemli. Hoş ben çok uzun süredir bu cümleyi “Çok şükür abim var,” cümlesine devşirsem de baba farkı bir olgu, bilirsın, uzun uzun anlatmayayım şimdi. Hele benimki gibi hoş sohbet bir babaysa.

Babamı 82 yaşında toprağa vermiş olmak içimi nispeten rahatlatıyordu. İyi ve uzun bir hayat yaşadı, bundan sonrası acı çekmek olacaktı diye kendimizi avuturken abimin eşi Nihal babasını kaybetti. Beş gündür içimizi acıtan o derin yara bir kez daha varlığını hissettirdi bize. Yeni bir ölü evi sekansına daha girmiştik. Yeniden cenaze, yeniden defin işlemleri ve yas. Bu sırada babamdan kalan mirasın paylaşımı için eşinden almam gereken imza konusunda savaşıım sürüyordu. Hanımefendiye laf anlatmak mümkün olmadığı için her konuşmamızdan sonra bir kadeh bir şey içme isteği uyanıyordu bende. Babamın ölümünün tek pozitif yanı bir daha o kadını görmeyecek olmamdı açıkçası. Son işleri de halledip bir daha bir araya gelmeyelim diye acele ettim. Sürekli emir kipiyle konuşması ve bana saygı göstermemesi onu hayatımdan çıkarmak için yeterliydi.

Haftanın ikinci yıkımının ardından bir cenaze evi muhabbeti daha kaldıramayacağımı öngörüp abimlerin yanından ayrıldım ve arkadaşlarımla buluştum. O gece Demet Akbağ yıllar sonra tiyatro sahnesine dönüyordu ve benim gülmeye ihtiyacım vardı. Galanın ardından verilen kokteylden en son çıkanlardan biriydim. Hatta hızımı alamayıp sabaha kadar bar bar dolaştığım bir gece geçirdim.

Sabah kalktığımda cep telefonumu bulamadım. O derece bir kendini kaybetmişlik yanı. Yataktan zor kalktım; kendimi dayak yemiş gibi hissediyordum. Hemen geceyi birlikte geçirdiğim arkadaşım Engin’i aradım. Ben dün gece ne yapmıştım, birini kucağıma almış ya da biri beni

havalara hoplatmış olabilir miydi? Vücudumdaki his tamamen buydu çünkü. (*Keşke öyle olsaydı tabii ama nerede.*) İki üç metrelik bir duvardan düşmüşüm gibi ağrıyordu her yerim. En çok da belim. İlk önce kovid mi oldum acaba dedim. Kovid olduğumda da benzer kemik ağrıları çekmiştim sanki. Sonra *hangover* olduğumu düşünüp biraz daha uyumaya çalıştım. Bel ağrım dayanılmaz bir hâl alınca fizik tedavi uzmanı olan abim Gökhan'ı arayıp kas gevşetici adı sordum. Aslında bu sefer ağrım hapla geçecek gibi değildi. Sonunda abimden bana bir iğne yapmasını istedim; o da o kadar ağrın varsa MR çektirmelisin dedi. Zar zor MR merkezine gidince acı gerçeğe yüzleştim: Var olan bel fıtığım ilerlemişti, üstüne de Schmorl nodülü eklenmişti, yani pulpozus omurlar arasından omur içine taşma yapmıştı. Artık doğru dürüst yürümeyi bırak, yataktan bile yardımsız kalkamıyordum.

Abim ve abimin doktor arkadaşları karşıma oturup bunun veganlığın bir sonucu olabileceğini söylediler ve hemen bu beslenme tarzını gömmeye başladılar. Abimin bir cümlesi aklımdan gitmiyordu: Bir yeşillikte kalsiyum olması senin vücudunun onu absorbe edebileceği anlamına gelmez. Çok moralim bozulmuştu; aylardır ne kadar hafifledim, ne kadar sağlıklıyım diye övünürken şu an gemimde koca bir delik açılmış gibi hissediyordum. Evet, çoğu kan değerim ortalamanın üzerindeydi ama bazı şeyler için vegan beslenme gerçekten yetersiz kalıyor olabilir miydi?

Abimin arkadaşlarının biri tabii hemen kelle paça çorbası içmemi önerdi. Bu çorbadan zor kaçıyordum zaten. Abimin eşi canım Nihal'in MR sonucu geldiğinden beri bana kelle paça içirebilmek için yapmadığı şey, söylemediği güzel söz kalmamıştı. Yani et yediğim dönemlerde bile denemediğim bir çorbayı, 12 sene ağızma et sürmemişken

yememin bir anlamı yoktu. Hayatım boyunca Canan Karatay'ın her hastalığa kelle paça önerisiyle dalga geçmiş biri olarak şimdi bu saçmalıktan medet umar hâle gelmek çok moral bozucuydu. Hem çorbayı yiyemedim hem de böyle bir duruma düşmeyi kendime yediremedim. Abimin başını çektiği doktorlar tek çözümün kelle paçada olduğunu savunmuyordu tabii ki. Ama ilaç ve ağrı kesici desteğinin yanında bu çorbayı içerek daha kolay iyileşebileceğimi savunuyorlardı. Arkadaşlarım arıyor, geçmiş olsun mesajlarının yanında kol bacak kırma hikâyelerini anlatıyorlardı. Kelle paça sayesinde 20 gün erken iyileştiğini söyleyen bile vardı. O an yaşadığım ağrıdan bir gün bile erken kurtulma fikri inanılmaz çekici gelse de yapamadım. Bazı doktorların açıklanmayan bazı konuları gelip veganlığa dayamalarından hoşlanmadığım için konuyu vegan bir bilim insanına danışmak istedim.

Son dönemde çocuğunu da vegan büyüttüğü için acımasız ve cehalet kokan eleştirilere maruz kalan Göğüs Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Suat Erus yıllardır takip ettiğim biriydi. YouTube kanalında izlediğim her videosunda ayrı bir şok geçirmişliğim vardır. Hayvansal ürünlerin vücudumuzda yarattığı hasarları bir doktorun ağzından dinlemek her şeyden daha etkileyici tabii ki. Bu yüzden kendisine de danıştım. Doktorların tek suçluyu veganlık olarak gösterdikleri Schmorl nodülünün oluşumunda temelde genetik faktörlerin belirleyici olduğunu Dr. Suat'tan öğrendim.

Test sonuçlarıma göre kemik erimesi başlangıcı vardı ama Dr. Suat Erus'un yaptığı açıklama soru işareti bırakmadı: "Kemik yapısının hayatın ilk 20 yılında oluştuğunu düşünürsek son yıllardaki beslenmeyi vücuttaki kemik erimesinden sorumlu tutmak haksızlık olur. Kaldı ki veganlarda kemik erimesinin daha sık olduğunu

gösteren bir veri de yok. Olsa olsa daha az kalsiyum aldığını söyleyen, bu yüzden de kemik erimesi riski olduğunu 'varsayan' birkaç çalışma bulunabilir. Bununla beraber kemik erimesi risk faktörlerinden hiçbirisi beslenmeyle ilişkili değildir. Ancak D vitamininden gol yiyebiliriz ki onu da muhtemelen alıyorsunuzdur ve vegan olmayan birinden daha yüksektir."

Bu şekilde kafamda en ufak bir soru işareti kalmadan hayatıma devam edebilecektim. MR'ımı gösterdiğim doktorlardan birinin; "Hayvanlar için kendini feda mı edeceksin yani?" sorusu kafamda çınlayıp duruyordu çünkü. Buna benzer şeyleri çok duymuştum ama bir doktorun bunu söylemesi daha derin yaralar bırakabiliyor. Neyse ki Dr. Suat Erus ile yaptığım konuşma açıklayıcı ve kafadaki bütün soru işaretlerini bitiriciydi. O günden sonra doktorların belirlediği dozda düzenli bir şekilde kalsiyum, magnezyum ve D vitamini yüklememi yaparak belimdeki ağrıdan kurtulacağıma dair bir inanç gelişti bende.

Sonrasında daha önce alerjimi tedavi edip üzerimdeki mucizevi etkisini deneyimlediğim Homeopati Doktoru Levent Buda'ya gittim tekrar. Bütün yaşadıklarımı anlattığım doktor bana dokuz gün sürecek üç ayrı remedi verdi. Bu sayede daha iyiydim. Şaka gibi! Homeopati yine yardıma yetişmişti. Homeopati karşıtlarını da asla anlamıyorum. Ortada Kraliçe Elizabeth gibi uzun hayatını homeopatiye borçlu olduğunu söyleyen bir örnek varken hâlâ bu alternatif tıp yöntemine kuşkuyla yaklaşmak çok manasız.

Şanlı biriyim, düştüğüm zaman elimi kaldıracak çok arkadaşım var. Onlardan biri de Deniz Ulus (Instagram: mystic.akasha) Tanıştığımızda daha çocuktuk desem yalan olmaz. Kovid döneminde herkes bir şeylere sarmışken, o önsezilerini kılavuz olarak kullanabileceği alanlara kayd.

Müthiş bir tarot yorumcusudur. Bir kere zoom aracılığıyla regresyon yaptı, ağzım açık kaldı falan. Hayatımda yıllardır çözemediğim birçok şeyi onunla çözdüm desem yalan olmaz. Bu hastalık döneminde de bana Louise Hay'ın *Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri* isimli kitabını tavsiye etti. Kitabı elime alıp direkt olarak kemik rahatsızlıkları bölümüne baktım ki tam olarak şöyle yazıyordu: "Hayatta artık hiçbir desteğin kalmadığına inanma hâli kemik hastalıklarına yol açar." Ciddi anlamda içinde yaşadığım dönem böyle bir yalnızlık dönemiymiş. Huzur bulmak için taşındığım Atina'da kedilerimden başka kimsem olmadan yaşıyor olmak fena hâlde korkutuyordu beni. Üzerine bir de babamı kaybetmem nokta koydu her şeye.

Fakat bana söylenen her şeyi yapmama rağmen bel ağrımdan kurtulamadım. Doktorların yüzde sekseninin tavsiyesi üzerine biraz peynir bile yemeye başladım. (*Eve almıyorum, dışarıda karşıma çıkarsa vitamin niyetine atıyorum ağzıma.*) Ağrım o kadar şiddetliydi ki hacamat yaptırmaya bile gittim. O derece! Düşünün yani, benim ideolojimde biri hacamata kadar geldi!

Bir doktor buldum, Üsküdar'da bir hastaneye gidip derdimi anlattım. Doktor hanım türbanlıydı. Benim de daha önce böyle bir deneyimim olmamıştı hani. Kızılçık Şerbeti'ndeki Kıvılcım gibi hissettim bir ara. Hatta doktor hanım, "Buyurun uzanın başlayalım," dediği sırada "Üstümü çıkartmam gerekiyor mu?" diye sordum! Öyle bir aptallaşma yani! Sonra uzandım doktor hanımın önüne. Doktor önce kupalarla masaj yapmaya başladı. Sonra "Artık başlıyorum, siz de içinizden Fatiha okuyun da daha güzel geçsin," dedi! Bir hastanede çektiğin acılara çare ararken doktordan aldığın komut o kadar önemli ki bir an boş bulunup "Fatiha nasıldı yaa," diye içimden düşünmeye bile başladım ve tabii ki hatırlayamadım tam olarak.

Hacamatın ardından bir ay geçti, hâlâ o gün Fatıha okusam farklı bir sonuç alabilir miydim acaba diye düşünürüm. Yani olayı hacamata kadar getiren biri için peynir yemek hiçbir şey, inan! Bel ağrılarım bir gün geçerse, yeniden peynirsiz günlere geri döneceğim ama ne yapabilirim, sürekli çektiğiniz bir ağrı dünyadaki başka bir şeye benzemiyormuş.

Gerçekten son bir senemin yüzde 70'i yatakta uzanarak geçti. Gezmediğim doktor, fizyoterapist kalmadı. Günlerce fizik tedavi gördüm. Ve nihayetinde bir yere varamadık. Her sabah ağrı içinde uyanmanın derdini bırak, arkadaşlarımla akıl vermesinden de fenalık geçirmek üzereydim. Acı içinde kıvrandığımı, zar zor hareket edebildiğimi söylediğim hemen herkes bana bilmiş bilmiş, "Yogaya başlamalısın bence," diye akıl vermeseydi keşke. Birtakım arkadaşlar da sorunumun psikolojik olduğuna ve anti depresan kullanmam gerektiğine karar kılmıştı. Her şeyi bildiğini zanneden arkadaşlarımdan daha sıkıcısı yok. Bir görgü kuralı olarak "Ne yapacağım ben, lütfen yardım et," denmeden kimse kişisel fikirlerini ortaya saçıp ego tatmini yapmamalı.

Neyse kitabı yazdığım dönemde bir de böyle bir deneyim yaşadım. Üst üste yaşadığım acı yüzleşmeler hayata dair bakış açımı bir kez daha değiştirdi. Bel ağrım maksimumdaydı belki ama dimağım o kadar açılmıştı ki önemsemiyordum. Balkonumda oturup bu kitabı bitirmek birinci önceliğimdi. Derken kendimi boşu boşuna yediğimi fark edip kaygılarımla vedalaştım. Yoksa belimden başlayan bu yok etme girişimi başka bölgelere rahatlıkla sıçrayabilirdi. Yalnız kalmayı sorun etme hâlimden hepimizin hayatta tek başına olduğunu anlama hâline yatay geçiş yaptım.

Oben'den son söz

Öncelikle kitabımı sonuna kadar okuduğun için teşekkür ederim. Hayatına öyle ya da böyle dokunduğumu biliyorum. Tam da bu nedenle sözlerimi, "Hadi bugün bir yerden başla, mesela süt içmeyi bırak," şeklinde öğüt vererek sonlandırmak istemiyorum. Sen elbet bir adım atacaksın. Düşünmek ve kendini hazırlamak bile bir adımdır bakacak olursan. Ha illa bir hedef istiyorsan, ne bileyim, başta da dediğim gibi; bari kuzularını yeme.

Tek isteğim deneyimlerimi paylaşmak. Hayatta bugüne dek yaptığım (*Hatta başardığım desem de olur*) en iyi şey eti bırakmaktı. Üzerine hayvansal ürünlerden de uzaklaşınca her şey yerli yerine oturdu. Mantık çerçevesinde uzaklaştım etten, önemli olan bu. Mantıklı olan şu çünkü: Tüketebileceğimiz başka binlerce şey varken, bir canlının hayatını acılar içinde sonlandırıp sonra da onu afiyetle yiyemeyiz. Bu neresinden bakarsan bak aşırı saçma. Et yemenin ayıplanacağı günler gelecek, o günleri beklemeye gerek var mı? Erkenden uyanıp harekete geçmeli.

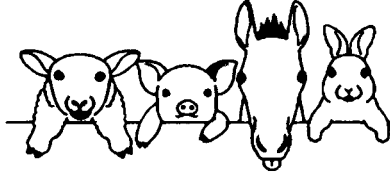
Doğa sadece senin evindeki canlılardan oluşmuyor. Mesela kedi ve köpeklerle yakın ilişkiye girdiğin için

sana dünyanın en tatlı, en duyarlı yaratıkları gibi geliyorlar ama aslında diğer tüm hayvanlar da aynı ölçüde değerli. Hayvan videolarını açıp günün stresinden kurtulan yok mu aranızda? Peki o videolarda müzik dinleyen inekleri; koşarak insana sarılan kazları, hindileri; top oynayan koyunları görmediniz mi? Köpek yiyen insanları eleştirirken hiç aklınızdan geçmedi mi sevilmek için sıra bekleyen keçileri yemenin temelde bundan bir farkı olmadığı? *(Bilmiyorum gördünüz mü ama gerçekten yavru köpekler gibi sevilme için zıplayan keçiler var.)* E o zaman neden hâlâ hayvanların acı çekmesine izin veriyoruz?

Bu kitabı yazarken depresyondaydım. Dünyanın ve ülkemizin şartlarını göz önüne alacak olursak depresyondan çıktım mı emin değilim ama en azından o kadar dipte değilimdir artık. Böyle dönemlerde insan tutuluyor, nereye gideceğini bilemiyor ama sonra bebek adımlarıyla yol aldıkça, bıkıp usanmadan denedikçe, adım attıkça gün ışığı görünüyor. Hayatı hatırlıyorsun bir kere, yaşanılacak iyi şeyler var diyorsun. Veganlığın da işte aynı öyle bir kafası var. Hayvanların öldürülürken çektiği korkuyu, acıyı reddedip vücuduna sokmadığın için mi yoksa ruhani boyutundan mı bilemiyorum ama var bir kendine âşık eden tarafı.

Senin de bu aşkı tatman dileğiyle, benden şimdilik bu kadar; yeni maceralara atılma vakti geldi.

BÖLÜM 15



Vegan şef olmak öyle kolay ki!

İlk olarak ana malzemeleri stoklayacağın bir kiler dolabı yapman şart. Birçok yemeğin temelinde aynı şeyler olduğu için birkaç taze malzeme alıp olayı çözebildiğini göreceksin. Makarna, pirinç, bulgur, tahıl, kuru baklagiller ve kuruyemişleri toplu hâlde satın alıp depolamak vakit açısından büyük kolaylık sağlayabilir. Ben birçoğunu mahallemizdeki Kypseli pazarından açık şekilde çiftçilerden alıyorum. Bu şekilde janjanlı paketlere para ödemiş oluyorum.

Ana malzemeler elde olunca ufak tefek günlük alışverişle öğünlerini hazırlayabilirsin. Ben artık sadece mevsiminde çıkan sebzeleri tüketmeye başladım. Eskiden tat değişikliğine o kadar önem vermezdim ama vegan olunca ağız tadım da gelişti. Kışın domates yemek kâbus oluyor mesela. Bu yüzden pazara çıkıp taze ürünleri toplamak en iyisi. İstanbul'dayken evime yakın olmasına rağmen pazara gitmezdim. Ne aptalmışım. Atina'da kurulan semt pazarlarını asla kaçırmıyorum. Marketten alınanla pazardan alınan arasında büyük fark var. İş hayatı sayesinde vakit ayırmak zor olabilir ama o fark için vakit yaratmak kârlı bir iş.

Pirinçgiller

Dünya nüfusunun yarısından fazlasının gıdası olan pirinç birçok mutfağın ana malzemelerinden biri. Ben çocukluğumdan beri yanında pirinç, bulgur ya da benzeri bir şey olmadan yemek yiyemem. Zaten etle birleşmediğinde kilo yapıcı özelliği olmadığı söyleniyor. Bu yüzden bol bol kullanırım. Pilav yapmak dünyanın en kolay işi. Olay ölçüde bitiyor. Çok az yağ kullanıyorum. Bir kaşıktan daha az koyduğum yağda, önceden yıkadığım pirinçleri biraz çeviriyorum. Ölçüm; pirinç için bir bardak pirince 1,5 su bardağından bir parmak az soğuk su. Bulgur ya da karabuğday yapıyorsam da bu oran bir bardağa 2 bardak su olarak değişiyor. Kinoa yapıyorsam da tencereye koyduğum kinoaların üzerini bir parmak geçecek kadar su koyup suyunu çekene kadar haşlıyorum. Bu denemelerde suyu biraz az koyup, az gelirse üzerine sıcak su eklemek en iyisi. Birkaç pişirimden sonra ağız tadına en uygun hâlini yakalıyorsun.

Baklagiller

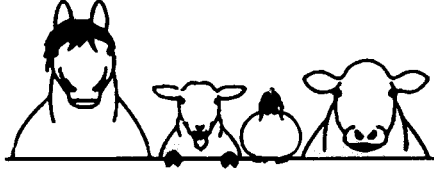
Kuru bakliyat dünyanın en lezzetli ve en ekonomik besini olabilir. Sürekli aynı şekilde tüketmek biraz sıkıcı olmasın diye hayatına katabileceğin birkaç tarif vereceğim birazdan. Evde baklagil tutacağın, hava almayan kavanozlar ve güneş ışığına maruz kalmamalarını sağlayacak çekmeceler olduktan sonra birer kilo alıp saklamak gayet mantıklı. Mercimek, bir gece önceden ıslatmaya gerek olmadığı için içlerinden en basiti galiba. En çok işe yarayanı da nohut. Haşlayıp derin dondurucuya at, gerektikçe salatalarına ekle. Humus yap (*Cidden çok kolay bak, anlatacağım.*) Vegan köfte yapmak da gayet basit. 7-8 saat suya bastırmakta yarar var sadece. Daha kolay pişiyor.

Sebzeler

Sebze saklamak için üretilen buzdolabı poşetlerinden al, hayatın kurtulsun. Bu alışverişten sonra “Ben tek kişiyim, ne alsam bozuluyor,” bahanesinden kurtulmuş olacaksın. Ayrıca baktın dolapta bazı sebzeler bozulmak üzere, hepsini bir tencereye doldurup çorba yapabilirsin. Sebzeleri kombinlemek tamamen senin ağız tadına kalmış.

Baharat

Ben yemeklerimde taze baharat kullanmayı çok sevdiğim için balkonda nane, fesleğen, kekik, reyhan ve biberiye yetiştiriyorum. Ama kuru baharatları her an evde bulundurmak ve gerektiğinde yemeğe katmak çok mantıklı.



TARİFLER

Sebze Suyu

Malzemeler:

- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 dal dereotu
- 2 pırasa
- 2 defne yaprağı
- 2 kereviz sapı
- 3-4 tutam kekik
- 3 havuç
- Karabiber ve tuz

Sebzeleri doğrayıp 10 dakika kadar yağda çevir. Yumuşadıkları zaman üzerine sarımsak, defne, dereotu ve karabiber-tuzu ekleyip karıştır. Yaklaşık 2 litre suyu karışıma boşaltıp 45 dakika kısık ateşte kaynatman yeterli. Dilersen dolapta bozulmadan bir hafta bekletebilirsin ya da buz kalıbına koyup dondurabilir, ihtiyacın olduğunda birkaç küp yemeğine katabilirsin.

Atıştırmalıklar

Nutella kaşıklayan takım artık fıstık ezmesiyle anlaşırsa fena olmaz. Bir kere muza sürüp yemek acayip lezzetli. Vakti olanlara tavsiyem ise 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesini 3 çorba kaşığı badem sütüyle sulandırıp dilimlenmiş muza sürmeleri. Tarçın çok yakışıyor, üstüne ekebilirsin bu arada. Kaşıkla yemek bana zor geliyor valla, onun için ben kaşığımı muza doğrudan sürüp ısıra ısıra yiyorum. Çok kolay işte, daha ne yapayım.

Kek örnekleri

İnek sütü, tereyağ ve özellikle de yumurta koymayınca keklerin kabarması biraz sorun olabiliyor. Yine kabartma tozu ekliyoruz tabii ama aynı şey olmuyor maalesef. Bunun için keke eklenecek bitkisel süte dört beş damla sirke damlatmak butter cream etkisi yaratıyor. Yumurta yerine bağlayıcı malzeme olsun diye de keten tohumu kullanıyorum. Bir yumurta yerine bir kaşık öğütülmüş keten tohumunu dört kaşık süte koyman ve en az bir saat bekletmen yeterli.



BANANA BREAD

- 4 orta boy olgun muz (*Çatalla ezilmiş*)
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı un
- Yarım su bardağı kırılmış ceviz
- Bir tutam tuz
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- Yarım çay kaşığı karbonat
(*Eğer evinde ikisi birden yoksa, herhangi birinden bir çay kaşığı koyabilirsin.*)
- Yarım çay kaşığı tarçın.
- 2 tatlı kaşığı toz keten tohumu
- 7-8 kaşık bitkisel süt

İlk olarak keten tohumunu öğütüp bitkisel sütle karıştırır. Yaklaşık bir saat buzdolabında bekledikten sonra şişen ketentohumları yumurta kıvamına gelmeye başlar. Ardından bu harca dört damla sirke ekle ve diğer malzemelerle karıştırır. Annem önce yumurtayla şekeri çırpır, sonra un ekler falan uzun uzun mutfakta kalırdı. Yumurta sorunu ortadan kalkınca hepsini çırpıp zamandan kurtulabiliyorsun. Malzemeleri çırpınca kek kalıbına alıp 180 derecelik fırında 40 dakika kadar pişirmen gerekiyor.

PORTAKALLI ÇİKOLATALI KEK

- Yarım su bardağı taze portakal suyu
- 3 iri portakalın kabuğu
- Halka halka kesilmiş 2 portakal (*Opsiyonel*)
- Yarım bardak zeytinyağı
- 1,5 su bardağı un
- 2/3 su bardağı kakao
- 1,5 çay kaşığı kabartma tozu
- Yarım çay kaşığından az tuz
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı bitkisel süt (*En iyi soya sütüyle oluyor, badem sütü biraz baskın olabiliyor.*)
- 1,5 çay kaşığı sirke (*Sirkeyi ilk önce süte damlat, ondan sonra karışıma eklersin.*)

İlk olarak 3 tane portakalı rendeleyip zeytinyağına atıyorsun, yarım saat fermante olunca harika bir koku bırakıyorlar.

Portakal aromalı zeytinyağını ve diğer malzemeleri bir araya getirip çırpıyorsun. Üşenmeyip unu elersen daha iyi sonuç alırsın. Karışımı kek kalıbına döktükten sonra üzerine daire şeklinde kesilmiş portakal dilimleri koyabilirsin. Birlikte pişince üstteki meyveler karamelize oluyor. Hem görüntüsü de çok güzel oluyor.

180 derece fırında 35 dakika kadar pişiriyorsun. Pişme süresi her fırına göre değişiklik gösterir, en iyisi kürdan yardımıyla keki kontrol etmek. Turbo fırınlarda süre kısa oluyor ama kek daha az kabarıyor.



Tofuyu yenebilir hâle getirmek

Tek başına tadınca korkunç bir şey değil mi tofu? Çok haklısın. Tofuya hiçbir şey eklemeyen yiyebilen cindir bence! Ufak dokunuşlarla insanın ağzının suyunu akıtacak bir malzemeye dönüşüyor. Birlikte piştiği malzemenin tadını alma özelliğine sahip olduğu için tofuyu değerlendirmek çok kolay. Mesela 15 dakika sebze suyuyla birlikte kaynatsanız öylece yemeğe hazır olabilir. Sonra sarımsak tozu, kekik, defne gibi baharatlarla marine edebilirsiniz. Bu karışıma biraz da soya sosu eklerseniz muhteşem bir sonuç alırsınız. Bazıları tofuyu evde de yapıyor ama benim hiç ilgimi çekmiyor doğrusu. Evde oturup peynir yapmıyorsam tofuyu da bir zahmet dışarıdan alayım diyorum.

ALTIN GİBİ KIZARAN TOFU

- Bir paket tofu
- 3 çorba kaşığı bitkisel yağ
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- Yarım çay kaşığı tuz

Sos için

- 1 çorba kaşığı susam yağı
- 1,5 çay kaşığı zencefil tozu
- 1,5 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı sirke
- 3 çorba kaşığı soya sosu
- 1/4 çay kaşığı kırmızı biber
- 3 çorba kaşığı şeker
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- 2 çorba kaşığı su

Tofuyu paketinden çıkarıp süz. Ardından kâğıt havluya sarıp hafifçe sık ve iyice kurula. Yarım saat kadar dışarıda kurumaya bırak; içinde hiç su kalmasin.

Bu sırada sosu hazırlamaya başla. Sos için verilen bütün malzemeleri karıştır. Blender varsa daha kolay olur tabii. Sonra yapışmaz tavaya iki çorba kaşığı yağ koyarak kızdır. Küp şeklinde kestiğin tofuları kızartmaya başla. Üzerlerine bir tutam mısır nişastası koyarak daha çıtır bir hâle gelmesini sağlayabilirsin. Aynen köfte kızartır gibi, bir tarafı pişince diğer tarafını çevir. Tam pişmeden iki üç kaşık sos ekleyip biraz da birlikte pişir.

Bu tofuyu pirinç pilavı yanında yiyebilirsin. Efsane oluyor.



SCRAMBLE TOFU VE MENEMEN

- 1 paket tofu
- 2 orba kaşığı zeytinyağı
- Yarım orba kaşığı zerdeçal
- Bir ay kaşığı tuz

Bu tarif özellikle yumurtasız yapamıyorum diyenleri mutlu edecek. Tavaya yağı alıp biraz kızdır, sonra bütün hâlinde süzlmüş tofuyu koy. atal yardımıyla ezmeye başla, kolayca parçalanacaktır. Birkaç dakika çevirdikten sonra zerdeçal ve tuzu ekle. Evde varsa besin mayası da koyarsan tadı efsane olur, olmasa da problem değil. Hem görünümü hem lezzeti itibarıyla yumurtayla karşı karşıyayız! İstersen menemen şeklinde de yapabileceğin bir tarif. Domatesi, soğanı tavada çevirdikten sonra tofunu ekleyebilirsin. Açıkça söylemem gerekirse ben normal yumurtayla yapılan omleti bu kadar sevmezdim.

Soya kıyması

Alışkın olduğun kıyma formuna getirmek öyle kolay ki. Yeterli baharatı koyduğun takdirde bildiğin kıymadan ayıramayacağın bir tat elde etmen seni şaşırtmasın. Kullanacağın kadar soya kıymasını yarım saat sıcak suda bekletip, sonra bir güzel süzmen hatta elinle sıkman gerekli. Hazırlaması bu kadar basit. Sonra normalde kıyma kullanırken hangi baharatları ekliyorsan onu koyacaksın ve sonuç seni oldukça şaşırtacak. Hazırladığın soya kıymasını kek tarifleri bölümünde anlattığım yöntemle; keten tohumunu yumurtaya dönüştürerek köfte yapımında da kullanabilirsin.



SOYA KIYMALI BOLONEZ SOSLU MAKARNA

- Orta boy soğan
- Bir diş sarımsak
- Orta boy domates
- Yarım çorba kaşığı salça
- 1 küçük havuç
- Ağız tadına göre kekik
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızıbiber

Önce bitkisel yağda küp küp doğranmış soğan ve sarımsakları pembeleşinceye kadar çevirip içine rendelenmiş havucu ve domatesi ekle. Sık sık çevirerek bütün malzemenin sotelenmesini sağla. Yarım çorba kaşığı salçayı bir iki çorba kaşığı suyla çevir. Üzerine, suyunu iyice sıktığın soya kıymasını ve istediğin baharatları ekleyerek sosunu pişir. Kuru olursa biraz daha su ekleyebilirsin. Makarnayla birleşince soya kıymalı olduğuna inanamayacaksın.

KÖRİLİ SOYA KIYMASI

- 2 çorba kaşığı bitkisel yağ
- Orta boy kuru soğan
- 2 yeşilbiber
- 4 diş sarımsak
- Yarım çay kaşığı zerdeçal
- 1 çorba kaşığı salça
- Yarım çay kaşığı acı biber tozu
- Yarım çay kaşığı kimyon
- 2 bardak su
- Taze kişniş yaprakları

İlk önce ince ince doğradığın soğan, sarımsak ve biberi bitkisel yağ eklediğin tavada 2 dakika kadar çevir. Ardından kuru soya kıymasını, zerdeçalı, kimyonu, salçayı ve tuzu ekle, 2 dakika tavada çevir. Ardından iki bardak sıcak su ekleyip, suyu azalana kadar pişir. En son acı biber tozunu ve kişniş yapraklarını ekleyip yiyebilirsin.



PROTEİN KAYNAĞI HUMUS

- 2 su bardağı nohut
- 2 diş sarımsak
- 2 limon
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1,5 çay kaşığı tuz
- (İsteğe göre) 1/2 su bardağı tahin

Humus yapmak aşırı kolay. Sakın gözün korkmasın. Bir gece önceden ya da sabah uyandığında nohutları suya koy. En az 5-6 saat beklemelerini sağla. (Bu bölümü geçip konserve nohut da kullanabilirsin.) Bekleme suyuna bir kaşık karbonat eklersen nohutlar daha hızlı pişer. 45 dakika kadar pişirdiğin nohutları süz. Diğer yandan zeytinyağı, kimyon, limon suyunu bir kâsede karıştırıp nohutların üzerine ekle. Son olarak ince kıyılmış sarımsağı da ekleyerek bir güzel karıştır. Tabii bir mutfak robotunda çekersen pürüzsüz bir humusun olur. Üzerine biraz zeytinyağı ve biraz kırmızı biber ekleyerek servis edebilir ya da acıktıkça ekmeğine sürüp atıştırmalık olarak kullanabilirsin.

SARI MERCİMEK FAVASI

- 2 su bardağı sarı mercimek
- 4 su bardağı su
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- Yarım kaşık kimyon tohumu
- 2 adet limon suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Üzerine

- 1 kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Aslında Bodrum civarında da yapılan bir mezeymiş ama ben Atina'da fark ettim. Bakla favasına göre daha hafif oluşuna bayıldım. İlk önce zeytinyağını biraz kızdırıp içine kimyon tohumu atıp birkaç dakika çevir. Böylece kimyonun o güzel kokusu bütün favaya işleyecek. Sonra tencereye doğranmış soğan, sarımsağı da ekleyip biraz çevir. Ardından kalan malzemeleri de ekleyip mercimekler yumuşayana kadar pişir. Suyunu iyice çekince limon suyunu da ekleyip soğumaya bırak. Bir el blenderı ya da robot yardımıyla çektiğin favana kendi zevkine göre zeytinyağı ekleyebilirsin. Ben çok kuru olan, kesilerek servis edilen favaları sevmiyorum. Yumuşak kıvamlı olanları daha çok hoşuma gidiyor. İnce doğranmış kırmızı soğanla süslediğin favanı servis edebilirsin.



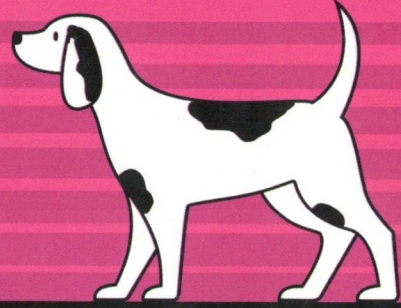
YUMUŞACIK PANCAKE

- 1 su bardağı un
- 2 çorba kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- Yarım çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı bitkisel süt
- 1 çorba kaşığı elma sirkesi
- 1 çay kaşığı vanilya
- Servis etmek için maple şurubu ya da çikolata sosu.

İlk önce bir bardak bitkisel sütün içine elma sirkesini ve vanilyayı ekleyerek karıştır. Ayrı bir kâsenin içinde un, şeker, kabartma tozu ve tuzu iyice karıştır. Ardından süt karışımını kuru karışıma ekle ve topak kalmayana kadar karıştır. 5 dakika bekledikten sonra yapışmayan tavada orta ateşte pancakelerin bir yüzü nar gibi kızarana kadar bekle. Üzerine istediğin malzemeyi ekleyip, ağzını şapırdatarak yiyebilirsin.

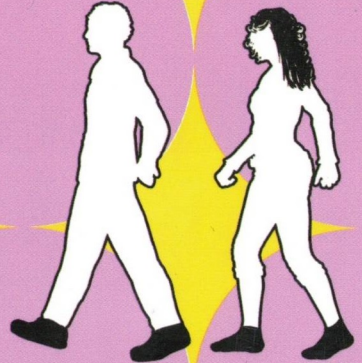
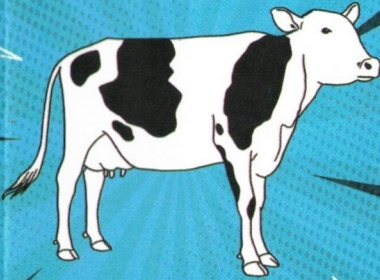
O BEN BUDAK

ILIMLI VEGAN



ILIMLI VEGAN

O BEN BUDAK



müptela



ILIMLI VEGAN OBEN BUDAK

Kendime ilimli vegan diyorum. İnsanlardan çok hayvanlara değer veriyorum. Kırk yılın başı peynirlerinden tattım diye bana kızarlar mı? Sanmam.

10 seneyi geçmiştir ağızma et sürmeyeli, ama arada birkaç çatal pasta yedim. Bu beni veganlık dışı bir mertebeye mi sürükler?

Hayvanların nesli tükenirken, denizler yok olurken, topraklar verimsizleşirken ya vegan olursun ya da dünyanın sonu gelir gibi bir anlayış nasıl gerçekçi olabilir?

Kızartmanın üstündeki yoğurdu itip altındakileri alıyorum, biri çıkıp panikle; "Yalnız o yoğurda değdi" diyebiliyor. Abi kör müyüm ben? Vegan olmayı ne olarak konumluyorsun kafanda?

Oben Budak, İlimli Vegan kitabında bu soruları cesurca sorarken veganizme bambaşka bir bakış açısı kazandırıyor; konuyu sosyal ve ideolojik açıdan değerlendiriyor. Veganlığa geçiş yapanlara, vegan olmayı düşünen ve fakat bir türlü adım atamayanlara ya da kafası karışıklara yol gösteren Budak, bir yandan güldürüyor bir yandan da pratik tavsiyeler veriyor.

"Konu mutlu hayvancıklar ve gezegenimizle ilgili. Bunu bilerek yola çıkmalı. Bu yolun ne kadarını tamamlayabilirsen tamamlamla, değerlisin. Et yemek seni kötü bir insan yapmaz. Hayvansal gıda tüketmiyor olmak da veganları aziz mertebesine yükseltmez. Lütfen şanlık sevdiğin şeylerden vazgeçmek değil, hayatın tadını çıkarmak."