

Bonifert Anna

Vegán Leszek!

Kézikönyv Kezdőknek

Tippek, tanácsok, tapasztalatok

Vegán Állatvédelem Egyesület, 2016

Tartalom

- Üdv a fedélzeten!
- Minden út Rómába vezet
- „100% vegán” nem létezik

1. Egészségünk megőrzése

- 1) Fehérjék bevitele
- 2) Kalcium, vas, folsav, omega zsírsavak
- 3) B12 vitamin
- 4) D vitamin
- 5) Napi mintaétrendek
- 6) Az ételpárosítás szabályai
- 7) Emésztési problémák
- 8) Szójaaggodalmak
- 9) Kismamáknak
- 10) Gyógyszerekkel vagy azok nélkül?

2. A béke megőrzése

- 1) Nem vagy egyedül!
- 2) Béke a családban
- 3) Béke a barátokkal
- 4) Béke a munkahelyen
- 5) Válaszok gyakori kérdésekre
- 6) Béke más vegánokkal

3. Élvezetek megőrzése

- 1) Ellenállni a kísértésnek, illatoknak, kínálgatásnak
- 2) Mit mivel helyettesíts? (hús, tej, tojás, méz helyett)
- 3) Konyhai praktikák
- 4) Hova fordulj tanácsért?
- 5) Bevásárlás
- 6) Étteremben

- 7) Nyaraláson
- 8) Vendégségben
- 9) Alkoholos italok
- 10) Szórakozás, hobbi, játékok vegán szemmel
- 11) Vegán aktivizmus

4. Kényelem megőrzése

- 1) Öltözködés bőr, toll, gyapjú, szőrme, selyem nélkül
- 2) Smink, tisztítószer, tisztálkodó szerek
- 3) Lakberendezés bőr, gyapjú, toll nélkül

5. Ajánló

- Magyar nyelvű könyvek
- Receptes könyvek
- Magyar nyelvű recept blogok
- Angol nyelvű könyvek
- Filmek, interjúk, előadások angolul, magyar felirattal
- Magyar nyelvű videók
- Éttermek Budapesten
- Cukrászdák Budapesten
- Éttermek, cukrászdák vidéken
- Ételrendelési lehetőségek
- Webáruházak
- Boltok Budapesten

Üdv a fedélzeten!

Alapfogalmak:

- **vegyes táplálkozású:** nagyjából mindent eszik, amit a saját kultúrájában szokás
- **vegetáriánus:** elutasítja, hogy húst fogyasszon
- **lakto-vegetáriánus:** elutasítja, hogy húst és tojást fogyasszon
- **növényi táplálkozású:** elutasítja, hogy húst, tejterméket, tojást, mézet fogyasszon
- **vegán:** bojkottál minden állatokat felhasználó terméket és szolgáltatást, nem csupán az étkezésében
- **nyers vegán:** kizárólag nyers gyümölcsöt, zöldséget és magokat fogyaszt, ez azonban nem feltétlenül jár együtt a nem étkezési célú állati eredetű termékek teljes bojkottjával, tehát a vegán szó itt nem feltétlenül helyes használat, de így van a köztudatban

Ez a könyv nem akar meggyőzni. Neked szól akkor, ha már eldöntötted, hogy vegán életmódot szeretnél élni. Teljesen mindegy, hol tartasz a vegánná válás útján, mert attól a pillanattól, hogy ez a szándék megfogalmazódik a fejedben, egy hajóban evezünk!

Egy világmozgalom részei vagyunk. Szabad akaratunkból úgy döntöttünk, hogy nem támogatjuk többé, amivel nem értünk egyet: állatok fogvatartását és saját céljainkra történő használatát. Informált döntést hoztunk és növényi eredetű dolgokkal helyettesítjük az állati eredetű termékeket. Jelenlegi fogyasztói társadalmunkban a fogyasztói bojkott az egyik legerősebb világformáló erő. Az igények változtatásával változtatjuk meg a kínálatot. Békés, ésszerű és hatékony módszer. Lassúnak tűnhet a változás, mert még az elején kapcsolódtál be, de ahogy telik az idő, a vegán mozgalom exponenciálisan növekszik, vagy, hogy érthetőbb legyen: kirobbanóan! Olyanok vagyunk, mint egy hógolyó, ami gördül lefelé a lejtőn, s minél nagyobb, annál több új hópihe tapad hozzá, annál gyorsabban nő és nagyobb erővel zúdul alá. Eljön az idő, hogy lavina leszünk.

Valaha nevetségesnek számított a repülőgép ötlete, a nők szavazati joga, vagy az űrutazás. Ma még mosolyognak, amikor azt mondom: a világ még az én életemben vegán lesz (33 éves vagyok). De csak had mosolyogjanak!

"Először semmibe vesznek. Aztán nevetségessé válsz. Majd támadnak és meg akarnak égetni. Ám végül emléket építenek neked." Nicholas Klein

Megvetted vagy megkaptad ezt a könyvet, tehát vegán szeretnél lenni. Én pedig abban szeretnék neked segíteni, hogy sikerüljön! A siker első és legfontosabb hozzávalója: a **jó indok**, mely az erős elhatározás alapja. Fontos, hogy itt és most feldedd magadnak a kérdést: *miért akarok én vegán lenni?*

Vegyél elő tollat, papírt és próbáld meg 1 mondatban megfogalmazni a válaszodat! Ha olyan típus vagy, ki is teheted motivációs kép gyanánt a faliújságodra, a hűtőre, a naptáradra, vagy ahol jól esik ránézni néha. Lehet ez egy kép is, ami hatással volt rád, vagy idézet egy beszédből, filmből, könyvből. Találd meg a magad érvét, a magad mondatát, ami lendületet, lelkesedést ad! Ha nincs ötleted, nézz bele a könyv végén ajánlott filmekbe, interjúkba, előadásokba, könyvekbe!

Előző könyvem, a *Miért vegán?* éppen ezeket az érveket járta körbe. Ha még nem olvastad, talán hasznodra lehet. Digitális formában ingyen leölthető az oldalunkról. Környezetvédelmi, állatvédelmi, egészségügyi, illetve élelmiszerelosztást érintő érveket fejtettem ki benne. A könyvben, amit most kezdedben tartasz, már egyáltalán nem foglalkozunk az érvekkel és magyarázatokkal, csak az a cél, hogy megtanuld megoldani a felmerülő nehézségeket, amikkel kezdő vegánként találkozhatasz. Igyekszem belesűríteni minden praktikus információt, ami segítségedre lehet az úton, amit Te választottál. Lelkesedést, kitartást és sok sikert kívánok!

A *The Thinking Vegan* című angol nyelvű blog szerkesztői egy „elevator pitch” nevű játékot kezdtek vegán olvasóikkal: *képzeld el, hogy belépsz egy liftbe, egy idegen meglátja vegán kitűződet és megkérdezi, miért vagy vegán. Aligha van több, mint 30 másodperced, míg az illető kiszáll a liftből. Mit mondasz?*

- Mert nem akarok hozzájárulni sem az állatok kínzásához, sem a környezetkárosításhoz, sem az emberi éhezéshez.
- Mert nem látok különbséget a tehén között, aki a mezőn legel és a cica között, aki a kosarában alszik.
- Mert az állatokat senki nem kérdezte meg, elvehetjük-e a kölykeiket, a testüket, a szabadságukat.
- Mert sok mindent tudok arról, milyen károsak az állati termékek az egészségre. Az a rengeteg mérgező, hormon, antibiotikum, amit belefecskendeznek az állatokba, és még folytathatnám.
- Mert az állatok épp olyanok mint mi: Élni akarnak. Éreznek fájdalmat, félelmet, örömet. Sokkal több a közös bennünk, mint a különböző.
- Mert nem hiszem, hogy jogunk volna használni más érző lényeket a saját igényeink kielégítésére.
- Mert növényi alapú ételre átállva nem csak a gazdag országokban lenne élelem, hanem ott is, ahol most éheznek. A haszonállatok ugyanis olyan növényi fehérjét fogyasztanak, amit emberek is megehetnének, csak éppen nem menne kárba egy jelentős része, mint így, a húsiparban, tejiparban.
- Megnéztem a *Earthlings*-t és nem tudok többé résztvevője lenni annak, hogy feleslegesen okozunk szenvedést.
- Mert nekünk, embereknek, van választási lehetőségünk. Nem vagyunk már őseimbek. Ideje fejlődni.

Elárulok egy titkot: az embereket nem lehet úgy csoportosítani, hogy „vegán” és „nem vegán”. Ezek a címkék nem írják le hűen a valóságot. Mert valójában kétféle ember van ezen a bolygón: „még nem vegán” és „már vegán”. Mert minden út Rómába vezet, mert előbb-utóbb mindenki rájön akár az egészsége, akár az újra ébredő együttérzése folytán, hogy az állathasználat egyszerűen „nem fér bele”. Mind ugyanazon az úton járunk. Egy hajóban evezünk.

Minden út Rómába vezet

Sarah Taylor a „Hogyan legyek vegán 30 nap alatt?” című könyve egy kész utat vázol fel, amivel vegyes táplálkozásából 30 nap alatt vegánná válunk. Évek óta ajánlgatom kezdő vegánoknak ezt a könyvet, mert sok hasznos tanács van benne, de igazából nem hiszem, hogy létezik egyetlen leghatékonyabb módja a vegánná válásnak. Hiszen olyan nagyon-nagyon sokfélék vagyunk! (Szerencsére.) Minden elképzelhető és minden működhet! Elmesélek néhány utat, amivel találkoztam.

A leggyakoribb régebben az volt, hogy állatszeretetből, vagy egészséges életmód iránti elkötelezettségből vegetáriánussá váltak az emberek. Esetleg vallási alapon lakto-vegetáriánussá. Majd mikor végre eljutottak hozzájuk az információk, túlléptek éveken át tartó sajtfüggőségükön és vegánokká váltak. (Félig viccnek szánom, hiszen nem minden vegetáriánus sajtfüggő, de azért elég gyakori.) Ez tehát a régebben leggyakoribbnek számító lépcsős módszer: vegyesből vegába, majd vegából vegánba.

„18 éves koromban lettem vegetáriánus. Majd 28 évesen láttam egy videót Gary Yourofski-tól. Ennek hatására megértettem, hogy lelkiismereti, társadalmi, gazdasági, környezeti, egészségi és erkölcsi szempontból is az a legjobb, ha azonnal vegán életmódra váltok. Az átállás azonnali volt, mindenféle átmenet nélkül. A videó után felhívtam a párom, és közöltem vele: mostantól vegán vagyok! 3 nap múlva ő is átállt.”
(Bálint, 29)

„Pár éve napi 3-szor ettem húst. Véletlenül találkoztam egy vegetáriánus lánnyal, és ő készített egy remek vacsorát, ennek hatására elhagytam a húsevést. Később találkoztam a vegán állatvédelem bloggal és elhagytam minden állati eredetű terméket”
(Kata, 29)

Ma azonban már egyre többen hagyják ki a vegetáriánus éveket. Sem az egészségünknek, sem az állatoknak nem teszünk szívességet azzal, ha hús helyett sajtot, tojást fogyasztunk. Maximum lelkiileg lehet valakinek könnyebben emészthető így. Talán ez is személyiség típus függvénye. Van, aki egyik napról a másikra szereti megváltoztatni az életét, van, akinek időre, fokozatosságra van szüksége. Teljesen rendben van az, ha az ember tudja, milyen típus és neki mi kell a sikeres változáshoz. A probléma csak az lehet, ha valamiért igyekszik meggyőzni magát, hogy például vegetáriánusnak lenni bőven elég, hiszen a hús a legrosszabb. Ez ugyanis távolról sem igaz.

Az új trend, amivel egyre gyakrabban találkozom kezdő vegánokkal beszélgetve az, hogy egyből elhagy minden állati eredetű terméket. Korábban ez számomra elképzelhetetlen volt. Ezért nagyon jó érzés látni: igen, lehet valaki vegyes táplálkozásából azonnal vegán, egyik napról a másikra! Kiválogattam a kedvenc vegyesről -vegánra történeteimet:

„ Egy üzletben a kezembe nyomtak egy szórólapot arról, hogy az adott cég nem forgalmaz állatokon tesztelt termékeket. Hazaérve bedobtam a netes keresőbe az "állatkísérletek" szót. Csak olvastam egyik cikket a másik után és néztem egyik filmet a másik után. Egyre több oldalon merült fel az is, mivel jár a tej, hús, tojás, szőrme, bőr, méz... Mire felvirradt az új nap, tudtam, hogy soha többé nem fogok állati terméket venni. Nem éreztem egy percig sem nehézséget a váltást.” (Pari 35)

„Egyik napról a másikra lettem vegán, rögtön azután, hogy elolvastam az Állatvédők Könyvét. A haverok és a családom azt mondták, bolond vagyok. Korábban én is azt gondoltam a vegákról, hogy csak salátán élnek. Mióta vegán vagyok, egyetlen egyszer voltam csak beteg és a sport ugyanolyan jól megy, ha nem jobban. Emellett különösen nagy örömet okoz a tudat, hogy eme nézet az öltözködésemre is érvényes, vagyis semmi olyan nem fedi a testem, ami előzőleg másé volt.” Soma (38)

" Vegyes táplálkozású voltam, mígnem egyszer megnéztem „Az igazi Mátrix” című videót. Mire a videó befejeződött, vegán lettem. Az aznapi vacsorát, amit még előtte készítettem, úgy ahogy volt, kiöntöttem. A döntés megszületett, de megijesztett, hogy fogalmam sem volt, mit fogok enni ezentúl. Rögtön írtam emailt vegán ismerősöknek, hogy segítsenek és azonnal kaptam is rengeteg tanácsot és küldtek sok linket, amiket a következő egy-két hétben elolvastam. Meglepő volt, hogy milyen könnyű vegán ételeket készíteni!" Gábor (34)

Manapság már a közösségi médiának és az aktivisták lelkes munkájának köszönhetően, mire valaki eljutna oda, hogy vegetáriánus lesz, már találkozik is a vegánság fogalmával, érveivel és képviselőivel. Mégis sokaknak ijesztő ugrás mindent egyszerre elhagyni, ezért kialakítják a saját egyéni kis lépcsőiket, amiket a maguk tempójában ugranak meg. Először többnyire a húst hagyják el, mások inkább a tejtermékekkel kezdik. Teljesen egyéni és nem hinném, hogy értékében különböző utak ezek. Minden jó, aminek a vegán a célja.

"Vitába keveredtem a facebookon néhány spanyol vegánnal. A képembe toltak pár videót, aztán magam is elkezdtem keresgélni. Először csak a húst akartam elhagyni, mondván, jobb lesz a testemnek, ha fokozatosan állok át. De egy hét után már képtelen voltam tejterméket és tojást fogyasztani. Életem egyik legjobb döntése volt. Csak azt sajnálom, hogy nem előbb történt. (Barbara, 39)

„2014 végén találtam véletlenül egy videót Dr. John McDougall-tól, melyben az állati termék- és olajmentes, keményítő tartalmú étrend kedvező hatásairól beszélt. A videó alatt sehogy sem tudtam belekötni a mondandójába, minden teljesen letisztázott és logikus volt. További videókat is néztem, és el is döntöttem, hogy vegán leszek. Szüleimnek azt mondtam, hogy csak 1 hónapig próbálom ki, de én már akkor tudtam, hogy ez a kijelentésem örökre szól. Ezután teljesen máshogy néztem az állatokra, így nagyon hamar lelkes állatvédő aktivista is lettem.” (Tamás, 21)

“20 éves koromban Morrissey Meat is Murder című száma hatására elhatároztam, hogy kipróbálom bírnám-e egy hétig hús nélkül. Közben egyre inkább beleástam magam az állatvédelem témába, és egyre világosabban kikristályosodott előttem az út a vegánság felé. Ez a döntés teljesen megreformálta az életemet és kihúzott a gödörből. Egyetemre jelentkeztem, hogy természetvédelmi mérnöknek tanuljak, vettem egy futócipőt és életemben először sportolni kezdtem. De ami a legmeghatóbb számomra azóta is: látva a pozitív példát, pár hónappal utánam Anyukám és sok közeli barátom is áttért a vegánságra és (velem együtt) azóta is szilárdan tartják hozzá magukat.” (Réka, 21)

Van még egy módszer, ami nekem nagyon szimpatikus. Lehet ugyanis úgy is fokozatosságot csempészni a változásunkba, hogy nem veszünk sonkás szendvics helyett sajtos szendvicset, ennek ugyanis valójában semmi gyakorlati értelme nincsen. Gary L. Francione professzor, az állatjogok nemzetközileg elismert szószólója javasolta egy

interjúban, hogy ha vegán szeretnél lenni, de túl nagy lépésnek tűnik, akkor kezd úgy, hogy egyszerre egy étkezést tégy vegáná! Nézd meg, melyik a legegyszerűbb, például a reggeli és állítsd át azt. Találd ki, hogy nézzen ki a vegán reggelid, kísérletezd ki, gyakorold be! Majd amikor az már stabilan, kényelmesen megy, állíts át egy másik étkezést, például a vacsorát, és így tovább. A saját ritmusodban, a saját kényelmi szempontjaidat tiszteletben tartva, de kitartóan haladva a cél felé Te is könnyen vegán leszel.

100 % vegán nem létezik

Biztos van, akit ez a mondat felbosszant, mert büszke a vegán életére. De szerintem pont kétes értékű büszkeségünk miatt fontos, hogy tudjuk, mi magunk sem vagyunk tökéletesek. Sok vegán esik néhanapján a beképzeltség csapdájába – magam sem vagyok kivétel. Azt hisszük, többek vagyunk másoknál, mert rájöttünk dolgokra, változtattunk dolgokon. Ezen lépéseink értéke kétségbevonhatatlan, mégsem tesz minket többé, vagy jobbá, mint bárki más. Sajnálom, ha ez elszomorít, de nem lettél értékeesebb ember attól, hogy vegán vagy.

Honnan tudod, hogy te „elégge” vegán vagy ahhoz, hogy annak tartsd magad? Ki fogja megítélni? Ki mondja meg, hol a határ? Nincs bíró, nincs törvény, inkább vélemény kérdése, ki mikortól vegán. Az én véleményem is csupán egy a sok közül: szerintem vegáná akkor válik valaki, amikor magáévá teszi azt az alapelvet, hogy az állatok használata jogtalan és minden, amit ezek után évtizedeken át cselekszik, igyekezet arra, hogy ezt az elvet minél inkább gyakorlatba ültesse saját életében.

Elszomorít, mikor azt látom, hogy magukat vegánnak valló állatbarátok másokat támadnak vegyes táplálkozású vagy vegetáriánus fogyasztói döntéseik miatt, miközben ők maguk sem tökéletesek. Például társállataiknak húst vesznek a boltban, vagy állatokon tesztelt cigarettát szívnak, vagy állatokon tesztelt gyógyszert, fájdalomcsillapítót vásárolnak, vagy megvásárolnak állati eredetű termékeket családtagjaik számára, vagy rovarirtót használnak otthon és még folytathatnám.

Saját példám: Sok éve nem szedek fájdalomcsillapítót, bármennyire fáj is a fejem, s kategorikusan elutasítok minden antibiotikumot, vagy más gyógyszert. Ez büszkévé tesz, és amikor egyes vegán barátaim megemlítik, hogy bevettek valamit a fájdalomra, tudatosan emlékeztetnem kell magamat arra, hogy nincs okom magamat „jobb vegánnak” tartani! A kutyáimnak ugyanis megveszek és beadok az orvos által előírt gyógyszereket, noha ezeket ugyanazok a gyógyszercégek alkották, akik ellen fogyasztói bojkottom töretlen, amíg a saját közérzetemről van szó. Mivel egyiküknek örökletes szívproblémája van, rendszeres vásárlója vagyok bizonyos gyógyszereknek. Állatbarátok között kevesen akadnak, akik ezért elítélnének, mégis tudom, a laborokban szenvedő és meghaló állatok millióinak tökéletesen mindegy, hogy én a céget a saját vagy a kutyáim érdekében támogatom. Támogatom és kész. Tehát nem vagyok 100% vegán. De hiszek benne, hogy minden egyes vegán döntés, amire képes vagyok, értékes és előbbre viszi a világot. Ahogy magamat sincs értelme ostromoznom, úgy másokat sincs értelme megítélni.

Nem azért írom mindezt, hogy kikapukat nyissak és az állathasználat elfogadására buzdítsak bárkit is. Azért fontos ezekről beszélni, hogy találjunk magunkban valami tökéletlenséget, hogy nagyobb alázattal és megértéssel forduljunk mások felé. Ha nagyon

belegondolunk, egészen biztos, hogy van még hova fejlődnünk! Ami nekünk nehézséget okoz, ami elválaszt a 100% vegánságtól, valaki másnak egyszerű és magától értetődő. Ugyanilyen az is, ami számunkra egyszerű, de valaki másnak túl magas léc még, hogy megugorja.

Vegánnak lenni egy törekvés. Senki nem kérheti számon, milyen szinten tudod megvalósítani, csak a saját lelkiismeretnek felelsz. Ugyanígy nem tiszted megítélni mások életmódját, választásait. Információt és segítséget tudsz adni, ha elfogadják. Ne hidd, hogy több vagy, csak mert bizonyos lépéseket már megléptél. Mind egy úton járunk, mindenki vegán vagy leendő vegán! Mindenki megteszi, amire az adott pillanatban épp képes. Az a dolgunk, hogy erősítsük, támogassuk egymást, hogy amire képesek vagyunk, az egyre több és több lehessen.

I. Egészségünk megőrzése

Nem is tudom, hogy vicces, vagy szomorú inkább, de tény, hogy amikor valaki meghallja, hogy vegán lettél, rögtön az egészséged miatt kezd aggódni, holott vegánként akármilyen hanyagul étkezel is, mindenképp egészségesebben élsz, mint amikor húst, tejterméket, tojást, mézet fogyasztottál napi szinten. Vegánként nem viszed be azt a rengeteg toxint, hormont, antibiotikumot és egyéb vegyszereket, amikkel az állati eredetű termékek manapság óhatatlanul tele vannak. Mindeközben több zöldséget, gyümölcsöt, magvakat, hüvelyeseket, teljes értékű gabonát fogyasztasz, vagyis jóval közelebb vagy a természetes étrendünkhöz, mint vegyes táplálkozásuként, vagy vegetáriánusként voltál. Az állati eredetű termékek nem természetes táplálékai a gyümölcssevő főemlősöknek, köztük nekünk, embereknek sem. Valójában nincs miért aggódnod. Mégis érthető az aggodalom, hiszen nem ezt tanultuk az iskolában, nem ezt hallottuk a szüleinktől és háziorvosunktól. Nézzük át szép sorban, mitől szokás félni a vegánokat, és mit tehetünk, hogy megnyugtassuk magunkat és környezetünket.

1. Fehérjék bevitele

Amikor egy buli a végéhez közelít és már semmi vicces nem jut eszükbe, de még nem szánták rá magukat, hogy elinduljanak hazafele, a vegánok jellemzően előkapják a szakállas poént: „és te honnan veszed a fehérjét?” és ezen mindig röhögünk, mint buta maffiózók egy rossz vígjátékban. Annyit hallottuk már ezt a kérdést, hogy már régen nevetségessé vált. De amikor még új neked a növényi étrend, teljesen jogos, hogy felmerül benned a kérdés: honnan lesz elég fehérjém? Szeretnék megnyugtatót és némi információval felvértezni a kérdéshez, amit meg fogsz kapni te is barátaitól, családtagjaidtól.

Miben van fehérje?

A fehérjék nem mások, mint építőkövei az élő szervezeteknek. Állatoknak és növényeknek egyaránt. Ugyanazon lego játék részesei vagyunk mi is, a többi állat is és a növények is. Testünk egy nyelvet beszél a többi élőlényével. A fehérjék a lego kockák, melyből mindenki építkezik. A növényi táplálékokból bevitt fehérjét épp úgy le tudja bontani és szükség szerint beépíteni a szervezet, mint az állatit. Sőt, könnyebben, hiszen nem terheli az emésztést az a rengeteg méreganyag és túl magas zsírtartalom. Fehérje tehát van a növényekben. Kérdés akkor, hogy megfelelő minőségű és megfelelő mennyiségű fehérje-e az, amit a növényekből be tudunk vinni?

Mi az, hogy teljes értékű fehérje?

Elterjedt tévhit, hogy teljese értékű fehérje csak állati eredetű élelmiszerből vihető be. Teljes értékű fehérjének azt nevezzük, amiben mind a 8 esszenciális aminosav egyszere

megtalálható. Esszenciális aminosav az, amit a szervezet nem tud maga előállítani, ezért kívülről kell bevinnünk. Az ember számára ezek: fenilalanin, izoleucin, leucin, lizin, metionin, treonin, triptofán és valin. Nagy tévedés azonban, hogy a növényekben nincs meg minden esszenciális aminosav. Megvan. Aki nem hiszi, járjon utána! Meg is mondom, hogyan: az egyik legprofibb amerikai dietetikai oldalon: ez a www.cronometer.com. Itt játszani könnyedséggel nyithat bárki magának profilt, ahol naplószerűen be tudja írni, milyen élelmiszert fogyasztott aznap, s az okos Cronometer azonnal megmondja, hogy a vitaminokból, zsírsavakból, ásványi anyagokból és aminosavakból a napi ajánlott bevitel hány százalékát fogyasztotta. Kutatómunkám során eljátszogatam vele, hogy beírtam kisebb-nagyobb adagokat különböző gyümölcsökből, gabonákból és azt figyeltem meg, hogy jelentős mennyiségeket ír ki minden esszenciális aminosavból a beírt gyümölcsökre, gabonákra, zöldségekre, hüvelyesekre, magvakra. Tehát röviden minden esszenciális aminosav megtalálható jelentékeny mennyiségben például a banánba, paradicsomban, kesudióban, krumpliban, rizsben, kukoricában, lencsében, káposztában, mákban és még hosszan sorolhatnám. Meglepően kis mennyiségű fehérjét írt például az almára és az eperre, de minden esszenciális aminosavból van ezekben is.

Mennyi fehérjére van szükség?

Próbáld meg rákeresni az interneten, milyen példák vannak fehérjehiányra! Nem fogsz találni, kivéve olyan emberek esetében, akik ténylegesen éheznek. Egy átlagos vegán, vegetáriánus vagy vegyes táplálkozású étrend mellett képtelenség túl kevés fehérjét bevinni. Egy ember fehérje szükséglete mennyiségét tekintve meglepően alacsony az átlagos nyugati étrendhez viszonyítva.

- Brenda Davis és Vesanto Melina, vegán dietetikusok BECOMING VEGAN című könyve szerintem a legprofibb összefoglaló a vegán étrend témájában. Ők azt írják, a napi fehérje szükségletünk mennyiségét tekintve **0,9 g / testsúly kg**, tehát például egy 61 kg súlyú embernek napi 55 g fehérjét javasol.
- Dr Douglas Graham 40 éve nyersvegán sportoló és edző szerint az ideális az, ha a bevitt kalória 80%-a származik egyszerű szénhidrátból, 10%-a zsírokból és mindössze 10%-a fehérjéből.

Az átlagember minden nap többszörösét viszi be ezeknek az ajánlásoknak. A túlzott fehérjebevitel kibillent a testünk pH egyensúlyát, méghozzá a savas irányba. A savas kémhatást testünk azzal tudja leghatékonyabban semlegesíteni, hogy kalciumot von el a csontokból. Így hát ezt teszi. Ezért olyan gyakori a csonttritkulás azokon a vidékeken, ahol sok húst, tejet, tojást fogyasztanak. Ez a magyarázat arra is, ha ovo-lakto vegetáriánus ismerőseink kalciumhiányban szenvednek. Annyira igyekeznek, hogy pótolják a hús kiesésével „vesztett” fehérjét, hogy rendszerint túl sok tejterméket és tojást fogyasztanak, aminek hatására a szervezet kivonja a csontokból, fogakból a kalciumot.

A gazdagabb országok lakóinak ma nem azon kell aggódniuk, hogy túl kevés fehérjét esznek, hanem azon, hogy túl sokat. Csak néhány példa azon súlyos betegségek közül, melyeket a kutatók egyértelműen összefüggésbe hoznak a túlzott fehérjefogyasztással, vagyis amelyeknek a vegyes táplálkozás komoly rizikó faktora: csonttritkulás, érelmeszesedés, mellrák, prosztatatarák, végbélrák, epekő, vesekő, 2-es típusú cukorbetegség, allergia, elhízás és köszvény.

Kell-e több fehérje, ha aktívan sportolok?

Röviden: nem. Nem kell. Sportolóknál is a 80/10/10 (szénhidrát/ fehérje/zsír) arány az ideális. Mivel az emberi test üzemanyaga az egyszerű szénhidrát. Ezt tudja a szervezet legkönnyebben lebontani és ebből lesz energiája a sporthoz. Testépítőket is ismerek magas szénhidrát, alacsony zsír és fehérje bevitelemre alapuló étrenden és remekül teljesítenek. Ha érdekel a téma, érdemes rákeresni az interneten a Great Vegan Athletes oldalon a növényi étrenden élő élsportolók teljesítményére. Sokukkal van fent interjú, amiben mesélnek étrendjükéről. Vegán sportolók rendszerint arról számolnak be, hogy attól kezdve, hogy elhagyták az állati eredetű élelmiszereket, javult a teljesítményük, gyorsabban regenerálódnak és jobb az állóképességük.

Fehérjekomplettálás - egy már meghaladott elmélet

Valaha úgy gondoltuk, hogy teljes értékű fehérje bevitele növényi étrenden úgy lehetséges, ha megnézzük, mely ételcsoportoknak mi a limitáló aminosava (azaz, amiből kevés van benne) és kombináljuk őket az olyan ételekkel, amikben pont abból az aminosavból van sok és más fajtából kevés. Szépen kiegészítik egymást például a gabonák és a hüvelyesek. Míg a gabonákban a lizin és az izoleucin a limitáló aminosavak, addig a hüvelyesekben a metionin, a cisztin és a triptofán. Tehát ha kombináljuk a gabonát a hüvelyesekkel, akkor egészen biztos, hogy teljes értékű, vagyis minden esszenciális aminosavat bőségesen tartalmazó ételt fogunk fogyasztani. Ilyen például: kenyér babpástétommal, tofu bulgurral, szójapörkölt nokedlivel, csicseriborsó fasírt pitával, humuszos szendvics, lencsés egytál étel, borsófőzelék gabona fasírttal, makaróni szójas vagy lencsés öntettel, vöröslencse leves rozskenyérral és még sorolhatnám. Nagyon egyszerű így tervezni az étkezéseket és élvezetes is. Csak éppen valójában felesleges. Bár sok éve meghaladott nézet a limitáló aminosavak elmélete, ma is sok helyen megtalálható a magyar szakirodalomban. Szégyellem, de 4 évvel ezelőtti előadásomban magam is a komplettálás elvét ajánlottam a kezdő vegánoknak, s ez a videó a mai napig megtalálható az interneten. Ezzel az a baj, hogy a kelleténél némileg bonyolultabbnak láttatja a vegán étrendet. Tulajdonképpen ártani nem árt, ha az ember komplettál. Nekem annak idején adott egy fajta biztonságérzetet, hiszen 5 évvel ezelőtt még messze nem volt ennyi vegán irodalom az interneten, és nem volt több vegán ismerősöm, mint amennyit egy kezemen meg tudtam számolni, így valahol érthető, hogy féltettem az egészségem és a fehérjekomplettálás megnyugtató volt. Valójában azonban semmi szükség rá, mivel jóval kevesebb fehérje elég és a fent már említett cronometer oldal szépen megmutatja, hogy minden esszenciális aminosavból beviszek így is - úgy is eleget minden nap.

Az Amerikai Dietetikus Társaság állásfoglalása:

"A megfelelően összeállított növényi étrend tökéletesen megfelelő az élet minden szakaszában, beleértve a terhességet, szoptatást, gyermekkort és idős kort is. A gyümölcsökből, zöldségekből, gabonákból, hüvelyesekből, mogyorófélékből és magvakból származó fehérjék a nap folyamán kiegészítik egymás aminosav profilját anélkül, hogy precíz tervezésre vagy fehérjepótlásra lenne szükség."

2. Kalcium, vas, folsav, omega zsírsavak

Vegán étrenden ezekből jellemzően több kerül be a szervezetbe és több is tud felszívódni. A kalcium, a vas, a folsav hiány ritka vegetáriánusoknál és legjobb tudomásom szerint ismeretlen vegánoknál. A bélcsatornában növényi étrend mellett sokkal könnyebben szívódnak fel és az állati fehérjék elsavasító hatásának hiányában jobban hasznosulnak. De hogy biztos lehess benne, hogy nem szenvedsz hiányt egyikben sem, nézzük meg közelebbről, miben van sok!

Kalcium

- Szerepe: csontok, fogak felépítésében, épen tartásában és az izmok működésében vesz részt, D vitamin szükséges ahhoz, hogy a szervezet megfelelően használni tudja.
- Hiányának tünetei lehetnek: fogszuvasodás, csontritkulás, könnyebb csonttörés, ingerlékenység
- Növényi forrásai: mák, szezámmag, mandula, dió, napraforgómag, tökmag, sóska, spenót, petrezselyem, brokkoli, fejes saláta, bab, borsó, lencse, szója, aszalt szilva, mazsola, füge, teljes kiőrlésű gabonák

Vas:

- Szerepe: az oxigént segít eljuttatni a sejtekhez a véráramon keresztül.
- Hiányának tünetei lehetnek: fáradékonyság, fejfájás, szédülés, sápadt bőr, hajhullás, köröm töredezés, ajkak repedezettsége
- Növényi forrásai: mák, mogyoró, dió, földimogyoró, napraforgó, zabpehely, friss csipkebogyó, lencse, bab, ribizli, szeder, köles, tofu, sóska, spenót, szilva, sárgabarack, eper.

Folsav:

- Szerepe: vérképzésben, gyomor és szájnyálkahártya védelmében, sejten belüli anyagcsere folyamatokban vesz részt, valamint kismamák szervezetében elengedhetetlen a magzat gerincének egészséges fejlődéséhez. Már a terhesség tervezésének időszakában fontos odafigyelni a megfelelő folsav bevitelre. Vízben oldódó vitamin. A B12-vel együttműködve fejti ki hatását.
- Hiányának tünetei: vérszegénység, nyelvgyulladás, gyomor-bélrendszeri tünetek.
- Növényi forrásai: sötétzöld leveles zöldségek (pl.: spenót, sóska), lencse, csicseriborsó, kelbimbó, szója, zöldbab, dió, mogyoró.

Omega 3 zsírsav:

- Szerepe: jelentős az érrendszeri problémák, menstruációs zavarok megelőzésében, gyulladásos folyamatok kezelésében és pszichés egyensúlyunk fenntartásában.
- Hiányának tünetei: gyulladásos megbetegedésekre való fogékonyság, pl.: ízületi gyulladás, depressziós panaszok, agresszivitás, hüvelyi fájdalmak együttlétkor, premenstruációs görcsök, gyenge vérkeringés.

Növényi forrásai: lenmag, chia mag, kendermag, repce, dió, búzacsíra, és az ezekből készült olajok.

Napi 1 evőkanál darált lenmag fedezi a D3 szükségletünket. Tehetjük müzlibe, főzelékbe, szendvicsbe, salátára. Ami igazán lényeges, az az omega 3 és omega 6 aránya. Ezek az úgynevezett esszenciális zsírsavak, vagyis olyan zsírok, melyet az emberi szervezet nem tud előállítani, tehát mindenképp a táplálkozással kell bevinni. Az átlagos nyugati étrend mellett nagyon magas az omega 6 bevitel, így az arány az omega 6 és 3 viszonyában akár 30:1-hez is lehet. Az ideális az 1:1-hez lenne. A vegán étrend alapvetően kedvezőbb a vegyes táplálkozásnál ebből a szempontból is.

3. B 12 vitamin

A B12 vitamin (vagy kobalamin) feladata a szervezetben jelentős, ez ugyanis a szénhidrátok, fehérjék, zsírok anyagcseréjének egyik fontos koenzime. Folsav jelenlétében fejti ki hatását. Nélkülözhetetlen a vörös vértestek képzéséhez, és az idegrendszer egészséges fejlődéséhez és működéséhez. Hiányában súlyos vérszegénység alakul ki és olyan idegrendszeri károsodások keletkeznek, melyek nem visszafordíthatók, s mire megjelennek a tünetek, már nagy a baj.

Ez az egyetlen vitamin, ami nincs "csak úgy magától" benne a vegán étrendben. Bár vannak, akik azt állítják, hogy van a különböző csírákban, az élesztőben, az algában, a sörben, a kovászos uborkában. A jobb szakkönyvek mégis azt ajánlják, hogy szedjük be nyelv alatt oldódó vitamin formájában.

A test 3-5 évre elegendő B12 tartalékokkal rendelkezik abban az esetben, ha fel vannak töltve a raktárak. Ez azt jelenti, hogy ha vegán életed első 3 évében nem szedsz B12-t, akkor jó eséllyel nem lesz semmi bajod, amennyiben előzőleg a szervezeted fel tudta tölteni a B12 raktárait. De szerintem nem érdemes kockáztatni.

A fentebb már említett Brenda Davis és Vesanto Melina szerint napi szükségletünk 2,4 mikrogram, kivéve terhesség és szoptatás alatt, amikor lényegesen több. Dr Tamasi József vegán orvos szerint napi 5 mikrogram egy felnőtt ember napi szükséglete. A vitamintablettákban ennek többszöröse van a biztonság kedvéért, mivel a felszívódása nem túl hatékony. Kapható ma már itthon is sok olyan növényi tej, ami B12-vel dúsított, de az ezekben jelen lévő B12 mennyisége nem elegendő, hogy önmagában biztosítsa a szükséges napi bevitelt.

Hogyan hiányozhat a B12 az emberek számára amúgy tökéletes növényi étrendből?

A B12-t talajban élő baktériumok termelik. A természetben élve úgy vinnénk be a szervezetünkbe, hogy az egészséges, természetes talajban megtermett növényeket mosás nélkül fogyasztjuk, s a rajtuk maradó "kosz" tartalmazná azt a picurka adag B12-t, ami kell nekünk. Ajánlják egyes szakértők éppen ezért a mosatlan, vagy csak kevésbé megtisztított biozöldséget is. Azért nem tartom ezt megbízható forrásnak, mert ma már kevés helyen olyan minőségű a talaj összetétele, hogy rábízhatunk magunkat. Ami nincs benne a talajban, az a növényben és a növényen sem lesz jelen.

Az állatok szervezete sem tudja szintetizálni ezt a vitamint, így ők is ugyanígy viszik be, ha a természetben van szerencsájük élni. A mai ipari állattartásban az állatokat vagy a belőlük készült termékeket B12 injekcióval kezelik, mivel a vegyszeres talajból származó gabonákat fogyasztva ők sem jutnak hozzá. Vegyes táplálkozású barátaink tehát ugyanúgy mesterségesen elállított B12-t fogyasztanak, mint mi magunk.

4. D vitamin

D vitamin aktív formában nincs jelen a növényi táplálékokban. D2 vitamin van a gabonafélékben, de ezt a szervezet nem tudja jól hasznosítani. Aktív formája, a D3 vitamin a nap UV sugarainak hatására képződik a bőrben természetesen jelen lévő 7-dehidrokoleszterinből. Mennyi az elegendő napfény? Erről eltér a szakértők véleménye. Reisinger Orsolya vegán védőnő könyvében azt írja, hogy nyáron napi 20 perc nagyobb testfelületet érő napfény elegendő, ha nem használunk védő krémet. Minél világosabb a bőrünk, annál könnyebben termel a testünk D vitamint, s minél sötétebb a bőrünk, annál több napfényre van szükségünk. Jó hír, hogy zsírban oldódó vitaminról van szó, tehát képes a szervezet raktározni és a nyáron begyűjtött források a tél folyamán fokozatosan szabadulnak fel.

Mit tegyünk, ha nem jutunk elegendő napfényhez? Lehet kapni sokféle D3 vitamin tablettát. Fontos azonban, hogy olyat válasszunk, ami vegán. Az erre a szempontra nem figyelő cégek termékeiben a D vitamint lanolinból állítják elő, amit gyapjúból vonnak ki. Ma már kapható magyar üzletekben is vegán minősítésű kapszula D3, aminek hatóanyagát zuzmóból vonják ki. (G & G Food Supplies Ltd. a forgalmazó cég neve.)

M.F. Holick (a *Nélkülözhetetlen D vitamin* című könyv szerzője) szerint egy átlagos testsúlyú felnőtt ember napi igénye 1500-2000NE. A D vitamin elengedhetetlenül szükséges a kalcium felszívódásához és beépüléséhez, emellett fontos szerepe van a keringési rendszerünk egészséges működésében is. Hiányában a foszfor- és kalciumanyagcsere sérül, melynek következménye csontlágylás és angolkór lehet. Összefüggést találtak az elhízás és a D vitamin hiánya között. Az összefüggés kétirányú: D vitamin hiánya a teltségérzet regulációjában betöltött szerepe miatt hozzájárul az elhízáshoz, valamint az elhízott emberek szervezete a magas zsírtartalom miatt kevésbé fér hozzá a saját D vitamin készleteihez és hiánytünetek jelentkezhetnek. A D vitaminhiány a nyugati világ durván 80%-át érinti.

5. Napi mintaétrendek

Sokféleképpen lehet vegán az ember. Lehet egészségtudatosabb vagy élvezet-központúbb. Lehet magunkra főzni és kész ételeket venni. Lehet sokat költeni és kevés pénzből kihozni. Ennek megfelelően sokféle napot szeretnék megmutatni.

- **reggeli: lekváros kenyér és szójatejes kakaó**
- **tízórai: vegán óriás müzli szelet**
- **ebéd: tofupörkölt rizzsel**
- **uzsonna: diákcsemege**
- **vacsora: mákos guba sok mazsolával, rizstejjel**

- **reggeli: köleskása mazsolával, fahéjjal**
- **tízórai: idény gyümölcs**
- **ebéd: zöldborsó főzelék, szójapörkölt**
- **uzsonna: babpástétomos kenyér zöldpaprikával**
- **vacsora: palacsinta lekvárral, kakaóval, fahéjjal**

- **reggeli: zabkása aszalt gyümölcsökkel, fahéjjal**
- **tízórai: reszelt sárgarépa**
- **ebéd: wokban sült zöldségek rizzsel**
- **uzsonna: tökmagkrémes szendvics friss zöldséggel**
- **vacsora: tejberizs növényi tejjel és mazsolával**

- **reggeli: idény gyümölcs**
- **tízórai: babpástétomos (zakuszkás) szendvics**
- **ebéd: brokkoli krémleves, zöldség fasírt rizzsel (Állatbarát receptek blogról)**
- **uzsonna: győri zabkeksz**
- **vacsora: hot dog szójavirslivel**

Ha a városban kell rohangálnod egész nap:

- **reggeli: kifli lencsepástétommal, paradicsommal, uborkával, paprikával**
- **tízórai: győri zabkeksz**
- **ebéd: falafel szendvics öntet nélkül**
- **uzsonna: manner nápolyi**
- **vacsora: bolti pitába zöldborsó püré és rukkola**

Azoknak, akiknek van ideje és kedve a konyhában alkotni:

- **reggeli: vegán omlett (Steiner Kristóf blogjáról)**
- **tízórai: pogácsa (az Állatbarát receptek blogról)**
- **ebéd: szejtán pörkölt nokedlivel (Vegagyerek.hu blogról)**
- **uzsonna: pizzás csiga (Állatbarát receptek blogról)**
- **vacsora: vegán hamburger (Veganinja oldalról)**

- **reggeli: vegán bundás kenyér (Steiner Kristóf blogjáról)**

- **tízórai:** diós puszedli (Állatbarát receptek blogról)
- **ebéd:** bolognai spagetti (Állatbarát receptek blogról)
- **uzsonna:** alma/körte
- **vacsora:** avokádókrémes szendvics salátával (Állatbarát receptek blogról)

Egészségesebb verziók:

- **reggeli:** gyümölcsös müzli növényi tejjel
- **tízórai:** alma/ körte
- **ebéd:** párolt zöldség, szejtán pörkölt
- **uzsonna:** avokádókrémes szendvics
- **vacsora:** vegán pizza: paradicsom, kukorica, cukkini, paprika, hagyma,olajbogyó, növényi sajt
- **reggeli:** zabkása
- **tízórai:** banán
- **ebéd:** nagy tál kertész saláta és mogyorós rizs
- **uzsonna:** chiapuding datolyás öntettel
- **vacsora:** paradicsomsaláta növényi tejföllel és főtt édes burgonya

Alacsonyabb zsírtartalmú, egészségesebb verzió:

- **reggeli:** gyümölcsturmix
- **tízórai:** banán
- **ebéd:** mákos tészta
- **uzsonna:** vegán gyümölcsjoghurt
- **vacsora:** melegszendvics paradicsommal, zöldségekkel, salátával
- **nasi:** aszalt gyümölcs

Kezdő nyersvegán:

- **reggeli:** 3 körte, 1 banán, 2 narancs (turmix)
- **tízórai:** idénygyümölcs
- **ebéd:** datolya kígyóuborkával (furcsán hangzik, de tényleg finom együtt)
- **uzsonna:** idény gyümölcs
- **vacsora:** paradicsom, uborka, paprika, zöld levelek és kesudiótejföl
- **reggeli:** zöld turmix (pl spenót, alma, banán)
- **tízórai:** frissen facsart narancslé
- **ebéd:** aszalt füge és mandula
- **uzsonna:** mandula/kesudió mazsolával
- **vacsora:** avokádó, uborka, paradicsom saláta, desszertnek datolya

Kész ételek, amiket a városban rohangálva találunk:

- DM-ben szendvicskrémek, amik bármilyen kiflivel, zsömlével nagyon finomak
- Manner nápolyiból az eredeti íz vegán

- Győri zabkeksz natúr ízesítésű
- My Baker óriás gabonaszelet
- Diákcsemege, aszalt gyümölcsök, olajos magvak

Ezek csak a személyes kedvenceim. Ennél jóval hosszabb listát találsz a Bevásárlás fejezetben a sok helyen kapható vegán készételekről.

6. Az ételpárosítás szabályai

Ezek az elvek hasznosak lehetnek, különösen akkor, ha szeretünk sok gyümölcsöt enni. Nem mindenki érzékeny erre és nem is mindig egyformán reagál a szervezetünk, hiszen oly sok tényező hat az emésztésünkre, de hasznos ismerni ezeket az irányelveket. A gyümölcsöket savasságuk alapján csoportosítják és alapelv, hogy édes gyümölcsöt és savasat nem ajánlott keverni. Nagyon röviden ennyi, de lehet ezt még kicsit árnyalni. Külön érdemes megemlíteni a dinnye féléket, amiket ajánlott minden mástól külön fogyasztani. Legjobb reggel fogyasztani, ahogyan minden lédús gyümölcsöt. Gyorsan emésztjük, ezért nem előnyös, ha a lassabban emészthető ételek után következik a menüben. Ugyanezt tapasztaltam a szőlővel, bár „hivatalos forrásra” itt nem tudok hivatkozni. Ebből is látszik: másképp és másra vagyunk érzékenyek. Érdemes óvatosan és tudatosan kikísérletezni, mi a legjobb nekünk.

Nem egy embertől hallottam már, hogy a reggel evett gyümölcs emésztési problémákat okozott. Nem kétlem, hogy valóban ez volt a tapasztalatuk, de egy nagy félreértést szeretnék eloszlatni. Reggel lédús gyümölcsöt enni a lehető legjobb ötlet. Amiért mégis okozhat problémákat, az csupán az, hogy ha előző este nehezen emészthető, magas zsírtartalmú ételeket fogyasztottunk (a növényi olajok is a magas zsírtartalmú csoportba tartoznak, nem csak az állati zsírokat soroljuk ide). Ilyenkor ugyanis ezekkel még esetleg másnap reggel is dolgozik a gyomrunk, s az amúgy gyors feldolgozásra kerülő gyümölcsök elakadnak, összekeverednek, felpuffaszthatnak.

7. Emésztési problémák

Nem vagyok gasztroenterológus, de az elmúlt években sokakkal beszélgettem a témáról és az alábbiakat szűrtem le rengeteg kezdő és haladó vegán tapasztalataiból:

Az emberek egy jelentős részénél az emésztési problémák enyhülnek vagy teljesen megszűnnek, amikor elhagyja az étrendjéből a húst, tojást, és különösen, amikor a tejtermékeket. Ugyanakkor tény, hogy a váltást nem minden szervezet veszi könnyedén.

Előfordulhatnak méregtelenítési tünetek, például fejfájás, hasfájás, hasmenés, szédülés, alacsony vérnyomás, melyek abból adódnak, hogy a szervezet észlelte, hogy már nem kap annyi méreganyagot, annyi tisztogatni és feldolgoznivalót, mint korábban és elkezd a „nagytakarítást”. Ez energiát von el és felborítja az egyensúlyt, hogy egy jobb egyensúly alakulhasson ki. Ha ilyenkor visszatérünk a régi étrendünkhöz, a tünetek elmúlnak, mert a szervezet leállítja a méregtelenítést. Ez egy tévesen értelmezhető visszajelzés. A

méregtelenítésen át kell esni. Igyál sokat, egyél minél egyszerűbb ételeket, ne edd túl magad, próbálj sokat aludni, vagy legalább pihenni. Segíts a testednek, hogy megküzdjön a dolgával!

Amikor elkezdi az ember sokkal több hüvelyest enni, mint korábban, elképzelhető, hogy puffadással, szélgörcsökkel kell megküzdenie. Ebben segít, ha tényleg puhára főzzük, sőt, előző este beáztatjuk az elfogyasztandó hüvelyeseket. A köménymag, a fahéj, a kapor szintén puffadásgátló hatással bírnak. Valamint alapszabály, hogy fogyasszunk sokszor keveset. A testmozgás jót tesz az emésztésünknek is. Ügyeljünk a hidratáltságra, a napi 2-3 liter folyadék nem túlzás!

Ami ezen kívül nagyon lényeges és keveset emlegetett faktor lehet, az a nyugodt étkezés, különösen akkor, ha érzékeny a gyomrunk. Békés, stressz-mentes körülmények között, lassan, alapos rágás mellett, egy-egy falat lenyelése után mélyeket lélegezve a legjobb enni. Ha olyan helyen, olyan szituációban, olyan emberek között vagyunk, akikkel esetleg zavarban vagyunk, félünk, izgulunk, akkor jobbat teszünk magunkkal, ha elhalasztjuk az étkezést. Ha lehetőségünk van készülni arra, hogy stresszes körülmények között leszünk, amikor megéhezünk, akkor megoldás lehet egy jó gyümölcsturmix, amit tudunk lassan szopogatni a kulacsunkból.

8. Szójaaggodalmak

Két kérdés merül föl a szójával kapcsolatban: génmódosított-e és nemi hormonokhoz való hasonlósága miatt ártalmas-e? Ami az első kérdést illeti: nem mindegyik, de a legtöbb vegánok számára készült termék gyártói külön odafigyelnek, és a csomagoláson feltüntetik, hogy nem génmódosított alapanyagot használtak. Erre érdemes odafigyelni, mikor megveszel egy terméket. A világon termesztett szója több, mint 80 %-a génmódosított, ám ennek 85%-a az állati takarmányba kerül, tehát pont azokon az élelmiszereken keresztül fejtené ki káros hatását, amit mi kikerülünk. A szója és a hormonháztartással összefüggő rákos megbetegedések kapcsolata tévhit, akárcsak az, hogy a férfiak számára veszélyes szóját fogyasztani, s ugyanez igaz arra a tévhitre, hogy a szójafogyasztás káros hatással van a pajzsmirigy működésére. Ebben a témában dr Holly Wilson cikkét ajánlom olvasásra a freefromharm.org oldalon „A vegan doctor addresses soy myths and misinformation” címmel. A cikkben azt is taglalja, mely húsipari érdekeltségű cég indította el a szója-lejárató kampányt és ez pontosan hogyan történt. Miközben fogyasztása mellett szóló érv, hogy a szója remek forrása a kalciumnak, vasnak, magnéziumnak, mangánnak, cinknek, B1, B2, B3, B6, B9 és C vitaminoknak, valamint omega 3 és 6 zsírsavaknak.

Ha egyéni allergiád vagy aggodalmaid miatt mégis kerülni szeretnéd, akkor is lehetsz vegán, aggodalomra semmi ok! Derítsd fel a lehetőségeidet! A 3. fejezetben részletesen olvashatod, mit mivel lehet pótolni és látni fogod, hogy a szójaalapú termékek csak egy töredékét teszik ki a vegán ételalapanyagoknak..

9. Kismamáknak

A növényi étrend kismamák és kisbabák esetén is alapvetően jóval előnyösebb, mint a vegyes vagy vegetáriánus táplálkozás. Nem kell attól félned, hogy veszélybe sodrod a babádat, hiszen pont, hogy megvéded az állati eredetű élelmiszerek káros hatásaitól. Ezzel együtt fontos, hogy odafigyelj a táplálkozásodra, hogy mindazt megadhasd, amire szüksége van – éppen úgy, ahogy ezt bármilyen más táplálkozási forma mellett is tennéd.

Reisinger Orsolya könyvében ismerteti saját hazai kutatását, melyben vegyes táplálkozású, vegetáriánus és vegán kismamákat és babákat vizsgált. Összesen 132 magyar családot. Azt találta, hogy a vegánok tájékozottabbak és tudatosabbak az egészséges táplálkozással kapcsolatban, s a vegán családok általános egészségi állapota is jobb. Hiánytüneteket nem észleltek, noha odafigyeltek rájuk és rendszeres szűrésre jártak. A vegán anyukák 10%-ánál észleltek B12 vitamin hiányt, amit kezeltek is. A vegetáriánus családok egy része nem is hallott a lehetséges hiányállapotokról, viszont sokaknál találtak ilyen és fel is merültek tünetek, pl.: hajhullás, fáradékonyság, fogszuvasodás. A vegán és vegetáriánus kisbabák testi fejlődése minden családnál kielégítő volt. A vegyes táplálkozású és a vegetáriánus gyerekek között voltak elhízottnak számítók, míg a vegánok között egy sem. Számomra mindebből az következik, hogy ha vegán kismamaként tájékozódunk és tudatosan odafigyelünk az egészséges táplálkozásra, akkor a babánk jó eséllyel egészségesebb lesz az átlagnál. Amit ehhez hozzá kell tennem: sok vegán szülővel beszélgetve kivétel nélkül mindenkitől azt hallom, hogy a gyerekeik lényegesen egészségesebbek, ellenállóbbak az átlagnál. Megdöbbenően sokat hallok ilyen mondatokat a vegán szülőktől: „*A fiam négy éves és még sosem volt beteg.*”

Ajánlott könyvek:

- Mérlegen a vegetarianizmus – útmutató kismamáknak és kisgyermekes családoknak (Reisinger Orsolya)
- Pregnancy, children and the vegan diet (Dr. Michael Klaper)
- Feeding your vegan infant with confidence (Sandra Hood)
- Becoming vegan (Vesanto Melina és Brenda Davis)
- The everything vegan pregnancy book (Reed Mangels, PhD)
- Vegan pregnancy survival guide (Sayward Rebhal)
- The vegan pregnancy cookbook (Lorena Novak Bull)
- The complete idiot's guide to vegan eating for kids (Andrew Willamanga M.D.)

Ezen kívül a Facebookon van „Vegán anyukák és kismamák csoport”, ahova belépve tapasztalatokat tudsz cserélni és esetleg szakembereket találni, akikkel személyesen tudsz konzultálni.

10. Gyógyszerekkel vagy azok nélkül?

Nos, ez nehéz kérdés. Vegánként teljes mértékben elfogadhatatlannak tartjuk az állatkísérleteket, így természetesen azokat is, amikkel gyógyszereket fejlesztenek ki. A

fogyasztói bojkott egyszerű, logikus elve alapján a gyógyszeripar termékei ugyanúgy tiltólistán vannak, mint bármilyen más állathasználó iparág terméke. Amikor azonban nincs más megoldás, úgy vélem, nem lesz attól senki vádolható, ha elfogadja az egészségügy segítségét, még akkor is, ha tudjuk, hogy szó szerint minden tablettához vér tapad. (Hiszen forgalomba se kerülhet olyan pirula, amit nem teszteltek állatokon.) Az elmúlt 5 évben, amióta vegán vagyok, sikerült elkerülnöm, hogy gyógyszert vagy fájdalomcsillapítót kelljen bevennem. De tavaly kiderült, hogy a kutyámnak örökletes szívbetegsége van és kétféle állatgyógyászati szívgyógyszert írt fel neki a kardiológus. Kértem második szakvéleményt, de nem találtam más megoldást. Ha nem szedné a szívgyógyszereit, akkor pár hónapon belül felvizesedne a tüdeje és szép lassan megfulladna. Nem kis lelkiismereti dilemma így sem. Hiszen ahogy az előadásaimban mondani szoktam, semmilyen állatkísérlet nem elfogadható, akkor sem, ha a saját családtagomat kell megmenteni. Hiába ér nekem szubjektíve százszor többet a saját családtagom élete, mint akár több ezer laborállat élete. A laborban használt állatok élete nem minket illet. Az életük, a szabadságuk az övék kell, hogy legyen és nincs jogunk feláldozni őket saját céljaink oltárán. S most mégis a saját kutyatársam miatt támogatója lettem a gyógyszeriparnak, és amíg csak erre szüksége van, az is maradok. De azt hiszem, senki nem várná el tőlem, hogy hagyjam meghalni és ugyanígy én se várnám el senkitől, hogy ha már van gyógyszer egy betegségre, azt ne vegye be, amikor az élete múlik rajta. Pusztán arra buzdítok mindenkit, hogy amennyire csak épp ésszel lehetséges: keressen alternatív megoldást, és ami még ennél is fontosabb, törekedjen a megelőzésre és éljen minél egészségtudatosabban! A legtöbb fájdalom valami olyat jelez, ami megelőzhető lenne. Ne meneküljünk el a tüneteink elől, hanem hallgassuk meg, amit a testünk mond és próbáljuk megadni, amire szüksége van! Fontos, hogy fontosak legyünk saját magunknak.

II. A béke megőrzése

A vegánság egyik lényeges pontja az erőszakmentesség. Ebből következik, hogy nem csak az állatokkal, de az emberekkel, sőt, saját magunkkal is szelíden bánunk. A vegánságod ne legyen még egy ok a veszekedésre, hiszen van már bőven elég vita a világban. Néha nehéz, mert vannak, akik támadóan, gúnyosan, bántón szólnak hozzád, ha szóba kerül a téma. Máskor viszont azért nehéz, mert szeretnéd megosztani a számodra fontos emberekkel ezt a változást, amin keresztülmentél, de ők nem nyitottak rá. Ezzel a fejezettel abban szeretnék segíteni, hogy emberi kapcsolataid túléljék mindezeket. Eljön az idő, amikor a körülötted élők is nyitottabbak lesznek, addig pedig őrizd meg a békét magadban és amennyire rajtad múlik, magad körül!

1. Nem vagy egyedül!

Meglehet, hogy a közvetlen környezetedben – család, munkahely, barátok, falu, város, iskola – te vagy az egyetlen vegán és mindenki úgy néz rád, mint egy csodabogárra. De fontos, hogy Te tudd: egy világmozgalom korán ébredői közé tartozol. Nincs könnyű dolgod, de nem is túlélhetetlen. Egyik kedvenc tanmesém, amit nem győzök eleget idézni, így hangzik:

Egy kicsi királyságban van egy kút, mindenki onnan viszi haza az ivóvizet minden nap. Ám egyik éjjel egy gonosz varázsló mérget önt a kútba. Nem halálos mérget, csak olyat, amitől megbolondulnak az emberek. Viszont mivel a kis királyság minden lakója nagyjából egy időben viszi haza a vizet reggel, nem tűnik fel senkinek, hogy megbolondultak. Mindenki egyformán bolond. Halandzsa nyelvet beszélnek, irracionálisan viselkednek. Azonban egy valaki nem volt épp otthon, amikor mindez történt, s mikor hosszú útjáról hazaér, döbbenetesen veszi észre, hogy mindenki megbolondult. S ami még sokkal rosszabb: mindenki azt hiszi, hogy ő a bolond. Hiszen másképp beszél, másképp viselkedik, mint a többiek. Vagyis másképp, mint ami normális. Mert mit is jelent az, hogy normális? Azt, amit a többség annak tart. Ha halandzsa

nyelven beszél a többség és irracionálisan viselkedik, akkor az a normális. Itt áll tehát ez a szegény szerencsétlen utazó az otthonában, a családjá és a barátai között, látja, hogy azok bolondok, s közben őt nézi mindenki bolondnak.

Valami ilyesmire számíthat mindenki, aki vegán életmódra adja a fejét. A bátorságot, hogy mertél szembenézni a valósággal és szembe menni a megszokással, nem jutalmazza elismeréssel a társadalom. Mégis van két nagy előnyünk a mesebeli utazóval szemben. Az egyik, hogy ebből az örültségből fel lehet gyógyulni. Te magad vagy rá a legközelebbi példa. Ha neked sikerült, másoknak miért ne sikerülne? A másik nagy előnyünk pedig, hogy nem vagyunk egyedül! Az interneten ma már szerencsére könnyen találsz vegán közösségeket például facebookon is. Budapesten már 5 éve rendszeresen rendezünk vegán filmklubokat, piknikeket, ételkóstolókat, kezdő vegán klubokat, amiken találkozunk, segítjük, meghallgatjuk, támogatjuk egymást, hasonló kezdeményezések indultak Győrben, Kaposváron, Pécsen, Szegeden, Debrecenben is! A különböző nagyobb régiók saját kis vegán csoportokat hoztak létre a Facebook-on, ahol megtalálhatod a társaidat!

Talán igazam van, talán nem, de azt hiszem, sokan már régen vegánok lennének, ha ez nem számítana különségnek, ha nem indítana el gúnyos kérdéseket, ha nem igényelne az egész árral szembe úszás egy jó adag elszántságot és magabiztosságot. Nem mindenki szeret különnc lenni, vagy vitatkozni.

Ha gúnyolnak, vagy támadnak, ne foglalkozz velük! A saját életedért vagy felelős, nem az övékéért. A saját életed az a voks, amit Te teszel le az állathasználat mellett vagy ellen. A te szabad döntésed, hogy a probléma része és fenntartója akarsz lenni, vagy a megoldásé. Teljesen mindegy, ki mit mond, vagy gondol. A viták vegánok és nem vegánok között legtöbbször csak arra jók, hogy mindkét fél meggyőzze magát saját igazáról. Ne vitázz velük, hagyd rájuk. Majd ha lesz kérdés, válaszolsz. Addig meg az ő dolga.

Egy nap Buddha egy falun sétált keresztül. Egy nagyon dühös és durva fiatal ment oda hozzá, és zaklatni kezdte.

„Nincs jogod másokat tanítani” – mondta. „Bolond vagy, mint bárki más. Hamis vagy, ennyi az egész.”

Buddha nem lett ideges, ehelyett egy kérdést tett fel a fiatalnak:

„Mondd, ha ajándékot veszel valakinek és az nem fogadja el, kié az ajándék?”

A fiú meglepődött a furcsa kérdésen, és ezt válaszolta: „ Akkor az ajándék az enyém, mert én vettem.”

A Buddha mosolygott, majd ezt mondta:

„Így van. És ugyanez vonatkozik a dühödre. Ha dühös vagy rám, de én nem leszek ideges, akkor a düh visszaszáll rád. Te vagy az egyetlen, aki boldogtalan leszel, nem én. Semmit sem tettél, csak magadat bántottad.

Ha ennek véget akarsz vetni, engedd el a dühödöt és inkább próbáld meg helyette szeretni. Ha másokat gyűlölsz, te magad leszel boldogtalan.”

2. Béke a családban

Sokunknak a családjukkal a legnehezebb. Aggódnak miattunk, vagy büntudatot kelt bennük a döntésünk, anélkül, hogy ennek tudatában lennének. Könnyű megérteni őket, hiszen ők – szüleink, nagyszüleink – etettek, pelenkáztak, neveltek, tanították nekünk az „életet” és most egyszer csak olyasmikről tudunk, amiről ők nem, amit nekik kellene megtanulniuk tőlünk. Egy olyan világban élünk, ahol burjánzanak mindenféle irányzatok, sőt, szekták, és az ő szemükben a mi életformánk is csak egy ezek közül. Reménykednek, hogy ez is csak egy korszak, ami elmúlik.

Nekem annak idején az segített, amikor megpróbáltam nem én elmagyarázni, hanem a kezükbe adni azokat az orvosok vagy dietetikusok által írt könyveket, amikből magam is tanultam. Könnyebb elhinniük egy ismeretlen szakértőnek, mint „a gyerekek”. Nem állítom, hogy elhitték, de mégiscsak hatott rájuk valamilyen szinten.

Segíthet az is, ha életformánkra nem úgy tekintünk, mint az egyetlen helyes útra, hanem mint egy útra a sok közül, amit mi választottunk magunknak és csupán azt kérjük tőlük, hogy tartsák tiszteletben a döntésünket. Ugyanígy cserébe mi is kénytelenek vagyunk tiszteletben tartani az övéket, annak ellenére, hogy tudjuk, ez állatok százainak életébe és szabadságába kerül. Bármennyire is igazunk van, még senki nem lett attól vegán, hogy mások erőltették. Információt tudunk a kezükbe adni és bízni benne, hogy megértik.

Számomra nem is az volt az igazi kihívás, amikor támadtak, vagy aggódtak, hanem annak a megemésztése, hogy ők, a szeretteim, a családom, az első közösség, amihez születésem óta tartozom, nem érti az indítékaimat és nem osztozik a fejlődésben. Elidegenedve éreztem magam tőlük. Elborzasztott és mélyen elszomorított, hogy a családi étkezések alkalmával halottak testrészeivel van tele az asztal és azok, akiket szeretek, azt támogatják, ami ellen küzdök. Mintha hirtelen ellenkező oldalon állnánk, egymással szemben.

Erre az egyetlen megoldás, amit magamban találtam az volt, amit már a bevezető fejezetben írtam: nincsenek vegánok és nem vegánok. Csupán már vegánok és még nem vegánok vannak. Mind egy úton járunk, csak páran előrébb tartunk. Senkit nem a támadás vagy az elítélés vonz, hanem a támogatás, a baráti invitálás. Türelmet és megértést tanulunk ezekben az időszakokban. Szeretni tanulunk akkor is, amikor düh és elkeseredettség van bennünk. Lehet, hogy idővel elkezdene meghallgatni, de az is lehet, hogy nem mi leszünk azok, akikre odafigyelnek. Segít, ha erősítjük saját bizalmunkat a vegán mozgalomban, ami exponenciálisan növekszik. Egyre több helyen találkoznak mind a vegán ételekkel, mind a vegán elvekkel – médiában, más közösségekben, a mindennapi életükben. Idővel észre fogják venni, hogy ez nem a „gyerek újabb hülyesége”, hanem egy világmozgalom. Eljön az idő, amikor büszkék lesznek ránk, hogy a korai úttörők közé tartoztunk. Nem tudjuk helyettük megérteni és nem tudunk helyettük döntést hozni. Bízunk bennük, hogy eljön az idő, amikor felébrednek ebből a tömeghipnózisból, amiben ma még a társadalom többsége él.

Addig pedig, amit tenni tudunk: megkínáljuk őket az ételeinkből, kölcsön adunk könyveket, megosztunk velük filmeket, cikkeket, s ha kérdeznek, válaszolunk, esetleg megkérjük, hogy próbáljanak ki vegán recepteket, amikor nekünk főznek, illetve elmeséljük saját személyes érzéseinket, felismeréseinket. Az alapelv mindig ez: információt és támogatást adunk és a saját élményeinket meséljük el őszintén, ítékezés nélkül.

3. Béke a barátokkal

A másik legnehezebb a közeli barátainkkal, régi barátainkkal, akikkel annyi mindent megosztottunk már életünk során és most esetleg mégsem értik, mégsem tudnak velünk tartani (még) a változásunkban. Könnyű ítélni, könnyű elfordulni tőlük. De nem mindig jó ötlet.

A legtöbben vitába bocsátkoznak, főleg vegán éveik elején. A viták pedig ritkán mentesek az indulatoktól. Semmi értelmét nem látom annak, amikor vegánok másokat támadnak azért, mert nem vegánok. Idő és energia pazarlás, mind a támadó, mind a védekező részéről. Nem visz előre senkit. A támadás védekezést szül. A védekezés pedig egy nagyon zárt tudatállapot - ha lehet így nevezni. Nekünk pont nyitottságra van szükségünk, hogy az érveink meghallgatásra találjanak. Támadással téríteni olyan, mintha jól pofon vágnánk valakit, mielőtt össze akarunk vele ölelkezni. Nem ésszerű. Elítélhetünk cselekedeteket, de a cselekedet nem egyenlő az emberrel. Az ember képes változni. Képes belátni dolgokat. De nem attól, ha bántják. Érthető, amikor dühösek leszünk. Nem tartom jogtalannak a dühöt, amit érzünk. De meg kell tanulnunk elengedni ezeket az érzéseket és megkeresni a jót a másik emberben, hogy szeretettel nézhessünk rá és tudjunk vele barátokként beszélgetni. Már ha hatni akarunk rá. Ha nem, akkor mindegy. Ha nem találok jót egy emberben és nem tudok rá szeretettel nézni, akkor a magam részéről igyekszem nem kommunikálni vele. Bízom benne, hogy lesz majd más, aki tud.

Faramuci helyzet ez, mert nem szeretnénk, ha igaz lenne ránk, amit Babits írt egykor: "*vétkesek közt cinkos, aki néma*". Nem akarjuk azt kommunikálni, hogy oké állatokat használni, és tény, hogy amikor nem vegánokkal beszélgetünk és elfogadással fordulunk feléjük, azt így is lehet értelmezni. Nem állítom, hogy tudom, mi a jó megoldás. Csak azt, hogy az erőszakos kommunikáció egészen biztos, hogy nem az. Nem elégedhetünk meg ezzel, keresnünk kell a jó megoldást.

Támadni mindig sokkal könnyebb, mint megtalálni a közös hangot. Ez utóbbi tényleg nem könnyű! Nem könnyű ítélni nélkül beszélni arról, amiben mindenki érintett, és amiért mindenki felelős. Mégis meg kell próbálnunk. Információt adunk azoknak, akik nyitottak rá. Elmeséljük őszintén a saját élményeinket. Megosztunk filmeket, cikkeket, képeket. Példát mutatunk a saját életünkkel. Bízunk benne, hogy egy nap mindenki életében eljön a pont, amikor nyitott lesz, és akkor ott leszünk és elmondjuk. Annyi minden van, amit tehetünk. Ha valóban aktívak vagyunk, igazából időnk sincs gyűlölködésre és nem is vagyunk olyan elkeseredettek, hogy másokra kelljen köpködnünk.

EZ A SZÖVEG KÜLÖN SZÖVEGBUBORÉKBA KERÜLJÖN:

„A kétségbeesés legjobb ellenszere a cselekvés!”

Joan Baez

4. Béke a munkahelyen

Először is: nem kötelességünk a munkahelyünkön bárkivel közölni, mit miért eszünk, használunk és viselünk. A mi döntésünk, hogy kivel mit osztunk meg. Ha az elején

kényelmesebb nem beszélni új életformánkról, az is szabadságunkban áll. Nem vagyunk attól „rossz vegánok”, ha nem kezdünk azonnal „téríteni”.

A gyakorlatban azonban általában észreveszik és érdeklődve kérdezik, mit és miért eszünk másképp. Azt szoktam tanácsolni, hogy válaszoljunk röviden és várjuk meg, kérdeznek-e bővebben, vagy megelégednek egy pár szavas mondattal és nem érdekli őket mélyebben. A válaszukban a vegánság ne mint univerzális és mindenkire érvényes elv jelenjen meg, hanem mint személyes döntés. Bár valóban univerzális elv kellene, hogy legyen és lesz is, de jelenleg ez a mi életünkben egy személyes döntés és folyamat. Sokkal könnyebben megértik így és nem olyan elutasítóak. Sok-sok vegántól hallottam már, hogy kezdetben értetlen kollégái egyre jobban érdeklődnek, sőt, idővel elkezdnek felnézni rájuk – különösen, amíg még nehéznek tűnik számukra a vegán életmód – s idővel esetleg pont az ő hatásukra elkezdnek próbálkozni egy-egy húsmentes nappal például. Recepteket kérnek, kóstolót kérnek az ebédjükből, kölcsön kérnek könyveket és így tovább. Tudjuk, mi a vége: vegánok lesznek.

Gyakori a munkahelyen a gúnyolódás is. Semmi meglepő nincs ebben. A humor egy védekezési forma is. Valahol, félig tudattalanul, érzik, sejtik, hogy amit mondunk, abban „van valami”. De félnek tőle, mert új, ismeretlen, és lemondásnak, vagyis veszteségnek tűnik. Tehát amikor gúnyolódnak, amit mi támadásként élünk meg, akkor valójában védekeznek. Ha erre mi is védekezéssel, visszatámadással reagálunk, akkor már meg is teremtettük a frontvonalat. Ne tegyük. Maradjunk semlegesek. Ne menjünk bele ilyen játszmákba. Elég, ha mosolygunk, ha megpróbáljuk értékelni a gyenge humort, esetleg bele megyünk a játékba és rájátszunk az előítéletekre. „Na, ma megint növényeket gyilkolsz?” – kérdezik az ebédes dobozánkat látva, mire válaszolhatjuk: „Igen, ez a darab tofu nagyon szemétül viselkedett a többi növényvel, úgyhogy úgy döntöttem, kinyírom.” Ha azt látják, hogy mi nem ijedünk meg, és nem kezdünk védekezni, akkor idővel rájönnek, hogy nincs háború és nyitottabbak lesznek.

Amikor bárki vitázni próbál velünk, jusson eszünkbe: saját magával vitatkozik!

„Nem nyerhetsz meg egy vitát egy vegánnal szemben. Mert soha nem vele vitázol, hanem a saját lelkiismeretteddel.” (The Abolitionist Vegan Society)

5. Válaszok gyakori kérdésekre

Fontos tudatosítanod magadban: ha nincs kérdés, nem kell válaszolni. Tehát ha valaki piszkál, gúnyol, támad, azzal neked nem kell foglalkoznod. Az az ő sztorija, pontosabban fogalmazva: az ő problémája. Ha valaki kifejti a véleményét, ami esetleg tárgyi tévedéseken alapszik, kérdezd meg, érdekli-e, amit te tudsz erről a témáról. Ha olyan emberrel találkozol, aki valóban érdeklődik, akkor talán eljött a te idő és továbbadhatod, amit kaptál! Összegyűjtöttem a leggyakrabban felmerülő kérdéseket, megjegyzéseket és írtam pár mondatos választ rájuk. Talán segít. Végül az a válasz lesz az igazán jó, ami a Te fejedben áll össze!

1. Akkor mit eszel?
2. De az állatokat azért tenyésztik.
3. Isten azért teremtette az állatokat, hogy megegyük őket.
4. Márpedig fehérjére szüksége van a szervezetnek! Nem félsz, hogy valami bajod lesz?
5. Ha egy lakatlan szigeten találnád magad, akkor sem ennél állatot?
6. Egy ismerősöm is vega volt és mégis beteg lett.
7. A tehéneknek fáj, ha nem fejik meg őket.
8. A tyúkok egyébként is tojnak.
9. De a növények is éreznek! Őket nem sajnálsz?
10. Ha gyerek lesz, annak se adsz majd húst, tejet, tojást?
11. De úgyse lesz mindenki vegán!
12. De mi lenne, ha mindenki vegán lenne? Hogy tudnánk elég növényt termeszteni?
13. De ha nem tenyésztjük az állatokat, kihalnának, nem?
14. Hova tennénk azt a rengeteg állatot, ha nem használjuk őket?

Mielőtt elolvasod az én válaszaimat, szánj rá időt és gondold át, mit mondanál Te! Ha szeretsz ilyesmivel időt tölteni, esetleg írd is le a saját válaszaidat! Biztos vagyok benne, hogy hasznos lesz.

1. Akkor mit eszel?

Minden mást. Hogy csak az alapanyagokat említsem: gabonák, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak. Gyakorlatilag minden ételt el lehet készíteni vegán verzióban és vagy ugyanolyan finom, vagy még finomabb. Például van vegán pizza, pörkölt, fasírt, palacsinta, tészta ételek, túrógombóc, sütik, főzelékek, levesek, rántott dolgok, kínai kaja, indiai kaja, stb. stb. stb.

2. De az állatokat azért tenyésztik.

Az állatok személyek, érző lények. Megilleti őket a szabadság, ebből következően nem helyes őket fogva tartani, tenyésztetni, megölni, használni. Tény, hogy ma ez törvényes és bevett gyakorlat, de nem helyes. Ahogyan valaha a rabszolgaság is törvényes volt, de ettől még soha nem volt helyes.

3. Isten azért teremtette az állatokat, hogy megegyük őket.

A teremtés könyvében az olvasható, hogy az úr a gyümölcsöket, magvakat adta eledelül az embernek, nem pedig az állatokat. A föld élőlényei feletti gondokságra szólított fel minket és nem birtoklásra és kizsákmányolásra. Ha hiszek Istenben, akkor olyan Istenben hiszek, aki szeretetet, békét hirdet, nem pedig feljogosít arra, hogy mások életét elvegyem, holott nincs rá szükségem.

4. Márpedig fehérjére szüksége van a szervezetnek! Nem félsz, hogy valami bajod lesz?

Nem. A növényekben is benne van mindaz a fehérje, amire szükségünk van, mennyiségét és minőségét tekintve is teljesen megfelelő. Az állati eredetű fehérje

fogyasztása azonban mind minőségét, mint mennyiségét tekintve rendkívül káros és számos népbetegséggel összefüggést mutat.

5. **Ha egy lakatlan szigeten találnád magad, akkor sem ennél állatot?**
Ha egy lakatlan szigeten találnám magam és a túlélésem múlna rajta, elképzelhető, hogy Téged is megennék! Amíg nem az életem, vagy a szeretteim élete múlik rajta, addig biztosan nem ölnék, vagy lopnék el tojást, mézet, tejet. Ha tényleg az éhhalál fenyeget és nincs semmilyen növényi étel, az egy olyan extrém helyzet, amibe nehéz beleélnem magam és őszintén nem tudom megmondani, hogyan cselekednék. Helyesnek akkor sem helyes elvenni mások életét, de elképzelhető, hogy mégis megtenném, mert a túlélés ösztöne felülírná az elveimet.
6. **Egy ismerősöm is vega volt és mégis beteg lett.**
Nekem pedig egy barátom tegnap karambolozott, pedig van jogsija és jól vezet. Vegánok is lehetnek betegek, csak jóval kevesebb a rizikófaktor. A „vega”, vagyis vegetáriánus életvitelt nem tartom egészségesnek, a sajt, tej, tojás, túró, tejföl, tejszín legalább olyan káros, mint a húsfogyasztás, akár a saját egészségünkről van szó, akár az állatokkal való bánásmódról.
7. **A teheneknek fáj, ha nem fejk meg őket.**
Igen, ez így van. Ha elveszik a borját és ezek után nem fejk, az fáj. De a megoldás nem a fejtés, hanem az, hogy nem szabad elvenni a gyermekét. A tej a borjú természetes tápláléka. A jelenleg tartott tehenekből több tejet fejknek, mint amennyit a borjú igényel, de ha nem vennék el a kicsinyét és természetes táplálékhoz jutna, nem a hormonos, vegyszeres műtáphoz, akkor a tejtermelése beállna normálisra. A tejipar végtelenül kegyetlen, ha érdekel, szívesen elmesélem neked, amit a tejreklámok elhallgatnak.
8. **A tyúkok egyébként is tojnak. Nem fáj nekik, ha elveszük.**
Igen, a szelektív szaporítás folytán kialakítottuk a házi tyúkokat, akik évi 300 tojást tojnak. Ennek köszönhetően 2-3 éves korukra tojócsőgyulladásban meg is halnak, ha addig nem vágta le őket. A tyúkok vadon élő rokonai, a fácánok évi 12 tojást raknak. Ennyi lenne a normális egy ilyen anatómiai felépítésű állatnak. Vegán állatmenhelyeken a tyúkoktól nem veszik el a tojásaikat, amiket azok elrejtenek és sokszor meg is esznek. A tojásipar a tejiparhoz hasonlóan rettenetesen kegyetlen, szívesen megosztom veled, amit erről tudok.
9. **De a növények is éreznek! Őket nem sajnálod?**
Akár éreznek, akár nem, ha csak növényeket eszel, sokkal kevesebb növény pusztításához járulsz hozzá, mint ha állatokat eszel. Az állatokat ugyanis szintén növényekkel etették, és jóval több növényt esznek meg egy vegyes táplálkozású emberek tányérjára kerülő állatok, mint amennyi növényt egy vegán megeszik. Tehát minél több a vegán, annál kevesebb növényre van szükség és annál több termőföldet visszaadhatunk a természetnek, ahol növények és állatok szabadon, harmóniában élhetnek.

10. Ha gyerek lesz, annak se adsz majd húst, tejet, tojást?

Ahogyan cigarettát, alkoholt, kávé sem fogok neki adni, ugyanúgy állati eredetű élelmiszert sem, mert az én felelősségem, hogy egészséges legyen. Nem megtiltani akarom neki, hanem amíg kicsi, addig megvédeni ezektől, amikor pedig már nagyobb, akkor elmagyarázni neki, mi mivel jár és rábízni a döntést.

11. De úgyse lesz mindenki vegán!

Hát, meglátjuk. Pár évvel ezelőtt én sem hittem volna el, ha valaki azt mondja, hogy vegán leszek. Nyilván vannak idősebb emberek, akik előbb halnak meg, mint hogy változtatnának az életmódjukon. De a fiataloknak még bőven van idejük szembesülni mindazzal, amit én már tudok és az elkövetkező évtizedekben köztudomásúvá válik.

12. De ha mindenki vegán lenne, nem tudnánk elég növényt termeszteni!

Kevesebb növényre lenne szükségünk. Az állatokat ugyanis szintén növényekkel etették, és jóval több növényt esznek meg a vegyes táplálkozású emberek tányérjára kerülő állatok, mint amennyit mi eszünk meg vegánként. Tehát minél többen esznek csak növényi ételeket, annál kevesebb növényre van szükség

13. De ha nem tenyésztünk az állatokat, kihalnának, nem?

Nem. Ha leállnánk az állattenyésztéssel, rengeteg területet adhatnánk vissza a természetnek, s így élőhelyet kaphatnának és egy kis segítséggel néhány generáció alatt visszavadulnának azok az állatok, akik most még fogságban élnek és szaporodnak.

14. Hova tennénk azt a rengeteg állatot, ha nem használjuk őket?

Egyrészt nem maguktól vannak ilyen sokan, hanem azért, mert szaporítjuk őket. A világ fokozatosan válik vegánná, így a kereslet csökkenése ahhoz vezet, hogy egyre kevesebb állat tenyésztése lesz kifizetődő. Tehát mire oda jutunk, hogy már senki nem eszi meg őket, addigra a fogságban tartott populáció drámaian lecsökken. A kimentett állatokat ezzel a folyamattal párhuzamosan vagy menhelyeken, vagy családoknál helyezük el, s akit csak lehet, segítünk visszavadítani. Egykor mind a vadonban éltek, pár generáció és erre újra képesek lesznek.

6. Béke más vegánokkal

Vegánnak lenni nem igazán jelent közösséghez tartozást, s ahogy terjed, egyre kevésbé. Hiszen nagyon-nagyon sok teljesen különböző ember tér át vegán életmódra. Ha eddig még nem tapasztaltad, akkor csak idő kérdése, hogy felismerd: sajnos a vegánok se mind jó fejek. Egyrészt nem értenek mindenben egyet, másrészt egyáltalán nem feltétlenül megvilágosult szentek, akik mindenkit szeretnek, és mindennel békében vannak. Gyarló, hétköznapi emberek vagyunk mi is.

Ha például kisbabát tervezel, biztosan lesz olyan vegán, aki elmagyarázza, hogy ez „nem vegán dolog” és inkább fogadj örökbe. Vagy összevesznek veled, mert vegánnak nevezted

egy pusztán étkezésében vegán, tehát növényi étrenden élő hírességet. Vagy kritizálnak, amikor egyetlen állatvédelmi ügyért emelsz szót, ezt nevezik sinlge-issue kampánynak, amivel a szigorúan abolicionista nézeteket valló vegán aktivisták nem értenek egyet. Ezek csak példák a sok lehetséges nézeteltérésre. Ha rám hallgatsz, akkor nem hallgatsz senkire, csak a saját kutatásaidra és lelkiismeretedre. Ha úgy érzed, van valami egy kritikában, nézz utána. Ha nem, akkor ne törődj vele.

Sok kezdő vegánnak javaslom, hogy lépjen be facebook csoportokba, ahol tanácsot, információt kérhet gyakorlati kérdésekben. De tény az is, hogy a viták a virtuális világban gyakoriak és durvábbak, mint amilyenek a valódi életünkben megszoktuk. Az emberek egy valós vagy felvett név és egy jól megválasztott profilkép mögé bújva néha meglepően gátlástalanul tudnak megnyilvánulni. Legokosabb, ha nem foglalkozol a vitákkal. Ha bárki bunkó stílusban beléd köt, csak erre gondoldj: egy boldog ember nem bánt másokat! Tehát az illetőnek valami tőled független személyes problémája van, amiben te csak statiszta vagy. Ha pedig mégis csak van valami abban, amit mond, akkor vonatkoztass el a stílustól és nézz utána, mert bunkó és lelki problémákkal küzdő embereknek is lehet igazuk. Ezzel szemben, ha eljössz olyan vegán találkozókra, amiket az egyesületünk rendszeresen szervez (piknik, filmklub, kezdőklub, ételkóstoló, fesztivál), akkor kedves, vidám, elfogadó és segítőkész emberekkel fogsz találkozni és nem kell nézeteltérésektől tartanod.

Saját tapasztalatom, hogy régebben mennyire könnyen fel tudtam dühíteni magamat egy-egy on-line konfliktuson és ez elsősorban nekem okozott szenvedést. Örömmel tölt el a tudat, hogy ez egyre ritkábban fordul elő. Legtöbbször, ha valaki belém köt, egyszerűen nem reagálok. Ettől az egész valóban csak a másik fél problémája marad és dühönghet amennyit akar, nem tud kibillenteni a lelki egyensúlyomból.

III. Az élvezetek megőrzése

1. Ellenállni a kísértésnek, illatoknak, kínálgatásnak

Néha nem könnyű dolog nemet mondani, ha kínálnak, mert egyrészt nem akarjuk megbántani azt, aki jó szívvvel kínálgat, másrészt éveken, sőt, évtizedeken át megszoktunk ételeket. Az ember nevű állat minden közösségi esemény, minden ünnep alkalmával együtt étkezik társaival. Ezért rengeteg érzelmileg jelentős emlékhez tartoznak ízek, illatok. Nostalgiaival gondolunk vissza karácsonyi vacsoránkra, vagy a kedvenc ételeinkre, amiket például születésnapunkra főztek, sütöttek nekünk. De semmi vész! Mindenre van már vegán alternatíva, s az internet segítségével percek alatt meg is találhatjuk kedvenc ételeink vegán receptjeit. Egy kicsi plusz energia ráfordítás és már meg is van oldva, hogy ne kelljen lemondanunk a gasztronómiai élvezetekről és a hozzákapcsolódó kedves emlékekről.

Ami a pillanatnyi kísértéseket illeti, itt jön be a képbe, amit a legelején említettünk: segít, ha leírod magadnak, miért döntöttél úgy, hogy vegán leszel! Emlékszel? Lehet egy mondat, egy idézet, egy kép, egy film, amit a kísértés pillanatában felidézelsz, ami megerősíti elhatározásodat. Légy erős, mondd nemet és tervezz be magadnak valamilyen jutalmat, például egy finom vegán sütit, amiért ellenálltál a kísértésnek. Vagy hívj fel egy vegán

barátot, aki lelket önt beléd! S ha mégis becsúszott egy nem vegán étel, ne utáld magad. Amikor az ember biciklizni tanul, akkor is elesik néha. Aztán feláll, leporolja a nadrágját és visszaül a bringára. Felesleges önostorozásra pazarolni az idődet, ami történt, megtörtént, senki se tökéletes, majd legközelebb jobban megy! Tanulunk a hibáinkból. Például azt, hogy készüljünk helyzetekre és vigyünk magunkkal elég vegán ételt, ha olyan helyre megyünk, ahol az várhatóan nem lesz.

2. Mit mivel helyettesíts?

A hús alternatívái:

- **gabona kolbász:** Nagyon sokféle kapható már, különböző alapanyagokból, mint például csicseriborsó, tönkölybúza, rizs, köles, de az ízét főként a fűszerezés adja. Nagyon finomak és tökéletesen adják a megszokott ízt, az egyetlen probléma talán a gabonakolbászok egy részével, hogy kicsit szétesősebbek, mint a „hagyományos”, vagyis ha felkarikázzuk, az nem biztos, hogy karika forma marad, de például rakott krumpliban ez egyáltalán nem zavaró. Érdeemes kipróbálni a különböző fajtákat és megtalálni a kedvenceidet!
- **szója virsli:** A virsliről amúgy is azt tartja a közvélemény, hogy főként szójából áll, nos, ebben az esetben ez még igaz is. Fűszerezését tekintve létezik csípős és csemege. Mindkettő teljesen virsli-ízű, maximum abban különbözik a húsalapú virslitől, hogy finomabb. Ami pedig a szóját illeti, a legtöbb vegán termék nem génmódosított szóját használ és ezt büszkén fel is tünteti a csomagoláson. Emiatt sok esetben drágább, mint a hazai olcsó virsli, ám nem csak az állatok, hanem a saját egészségünk és a környezetvédelmi érvek miatt is bőven megéri a plusz költséget.
- **tofu:** Szójából készült sajt állagú termék, amit bioboltokban és nagyobb szupermarketekben is lehet kapni, hűtőpultban van, kivéve a DM üzletekben, ahol csak simán a reform élelmiszerek polcán találsz. Különböző ízesítésű fajtái kaphatóak, például csípős, füstölt, zöldhagymás, pritamin paprikás. Találunk köztük magyar terméket is, illetve a legtöbbször a csomagoláson is feltüntetik, hogy génmódosítás mentes szójából készült. Nagyon sokféle módon lehet felhasználni, fogyasztható nyersen is, például görög salátába a fetasajt helyett, de finom pörköltnek is, valamint vegán rántotta alapanyagaként, lehet túrót helyettesíteni vele, lehet pizzafeltét és még sorolhatnám. Sok vegán receptben találkozunk vele.
- **szejtán:** Bioboltokban és webáruházakban kapható, valamint otthon is elkészíthető búzasikérből. Az interneten sok recept található arra, hogy készítsd el otthon magadnak. Az olyan hagyományos ételekben, mint például a pörkölt vagy a „rántott hús”, ez a legjobb helyettesítő. Változatosan fűszerezhető, így lehet belőle magyaros étel, de akár vegán gyros is. Szerintem ez hasonlít leginkább a húsról.
- **növényi felvágottak:** Bioboltokban és webáruházakban, sőt, már néhány egyszerű élelmiszerüzletben is kapható növényi alapanyagokból készült párizsi vagy sonka. Szendvicsebe, pizzafeltétnek csodásak. Igazi kényeztetés. A rúdokban kapható növényi párizsok olcsóbbak és hipermarketekben is kaphatóak, a szeletelt verzió jobb minőségű, de el is kéri az árát és bioboltokban találjuk meg.
- **szója granulátum:** Olcsó és a legtöbb élelmiszerüzletben kapható. Van belőle nagyobb darabokat tartalmazó, illetve apróbb darabokból álló, előbbi például pörköltnek, utóbbi olaszos térszószt szokhoz nagyon praktikus. Fűszeres vízbe áztatva rendkívül jó íze lehet.

Önmagában nincs íze. (Nem vagyok egy konyatündér, de ebből még én is tudtam olyan pörköltet készíteni, amit vegyes táplálkozású barátaim is élvezettel fogyasztottak. Tehát TÉNYLEG nagyon egyszerű!)

- **tempeh:** Főtt szójababból nemes penészes érleléssel (fermentációval) készült fehérjeforrás. Nincs vele saját tapasztalatom. Akit érdekel, annak a magyar nyelvű tempehguru.hu oldalt javaslom.
- **csicseri borsó:** Ebből készül a közkedvelt falafel golyó és a humusz. Nagyon magas a fehérje, vas, kalcium tartalma. Piacokon kimérve is megtaláljuk, de normál élelmiszerüzletek reform-polcain is ott van, sajnos csak kicsi és drága kiszerelésben. Fontos, hogy legalább fél napra érdemes beáztatni, de akár egy teljes napra is, ha van lehetőségünk cserélni rajta a vizet és aránylag hűvös helyen tartani. Ezek után pedig más hüvelyesekhez képest sokáig kell főzni, hogy megpuhuljon, mert amíg épp csak harapható, addig nem túl nagy élvezet. A csicseriborsós zöldségleves számomra a régi tyúkhúsleves ízt adja vissza, amit annak idején anyukám csinált, ha otthon feküdtem betegen, ezért ez számomra érzelmileg nagyon fontos étel és nagyon egészséges is.
- **zöldborsó, sárgaborsó, lencse, vöröslencse:** Mindezekből csodás fasírtok illetve pástétomok készülhetnek, emellett sok egytál étel alapanyagát képezik. Magas a fehérje és ásványi anyag tartalmuk. Az első három kifejezetten olcsó is a húsokhoz viszonyítva, a vöröslencse hozzájuk képest drágább, viszont nagy előnye, hogy sokkal könnyebben megfő, mint a többi hüvelyes, amiket nem árt beáztatni főzés előtt. A vöröslencsének már 20 perc főzés is elegendő és nagyon laktató. Mindig jó, ha van otthon, arra az esetre, ha gyorsan akarunk összedobni egy vacsit.
Ezekon kívül nagyon különleges termékeket találhatunk a V-express webáruházban, mint például vegán halszeletek, vegán királyrák, vegán kacsafalatok, vegán csibefalatok és így tovább. Külföldi cégek ugyanis már tényleg mindennek kifejlesztették a növényi utánezatát. Nem kóstitam még ilyesmit, mert nem hiányzik, de ha valaki vágyik ilyen ételekre, hát, nem kell róluk lemondania, megvan a vegán megoldás mindenre!

Tojás alternatívái:

- **száraz tésztában:** A valódi olasz tésztákhoz nem használnak tojást. Mindegyikre rá van írva, hogy „összetevők: durumbúza/durumliszt és víz”. Ez teljesen vegán és sokkal jobb is, mint a tojásos száraztészták! Sima egyszerű élelmiszerboltokban is kapható.
- **majonézben:** Lehet kapni bioboltokban és webáruházakban vegán majonézt, sőt, a közelmúltban feltűntek tojás-, és tejtermékmentes majonézek a nagyobb áruházak polcain is. De még ennél is jobb hír, hogy egyre több házilag elkészíthető vegán majonéz receptet találhatunk az interneten.
- **rántott dolgokhoz:** Ez a legegyszerűbb dolog! Fogunk egy kis lisztet és csomómentesen elkeverjük vízzel és csodás csodája, tapadni fog. Legjobb, ha valamilyen teljes kiőrlésű lisztet használunk. Nekem a durum liszt jött be leginkább, de van, aki a kukorica lisztre, a tönkölybúza lisztre vagy a zablisztre esküszik.
- **palacsintához:** Ugyanúgy, mint a rántásnál, bármilyen lisztet használhatunk. Legjobb, ha kikísérletezzük, nekünk melyik válik be legjobban és melyiket tudjuk a legkényelmesebben beszerezni. Nem túlzok, ha azt mondom, legalább 20 féle különböző vegán palacsinta

receptet lehet találni interneten és szakácskönyvekben. Az én kedvenc receptem ennyi: durumliszt, víz, olaj, só,

- **süteményekben:** Hatalmas tévedés, hogy a tojás tartja össze a tésztát. Tojás helyett a különböző lisztek, olajok, esetleg banán püré tökéletesen megteszi, akármilyen süteményről van szó. Még vegán piskóta receptet is lehet találni, több félet! Ehhez a Napfényes Élet Alapítvány süteményes receptkönyvét ajánlom: „Sütemények. Hagyományosat egészségesen”
- **rántotta:** Ide is felesleges a tojás. Remek vegán rántotta készíthető villával szétnyomkodott tofuból, vagy csicseriborsó liszt és víz palacsinta tésztához hasonló keverékből. Színét a kurkuma, tojásos ízt pedig a fekete só nevű fűszer adja.
- **bundás kenyér:** Csicseriborsó liszt vízzel kikeverve remekül használható tojás helyett a bundáskenyérben. Steiner Kristóf blogján és receptes könyvében isteni recept van erre is.
- **vegán tojás:** MyEye márkájú vegán tojásutánzat már kapható itthon is a V-express webáruházban. Van külön fehérje, sárgája és egész „tojás”. Kukoricakeményítóből és növényi fehérjékből készül.
- **sütemények tetejére tojásfehérje helyett:** növényi tej

Tejtermékek alternatívái:

- **növényi tejek:** Müzlihez, kávéhoz, kakaóhoz, főzéshez, sütéshez, turmixokba egyaránt használatunk növényi tejeit. Van rizstej, zabtej, mandulatej, kókusztej, szójatej, ezek a leggyakoribbak, amik mindenhez jók. Kávékhoz leggyakrabban a szójatejet és a mandulatejet szokták ajánlani, mert ezeket a legkönnyebb habosítani. A nagyobb kávézóknál már mindig lehet növényi tejjel kérni a kávé. Bár tény, hogy nem lesz annyira szilárd a hab, mint a tehéntejesnél, de azért határozottan élvezhető. A felsorolt tejeit most már szinte minden élelmiszerüzletben tartják – legalábbis a nagyobb városokban. Elképesztően gazdag azonban a házilag elkészíthető növényi tej receptek világa! Sőt, kifejezetten erre kifejlesztett úgy nevezett magtej gyártó gépeket is lehet vásárolni, ha úgy érzed, hogy ez fontos neked és készen állsz egy nagyobb beruházásra. Izgalmas kaland kitalálni, melyik az a növényi tej, ami a legjobban ízlik és hol a legjobb beszerezni, vagy hogy a legjobb elkészíteni. Kicsit különlegesebbek az otthon elkészíthető nyers tejek: máktej, diótej, banántej, szezámtej, melyek különösen egészségesek magas ásványi anyag tartalmuk miatt.
- **növényi tejföl:** Bioboltban kapható verziója tökéletesen tejföl ízű. Nem lehet felismerni, hogy növényi verziót kóstolunk. Házi növényi tejföl receptek megint csak bőségesen állnak rendelkezésre, olcsón kihozhatóak és sok esetben nagyon egészségesek is. Szójatejföl, kesudiótejföl, napraforgótejföl, ezeket kifejezetten könnyű elkészíteni és finomak, bár nem állnak el olyan sokáig a hűtőben, mint a boltban kapható verzió.
- **vegán joghurt:** Nagyobb élelmiszerüzletek hűtőpultjain ma már többnyire van natúr és gyümölcsös poharas vegán joghurt. Drágább, de ugyanolyan finom, mint a tehéntejes verzió. Házi vegán joghurt recepteket is lehet találni az interneten, láttam olyat, aminek például kókusztej az alapja, másnak meg rizstejszín.
- **növényi sajtok:** Bioboltokban és webáruházakban már nagyon sok fajta kapható. Nem olcsó, de tény, hogy nagyon finom. Teljesen egyéni, hogy kinek melyik ízlik, a különböző

márkák és ízesítések egész másfajta. Szintén van belőlük házi verzió, de ezek a receptek inkább a tapasztaltabb konyhatündérek pultjára valók.

- **sörélesztő helyett olvasztott sajt helyett:** Tésztaételek tetejére téve ráolvasztott sajt helyett használható.
- **túró helyett köles vagy tofu:** A legkönnyebb, ha kölest főzünk és hozzáadunk citromot vagy valamilyen savanykás lekvárt. Ha sütihez kell tölteléknek, hozzáadhatunk mazsolát, cukrot. Olcsó, egyszerű, egészséges. Emellett van, aki egyszerűen a natúr tofut törli össze villával és azt használja túró helyett igény szerint ízesítve.
- **növényi margarin:** Kapható többféle biomargarin. Többségük sajnos pálmaolaj alapú, ami esőerdőirtásról elhíresült termék és sok vegán elutasítja. Tudomásom szerint az a szomorú helyzet, hogy a pálmaolaj nagy részét nem étkezési célra termelik, hanem gyárakba, vagy kozmetikumokba. Ezzel együtt egyetértek azzal, hogy ahol csak tudjuk, kerüljük, például szappanokban, margarinokban. Tudomásom szerint az Alpro cégnek van pálmaolaj-mentes vegán margarinja, bár ezt kevés üzletben láttam eddig.
- **vaj helyett:** kókuszszír, kesudiókrém, kókuszvaj, avokádó pép háziilag elkészítve, Alpro biomargarin, Alsan biomargarin (ez tartalmaz ugyan pálmaolajat, de mivel bio minősítést kapott, tehát elvileg nem származhat esőerdőirtásból, bár sokak szerint ez nem felmentés).
- **fagyi:** A véletlenül vegán termékek listájában (Vegan in Hungary csoport) megtalálod a vegán fagyi márkákat. Otthon banánból, datolyából, gyümölcsből vagy kakaóporból nagyon jó kis fagyikat lehet összekutyulni külön fagyaltkészítő gép nélkül is.

Méz alternatívái:

Az alábbi szirupok bioboltban vagy webáruházban kaphatók. Használhatók süteményekhez, müzlikhez, vegán joghurthoz, teához, kávéhoz, szendvicsekre, fagyaltok és italok édesítésére. Mindegyiknek egy picit egyéni az íze, ki kell tapasztalni, melyik ízlik a legjobban.

- **agave szirup:**(a legnépszerűbb méz pótló, szinte mindenütt kapható)
- **rizs szirup** (magnézium, foszfor, cink, kálium tartalma miatt előnyös)
- **árpa maláta szirup** (kalcium, vas, magnézium, foszfor tartalma miatt előnyös)
- **kukorica maláta szirup** (kalcium, vas, magnézium, foszfor tartalma miatt előnyös)
- **datolya szirup** (B vitaminok, cink, réz, kalcium tartalma miatt előnyös)
- **beáztatott és leturmixolt datolya** (háziilag elkészíthető, fél nap áztatás az ideális)
- **szilva szirup, tápióka szirup, melasz.**

3. Konyhai praktikák

- Ha hüvelyeseket főzöl, áztasd be, és ha az íz-világhoz passzol, adj a főzéshez köménymagot, hogy kevésbé puffasszon!

- Ha eddig nem volt, akkor itt az ideje, hogy beszerezz egy turmix gépet vagy botturmixot.

- A tofut, amikor kibontod, öblítsd le róla a levet.

- Ha szeretnél otthon növényi tejet készíteni, akkor érdemes beszerezned egy apró szemű hálót, amin majd átszűröd. Egy még nem használt filléres titok zokni vagy nejlonharisnya is megteszi, ha azt tudsz beszerezni.
- Lenmag, szezámag akkor tud hasznosulni igazán, ha ledarálod és az így kapott port teszed az ételbe, akár szendvicskrémbe, akár főzelékbe, akár salátára. A szezámag finomabb, ha egy cseppet megpirítod egy forró serpenyőben, de csak óvatosan, végig mellette állva.
- Krémlevesek vagy főzelékek besűrítésénél segíthet, ha egy kis adagot belőle leturmixolunk és belekeverjük.
- Panírozáshoz tojás helyett használhatunk vízzel csomómentesre kevert durumlisztet, csicseriborsó lisztet, zablisztet, vagy teljes kiőrlésű tönköly lisztet.
- Magtejfől és magtej készítésnél fél napra áztasd be a napraforgót, mandulát, kesudiót, mert ha puhább, úgy a turmixgépnek is könnyebb, meg az emésztésednek is
- A mandula barna héja méreganyagokat tartalmaz, ezért érdemes forró vízzel leönteni és eltávolítani azt.
- Sütemények tetejére tojásfehérje helyett tehetünk növényi tejet, nagyon jól bevált például a rizstej.
- Joghurtos öntet helyett salátánkra tehetünk balzsam ecetetet, citromot, oliva olajat, lemagolajat vagy egyszerűen csak növényi joghurtot vagy növényi tejfölt.
- Durumlisztből készült olasz tészták esetében akkor érjük el a legjobb állagot, ha nem sokkal forrás után lefedjük a lábost és levesszük a tűzről. Perceken belül elkészül a tészta.

Stóhr Gréta és Steiner Kristóf szakácskönyveiben ennél sokkal profibb konyhai praktikákat olvashatsz a receptek mellett!

4. Hova fordulj tanácsért?

Vegánná válni első körben egy döntés, második körben pedig egy tanulási folyamat. Nincs róla tanfolyam, magadnak kell összegyűjtened a számodra fontos információkat. Ebben azonban nem vagy egyedül! Semmilyen kérdést ne szégyellj, a segítség mindenkinek jár és a legtöbb vegán örül, ha növekszik a mozgalom és örömmel segít Neked, ha akadályba ütközöl.

Vega Ninja oldal

Kifejezetten a kezdő vegánok segítésére specializálódott nonprofit honlap, ahol rengeteg praktikus információt találhatsz, ezen kívül feliratkozthatsz ingyenesen egy 30 napos vegán kihívásra, ami azt jelenti, hogy 4 héten át kapsz előre összeállított vegán ételrendet receptekkel. Ez heti 1 emailt jelent, tehát nem dugítja el a postafiókodat, viszont sokat segíthet kezdőknek és haladóknak egyaránt. Valamint a veganinja email címére és Facebook oldalára is bátran írhat, ha olyan kérdésed van, amire nem találtál választ az oldalon.

Vegán csoportok a közösségi oldalakon

Segíthet például a Facebookon található Vegan in Hungary csoport, ahol most, 2016 elején már több, mint 5000 tag van, és akármilyen praktikus kérdést feltehetsz, biztos, hogy hamar sok választ fogsz kapni. Ugyanakkor veszélyes, mert a közösségi oldalak adta személytelen világban az emberek gátlástalanabbak, s ezért gyakoriak a durva viták, amik abszolút nem méltók a vegnáság szelleméhez, de ettől még vannak. A moderátorok igyekeznek őrizni a békét, de saját tapasztalatból tudom, ez kemény meló. Kisebb, specializáltabb csoportokat is találsz, mint például a Vegán anyukák, a Vegetáriánus kutyák, a Mit ettem ma? vagy a Kedvezményes vegán termékek nevű csoportok. Használd őket, ha információra, tanácsra van szükséged, mert többségében segítőkész emberekből állnak.

Kezdő vegán klub

Ha a fővárosban, vagy annak környékén élsz, gyere el hozzánk a Kezdő vegán klubba, amit jelenleg kéthetente vasárnap esténként tartunk a Vegán Édes Élet cukrászdában. Itt bármilyen kérdést fel lehet tenni és beszélgetni más kezdő és haladó vegánokkal, akiktől tanácsokat, tippeket és nem utolsósorban lelki támogatást kaphatsz.

Ha távolabb élsz, és nem tudsz eljönni, akkor magad is indíthatsz hasonlót! Nem kell különösebben profinak lenni, mi sem tudunk mindenre válaszolni, de minden alkalommal fejlődünk. Ne félj elkezdeni, csak nyerhetsz vele! Mindenkit csak bízhatni tudok, hogy kezdjen a saját városában vegán filmklubot, pikniket, ételkóstolót szervezni, ahol szeretettel lát minden érdeklődőt. Ha segítségre van szükséged, a Vegán Állatvédelem Egyesület email címére vagy Fb oldalának írva fel tudod velünk venni a kapcsolatot! Szívesen megyünk bárhova előadást tartani, küldünk filmeket, szórólapot és segítünk reklámozni az eseményedet.

Éttermek, bioboltok

A legtöbb vegán vagy vegetáriánus étteremben elkötelezett emberek dolgoznak, akik lehet, hogy nagyon szívesen adnak tanácsot konyhai kérdésekben, ha veszed a bátorságot és tanácsot kérsz! Bioboltokban is nagyon sok jól tájékozott eladó van, aki szívesen mesél a termékeiről és a felhasználásukról.

Vegán és vegánbarát orvosok

dr Tamasi József (tamasidr.hu)

dr Gyöngyösi Ildikó (tesz.co.hu)

Napfényes Gyógyközpont (napfényesgyogykozpont.hu)

dr Veress Zsolt (Balatonfenyves egyik háziorvosa)
 dr Hargitai Réka (Gazdagrét egyik háziorvosa)

5. Bevásárlás

Sokan élnek abban a tévhitben, hogy vegánnak lenni drága dolog. A valóság az, hogy lehet ezt sok pénzből és kevés pénzből is csinálni. Egy egyszerű alapanyagokból dolgozó, főként otthon főző vegán olcsóbban jön ki, mint egy vegyes táplálkozású, vagy vegetáriánus, hiszen a hús, a tejtermék, a tojás kifejezetten drágák ahhoz képest, amennyi tápanyag van bennük. Ha nem otthon eszel, hanem kész ételeket veszel, rendelsz, vagy étterembe jársz, akkor természetesen drágább, illetve akkor is, ha igyekszel bio termékeket venni. Sem az éttermezés, sem a biotermékek vásárlása nem öncélú kényeztetés, mert az első esetben a vegán vállalkozásokat támogatod, erősíted, a második esetben pedig nem elhanyagolható annak mértéke, amennyivel a mezőgazdaság környezeti terhelését csökkented. Ha van ezekre anyagi kereted, akkor úgy gondolom, mindkettő jó döntés. De egyik sem feltétele a vegánságnak. Nem kell sok pénz ahhoz, hogy valaki vegán legyen. Az elején, amikor még próbálgatod az újdonságokat, átmenetileg megemelkednek a kiadásaid, de hamar belejössz, mit-hol szerezz be és végül Te is azt fogod tapasztalni, amit mindenki: vegánnak lenni egyszerűbb, kényelmesebb, olcsóbb.

Nagyobb piacokon kimérve árulják, sokáig eláll és jó, ha van otthon:

- csicserei borsó
- vöröslencse
- lencse
- sárgaborsó
- napraforgó mag
- kesudió
- datolya
- köles
- bulgur
- kuskusz
- zabpehely
- lenmag
- szezámmag
- mandula

Normál élelmiszerüzletekben is kapható:

- növényi tejek
- tofu
- durum tészta
- bab, borsó, lencse, sárgaborsó
- fagyasztott zöldségek, gyümölcsök

- barnarizs

Bioboltokban kapható:

- speciális lisztek
- sörélesztő
- fekete só (tojás helyettesítésekor kellhet)
- búzasikér (szejtán készítéshez)
- növényi sajtok
- növényi pástétomok, szendvicsskrémek
- biomargarin
- növényi kolbász
- növényi virsli
- szejtán
- B12, D vitamin (kérdezz rá, vagy ellenőrzid a dobozt, mert nem mindegyik vegán, sajnos!)
- vegán könyvek

Webáruházakból rendelhető:

- B12 vitamin
- D vitamin
- vegán könyvek
- növényi felvágottak, húspótlók
- növényi sajtok
- tojáspótlók
- vegán csokik

Bio Piac Budapesten:

Szombatonként a Mom Park mellett reggeltől koradélutánig a termelőktől vásárolhatsz bio zöldségeket, gyümölcsöket és egyéb biotermékeket. Nem minden olcsó, de a rukkola például olcsóbb itt kimérve, mint a bolti csomagolt, és természetesen egészen biztos, hogy tápanyagban is gazdagabb. A piacra sajnos kutyát nem engednek be és sok állati eredetű terméket is árulnak.

A Facebookon megtalálható legnagyobb magyar nyelvű vegán csoportban, a „Vegan in Hungary” csoportban a tagok közös erővel összeállítottak és azóta is folyamatosan frissítenek egy listát a kereskedelemben kapható vegán termékekről, melyek közül sokról nem is gondolná az ember, hogy vegán, s mégis. Érdeemes megnézni a csoportban a listát, ha érdekel, melyik fajta péksüti, szaloncukor, konzerves vagy fagyasztott félkész étel, sós vagy édes csomagolt sütemény nem tartalmaz állati eredetű alapanyagot!

6. Étteremben

Ha nincs a közelben vegán étterem, vagy társaid nem akarnak oda menni, semmi vész, egy átlagos étteremben is meg lehet oldani a vegán étkezést. Tény, hogy a konyhai eszközök, amikkel az ételed készül, egészen biztos, hogy előtte és utána is állati tetemekkel dolgoztak, ezen sajnos nem nagyon tudunk változtatni sem étteremben, sem vendégségben. Egyéni érzékenység függvénye, hol húzzuk meg a határt.

Nagyon fontos, hogy rendeléskor egyértelműen kommunikáljunk. Ne gondoljuk, hogy ismerik a vegán szót. Amint kimondjuk, magyarázzuk is el, mert anélkül sajnos majdnem biztos, hogy „vegán”-nak hallanak. Ezután pedig már hoznák is a rántott sajtot vagy rántott gombát neked. Tehát: *„vegán vagyok, vagyis nem csak húst nem eszem, de tojást, mézet, tejterméket sem, utóbbiba beletartozik nem csak a tej, de a vaj, a sajt, a túró, a tejföl, a tejszín is”*. Érdeemes megkérdezni, van-e esetleg növényi tejük? Hátha van és tudják azzal készíteni például valamelyik krémlevesüket. Ha van vegetáriánus táljuk, azt is tudod tejtermék és tojás nélkül kérni, bár ha főleg rántott dolgokból áll, akkor nem sok marad. Sok helyen azonban grill zöldségekkel, változatos növényi körettel és salátával örvendeztetnek meg. Ha a pizza tésztájukban nem használnak vajat, tejet, akkor kérhetünk pizzát sajt nélkül, bőséges zöldségfeltéttel, paradicsomszósszal. Nem éppen fényűző, de mindig működő és egyszerű opció a köret plusz köret és némi saláta. Például krumpli, rizs és saláta. A zöldséglevesek között is találhatunk magunknak valót. Sok helyen opció a grillezett zöldség, amit nagyon finomra tudnak fűszerezni. Desszertek között esetleg vegán lehet a gesztenye püré tejszínhab nélkül, illetve az olyan fagyalt, amiben nem használtak tejterméket. Az ilyen márkák listáját megtalálod fentebb a véletlenül vegán termékek között.

Ne féljünk rákérdezni az összetevőkre! Lehet, hogy csodabogárnak néznek, de gondoljunk arra, hogy minden alkalommal törjük az utat a többi vegán számára, minden ilyen „problémázással” új tapasztalatot jelentünk az éttermeknek, és minden új odatévedő vegánnak egy picivel könnyebb dolga lesz. Minél több ilyen helyzettel találja magát szemben egy étterem, annál nagyobb igényt érez, és annál jobban felkészül majd. Ne feledjük, bármit is gondoljon bárki, nem csodabogarak vagyunk, hanem egy világmozgalom korai képviselői. Fontos szó itt a „képviselő”! Ahogy kommunikálunk, az abban a helyzetben nem csak minket minősít, hanem az egész vegán mozgalmat. Pont az a szép ebben a mozgalomban, hogy nap mint nap formáljuk a világot, nap mint nap egy picit változtatunk rajta! Egy étterembe beülve bizony rajtunk is múlik, hogy alakul a vegánság megítélése. Ezért ebben a helyzetben is alapelvünk, hogy nem ítélkezünk, nem nézünk le másokat, hanem információt és támogatást adunk. Még egyszer tehát a lehetőségeink:

- · zöldséglevesek, ha nincs bennük galuska vagy sűrítésnek tejtermék
- · köretek
- · gombapörkölt
- · pizza sajt nélkül
- · saláta öntet nélkül, vagy olajos, ecetes öntettel
- · grillezett vagy párolt zöldségek
- · krémlevesek növényi tejjel készítve
- · gesztenye püré tejszínhab nélkül
- · fagyalt, ha nem tartalmaz tejterméket

7. Nyaraláson

Sok vegán ismerősömet kérdeztem, mire kell vegánként figyelni utazásnál, mivel magam a kutyáim miatt ritkán utazom, de nem sok dolgot mondtak. Általában a sátrazást vagy az apartmant preferálták, ahol az ember maga főz és vásárol. Ha szállodát választasz, akkor ugyanúgy tudsz eljárni, ahogyan az éttermek esetében. Amikor szállást foglalsz, mindenképpen jelezd, hogy vegán vagy, és magyarázd is el, hogy ez pontosan mit jelent. Amikor repülőjegyet foglalsz, rákérdeznek és be tudod jelölni, hogy vegán étrenden vagy. Amikor számodra ismeretlen helyre mész, mindenképp hasznos, ha előre megtervezed, hol találsz majd harapnivalót. A Happy Cow nevű angol nyelvű oldal szakosodott arra, hogy világszerte feltérképezze, milyen vegán vagy vegetáriánus éttermek vannak egy adott országban, városban (happycow.net).

Ezen kívül természetesen ne vegyél igénybe állatokat használó szórakoztató szolgáltatást, mint amilyen például a kutyaszán, az elefántlovaglás, a tevelelés, az állatkert, vagy a delfinárium.

8. Vendégségben

Kínos lehet, ha készülnek ránk, és mi elutasítjuk, amivel kínálnak. Ezt megelőzendő legjobb, ha előre elmondjuk házigazdának, hogy vegánok vagyunk és hogy mit nem eszünk. A házigazdák általában igyekeznek a kedvünkre tenni, segítsünk nekik ebben!

Kommunikáljunk őszintén és egyértelműen. Ha olyan a hely, felajánlhatjuk, hogy viszünk magunknak ételt, ebben az esetben igyekezzünk olyan sokat vinni, hogy mások is meg tudják kóstolni.

A nehezebb része a dolognak, ha egy baráti társaságban látván, hogy nem eszed azt, amit a többiek, elkezdenek kérdezgetni és esetleg te vagy az egyetlen vegán egy tucat vegyestáplálkozású között, akik kérdésekkel bombáznak, esetleg a te károdra tréfálkoznak. Erről fentebb a konfliktusok barátokkal és kollégákkal c. fejezetekben már olvashattál.

9. Alkoholos italok

Azok számára, akik elsősorban spirituális okokból lesznek vegánok, az alkohol kérdése nem kérdés. Nem szeretném, ha megbántaná őket ez a fejezet. Tisztelem, hogy nem fogyasztanak alkoholt és remélem, ők is el tudják fogadni, hogy mások viszont nem szeretnék erről lemondani.

Nem minden ital nevezhető vegánnak. Alapanyagaiban ugyan növényi eredetűek, kivéve a mézes söröket és tojásos vagy tejszínes likőröket, viszont a készítés során gyakran olyan állati eredetű anyagokon szűrik át, mint például csontpor, tojásfehérje, kazein, halakból és sertés húsból kivont anyagok vagy összedarált rovarok. Ha olvasol angolul, akkor a mindig naprakész listát a barnivore.com oldalon megtalálod, további sok hasznos vegán italos infóval együtt. Ha pedig nem olvasol angolul, akkor az itthon kapható vegán márkák listáját

a Facebook Vegan in Hungary csoportjában megtalálod. Egy rövidített lista csak az ismertebb márkákkal, amolyan túlélő-készlet formájában:

Borok között vegán például:

- Anna Borház
- Birkás Bor- és Pálinkaház
- Hilltop Borok
- Juhász Testvérek
- Mádi Borház Manufaktúra

Sörök között vegán például:

- Amstel
- Arany Ászok
- Corona
- Heineken
- Soproni
- Stella

Rövid italok között vegán például:

- Absolute Vodka
- Cinzano
- Finlandia
- Jägermeister
- Royal Vodka

10. Szórakozás, hobbik, játékok vegán szemmel

Semmi olyan, ahol állatokat tartanak fogva és használnak, nem minősül vegánnak és érvényes rá a fogyasztói bojkott elve: nem támogatjuk, mert nem értünk vele egyet. Ide tartozik:

- · állatkert
- · állatokat használó cirkusz
- · lovaglás
- · horgászat, vadászat
- · állatok vásárlása
- · tevelés, elefántlovaglás
- · állatsimogatók
- · agárverseny
- · kutyaszépségverseny

Mivel ez a könyv nem a „miért”-ről, hanem a „hogyan”-ról szól, nem fűzök a listához magyarázatot. Ha nem egyértelmű számodra, miért nem támogatjuk vegánként az alábbiak bármelyikét, akkor megtalálod a választ a veganallatvedelem.hu oldalon illetve a Miért vegán? és az Állatvédők könyve című nyomtatott és pdf formában is elérhető könyvekben.

Alternatívák:

- Állatkert helyett a természetfilmeket ajánlom, illetve a természetjárást.
- Állatmenhelyeken folyamatosan várnak önkéntes segítőköt.
- Cirkuszok között keresd azokat, akik nem használnak állatokat, helyettük artisták, bohócok, bűvészek, zsonglőrök fantasztikus teljesítményein ámulhatnak a gyerekek. Magyarországon még nagy kihívás ilyet találni. Nagyon színvonalas például a Recirquel Újcirkusz Társulat, de nem kifejezetten gyerekeknek szólnak az előadásai, inkább a művészi vonalat képviselik.
- Lovaglás helyett ajánlom, hogy látogass el az Órbottyáni lómenhelyre és kérdezd meg, lehet-e önkénteskedni, segíteni a lovak körül (bottyanequus.com).

Gyerekjátékok vásárlásánál is előfordulhat sajnós, hogy plüss helyett valódi szőrből, például kutya vagy macskaszőrből készült terméket találunk a boltok polcain. Bár az EU-ban tilos, mégis előfordul, hogy bekerül. A haszonállat kategóriába tartozó állatok szőrét, bőrét használni pedig egyáltalán nem is tilos még sajnós.

Sajnos nagyon sok filmforgatáson is használnak állatokat. Nyilvánosságra került például két évvel ezelőtt, hogy a Hobbit filmek készítése során 27 állat halt meg. Vannak vegán ismerőseim, akik ennek alapján is bojkottálnak filmeket. Ugyanakkor vannak filmek, melyeknél a végén kiírják, hogy a forgatás során semmilyen állat nem sérült és ez vagy az állatvédő szervezet ezt ellenőrizte. Ezeknél sem lehetünk igazán nyugodtak, hiszen bármilyen jól bánjanak is egy állattal, az állathasználat mindenképpen állathasználat és a fogva tarás mindenképpen fogva tartás. Inkább a jószándék jele, mint valódi megoldás az ilyen állatvédelmi ellenőrzés. Az a film nevezhető vegánnak, ahol egyáltalán nem használtak állati szereplőket.

Ha a festés a hobbid, ott is oda kell figyelni a vászonnál, az ecseteknél és a festékeknél is. A készen lealapozott vásznakhoz enyvot használnak, amit levágott állatok csontjaiból nyernek. Ha otthon magadnak alapozod a vásznat, használhatsz akril diszperziót, teljesen jók működik, vegán festő ismerősöm ezt használja.

Ecseteknél figyelj, hogy ne disznó, mókus vagy borz szőr legyen, hanem műanyag, vagyis akril ecset. Elképzelhető, hogy a boltban megpróbálnak rábeszélni az állati ecsetre, azt ígérve, hogy az jobb minőségű, hiszen természetes, de ne hidd el. Nem attól lesz profi egy kép, hogy állatszőrből készült az ecset, amivel festették. Egyedül a restaurátoroknál használt aranyozás az, aminél nincs még igazán jó vegán alternatíva a mókusszőr ecsetre. Ami a festékeket illeti, sajnós nem olyan egyértelmű a helyzet. A festék két részből áll: pigmentből és kötőanyagból. A kötőanyagból lehetőség van választani, hogy olyan festéket veszünk-e ahol a kötőanyag kazein vagy tojásfehérje, vagy választjuk a vegán opciókat: növényi olaj vagy akril diszperziók. A pigmenteknél nehéz megmondani, miből állítják elő. A híres elefántcsont fekete már régen nem elefántcsontból készül, az indiai sárgához pedig szerencsére már nem félholtra szomjaztatott mangólevéllel etetett tehenek vizeletét használják, mint egykor. Az akril festékek tartalmazhatnak glicerint, de itt növényi glicerint használnak, az ugyanis ipari mértékben olcsóbban előállítható. Itt a gazdasági érdekek szerencsésen találkoznak az etikával. Az aquarell-festékekben előfordulhat sajna ökörepe, amit a jobb keverhetőség miatt raknak bele. Pajzstetvekkkel és azok tetemeiből állítják elő a

sellak nevű anyagot, ezt sok mindenre használják, így például: aranyozás alá szigetelésnek, hegedűkészítéshez és műkörömépítéshez is.

Hangszerek esetében sajnos használnak állati testrészeket. A zongorabillentyűk jó ideje műanyag borítással készülnek, nem elefántcsontból. A modern ütőhangszerekre szerencsére már nem bőrt tesznek. A vonós hangszereknél azonban a vonószőr lófarokból van. Létezik ugyan szintetikus, de nem elterjedt. Nem adja ugyanazt a hangzást a műanyag, mint a lószőr. A vonókat szintén bőrrrel fedik. A hangszerkészítők viszont enyvet használnak, amit egyelőre nem lehet szintetikus ragasztóval kiváltani, mert nincs más olyan ragasztóanyag, ami ennyire együtt tudna élni a fával. Régi zenében pedig újabban visszatértek a bélhúrokhoz.

A társállatok, főként a kutyák és macskák tartása egy vitatott kérdés vegán körökben. Az állatok ebben a helyzetben is ki vannak nekünk szolgáltatva, ahelyett, hogy szabadok lennének a természetben. Minden gazdi saját felelőssége, hogy hogyan bánik az állattal, aki vele él, hogy mennyire tudja megadni neki, amire szüksége van, hogy mekkora szabadságot tud neki biztosítani és mennyire tudja tiszteletben tartani személyiségi jogait, melyeket a jelenlegi jogalkotás még nem tart számon. Egy valódi vegán világban nem léteznének fogságban tartott kutyák és macskák sem. Mert bármennyire szeretjük őket, mégiscsak helyettük hozunk meg döntéseket az ő életükről. Elméletben tehát ez nem vegán, ugyanakkor ha valaki kifejezetten támadja, elítéli a mentett kutyák és cicák tartását, annak azt szoktam mondani: a 3 velem élő kutya bármelyik nap megtehetné, hogy nem jön velem haza a sétából, hanem kiköltözik az erdőbe és vadászni kezd, ugyanígy a cicám is megtehetné, hogy kiszökik és nem jön haza többé. Mivel ez az utóbbi több, mint 10 évben nem történt meg, azt hiszem, ők valahol mégiscsak megválasztották, hol és kivel akarnak élni. Állatot vásárolni semmiképpen nem vegán, de örökbefogadni, menteni, úgy vélem, igen. Vegánként fontosnak tartom, hogy amennyire csak lehetséges, adjuk meg négylábú társainknak a tiszteletet. Ehhez kapcsolódik, hogy nyakörv helyett hámot használjunk. Manapság túl természetesnek veszik, hogy a kutyákat a nyakuknál fogva rángatjuk, de ha egy picit belegondolunk, ez rettentő brutális dolog. Kutyaiskolából, ha szeretnénk járni, válasszunk olyat, ahol nem a kutyák nyakörvének rángatásával próbálják őket tanítani, hanem pozitív megerősítéssel, vagy tükör módszerrel.

Az ivartalanítás egy komoly etikai dilemma. Több állatok jogaiért felszólaló vegántól hallottam már, hogy csonkításnak nevezi az ivartalanítást és ellenzi. Az érvek világosak és helytállóak.

1 - Vajon emberekkel szemben is alkalmaznád az ivartalanítást akaratuk ellenére? Mondjuk olyan régiókban, ahol a gyerekek éhen halnak.

2 - A probléma gyökere az, hogy az ember megpróbálta uralni a természetet. Nem lehet egy problémát ugyanazzal a hozzáállással megoldani, ami létrehozta. Nem lehet jó vége annak, ha istennek képzeljük magunkat.

Nehéz erről írni, mert értem az érveket és nem tudom őket cáfolni. Nem tudom magasröptű elméletekkel védeni az ivartalanítást. Csak azt tudom, hogy önkénteskedtem olyan menhelyen, ahol 400 kutya élt és halt borzalmas körülmények között. S ilyen helyből nem 10 és nem 20 van az országban, s ahogy keletebbre megyünk, a helyzet csak egyre rosszabb. Ha nem ivartalanítunk, akkor a kutyák és macskák száma csak nő és egyszerűen nincs elég

gazdíjelölt. Heti 2-3 ha kitéved a menhelyre és heti 10-20-100 állat, akit be akarnak hozni és jó ég tudja, végül hova viszik őket, amikor azt a választ kapják, hogy nincs hely.

Az ivartalanítás tagadhatatlanul az állatok megcsonkítása és az se vitás, hogy megint csak erőfőlényünkkel visszaélve istent játszunk. De ha az ember bármiben is több az állatnál, akkor az az intellektusa, Képes jobban átlátni dolgokat és jobb döntést hozni, mint az állatok, akik nem látnak túl az adott helyzeten. Ha az ő érdekükben tesszük, akkor nem csak lehet, de kell is beleavatkoznunk, hiszen - s itt Francione professzort idézem - mi magunk hoztuk létre ezt a helyzetet (a túlszaporulatot).

Sokan hiszik, hogy elég az is, ha nem hagyják az állataikat nemi életet élni. A magam részéről ezt egyrészt nagyobb kínzásnak tartom, mint egy altatásban végzett műtétet, másrésztől 6 évvel ezelőtt hajszaal híján a karjaimban halt meg méhgyulladásban Dodim. Dodi 14 éves lány kutya volt akkor, akit kamaszként nem akartam ivartalaníttatni, mert akkor még én is kegyetlenségnek tartottam. Túlélte, de sosem épült föl teljesen az életmentő műtétből. A méhgyulladás tipikusan azokat a lány kutyákat veszélyezteti, akik nem szültek, de nem lettek ivartalanítva. Azóta minden velem élő állatot elviszek műtetre és még soha egyikük sem hízott el, vagy nem változott meg semmilyen módon a műtét után.

Tény, hogy olyasmit teszünk az állatokkal, amit nem kívánnánk magunknak. De amíg a szaporítók halomra elletik a fajtatiszta kutyákat és az emberek azokat veszik örökbefogadás helyett, addig nem lehet az állatvédőkre mutogatni, akik úgy próbálják megoldani a helyzetet, ahogy tudják. Jelenlegi tudásunk alapján két dolgot tehetünk: ivartalanítunk minden lány és fiú kutyát és cicát, s ezzel egy időben felvilágosítjuk az embereket, hogy az örökbefogadás jobb, mint a vásárlás.

11. Vegán aktivizmus

A szabadidő eltöltésének, szerintem, egyik legélvezetesebb formája. Attól még, hogy kezdő vegán vagy, egészen biztos, hogy van, akiknek már segíteni is tudsz. Lehet sz magányos farkas, vagy csapatjátékos, amelyikben kényelmesebben érzed magad. Egymagad is terjeszthetsz szórólapokat, recepteket, indíthatsz fb, twitter, instagram oldalt, blogot, vlogot, receptblogot, fordíthatsz, feliratozhatsz, honlapot szerkeszthetsz, cikket írhat, videót forgathatsz, előadást tarthatsz, illetve saját közvetlen környezetben beszélhetsz a vegán elvekről, főzhetsz, bevásárolhatsz másoknak, hogy megmutasd, mit mivel lehet helyettesíteni. Ha pedig szeretsz másokkal együtt lenni és közösen tevékenykedni, akkor rengeteg projekt van, amibe be tudsz kapcsolódni, például infostandolás, rendezvényszervezés. A Vegán Állatvédelem Egyesület önkéntes csapatában nagy örömmel látunk olyan lelkes jelentkezőket is, akik még csak 1-2 hónapja lettek vegánok. Egy infóasztalnál például direkte jó, ha az érdeklődőknek lehetősége van beszélgetni olyannal, aki évek óta vegán és ezzel egy időben olyannal is, aki még csak rövid ideje. Más a perspektívánk, s lehet, hogy pont azért, mert még frissebbek az emlékeid vegyes táplálkozású éveidből, jobban tudsz érvelni, megérteni, magyarázni. Nekem például sokszor probléma, hogy olyan régen nem ettem már húst, hogy nem tudnám megmondani, melyik márkájú vegán virsli íze és állaga emlékeztet a leginkább a húsalapú verzióra. Miközben te lehet, hogy erre a kérdésre tudsz felelni!

Szívesen látunk tehát mindenkit, aki az alábbi két alapelvben egyetért velünk:

- az erőszak nem működik, sem fizikai, sem verbális formában
- az állathasználatot nem törvényekkel emberségesebbé tenni, hanem eltörölni kell

Tehát olyan embereket várunk, akik tudnak uralkodni negatív érzéseiken és nem „üvöltik le” a még nem vegánok fejét, valamint nem támogatják a „humánus” állathasználatot sem. Ennyi csupán az elvárás. Akár egyedül, akár másokkal szeretsz dolgozni, mi szívesen látunk! Mindenféle feladatokra keresünk önkénteseket.

Aktivistának lenni buli. Jó együtt lenni olyanokkal, akik értnek téged és egy közös célért dolgozni. Magad döntöd el, mennyi feladatot vállalsz és jó érzés, hogy a többiek számítanak rád, hogy fontos vagy. Jó érzés úgy ülni le este otthon, hogy ma is tettél valamit azért, hogy ez a világ jobb legyen. Bármilyen kicsinek tűnhet is a hozzájárulásod, fontos volt, ahogy minden apró lépés fontos. Különösen imádom azt a gondolatot, amikor egy utcai vagy rendezvényes infostandolás után elmerengünk, vajon ma hány emberben ültettünk el magot, ami hamarosan kicsírázik. Lehet, hogy soha nem fogjuk megtudni, mert nem találkozunk többé azzal az emberrel, aki miattunk vegán lesz és még oly sokaknak fogja tovább adni. Emlékszem, évekkkel ezelőtt, 2011-ben az éves állatok világnapi felvonulásra 100 db vegán szórólappal és vegán feliratokkal felcícomázott kutyámmal mentem. Kiosztottuk a szórólapokat és megadóm túrtuk a megvető kommentárokat egyes felvonulók részéről. Pár hét múlva egy fiatal lány keresett meg az interneten, aki akkor szórólapot kapott tőlünk és még aznap vegetáriánus lett. Évekkel később pedig vegán. Ha csak ez az egyetlen eredménye volt annak a napnak – bár nem hinném – akkor is megérte! Lelkesítő, felpozsztító részt venni a világ megváltoztatásában. Olyan elkeserítő, amikor tudatosul bennünk, milyen sok erőszak és szörnyűség van a világban. Erre a jogos elkeseredésre a jó válasz az, ha teszünk ellene. Emellett a vegán aktivizmus eltereli a figyelmed a saját önös problémáidról, bánatodról. Amíg másokon segítesz, te is jól vagy! S ez nem csak illúzió, valóban jobban leszünk az idő alatt, amíg aktivistáskodunk – noha természetesen megoldást nem jelent személyes problémáinkra, de mindenestre jobb búfelejtő, mint a sör vagy a play station. Mint már írtam, nem minden vegán jófej, nem lesz mindenki szimpatikus, hiszen nagyon sokfélék vagyunk, de pont mivel nagyon sokfélék vagyunk, szinte törvényszerű, hogy találj olyanokat, akikkel más témákban is jól megérted magad. Életre szóló barátokat, sőt, akár szerelmet is találhatsz vegán csapatokban.





IV. A kényelem megőrzése

1. Öltözködés bőr, gyapjú, toll, szőrme, selyem nélkül

Gyakran felmerülő kérdés: biztosan etikusabb-e a műanyag, mint a bőr, gyapjú, toll, szőrme? Hiszen a kőolaj kitermelése, szállítása, feldolgozása és a műanyag gyártás

folyamata hatalmas környezeti terheléssel jár, ami a vadon élő állatok életterét, életét veszi el. Az is tény, hogy a műanyag holmik jelentős része kevésbé tartós, így több hosszú ideig le nem bomló hulladék keletkezik és kerül a természetbe. Mérlegre téve érthető, hogy sokan elbizonytalanodnak. Nem állítom, hogy a szenvedés, amit például a bőripar okoz, nagyobb mint amit a műanyag ipar okoz. Nem is tudnék és nem is szeretnék abban az illúzióban ringatni senkit, hogy van erről hivatalos és tökéletes vegán álláspont. A személyes véleményem a kérdéstről az, hogy semmiféleképpen nem tartom elfogadhatónak azt, hogy állatoktól elvett anyagokat használjunk. Akkor sem, ha erre ma még nem találtuk meg a valóban jó alternatívát. Vegánként inkább választjuk a műanyagot, mint a bőrt, szőrmét, gyapjút, selymet, tollat. Akkor is, ha esetleg kevésbé természetes és emiatt kevésbé egészséges vagy kényelmes viselet.

A cipővásárlásánál hasznos lehet, ha ismerjük a jelzéseket, mindig nézzük meg, mielőtt megvennénk a cipőt!

	BŐR Felsőrész: borjú, marha, kecske (sevro), juh vagy sertés,- sima, préselt, lakk, velúr, illetve nubuk kikészítésű. Talp: marhabőr. Bélés: marha, kecske, juh, sertés színbőr, hasíték vagy velúr.
	BEVONATTAL RENDELKEZŐ KÉSZBŐR Olyan készbőr, melynél a felületi bevonat vastagsága nem haladja meg az összvastagság 1/3-át.
	TERMÉSZETES ÉS SZINTETIKUS TEXTÍLIÁK
	EGYÉB ANYAGOK Műbőr felsőrészanyagok, műbőr bélések, műtalpak.

A nehezebb kérdés inkább az, mit kezdünk azokkal a ruhadarabokkal, amik már megvannak. Kidobni környezetszennyezés. Ha viszont hordjuk, azzal mégis csak azt hirdetjük kimondva kimondatlanul, hogy állatok testrészeit viselni elfogadható. Az elajándékozást ajánlom, amint pénzügyileg meg tudjuk oldani a ruhadarab vegán pótlását. A nem vegán ruhát és cipőt adhatjuk szeretetszolgálatoknak, állatmenhelyeknek, vagy közvetlenül hajléktalanoknak.

2. Sminkek, tisztítószeres, tisztálkodó szerek

Vegánként magától értetődik, hogy nem akarunk olyan terméket venni, aminek előállításakor állatokat használtak fel, akár az alapanyagok gyártásánál, akár a tesztelésnél. A szomorú hír az, hogy minden vegyi anyagot teszteltek már állatokon, mikor forgalomba került. De ennek ellenére nagyon is van értelme következetesen keresni azokat a cégeket

és termékeket, melyek felvállalják és kijelentik, hogy új termékeik kifejlesztésénél nem használnak állatkísérleteket és állati eredetű alapanyagokat. Noha 2013. március 11-én betiltották az EU területén árult kozmetikai termékek és azok összetevőinek állatokon való tesztelését, ha a krémet az EU-n kívül gyártották, akkor sajnos nincs semmilyen garancia arra, hogy nem okoznak miatta szenvedést állatoknak.

Két dologra kell figyelniünk, amikor kozmetikumot, tisztálkodó-, vagy tisztítószeret vásárolunk.

1. Nem tesztelték állatokon – ezt angolul úgy hívják: cruelty free
2. Nem tartalmaz állati eredetű alapanyagot – tehát vegán

A vegán szó valódi értelmében véve csak az lehet vegán, amit nem teszteltek állatokon. Ám a termékeken található minősítések nem ilyen logikusak. Van, ami cruelty free, van ami vegán, tehát összetevőiben teljesen növényi, és van, ami mindkét minősítést megkapta.

Nem lenne szerencsés most egy listát közölnöm a vegán szemmel elfogadhatónak ítélt termékekről vagy márkákról, mert folyamatosan változnak. Aminek van értelme, az az, hogy megismerd azokat az online adatbázisokat, melyeket folyamatosan frissítenek a termékekről és márkákról, valamint az, hogy megtanuld, melyek azok a logók, amiket a termékeken keresned kell. Ha egy cég egyik termékén megtalálod a vegán jelzést, az nem jelenti automatikusan, hogy minden termékük vegán. Nézd meg minden új árucikk megvétele előtt!

Online adatbázisok:

- A Beauty without Bunny szolgáltatásában több különböző kritérium alapján tudsz keresni termékekre és letölthető mobil alkalmazás is.
<http://features.peta.org/cruelty-free-company-search>
- A Leaping Bunny szintén naprakész adatbázissal szolgál és telefonra letölthető alkalmazást is találsz. <http://www.leapingbunny.org/guide/brands>
- A hivatalos Vegan Society adatbázisát itt találod a cégekről:
<http://www.vegansociety.com/search/products>

Két vegán logó, amiben bízhatok:



Három cruelty free logó, amiben bízhatok:



Találkozunk olyan termékekkel is, melyek csomagolásán betűkkel írják ki, hogy nem tesztelték állatokon, vagy hogy 100%-ban növényi összetevőket használnak. Ez azt jelenti, hogy ezek a cégek nem kapták (talán nem is kérték) a hivatalos minősítéseket, de ettől még lehet, hogy igaz, amit írnak, csak garanciát nem vállal rá egy szervezet sem.

Elképzelhető, hogy egy termék akkor is cruelty free vagy vegán, ha nem találsz rajta ilyen logókat. Ezen minősítések nem ingyenesek és vannak cégek, akik még nem jöttek rá ennek marketing erejére, és így nem váltják ki termékeikre, noha megtehetnék. Ha tehát nem látunk vegán logót, akkor érdemes elolvasni az összetevők listáját, amiből kiderül, növényi-e. A glicerin lehet állati és növényi is, ha ezt nem tisztázzák a csomagoláson, akkor sajnos nem lehetsz benne biztos, hogy melyik.

3. Lakberendezés bőr, toll, gyapjú, selyem nélkül

Ez a kérdés meglehetősen egyszerű. Ne vegyél bőrkanapét, bőrszéket és bőrből készült dísz tárgyat. Ne vegyél tollpárnát, tollpaplant. Ne vegyél gyapjú vagy selyem takarót és huzatot. Állati eredetű anyagok nélküli tárgyakat, textíliákat venni nem nagy kihívás, egyszerűen rá kell kérdezni a vásárláskor.

A nehezebb kérdés az, mit tegyél azokkal, amik már a birtokodban vannak. Itt ugyanaz a dilemma merül föl, mint a ruháknál. Elhasználjuk, amíg tönkre nem megy, vagy elajándékozunk, vagy kidobjuk? A vegán fogyasztói bojkott elve szerint az a lényeg, hogy ne vásároljunk. Ha megtartjuk, amíg tönkre nem megy, azzal eszerint már nem ártunk az állatoknak. Személyes véleményem itt is az, mint a bőrcipőnél: érzelmileg taszít és úgy érzem, már azzal is legitimnek fogadom el, ha használom, ezért én minden esetben az elajándékozás mellett döntöttem. A legjobb talán, ha állatmenhelyeknek tudjuk adományozni mindazt, aminek hasznát vehetik. Így amit az állatvilágtól egyszer jogtalanul elvettek, az most valahol mégis visszakerül hozzájuk.

v. Ajánló

Magyar nyelvű könyvek:

- Kína tanulmány (dr Colin Campell):
A legjobb könyv, amit a növényi étrend egészségügyi oldaláról eddig írtak. A doktor úr, akit a Fork over knives filmben és youtube interjúmban már személyesen is láthattunk, 30 éven át kutatta a daganatos betegségek összefüggését a táplálkozással. Terjedelmes, vaskos kötet, nem is éppen olcsó, viszont megtalálható az interneten a letölthető pdf. (Lingva Európa Kft, 2012)
- Mérlegen a vegetarianizmus (Reisinger Orsolya)
Vegetáriánus és vegán kismamák, kisbabák helyes táplálásáról szóló érthető és alapos könyv. Az szerző maga védőnő és vegán is egyben. Egy hazai kutatás eredményeit is ismerteti. Alaposan körbejárja, milyen hiányállapotok merülhetnek fel elméletileg és milyen ételekkel, milyen táplálék kiegészítőkkel lehet ezeket megelőzni. Nagyon praktikus könyv. Nekem rengeteget segített annak idején, amikor vegán lettem, különösen tápanyagtáblázatai miatt. (Oltalom, 2003)
- Hogy legyek vegán 30 nap alatt? (Sarah Taylor)
30 napra, és ezzel 30 lépésre bontja a vegánná válás folyamatát. Ez az a könyv, amiből ennek a könyvnek az ötlete született. Érdekes és sok praktikus tanácsot tartalmaz. Kedves, vidám, szórakoztató könyv. (Bioenergetic, 2011)
- Miért vegán? (Bonifert Anna)
A vegánná válás okait, érveit fejtettem ki, amennyire csak tudtam, tömören. Amolyan egy nap alatt elolvasható és bízom benne, hogy meggyőző összefoglaló. Négy fő fejezete van: környezetvédelmi, egészségügyi, étel-miszer elosztási és természetesen állatvédelmi érvek. (Vegán Állatvédelem Egyesület, 2015)
- Állatvédők könyve (Bonifert Anna)
Az állatok jogairól itt írtam le részletesen az álláspontomat. Sok tanács van benne azoknak, akik kutya-, vagy macskamentésben szeretnének önkénteskedni. Külön fejezet van benne az állatkísérletekről és a szórakoztatóipari állathasználatról és az állatkínzást elkövetők pszichológiai vizsgálatáról és kezeléséről. A vegán fejezetekben rengeteg egyéni történet állatokról, etikai érvek, az állathasználat mikéntje, valamint a vegánná válás folyamata pszichológus szemmel és interjúk vegán gyerekekkel. (Vegán Állatvédelem Egyesület, 2015)
- Békés táplálkozás (Ruediger Dahlke)
Az állati eredetű táplálékok káros hatásairól, lelki folyamatainkról, az állat használat kegyetlen valóságáról és a növényi ételek megelőző és gyógyító erejéről szóló könyv, sok meggyőző hivatkozással. (Bioenergetic, 2012)

- Világbéke étrend (Will Tuttle)
Az állathasználat spirituális okait és következményeit is részletesen kifejti, egyedülálló könyv. 16 nyelvre fordították le és az Amazon egyik bestsellere lett. Tájékozott „öreg” vegánok számára is megdöbbentő újdonságokat tartalmaz. Pdf-ben, epub és prc formátumban ingyenesen letölthető a vilagbeketrend.blogspot.hu oldalról. (magyar kiadás nincs, csak letölthető pdf és epub)
- A tudomány áldozatai (R.D. Ryder)
Átfogó összesítés arról, milyen területeken folynak állatkísérletek és pontosan mik történnek a laborokban. Megrázó, de épp ezért rettenetesen meggyőző könyv. Emellett ebben a könyvben definiálja Ryder a fajzmust, mint a diszkrimináció egy fajtáját. (Európa, 1996)
- 80/10/10 (dr Douglas Graham)
A nyers vegán étrend bibliája. Amit javasol, az radikálisan más, mint egy átlagos étrend. Rendkívül informatív és alapos. Mindenkinek csak ajánlani tudom, akit az egészséges táplálkozás és egészséges életmód érdekel. Az Édesvíz kiadó boltjában kapható. (S. Management Bt, 2006)
- Ne veszítsd el a csontjaidat! (Tóth Gábor)
Egy nagyon intelligens vegán szerző egyik legjobb könyve, amiben érthetően kifejti, miért károsak az állati eredetű élelmiszerek a csontozatra és hogyan őrizzük meg egészségünket növényi ételekkel. (Pilis-Vet Életmód Kiadó, 2010)

Receptes könyvek:

- Gréta konyhája vegán életmód,- és szakácskönyv - Stöhr Gréta (Impresszum Kiadó, 2014)
- Kristóf konyhája: mesés menük nem csak vegánoknak - Steiner Kristóf (Kulcslyuk Kiadó, 2016)
- Legyen néktek eledelül (Oltalom Alapítvány)
- Tél ízei – vegán szakácskönyv (Élj Inkább Alapítvány, 2014)
- Tavasz ízei – vegán szakácskönyv (Élj Inkább Alapítvány, 2014)
- Vegán szakácskönyv -Adele McConelle (Bioenergetic, 2014)
- Legyen vegán! - Aine Calin (Kossuth Kiadó, 2015)
- Vegán helyettesítők – kedvenc ételeink állati eredetű összetevők nélkül – Newman és Steen (Bioenergetic, 2016)
- Egészséges finomságok – Adorján Éva (Libri, 2013)
- Élő ételek könyve – Lénárt Gitta (Bioenergetic, 2014)
- Élő édességek könyve – Lénárt Gitta (Bioenergetic, 2014)
- Szivárvány szakácskönyv – Lénárt Gitta (Bioenergetic, 2015)
- Napeledel – Joan von Roojen (Napeledel Könyvkiadó, 2010)

Az alábbi 3 ajánlás nem teljesen vegán, a recep-tek egy része sajnos mézet tartalmaz:

- Napfényes Receptes füzetek 1.,2., 3. kötet (Napfényes Élet Alapítvány)
- Sütemények hagyományosat egészségesen VIGYÁZZ (Napfényes É. A.)
- Gabonaételek: A Nap ajándékai (N. É. A.)

Magyar nyelvű receptblogok:

- receptekallatbaratoknak.blogspot.com
- steinerkristofreceptjei.blog.hu
- kertkonhya.hu
- veganmuflon.hu
- levaganista.blog.hu
- gretakonyhaja.reblog.hu
- veganetelek.hu
- zoldella.blog.hu
- veganinja/category/receptek
- vegagyerek.hu
- vegankaracsony.hu
- szaffinafuszerkonyhaja.blogspot.com
- veganszepeseg.blogspot.hu
- kicsikokusz.wordpress.hu
- termeszettvarazsa.blogspot.com
- zizikalandjai.com
- veganmano.wordpress.com
- mindenmentes.hu

Angol nyelvű könyvek:

- Why Vegan (Kath Clements)
Ez volt az a könyv, ami engem meggyőzött 5 évvel ezelőtt, hogy vegetáriánusból vegánná váljak. Rövid, de informatív fejezetei bemutatják az állatvédelmi, környezetvédelmi, egészségügyi érveket. Számadatai elavultak, mivel a '90-es években írták, de érvei helytállóak és meggyőzőek. (Kiadta: Heretoc Books, 1995)
- Why we love dogs, eat pigs and wear cows (Melanie Joy)
Melanie Joy egy bostoni pszichológus, aki megalkotta a „carnism” kifejezést, ami lényegében a veganizmus ellentéte. Azt vizsgálja, hogyan lehetséges, hogy egyes állatokat családtagnak tekintünk, míg másokat tárgynak, élelmiszernek. Nagyon izgalmas, informatív és az állathasználó iparágak működésébe is nagy belátást enged. (Kiadta: Conary Press, 2010)
- Vegan is love (Ruby Roth)
Gyerekeknek szóló képeskönyv, melynek szerzője rendszeresen jár amerikai ovikba gyerekeknek tartani állatvédelmi vegán foglalkozásokat. (Kiadta: North Atlantic Books, 2011)

- Vegan Freak (Bob Torres & Jenna Torres)
Szórakoztató és informatív útmutató, hogyan élj vegánként egy nem vegán világban. A szerzők etikai vegánok, állatbarátok és elkötelezett vegán aktivisták. Írnak arról, hogyan élj nem vegánok között békében, milyen irányzatai vannak a veganizmusnak, mit mivel helyettesíts és hasonló fontos kérdésekről. (Kiadta: PM Press, 2012)
- Animals as Persons (Gary L. Francione)
Francione jogász professzor, az állatok jogainak szószólója, sok örökbefogadott állat gazdája és vegán aktivista. Nehéz olvasmány minden könyve, de nagyon precíz és számomra pótolhatatlan teoretikus háttérrel jelent.
- Feeding your vegan infant with confidence (Sandra Hood)
Rövid, praktikus, érthető könyv az egészséges táplálkozásról a fogantatástól ovis korig. Sandra Hood szerepel a Making the connections című dokumentumfilmben, ő a dietetikus, aki az egészséges táplálkozásról nyilatkozik. Pdf formában letölthető a Vegan in Hungary csoportban. (Kiadta: Vegan Society, 2005)
- Becoming vegan (Vesanto Melina és Brenda Davis)
Két amerikai vegán dietetikus hölgy írta ezt a hihetetlenül informatív könyvet, ami a vegán táplálkozást tápanyag-szempontról elemzi. Hasznos és megnyugtató könyv. Külön fejezetet szentel a fehérjéknek, az ásványi anyagoknak, vegán kismamáknak, vegán sportolóknak, fogyókúrázóknak, s mindenhol tele táblázatokkal, precíz adatokkal és megbízható hivatkozásokkal. (Kiadta: Book Publishing Co., 2000)
- Preventing degenerative diseases (Don Bennett)
Don Bennett számomra a leghitelesebb egészséges életmód szakértő. Negyven éve nyersvegán és számos könyv és előadás szerzője. Élelátása, józan logikája és humora könyvein keresztül is átjön. (Kiadta: KayLastima Publishing, 2006)
- The simple little vegan dog book (M. A. Rivera)
Receptes könyv vegán gazdik vegán kutyái részére. (Kiadta: Book Publishing Co., 2009)

Filmek, interjúk, előadások angolul, magyar felirattal

- Earthlings (magyarul: Földlakók)
Díjnyertes dokumentumfilm az állathasználatról. Négy fő része van: társállatok, élelmiszeripar, szőrmeipar és állatkísérletek. Moby írta a zenéjét és Joaquin Phoenix vállalta a narrátor szerepét. Mindketten vegánok természetesen. A film rengeteg embert tett már vegetáriánussá vagy vegánná. Sokan – magam is ide tartozom – nem tudják megnézni erőszakos képsorai miatt. Youtube-on magyar felirattal is fent van. (isawearthlings.com)

- The Cove (Az öböl)
Végtelenül megható és szomorú díjnyertes dokumentumfilm a japán delfinmészárlásról, ami nélkül a delfináriumok nem tudnának létezni. A film üzenete: ne támogasd a delfinek fogságban tartását semmilyen szinten és formában. Magyar felirattal is megtalálható az interneten.
- Live and let live
Német dokumentumfilm a vegánság etikai és egészségügyi oldaláról, magam írtam hozzá a magyar feliratokat. Remek film, mert rövid interjúkból áll, amihez az alkotók megkerestek mindenkit, aki csak érdekes lehet ebben a témában. Megszólalnak állatmentő aktivisták, élsportolók, edzők, orvosok, dietetikusok, jogász, filozófusok, pszichológus, étteremvezetők, szakácsok, vegán aktivisták családja, gazdálkodók és állatmenhely vezetők. A dvd az alkotóktól megrendelhető. Erőszakos képsorokat nem tartalmaz. Meggyőző, de szelíd film.
- Cowspiracy
Az állathasználó iparág elképesztő mértékű környezetszennyezéséről szóló amerikai dokumentum film. Két fiatal környezetvédő aktivista készítette. Hatásos, precíz, meggyőző. Profi munka. Magyar felirat készülében.
- Making the connection
A Live and let live-hez hasonlóan rövid interjúkból felépülő dokumentum film, amit a brit Vegan Society készített. Megszólal benne egy vegán étterem vezetője, egy vegán maratonista, egy dietetikus, egy anyuka, egy környezetvédelmi szakember, egy vegán farm vezetője, végül pedig vegán állatvédő aktivisták. A film végén van 1-2 másodpercnyi erőszakos képsor, de összességében nagyon pozitív hangulatú, lelkesítő 35 perces film. Magam írtam hozzá a magyar feliratot, youtube-on egészben és részenként is megtalálható.
- The Meatrix
Rajzfilmes formában mutatja be a nagyipari állattartást, a Mátrix film történetét ülteti át állathasználatra. Neo helyett egy malac ébredhet rá a valóságra. Felnőttek és gyerekek számára is fogyasztható, érthető.
- Forks over knives
A növényi étrend egészségügyi előnyeiről és terápiás kapacitásáról szóló amerikai dokumentumfilm, mely alapvetően dr Colin Campbell és dr Caldwell Esselstyn kutatási eredményeire és szereplésére épül. Esettanulmányokkal, praktikus információkkal dúsítva. Jogtisztán nincs fent a neten, de meg lehet találni. Magyar felirat van hozzá, erőszakos képsorokat nem tartalmaz.
- Gary Yourofsky: A legjobb beszéd, amit valaha hallottál
Yourofsky egy állatvédő aktivista, akit számos államból és országból utasítottak már ki gazdasági érdekeket sértő állatvédelmi akciói miatt. Ezek után rengeteg egyetemen és főiskolán tartott vegán előadásokat, ennek felvétele ez a beszéd. A legtöbb vegán, akit ismerek, ettől az egy órás videótól lett vegán. Állatvédelmi és egészségügyi érvek meggyőző, és lebilincselő folyama. Lehengerlően jó előadás. Erőszakos képsorok egy rövid

részben vannak, előtte bejelenti. Youtube-on fent van magyar felirattal. Külön videó az előadás utáni kérdés-felelek rész.

- Az igazi mátrix - 101 ok, hogy a piros tablettát válaszd
A kaliforniai állatjogi egyesület egyik aktivistája, James Wildman, tart egy nagyon szuper 1 órás előadást, melyben a vegán életmód etikai és egészségügyi érveit vázolja fel. Vicces, intelligens és profi előadás. Szerintem ez a legjobb, ami csak van ebben a műfajban. Van benne egy rövid rész, amiben erőszakos képsorokkal mutatja meg az állathasználat véres valóságát, de szól előtte. Magyar felirattal fent van a youtube-on.
- Melanie Joy: Beyond carnims (TED x speech)
Szuper kis videó egy állatvédő vegán pszichológusnőtől, aki megpróbálja megmagyarázni, miért tűnik az emberek számára normálisnak a húsevés és hogyan ébredünk fel ebből. Magyar felirat készülóban.
- dr Neal Barnard: A cukorbetegség visszafordítható (TED x beszéd)
Az alacsony zsírtartalmú vegán étrend híres szószólója, elismert orvos, aki arról beszél, hogy a kettes típusú diabétesz gyógyszerek nélkül, egyszerűen az étrendünk megváltoztatásával helyrehozható. Meggyőző, intelligens.
- dr Caldwell Esselstyn: Az érlemeszesedés gyógyítható (TED x beszéd)
Több mint fél évszázad orvosi tapasztalataira alapozva a doktor úr azt fejti ki, hogy az érlemeszesedés vezető oka a helytelen táplálkozás és a növényi étrend nem csak megelőzi, de drámaian vissza tudja fordítani ezt a folyamatot.
- Philip Wollen: Az állatoknak le kell kerülnie az étlapról
2012-ben elhangzott megható és rendkívül erőteljes beszéd az állatok felszabadításáért. Nincsenek erőszakos képsorok, mégis: zsebkendőt elő!
- I'm vegan videók
Rövid bemutatkozók vegánoktól, amiben hétköznapi emberek mesélik el, miért lettek vegánok és mit jelent ez az életükben. Szórakoztató és színvonalasan összerakott 5-6 perces kis filmek. Az egyetlen, ami hosszabb, az Gary L. Francione-val készült interjú, amiben nem csak a saját vegánná válását meséli el, hanem szépen összegzi saját álláspontját az állatjogi és az állatjóléti aktivizmusról, utóbbit nem csupán haszontalannak, de egyenesen károsnak tartja.

Magyar nyelvű videók

- Az alacsony zsírtartalmú, nyers vegán étrend és a fizikai teljesítmény (Lugosi Dóra)
A 2013-as Vegetáriánus Fesztiválon elhangzott előadás, mely sokak életét változtatta meg. Egy jó barátom éppen ennek hatására lett vegyes táplálkozásából másnapra nyersvegán.

Lugosi Dóra sok-sok éve éli, amiről beszél, intelligens, jól tájékozott, szimpatikus előadó, aki egyébként személyi edzőként dolgozik.

- Világvége vagy világbéke? A tényérodon dől el! (Lehel Csaba)
William Tuttle „Világbéke étrend” című könyvének lényegét meséli el a könyvet fordító sok éve vegán előadó. Megdöbbentő spirituális gondolatok és összefüggések, amik még tájékozott, „öreg” vegánok számára is újak lehetnek.
- Felzabáljuk a bolygónkat? (Bonifert Anna)
A Budapesten népszerű Vírus Esten 2014 őszén elhangzott 30 perces előadásom az állathasználó iparág környezetterheléséről és az élelmiszerelosztási igazságtalanságairól, valamint egy picit az állatok jogairól.
- A vegán életmód és az állatok tisztelete (Bonifert Anna)
A Vegetáriánus Fesztiválon 2013-ban, majd a Tavaszi Vegán Fesztiválon 2015-ben elhangzott előadásom.. Főként a vegán életmód állatvédelmi érveit tartalmazza erőszakos képsorok nélkül magyar nyelven. Bánom már, hogy annak idején még a fehérje-komplettálás elvét hirdetem.

Éttermek Budapesten

Amikor 5 évvel ezelőtt vegán lettem, még nem volt más vegán hely, mint a Napfényes és az Édeni, illetve a vegetáriánus Hummusz bárok. Hatalmas a fejlődés azóta. Gomba módra szaporodnak az éttermek, a receptblogok, a bioboltok. Tökéletes időpont ez arra, hogy vegánok legyünk, most kezdődik az a hatalmas fellendülés és világszintű felébredés, aminek részesei, korai úttörői lehetünk! Élvezzük ki!

- Napfényes Étterem:
Mind a régi helyen (Rózsa utca), mind az új helyen (Ferenciek tere) elegáns környezetben élvezhetjük a hagyományos magyaros ízeket, süteményeket valamint az igazán jó olaszos pizzákat. Alkalmas arra, hogy nem vegán barátainknak megmutassuk, semmiről nem kell lemondani attól még, hogy valaki vegán lesz. (napfenyesetterem.hu)
- Kozmosz Vegán Étterem:
Kedves barátaim nyitották, egy anya-lánya páros, akik mindig a legfinomabb sütitket hozták a vegán piknikekre. Házas, de egészséges ételeket kínálnak, híresen finom a vegan hamburgerük, nekem szívem csücske a lasagne és jó hír, hogy több glutén mentes opciót is kínálnak. Az Okotogontól pár perc sétára. Egyszerre családias és elegáns. Gyakran náluk tartunk filmklubot és náluk van kihelyezve egyesületi adománygyűjtő dobozunk is. A barátságos olvasó sarokban rengeteg környezetvédelmi és állatvédelmi könyv megtalálható és helyben olvasható. (vegankozmosz.hu)

- Istvánffi Veggie Burger
Igazi vegán gyorskajás hely, többféle hamburgerrel, sült krumplival, szószokkal. Félelmetesen hasonlít a régi megszokott mekis ízekre, csak jobb. Kolossy tér mellett. (istvanffi.hu)
- Elixír:
Glutén mentes, ízletes vegán fogások kifőzdéje és kerékpáros házhozszállítása a belvárosban, valódi etikai vegán hely profi vegán szakáccsal. (elixirbudapest.hu)
- Vega City:
Modern, fiatalos, relatíve nagy hely az Astoria és a Kálvin tér között, ahol minden vegán jól lakhat, ízletes és széles a választék. (vegacity.hu)
- Napos Oldal
Barátságos, különlegesen kellemes hely, igazi felüdülés a belváros szívében, az Oktogontól nem messze, s egyben széles választékot kínáló biobolt is. Sajnos tejterméket is tartanak, de a napi menü mindig vegán és a termékek és ételek többsége is. Sütemények, szendvicsek, isteni rántott szejtán és nyers édességek is kaphatóak. Tortarendelést felvesznek. (naposoldal.hu)
- Atma Center
Jógaközpont, bolt és vegetáriánus étkezde sok vegán opcióval a Kálvin térnél. (atmacenter.hu)
- Vegan Love
Hamburgerező, vegán streetfood, trendi frissen nyílt, de máris nagyon népszerű, menő hely a Bartók Béla úton! (veganlove.hu)
- Mennyország Szíve
Egy Malajziából jött vegán aktivista hölgy nyitotta, aki az idej palacsinta bajnokságunkon bizonyította, hogy igazi konyhaművész. Nagyon nagy szíve van és lelkesen terjeszti a vegán életmódot. Még nem voltam a boltban, de remélem, jó. Fb oldala van csak, címe: VII. kerület, Nefelejcs utca 3., a Keletinél.
- Tik Tak Hummus
Igazi frissen készült falafel, a város egyik legjobb vegán helye, barátságos, kellemes kuckó az Oktogon közelében. Fb-on megtalálod, illetve Kertész utca 39.
- CsendesM
Új vegán hely a Kálvin tér mellett. Nem jártam még náluk, de sokan dicsérik. (csendes.es)
- 96 Zen Étterem
Trendi étterem a Kálvin térnél, nem jártam még náluk, de sokan dicsérik. (96zenveganrestaurant.com)
- Nice Rice:

Makrobiotikus, bio vegán étkezde a Ráday utcában (nicerice.hu)

- Veggie Nyers Vegán Bisztró
Kossuth tér mellett, Garibaldi utcában. (veggiebisztró.hu)
- Govinda:
Vegetáriánus étterem sok vegán opcióval. (govinda.hu)
- Vega-Ráma
Megtalálhatóak Fb-on ezen a néven. Sajnos még nem voltam náluk. Cím: XI. kerület Szabolcsa M. u. 3.
- Hummus Bar
A belvárosban több helyen is van üzletük, nagyon jó a falafel és az öntet is vegán rajta, de sajnos egyik hely sem vegán, van ahol tejtermék, van ahol hús is van. Óvatosan a rendelésnél! (hummusbar.hu)

Cukrászdák Budapesten:

- Édes Élet
Az egyik kedvenc helyem. A Vígszínház mögött található a Pannónia utcában. Kutyabarát hely és rendszeres vendégül látója a Kezdő Vegán Klubunknak és a Pénteki Vegán Sütőzésnek. A tulaj elkötelezett vegán állatbarát. A sütik gluténmentesek és cukor helyett xilitet használnak. (Vigyázz, kutyának ne adj xilitet, mert árthat neki!) Tortarendelést felvesznek.
- Napsolya Nassolda
Fantasztikusan finom nyers „sütemények”, nyers magtejes kávék, kelchips és egyéb nyers finomságok lelőhelye. A Deák tértől nem messze található. Csinos, trendi, de határozottan környezettudatos hely. Minőségi alapanyagokból dolgoznak. Egyetlen hibájuk, hogy vannak még mézes sütik, de bízom benne, hogy egyszer ez is megváltozik. A hely és a tulajok is nagyon barátságosak és kutyabarátok! Ritkán jártam náluk úgy, hogy ne találkozzak legalább egy elragadó kutyával a boltban. (napsolya.hu)
- Napfényes Cukrászat (mézre kérdezz rá, mikor választasz!)
A Napfényes étterem párja. Kicsit eldugott helyen van, az Árpád híd budai hídfőjétől nem messze. Hagyományos ízekkel várnak, tökéletesen bizonyítják, hogy semmi szükség állati eredetű alapanyagokra a cukrászatban. Tortarendelést felvesznek. (napfenyescukraszat.hu)
- Hideg Nyalat
Minőségi, kézműves vegán fagyaltok, joghurtok, sütemények. (hidegnyalat.hu)

Éttermek vidéken

- Szeged: Green Fusion (Vitéz utca 3.)
- Szeged: Manna étterem (Kígyó utca 4.)
- Szeged: Élet Étterme (Jókai utca 7-9.)
- Szeged: Gasztróház Vegetáriánus Étterem (Szent Mihály utca 1.)
- Siófok: Palánta Zöld Ételbár (Főtér 10.)
- Keszthely: Oázis Étterem (Rákóczi tér 3.)
- Pécs: Natur Ételbár (Hunyadi János u. 20.)
- Eger: Govinda Vegetáriánus Étterem (govidnaeger.hu)
- Eger: Különjártat nyers és vegán bisztró (Eszterházy tér 8.)
- Debrecen: Govinda Vegetáriánus Étterem (govindadebrecen.hu)
- Debrecen: Kis Padlizsán (Pesti utca)
- Győr: Cafe Guru (cafe guru.hu, Kisfaludy utca 39.)
- Győr: Vegabona Büfé (Árpád út 26.)
- Győr: Vital Cafe és Bistro (Eszperantó utca 12, Schlichter Üzlethát épületében)
- Békéscsaba: Zöld Bambusz Étterem és Vegán Sziget (Andrássy utca 51.)
- Kecskemét: Dharma Indiai Vegetáriánus Étterem (Mária utca 2.)

Ételrendelési lehetőségek:

Nem mindegyik vegán cég, egy része vegetáriánus, de könnyen megtalálod minden oldalon a vegán menüket.

- Elixír (elixirbudapest.hu)
- Gréta Tündérműhely (stohrgreta.com vagy veganebed.hu)
- FrissFood: Stóhr Gréta vegán menüje (frissfood.hu)
- Répa Retek (reparetek.hu)
- Jó Falat (jofalat.hu)
- Nyers Étel Akadémia (nyersetelakademia.hu)
- Olive Tree Hummus Express (olivetree.hu)
- VegaFood menük (vegafood.hu)
- Nyers Veggies Büfé (veggiebisztró.hu)
- Vega Futár (vegafutar.hu)
- Vega Life (vegalife.hu)
- Avokádó Étterem (avokadoetterem.hu)
- Totó Konyhája (facebook-on megtalálhatóak)
- Edd Most (eddmmost.hu)
- Nem Süti (nemsuti.hu)
- Hummusz Bár (hummusbar.hu)

Székesfehérváron: vegatogo.hu

Békéscsabán: zoldbambuszetterem.hu

Győr: vegabona.hu

Pizza rendelés: 1pizza.hu oldalon tudod növényi sajttal kérni a pizzádat.

Webáruházak:

- veganwebaruhaz.hu
- v-express.hu
- bijobolt.hu
- zoldbolt.hu
- zoldzug.hu
- vegatar.hu
- veganet.hu
- edenbio.hu

Boltok Budapesten:

- **MediLine**
Nagykereskedés, ahol vásárolhatnak civilek is, hatalmas a a választék, rengeteg féle növényi ételt lehet kapni, például tejek, sajtok, felvágottak vegán verzióit. A XIII. kerületben található. (mediline.hu)
- **Bio Abc**
A belvárosban található alapterületre nem nagy, mégis hatalmas választékkal bíró bolt. A Kálvin tér és az Astoria között félúton. Árai nem a legmagasabbak, nem is a legolcsóbbak. Bio zöldségeket is árulnak, valamint magokat, gabonákat kimérős formában. (bioabc.hu)
- **Herbaház**
Nagy biobolt-jellegű üzlet a 8. kerületben, ahol szintén nagy a választék, sokan dicsérik, magam még nem jártam ott. (herbahaz.hu)
- **Bijó Egészségközpont**
Nagy bio áruház és rendezvényközpont. Róbert Károly krt. 96. az M3-as bevezetőjénél, az Állatkert mögött. (bijobolt.hu)
- **Nektár Biobolt**
Színvonalas üzlet a Ferenc körúton. (nektarbiobolt.hu)
- **Zöld Bolt**
A Déli pályaudvartól nem messze található környezetbarát termékeket árusító üzlet, ahol sok-sok évvel ezelőtt magam is dolgoztam rövidebb ideig. Itt kapott helyet a legelső vegán filmklub 4-5 évvel ezelőtt. Termékeik közül különösen az öko tisztítószereket tudom ajánlani. (zoldbolt.hu)
- **Lush Kozmetikumok**

Jó minőségű, kézzel készített kozmetikumok elragadó boltja, melyek garantáltan állatkísérlet-mentesek és vegánok, kivéve a mézes termékeket. Kutyabarát üzlet, ahol az eladók tudják, mit jelent az, hogy vegán és tudják, mely termékeik felelnek meg nekünk. (lush.hu)

- Napos Oldal
Nagy választékkal büszkélkedő, barátságos biobolt a Nyugati és az Oktogon között, mely egyben étterem is. (naposoldal.hu)

Ezen kívül további bioboltok országos adatbázisa: bioboltok.zoldpok.hu