



Vegán 1x1

Segédanyag kezdőknek,
érdeklődőknek



1.	Fehérje van mindenben!	3
2.	B12-vitamin pótlás	4
3.	Növényi vasforrások	6
4.	Ép testben ép csontok	8
5.	Növényi alapú omega-3 zsírsavak	10
6.	Vegán várandósság	11
7.	Egészséges vegán gyerekek	13
8.	Vegán életmód és sport	15
9.	Szója – egészség számos formában	17
10.	Ne kerüljessük a forró kását – gázok	19
11.	Békében egy nem vegán világgal	21
12.	Gyakran ismételt kérdések, megjegyzések	22
13.	Filmek, interjúk, előadások vegán témában	25
14.	Magyar nyelvű receptblogok	27
15.	Vegán receptes könyvek	27
16.	Ajánlott könyvek – növényi étrend és egészség	28
17.	Vegán étterem kalauzok	29



Vegán Állatvédelem

A vegán életmódról weboldalunkon és Facebook oldalunkon olvashatsz bővebben:

www.veganallatvedelem.hu

www.facebook.com/veganallatvedelem

Az első 10 fejezet a **Challenge 22** szervezet anyagának magyar fordítása.

challenge22.com

Harmadik kiadás, 2022

Közreműködtek:

Bonifert Anna

Dr. Iller Barbara

Beda Szabolcs

Jákli Eszter

Dénesi Zsófia

Kecskeméti Károly

Dúzs Csaba

Tóth Mária

Galgóczi Dóra

Váry Krisztina

Garai Attila

Zabeczinszkij Anna

Grafikai szerkesztés:

Árvai Dóra

YouTube: *Plantifuldora*

A vegán életmódot élők általában rengeteg fehérjét fogyasztanak. Növényi eredetű fehérje legnagyobb mennyiségben a hüvelyesekben (babok, lencse, csicseriborsó, szója stb.) található, de ott rejtőzik szinte minden ételünkben.

Testünk fehérjeszükséglete jóval kisebb, mint azt sokan hiszik: a gyermekeknek napi 20–35 gramm, a tinédzsereknek és felnőtteknek pedig napi 50–70 gramm az ajánlott mennyiség. A többség ennek a kétszeresét fogyasztja el. A szükségletedet nagyon egyszerűen kielégítheted növényi étrenden is, főleg ha minden nap eszel hüvelyeseket. Természetesen a profi sportolóknak ennél nagyobb mennyiségre van szükségük, de megfelelő tervezéssel egyáltalán nem kivitelezhetetlen az elegendő fehérjebevitel.

Mi a helyzet a teljes értékű fehérjéssel? A chicagói Táplálkozási és Dietetikai Akadémia a vegetáriánus és vegán étrendről szóló 2016-os kiadványában leírja, hogy a növényi fehérjével kapcsolatban a „nem teljes értékű” elnevezés félrevezető, mert *„a növényi eredetű fehérjék változatos fogyasztása képes fedezni a szükségletünket az összes nélkülözhetetlen aminosavból, ha elegendő kalóriát viszünk be”*.



AZ EGYSZERŰ ÉS TERMÉSZETES MEGOLDÁS

Valójában az a B12-vitamin, ami manapság a tenyésztett állatok szervezetében megtalálható, nagyrészt táplálékkiegészítőből származik, amit a gazdák adnak be a haszonállatoknak. Az őseink földdel szennyezett ételből és vízből juthattak hozzá ehhez a vitaminhoz, és nem a grill steakből. Manapság szerencsére már megszabadultunk a vérhastól, kolerától és egyéb fertőző betegségektől a legtöbb országban, viszont ezzel elvesztettük a legmegbízhatóbb B12-forrásainkat is.

Fontos hangsúlyozni, hogy ez a vitamin létfontosságú az idegrendszer megfelelő működéséhez, hiánya vérszegénység mellett visszafordíthatatlan ideg- és agykárosodáshoz vezethet. Bár valamennyi B12 előfordul bizonyos növényekben, pl. homoktövisben, tarackbúzában, noriban, chlorellában, **a legmegbízhatóbb B12-forrás a vegánok számára a baktériumtenyészetekben előállított vitamin**. Az interneten keringő pletykákkal ellentétben a B12 nem található meg a spirulinában, az erjesztett ételekben, élesztőben, sem a mosatlan élelmiszerekben. Vannak ugyan B12-vel dúsított vegán élelmiszerek, de ezek önmagukban általában nem fedezik a napi szükségletet, a biztonság kedvéért érdemes ezen felül is szedni a vitamint.

Ezeknek a táplálékkiegészítőknek semmilyen mellékhatásuk nincs. Kutatások többször is rámutattak, hogy azok a vegánok, akik nem szednek B12-vitamint, a hiánybetegséget kockáztatják, míg azok, akik szedik, teljes biztonságban vannak.

B12 VITAMIN KIEGÉSZÍTÉS AZ EGYSZERŰ ÉS TERMÉSZETES MEGOLDÁS

Tudtad, hogy a baktériumok a legtermészetesebb forrásai a B12 vitaminnak? A vegánok ezt étrendkiegészítők segítségével viszik be, amelyeknek az összetevőit ugyanazok a baktériumok állítják elő. Egyetlen állat sem képes előállítani a B12 vitamint.

NÖVÉNYI VASFORRÁSOK

Vegán táplálkozással is nagyon könnyű elegendő mennyiségű vashoz jutnod. Győződj meg róla, hogy a napi étrended tartalmaz hüvelyeseket, teljes értékű gabonaféléket, olajos magokat, dió- és mogyoróféléket. **Most néhány kis trükköt is megismerhetsz, amelyek javítják a vas felszívódását.**

Az általános vélekedéssel ellentétben a növényi táplálékok bőségesen tartalmaznak vasat: a hüvelyesek, a teljes értékű gabonák, az olajos magok és a belőlük készült szendvicsskrémek, a leveles zöldségfélék és egyéb zöldségek mind kiváló vasforrások.

Csak összehasonlításképpen: ahhoz, hogy egy csésze babfélének vagy egy két evőkanál tahininek (szezámagkrém) megfelelő vasmennyiséghez juss, el kellene fogyasztanod 450 gramm (közel fél kiló!) csirkemellet!

A vas hasznosulása több tényezőtől függ. Íme néhány ötlet, hogy milyen módon fokozhatod a vas felszívódását, ha növényi étrendet követsz:

- Áztasd be a babféléket fogyasztás előtt.
- A nyers gyümölcsök és zöldségek javítják a vasfelszívódást, ezért minden étkezésedben szerepeljenek!
- Mivel a koffein csökkenti a vas hasznosulását, a teát vagy kávékat ne étkezések mellé fogyaszd – inkább 30 perccel előtte vagy utána.
- A 20 és 50 év közötti nőknél gyakran előfordul vérszegénység a menstruációs vérveszteség miatt, ezért ha érintett vagy, különösen figyelj oda, hogy étrended növényi vasban gazdag legyen, és kövesd a fent említett tanácsokat is a vas megfelelő hasznosulása érdekében.



ÉP TESTBEN ÉP CSONTOK

A növényi étrend rengeteg kalciumforrást tartalmaz! Megtalálod a tofuban, fehér babban, brokkoliban, mákban, tahiniben és még sok más mindenben. Emellett még több módja létezik, hogy egészségesek legyenek a csontjaid.

Kíváncsi vagy rá? Olvasd el az erre vonatkozó tanácsokat!

ÉP TESTBEN ÉP CSONTOK

Mennyi kalciumra van szükségünk? Ez attól függ, kinek az ajánlását követed. Az általános amerikai irányelvek szerint naponta 1000–1200 mg-ot kellene fogyasztanod, ami hatalmas mennyiség. Nagy-Britanniában ezzel szemben csak 700 mg az ajánlott napi adag. Növényi étrendből ennyihez hozzá is jutsz, főként, ha rendszeresen a tányérodra kerülnek olyan, kalciumban gazdag táplálékok, mint a tofu, a szójatej, a fehérbab, a hántolatlan szezámagból készült tahini, a szejtán, a narancs és a zöld színű zöldségfélék (brokkoli, kelkáposzta, zöldbab), valamint a mák.

Több tanulmány szerint a vegánok kalciumszükséglete mindössze napi 500–600 mg, de még nem áll rendelkezésre elegendő bizonyíték, hogy ennek megfelelően módosítsák a napi bevitelre vonatkozó ajánlásokat.

Az egészséges csontozat másik kulcstényezője a D-vitamin. Ideális esetben a napfény hatására a bőrünkben megtermelődne a szükséges mennyiség, ám a rohanó hétköznapokon a többségünk nem tartózkodik elég hosszú ideig a napon, különösen télen. Ezért szinte minden embert érinthet a D-vitamin-hiány, függetlenül attól, hogy milyen étrendet követ. Érdeemes tehát időnként megnézetned a D-vitamin-szintedet, és ha szükség van rá, táplálékkiegészítővel pótolni a hiányt. Tartsd szem előtt, hogy sok D-vitamin-készítmény nem vegán – tájékozódj hiteles forrásból, mielőtt választanál.

Emellett ne feledd, hogy a rendszeres testedzés a legjobb módja annak, hogy megőrizd csontjaid épségét.

TERMÉSZETES, NÖVÉNYI ALAPÚ OMEGA-3 ZSÍRSAVAK

Az omega-3 zsírsavak hozzájárulnak a szívbetegségek megelőzéséhez, az agy fejlődéséhez és működéséhez, illetve a fertőzések kivédéséhez. Három alapvegyület tartozik ide. Az alfa-linolénsav (ALA) különböző növényi táplálékokban van jelen, és a legkevésbé aktív. Az aktívabb formák, a DHA és az EPA, mélyvízi algákban és az őket elfogyasztó halakban találhatóak meg. A szervezetünk növényi eredetű omega-3 zsírsavakat is fel tud használni az EPA és a DHA előállításához, ehhez azonban koncentrált omega-3 forrásokra van szükség.

A legkoncentráltabb növényi omega-3 források a lenmag és a chiamag, a kendermag, a dió, valamint az alga. Az alga egyúttal kiváló jódforrás is. Emellett a lenmagban, a chiamagban és a kendermagban sok a kalcium és a vas. Mindhármat hozzáadhatjuk salátákhoz, müzlihez vagy turmixokhoz. A chiamagból pudingot is készíthetünk, növényi tej hozzáadásával.

Ha nem fogyasztasz napi rendszerességgel lenmagot, diót vagy chia magot, hogy elegendő rövid láncú omega-3-hoz juss, vagy azok közé tartozol, akiknek a szervezete nem képes ezt megfelelő mértékben hosszú láncú omega-3-má átalakítani (laborvizsgálattal győződhetsz meg erről), az aktuális ajánlások szerint megfontolandó a napi 250 mg szennyeződésmentes – például algából nyert – hosszú szénláncú omega-3 szedése.

TERMÉSZETES, NÖVÉNYI ALAPÚ OMEGA-3 ZSÍRSAVAK

A dió, a lenmag és a chiamag egészséges és megbízható omega-3 források. Salátákhoz, turmixokhoz adhatók, vagy akár pudingként is elkészíthetőek!



Jó hír, hogy a várandósság alatt is ajánlott a vegán életmód! Mint minden várandósság során, néhány fontos szabályt ilyenkor is figyelembe kell venni. Akár most váltasz vegánra, akár eszerint élsz már egy ideje, kérlek, olvasd el a következő információkat.

Igen, a várandósság alatt is lehetséges a vegán életmód. A növényi étrend még előnyökkel is jár, például csökken a terhességi cukorbetegség és a túlzott súlygyarapodás esélye. Ugyanakkor ajánlatos betartani a következő szabályokat.

A drasztikus változtatások kerülendők – így ha korábban az étkezés húson, tojáson és tejterméken alapult, fokozatos átmenetre kell törekedni. A drasztikus változások veszélyeztethetik a magzat fejlődését, akár vetéléshez is vezethetnek. Ennek nem önmagában a növényi étrend az oka, hanem a gyors változtatás: ebben a speciális helyzetben fontos a fokozatosság.

Fehérje. A vegán ételek elegendő fehérjével látnak el a várandósság alatt is, ahogy bármilyen más életszakaszban. Fontos, hogy a várandósság alatt kiemelt figyelmet kapjanak a fehérjében gazdag ételek – mint például a hüvelyesek, a tofu, a szójatej és a szejtán – legalább napi két étkezés során.

Jód. Várandósság és szoptatás alatt magas jódtartalmú étrendre van szükség a magzat megfelelő fejlődése, illetve a pajzsmirigy károsodásának elkerülése érdekében. Fogyasszunk jódban gazdag wakame, kombu vagy kelp algát hetente többször, vagy vigyük be táplálékkiegészítő formájában a szükséges mennyiséget.

Ha nem teljes értékű növényi étrendet követsz, várandósság előtt, illetve alatt szedj folsavat, a második trimesztertől a szülés utáni 6. hétig pedig vasat. Fontos emellett a B12-vitamin napi szedése is a várandósság és a szoptatás teljes időtartama alatt.

A legjobb növényi omega-3 források a lenmag, a chiamag, a dió, a kendermag és az alga. Ha a várandósság alatt biztos szeretnél lenni abban, hogy elegendő omega-3 zsírsav jut a szervezetedbe, alga alapú omega-3 tartalmú táplálékkiegészítőket fogyaszthatsz.

Szükség esetén konzultálj dietetikussal!



A Táplálkozási és Dietetikai Akadémia szerint a kiegyensúlyozott vegán étrend tökéletesen alkalmas a csecsemők és a gyermekek számára: „A megfelelő vegetáriánus, vegán étrend egészséges, táplálkozási szempontból elfogadható, és bizonyos előnyökkel is járhat egyes betegségek megelőzésére és kezelésére. Ez az étrend az életciklus minden szakaszában ajánlható, beleértve a terhességet, a szoptatást, a gyermekkort, a serdülőkort, az idősebb felnőttkort és a sportolás időszakát is.”

Azoknak a gyermekeknek, akik életük korai szakaszában növényi alapú étrendhez szoktak, jó esélyük van arra, hogy felnőttként is egészségesebben táplálkoznak majd. Tapasztalataink szerint azok a gyermekek, akik kezdettől fogva vegánok voltak, általában nyitottabbak az új ízek és az ételek állaga iránt.

Néhány javaslat a gyermekek kiegyensúlyozott vegán étrendjének megvalósításához:

- Előbb add hozzá, majd távolítsd el! Mielőtt eltávolítanád a menüből az állati eredetű termékeket, fokozatosan gazdagítsd azt egészséges növényi alapú ételekkel. Ez a fokozatosság különösen fontos gyermekeknél. Bár időről időre előfordulhat, hogy a gyermek ellenkezik, fontos, hogy türelmes légy, és továbbra is kínálj neki új ételeket – olyanokat is, amelyeket korábban elutasított.



- A hüvelyesek a fehérje, a vas és a cink jelentős forrásai, a növekedés szempontjából létfontosságúak. Ha a gyermek étrendjében ezek ritkán, vagy egyáltalán nem szerepeltek, nagyon fontos, hogy amíg nem szokott hozzájuk, ne távolítsd el a húsokat és az egyéb állati termékeket az étrendjéből. Ha csecsemőről van szó, célszerű a könnyebben megemészthető hüvelyesekkel, például lencsével, tofival, borsóval és munógbabbal indítani, s csak később bevonni az összetettebb hüvelyeseket. Segíthetsz az emésztőrendszerüknek, ha elkészítés előtt aprítod, áztatod a hüvelyeseket, majd teljesen puhára főzöd.

- A kalciumban gazdag tofu, szójatej, nemesített tahini, szejtán, fehérbab, brokkoli, zöldbab és narancs fontos részei a vegán gyermekek étrendjének, miként a felnőttekének is.

- A szójabevitel nem feltétlenül szükséges, de ha a gyermekeid növényi tejet fogyasztanak, akkor a szója a legjobb választás, hiszen sokkal táplálóbb és fehérjedúsabb más, növényi alapú tejeknél. (Ellenőrizd a címkéken az üzletekben.) Fontos: a szójatej NEM helyettesíti az anyatejet vagy a csecsemőtápszert!

- Iktass be a gyerekek napi menüjébe egészséges zsírokat, például dió- és mogyoróféléket, magvakat, tahinit (szezám paszta), avokádót. Ezek különösen fontosak a 6 hónapos és 2 éves kor közötti gyermekeknek, illetve azoknak, akik speciális étrenden vannak. Utóbbiak étrendjéhez sokféleképpen használhatsz fel hüvelyeseket, dióféléket, magvakat és tofut. Próbáld ki a lencse-tahini pástétomokat, a csicseriborsót vagy a lencselisztet különböző sült termékekben, készíts rántott tofut, vagy adj hozzá fehérbabot a burgonyapüréhez. Mindig hasznos konzultálni dietetikussal, különösen akkor, ha a család éppen át akar térni a húsevésről a növényi étrendre.

A teljes értékű növényi alapú táplálkozás a fehérjék, ásványi anyagok és antioxidánsok bősége révén rendkívüli előnyt biztosít a vegánok számára az izmok egészségét, és az edzés utáni regenerációt illetően.

A vegán életmód és a testedzés nyerő kombináció, még a súlyzós edzéseket figyelembe véve is. A közhiedelemmel ellentétben a vegán sportolóknak nem kell tartaniuk a fehérjehiánytól. Megfelelő tervezéssel bizonyítottan hozzájuthatnak a növényi étrendből mindahhoz a fehérjéhez, amire szervezetüknek szüksége van.

Érdeemes továbbá szem előtt tartani, hogy a fő üzemanyagunk alapvetően a szénhidrát. A teljes gabonák (búza, rizs, kukorica, árpa, köles, zab), a burgonya, a bab, valamint a zöldségek és a gyümölcsök nagyszerű szénhidrátforrások, amelyek rendkívül fontosak a sportolók számára. Az optimális étrend legnagyobb részét (megközelítőleg 80%-át) ezek a szénhidrátok adják, míg az összes elfogyasztott kalórián belül a fehérje és a zsír aránya kb. 10-10%.

Figyelj rá, hogy elegendő kalóriát vigyél be! Egyél rendszeresen, és egyél eleget!



VEGÁN ÉLETMÓD ÉS SPORT

Csak néhány példa a laktató és antioxidánsokban gazdag ételekre, amelyek sportolók számára is kimondottan hasznosak:

- Barna rizs borsóval/kukoricával, szejtánnal és céklával
- Bulgur vagy hajdina paradicsomszósszal és vöröslencsével
 - Babburger vagy zabfasírt brokkolival, főtt burgonyával
- Gyümölcsös zabkása szójatejjel vagy magtejjel és banánnal
 - Tészta lencsével vagy szójával és bolognai mártással
 - Tofurántotta vagy csicseriborsóliszt-omlett kurkumával
 - Lencse- vagy bableves teljes kiőrlésű kenyérral
 - Spenót, sóska, rakott kel vagy más leveles zöld
 - Zöldségsaláta főtt csicseriborsóval vagy pirított tofuuval
 - Babbástétomos kenyér friss zöldséggel, grillezett gombával



A szója alapú ételek fontos szerepet játszanak a vegán táplálkozásban. A tofu, a tempeh, a szójatej és számos más szója alapú élelmiszer tele van értékes tápanyagokkal.

A szója különleges, egészséges hüvelyes termény, benne sok-sok jó minőségű fehérjével, vitaminokkal és ásványi anyagokkal. Sok termék készül szójából: edamame, szójatej, tofu, tempeh, fehérjekészítmények stb.

A dúsított szójatermékek a kalciumnak is kiváló forrásai. Sajnos sok félrevezető adat kering a szója és az egészség kapcsolatáról. Íme öt tény a szójáról:

1. A szója csökkenti a rák kialakulásának kockázatát – számos tudományos tanulmány bizonyítja, hogy ha mértékkel fogyasztunk szójából készült ételeket, akkor a férfiaknál csökken a prosztatatarák kialakulásának kockázata, nőknél pedig a mellrák kialakulása, illetve visszatérésének valószínűsége. Az Amerikai Rák Társaság 2012-es rákmegelőzési táplálkozási irányelveiben az egészséges táplálkozás részeként szerepel a szója. A feldolgozott szójatermékek hatása az egészségre semlegesnek tűnik.
2. A legtöbb emberi fogyasztásra termesztett szója GMO-mentes. Ha bizalmatlan vagy a GMO-t tartalmazó termékekkel szemben, keresd a „GMO-mentes” („GMO-free”) feliratot a terméken. Említést érdemel, hogy nincs tudományos bizonyíték a GMO egészséget károsító hatására.

3. A szója egész életünk folyamán biztonságosnak tekinthető, gyermekkortól időskorig, a kiegyensúlyozott étrend részeként. Nincs káros hatással a szexuális érése, fejlődésre, a férfi szaporítószervekre, nem befolyásolja a mell méretét.
4. A szója nem növeli a pajzsmirigy-alulműködés kockázatát, és nincs hatással a pajzsmirigy működésére. A már meglévő pajzsmirigy-alulműködés gyógyszeres úton kezelhető, és nem igényli a szója eltávolítását a beteg étrendjéből, ám bár a szója nem fogyasztható a pajzsmirigygyógyszerrel egy időben, mert rontja annak felszívódását.
5. Lehetsz vegán anélkül, hogy szóját kellene fogyasztanod, azonban ezzel lemondasz egy értékes tápanyagforrásról és könnyen felhasználható étrendi összetevőről. Ha így döntesz, gondoskodj arról, hogy elegendő egyéb hüvelyes – például bab, borsó, lencse, csicseriborsó – kerüljön az ebédlőasztalra.



Könnyítsd meg a hüvelyesek szervezeteden való áthaladását azzal, hogy beáztatod és csíráztatod őket, minimalizáld az ismert „bajkeverők” fogyasztását, és néhány további trükköt is igénybe veszel!

A növényi étrendre való áttérés hatással lehet az emésztőrendszeredre. Számos vegán étel magas rosttartalma javíthatja a bélmozgást, ami gyakoribb és/vagy lágyabb székletet eredményez. Esetenként a magas rosttartalmú étrendre való áttérésnek kevésbé kívánatos mellékhatásai is lehetnek, úgy mint puffadás, fokozott gázképződés és hasi fájdalmak.

Aggodalomra semmi ok! A szervezet fokozatosan alkalmazkodik, feltéve, hogy a kórtörténetedben nem szerepelnek emésztési problémák (ellenkező esetben pedig tudsz tenni azért, hogy ez javuljon). Jó, ha tudod, hogy eleinte a hüvelyesek bélfaltisztító hatása miatt jelentkezhetnek ezek a hatások, de ha átrendeződött a bélflóra, akkor már nem lesznek jellemzők. Rendszeretlen fogyasztásuk (pl. ha több hetet kihagysz) szintén okozhatja az említett tüneteket.

Ha bármelyik fent említett problémát tapasztalod, vagy ha szoktál emésztési zavarokkal küszködni, próbáld ki ezeket:

- **Hüvelyesek megfelelő kiválasztása.** A hüvelyeseket főzés előtt próbáld meg beáztatni vagy akár csíráztatni. Próbáld ki a könnyebben emészthető hüvelyeseket, például a lencsét, a mungóbabot vagy a tofut!
- **Keveset sokszor.** A nap folyamán többször egyél kis adagokat, egyél lassan, és rágd meg az ételt alaposan!

- **Csökkentsd a teljes kiőrlésű gabonák bevitelét.** A kiegyensúlyozott rostbevitel érdekében kezdésnek fogyassz finomított gabonatermékeket, majd ahogyan a szervezeted átáll az új étrendre, fokozatosan áttérhetsz a teljes kiőrlésűekre.
- **Csökkentsd a közismerten problémás ételek fogyasztását.** A keresztes virágú növények, az articsóka és az alacsony kalóriatartalmú cukoralkoholokat (szorbit, mannit, stb.) tartalmazó élelmiszerek gázképző és puffasztó hatásúak lehetnek. Ahogy a szervezeted alkalmazkodik a megváltozott étrendhez, ezeket az élelmiszereket fokozatosan visszavezetheted az étrendedbe.
- **Vezess táplálkozási naplót:** a tünetek feljegyzésével könnyebben azonosíthatod a problémás élelmiszereket.
- **Legyél aktív:** a rendszeres testmozgással elősegítheted az emésztőrendszered megfelelő működését.



A vegán elvek egyik lényegi pontja az erőszakmentesség. Ebből következik, hogy nemcsak az állatokkal, de az emberekkel, sőt, saját magunkkal is szelíden bánunk. A vegán életmód ne legyen még egy ok a veszekedésre, hiszen van már bőven elég vita a világban. Ez néha nehéz, mert vannak, akik támadóan, vagy gúnyosan, bántón szólnak hozzád, ha szóba kerül a téma. Máskor pedig azért nehéz, mert szeretnéd megosztani a számodra fontos emberekkel a változást, amin keresztülmentél, de ők nem nyitottak rá. Van rá mód, 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!

Meglehet, hogy a közvetlen környezetben – család, munkahely, barátok, falu, környék, iskola, sportklub – te vagy az egyetlen, aki a vegán életmódot éli vagy próbálgatja, 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.

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, érdeklí-e, amit te tudsz erről a témáról. Ha olyan emberrel találkozol, aki valóban érdeklődik, akkor talán eljött a te időd, és továbbadhatod a tudásod.

1) Akkor mit eszel? Ugyanazt, mint te, csak az alapanyagok mások, legalábbis részben. Gyakorlatilag minden ételt el lehet készíteni vegán verzióban, és vagy ugyanolyan finom, vagy még finomabb. Például van vegán pizza, pörkölt, fasírt, palacsinta, tészták, túrógombóc, sütik, főzelékek, levesek, rántott dolgok, kínai, indiai, olasz, magyaros és még folytathatnám.

2) De az állatokat azért tenyésztik, hogy megegyük őket. Az állatok személyek, érző lények. Megilleti őket a szabadság, ebből következően nem helyes őket fogva tartani, tenyészteni, 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 gondnokságra szólított fel minket, nem pedig 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 a fehérjék összes olyan építőköve, amire szükségünk van, teljesen megfelelő mennyiségben és minőségben. Az állati eredetű fehérjék fogyasztása viszont több népbetegséggel is 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, és nem is lopnék el senkitől tojást, mézet, tejet.

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 egyébként nem tartom egészségesnek, mert a sajt, tej, tojás, túró, tejföl, tejszín fogyasztása legalább olyan káros, mint a húse.

7) A tehénnek fáj, ha nem fejik meg.

Igen, ez így van. Ha elveszik a borját és ezek után nem fejik, az fáj. De a megoldás nem a fejes, hanem az, hogy nem szabad elvenni a gyermekét. A tej a borjú természetes tápláléka. Jelenleg a tehenekből több tejet fejnek, mint amennyit a borjú igényel, de ha nem vennék el a kicsinyeiket és természetes táplálékhoz jutnának, nem a hormonos, vegyszeres műtáphoz, akkor a tejtermelésük beállna normálisra. A tejipar végtelenül kegyetlen, ámbár erről a tejszereklámok hallgatnak.

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. Emiatt 2-3 éves korukra tojócsőgyulladásban meg is halnak, ha addig nem vágják le őket. A tyúkok vadon élő rokonai, a fácánok évi 12 tojást raknak. Ennyi lenne a normális egy ilyen anatómiai felépítésű állatnak.

9) De a növények is éreznek! Őket nem sajnálsz?

Akár éreznek, akár nem, ha csak növényeket eszel, sokkal kevesebb növény pusztításához járulsz hozzá, mint ha állati eredetű termékeket is fogyasztasz. Az állatokat ugyanis szintén növényekkel etették, és jóval több növényt ettek meg a vegyes táplálkozású emberek tányérjára kerülő állatok, mint amennyi növény vegán étrend mellett a mi tányérunkra kerül.

10) Ha gyereked lesz, neki sem adsz majd húst, tejet, tojást?

Ahogy 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 legjobb tudásom szerint elmondani neki, mi mivel jár, és rábízni a döntést.

11) Ha mindenki vegán lenne, nem tudnánk elég növényt termeszteni!

Ez tévedés. Kevesebb növényre lenne szüksége az emberiségnek. Az állatokat ugyanis szintén növényekkel etetik, 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 növényt kell termeszteni.

12) Ha nem tenyésztjük az állatokat, kihalnának, nem?

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

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK, MEGJEGYZÉSEK

13) Hova tennénk azt a rengeteg állatot, ha nem használjuk őket? Nem maguktól vannak ilyen sokan, hanem azért, mert szaporítjuk őket. A világ fokozatosan válik vegánná, így a kereslet csökkenése is fokozatos lesz, és az állattenyésztő iparág tevékenysége is fokozatosan csökken majd.

14) De úgyse lesz mindenki vegán! Hát, azt majd meglátjuk. Pár évvel ezelőtt én sem hittem volna el, ha valaki azt mondja, hogy vegán leszek. Az elmúlt 10 évben hatalmasat változott a világ ezen a téren, s az elmúlt 5-6 évben ez már kis hazánkban is érezhető. Meglátjuk. A magam részéről az állatok kihasználása ellen teszem le a voksom.

FILMEK, INTERJÚK, ELŐADÁSOK VEGÁN TÉMÁBAN

- **Cowspiracy.** Az állathasználó iparág elképesztő mértékű környezetszennyezéséről szóló amerikai dokumentumfilm. Két fiatal környezetvédő aktivista készítette.
- **Seaspiracy.** A film a globális halászati ipart vizsgálja, megkérdőjelezi a fenntartható halászat fogalmait, és bemutatja, hogy az emberi tevékenység hogyan okoz kiterjedt környezeti pusztítást.
- **Phillip Wollen beszéde:** "Az állatoknak le kell kerülniük a tányérunkról." Szívbemarkoló felszólalás a kizsákmányolt állatokról, a kizsigerelt bolygóról, a tönkretett egészségünkről, az igazságtalan, pazarló földhasználatról, és éhező embertársainkról. Van más út, hiszünk egy másik, lehetséges, jobb világban.
- **Gary Yourofsky – A legjobb beszéd, amit valaha hallottál.** Állatvédelmi és egészségügyi érvek meggyőző és lebilincselő folyama. Lehengerlően jó előadás.
- **Making the Connection.** Rövid interjúkból felépülő dokumentumfilm, a brit Vegan Society készítette 2011-ben. Megszólal benne egy vegán étterem vezetője, vegán maratonista, dietetikus, anyuka, környezetvédelmi szakember, egy vegán farm vezetője, végül pedig több állatvédő aktivista.

- **H.O.P.E. - Számít, hogy mit eszel!** Ez egy sorsfordító dokumentumfilm, amely feltárja és megmutatja tipikus nyugati étrendünk egészségünkre, környezetünkre, és az állatokra gyakorolt hatását. Világos üzenete van: étkezési szokásaink megváltoztatásával a világot is megváltoztathatjuk!
- **ENDGAME 2050.** 2050 felé közeledve az emberiség egy ökológiai végjáték elé állította magát. A zenész Moby, valamint kiváló tudósok közreműködésével ez a környezetvédelmi dokumentumfilm azt a valóságot tárja elénk, amelyben – hacsak nem vállaljuk a felelősséget és nem cselekszünk sürgősen –, siettetjük saját pusztulásunkat, és gyakorlatilag minden más élet pusztulását is ezen a bolygón.
- **MILKED – Fehér Hazugságok Tejföldön.** A tejipart leleplező új-zélandi dokumentumfilm.
- **The Game Changers.** Forradalmian új film a húsról, a fehérjéről és az erőről. Lebilincselő mozi a növényi étrend és a sport kapcsolatáról, akciófilmbe illő jelenetekkel, meggyőző interjúkkal.
- **The Meatrix.** Rajzfilmes formában mutatja be a nagyipari állattartást, a Mátrix c. film történetét ülteti át állathasználatra. Neo helyett egy malac ébredhet rá a valóságra.
- **Forks over Knives.** A növényi étrend egészségügyi előnyeiről és terápiás kapacitásáról szóló amerikai dokumentumfilm alapvetően dr. Colin Campbell és dr. Caldwell Esselstyn kutatási eredményeire és szereplésére épül.
- **Az igazi mátrix – 101 ok, hogy a piros tablettát válaszd.** A kaliforniai állatjogi egyesület aktivistája, James Wildman a vegán életmód etikai és egészségügyi érveit vázolja fel sziporkázóan szellemes, intelligens és profi 1 órás előadásában.
- **Melanie Joy: Beyond carnism (TEDx).** Pompás kis videójában a vegán pszichológusnő megpróbálja megmagyarázni, miért tűnik az emberek számára normálisnak a húsevés, és hogyan ébredünk fel ebből.
- **GUNDA.** A film egy sertésmama, egy csapat csirke és egy tehéncsorda életét meséli el mesteri intimitással. Gondolkodjunk el az állati tudat misztériumán, és hogy az emberiség milyen szerepet játszik ennek megítélésében.
- **Szolgal elkü óriások.** A tényfeltáró dokumentumfilm az elefántok és a turizmus kapcsolatának különböző rétegeit mutatja be, az elefántlovaslástól kezdve a "rossz" parkokon át, egészen a legetikusabb menhelyekig.

- **Earthlings (Földlakók).** Díjnyertes dokumentumfilm az állathasználat kegyetlen valóságáról. Zenéjét Moby szerezte, a narrátor szerepét pedig Joaquin Phoenix vállalta.
- **Dominion (Uralom).** Ausztrál dokumentumfilm, az Earthlings-hez hasonlóan az állathasználat leplezetlen valóságát mutatja be.
- **Natura Umana.** Az első román dokumentumfilm, amely megkérdőjelezi hagyományainkat és szokásainkat az állatokkal kapcsolatban, korunk erkölcsével szemben.
- **Eating Our Way To Extinction.** Erőteltjes dokumentumfilm generációnk legsürgetőbb problémájáról – az ökológiai összeomlásról. Narrátor: Kate Winslet.
- **Dr. Neal Barnard – A cukorbetegség visszafordítható (TEDx).** Az alacsony zsírtartalmú vegán étrend híres szószólója, az elismert orvos arról beszél, hogy a 2-es típusú cukorbetegség gyógyszerek nélkül, egyszerűen az étrendünk megváltoztatásával helyrehozható.
- **Dr. Caldwell Esselstyn – Az érlemeszesedés gyógyítható (TEDx).** Több mint fél évszázad orvosi tapasztalataira alapozva azt fejti ki, hogy az érlemeszesedés vezető oka a helytelen táplálkozás, valamint hogy a növényi étrend nemcsak megelőzi, de látványosan vissza is tudja fordítani ezt a folyamatot.

MAGYAR NYELVŰ RECEPTEBLOGOK

- veganblog.hu
- eddmagadszabadda.hu
- teljeserteku.hu
- mindenmentes.hu
- receptekallatbaratoknak.blogspot.com
- steinerkristofreceptjei.blog.hu
 - kertkonyha.hu
 - zoldella.blog.hu
- veganinja.hu/category/receptek
 - vegagyerek.hu
- gretakonyhaja.reblog.hu
- veganmano.wordpress.com

VEGÁN RECEPTEKÖNYVEK

- Dr. Michael Greger: Receptek, hogy sokáig élj
- Dr. Michael Greger: Egyél úgy, hogy ne halj meg - receptek
- Gréta konyhája – Vegán életmód- és szakácskönyv (Stóhr Gréta)
- Kristóf konyhája: mesés menük nem csak vegánoknak (Steiner Kristóf)
- Kristóf lakomái (Steiner Kristóf)
- Kóstolj bele a teljes értékű növényi étrendbe! (dr. Andrásiné Nóra)
- Intuitív vegán konyha – Gluténmentes és vegán ételek (Deli Zsófia)
- Vegán helyettesítők (Joni Marie Newman és Celine Steen)
- Ezerízű vegán konyha (Pap Judit)
- Mindenmentes I-II. (dr. Andrásiné Nóra)
- Mit eszik a vega gyerek? (Nagy Zita)
- Vegán reggelik (Nagy Zita)
- Vegán! (Kristy Turner)
- Vegán ízek vegán szívnek (Zóni Zsuzsanna)
- Receptek vegán étkezőknek (Osgyáni Gabriella)
- Vegán szakácskönyv (Adele McConell)
- Legyen néktek eledelül (Nagy Zsuzsa)
- Állati finom növényi ízek (Hémangi Dévi Dászi)
- A tél ízei – Vegán szakácskönyv (Dankóné R. Magdolna, Nagy Zsuzsa)
- A tavasz ízei – Vegán szakácskönyv (Dankóné R. Magdolna, Nagy Zsuzsa)
- A nyár ízei – Vegán szakácskönyv (Dankóné R. Magdolna, Nagy Zsuzsa)
- Az ősz ízei – Vegán szakácskönyv (Dankóné R. Magdolna, Nagy Zsuzsa)
- Legyen vegán! (Áine Carlin)
- E-mentes szakácskönyv (Bánfi Ibolya, Sebestyén Balázs, Tóth Gábor)



AJÁNLOTT KÖNYVEK - NÖVÉNYI ÉTREND ÉS EGÉSZSÉG

- dr. T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell: Kína tanulmány
- dr. Michael Greger & Gene Stone: Hogy ne halj meg
- dr. Iller Barbara: Növényi étrend a teljes életért
- Varga Balázs: Fehérjemítosz
- Szabó Erzsébet: Terítéken a növényi étrend

VEGÁN ÉTTEREM KALAUZOK

- Happy Cow mobilalkalmazás
- happycow.net – angol nyelvű adatbázis, vegán éttermek a világ minden pontján
- Az ország vegán éttermei – Facebook csoport
- veganvaros.hu – a hazai vegán éttermek magyar nyelvű adatbázisa



Dr. Greger's Daily Dozen / Napi tucat

N NutritionFacts.org

Ezeket kellene beillesztenünk a napi rutinunkba, az egészségünk és a hosszú élet érdekében.

 BABFÉLÉK 3 adag naponta pl. 130 g főtt bab, 60 g hummusz	 BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK 1 adag naponta pl. 60 g friss / fagyasztott, 40 g aszalt
 GYÜMÖLCSÖK 3 adag naponta pl. 1 közepes gyümölcs, 40 g aszalt	 KERESZTESVIRÁGÚAK 1 adag naponta pl. 30-80 g aprított, 1 evőkanál torma
 LEVELES ZÖLDEK 2 adag naponta pl. 60 g nyers, 90 g főtt	 ZÖLDSÉGEK 2 adag naponta pl. 50 g nem leveles zöldség
 LENMAG 1 adag naponta pl. 1 evőkanál, őrölve	 DIÓFÉLÉK ÉS MAGVAK 1 adag naponta pl. 30 g dió / mogyoró, 2 ek magvaj
 GABONÁK 3 adag naponta pl. 100 g főtt kása, 1 szelet kenyér	 FÚSZEREK 1 adag naponta pl. 1/4 teáskanál kurkuma
 TESTMOZGÁS Egyszer egy nap pl. 90 perc könnyű / 40 perc intenzív	 FOLYADÉK 5 x 3,5 dl naponta pl. víz, zöld tea, hibiszkusz tea

Töltsd le Dr. Greger **Daily Dozen** alkalmazását, és kezd el nyomon követni a napi étkezéseidet!





**HA ÉLHETÜNK EGÉSZSÉGESEN ANÉLKÜL IS,
HOGY ÁLLATOKAT BÁNTANÁNK,
MIÉRT VÁLASZTANÁNK MÁST?**