



گیاه‌خوار شوید وگن شوید!

رایگان

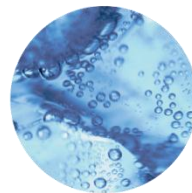
دستورهای پخت داخل دفترچه

چیزهایی را بخورید که به سود سلامتی خودتان،
حیوانات و کره زمین باشد.



بسته آموزشی برای گیاهخواران تازه‌کار

تبریک!



با خواندن این راهنما اولین گام را در راه بهترین تصمیمی که برای خودتان، حیوانات و کره زمین می‌توانید بگیرید، برداشته‌اید. این صفحات حاوی اطلاعات و نکته‌های مهم و دستورهای آشپزی است که به شما کمک می‌کنند تا عادت‌های غذایی جدیدی کسب کنید که حس فوق‌العاده‌ای به شما خواهند بخشید. زندگی در عین زنده گذاشتن سایر جانداران کار سختی نیست، و این راهنما شیوه این نوع زندگی را به شما یاد خواهد داد. پس این گوی و این میدان!

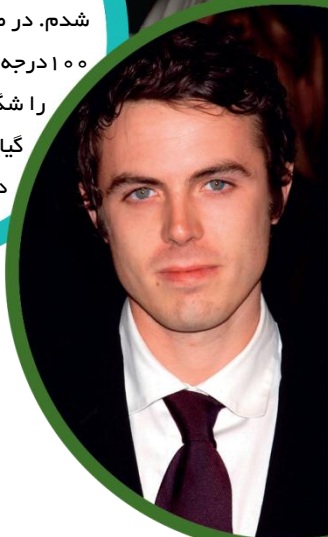


سر پل مک‌کارتنی:

من یک گیاهخوار هستم، به این دلیل که می‌دانم حتی جوجه‌های کوچک هم درد و ترس را حس می‌کنند. آنها هم احساسات گوناگون را تجربه می‌کنند و به اندازه پستاندارانی مثل سگ، گربه یا حتی بعضی میمون‌ها باهوشند»

باب هارپر:

«من فکر می‌کنم یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهایم در زندگی زمانی بود که رژیم گوشت‌خواری را ترک کردم و گیاهخوار شدم. در طول یک ماه کلسترول خون من ۱۰۰ درجه پایین آمده، به حدی که پزشکانم را شگفت‌زده کرد. احساس می‌کنم که گیاهخواری چشمه جوشان جوانی را در من بیدار کرده است....»



کیسی افلک:

«من از گوشت یا هیچ نوع فراورده حیوانی دیگر استفاده نمی‌کنم. به این دلیل که برای سلامتی مضرند و محصول یک صنعت وحشیانه و غیرانسانی هستند»

توبی مگ‌وایر:

«من هیچوقت گوشت دوست نداشتم. حتی خوردن مرغ هم برایم سخت بود. در زمان خوردن آنها به جانداري که می‌خوردم، و زندگی حیوانات فکر می‌کردم.»



آیشیا سیلور استون:

«از زمانی که گیاهخواری را شروع کرده‌ام از لحاظ جسمی حس فوق‌العاده‌ای داشته‌ام و با دنیایی از طعم‌های جدید آشنا شده‌ام. گیاهخواری یکی از سودمندترین انتخاب‌های من در زندگی بوده و شما را دعوت می‌کنم همراه با من این سبک زندگی سالم و دور از وحشی‌گری در حق جانداران دیگر را انتخاب کنید»

- **برندن بریئر**، قهرمان ورزش‌های سه‌گانه (سمت چپ بالا)
- **مک دنزیگ**، قهرمان ورزش‌های رزمی (سمت چپ پایین)
- **پرینس فیلدر**، ستاره ورزش بیسبال (سمت چپ مرکز)
- **کیت هولمز**، قهرمان بوکس
- **کارل لونیس**، ملقب به «المپیک قرن»، دارنده مدال المپیک در دو
- **روبرت پریش**، یکی از پنجاه بازیکن برتر تاریخ NBA
- **بیل پرل**، بدن‌ساز حرفه‌ای و لقب گرفته با عنوان «مستر یونیورس» برای چهار بار
- **ریکی ویلیامز**، بازیکن پست رانینگ‌بک تیم میامی دلفینز



ورزشکاران گیاهخوار

چرا ورزشکارانی که گوشت نمی‌خورند همیشه در مقام‌های بالای رشته خود قرار دارند؟ یک دلیل اینست که آنان تمام مواد مغذی لازم برای سالم و قوی ماندن را دریافت می‌کنند. موادی که عاری از کلسترول و چربی اشباع شده‌ی فراوان و آلودگی‌های

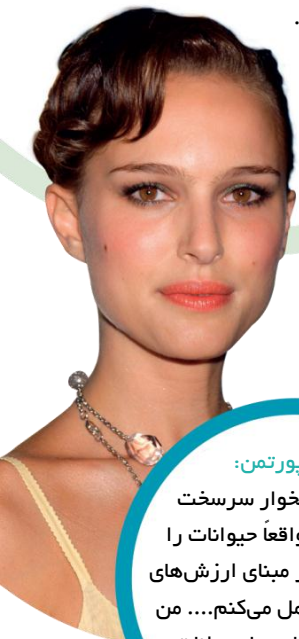
موجود در شیر و مواد لبنی هستند که بدن را ضعیف می‌کند. کارل لونیس که شاید بتوان او را بزرگ‌ترین قهرمان المپیک تا به حالش مرد می‌گوید: «بهترین دوران من در ورزش دو سالی بود که رژیم وگن را شروع کردم». علاوه بر آن گیاهخواران و وگن‌ها با دریافت مواد مغذی از منابع گیاهی در وزن متعادل باقی می‌مانند و سلامت قلبی-عروقی بالاتر و استقامت بیشتری نسبت به گوشت‌خوارها دارند، و همه اینها باعث می‌شوند که ورزشکار همیشه در بهترین حالت بدنی خود قرار داشته باشد. دکتر نیل برنارد، پزشک و نویسنده توضیح می‌دهد که «یک رژیم سالم گیاهی مزیت‌های بسیاری نسبت به رژیم گوشت‌خواری دارد، و به همین علت است که بسیاری از ورزشکاران و قهرمانان المپیک گیاهخوار هستند. یک رژیم گیاهی سالم به شما قدرت و استقامت لازم را می‌دهد که از تمام ورزشکاران گوشت‌خوار که به همین دلیل کند می‌شوند، جلو بزنید». برای مطالعه بیشتر به PETA.org مراجعه کنید.



راسل سیمونز:

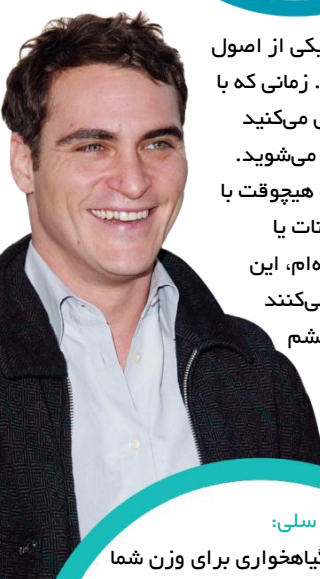
«مرغ‌هایی که برای گوشت پرورش داده می‌شوند در نجاست و فضل می‌ولند، آنها مریض‌اند و انواع مواد سمی به آنها تزریق می‌شود، که در صورت خوردن مرغ به بدن شما انتقال خواهد یافت. یک تحقیق جدید نشان داده است

که گوشت مرغ نسبت به گوشت‌های دیگر چهار برابر آرسنیک دارد (بله! آرسنیک! که در داروها به آن‌ها خورنده می‌شود!)... من سالهاست که گیاهخوار شده‌ام».



ناتالی پورتمن:

«من یک گیاهخوار سرسخت هستم.... من واقعاً حیوانات را دوست دارم و بر مبنای ارزش‌های مورد اعتقاد عمل می‌کنم.... من واقعاً با بدرفتاری با حیوانات مخالفم».

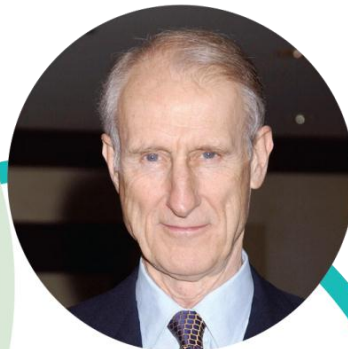


ژواکین فینکس:

«رعایت حقوق حیوانات یکی از اصول زندگی روزمره من است. زمانی که با تکیه بر اصول‌تان زندگی می‌کنید باعث آگاهی دیگران نیز می‌شوید. دوستان من و کسانی که هیچوقت با آنها در مورد حقوق حیوانات یا گیاهخواری صحبت نکرده‌ام، این رژیم غذایی را انتخاب می‌کنند چون واقعیت آن را به چشم خودشان دیده‌اند».

جان سلی:

«گیاهخواری برای وزن شما خوبست، برای سلامتی شما خوبست.... گیاهخوار شدن بهترین روش تغذیه است. نقطه سر خط!»

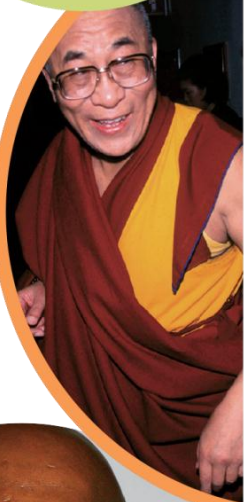


جیمز کرامول:

«در مزرعه‌ها حیوانات را در جعبه‌ها می‌گذارند و در انبار نگهداری می‌کنند، بخش‌هایی از منقار، دم و اعضای تناسلی‌شان را بدون استفاده از بی‌حسی می‌برند، دائم بر پوست گاوها داغ می‌زنند که باعث سوختگی درجه سه می‌شود، دندان‌های خوک‌ها را می‌کشند و بلاهای هولناک دیگری بر سرشان می‌آورند که اگر به سر سگ‌ها و گربه‌ها می‌آوردند به اتهام بدرفتاری با حیوانات مجرم محسوب می‌شدند».

آلک بلدوین:

«هر بار که برای خوردن غذا پشت میز می‌نشینیم با یک انتخاب روبرو هستیم. لطفاً گیاهخواری را انتخاب کنید. این کار را به خاطر حیوانات، به خاطر محیط زیست و به خاطر سلامت خودتان انجام بدهید».



دالایی لاما:

«من سالها از درد و رنجی که به مرغ‌ها داده می‌شود رنج می‌بردم. عاقبت مرگ یک جوجه عزم مرا برای گیاهخوار شدن جزم کرد. در حال حاضر وقتی که یک ردیف مرغ پرکنده را در گوشت فروشی می‌بینم قلم به درد می‌آید. به نظر من واقعاً درست نیست که برخی عادت غذایی ما مبتنی بر خشونت باشد».

پاملا اندرسن:

«مرغ‌ها، خوک‌ها و سایر حیوانات هر یک موجودی منحصر به فرد با شخصیت و هوش ویژه خود هستند. مردم باید بدانند که با خوردن حیوانات درواقع ستمگری نسبت به آنها را اشاعه می‌دهند».



کری آندروود:

«من گیاهخوارم، چون واقعاً حیوانات را دوست دارم و کشتن آنها به خاطر به دست آوردن گوشت‌شان مرا غمگین می‌کند»



فارست وایتاکر:

«در زندگی با انتخاب‌های زیادی روبرو می‌شویم. سالها پیش من گیاهخواری را انتخاب کردم و این یکی از بهترین انتخاب‌های عمرم بوده است».



کریستن بل:

«من همیشه حیوانات را دوست داشته‌ام و برایم سخت است که بین حیواناتی که در آغوش می‌گیرم (مثل سگ‌ها و گربه‌ها) و آنهایی که داخل بشقابم قرار گرفته‌اند فرق بگذارم. به‌علاوه هیچوقت از طعم گوشت خوشم نیامده و کلم بروکسل را به آن ترجیح می‌دهم».

خوردن برای حیات



بهترین متخصصان سلامت در این نکته اتفاق نظر دارند که رژیم غذایی وگن بالاترین حد مواد مغذی برای کودکان و بزرگسالان را در بر دارد. بزرگترین موسسات تغذیه و پزشکی از جمله American Dietetic Association بر این تأکید می‌کنند که رژیم‌های متعادل گیاهی از رژیم‌های حاوی گوشت سلامت‌ترند.



پای خوشمزه

برای دستور پخت به PETA.org/Recipes مراجعه کنید.

در مورد پروتئین، آهن و ویتامین ب۱۲ چه می‌شود گفت؟؟

بنا بر گفته منابع پزشکی، وگن‌ها بی آنکه تغییرات ویژه‌ای در رژیم غذایی خود بدهند می‌توانند مقدار زیادی پروتئین مصرف کنند. منابع سالم و غنی پروتئین شامل دانه‌های سبوس دار، جو دو سر، انواع لوبیاهای، کره بادام زمینی، برنج قهوه‌ای، نخود فرنگی، انواع عدس‌ها، توفو، شیر سویا، دانه‌های روغنی، تخمه‌ها، برگ‌های گیاهی و سایر فراورده‌های شبه گوشت ساخته شده از گلوتین و سویا می‌شود. اما در مقابل، بنا بر تحقیقات علمی مصرف زیاد پروتئین حیوانی به پوکی استخوان می‌انجامد. (بنا بر تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۳ و توسط وزارت کشاورزی آمریکا USDA انجام شده است، زنان گیاهخوار استخوان‌های قوی‌تری نسبت به همتایان گوشت‌خوار خود داشتند).



از متخصصان بپرسید

«مگر ماهی غذای سالمی نیست؟»



هر کس که برای داشتن بدنی سالم‌تر ماهی می‌خورد، باید در

تصمیم خود تجدیدنظر کند؛ آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا

(EPA) اعلام کرده میزان تمرکز جیوه در خون زنانی که دو بار در هفته

ماهی می‌خورند نسبت به زنانی که ماهی نمی‌خورند هفت برابر بیشتر

است. حتی زنی که یک بار در هفته یک قوطی تن ماهی می‌خورد هم در

خون خود ۳۰ درصد بیشتر از مقداری که EPA سالم دانسته است، جیوه دارد. معلوم شده

است که جیوه مضرات زیادی برای سلامتی دارد از قبیل آسیب به مغز، ضعف حافظه و

جلوگیری از رشد جنین. یک بررسی نشان داده است که زنانی که به‌طور مرتب می‌خورند

احتمال بیشتری برای داشتن کودکان با مشکلاتی از قبیل دشواری در زایمان، کوچک بودن

دور سر و مشکلات دیگری در کندی رشد دارند. زنانی که حتی میزان مصرف ماهی‌شان از

این هم کمتر بوده است به دلیل آلودگی ماهی با آلاینده‌های PCB، جیوه یا سموم دیگر

دچار مشکلات نازایی شده‌اند. بعضی از این سموم تا سالها در بدن باقی می‌مانند. غذاهای

گیاهی مانند گردو، تخم کتان و کپسول‌های گیاهی DHA از اسیدهای چرب ضروری

برخوردارند و ما را از مصرف آلودگی‌های زیان رسانی که در گوشت ماهی وجود

دارد بی‌نیاز می‌کنند.

به گفته دکتر ت. کالین کمبل، محقق مواد غذایی در دانشگاه کورنل و مدیر بزرگ‌ترین مطالعات اپیدمیولوژی در تاریخ: «می‌شود با درپیش گرفتن یک رژیم غذایی گیاهی از بیشتر سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر بیماری‌های کشنده پیشگیری کرد». در گزارش انجمن قلب آمریکا (American Heart Association) آمده است که گیاهخواران کمتر در معرض ابتلا به «چاقی مفرط، انسداد شریان قلب (که به سکت می‌انجامد)، فشار خون بالا، دیابت و اقسام سرطان‌ها» قرار دارند.

گیاهخواران ریسک کمتری برای ابتلا به اضافه وزن دارند، متوسط وزن هر گیاهخوار نسبت به یک گوشت‌خوار ۵ تا ۱۰ کیلو کمتر است. گوشت، فراورده‌های لبنی و تخم‌مرغ فاقد فیبر و کاربوهِیدرات‌های پیچیده هستند، موادی که بدن ما برای سلامت به آنها نیاز دارد. در

عوض آنها سرشار از چربی

اشباع و کلسترول

هستند که می‌تواند ما

را در کوتاه مدت به

اضافه وزن و خستگی

زودرس دچار کند و

در بلند مدت نیز به

انسداد شرایین و سکت

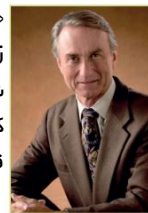
قلبی بیانجامد.



حمن فلفل کبابی

برای دستور پخت به PETA.org/Recipes مراجعه کنید.

«نظر شما در مورد رژیم‌های غذایی گوشتی که کاربوهیدرات اندکی دارند چیست؟»



«من اسم آنها را می‌گذارم «رژیم‌هایی که شما را بیمار می‌کنند»، زیرا آنها بدن را دچار حالت کتوز (حالتی که در زمان بیمار بودن شدید بدن رخ می‌دهد) می‌کنند. علت دیگر این نام‌گذاری اینست که تمامی غذاهای توصیه شده در این رژیم‌ها (که شامل گوشت قرمز، گوشت مرغ، بیکن، تخم‌مرغ و پنیر می‌شوند) مواردی هستند که انجمن بیماری‌های قلبی و سرطان به عنوان مسبب اصلی بسیاری از بیماری‌های وخیم گزارش کرده‌اند. تنها یک راه برای راضی نگه داشتن ذائقه خود با غذاهای خوشمزه و در عین حال داشتن اندام متناسب و سلامت در طول عمر وجود دارد و آن روی آوردن به رژیم گیاهی کم‌چرب و سرشار از میوه‌ها و سبزیجات به همراه مقداری فعالیت بدنی است.»

دکتر جان مک‌دوگال، مدیر بخش درمانی مک‌دوگال پروگرام

آهن در بسیاری از غذاهای گیاهی از جمله اقسام لوبیاه، دانه‌های روغنی، دانه‌های نشاسته‌ای و گیاهان برگ‌سبز وجود دارد.

پنجاه سال پیش بیشتر مردم

ویتامین ب۱۲ مورد نیاز خود را از

باکتری موجود در آب آشامیدنی یا میوه‌ها

و سبزیجات تأمین می‌کردند. در حال حاضر که آب آشامیدنی تصفیه شده و سبزیجات کاملاً شسته می‌شوند، خیلی از افراد ویتامین ب۱۲ را از طریق خوردن باکتری موجود در گوشت یا محصولات لبنی تأمین می‌کنند. اما تمام مولتی‌ویتامین‌های موجود (که از منابع غیرحیوانی گرفته شده‌اند) و نیز غذاهای غنی شده مانند کرن‌فلکس‌های مباحنه و شیر سویا حاوی مقادیر زیادی ویتامین ب۱۲ هستند. در واقع ویتامین ب۱۲ موجود در قرص‌ها و غذاهای غنی شده خیلی آسان‌تر از مشابه آن در فرآورده‌های حیوانی جذب بدن می‌شود.

اگر شما پروتئین مورد نیاز بدن خود را از منابع گیاهی تهیه کنید، تمام آمینواسیدهای مورد نیاز شما تأمین خواهد شد در عین حال که چربی اشباع و کلسترول که در گوشت قرمز، تخم‌مرغ و محصولات لبنی موجود است به میزان خیلی کمتر یا هیچ وارد بدن شما می‌شود.

بر اساس یک گزارش منتشر شده توسط مجله American Journal of Clinical Nutrition گیاهخواران کمتر از گوشت‌خوارها به کم‌خونی دچار می‌شوند.

شیر و تخم مرغ چه اشکالی دارند؟

به گزارش دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد شواهد نشان می‌دهند که شیر از پوکی استخوان جلوگیری نمی‌کند. هر تخم‌مرغ حاوی ۱۸۵ میلی‌گرم کلسترول موثر در

انسداد شرایین است

و خوردن تخم‌مرغ با مشکلات عروقی، سرطان کولورکتال و پستان ارتباط دارد.

جز انسان، هیچ جانور دیگری وقتی از شیر گرفته شد، شیر نمی‌نوشد و در حالت طبیعی، هیچ جانوری شیر جانوران دیگر را نمی‌نوشد.

در انسان، نوشیدن شیر گاو با بیماری‌های قلبی، برخی از انواع سرطان‌ها، دیابت و حتی پوکی استخوان که صنعت شیر ادعای پیشگیری از آن را دارد! ارتباط دارد.



اسپرینگ رول‌ها با سبزیجات

برای دستور پخت به PETA.org/Recipes مراجعه کنید.

کودکان خود را گیاهخوار بار بیاوریم

شلی دیویس



خانواده دیویس

وقتی که گوشت، لبنیات و تخم مرغ را از رژیم غذایی کودکان حذف می کنید و آنها را با غذاهای سالم گیاهی جایگزین می کنید، برای حفظ سلامت کودکان و پیشگیری از ابتلای آنها در بزرگسالی به بیماری هایی مانند ناراحتی قلبی، چاقی مفرط، دیابت و سرطان گام بزرگی برمی دارید. محصولات حیوانی باعث خیلی از بیماری های کودکان هم می شوند. دختر من لیلی در دوران نوزادی هیچگاه به دل پیچه، عفونت گوش، آنفولانزا یا بیماری سخت دیگری دچار نشد. دختر کوچکترم هایللی هم همین طور است.

اگرچه می دانستم که دخترانم به نسبت کودکان دیگر سبک زندگی خیلی سالم تری را شروع می کنند، باز هم در ابتدا گاهی دچار تردید می شدم. خود من سال ها پیش گیاهخوار شده بودم و از خودم می پرسیدم که آیا گیاهخواری برای کودکان هم حکم یکسانی دارد؟

خوشبختانه پزشک کودکان ما از تصمیم من حمایت کرد و تأکید کرد که کودکان نه تنها نیازی به محصولات حیوانی ندارند، که بدون آن حال خیلی بهتری هم خواهند داشت. آنها می توانند پروتئین، آهن و کلسیم مورد نیاز بدنشان را از خوردن غذاهای گیاهی تأمین کنند. او با معرفی کتاب معروف «کودک و مراقبت های کودکان»^۱ از دکتر بنجامین اسپاک مرا بیشتر از پیش مطمئن کرد.

دکتر اسپاک در این کتاب می گوید «کودکانی که با تغذیه از محصولات گیاهی بزرگ می شوند، از سلامت فوق العاده ای برخوردارند» و در جای دیگری می خوانیم که «حیوانات ترکیبات شیمیایی با خاصیت آفت کشی را در شیر و گوشت خود ذخیره می کنند. نشانه های این مواد را حتی در شیر مادری که از محصولات حیوانی تغذیه می کند می توان یافت. سبزیجات، حتی اگر ارگانیک هم نباشند خیلی کمتر از محصولات حیوانی آلودگی دارند».

انجمن تغذیه آمریکا (American Dietetic Association) هم با این نکته موافق است: «یک رژیم غذایی وگن که درست تنظیم شده باشد، برای تمام مراحل زندگی از جمله دوران بارداری، شیردهی، نوزادی، کودکی و نوجوانی مناسب است».



سالسای تهیه شده از پاپایا و انبه

برای دستور پخت به ETA.org/Recipes مراجعه کنید.

پاستای زیتنی با خمیر گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب

برای دستور پخت به PETA.org/Recipes مراجعه کنید.

گوشت هایی که امروزه در سوپرمارکت ها عرضه می شوند به انواع آنتی بیوتیک ها، هورمون های مصنوعی و انواع سمومی آلوده هستند که در غذاهای گیاهی یافت نمی شوند. حتی آفت کش ها و علف کش ها که تنها موارد سمی قابل یافت در گیاهان هستند، در گوشت و شیر حیوانات بیشتر یافت می شوند. زیرا حیوانات در مزرعه از منابع گیاهی آلوده به این سموم تغذیه می شوند و آفت کش ها و علف کش ها در گوشت آنها جمع می شوند. این آلاینده ها برای بزرگسالان هم مضرند، اما ضرر آنها برای کودکان که بدنشان در حال رشد است، بیشتر است.

لیلی در حال حاضر چهار ساله است. او می تواند انواع دایناسورها را از هم تشخیص بدهد، از سه سالگی به کلاس ژیمناستیک و رقص می رود و هرگز به برونشیت یا گلودرد میکروبی دچار نشده است. خواهر کوچک او هم با رشد خود پزشکان را حیرت زده کرده است. او در ده ماهگی به خوبی حرف می زد و در ۱۸ ماهگی می توانست در کلاس ژیمناستیک پشتک بزند.

از همه بهتر اینکه، من برای متقاعد کردن دخترهایم به خوردن سبزیجات هیچ مشکلی ندارم. غذای مورد علاقه لیلی توفو و بروکلی است، که همین تعجب و غیبه پدر و مادر دوستان او را برانگیخته است.

کاهش وزن

چاقی مفرط یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سلامت در ایالات متحده امریکاست و به‌زودی به یکی از دلایل مرگ‌های قابل درمان تبدیل خواهد شد.
دکتر دبرا ویلسن



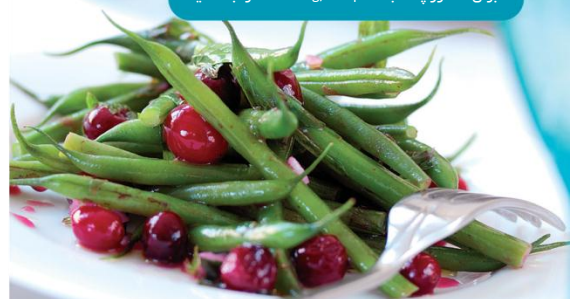
برغم رژیم‌های «لاغری» متنوع و فراوانی که در سراسر کشور باب شده‌اند، امریکایی‌ها روز

به روز چاق‌تر می‌شوند. یک جمع‌بندی که به دستور دولت از تمام مطالعات راجع به کاهش وزن انجام شد نشان داده است که از میان افرادی که رژیم گرفته‌اند بیشترشان بعد از یک سال دوسوم وزن از دست رفته خود را بازمی‌یابند، ۹۷ درصد کل این افراد هم بعد از ۵ سال به همان وزن قبلی خود برمی‌گردند. این کم و زیاد شدن بویو وار وزن از چاقی هم بدتر است، تا حدی که بهتر است این افراد به خود زحمت لاغر شدن ندهند. خیلی از کسانی که بر طبق رژیم اتکینز خود را لاغر می‌کنند، بعد از شش ماه دوباره به وزن اولیه برمی‌گردند. حتی خود اتکینز هم در زمان فوت ۱۱۷ کیلو وزن داشت.

بهترین روش کاهش وزن برای مدت طولانی، رژیم غذایی وگن است. تعدا زیادی غذاهای خوشمزه وگن وجود دارند که به شکل طبیعی کم‌چرب هستند و لزومی برای محدود کردن حجم یا کالری در آنها وجود ندارد. همکار من دکتر دین اورنیش به آن لقب رژیم «بیشتر بخور، کمتر چاق شو» را داده است (و حتی کتابی فوق‌العاده با همین عنوان نوشته است).

لویسا سبز با کرنبری

برای دستور پخت به PETA.org/Recipes مراجعه کنید.



مشاهدات جمعیتی نشان داده است که گوشت‌خوارها سه برابر گیاهخوارها و نه برابر وگن‌ها به چاقی مفرط دچار هستند. بلکه امکان دارد که یک گیاهخوار یا وگن دچار چاقی مفرط باشد، درست همان‌طور که ممکن است یک گوشت‌خوار لاغر باشد. اما به طور متوسط یک فرد بزرگسال وگن، بین ۵ تا ۱۰ کیلوگرم از یک فرد بزرگسال گوشت‌خوار لاغرتر است.

روی آوردن به رژیم وگن فقط شما را لاغر نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود در برابر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مثل مشکلات قلبی، سرطان، دیابت، آرتروز و ... مصونیت پیدا کنید. دکتر ت کالین کمبل از دانشگاه کورنل که برجسته‌ترین متخصص اپیدمیولوژی در سراسر جهان محسوب می‌شود گفته است: «خلاصه کلام اینست که هر چقدر غذاهای حیوانی را با انواع گیاهی جایگزین کنید، سلامت‌تر خواهید زیست. در حال حاضر رژیم وگن را بهترین روش ممکن می‌دانم. یک رژیم غذایی وگن، خصوصاً اگر میزان چربی در آن پایین باشد، از خطر ابتلا به بیماری‌ها می‌کاهد. علاوه بر این تا کنون هیچ نتیجه بدی از رژیم وگن مشاهده نشده است. وگن‌ها از تمام جهات از سلامتی یکسان یا بهتری نسبت به گیاهخوارها و غیرگیاهخوارها برخوردارند». دیگر بهتر از این نمی‌شود جان کلام را بیان کرد.

کتاب‌هایی که دکتر ویلسن برای کاهش وزن پیشنهاد می‌کند:

«بیشتر بخورید اما وزن کم کنید»

دین اورنیش

ترجمه و تألیف رویا کلیشادی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی
استان اصفهان / ۱۳۸۴

«چنگال به جای چاقو»

دکتر ت. کالین کمبل و دکتر کالدول
اسلستاین جونیور

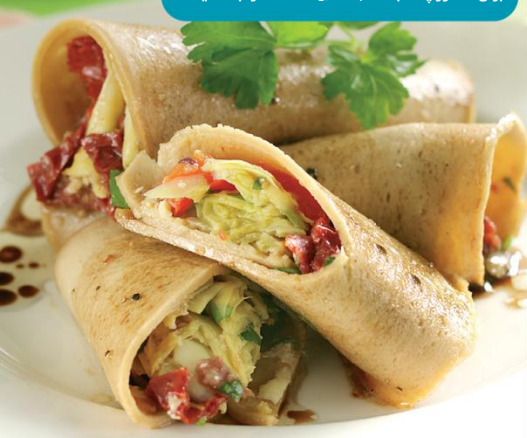
«بسته آموزشی کاهش

وزن ۲۱ روزه»

دکتر نیل برنارد

رول‌های مدیترانه‌ای توفورکی

برای دستور پخت به PETA.org/Recipes مراجعه کنید.



گوشتی که می‌خورید را از نزدیک بشناسید



سالانه در جهان بیش از ۵۰ میلیارد حیوان به دست گردانندگان منابع گوشت کشته می‌شوند، رقمی که هر انسان دلسوزی را وحشت‌زده می‌کند، و اگر قربانیان آن سگ‌ها و گربه‌ها بودند غیرقانونی اعلام می‌شد.

مرغ‌ها

بر سر مرغ‌ها چه می‌آید؟

مرغ‌های گوشتی بعد از گذراندن شش هفته در این شرایط وحشتناک با خشونت در جعبه‌هایی جا داده می‌شوند و در هر آب و هوایی پشت یک کامیون به سلاخ‌خانه منتقل می‌شوند. در سلاخ‌خانه کارگران به شکلی خشونت‌آمیز مرغ‌ها را گرفته، آنها را به شکل سرو ته آویزان می‌کنند و برای این کار از پابندهایی استفاده می‌کنند که غالباً باعث شکسته شدن استخوان مرغ‌ها می‌شود. گلوی مرغ‌ها زمانی که آنها هنوز هوشیار هستند بریده می‌شود.

تعداد مرغ‌هایی که برای گوشت شان کشته می‌شوند از مجموع همه گاوها، خوک‌ها و بوقلمون‌های کشته شده بیشتر است. با این وجود حتی یک قانون حکومتی هم برای حمایت از مرغ‌ها در برابر آزار وجود ندارد، اگرچه دو سوم امریکایی‌ها اعلام کرده‌اند که از وجود چنین قانونی استقبال می‌کنند.

مرغ‌های پرورشی تمام عمر خود را در محفظه‌های سرپوشیده آلوده و مملو از بوی آمونیاک به همراه ده‌ها هزار هم‌نوع خود می‌گذرانند. مدام به آنها دارو خوراند می‌شود و آنقدر پروار می‌شوند که در اثر این وزن اضافی، فلج می‌شوند.

یک خبرنگار نیویورکر در توضیحات مشاهدات خود از یک مرغداری چنین نوشت: «داشتم از فرط بوی گند و رایحه آمونیاکی که از قفس‌ها

متصاعد می‌شد بیهوش می‌شدم. چشم‌ها و ریه‌هایم می‌سوخت و نه می‌توانستم نفس بکشم و نه جایی را ببینم».

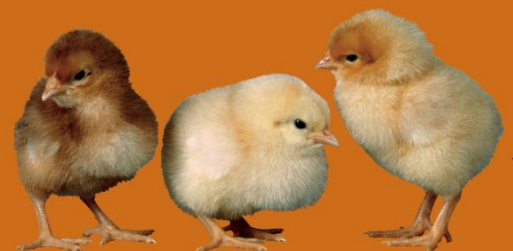
خیلی از این مرغ‌ها دچار بیماری‌های تنفسی، نقص سیستم ایمنی بدن و برونشیت هستند. بر اساس مطالعاتی

که توسط نشریه Consumer Reports صورت گرفته، دو سوم گوشت مرغ‌های موجود در فروشگاه‌ها به باکتری‌های خطرناک سالمونلا و کامپیلوباکتر آلوده هستند.



بخشی از منقار جوجه‌ها که دارای اعصاب حسی است بدون استفاده از داروهای بی‌حسی بریده می‌شود.

امروزه بیشتر مزرعه‌های کوچک جای خود را به مرغداری‌های و دامداری‌های صنعتی بزرگ داده‌اند که توسط شرکت‌ها اداره می‌شوند و در آنها با مرغ‌ها، خوک‌ها، بوقلمون‌ها و گاوها نه مثل موجودات جاندار و دارای حس، بلکه مثل ماشین رفتار می‌شود. در واقع تمام گوشت‌ها، تخم‌مرغ‌ها و محصولات که از سوپرمارکت و رستوران می‌خریم از این مزرعه‌ها به دست می‌آیند. شرکت‌های بزرگی که تجارت‌شان بر مبنای محصول به دست آمده از این دامداری هاست سعی می‌کنند روی محصولات شان تصاویری گنگ از حیواناتی که با آرامش در یک چراگاه زیبا زندگی می‌کنند ارائه کنند. متأسفانه این تصویرها فرسنگ‌ها از واقعیت به دور هستند.



میزان آمونیاک در مرغداری‌ها به حدی بالاست که این ماده ی خورنده، ریه‌ها و پوست مرغ‌ها را می‌سوزاند.



«حیواناتی که امروزه

در دامداری های صنعتی پرورش داده می‌شوند مریضند. از این مرغ‌ها، خوک‌ها، ماهی‌ها و گاوهای مریض و مملو از عوامل بیماری‌زا، گوشت و شیر بیماری‌زا و آلوده به چرکی به دست می‌آید که حتی بر طبق استانداردهای خود این صنعت هم

«ناسالم»

است.»

مایکل گرگر، پزشک



ژن مرغ‌ها را دستکاری کرده اند و برای آنکه چاق‌تر شوند به آنها آنتی‌بیوتیک می‌خورانند. همین باعث می‌شود آنها به قدری چاق باشند که زیر فشار جثه خود فلج شوند.



معمولاً در زمان انتقال مرغ‌ها و بوقلمون‌ها به کامیون پرها و پای‌هایشان می‌شکند. آنها در کامیون‌های حمل بار، در هر آب و هوایی و بدون آب و دانه به سلخ‌خانه منتقل می‌شوند. مرغ‌ها در حجم‌های چند ده هزار تایی در مرغداری‌های کثیف و تعداد ۵ تا ۱۱ تادر هر قفس نگهداری می‌شوند. این قفس‌ها آنقدر کوچکند که پرنده‌ها حتی نمی‌توانند بال‌هایشان را باز کنند.

و به سلخ‌خانه

می‌برند. در این زمان

بدن آنها به حدی

تحلیل رفته و بی‌گوشت

است که از بدن‌شان فقط

برای غذاهای فرآوری شده

مثل سوپ یا غذای سگ و گربه

استفاده می‌شود.

خروس‌ها به دلیل آنکه تخم نمی‌گذارند در

صنعت تولید تخم‌مرغ ارزشی ندارند و تنها برای

گوشت‌شان پرورش داده می‌شوند.

در این صنعت هر سال میلیون‌ها جوجه خروس

تازه متولد شده زنده زنده به داخل دستگاه‌های

چرخ گوشت صنعتی انداخته شده و کشته

می‌شوند.

آنهايي که به هر دليلی سرشان توسط تيغ‌ها

بريده نشده، بعد از انداخته شدن به مخزن‌های

پرکني و به دليل سوختگی با آب داغ می‌میرند.

در صنعت مرغداری تخمی، و به گفته نمایندگان

خود این صنعت بیشتر مرغ‌های تخم‌گذار به

شکل شش تایی در یک قفس جا داده می‌شوند

و هر پرنده تمام عمر خود را در مساحتی به

اندازه سم‌چهارم یک برگ کاغذ معمولی

می‌گذرانند. بال‌ها و پای‌های آنها در اثر عدم

استفاده تحلیل رفته و ساق پا و پنجه‌شان به

دلیل ایستادن مداوم بر روی میله‌های افقی

قفس کج می‌شود. انتهای منقار مرغ که دارای

اعصاب حسی است با یک تیغ‌های داغ بریده

می‌شود. بعد از دو سال بهره‌وری از این مرغ‌ها

آنها را با خشونت از قفس‌هایشان بیرون آورده

گزارشات مخفی: مستندی از کارگران سلخ‌خانه پیل‌گریمز پراید (بزرگ‌ترین تأمین کننده

گوشت مرغ در ایالات متحده آمریکا) تهیه شده است که در آن کارگران در حال لگدمال کردن

مرغ‌های زنده، نقاشی کردن سر مرغ‌ها با اسپری رنگ و پرتاب کردن آنها به سمت دیوار مشاهده

می‌شوند. گزارش مشابهی از کارگران سلخ‌خانه باتریال به دست آمده که در حال مشت کوبیدن و

لگدمال کردن بوقلمون‌ها و تعرض جنسی به آنها هستند. مرغ‌ها و بوقلمون‌ها از هیچ‌گونه مصونیت

قضایی برخوردار نیستند. این گزارش‌های تصویری را می‌توانید در PETA.org مشاهده کنید.

مرغ‌ها حیواناتی شگفت‌انگیزند

تحقیقات نشان داده است که مرغ‌ها هم به اندازه سگ‌ها، گربه‌ها و بعضی از نخستینان باهوش

هستند. در شرایط طبیعی مرغ مادر اصوات مختلف را به جوجه‌ها، حتی پیش از آنکه از تخم بیرون

بیایند آموزش می‌دهد. او در زمان خوابیدن روی تخم‌ها به آهستگی برای جوجه‌های خود قد‌قد

می‌کند و آنها هم در پاسخ به مادر و همچنین یکدیگر، از داخل تخم‌های خود جیک جیک می‌کنند.

متأسفانه مرغ‌هایی که در مرغداری نگهداری می‌شوند هیچ‌وقت شانس نگهداری در کنار مادر خود

را پیدا نمی‌کنند.



گاوها،

در حال تلف شدن

در دامداری‌ها

در دامداری‌های صنعتی کنونی که جای مزارع کوچک پرورش حیوانات را گرفته‌اند، با گاوها مثل ماشین تولید شیر رفتار می‌شود. خیلی از دامداران برای بالا بردن تولیدشان هورمون‌های رشد ترکیبی به گاوها تزریق می‌کنند که خطر ابتلای گاو به ورم پستان را که نوعی عفونت خطرناک است بالا می‌برد. گاوها هم مثل آدمها با یک هدف شیر تولید می‌کنند و آن تغذیه بچه‌شان است. گوساله‌ها به طریقی دردناک و درست بعد از متولد شدن از مادرشان جدا می‌شوند. گوساله‌های ماده به صف گاوهایی شیرده در گاوداری می‌پیوندند یا برای به دست آوردن مایه‌پنیر که در معده آنها وجود دارد (و برای تولید پنیر به کار می‌رود) سلاخی می‌شوند. گاوهایی مادر هم بعد از چهار یا پنج سال که مقدار شیرشان کاهش پیدا کرد کشته می‌شوند و گوشت‌شان برای تولید همبرگر استفاده می‌شود.

ارتباط بین لبنیات و گوشت گوساله

در بسیاری از دامداری‌ها مازاد گوساله‌های نر به صاحبان صنایع گوشت گوساله فروخته می‌شوند. این گوساله‌های کوچک در جعبه‌های چوبی کوچک و انباشته از بوی آمونیاک متصاعد شده از پهن، به قلاب‌های کوچکی که مناسب اندازه گردن جوان آنهاست بسته می‌شوند، در حالی که مجالی برای حرکت به اطراف ندارند و حتی نمی‌توانند به راحتی دراز بکشند. این گوساله‌ها زمانی که فقط چند روزه یا حداکثر چند ماهه‌اند کشته می‌شوند.

گوساله‌هایی که به منظور تهیه گوشت گوساله نگهداری می‌شوند در جعبه‌های چوبی قرار می‌گیرند. این جعبه‌ها به حدی کوچک است که حیوان نمی‌تواند در آن دور بزند.



گاوها تمام عمر خود را در سالن‌های شلوغ و تنگ می‌گذرانند، در حالی که پهلوی به پهلوی هم زنجیر شده و غرق در گل و کثافت خودشانند.

به سر «گاوهای پرواری» چه می‌آید؟

«گاوهای پرواری» بیشتر عمر خود را در حالی که تنگاتنگ هم به میله‌ها آخور بسته شده‌اند می‌گذرانند. تولیدکنندگان دریافته‌اند که اگر برای هر گاو فضایی به مساحت یک و نیم متر را اختصاص بدهند، سود بیشتری عایدشان می‌شود. این مقدار جا معادل آنست که دوازده گاو پرواری نیم تنی را در یک اتاق خواب اندازه متوسط جا بدهیم! این گاوها عملیات دردناکی مثل داغ خوردن، اخته شدن و کشیده شدن شاخ‌هایشان، آن هم بدون هیچ‌گونه مسکنی را تحمل می‌کنند. آنها معمولاً به دلایلی مثل التهاب ریه، کم‌آبی و گرم‌زدگی به سبب نگهداری طولانی در کامیون‌های شلوغ در زمان حمل به سلاخ‌خانه می‌میرند.

گاوها حیوانات شگفت‌انگیزی

هستند

دانشمندان انگلیسی دریافته‌اند که گاوها از حل کردن معما و حتی تجربه «یافتن» لذت می‌برند. (در این حالت قلب گاوها سریع‌تر می‌زند، سطح آدرنالین خون‌شان بالا می‌رود و بالا و پایین می‌پرند). درست مثل آدمها! گاوها شیوه‌های پیچیده‌ای برای ارتباط با یکدیگر دارند و یک گله گاو از جهت داشتن یک حیوان آلفا (نر سرسته) و قابلیت‌های پیچیده اجتماعی بسیار شبیه یک گله گرگ هستند، مثلاً، در گذر زمان میان گاوهایی گله دوستی‌هایی شکل می‌گیرد.

س و ج

از متخصصان بپرسید

«آیا هیچ قانونی برای حمایت از حیوانات در دامداری‌ها وجود ندارد؟»

تمام ستم‌هایی که به حیوانات ساکن دامداری‌ها روا داشته می‌شود، از بریدن گوش و کندن دندان خوک‌ها تا قطع منقار مرغ‌ها و بوقلمون‌ها و اخته کردن حیوانات بدون استفاده از مسکن، و همچنین شیوه‌ای که این حیوانات را از دامداری به سلاخ‌خانه منتقل می‌کنند، اگر در مورد سگ‌ها یا گربه‌ها اجرا می‌شد غیرقانونی به حساب می‌آمد. متأسفانه در آمریکا هیچ قانون حکومتی که از حیوانات ساکن دامداری‌ها حمایت کند وجود ندارد. با آنکه در همین اواخر یک همه‌پرسی نشان داد که ۹۶ درصد از مردم آمریکا فکر می‌کنند این حیوانات مستحق حمایت قانونی هستند، صاحبان صنایع بزرگ گوشت، شیر و تخم‌مرغ هر ساله میلیون‌ها دلار به سیاستمداران رشوه می‌دهند تا مانع از تصویب یا اجرای قوانینی شوند که به حمایت از این حیوانات بپردازد.

پروفسور ند بویوکمیسی، دامپزشک
دانشگاه کالیفرنیا، دیویس، دانشکده دامپزشکی



داستان یک حیوان بی‌نام و نشان متولد دامداری



ساعت ۴:۳۰ به آنجا برگشت و دید هیچ‌کس جز گاو آسیب‌دیده در محنه حاضر نیست. سه سگ به گاو محتضر حمله کرده بودند اما او هنوز هم زنده بود. سگ‌ها گاو را گاز گرفته و زخمی کرده بودند، و ظرف آبی که جسی برای گاو گذاشته بود را هم کسی از آنجا برده بود. جسی با پلیس ایالتی تماس گرفت و چهار پلیس در ساعت ۵:۳۰ به آنجا رسیدند. یکی از نظامیان قصد داشت گاو را با شلیک گلوله بکشد اما به او گفته شد که این کار باید توسط یک دامپزشک انجام بگیرد. دو دامپزشک حاضر در دامداری حاضر نشدند گاو را خلاص کنند. بالاخره در ساعت ۷:۳۰ یک قصاب سر رسید و بعد از ۷ ساعت از زمانی که جسی گاو را پیدا کرده بود، او را کشت.

زمانی که یک گزارشگر کتاکتی‌پست در این مورد از مسئول دامداری سوال کرد در جواب شنید که «اون لعنتی هیچ ربطی به ما نداشت» و در توضیح برخورد کارگران و افراد پلیس هم با این حیوان هم فقط گفته شد «ول کن این مزخرفات رو». این فرد در طول مصاحبه دائم می‌خندید و می‌گفت که هیچ اشکالی در طرز برخوردی که با این گاو شده است نمی‌بیند.

این اتفاق یک نمونه نادر نبوده است و حیوانات بسیاری به این وضعیت دچار می‌شوند که به اصطلاح به آنها «تلف‌شده» می‌گویند. بعد از آنکه پای PETA به این ماجرا باز شد و با منتشر شدن داستان توجه افراد زیادی به داستان جلب شد، پلیس کتاکتی قانونی وضع کرد که برطبق آن می‌بایست هر حیوانی در صورت تلف شدن، چه در خود دامداری، چه در حال انتقال و چه در سلاخ‌خانه فوراً خلاص شود. متأسفانه این قانون در همه جا وجود ندارد و اگر هم هست تضمینی برای اجرای آن نیست، و در همه‌جای دنیا حیوانات تلف شده مدت زیادی رنج می‌کشند تا بمیرند. تنها راه مطمئن برای آنکه بدانیم دیگر هیچ حیوانی رنج نمی‌کشد اینست که رژیم وگن را که سالم و انسانی نیز هست برای تغذیه خود انتخاب کنیم.

زمین سنگلاخی به جلو می‌کشید تا به نقطه تمیزی برسد که البته نمی‌توانست خیلی دور شود. در کل او توانست حدود ۱۰ تا ۱۲ متر از مکان اولیه‌ای که در آن سقوط کرده بود دور شود. کارگران دامداری به او هیچ آبی برای خوردن نداده بودند و فقط وقتی که جسی پیرس، یک فعال حقوق حیوانات که یکی از شاهدان ماجرا او را خبر کرده بود به محنه واقعه رسید، مقداری آب در اختیار حیوان قرار داد. جسی که کارگران دامداری حاضر نشده بودند با او همکاری کنند پلیس ایالتی کتاکتی را خبردار کرد. یک افسر پلیس در محنه حاضر شد اما مقامات مافوقش به او دستور دادند که کاری انجام ندهد و او در ساعت ۱ بعد از ظهر محنه را ترک کرد.

مسئول دامداری به جسی گفت که او مجوز کشتن گاو را دارد، اما تا زمانی که جسی محنه را ترک نکند این کار را انجام نخواهد داد. با وجود اینکه جسی مطمئن نبود که این مرد به قولش وفادار بماند، آنجا را در ساعت ۳ بعد از ظهر ترک کرد. او

کامیون حامل این گاو در صبح یک روز سپتامبر بار خود را در محوطه دامداری والتون واقع در کتاکتی تخلیه کرد. در زمان تخلیه گاوها از کامیون، این گاو ماده جا ماند و معلوم شد که قادر به حرکت نیست. کارگران دامداری برای بیرون آوردن او از کامیون از میله‌های مخصوص برای ایجاد شوک الکتریکی در گوشش استفاده کردند، و بعد از آن به لگد زدن به صورت، دنده‌ها و پشت گاو پرداختند، اما او باز هم از جای خود تکان نخورد. آنها طنابی را دور گردن گاو انداخته و سر دیگر آن را به یک میله فرو رفته در زمین بستند و کامیون را راه انداختند. گاو در کف قسمت بار کامیون آنقدر کشیده شد تا آنکه روی زمین سقوط کرد و هر دو پای عقبی و لگنش در اثر این سقوط شکست. او تا ساعت ۷:۳۰ عصر با همین حال و وضع در آنجا رها شد.

در سه ساعت اول گاو روی زمین و زیر آفتاب سوزان ناله می‌کرد. هر از گاهی بعد از تخلیه ادرار و مدفوع، با کمک دو پای جلویی خود را بر روی

«اما ماهی‌ها که مثل سگ و گربه‌ها نیستند، مگر نه؟»

ماهی‌ها هم موجوداتی هم‌رده ما و ساکن کره زمینند، با این تفاوت که بدن‌شان از پولک پوشیده شده و آبشش دارند. خود من که هیچوقت یکی از دور و بری‌هایم را نمی‌خورم. همان‌طور که حاضر نیستم یک سگ کوکر اسپانیل را بخورم هیچوقت به غذایی که از ماهی خردار درست شده دست نمی‌زنم. آنها همگی موجوداتی مهربان و دوست‌داشتنی و باهوش هستند. باید بدانید که ماهی‌ها حس و درک دارند، هر یک شخصیتی منحصر به خود داشته و در زمان زخمی شدن درد را حس می‌کنند.

دکتر سیلویا ارل، دانشمند

و عضو پیشین اداره امور

جوی و دریایی ایالات

متحده آمریکا



زمانی که نوک دندان خوک‌ها را با سیم‌چین می‌برند

به آنها داروی بی‌حسی تزریق نمی‌کنند.

تعداد یک میلیون هم در حمل و نقل می‌میرند. تعداد بالای مرگ و میر این حیوانات باعث می‌شود که کارگران به حیوانات در حال تلف شدن توجه نکرده و برای خلاص شدن‌شان اقدامی نکنند. در زمان کشتن‌شان هم بسیاری از آنها بر خلاف مقررات درست بی‌هوش نشده، و زمانی که به داخل مخازن آب جوش مخصوص کندن پوست پرتاب می‌شوند هنوز زنده‌اند و در اثر سوختگی کشته می‌شوند.



خوک‌ها

به سر خوک‌ها چه می‌آید؟

در دامداری‌ها خوک‌ها را اخته کرده، سر گوش‌ها و نوک دندان‌های‌شان را با سیم‌چین می‌برند و دُم‌های‌شان را قطع می‌کنند، و البته همه این کارها بدون استفاده از داروی بی‌حسی انجام می‌شود. خوک‌های «مولد» در دامداری‌ها به زور جفت انداخته می‌شوند و بارها در طول عمر کوتاه‌شان زاد و ولد می‌کنند، و در جعبه‌هایی که فقط اندکی از جثه خودشان بزرگ‌تر است نگهداری می‌شوند، به نحوی که این خوک‌ها عملاً به‌دلیل ساکن ماندن و عدم تحرک در طول عمر خود دیوانه می‌شوند. استفاده از این جعبه‌ها و این شکل از نگهداری ظالمانه در خیلی جاها مثل اتحادیه اروپا و بعضی از ایالت‌های آمریکا ممنوع اعلام شده است. جمع شدن ادرار، مدفوع و کثافت در این جعبه‌ها باعث می‌شود که نیمی از خوک‌ها دچار التهاب ریه شده و یک چهارم‌شان زمانی که به

خوک‌ها حیوانات شگفت‌انگیزی هستند

هوش خوک به اندازه سگ است، و خوک‌ها هم مثل سگ‌ها حیوانات وفادار و مهربان‌اند. خوک‌ها بهتر از سگ‌ها و حتی بهتر از بعضی گونه‌های نخستینی می‌توانند بازی‌های کامپیوتری را بیاموزند (می‌توانید مستندی را که در همین مورد ساخته شده در سایت PETA.org پیدا کنید). پروفیسور داندل بروم از دانشکده دامپزشکی دانشگاه کمبریج در مقایسه رشد ادراکی میان یک خوک و یک کودک سه ساله انسان گفته است: «توانایی ادراکی خوک‌ها واقعاً پیشرفته است و حتی از سگ‌ها و البته از کودک سه ساله انسان بیشتر است».



خیلی از خوک‌ها در محیط شلوغ و پر

ازحام دامداری‌ها دیوانه می‌شوند، و مدام

میله‌های قفس‌شان را می‌چوند.



خوک‌ها تمام عمر خود را در جعبه‌هایی

می‌گذرانند که حتی

نمی‌توانند در آن دور خود بچرخند

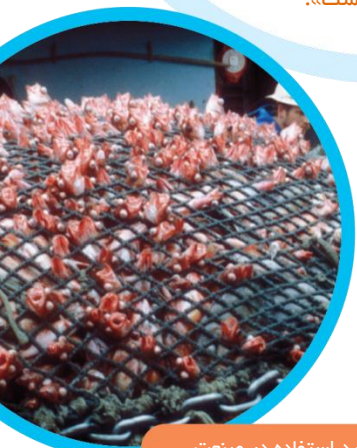
سلاخ‌خانه برده می‌شوند به بیماری پوستی دردناک جرب مبتلا شده باشند. استفاده از دارو و همچنین پرواز کردن بی‌رویه خوک‌ها باعث می‌شود آنها شل شده یا به‌کلی فلج شوند. بر طبق آمار ۴۲۰ هزار خوک در هر سال در آمریکا به این مشکل دچار می‌شوند.

ماهی‌ها در حین کشانده شدن از اعماق اقیانوس به سطح آب دچار تغییر ناگهانی فشار و خفگی می‌شوند و بدن‌شان له می‌شود.



«مگر برای پرورش حیوانات لازم نیست با آنها درست رفتار شود؟»

خیر. حیوانات پرورش یافته برای گوشت یا سایر محصولات، مریض و آلوده به عوامل بیماری‌زا هستند و با این وجود صاحبان صنایع گوشت به این نتیجه رسیده‌اند که سود ناشی از خرج نکردن پول برای بهبود شرایط نگهداری حیوانات و بهداشت آنها، به ضرر حاصل از مرگ و میرشان می‌چربد. جامعه ملی پرورش خوک آمریکا اعلام کرده است که «خوکدانی شلوغ یعنی مایه بیشتر». دکتر برنارد رولین در توضیح اینکه چرا در مرغداری‌ها مرغ‌ها را در چنان قفس‌های شلوغی جا می‌دهند که همگی مریض شده و بعضی می‌میرند گفته است: «به دلیل اینکه قفس گران و مرغ ارزان است».



برای خواندن مطالب بیشتر در مورد درد رنجی که ماهی‌ها متحمل می‌شوند و همچنین زیان‌های صنعت پرورش ماهی به بخش PETA.org/Fishing مراجعه کنید.

تورهای نازک مورد استفاده در صنعت ماهیگیری باعث ایجاد زخم‌هایی در گوشت ماهی‌ها و آلودگی می‌شود. ماهی‌ها با هنگام کشیدن تور در آب یا در خشکی خفه می‌شوند.

ماهی

بر سر ماهی‌ها چه می‌آید؟

ماهی‌ها هم مثل بقیه حیوانات درد و ترس را احساس می‌کنند. دکتر داندل بروم مشاور بهداشتی دولت بریتانیا می‌گوید: «سیستم احساس درد در ماهی‌ها از جهت آناتومی، زیست‌شناسی و فیزیولوژی کاملاً به پرندگان و پستانداران شباهت دارد». ماهی‌ها زمانی که از اعماق اقیانوس به بیرون کشیده می‌شوند، فشار اطراف‌شان به سرعت کم شده و درد بسیاری را تحمل می‌کنند. این تغییر ناگهانی همچنین باعث پاره شدن کیسه هوای آنها، بیرون زدن چشم‌ها و خروج معده از دهان‌شان می‌شود. بعد از آن این ماهی‌ها کف عرشه کشتی انداخته می‌شوند تا آنقدر خود را به زمین بکوبند تا آرام آرام خفه شوند. زمانی که کارگران شکم و دهان ماهی‌ها را می‌شکافند بعضی از آنها هنوز زنده هستند. چون مبدع صنعتی ماهی باعث خالی شدن اقیانوس‌ها از ماهی‌های مورد استفاده در این صنعت شده، صنعت غذا به پرورش ماهی در مزارع پرورشی روی آورده است.

گوشت‌خواری به کره زمین آسیب می‌زند

«هر کس که می‌خواهد در حفاظت از کره زمین سهمی داشته باشد، کافی است که دیگر گوشت نخورد..... حتی تصورش هم عجیب است. با گیاهخواری با یک تیر چند نشان می‌زنید: حفظ محیط زیست، مقابله با گرسنگی، و توقف ستمگری»
سر پل مکارتنی



منابع آب

بیش از نیمی از آب مصرفی در آمریکا برای پرورش دام‌ها مصرف می‌شود. فقط با حذف گوشت از رژیم غذایی خود سالانه ۳۶۰ متر مکعب آب در سال صرفه جویی می‌کنید.

آلودگی

پسماندهای ایجاد شده توسط دامداری‌ها ۱۳۰ برابر بیشتر از کل پسماندهای جمعیت کل ایالات متحده آمریکا است. بخش زیادی از چند میلیون تن پسماند و زباله تولید شده توسط این مراکز (که آلوده به مواد شیمیایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها و آرسنیک است) در تالاب‌های پراکنده‌ای در سطح کشور تخلیه می‌شود. ترکیبات سمی این پسماندها معمولاً به نحوی به آب‌های جاری اطراف تالاب‌ها نشت می‌کنند و باعث مرگ میلیون‌ها ماهی یا حیوان می‌شوند.

تغییرات اقلیمی

با توجه به گزارشی که سازمان ملل به‌تازگی منتشر کرده است برای مقابله با بدترین تأثیرات ناشی از تغییرات اقلیمی (که به واسطه انتشار دی‌اکسید کربن، متان و دی‌اکسید نیتروژن ایجاد شده)، لازم است که مردم جهان رژیم غذایی وگن را در پیش بگیرند. تحقیقات در دانشگاه شیکاگو ثابت کرده که برای کاهش تأثیر در تغییرات اقلیمی، در پیش گرفتن رژیم غذایی وگن ۵۰ درصد موثرتر از جایگزینی اتوموبیل معمولی خود با انواع هیبریدی است.

پرورش حیوانات به عنوان منابع غذایی «اولین عامل در بین چند عامل ایجادکننده مشکلات محیط زیستی، در تمام سطوح محلی و جهانی است»
سازمان ملل متحد



همین امروز

این تغییر را عملی کنید



درست کردن غذاهای خوشمزه و گن کار شاقی نیست. جایگزین‌های خوش طعم برای مواد حیوانی که

تابحال استفاده می‌کرده‌اید از آنچه فکر می‌کنید ساده‌تر است، و راه رسیدن به بیشتر آنها به نزدیکی

سوپرمارکت محل تان است.



چند کتاب خوب برای

آشپزی گیاهی بخريد يا از

کتابخانه امانت بگیرید. چه برای افرادی که دوست ندارند بیشتر از ۱۰ دقیقه در هر وعده وقت صرف آشپزی کنند و چه آشپزهای حرفه‌ای، کتاب‌های مناسب وجود دارد. می‌توانید به بخش PETA.org/VeganLiving مراجعه کرده و صدها دستور پخت، نکته‌های آشپزی، راهنمای خرید مواد اولیه و اطلاعات در مورد بهترین محصولات تولید شده گیاهی بیابید

هیچ وقت فرصت کافی

برای آشپزی ندارید؟ سراغ

غذاهای آماده پخت برای مایکروویو گیاهی بروید که روز به روز تعدادشان بیشتر می‌شود. شما می‌توانید غذاهایی مثل انجیلادای لوبیای سیاه با برنج اسپانیایی یا خوراک جوجه گیاهی همراه با علف لیموی تایلندی را انتخاب کنید. حتی می‌توانید یک قطعه شبه‌گوشت گیاهی را به صورت آماده شده از بیرون خرید و با ترکیب آن با مقداری سس گواکومولی یا خردل یک ساندویچ سریع و خوشمزه درست کنید. امکانات شما بی‌انتهایند، پس به گشت و گذارتان در سوپرمارکت‌ها ادامه بدهید.



دنبال غذاهای

گیاهی رایج در ملیت‌های

دیگر بگردید. از جمله این

غذاها می‌شود به حمص

(نوعی سس خمیرمانند که از نخود

درست می‌شود)، کاری‌های گیاهی و فلافل

(غذایی تند و تیز از نخود و آرد که به شکل قرص یا گلوله درست

می‌شود). شما می‌توانید از طعم لذیذ غذاهای مکزیکی که عمدتاً با

برنج و لوبیا پخته می‌شوند، سوشی‌های گیاهی ژاپنی با

آوکادو و خیار، و کاری‌های هندی و تایلندی لذت ببرید.



اگر تازه‌کار هستید

شاید بهتر باشد که همان

دستورهای آشپزی همیشگی خودتان

را گیاهی کنید، یعنی گوشت را از آنها حذف

کنید. به جای گوشت گوساله در بوریتو، لوبیا و

سبزیجات کباب شده بریزید یا از کرامبل‌های

گیاهی شبه گوشت (که به شکل بلغورهای بافت‌

تولید می‌شوند و در بخش فریزر سوپرمارکت‌ها به

فروش می‌رسند) استفاده کنید. روی سیب‌زمینی پخته‌تان مارگارین یا

فراورده‌های گیاهی شبه بیکن، یا خامه‌ترش گیاهی بریزید. پیتزا را در

خانه و با پنیر غیر لبنی، شبه پیرونی و سبزیجات درست کنید. خیلی از

سوپ‌های کنسروی که در حال حاضر هم از آنها استفاده می‌کنید،

مثل سوپ لوبیای سیاه، عدس، مینسترونه، گوجه‌فرنگی و

سبزیجات مناسب رژیم شما هستند.

ماکارونی خود را با سس ماریانا

یا قلقلی‌های گیاهی سرو

کنید.



روز به روز خوراکی‌های

جدیدتری مثل شبه‌گوشت‌ها، برگ‌های

گیاهی و هات‌داگ‌ها، بوقلمون‌ها، ژامبون‌ها،

مرغ‌ها، روست بیف‌ها و کلوچه‌های مرغی

درست شده از فراورده‌های گیاهی تولید شده

و به بازار عرضه می‌شوند.

این شبه‌گوشت‌ها خوشمزه‌اند و علاوه بر این سرشار از

پروتئین‌های گیاهی و فاقد چربی و کلسترول هستند.

خیلی شرکت‌ها محصولات متنوعی مثل انواع برگ‌ها، کرامبل‌ها و

کلوچه‌ها و ناگت‌های شبه‌مرغ تولید

می‌کند. شما می‌توانید به سایت

PETA.org بروید و نظرات

افرادى را که از این محصولات

استفاده کرده‌اند

مطالعه کنید.





از این مواد موجود در بازار به‌عنوان جایگزین استفاده کنید!

به جای گوشت

از شبه‌گوشت‌ها، برگرها، سوسیس‌ها، کتلت‌ها، کباب‌ها و هات‌داگ‌های گیاهی که از سویا و پروتئین‌های دیگر درست شده‌اند استفاده کنید. در حال حاضر در ایران هم فروشگاه‌های متعددی برای عرضه این محصولات تأسیس شده‌اند که از جمله می‌توان به فروشگاه گوویندا در تهران اشاره کرد. تولید کننده‌هایی مانند شرکت‌های «دامون» و «سلامت سبز ثنا» نیز آغاز به تولید این فراورده‌های شبه‌گوشت کرده‌اند. حتی شما می‌توانید سویا را که به‌شکل دانه‌های پروتئینی بافت‌دار تولید می‌شود، در دو نوع ساده یا طعم‌دار از فروشگاه‌ها بخرید، و در خوراک‌ها، خورش‌ها یا به صورت چرخ‌کرده در کتلت‌ها و کوکو‌ها استفاده کنید.

به جای لبنیات

از انواع شیرهای سویا (مثلاً مارک‌های مکسوی و بکر)، ماست سویا، بستنی سویا، پنیر سویا و حتی دوغ سویا استفاده کنید. شما حتی می‌توانید با استفاده از گیاهانی مثل برنج، بادام و نارگیل و در خانه شیرهای خوشمزه‌ای تولید کنید که خصوصاً برای مصرف در صبح و همراه با کرن‌فلکس بسیار خوشمزه‌اند.

به جای کره

از مارگارین استفاده کنید. حتی برای مصرف مبیحانه خود می‌توانید انواع دانه‌های روغنی مثل کنجد، بادام، بادام‌زمینی، گردو، فندق یا هر آجیل دیگری که دوست دارید را در آسیاب ریخته و کره آجیل یا نات‌باتر خوشمزه گیاهی تولید کنید.

به جای تخم‌مرغ

پودرهای تخم‌مرغ گیاهی را می‌توانید از فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات شیرینی‌پزی تهیه کنید

به جای ژله‌های معمولی

می‌توانید با ترکیب پودر گیاهی آگار آگار که در فروشگاه‌های وسایل شیرینی‌پزی به راحتی در دسترس شماست و مقدار آبمیوه طبیعی یا شیر سویا، دسرهای دلخواه خود را درست کنید.



دستورهای غذایی برای زندگی بهتر



آماده کردن غذاهای گیاهی وقتی که راهش را بلد باشید آسان است. در اینجا تعدادی دستورپخت، نکته‌ها و ایده‌های جدید برای آشپزی در اختیار تان می‌گذاریم.

پنکیک بلوبری

مخمر خوراکی - یک چهارم پیمانه
خردل زرد - ۳ قاشق غذاخوری
آب - نیم پیمانه
بکینگ پودر - ۲ قاشق غذاخوری
شبه فیله مرغ - نیم کیلو
روغن گیاهی - سه و نیم پیمانه

آرد گندم کامل - یک پیمانه
آرد سفید - یک پیمانه
شکر - ۳ قاشق غذاخوری
بکینگ پودر - ۳ قاشق غذاخوری
نمک دریا - ۱ قاشق چای‌خوری
شیر سویا با طعم وانیل - ۲ پیمانه
روغن کانولا یا آفتابگردان - ۳ قاشق غذاخوری
بلوبری یخ‌زده - نیم پیمانه
بلوبری تازه - نیم پیمانه



• در یک کاسه گود نمک، پودر پیاز، فلفل، پودر سیر، آرد و مخمر خوراکی را با هم مخلوط کنید. در کاسه‌ای دیگر پودر خردل را با آب رقیق کنید. یک سوم پیمانه از آرد را به این مخلوط اضافه کنید و هم بزنید. بکینگ پودر را به بقیه آرد بیفزایید.

• قطعه‌های فیله مرغ مصنوعی را با مخلوط خردل آغشته کنید و سپس در مخلوط آرد بغلطانید تا لایه کلفتی (قطر آن به دلخواه شما بستگی دارد) از کراست دور آن تشکیل شود. در یک ماهیتابه بزرگ روغن بریزید و آن را داغ کنید (یا می‌توانید از ظرف‌های عمیق مخصوص سرخ کردن استفاده کنید) و قطعات مرغ را به اندازه دلخواه خود سرخ کنید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآیند.

• پنج ماده اول را در ظرفی ریخته و مخلوط کنید. شیر سویا و روغن را اضافه کرده و هم بزنید تا مخلوط نرمی به دست بیاید.
• مخلوط را با ملاقه در ماهیتابه‌ای که قبلاً داغ کرده‌اید بریزید و بلوبری‌های یخ زده را روی آن بگذارید. هر طرف پنکیک را ۲ تا ۳ دقیقه بپزید. پنکیک‌های آماده شده را با بلوبری تازه سرو کنید.

ناهار یا شام

خوردن ناهار یا شام گیاهی بیرون از خانه کار آسانی است. خیلی از رستوران‌ها در منوی‌شان حداقل یک نوع غذای گیاهی دارند و می‌توانند پیش‌غذای شما را بدون استفاده از محصولات حیوانی آماده کنند. دنبال غذاهایی مثل انواع سالادها، سیب‌زمینی پخته، کاری‌های هندی و تایلندی، غذاهای تهیه شده از پاستا یا برنج با اقسام سبزیجات یا سس گوجه‌فرنگی و بدون گوشت، بوریتوی لوبیا، فلافل و پیتزای وگن درست شده از سبزیجات و بدون پنیر باشید. حتی می‌توانید از برگرهای گیاهی در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.

جوجه سرخ شده

نمک - ۱ قاشق چای‌خوری
پودر پیاز - نصف قاشق چای‌خوری
فلفل - ۱ قاشق چای‌خوری
پودر سیر - ۱ قاشق چای‌خوری
آرد گندم سفید نشده (فراوری نشده) - ۲ پیمانه



صبحانه

همیشه بیرون از خانه صبحانه می‌خورید؟ یک بار هم که شده در خانه بمانید و یک کاسه حلیم فوری درست شده از جو دوسر، هش براون (نوعی املت انگلیسی تهیه شده از سیب‌زمینی)، یک تکه نان بیگل یا تست همراه با ژله (گیاهی) یا تکه‌های میوه را امتحان کنید. حتی می‌توانید همان صبحانه همیشه‌ی را این بار با مارگارین گیاهی و محصولات جایگزین پنیر خامه‌ای مصرف کنید. برای تهیه صبحانه در خانه می‌توانید به روش زیر عمل کنید:

• مقداری سیب‌زمینی را ورقه کرده، در آب بجوشانید و سپس با پیاز سرخ کنید. این مخلوط را می‌توانید با بیکن تهیه شده از سویا یا سوسیس شبه‌گوشت سرو کنید.
• می‌توانید برای دستورهای غذاهای گیاهی مثل تست فرانسوی، املت اسپانیایی یا حتی کرپ گیاهی به سایت VegCooking.com مراجعه کنید.

• نان بیگل تست شده را با پنیر خامه‌ای تهیه شده از سویا امتحان کنید.

• کرن‌فلکس‌های گیاهی در همه فروشگاه‌ها پیدا می‌شوند، فقط کافی است که به جای شیر گاو آن را با شیر سویا یا شیر تهیه شده از برنج (یا حتی آب سیب) مصرف کنید.

• اگر به اطلاعات درج شده روی بسته آرد آماده پنکیک‌ها و وافل‌ها دقت کنید متوجه می‌شوید که خیلی از آنها صرفاً از ترکیبات گیاهی درست شده‌اند و کافی است در زمان آماده کردن‌شان به آنها شیر سویا یا جایگزین تخم‌مرغ اضافه کنید.

• بعضی از تارت‌های تولید شده با مارک کلاگز (آنهايي که روی‌شان آیسینگ ندارند) و نان شیرینی‌های پر شده با سیب و گیلایس مارک Pepperidge Farm گیاهی هست.



بقچه‌های ترد گیاهی

پنیر خامه‌ای غیر لبنی (از اقسام پنیرهای سویا استفاده کنید) - یک چهارم پیمانه
نان تورتنیا به قطر ۲۵ سانتیمتر - ۴ عدد
اسفناج خرد شده - ۱ پیمانه
جوانه یونجه - یک چهارم پیمانه
کلم قرمز خرد شده - نیم پیمانه
آووکادوی ورقه شده - نیم پیمانه

گوجه‌فرنگی خرد شده - یک چهارم پیمانه
خیار ورقه شده - نیم پیمانه
پیاز قرمز ریز خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل - به میزان دلخواه

• روی هر یک از نان‌های تورتنیا ۱ قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای بمالید. مقدار دلخواه از سایر مواد داده شده را روی نان‌ها بگذارید و نان‌ها را لوله کنید.

برای چهار نفر

پاستای پستو

خمیر پستوی ریحان - دو سوم پیمانه
پاستای فتوچینی تازه - یک چهارم بسته
روغن زیتون - ۱ قاشق غذاخوری
سیر خرد شده - یک جبه
فلفل دلمه‌ای کباب شده و خرد شده - ۲ پیمانه
زیتون هسته گرفته و خرد شده - نیم پیمانه
نمک و فلفل - به میزان دلخواه

- سس پستو را در یک کاسه بزرگ بریزید.
- پاستا را بر اساس دستورات ذکر شده روی بسته آن بجوشانید.
- تا پاستا بپزد روغن را در یک ماهیتابه بزرگ و روی حرارت متوسط داغ کنید. سیر را اضافه کنید و حدود سی ثانیه تفت بدهید تا نرم شود و بویش بلند شود.
- فلفل و زیتون را اضافه کرده و حدود ۳ دقیقه سرخ کنید. روی غذا نمک و فلفل بپاشید.
- پاستای ریخته را آبکش کنید و یک سوم از آب آن را نگه دارید. این آب را داخل سس پستو ریخته و کاملاً مخلوط کنید.
- پاستا را درون سس پستو ریخته و هم بزنید تا به سس آغشته شود. مخلوط فلفل و زیتون را به آن اضافه کنید.
- غذا را در چهار کاسه ریخته و فوراً سرو کنید.

برای چهار نفر



پیش‌غذاهای اشتهاآور

برای پیش‌غذا می‌توانید از خوراکی‌های ساده مثل انواع چیپس‌ها و دیپ‌ها، یا چیزهای مفصل‌تر مثل پاته‌های گیاهی استفاده کنید. در اینجا روش آماده کردن چند پیش‌غذای ساده را به شما آموزش می‌دهیم.

با مخلوط کردن لوبیای غنی‌شده، زیتون سیاه، سالسا، تکه‌های پنیر گیاهی و خامه ترش تهیه شده از سویا، پیازچه و فلفل هالوپینوی خرد شده نوعی سس مکزیکی درست می‌شود که برای خوردن با نان یا تکه‌های سبزیجات مناسب است.

• اگر به غذاهایی مثل پیراشکی سوسیس علاقه دارید، می‌توانید هات‌داگ‌های تهیه شده از توفو را در خمیر پاف پستری بیچید و سرخ کنید.

• می‌شود تکه‌های شبه مرغ ساخته شده از توفو را سرخ کرد و در هرکدام یک خلال دندان فرو کرد.



استروگانوف قارچ وحشی

روغن زیتون اکسترا ویرجین - ۱ قاشق غذاخوری

پیاز زرد ورقه شده - ۱ عدد متوسط

کنسرو قارچ‌های پورتابلو کوچک - ۱ عدد

قارچ شیتاکی چهار تکه شده - ۱ پیمانه

قارچ دکمه‌ای چهار تکه شده - ۱ پیمانه

آرد قنادی گندم کامل - ۱ قاشق غذاخوری

کنسرو سس گریوی تهیه شده از قارچ - ۱ عدد

آب سبزیجات - ۱ پیمانه

خامه ترش سویا - نیم پیمانه

خردل - ۱ قاشق غذاخوری

جعفری خرد شده - یک چهارم پیمانه

• روغن را داغ کرده و پیاز و قارچ‌ها را با حرارت ملایم

تفت دهید. آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا جذب

مواد شود. گریوی و آب سبزیجات را اضافه کرده و به

مدت ۲۰ دقیقه مواد را بپزید.

• خامه‌ترش سویا و خردل را با هم مخلوط کرده و آنها

را داخل مخلوط قارچ ریخته و گاز را خاموش کنید.

• غذا را با جعفری تزیین کنید

برای ۴ نفر

گوچه ورقه شده - یک پیمانه

سیتان مکعبی خرد شده - سه چهارم پیمانه

ملاس - ۲ قاشق غذاخوری

خردل دیژون - ۲ قاشق غذاخوری

کنسرو کوچک لوبیا قرمز، آبکش شده - ۱ عدد

کنسرو کوچک لوبیا رشتی، آبکش شده - ۱ عدد

نمک دریایی و فلفل سیاه - به اندازه دلخواه

یک پیمانه تکه‌های نان خشک گندم کامل که با ۳ قاشق

غذاخوری روغن زیتون مخلوط شده باشد.

• از قبل فر را روشن کرده و روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.

• در یک ماهیتابه بزرگ سیر، پیاز، آویشن، برگ بو، مرزنگوش و رزماری را در روغن زیتون و با حرارت ملایم ۲ دقیقه تفت بدهید.

• شراب را اضافه کرده، در ظرف را بگذارید و اجازه بدهید ۵ دقیقه به آرامی بجوشد.

• هویج‌ها، کرفس، سیب‌زمینی‌ها، و گوچه‌ها را به ظرف اضافه کرده و ۵ دقیقه دیگر به آن زمان بدهید.

• سیتان، ملاس، خردل، لوبیا، نمک و فلفل را اضافه کرده و بگذارید مخلوط دوباره به جوش بیاید.

• غذا را در ظرف مخصوص کسرول که تحمل گرمای فر را دارد بریزید. روی آن را با تکه‌های نان خشک آغشته به روغن زیتون بپوشانید و ۴۵ دقیقه در فر بپزید.

برای ۶ نفر

سالاد خامه‌ای سیب زمینی

سیب‌زمینی متوسط - ۶ عدد

مایونز بدون تخم‌مرغ - نیم پیمانه

خردل زرد - نیم پیمانه

سرکه سفید - ۲ قاشق غذاخوری

پیاز خرد شده - نصف

ساقه کرفش خرد شده - نیم پیمانه

نمک و فلفل - به میزان دلخواه

پاپریکا (اختیاری)

• سیب‌زمینی‌ها را به صورت مکعبی بریده و برای ۲۰ دقیقه در آب جوش بپزید. سپس آبکش کرده و بگذارید خنک شوند. سپس در یک کاسه بزرگ سیب‌زمینی‌ها را با بقیه مواد مخلوط کرده و به آن پاپریکا اضافه کنید.

برای ۴ تا ۶ نفر

کسوله خوشمزه

سیر خرد شده - ۶ حبه

پیاز خرد شده - نیم پیمانه

آویشن خشک - ۱ قاشق غذاخوری

برگ بو - ۳ عدد

مرزنگوش - نصف قاشق چایخوری

رزماری خشک شده - یک قاشق چایخوری

روغن زیتون - ۳ قاشق غذاخوری

شراب قرمز - نیم پیمانه

هویج ورقه شده - یک پیمانه

کرفس ورقه شده - سه چهارم پیمانه

سیب‌زمینی مکعبی خرد شده - یک پیمانه

انچیلادای تنوری

کرامبل برگر گیاهی - ۱ بسته

ادویه تاکو - ۱ بسته

روغن گیاهی - ۱ قاشق غذاخوری

پیازچه خرد شده - نیم پیمانه

آرد - ۲ قاشق غذاخوری

آب سبزیجات - ۱ پیمانه

کنسرو کوچک لوبیا چیتی آبکش شده - ۱ عدد

کنسرو سس گیاهی مخصوص انچیلادا - ۱ عدد

نان تورتیای ذرت - ۱۲ عدد

پنیر گیاهی خرد شده - ۱ بسته

کنسرو فلفل چیلی سبز - ۱ عدد

چیپس ذرت خرد شده - ۱ بسته

• در یک کاسه کرامبل‌های برگر را با ادویه تاکو مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا لایه‌ای از ادویه روی برگرها را بپوشاند. ظرف را کناری بگذارید.

• روغن را در یک تابه و با حرارت ملایم گرم کنید. پیازچه‌ها را اضافه کرده و ۳ دقیقه تفت بدهید تا نرم شوند. آرد را به پیازچه‌ها اضافه کرده و ۱ دقیقه به آن زمان بدهید. آب سبزیجات را در ظرف ریخته و هم بزنید، اجازه بدهید ۱ دقیقه بجوشد تا مخلوطی رقیق به دست بیاید. لوبیا چیتی را به مخلوط اضافه کرده و زیر آن را خاموش کنید.

• فر را روشن کرده و روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.

• یک قالب فر با ابعاد ۲۰ در ۳۰ سانتیمتری را با قلمو چرب کرده یا رویش با اسپری روغن بپاشید.

کف قالب یک لایه سس انچیلادا بریزید. سپس چهار عدد تورتیای ذرت روی آن گذاشته و یک لایه از مخلوط لوبیا رویش بریزید. ریختن لایه‌های بعدی را با پنیر سویا و نیمی از فلفل‌های چیلی، سس انچیلادا و ۴ عدد نان تورتیای ادامه دهید. مخلوط کرامبل‌های برگر را روی لایه‌ها گذاشته، رویش پنیر سویا و باقی‌مانده فلفل‌های چیلی و سس انچیلادا را بریزید. لایه آخر را هم با ترکیب بقیه نان‌های تورتیای، سس انچیلادا و پنیر سویا کامل کنید.

روی ظرف را با فویل پوشانده و برای ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. بعد از آن فویل را برداشته، روی غذا چیپس خرد شده ذرت ریخته و ۱۰ دقیقه دیگر در فر بگذارید تا روی غذا به رنگ قهوه‌ای دربیايد.

برای ۹ نفر

گوشت قلقلی‌های ترش و شیرین

شبه گوشت گوساله - نیم کیلوگرم

فلفل سبز خرد شده - نصف یک عدد

پیاز ریز خرد شده - یک عدد کوچک

سیر له شده - یک تا دو حبه

تکه‌های نان تست سفید - به اندازه دو برش

پودر جایگزین تخم‌مرغ - معادل با دو تخم‌مرغ

نمک و فلفل - به میزان دلخواه

روغن - به مقدار کافی برای سرخ کردن

سس چیلی - ۳۰۰ سی‌سی

ژله انگور فرنگی - ۲۰۰ سی‌سی

تمام مواد خواسته شده غیر از روغن، سس چیلی و ژله را در یک کاسه با هم مخلوط کنید و به هم بزنید تا به خورد هم بروند.

مقداری روغن را در یک ماهیتابه ریخته و گرم کنید. مقدار روغن باید در حدی باشد که کف ماهیتابه را بپوشاند. از مخلوط گوشت تکه‌هایی بردارید و قلقلی‌هایی به اندازه گردو درست کرده و در روغن سرخ کنید.

در همین زمان سس چیلی و ژله را در یک شیرداغ‌کن ریخته، حرارت داده و هم بزنید تا روان شوند. گوشت قلقلی‌های سرخ شده را در سس بریزید و زیر و روی‌شان کنید تا همه‌شان به سس آغشته شوند. حرارت گاز را کم کنید و بگذارید قلقلی‌ها ۵ تا ۱۰ دقیقه در سس آهسته بپزند.

حدود ۲۰ عدد قلقلی



میان وعده‌های سریع و آسان

یک روش آسان برای درست کردن بوریتوی فوری اینست که لوبیای کنسروی، پنیر گیاهی، سالسا، گواکومولی و ذرت را داخل نان تورتیای ریخته و در مایکروفر بگذارید.

یک برگر گیاهی را در مایکروفر پخته و سپس داخل نان گذاشته و رویش از سس‌ها و سبزیجات دلخواه خود بریزید.

• برای درست کردن خوراک لوبیای خوشمزه می‌توانید تکه‌های هات‌داگ گیاهی را با لوبیای کنسروی در یک ظرف ریخته و داخل مایکروفر بگذارید.

• سالاد پاستا به آسانی با مخلوط کردن ماکارونی پیچی پخته

شده با بروکلی و هویج پخته ورقه شده، فلفل

سبز، ذرت شیرین پخته، پیاز قرمز و

سرکه آماده می‌شود.



شیر سویا یا خامه غیرلبنی بکوبید تا نرم شوند. به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل اضافه کنید.

• در یک کاسه متوسط کرامبل‌ها، گریوی قارچ، نخود فرنگی و هویج، پودر سیر و فلفل قرمز را مخلوط کرده و در قالب مخصوص فر بریزید و روی آن را با پوره سیب‌زمینی بپوشانید. غذا را برای مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزید تا روی سیب‌زمینی‌ها طلایی شود. برای ۴ نفر

لازانیای اسفناج

ورقه‌های لازانیا - ۱ بسته

اسفناج یخ زده - نصف یک بسته

پنیر توفوی نرم - نیم کیلوگرم

پنیر توفوی سفت - نیم کیلوگرم

شکر - ۱ قاشق غذاخوری

شیر سویا - یک‌چهارم پیمانه

پودر سیر - نصف قاشق چایخوری

آبلیمو - ۲ قاشق غذاخوری

ریحان تازه خرد شده - ۱ قاشق غذاخوری

نمک - ۲ قاشق چایخوری

سس گوجه‌فرنگی - حدود نیم لیتر

• ورقه‌های لازانیا را بر طبق دستورالعمل درج شده روی بسته بجوشانید. سپس آبکش کرده و روی دستمال تمیز بچینید.

• فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد بگذارید.

• آب اسفناج‌ها را تا جایی که می‌شود خشک کنید و کنارشان بگذارید.

• توفو، شکر، شیر سویا، پودر سیر، آبلیمو، ریحان و نمک را در غذاساز یا مخلوط‌کن ریخته و مخلوط کنید تا خمیری یکنواخت به دست آید و آن را با اسفناج مخلوط کنید.

• ظرفی با ابعاد ۲۰ در ۳۰ سانتیمتر که قابلیت گذاشته شدن در فر را دارد با لایه‌ای از سس گوجه‌فرنگی بپوشانید. سپس حدود یک سوم از ورقه‌های لازانیا را روی آن بچینید. نیمی از مخلوط توفو را روی آن بریزید. دوباره همین کار را با نیمی از سس گوجه‌فرنگی باقی‌مانده و نیمی از ورقه‌های لازانیا، و تمام مخلوط توفو انجام دهید. در آخر تمام ورقه‌های لازانیا را روی آن چیده و سس گوجه رویش بریزید.

• غذا را برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.

برای ۶ تا ۸ نفر



پای چوپان (شپردز پای)

سیب‌زمینی ورقه شده - چهار عدد متوسط

مارگارین - ۲ قاشق غذاخوری

شیر سویا یا خامه مایع غیر لبنی - نیم پیمانه

نمک و فلفل - به میزان دلخواه

کرامبل برگر گیاهی - ۱ بسته

سس گریوی گیاهی تهیه شده از قارچ - ۱ قوطی

کنسرو مخلوط نخود فرنگی و هویج، آبکش شده - ۱ عدد

پودر سیر و فلفل قرمز - به میزان دلخواه

• فر را روشن کرده و روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.

• سیب‌زمینی‌ها را ۲۰ دقیقه، تا زمانی که نرم شوند بجوشانید. سپس آبکش کرده و همراه با مارگارین و



موادی برای رویه خمیر پیتزا

شما می‌توانید هر چیزی که تصورش را بکنید روی خمیر پیتزا بریزید و بپزید. در اینجا چند ایده را به شما معرفی می‌کنیم:

هر جور سبزیجاتی را که دم‌دستان بود خرد کرده و با روغن زیتون مخلوط کرده، سپس روی خمیر بریزید.

• از چیزهای جدید مثل گوجه‌فرنگی‌های خشک شده، انواع لوبیاهای، اسفناج یا حتی ذرت استفاده کنید.

• از سس‌های متفاوت و جدید مثل پستو یا پوره سیر و فلفل قرمز استفاده کنید.

• شبه‌گوشت‌ها هم برای استفاده در پیتزا مناسبند. شما می‌توانید در پیتزای خود از کرامبل‌های برگر گیاهی، بیکن گیاهی یا پپرونی گیاهی استفاده کنید.

• برای آنکه پیتزای شما طعم پنیر داشته باشد از مخمر غذایی یا پنیر پارمیزان درست شده از سویا استفاده کنید.

• شما می‌توانید با استفاده از لوبیای پخته و سپس سرخ شده، گوجه‌فرنگی، پنیر سویا و سس سالسا پیتزای مکزیکی درست کنید.

موس شکلاتی

توفوی خیلی نرم - یک کیلو و نیم

شکلات نیمه تلخ ذوب شده - سه چهارم پیمانه

• پنیر توفو را مخلوطکن ریخته و هم می‌زنیم تا کاملاً نرم شود.

شکلات ذوب شده را به آن اضافه کرده و کاملاً مخلوط می‌کنیم. مخلوط حاصل را در ۶ ظرف

مخصوص دسر ریخته و در یخچال می‌گذاریم تا سفت شود.

• می‌توانید به دلخواه خود روی دسر پودر قند بپاشید، یا توت‌فرنگی و میوه‌های دیگر را روی آن

بگذارید.



براونی فاج نعنایی

شکر دانه درشت - ۱ پیمانه

مارگارین - یک پیمانه به علاوه ۶ قاشق غذاخوری

آرد - ۱ پیمانه

نمک - نصف قاشق چایخوری

سس شکلات - ۲۵۰ سی‌سی

وانیل - ۱ قاشق چایخوری

شکر مخصوص شیرینی‌پزی - ۱ پیمانه

اسانس نعنا - ۲ قاشق غذاخوری

شکلات چیپسی - ۱ پیمانه

• فر را روشن کرده و روی حرارت ۱۸۰ درجه

سانتیگراد تنظیم کنید.

• شکر دانه‌درشت و نیم پیمانه مارگارین را در یک

ظرف بزرگ ریخته و با همزن برقی بزنید. آرد و نمک

را با آن مخلوط کرده، سس شکلات و وانیل را به آن

بغزایید و هم بزنید تا به‌خوبی با هم مخلوط شوند.

دسر

درست کردن شیرینی‌ها با جایگزین تخم‌مرغ وگن (که در سوپرمارکت‌ها و لوازم شیرینی‌پزی موجود است) کاری ندارد. به جای شیر گاو هم می‌توانید از شیر سویا، شیر بادام یا شیر برنج در تهیه دسرهای مورد علاقه خود استفاده کنید.

دسر کرانچی توت‌فرنگی و انبه

برای مخلوط میوه‌ها:

توت‌فرنگی - ۲۵۰ سی‌سی

انبه ورقه‌شده - ۲ پیمانه

شکر - یک چهارم پیمانه

آرد - یک چهارم پیمانه

برای رویه دسر:

آرد - ۱ پیمانه

جو دوسر نیمه کوبیده - نیم پیمانه

شکر قهوه‌ای - یک پیمانه

مارگارین - نیم پیمانه

• فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد بگذارید.

• مواد گفته شده برای مخلوط میوه‌ها را در یک کاسه بزرگ با هم مخلوط کنید. سپس در یک ظرف مخصوص فر با اندازه متوسط پهن کرده و کنار بگذارید.

• مواد گفته شده برای رویه دسر را در یک ظرف متوسط با هم مخلوط کنید. مارگارین را به تکه‌های کوچک (به اندازه نخود) برش دهید و داخل مخلوط بریزید. سپس مخلوط را در ظرف و روی لایه میوه‌ها پخش کنید. دسر را حدود ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در فر بگذارید، تا زمانی که سطح آن شروع به حباب زدن کند. دسر را گرم و همراه با بستنی غیرلبنی سرو کنید.

برای ۶ نفر



وقتی که بیرون از خانه‌اید



روز به روز بر تعداد رستوران‌هایی که غذاهای مناسب وگن‌ها را عرضه می‌کنند افزوده می‌شود. چه اهل فست‌فود باشید و چه غذاهای مفصل و سطح بالا را بپسندید، می‌توانید برای یافتن رستوران گیاهی در هر جای دنیا به happycow.net مراجعه کنید. برای مشاهده آدرس و مشخصات تعدادی از رستوران‌های گیاهی در شهرهای مختلف ایران به این لینک مراجعه کنید: phce.org/veganshops.html

در اینجا چند نکته سودمند را برای‌تان آورده‌ایم



این فراورده‌های شبه‌گوشتی را می‌شود با انواع سس‌های گیاهی مثل کچاپ و خردل یا مخلوط‌های خلاقانه‌تری مثل سالسا، گواکامولی و حمص سرو کرد. سبزیجات را در سس‌های تهیه شده از سرکه و ادویه مارینه کنید، به سیخ بکشید و کباب کنید تا پوسته‌شان کاملاً سیاه شود و مغزشان بپزد. برای دسر هم از موس شکلاتی گیاهی، انواع میوه‌های تابستانی مثل هندوانه و طالبی، یا بستنی همراه با خامه گیاهی و میوه‌های ریز استفاده کنید.

• اگر برای صرف ناهار یا شام به خانه کسی دعوت می‌شوید قبل‌تر به میزبان بگویید که گیاهخوار هستید و حتی پیشنهاد بدهید که یک نوع غذای گیاهی با خود بیاورید (این شیوه‌ای عالی برای تشویق دیگران به گیاهخواری نیز هست).

غذا خوردن در جاده‌های بین‌راهی

بعضی از غذاخوری‌های بین‌راهی، خصوصاً آنهایی که در مسیر جاده شمال یا غرب قرار دارند، خوراک‌های خوشمزه‌ای را که از سبزی‌های محلی منطقه درست شده‌اند عرضه می‌کنند. بسیاری از آش‌ها (البته بدون دوغ و کشک) هم مناسب رژیم گیاهخواری هستند، و در صورت درخواست شما آشپز می‌تواند برای‌تان سیب‌زمینی پخته، املت سبزیجات بدون تخم‌مرغ، کنسرو لوبیا با قارچ و آبلیمو یا عدسی با نان محلی سرو کند. بهتر است در زمان ورود به چنین رستوران‌هایی از آشپز بخواهید که برای سفارش غذا راهنمایی‌تان کند، چون در هر منطقه‌ای از ایران غذاهای خوشمزه‌ای وجود دارند که با سبزیجات محلی و بدون استفاده از محصولات حیوانی درست می‌شوند.

منقل کباب را آماده کنید!

فکر نکنید چون گوشت را از رژیم غذایی‌تان حذف کرده‌اید باید بساط منقل و کباب را از داخل حیاط یا بالکن جمع کنید و به همسایه‌ها ببخشید. انواع مختلفی از برگ‌ها، هات‌داگ‌ها، شبه‌گوشت‌ها و کلوچه‌های شبه‌مرغ گیاهی وجود دارند که می‌توانید آنها را روی منقل کباب کرده و از طعمشان لذت ببرید.

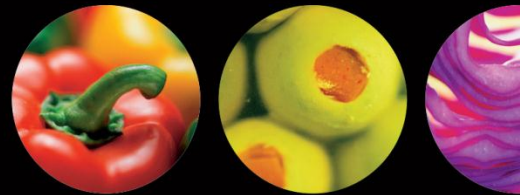
• یک راه خوب برای امتحان کردن غذاهای جدید رفتن به رستوران‌هایی است که پیش‌غذاهای گیاهی و وگن عرضه می‌کنند. اگر غذای چینی دوست دارید می‌توانید خوراک کرد (شیر دلمه شده سویا) با لوبیا، یا خوراک سبزیجات را امتحان کنید یا خوراک سبزیجات و برنج سرخ شده (بدون تخم‌مرغ) و بادمجان سیردار را سفارش دهید. حتی در بعضی از رستوران‌های آسیایی هم انواع شبه‌گوشت‌ها عرضه می‌شوند. غذای مکزیکی دوست دارید؟ بوریتوی لوبیا، تاکو و پیراشکی‌های بدون پنیر سفارش دهید یا غذای خوشمزه‌ای را که از ترکیب لوبیای پخته و سرخ شده با برنج اسپانیایی و تاکو، سالسا و گواکامولی درست می‌شود امتحان کنید. در رستوران‌های هندی کاری‌های گیاهی خوشمزه، سوپ‌های درست شده از عدس، سمبوسه سیب‌زمینی و سایر پیش‌غذاهای خوش‌طعم گیاهی عرضه می‌شود. رستوران‌های ژاپنی، ایتالیایی، خاورمیانه‌ای، تایلندی و سایر ملیت‌ها هم غذاهای وگن خوشمزه‌ای دارند.

• اگر ناچارید در همان رستوران‌های سنتی و غیر گیاهی قدیمی غذا بخورید از آشپز بخواهید که یک پیش‌غذای گیاهی برای شما درست کند. خیلی از آشپزها حاضرند غذاهای مخصوص به درخواست مشتری درست کنند و با خلاقیتی که در تهیه این غذاها به کار می‌برند شما را شگفت‌زده خواهند کرد.

• اگر غذای خود را از مراکز تهیه غذای آماده می‌خرید، از پیش با مسئول آنجا صحبت کنید و بپرسید آیا غذاهای بدون گوشت هم درست می‌کنند. در حال حاضر خیلی از این مراکز غذاهایی عرضه می‌کنند که مناسب گیاهخواران است.



منابع



منابع آنلاین فارسی

منابع آنلاین فارسی

vegankind.ir

یک سایت جامع درباره جنبه‌های مختلف وگنیسم. همراه با انجمن گفتگو

phce.org

سایت کانون انسان پاک، زمین پاک، تشکلی غیر دولتی، زیست محیطی و غیر انتفاعی در ایران

giahkhari.com

شامل مقالاتی برای آشنایی با مبانی گیاهخواری، همراه با فیلم‌های مستند با زیرنویس فارسی

vegan.ir

تالار گفتگوی ایرانیان گیاهخوار

ioos.ir

سایت ایرانیان مخالف گونه گرایی

منابع غیر فارسی

peta.org

سایت انجمن پیتا Peta : People for the Ethical Treatment of Animals

PCRM.org

وبسایت کمیته پزشکان برای طب مسئولانه که حامی گیاهخواری است

کتاب‌ها

فواید گیاهخواری

صادق هدایت

کتاب کلاسیک و ارزشمند صادق هدایت در دفاع از گیاهخواری که بعد از قریب یک قرن از نگارش هنوز می‌تواند الهام بخش باشد. (دانلود)



کتاب راهنما درباره حقوق حیوانات

دیوید کارلز-هامار / ترجمه: محمد مسعود پور
بررسی جنبه‌های مختلف ستم به حیوانات و راهکارهایی برای خاتمه این ستمگری (دانلود)



۱۰۱ دلیل برای اینکه گیاهخوار هستم

پاملا رایس / ترجمه: سیاوش احمدی نوربخش
حقایق و نکات کلیدی برای انتخاب گیاهخواری (دانلود)



تردید در جایگاه اسطوره ای پروتئین حیوانی

ت.کالین کمبل، توماس کمبل
ترجمه: آرش حسینیان
این کتاب به تشریح نتایج پژوهش بزرگ چین که جامع‌ترین پژوهش انجام شده در تاریخ علم تغذیه است و پیامدهای تکان دهنده آن برای رژیم های غذایی، کاهش وزن و تندرستی می‌پردازد (دانلود ج. ۱۰ ج. ۲۰)



چرا بکشیم برای غذا

آرش مدرس
تشریح مبانی گیاهخواری به زبان ساده و مصور برای کودکان (دانلود)

آشپزی بدون گوشت

کلی امامی

این کتاب برای گیاهخواران نوشته نشده، گرچه گیاهخواران نیز می‌توانند از آن بهره کافی ببرند. (دانلود)



آشپزی گیاهی (وگان)



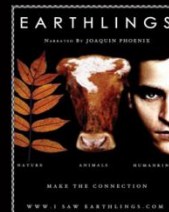
آشپزی گیاهی (وگان)

این کتاب مجموعه گسترده و متنوعی از دستورهای آشپزی وگان است که از سایت‌ها، وبلاگ ها و انجمن‌های فارسی جمع آوری شده است. (دانلود)

ویدئوها

مستند زمینیان

یک مستند جامع و آگاهی‌بخش درباره جنبه‌های مختلف ستم انسان به حیوان به عنوان حیوان خانگی، غذا، لباس، تفریح و پژوهش علمی
<http://youtu.be/11WN1US3IDU>



حقایق وحشتناک صنعت گوشت

کلیپ کوتاهی درباره آنچه که در دامداری های صنعتی برای تولید گوشت، شیر و تخم مرغ بر سر حیوانات می‌آید - (حاوی صحنه‌های دلخراش)
<http://youtu.be/TOuzDpCE0Zc>



آموزش وگان

مستندی درباره سیر وگان شدن سه آدم معمولی نیویورکی
<http://youtu.be/ogU7U6kR6qo>

