

50maddede

Veganlık

Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz

© KARAKARGA YAYINLARI 351

*Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.*

50 MADDEDE VEGANLIK

Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz

Genel Yayın Yönetmeni: Mustafa Kutlukhan Perker

Yayın Koordinatörü: Mesud Ata

Editör: Fahire Kurt

Reklam ve Tanıtım Müdürü: Bilgen Ülgen

1. Baskı: Haziran 2021

ISBN: 978-625-7217-68-2

*İmtiyaz Sahipleri: Yelda Cumalioğlu, Mustafa Kutlukhan Perker
KaraKarga Yayınları, Destek Yayınları'nın alt kuruluşudur.*

Yayıncı Sertifika No: 13226

Adres: Abdi İpekçi Cad. No 31/5


Nişantaşı / İstanbul

Tel: (0 212) 252 22 42

Fax: (0 212) 252 22 43

 karakarga.com

 info@karakarga.com

 karakargayayinlari

 karakargayayinlari

 karakargayayin

Baskı: Deniz Matbaa Mücellit

Adres: Maltepe Mahallesi Hastane Yolu,

Sokak No 1/6 Zeytinburnu - İstanbul

Tel: 0 212 613 30 06

Matbaa Sertifika No: 48625



50 MADDEDE VEGANLIK

Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz

İçindekiler

VEGAN OLMAK	s13
VEGANLIĞIN KISA TARİHİ	s19
TÜRCÜLÜK NEDİR?	s23
VEGANLIĞIN DİYET SANILMASI	s27
VEGANLIK: TREND Mİ, YAŞAM BİÇİMİ Mİ,	
İNANÇ MI, POLİTİK DURUŞ MU?	s31
PROTEİNİMİ NEREDEN ALIYORUM?	s35
SÜT VE YUMURTAYLA SORUNUMUZ NE?	s39
BAL DA MI YEMİYORUZ?	s43
HER ŞEY TAMAM DA PEYNİRİ DE Mİ BIRAKACAĞIZ?	s47
BİTKİLERİN CANI	s51
KARBON AYAK İZİMİZ	s55
SIFIR ATIKLA YAŞAMAK	s59
İKLİM KRİZİNE KARŞI ÇEVRECI VEGANLAR	s65
İNSANCIL KATLİAM MÜMKÜN MÜ?	s71
HAYVAN BARINAKLARI HAYVANAT BAĞÇELERİNE KARŞI	s75
BİTKİSEL “ET”	s81
TAVUĞUN, BALIĞIN VEGANI NASIL OLUYOR?	s87
AVLANMA!	s93
FINDIĞIN, BADEMİN, YULAFIN SÜTÜ	s97
HAYVANLAR ÜZERİNDE TEST ŞART MI?	s101
ETİK, SÜRDÜRÜLEBİLİR, VEGAN MODA	s105
DERİ GİBİ AMA DEĞİL	s111
VEGANLIK ÖMRÜ UZATIR MI?	s115

VEGABORN: VEGAN DOĞANLAR	s119
GELECEK VEGAN MI?	s125
VEGANLIK PANDEMİLERİN SONU MU?	s129
VEGAN SPORCU OLUR MU?	s133
BİTKİSEL BESLENME NEDİR, VEGANLIKTAN FARKLI MI?	s137
VEGAN FAST FOOD	s141
SÜPER BESİNLER	s145
BESİN MAYASI	s151
ÇİĞ BESLENEN VEGAN MIDIR?	s155
FERMANTASYON	s161
ŞARABIN, BİRANIN VEGANI MI?	s165
2021 VEGAN INFLUENCERLAR YILI	s167
ERKEK ADAM ET YER MİTİ	s173
DİLDE ŞİDDET	s177
YAŞASIN TOHUMLAR!	s181
MANTARIN İÇYÜZÜ	s185
KOMPOST, KOMPOST, KOMPOST!	s189
PLASTİK, ASLA	s193
VEGAN KOZMETİK	s199
TÜRKİYE'DE VEGAN OLMAK	s205
ŞİMDİ VEGAN OKULLU OLDUK!	s211
VEGAN KAYNAKLAR	s217
VEGAN START-UP'LAR	s225
VEGAN JARGON	s229
AKTİVİST DOĞULUR DA OLUNUR DA!	s239
VEGANLARLA EMPATİ KURMAK	s245
İNSAN NEDEN VEGAN OLUR?	s249

Merhaba,

Biz Emel Ernalbant ve Hazal Yılmaz.

Emel, Londra'da vegan aşçılık eğitimi almaya başlamış bir öğrenci ve kendini bildi bileli de fotoğrafçı. Hazal pek çok ülke gezmiş bir seyyah, proje üreticisi ve son yıllarda yazar. Yaşadığımız dünya konusunda kaygılı, gelecekte umutlu, o geleceğe ancak bireysel, kitlesel ve toplumsal dönüşümlerle ulaşabileceğimizin farkında iki kişiyiz.

Elinizdeki kitapta hayvanları birer ürün olarak görmeden ve sürdürülebilir hayat için daha az atık yaratarak nasıl yaşayabileceğimizi, plastiği hayatımızdan tamamen çıkarmanın önemini ve yollarını, evde turşu kurmayı, dilimize pelesenk olmuş türkü laflardan arınmayı, yulafın da sütü olduğunu, tüketmekten üretmeye nasıl ileri dönüşebileceğimizi, bir vegan bebeğin günlükünden notlarla proteini sebzelerden de alabileceğimizi, vegan sporcuların şampiyon olabileceğini, hayvanlar üzerinde test yapmayan kozmetik markalarını, peyniri bırakamıyorum diyenler için alternatifleri, balığın, tavuğun köftenin de veganını yazacak, bugün verdiğimiz bireysel kararların, önemsiz gibi görünen seçimlerin dünyanın geleceğini nasıl belirlediğini anlatacağız.

Bugün, o yarının beklemekle gelmeyeceğini, yarını yaşayabilmek için karbon ayak izimizi azaltmanın şart olduğunu, yeşilin, toprağın, bulutların, doğanın korunması için kişisel ve toplumsal çaba göstermemiz gerektiğini biliyoruz.

Bugün, hepimizin katkılarıyla yarının rehberini yazıyoruz.

*Editörümüz Fahire Kurt'a
teşekkürlerimizle...*

1

VEGAN OLMAK

Biz çocukken (seksenli yıllara denk geliyor bu dönem), bahçeli apartmanlarda yaşadık. Kurban bayramı öncesi koyun alır, adını Kınalı, Zilli, Yaren koyar, birkaç hafta bu koyuna aile olurduk. Çok severdik. İpi, topu bırakıp koyunla vakit geçirirdik. Sonra kurban bayramı gelir, gelenek, görenek usullerince koyunun kesilmesi gerektiği bize anlatılırdı bıçaklar bilenirken. Ağlardık, kesmeyin diye yalvarırdık. O koyunun gözlerine bakamasa da sesini duyan, ondan sonra önüne gelen bezelye yemeğinde eti görünce tabağı iten, hayatı boyunca o koyunu kurtaramamanın vicdan azabını çeken çocukların bir kısmı şimdi vegan.

Köye giderdik mesela; anneannelerimizin, dedelerimizin doğdukları topraklara. Oğlaklar vardı orada. Ve kuzular. Ve buzağılar... Küçücüktü hepsi. Merak ederdik, onlar neden annelerinin yanında değildi. “Senin annen gibi onunki de çalışıyor” derdi büyük teyzemiz. “Sana, bana, yan köye süt vermek için çalışıyor.” Ertesi gün kahvaltıda süt içerken aklımıza şu soru takılırdı: “Koyunların, ineklerin, keçilerin bankası varmı?” Dedemiz gülerdi, “Haylaz, nereden çıktı bu şimdi” diye. “Annem gibi çalışıyorsa para kazanıyor olması lazım, o paraları bankaya nasıl koyuyor” diye sorardık. Şaşkın ifadeler belirirdi yüzlerde. “Hadi sütünü iç” derdi babaanne. İstemezdik, iterdik elimizle.

Babamız alışverişe giderken bizi de yanında götürürdü. Biraz yürümek iyi gelirdi, enerjimizi atardık ne de olsa. Manavın önünden geçerken maydanozun, dereotunun kokusunu içimize çekerdik, baharatçıya girince de kekiğin. Çok severdik. O arada kekiğin yararlarını anlatırdı Beşir Abi. “Bunu” derdi, “dağlardan topluyoruz”. “Elinde şöyle ufala, o dökülen kısımları domatesin üzerine serp, kalan dallarla da çay yaparsınız. Her gün biraz kekik yersen hiç hasta olmazsın bu kıış.” Çok severdik Beşir Abi’yi. Ve kekiği.

Kasaba gelirdi sıra. Vitrininde kocaman bir hayvan asılı olurdu. Görünce korkar içeri giremezdik. “Burada bekle sen” derdi babamız. O sırada hayvanın

vücudundaki bölgeleri gösteren özenle çizilmiş şemaya takılırdı gözümüz. Babamız beş dakika sonra paketlerle çıkar, yine elimizden tutardı, yürümeye başlardık. “Baba?” diye sorardık, “hayvanların da kalbi, böbreği, beyni varmış.” “Evet” derdi babamız da. “İnsanlar gibi yani?” diye sorardık. Susardı babamız. “İnsanları yemiyoruz ama” diye sorumuza yanıt arardık. Susardı babamız.

Eve gelirdik. Mutfakta bizi bekleyen annemize poşetleri verir, bir iskemleye çöker, muhteşem pazar maceramızı, nefis kokulu çilekleri, bizi hapşırtsa da aslında bağıışıklık sistemimize iyi geldiğini öğrendiğimiz ve o yüzden daha çok yiyeceğimiz karabiberin hikâyesini anlatırdık. Annemiz paketten eti çıkarıp birtakım soslara yatırırđı o sırada. “Anne?” diye sorardık, “sebzeleri meyveleri çiğ yiyebilir miyiz?” “Olabilir, bazılarını yiyebilirsin, tabii ki iyice yıkadıktan sonra” derdi. “Patatesi yeme ama, miden bozulur.” “Peki ya eti?” diye sorardık. “Yok” derdi annemiz, “onu pişiriyoruz ki içindeki bakteriler bize geçmesin.” “Peki” diye sorardık, “niye o kadar sosa batırdın?” “Tadı güzel olsun diye” derdi annemiz. Saçma bulurduk. Tadı kötü olan bir şeyi neden yerdik ki zaten, karnabahar, salatalık, havuç varken.

O zaman yapabildiğimiz tek şeyi yapar, tabağımızdaki fasulyelerin içindeki etleri ayıklar, ailemizi