

## شروع رژیم وگن

اگر خوردن گوشت و لبنیات را کنار بگذارید، آنوقت چه چیزی برای خوردن باقی می‌ماند؟ بهترین غذاهایی که تا بحال خورده‌اید!

ممکن است فکر کنید که با حذف چند دسته مواد غذایی از رژیم خود، مجبور می‌شوید با چند غذای محدود بسازید. در حالی که انتخاب‌های غذایی شما با کشف خوراکی‌هایی مثل تمپه ترد و کبابی اندونزی، شیر بادام شیرین، فلافل‌های ترد و ارده خوش‌طعم، از قبل هم متنوع‌تر می‌شود. غذا خوردن بر سر میزی که از غذاهای گیاهی تشکیل شده باشد، به هیچ‌وجه کسالت‌بار نیست.

اما شاید غذاهای خارجی و جدید باب طبع شما نباشند. یا آنکه حوصله و وقتی برای آشپزی نداشته باشید. باز هم اشکالی ندارد. می‌توانید غذاهای راحت و خوشمزه‌ای مثل اسپاگتی با سس ماریانا را که همیشه جزو ثابت میز غذای شما بوده‌اند، انتخاب کنید و با استفاده از مواد گیاهی بپزید.

تعداد زیادی کتاب آشپزی و وبسایت وجود دارند که می‌توانید در آنها دستور پخت غذاهای وگن را پیدا کنید. اما بدون مراجعه به کتاب آشپزی هم پختن غذاهای وگن امکان‌پذیر است. درست کردن غذاهایی مثل سیب‌زمینی تنوری، لوبیا با سس سالسا و پیاز، یا اسفناج بخارپز که احتیاجی به دستور پخت ندارد. خیلی از غذاهایی که بیشتر اوقات می‌پزید، چه وگن باشند و چه گیروگن، طرز تهیه‌شان خیلی ساده است.

## دست به کار شوید

درست کردن غذاهای وگن و جایگزین کردن‌شان با غذاهای همیشگی مورد علاقه‌تان کار سختی نیست. باید تغییر رژیم غذایی همیشگی به رژیم غذاهای گیاهی را گام به گام، و با آموزش تدریجی انجام بدهید. اگر در هر مرتبه فقط یک قدم به جلو بردارید، وگن شدن تبدیل به ماجراجویی دلپذیر می‌شود.

بعضی‌ها ترجیح می‌دهند سبک زندگی‌شان را یک شبه عوض کنند و وگن شوند، در حالی که دیگران دوست دارند اول شرایط را سبک‌سنگین کنند و آرام قدم بردارند. تغییر رژیم غذایی می‌تواند به هزار و یک روش انجام شود، و به نظر خود شما بستگی دارد. فکر نکنید که برای وگن شدن اول باید گیاهخوار شوید و گوشت را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید، بعد به سراغ حذف تخم‌مرغ و لبنیات بروید. بعضی از افراد این کار را می‌کنند، و البته این روش مشکلی ندارد، اما لزوماً بهترین راه برای ترک خوردن فراورده‌های حیوانی نیست.

در این فصل نکاتی را می‌خوانید که انجام‌شان می‌تواند به تغییرات بزرگ یا کوچک در رژیم غذایی شما بیانجامد، به‌علاوه با شیوه‌های مختلف برای آشپزی و تغذیه وگن آشنا می‌شوید. آن شیوه‌ای را که عملی‌تر به نظر می‌رسد، برای شروع انتخاب کنید، و پس از آن قدم‌های بعدی را به سمت وگن شدن بردارید.

## از تغییرات ساده و کوچک شروع کنید

برای انجام تغییرات ساده و کوچک لزومی ندارد که برنامه‌ریزی غذایی یا حتی آشپزی وگن بلد باشید. این تغییرات کوچک زحمت زیادی برای شما ایجاد نمی‌کنند و در عین حال باعث کاهش مصرف فرآورده‌های حیوانی در رژیم غذایی شما می‌شوند. مثلاً می‌توانید به جای شیر گاو، شیرهای گیاهی بخرید یا از سس‌های سالاد گیاهی، خامه و مایونز گیاهی استفاده کنید. حتی اگر هنوز تصمیمی قطعی برای وگن شدن نگرفته‌اید، باز هم با استفاده از این روش‌ها مقدار مصرف فرآورده‌های حیوانی خود را کم خواهید کرد.

با استفاده از چاشنی‌ها، و طعم‌دار کردن غذاها می‌توانید انجام این تغییرات را آسان‌تر کنید. بعضی از چاشنی‌های مورد پسند آمریکایی‌ها مثل خردل، شور و ترشی یا سس کچاپ، گیاهی هستند. در مورد آن‌های دیگری که در ساخت‌شان از فرآورده‌های حیوانی استفاده شده است، هم ما جایگزین‌های دیگری داریم که به شما پیشنهاد می‌کنیم:

- در فروشگاه دنبال سس سالاد گیاهی بگردید، یا خودتان با ترکیب روغن زیتون و سرکه، یک سس ساده و سالم درست کنید.
- به جای مایونز معمولی، از سس‌های مایونز گیاهی استفاده کنید که خیلی هم خوشمزه‌ترند.
- از نوع کم سدیم سس ورچسترشایر استفاده کنید که در تهیه آن ماهی آنچوی به کار نرفته است.
- به جای آب و عصاره گوشت در غذاها، از آب یا عصاره سبزیجات استفاده کنید.
- می‌توانید به جای ریختن سس گوشت روی پوره سیب‌زمینی، از سس قارچ استفاده کنید.

اگر به نوشیدن شیر گاو عادت دارید، یا از آن برای خوردن همراه با کرن فلکس، یا در آشپزی و شیرینی پزی استفاده می‌کنید، دنبال شیرهای جایگزین باشید. شما می‌توانید از شیر تهیه شده از سویا، برنج، شاهدانه، جو دو سر یا بادام در مخلوط کرن فلکس، پختن شیرینی، درست کردن پودینگ شکلاتی، یا به عنوان نوشیدنی همراه با کلوچه استفاده کنید. بهتر است از شیرهایی استفاده کنید که با کلسیم و ویتامین دی غنی شده باشند. مارک‌های مختلف این شیرها را امتحان کنید و اگر از طعم یکی خوش‌تان نیامد، بعدی را امتحان کنید. شاید پیدا کردن طعم مطلوب کمی طول بکشد، اما با توجه به مارک‌های مختلفی که در حال حاضر از این محصول به بازار آمده است، حتماً محصول دلخواه خود را پیدا می‌کنید.

بیشتر پنیرهای موجود در بازار حاوی مقدار کمی از کازئین (پروتئین شیر) هستند، اما پنیرهای خوشمزه‌ای هم وجود دارند که کاملاً از مواد گیاهی درست شده‌اند. شرکت **Follow your Heart** از پیشگامان تولید غذاهای وگن است، و اقسام پنیرهای مختلف در طعم‌های متفاوت را تولید می‌کند. برای استفاده روی پاستا و پیتزا هم می‌توانید از پنیرهای ساخت **Daiya** و **Teese** استفاده کنید. شرکت **Sheese** که در اسکاتلند قرار دارد، پنیرهای مختلفی از قبیل گودا، ادام و چدار دودی تولید می‌کند که برای خوردن همراه شراب کاملاً مناسبند. لازم نیست همه این تغییرات را یکجا انجام بدهید. هر هفته یک بار خوردن غذای گیاهی جدیدی را شروع کنید، مثلاً در هفته اول شیر گیاهی را امتحان کنید، هفته بعد خوردن پنیر گیاهی را شروع کنید. فروشگاه‌های عرضه کننده خوراکی‌های وگن را شناسایی کنید و انتخاب‌های خود را بررسی کنید.

در اینجا چند ایده برای کنار گذاشتن لبنیات از رژیم غذایی را با شما در میان می‌گذاریم:

- برای نان و پنیر صبحانه از پنیرخامه‌ای گیاهی استفاده کنید.

- می‌توانید از خامه گیاهی برای طعم‌دار کردن سوپ یا به عنوان سس روی غذاهایی مثل بوریتو استفاده کنید.
- حتی میت‌های مخصوص وگن‌ها هم وجود دارند. در صورتی که به آنها دسترسی ندارید می‌توانید قهوه خود را با شیر سویا مخلوط کنید.
- انواع مختلفی از دسرهای منجمد وجود دارند که می‌توانید به جای بستنی از آنها استفاده کنید. مثلاً دسرهای یخی که از نارگیل درست می‌شوند، از بستنی خیلی خوشمزه‌ترند.
- حتماً لازم نیست که در جایگزین کردن مواد گیاهی، مو به مو بر اساس شباهت با غذاهای قبلی عمل کنید. مثلاً می‌توانید به جای کره برای مالیدن روی نان، از کره بادام یا پوره آووکادو، یا هر خوراکی سالم دیگری که به ذهن‌تان می‌رسد، استفاده کنید و به این ترتیب قدم بزرگ‌تری به سوی وگن شدن بردارید. حتی می‌توانید توفو را با نمک و سبزیجات معطر طعم‌دار کنید و روی پیتزا بریزید.
- در درست کردن غذاها خلاقیت به خرج بدهید و خوراکی‌های مورد علاقه خود را با مواد گیاهی که همان طعم را دارند، درست کنید. جووان استپانیاک در کتاب آشپزی خود با عنوان «کتاب آشپزی کاملاً بدون پنیر»<sup>ii</sup> نوعی خوراکی شبیه به چیزویز<sup>iii</sup> را اختراع کرده است که از مخلوط کردن نیم کیلو لوبیای بزرگ شمالی، نیم پیمانه فلفل قرمز کباب‌شده یا فلفل ریز خرد شده، ۶ تا ۸ قاشق غذاخوری مخمر مغذی، ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری ارده، نصف قاشق

i«Ultimate Uncheese Cookbook»

ii نوعی سس پنیری محبوب در امریکا

چایخوری خردل، نصف قاشق چایخوری نمک و یک چهارم قاشق چایخوری پودر پیاز و سیر درست شده است.

## ده دستور برای درست کردن شام خوشمزه وگن بیابید

از غذاهایی که بلدید شروع کنید. ببینید کدام غذاها با دستورات وگن جورند، یا با یکی دو تغییر کوچک می شود آنها را به غذاهای وگن تبدیل کرد. پاستا با سس ماریانا چطور است؟ یا سوپ سیب زمینی؟ (البته باید به جای شیر معمولی در آن شیر سویا بریزید). می توانید خوراک اسلایی جو را با استفاده از کنسروهای سس گیاهی بپزید. ساندویچهای پر شده با کره بادام زمینی، ژله یا حمص گیاهی هستند. شروع کردن رژیم وگن با غذاهای آشنا می تواند برای کودکان و عادت دادن شان به رژیم گیاهی هم آسان تر باشد.

در قدم بعدی می توانید به سراغ کتابهای آشپزی یا اینترنت، یا یادداشت های آشپزی خودتان بروید و هفت غذای آسان وگن را که بدون دردسر آماده می شوند (مگر آنکه خودتان حوصله دردسر پختن غذاهای سخت را داشته باشید) پیدا کنید. معمولاً همه ما، چه وگن و چه همه چیز خوار، از ده دستور غذایی مختلف در هر یک از روزهای هفته استفاده می کنیم، با آماده کردن این ده غذا در نوبت های متوالی خانواده شما هم حس نمی کنند که در حال خوردن غذای تکراری هستند. فقط کافی است که هر از گاهی که از یک غذا خسته

می‌شوید، غذای دیگری را جایگزین آن کنید یا پیش‌غذاهای متنوعی درست کنید. همین لیست کوچک از غذاهای، می‌تواند کار شما را در ماه‌های اول تغذیه وگن راحت کند.

## گوشت کجاست؟

حتی اگر دلتان چیزی شبیه گوشت بخواهد هم انتخاب‌های زیادی پیش روی شماست. اگر در قسمت خوراکی‌های منجمد، یا حتی خواروبار فروشگاه‌ها بگردید، می‌توانید محصولات مثل برگرها، سوسیس‌ها، هات‌داگ‌ها، ساندویچ‌های آماده، پیرونی، بیکن، شبه گوشت خوک، ناگت مرغ، شبه گوشت چرخ کرده گوساله را پیدا کنید که همه از محصولات گیاهی درست شده‌اند. تنوع موجود در این محصولات می‌تواند ذائقه‌های متفاوت را ارضاء کند، و شما می‌توانید محصولات مختلفی را امتحان کنید تا آن چیزی را که دلخواه شما و خانواده‌تان است، پیدا کنید. این محصولات در آمریکا توسط شرکت‌های مختلفی مثل **Gardein**، **Field**، **Yves**، **Roast**، **Tofurky**، **Lightlife** تولید می‌شوند.

با استفاده از این فرصت می‌توانید به سرعت تعدادی از مضرترین مواد غذایی موجود در رژیم همه‌چیزخواری را، از رژیم غذایی خود حذف کنید. مثلاً گوشت‌های فراوری‌شده غذایی بسیار ناسالم‌اند. به جای آن‌ها می‌توانید مثلاً از شبه‌گوشت‌های گیاهی که از توفو، و به شکل گوشت بوقلمون درست شده‌اند، استفاده کنید.

وگن‌ها می‌توانند از توفو و تمپه که غذاهایی آسیایی، و بهترین جایگزین برای گوشت هستند، استفاده کنند. برای اطلاعات بیشتر در مورد این دو خوراکی که رکن اصلی تغذیه آسیایی را تشکیل می‌دهند، به فصل

مزایای غذاهای تهیه شده از سویا در صفحات مراجعه کنید. هم تمپه و هم توفو را می‌شود به صورت مکعبی برید، در سس خواباند (می‌توانید از سس‌های باربکیو، سس بادام‌زمینی تایلندی یا سس تریاکی استفاده کنید)، و سرخ یا کباب کرد، و ب سبزیجات یا برنج خورد.

در فرهنگ‌هایی که تغذیه‌شان سالم‌تر است، گوشت به ندرت، و تنها به عنوان طعم‌دهنده غذا استفاده می‌شود، و تمرکز غذا بر گوشت نیست. وگن‌ها هم باید به همین شکل تغذیه کنند. می‌توانید برنج قهوه‌ای را با یک‌چهارم پیمانه بادام سرخ کنید، و روی آن سبزیجات سرخ شده که با سس تریاکی طعم‌دار شده‌اند، بریزید. یا در غذای خود بیشتر از پاستا استفاده کنید و به جای سس گوشت، روی آن سس‌هایی که از ترکیب نخود، پنیر پارمیزان گیاهی و سبزیجات بخارپز درست شده‌اند، بریزید.

## از غذاهای آسان استفاده کنید

برای تغذیه به روش وگن حتماً لازم نیست که آشپز ماهر یا خیلی خلاق باشید. برای این کار کافی است که یک سری اصول اولیه مثل طرز پختن سیب‌زمینی، درست کردن برنج قهوه‌ای یا بخارپز کردن سبزیجات را بلد باشید، که هر آشپزی با هر سبک تغذیه این کارها را بلد است.

ده غذایی که در زیر می‌بینید بسیار ساده‌اند، و همه می‌توانند آنها را درست کنند:

- سیب‌زمینی تنوری با سس لویبای پخته و تکه‌های پنیر سویا، همراه با اسفناج تفت داده شده در روغن زیتون.



- برگ‌گر گیاهی با سالاد و سس سالاد گیاهی آماده.
- سالاد پاستا: پاستای پخته را با نخود پخته، پیاز، تکه‌های سبزیجات خام و مایونز گیاهی مخلوط کنید.
- بوریتو: لوبیای پخته را کمی سرخ کنید، داخل نان تورتیا بریزید و نان‌ها را لوله کنید. روی نان‌ها برش‌های گوجه‌فرنگی و تکه‌های آووکادو بگذارید.
- ماکارونی را با مایه کنسروی آماده که با سویا درست شده است، بپزید. اگر دوست دارید می‌توانید برای خوشمزه‌تر شدن غذا به آن سبزیجات سرخ شده یا سوسیس‌های گیاهی اضافه کنید.
- خوراک لوبیای تند و تکه‌های برگ‌گر گیاهی را روی مخلوط برنج پخته شده و هویج بخارپز بریزید.
- سوپ و سالاد: بعضی از سوپ‌های آماده مثل سوپ عدس یا سوپ گوجه‌فرنگی مناسب و گن‌ها هستند. در صورت تمایل می‌توانید در آنها از شیر سویا هم استفاده کنید. حتی می‌توانید با اضافه کردن ترکیبات سودمند مثل پاستا، برنج یا لوبیا به این سوپ‌ها، غذای مفصل‌تری درست کنید.
- سالاد تاکو: سبزیجات برگ‌سبز، تکه‌های گوجه‌فرنگی و پیاز، لوبیا سیاه پخته، ذرت و برش‌های آووکادو را با هم مخلوط کنید. به عنوان سس از ترکیب روغن زیتون و آبلیمو استفاده کنید، و روی سالار را با خرده‌های نان تاکو بپوشانید.
- تکه‌های توفوی سفت و سبزیجات خوابانده شده در سس بادام‌زمینی یا سس تریاکی (هر دو سس را می‌توانید از فروشگاه‌هایی که مواد غذایی خارجی می‌فروشند تهیه کنید) را در مقدار کمی روغن کانولا تفت بدهید و سپس روی برنج یا نودل بریزید.

- سالاد با دانه‌های نشاسته‌ای سبوس‌دار: می‌توانید این سالاد را با غذاهای مانده از وعده‌های قبلی درست کنید. برنج قهوه‌ای، کوسکوس، جو یا گندم یا هر چیز دیگری که در دسترس‌تان هست را با پیاز خرد شده، نخودفرنگی و ذرت، تخمه آفتابگردان و لوبیا مخلوط کنید. روی آن سس مورد علاقه‌تان، یا مخلوط روغن‌زیتون و آبلیمو بریزید.

## سراغ غذاهای ملیت‌های دیگر بروید

خیلی از خوشمزه‌ترین و سالم‌ترین غذاهای دنیا از گیاهان درست می‌شوند. شما می‌توانید در فرهنگ آشپزی ایتالیایی، هندی، مکزیکی، چینی، تایلندی و سایر مناطق دوردست، بهترین دستورهای غذایی گیاهی را پیدا کنید. در کتاب‌های آشپزی و سایت‌ها دنبال دستوریخت‌هایی مثل پاستای آسیایی یا همان نودل، انواع کاری‌ها، سبزیجات سرخ شده، پیلافا (یا همان پلوه‌ها، که از ترکیب دانه‌های نشاسته‌ای، دانه‌های روغنی و میوه‌های خشک‌شده درست می‌شوند) بگردید. پیدا کردن رستوران‌های ملیت‌های دیگر هم که بتوانید در آنجا غذاهای گیاهی بخورید، کار مفیدی است.

## آزمایش‌گری با لوبیا

بیشتر آمریکایی‌ها از دوران کودکی به خوردن لوبیا عادت نکرده‌اند، و این خیلی بد است. گیاهان دولپه‌ای یا همان حبوبات از بهترین منابع تغذیه هستند که در عین حال بسیار ارزان و سرشار از پروتئین هستند. به همین دلیل است که لوبیا در فرهنگ غذایی بیشتر فرهنگ‌های جهان نقش جدی داشته است. اگر فرصتی

برای پختن لوبیا ندارید، می‌توانید از کنسروهای آن استفاده کنید. در اول کار از آن دسته غذاهای لوبیادار که برای شما آشنا هستند، مثل لوبیای تنوری (می‌توانید برای پخت این غذا از کنسرو لوبیا استفاده کنید)، بوریتوی لوبیا یا سوپ عدس و لپه شروع کنید.

یک روش برای عوض کردن نظرتان نسبت به حبوبات، آشنا شدن با غذاهای فرهنگ‌های دیگر که با این مواد درست می‌شوند، است. نخود پخته در سس تازه گوجه‌فرنگی همراه با پاستا و یک گلاس شراب چianti، از غذاهای محبوب در سیسیل است. از غذاهای محبوب دیگری که با حبوبات درست می‌شوند هم می‌توانیم به لوبیا سیاه کوبایی همراه با سس سیر، کاری عدس تند و تیز هندی و حمص نخود و لیموی خاورمیانه اشاره کنیم. واقعاً که حبوبات می‌توانند خیلی هیجان‌انگیز باشند!

## با حبوبات چه کار کنیم؟

تبدیل حبوبات پخته به یک غذای خوشمزه کار آسانی است. در اینجا چند روش ساده و آسان را برای طعم‌دار کردن حبوبات به شما یاد می‌دهیم. شما می‌توانید این حبوبات را با برنج یا دانه‌های نشاسته‌ای دیگر، یا حتی سیب زمینی تنوری مصرف کنید.

لوبیا سیاه، چیتی و قرمز

- خوراک لوبیا به سبک مکزیکی: به هر پیمانه لوبیای پخته، یک چهارم پیمانه سس سالسا و یک چهارم پیمانه دانه ذرت اضافه کنید. مخلوط را داغ کنید و روی برنج بریزید. می توانید روی آن را با تکه های پنیر سویا، یا گوجه فرنگی یا آووکادوی خرد شده تزئین کنید.

- لوبیای مدیترانه ای: نیم پیمانه پیاز خرد شده و ۲ ساقه کرفس را در ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت بدهید تا نرم شوند. به مخلوط محتویات ۲ کنسرو لوبیا (آبکش شده) یا ۳ پیمانه لوبیای پخته، ۱۲۰ گرم زیتون سبز با مغز فلفلی، و ۱۲۰ گرم فلفل چیلی خرد شده اضافه کنید.

لوبیای سفید (لوبیای درشت شمالی، بچه لوبیای لیما یا لوبیای کانلینی)

- لوبیا با قارچ: یک و نیم پیمانه قارچ ورقه شده را در دو قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت بدهید. ۳ پیمانه لوبیای پخته را به آن اضافه کرده، و آن را با فلفل سیاه و آبلیموی تازه طعم دار کنید. می توانید به این مخلوط، گوجه فرنگی خرد شده یا کنسروی هم اضافه کنید.

- لوبیای کبابی: به هر پیمانه لوبیای پخته، ۳ قاشق غذاخوری سس باربکیوی آماده اضافه کنید.

- لوبیای خوشمزه با سس گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری سس آماده اسپاگتی (از نوع تند آن استفاده کنید) را به یک پیمانه لوبیای پخته اضافه کنید.

- لوبیا با انجیر به سبک ایتالیایی: یک چهارم پیمانه پیاز خرد شده و یک حبه سیر له شده را در ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت بدهید. به آن ۳ پیمانه لوبیای پخته و نیم پیمانه انجیر خشک اضافه کنید. برای طعم دار کردن مخلوط به آن ۱ قاشق چایخوری ریحان و رزماری بیفزایید.

- هاپین جان<sup>۱</sup>: ۱ پیمانه پیاز خردشده را با دو حبه سیر له شده در ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت دهید. ۴ پیمانه لوبیا و یک چهارم قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز به این مخلوط اضافه کنید. سپس در صورت تمایل یک چهارم پیمانه بیکن گیاهی خرد شده روی آن بریزید. در جنوب امریکا این غذا به شکل سنتی با لوبیا چشم بلبلی، و برای خورده شدن در شام سال نو پخته می شود، و می گویند که خوردن آن باعث می شود فرد در سال جدید خوش شانس باشد.
- لوبیا با سیب و سوسیس: نیم پیمانه پیاز خردشده را با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت دهید. ۳ پیمانه لوبیای پخته، یک عدد سیب ورقه شده و ۱۲۰ گرم سوسیس و گن به آن اضافه کنید. مخلوط را تا زمانی که تمام مواد داغ شده، و سیب ها نرم شوند، حرارت دهید.

## انواع مختلف لوبیا

اسلاپی جو<sup>۱۱</sup>: محتویات یک کنسرو سس اسلاپی جو را به دو پیمانه لوبیای پخته اضافه کنید. مخلوط را گرم کنید و داخل نان همبرگر بگذارید.

سوپ لوبیا و سیب زمینی: یک پیمانه پیاز خرد شده و ۲ حبه سیر له شده را با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت دهید. به آن ۲ پیمانه سیب زمینی ورقه شده، ۲ پیمانه لوبیای پخته، و ۸ پیمانه آب سبزیجات اضافه کنید. مخلوط را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید تا سیب زمینی ها نرم شوند. از ریحان و اورگانو به عنوان چاشنی غذا استفاده کنید.

---

انوعی غذای سنتی مرسوم در جنوب امریکا

ii ساندویچی که داخل آن از گوشت چرخ کرده گاو، پیاز، سس گوجه فرنگی و ادویه استفاده شده، و با نان همبرگر سرو می شود.

سالاد لوبیا و دانه‌های نشاسته‌ای: ۳ پیمانه از دانه‌های نشاسته‌ای دلخواه خود را با ۱ پیمانه لوبیای پخته مخلوط کنید، و روی آن سس سالاد آماده یا خانگی بریزید. می‌توانید برای طعم بهتر به آن پیاز ورقه‌شده، کرفس خرد شده یا هویج رنده‌شده هم اضافه کنید.

### از خوراکی‌های دلخواه و آشنا برای صبحانه بهره ببرید

صبحانه بیشتر مردم هر روز یک چیز واحد است، و شاید آخر هفته‌ها چیزهای متنوعی را به عنوان صبحانه صرف کنند. خوراکی‌هایی مثل غلات سرد یا گرم با شیر غیرلبنی، نان تست با کره تهیه شده از دانه‌های روغنی، آبلیمو و میوه می‌توانند صبحانه‌ای دلپذیر و سلامت را تشکیل بدهند که مواد مورد نیاز بدن افراد خانواده را هم تأمین می‌کند. پنکیک، تست فرانسوی تهیه شده به روش وگن یا توفوی سرخ‌شده هم گزینه‌های خوبی برای صبحانه روزهای تعطیل هستند. به‌علاوه لزومی ندارد که حتماً از فرم سنتی صبحانه تبعیت کنید، یک برگر یا سوپ گیاهی هم می‌تواند خوراک خوبی برای خوردن، چه برای صبحانه و چه برای شام باشد.

### میان‌وعده‌ها، هوسانه‌ها و دسرهای وگن را بشناسید

می‌توانید شیرینی‌های بدون تخم‌مرغ (نک صفحه ۱۱۴) بپزید یا در فروشگاه به دنبال فرآورده‌های پختنی یا دسرهای منجمد بدون تخم‌مرغ بگردید. در تمام کتاب آشپزی‌های قدیمی و جامع، دستورپخت‌هایی برای کرمبل و کریسپ‌های میوه‌ای وگن پیدا می‌شود (یا آنکه کافیست با جایگزین کردن کره با مارگارین آنها را

وگن کنید). اگر به خوراک‌های امریکایی علاقمندید، به پروژه بتی کراکر در آدرس ( [www.meettheshannons.net/p/betty\\_crocker\\_project.html](http://www.meettheshannons.net/p/betty_crocker_project.html) ) مراجعه کنید. هدف این پروژه، تبدیل تمام دستور پخت‌های موجود در کتاب «کتاب آشپزی تصویری بتی کراکر» (منتشر شده در دهه ۱۹۵۰) به غذاهایی است که قابل استفاده برای وگن‌ها باشد.

خیلی از چیپس‌ها، و بیسکویت‌ها (مثل بیسکویت‌های مارک اورپو) وگن هستند. از بخش خوراکی‌های منجمد فروشگاه‌ها هم غافل نشوید و دنبال دسرهایی مثل **Coconut Bliss**، تمپه درست‌شده از شاهدانه یا چیزهای خوشمزه دیگر بگردید.

## کیک‌پزی بدون تخم‌مرغ را یاد بگیرید

بزرگ‌ترین ادعا در مورد لزوم مصرف تخم‌مرغ، به نقش آن در پختن کیک و شیرینی برمی‌گردد. تخم‌مرغ باعث ورآمدن خمیر کیک می‌شود، و در غذاهای محبوبی مثل برگرهای گیاهی، انسجام مایه را تضمین می‌کند. اما فراورده‌های دیگری هم با همین خاصیت وجود دارند، و راه‌های زیادی برای جایگزین کردن تخم‌مرغ با مواد دیگر در آشپزی وجود دارد.

برای آنکه کتلت‌ها، برگرها یا کوفته‌های گیاهی از هم نپاشند، می‌توانید مقدار کمی آرد، نان خشک کوبیده یا جودوسر لوله‌ای به مخلوط آنها اضافه کنید.

برای پختن کیک و شیرینی بدون تخم مرغ هم می‌توانید از آردهای بهبودیافته استفاده کنید، چون آنها دانه‌های سبک‌تری دارند و راحت‌تر ور می‌آیند. (البته استفاده از آرد دانه‌های کامل هم اشکالی ندارد، فقط خمیر حاصل کمی سنگین‌تر می‌شود).

دنبال آن دسته از دستوره‌های شیرینی‌پزی باشید که در آنها فقط یک یا دو تخم مرغ به کار رفته باشد، در اینصورت جایگزینی آن مقدار تخم مرغ و وگن کردن دستور راحت‌تر می‌شود. بیشتر کیک‌های کوئیک‌میکس را می‌شود به راحتی به سبک وگن پخت. برای مایه‌هایی که لازم نیست زیاد ور بیایند، مثل پنکیک‌ها، هم می‌توانید به سادگی تخم مرغ را حذف کرده، و به جای آن دو قاشق غذاخوری بیشتر آب یا شیر سویا اضافه کنید.

می‌توانید در فروشگاه‌های لوازم شیرینی‌پزی یا مواد غذایی وگن، فرآورده‌ای به نام پودر جایگزین تخم مرغ را پیدا کنید. حتی می‌توانید به جای استفاده از تخم مرغ در کیک یا شیرینی، به یکی از شیوه‌های زیر عمل کنید:

- ۱ قاشق غذاخوری پر از دانه کتان را در مخلوط‌کن بریزید و هم بزنید، تا کاملاً نرم شود. ۳ قاشق غذاخوری آب سرد به آن بیفزایید و به هم زدن ادامه دهید تا مخلوطی سفت و چسبناک به دست بیاید که از جهت بافتی کاملاً به تخم مرغ خام شباهت دارد.
- ۲ قاشق غذاخوری آب، ۱ قاشق غذاخوری روغن، و ۲ قاشق چایخوری بکینگ پودر را کاملاً با هم مخلوط کنید.



- ۱ قاشق غذاخوری پودر آگار (فراورده‌ای دریایی که می‌شود آن را از فروشگاه‌های محصولات شیرینی‌پزی تهیه کرد) را با ۱ قاشق غذاخوری آب مخلوط کرده و حسابی به هم بزنید.
- ۱ قاشق غذاخوری آرد سویای پرچرب را با ۳ قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید.
- ۱ قاشق غذاخوری سرکه سفید را با ۱ قاشق چایخوری جوش شیرین به هم بزنید، این دو به محض مخلوط شدن کف سفیدرنگی تولید می‌کنند.

### تخم‌مرغ را از صبحانه و ناهار خود حذف کنید

اگر بنا باشد تخم‌مرغ را از منوی غذایی خود حذف کنید، جایگزینی بهتر از توفو برای آن پیدا نمی‌کنید. برای پختن اسکرمبل توفو کافیست که توفو را خرد کرده و در یک ماهیتابه همراه با قارچ، مارگارین گیاهی و کمی مخمر مغذی تفت بدهید. یا می‌توانید توفو را به قطعات کوچک ببرید، و همراه با پیاز، کرفس و مایونز گیاهی، یک جور سالاد تخم‌مرغ و گن درست کنید. نوعی نمک سیاه (به اسم کاله نمک هم شناخته می‌شود) وجود دارد که بو و مزه آن درست مثل زرده تخم‌مرغ است. این نمک را می‌توانید از فروشگاه‌های هندی بخرید، و برای پخت در اسکرمبل توفو یا املت‌های و گن استفاده کنید.

### غذاهای وگن بیرون‌بر

هزار و یک دستور پخت برای درست کردن غذاهای وگن در خانه وجود دارد. اما شما می‌توانید این غذاهای را بسته‌بندی کنید و با خود به بیرون یا محل کار ببرید. اگر در محل کارتان مایکرو ویو دارید، می‌توانید از سوپ‌های آماده در بسته‌های مقوایی، یا بورتیوهای فوری استفاده کنید. اگر هم مایکروویو در اختیار ندارید،

می‌توانید لوبیاهای، سوپ‌ها یا خوراکی‌های مانده از شام دیشب را در ظرف‌هایی که غذا را تا ساعت‌ها داغ نگه می‌دارد، با خود به سر کار ببرید. آخر هفته‌ها مقدار زیادی سوپ یا لوبیا پزید و آنها را در ظرف‌های کوچک یک‌وعده‌ای بریزید و در یخچال بگذارید تا در طول هفته هر روز یکی از آنها را به عنوان ناهار با خود به سر کار ببرید.

یا می‌توانید با گوشت‌های گیاهی یا حمص ساندویچ درست کنید. بعضی از مارک‌های تجاری کنسروهای حمص تولید می‌کنند که به اندازه مصرف یک نفرند، و تا زمان باز نشدن درشان قابل نگهداری خارج از یخچال هستند. برای میان‌وعده در زمان کار هم می‌توانید از جو دوسر فوری، و سیب با کره بادام استفاده کنید.

بهترین گزینه برای ناهار شما در محل کار، ساندویچی است که از باقی مانده شام دیشب درست کرداید. همیشه یک بسته بزرگ نان تورتیای تهیه شده از گندم کامل در یخچال داشته باشید، و آنها را با مواد زیر پر کنید:

- سیب‌زمینی ورقه‌شده، کرفس خرد شده، کپیرو و گوجه‌فرنگی خشک‌شده. به عنوان سس از حمص، ارده لیمویی یا مایونز گیاهی همراه با خردل دیژون استفاده کنید.
- لوبیای سیاه یا چیتی با فلفل هالوپینوی خرد شده و پنیر سویا و تکه‌های گوجه‌فرنگی.
- هویج خردشده، بادام‌زمینی و کشمش مخلوط‌شده با مایونز گیاهی.
- برگ‌های گیاهی مخلوط با تخمه آفتابگردان، هویج رنده‌شده و ارده.

- کره بادام‌زمینی و ژله.
- برنج، عدس و کلم خردشده با سرکه کنجد شیتاکی.
- نخود له شده، پیاز و کرفس مخلوط شده با مایونز گیاهی و مقداری آبلیمو.
- توفوی تنوری با سس بادام‌زمینی تند.
- گوجه‌فرنگی، هویج و خیار خرد شده همراه با حمص.
- 

## چیزهای جدید یاد بگیرید

تعداد محصولات وگن روز به روز افزایش پیدا می‌کند، و دیدن تنوع محصولات غذایی قدیمی که حالا به سبک وگن تولید می‌شوند، می‌تواند شما را شگفت‌زده کند. با کند و کاو، آزمایش و چشیدن این محصولات جدید می‌توانید منوی غذایی خود را متحول کنید، و راه‌حل‌های رضایت‌بخشی برای برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی خود بیابید. حتی وگن‌های کهنه‌کار هم با استفاده از این همه محصولات متنوع می‌توانند تغذیه‌شان را بهتر کنند و سبک زندگی خود را بهبود ببخشند. حتی بهتر است به فکر یافتن رستوران‌های وگنی باشید که برای ملاقات با دوستان، قرار گذاشتن با مراجعان کاری، یا برگزار کردن تولد بچه‌ها مناسب باشند. حتی می‌توانید به فکر برنامه‌هایی برای مهمانی‌های عصرانه یا گردهمایی‌های خانوادگی باشید. با استفاده از اینترنت می‌توانید به دنبال این رستوران‌های گیاهی بگردید.

## وگن بودن و تنظم بودجه

تغییر رژیم و وگن شدن الزاماً باعث کاهش هزینه‌های خورد و خوراک شما نمی‌شود، اما برنامه‌ریزی برای تغذیه سالم و لذت‌بخش با رعایت محدودیت‌های مالی امکان‌پذیر است. در ضمن می‌شود بین هزینه‌ها تعادل برقرار کرد، به این ترتیب که برای کاستن از هزینه خوراک، تعداد وعده‌های غذاهای گران و دفعات غذا خوردن در رستوران را کم کنیم. این کار به معنای لزوم آشپزی بیشتر در خانه است، که خب همه وقتش را ندارند. در اینجا چند نکته را با شما در میان می‌گذاریم که به کمک آنها می‌توانید بدون صرف وقت زیاد در آشپزخانه، از هزینه‌های خود کم کنید:

- مقدار زیادی لوبیا و دانه‌های نشاسته‌ای که برای چند وعده غذا کافی باشد، بپزید و با درست کردن ترکیبات متنوع، در هر وعده غذای جدیدی آماده کنید. شب اول برنج و لوبیای سیاه را با هم ترکیب کنید، و شب بعد لوبیای سیاه را همراه با ذرت و سس سالسا، داخل نان‌های تورتیا بریزید. اگر هنوز چیزی از لوبیاها باقی ماند، می‌توانید آن را با یک کنسرو گوجه‌فرنگی مخلوط کرده و شام شب سوم را آماده کنید. یک قابلمه بزرگ نخود بپزید، نیمی از آن را برای درست کردن ساندویچ حمص مصرف کنید، و بقیه را در پاستا و سوپ بریزید. تنوع حبوبات زیاد است، و به همین دلیل می‌توانید آنها را در وعده‌های مختلف غذایی یک هفته به کار ببرید، بدون اینکه دل شما را بزنند.
- مواد غذایی گرانبه‌تر را به صورت فله‌ای و مقدار زیاد بخرید و کم‌کم استفاده کنید. مثلاً تخمه افتابگردان گران است، اما یک بسته بزرگ آن تا مدت‌ها برای شما می‌ماند. هر بار می‌توانید یک قاشق غذاخوری تخمه خرد شده را به برنج پخته اضافه کنید، و با صرف هزینه‌ای کم، خوراکی خوش‌عطر و

خوشمزه درست کنید. همین قاعده در مورد غذاهای تجملاتی دیگر مثل گوجه فرنگی خشک شده، زیتون و سس کاری هم صدق می کند.

- هیچ غذایی را، هر چقدر هم که کم باشد، دور نریزید. حتی اگر یک چهارم پیمانانه از برنج تان باقی ماند، می توانید در وعده بعدی آن را با مقداری هویج رنده شده و کمی ارده مخلوط کنید و داخل نان ساندیچی بریزید. سبزیجات باقی مانده در یخچال را هم می توانید با هم مخلوط کرده، و سوپ یا سالاد درست کنید.

- همیشه مقدار سبزی منجمد در فریزر داشته باشید. معمولاً قیمت آنها از نوع تازه شان کمتر است، در حالی که از همان مواد مغذی سبزی تازه برخوردارند. در زمان هایی که فرصت رفتن به فروشگاه را ندارید، می توانید با استفاده از این سبزیجات منجمد غذاهای سریع و آسانی درست کنید.

- اگر در نزدیکی شما مغازه نان فروشی وجود دارد که قیمت نان هایش زیاد نیست، یک روز مقدار زیادی نان گندم کامل بخرید و در فریزر بگذارید. به ایت ترتیب دیگر هیچ وقت بدون نان نمی مانید.

- هر چه که از کنسروها باقی می ماند، مثل رب گوجه یا شیر نارگیل، را در فریزر بگذارید.

- خرید کردن از فروشگاه های ملیت های دیگر هم می تواند راه خوبی برای صرفه جویی باشد. چون خیلی از غذاهای خارجی که در فروشگاه های معمولی با قیمت بالا عرضه می شوند، برای ملیت های دیگر جزو غذاهای روزانه بوده، و بنابراین ارزان هستند. می توانید کالاهایی مثل شیر سویا، ارده یا تمپه را که اساس تغذیه شما را تشکیل می دهند، به قیمت ارزان تر از فروشگاه های چینی یا هندی بخرید.

- می‌توانید به آدرس [www.localharvest.org/csa](http://www.localharvest.org/csa) مراجعه کنید و با گروه کشاورزی که در محل سکونت شما فعالیت میکند، تماس بگیرید. این برنامه به شما امکان می‌دهد که سهامی مزرعه‌های محلی را بخرید، که راهی خوب برای حمایت از مزرعه‌داران خرده‌پا و تولید محصولات ارگانیک است. در ضمن باید به جزئیاتی مثل اینکه آیا خرید سهام به شما حق برخورداری از تخفیف در محصولات را هم می‌دهد یا خیر، توجه داشته باشید.

- اگر هم نمی‌توانید همه غذاها را در خانه بپزید، حداقل آن دسته از غذاهای گران را که تهیه کردنشان باعث صرفه‌جویی قابل توجه می‌شود و از پختن آنها لذت می‌برید، خودتان درست کنید. پختن کیک و شیرینی در خانه خیلی به صرفه‌تر از خرید آنها از بیرون است. درست کردن سیتان از آرد گلوتن هم می‌تواند مخارج شما را خیلی کم کند، شما می‌توانید هر بار مقدار زیادی از این خوراک را برای مصرف چند ماه درست کنید و در فریزر نگهداری کنید. همین‌طور می‌توانید سس سالاد (که درست کردنش واقعاً ساده است و واقعاً دلیلی برای خرید نوع آماده آن وجود ندارد)، سس بادام‌زمینی یا حمص را خودتان درست کنید.

- اگر در خانه جایی مناسب و افتاب‌گیر دارید (مثل بالکن یا پشت پنجره)، می‌توانید سبزی‌های مورد نیازتان را خودتان پرورش دهید. گوجه‌فرنگی، کاهو و سبزیجات برگ‌سبز را می‌شود در گلدان کاشت. با پرورش گیاهان برگ‌سبزی مثل کیل یا برگ سالاد سوئیسی می‌توانید در تمام طول تابستان و پاییز از محصولات آنها استفاده کنید. اگر دوست دارید در آشپزی از سبزی‌های معطر استفاده کنید، کاشتن و نگهداری آنها در باغچه یا گلدان یکی از ملزومات شماست، چون قیمت این‌طور سبزیجات در فروشگاه‌ها معمولاً گران است.

تمام توصیه‌هایی که برای صرفه‌جویی در قیمت مواد غذایی همه‌چیزخوارها می‌شود هم برای وگن‌ها قابل اجراست. یک لیست از کارهای لازم تهیه کنید و به آن عمل کنید؛ مواد غذایی هر فصل را در زمان مناسب آن بخرید؛ دنبال حراجی‌ها و عرضه کلی مواد غذایی باشید؛ به خاطر هوس خرید نکنید؛ و دنبال فروشگاه‌های کلی فروشی مواد غذایی بگردید.

## در جزئیات غرق نشوید

در تهیه خیلی از غذاها، فراورده‌های حیوانی به کار می‌رود که ما از وجود آنها مطلع نمی‌شویم. حتی در فرایند تهیه خوراکی‌های بی‌ضرری مثل شکر سفید و شیر افرا (که در ظاهر کاملاً گیاهی به نظر می‌آیند) هم ممکن است محصولات حیوانی به کار رفته باشد، و این نکته هیچوقت روی برچسب این محصولات نوشته نمی‌شود. بعضی از مواد افزودنی مجاز در خوراکی‌ها، مثل رنگ‌های گیاهی، هم ممکن است منشأ گیاهی یا حیوانی داشته باشند، و تشخیص بین این دو برای ما ممکن نیست.

آیا باید به این نکته اهمیت داد؟ ما اینطور فکر نمی‌کنیم. به‌نظر ما مضرات نگران بودن در مورد این جزئیات از منافع آن بیشتر است.

درواقع نگرانی و این حد از موشکافی در مورد این جزئیاتی، هیچ فایده‌ای ندارد. با صرف‌نظر کردن از این مواد کم، رژیم غذایی شما بهتر نمی‌شود، و نخوردن آنها وضعیت حیوانات یا محیط‌زیست را بهتر نمی‌کند، یا حداقل اثر چندانی ندارد. تنها فایده این موشکافی‌ها اینست که رژیم غذایی شما را محدودتر، وقت‌گیرتر و دشوارتر می‌کند. پرداختن به این جزئیات ممکن است شما را از ادامه دادن به رژیم وگن دلسرد کند.

شاید شما وقت و حوصله کافی برای دقت به تمام این جزئیات و حذف کوچک‌ترین ذره از محصولات حیوانی از رژیم غذایی خود باشید. با این وجود بهتر است به تأثیری که این کار شما بر آبرو و اعتبار رژیم و گن می‌گذارد، فکر کنید. اگر کار شما باعث شود دیگران فکر کنند و گن بودن به معنای دقت به کوچکترین جزئیات تغذیه است، ممکن است علاقه و اشتیاق آنها برای انتخاب این رژیم فروکش کند. اگر به تبلیغ و انتشار رژیم و گن اهمیت می‌دهید، بهتر است به شیوه‌ای رفتار کنید که دیگران آن را روشی راحت و دلپذیر برای تغذیه از مواد خوراکی خوشمزه بدانند.

## مزایای محصولات غذایی تهیه شده از سویا

شما ناچار نیستید در رژیم غذایی خود از محصولات تهیه شده از سویا استفاده کنید، اما سویا با برخورداری از مقدار قابل توجهی مواد مغذی، و قابلیت سازگاری با دستوره‌های غذایی مختلف، جای انکارناپذیری در تغذیه و گن داند. این غذاها از دوران‌های خیلی قدیم در تغذیه کشورهای آسیایی استفاده شده‌اند، و در دهه‌های اخیر هم تحقیقات متعددی روی آنان صورت گرفته است. در فصل ۱۵ به طور مفصل به بحث در مورد سلامت و ایمنی این مواد غذایی خواهیم پرداخت. در اینجا به اختصار نگاهی می‌کنیم به محصولات متنوع و محبوبی که از سویا تهیه می‌شوند.



## سویا

سویا عمدتاً به رنگ قهوه‌ای روشن است، اما انواعی از آن به رنگ‌های سیاه یا قهوه‌ای تیره هم وجود دارند. سویا منبع خوبی برای پروتئین، فیبر، کلسیم، آهن و فولات است. سویای پخته طعمی شبیه به لوبیاهای دیگر دارد و در کنار سس گوجه‌فرنگی و خوراکی‌های تند و فلفلی خوشمزه‌تر می‌شود.

### لوبیای سبز سویا<sup>i</sup>

زمانی که دانه سویا به ۷۵ درصد رسیدگی باشد و آن را برداشت کنند لوبیای سبز سویا (در غلاف) به دست می‌آید که به آن اِدامامی هم می‌گویند. لوبیای سبز سویا (همان‌طور که از اسمش برمی‌آید) هنوز سبز است، تمام خواص لوبیای کاملاً رسیده سویا را در خود دارد، فقط طعم آن کمی ملایم‌تر است. در ژاپن این لوبیای سبز را می‌جوشانند، و به عنوان مزه آبجو می‌خورند. در آمریکا می‌توانید این نوع لوبیا را در قسمت خوراکی‌های منجمد فروشگاه‌ها پیدا کنید. کافی است که آن را ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس می‌توانید آن را به تنهایی، یا در سالاد استفاده کنید. لوبیای سبز سویا سرشار از پروتئین، فیبر و کلسیم است.

### آجیل سویا

از خیساندن و سپس بودادن لوبیای سویا به دست می‌آید. آجیل سویا یک میان‌وعده خوب است و می‌شود آن را در سالاد ریخت. مقدار چربی و کالری آن نسبتاً بالاست و سرشار از پروتئین و کلسیم است.

---

<sup>i</sup> edamame

## شیر سویا

عصاره مایعی است که از خیساندن و پوره کردن لوبیای سویا به دست می‌آید. شیر سویا سرشار از پروتئین است، و معمولاً به آن کلسیم، ویتامین دی، ویتامین ب ۱۲ و گاهی ریبوفلاوین می‌افزایند. (شیر سویای تولید شده در کشورهای آسیایی معمولاً غنی نشده است. برای اطمینان حتماً به برچسب روی محصول توجه کنید). شرایط نگهداری شیر سویا هم مثل شیر گاو است. از شیر سویای وانیلی یا شکلاتی می‌شود در تهیه اسموتی‌ها و دسرها استفاده کرد.

## توفو

به همان شیوه تهیه پنیر گاوی، و با افزودن عامل منعقد کننده به شیر سویا تهیه می‌شود. توفو در جهان غرب باعث ساخت لطیفه های فراوانی شده، اما شرق یک خوراک مقدس به حساب می‌آمده است. بعضی معتقدند که توفو اولین بار در معبد های بودایی تولید شد، و اولین سازندگان آن راهبان این معابد بودند. هنوز هم در بسیاری از مناطق شرق آسیا، پنیر توفو و حرفه درست کردن توفو از احترام و تقدس مذهبی برخوردار است. قدمت استفاده از توفو در چین به ۲۰۰۰ سال می‌رسد، و یکی از ارکان اصلی آشپزی آسیایی محسوب می‌شود. در تمام آسیا، توفو به صورت روزانه در مغازه‌های کوچک از شیر تازه سویا درست می‌شود، و توسط دست‌فروش‌ها در خیابان‌ها فروخته می‌شود.

اگر در تهیه پنیر سویا از کلسیم سولفات استفاده شود، پنیر حاصل منبعی عالی برای کلسیم خواهد بود. مقدار پروتئین موجود در توفو به طرز تهیه آن بستگی دارد، اما معمولاً پنیرهای سفت‌تر مقدار بیشتری پروتئین در خود دارند.

دو عامل باعث شده است که پنیر توفو برای استفاده در پخت و پز بسیار مناسب باشد. اول اینکه طعم چندانی ندارد و دوم، بافت آن سوراخ سوراخ است و در نتیجه به آسانی طعم سایر مواد اطرافش را به خود می‌گیرد. به همین دلیل می‌شود این پنیر را در پیش غذاهای تند و تیز، و هم در دسرهای شیرین به کار برد. رمز موفقیت در پختن توفو اینست که در هر غذایی نوع مناسب آن را به کار ببریم. اگر می‌خواهید این پنیر را همراه سبزیجات در ماهیتابه تفت بدهید و روی برنج بریزید، بهتر است از نوع سفت آن استفاده کنید. توفوی نرم برای تهیه پوره یا سس ساندویچ و لازانیا عالی است. توفویی که به شکل سستی در خوراکی‌های ژاپنی به کار می‌رود، توفوی خیلی نرم یا اصطلاحاً ابریشمی است که ماده‌ای نرم و شبیه به فرنی است، می‌شود آن را در بلندر ریخت یا به شکل پوره در سس‌ها، اسموتی‌ها یا دسرها استفاده کرد. این نوع توفو جایگزین مناسبی برای خامه در سوپ‌ها است.

توفوی منجمد بافتی سفت و اسفنجی پیدا می‌کند که می‌شود آن را به جای گوشت در غذاها به کار برد. برای منجمد کردن توفو باید آن را در ظرف درداری در فریزر نگهداری کرد، بعد از خارج کردن از فریزر، یخ‌زدایی کرد و آن را فشار داد تا آب اضافیش خارج شود، سپس قطعه‌قطعه یا رنده کرد.

کتاب‌های آشپزی متعددی در مورد آشپزی با توفو نوشته شده‌اند که از آن جمله می‌شود به کتاب «هنر آشپزی با توفو» از لوئیز هیگلر اشاره کرد.

اوکارا

واژه «کارا» به معنای پوسته اطراف دانه سویاست، و با اضافه کردن «ا» به اول این واژه، معنای «پوسته ستوده شده» می‌دهد. اوکارا معمولاً در زمان کشیدن عصاره دانه لوبیا در زمان تهیه شیر سویا، به عنوان تفاله برجا می‌ماند. این ماده سرشار از پروتئین و فیبر است و بعضی اوقات برای بالا بردن مقدار پروتئین خوراکی‌هایی مثل مافین‌ها یا بیسکویت‌ها، به آرد آنها افزوده می‌شود. در ژاپن هم بعضی وقت‌ها اوکارا را با سبزیجات تفت می‌دهند، و همراه با برنج می‌خورند. شاید بتوانید اوکارا را در سوپر مارکت‌های معمولی هم پیدا کنید، اما بهترین جا برای خرید اوکارا، فروشگاه‌های محصولات آسیایی است.

## محصولات به دست آمده از تخمیر سویا

### تمپه

غذایی اندونزیایی، و یکی از ارکان اصلی آشپزی این کشور از روزگار باستان تا زمان حاضر بوده است. حتی امروز هم در اندونزی تمپه<sup>۱</sup> را در خانه، با آغوشن دانه‌های لوبیا با نوعی استارتر و پیچیدن آن در برگ موز برای تخمیر، درست می‌کنند. تمپه را می‌شود از لوبیای سویا به تنهایی، یا همراه با دانه‌های نشاسته‌ای درست کرد. بافت تمپه نرم است و زیر دندان می‌آید، طعم آن دلپذیر و شبیه به مخمر یا قارچ است. در غذاهای سنتی تمپه را با سبزیجات تفت می‌دهند و با برنج می‌خورند، گاهی روی آن سس که از کره بادام‌زمینی تهیه شده است، می‌ریزند. تمپه تنوری با سس باربکیو یکی از خوراکی‌های محبوب و گن‌ها به

---

i tempeh

حساب می‌آید. تمپه سرشار از پروتئین، فیبر، آهن و کلسیم است. برخلاف اعتقاد عامه، تمپه منبع خوبی برای ویتامین ب ۱۲ نیست.

## میسو یا خمیر سویا

میسو<sup>i</sup> از ارکان آشپزی ژاپنی محسوب می‌شود، و طعمی به‌خصوص دارد که مشابه آن را در هیچ‌یک از چاشنی‌های غربی نمی‌توان پیدا کرد. این خمیر شور و تخمیریافته از لوبیای سویا (بعضی وقت‌ها با ترکیب دانه‌ها یا مواد نشاسته‌ای دیگر) به دست می‌آید و رنگ‌های مختلفی مثل سفید، قرمز و قهوه‌ای دارد. طعم خمیر میسو بسته به نوع آن متفاوت است، بعضی از انواع میسو طعمی میوه‌ای دارند، و بعضی دیگر مزه‌شان به طعم شراب نزدیک است. در واقع صنعت میسوسازی در ژاپن را می‌شود با حرفه شراب‌سازی در جاهای دیگر دنیا مقایسه کرد. مقدار سدیم موجود در میسو بسیار بالاست. از میسو برای تهیه سوپ‌ها و سس‌ها استفاده می‌شود.

## ناتو

ناتو<sup>ii</sup> از تخمیر لوبیای کامل سویا در یک محیط کشت باکتریایی به دست می‌آید، رایحه و طعمی قوی و مشخص دارد که در دهان می‌ماند. ناتو از غذاهای محبوب در ژاپن به حساب می‌آید و معمولاً به عنوان صبحانه همراه با برنج خورده می‌شود، اما هنوز به منوهای امریکایی راه پیدا نکرده است. شاید بشود ناتو را تنها ماده غذایی با منشأ گیاهی دانست که از مقدار زیادی ویتامین کا ۲ برخوردار است.

---

i miso

ii natto

## محصولات تهیه شده از سویا به سبک غربی

### فراورده پروتئینی بافت‌دار (TVP)

فراورده پروتئینی بافت‌دار<sup>i</sup> از خمیر سویای چربی گرفته درست می‌شود، و نوعی محصول دانه‌ای و خشک است، که می‌شود آن را در آب خیساند و به جای گوشت چرخ‌کرده استفاده کرد. فراورده پروتئینی بافت‌دار اگر در سس گوجه‌فرنگی پخته شود مزه خیلی خوبی به خود می‌گیرد، و برای ریختن در پاستا و خوراک خیلی مناسب است. آلیشیا سیمسون در کتاب خود با عنوان «غذای راحت و گن»<sup>ii</sup> توصیه می‌کند که هر پیمانه از فراورده پروتئینی بافت‌دار را با ۱ پیمانه آب سبزیجات و ۱ قاشق غذاخوری عصاره دود<sup>iii</sup> بخیسانیم. فراورده پروتئینی بافت‌دار محصولی ارزان با قابلیت نگهداری در کابینت برای مدت زمان طولانی، و سرشار از پروتئین، فیبر و کلسیم است.

### پروتئین مشتق از سویا

در خیلی از گوشت‌های گیاهی، پروتئین سویا به عنوان اساس محصول استفاده می‌شود. این گوشت‌های گیاهی می‌تواند پروتئین مورد نیاز بدن افرادی را که تازه شروع به گیاهخواری کرده‌اند یا فرصت آشپزی ندارند به خوبی تأمین کند، و از این جهت زندگی‌بخش است.

---

i Textured Vegetable Protein

ii «Vegan Comfort Food» by Alicia Simpson

iii hickory liquid smoke

## آیا در ابتدای وگن شدن، بدن وارد مرحله سم‌زدایی می‌شود؟

یکی از عقاید رایج در محافل وگن اینست که بعد از وگن شدن، بدن وارد مرحله سم‌زدایی می‌شود. بر اساس این نظریه، تا چند روز یا چند هفته بعد از آغاز رژیم جدید، حال فرد خیلی بد می‌شود و دلیل آن هم اینست که بدن در تلاش برای خلاص شدن از مواد سمی است که از طریق رژیم نه چندان سالم همه‌چیزخواری به بدن وارد شده‌اند.

چنین چیزی حقیقت ندارد. اول اینکه بدن ما همیشه در حال سم‌زدایی است. متابولیسم هر روزه ما ترکیبات سمی تولید می‌کند. در بدن سازوکارهایی پیشرفته (که عمدتاً در کبد، کلیه‌ها و ریه‌ها متمرکزند) وجود دارد که فرایند سم‌زدایی را انجام می‌دهند و این ترکیبات را به بیرون می‌فرستند. البته درست است که با داشتن یک رژیم سالم، می‌توانیم کارکرد این سیستم‌ها را در حد بهینه نگه داریم، اما وگن شدن (حتی اگر این کار را ناگهانی انجام بدهید) منجر به افزایش پاکسازی در بدن نخواهد شد.

علاوه بر این، هیچ شواهدی مبنی بر اعتیاد داشتن بدن همه‌چیزخوارها به فرآورده‌های حیوانی به دست نیامده است. شاید دل‌کندن از خوراکی‌های محبوبی مثل پنیر یا بستنی سخت باشد، اما با قطع مصرف آنها بدن شما دچار نشانه‌های ناشی از ترک نمی‌شود، فقط ممکن است سهم پروتئین یا کالری دریافتی بدن کم شود.

## آنچه وگن‌ها می‌خورند

وگن‌ها دوست دارند بگویند که ترک غذاهای حیوانی به هیچ‌وجه افق تغذیه آنها را تنگ نکرده، بلکه آن را وسیع‌تر هم کرده است. از هفده نفر از دوستان وگن‌مان (که عبارت‌اند از چند نفر متخصص تغذیه، فعال حقوق جانوران، قهرمان ورزشی، نویسنده کتاب آشپزی و چند نفر نوجوان) پرسیدیم غذای محبوب‌شان که آن را در خانه می‌پزند، چیست؟ جواب‌های آنها مشخص کرد که هیچ‌کس مثل یک وگن با غذاهای خوشمزه و دستور پخت آنها آشنا نیست! پاسخ این دوستان را در زیر می‌بینید:

اریکا میر

مدیر اجرایی موسسه Compassion Over Killing

- کینوآ همراه با سبزیجات سرخ‌شده، نخود، و تمپه یا گوشت‌های گیاهی

«همیشه برای درست کردن این غذا حوصله و وقت دارم، و اگر موادش را در خانه داشته باشم، کتاب

آشپزی **Veganomicon** را باز می‌کنم و شروع به پختن کینوآ با سبزیجات سرخ‌کرده و بادام‌هندی

می‌کنم. (چه می‌توانم بگویم جز اینکه ما عاشق کینوآ هستیم؟)



## اینگرید نیوکرک

رئیس انجمن People for the Ethical Treatment of Animals

### • خوراک انگلیسی

«علاقه من به این غذا به خیلی وقت پیش برمی گردد، و البته تغییراتی در آن داده‌ام. قبلاً در پخت آن از استخوان‌های گاو استفاده می‌کردم. الان که به آن فکر می‌کنم، حتی با یادآوری منظره آن استخوان‌ها در ته قابلمه حال من به هم می‌خورد. به زودی با استفاده از عصاره گوشت گیاهی، از آن طعم خونی دل‌کندم، و الان دوست دارم این خوراک را با اضافه کردن کمی فلفل چیلی سبز نیمه‌تند مکزیکی و گوجه‌فرنگی در آخر کار، درست کنم.

برای پختن این غذا، مقداری سوپ خشک آماده را با آب مخلوط کرده و روی گاز می‌گذارم، به آن سبزیجات تازه یا منجمدی مثل سیب‌زمینی، بروکلی، نخود فرنگی، هویج، گوجه‌فرنگی یا تخم‌کتان، مقداری سیر و پیاز اضافه می‌کنم و صیر می‌کنم مدتی بجوشد. من توی آشپزخانه یک پا فلیس دیلر هستم و آنجا تاب نمی‌آورم. مخلوط به دست آمده را داخل ظرف‌های گرم‌نگهدار ریخته و با خود به سر کار یا هر جای دیگری که لازم باشد می‌برم. مخلوط را روی برنج می‌ریزم و می‌گذارم ترکیب طعم‌ها در برنج نفوذ کند. گاهی وقت‌ها به آن مقداری عدس یا نخودفرنگی یا ذرت اضافه می‌کنم، و پیش از بلعیدن، فرصت می‌کنم کمی ادویه هم به آن بزنم. این غذا را همراه با باگت گرم، نان کراکر یا

کروتون، نان تست یا برنج دوست دارم. حتی سگ پیر من خانوم بی هم عاشق این غذاست. و پختن این غذا واقعاً ارزان درمی آید»

## لوئیز هگلر

ملکه ی سویا، نویسنده کتاب آشپزی و پیشگام استفاده از سویا

لوئیز که با موسسه مبارزه با گرسنگی Plenty International کار می کند، می گوید که منوی زیر در کلاس های تغذیه اش در مکزیك شهرتی به هم زده است.

- ناگت های درست شده از توفو (گرفته شده از ویراست بیست و پنجم کتاب «هنر آشپزی با توفو»<sup>۱</sup>) پیچیده شده در نان تورتیا، همراه با برگ سالاد سوئیسی سرخ شده و پیازهای کاراملی

## رید منگلز، متخصص تغذیه و بهداشت عمومی

یکی از نویسندگان بیانیه های انجمن رژیم غذایی امریکا در مورد رژیم های گیاهی؛ سخنران؛ عضو

دانشکده تغذیه دانشگاه ماساچوست؛ و مشاور تغذیه در گروه Vegetarian Resource

---

i Tofu Cookery)

رید می گوید سوشی یکی از غذاهایی است که به دلیل زمان بر بودن پخت، تمایل زیادی به درست کردنش ندارد، اما هر دو دختر نوجوان او، لیا و سارا این غذا را خیلی دوست دارند.

«من برنج را می پزم (از دستور پخت سوشی نوری میاکی، یا کتاب «آشپزی گیاهی برای مناسبت‌ها»<sup>۱</sup> از ناوا اتلس استفاده می‌کنم) و چند پیاله از مواد میانی آماده می‌کنم. هر کدام از اعضای خانواده مواد میانی دلخواه خودش را با هم ترکیب می‌کند. آن وقت رول‌ها را می‌پیچم و برش‌شان می‌زنم. بعضی از مواد میانی محبوب در خانواده ما عبارتند از:

- توفوی تنوری
- برش‌های آوکادو
- برش‌های خیار
- برش‌های هویج
- نخود فرنگی
- برش‌های فلفل قرمز
- برش‌های کدو سبز بخارپز شده
- مارچوبه

معمولاً در این غذا از سس بادام‌زمینی یا سویا برای ریختن روی سوشی‌ها استفاده می‌کنیم. معمولاً مقداری از هر سبزیجاتی که در خانه داشته باشیم را در ماهیتابه می‌ریزم و تفت می‌دهم. برای دسر هم هندوانه، یا کوکی‌های شکلاتی که از روی کتاب آشپزی «لذت شیرینی‌پزی و گن» درست شده‌اند، می‌خوریم»

## جان کمپ

### مدیر Outreach for Vegan Outreach

جان همیشه در سفر است، به همین دلیل به او اجازه دادیم به جای غذای محبوب خانگی خود، غذای محبوبش را که در رستوران صرف می‌کند، تشریح کند.

«غذای محبوب من سینی سبزیجاتی است که در رستوران‌های اتیوپیایی عرضه می‌شود. شما حق دارید که سبزیجات موجود در این سینی را خودتان انتخاب کنید. من معمولاً لپه، برگ کولارد، کلم و هویج ورقه‌شده، عدس قرمز و لوبیا سبز و سیب‌زمینی را انتخاب می‌کنم. به‌علاوه جاهای زیادی در آمریکا وجود دارند که می‌شود در آنها غذاهای درست‌شده از توفو و/یا گوشت‌های گیاهی سفارش داد. تمام سبزیجاتی که گفتم در سسی آغشته به سیر، زنجبیل و پیاز پخته می‌شوند. برای خوردن این غذا به فاشق و چنگال نقره احتیاجی نیست، بلکه غذا را با نوعی نان به اسم «اینجرا» به صورت لقمه در دهان می‌گذارند. اینجرا یک نان سنتی و کمابیش اسفنجی است که از آرد تف (نوعی دانه نشاسته‌ای بومی افریقا) درست می‌شود. شما در هر یک از مناطق آمریکا می‌توانید یک رستوران اتیوپیایی پیدا کنید، و خلاصه بگویم که این غذاها مائده‌های آسمانی هستند».

## بريانا كلارك گروگن

نویسنده كتاب آشپزی و وبلاگ [www.veganfeastkitchen.blogspot.com](http://www.veganfeastkitchen.blogspot.com)

بريانا از حدود چهل سال پیش تا بحال مشغول مطالعه در مورد غذاها بوده است، و هشت كتاب آشپزی مخصوص وگن‌ها نوشته است. غذای محبوب او غذاهای سنتی و پاییزه ایتالیایی است. دستور پخت این غذا در كتاب‌های او با عنوان «آشپزخانه ایتالیایی نونا»<sup>i</sup> و «ضیافت جهانی وگن»<sup>ii</sup> آمده است.

- سوپ کلم خامه‌ای ایتالیایی به سبک وگن
- عدس و خوراک راپینی همراه با سوسیس تند و تیز و وگن ایتالیایی
- نان خانگی و ترد آرتیزان
- سالاد رازیانه و پرتقال به سبک سیسیلی (درست شده از گیاهان سبز، پره‌های پرتقال، رازیانه، پیاز قرمز، زیتون سیاه و سرکه قرمز)
- کروساتاد دی پرره (تارت گلابی ایتالیایی تهیه شده با خمیر کم‌چرب آرد ذرت)
- خامه تهیه شده از بادام (یا بستنی سویای وانیلی)

---

i Nonna's Italian Kitchen

ii World Vegan Feast

## اسکات اسپیتز

قهرمان دوی سرعت و نویسنده وبلاگ [/http://runvegan.wordpress.com](http://runvegan.wordpress.com)

«ما معمولاً در خانه غذاهای خیلی خوبی درست می‌کنیم. ما ترجیح می‌دهیم غذاهای مختلف (مثل سبزیجات سرخ‌شده، پاستا با سس بادام‌زمینی و گوشت‌های گیاهی و ...) را با هم ترکیب کنیم و وعده‌های غذای مفصلی داشته باشیم. اما موارد زیر غذاهای محبوب ما هستند که ترجیح می‌دهیم آنها را همراه با سبزیجات بخوریم».

➤ تمپه کباب شده همراه با برنج قهوه‌ای و کیل بنخارپز

➤ سیب‌زمینی شیرین به عنوان غذای جانبی

➤ کریسپ سیب برای دسر

## جین ولز-میچل

گوینده اخبار و میزبان برنامه «مسائل CNN با جین ولز-میچل»

«خوراک محبوب من کاشا<sup>۱</sup> با کره سویاست. کاشا یکی از حبوباتی است که به صورت پخته در اروپای شرقی خورده می‌شود و معمولاً از گندم سیاه خرد شده تهیه می‌شود. شاید به نظرتان چیز دندانگیری نرسد، اما این غذا واقعاً خوشمزه است. درست کردن آن هم خیلی ساده است. کافی است که مقداری کاشا از فروشگاه نزدیک

---

i Kasha

خانه‌تان بخرید، آن را همراه با کمی آب روی حرارت بگذارید تا آبش تبخیر شود، غذا آماده است! برای طعم بهتر مقداری کره به آن اضافه کنید. این غذا دلپذیر، مغذی و خوشمزه است! برای اطلاع‌تان باید بگویم که این غذا یکی از قدیمی‌ترین خوراک‌های سنتی در طبقه پوره‌ها است که در اروپای شرقی رواج دارد، پس بهتر است به اصل‌تان برگردید و کاشا بخورید!

### سم استالر

پسر دوازده ساله دبرا وزرمن چارلز استالر که بنیانگذاران گروه Vegetarian Resource Group هستند.

سم دو تا منو به ما تحویل داد که به گفته مادرش خودش بلد است آن‌ها را درست کند.

➤ برای صبحانه: اسکرمبل توفو با پیاز، هویج و سوسیس گیاهی یا برش‌های بیکن گیاهی، طعم‌دار شده با

لفل، زردچوبه و فلفل قرمز؛ همراه با آب‌پرتقال غنی شده

➤ برای ناهار: کنسرو فلفل چیلی همراه با برنج، بروکلی یا کیل

### ایسا چاندرا موسکوویتز

نویسنده چندین کتاب آشپزی، از جمله کتاب جامع Veganomicon

➤ پوره گل‌کلم و سیب‌زمینی

➤ سس گریوی با فارچ

➤ برگ سالاد سوئیسی سرخ شده با چاشنی سیر

➤ تمپه تنوری

➤

## پل شاپیرو

مدیر ارشد بخش جامعه بشری از کمپین Factory Farming در ایالات متحده امریکا

➤ بوریتوی درست شده از تورتیای گندم کامل، همراه با سیبجات، کینوآ و لوبیا

➤ پوره سیبزمینی شیرین

➤ اسموتی میوه

## بروس فردریش

## و آلکا چاندها

اعضای Ethical Treatment of Animals

ترکیبی از غذاهای هندی شامل:



➤ چانا ماسالا (خوراکی تند و تیز از نخود)

➤ آلو گوبی (سیب زمینی و گل کلم)

➤ آچار (ترشی هندی)

## نیتن رانکل

### بنیان گذار و مدیر اجرایی Mercy For Animals

➤ ساندویچ روبن و گن: برش های سیتان، پیاز، فلفل، ترشی کلم، سس هزار جزیره و گن و پنیر دیبا روی

نان دو رنگ درست شده از دانه چاودار

➤ چیزکیک لیمو و نارگیل برای دسر

مت بال

### یکی از بنیانگذاران Vegan Outreach

➤ تاکوی درست شده از گوشت گیاهی چرخ شده و ادویه تاکوی اورتگا

➤ سس تاکو تهیه شده از لوبیای پخته و سرخ شده، پنیر دیبا، خامه ترش و سس تند

➤ برنج اسپانیایی

## نیل برنارد، متخصص بهداشت عمومی

مدیر و بنیانگذار کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه

- سالاد سبزیجات با سرکه ملایم
- کاپلینی (نوعی پاستا) با سس آرابیاتا
- بروکلی، اسفناج و هویج بخارپز شده، همراه به چاشنی لیمو

## سو هاوالا-هابز، متخصص تغذیه و بهداشت عمومی

مدیر بخش دکترای هدایت بهداشتی در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه نورث کالیفرنیا؛ و یکی از نویسندگان

بیانیه سال‌های ۱۹۸۸ و ۱۹۹۳ انجمن رژیم‌های امریکا

- کیل پخته‌شده با سس زنجبیلی سویا، تکه‌های تمپه، و دانه‌های صنوبر بوداده روی برنج
- هویج بخارپز شده
- دینر رول تهیه شده از آرد گندم کامل
- سیب پخته با ماست وانیلی سویا

ملانی جوی، پزشک

روان‌پزشک و نویسنده کتاب «چرا سگ‌ها را دوست داریم، خوک‌ها را می‌خوریم و گاوها را می‌پوشیم»<sup>i</sup>

➤ پیتزا با خمیر گندم کامل و رویه تشکیل شده از سس گوجه‌فرنگی ارگانیک و سیر له‌شده، سوسیس

گیاهی، اسفناج، زیتون سیاه، و پنیر دلیا

➤ سالاد سبزیجات تازه با سس گادس، یا کیل سرخ‌شده با سیر و بادام بو داده

➤ گلابی آسیایی برش خورده که روی آن دارچین پاشیده شده باشد