



۲۵

دلیل

برای اینکه گیاه خواری را تجربه کنیم



این بروشور ۲۵ دلیل از دلایل بی‌شماری را شرح می‌دهد که چرا خیلی از مردم گوشت‌خواری را کنار می‌گذارند و رژیمی را که بر پایه سلامتی، مهربانی و حفظ محیط زیست است انتخاب می‌کنند

۱

برای کاهش خطر سرطان

۲

برای کاهش خطر دیابت

طبق گفته انجمن امریکایی رژیم غذایی، نرخ ابتلا به سرطان در گیاهخواران کمتر است. مطالعات گسترده‌ی محققان نشان داده که فارغ از سن، جنسیت و مصرف دخانیات، گوشت خوار ها ۵۴ درصد بیشتر در معرض خطر سرطان پروستات و ۸۸ درصد بیشتر در معرض خطر سرطان روده بزرگ هستند.

انجمن امریکایی رژیم غذایی اظهار می‌دارد که رژیم های گیاه خوار ی باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود. یک پژوهش نشان داده که خطر دیابت در مردانی که گوشت می‌خورند ۸۰ درصد بیش از مردان گیاهخوار است.



۳

برای جلوگیری از تغییرات آب و هوا

پرورش حیوانات برای بهره برداری غذایی از آن‌ها، گازهای گلخانه‌ای منتشر می‌کند. طبق گزارش سازمان ملل، مقدار این گازهای گلخانه‌ای بیشتر از کل گازهای گلخانه‌ای ماشین‌ها، کامیون‌ها، هواپیماها و سایر وسایل حمل و نقل است. محققان دانشگاه شیکاگو محاسبه کرده‌اند که روی آوردن هر فرد به رژیم گیاه خواری معادل جلوگیری از انتشار سالانه ۱.۵ تن دی اکسید کربن میباشد.



گوشت



حمل و نقل



۴ گروه غذای گیاهی



حبوبات دانه‌ها:
۲ وعده یا بیشتر



میوه‌ها:
3 وعده یا بیشتر



غلات سبوس‌دار:
۵ وعده یا بیشتر



سبزیجات:
۴ وعده یا بیشتر



مجبور نیستیم بکشیم

تا سالم بمانیم

۴

سلامت گیاهخوار

پروتئین را چطور تأمین کنیم؟

در یک رژیم متناسب گیاهی، تأمین پروتئین ساده است. غذاهای سرشار از پروتئین مثل: حبوبات، عدس، کره بادام زمینی، جو دوسر، وچنی برگرها، توفو، تمپه، سیتان، شیر سویا و خیلی غذاهای دیگر

آیا برای تأمین کلسیم به لبنیات نیاز نداریم؟

انسان‌ها نیازی به شیر گاو ندارند. همان‌طور که شیر سگ برای توله هایش و شیر انسان برای نوزادش ساخته شده، شیر گاو هم برای گوساله ساخته شده - نه برای انسان. منابع گیاهی عالی برای کلسیم وجود دارد، از جمله کلم پیچ، کلم بروکلی، شیرهای تقویت شده ی غیر حیوانی و آب پرتقال تقویت شده

ویتامین B12 مصرف کنید

B12 ویتامینی که گیاهخواران باید توجه ویژه ای به آن داشته باشند چون به راحتی در گیاهان یافت نمی‌شود. خوشبختانه تأمین این ویتامین با استفاده از مکمل‌ها و مولتی ویتامین‌ها بسیار آسان است.

زندگی حیوانات همانقدر برایشان با ارزش است که زندگی ما برای خودمان. آنها نمیخواهند کشته شوند. همچنین نمیخواهند کشته شدن کسی از دوستان یا اعضای خانواده‌شان را ببینند. آیا از نظر اخلاقی برای ما قابل توجه است که جان حیوانات را بگیریم؟ و آنها را مجبور کنیم تا عمری در دامداری‌ها درد و رنج بکشند تا ترجیح غذایی ما را برآورده کند؟

طبق گفته انجمن امریکایی رژیم غذایی: «رژیم غذایی وگن (گیاهخواری محض) یا انواع دیگر گیاهخواری که به درستی طرح شده باشد برای تمام مراحل زندگی انسان از جمله بارداری، شیردهی، نوزادی، کودکی و جوانی مناسب است.»

نه تنها رژیم غذایی گیاهی برای تمام سنین مناسب است بلکه بدن ما با این رژیم شکوفا می‌شود. در حقیقت مطالعات نشان داده است که گیاه خواران از سالمترین مردم جهان هستند و بیشترین طول عمر را دارند.

“بهترین سال من در مسابقات سال اول

بود که از رژیم وگن استفاده می‌کردم.”

کارل لوییس، قهرمان دو میدانی المپیک



داغ زدن: گاوهای با یک میله ی چتدی گداخته داغ زده می‌شوند که یک سوختگی درجه سوم ایجاد می‌کند



اخته کردن: کیسه بیضه بچه خوک ها دریده می‌شود و بیضه هایش بیرون کشیده می‌شوند

دام ها بدون داروی مسکن

مثله می شوند

۵

حیوانات پرورشی به روش هایی مثلته میشوند که برای اهداف اقتصادی دامداری های صنعتی سودمند باشند. برای مثال حیوانات عقیم میشوند تا طعم گوشت آنها تغییر کند یا برای شناسایی روی آنها داغ یا علامات میگذارند.

برای کاهش هزینه ها، این کارهای دردناک معمولا بدون هرگونه داروی مسکن انجام میشوند.



نوک چینی: بخشی از نوک مرغ توسط لیزر یا تیغه داغ چیده می‌شود.

برای کاهش خطر

بیماری های قلبی

۶



برای اطلاعات بیشتر از سایت
HeartAttackProof.com دیدن نمایید

با رژیم های گیاهی خطر بیماری های قلبی کاهش می یابد. به طور میانگین سطح کلسترول گیاهخواران بیش از ۴۰ واحد کمتر از گوشت خواران است. پزشکانی مثل دکتر Dean Ornish و دکتر Caldwell Esselstyn با برنامه هایی که شامل رژیم هایی با پایه گیاهی هستند توانسته اند بیماری های قلبی بیماران شان را متوقف کنند .

جوجه های نر، توسط صنعت تخم مرغ، زنده به گور میشوند

۷

از آنجایی که جوجه های نر نژاد های تخمگذار نه تخم نمیگذارند و نه با سرعت کافی رشد می کنند تا پرورش آنها برای گوشت شان سودآور باشد، توسط صنعت تخم مرغ نابود می شوند . هر روز هزاران جوجه نر در ماشین های شبه چرخ گوشت نابود می شود. در این دستگاه ها اعضای بدن پرنده ها، درحالی که هنوز جان دارند در بین مارپیچ های فلزی خرد می شود.



نه سبزه، نه هوای تازه، نه تحرک. فقط بدبختی.

۸

حیوانات دامداری های صنعتی تقریباً از تمام چیزهای طبیعی زندگی شان منع شده اند.

اکثریت عظیمی از مرغ های تخم گذار زندگی خود را در قفس های تنگ سیمی میگذرانند. قفس هایی آنقدر کوچک که این حیوانات حتی نمیتوانند بال هایشان را بگشایند. تقریباً هر غریزه و میل طبیعی مرغ ها در این قفس ها سرکوب می شوند. قفس توانایی پرندگان را در ساختن لانه، جستن دانه، حمام گردوخاک، دیدن خورشید، و حتی حس کردن زمین یا علف زیر پا محدود می کند و از آنها می گیرد.

«فراموش کنید که خوک یک حیوان است. با آن مثل ماشینی در یک کارخانه رفتار کنید.»

مجله مدیریت خوکداری

اکثریت خوک های مادر، بیشتر زندگی خود را در جعبه هایی محصور هستند که به سختی بزرگتر از بدن شان است. آن ها بدون برخورد با میله های آهنی، نمیتوانند بچرخند و یا دراز بکشند. خیلی از خوک ها زخم های دردناکی بر میدارند. بعضی از خوک ها دیوانه میشوند و رفتارهایی نشان می دهند از قبیل گاز گرفتن مکرر میله ها یا مالیدن پوزه های خونینشان به زمین بتونی



بیش از ۹۰ درصد تخم مرغ های آمریکا از مرغ هایی به دست می آید که در قفسی شلوغ به کوچکی یک کشوی فولدر زندگی می کنند.



اکثریت خوک های مادر، بیشتر زندگی خود را در جعبه هایی محصور هستند که به سختی بزرگتر از بدن شان است.

۹ برای حفظ آب، زمین و انرژی

برای تولید غذاهای گیاهی به آب، زمین و انرژی کمتری در مقایسه با تولید گوشت نیازمندیم. مصرف محصولات گوشتی مهم ترین منابع ما را هدر می دهد و بر زندگی همه ی ما تاثیر سوء دارد، اما اثر آن بر فقرای جهان از همه شدیدتر است. مطابق گزارش مجله تایم: «چون آب به جای تولید غلات برای مصرف مستقیم انسان، صرف پرورش مرغ ها و خوک ها می شود، میلیونها چاه در سراسر جهان خشک شده اند. در جهان امروز که بیش از یک میلیارد نفر دچار سوء تغذیه هستند و یا فاقد دسترسی به آب آشامیدنی سالم می باشند، گوشت انتخاب غذایی بسیار امراق کارانه ای است.

برای تولید یک کیلو پروتئین حیوانی در مقابل یک کیلو پروتئین سویا موارد زیر را صرف می کند:

۶ تا ۱۷ برابر زمین بیشتر

۴ تا ۲۶ برابر آب بیشتر

۶ تا ۲۰ برابر سوخت فسیلی بیشتر



۱۰ برای جلوگیری از قطع درختان و انقراض گونه ها

سازمان ملل متحد گزارش داده است که: «بخش دامپروری می تواند عامل اصلی برای کاهش تنوع زیستی باشد، چرا که این بخش عامل اصلی جنگل زدایی و نیز عامل فرسایش زمین، آلودگی، تغییرات آب و هوایی، صید بی رویه، رسوب مناطق ساحلی و تسهیل هجوم گونه های بیگانه است.

۱۱ هر گیاهخوار سالیانه جان بیش از

۵۰ حیوان را نجات می دهد

هر آمریکایی هرساله حدود ۲۷ حیوان خشکی زی به علاوه چند دوجین حیوانات دریایی می خورد. با انتخاب گیاه خواری، می توانیم در یک سال زندگی بیش از ۵۰ حیوان را نجات دهیم که این رقم در طول عمرمان به هزاران حیوان بالغ می شود.



۱۲ چون ماهی گیری مضر است

شواهد فزاینده ی علمی نشان می دهند که ماهی ها حیوانات پیچیده ای هستند که هوش و ساختار های اجتماعی پیچیده ، حافظه دراز مدت ، و ظرفیت احساسی درد کشیدن را به نمایش می گذارند، اما صنعت ماهی گیری با آن ها چنان رفتار می کند که انگار ماهی ها چیزی جز جمادات بی جان نیستند. وقتی ماهی ها را با استفاده از تور های ماهیگیری به سمت بالا هدایت می کنند، به سبب کم شدن فشار آب ماهی ها افت فشار مشقت باری را تحمل می کنند که می تواند باعث تخریب آبشش آن ها و از حدقه در آمدن چشم هایشان شود. پس از آن، به روی سکوی کشتی پرتاب می شوند تا به تدریج خفه شوند.

بعضی از ماهی ها در حالی که هنوز زنده اند کشته و تکه تکه می شوند و راهی سردخانه می شوند.

کتان بخورید نه ماهی
تخم کتان و DHA (روغن جلبک) منابع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، بدون اینکه واجد سمگرمی به ماهیان و جیوه باشند.



هر ساله میلیون ها جاندار دریایی مانند دلفین ها، لاکپشت ها و سایر «میدهای ناخواسته» توسط تورهای ماهیگیری صنعتی کشته می شوند



ماهی ها زمانی که از آب گرفته می شوند و خفه می شوند، رنج بسیار وحشتناک و ترسناکی را تحمل می کنند.

۱۳ تا آنتی بیوتیک ها اثر کنند

تصور کنید دچار عفونتی شده اید. این عفونت حتی هنگامی که تحت درمان آنتی بیوتیک ها قرار می گیرند از بین نمی رود. استفاده ی گسترده از آنتی بیوتیک ها در دامداری های صنعتی - تغذیه حیوانات با دوز های بالای آنتی بیوتیک جهت ایجاد رشد سریع و مبارزه با بیماری های ناشی از چرک و کثافت، محیط بیماری زا و شرایط زندگی پر ازدحام - و ویروس های قوی و مقاومی در برابر آنتی بیوتیک ایجاد می کنند که باعث می شود آنتی بیوتیک های مشابه در درمان بیماری های انسانی کمتر موثر واقع می شوند.

“تا وقتی مادر شما، پسر شما و یا حتی خود شما در حال مبارزه با عفونت معب العلاجی نباشید، اهمیت مسئله ی بی اثر شدن آنتی بیوتیک ها درک نمی شود. به این علت که مکانیزم مقابله با عفونت در واقع غصب شده و برای پرورش خوک یا مرغ، مورد سو استفاده واقع شده است.”

دکتر کلوگ شواب، محقق دانشگاه جان هاپکینز

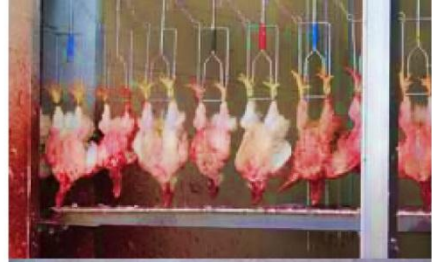


حیوانات در مخازن داغ کشتار می سوزند و غرق می شوند

۱۴

بسیاری از جوجه ها و بوقلمون ها در کشتارگاه، در حالی به مخازن داغ پُرکَنی می رسند، که هنوز زنده اند... بنابر آمار USDA سالانه هزاران پرنده زنده در آب های بیش از حد داغ (حدود ۶۲ درجه سانتیگراد) غوطه ور می شوند در حالی که کاملا هوشیار هستند. این حیوانات سوزانده و خفه می شوند.

به گفته یکی از کارگران سابق کشتارگاه : « آن ها اغلب با استخوان های شکسته، و بدن های از ریخت افتاده و با اعضای تکه تکه پاره از دستگاه بیرون می آیند چون در مخازن، بسیار دست و پا زده اند.»



زمانی که مرغها به صورت زنده در مخازن پرکنی سوزانده می‌شوند رنگ پوست آن‌ها قرمز روشن می‌شود.

مراقبت از بعضی از حیوانات (مثل سگ ها و گربه ها) و خوردن

دیگر حیوانات (مثل گوسفند ها و مرغ ها) از نظر اخلاقی متناقض است

۱۵

مرغ ها، بوقلمون ها، خوک ها و گاو ها هم درست مثل سگ ها، و گاو ها دارای هوش، فردیت و زندگی احساسی هستند. همه حیوانات جان شان را دوست دارند و نمی خواهند رنج ببرند.

اگر شما حاضر نیستید سگ یا گربه تان را بخورید، چه لزومی دارد حیوانات دیگر را بخورید وقتی اصلا نیازی به این کار ندارید؟



« ارتباط ما با حیوانات دارای ناهنجاری اسکیزوئید (اختلال روانی انزوا و بی عاطفگی) است که در آن عاطفه و بی رحمی در کنار هم قرار دارند. نصف سگ های آمریکا هدیه کریسمس را می گیرند، در حالی که عده ی کمی از ما یک لحظه برای تفکر درباره زندگی خوک های نگون بختی که به همان باهوشی سگ ها هستند و خوراک کریسمس مان می شوند تامل می کنیم .»

مایکل پولان، نیویورک تایمز



مرغ ها و بوقلمون های امروزی برای رنج کشیدن به دنیا می آیند

به مرغ ها و بوقلمون های مدرن پرورش داده می شوند و به آنها دارو خورانده می شود تا هر چه سریع تر هرچه بزرگ تر شوند، آن قدر بزرگ که پاها و اندام هایشان نمی توانند آنها را به خوبی سر پا نگه دارند. حمله های قلبی و نارسایی اعضا در این پرندگان بسیار رایج است. بسیاری از آن ها زیر وزن شان زمین گیر می شوند و بخاطر اینکه نمی توانند به محل آب شان دسترسی پیدا کنند سرانجام می میرند .

محققان دریافته اند که این افلیج شدن، چنان رایج و دردناک است که مرغداری های مدرن از غذاهایی که مسکن به آنها افزوده شده برای تغذیه مرغ ها استفاده می کنند .

۲۶ درصد از مرغ هایی که برای گوشت شان پرورش داده می شوند شدیداً زمین گیر و فلج اند و ۹۰ درصد آنها نمی توانند تا زمانی که به وزن ذبح برسند، به صورت معمولی راه بروند.



بسیاری از پرندگان به علت اینکه پایشان توانایی تحمل وزن غیر طبیعی بدنشان را ندارد در ایستادن مشکل دارند.

۱۷ حیوانات بی دفاع هستند

دام ها که هر لحظه ی زندگی و مرگ آن ها توسط انسان کنترل و دستکاری می شود در مقابل بی رحمی، بهره کشی و سوء استفاده های این چینی کاملاً بی دفاع هستند و سرنوشته شان مستقیماً به مهر و بخشش ما بستگی دارد.

«نیکی واقعی انسان، در امیل ترین حالت، تنها زمانی بروز می یابد که دریافت کننده ی آن نیکی هیچ قدرتی نداشته باشد. آزمون حقیقی اخلاق بشر – آزمون اساسی آن – در رفتارش با بیچاره ترین موجودات متجلی می شود. یعنی حیوانات»

میلان کوندرا، بار هستی، ۱۹۸۴



حقایق تکان دهنده پشت
صحنه صنعت گوشت
را در
MeatVideo.com
ببینید

نمی خواهید ببینید آن ها

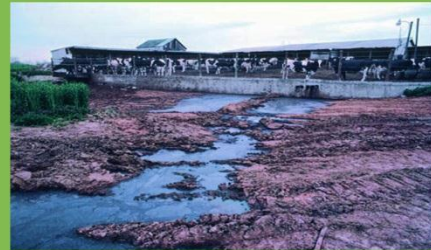
۱۸

با حیوانات بیمار چه می کنند؟

مطابق با گزارش نیویورک تایمز: «با چماق به سر خوک های بیمار می کوبند تا بمیرند چون که واحدهای تولیدی محصولات غیر سودآور نمی خواهند.»

روش های دیگری که از آن ها استفاده می شود تا حیوانات بیمار را بکشند، شامل کوبیدن سر حیوانات به کف زمین، خفه کردن آن ها با یک شیلنگ آب، کشتار آن ها با گاز و فشار دادن پا روی گردن آن ها می شود.

«خیلی وقت ها خوک هایی را می بینم که با ضربه اول نمی میرند، حتی با ضربه دوم هم نمی میرند. در این وقت ها صدای جیغ زدن می شنوید، جهش های خونی را می بینید در حالی که چشم ها به سمت بیرون پف کرده اند.»
یک کارگر مزرعه پرورش خوک در داکوتای جنوبی



تصویر آب های روان دامداری ها که اغلب، آب های زیر زمینی را آلوده می سازد.

۱۹

تا از آلودگی آب جلوگیری کنید

سازمان ملل متحد گزارش می دهد که «دامداری های صنعتی، احتمالاً بزرگترین بخش منابع آلودگی آب می باشند» که موجب این مسائل می شوند: مناطق مرده در نواحی ساحلی، تخریب منخره های مرجانی، مشکلات برای سلامت انسان، ظهور باکتری های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک. منابع عمده آلودگی عبارتند از:

فضولات حیوانی، آنتی بیوتیک ها،

مواد شیمیایی چرم های دباغ خانه ها،

کود ها و آفت کش های استفاده

شده برای تغذیه محصولات



دام ها از مراقبت های دامپزشکی

مناسب محروم هستند

چون حیوانات در واحدهای دامداری صنعتی صرفاً وسیله ای برای کسب سود حداکثر انگاشته می شوند، اغلب از مراقبت های دامپزشکی فردی محروم هستند چون گران تمام می شود.

بسیاری از حیوانات رها می شوند تا برای روزها یا هفته ها با درد دست و پنجه نرم کنند و بعضی اوقات از بیماری و عفونت های فلج کننده رنج ببرند.

۲۰



به منظور کاهش هزینه ها، بیماری ها و مدمات اغلب درمان نشده رها می شوند که این موجب رنج و درد طولانی مدت خواهد بود.

تا با حیوانات طوری رفتار شود که می خواهیم با خودمان رفتار شود

۲۱

* اگر نمی خواهیم مجبور به زندگی در قفس باشیم ...
* اگر نمیخواهیم اعضای بدن مان بدون مسکن درد قطع شود...
* اگر نمیخواهیم گلوی مان با چاقو شکافته شود...

اگر ما این ها را برای خودمان نمیخواهیم چرا باید برای حیوانات بخواهیم؟

«یک شخص باید با افراد طوری رفتار کند که می خواهد با او رفتار کنند.»

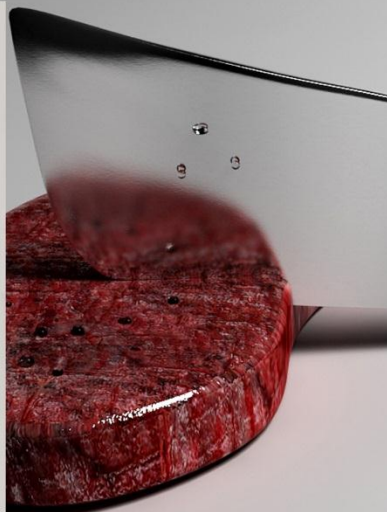


ماهاویرا

۲۲ چون هیچ کس نباید برای امرار معاش، کشتن را انتخاب کند

طبیعت کار ذبح حیوانات کارگران را ملزم می‌دارد که هر روز و هر ساعت شفقت را در وجود خود سرکوب کنند یا چنان که یک کارگر سابق کشتارگاه می‌گوید «نگاهی سادپستی به واقعیت پیدا کنند».

این نگرش بسیار خطرناکی است که می‌تواند پیامدهای جدی را در داخل یا خارج از کشتارگاه به همراه داشته باشد. یک مطالعه جامعه شناختی اخیر نشان داده است که شهرستان‌هایی که دارای کشتارگاه هستند حتی وقتی با نواحی مشابه جمعیتی مقایسه شده‌اند، پیوسته نرخ بالاتری از جرم‌های خشونت‌آمیز مثل قتل و تجاوز جنسی را دارا می‌باشند.



«بدترین چیز - حتی بدتر از خطر فیزیکی - خطر آسیب عاطفی شماست. اگر شما برای هر دوره زمانی در گودال سلاخی [جایی که خوک‌ها را در آن میکشند] کار کنید، شما را عادت می‌دهد که بدون ناراحتی هر چیزی را بکشید.»

کارگر سابق کشتارگاه خوک



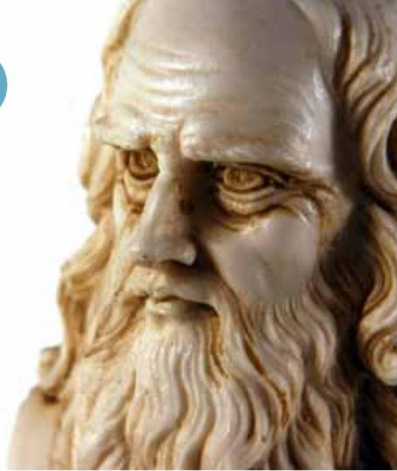
۲۳ برای حفظ تناسب اندام

چاقی یکی از رایج‌ترین مشکلات بهداشتی و سلامتی در جوامع مدرن است. مطالعات نشان می‌دهد که چاقی در میان گیاه‌خواران کمتر رواج دارد و وزن گیاهخواران به طور متوسط ۳ تا ۲۰ درصد کمتر از گوشت‌خواران است.

در جمع بزرگان بشریت خواهید بود

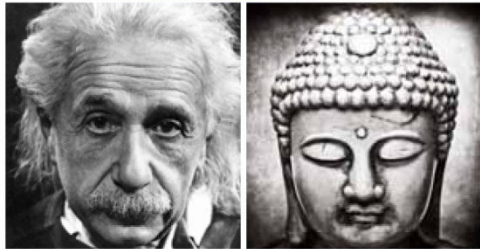
۲۴

برخی از بزرگترین متفکران و بشردوستان جهان اهمیت اخلاقی رژیم غذایی گیاه خواران را شناخته اند. از جمله: آلبرت اینشتین، جین گودال (دانشمند رفتارشناس جانوری)، پلوتارک (مورخ)، سزار چاوز (فعال سندیکایی)، بودا، لئوناردو داوینچی، ماهاتما گاندی، فیثاغورث، لئو تولستوی، لرد بایرون (شاعر)، صادق هدایت و بسیاری دیگر.



«شکی ندارم که رژیم گیاه خواری بخشی از سرنوشت نژاد بشری است و در بهبود تدریجی آن باید از خوردن گوشت حیوانات دست کشید.»

هنری دیوید تورو، والدن ۱۸۵۴



تا مطابق ارزش هایمان زندگی کنیم

۲۵

انتخاب اینکه گیاه خوار باشیم به سادگی به این معناست که مطابق ارزش هایی زندگی کنیم که برایمان عزیز است - ارزش هایی مانند انصاف و مهر به دیگران.

بیشتر مردم هرگز تصور نمی کنند که ۶ مرغ را در قفسی به اندازه یک کشوی پرونده بگذارند، یا گلوی یک گاو را همان طور که با چشم های بزرگ قهوه ای اش به آن ها نگاه می کند با چاقو بچردند، یا بیضه های یک بچه خوک را که بدون داروی مسکن از درد جیغ می کشد بیرون بکشند. پس چگونه می توانند توجیه کنند که به دیگران پول می دهند تا این وحشیگری ها را برایشان انجام دهند؟



نکته‌هایی

برای روی آوردن به گیاهخواری

از ورژن گیاهی غذاهای

محبوب تان لذت ببرید

۱

گیاهخوار شدن به این معنا نیست که شما باید با مزه های مورد علاقه تان خداحافظی کنید. امروزه ورژن خوشمزه گیاهی برای تقریبا هر نوع محصولات گوشتی، لبنی و تخم مرغی وجود دارد، که همان مزه را دارند اما بدون ستمگری هستند. دفعه بعد که به فروشگاه رفتید سبدها را با این غذاهای سالم و انسانی پر کنید.



غذاهای جدید را از اطراف و اکناف جهان تجربه کنید

۲

پس از وارسی غذاهای دیگر فرهنگ‌ها، بیشتر گیاهخواران تازه کار در می‌یابند که در واقع گزینه‌های

غذایی بیشتر – و نه کمتری – دارند. این فقط چند غذای گیاهی از سراسر جهان هستند:

چینی: سبزیجات تفت داده با روغن داغ، سیر، بادنجان و توفوی سرخ کرده

تایلندی: وجی پد تای، با نارگیل، توفو و کاری

ژاپنی: وجی سوشی (با آوکادو، هویج، خیار، قارچ، توفو و ایناری)، ادامی، سوپ میسو

اتیوپیایی: عدس، نخود لپه، اینجرا

هندی: چانا ماسالا، الوو گوبی، دال عدس، سمبوسه وجی

مدیترانه‌ای: هوموس، فلافل، بابا گانوش، موجدارا، دلمه

با دیگر گیاهخواران ملاقات کنید

۳



گیاهخوار بودن وقتی که تنها نباشید جالب تر است. ببینید شاید دوستان یا اقوام تان بخواهند با شما گیاهخوار شوند، یا سازمان‌های گیاهخواران را در منطقه سکونت تان پیدا کنید. انجمن‌های فارسی اینترنتی گیاهخواران هم جای خوبی برای آشنایی با گیاهخواران است:

<http://forum.vegankind.ir>

<http://vegan.ir/forum>

۶

وعده غذای گیاهی



۱

پیتزای وگن

پیتزای وگی مورد
علاقه تان را بدون
پنیر سفارش دهید. یا
سعی کنید خودتان
پیزید!

<

۲ وگی برگرها

یک وگی برگر را در کمی
روغن سرخ کنید و با تمام
مخلقات میل کنید.

۳ سبزیجات تفت داده

سبزیجات مورد علاقه تان را با کمی
روغن در حرارت متوسط تا زیاد تفت
دهید. سس مورد علاقه تان را به
آن اضافه کنید و با برنج میل کنید



۴

<< تاکو ها بروتی ها

این موارد را به صورت
ساندویچ لقمه استفاده
کنید: حبوبات، برنج،
سالسا، اسفناج، گشنیز،
گوچه تازه، زیتون، سس
آووکادو، فلفل دلمه



۵

< مخلوط وگی بخارپز شده >

سبزیجات و توفو را برای چند
دقیقه در بخارپز بگذارید. با
برنج سرو کنید و به آن آب
لیمو، سس سویا یا درسینگ
سالاد مورد علاقه تان را
اضافه کنید.

۶ سوپ عدس

این سوپ خوشمزه و سرشار
از پروتئین را می توانید به
راحتی تهیه کنید و با نان
سبوس دار میل کنید.



«چقدر عالی است که هیچ کس لازم نیست قبل از شروع تلاش برای بهتر کردن دنیا یک لحظه صبر کند».

آن فرانک (۱۹۲۹-۱۹۴۵)

منابع اینترنتی فارسی برای گیاهخواران:

vegankind.ir سایت فارسی غنی درباره جنبه های مختلف گیاهخواری و حقوق حیوانات و انجمن

phce.org سایت کانون انسان پاک، زمین پاک. یک ngo فعال در زمینه گیاهخواری

ivegs.com سایت انجمن گیاهخواران ایران

iranrawvegan.com انجمن تغذیه طبیعی. فعال در زمینه مشاوره حضوری

giahkhari.com سایتی شامل مقالات و فیلم های مستند گیاهخواری ترجمه شده به فارسی

تقدیم به تمام جاندارانی که در دامداری های صنعتی قربانی گونه ی بشر می شوند

تکثیر این بروشور به هر شکل آزاد است و تشویق می شود.