

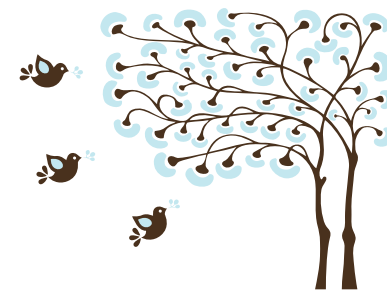
ASOSIASI INTERNASIONAL MAHA GURU CHING HAI

PANDUAN VEGAN UNTUK PEMULA



SEGALA HAL YANG PERLU ANDA KETAHUI
UNTUK MAKAN YANG BENAR
DEMI KESEHATAN, DEMI SATWA, DAN DEMI

BUMI



JADILAH VEGAN. BERTINDAKLAH HIJAU.

**DAN LINDUNGI
MASA DEPAN
ANAK-ANAK KITA
SERTA DIRI KITA SENDIRI**

SELAMAT!

Hanya dengan membuka panduan ini, Anda baru saja mengambil langkah pertama kepada satu-satunya pilihan terbaik yang dapat Anda buat untuk diri sendiri, hewan, dan bumi. Halaman-halaman berikut ini akan memberi Anda segala hal yang diperlukan untuk mengetahui bagaimana cara menjalani pola makan sehat dan penuh kasih. Panduan ini dikemas dengan informasi penting, tip, dan resep-resep untuk membantu Anda membentuk kebiasaan makan yang akan Anda rasakan sangat luar biasa.

Sangat mudah untuk hidup dan membiarkan yang lainnya juga hidup, dan panduan ini akan menunjukkan bagaimana caranya. Galilah!

DAFTAR ISI

MENGAPA DAN BAGAIMANA

6	Perubahan Iklim dan Konsumsi Daging
8	Pemimpin Dunia dan Ilmuwan Terkemuka tentang Pola Makan Nabati
10	Kelangsungan Hidup Dunia Ada di Tangan Kita
13	Selamatkan Bumi Kita dengan Cara yang Cerdas
16	Bagaimana Setiap Gigitan Mempengaruhi Ibu Pertiwi
21	Fakta Daging

TIPS UNTUK MENJADI VEGAN

26	Makanan Nabati: Sarana Manjur untuk Kesehatan
28	3-Langkah untuk Menjadi Vegan
29	Tips untuk Melakukan Perubahan
30	Empat Kelompok Baru Makanan
32	Tanpa-Susu
34	Makanan Vegan Pengganti
35	Berkreasi di Dapur
42	Pelajari Lebih Jauh

PERUBAHAN IKLIM DAN KONSUMSI DAGING

Sebuah laporan resmi terbaru yang diterbitkan oleh Worldwatch, yang ditulis Goodland dan Anhang menyimpulkan bahwa lebih dari 51% dari emisi gas rumah kaca (GRK) berasal dari peternakan.

Sebuah laporan pada tahun 2006 oleh Organisasi Pangan dan Pertanian Perserikatan Bangsa Bangsa yang dikutip secara luas, Livestock's Long Shadow (Bayangan Panjang Peternakan), memperkirakan bahwa 18 persen gas rumah kaca (GRK) tahunan di seluruh dunia diakibatkan oleh peternakan, namun analisis baru-baru ini oleh penulis Goodland dan Anhang "Livestock and Climate Change (Peternakan dan Perubahan Iklim)" dalam edisi terbaru majalah Worldwatch menemukan bahwa peternakan dan produk sampingan mereka sebenarnya menghasilkan minimal 32,6 miliar ton karbon dioksida per tahun, atau 51 persen dari emisi gas rumah kaca tahunan di seluruh dunia!

SUMBER UTAMA GRK DARI PETERNAKAN ADALAH:

1. Penggundulan hutan hujan untuk menanam pakan ternak.
2. Metana dari limbah kotoran.
 - Metana 72 kali lebih berpotensi sebagai gas pemanasan global daripada CO₂
3. Pendinginan dan transportasi daging di seluruh dunia.
4. Pemeliharaan, pengolahan dan penyembelihan hewan.

Produksi daging juga menggunakan banyak air dan sumber daya lain yang akan lebih baik jika digunakan untuk memberi makan orang kelaparan di seluruh dunia dan menyediakan air bagi mereka yang membutuhkan.

Berdasarkan penelitian mereka, Goodland dan Anhang menyimpulkan bahwa menggantikan produk peternakan dengan produk kedelai dan alternatif lainnya akan menjadi strategi terbaik untuk membalik perubahan iklim. Mereka berkata "Pendekatan ini akan memiliki efek jauh lebih cepat dalam mengurangi emisi GRK dan kadarnya di atmosfer dan oleh karenanya juga laju pemanasan iklim daripada dengan menggantikan bahan bakar fosil dengan energi yang dapat diperbaharui."

USAHA MITIGASI BERDASARKAN PADA SKENARIO PERUBAHAN POLA MAKAN*

- Perubahan Pola Makan telah mengurangi 31-47% dari target pengurangan total emisi gas rumah kaca.
- Pengurangan emisi dibutuhkan pada Sektor Energi.
- Nilai Bersih Saat ini dari Biaya Mitigasi dari tahun 2000-2005
 - Tanpa Daging dapat mengurangi biaya GRK sebanyak 70%
 - Produk Non Hewani dapat mengurangi biaya GRK sebanyak 80%
- Pola Makan Menyehatkan adalah Skenario yang lebih Realistik

KEUNTUNGAN DARI PERUBAHAN POLA MAKAN*

- Tersedia Lebih Banyak Tanah
 - Dikarenakan meninggalkan pertanian dan padang rumput
 - Peningkatan dari 170 EJ menjadi 450 EJ
- Pengurangan pada Tanah Pertanian yang mendorong tersedianya lebih banyak tanah untuk tujuan seperti tanaman untuk energi atau melestarikan alam

** Dari "Climate benefits of changing diet (Keuntungan iklim dari perubahan pola makan)" yang diterbitkan oleh Netherlands Environmental Assessment Agency karya Elke Stehfest, Lex Bouwman, Detlef P. van Vuuren, Michel G. J. den Elzen, Bas Eickhout, Pavel Kabat

Faktanya adalah kita sedang diberi informasi tentang jalur yang berbahaya dimana kita sangat tergantung pada konsumsi daging hewan. Kita masih memiliki kesempatan untuk membuat langkah paling efektif untuk menyelamatkan diri kita sendiri dan planet ini. Dengan memilih pola makan nabati kita dapat mengurangi jejak karbon kita dalam jumlah yang sangat besar.

Kita sedang bertaruk dengan kehidupan kita dan generasi masa depan kita. Adalah gila untuk mengetahui bahwa kita sangatlah sadar akan kemungkinan dari konsekuensi ini namun masih gagal untuk bertindak.

Mohon buatlah pilihan yang benar-benar bersahabat dengan lingkungan, sehat dan penuh kasih, memilih untuk mengurangi konsumsi daging Anda secara drastis atau memilih menjadi vegan. Ini adalah satu-satunya tindakan paling berdaya demi mencegah perubahan iklim karena produksi daging adalah sumber terbesar emisi gas rumah kaca.

APA YANG DIKATAKAN OLEH PEMIMPIN DUNIA DAN ILMUWAN TERKEMUKA TENTANG PERUBAHAN IKLIM DAN POLA MAKAN NABATI

AUSTRALIA

MANTAN ANGGOTA MAJELIS TERTINGGI ANDREW BARTLETT (1997-2008) DAN ANGGOTA PARLEMEN RONAN LEE telah menghimbau seluruh masyarakat Australia untuk berubah dengan cepat ke pola makan nabati, sebagai tanggapan dari kekurangan air di Australia yang berkepanjangan dan emisi metana tingkat tinggi dari peternakan.

BULGARIA

PENDIRI PARTAI DEMOKRASI BULGARIA EDVIN SUGAREV: "Memproduksi daging membutuhkan banyak sumber daya alam. Misalnya air, dibutuhkan dalam jumlah besar untuk membuat daging menjadi produk makanan, sedangkan makanan nabati tidaklah seperti itu. Jadi tidak perlu diragukan lagi bahwa kita akan menghemat sumber daya. Dan mungkin ekologi akan menjadi salah satu faktor yang akan menyebabkan lebih banyak orang untuk lebih menyukai pola makan vegetarian."

(Wawancara dengan Supreme Master Television – 18 September 2008)

INDIA

ANGGOTA PARLEMEN DAN MANTAN MENTERI LINGKUNGAN INDIA, MANEKA GANDHI: Tidak ada hal lain yang penting kecuali kalau kita mengubah pilihan makanan kita karena daginglah yang sedang menghancurkan sebagian besar hutan kita, daginglah yang menyebabkan polusi air, daginglah yang menciptakan penyakit yang menyebabkan seluruh uang kita dialihkan ke rumah sakit, jadi ini adalah pilihan pertama bagi siapa pun yang ingin menyelamatkan Bumi." "Kita sangat amat dekat dengan garis merah, dimana kita mungkin bangun besok dan menemukan bahwa tak ada apa pun yang dapat diselamatkan."

KOREA

PEMIMPIN PARTAI BURUH DEMOKRASI DAN ANGGOTA MAJELIS TINGGI GANG GI-GAP MENYERUKAN UNTUK PERUBAHAN MENUJU POLA MAKAN NABATI: "Dalam kasus pola makan daging, secara komperatif banyak sekali CO₂ yang diciptakan dari membesarkan hewan dan juga kotoran hewan, dan jumlah ini sangatlah serius. Jadi, setidaknya dimulai dari sekarang, kita manusia perlu membuat perubahan yang besar dalam hidup kita."

NORWEGIA

MENTERI LINGKUNGAN DAN PEMBANGUNAN, ERIK SOLHEIM: "Kita harus mengurangi konsumsi daging dan salah satu cara untuk melakukannya tentu saja yaitu dengan mengubah sebagian besar yang kita makan berupa sayuran dan yang lainnya selain daging." (Wawancara dengan Supreme Master Television - 17 September 2008)

SWEDIA

JENS HOLM (ANGGOTA PARLEMEN EROPA): "Mungkin langkah terbesar yang dapat diambil oleh seseorang adalah mengurangi konsumsi daging dan produk hewani lainnya. Dan jika Anda benar-benar ingin bersahabat dengan iklim, maka Anda seharusnya menjadi vegetarian dan sama sekali menghentikan konsumsi daging."

Tapi kita juga seharusnya aktif dalam politik dan organisasi, dan memastikan bahwa pemerintahan dan partai politik kita melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan, dan tidak menyubsidi industri daging, mempromosikan makanan vegetarian, sebagai contoh."

TAIWAN

PRESIDEN MAYING-JEOU WAKIL PRESIDEN VINCENT SIEW memimpin seluruh kantor kepresidenan dalam menandatangani deklarasi langkah-langkah untuk mengurangi CO₂ dan menghemat energi, yang termasuk memakan produk lokal dan makan lebih banyak sayuran serta lebih sedikit daging.

Lebih dari satu juta penduduk Formosa (Taiwan) berjanji untuk menjadi vegan untuk menyelamatkan Bumi sebagai hasil dari kampanye "Tiada Daging Tiada Panas". Lebih dari 1,2 juta orang di Formosa, termasuk pegawai negeri pemerintah, telah berjanji untuk membantu mengurangi emisi karbon dengan berubah ke vegetarisme, berarti pola makan tanpa produk hewani, yang akan mengurangi setidaknya 1,5 juta ton emisi karbon dari atmosfer setiap tahunnya.

AMERIKA SERIKAT

PROFESOR ILMU GEOFISIKA DI UNIVERSITAS CHICAGO, DR. DAVID ARCHER: "Sangatlah jelas bahwa ketika Anda menanam tanaman pangan dan kemudian memberikannya kepada hewan dan kemudian memakan hewan itu, Anda kehilangan 90% energi asli dari hasil panen itu, dan oleh karena itu Anda tidak hanya memberi makan lebih sedikit orang dari pertanian yang Anda miliki namun juga menurut penemuan mereka, ini juga memerlukan lebih banyak bahan bakar fosil untuk menghasilkannya."

PERSERIKATAN BANGSA BANGSA

KETUA PANEL ANTARPEMERINTAH TENTANG PERUBAHAN IKLIM, DR. RAJENDRA PACHAURI, telah mengatakan dalam banyak kesempatan, "Mohon kurangi konsumsi daging; daging adalah komoditas penghasil karbon yang intensif."

"Saya katakan mungkin jauh lebih baik untuk membebaskan pajak pada seluruh produk, termasuk daging, yang menyebabkan emisi gas rumah kaca."

... Saya rasa kita harus mengeluarkan suara kita sebagai komunitas ilmiah tentu saja, lembaga sipil, akademi, untuk menggarisbawahi ini sebagai area dimana terdapat banyak sekali keuntungan dari mengurangi konsumsi daging."

(Wawancara dengan Supreme Master Television – 12 September 2008)

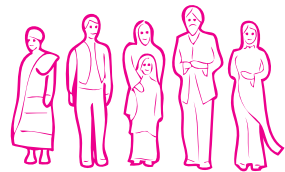
Sekretaris Eksekutif Komite Kerangka Kerja PBB urusan Perubahan Iklim, Yvo de Boer, telah menunjukkan bahwa sebagian besar aspek kenaikan harga pangan berasal dari memberikan hasil panen kepada hewan yang dipelihara untuk daging. Sekretaris de Boer menyatakan, "Solusi yang terbaik adalah jika kita semua menjadi vegetarian."

KELANGSUNGAN HIDUP DUNIA BERADA DI TANGAN ANDA

PEMANASAN GLOBAL SEDANG MENYEBABKAN BENCANA DENGAN KEHILANGAN BESAR JIWA MANUSIA. DAN MENINGKATNYA TEMPERATUR DAPAT MENGANTAR LEBIH DARI SEJUTA TUMBUHAN DAN HEWAN MENUJU KEPUNAHAN.

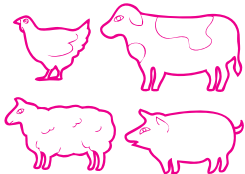
MENYELAMATKAN KEHIDUPAN MANUSIA

- 20% dari populasi dunia, atau 1,4 miliar manusia, dapat diberi makan dengan hasil panen dan kedelai yang diberikan untuk peternakan di Amerika Serikat saja.
- Jutaan manusia di seluruh dunia dihadapkan dengan angin topan, gelombang panas, kekeringan, banjir, kebakaran dan kekurangan air.
- Ilmuwan memperkirakan bahwa pemanasan global akan menelantarkan 150 juta orang 50 tahun ke depan.



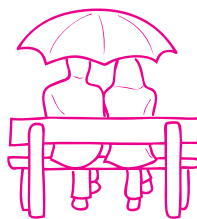
MENYELAMATKAN KEHIDUPAN HEWAN

- Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa, 10 miliar hewan disembelih setiap tahunnya.
- Menurut Uni Eropa, jumlah setiap tahunnya adalah 300 juta sapi, domba, babi dan 4 juta ayam.
- Di Kanada, 650 juta hewan dibunuh setiap tahunnya.



SELAMATKAN KEHIDUPAN KITA SENDIRI

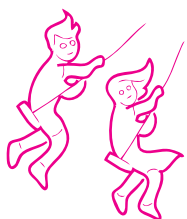
- Meningkatkan harapan hidup sampai 15 tahun
- Mengurangi risiko penyakit jantung sebesar 50%
- Mengurangi risiko operasi jantung sebesar 80%
- Menurunkan tekanan darah
- Menurunkan kadar kolesterol
- Mengurangi diabetes tipe 2
- Mencegah kondisi stroke
- Membalik aterosklerosis
- Mencegah berbagai bentuk kanker
- Sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat



SELAMATKAN KEHIDUPAN ANAK-ANAK KITA

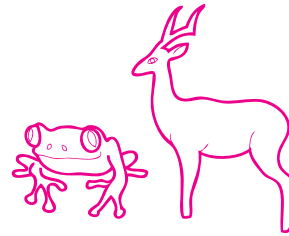
"Kita memegang masa depan di tangan kita. Bersama-sama, kita harus memastikan bahwa anak cucu kita tidak harus bertanya mengapa kita gagal melakukan hal yang benar, dan membiarkan mereka menanggung akibatnya."

— Sekretaris Umum PBB, Ban Ki-moon



SELAMATKAN KEHIDUPAN SATWA LIAR

- Punahnya 65 spesies amfibi di Amerika Tengah dan Selatan terkait langsung dengan pemanasan global.
- Spesies hewan seperti kijang; kura-kura dan burung hanya ditemukan di ujung selatan Afrika karena tidak bisa bergerak lebih jauh ke selatan pada saat pemanasan menjadi tak tertahankan.
- Lebih dari dua-pertiga spesies burung di Australia dan lebih dari sepertiga dari mereka di Eropa dapat dengan mudah terhapus dari muka Bumi.



SELAMATKAN KEHIDUPAN SPESIES HUTAN HUJAN

- Penggembalaan ternak menyebabkan kerusakan pada hutan hujan. Dan dengan itu, membawa kepunahan pada lebih dari setengah spesies hewan dan tanaman dunia.



SELAMATKAN KEHIDUPAN SPESIES LAUTAN

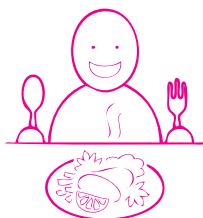
- Polusi dari peternakan hewan menghancurkan lautan di dunia. Nitrogen dari kotoran hewan dan pupuk menyebabkan peningkatan secara besar-besaran pada ganggang, meninggalkan sedikit oksigen bagi kehidupan laut lainnya. Di banyak wilayah, hampir semua hewan dan tanaman laut telah mati.
- Tambak ikan menciptakan sejumlah besar tinja, bangkai ikan dan antibiotik yang membusuk dan menyebabkan dasar laut teracuni.
- Polusi dan penangkapan ikan yang berlebihan menyebabkan kekurangan pasokan makanan bagi hewan laut. Ikan-ikan paus kehilangan berat badannya.



"Keanekaragaman kehidupan di Bumi sedang mengalami tragedi yang "besar dan tersembunyi" yang memerlukan tanggapan skala global sekarang juga untuk mengatasi perubahan iklim, menurut salah satu ahli biologi dunia yang paling terkemuka. Prof Edward Wilson, seorang ahli ekologi yang telah digambarkan sebagai "pewaris alami Darwin" dan dielu-elukan oleh novelis Ian McEwan sebagai seorang "pahlawan intelektual" dan penulis "yang memberi inspirasi", mengatakan kepada The Guardian bahwa ancaman itu begitu suram sehingga ia mendorong pembentukan sebuah badan pakar internasional seperti Panel Antarpemerintah tentang Perubahan Iklim (IPCC)."

—James Randerson, The Guardian, 20 November, 2009

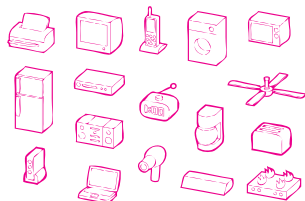
1 ORANG YANG MENJALANKAN VEGAN SELAMA 1 TAHUN



MENGURANGI

3.267 PON EMISI CO₂

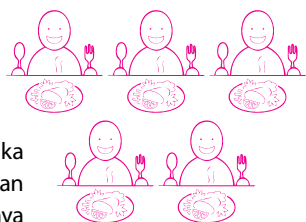
Setara dengan penghematan dari sama sekali tidak memakai berbagai perangkat ini selama satu tahun:



MENGHENTIKAN

5 ORANG DARI MATI KELAPARAN

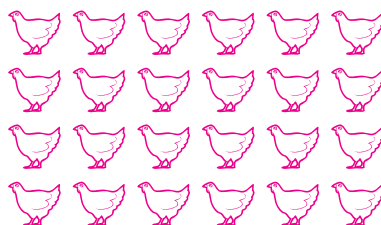
Kita bisa memberi makan kepada 5 kali lebih banyak orang jika kita menggunakan tanah untuk menanam tanaman pangan untuk langsung dimakan oleh manusia alih-alih menanamnya untuk pakan ternak dan kemudian memakan daging mereka.



MENYELAMATKAN

25 KEHIDUPAN

- 0,4 sapi
- 0,5 babi
- 0,1 domba
- 24 ayam



Jika seluruh penduduk Amerika Serikat yang jumlahnya 301 juta orang makan 2/3 lebih sedikit daging.



297 MILIAR KG

emisi CO₂ dapat dikurangi.



1 MILIAR orang yang kelaparan dapat diberi makan. Cukup untuk menghentikan kelaparan dunia!



5 MILIAR kehidupan hewan dipertahankan.

SELAMATKAN PLANET KITA DENGAN CARA YANG CERDAS

EFEKTIVITAS VS KENYAMANAN

(Penilaian yang mempertimbangkan berapa banyak rata-rata individu bisa melakukannya)

....TINGGI
...
..
•RENDAH



Menjadi Vegan adalah sesuatu yang bisa dilakukan setiap orang dengan mudah setiap hari untuk menyelamatkan planet kita. Dan itu juga jauh lebih sehat.

Dana Penelitian Kanker Dunia mengatakan: "Makanlah sebagian besar makanan yang berasal dari tumbuhan."

"Menolak daging adalah cara satu-satunya yang paling efektif yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi jejak karbon Anda."

Buku pegangan resmi konser Live Earth yang pengorganisasiannya dibantu oleh Al Gore.

MENJADI VEGAN

EFEKTIVITAS
KENYAMANAN

- Memasang energi alternatif seperti panel surya dan kincir angin.
- Ganti dengan lampu neon kecil.
- Mandi dengan pancuran alih-alih mandi dengan berendam.

Anda menghemat lebih banyak air dengan tidak makan 1 pon daging sapi daripada tidak mandi dengan pancuran sedikitnya 6 bulan!



MENGHEMAT SUMBER DAYA

EFEKTIVITAS ..
KENYAMANAN ...



- Menggunakan transportasi umum, naik sepeda atau menggunakan sebuah mobil bersama-sama.
- Pilih model hibrida jika Anda membeli mobil.

Membuat 1 hamburger cepat saji menggunakan bahan bakar yang cukup untuk mengendarai sebuah mobil sejauh 32 km! Vegetarian berperan jauh lebih banyak bagi planet daripada pemakan daging yang mendaur ulang!

MELAKUKAN PERJALANAN DENGAN EFISIEN

EFEKTIVITAS ..
KENYAMANAN ..



Pohon memulihkan kembali atmosfer dengan mengisi oksigen sekaligus menghilangkan karbon dioksida, metana, dan gas rumah kaca lainnya. **Sektor peternakan mendorong 1/3 dari pembabatan hutan di dunia dan menggunakan sampai 3,4 miliar hektar tanah!**

MENANAM POHON
EFEKTIVITAS • •
KENYAMANAN •

- Jadilah pembelanja yang hemat
- Mengurangi
- Menggunakan kembali
- Mendaur ulang

Vegetarian berperan lebih banyak bagi planet daripada pemakan daging yang mendaur ulang!



MENDAUR ULANG
EFEKTIVITAS •
KENYAMANAN • • •

BERALIH KE VEGAN. UNTUK PLANET YANG SEHAT & HIDUP SEHAT.

MENGHENTIKAN PEMANASAN GLOBAL:

- Menghentikan 80% pemanasan global
- Menghemat 4,5 ton emisi per rumah tangga per tahun

MENGHEMAT SUMBER DAYA:

- Menghemat sampai 70% air bersih
- Menyelamatkan lebih dari 70% hutan hujan Amazon (3,433 miliar hektar lahan)
- Membebaskan 760 juta ton biji-bijian setiap tahunnya (separuh dari persediaan dunia)
- Membebaskan 85% kedelai dunia
- Membebaskan 43% sereal dunia
- Mengonsumsi 2/3 lebih sedikit bahan bakar fosil daripada produksi daging.

MENGHENTIKAN POLUSI:

- Menghentikan penebangan hutan paru-paru Bumi
- Mengurangi polusi dari kotoran hewan yang tidak dapat diolah
- Menjaga udara yang lebih bersih
- Menjaga badan air yang lebih bersih

SOLUSI BAGI DUNIA

Masalah:

- Menghentikan kelaparan dunia
- Menghidupkan kembali ekonomi dunia

AHLI KESEHATAN TERKEMUKA SETUJU BAHWA MENJADI VEGAN ADALAH SATU-SATUNYA HAL TERBAIK YANG DAPAT KITA LAKUKAN UNTUK DIRI KITA DAN KELUARGA KITA. POLA MAKAN NABATI MEMBERIKAN SEMUA NUTRISI YANG KITA BUTUHKAN, MENGURANGI LEMAK JENUH, KOLESTROL, HORMON, ANTIBIOTIK, DAN ZAT PENCEMAR YANG DITEMUKAN PADA DAGING DAN PRODUK-PRODUK SUSU.



- Peningkatan harapan hidup sampai dengan 15 tahun
- Menurunkan tekanan darah
- Menurunkan kadar kolesterol
- Mencegah kondisi stroke
- Membalikkan aterosklerosis
- Mencegah kemandulan
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Mencegah penyakit hewan, 75% penyakit baru berasal dari hewan.

Risiko kontaminasi daging dengan penyakit yang ditularkan hewan seperti H1N1 (flu babi), flu burung, penyakit sapi gila, penyakit lidah biru, E coli, Salmonela, dan lain-lain.

MENGURANGI PENYAKIT JANTUNG

- Mengurangi risiko penyakit jantung sebesar 50%
- Mengurangi risiko operasi jantung sebesar 80%
 - Lebih dari 17 juta jiwa hilang secara global setiap tahun
 - Biaya penyakit kardiovaskular paling sedikit US\$1 triliun setahun

MENCEGAH KANKER

- MENCEGAH BERBAGAI MACAM KANKER
 - Lebih dari 1 juta pasien kanker usus besar baru didiagnosa setiap tahun
 - Lebih dari 600.000 kematian terkait kanker usus besar setiap tahunnya
 - Di Amerika Serikat saja, biaya pengobatan kanker usus besar sekitar US\$6,5 miliar
 - Jutaan orang yang baru didiagnosa menderita kanker lainnya setiap tahun terkait dengan daging

MENGURANGI DIABETES

- MENGURANGI DIABETES TIPE 2
 - 246 juta orang di seluruh dunia terkena dampak
 - Diperkirakan US\$174 miliar dihabiskan untuk pengobatan setiap tahun hanya di Amerika Serikat

MENCEGAH KEGEMUKAN

- SEDIKITNYA 2,6 JUTA ORANG MENINGGAL SETIAP TAHUN KARENA MASALAH YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN

BUMI KITA

BAGAIMANA SETIAP GIGITAN MEMPENGARUHI BUMI KITA

Makan sayuran adalah salah satu tindakan paling penting dan efektif yang dapat Anda lakukan untuk membantu menghentikan pemanasan global, menghemat sumber daya alam, mencegah pencemaran air dan udara, dan menyelamatkan spesies dari kepunahan. Menurut Dr. David Brubaker, PhD, di Pusat bagi Masa Depan yang Layak Tinggal Universitas Johns Hopkins, "Cara kita membiakkan hewan untuk makanan merupakan ancaman bagi planet. Hal tersebut mencemari lingkungan karena menghabiskan sejumlah besar air, biji-bijian, minyak bumi, pestisida dan obat-obatan. Mengakibatkan bencana." Sebagaimana yang dimasukkan Klub Sierra dalam laporan 2002 mereka tentang peternakan hewan, "pelanggaran oleh industri daging menambah pada neraca kesalahan lebih panjang daripada Perang dan Perdamaian."

MAKANAN UNTUK DIRENUNGKAN



Menanam hasil panen untuk pakan ternak sangat intensif dan boros.



Kotoran dari pabrik peternakan sering mencemari air tanah setempat.



Antara tahun 1990 dan 1997, tumpahan kotoran membunuh lebih dari satu miliar ikan.



Berhektar-hektar hutan hujan yang tak terhitung jumlahnya dihancurkan untuk membuat lahan penggembalaan ternak.



Para ilmuwan setuju bahwa aktivitas manusia menyebabkan planet kita memanas.

BENCANA ALAM MENJADI DUA KALI LIPAT DALAM 20 TAHUN TERAKHIR. DAN SEBAGIAN BESAR TERKAIT DENGAN PEMANASAN GLOBAL.

— PERSERIKATAN BANGSA-BANGSA

PETERNAKAN: PENYEBAB UTAMA PEMANASAN GLOBAL



1 Peternakan mendorong penebangan 1/3 hutan di dunia. Menggunakan 3,4 miliar hektar tanah untuk penggembalaan ternak dan menanam tanaman untuk memberi makan hewan.



2 Gas dan limbah yang dihasilkan peternakan adalah sumber no.1 dinitrogen oksida dan metana, yang mana masing-masing 310 kali dan 72 kali lebih kuat dari karbon dioksida.



Livestock industry produces more carbon dioxide than all the world's cars, trains and planes combined - by raising the animals, transporting them to the slaughterhouses, the slaughtering process, refrigerating and transporting their carcasses all over the world.

PEMANASAN GLOBAL

Menurut laporan PBB 2006, *Livestock's Long Shadow* (Bayangan Panjang Peternakan), memelihara hewan untuk makanan lebih menyebabkan pemanasan global daripada gabungan semua mobil dan truk di seluruh dunia.

Ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk gas rumah kaca yang dipancarkan dari pupuk, sendawa, dan gas dalam usus dari miliaran hewan ternak.

Penebangan hutan yang disebabkan oleh perluasan ladang gembala dan penanaman pakan ternak juga menyebabkan pemanasan global, karena pohon-pohon di sana tidak lagi menyerap CO₂. Pembakaran bahan bakar fosil digunakan untuk menghasilkan sejumlah besar tanaman pakan ternak, untuk memanaskan dan mendinginkan bangunan penampung hewan, untuk transportasi, proses, dan mendinginkan daging juga memperbesar masalah.¹

Para peneliti di Universitas Chicago menghitung bahwa makan dengan pola makan vegan mencegah setara dengan 1,5 ton emisi CO₂ setiap tahun — bahkan

mencegah lebih banyak dari 1 ton emisi CO₂ dengan beralih dari sebuah sedan besar ke Toyota Prius.² Mereka juga menjelaskan bahwa beralih ke pola makan vegan 50 persen lebih efektif daripada beralih dari mobil biasa ke hibrida dalam mengurangi dampak Anda terhadap pemanasan global.

"SEKTOR PETERNAKAN MUNCUL SEBAGAI SALAH SATU DARI DUA ATAU TIGA KONTRIBUTOR PALING SIGNIFIKAN TERHADAP MASALAH LINGKUNGAN YANG PALING SERIUS, PADA SETIAP SKALA MULAI DARI LOKAL HINGGA KE GLOBAL."

— LAPORAN PERSERIKATAN BANGSA BANGSA LIVESTOCK'S LONG SHADOW 11/06

PEMBOROSAN SUMBER DAYA

Memberi makan sejumlah besar biji-bijian kepada hewan ternak untuk menghasilkan sejumlah kecil daging adalah pemborosan sumber daya yang terbatas. Artikel Majalah Time tanggal 7 Juli 2002 melaporkan penemuan dari ahli ekologis Cornell David Pimentel: "Pimentel berpendapat bahwa vegetarisme jauh lebih ramah lingkungan daripada pola makan daging. 'Dalam hubungannya dengan kadar kalori, biji-bijian yang dikonsumsi oleh peternakan Amerika dapat memberi makan 800 juta orang... Protein hewani juga memerlukan sejumlah besar energi bahan bakar fosil — delapan kali lebih banyak dibandingkan dengan protein nabati."

"BIAYA PRODUKSI MASSAL TERNAK, UNGGAS, BABI, DOMBA DAN IKAN DAPAT MEMBERI MAKAN PERTUMBUHAN POPULASI KITA... TERMASUK PENGGUNAAN SANGAT TIDAK EFISIEN DARI AIR BERSIH DAN TANAH, BESARNYA POLUSI DARI KOTORAN TERNAK... DAN MELUASNYA KERUSAKAN HUTAN DIMANA BANYAK KEHIDUPAN PLANET KITA TERGANTUNG PADANYA." MAJALAH TIME, 11/8/99

Industri daging adalah penyebab utama dari kekurangan air bersih. Menurut Ed Ayres dari lembaga Worldwatch, "Lebih banyak air di seluruh dunia, yang dialihkan untuk beternak babi dan ayam, bukannya untuk memproduksi tanaman yang dapat dikonsumsi manusia secara langsung, jutaan sumur akan kering. India, China, Afrika Utara dan Amerika Serikat semuanya sedang kekurangan air bersih, mereka lebih banyak memompa dari penampungan daripada mengisinya dengan air hujan." Ayres menegaskan, "Dengan menghindari satu hamburger, Anda akan menghemat air sebanyak yang dapat Anda hemat dengan menggunakan 40 pancuran mandi dengan semprotan kecil."³

PUNAH SELAMANYA

Perserikatan Bangsa-Bangsa melaporkan bahwa, "Sektor peternakan mungkin menjadi pemain utama dalam pengurangan keanekaragaman hayati, karena merupakan pendorong utama penebangan hutan, dan juga menjadi salah satu motor penggerak utama degradasi lahan, polusi, perubahan iklim, terlampaui banyak menangkap ikan, sedimentasi wilayah pesisir dan memudahkan invasi oleh spesies asing."¹

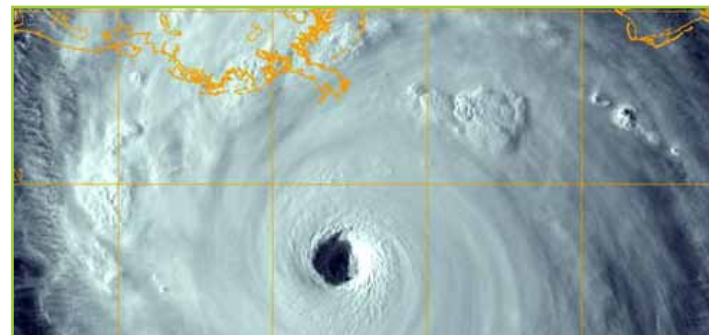
Di Amerika Serikat, penggembalaan telah berkontribusi pada kematian dari 26% spesies yang terancam punah.⁴ Situasi yang tidak lebih baik juga terjadi di Amerika Selatan dimana peternakan mendorong penebangan hutan adalah salah satu alasan utama hilangnya spesies tanaman dan hewan di hutan hujan tropis.¹

POLUSI UDARA & AIR

Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa, peternakan hewan "mungkin adalah sumber terbesar dari polusi air, berkontribusi pada eutrofikasi, zona-zona 'mati' di daerah-daerah pantai, degradasi terumbu karang, masalah-masalah kesehatan manusia, timbulnya kekebalan terhadap obat antibiotik dan banyak lainnya. Sumber-sumber besar dari polusi seperti pembuangan kotoran hewan, antibiotik-antibiotik dan hormon-hormon, zat-zat kimia dari penyamakan kulit, pupuk dan pestisida yang digunakan untuk memberi pupuk tanaman, endapan dari padang rumput yang terkikis."¹

SEKARANG SAATNYA BERTINDAK!

Planet kita sedang dalam perjalanan menuju peningkatan temperatur 1°C dan lebih besar. Temperatur Bumi belum pernah berubah lebih dari 1,8°F (1°C) dalam 10.000 tahun terakhir. Tetapi dalam 100 tahun terakhir, telah meningkat sebanyak 1,1°F (0,6°C). Dan ini menyebabkan bencana-bencana alam di seluruh dunia.



Temperatur dunia diperkirakan meningkat lebih jauh sampai 1,8 – 4,0°C (3,2 - 7,2°F). IPCC, Perserikatan Bangsa Bangsa

APA YANG SEBENARNYA AKAN TERJADI SAAT BUMI MENGHANGAT? INI ADALAH PANDUAN DERAJAT DEMI DERAJAT:

Peningkatan 1°C

Lautan yang tanpa es menyerap lebih banyak panas dan mempercepat pemanasan global; air segar hilang dari sepertiga permukaan dunia; garis-garis pantai daratan rendah tergenang...

Peningkatan 2°C

Orang-orang Eropa meninggal akibat serangan panas; hutan-hutan rusak oleh api; tumbuhan-tumbuhan yang tertekan mulai mengeluarkan karbon alih-alih menyerapnya; sepertiga dari seluruh spesies menghadapi kepunahan...

Peningkatan 3°C

Pelepasan karbon dari tumbuhan dan tanah mempercepat pemanasan global; kematian dari hutan tropis Amazon; badai kuat menghantam kota-kota pantai; kelaparan di Afrika...

Peningkatan 4°C

Pencarian salju dari permafrost membuat pemanasan global tidak bisa dihentikan; sebagian besar dari Inggris menjadi tidak bisa dihuni karena banjir besar; Daerah Laut Tengah ditinggalkan...

Peningkatan 5°C

Metana dari dasar samudra mempercepat pemanasan global; es menghilang dari kedua kutub; manusia bermigrasi untuk mencari makanan dan mencoba dengan sia-sia untuk hidup seperti hewan dari tanah...

Peningkatan 6°C

Hidup di Bumi berakhir dengan badai mematikan, banjir bandang, gas hidrogen sulfida dan bola api metana saling berpacu memenuhi seluruh dunia dengan kekuatan bom-bom atom; hanya jamur yang dapat bertahan hidup...

'Enam Derajat: Masa Depan Kita di Planet yang Semakin Panas oleh Mark Lynas. Berdasarkan artikel-artikel ilmu pengetahuan resmi, model-model komputer tercanggih, dan informasi mengenai peristiwa pemanasan masa lampau dalam sejarah Bumi.

PERTIMBANGKANLAH HAL-HAL INI

JUMLAH DARI GANDUM AS YANG DIBERIKAN UNTUK PETERNAKAN: 70%

BERAT DARI JAGUNG DAN KEDELAI YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENGHASILKAN HANYA SATU PON DAGING BABI: SEKITAR 7 PON

AIR YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENGHASILKAN SATU PON GANDUM: 14 GALON

AIR YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENGHASILKAN SATU PON DAGING: 441 GALON

DARI SELURUH AIR YANG DIGUNAKAN UNTUK SEMUA TUJUAN DI AMERIKA SERIKAT: LEBIH DARI SETENGAH DIGUNAKAN UNTUK PRODUKSI HEWAN TERNAK

SPEKIES YANG TERANCAM DAN RENTAN AKIBAT MEMELIHARA TERNAK: 161

JUMLAH DARI KOTORAN HEWAN TERNAK YANG DIHASILKAN DI AMERIKA SERIKAT: 5 TON KOTORAN UNTUK SETIAP ORANG

“MEMELIHARA HEWAN UNTUK MAKANAN ADALAH “SALAH SATU DARI PEYUMBANG TERBESAR YANG KEDUA ATAU KETIGA PADA MASALAH LINGKUNGAN PALING SERIUS, PADA SEGALA SKALA DARI LOKAL HINGGA KE GLOBAL.”

—*PERSERIKATAN BANGSA BANGSA*

Sumber untuk statistik di atas: USDA 81,85, Cattle-Fax82, Journal of Animal Science 83, National Audubon Society 84, AS

1: F.A.O., Perserikatan Bangsa Bangsa. (2006). *Livestock's Long Shadow*.

2: *NewScientist.com* (2005, Dec 17). *It's better to green your diet than your car*.

3: Ayres, E. (1999, Nov. 8). *Will we still eat meat?* *Time*.

4: USDA-NRCS. (1997). *America's private land: a geography of hope* (p. 54). *Program Aid 1548*.



“JIKA SESEORANG INGIN MENYELAMATKAN PLANET INI, YANG HARUS MEREKA LAKUKAN HANYALAH BERHENTI MAKAN DAGING. ... INI MENGEJUTKAN SAAT ANDA MEMIKIRKAN TENTANG INI. VEGETARISME MENGATASI SANGAT BANYAK MASALAH DALAM SATU LANGKAH: EKOLOGI, WABAH, KEKEJAMAN.”

—*SIR PAUL MCCARTNEY*

FAKTA DAGING

LEBIH DARI 30 MILIAR HEWAN DIBUNUH OLEH INDUSTRI DAGING AMERIKA SETIAP TAHUN — DENGAN CARA YANG AKAN MENAKUTKAN ORANG YANG PENUH KASIH MANAPUN DAN INI AKAN MENJADI ILEGAL JIKA KUCING ATAU ANJING ADALAH KORBAN-KORBANNYA.



Anak-anak ayam yang paruhnya peka dipotong tanpa obat pereda sakit.

AYAM

APA YANG TERJADI PADA AYAM?

Kebanyakan peternakan-peternakan kecil telah digantikan oleh “pabrik peternakan” besar tempat ayam, babi, kalkun, dan sapi diperlakukan seperti mesin alih-alih individu yang hidup dan berperasaan. Sekarang, hampir seluruh daging, telur, dan produk-produk susu yang dijual di supermarket dan restoran berasal dari hewan-hewan dari peternakan seperti itu. Perusahaan-perusahaan raksasa yang mendapat untung dari pabrik peternakan menghabiskan jutaan untuk menyembunyikan kenyataan

melalui gambar-gambar dari hewan-hewan yang hidup dengan damai di dalam lumbung yang penuh damai. Sayangnya, gambar indah ini tidak lagi mampu menyembunyikan kenyataan yang sesungguhnya.

Kebanyakan ayam dibesarkan dan dibunuh untuk makanan bagi hewan ternak lainnya, akan tetapi tidak ada satu pun hukum federal yang melindungi ayam dari penyalahgunaan — walau dua-pertiga dari rakyat Amerika berkata mereka akan mendukung hukum seperti itu.

Ayam pedaging yang dibesarkan dan lalu dibunuh untuk dimakan dagingnya, menghabiskan seluruh hidup mereka di dalam kandang-kandang kotor, sarat-amonia bersama puluhan ribu unggas lainnya. Mereka diberi obat secara teratur dan dibesarkan untuk tumbuh sangat besar dan sangat cepat sehingga banyak yang menjadi lumpuh akibat berat badan mereka sendiri atau menderita kerusakan organ.

Seorang penulis New York yang mengunjungi sebuah pabrik peternakan ayam menulis, “Saya hampir jatuh ke tanah karena bau yang sangat kuat dari tinja dan amonia. Mata saya terbakar dan juga paru-paru saya, dan saya tidak bisa melihat atau bernapas.”

Banyak ayam menderita penyakit pernapasan kronis, sistem kekebalan yang melemah, dan bronkitis. Menurut sebuah laporan oleh USDA, lebih dari 99 persen bangkai ayam terjangkit bakteri *E. coli* pada saat mereka mencapai pasar, sebagian besar karena kondisi kotor kandang tempat mereka dibesarkan.

Setelah enam minggu dalam kondisi mengerikan ini, ayam-ayam itu secara kasar dilempar ke dalam kotak-kotak yang ditumpuk-tumpuk di bagian belakang sebuah truk, dan kemudian dipindahkan melewati bermacam cuaca ekstrem ke rumah jagal.

Di rumah jagal, para pekerja dengan kejam mengambil dan menggantung mereka terbalik dengan kaki di atas, dimana mereka dipaksa dibelenggu, merusak banyak dari mereka dalam proses tersebut. Lalu, leher-leher ayam tersebut dipotong, dan mereka diseret melalui tangki-tangki dari air yang sangat panas, sering saat mereka masih sadar.

Ayam-ayam yang dibesarkan untuk telur mereka dikurung, lima sampai 11 pada satu tempat, ke dalam kurungan kawat yang sangat kecil sampai mereka tidak memiliki cukup ruangan untuk merentangkan sayap sekalipun. Sayap dan kaki mereka mengalami cacat akibat tidak digunakan, kaki dan telapak kaki mereka menjadi tidak berbentuk akibat berdiri di atas lantai kandang kawat yang miring. Ujung paruh dari setiap ayam betina yang sensitif dipotong dengan pisau yang panas membara. Dibutuhkan 34 jam untuk menghasilkan hanya satu telur. Setelah sekitar dua tahun pengurungan, mereka dengan kasar ditarik dari kandang-kandang mereka dan dipindahkan untuk dijagal. Tubuh-tubuh mereka sudah menjadi sangat babak belur dan kurus sampai mereka hanya bisa digunakan untuk sup atau makanan hewan.

Anak ayam jantan tidak berharga bagi industri telur karena mereka tidak menghasilkan telur dan karena jenisnya terlalu kecil untuk dibesarkan sebagai pedaging. Industri telur membunuh jutaan anak ayam jantan yang baru lahir setiap tahun dengan mencekik mereka sampai mati di dalam tas-tas atau menjatuhkan mereka hidup-hidup ke dalam mesin giling berkecepatan tinggi.



Tingkat amonia di dalam peternakan-peternakan ayam sangatlah tinggi sampai zat korosi membakar paru-paru dan kulit burung-burung tersebut.



Ayam-ayam betina didesakkan dalam puluhan ribu ke dalam gudang-gudang kotor, dengan 5 sampai 11 ayam setiap kandang — kandang-kandang tersebut sangat kecil sampai burung-burung tersebut tak bisa merentangkan sayap mereka sekali pun.



Ayam-ayam dimanipulasi secara genetik dan disuntik dengan antibiotik-antibiotik untuk membuat mereka tumbuh sangat besar dengan cepat sampai mereka menjadi lumpuh akibat berat mereka sendiri..



Sayap dan kaki kalkun-kalkun dan ayam-ayam patah saat mereka didorong ke dalam truk-truk angkutan, dan mereka dipindahkan melalui semua cuaca ekstrem tanpa makanan atau air.

HEWAN YANG MENAKJUBKAN: AYAM

Penelitian telah membuktikan bahwa ayam lebih cerdas daripada anjing, kucing, dan bahkan sebagian primata. Dalam pengeraman alami, induk ayam mulai mengajari anak-anaknya berbagai panggilan bahkan sebelum mereka menetas — dia berkokok lembut kepada anak-anak ayam itu sambil duduk di atas telur, dan mereka berkicau balik kepadanya dan satu sama lain dari dalam cangkangnya. Sayangnya, anak-anak ayam di peternakan pabrik tidak pernah bertemu induk mereka.

SAPI

DI TEMPAT PEMERAHAN SUSU

Pabrik-pabrik susu milik badan hukum yang telah menggantikan sebagian besar peternakan sapi kecil memperlakukan sapi bagaikan mesin susu. Untuk meningkatkan produksi, banyak petani menyuntik sapi dengan hormon pertumbuhan sintetis, yang meningkatkan risiko timbulnya mastitis, infeksi yang menyakitkan pada sapi itu. Sapi menghasilkan susu untuk alasan yang sama seperti yang manusia lakukan: yaitu untuk memberi makan bayi mereka. Anak-anak sapi menjadi traumatis karena diambil dari induk mereka segera setelah lahir. Anak-anak sapi betina ditambahkan ke kawanan sapi perah atau disembelih demi enzim rennet di dalam perut mereka (yang digunakan untuk membuat keju). Ketika produksi susu mereka berkurang setelah sekitar empat atau lima tahun, induk sapi dibunuh dan digiling untuk dibuat burger.

Kaitan Antara Produk Susu dan Daging Sapi Muda

Pada peternakan sapi perah keluarga yang kecil pun, anak sapi jantan yang tidak diinginkan dijual ke industri daging sapi muda. Dengan leher dirantai di dalam kandang kecil yang berbau amonia dari akumulasi limbah, mereka tidak dapat melangkah satu jejak pun ke segala arah, berbalik, atau berbaring dengan nyaman. Anak-anak sapi yang dipelihara demi daging sapi muda dibunuh saat mereka baru berusia beberapa bulan.

Apa yang Terjadi pada 'Sapi Potong'?

"Sapi potong" menghabiskan sebagian besar hidup mereka di tempat penggemukan yang sangat penuh sesak. Para peternak telah menemukan bahwa mereka dapat memaksimalkan keuntungan dengan memberi setiap sapi jantan ruangan untuk hidup kurang dari 20 meter persegi — setara dengan meletakkan selusin sapi jantan yang beratnya setengah ton di sebuah kamar tidur khas Amerika! Sapi jantan menjalani prosedur yang menyakitkan seperti pemberian cap, pengebirian, dan pengggajian tanduk tanpa diberi obat penghilang rasa sakit. Mereka sering mati karena pneumonia, dehidrasi, atau lelah kepanasan karena menghabiskan waktu yang lama tanpa makanan atau air di dalam truk-truk yang penuh sesak saat diangkut ke tempat penggemukan atau rumah jagal



Sapi-sapi menghabiskan hidup mereka di dalam kandang yang sempit dan tanah berpagar, terbenam dalam lumpur dan limbah mereka sendiri.



Anak sapi potong dikurung di dalam peti yang sangat kecil sehingga berbalik saja mereka tidak bisa

HEWAN YANG MENAKJUBKAN: SAPI

Para ilmuwan di Inggris menemukan bahwa sapi menikmati memecahkan masalah dan bahkan mengalami saat-saat "Eureka!" (di saat itu denyut jantung mereka bertambah cepat, adrenalin mereka mengalir, dan mereka melompat) ketika mereka berhasil — persis seperti manusia. Sapi juga berinteraksi sosial secara kompleks, sehingga sekawanan sapi sangat mirip dengan sekumpulan serigala, dengan hewan alpha dan dinamika sosial yang kompleks, termasuk persahabatan yang berkembang dari waktu ke waktu.

BABI

APA YANG TERJADI PADA BABI?

Babi di peternakan pabrik dikebiri dan potongan dagingnya disayat dari telinga mereka, gigi mereka dipotong dengan alat pemotong kawat, dan ekor mereka dipotong — semuanya tanpa obat penghilang rasa sakit.

Terkadang, kandang-kandang tempat mereka dikurung ditumpuk, dan kotoran dari babi yang ada di deretan atas jatuh ke babi yang ada di bawahnya. "Pembiasaan" babi di peternakan pabrik dibuat hamil beberapa kali secara buatan selama hidup mereka yang singkat dan dikurung di kandang yang hampir tidak lebih besar dari tubuh mereka sendiri, mereka menjadi gila karena tidak dapat berbalik sepanjang hidup mereka. Peti kayu ini telah dilarang di banyak negara dan akan benar-benar dilarang di seluruh Uni Eropa pada tahun 2013.

Penimbunan kotoran, tinja, dan air seni di kandang itu menyebabkan lebih dari seperempat babi menderita kudis yang menyakitkan, dan tiga-perempat babi terkena pneumonia pada saat mereka sampai di rumah jagal. Obat-obatan dan pembiakan genetik menyebabkan babi menjadi begitu lemah sehingga mereka menjadi pincang atau, paling baik, nyaris tidak bisa jalan — 420.000 babi setahun tiba pincang di rumah jagal, dan 1 juta lainnya tiba dalam keadaan mati dalam perjalanan.

Banyaknya jumlah hewan yang dibunuh tidak memungkinkan untuk memberi mereka kematian secara manusiawi dan tidak menyakitkan. Disebabkan cara membuat pingsan yang ceroboh, banyak babi tenggelam atau dicuci dengan air panas sampai mati ketika mereka dimasukkan ke dalam tangki air panas dalam keadaan masih hidup yang dimaksudkan untuk melembutkan kulit dan menghilangkan bulu mereka.



Banyak babi menjadi gila karena kondisi yang sangat penuh sesak di pabrik peternakan dan mendorong mereka mengunyah tiang kandang.



Babi menghabiskan hidup mereka di dalam peti kayu yang begitu kecil sehingga mereka tidak bisa berbalik.



Babi tidak diberi obat penghilang rasa sakit ketika gigi mereka dipotong dengan alat pemotong kawat.

HEWAN YANG MENAKJUBKAN: BABI

Babi lebih cerdas daripada anjing dan sama ramahnya, setia, dan penuh kasih sayang. Babi dapat bermain video game jauh lebih baik daripada anjing dan bahkan lebih baik daripada beberapa primata (saksikanlah video tentang hal ini di PETA.org). Diminta untuk membandingkan perkembangan kognitif babi dengan seorang anak manusia berusia 3 tahun, profesor Donald Broom dari Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Cambridge mengatakan, "[Babi] memiliki kemampuan kognitif cukup canggih. Bahkan lebih canggih daripada anjing dan tentu saja [lebih canggih daripada] anak berusia 3 tahun."

IKAN

APA YANG TERJADI PADA IKAN?

Seperti hewan lain, ikan merasakan sakit dan mengalami ketakutan. Dr. Donald Broom, penasihat kesejahteraan hewan untuk pemerintahan Inggris, mengatakan, "Secara anatomis, fisiologis, dan biologis, sistem rasa sakit pada ikan adalah hampir sama seperti pada burung dan mamalia." Ketika mereka diseret dari kedalaman laut, ikan mengalami dekompresi yang menyiksa — perubahan tekanan yang cepat itu sering memecahkan kantung udara berenang mereka, membuat mata mereka menonjol ke luar, dan mendorong perut mereka lewat mulut. Lalu mereka dilemparkan ke atas kapal, dimana banyak ikan perlahan-lahan mati lemas atau hancur tertindih hingga mati. Yang lainnya masih hidup saat leher dan perut mereka dipotong.

Sekarang dengan penangkapan ikan komersil pada dasarnya telah mengosongkan lautan dari ikan "target", industri makanan hasil laut telah beralih ke budi daya ikan di peternakan ikan terkurung, sebuah praktik yang dikenal sebagai "perikanan," yang menggunakan bejana-bejana di atas tanah ataupun kurungan-kurungan di dalam laut. Ikan dikemas begitu erat bersama-sama sehingga mereka terus-menerus berbenturan satu sama lain dan dengan dinding kurungan, menyebabkan luka yang menyakitkan dan kerusakan pada sirip mereka. Sejumlah besar kotoran di dalam kurungan menyebabkan merajalelanya wabah parasit dan penyakit. Dalam rangka menjaga ikan tetap hidup dalam kondisi yang tidak sehat seperti itu, sejumlah besar antibiotik dan bahan kimia lainnya dituangkan ke dalam air. Ketika ikan-ikan itu sudah dewasa, mereka dibunuh dengan membelah perut mereka atau mati lemas ketika air di dalam bejana mereka terkuras habis.



Mata jala tipis dari jaring penangkapan ikan komersil mengiris daging dari banyak ikan, menyebabkan kehilangan darah dan mencekik mereka di dalam air atau di jaring ketika ikan itu ditarik ke atas kapal.



Ditarik dari kedalaman laut, ikan menderita dekompresi, sesak napas, dan menjadi hancur.

MAKANAN NABATI

SARANA MANJUR UNTUK KESEHATAN

JANTUNG YANG SEHAT

Para vegetarian mempunyai tingkat kolesterol jauh lebih rendah daripada para pemakan daging, dan penyakit jantung kurang umum pada vegetarian. Alasannya tidak sulit ditemukan. Makanan vegetarian normalnya rendah kolesterol jenuh dan biasanya mengandung sedikit lemak atau tanpa lemak. Karena kolesterol hanya ditemukan dalam produk hewani seperti daging, susu, dan telur, maka para vegan mengonsumsi makanan yang bebas kolesterol.

Jenis protein dalam pola makan nabati mungkin merupakan keuntungan lain yang penting. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mengganti protein hewani dengan protein nabati menurunkan kadar kolesterol darah — sekalipun jumlah dan jenis lemak di dalam makanan tetap sama. Penelitian-penelitian itu menunjukkan bahwa pola makan nabati rendah lemak memiliki keunggulan yang jelas dibanding pola makan lainnya.

PENCEGAHAN KANKER

Pola makan nabati membantu mencegah kanker. Penelitian terhadap para vegetarian menunjukkan bahwa angka kematian akibat kanker hanya sekitar setengah sampai tiga-perempat dari angka kematian akibat kanker pada populasi umum. Angka kanker payudara secara dramatis lebih rendah di negara-negara di mana pola makan khasnya adalah berbahan dasar tumbuh-tumbuhan. Ketika para perempuan di negara-negara itu mengadopsi pola makan Barat berbasis daging, angka kanker payudara mereka melambung. Para vegetarian juga memiliki angka kanker usus besar lebih rendah daripada para pemakan daging. Kanker usus besar lebih erat terkait dengan konsumsi daging daripada faktor pola makan lain.

Mengapa pola makan nabati membantu melindungi terhadap kanker? Pertama, pola makan itu lebih rendah lemak dan lebih tinggi serat daripada pola makan berbasis daging. Namun faktor lain juga penting. Tanaman berisi bahan melawan kanker lainnya yang disebut phytochemical. Sebagai contoh, para vegetarian biasanya mengonsumsi lebih banyak pigmen tanaman beta-karoten dan likopen. Hal ini dapat membantu menjelaskan mengapa mereka lebih sedikit terkena kanker paru-paru dan kanker prostat. Selain itu, beberapa penelitian menyatakan bahwa pola makan yang menghindari produk susu dapat mengurangi risiko kanker prostat dan ovarium.

Beberapa aspek antikanker dari pola makan nabati belum dapat dijelaskan. Sebagai contoh, para peneliti tidak begitu yakin mengapa para vegetarian memiliki lebih banyak sel darah putih tertentu, yang disebut sel-sel pembunuh alami, yang mampu mencari dan menghancurkan sel-sel kanker.

PENGENDALIAN DIABETES

Penelitian terbaru tentang diabetes menunjukkan bahwa pola makan nabati yang tinggi karbohidrat kompleks dan serat (yang hanya ditemukan dalam makanan nabati) dan rendah lemak merupakan resep makanan terbaik untuk mengendalikan diabetes. Pola makan berbasis sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan, dan biji-bijian, yang juga rendah lemak dan gula, dapat menurunkan kadar gula darah dan sering mengurangi atau bahkan menghilangkan kebutuhan akan obat-obatan. Karena individu dengan diabetes berisiko tinggi terkena penyakit jantung, menghindari lemak dan kolesterol adalah penting, dan pola makan nabati adalah cara terbaik untuk melakukannya.

TEKANAN DARAH YANG LEBIH RENDAH

Sejumlah penelitian yang mengesankan, bertanggal mundur ke awal 1920-an, menunjukkan bahwa para vegetarian memiliki tekanan darah lebih rendah daripada non-vegetarian. Bahkan, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa menambahkan daging ke pola makan nabati meningkatkan tekanan darah dengan cepat dan secara signifikan. Pola makan nabati juga mengurangi asupan sodium: Ketika pasien dengan tekanan darah tinggi mulai berpola makan vegetarian, banyak yang dapat menghilangkan kebutuhan akan obat-obatan.

HUBUNGAN KALSIMUM

Para vegetarian lebih sedikit kemungkinan untuk membentuk batu ginjal atau batu empedu. Selain itu, para vegetarian juga mungkin berisiko lebih rendah terkena osteoporosis karena mereka makan sedikit atau tanpa protein hewani. Asupan protein hewani yang tinggi mendorong hilangnya kalsium dari tulang. Mengganti produk hewani dengan makanan nabati mengurangi jumlah kalsium yang hilang. Ini mungkin membantu menjelaskan mengapa orang-orang yang tinggal di negara-negara di mana pola makan khasnya adalah nabati, sedikit yang mengalami osteoporosis, bahkan ketika asupan kalsiumnya lebih rendah dibandingkan asupan di negara-negara pengonsumsi susu.

MERENCANAKAN POLA MAKAN NABATI

Biji-bijian, kacang-kacangan, dan sayuran kaya akan protein dan zat besi. Sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, lentil, tahu, tortilla jagung, dan kacang kulit adalah sumber utama kalsium, seperti juga susu kedelai dan jus yang diperkaya dengan vitamin dan mineral. Vitamin D biasanya dibuat di dalam tubuh ketika matahari menyinari kulit. Orang yang berkulit hitam atau tinggal di daerah lintang utara mengalami sedikit kesulitan memproduksi vitamin D sepanjang tahun. Vitamin D dengan mudah dapat diperoleh dari makanan yang diperkaya dengan vitamin.

Asupan vitamin B12 secara teratur adalah penting. Sumber yang baik mencakup semua vitamin yang umum (termasuk vitamin vegetarian), sereal, beberapa merek ragi bergizi, dan susu kedelai yang diperkaya. Ketika membaca label makanan, carilah kata sianokobalamin di dalam daftar bahan. Ini adalah bentuk vitamin B12 terbaik yang bisa diserap oleh tubuh.



3 LANGKAH UNTUK MENJADI VEGAN

Jika Anda beralih ke pola makan nabati demi manfaat kesehatannya, maka Anda akan senang mendapati bahwa ada manfaat tambahan yang sangat bagus dengan bervegetarian: ini adalah cara yang lezat dan menyenangkan untuk mengeksplorasi makanan baru. Hidangan nabati dapat menjadi sama biasanya seperti spageti dengan saus marinara, sama menyenangkannya seperti semangkok sup kentang yang kental, atau sama eksotisnya seperti polenta panggang dengan jamur portobello.

Beralih ke pola makan nabati lebih mudah daripada yang Anda kira. Kebanyakan orang, apakah vegetarian atau pemakan daging, biasanya menggunakan berbagai resep terbatas, rata-rata keluarga hanya makan delapan atau sembilan makan malam yang berbeda berulang kali. Anda dapat menggunakan metode sederhana tiga langkah untuk mendapatkan sembilan menu makan malam vegan yang Anda sukai dan dapat disiapkan dengan mudah.

Setelah itu, hadir dengan pilihan sayuran untuk makan pagi dan makan siang menjadi mudah. Coba muffin dengan olesan buah, roti panggang Prancis bebas kolesterol, atau sereal buat sarapan pagi. Sandwich dengan olesan seperti hummus, atau pate buncis putih dengan jeruk dan bawang putih; atau sisa makan malam semua membuat makan siang yang hebat.

Pertama, pikirkan tiga makanan vegan yang telah Anda nikmati. Biasanya tahu dan sayuran tumis, sayur rebus, atau pasta primavera.

Kedua, pikirkan tiga resep yang Anda siapkan secara teratur yang dapat dengan mudah disesuaikan dengan menu vegetarian. Sebagai contoh, resep cabe favorit dapat dibuat dengan semua bahan yang sama; hanya menggantikan daging dengan buncis atau protein sayur bertekstur. Nikmati kacang burrito (menggunakan kacang kering kaleng vegetarian) sebagai ganti burrito daging, burger vegan sebagai ganti hamburger; dan terong bakar serta paprika merah panggang sebagai ganti ayam panggang dalam sandwich. Banyak sup, rebusan, dan kaserol juga dapat dibuat menjadi makanan vegan.

Ketiga, periksa beberapa buku memasak dari perpustakaan dan bereksperimen dengan resep-resep selama seminggu atau lebih sampai Anda menemukan tiga resep baru yang lezat dan mudah dibuat. Seperti itu saja, dengan perubahan seminimal mungkin pada menu Anda, Anda akan mempunyai sembilan makan malam vegan.

1

2

3

TIPS UNTUK MELAKUKAN PERUBAHAN

Makanan yang mudah memangkas waktu masak. Memangkas waktu masak. Supermarket dan toko makanan alami menyediakan pajangan besar sup instan dan bahan-bahan utama masakan vegan yang mudah. Banyak sup kalengan, seperti minestrone, kacang hitam, atau sayur, adalah ramah-vegan. Nasi yang dibumbui atau campuran biji-bijian lain, seperti nasi kari atau salad tabbouleh, dapat dibuat menjadi sebuah hidangan utama dengan sekaleng kacang. Kunjungi bagian makanan beku untuk makanan utama vegan beku yang diilhami secara internasional seperti jagung dan kacang enchilada, kari lentil, atau veg pad thai. Atau mencoba kacang panggang vegetarian, kacang refried, saus sloppy joe, dan saus spaghetti tanpa daging dari rak bahan-bahan kalengan.

Mintalah! Bahkan restoran-restoran yang tidak menawarkan menu vegetarian biasanya dapat mengocok pasta tanpa daging atau menyajikan sayuran jika Anda minta. Jika menghadiri urusan penyediaan makanan, kejar pelayan dan mintalah kepadanya untuk menghilangkan dada ayam dari piring Anda dan menyelipkan sebuah kentang panggang tambahan. Beberapa perusahaan penerbangan memberikan makanan vegetarian jika Anda minta sebelumnya; atau Anda dapat selalu membawa makanan naik pesawat.

Pesan pizza berikutnya tanpa keju tetapi dengan segunung sayuran sebagai lapisan atas.

Temukan buku masak vegetarian di perpustakaan setempat Anda dan dapatkan pengalaman-pengalaman menyenangkan dengan makanan-makanan dan resep-resep baru.

Restoran-restoran Internasional adalah pilihan terbaik untuk menemukan makanan vegetarian saat makan malam di luar. Restoran Italia, China, Meksiko, Spanyol, Thailand, Jepang, dan India semua menawarkan beraneka ragam makanan vegetarian.

Protein sayuran bertekstur (TVP) adalah bebas lemak, memiliki tekstur daging giling, dan sangat lezat dalam taco, cabai, dan sloppy joe. Carilah ini di toko grosir bahan makanan.

Barbecue musim panas sehat dan menyenangkan dengan hot dog dan burger tanpa daging. Atau, untuk perubahan langkah yang sejati, panggang irisan tebal sayur olesan seperti terong, timun, atau tomat.

Periksa toko bahan makanan etnik untuk makanan vegetarian khusus, deli Timur Tengah menawarkan daun anggur, falafel, dan olesan terong. Pasar Italia adalah sebuah tempat hebat untuk menemukan roti-roti yang benar-benar buatan rumah, tomat jemur kering, dan pasta segar. Pasar India dan Asia juga menawarkan banyak makanan vegetarian lezat.

Makanan paling sederhana seringkali paling memuaskan. Nasi coklat, dengan hati-hati dibumbui dengan bumbu-bumbu dan lemon dan ditaburi dengan kacang yang dicincang atau biji bunga matahari, adalah suatu makanan sempurna.

Saat bepergian, kemas banyak makanan ringan vegetarian seperti sup instan, buah segar, sayuran mentah, trail mix, batangan granola, dan kue gandum buatan rumah. Isi pendingin dengan sandwich dan wadah jus individu dan susu kedelai.

EMPAT KELOMPOK BARU MAKANAN

* PASTIKAN UNTUK MEMASUKKAN SUMBER VITAMIN B12 YANG BAIK. SEPERTI SEREAL YANG DIPERKAYA ATAU SUPLEMEN VITAMIN

Banyak di antara kita tumbuh dengan kelompok Lima Makanan Dasar USDA lama, yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1965. Dengan berjalannya waktu telah tampak peningkatan dalam pengetahuan kita tentang pentingnya serat, risiko kesehatan dari kolesterol dan lemak, dan kemampuan pencegahan penyakit ditemukan semata-mata dalam makanan nabati. Kami juga telah menemukan bahwa dunia tumbuhan memberikan sumber gizi yang amat baik dibandingkan dengan produk daging dan susu — bernama, protein dan kalsium.

USDA meninjau kembali rekomendasinya dalam Piramida Panduan Makanan, sebuah perencanaan yang menurunkan keunggulan dari produk hewani dan mengunggulkan lemak sayuran. Namun karena konsumsi rutin dari makanan seperti itu — bahkan dalam jumlah kecil — merupakan risiko penyakit yang serius, PCRM mengembangkan Empat Kelompok Baru Makanan pada tahun 1991. Perencanaan tanpa-kolesterol, rendah-lemak ini memenuhi semua kebutuhan gizi harian rata-rata orang dewasa, termasuk sejumlah besar serat.

Pembunuh utama orang Amerika — penyakit jantung, kanker, dan stroke — memiliki insiden yang lebih kecil secara dramatis di antara orang-orang yang mengonsumsi tumbuhan saja. Masalah-masalah berat badan — penyumbang sejumlah besar masalah kesehatan — juga dapat dikendalikan dengan mengikuti rekomendasi Empat Kelompok Baru Makanan.

Cobalah Empat Kelompok Baru Makanan dan temukan sebuah cara hidup yang lebih sehat!

BUAH

3 PORSI ATAU LEBIH SEHARI

Buah kaya akan serat, vitamin C, dan beta-karoten. Pastikan untuk memasukkan paling tidak satu porsi buah setiap hari yang kaya vitamin C — segala jenis jeruk, melon, dan strawberry semua adalah pilihan yang baik. Pilih buah utuh alih-alih jus buah, yang tidak mengandung banyak serat.



Ukuran penyajian:

- 1 potong sedang buah
- 1/2 cangkir buah dimasak
- 4 ons sari buah



POLONG-POLONGAN

2 PORSI ATAU LEBIH SEHARI

Polong-polongan, yang merupakan nama lain dari kacang-kacangan, kacang polong, dan lentil, semua adalah sumber yang baik dari serat, protein, besi, kalsium, seng, dan vitamin-vitamin B. Kelompok ini juga termasuk chickpea, kacang panggang dan kacang goreng, susu kedelai, tempe, dan protein nabati bertekstur (TVP).

Ukuran penyajian:

- 1/2 cangkir kacang dimasak
- 4 ons tahu atau tempe
- 8 ons susu kedelai

BIJI-BIJIAN UTUH

5 PORSI ATAU LEBIH SEHARI

Kelompok ini termasuk roti, nasi, pasta, sereal panas atau dingin, jagung, jewawut, jelai, bulgur, gandum soba, dan tortilla. Buat setiap makanan Anda benar-benar seputar makanan biji-bijian—biji-bijian kaya akan serat dan karbohidrat kompleks lain, demikian juga protein, vitamin-vitamin B, dan seng.



Ukuran penyajian:

- 1/2 cangkir sereal panas
- 1 ons sereal kering
- 1 iris roti



SAYURAN

4 PORSI ATAU LEBIH SEHARI

Sayuran mengandung nutrisi; mereka memberi vitamin C, beta-karoten, riboflavin, besi, kalsium, serat, dan nutrisi lain. Sayuran berdaun hijau gelap seperti brokoli, collard, kale, mustard dan sayur hijau turnip, chicory, atau bok choy adalah sumber-sumber baik yang khusus dari nutrisi-nutrisi penting ini. Sayuran kuning gelap dan hijau gelap seperti wortel, labu musim dingin, kentang manis, dan labu kuning memberikan beta karoten tambahan. Masukkan banyak porsi bermacam sayuran dalam pola makan Anda.

Ukuran penyajian:

- 1/2 cangkir kacang dimasak
- 4 ons tahu atau tempe
- 8 ons susu kedelai

TANPA SUSU

Jika Anda ingin mengetahui bahwa makanan produk susu berperan terhadap alergi Anda, masalah kulit, asma, gangguan perut, gas, diare, atau sembelit, atau Anda ingin melihat bagaimana tubuh Anda saat bebas dari produk susu, cobalah selama tiga minggu. Butuh waktu sekitar tiga minggu untuk menghilangkan atau menciptakan sebuah kebiasaan. Dan dalam waktu yang singkat itu, banyak orang mengalami manfaat yang besar, seperti penurunan kadar kolestrol darah, penurunan berat badan, sembuh dari alergi, asma, gangguan pencernaan, atau masalah perut kronik. Ini beberapa gagasan untuk memulai:

- Tambahkan kepada gandum atau sereal dingin Anda dengan **susu beras atau susu almond** yang diperkaya.
- Buat manisan dengan **susu kedelai vanila** yang diperkaya atau minum segelas susu kedelai favorit yang dingin dengan makanan atau makanan ringan Anda.
- **“Tolong sajikan tanpa keju”**, pesan makanan utama Anda atau salad tanpa keju. Banyak makanan dapat dengan mudah dibuat tanpa keju. Mintalah guacamole, nasi, atau salsa tambahan dalam burrito Anda atau di atas tostada Anda sebagai ganti keju. Berikan lebih banyak sayuran pada salad makan malam atau tambahkan kacang-kacangan, biji-bijian, atau potongan tahu panggang sebagai ganti keju.
- Kebanyakan resep yang membutuhkan susu dapat dibuat dengan **susu kedelai** sebagai gantinya. Jika itu sup atau makanan lezat lainnya, pastikan untuk membeli susu kedelai biasa untuk memasak.
- Membuat celupan krim dan makanan pencuci mulut dengan menggunakan **tahu lunak** sebagai ganti krim asam atau krim keju.
- **Taburkan ragi bergizi** di atas pop-corn atau pasta untuk rasa keju sebagai ganti parmesan.



BAGAIMANA DENGAN SUSU?

- **Kalsium:** sayuran hijau, seperti kale dan brokoli, lebih baik daripada susu sebagai sumber kalsium.
- **Kandungan lemak*:** produk susu — selain produk susu rendah lemak — mengandung lemak yang tinggi, dalam persentase dari total kalori.
- **Kekurangan besi:** kandungan besi dalam susu sangat rendah. Untuk mendapatkan rekomendasi yang dianjurkan oleh AS sebesar 11 miligram besi, seorang bayi harus minum lebih dari 22 kuart susu setiap hari. Susu juga menyebabkan kehilangan darah dari sistem usus, menghabiskan besi tubuh.
- **Diabetes:** Dalam penelitian terhadap 142 anak-anak dengan diabetes, 100 persen memiliki tingkat antibodi yang tinggi terhadap protein dalam susu sapi. Dipercaya bahwa antibodi ini dapat merusak sel-sel pankreas yang menghasilkan insulin.
- **Kontaminan:** susu sering terkontaminasi dengan antibiotik dan mengandung vitamin D yang berlebihan. Dalam satu studi 42 sampel susu yang diuji, hanya 12 persen berada dalam kisaran kadar vitamin D yang diharapkan. Dari sepuluh sampel susu formula, tujuh di antaranya memiliki lebih dari dua kali jumlah vitamin D yang dilaporkan pada label, dan satu di antaranya memiliki lebih dari empat kali jumlah yang tercantum label.
- **Laktosa:** tiga dari empat orang dari seluruh dunia, termasuk 25 persen warga Amerika Serikat, diperkirakan tidak mampu mencerna laktosa gula susu, yang kemudian menyebabkan diare dan pembuangan gas. Laktosa, ketika dicerna, menghasilkan galaktosa, gula sederhana yang berhubungan dengan kanker ovarium dan katarak.
- **Alergi:** susu adalah salah satu penyebab paling umum dari alergi makanan. Sering kali gejalanya nyaris tak terdeteksi dan bisa jadi tidak dikaitkan dengan susu selama beberapa waktu.
- **Kolik:** protein susu bisa menyebabkan kolik, suatu masalah pencernaan yang mengganggu satu dari lima bayi. Ibu yang meminum susu sapi secara tidak langsung juga memberikan protein susu sapi kepada bayinya saat pemberian ASI.

KANDUNGAN LEMAK PRODUK DARI SUSU*

* BERDASARKAN PERSENTASE KALORI DARI LEMAK

SUMBER	PERSENTASE
Mentega	100%
Keju Cheddar	74%
Susu full krim	49%
“2%” susu (2% lemak menurut beratnya)	35%

MAKANAN VEGAN PENGANTI

CARA MENGGANTI MAKANAN REGULER ANDA MENJADI MAKANAN VEGAN RENDAH LEMAK

JIKA SARAPAN REGULER ANDA:

COBA GANTI DENGAN:

Sereal dengan susu	Sereal dengan susu kedelai atau susu beras tanpa lemak
Jus jeruk	Jus jeruk
Strawberry	Strawberry
Donat	Roti bakar dengan kismis, kayu manis dan selai
Kopi dengan krim	Kopi dengan krim nabati
Pisang	Pisang
Orak-arik telur	Orak-arik tahu bebas lemak
Kentang goreng	Kentang panggang (oven)
Muffin	Muffin
Sosis	Sosis Gimme lean* bebas lemak * Gimme Lean adalah merek daging vegan siap pakai, bisa untuk membuat sosis, burger, saus daging cincang, dan lain-lain.
Teh panas	Teh panas
Roti bagel dengan krim keju	Roti bagel polos atau dengan selai buah
Kopi susu	Kopi susu kedelai bebas lemak

JIKA MAKAN SIANG REGULER ANDA:

COBA GANTI DENGAN:

Sandwich kalkun dengan selada, tomat dan mayonaise Yogurt Keripik kentang	Sandwich dengan hummus* atau saus kacang hitam, selada, dan tomat Saus apel Keripik bebas lemak atau kraker * Hummus adalah saus kental dari buncis dan tahini (pasta biji wijen) dibumbui dengan jus lemon dan bawang putih, merupakan saus yang populer di Yunani dan di negara-negara Timur Tengah.
Sup mie ayam Roti Salad hijau dengan saus Rusia Sisa makan malam (daging asap, kentang tumbuk, saus kental, dan kacang polong)	Sup sayuran atau minestrone** Roti vegan Salad hijau dengan saus bebas lemak Sisa makan malam (burger vegetarian, kentang tumbuk, saus jamur, jagung, dan kacang polong) ** Sup minestrone adalah sup sayuran khas Italia dengan kuah kental berbahan utama saus tomat.
Jeruk Ayam Nasi Kacang merah tumbuk	Jeruk Tahu berbumbu dan dadar gulung ubi jalar dengan selada, tomat, dan bawang bombay (hilangkan kejunya) Nasi Kacang hitam vegetarian

BERKREASI DI DAPUR

HALAMAN-HALAMAN BERIKUT INI BERISI BEBERAPA RESEP YANG MUDAH, SEHAT, DAN LEZAT. SARAPAN, MAKAN SIANG, DAN MAKAN MALAM TANPA DAGING, TELUR DAN SUSU. SELAMAT MENIKMATI!

SARAPAN

PANEKUK BLUEBERRY

- 250 gr tepung putih, lebih disukai yang tidak diputihkan
- 3 sendok makan gula
- 3 sendok makan baking powder
- 1 sdt garam
- 2 cangkir (467 ml) susu kedelai rasa vanili
- 3 sendok makan minyak canola
- 1/2 cangkir (77,5 gr) blueberry beku
- 1/2 cangkir (74 gr) blueberry segar



Campurkan bahan kering dalam mangkuk dan aduk. Masukkan susu kedelai dan minyak lalu aduk hingga adonan halus. Tuangkan sesendok demi sesendok adonan ke wajan panekuk yang telah dipanaskan. Tambahkan blueberry beku. Masak selama 2 sampai 3 menit di kedua sisi. Sajikan dengan blueberry segar.

ROTI BAKAR ALA PRANCIS

- 12 ons tahu sutra
- 1/2 cangkir (121 ml) susu kedelai
- 2 sendok makan sirup maple
- 1 sdt kayu manis
- 1/2 sdt garam
- 2 sendok makan minyak sayur
- 4 sampai 6 irisan roti
- Irisan strawberry



Campur semuanya (kecuali roti dan strawberry) dalam blender dan blender sampai halus. Tuangkan campuran ke dalam mangkuk dan celupkan sepotong roti ke dalamnya sampai terbalur sempurna. Pada wajan yang telah diolesi sedikit minyak, goreng roti hingga cokelat di kedua sisi. Sajikan panas, dengan strawberry, kacang, dan sirup maple.



ORAK-ARIK

- 1 sendok makan minyak
- 1/2 pon (227 gr) sosis vegan
- 1/2 bawang bombay, potong dadu
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 pon (454 gr) tahu keras, tiriskan dan hancurkan
- 1 tomat, potong dadu
- 1 sdt kunyit
- 1/2 sdt bawang putih asin
- 2 bawang bombay, cincang

Panaskan minyak dalam wajan. Masukkan sosis vegan, bawang bombay, dan bawang putih dan goreng sampai kecokelatan. Tambahkan tahu, tomat, kunyit, garam, dan bawang putih dan tumis selama 5 menit. Tambahkan bawang bombay ketika menit terakhir memasak.

MAKAN SIANG

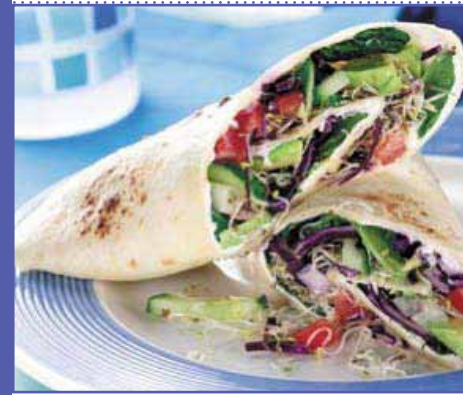
ZITI DENGAN KRIM TOMAT KERING

- 1 pon (454 gr) pasta ziti*
- 1 cangkir (110 gr) tomat-kering-yang-direndam-dalam-minyak
- 1 cangkir (252 gr) tahu sutra, tiriskan dan hancurkan
- 3 siung bawang putih, cincang
- 4 sendok makan kemangi segar cincang atau 1 sendok makan basil kering
- 2 sendok makan cuka balsamik
- 1 sdt garam
- 1/8 sdt lada
- 2 sendok makan minyak zaitun
- 1 kaleng kecil artichoke yang direndam dalam saus, tiriskan dan cincang
- 2 sendok makan peterseli segar, cincang



Masak pasta ziti secara al dente (Al dente adalah istilah tingkat kematangan dalam merebus pasta, harus terasa kenyal, tidak boleh terlalu keras atau lembek). Sementara itu, dalam food processor atau blender, campur tomat, tahu, bawang putih, kemangi, cuka, garam, merica, dan minyak zaitun. Proses hingga lembut. Tiriskan pasta dan aduk dengan saus dan artichoke. Taburi dengan peterseli.

* Pasta Ziti adalah pasta berbentuk tabung berukuran sedang sekitar 2 inci. Biasanya waktu memasaknya adalah selama 10 menit.



SAYUR GULUNG RENYAH

- 4 sendok makan krim keju vegan (coba merek Tofutti)
- 4 tortilla tepung (diameter 25 cm)
- 1 cangkir (30 gr) bayam, suwir-suwir
- 1/4 cangkir (8,25 gr) kecambah alfalfa
- 1/2 cangkir (35 gr) kol merah, suwir-suwir
- 1/2 cangkir (73 gr) alpukat, iris
- 1/4 cangkir (40 gr) tomat, cincang
- 1/2 cangkir (52 gr) ketimun, potong dadu
- 2 sendok makan bawang merah, potong dadu halus
- garam dan merica, secukupnya

Lumuri 1 sendok makan krim keju vegan di atas masing-masing tortilla. Susun bahan yang sudah dipersiapkan dan gulunglah.

LASAGNA BAYAM

- 1/2 pon (227 gr) mie lasagna
- 10 ons bayam beku cincang, cairkan dan tiriskan
- 1 pon (454 gr) tahu lembut
- 1 pon (454 gr) tahu padat
- 1 sendok makan gula
- 1/4 cangkir (60,5 gr) susu kedelai
- 1/2 sendok teh bubuk bawang putih
- 2 sendok makan air jeruk lemon
- 3 sendok teh kemangi segar, cincang
- 2 sendok teh garam
- 4 cangkir (1092 gr) saus tomat



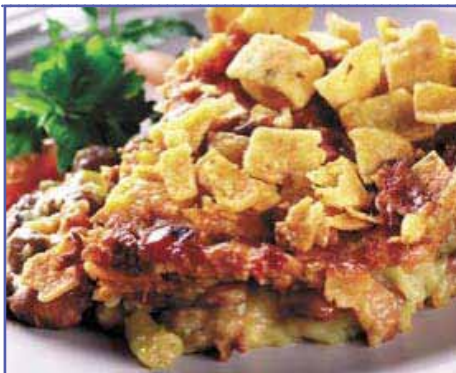
Masak mie lasagna sesuai petunjuk pada bungkusnya. Tiriskan dan sisihkan. Panaskan oven sampai 350° F (177°C). Remas bayam hingga sekering mungkin dan sisihkan. Masukkan tahu, gula, susu kedelai, bubuk bawang putih, air jeruk nipis, kemangi, dan garam dalam food processor atau blender dan haluskan. Aduk bersama bayam.

Tutupi bagian bawah dari loyang berukuran 9 inci x 13 inci (22,86 x 33,02 cm) dengan selapis tipis saus tomat, berikutnya dengan lapisan mie (gunakan sekitar sepertiga dari mie). Lanjutkan dengan setengah dari isian tahu. Teruskan sesuai urutan yang sama, dengan menggunakan setengah dari saus tomat yang tersisa dan mie dan semua sisa isian tahu. Selesaikan dengan sisa mie, tutup dengan saus tomat yang tersisa. Panggang selama 25 sampai 30 menit.

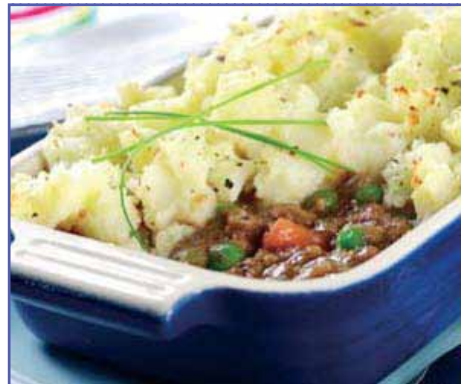
MAKAN MALAM

ENCHILADA PANGGANG

- 1 bungkus (12 ons) isi burger vegan cincang Morningstar Farms
- 1 bungkus bumbu taco
- 2 sendok makan minyak
- 1/2 cangkir (50 gr) daun bawang cincang
- 2 sendok makan tepung terigu serbaguna
- 1 cangkir kaldu sayuran
- 2 kaleng kacang pinto, tiriskan
- 2 kaleng saus Enchilada
- 12 jagung tortilla
- 1 bungkus keju cheddar kedelai parut
- 1 kaleng (4,5 ons) cabe hijau potong dadu
- 1 bungkus Fritos, hancurkan



Dalam mangkuk, campur isi burger vegan cincang dengan bumbu taco dan taburi juga di atasnya. Sisihkan. Panaskan minyak dalam wajan di atas api sedang. Masukkan daun bawang dan masak selama 3 menit atau sampai lunak. Aduk bersama tepung dan kemudian masak selama 1 menit. Tambahkan kaldu dan teruskan memasak, aduk rata, sampai menjadi kental, lakukan selama 1 menit. Tambahkan kacang pinto dan sisihkan. Panaskan oven 375° F (190° C). Lapsi loyang 9 x 13 inci (22,86 x 33,02 cm) dengan minyak. Tutupi bagian bawah panci dengan lapisan saus Enchilada. Lapsi dengan 4 tortilla jagung dan semua adonan kacang pinto. Lanjutkan dengan lapisan keju kedelai dan cabe hijau, tambahkan lagi saus Enchilada, dan tambahkan 4 tortilla. Masukkan adonan isi burger, keju kedelai, tambahkan cabe hijau, dan tambahkan lagi saus Enchilada. Selesaikan dengan 4 tortilla yang tersisa, saus Enchilada, dan keju kedelai. Tutup dengan aluminium foil dan panggang selama 30 menit. Lepaskan aluminium foil penutup, taburi bagian atas kaserol dengan Fritos yang dihancurkan, dan panggang lagi 10 sampai 15 menit sampai mengembang dan kecokelatan.



PAI GEMBALA

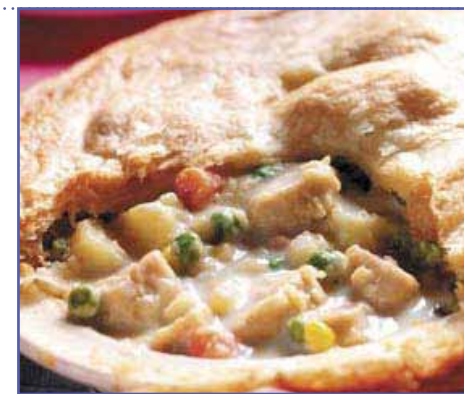
- 4 kentang berukuran sedang, potong dadu
- 2 sendok makan margarin
- 1/2 cangkir (121 gr) susu kedelai atau krimer nabati cair
- 1 kantung (12 ons) isi burger Morningstar Farms (atau merek favorit Anda)
- 1 kaleng saus jamur vegetarian
- 1 kaleng kecil campuran kacang polong dan wortel, tiriskan
- Garam, bubuk bawang putih, merica, dan cabe rawit, secukupnya

Panaskan oven 350° F (175°C).

Rebus kentang selama 20 menit atau sampai lunak. Tiriskan dan haluskan bersama margarin dan susu kedelai atau krimer nabati. Tambahkan garam dan merica, secukupnya. Dalam mangkuk sedang, campur isi burger, saus jamur, kacang polong, wortel, dan rempah-rempah. Tuang ke dalam loyang pai. Tutup dengan kentang, ratakan kentang sampai ke tepi loyang. Panggang 30 sampai 40 menit, sampai kentang kecokelatan.

PAI KUALI LEZAT

- 4 kotak atau 4 sendok makan kaldu sayur atau kaldu rasa ayam vegan
- 2 1/2 cangkir (592,5 ml) air panas
- 1/2 cangkir (96 gr) bubuk ragi (tersedia di toko makanan kesehatan)
- 1/2 cangkir (62,5 gr) tepung terigu
- 1/2 cangkir (119 ml) minyak
- 1 sendok teh bawang putih asin
- 1/2 sendok teh lada
- 1 kaleng (15,5 ons) kentang, potong dadu
- 1 1/2 cangkir (273 gr) kacang beku atau kalengan/kering dari campuran biji jagung, kacang polong, dan wortel, potong dadu
- 1/2 pon (227 gr) ayam vegan, potong kubus kecil (cobalah Chic-ketts dari Worthington Food)
- 1 kotak kulit pai



Panaskan oven sampai 400° F (200° C). Campur kaldu sayur atau kaldu ayam vegan dengan air panas untuk membuat air kaldu. Sisihkan. Campur ragi dan tepung dalam panci besar dan aduk terus di atas api kecil, sampai agak sedikit tersangrai. Tambahkan minyak, aduk sampai menjadi adonan. Perlahan-lahan tuangkan air kaldu, bawang putih asin, dan lada. Tambahkan sayuran dan ayam vegan. Masak selama 10 menit. Ambil satu lembar kulit pai dan letakkan di atas loyang pai berukuran 9 inci (22,86 cm); potong agar ukurannya sesuai. Tuangkan isian dan tutup dengan lembaran lainnya, potong dan kerutkan pinggirannya dan buat irisan sekitar 1 inci (2,54 cm) di atasnya. Panggang selama 20 menit atau sampai kue berwarna keemasan dan mengembang.



BUNCIS PANGGANG

- 1/4 cangkir (56,75 gr) margarin
- 1/4 cangkir (31,25 gr) tepung
- 1 1/2 cangkir (367,5 gr) sup jamur vegan (cobalah Creamy Portobello Mushroom dari Imagine Food) atau kaldu ayam vegan, panaskan (cobalah merk Osem atau Telma, tersedia di bagian halal di supermarket)
- 1 sendok makan kecap
- 1/2 sendok teh bubuk bawang putih
- 2 sendok makan minyak sayur
- 1/4 cangkir (48 gr) bubuk ragi
- 2 kaleng (14,5 ons) buncis Prancis, tiriskan
- 1 kaleng (2,8 ons) bawang goreng ala Prancis

Panaskan oven 350° F (175° C). Di atas panci, lelehkan margarin dengan api kecil. Masukkan tepung dan aduk sampai membentuk adonan. Tambahkan sup jamur atau kaldu ayam vegan, kecap, dan bubuk bawang putih, aduk sampai saus kental dan mengembang. Tambahkan minyak sayur dan ragi. Aduk sampai halus. Tuangkan saus ke dalam piring kaserol kecil, tambahkan buncis, dan aduk sampai tercampur rata. Panggang selama 10 menit, kemudian tutupi dengan bawang goreng Prancis dan panggang selama 10 menit, sampai kecokelatan dan mengembang.

SUP KEMBANG TAHU

- 1 bungkus kembang tahu kering (dibagi 4 bagian lalu goreng di atas minyak yang panas, angkat, rendam dengan air matang, kemudian dipotong)
- 2 buah wortel organik (potong serong)
- 4 buah jamur hioko (rendam, potong 4)
- 50 gram kacang merah segar
- 1500 ml air
- 2 sdt garam
- 1 sdt kecap asin
- Merica secukupnya



Didihkan air, masukkan wortel yang telah dipotong bersama dengan jamur hioko dan kacang merah segar, biarkan 10-15 menit. Lalu masukkan kembang tahu yang telah digoreng kemudian beri garam, merica, kecap, biarkan 5 menit lalu diangkat.



PEMPEK VEGAN

- 250 gram sagu
- 125 gram terigu
- Sedikit ikan vegan (dari kedelai) dicincang halus atau rumput laut
- 400-500 cc air
- 2-2 ½ sdt garam
- 1-1/2 sdt lada secukupnya
- Poloku secukupnya (penyedap rasa dari jamur)

Didihkan air, masukkan garam, lada, poloku, aduk rata, kecilkan api. Masukkan terigu, sedikit demi sedikit, aduk dengan cepat hingga menjadi gumpalan seperti lem. Matikan api.

Masukkan ikan vegan, sagu, aduk, uleni dengan tangan sampai semua tercampur rata dan adonan halus bentuk sesuai selera, boleh direbus atau dikukus, dan jika ingin lebih sedap, sesudah direbus, baru digoreng.

Catatan:

Untuk membuat pempek goreng, tambahkan santan kental sebanyak 3-4 sdm, daun bawang/bawang merah iris jika suka. Bentuk bulat dan goreng. Dan jika terlalu keras, boleh tambahkan sedikit air lagi.

Bahan cuka :

- 250 cc air
- ½ sdt garam
- 100 gram gula jawa/aren
- 2 sdm cuka apel/cuka beras atau air jeruk nipis/lemon
- Asam jawa sedikit sekali

Gerus kasar:

- 5 buah cabai rawit merah bersama tangkainya
- 1 siung bawang putih bersama kulitnya

Cara membuat:

Rebus air hingga mendidih, masukkan gula, garam, asam, aduk hingga gula larut, masukkan cabai rawit, bawang putih, aduk sebentar, matikan api, tambahkan cuka, biarkan dingin, baru disaring.

Tips:

- Adonan terigu dapat diganti dengan kentang kukus yang dihaluskan atau labu siam.
- Untuk pempek rebus, biarkan dingin dulu baru digoreng.
- Untuk pempek goreng, waktu mengaduk jangan terlalu lama, karena makin diaduk adonan akan makin alot.
- Untuk membuat cuka, mempergunakan gula jawa lebih enak dan semakin hitam warna gulanya, warna cukanya lebih bagus. Dan lebih sedap dan segar lagi kalau ditambah timun yang dipotong kotak-kotak kecil.

BUNCIS TUMIS VEGAN

- 250 gram buncis organik (potong serong-serong)
- 2 sdm proteina kering halus (rendam, cuci bersih 3-4 kali, tiriskan)
- 1 butir bawang putih (cincang halus)
- 1/2 sdt garam (sesuai selera)
- 1/2 sdt kecap asin
- 1/2 sdt micin/gula
- Lada secukupnya
- Minyak untuk menumis
- Air sedikit saja



Tumis bawang hingga harum, lalu masukkan proteina halus sambil diaduk hingga berubah warna, barulah masukkan buncis. Beri sedikit air dan masukkan garam, kecap dan micin/gula sambil diaduk. Kira-kira 5 menit beri lada, lalu langsung diangkat.



PERKEDEL VEGAN

- 6 buah kentang (potong, goreng)
- 2 sdm proteina halus (yang sudah ditumis, kecap asin dan sedikit gula/micin)
- 1/2 sdt garam
- 1/4 merica
- 1/4 pala halus
- 1 sdm bawang goreng
- Sedikit daunnya seledri (cincang halus)
- 1/4 micin jamur bila suka
- 3 sdm tepung terigu (campur dengan air secukupnya /digunakan untuk celupan perkedel)
- Minyak goreng

Campurkan kentang yang telah digoreng dengan garam, merica, pala, bawang goreng, seledri dan vetsin bila suka, diulek hingga halus. Kemudian campurkan dengan proteina halus, ratakan dan bentuklah menjadi perkedel bulat atau lonjong. Celupkan di adonan tepung dan goreng hingga kekuningan.

JAMUR TIRAM GORENG

- 150 gr jamur tiram
- 1 siung bawang putih atau diganti dengan ketumbar sedikit
- 1 sdm garam
- Tepung terigu secukupnya
- Air secukupnya
- Bumbu penyedap jamur totole atau micin
- Minyak goreng secukupnya



Haluskan bawang putih (atau ketumbar) dan garam, lalu beri bumbu penyedap dan air sedikit.
Rendam jamur tiram dalam bumbu di atas.
Diamkan sejenak.
Gulingkan jamur dalam tepung sampai jamur terbalut tepung.
Panaskan minyak untuk menggoreng, goreng jamur sampai berwarna emas kecoklatan. Angkat, tiriskan.

PENCUCI MULUT

KAASTENGELSVEG

- 200 gr mentega nabati
- 100 gr susu kedelai bubuk
- 130 gr tepung terigu
- 20 gr tepung maizena
- 1/8 sdt garam
- 2 sdm tepung beras
- 1 bks chitato original



Kocok mentega, tambahkan susu kedelai, tepung terigu, maizena, tepung beras dan garam sedikit-sedikit.
Lalu pulung-pulung atau dicetak juga bisa.
Taburi dengan chitato original yang sedikit dihancurkan di atasnya.
Agar mau menempel, di atas kue olesi mentega nabati cair dan sedikit ditekan supaya chitato tidak lepas.
Panggang dengan api kecil sampai kue coklat keemasan.



ORAK ARIK KEMBANG TAHU

- Bahan orak-arik kembang tahu :
- 10 lembar kembang tahu basah (cincang kasar)
- 2 batang daun bawang, iris halus
- 5 butir cabe rawit merah iris
- 1 butir bawang putih cincang halus
- 2 butir bawang merah iris
- 1 sdm kecap manis
- 1/2 sdt garam (sesuai selera)
- 1 sdm kecap asin
- 1/2 sdt micin jamur
- Merica secukupnya
- Minyak untuk menumis

Tumis bawang hingga harum, masukkan daun bawang dan kembang tahu cincang, oseng sampai agak kering kemudian beri garam, merica, kecap dan cabe rawit, aduk hingga rata, angkat.



BLACKFOREST VEGAN

- Dark cherry secukupnya
- 1 3/4 cup tepung terigu protein tinggi
- 2 cup gula pasir
- 3/4 coklat bubuk
- 1 sdt baking powder
- 2 sdt baking soda
- 3 sdt no egg replacer merk ORGRAN
- 1 cup susu kedelai
- 1 sdt cuka apel
- 1/2 cup canola oil
- 1 sdt vanilla pasta
- 1 cup coklat cair [1 cup air + 2 sdt coklat bubuk]

Catatan: 1 cup = 160 gr

Bahan cream :

Mentega nabati kira-kira 100 gr dikocok dan ditambah gula cair secukupnya + vanilla pasta

Cara membuat :

Campur semua bahan kering dan aduk rata.

Masukkan satu per satu bahan cair dan aduk rata.

Siapkan loyang.

Oven dengan suhu 175 derajat selama 1 jam.

Kalau untuk hiasan coklat silahkan beli di toko yang menjual bahan kue, pilihlah cetakan coklat yang Anda sukai.

Caranya mudah, tinggal lelehkan dark coklat, lalu cetak.

Lalu rekatkan di kue dan masukkan ke dalam kulkas selama 5 menit. Keluarkan dari kulkas dan lepas pelan-pelan coklatnya dan black forest siap dihidangkan.



APEL EMAS BUNGKUS

- 6 apel Granny Smith
- 1 cangkir (220 gr) gula merah
- 1/4 cangkir (59,25 ml) air
- 2 sendok teh kayu manis
- 1/4 sendok teh pala baru dihaluskan
- 1 sendok teh nonhydrogenated shortening
- 1 sendok teh cuka sari apel
- 1 pon (453,6 gr) adonan pai vegan (lihat resep)
- 2 bawang bombay, cincang

Masukkan 4 cangkir (548 gr) tepung pastry ke dalam mangkuk, lalu tuangkan 2 cangkir (410 gr) ditambah 5 sendok makan shortening nabati sampai adonan menyerupai tepung jagung. Bentuk lubang seperti sumur di bagian tengah. Larutkan 1/4 sendok teh garam laut halus dalam 5/8 gelas air es dingin dan tuangkan ke dalam lubang adonan ini. Campur sampai berbentuk adonan kalis. Jika adonan digunakan untuk Golden Apple Turnovers, bagi adonan menjadi enam bagian, masing-masing dibungkus dalam plastik, dan dinginkan dalam kulkas semalaman.

Kupas apel dan potong dadu. Masak di atas api sedang dengan sisa bahan, kecuali adonan pai. Haluskan setengah bagian dari apel yang sudah dimasak. Campur apel yang sudah dihaluskan dengan apel yang tersisa dan biarkan mendingin. Giling adonan sampai menjadi sangat tipis dan potong bentuk kotak dengan ukuran sesuai selera. Sendok sedikit isian apel dan letakkan di satu-setengah bagian di setiap adonan kotak, kemudian lipat setengah bagian lain untuk membuat segitiga. Lembabkan adonan dengan air dan segel. Panggang pada suhu 400° F (200° C) selama 15 sampai 20 menit.

STRAWBERRY MANGGA RENYAH

Campuran buah:

- 4 cangkir (976 gr) strawberry dipotong-potong menjadi empat
- 2 cangkir (330 gr) mangga, potong dadu
- 4 sendok makan gula
- 4 sendok makan tepung

Topping:

- 1 cangkir (125 gr) tepung
- 1/2 cangkir (21 gr) oats (sereal) giling
- 1 cangkir (220 gr) gula merah
- 1/2 cangkir (113,5 gr) margarin



Panaskan oven 400° F (200° C). Campur bahan untuk campuran buah dalam mangkuk besar. Ratakan di atas piring kaserol berukuran 2 liter. Sisihkan. Campur bahan kering untuk topping dalam mangkuk sedang. Masukkan margarin sampai campuran menyerupai kacang polong kecil. Oleskan topping secara merata di atas campuran buah. Panggang selama 35 hingga 45 menit, sampai berbuih. Sajikan hangat dengan "es krim" nabati.

"KUE KEJU" LABU

- 12 ons tahu sutra besar, haluskan
- 8 ons keju krim nabati (cobalah merek Tofutti)
- 1 cangkir (245 gr) labu kalengan
- 1 cangkir (200 gr) gula pasir
- 3 sendok makan tepung
- 1/2 sendok teh jahe, haluskan
- 1/2 sendok teh pala
- 1 1/2 sendok teh kayu manis
- 1/2 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh baking soda
- 1 lembar Graham cracker crust (kulit pai)



Panaskan oven 350° F (175° C). Haluskan semua bahan (kecuali kulit pai) ke dalam food processor. Tuangkan isian ke dalam kulit pai dan panggang selama 50 menit. Biarkan mendingin selama 30 menit, tutup dengan bungkus plastik atau masukkan dalam wadah kue dan dinginkan selama 6 jam atau semalaman sebelum disajikan.



KUE PAI APEL KOPI

- 2 1/2 cangkir (312,5 gr) tepung
- 1 cangkir (200 gr) gula
- 1 sendok teh baking powder
- 3/4 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh kayu manis
- 2/3 cangkir (142 ml) minyak canola
- 2/3 cangkir (145,8 gr) susu kedelai + 2 sendok teh cuka sari apel (atau jus lemon)
- 2 sendok makan tepung maizena dicampur dengan 1/2 cangkir (118,5 ml) air
- 2 sendok teh vanili ekstrak
- 20-25 ons isi pai apel
- 1 sendok makan gula dicampur dengan 1 sendok teh kayu manis (untuk topping)

Panaskan oven sampai 350° F (175° C). Campurkan semua bahan kering dan aduk rata. Tambahkan semua bahan cair dan uleni adonan sampai tercampur rata. Adonan harus cukup kental, yang akan mencegah isi melorot ke dasar panci. Sebarkan separuh adonan di bagian bawah loyang panggang berukuran 9 x 11 inci (22,86 x 27,94 cm) yang sudah diminyaki/dilumuri mentega. Tambahkan isian pai apel secara merata di atasnya. Sendok sisa adonan di atasnya, biarkan sedikit isian apel terlihat menyembul. Taburi dengan campuran gula dan kayu manis. Panggang selama 80 sampai 90 menit, tutup kue kopi dengan aluminium foil selama 20-30 menit terakhir untuk mencegah warna menjadi terlalu cokelat. Jangan sampai kurang lama memanggangnya. Angkat kue kopi dari oven dan biarkan dingin sebelum disajikan.

PELAJARI LEBIH BANYAK

PENGETAHUAN ADALAH KUNCI MENUJU PEMBEBASAN

IVU.ORG

Uni Masyarakat Vegan/Vegetarian Internasional - Memperkenalkan vegetarianisme ke seluruh dunia sejak 1908.

SUPREMEMASTERTV.COM

Menayangkan acara-acara yang mendukung gaya hidup modern yang ramah lingkungan, sehat, dan penuh kasih.

WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG

Bahan dan acuan bagi individu-individu untuk mendorong media dan pemerintah serta institusi lain dalam memperkenalkan keuntungan dan kebijakan terkait pengurangan konsumsi produk hewani.

MERCYFORANIMALS.ORG

Situs resmi MFA. Menawarkan informasi tentang isu-isu hak-hak hewan, toko online, dan banyak lagi.

CHOOSEVEG.COM

Edisi online MFA panduan ini. Memberikan informasi tentang resep, video, tips, dan banyak lagi.

EGGCRUELTY.COM

Memberikan informasi berupa foto, video, dan laporan mengenai investigasi tersembunyi yang dilakukan MFA tentang kekejaman terhadap hewan di peternakan telur Ohio.

VEGGUIDE.ORG

Restoran terkemuka dan panduan berbelanja untuk para vegetarian dan vegan.

GOVEG.COM

Sumber untuk aktivis, artikel berita, ratusan resep, dan banyak lagi.

VEGANHEALTH.ORG

Info tentang cara menjalani gaya hidup vegan yang sehat.

VIVA.ORG.UK

Kampanye populer, penelitian terpercaya, pemaparan hasil penyelidikan tersembunyi dan media Viva! yang efektif dan terampil yang telah menghadirkan realitas peternakan modern ke ruang publik.

Supreme Master Television

Supreme Master Television adalah saluran TV nirlaba internasional, menyiarkan berbagai berita dan acara konstruktif yang membantu mengembangkan perdamaian serta mempromosikan kehidupan yang sehat dan ramah lingkungan. Disiarkan melalui 14 satelit serta lebih dari 91 TV kabel dan jaringan IPTV, dengan lebih dari 60 bahasa dan 40 teks terjemahan.

www.SupremeMasterTV.com/ina

KESELAMATAN DUNIA ADA DI TANGAN ANDA. BEGITU JUGA SOLUSINYA.



"Kita sedang mengalami krisis iklim dimana planet sedang berada dalam keadaan darurat."
— **Al Gore**
Aktivis lingkungan dan mantan Wakil Presiden Amerika Serikat



"Ini (Perubahan Iklim) adalah satu-satunya hal yang secara mendasar saya percayai memiliki kekuatan mengakhiri peradaban sebagaimana yang kita ketahui."
— **Bill Clinton**
Mantan Presiden Amerika Serikat



"Kita sudah kehilangan waktu, sekarang saatnya memutuskan. Saya cukup yakin bahwa Anda akan membuat pilihan yang bijak."
— **Ban Ki-moon**
Sekretaris-Jenderal, PBB



"Jam kiamat perubahan iklim terus berdetak semakin cepat menuju tengah malam, dan kita tidak bereaksi cukup cepat."
— **Pangeran Charles**
Pangeran Kerajaan Inggris



"80% dari pemanasan global akan dihentikan jika semua orang mulai menjadi vegetarian. ...jika mereka tidak memperbaikinya, waktu 4-5 tahun, selesai. Habis sudah. Ini benar-benar mendesak."
— **Maha Guru Ching Hai**
Tokoh kemanusiaan terkenal dan Guru spiritual yang dihormati

- Dibutuhkan puluhan tahun untuk mengubah infrastruktur dari mobil dan pembangkit listrik. Sedangkan mengurangi konsumsi daging adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh setiap orang setiap hari untuk secara efektif memerangi pemanasan global.
- Organisasi medis terkemuka setuju bahwa pola makan nabati yang seimbang memberikan perlindungan terbaik terhadap tiga pembunuh terbesar: penyakit jantung, kanker dan stroke.

KRISIS

"LAUT KUTUB UTARA DAPAT KEHILANGAN SELURUH ESNYA PADA AKHIR MUSIM PANAS 2012."

— **DR. JAY ZWALLY** ILMUWAN IKLIM NASA



AKIBATNYA

"1 ATAU 2 TAHUN KE DEPAN INI ADALAH PERIODE WAKTU YANG KRITIS... SETELAH WAKTU ITU TIDAK AKAN MUNGKIN MENGHINDARI PERUBAHAN IKLIM DENGAN KONSEKUENSI YANG TAK DIINGINKAN."

— **DR. JAMES HANSEN** DIREKTUR STUDI ANTARIKSA GODDARD - NASA

Hanya 1° C saja dapat meningkatkan banjir di garis pantai dataran rendah, termasuk di banyak kota-kota besar. Dan kenaikan lebih lanjut dapat memicu pelepasan besar-besaran jumlah gas metana beracun dari dasar lautan.



SOLUSINYA

"MOHON KURANGI MAKAN DAGING - DAGING ADALAH KOMODITI YANG INTENSIF KARBON."

— **DR. RAJENDRA PACHAURI** KETUA IPCC (PERSATUAN PANEL 2.500 ILMUWAN DUNIA MENGENAI PERUBAHAN IKLIM)

Satu orang yang makan makanan nabati mengurangi 1,5 ton emisi karbon per tahun: setara dengan mengurangi listrik sebuah rumah tangga rata-rata sebesar 50%.



JADILAH VEGAN, BERTINDAKLAH HIJAU UNTUK MENYELAMATKAN BUMI.

ASOSIASI INTERNASIONAL MAHA GURU CHING HAI