

Etsiz Sofralar

Vejetaryen Beslenme

Aralarında Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Isaac Bashevis Singer ve Albert Einstein gibi ünlü isimlerin de bulunduğu bir grup insan ahlaki, felsefi ya da fizyolojik nedenlerle et yememeyi seçtiler. Her geçen gün onlara katılanların sayısı artıyor.

ATALARIMIZIN, etobur mu yoksa etobur mu oldukları tartışmasını bir kenara bırakıp, insanların (karışık beslenme sisteminde buldukları dönemlerde) et yememeyi seçme sebeplerini ve bu sürecin tarihsel gelişimini inceleyelim.

Dinsel ayinlerde, anıma amacıyla et yememenin kökleri çok eskilere dayanırken, günlük yaşamda et yememeyi sürekli kılmak, Doğu Akdeniz ülkelerinde ve Hindistan'da birbirlerinden bağımsız olarak, felsefi ve ahlaki yaklaşımlar sonucunda doğmuştur.

M.Ö. 530 yıllarında Yunanlı Filozof Pythagoras, öğrencilerine, et yememeyi önerirken, nedeni bugün bilinmiyor olsa da fasulye ve ebeğümecinden de uzak duruyordu. Pythagorasçılar bütün hayvanların aynı soydan geldiğine ve insanın beslenme amacıyla başka hayvanları yemesi gerektiğine inanıyorlardı. Bu düşüncenin temelinde kanlı kurban törenlerine karşı çıkma ve ruhların beden ölümünden sonra, tekrar başka bir bedene geçeceği inancı vardı. Pythagoras, insanın 'mutlak gerçeği' sadece ya-

şayan taze besinleri tüketerek yakalayabileceğini savunmuştu. Bunun nedenininse, koparıldıktan sonra bile hayat veren enerjisini koruyan (Çimlenme, olgunlaşma yeteneğinde olan) sebze, meyve ve tohumların, tüketime sunulduğunda çürümeye sürecine girmiş etten çok daha yararlı olduğunu söylemişti. Pythagorasçıların, dönemin Mısırlı rahiplerinden etkilendiği sanılıyor. Daha sonra Platon'dan başlayarak Epikuros, Plutarkhos gibi birçok Yunan filozof etsiz beslenme biçimini öğütlediler.

Hindistan'da ise insanın, duyu yetisi olan canlılara zarar vermemesi gerektiği inancından kaynaklanan et yememek, özellikle Budistler tarafından benimsendi. Bu düşünce daha sonra ineklere odaklanarak, Brahman çevreleri tarafından kabul edildi. Hindistan'da et yememek, Pythagorasçılar gibi ruhun tek-

rar bedenleneceğine olan inancı da kapsayarak, kozmik uyum anlayışının bir parçası olarak kabul ediliyordu.

Budistliğin zaman içinde gerilemesine karşın hiçbir canlıya zarar vermeme ideali (ahimsa) sonuçta et yememeye dönüşerek Çin'e ve Japonya'ya doğru yayıldı. Dine az bağlı Budistler, kendilerini hayvan öldürmekle sınırlayıp, başkalarının öldürdüğü hayvanları yiyorlardı. Bazı ülkelerde ise balık eti dışındaki diğer etler yenmiyordu.

Roma imparatorluğu döneminde, bazı puta tapan topluluklar, çileci Yahudi ve Hristiyan tarikatları, et yemeye, pahalı ve zalimce bir lüks olduğu gerekçesiyle karşı çıktılar.

İmparatorluk çöktükten sonra, etyemezlik Avrupa'da Cistercian gibi, her çeşit eti, yumurtayı yemeyi, hastalık dışında reddeden küçük tarikatlarla sınırlı kaldı.

Müslümanlar genelde, et yemeye karşı çıkarken, tinsel yaşam konusunda öncü olan bazı mutasavvıflar, izleyicilerine et yememeyi salık vermişlerdi. 16. yüzyılda Hint-Türk hükümdarı Ekber, bir tasavvuf geleneği olarak et yemezliği önermişti.



Avrupa'da 17. ve 18. yüzyıllarda, ahlaki öğelerin gelişiminin bir sonucu olarak, hayvanlara acı çekirtmeme düşüncesi, Pythagorasçı et yememe felsefesini canlandırdı. Bazı Protestan topluluklar, İncil'deki günahsız yaşam ilkesini yorumlayarak, et yemezliğe yöneldiler.

19. yüzyılda, et yememe felsefesine akollü iğki içmeme ilkesi de eklendi. Et yemezlik, bu dönemde ahlaki ve felsefi boyutların yanı sıra, sağlıklı bir beslenme biçimi olarak da önerilmeye başlandı.

Yedinci gün Adventistleri ve Teosofistler gibi dinsel gruplar da zaman içinde et yeme-görüşünü benimsediler.

Et yememenin, örgütlü bir harekete dönüşmesi, 1809 yılında alkolü ve her çeşit eti reddeden, Hıristiyan İncil Kilisesi üyelerinin, Manchester'da toplanmasıyla ortaya çıktı. 1847 yılında bu mezhep, bir et yemez derneği olarak, kiliseden bağımsız örgütlendi. 1850 yılında ABD'de, 1867 yılında Almanya'da, 1899 yılında ise Fransa'da yalnızca et yemezliği savunan dernekler ortaya çıktı. 1889 yılında Geçici Uluslararası Et Yemez Dernekleri Federasyonu toplandı. 1908 yılında ise bu federasyon, Uluslararası Et yemezler Birliği adı altında örgütlü bir hale getirildi. Daha sonra Hint ve Budist geleneğe bağlı batılı et yemezler de bu birliğe katıldılar.

İnsanları Etten Uzak Tutan Ekonomik Nedenler mi?

Sümer uygarlıklarına ait yazılı kaynaklardan, belirli büyüklükteki bir araziye tahil ekimi ile hayvan yetiştirmeye kıyasla, daha çok sayıda insanı, daha kısa sürede, daha ucuz doyurabileceklerini gözlediklerini anlıyoruz.

Sadece ekonomik nedenlerden ötürü kısıtlı miktarda et yiyebilen Sümerler aslında

vejetaryen değillerdi, ama vejetaryen diyetin, ekonomik olgular-dan ortaya çıkmış olabileceği yaklaşı-mına başlangıç oluşturdular.

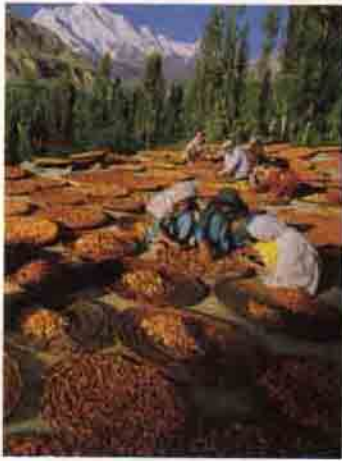
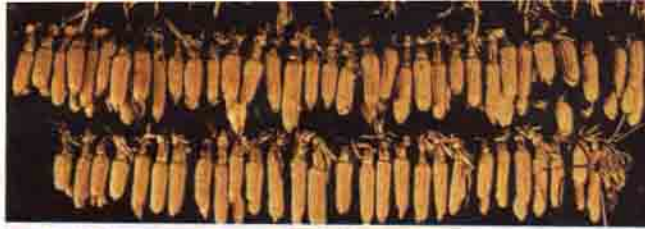
Bu yaklaşımı destekleyen diğer bir gözlem de, yaşayan ineğin sü-tüyle, tavuğun yumurtasıyla insana uzun süre besin sağlarken, bu hayvanların kesilmesiyle kaynağın kısa sürede tüketilmiş olmasıdır.

Basit bir protein hesabı yaparsak, bir inek yaklaşık 10 kg protein tüketerek büyümesini ve yaşamsal aktivitelerini sağlarken, onun yenmesiyle 0.5 kg protein insana dönüşür.

Bezelye, fasulye gibi yüksek protein içeren bitkilerden yetiştirilerek 300-500 kg protein elde edebileceğimiz bir arazide, sığır yetiştirilirse 40-55 kg protein elde ediyoruz. Sonuçta tarım yaparak, hayvancılığa oranla 10 kez daha fazla protein elde etmek mümkün.

Vejetaryenlerle Tanışalım...

İlk kez 1847 yılında İngiltere'de kullanılan 'vejetaryen' kavramı, yaygın inancın aksine, İngilizce'deki 'sebze' anlamına gelen 'vegetable' sözcüğünden değil, Latince'deki 'etkin' 'canlı' anlamına gelen 'vegetus' sözcüğünden türemiştir. Besin türlerindeki sınırlamalara göre farklı tipleri bulunan et yemezleri günümüzde vejetaryenler diye anıyoruz. Bitkisel besinlerle birlikte süt ve süt ürünleri ile beslenenlere 'Laktovejetaryen' denirken, bitkisel besinlerin yanında sadece yumurta tüketenler 'Ova-vejetaryen' diye adlandırılıyor. 'Lakto-ova-vejetaryenler' ise hem süt hem de yumurtayı, bitkisel besinlerle beraber tüketiyorlar. 'Veganlar' ise, hiçbir hayvansal gıdayı diyetlerine sokmuyorlar. Bazı gruplar da etler arasında tercih yapıyorlar. Bunların arasında en kalabalık grup kırmızı et yemeyenlerdir. Günümüzde daha sağlıklı bir beslenme biçimi olduğuna inandığı için vejetaryen olanların yanı sıra, insanların sindirim sisteminin tamamen otobur olduğu, böylece hayvanların yaşama haklarına saygı göstererek beslenebileceklerine inananların sayısı da oldukça çoktur.



Vejetaryenlerin, yaşayan hiçbir canlıyı gerçekten kaçınılmaz olmadan öldürmemek gerektiği konusundaki inançlarını, Leo Tolstoy için anlatılan bir öykü güzel vurguluyor. Bir misafir dışında herkesin vejetaryen olduğu bir topluluğa Tolstoy evinde yemek veriyormuş. Vejetaryen olmayan misafir büyük bir şaşkınlıkla tabağında hiçbir şey bulunmadığını, fakat sandalyesine canlı bir tavuk bağlı olduğunu görmüş. Tolstoy şöyle açıklamış: "Benim bilincim bir tavuk öldürmeyi yasaklıyor. Siz buradaki tek et yiyen misafir olduğunuz için yemeye başlamadan önce tavuğu öldürmenizi rica edeceğim!"

Vegan beslenenler bu inancın yanı sıra, hayvanları yaşarken de sömürmeyi reddederek süt, yumurta, bal gibi ürünleri de yemiyorlar

Bazı küçük vejetaryen grupları, hayvanlar gibi bitkilerin de öldürülmesine neden olmadan sadece meyveler ve tohumlarla beslenmektedirler.

Sonuçta bütün bu değişik vejetaryen gruplarının birleştiği nokta doğayla uyumlu ve doğaya saygılı bir yaşam sürmektir. Bu durum beslenmeyle sınırlı değildir. Bazı gruplar kürk, deri, ipek gibi hayvanların ölümlüyle elde edilen ürünleri de kullanmazlar.

İletişim araçlarının yardımıyla, vejetaryenliğin, geniş kitlelere yayılması batı Avrupa ülkelerinde, vejetaryenler için ayrı lokanta, okul, konaklama yerlerini beraberinde getirdi. ABD'de fıstık ezmesi, mısır gevreği gibi ürünlerden başlayarak, vejetaryen beslenme anlayışına uygun bir sanayi doğdu.



Hapsetildiği kafesin vidalarını hortumuyla açarak kaçabilecek kadar zeki olan fil, ne yazık ki konserve olmaktan kurtulamıyor.





Bunlar David Mintz'in soya kullanarak ürettiği sosisler ve elinde tuttuğu "tofutti" adını verdiği kendi yapımı dondurma.



Gelelim Soya Fasulyesinin Yararlarına!

Hem insanlar, hem de hayvanlar için besin olarak kullanılabilen soya, içeriğindeki protein, vitaminler, mineraller ve doymamış yağlar açısından zenginliği ve de yetiştirilmesinin çok ekonomik olması yüzünden, alternatifi olan bütün besinlerden çok daha üstündür.

Soya, uzmanlarca, 3. dünya ülkelerindeki açlık probleminde de umut olarak görülüyor. Ancak soya fasulyesi çok yüksek kalori içerdiğinden, şişmanlamaya yol açabilir.

Gıda ürünleri geliştirmek konusunda bir uzman olan David Mintz, soya fasulyesinden, biftek, tavuk göğsü, sucuk, sosis, hamburger köftesi, balık benzeri ürünler üretiyor. Sucuk ve hamburger köftesindeki yağ oranı orijinalinden % 50 daha düşük. Jambon ise, yağ oranındaki % 100 lük azalma nedeniyle en değerlisi. Bu ürünler teorik olarak sağlıklı ve orijinallerinden daha ucuz. Tadları, kokuları ve çiğnenişi bakımından et ürünlerine benzeyen bu ürünlerin tek farkı biraz daha sulu olmaları. Tabii bu ürünleri soya ekmeği ile yemek mümkün!

Soya fasulyesinden yapılmış sosise şaşırmış olanlar, kendilerini soya sütü, dondurması ve soya yoğurduna alıştırsınlar. Avrupa'da ve ABD'de yaygın olan bu ürünleri, yakında market raflarında görebiliriz. Soya yağı ve filizini sofralarımıza sokmaya çalıştığımız şu günlerde, fermente bir soya fasulyesi ürünü olan tofu ülkemizde üretilmeye başlanmış bile.

Bilim Nasıl Bakıyor?

1900'lü yılların başında gıdaların kimyasal analizi ve beslenme araştırmalarındaki gelişmelerden sonra, yaşam için gerekli amino asitler ortaya kondu, vitaminler izole edildi, vitamin ve minerallerin yaşamsal önemleri belirlendi. Bütün bu gelişmeler vejetaryen diyetle bilimsel yaklaşımlar getirdi.

Belçika Üniversitesinden H. Schouteden, et yiyenler ve yemeyenler üzerinde, dayanıklılık, kuvvet ve nekahat hızı deneyleri yaptı. 1904 yılında bu üç deneyde de et yemeyenler üstün çıktılar. 1907 yılında Yale Üniversitesi'nden Irving Fisher, 1909 yılında ise Michigan'daki Bottle Creek Senator-yumundan J.H. Kellogg yaptıkları testlerle Schouteden'in sonucunu doğruladılar.

1917-1918 yıllarında Almanya ve Danimarka'ya uygulanan Müttefik ablukası sırasında, vejetaryen diyet, yeterliliği ile ilgili büyük puanlar topladı. Abluka sırasında, Danimarkalılar buğday, sebze, meyve ve süt ürünleriyle beslenmek zorunda bırakıldılar. Bu dönemde Danimarkalıların sağlık kontrolleri olumlu sonuçlandı. Düşük ölüm oranı da dikkat çekiciydi. Aynı sonuç, 2. Dünya Savaşı'nda Norveç'te et ithalinin müttefik ablukasıyla engellendiğinde de yaşandı.

Biyokimya Büyütecisi, Vejetaryen Beslenme Üzerinde...

Vücudun kendini onarması, büyüme ve gelişme için gerekli proteinler hem hayvansal, hem de bitkisel besinlerden sağlanır. Proteinleri oluşturan toplam 20 civarında amino asitin 8 tanesi, vücut tarafından sentezlenemediğinden besinler yoluyla alınmalıdır. Temel amino asitler en çok et, süt ve yumurtada bulunmaktadır. Bitkisel besinlerdeki varlığı çeşitlilik gösterir ama hayvansal besinlere göre daha azdır.

Ancak, Amerikan Diyetetik Birliği, vejetaryen diyetin, protein içeren besinlerin gün içinde birbirlerinin amino asit profillerini tamamlayıcı çeşitlilikte alındığı takdirde, yeterli olduğunu bildiriyor.

Mercimek diğer hububatlarla; soya fasulyesi mısır, buğday ve pirinçle; yer fıstığı ise buğday, mısır, yulaf ve pirinçle temel amino asitleri tamamlayabilirler.

İyi planlanmış bir vejetaryen diyeti süt ve/veya yumurta içerdiği için günlük protein alımında yeterli olurken, vegan diyetin protein kalitesi daha düşüktür. Bu diyetin, yetişkinlerin protein gereksinimlerini karşılayabileceği ama çocuklar ve hamileler için uygun olmadığı görüşü bilim çevrelerinde yaygındır.

Ülkemizde olduğu gibi, gelişmekte olan ülkelerde, insanlarda özellikle de çocuklarda protein eksikliği görülürken, gelişmiş ülkelerde beslenme biçimindeki en büyük problemlerden biri ihtiyaç fazlası protein almıdır. Vejetaryen diyet daha az protein içerdiğinden, protein fazlalığından kaynaklanan böbrek hastalıkları ve gut hastalığı için riski azaltıyor.

Demir ve çinkonun en çok et ve et ürünlerinde bulunması nedeniyle, vejetaryenler bu iki mineral açısından yakın takibe alınmıştır. Sonuçta vejetaryenler ve vejetaryen olmayanlar arasında çinko



alımında belirgin bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Demirin, vücut tarafından emiliminin anlaşılması ise uzun yıllar almıştır.

Gıda analizlerinin, yapılmaya başlandığı 1900'lü yılların başında, bazı bitkisel besinlerin yüksek oranda demir içerdiği ortaya çıktı. İnsan bünyesi için, özellikle sebzelerin, büyük bir demir kaynağı olduğu düşünüldü. Bu akımın sonuçlarından biri de, demirce zengin olduğu bilinen ıspanağın yenmesi konusunda özendirici olan bir çizgi kahramanının, 'Temel Reis'in doğmasıydı. Uzun yıllar "Temel Reis kadar kuvvetli olabilmek için ıspanak yemeliyiz" mesajını aldık. Ancak günümüzde bu mesajın eksikliği fark edildi. Çünkü, özellikle kırmızı ette bulunan, hayvansal gıdalardaki +2 yüklü

demir iyonu, vücut tarafından kolayca kullanılabilirken, bitkisel besinlerde bulunan +3 yüklü demir iyonunun, kuvvetli bağlan yüzünden, vücut tarafından emilemediği ortaya çıktı. Sorunun keşfedilmesi, çözüm için araştırmaları beraberinde getirdi. Bugün ar-



Günümüz vejetaryenlerinin, ete alternatif olarak kullandığı tofu, Japonya mutfağında böyle lezzetli yemeklere dönüşüyor.

tık biliyoruz ki; bitkisel besinleri pişirmek ve C vitaminiyle birlikte tüketmek, yapılarındaki +3 yüklü demir iyonunun kullanılabilirliğini sağlıyor. Sofralarımıza eklediğimiz maydanoz, domates, limon, portakal gibi C vitamince yüksek besinler, demir eksikliğinden ortaya çıkabilecek anemi gibi problemleri azaltabiliyor.

Büyüme, gelişme, kan hücresi yapımı ve sinir sisteminin sağlıklı olabilmesi için gerekli olan B₁₂ vitamini, sadece hayvansal besinlerde bulunur. Süt ve/veya yumurta tüketen vejetaryenler B₁₂ vitamini almında bir sorunla karşılaşmazken, Vegan diyeti bu konuda çok yetersizdir. Teknoloji bu noktada yine imdada yetişiyor ve B₁₂ vitaminince zenginleştirilmiş soya sütü gibi ürünler sunuyor.

Besinlerin üretiminde ve saklanmasıyla temizlik kurallarına yeterince uyulmayan ülkelerde, bu besinlerin üzerinde yaşama ortamı bulan mikroorganizmalar, B₁₂ vitamini üretebiliyorlar. Tahmin edebileceğiniz gibi, gelişmiş ülkelerin bu fazladan B₁₂ vitamini üretimi konusunda pek şansları yok!

Temel Reis'in diğer eline limon verme zamanı geldi!



Yine sadece hayvansal besinlerde bulunan kobaltın, B₁₂ vitamininin aktivitelerini tamamlayabilmesi için gerekli bir faktör olduğu biliniyor.

Vejetaryen diyet, doymuş yağlar ve kolesterol açısından düşük olduğundan, kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltıyor.

Sonuçta...

Vejetaryenlerde bazı kanser türleri, kalp ve damar hastalıkları, bazı diyabet türleri gibi kronik dejeneratif (yıkıcı) hastalıklara yakalanma oranı daha düşüktür. Bunun nedeni, vejetaryen diyetinin yanısıra, vejetaryenlerin kiloalarını korumaları, sigara, alkol ve uyuşturucudan uzak durmaları, düzenli sağlık kontrolü yaptırılmaları ve egzersiz yapıyor olmalarıdır.

Akciğer kanseri riskinin vejetaryenlerde daha düşük olması da, sigara içilmemesinin yanısıra, betakaroten içeren sebze ve meyve tüketiminin fazla olmasına bağlıdır.

Bağırsak kanserinde vejetaryenleri şanslı kılan faktörlerse, lifli gıdaların çok tüketilmesi, yağ ve kolesterol alımlarının az olması, kafeinli içeceklerden uzak durulması ve lak-

tovejetaryenlerin kalsiyum alımlarının yüksek olmasıdır.

Vejetaryen beslenme, kafeinli içecekler, suni gübre ve hormon kullanılarak yetiştirilmiş tarım ürünleri, çok fazla işlem görmüş ve koruyucular, boyalar gibi kimyasallar içeren gıdaları da hoş görmüyor. Bu durumun sağlık açısından olumlu bir yaklaşım olduğu bir gerçek.

Ülkemiz, tarım ürünlerince zengin olduğundan vejetaryenler için bir cennet gibi görünse de, insanları vejetaryen beslenme konusunda bilinçlendirip, diyetlerinin dengelemesinde danışmanlık edecek örgütlerin bulunmaması, özellikle veganların beslenmelerinde eksik olan faktörlerle zenginleştirilmiş alternatif ürünlerin yokluğu önemli bir eksiklik gibi görünüyor.

Bir gün "Ben artık et yemiyorum" diyerek, öğünlerinden eti ve belki de süt ve yumurtayı çıkartmak ve bu durumun sağlıklı olduğuna inanmak pek gerçekçi sayılmaz. Vejetaryen beslenme, kararlı ve dikkatli bir öğün planlama sorumluluğu ile yapıldığı zaman sağlıklıdır.

Bu sorumluluk, hamile kadınlar ve çocuklar söz konusu olduğunda daha da büyümektedir.

Satırlar boyunca vejetaryenleri sorgulamamız et yiyenleri rahatlatmasın! Dikkatli planlanmış dengeli bir diyet, sağlıklı olmak ve öyle kalmak için hepimizin ihtiyacıdır.

Amerikan Diyetetik Birliği, dikkatli planlandığında, vejetaryen diyetin, sağlıklı ve besleyici olduğunu onaylarken, vegan diyetin, özellikle vitamin bakımından zenginleştirilmiş besinlerle desteklenmesi gerektiğini bildirmiştir. Bu görüşe katılanların yanısıra Dünya'nın başka köşelerinden araştırmacılar vejetaryen diyetin eksik olduğu görüşünü savunmaktadırlar.

Bilim tarihinde sıkça gördüğümüz gibi; bilimde doğru olan, her zaman "en son biliyor, inanıyor" olduğumuz şey değildir. 2 saat ya da 2 yüzyıl sonra, bilim doğrularımızı yıkan yeni "daha doğrulara" gebe olabilir.

Ebru Bilun Akyıldız

Vejetaryenler ve Alkollü İçkiler...

Alkollü içkiler, üretim aşamalarındaki hayvansal içerikli ürünlerin kullanılmasının yanısıra, düşünce yeteneğini ve sağlığı olumsuz etkilediği gerekçesiyle vejetaryenlerin bir bölümünce kabul görmez.

Hayvansal ve bitkisel kaynaklı olabilen tortu gidericiler bira ve şarap gibi fermentasyon gerektiren içkilerde kullanılmıştır. Tortu gidericiler son ürünün içinde bulunmaz, tortuyla çökelerek ayrılırlar. Hayvansal kaynaklı bazı tortu gidericiler kazein, jelatin ve kan ve yumurtadan elde edilen albumin'dir. Ayrıca bira ve şarabın eskitilmesinde de hayvansal kökenli ürünler kullanılabilir.

Deniz yosunu ile kilden üretilen tortu gidericilerle üretilen şarap ve biralar vejetaryenleri için uygundur.

Üretiminde kemik kömürü kullanılan votka ve yapısında bir tür böcekten elde edilen boya olan Campari dışında diğer içkiler alkole karşı olmayan vejetaryenler için uygundur.

Endüstrideki Vejetaryen Alternatifler...

Bazı şekerlemeler ve jöleli tatlıların yapımında kullanılan jelatin, sığır kemiğinden elde edilir. Jelatinin vejetaryen beslenmedeki alternatiflerinin en yaygını 'Agar-agar' adı verilen deniz yosunundan elde edilen bir maddedir.

Peynir Mayalarına Gelince...

Buzağı midyesinden elde edilen bir enzim olan 'rennet' in yerine vejetaryen beslenme için uygun olan bitkisel bazı 'rennin' kullanılmaktadır.

Şekerin rafine edilmesi sırasında renk giderici olarak kullanılan kemik kömürü yerine, alternatif ürünler az sayıda üretici tarafından kullanılıyor.

Mutfaktaki Vegan Alternatifler...

Bir veganın pasta yapamayacağını inanlar yanılıyorlar! Çünkü onlar çeşitli çözümler bulmuşlar. Yumurta yerine, kullanım amacına göre, muz (özellikle pastalarda), nişasta ve tofu kullanırken soya sütü ve margarinini ya da pirinç sütü tüm ihtiyaçlarını gideriyor.

Kaynaklar
http://cis.csu.ohio.edu/~mkamath/nut_shell.html
Ana Britanica 1987
Gamron P.M. Sherrington K.B., The Science of Food, 1990
Baysal A., Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, 1992
Havala S., Dwyer J., Journal of the American Dietetic Association, 1988
Türker S., Cumhuriyet Bilim ve Teknik Dergisi Mart, 1988
Acarya A.A., Meditasyon ve vejetaryen Beslenme, 1991
Passmore R., Eastwood M.A., Human Nutrition and Dietetics
S. Peter, Animal Liberation
Geo, Mayıs, 1993
Encyclopedia Americana, 1978