Kalp hastalığından koruyan
ve iyileştiren

# MUCİZE DİYET



Dr Caldwell B. Esselstyn

NTV

D.Life

Kalp hastalığından koruyan ve iyileştiren
**MUCİZE DİYET**
Prevent and Reverse Heart Disease
© 2007 Dr Caldwell B. Esselstyn

D-LIFE Yönetim Kurulu Üyesi
Damla Çelikçi

Kardiyolog Doktor
Demet Erciyes

Beslenme Uzmanı
Elif Sözen

**Yapım**

NTV yayınları

NTV Yayınları Direktörü Elif N. Kutlu
Çeviri Ahmet Edha Fırat
Kapak ve Grafik Tasarım Ayhan Şensoy
Proje Koordinasyon Yakup Akyıldırım, Özgür Akhan, Şükrü Kolukısa
Satış Yönetmeni Tüzün Bülbül

ISBN: 978-605-5443-81-8
1. Baskı: Nisan 2013
Sertifika No: 12444
info@ntvyayinlari.com
www.ntvyayinlari.com

Doğuş Grubu İletişim Yayıncılık ve Ticaret A. Ş.
Maslak Mahallesi G45 Ahi Evran Polaris Cad.
Doğuş Power Center No.4 Maslak Şişli-İSTANBUL
Tel: (212) 304 08 88 Faks: (212) 335 03 48

Tüm hakları saklıdır. Doğuş Grubu İletişim Yayıncılık ve Ticaret A. Ş.'nin yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılamaz ve iletilemez.

BASKI
Promat Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Sanayi Mahallesi, 1673. Sokak, No: 34
34510 Esenyurt - Büyükçekmece Tel: (0212) 622 63 63 Faks: (0212) 605 07 98

# İÇİNDEKİLER


Yaşamak için yemek ..... 7

"Gün gelecek daha akıllı olmak zorunda kalacağız" ..... 16

Tedavi arayışı ..... 22

Kalp hastalığının alfabesi ..... 32

Ilımlı diyet öldürür ..... 37

Yaşayan, canlı kanıtlar ..... 47

Neden kimse söylemedi? ..... 57

Basit önlemler ..... 67

Sıkça sorulan sorular ..... 76

Neden "kalp dostu" sıvı yağları yiyemiyorum? ..... 82

Kafa dengi insanlar ..... 86

Cesur yeni dünya ..... 93

Kontrol sizde ..... 100

Basit stratejiler ..... 112

Ann Crile Esselstyn'den öneriler ..... 118

En önemli öğün ..... 125

Salata şöleni ..... 133

Yemek sosları, dip soslar, salata sosları ve gravy soslar ..... 151

Sade ama gösterişli sebzeler ..... 167

Lezzetli çorbalar ..... 180

Her öğüne bir sandviç ..... 199

Ana yemekler ..... 208

Leziz mi leziz tatlılar ..... 252

# BİRİNCİ BÖLÜM

## Kalp meselesi

# 1

# Yaşamak için yemek

"1996 Kasım'ında bir Cuma günüydü. Günboyu çalışmıştım. İşimi bitirdim, son hasta ziyaretimi tamamladım ve çok şiddetli bir başağrısı hissettim. Ağrı çok ani başlamıştı. Oturmak zorunda kaldım. Bundan bir ya da iki dakika sonra göğüs ağrısı başladı. Ağrı koluma, omuzuma ve çenemin altına doğru yayıldı."

Bu sözler, Cleveland Kliniği'nin göğüs kanseri bölüm başkanlığı görevini benden sonra üstlenen Dr Joe Crowe'a ait. Kalp krizi geçiriyordu. Yalnızca 45 yaşındaydı. Soy geçmişinde bilinen herhangi bir kalp hastalığı vakası yoktu, aşırı kilolu ya da diyabetik değildi ve yüksek tansiyon veya kötü kolesterol sorunu bulunmuyordu. Kısacası, tipik bir kalp krizi adayı değildi. Her şeye rağmen kriz, üstelik şiddetli bir kriz geçirmişti.

Bu kitapta, Joe Crowe'nin öyküsünün yanı sıra 20 yıl süresince tedavi ettiğim birçok hastayı anlatacağım. Ele aldığım konu; koroner arter hastalıkları, nedenleri, Joe Crowe dâhil herkes tarafından uygulanabilecek ve birçok kişiyi kurtaracak kökten çözüm, devrimsel nitelikteki tedavi yöntemi. Mesajım açık ve kesin: "Koroner arter hastalıkları kaçınılmaz değildir, oluştuğunda ise ilerlemesi engellenebilir." Benim hayalim; diğer kronik hastalıkların etkileyici uzunluktaki listesiyle birlikte, zengin, modern Batı'nın başına bela olan kalp hastalığını bir gün tümüyle ortadan kaldırmak.

Gerçekler şöyle: Koroner arter hastalığı, Batı uygarlığındaki erkek ve kadın ölümlerinin en önde giden sorumlusudur. Yalnızca ABD'nde, her yıl yarım milyondan fazla insan bu nedenle ölüyor. Bu sayının üç misli insanın ise kalp krizi geçirdiği bilinmektedir. Ayrıca yılda üç milyon kişi de "sessiz kalp krizi" geçirir ve belirtilerin zayıf olması nedeniyle, hasar ciddi boyuta gelip yaşamsal tehdit oluşturana kadar bunun farkına varamaz. Her iki Amerikalı erkekten biri ve her üç Amerikalı kadından biri, yaşamları sürecinde bu hastalığın bir türüyle yüzleşir.

Bu epideminin maliyeti muazzam; herhangi bir başka hastalıktan uzak ara yüksektir. ABD, kalp hastalığı için yılda 250 milyar dolar üzerinde harcama yapıyor. ABD'nin Irak'taki askeri macerasının ilk iki-buçuk yılında harcadığı tutara neredeyse eşit olan bu rakam, merkezi yönetimin -savunma ve ulusal güvenlik Ar-Ge'si dahil- tüm araştırma ve geliştirme çalışmalarına ayırdığı bütçenin tam tamına iki katı.[1]

Ancak, gerçekten ürkütücü bir başka istatistik de şu: Harcanan paranın neredeyse tamamı beliren arazların tedavisine yönelik. Bu para, kalp ilaçları, pıhtı çözücü ilaçlar, tıkalı arter bypass'ı, balonla genişletmek, küçük rotatör neşterler, lazerler ve stentler gibi mekanik uygulamaları karşılıyor. Bu yaklaşımların tümü, ölüm dâhil ciddi komplikasyon tehlikesi barındırıyor. Ayrıca başarılı sonuç alındığında bile arazların yalnızca geçici olarak giderilmesi sağlanıyor. Altta yatan hastalığı tedavi etmeye ya da diğer potansiyel kurbanlarda görülmesini önlemeye yönelik hiçbir katkıları *yok*.

Biz tıp mesleğindekilerin yanlış bir yol izlediği kanaatindeyim. Sanki sarp bir kayalıkta yürüyen milyonlarca insanı kenardan sessizce izliyor, son dakikada uçuruma düştüklerinde umutsuzca müdahale etmeye çalışıyor gibiyiz. Bunun yerine onlara yardan tamamen uzak durmayı, uçuruma paralel yürüyerek, içine düşmemeyi öğretmemiz gerekir.

Ben koroner arter hastalıklarının önlenebileceğine inanıyorum, hatta başlamış olsa bile ilerlemesi durdurulabilir, sinsi etkileri giderilebilir. Kanaatimce ve geçmiş 20 yıldaki çalışmalarımın ortaya koyduğu üzere, tüm bunlar pahalı mekanik müdahalelere gerek kalmadan, asgari ilaç kullanımıyla gerçekleştirilebilir. Anahtar unsur beslenme şekli; özellikle Amerikan tarzı toksik gıdalardan uzak durmak ve kolesterol düzeylerini demode sağlık politikası uzmanlarının önerdiği seviyenin çok altında tutmaktır.

Önerdiğim beslenme programının özünde damar hastalıklarına neden olduğu ya da tetiklediği bilinen tek bir ürün bile yoktur. Hastalarımdan koroner arter hastalığını evlerinde çıkan bir yangına benzetmelerini isterim. Kalp hastalığına yol açan gıdaları yediğiniz için evinizde yangın çıkmıştır. Hastalığa en başta neden olan yiyecekleri tüketmeyi sürdürdüğünüz müddetçe yangına benzin dökersiniz.

Hastalarımın yangına bir yüksük dolusu kadar bile benzin dökmelerini istemem. Benzini kesmek yangını söndürür. Beslenme şeklinizi yeniden düzenlemek kalp hastalığını sonlandırır.

En basit haliyle beslenme programımın kuralları şöyledir:

- Bir annesi ya da yüzü olan hiçbir şey yememelisiniz (ne kırmızı et, ne kümes hayvanı eti, ne de balık).
- Süt ürünleri tüketmemelisiniz.
- Hiçbir çeşit yağ kullanmamalısınız -tek bir damla bile. (Akdeniz diyeti meraklıları, 10. Bölüm'de açıklayacağım gibi zeytinyağı da buna dahildir.)
- Genel olarak sert kabuklu yemiş ve avokado yememelisiniz.

Ancak, olağanüstü çeşitlilikte lezzetli, besin değeri yüksek yemekler yiyebilirsiniz:

- Avokado dışında tüm sebzeler. Yapraklı yeşil sebzeler, kök sebzeler, kırmızı, yeşil, mor, turuncu, sarı ve tüm ara renk tonlarındaki sebzeler.
- Baklagillerin hepsi –fasulye, bezelye ve mercimeğin tüm çeşitleri.
- Her çeşit tam tahıl ve bunlardan yapılan ekmek, makarna gibi tahıl ürünleri (ilave yağ içermemek kaydıyla).
- Tüm meyveler.

Bu yöntem iyi sonuç verir. İleriki sayfalarda anlatacağım gibi, ciddi düzeydeki hastalar üzerinde yaptığım araştırmanın ilk 12 yıllık sürecinde beslenme şekli, programıma uyum gösterenlerin koroner arter hastalığında klinik ilerlemenin tamamen durdurulması ve belirgin seçici iyileşme başarısının sağlanmasına etki etmiştir. Tam uyumlu hastalarda birkaç hafta içinde göğüs ağrıları sonlanmış ve stres testi sonuçları normale dönmüştür.

Joe Crowe vakasına bir bakın. 1996'da geçirdiği kalp krizi sonrası yapılan testler, takma adı "dul bırakan" damar olan, kalbin sol ön inen arterinin üçte birlik alt bölümü belirgin hasar görmüştü. Koroner arter anatomik durumu bypass ameliyatı, anjiyoplasti ya da stent takmayı mümkün kılmıyordu ve eşi dışında üç küçük cocuğun da sorumluluğunu taşıyan genç yaştaki Dr Stowe'nin yıkılmış ve karamsar oluşuna hak vermek gerekirdi. Zaten düzenli spor yapan, sigara kullanmayan ve kolesterol sayımı desilitrede 156 miligram (mg/dL) çıkan bir kişinin, hastalığı durdurmak için yaşam biçiminde yapabileceği olumlu bir yenilik ya da belirgin bir değişiklik gözükmüyordu.

Joe, benim koroner arter hastalığına olan ilgimden haberdardı. Kalp krizinden iki hafta kadar sonra eşi Mary Lind'le birlikte evimize akşam yemeğine geldiler ve araştırmamın tüm ayrıntılarını kendileriyle paylaşma olanağı buldum. Her ikisi de, bitkisel gıdalarla beslenmenin Joe için olası yararlarını derhal kavradı. Bir anda çaresizlikten sıyrılıp kontrolü ele almışlardı. Mary Lind kendi ifadesiyle şunları söylemişti, "Bu bizim felaketimizdi ve birdenbire küçük de olsa yapabileceğimiz bir şey olduğunu fark ettik." Diyet programıma derhal geçiş yapan Joe, kolesterol düşürücü ilaç tedavisine son verdi ve kararlılık kavramının kitabını adeta yeniden yazdı. Zaman içinde total kan kolesterolünü 89 mg/dL düzeyine ve LDL, ya da "kötü" kolesterolünü, 98 mg/dL'den 38 mg/dL'ye düşüren planı sadakatle uygulamayı sürdürdü.

Ödünsüz bir bitkisel gıda diyetine başladıktan iki buçuk yıl kadar sonra, mesleki olarak olağanüstü yoğun ve gergin geçen bir dönemde Joe göğsünde yeniden biraz sıkıntı hissetmeye başladı. Angina tekrarından kuşkulanan kardiyoloğu ne olup bittiğini anlamak için yeni tahliller istedi.

Takip anjiyogramının alındığı günün mesai saati bitiminde Dr Crowe'nin çalışma odasına uğradım. Selamlaştıktan bir süre sonra gözlerinin nemli olduğu izlenimine kapıldım. "Her şey yolunda mı?" diye sordum.

"Hayatımı kurtardın" dedi. " Bitti! Artık sorun yok! Öldürücü hasar yok oldu! Takip anjiyogramım normal çıktı."

Yaklaşık 10 yıl sonra Mary Lind, evimize geldikleri ilk akşam "Esselstyn'lerin bunu nasıl başardığını", yani yemek tarzımızı tamamen değiştirmeyi nasıl başardığımızı çok merak etmiş olduklarını anımsadı.

"Bu tarz, artık bizim ailemiz için de vazgeçilmez" der. "Çok uzun zamandır aynı şeyleri yemekteyiz, artık otomotiğe bağladım."

Daha sonradan Joe'ye değişim kararını nasıl verdiğini sorduğumda yanıtı çok basitti. "Sana inandık" dedi ve "yapacak başka bir şey olmadığından öncelik diyetteydi. Bypass ameliyatı geçirseydim, diyet benim için öncelik olmazdı. Diyet bizi farklı bir yola soktu, başarabileceğimizi bildiğimiz bir şeyi yapma gücü verdi" diye ekledi.

Joe'nin anjiyogramları -kalp krizi sonrası ilk çekilen ve iki buçuk yıl sonraki takip anjiyogramlarının her ikisi de- Şekil 1'de gösterilmiştir (bkz kitap eki). Bu kayıtlar, koroner arter hastalığı vakalarında karşılaştığım en eksiksiz çözümün ve bitkisel gıdalarla beslenmenin bünyenin kendini iyileştirme gücü sağladığının görüntülü kanıtıdır.

Hastalarıma geçen 20 yıl boyunca çare olan diyet değişikliğinin size de katkısı bulunabilir. Kalp krizine karşı gerçekten bağışıklık kazanmanızı sağlayabilir. Ayrıca bu gıdaların koroner arter hastalıkları dışında da yararlar sağladığına yönelik önemli deliller var. Kalbinizi koruyacak yemekleri yediğinizde, yanlış beslenme kökenli bazı diğer hastalıklardan da korursunuz: İnme, hipertansiyon, obezite, osteoporoz, insuline bağımlı olmayan diyabet ve muhtemelen yaşlılığa bağlı zihinsel bozukluklar. Beslenme tarzıyla ilişkilendirilen, cinsel güçsüzlük ile meme, prostat, kolon, rektum, rahim ve yumurtalık kanserleri dâhil, bir sürü rahatsızlığa karşı direnç kazanırsınız. Ayrıca bu şekilde beslenmenin hesaba katmasanız da bir faydası daha var: Yaşamınızın geri kalan bölümünde, artık asla kalori saymak ya da kilo alma endişesi taşımak zorunda kalmazsınız.

Artık birçok hekim, diyetin sağlık üzerindeki hayati rolünün ve önerdiğime benzer beslenme şekli değişikliklerinin hastalığın artması ve ilerlemesi üzerindeki çarpıcı etkilerinin farkına vardı. Ancak bazı nedenlerden ötürü mevcut tıbbi uygulamalarda birinci ve ikinci basamak hastalık önleme tedbirlerinin üzerinde durulmuyor. Çoğu hekim için beslenme belirleyici bir unsur değil. Bu, tıp eğitiminin temel unsuru değil; tıp öğrencileri her kuşakta farklı ilaç grupları ve tedavi yöntemleri öğrenir, ancak hastalıkları önlemek konusunda yetersiz eğitim alırlar. Zaten uygulamada hastaların sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri de doktorlara bir çıkar sağlamaz.

Son 100 yıllık süreçte, hastalığın mekanik tedavisi ABD tıp dünyasında giderek egemen oldu. Cerrahi bunun ilk örneği, çarpıcı gelişmeler -müshil kullanımı, kan alma ve uzuv kesme gibi önceki yüzyıllara egemen yöntemlerde ışık yıllarıyla katedilen mesafeler- hayranlık uyandırıcı düzeye ulaştı. Ancak cerrahi yöntemin ciddi kusurları var: Pahalı, sancılı, korkutucu, sıklıkla engelleyici ve görüntü bozucu: Üstelik çok sıklıkla tedavi edilmesi hedeflenen hastalıkta yalnızca geçici duraklama yaşanmasını sağlıyor. Yani, biyolojik bir soruna, mekanik bir çözüm yaklaşımı.

Muhtemelen tıbbın hiçbir alanı, hastalığa mekanik yaklaşımı kardiyoloji ve kalp cerrahisi kadar net gözler önüne seremez. Düşünün ki; dünya nüfusunun yalnızca % 5'ni barındıran ABD'de her yıl, tüm dünyada yapılan anjiyoplasti ve bypass ameliyatlarının % 50'si gerçekleştiriliyor. Bunun bir nedeni, fantastik ve çarpıcı olan mekanik tıbbın basının ilgisini mıknatıs gibi çekmesi. Yıllar önce sahnelenen yapay kalp nakli temalı tiyatroyu hatırlar mısınız? Nakil yapılanların çoğu ameliyatı izleyen haftalar içinde ölmüş, üstelik hepsi son günlerini yaşam kalitelerini artırmak bir yana, ciddi ölçüde azaltan, yaşam destek ünitesine bağlanarak geçirmişlerdi. Ama sonuçta bu dramatik müdahaleler toplumun ortak hayalgücünü aylarca oyaladı.

Neticede, hekimler yönünden hastalıkların tedavisinde alternatif yöntem geliştirmek konusunda özendirici unsur çok az olduğundan mekanik/girişimsel tedavi yöntemi -er ya da geç hastalıklardan kendi paylarını almaları kaçınılmaz olan saf kitlelere pek yarar sağlamasa bile- mesleğe egemen olmayı sürdürüyor. Modern hastaneler toplum sağlığında olumlu gelişmelere neredeyse hiç katkı sunmaz, bunlar hastalığın kiliseleridir.

Bazı değişim belirtileri ise gitgide artıyor. Artık birçok hekim ve araştırmacı, yaşam tarzı değişikliklerinin -kan basıncının kontrolü, sigaranın bırakılması, kolesterolün düşürülmesi, spora yönelinmesi ve beslenmenin düzene konulması- genel sağlık açısından gerekli olduğu görüşünü benimsiyor. Yaşamı boyunca tipik Amerikan tarzı beslenen kişilerin berbat durumda olduklarına yönelik kanıtlar, her geçen yıl daha da yadsınamaz hale geliyor. Kısa bir süre önce, Pittsburgh Üniversitesi'nden Dr Lewis Kuller, Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü'nün yürüttüğü 10 yıllık bir proje olan Kardiyovasküler Sağlık Araştırması'na ait bulguları paylaştı. Vardığı sonuç ürkütücü: "Geleneksel Batı tarzı yaşam süren 65

yaş üzeri her erkekte kardiyovasküler sorunlar vardır ve bu bağlamda tedavi görmelidirler."[2]

Girişimsel tedaviyi benimseyen kardiyologlar bile yöntemlerinin gerekçelerini sorgulamaya başlamıştır. 1999 yılında, California Üniversitesi'nden kardiyolog David Waters, serum kolesterol seviyelerini hızla düşürmek için anjiyoplasti -koroner arteri genişletmek ve kan akışını artırmak için damara balon yerleştirme işlemi- ile ilaç kullanımını karşılaştıran bir araştırma gerçekleştirdi. Sonucun tartışılacak bir yönü yoktu. Kolesterol düşürücü ilaç tedavisi gören hastalar, anjiyoplasti ve standart ameliyat sonrası bakımı uygulanan hastalara göre daha az sayıda göğüs ağrısıyla hastaneye kaldırılma ve kalp krizi vakası yaşamışlardı.[3]

Bu araştırmadan çıkarılacak esas ders şudur; kolesterolün hızla düşürülmesi ile yapılacak sistemik tedavi, atardamarın daralmış ya da tıkanmış olduğu belirli noktaya yapılacak seçici müdahaleye göre kesinlikle çok daha üstündür. İşte bu gelişme kardiyologlar arasında ciddi kargaşaya neden oldu. Dr Waters'in gözlemlediği gibi, "Kardiyoloji dünyasında bunu duymak istemeyen, gelenekçi bir kitle var."

Neden mi? Para! Uzun yıllar, bu sonuca varmamaya çabaladım, ancak deliller çok güçlü. Girişimsel kardiyologlar yılda yüzbinlerce dolar, hatta yoğun çalışanları milyonlarca dolar para kazanır. Kardiyoloji işlemleri hastanelere büyük gelir sağlar. Buna ek olarak sigorta sektörü de damar hastalarında mekanik/girişimsel yöntemleri desteklemektedir. Masrafları sigorta şirketinden tazmin edebilmek için yapılan işlemlerin belgelenebilmesi ve sayısal ifade edilebilmesi, bu işlemlere en baştan gerek bıraktırmayacak yaşam tarzı değişikliklerinin maliyetinin belgelenebilmesi ve ölçülebilmesinden çok daha kolaydır.

Hekim olarak meslek grubumun daha sağlıklı yaşam tarzı konusuna ilgi göstermemesinden utanç duyuyorum. Kronik hastalıklara yaklaşım yöntemimizi değiştirmek zorundayız.

İleriki bölümlerde ayrıntılı anlatacağım araştırma, farklı beslenmenin sürdürülmesi ve gerektiğinde düşük doz kolesterol ilacı kullanımıyla damar hastalıklarına karşı azami koruma sağlanacağını doğruluyor. Programa sadık kalan hiç kimse hastalığında bir ilerlemeyle karşılaşmayacak ve büyük ihtimalle düzelme gerçekleştiğini göreceklerdir. Buna bağlı olarak, küresel nüfus üzerindeki araştırmaların kuvvetle destek-

lediği gibi, bu diyeti uygulamaya başlayan kalp sağlığı düzgün kişilerde kalp hastalığı hiçbir zaman görülmeyecektir.

Bilimsel onaylı çalışmamı görmüş olan kardiyologların çoğu, koroner arter hastalıklarının diyet ve yaşam tarzı değişiklikleriyle kontrol altına alınıp iyileşme sağlanabileceğini kabul ediyorlar, ancak kendi hastalarının beslenme alışkanlıklarında bu denli "radikal" bir değişimi sürdüremeyeceklerinden de bir o kadar eminler.

Aslında beslenme planımın radikal bir tarafı yok. Bu en yaygın görülen beslenme şekli. Önerdiğim diyet programı, 5,5 milyar olan dünya nüfusunun, kalp hastalığı ve bir sürü kronik rahatsızlıkla hemen hiç karşılaşmamış olan yaklaşık 4 milyarının standart beslenme şekli. Radikal sözcüğü, damar sistemlerinin hastalanması sonucu milyonlarca insanın telef olmasının teminatı niteliğindeki tipik Amerikan tarzı beslenmeyi daha iyi tanımlar. Ayrıca deneyimime göre, altta yatan hastalığı tedavi etmeyi hedeflemeyen girişimsel cerrahi ile hastalığı durdurup iyileştirerek yaşam kalitesini artıran beslenme değişiklikleri arasında belirgin bir seçim yapabileceğini algılayan hastalar, diyet uygulamasını gönülden benimser.

Kardiyoloğunun açık kalp ameliyatı önerdiği -kendisinin yaptırmamaya kararlı olduğu- 67 yaşındaki hastam Jerry Murphy bana gelmişti. "Hiçbir Murphy erkeği 67 yaşından fazla yaşamadı" dedi. "Bu konuda siz ne yapabilirsiniz?" Her ne kadar yardımcı olacaksam da, asıl sorulması gereken sorunun kendisinin bu konuda ne yapacağı olduğunu söyledim. Artık 80'li yaşlarının ortalarında olan -ve Murphy erkeklerinin 67 yılla sınırlı yaşam beklentisini çoktan aşan- Jerry Murphy, diyet programımın doğal, eski çağlardaki sağlıklı beslenme tarzına geri dönüş olduğunu düşünüyor.

Hepimizin koroner arter hastalık kurbanı arkadaşları, akrabaları ve tanıdıkları var. Kalp krizi geçirdiklerinde, genel olarak yaşamlarının en hareketli dönemlerini, en verimli yıllarını yaşamaktadırlar. Kurtulsalar da çok ender aynı insan olurlar, yeni bir krizden ya da komplikasyon başlangıcından korkarak yaşarlar. Yakınları da aynı endişeleri paylaşır. Ancak gerçek bu hastalığın asla yaşanmak zorunda olmadığıdır. Gezegenimiz nüfusunun ezici bir çoğunluğu için -Batı dünyasının yaşam tarzını uygulamayan 4 milyar insan için- bu hastalık mevcut bile değildir.

Benim iddialı bir hedefim var: Kalp hastalığını yok etmek, yani kesin olarak ortadan kaldırmak. Damarlarınız 90 yaşındayken de dokuzundaymış gibi etkin çalışmalıdır. Beslenme programım katıdır, kestirme yan yollara izin yoktur. Ödün vermem. Otoriterimdir. Ancak hastalarıma hep söylediğim gibi insanları önemseyen biriyim. Onların başardığını görmek isterim ve eğer vizyonumu paylaşırlarsa başarılı olurlar.

İstediğimi yaparsanız, hastalığınız tarih olur. Etrafından turlamak, balonla genişletmek ya da tel destekle yol açmak -her ikisi de yalnızca hastalığı geçici olarak dindirme yöntemidir- yerine benim programımı uygulamak hastalığı tamamen düzeltebilir ya da mevcut konumunda sabit kalmasını sağlar. Tüm bu girişimsel yöntemler, yeni kalp krizi, inme, enfeksiyon ve benzer olaylar için engellenemez hafıza kaybı gibi yaşamsal önemde sağlık riskleri barındırır. Benimki risk taşımaz. Müdahaleden edinilen yararlar zamanla yok olur; er ya da geç tekrar bir anjiyoplasti, yeniden bypass işlemi, yeni bir stent gerekir. Benim programım ise tam tersine zamanla olumlu etkisini artırır. Ne kadar uzun sürdürürseniz, o kadar sağlıklı olursunuz.

Birkaç yıl önce bir gezi gemisinde diyet programım ve bunun ileri evre koroner arter hastalığı üzerindeki etkileyici sonuçları hakkında bir sunum yapmaktaydım. Bitime doğru, yanıma ağlamaklı gözlerle yaklaşan hasır şapkalı bir adam, kızgınlığını belli eden bir ses tonuyla "Doktorumun söylediği her şeyi harfi harfine uyguladım ama şimdi ikinci bir bypass geçirmem gerekiyor. Bir başka seçeneğin varlığından bana hiç kimsenin bahsetmemiş olmasına inanamıyorum!"

İşte bu kitabın amacı: Dünyaya öğrendiklerimi anlatmak.

# 2

# "Gün gelecek daha akıllı olmak zorunda kalacağız"

Askeri hekim olarak görev yaptığım Vietnam'dan 1968'de döndükten sonra Ohio'daki Cleveland Kliniği Genel Cerrahi Bölümü'nden bir iş teklifi aldım. Asıl uzmanlık alanlarım tiroid, paratiroid, mide-bağırsak ve meme cerrahisiydi, ancak damar sağlığı çalışmalarına hep ilgi duymuş ve bu konuda ek eğitim almayı ihmal etmemiştim.

Ailemde çok sayıda tıpla ilgili insan vardı. Babam, Caldwell B. Esselstyn, New York eyaletinin kuzeyinde ilk kez uygulanan grup çalışmalarına öncülük etmiş, tanınmış bir hekimdi. Uzmanlara rotasyon sistemi getirerek kırsaldaki ilçelerde en nitelikli sağlık hizmetinin -diş hekimliği ve psikiyatriden, jinekoloji ve pediyatriye kadar- sunulabilmesi onun fikriydi. Kayınpederim, merhum Dr George Crile, Jr., babasının kurduğu Cleveland Kliniği'nde meme kanseri çalışmalarına öncülük etmişti. Hekimliğe başladığı günlerde komple meme alma ameliyatları radikal çözüm olarak yaygın şekilde uygulanmaktayken onun görüşü; cerrahi müdahalenin her vakada o denli geniş bir alana yapılmamasıydı. Mesleki yaşamının büyük bölümünü daha az radikal cerrahi yapılan müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine adadı.

Ancak, ailemin, tıp dışında bir ortak özelliği daha vardı. Hem babam hem de kayınpederim, Amerikan tarzı zararlı beslenmenin canlı örnek-

leriydi. Birinden biri mutlaka diyabet; inme; prostat, kolon, akciğer kanseri; ve kononer hastalıklarla yüz yüze gelmişti. 1975'te kalp hastalığından ölmeden üç yıl kadar önce babam, o günden sonra hiç aklımdan çıkmayan bir şey söylemişti: "Gün gelecek insanlara nasıl daha sağlıklı yaşayacaklarını öğretecek kadar akıllanmak zorunda kalacağız."

Mesleki deneyimlerimin tümü bu sözlerin öneminin altını çizdi. Örneğin, Cleveland Kliniği'ne ilk geldiğimde, kayınpederimin öncülüğünde başlayan çalışmalara karşın meme kanserine yakalanan birçok kadının memesi alınıyor ya da cerrahi müdahale sonrası estetik kayıplar yaşıyorlardı. Bir cerrah olarak işimi sevmeme karşın yapmadığımı fark ettiğim şeyler -başarıyla gerçekleştirilen, olumlu sonuçlar elde edilen ve acıları dindiren ameliyatlardan büyük gurur duyarım- beni giderek daha fazla üzüyordu: Altta yatan hastalığı asla tedavi etmemek, bir sonraki kurbana yönelik hiçbir önlem getirmemek. Hekimlerin, kanser ve kalp hastalıkları fiilen oluştuktan sonra yapılacak mekanik müdahaleler yerine, bunlara yönelik önleyici yaklaşımlara olan genel ilgisizliğinden rahatsızlık duyuyordum.

Özellikle hastalık oluşum incelemesi (epidemiyoloji) konularına ağırlık veren çok sayıda tıbbi makale okumaya başladım. Kanıta giden yolda hoş bir sadelik vardı. Dünya haritasına baktığınızda, kalp hastalığı gibi kronik rahatsızlıkların neredeyse tümü batılı ülkelerde yoğunlaşıyordu. Daha sonra başta Asya ve Afrika ülkeleri olmak üzere bu hastalıkların hemen hemen hiç görülmediği diğer ülkeler geliyordu.

Örneğin, ABD'de yaşayan kadınların meme kanserine yakalanma olasılığı, Kenya'daki kadınlara kıyasla 20 kat daha fazlaydı.[1] Ayrıca 1950'lerin başlarında, Japonya'da meme kanseri hemen hemen hiç bilinmiyordu (daha sonra Japonlar Batılı refah toplumlarındakine benzer bir yaşam tarzı -ve beslenme alışkanlığı- benimsediğinden, bu oranlar artmaya başladı). Düşük oranda meme kanseri görülen toplumlar yakından incelendiğinde, belirgin bir ortak payda görüldü: Besinsel yağların az tüketimi ve buna bağlı olarak düşük kolesterol düzeyleri. Aynı durum kolon, prostat ve yumurtalık kanserlerinin yanı sıra diyabet ve obezite için de geçerliydi.[2]

Okumaya devam ettikçe, beslenme ve hastalık arasındaki ilişkinin çok hassas olduğuna dair kanaatim daha da güçlendi. Bu ilişki en belir-

gin şekilde ABD'de erkek ve kadın nüfusun en azılı katili olan koroner damar hastalıklarında görülüyordu. Bu gerçek son 10 yıl içinde kesinlik kazanmakla birlikte, 20 yıl önce bile kolesterolle kalp hastalığı arasında çok güçlü bir bağlantı olduğu genel kabul görmekteydi. Epidemiyolojik kanıt yadsınamaz görünüyordu. Dünyada koroner arter hastalıkların nadir görüldüğü bölgelerde tüketilen gıdaların yağ miktarı düşüktür ve insanların serum kolesterol düzeyleri sürekli olarak 150 mg/dL'nin altındadır. Damar hastalıklarının en azılı katil olduğu ABD'de sıradan vatandaş yılda 30 kg yağ tüketir -60 yaşına geldiğinde iki ton iç yağı tüketmiş olur- ve ortalama kolesterol seviyesi 200 mg/dL civarında dolaşır.[3]

Kore ve Vietnam savaşları sırasında askerlere yapılan otopsiler, Amerika'nın damar tıkayıcı beslenme şeklinin gençler üzerindeki etkilerini de gözler önüne serdi. Asyalı askerlerin damarları büyük ölçüde temizdi, yağ birikimleri gözlemlenmiyordu. Ancak Amerikalı savaş kayıplarının yaklaşık % 80'inde tıkanma ve hasar şeklinde ciddi koroner arter hastalığı belirtileri görünmekteydi ki; eğer bu askerler yaşasalardı, takip eden 10 yıllık zaman diliminde durumları daha da kötüleşecekti.[4] Bunun da ötesinde araştırmacılar, geçmişte kardiyovasküler hastalıkların ender görüldüğü bölgelerde yaşayanlar son zamanlarda Batılı yaşam ve beslenme tarzını benimsedikçe hastalıklarda -özellikle koroner hastalıklarda- ciddi oranda artış yaşandığını gözlemledi.

Gıdasal yağlar ve kolesterolün koroner arterlerde yarattığı hasara ilişkin her aşamayı ve ince ayrıntıyı anlamamız yıllar alabilir. Ancak, konunun anahatlarını oldukça iyi biliyoruz. Damarlarda aterosklerozla daralma ve tıkanmaya yol açan şeyin kanımızdaki belli miktarda yağ ve kolesterol olduğunu biliyoruz..

Kan dolaşımınızdaki kolesterol güvenli olmayan düzeye ulaşınca -bu seviyeleri 4. Bölüm'de anlatacağım- yağ ve kolesterol damarlarda birikir. Bu birikintilere plak adı verilir. Eskidikçe yara dokusu ve kalsiyum içerebilen plaklar sürekli büyüyerek atardamarları ciddi ölçüde daraltıp bazen tamamen tıkanmalarına neden olabilir. Belirgin ölçüde daralan atardamarlar kalp kasına yeterli miktarda kan temin edemez. Kalp kasının normal miktarda kandan mahrum kalışı göğüs ağrısına, yani anginaya neden olur (bkz kitap eki Şekil 2).

Çoğu insan, kalp krizine ya da miyokard enfarktüsüne damarın bü-

yük bir eski plak tarafından tamamen tıkanarak işlevini yitirmesinin neden olduğunu düşünür. Yanlış bilgi. Bu olgu kalp krizi sonucu ölümlerin aslında yalnızca % 12'si için geçerlidir. En yeni araştırmalarda kalp krizlerinin çoğuna yağlı genç plakların -küçük olduklarından belirgin bulgular göstermeyen ve dolayısıyla anjiyoplasti gibi klasik müdahalerde bulunulmayan- neden olduğu saptanmıştır.

Yaşanan şudur: Bu nitelikte plakları çevreleyen yüzeyde çatlak oluşur ve yağ birikintileri kan dolaşımına sızar. Vücut yarayı onarmak için ani tepki olarak pıhtı salgılar. İşlem başarıyla tamamlandığında atardamar bütünüyle pıhtıyla tıkanıp kapanarak kalp kasının bir bölümüne kan iletemez duruma gelebilir ve o kas bölgesinin işlevini tümüyle yitirmesine neden olur (bkz kitap eki Şekil 3).

Kişi bu tarz bir kalp krizi sonrası sağ kaldığında kalp kasının işlevsiz bölümü yaralıdır. Çoklu kalp krizleri ve yaygınlaşan yaralar kalbi zayıflatır, konjestif kalp yetmezliği adı verilen kalp sektesine neden olabilir. Bir kalp krizi şiddetliyse, ritmik kasılmayı aksatırsa ya da konjestif kalp yetmezliğinin süresi uzarsa mağdur yaşamını yitirebilir.

Araştırmam, tüm bu sürecin engellenebilir olduğunu; doğru beslenmeyle (bazı vakalarda ayrıca düşük dozda kolesterol düşürücü ilaç kullanımıyla) kalp krizi ve kalp sektesi tehlikesinin ortadan kaldırılabileceğini gösteriyor. Bilimciler ve hekimler beslenmeyle koroner hastalıklar arasındaki bağlantıyı kabullenme konusunda yavaş davranıyor. Bunun kısmi bir sebebi, hastalığın gelişim sürecininin, örneğin arı sokması vakasındaki gibi neden sonuç ilişkisinin kolayca tanımlanabilir nitelikte olmayışı. Yeterli klinik bulgulara ulaşabilmek için, yüksek yağ içerikli beslenmenin onlarca yılda yaratacağı hasarın beklenmesi gerekebilir.

Ancak aslına bakıldığında bilim insanlarının zaman zaman sorunun anlık ayrıntılarına çok fazla odaklandıklarında basit çözümü gözden kaçırdıkları görünüyor. Bazen, bilimsel yöntemlerle henüz kanıtlanmamış çözümlere içgüdü ve mantık yol gösterebiliyor. Tıp tarihinde bunun klasik örnekleri var: Örneğin, 19. yüzyıl ortalarında John Snow adlı İngiliz bir hekim, kolera salgınına şehir suyunun neden olduğu düşüncesiyle Londra'nın Broad Street'teki ana su pompasının kumanda kolunu söküp çıkarmıştı. Haklıydı. Uzmanlar onlarca yıl sonra kolera-

ya neden olan maddenin suda üreyen bir organizma olduğunu saptadı, sorunun kaynağını zamanında hisseden Dr Snow kenti kurtarmıştı.

Benzer şekilde, günümüzde insülinin, kan şekerinin enerjiye dönüşeceği vücut hücrelerine ne şekilde ulaştığını tam olarak bilemiyoruz. Ancak hekimler yine de diyabet hastalarını yaşatabilmek için 80 yılı aşkın süredir insülin kullanmayı sürdürüyor. Nasıl gerçekleştiğini tam olarak anlayamamakla birlikte kullanımın yaşamsal önem taşıdığını biliyoruz.

1970'lerin sonlarında, beslenme şekliyle birçok hastalık arasında güçlü bir bağlantının olduğundan artık emindim. En belirgin bağlantı kalp hastalıklarında görülüyordu. Öncelikle en belirleyici kanıt, kan kolesterolü seviyelerinin büyük çoğunlukla 150 mg/dL'nin altında gözlendiği ülkelerde koroner arter hastalıklarını çok ender görülürken, diğer tarafta daha yüksek gözlemlendiği yerlerde kalp hastalıklarının daha yaygın oluşuydu. Ayrıca, yapılan ilk bilimsel araştırmalar -ki en yeni araştırmalar da bunları hep doğruladı- fazla yağ ve kolesterol içeren gıdalarla beslenmenin hayvanlar ve insanlarda koroner arter hastalıklarına yol açtığını göstermişti.

Mantığım ve içgüdülerimden hareketle, ters işlemin de geçerli olabileceği kanaatine ulaştım: Beslenmede yağı azaltmak koroner arter hastalıkların ilerleme hızını durdurabilir ve hatta kısmen iyileştirebilirdi. Aslına bakarsanız bu sonuçlara maymunlarda ulaşılmıştı. Kobaylara kasıtlı olarak aşırı yağlı yiyecekler verildiğinde hastalıklar ortaya çıkmış; daha sonra yağı azaltılan diyetle iyileşme sağlanmıştı.[5] Beslenme ile hastalık arasındaki bağlantının daha ayrıntılı bir araştırma çabasına değeceği konusunda hiç kuşkum yoktu.

Yerel diyetisyenler teorime kuşkuyla yaklaşıyordu. Cleveland Kliniği'ndeki deneyimli kardiyologların bazıları ise beslenme ile koroner hastalıklar arasında herhangi bir bağlantı olmadığına inanıyordu. Ben araştırmalarımı yine de yürüttüm.

Daha sonra, Nisan 1984'te şahsen bir dönüm noktası yaşadım ve bu aslında kendi araştırmamın ilk vakası oldu. Connecticut eyaletindeki New Haven şehrinde Doğu Cerrahi Derneği tarafından düzenlenen bir toplantıya eşim Ann ile birlikte gitmiştik. Bardaktan boşanırcasına yağmur yağıyordu. Sırılsıklam olmuştum, rahat değildim ve iğrenç bir

gündü. Daha sonra yemek servisinde garson kız içinde kocaman, kanlı bir biftek olan tabağı önüme bıraktı. Birdenbire bu et, diğer her şey gibi çok itici göründü. O dakika kesinkes bıraktım ve bir daha asla et yememeye karar verdim.

Ann, New Haven'daki o menünün her lokmasını yiyip bitirdi. Ancak, kendisinin de bitkisel ağırlıklı beslenmeye geçişi uzun sürmedi. Annesi 52 yaşında meme kanserinden ölmüştü. Ve bir gün, teyzelerinden birinin 58. doğumgünü davetinde, öğle yemeğine oturmadan hemen önce çalan telefon Ann'in 48 yaşındaki kız kardeşine de meme kanseri tanısı konduğu haberini verdi. Masaya oturup kalan Ann bir lokma bile yemedi ve böylece diyet programımı benimle birlikte uygulamaya başladı.

1984'ün Nisan ile Haziran ayları arasında kolesterol düzeyim 185 mg/dL'den 155'e düştü ama bu hâlâ yeterli değildi. Daha sonra sıvı yağ içeren gıdaların her birini ve katı yağlı süt ürünlerini (süt, tereyağ, dondurma, peynir) beslenmemden çıkardım. Çok geçmeden, kan kolesterolüm -herhangi bir kolesterol düşürücü ilaç kullanmaksızın- 119 mg/dL oldu. İlk kalp krizini 43 yaşında geçiren merhum babamın kolesterolünün 300 mg/dL oluşu nedeniyle, bu gelişme benim için özellikle rahatlatıcıydı.

Diğer insanların da benzer sonuçlar elde etmesine yardımcı olabileceğime ve bu edinimlerin sağlık durumlarında tam anlamıyla çarpıcı etkiler yaratacağına ikna olmuştum.

# 3

# Tedavi arayışı

1985'de, Cleveland Kliniği Kardiyoloji Bölüm Başkanı William Sheldon, bölüm toplantılarından birine katılma isteğimi büyük bir nezaketle kabul etti. Kardiyologlardan, ileri derecede koroner arter rahatsızlığı olan hastaları yapılacak bir araştırmaya katılmaları için yönlendirmelerini rica ettim. Amacım, bitkisel diyet uygulayarak hastaların kolesterol düzeyini 150 mg/dL altına düşürmek -bu düzey hastalığın görülmediği toplumlardaki değerleri ifade eder- ve bu uygulamanın sağlıkları üzerindeki etkilerini gözlemlemekti.

Başlangıçtaki niyetim, bir grup hastaya düşük yağ içeren özel diyet uygulanırken, diğer hasta grubunun standart kardiyolojik tedavisinin sürdürülmesi ve üç yıl sonra bu iki grubun durumundaki gelişmelerin karşılaştırılmasıydı. Bu yöntem maddi kaynak sıkıntısı nedeniyle gerçekleştirilemiyordu. Yine de, karşılaştırmalar için kontrol grubu oluşturmaksızın çalışmaların sürdürülmesi bile anlamlı bulgulara ulaşılmasını sağlayabilirdi. Yeni ilaçlar ya da yöntemler kullanmadığım için yaptığım deney -ana hatlarıyla tıbbi uygulama niteliğinde bir çalışmaydı- hastanenin etik kurulu tarafından onay gördü. Bu deneyin hastalar açısından farklı yönü, programımda standart bir kardiyolik diyetin yer almamasıydı. Düşük yağ oranlı bitkisel gıdaya dayalı bir diyet uygulanmasını sağlayacaktım.

İlk hasta Ekim 1985'te programa katıldı; 1988 itibarıyla, Cleveland Kliniği kardiyologları bana 24 hasta yönlendirmişlerdi. Bunların tümünün ileri düzeyde koroner arter rahatsızlığı vardı, çoğu angina pektoris (göğüs ağrısı) ve diğer hastalık belirtilerinden zayıf düşmüşlerdi. Çoğunluğu bir ya da iki kere başarısız bypass ameliyatı veya anjiyoplasti geçirmiş, sonrasında geleneksel tedaviyi sürdürmekten ya kendileri vazgeçmiş ya da hekimlerce müdahaleye uygun bulunmamışlardı. Hiçbiri sigara kullanmıyordu, hiçbirinin hipertansiyon sorunu yoktu.

Grupta 23 erkek, bir kadın vardı. Bitkisel gıdaya dayalı diyet uygulamayı kabul etmişlerdi. (Tükettikleri toplam kalorinin % 9 ile 12'si arasındaki miktarı yağlardan temin ettikleri saptanmıştı.) Süt ürünlerinin neredeyse tümünü (başlangıçta yağsız süt ve yoğurda izin verdim, ama sonradan, kazeinin tümor oluşturma riski [1] ve hayvansal proteinlerin damar sertleşmesine olumsuz etkileri nedeniyle diyetten tamamen çıkardım), her çeşit yağ, balık, kanatlı kümes hayvanı eti ve kırmızı eti de kestim. Onları, tahıl, baklagiller, mercimek, sebze ve meyve yemeye teşvik ettim. Yedikleri her şeyi içeren günlük çizelgeler tutmalarını, her gün multivitamin almalarını, ayrıca alkol ve kafein tüketimlerini en aza indirmelerini istedim, her katılımcıya bir de kolesterol düşürücü ilaç reçete edildi. Başlangıçta, kullanılan ilaç genellikle kolestramin oldu. 1987'de, ilk statinlerden lovastatin piyasaya verildiğinde, ilaç tercihimizi o yönde kullanmaya başladık.[2]

Görüşlerime karşı en sık duyduğum itiraz -ki günümüzde de hâlâ aynı itirazı duymaktayım-, hastaların beslenmelerinde bu denli köklü değişikliğe uyum gösteremeyeceği yönünde olmuştu. Bu nedenle onlara verebileceğim her türlü desteği vermeye kararlıydım. Yıllar önce, önde gelen hekimlerden J. Engelbert Dunphy'nin, kanser hastaları için acı çekmek ya da ölmekten değil, terk edilip yalnız kalmaktan korktuklarını söylediğini duymuştum. Grup çalışmasında bu benim mantram olmuştu: Onların asla terk edilmişlik duygusu yaşamalarına izin vermeyecektim.

Başlangıçtan itibaren her bir hastanın tedavisinin tüm aşamalarına katılmayı ilke edindim. Çalışmalar her hasta ve eşiyle yapılan 45 ile 60 dakikalık ön görüşmelerle başladı. Görüşmelerde, hastalığın tarihçesi, kalp hastalıklarının kültürlere göre farklılıkları, insanlar ve hayvanlar üzerindeki araştırmaların bulguları ve başvurulan çeşitli tedavi yön-

temlerini gözden geçirdik. Herkesin ne önerdiğimi açık olarak -gerekçesiyle birlikte- anlamasını arzu ettim.

Daha sonra, her iki haftada bir hastalarla ofisimde bir araya gelip 15 günlük süreçte yedikleri her lokmayı gözden geçirdik. Kan basınçlarını ve kilolarını kontrol edip kan tahlili ile kolesterol düzeylerini ölçümledim. Araştırmanın ilk yılında, tahlillerin yapıldığı günün gecesinde hastayı bizzat arayarak kendisine sonuçları bildirdim ve gerekli gördüğüm diyet değişiklikleri ve ilaç doz ayarlamalarını yaptım.

Bir hekim için hastayı beş yıldan fazla bir süreçte iki hafta aralıklarla görmek oldukça sıradışı bir durumdur, ama onlara mümkün olan tüm destek ve ilgiyi göstermenin kesinlikle hayati önem taşıdığı görüşündeydim. Geçirdikleri anjiyoplasti ya da bypass uygulaması başarısız olsa bile, en başta onları mahveden gıdasal yağları tamamen keserek hastalıklarını kontrol altına almayı başarabileceklerini algılamalıydılar.

Araştırmaya katılanları jimnastik ya da yoga gibi ilave bir egzersize zorlamadım. Bunun çeşitli nedenleri vardı. Öncelikle, koroner hastalıkların görülmediği toplumlarda, gözlemlerime göre egzersiz alışkanlıkları ya da kişisel sükunete erişim değil, beslenme şekli ve düşük kolesterol seviyesi etken olmuştu. Diğer bir nedeni ise insanların alışkanlarını değiştirme kapasitelerinin sınırlı olduğuydu -yani onlardan çok fazla değişiklik yapmalarını isterseniz sonuçta başarısız olabilirler!- ve ben hastalarıma karşı zaten oldukça talepkârdım. Tüm güçlerini kullanarak beslenme alışkanlıklarını yenilemeye ve hastalıklarının ilerlemesini durdurup kontrol altına almaya odaklanmaları çok önemliydi. Bu nedenle sükunet, meditasyon ve düzenli egzersizin sağlık üzerindeki belirgin yararlarına karşın, uygulanıp uygulanmaması bu programda hastanın tercihine bırakılmıştı.

Hastalardan altısının, neyi başarmaya çalıştığımızı kavrayamadıkları ve araştırmanın koşullarını yerine getirmeyecekleri neredeyse en baştan belliydi. Bu nedenle kendileriyle belli aralıklarla görüşüp gelişmeleri gözlemlemek konusunda uzlaşıp standart tedavilerini sürdürmek üzere ilgili kardiyologlara geri gönderdim. Ancak, diğerleri programda kaldı. Kalanlar, 43 ile 67 yaş aralığındaydı. Ve ayrıca toplumun bir spektrumu niteliğindeydiler. Bü kişiler arasında fabrika işçileri, öğretmenler, memurlar, şirket yöneticileri vardı.

Katılımcılar, programa yönelik yaklaşımlarında özgün farklılıklar sergiledi. Başta beni hayli sorgulayan Jerry Murphy ("Murphy soyağacında hiçbir erkek birey 67 yaşından çok yaşamamıştı"), kızı Rita'nın durumu yepyeni mutfak ve beslenme tarzı nedeniyle aile bireylerinin tümü için "yaşamlarındaki en büyük değişiklik" olarak tanımlamasına karşın, yeni diyetin kurallarını uygulamanın kendisini çok zorlamadığını belirtmişti.

Bazıları ise önerilerimi uygulamaya çalışmak dışında bir seçenekleri olmadığını hissetmişlerdi. Örneğin Don Felton, bana geldiğinde 44 yaşındaydı. İlk ciddi göğüs ağrısını geçirdiği 27 yaşından beri kalp rahatsızlıkları yaşamaktaydı. "Doktorlar çuvalladı" diyordu, hatta içlerinden biri bütün sorunun "kafasında" olduğunu söylemiş ve bu lafla onu çok kızdırmıştı.

Üç yıl sonrasında, rahatsız edici kronik ağrılar nedeniyle yerel bir hastanede kendisine iki günlük bir dizi tahlil ve kateterizasyon uygulanmıştı. Sonuçlara göre haberler iyi değildi. Kardiyolog kendisine "Senin kadar ciddi durumdaki hastalara ortalama bir yıl yaşam süresi biçilir" demişti. Doktorlar ameliyatı riskli bulduğu için ağrı kesici reçete yazmışlar, hatta hastane diyetisyeni kendisine her gün küçük bir kalıp mısır özünden yapılan bitkisel margarin yemesini önermişti -bir araştırmaya göre (günümüzde geçerliliği olmayan) mısır yağı kalp ve damarlar için yararlıydı! Katıksız margarin yemeyi midesi kaldırmayan Don birkaç yıl boyunca düzenli olarak her gece yatmadan önce bir bardağa mısırözü yağı doldurup içmişti.

44 yaşına ulaşan Don daha da hastaydı. Av partileri sırasında birkaç kez yere yığılıp kalmıştı. Eşi Mackie, Felton'ların oturduğu eve yakın bir benzin istasyonunda çalışan oğlunun mahalleden her ambulans geçtiğinde babası için endişelenip eve telefon ettiğini hatırlıyordu.

Bir süre sonra Don, Ohio'da, uçak simülatörleri için hidrolik enerji cihazları üreten bir fabrikadaki yöneticilik işinden ayrılmak zorunda kalmış, malulen emekli olmuştu. 48'ine geldiğinde bypass ameliyatı geçirdi. Ama aradan sadece birkaç yıl geçtikten sonra bypass uygulanan damarlar tıkanmıştı. 54 yaşındayken, bir av partisi sırasında yaşadığı korkunç göğüs ağrısı sonrası doktoru Don'a artık kendisi için yapabileceği herhangi bir şey kalmadığını söyledi. "Ama bana bir öneride de

bulundu" diyor, "Esselstyn adlı hekimin farklı bir programdan bahsettiğini söyledi." Don bu aşamada "Her şeyi denemeye hazırdım. Kaybedeceğim ne vardı ki?" diye düşünmüş.

İlk geldiğinde Emil Huffgard'ın seçenekleri de benzer şekilde oldukça azalmıştı. 39 yaşındayken inme geçirmişti. Birkaç yıl sonra kendisine bypass uygulanmış, bundan kısa bir süre sonra ard arda üç inme daha geçirmişti. Fiziksel durumu korkunçtu, son derece kısıtlı günlük etkinliklerini bile ancak nitrogliserin sayesinde gerçekleştirebiliyordu. "Biraz yürüyünce anjin başlardı" diyor Emil. "Duş alabiliyor, traş olabiliyor, gazete okuyabiliyordum. Ayrıca koltukta oturmakta da oldukça başarılıydım." Kardiyoloğu ameliyatın söz konusu olmadığını, muhtemelen ölümle sonuçlanacağını açıkça söylemişti. Izdırap içinde geçen yılların ardından kardiyoloğu Emil'e Dr Esselstyn'den bahsedip benimle bir görüşmesini önermiş.

Köşeye sıkışmıştı. Kendisine herhangi bir mekanik müdahale yapılamıyordu. Anjini savuşturmak için günboyu nitrogliserin yutuyor ve düz bir şekilde yatıp uyuması bile mümkün olmuyordu. Eşi Margie her gün, basit ihtiyaçlarını görmesini engelleyen anjin nedeniyle, göğüs kafesi ve batın çevresine nitrogliserinli merhem sürüp, ardından giysilerine bulaşmaması için üzerini streç filmle kaplamak zorunda kalıyordu. Hatta kızına, nikâh masasına babası eşliğinde gitmek istiyorsa, evlilik tarihini öne almasını tavsiye etmişti -ki kızı bu uyarıyı dikkate almıştı. Programıma katıldığında kolesterolü 307 olan Emil'in durumu ümitsizdi.

Anthony Yen için de durum böyleydi. Komünist rejim öncesi ülkenin en zengin ailelerinden birinin çocuğu olarak Çin'de büyümüştü. Çocukluğunda, çok az et ve yağ içeren, görece daha sağlıklı gıdalarla beslenmişti. Ancak, Massachusetts Institute of Technology'deki üniversite eğitimi için ABD'ye geldikten sonra her şey değişti. Midesini, damarları tıkayan Amerikan yiyecekleriyle doldurmaya başlaması uzun sürmedi: "Bol bol peynirli hamburger, bol bol köfteli spagetti." Her sabah kahvaltıda kızarmış domuz jambonu ve yumurta. Başta patates tava olmak üzere kızartma yemekleri çok sevmişti.

Anthony MIT'den mezun olup büyük bir Amerikan firmasında stajını tamamladıktan sonra, uluslararası ticaret yapan, Cleveland merkezli kendi şirketini kurmuştu. Ailesinin Kore, Japonya, Tayvan ve Hong-

Kong'daki ciddi bağlantılarını kullanarak Güneydoğu Asya'da metal işleme sanayi alanında geniş kapsamlı etkinlikler başlatmıştı. Çok seyahat etmekte ve hem evde hem de yurt dışında kendi deyişiyle "oburluğunu" sürdürmekteydi. "Kilo alıyordum" diyor, "ancak giysilerimi Hong-Kong'taki bir terziye diktirdiğimden her seyahatte ona uğruyor ve eskilere sığamadığımı fark etmiyordum."

1987 yılı sonunda, Anthony 58 yaşındayken eşi Joseanne'le birlikte yılbaşı yemeği ve eğlencesi için bir otelde iki gece konaklamak üzere program yaptılar. Genelde tam da onun hoşlanacağı bir eğlence olmasına karşın kendisini berbat, isteksiz, ateşi yükselmişcesine sıcak ve bitkin hissediyordu. Ayrıca göğsünde sıkışma vardı. Ertesi sabah kendi tanımıyla göğsü "yerinden fırlayacak" gibi olmuş ve bu nedenle eşi Cleveland Kliniği'ne gidip bir check-up'tan geçmesi konusunda ısrar etmişti.

Orada kendisine bir efor testi uygulanmış -anomali görülünce test derhal yarıda kesilip- ve bir anjiyogram yapılmıştı. Anthony beş damarından bypass ameliyatı geçirdi. Toparlanma sürecinde eve çıktı, ancak çok endişeliydi, kıpırdamaktan bile ürküyordu ve derin bir depresyona girmişti. Aile kendisine bir psikologtan randevu ayarladı. "Kendime yaptıklarımdan kendimi suçluyordum" diye anımsıyor geçmişi. "Hastalanmama neyin neden olduğunu ve bununla nasıl başa çıkabileceğimi bilmek istiyordum." Öyküsünü dinleyen psikolog kendisiyle aynı hastanede bulunan Esselstyn adlı hekimin uyguladığı programın ilgisini çekebileceğini söylemişti.

Anthony benden randevu aldığını söylediğinde kardiyoloğu buna tepki gösterdi. "Esselystyn kardiyolog falan değil" demiş. "Eğer ona gidersen bir daha bana gelme." Anthony buna çok kızmış. "Ben yalnızca sorunun temeline inmek istiyordum, ancak doktor çok olumsuz davrandı. Bu nedenle o kardiyoloğu bıraktım ve kendi kararımla Dr Esselstyn'e gittim." Joseanne'nin dediği gibi "Hiç ümidi kalmamıştı. Her şeyi denemeye hazırdı."

Anlattıklarımı herkes bu kadar kolay benimsemedi. Örneğin, gruptaki tek kadını, Evelyn Oswick'i ele alalım. Kalp sorununa ilişkin ilk belirtiler görüldüğünde 53 yaşındaymış. Kızlarını kayıt ettirdikleri üniversitenin öğrenci yurdunun ikinci katındaki odaya hafif bir sandalyeyi çıkarırken aniden nefessiz kalmış. "Çok korkmuştum, çünkü annemin

vaktiyle kalp sorunu vardı ve ağabeyim de 50'li yaşlarında geçirdiği kalp krizi sonucu ölmüştü" diyor. Böylece check-up için Cleveland Kliniği'ne gitti. Efor testi sırasında bisiklet üzerinde pedal çevirmeyi sürdürürken hiç ağrı hissetmemiş. Ancak hekim aniden bağırmaya başlamış: "Kalp krizi geçiriyorsunuz! Kalp krizi geçiriyorsunuz!" Hemen ertesi gün üç damardan bypass ameliyatı oldu.

Cleveland'daki John Caroll Universitesi'nde etkili konuşma ve iletişim dersleri veren Evelyn, sonraki beş yıl boyunca sevdiği şeyleri yemeye devam etmiş. Ancak kendini iyi hissetmediği o anın geldiğini iyi hatırlıyor. "Beni korkutacak derecede bir ağrı yoktu, ama sol kolumda hafif bir sızı oluştu." Rahatsızlık devam edince Evelyn sonunda hastaneye gitmeye karar vermiş. Kocası Hank şehir dışında bir iş gezisinde olduğundan kızından kendisiyle gelmesini istemişti. Muayene masasında yatarken doktor bağırmaya başlamıştı, "Kalp krizi geçiriyor!" ("Aynı laf yine!" diye haykırır Evelyn.) Onu acilen anjiyografi odasına aldıklarında kendini ölü gibi hissetmiş.

Doktorlar Evelyn'e yapabilecekleri bir şey olmadığını söyledi. Ameliyat söz konusu değil dediler. Asıl doktoru klinikte çalışma sürdüren bir hekimden bahsetmiş ve beni arayarak hastayı görmemi istemişti. Ona diyet programımı anlattım.

Evelyn ilk tepkisini ayrıntılarıyla hatırlar: "İmkanı yok! Kararım kesindi. Kalıp çikolatalarımı, pastalarımı, çöreklerimi ve muzlu tatlılarımı çok seviyordum. Bütün kötü şeyleri seviyordum. Sevdiğim hiçbir şeyi yememe izin vermiyordu. Bunu imkanı yok yapamazdım."

Hastanede birkaç gün geçiren Evelyn'e doktoru "Eve gidip kendine bir sallanır koltuk bul" demişti. Evelyn ona verdiği yanıtı da hâlâ hatırlar: "Bir sallanır koltuk bulup ölene kadar sallanayım mı?" Doktoru nazikçe cevaplamış, "Anlatmaya çalıştığım bu." Evelyn'in de anladığı gibi açıkça eve dönüp ölümü beklemesini söylemiş.

O da öyle yapmış. Sonra günlerce Hank'le durumu tartışmışlar. Tartışmalar devam ettikçe Evelyn de tavrını gözden geçirmiş. "58 yaşındaydım. Hank ve ben yaşamımızın zirvesindeydik. Başladığımızda hiçbir şeyimiz yoktu. Oysa artık istediğimiz her şeye sahiptik. Ölüp Hank'in başkasıyla evlenmesine razı olmam mümkün değildi. Hem sonra ölüp de bu parayı başka bir kadına mı bırakacaktım. İmkanı yok olmazdı.

Bunun üzerine Hank gülmeye başladı, ben de gülüp 'sanırım Dr Esselstyn'i görmeye gideceğiz' dedim."

Evelyn ofisime geldiğinde ona hastanedeki ön görüşmemizden sonra kendisiyle bir daha hiç karşılaşmayacağımı düşündüğümü söyledim. Yanıldığıma çok memnundum.

Grubun en genç üyesi Jim Trusso da beni şaşırtmıştı. Programı sürdürmeyeceğine hemen hemen kesin gözüyle bakmıştım. İlk kalp krizini geçirdiğinde 34 yaşındaymış. Bir Pazar günü otomobilini yıkarken nefessiz kalıp tıkanmış. Kendi kendine koyduğu tanı bir bronşit nöbeti geçirdiği şeklindeymiş. Ertesi gün müdürü olduğu ilk öğretim okulunda toplantı yaparken göğsünde bir sıkışma hissetmiş. Ve böylece "Bronşit" tedavisi için ilaç yazdırmak üzere hastaneye gitmeye karar vermiş.

Daha kendisine bir şey söylenmeden ciddi bir sorunu olduğundan kuşkulanmış. "O zamanlar elektrokardiyogramlar rulo şeritlere çekiliyordu" diyor Jim, "ufak tefek sevimli bir hemşire, şeriti kopartmadan odadan çıktı ve o acil servise giderken yerdeki kâğıt peşinden sürüklendi." Elektrokardiyogram Jim'in bir katerizasyona ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuştu.

Bu işlem sırasında hekimler şiddetli bir kalp krizi geçirdiğini saptamış ve ameliyata olanak vermeyecek düzeyde kas hasarı gerçekleştiğini bildirmişlerdi. Kimse o anda Jim'e gerçeği tüm çıplaklığıyla anlatmamış, ancak hekimlerden biri eşi Sue'ya, Jim'in çok vaktinin kalmadığını, ve iki küçük çocuğuna bakabilmek için Sue'nun yeniden öğretmenliğe başlaması gerekebileceğini söylemişti.

Bir ay sonra Jim belirgin bir iyileşme hissetti. Kendisine bir katerizasyon daha uygulandı. Bu kez kas hasarının ilk öngörülerindeki kadar korkutucu boyutta olmadığını söyleyen hekimi kendisine bypass için uygun bir aday olduğunu bildirmişti.

Ameliyat sonrası Jim'in sağlık durumu çok iyi -sekiz yıl sonra göğüs ağrılarının aniden tekrarlamaya başladığı güne kadar- gitti. Yapılan konsültasyon sonrası doktarları yeniden ameliyat gerektiği kanaatine varmışlardı. İkinci bir bypass.

Sue, nerede yanlış yaptıklarını merak ettiğini hatırlıyor. Daha sonra yazlık evlerini boyayan eski bir hastamdan beni duyan Jim kardiyoluğuna beni görmek istediğini söylemiş. Kardiyolog kolesterolünü daha düşük bir

düzeye -o dönemde 305 mg/dL gibi korkunç bir değerde seyreden- getiremeyeceği iddiasıyla et lokantasında akşam yemeğine bahse girmiş.

Önceleri Jim'in projemizi ciddiye almayan ukalanın teki olduğunu düşünmüştüm. Aramızda sürekli gerilim yaşanıyor, bana hep karşı çıkıyordu.

Restorana gittiğinde ne yapacaktı? Seyahatteyken ne olacaktı? Bu yemekleri nereden bulup yiyecekti? Meyve ve sebzelerden hep nefret etmişti. "Hamburger, patates kızartması, milkshake çeşitleri en sevdiğim yiyeceklerdi" diye açıkça itiraf ediyor. "Favorim çikolataydı."

Ta en baştan itibaren yapmasını istediklerim sanki son derece anlamsız birer angaryaymış gibi davranıyordu. Başını derde sokan yiyeceklerden büyük övgüyle söz ediyordu. Ama o zeki bir insandı ve sonunda onu yola getiren de programın mantığı oldu. Biz beslenme kurallarını bu hastalığın görülmediği ülkeler örneğinden hareketle oluşturmaya çalışıyorduk. Bir eğitimci olarak son derece mantıklı değerlendirme yapabilen birinin bu verilere aklı tabii ki yatmıştı.

Jack Robinson'un da aklı yatmıştı. Jack'in babası 40'lı yaşlarındayken kalp hastalığından ölmüş, üç ağabeyi de 50'lerinde yine kalp rahatsızlıklarından yaşamlarını yitirmişlerdi. 1988 yılında Cleveland Kliniği'nde anjiyograma giren Jack o yaşlara yaklaşıyordu. Koroner arterlerde birkaç yerde tıkanıklık saptanmıştı. "Yüzlerce doktor birden odama dalıp bypass olmam konusunda ısrar etti" diyen Jack ağabeylerinden birinin bypass ameliyatı sırasında yaşadığı ciddi komplikasyonları hatırlayarak bu öneriye inatla karşı çıktı. Onu kararından döndürmeyi başaramayan doktorlar Dr Esselstyn'le görüşmesini önermiş.

Görüşme süresince beni dikkatle dinleyen Jack yapmamız gerekeni eksiksiz anlamıştı. Programı uzak mesafeden uygulamak zorunda kalacaktık. Kendisi o sıralar Akron kentindeki General Tire şirketinde çalışmaktaydı. Cleveland Kliniği'nde çekilen anjyogramla saptanan hastalığın ciddiyetinin tamamen farkında olan Akron'daki kardiyoloğuna, tedavi tarzına yönelik kararını açıklamıştı. Ciddi kuşkularına karşın kardiyoloğu bu yöntemi uygulamayı kabul etti.

Ekim 1985'de, böyle farklı yapıdaki insanlardan oluşan bir grupla deneyimizi başlattık. Her üç dört ayda bir grubun tüm üyeleri -genelde bizim evde- toplanıp yemek tariflerini paylaşmak, herkes için nasıl git-

tiğini karşılaştırmak ve yalnız olmadıklarını hissederek, programa bağlılıklarını güçlendirmek amacıyla bir araya geliyordu. Bunun sonucunda aralarında uzun soluklu, ailevi dostluklar gelişti. Güçlü bir topluluk bilinci ve ortak hedef, kuralların uyum içinde sürdürülmesine katkıda bulundu.

Çalışmaların bu hastalar ve diğerleri için nasıl sonuç verdiğini size anlatacağım. Ama öncelikle başarmaya çalıştığımızın arkasındaki bilimselliği sizin de anlamanız -aynen hastalarıma anlattığım gibi- gerekiyor.

# 4

# Kalp hastalığının alfabesi

Araştırmalarımdaki hedef, beslenme ve kolesterol düşürücü ilaçlar kombinasyonuyla her bir hastanın kolesterol düzeyini 150 mg/dL'nin altına düşürmek ve bu düşüşün yaşadıkları koroner arter rahatsızlıklar üzerindeki etkisini gözlemlemekti.

Bu özel eşiği birkaç farklı nedenden ötürü seçtim. Öncelikle, dünyada kardiyovasküler hastalıkların pek görülmediği bilinen bölgeler örneği vardı: O bölgelerde kolesterol düzeyleri sürekli olarak 150 mg/dL değerinin altındadır.[1] Cornell Üniversitesi'nin, biyokimya ve beslenme konularında uzman olan onursal profesörlerinden Colin Campbell, Cornell Üniversitesi, Oxford Üniversitesi ve Çin Koruyucu Hekimlik Akademisi işbirliğinde sürdürülen ve beslenme konusunda bugüne kadar yapılmış en kapsamlı çalışma olan 20 yıllık bir projeye başkanlık yapmıştı.[2] Bu araştırmada başka bulguların yanı sıra koroner arter hastalıkların neredeyse hiç görülmediği Çin'in kırsal bölgelerinde yaşayanların kolesterol düzeylerinin 90 ile 150 mg/dL değerleri arasında gözlemlendiği ortaya konmuştur. (Bu değerleri ABD'de ölçümlenenlere çok yakın olan Büyük Britanya'daki değerlerle karşılaştıran Dr Campbell'in ekibindeki Oxford'lu epidemiyoloji uzmanı Sir Richard Peto, kolesterol söz konusu olduğunda "Normal bir İngiliz yoktur" demekten kendini alıkoyamamıştır.)

Ancak, ABD'deki hekim ve bilimciler tarafından yurt dışından gelen bu bilgilerin önemini teyit eden nitelikteki araştırmalar bütününde artış vardı. Bunların belki de en önemlisi, Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü tarafından Boston Üniversitesi ve diğer akademik kurumların işbirliğiyle hazırlanan ve 50 yıllık bir süreyi kapsayan Framingham Kalp Araştırmaları adlı projedir. Bu proje Framingham–Massachusetts'te yaşayan birkaç kuşaktan elde edilip incelenen tibbi verileri içeriyordu. Projenin eski başkanı Dr Willam Castelli, kolesterol seviyesi 150 mg/dL'nin altında olan hiçbir Framingham sakininin kalp krizi geçirmediğini açıkça ortaya koymuştur.[3]

Kolesterol düzeyi sağlığınız için neden bu kadar önemlidir? Temel öğelere bir bakalım.

Bitkilerde bulunmayan -yalnızca hayvanlarda mevcut- kolesterol balmumu kıvamında beyaz bir maddedir. Tüm hücrelerimizin etrafındaki hücre zarlarının esas bileşenidir ve cinsel hormonlarımızın temel katkısıdır. Vücudumuzun kolesterole gereksinimi vardır ve bunu kendisi üretir. Ayrıca yemek yiyerek almamız gereksizdir. Ama kırmızı et, kümes hayvanı eti, balık ve süt ürünleri, yumurta gibi hayvansal gıdalar tükettiğimizde kolesterol alırız. Bunları yediğimizde ihtiyacımızdan fazlasını almış oluruz. Daha da önemlisi yemeklerde yağ tüketen vücut aşırı miktarda kolesterol üretir, ki bu durum; sıvı yağ, tereyağ, süt, dondurma, pasta ve kek tüketen vejetaryenlerin et yememelerine karşın neden koroner rahatsızlıklar yaşadığını gayet iyi açıklar.

Tıp kolesterolü iki ayrı alt bölüme ayırır. Yüksek yoğunluklu lipoprotein ya da HDL, bazen "iyi huylu" kolesterol olarak da anılır. Tıbbi uzmanlar tarafından tam olarak nasıl gerçekleştiği anlaşılamamakla birlikte, kalp krizine karşı koruyucu özellikleri olduğu -fazla kolesterolü toplayıp, atardamarlar kanalıyla, parçalanıp atılmak üzere karaciğere taşıdığı anlaşılmaktadır.

Düşük yoğunluklu lipoprotein ya da LDL ise "kötü huylu" kolesteroldür. Kan dolaşımında miktarı fazla çoğaldığında atardamarların cidarlarına yapışarak damarları daraltan plakların oluşumuna ve sonuçta damar tıkanmalarına neden olabilirler.

Koroner arterler, kalp kasına oksijen taşıyan ve kalbi besleyen kan damarlarıdır. Adını, Latince "taç" sözcüğünden alır, çünkü kalbin etrafını

kraliyet tacına çok benzer bir görüntüyle çevrelerler. Görece küçük boyutta, ama son derece önemlidirler: Hizmetinde oldukları o mükemmel pompayı beslemeseler, kalp hasar görür, teklemeye başlar ve durabilir.

Kan ve lenf damarlarının tümü ve kalbin en içte kalan katmanına endotel adı verilir. Basit bir zar olmasının çok ötesinde, endotel, aslında vücutta en geniş çaptaki iç salgı bezidir. Vücudunuzdaki tüm endotel hücreler yan yana konsa iki tenis sahası büyüklüğünde bir alanı kaplarlardı.

Sağlıklı atardamarlar dayanıklı ve esnektir, iç yüzeyleri kanın serbestçe akışına olanak verecek şekilde düzgün ve pürüzsüzdür. Ancak, kan dolaşımındaki yağ oranı yükseldiğinde, her şey değişmeye başlar. Zaman içinde, endotel, beyaz kan hücreleri olan akyuvarlar ile kanın pıhtılaşmasını sağlayan hücreler, yani trombositler tümüyle yapışkan hale gelir. Daha sonra bir akyuvar endotele yapışırak zamanla hücrenin içine sızar ve yağlı beslenme nedeniyle okside olan, sayıca çoğalmış LDL kolesterol moleküllerini yutmaya çalışır. O akyuvar sinyal göndererek, diğer akyuvarları da yardıma çağırır. Aynı alanda giderek artan sayıdaki akyuvarlar kötü kolesterolle bir araya gelerek, damar sertleşmesinin başrol oyuncusu olan, cerahatli bir yağ yumrusu, yani ateroma ya da "plak" oluşturur.

Yaşlı plaklar yara dokusu ve kalsiyum içerir. Büyüdükçe atardamarları daraltıp bazen tamamen tıkarlar (bkz kitap eki Şekil 4). Belirgin ölçüde daralan bir atardamar kalp kasına yeterli miktarda kan sağlayamadığından, güçsüzleşen kalp kası nedeniyle göğüs ağrısı, yani anjin başlar. Bazı vakalarda koroner arterler -kollateral adı verilen ve daralan damarın etrafından dolanan ilave yan dallar oluşturarak- kendilerine bir anlamda bypass uygular.

Ne var ki, çoğunlukla kalp krizi tehlikesini oluşturan yaşlı, büyük plaklar değildir. Yeni çalışmalar kalp krizlerinin çoğunlukla, daha küçük boyuttaki yağlı genç plakların kendilerini çevreleyen dokuyu ya da kapsülü çatlatıp kana karışarak koroner arterler içine sızması sonucu oluştuğunu gösteriyor.

Plak oluştuğunda üst kısmında, tek bir endotel katmanından örümcek ağı kalınlığında lifli bir kapsül gelişir. Bu şekilde korunan plaklar bir süre için hareketsiz kalarak hastanın fark edebileceği bir sıkıntı yaratmaz. Ancak, yine de sinsi bir harekat sürmektedir. Yardıma koşan akyuvarlar, artık okside LDL kolesterolle birlikte "köpük hücreleri" adı veri-

len oluşumu başlatmış ve plak kapsülünü aşındıran kimyasal maddeleri üretmeye başlamıştır. Kapsül, bir örümcek ağı kadar incelir. Zamanla, üzerinden akan kanın kesme kuvvetiyle zayıflayan kapsül, çatlayabilir.

Bu bir felakettir. Plak dokusu ya da iltihap artık kan dolaşımına sızmış ve trombojenik, yani kanı pıhtılaştırıcı işlemin başlamasına yol açmıştır: Bünye çatlakları onarmak ister ve bu nedenle pıhtı hücreleri devreye girer. Bunlar, pıhtılaşma ile çatlakları kapatarak yabancı maddeye karşı güçlü bir saldırıya geçerler. Böylece, dalga dalga ölümcül bir harekat başlar. Kendiliğinden yayılma özelliğini taşıyan pıhtı sadece birkaç dakikada atardamarı tümüyle tıkayabilir.

Tıkalı damarda kan akışının durması sonucu bununla beslenen kalp kası işlevini yitirmeye başlar. Miyokard enfarktüsünün, yani kalp krizinin tanımı budur. Hasta eğer kalp krizinden sağ kurtulursa, bu şu anlama gelir; kalp kasının işlevini yitiren bölümü yaralanmıştır. Çoklu kalp krizleri ve yaygın yaralanma (skarlaşma) kalbi zayıf düşürerek bazen durmasına neden olabilir. Bu durum, konjestif kalp yetmezliği olarak adlandırılır. Kalp krizi şiddetliyse ve kalp kasılmasındaki ahenk bozulursa, ya da konjestive kalp yetmezliği uzun sürerse kişi ölebilir.

Bu tarz plak oluşumu koroner olmayan herhangi bir arterde gerçekleştiğinde de benzer tehlikeler barındırabilir. Atardamar hangi dokuyu besliyorsa -bacak kası, hatta beyin bile olabilir- o organa gerekli kan tam olarak ulaşmayacaktır. Bunun da ötesinde, bir plak parçası ya da pıhtı kopup serbest kalarak kan dolaşımı yoluyla, sorunun merkezinden uzaktaki bir atardamarı tıkayabilir.

Geleneksel kardiyoloji bu soruna temel olarak mekanik müdahale yöntemiyle çözüm aradı. Örneğin anjiyoplasti uygulamasında hekim tarafından bacak veya koldaki bir atardamara boş bir tüp yerleştirir ve X ışını görüntüsü monitörden izlenerek bu tüp hedeflenen tıkalı atardamara doğru yönlendirilir. Ucunda sönük bir balon olan daha ince bir kateter, önceden yerleştirilen tüpün içinden geçirilerek ilerletilir. Tıkalı bölgeye ulaşıldığında balon şişirilir -genelde birkaç kere-, böylece damar duvarına sıkıştırılan plak kırılarak damar yolu genişletilmiş ve hassas endotel yüzeyi plaktan arındırılmış olur.

Son yıllarda stent kullanımı daha yaygınlaşmıştır. Stent, anjiyoplasti sırasında yerleştirilen, ince telden kafes şeklinde bir tüptür. Balon şişirilince

stent genişler ve istenilen bölgede atardamar duvarına adeta saplanarak, balon ve kateter çıkarıldıktan sonra damarı açık tutmayı sürdürür.

Bypass ameliyatlarında hekim, kan akışının koroner arterlerin tıkalı bölgelerinin etrafından dolaşarak sürdürülebilmesi için vücudun bir başka bölgesindeki kan damarlarınının bir bölümünü -aynı yol onarım çalışmaları ya da trafik kazalarında uygulanan yan yol geçişleri gibi- kullanır. Ancak daha önce ileri sürdüğüm gibi bu girişimlerin amacı koroner arter hastalığını tedavi etmek değil, hastalığın neden olduğu sıkıntıları dindirmektir. Zaman geçtikçe alınan olumlu sonuçlar ortadan kalkar. Hastalara ikinci ve üçüncü bypass uygulamaları gereksinimi doğar. Anjiyoplasti ile genişletilen damarlarda yeniden tıkanma eğilimi görülür. Stentler yeniden genişletilmek durumundadır, çünkü yara dokusu atardamarı tekrar tıkar. Daha yeni ilaç kaplı stentler de (stent yerleştirildiğinde oluşacak zedelenmeye karşı vücudun pıhtı hücereleriyle verdiği doğal tepkiyi azaltan ilaçlarla kaplanmıştır) birkaç yıl sonra aniden tıkanabilir, çünkü iltihaplanmayı engelleyen ilaç aynı zamanda endotelin iyileştirme yeteneğini de kısıtladığı için o bölgede pıhtı oluşur.

Biz daha iyisini yapabiliriz. Hastalığın tam kaynağına inebiliriz. Atardamarlarda birikerek felaket sonuçlar oluşturan yağlı madde kaynağını devredışı bırakabiliriz. Doğrudan sonuca varabiliriz. Gereken şudur: Total kolesterol düzeyinizi 150 mg/dL'nin ve LDL düzeyinizi 80 mg/dL'nin altında tutmak için bir bitkisel gıda rejimi uygularsanız, koroner arterlerinize yağ ve kolesterol yükleyemezsiniz.

İşte bu kadar!

Bazı hastaların güvenli, düşük kolesterol düzeylerine ulaşabilmek için kolesterol düşürücü ilaçlara gereksinim duymalarına karşın, yalnızca ilaç tedavisi kesin çözüm değildir. Uzun vadede yaşamınızı kurtaracak ana unsur beslenmedir. Doğru beslenme, yalnızca kolesterol düzeylerini düşürmeyecek, size muhtemelen hayal bile etmediğiniz ek mucizeler de yaşatacaktır.

# 5

# Ilımlı diyet öldürür

Yıllar önce, koroner arter hastalıklara yönelik araştırma projemi başlattığımda, benimle aynı görüşü paylaşmayan tanınmış hekimlerden biri, kendi kalp hastalarının "ılımlı diyet" uygulamalarından yana olduğunu açıklamıştı. Tercümesi şuydu: Hastalarımın bir miktar yağ tüketmesine aldırmam. Meslektaş hekimler arasında bu kanaat oldukça yaygındı. Ancak, olgusal gerçekler nelerdir?

Bilimde, aynı konu üzerindeki çok sayıda araştırmanın yeniden incelenmesine meta-analiz adı verilir. Koroner arter hastalıklarına yönelik bu tip bir inceleme, Wisconsin'li araştırmacılar tarafından daha önce 4.347 hasta üzerinde yapılmış klinik çalışmaların, 1988'de yeniden değerlendirilmesiyle gerçekleştirilmiştir.[1] Bu hastaların yarısına ana hatlarıyla kilo vermek, egzersiz yapmak, yüksek tansiyonu ve diyabeti kontrol altına almak, sigarayı bırakmak ve daha az yağlı gıdalar tüketmek tavsiyelerinden oluşan kalp sağlığı rehabilitasyon programı uygulanmıştı. Hastaların diğer yarısına ise böyle bir destek programı uygulanmamıştı. Sonuç: "Rehabilite" edilen grupta, bu programın uygulanmadığı gruba göre belli belirsiz azlıkta ölümcül kalp krizi vakası görülmüştü. Ancak araştırmacılar iki grup arasında, ölümcül olmayan kalp krizi sayısı arasında "anlamlı bir fark olmadığı"nı saptadı. Aslında rehabilitasyon programındaki

hastalar, yaşam biçimini değiştirmeyen gruptakilere göre belli belirsiz de olsa daha fazla sayıda ölümcül olmayan kalp krizi geçirmişlerdi.

Bunun nedeni oldukça basitti. Yağlı besin tüketimini kısmen azaltanlar, hastalığın ilerleme hızını düşürmeyi başarmıştı. Ancak, tamamen kontrol altına alamamış ve hastalık -görece daha yavaş olsa da- ilerledikçe hastaya büyük zarar vermeyi sürdürmüştü.

2006 yılı başlarında, düşük yağ oranlı diyet ürünlerinin sağlığa yönelik tehditleri azaltıcı bir rolü olmadığı yönünde Amerikan Tabipler Birliği Bülteni'nde yayınlanan bir makale basında geniş yer buldu. JAMA makalesi, yaklaşık 49.000 kadın üzerinde sekiz yılı aşkın bir süre araştırmalar yapan Ulusal Sağlık Enstitüleri Kadın Sağlığı Hareketi'nin, "az yağlı" diyet uygulanan kadınlarla, her istediğini yiyenler arasında kalp krizi, inme, kolon ve meme kanserine yakalanma oranında bir farklılık olmadığını saptayan araştırmayı esas aldı.[2]

Bu en yeni, en geniş kapsamlı ve tüm zamanların en pahalı araştırmasının haber bültenlerinde pek yer almayan, şaşırtıcı derecede önemli bulgusu şuydu: Sözde düşük yağ oranlı diyet uygulayan kadınlar, tükettikleri günlük kalorilerinin % 29'unu gerçekte yağ olarak alıyorlardı. Çalışmalara liderlik yapan araştırmacılar için bu "düşük yağ" oranı sayılamazdı. Bu oran -alınan günlük toplam kalorinin % 10'u- benim gibi araştırmacıların tavsiye ettiği bitkisel esaslı beslenme oranındakinin üç mislidir.

Kadın Sağlığı Hareketi araştırması ve bundan çıkan sonuçlar akla bir örnek getiriyor. Araştırmacıların şu soruya yönelik bir çalışma yaptığını düşünelim: Motorlu taşıt hızını azaltmak hayat kurtarır mı? Araç saatte 145 km hızla beton duvara çarptığında tüm yolcuların can verdiği görülür. Saatte 130 km ve 115 km hızla duvara çarptığında da netice aynıdır. Sonuçta hızı düşürmek yaşam kurtarmaz. (Bu arada, saatte 15 km hızla duvara çarptığında tüm yolcuların kurtulduğunu gösteren ufak bir çalışma herkes tarafından gözardı edilir.)

Kadın Sağlığı Hareketi araştırmacılarına atfen, çalışma sonuçlarının "kalp hastalıklarına ve kansere karşı halka az yağlı diyet önermeyi haklı çıkarmadığı" ifade edilmiştir. Bu doğrudur, ABD Beslenme Kılavuzu'nda hâlâ yer alan, % 29 yağ oranı içerikli diyetler, bu çalışmalarda kabul görmemiştir. Ancak, bu konuda araştırma yapan bizler bu gerçeği zaten biliyoruz. Kadın Sağlığı Hareketi araştırması sadece mevcut kıla-

vuzun yanlış olduğunu teyit etmekle kalmaz ayrıca bu araştırmada belirtilenlerden çok daha düşük oranda yağ içeren diyetler uygulamamız gerektiğini de ortaya çıkarır.

Yıllar geçtikçe Wisconsin araştırmacılarının yürüttüğü çalışmalar, benzeri meta-analizlerin tümü, yağ tüketimini azaltan koroner hastaların azaltmayanlara göre kısmen daha sağlıklı olduklarını gösterdi. Ancak hemen hepsinde en olumlu sonuç, tedavi görenlerin hastalığının ilerleme hızındaki düşüş oldu, bu kesin bir sonlandırma değildi.

Bu sonuçlar yeterli değildir. Çok daha fazlasını; koroner arter hastalığını tamamen durdurmayı, hatta seyrini iyileştirmeyi hedeflemeliyiz. Bunu başarmanın anahtarı, araştırmalarımın ortaya koyduğu gibi, yenen yağ ve kolesterolü yalnızca azaltmak değil, bitkilerde bulunan doğal, sağlıklı miktarın dışında tümüyle diyetinizden çıkarmaktır. Anahtar bitkisel gıdalarla beslenmedir.

Bilimsel olarak bildiklerimizi gözden geçirelim. Daha önce vurguladığım gibi; kalp hastalığı, buna yatkın kişilerde kandaki kolesterol 150 mg/dL düzeyini aşınca ortaya çıkar.[3] Bu saptamanın zıttı da doğrudur. Kandaki kolesterol düzeyini yaşam boyu 150 mg/dL'nin altında tutabilen bir insanda -sigara kullansa, ailesinde sıklıkla kalp hastalığı görülse, yüksek tansiyon sorunu yaşasa ve aşırı kilolu olsa bile- koroner arter hastalığı oluşmayacaktır!

Tipik bir örnek: Papua-Yeni Gine'de yaşayan dağ köylüleri. Bu insanlar geleneksel olarak çok sigara içer. İçmeyenler bile toplu yaşadıkları kulübelerde ölümcül düzeyde sigara dumanı solur. Papua dağ köylülerinin sigara dumanına bağlı çeşitli akciğer sorunları yaşaması hiç şaşırtıcı değildir. Sigaranın kalp sağlığı açısından tehlikelerine yönelik ciddi bulgulara karşın, bu insanların 60'lı yaşlar veya üzerinde olanlarında hiçbir koroner arter hastalığı görülmez.[4] Onlar, neredeyse yalnızca 19 farklı çeşit tatlı patatesten oluşan beslenme şekli sayesinde korunur.

Beslenmenin kalp ve damar sağlığı üzerinde birkaç hassas etkisi vardır. Tabii ki içlerindeki en belirgini yağ ve kolesterol oranı yüksek gıdaların, kandaki lipid düzeyini yükselterek plak oluşumuna yol açmasıdır.

Peki ama "ılımlı diyet" bu gidişatı durdurmaya yetmez mi? Meslektaşlarımın önerdiği gibi yağ ve kolesterol azaltılarak iyileşilemez mi? Az bir miktar zarar vermez, değil mi?

Yanlış! Üzerinde eritilmiş peynir ve jambon dilimleri olan lezzetli lokmaların kışkırtıcılığıyla her karşılaştığınızda bunu hatırlayın! Ilımlı diyet öldürür. Bunun nedenini kavrayabilmek için metabolizma ve biyokimyaya yönelik bazı konuları anlamanız gerekir.

Vücudumuzun her bir katmanı hücrelerden oluşur ve her bir hücre bir dış katman tarafından korunur. Bu hücre zarı akıl almaz derecede -milimetrenin yüzbinde biri- incedir. Ancak hücrenin bütünlüğü ve sağlıklı işlevi için hayati önem taşır ve hasar görmeye son derece müsaittir.

Ağzımızdan giren sıvı yağlar ve süt mamulü ürünler dâhil hayvansal gıdalar, hücre zarlarına ve dolayısıyla korudukları hücrelere karşı bir saldırı başlatır. Bu gıdalar vücudumuzda katlanarak artan serbest radikaller -yalnızca kısmen düzelmesi mümkün metabolik zedelenmelerin başlamasına yol açan zararlı kimyasal maddeler- üretir. Yıldan yıla etkileri birikir. En sonunda da toplam hücrede oluşan toplam hasar, hekimlerin durumu hastalık olarak tanımlayacağı düzeyde belirginleşir. Bitki ve tahıllar, ölümcül serbest radikal akınını tetiklemez. Hatta daha önemlisi aslında panzehir içerirler. Sıvı yağlar ve hayvansal gıdaların aksine, serbest radikallerin etkisini yok etmeye yardımcı olan antioksidanları taşır ve ayrıca son araştırmalara göre de kansere karşı ciddi koruma sağlarlar.

Tipik Amerikan tarzı her öğünde hasara uğrattığımız dokularımızdan biri, vücudumuzda sağlıklı kan dolaşımının gerçekleşmesinde çok önemli rol oynayan, kan damarları ve kalbimizin iç katmanı olan endotelindir. Endotel hücreleri, kan damarlarının sağlık ve elastikiyetini korumada son derece önem taşıyan nitrik oksitin üretimini gerçekleştirir. Nitrik oksit bir damar açıcıdır, yani; damarların şişmesini ya da genişlemesini sağlar. Kan dolaşımında bol bol niktrik oksit bulunması kan akışının damarların yüzeyini en kaygan teflonla kaplanmışcasına akışkanlaştırması anlamına gelir. Böylece damarlar ve kan hücrelerinde yüksek lipid oranına bağlı yapışkanlık ve bu durumun neticede plak oluşumuna yol açması engellenir.

Endotelin önemi konusunda belirgin kanıtlar vardır. Alman araştırmacılar kısa süre önce koroner arter hastalığı tanısıyla tedavi gören 500'den fazla sayıda kişi üzerinde çalışma yaptı. Hastalar üzerinde anjiyogram uygulamış ve ayrıca her hastadan kan alarak endotel progenitör hücrelerinin -endoteli onarıp yenileyen- kan dolaşımlarındaki ölçüm-

lemelerini yapmışlardır. Bunu izleyen 12 ay süresince araştırmacılar en kötü tabloyu en az endotel progenitör hücresi ölçümlenen hastaların sergilediğini görmüştür. En fazla progenitör hücresi olanlarsa hepsi içinde en iyi tabloyu sergileyenlerdi.[5]

Baltimore'daki Maryland Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr Robert Vogel, başka bulguların yanı sıra tek bir öğünün endotel üzerinde ne denli zararlı etki oluşturabileceğini gösteren çarpıcı bir araştırma gerçekleştirdi.[6] Dr Vogel ultrasonla bir grup öğrencisinin kol atardamarlarının çaplarını ölçtü. Sonra, tansiyon aletinin manşonunu öğrencilerinin kollarında şişirerek, beş dakika süreyle önkollara kan akışını engelledi. Manşonların havasını boşaltıp kolları serbest bıraktıktan sonra atardamarların yeniden açılıp normale dönme süresini ultrasonla gözlemledi.

Daha sonra öğrencilerin bir bölümü, 900 kalori ve 50 gram yağ içeren hızlı yiyeceklerden oluşan bir kahvaltı ettiler. İkinci grup ise hiç yağ içermeyen 900 kalorilik bir kahvaltı yaptı. Kahvaltı sonrası Dr Vogel onların kollarını tekrar beş dakika süreyle sıkıp ataradamarları daralttı ve sonuçları gözlemledi. Netice çarpıcıydı. Kahvaltıda hiç yağ tüketmeyenlerde en ufak bir sorun yoktu: Atardamarları kahvaltı öncesi yapılan deneyle aynı sürede şişip normale dönmüştü. Ancak, yağ yüklü kahvaltı edenlerin atardamarlarının tepki verme süresi çok daha fazla zaman aldı.

Neden? Bunun yanıtı, yağların endotelin nitrik oksit üretimi üzerindeki etkisinde aranmalıdır. Dr Vogel, deneklerde endotelin işlevini yakından gözlemlemiş ve yağlı bir öğünden iki saat sonra belirgin bir düşüş görüldüğünü saptamıştır. Aslına bakarsanız, endotelin işlevinin normale dönmesi yaklaşık altı saatlik bir süre almıştır. Tek bir öğün damar sağlığı üzerinde böylesine etki yaratabiliyor ise günde üç öğün, haftada yedi gün, yılda 365 gün ve onlarca yılda oluşan hasarı siz düşünün.

Ama, yalnızca kolesterol düzeyini düşürmek yeterli değil mi? Eğer hedeflenen kolesterol değerlerine ulaşmak için başka yöntemler varsa, neden beslenmemizde köklü değişiklikler yapmamız gerekli?

Kısa bir süre önce, New England Tıp Dergisi'nde, total kolesterolü 150 mg/dL seviyesinin oldukça altına düşürmek için yüksek dozda kolesterol düşürücü ilaçların kullanıldığı bir araştırmaya yönelik bir yazı yayınlandı. Yapılan uygulamanın, katılımcı hastaların dörtte üçü üzerinde başarılı sonuç verdiği görülmüştü. Ancak, yine de tam bir başarı yoktu. Ko-

lesterolleri yeterli düzeye düşürülmesine karşın, araştırmadaki her dört hastadan biri, tedavinin başlamasından itibaren iki-buçuk yıl içinde yeni bir kardiyovasküler sorunla karşılaşmış ya da yaşamını yitirmişti.[7]

O hastalardaki total kolesterol ve LDL düzeylerinin, kendi önerdiğim değerlere ve çoğunlukla altına düşürülmüş olmasına karşın hâlâ bir hayli sorun yaşanması gerçeği beni şoke etmişti. Bu nedenle araştırmanın yazarını aradım ve son derece önemli bir değişkeni fark ettim: araştırmada gıdaya dayalı hiçbir bileşen kullanılmamıştı. Araştırma deneklerinin nasıl beslendiğini sorduğumda, "bu bir ilaç deneyiydi" yanıtını aldım. Araştırma başlamadan önce nasıl beslendilerse, onu aynen sürdürmüşlerdi. Bu durum, o kadar fazla sayıda hastada başarısızlığın gerekçesini açıklamaktaydı.

Hastalarıma, hastalıklarını evde çıkan yangına benzetmelerini ve bu yangını söndürmek için üzerine benzin dökmemeleri konusunda nasıl ısrar ettiğimi hatırlıyor musunuz? Görünen sorun da buydu. Kolesterol düzeylerinin ilaç kullanımıyla çok belirgin şekilde düşürülmüş olmasına karşın, atardamarlardaki plak enflamasyonu (yangın) ve hastalığın ilerlemesi kaçınılmazdı, çünkü hastalar hâlâ zararlı Amerikan tarzı beslenmeyi (benzin) sürdürmekteydi.

Ölen ya da rahatsızlığı ilerleyen hastalarda sonradan, yüksek duyarlı C-reaktiv protein (HSCRP) tahlil edildi. Bu tahlillerde, koroner arterlerdeki enflamasyonla birlikte çoğalan özel bir kan proteininin düzeyi ölçümlenir ve çok sayıda kardiyolog nezdinde bu tahlil, kalp krizi riskinin saptanmasında standart kolesterol ölçümlemesinden daha önemlidir. Tedavileri başarısız olan hastaların tümünün HSCRP düzeylerinde artış görülmüştür.

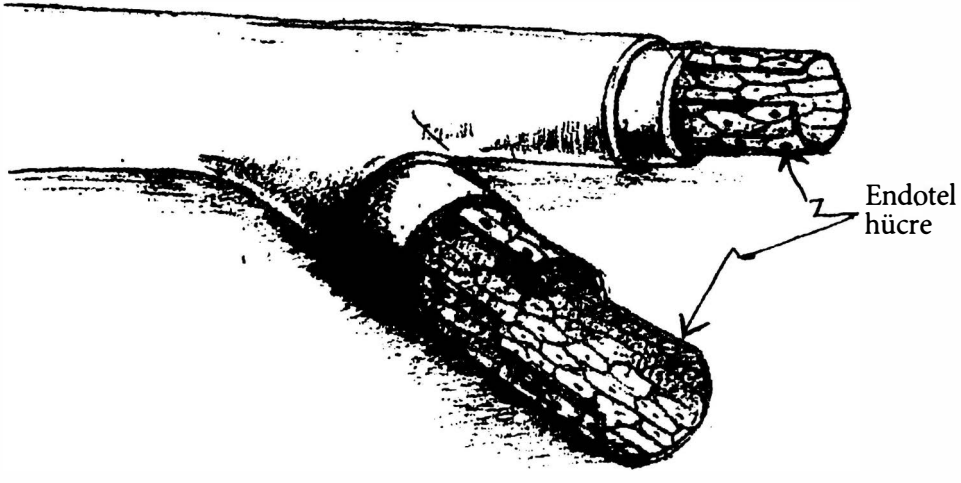
Bu bulguda, beslenmenin çok büyük önemi olduğu yönünde ciddi bir delil vardır. Benim deneyimimde, bitkisel gıdalarla beslenmeyi tam olarak benimseyen uyumlu hastaların HSCRP düzeyleri, üç ile dört haftalık süreç içinde normal değerlere ulaşmıştır. Sonuçlar hızlı, güvenli ve kalıcıdır.

20 yıl önce, araştırmalarıma başladığımda, temelde odaklandığımız konu, kandaki total kolesterol düzeyini 150 mg/dL değerinin altına ve LDL düzeyini 80 mg/dL değerine ya da daha altına düşürmekti. Ama bugün, bitkisel gıdalarla beslenme yöntemiyle amacımıza ulaştığımızda,

aynı zamanda bir başka doğal başarıya daha ulaştığımızdan eminim: Bünyenin damar hastalıklarına direnç gösterme ve iyileştirme gücünü yeniden kazandırmıştık. Anlaşılan, bitkisel esaslı beslenme, nitrik oksit üreten, metabolik ve biyokimyasal dinamo niteliğindeki endotel hücreler (bkz Şekil 5) üzerinde olağanüstü yararlı etki oluşturmaktadır. Nitrik oksit, damar sağlığı için yaşamsal önem taşıyan bu buluş, 1988 Nobel Tıp Ödülü'nü kazandı.[8]

1. Gereksinim duyan organlara seçici olarak kan akışını artırarak, kan damarlarını rahatlatır.
2. Beyaz kan hücreleri ve trombositlerin yapışkanlaşmasını ve böylelikle damar plaklarının oluşmasını önler.
3. Damarlardaki düz kas hücrelerinin plakların içine doğru genişlemesini engeller.
4. Oluşmuş damar plakların azalmasına bile yardımcı olabilir.

Bitkisel beslenmenin nitrik oksit üretimini nasıl kolaylaştırdığını anlamak için, biyokimyasal rolü hakkında fikir sahibi olmanız gerek-

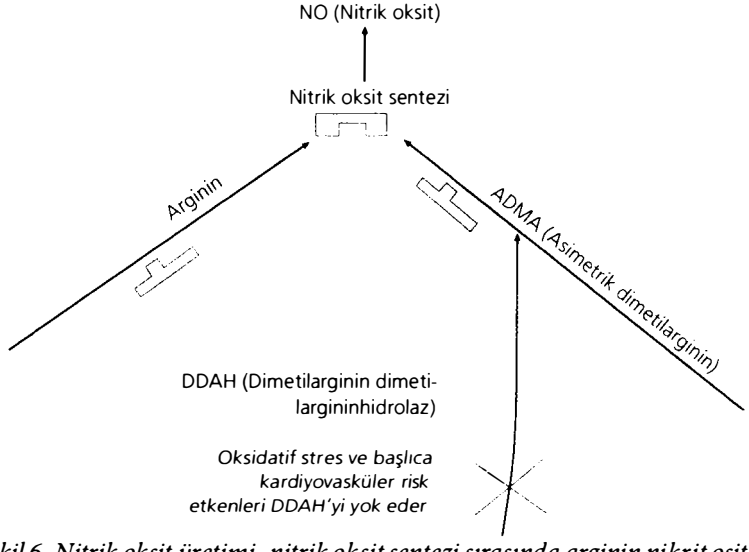



*Şekil 5. Bitkisel beslenme sayesinde endotel hücresi damar sağlığını güvenceye alan metabolik bir dinamodur.*

mektedir. Nitrik oksit üretiminin yapıtaşı, özellikle sebzeler, fasulyeler, soya ve sert kabuklu yemişler olmak üzere bitkisel gıdalarda bolca bulunan bir madde olan, L-arginin adlı amino asittir. Şekil 6, L-arginin'in nitrik oksit sentezinin enzim etkisine düzenli olarak nasıl girip, sonuçta arginin ve oksijenin nitrik oksit oluşturmasını sağladığını şematik olarak göstermektedir.

Bununla birlikte, Şekil 6'da da görebileceğiniz gibi, nitrik oksit sentezi için bir rakip vardır: Normal protein seyrinde vücudumuzun ürettiği asimetrik dimetil angin ya da ADMA vücudumuzda çok fazla oluştuğunda, L-arginin nitrik oksit sentezi sırasında dışarıda kalır ve nitrik oksit üretimi gerçekleşmez. Nitrik oksit üretiminin gerçekleşmesi için ADMA'yı yok etme özelliğine sahip, ismi bile etkileyici -dimetil arginin dimetil amino hidrolaz ya da DDAH- bir başka duyarlı enzim vardır. Ancak kardiyovasküler hastalarda sık görülen risk etkenlerinin tümü (yüksek kolesterol, yüksek trigliseridler, yüksek homosistein, insülin direnci, hipertansiyon ve tütün kullanımı) ADMA'yı imha eden bu duyarlı enzimin gücünü azaltır.

20 yılı aşkın bir süredir hastalarımın "kalp krizi geçirmez" oluşunun arkasındaki muhtemel ana mekanizmanın açıklaması bu biyokimyada




*Şekil 6. Nitrik oksit üretimi -nitrik oksit sentezi sırasında arginin nikrit osit- çok fazla ADMA ile engellenebilir.*

yatmaktadır. Bitkisel gıdalarla beslenmeleri yukarıda değinilen risk etkenlerini azaltmış ya da tümüyle ortadan kaldırmıştır. Hasta uyumu ölçüsünde risklerini azaltmıştır.

Süreç içinde kalp hastalığının belki de en korkutucu ve sıkıntı verici belirtisi olan angina pektoris (göğüs ağrısı) gibi bulgularında da azalma görülmüştür. Normalde, fiziksel efor ya da aşırı heyecan, nitrik oksit üretimi sayesinde kan damarlarının genişlemesi sonucu kalp kasına kan akışını kolaylaştıran endotelin devreye girmesini sağlar. Ancak, koroner hastalığı olanlarda endotel etkinliği belirgin düzeyde azalır. Daralan koroner arterler genişlemez ve bu nedenle kalp kası gereksinme duyduğu kan akışına kavuşamaz. Birçok hasta, sevişmekten, yoğun duygular yaşamaktan ya da çoşkularını göstermekten son derece ürken "kardiyak engellileri"ne dönüşür. Bu tarz hastalarda kalıcı rahatlama için kalp kaslarına daha fazla kan gitmesini -kısmen kapalı koroner arterlerden akmak zorunda olmasına karşın- sağlamak gerekir. Nasıl mı? *Endotelin nitrik oksit üretme kapasitesini yeniden sağlayarak.*

Beslenmedeki köklü değişimin etkileri müthiş çarpıcı ve hızlıdır. 1996'da, kalp kasının yalnızca bir bölümüne zayıf kan akışı olan bir hastadaki risk etkenlerini hızla azaltmak amacıyla kendisine çok sıkı bir bitkisel beslenme programı uygulamıştım. Müdahalemden hemen önce hastanın durumu bilgisayarlı tomografiyle kaydedilmişti. Bitkisel gıda diyeti ve hafif dozda kolesterol düşürücü ilaç kullanımına başladıktan 10 gün sonra hastanın kolesterol düzeyi 248 mg/dL'den 137 mg/dL'ye düştü. Yalnızca üç haftalık bir tedavi sonrasında çekilen kontrol tomografisi, kalp kasının daha önce beslenemeyen bölgesindeki kan dolaşımının yeniden sağlandığını görüntülemişti (bkz kitap eki Şekil 7). Ne olduğuna dair kuşku yoktu: Sıkı bir bitkisel beslenme uygulamasıyla oluşan köklü yaşam biçimi değişikliği, endotel hücrelerinin nitrik oksit üretme kapasitesini yenilemiş ve buna bağlı olarak kan dolaşımını yeniden düzeltmişti.

Bu başarı, Cleveland Kliniği Nükleer Radyoloji Bölümü'nden Dr Richard Brunken, Ray Go ve Patoloji Bölümü'nden Dr Kandice Marchant ile benzer bir pilot çalışma başlatmamıza yol açtı. Şekil 8, 9, 10 ve 11'de (bkz kitap eki) gösterilen sonuçlar, bitkisel gıda diyetinin kolesterol düşürücü ilaç tedavisiyle birlikte kan dolaşımından yoksun kalan kalp kasının reperfüzyonu -kan akışının yeniden sağlanması- üzerindeki güçlü etkisini

doğrular. Bu vakaların, oluşumu aylar ya da yıllar alan kollateral dolaşım vakaları, yani doğal gelişen bypass'lar olmadığını önemle vurgularım. Bu hastalardaki kalp sorunları uzun süreliydi ve temel değerlendirme çalışması reperfüzyonun kollateraller kanalıyla gerçekleşmediğini ortaya koymuştu; hastalar yaşam biçimlerini belirttiğimiz şekilde değiştirdikten sonraki 3 ile 12 hafta içinde reperfüzyon gözlemlenmişti.

Fizik öğrencileri bu olguyu, boş tüplerden sıvı akışını tanımlayan Poiseuille Denklemi olarak bilir. Bahçe hortumu yerine kullanılan bir yangın hortumu düşünün. Kan damarlarının böyle mütevazi düzeyde yeniden genişlemesi, kan akışında -tomografilerde belirgin şekilde görülen- büyük artış sağlar ve tedavi başlangıcından birkaç hafta sonra anjin ataklar biter.

Damar sistemimizi güçlendiren ve koruyan endotelin olağanüstü bir özelliği vardır. Bu özellik sayesinde sistemi bozulmaktan koruyabilir ve hatta yanlış yaşam biçimimizle hasar vermiş olsak bile onarıp iyileştirebiliriz. Hâlâ ikna olmadıysanız ilk araştırma grubumdaki hastaların neler yaşadığına bir göz atalım.

# 6

# Yaşayan, canlı kanıtlar

Don Felton'un eşi Mackie, eskiden her sabah kalkar ve Don'a tost ekmeği ya da ev yapımı taze ekmek üzerine kızarmış domuz pastırması ve katı yağda ısıtılmış et suyu sosu hazırlardı. "Ona bayılıyordum" diyor Don, "yıllarca yedim". Ayrıca bu durum yalnızca kahvaltıda geçerli değildi. "Fasulyeyle birlikte pişirilen döş etleri hatırlıyorum. Et, genelde domuzun yan kısmından çıkan beş santim kalınlığında saf yağ olurdu. Bu döş, tuzla terbiye edilip gece boyunca ıslatılır ve mısır ununa bulandıktan sonra katı yağla yapılan et suyu sosunda tavada kızartılırdı." Don Felton lafı dolandırmıyordu: Et suyu sosuna *bayılıyor*du. Ve bir sürü başka yağlı yiyeceği de zevkle tüketiyordu.

Ofisime ilk kez 15 Ocak 1986'da geldi. 54 yaşındaydı ve kardiyoloğu -27 yıl süresince, giderek yararını yitiren bir çift bypass dâhil, yaşadığı kronik kalp sorunu ve tedavi sonucu- geleneksel tıbbın kendisi için yapabileceği hiçbir şey kalmadığını bildirmişti. Ofisimi Cleveland Kliniği'nin diğer bölümlerine bağlayan üst geçitten gelirken, bacağındaki akut ağrı nedeniyle üç ya da dört kere durup dinlenmek zorunda kalmıştı. Bacağındaki ana atardamarın tamamen tıkandığı anjiyoda ortaya çıkmıştı.

Don ve Mackie ile uygulamayı düşündükleri program hakkında iki saat süresince konuştuk. Ofisimden ayrıldıktan sonra yakındaki bir

İtalyan lokantasına uğrayıp birer çorba içmişlerdi. "Sanırım içeceğimiz sonuncu lezzetli çorba işte bu" dedi Don eşine. Ancak, kendi deyişiyle "ipin ucunda" idi. Artık yeni bir ameliyat riskini göze almak istemiyordu. Önerdiğim beslenme programına dört elle sarılmış ve hemen aynı gün uygulamaya başlamıştı.

Don Felton'un göğüs ağrıları üç, dört ay içinde azaldı. Artık düz yattığında kötüleşen anjini azaltmak amacıyla üst üste yastıklarla destek yapmak zorunda kalmıyordu. Programa başladıktan yedi ay kadar sonra tamamen kalbine odaklandığı için bacağındaki ağrıdan bahsetmeyi unutmuştu: Artık üst geçitten ofisime kadar herhangi bir ağrı saplanmadan, durmaksızın gelebildiğini söyledi. Onu damar işlevini yeniden ölçümlemek için labaratuvara gönderdiğimde kapalı olan atardamardaki kan akışının yeniden normale döndüğünü saptadık (bkz kitap eki Şekil 12).

Bana göre, Don, risk etkenlerini ortadan kaldıran kolesterol düzeyindeki keskin düşüşün, yaşam tarzı değişiminin, endotel hücrelerin gücünün ve etkileşiminin sınandığı bir vakaydı. Ve neticede araştırmaya katılan diğerleriyle de aynen böyle oldu. Ancak, sağlıkta düzelmeye yönelik anekdotsal kanıtlar bu çeşit bir araştırmada sonuçları değerlendirmek için yeterli değildir. Program sürecinde, aylar ve yıllar boyunca, katılımcılara yönelik ciddi bilimsel bulgulara ihtiyacım vardı.

Bu nitelikte bir araştırmada sonuçları değerlendirmek için birbirinden bağımsız üç ayrı ölçümlemeye gerek duyulur:

- Araştırma sürecindeki kolesterol düzeylerinin analizi.
- Tedavi öncesi, tedavi sırası ve sonrasındaki anjiyogramlarının analizi.
- Çalışmadaki klinik sonuçların analizi.

Programda kalmayı sürdüren 18 hastaya yönelik arka plan bilgileri aklınızda olsun. Tümünde ciddi, progresif (ilerleyici) koroner hastalığı vardı.

Çalışmama başlamadan önceki sekiz yıllık süreçte hepsi Cleveland Kliniği'nde en gelişmiş yöntemlerle tedavi görmüşlerdi. Toplam olarak aşağıda belirtilenler de dâhil, 49 adet kardiyovasküler müdahale yaşamışlardı:

- 15 adet artan anjina vakası
- 13 adet hastalıkta belirgin ilerleme vakası
- Yedi adet bypass ameliyatı vakası (ayrıca, bu gruptakilerden ikisi

çalışmamın başlamasından önceki sekiz yıllık süreçten daha evvel de bypass ameliyatı geçirmişlerdi)
- Dört adet kalp krizi vakası
- Üç adet inme vakası
- İki adet anjiyoplasti işlemi
- İki adet klinik bozulmaya bağlı stres testi

Programa başlandığındaki durum işte buydu.

**Kolesterol.** Araştırmanın ilk beş yılında, hastaların kan kolesterol ölçümleri ayda iki kez ya da daha çok; sonraki beş yılında ayda bir kez; ve sonraki süreçte, üç ayda bir gerçekleştirilmiştir. Hasta grubu, kan kolesterolü düzeyi 246 mg/dL -tüm uzmanların çok yüksek olarak kabul ettiği- ortalama değeriyle programa başlamıştır. Beslenme programının benimsenmesi ve kolesterol düşürücü ilaç kullanımıyla, kolesterol düzeyleri neredeyse yarıya düşürülürek grup ortalamasının 137 mg/dL düzeyine indirilmesi başarılmıştır. Bu değerler, son zamanlarda çok yüksek dozda statin kullanımıyla gerçekleştirilen araştırmalar dışında, tıbbi literatürde bulabildiğim çalışmalar içinde en belirgin kolesterol düzeyi düşüşünü temsil eder.

Programa katılımlarından 12 yıl sonra katılımcıların her birinin ortalama total kolesterol düzeyi, çalışmada hedeflenen 150 mg/dL değerinin altına inmiştir. LDL –kötü huylu- kolesterol değeri, benzeri araştırmalarda kaydedilen en düşük ortalama değerler arasında yer alan 82 mg/dL'dir. İyi huylu kolesterol, HDL, düzeyleri, genel kabul gören normal değerlerin altında, 36,3 mg/dL ortalamasında kalmıştır. Ancak bu değerler, olumlu sonuçların sürdürülmesi için yeterli olmuştur. Aslında, araştırmalarımızda ısrarla belirtildiği gibi, total kolesterol güvenli sınırlar içinde yani 150 mg/dL seviyesinin altında korunduğu sürece, "normal" HDL değerlerinin altında kalınması endişe verici bir durum değildir ve bu bulgu başka araştırmacılar tarafından da dile getirilmiştir.[1]

**Anjiyogramlar:** Koroner anjiyogram, atardamarların çok özel bir röntgenidir. Esnek bir sonda, dirsekiçi ya da kasıktaki atardamardan vücuda sokularak kalbe doğru ilerletilir. Kalbin ana pompalama odacığı olan sol karıncığın girişinde sonda dönüşümlü olarak her koroner arterin içine yönlendirilebilir. Koroner arterlere sonda kanalıyla renkli sıvı

verilerek bu sırada çekilen film (sineanjiyografi), atardamarın ve ana dallarının ayrıntılı bir görüntüsünü yakalar.

Bu anjiyogram görüntüleri süreç içinde tekrar alındığında onları karşılaştırmak ve böylece atardamarların sorunlu bölgelerindeki gelişimi ölçümlemek mümkün olur. Aynı mı kalıyorlar? Daha fazla tıkanmaya maruz kalıp, daha kötüye mi gidiyorlar? Ya da iyileşiyorlar mı, yani genişleyip kalp kasına daha çok oksijen ve besin ulaşmasını sağlıyorlar mı? Bu görüntülerin analizleri, titizlikle ayrıntılandırılmış ve tarafsız olmalıdır. Benim araştırmamda anjiyogram uygulaması üçer kez yapılmıştır. Ayrıca, ön yargılı değerlendirme olasılığına karşı, anjiyogram analizlerini yapan teknisyenlerin "gözleri bağlanmıştır" –yani, değerlendirdikleri görüntülerin hastalardan programa katılmadan önce alınan film mi, yoksa tedavi sonrası alınan takip anjiyogramı mı olduğunu bilmelerine imkan verilmemiştir.

Beş yıllık hedef dilimi sonunda 18 katılımcıdan yedisine takip anjiyogramı uygulanamamıştı. Burada sunduğum bulgular, beş yıl sonunda takip anjiyogramları alınabilen 11 katılımcıya yöneliktir. Analizler çarpıcıydı. Kolesterol değerlerini 150 mg/dL altında koruyabilen katılımcılar, hastalıklarındaki klinik ilerlemeyi engellemişlerdi. Eksiksiz hepsi kalp hastalığının ilerlemesini durdurmuş ve aslında sekiz katılımcı hastalığı seçici olarak geriletmişti. Kitabın ekindeki fotoğraflarda görebileceğiniz gibi, bazı iyileşmeler çarpıcıydı.

Şekil 13 (bkz kitap eki), 67 yaşında bir çocuk doktorunun sol ön inen koroner arterde beş yıllık bir süreçte gerçekleşen % 10 oranında iyileşmeyi, Şekil 14, 58 yaşında bir fabrika işçisinin sirkonfleks koroner arterdeki % 20 oranında iyileşmeyi, Şekil 15 ise 54 yaşındaki bir güvenlik görevlisinin sağ koroner arterdeki % 30 oranında iyileşmeyi gösteriyor. Son olarak, Dr Joe Crowe'nin, 32 ay sonra, hastalığının tamamen iyileştiğini gösteren anjiyogramına bakın (Şekil 1).

Hastalığın gerilemesine yönelik anjiyografi kanıtlarını elde etmek, araştırmanın katılımcıları için müthiş keyifli anlara ve aile toplantıları ile şampanyalı kutlamalara vesile olmuştu. Bu durum benim için de sınırsız bir sevinç kaynağıydı. Araştırmamızın dayandığı varsayımın ve altyapının sağlamlığını tartışmasız olarak kanıtladı. Artık kalp hastalığının durdurulabilir ve iyileştirilebilir olduğuna yönelik çürütülemez

bilimsel kanıtlarımız vardı. Ve eğer iyileştirilebiliyor ise aynı zamanda önlenebilir de demekti.

**Klinik bulgular:** Klinik bulguları tartışmadan önce, araştırma sırasında olagelen tek ölüm vakasını gözden geçirmemiz önem taşımaktadır. Hasta, ciddi düzeyde koroner arter yetmezliği olan 60 yaşlarında bir erkekti. Başarıya ulaşamayan bir anjiyoplasti sırasında şiddetli bir kalp krizi geçirdikten iki hafta sonra programa kabul edilmişti. Sağlık koşullarındaki değişkenlikler sürmekteydi ve yedi ay sonra bir bypass ameliyatı geçirmek zorunda kalmıştı. Sol kalp odacığı o denli bozulmuş ve hasar görmüştü ki, normal kapasitesinin % 20'sinin bile altında kan pompalayabiliyordu.

Böyle hastalarda durum oldukça kötüdür. Her şeye rağmen hayatta kalmayı başardı. Programda yaklaşık beş yıl geçirdikten sonra alınan bir takip anjiyogramı ile atardamarların daraldığı dört bölgenin geçmişle karşılaştırmaları yapıldı. Bunlardan ikisinde değişiklik yoktu. İkisi ise daha iyi durumdaydı.

10 ay sonra, bir kalp atımı düzensizliği sonucu öldü. Otopsi, yeni tıkanmalar ya da kalp krizleri olmadığını belirledi. Koroner arterle kan akışındaki gelişme ve anjindeki azalmaya karşın, aşırı hasar gören kalp, gerçek anlamda kendi fişini çekmişti.

Grubun geri kalanına gelince, hepsi daha iyi oldular. Hastalardan dokuzunun programa katıldıklarında anjin sorunu, yanı kan desteği yetersizliğinden kaynaklanan kalp kası ağrısı vardı. Bu sorun, hastaların ikisinde tamamen giderildi, ölen hasta dâhil geriye kalan yedisinde ise anlamlı ölçüde iyileştirildi. Egzersiz kapasiteleri gelişti. Cinsel etkinlikleri artış gösterdi. Erkek hastalardan biri, uzun zamandır sıkıntısını çektiği cinsel güçsüzlük sorununun bu program sürecinde ortadan kalktığını açıkça söyledi.

Bu etkili sonuçlar yıllar boyunca sürdü. Beni ilk kez ziyarete geldiğinde ofisime yürümekte oldukça zorlanan Don Felton şimdi 70'li yaşlarında –formda ve hareketli. "İlk başladığımda mutsuz oldum" diyor, "ama o kadar uzun süredir bu şekilde besleniyorum ki artık aklıma bile gelmiyor." Mackie ona hâlâ et suyu sosu hazırlıyor, ancak bunu yağsız etsuyu ile hazırlayıp patates püresinin üzerine döküyor. Ve Don hâlâ her yıl geyik avına gidiyor. Ama eski günlere göre bazı farklılıklar var. Bun-

lardan biri, sağlıklı bir kahvaltıyı ihmal etmemek için yolculuğa yanında yulaf ezmesiyle çıkıyor. Bir diğeri, artık asla av eti yemiyor.

Bir zamanlar nitrogliserinin esiri haline gelen ve hatta oturur pozisyonda olmadıkça uykuya bile dalamayan Emil Huffgard, doğru beslenmeyle ve kolesterolünü düşürerek hızla toparlandı. Eskiden telefon şirketinde mühendis olarak çalışmış, ancak sağlığı nedeniyle erken emekli olmak zorunda kalmıştı. Araştırma programına katıldıktan altı ay sonra ofisime gelerek gözlerinde yaşlarla "Bu şekilde iyileşmeyi sürdürürsem işe geri dönmek zorunda kalacağım!" dedi. Ve eşinin kızlarının evlilik törenini göremeyeceği yönündeki endişelerine karşın, en sonunda nikâh masasına kadar geline eşlik edebildi. Emil'in programa katılımından 11 yıl sonra çekilen bir anjiyogram hastalığındaki kısmi iyileşmenin başarısını teyit etti.

(Araştırmaya katılmadan önce her ikisi de bypass ameliyatı geçiren Don ve Emil, bu işlemin olumsuz tarafına yönelik bir ders vermiştir: Tıkalı atardamarların bypass'ında kullanılan damarlar sonsuza kadar işlevini sürdüremez. Zamanla, yıpranıp kapanırlar. Don'un vakasında, tıkalı koroner arterin bypass edilmesinde bir toplardamar kullanılmıştı. Bu damar, 20 yıl, yani çoğu toplardamar bypass'ına göre iki misli bir süre işlevini sürdürmeyi başardı, ancak zamanla yenilenmek zorunda kalındı. Emil'in vakasında, bypass için bir atardamar kullanılmıştı ve bu damar dolu dolu 30 yıl işlevini yerine getirdi. Bu sürenin bitiminde aniden tıkanarak hafif bir kalp krizine neden oldu ve bir düzeltici bypass gerekti. Her ikisinin de, program süresince gösterdikleri uyum sayesinde doğal koroner arterlerinde görülen iyileşme, gerekli ameliyatların güvenle yapılabilmesini sağladı. Bugün, her ikisi de iyi durumda olup; anjin sorunları ya da günlük etkinliklerinde herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır.)

Ailesindeki erkeklerin -bilebildikleri kadarıyla tümünün- genç yaşta öldüğünü söyleyen şirket yöneticisi Jerry Murphy, ben şimdi bu satırları yazarken 80'li yaşlarının ortalarında. Programımızı uyguladığımız 14 yıl süresince total kolesterolünü 120 mg/dL düzeyinin altında tuttu. Bir zamanlar kardiyoloğu tarafından "her an bir kalp krizi geçirebilirsin" diye uyarılan bu hasta 78 yaşına kadar her gün düzenli hafif tempolu koşular yaptı. Bugünlerde hiçbir erkek aile bireyinde görülmemiş bir sorun olan

artrit başlangıcı ile karşı karşıya. Diğerlerinin hiçbiri bu sorunla karşılaşacak kadar uzun yaşamamıştı.

Doktorunun kendisine eve gidip sallanan bir koltukta ölmeyi beklemesini söylediği Evelyn Oswick, artık 70'li yaşların sonunda. Başlangıçtaki şüpheci tutumuna karşın diyet programımı uygulamaya bir kez karar verdikten sonra bu kararından asla geri dönmedi. Bunun sonucunda kalp hastalığı tamamen kontrol altına alındı. Hatta şimdilerde yeni bir doktorla tanıştığında ona artık herhangi bir kalp sorunu olmadığını söylüyor. Tipik özgüveniyle, günümüzde kalp hastalığını önleyecek bu kadar somut bilgi mevcutken yalnızca akılsız birinin kalp krizi geçireceğini iddia ediyor.

İlk katıldığında programla ilgili aşırı sorun yaşayan Jim Trusso gruptan ayrılmadı. Eşi Sue, bugün bile O'nun bir "meyve ve sebze insanı olmadığını" söylüyor. Ancak, hayatta kalmak için son çaresinin beslenme alışkanlıklarını değiştirmek olduğunu biliyordu. Ve yavaş yavaş, diyetle yaşamayı, yediğinden zevk alabilmek için sağlıklı yiyecekleri nasıl çeşnilendireceğini öğrendi. Hastalarımın 12 yıllık sürecine ait takip raporumu yazdıktan kısa bir süre sonra Jim bir bağış toplama etkinliği çerçevesinde, Cleveland'dan Toledo'ya gidiş-dönüş 365 km'lik bir bisiklet turuna katıldı. Egzersizi kesinlikle abartmıştı ve ani kalp durmasına maruz kaldı. (Bu bir kalp krizi değil, aslında egzersiz sırasında salgılanan adrenalinin hareketi ani kesiş sonrası kaslar tarafından tüketilememesiyle oluşan adrenalin birikimi vakasıydı; bu durum kalp atım düzensizliğine yol açmış ve Jim'in kalbi durmuştu.) Diriltildi ve uygulanan anjiyogramda, hareketli yaşam biçiminin daha iyi korunabilmesi için üçüncü bir bypass'a gereksinimi olduğu saptandı.

Güçlü yapısı ameliyata dayanmasını sağladı.

Artık 60'lı yaşlarını süren Jim eğitmenlikten emekli olsa da -sonradan okullara denetmenlik yapmaya başladı- eve kapanıp kalmadı. Her gün sahilde yaklaşık 15 kilometre bisiklete biniyor. Kano sporu yapıyor, yerel bir botanik parkında konferanslar veriyor ve eşi Sue ile dünyayı dolaşıyor. Şimdiye kadar kolesterol düzeyini 121 mg/dL'de tutmayı başardı. Kolesterol seviyesini 305'in altına asla düşüremeyeceğini iddia eden doktorla girdiği et lokantasında akşam yemeği ödüllü bahsi kazansa da malum nedenlerden (!) o akşam yemeği hiçbir zaman gerçekleşmedi.

Jack Robinson'un da kardiyoloğu ile girdiği bir bahis vardı. Bypass ameliyatını reddedip diyet programıma katıldıktan iki yıl sonra Akron'daki doktoru Jack'in bu seçimi konusunda hâlâ kaygılıydı. Şöyle bir anlaşma önerdi: Jack'e yeni bir anjiyogram yapılacak ve eğer hastalığında ilerleme saptanırsa bypass olmayı kabul edecekti. Anjiyogram hastalıkta herhangi bir ilerleme göstermedi, tam tersine Jack'in hastalığının etkilerinde *düzelme* gözlemlendi.

Daha sonra Piqua-Ohio'ya taşınan Jack yeni bir kardiyoloğun kontrolüne girdi. Daha önceki doktoru gibi bu yenisi de Jack'in beslenmeye dayalı tedavi yönteminden kuşkuluydu. Ve 1998'de Jack kendisine yeniden bir anjiyogram uygulanmasını isteksizce de olsa kabul etti. Bu seferki anjiyogram hastalığında daha da çok iyileşme olduğunu ortaya koydu, düzelme o kadar belirgindi ki; kardiyolog, Jack'in korktuğu gibi böbürlenerek, farkı yaratanın kendisinin uyguladığı ilaç tedavisi olduğunu ileri sürdü.

Tüm bu insanlarda olagelen gelişmeler temelde çok basittir: Koroner arter kanalıyla kalp kaslarına ulaşan kan akışı artmıştır. Hastaların çoğunda atardamarlar belirgin olarak daha geniştir. Kolesterol düzeyindeki keskin düşüş endotelin nitrik oksit üretim kapasitesini arttırmış ve bunun sonucunda hasta damarlar dâhil, atardamarlar genişlemiştir. Üstelik kaydedilen gelişme bu kadarla kalmaz. Son araştırmalar kolesterol düzeyindeki düşüşün, alyuvarlarda hücre zarı kalınlığını azalttığını ve böylelikle geçirgenliklerini artırdığını ortaya koymuştur. Bu durum akciğerlerden geçen kırmızı kan hücrelerinin oksijeni daha kolay toplamasına ve kalp kasındaki dolaşımları sırasında yeterli miktarda oksijen bırakmalarına olanak tanımaktadır. Son olarak, hastaların damar sisteminde hasar yaratan yiyeceklerden arınmış bitkisel gıdalarla beslenmeleri endotelin dayanıklılık ve bütünlüğünü geri kazanmasını sağlamıştır. Bu hastalarda koruma şemsiyesi altına alınan plaklar artık kalp krizini oluşturan pıhtı yoğunlaşmasını başlatamaz ya da tetikleyemez konuma gelmişlerdir.

Bu hastalar artık "kalp krizi geçirmeyecek" kişilerdir (bkz kitap eki Şekil 16).

Araştırmanın ilk katılımcılarından üçü araştırma sonlandıktan günümüze kadar geçen süreçte öldüler. Bunlardan biri akciğer fibrozisi nedeniyle öldü. İkincisi, programa katıldıktan 13 yıl sonra şiddetli kusmayla düştü ve iç kanamadan öldü. Kendisine otopsi uygulanmadı, ancak

kalp rahatsızlığıyla hiçbir bağlantısı bulunmayan kusma ve kanama vakası nedeniyle, Mallory-Weiss sendromu olarak bilinen, mide atardamarının asit salgısı ve öğürmekten ötürü aşınması sonucu öldüğü düşüncesini taşıyorum. Üçüncüsü, ağır depresyona giren emekli bir kamyon şoförüydü. Son zamanlarında doğru beslenme olanağı bulamadığı bir tesiste yaşıyordu ve sağlık durumu yavaş yavaş kötüleşmişti.

1998'de, araştırmanın ilk 12 ile 15 ayı içinde programdan ayrılıp, eski kardiyologlarına ve önceki beslenme şekillerine geri dönen altı hastanın durumlarını inceledim. Eksiksiz hepsinin kalp hastalığı sorunları daha kötüye gitmişti. Hepsi programdan ayrıldıktan sonra aşağıdaki sorunlarla karşılaştıklarını anlattılar:

- Dört adet şiddetlenen anjin vakası
- İki adet ventriküler taşikardi vakası (karıncık kaynaklı aşırı kalp çarpıntısı oluşturan, potansiyel olarak ölümcül bir kalp ritmi bozukluğu)
- Dört bypass ameliyatı
- Bir anjiyoplasti
- Bir adet konjestif kalp yetmezliği vakası
- Aritmi komplikasyonu sonucu bir ölüm vakası

Ne büyük tezat! Söylediğim gibi programımı uygulamayı sürdüren hastalar, araştırmanın başlangıcından önceki yıllar içinde kalple ilgili toplam 49 vaka yaşamışlardı. Altı yıl süreyle programda kalan bir erkek hasta, 18 aylık süreçte, yoğun iş temposu içinde eski beslenme alışkanlıklarına geri dönmüş ve tamamen giderilen angina sorunu yeniden başgösterince bypass zorunluluğu doğmuştu. Bu hadise, çalışmalarımızın ilk 12 yılında katılımcılar arasındaki tek yeni kalp vakasıdır. Bu kitabı yazarken, bir başka bypass ameliyatı vakasından haberdar oldum, ancak bunu gerçek bir koroner vaka olarak görmüyorum. Söz konusu hasta programa katıldıktan iki yıl sonra Cleveland bölgesinden taşınmış ve kendisiyle bağlantımız kesilmişti. Beslenme programını uygulamayı sürdürmüş -ve 20 yıldır hâlâ sürdürmektedir-, ancak bana söylediğine göre tenis oynamasını engelleyen şikayetlerinden derhal kurtulmak amacıyla bypass ameliyatı konusunda kendisi ısrar etmişti.

*Programa tam uyum gösteren hastalar arasında, 12 yıllık çalışma sürecinde, kolesterolünü güvenli düzeyde korudukları sürece, bunun ötesinde klinik olarak kötüye giden tek bir koroner arter hastalığı vakası yoktur.*

Araştırma sonlanmasına karşın, katılımcı tüm hastalar kendilerine verdiğim beslenme programına ve kolesterol düşürücü ilaç tedavisine gönüllü olarak devam etmişlerdir.

Hastalıktan uzak durabildikleri yaklaşık 20 yıllık birikimle, sağlıklarını kontrol altında tutabilmenin verdiği güçle, bir zamanlar yaşamlarını mahveden hastalığın tedavisini kendileri ele almışlardır.

1987 yılbaşı kutlamalarının yaşandığı haftasonu neredeyse ölümcül bir bozgun yaşayan Anthony Yen bu durumu mükemmel ifade eder. Programa katılmadan kısa bir süre önce geçirdiği beşinci bypass ameliyatı başarısızlıkla sonuçlanmıştı, ama kendisi hastalığının ilerlemesini durdurmaya kararlıydı. Programın ilk döneminin, tüm yediklerinin ayrıntılı çizelgesini tutmanın ve iki haftada bir kan tahlilleri yaptırmanın ne denli zor olduğunu hâlâ hatırlar.

Anthony uygulamaların başlangıcından bir ay kadar sonra bir gün aniden kendini belirgin bir şekilde daha iyi hissettiğini fark eder. "Rüzgâra karşı yürüdüm ve göğüs ağrısı çekmedim..." Sonra eşi Joseanne'ye döndü ve zafer kazanmış bir komutan edasıyla, programa katılanların tümünün altını imzalayabileceği şu sözleri söyledi: "Bu savaşı biz kazandık!"

# 7

# Neden kimse söylemedi?

Diyet programımda uzun yıllar boyunca yer alanlardan biri de Cleveland Kliniği'nin sağlık hizmetleri, araştırma ve program geliştirmeleri müdürlüğü görevinden artık emekli olan Abraham Brickner'dir. Abe'nin annesi 62 yaşında kalp hastalığından ölmüştü. 55 yaşında bypass geçiren erkek kardeşi 10 yıl kadar sonra kalp rahatsızlığından ölmüştü. Yeğenlerinden biri 45 yaşında kalp krizi geçirmiş; bir diğer yeğeni 42 yaşında geçirdiği kalp krizi sonucu hayatını kaybetmişti. Abe, ilk bypass'ını 55, ikincisini ise 65 yaşında geçirdi.

İlk ameliyat sonrası beslenme alışkanlıklarını biraz düzeltse de çok uzun bir süre boyunca yüksek yağ oranı içeren gıdalar tüketmişti: Tereyağında kızartmak üzere babasının marketinden alınan etler; öğün arasında yemek için ekmek arasına konan konserve sığır eti; haftada bir, saf tavuk yağından yapılan schmaltz püresiyle birlikte yenen ciğer soteler; Cumartesi geceleri sinema sonrasında yenen büyük porsiyon pastalar. Bir sağlık planlamacısı ve tüketici hakları avukatı olan Abe, mesleği gereği sağlıkla ilgili konulara yıllarca kafa yormuştu. Onun konuyla ilgili yorumu şuydu: "250 kolesterolün normal sayıldığı zamanlarda ben kurallara uyuyordum."

*250 kolesterolün normal sayıldığı zamanlar!* İnanması zor ama, onlar-

ca yıl boyunca, genel görüş olarak 300 mg/dL'nin altındaki kan kolesterolü tamamen normal kabul edildi. Yıllar içinde, "uzmanların" tavsiyeleri farklılık göstermeye başladı ve sağlık hizmeti alanların kolesterol hedef değerleri konusunda doğal olarak kafaları karışmaya başladı. Hedef değer sürekli değişkenlik göstermekteydi. En son olarak ulusal sağlık kuruluşları -Amerikan Kalp Cemiyeti, Ulusal Kolesterol Eğitim Programı ve Ulusal Araştırma Konseyi- serum kolesterol düzeyinin 200 mg/dL'nin altında olması gerektiğini hükme bağlamıştır.[1] Aynı kuruluşlar yağ tüketiminin alınan günlük kalorinin % 30'nu aşmaması gerektiğini belirtmektedir. Ancak söz konusu yağ tüketim düzeyinin, koroner arter hastalıklarının önlenmesi ya da iyileştirilmesine katkı sağlayacağı hiçbir şekilde belirtilmemiştir. Aksine, araştırma çerçevesinde yağ tüketiminin daha yüksek seviyeden bu seviyeye düşürülmesinin hastalığın ilerleme hızını azaltmaya katkı sağlayabileceği, ancak ilerlemenin buna karşın süreceği belirtilmektedir.

Aslında tıp dünyası bu konuda daha doğru bilgiye sahiptir. Uzun süredir biliyoruz ki, kalp krizi geçiren her dört kişiden birinin kan kolesterolü düzeyi 180 ile 210 mg/dL arasında ölçümlenmiş[2] ve yine biliyoruz ki, Framingham Kalp Araştırması'na katılan kalp hastalarının üçte birinin kolesterol düzeylerinin 150 ile 200 mg/dL seviyesinde olduğu saptanmıştır.[3] Bu durumda, ulusal sağlık yetkililerinin öngördüğü standartlara uymak için ellerinden gelenin en iyisini yapan milyonlarca Amerikalı tüm çabalarına rağmen hasta oluyor.

Hükümetin ve ulusal sağlık kurumlarının yaptığının en açık ve basit dille anlatımı şudur: Öyle bir "güvenli" kolesterol düzeyi saptamışlardır ki eğer toplum belirttikleri hedefleri yakalarsa her yıl 1,2 milyondan fazla Amerikalı'nın kalp krizi geçireceği ve milyonlarca kişinin koroner arter hastalıklarının ilerlemesinin kaçınılmaz olacağı neredeyse garantidir.

Burada neler oluyor? Eğer kolesterol düzeyinin 150 mg/dL altında hedeflenmesi gerektiğine dair göstergeler bu denli açıksa, resmi uzmanlar ve politikacılar bunu neden açıklamıyor? Yönetimdeki temsilcilerimizden içme sularında güvenli bakteri düzeyinin saptanmasını istediğimizde, toplumun büyük bölümünün kolera ve dizanteriye yakalanacağı değerleri hedeflemez; aksine hiç kimsenin hasta olmamasını sağlayacak bakteri düzeylerini esas alırlar. Diğer bulaşıcı hastalıklar için de benzer

anlayışta resmi standartlar geliştirilir. Sudaki kurşun oranını saptarken bu oranın çocuklarımızın % 20'sinde kurşun kaynaklı beyin hasarı oluşturacağı düzeyde olmasına izin veremeyiz. Eksiksiz herkesin güvenliğini esas alan değerler oluşturulur. O halde konu kan kolesterol düzeyleri olunca yöntem neden bu denli farklılık gösteriyor?

Sorunun yanıtı; kültür, alışkanlık, damak tadı, güncel siyaset ve diğer etkenlerden oluşan -açıkçası, tıp uzmanlarının kamuoyunu küçümseyen tavrı da dâhil- karmaşık yapıda yatıyor. Gelin somut gerçekleri şöyle bir gözden geçirelim.

Öncelikle, konunun tıbbi yönünü araştıran bilimciler de dâhil olmak üzere herkesin sıvı yağlar, süt ürünleri ve hayvansal yağları iştahla tüketme eğiliminde olduğu bir gerçek. Çekici, lezzetli, makul fiyata satılan ve yoğun tanıtımı yapılan zehirli yiyecekler dünyasına gömülmüş durumdayız. Amerikan tarzı beslenmenin değişmemesi paydasında güçlü ticari çıkarlar mevcut. Yıllar içinde beslenme kılavuzlarının gerçek bilimsel verilere daha yakın bir çizgiye getirilmesi yönünde bazı girişimler olduysa da her seferinde sektörün -süt ürünleri, et ve tavuk üreticileri ve gıda toptancıları- güçlü lobisi beslenme standartlarını belirleyenlerin geri adım atmasını sağladı.

Açıkça söylemek gerekirse kuzu kurda emanet edildi. Bu durumun 1970'lerden itibaren Amerikan halkının beslenme şekline yön veren resmi kılavuzları yayınlayan Tarım Bakanlığı'ndan daha belirgin görülebileceği bir adres yoktur. Kamu Yararı Bilim Merkezi'nin bir yayını olan *Nutrition Action Health Letter / Beslenme Olgusu Sağlık Bülteni*'nde kısa bir süre önce yer alan başyazısında Micheal Jacobsen, Tarım Bakanlığı'nın kilit noktalarında görev yapan yetkililerin Bakanlık öncesi hangi işlerde çalıştıklarını listeledi.[4] Bu kişilerin herbiri, daha önce süt ürünleri, kırmızı veya beyaz et sektörlerinde istihdam edilmişlerdi. Hekimler Etik Kurulu, Ekim 2000 gibi yakın bir zamanda, Tarım Bakanlığı'na bağlı Beslenme Kılavuzu Kurulu üyelerine kimlerin maddi destek sağladığını saptamak için yasal soruşturma başlatmayı başardı. Kurul başkanı dâhil 11 üyeden altısının gıda sektörüyle maddi bağlantıları olduğu ortaya çıktı.

Görüşüme göre, görev tanımı çerçevesinde tarımda ulusal çıkarları gözetmek ve geliştirmekle yükümlü olan Tarım Bakanlığı, beslenme stan-

dartlarını oluşturma sorumluluğundan çekilmek zorundadır. Bu görev, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri tarafından daha düzgün olarak yerine getirilebilir. Ancak, Tarım Bakanlığı halka nasıl beslenmesi gerektiğini salık verme yetkisini hâlâ elinde tutuyor, sonuçta beş yılda bir yenilediklerı tavsiyelerle toplumu yanlış yönlendirmeyi ve bilime ihanet etmeyi sürdürüyorlar. Örneğin, yıllar önce, 1991'de yapılan değişikliklerle, et ve süt ürünlerinin önerilen beslenme piramitindeki önem sıralaması aşağıya çekilmişti. Ancak, zamanla lobi etkinliklerinin sonucu ödün vermek durumunda kalan ABD Tarım Bakanlığı, günümüzde bile savunulduğu üzere hayvansal protein ağırlıklı beslenmeyi teşvik etmeye başlamıştır.

O zamandan beri çok birşey değişmedi. Beslenme Kılavuzu Kurulu'na 2005'te iletmiş olduğum eleştiri yazısından alıntıladığım bazı örnekler aşağıda:

1. ABD Tarım Bakanlığı Tavsiyesi: "Günlük beslenmenizde, tam taneli tahılın yanı sıra en az 85 gr tam tahıla eşdeğer ürün tüketmelisiniz. Genel anlamda, tahıl ihtiyacınızın yarısı tam tahıldan sağlanmalıdır."
   Bir başka deyişle, tüketilen tahılın diğer yarısı, doğal gıda değerini ve lif içeriğini büyük ölçüde yitiren rafine tahıldan oluşacak ve bu durum; koroner arter hastalıklarda bilinen risk etkenlerinden kandaki trigliserid düzeyi artışlarına yol açacaktır.

2. ABD Tarım Bakanlığı Tavsiyesi: "Günde üç büyük fincan yağsız ya da az yağlı süt veya eşdeğerde süt ürünü tüketmelisiniz."
   Az yağlı süt bile, belirgin miktarlarda damar tıkayıcı doygun yağ içerir. Ayrıca, 50 milyon Amerikalı laktoza duyarlıdır. Bu kişilerde süt, sindirim sistemi rahatsızlıklarına neden olur. Süt tüketimi, prostat kanseri oluşumuyla da ilişkilendirilmektedir. Sütteki temel protein olan Casein'in kobaylar üzerindeki araştırmalarda kanser oluşumunu ciddi ölçüde tetiklediği saptanmıştır.[5]

3. ABD Tarım Bakanlığı Tavsiyesi: "Doygun yağ tüketiminiz günlük aldığınız kalorinin % 10'unu geçmemeli, günlük koles-

terol tüketiminiz 300 mg'ın altında kalmalı ve *trans* yağ asiti tüketimini mümkün olan en az düzeyde tutmalısınız."
Garip ve uygulanabilirlikten uzak bir tavsiye. İnsanların kaç kalori doygun yağ ya da genel bir fikir sahibi olmanın ötesinde ne kadar kolesterol veya trans yağ tükettiğinin günlük esasta hesabını tutmanın olağanüstü zorluğuna katlanacak olan hiçbir gıda mühendisi, diyetisyen, hekim ya da bir başka uzman tanımıyorum. Halktan, bu fikirleri geliştiren bilimcilerin bile uygulayamayacağı kurallara uymalarını istemek saçmalıktır. İnsanlara, tükettiğimiz kolesterolün tümünü ve doygun yağların büyük bölümünü içeren hayvansal gıdalardan ve vücuda giren trans yağların büyük bölümünü oluşturan "hidrojenize" ya da "kısmen hidrojenize" etiketli yiyeceklerden tamamen uzak durmayı tavsiye etmek, çok daha basit ve anlaşılabilir olacaktır.

4. ABD Tarım Bakanlığı Tavsiyesi: "Balık, kabuklu yemiş ve bitkilerde bulunan çoklu doymamış ve mono doymamış yağlara ağırlık vererek, yağ tüketiminizi toplam kalorinin % 20 ile 35'i arasında tutunuz."
Bu tavsiye çok endişe vericidir. Aslında hükümetiniz size damar hastalıklarını önlemek bir yana, tam tersine tetikleyecek oranda bir yağ tüketimi önermektedir. Mono doymamış yağların belgelenmiş zararlı etkilerini 10. Bölüm'de anlatacağım. Ancak, balık tüketimi, kendine özgü bir dizi tehlike barındırır. Balık, poliklorlu bifeniller ve civa gibi zehirli maddeler içeren o denli bir felakettir ki; hamilelere ölçülü ve tedbirli tüketmeleri tavsiye edilmektedir. Ayrıca, dünya okyanuslarının sürekli fakirleşmesi sonucu ortaya çıkan balık çiftlikleri, bazı yeni tehlikeler oluşturmuştur. Balık çiftçiliği antibiyotik kullanımı gerektirecek kadar sağlıksız koşullar barındırır ve birçok sağlık uzmanı çiftlik balığı yenmemesini tavsiye eder. Balıkta bulunan omega-3 yağ asitlerinin değeri yadsınamaz, ancak bu asitlerin temini için 8. Bölüm'de anlatacağım gibi başka ve daha güvenli besin kaynakları vardır.

5. ABD Tarım Bakanlığı Tavsiyesi: "Kırmızı et, kanatlı eti, kuru fasulye, süt ya da süt ürünleri seçerken veya pişirirken, yağı alınmış, az yağlı ya da yağsız olanları tercih ediniz."
Bu büyük ölçüde bir saptırmacadır; bilime yabancı olan büyük çoğunluğun aklını karıştırmakta ve onları yanlış yönlendirmektedir. Yağsız et yoktur. Bazı etler, diğerlerine göre biraz daha az yağ içerir; yani birazcık daha az toksiktir. Aynı durum kümes hayvanlarının eti için de geçerlidir. Ve bu, sorunun yalnızca görünen yüzüdür. Toplu üretim kanatlı kümes hayvanlarında o kadar çok bakteri vardır ki; üretim koşullarına yabancı olmayan denetmen veterinerler bunları çok nadiren yer. Hatta sağlık uzmanlarından bu etlerin buzdolaplarınızda ya da mutfak tezgahlarında diğer yiyecekleri enfekte etmeyecek şekilde korunması yönünde sık sık uyarılar duyarsınız. Süt ve süt ürünlerine gelince, bunlar; kalp hastalıkları, inme, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz ve prostat kanseri oluşum süreçleriyle açıkça ilişkilendirilmiştir. Ayrıca bu ürünlerin etiketleri de fazlasıyla yanıltıcı olabilir. Süt ambalajının üzerindeki "% 2" yazısını görünce, bu üründen aldığınız tüm kalorinin yalnızca % 2'sini yağ olarak tüketiceğinizi mi (kalorisinin % 55'i yağdan oluşan tam yağlı sütle karşılaştırarak) düşünüyorsunuz? Yanlış. Aslında "% 2"lik sütteki toplam kalorinin % 35'i yağdır. Benzer şekilde, "% 1"lik sütün toplam kalorisinin % 21'i yağdan oluşur.

Nasıl olur da ABD hükümetinin bir kuruluşu, uygulanması durumunda milyonlarca Amerikalı'nın vaktinden önce yok olmasının teminatı niteliğinde bir beslenme kılavuzu hazırlar ve dağıtır? Bu durum uluslararası ölçekte bir utanç kaynağı ve halk sağlığı rezaletidir. Doğrusu, mevcut yapısıyla ABD Tarım Bakanlığı'na böyle bir kılavuzu hazırlama yetkisi vermek; en ünlü vergi kaçakçılığı hükümlüsünü, vergi beyannamenizi hazırlamaya davet etmek gibi bir şeydir.

Ancak bizim tıbbi kuruluşlarımızın da bu konuda saçmaladıkları bir gerçek. 10 yılı aşkın süredir süt ürünleri, sıvı yağlar ve hayvansal yağların sağlığımıza zararlı olduğunu belirtmelerine, ayrıca Batı tarzı toksik

gıdaların damar hastalıkları, kanser ve diğer rahatsızlıklara doğrudan olumsuz etkileri her geçen yıl biraz daha kesinlik kazanmasına karşın, bu kuruluşlar da beslenme kılavuzlarında köklü değişiklikler yapılması için herhangi bir adım atamamaktadır. Bunun yerine, uzmanlar sürekli olarak hayvansal gıda ve mandıra yağlarının tüketimini azaltmamız, örneğin haftada yalnızca bir ya da iki kez kırmızı et yememiz ve tavuğun derisini sıyırıp ayırmamız gerektiği gibi, yağ tüketimimizi anlamlı oranda azaltmayacak olan, belirsiz ve boş öneriler sunmaktadır.

Uzmanların hemen hemen tümü kabul edecektir ki; kolesterol düzeyi sürekli olarak 150 mg/dL'nin altında kalan bireylerde koroner arter hastalıkları çok ender görülür. Yine hemen hemen hepsi kabul edecektir ki; tüketilen kalorinin içindeki yağ oranı payının % 10'un altında kalması, düşük kolesterol düzeyi hedefine ulaşılmasını sağlayacaktır. Ayrıca içeriğinde kırmızı et, kanatlı hayvan eti, süt ürünü ve sıvı yağ tüketimi olan bir diyet uygulayıp, yağdan alınan kalori oranının buna rağmen % 10'un altında kalmasını sağlamanın mümkün olmadığını da kabullenmek durumundalar.

Ancak uzmanlar, gerçekleri toplumla açıkça paylaşmak, gerçekten güvenli kolesterol düzeylerini belirlemek ve hedef değerlere ulaşmak için halka yapmaları gerekeni anlatmak yerine - insanların gerekli gıda değişikliklerine uyum gösteremeyip strese gireceklerini öne sürerek- bundan kaçınıyorlar.

Bence bu yanlış! Neyin en sağlıklı olduğu topluma anlatılmalı. Uyup uymamak onların alacağı bir karar. Bizler bilimci olarak ideal olanı anlatmak zorundayız.

1991'de düzenlediğim Koroner Arter Hastalıkların Önlenmesinde Lipidler konulu Birinci Ulusal Kongre çerçevesinde, kardiyoloji, beslenme, patoloji, pediyatri, epidemiyoloji ve halk sağlığı konularında uzmanlıkları ülke çapında bilinen ve saygı duyulan, üstün nitelikli akademisyenleri bir araya getirdim. Tuscon, Arizona'da iki gün süren sunumları sırasında bu bilimcilerden, koroner arter hastalık oluşumunu engelleyecek en ideal diyet konusundaki görüşlerini ortaya koymaları talep edildi. Onlardan şu soruma yanıt istedim: "Her söyleneni yapmaya hazırım, ama asla kalp hastası olmak istemiyorum" ya da "Bir kalp krizi geçirdim ve tekrarlamasını asla istemiyorum" diyen bir hastaya ne söyleyeceksiniz?

Bir konuşmacı, "Fasulye, fasulye ve daha çok fasulye yemesini sağ-

larım" yanıtını verdi. Bir diğeri, Cornell Üniversitesi'nden Profesör T. Colin Campbell -dünyanın en saygın beslenme uzmanlarından ve *The China Study / Çin Mucizesi*'nin yazarlarından-, diğer akademisyenlerin düşüncelerini en net ve güçlü bir ifadeyle ortaya koydu:

"Bu araştırmaların ortaya koyduğu verilerden yeterince eminsek, güvenli ve sağlıklı olduğunu bildiğimiz bir diyeti tavsiye etmekten neden kaçınalım ki? Bilimciler, halk hazır olmadığı için bu bilgilerden yararlanamayacağı anlayışını artık sürdüremez. Namuslu davranıp onlara doğruları söylemeli ve kararı kendilerine bırakmalıyız. Onlara, kök, sap, çiçek, meyve ve yapraklardan oluşan yiyeceklerin en sağlıklı seçenekler olduğunu, üstelik öne çıkarıp, onaylayıp, tavsiye edebileceğimiz yegane diyet olduğunu söylemek zorundayız."[6]

Konferans bitiminde, daha sonra 13 katılımcı akademisyenden 10'u tarafından onaylanan toplantı özetini hazırladım. Aşağıdaki dört paragrafın içeriği, belirttiğim uzmanların ortak görüşleri olup; halkımız için ABD yönetimi ve ulusal sağlık örgütlerinin mevcut yönlendirmelerine kıyasla daha yararlı olabilecek beslenme tavsiyelerine örnek oluşturabilir:

"Yönetimin ve ulusal sağlık örgütünün mevcut kılavuzları, koroner arter hastalıkların tedavisi ya da önlenmesinde azami yarar sağlayacak nitelikte değildir. Araştırmalar, mevcut kılavuzlara bağlı kalan kişilerde, diyet uygulayan ve/veya lipid düşürücü ilaç kullanan kişilere kıyasla daha fazla oranda hastalık görüleceğini ortaya koymaktadır...

...Damar sertleşmesini azaltmada daha başarılı sonuç verecek bir diyet; ağırlıklı ölçüde tahıl, baklagil, sebze ve meyvelerden alınacak % 10-15 oranında yağ içermelidir. Böyle bir diyet, sık görülen meme, prostat, kolon ve yumurtalık tümörü oluşumlarına karşı koruyucudur. Ayrıca obezite, hipertansiyon, inme ve insüline bağımlı olmayan diyabet olasılıklarını da azaltır. Mineral ve vitamin içerikleri yeterli tutulduğu sürece bu tarz beslenmenin bilinen bir yan etkisi yoktur...

...Çocuklar ve ergenlerin düzgün beslenme konusunda yönlendirilmeleri gerekmektedir. Okullar, bu amaca yönelik öncülük görevini kararlılıkla üstlenmelidir...

...Halkın uyum kabiliyeti üzerine yapılacak tahminler, tavsiyelerin doğruluk derecesini etkilememelidir."[7]

Bitkisel ağırlıklı beslenme önerdiğimiz insanlardan köklü damak tadı

değişimini göze almalarını istemiş oluyoruz. Ancak, bu mücadelemizde potansiyel müttefiklerimiz de var: Sıradışı tad, karışım, çeşitlilik ve sunum arayışındaki nitelikli oteller, restoranlar, işyerleri, kulüpler ve benzeri kuruluşlar tarafından istihdam edilen, dünyanın çeşitli yerlerindeki profesyonel aşçılar. Ana malzemenin ne olduğundan bağımsız bu şefler lezzetli yemek yapmakta uzmandır.

Birkaç yıl önce, Sağlık Koruma Örgütü yöneticileri tarafından Colorado Springs'teki Broadmoor Oteli'nde düzenlenen kalp hastalığının önlenmesi ve iyileştirilmesi temalı bir öğle yemekli toplantıya konuşmacı olarak davet edilmiştim. Bu daveti kabul etmek için bir koşul öne sürdüm: Menüyü kendim hazırlayacaktım. Organizasyon komitesi önerimi kabul etti.

Sunumum bittiğinde, kuşkulu görünen bir üye hiç kimsenin % 10'dan az yağ içeren bir diyet yemeği yemeyeceğini öne sürdü.

"Yemeğinizi beğendiniz mi?" diye sordum.

"Evet, çok lezzetliydi," diye yanıtladı.

"Güzel" dedim, "bilmenizde yarar var ki, bugün burada konuşmacı olmak için ön koşulum, şeften talep ettiğim % 10 oranında yağ içeren menüydü."

Usta şefin yardımıyla amaca ulaşılmıştı. Maalesef, bu durum bir istisna olabilirdi. 10 yıl kadar önce, hayli tanınmış bir mutfak sanatları enstitüsünde sunum yapmam istendi. Oraya gittiğimde müdür, verilen eğitimle tamamen çeliştiği gerekçesiyle stajyer şeflere konuşma yapmamın uygun olmadığına karar verdi; bu nedenle konunun minik bir özetini, müdür ve asistanından oluşan daha küçük bir gruba sunmak durumunda kaldım. Birkaç yıl sonra Nashville, Tennessee'de gerçekleştirilen ulusal şeflerin yıllık toplantısında konuşmam istendi. Kapı çıkışında hepsi koroner arter rahatsızlığı olan 20 kadar şef tarafından etrafım sarıldı. Kendi pişirdikleri yemekler yüzünden o hale gelmişlerdi.

İyi haber şu ki, laf kulaktan kulağa yayılıyor. Toplumdaki sağlık bilinci düzenli olarak artıyor. 20 yıl öncesinde bu araştırmaya başladığımdan günümüze; güvenli kolesterol düzeyinin muhafazası ve koroner arter rahatsızlıklar başta olmak üzere öldürücü hastalıklardan korunmada, beslenmenin önemli rol oynadığına inanan uzmanların sayısında gözle görülür bir artış gerçekleşti.

Meslekten olmayan birçok kişi de kendiliklerinden aynı anlayışı benimsedi. İlk bypass ameliyatından birkaç yıl sonra Abe Brickner, daha önce aynı ameliyatı geçirenlerin oluşturduğu bir çalışma grubuna katıldı. "Göstergeler bir şeyler olduğunu hissettirmeye başlamıştı" diyor, "insanların % 50'sinin ikinci bypass'a girdiğine bakılınca kendi durumumdan emin olmak istedim." Çalışma grubu kanalıyla uygulanan anjiyogram, 65 yaşındaki Abe'ye ikinci bypass ameliyatının yolunu açmış. Ancak bugün "Şimdiki temel bilgilerime sahip olsaydım ilk bypass'ı yaptırmama bile gerek kalmazdı" diyor. O ikinci ameliyat "sezgi gücü ve farkındalığıma son noktayı koydu ve beni önleyici tarza yönlendirdi. Dr Esselstyn karşıma çıktığında, ben hazırdım."

Uzun yıllar boyunca keyifle yediği çok yağlı yemeklere olan zaafını aşması için Abe'ye destek vermek gerekmişti. Ancak beslenme planıma sıkı sıkıya sarıldı ve o zamandan beri bağlılıkla sürdürdü. Kolesterolü 235 mg/dL'den 123 mg/dL'ye düştü ve halen bu seviyede devam ediyor. Şimdi 80'li yaşlarında olan Abe Brickner, 100 yaşına kadar yaşayacağından emin görünüyor. Hepsinden önemlisi "Kontrol merkezi *benim*! Sağlığımdan doktor değil, ben sorumluyum" diyor.

# 8

# Basit önlemler

Siz de kalp hastalığıyla başa çıkabilirsiniz. Bu bölümde -kalp hastası olanlar ya da hiçbir zaman olmak istemeyenler için kitabın belki de en önemli bölümü- size ne yapmanız gerektiği anlatılacak.

Zaten artık anladığınız gibi benim bu ölümcül riskler taşıyan hastalığa karşı yaklaşımım, kararlılık ve süreklilik gerektiriyor. Önerdiğim yöntem, tamamiyle araştırmalarıma dayanmakta olup; 12 yıl süreli resmi çalışmanın yanı sıra durumları farklı kişilerden oluşan hasta grubuyla yaptığım 20 yıllık izleme çalışmalarıyla desteklenmektedir. Ve başarısı büyük ölçüde ayrıntılara keskin bir dikkatle odaklanmaya dayalıdır. Cleveland Kliniği'nin eski cerrahlarından Ruper Tuurnbull'un söylediği gibi: "Bir yöntemin uygulamasındaki yanlışlıklar, uygulanan yöntemden vazgeçilmesine gerekçe olamaz!"

Araştırmamın sonucundaki ana mesajı burada bir kez daha vurguluyorum: Sürekli bitkisel gıdalarla beslenen ve eğer gerekiyorsa bunu hafif dozda kolesterol düşürücü ilaçlarla destekleyip total kolesterolünü 150 mg/dL, LDL düzeyini ise 80 mg/dL'nin altına düşürüp, sonra da bu değerleri koruyabilen hiç kimsenin kalp hastalığında bir ilerleme görülmez. Hatta birçoğu revers etkilerin, yani hastalıkta iyileşme yönündeki tıbbi kanıtların keyfini çıkarır.

Gezegenimiz nüfusunun, kalp hastalığıyla hiç karşılaşmayan dörtte üçlük kesimini hatırlayın. Bünyenizdeki kolesterol durumu ve bununla birlikte kalp hastalığının sinsi gelişimine karşı direnciniz; tıpkı Çin kırsalında yaşayanları, Okinawa sakinlerini, Kuzey Meksika'daki Tarahumara Yerlileri'ni, Yeni Gine'deki Papua dağ köylülerini ve birçok Afrika yerlisini andıran bir tablo gösterir. Sürekli beslendikleri bitkisel ağırlıklı gıda nedeniyle bu insanlar arasında kalp hastalığı neredeyse bilinmez. Araştırmalarım ve yüzlerce hastayla sürdürdüğüm görüşmeler, -aynen o hastalar gibi- sizin de kalp krizine bağışık olabileceğiniz konusunda bende hiçbir kuşku bırakmadı.

Hastalarımla ilk görüşmemde programa tam bağlılık gerektiğini önemle vurgularım. Hastalarımdan ve ailelerinden ilk ricam; "Bu kadar azından bir zarar gelmez" yaklaşımını temel düşünce sistemlerinden çıkarıp atmalarıdır. Bu programımın gerisindeki bilimsel yöntem hakkında umarım şu fikre sahip olursunuz: Yasak gıdaların -katı yağlar, süt ürünleri, sıvı yağlar ve hayvansal proteinler- küçük bir parçası bile *zarar* verebilir ve verecektir. Bunu şöyle düşünün: Bütünüyle sağlıklı bir diyete girer, ancak haftada iki ya da üç gün yağlı gıdalar tüketirseniz, bu kendinizi yılda yaklaşık 150 gün istismar edip, zarar verdiğiniz anlamına gelir. Bu "ılımlı" idare etme mantığı bitkisel beslenme şeklinden edineceğiniz azami yararlardan sizi yoksun bırakacaktır. Yalnızca "küçük bir parça" kalp hastalığından uzak durmanızı engellemeye yeterlidir.

Bu temel dayanağı algılayıp kabullendiğinizde kalp hastalığını durdurma konusunda % 95 başarı sağlarsınız. Ara sıra yapılan ayrıcalıklar, ne kadar ılımlı olursa olsun sonuç almanızı baltalar. (İtiraf etmeliyim ki her yılbaşı arifesinde sekiz ile on küçük kavanoz fıstık ezmesi tüketirim.)

Yıllar önce bir meme kanseri konferansına konuşmacı olarak çağrıldığımda katıldığım bir kahvaltıyı anımsıyorum. Konferansın katılımcılarından, Doğu Yakası'nın saygın bir cerrahı masada yanımda oturanlar arasındaydı. Toplantıdan 18 ay önce bir kalp krizi geçirmişti. Buna karşın kızarmış jambon eşliğinde gözlemelerini tereyağa batıra batıra yiyiyordu. Hayretle havaya kalkan kaşlarımı fark edince genelde beslenmesine özen gösterdiğini, ancak haftasonlarında ve kent dışındayken ya da özel günlerde kendisini serbest bıraktığını ifade etti.

Sonraki süreçte düzgün konuşabilme yeteneğini azaltan şiddetli bir inme geçirdi. Koroner arterin daralmasına yol açan damar hastalığı, beyine giden atardamarı daraltan hastalığın aynısıdır.

İşin özünün programa kesin bağlılık olduğu bilinciyle, beslenme planımızın kurallarına geçelim.

Öncelikle, dışlanması gereken yiyecekler:

1. **Yüzü ya da annesi olan her şey:** Kırmızı et, kanatlı eti, balık ve yumurta bu gruba dahildir. Endotel sağlığı ve vücudun diğer işlevleri için gerekli olan arginin ve omega-3 yağ asitlerinin balıkta bolca bulunduğu doğru, ancak bunları temin edebileceğiniz daha sağlıklı besin kaynaklarına, programımdaki gıdasal destek önerilerim sırasında değineceğim.

2. **Süt ürünleri:** Tereyağ, peynir, krema, dondurma, yoğurt ve süt -hatta az yağlı süt- bu gruptadır.

3. **Sıvı yağlar:** Sızma zeytinyağı ve kanola yağı dahil, *her çeşit sıvı yağ.* (Bu konuda daha fazla bilgi için 10. Bölüm'e bakınız.)

4. **Rafine tahıl:** Bunlar tam taneli tahılın aksine, liflerini ve besin değerini yitirmiş ürünlerdir. Beyaz pirinçten, çoğu hamur işinde, ekmekte, simitte ve fırın ürünlerinde bulunan "zenginleştirilmiş" unlu gıdalardan uzak durmalısınız.

5. **Kabuklu yemişler:** Kalp sorunu olanlar her türlü kabuklu yemişten uzak durmalıdır. Sorunu bulunmayanlar vücudun birçok işlevine yarar sağlayan zengin omega-3 yağ asidi içermesi nedeniyle ölçülü miktarda ceviz yiyebilir. Ama ben kabuklu yemişlere karşı hayli çekinceliyim.

Yemiş üreticisi şirketler tarafından desteklenen araştırmaların bulguları çerçevesinde, kötü ve iyi huylu kolesterol üzerinde olumlu etkileri olduğu ileri sürülmesine karşın, kalp hastalığını durduran ya da iyileştiren etkileri üzerine uzun soluklu bir araştırmayla karşılaşmadım, üstelik

hastaların bu ürünleri kolesterol düzeylerini tırmandıracak kadar aşırı tüketmeleri olasılığının bulunduğunun farkındayım.

Şimdi sıra tüketebileceğiniz -hatta tüketmeye özendirilmeniz gereken- yiyeceklerde. Aşağıdaki liste –büyük ihtimalle geçmişte yemediğiniz çok sayıda ürün içeren- kalp sağlığınıza ve genel durumunuza hayati katkı sağlayacak lifli gıda, besleyici öğeler ve antiokisdanlarla dolu zengin bir menü sunmaktadır.

1. **Sebzeler:** Bu liste tabii ki eksiksiz değildir, ama yiyebileceğiniz sebze çeşitlerine yönelik bir fikir verecektir. Tatlı patates, yer elması, patates (ama asla tavada kızartılmış ya da bir başka şekilde yağ ilave edilerek yapılmış olmamalı!). Brokoli, kara lahana ve ıspanak. Kuşkonmaz, enginar, patlıcan, turp, kereviz, soğan, havuç. Brüksel lahanası, mısır, beyaz lahana, marul, biber çeşitleri. Çin lahanası, pazı, ve pancar. Şalgam ve yaban havucu. Sakız kabağı, balkabağı, domates (aslında, domates bir meyvedir), salatalık. Kalp hastaları için bir istisna dışında, aklınıza gelen tüm sebzeler bu programa uygundur ki, bu istisna; sebzelerde görülmemiş bir şekilde yüksek dozda yağ içeren avokadodur. Kalp hastalığı olmayan kişiler, kan lipid düzeyleri yükselmediği sürece avokado yiyebilir.

2. **Baklagiller:** Fasulye, bezelye ve her çeşit mercimek. Bu grup, çok geniş bir bitki ailesidir ve diyet programınıza girdikçe daha önce tatmadığınız, ama gerçekten çok lezzetli bir çeşitlilikle karşılaşacaksınız.

3. **Tam taneli tahıllar:** Tam buğday, tam çavdar, bulgur, tam yulaf, arpa, kara buğday (kabuklu, kabuksuz), tam mısır, iri taneli mısır unu, hint- pirinci, esmer pirinç, patlamış mısır, kuskus, kamut (bir durum buğdayı türü), kinoa tohumu, amarant tohumu, darı, kılçıksız buğday, tef, tritikale, grano, faro. Bazılarını hepinizin bildiği, bazıları ise daha az bilinen olağanüstü çeşitlilikte seçenekler mevcuttur. İlave şeker ve yağ içermeyen tahıl gevrekleri de yiyebilirsiniz. Ekmekler tam tahıl olmalı ve ilave yağ içermeme-

lidir. Tam tahıldan –tam buğday, esmer pirinç, kılçıksız buğday ve kinoa tohumu- hamur işleri de serbesttir. (Restoranlardaki hamur işlerine dikkat etmelisiniz. Çoğunlukla yumurta ve beyaz undan yapılır, ayrıca marine sosları da sıvı yağ içerir.)

4. **Meyveler:** Her çeşit meyveye izin vardır. Her şeye karşın, bunda da dikkatli olmak şarttır: Meyve tüketiminizi tercihen günde üç adetle (ya da çilek gibi kabuksuz küçük meyveler ve üzüm için herbiri bir avuç dolusunu geçmemek üzere günde üç öğünle) sınırlamalısınız. Saf meyve suyu içmemeniz de doğru olacaktır. Meyveler -ve özellikle meyve suları- yüksek oranda şeker içerdiğinden çok fazla tüketilmesi durumunda kan şekerinizde ani yükselebilir. Vücut, yükselen şekeri pankreastan ani salgılanan insülinle dengeler; ve sonuç olarak da insülin karaciğerin daha fazla kolesterol üretmesini tetikler.[1] Bu durum ayrıca trigliserid düzeylerini de yükseltebilir. Aynı etkileri oluşturabilecek şeker yüklü tatlılara da dikkat edin.

5. **İçecekler:** Su ve maden suyu (tadlandırmak için az miktarda meyve suyu ilave etmeyi deneyin), yulaf sütü, yağsız soya sütü, çay ve kahve. Ayrıca, makul miktarda alkol sorun olmaz. (Bu, meslektaşım ve hastam olan Joe Crowe'nin hoşuna giden bir durumdur. İskoç şairlerini anmak ve diğer geleneklerini yaşatmak amacıyla Robert Burns'un her yıl verdiği bir parti vardır ki; bu partinin en can alıcı etkinliği, menüsünde diğer yemeklerin yanı sıra kuzunun ya da dananın akciğer, yürek ve benzeri iç yağı yüklü sakatatından yapılan bir yahninin sunulduğu büyük ziyafettir. Joe, bu menüde, benim verdiğim beslenme programını uygulayanlar tarafından tüketilebilecek tek bir şey olduğuna dikkat çeker: İskoç viskisi!)

Bu diyet planı çerçevesinde satın aldığınız çoğu gıdalarda –tercihen taze tüketilen ürünler olduklarından- etiket bulunmaz. Ancak etiketli ürünlerin içeriklerini çok dikkatli incelemeniz gerekir.

Nedenini açıklayayım. Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu (FDA), ürün

etiketlerindeki yağ içeriklerinin daha doğru bilgilendirir nitelikte olması için, son yıllarda gıda endüstrisine daha çok baskı uygulamıştır. Yine de etiketleme kuralları içinde çok önemli bir yasal boşluk vardır. Her bir porsiyonun ½ gram ya da daha az yağ içermesi durumunda, FDA, üretici firmanın, üründe sıfır yağ olduğunu beyan etmesine izin vermiştir. Şimdi içinde her biri 1 gram yağ içeren altı adet çörek bulunan bir kutu düşünün. Yeni sisteme göre, üretici firma kutunun içindeki altı adet çöreğin, on iki porsiyon olarak servis edilebileceğini belirtir –yani her servis porsiyonu, yarım çöreği temsil eder. Yarım çörek yalnızca ½ gram yağ içerdiğinden firma porsiyon esasına göre yasal olarak çöreklerin yağsız olduğunu beyan etme hakkına sahiptir.

Bu, elbette saçmalıktır. Böyle "yağsız" ürünler tabii ki yüksek oktanlı benzerlerine göre daha az yağ içerir, ancak "yağsız" soslar, peynirler, unlu kahvaltılıklar ve ezmeler, sağlığınıza verecekleri zarar yönüyle, bildiğiniz süt ürünü, hayvansal ve sıvı yağlardan farksızdır. "Önemsiz miktarda yağ içerir" ve benzeri ibarelere karşı uyanık olun. İçerik bilgisinde herhangi bir çeşit yağdan bahseden, monogliserid ve digliserid, hidrojenize ya da kısmen hidrojenize yağlar ya da gliserin sözcükleri geçen ürünleri mercek altına yatırın. Unutmayın ki; eşeğe altın palan da vursan eşek yine eşektir. Bu çeşit "sıfır yağ"lı ürünleri bir yıl süresince tüketmeniz durumunda gerçekte diyetinize kilolarca ölümcül yağ eklemiş olursunuz.

Araştırma grubumdaki hastalardan Jim Trusso gerçeği yaşayarak öğrendi. Programı titizlikle sürdürdüğü altı yıl boyunca kırmızı ete, süt ürünlerine ve sıvı yağlara elini bile sürmemişti. Ancak kolesterolü aniden 200 mg/dL'nin üzerine fırladı. Neyse ki sorunun nereden kaynaklandığını çözmemiz uzun sürmedi.

Jim araştırmamıza katılmadan önce pek meyve ve sebze meraklısı olmadığından programın ilk yıllarında mümkün olduğunca bunları yemekten kaçınmış. Zamanla, yağsız ürünler market tezgahlarını süslemeye başlayınca da bu duruma çok sevinerek bunları diyet listesine memnuniyetle ilave etmiş. Yaşadığı kolesterol paniği sonrası kısa sürede toparlanarak kontrol altına aldığı total kolesterolünü hâlâ 120 mg/dL düzeyinde tutmayı sürdürüyor.

Bazı salata sosları, krakerler, patates cipsleri, bisküvi ve kurabiyeler

de dâhil olmak üzere, *gerçek* yağsız ürünler giderek artıyor. Etraflıca inceleyin. Etiket içeriklerini ince eleyip sık dokuyun. İçindekiler bölümüne çok dikkat edin. Ayrıca kuşkulandığınızda üretici firmayı aramaktan çekinmeyin. Firmanın diyetisyeni veya sağlık danışmanıyla görüşün, o size yağ içeriği konusunda kesin bilgi verecektir.

Şimdi diyelim ki, kendinizi yukarıda belirtilen geçerli yiyeceklere adadınız ve izin vermediğim tüm gıda gruplarından uzak durdunuz. İdeal kalp sağlığına kavuşmayı garanti altına almak için tüketmeniz gereken herhangi başka bir şey var mı?

Kalp rahatsızlığı olanlara mutlaka diyet destekleri öneriyorum. Bazı araştırmalar gelecekte önerilmesi beklenen yeni destek ürünleri olduğunu ileri sürüyor; örneğin damar açıcı nitrik oksit üretiminde önemli rol oynayan arginin adlı amino asit. Yine de kişisel deneyimlerim, hastalarımızın başta baklagiller olmak üzere tükettikleri bitkisel gıdalar sayesinde yeterince bol arginin aldıklarını göstermektedir. Bu nedenle şimdilik kalp rahatsızlığı olsun ya da olmasın bütün hastalara aşağıda belirtilen ilk beş destek ürününü öneriyorum. Kolesterol düzeyinize bağlı olarak altıncı sıradaki de kullanılabilir.

1. **Multivitaminler:** Temel gereksinimi karşıladığınızdan emin olmak için one-a-day öneririm.

2. **Vitamin $B_{12}$:** Günde 1.000 mcg (mikrogram) tavsiye ederim.

3. **Kalsiyum:** 50 yaş üzeri kişiler günde 1.000 miligram, 60 yaş üzeri olanlar için de günlük 1.200 miligram olmalıdır.

4. **Vitamin $D_3$:** 50 yaş üzeri kişiler 1.000 IU (vitamin $D_3$'ün Uluslararası Birimi) almalıdır.

5. **Omega-3 yağ asitleri:** Her gün bir çorba kaşığı keten tohumu tüketerek –isterseniz bu miktarı tahıl gevreğinin üzerine serpiştirmeyi tercih edebilirsiniz- günlük gereksiniminizi karşılayabilirsiniz. Öğütülmüş keten tohumunu buzdolabında saklamayı unutmayın.

6. **Kolesterol düşürücü ilaçlar:** Bunlar bir hekim denetiminde alınmalıdır. Benim kişisel tercihim, beslenme programıyla birlikte başlanması gereken statin grubu ilaçlardan biridir. İlaçla birlikte yeni beslenme şekliniz, genellikle total kolesterol düzeyinizi yalnızca 14 gün içinde 150 mg/dL düzeyinin altına düşürecektir. İlk iki ay içindeki gelişmeleri, hekiminizin yardımıyla gözlemlemelisiniz. Bu iki aylık süreçte, ben üç ya da dört kez kolesterol ölçümü öneririm: İlki ve üçüncüsünde total kolesterol, HDL, LDL ve trigliseridleri kapsayan tam kolesterol tahlil edilirken; ikincisi ve dördüncüsünde yalnızca total kolesterole odaklanılabilir. İlk iki ay sonrasında kolesterol ölçümlerinin iki ile üç ay aralıklarla tekrarlanması yeterli olacaktır. Neden bu sıklıkta? Bu sizin yaşam çizginizdir, sağlığınızın nasıl gittiğine yönelik çok çabuk alınan bir geri bildirimdir. Total kolesterolünüz 150 mg/dL altına düştüğünde hekiminizin onayıyla ilacın dozunu azaltabilir, hatta bazı vakalarda tamamen kesebilirsiniz.

Neden yalnızca birkaç ay diyet uygulayıp ilacı ancak kolesterolünüzü 150 mg/dL eşiğinin altına düşürmek için mecbur kaldığınızda kullanmayasınız ki? Ciddi koroner rahatsızlıklarda süreyi kullanma lüksümüz her zaman olmuyor. Koroner arterlerin hassas iç yüzeyini oluşturan endotelin mümkün olan en hızlı ve en etkili tedavisini acilen başlatmak gerekir. Beslenme planının tamamlayıcısı olarak kullanılan statin grubu ilaçlar tam da bu görevi yerine getirir.

Ayrıca, bir başka kazanım daha vardır ki, o da psikolojik zaferdir. Bu beslenme planını uygulamaya giriştiğinizde, aynen Joe Crowe ve Abe Brickner'in fark ettiği gibi kontrol şahsen size geçer. Ayrıca, yalnızca birkaç hafta kadar kısa bir sürede olağanüstü aşama sağlayabilmenin hazzı, abartılamayacak kadar güçlüdür. Tamamen düşürülen kolesterol düzeyleri sizi mahvetmekte olan hastalığı teslim aldığınızın sayısal kanıtıdır.

Ama şunu hatırlayın: İlaçlar tek başına yeterli değildir. 5. Bölüm'de yakın geçmişte *New England Tıp Dergisi*'nde yer alan ve yüksek dozda statin kullanımıyla hastaların kolesterol düzeylerinin 150 mg/dL'nin oldukça altına düşürülme başarısını anlatan bir araştırmaya atıfta bulun-

muştum. *Ancak öyle olsa bile beslenmelerinde hiçbir değişiklik yapılmadığı için sonraki 30 aylık süreçte her dört denekten biri ya yeni bir kardiyak vakayla karşılaşmış ya da yaşamını yitirmişti.*

İlaçların aksine, bitkisel esaslı beslenme kolesterol düzeylerini düşürmenin çok ötesinde yararlar sunar. Diyetin, bir sürü başka risk faktörüne karşı da güçlü etkisi vardır: Obezite, hipertansiyon, trigliserid ve homosistein düzeyleri. Endotelin onarılmasını ve yenilenmesini sağlayarak önceden tıkalı atardamarın genişlemesini ve ilgili kalp kasını beslemesini mümkün kılar. Sizi "kalp krizi geçirmez" yapar

Bundan iyisi can sağlığı.

# 9

# Sıkça sorulan sorular

Bu bölüme kadar okuduysanız artık yapmanız gerekenleri biliyorsunuz. Ancak çoğu hastam gibi sizin de hâlâ bazı sorularınız olabilir. Genelde en kuşku duyulan konulara değineceğim.

**Değişebilir miyim?**

Birçok hastam bana değişimin zorluğunu anlattı. Akraba ve arkadaşlarla birlikte yemeğe gidildiğinde, iş ortamında, yurtiçi ve yurtdışı gezilerde beslenme planını uygulamanın güçlüğünden bahsettiler. Ama bunu yapabilirsiniz. Diğerleri başardı. Akıldan çıkmaması gereken en önemli unsur kazanımın bu zorluğu göğüslemeye değer oluşudur.

Şahsi deneyimim ve çalıştığım her hasta üzerindeki gözlemlerim sonucu ulaştığım olgu şudur: *Hayvansal gıdalar, süt ürünleri ve sıvı yağlardan uzak geçen 12 haftalık süreç sonunda yağ yeme arzunuz biter.*[1] Artık tahılların, sebzelerin, bakliyatın ve meyvelerin doğal tadlarından daha çok zevk almaya başlarsınız. Özellikle keyif duyduğunuz menüler oluşturursunuz. Bazen de dostlarınız diyetinize ilgi duyar ve sizi iddialı yağsız yemeklerini denemeye evlerine davet ederler. Gereksiniminize uygun seçenekler sunan restoranlar keşfedersiniz.

Değişebilirsiniz. Başlangıçta bitkisel gıdalarla beslenmek zor gibi

görünse de yapmanız gereken tek şey plana sadık kalmaktır. Yeni lezzetlerin keyfi ve hepsinden önemlisi sağlığınıza katkıları karşılaştırılamayacak kadar değerlidir.

### Yeterli miktarda yağ ve protein alacak mıyım?

Yanıt, kesinlikle EVET!

Çeşitli bitkisel gıdalarla beslenen kişilerde herhangi bir yağ yetersizliği görülmez. 8. Bölüm'de yer alan "onaylı" listedeki yiyeceklerden oluşan bir diyet, % 10 oranında yağ içerir. Batı tarzı beslenmenin içerdiği % 37 yağ oranından çok belirgin bir uzaklıkta olan bu değer sağlık için ideal düzeyi temsil eder. Kalp sağlığınızı mahveden aşırı dozu bertaraf etmekle birlikte, gereksinim duyacağınız yağ miktarı tümüyle karşılanmış olur.

Üstelik bu diyet protein yetersizliği yaratmaz. Batı tarzı beslenme genel anlamda aşırı protein -özellikle hayvansal protein- içerir. Önerdiğim beslenme planı günde 50 ile 70 gram arasında olmak üzere çeşitli sağlıklı bitkisel protein içermektedir. Sağlıklı bir yaşam için bu miktar kesinlikle yeterlidir.

### Düşük kolesterol düzeyi sağlığım için tehlike yaratabilir mi?

Yıllar önce, düşük kolesterol düzeyinin akciğer, karaciğer ya da kolon kanserleri ile bağlantısı olabileceği ve dikkatsizlik sonucu ölüm ve intihar vakalarında artışa yol açabileceği yönünde bazı açıklamalar vardı. Örneğin, Helsinki–Finlandiya'daki bir deneye dayanılarak kolesterol düşürücü ilaç kullanan hastalarda daha fazla sayıda travmatik ölüm vakası görüldüğü ileri sürülmüştü.[2]

Ancak, Helsinki çalışmasının daha sonraki yeniden değerlendirmeleriyle ve kolesterol düzeyinin ilaçla ya da ilaçsız düşürülmesine yönelik diğer deneylerle, kaza, intihar veya kanser vakalarında herhangi bir artış görülmediği belirlenmiştir. Daha yeni araştırmalarla, sağlık sorunu olmayan bireylerin doğru uygulanan düşük yağ oranlı beslenmeyle ulaşacakları düşük kolesterol düzeyinin, sağlıklarını tehdit etmek bir yana, onları daha sağlıklı duruma getireceği açıkça belirlenmiştir. Batı Yakası Aile Kalp Sağlığı Araştırması, düşük yağlı gıdalarla kolesterol düşürücü program uygulanan bireylerde, standard yağlı yiyecekler

tüketen karşılaştırma grubuna oranla, hem depresyon hem de saldırganlık vakalarının daha az görüldüğünü saptamıştır.[3] İskandinavya'da yapılan geniş kapsamlı bir araştırmada, koroner arter hastaları arasından rasgele seçimle bazılarına kolesterol düşürücü ilaç, bazılarına da içinde ilaç olmayan haplar (plasebo) verilmiştir. İlaç kullanan gruptaki hastaların kolesterol düzeyinde % 35 oranında düşüş görülmüştür. Beş-buçuk yıllık bir izlem sürecinde yapılan değerlendirmeler, bu gruba dâhil hastalarda plasebo verilenlere göre belirgin miktarda daha az ölüm vakası, daha az sayıda yeni kalp krizi olagelmiş ve daha az sayıda anjiyoplasti ya da bypass uygulaması gerektiği saptanmış, ayrıca kaza, intihar veya kanser vakalarında da herhangi bir artış görülmemiştir.[4]

### Yeterince gücüm ve enerjim olabilecek mi?

Yazılı basın ve televizyonda yer alan reklam bombardımanına inandıysanız, süt ürünleri ve hayvansal gıdalar tüketmeyen kişilerin, güç ve enerjilerini koruyacak şekilde beslenemediklerine inanmış olmalısınız.

Anlamsız. Doğrusu şu ki, aşırı hayvansal protein tüketimi bünyemizi ciddi ölçüde zayıf düşürür. Diğer zararlarının yanı sıra böbrekler kanalıyla kalsiyum kaybını hızlandırarak, osteoporoz adı verilen kemiklerin kırılgan, gözenekli duruma gelmesine neden olur. Ayrıca doğadaki örneklere bir göz atın. Fillerin kemik yapısı ağırlıklarını taşıyacak şekilde iri ve güçlüdür. Onları kalsiyum almak için yağlı süt içerken gören var mı? Angus boğalarının kasları son derece etkileyicidir. Ancak, bu boğaların kırmızı et yediğini düşünmek en hafif deyişle saflık olur.

Bitkisel esaslı beslenerek büyük başarılar elde eden sporcular vardır. 125 kg'lık kaslı ve dayanıklı Amerikan futbolu savunma oyuncusu Art Still'in, profesyonel ligde oynarken bitkisel gıdalarla beslenmesinin yararlarından kuşkusu yoktu. Şampiyon sürat koşucusu Carl Lewis, 1980'li yılların sonlarında bitkisel gıda rejimi uygulamaya başladı. 30 yaşındayken, 1991 yılında Japonya'da düzenlenen dünya şampiyonasında, bir öğleden sonra, arka arkaya üç denemesinde de 8,80 metreyi geçen tarihteki tek atlet oldu. Aynı şampiyonada ayrıca 100 metre yarışında dünya rekoru kırmış ve 4 x 100 m bayrak yarışında dünya rekoru kıran Amerikan takımında yer almıştı.

Ya da Esselstyn ailesini ele alalım. 1984'te ailenin tamamı Ann ve bana katılarak süt ürünleri, et ve sıvı yağları beslenmelerinin dışında bıraktı. Büyük oğlumuz Rip, Texas Üniversitesi'nde öğrenciyken ABD'nin en başarılı yüzücüleri arasında yer aldı (halen Austin'de itfaiyeci olarak görev yapmaktadır ve çalıştığı 2 No'lu İstasyon'daki tüm takım arkadaşları bitkisel diyet uygulamasına geçmiştir). Ortanca oğlumuz Ted, 200 metre sırtüstü yüzmede Yale Üniversitesi rekornu kırdı ve kızımız Jane de Michigan Üniversitesi'de okurken 200 metre sırtüstünde Big Ten Üniversite Ligi şampiyonluğunu elde etti. En küçük oğlumuz Zeb, Ohio Lisesi'nde ikinci sınıf öğrencisiyken, kelebek yüzme dalında eyalet şampiyonu oldu. Artık 70'li yaşlarını sürdüren Ann, hemen hemen her gün 40 ile 70 dakika arasında koşar.

Beslenme programımı uygularken güç ve enerji konusunda bir endişeniz olmasın.

### Ya kolesterolüm 150 mg/dL altına düşmezse?

Amerikan nüfusunun % 5'i geçmeyen küçük bir bölümü, düzgün beslenseler bile total kolesterollerini 400 ile 500 mg/dL'nin düzeyinin altına düşürme olanağı vermeyen kalıtsal bir kolesterol rahatsızlığı yaşar. Bu tarz hastalar nitelikli kolesterol uzmanlarınca izlenmelidir. Çok ender görülen bazı vakalarda kolesterolün kontrol altına alınabilmesi için karaciğer nakli gerekli görülür.

Ancak büyük çoğunluk için bu bir sorun değildir. İnsanlar bana kolesterollerini 150 mg/dL ya da altına düşüremediklerini söylediklerinde ilk yaptığım şey onları Cuma ve Cumartesi geceleri veya bitmek bilmez bir iş toplantısındaki "yiyecek başka bir şey yoktu" durumunda ne tükettikleri konusunda sıkıştırmak olur. Sorgulama sayesinde sıklıkla, beslenme programlarındaki küçük sapmaları -ufacık kaçamaklar olarak gördüklerinden dikkate bile almadıkları- itiraf ederler. Örnek vereyim: bir Çin tavasını (wok) ya da tavayı spreyle bile olsa hafifçe yağladığınızda yaklaşık bir çorba kaşığı yağ kullanırsınız. Böyle bir kaçamak, endotelin nitrik oksit üretim kapasitesini hasara uğratmaya yeterli olup sınıra yakın vakalarda başarı ile başarısızlık arasındaki belirleyici etkeni oluşturabilir. Programımın işe yarayıp yaramaması bu tarz minik ayrıntılara özen göstermeye bağlıdır.

Kalp hastası olmayıp bitkisel gıda rejimine kesinlikle -ödün vermeksizin- uyan bazı kişilerin, tüm çabalarına karşın kolesterolerini 165-170 mg/dL'nin altına düşüremedikleri doğrudur. (Bazı araştırmacılar yıllar boyu yağlı gıdalarla beslenmiş olmanın, bazı bünyelerin kolesterolü düşürebilme kapasitesini azalttığını ileri sürmüşlerdir.) Bu kişiler için hekim kontrolünde hafif dozda kolesterol düşürücü ilaç kullanımı sorunun çözümü olacaktır. İdeal değerlere erişemese de yalnızca yağsız ve bitkisel gıdalarla beslenerek kolesterol değerlerini 165-170 mg/dL düzeyine indirebilen kişilerin sağlıkları için olağanüstü yararlar sağladığı kayda değer bir gerçektir. Bu kişiler, haliyle bol miktarda doğal antioksidan tükettiklerinden, LDL kolesterolün okside olarak damarları tıkayan en tehlikeli şekline dönüşmesini engellemektedir.

### Kalp hastası olup olmayacağımı genlerim belirlemez mi?

Sıklıkla karşılaştığım yaklaşım şu sorunun bir türevi şeklindedir: "87 yaşındaki büyükbabam yumurta, kızarmış jambon, peynir ve domuz eti dışında bir şey yemez ve durumu gayet iyi görünüyor. Ben de onun genlerini taşıdığıma göre neden farklı davranayım ki?"

Bu soru akla şu örneği getirir: Yalnızca genlerinize güvenerek yağ yüklü bir yaşam tarzı benimsemek, herhangi bir trafik ışığı ya da yönlendirmesi olmayan çok işlek bir dört yol ağzında karşıdan karşıya geçmeye benzer; birkaç kişi sağ salim karşıya geçecek, ancak daha çoğu yaralanacak ve hatta yaşamını yitirecektir. Yağlı yiyeceklerle beslenen büyükbaba belli ki iyi bir kolesterol atım mekanizmasına, yağlı plakların birikimi ve çatlakların oluşumuna karşı dayanıklı, güçlü atardamar duvarlarına sahip biridir. Ancak bu soruyu soran erkek torunun genetik haritasının büyükbabasıyla bire bir aynı olmadığı unutulmamalıdır. Soru sahibinin babaannesi ve ebeveyninin de kendi genetik karışımında payı olmuştur ve koroner arter hastalığına karşı direncinin büyükbabası gibi olması yönünde herhangi bir güvencesi yoktur.

Konumuzu daha çok ilgilendiren, yukarıdaki sorunun tam tersiyle de karşılaşırım: "Hem babamı, hem amcamı 58 yaşında kalp krizi sonucu kaybettik, ayrıca onların babası da 63 yaşındayken aynı nedenle ölmüş. Onlarla benzer kaderi paylaşmamak için yapabileceğim bir şey var mı gerçekten? Genlerim beni kalp hastalığına mahkûm eder mi?"

Bu kez yanıtım kesinlikle HAYIR olur. Kolesterol değerinizi 150 mg/dL, LDL değerinizi 80 mg/dL altında sürekli tutabildiğiniz takdirde, siz ya da bu genleri taşıyan diğer akrabalarınız kalp hastalığına yakalanmazsınız. Hastalarıma anlattığım yangın örneğini tekrar hatırlayın. Ateşe hiç benzin dökmezseniz yangın devam etmez.

William Shakespeare'e bir göndermeyle; kusur genlerimizde değil, ancak kendimizde ve yemek yeme tarzımızdadır. Ve böylece başlı başına bir bölüm ayırdığım, sıkça sorulan bir başka soruya geçiyorum.

# 10

# Neden "kalp dostu" sıvı yağları yiyemiyorum?

1990'larda, birdenbire "Akdeniz Diyeti"nin mucizeleri manşetlere taşındı. Büyük ölçüde, Gronoble'daki Fourier Üniversitesi'nden Dr Michel de Lorgeril liderliğinde bir grup Fransız bilimcinin araştırmalarına dayandırılan bu diyet, klasik Amerikan tarzına göre çok daha kalp dostu bir beslenme şekli olarak bol övgü topladı.[1] Lyon Diyeti Kalp Çalışması adı verilen bu araştırma, çok sayıda dergi ile gazete köşe yazısına konu olmuş ve Akdeniz tarzı yemek kitaplarının çıkmasını sağlamıştı.

Fransız araştırmacılar bu çalışma için 605 denek -birer kez kalp krizi atlatmış- bir araya getirmiş ve onları iki gruba ayırmışlardı. Her iki gruptaki deneklerin, kolesterol ve diğer kan lipidi düzeyleri, tansiyon ve tütün kullanımı dâhil koroner arter hastalığı risk faktörleri bağlamında özgeçmişleri büyük ölçüde benzerlikler taşıyordu.

Deneklerin yaklaşık yarısını oluşturan 302 kişiden, Amerikan Kalp Derneği'nin aşağıdaki şekilde tanımladığı Akdeniz usulü diyet uygulamaları istenmişti:

- Bol miktarda meyve, sebze, ekmek ve diğer tahıllar, patates, baklagiller ve kabuklu yemiş
- Önemli bir tekli doymamış yağ kaynağı olarak zeytinyağı

- Süt ürünleri, balık, makul miktarda kanatlı eti, az miktarda kırmızı et
- Haftada en fazla dört kez olmak üzere yumurta
- Az ya da makul miktarda şarap

Bu grubun katılımcıları günlük kalorilerinin % 30'nu -% 8 doymuş yağ, % 13 tekli doymamış yağ, % 5 çoklu doymamış yağ olmak üzere- yağdan temin eden ve tam 203 miligram kolesterol içeren bir diyet uygulamayı kabul etmişlerdi.

Toplam 303 kişiden oluşan karşılaştırma grubundaki hastalara ise kendi hekimlerinin uyarısı doğrultusunda ölçülü beslenmek dışında herhangi bir özel diyet uygulaması önerilmemişti. Amerikan Kalp Derneği'nin tanımıyla "ABD'de yaygın şekilde tüketilen gıdalarla" beslenmişlerdir. Bu durumda kalorilerinin % 34'ünü –% 12'si doymuş yağ, % 11'I tekli doymamış yağ, % 6'sı çoklu doymamış yağ olmak üzere- yağdan temin eden ve yaklaşık 312 miligram kolesterol içeren bir beslenme şekli gerçekleşmişti.

Araştırmacılar bir yılı biraz aşkın bir süre sonra Akdeniz usulü diyet uygulayan grubun, karşılaştırma grubuna göre çok daha sağlıklı bir tablo sergilediğini açıklamıştır. Kendilerince sonuçların "çarpıcı" olduğu belirtilmiştir. Deneysel diyeti uygulayanlarda hastane kontrolünü gerektiren ufak tefek sorunlardan, acil müdahale gerektiren anjin, inme, ritim bozukluğu, kalp krizi ve hatta ölüm dâhil ciddi vakaları kapsayan kalp rahatsızlıklarının, karşılaştırma grubuna göre % 50 ile % 70 arasında daha az görülme olasılığı bulunduğu bildirilmiştir.

Etkileyici sonuçlar. Büyük dikkat çekmesi ve Akdeniz diyeti taraftar kitlesinin artması hiç şaşırtıcı olmadı. Ayrıca, koroner arter hastalıklarının önlenmesi ve iyileştirilmesi kapsamındaki programımın bir parçası olarak, zeytin ve kanola yağı gibi tekli doymamış yağlara izin verilmediği için benim hastalarımın başlangıçta kafalarının karışması da saşırtıcı değildi. Lyon Diyeti Kalp Çalışması, basında bu yağlara "kalp dostu" adı verilmesinin yolunu açtı.

Yani, hiçbir şey gerçekten bu denli uzak olamaz. Bunlar kalp dostu değildir. Zeytinyağın içeriğindeki damarları tıkayan doymamış yağ oranı % 14 ile % 17 arasında olup; her damlası biftekteki doymamış yağ kadar kalp sağlığını tehdit eder.

Harvard Üniversitesi halk sağlığı profesörlerinden Dr Walter Willet, tekli doymamış yağların yararlarına övgüler düzen bir kitap yazmıştı. Kısa bir süre önce Cleveland'da konferans verirken, kendisine, tekli doymamış yağlar bakımından zengin diyetin koroner arter hastalıklarını durdurduğuna ya da iyileştirdiğine dair kanıtlara ulaşıp ulaşmadığını sordum. Hayır diye yanıtladı, ancak, Lyon Diyeti Kalp Çalışması'nda bu yönde dolaylı kanıtlar bulunduğunu sözlerine ekledi.

Ama gelin, söz konusu çalışmaya bir kez daha göz atalım. Akdeniz usulü diyet uygulayanların sağlık durumunun, karşılaştırma grubuna kıyasla daha iyi bir seyir izlediği tartışma götürmez. Ancak, Lyon Diyeti Kalp Çalışması'nın sonuçları bir başka bakışla değerlendirilebilir. *Yaklaşık dört yıl süren araştırmalar sona erdiğinde Akdeniz diyeti uygulayan deneklerin % 25'i ya ölmüş ya da yeni kardiyovasküler sorunlarla karşılaşmıştı.*

Habis olmayan bir hastalık için bunlar bence acınacak sonuçlardır. Çok daha iyisini başarabiliriz. 1997'de gerçekleştirilen Kolesterol ve Koroner Arter Hastalıklar 2. Ulusal Zirvesi'ndeki panel tartışmaları sırasında en çok satan kitaplardan Çin Mucizesi'nin yazarı Colin Campbell'e, Lyon Diyeti Kalp Çalışması hakkındaki düşünceleri sorulmuş ve koroner hastalıkların hemen hiç görülmediği Çin kırsalındaki sağlık ve beslenme konusundaki araştırmalarının sonuçlarıyla karşılaştırması istenmişti. Colin bir an bile tereddüt etmedi. Akdeniz diyeti ile Çin kırsalındaki beslenme şekli aslında aynı diye yanıtladı. "Çin kırsalındaki beslenme şeklinin çok daha başarılı sonuç vermesinin nedeni, bu diyette hiç yağ olmamasıdır."

Aslına bakılırsa tıbbi makaleler de tekli doymamış yağların zararlı etkilerini gösteren çok sayıda kanıtla doludur. Güney California Üniversitesi Tıp Fakültesi profesörlerinden merhum Dr David H. Blankenhorn, koroner arter hastalarının bazal anjiyogramlarını, bir yıl sonraki izleme anjiyogromlarıyla karşılaştırmıştı. Hastalığın ilerlemesi açısından doymamış yağ kullanan hastalarla, doymuş yağ tüketenler arasında hiçbir fark olmadığını saptadı.[2]

Bir başka benzer örnekte, Wake Forrest Üniversitesi Baptist Tedavi Merkezi'nden Lawrance Rudel, vücuda aldıkları yağı metabolize ediş şekli insanlarınkini andıran Afrika yeşil maymunları üzerinde diyet deneyleri gerçekleştirdi. Beş yıllık sürecin sonunda, tekli doymamış yağ tüketen maymunların HDL (iyi) kolesterol düzeylerinin daha yüksek ve LDL

(kötü) kolesterol düzeylerinin daha düşük olduğunu gözlemledi, ancak, yapılan otopsilerde onlarda da aynen doymuş yağ tüketen maymunlar kadar koroner sorunlar oluştuğu saptandı.[3] Rudel daha sonra bu deneyi kemirgenler üzerinde de gerçekleştirmiş ve aynı sonuçlara ulaşmıştır.

Deneylerini size 5. Bölüm'de aktardığım, Maryland Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Robert Vogel, zeytinyağına ekmek batırılıp yendiğinde brakiyal (ön kol) atardamarlarının -normalde brakiyal arter turnike testinde görüldüğü gibi- genişleme yetisinin azaldığını keşfetmişti.[4] Bu durum, endotel hücrelerinin nitrik oksit üretme kapasitesinin geçici olarak kayba uğradığı anlamına gelir. Ayrıca Japon araştırmacılar, tekli doymamış yağların, diyabetik eğilimi olan kemirgenlerde kan şekerini ve trigliseridleri yükselttiğini kanıtlamıştır.[5]

Ve bir kez daha şahsi deneyimimi paylaşmak isterim. 2004 yazında, Kuzey Carolina'dan Rahip William Valentine beni aradı. 1990'da üçlü bir bypass ameliyatı geçirmişti. Ameliyat sonrası verilen bitkisel diyet programını özenle uygulamaktaydı. 95 kilogramdan 70 kilograma düşmüş ve ondan beri formunu korumayı başarmıştı. Ancak, 2004 yılı ortalarından itibaren özellikle spor yaptığında ve hatta bazen dinlenirken bile yeniden göğüs ağrısı çekmeye başlamıştı.

Kendisi uyguladığım programı bir sağlık bülteninde okumuş ve benden tavsiye almak istemişti. Tekrar bir bypass ya da cerrahi müdahaleden endişe duyuyor ve bundan şiddetle kaçınmaya çalışıyordu. Ancak, kendi başına anjinayla başa çıkabilmek için daha fazla ne yapabileceği konusunda bir fikri yoktu. Ne var ki, kendisi zaten tahıl, bakliyat, sebze ve meyveyle beslendiği için ben de ilk başta şaşkınlığa uğramıştım.

Söyleyecek bir söz kalmadığında Rahip Valentine'den yediklerini kesinlikle eksiksiz olarak bir kere daha sıralamasını istedim. Bu kez listeye bir ekleme yaptı. Her öğlen ve akşam yemeğinde salatasında "kalp dostu" zeytinyağı kullandığını bana söylemeyi unuttuğunu belirtti.

İşte o, "buldum!" denilen an oldu. Kendisine zeytinyağından derhal vazgeçmesini söyledim. Öyle yaptı ve yedi hafta içinde anjin sorunu tümüyle sona erdi.

# 11

# Kafa dengi insanlar

*Çin Mucizesi*'nin yazarlarından ve aynı zamanda araştırmaya başkanlık yapan Cornell Üniversitesi'den T. Colin Campbell, tıp topluluğunda sağlık konusuna temelden farklı yaklaşan "iki ayrı dünya" olduğu izleniminde: "Ortak görüşlerden biri, tedavi yönteminin ilaçta aranmasından yanadır, diğeri ise beslenmede" diye açıklar. Batı tıbbı büyük çoğunlukla ilacı seçmiştir. Kendisine göre biz bu konuda yanıldık.

Aynı fikirdeyim. Bununla birlikte son birkaç 10 yıllık süreçte, beslenmenin sağlık üzerindeki öneminin algılanması yönünde Batı'da bazı kıpırdanmalar oldu.

Bu sevindirici sayılabilecek bir gelişme. Ayrıca ben, vaktiyle düzene karşı ayağa kalkma cesareti gösteren tüm öncülere çok saygı duyuyorum. Çalışmaları benim yoluma ışık tuttu ve bazı ince ayrıntılarda farklı bakış açılarımız olmasına karşın aynı hedefe giden farklı yolların temsilcileriyiz.

Colin Campbell de bu öncülerden biri. Cornell Üniversitesi'ne daha bol, kaliteli süt ve hayvansal protein üretimi konusunda araştırmalar yapmak düşüncesiyle gitmişti. Orada çalışmaya başladığında hem kendisinin hem de diğer araştırmacıların çalışmalarından hareketle söz konusu ürünlerin insan sağlığı için aşırı zararlı olduğunun farkına vardı. Ve çağımızda çok ender görülen bir entelektüel dürüstlükle derhal yön

değiştirerek bilimin gösterdiği yolu izlemeye odaklandı. *York Times* gazetesi *Çin Mucizesi*'ni epidemiyolojik beslenme araştırmalarının "büyük ödül"ü olarak adlandırmıştır. Dr Campbell, ürünlerinin Amerikan gıda sektöründeki egemenliğini sürdürmek için hiçbir şeyden kaçınmayan paranoyak et ürünleri endüstrisinin kapalı kapılar ardındaki anlaşmaları ile siyasi oyunlarını tamamen korkusuzca ve içtenlikle mercek altında tutmaktadır.

Nathan Pritikin, mevcut gıda müessesine kahramanca karşı çıkanlar için bir başka örnektir. Kendisiyle hiç tanışmamış olmama karşın kitaplarını okudum ve yıllar içinde yetiştirdiği bazı kişilerle birlikte çalıştım. Pritikin yaşamı boyunca tıp ve beslenmeyle ilgilenmiş bir mühendisti. Çalışmaları sırasında gıdaları ağırlıklı olarak tümleşik karbonhidratlardan oluşan ve hemen hemen hiç kalp hastalığı veya kanser vakası yaşamayan kuzey Meksika'daki Tarahumara Yerlileri hakkında bilgi edinmişti. Pritikin Amerikan halkının bu Yerliler'i örnek alması gerektiğine kanaat getirmiş ve yaşamını bu fikri paylaşmaya adamıştı. Önerdiği diyet; sebze, meyve, tam tahılların yanı sıra az miktarda kırmızı et, kanatlı eti ve balık tüketimine ağırlık veriyordu, tümüne bakıldığında dozunda tutulan aerobik egzersiz destekli, az yağlı, bol lifli bir diyetti.

Pritikin'in tıp diploması olmadığı için araştırmaları tıp camiası tarafından asla tam kabul görmedi. Buna karşın o asla geri adım atmamış ve eleştirmenlerine karşı görüşlerini güçlü bir şekilde savunmuştu. Kendisinin doğru yolda olduğunun kanıtı lösemi konusundaki deneysel araştırmaları sırasında geçirdiği komplikasyonlar nedeniyle 1985'te 65 yaşında ölümünden sonra ortaya çıktı. Pritkin'in otopsi raporlarını yayınlayan *New England Tıp Dergisi*, koroner arterleri için "kesinlikle fevkalade" tanımını kullanarak kireçlenme ya da yağ birikimiyle karşılaşılmadığını vurguladı. Adli tabip Pritikin'in kan damarlarının ergenlik çağındaki bir gencinkini andırdığını açıklamıştı.[1]

Nathan Pritikin'le çalışan Hans Diehl de ömrünü daha sağlıklı yaşam biçimlerine adamıştı. Diehl'e ait olan Koroner Sağlık Geliştirme Programı (Coronary Health Improvement Program –CHIP)-, toplumun tamamını kötü beslenme alışkanlıklarını değiştirme yöntemleri konusunda eğitir niteliktedir. Ben, çeşitli CHIP toplantılarına konuk konuşmacı olarak katılmış ve programın kurucusunu geniş kitleleri kendi yaşamlarını

kontrol altına alabilme konusunda ne denli etkili harekete geçirebildiğine yönelik ilk elden bilgi edinme deneyimini yaşamıştım.[2]

Bu sahadaki bir diğer öncü 30 yılı aşkın süredir beslenmenin sağlık üzerindeki hassas önemine yönelik dersler veren John McDougall adındaki hekimdir. 1983'te *The McDougall Plan / McDougall Planı*'nı okumuştum. Bu kitap bitkisel ağırlıklı beslenmeye giderek artan inancımın pekişmesine katkıda bulunmuştu. Dr McDougall'ın konuya ilgisinin başlangıcı Hawai'de, büyük bir şeker kamışı tarlasında yaşadığı yıllara dayanır. "Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü kuşak Filipinli, Japon, Çinli ve Koreli'leri tanımıştım" diye başlar öyküsüne. Hastaları arasında geleneksel gıda kurallarına göre "en kötü beslenen" -yani, hemen hemen hiç süt ürünü ve et tüketmeyen- birinci kuşak göçmenlerin her zaman ince ve zinde oldukları dikkatini çekmişti. "Büyük çoğunlukla kalp hastalığı, diyabet, meme kanseri, prostat kanseri ve artirite yakalanmıyor ve ayrıca ağırlıklı olarak pirince ve sebzeye dayalı bir beslenmeyle, 80'li hatta bazen 90'lı yaşlarında çalışma yaşamlarını ve işlevselliklerini sürdürüyorlardı." Ama sonraki kuşaklar daha Batılı oldular ve uzmanlarca "dengeli diyet" şeklinde tanımlanan beslenme tarzını benimseyip daha şişman ve daha sağlıksız hale geldiler." "Bu benim, geçmişte 'iyi beslenme' olarak öğretilen şeyleri gözden geçirmeme yol açtı" diyor Dr McDougall. Kendisi o zamandan beri ana hatlarıyla vejetaryen, "nişasta bazlı" diyetin yararları hakkında yazı yazmakta ve ders vermektedir.

Son 20 yıl içinde gündeme gelen düşük yağlı beslenme programları içinde benim yaklaşımıma en çok benzeyen muhtemelen Dean Ornish'inkidir. Dr Ornish'i 20 yıldır tanımakta ve çalışmalarına büyük saygı duymaktayım. Cleveland Kliniği ve koruyucu kardiyoloji konulu bazı ulusal konferanslara davetim üzerine konuşmacı olarak katıldı. Kardiyovasküler sağlıkla ilgili önerilen çok sayıda program arasında kalp hastalığının önlendiğini ve iyileştirildiğini ortaya koyan meslek odası onaylı araştırmalara dayandırıldığını bildiğim çalışmalar yalnızca kendisine ve bana ait olanlardır.

Okuduğunuz üzere benim 12 yıl süreli araştırmam 1985'te başladı. Somut bir hedefim vardı: Bitkisel diyet ve kolesterol düşürücü ilaç kullanımıyla, hastalarımın total kolesterolünü 150 mg/dL'nin altına indirmek. Üzerinde önemle durduğum, ilk görüşmelerimde altını çizdiğim ve diyet

takip çizelgelerini araştırma sürecinin ilk beş yılında iki haftada bir, ikinci beş yılında dört haftada bir, son iki yılında da 12 haftа aralıklarla izlemeyi sürdürerek pekiştirdiğim ana unsur, beslenme planıma kesin bağlılıktı. Araştırmalarımın tüm katılımcıları, her üç koroner arteri sorunlu olan ciddi hastalardı. Büyük kısmı daha önce bir bypass veya anjiyoplasti geçirmiş, ancak zaman içinde sorunlar yinelenmişti. Bazıları bu işlemlerden ikişer kez geçmiş, ancak sonuç alamamışlardı. Ayrıca bazılarına kardiyologları tarafından yapılabilecek başka bir şey kalmadığı; hastalıklarının engellenemez ilerlemesine hazır olmaları gerektiği ifade edilmişti.

Dr Ornish araştırmalarına 1986'da başladı. Benim gibi o da, bitkisel gıda diyeti ile hastalığı iyileştirmeyi hedefledi. Ancak hastaları için kolesterol düzeyi hedefleri belirlemedi ve kolesterol düşürücü ilaç kullanmadı. Dr Ornish'in hastaları da benimkiler gibi üç damarlı koroner arter hastalarıydı. Ayrıca Dr Ornish verdiği bitkisel diyetin yanı sıra hastalarının gevşeme ve meditasyon teknikleri uygulamasını ve özel hazırlanmış bir egzersiz programına katılmalarını şart koşmuştu. Son olarak Dr Ornish'in durumları aynı ciddiyette olan, ancak geleneksel kardiyak tedavi gören hastalardan oluşan bir kontrol grubu vardı.

Araştırmalarım, bazı toplumlarda koroner arter hastalıkların oluşmasını engelleyen etkenin, meditasyon veya egzersiz değil, bitkisel esaslı beslenme olduğu konusunda beni ikna etmişti, bu nedenle hastalarımdan tamamen plana bağlı beslenmeleri dışında bir talebim olmadı. Onların doğru beslenmeye tam olarak odaklanmalarını istedim ve ayrıca, yaşam tarzlarında çok fazla değişiklik talep etmemin konsantrasyonlarını dağıtacağından endişe duydum. Gevşeme teknikleri ve egzersizin sağlığa yararları kanıtlandığından istedikleri takdirde meditasyonu seçmekte özgür bıraktım (hiçbiri yapmadı) ve onları spora teşvik ettim (ender olarak hafif koşu yapan veya yüzenler olsa da; çoğu yürüyüşü tercih etti). Programa katılmadan önce kısmi felce yol açan inme vakası yaşamış iki hastamın baştan beri hiç egzersiz yapmadıklarını; ancak yine de diğerleri gibi 20 yılı aşkın süredir mükemmel sonuçlar almayı sürdürdüklerini belirtmemde yarar var. Spor yapamayan koroner arter hastaları ümitsizliği kapılmamalıdır. Diyet programına tam sadakat onları hastalığın ilerlemesine karşı koruyacaktır.

Araştırmalarının birinci yılı sonunda Dr Ornish, o güne kadar ki bul-

gularını yayınladı. İlk 12 ay süresince denek hastalar, kontrol grubundakilere göre daha az sıklıkta ve daha az şiddetli anjin vakası geçirmişlerdi. Takip anjiyogramları, denek grubun koroner arter hastalıklarında düzelmeler sağlandığını göstermiş ve bu olumlu gelişmeler araştırmanın beş yılı süresince aynı seyri izlemiştir. Beş yıl sonunda alınan PET-scan (pozitron yayma tomografisi) görüntüleri, denek grubun % 99'unda, hastalığın ilerlemesinin durdurulduğunu ya da iyileşme görüldüğünü belirlemiştir. Bir yıl ve beş yıl neticeleri, programa bağlı kalmakla doğrudan ilişkilendirilmiştir.

Dr Ornish beş yıllık süreçte, denek hastalarda, geleneksel kardiyolojik tedavi sürdüren kontrol grubundan 2,5 kat daha az olmak üzere, 25 yeni kardiyak vaka kaydedildiğini bildirmiştir. Dr Ornish'in 19 yıl sonunda, benim grubumdakiler gibi iyi durumda olan ilk hastalarının bazılarıyla şahsen tanıştım. Ornish Diyet Programı, ülke çapında birçok bölgede yaygınlaştı.

Sonuçlara yönelik ilk raporumu yayınlamak için beş yıl bekledim. Hastaların hepsinin anjin sorunu azalmış, bazılarında ise tamamen geçmişti. Takip anjiyoları bazı çarpıcı iyileşmeler ortaya koydu. Ortalama total kolesterol 137 mg/dL, ortalama LDL ise 77 mg/dL düzeyinde saptanmıştı. 12 yıllık resmi araştırma süresinin bitiminde 18 hastadan 17'sinde araştırmanın başından itibaren *hiçbir* müteakip kardiyak vaka görülmediğini açıkladım. (Uyumsuz bir hastaya zorunlu olarak bypass uygulanmıştı.) Ve, 6. Bölüm'de belirttiğim gibi bu hastalar 20 yılı aşkın bir süredir sağlıklı yaşamlarını sürdürüyor.

Bilidiğim kadarıyla hastalarımın 12 yılına yönelik bu rapor, koroner arter rahatsızlıkların durdurulması ve iyileştirilmesi konusunda tıbbi literatüre girmiş en uzun süreli başarı izlem çalışmasıdır.

Gerek Dean Ornish'in, gerekse benim çalışmalarımın açıkça ortaya koyduğu gibi başarının anahtarı hastaların ana fikri kavraması ve programlara kesintisiz bağlı kalmalarıdır. Yaklaşımlarımız bazı belirgin yöntem farklılıkları göstermekle birlikte hedefleri aynıdır; kalp hastalığını bulunduğu yerde tutmak ve hatta etkilerini ortadan kaldırmak.

Peki gelecek nesillere ne olacak? O cephede de bazı belirgin aşamalar kaydedildi.

Aşamalara geçiş 1995'te yayınlanan *Dr Attwood's Low-Fat Presciption*

*for Kids: A Pediatrician's Program for Preventive Nutrition / Dr Attwood'un Çocuklar için Az Yağlı Reçetesi: Bir Çocuk Doktorunun Koruyucu Beslenme Programı* adlı kitabıyla başlamıştır. Bu muhteşem kitap, 12 yaş itibarıyla Amerikalı çocukların % 70'nin atardamarlarında kalp hastalığının öncüleri olan yağ birikimlerinin oluştuğunu ortaya koymuştur. 1998'de vefat eden Dr Charles Attwood bu kitabında çocuk ve ergenlerin bitkisel ağırlıklı gıdalarla beslenmesinin ciddi sakıncaları olduğu yönündeki efsaneleri çürüttü. Bu söylemler arasından bazıları; bitkisel gıdalarla beslenen çocukların tam gelişim sağlayamayacakları veya yeterince dinamik olamayacakları, yeterli miktarda kalsiyum, protein ve demir alamayacakları, obezite ve kolesterol gibi konuların ileriki yaşlarda düşünülmesi gerektiğiydi. Bu önermelerin hiçbiri doğru değildir.

Pediyatri alanında uzun ve çok yoğun bir mesleki yaşamı olan Dr Atwood, çocukların az yağlı gıdalarla sağlıklı beslenmelerinin önündeki engelleri kaldırmanın bir görev olduğunu düşünmüştü. En önemli hamle olarak attığı çok cesur bir adımla süt ürünleri, kırmızı et, kümes hayvanı eti ve sıvı yağları pediyatrik diyetinin dışında bıraktı ki; bu önerileri Attwood'un kitabının önsözünü yazan merhum Benjamin Spock tarafından kabul görüp onaylandı. Bu kitap yayınlandıktan sonra benzeri görüşler kitap rafları ve internet üzerinde çoğalmaya başladı. Günümüzde çocukları ileriki olgun yaşlarında kalp hastalığı ve yaygın kanser vakalarının yıkıcı etkilerinden koruyacak az yağlı ve bitkisel ağırlıklı gıdalarla besleme fikri devrimci bir yaklaşım olmaktan çıktı.

Peki ama çocuklar sağlıklı gıdalardan zevk alacak mı?

Bu soruya Antonia Demas'ın yanıtı tereddütsüz "evet"tir. Demas 1990'larda Cornell Üniversitesi'nde doktora çalışmalarını sürdürürken New York, Trumansburg'da karşılaştırmalı bir deney gerçekleştirdi. Denekleri, anaokulundan dördüncü sınıf sonuna kadar kendi menülerini bitkisel gıdalardan kendileri hazırlayan, pişiren ve yiyen çocuklardan oluşmaktaydı. Beslenme konusunda uygulamalı bilgi edinen çocukların, az yağlı sağlıklı gıdaları yalnızca benimsemekle kalmayıp aynı zamanda bu durumdan büyük haz duyduklarını kanıtlama olanağı bulmuştu. Bu araştırmasını temel alan *İlkokulda Gıda Eğitimi* başlıklı doktora tezi çok sayıda ödül almış ve uluslararası ölçekte ilgi toplamıştır.

Demas, halihazırda Trumansburg'da, çocukların uzun vadeli sağlık

ve eğitim sorunları üzerine vakıf niteliğinde faaliyet gösteren Gıda Araştırmaları Enstitüsü'nün başkanlığını yürütmektedir. Çocuklara gıda, beslenme, kültür ve sanat konularında çok yönlü eğitim veren ilkokulların müfredatında yer alan *Gıda Esastır* adlı kitabını 2001'de yayınladı. Buna ek olarak Demas'ın enstitüsü, öğrencilerin az yağlı ve zengin lifli beslenmelerini kurumsallaştırmak yönünde ülke çapında okullarla işbirliği yapmakta ve çocukların gıda konusunda öğrendiklerini ebeveynlerinin de destekleyebilir duruma gelmesine çaba göstermektedir.

Tüm bu gelişmelerden büyük mutluluk duyuyorum. Ancak yine de bitkisel beslenmenin bilimsel yararlarının giderek artan savunucuları, gıda endüstrisinin devlerinden tutun da bizzat tıp dünyasına kadar bir dizi rakiple karşı karşıyadır. Meslektaşım Dean Ornish, sağlıklı beslenmeye inanan bizlerin karşılaştığı ikilemi kısa ve öz olarak şöyle toparlar: "İnsanları kesip biçmenin tıbben geleneksel kabul edildiği bir süreçte, dengeli vejetaryen diyet önerilerini nasıl zorlayıcı saydıklarını anlayamıyorum."

İşte budur.

# 12

# Cesur yeni dünya

Sağlık hizmetleri, en hafif deyişle kontrolden çıkmış bir endüstridir. Temel bazı değişiklikler yapmazsak 2014 yılına yönelik tahminler ABD'deki sağlık harcamalarının gayrı safi yurtiçi hasılanın beşte birini bulacağını gösteriyor.[1] İçinde bulunduğumuz yüzyılın ortalarında ABD bütçesinin tahmini % 40'ı sadece yaşlılar için devlet sağlık sigortasına ayrılacak. Bu sürdürülemez bir durum, üstelik çeşitli etkileri halihazırda bile ciddi sıkıntılar yaratıyor.

Ben bu satırları yazarken General Motors -bir zamanlar tüm dünyanın en güçlü şirketlerinden-, Kuzey Amerika'da önümüzdeki birkaç yıl içinde 30.000 çalışanın işsiz kalmasına neden olacak fabrika kapanışlarıyla işten çıkarmaları duyuruyor. Bu durumun temel nedeni, şirketin ürettiği her aracın maliyetine 1.500 Amerikan Doları birim fiyat olarak yansıyan, faal ve emekli çalışanlarının sağlık hizmeti giderleri. Üstelik bu durumda olan yalnızca General Motors değil. Son 20 yılın en başarılı şirketleri arasında yer alan Starbucks, kısa süre önce çalışanlarının sağlık hizmeti giderleri için çekirdek kahve alımından daha fazla bütçe harcadıklarını açıkladı.

Amerikan iş dünyası genelinde işverenler, sağlık giderlerini umutsuzca dizginlemeye çabalayarak çalışanlarından tedavilerini daha

büyük oranda kendilerinin karşılamasını istiyor ya da birçok vakada onları sigorta kapsamından tümüyle çıkarıyor. Sağlık hizmetlerinin yüksek maliyeti sonucu şirket kârlılık oranlarındaki kayıplar nedeniyle işçi sendikaları toplu sözleşmelerde enflasyona paralel ücret artışı talep etmekte zorlanıyor. Yurtiçi üretim tesislerini ve ofislerini kapatan şirketler ücretlerle sağlık giderlerinin daha az olduğu dış ülkelerde yeniden yapılanıyor. Süreç içinde Amerikan işçilerinin sigortasızların saflarına katılması giderek artıyor.

Ne yapabiliriz? Benim bu soruya oldukça radikal bir yanıtım var: *Kronik hastalıkları yok etmeyi hedeflemeliyiz.* Bu ulaşılamaz bir hedef değil!

Amerika'nın sağlık giderlerinin en büyük kısmı ileri evrelerdeki kalp hastalıkları, inmeler, hipertansiyon, diyabet ve Batı dünyasında sık görülen meme, prostat ve kolon kanserlerine harcanıyor. Kalp hastalığında olduğu gibi söz konusu diğer sorunlar da belli oranda toksik Amerikan gıdalarıyla beslenmenin acı sonucu. Meme tümörünüzü keserek çıkarttırmanız, kötü huylu prostat bezinizi radikal bir operasyonla aldırtmanız ya da kanserli kolonunuzu kısalttırmanız acı veren, şekil bozukluğu yaratan ve maliyetli sonuçlara yol açar, üstelik çoğu zaman da altta yatan sorunu çözüme kavuşturmaz.

Benim araştırmalarım koroner arter hastalıkları bitkisel esaslı beslenmeyle en baştan önlemeye, ayrıca oluşmuşsa durdurmaya ve iyileştirmeye odaklandı. Bitkisel gıdalarla beslenmenin diğer kronik hastalıklar üzerinde benzer olumlu etkilerinin kanıtları her geçen yıl artıyor.

Örneğin ABD'de ölümle sonuçlanan vakalar arasında üçüncü sırada yer alan inmeyi ele alalım. Kalp hastalığını önleyecek şekilde beslendiğinizde inme riskinden korunmuş olacağınıza yönelik güçlü kanıtlar mevcut.

İki çeşit inme var: İkisi arasında daha az görüleni olan hemorajik inme, yüksek tansiyon sebebiyle beyindeki bir kan damarının zorlanması veya damar duvarının kalıtsal zayıflık yüzünden anevrizmadaki gibi yırtılması sonucu oluşur. Bitkisel gıdalarla beslenmenin kalıtsal anevrizma üzerinde tedavi edici bir etkisi yoktur. Ancak tansiyonu düşürmeye destek olacağından doğru yönde atılmış önemli bir adımdır.

Daha yaygın görülen diğerinde -iskemik veya embolik inme- ise ha-

berler daha da iç açıcıdır. Bunlar, koroner arter hastalıklarla aynı temele dayanır. İskemik inme, yağ ve kolesterolün, aynen kalbe oksijen ve besin taşıyan koroner arter damarlarda görülebileceği gibi, beyni besleyen damarları tıkaması durumunda meydana gelir. Embolik inme de, biraz farklı yoldan gerçekleşmekle birlikte beyni besin ve oksijenden yoksun bırakır. Daralan hasta atardamarın iç yüzeyinden küçük plak parçacıkları koptuğunda embolüs adı verilen bu döküntü, kan dolaşımıyla geçemeyip içinde sıkışacağı bir damara gelene kadar yol alır. Bu oluşunca o damardan kan akışı engellenir. Tıkanma, vücudun hemen hemen her bölgesinde oluşabilir; böbreğe, bağırsağa, bacağa ya da herhangi bir organa giden kan akışı durabilir. Beyni besleyen damarda oluştuğunda bu inmedir.

1990'larda, Paris'te yaşayan Pierre Aramenco adlı bir hekim, damar hastalıkları riski taşıyan Fransız erkekleri üzerinde bu konuda araştırmalar gerçekleştirdi.[2] Dr Aramenco, tüm hastalarında kalpten doğrudan beyne giden dev bir arter olan asendan aort içindeki damar sertliğine bağlı döküntü kalınlıklarını, yemek borusundan geçirilen ultrason kontrol çubukları yardımıyla ölçtü. Hastalarını üç gruba ayırdı. Birinci grupta, aort duvarı içindeki döküntü kalınlığı 1 milimetre olan denekler vardı. İkinci gruptaki döküntü kalınlığı 1 ile 3,9 milimetre arasında değişmekteydi. Üçüncü grup hastalarda ölçülen kalınlık 3,9 milimetrenin üzerindeydi. Dr Aramenco bu hastaları üç yıl süresince izledi. Tahmin edilebileceği gibi plak oluşumu en fazla olan grup, en yüksek sayıda emboli ve en fazla inme vakası gerçekleşen grup oldu (bkz. kitap eki, Şekil 17).

Kan damarlarındaki yağlı plak oluşumları birçok farklı şekillerde hasara yol açabilir. Örneğin, koroner bypass ameliyatı sırasında içinde plak barındıran bir aort sıkıştırıldığında plak döküntüleri serbest kalıp embolüs olarak kan dolaşımına karışabilir. Ultrason cihazıyla, beyindeki orta serebral arteri kontrol eden teknisyenler, emboli oluşturan plağın beyne girişi sırasında belirgin bir ses duyarlar. Eğer hasta ameliyat sırasında ölürse otopside plak döküntülerinin varlığı saptanabilir.

Bu trajik silsile, koroner bypass hastalarında görülmesinden korkulan zihinsel kayıpların açıklanmasına yardımcı olabilir.[3] Ancak bunun yanı sıra radyonörologlar, 50 yaş üzeri Amerikalılar'ın beyinlerinde

manyetik rezonans görüntülemesiyle beyaz leke oluşumları saptamıştır. Bu lekeler belirti vermeyen inmeler sonucu oluşur (bkz. kitap eki Şekil 8 ve 9). Beynin o kadar çok yedek kapasitesi vardır ki, ilk başta bu ufak tefek inmeler herhangi bir sorun oluşturmaz. Ancak bunlar devam ettiğinde hafıza kayıplarına neden olmaya başlar ve sonunda zihin engelleyici demansa yol açar. Aslında kısa süre önce yayınlanan bir araştırma bu "sessiz beyin enfarkları"nın demans riskini ikiye katladığını belirlemiştir.[4]

Artık biz yaşlılıkta görülen zihinsel bozuklukların en azından yarısının gerçekte beyne giden damarlardaki hasarlara bağlı olduğuna inanıyoruz. Kısa bir süre önce İsveç'te yapılan ve 85 yaşındaki 500 kişiyi kapsayan bir araştırmada bu grubun tam üçte birinde bir çeşit demans bulgusuna rastlanmıştır. Demans görülenler üzerindeki dikkatli incelemeler bunların yarısında görülen zihinsel kayıpların beyni besleyen hasta atardamarlardan kaynaklandığını ortaya koymuştur.[5] Hollanda'da yapılan buna benzer bir araştırmada yaşları 55 ile 94 arasında değişen 5.000 kişiye odaklanılmıştır.[6] Araştrmacılar önce tüm deneklerin beyinlerindeki dolaşımı incelemiş ve sonradan kendilerine yazılı bir zihinsel keskinlik testi uygulamıştır. Sonuçlar çok açıktır; atardamar hastalığı nedeniyle beyindeki kan dolaşımı aksayanlar, ataradamarları temiz çıkan deneklere göre testlerde daha az başarı göstermişlerdir. Yaş farklarının etkisi olmamıştır. Atardamar sağlığ, sonuçları belirleyici değişkendir.

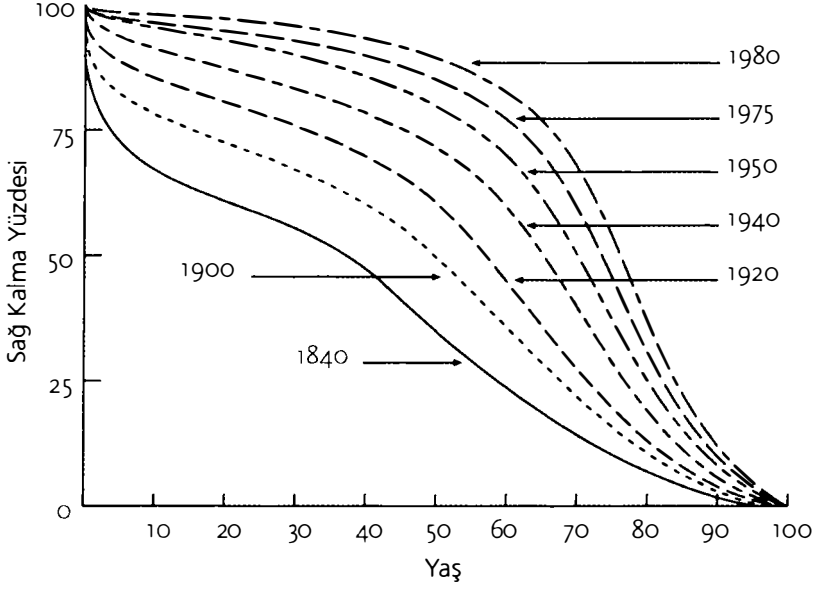
Bu durum kimseyi şaşırtmamalı. Beyne giden tıkalı arterler ve kalbe giden tıkalı arterler, aynı hastalığın ayrılmaz öğeleridir. Neden hep aynıdır: Kan damarlarının hassas endotel dokusunu ölümcül hasara uğratan yağ birikimi ve kolesterol oluşumu. Üstelik tedavileri de aynıdır: Damar sağlığını sekteye uğrattığı bilinen yiyecekleri dışlayan, sağlıklı bir yeni beslenme şekli benimsemek.

Yaşlandıkça kalp hastalığı yaşamaya mahkûm olmadığınız gibi, zihinsel bozulmaya da mahkûm değilsiniz. Çoğu inme ve demans vakası aynen kalp hastalıklarında olduğu gibi kaçınılmaz değildir. Aortunuz diğer tüm atardamarlarınızla birlikte dokuz yaşınızda ne kadar açıksa 90 yaşınızda da öyle olabilir.

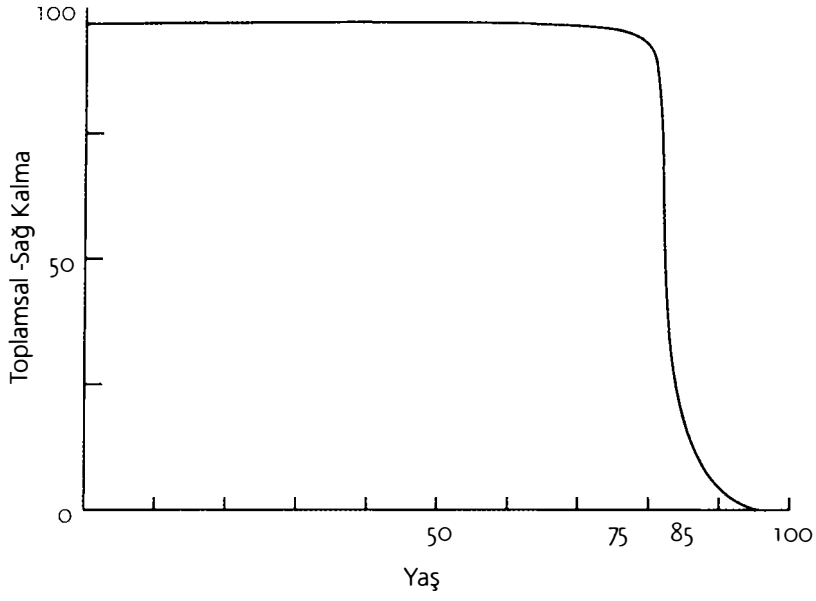
İlk grubumdaki hastalardan ikisi diyet programıma katılmadan

önce inme geçirmişti. William Morris yalnızca bir inme vakası yaşadı. Emil Huffgard ise üç. Sonuç olarak her ikisi de yürüme bozuklukları çekiyordu. 20 yılı aşkın bir süre geçtikten sonra ikisi de sağ ve iyi durumda. Yeniden inme geçirmediler. Kalp sağlıklarını koruyan bitkisel gıda diyeti, beyin sağlıklarını da korudu.

Hastalarımdan bazılarının cinsel yaşamlarında da belirgin iyileşmelere değindiklerinden daha önce söz etmiştim. Yeni araştırmalar kardiyovasküler hastalıklarla cinsel güçsüzlük arasında güçlü bağlantılar bulunduğunu doğruladı. Araştırmacılar Aralık 2005'te, ereksiyon bozukluğu olan 3.816 erkek ile yedi yılı aşkın süredir ereksiyon yaşamayan 4.247 erkek üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarını açıkladı.[7] Araştırma öncesinde iktidarsızlık çeken ya da araştırma sırasında bu durumla karşılaşan erkeklerin kardiyovasküler bir sorun yaşama olasılığının, ereksiyon bozukluğu olmayan erkeklere göre % 45 daha fazla




*Şekil 20. Sağ kalım eğrileri, 1840-1980, ortalama yaşam beklentimizin çok arttığını ancak yaşam süresi üst sınırında hiçbir değişiklik olmadığını ortaya koymaktadır. (Canlılık ve Yaşlanma'dan izinle kullanılmıştır: Rektangüler Eğrilerin Gösterdikleri)*




*Şekil 21. Sağ kalma eğrisini sağa doğru kaydırmak istiyorsak kronik hastalıkları yenmek zorundayız.(Canlılık ve Yaşlanma'nın izniyle kullanılmıştır: Rektangüler Eğrilerin Gösterdikleri)*

olduğu anlaşılmıştı. Tıpkı kolesterol yükselmesi, sigara kullanımı ya da soy geçmişinde aynı sorunun sıklıkla görülmesi gibi cinsel güçsüzlük de sağlam bir kardiyovasküler hastalık belirtecidir. Kendi anekdotsal kanıtımız yaşam biçiminde bitkisel gıdalarla beslenmeye dayalı temel bir değişimin kalp hastalığını önlemede azami yarar sağlayacağını –ve ereksiyon kapasitesini eski haline getireceğini- gösterir.

Her geçen yıl, gıdaların sağlığımıza etkilerindeki işleyişi daha iyi anlıyoruz ve edindiğimiz bilgilerin tamamı sayesinde eski günlerin yağlı yemek alışkanlarını terk ederek; hastalık önleyici, hasar onarıcı, sağlık güçlendirici içerikteki doyurucu ve zengin seçeneklere yönelmenin en önemli konu olduğunu kavrıyoruz.

Modern Batı'daki çoğunluğu oluşturanların yaşamını grafik şeklinde gösterebilseydik -Dr James Fries ve Dr Lawrence Crapo'nun *Vitality and Aging / Canlılık ve Yaşlanma*[8] adlı kitapta izah ettikleri gibi, çizgi yaşamın altın çağına doğru yükselirken sağlık açısından istikrarı gösterir, o düzlemde de her şeyin yolunda gittiği sabit bir süreç izlenir,

ardından ölüme doğru giden uzun ve kararlı bir iniş görünürdü (bkz Şekil 20). Bu görüntüde köklü değişiklik yapabileceğimiz kanaatindeyim. Yeni grafikte altın çağlar çizgisel istikrarını korur, ancak o düzlem -eski grafiğin ortasında yer alan sağlık, güç ve esenlik süreci- daha uzatılırdı. Kronik hastalıklar, daha sonraki yıllarda hazin düşüşü hızlandıramazdı. Bunun yerine tüm sistem doğal nedenlerle işlevini yitirene kadar her şey yolunda giderdi (bkz Şekil 21).

Hepsi yalnızca doğru beslenme sayesinde mümkün.

# 13

# Kontrol sizde

1969'da Cleveland Kliniği'nin eleman kadrosuna katıldığımda, kıdemli cerrahların soyunma odasındaki dolaplarda yer bulabilmek çok önemli bir meseleydi. Kilitli dolaplar, alfabetik isim sırasına göre veriliyordu ve soyadım E harfiyle başladığından soyadı F ile başlayan bir hekimle dolap paylaşmak durumundaydım. İki yıl boyunca, Rene Favaloro ve ben cerrahide aynı dolabı kullandık.

Aslen Arjantinli olan Dr Favaloro, parlak zekâlı, yaratıcı ve sevecen bir cerrahtı. Mayıs 1967'de kalp cerrahisinde bir devrim başlatmıştı. Sağ koroner arterde tıkanan kısmı kesip çıkarmış ve yerine bacaktan aldığı küçük bir toplardamar parçası yerleştirmişti. Aynı yılın Eylül ayında ilk gerçek koroner bypass ameliyatını yaparak, toplardamardan aldığı parçayı çıkan aorta dikip, daha sonra koroner arterin tıkalı bölgesinin altından doğru içine yerleştirmişti. Yıllar içinde bypass ameliyatında çeşitli uygulamalar gelişse de günümüzde tüm dünyada bu cerrahi tarzının yaratıcısı ve buluş sahibi olarak o tanınır. Buradaki ironi aklıma sık sık takılır; aynı dolabı paylaşan iki cerrah koroner arter hastalığına sonuçta ne kadar karşıt yönlerden yaklaşmışlardır.

Ama belki Dr Favaloro ve ben aslında o kadar da aykırı düşünceler içinde değildik. 2000 Temmuz'unda vefatından kısa bir süre önce Dr Fa-

valoro'nun kendisi "tıp dünyasında akut müdahalelere gösterilen coşkulu yaklaşımla, yetersiz düzeydeki sekonder koruma çabaları arasında anlamsız bir uçurum" olduğunu ifade etmiştir.[1]

Koroner arter hastalıklarda, kontrol altına alınamayan bazı özel vakalara acil bypass ya da bir çeşit müdahale gereksinimi her zaman olacaktır, ancak ben, doğru beslenme yöntemlerinin geliştirilmesiyle, hastaların büyük çoğunluğunun bu işlemlerden uzak tutulabileceği inancındayım. Ayrıca, oldukça önemli sayıda akademisyen kardiyoloğun kalp hastalıklarına mekanik müdahale toptancılığını sorgulamaya başlamasından büyük mutluluk duyuyorum.

Bunlardan biri, anjiyoplastinin -anjini yatıştırmakla birlikte- yaşam kurtarmadığını ve kalp hastalığını tedavi edici hiçbir özelliği olmadığını çekinmeden ifade eden Stanford Üniversitesi'nden Dr John Cooke'dir. Aslıında kendisi ABD'de her yıl gerçekleştirilen anjiyoplastilerin yaklaşık yarısının açıkça gereksiz olduğunu ileri sürer. Dr Cooke şöyle yazıyor: "Benim kanaatimce, endotel sağlığınıza elinizden gelenin en iyisini yaparak yeniden kavuşmaya çalışmanız, bu dokunun bir kardiyolog tarafından balon katerer yardımıyla yerinden kıpırdatılmasından çok daha doğru bir yöntemdir. Hekiminiz size anjiyoplasti önerirse kendisine mümkünse ilaç tedavisi ve diyet uygulaması yaklaşımını tercih ettiğinizi söyleyin. Anjiyoplasti seçeneği, acil durumlara (kişi o anda kalp krizi geçirmekteyse) ve ilaç tedavisiyle birlikte diyetin denenmiş olmasına karşın bulguların giderilemediği vakalara saklanmalıdır."[2]

Benzer şekilde, Los Angeles'taki Cedars-Sina Tıp Merkezi'nden Dr James Forrester ve Dr Prediman Shah, kardiyologların anjiyoplasti ve bypass müdahalelerinde çok aceleci davranmalarını eleştiriyor. Araştırma raporlarında "...anjiyografinin çözüm getirmediği ve izleyen revaskülerizasyon uygulamalarının miyokard enfarktüsüne yol açan lezyonları tedavi etmediği yönünde önemli sonuçlara ulaştık" diye yazmışlardır.[3]

2.950 koroner arter vakası üzerinde metaanaliz gerçekleştiren araştırmacıların Haziran 2005'te *Dolaşım* dergisinde yayınlanan raporunda kronik, stabil hastalarda müdahalenin "geleneksel ilaç tedavisine kıyasla ölüm, miyokard enfarktüsü veya müteakip revaskülerizasyon uygulaması bağlamında bir yarar sağlamadığı" belirtiliyor.[4] Bundan bir yıl sonra

Cleveland Kliniği'nin kardiyoloji bölümünden Dr Richard Krasuski, stabil anjina vakalarında saldırgan tedavinin sağlam bir temele dayanmadığını açıkça ifade etti: "Kalp krizi ya da ölümü önlemiyoruz" diye açıkladı. Nedeni şöyleydi: "Kalp krizleri yalnızca anjiyoplasti ya da stent uygulanan tıkalı damarda değil, herhangi bir kalp atardamarında da başgösterebilir. Bu nedenle genelde vücuttaki tüm damarları korumak için risk faktörlerinin kontrol altına alınması en doğru önlemdir."[5]

Araştırmamın tezi garip şekilde yalın olmuştu: Kolesterolü, hiç kalp hastalığı görülmeyen toplumlardaki seviyelere düşürmek için bitkisel esaslı bir beslenme programı uygulamak. Hastalarım, 1985'te, kendilerine dünya nüfusunun dörtte üçünde bu hastalığın görülmediğini söyleyen bir genel cerraha kardiyovasküler sağlıklarını emanet etmeye hazırlardı. Maymunlarda bu hastalığın önlenmesi ve iyileştirilmesi mümkünse, insanlarda da aynı sonuçların alınabileceğini anlattım onlara. Deneye katılmayı kabul ettiler.

Araştırmamızın verileri haklı olduğumuzu açıkça doğruladı. Hastalarımın bu çalışmaya katılım yönünde verdikleri karar, yalnızca kendi hastalıklarının ilerlemesini sona erdirmekle kalmadı; onların deneyimlerinden edindiğimiz bilgiler koroner arter hastalıkların tedavisine yeni bir altın standart getirdi. Hastalığı durdurabilir ve iyileştirebiliriz. Kendimizi "kalp krizi geçirmez" yapabiliriz. *Koroner arter hastalık kaçınılmaz değildir, ayrıca olsa bile ilerlemesi durdurulamaz değildir.*

Bu gerçeğe hâlâ sıcak bakmayan hekimlerden duymakta olduğum savunma, hastalarının bu denli katı bir diyet programına uyum sağlamayacaklarından emin olduklarıydı. Hastalarına seçim şansı tanımaksızın nasıl bu kadar emin olabildiklerini gerçekten anlamıyordum; ciddi koroner arter sorunları olan hastalara 20 yılı aşkın süredir danışmalık yapan biri olarak ben, gerçeğin bunun tam tersi olduğunu görmüştüm.

Kalp hastalarına ağrılarını hızla geçirecek ya da çok azaltacak, yeni müdahale -bypass, anjiyoplasti veya stent uygulaması- olasılığını ortadan kaldıracak, damar sistemini onarıp işlevine kavuşturacak, yararlanımı zaman içinde daha artacak bir programın varlığını izah ederseniz, hastalar buna ilgi duyma eğilimi gösterir. Benim deneyimime göre gezi gemisindeki konferansımı dinledikten sonra "Bir başka seçeneğin varlığından bana kimsenin bahsetmemiş olduğuna inanamıyorum!" diye

haykıran kızgın adam gibi birçok hasta kendilerine doğruların söylenmemesine fazlasıyla içerlemişti.

Hastalar bypass ameliyatı sırasında ortalama % 2,4 oranında ölüm ve % 5 oranında inme ya da kalp krizi riski taşır. Stent takılan hastaların yapılan uygulama sırasında % 4'ü kalp krizi geçirir ve % 1'i de ölür. Bunu daha somut anlatalım: Geçtiğimiz yıl ABD'de 1 milyon stent uygulaması yapıldı, bu 40.000 kişinin işlem sırasında kalp krizi geçirdiği ve 10.000 hastanın öldüğü anlamına gelir. Irak'ta bir yıl içinde 10.000 Amerikan askeri ölse bu durum bir katliam olarak tanımlanırdı. Cleveland Kliniği'nden ürolojik cerrahi uzmanı, merhum William Engel'in dediği gibi "Bir hastanın kaybının kabul edilmesi ender bir durumdur, ancak doğru olan bu sürece hız vermemektir."

Son hastalarımdan biri, girişimsel kardiyolojiyle ilgili korkunç bir deneyimden geçmişti. Wooster-Ohio'da bir sigorta şirketi yöneticisi olan Jim Milligan, 2004'te bir Eylül günü, eşinin domates konservesi yapmasına yardım ediyormuş. Birdenbire terlemeye başlamış ve göğsünde ciddi ağrı hissetmiş. Bütün gece uyumadan oturmuş, ağrı kesintisiz sürmüş. Ertesi gün eşinin ısrarıyla yerel acil servise gittiğinde kendisine kalp krizi geçirmekte olduğu söylenmiş.

Acil anjiyogram çekilmesi için Jim derhal ambulansla Columbus şehrindeki hastaneye nakledilmiş ve orada koroner arterlerinde belirgin tıkanmalar olduğu saptanmış. Doktor stent takmak için bir kateter yerleştirmiş. Birdenbire Jim nefes alamamaya başlamış. Ağzında "korkunç bir tat" varmış. Titremeye başlamış. Anjiyogramda kullanılan boyaya ölümcül bir tepki niteliğinde anaflaktik şoka girmişti. İşlem hemen sonlandırılmış ve Jim beş gün boyunca yoğun bakımda kalmış.

Sonraki dört ay içinde yapılan radyolojik taramalarda Jim'in kalbine giden kan akışında kötüleme saptanmıştı. Sol karıncık ejeksiyon fraksiyonu -normalde % 50 üzeri olması gereken, kalbin kan pompalama kapasitesinin ölçümü- % 40'a düşmüştü.

Ocak 2005'te Jim beni aradı. Ön görüşmemizde verilen mesajları tümüyle kavradığı belliydi. Sonraki dört aylık süreçte, kolesterolü keskin bir düşüş -244 mg/dL'den 140 mg/dL'ye- gösterdi. Vücut ağırlığı 115 kilogramdan 93 kilograma indi. Eski kardiyoloğu yeni bir anjiyogram ve muhtemelen stent için kendisini Columbus'a davet etti, ancak Jim "dur-

dur ve iyileştir programı"nı sürdürmekte son derece kararlıydı. Çalışmalarım hakkında biraz araştırma yapan ve Jim'in bu bağlamda gösterdiği çabayı destekler davranan yeni bir kardiyolog buldu. "Dr Esselstyn bir şeyler yap derse" dedi Jim'e, "seninle ilgilenirim."

Nisan 2005'de Jim'in sol karıncık ejeksiyon fraksiyonu % 62'ye -normale- dönmüştü. Kendisine hiçbir kısıtlama olmadan yaşamını sürdürebileceğini, daha da önemlisi yeni bir müdahaleye gerek duyulmadığını gösteren bir sağlam raporu verilmişti.

İşlemin tehlikeleri hakkındaki doğrular anlatılırsa bir koroner arter hastasının tercihe bağlı müdahaleyle karşı karşıya kaldığında buna tepki vermeyeceğini düşünmek güç. Ameliyatın yalnızca hastalığın bulgularını gidereceği hatırlanırsa hemen herkes bunun yerine "durdur ve iyileştir" terapisiyle altta yatan hastalığı tedavi etmeyi seçmez mi?

Hastalar, ameliyatlardaki olası komplikasyonlar ve ölüm riskinden uzak durmak ister. Sonuç alınamayan bir bypass ya da stent uygulaması sonrası kardiyologları tarafından eve gönderilen hastalar vücutlarındaki aşırı kilolardan kurtulduklarında, göğüs ağrıları sona erdiğinde, kan şekerleri düşüp insülin dozunu azalttıklarında veya tamamen bıraktıklarında, ilaç kullanımını azalttıklarında, efor testi sonuçları normale döndüğünde, atardamarlarındaki plak oluşumunu düşük düzeye çektiklerinde ve etkin bir yaşam sürmeye başladıklarında mutluluktan havalara uçarlar.

Başta kararsız olanlar bile sonradan sıklıkla kazanılmıştır. Birkaç yıl önce kendi çalıştığı hastanede bypass olması önerilen, ancak bu konuda isteksiz olan Pittsburgh'lu bir doktorla karşılaştım. İkinci fikir arayışı içinde Cleveland Kliniği'nden saygın bir kardiyologla görüşmüş ve sonunda stent takılmasına ikna edilmişti. Ameliyat gerçekleşmiş, ancak stent uygulaması başarısız olmuştu.

Pittsburgh'lu doktor programım hakkında bilgi sahibiydi, ancak eşiyle birlikte hoşlandıkları hareketli sosyal yaşamı sekteye uğratacağı korkusuyla programa katılmayı arzu etmemişti. Yaşamını etkinliklerini azaltarak anjinin izin verdiği ölçüde sürdürmek düşüncesindeydi.

Yedi ay sonra nasıl olduğunu öğrenmek için telefon ettim. Beklendiği gibi hâlâ göğüs ağrılarının esiriydi. Onun adına sinirlenerek sesimi yükselttim: "Tanrı aşkına Gordon, bana yalnızca 16 gün şans tanı, seni hapisten kurtarayım" kabul etti.

16 gün sonra anjini büyük ölçüde geçmiş ve sonraki iki hafta içinde tamamen ortadan kalkmıştı. O doktor artık benim programımın şiddetli bir savunucusu ve bitkisel beslenmenin sıkı bir taraftarıdır.

Artık beni çok mutlu eden ve umutlandıran bir şey var: Günümüzde giderek artan sayıda hasta müdahaleci işlemlere kalkışmadan *önce* bana geliyor. Ve talep ettiğim köklü yaşam biçimi değişikliklerini uyguladıklarında artık o müdahalelere ihtiyaç kalmadığını görüyorlar.

John Oerhle tipik bir örnektir. John, fiziksel engellerin önünü kesmesine asla izin vermeyen bir adamdır. Altı yaşında, evlerinin bodrumunda bomba imal ederken, sağ elini ve sol el parmaklarının ikisi dışında tümünü havaya uçurmuş. Buna karşın, MIT Üniversitesi mezunu çok başarılı bir havacılık mühendisi olmuş, ayrıca kroket şampiyonluğu ve usta bir briç oyunculuğundan da geri kalmamıştır.

1993'te, ağabeyi kalp krizi geçirince düzenli olarak kardiyoloğa gitmeye başlamış ve kendisine yaşamı boyunca kullanması istenen ilaçlar reçetelenmiş. 10 yıl sonra nefesdarlığı çekmeye başlamış. Girdiği bir efor testi iyi sonuç vermemiş, sonra alınan anjiyogramda ana atardamarlarından ikisinde % 80, üçüncüsünde % 100 tıkanıklık saptanmış. Tahmin edilebileceği gibi kendisine açık kalp bypass ameliyatı için gün verilmiş.

Bu yola bir kez girildiğinde çıkabilmek için sıradışı bir kişilik gerekir. Ancak John zaten sıradışıdır. İçindeki bilimci özelliği çok güçlüydü. Hastalığını iyice araştırmış ve ameliyat randevusunu iptal etmişti. Google'da "aterosklerozun iyileştirilmesi" konusunu incelemiş ve benim tanıtım sitemi bulmuş. Eşi Catheryn ile beni ziyaret ettiklerinde önerilerimi anında benimsediler.

Bitkisel gıdalarla beslenmeye başladıktan sonra bir ay içinde John Oerhle'nin total kolesterolü 96 mg/dL'ye ve LDL –kötü kolesterol- değeri 34 mg/dL'ye düştü. Bir yıl sonra yapılan efor testi sonrasında John'un kardiyoloğunun yorumu şöyleydi: "Bu kalpte herhangi bir sorun var diyebilmek için ancak ciddi baskı altında olmam gerekirdi."

Bir de müzmin uzun maraton koşucusu ve New York'taki bir konteyner atık işleme tesisi yönetim kurulu başkanı olan Dick Dubois vakası var. 2004 sonbaharında Dick koşu antrenmanları sırasında göğsünde bazen sıkışma hissetmeye başladı. Efor testinde herhangi bir sorun çıkmadı, o da koşmayı sürdürdü. Ancak ağrılar kötüleşti ve Şubat 2005'te

çekilen EKG ile sağ koroner arterinde kısmi tıkanıklık olduğunu belirlendi. Doktorlar kendisine, kolesterol düşürücü, aspirin ve bir beta blokar yazmışlardı. Ancak ağrılar geçmedi. Koşu yerine yürüyüş yapmaya başladı. Yine de ağrılar 2005 yazı boyunca devam etti.

Aynı yılın Eylül'ünde yapılan anjiyogramla Joe'nun birkaç koroner arterinde tıkanıklık saptandı. En kötü durumda olanı, sol sirkonfleksle kalbin sol inen arterinin başlangıcındaki % 80 oranındaki tıkanmaydı. Dick'in kardiyologları ölüm riski nedeniyle anjiyoplasti veya stent uygulamasından kaçındılar ve bypass ameliyatı için Cleveland Kliniği'nin en yetkin kalp ve damar cerrahından randevu ayarladılar.

Dick anjiyogram sonrasında tesadüfen T. Colin Campbell'in beslenme ve hastalık üzerine müthiş araştırmasını anlatan *Çin Mucizesi* adlı kitabı okumuştu. Sürdürdüğüm çalışmaların anlatıldığı bölümler ilgisini çekmişti ve sonunda benimle temasa geçti. Dick ve eşi Rosalind bana danışmak için 9 Ekim 2005'te Cleveland'a geldiler. En azından kalp cerrahıyla randevulaştıkları Aralık ayına kadar yöntemimi denemeye karar verdiler. Cerrah programında beklenmedik bir değişiklik olduğunu ve ameliyatı 26 Ekim'de de yapabileceklerini bildirmek için telefon ettiğinde, Dick konuyu biraz düşünüp en azından iki ay daha pogramımıza bağlı kalmayı tercih etti. İlk görüşmemizden yalnızca 11 gün sonra cerrah aradığında artık yürüme antrenmanları sırasında hiç ağrı hissetmiyordu. Cerrahın tedavi edilmediği takdirde bir yıl içinde ölme ihtimalinin % 10 olduğunu söylemesine karşın bir süre sonra ameliyattan vazgeçti.

İlk görüşmemizden üç hafta sonra, Dick'in total kolesterolü tam tamına 101 mg/dL ve LDL (kötü) kolesterolü 49 mg/dL oldu. Bütün ölçüm değerleri mükemmel görünüyordu. Gelişmeleri değerlendirmek amacıyla, sürekli olarak bir hafta, 10 gün aralıklarla kendisini aradım. Her görüşmemizde anjin başlaması durumunda yoğunluğunu azaltmaya çok dikkat edeceği yeni yeni etkinliklerinden -kayak krosu, sonradan kar raketiyle krosbahsediyordu. Ocak 2006'da ilk görüşmemizden 11 hafta sonraki telefon görüşmemizde Dick, Ocak'ta karların erimesine neden olan beklenmedik ısınmanın kayak ve raket krosunu imkansız hale getirdiğini, bu nedenle lise atletizm sahasına gittiğini söyledi. Bir-buçuk kilometre koşmuş ve bir yılı aşkın süredir ilk kez koşu sonrası ağrı hissetmemişti.

John Oerhle ve Dick Dubois'ın öyküleri, insan vücudunun yıkıcı has-

talıkları ne denli güçlü ve hızlı onarabildiğini ortaya koyar. Ayrıca bu öyküler, benim tekrar tekrar vurguladığım bir noktanın altını çizmektedir: Stabil koroner arter hastalığı olanlar, belirgin komplikasyon ve ölüm riski taşıyan "şip şak tedavi" niteliğindeki bypass ameliyatı ve stent uygulamalarına temkinli yaklaşmalıdır. Kendilerine makul bir deneme süresi olarak 12 haftalık yoğun bir yaşam biçimi değişikliği seçeneği sunulmalıdır. Programı hiç esnetmeden uygulamaya adarlarsa birçoğu için cerrahi müdahale gereksinimi ortadan kalkar.

Bu çalışmaları başlattığım zamanki naif duyguları bugün hâlâ taşıyorum. Bitkisel gıdalarla beslenerek! Batı uygarlığındaki bir numaralı katilin yok edilebileceğini gösterdik ancak bundan çok daha fazlasını yapabiliriz. Hastalığın önlenmesi için toplum bu yöntemi benimsese, milyonlarca Amerikalı toksik gıdaları bırakıp sağlıklı beslenmeyi öğrenseydi, ölçüsüz beslenme kaynaklı bütün hastalıkları -inme, hipertansiyon, osteoporoz ve insüline bağımlı olmayan diyabet- büyük ölçüde kontrol altına alabilirdik. Aynı zamanda meme, prostat, kalın bağırsak, rektum, rahim ve yumurtalık kanseri vakalarında belirgin bir düşüş görürdük. Toplum ilaç ve cerrahi işlemlere öncelik vermeyi bırakırdı. Gündemimiz gözükara müdahaleler değil, önlem almak olurdu.

Ben bile bunun bir gecede olabileceğine -yararları geniş kitleler tarafından öğrenilir öğrenilmez toplumun tümünün bitkisel gıdalarla beslenmeye geçiş yapacağına- inanacak kadar iyimser değilim. Ama o noktaya ulaşabiliriz. İlk adım toplumu eğitmek, gıdalar ve geleneksel Batı tipi beslenmenin yarattığı tahribat hakkında bildiğimiz gerçekleri onlara öğretmektir.

Hayallerim arasında, mesela, tek bir öğünün yol açabileceği damar hasarını kanıtlamak için Dr Robert Vogel'in müthiş etkili uyguladığı brakiyal arter turnike testinin (BART) yaygın kullanımı var. Devlet okulları yalnızca BART-geçerli (yani, damar genişleme kapasitesini koruyan) yemek vermeye zorlansaydı, restoran menülerindeki ürünlerin BART-geçerli veya BART-geçersiz olarak belirtmek mecburiyeti olsaydı, tüm ambalajlı gıda maddelerinin etiketlerinde BART durumuna ilişkin bilgiler yer alsaydı, insanları aydınlatma bağlamında ve sağlıklarını yitirten veya pekiştiren ürünleri bilinçli seçmelerine yardımcı

olacak yönde ciddi yol alırdık. BART hayalim hiç gerçekleşemeyecek bile olsa ana fikir başlangıç noktasının kesinlikle kamuyu aydınlatmak olduğudur.

Daha sonra belki bazı kurumsal değişiklikleri adım adım gerçekleştirebiliriz. Örneğin sigorta şirketleri, işverenler ve işçi temsilcilerine şöyle ılımlı bir teklifle yaklaşabilir: Bypass veya stent takarak mekanik müdahale yapılması ön görülen kalp hastalarına öncelikle, bitkisel beslenme ve gerektiğinde kolesterol düşürücü ilaç tedavisi içeren 12 haftalık "önle ve iyileştir" terapisi uygulanmalıdır. Terapiyi tam uygulayan hastalarda anjin sorununun yalnızca birkaç hafta içinde son bulacağını, efor testlerinin sekiz ile 10 hafta arasında normale döneceğini görür ve böylece sonuçlar ilgili herkesçe netleşirdi: Hastaların büyük çoğunluğu için tehlikeli ve yüksek maliyetli mekanik müdahale gereksiz kılınırdı.

Önerdiğim şeyler tıp dünyasının devrimsel değişimlerden geçmesini gerektiriyor. Eskiden babam geniş kapsamlı önleyici tıbbın, sağlık hizmetleri "parça başı servis ücreti" esasına göre uygulanmaya devam ettiği sürece bir hekimin yaşamında itici güç olamayacağını ileri sürerdi. Haklıydı. 1. Bölüm'de açıkladığım gibi mevcut sistemde toplumun daha sağlıklı yaşam biçimi benimsemesi için oluşturulmuş hiçbir teşvik tedbiri yoktur. Bir seferinde genç bir girişimci kardiyoloğa, hastalığı önleyen ve iyileştiren beslenme programından hastalarına neden bahsetmediğini sormuş ve soruma samimi bir soruyla yanıt almıştım: "Benim geçen yıl ödemek zorunda kaldığım fatura toplamının beş milyon doları aştığını biliyor muydun?"

Bu durum değişmek zorundadır. Mesleğimizin ortak iradesi ve vicdani değerleri hiçbir zaman olmadığı kadar büyük bir sınavdan geçiyor. Artık destansı bir çalışma başlatmaya ihtiyacımız var.

Sağlık alanında çalışan bizler toplumla yeni bir uzlaşmaya gitmeliyiz. Sıradan insanın sağlıklı yaşam biçimi benimseme kabiliyetini asla küçümsememeliyiz. Gerçekleri söylemeliyiz. Girişimsel odaklı tıbbi yaklaşımlardan vazgeçip, önleyici olmaktan kıvanç duymalıyız. Bireylere kendi sağlıklarını kontrol altına alabilme gücü verebilecek bilgileri aktarmanın mutluluğunu yaşamalıyız.

Çok saygın bir hekim ve değerli bir tıp filozofu olan merhum Lewis Thomas, 1986'da Cleveland Kliniği'nde konferans vermişti. Damar has-

talıklarındaki mekanik sihirbazlık -anjiyoplasti ve bypass işlemleri- için "gelir-geçer teknoloji" tanımını kullanmıştı. Mekanik yaklaşımın metabolik ve biyokimyasal bir epidemiye çözüm olmadığını ileri sürmüştü. Dr Thomas hekimleri yol boyunca bekleyen ahlaki ve etik bir sınav konusunda da uyardı: Daha güvenli metabolik ve biyokimyasal tedavilere geçiş için bu sahte teknolojilerden vazgeçmek.

Şimdi zamanı! Gerçek ortaya çıkar çıkmaz bilimsel kanıtlar ve kamuoyu baskın gelecek. Ve nihayet biz uçuruma yuvarlanan insanları umutsuzca kurtarmaya çalışmak yerine, onlara tepenin yamacında nasıl yürümeleri gerektiğini öğretebiliriz.

En yıkıcı hastalıklarımıza karşı verdiğimiz savaş bu yöntemle kazanılabilir.

# İKİNCİ BÖLÜM

## Yeme zevki

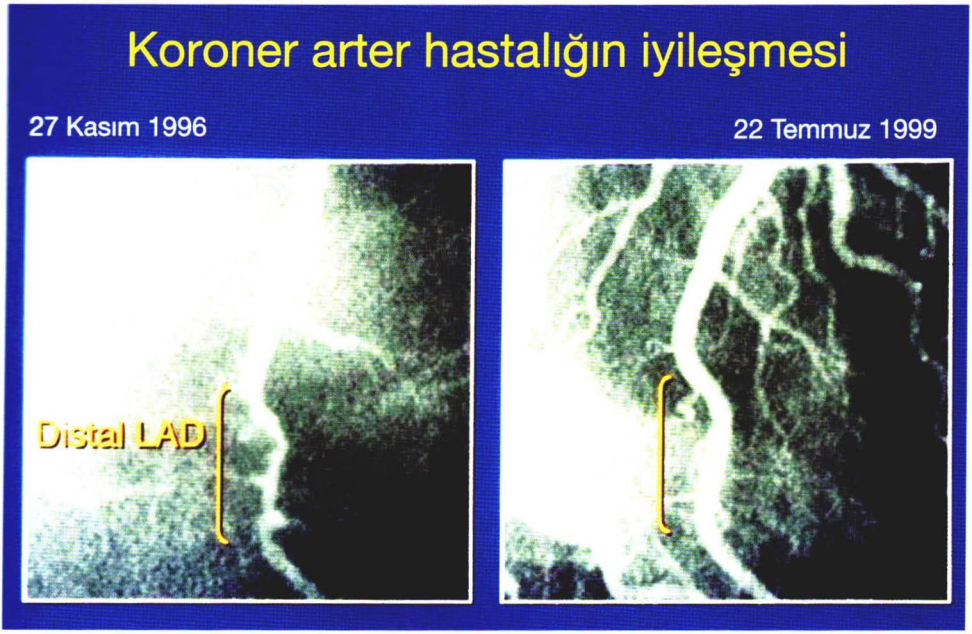
# 14

# Basit stratejiler

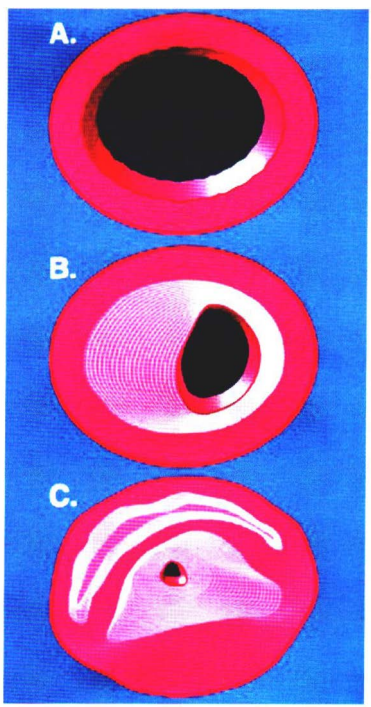
Şu ana kadar görmüş olduğunuz gibi beslenme programım diğerlerinin çoğundan oldukça farklıdır. Burada önerilen, kalp hastalığının yavaş ilerlemesi için yapılacak ılımlı değişikliklerden ibaret değildir. Hastalığın ilerlemesini *durdurmak* ve etkilerini seçici olarak *iyileştirmek* için belirgin farklılıkta bir yaşam biçimine geçmektir.

Programın başarısının odağında kalp rahatsızlıklarını hastaların kendilerinin kontrol altına alması gerçeği yatıyor. Hastalığı yenme gücü yalnızca kendilerindedir. Yalnızca kendileri, beslenme ilkelerine her zaman bağlı kalarak, yararlı etkilerin artarak kalıcı hale gelmesini güvence altına alıp kalp hastalığı bulgularının ötesinde bir tedavi gerçekleştirebilir. Hastalığın altında yatan nedenleri, böylelikle diğer kronik hastalıkların geri planda saklı kaynağını tedavi ederler.

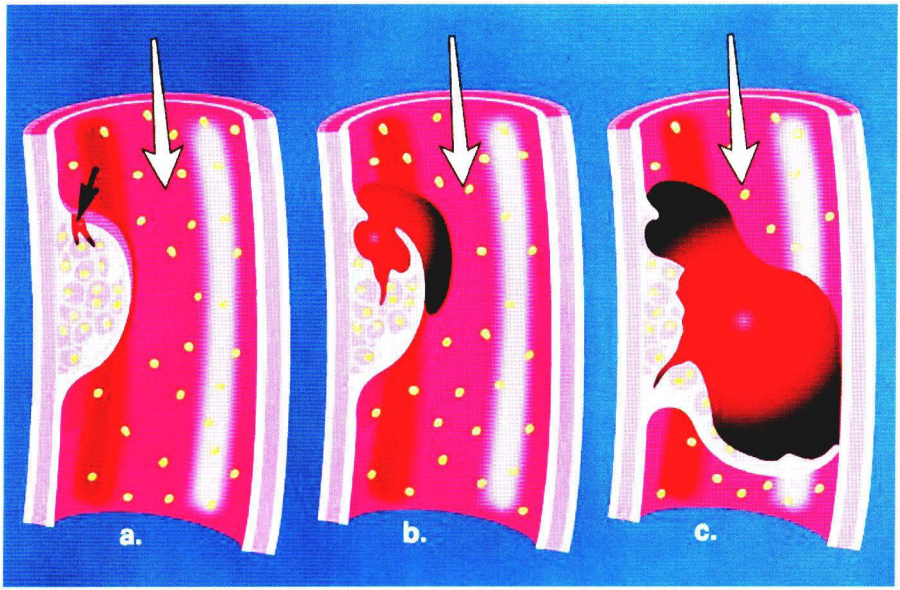
Programın amacı, tekrar belirteyim, bitkisel beslenme ve gerektiğinde kolesterol düşürücü ilaç kullanımıyla kandaki total kolesterolün 150 mg/dL seviyesinin altında kalmasını sağlamaktır. Başarının anahtarı ayrıntılara gösterilecek özendir. Bu programda biz ateroskleroz un yapı taşlarıyla beslenmesini tümüyle engelliyoruz. *Ayrıcalıklara hiçbir şekilde yer yoktur.* Hastalar "Bu kadarcıktan zarar gelmez" lafını sözlüklerinden ve akıllarından silmelidir. Öğrenmiş olduğu-



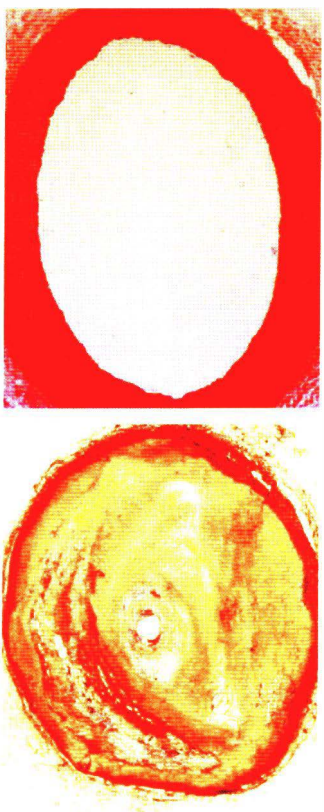

Şekil 1: Anjiyogramlarda sebze ağırlıklı diyetten önce (sol) ve 32 ay sonra (sağ) sol ön inen koroner arterin bariz bir iyileşme gösterdiği anlaşılıyor.



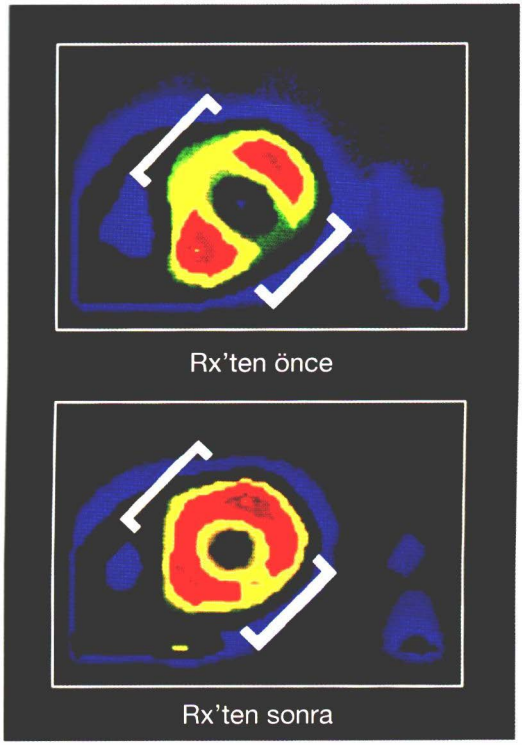

Şekil 2: Aşamalı olarak ilerleyen koroner arter daralması kalp krizlerinin yüzde 12,5'inden sorumludur.



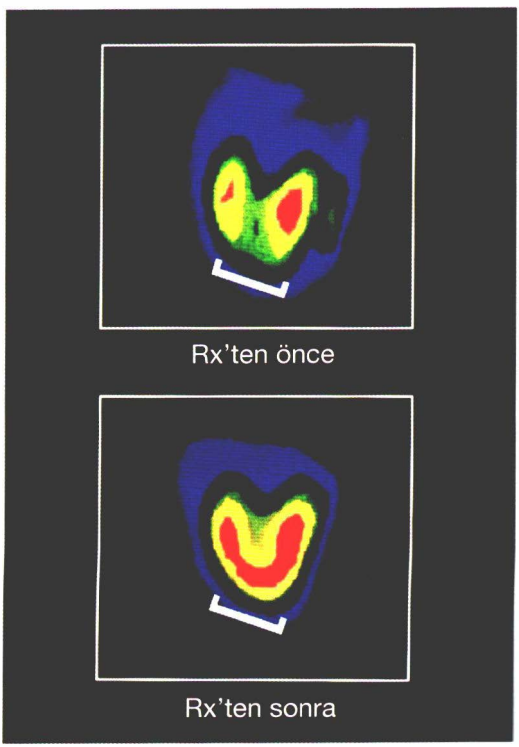

Şekil 3: Ani plak çatlağı (a), pıhtı oluşmasıyla (b) damarı tıkar (c). Bu durum kalp krizlerinin 87,5'inden sorumludur.



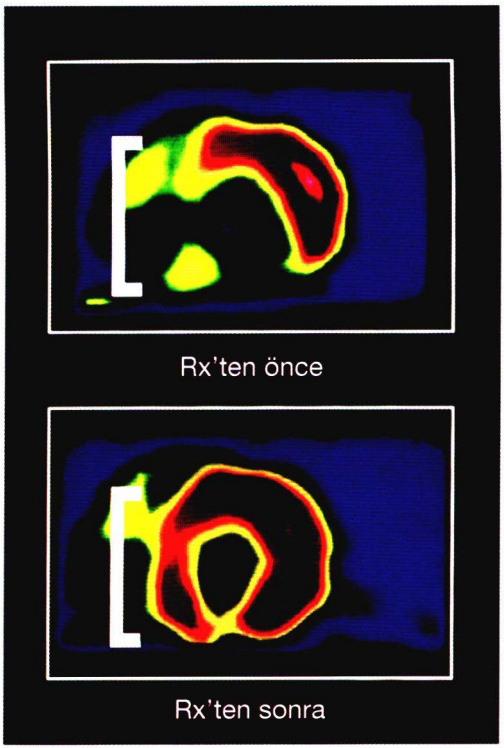
Şekil 4: Normal arter (üstte); yara dokusu, kalsiyum, kolesterol ve yağ ile dolu sorunlu arter (altta).



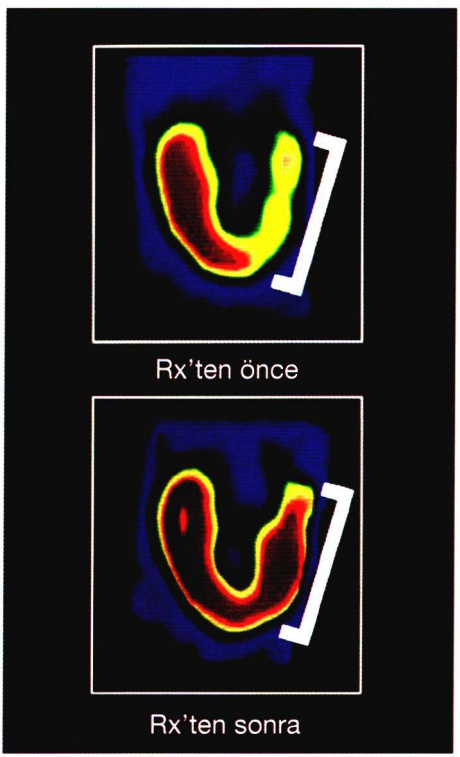

Şekil 7: PET-scan taraması çerçeve içindeki alanda kan akışının azaldığını gösteriyor (üstte). Sadece üç haftalık sıkı bir sebze ağırlıklı diyetle kan akışı normale dönüyor (altta).




Şekil 8: Çerçeve içindeki bölge akışın güçsüz olduğu bölümü gösteriyor (üstte). 3 hafta sonunda düşen kolesterol ve sebze ağırlıklı diyet sonucu kan akışı normale dönüyor.

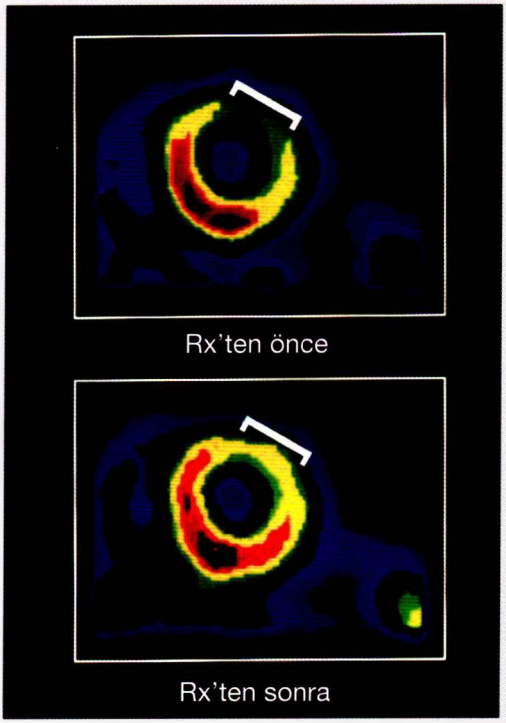


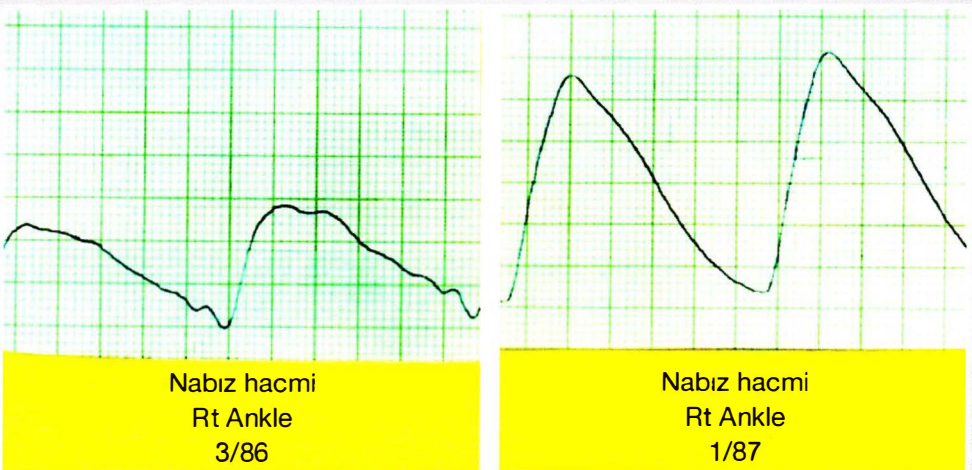

Şekil 9: PET-scan taraması çerçeve içindeki alanda perfüzyon azalması görünüyor (üstte). 6 hafta sonunda düşen kolesterol ve sebze ağırlıklı diyet sonucu kan akışı neredeyse eski haline dönüyor.



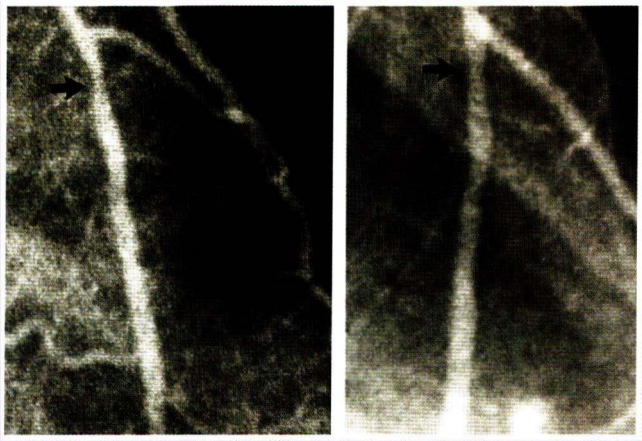

Şekil 10: PET-scan taraması çerçeve içindeki alanda perfüzyon kaybı görünüyor (üstte). 12 hafta sonunda düşen kolesterol ve sebze ağırlıklı diyet sonucu kan akışı gözle görülür oranda düzeliyor.

Şekil 11: PET-scan taraması çerçeve içindeki alanda perfüzyon azalması görünüyor (üstte). 12 haftanın sonunda sebze ağırlıklı diyet sonucu kan akışında düzelme görülüyor.



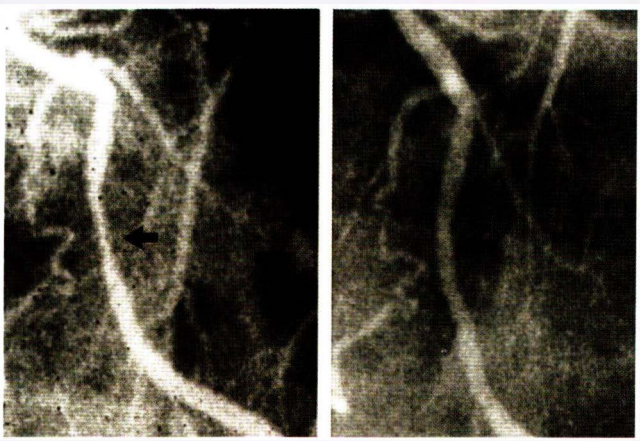



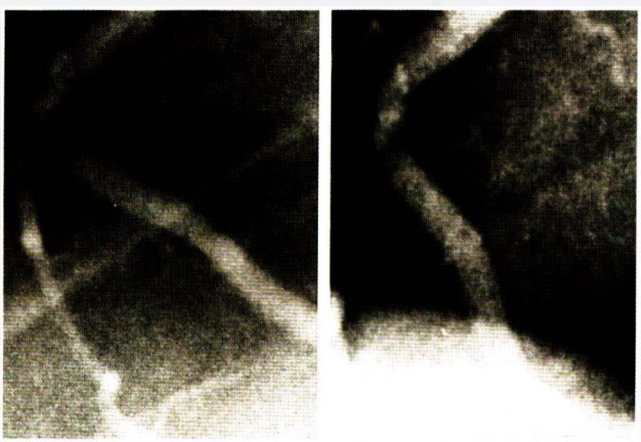

Şekil 12: Sebze ağırlıklı diyetten önce nabız hacminde ciddi bir düşüş var (sol). Terapiden sonra nabız hacminde düzelme görülüyor, 9 aydan daha kısa sürede ise tüm belirtilerde azalma sağlanıyor.



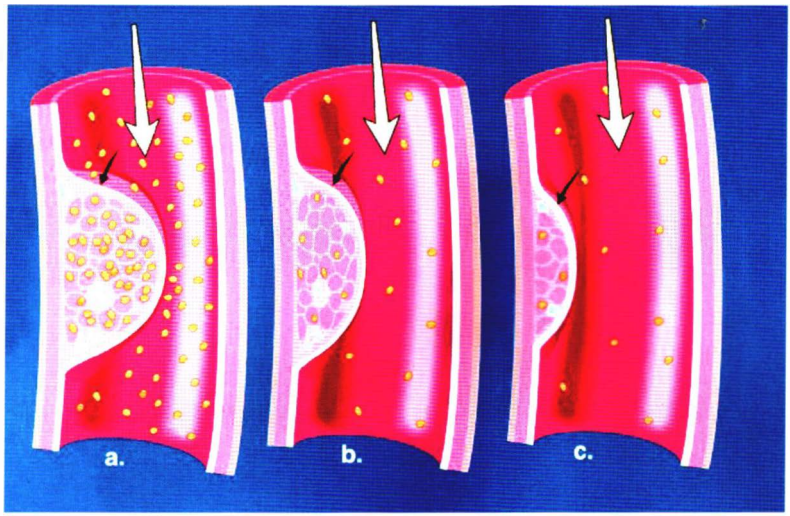
Şekil 13: Anjiyogram sol ön inen koroner arterin (soldaki ok) ilk halini gösteriyor, yaklaşık beş yıllık kolesterol tedavisi ve sebze ağırlıklı diyetten sonra % 10 oranında iyileşme sağlanıyor (sağdaki ok).

Şekil 14: Anjiyogram sirkonfleks koroner arterin (soldaki ok) ilk halini gösteriyor, yaklaşık beş yıllık kolesterol tedavisi ve sebze ağırlıklı diyetten sonra % 20 oranında iyileşme görülüyor (sağdaki ok).

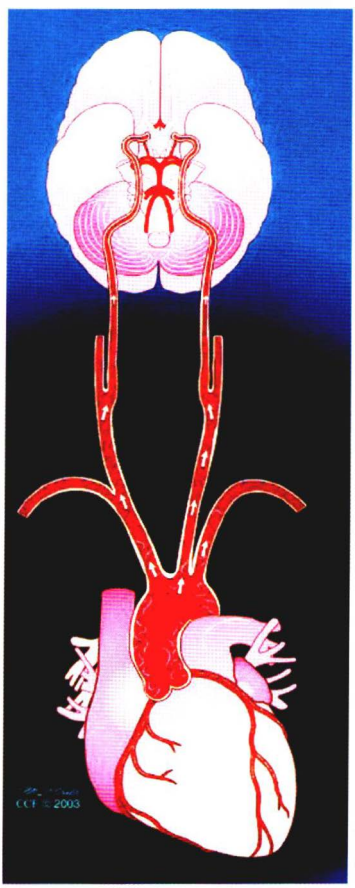




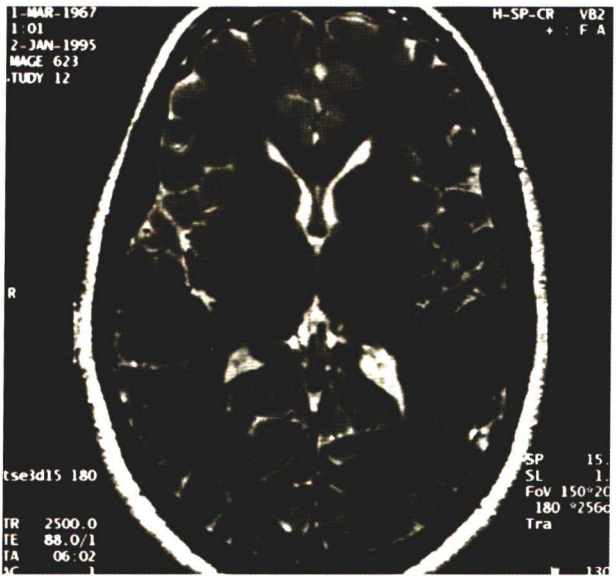
Şekil 15: Anjiyogram sağ koroner arterin (soldaki ok) ilk halini gösteriyor, yaklaşık beş yıllık kolesterol tedavisi ve sebze ağırlıklı diyetten sonra % 30 oranında iyileşme görülüyor (sağdaki ok).



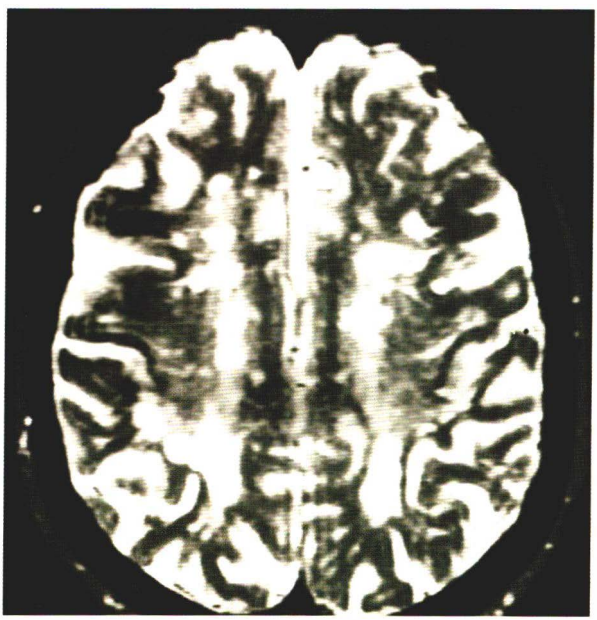

Şekil 16: Aşamalı koruma şemsiyesi kalınlaşması (siyah ok) ve sebze ağırlıklı diyetle sağlanan plak küçülmesi.



Şekil 17: Aortta biriken plak kalıntıları pul pul soyulup beyne ulaşarak embolilere, hatta küçük ve büyük çaplı inmelere neden olabilir.

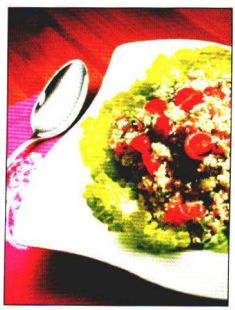


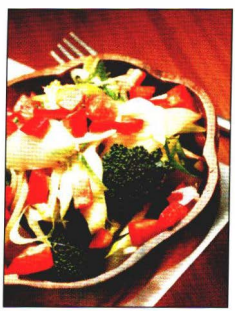

Şekil 18: Normal bir beyne ait manyetik rezonans görüntüsü

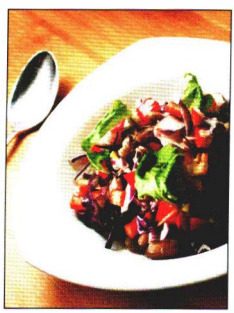


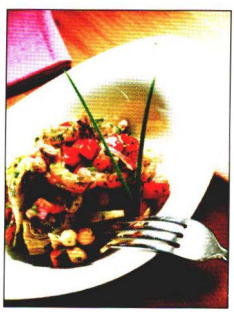
Şekil 19: Anormal bir beyne ait manyetik rezonans görüntüsü –çok sayıdaki küçük ve beyaz alanlar çoklu inme olduğuna işaret ediyor.

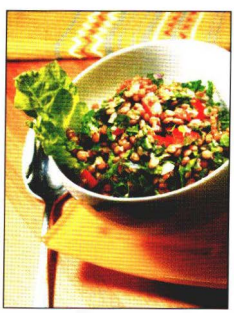
# Sebze Ağirlikli Beslenme

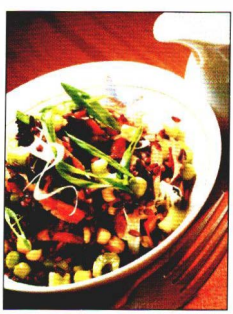












KIPKIRMIZI SALATA



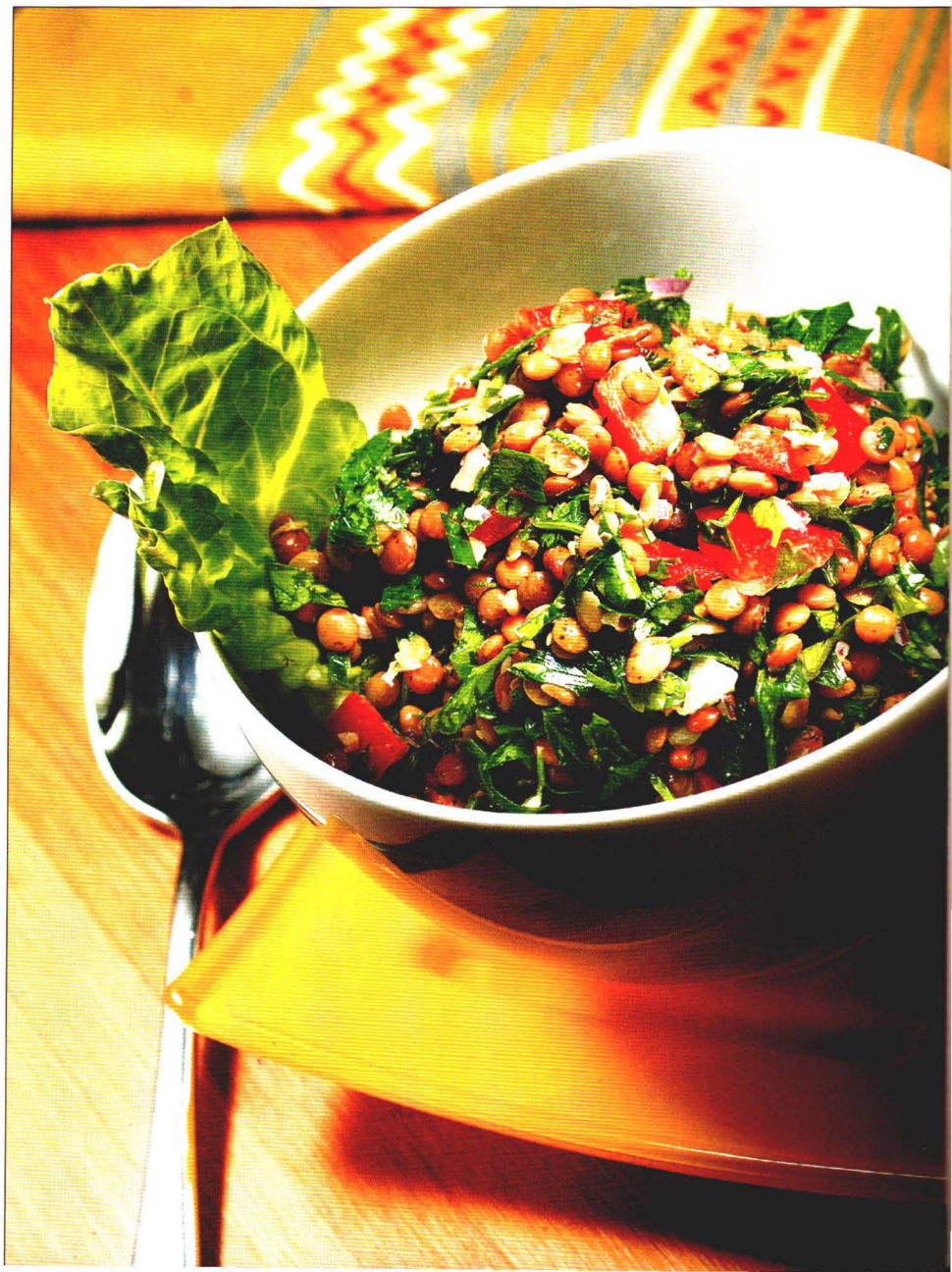


Fasulyeli enginar salatası

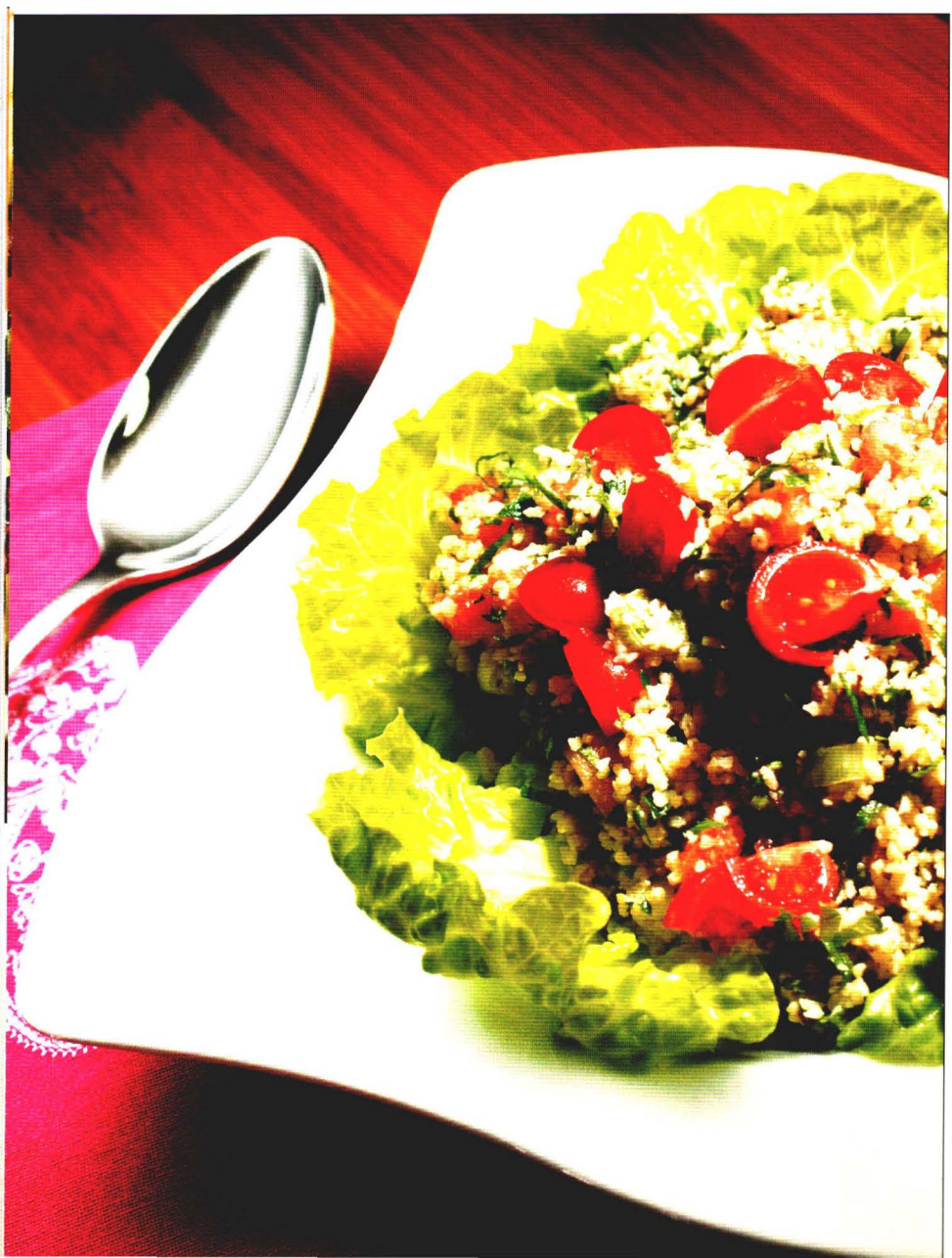


Kayısı ve soya soslu pirinç salatası

# Antonia'nın mercimek salatası



Sebzeli kısır





Rengârenk brokoli salatası



muz gibi doğrusu bunun tam tersidir: Her küçük lokma zarar *verebilir* –ve verir de.

Sırası gelmişken, eğer benim şahsen görüştüğüm hastaların çoğu gibiyseniz muhtemelen şöyle şeyler düşünürsünüz: "Cheeseburger, patates kızartması, mayonez, peynir, zeytinyağı ve diğer bayıldığım yiyeceklerden nasıl vazgeçeceğim?" Mesleği avukatlık olan bir arkadaşım bu yiyeceklerden vazgeçmek fikrinden o kadar hoşlanmıyordu ki, kendisinde koroner arter hastalık bulguları ortaya çıkana kadar -*o zaman* kesmek üzere- yağlı yemeğe devam edip edemeyeceğini sordu. Her dört hastadan birinde görülen ilk bulgunun ani ölüm olduğunu kendisine ayrıntılarıyla açıklayarak onu bu düşüncesinden caydırdım.

Tipik Batı yaşam biçiminin çok yağlı yiyeceklerinin damak zevki açısından çok çekici olduğu bir gerçek. Ayrıca bu çekicilik etrafımızı kuşatan toksik gıda çevresince de destekleniyor. Bizi bombardımana tutan reklamların başrolündeki yiyecekler -zaten ideal sağlık için gereken miktarı aşan resmi sağlık kuruluşlarının önerdiklerinden bile fazla- aşırı yüksek seviyelerde yağ içeriyor. Aşçılık okullarında; ileride restoran, otel ve kurumsal mutfaklarda pişen yemeklerin sorumluluğunu üstlenecek olan şef adaylarına, yaklaşık % 10 oranında yağ içeren sağlıklı, lezzetli ve hoş sunumlu yiyeceklerin nasıl hazırlanması gerektiği öğretilmiyor. Basın; et, yağ ve süt ürünleri işletmeleri; en meşhur aşçılar ve yemek kitabı yazarları; ve hükümetimiz, hepsi birlikte, en sağlıklı beslenme yönünde doğru tavsiyelerde bulunmuyor.

Ayrıca, sorun yalnızca yanlış bilgilendirmeden ibaret değil. Beynimizde, nikotin, eroin, kokain bağımlılıklarından sorumlu tutulan reseptörlerin benzerlerinin varlığı yağ ve şekere aşerme için de saptandı.

Yağ alışkanlığını kırmanın yöntemi, -aynen eroin, kokain ve nikotin kullananların bunlardan derhal ve sonsuza kadar vazgeçmesi gerektiği gibi- yağ yemeyi tamamen bırakmasıdır. Kilo vermek için az yağlı diyet uygulayanlara ne olduğunu hepimiz görüyoruz. Hayvansal gıda, süt ürünü ve sıvı yağlara ılımlı miktarda izin veren diyetler bile alışkanlığın sürmesine neden olur. Aşerme geçmez. Ayrıca diyet süreci tamamlandığında -ya da daha sıklıkla yarıda bırakıldığında- diyeti uygulayan kişi büyük olasılıkla eski beslenme alışkanlıklarına geri dönüp verdiği kiloları geri alır.

10 yıl kadar önce Philedelphia'daki Monell Kimyasal Duyular Merkezi, yağ tüketiminin yağ yeme arzumuz üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar gerçekleştirdi. Monell deneyinde sağlıklı gönüllüler üç gruba ayrıldı. Birinci grup tipik Amerikan tarzı çok yağlı yemeyi sürdürdü. İkincisinin diyetindeki yağ oranı toplam kalorinin % 20'sini oluşturuyordu. Üçüncü grubun diyetinde yağ oranı % 15 veya daha az olarak belirlendi. 12 haftalık sürecin sonunda ilk iki grupta yer alanların yağ isteğinde her zamankine göre bir değişiklik olmadı. Ancak deney süresi boyunca gıdasal yağları % 15'in altında tüketenlerin yağ arzusu tamamen son buldu.[1]

Zayıflama diyetlerinde görülen başarısızlığın nedeni koroner arter hastalıkların mevcut tedavilerle iyileştirilmesindeki başarısızlığın nedeniyle aynıdır: Hastalar yağ yemeye devam eder. Kalp hastalığı tanısı konulmadan önceki döneme göre biraz daha az tüketebilirler, ancak yine de en baştan beri atardamarlarını hasara uğratan yağ hâlâ devrededir. Kalp hastalıkları ilerlemeyi sürdürür.

Araştırma çalışmalarımda yer alanlar gıdasal yağları çok düşük düzeyde tuttu. (Beslenme planımda kalori sayımı yapılmamasına karşın araştırmalarım, önerilen gıda kategorilerinden yapılacak seçimin, toplam günlük kalori alımı içindeki yağ tüketimi payını % 9 ile % 11 arasında sınırlayacağını gösteriyor.) Tıpkı Monell Merkezi araştırmasındakiler gibi hastalarımda da yağ yeme arzusu sona erdi. 12 hafta sonunda sürekli direnmeye çalışmak durumu ortadan kalktı ve yağı beslenmelerinden çıkarıp atmanın sayısız nimetlerinden yararlanmaya başladılar. Bu çok işe yarayan bir yaşam biçimi değişikliğidir, ama yine de, itiraf etmeliyim ki, değişmek kolay değildir. Tecrübelerime göre bu programı uygulayanların karşılaştığı dört temel zorluk var. Yıllar içinde herbiriyle başa çıkabilecek birçok strateji geliştirdim:

1. **Yağa aşeriyorsunuz:** Umudunuzu yitirmeyin. Yukarıda anlattığım gibi, üç hafta süresince yağsız beslendikten sonra bu aşerme haliniz ortadan kalkacak. ("Yağsız" sözüyle kastettiğim; sebze, meyve ve tahılların içindeki doğal yağ dışında, diyete hiçbir katı yağ, süt ürünü ve sıvı yağ ilave edilmemesidir.) Yiyeceklerin doğal lezzetinden daha fazla tat alacak,

yeni aromalar, baharatlar ve ilave soslar keşfedeceksiniz. Bu anlayışla beslenmek günlük zorluklar içerir, ancak ayrıntılara gösterilecek özen başarının sırrıdır. Ayrıca salata sosları, tereyağ alternatifleri, mayonez ve hamur işleri gibi "porsiyonda 0 yağ" ibareli ürünlere dikkat etmeniz gerektiğini hep hatırlayın. Bunlar porsiyon başına 0,5 gramdan az yağ içerebilir, ancak bu kadar az bir miktar bile yağ tüketme isteğinizin devam etmesi için yeterli olacaktır. Ayrıca bu durum tükettiğiniz kalorinin % 20'sinden fazlasını yağdan almanıza ve böylece damarları tıkayan yağın her yıl diyetinize kiloyla ilave olmasına yol açar.

2. **Başkasının evine yemeğe davetlisiniz:** Davet eden kişi yakın bir arkadaşınızsa zaten sorun olmaz. Ancak çok iyi tanımadığınız biriyse ilk başta durum biraz garip görünebilir. Buradaki anahtar samimi davranmak ve tabii ki karşınızdakine saygılı olmaktır. Sizi davet eden ev sahibine o aralar çok sıradışı bir gıda rejimi uygulamakta olduğunuzu ve kırmızı et, balık, beyaz et, sütlü ürünler ve sıvı yağ yiyemediğinizi izah edin. Birlikte olmaktan büyük keyif alacağınızı, gelmeyi çok istediğinizi, ancak sizin için ayrıca zahmete girmesini arzu etmediğinizi vurgulayın. Gitmeden önce yemeğinizi yiyebileceğinizi ve yemek sonrası sohbete bir bardak şarapla katılabileceğinizi söyleyebilirsiniz. Hemen hemen her seferinde ev sahibi sizin de yemeğe katılmanız için ısrarcı olacak ve neler yiyebileceğinizi soracaktır. Bu durumda, kendisine sossuz salata ve ekmeğin ya da haşlanmış sade sebze ve fırınlanmış patatesin yeterli olacağını belirtin. (Davetliler özel ilgi gösterip gündeme getirmediği sürece diyetiniz hakkında konuşmaktan ısrarla kaçının.)

3. **Bir restoranda yemek zorundasınız:** Önceden iyi planlama yapmazsanız restoranlar öldürücü olabilir. Çevrenizde uygun diyet menüsü olan ya da hoşunuza gidecek nitelikte "güvenli" seçenekler hazırlamaktan kaçınmayacak birkaç restoran bulmanız doğru olur. Hiç bilmediğiniz bir restorana gitmek durumundaysanız, gitmeden en az birkaç saat önce telefon edip aş-

çıbaşı ya da şef garsonla görüşmeye çalışın. Öğününüzde hiçbir hayvansal gıda ve sıvı yağ istemediğinizi anlatın. Sizi çok şaşırtabilirler: Restorancıların çoğu iddialı servislerde başarılı sonuç almaktan haz duyar ve son dakikaya kalmadan bilgilendirilmiş olmaktan da ayrıca memnunluk duyacaklardır.

4. **Yurtiçi ya da yurdışında seyahattesiniz:** Genelde havayolları yağsız vejetaryen menü özel isteğini karşılıyor, ancak çoğunlukla uçuştan 24 saat önce bu konuda bilgilendirilmeleri gerekiyor. Tabii size en uygun yiyecek paketini yanınızda götürme seçeneğine de sahipsiniz. Yabancı olduğunuz yerlerdeki restoranlara gelince, kendi şehrinizde kullandığınız yönteme başvurun: Aşçıbaşı ya da şef garsonla önceden görüşüp, neler yiyebileceğiniz hakkında kendilerini bilgilendirin.

Kendinize ait bazı stratejiler geliştireceğinize hiç şüphe yok. Sık ve yoğun iş gezilerine çıkan hastam Anthony Yen, programdaki 20 yılı aşkın süre içinde bu konuda ustalaştı. Örneğin yağ içermeyen bitkisel yiyeceklerin çeşitli dillerde karşılıklarının yazılı olduğu kartlar hazırlamış. Böylelikle dünyanın neresinde olursa olsun istediği tarzda yemek yeme şansına sahip oluyor.

Ancak bu taktik başarısız olursa Anthony anında çözüm üretmek konusunda da son derece becerikli. Kısa süre önce oğluyla birlikte öğle yemeğinde sebze yemek için Çin lokantasına gitmiş. Ne var ki yemek masaya geldiğinde üzerinde sıvı yağ olduğunu fark etmiş. Masaya iki sıcak su sipariş eden Anthony sebzelerin üzerindeki yağı yıkamış. Böylece artık kendi kurallarına uygun hale gelen yağsız yemeği afiyetle yemiş.

Bazen böylesine hazır çözümler olmayabilir. Uzakdoğu'ya yaptığı son gezilerden birinde havayolu şirketi Anthony'nin önceden bildirdiği özel isteği atlamış ve o 24 saatlik uçuş süresince birkaç tane muz dışında hiçbir şey yememiş. (Anthony ara sıra bitkisel esaslı beslenmenin olumlu bir yan etkisinden bahseder: Artık uçuş sersemliği yaşamıyor. Çin gezileriyle ilgili "Eskiden kendime gelmem bir haftayla 10 gün alırdı" diyor "Esselstyn programını uygulamaya başladıktan sonra artık uçuş sersemliği yaşamıyorum." Bu durumun benim diyet planımdan kay-

naklandığına inanmamı sağlayacak bilimsel veriler bulunmamakla birlikte başarının bana mal edilmesi hoşuma gitmiyor değil!)

Bizim evde aşçılığı eşim Ann üstlendi ve 20 yılı aşkın süredir beslenme planımın katı kurallarına uygun mükemmel yemekler hazırlama konusunda çok yol katetti. Birlikte hareket etmeyi planladığımız tüm hastalar ve eşleriyle, 60 ile 90 dakika arasında gerçekleşen ilk randevum sırasında Ann, yaşamları boyunca zevkle yiyebilecekleri menüler hakkında deneyim ve gözlemlerini kendileriyle paylaşır. Bir sonraki bölümde aynı şeyi sizler için de yapacak. Yaşamboyu sağlıklı beslenmek için lezzetli ve besleyici gıdalar hazırlamanıza yönelik genel ilkelerle yaratıcı teknikleri tarif edecek.

Hatırlayın; *ayrıntılara özen göstermek bu işin anahtarıdır* -bu konuyu bundan da fazla vurgulamam mümkün değil- . Böyle mükemmel beslenirseniz kalp hastalığına asla yakalanmazsınız. Zaten kalp hastasıysanız da onu yenebilirsiniz. Bu benim size taahhütümdür, öğrendiğim her şeyin toplamı. Kulak verin.

Kontrol sizde!

# 15

# Ann Crile Esselstyn'den öneriler

İlk başlarda yapmaya hazırlandığınız değişikler bunaltıcı görünebilir. Ne de olsa bir yaşamboyu sürdürdüğünüz yeme alışkanlıklarından tamamen vazgeçmek ve çok sevdiğiniz bazı yiyeceklerle kesinlikle vedalaşmak zorunda kalacaksınız. Ancak bizim uzun deneyimlerimiz sonucu öğrendiğimiz gibi olumlu bakış açısı mucizeler yaratır. Yağ yemeyi bıraktığınızda damak tadınız değişir. Siz farkına bile varamadan sağlıklı besinler tüketmek *zorunda* olduğunuz değil, yemeyi *arzu ettiğiniz* yiyeceklere dönüşecektir.

Zaman geçtikçe yağlı soslu salatalar ve kalın peynirli pizzalar artık size hiç de çekici gelmeyecek. Bir avuç üzüm veya domates bir zamanlar kurabiyeden aldığınız ağız tadını verecek. Peynirsiz pizza ya da üzerine taze şeftali dilimleri konulmuş tam tahıl ekmeği favori yiyecekleriniz arasına rahatlıkla girebilir.

Eşimin vurguladığı gibi bu programın gücü ayrıntılara gösterilen özenden gelir. Ancak bazı genel kurallar ayrıntıların temelini oluşturur ve bunların anlaşılması önemlidir. Basit anlatımıyla tam bir bitkisel diyet şunları içerir:

- Yiyeceğe ilave edilmiş sıvı yağ ya da et veya süt ürünlerinden olma-

mak koşuluyla, günlük toplam kalori tüketiminin % 9 ile % 12'si oranında yağ içeriği.

• 0 kolesterol.

• Olası en az düzeyde serbest radikaller –tipik Batı tarzı gıdalarda bolca rastlanan vücuda hayli zararlı kimyasal maddeler.

• Bol miktarda, serbest radikalleri dengeleyen ve doğal lif içeriği zengin doğal bileşikler olan antioksidanlar. (Liflerin iki önemli yararı var; sağlığınız için gereklidirler ve kendinizi doymuş hissetmenize katkıda bulunurlar.)

Kalp hastalığınız varsa -ya da asla olmak istemiyorsanız- aşağıdaki kuralları benimsemeniz son derece önemli:

**Kurallar:**

1. Et yemeyin.
2. Beyaz göğüs eti bile olsa tavuk yemeyin.
3. Balık yemeyin.
4. Hiçbir süt ürünü tüketmeyin. Buna, yağsız süt, yağsız yoğurt, süt içerikli tatlı içecekler ve *her çeşit peynir* dâhildir.
5. Yumurta yemeyin. Yumurta akı ve hatta yumurta akı yerine satılan malzemeler buna dâhildir.
6. *Kesinlikle sıvı yağ* kullanmayın. Zeytinyağ veya kanola yağı bile.
7. Yalnızca tam tahıl ürünleri kullanın. Bu, hiç beyaz un kullanmayın anlamına gelir. Ürün içerik bilgisinde "tam buğday" veya "tam tahıl" gibi tanımlar bulunduğundan emin olun. Aslında beyaz un olan irmik ve buğday unundan uzak durun. Esmer pirinç kullanın.
8. Meyve suyu içmeyin. (Meyveyi yemenin ya da içeceklere aroma vermek için az miktarda meyve suyu karıştırmanın sakıncası yoktur.)

9. Kabuklu yemişlerin hiçbirini yemeyin. (Kalp hastalığınız yoksa arada bir ceviz yiyebilirsiniz.)
10. Avokado yemeyin.
11. Hindistancevizi yemeyin.
12. Soya ürünlerini dikkatli tüketin. Birçoğu işlenmiş olup yüksek miktarda yağ içerir. "Yağsız" tofu kullanın. Genelde sıvı yağ ve kazein içeren soya peynirinden uzak durun.

Bu kuralları aklınızda tuttuğunuzda; sebzelerin, baklagillerin ve meyvelerin zengin dünyasının keyfini çıkarabilirsiniz. Bu dünya öğrenecek olduğunuz üzere çok zengindir.

Tuz hakkında kısaca söyleyeceğimiz tek şey şu: Biz kullanmayız. Eşimin hastalarının çoğunda kalp rahatsızlığı ve hipertansiyon bulunduğu ve tuz bu sorunları artırdığı için tariflerimizde ayrıca yer vermeyiz. Hastalarımızın çoğunun tuzsuz bitkisel diyete kolaylıkla uyum gösterdiğini saptadık.

Canınız tuz çekerse sirke, limon, seçkin marka aromalar, tabasco ve diğer acı sosları deneyin. *Hâlâ* tuz ihtiyacı duyuyorsanız yemeğinize güvenilir bir markadan sıvı aminoasit (doğal gıda ürünleri satan dükkânlarda bulunur), beyaz soya fasulyesi ezmesi (miso) ya da düşük sodyumlu soya sosu (tamari) ilave etmeyi deneyebilirsiniz. Günlük sodyum tüketiminizi 2.000 mg'ın altında tutmaya çalışın. Çeşitli aromaların içerdiği tuz miktarını bilmeniz halinde seçim yapmanız daha kolaydır. Yararlanabileceğiniz bazı içerik karşılaştırmaları şöyledir:

- Deniz tuzu, bir tatlı kaşığı: 2.360 mg sodyum
- Düşük sodyumlu tamari, bir tatlı kaşığı: 700 mg sodyum
- Bragg marka sıvı aminoasit, 1 çay kaşığı: 233 mg sodyum
- South River marka beyaz miso, 1 çay kaşığı: 115 mg sodyum

Kahvaltı ve öğle yemeğini basit -ve genelde hemen hemen aynı yiyeceklerle-geçiştirmek kolaylık sağlar. Sonraki bölümde özgün tarifler yer alacak, ancak bunları bütün olarak bir arada değerlendirmenin yararları vardır. Örneğin kahvaltının temel gıdasını klasik tarzda yulaf ezmesi, üzüm ve kepekli müsli oluşturabilir. Bunların üzerine biraz kuru üzüm,

bir muz ya da başka bir meyve de ilave edebilirsiniz. Süt yerine biraz taze elma suyu, veya greyfurt suyu (meyve parçalarını içine katın) lezzet katar. Tahıl gevreğinizi yulaf, badem veya yağsız soya sütüyle de yiyebilirsiniz. Üstelik tahıl gevrekleri kahvaltı için tek seçeneğiniz de değil. Tam buğday unundan yapılan gözlemeler (yumurta ve yağ kullanılmadan) gerçekten güzel olur! Üzerine olgun, taze şeftali dilimleri konulmuş kızarmış tam tahıl ekmeği inanılmaz lezzetli kahvaltılar listemde üst sıralarda yer alır. Kızarmış ekmek üzerinde dilimlenmiş muz, olgun mango, çilek veya diğer sevdiğiniz meyveleri de denemelisiniz. Biraz alışılmışın dışına çıkın. Neden kahvaltınızı mercimek ya da bezelye çorbasıyla veya benim şahsi favorim bir önceki öğünden artan salatayla yapmayasınız ki?

Olabildiğince çok öğüne salatayla başlayın. Sağlıklı, doyurucu ve mükemmel lezzetlidirler. Mümkün olduğunca sebze katın, çeşitten sakınmayın. Artık sıvı yağ kullanmadığınız için salata sosu başta biraz sorun olabilir. Hoşunuza giden sosu keşfetmeniz önemli olduğundan denemelere biraz zaman ayırın. Biz salatada balsamik sirke ve tahinsiz (tahinin yağ oranı yüksektir) humus karışımıyla elde edilen sosu beğendik. Yağsız humusla beğenimize uygun üretilen iki ticari marka bulsak da siz nohut, limon ve sarmısakla bu sosu kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Biraz limon veya misket limonu suyu ya da sirke ile biraz hardalı karıştırdığınızda enfes bir salata sosu elde edersiniz.

Öğle yemeğini hafif geçiştirin: Salata, çorba ve ekmek ya da sandviç. Sonuncusunda biraz yaratıcı düşünün. Humus sürülmüş yağsız dürümün içini tercihinize göre zenginleştirebilirsiniz: Doğranmış kişniş, taze soğan, havuç, salatalık, domates, biber, suda çözülen dondurulmuş mısır, fasulye, pirinç, pişmiş brokoli, mantar, ıspanak veya marul. Dürümü yuvarladıktan sonra ortadan kesin, fırın kâğıdının üzerine koyarak dürüm gevrekleşene kadar, 230 derecede yaklaşık 10 dakika pişirin. Mükemmel!

Akşam yemeği için sağlıklı bir salata ile mevsimine göre taze sebze çeşitlerini önemle tavsiye ederiz. Ancak, bir sürü farklı seçenek de mevcut. Barbekü sosuyla veya az tuzlu tamari ve azıcık sirkeyle fırında pişirilen ya da ızgarada közlenen iri portobello mantarları leziz olur ve eti andırır. Tam tahıllı ekmeğin arasında ya da yuvarlak sandviç ekmeğinde mükemmel "burger" olurlar.

Bizim akşam yemeği için öncelikli ve en sevdiğimiz menü siyah fa-

sulye ve pirinç pilavıdır. Sunumu güzel olduğu ve tadını hemen hemen herkes beğendiği için misafir geldiğinde pişiririz. İçindekiler: Konserve siyah fasulye, esmer pirinç, doğranmış domates ve kendi suyu, kıyılmış soğan, mısır, kırmızı biber, çarliston biberi veya yeşil biber, rendelenmiş havuç, sukestanesi, doğranmış kişniş ve roka, az tuzlu tamari ve salsa sosu. Pirinci pişirin. Fasulyeyi ısıtın. Doğranmış sebzeleri ayrı servis tabaklarına koyun. Pilavı tabağınıza alın, üzerini damak zevkinize uygun sebzelerle tepeleme doldurup üzerine tamari ve/veya salsa sosu dökün. Artanları ertesi gün balsamik sirke ilavesiyle salata yapmak üzere bir kâsede saklayın. Doyamayacaksınız!

Bazen en basit yemek en lezzetli olanıdır. Soğanların üzerini kaplayarak fırında düşük ısıda pişirebilirsiniz. Ne kadar uzun süre pişerlerse, o kadar tatlı olurlar. Sade veya pirinç pilavıyla ya da fırınlanmış patatesle yiyin. Tatlı patates çeşitleri ve yerelması çok lezzetli ve doyurucudur, ayrıca pişirilmesi de inanılmaz kolaydır. Hatırlamanız gereken tek şey pişmeleri en az bir saat alacağından bunları vakitlice fırına vermektir. Lezzetli, basit ve çabuk -hatta güzel sunumlu- olan bir başka yemek, portobello mantarlı makarna sosu ve bezelyeyle yapılan tam tahıllı karabuğdaydır. Karabuğdayı kaynar suya atıp şişmesi için biraz bekleyin. Makarna sosunu ısıtıp kuskusun üzerine dökün. Bezelyeleri akan suda çözüp kaşıkla soslu kuskusun üzerine serpiştirin. İşte size anında akşam yemeği!

Bu program dâhilinde yediğiniz besinlerin çoğu taze sebze, meyve, baklagil ve tam tahıllardan oluşur. Ancak mutfağınızdaki çeşitliliği artırmak ve yemeklere lezzet katmak için bazı ambalajlı hazır ürünler de vardır (bkz. Ekler I ve II'deki öneriler ve kaynakları). Bunların çoğu güvenli ve lezzetlidir, ama yine de etiketleri yakından inceleyin. Daha somut ifadeyle: *İçerik bilgilerini okuyun.*

Ambalaj etiketinde -gliserin, hidrojenize, kısmen hidrojenize, mono veya digliserid- sözcüklerini gördüğünüzde, o üründen uzak durun. Bunların hepsi yağın gizli türevleridir.

Tahıllara gelince, yalnızca tam tahıllı ürünler yemelisiniz. Bilindik birçok tam taneli tahıl vardır: Tam buğday, bulgur, tam yulaf, tam çavdar, arpa, kara buğday, tam mısır, hintpirinci, esmer pirinç. Ayrıca daha az bilinen seçenekler de mevcuttur: Kamut (bir durum buğdayı türü), ki-

noa tohumu, amarant tohumu, darı, kılçıksız buğday, tef, tritikale, grano, faro. Ancak çoğunlukla hangi tahılın tam taneli, hangilerinin ise rafine olduğunu anlamak güçtür. Renk gösterge değildir; örneğin yulaf tanesi açık renklidir, üstelik rafine unlar pekmezle esmerleştirilebilir.

Bu noktada yine etiketleri yakından inceleyin. "% 100 tam taneli" tanımını arayın. Çok tahıllı, kırık buğday, yedi tahıllı, taşta öğütülmüş, % 100 buğday, zenginleştirilmiş un ya da çimlendirilmiş mısır unu şeklinde tanımlanan ürünler tam tahıl *değil*lerdir. Çavdar ekmeği, çavdar ve buğday unundan yapılır, çok ender tam tahıldır.

Sıvı yağ ya da yüksek fruktozlu mısır şurubu içermeyen tam tahıl ekmeği bulmak kolay olmayabilir. Bazı fırın ve marketlerde yağsız çavdar ekmeği bulabilirsiniz. Ekolojik gıda dükkânlarının çoğu ve giderek artan sayıda süpermarket dondurulmuş gıda reyonlarında -dilimlenmiş somun ekmeğinden (kızartıldığında özellikle lezzetli), dürüme, nefis yuvarlak burger ekmeği veya sandviç ekmeğine kadar- tam tahıl ekmeği çeşitleri yaygınlaşmaktadır. *İçerik bilgilerini okuyun.*

Elzem olduğunu düşündüğümüz üç adet mutfak gereci vardır. Birincisi, otomatik pilav pişirme tenceresidir. Yalnızca pirinci ve suyu içine koyar, bırakıp gidersiniz, pilav kendi kendine pişer, tasalanmazsınız, hatta pişirimi yemek saatinden çok önce de başlatabilirsiniz. İkincisi, kaliteli mutfak gereçleri satan mağazalarda satılan ve yemeklerde çeşni olarak katılan asitli meyvelerin kabuklarını soymakta kullanılan Microplane kabuk rendesidir. Bu alet, meyve kabuğu rendelemeyi yalnızca kolaylaştırmakla kalmayıp, aynı zamanda eğlenceye dönüştürür. (Meyve kabuğu rendesi için bir ipucu: organik portakal, organik limon ve yeşil limon kullanın.) Üçüncüsü, limon ve yeşil limonların kurumuş olanlarının bile suyunu çıkarabilen bir limon sıkacağıdır.

Son olarak, ne kadar yemek yemeniz gerektiği hakkında birkaç şey daha söylemek istiyorum.

yeşil yapraklılar ve tüm renkli sebzelerle dolu, bitkisel ağırlıklı yağsız bir tam tahıl diyeti uyguluyorsanız kilo endişeniz olmasın. İnce hesaplara veya kalori sayımına gerek olmayacaktır. Bu diyete geçen hemen hemen herkes kilo verir. Ancak, tam tahıllı ürünlerin, nişastalı sebzelerin ve tatlıların diyetinizin ağırlığını oluşturması durumunda kilolar yavaş yavaş geri alınmaya başlanabilir. Bu olduğunda tahıl ve nişastayı azaltıp yeşil

yapraklılar ve diğer renkli sebzeleri artırın, tatlıyı ise tamamen kesin.

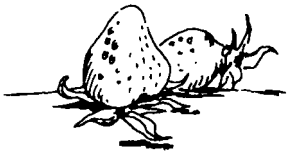
Ayrıca unutmayın, egzersiz işe yarar. Ne kadar çok spor yapabilirseniz, o kadar iyi. Öğretmenlik yaptığım yıllarda, koşmayı (sıklıkla kışın karanlığında) ve ağırlık kaldırmayı (genellikle okul saatleri öncesi) gerçekleştirebildim. Artık yoga kurslarına, koşmaya ya da kros kayağı yapmaya ve ağırlık kaldırmaya zaman ayırabilme lüksüm var. Essy, günde bir-buçuk kilometre koşar, ağırlık kaldırır ve haftada üç kere bisiklete biner. Yürümek, merdiven çıkmak - yani yalnızca hareket etmek de fark yaratır. Bağışıklık sistemini güçlendirir, inme, kalp krizi, osteoporoz ve demansa karşı korunmaya katkı sağlar, kanser oluşumunu engeller ve tabii ki, kiloyu aşağıda tutar.

Ana mesaj basit ve yaşamı boyunca kilolara karşı savaşan birçok kişiye çağrı niteliğindedir: Bitkisel ağırlıklı, yağsız, tam tahıl diyetiyle beslendiğinizde vücudunuz ideal kilosuna kavuşacaktır. Bir daha *asla* kilo sorununuz olmayacaktır.

İştahınız yolunuzu açık etsin!

# 16

# En önemli öğün



**MUTLAKA KAHVALTI EDİN!** Daha önce kahvaltı etmeseniz bile artık mutlaka edin. Hem daha enerjik olacak hem de öğleden önce, erken saatte başgösteren açlık hissinin önüne geçeceksiniz. Zaman içinde herkes kendine göre bir kahvaltı tercihi yapmaya başlar.

Essy'nin ilk grup hastalarının birçoğunun, yaklaşık 20 yıl boyunca her sabah aynı şeyi yediğini fark ettik. Evelyn Oswick de 20 yıldır hep aynı kahvaltıyı hazırlamış, bunu "günün en iyi öğünü" diye tanımlar.

# Larry'den karabuğdaylı pancake

*Larry ve Ann Wheat, San Francisco'daki meşhur vejetaryen Millenium Restaurant'ın sahipleridir. Larry her Pazar evlerinde bu pancake'lerden yapar. Ann kendininkilerin üzerine meyve koyar, Larry ise akçaağaç şurubuyla yer. Biz sadesini bile severiz!*

12 ADET ORTA BOY PANCAKE

**½ su bardağı karabuğday unu**
**½ su bardağı yulaf ezmesi**
**½ su bardağı iri taneli mısır unu**
**1 tatlı kaşığı kabartma tozu**
**½ su bardağı karbonat**
**1 adet olgun muz**
**2 tatlı kaşığı sirke**
**3 tatlı kaşığı agave (tercihe bağlı)**
**2 su bardağı yulaf, badem veya yağsız susam sütü**

1. Karabuğday unu, yulaf, taneli mısır unu, kabartma tozu ve karbonatı bir kâseye koyun.
2. Muzu bir başka kâsede ezin, sirke, agave ve tahıl sütünü ilave edin. Karıştırıp kuru malzemenin olduğu diğer kaba aktarın.
3. Yapışmaz tavayı orta ateşte ısıtın. Tava kızdığında -parmakucuyla attığınız su damlacıkları cızırdadığında- pancake pişirmeye hazır demektir. Malzemede kabarcıklar oluşana kadar pişirin. Tersyüz edip diğer tarafını da birkaç dakika pişirdikten sonra ister sade, ister meyve ya da agave dökerek afiyetle yiyin.

**Not:** Pancake'inizi kalın seviyorsanız daha az süt kullanın. Artan malzemeyle muffin de yapabilirsiniz. Malzemeye biraz kuru üzüm katıp 175 derecelik fırında 20 dakika pişirin.

# Arpa ve yulaflı pancake

*Üzerine meyve ilave edince bizim Esselstyn kahvaltısıyla neredeyse aynı olur.*

12 ADET PANCAKE

**1 su bardağı arpa unu**
**1 su bardağı yulaf ezmesi**
**1 çorba kaşığı kabartma tozu**
**2 su bardağı yulaf, badem ya da yağsız susam sütü**
**1 tatlı kaşığı vanilya esansı**

1. Kuru malzemeyi bir kâsede karıştırın.
2. Sıvı malzemeyi içene döküp iyice karıştırın. Bulamaç çok yoğunsa su ilave edin.
3. Yapışmaz tavayı orta ateşte ısıtın. Su damlacıkları cızırdağında tava, istediğiniz boyutta yapacağınız pancake'lere hazır demektir. Malzemede kabarcıklar oluştuktan sonra tersyüz edin. Altını güzel, kahverengi bir renk alana kadar pişirin.
4. Üzerine meyve, elma püresi, agave, tozşeker veya tarçın koyun.

FARKLI UYGULAMA İÇİN

5. Pancake pişmeye başlayıp kabarcıklar daha oluşmadan önce, pişmemiş yüzeye yabanmersini, muz dilimleri ya da herhangi bir meyve koyup sonra her iki tarafı da pişene kadar tersyüz edebilirsiniz.
6. Muzlu pancake için 1 su bardağı yulaf, badem ya da susam sütü ve 1 su bardağı muz "sütü" (1 adet olgun muzu, 1 su bardağı su ve 1 tatlı kaşığı vanilya esansıyla blender'da karıştırın) kullanın. Kuru malzemeyi sıvılarla karıştırın.

# Muzlu ekmek

5 KİŞİLİK

**½ su bardağı yulaf, badem veya yağsız susam sütü**
**1 adet olgun muz, doğranmış**
**1 tatlı kaşığı vanilya esansı**
**Bir tutam öğütülmüş hindistancevizi**
**5 dilim tam buğday veya tam tahıl ekmeği**

1. İlk dört malzemeyi akışkanlaşıncaya kadar blender'da iyice karıştırın, sonra derin olmayan bir kâseye alın.
2. Ekmeğin iki tarafını karışıma bulayın.
3. Önceden ısıtılmış yapışmaz bir tavada her iki taraf kahverengileşinceye kadar kızartın ya da tepsiye yapışmaz fırın kâğıdı koyarak, 200 derecede her iki tarafı altın rengi alana kadar fırında pişirin.

**Not:** İsterseniz olduğu gibi ya da meyve, agave veya üzerine biraz tozşekerle tarçın döküp de yiyebilirsiniz. Muzu değişik bir şekilde kullanmak istiyorsanız 2 çorba kaşığı un ve bir bardak suyla "süt" yapabilirsiniz.

# Yabanmersinli pratik muffin

5 – 8 ADET MUFFİN

**1 su bardağı tam buğday unu**
**1 su bardağı yulaf unu**
**1 tatlı kaşığı kabartma tozu**
**½ tatlı kaşığı karbonat**
**1 tatlı kaşığı öğütülmüş tarçın**
**½ tatlı kaşığı öğütülmüş hindistancevizi**
**⅓ su bardağı (veya daha az) agave**
**½ su bardağı şeker ilavesiz elma püresi**
**2 tatlı kaşığı vanilya esansı**
**1 su bardağı yulaf sütü**

**1 su bardağı taze yabanmersini**

1. Fırını önceden 200 dereceye ısıtın.
2. İlk altı malzemeyi geniş bir kâsede karıştırıın.
3. Diğer malzemeleri hamurun ortasına koyun. Ortadan yanlara doğru tüm malzeme karışana kadar dikkatlice yayın. Gereğinden fazla karıştırmayın.
4. Hamuru kaşıkla yapışmaz tavaya aktarın (İsterseniz muffin kabını yapışmaması için bitkisel tava spreyiyle ıslatabilirsiniz).
5. 25 dakika ya da üstleri kahverengileşene kadar pişirin.

# Kabak ve kuru üzümlü muffin

12 ADET MUFFİN– GÜZEL BİR KAHVALTI,
TATLI YA DA ARA ÖĞÜN SEÇENEĞİ

**¼-½ su bardağı kuru üzüm**
**½ su bardağı yulaf kepeği**
**½ bardak kaynar su**
**½ su bardağı portakal suyu**
**⅓ su bardağı agave**
**2 yumurtaya eşdeğer yumurta ikâmesi (2 çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu, 6 çorba kaşığı suyla karıştırılarak)**
**2 orta boy kabak, rendelenmiş (2 su bardağı)**
**1 su bardağı tam buğday ya da arpa unu**
**½ su bardağı mısır unu**
**4 tatlı kaşığı kabartma tozu**
**1 tatlı kaşığı öğütülmüş tarçın**

1. Fırını önceden 190 dereceye ısıtın.
2. Küçük bir kâseye kuru üzüm, kepek ve kaynar suyu koyun.
3. Elma suyu, agave, yumurta ikamesi ve kabağı geniş bir kâsede karıştırın. Kuru üzüm ve kepek bulamacını büyük kâseye aktarıp karıştırmaya devam edin.
4. Un, mısır unu, kabartma tozu ve tarçını bir kâsede karıştırın.

5. Kuru malzemeyi sıvı malzemenin üzerine yayıp karıştırın.
6. Oluşan harcı yapışmaz muffin kabına dökün.
7. 30 dakika ya da içine bir kürdan batırıldığında yapışmadan temiz çıkana kadar pişirin.

# Muzlu ekmek

*Özellikle kızartıldığında çok lezizdir. Tam buğday veya arpa unu ya da tercih ederseniz kılçıksız buğday unu kullanın. Kalp rahatsızlığın yoksa ½ su bardağı ceviz kırığı ya da ¼ su bardağı kuru üzümle ¼ su bardağı ceviz kırığı ilave edebilirsiniz.*

**1¼ su bardağı tam buğday unu**
**1 su bardağı arpa ya da kılçıksız buğday unu**
**1 tatlı kaşığı kabartma tozu**
**1 tatlı kaşığı karbonat**
**1 tatlı kaşığı toz tarçın**
**3 adet orta boy ya da 2 adet büyük boy olgun muz**
**1 kavanoz kuru erik maması ya da ½ su bardağı elma püresi**
**⅓ su bardağı (veya daha az) agave**
**1 yumurtaya eşdeğer yumurta ikamesi (1 çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu, 3 çorba kaşığı suyla karıştırılarak)**
**½ su bardağı kuru üzüm**
**2 tatlı kaşığı vanilya esansı**
**¾ su bardağı yulaf, badem ya da yağsız soya sütü**
**1 çorba kaşığı limon suyu**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. İlk beş malzemeyi geniş bir kâsede karıştırın.
3. Orta büyüklükte bir kâsede muzları ezin. Kalan malzemeyi içine katın.
4. Sıvı malzemeyi hamura ilave edip nazikçe karıştırdıktan sonra 23 x 13 cm'lik ekmek kabına dökün, 70 dakika ya da içine bir kürdan batırıldığında yapışmadan temiz çıkana kadar pişirin.

# 17

# Salata şöleni



**KAHVALTI DÂHİL MÜMKÜN OLAN HER ÖĞÜNDE SALATA YİYİN.** Salataların çok zengin veya alengirli olması gerekmez. Tercih ettiğiniz bir sosla birlikte sadece yeşillikten bile yapılabilir (besin değeri düşük olan göbek salatayı kullanmayın). Veya bol miktarda fasulye, pirinç ve renkli sebze ilavesiyle ana yemek de olabilir. Özellikle yaz günlerinde yalnızca salatayla akşam yemeği hazırlamak çok kolaydır. Domates zamanı, bizim neredeyse tüm öğünlerimizde üzeri fesleğen ve balsamik soslu, kalın dilimlenmiş domates bulunur.

Bu bölümün devamında çok sayıda salata tarifi göreceksiniz. Her tarifin tahmini kaç porsiyon için olacağını belirttim, ancak porsiyon ölçüleri kişinin iştahına bağlı bir konudur; Essy ve ben, genellikle 10 kişinin bir akşam yemeği davetinde tüketebileceği kadar salatayı bir öğünde yeriz! Yeni tarifleri denerken hoş vakit geçirmenizi dilerim, ancak hepsinden önemlisi, yiyebileceğiniz kadar sıklıkta yeşillik tüketin ve en sevdiğiniz renkli sebzelerden bol bol yiyin.

**Not:** Salata tariflerinden bazıları hazır sosları da içeriyor. Geniş kapsamlı sos tarifleri için -ayrıca çoğu sosun içeriğindeki riskli ürün tahinsiz humus konusundaki ayrıntılar için- lütfen 18. Bölüm'e bakınız.

# Fasulyeli enginar salatası

6 KİŞİLİK

*Görüntüsü kadar tadı da güzel bir salatadır. Enginarın üst kısımları yerine saplarını satın almayı deneyin ve bunları dikey olarak dört parçaya kesin.*

**1 büyük domates, doğranmış (2 su bardağı dolusu)**
**1 kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle ve doğranmış (½ su bardağı)**
**1 küçük kırmızı soğan, doğranmış (½ su bardağı)**
**1 su bardağı doğranmış maydanoz veya kişniş**
**½ kg barbunya fasulyesi, haşlanmış**
**½ kg nohut, haşlanmış**
**400 gram kalp enginar, haşlanmış**
**2 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu**
**2 çorba kaşığı balsamik sirke**
**1½ tatlı kaşığı baharatlı kahverengi hardal (veya sevdiğiniz bir hardal)**
**Tatlı kaşığı kurutulmuş fesleğen**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş kekik**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş dağ kekiği**
**1 diş sarmısak, ince kıyılmış**

1. İlk yedi malzemeyi geniş bir kâsede karıştırın.
2. Geriye kalan malzemeyi küçük bir kâseye koyup çırpın ve sebze karışımının üzerine dökün. Servis etmeden önce buzdolabında biraz soğutun.

# Şipşak siyah fasulye salatası

4 KİŞİLİK

*Yaz günlerinde biz bu salatayı kahvaltı dâhil her öğünde yiyebiliyoruz. Yanımızda yiyecek götürmemiz gereken her toplantıya bu salatadan hazırlarım, çünkü hem hazırlaması kolaydır hem de herkes nasıl hazırlandığını öğrenmek için yanıma geldiğinde lezzetli YAĞSIZ yiyeceklerin*

*reklamı en iyi şekilde yapılmış olur. Daha çok domates ve taze mısır ilavesiyle, ihtiyaç halinde miktarını artırmak mümkündür. Her zamanki gibi BOL BOL kişniş koymayı ihmal etmeyin.*

**850 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**1 en büyük boy domates, doğranmış**
**½ kg mısır, haşlanmış**
**½ tatlı soğan, doğranmış**
**200 gr su kestanesi, haşlanmış, dilimlenmiş**
**1 tutam kişniş, doğranmış**
**½ yeşil limon ve limon kabuğunun rendesi**
**3 çorba kaşığı ya da istenirse daha çok balsamik sirke**

1. Fasulye, domates, mısır, soğan ve su kestanesini bir kâseye (cam kâse çok hoş durur) koyun ve karıştırın. Fasulyelerin iyice durulanması salataların grileşmemesini sağlar.
2. Kişniş, yeşil limon ve balsamik sirkeyi ilave edip tekrar karıştırın. Tek başına yenebileceği gibi salatalıklı dilim sandviçle de mükemmel bir öğündür.

# Balsamik ve yeşil limon soslu siyah fasulye salatası

4 KİŞİLİK

**850 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**1 büyük boy domates, doğranmış (2 su bardağı dolusu)**
**250 gr mısır, haşlanmış**
**1 kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle, doğranmış (½ su bardağı)**
**2 kereviz sapı, doğranmış (½ su bardağı)**
**1 su bardağı dolusu (veya daha çok) doğranmış kişniş**
**1 yeşil limonun suyu ve kabuk rendeleri**
**2 – 3 çorba kaşığı balsamik sirke**

Yukarıdaki sıraya göre bütün malzemeleri kâseye koyun, karıştırın ve yiyin!

# Narenciyeli fasulye salatası

6 KİŞİLİK

*Sıcak yaz günleri için mükemmel, hafif ve sulu bir salata. Ancak yazın güzel anılarını akla getirdiğinden kışın yenmesi o kadar keyifli olmayabilir. Bütün malzemeyi büyük bir kâsede karıştırın.*

**1 iri soğan, ufak ufak doğranmış (1 su bardağı dolusu)**
**1 kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle küçük doğranmış (1 su bardağı)**
**6 portakal, dilimlenmiş, zar ve lifleri ayrılmış (1½ su bardağı)**
**¼ su bardağı portakal suyu, kesilen portakaldan artan**
**3 çorba kaşığı taze yeşil limon suyu**
**½ tatlı kaşığı kimyon**
**¼ - ½ tatlı kaşığı acı sos**
**½ - 1 su bardağı doğranmış kişniş**
**850 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**Roka veya bebek ıspanak**

1. Soğan ve biberi yapışmaz bir tavada, yumuşayana kadar orta ateşte karıştırarak kavurun. Kavururken gerektikçe portakal suyu veya su ilave edin. Bir kenara ayırın.
2. Portakal dilimlerini geniş bir kâseye koyun.
3. Portakal suyu, yeşil limon suyu, kimyon ve acı sosu bir başka kâsede karıştırın.
4. Soğanlı karışım, kişniş ve fasulyeleri portakal dilimlerine ilave edin. Sıvı karışımı da ekleyip hepsini iyice karıştırın. Roka yapraklarını ya da bebek ıspanağı servis tabağının zeminine döşeyip üzerine salatayı koyun.

FARKLI UYGULAMA İÇİN

Soğan ve biberi kavurmadan biraz balsamik sirke ilave edip acı sos koymayın.

# Rengârenk brokoli salatası

6 KİŞİLİK

**2 baş brokoli, çiçeği küçük parçalar halinde, sapları dilimlenmiş**
**2 iri soğan, dört parçaya kesilmiş ve ayrılmış**
**1 kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle ve doğranmış (1 su bardağı)**
**3 baş Çin lahanası, yeşil ve beyaz kısımları birlikte 2,5 cm'lik parçalar halinde kesilmiş**
**4 taze soğan, dilimlenmiş**
**½ su bardağı pirinç veya elma sirkesi**
**1 tatlı kaşığı hardal, herhangi bir çeşit**
**1 yeşil limonun suyu**

1. Brokoliyi tam yumuşayana ve parlak yeşil renge dönüşene kadar buharda haşlayın, ateşten alıp geniş bir kâseye koyun.
2. Brokoli haşlanırken soğanları üzerine fırın kâğıdı koyduğunuz tepsiye yayıp altları karamelize olana kadar pişirin. Çevirin ve diğer yüzlerini de karamelize edin. Ateşten alıp içinde brokolinin olduğu kâseye sıyırın.
3. Biberi, Çin lahanasını ve taze soğanı brokoliye ilave edin.
4. Sirke, hardal ve yeşil limon suyunu küçük bir kâsede karıştırıp brokolinin üzerine dökün. Servis etmeden önce buzdolabında biraz soğutun.

**Not:** Bu hoş salata tam buğday ekmeğiyle birlikte doyurucu bir öğündür. Bol soslu seviyorsanız 4. maddedeki miktarı iki misli arttırabilirsiniz.

# Fesleğenli kuru fasulye salatası

6 KİŞİLİK

*Oğlumuz Rip'in her zaman en sevdiği salatadır.*

**1 kg kuru fasulye, haşlanmış**
**2 diş sarmısak, ince doğranmış**
**½ su bardağı (veya daha çok) iri kıyılmış fesleğen**
**½ kg taze mısır, haşlanmış**
**1 küçük kutu cherry domates, ikiye bölünmüş ya da 1 büyük domates, doğranmış**
**1 küçük kırmızı soğan, doğranmış (½ su bardağı)**
**1 limonun suyu**
**¼ su bardağı balsamik sirke**

Tüm malzemeyi karıştırıp bir kayık tabağın ya da kâsenin ortasına toplayın. Etrafını pişmiş ya da çiğ ıspanak yaprakları veya sevdiğiniz sebzelerle çevirin.

# Acılı-ekşili lahana salatası

4 KİŞİLİK

*Biz, yerel bir tarım kooperatifine üyeyiz ve yazları çiftlikten her hafta harika taze sebzeler alıyoruz. İşte bu salata da o kooperatifin hazırladığı yemek tariflerinden birinin uyarlaması.*

**1 yeşil lahana, doğranmış**
**1 taze soğan, ince kıyım**
**¼ su bardağı pirinç veya elma sirkesi**
**1 çorba kaşığı soyulmuş, doğranmış taze zencefil**
**1 tatlı kaşığı agave (tercihe bağlı)**
**½ - ¾ tatlı kaşığı kırmızı pul biber**

1. Lahana ve taze soğanı geniş bir kâseye koyun.
2. Küçük bir tencerede orta ateşte ısıtın, diğer tarafa sirke, zencefil, agave ve acı pul biberi, kısa bir süre birlikte kaynatın. Sıcak sosu lahananın üzerine döküp çalkalayarak karışmasını sağlayın.

# Pratik mısır salatası

3 - 4 KİŞİLİK

**Taze 3 başak mısır tanesi, haşlanmış**
**1 iri kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle ve dilimlenmiş (1 su bardağı)**
**3-4 taze soğan, beyaz ve yeşili birlikte doğranmış, bol kişniş veya maydanoz**
**1-2 yeşil limon suyu**
**Balsamik sirke, hoşlandığınız ölçüde**
**Yeşillik**

İlk beş melzemeyi bir kâsede karıştırın. 1 çorba kaşığı sirke ilave edin ve tadarak sirkeyi damak tadınıza göre ayarlayın. Yeşillik yatağı üzerinde servis edin.

# Kavrulmuş mısırlı siyah fasulye salatası

4 KİŞİLİK

*Bu harika yaz salatası tam tahıllı ekmekle doyurucu bir yemek olur. Çeşitlilik olması için su kestanesi ve doğranmış biber ilave edebilirsiniz. Aceleniz varsa mısırı kavurmayın.*

**1 kg siyah fasulye, haşlanmış**
**½ kg taze mısır tanesi**
**2 tatlı soğan, ince dilimlenip ortadan kesilmiş**
**3 orta boy domates, doğranmış (2 su bardağı)**

**1 demet kişniş, doğranmış**
**6 çorba kaşığı balsamik sirke**
**Marul ya da roka**

1. Fasulyeyi bir kâseye koyun.
2. Mısırı tepsiye koyacağınız fırın kâğıdına yayıp kahverengileşinceye kadar kavurup fasulyeye ilave edin.
3. Soğan dilimlerini fırın kâğıdına dizip kahverengileşinceye kadar kavurun. Soğanı, fasulye ve mısıra ilave edin.
4. Dometes ve kişnişi de ekleyin.
5. Balsamik sirke koyup iyice karıştırdıktan sonra marul ya da roka yatağında servis edin.

# Zencefilli erişte

4 - 5 KİŞİLİK

**250 gr tam tahıl eriştesi**
**3 çorba kaşığı pirinç veye elma sirkesi**
**2 çorba kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit**
**2 tatlı kaşığı soyulup doğranmış taze zencefil**
**2 diş sarmısak, ince kıyılmış**
**½ - 1 yeşil acı biber (jalapeno)**
**2 taze soğan, doğranmış**
**¼ - ½ su bardağı doğranmış kişniş**

1. Erişteleri paketteki tarife göre pişirin. Durulayın ve iyice süzün.
2. Erişte ve diğer malzemeyi geniş bir kâsede karıştırın. Arzu ederseniz üzerine bir tatlı kaşığı kavrulmuş susam tohumu serpiştirin. Buzdolabına koyun.

**Not:** Soya sosu salatayı biraz tuzlu yapsa da lezzetine lezzet katar!

# Antonia'nın mercimek salatası

4 KİŞİLİK

*Bitkisel ağırlıklı beslenmede uzman Antonia Demas mutfakta harikalar yaratır.*

**1 su bardağı kırmızı mercimek**
**1 kırmızı soğan, küçük küp şeklinde kesilmiş (1 su bardağı)**
**1 kırmızı dolmalık biber, küp küp doğranmış (½ su bardağı)**
**½ su bardağı doğranmış maydanoz ya da kişniş**
**2 çorba kaşığı elma sirkesi**
**2 diş sarmısak, iyice ezilmiş**
**2 çorba kaşığı hardal**
**2 – 3 çorba kaşığı limon suyu**
**2 çorba kaşığı doğranmış dereotu**

1. İki bardak suyu kaynatın. Pişmemiş mercimeği içine dökün ve 15 dakika, yumuşayacak, ancak diriliğini tam yitirmeyecek kadar kaynatın.
2. Mercimek sıcakken üzerine; doğranmış soğan, biber ve maydanozu ilave edin.
3. Küçük bir kâsede, sirke, sarmısak, hardal, limon suyu ve dereotunu birlikte çırpın. Sıcak mercimeğin üzerine döküp iyice karıştırın.

**Not:** Bu salata bekletilerek terbiye edilirse tadı zenginleşir. Mercimekleri fazla pişirirseniz öyle yapın. Salata lezzetini korur. Artan mercimek salatası, içine domates dilimleri ve kıvırcık salata yaprağı konularak hazırlanan tam tahıl ekmeğine iyi bir sandviç malzemesi olur. Bu salataya özel lezzet vermekle birlikte kırmızı mercimek çok çabuk püreleşen bir malzemedir, yeşil mercimek daha diri kalır.

# Mango ve yeşil limonlu fasulye salatası

2 KİŞİLİK

*Buna herkes bayılır, o nedenle, malzemeyi iki üç misli fazla tutabilirsiniz! Masadan aniden yok olur ve ayrıca salsa sosu olarak da kullanılabilir. Bize göre tüm zamanların en iyi yaz salatasıdır. Kırmızı soğan ayrı bir görsellik katar. Kabuk rendeleri, aromayı yoğunlaştırır.*

**1 mango, soyulup küçük küp şeklinde kesilmiş**
**Kırmızı veya tatlı soğan, küp küp doğranmış (½ soğanla deneyin)**
**½ kg kuru fasulye, haşlanmış**
**½ su bardağı ya da daha çok kişniş**
**1 olgun yeşil limonun suyu ve kabuk rendesi**
**Körpe kıvırcık salata ya da roka**

Bütün malzemeyi karıştırıp körpe kıvırcık yatağında servis edin.

# Kıpkırmızı salata

8 KİŞİLİK

**1 demet kırmızı turp, yeşilleri temizlenmiş, alacalı soyulup lokma büyüklüğünde parçalar halinde kesilmiş**
**½ kırmızı lahana, göbekli ve doğranmış**
**1 kutu cherry domates, ortadan ikiye kesilmiş**
**1 kg barbunya fasulyesi, haşlanmış**
**1 iri kırmızı dolmalık biber, çekirdekli, küp küp kesilmiş (1 su bardağı)**
**½ büyük kırmızı soğan, küp küp doğranmış (1 su bardağı)**
**2 çorba kaşığı tahinsiz humus (sayfa 159)**
**1 limonun suyu**
**2 çorba kaşığı balsamik sirke (veya tercihe göre başka çeşit sirke)**
**Roka veya körpe kıvırcık salata**

1. İlk altı malzemeyi bir kâsede karıştırın.
2. Sonraki üç malzemeyi küçük bir kâsede karıştırın.
3. Sosu sebzelere dökün, çalkalayarak karıştırın ve buzdolabına koyun.
4. Servisten önce derin olmayan bir salata kâsesinin iç tabanına roka veya körpe kıvırcığı yerleştirip üzerini salata karışımınızla doldurun.

# Kayısı ve soya soslu pirinç salatası

8 KİŞİLİK

**2 su bardağı kısa taneli esmer pirinç (pişmemiş) ya da 4 su bardağı pişmiş**
**4 su bardağı su**
**1 havuç, rendelenmiş (yaklaşık 1 su bardağı)**
**3 sap kereviz, küp küp kesilmiş (¾ su bardağı)**
**1 demet taze soğan, doğranmış**
**1 iri kırmızı dolmalık biber, çekirdekli ve küp küp doğranmış (1 su bardağı)**
**2 su bardağı mısır, koçanından taze ayıklanmış**
**1 su bardağı bezelye, haşlanmış**
**225 gr su kestanesi, haşlanmış, dilimlenmiş**

SOS İÇİN:
**¼ su bardağı soya sosu veya sıvı aminoasit**
**¾ su bardağı pirinç veya elma sirkesi**
**¾-1 su bardağı ananas suyu**
**¼ su bardağı organik kayısı reçeli**
**2 tatlı kaşığı ezilmiş sarmısak**
**1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**1 tatlı kaşığı soğan tozu**
**1 tatlı kaşığı toz hardal**
**2 tatlı kaşığı soyulmuş, rendelenmiş taze zencefil**
**1½ tatlı kaşığı beş baharat tozu karışımı (tercihe bağlı)**

1. Pirinci 4 bardak suda 40 dakika, suyunu çekene kadar pişirin.
2. Tüm sebzeleri bir kâsede toplayın.

3. Sos malzemesinin tümünü zencefil püreleşene kadar blender'da çırpın.
4. Sebzeler, pirinç ve sosu karıştırın.
5. Oda sıcaklığında servis edin.

**Not:** Soya sosu kullandığınızda salatanın tuz oranı yüksek olacaktır.

# Tatlı patates, mısır ve yeşil fasulye salatası

6 KİŞİLİK

**2 orta boy tatlı patates, soyulmuş ve 2,5 cm'lik küpler şeklinde dilimlenmiş**
**2 su bardağı yeşil fasulye, yaklaşık 4 cm uzunlukta doğranmış**
**1 su bardağı mısır, haşlanmış**

1. Tatlı patatesi en fazla 15 dakika, yumuşayana kadar buharda haşlayın.
2. Yeşil fasulyeyi 6 dakika ya da yumuşayana kadar buharda haşlayın.
3. Mısırı haşlayın.
4. Tüm sebzeleri geniş bir kâseye koyun. Tercih ettiğiniz bir sosla karıştırın. (18. Bölüm'de tarif ettiğim balsamik sosunu özellikle öneririm.)

**Not:** Herhangi bir malzemeden daha fazla miktarda kullanmanızın sakıncası yoktur. Artan esmer pirinç, tıpkı su kestanesi gibi her zaman işe yarar.

# Yeşil limonlu tatlı patates salatası

4 KİŞİLİK

*Her zaman yiyeceğimizden çok daha fazla Hint yerelması ve tatlı patates pişiririm, çünkü soğukken güzel oldukları gibi başka yiyeceklere de rahatlıkla katılabilirler. Bu tarifte dolapta kalmış tatlı patatesler kullanılabilir.*

**2 orta boy tatlı patates, soyulmuş ve 2,5 cm'lik küpler şeklinde dilimlenmiş**
**1 demet taze soğan, doğranmış (yaklaşık ½ su bardağı)**
**1 kırmızı dolmalık biber, çekirdekli ve doğranmış (1 su bardağı)**
**½ tatlı soğan, doğranmış**
**4 sap kereviz, doğranmış (yaklaşık 1 su bardağı)**
**2 çorba kaşığı balsamik sirke**
**1-2 yeşil limonun suyu**
**½ su bardağı doğranmış maydanoz veya kişniş**

1. Tatlı patatesi 10-12 dakika, diriliğini yitirmeyecek derecede yumuşayana kadar buharda haşlayın ya da 200 derecede yumuşayana kadar fırınlayın. Kabuklarını soyup küp şeklinde doğradıktan sonra bir kâseye koyun.
2. Yeşil soğan, kırmızı biber, soğan, kereviz, sirke, yeşil limon suyu ve tatlı patatesleri bir araya getirip karıştırın.

**Not:** Sıcak bir yaz gecesi için soğuk ve doyurucu bir salatadır. Tatlı patatesler fazla yumuşasa bile tadı yine de güzeldir. Renk uyumu sağlamak için tatlı patatesle yerelmasını birlikte kullanabilirsiniz.

# Sebzeli kısır

10 KİŞİLİK

*Bulgur çok çabuk pişer. Katkısız olanını doğal gıda ürünleri satan dükkânlarda bulabilirsiniz.*

**1 su bardağı bulgur**
**1 bardak kaynar su**
**2 iri domates, küp şeklinde doğranmış (2½ - 3 su bardağı)**
**1 su bardağı dolusu ince kıyılmış maydanoz,**
**1 büyük diş sarmısak, doğranmış**
**4 taze soğan, beyaz ve yeşil kısımları birlikte doğranmış**
**1 ufak tatlı soğan, doğranmış**
**1 salatalık, soyulmuş ve küp şeklinde doğranmış**
**¼ su bardağı doğranmış taze nane**
**½ su bardağı limon suyu**
**¼ su bardağı balsamik sirke**
**Roka, ıspanak ya da marul**

1. Bulguru bir makarna süzgeçinde durulayın, geniş bir kâseye koyup üzerine yüzeyini kaplayacak kadar kaynar suyu dökün. Üzerini kapatın ve domatesi keserken demlenmeye bırakın.
2. Bulguru iyice süzüp tekrar kâseye alın. Doğranmış domatesleri de ilave edip bulgurla iyice karıştırın ve bulgurun domatesin suyunu çekmesini bekleyin.
3. Maydanoz, sarmısak, yeşil soğan, tatlı soğan ve salatalığı bulgur karışımına ilave edin.
4. Limon suyu ve balsamik sirkeyi ekleyip iyice karıştırın.
5. Buzdolabında soğumaya bırakın -mümkünse bir gece ya da en azından birkaç saat- ve roka, ıspanak ya da marul yatağında servis edin.

**Not:** Arzu ederseniz üzerini havuç rendesi, dilimlenmiş kırmızı turp, ince kıyılmış biber çeşitleri, kıyılmış Çin lahanası ya da diğer sebzelerle süsleyebilirsiniz. Daha doyurucu bir salata olması için haşlanmış nohut ya da mısır ilave edebilirsiniz.

# Zencefil ve portakal soslu karışık sebze salatası

8 KİŞİLİK

**2 su bardağı bebek havuç**
**1 bütün karnabahar, çiçeklere ayrılmış (yaklaşık 2 su bardağı)**
**2 su bardağı bezelye**
**½ su bardağı taze portakal suyu**
**1½ tatlı kaşığı limon suyu**
**2 tatlı kaşığı soyulup rendelenmiş taze zencefil ya da tercihinize göre daha çok**
**½ tatlı kaşığı taze öğütülmüş biber**

1. Havuçları 2 litre kaynar suya koyup yumuşayana kadar yaklaşık 6 dakika kaynatın. Süzdükten sonra soğuk suya tutup soğutun.
2. Karnabahar çiçeklerini de aynı şekilde yumuşayana kadar yaklaşık 4 dakika pişirin.
3. Bezelyeleri aynı işlemle biraz yumuşayana kadar pişirin.
4. Kalan malzemeyi küçük bir kâseye alıp iyice karıştırın, servis yapmadan hemen önce sebzelerin üzerine dökün.

# Crowe'lerin tatlı hardal soslu makarna salatası

4 - 6 KİŞİLİK

*Essy'nin hastası Joe Crowe ve eşi Mary Lind evimize öğle yemeğine geldiklerinde Mary Lind üzerinde şu notun bulunduğu bir paket bıraktı: "Marketlerde satılan Vidalia Tatlı Hardal Sosu bizim için en vazgeçilmez malzemelerden biridir. Patates, pirinç ve makarna salatasına sos olarak kullanırım. Bazen sırf hoşluk olsun diye mısır, enginar ile kullanırım." Paketin içinde bir kavanoz sos ve aşağıdaki tarif vardı:*

**250 gr tam tahıl makarnası**
**Sebzeler (kırmızı, sarı, turuncu ve/veya yeşil biber, taze soğan, kabak, balkabağı, brokoli, domates, karnabahar, vb.)**
**½ kg barbunya fasulyesi, haşlanmış**
**İstediğiniz miktarda tatlı hardal sosu**

1. Makarnayı paketin üzerindeki kullanım talimatına göre pişirin. Süzün ve soğutun.
2. Sebzeleri lokma büyüklüğünde kesin. Makarnaya ilave edin.
3. Fasulyeleri süzün. Makarnaya ilave edin.
4. Size uygun miktarda hardal sosunu üzerine dökün. Servis öncesi karıştırın.

# Karpuz ve domatesli yaz salatası

6 KİŞİLİK

*Bu, en çok ferahlık hissi veren yaz salatasıdır. Her şeyin yanında iyi gider, üstelik tek başına da güzel bir ara öğündür.*

**2 kutu cherry domates, ortadan ikiye kesilmiş**
**1 demet kişniş (2 avuç dolusu), doğranmış**
**3 sap taze soğan, beyaz ve yeşil kısımları birlikte doğranmış**
**½ orta boy karpuz, lokma büyüklüğünde parçalara kesilmiş (karpuzu tek hamlede kabuğundan ayırıp dilimleyen aleti kullanabilirsiniz)**
**3 çorba kaşığı limon suyu**
**3 çorba kaşığı balsamik veya elma sirkesi**

1. Ortadan kesilmiş domatesleri geniş bir kâseye koyun.
2. Doğranmış kişniş ve taze soğanı domatesin üzerine serpiştirin.
3. Servis öncesi üzerine karpuz, limon suyu ve sirkeyi ilave edip karıştırın.

# Yerelmalı ve patatesli salata

10 KİŞİLİK

**5 su bardağı soyulmuş ve küp şeklinde kesilmiş yerelması**
**5 su bardağı küp şeklinde kesilmiş patates (kabuklu / kabuksuz)**
**250 gr tofu (soya sütünden lor peyniri)**
**¼ su bardağı tahinsiz humus (sayfa 159)**
**4 çorba kaşığı balsamik veya elma sirkesi**
**1 yeşil limonun suyu ya da tercihinize göre daha da çok**
**1 orta büyüklükte kırmızı soğan, doğranmış (½ su bardağı)**
**2 diş sarmısak, ezilmiş**
**3-4 sap kereviz, doğranmış (¾ - 1 su bardağı)**
**3 çorba kaşığı süzülmüş kapari**
**2 tatlı kaşığı kurutulmuş ya da avuç dolusu taze fesleğen**
**Doğranmış yeşillikler veya roka**

1. Yerelması ve patatesleri ayrı birer su dolu tencereye koyun. Her ikisini de yumuşayana kadar, 5-8 dakika kaynatın. Sürekli kontrol edin. Ayrı ayrı süzüp bir kenara ayırın.
2. Tofu peyniri, humus ve sirkeyi mutfak robotuna koyup akışkanlaşana kadar işleme tabi tutun. Yeşil limon suyu ilave edip akışkanlaşana kadar robotu çalıştırmaya devam edin.
3. Patates, yerelması, soğan, sarmısak ve kerevizi büyük bir kâseye alın. Tofulu karışımı, kapariyi ve fesleğenin yarısını ilave edin. En az bir saat soğutun. Yeşillik veya roka yatağında servis etmeden önce üzerine kalan fesleğeni serpiştirin.

**Not:** Bu salataya malzeme ilavesi konusunda seçenekler sınırsızdır. Damak tadınıza bağlı olmak üzere; taze soğan, kırmızı biber, ortadan kesilmiş cherry domates, kişniş, maydanoz, hoş bir sarı renk elde etmek için safran, limon vb. ilave edebilirsiniz.

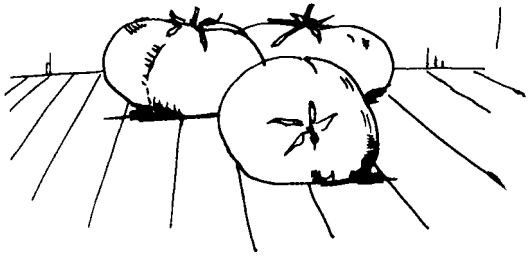
# Zeb'in pirinç ve çiğ mısır salatası

6 KİŞİLİK

*California'da yaşayan oğlumuz Zeb her akşam yemeğinde bu salatadan yer. Güzeldir! Ne kadar güzel olduğuna şaşırmıştık. Ayrıca tek başına doyurucu bir yemektir. Kuru üzümler salatayı beklenmedik şekilde tatlandırır ve susam tohumları da özgün bir lezzet katar. 18. Bölüm'de tarif edilen Portakal Suyu ve Yeşil Limonlu Salata Sosu ile ya da tercih ettiğiniz farklı bir salata sosuyla deneyin.*

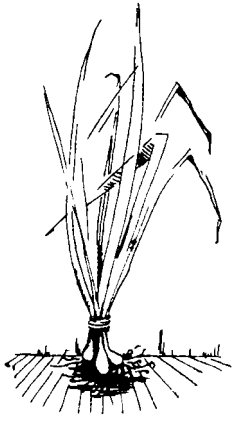
**2 su bardağı pişmiş esmer pirinç**
**2 koçandan ayıklanan mısır taneleri, haşlanmış**
**2 orta büyüklükte domates, doğranmış (yaklaşık 2 su bardağı)**
**1 salatalık, soyulmuş, dikine kesilmiş, dilimlenmiş**
**¼ su bardağı kuru üzüm**
**4 su bardağı karışık salata yeşillikleri**
**2 çorba kaşığı susam tohumu (tercihe bağlı)**

1. Susam dışındaki tüm malzemeyi bir kâseye koyun
2. Salatanızı tercih ettiğiniz bir sosla karıştırıp üzerine susam tohumlarını serpiştirin.



# 18

# Yemek sosları, dip soslar, salata sosları ve gravy soslar



ÖNCELİKLE BİRAZ HUMUSTAN BAHSEDEYİM. Bizim evimizde humus, -yüksek miktarda yağ içermeyen tahinsiz olanı- ekmek ya da krakere sürdüğümüz krem sos ve sebzelere lezzet kattığımız ezme soslardan tutun da en sevdiğimiz salata soslarına kadar tüm yediklerimizin temel malzemesidir. Ana malzeme olarak nohut, sarmısak ve limonu kullanın, sonra az miktarda şu malzemeleri ilave ederek deneyin: Biber, salatalık, soğan, karnabahar, kereviz, havuç, jalapeno yeşil süs biberi, kişniş, maydanoz, sirke, Arnavut biberi, baharat çeşitleri. Doğru karışımı yakaladığınızda kolayınızda bulundurmak için yeterince bol stok yapın. İlerleyen sayfalarda bu konuda bazı öneriler sunacağım.

# Basit tahinsiz humus

2 SU BARDAĞI ÇIKAR

**2 su bardağı haşlanmış nohut**
**2 diş sarmısak, doğranmış**
**1 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu**
**5 çorba kaşığı sebze suyu veya su**
**1 tatlı kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit (tercihe bağlı)**

1. Nohut, sarmısak, limon suyu ve sebze suyunu mutfak robotuna koyup akışkanlaşana kadar işleme tabi tutun. Hâlâ çok yoğunsa sebze suyu (su) ilave edin.
2. Tadına bakıp çok çok az soya sosu ilave edin. (3 çorba kaşığı limon suyu sonrasında, daha fazla lezzetlendiriciye muhtemelen gerek duymayacaksınız.)

**Not:** Ekmeğe sürülen krem sos, taze sebze ve krakerleri daldırdığımız dip sos, sirke ilavesiyle salata sosu olarak ya da Brüksel lahanası, brokoli, karnabahar ve kuşkonmazla yiyebileceğiniz harika bir üründür.

FARKLI UYGULAMA İÇİN

Bir su bardağı kişniş veya maydanoz ilave edip nohut yerine kuru fasulye kullanabilirsiniz.

# Bol malzemeli humus

3 SU BARDAĞI ÇIKAR

**½ kg haşlanmış nohut**
**1 limonun suyu**
**3 çorba kaşığı sebze suyu veya su**
**3 bebek havuç**
**2 tepeleme çorba kaşığı doğranmış kırmızı dolmalık biber**
**2 tepeleme çorba kaşığı doğranmış soğan**
**1 tatlı kaşığı çekirdekli ve doğranmış jalapeno acı yeşil biber**
**2 çorba kaşığı doğranmış kereviz**
**3 çorba kaşığı doğranmış salatalık**
**1 tatlı kaşığı soya sosu ya da sıvı aminoasit**
**2 çorba kaşığı kişniş ya da maydanoz yaprağı**

Tüm malzemeyi mutfak robotuna koyup yumuşayana kadar karıştırın. Sandviçe sürüldüğünde, dip sos veya ilave balsamik ya da normal sirkeyle salata sosu olarak mükemmeldir. Hatta parmağınızı şöyle bir daldırıp denediğinizde de tadına doyum olmaz!

# Lori'nin humusu

YAKLAŞIK 3 SU BARDAĞI ÇIKAR

*Bu tarifi bize eşi Essy'nin hastası olan Lori Perry gönderdi.*

**1 kg haşlanmış nohut**
**2 - 3 adet közlenmiş biber**
**1 tatlı kaşığı rendelenmiş sarmısak ya da 2 diş doğranmış sarmısak**
**1-3 tatlı kaşığı limon suyu**
**1 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon**

Tüm malzemeleri mutfak robotuna koyup yumuşayana kadar karıştırın. Kıvamı çok yoğun gelirse biraz su ilave edin.

**Not:** Tuz gerektiğini düşünürseniz bir parça soya sosu ya da sıvı aminoasit ilave edebilirsiniz, ancak bu sorunu çözmek için önce biraz daha limon kullanmayı deneyin, bu istenilen sonucu verebilir.

# Taze soğanlı humus

1 SU BARDAĞI ÇIKAR

**½ su bardağı ve 2 çorba kaşığı tahinsiz humus (sayfa 159)**
**½ su bardağı beyaz ve yeşil kısımları birlikte doğranmış taze soğan**
**2 tatlı kaşığı hardal**

Tüm malzemeyi bir kâseye koyup iyice karıştırın. Yeni mahsul taze patatesten yapılan kumpirde veya taze sebze ve krakerlerle harika olur.

# Enginar ve fasulyeli dip sos

YAKLAŞIK 3 SU BARDAĞI ÇIKAR

**400 gr kalp enginar, haşlanmış**
**½ kg barbunya veya kuru fasulye, haşlanmış**
**2 çorba kaşığı limon suyu**
**1 diş sarmısak, doğranmış**
**2 sap taze soğan, beyaz ve yeşil kısımları birlikte doğranmış**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Arnavut biberi, istenilen miktarda**

Tüm malzemeyi mutfak robotuna koyup yumuşayana kadar işlemden geçirin. Bu ezme; sebzelerle, pişmiş yeşilliklerle, krakerlerle, ekmekle veya tek başına bile yendiğinde güzel olur.

# En leziz siyah fasulyeli salsa sosu

YAKLAŞIK 4 SU BARDAĞI ÇIKAR

**400 gr domates rendesi**
**½ kg siyah fasulye, haşlanmış**
**½ olgun yeşil limonun suyu**
**Bol bol kişniş**

Tüm malzemeyi karıştırıp kızarmış tam tahıllı mini pideye veya tam tahıllı krakere sürün. Pilavla da güzel olur. Biz bunu ara sıcak veya meze olarak hep kullanırız ve çoğunlukla hiç artmaz!

# Özel Chutney sos

1 SU BARDAĞI ÇIKAR

**1 küçük soğan, ince doğranmış (½ su bardağı)**
**1 küçük elma, ince doğranmış (½ su bardağı)**
**⅓-½ küçük küp küp kesilmiş ananas**
**¼ su bardağı ince doğranmış kırmızı dolmalık biber**
**1 çorba kaşığı kuru üzüm, şişene kadar suda bekletilip süzülmüş**
**1 tatlı kaşığı toz köri**
**½ su bardağı elma sirkesi**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Soğanı tavada yarı saydamlaşıncaya kadar, 2 dakika kavurun. Gereken kadar su kullanın.
2. Elma, ananas, biber, kuru üzüm ve köri tozunu içine katıp meyveler lapalaşmadan yumuşayana kadar, 1-2 dakika pişirin.
3. Elma sirkesini içine boşatın, kaynamaya getirin ve sıvı yarıya inene kadar pişirin. Chutney sos, esmer pirinç pilavıyla veya körili yemeklerle çok lezzetli olur.

# Tatlı mısır sosu

YAKLAŞIK 1½ SU BARDAĞI ÇIKAR

*Bu sos, Casa de Luz menülerinden uyarlanmıştır. Kolay ve çabuk hazırlanabilir. Üzerine maydanoz, kişniş veya dereotu serpiştirildiğinde çok hoş görünür. Yeşillik ya da tahıllarla da deneyebilirsiniz.*

**5 koçan taze mısır, haşlanmış**
**1 küçük soğan, doğranmış (½ su bardağı)**
**½ su bardağı sebze suyu veya su**

1. Mısırı koçanından ayırıp koçanın suyunu çıkaracak şekilde sıyırın.
2. Tüm malzemeyi blender'a koyup yumuşayana kadar çırpın.
3. Karışımı tavaya koyun ve çırpılmış yumurta yapar gibi katılaşıp kabarmaya başlayana kadar pişirin. Gerekirse su ilave edin. Yeşil sebzeyle kullanacaksanız ince bir sos daha iyi olur. Üstelik bu haliyle de güzel bir salata sosudur. Damak tadınıza göre sirke, limon veya yeşil limon ilave edebilirsiniz.

# Basit beyaz sos

YAKLAŞIK 1 SU BARDAĞI ÇIKAR

**1 çorba kaşığı tam tahıl unu veya karabuğday unu**
**1 çorba kaşığı mısır nişastası veya ararot nişastası**
**1 çorba kaşığı soya sosu**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**½ su bardağı sebze suyu**
**½ su bardağı yulaf, badem ve yağsız soya sütü**

1. İlk dört malzemeyi tencereye koyun.
2. Sebze suyu ve sütü, topaklaşmayacak şekilde, yavaş yavaş malzemeye ilave edin.

3. Orta ateşte pişirirken önce sos yumuşayana kadar karıştırın ve sonra hafif katılaşıp kabarmaya başlayıncaya kadar pişirmeyi sürdürün.

FARKLI UYGULAMA İÇİN

Limon sosu için, basit beyaz sostan yapın; sonra 2 çorba kaşığı limon suyu ilave edin. Sarmısaklı beyaz sos için ½ tatlı kaşığı sarmısak tozu, 1 çorba kaşığı soğan tozu ve 2–3 çorba kaşığı doğranmış frenk soğanı ilave edin. Mantar sosu için, sarmısaklı beyaz sos yapın ve sonra tavada karıştırılarak pişirilmiş mantar dilimlerini ilave edin.

## Köri sosu

YAKLAŞIK 3 SU BARDAĞI ÇIKAR

*Bu tarif en sevdiğim yemek kitaplarından biri olan, Robert Siegal'ın Fat Free and Delicious (Yağsız ve Lezzetli) adlı kitabından uyarlanmıştır. Brokoli, karnabahar, kuşkonmaz, pilav ve makarnayla çok iyi gider.*

**1 su bardağı pişmiş esmer pirinç veya karabuğday**
**2 su bardağı su**
**1 çorba kaşığı soya sosu (tercihe bağlı)**
**1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**Damak tadınıza bağlı olarak 1-2 tatlı kaşığı toz köri**

1. Esmer pirinç ya da karabuğday ve suyu mutfak robotunda çırpıp akışkanlaşana kadar işleme devam edin. Bir ya da iki dakika sürebilir.
2. Kalan malzemeleri ekleyin ve iyice karışana kadar işleme devam edin. Bir tencereye alın, kabarcıklanmaya başlayana kadar sürekli karıştırarak ısıtın.

# Bezelyeli Guacamole sosu

YAKLAŞIK 2 SU BARDAĞI ÇIKAR

*Tek başına yendiğinde, krakerle, sebzelerle, fasulye ve pilavla veya ekmeğe sürüldüğünde çok lezzetlidir.*

**2 su bardağı bezelye**
**1 çorba kaşığı ve 1 tatlı kaşığı taze limon suyu**
**Kişniş, avuç dolusu veya daha çok**
**1 küçük kırmızı soğan, kıyılmış (¼ su bardağı)**
**½ su bardağı doğranmış olgun domates**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Kırmızı pul biber, istenilen miktarda**

1. Bezelye, limon suyu, sarmısak ve kişnişi mutfak robotuna yerleştirip iyice akışkanlaşana kadar çırpın. Orta büyüklükte bir kâseye aktarın.
2. Soğan, domates, biber ve pul biberi içine karıştırıp 10 dakika demlenmeye bırakın. Bir ya da iki saat içinde servis edin. (Daha uzun bekletilirse rengi kaçar ama tadı yine de güzel olur.)

# Ananaslı domates sosu

6 SU BARDAĞI ÇIKAR

*Rengârenk ve tadı ferahlık veren bir sostur. Patates, kraker, körili yiyecekler, neredeyse her şeyle yenir. Karabuğday ve siyah fasulye ile çok lezzetli olur. Artan olursa servis için tavaya koyup üzerine biraz esmer pirinç sirkesi ilave ederek ısıtın.*

**1 ananas, soyulup 1,5 cm'lik halkalar halinde dilimlenmiş**
**1 olgun mango, soyulup doğranmış**
**1 büyük domates, doğranmış (1 su bardağı)**

**4 diş sarmısak, ince ince doğranmış**
**1-3 acı jalapeno biber, çekirdekleriyle doğranmış (tercihe göre)**
**3 çorba kaşığı (veya daha çok) doğranmış kişniş**

1. Ananası, her iki tarafının da rengi dönene kadar ızgara veya ocakta pişirin.
2. Ananası doğrayıp kalan diğer malzemeyle karıştırın. Tadını çekmesi için gece boyunca buzdolabında tutun, ama bekleyemiyorsanız hemen yiyebilirsiniz, beklemeseniz bile lezzetlidir.

# Susamlı ballı tamari sosu

YAKLAŞIK 2 ÇORBA KAŞIĞI ÇIKAR

*Soya sosu ve susam tohumlarını yağ nedeniyle dikkatli kullanın. Yeşil fasulye için harika bir sostur.*

**2 çorba kaşığı susam tohumu**
**1 tatlı kaşığı agave**
**2 tatlı kaşığı soya sosu**

1. Susam tohumlarını yakmamaya özen göstererek fırında veya tavada kavurun. Küçük bir değirmene ya da mutfak robotuna koyup öğütülene kadar işlemden geçirin.
2. Susam tohumlarını küçük bir kâseye aktarıp agave ve soya sosu ilave edin. Susamlar ufalanana kadar hepsini iyice birbirine karıştırın. Sıcak yeşil fasulye ya da başka sebzelerin üzerine dökün. Bu tarifteki sos miktarı 700 gr yeşil fasulye için yeterlidir.

# Ceviz sosu

**Not:** Çok ölçülü tüketilmediği takdirde bu sos kalp rahatsızlığı olan kişilere uygun değildir.

*Austin, Teksas'ta yaşayan oğlumuz Rip'i ziyarete gittiğimizde Casa de Luz adlı makrobiyotik restoranda yemek yeriz, çünkü karalahanayla servis ettikleri ceviz sosu başta olmak üzere yemeklerine bayılıyoruz. Geçmişte pek karalahana yemezdik. Aşçıya ceviz sosunun tarifini sorduk ve iki şey öğrendik. Öncelikle, karalahanayı bol suda kaynatmalısınız (bunu öğrendiğimiz için ceviz sossuz karalahanayı bile çok seviyoruz!). İkincisi bu sosta yalnızca üç malzeme bulunur: Ceviz, sarmısak ve soya sosu. Bu üç malzeme birleştiğinde inanılmaz lezzetli bir sosa dönüşüyor. İşte yapılışı:*

1. Bir blender'a veya mutfak robotuna bir avuç ceviz, bir diş ya da rahatsız olmazsanız daha fazla sarmısak ve büyücek bir fiske soya sosu koyun.
2. Uygun koyuluğa gelene kadar gerekli miktarda su (yaklaşık ½ su bardağı) ilave ederek karıştırın. Oldukça hafif yapılabilir, böylece uzun süre idare eder. Kesinlikle her şeyle iyi gider.

En iyisi bu sosu herkesin kendi damak zevkine göre hazırlamasıdır, ancak beğenebileceğiniz ya da daha doğrusu tarife başlayacağınız ölçü aşağıdadır:

**½ su bardağı ceviz**
**1 diş sarmısak**
**1-2 çorba kaşığı soya sosu**
**Sosu ne kadar koyu istediğinize bağlı olarak ½ su bardağı (veya daha fazla) su**

# Her damağa uygun salata sosları

Her zaman bol miktarda salata yemeniz gerekiyor, bu nedenle gerçekten hoşunuza gidecek salata soslarını keşfetmeniz çok önemli.
Soslar basit hazırlanabilir. Örneğin ilk başta portakal suyu, yeşil limon suyu ve balsamik sirkeyi karıştırmadan bile deneyebilirsiniz; hangisini beğeneceğinizi düşünüyorsanız yalnızca onu ilave edin. Ayrıca üzerine çilek, frambuaz ve greyfurt dilimleri -sularıyla birlikte- ilave edip minik marul yatağında ve hepsinin üzerine istediğiniz kadar farklı sirkeler dökerek hafif ve mükemmel bir yaz salatası yapabilirsiniz.

Aşağıda çeşitli salata sosu tariflerinden bolca göreceksiniz. Ancak mutlaka kendi sosunuzu yapmayı da deneyin. Daha farklı öneriler için piyasadaki kitaplara bakabilirsiniz. Zeytinyağını tahmininizden çok kısa sürede unutacaksınız!

# Humuslu salata sosu

¼ SU BARDAĞI ÇIKAR

*Yeşillikleri uzunca bir süre sossuz, çoğunlukla da üzerine yalnızca balsamik sirke dökerek yedikten yıllar sonra nihayet en sevdiğimiz salata soslarından birini keşfettik. Ana malzemeleri humus (tahinsiz), balsamik sirke ve biraz hardaldı. Bu sos yeşil salataya iyi yakışır. Tahinsiz humus bulamıyorsanız yerine sirke kullanmayı deneyin. Aşağıdaki tarif üzerine tercihe göre yeşil limon suyu, limon suyu veya portakal suyu, sarmısak veya zencefil ekleyebileceğiniz tahinli sosun ana malzemesidir.*

**2 tepeleme çorba kaşığı tahinsiz humus (sayfa 159)**
**1 çorba kaşığı balsamik sirke veya tercih edeceğiniz başka çeşit sirke**
**½ tatlı kaşığı seçeceğiniz bir çeşit hardal**

Karıştırın ve yeşilliğin üzerine dökün.

**Not:** Açık renk sos yapmak isterseniz beyaz balsamik sirke kullanın.

# Humus ve portakal suyundan salata sosu

YAKLAŞIK ½ SU BARDAĞI ÇIKAR

**2-3 tepeleme çorba kaşığı tahinsiz humus (sayfa 159)**
**2 çorba kaşığı balsamik sirke**
**3 çorba kaşığı portakal suyu**
**1 tatlı kaşığı seçeceğiniz bir çeşit hardal**
**½ tatlı kaşığı soyulmuş, doğranmış taze zencefil**

Karıştırıp yeşilliğin üzerine dökün.

# Rip'in salata sosu

YAKLAŞIK ½ SU BARDAĞI ÇIKAR

*Bu tarif oğlumuz Rip'e aittir. Yağ yemeyi bıraktıktan sonra salatayı yeniden sevmemizi sağlayan ilk sos bu oldu.*

**1 limon veya yeşil limonun suyu**
**1 tatlı kaşığı soya sosu (tercihe bağlı)**
**1 tatlı kaşığı seçeceğiniz bir çeşit hardal**
**En az 1-2 çorba kaşığı balsamik sirke veya seçeceğiniz farklı bir sirke**
**Birkaç damla nane sosu ya da bir tatlı kaşığı agave (tercihe bağlı)**

Tüm malzemeyi karıştırın.

# Portakal ve yeşil limonlu salata sosu

YAKLAŞIK ½ SU BARDAĞI ÇIKAR

*Her şeyle iyi giden, kolay ve hafif bir sostur.*

**⅓ su bardağı portakal suyu**
**1 tatlı kaşığı soyulmuş, doğranmış taze zencefil**
**1 yeşil limonun suyu**
**2 çorba kaşığı balsamik sirkesi**

Tüm malzemeyi karıştırın. (Standart balsamik sirkesi yerine sevdiğiniz herhangi bir çeşit sirke de kullanabilirsiniz.)

# Jane'in 3, 2, 1 salata sosu

YAKLAŞIK 1/3 SU BARDAĞI ÇIKAR

*Kızımız Jane'in salatasından her yiyişimizde "Bu lezzetli sos da ne?" diye sorarız. Bu, hazırlaması kolay ve kişisel damak tadına göre uyarlanabilir bir sostur.*

**3 çorba kaşığı balsamik sirke**
**2 çorba kaşığı seçeceğiniz bir çeşit hardal**
**1 çorba kaşığı agave**

Tüm malzemeyi karıştırın.

# Yağsız, sirkeli sos

YAKLAŞIK ½ SU BARDAĞI ÇIKAR

*Jennifer Raymond'un Fat Free & Easy (Yağsız & Kolay) adlı harika kitabından bir tarif.*

**½ su bardağı baharatlı pirinç veya elma sirkesi**
**1-2 tatlı kaşığı öğütülmüş hardal**
**1 diş sarmısak, ezilmiş veya çekilmiş**

Tüm malzemeyi birlikte çırpın.

# Gravy sos tarifleri

Gravy soslar patates püresi, mercimek köftesi, dolma ve her çeşit tahıla lezzet katar. Soğan ve sarmısağı kavurarak başlayın sonra da yaratıcılığınızı kullanın.

# Kahverengi gravy

2 SU BARDAĞI ÇIKAR

**3 çorba kaşığı tam buğday unu ya da karabuğday unu**
**2 bu bardağı su**
**1 çorba kaşığı soya sosu ya da sıvı aminoasit**
**1 tatlı kaşığı soğan tozu**
**1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**⅛ tatlı kaşığı kekik**
**¼ tatlı kaşığı öğütülmüş zerdeçal (Hint safranı)**
**1 tatlı kaşığı kuru maydanoz yaprağı**

1. Unu yapışmaz tavada sürekli karıştırarak kavurun, yakmamaya özen gösterin.

2. Ağır ağır suyla karıştırın.
3. Kalan malzemeyi ilave edip kısık ateşte 15 dakika sürekli karıştırın.

# Mantarlı gravy

YAKLAŞIK 4 SU BARDAĞI ÇIKAR

*Patates püresi, fırında patates, darı ve karabuğday, mercimek köftesi ve hatta bir dilim kızarmış ekmekle bile güzel olur.*

**1 soğan, doğranmış**
**2-3 diş sarmısak, ezilmiş**
**300 gr mantar, dilimlenmiş**
**Sebze suyu**
**2 bu bardağı su**
**2 çorba kaşığı tam buğday unu ya da karabuğday unu**
**1 çorba kaşığı soya sosu ya da sıvı aminoasit**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Derin bir tencereye aldığınız soğanı, gerektiğinde sebze suyu veya su ilave ederek orta ateşte kavurun. Soğanların rengi döndüğünde tencerenin dibini sıyırıp sıvı ilave ederek yanmamasına dikkat edip biraz daha kavurun. Sarmısak ve mantar dilimlerini içine atın ve mantarlar yumuşayana kadar pişirmeye devam edin. Yanmasını engellemek için gerektiğinde yeterince sebze suyu veya su ilave edin.
2. Bir bardak su ekleyin, karıştırıp pişirmeyi sürdürün.
3. Tam buğday ununu ve soya sosunu kalan bir bardak suya dökün, karıştırın ve mantara ilave edip karıştırmayı sürdürün.
4. Gravy sos koyulaşana kadar pişirmeyi sürdürün. İstediğiniz ölçüde karabiber ilave edin. Servis edene kadar kısık ateşte ısıtın. Su yerine sebze suyu kullanıldığında tadın yoğunlaşacağını akılda tutarak, arzu ettiğiniz ölçüde soya sosu ekleyin.

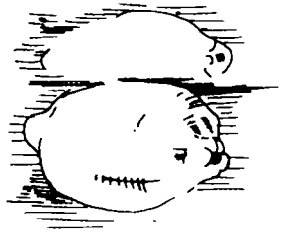
# Şitake mantarlı gravy

SÜZÜLMEMİŞ OLARAK YAKLAŞIK 3 SU BARDAĞI YA DA
SÜZÜLMÜŞ OLARAK 2¼ SU BARDAĞI ÇIKAR

*Taste for Living (Yaşamın Tadı) adlı yemek kitabından uyarlanan bir tarif.*

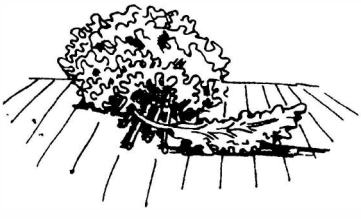
**1 orta boy soğan, doğranmış (yaklaşık 1 su bardağı)**
**1 su bardağı şitake mantarı, sapları atılarak dilimlenmiş**
**3½ su bardağı su**
**¼ su bardağı soya sosu ya da sıvı aminoasit**
**¼ su bardağı ve 1 çorba kaşığı pirinç unu ya da tam buğday unu veya karabuğday unu**
**1 çorba kaşığı doğranmış taze veya ¼ tatlı kaşığı kuru zahter**
**3 tatlı kaşığı doğranmış taze veya ½ tatlı kaşığı kuru adaçayı**
**1 çorba kaşığı lavanta (tercihe bağlı)**

1. Soğan ve mantarları ağır ateşteki orta büyüklükte bir tencereye koyun. Kapağını kapatıp sebzeler suyunu bırakmaya başlayana kadar ara sıra karıştırarak 10 dakika kadar pişirin.
2. Su ve soya sosunu ilave ettikten sonra 10 dakika daha pişirin.
3. Topaklaşmayı önlemek için çırpıcıyla karıştırarak pirinç ununu ilave edin.
4. 10 dakika demlenmeye bırakıp ara sıra karıştırın.
5. Gravy sosu ince bir süzgeçle mantar ve soğanlarından arındırarak temiz bir tencereye aktarın ya da köy usulü sos isterseniz olduğu gibi bırakın.
6 Baharatı ilave edip ısıtarak servis yapın.



# 19

# Sade ama gösterişli sebzeler



HER AKŞAM YEMEĞİ İÇİN birkaç sebze haşlamaya özen gösterin. Mevsim sebzeleri – ilkbaharda kuşkonmaz, yazın ilerleyen günlerinde mısır, söğüş domates, fesleğen ve kışın da balkabağı- brokoli, karnabahar, yeşil fasulye, bezelye, kabak, Brüksel lahanası ve diğerleri tabaklarınızı doldurmalıdır. Bunların hepsi sossuz yenebileceği gibi üzerlerine limon suyu, biraz balsamik sirke veya pirinç sirkesiyle de güzel olur.

Haşlama suyunu daha sonra çorba yapımında veya diğer malzemeleri kavururken sebze suyu olarak kullanmak üzere saklayın. Artan sebzeler olursa ertesi gün salatada kullanın.

Bildik sebzeleri pek bilinmedik yöntemlerle (Közlenmiş karnabahara bakın) ya da pek bilinmedik sebzeleri bildik yöntemlerle (Taze pancar ve yaprakları tarifine bakın) pişirmeyi denemek zevkli olur.

# Taze pancar ve yaprakları

6 KİŞİLİK

*Daha önce hiç taze pancar yemediyseniz ziyafete hazır olun. En iyisi uçuk pembe renkteki halkalı İtalyan pancarıdır (Chioggia)!*

**2 demet pancar, yapraklarıyla**
**Limon suyu**

1. Pancarları saplarından ayırın (yaprakları atmayın) ve su dolu büyük bir kaba koyun. Su kaynadıktan sonra ateşi kısın ve 30 dakika ya da pancarlar yumuşayana kadar demlenmeye bırakın.
2. Yaprakları yıkayın ve sararmış ya da tazeliğini yitirmiş olanları atın. Elle veya bıçakla yaprakları 5-7 cm'lik parçalara bölün. Arzu ederseniz biraz sap da ilave edebilirsiniz. Bunları 5 dakika kadar veya arzu ettiğiniz kıvamda haşlayın.
3. Şimdi işin eğlenceli kısmına geliyoruz. Pancarları tencereden alıp soğuk suya tuttuktan sonra kabuklarını sıkıp çıkarın.
4. Pancarları dilimleyip servis tabağının kenarlarına dizin. Pancar yapraklarını küçük bir kâseye alarak üzerine limon suyunu ekleyip kâseyi servis tabağının ortasına koyun.

Çocuklar pancar kabuklarını sıkarak çıkarmaya BAYILIR, üstelik bu onları yeni tatlar denemeye teşvik eder. Hem tatlı mısır sosu hem de diyetinizde ceviz varsa ceviz sosu, pancar yapraklarıyla mükemmel gider (sos tarifleri için 18. Bölüm'e bakın).

# Balsamik sirkeli ve baharatlı pancar

6 KİŞİLİK

*Harikadır. Biz bu şekilde hazırlanan pancarı ilk kez 2004 Boston Vejetaryen Cemiyeti toplantısında denemiş ve daha fazlası için açık büfeye birkaç kez gidip gelmiştik. Masada çok hızlı tükenir, o yüzden bolca yapın.*

**2 demet pancar**
**1½ çorba kaşığı ya da istediğiniz miktarda, balsamik sirke**
**¼ kırmızı soğan, çok ince dilimlendikten sonra ufak ufak doğranmış**
**1 çorba kaşığı doğranmış tatlı frenk soğanı**
**2 çorba kaşığı doğranmış maydanoz**

1. Pancarları, taze pancar ve yaprakları tarifinde anlatıldığı gibi pişirin, soyun, dilimleyin ve bir kâseye koyun.
2. Balsamik sirke ve soğanı pancarların üzerinde gezdirip karıştırın.
3. Frenk soğanı ve maydanozu üzerine ilave edin.

# Közlenmiş pancar

Fırını önceden 175 derecede ısıtın. Bir demet pancarı kolayca çatal batabilir kıvama gelene kadar -orta boy pancar için 1 saat- közleyin. Kabuğunu soyup yiyin.

**Not:** Közlenmiş pancar kesildiğinde fazla su bırakmadığından etraftaki her şeyi pembeye boyamaz!

# Portakal ve sarmısaklı brokoli

6 KİŞİLİK

*Limonlu haşlama brokoli kadar güzel ve hazırlaması daha kolay başka bir şey yoktur, ama boş vaktiniz olduğu günlerde aşağıdaki tarifi hazırlamak da iyi bir değişiklik olur.*

**1 baş brokoli**
**½ su bardağı portakal suyu**
**3 çorba kaşığı ince kıyılmış sarmısak**
**¼ tatlı kaşığı kırmız pul biber**

1. Brokoli sapının sert kabuklarını soyup temizledikten sonra çiçeklerini kesin. Sapı 5-6 milimetre kalınlığında halka şeklinde doğrayın. Elinizde yaklaşık 7 su bardağı dolusu çiçek olacaktır.
2. Orta-kısık ateşteki bir tencereye 2-4 çorba kaşığı portakal suyu koyun. Sarmısağı, sık sık karıştırarak, kahverengileşinceye kadar, yaklaşık 5 dakika kavurun. Pul biberi ekleyip karıştırın. Küçük bir kâseye alıp kenara ayırın.
3. Ateşi yükseğe getirin, aynı tencereye ¼ su bardağı portakal suyu ile brokoliyi koyup kapağını kapatın ve brokoli portakal suyunu tamamen emip yumuşayana kadar birkaç dakika aralıklarla karıştırıp pişirin.
4. Sarmısaklı sosu ilave ettikten sonra karıştırıp yiyin!

# Brüksel lahanası

*Masadan ne denli çabuk yok olduklarına hayret edeceksiniz. En büyük kız torunumuz Flinn, Brüksel lahanasına o kadar bayılıyordu ki; anaokulundaki doğum günü partisi için yanında götürmüştü. Sizler de Flinn gibi bunun tiryakisi olabilirsiniz!*

**Brüksel lahanası**
**Tahinsiz humus (sayfa 159)**

1. Köklerini traşlayıp sararmış veya lekeli dış yapraklarını koparın, sonra uzunlamasına ortadan kesin. Buharlı tencereye koyun, kapağını kapatıp yüksek ateşte kaynamaya bırakın.
2. Ateşi biraz kısıp orta-yüksek ısıda 7 ile 9 dakika arası, yumuşayana kadar haşlayın.
3. Lahanaları sos kâsesindeki tahinsiz humusa batırıp öyle yiyin.

# Közlenmiş karnabahar

4 KİŞİLİK

*Teksas'ta itfayeci olan oğlumuz Rip bu közlenmiş karnabahardan itfaiye istasyonundaki arkadaşları için pişirip herkese tarifini vermiş. Çıtır yemiş tadındaki bu sebze ziyafetini ilk kez hazırladığımda Essy ve ben hepsini silip süpürmüştük!*

**1 baş karnabahar**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Sevdiğiniz baharat çeşitleri**
**Balsamik sirke**
**Soya sosu ya da sıvı aminoasit (tercihe bağlı)**

1. Fırını önceden 230 dereceye ısıtın.
2. Karnabaharı çiçeklerine ayırıp, bir yüzü düz kalacak şekilde dilimleyin.
3. Çiçekleri durulayın ve bir kâseye koyun. Üzerine karabiber, karışık baharat, balsamik sirke ve arzu ederseniz soya sosu ilave edin. Hepsini karıştırın.
4. Çiçekleri, düz yüzeyi altta kalacak şekilde tepsiye yerleştirdiğiniz fırın kâğıdının üzerine koyun ve bir kez çevirerek 25-30 dakika, kahverengileşinceye kadar közleyin.

# Domatesli patlıcan eritme

3 - 4 KİŞİLİK

*Yaz günlerinden birinde buzdolabında bir patlıcan vardı. Essy marketten eve, elinde 10 kutu Sahara Cuisine'in organik kırmızı biber kızartmalı tahinsiz humusu ve ben de sokaktan büyük bir sepet domatesle gelmiştik. Bu tarif işte böyle doğdu! Humus aynı peynir gibi erir. Önceden kalma patlıcanımız vardı, böylece ertesi akşamın yemeği domatesli patlıcan eritme ve bir sonraki öğle yemeğimiz de kızarmış ekmek üzeri domatesli patlıcan eritme oluverdi. Her ikisini de severek yedik.*

**1 patlıcan, soyulmuş ve dilimlenmiş**
**Dövülmüş sarmısak veya sarmısak tozu**
**Minik kuru soğan parçaları**
**1 su bardağı (ya da daha fazlası) tahinsiz humus (sayfa 159)**
**2 domates dilimlenmiş**
**Doğranmış kişniş ya da maydanoz**

1. Fırını önceden 230 dereceye ısıtın.
2. Patlıcanı soyun, 1,5-2 cm'lik parçalara dilimleyin ve tepsiye koyduğunuz fırın kâğıdı üzerine tek sıra dizin.
3. Sarmısak ve soğanı patlıcan dilimlerine serpiştirin.
4. Her patlıcan dilimi üzerine tepeleme bir tatlı kaşığı tahinsiz humus koyun. Cömert davranın!
5. Domatesleri, patlıcan dilimleriyle eşit sayıda, kalınlıkta ve mümkün olduğunca aynı çapta doğrayın. Humusun üzerine yerleştirin.
6. 13-15 dakika veya humus kabarcıklanmaya ve patlıcanlar yumuşayana kadar pişirin. Kişniş veya maydanoz serpiştirerek renklendirip servis yapın.

# Yeşil fasulye

4 KİŞİLİK

750 gr yeşil fasulyenin kılçıklarını ayıklayın. Sade veya -bizim vazgeçilmezimiz- limon suyuyla haşlayın. Ya da lezzetli bir ziyafet çekmek istiyorsanız, susam ve agaveli soya sosu ile karıştırın (bkz. 18. Bölüm).

# Elmalı rezene közlemesi

8 KİŞİLİK

*Bu yemeği denemeden önce pek fazla rezene yememiştik. Şaşırtıcı derecede hoşumuza gitti.*

**2 demet rezene, yarım cm'den biraz büyük dilimler (elma dilimi) halinde doğranmış**
**2 elma, 2,5 cm'lik dilimler (elma dilimi) halinde doğranmış**
**2 tatlı kaşığı agave**
**¼ su bardağı sebze suyu**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Soya sosu veya sıvı aminoasit**

1. Fırını önceden 200 dereceye ısıtın.
2. Tüm malzemeyi büyük bir kâseye alıp iyice karıştırdıktan sonra tepsiye koyduğunuz fırın kâğıdının üzerine yayın.
3. 20 dakika kızartın, ters yüz edin ve 20 dakika daha, dış yüzleri kızarıp içleri iyice pişene kadar fırında tutun.

# Harcıalem karalahana

4 KİŞİLİK

*Karalahana yiyebileceğiniz en yararlı sebzelerden biridir. Sade yendiğinde hayret verici lezzette olduğu gibi çorba yapılarak limon veya sirkeyle ya da tercih edeceğiniz bir salata sosuyla da çok güzel olur. Tatlı mısır sosu veya kalp rahatsızlığınız yoksa ceviz sosu ile deneyin (Sos tarifleri için 18. Bölüm'e bakınız).*

1. 2 demet karalahananın sert uçlarını kesip atın ve ortasındaki kılçığı ayıklayın. 5 cm'lik parçalar halinde doğrayıp yıkayın.
2. Kaynar suya atın ve 5 dakika ya da istenilen kıvamda yumuşayana kadar hafif ateşte kaynamaya bırakın.

# Köy usulü közlenmiş kırmızı biber

6 KİŞİLİK

*Ne şekilde yerseniz yiyin hiçbir şey bunun kadar güzel olamaz. Kesinlikle hiçbir şey! Ben hep burada verilen tarifin iki katı miktarda hazırlarım. Miktarı iki katına çıkarsanız da baharat miktarını sabit tutun.*

**6 kırmızı dolmalık biber**
**3 çorba kaşığı kırmızı üzüm sirkesi veya balsamik sirke**
**2 tatlı kaşığı dövülmüş sarmısak**
**1 tatlı kaşığı kuru fesleğen**
**1 tatlı kaşığı kuru zahter**
**1 tatlı kaşığı kuru biberiye**
**1 tatlı kaşığı kuru keklikotu**
**1 tatlı kaşığı kuru kekik**

1. Fırını ızgara konumuna getirin. Biberleri tepsiye koyduğunuz fırın kâğıdına dizin ve kararana kadar közleyin. Çevirin, diğer yüzü de kararana kadar közlenmeye bırakın.
2. Musluk suyuna tutarak kabukları soyun ve dilimleyin. Biberleri diğer malzemeyle karıştırıp en az 30 dakika açıkta demlenmeye bırakın.

**Not:** Sade olarak, kızarmış ekmekle, sandviç ekmeğinde veya salatada muhteşem olur. Közlendikten sonra suyunu saklarsanız salata soslarına zeytinyağı tadı verir. Suyunu almanın en kolay yöntemi biberleri biraz soğuttuktan sonra kabuğunu çıkarmadan önce delmektir. Bu suyu biberlerle aynı kâsede muhafaza edin.

# İster tatlı ister tuzlu kabak

*Kabak; doyurucu, lezzetli ve hazırlanması kolay bir sebzedir. Birçok harika çeşidi vardır. Sakız kabağı ve Akceviz balkabağı çok güzeldir, ancak, eğer bulabilirseniz, Palamut da harika bir tercih olur. Tatlı patates kabağı olarak da bilinen lezzetli kış kabağı, agaveyle servis edildiğinde hazırlanması kolay, mükemmel bir ikramıdır.*

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Kabağı veya balkabağını ortadan kesip çekirdeklerini temizleyin. Yaklaşık 2,5 cm yüksekliğinde su koyduğunuz tencereye iç kısmı alta gelecek şekilde yerleştirerek 45 dakika pişirin. (Kabağı bütün olarak da pişirebilir, çekirdeklerini piştikten sonra kesip temizleyebilirsiniz.)
3. Kabağı yumuşakken fırından çıkarın. Kesilmiş yüzleri yukarı gelecek şekilde fırına dayanıklı bir kaba koyup tam ortalarına 1-2 tatlı kaşığı agave dökün. Sonra tekrar fırına koyarak, 5-10 dakika, şurup kabarcıklanıp kabak kahverengileşmeye başlayana kadar pişirin.

### FARKLI BİR UYGULAMA

Ortası boşaltılmış kabağın içine biraz tahinsiz humus koyup bezelye veya ufak arpacık soğanı ya da ikisinin karışımıyla doldurun.

# Mısırlı balkabağı

6 KİŞİLİK

*Bu lezzetli tarif Beth Ginsberg ve Mike Milken'in The Taste for Living Cookbook adlı yemek kitabından uyarlandı. Taze mısır işin püf noktasıdır.*

**1 orta boy balkabağı**
**8 koçan mısır, haşlanıp ayıklanmış**
**1 tatlı kaşığı sarmısaklı baharat karışımı**
**Kişniş veya maydanoz**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Balkabağını tepsiye yerleştirdiğiniz fırın kâğıdının üzerine koyun, birkaç yerinden keskin bıçakla delip 1½ saat pişirin. En az 30 dakika soğumaya bırakın. (Bunu bir gün önceden yapabilirsiniz.)
3. Balkabağını kesip ikiye ayırın, çekirdeklerini ayıklayın ve blender'a koyun.
4. Mısırın yarısını blender'a koyun ve balkabağıyla birlikte püre haline getirin.
5. Karıştırma kabına alın, kalan mısırı ve sarmısaklı baharatla karıştırın.
6. Karışımı güvece (veya ısıya dayanıklı cam kaba) aktarıp kapağını kapatın veya yağlı kâğıt ile örtün.
7. 30 dakika iyice pişene kadar fırınlayın. Kişniş ya da maydanozla üzerini süsleyin. Fırınlanmış portobello veya şitake mantarı, yeşil fasulye ve salatayla servis edin.

# Tatlı patates - yerelması

*Fırında tatlı patates çok lezzetli olur. Turuncu renkli yerelması ya da açık sarı tatlı patatesleri deneyerek tercihinizi bulun. Biz, ikisinden karışık yemeyi seviyoruz. Dış kabuklarını iyice soyun ve tepsiye koyduğunuz fırın kâğıdı üzerinde 200 derecede bir saat ya da yumuşayana kadar pişirin. Yiyebileceğinizi düşündüğünüzden daha fazla yapın. Mükemmel soğuk meze olmanın yanı sıra çorba veya güveç hazırlamakta da kullanılabilir.*

FARKLI UYGULAMALAR

1. Tatlı patates kızartması: Tatlı patatesi ince halka dilimler veya patates tava dilimleri şeklinde kesip tepsiye yerleştirdiğiniz fırın kâğıdı üzerine tek kat dizin. 200 derece fırında 25 dakika pişirin, ters çevirip 25 dakika daha veya arzu ettiğiniz kadar, gevrek olana dek pişirin. Sık sık kontrol edin.
2. Zencefilli yerelması: İki büyük veya üç orta boy yerelmasını 1 ile 1½ saat arası bir süre, yumuşayana kadar 200 derecede fırınlayın. Kabuğunu soyup yerelmalarını ezin. 1 tatlı kaşığı soyulup rendelenmiş zencefil, 1 tatlı kaşığı yeşil limon suyu ve ½ tatlı kaşığı toz köri ilave edin.
3. Yerelması, siyah fasulye ve mango keyfi: Fırınlanmış yerelmasını ortadan ikiye ayırın ve haşlanmış siyah fasulye, doğranmış taze mango (ne kadar fazla olursa o kadar lezzet verir), kişniş ve biraz salsa sosuyla süsleyin.

# Pazı

*Pazıya aşina değilseniz bir ziyafet kaçırıyorsunuz demektir. Ispanağa benzer ve çok lezzetlidir, ancak ıspanaktan daha diridir. Manava her gidişimde pazı, karalahana ve pancar yaprağı bulmaya çalışırım.*

1. 1 kg pazı alın, isterseniz saplarını ve sert orta kısımlarını çıkarın (aslında bu kısımları da lezzetli olur). İyice yıkayın ve ince şeritler şeklinde doğrayın.

2. Pazıyı kaynar suya atın ve yumuşayana kadar beş dakika haşlayın. Sade olarak, limon suyuyla, tatlı mısır sosu ile ya da diyetiniz yönüyle sakıncası yoksa biraz kestane sosu ile (sos tarifleri için 18. Bölüm'e bakınız) yiyin.

# Tatlı soğan

*Bu lezzet toplarını yalnızca soyun, kalınca dilimleyin ve tepsiye yerleştirdiğiniz fırın kâğıdı üzerine yayın, sonra 200 derecede yakmadan kahverengileşene kadar, yaklaşık 20 dakika pişirin. Makarna veya fırında patates için diğer sebzelerle karıştırılarak ya da kabağın ortasında ve hatta tek başına yendiğinde çok lezzetli olur. İnce kıyım taze sarmısakla birlikte kavrulduğunda ise lezzeti artar. Ayrıca aşağıdaki farklı seçeneği de deneyebilirsiniz:*

**2 tatlı soğan, soyulmuş ve enine ortadan kesilmiş**
**Balsamik sirke**
**Soya sosu veya sıvı aminoasit (tercihe bağlı)**

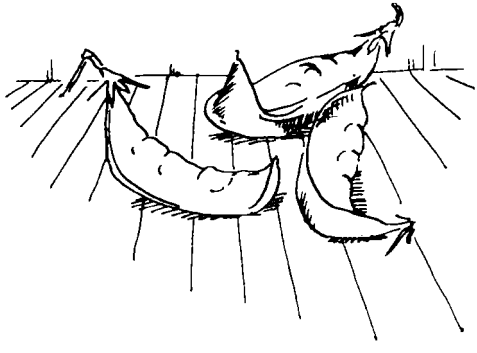
1. Fırını önceden 150 dereceye ısıtın.
2. Soğanları tencereye koyun, üzerinde balsamik sirke gezdirin ve arzu ederseniz, çok az soya sosu veya sıvı aminoasit ilave edin.
3. Tencerenin kapağını kapatın veya yağlı kâğıt ile örtüp fırında birkaç saat pişirin. Daha da iyisi, fırını 120 dereceye getirip tüm bir öğleden sonra pişirin! Akşam yemeğinde müthiş bir ziyafet çekeceksiniz! Soğanlar ne kadar çok pişerse, o kadar tatlı olur. Öylece yiyebilir ya da esmer pirinç, kara buğday veya fırında patates üzerinde servis edebilirsiniz.

# Kabak kızartma

2 - 4 KİŞİLİK

**2 orta boy dolmalık yeşil kabak**
**Soya sosu veya sıvı aminoasit (tercihe bağlı)**
**Sarmısak tozu**
**Soğan tozu**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Kabakların uçlarını kesip uzunlamasına en az dört parçaya bölün.
2. Tavaya biraz soya sosu dökün, sonra kabak dilimlerinin her iki yüzünü tavadaki sıvıda iyice ıslatın. Dilimleri, tümü kızaracak şekilde tavaya güzelce yerleştirin.
3. Orta ateşte 5 dakika kadar kızartıp dikkatlice ters çevirin. Gerekirse tavaya biraz su ilave edin.
4. Pişen yüze sarmısak tozu, soğan tozu ve biber serpiştirip her iki tarafı kahverengileşene kadar, gerektiğinde az az su ilave ederek 5 dakika daha kızartın. Bu şekilde pişirilen kabak çok lezzetli olur, bol bol yemekten kendinizi alıkoyamazsınız!



# 20

# Lezzetli çorbalar



BİZ ÖZELLİKLE SOĞUK HAVALARDA ÇORBA içmeye bayılırız. İyi bir çorba fark yaratır.

Birçok hazır çorba karşımında ilave yağ ve aşırı miktarda tuz olduğunu göz önünde bulundurmak gerekir. Ayrıca birçok bulyon tableti de ilave yağ içerir. İçerik bilgilerini mutlaka okuyun.

Siz iyisi mi kendi çorbanızı kendiniz hazırlayın. İşte bazı seçenekler:

1. Fasulye pişirirken bir miktar daha su, soğan, saplarıyla kereviz, havuç, sarmısak, pırasa ve defne yaprağı ilave edin. Fasulyeyi süzdükten sonra suyunu muhafaza edip daha sonra kullanmak üzere derin dondurucuya veya buzdolabına koyun.
2. Soğan, havuç, kereviz, sarmısak ve pırasayı derin bir kapta 230 derecede bir saat kavurun. Kavrulmuş sebzeleri bir tencereye alıp 8 bardak su ilave ederek önce kaynatıp ardından bir saat kadar demlenmeye bırakın. Sebzeleri süzünce çorbadan kızartmaya kadar her şeyde kullanabileceğiniz leziz bir bulyon elde edersiniz.

3. Hepsinden kolayı ise sebzeleri haşladığınız suyu muhafaza edip çorba ve sos hazırlanmasında kullanmaktır.

Çorbanızı mümkün olan en fazla miktarda yeşillikle doldurun. En sevdiklerinizi ilave edin. Kişnişiniz yoksa yerine maydanoz, biberiye veya nane kullanın. Yemekten hemen önce, biraz karalahana kaynatıp ya da çok çabuk sünen ıspanağı son dakikada ilave ederek renk katmanız mümkündür.

Bizim beğendiğimiz bazı çorba tariflerini sizlerle paylaşıyorum.

# Süper turuncu sebze çorbası

8-10 KİŞİLİK

*Öğlen yemeği, akşam yemeği ve hatta kaldıysa kahvaltıda içebileceğiniz mükemmel doyurucu bir çorba. Tam buğday ekmeğiyle birlikte keyfini çıkarın!*

**1 büyük sakız kabağı, çekirdekleriyle fırınlanmış ve kuşbaşı doğranmış**
**2 tatlı patates / hint yerelması, fırınlanmış, soyulmuş ve kuşbaşı doğranmış**
**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**3 havuç, doğranmış**
**3 sap kereviz, doğranmış (¾ su bardağı)**
**6 diş sarmısak, doğranmış**
**2 su bardağı kırmızı mercimek**
**8 su bardağı su**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş biberiye**
**¼ tatlı kaşığı toz kırmızı biber**
**3-4 avuç taze ıspanak (isterseniz daha çok olabilir) ya da doğranmış karalahana yaprakları**
**3 dolmalık kabak, doğranmış**
**1 büyük kırmızı dolmalık biber, doğranmış (1 su bardağı)**
**1 tutam kişniş, doğranmış**
**3 taze soğan, doğranmış**

1. Fırını önden 175 dereceye ısıtın.
2. Sakız kabağı ve tatlı patatesi yaklaşık 1 saat, yumuşayıncaya kadar fırınlayın.

3. Orta ateş üzerinde, büyük bir çorba tenceresinde, soğanlar yumuşayıp havuçlar yumuşamaya başlayıncaya kadar havuç ve kerevizle birlikte kavurun. Malzemenin tencereye yapışmaması için gerekirse biraz su ilave edin. (Aceleniz varsa bu işlemi atlayıp doğruca 4. aşamaya geçin.)
4. Kırmızı mercimek, 8 bardak su, biberiye ve toz kırmızı biberi ilave edin. Isıyı yükseltin ve kaynamaya getirin. Kaynayınca ısıyı düşürün ve yaklaşık 20 dakika mercimekler iyice pişip püreleşinceye kadar ağır ateşte kaynamaya bırakın.
5. Sakız kabağı ile tatlı patatesi tencereye koyup ezerek çorbaya karıştırın. (Patates ezicisi iş görür.) 10 dakika daha pişirin.
6. Ispanağı ilave edin ve iyice yumuşayana kadar çorbayı karıştırın. Karalahana kullandıysanız, pişmesi ıspanağa göre biraz fazla zaman alır.
7. Dolmalık kabağı yapışmaz tavada karamelize oluna kadar yüksek ateşte pişirin. Kırmızı biberi ilave edip 1-2 dakika daha kavurun. (Aceleniz varsa bu işlemi yapmayın; dolmalık kabak ve kırmızı biberi pişirmeden 6. aşamaya katın.) Servisten birkaç dakika öncesinde kavrulmuş dolmalık kabak ve kırmızı biberi çorbaya ilave edin.
8. Servisten hemen önce çorbaya kişniş ve taze soğanı ekleyin.

# Pancar çorbası

3-4 KİŞİLİK

*Üyesi olduğumuz tarım kooperatifine ait bir tariften esinlenilmiştir. Son derece besleyici olan pancar yapraklarını ziyan etmemeye özen gösterin; onları haşlayın ya da kavurun ve limon suyu veya tatlı mısır sosu (bkz. 18. Bölüm) ile değerlendirin.*

**2 bağ kırmızı pancar**
**½ su bardağı portakal suyu**
**2-3 tatlı kaşığı limon suyu**
**Arzu ettiğiniz miktarda nane yaprağı (6 adet deneyin)**
**Karabiber, istenilen miktarda**

Pancarları iyice yumuşayana kadar, boyutuna göre 40 dakika ya da

daha fazla kaynatın. Kabuklarını soyun. Sıvıları, nane ve biberle birlikte mutfak robotunda iyice karıştırın. Tadına baktıktan sonra biraz daha portakal ya da limon suyu ilave edebilirsiniz. Soğutun. Üzerinde nane yaprağı süsüyle servis edin.

# Siyah fasulye çorbası

7-9 KİŞİLİK

*Üç gün ard arda, üç farklı tarifin karışımından hareketle siyah fasulye çorbası pişirdim. Ancak, aşağıdaki tarif esas itibarıyla Moosewood Yemek Kitabı'ndan alınmıştır.*

**3 su bardağı siyah fasulye, haşlanmış**
**4 su bardağı su veya sebze suyu**
**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**10 diş orta boy sarmısak, doğranmış**
**2 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon**
**2 orta boy havuç, ince doğranmış**
**1 su bardağı doğranmış Çin lahanası ya da normal lahana**
**1 büyük dolmalık biber, doğranmış (1 su bardağı)**
**1½ su bardağı portakal suyu**
**2 orta boy domates, ince doğranmış (2 su bardağı)**
**1 büyük tatlı patates, haşlanmış, küp küp kesilmiş**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Acı kırmızı biber, istenilen miktarda**
**Taze soğan, doğranmış**
**Kişniş, bolca!**
**Salsa sos (domates püresinden yapılmış sos)**

1. Fasulyeyi geceden en az 4 saat boyunca bol suda bırakın. Süzülmüş fasulyeleri derin bir çorba tenceresine 4 bardak su veya sebze suyuyla birlikte koyun. Kaynatın ve yaklaşık 1¼ saat ya da fasulyeler yumuşayıncaya kadar ağır ateşte pişirin.
2. Bir wok tavada soğanlar, sarmısakların yarısı, kimyon ve havucu biraz yumuşayana kadar kavurun. Çin lahanası, kalan sarmısaklar

ve dolmalık biberi ilave edin. Hepsi iyice yumuşayana kadar 10–15 dakika daha kavurun.

3. Bu sebze karışımını iyice sıyırarak fasulyeye ilave edin. Portakal suyu, doğranmış domates ve tatlı patatesi de katın. Karabiber ve kırmızı acı biberi üzerine dökün.
4. Çorba karışımının tamamını veya bir kısmını mutfak robotu ya da blender'da püre haline getirin.
5. Kısık ateşte 10–15 dakika demlenmeye bırakın. Üzerine doğranmış taze soğan, kişniş ve salsa sosunu (domates sosunu) döküp servis edin. Salsa sosu çorbaya gerçekten lezzet katar!

# Brian'ın arpalı çorbası

10 KİŞİLİK

*Damadımız Brian'a ait diğer bir tariftir. Biz buna bayılırız.*

**6 su bardağı su**
**1½ su bardağı kabuksuz arpa**
**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**2 sap kereviz, doğranmış (½ su bardağı)**
**225 gr mantar, doğranmış**
**2 büyük kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle doğranmış (2 su bardağı)**
**2 dolmalık kabak, doğranmış**
**1 tatlı patates, tercihen kabukları soyulduktan sonra küp küp doğranmış**
**4 kırmızı patates, küp küp doğranmış**
**1 demet karalahana, kılçıkları temizlenmiş olarak doğranmış**
**1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**4 su bardağı sebze suyu**
**2–4 tatlı kaşığı beyaz soya fasulyesi ezmesi (miso)**

1. Çorba tenceresinde suyu kaynatın. Arpayı içine dökün, ateşi kısın ve 1 saat veya arpa yumuşayana kadar pişirin. Arpayı süzüp suyunu saklayın.
2. Soğanı yapışmaz tavada birkaç dakika veya yumuşamaya başlayana kadar kavurun. Kereviz, mantar ve kırmızı biberi ilave edip birkaç

dakika daha kavurun. Kenara ayırın.
3. Tatlı patates ve kırmızı patatesi yumuşayana kadar buharda veya suda haşlayın. Süzüp kenara ayırın.
4. Karalahanayı yumuşayana kadar buharda veya suda haşlayın. Kenara ayırın.
5. Soğan karışımını, patatesleri ve karalahanayı arpayla karıştırın. Sarmısak tozunu ve 1 bardak sebze suyunu ilave edip orta ateşte, çorba kıvamına gelene kadar pişirin.
6. Misoyu 1 bardak ısıtılmış sebze suyuna karıştırıp çorbaya ekleyin. Çorba ısınana kadar birkaç dakika pişirmeye devam edin.

# Brokoli çorbası

6 KİŞİLİK

**2 büyük soğan, doğranmış (2 su bardağı)**
**4 diş sarmısak, doğranmış**
**12 su bardağı brokoli, 5-8 cm'lik parçalara kesilmiş**
**4 su bardağı sebze suyu**
**İstenen ölçüde miso ve soya sosu veya sıvı aminoasit (tercihe bağlı)**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Soğan, sarmısak, brokoli ve sebze suyunu bir çorba tenceresinde kaynatın. Ateşi kısın ve brokoli yumuşayana kadar 10–15 dakika pişirin.
2. Karışım yumuşayıp yemyeşil olana kadar blender'da ya da aynı tencerenin içinde çırpıcıyla karıştırın.
3. Misoyu ve eğer istenirse arzu ettiğiniz ölçüde soya sosunu ilave edin.

FARKLI UYGULAMA İÇİN

Servis etmeden önce üzerine birkaç avuç ıspanak veya doğranmış kırmızı biber ve renk katmak için mısır tanesi ilavesiyle daha da besleyici bir çorba elde edebilirsiniz.

# Gazpacho

4 KİŞİLİK

*"Salata çorbası" anlamına gelen soğuk çorba Gazpacho, en keyifli yaz yemeğidir. Tavsiye edilen temel malzemeyle tarifi aşağıda olmakla birlikte, yaratıcılığınızı kullanıp kendi tercihlerinizi ekleyebilirsiniz.*

**3 orta boy domates**
**1 salatalık, kabukları soyulmuş**
**½ dolmalık biber, herhangi bir çeşit ve çekirdekleriyle birlikte**
**1 büyük sap kereviz**
**½ büyük boy jalapeno kırmızı biber, çekirdekleriyle birlikte**
**½ küçük soğan**
**2 diş sarmısak**
**½ kg küp küp doğranmış domates**
**½ su bardağı doğranmış maydanoz ya da kişniş**
**2–3 tatlı kaşığı balsamik sirke**
**1 yeşil limonun suyu**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Taze soğan veya frenk soğanı, doğranmış**

1. İlk dört malzemeyi ayrı ayrı, eşit boyutlarda küçük parçalar haline gelinceye kadar mutfak robotunda parçalayın. (Jalapeno, soğan ve sarmısağı robota birlikte koyabilirsiniz)
2. Sebzeleri bir büyük kâseye alın. Küp domatesler, doğranmış kişniş, sirke, yeşil limon suyu ve biberi ilave edip karıştırın. Soğutun ve üzerine doğranmış taze soğan veya frenk soğanı serpiştirip servis edin.

**Not:** Başka malzeme de ilave edilebilir: Sebze suyunda hafifçe kavrulmuş taze mantar dilimleri, doğranıp kavrulmuş dolmalık kabak; Çin lahanası, közlenmiş havuç, kıyılmış roka. Hayalgücünüzü kullanın!

# Ege usulü mercimek çorbası

6 KİŞİLİK

*Bir hastamızın eşi Connie Collis şöyle yazmıştı: "Bill'in çok beğendiği ilk yemeğimin tarifini veriyorum, ki bu; zeytinyağı ve tuz kullanmaksızın bile oldukça Ege usulü sayılır." Ben bir seferinde iki yaşındaki torunuma biraz tattırıp kalanı kendim içmeye devam ettiğimde önümdeki kâseye doğru uzanmıştı. Hazırlanması baştan sona yarım saat alır.*

**½ kg yeşil mercimek, haşlanmış**
**6 su bardağı su**
**2 büyük soğan, doğranmış (yaklaşık 2 su bardağı)**
**5–6 diş sarmısak, doğranmış**
**400 gr domates sosu**
**Bolca karabiber ve kekik**
**1 çorba kaşığı agave (tercihe bağlı)**

1. Mercimeği silme suda kaynatın; süzün ve durulayın. Mercimeğin yumuşaması için mutlaka bu aşamaya özen gösterin.
2. Durulanmış mercimek, 6 bardak su, soğan, sarmısak, domates sosu, biber ve kekiği bir tenceye koyup kaynamaya bırakın.
3. Kaynadıktan sonra kısık ateşte 10 dakika, çorba koyulaşana kadar pişirin.
4. Arzu ederseniz agave ilave edip 20 dakika daha kısık ateşte tutun.

# Antonia Demas'ın rengârenk mercimek çorbası

6 KİŞİLİK

**1 orta boy soğan, doğranmış (½ su bardağı)**
**3 diş sarmısak**
**1 yeşil veya kırmızı dolmalık biber, doğranmış (yaklaşık ½ su bardağı)**
**3 havuç, dilimlenmiş**
**2 sap kereviz, doğranmış (½ su bardağı)**
**2 su bardağı domates, küp küp doğranmış**
**2 su bardağı herhangi bir renkte mercimek**
**4 su bardağı sebze suyu ya da su**
**½ çay kaşığı kırmızı pul biber**
**½ su bardağı doğranmış maydanoz veya kişniş**
**Bol bebek ıspanak**

1. Soğanı yumuşayana kadar yapışmaz tavada kavurun, sonra sarmısak, dolmalık biber, havuç, kereviz ve domatesi ilave edip, birkaç dakika daha kavurun.
2. Mercimek, sebze suyu ve pul biberi ilave edin. Kaynatın. Isıyı kısın ve kapalı olarak sebzeler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık yarım saat ağır ateşte pişirin.
3. Servis öncesi kişniş ve ıspanağı ilave edin.

**Not:** Lezzetli ve özellikle kırmızı mercimek kullandıysanız (diğer mercimeklerle de lezzetini yitirmez), çok renkli bir çorbadır. Ne kadar bol yeşillik kullanırsanız o kadar sağlıklı bir çorba elde edersiniz (bebek ıspanağın hızlı yumuşayıp eridiğini unutmayarak, cimri davranmayın). Aceleci bir aşçıysanız, soğanları önce karamelize edin ve sonra 5 dakika yüksek ısıda pişirin. Lezzetli bir öğün için, mercimek çorbasını, etrafı haşlanmış ıspanakla çevrili, kısa taneli esmer pirinç üzerinde servis edin.

# Marakeş usulü şipşak kırmızı mercimek çorbası

6 KİŞİLİK

*Oğlumuz Rip, Austin'de çalıştığı itfaiye binasında, 30 yıllık tescilli bir vejeteryan olduğunu söyleyen çok ilginç bir adamla tanışmıştı. Bu adam, kendisinin, aşçılık ve danışmanlık yaparak seyahat eden emekli bir gezgin olduğunu söylemiş ve Rip'e aşağıdaki tarifi vermişti. Bir vejeteryan yemek kitabından aldığı bu tarifi kendince biraz uyarlamıştı. Ancak bu yemeği en iyi tanımlayan yine kendi sözleriydi: "Sizi uçuran lezzetleri içeren tek kap bir yemek. Kendinizi turistik bir Fas çadırında nakışlı yastıklara uzanmış, etrafınızdaki tülleri hafifçe dalgalandıran, baharat kokulu ılık bir esintinin keyfini çıkarır gibi hissedebilirsiniz. Etrafınızda çiçekler açar. İçiniz ısınır ve gevşersiniz." Mutfağa harika bir koku verir ve son derece lezzetlidir.*

**1 soğan, doğranmış**
**4 sap kereviz, doğranmış (1 su bardağı)**
**Su veya sebze suyu**
**1 defne yaprağı**
**1–2 çorba kaşığı doğranmış zencefil**
**½ tatlı kaşığı öğütülmüş tarçın**
**½ tatlı kaşığı öğütülmüş zerdeçal**
**6 su bardağı sebze suyu**
**4 kiraz domates, doğranmış**
**1 su bardağı kırmızı mercimek**
**½ kg nohut, haşlanmış**
**2 çorba kaşığı limon suyu**
**1 demet kişniş, doğranmış**

1. Geniş bir tencerede, soğan ve kerevizi suyla veya sebze suyuyla yumuşayıncaya kadar kavurun.
2. Defne yaprağı, zencefil, tarçın, zerdeçal, sebze suyu, domates, mercimek ve nohutu ilave edin.

3. Kaynatın, ısıyı kısın ve kapağını kapatıp mercimekler yumuşayana kadar, yaklaşık 45 dakika ağır ateşte pişirin. Ara sıra karıştırın.
4. Servisten önce kişniş ve limon suyunu ilave edin.

# Üç-mantarlı arpa çorbası

10-12 KİŞİLİK

*Porçini mantarı bu çorbanın lezzettine lezzet katar. Sağlıklı gıda ürünleri satan marketlerde bulunabilen kabuksuz arpa, en besleyici ve en az işlemden geçmiş arpa çeşididir. Pişmesi bir saat alır, ancak geceden suya konulursa daha kısa sürede pişer. Daha kolay bulunan öğütülmüş frenk arpası daha fazla işlemden geçmiş olmakla birlikte yine de çok besleyicidir; pişmesi 30–40 dakika sürer.*

**30 gram kadar kurutulmuş Porçini mantarı**
**1 büyük kuru soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**1 havuç, ince kıyılmış**
**1 sap kereviz, doğranmış (¼ su bardağı)**
**350 gr taze mantar, ince ince dilimlenmiş**
**6 orta-büyük şitake mantarı, sapları kesilmiş, dilimlenmiş**
**3 litre (12 su bardağı) sebze suyu**
**2 su bardağı kabuksuz arpa veya öğütülmüş frenk arpası**
**1 defne yaprağı**
**4 çorba kaşığı veya istenilen ölçüde balsamik sirke**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Maydanoz veya kişniş**
**3–4 avuç dolusu ıspanak**

1. Porçini mantarını yaklaşık 30 dakika, yumuşayana kadar ılık suya yatırın. Suyunu süzün ve mantarları sıkarak iyice süzülmesini sağlayıp (suyunu daha sonra çorbada kullanmak üzere muhafaza edin) doğrayın.
2. Soğanları yumuşamaya başlayana kadar çorba tenceresinde kavurun. Havuç, kereviz ve diğer mantar çeşitlerini ilave edin. Taze mantarlar yumuşamaya başlayana kadar birkaç dakika pişirin.

3. Sebze suyu, arpa, defne yaprağı ve Porçini mantarını sıvılaşan karışıma ilave edin. Kaynatın. Isıyı kısıp, gerektiğinde sıvı ilave ederek 1 saat daha kısık ateşte pişirin.
4. Damak tadınıza göre sirke ve biber ilave edin. Servis öncesi maydanoz/kişniş ve ıspanak ekleyebilirsiniz.

# Kırık bezelye çorbası

8-10 KİŞİLİK

*Benim en beğendiğim çorbalardan biridir, The Moosewood Yemek Kitabı'ndan alıntıdır ve kahvaltı, öğle veya akşam yemeklerinde iyi gider. Ben koyu halini severim, ancak yalnızca su ilave ederek yoğunluğunu azaltabilirsiniz. Özellikle pişer pişmez servis edildiğinde rengi daha canlı olur.*

**3 su bardağı kuru kırık bezelye**
**8 su bardağı su**
**1 defne yaprağı**
**1 tatlı kaşığı toz hardal**
**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**4–5 diş orta boy sarmısak, ezilmiş**
**3 sap kereviz, taze doğranmış (¾ su bardağı)**
**3 orta boy havuç, dilimlenmiş ya da küp küp kesilmiş**
**5 küçük patates, dilimlenip kızartmalık gibi kesilmiş**
**Taze çekilmiş karabiber, istenilen miktarda**
**3–4 çorba kaşığı kırmızı üzüm sirkesi veya balsamik sirke**
**1 büyük olgun domates, küp küp doğranmış (1 su bardağı)**
**Bol bol doğranmış kişniş veya maydanoz**

1. Kırık bezelye, su, defne yaprağı ve toz hardalı derin bir çorba tenceresine koyun. Kaynatın, ısıyı azaltın ve kapağını kısmen kapatarak 20 dakika kadar kısık ateşte tutun.
2. Soğan, sarmısak, havuç ve patatesleri ilave edin. Kapağını kapatıp ara sıra karıştırarak 40 dakika kadar kısık ateşte pişirin.
3. Tercih ettiğiniz kadar karabiber ile sirke koyup üzerine küp domatesleri, kişniş ya da maydanozu ilave ederek servis edin.

**Not:** Bu çorbayı çabuk pişirmek için düdüklü tencere kullanın. Soğanı ve diğer malzemeyi tencerede karamelize edin, sonra ısıyı yükseltin ve 8 dakika pişirin. Son derece lezzetli farklı bir uygulama için bunları havuçla karıştırın. Patates ilave etmeyin. Kuru bezelyeler yumuşayıp dağılmaya başlayıncaya kadar pişirin. Çorbanın bir kısmını blender'a alın ve içine 450 gr bezelyeyi yavaş yavaş ilave ilave edin (veya tencereye ilave edip el blender'ı kullanın). Blender'dan geçirdikten sonra tencereye alıp ısıtın. Arzu ederseniz karabiber ve biraz daha su ilave edebilirsiniz.

# Baharatlı patates çorbası

8 KİŞİLİK

*Aksini tercih etmediğiniz sürece tatlı patates de dahil hiçbir cins patatesin kabuğunu soymak gerekmez.*

**1 büyük soğan, küçük parçalara doğranmış (1 su bardağı)**
**4 diş sarmısak, ezilmiş**
**2 defne yaprağı**
**1 havuç, ince dilimlenmiş**
**2 sap kereviz, küçük parçalara doğranmış (½ su bardağı)**
**1 büyük kırmızı veya sarı dolmalık biber, çekirdekli ve ufak ufak doğranmış**
**10-12 küçük/orta boy kırmızı patates, 2,5 cm'e küp küp kesilmiş (kırmızı patatesle tatlı patatesi yarı yarıya da kullanabilirsiniz)**
**8 su bardağı sebze suyu veya su**
**1 tatlı kaşığı karabiber**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş biberiye**
**¼-½ tatlı kaşığı kırmızı pul biber**
**Ispanak veya karalahana, olabildiğince bol miktarda**
**Taze soğan, doğranmış**
**Kişniş, doğranmış**
**Soya sosu veya sıvı aminoasit (tercihe bağlı)**

1. Soğan, sarmısak, defne yaprağı, havuç, kereviz ve biberleri yüksek ateşteki çorba tenceresinde suyla 5 dakika kavurun. Sebzelerin yapışmasını önlemek için su ilave etmeyi sürdürün. Hepsi yumuşayana kadar pişirin.

2. Patatesleri ve sebze suyu ya da suyu ilave edip kaynamaya alın. Kısık ateşe getirin ve 30 dakika veya patatesler yumuşayana kadar pişirin.
3. Çorbanın yarısını kepçeyle blender'a aktarın ve iyice akışkanlaşıncaya kadar işleme tabi tutup (ya da aynı işlemi doğrudan tencerenin içinde el blender'ıyla yapın) tencereye geri dökün. Baharatı ekledikten sonra 15 dakika daha kısık ateşte pişirin.
4. Bolca taze ıspanak veya karalahana ilave edip yumuşayana kadar kısık ateşte pişirmeyi sürdürün. (Karalahana, ıspanağa göre biraz daha fazla zaman alır.)
5. Üzerine doğranmış taze soğan ve/veya kişniş dökerek servis edin. Arzu ederseniz soya sosu veya sıvı aminoasit ilave edebilirsiniz.

# Balkabaklı mercimek çorbası

8-10 KİŞİLİK

*Tarifini çok yakın bir arkadaşımdan aldığımız bu çorbayı, yıllardır keyifle pişirirmekteyiz.*

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**2–6 diş sarmısak, minik minik doğranmış**
**3 sap kereviz, doğranmış (¾ su bardağı)**
**3 havuç, doğranmış**
**2 su bardağı kırmızı mercimek**
**7–8 su bardağı sebze suyu ya da su**
**½ kg balkabağı**
**¼ tatlı kaşığı keklik otu**
**¼ tatlı kaşığı kurutulmuş dağ kekiği**
**Bolca acı sos (katkısız)**

1. Soğan, sarmısak, kereviz, havuç, mercimek ve su veya sebze suyunu çorba tenceresine alın. Kaynatın.
2. Isıyı kısın ve kapağı kapalı olarak 30 dakika veya sebzeler yumuşayıp mercimek püreleşene kadar ağır ateşte pişirin.
3. Balkabağı ve baharatı ilave edip, tüm malzeme iyice karışana kadar kısık ateşte pişirmeyi sürdürün.

4. Damak tadınıza göre Tabasco ilave edin. Farkı Tabasco yaratır. Şişeyi kaç kez sallayıp damlatacağınıza şaşıracaksınız: 15–20! Korkmayın!

# Şitake mantarlı tatlı patates ve mercimek çorbası

4–6 KİŞİLİK

*Bu çorba o kadar lezzetlidir ki, Essy'yle ben yapar yapmaz tümünü bitiririz. Bitkisel beslenme konusunda soru işareti olanlar varsa, bu çorba onların fikirlerini değiştirebilir.*

**1 pırasa, ince dilimlenmiş, yalnızca beyaz kısımları**
**6 diş sarmısak, dövülmüş**
**2 su bardağı (100–150 gr) taze ya da kurutulmuş şitake mantarı, dilimlenmiş (kurutulmuş mantarı yarım saat öncesinden ılık suya koyun)**
**4 su bardağı sebze suyu**
**2 su bardağı su**
**½ su bardağı mercimek**
**1 büyük tatlı patates, soyulmuş ve küp küp doğranmış (kabuklu da olabilir)**
**1 defne yaprağı**
**¼ su bardağı taze fesleğen**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Pırasa, sarmısak ve mantarı büyük bir çorba tencerisinde, pırasa yumuşayana kadar 3-4 dakika kavurun.
2. Sebze suyu, su, mercimek, tatlı patates ve defne yaprağını karıştırın. Kaynamaya alın.
3. Isıyı kısın, kapağı açık olarak 30–40 dakika, mercimek ve tatlı patatesler yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.
4. Defne yaprağını çıkarın ve 2 su bardağı ölçüsündeki malzemeyi iyice püreleşene kadar blender'dan geçirin (veya el blender'ı kullanın); tencereye

geri dökün ve istediğiniz miktarda fesleğenle biber ilave edip karıştırın.
5. Pilava sos olarak kullanabilir, salatayla birlikte servis edebilirsiniz.

**Not:** Bu, koyu bir çorbadır. Damak tadınıza göre su ilave edebilirsiniz. Pırasa yoksa soğan kullanın. Ne kadar çok fesleğen koyarsanız o kadar lezzetlenir. Cüretkar olun!

# Fesleğen ve sebzeli domates çorbası

6 KİŞİLİK

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**5 diş sarmısak, doğranmış**
**1 su bardağı dolusu taze fesleğen**
**200 gr mantar, dilimlenmiş (tercihe bağlı)**
**800 gr taze domates, küçük doğranmış**
**½ su bardağı su**
**½ su bardağı domates suyu**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Haşlanmış mısır ve taze ıspanak (tercihe bağlı ilave malzeme)**

1. Biber, mısır ve ıspanak dışındaki her şeyi çorba tenceresine koyup kaynatın.
2. Isıyı kısın, kapağını kapatın ve 1½ saat kadar kısık ateşte pişirin.
3. En sonunda tercih ettiğiniz miktarda·biberi ilave edip haşlanmış mısırla ıspanağı istediğiniz kadar koyarak karıştırın. Tüm sebzeleri kullandığınızda harika bir sağlıklı çorba -veya pilav ya da makarna sosu- hazırlamış olursunuz.

# Patates ve pırasalı çorba

6 KİŞİLİK

**3 su bardağı küp küp kesilmiş patates**
**3 pırasa veya soğan, doğranmış (2 su bardağı)**
**2 su bardağı sebze suyu**
**¼ su bardağı (veya daha çok) taze fesleğen**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**1 su bardağı yulaf sütü veya yağsız soya sütü**
**Doğranmış frenk soğanı ya da taze soğan**

1. Patates, pırasa, sebze suyu ve fesleğeni bir çorba tenceresinde kaynatın. Isıyı kısın, tencerenin kapağını kapatın ve patateslerle pırasa yumuşayana kadar, yaklaşık 20 dakika kısık ateşte pişirin.
2. Malzemeyi blender'da püreleşene kadar karıştırın (veya el blender'ı kullanın). Bir kâseye alın ve tercih ettiğiniz sütü ekleyin. Sıcak olarak veya üzerini kapatıp soğuttuktan sonra servis edin. Servis etmeden hemen önce üzerine kıyılmış frenk soğanı veya taze soğan serpin.

# Yabani pirinçli sebze çorbası

6 KİŞİLİK

*Yayın grubumun sunucusu bu çorbayı özellikle benim için hazırlamıştı. O kadar hoşuma gitti ki, kendisinden tarifini aldım. Aynı gece biraz değişiklikle yine pişirdim ve o günden itibaren sık sık tadını çıkarıyoruz. Hazırlanması çok kolay olup; kişniş ve ıspanak ilavesiyle birlikte tüm yaşamsal yeşillikleri içeren bir çorbadır.*

**1 su bardağı pişmemiş yabani pirinç**
**1 soğan, doğranmış**
**3 sap kereviz, doğranmış**
**3 havuç, doğranmış (2 su bardağı)**

**225 gr mantar, dilimlenmiş**
**4 su bardağı sebze suyu**
**2 su bardağı su**
**1½ çorba kaşığı mısır nişastası**
**Acı biber sosu**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Kişniş veya maydanoz, bol bol**
**Ispanak, en az birkaç avuç dolusu**

1. Kereviz, havuç, mantar ve yabani pirinci bir çorba tenceresinde, malzemenin hepsi yumuşamaya başlayana kadar kavurun.
2. Sebze suyuyla suyu içine karştırın. Düzenli olarak karıştırarak kaynatın. Sonra düşük ısıya alıp kapağını kapatarak pirinç şişip yumuşayana kadar, 40 dakika kısık ateşte pişirin.
3. Küçük bir kâsede mısır nişantasını biraz suyla macun haline getirin; sonra çorbaya döküp iyice karıştırın. Çorba koyulaşana kadar, birkaç dakika daha pişirin.
4. Acı biber sosu ve biberi arzu ettiğiniz miktarda ilave edin ve birkaç dakika daha pişirin.
5. Servisten hemen önce kişniş veya maydanoz ve ıspanağı ilave ederek, çorbaya yeterince yeşillik kattığınızdan emin olun.

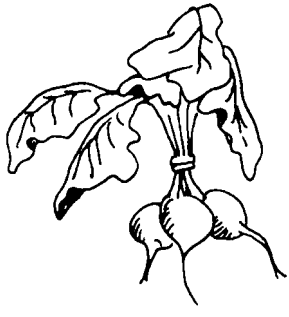
# Kabaklı ıspanak çorbası

*Bu enfes yeşil çorbayı ilk kez gelinimiz Anne Bingham sayesinde tattık.*

4–6 KİŞİLİK

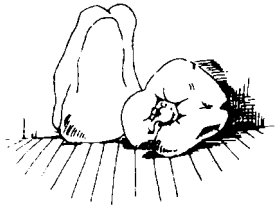
**9 orta boy dolmalık kabak (yaklaşık 1,5 kg)**
**1 büyük soğan, iri doğranmış**
**3 diş sarmısak, doğranmış**
**3 su bardağı sebze suyu veya su**
**2 çorba kaşığı miso, soya sosu veya sıvı aminoasit (tercihe bağlı)**
**450 gr (isterseniz daha çok) taze ıspanak, iri doğranmış**
**2 su bardağı mısır, haşlanmış**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Kabak, soğan, sarmısak ve 3 su bardağı sıvıyı tencerede karıştırın.
2. Kaynatın, sonra ısıyı düşürüp kapağını kapatarak kabak yumuşayana kadar, 10 dakika kısık ateşte pişirin.
3. Çorba karışımını, uygun miktarlara bölerek, malzeme akışkanlaşıp yemyeşil renk alana kadar blender'dan geçirin ya da aynı işi tencerede el blender'ı ile yapın.
4. Karışımı bir tencereye aktarın ve arzu ediyorsanız miso veya soya sosu ilave edin.
5. Mısırı ve ıspanağı, ayrıca eğer varsa arzu ettiğiniz diğer sebze çeşitlerini ilave edin. Mısır ve ıspanak ısınana kadar pişirin. (Ispanak biraz gevrek kalınca güzel olduğundan çok pişirmeyin.)
6. Arzu ettiğiniz kadar karabiber ilave edin.



# 21

# Her öğüne bir sandviç



Bitkisel gıdalarla beslenmeye ilk başladığımızda mayoneze iyi bir alternatif bulmakta zorlanmıştık. Sonra, tahinsiz humusu keşfettik ve sandviçlerimiz eskisinden bile daha lezzetli olmaya başladı. Ayrıca hardalı da severiz ve unutmayın yağsız hardal çeşidi de bulmak mümkün.

Yıllar boyunca Essy'nin öğle yemeği tam buğday pidesine bir gece önceden artanların doldurulması oldu. Pidenin içinde nelerin yer aldığını görmek pek eğlendirici gelirdi! Siz de sevdiğiniz malzemeyi kullanarak harikalar yaratabilirsiniz. Mükemmel tam tahıl ekmeğini kızartmak sandviçe apayrı bir lezzet katıyor.

# Lezzetli dürümler

*Bu bizim en sevdiğimiz tarzda doyurucu bir öğle yemeğidir ve Essy'nin gururla ifade ettiği gibi "çok besleyici"dir, ki biz tüm öğünlerimizde bu konuda başarılı olmaya çaba gösteririz.*

1. Fırını önceden 230 dereceye ısıtın.
2. Yağsız tam buğday veya tam tahıl tortilla ya da bazlamaları fırına koyun.
3. Dürümün üzerine bolca tahinsiz humus sürün.
4. Doğranmış kişniş, doğranmış taze soğan, ince ince kesilmiş havuç (hazır satılanlar da vardır), haşlanmış taze mısır taneleri, doğranmış domates ve doğranmış biber ilave edin. Dilimlenmiş salatalık, fasulye, pirinç, pişmiş brokoli ve mantar gibi evde mevcut olan başka seçenekler de olabilir. Canınız ne çekiyorsa ilave edin.
5. Üzerine taze ıspanak veya marul koyun, fırında daha güzel yayıldığı için ıspanak tercih edilebilir.
6. Hamuru dikkatlice üst üste bastırarak dürüm haline getirin. Ortadan kesin, fırın kâğıdının üzerine koyup 230 dereceye ayarlı fırında gevrekleşene kadar, yaklaşık 10 dakika pişirin (yanmaması için sık sık kontrol edin).

# Salatalıklı açık sandviç

*Sağlıklı gıda ürünleri satan market ya da dükkânlarda bulabileceğiniz çavdar ekmekleri açık sandviç için çok uygundur. Ama her çeşit tam tahıl ekmeğinin de aynı işlevi göreceğini unutmayın.*

1. Tam tahıl ekmeğini kızartıp üzerine bolca tahinsiz humus sürün.
2. Humusun üzerine doğranmış taze soğan serpiştirip en üste doğranmış kişniş koyun.
3. Kişnişin üzerini hafifçe taşacak şekilde soyulmuş salatalık dilimleriyle kaplayın.
4. Üzerine biraz karabiber, pul biber veya tercih ettiğiniz baharatı serpiştirin.

# Salatalık ve közlenmiş kırmızı biberli açık sandviç

*Yemesi biraz zor olmasına karşın her zahmete değer! Közlenmiş kırmızı biber tek başına da güzel olur.*

1. Tam tahıl ekmeğini kızartıp üzerine bolca tahinsiz humus sürün.
2. Humusun üzerini hafifçe taşacak şekilde, soyulmuş salatalık dilimleriyle kaplayın.
3. Salatalık dilimlerinin üzerine doğranmış maydanoz veya kişniş serpiştirin.
4. En üste közlenmiş kırmızı biberleri koyun (bkz. 19. Bölüm, Köy usulü közlenmiş kırmızı biber).

# Domates dilimli açık sandviç

1. Tam tahıl ekmeğini kızartıp üzerine bolca tahinsiz humus sürün.
2. Üzerine *kalın* dilimlenmiş taze domates koyun.
3. Üzerini bolca taze fesleğenle süsleyin.

# Roka, domates ve taze soğanlı sandviç

1. İki dilim tam tahıl ekmeğini kızartın, her dilimin birer yüzüne bolca tahinsiz humus sürün.
2. Alttaki dilimin humuslu yüzeyini, ufak ufak doğranmış taze soğan ya da ince dilimlenmiş kırmızı veya tatlı soğanla kaplayın.
3. Soğanın üzerini dilim domatesle kaplayın. Roka veya tercih ettiğiniz yeşilliği ilave edin.
4. Diğer kızarmış ekmek dilimini üzerine sıkıca bastırın.

# Közlenmiş kırmızı biber, kişniş ve ıspanaklı sandviç

1. İki dilim tam tahıl ekmeğini kızartın, her dilimin birer yüzüne bolca tahinsiz humus sürün.
2. Alttaki dilimin humuslu yüzeyini doğranmış kişnişle kaplayın.
3. Kişnişin üzerine közlenmiş kırmızı biberleri güzelce yerleştirin (bkz. 19. Bölüm, Köy usulü közlenmiş kırmızı biber).
4. Biberlerin üzerine bir avuç ıspanağı bastırarak koyun.
5. Diğer kızarmış ekmek dilimini üzerine sıkıca bastırın.

# Mantar, ıspanak ve közlenmiş kırmızı biberli sandviç

*Oğlumuz Zeb California uçağına binerken, bavulu tesadüfen bagaj kontrolüne girince görevli memur sandviçlerden çok etkilenmiş, onların sağlıklı ve güzel görüntülerinden gözlerini ayıramamıştı.*

1. Yuvarlak tam tahıl sandviç ekmeğini veya ekmek dilimlerini kızartın, tek yüzeyine bolca tahinsiz humus sürün.
2. Doğranmış kişniş, 3–4 şerit közlenmiş kırmızı biber (bkz. 19. Bölüm, Köy usulü közlenmiş kırmızı biber) ve ızgarada kızartılmış portobello mantarı ilave edin.
3. Üzerine taze ıspanak veya marul istif edin. Üstteki dilimi, ısırabilecek kalınlığa inmesi için iyice bastırın!

# Izgara peynirin ötesi

4–6 SANDVİÇ MALZEMESİ ÇIKAR
(EKMEK BOYUTUNA BAĞLI OLARAK)

*Neal Barnard'ın Breaking The Food Seduction adlı beslenme kitabından alıntılanan bu tarif peynir tadı vermese de görüntüsü peyniri andırır ve neredeyse eşit düzeyde bağımlılık yaratır!*

**¾ su bardağı su**
**2 çorba kaşığı tam tahıl unu**
**2 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu**
**2 çorba kaşığı tahinsiz humus (sayfa 159)**
**1½ çorba kaşığı domates sosu**
**2 tatlı kaşığı mısır nişastası**
**1 tatlı kaşığı soğan tozu**
**¼ tatlı kaşığı (veya daha çok) sarmısak tozu**
**¼ tatlı kaşığı öğütülmüş zerdeçal**
**¼ tatlı kaşığı toz hardal ya da 1 tatlı kaşığı normal hardal**
**8 dilim tam tahıl ekmeği**

1. Ekmek dışındaki tüm malzemeyi derin bir kaba koyup macunlaşana kadar iyice çırpın.
2. Metal çırpıcıyla karıştırarak kaynatın. Isıyı düşürün; karışım yoğun ve topaksız hale gelene kadar sürekli karıştırarak kısık ateşte pişirmeyi sürdürün. Ateşten alın.
3. Ekmekleri ızgaraya veya yapışmaz tavaya dizin ve 4 dilimine bolca "peynir" karışımından sürüp üzerlerine ince dilimlenmiş domates, birer tutam doğranmış kişniş ve her birine birkaç ince şerit havuç koyun. Diğer ekmek dilimlerini üzerine koyup altları iyice kızarana kadar birkaç dakika pişirin.
4. Dikkatlice ters yüz edip diğer dilimin alt yüzeyini de iyice kızartın. (Zaman kazanmak için ekmekleri "peynir" karışımını sürmeden önce de kızartabilirsiniz.) Bu sandviçler kolayca ezilip dağılabilir, bu nedenle ortadan keserken dikkatli olun. Ama o kadar lezzetli olurlar ki; her öğlen ya da her akşam yemeğinde canınız çekebilir!

# Yulaf ezmeli ve siyah fasulyeli burger

4–6 KİŞİLİK

*Eşi Gene hastamız olan Betsy Brown bu burgerin yaratıcısıdır. Şöyle yazmıştı: "Kolayca ezilip dağılmayan bir vejeteryan burgeri hayal ediyordum. Ana malzemenin sert olması gerektiğine karar verdim." Bu lezzetli burgerler de aslında azcık dağılıyor, ancak ağzınızda tam anlamıyla eriyorlar.*

**½ kg siyah fasulye, haşlanmış**
**½ kg organik kırmızı biberli domates salçası**
**1 diş sarmısak, ezilmiş ya da 1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**1 tatlı kaşığı soğan tozu**
**2 taze soğan, doğranmış**
**1 su bardağı doğranmıış havuç**
**1 su bardağı kişniş veya maydanoz**
**2 su bardağı geleneksel yulaf ezmesi**

1. Fırını önceden 200 dereceye ısıtın.
2. İlk yedi malzemeyi iyice karışana kadar mutfak robotundan geçirin.
3. Yulafı ilave edip karıştırın.
4. Yassı köfte şekline getirip yağlı fırın kâğıdına dizin ve 8 dakika kadar pişirin.
5. Fırını ızgara konumuna alın ve yaklaşık 2 dakika, üstleri iyice kahverengileşene kadar kızartın. (İsterseniz burgerleri yapışmaz bir tavada kızartabilir veya mangalda da pişirebilirsiniz.)
6. Tam tahıl burger ekmeği içinde, marul, domates, soğan, hardal veya tahinsiz humusla servis edin.

**Not:** Değişiklik yapmak için, beğendiğiniz bir barbekü sosuyla pişirebilirsiniz. Artan malzemeyi fırında ısıtarak ekmekle ya da ekmeksiz, domates sosuyla yiyebilirsiniz.

# Közlenmiş sebze ve ıspanaklı mısır unu pizzası

4–6 KİŞİLİK

*Damadımız Brian Hart Noel yemeğinde mısır unu pizzası yapmıştı. Aşağıdaki, orijinalinden biraz farklılık gösteren, inanılmaz doyurucu ve hazırlaması kadar seyretmesi de keyifli bir tariftir.*

**Hamur için**
**3 ⅓ su bardağı su**
**1 su bardağı iri taneli mısır unu**
**1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş kekik**
**1 tatl kaşığı kurutulmuş fesleğen**

**İç için**
**1 kırmızı dolmalık biber**
**1 büyük soğan, dilimlenip ortadan kesilmiş**
**2 portobello mantarı, dilimlenmiş**
**1½ su bardağı brokoli çiçeği, 2½ cm'lik parçalara doğranmış**
**½ kg ıspanak, haşlanmış**
**4 diş sarmısak, doğranmış**
**2 su bardağı domates sosu**
**1 su bardağı iri parçalara kesilmiş taze ananas**

1. Fırını önceden 200 dereceye ısıtın.
2. Orta büyüklükte bir tencereye 3 bardak suyu koyup kaynatın.
3. Mısır ununu kalan ⅓ bardak suyla birlikte küçük bir kâseye koyup biraz karıştırın. Mısır unu karışımını kaynayan suya döküp iyice karışana kadar çırpın.
4. Isıyı kısın ve sık sık karıştırarak iyice koyulaşana kadar, yaklaşık 15 dakika kısık ateşte pişirin.
5. Sarmısak tozu, kekik ve fesleğeni içine karıştırın, sonra fırın taşı

ya da fırın kâğıdı üzerine koyup hamur biraz soğuyup yapışkanlığı azalırken kenarlarını düz spatula veya parmaklarınızla oluşturup pizza şekli verin. Mısır unu hamurunun kalınlığını zevkinize göre ayarlayın ve sonra 15 dakika kadar pişirin. (Artan mısır unu hamuru ince ince kesilip yapışmaz tavada kızartılabilir.)

6. Bütün biber, dilimlenmiş soğan ve portobello mantarlarını bir fırın kâğıdına dizip, fırının üst bölmesinde kızartın. Biberi sürekli çevirin. Önce mantarlar pişecektir. Onları küçük bir tabağa alın. Soğanları çevirin ve biraz daha uzun süre pişirin. Kahverengiye dönüşünce onları da bir diğer küçük tabağa alın ve biberi tüm yüzeyleri kararana kadar çevirerek pişirmeyi sürdürün.
7. Kararan biberleri çıkarın, akan suya tutun, çekirdeklerini çıkarıp kabuğunu soyarak şeritler şeklinde kesin.
8. Brokoliyi buharda haşlayıp süzün.
9. Yapışmaz tavada sarmısağı sebze suyu veya suyla kavurun, sonra ıspanağı ilave edip sıvı buharlaşana kadar karıştırarak kavurmayı sürdürün.
10. Gelelim işin eğlenceli kısmına! Ispanağı mısır hamurunun üzerine yayıp üzerine domates sosunu sürün, sonra portobello mantar şeritlerini, soğanı, brokoli çiçeklerini, ananası ve közlenmiş kırmızı dolmalık biber şeritlerini yerleştirin.
11. Yaklaşık 25–30 dakika kadar pişirin.

### FARKLI UYGULAMA İÇİN

Portobelloyu farklı bir cins mantarla değiştirebilir, kalp hastası değilseniz hamurun üzerine ceviz serpiştirebilirsiniz.

# Sarmısaklı kızarmış ekmek

½ - ¾ SU BARDAĞI ÖLÇÜSÜNDE, YAKLAŞIK 6 KİŞİLİK

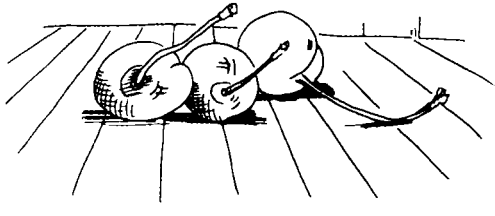
*Mükemmel bir sarmısaklı ekmek tadı elde etmek için aşağıdaki kolay tarifleri herhangi bir tam tahıl ekmeğiyle deneyin. Çorba veya salatayla muhteşem oluyorlar.*

**4 diş büyük sarmısak veya iki baş bütün sarmısak**
**4–6 çorba kaşığı sebze suyu**
**2 çorba kaşığı doğranmış maydanoz veya kişniş**

1. Fırını önceden 200 dereceye ısıtın.
2. Büyük sarmısağın tepesini kesip dış zarını soyun. Önce parşömen kâğıdına sarın, üzerine 2 çorba kaşığı sebze suyu serpiştirip sonra da yağlı fırın kâğıdı ile sıkıca sarıp fırında 45 dakika kızartın. Oda ısısında biraz soğutun.
3. Küçük bir kâsede sarmısağı ezin. Karışım yumuşamış tereyağı kıvamına gelinceye kadar sebze suyu ve doğranmış maydanozla yavaş yavaş karıştırın.
4. Kızarmış hamburger ekmeği veya tam tahıl ekmeğine sürün. Ekmekleri önceden biraz kızartıp sarmısak karışımını sıcakken sürer ve sonra yeniden kızartırsanız daha da güzel olur!

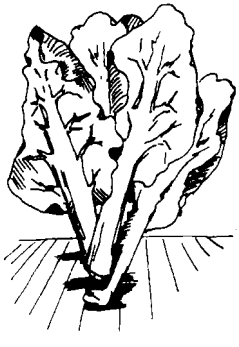
Aceleniz varsa işte size bir başka bol sarmısaklı seçenek:

1. Sarmısak dişlerini eziciden geçirerek küçük bir kâseye aktarın.
2. Yeterli miktarda herhangi bir çeşit sirke, limon, yeşil limon veya farklı bir meyve suyu ya da sebze suyuyla karıştırarak sarmısağı macun kıvamına getirin.
3. Sarmısaklı karışımı ekmeğe sürün ve fırının alt ızgarasında ekmeğin üst yüzeyi kahverengileşene kadar kızartın.



# 22

# Ana Yemekler



Severek yediğiniz her şey, sizin için ana yemek olabilir. 19. Bölüm'de bahsettiğimiz tariflerin (Sade ve gösterişli sebzeler) yanı sıra bu bölümde de çok sayıda önerimiz var. En beğeneceğiniz uyarlamalar ise tabii ki sizin yaratacaklarınız olacak.

# Siyah fasulyeli pilav

6 KİŞİLİK

*Bu bizim ilk ve en sevdiğimiz yağsız yemeğimizdir, ayrıca misafirler için de çok uygundur. Aşağıda, önerilen sebze ilavelerini göreceksiniz, ancak yaratıcı olup neyi seviyorsanız onu ekleyebilirsiniz.*
*Pirinçle ilgili küçük bir hatırlatma, her zaman esmer pirinç kullanın. En besleyici pirinçtir (yalnızca kabuğu çıkarılmış) ve çok çeşitlidir. Uzun taneli pirinç, hafif ve lapamsı olur. Orta taneli pirinç daha ıslak, ancak daha yumuşaktır ve bizim en sevdiğimiz kısa taneli pirince göre daha az çiğneme gerektirir. Esmer Hint pirinci, basmati, aromalıdır. Bol çeşit içinden bazıları: Siyah Çin pirinci, Wehani pirinci, Texmati pirinci ve kırmızı Bhutan pirinci. En beğeneceğinizi bulana kadar denemeye devam edin. Yabani pirinç hakkında şunu unutmayın: İki ile dört kişilik pilav için genelde 1 su bardağı pirince 2 bu bardağı su kullanılır.*

**2 su bardağı esmer pirinç, pişirilmeden**
**1 kg 200 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**2–3 domates, doğranmış (2–3 su bardağı)**
**1 tatlı soğan, 1 demet taze soğan veya herhangi bir soğan çeşidi, doğranmış**
**½ kg taze mısır, haşlanmış**
**1 su bardağı dolusu rendelenmiş veya ince şeritlere kesilmiş havuç**
**250 gr su kestanesi**
**1 demet kişniş, doğranmış**
**1 demet roka, doğranmış**
**Soya sosu veya sıvı aminoasit**
**Salsa veya domates sosu**

1. Pirinci ambalajındaki tarife ya da kendi tarifiniz varsa ona göre pişirin.
2. Fasulyeyi önceden haşladıysanız ılıtın.
3. Tüm doğranmış sebzeleri ayrı ayrı servis kâselerine koyun.
4. Servis sırasında tabağa önce pilavı koyun, fasulyeyi ekleyin ve tepesine sebzeleri istif edin. Üzerine salsa ya da soya sosu veya sıvı aminoa-

sit serpiştirin. Artan olursa, ertesi gün balsamik sirke ilavesiyle salata olarak kullanabilirsiniz. Artanı ayrıca sandviç ya da tahinsiz humus, bir dilim domates ve marulla dürüm yaparak yiyebilirsiniz.

Aile bireylerimiz ana tarif üzerinde ilginç uyarlamalar geliştirdi. Oğlumuz Ted'in uyarlaması şöyle:
Her ½ kg siyah fasulye için 1 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon, ½ tatlı kaşığı öğütülmüş tarçın, bir avuç kuru üzüm ve 2 çorba kaşığı portakal suyu. Bu malzemeyi fasulyenin suyuna karıştırın.
Damadımız Brian Hart'ın yöntemi ise şu:
1200 gr'lık fasulyeyi haşlayın. Yapışmaz tavada 1 doğranmış soğan, 1 çorba kaşığı öğütülmüş kimyon, 1 çorba kaşığı kırmızı toz biber, 1 tatlı kaşığı sarmısak tozu ve sıvı olarak gereksinim duyulan miktarda portakal suyu ya da suyla soğanlar yumuşayana kadar fasulyeyi kavurun. 150 gr organik salça, ½ yeşil limonun suyu ve 2 çorba kaşığı barbekü sosu (tercihe bağlı) ilave edip kısık ateşte demlenmeye bırakın.

# Brezilya usulü siyah fasulye

6 KİŞİLİK

*Hazırlanması kolay ve çoook lezzetlidir.*

**1 büyük soğan, doğranmış**
**Sebze suyu, su, meyve suyu**
**2–4 diş sarmısak, ezilmiş**
**1 çorba kaşığı dolusu soyulmuş ve rendelenmiş veya dövülmüş zencefil**
**800 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**800 gr domates, küp küp doğranmış**
**1/8 - ½ tatlı kaşığı kırmızı pul biber**
**Kişniş veya maydanoz**

1. Soğanı yapışmaz tavada, az miktarda sebze suyu, su veya meyve suyuyla, pembeleşene kadar kavurun. Sarmısak ve zencefili ilave edip birkaç dakika daha kavurmaya devam edin.

2. Fasulye, domates ve pul biberi katın. İyice ısınana kadar karıştırarak 5–10 dakika kısık ateşte pişirin. Çabuk hazırlanabilen ve renkli bir yemek için sıcak suda haşladığınız bezelyeyi pilavın üzerine koyun. Ya da bezelye yerine Tatlı mısır soslu (bkz 18. Bölüm) kara lahanayı deneyin. Servisten hemen önce üzerine kişniş ilave edin.

FARKLI UYGULAMA İÇİN

Mısır, doğranmış Çin lahanası veya tercih edeceğiniz diğer sebzelerden ekleyin.

# Enternasyonal hızlı yahni

4-6 KİŞİLİK

*Hastamız olan Gene, kendisinin çok beğendiği bu tarifi bize göndermesi için eşi Betsy'ye çok ısrar etmiş.*

**450-500 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**400 gr küp domates ve yeşil biber karışımı**
**400 gr mısır, haşlanmış**

Betsy şöyle yazmıştı: "Bu malzemenin tümünü birlikte ısıttım ve kızarmış tam buğdaylı ekmekle servis ettim.

# Karayipler usulü mango soslu siyah fasulye

4 KİŞİLİK

*Siyah fasulyeyi hazırlamak çok zaman almaz. Salsa sosu için (tarifi aşağıda) ise bir hayli kesip doğrama yapmak gerekir, ancak o denli taze ve lezzetli sonuç elde edilir ki, o çabaya tümüyle değer.*

**1 büyük soğan, doğranmış**
**3 diş sarmısak, ezilmiş veya dövülmüş**
**1-2 çorba kaşığı kabuğu soyulup rendelenmiş veya doğranmış taze zencefil**
**1 tatlı kaşığı taze veya ½ tatlı kaşığı kurutulmuş dağ kekiği**
**½ tatlı kaşığı öğütülmüş karışık baharat**
**1200 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**1 bardak portakal suyu**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Mangolu salsa sos (tarifi ayrıca verilecek)**

1. Yapışmaz tavada soğan ve sarmısağı az miktarda sebze suyu, su veya bir başka sıvıyla, 5 dakika, soğanlar yumuşamaya başlayana kadar kavurun.
2. Zencefil, dağ kekiği ve karışık baharatı ilave edip 5 dakika daha, soğanlar iyice yumuşayana kadar kavurun.
3. Fasulye ve portakal suyunu ilave edin ve karışım biraz koyulaşana kadar, ara ara karıştırarak 15 dakika kısık ateşte pişirin. Daha koyu kıvam elde etmek için birkaç fasulyeyi kaşıkla ezin. Karabiber ilave edip mango soslu esmer pirinç pilavı üzerinde servis edin.

# Mangolu salsa sos

**2 orta boy olgun mango, kabukları soyulup doğranmış**
**1 küçük salatalık, kabukları soyulup küp küp doğranmış**
**1 olgun domates, doğranmış (1 su bardağı)**
**1 yeşil limonun suyu**
**½-1 küçük taze acı biber (jalapeno veya tercih ettiğiniz bir çeşit), ezilmiş ya da istediğiniz miktarda acı biber sosu**
**1 çorba kaşığı (veya daha çok) doğranmış kişniş**

Tüm malzemeyi bir araya getirip tadların iyice karışması için 10 dakika kadar bekletin.

# Siyah fasulyeli kek!

8 KİŞİLİK

*Damadımız Brian Hart bu lezzetli yemeği ilk pişirdiğinde kekin hazırlanmasına yardımcı olan iki ve dört yaşlarındaki torunlarımız dahil, hepimiz bayram ettik.*

**Kek için**
**2 ½ siyah fasulye, haşlanmış**
**1 kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle birlikte doğranmış (1 su bardağı)**
**3 taze soğan, doğranmış**
**2 havuç, rendelenmiş**
**1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**1 tatlı kaşığı soğan tozu**
**1 tatlı kaşığı toz biber**
**2 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon**
**½ su bardağı salsa sos**

**İlave malzeme**
**6 koçan mısırın taneleri veya ½ kg mısır**
**3 tatlı soğan, ince dilimlenmiş ve dilimleri ortadan kesilmiş**

**½ kg domates sosu**
**½ kg ıspanak**
**½ su bardağı doğranmış kişniş**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın. Fasulyeleri geniş bir kâseye koyun. Geriye kalan fasulyeli kek malzemesini içine katıp karıştırın. Patates ezici veya elinizle karışımı iyice ezin.
2. Bir tahtanın veya mutfak tezgahının üzerine döküp yayın ve 1,5 cm kalınlığında düz yüzeyli yuvarlak bir daire şekline getirin. Bir su bardağı veya bisküvi kalıbıyla yuvarlak kek şekli verip fırın kâğıdının üzerine dizin.
3. Üzerini yağlı fırın kâğıdıyla kaplayıp 20 dakika pişirin. Yağlı kâğıdı çıkarıp 10 dakika daha, üst yüzeyleri kahverengileşene kadar pişirin.
4. Mısırı, fırın kâğıdı üzerinde kahverengileşene kadar közleyin. Bir kâseye aktarın.
5. Soğanı, fırın kâğıdı üzerinde kahverengileşene kadar közleyin. Bir kâseye aktarın.
6. Mısır, soğan, fasulyeli kek, domates sosu, ıspanak ve kişniş kâselerini sofraya koyun. Tabağınıza önce ıspanağı alın, sonra sırasıyla bir iki fasulyeli kek, közlenmiş mısır, közlenmiş soğan ve en üstte de domates sosu ile kişniş. Kalp rahatsızlığınız yoksa biraz avokado da ilave edebilirsiniz.

# Efsanevi Burrito

4 KİŞİLİK

*Oğullarımız Rip ve Zeb bir akşam bize, sonradan ailenin favori yemeği haline gelen bu Meksika dürümünü sürpriz olarak hazırladı. Kocaman bir salatayla doyurucu bir yemeğe dönüşür.*

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**2 diş sarmısak, doğranmış**
**Sebze suyu veya su**
**850 gr barbunya fasulyesi, haşlanmış**

**200 gr domates sosu**
**4 adet yağsız bazlama ya da yağsız tortilla**
**2-3 domates veya 6-8 erik domates, ince dilimlenmiş**
**Doğranmış kişniş veya maydanoz**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Yapışmaz tavada soğan ve sarmısağı, üzerini örtmeye yeterli miktarda sebze suyu veya suyla, malzeme yumuşayana kadar kavurun.
3. Barbunya fasulyesi ile domates sosunu ilave edin ve iyice ezin (patates ezici işe yarar), sonra birkaç dakika kadar pişirin. (Doyurucu karışımı çoğaltmak isterseniz, dolapta kalmış pirinç, mısır ve diğer sebzelerden ilave edebilirsiniz.)
4. Fırın tepsisinin altına domates sosuyla ince bir yatak oluşturun. Tortilla veya bazlama hamuru dilimlerinin üzerine fasulye karışımını sürün, dürüm şekline getirip tepsiye yan yana dizin. Burrito dürümlerinin dış yüzeyini tamamen kaplayacak şekilde domates sosu sürün.
5. İnce dilimlenmiş domatesleri, burritoların üzerine koyun.
6. Kabarcıklar oluşana kadar yaklaşık 30 dakika ya da gevrek burrito seviyorsanız daha uzun süre pişirin. Üzerlerine doğranmış kişniş veya maydanoz serpiştirin.

# Jane'den Burrito

4-6 KİŞİLİK

*Kızımız Jane bu tarifi sık sık uygular. Daha sonra kullanmak üzere çokca hazırlayıp dolapta dondurur. Onun burritolarına bayılırız! Dondurulmuşsa önceden pişirin. Donuk burritoları fırında 175 derecede, 10 dakika veya içleri ısınana kadar pişirin.*

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**Sebze suyu veya su**
**2 küçük veya 1 orta boy dolmalık kabak, doğranmış**
**2 küçük balkabağı, doğranmış**

**1 büyük kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle doğranmış (1 su bardağı)**
**½ su bardağı brokoli, ufak ufak doğranmış**
**2 sap Çin lahanası, doğranmış**
**850 gr yeşil fasulye, yağsız kavrulmuş**
**½ kg barbunya fasulyesi, haşlanmış**
**2 su bardağı esmer pirinç, pişirilmiş**
**1 demet kişniş, doğranmış**
**6 adet yağsız tortilla hamuru**
**Salsa veya domates sos**

1. Fırını önden 175 dereceye ısıtın.
2. Soğanı yapışmaz tavada sebze suyu veya suyla, gevşeyene kadar kavurun. Dolmalık kabak, balkabağı, kırmızı dolmalık biber, brokoli ve Çin lahanasını ilave edin ve 3-4 dakika, biraz yumuşayana kadar kavurun.
3. Kavrulmuş fasulye ve barbunyayı ilave edip, 1 dakika daha pişirin.
4. İstediğiniz kadar pirinci ilave edip, kişnişin yarısını içine karıştırın.
5. Her burritonun içine birkaç kaşık malzeme karışımından koyun. Hamurun iki yanını ortadaki harcı örtecek gibi bohça tarzında kapatın ve yanlara açılmamaları için burritoları iterek birbirlerine değmelerini sağlayın.
6. 12 dakika veya tortilla hamuru gevrek hale gelene kadar pişirin. Bol salsa sosla servis edin ve üzerlerine kalan kişnişi serpiştirin.

**Not:** Buzdolabınızda mevcut her çeşit sebzeyi kullanın. Hepsi iyi gider. İşin zor kısmı yağ içermeyen tam tahıl tortilla (bazlama hamuru) bulabilmektir. Bulabildiğiniz takdirde dondurucuya bolca stoklayın ve bulduğunuz dükkâna, aynı üründen yeniden getirtmesini tembihleyin.

# Şipşak siyah Meksika fasulyesi (Chili con Carne)

4 KİŞİLİK

*Yalnızca pişirmesi değil, yemesi de çok kolaydır. Daha lezzetli olması için üzerine doğranmış taze soğan serpiştirilmiş, buharda haşlanmış ıspanak yatağında servis edin.*

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**2-3 diş sarmısak, doğranmış veya 1 tatlı kaşığı granüle sarmısak**
**850 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**½ kg domates sosu**
**1 demet taze soğan, hem yeşil hem de beyaz kısımları doğranmış**
**½ kg (yaklaşık 2 su bardağı) mısır, haşlanmış**
**½-1 su bardağı doğranmış kişniş**

1. Soğanı derin bir yapışmaz tavada, orta ateşte, yumuşayıp kahverengileşmeye başlayana kadar kavurun. Sarmısak ilave edin ve 1 dakika daha kavurun.
2. Fasulye, salsa sos ve taze soğanı ekleyin. Kapağını kapatın, ara sıra karıştırarak 10 dakika kadar orta ateşte pişirin.
3. Mısırı ilave edin ve iyice ısınana kadar karıştırıp pişirin.
4. Taze yeşil görünmesi için, servis etmeden hemen önce kişnişi serpiştirin.

# Pratik Meksika pilavı

6 KİŞİLİK

*Hasta eşi Lori Perry, en sevdiği yemeklerden biri olduğunu belirterek bu tarifi göndermişti.*

**1 büyük sarı soğan, doğranmış**
**2 sap kereviz, doğranmış (½ su bardağı)**
**1 acı biber (jalapeno), çekirdekleriyle birlikte doğranmış**
**1 tatlı kaşığı ezilmiş sarmısak**
**400 gr domates, doğranmış**
**½ kg siyah fasulye, haşlanmış**
**1 su bardağı su**
**¾ su bardağı esmer pirinç, pişmemiş**
**1 çorba kaşığı acı kırmızı toz biber**
**Kişniş veya maydanoz**

1. Yapışmaz tavada, soğan, kereviz, acı biber ve sarmısağı az miktarda suyla pişene kadar kavurun.
2. Kişniş hariç, kalan malzemeyi ilave edin. Kaynamaya alın, sonra ısıyı azaltın ve kapağını kapatıp kısık ateşte yaklaşık 1 saat pişirirken, sık sık karıştırmayı ihmal etmeyin.
3. Sofraya oturmadan hemen önce kişniş veya maydanozu ekleyin. Kâsenizi yeşilliklerle doldurup sonra fasulyeyi ilave edin ya da yeşil salatayı ayrı bir tabakta servis yapın.

# Tortilla böreği

4-6 KİŞİLİK

*Mısır tortillaları bu böreğe lezzet katar. Yemeye başlarken üzerine ilave salsa veya domates sosu dökün.*

**6–8 orta boy yağsız mısır tortillası**
**1200 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**1 kg domates sosu (tercihinize göre acılı veya acısız)**
**½ kg mısır, haşlanmış**
**1 büyük soğan, ince kıyılmış (1 su bardağı) ve yumuşayana kadar kavrulmuş**
**1 yeşil veya kırmızı dolmalık biber, bütün olarak doğranmış (1 su bardağı)**
**1 büyük domates, doğranmış (1 su bardağı)**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Geniş bir fırın tepsisinin (23 x 33 cm) altına tortillaların yarısını dizin. Tepsiye sığdırabilmek için bazılarının kenarlarından kesmeniz veya koparmanız gerekebilir.
3. Fasulyeleri tortillaların üzerine yayın, sonra domates sosunun yarısını, mısırı, kavrulmuş soğanı, biberi, domatesi ve üzerine tortillaların kalan yarısını koyun. Kalan domates sosunu en üste yayın. Sosu bol bol kullandığınızdan emin olun.
4. Kapaksız olarak 60 dakika pişirin. Ne kadar çok pişerse, o kadar lezzetli olur!

# Brokoli ve mantarlı börek

3-5 KİŞİLİK

**1 tatlı kaşığı granüle sarmısak**
**1 tatlı kaşığı biberli limon sosu**
**2 su bardağı esmer pirinç, pişirilmiş**
**1 büyük domates, ince dilimlenmiş**
**1 demet taze soğan, doğranmış**
**250 gr mantar, dilimlenmiş**
**1 çorba kaşığı miso sos**
**1 su bardağı Limonlu sos (bir sonraki tarif)**
**3 su bardağı brokoli, doğranmış ve buharda hafifçe haşlanmış**
**1 top göbeksiz lahana, yalnızca yeşil yaprakları lokma büyüklüğünde doğranıp, yumuşayana kadar buhar veya suda haşlanmış**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Pişirdiğiniz esmer pirince, sarmısağı ve biberli limon sosunu karıştırın.
3. Bu pirinci büyük bir turta kalıbının dibine biraz bastırarak yayın.
4. Domates dilimlerini pirincin üzerine düzgünce dağıtın ve bir avuç taze soğan serpiştirin.
5. Yapışmaz tavada mantarı ve kalan taze soğanı, sebze suyu veya su ya da şarapla rengi dönene kadar biraz kavurun.
6. Miso sosu küçük bir kâsede 2 çorba kaşığı sebze suyu veya suyla karıştırıp mantarların üzerine dökün.
7. Limonlu sosu hazırlayın.
8. Brokoli ve göbeksiz yeşil lahanayı mantarlara ilave edin, sonra Limonlu sosu ve istediğiniz miktarda karabiberle karıştırın.
9. Brokoli-mantar karışımını domateslerin üzerine dökün ve 20-30 dakika pişirin.

**Not:** Tercih ederseniz göbeksiz yeşil lahana yerine buharda hafifçe haşlanmış ıspanak veya karalahana da kullanabilirsiniz.

# Limonlu sos

**1 çorba kaşığı tam tahıl unu**
**1 çorba kaşığı mısır nişastası**
**1 çorba kaşığı soya sosu**
**1-2 çorba kaşığı limon suyu ve 1 limon kabuğunun rendesi**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**½ su bardağı sebze suyu**
**½ su bardağı yulaf, badem veya yağsız soya sütü**

1. İlk beş malzemeyi bir tencereye koyun.
2. Sebze suyu ve sütü azar azar ilave ederek, topaklanmalar gidinceye kadar çırpın.
3. Sos homojenleşip yoğun bir kıvama gelinceye kadar, orta ateşte sürekli karıştırarak pişirin.

**Not:** Bu sos sebzelerle de güzel gider.

# Ana'dan karışık sebze tabağı

6 KİŞİLİK

*Litvanya'da bitkisel gıdalarla beslenerek büyümüş olan Ana "güzel oluyor işte!" diye tanımladığı bu sıradışı yemek tarifini bizimle paylaştı. Kendisiyle aynı fikirdeyiz.*

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**Sebze suyu veya su**
**4 sap kereviz, doğranmış (1 su bardağı)**
**4 havuç, doğranmış**
**400 gr nohut, haşlanmış**
**½ kg bezelye, haşlanmış**

1. Yapışmaz tavada soğanı sebze suyu veya suyla yumuşayana kadar kavurun, sonra kereviz ve havucu ilave edin.

2. Bezelyeyi mutfak robotunda iyice ezin.
3. Nohut ve ezilmiş bezelyeleri soğana katın. Karıştırın, ısıtın ve esmer pirinç pilavı üzerinde ya da olduğu gibi servis edin.

**Not:** Kıvamın koyulaştırmak istediğiniz tüm yemeklere ezilmiş bezelye katmak en iyi çözümdür. O, sihirli bir malzemedir!

# Mantarlı türlü

6–8 KİŞİLİK

*Bu sebze türlüsü buharda haşlanmış ıspanak yatağındaki esmer pirinç pilavı üzerinde kesinlikle çok lezzetli olur. En güzel yanı ise hazırlanmasının kolaylığıdır*

**2 büyük soğan, doğranmış**
**3 diş -seviyorsanız daha çok- sarmısak, doğranmış**
**450 gr kuzu mantarı, iri olanları ortadan kesilmiş**
**200 gr şitake mantarı, sapları ayıklanıp ince ince dilimlenmiş**
**1 patlıcan, kabuğu soyulup 2,5 cm'lik parçalara kesilmiş**
**3 domates, doğranmış**
**2 tatlı kaşığı kurutulmuş dağ kekiği**
**2 tatlı kaşığı kurutulmuş fesleğen**
**1 tatlı kaşığı karabiber**
**1 su bardağı sebze suyu veya su**
**Kişniş veya maydanoz, doğranmış**

1. Fırını önceden 190 dereceye ısıtın.
2. Kişniş dışındaki tüm malzemeyi kenarlı bir tavaya koyun. Karıştırın ve üstünü kapatmadan 50 dakika kadar pişirin. Biraz daha fazla pişerse, daha lezzetli olur. Kurumaya başlarsa biraz daha sebze suyu veya su ilave edin. Servis öncesinde üzerine yiyebileceğiniz kadar çok kişniş veya maydanoz serpin.

**Not:** Şitake mantarı bulamazsanız diğer mantar çeşitleri de bu yemek için uygundur.

# Izgara portobello mantarı

MANTARLARIN BOYUTUNA GÖRE 1-2 KİŞİLİK

**Portobello mantarı**
**Yağsız barbekü sosu veya balsamik sirkeyle yağsız domates sosunu karıştırarak yapılmış barbekü sosu**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Mantarları barbekü sosuna iyice bulayıp güveç kabına yan yana tek kat veya birbirine belli belirsiz bindirerek dizin. Kaba biraz su ilave edin.
3. En az 30 dakika -mantarlar büyükse daha uzun- pişirin. Yumuşamış olmaları gerekir.
4. Servis öncesinde tavada kalan sıvıyı üzerlerine gezdirin.

**Not:** Bu mantarlar şaşırtıcı şekilde et tadındadır. Tahıllarla, haşlanmış sebzeyle ve salatayla birlikte yiyin ya da mantarları bir kâsede pilavın üzerinde, tavada kalan sosu da gezdirerek ve etrafını haşlanmış veya çiğ ıspanakla çevirerek servis edin. Izgara portobello mantarlarını ayrıca tam tahıl sandviç ekmeğinin içine ya da tam tahıl ekmeği dilimleri arasına da koyabilirsiniz. Dilimlenmiş domates, marul ve tahinsiz humus –veya közlenmiş kırmızı biber, kişniş ve ıspanakla muhteşem olur!

# Yaz türlüsü

4 KİŞİLİK

**1 orta boy kırmızı soğan, doğranmış**
**Sebze suyu, su veya portakal suyu**
**2 su bardağı küçük küçük doğranmış brokoli**
**2 sap kereviz, verevine dilimlenmiş (½ su bardağı)**
**1 kırmızı dolmalık biber, ince şeritler şeklinde kesilmiş**
**1 sakız kabağı, ortadan kesilip 1–1½ cm kalınlığında dilimlenmiş**
**1 su bardağı sebze suyu**

**100-125 gr şeker bezelyesi**
**1 çorba kaşığı kabukları soyulduktan sonra ezilmiş taze zencefil**
**3 çorba kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit**
**1 çorba kaşığı taze sıkılmış yeşil limon suyu**
**2 tatlı kaşığı mısır nişastası**
**2 tatlı kaşığı doğranmış kişniş (hep bolca kullanın!)**

1. Soğanı, yumuşamaya başlayana kadar yapışmaz tavada sıvıyla -sebze suyu, su, şarap veya portakal suyu- birlikte kavurun.
2. Brokoli, kereviz, biber ve kabağı ilave edip 5 dakika, brokoli yumuşamaya başlayıncaya kadar sürekli karıştırarak pişirin.
3. İçine sebze suyu, şeker bezelyesi ve zencefili karıştırın ve kaynamaya alın. Isıyı düşürün ve 5 dakika, sebzeler hafif gevrekleşene kadar kısık ateşte pişirin.
4. Soya sosu, yeşil limon suyu ve mısır nişastasını bir kâsede karıştırın.
5. Tavayı ateşten alıp soya sosu karışımına katın. Tavayı orta ateşe koyun ve karışım kaynayıp kıvamı biraz yoğunlaşana kadar, yaklaşık 1 dakika pişirin, sonra kişnişi de karıştırın. Esmer pirinç pilavı üzerinde servis edin.

**Not:** Çok renklidir ve sofrada hemen biter. Arzu ederseniz farklı sebzeler kullanabilirsiniz; şeker bezelyesi yerine taze fasulye, brokoli yerine ise karnabaharı deneyebilirsiniz.

## Rengârenk pilav

6-8 KİŞİLİK

**1 kocaman veya iki orta boy portobello mantarı, doğranmış**
**1 kırmızı soğan, doğranmış**
**2–3 çorba kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit**
**½ kg bezelye veya karışık sebze, haşlanmış**
**4 su bardağı pişirilmiş esmer pirinç (yaklaşık 2 su bardağı pişmemiş)**
**Doğranmış maydanoz**
**2 çorba kaşığı doğranmış paprika**

1. Mantar ve soğanı karıştırıp bir wok'a ya da yapışmaz tavaya koyun ve 5 dakika, yumuşayana kadar kavurun. 1–2 çorba kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit dışında gerekiyorsa su ilave edin.
2. Haşlanmış sebzeleri ilave edip içleri pişene kadar kavurun.
3. Pirinci ilave edin ve birkaç dakika daha pişirin. Maydanoz ve bir çorba kaşığı daha soya sosu veya sıvı aminoasit (damak zevkinize göre) ekleyip üzerini paprikayla süsleyin.

# Bezelye ve soğanlı tatlı pilav

4 KİŞİLİK

**1 kırmızı soğan, doğranmış (1½ su bardağı)**
**1 su bardağı kısa taneli esmer pirinç, pişirilmemiş**
**4 diş sarmısak, ezilmiş ya da 2 tatlı kaşığı hazır kavrulmuş sarmısak**
**½ kg bezelye, haşlanmış**

1. Soğanı derin bir yapışmaz tavada yüksek ısıda yumuşayana kadar kavurun, sonra ısıyı düşürün ve 40 dakika kadar kısık ateşte demlenmeye alın. Gerekirse su ilave edip karıştırın.
2. Esmer pirinci 2 bardak suyla otomatik pilav pişiricisinde veya ocakta pişirin. Her iki yöntemle 40 dakika alır.
3. Pirinç pişmeden önce soğana sarmısağı ilave edip birkaç dakika birlikte kavurun.
4. Pirinci, soğanla sarmısak karışımına ekleyip karıştırın.
5. Servisten önce haşlanmış bezelyeleri ilave edip bezelyelerin ısınmasına yetecek kadar bir süre birlikte pişirin.

**Not:** Çok pişirmezseniz bezelyeler parlak yeşil renkte kalır. Ancak aksi olsa da yemek tatlı lezzetini korur. İsterseniz servis öncesi kişniş ilave edin. Bu pilav salatayla, fırınlanmış portobello mantarıyla, kuşkonmazla ve ekmekle çok iyi gider.

# Kişniş ve domates soslu pilav

2-3 KİŞİLİK

*Beklediğimiz misafirler gelememişti, bu nedenle elimizde meze olarak hazırladığımız ezme sosu ile dolapta önceden kalma pilavımız vardı. İşte bu pratik ve lezzetli karışım böyle oluştu.*

**½ kg domates sos**
**400 gr siyah fasulye, haşlanmış**
**½ yeşil limon veya limonun suyu**
**Kişniş, bolca**

Malzemenin tümünü iyice karıştırın ve ısıttığınız pilavın üzerine dökün.

# Mantarlı pilav

6-8 KİŞİLİK

*Özel davetler için yeterince zarif bir seçenektir, üstelik bu pilava herkes bayılır! Önceden hazırlaması da kolay olur.*

**Sebze suyu veya su**
**1 büyük veya 2 orta boy soğan, doğranmış (yaklaşık 2 su bardağı)**
**3 sap kereviz, doğranmış (¾ su bardağı)**
**2 diş sarmısak, ezilmiş**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş dağ kekiği**
**¾ su bardağı Hint pirinci**
**¾ su bardağı esmer pirinç (biz kısa tanelisini severiz, ancak uzunu da olur)**
**3 su bardağı sebze suyu**
**550-600 gr taze mantar, dört parçaya bölünmüş**
**½ su bardağı (veya daha çok) doğranmış maydanoz ya da kişniş**
**1-2 çorba kaşığı balsamik sirke**
**Taze öğütülmüş karabiber, istenilen miktarda**

1. Birkaç çorba kaşığı sebze suyu veya suyu derin tencerede ısıtın. Soğanla kerevizi ilave edin ve malzeme yumuşayana kadar sık sık karıştırarak 4-6 dakika pişirin.
2. Sarmısak ve dağ kekiğini ilave edip 30 saniye kadar karıştırın.
3. Hint pirinci, esmer pirinç ve sebze suyunu ilave edip kaynatın. Kapağını kapatın ve 50-55 dakika, suyunu büyük ölçüde çekene kadar kısık ateşte pişmeye bırakın. Bu sürenin sonunda tencerede biraz sıvı kalması gerekir.
4. Sebze suyu veya suyu geniş bir yapışmaz tavaya aktarın ve orta-yüksek ayarda ısıtın. Mantarı ilave edip 4-6 dakika, kahverengileşip yumuşayana kadar, ara sıra karıştırarak pişirin.
5. Mantarları pirince katın. Maydanoz veya kişnişi, sirkeyi ve karabiberi ilave ederek karıştırın. Çatalı daldırın ve ziyafet başlasın!

# Ananaslı sebze kızartması

4-6 KİŞİLİK

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**3 diş sarmısak, doğranmış**
**2 tatlı kaşığı kabuğu soyulup doğranmış taze zencefil**
**550-600 gr mantar, dilimlenmiş**
**2 kırmızı dolmalık biber, tohumlarıyla birlikte 2,5 cm'lik parçalara kesilmiş**
**2 dolmalık kabak, dilimlenmiş**
**3-4 yaprak Çin lahanası**
**1 taze ananas, küp küp doğranmış**
**1 sivri biber (jalapeno), tohumlarıyla birlikte kıyılmış**
**2 çorba kaşığı esmer pirinç veya elma sirkesi**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Soğan, sarmısak ve zencefili yapışmaz tavada, ananas suyu, su veya sirkeyle, soğanlar yumuşamaya başlayana kadar kavurun.
2. Mantarları ilave edip onlar da yumuşamaya başlayana kadar, birkaç dakika kavurun.
3. Kırmızı biber, kabak ve Çin lahanasını içine katıp iyice ısınıp yumuşamaya başlayana kadar pişirin.

4. Ananas, jalapeno, karabiber ve sirkeyi küçük bir kâsede karıştırın ve tenceredeki sebzelere ilave edin. Malzeme tümüyle ısınana kadar pişirin. Esmer pirincin üzerine koyarak ya da yeşillik yatağında tercihiniz bir tam tahılla birlikte servis yapın.

**Not:** Hemen hemen her sebzenin bir alternatifi olabilir. Ne mevcutsa, onu kullanın.

# Çin lahanası, mantar ve zencefilli sebze kavurması

4–6 KİŞİLİK

**2 büyük soğan, doğranmış (2 su bardağı)**
**3 diş sarmısak, ezilmiş**
**1½ çorba kaşığı kabuğu soyulup doğranmış taze zencefil**
**550-600 gr taze mantar, dilimlenmiş (yaklaşık 4 su bardağı)**
**8 sap Çin lahanası, hem yeşili hem de beyazı verevine doğranmış**
**6 taze soğan, verevine doğranmış**
**1 büyük kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle birlikte doğranmış**
**½ su bardağı su**
**3 çorba kaşığı mısır nişastası**
**1-2 çorba kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Kişniş, bolca, doğranmış**
**Şehriye veya pirinç**

1. Soğan, sarmısak ve zencefili, yapışmaz tavada, sebze suyu, su veya şarapla, soğanlar yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika kavurun. Mantarları ekleyip 5 dakika pişirin.
2. Çin lahanası ve taze soğanı karıştırın. 2-3 dakika pişirin. Kırmızı biberi ilave edin.
3. Su, mısır nişastası, soya sosu veya sıvı aminoasiti küçük bir kâsede karıştırın.
4. Isıyı orta-kısık seviyeye getirin, nişastalı karışımı içine dökün, ka-

pağını kapatın ve sıvı yoğunlaşıp sebzeleri kaplayana kadar, birkaç dakika daha pişirin.
5. İstediğiniz kadar karabiber ve kişniş ilave ettikten sonra şehriye veya pirinç pilavının üzerine koyup -ya da olduğu gibi- yiyin.

# Sarmısak ve limonlu pazı ile esmer pilav

2 KİŞİLİK

*Bu tarifi bana eşiyle birlikte en azından haftada bir kez bu yemeği yediklerini söyleyen bir komşum verdi. Artık biz de öyle yapıyoruz!*

**Sebze suyu veya su**
**4 diş sarmısak, doğranmış**
**1-2 demet pazı, yıkanmış ve 1½-2 ½ cm'lik parçalara doğranmış (saplarıyla birlikte)**
**1 limonun suyu**
**2-3 su bardağı pişirilmiş esmer pirinç**

1. Yapışmaz tavada biraz sebze suyu veya suyu ısıtıp sarmısağı içine katın. Bir dakika kadar karıştırdıktan sonra pazıyı ve gerekiyorsa biraz daha sıvı ilave edin. Sürekli olarak karıştırıp pazı yumuşayıp kendini çekene kadar pişirin.
2. Limon suyunu ilave ettikten sonra bir dakika daha pişirip ardından pişmiş esmer pirinci katın. İyice ısındıktan sonra salata ve ekmekle servis edin.

**Not:** Pişirmesi kolaydır ve pirincin rengini pembeleştiren kırmızı pazı kullanırsanız, özellikle hoş bir sunumu olur.

# Nohutlu pazı

6 KİŞİLİK

*Biraz fazla kesip doğrama işi olsa da bu tarifi hazırlamak göründüğünden kolaydır, üstelik başlı başına doyurucu bir yemektir. Ne kadar çok pazı koyarsanız o kadar iyi olur; tarifteki miktarı azaltacağınıza arttırın.*

**1 büyük kırmızı soğan, doğranmış (1-1½ su bardağı)**
**Bir tutam veya 2 lif safran**
**1 çorba kaşığı doğranmış sarmısak**
**1 su bardağı doğranmış kişniş**
**½ su bardağı doğranmış maydanoz**
**½ su bardağı öğütülmüş kimyon**
**200 gr domates salçası**
**2 iri demet pazı, yaprakları doğranmış, sapları ufak ufak doğranmış**
**800 gr nohut, haşlanmış**
**1 su bardağı sebze suyu veya su**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Yapışmaz tavada, orta ateşte, soğan ve safranı sebze suyu veya suyla 10 dakika, soğanlar yumuşayana kadar kavurun.
2. Sarmısak, kişniş, maydanoz ve kimyonu bir kâsede karıştırıp domates salçasıyla birlikte safranlı soğana ilave edin. Karıştırın ve kısık ateşte birkaç dakika pişirin.
3. Önce pazının yapraklarını birkaç bardak suyla, 5 dakika veya yapraklar gevşeyene kadar pişirin. Pişirme suyunu atmadan yaprakları kenara ayırın. Ufak ufak doğranmış pazı saplarını, aynı suyun içinde yumuşayana kadar, 10 dakika pişirin.
4. Nohut, sebze suyu veya su ve pazı yapraklarını karışıma ilave edin. 10 dakika kadar kısık ateşte pişirdikten sonra pazı sapları ve istediğiniz miktarda karabiberi içine katın. Üzerine konulacak limon suyuyla işi bitirin!

# Sebzeli biber dolması

4–8 KİŞİLİK

**4 dolmalık biber, herhangi bir renkte**
**2 orta boy soğan, doğranmış (1-1½ su bardağı)**
**3 büyük diş sarmısak, doğranmış**
**1 çorba kaşığı kabukları soyulup doğranmış taze zencefil**
**Sebze suyu veya su**
**2 su bardağı mısır, haşlanmış**
**2 su bardağı pişirilmiş esmer pirinç**
**2 orta boy domates, doğranmış (2 su bardağı)**
**1 çorba kaşığı limon suyu**
**1 çorba kaşığı balsamik sirke**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Fırını önceden 200 dereceye ısıtın. Biberleri boylamasına ortadan kesip çekirdeklerini çıkardıktan sonra bir kenara koyun.
2. Soğanları yapışmaz tavada karamelize olmaya başlayıncaya kadar orta ateşte kavurun.
3. Sarmısak ve zencefli ilave edip 2–3 dakika daha kavurmayı sürdürün. Gerekirse sebze suyu veya su ilave edin.
4. Mısırı katın ve 2 dakika daha kavurun.
5. Pirinç, domates, limon suyu, sirke ve karabiberi ekleyip karıştırın.
6. Dolmalık biberilerin yarısına, için ortada yükselmesini sağlayacak şekilde köşelere bastırarak bu karışımı doldurun.
7. Yağlı Fırın kâğıdıyla kaplayıp 25 dakika fırınlayın.

**Not:** Bu karışımı dolmalık kabak veya beyaz lahanayla –ortası boşaltılabilecek tüm sebzelerle- kullanabilirsiniz. Veya olduğu gibi de yiyebilirsiniz. Peynirimsi bir etki vermesi için dolmanın üzerine tahinsiz humus koyup kahverengileşene kadar ızgarada kızartın.

# Çift fırınlanmış konfeti patates

6 KİŞİLİK

*Çok güzel olur ve göründüğü kadar da lezzetlidir.*

**12 orta boy sarı patates**
**2 su bardağı veya daha çok yulaf sütü ya da yağsız soya sütü**
**½ kg mısır, haşlanmış**
**2 su bardağı taze doğranmış soğan**
**2 büyük kırmızı dolmalık biber, çekirdekleriyle doğranmış (2 su bardağı)**
**1 tatlı kaşığı granüle sarmısak veya doğranmış taze sarmısak**
**Karabiber, istenildiği miktarda**

1. Fırını önceden 230 dereceye ısıtın.
2. Patatesleri ovalayarak yıkayın, çatalla delikler açın ve 1 saat fırınlayın.
3. Patatesleri fırından alın, ortadan dikkatlice kesin, içlerini kaşıkla çıkararak geniş bir karıştırma kabına alıp kabuklarını fırın tepsisine güzelce dizin.
4. Sıcak patatesleri, kaba az az süt ilave ederek yumuşuyana kadar çırpın.
5. Mısırı, taze soğanı, kırmızı dolmalık biberi, sarmısağı ve karabiberi ekleyip iyice karıştırın. Malzemeyi patates kabuklarının içine pay edin.
6. Fırının ısısını 175 dereceye düşürüp 30 dakika pişirin.

**Not:** Torunlarımız patatesleri sadece yulaf sütüyle çok sevdiler ve kabuklarını bile yediler. Değişiklik olsun diye fırına patateslerle birlikte bir balkabağı da koyup içini patates ve soğanla birlikte çırpın. Balkabağı, patateslere hafif tatlı bir lezzet ve hoş bir renk verir. Farklı denemeler yapmak için hemen hemen her cins sebzeyi ilave edebilirsiniz: Havuç rendesi, doğranmış brokoli, doğranmış kırmızı biber, bezelye, kuru fasulye, kişniş, maydanoz –ya da hepsi birden.

# Patates püresi

4 KİŞİLİK

**4 büyük sarı patates**
**½ su bardağı yulaf veya yağsız soya sütü**
**1 tatlı kaşığı granüle soğan**
**½-1 tatlı kaşığı granüle sarmısak**
**1/8 tatlı kaşığı karabiber**

1. Patateslerin herbirini 6-8 parçaya bölün. Tercih ediyorsanız kabuklarını soyun. Ben, çok ender, gerektiğinde soyarım.
2. Patatesleri bir tencereye silme suyla kaplı olarak koyun. Tencereyi orta-yüksek ısıda kaynamaya alın. (Daha yoğun lezzet elde etmek amacıyla kaynatmak yerine fırında pişirme seçeneğini kullanabilirsiniz.)
3. Patatesleri lapalaşmadan yumuşayacak kadar, 20-25 dakika kaynatmaya devam edin.
4. Patatesleri süzün, suyunu ayırıp muhafaza edin. Patatesleri tencereye geri koyun ve orta ateşte 2-3 dakika kadar sallayarak, kurumalarını sağlayın. Daha sonra elektrikli mikser kabına alın veya el mikseri kullanarak hızlı devirde 1 dakika ezin. (Patatesler ne kadar sıcak olursa o kadar az topak olur.)
5. Mikseri düşük devire getirin ve azar azar süt veya su ilave edin. Kabın kenarlarını sıyırın.
6. Çeşnileri ilave edin ve karışımı hızlı devirde 1 dakika karıştırın. Sade olarak veya Mantarlı gravy (bkz. 18. Bölüm) sosuyla servis edin. Kalan patates püresini yapışmaz tavada "kızartarak" patates gözlemesi yapabilirsiniz. (Not: Suyu emmesini önlemek için tencereye ¼ limon koyun ve patatesleri kabuklarını soymadan pişirin.)

# Patates "kızartma"sı

*Sade veya domates sosu ile o kadar lezzetli olur ki, ne kadar yediğinize kendiniz de şaşırırsınız. Çok fazla pişirmeyin!*

**Kırmızı veya beyaz patates, ince dilimlenmiş, kişi başına 1 büyük veya 2-3 adet orta boy**
**Soya sosu veya sıvı aminoasit**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Patates dilimlerini fırın kâğıdına dizin, üzerlerine tamari veya sıvı aminoasit serpiştirerek ıslatıp 30 dakika -gevrek seviyorsanız daha uzun süre- pişirin.

# Baharatlı bebek patates

6 KİŞİLİK

*Mükemmel bir soğuk meze ve ayrıca soğuk ya da sıcak ana yemek olabilir. Torunlarımız, ortası boşaltılmış patates köftelerini yemeye bayılır.*

1. 12 adet küçük kırmızı patatesi 20 dakika buharda haşlayın, sonra soğuk su dolu bir kâseye daldırıp soğutun.
2. Hepsini ortadan ikiye kesin. Uygun bir alet ya da küçük bir kaşık yardımıyla ortalarında birer çukur açın.
3. Bu boşlukları Humus ve taze soğan sosu (bir sonraki tarif), Tatlı mısır sosu veya Cevizli sos (bkz 18. Bölüm), hardal ya da tercih ettiğiniz diğer soslarla doldurun.
4. Üstlerini birkaç maydanoz veya kişniş yaprağıyla süsleyip servis yapın.

# Humus ve taze soğan sosu

**10 çorba kaşığı (½ su bardağı + 2 çorba kaşığı) tahinsiz humus (sayfa 159)**
**½ su bardağı doğranmış taze soğan**
**2 tatlı kaşığı hardal**

Tüm malzemeyi iyice karıştırın.

# Yeşillik ve patatesli börek

10 KİŞİLİK

*Bu leziz tarif David ve Rochelle Bronfman'ın CalciYum! adlı kitabından alıntıdır. Tüm doğrama ve buharda pişirme meşakkatine değecek kadar hoş sunumlu ve lezzetlidir.*

**6 orta boy beyaz patates, kabuğu soyulmuş ve 1,5 cm büyüklüğünde kuşbaşı doğranmış (sizce sakıncası yoksa, kabuklarını soymayın)**
**¾-1 su bardağı yulaf veya yağsız soyu sütü**
**2 orta boy tatlı patates, kabukları soyulmuş ve kuşbaşı doğranmış**
**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**4 su bardağı dolusu ince doğranmış ve haşlanmış karalahana**
**3 su bardağı doğranmış ve haşlanmış kıvırcık Napa lahanası (½ lahana)**
**¼ su bardağı ince doğranmış rezene (haşlamak gerekmez)**
**Kişniş, doğranmış**
**1 çorba kaşığı ya da istediğiniz miktarda limon suyu**

1. Beyaz patatesleri, geniş bir tencerede, yumuşayana kadar kaynatın. Süzdükten sonra geniş bir kâseye aktarın. Süt ilave edip püreleşene kadar ezin.
2. Tatlı patatesleri yumuşayana kadar buharda veya suda haşlayın. Süzüp bir başka geniş kâseye aktarın.
3. Soğanları, gerektiğinde sebze suyu veya su ilave ederek yapışmaz tavada, orta ateşte, karamelize olana kadar kavurun. Beyaz patates püresi-

ne soğanları ve kara lahanayı ilave edin. İyice karıştırın.
4. Lahana ve rezeneyi tatlı patatese katıp iyice karıştırın.
5. 23x28 cm'lik bir fırın tepsisine, önce bir kat beyaz patates, üzerine bir kat tatlı patates ve ardından bir kat beyaz patates koyup işlemi tamamlayın.
6. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
7. 30 dakika pişirin. Üzerine doğranmış kişniş serpiştirip mideye indirin!

# Közlenmiş soğan ve küp domatesli makarna

6 KİŞİLİK

**4 büyük tatlı soğan, ince doğranmış**
**½ kg tahıl çubuk makarna**
**1½ kg domates, küp küp doğranmış**
**¼ su bardağı (veya daha çok) doğranmış fesleğen, kişniş veya maydanoz**

1. Fırını ızgara konumuna getirin.
2. Soğanları fırın kâğıdına dizip fırına koyun. Soğanlar karamelize olup iyice kendini bırakana kadar, birkaç dakika aralıklarla kontrol ederek kızartın. Ters çevirin, diğer yüzlerini de kızartın. Biraz yansalar bile tadları lezzetli olacaktır.
3. Soğanlar kızarırken makarnayı pişirin.
4. Küp domatesleri bir tencereye alın ve kabarcıklanmaya başlayana kadar ocakta pişirin.
5. Pişmiş makarnayı ilave edin, karıştırıp ısıtın.
6. Makarnanın üzerini fesleğenle kaplayın ve en üste közlenmiş soğanları koyun. Soğanları makarnaya karıştırmayın. Tam tahıl ekmeği ve zengin bir salatayla birlikte servis edin. Mideniz bayram edecek! Tarifteki malzemenin yarısını kullanarak iki kişilik de hazırlayabilirsiniz, ancak çok fazla makarna kullanmamaya özen gösterin. Bol soslu ve bol soğanlı daha güzel olur.

**Not:** Yağsız makarna sosu bulmak genellikle zordur. Hazır küp doma-

tes kullanmak kolay, çabuk ve lezzetli sonuç verir. Farklı tadlar için soğanla birlikte sarmısak da közleyin ya da son aşamada haşlanmış brokoli çiçeği ilave edin.

# Sebze ve fasulyeli makarna

4–6 KİŞİLİK

*Tek başına zengin bir öğündür. Karalahana, yeşil lahana ve pazıyı makarnayla birlikte pişirmek kolaylık sağlar, üstelik ilave edebileceğiniz sebze miktarının da sınırı yoktur. Aslında makarnadan çok sebze kullanılması en iyisidir! Yağsız makarna sosunuz varsa, küp domates ve domates sosu yerine onu kullanabilirsiniz. Her zaman olduğu gibi taze fesleğen, açık ara en doğru malzemedir.*

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**3-4 diş sarmısak, doğranmış**
**400 gr domates**
**400 gr domates sosu**
**½ kg kuru fasulye, haşlanmış**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş kekik**
**Bol bol taze fesleğen ya da 1 tatlı kaşığı kurutulmuş fesleğen**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**350 gr tam tahıl ya da kılçıksız buğdaydan makarna veya kinoa**
**1 demet karalahana, yeşil lahana veya pazı, sapları kesilip ayrılmış ve lokma büyüklüğünde parçalara doğranmış**
**Kişniş**

1. Büyük bir tencerede su kaynatın.
2. Soğanı yapışmaz tavada orta ateşte, gerektiğinde su ilave ederek kendini bırakıp kahverengileşmeye başlayana kadar kavurun. Sarmısağı ilave edip birkaç dakika daha kavurun.
3. Küp domatesleri, domates sosunu, fasulyeyi, kekiği ve fesleğeni ilave edip kapağını kapamadan 10-15 dakika kısık ateşe bırakın. İstediğiniz miktarda karabiber ekleyin.
4. Makarnayı kaynar suya döküp birkaç dakika pişirin, sonra yeşil seb-

zeyi ilave edip makarnaya karıştırın. 5 dakika daha veya makarna pişene kadar ateşte bırakın. İyice süzün. Bir başka tencereye veya kâseye aktarıp sosu karıştırın. Üzerine kişniş serpiştirip yumulun!

# Mercimekli burger

8-10 KİŞİLİK

*Mary McDougall'ın tarifinden biraz değişiklikle uyarlanmıştır. Çok lezzetli bulduğumuz bu tarif tam tahıl hamburger ekmeğinin arasında veya pilav üstü güzel olsa da, biz bunu haşlanmış ıspanak veya karalahana ve kocaman bir salatanın yanında ekmeksiz yemeyi tercih ediyoruz.*

**3¼ su bardağı su**
**1 büyük soğan, doğranmıış (1 su bardağı)**
**İstediğiniz renkte 1 dolmalık biber, çekirdekli doğranmış (1 su bardağı)**
**1 çorba kaşığı toz kırmızı biber**
**1½ su bardağı kırmızı veya yeşil mercimek**
**1 kutu 425 gr'lık ezme veya küp domates**
**1 çorba kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit**
**2 çorba kaşığı hardal**
**1 çorba kaşığı agave**
**1 çorba kaşığı pirinç veya elma sirkesi**
**1 demet kişniş, doğranmış**
**Taze çekilmiş karabiber, istenilen miktarda**

1. Geniş bir tencereye bardağın üçte biri kadar su koyun. Soğan ve dolmalık biberi içine atıp ara sıra karıştırarak 5 dakika, soğanlar biraz yumuşayana kadar pişirin.
2. Kırmızı toz biberi ilave edin ve iyice karıştırın.
3. Kalan suyu, mercimeği, domatesi ve geriye kalan malzemeyi ilave edin. İyice karıştırın, kaynatın, sonra ısıyı düşürüp kapağını kapatın ve ara ara karıştırarak 55 dakika kısık ateşte tutun.

# Antonia Demas'tan kuskus ve Afrika usulü yahni

8 KİŞİLİK

*Antonia Demas, çocukların ve erişkinlerin bitkisel beslenme konusunda eğitilmelerine öncülük eden, tanınmış bir şeftir. Bu yemek, özellikle tatlı patatesler önceden pişirildiğinde çok çabuk hazırlanabilir. Dondurulup saklanabilir ve kalan miktar sonradan biraz daha mısır ve domates ilavesiyle kolayca arttırılabilir. Ancak, bu lezzetli yemekten artan pek bir şey olmayacaktır.*

**2 su bardağı tam tahıl kuskus veya karabuğday**
**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**1 büyük yeşil dolmalık biber, çekirdekli olarak doğranmış (1 su bardağı)**
**2 su bardağı doğranmış havuç**
**2 çorba kaşığı öğütülmüş kimyon**
**2 çorba kaşığı paprika biber**
**1 çorba kaşığı öğütülmüş tarçın**
**2 orta boy domates, küçük küçük doğranmış (2 su bardağı)**
**2 su bardağı taze yeşil fasulye**
**1 büyük veya 2 küçük tatlı patates, fırında pişirilmiş**
**400 gr nohut, haşlanmış**
**2 su bardağı bezelye, haşlanmış**
**2 su bardağı (veya daha az) kuru üzüm**
**Acı sos, istenilen miktarda**

1. 2 bardak suyu kaynatıp kuskusu içine atın. Karıştırıp ateşten alın. En az 5 dakika, kapağı kapalı olarak demlenmeye bırakın.
2. Soğanı yapışmaz tavada birkaç dakika kavurun, sonra yeşil dolmalık biberi içine atıp gerekirse su katın.
3. Havucu, kimyonu, paprikayı ve tarçını ilave edin. Birkaç dakika kavurun, sonra domates, fasulye, tatlı patates ve nohutu ekleyip orta ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin.
4. Bezelyeyi ve kuru üzümü de katıp çok kısa bir süre ısınmaya bırakın, sonra istiyorsanız acı sos ilave edip kuskusun üzerine koyarak servis yapın.

# Rulo mercimek köfte

6 KİŞİLİK

*Bu sağlıklı köfteyi her mercimekle yapmak mümkündür, ancak daha çabuk pişip ezilebildiği ve rengi daha açık olduğu için benim tercihim kırmızı mercimektir. Yeşil mercimek kolay yumuşamazsa, biraz daha su ilave edip birkaç dakika daha pişirin. Artanla güzel sandviçler hazırlayabilir; dilimleyip yapışmaz tavada "kızartabilirsiniz".*

**½ su bardağı mercimek, durulanmış**
**2½ su bardağı su**
**2 orta boy soğan, doğranmış (1½ su bardağı)**
**6 mantar, doğranmış**
**2 su bardağı taze ıspanak, doğranmış**
**400 gr domates, küp küp doğranmış**
**2 su bardağı esmer pirinç, pişirilmiş**
**1 tatlı kaşığı sarmısak tozu**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş adaçayı**
**1 tatlı kaşığı sarmısaklı baharat karışımı**
**½ tatlı kaşığı kurutulmuş keklik otu (mercanköşk)**
**¼-½ su bardağı domates veya katkısız barbekü sos**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Mercimeği, tencerede 2½ bardak suyla yumuşayana kadar pişirin, sonra piştiği suyun içinde kısmen ezin.
3. Soğanı ve mantarı, sebze suyu veya suyla yapışmaz tavada kavurun. Ispanağı ilave edip kapağını kapatarak ıspanak kendini bırakana kadar pişirin.
4. Soğan, mantar, domates, pirinç, sarmısak, adaçayı, sarmısaklı baharat karışımı ve keklik otunu mercimeğe ilave edin.
5. 23x13 cm'lik fırın kabına biraz bastırarak yayın ve üzerinde domates veya katkısız barbekü sos gezdirin.
6. Üzerini kapatmadan 45-60 dakika pişirin. Patates püresi, Mantarlı gravy sos (bkz. 18. Bölüm) ve salatayla servis edin.

# Hardal tohumlu kinoa

6–8 KİŞİLİK

**1 çorba kaşığı siyah hardal tohumu**
**2 su bardağı kinoa, sudan geçirilmiş**
**3½ su bardağı su**
**2 büyük (veya daha çok) soğan, dilimlenip ortadan kesilmiş**
**1 çorba kaşığı soya sosu veya sıvı aminoasit**
**¼-1 su bardağı (veya daha çok) doğranmış kişniş ya da maydanoz**
**Küçük bir tutam Arnavut biberi**

1. Hardal tohumlarını sıcak, küçük bir tavaya koyun. Tohumlar patlamaya başlamadan kapatmak üzere tavanın kapağını hazır tutun. Tohumlar patlamaya başlayınca ocağı kapatıp tavayı kenara alın.
2. Orta boy bir tencerede suyu kaynatın. Kinoayı içine atıp kapağını kapatarak kısık ateşte 15 dakika pişirin.
3. Kinoa pişerken fırının ızgarasını yakın. Ortadan kesilmiş soğan dilimlerini fırın kâğıdına dizip fırına verin. Soğanlar kahverengileşmeye başlayınca ters çevirin. Soğanlar yumuşayıp kahverengileşmelidir, zaten yansalar bile lezzetlleri değişmez.
4. Kinoa piştiğinde hardal tohumlarını, soya sosu veya sıvı aminoasiti, kişniş ve Arnavut biberini ilave edin. Karıştırıp 20x30 cmlik bir fırın kabına koyarak üzerine karamelize soğanları serpin. *Soğanları içine karıştırmayın.* Bu yemeğe gerçek anlamda lezzet katan malzeme soğandır, bu nedenle soğanları her lokmada ağıza gelecek şekilde yaymalısınız.

# Chutney soslu, körili nohut

3-4 KİŞİLİK

*Çok çabuk hazırlanabilir ve roka veya bebek ıspanak yatağında sunumu güzel olur.*

**400 gr nohut, haşlanmış**
**3 orta boy olgun domates, küp küp doğranmış**
**2 tatlı kaşığı köri tozu**
**1 mango, doğranmış**
**2 su bardağı kısa taneli esmer pirinç (pişmiş) veya 1¼ bardak pişmiş bulgur**
**Doğranmış kişniş – bolca!**

1. Nohut, domates ve köri tozunu bir tencereye alın. Orta ateşte 3–4 dakika pişirin. Kullanana kadar kapağını kapalı tutun.
2. Doğranmış mangoları pişmiş pirinç ya da bulgurla karıştırın.
3. Servisten hemen önce doğranmış kişnişi pirinç karışımına katın. Pirinç veya bulgur pilavını tabaklara tepeleme koyup üzerine nohut yemeğini ilave edin.

# Körili patates ve karnabahar

6 KİŞİLİK

*Ben bu yemeğe bayılırım!*

**1½ su bardağı soğan (yaklaşık 1 büyük soğan), ince dilimlenmiş**
**3 tatlı kaşığı ezilmiş taze zencefil**
**2-3 çorba kaşığı sebze suyu veya su**
**1 çorba kaşığı köri tozu**
**3 diş sarmısak, ezilmiş (yaklaşık 3 tatlı kaşığı)**
**4 su bardağı dolusu karnabahar çiçeği**
**700 gr kırmızı patates (yaklaşık 4 orta boy), küp küp kesilmiş**

**750 gr domates, küçük doğranmış**
**½ kg bezelye, haşlanmış**
**½ su bardağı doğranmış kişniş**

1. Soğan, zencefil ve sebze suyu veya suyu orta-yüksek ısıdaki bir tencereye koyun. Kapağını kapatın ve 4 dakika kadar pişirin.
2. Orta ısıya düşürün. Köri ve sarmısağı ilave edin; 1 dakika karıştırarak pişirin.
3. Karnabahar ve patatesleri içine katın ve 5 dakika, malzeme yumuşamaya başlayana kadar ara sıra karıştırarak pişirin.
4. Domatesi ilave edin, ısıyı düşürün ve kapağı kapalı olarak 15 dakika veya sebzeler pişene kadar kısık ateşte bırakın.
5. Bezelyeyi ilave edip 2 dakika kapağı kapalı olarak pişirin
6. Kişnişi ekleyip karıştırın, salata ve ekmekle servis yapın.

# Üzüm ve körili pilav

3–4 KİŞİLİK

*Bu yemeği çok severim. En iyi yanı doğrama işi çok azdır, üstelik neredeyse kendi kendine pişer.*

**1 su bardağı esmer pirinç, pişmemiş**
**1½ su bardağı sebze suyu**
**½ su bardağı portakal suyu**
**1½ tatlı kaşığı köri**
**1½ tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon**
**1 büyük dolmalık biber, herhangi bir renkte, çekirdekleriyle birlikte doğranmış (1 su bardağı)**
**1 orta boy soğan, doğranmış (¾ su bardağı)**
**¼ su bardağı kuru üzüm**
**Doğranmış maydanoz veya kişniş**
**1 taze mango ya da şeftali, doğranmış**

1. Pirinç, sebze suyu, portakal suyu, köri, kimyon, dolmalık biber ve soğanı otomatik pilav pişirici veya kapaklı tencereye koyup pirinç

haşlanana kadar, yaklaşık 40 dakika pişirin.
2. Pirinç pişer pişmez kuru üzümü ilave edin. Karıştırdıktan sonra üzümlerin şişmesi için biraz bekleyin.
3. Maydanozu ilave edin. Üzerine doğranmış mango veya şeftaliyi koyarak ya da olduğu şekliyle yanında haşlanmış brokoli veya yeşilliklerle servis edin.

# Körili nohut ve ıspanak

4–6 KİŞİLİK

*Çok hızlı hazırlanabilen ve düdüklü tencere satın almaya değecek lezzette bir yemektir, yanında minik taze mango dilimleriyle servis edin.*

**2 su bardağı sebze suyu veya su**
**1 su bardağı yulaf, badem veya yağsız soya sütü**
**2 çorba kaşığı tatlı köri tozu**
**½ kg (2½ su bardağı) kuru nohut, geceden suda bırakılmış**
**½ kg ıspanak, doğranmış**
**2 büyük kırmızı soğan, kabuğu soyulup sekiz parçaya bölünmüş**
**400 gr domates ve kırmızı biber, doğranmış**
**Doğranmış kişniş, bolca!**

1. Sebze suyu, süt ve köri tozunu düdüklü tencerede karıştırın.
2. Nohutu süzüp tencereye onu da ilave edin.
3. Ispanağı (olduğu gibi) ve soğanı nohutların üzerine koyun.
4. Domatesi ıspanak ile soğanın üzerine dökün.
5. Düdüklü tencerenin kullanma talimatına uygun olarak, malzemeyi yüksek ateşte 18 dakika pişirin.
6. Güzelce karıştırın. Köri sosu durdukça koyulaşacaktır, ancak siz daha çabuk koyulaşmasını istiyorsanız, karışımdaki nohutların birazını, bir çatalla tencerenin kenarına bastırarak ezip tekrar karıştırın.
7. Kişnişi, tabaklara servis edilen yemeğe ayrı ayrı ilave edebilir ya da hepsini önceden tencereye serpiştirebilirsiniz.

# Hint usulü mercimek

4 KİŞİLİK

*Bu tarifi Bombay'da süper bir ahçıdan almıştım. Ben tarifteki tuzu kullanmıyorum. Son üç kalem malzemeyi kendim ekledim. İkinci aşamaya, 1 çorba kaşığı doğranmış taze zencefil ilavesi de iyi sonuç verir.*

**2 ½ su bardağı sarı mercimek (kırmızı mercimek veya sarı bezelye de kullanılabilir)**
**5 su bardağı su**
**4 diş sarmısak, doğranmış**
**1 soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**1 domates, doğranmış (½ su bardağı)**
**4 sivri yeşil biber (1 jalapeno, 2–3 yeşil tatlı biber ya da isteğinize göre karışık), doğranmış ve çekirdekleri ayıklanmış**
**1 tatlı kaşığı tuz (tercihe bağlı)**
**1 tatlı kaşığı öğütülmüş Hintsafranı (zerdeçal)**
**Kişniş**
**Rendelenmiş havuç**
**Doğranmış kırmızı biber**
**Doğranmış dolmalık kabak**

1. Mercimeği 5 bardak suyla kaynatın, ardından ısıyı düşürüp yumuşayana kadar, 10 dakika pişirin.
2. Sarmısak, soğan, domates, yeşil biber ve Hintsafranını mercimeğe ilave edip kapağını kapatmadan, soğanlar yumuşayıp karışım akışkanlaşana kadar kısık ateşte pişirin.
3. Kalan malzemeyi son dakikada ilave edip ıspanak yatağındaki esmer pirinç pilavı üzerinde, yeşil salatayla birlikte servis edin.

# Zencefilli bezelye

6 KİŞİLİK

*Kızımız Jane, bir arkadaşındaki akşam yemeğinden dönüşünde; içinde çok az çeşit olmasına karşın, o zamana kadar tatmış olduğu en lezzetli "dal"i yediğini söyledi. Merak edip aradım ve yemeği hazırlayan Peter'dan aşağıdaki basit tarifi aldım. Farkı yaratan, zencefildi!*

**2 büyük soğan, doğranmış (2 su bardağı)**
**9 diş sarmısak, doğranmış**
**7 çorba kaşığı kabukları soyulup doğranmış taze zencefil**
**7 su bardağı sebze suyu veya su**
**½ kg sarı bezelye**

1. Soğanları, renkleri saydamlaşmaya başlayıncaya kadar, gerektiğinde sebze suyu veya su ekleyerek yapışmaz tavada kavurun. İçine sarmısağı ve zencefili ilave edip soğanlar kahverengileşmeye başlayana kadar kavurmaya devam edin.
2. 7 bardak suyu, sarı bezelyeyi ve soğanlı karışımı elektrikli yavaş pişiriciye koyun ve karışım pütürsüz kıvama gelene kadar, 6–10 saat pişirin. Aralarına buharda haşlanmış ıspanak veya karalahana koyarak, esmer pirinç pilavı üzerinde servis edin.

**Not:** Yavaş pişiriciniz yoksa malzeme pütürsüz bulamaç kıvamına gelene kadar kısık ateşte pişirin.

# Bezelyeli "Kitchari"

6 KİŞİLİK

*2004'te Boston Vejeteryan Derneği yemeğinde tattıktan sonra aldığımız bir tarif. Yemekler, bize tadımlık numuneler ve yazılı yemek tariflerini verme nezaketini gösteren, Iskcon Tapınağı'ndan Hare Krishna tarafından hazırlanmıştı. Kitchari, Hint geleneğinde, hazmı kolay, bünyeyi rahatlatıcı bir yemek olarak kabul edilir ve bizim için bunun nedenini anlamak hiç de zor olmamıştı. Aktarlarda bulunan şeytantersi otu (asafoetida), Hindistan ve İran kökenli lezzetli bir baharattır ve arayıp bulmaya değer, ancak o olmasa bile, tarif yine de lezzetini korur.*

**1 su bardağı sarı kırık mercimek**
**2 su bardağı esmer pirinç, pişmemiş**
**1 büyük tatlı patates, küp küp kesilmiş (2 su bardağı)**
**1 küçük top karnabahar, lokmalık parçalara doğranmış (2 su bardağı)**
**1½ tatlı kaşığı öğütülmüş Hintsafranı (zerdeçal)**
**1 tatlı kaşığı kimyon tohumu**
**2 jalapeno biber, çekirdekleriyle birlikte ince kıyılmış**
**1 tatlı kaşığı şeytantersi otu (asafoedita)**
**4 tatlı kaşığı soyulup rendelenmiş taze zencefil**
**1 silme çorba kaşığı beyaz miso sos (tercihe bağlı)**
**Taze çekilmiş karabiber, istenilen miktarda**
**Bolca kişniş, doğranmış**

1. Bezelyeleri 12 bardak suyla, parçalanmayacak kadar yumuşayana dek, yaklaşık 10 dakika pişirin.
2. Pirinci, tatlı patatesi, karnabaharı ve zerdeçalı ilave edip yumuşayana kadar pişirin.
3. Kimyon tohumlarını, ısıtılmış küçük bir tavada, yanmamaları için dikkatle tavayı sürekli sallayarak, tohumların rengi biraz koyulaşana kadar kavurun.
4. Jalapeno biberi ve zencefili içine katın ve malzemeyi birkaç saniye daha kavururken gerektiğinde su ilave edin.

5. Baharat karışımı ile şeytantersi otunu bezelyelere ilave edin ve tümünü kısık ateşte yaklaşık 45 dakika pişirin. Tercihe bağı olarak miso sosu ve karabiber ilave edip karıştırabilirsiniz.
6. Servis sırasında bir kâseye avuç dolusu ıspanak koyup üzerine sıcak kitchari ilave edin, üstünü doğranmış kişnişle süslediniz mi yemeğiniz hazır olur. Ispanak ısıyla kendini bıraktığında kitchari'nin tadı özellikle lezzetlenir, bu nedenle kâselere koyduğunuz kitchari'nin mutlaka SICAK olmasını sağlayın. Kitchari'nizin tarifteki kadar yoğun kıvamda olmasını istemezseniz, daha fazla sıvı ilave edebilirsiniz, tadı yavan gelirse içine sevdiğiniz bir acı sos katın.

# Makarna sosları

*Sevdiğiniz bir hazır sos bulabilmek kolaylık sağlar, ancak, özellikle domatesin bol ve lezzetli olduğu yaz ve sonbahar aylarında kendi makarna sosunuzu hazırlamak ayrıca keyiflidir. Aşağıdakiler, kolay uygulanır tariflerdir.*

# Fesleğenli pratik makarna sosu

YAKLAŞIK 4 KİŞİLİK

*Diğer yemekler masaya giderken hazırlayabilmek için öncelikle bu tarifle başlayın.*

**1 büyük soğan, doğranmış (1 su bardağı)**
**5-6 diş sarmısak, doğranmış**
**800 gr domates ezmesi**
**200 gr tuz ilavesiz organik domates salçası**
**1 tatlı kaşığı kurutulmuş dağ kekiği**
**Bolca taze fesleğen (doğranmış olarak, 1-2 su bardağı)**
**Karabiber, istenilen miktarda**

1. Soğanı, sebze suyu veya suyla, kahverengileşmeye başlayana kadar

kavurun. Sarmısağı ilave edip birkaç dakika daha pişirin.
2. Ezilmiş domatesi, domates salçasını, kekiği, fesleğeni ve karabiberi ilave edin.
3. Kapağını kapatmadan ve sık sık karıştırarak 20 dakika kadar kısık ateşte tutun. Kıvamı koyulaşana kadar 10 dakika daha -ya da makarna hazır olup, siz sabırsızlaşana kadar- pişirin.
4. Sosu makarnanın üzerine dökmeden önce, makarnanın kendi suyundan 2 çorba kaşığı kadarını sosa ilave edin.

**FARKLI BİR UYGULAMA**

Sosa tarifin 2. aşaması sırasında dilimlenmiş mantar veya 3. aşamasında ufak ufak doğranmış biber ilave edin. Servisten hemen önce sosuna ya da servis sırasında tabağa ıspanak ekleyin.

# Közlenmiş domatesli makarna sosu

2-4 KİŞİLİK

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. 20–30 adet Çanakkale domatesini ortadan ikiye bölün ve kesik yüzeyleri yukarı gelecek şekilde fırın kâğıdının üzerine dizin.
3. Fırında 1–2 saat pişirin. Pişirme süresi uzadıkça, lezzetleri artacaktır. Yanıp kararmaya başlasalar bile yine de lezzetlerini korurlar -hatta daha bile lezzetli olurlar!
4. Buruşmuş domatesleri blender'a aktarıp pütürsüz kıvama gelene kadar işlemden geçirin (çok lezzetli olacakları için daha blender'a aktaramadan çoğunu yiyebilirsiniz!)

# Közlenmiş domates ve sarmısaklı makarna sosu

2 - 4 KİŞİLİK

**6-7 domates, ortadan kesilmiş**
**2 baş sarmısak, tepeleri kesilmiş**
**2-3 çorba kaşığı elma sirkesi**
**Karabiber, istenilen miktarda**
**Bol bol taze fesleğen**

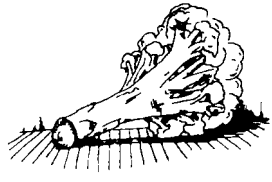
1. Fırını önceden 190 dereceye ısıtın.
2. Domates ve sarmısağı fırın kâğıdına dizip 30 dakika pişirin.
3. Pişmiş domateslerin suyunu dikkatlice bir kâseye aktarıp kenara ayırın. Domatesleri tekrar fırına koyup 30 dakika daha pişirin.
4. Fırından alıp soğumaya bırakın. Domates kabuklarını sıyırın, sarmısakları sıkarak içini çıkarıp kabuklarını atın. Domates ile sarmısağı birlikte blender'a aktarın ve pütürsüz kıvama gelinceye kadar çekin.
5. Sirke, karabiber ve fesleğini domates sosuna karıştırın. Sosu inceltmek isterseniz ayırdığınız domates suyunu ilave edebilirsiniz.

# Susie ve Judy'nin kızarmış domatesleri

*Kardeşim Susie'nin yemek konusunda her zaman parlak fikirleri vardır. Bir arkadaşıyla birlikte bize bir çanak domates kızartması ikram edip, bu tarifi verdiler.*

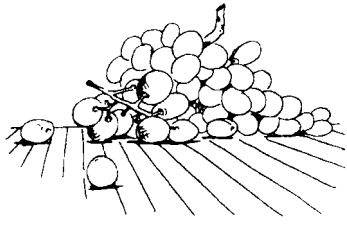
**20 adet domates, herhangi bir cins, büyük olanların suyu biraz sıkılıp kenara ayrılmış**
**3-4 dilim tam tahıl ekmeği, kızartılıp ufalanmış**
**4 diş sarmısak, doğranmış**
**¼-⅓ su bardağı doğranmış frenk soğanı, taze soğan veya arpacık soğanı**

1. Fırını önceden 150 dereceye ısıtın.
2. Domatesleri 2 saat pişirin. Fırının ısısını kapatıp domatesleri bir saat içeride bırakın. (Aceleniz varsa fırın ısısını kapatmadan 30 dakika daha pişirin.) Fırından çıkarın.
3. Ufalanmış ekmeği, sarmısak ve frenk soğanı ile karıştırın. Ayırdığınız domates suyuyla bu karışımı, sırılsıklam olup akmayacak kadar ıslatın. Bunları yarım kesilmiş domateslerin üzerine paylaştırın ve 45 dakika boyunca fırınlayın.
4. Her bir kızarmış domatesi, bir parça kızarmış ekmek veya krakerin üzerine koyup, harika bir meze olarak sunun ya da makarnanın, pilavın veya fırınlanmış patatesin üzerine koyun. Hepsinden iyisi, ısıra ısıra yiyin. Dikkat alışkanlık yapabilir!



# 23

# Leziz mi leziz tatlılar



En doğrusu her gece tatlı yememektir. Ender olarak ve özellikle çevrenizde başkaları varken -yani abartmanız mümkün olmadığı anlarda (!) - tatlı yiyin.
Üzüm, ananas veya muz dilimlerini soğuk bir tatlı yemek isteyebileceğiniz anlar için dondurup buzlukta muhafaza edin. Akşam yemeği sonrasında sofraya konacak bir kâse "buzlu" üzüm herkesin hoşuna gidecektir. Meyveleri dondurup, meyve sıkıcısı veya mutfak robotu kullanarak bunları "dondurma"ya dönüştürmek suretiyle çok güzel tatlılar elde edersiniz (bkz. Muzlu dondurma).
Fırın tatlıları istediğinizde, mevcut tariflerinizi şu değişiklikleri yaparak deneyin:

- Şekeri mümkün olan en düşük miktara indirgeyin. Şeker yerine, mümkün olduğunca, agave veya stevia kullanmaya bakın.

- Beyaz un yerine tam tahıl unu kullanın. Tam buğday, arpa, karabuğday veya kılçıksız buğdayı deneyin.

• İnek sütü yerine yulaf sütü, badem sütü veya yağsız soya sütü kullanın.

• Yağ yerine, eşit miktarda elma sosu veya erik kurusu kullanın (bebeklere verilen kuru erik püresi daha kullanışlıdır).

• Yumurta yerine, tarifte öngörülen her bir yumurta için, 1 çorba kaşığı keten tohumu küspesi + 3 çorba kaşığı su kullanın. (Hazır öğütülmüş keten tohumu küspesi satın alın ve buzdolabında veya dondurucuda saklayın ya da tam taneli keten tohumu alıp kendiniz öğütün.) Keten tohumunu köpük hale gelene kadar suyla karıştırıp yumurta gibi kullanın veya tembel işi yapın; öğütülmüş keten tohumunu tarifteki sıvı malzemeye doğrudan ilave edin. (Bu durumda, katacağınız her çorba kaşığı keten tohumu küspesi için, tarifteki sıvı malzemeye fazladan 3 çorba kaşığı ilave etmeniz gerektiğini unutmayın.) Hazır yumurta ikamesi kullanmayı tercih ederseniz, sağlıklı gıda ürünleri satan marketlerde bulunan ticari markalardan; 1½ tatlı kaşığı yumurta ikamesi + 2 çorba kaşığı ılık su karışımı, 1 yumurtaya eşdeğerdir. Yumurta ikamesi tarifteki malzemeye katılmadan önce mutlaka bir sıvıyla çırpılmalıdır.

Bu ikamelerle pişirilen hamur işleri, eski tarifleriniz kadar hafif olmayacak ve belki de eskiden yaptıklarınıza göre biraz daha ıslak görünecek, ancak lezzetleri çok farklı olmayacaktır. Ayrıca azımsanmayacak bir artı değerleri vardır: Zararsızdırlar!

**Not:** Yiyecekleri yağ kullanmadan pişirdiğinizde yapışmaz tavalar yaşamınızı hayli kolaylaştırır. Ancak, geleneksel tavaları da kullanabilirsiniz; tavayı yağsız sebze pişirme spreyiyle birazcık ıslatın, kâğıt havluyla fazlasını alın ve hamuru koymadan önce tavanın dibini çok hafif unlayın.

# Muzlu dondurma

Kişi başına 1 olgun muz (muz ne kadar olgun olursa, "dondurma" o kadar tatlı olur)

1. Muzu soyup dilimleyin, dilimleri fırın kâğıdına yan yana dizip dondurun.
2. Buzluktan aldığınız muz dilimlerini yağlı fırın kâğıdından ayırmaya yetecek kadar, hafifçe çözülmeye bırakın.
3. Sonra dilimleri güçlü bir blender'a ya da meyve sıkacağına koyun. Biz, özellikle bu tatlıyı yapmak için bir meyve sıkacağı kullanıyoruz. Blender kullanıyorsanız cihazı aşırı zorlamamak için donuk muzları biraz daha fazla çözün.
4. Üzerlerine, öğütülmüş hindistancevizi veya tarçın serpiştirin, sonra biraz vanilya özü, dut veya agave -ya da hepsinden ilave edin. Hatta üzerine biraz çikolata sosu (aşağıdaki tarife bakın) bile dökebilirsiniz. Ancak, bu tatlı o kadar lezzetlidir ki, herhangi bir ilaveye gerek yoktur! Mango da bu tarife çok uygundur. Ayrıca dut veya karışık meyveleri de deneyebilirsiniz. Neyi beğeneceğinizi deneyerek bulun.

# Çikolata sosu

YAKLAŞIK ½ SU BARDAĞI

**3 çorba kaşığı agave veya hurmatat**
**2 çorba kaşığı tatlandırıcı ilavesiz doğal kakao tozu**
**½ su bardağı su**
**1 tatlı kaşığı mısır nişastası veya arorot nişastası**
**1 tatlı kaşığı vanilya özütü**

Şeker, kakao, su, nişasta ve vanilyayı bir tencereye alın. İyice karıştırdıktan sonra orta ateşte, kıvamı koyulaşana kadar karıştırmayı sürdürerek pişirin. Dut, böğürtlen veya diğer meyveler için dip sos olarak kullanın ya da doğrudan üzerlerine dökün.

# Yeşil limon soslu meyve şiş

*Her mevsimde ferahlık veren, lezzetli ve hoş görünümlü bir tatlı. İsterseniz değişik meyve karışımlarıyla da deneyebilirsiniz. Hepsi güzel olur.*

**Taze ananas, küp şeklinde kesilmiş**
**Kivi, ince dilimlenmiş**
**Çilek, ayıklanmış**
**Kantalop kavunu, irice küp şeklinde kesilmiş**

**SOS**
**350 gr yağsız sert tofu**
**3 çorba kaşığı agave**
**3 çorba kaşığı taze yeşil limon suyu**

1. Meyveleri karışık olarak bambu şişlere dizin ve sığ bir çukur tabağa, şişlerin bir ucu yandan dışarı taşacak şekilde koyun.
1. Tofu, agave ve yeşil limon suyunu blender'a koyup iyice karıştırın. Büyük bir kâseye ya da küçük kâselere aktarıp meyveleri bu dip sosa batırarak yiyin.

# Balsamik sirkeli veya vanilyalı çilek dilimleri

*Çilekler sade yenecek kadar lezzetli olmadığında bu tarif işe yarar.*

Çilekleri yıkayın, ayıklayın ve dilimleyin. Üzerlerine biraz balsamik sirke damlatın veya vanilya dökün. İyice karıştırın. Yeterince tatlı bulmazsanız, biraz agave ilave edin. (Bu sizi şaşırtsa da balsamik sirke, bazı meyvelerle çok iyi gider; dörde bölünmüş incire damlatarak deneyin!)

# Yeşil limon ve naneli yaz meyveleri

6-8 KİŞİLİK

**1 kavun**
**¾ su bardağı taze ahududu**
**¾ su bardağı yabanmersini**
**1 yeşil limonun suyu**
**6-8 nane yaprağı, küçük küçük doğranmış**

1. Kavunu 1,5 cm'lik parçalara kesin (veya pratik kavun, karpuz dilimleme aleti kullanın) ve bir kâseye koyun.
2. Ahududu ve yabanmersinini kavunların üzerine dağıtın.
3. Yeşil limon suyunu meyvelerin üzerinde gezdirip nane yapraklarını serpiştirin.

# Kızarmış ananas

*4 Temmuz Bağımsızlık Günü mangal partisinde yeğenimiz ızgaranın üzerini kocaman ananas dilimleriyle kaplayarak herkesi hayrete düşürmüştü. Ortaya çıkan sonuç hepimiz için olağanüstü tatlı bir sürpriz oldu.*

Ananasın kabuğunu soyun, ortasındaki sert kısmı çıkarıp dilimleyin. Fırının ızgarasında veya mangalda her dilimin üzerinde ızgaranın yanık izleri belirene kadar kızartın. Ters yüz edip diğer yüzeyini de kızartın. Ananası bir daha asla başka türlü yemek istemeyeceksiniz.

# Nane aromalı greyfurt ve portakal dilimleri

6 KİŞİLİK

**4 greyfurt, tercihen 2 beyaz ve 2 pembe greyfurt**
**4 portakal**
**6 nane yaprağı, doğranmış**

1. Greyfurt ve portakalların kabuklarını soyun, dikkalice dilimlerine ayırın ve bıraktığı suyu bir kaba aktarın.
2. Doğranmış naneyi ve diğer meyve çeşitlerinden (çilek, böğürtlen, kivi dilimleri, doğranmış mango) ilave edin. Bu karışım özellikle cam bir kâsede çok hoş görünür.

**Not:** Statin grubu ilaç tedavisi görüyorsanız, greyfurt yerine daha fazla miktarda portakal veya diğer meyve çeşitlerini kullanın.

# Zencefilli meyve cümbüşü!

8 KİŞİLİK

**2 armut, kabukları soyulup lokma boyutu parçalara kesilmiş**
**1 ananas, soyulmuş, sert kısmı çıkarılmış, lokma boyutu parçalara kesilmiş**
**1 mango, soyulmuş ve lokma boyutu parçalara kesilmiş**
**1 sepet taze böğürtlen**
**1 portakal, soyulmuş ve dilimlerine ayrılmış + sızan suyu**
**1 yeşil limonun suyu**
**2 çorba kaşığı soyulmuş, rendelenmiş zencefil**

Tümünü karıştırın ve tadını çıkarın!

# Agaveli kızarmış armut

4 KİŞİLİK

**2 armut, uzunlamasına eşit iki parçaya bölünüp çekirdekleri çıkarılmış**
**2 tatlı kaşığı (veya daha az) agave**
**¼ su bardağı tahıl gevreği**

1. Fırını önceden 220 dereceye ısıtın.
2. Agaveyi armutların ortasındaki çukur kısımlara eşit miktarlarda dökün.
3. Fırın tepsisinin altına çok az miktarda su koyun, armutları dizin ve 45 dakika pişirin.
4. Armutları tahıl gevreğine bulayın, üstlerine çok az miktarda agave ilave edip birkaç dakika daha fırınlayın.

**Not:** Kalp rahatsızlığınız yoksa tahıl gevreği yerine kavrulmuş ceviz kullanabilirsiniz.

# Fırında limon ve zencefilli şeftali

4 KİŞİLİK

**¼ su bardağı agave**
**¼ su bardağı limon suyu**
**1 tatlı kaşığı soyulup rendelenmiş taze zencefil (veya ½ tatlı kaşığı öğütülmüş)**
**2 çorba kaşığı su**
**4 olgun şeftali, ortadan kesilip çekirdekleri çıkarılmış**
**1 çorba kaşığı tahıl gevreği**

1. Fırını önceden 220 dereceye ısıtın.
2. Agave, limon suyu, zencefil ve suyu kuşhaneye koyup kısık ateşte pişirin.

3. Şeftalileri kesik yüzeyleri yukarı gelecek şekilde, uygun genişlikte sığ bir fırın kabına koyun. Zencefil şurubunu, şeftalilerin üzerine ve ortadaki çekirdek oyuklarına dökün.
4. 15-20 dakika ya da şeftalilere çatal batırıldığında pişmiş oldukları anlaşılana ve şurubu yoğun kıvama gelene kadar fırında tutun.
5. Fırından çıkarın, üzerlerine tahıl gevreğini serpiştirip oda sıcaklığında servis edin. Bu tatlı inanılmaz derecede lezzetli ve gerçekten rakipsizdir. Özel bir günde, biraz sorbeyle de deneyin.

**Not:** Kalp rahatsızlığınız yoksa tahıl gevreği yerine kavrulmuş ceviz kullanabilirsiniz.

# Çikolata mousse

3-4 KİŞİLİK

*Bu tarifi üç veya dört kişiye servis etmeye gayret edin. O kadar lezzetlidir ki, birinin tatlının tümünü kendisi yiyip bitirme eğiliminde olacağı tecrübeyle sabittir!*

**350 gr yağsız tofu**
**⅓ su bardağı agave**
**2 çorba kaşığı saf kakao**
**1 tatlı kaşığı vanilya özütü**

Malzemenin tümünü bleneder'a koyup iyice yumuşayana kadar çırpın. Yemeden önce 2 saat buzdolobı ya da dondurucuda bekletin. Küçük kâselerde, küçük kaşıklarla servis yapın ve her lokmanın tadını çıkarın.

# Yabanmersinli mor tutku

2-3 KİŞİLİK

**½ su bardağı yağsız tofu**
**1½ su bardağı (225-250 gr) yabanmersini**
**2 çorba kaşığı agave**
**1 çorba kaşığı vanilya özütü**

Tüm malzemeyi blender'a koyup pütürsüz bir kıvama gelene kadar çırpın. Birkaç dakika alabilir ama sabırlı olun; karışım hazır hale gelecektir. O anda soğuk tatlı olarak yenebilir. Ancak, ısınıp kendini bırakana kadar bekleyebilir ve taze küçük meyve ilavesiyle puding olarak da servis edebilirsiniz. Tarifteki malzemenin üç katını kullanırsanız, iki farklı sunuma da hazır olur; ilk akşam soğuk tatlı, ertesi gün ise puding şeklinde yiyebilirsiniz (puding olarak servis etmeden önce karıştırın).

# Ananas cenneti

4 KİŞİLİK

*Hafif ama tatlı düşkünlerini bile mutlu edecek kadar mükemmel bir tatlı.*

**350 gr yağsız tofu**
**½ kg ananas, küp küp doğranmış**
**1 çorba kaşığı vanilya özütü**

Tüm malzemeyi iyice karışana kadar mutfak robotu veya blender'dan geçirin. Küçük kâselerde, küçük kaşıklarla servis edin. Üzerlerine kurutulmuş ananas, vişne, muz veya ahududu ya da kalp hastalığınız yoksa kavrulmuş ceviz serpiştirebilirsiniz.

# Limonlu turta ve parfe

8 KİŞİLİK

*Million Dollar Baby / Milyonluk Bebek filmini seyrettikten sonra, "nizami" bir limonlu turta tarifi bulmaya kesin karar verdim. Biri, bir süre önce Essy'ye, Lifestyle Center of America Cookbook adlı kitabı göndermişti ve ben de tatlının taban ve üst malzemelerinin tarifini o yemek kitabından aldım. Her ikisini de hazırlamak çok zaman almıyor ve pratik –ayrıca çok güzel!*

**2 su bardağı ananas suyu**
**¼ su bardağı agave**
**¼ su bardağı taze limon suyu**
**7 çorba kaşığı mısır nişastası**
**1 su bardağı portakal suyu**

1. Ananas suyu, agave ve limon suyunu bir tencereye koyun. Kaynamaya bırakın.
2. Mısır nişastasını portakal suyuna ilave edip karışım yumuşak pütürsüz bir kıvama gelinene kadar karıştırın.
3. Ananas suyu kaynayınca içine sürekli karıştırarak portakal suyu karışımını ilave edin. Koyulaşınca -ki çok çabuk olur- malzeme hazırdır.

# Limonlu krem şanti

**½ kg yağsız tofu**
**2 çorba kaşığı agave**
**1 tatlı kaşığı vanilya özütü**
**3 çorba kaşığı taze limon suyu**
**Taze ahududu veya yabanmersini**

Tüm malzemeyi blender'a koyup pütürsüz bir kıvama gelene kadar karıştırın. Buzdolabında soğutun. Farklı tariflerde katkı malzemesi olarak kullanılmasının yanı sıra yabanmersini veya diğer meyvelerin üzerine doğrudan konabilecek güzel bir sostur.

# Havuçlu kek

6-8 KİŞİLİK

*Asıl mesleği öğretmenlik, ancak gönlünde yatan ahçılık olan damadımız, bu kekin daha tok olması için Grape-Nuts marka tahıl geveği kullanmamızı önermişti. İşin püf noktası buymuş!*

**1½ su bardağı tam buğday unu**
**½ su bardağı tam tahıl gevreği**
**1 tatlı kaşığı kabartma tozu**
**¾ tatlı kaşığı karbonat**
**1 tatlı kaşığı toz tarçın**
**½ su bardağı agave**
**2 yumurtaya eşdeğer yumurta ikamesi (6 çorba kaşığı suya karıştırılmış 2 çorba kaşığı keten tohumu küspesi ya da, 4 çorba kaşığı suya karıştırılmış hazır yumurta ikamesi)**
**1 su bardağı rendelenmiş havuç**
**250 gr ananas püresi**
**¼ su bardağı kuru üzüm (tercihe bağlı)**
**Ananaslı şekerleme (bir sonraki tarif)**
**Kuru ananas**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. İlk dört malzemeyi orta boy bir kâsede iyice karıştırın.
3. Kalan malzemeyi ilave edip karıştırın. Not: Kalp hastalığınız yoksa isterseniz ¼ su bardağı ölçüsünde ceviz içi ilave edebilirsiniz.
4. Pasta hamuru bulamacını iki adet 23 cm çapında pasta kalıbına eşit miktarlarda veya bir adet 20x33 cm fırın tepsisine koyup 40 dakika veya ortasına bir kürdan sokulduğunda yapışmadan tertemiz çıkana kadar pişirin. Oda sıcaklığında iyice soğutun.
5. Soğumuş kekin üzerine Ananaslı şekerleme (bir sonraki tarif) yayıp üzerini kuru ananas veya taze meyvelerle süsleyin.

**Not:** Aslında çok ince olan bu kek katmanlar arasına ve en üste uygulanan şekerleme sayesinde görkemli bir pasta gibi görünür!

# Ananaslı şekerleme

*Bu tarif, geleneksel buzlu şekerleme süslerin aksine çok tatlı değildir, ancak şaşırtıcı derecede lezzetlidir. Bu tarif artanıyla birlikte iki pastayı süslemeye yeter. Havuçlu kekte deneyebilirsiniz.*

**350 gr yağsız tofu**
**½ kg ananas, küp küp doğranmış (suyunu saklayın)**
**¼ su bardağı agave**
**¼ su bardağı ananas suyu**
**2 çorba kaşığı mısır nişastası**
**1 çorba kaşığı vanilya özütü**
**⅓ su bardağı doğranmış kuru ananas (tercihe bağlı)**

1. Tofuyu mutfak robotuna koyup pütürsüz, yumuşak kıvama gelene kadar çırpın.
2. Parça ananasları, agaveyi ve ananas suyunu, hepsi iyice karışana kadar blender'dan geçirin.
3. Mısır nişastasını ve vanilyayı ilave edip karıştırın.
4. Sıyırarak tencereye alın ve orta-kısık ısıda, sık sık karıştırarak 5 dakika pişirdikten sonra soğumaya bırakın.
5. Pastanın üzerine yayıp kuru ananas parçalarıyla süsleyin.

# Çikolatalı şekerleme

PASTADA 1 KAT ŞEKERLEME İÇİN YETERLİ MİKTARDIR

**350 gr yağsız tofu**
**⅓ su bardağı agave**
**2 çorba kaşığı saf kakao tozu**
**1 çorba kaşığı vanilya özütü**

Tüm malzemeyi yumuşak pütürsüz kıvama gelene kadar mutfak robotunda karıştırın. Pastanın üzerini kalın bir tabaka olarak kaplayın. Akacak gibi görünse de üzerinde kalır.

# Dondurulmuş limon sorbe

6 KİŞİLİK

*Bu şirin ve yapımı şaşılası kolay tatlıyı gelinimiz Anne Bingham sayesinde öğrendik. Üst katmanda farklı sorbe renkleri oluşturmak çok keyifli olur. Ahududunu, mangoyu ve yabanmersinini deneyin. Çocuklar hazırlanmasına yardımcı olmaya ve beğendikleri karışımları seçmeye bayılır.*

1. 6 adet iri limonun üst kısımlarından 2,5 cm kadarını kesip içlerini çıkarın. Limonların altlarından dikkatlice traşlayarak, düz durmalarını sağlayın.
2. Üstten kesip içini boşalttığınız kapaklar dahil, limonları dondurun.
3. Donan limonların içine taşacak miktarda tercih ettiğiniz sorbeyi veya değişik sorbeleri doldurun. Kabuk kapakları üzerine koyarak yiyinceye kadar dondurun.

# Çilek soslu ahududu sorbe

4 KİŞİLİK

*Bu tatlıyı ilk kez Washington D.C.'de, teyzem Kay Halle'nin yaşadığı Georgetown'da yemiştim. Artık her Noel akşamında yiyiyoruz. Güzel, basit -tümüyle önceden hazırlanabilir- ve herkesin beğendiği bir tatlıdır. Unutmamanız gereken en önemli şey; hem sorbenin hem de sosun tatlıyı sofraya getirmeden önce erimeye başlamasıdır.*

1. Yaklaşık ½ litre kadar sorbeyi bir kalıba doldurun. (Ben kalp şeklinde kalıplar kullanıyorum ama hepsi olur. Ayrıca biz genelde kalabalık olduğumuzdan, ben 2½-3 litre sorbeyi kalıba dolduruyorum.) Kalıbı dondurun.
2. Kalıp tamamen donup katılaşınca, sorbe kalıptan çıkarılıp bir kâseye aktarılabilecek kadar çözülmesi için sıcak suya daldırın veya biraz bekletin. Kâsedeki sorbeyi yeniden dondurun.

3. Hazır dondurulmuş bir paket az şekerli çilek sosunu biraz çözün (oda sıcaklığında bekletebilir veya su dolu bir kâseye koyabilirsiniz).
4. Kısmen çözülmüş çilek sosunu mutfak robotu veya blender'da yumuşayana kadar çırpın. Kullanana kadar buzdolabında soğutun.
5. Servisten 30 dakika önce sorbeyi buzluktan çıkarın. Çilek sosunun çoğunu sorbenin üzerine dökün. Kalan az miktardaki sosu küçük bir kaba alıp saklayın. Sos ve sorbenin birlikte erimesini sağlamak için kâseyi ılık bir yere koyun.
6. İlave sos isteyecekler için artan sosu masaya getirin.
7. Yeniden belirteyim: Bu tatlı, hafif yumuşayıp sosu içinde erimeye başladığında daha güzel olur. (Aslında bizim en sevdiğimiz kısmı, misafirler gittikten sonra kâsenin dibinde kalan eriyiktir.) Misafirler sofraya oturmadan önce sorbeyi buzluktan çıkarın. Malzemeyi tasarlarken, ½ litre sorbeye 1 paket dondurulmuş çilek sosu ve ilave her 5 kişi için ½ litre sorbe ilavesi gerektiğini düşünün.

# Tahıl gevrekli turta hamuru

YAKLAŞIK 23 CM ÇAPINDA TURTA HAMURU

**1-1¼ su bardağı veya pasta tepsinin tabanına ince bir katman oluşturacak kadar tahıl gevreği**
**2-3 çorba kaşığı elma suyu**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Tahıl gevreklerini 23 cm çaplı bir pasta kalıbına boşaltın, üzerine elma suyunu ilave edin ve gevrekler biraz nemlendirecek -ancak iyice ıslanıp yumuşamayacak- kadar karıştırın.
3. Gevrekleri pasta kalıbının yanlarına doğru bastırarak, kontrollü bir şekilde kahverengileşene kadar, 10 dakika kızartın.
4. Hamuru, harcını ekleyene kadar buzluk veya buzdolabında soğutun.

**Not:** Hamurun gevrek kalması için harcı son dakikada ilave edin.

# Meyveli turta hamuru

1 TURTA İÇİN YETERLİ MİKTARDIR

**Yaklaşık 1 kg taze yabanmersini, çilek, ahududu veya karışık olarak, doğranmış**
**⅓ su bardağı taze elma suyu**
**2 çorba kaşığı mısır nişastası**
**1 muz (tercihe bağlı)**

1. Meyveleri, elma suyunu ve mısır nişastasını bir tencereye koyup orta ateşte, karışımın kıvamı koyulaşana kadar karıştırarak pişirin.
2. Tahıl gevrekli turta hamurunu üzerinde muz dilimleriyle (tercihe bağlı) astar yapın. Meyve karışımını soğuttuktan sonra hamurun üzerine dökün. Hemen servis edin. (Hazır olur olmaz yenmezse tadı güzel kalmakla birlikte hamur fazla yumuşar.)

# Yabanmersinli pratik pasta

4 - 6 KİŞİLİK

**2/3 su bardağı tam buğday unu**
**1½ tatlı kaşığı kabartma tozu**
**2/3 su bardağı yulaf sütü veya yağsız soya sütü**
**3 çorba kaşığı agave**
**1 çorba kaşığı vanilya özütü**
**2 su bardağı yabanmersini**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Unu ve kabartma tozunu birlikte küçük bir kâseye koyun.
3. Sütü, agave ve vanilyayı bir ölçü kabına alıp karıştırın, sonra unu ilave edin ve pütürsüz bir bulamaç haline gelinceye kadar karıştırın. (Hamur oldukça akışkan olacaktır.)
4. Bulamacı 20x20 cm'lik kare tepsiye aktarın. Meyveleri üzerine serpiştirin.

5. 45 dakika veya hafif kahverengileşene kadar pişirin. Bu pastaya birkaç çorba kaşığı ekleyeceğiniz sorbe lezzetli sonuç verir.

# Karışık meyveli tart

9 PORSİYON

**MEYVELİ KARIŞIM**
**6 su bardağı taze böğürtlen ve ahududu ya da her ikisinden de**
**3 çorba kaşığı tam buğday unu veya arpa unu**
**¼ su bardağı agave**

**ÜST MALZEMESİ**
**1 su bardağı tam buğday veya arpa unu**
**2 çorba kaşığı agave**
**1½ tatlı kaşığı kabartma tozu**
**2/3 su bardağı yulaf sütü, badem sütü veya yağsız soyu sütü**
**2 tatlı kaşığı vanilya özütü**

1. Fırını önceden 190 dereceye ısıtın.
2. Meyveleri 23x23 cm'lik yapışmaz fırın tepsisine yayın ve unla agaveyi içine karıştırın.
3. 15 dakika, iyice ısınana kadar pişirin.
4. Meyveler ısınırken üst malzemesini hazırlayın; unla kabartma tozunu karıştırın.
5. Süt ve vanilyayı birbirine katın ve bulamaçla iyice karıştırın.
6. Bulamacı sıcak meyvelerin üzerine dengeli bir şekilde yayın (meyveleri tümüyle örtmezse de, aldırmayın), sonra 25-30 dakika, altın sarısı/kahverengileşene kadar kızartın. Üzerine, herhangi bir sorbe çeşidinden birkaç kaşık gezdirirseniz güzel olur.

# Akçaağaçlı yulaf ezmesi kurabiyesi

12 ADET KURABİYE
(½ BARDAK KURU ÜZÜM KULLANILDIĞINDA)

**1 su bardağı yulaf**
**2/3 su bardağı yulaf kepeği**
**2 çorba kaşığı keten tohumu küspesi**
**⅓–½ su bardağı kuru üzüm**
**⅓ su bardağı agave veya bal**
**½ su bardağı yulaf sütü veya su**
**1 çorba kaşığı vanilya özütü**

1. Fırını önceden 175 dereceye ısıtın.
2. Yulafları sarı-kahverengi olana kadar kızartın. Yanmamalarına dikkat edin.
3. Yulaflar kızarırken kalan malzemeyi yukarıdaki sırasıyla orta boy bir kâseye koyun. Kızarmış yulafları ilave edin ve iyice karıştırın.
4. Yapışmaz bir fırın kâğıdına 10-12 çorba kaşığı hamur bulamacını koyup çatalın arkasıyla yüzeylerini düzleyin.
5. 25 dakika veya kenarları altın sarısı renge dönüşmeye başlayana kadar pişirin. Yanmamaları için sık sık kontrol edin.

# Teşekkür

Aşağıda teşekkürlerimi sunmak istediğim birçok kişinin yardımları olmasa, bu proje asla bu kapsam ve derinlikte gerçekleşemezdi.

Öncelikle, merhum kayınbiraderim George Crile III ve eşi Susan Lyne'yi özellikle şükranla anıyorum. Olağanüstü yetenekli bir gazeteci, televizyon program yapımcısı ve yazar olan George, araştırmalarıma büyük ilgi duymuş ve hastalarımda izlenen düzelmelerin insani boyutundan müthiş etkilenmişti. Altına imzasını atmaktan kaçınmış olsa da, kendisi bu kitabın zorlu başlangıcının mimarıdır.

Sekreterim Irene Greenberg de projenin ilk ve coşkulu destekleyicilerinden biridir. Irene'nin 1988'deki zamansız vefatı sonrasında, sekreterlik görevini Sandy Gobozy üstlenmiş ve hastalarıma bakarken elyazımla sürekli yapmış olduğum karalamaları sabırla temize çekmiştir.

Hastaları araştırma programına yönlendiren Cleveland Kliniği kardiyologları; Stephan Ellis, Irving Franco, Jay Holman, Frederick Pashkow, Russ Raymond, Ernest Salcedo, William Sheldon, Earl Shirey ve Donald Underwood adlı hekimlerdir. Çalışma taslaklarını gözden geçiren kardiyolog James Hodgman ve 1985'te, araştırmanın ön çalışmaları sırasında, yönlendirme ve fikirsel katkılarını sunan Bernadine Healy'ye ayrıca teşekkür ederim.

Daha sağlıklı bir yaşam biçimine yönelimde benzer görüşler paylaştığım kişilerin ilham verici çalışmalarını minnetle anıyorum. Bunlar arasında; Neal Barnard, Colin Campbell, Antonia Demas, Hans Diehl, Joel Fuhrman, Mladen Galubic, Alan Goldhammer, William Harris, Micheal Jacobson, Micheal Klaper, Robert Kradjian, Doug Lisle, Howard Lyman, John McDougall, Jeff Nelson, Dean Ornish ve John Robbins'i sayabilirim.

Bu kitapta kullanılan ve atıfta bulunulan, keskin ve güçlü anjiyogram bulguları, Cleveland Kliniği koroner anjiyografi labaratuvarının başarılı görüntüleme teknisyeni Tim Crowe sayesinde elde edilmiştir. Ayrıca, Richard Brunken, Raymondo Go ve Kandice Marchant adlı hekimlerin katkılarıyla, reperfüzyon araştırmalarının gerçekleşmesi mümkün olabilmiştir.

Cleveland Kliniği'nin üst düzey yöneticileri William Kaiser ve Floyd Loop, ayrıca bölüm başkanım Robert Hermann, araştırmalarımı gerçekleştirebilmem için cerrahi görevimden haftada yarım gün izinli sayılmamı sağlamışlardır.

Meslektaşım, dostum ve hastam Abraham Brickner, kalp hastalıklarının beslen-

meye dayalı önlenmesi ve iyileştirilmesi yaklaşımıma olan sarsılmaz inancının yanı sıra yapıcı eleştirileriyle de katkıda bulunmuştur.
Julia Brandi, araştırmalarımın ilk kez ses getirdiği Koroner Arter Hastalıkların Önlenmesi ve Tedavisi konulu 1. Ulusal Kongre'nin düzenlenmesine yönelik çok değerli katkılar vermiştir.
Programıma yüzde yüz bağlılık göstererek, kalp hastalıklarından geriye dönüşün mümkün olduğunu, en etkileyici kanıtların bazılarını oluşturarak, somut olarak ortaya koyan Dr Joe Crowe ve eşi Mary Lind'e özellikle teşekkür etmeyi borç bilirim. Dr Crowe'deki belirgin iyileşmeyi gösteren anjiyogram sonuçları, birçok kişiyi yöntemimizi denemeye teşvik etmiştir.
Merhum kız kardeşim Dr Sally Esselsyn, eşi Dr Rodney Howell ve erkek kardeşim Erik Esselstyn de, yadsınamaz desteklerini yıllar boyunca sürdürmüşlerdir.
Merhum babam Caldwell B. Esselstyn bana her zaman bir esin kaynağı olmuştur. Kendisi bana, haklı bir mücadeleden asla vazgeçmemeyi öğretti. Ayrıca, ABD'nin karşı karşıya kaldığı taşınması imkansız boyuttaki halk sağlığı yükünden kurtulmanın tek çaresinin, insanlara daha sağlıklı yaşamalarını öğretmek olduğunu, bu görüşler moda olmadan çok önce söylemekteydi.
Çocuklarım Rip, Ted, Jane ve Zeb; eşleri Anne Bingham, Brian Hart ve Jill Kolasinski; torunlarım Flinn Esselstyn, Gus Esselstyn, Rose Esselstyn, Crile Hart, Zeb Hart ve Bainon Hart'ın her biri, bitkisel beslenmeyi gönülden benimsemiştir. Onlara müteşekkirim ve birlikte oturduğumuz sofraları keyifle anıyorum. Oğlum Ted'e, endotel çizimleri ve tarifler bölümündeki sevimli sebze ilüstrasyonları için özellikle teşekkür ederim.
Bu kitabın ortaya çıkmasında beceri, görüş ve birikimleriyle temel rol oynayan Penguin Yayınları'nın Avery birimine -editör Megan Newman ve Lucia Watson, Kate Stark ve Lissa Brown'dan oluşan ekibe- içten teşekkürlerimi sunarım.
Temsilcim Peter Bernstein sağduyusu, yön göstericiliği ve dostluğuyla tüm süreçte yanımda olmuştur. Kendisine, olağanüstü ortağım Merrill McLoughlin'le beni bir araya getirdiği için özellikle minnettarım. Mimi çalışmalarıma kendi hastalarımın gerçek öykülerini katarak, biyolojik bir araştırmanın anlaşılabilir ve erişilebilir hale gelmesine katkıda bulundu. Bunun sonucunda, geniş kitleleri eğitecek ve umutlandıracak bir kitap ortaya çıktığı kanaatindeyim.
Son olarak, görüş ve araştırmalarıma yönelik aşılamaz duygusu veren dirence karşı, kararlı desteğini sürdüren eşim Ann'e her zaman müteşekkir kalacağım. O beni hep teşvik etmiş, yeniden yazıma fiili katkı vermiş ve kendime inancımı pekiştirip, sürekli olarak amacıma bağlı kalmam gerektiğini hatırlatmıştır. 22 yılı aşkın bir süre adeta köle gibi çalışmış, kitapta yer alan tüm bitkisel diyet tariflerini oluşturmuş, geliştirmiş ve tek tek denemiştir. Bu kitap kendisine atfedilmiştir.

# Notlar

**1. Yaşamak için yemek**

1. Campbell ve Campbell.
2. Lewis H. Kuller ve ark., *Archives of International Medicine*, 9 Ocak 2006: "10-year Follow-up of Subclinical Cardiovascular Disease and Risk of Coronary Heart Disease in the Cardiovascular Health Study."
3. Bertram Pitt, David Waters ve ark., *New England Journal of Medicine*, 8 Temmuz 1999: "Aggressive Lipid-Lowering Therapy Compared with Angioplasty In Stable Coronary Artery Disease."

**2. "Gün gelecek daha akıllı olmak zorunda kalacağız"**

1. G. Bjerregarrd ve A. Jung, *East African Medical Journal*, Ocak 1991: "Breast Cancer in Kenya: A Histopathelogical and Epidemiological Study."
2. K.M. Delassandri ve C. H. Organ Jr., *American Journal of Surgery*, Nisan 1995: "Surgery, Drugs, Lifestyle and Hyperlipidermia."
3. T. Colin Campbell ve Thomas M. Campbell II, *Çin Mucizesi*, BenBella Yayınları, 2005
4. Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü, ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü
5. R. W. Wissler, D. Vesselinotitch, *Advanced Veterinary Science Comp Med*, 1977: "Atherosclerosis in Non human Primates."

**3. Tedavi arayışı**

1. Campbell ve Campbell.
2. En yaygın kullanılan doz; günde iki kez 4 gram kolestiramin ve günde 40-60 mg lovastatin olmuştur.

**4. Kalp hastalığının alfabesi**

1. K. M. Delassandri ve C. H. Organ Jr., *American Journal of Surgery*, Nisan 1995: "Surgery, Drugs, Lifestyle and Hyperlipidermia."
2. Campbell ve Campbell.
3. W. Castelli, J. Doyle, T. Gordan ve ark., Circulation, Mayıs 1977: "HDL Cholesterol and Other Lipids in Coronary Heart Disease."

**5. Ilımlı diyet öldürür**

1. N. B. Oldridge, G. H. Guyatt, M. E. Fischer ve A. A. Rimm, *Journal of American Medical Association*, 19 Ağustos 1988: "Cardiac Rehabilitation After Myocardial Infarction; Combined Experience of Randomized Clinical Trials."
2. Farklı farklı yazarlar, *Journal of American Medical Association*, 8 Şubat 2006: "Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Invasive Breast Cancer"; "Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Colorectal Cancer and Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Cardiovascular Disease: The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial."

3. W. C. Roberts, *American Journal of Cardiology*, 1 Eylülll 989: "Atherosclerotic Risk Factors – Are There Ten or Is There Only One?"
4. R. Luyken, F. Luyken-Louing ve N. Pikaar, *American Journal of Clinical Nutrition*, 1964: "Nutrition Studies in New Guinea; Epidemiological Studies in a Highland Population of New Guinea: Environment, Culture and Health Status."
5. N. Werner ve ark., *New England Journal of Medicine*, 8 Eylül 2005: "Circulating Endothelial Progenitor Cells and Cardiovascular Outcomes."
6. Robert A. Vogel, *Clinical Cardiology*, Haziran 1999: "Brachial Artery Ultrasound: A Noninvasive Tool in the Assessment of Triglyceride-Rich Lipoproteins."
7. Cristopher P. Cannon ve ark., *New England Journal of Medicine*, 8 Nisan 2004: "Intensive versus Moderate Lipid Lowering with Statins After Acute Coronary Syndromes."
8. Nobel ödüllü hekimler: Dr. Robert F. Furchgott, Dr.Ferid Murad ve Dr. Louis J. Ignarro.

**6. Yaşayan, canlı kanıtlar**

1. E. A. Brinton, S. Eisenberg ve J. L. Breslow, *Journal of Clinical Investigation*, Ocak 1990: "A Low-fat Diet Decreases High-Densitiy Lipoprotein (HDL) Cholesterol Levels by Decreasing HDL Apolipo-protein Transport Rates."

**7. "Neden kimse bana söylemedi?"**

1. K. L. Gould, *Circulation*, Eylül 1994: "Reversal of Coronary Atherosclerosis: Clinical Promise as the Basis for Noninvasive Management of Coronary Artery Disease."
2. MRFIT Araştırma Grubundan J. Stemler, D. Wentworth ve J. D. Neaton, *Journal of the American Medical Association*, 28 kasım 1986: "Is Relationship Between Serum Cholesterol and Risk of Premature Death from Coronary Artery Disease Continuous and Graded?"
3. W. Castelli, *Prevention*, Kasım 1996: "Take This Letter to Your Doctor."
4. *Nutrition Action*, Eylül 2004, 31. Cilt.
5. Campbell ve Campbell.
6. T. Colin Campbell'in Ekim 1991'de, Tuscon-Arizona'da Koroner Arter Hastalıkların Tedavisi konulu Birinci Ulusal Kongre'de yaptığı bir konuşmadan alıntıdır; kendisiyle bir söyleşi sırasında, Dr. Charles Attwood tarafından yazara aktarılmıştır.
7. Koroner hastalıkların önlenmesi çalışmalarına artan ilgi, Eylül 1997'de, The Disney Co. şirketinin katkılarıyla, Orlando-Florida'da, Koroner Arter Hastalıkların Tedavisi ve Önlenmesi konulu 2. Ulusal Kongre'nin düzenlenmesine yol açmıştır. Toplantının teması; hastalığın invazif semptomatik tedaviler yerine, köklü bir değişiklikle, beslenme şekline müdahale yöntemiyle hastalığın durdurulması ve iyileştirilmesidir. Toplantı tutanak özetleri, *American Journal of Cardiology* 26 Kasım 1998 tarihli sayısının ekinde, kitapçık olarak yayımlanmıştır.

**8. Basit önlemler**

1. D. J. Jenkins ve ark.„ *New England Journal of Medicine*, 5 Ekim 1989: "Nibbling versus Gorging: Metabolic Advantages of Increased Meal Frequency."

**9. Sıkça sorulan sorular**

1. R. D. Mattes, *American Journal of Clinical Nutrition*, Mart 1993: "Fat Preference and Adherence to a Reduced-fat Diet."
2. M. H. Frick ve ark., *New England Journal*

*of Medicine,* 12 Kaasım 1987: "Helsinki Heart Study: Primary-prevention Trial with Gemfibrozil in Middle-aged Men with Dyslipidemia. Safety of Treatment, Changes in Risk Factors and Incidence of Coronary Heart Disease."

3. G. Weidner, S. L. Connor, J. F. Hollis ve W. E. Conner, *Annals of Internal Medicine*, 1992: "Improvements in Hostility and Depression in Relation to Dietary Change and Cholesterol Lowering. The Family Heart Study."
4. *The Lancet*, 19 Kasım 1994, İskandinav Simvastatin Sağkalım Çalışması Grubu: "Randomized Trial of Cholesterol Lowering in 4.444 Patients with Coronary Heart Disease."

### 10. Neden "kalp dostu" sıvı yağları yiyemiyorum?

1. Michel D. Lorgeril ve ark., *Circulation*, 16 Şubat 1999: "Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications After Myocardial Infarction; Final Report on the Lyon Diet Heart Study."

2. D. H. Blankenhorn, R. Johnson ve ark., *Journal of the American Medical Association*, 23 Mart 1990: "The Influence of Diet on the Appearance of New Lesions in Human Coronary Arteries."

3. Lawrance L. Rudel, John S. Parks ve Janet K. Sawyer, *Arteriosclerosis, Trombosis, and Vascular Biology,* Aralık 1995: "Compared with Dietary Monounsaturated and Saturated Fat, Polyunsaturated Fat Protects African Green Monkeys from Coronary Artery Arteriosclerosis."

4. R. Vogel,. M. Corretti ve G. Plotnick, *Journal of the American College Cardiology*, 2000: "The Postprandial Effect of Components of the Mediterranean Diet on Endothelial Function."

5. N. Tsunoda, S. Ikemoto, M. Takahashi ve ark., *Metabolism*, Haziran 1998: "High Monounsaturated Fat Diet-induced Obesity and Diabetes."

### 11. Kafa dengi insanlar

1. J. D. Hubbard, S. Inkeles ve R. J. Barnard, *New England Journal of Medicine,* 4 Temmuz 1985: "Nathan Pritkin's Heart."
2. Steven Aldana, Roger Greenlaw, Hans Diehl, Audrey Salberg, Ray Merrill, Seiga Ohime ve Camille Thomas, *Journal of the American Dietetic Association* 105 (2005): "Effects of an Intensive Diet and Physical Activity Modification Program on the Health Risks of Adults." Heike Englert, Hans Diehl ve Roger Greenlaw, *Preventive Medicine* 38 (2004): "Rationale and Design of the Rockford CHIP, A Community-Based Coronary Risk Reduction Prgram: Results of a Pilot Phase."
3. Viking, 352 sayfa

### 12. Cesur yeni dünya

1. Kamu Sağlığı Ulusal Gözlem Merkezi , Hastalık Gözlem ve Önleme Merkezleri.
2. Pierre Aramenco ve ark., *New England Journal of Medicine*, 1 Aralık 1994: "Atherosclerotic Disease of Aortic Arch and the Risk of Ischemic Stroke."
3. Mark F. Newman ve ark., *New England Journal of Medicine*, 8 Şubat 2001: "Longitudinal Assessment of Neurocognitive Function after Coronary Artery Bypass Surgery."
4. Sarah E. Wermeer ve ark., *New England Journal of Medicine*, 27 Mart 2003: "Silent Brain Infarcts and the Risk of De-

mentia and Cognitive Decline."
5. Ingmar Skoog ve ark., *New England Journal of Medicine*, 21 Ocak 1993: "A Population Study of Dementia in 85-year-olds."
6. M. Breteler ve ark., *British Medical Journal*, 18 Haziran 1994: "Cardiovascular Disease and Distribution of Cognitive Function in Elderly People – The Rotterdam Study."
7. Ian M. Thompson ve ark., *Journal of the American Medical Association*, 21 Aralık 2005: "Erectile Dysfunction and Subsequent Cardiovascular Disease."
8. James Fries ve Lawrance Crapo, *Vitality and Aging*, W. H. Freeman § Co., 1981.

**13. Kontrol sizde**

1. Rene G. Favalaro, *Journal of the American College of Cardiology*, 15 Mart 1998: "Critical Analysis of Coronary Artery Bypass Graft Surgery: a 30-Year Journey."
2. John P. Cooke ve Judith Zimmer, *The Cardiovascular Cure: How to Strengthen Your Self-Defense Against Heart Attack and Stroke*, Broadway, 2002.
3. James S. Forrester ve Prediman K. Shah, *Circulation*, 19 Ağustos 1997: "Lipid Lowering Versus Revascularization: An Idea Whose Time (for Testing) Has Come."
4. Demsthenes D. Katritsis ve John Ioannidis, *Circulation*, 7 Haziran 2005: "Percutaneous Coronary Intervention Versus Conservative Therapy in Nonacute Coronary Artery Disease."
5. Cleveland Kliniği Kalp Danışmanlığı, Haziran 2006: "What to Do About Chest Pain: Your Knowledgeable Response to Discomfort Could Save Your Life."

**14. Basit stratejiler**

1. R. D. Mattes, *American Journal of Clinical Nutrition*, Mart 1993: "Fat Preference and Adherence to a Reduced-fat Diet."

# Kaynaklar

**İngilizce'de yararlı yemek kitapları**

Aşağıdaki liste, bizim yararlanmış olduğumuz kitapların arasından seçtiklerimizle oluşturuldu. Araştırmaya başlayınca kendiniz de farklı kitaplar bulacaksınız. Bazı kitaplardaki tariflerde bireysel gereksinimleriniz doğrultusunda kısmen değişiklikler yapma zorunluluğunuz olabileceğini lütfen unutmayın; mesela tariften tuzu çıkarmak, şekeri çıkarmak, kabuklu yemişleri çıkarmak gibi. Her zaman bitkisel gıdaya dayalı, tam tahıl ve tabii ki *yağ içermeyen* tarifleri kullanın. Yemek kitapları konusundaki tavsiyemiz de, ambalajlı gıdalarla ilgili olarak vurguladığımız uyarının aynısıdır: *İçerik bilgilerini okuyun.* Hemen hemen mevcut her yemek tarifini, güvenli yiyecekler konusunda kendi standartlarınızı karşılayacak şekilde uyarlamanız mümkündür.

*The Accidental Vegan*, yazarı Devra Gartenstein, yayıncı Crossing Press, 2000. Kırmızı et, balık, beyaz et veya süt ürünleri içermeyen güzel yemek tariflerini bulabileceğiniz bir kitapçık.

*The (Almost) No-Fat Cookbook; Everyday Vegetarian Recipes and The (Almost) No-Fat Holiday Cookbook; Festive Vegetarian Recipes,* yazarı Bryanna Clark Grogan, Book Publishing Co. tarafından sırasıyla 1994 ve 1995'te yayınlanmıştır. Kırmızı et, beyaz et, balık, süt ürünleri ve yağ içermeyen, yaratıcı ve çekici yemek tarifleri yer alır.

*CalciYum!DeliciousCalcium-Rich Dairy-Free Vegetarian Recipes*, yazarları David ve Rachel Bronfman, yayıncı Bromedia Inc., 1998. Et, balık ve süt ürünleri içermeyen, kalsiyum içeriği zengin yemek tarifleridir. İçinde kabuklu yemiş ve sıvı yağ olan tarifleri dikkate almayın.

*The Candle Café Cookbook*, yazarları Joey Pierson ve Bart Potenza, Barbara Scott-Goodman ile birlikte, yayıncı Clarkson Potter, 2003. Kitapla aynı adlı New York restoranının menüsünden hareketle yazılmış ve içlerinden birkaçı yağsız uyarlanmaya da uygun harika vegan tariflerdir.

*Dr Attwood's Low-Fat Prescription for Kids*, yazarı Dr Charles R. Attwood, Viking Yayınları, 1995. Çocuklara -ve tüm aile bireylerine- yönelik, kırmızı et, kümes hayvanı eti, balık ya da süt ürünü içermeyen, ancak biraz sıvı yağ bulunan tariflerden oluşan mükemmel bir kitaptır.

*Eat More, Weight Less*, yazarı Dr Dean Ornish., yayıncı HarperCollins, 2001, ve *Everyday Cooking with Dr.Dean Ornish*, HarperCollins, 1997. Bu kitaplarda et, balık, yağ kullanılmayan ve içeriğindeki süt ürünleri yerine ise ikameleri kullanılarak kolaylıkla uyarlanabilecek, çok lezzetli tarifler yer almaktadır.

*Eat to Live: The Revolutionary Formula for Fast and Sustained Weight Loss*, yazarı Dr Joel Fuhrman Little, Brown and Company Yayınevi, 2003. Ayrıca Dr Fuhrman'ın, St. Martin's Press tarafından 2005'te yayınlanan *Disease-Proof Your Child* adlı kitabına da bakın. Bu kitaplarda, kırmızı et, beyaz et, balık, süt ürünleri, yağsız ve besin değerleri hayli yüksek tarifler verilmiştir.

*Fat Free and Delicious,* yazarı Robert N. Siegel, yayıncı Pacifica Press, 1996. Benim en beğendiğim kitaplardan biridir. Kırmızı et, beyaz et, balık, süt ürünleri ve yağ içermeyen lezzetli ve çok çeşitli yemek tarifleri vardır.

*Fat-Free § Easy: Great Meals in Minutes*, yazarı Jennifer Raymond, Book Publishing Company, 1997. Bitkisel esaslı ve yağsız, muhteşem tarifler veren bir başka kitaptır. Jennifer Raymond, bu beslenme tarzını zevke dönüştürmeyi başarmıştır.

*The Health Promoting Cookbook: Simple, Guilt-Free, Vegetarian Recipes*, yazarı Alan Goldhamer, Book Publishing Company, 1997. Kırmızı et, beyaz et, balık, süt ürünleri ve yağ kullanılmayan sağlıklı yemekler için mükemmel temel tariflerden oluşur.

*Life Tastes Better Than Steak: Cookbook*, yazarları Gerry Krag ve Marie Zimolzak, yayıncı Avery Color Studios, 1996. Tariflerinde et, balık ve yağ kullanılmamıştır. İçeriğinde az yağlı süt ürünleri ve yumurta akı bulunan tarifleri dikkate almayın.

*The McDougall Quick § Easy Cookbook,* yazarları Dr John A. McDougall *ve* Mary McDougall, Plume

Yayınevi, 1999; *The New McDougall Cookbook,* Plume, 1997; *The McDougall Program for Maximum Weight Loss*, Plume, 1995. Tüm McDougall yemek kitapları, her ortama ve her zevke uygun, lezzetli tarifler içerir. Sağlıklı beslenmeye yeni geçiş yapanlara ilk tavsiye ettiğimiz bu kitaplar olup; Mary McDougall'ın tariflerini biz de özel gün yemeklerimizde kullanırız.

*The Millenium Cookbook: Extraordinary Vegetarian Cuisine*, yazarları Eric Turner ve John Westerdahl, tatlı tarifleri Sascha Weiss, yayıncı Ten Speed Press, 1998. San Frannsisco'daki The Millenium Restaurant, dünyanın en iyi vegan restoranlarından biridir. Tarifleri genelde ciddi oranda yağ içerir, ancak kolayca uyarlanabilir niteliktedir.

*The Moosewood Cookbook,* yazarı Mollie Katzen, yayıncı Ten Speed Press, 2000 (yenilenmiş baskısı). Bu ve bunu izleyen bir dizi kitap, Amerikan halkının

vejeteryan mutfağıyla tanışmasını sağlamıştır. Süt ürünleri ve sıvı yağ içeren tarifleri dikkate almayın.

*The RAVE Diet § Lifestyle*, yazarı Mike Anderson, yayıncı Beacon DV, 2004. Kırmızı veya beyaz et, balık, süt ürünleri ve yağ yoktur. Bolca iyi ve güvenli tarifler verilmiştir (www.ravediet.com).

*The taste for Living Cookbook: Mike Milken's Favorite Recipes for Fighting Cancer*, yazarları Beth Ginsberg ve Micheal Milken, CaP Cure Yayınları, 1998. Kırmızı veya beyaz et, balık, süt ürünleri ve yağ içermeyen zengin ve lezzetli tarifler. Resimleri her ne kadar çekici görünse de, içeriklerindeki rafine soya ve yumurta akını kullanmayın!

*The Vegan Sourcebook*, yazarı Joannne Stepaniak, McGraw-Hill Yayınları, 2000. Bu geniş kapsamlı kitaptaki tarifler kırmızı et, beyaz et, balık ve süt ürünleri içermez. Ancak, kabuklu yemiş ve sıvı yağlara dikkat edin.

*Vegetarian Cooking with Jeanie Burke, R.D.*, yazarı araştırmacı Jeannie Burke, kişisel yayın, 2003

(kendisine ait www.jeannieskitchen.com sitesinden temin edilebilir). Kırmızı veya beyaz et ve balık kullanılmayan bazı ilginç tarifler vardır. Ancak süt ürünleri, sıvı yağ ve kabuklu yemiş ilavelerini dikktate almayın.

*A Vegetarian's Ecstasy*, yazarları Dr James Levin ve Natalie Cederquist, GLO Yayıncılık, 1994. Kırmızı et, balık, beyaz et, süt ürünleri içermez ve çok az sıvı yağ kullanımı söz konusudur.

**Ayrıca okunması yararlı kitaplar**

Yemek tarifi kitapları niteliğinde olmamakla birlikte, sağlıklı yaşamla ilgili herkes tarafından okunmasını önemle önerdiğimiz kitaplar aşağıdadır:

*Çin Mucizesi*, yazarları T. Colin Campbell ve Thomas M. Campbell II, yayıncı BenBella Books, 2005. Bitkisel esaslı beslenme konusunda çekinceniz varsa, bu kitap sizi bitkisel gıda fanatiği yapacaktır! Herkese zorunlu okuturulması gereken bir kitap.

*Turn Off the Fat Genes*, yayıncı Three Rivers Press, 2001 ve *Breaking the Food Seduction: The Hidden Reasons Behind Food Cravings-and 7 Steps to End ThemNaturally*, yazarı Dr Neal Barnard, St.Martins's Press, 2003. Bu kitaplarda bazı yemek tarifleri olmakla birlikte (*Breaking the Food Seduction* adlı kitaptaki sıvı yağlı tariflere dikkat), onların asıl katkısı verdiği önemli mesajlardır.

*No More Bull!: The Mad Cowboy Targets America's Worst Enemy.Our Diet*, yazarlar Howard F. Lyman, Glen Merzer ve Joanna Sasarrow-Merzer, yayıncı

Scribner, 2005. Bitkisel gıdalarla beslenme yönünde güçlü tezler sunulmaktadır. Yemek tarifleri de içerir; ancak bazılarındaki sıvı yağları devre dışı bırakın.

*The Pleasure Trap: Mastering the Hidden Force that Undermines Health § Happiness,* yazarları Douglas J. Lisle ve Alan Goldhamer, yayınevi Healthy Living Publications, 2003. Kronik hastalıklara yol açan temel fizyolojik güdülere yazarların getirdiği bir çözüm önerisidir.

*Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-Based Diet,* yazarları Brenda Davis ve Vesanto Melina, yayıncı Book Publishing Company, 2000. Gerçek uzmanlardan doğru tavsiyeler içerir.

*Food Is Elementary: A Hands-on Curriculum for Young Students*, yazarı Antonia Demas, yayıncı Food Studies Institute, 2001. Çocukların sağlıklı beslenmesi projesi çerçevesinde, Amerikan okullarında öğle yemeği alışkanlıklarını değiştirmek amaçlı çalışmalarını sürdüren, bitkisel gıda ustası bir şefin çalışmalarını kapsayan, 28 derslik bir kılavuzdur.

*Health Power*, yazarları Aileen Ludington ve Hans Diehl. Yayıncı, Review § Herald Publishing Association, 2000. Bu kullanışlı kitap, birçok öldürücü hastalığın önlenmesi ve iyileştirilmesi bağlamında oldukça bilgilendiricidir.

**Yardımcı web siteleri**

Aşağıda belirtilen web siteleri, çeşitli yararlı tavsiyeler ve yemek tarifleri içermektedir. İçlerinden biri -www.engine2.org- bizim için özel bir anlam taşır. Bu site, Austin-Teksas'taki 2 No'lu İtfaiye İstasyonu'ndan, kendilerini sağlıklı beslenmeye adamış bir grup itfaiyeci tarafından hazırlanmıştır. Onlardan biri, oğlumuz Rip'tir. Sloganları şöyledir: "Yangınla savaş, kolesterolle savaş, yağla savaş."

www.drmcdougall.com
Mükemmel bir ücretsiz aylık bülten ve güvenli yemek tarifleri

www.vegdining.com
Dünyadaki vejeteryan restoranlar kılavuzu

www.fatfree.com
Yağsız tarifler (ancak, sıvı yağlar, süt ürünleri ve beyaz unla ilgili dikkatli olun)

www.grainaissance.com
Organik esmer pirinçler ve tarifler

www.ivu.org
Vejeteryan tarifler ve uluslararası özgün yemekler (ancak, sıvı yağlara dikkat edin)

www.veganculinaryexperience.com

www.vegparadise.com
Harika ürün önerileri ve yemek tarifleri

www.vegsource.com
İnternetin en büyük ve en yoğun kullanılan web sitesi

www.engine2.org
Rip'in yangın ve yağla savaşan ekibi



Kalp hastalığından koruyan ve iyileştiren

# MUCİZE DİYET

## Dr Caldwell B. Esselstyn

"Çok sayıda hastada pas tutmaya başlayan atardamarları başarıyla -üstelik acısız yöntemlerle- temizlemenin sırlarını bizimle paylaşan, ödünsüz bir bilimadamı."

Dr Mehmet Öz, *SİZ/ Kullanım Kılavuzunuz* adlı kitabın yazarı

"Dr. Caldwell Esselstyn, yaşam ve beslenme tarzında yapılacak anlamlı değişikliklerle, ciddi düzeydeki kalp hastalığının bile iyileştirilebileceğini gösteren ilk araştırmalara öncülük etmiştir."

D. Dean Ornish, Önleyici Tıp Araştırma Enstitüsü'nün kurucusu, başkanı ve direktörü

"Dr. Esselstyn, zamanından hep bir adım önde gitti. Öngördüğü doğru diyetin hasta koroner arterler üzerindeki iyileştirici gücü artık kanıtlanmış ve önceden düşünülmemiş bir başka gerçeği, yani hastaların kendilerini tedavi edebileceklerini ortaya koymuştur."

Dr Bernadine Healy, ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri eski direktörü

"Bu güçlü program sizi gerçek anlamda "kalp krizi geçirmez" yapacaktır. Dr Caldwell Esselstyn, onlarca yıllık araştırmalarına dayalı olarak yalnızca kalp hastalıklarını önlemeyi değil, aynı zamanda yıllardır kalp rahatsızlığı olanlarda bile hastalığın terse çevrilebileceğini gösterdi. Bu önemli kitabı hararetle öneririm."

Dr Neal D. Barnard, Sorumlu Tıp için Hekimler Komitesi'nin başkanı

"Dr Esselstyn'in kalp hastalığının önlenmesi ve iyiliştirilmesine yönelik, hasta eğitimi ve motivasyonuna dayalı son derece başarılı tedavi yöntemi seçeneği, büyük ölçüde ilaç kullanımı ve cerrahi müdahaleye odaklı, kar amaçlı tıp düzenini sarsacaktır."

Hans Diehl, Koroner Sağlık Geliştirme Projesi (CHIP) kurucusu ve direktörü

"Kalp hastasıysanız mutlaka okumanız gereken bir kitap. Hayatınızı kurtarabilir."

Micheal F. Jacobson, Kamu Sağlığı Bilim Merkezi murahhas üyesi

D.Life

NTV yayınları

20 TL

ISBN 978-605-5443-81-8