Kristin: You know, we’ve been talkin’ about vegetarianism but being a vegan is a whole different story.

Joe: Yeah, you’re right, I mean it’s a totally different ball game, for sure.

Kristin: Yeah, you’ve been one for a while now.

Joe: Yeah, I have, I mean, y’know, it was a little more difficult when I first started. But, y’know, at this point I don’t even have to think about it. It’s just second nature.

Kristin: Yeah, I can imagine. Well, you know Chris that you met just a couple of weeks ago?

Joe: Yeah, yeah, I know who you’re talking about.

Kristin: He’s, he’s the first vegan that I ever met. I actually met him, uh, right after I graduated from college. I still wasn’t even a vegetarian and he was already a vegan at that point.

Joe: Did you even, like, know what a vegan diet entailed at that point?

Kristin: Yeah, it’s hard for me to think back that far, but, probably not. I probably learned about it through him.

Joe: Yeah, because I don’t think there, it was, uh, something that was very popular…

Kristin: No.

Joe: …at, at that time.

Kristin: No, it wasn’t. I will say, though, that there were, um, one, oh actually there were two vegetarian restaurants in Athens where I was going to college. And, of course, Athens being like San Francisco, a lot of the restaurants had vegetarian options. But shortly after meeting Chris, there was a vegan restaurant that actually popped up.

Joe: Oh yeah?

Kristin: Yeah, it didn’t, didn’t stay very long, but just the fact that one actually came to Athens was pretty surprising.

Joe: There wasn’t enough interest.

Kristin: I guess not.

Joe: Yeah.

Kristin: Actually, though, I didn’t even think the food was that good.

Joe: Yeah, okay, well that’s even worse ‘coz then people who actually go in there who aren’t interested in becoming a vegetarian get turned off even more to the idea.

Kristin: Yeah, that, and I think it was just kind of a little pretentious which doesn’t go over very well in a college town.

Joe: No, you’re right. Well, I mean, I remember when I first made the switch over to being a vegan. I didn’t do it, y’know, just… I didn’t go cold turkey. I mean I, I was dating someone who decided that she wanted to cut dairy out of her diet. So, ‘coz we were both vegetarians already and we ate together pretty much every night… So I found that I wasn’t really eating much dairy at all to begin with. So I thought, well, y’know, maybe now’s the time to give it a shot. Let’s see how it goes. So I decided I was gonna do it for a week or two. And, uh, after about, y’know, maybe five days, I decided I really wasn’t missing the dairy. So I made the decision to just, y’know, turn over a new leaf and decided, I’m not gonna eat dairy anymore.

Kristin: Oh, interesting.

Joe: Yeah, it went really well. Y’know, one of the things that I’ve found most interesting?

Kristin: What?

Joe: When you tell somebody that you have a vegan diet, especially if they’re not a vegetarian already, the first thing they say is, “Well, what do you eat?”

Kristin: Right.

Joe: And, y’know, what I’ve realized? The reason they say that is because they look at their own diet. They remove all the meat. They remove all the dairy. And then they look at what’s left. And they see, there’s really nothing else left for them.

Kristin: Yeah.

Joe: They don’t consider what else there is to eat, they only consider what…

Kristin: Yeah.

Joe: …there is to eat that they currently eat that isn’t meat or dairy.

Kristin: Right, right.

Joe: Yeah, so, but how ‘bout you? I mean you, you were in a diet, or, you weren’t doin’ the vegan diet all that long when we first met.

Kristin: No, I wasn’t. In fact, I think that, um, AJ at one point had decided that he wanted to become a vegan and so that started making me think. Hmm… Y’know, considering that, the reasons why he was and thinking about it… But, but at the same time thinking, no, I love cheese. I love dairy way too much. I mean I gave up seafood. That was enough. I’m not giving up dairy.

Joe: Yeah.

Kristin: But then actually going and living in Korea. Japan for a short time… Thailand for two and a half years… And, y’know, the, dairy is pretty non-existent in those diets. I did give it up for those times. And so when I would come back to America I would think, y’know, I could do it. I did it for the, the amount, the stints that I was there. I can do it here. But I would find myself going right back into eating cheese and drinking milk and…

Joe: Yeah, that seems to be the nemesis of anyone going vegan. Uh, because, especially if you started out as a vegetarian…vegetarians like cheese [laugh] is what I’ve found. So, uh, it’s…

Kristin: Oh my god, for me it was…

Joe: …to suddenly give it up is difficult.

Kristin: …for me it was cheese, yogurt, sour cream, aahh…

Joe: Oh, y’see, I’ve never really liked sour cream.

Kristin: Oh, I loved it.

Joe: But I always did like cheese. Y’know, I loved brie and brie and baguette and brie and crackers.

Kristin: Yeah.

Joe: But, y’know, there’s, uh, there’s non-dairy cheeses out there as well that, y’know, taste pretty good. And they, they’re really a good substitute.

Kristin: Yeah. Well, I’ve been vegan now for just about a year. And, y’know, when I met you it had been about four months only at that point. And I thought I was in over my head. I mean it was really tough at first. In fact, I don’t know that I would still be doin’ it if I hadn’t met you. Simply because you opened me up to a lot of restaurants here in The Mission, where I’m now living with you, that have a lot of vegan options. I didn’t have that available to me downtown where I used to live. Plus, um, you cook…y’know. I didn’t cook. So you’re teaching me how to cook vegan, um. I was eating mostly like… When I wasn’t eating out at restaurants, I was just making maybe rice and then having avocado and nuts and salad. And, that was my main staple, pretty much. And even when I was eating out, I would, I thought that I could go to a Mexican restaurant and just tell them no cheese and that I was safe. But come to find out, I was getting guacamole a lot of times with sour cream.

Joe: Well, y’know, suffice to say, I was really glad to meet you as well. And one reason was that it was great to finally meet someone who was on the same page as me as far as diets go.

Kristin: Yeah, I agree.

Kristin: Sabe, temos falado sobre vegetarianismo, mas ser vegano é uma história totalmente diferente.

Joe: Sim, você está certa, quer dizer, é um jogo totalmente diferente, com certeza.

Kristin: Sim, você tem sido um por um tempo agora.

Joe: Sim, eu tenho, quer dizer, sabe, foi um pouco mais difícil quando comecei. Mas, você sabe, nessa altura eu nem preciso pensar sobre isso. É apenas uma segunda natureza.

Kristin: Sim, posso imaginar. Bem, você sabe o Chris que conheceu há apenas algumas semanas?

Joe: Sim, sim, eu sei de quem você está falando.

Kristin: Ele é, ele foi o primeiro vegano que eu conheci. Na verdade, eu o conheci, uh, logo depois que me formei na faculdade. Eu ainda não era vegetariana e ele já era vegano naquela época.

Joe: Você ao menos sabia o que uma dieta vegana implicava naquela época?

Kristin: Sim, é difícil para mim pensar tão longe, mas provavelmente não. Provavelmente aprendi sobre isso por meio dele.

Joe: Sim, porque eu não acho que foi, uh, algo que era muito popular ...

Kristin: Não.

Joe: ... naquela época.

Kristin: Não, não foi. Devo dizer, porém, que havia, um, um, na verdade, havia dois restaurantes vegetarianos em Atenas onde eu estava indo para a faculdade. E, claro, Atenas sendo como São Francisco, muitos restaurantes tinham opções vegetarianas. Mas logo depois de conhecer Chris, um restaurante vegano apareceu.

Joe: Oh sim?

Kristin: Sim, não durou, não demorou muito, mas apenas o fato de que um realmente veio a Atenas foi bastante surpreendente.

Joe: Não houve interesse suficiente.

Kristin: Acho que não.

Joe: Sim.

Kristin: Na verdade, eu nem achei que a comida fosse tão boa.

Joe: Sim, ok, bem, isso é ainda pior, porque as pessoas que realmente vão lá e não estão interessadas em se tornar vegetarianas se desligam ainda mais da ideia.

Kristin: Sim, isso, e eu acho que era um pouco pretensioso, o que não cai muito bem em uma cidade universitária.

Joe: Não, você está certa. Bem, quero dizer, lembro-me da primeira vez que mudei para vegano. Eu não fiz isso, sabe, só ... Eu não fui de repente. Quer dizer, eu estava namorando uma pessoa que decidiu que queria cortar os laticínios de sua dieta. Então, 'porque nós dois já éramos vegetarianos e comíamos juntos praticamente todas as noites ... Então eu descobri que não estava comendo muito laticínio para começar. Então eu pensei, bem, sabe, talvez agora seja a hora de tentar. Vamos ver como acontece. Então decidi que faria isso por uma ou duas semanas. E, uh, depois de cerca de, sabe, talvez cinco dias, eu decidi que realmente não estava sentindo falta de laticínios. Então tomei a decisão de, sabe, virar uma nova página e decidi, não vou comer mais laticínios.

Kristin: Oh, interessante.

Joe: Sim, foi muito bom. Sabe, uma das coisas que achei mais interessante?

Kristin: O quê?

Joe: Quando você diz a alguém que tem uma dieta vegana, especialmente se a pessoa ainda não é vegetariana, a primeira coisa que ela diz é: "Bem, o que você come?"

Kristin: Certo.

Joe: E, você sabe, o que eu percebi? A razão pela qual dizem isso é porque olham para a própria dieta deles. Eles removem toda a carne. Eles removem todos os laticínios. E então eles olham para o que sobrou. E eles vêem, realmente não há mais nada para eles.

Kristin: Sim.

Joe: Eles não consideram o que mais há para comer, eles apenas consideram o que ...

Kristin: Sim.

Joe: ... o que eles comem atualmente não é carne ou laticínios.

Kristin: Certo, certo.

Joe: Sim, então, mas e você? Quero dizer, você estava em uma dieta ou não estava fazendo a dieta vegana por muito tempo quando nos conhecemos.

Kristin: Não, não estava. Na verdade, acho que, hum, AJ em um ponto decidiu que queria se tornar um vegano e isso começou a me fazer pensar. Hmm ... Sabe, considerando isso, as razões pelas quais ele estava e pensando sobre isso ... Mas, mas ao mesmo tempo pensando, não, eu amo queijo. Eu amo laticínios demais. Quer dizer, eu desisti de frutos do mar. Isso foi o suficiente. Eu não estou desistindo de laticínios.

Joe: Sim.

Kristin: Mas na verdade, fui morar na Coréia. Japão por um curto período de tempo ... Tailândia por dois anos e meio ... E, você sabe, os laticínios são praticamente inexistentes nessas dietas. Eu desisti por aqueles tempos. E então, quando eu voltei para a América, eu pensei, sabe, eu poderia fazer isso. Eu fiz isso pela, pela quantidade, pelas passagens que estive lá. Eu posso fazer isso aqui. Mas eu me pegava voltando a comer queijo e beber leite e ...

Joe: Sim, esse parece ser o inimigo de qualquer um que se torne vegano. Uh, porque, especialmente se você começou como vegetariano ... vegetarianos gostam de queijo [risos] é o que eu descobri. Então, uh, é ...

Kristin: Oh meu Deus, para mim foi ...

Joe: ... desistir de repente é difícil.

Kristin: ... para mim foi queijo, iogurte, creme de leite, aahh ...

Joe: Oh, sabe, eu nunca gostei de creme de leite.

Kristin: Oh, eu adorava.

Joe: Mas eu sempre gostei de queijo. Você sabe, eu amava brie e brie e baguete e brie e biscoitos.

Kristin: Sim.

Joe: Mas, você sabe, há, uh, há queijos não lácteos por aí também que, você sabe, têm um gosto muito bom. E eles são realmente um bom substituto.

Kristin: Sim. Bem, já sou vegana há quase um ano. E, você sabe, quando eu te conheci, haviam se passado cerca de quatro meses apenas naquele ponto. E eu pensei que estava perdendo minha cabeça. Quer dizer, foi muito difícil no começo. Na verdade, não sei se ainda estaria fazendo isso se não tivesse conhecido você. Simplesmente porque você me abriu para muitos restaurantes aqui no The Mission, onde agora estou morando com você, que têm muitas opções veganas. Eu não tinha isso disponível para mim no centro, onde eu morava. Além disso, hum, você cozinha ... sabe. Eu não cozinhei. Então você está me ensinando a cozinhar pratos veganos, hum. Eu estava comendo principalmente como ... Quando eu não estava comendo fora em restaurantes, eu estava apenas fazendo arroz e depois comia abacate e nozes e salada. E esse era meu prato principal, basicamente. E mesmo quando eu estava comendo fora, eu comia, eu pensava que poderia ir a um restaurante mexicano e simplesmente dizer a eles que não queria queijo e que estava tudo bem. Mas descobri que eu estava pegando guacamole várias vezes com creme de leite.

Joe: Bem, sabe, basta dizer que também fiquei muito feliz em conhecê-la. E um dos motivos foi que foi ótimo finalmente conhecer alguém que estava na mesma página que eu no que diz respeito às dietas.

Kristin: Sim, concordo.