Kristin: You know, we’ve been talking 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 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 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 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 ‘cause 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 was dating someone who decided that she wanted to cut dairy out of her diet. So, ‘cause 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 weren’t on a 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 the reasons why he was and thinking about it… 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, 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 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 [laughs] 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’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 doing 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 think 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: Você sabe, temos falado sobre vegetarianismo, mas ser vegano é uma história completamente diferente.  
Joe: Sim, você está certa, quero dizer, são outros quinhentos, com certeza.  
Kristin: Sim, você já é vegano há um tempo.  
Joe: Sim, sou, quero dizer, sabe, foi um pouco mais difícil quando comecei. Mas, sabe, agora eu nem preciso pensar. Já é automático.  
Kristin: Sim, posso imaginar. Bem, sabe o Chris, que você conheceu há algumas semanas?  
Joe: Sim, sim, sei de quem você está falando.  
Kristin: Ele foi o primeiro vegano que eu conheci. Na verdade, o conheci logo após me formar na faculdade. Eu ainda nem era vegetariana, e ele já era vegano naquela época.  
Joe: Você sequer sabia o que uma dieta vegana envolvia naquela época?  
Kristin: Sim, é difícil lembrar, mas provavelmente não. Provavelmente aprendi sobre isso através dele.  
Joe: Sim, porque eu não acho que, era, algo muito popular...  
Kristin: Não.  
Joe: ...naquela época.  
Kristin: Não, não era. Mas eu diria que havia, um, na verdade, havia dois restaurantes vegetarianos em Atenas, onde eu estava na faculdade. E, claro, Atenas sendo como São Francisco, muitos dos restaurantes tinham opções vegetarianas. Mas pouco depois de conhecer Chris, surgiu um restaurante vegano.  
Joe: Ah, é?  
Kristin: Sim, ele não durou muito tempo, mas o fato de que um restaurante vegano apareceu em Atenas já foi surpreendente.  
Joe: Não havia interesse suficiente.  
Kristin: Acho que não.  
Joe: Sim.  
Kristin: Na verdade, eu nem achava que a comida era tão boa.  
Joe: Sim, ok, bem, isso é ainda pior, porque as pessoas que vão lá, que não estão interessadas em se tornarem vegetarianas, ficam ainda mais desanimadas com a ideia.  
Kristin: Sim, isso, e acho que também era meio pretensioso, o que não cai bem em uma cidade universitária.  
Joe: Não, você está certa. Bem, quero dizer, eu me lembro quando fiz a mudança para ser vegano. Eu não fiz isso, sabe, de repente. Quero dizer, eu estava namorando alguém que decidiu que queria cortar laticínios da dieta. Então, como já éramos vegetarianos e comíamos juntos praticamente todas as noites... percebi que não estava comendo muito laticínio. Então pensei, bem, sabe, talvez seja a hora de tentar. Vamos ver o que dá. Então decidi que faria isso por uma ou duas semanas. E, sabe, depois de uns cinco dias, decidi que realmente não estava sentindo falta dos laticínios. Então tomei a decisão de, sabe, começar de novo e decidi que não comeria mais laticínios.  
Kristin: Oh, interessante.  
Joe: Sim, correu muito bem. 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 não for vegetariana, a primeira coisa que ela diz é: "Bem, o que você come?"  
Kristin: Certo.  
Joe: E, sabe, o que eu percebi? A razão pela qual elas dizem isso é porque olham para a própria dieta. Removem toda a carne. Removem todos os laticínios. E aí veem que realmente não sobra nada para elas.  
Kristin: Sim.  
Joe: Elas não consideram o que mais há para comer, apenas consideram o que...  
Kristin: Sim.  
Joe: ...há para comer dentro do que elas já comem e que não é carne ou laticínio.  
Kristin: Certo, certo.  
Joe: Sim, mas e você? Quero dizer, você estava em uma dieta, ou, você não estava na dieta vegana há muito tempo quando nos conhecemos.  
Kristin: Não, eu não estava. Na verdade, acho que, um dia, AJ decidiu que queria se tornar vegano, e isso me fez pensar. Hum... Sabe, considerando as razões pelas quais ele queria... Mas, ao mesmo tempo, pensando, não, eu amo queijo. Amo laticínios demais. Quero dizer, eu já tinha desistido de frutos do mar. Isso foi suficiente. Não vou desistir de laticínios.  
Joe: Sim.  
Kristin: Mas então, indo viver na Coreia, Japão por um curto período... Tailândia por dois anos e meio... E, sabe, os laticínios praticamente não existem nessas dietas. Eu parei de consumir durante esse tempo. E quando eu voltava para a América, eu pensava, sabe, eu posso fazer isso. Eu fiz isso durante o tempo que estive lá. Posso fazer aqui. Mas acabava voltando a comer queijo e beber leite e...  
Joe: Sim, isso parece ser o grande obstáculo para quem quer virar vegano. Ah, porque, especialmente se você começou como vegetariano... vegetarianos gostam de queijo [risos] é o que percebi. Então, ah, é...  
Kristin: Oh meu Deus, para mim era...  
Joe: ...desistir de repente é difícil.  
Kristin: ...para mim era queijo, iogurte, creme azedo, aahh...  
Joe: Oh, sabe, eu nunca gostei muito de creme azedo.  
Kristin: Oh, eu adorava.  
Joe: Mas sempre gostei de queijo. Sabe, eu adorava brie, brie com baguete, brie com biscoitos.  
Kristin: Sim.  
Joe: Mas, sabe, existem queijos sem laticínios por aí que, sabe, têm um gosto muito bom. E eles, eles são realmente uma boa substituição.  
Kristin: Sim. Bem, sou vegana há quase um ano agora. E, sabe, quando te conheci, fazia apenas cerca de quatro meses. E eu achava que estava encrencada. Quero dizer, foi muito difícil no começo. Na verdade, não sei se ainda estaria fazendo isso se não tivesse te conhecido. Simplesmente porque você me apresentou muitos restaurantes aqui em The Mission, onde agora moro com você, que têm muitas opções veganas. Eu não tinha isso disponível no centro, onde eu morava antes. Além disso, você cozinha... sabe. Eu não cozinhava. Então você está me ensinando a culinária vegana, ah. Eu estava comendo principalmente tipo... Quando eu não comia em restaurantes, eu estava apenas fazendo talvez arroz e comendo abacate e nozes e salada. E essa era minha principal dieta, basicamente. E mesmo quando eu comia fora, eu pensava que poderia ir a um restaurante mexicano e apenas pedir sem queijo e estaria segura. Mas descobri que muitas vezes eu estava comendo guacamole com creme azedo.  
Joe: Bem, sabe, basta dizer que eu também fiquei muito feliz em te conhecer. E uma das razões foi que foi ótimo finalmente conhecer alguém que estava na mesma página que eu, no que diz respeito à dieta.  
Kristin: Sim, concordo.