תהליך המעבר מאכילת בשר וחלב (על מוצריו) לטבעונות הינו תהליך מורכב הן מהפן הפסיכולוגי והן מהפן בו צריכים להמיר את כלל רכיבי המתכונים ולהתאימם לטבעונות. תהליך זה נקרא בשם "טבעון מתכונים". זוהי משימה מורכבת הנראית עבור רובינו כבלתי אפשרית. משימת " טבעון המתכונים " אפשרית ודי פשוטה, במידה ואתם מבינים את הרציונאל העומד מאחוריה.
המאמר הבא פורט לפניכם את התחליפים הטבעוניים למוצרים השונים:

בשר:

הבשר משוייך בעולמם של אוכלי הבשר לקטיגוריית המנות העיקריות. הירק המאודה, הפשטידה או הסלט יופיעו לעיתים לצידו ויוגדרו בסך הכל כתוספת.

למען האמת, ההפך הוא הנכון. הירק הינו המרכיב העיקרי של הארוחה, כליווי לירק נוסיף את החלבון והפחממה (בצורת הבשר).

היות ומאמר זה נכתב לטובת ה"חוזרים בתשובה" בעולם הטבעונות, חשוב להבין כי לכל תחליף בשר יש טעם ומרקם שונה. אנו ממליצים לכם להכיר ולהתנסות בכולם. כל סוג של תחליף בשר יתאים יותר

למתכון מסויים ופחות יתאים למתכון אחר. לכן מומלץ להכיר כמה שיותר סוגים של תחליפים בשר. היכרות שכזו, תוביל אתכם לתוצאות טובות יותר ברמת האוכל.
כמובן שאפשר לבשל ארוחה ללא תחליפי בשר ובמקום לחפש את מה שדומה בטעמו לטעמו האמיתי של הבשר, ניתן להתמקד בארוחה עשירה בקטניות, או בירקות עצמם.

להלן נפרוט מספר תחליפי בשר: כלל התחליפים מתאימים לבישול בכלל המנות הטבעוניות, אולם "מככבות" במתכונים כגון: קציצות, המבורגר טבעוני, בולונז, גולש (כן גולש), שניצלים. ונציע עבורם מגוון מתכונים. (טבעוניים כמובן).

- טופו
- סייטן
- שבבי סויה
- סוליות סויה
- טמפה

ביצים:

ברוב המקרים אנו משתמשים בביצים לצורך הדבקת קציצות, איחוד מרכיבים, אפיית עוגות ועוד.
מחקר חדש שיצא לא מזמן מתאר סוג של צמח חדש המגודל במטרה להחליף את הביצים.

כמו בבשר, גם בנושא הביצים, רכיב מסויים יתאים יותר למתכון כזה ופחות יתאים למתכון אחר. חשוב להזכיר כי הביצה מוסיפה גם לחות ורטיבות למתכון, לכן חשוב לערבב את התחליף עם מעט מים כדי ליצור ולקבל את המרקם המתאים.

להלן נפרוט מספר רב של תחליפי ביצים:

- 60 גרם רסק תפוחים לא ממותק

- 1 כפית סודה לשתייה + 1 כף חומץ תפוחים (15 מ"ל) = מספק אוורירות

- מעדני סויה, אלפרו. (טעם הוניל במעדן מורגש ולכן מתאים רק לעוגות. מעדן הוניל מכיל חלבונים שמייצבים את העוגה בדומה לחלבוני ביצים).

- פניני טפיוקה.

- זרעי צ'יה.

- קורנפלור מעורבב במים.

- קמח אפונה, קמח חומוס, קמח עדשים – מעורבב במעט מים (נוצרת עיסה דביקה המיועדת להדבקת קציצות).

- טחינה גולמית.

- קמח חיטה, קמח כוסמין, קמח שיפון, קמח סולת, קמח שיבולת שועל - מעורבב במעט מים (נוצרת עיסה דביקה המיועדת להדבקת קציצות).

- קמח אורז, בערבוב עם מים, נוצר מרקם דביקי ואלסטי.

- קמח סויה (לבלילת פנקייק).
- קמח תפוחי אדמה.
- 80 גרם טופו.
- חמאת בוטנים ללא סוכר.
- זרעי פשתן מושרים במים. (1 כף זרעים + 3 כפות מים ולטחות במעבד מזון).
- טופו משי.
- ½ בננה מעוכה

חלב וגבינות:

השוק מציע לנו כיום שפע של תחליפי חלב. תחליפי החלב טעימים ובריאים מאוד.

ניתן להשתמש בתחליפי החלב כמובן לקפה, כמעדנים לבישול ולאפייה..

להלן נפרוט מגוון תחליפי חלב:

- חלב סויה (סוגים שונים של ממותק, לא ממותק, בטעם וניל/שוקו).
- חלב אורז.
- חלב קינואה.

- חלב קשיו.
- חלב שקדים.
- חלב האמפ.
- חלב אגוזי לוז.
- חלב קינואה.
- חלב שיבולת שועל.
- חלב קוקוס.
- חלב בטטה.
- חלב סומסום.
- חלב פרג.
- חלב דלעת.

תחליפי גבינות:

- מוצרלה קשיו.
- טופו יפני - מדמה גבינה צהובה.
- גבינת פטה שקדים.
- יוגורט סויה.
- גבינה רכה בסגנון גבינת שמנת – עשויה מסויה.
- קצפת מקרם קוקוס.
- שמנת צמחית לבישול או להקצפה (מומלץ של אלפו).

- ממרח בסיגנון חמאה.

- שמרי בירה- מוסיפים אותם מאחר ויש להם טעם גבינתי.

דבש:

להלן נפרוט מגוון תחליפי דבש:

- סילאן.

- סירופ אגבה.

- סירופ מייפל.
- סוכר מקורמל.
- דבש פירות.
- ריבה.
- רוטב קרמל.

ג'לטין:

מאחר ומרבית רכיבי הג'לטין מופק מן החי, חשוב מאוד לקרוא את מרכיבי המוצר. רק במידה ורשום על גבי האריזה את המילים "ממקור צמחי", המוצר הינו טבעוני.

להלן נפרוט מגוון תחליפי ג'לטין:

- אגר-אגר.
- טפיוקה.
- פקטין .
- אבקת ג'לי סינתטית – צמחית
- קאפה (קרגינן) – מאצות.

יין:

כעיקרון משתמשים בחלמון ובעצמות דגים על מנת לסנן את היינות ואו הבירות ולהפוך אותם לצלולים יותר.

- יינות ללא חומרים מהחי (לבנים ואדומים) הם של היקבים: תשבי, בנימינה, כרמל מזרחי.

- יינות לבנים ללא חומרים מהחי הם של היקבים: סגל, ברקן.

בירה:

ישנן סוגים רבים מאוד של בירות העשויות מרכיבים צמחיים בלבד. חלק לא מבוטל מהן לא משווקות ברשתות המארקט הגדולות בישראל. (אולם, ניתן להשיגן בחנויות ספציפיות).

להלן נפרוט את סוגי הבירות השכיחות הידועות כצמחיות:

- בירה מכבי
- בירה גולדסטאר
- בירה הייניקן
- בירה טובורג
- בירה קרלסברג
- בלונד