

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VEGANLIK VE
VEJETARYENLİK EĞİLİMLERİNİN SOSYOLOJİK ANALİZİ**

Şeyma ÖZTÜRK

**Ocak 2023
DENİZLİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VEGANLIK VE
VEJETARYENLİK EĞİLİMLERİNİN SOSYOLOJİK ANALİZİ**

**Pamukkale Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi
Sosyoloji Ana Bilim Dalı
Genel Sosyoloji ve Metodoloji Programı**

Şeyma ÖZTÜRK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zuhal ÇİÇEK

**Ocak 2023
DENİZLİ**

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

şeyma ÖZTÜRK

ÖNSÖZ

Tez danışmanlığımı üstlenen, tez süreci boyunca bilimsel birikimi ile yolumu aydınlatıp, değerli katkıları ile destek olan çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Zuhal Çiçek'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimde beni her konuda destekleyen ve yardımcı olan sevgili teyzem Fatma Cerit Soydan'a, sevgili eniştem Hasan Soydan'a, sevgili kuzenim Sema Serter Koçoğlu'na ve her anlamda desteklerini esirgemeyen sevgili hocam Doç. Dr. Ayşe Özdemir'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Benim bu tez konusunu seçmemde etkili olan ve katılımcı görüşmelerinde destek olan sevgili kuzenlerim Alperen Soydan ve Teoman Soydan, size çok teşekkür ederim. Ayrıca sevgili kuzenim Beyza Kırdı'ya ve tez görüşmelerine katılan bütün katılımcılara bana zaman ayırdıkları ve düşüncelerini benimle paylaştıkları için çok teşekkür ederim.

Benim elim, ayağım, kulağım, gözüm her şeyim olan sevgili annem Havva Cerit Öztürk ve her zaman yanımda olan sevgili babam Murat Öztürk ve sevgili kardeşim Muhammed Habib Öztürk, iyi ki varsınız.

Bu çalışmanın yararlı ve vejetaryenlik sosyolojisi alanında yön verici bir çalışma olması temennisi ile...

Şeyma ÖZTÜRK

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VEGANLIK VE VEJETARYENLİK EĞİLİMLERİNİN SOSYOLOJİK ANALİZİ

ÖZTÜRK, Şeyma

Yüksek Lisans Tezi

Sosyoloji ABD

Genel Sosyoloji ve Metodolojisi

Tez Yöneticisi: Dr. Öğr. Üyesi Zuhal ÇİÇEK

Ocak 2023, VII - 86 Sayfa

Günümüzde vejetaryen ve vegan sayısı özellikle gençler arasında hızla artmaktadır. Araştırmada vejetaryen ve vegan bireylerin bu beslenme ve yaşam tarzını tercih etme nedenleri, sosyal çevre ile etkileşimleri, ülke şartlarında sürdürülebilirliğine ilişkin deneyimleri ve bazı toplumsal konulara bakış açıları tanımlanarak bu artışın nedenlerinin ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırma 13 vejetaryen ve vegan katılımcı ile nitel araştırma teknikleri kullanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS ve içerik analizinden yararlanılmıştır.

Katılımcıların çoğunluğu; etik sebepler ve hayvan refahı nedeni ile vejetaryen ve vegan olduklarını, ailelerin başlangıçta bu kararlarına karşı çıktığını, sosyal çevreleri konusunda seçici davranmaya başladıklarını, Türkiye’de yeterince destek olmadığını, coğrafyanın ve etnik koşullarının uygun olduğunu belirtmiştir. Vejetaryen ve vegan bireylerin toplumsal konulara bakış açılarına bakıldığında ise toplumsal cinsiyet algısında et yemenin maskülenlikle ve güç sahibi olmak ile ilişkilendirildiği, dini inanışlarının etkisi olmadığı, ezilene ve sömürüye karşı çıkma ile ilişkilendirdikleri toplumsal hareketleri desteklediklerini, tüketim toplumunun bakış açısının olumlu ve olumsuz olabileceği, türcülük ile ilişkisi olduğu, gelişen teknolojinin ve sosyal medyanın olumlu etkisinin olduğu katılımcıların çoğunluğu tarafından ifade edilmiştir. Veriler araştırmanın teorik kısmında belirtilen konular ile ilişkilendirilerek analizleri yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Vejetaryen, Vegan, Genç, Nitel Araştırma

ABSTRACT**SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF UNIVERSITY STUDENTS' INCLINATION
TOWARDS VEGANISM AND VEGETARIANISM**

ÖZTÜRK, Şeyma
Postgraduate Thesis
Sociology ABD
Sociology ve Methodology
Thesis Manager: Dr. Zuhal ÇİÇEK

January 2023, VII - 86 Sayfa

Today, the number of vegetarians and vegans is increasing rapidly, especially among young people. Within the scope of the research, it was aimed to present the reasons for this increase by defining the reasons why vegetarian and vegan individuals prefer this diet and lifestyle, their interactions with the social environment, their experiences in regards to the sustainability of this lifestyles in the country, and their perspectives on some societal issues. The research was conducted with 13 vegetarian and vegan participants using qualitative research methods. SPSS and content analysis were used in the interpretation of data.

The majority of the participants stated that the reasons for becoming vegetarian or vegan were ethical reasons and animal welfare, that their families initially opposed, that they started to be selective about their social environment, that there was not enough support in the Turkey, and that the geographical and ethnic conditions were convenient for this lifestyle. When the perspectives of participants on societal issues were analyzed, the majority of the participants expressed that, meat consumption was associated with masculinity and power, that religious beliefs did not have any influence on vegetarianism or veganism, that they supported social movements, that the perspective of the consumer society could be positive and negative, that vegetarianism and veganism were associated with speciesism, and that developing technologies and social media had a positive impact. The data were analyzed in relation to the topics mentioned in the theoretical part of the research.

Keywords: Vegetarian, Vegan, Youth, Qualitative Research

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

VEJETARYENLİK ve VEGANLIK

1.1. Vejetaryenlik ve Veganlık	4
1.2. Vejetaryen ve Vegan Beslenmenin Tarihsel Gelişimi	7

İKİNCİ BÖLÜM

VEJETARYENLİK VE VEGANLIK MOTİVASYONLARI

2.1. Vejetaryenlik ve Veganlık Temel Motivasyonları	12
2.2. Vejetaryenlik / Veganlık ve Sağlık İlişkisi	14
2.3. Vejetaryenlik / Veganlık ve Çevre İlişkisi	15

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

VEJETARYENLİK ve VEGANLIK ÜZERİNE SOSYOLOJİK BAKIŞ

3.1 Sosyolojide Kimlik Unsuru ve Beslenme	18
3.2. Risk Toplumu Kuramları Analizi Bağlamında Vejetaryenlik ve Veganlık	20
3.3. Postmodernizm, Tüketim Toplumu ile Vejetaryenlik ve Veganlık.....	22

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

4.1. Araştırmanın Amacı, Katkıları ve Sınırlılıkları.....	25
4.2. Araştırmanın Yöntemi	26
4.3. Araştırma Grubu Seçimi	27
4.4. Araştırmanın Veri Toplama Teknikleri	28
4.5. Araştırma Verilerini Değerlendirme Tekniği.....	29

BEŞİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

5.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri	31
5.2. Vejetaryen ve Vegan Olma Süreci	32
5.3. Vejetaryen / Vegan Beslenme ve Yaşam Tarzına İlişkin Deneyimler	33

5.3.1. Vejetaryen ve vegan yaşam tarzını tercih etmede / vejetaryen ve vegan olma kararını almada etkili olan faktörler	33
5.3.2. Vejetaryenlik / veganlık ile aile ve sosyal çevre	40
5.4. Vejetaryenlik / Veganlık ve Yaşam Alanı Etkisi	46
5.4.1. Türkiye’de vejetaryenlik / veganlığa verilen önem	47
5.4.2. Coğrafyanın ve etnik koşulların vejetaryen veya vegan yaşam tarzını benimsemeye uygunluğu	50
5.4.3. Vejetaryenliğin / veganlığın bireyin ekonomisine etkisi.....	52
5.5. Vejetaryenlik / Veganlık ve Toplum	54
5.5.1. Toplumsal cinsiyet ve vejetaryenlik	55
5.5.2. İnanç ve vejetaryenlik / veganlık.....	58
5.5.3. Farklı toplumsal hareketler ve vejetaryenlik / veganlık	60
5.5.4. Tüketim kültürü ve vejetaryenlik / veganlık	62
5.5.5. Türcülük ve vejetaryenlik / veganlık	65
5.6. Gelişen Teknoloji ve Sosyal Medyanın Vejetaryenlik ve Veganlık ile ilişkisi.....	68
SONUÇ	73
KAYNAKLAR	77
EKLER	82
ÖZ GEÇMİŞ	86

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Vejetaryenlik yelpazesi (Christopher vd., 2018: 3).....	5
--	---

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Erken dönem insan kültürlerinin temel gıdaları (Leitzmann, 2014: 497)	7
Tablo 2. Eski Yunan toplumunda ünlü vejetaryenler (Leitzmann, 2014: 497)	8
Tablo 3. Katılımcıların sosyo demografik özellikleri (n=13)	31
Tablo 4. Vejetaryen ve vegan olma süreci (n:13).....	32
Tablo 5. Vejetaryen ve vegan beslenmeye geçişi etkileyen etmenler (n: 13)	33
Tablo 6. Vejetaryen ve vegan beslenmeye geçişi etkileyen etmenler (n: 13)	40
Tablo 7. Vejetaryenlik / veganlık ve yaşam alanı etkisi	47
Tablo 8. Vejetaryenlik / veganlık ve toplum.....	55
Tablo 9. Vejetaryenlik / veganlık ile teknoloji ve sosyal medya.....	69

GİRİŞ

Tarih boyunca insanların, toplumların ve kültürlerin farklı beslenme alışkanlıkları olmuş, toplumsal değişim ve dönüşümler de bu alışkanlıkları etkilemiştir. Beslenme, insanların gelenek ve görenekleri, dini inanışları, yaşam şekillerine göre farklılık göstermesinin yanında insanın hayata ve doğaya bakış açısı ya da etik davranışlar kapsamında da çeşitlilik göstermiştir. Bu kapsamda beslenmek sadece biyolojik bir olay değildir. Bu olguyu anlamak için insanların sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik, felsefi, dini ve tarihsel arka planını incelemek gerekmektedir. Felsefi ve sosyolojik bir temeli bulunan ve bir yaşam biçimi/düşünce tarzı olarak tanımlanan vejetaryenlik ve veganlık bu kapsamda dikkat çekmektedir. Bu kavramlar güncel bir kavram olarak görülse de alt yapısı antik yunan felsefesine kadar gitmektedir (Dilek, 2008: 2).

Modernleşme ve teknolojik gelişmeler ile insan-doğa, insan-hayvan ilişkileri değişime uğramaya başlamış, beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri ortaya çıkmıştır. Bireyler yaşadıkları toplumu ve yaşam şekillerini sorgulamaya başlamıştır. Doğaya ve hayvanlara bakış açısında oluşan değişimler ve toplumda oluşan sosyal hareketler vejetaryen ve veganlığın gelişimine zemin hazırlamıştır (Asil, 2021; 2021). Vejetaryenlik uluslararası boyutta, etnik, coğrafi ve ulusal özelliklere bakılmaksızın yeme alışkanlıkları bakımından farklı bir kimlik, toplumsal hareket oluşturulmasına örnek olarak verilebilir (Tekten Aksürmeli ve Beşirli, 2018: 226).

Küreselleşen Dünyada kapitalist sistemin ve tüketim toplumunun birer aracı olmaya bir başkaldırı olarak da nitelendirilen vejetaryenlik ve veganlık; et yememekten hiçbir hayvansal ürünün tüketilmemesine, hayvanların herhangi bir amaçla sömürülmesine karşı olmaya kadar giden geniş bir yelpazede yer almaktadır. Vejetaryenlik ve veganlık toplumda özgürlük, talep ve tercih meselesi olarak farklılaşmayla ortaya çıkmaktadır. 21. yüzyılın gelişen teknolojisi ve küreselleşmenin etkileri ile artan vejetaryenlik ve veganlık günümüzde hızlı bir şekilde yayılmaya devam etmektedir.

Uluslararası Vejetaryenler Birliği (IVU)'nin 2011 yılında tüm üye birliklerinin oy birliğiyle kabul ettiği vejetaryen tanımı, "Süt ürünleri, yumurta, bal gibi hayvansal gıdaların dahil ya da hariç olduğu (tercihe bağlı tüketildiği ya da hiç tüketilmediği)

tamamen bitkisel kaynaklı bir beslenme biçimi” olarak belirtilmektedir. Yani vejetaryenler et (örn. sığır, koyun, keçi) yemeseler de, veganlardan farklı olarak, balık ve tavuk gibi hayvanlar ile yumurta, süt ve bal gibi hayvansal ürünleri tüketebilirler. Veganlardan farklı olarak yün, ipek ve hayvan derisi gibi hayvanlardan elde edilen materyalleri de kullanabilirler. Veganlık ise Vegan Derneği’nin 1979 yılındaki tanımına göre *“hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türüsünden (uygulanabilir olan en mümkün mertebede) kaçınan ve buna ek olarak insanların, hayvanların ve çevrenin yararına, hayvan kullanımı içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını destekleyen felsefe ve yaşam biçimi”* olarak tanımlanmaktadır (<https://tvd.org.tr/veganlik-nedir/> Erişim Tarihi 12 Temmuz 2022).

Dünya’da toplam sayı ile ilgili kesin bir bilgi olmamakla birlikte nüfusun Amerika’da %4’ü, İngiltere’de %3’ü, Çin’de %4’ü, Fransa’da %2’si, Almanya’da ise %8-9’u vejetaryen ve veganlardan oluştuğu bilinmektedir (<https://tvd.org.tr/2014/01/dunyadaki-vejetaryen-vegan-nufusu/> Erişim tarihi: 12 Temmuz 2022). Diğer taraftan Paskalis ve arkadaşları (2020: 1-2) yaptıkları çalışmada vejetaryenliğin prevalansını Amerika %5, Kanada %8, Almanya %4,3, Hindistan %30 olarak belirtmektedir. Bu çalışmada veganların sayısının ise Amerika’da nüfusun yaklaşık %2’si, Almanya’da ise %1’inden az olduğu vurgulanmaktadır. Stahler ve Mangels (2021) yaptıkları araştırmada Amerika’da 8-17 yaş arası gençlerde vegan beslenme oranını yaklaşık %2, vegan olmayan diğer vejetaryen beslenme oranı ise %3 olarak belirtmektedir. Türkiye’de bu konuda yapılan kapsamlı bir çalışma bulunmamaktadır.

İçinde yaşadığımız dijital çağda teknolojinin bilgi aktarımında kullanılması, nüfusun artması ve eğitim seviyelerinin yükselmesi gibi nedenler toplumda vejetaryenliğin tercih edilmesinde etkili olmuştur. Vejetaryen bireylerin %10’u vegan bireylerden oluşmaktadır ve vegan beslenme oranı vejetaryen beslenme oranına göre daha hızlı artmıştır (Gökçen vd., 2019: 51). Vejetaryenlik ve veganlık hem bir beslenme şekli, hem yaşam tarzı, hem de bir hayat felsefesi olan biyoetik bir yaklaşımdır. İnsanların vejetaryen /vegan olma seçim nedenleri farklılık göstermektedir. Bazıları sağlık nedeni ile tercih ederken, bazıları ise hayvan hakları gibi etik gerekçeler ile hareket etmektedir. Ayrıca ekolojik, kültürel ve dini inançlar, lezzet gibi nedenler ile vejetaryen ve vegan olanlar bulunmaktadır. Bir yaşam tarzı, bir hayat felsefesi, biyoetik bir yaklaşım olan

veganlık türçülüğe, cinsiyetçiliğe ve ırkçılığa karşı durmaktır. Bu bakış açısına göre bütün canlılar eşit haklara sahiptir (Tunçay 2016: 58).

Günümüzde vejetaryen ve vegan sayısı giderek artmaktadır. Bu yaşam tarzını sadece beslenme değişikliği olarak ele almak son derece yetersiz kalacaktır. Vejetaryenlik ve veganlık bir sosyal kimlik ve yaşam tarzı olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle vejetaryenliğin en uç noktası olarak tanımlanan veganlık, bir hayat tarzı değişikliğidir. Dünyada hızla yayılan ve toplumda sayıları hızla artan bu akımın toplumdaki artışın (özellikle gençlerde) sebeplerinin ortaya konulması, bu grupların temel motivasyonlarının anlaşılması, toplumsal kavramlara ve olaylara bakış açılarının değerlendirilmesinin alan yazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Bu kapsamda araştırma beş bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler; vejetaryenlik / veganlığın tanımı ve tarihçesi, vejetaryen ve veganlığa sosyolojik bakış, vejetaryen ve veganlığın temel motivasyonları, araştırmanın metodolojisi, bulgular ve değerlendirme ve sonuç bölümünden oluşmaktadır.

Araştırma küresel ölçekte sayıları hızla artan vejetaryen ve veganlığa ilişkin literatüre katkı sağlamak amacı ile yapılmıştır. Araştırma vejetaryen olan üniversite öğrencisi gençlerin sosyo-demografik özellikleri, bu yaşam biçimini seçmedeki temel motivasyonları, deneyimleri, değerlerini ve inançlarını belirlemek amacı ile yapılan niteliksel bir çalışmadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

VEJETARYENLİK ve VEGANLIK

1.1. Vejetaryenlik ve Veganlık

Vejetaryenlik ve veganlık sosyal ilişkilerde genellikle bir beslenme tarzı olarak görülse de, bir hayat tarzı ve yaşam felsefesi, biyoetik bir yaklaşımdır. Doğaya, canlıya, yaşama bakış açısını yansıtır. Hayvan ve insan olmasına bakmaksızın türçülüğe, eşitsizliğe, sömürüye karşı durmaktır (Tunçay Son, 2016: 839). Diğer taraftan vejetaryenlik hayvanların yok yere acı çekmesine bir tepki olarak ortaya çıkarken, veganlık küresel ve kapitalist bir düzene yani endüstrileşmeye bir karşı çıkıştır ve altında yatan nedenler özgürlük ve tüm canlıların yaşam hakkına sahip olduğu düşüncesidir (Yegen ve Aydın, 2018: 99).

Vejetaryen kelimesinin 1847’de türetilmesine kadar et yemeyenlerin kendilerine koydukları isim “Pisagoryen” terimiydi. Oxford İngilizce sözlük vejetaryen kelimesini “veget-able” kelimesine “arian” ekinin eklenmesinden kuralsız bir şekilde türediğini iddia eder (Adams, 2010: 161). Vejetaryenler ise başka bir tanımlı esas almaktadır. Vejetaryenlik latince “vegetus” kelimesinden temel almaktadır. Bu kelime “tüm, sağ, taze ve hayat dolu” anlamına gelmektedir (Adams, 2010: 161; Tunçay Son, 2016: 6). Türk Dil Kurumuna göre vejetaryenlik ise “Etyemezlik” olarak tanımlanmaktadır (<https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi 15 Temmuz 2022). Vejetaryenlik, diyetle kırmızı etin hiç tüketilmemesi ve sekonder ürün olarak kabul edilen süt, yumurta ve süt ürünlerinin sınırlı miktarda ya da tercihe bağlı olarak tüketilmesidir. Yani besin tüketiminde hayvansal kaynaklı besinler yerine bitkisel kaynaklı besinlerin tercih edilmesidir. Vejetaryen ise bitkisel ürünleri tüketen, hayvansal ürünleri sınırlı miktarda ya da hiç tüketmeyen kişilerdir (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Tunçay Son ve Bulut, 2016: 832).

The Vegan Society veganizmi “hayvanların gıda, giysi ve başka amaçlar için sömürülmesine karşı çıkan yaşam biçimi” olarak tanımlamaktadır. Vegan kelimesi ilk defa 1944 yılında İngiliz Donald Watson tarafından ortaya atılmıştır. Watson bu terimi vejetaryenler ile hayvansal yan ürünleri de hiçbir şekilde tüketmeyenleri ayırmak için kullanmıştır (Seçim vd., 2022: 73-74).

Veganizm insan dışı hayvanların insanlarla eşit statüde değerlendirilmeleri gerektiğini şiddetle savunmaktadır. Yani insan dışı hayvanların bir meta ya da eşya statüsünde değerlendirilmemesi gerektiğini, onların da bizim gibi hislerinin olduğunu, tahakküm ve baskı altına alınmalarını gerektiği görüşünü benimsemektedir (Kalkandelen, 2021: 79).

Leitzmann'a (2014: 501) göre vejetaryen beslenmenin dört gerekçesi vardır:

- **Etik, moral, dinsel, ruhsal gerekçeler:** Toplum artık sadece et yiyenlerin damak zevkini tatmin etmek için hayvanların sefil bir hayat sürmesini istememektedir. Endüstriyel hayvan üretimi durdurulmalıdır. Organik tarım desteklenmelidir.
- **Ekolojik, ekonomik, politik gerekçeler:** Toplum dünya üzerindeki yaşamın yok olmasını ve iklimin değişmesini istememektedir. Atıklar ve müriflik en azda tutulmalıdır.
- **Sağlık ve hijyen gerekçeleri:** Toplum artık önlenemez, beslenme ile ilişkili ve bulaşıcı olmayan hastalıklara maruz kalmak istememektedir. Günümüz hastalıklarının riski vejetaryen yaşam tarzı ile göreceli olarak azaltılabilir.
- **Sürdürülebilirlik ve barış gerekçeleri:** Toplum kendileri, çocukları ve gelecek nesillerin sorumluluğu ile birlikte devam eden kaliteli bir yaşam istemektedir.

Vejetaryen beslenmenin birçok türü vardır. Vejetaryenlik flex-semi vejetaryenlik ile veganlık arasında kısıtlayıcılığı giderek artan altı diyetten oluşmaktadır (Şekil 1). Hayvansal ürünlerin dereceli olarak eliminasyonu ile başlar ve oldukça zor olan, katı bir yaşam biçimi olarak kabul edilen hiçbir hayvansal ürünün bulunmadığı veganlık ile son bulur. Pek çok vegan, vejetaryenlerin inançları ve davranışları arasında tutarsızlık olduğunu vurgular. Bu bakış açısı, özellikle hayvan refahını savunan etik vejetaryenler ile diğer hayvansal ürünleri ve yan ürünleri tüketerek hayvancılık endüstrisini destekleyen vejetaryenler arasında çelişkiye sebep olur (Christopher vd., 2018: 3).

En az Katı						En katı
Flex/Semi	Pesco	Lacto-ovo	Ovo	Lacto	Vegan	
Bazı hayvan etlerini tüketir (besi hayvanı, kümes hayvanı yada deniz ürünü).	Balık, süt ürünleri ve yumurta tüketir (karada yaşayan hayvan etleri yoktur).	Süt ürünleri ve yumurta tüketir (Et yoktur).	Yumurta tüketir (Et ve süt ürünleri yoktur).	Süt ürünleri tüketir (Et ve yumurta yoktur).	Hayvansal olmayan ürünleri tüketir (Et, balık, süt ürünleri ve yumurta yoktur).	

Şekil 1. Vejetaryenlik yelpazesi (Christopher vd., 2018: 3)

Vejetaryen beslenmenin yedi alt grubu olduğunu belirten Tunçay Son ve Bulut, (2016: 831-832) bu grupları aşağıdaki şekilde açıklamaktadır. Bunlar;

1. **Semi-vejetaryenlik (Flexitaryen):** Geçiş özelliğinde olan vejetaryen ve etçil beslenme arasında bir vejetaryen tipidir. Haftada sınırlı sayıda sadece tavuk ve balık şeklinde et tüketilmektedir. Yumurta, süt ve süt ürünleri de tüketilmektedir. Vegetarian Society et tükettikleri için bu grubu vejetaryen olarak kabul etmemektedir.
2. **Lacto-ovo vejetaryenlik:** Hiçbir et tüketilmemekte, ancak diyetinde sekonder / ikincil hayvansal ürünler (yumurta, süt, bal vb.) tüketilmektedir.
3. **Lacto vejetaryenlik:** Hiçbir et ürünü ve yumurta tüketilmez. Ancak bu beslenme şeklinde bal, süt ve süt ürünleri tüketilir.
4. **Ovo vejetaryenlik:** Yumurta dışında hiçbir hayvansal ürün tüketilmez. Yani bu grup vejetaryenler sekonder / ikincil hayvansal ürünler olarak bal, süt ve süt ürünlerini tüketmemektedirler.
5. **Pesco-vejetaryenlik:** Et ve tavuk tüketilmez. Ancak balık ve diğer deniz hayvanları tüketilir. Bu şekilde beslenenler yumurta, süt ve süt ürünlerini de tüketmektedir. Vegetarian Society et tükettikleri için bu grubu vejetaryen olarak kabul etmemektedir.
6. **Polo vejetaryenlik:** Hayvansal et olarak yalnızca kümes hayvanlarının etleri tüketilir. Bu grup da Vegetarian Society tarafından vejetaryen olarak kabul edilmez.
7. **Vegan:** Hayvansal gıdaların (süt, süt ürünleri, yumurta, bal vb.) hiçbiri tüketilmez. Hatta çoğu vegan yün, deri ve ipek gibi hayvansal kaynaklı ürünleri kullanmaz. Hayvanlar üzerinde test edilmiş ürünlerin tüketimine karşıdır. Hayvanların kullanıldığı sıklara gitmezler ve canlı hayvanların kullanıldığı filmleri seyretmezler.

Vegan beslenme ise kendi içinde farklı gruplara ayrılmaktadır. Bunlar;

1. **Frutivaryanlık (Füristist, Meyvecilik);** sadece meyve ve domates, salatalık biber gibi meyve kabul edilebilen sebzeler ile beslenirler. Tüketmiş oldukları besinlerin tekrar toprağa dönmesi ve büyüme döngüsünün bu şekilde devam etmesi gerektiğine inanırlar (Seçim vd., 2022: 76).

2. **Ravistler (Çiğ Vegan Beslenme)** ise besinleri 45 dereceden daha fazla pişirilmemesi gerektiğine ve pişirmenin sindirime yardımcı olan enzimleri yok ettiğine inanırlar. Bu beslenme türünde besinler işlenmemiş ve çiğ olarak tüketilir. Genellikle filizlenmiş tahılları, suda bekletilen çekirdek, fıstık, pirinç gibi besinleri tüketirler (Seçim vd., 2022: 76).
3. **Zenmakrobiyotik beslenenler** ise sadece tahıl, meyve, sebze ve kurubaklagil tüketirler. Sadece kurubaklagil tüketenler de vardır (Karabudak, 2012:7)

1.2. Vejetaryen ve Vegan Beslenmenin Tarihsel Gelişimi

Vejetaryen beslenmenin erken evresine ilişkin bazı yararlı bilgiler tarih yazarların yazılarından elde edilebilir, ancak parça parçadır ve her zaman tutarlı değildir. Erken dönem insan kültürlerinin ağırlıklı olarak bitki temelli bir beslenme uyguladığı (Tablo 1) oldukça açıktır, ancak vejetaryenliğin kesin tarihsel boyutunun ne olduğu açıkça bilinmemektedir (Leitzmann, 2014: 496).

Tablo 1. Erken dönem insan kültürlerinin temel gıdaları (Leitzmann, 2014: 497)

Kültür	Temel gıdalar
Mısır	Buğday, arpa
Çin	Buğday, soya, sorgun
Hindistan	Mısır, pirinç, buğday, mercimek
Orta doğu	Buğday, nohut
Meksika, Mayalar	Mısır, amaranth
Peru, İnkalar	Patatesler, kinoa

Pek çok büyük din, ne yiyip içileceğine ve hayvanlara karşı nazik muameleden insanlarla eşit konumda davranmaya kadar farklı kuralları içerir. Bu kurallar günümüze kadar birçok din ve kültürde etkili olmaya devam etmektedir. Avrupa'da vejetaryenlikle ilgili en eski yazılı belgeler, gizemli bir mitolojik din olan orfizm kültürünün takipçileri tarafından MÖ altıncı yüzyıla kadar uzanmaktadır. Bu dini grup, hayvanların kurban edilmesini ve et tüketimini yasaklamış, hayvansal kaynaklı (yumurta dahil) her şeyi yemeyi reddetmiştir. Yaklaşık olarak aynı zamanlarda, Yunan filozof ve matematikçi Pisagor et tüketiminden kaçınılmasına yol açan reenkarnasyon hakkında fikirlerini ileri sürmüştür. Etik vejetaryenliğin babası olarak kabul edilen "Pisagor yaşam tarzı" terimini oluşturmuştur. Pisagorcu yaşam tarzı, birçok önde gelen klasik filozof ve yazar tarafından

benimsenmiş (Tablo 2) ve 19. yüzyıla kadar Avrupa'da beslenmeyi etkilemiştir (Leitzmann, 2014: 496)

Tablo 2. Eski Yunan toplumunda ünlü vejetaryenler (Leitzmann, 2014: 497)

İsim	Uzmanlık alanı	Doğum ve ölüm tarihleri	Vejetaryenliğe atfı
Pythagoras	Yunan filozof ve matematikçi	570–500 M.Ö.	Etik vejetaryenliğin kurucusu olarak kabul edilir. Sadece canlı organizmalardan hayvansal gıdaları tavsiye etmiştir (süt, yumurta).
Plato	Yunan filozof	428–348 M.Ö.	Politeia adlı kitabında, kasaba halkının sağlıklı kalmak için vejetaryen olmasını önermiştir. “Sadece ülkede yaşayan et yiyiciler bir doktora ihtiyaç duyar” demiştir.
Xenokrates	Yunan filozof	395–314 M.Ö.	Vejetaryenlik üzerine ilk makaleyi yazmıştır (korunmamıştır, fakat diğer Yunan yazarlar tarafından belgelenmiştir)
Theophrastus	Yunan filozof	370–287 M.Ö.	İnsanların ve hayvanların fiziksel ve zihinsel olarak birbirleriyle ilişkili olduğuna inanmıştır.
Apolloius	Yunan filozof ve vaiz	40-90 M.S.	İlk belgelenmiş önde gelen vegan olarak kabul edilmiştir.
Ovid	Romalı şair	MÖ 47 – M.S. 17	Metamorfoz adlı kitabında et yemeye karşı güçlü kanıtlar sunmuştur.
Plutarch	Yunan şair	45–120 M.S.	Vejetaryenlik üzerine günümüze ulaşmış ilk makaleyi yazmıştır. Moralia adlı kitabında hayvanlara saygı gösterilmesini tavsiye etmiştir.
Plotin	Mısırlı/Yunan filozof	205–270 M.S.	Pisagor yaşam tarzını canlandırmıştır.
Porphyrus	Yunan yazar	234–305 M.S.	Günümüz kadar korunan vejetaryenlik üzerine ilk kitabı yazmıştır.

Eski Yunanlılar, hayvanların insanlarla akraba olduğuna, iletişim kurabildiklerine ve düşünebildiklerine inanıyorlardı. İnsanların hayvanlardan yasal olarak sorumlu olduğunu ve onları öldürmenin adaletsizlik olduğunu düşünüyorlardı. Hayvan refahını önemsiyorlar, bu durumun insancılığı öğrettiğini düşünüyorlardı. reenkarnasyona inanıyorlardı. Et yemenin sağlığa zararlı olabileceğini gözlemlediler ve bunun zihni etkilediğini hissettiler. Bitkisel gıdaların ruhu temizlediği ve vejetaryenliğin tanrılara yaklaştırdığı görüşündeydiler. Ayrıca et yemeden de yeterince yiyeceğin olduğuna inanıyorlardı (Leitzmann, 2014: 496).

Avrupa'da antik Yunan ve antik Roma dönemlerinden (MS altıncı yüzyıl) sonra vejetaryen beslenme ile ilgili kayıt bulunmamaktadır. Rönesans döneminde, Leonardo da Vinci vejetaryen beslenmeyi deneyerek “Bugün insanların öldürülmesini cezalandırdığımız gibi, hayvanları öldürenlerinde cezalandırılacağı zamanın geleceğine inanıyorum.” dedi. Aydınlanma çağı boyunca Tyron, Rousseau, Wesley, Voltaire gibi çağın öncüleri vejetaryen beslenmeyi denerken, bitkisel gıdaları yiyen birçok insanda

muhtemelen bunu finansal nedenlerle yapmıştı. 1847'de İngiltere'de ilk vejetaryen topluluğu kuruldu. Amerikan Vejetaryen Topluluğu 1850'de, Alman Vejetaryen Topluluğu ise 1867'de kuruldu ve bunu diğer birçok ülkede vejetaryen toplulukların kurulması izledi. Uluslararası Vejetaryen Birliği, 1908'de Dresden'de başlatıldı. İlk Vegan Topluluğu 1944'te İngiltere'nin Leicester kentinde kuruldu. Dünya vejetaryen günü ilk olarak 1977 yılında Kuzey Amerika Vejetaryen Topluluğu tarafından kutlanmaya başladı. Sonraki yıllarda bu tarih resmi olarak kabul edildi. Avrupa Vejetaryen Birliği ise 1985'te Brüksel'de kuruldu. Ayrıca bazı gelişmeler vejetaryen beslenmeye yön verdi (Leitzmann, 2014: 497).

- Sylvester Graham (1784-1851); tam tahıl unu bazlı Graham ekmeğini icat etti ve çığ gıda yemeyi önerdi.
- John Harvey Kellogg (1853–1943) mısır gevreğini icat etti ve fıstık ezmesi yapmak için bir işlemin patentini aldı.
- Maximilian Bircher-Benner (1867–1939) müsliyi icat etti, bitkisel gıdalardaki fitokimyasalları çalıştı.
- George Bernard Shaw gibi “Hayvanlar benim arkadaşlarımdır ve ben arkadaşlarımı yemem” diyen bazı seçkin vejetaryenler de vardı.
- Hintli devlet adamı Mohandas Mahatma Gandhi (1869–1948), "dünya, herkesin ihtiyaçlarını karşılayabilir, ama herkesin açgözlülüğünü değil" dedi.
- Alman-ABD'li fizikçi Albert Einstein (1875–1955), “Hiçbir şey vejetaryen diyetin yayılması kadar, dünyada yaşamın sürdürülme şansını artırmayacaktır.” dedi.

90lı yıllarda her türlü uyuşturucu maddeyi ret eden ve serbest ilişkiye olumsuz bakan “Straight Edge” akımı öncelikle vejetaryenlik ile anılmış, daha sonra bu durumun bile hayvan sömürsünü devam ettirdiğini fark etmiş ve “Vegan Straight Edge” hareketi ortaya çıkmıştır. Bu hareket “beslenme şekli ve tüketimde vegan olmanın yanında hayvanların insanlar için değil, kendi otonomileri için var olduğuna duyulan etik inanç” olarak tanımlanır. Sarhoşluk, keyfi uyuşturucu kullanımı ve tüm biçimleri ile cinsel istismar ile mücadele etmektedir (Yegen ve Aydın, 2018: 97).

20. yüzyılın son yıllarında, bitki bazlı beslenme resmi bir bilimsel araştırma konusu haline gelmiştir. İnsanlar için en faydalı diyetleri belirleme girişimi, Afrika, Asya ve Akdeniz ülkelerinde yapılan çalışmalarda, o zamanlar hala genç olan epidemiyoloji

biliminden elde edilen ekolojik verilerle başlatıldı. Bu veriler, bu bölgelerde yaşayan popülasyonların ortalama olarak diyetle ilgili en düşük bulaşıcı olmayan hastalık oranlarına sahip olduğunu ve oldukça uzun bir yaşam sürdüğünü göstermiştir (Burkitt ve Trowell, 1977: 272-7, Leitzmann, 2014: 497). Geleneksel Asya ve Akdeniz diyetleri büyük ölçüde bitkisel gıdalara dayanmaktadır. Bu da bitki bazlı bir diyetin yeterli miktarda besin sağlamanın ötesinde sağlık yararları olduğunu düşündürmektedir. Vejetaryen diyetlere yönelik bu paradigma değişiminin tanınması ilk olarak Loma Linda Üniversitesi'nden Joan Sabate tarafından belgelenmiştir.

Sabate (2003: 503), et temelli bir diyetle ve vejetaryen bir diyetle ilgili kalan popülasyonların beklenen sağlık risklerini ve faydalarını 3 dönemde incelemiştir. Bu çalışmada tarihsel bir süreçte beslenme modellerinin (bitkisel kaynak ve hayvansal kaynak bazlı) insan sağlığına etkilerine bakmıştır.

1960'lı yıllarda yaygınlaşan *ilk dönemde temel inanç* vejetaryen bir diyet uygulayan toplumun et diyet uygulayan bir popülasyona göre besin eksikliği riskinin daha fazla olduğuydu. Bu model, vejetaryen beslenmenin kronik ve dejeneratif hastalıkların önlenmesi gibi potansiyel faydalarını içermiyordu. Bu değerlendirme besinlerini çoğunlukla bitkisel gıdalardan alan, yoksulluk nedeniyle yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaygın olduğu yoksul ülkelerdeki uzun süredir devam eden gözlem kaynaklıydı. Tıbbi sorunları olan bazı vejetaryenlerin medyanın dikkatini çekmesi ve batı ülkelerinde vegan veya makrobiyotik diyetler tüketen bazı çocukların gerçekten yetersiz beslenmesi vejetaryen diyetlerin malnütrisyonuna sebep olacağı inancına ilişkin önyargıyı besledi (Leitzman 2014: 49).

İkinci dönemde ise artık “vejetaryen diyetlerin sağlık riskleri abartıldı mı? diye soruluyordu. 1980 ve 1990 yılları boyunca, çok sayıda beslenmeyle ilgili epidemiyolojik çalışma, vejetaryen ve diğer bitki bazlı diyetlerin faydalarını göstermektedir. Özellikle birçok kronik ve dejeneratif hastalık (obezite, iskemik kalp hastalığı, diyabet ve bazı kanserler) riskinin azalması ve uzun ömürlülük, daha fazla miktarda ve çeşitli bitkisel gıdalara, bunların çeşitli bileşenlerine ve ayrıca etin yokluğuna bağlandı. Bitkisel kaynaklı diyetler için koruyucu etkiler tutarlı bir şekilde gösterilirken, zararlı etkiler tüketilen et miktarı ile ilişkilendirildi. Hastalık önlemede bitkisel gıdaların olumlu etkilerinin et tüketiminin olumsuz etkilerinden daha önemli olduğu ortaya çıktı (Leitzman 2014: 49, 498).

Üçüncü dönemde (20. Yüzyılda) vejetaryen ve diğeri bitki bazlı diyetlerin pek çok kronik dejenaratif hastalık ve ölüm riskini azalttığına ilişkin epidemiyolojik çalışmalar artmaya başlamış ve yeni bir bakış açısı ortaya çıkmıştır. Meyvelerde, sebzelerde ve diğeri bitki bazlı yiyeceklerde yer alan antioksidantif, antikarsijonik özellikler fark edildi. Esansiyel besin maddelerinin (karoten, askorbik asit, flavonoid vb.) sayısız sağlık avantajlarını içeren bilimsel veriler oluştu. Kanseri ve kardiyo-vasküler problemlerin et bazlı diyetle beslenenlerde artışı fark edildi. İyi düzenlenmiş vejetaryen gibi bitki bazlı diyetlerin, et bazlı diyetlere kıyasla risk-yarar açısından üstün olduğu, sağlığı geliştirdiği görüldü (Sabate, 2003: 503-504). Günümüzde ise vejetaryen beslenme büyüyen uluslararası bir akım olarak devam etmektedir.

Ülkemizde ise vejetaryen beslenen bireylerin sayısı giderek artmaktadır. Dünya Vejetaryenler Günü 2010 yılında Vejetaryenler Kulübü aracılığı ile kutlanmaya başlanmıştır. Ekim ayı dünya vejetaryen ve vegan ayı olarak kabul edilmiştir. 3 Mart 2012 tarihinde vejetaryenleri ve veganları tek çatı toparlayan ilk ve tek dernek Türkiye Vejetaryenler ve Veganlar Derneği (TVD) kurulmuştur. Ayrıca TVD Avrupa hayvan hakları ve vejetaryenlik haber ajansının Türkiye temsilcisidir (Tunçay Son ve Bulut, 2016: 833).

İKİNCİ BÖLÜM

VEJETARYENLİK VE VEGANLIK MOTİVASYONLARI

2.1. Vejetaryenlik ve Veganlık Temel Motivasyonları

Günümüzde vejetaryen ve vegan nüfusun artmasının ve daha fazla bireyin bu beslenme ve yaşam tarzını tercih etme nedenlerinin incelenmesi, temel motivasyonlarının anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Vejetaryenlik ve veganlığın benimsenmesinde dini, ekolojik, tatsal, sağlıkla ilişkili ve etik gibi motivasyonel sebepler bulunmaktadır.

Vejetaryenliğin benimsenmesinde başlıca etkili motivasyonların sağlık ve hayvan refahı ile ilgili endişeler olduğunu belirtilerek, vejetaryen tanımı sağlık ve etik vejetaryenler olarak sınıflandırılmıştır. Sağlık vejetaryenleri hayvansal ürün tüketmenin insan vücuduna zararları ile motive olurken, etik vejetaryenler için ise önemli olan ahlaki bakış açısıdır. Etik vejetaryenler beslenme alışkanlıklarını hayvan refahı ile ilgili değer ve inanışlar ile uyumlu hale getirmektedir (Jabs vd., 1998'den akt. Kurt, 2019: 30).

- **Sağlık vejetaryenleri:** Bu grup için hayvansal gıda tüketimindeki oluşabilecek hastalık riskleri ve vejetaryen beslenmenin faydaları ön plandadır.
- **Etik vejetaryenler:** Etik kaygılar kişinin kendi refahından ziyade başka bir amacı daha fazla önemsemesine neden olabilir. Vejetaryenlerde da hayvanlara yönelik etik kaygılar ön plandadır. Hayvan refahı ile ilgili endişeler, hayvanların endüstriyel üretimde maruz kaldığı zorluklar ve hayvan hakları önemlidir ve hayvanlara zarar vermemek ahlaki açıdan bir zorunluluk olarak kabul edilmektedir. Etik vejetaryenlere göre hayvanlar herhangi bir nedenle sömürülemez (Kurt, 2019: 32-34).

Bunlara ek olarak sağlık ve etik vejetaryenler aynı zamanda yaygın olarak çevresel endişelerini dile getirmektedir. Bu endişeler genellikle sera gazı oluşumuna ve ormanları yok edilmesine neden olan hayvancılık endüstrisinin olumsuz ekolojik etkileri hakkında farkındalıkları içermektedir (Christopher vd., 2018: 2).

Rosenfeld (2019: 8-10) son yıllardaki çalışmaların büyük kısmının vejetaryen (vegan ile birlikte alınmış) diyeti seçenlerin motivasyonları ile ilişkili olduğunu, etik ve sağlık motivasyonlarının en yaygın bildirildiğini belirtmektedir. Etik motivasyonun en yaygın tipleri ise hayvanlar ile ilgili endişeler (hayvan hakları ve refahı gibi) ve çevre ile ilgili endişelerdir. En yaygın sağlık motivasyonu ise sağlığı geliştirmek, kilo kontrolüdür.

Araştırmaların çoğu etik motivasyonların birinci sırada olduğunu göstermektedir. Genel olarak gelişmiş batı ülkelerinde vejetaryen diyeti seçmede hayvanlar, sağlık ve çevrenin başlıca motivasyonel sebepler olduğu belirtilmektedir. Vejetaryenlerin motivasyonları farklı bir sınıflandırma ile prososyal, kişisel ve etik sebepler olarak da sınıflandırılmaktadır.

İnsanların vejetaryenliği seçme nedeni ekosentrik (doğa merkezli) ve antroposentrik (insan merkezli) olarak iki temel motivasyon ile de açıklanabilmektedir. Ekosentrik yaklaşımda hayvan haklarını korumak, et endüstrisinin çevreye verdiği zararları önlemek, küresel kıtlığa çözüm bulmak ve önemli vejetaryen insanların etkisinde kalmak gibi motivasyonlar sıralanabilir. Antroposentrik yaklaşımda ise bireylerin sağlık ile ilgi kaygıları, kilo, duyuşsal sebepler (hayvansal gıdadan tikslenme), konfor nedenleri (ara sıra vejetaryen beslenme) ve ekonomik sıkıntılar gibi nedenler sıralanabilir (Güler ve Çağlayan, 2021: 289).

Etin elde edilmesinde hayvanlara acı çektirilmesi konusunda etik düşünceler, etin tüketilmesine kadar geçen süreçte doğal kaynakların uygunsuz kullanımı ve çevreye verdiği zararlar, bazı dinler ve inanışlar, eti hastalık bulaştırıcı ve mide bulandırıcı gören sağlık ve estetik bakış açıları et tüketimini ve tercihleri şekillendirmektedir. Hatta bu durum sadece etin tüketilmesini değil, insan-doğa ilişkisinin sorgulanmasına, hayvansal ürünleri hiç kullanmamaya kadar gitmektedir (Tekten Aksürmeli ve Beşirli, 2018: 225, 226).

Veganlar veganizmi hayvanların ticari bir mal olma durumunun reddedilmesini temel alan politik filozofi ya da sürdürülebilir çevre ideolojisi olarak tanımlarlar. Her ne kadar veganizm çoğu kişi tarafında aşırı bir uygulama olarak görülürken, sadece batılı ülkelerde değil, dünya genelinde artan bir oranda kabul görmeye başlamıştır. Veganlar ve veganizm için gerekçeler üç tip altında organize edilebilir: Sağlık, hayvan hakları ve çevre. Greenebaum (2012) ‘etik’ ve ‘çevresel’ terimlerini hayvan hakları ve çevresel veganlar arasındaki farkı göstermek için kullanmıştır. Bu ayrım veganların katlanabilecekleri davranış ve eğilimlere göre yapılmıştır. Örneğin çevresel veganlar PVC yerine ikinci el deriyi tercih edebilir (Vestergreen ve Uysal, 2022: 7).

Güler ve Çağlayan yaptıkları niteliksel çalışmada ise katılımcıların vegan olma nedenlerini dört ana tema altında sınıflandırmışlardır. Bu gruplar alan yazında yer alan etik, sağlık ve ekolojik sebepler ile bilişsel-sosyal motivasyon (kitap, belgesel, konferans

vb., bilişsel olarak etkilerken, aile, arkadaş çevresi gibi unsurlar sosyal motivasyonlardır) olarak adlandırılmıştır. Etik motivasyonlar birincil olarak vurgulanan motivasyon unsurudur (Güler ve Çağlayan, 2021: 294).

2.2. Vejetaryenlik / Veganlık ve Sağlık İlişkisi

Son yıllarda bitki bazlı ve vejetaryen beslenmenin sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Beslenme ve Diyetetik Akademisi'ne göre vegan diyetler de dahil olmak üzere, doğru düzenlenen vejetaryen diyetler sağlık ve besleyicilik yönünden yeterli olup bazı hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi için yararlı olabilir. Bu diyetler, bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler, gebe ve emzikli kadınlar ve sporcular dahil yaşam döngüsünün bütün aşamalarındaki insanlar için dikkatli ve kontrollü olmak koşulu ile uygulanabilir (Melina vd., 2016:1970; Craig vd., 2021: 15).

Posa ve fitokimyasallar açısından zengin olan sebze, meyve, soya ürünleri, baklagiller, tam tahıl, fındık ve tohumlarda aynı zamanda düşük doymuş yağ ve düşük kolesterol vardır. Buna bağlı olarak vejetaryen ve veganlarda serum lipit düzeyleri sağlıklı değerlerde daha kolay tutulur, böylece kalp ve damar hastalıkları riski düşer (Huang vd., 2014: 14).

Vegan beslenme barsak mikrobiyotasi, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser, kronik böbrek hastalıkları, katarakt, obezite, metabolik sendrom, beyin, kemik sağlığı açısından sağlıklı diyetin prototipi olarak kabul edilmektedir. Veganlarda hipertansiyon riskinin %75, diabetes mellitusun %47-78 ve kanser riskinin %14 daha az olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca çeşitli çalışmalarda bitki bazlı beslenmenin mortalite oranlarını azalttığı gösterilmiştir. Ancak yine de bu beslenme tarzının uzun dönem sonuçları henüz gösterilmemiştir. Vegan diyet antioksidan vitaminlerden ve fito kimyasallardan zengindir. Ancak D vitamini ve Vitamin B12 eksikliği ile ilgili kaygılar vardır. B12 suda çözünen bir vitamin olup baskın bir şekilde hayvansal kaynaklıdır. Bu yüzden veganların soya ve pirinç kaynaklı besinlerle B12 vitamini desteği almalıdır. Yeterli güneş ışığı ve veganlar için güneş ışığında yetiştirilmiş mantar önemli D vitamini kaynağıdır. Soya, pirinç, badem, yulaf içecekleri süt yerine kullanılarak D vitamini sağlanabilir (Sakkas, 2020: 5). Vejetaryenler özellikle veganlar iyi dengelenmiş bir diyet uygulamalı kuvvetlendirilmiş gıdalar veya destek ürünleri almalıdır. Özellikle demir, kalsiyum, D vitamini ve B12 vitamini dikkat edilmelidir (Craig vd., 2021: 15).

Seçim ve arkadaşları (2022: 77) yaptığı derleme çalışmasında vejetaryen beslenmenin kalp hastalıkları, kolesterol ve diyabeti önlemede olumlu etkileri olduğu, diğer taraftan protein, D vitamini, B₁₂, demir, çinko eksikliklerine sebep olabileceğini belirtmiştir.

Vejetaryenler ve veganlarla yapılan kesitsel çalışmalar sonucu bu bireylerin vejetaryen olmayanlara kıyasla nispeten daha düşük bir beden kütle indeksi ve plazma kolesterol konsantrasyonlarına sahip oldukları görülmüştür (Key vd., 2006: 35). 2016 yılında vejetaryen ve veganlığın uzun süreli etkilerinin değerlendirildiği bir çalışmada da kilo fazlalığı, obezite, iskemik kalp hastalığı prevelansının vejetaryen olmayanlar ile kıyaslandığında vejetaryenlerde daha düşük olduğu belirtilmektedir. Ayrıca vejetaryenlerde diyabet, divertikül, katarakt, dejeneratif artrit, hipertroidi, metabolik sendrom riski daha düşük bulunmuştur. Mortalite oranları benzerdir. Tüm kanser türleri dikkate alındığında kanser riski vejetaryenlerde vejetaryen olmayanlardan hafif düşük olduğunu gösteren bazı çalışmalar vardır. Uygun kalsiyum alımı yok ise veganlarda kırıklar daha yüksektir. Bu çalışmada özellikle vejetaryenliğin uzun süreli sağlık üzerine etkilerine ilişkin daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Appley ve Key, 2016: 291).

Vejetaryenlerin çevresel kaygıları ve ete karşı olumsuz duyguları olsa da bu beslenme biçimini çoğunlukla hayvanların refahı ve sağlık kaygıları nedeni ile seçerler. Günümüzde vejetaryen beslenme şekli giderek artmakta, özellikle vejetaryen yiyeceklerin artması ve sağlıkla ilişkilendirilmesi bu popülasyonu arttırmaktadır. Ancak vejetaryen beslenmenin sağlık riski yaratmaması için beslenme programı iyi düzenlenmeli ve yetersizlik görüldüğünde desteklenmelidir (Adak, 2020: 206) .

2.3. Vejetaryenlik / Veganlık ve Çevre İlişkisi

Gezegenin kaynaklarının devamlılığı için daha bitki temelli beslenmeye küresel bir dönüşümün elzem olduğu konusunda bir görüş birliği vardır. Vejetaryen beslenmenin hem toplum hem de gezegen sağlığına olumlu katkısı görülmektedir (Frasen ve Sabate, 2019: 380).

Akalin, son 100 yılda antropojenik faaliyetlerin sebep olduğu sera gazı emülsiyonlarının küresel iklimi 0,5 derece ısıttığını belirtmektedir. Stern raporunda yer alan bilgilere göre gelecek on yıllarda küresel ısı sera gazı salınmasa dahi 0,5-1 derece

artmaya devam edecek, gelecek yüzyılda 1,4-5,8 derece arasında dünya ısınacaktır. Bu durum tarımda, bitki örtüsünde, ormanlarda, temiz su kaynaklarında, insan sağlığında, biyolojik çeşitlilikte pek çok sorunları beraberinde getirmektedir. Tarımsal üretim ve gıda güvenliğini tehdit ederek insan refahını etkilemektedir (Akalin, 2014: 352-353).

Dünyada insan kaynaklı sera gazı salınımının 1/4 ila 1/3'ü gıda üretimi sonucu oluşmakta, bunun çoğunluğu ise hayvancılıktan kaynaklanmaktadır (İlsay ve Doğdubay, 2018: 12-13). Springmann yaptığı simülasyonda, 2050 yılında herkesin vejetaryen olması durumunda gıda kaynaklı sera gazı salınımının %60, vegan olursa %70'e kadar azalabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca dünyada tarım topraklarının %68'i hayvan besiciliği için kullanılmaktadır ve bu durum biyo-çeşitliliği azaltmaktadır. Vejetaryen olduğu takdirde bu meraların %80'i ormana ve çayıra dönüştürülebilir ve bu durum karbon emilimi yolu ile iklim değişikliğini yavaşlatacaktır. Sadece WHO'nun önerilerine uyarak bile İngiltere'de %17 oranında sera gazı üretimini azaltılabileceği öngörülmüştür (<https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-37487046>. Erişim Tarihi: 20 Temmuz 2022).

Lychn ve arkadaşlarının aktardığına göre diyet tercihlerinin sağlık üzerine etkileri olduğu gibi çevre üzerine de etkileri vardır. Bitkisel protein üretimi hayvansal olanlara kıyasla daha az toprak, su ve enerji gerektirir ve sonucunda daha az sera gazı salınımı sağlar. Ayrıca vegan beslenmenin bir diğer avantajı da hayvansal beslenme ve üretimin önümüzdeki 50-100 yılda aynı oranda devam etmesi durumunda tükenen fosfor kaynaklarının korunmasını sağlayabilecek olmasıdır. Vegan beslenmenin sağlığa ve çevreye olumlu etkileri tüketicilerin bitki bazlı beslenmeye ilgisini arttırmaktadır. Google aramalarında son 5 yılda "vegan" teriminin aranması belirgin bir şekilde artmıştır. 2018 yılında yiyecek ve içecekler hakkında "doğal" ve "etik" şikayetlerde belirgin artış olmuştur (Lychn vd., 2018: 3).

Hollanda'da yapılan bir çalışmada yedi diyet paterninin sağlık ve ekolojiye etkileri değerlendirilmiştir. Bu çalışmada Akdeniz diyeti ve pesco vejetaryen diyet gibi sağlık skorları yüksek olan diyetlerinin sürdürülebilirlik skorlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Sera gazı salınım endeksine göre sürdürülebilirlik skorunun ise en yüksek vegan diyetinde bulunduğu belirtilmiştir (Van Dooren vd., 2014: 41).

Bitki temelli diyetlerin popülaritesi gün geçtikçe artmaktadır. Diyet önerilerini yaparken insan sağlığı olduğu kadar gezegenin de sağlığı gözetilmelidir. Bitkisel kaynaklı

diyetler hayvansal diyetlere kıyasla daha az kaynak kullanılarak ve daha az sera gazı oluşumuna neden olarak çevre dostudur (Craig, 2021: 15).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

VEJETARYENLİK ve VEGANLIK ÜZERİNE SOSYOLOJİK BAKIŞ

3.1. Sosyolojide Kimlik Unsuru ve Beslenme

Kimlik “bir kişi veya grubun kendisini tanımlaması ve kendini diğer kişi veya gruplar karşısında konumlandırması olarak” tanımlanmaktadır. Organizmanın canlılığını sürdürmesi için beslenmesi gerekmektedir. Bu süreçte “gerekli enerjiyi sağlayan ürünler ve bu ürünleri tüketme şekilleri nasıl ve hangi süreçlerde kimliğin belirleyicisi olmaktadır?” sorusu yemek sosyolojisinin ilgi alanlarından biridir. Bu konuda insan-doğa ilişkisi sonucu oluşan beslenme tercihleri ve hayat tarzını belirleme konusunda temel alınan ideolojiler beslenmeyi iktidar aracına dönüştürebilir. İnsanların fiziksel çevresi besinleri ve beslenme kültürünü etkilerken, ulus ve uluslararası beslenme tercihleri üzerinden kurulan ilişkiler ve hareketler, beslenme tercihlerini değiştirmekte ve geleneksel yemek-kültür-kimliğini farklılaştırmaktadır. Bu durum kimliği şekillendirmektedir. Vejetaryenlik ve veganlık ulusal, etnik ve bölgesel sınırların dışına taşan bir kimlik oluşturma hareketi olarak görülebilir (Tekten Aksürmeli ve Beşirli, 2018: 225-226).

Vejetaryen kimlik cinsiyet ve diğer sosyal faktörlerden etkilenmektedir. Amerika gibi batı ülkelerinde vejetaryen ve veganların sıklıkla kadın, iyi eğitilmiş, gelir düzeyi yüksek ve politik olarak kendilerini liberal tanımladıkları görülmektedir. Ayrıca kadınların erkeklere göre vejetaryenliğin ve veganlığın hayvan zulmünü, çevresel zararı ve dünyada açlığı azaltmaya yardımcı olduğuna inançları daha yoğundur. Vejetaryenliğin cinsiyete bağlı kimliğinin nedeni, kısmen pek çok batı ülkesinde et tüketiminin maskülenite ile ilişkilendirilmesi hakkındaki kültürel normlar olabilir (Christopher vd., 2018: 2).

Özellikle insanın çevre ile ilişkisinin belirlenmesinde “insan merkezci (antroposentrik) yaklaşımlar, canlı merkezli yaklaşımlar (biosentrik), çevre merkezli (ekosentrik) yaklaşımlar ve gelecekçi (fütürist) yaklaşımlar” bulunmaktadır. İnsan merkezli yaklaşımda insan doğanın efendisidir. Her şey insan içindedir. Bu bakış açısına tepki olarak canlı merkezli yaklaşımlar ortaya atılmış, “sadece insan” demek yerine “her

canlının değerli olduğu” düşüncesi savunulmuştur. Çevre merkezci yaklaşımda ise abiyotik unsurların da etik açıdan değerli olduğu ve canlı/cansız bütün varlıkların önemli olduğu savunulur ve “*tüm doğa*” esas alınır. Gelecekçi yaklaşımda ise çevrenin canlı/cansız tüm unsurlarının bir olduğu ve gelecek nesillerden kaynak, varlık veya değerlerin ödünç alındığı ve korunması gerektiği vurgulanmaktadır. Çevreci akımların ve anlayışların temelini çevreci ve gelecek merkezli kurulmadığı takdirde hiçbir anlamının olmayacağı kabul edilir (Kayaer, 2013: 65-66). Bu bakış açıları değerlendirildiğinde vejetaryenlik, özellikle veganlık gelecekçi yaklaşımları destekleyen bir yaşam tarzı olduğu değerlendirilmektedir.

Et yemek toplumsal cinsiyeti temel alan eşitsizliklerin en çok görüldüğü alanlardan biridir. Avcılık, saldırganlık, güçlü olma, doğa üzerinde hâkimiyet kurma gibi eril bazı özelliklerle ilişkilendirilmiştir. Erkek egemen toplumlara sebze, meyve ve tahıllar kadımsal özelliklerle ilişkilendirilerek, kadınsı olarak cinsiyetlendirilmiştir. Ataerkil toplumlarda erkeklerden toplumsal cinsiyet kimliğinin belirlenmesinde et yemek ve bitkisel beslemeden uzak durmaları beklenir. Bir spor salonuna devam eden 14 erkekle yapılan bir çalışmada katılımcıların çoğunluğu et yemeyi erkeklikle ilişkilendirmiş, doğaları gereği daha fazla et yediklerini belirtmiştir. Vejetaryen ve vegan olmayı ise kadınlıkla, duygusallıkla ilişkilendirdikleri ve mesafeli durdukları görülmüştür. Ataerkil erkekler için bu durum dişil bir korku olarak düşünülmekte ve feminize edilmektedir. Hatta kendileri sporcu olan katılımcıların pek çoğu vejetaryen / vegan sporcuların başarılarına kuşku ile bakarak, onları ötekileştirmekte, onların erkeklik kavramını sarstıklarını düşünmektedir. Bu bakış açısı ile toplumsal cinsiyet rollerini yerine getirebilmek ve hegemonyalarını desteklemek, hatta cinsel güçlerinin sürekliliği için vejetaryen / veganlığa mesafeli durmaktadırlar (Çarpar, 2020: 249, 262).

Kheel zorunlu heteroseksüellik ile zorunlu olarak et yeme kurallarının birbirine benzediğini, kadının erkek olmadan eksik düşünülmesi gibi, vejetaryenlikteki et yememenin de eksiklik olarak düşünüldüğünü belirtmektedir. Beslenmede hayvan etinin olmaması kişinin eksikliği, yoksunluğu olarak değerlendirilir. Bu bakış açısına göre heteroseksüel olmama yada et yememe doğal olanı aksattığından, normali bozduğundan sıra dışı gibi görünür, engeller ile karşılaşır (Kheel, 2004'den akt. Burgan, 2015: 40).

Bitki temelli ekonomiler eşitlikçi olmaya daha yatkındır. Burada kadının sebzeleri toplama rollerinin olması ve erkeklerinde bu nedenle kadına bağımlı olması nedeni ile

kadın daha özerk ve öz yeterliliğe sahiptir. Kadınlar bu toplumlarda ellerindeki gücü kötüye kullanmazlar. Etin ekonomik olarak değerli olduğu toplumlarda ise malın kontrolüne sahip olanlar, ekonomik olarak güce sahiptir. Erkekler avcı olduğuna göre güç erkeklerdedir. Kadınların önemi ise teknoloji öncesi toplumlarda etin önemi ile ters orantılıdır (Adams, 2010: 90).

Veganlar, hayvansal ürünler üretilirken hayvanların maruz kaldığı kötü muamelenin karşısındadır. Hiçbir şekilde bu yoldan sapmazlar. Bu düşünceye ters açıdan bakacak olursak ‘karnizm’ kavramı ortaya çıkmaktadır. Bu kavram et üretiminin nasıl yapıldığını bilmemeyi seçmektir. Bu durum et endüstrisi açısından da müşteri ne kadar az bilirse, o kadar çok et yemeye devam ederler mantığı ile değerlendirilebilir (Tunçay, 2016: 54).

Adams’ın vejetaryenlik, cinsiyetçilik ve feminizm ilişkisini vurgulaması, türçülük ve cinsiyetçilik arasında ilişkiye dikkati çekmektedir. Kadın bedeni de hayvan bedenine benzer şekilde sömürülmektedir. Bu bakış açısına göre et tüketmek erkeksi bir davranış olarak güç ve iktidarı gösterir. Sebze tüketmek ise daha kadınsı bir davranış olarak edilgenliği göstermektedir. Besinler “duygusal uysal dişilik ve güçlü otoriter erillik” olarak sınıflandırılır (Tekten Aksürmeli ve Beşirli, 2018: 227).

Et yiyene göre yemek yaşamı tatmak, vejetaryen ve vegana göre ölümü tatmaktır Carol Adams’a göre kadınlar üzerinde uygulanan sözlü ya da fiziksel şiddet, tecavüz nasıl bir insanlık suçu ise hayvanlara da acı çektirip öldürmek aynı derecede suçtur (Adams 2010: 23).

3.2. Risk Toplumu Kuramları Analizi Bağlamında Vejetaryenlik ve Veganlık

Alman sosyolog Ulrich Beck sosyal değişmeyi üç aşamalı olarak açıklamaktadır. Bu dönemler modern öncesi, basit modernleşme (sanayi toplumu) ve düşününsel modernleşme (risk toplumu) olarak tanımlanmaktadır. Sanayi toplumunda ana amaç malların dağıtımına ve sosyal sınıflara odaklanılırken, risk toplumunda ise kötülük ve tehlikelerin dağıtımına ve bireyselliğe odaklanılmıştır. Beck’e göre incelenmesi gereken nokta sanayi toplumundan risk toplumuna geçişte yaşanan değişimlerin, nasıl olup da bizi belirsizlikle ve risklerle tanımlanan bir düşününsel modernliğe getirdiğidir. Beck’in risk toplumunun arkasında küreselleşen politik, ekonomik, kültürel ve çevresel kontrol edilemeyen riskler bulunmaktadır (Esgin, 2013: 686). Beck’e göre modernleşme

belirsizlik ve denetlenemezlik sorunlarını ortaya çıkarmıştır. Günümüz toplumlarını risk toplumu olarak belirten Beck, bu sorunu çözmek için kendi üstünde düşünen modernleşme kuramını ortaya atmıştır (Çuhacı, 2007: 130).

Giddens dışsal risk ve imal edilmiş riskten bahsetmektedir. Dışsal risk gelenek ve ya da doğadan kaynaklanan risklerdir. Gelişmekte olan bilgilerimizin dünya üzerine etkileri sonunda ise insanlar tarafından oluşturulan “imal edilmiş risk” kavramı ortaya çıkmaktadır (Giddens 1998’den akt. Kurt, 2019: 15). Bu bakış açısı ile hayvansal gıdaların üretiminde ve tüketiminde ekonomik, ekolojik ve sağlık ile ilgili risklerin bulunduğu belirtilmektedir. Çevreye ve ülke ekonomisine zarar vermekte, aşırı tüketimin sebep olduğu hastalıklardan ekonomiler etkilenmektedir. Küresel ısınmanın, su kaynaklarının tükenmesinin ana sebeplerinden birisi endüstriyel et üretimi ve tüketimidir. Sağlığa olan etkileri de; etin fazla tüketiminin hastalıklara neden olması (Kalp-Damar hastalıkları, kolesterol yüksekliği, obezite vb.), GDO’lu yemlerin kullanılmasının ve hayvanlara uygulanan ilaçların insan sağlığına olumsuz etkileri, hayvanlardan insanlara geçen bazı hastalıklar (şarbon, salmonella vb.) sayılabilir (Kurt, 2019: 15-20). Bu bağlamda vejetaryenlik ve veganlık ilgi çeken kavramlardır.

Bugün dünya üzerinde yaşayan çoğu birey taşınmakta ve bulunduğu yeri değiştirmekte ya da dünya üzerinde seyahat etmektedir. Bazıları ise hiç yerlerinden kıpırdamadan tüm bunları tek bir tıkla halledebilmektir. Sosyal medya aracılığı ile oradan oraya ulaşabilmekte, dünyanın en uzak köşelerinden ellerine ulaşan mesajlarını internet üzerinden görüp, uygulayıp, mesaj gönderebilmektedir. Bugünün endüstriyel toplumlarının odak noktalarında cezbetme ve ayartma vardır (Bauman, 2010: 81, 83).

Küreselleşen dünyada beslenme bir yandan sağlık için gerekli olan bir gereklilik iken, sağlık ile ilgili sorunlara sebep olabilen, riskler taşıyabilen bir ihtiyaçtır. İnsanlar sağlıkları için olumsuz sonuçlar oluşturabilecek yiyecekleri yemekten kaçınırken, “sağlıklı yiyecekler” yönelebilmektedir. İnsanların bu korkusu fiyatı yüksek olsa bile “sağlıklı yiyecek” endüstrisinde satış ve pazarlamada kullanılmaktadır. Vejetaryenlik hareketinde et sağlıksız ürünler olarak ilişkilendirilir (Adak, 2020: 212-214).

3.3. Postmodernizm, Tüketim Toplumu ile Vejetaryenlik ve Veganlık

Günümüzde tüm dünyada objelerin, hizmetlerin, malların arttırılmasıyla meydana gelen ve bireylerin temel ekolojilerinde akla, mantığa sığmayan yeni oluşmuş bir tüketim olgusu vardır. Bireylerin mutluluğu için tüketimci kimliklerini kullanmaları gerekmektedir (Baudrillard, 2008: 15). Bireyler tüketici davranışlarını özgürlük, talep ve tercih olarak yaşar. Farklılıklar düzeninde bireyler toplumda kendine bir yer bulmak zorundadırlar. Bunu yaparak kendileri için bu düzeni yeniden kurar ve kendini bu düzene kaydolmaya mahkum eder (Baudrillard, 2008: 68).

Tüketim günümüzde bir yaşam biçimi, ayrıca yaşamın odağı haline gelmiştir. Postmodern dönemde tüketim tüm yaşamı etkisi altına almıştır. Tüketim kültürünün amacı toplumsal alanda küreselleşebilmektir. Var olmak için tüketilecek nesnelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bireysellik vurgulanır. İdeal tüketici tercih edilen nesneden çok tercih etme hakkını önemser, alışveriş merkezlerine gider, sürekli almaya açıktır ve daha çok tercih edebilme olasılığının keyfini çıkarır. Sergilenen ürünlerin çeşitliliğinden daha çok tercih edebilme özgürlüğünün keyfini çıkarmaya çalışır. Tüketimin biçimi, gerçekçi olmayan, duygusal, çoğunlukla bilinçsiz, farklı yorumlara açık, mantıksız bir içeriğe sahip olabilir. Postmodern bakış, gerçeklik algısını da farklılaştırır. Nesnelere simgelerle yer değiştirir, imaj ön plana çıkar (Özbolet, 2012: 120-121). Postmodern kapitalizmin geliştirdiği toplumsal yapılarda, tüketim malları ve tüketim deneyimlerini arzulamaya devam etmek kaderimiz gibi sunulmaktadır. Postmodern tüketicilerin doyuma ulaşmaları hiçbir zaman mümkün olmayacaktır (Özbolet, 2012: 127).

Lyotard (2013) post modernizmin bilişim ve iletişim teknolojileri ile ilişkili olarak bilginin değişimini ve birilerin tekelinde kalması anlamına geldiğini belirtmektedir. Lyotard bilgiyi “Faydacı Anlatısal Bilgi” ve Bilimsel Bilgi” olarak iki grupta sınıflandırır. Bilimsel bilgi kanıtlanabilecek şekilde ele alınırken, diğer bilgi türü sadece söylemi içerir. Lyotard her iki bilgi türüne de ön yargılıdır. Bilimsel bilgiye de ön yargılı bir şekilde yaklaşılmasının sebebinin, amaçlar doğrultusunda bu bilginin manipüle edilebileceği, “Dil Oyunları” aracılığı ile modernizmin kabul ettirmeyi amaçladıklarının verilmeye çalışılabileceği olarak açıklamaktadır. Postmodern dönemde bilgilerde farklılıklar oluştuğunu ve iletişim teknolojileri yolu ile tehlikeli hal aldığını vurgulamaktadır (Lyotard, 2013’dan akt. Yegen ve Aydın, 2018: 95)

Tüketim toplumunda amaç memnuniyetsizlik yaratmaktır. İnsanlar sadece yaşamlarını devam etmek için değil tüketim mallarını satın alabilmek için de çalışmaktadır. Reklam vb. ile insanların istemeye başladığı ürünler zaman içinde değerleri düşerek yerini yeni ürünlere bırakır. Bu durum yeni ihtiyaç/arzu/dileklerin oluşmasına neden olmakta ve bu geçicilik Bauman'a göre ekonominin sürdürülebilirliği ile yakından ilişkili olmaktadır. Hevesle alınan ürünlere ilgi zaman içinde "satın al, kullan ve çöpe at" döngüsüne girmektedir (Bauman, 2010'dan akt. Adak, 2020: 212).

Tüketim toplumu doğanın tahribatının en önemli nedenidir. Tüketimin belirli bir sınırının olmaması, bireylerin teşvik edilmesiyle açığa çıkan aşırı tüketim çevre sorunlarının sebeplerindedir. Bireyler hayatlarını sürdürebilmek için elzem bazı ihtiyaçlara gerek duymaktadır. Bunları karşıladıktan sonra gerekli olmayan ürünleri, ihtiyaçları varmış gibi satın almaya çalışırlar. İmkânlar arttıkça doyumsuzluk artmakta ve daha çok alma isteği oluşmaktadır. Tüketim karşıtı olan bireylerin tüketme eylemlerine karşı alternatif yaşam tarzları tercih sebepleri olmaktadır. Günümüzde tüketim toplumu ve tüketim kültürü olguları vejetaryenlik, veganlık, freeganizm ve minimalizm hareketlerin ortaya çıkış nedenlerinden sayılabilir (Taş, 2020: 40).

Beck'e göre klasik dönemde besin maddelerine ulaşmak ve açlığı gidermek önemliyken artık günümüzde tehlikeli besinlerden uzak durmak ve kaçınmaya dikkat edilmektedir. Tüketim toplumunda üretilen yiyeceklerin tüketimini sağlamak için sağlığı geliştirme söylemi ön plana çıkarılarak, yiyecekler sağlıklı/sağlıksız ve iyi/kötü olarak sınıflandırılmakta popüler yiyecekler çeşitli pazarlama stratejileri ile ön plana çıkarılmaktadır (Beck, 2011'den akt. Adak, 2020: 213).

İlsay ve Doğdubay (2018:14-15) üretimde ve üretilen gıdaların taşınmasında fosil yakıt kullanılmasının sera gazı salınımını arttırdığını belirtmektedir. 100 gramlık gıdanın ürettiği CO₂ hacmi olarak tanımlanan karbon ayak izi en yüksek olan ürünler et ve süt ürünleri, en az olanlar sebze ve meyvelerdir. Tahıl grubu besinler ise ortadadır. alınan enerji miktarları dikkate alınmamıştır. Tüketicilerin tercihleri küresel ısınmayı etkileme potansiyeline sahiptir. Kaynakları akıllıca kullanmak dünya nüfusunu beslemek, yeterli suya sahip olmak açısından oldukça önemlidir. Ayrıca toplumsal, sosyal ve demografik değişimler iyi, temiz ve adil gıda olarak tanımlanan yavaş gıda (slow food) ve yeryüzü pazarı (earth market) hareketlerini arttırmaktadır. Ayrıca ekolojik ayak izini azaltmak için

paketlenmesi daha az, tedarikinde uzun yol gelmemiş, sürdürülebilirlik esas alınarak üretilmiş gıdalar tercih edilebilmektedir.

Özellikle 20. yüzyılın sonlarında başlayan insan odaklı toplumsal ve kurumsal faaliyetler, günümüzde eko-merkezli bakış açısını oluşturmuştur. Çevre konusunda farkındalığı yüksek, gelecek endişesi yaşayan tüketiciler çevre dostu ürünlere yönelmiş, tüketim alışkanlıkları farklılaşmıştır. İşletmeler de politik ya da toplumsal baskılar ile ekolojik ayak izini ve çevre kirliliğini azaltmaya yönelik faaliyetlerde bulunmaya başlamıştır. Çevreye duyarlı tüketiciler, tüketimin her aşamasında çevre bilinci ile hareket etmekte, sürdürülebilirliği sağlamada satın alma güçlerini ve tüketici haklarını kullanan, kendini gelecek nesiller ve toplum konusunda sorumlu hisseden bireylerdir (İlsay ve Doğdubay, 2018: 12-13).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

4.1. Araştırmanın Amacı, Katkıları ve Sınırlılıkları

Araştırma vejetaryen ve vegan bireylerin bu beslenme ve yaşam tarzını tercih etme nedenlerini, deneyimlerini, görüşlerini belirlemek, anlamak ve tanımlamak amacı ile yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmada vejetaryen ve vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin; bu yaşam tarzını neden ve nasıl karar verdiklerine, sosyal çevreleri ile etkileşimlerine, ülke şartlarında sürdürülebilirliğine ilişkin deneyimlerine ve toplumsal bakış açılarını öğrenmeye ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Elde edilen bilgilerin günümüzde vejetaryen ve vegan bireylerin sayısındaki artışı açıklamaya ışık tutacağı, vejetaryen ve vegan grupların görünürlüğünü ve anlaşılabilirliğini arttıracığı, farklı özellikleri ve yaşam tarzı şekilleri olan bireylerin birbirini anlamalarını kolaylaştıracağı değerlendirilmektedir. Bu amaç doğrultusunda farklı illerde (İstanbul, Denizli, Ankara, Balıkesir) yaşayan vegan ve vejetaryen katılımcılar ile görüşmeler yapılmış ve katılımcıların demografik özellikleri ile vegan ve vejetaryen yaşam tarzına ilişkin bilgiler farklı sosyolojik boyutlar ile ele alınmaya çalışılmıştır.

Görüşmeye katılan katılımcılardan araştırmacının vejetaryen ya da vegan olup olmadığı ile ilgili sorular gelmiştir. Araştırmacının bir dönem için vejetaryen olduğu ve sağlık sorunları nedeni ile bu beslenme şeklini bırakmış olması araştırmaya katılanlar tarafından sempati ile karşılanmıştır. Ayrıca araştırmacı ile birlikte vegan bir yardımcı kişinin olması katılımcılar ile iletişimi kolaylaştırmıştır. Genel olarak katılımcıların çoğunluğu böyle bir görüşme yapılmasından duydukları memnuniyeti aktarmışlardır.

Katılımcılardan vegan olanların kendilerini vejetaryenlerden ayrı bir noktada konumlandırması dikkat çekmiştir. Literatürde genellikle vejetaryenliğin bir tipi olarak değerlendirilen ve en uç şekli olarak kabul edilen veganlık kavramı bu hassasiyet nedeni ile yazımda “vejetaryen ve vegan” olarak ayrıca belirtilmeye çalışılmıştır.

Araştırma amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 13 vejetaryen / vegan katılımcının görüşleri ile sınırlıdır. Araştırmaya katılanların 5'i vejetaryen, 8'i vegandır.

Araştırmada katılımcıların farklı şehirlerde yaşaması ulaşılabilirlik konusunda kısmen sorun oluşturmuş, ancak araştırmacı İstanbul'a kendisi giderek bu sorunu çözmüş,

diğer şehirlerde olan görüşmeler için (2 kişi) teknolojidten yararlanılarak, online görüntülü görüşme yapılmıştır.

4.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma olayları okuyucuya derinlemesine bilgi vermek için deneyimleyen (araştırma aktörlerinin) bakış açısından ve gerçekçi olarak veren yorumlayıcı, tümevarımsal, anti pozitivist ve gerçekliği doğal ortamında anlamaya çalışan bir yöntemdir (Güler ve Çağlayan, 2021: 287-304).

Nitel araştırma sosyal bilimler alanında insan ve toplum ile ilişkili olayları incelerken genelleme yapmaktan ziyade anlamaya çalışmanın daha önemli olduğu vurgulamaktadır (Karataş, 2015: 62-80). Nitel araştırmada araştırma problemi disiplinler arası bütüncül bir yaklaşımla yorumlayarak incelenir ve insanların onlara yüklediği anlamlar ile yorumlanır. Nitel araştırmalarda konu ile ilgili derin bir anlayışa ulaşma duygusu vardır. Bu yüzden araştırmacı bir kâşif gibi iz sürer, muhatabın öznel bakış açısını önemser ve gerçekliği arar. Nitel araştırmalarda neden sonuç ilişkisinden ziyade nitel ve sözlü analizlere daha çok yer verilir. İstatistik ve sayısal verilere daha az yer verilir, bağlam ve olayların dili kullanır, sorunları kendi doğal ortamında yorumlar ve anlamlarını ortaya çıkarmaya çalışır (Neuman, 2012: 224).

Nitel araştırmada oluşturulan verileri üç ayrı grupta toplamak mümkündür (Kümbetoğlu, 2021: 43) .

- Çevreyle ilgili veri; araştırmanın yapıldığı çevrenin kültürel, psiko-sosyal, demografik ve fiziksel özellikleri ile ilişkilidir.
- Süreçle ilgili veri; araştırma sürecinde olanlar ve bu olayların araştırmayı nasıl etkilediği ile ilgilidir.
- Algılara ilişkin veriler ise; araştırılan grubun hakkında olduğu gibi, araştırmaya grubunun süreç hakkında düşündükleri ile ilişkili veriler olabilir.

Nitel araştırmalarda bu verileri toplamak için en yaygın kullanılan üç yöntem görüşme, gözlem ve yazılı materyallerin incelenmesidir. Nitel yöntemlerden en çok kullanılanı ise görüşmedir. Görüşme kişilerin öznel deneyimlerini, duygularını, algı ve değerlerini ortaya çıkarmada kullanılan etkin bir yöntemdir. Görüşme bulgularının

gözlem ve yazılı kayıtlar ile desteklenmesi görüşmenin güvenilirliğini arttırmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 40).

Kişilerin vejetaryen ve vegan olma deneyimlerini paylaştıkları bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden görüşme tekniğinin alt başlıklarından biri olan derinlemesine görüşme tekniği ile katılımcıların konuya bakış açıları öğrenilirken bir taraftan da açık uçlu sorular ile ayrıntılı bilgi alınmaktadır (Johnson ve Rowlands, 2012: 100). Bu sayede olguların zaman içinde nasıl geliştiği ve katılımcılar tarafından nasıl algılandığı anlaşılabilir. Derinlemesine görüşme tekniği, sosyal yaşamda görünür olan pek çok olgunun, sürecin ya da ilişkinin, görünürden çok özüne inmeyi, ayrıntıların açığa çıkarılmasını ve bütünü ile anlamayı kolaylaştıran bir tekniktir (Kümbetoğlu, 2021: 729).

Nitel araştırmalarda örneklem genellikle amaçlı olarak belirlenir. Araştırmacı derinlemesine bilgi toplamak amacı ile yola çıktığından kapsama uygun örnekleme seçmesi gerekir. Bu nedenle seçkisiz örnekleme yöntemi genellikle tercih edilmez. Amaç örneklemin daha geniş bir örnekleme temsil etmesi değil, amaçlı olarak seçilen örnekleme konu hakkında daha fazla bilgiye ulaşılabilmesidir (Büyüköztürk vd., 2018: 257-58) Olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinde amaç genellikle geniş bir nüfusa ilişkin istatistiksel çıkarım yapmak değildir. Bu nedenle bu yöntem gerçek yaşam durumlarını derinlemesine incelemeyi amaçlayan nitel araştırmalar için uygun bir tekniktir. Bu yöntemde evrendeki birimlerin örnekleme seçilmeleri konusunda eşit şansları vardır ve örnekleme dâhil olacak birimlerin belirlenmesinde araştırmacının kişisel yargıları etkili olmaktadır. Örnekleme ulaşılan sonuçların istatistiksel genellemesi yapılmaz. Analitik genellemeler yapılır (Tutar ve Erdem, 2020). Olasılıklı olmayan örneklemede seçim araştırmacının evren konusundaki bilgilerine, çalışmayı hangi amaçla yaptığını bağlıysa amaçlı örnekleme yöntemi kullanılır (Baltacı, 2018: 245).

4.3. Araştırma Grubu Seçimi

Nitel araştırma yöntemi uygulanan bu çalışmada, örneklem seçimi “amaçlı seçim” / “amaçlı örnekleme” yöntemi ve kartopu (zincir) örnekleme yöntemi doğrultusunda araştırma soruları ve araştırma amaçlarıyla özellikle ilişkili olan belirli kişinin /kişilerin

kasıtlı olarak seçilmesi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan her bir bireye ulaşmanın zorluğu ve evrenin derinliği hakkında yetersiz bilgilerden dolayı kartopu yöntemi tercih edilmiş, böylelikle çalışma evreni genişletilmiş ve daha fazla veri elde edilmiştir. Kartopu yöntemi toplumun genel davranışlarından farklı tutum gösteren toplumdaki marjinal sınıflara ulaşmak için kullanılan bir yöntem olması sebebiyle araştırmanın konusuna uygun bulunmuştur. Kartopu örnekleme yönteminde kaynak kişilerden yola çıkılarak diğer kişilere ulaşılması ve bir kartopu gibi, yeni kişilere ulaşıldıkça örneklemin büyümesi söz konusudur (Kümbetoğlu 2021: 99)

Bu doğrultuda araştırmada araştırmacı öncelikle sosyal çevresinde bulunan bir vegan birey ile iletişime geçmiş, bu kişi aracılığı ile aynı ya da farklı şehirlerde ikamet eden diğer vegan ya da vejetaryen katılımcılara ulaşarak örnekleme genişletmiştir. Araştırmada vejetaryen ve vegan olan (en az 6 aydır) 13 bireye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılanların 5'i vejetaryen, 8'i vegandır.

4.4. Araştırmanın Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada veriler görüşmeden önce literatürden yararlanarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla toplanmıştır. Öncelikle araştırmanın kuramsal kısmı belirlenmiş, daha önce konuyla ilgili yapılmış çalışmalar incelenmiş ve hedef kitlenin nitelikleri, tutum ve davranışları dikkate alınarak sorular hazırlanmıştır. Araştırmada soruların unutulmaması için veriler görüşme formu ile kaydedilmiştir. Görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm bireylerin tanıtıcı özelliklerini öğrenmeye yönelik hazırlanan yedi demografik soruyu içermektedir. İkinci bölümde ise bireylerin vejetaryen ve vegan yaşam tarzını anlamaya yönelik 15 açık uçlu soru yer almaktadır. 8.-11. sorular bireylerin vejetaryen ve veganlık ile ilgili tanımlayıcı özelliklerini içerir (ne kadar süredir vejetaryen ve vegansınız?, ilk nasıl karar verdiniz? vb.). 12.-15. arası sorular katılımcıların bu tercihin çevrelerine ve sosyal ilişkilerine yansımaları ve sosyal çevrenin tepkilerini içermektedir. 15.-16. sorular Türkiye'de vegan olmak ile ilişkilidir (Bulduğunuz coğrafyanın etnik koşullarının vejetaryen ve vegan olma tercihinizi etkiledi mi? vb.). 16.-22. arası olan sorular katılımcıların bazı toplumsal konularda (toplumsal cinsiyet, din, farklı toplumsal hareketler) ve kavramlarda (tüketim toplumu, türçülük) görüşlerini öğrenmeye yöneliktir. 22. soruda ise katılımcılara, teknolojinin ve sosyal medyanın vejetaryenliğe ve veganlığa etkisini ilişkili soru yöneltilmiştir (EK 1).

Araştırma Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan 25.05.2022 tarihli ve 68282350/2022/G11 sayılı etik kurul izni alınarak gerçekleştirilmiştir (EK 2).

Katılımcılara görüşme öncesi görüşme hakkında bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına bağlı kalınarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinde araştırmacının yakın aile çevresinde vegan olan birey ile görüşmelere başlanmış, onun tanıdığı vegan ya da vejetaryen bireyler ile görüşmek için telefon ya da sosyal medya yoluyla iletişime geçilmiştir. Bireylere araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve onamları dahilinde görüşmenin yapılacağı uygun yer ve zaman belirlenmiştir. Görüşmenin yapıldığı mekanların ses kaydını etkilemeyecek şekilde olmasına dikkat edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formları ile, veriler 11 katılımcı ile yüz-yüze, 2 katılımcı ile online olarak Mayıs 2022-Temmuz 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

Görüşmeler ortalama 30-40 dakika sürmüştür. Mülakatlardan elde edilen verileri yorumlama, kıyaslama, kavramsallaştırma için veri kaybını engellemek adına katılımcıların da izni alınarak görüşme sürecinde ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Cevapları ses kaydına alınmasını kabul eden katılımcıların ses kayıtları alınırken, kabul etmeyen ya da fiziksel olarak uygun olmayan katılımcıların görüşmeleri ise yazılı olarak kaydedilmiştir. Katılımcılar gizlilik esasına dayalı olarak isim vermeden değerlendirilmiştir. Görüşmeler verilerin şeffaflığı amacıyla birebir yazıya dökülmüştür.

4.5. Araştırma Verilerini Değerlendirme Tekniği

Araştırma verileri nitel çalışmaya uygun olarak değerlendirilmiştir. Açık uçlu sorulardan elde edilen verilerin içerik analizi kodlama yöntemiyle tümevarımcı bir analiz uygulanmıştır. Görüşme konuları araştırmacı tarafından analiz edilmiş ve amaca uygun önemli noktalar saptanmıştır. Yüzdeler toplam 13 kişi üzerinden ele alınmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS ve açık uçlu soruların yanıtlarının değerlendirmesinde de içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi insan davranışlarını ve doğasını belirlemede kullanılan doğrudan olmayan yollar ile çalışılabilmesini sağlayan bir tekniktir. Belirli kurallara dayalı kodlamalar ile bir metnin bazı sözcüklerinin daha küçük içerik kategorileri ile özetlendiği, sistematik, yinelenebilir bir teknik olarak tanımlanabilir. İçerik analizinde araştırmacı metin ya da metinlerden oluşan kümede bulunan belli kelime ya da kavramların varlığını, anlamlarını ilişkilerini belirler, analiz

eder, metinlerdeki mesajlara ilişkin çıkarımlarda bulunur. Araştırmacı analize başlamadan önce daha önceden elde edilen bilgiler, kuramlara ya da deneyimlere göre kategorileri oluşturur. Kağıt ya da yazılım üzerinden kodlama yapar, kategorideki birimleri sayar ve bulgular yorumlayarak sonuçlar yazar (Büyüköztürk vd., 2018: 259-260).

Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler araştırmanın teorik kısmından yola çıkarak dört ana tema ve on altı tema oluşturularak kategorize edilmiş, oluşturulan temalar aşağıda gösterilmiştir.

1. Vejetaryen ve Vegan Beslenme ve Yaşam Tarzına İlişkin Deneyimler

- Vejetaryen ve vegan yaşam tarzını tercih etmede ve vejetaryen ve vegan olma kararını almada etkili olan faktörler
- Vejetaryenlik / veganlık ile aile ve sosyal çevre

2. Vejetaryenlik / Veganlık ve Yaşam Alanı Etkisi

- Türkiye’de vejetaryenliğe verilen önem
- Coğrafyanın ve etnik koşulların vejetaryen veya vegan yaşam tarzını benimsemeye uygunluğu
- Vejetaryenlik ve veganlığın bireyin ekonomisine etkisi

3. Vejetaryenlik / Veganlık ve Toplum

- Toplumsal cinsiyet ve vejetaryenlik, veganlık
- İnanç ve vejetaryenlik, veganlık
- Farklı toplumsal hareketler ve vejetaryenlik, veganlık
- Tüketim kültürü ve vejetaryenlik, veganlık
- Türçülük ve vejetaryenlik, veganlık

4. Gelişen Teknoloji ve Sosyal Medyanın Vejetaryenlik, Veganlık ile İlişkisi

BEŞİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine, oluşturulan dört ana, on alt temaya ilişkin bulgulara ve görüşlere yer verilmiştir. Bu kategoriler kapsamında araştırmanın amacına uygun yanıtların bulunması amaçlanmıştır.

5.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri

Araştırmaya yaş ortalaması 20,63 ($\pm 3,02$) olan 8'i kadın 5'i erkek 13 birey katılmıştır. Görüşülen bireylerin hepsi bekâr ve öğrencidir. Katılımcıların 1'i dışında diğerleri ailelerinin gelir düzeylerini orta olarak tanımlamıştır. Çoğunluğu İstanbul'da oturduğunu (%76,9) ve hayatını il' de geçirdiğini (%92,3) belirtmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların sosyo demografik özellikleri (n=13)

Sosyo demografik özellikler		n	%
Yaş <i>Ort: 20,63 $\pm 3,02$</i>	18-20 yaş	7	53,8
	21-26 yaş	6	46,2
Cinsiyet	Kadın	8	61,5
	Erkek	5	38,5
Medeni durum	Evli	-	-
	Bekar	13	100
Meslek	Çalışıyor	-	-
	Öğrenci	13	100
Eğitim	Üniversite Öğrencisi	12	92,3
	Yüksek Lisans Öğrencisi	1	7,7
Ailenizin / sizin gelir düzeyiniz	Orta	12	92,3
	İyi	1	7,7
	Yüksek	-	-
Yaşadığınız yer	İstanbul	10	76,9
	Denizli	1	7,7
	Balıkesir	1	7,7
	Ankara	1	7,7
Hayatınızın büyük kısmını geçirdiğiniz yer	İl	12	92,3
	İlçe	1	7,7
	Köy	-	-

5.2. Vejetaryen ve Vegan Olma Süreci

Katılımcıların 5'i (%38,5) vejetaryen, 8'i (%61,2) vegandır. Vejetaryenlerin 3'ü kadın 2'si erkektir. Veganların 5'i kadın, 3'ü erkektir. Veganların %50'si önce vejetaryen olduğunu ve daha sonra vegan olduğunu, %61,5'u 2 yıldan daha uzun süredir vejetaryen ve vegan olduğunu belirtmektedir (Tablo 4).

Tablo 4. Vejetaryen ve vegan olma süreci (n:13)

Özellikler		n	%
Beslenme şekli	Vejetaryen	5	38,5
	Vegan	8	61,5
Vejetaryen / vegan olma süresi	2 yıldan daha az	5	38,5
	2 yıl ve daha fazla	8	61,5
Vejetaryen / vegan oluş şekli	Direkt vejetaryen	5	38,4
	Direkt vegan	4	30,8
	Önce vejetaryen sonra vegan	4	30,8

Vejetaryen olup daha sonra vegan olan katılımcılar vejetaryenliğin amaçlarına yeterince hizmet etmediğini, bu nedenle vegan olmaya karar verdiklerini aşağıdaki ifadeler ile belirtmiştir.

“Vejetaryenliğin yeterli olduğunu düşünmüyorum. Hayvanlara şey diyoruz gibi “Haha seni yemeyeceğim ama senin kaynaklarının hepsini alacağım!” ve bu da normalde vejetaryen olarak karşı olunan bir şey olması lazım bence. O yüzden 2 ay vejetaryen olmamın ardından vegan olmaya karar verdim.” (K10 vegan)

“Ya etik şeylerdi. Zaten vejetaryen olmayı düşünüyordum sanırım, ondan sonra araştırınca böyle yapıyorsam böyle de yaparım tarzında şeyler aklıma geldi. Vejetaryen olmayı düşünüyordum dediğim gibi, sonra araştırınca da işte kesmedi, vegan olayım dedim.” (K8 vegan)

Vejetaryen katılımcılardan biri ise bu durumun bir süreç olduğunu, zamanla vegan olabileceğini ifade etmiştir.

“Vejetaryen olmadan önce de uzunca bir süre bu konuda rahatsızdım. Bu ahlaki kaygılarıma karşın bu konuda bir aksiyon almamın biraz geç gerçekleştiğini de düşünmekteyim. Nitekim eninde sonunda doğru adımı atmış oldum. Umarım bu süreç veganlık ile devam eder. Vejetaryen olduğum sürece hayvan sömürüsünü tamamen bırakmadığım için kaygılarım devam edecek.” (K3 vejetaryen)

5.3. Vejetaryen / Vegan Beslenme ve Yaşam Tarzına İlişkin Deneyimler

Vejetaryen ve vegan tercih etme nedeni, vejetaryen ve vegan olma kararını alma, ailenin ve sosyal çevrenin tepkisi, ailenin sosyo-kültürel durumunun etkisi, partner ve sosyal çevre seçimine etkisi başlıkları altında aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

5.3.1. Vejetaryen ve vegan yaşam tarzını tercih etmede / vejetaryen ve vegan olma kararını almada etkili olan faktörler

Katılımcılar vejetaryen ve vegan olma nedenleri ve nasıl karar verdiklerine ilişkin sorulara farklı cevaplar vermiş, verilen bu cevaplar tablo 5'te sınıflandırılmıştır.

Tablo 5. Vejetaryen ve vegan beslenmeye geçişi etkileyen etmenler (n: 13)

Özellikler		n	%
Vejetaryen / vegan tercih etme nedeni	Etik	9	69,2
	Ekolojik faktörler	1	7,7
	Etik ve ekolojik faktörler	2	15,4
	Etik, ekolojik faktörler ve sağlık	1	7,7
Vejetaryen / vegan olma kararını alma	Hayvanların da canlı ve yaşama hakkı olduğunu düşündüm.	6	46,1
	Hayvan sömürüsü ile ilgili belgesel izledim, araştırdım.	3	23,1
	Sosyal medya ve arkadaşlarım etkili oldu	3	23,1
	Küresel ısınma ile ilgili hazırladığım ödev etkili oldu	1	7,7

Vejetaryen veya vegan olma sebepleri etik sebepler; ekolojik faktörler; etik ve ekolojik faktörler; etik, ekolojik faktörler ve sağlık nedeni ile olarak sıralanmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun temel motivasyonunun etik sebepler olduğu görülmektedir. Vejetaryen veya vegan olmaya ilk nasıl karar verdiklerine ilişkin cevaplar incelendiğinde: hayvanların da canlı ve yaşama hakkı olduğunu düşünülmesi, hayvan sömürüsü ile ilgili belgesel seyretme, sosyal medya ve arkadaşlarından etkilenme, küresel ısınma ile ilgili ödev hazırlama olarak sıralanmaktadır (bkz. Tablo 5).

Araştırmada etik sebepler vejetaryen olma sebeplerinin başında gelmektedir. Görüşülen kişilerin çoğu (12 kişi) öncelikle hayvanların acı çekmesine, insanların amaçları doğrultusunda kullanılmasına, insanların arzuları için öldürülmesini etik bulmadıklarını, bu nedenle vejetaryen veya vegan olduklarını belirtmektedir.

Katılımcıların bazıları başlangıçta temel motivasyonlarına, zamanla başka sebepler eklendiğini, hatta bu durumun kararlarında daha emin olmalarını sağladığını belirtmiştir.

Görüşmeye katılanlara ilk nasıl vejetaryen / vegan olmaya karar verdiği sorulduğunda genellikle cevapların vejetaryen / vegan olma sebepleri ile iç içe geçtiği görülmektedir. Ancak kararlarında etkili olduğunu açıklarken ilk ifadelerinde söyledikleri dikkate alınarak sınıflandırma yapılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu (7 kişi) hayvanlarında canlı olduğu ve yaşama haklarının olduğunu düşünmeleri, hayvanların zarar gördüğünü görmeleri bu konuda bir şey yapmak istemeleri nedeni ile vejetaryen / vegan olduklarını belirtmiştir.

Ayrıca ilk olarak sosyal medyadan ve arkadaşlarından etkilendiklerinin belirtenler (3 kişi), izlediği belgeselin etkili olduğunu ifade edenler (2 kişi) olmuştur. Ancak genel olarak tüm vejetaryen / vegan katılımcıların bu konuya ilgi duyduklarında özellikle konu ile ilgili araştırma yaptıkları ve “ben ne yapabilirim?”i sorguladıkları görülmektedir.

Katılımcıların çoğunluğunun etik nedenlerle bu yaşam tarzını seçtiğini, yaşama hakkı, huzurlu hissetme, doğruluk, adalet, vicdan, yaşama hakkı gibi kelimeler ile vejetaryen veya vegan olma nedenlerini açıkladıkları görülmektedir.

“Et tüketimi için hayvanların katledilmesinin vicdani yükünü uzun süredir taşıyordum. Bu yük ile daha fazla devam etmek istemediğim için vejetaryen olmayı seçtim. Umarım yakın zamanda hayvan sömürüsüne hiç ortak olmayıp vegan olurum.” (K3 vejetaryen)

“Böylesinin daha doğru ve adaletli olduğunu düşündüm.” (K4 vejetaryen)

“Ahlaki değerlerimin hayvanların canını almamak üzerine yoğunlaşmış olması. Hayvanların canını almayı istememem ve dolaylı olarak alınacağı (ör deri) durumlarda olmak istemediğim için.” (K12 vejetaryen)

“Küçüklüğümde beri gelen bir şeydi “hayvanları neden yiyoruz, onlar da bizim gibi bir canlı değil mi?”. Ya da acıyı hisseden, ağlayabilen, tehlikeyi gören canlılar. “Biz bu hakkı kendimizde nereden buluyoruz?” bu soru vardı hep kafamda. Yani etkileyen ana şey de bu oldu zaten. Bu konuda farklı bakışlar çok fazla var. Hepsine cevap vermeye ne benim ne de kimsenin gücü yetiyor. Ama kendim açısından yani ben hiçbir zaman etik bulmadım bir başka canlıyı alıp onun

yaşama hakkını almamızı, kesmemizi, onun yavruları için ürettiği besini almamızı hiçbir zaman doğru bulmadım.” (K1 vegan)

“Etkili olan birçok faktör var ama artık bunları sıralamanın anlamlı olduğunu düşünmüyorum. Bütün canlıların eşit olduğunu düşünüyorum. Bana huzurlu hissettiren bu, o yüzden veganım.” (K2 vegan)

“Et tüketmenin, hayvanları öldürmenin cinayet olduğunu düşündüm ilk başta ve bu şekilde vejetaryen olmaya karar verdim. Daha sonrasında yaptığım araştırmalar, izlediğim videolar sayesinde herhangi bir hayvansal gıda tüketmenin hayvanların zulüm görmesine sebep olduğunu gördüm ve veganlığa geçiş yaptım.” (K5 vegan)

“Yalnız olmadığını fark etmesi insanın bence önemli bir itici güç. Yani tek başına da kalkıp yaparsın ama bu konuda konuşabileceğim ya da yaşadığım bir sıkıntı konusunda paylaşımında bulunabileceğin insanların olması da önemli bir etken bence, çünkü o zaman şey diyorsun “Ben kendi ütopyamda yaşamıyorum, bak gerçek dünyada da bunun karşılığı var.” Her soruda yeni bir şey ekliyorum. Hayvanların yaşama hakkının olduğunu da bu bakış açısı ile düşündüm.” (K6 vegan)

“Ya etik şeylerdi. Zaten vejetaryen olmayı düşünüyordum sanırım, ondan sonra araştırınca böyle yapıyorsam böyle de yaparım tarzında şeyler aklıma geldi. Vejetaryen olmayı düşünüyordum dediğim gibi, sonra araştırınca da işte kesmedi, vegan olayım dedim.” (K8 vegan)

“Dediğim gibi zamanla araştırınca ve düşünmeye başlayınca insan sorguluyor. Normalde rahat bir şekilde umursamadan yaşamaya devam etseydim, aklıma hiç takılır mıydı bilmiyorum. Çünkü yediğin eti hayvan olarak görmeye başlıyorsun, yani yemeyi bırakınca vicdanen rahatlıyorsun. Yerken ama “sadece et” yiyoruz tarzında düşünüyordum ama o etin geldiği yeri görmeye başladığında sonucunda vegan olmaya karar veriyorsun.” (K8 vegan)

“Hayvanların yaşadığı koşulları ve maruz bırakıldıkları muameleyi görünce vegan olmaya karar verdim. Genelde çevre, sağlık ve hayvanlar için vegan olunuyor gibi geliyor, benim deneyimim de sonuncu seçenek gibi oldu.” (K10 vegan)

“Hisleri olan ve acı çekebilen canlıları insanlardan daha değersiz görmüyorum. Yaşama hakkı her canlının vardır. Hayvanların fabrikalardaki yaşam şartlarını gördükten sonra.” (K11 vegan)

“Veganlığı tercih ettim çünkü yaşamak isteyen, hisseden, bu anlamda bizlerle eşit haklara sahip olması gereken hayvanların sömürülmesinin ve yaşam haklarının ellerinden alınmasının yanlış olduğunu düşünüyorum. Yaşamımızı devam ettirebilmemiz için hiçbir hayvanın ölmesine, acı çekmesine ya da varlığının bir nesneye indirgenmesine gerek yok, bitkilerle ihtiyaçlarımızın tümünü karşılayabiliriz.” (K13 vegan)

Katılımcıların biri vejetaryen olma sebebini ekolojik motivasyon olarak tanımlamıştır.

“Ekolojik sebeplerden olduğunu söyleyeyim. Yapabiliyor durumda olduğum için yapmam gerektiğini düşündüm, onu da söyleyeyim. Yani dünya ve çevre için elimizden gelen iyiliği yapmakla sorumluyuz tadında bir bakış açısı sanırım.” (K6 vegan)

Katılımcıların bazıları ise başlangıçta vejetaryen olma sebeplerine zamanla yenilerinin eklendiğini belirtmiştir. Etik ve ekolojik motivasyonlar ifade edilirken katılımcılardan sadece biri sağlık motivasyonu olduğunu ifade etmiştir.

“Öncelikle etik yüzünden. Hayvanların sömürülmesi, canlıların öldürülmesi olabilir. Sonra çevresel durumlar yüzünden. Çevreye çok zarar veriyor hayvancılık sektörü. En sonunda da sağlık yüzünden. Çünkü yaptığım araştırmalar üzerine et yemenin kalbe zararları da olduğunu öğrendim. Sebepler bunlar.” (K7 vejetaryen)

“Ya ilk başta çevre duyarlılığından dolayı vejetaryen olmak istemiştım ama sonrasında daha çok hayvanlarla ilgili duyarlılığım arttı ve onların yaşadıkları koşulları görmek beni devam etmeye teşvik eden en büyük nedenlerden biri oldu.” (K9 vejetaryen)

“Öncelikli olarak ahlaki ve etik nedenler, ikincil olarak çevrecilik.” (K11 vegan)

Katılımcılardan bazıları vejetaryenlik veya veganlık kararı almada geçmiş yaşantılarının etkili olduğunu belirtmiş, uygun ortamı bulduklarında bu kararlarının uygulamaya geçirmişlerdir.

“Yani benim için beklenen bir şey oldu. Küçükken kasaba ilk gittiğimi hatırlıyorum Etin ne olduğunu çok bilmiyordum. Arkada bir dana fotoğrafı görmüştüm, böyle bölümlerine ayırmışlardı. Ve etin ne olduğu falan yazıyordu. Ben onun hayvan olduğunu anladığım zaman oturup ağlamaya başlamıştım, onu hatırlıyorum. O zamandan beri de zorla et ya da hayvansal ürün tüketmiş olsam da, içime sinen bir durum değildi. Bu düşüncemin karşılığını sonra veganlıkta buldum.” (K1 vegan)

Ben küçükken çok sevdiğim bir koyun vardı ve kurban bayramında gözümün önünde kesmişlerdi aslında. Küçükken de o yüzden et yemeye yanaşmıyordum, annemler biraz zorluyorlardı. Onun dışında işte pandemide evde bol bol internette makaleler okumaya başladım. Sonra da böyle bir karar verdim. (K7 vejetaryen)

Katılımcılardan üç kişi hayvan sömürüsü ile ilgili bir belgesel izlediklerini ve bu durumun aldıkları kararda etkili olduğunu belirtmiştir.

“Üniversite hazırlıkta bir belgesel izlemiştim, sonra hayvan yemeyi bıraktım. 2 yıl sonra da zaten uzun süredir daha anlamlı ve huzurlu olduğunu düşündüğüm veganlığa geçiş yaptım.” (K2 vegan)

“Sütün soframıza nasıl geldiğiyle ilgili bir video izledim, orada da sadece süt elde edebilmemiz için ineklerin ne koşullarda yaşadığını ve nasıl tecavüze uğradığını gördüğümde vegan olmaya karar verdim.” (K10 vegan)

“Üniversitede bir hocam veganlıktan bahsetmişti. Onun blog sayfasında önerdiği belgeseller, kitaplar ve videolar sayesinde veganlık hakkında bilgi edindim. Bu sömürüyü görmek beni çok rahatsız etti, bunu bir kez görüp bunun yanlışlığını anladıktan sonra veganlık seçeceğim en doğal yol oldu. İzlediğim belgeseller, okuduğum kitaplar ile türcülük, hayvanların ötekileştirilmesi, hayvan sömürüsü kavramlarını öğrendim. Ve bu sömürüyü bir kez görüp bunun yanlışlığını anladıktan sonra veganlık seçeceğim en doğal yol oldu.” (K13 vegan)

Vejetaryen olma konusunda üç katılımcı öncelikle sosyal medya ve arkadaşlarının etkisi olduğunu belirtmiştir.

“Zaten etik açıdan üzerinde düşündüğüm bir konuydu. Bir gün arkadaşlarım ile konuşurken olmaya karar verdim.” (K4 vejetaryen)

“Aslında ben çok fazla bunun üzerine araştırmalar yapıyordum. Ve zaten uzun süredir de düşünüyordum bunu, işte etik ya da çevresel açılardan dolayı. Arkadaşlarımızla da arada sırada bu konu hakkında konuşuyorduk. O yüzden daha sonrasında buna daha fazla devam edemeyeceğimi fark ettim. Bıraktım et yemeyi.” (K7 vejetaryen)

“Sosyal medya ve çevrem diyebilirim. Hem sosyal medyada karşılaştığım gönderiler hem de çevremde vegan arkadaşlarımın olması beni bazı durumları sorgulamaya itti, daha sonrasında ise vegan olmaya karar verdim.” (K5 vegan)

Küresel ısınma ile ilgili hazırladığı ödevden etkilendiğini söyleyen bir katılımcı;

“Zamanında küresel ısınmayla ilgili bir araştırma yapıyordum bir ders için. Araştırmamada istatistikler çok etkilemişti beni. İlk başında cidden sadece bu yüzden başladım ve zamanla hayvanları tüketmenin etik olarak doğru olmadığını düşünmeye başlamıştım. İlk başta ben de kesinlikle şey düşünüyordum, “ya tamam da benim yemem çok bir şeyi etkilemeyecek aslında”. Ama sonra hayatım boyunca et yesem ne kadar çok hayvanı etkileyeceğimi düşündüğümde bir de çevresel yararları eklendi arkasına.” (K9 vejetaryen)

Vejetaryen veya vegan olma sebepleri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde etik sebeplerin araştırmamıza benzer şekilde temel nedenlerin başında geldiği (Christopher, vd., 2018: 2; Kurt, 2019: 98; Güler ve Çağlayan, 2021; Bulut ve Tunçay, 2020: 854) görülmektedir. Araştırmada çoklu nedeni olanlar da bulunmaktadır. Ekolojik nedenler etik motivasyonları izlemektedir. Sadece bir katılımcı sağlık nedeni ile olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların genç olmasının bunda etkili olduğu düşünülmektedir.

Diğer taraftan sağlıklarını korumak amacıyla veganlığı ya da vejetaryenliği tercih eden bireylerin bir süre sonra bu beslenme tarzının daha etik olduğu ya da etik açıdan tercih eden bireylerin daha sağlıklı olduğunu düşündüğü belirtilmektedir (Kurt, 2019: 88).

Güler ve Çağlayan (2021: 295) bir vegan lokantaya gelen katılımcılar ile yaptıkları çalışmada katılımcıların vegan olma sebeplerini “etik, bilişsel-sosyal, sağlık, ekolojik motivasyonlar olarak sıralamışlardır. Çalışma bulgularına benzer şekilde etik motivasyon en fazla ifade edilen boyuttur. Bu çalışmada ikinci sırada bilişsel-sosyal

motivasyon boyutu eklenmiştir. Bireylerin kişisel olarak konu ile ilgili bilgi sahibi olmasını sağlayan unsurlar (kitap, belgesel, söyleşi vb.) bilişsel motivasyon kaynağı olarak, aile ve arkadaş çevresi gibi sosyal çevreden etkilenme de sosyal motivasyon kaynağı olarak sınıflandırılmıştır. Bu bağlamda bakılacak olur ise bizim araştırmamızda da 6 kişi bilişsel-sosyal tetikleyicilerden etkilenmiştir.

Niteliksel çalışmalarda vejetaryenliği hızlı benimseme erken yaşlarda (çocukluk ya da genç erişkinlik) vejetaryen olan ya da katalitik, değişim deneyimi olan etik vejetaryen katılımcılar arasında yaygın olduğu bildirilmiştir. Değişimin katalitik anları bir kitap okuma ya da hayvanlara zulmün anlatıldığı bir film seyretme gibi bir ilişkili travmatik olayı takip eder. Katalitik deneyimlere ek olarak özellikle pek çok etik vejetaryen “yeni bir yere taşınma, üniversiteye başlama, yada boşanma” gibi majör hayat değişikliklerinde sıklıkla hayatları üzerindeki kontrol duygusunu tekrar kazanmak için vejetaryen olmaktadır (Christopher vd., 2018: 2). Bu bulgular çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Bulut ve Tunçay (2020: 854), veganlar ile yaptıkları çalışmada katılımcıların çoğunluğunun sosyal medyadan ve arkadaşlarından etkilenerek bu kararı aldığını belirtmektedir.

5.3.2. Vejetaryenlik / veganlık ile aile ve sosyal çevre

Vejetaryen / vegan olma kararına ailenin ve çevrenin tepkisi sorulduğunda, katılımcıların çoğunluğu (10 kişi) ailelerinin olumsuz tepki gösterdiğini belirtmiştir. İfadelerde en belirgin içerik ailelerin çocuklarının sağlığı için endişe hissettikleri, kültüre uygun bulmadıkları, farklılığı tolere etmede zorlandıkları yönündedir. Ancak ailelerin önce karşı çıktıkları, ama zamanla alıştıkları da belirtilmiştir. Katılımcıların bir kısmı da (3 kişi) ailelerinin kabullenici davrandığını bildirmiştir. Özellikle yapılan görüşmelerde katılımcıların yaşlarının genç olması ve aldıkları kararın kendilerine zarar verme düşüncesinin aileleri telaşlandırdığı görülmektedir. Bu durum ailelerin tepkisini arttırmıştır (Tablo 6).

Tablo 6. Vejetaryen ve vegan beslenmeye geçişi etkileyen etmenler (n: 13)

Özellikler		n	%
Ailenin ve sosyal çevrenin tepkisi	Karşı çıktılar ve sağlığım için endişe ettiler	10	76,9
	Kabullenici davrandılar	3	23,1
Ailenin sosyo-kültürel durumunun etkisi	Etkiledi (neden belirtilmemiş)	2	15,4
	Etkilemedi	9	69,2
	Araştırmaya ve okumaya açık oldukları için olumlu etkiledi	2	15,4
Partner ve sosyal çevre seçimine etkisi	Var	4	30,8
	Yok	5	38,5
	Etkilemediğini düşünüyordum. Ancak zamanla çevremdekilerin vejetaryen / vegan olan bireylerden oluştuğunu fark ettim	4	30,8

Bir katılımcı başlangıçta ailenin tepkisinin büyüklüğünü şu şekilde ifade etmiştir. *Başlangıçta “neden?” diye büyük bir tepki oldu. Sanki çok büyük bir kötü bir şey yapmışım gibi. Bilmiyorum hani hayvanı öldürdüm desem o hayvanı alıp bıçağı ben öldürdüm desem böyle bir tepki almazdım gibi geliyor. Ama zamanla sanırım değişiyor. Mesela geçen gün iftara gittik teyzemlere. Ve anneannem orada bana “pastırma ister misin?” diye sordu. Ben de baktım “yok sağ ol” dedim. Ondan sonra hemen çekti tabağı “Ay çok özür dilerim ben unuttum” falan diye çok büyük bir tepki verdi. Bu bence ne yediğine ve nasıl yaşamak istediğine saygı duyulmaya başladığının göstergesi.. Ama bu büyük tepkileri de beni de bu şekilde kabul etmeye çalıştıklarını hissettiriyor. Başta tepki kötü olsa da şu an hafiflediğini düşünüyorum. (K1 vegan)*

Ailelerinin şaşırıldığını, konuyu araştırdıklarını, sağlık açısından olumsuz sonuçlardan endişe hissettiklerini belirten katılımcılar şu şekilde ifade etmişlerdir.

“Ailem önce şaşırıldı ve rahatsız oldu. Araştırdılar ve vegan beslenme eğitim programlarına dahil oldular. Aile beslenme düzenini bizi rahatsız etmeyecek şekilde düzenlemeye çalıştılar. Birçok arkadaşım ile ister istemez tartıştım.” (K2 vegan)

“Daha önceden bilmedikleri kavramlar olduğundan ilk yaklaşımları araştırıp, bu yaşam tarzının olumsuzluklarını dile getirip dikkatli olmamı istediler.” (K5 vegan)

İlk dönemlerde benimsemeye çalıştılar. Sağlığımın için endişe hissettiler. Herhangi bir görüşte bulunmasalar da hala pek saygı duyduklarını düşünmüyorum.” (K3 vejetaryen)

“Çok ters tepki olmadı. Ben bunu yapıyorum dedikten sonra zorla yemediğim şeyleri yapmaya devam etmediler evde. Biraz daha ne olduğunu anlatabilmek konusunda kolaylık yaşadım. Annemle hala çatışıyoruz, yani yüzde yüz bir kabullenme söz konusu değil ya da anlayış söz konusu değil, ama kabullenme var, öyle söyleyeyim. Bir de biz daha Egeli olduğumuz için zaten yemek skalası aile içinde de bana uygun, o yüzden sıkıntı olmadı çok. Abarttığımı düşünenler oldu ya da devam ettiremeyeceğimi düşünenler oldu. Ya da kendimi hasta edeceğimi düşünenler oldu. Hepsini tek tek haksız çıkarıyorum.” (K6 vegan)

“Ailem benim için biraz endişelendi et yemediğim için. Çünkü etin daha sağlıklı olduğunu ve yeterli proteini alamayacağımı düşündüler. Ama şu anlık testlerimde bir sıkıntı çıkmadı. Ve bir buçuk senedir de hiçbir şekilde et balık ya da tavuk tüketmiyorum. O yüzden ailemin biraz yanıldığını söyleyebiliriz bu konuda.” (K7 vejetaryen)

“Çok iyi olmadı, hala da iyi olduğu söylenemez. Benim için endişe hissettiler. Babaannem hala yemek yemem için ısrar ediyor. Zaten çok et tüketmeyi seven bir aileyiz. O yüzden çok hoş olmadı. Bir süre geri dönerim diye düşündüler ama artık alıştılar sanırım.” (K8 vegan)

“Arkadaşlarım genel olarak çok takdir ettiklerini ama aynı zamanda kendilerinin hiçbir zaman et yemeden duramayacaklarını söylediler. Çoğu insanın karşılaştığı durumlar. Ailem en başta sağlığım hakkında baya endişeye düşmüştü. Sonra bir iki ay ardından onların da yeme alışkanlıklarını değiştirdiklerini gördüm, hala da az çok devam ettiriyorlar.” (K9 vejetaryen)

“Ailem sağlığım için endişe hissetti. Annem 1 hafta kadar benimle konuşmadı ve arkadaşlarım da boş yapıyor olduğumu düşündü. Ama şu anda herkes anlayabiliyor, sadece kendilerine göre olmadıklarını söylüyorlar.” (K10 vegan)

Ailelerinin kabullenici davrandığını belirten katılımcıların biri de aile büyüklerinin üzüldüğünü belirtmektedir.

“Annem babam normal yaklaşırken onların anne babaları üzüldüler.” (K12 vejetaryen)

Vegan olma kararına ailesinin saygı duyduğunu, hatta babasının da bu süreçte vegan olduğunu belirten katılımcı, bu süreci şu şekilde ifade etmiştir.

“Vegan olma kararı aldığımda ailemin bundan haberi yoktu, onlara 3 ay kadar sonra söyledim. Saygı duydular ve çok destekleyici oldular, hatta sonrasında babam da vegan oldu. Onların bu bakış açısı veganlığı sürdürmem konusunda bana büyük kolaylık sağladı.” (K13 vegan).

Ailelerin tepkileri genel olarak incelendiğinde özellikle çocuklarının sağlığı için endişe hissettikleri ve kararları ile ilgili vazgeçirmeye çalıştıkları, ancak daha sonra genellikle kabullenici davranarak koşullara uygun beslenme ve yaşam şekillerini düzenlemeye çalıştıkları görülmektedir. Katılımcıların üçü dışında diğerleri arkadaşlarının belirgin bir tepkisi olmadığını belirtmiştir. Bir katılımcı arkadaşları ile tartıştığını belirtirken, iki katılımcı arkadaşlarının takdir ettiğini, ancak kendilerinin bu şekilde davranamayacağını belirttiğini ifade etmiştir.

Çocukları vejetaryen veya vegan olan ailelerin düşüncelerinden farklı olarak bitki temelli beslenmenin sağlık üzerine olumlu etkilerine yönelik yayımların gün geçtikçe artmaya devam ettiği belirtilmektedir. Beslenme ve Diyetetik Akademisi vegan diyetler de dâhil olmak üzere, doğru düzenlenen vejetaryen diyetlerin sağlık ve besleyicilik yönünden yeterli olup bazı hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi için yararlı olabileceği belirtilmektedir. Bu diyetlerin yaşamın her dönemi için uygun olduğu, doğal kaynakları daha az kullandığı ve çevreye daha az zarar verdiği için hayvansal ürünler ile beslenmeye nazaran çevresel açıdan daha sürdürülebilir olduğu belirtmektedir (Melina vd., 2016: 1970). Gökçen ve arkadaşları ise bitki bazlı beslenen bireylerde “protein, kalsiyum, demir, çinko, B12 vitamini, D vitamini, yağ asitleri ve iyot” yetersizlikleri açısından dikkatli olunması gerektiğini vurgulamaktadır (Gökçen vd., 2019: 54).

Craig ve arkadaşları (2018: 2) vejetaryen ve vegan olmanın aile ve sosyal çevrede olumlu ve olumsuz tepkilere neden olabileceğini belirtmiştir. Örneğin bir çalışmada katılımcıların çoğunluğunun desteklendiğini, ancak bazılarının olumsuz, üzücü, bazen

ebeveynleri gibi en yakınlarından bile düşmanca tepkiler olabildiği görülmüştür. Sosyal destek farklı yaşam tarzının sürdürülmesinde majör rol oynamaktadır.

Veganlar ile yapılan bir çalışmada vegan kalmanın zorlukları arasında çevreden aldıkları olumsuz tepkiler olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların bazıları bu beslenme şekli nedenleri ile dalga geçilebildiğini ifade etmiştir. Hastalandıklarında, bitkin olduklarında ya da hastalandıklarında bu durumu direkt vegan olma ile ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Çalışma bulgularına benzer şekilde bazı katılımcılar ailelerin ilk tepkilerinin şaşkınlık ve endişe olduğu, ama bu durumun zaman içinde azaldığı ve kabullenme ile devam ettiği belirtilmiştir (Tekten Aksürmeli ve Beşirli, 2019: 233).

Katılımcıların çoğunluğu (9 kişi) ailelerin sosyo-kültürel durumlarının vejetaryen veya vegan yaşam tarzını seçmelerinde etkili olmadığını, dört katılımcı ise etkilediğini düşündüklerini belirtmiştir (Tablo 6).

Bir katılımcı ailede başka birisinin vegan olmasının kabullenmeyi kolaylaştırdığını ifade etmiştir.

“Evet. Pek çok aileye göre kararım garipsenmedi. Vejetaryen olduğum zaman ailemde bir veganın hali hazırda bulunması da buna kolaylık sağladı.” (K12 vejetaryen)

Vegan yaşam tarzı nedeni ile ailesinin beslenme tarzı ve yaşam tarzı açısından farklı olmak istemesi nedeni ile olumsuz tepkisi olduğunu belirten bir katılımcı;

“Yani tercihim şu yandan etkiledi, sizlerden farklı olmak istiyorum, böyle olmak istemiyorum dediğim için etkiledi. Başta bana karşı çıktılar. Kavga tartışma gibi durum ortaya çıktı. Hala böyle zorlama durumları oluyor arada, en azından şu an ben de hayır diyebilecek duruma geldim onlara. Kesinlikle yemek alışkanlıkları açısından olsun, genel olarak vegan sadece yemekle ilgili de değil, yaşam tarzı isteği olarak uyumuyoruz ama başta o çatışma yaratsa da şu an uyum içinde olabildiğimizi düşünüyorum. Hani sonuçta aile olduğu için uymak zorundasın.” (K1 vegan)

Veganlığın ekonomik boyutunu ifade eden bir katılımcı ise ailenin durumunun bu kararın sürdürülebilirliği açısından önemli olduğunu belirtmiştir.

“Ailem iyi durumda olduğu için şu anda pek etkilemedi. Hatta veganlığı da biraz denedim aslında. Ama vegan sütler vs. vegan ürünler biraz daha pahalı oluyor. Her ailenin, kişinin deneyebileceği bir şey olmayabilir. Ama benim açımdan pek bir sıkıntı olmadı.” (K7 vejetaryen)

Bir katılımcı ise ailenin sosyo-kültürel yapısının olumlu etkisini şu şekilde belirtmiştir.

“Sosyo-kültürel olarak okumaya, araştırmaya, yeni fikirlere açık olmak veganlık tercihim olumlu yönde etkiledi. Çünkü bilgiye nasıl ulaşabileceğini biliyordum.” (K13 vegan)

Vegan veya vejetaryen olmanın romantik ilişkilerde, partner seçiminde ve sosyal ilişkilerinizde, arkadaş seçiminizde bir etkisi olup olmadığı sorulduğunda, 4 kişi etkilediğini, 4 kişi etkilemediğini düşündüğünü ama zaman için de tercihlerinin bu yönde değiştiğini gördüğünü, 5 kişi ise etkilemediğini belirtmiştir (Tablo 6).

Sosyal çevresini etkilediğini söyleyen bir katılımcılar bu durumu şu şekilde ifade etmiştir.

“Bazı arkadaşlarım bu nedenden dolayı dalga geçtiler, o yüzden biraz etkilediğini düşünüyorum. Ya da partner seçimimde bunu hoş karşılamayan insanlar da olabiliyor daha önceden dediğim gibi. O yüzden etkiliyor bence. Bunu hoş görmeyen insanlarla o ilişkiyi sürdürmeyebiliyorsunuz.” (K7 vejetaryen)

“Oldu. Üniversitede yakın arkadaş grubumda sadece bir kişi vejetaryendi. Şimdiyse neredeyse herkes vejetaryen ya da vegan.” (K12 vejetaryen)

Sosyal çevre seçiminde etkisi olmadığını belirten bazı katılımcılar ise tercihlerinin zaman içinde bu yönde olmaya başladığını belirtmektedir.

“Hayır olmadı. Ama bir süre sonra etrafıma baktığımda çoğu kişinin vegan veya vejetaryen olduğunu gördüm.” (K2 vegan)

“Veganlığa ve vejetaryenliğe karşı çok ciddi bir ön yargısı olan insanları çok daha az çevremde görmeye başladım. Bunun nedeninin de seçim yaparken, o insan nasıl etik değerlerde, çok uzaksa arkadaş olamazdım. Vegan ve vejetaryen olmak da bunun bir parçası haline geldi.” (K9 vejetaryen)

“Partner seçimimde pek etkisi olmuyor ama partnerim vegan olsa sevinirdim büyük olasılıkla. Arkadaşlarım da genel olarak vegan değil ama veganlık fikrine çok karşı olan ve neden vegan olduğunu anlamayan insanlarla arkadaş olmamaya çalışıyorum.” (K10 vegan)

“Şimdiye kadar arkadaş seçimlerimde bir etkisi olmadı. Ancak sosyal çevremde sürekli bu konu ile ilgili yargılanmak, açıklama yapmak zor olabiliyor. Veganlığı anlayan, buna saygı duyan ve elinden geleni yapmaya çalışan kişilerle vegan olsun olmasın ilişki kurarım ancak veganlık konusunda yargılayıcı davranan, dalga geçen kişilerden uzak durmayı tercih ederim.” (K13 vegan)

Sosyal çevresinin etkilenmediğini söyleyen katılımcılar aşağıdaki ifadeleri kullanmıştır.

“Olmadı bence. Bu konuda beni çok taciz etmeyi seven insanlarla zaten öyle çok sıkı fıkı arkadaş değilim. Yani tanıdıklarım var öyle, birazcık “Canın da hiç çekmiyor mu?” diye ortada dolaşan. Zaten çok sevimli insanlar değiller onlar. Hani arkadaşlarımda genel olarak o konuda, tamam mesela çok et yemeyi seven bir arkadaşım var ve benim yemediğim şeyleri tüketmekten zevk alan bir sürü arkadaşım var. Ama beraber dışarı gittiğimizde, yemek yediğimizde mesela, en azından benim de yemek bulabileceğim yerleri arıyoruz, buluyoruz. Yani hiç şey “Off sen orada yemiyordun.” Tadında göz deviren bir arkadaş çevrem olmadı. Belki kendi kendine oluşmuştur, belki de gerçekten iyi insanları etrafımda toplamışumdur. Ama hayır, olduğunu söyleyemem.” (K6 vegan)

“Arkadaşlarımda tabii ki de vegan ya da vejetaryen olmasını dilerim ancak bugüne kadar ilişki tercihlerime herhangi bir etkisi olduğunu düşünmüyorum.” (K4 vejetaryen)

“Herhangi bir etkisi olmadı. Bir arkadaşımın, partnerimin vb. benimle aynı fikirlere sahip olmaması nedeniyle aramı bozmak çok mantıklı gelmiyor. Yakın bir zamanda taşınmayı düşünüyorum. Eğer ev arkadaşım olacaksa vegan olmasını tercih edebilirim. Sosyal ilişkilerimi bir tek bu noktada etkileyebilir.” (K5 vegan)

“Yani arkadaş seçimimde uzun süredir gelen arkadaşlarım vardı zaten dediğim gibi, bu süreçte kesin bu noktaya ulaşmamda çok uzun bir geçmiş yok, o da pandemi dönemine falan denk geliyor zaten. Yani arkadaş seçimimde çok etkilemiş olsaydı, arkadaşsız kalmış olurdum şu anda, yani çevrem olmazdı kesinlikle. Çünkü kolay olmuyor benzer şekilde düşündüğüm insanlar bulmak zaten imkansız oluyor genelde, vegan veya vejetaryen insanlarla tanışmak da. Yani internet ortamında biraz sitelerde sayfalarda gönderilerin altında yorumlarda tanışılabilir. O da çok hani gerçek hayattaki arkadaşlığa çevrilmesi zor bir şey. O yüzden çok büyük bir etkisi olmadı, olabileceğine de en azından şu anda inanmıyorum. Çünkü dediğim gibi çevrem yok olurdu büyük ihtimalle.” (K1 vegan)

“Romantik ilişkilerde bir etkisi olmadı. Arkadaş seçimimde de zaten olmadı, arkadaşlarım zaten saygı duyuyorlar. Halihazırda saygı duyan insanlardı. Bir yere beraber gideceksek de birlikte genelde karar veriyoruz. Farklı alternatifler

olan yerlere karar veriyoruz, olmadı ben patates kızartması yiyorum genelde, çok da sıkıntı olmuyor.” (K8 vegan)

Genel olarak vejetaryen veya vegan olma ile sosyal çevre ilişkisi incelendiğinde bireylerin desteklenmediği, kararlarının çevre tarafından sürdürülebilir bulunmadığı görülmektedir. Bu durumun özellikle vejetaryen veya vegan yaşam tarzının Türk kültüründe çok yaygın olmaması, aileler için yeni bir kavram olması, sağlık ile ilgili endişelerinin olmasından kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Aileler çoğunlukla kararı değiştirmek için baskı uygulamaya çalışmıştır. Zaman içinde vejetaryen ve vegan bireylerin çevrelerindeki arkadaşlarının da vejetaryen / vegan olan ya da bu düşünceye saygılı olan bireylerden oluştuğu ifade edilmektedir.

İnsanların grup oluştururken beslenme tarzlarının kimlik ve aidiyetleri ile yakından ilişkisi olduğunu belirten Fischler, toplumsal ilişkilerde yemek organizasyonunun, gıda hiyerarşisinin ve yeme çeşitliliğinin gruba aidiyet sağlayarak birlik ve bütünlüğü oluşturduğunu; farklı yeme ve beslenme tarzları olan insanların ise grup dışında ötekileşmelerine sebep olabileceğini vurgulamıştır (Fischler 1988'dan akt. Adak, 2020: 202). Katılımcıların genellikle sosyal çevrelerinde zaman içinde benzer beslenme ve yaşam tarzları olan bireylerin bir araya toplanması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Paslakis ve arkadaşları (2020: 1-5) 2449 katılımcı ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %56'sının vejetaryenliği, % 35'i de veganlığı sağlıklı ve zararsız bulduğunu, vejetaryen (%59) ve vegan (%75) diyetin beslenme eksikliklerine sebep olabileceğini belirttiğini bildirmiştir. Kadınları, daha genç yaşta olanları, yüksek eğitimlileri, daha düşük beden kitle indeksini, daha fazla depresyonu ve yeme bozukluklarını vejetaryen ve veganlıkla ilişkilendirmişlerdir. Araştırmaya katılanların çoğunluğu vejetaryen veya vegan diyeti tatsız ve vegan diyeti pahalı bulduklarını belirtmiştir. Omnivor beslenenlerin çoğunluğunun özellikle vegan olanlarla dalga geçtikleri belirtilmiştir.

5.4. Vejetaryenlik / Veganlık ve Yaşam Alanı Etkisi

Bu bölüm Türkiye'de vejetaryenliğe / veganlığa destek, coğrafyanın ve etnik koşulların vejetaryen / vegan yaşam tarzını benimsemeye uygunluğu, vejetaryenliğin / veganlığın bireyin ekonomisine etkisi olmak üzere 3 başlıkta ele alınmıştır (Tablo 7).

Tablo 7. Vejetaryenlik / veganlık ve yaşam alanı etkisi

Özellikler		n	%
Türkiye’de vejetaryenliğe / veganlığa destek	Var	-	-
	Yok	8	61,5
	Yok ama son yıllarda destek artmaya başladı	5	38,5
Coğrafyanın ve etnik koşulların vejetaryen / vegan yaşam tarzını benimsemeye uygunluğu	Evet olumlu etkisi var	7	53,8
	Hayır	2	15,4
	Kısmen uygun	4	30,8
Vejetaryenliğin / veganlığın bireyin ekonomisine etkisi	Evet olumlu	3	23,1
	Evet olumsuz	1	7,7
	Hayır	9	69,2

5.4.1. Türkiye’de vejetaryenlik / veganlığa verilen önem

Ülkemizde vejetaryen/vegan beslenmeye yeterince destek veriliyor mu sorusuna katılımcıların çoğunluğu (8 Kişi) yeterli önem verilmediğini belirtmiştir (bkz. Tablo 7). Özellikle bu yaşam tarzının sürdürülebilirliğinin Türkiye’de zor olduğu, yeterli işletme bulunmadığı, insanların ön yargılı olduğu, ürünlerin pahalı olduğu ifade edilmiştir.

“İstanbul gibi milyonların yaşadığı bir kentte hayatımı devam ettiriyorum ve bulunduğum semtte herhangi bir vegan işletme bulunmuyor. Durum en kalabalık şehrimizde bu haldeyken ülkemizde bu yaşam stillerinin gereken önemi ve desteği gördüğünden pek bahsedemeyiz.” (K5 vegan)

“Hayır ne yazık ki. Çünkü ülkemizde insanlar bence bu konuda büyük bir kısım haberdar değil, hani haberdar olan kesimde de çok fazla ön yargı var. Ve medyada bunun için yeterince yer yok gibi hissediyorum.” (K9 vejetaryen)

“Çok da göremediğini düşünüyorum, vegan seçenek sunmak yemek yerleri için zor olmasa da vegan seçenek ararken ya da bulunduğum bir yerde olmadığından baya zorlanıyorum ve patates kızartması gibi pek besleyici olmayan ve bir süre sonra sıkkan yemekler yemek zorunda kalıyorum.” (K10 vegan)

“Vegan restoran seçenekleri sınırlı ve ineklerin yeminde kullanılan yulaf, soya gibi besinlerden elde edilen sütler inek sütünden daha pahalı. Bunun yanında bu yaşam stillerine karşı ön yargı yaygın.” (K11 vegan)

“Görmüyor. Bu önem ya da destek görmesi zorunlu bir şey de değil.” (K12 vejetaryen)

“Hayır. Son yıllarda bu konuda bir ilerleme olsa da hala vegan yaşam için olması gereken destek bulunmuyor. Örneğin üniversite yemekhanelerinde vegan yemek çıkması ile öğrencilerin mücadele etmesi gerekiyor. Yurtdışında vegan ürün çeşitliliği çok daha fazla ve fiyatlar diğer ürünlerle benzer iken ülkemizde hem çeşitlilik çok daha az hem de fiyatlar çok daha yüksek. Restoranlarda hala vegan opsiyon çok az.” (K13 vegan)

Katılımcıların bir kısmı da yeterli önem verilmediğini, ancak son zamanlarda desteğin arttığını belirtmektedir.

“Destek olduğunu düşünmüyorum. Yani aslında dünya genelinde de çok büyük bir destek olduğunu düşünmüyorum. Bir şekilde şu an da son birkaç yılda özellikle veganda, yani vejetaryenlik zaten uzun süredir bilinen bir şeydi. Ama veganlık biraz insanların kafasını karıştırıyor. O kafa karıştırması tepkiye de yol açıyor tabii. Ama genel olarak günümüzde veganlık hakkında artan bilgi ve yararlarını da insanların farkına varmasından dolayı bu durum birçok markanın ilgisini çekti. Son zamanlarda özellikle sadece vegan ürünler çıkarılıyor ve vegan kitleye hitap edecek daha fazla çalışma yapılıyor, daha birleştirici söylemlerde bulunuyorlar. O yüzden onun için biraz arttığını düşünüyorum ama Türkiye’yi dünyayla karşılaştıracak olursam zaten dünyanın da altında olduğunu düşünüyorum ve öyle büyük bir destek gibi bir şey de varmış gibi gelmiyor açıkçası, ben hissetmiyorum varsa da.” (K1 vegan)

“Sosyal hayatın vej/veganlar için maalesef ki pek çeşitli olmadığını düşünüyorum ancak gelişim sürecini bir nebze beğendiğim için gelecekte umutluyum.” (K3 vejetaryen)

“Şu anlık göremiyor ama yavaş yavaş desteğin arttığını görebiliyoruz çevremize baktığımızda.” (K7 vejetaryen)

“Yani görmeye başladığını düşünüyorum açıkçası. Çünkü insanların daha farklı şeylere erişimleri olduğu için farklı akımlar da daha yaygın bir şekilde... Ve insanlar araştırıyorlar, yeni jenerasyonla birlikte bazı insanlar bilinçleniyor. Onun için görmeye başladığını düşünüyorum ama geçmişten günümüze bakarsak çok da ilerlemiş değil. Yani çok fazla vegan alternatif bulamıyoruz yemek için. Olsa da pahalı oluyorlar.” (K8 vegan)

Günümüzde ülkemiz ekonomik koşullarının insanları tercih dışı da olsa vegan beslenmeye yönlendirdiğini ifade eden katılımcı, bu durumun vegan beslenmenin görünürlüğü arttırdığını belirtmiştir.

“Ne olduğunu bile çok bilmiyoruz bence. O yüzden gereken önem ve destek de gösterilmiyor diye düşünüyorum. Ama biraz pozitif açıdan bakarsak, son zamanlarda çok daha fazla görünürlük kazandığı, çok daha fazla kabul görmeye başladığını söyleyebilirim. Öyle de bir olumlu yanı var ama daha gideceği çok yol var çünkü anlaşılmıyor ve şu an içinde bulunduğumuz ekonomik durumun da birazcık anlamamaya yönelttiğini düşünüyorum insanları. Çünkü bir yandan da, insanlar alım gücü düştüğü için et alamamaya başladı ya da yumurta alamamaya başladı ya hani. Ve işte veganizm burada anılmaya başladı, ya çok büyük bir şaka unsuru olarak ya da tuhaf bir şekilde yandaş medya içinde. O yüzden biraz daha insanların tercihen bunu yapabildiği bir konuma geldiğimizde bunu tartışabileceğimizi ve daha iyi anlayabileceklerini düşünüyorum.” (K6 vegan)

Katılımcıların çoğunluğu Türkiye’de vejetaryen/vegan işletmelerin yeterli olmadığını, ancak son zamanlarda desteğin artmaya başladığını belirtmiştir.

Türkiye’de vejetaryen ve vegan sayısına ilişkin kapsamlı bir çalışma bulunmamaktadır. 2012 yılında Türkiye Vegan Derneği ve Türkiye Vejetaryen Derneği kurulmuştur. Ancak vejetaryen ve vegan görünürlüğünün son yıllarda arttığı görülmektedir. Yapılan bir araştırmada son yıllarda vegan işletmelerin yaygınlaştığı görülsede, araştırmalarda bu durumun yeterli bulunmadığı ve buralarda çalışan personelin de bu konuda bilgisiz olduğu belirtilmektedir (Seçim vd., 2022: 77).

Benzer şekilde Güler ve Çağlayan (2021: 299-300) Türkiye’de yiyecek-içecek işletmelerinin ve konaklama tesislerinin vegan ve vejetaryenlere de yeterli hizmet verebilmeleri için bu kitlenin isteklerini ve ihtiyaçlarını anlamaları ve beklentilerini karşılamaları gerektiğini belirtmektedir. Özellikle vegan tüketicilere yönelik yerlerin son yıllarda artmasına rağmen yetersiz olduğu, özellikle büyük şehirlerde yoğunlaştığı vurgulanmaktadır. Bu nedenle işletmelerin bu gruplara uygun özellikte yapılması gerektiği, bu grupta bilişsel ve sosyal etkileşimlerin fazla olması nedeni ile müşteri memnuniyetinde hassasiyet göstermeleri gerektiği belirtilmektedir.

5.4.2. Coğrafyanın ve etnik koşulların vejetaryen veya vegan yaşam tarzını benimsemeye uygunluğu

Bulduğumuz coğrafyanın etnik koşullarının vejetaryen veya vegan yaşam tarzını benimsemeye uygun olduğunu belirten katılımcıların sayısı (7 kişi) daha fazladır (bkz. Tablo 7).

“Kozmopolit bir kentte yaşıyoruz zaten. Belki Türkiye’de en sirkülasyonun yüksek olduğu şehirlerden biri, o yüzden alternatif seçenekler bulmak ya da derdinin ne olduğunu anlatabilmek daha kolay oluyor.” (K6 vegan)

“Çok çeşitlilik var, o yüzden her türlü beslenme şekline uygun olduğunu düşünüyorum.” (K9 vejetaryen)

“Ben esasında uygun olduğunu düşünüyorum, Türkiye’de her yerde olmasa da sebze ağırlıklı besleniyoruz gibi geliyor, sebze ve baklagillerden eti de çıkarınca vegan/vejetaryen oluyor. Ama genel olarak bir et yeme kültürümüz de olduğu için kesin bir cevap veremeyeceğim.” (K10 vegan)

“Bence uygun. Çünkü sebze yemeği zengin bir mutfak.” (K12 vejetaryen)

“Yemek çeşitliliği açısından aslında baya uygun. Ancak kültür açısından uygun olmadığını söyleyebilirim.” (K13 vegan)

Bir kaç katılımcı ise kısmen uygun olduğunu belirtmiş, ancak hayvansal ürünlere dayalı yeme kültürünün olumsuz etkisinden bahsetmiştir.

“Yani İstanbul çok kozmopolit bir yer olduğu için yine her çeşit şeyi bulma imkânım var en azından. Yani ekonomik olarak da imkân olarak da. Ama kendi ailem için baktığımda ya da benzer aileler, o kadar, yani, Türk yapısında et ya da süt falan, böyle şeylere çok vazgeçilmez şeklinde baktığımız için bu kadar kolay olduğunu düşünmüyorum ama en azından İstanbul ya da bunun gibi şehirlerde yine de insan karışıklığından dolayı bir nebze daha kolay gibi geliyor.” (K1 vegan)

“Benim için bir sorun yok açıkçası ama “Türklük”te erkek ve et yemek arasında bir bağlantı var. Türkiye’de de et yemeyen erkek daha az erkek olarak gözükyor. Uygun değildir ama benim için hiçbir sorun olmadı.” (K2 vegan)

Coğrafyanın ve inanç sisteminin vejetaryen veya vegan yaşam tarzına etkisinden bahseden bir katılımcı, hayvan sömürüsüne dahil olmamanın bir aykırılık olarak görüldüğünü, ama son yıllarda meydana gelen kültürel çeşitliliğin ise bu konuda fayda sağlandığından belirtmiştir.

“Asırlardır tarım ve hayvancılıkla uğraşan, toplumun büyük kesiminin mensup olduğu dinlerde hayvan katledilmesine dair önemli ritüellere sahip olan bir coğrafyada bulunduğumuzu düşünüyorum. Hayvan sömürüsüne ortak olmamak toplum tarafından bir aykırılık, bir yanlış olarak görülmekte. Bu sebeple bu yaşam tarzını benimsemek için en uygun coğrafya olmadığını söyleyebilirim ancak günümüzde sahip olduğumuz kültürel çeşitlilik dolayısıyla görüldüğü kadar büyük bir engel teşkil etmediğini düşünmekteyim.” (K3 vejetaryen)

Katılımcıların bir kısmında et yemenin ve kurban kültürünün vejetaryen/vegan yaşam tarzı ile uyuşmadığını belirtmiştir.

“Türk kültüründe et yemek ön planda olduğu için, değildir.” (K4 vejetaryen)

“İnsanların çoğunlukla, hayvanların bir tanrı tarafından onların öldürülüp etlerinin yenmesi için onlara gönderildiğini düşündüğü ve kurban bayramı adında bir ritüel olup bu ritüelde hayvanların sokaklarda katledildiği bir coğrafyada vegan felsefeyi benimsemek biraz aykırılık oluyor sanırım.” (K5 vegan)

Katılımcılardan biri ise Türkiye’de yeme kültürünün bölgesel olarak farklılaştığını, bu nedenle uygunluğun göreceli olarak değiştiğini belirtmiştir.

“Çok da uygun değil. Ege taraflarında falan yaşasaydım belki daha rahat olabilirdi. Onlar daha çok sebze ağırlıklı beslendikleri için, sebze yemekleri falan daha fazla olduğu için Ege tarafları belki daha iyi olabilirdi. Ama genel olarak Türkiye’de etli yemek sevdası var. Ya da ne bileyim babaannem yemeklere hep iç yağ katmayı çok sever. Ya da normal yapılabilecek sebze yemeklerine, sebze yemeklerine çok katmıyorlar sanırım ama, tereyağını pilav gibi yemeklere katıyor. O yüzden çok kolay olmuyor. Ya da marketten bir şey almaya çalıştığımız zaman normal yapılabilecek ürünlere peynir altı suyu tozu falan vs. katılması kolaylık sağlamıyor.” (K8 vegan)

Toplum yaşadığı coğrafyayı en iyi şekilde değerlendirir. Yiyeceğini bu coğrafyadan sağlar. Ancak yaşanan bölgenin belirleyici olması kadar, kişinin tüketim tercihleri de önemli bir unsurdur. Bireyleri ve toplumları tanımlayan unsurlardan birisi de ne tükettikleridir. Bu durum toplulukları birbirinden ayıran ve topluluk kimliğini belirleyen hususlardandır. Diğer taraftan ulusal ve uluslararası beslenme tercihleri üzerinden kurulan ilişkiler ve hareketler, beslenme tercihlerini değiştirmekte ve geleneksel yemek-kültür-kimliğini farklılaştırmaktadır (Tekten Aksürmeli ve Beşirli, 2018: 225)

5.4.3. Vejetaryenliğin / veganlığın bireyin ekonomisine etkisi

Ekonomik olarak bakıldığında; katılımcıların çoğunluğu vejetaryen veya vegan olmanın hayatlarını ekonomik olarak etkilemediğini (9 kişi), bir kısmı olumlu etkilediğini (3 kişi), bir katılımcı ise olumsuz etkilediğini belirtmiştir (bkz. Tablo 7). Katılımcılar Türkiye’de ürünlerin pahalı olduğunu belirtmiştir.

“Yani ekonomik anlamda, tabii şey, o sektörün ne kadar pahalı olduğunu gördüm. Bir inek sütüyle bir badem sütü arasındaki o koca farkı gördüğümde üzüldüm açıkçası baya. Ama hani o bitkisel sütleri de son zamanlarda çok tüketmediğim için genelde hani sebze ya da atıştırmalık olunca meyve gibi şeylerle daha bir şekilde sağlıklı beslenmeye çalıştığım için çok büyük bir ekonomik etkisi olmadı. Ama gerçeği de inkar edemem, gerçekten ürünler çok pahalı. Ve aradaki fark da insanı düşündürüyor “ben vegan olduğum için mi buna ulaşamıyorum”, ya da ulaşma imkanım varsa ben neden 60 lira vermek zorundayım 20-30 lira verebilecekken. Ekonomik anlamda zorlandığım bir nokta olmadı ama eminim ki zorlananlar da vardır. Eminim bunu almak isteyip alamayanlar da oluyordur.”
(K1 vegan)

“Aslında bunun o kadar da etkilediğini/etkileyeceğini düşünmüyorum. Çünkü dediğim gibi marketlerde de çok vegan alternatif yok zaten. Yani paramı vegan ürünlere çok yatırmıyorum. Mesela vegan soya sütü almak da her hafta her gün yaptığım bir aktivite değil. Onun dışında ben et tüketmiyorum, bence bu maddi açıdan iyi bir şey. Marketlerde bildiğim kadarıyla şu an vegan olmayan süt de baya pahalı. Sebzeler de genelde diğer şeylerden fiyat olarak daha uygun oluyorlar. Onun için ekonomik anlamda o kadar da kötü değil yani. Belki vitamin

takviyesi için bir miktar para ödemek gerekiyor, belki o maddi açıdan çok iyi olmamış olabilir. Onun dışında çok da bir etkisi yok yani.” (K8 vegan)

“Şimdi en başta daha ekonomik bir seçenekti, artık hiçbir şey değil. Ya şu an onun çok ayrımını yapamıyorum. Son dönem üzerine konuştuğumda mesela her şeye zam gelirken ben önceden aldığım şeyleri almaya devam ediyorum. Bana da zor gelmeye başladı ama şu açıdan fark etmeyecek, şimdi badem sütü almayı bırakıp yumurta almaya başlasam yine aynı şekilde yüksek fiyatlar göreceğim için. Bugünün şartlarını değerlendirerek ortalığı karıştırmaya gerek yok. Bence çok etkilemedi beni ama dediğim gibi kendi ev düzenimde nispeten yakın olduğu için. Aa ya da şunu da söyleyebilirim. Zaten şehirde yaşadığımız için her şeyde markete bağımlıyız, o yüzden çok etkilemedi aslında.” (K6 vegan)

“Bence hayır. Hayvansal ürünlerin vegan ürünler kadar pahalı olduğunu düşünüyorum, o yüzden bir yere verilen para diğer yere kayıyor gibi hissediyorum.” (K10 vegan)

“Vegan süt ve et ürünleri daha pahalı olsa bile ete, yumurtaya ve peynire para harcamadığım için dengelendi. Ayrıca bitkisel süt ürünleri ile beslenme bir zorunluluk olmadığı için kuru baklagil, sebze, pirinç vb. ürünlerle daha ucuza beslenmek de mümkün.” (K11 vegan)

Olumlu etkilediğini belirten katılımcılar bu durumu şu şekilde ifade etmiştir.

“Sömürsüz yaşam tarzının daha ekonomik olduğunu söyleyebilirim.” (K3 vejetaryen)

“Ekonomik anlamda çok farkını hissetmedim. Vegan ikame ürünler pahalı olsa da (bunları sürekli kullanmaya gerek yok), sebze, meyve, baklagil ağırlıklı beslenmek ekonomik olarak hayvansal gıdalar ile beslenmekten çok daha uygun aslında yani daha ekonomik olduğunu söyleyebilirim.” (K13 vegan)

Mevcut ekonomik koşulların olumsuzluğundan bahseden bir katılımcı, vejetaryen veya vegan olmanın fark etmediğini, dışarda yemek yemenin genel olarak pahalı olduğunu belirtmiştir.

“Evet, ama sadece vejetaryenlik pahalı olduğu için değil. Dışarı çıktığımda özellikle, çok da evde yemek yapma alışkanlığım olmadığı için ya pahalı ya da

sağlıksız arasında seçim yapmak zorunda bıraktığı için bir tık kötü etkilediğini düşünüyorum.” (K9 vejetaryen)

Çalışma bulgularına benzer şekilde, Tekten Aksürmeli ve Beşirli (2019: 232) veganlar ile yaptıkları niteliksel çalışmada katılımcıların “vegan olmanın bireyi ekonomik olarak olumsuz etkilediği, belirli bir ekonomik seviyenin üstünde olanların vegan olduğu” iddiasını kabul etmediğini belirtmektedir. Çalışma bulgularına benzer şekilde, bu çalışmada da et ve süt ürünlerinin Türkiye’de pahalı olmasından dolayı bu ürünleri tüketmedikleri için masraflarının azaldığını belirten katılımcılar da bulunmaktadır.

Paslakis ve arkadaşları yaptığı çalışmada vejetaryen/vegan beslenme pahalı mıdır? sorusuna katılımcılardan vejetaryen/vegan olanların çoğunluğunun pahalı olmadığını belirttiğini (%72,9 / %52,6), omnivorların ise pahalı cevabını verdiği (%61,1 / %73,2) belirtmektedir. Çalışma bulgularına benzer şekilde vejetaryen ve vegan katılımcılar bu yaşam tarzını pahalı bulmamıştır (Paslakis vd., 2020: 5).

5.5. Vejetaryenlik / Veganlık ve Toplum

Bu bölümde; hayvansal gıdalar ile beslenmenin toplumsal cinsiyet ayrımı ile ilişkisi; inanç tercihlerin ya da inançlarına vejetaryen/vegan olmanın etkisi, vejetaryen / vegan olmanın farklı toplumsal hareketlerle dayanışması; tüketim toplumunun vejetaryen / veganlığa bakış açısı; türcülük kavramının vejetaryen / veganlık ile ilişkisi başlıkları altında katılımcıların görüşlerine yer verilmiştir. Bu veriler tablo 8’de ve aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

Tablo 8. Vejetaryenlik / veganlık ve toplum

Özellikler		n	%
Hayvansal gıdalar ile beslenmenin toplumsal cinsiyet ayrımı ile ilişkisi	Var	9	69,2
	Yok	2	15,4
	Bilmiyorum	2	15,4
Dini tercihlerin ya da dini tercihlere Vejetaryen / vegan olmanın etkisi	Evet	-	-
	Hayır	7	53,8
	Herhangi bir dine mensup hissetmiyorum	6	46,2
Vejetaryen / vegan olmanın farklı toplumsal hareketlerle dayanışması	Var	11	84,6
	Yok	-	-
	Bilmiyorum	2	15,4
Tüketim toplumunun vejetaryen / veganlığa bakış açısı	Olumlu ve olumsuz	6	46,1
	Olumlu	4	30,8
	Olumsuz	3	23,1
Türcülük kavramının vejetaryen / veganlığa bakış açısına etkisi	Var	11	84,6
	Bilmiyorum	2	15,4
	Yok	-	-

5.5.1. Toplumsal cinsiyet ve vejetaryenlik

Katılımcıların çoğunluğu (9 kişi) hayvansal gıdalar ile beslenmenin toplumsal cinsiyet ayrımında belirleyici rolü olduğunu, iki katılımcı rolü olmadığını, iki katılımcı da bu konuda bir fikri olmadığını belirtmektedir (Tablo 8). Özellikle et yemenin maskülenlikle, güç sahibi olmakla ilişkilendirildiğinden bahsedilmiştir.

“Bulduğumuz ataerki toplumda et yemenin masküliniteyi temsil ettiğini düşünenlerdenim. Hayvansal gıda tüketimini bırakmak da toplumda bazıları için erkekliği temsil eden öğelerden vazgeçme olarak görülmektedir. Tabii ki benim için hayvansal gıda tüketiminin cinsiyet tanımlarıyla herhangi bir bağı yoktur.” (K3 vejetaryen)

“Et yemek gücün göstergesi sayıldığı için erkeklikle bağlantılı olabilir. Et yemek güç ile ilişkili - erkeklik de güç ile ilişkili.” (K4 vejetaryen)

“Olduğunu düşünüyorum. Çünkü... Belki kendi çevremde değil, kendi çevrem bu konuda bir tık daha bilinçli ama annem yönünden, onun bir iş arkadaşları erkekti. İş yerinde yiyecek yemek bulamadığı için ya da iş arkadaşlarıyla sürekli et üstüne kurulu yemekler içine girdiği için devam ettiremedi, bıraktı ve sorunca Biz okulda böyle şeyler yapıyoruz, iş yerinde aynı şeyi yapamaz mısınız? Yani herkes et

yemek zorunda mı? diye sorduğumda ise “İşyerimdeki erkekler etsiz yemiyor, içmiyor, öğün geçirmiyor” diyordu. Et yeme özellikle erkekler için anladığım kadarıyla bir haz. “kızlar çıtı pıtı salata yerler, erkekler çılğınca et, döner, dürüm yerler”. Hani iştahla et yiyen kadına karşı da bir, nasıl diyeyim, ayrımcı bir bakış açısı da vardır ya zaten. Hayvansal ürünlerin de cinsiyetler arasında belirleyici olduğu bir durum var, öyle bir ön yargı söz konusu.” (K6 vegan)

“Olabilir. Çünkü sert olmakla hayvansal ürünlerle beslenmek böyle daha özdeşleşmiş bir şekilde görülüyor olabilir.” (K8 vegan)

“Et yemenin “doğaya hükmetme” bakımından erkeklere adanan bir özellik olduğunu düşünüyorum ve çevremde vegan olduğunu bildiğim insanlar genelde kadın olduğundan daha çok kadınların ya da stereotipik erkek normlarına uymayan erkeklerin vegan olduğunu görüyorum.” (K10 vegan)

“Et yemek ve maskülenlik arasında bağlantı kuran insanlar/toplumlar mevcut. Belirleyici olduğunu düşünmesem bile erkeklik algısı ve et arasında bir bağ olduğunu düşünüyorum. Toplumda avcılık, balıkçılık, mangal yapma vb. aktiviteler genel olarak erkeklere verilir.” (K11 vegan)

“Doğal bir bağ olmasa da duyarlılık oluşturmak noktasında birisindeki gelişmeler diğerinde de etki yaratabilmektedir.” (K12 vejetaryen)

Katılımcılardan ikisi kadınlar ile hayvan sömürsünde dişi hayvanların maruz kaldıkları muameleyi şu şekilde benzetmektedir.

“Kadın ve erkek olarak atanan cinsiyet rolleri için et yemek veya yememenin anlamlı olduğunu düşünüyorum. Erkek et yemek ile ilişkilendirilirken kadın öyle değil. Yıllarca erkeğin kadın üzerinde sürdürdüğü sömürü düzeni aynı şekilde insan ve hayvan düzleminde de ortaya çıkıyor bence.” (K2 vegan)

“Yaşadığımız ataerkil toplumda kadınlar sürekli baskıya maruz kalıyor, hayvan sömürüsüne baktığımızda da özellikle dişi hayvanlar nesneleştirilerek sadece süt üreten varlıklara indirgeniyor.” (K13 vegan)

Katılımcılardan biri toplumsal cinsiyetin anlamını biliyor olanların, vejetaryen / vegan konusunda da farkındalığının olacağını belirtmiştir.

“Bence toplumsal cinsiyetin geleneksel cinsiyetle farkını bilen insanlar vegan ve vejetaryenlikten daha çok haberdar oluyor çünkü bazı kaynaklara erişimleri hâlihazırda olmuş oluyor.” (K9 vejetaryen)

Toplumsal cinsiyetin belirlenmesinde hayvansal gıda tüketmenin rol oynamadığını düşünen katılımcılarda bulunmaktadır.

“Aslında bence her cinsiyet, yani bir üstünlük göremiyorum, erkekler daha fazla vegandır kadınlar daha fazla vejetaryen olur şeklinde. O yüzden bilemiyorum, bence oynamaz.” (K7 vejetaryen)

İki katılımcı bu ilişki konusunda bilgi sahibi olmadığını belirtmiştir.

“Yani olabilir, bilmiyorum. Belki ben çok karşılaşmadım, çevremde zaten aşırı vegan vejetaryen insan da yok ama et yemenin daha güçlü olmasıyla, güçlü durmasıyla ya da ne bileyim biftek yemek “erkek adam şöyle yapar” gibi şeylerle ilgisi belki vardır. Ama tam olarak yorum yapamayacağım sanırım.” (K8 vegan)

Katılımcıların çoğunluğunun belirttiği gibi et tüketimi erkeksi bir davranış olarak görülürken, sebze tüketimi de kadınlara yakıştırılmaktadır. Bu toplumsal kültürün yansıması olarak geçmişten günümüze gelmektedir. Erkek avcı iken, kadın toplayıcıdır. Erkek aktiftir. Kadın daha uysaldır (Tunçay Son ve Bulut, 2016: 838).

İki katılımcı kadınlar ile dişi hayvanların sömürülmesini benzetmiştir. Bu bağlamda Feminizm 19.YY başlarında ortaya çıkan ve günümüze kadar devam eden bir harekettir. Sosyal aktivist yazar Bell Hooks a göre feminizm en basit tanımıyla, cinsiyetçiliği, cinsiyetçi sömürüyü ve baskıyı sona erdirmeye çalışan bir harekettir. Veganlık ve vejetaryenlik ise insanın hayvanlar üzerindeki tahakkümünü, hayvanların metalaştırılmasını ve insan üstünlüğüne dayalı türcülüğün yarattığı adaletsizliği yok etmeyi amaçlar. Temel olarak zulme ve adaletsizliğe karşıdır. Hayvan sömürüsü ve feminizmin birleşmesiyle ortaya çıkan dişi üreme sistemlerinin sömürülmesi ortadan kaldırmaya çalışmaktır (Kalkandelen, 2021: 51-52).

Kurt yaptığı çalışmasında vejetaryen katılımcılardan feminizm kavramını destekleyenler olduğu gibi eleştirenlerinde bulunduğunu belirtmektedir (Kurt, 2019: 102).

5.5.2. İnanç ve vejetaryenlik / veganlık

Araştırmada vejetaryenliğin dini inanışlarında etkili olduğu ya da dini inanışların vejetaryenlikle ilişkisi olduğuna yönelik sorularda; yedi katılımcı dini inanışlarının aldıkları kararı etkilemediğini, altı katılımcı ise herhangi bir dine mensup hissetmediklerini, deist olduklarını belirtmiştir (bkz. Tablo 8).

Bazı dinlerde hayvanların insanlar için yaratılmış olduğu düşüncesinden hareketle vejetaryenlik ile bu inanışlar çelişebilmektedir. Özellikle bu açıdan bakıldığında, et ve kurban kültürünün olmasının bazı katılımcılarda çatışma oluşturduğu görülmektedir.

“Yani her dinde bir et kültürü var ya da buna benzer bir kültürler var genel olarak, tabii olmayanları da vardır bilemiyorum. Benim için ben din bakımından kesin bir noktaya ulaşmadığım için kafamda, çok büyük bir zorluğu olmadı ama ailem açısından özellikle babam Müslüman ve dine uygun yaşamaya özen gösteren bir insan olduğu için o konuda da şeyi fark ettim Müslümanlıkla olan çatışma. Yani neden hoşgörü dini olarak bilinen bir şey gidip başka canlıları öldürmemi ister ve bunu zorunlu kılar. Ama böyle söyleyince çok kıskırtıcı bir söylem oluyor ve çok fazla tepki oluyor. Ama aslında bence baktığımızda genel çerçevede durum bu. Ama onu da anlamaya çalışıyorum yani neden... Sonuçta yorum dinin ana kaynaklarından biri yani yorumladığın şekilde yaşıyorsun. Yani öyle bir imkanım olursa kendim yorumlamak istiyorum, orada ne demek istiyor... Çünkü başkalarının söyledikleriyle de yaşayınca birçok zaman ben baştan beri yanlış yaşıyormuşum denebiliyor. Hani o konuda çok büyük bir şeyim olmadı dediğim gibi, çünkü dini olarak kesin bir görüşüm yok desem de Türkiye'nin çoğunluğu gibi Müslüman bir ailede Müslüman bir şekilde yetiştirildim. Öyle de yetiştiriliyorum hala. Ondan dolayı tabii ki başta şeyim oldu, dediğim gibi, neden böyle bir fark var, ben bunu düşünüyorum eminim bu düşüncemden ama neden din bana bunun tam tersini söylüyor. Sadece bu konuda değil başka birçok konuda da bu çatışmaya düştüğüm için. Yani din hayatımın ana şeylerinden biri de olmadığı için yani merkeze koymadığım ana elemanlarından biri olmadığı için şu anda beni çok böyle şüpheye sokan bunu etkileyecek şekilde bundan vazgeçmeme sebep olacak derecede bir şey olduğunu düşünmüyorum dinin etkisi açısından.”

(K1 vegan)

“Bu birazcık zor bir soru. Ben çok inanç konusunda katı çizgiler çeken bir insan değilim. Kendim için doğru geldiğini, samimi gördüğüm şeyleri benimsemeye çalışırım. O yüzden hani tam olarak şu dine inanıyorum, bu inancı benimsiyorum demem de, şöyle bir görüş var, böyle bir inanış var ya da ritüel var ya da bilmiyorum farklı şeyler de olabilir. Onları tek tek benimsediğim için böyle bir çatışma olmadı bende. Çünkü hani bu konuda görüşüm bu, ve eğer hani bir kitabın ya da birinin bu konuda farklı bir görüşü varsa ben o kısmı çok, dinlerim ama, muhtemelen beni ikna edemeyecektir. Ama ikisini hiç çatıştırmadım. O benim kişiliğimle ilgili bir şey daha çok.” (K6 vegan)

“Benim için böyle düşünmüyorum ama başka insanlar böyle düşünebilir çünkü mesela İslam’da kurban bayramı var. İnsanlar et yemek istemedikleri durumda kurban bayramını da inkar etmiş oluyorlar. Benim açımdan zaten ben önceden de inanmadığım için işte İslam’a ya da başka bir dine o yüzden beni etkilemedi.” (K7 vejetaryen)

Katılımcılardan biri de dini tercihlerini etkilemediğini, bakış açısının felsefi boyutunun olduğunu belirtmiştir.

“Dini tercihlerimin etkili olduğunu düşünmüyorum bu seçimde. Belki sonradan düşündükçe arada bağlar kurmaya başlamış olabilirim ama veriye dayalı bir seçimdi daha çok, hani felsefe olduğunu söyleyebiliriz belki ama herhangi bir inanç doğrultusunda benimsemedim, hayır.” (K6 vegan)

“Tüketim toplumunda insanların bunlara çok iyi bir gözle baktığını düşünmüyorum çünkü bu şekilde yetiştirilmiş çoğu insan ve bazı insanlar sonradan vegan ya da vejetaryen olabilse de çoğu insanın buna hoş bakmadığını dini nedenlerden dolayı, mesela kurban bayramı, buna çok hoş baktığını düşünmüyorum insanların Türkiye’de en azından. Ama insanlar git gide daha da bilinçleniyor, git gide her gün daha fazla vegan ya da vejetaryen olan insanlar görebiliyoruz.” (K7 vejetaryen)

Kurt vejetaryenler ile yaptığı çalışmasında da benzer şekilde katılımcıların %47,1’inin ateist (17/7), %17,6’sının da deist (17/3) olduğunu belirtmiştir (Kurt, 2019: 86).

İnanç ve beslenme ilişkisi kültürel olarak beslenme alışkanlıklarının farklılaşmasında etkili olan faktörlerdendir. Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında dinin yasakladığı şeylerden uzak durulması, onayladıklarının tüketilmesi söz konusudur. Bazen bu durum farklı dinlere mensup grupların birbirlerine antipati ya da yakınlık duymasına sebep olabilir. Hiç et yemeyen bir Hintli, et yemenin helal olduğunu kabul eden bir Müslümandan kendini ayırır (Beşirli, 2010:167).

Dini düşüncelerin ilahi kaynaklı olmasına bakılmaksızın insanların zihnini etkileyerek, hayvanlara karşı davranışlarının şekillenmesinde önemli rol oynadığını belirtilmektedir. Hayvan özgürleşmesi hareketi de günlük ve sosyal yaşamdan bağımsız olarak düşünülememekle birlikte, belirli bir inanca sahip olan ya da olmayan tüm insanların ortak bir şekilde düşünebildiği meseleler arasındadır (Şeker, 2019: 8)

İslamiyet, Hristiyanlık, Yahudilik gibi dinlerde kurban kesme, et yeme gibi ritüeller olup, Budizm, Hinduizm, Jainizm gibi dinlerde ise doğada yaşayan canlılara, insan dışı hayvanlara saygı göstermek büyük önem taşımaktadır. Bu dinlerde veganlık vejetaryenlik ön plandadır. İnanç boyutu ile vejetaryenlik / veganlığın incelendiği bir çalışmada Müslüman olduğunu ifade eden katılımcılar; vegan kimliklerini masum canlıları öldürmeden Müslümanlık ile birlikte götürdüklerini, bazıları da İslamiyet'te kurban kimliğinin zamanla değiştiğini, kurbanın İslam dini ile ilişkilendirilmesini yanlış bulduklarını belirtmiştir. Bu çalışmada bir dine mensup olduğunu ifade eden ve etmeyen veganların ortak noktasının kapitalizme karşıtlık olduğu gösterilmiştir (Bulut ve Tunçay 2020; 840).

5.5.3. Farklı toplumsal hareketler ve vejetaryenlik / veganlık

Katılımcıların çoğunluğu (11 kişi) vejetaryenliğin diğer toplumsal hareketlere ilişkisi olduğunu belirtmektedir (bkz. Tablo 8). Bu ilişkinin temelinde yer alan ana düşüncenin hayvanlarla ilgili demokratik düşünme eğiliminde olan vejetaryenlerin / veganların, benzer şekilde farklı sosyal grupları da destekleme eğiliminde olması olabilir. Özellikle bu desteklerinin nedenlerini eşitlik, sömürüye karşı çıkma, ezilenin yanında olma, adalet, hak mücadelesi, empati gibi demokratik değerler ile ilişkilendirmişlerdir.

“Yani ben bir dayanışma olduğunu düşünüyorum. Herkes belli bir açıdan toplumda dışlanıyor. Tercih ya da kendi kimliğimize göre dışlanma olabiliyor.

Dışlanan kesimler de birbirleriyle dayanışma sağlayarak bence bunu bir ittifak kurmak gibi toplumun yargılayan kesimine karşı yargılananlar olarak. Birbirlerini desteklediklerini düşünüyorum en azından çoğunluk olarak.” (K1 vegan)

“Veganlığı bir sömürü düzenine karşı çıkmak olarak düşündüğümünden, veganlığın ezen-ezilen ilişkisi bulunan birçok durum ile dayanışma halinde olduğunu düşünüyorum. Daha önce bahsettiğim gibi feminizm veya herhangi bir işçi hareketiyle dayanışma halinde olabilir. Ayrıca herhangi bir azınlık grubunun da yanında olacaktır diye düşünüyorum.” (K2 vegan)

“İkisi de ezilenin tarafında olduğu için feminizmle dayanışma halinde olabilir.” (K4 vejetaryen)

“Dayanışması vardır tabii ki. İnsanlar birbirlerini internet ve sosyal medya üzerinden bulup etkinlikler yapıyorlar, görüyorum. Daha önce hiç katılmadım maalesef, katılmayı da çok isterim aslında.” (K7 vejetaryen)

“Belki feminizmle ilgili şeyleri olabilir bilmiyorum. Bu konuda da çok yorum yapamayacağım sanırım ama hani hayvanların sömürülmesi. Bilmiyorum ya, toplumsal hareketlerle ilgili çok bilgim olmadığı için de pek yorum yapamayacağım.” (K8 vegan)

“Veganlığı, insan ve diğer canlıların haklarını savunan diğer akımlardan bağımsız düşünemiyorum. Kadınların vücudunu parçalara bölen male gaze in hayvanların vücudunu da parçalara böldüğünü ve bütünlüğünün kaybolmasına neden olduğunu düşünüyorum ve bu nedenle feminizm ve veganlığın el ele olduğunu söyleyebiliriz bence. Bundan başka da bol bol neden var ama örnek olarak bunu verebilirim. Veganlar da aynı zamanda azınlık olduğu için aynı şekilde olmasa da diğer azınlıklara benzediğini ve bu nedenle onlarla da birlik içinde olduğunu düşünüyorum.” (K10 vegan)

“Veganlık hayvanların hak mücadelesidir ve ötekileştirilen, dışlanan tüm bireylerin verdiği diğer hak mücadeleleri ile de iç içedir.” (K13 vegan)

Katılımcılardan biri ise olayın daha genel bir bakış açısı sunduğunu özellikle belli akımlar ile ilişkili olduğunu belirtirken, bu durumu şu şekilde ifade etmiştir.

“Bu konu toplumsal hareketlerin ideolojik yapısıyla yakından ilgilidir. Muhafazakarlık ile genel bir dayanışmadan bahsetmek pek mümkün değildir. Liberal hareketlerse kimlik siyaseti ağırlıklı stratejileriyle veganlık / vejetaryenlik ile yakın bir temas halindedir. Buna sol liberal kimi yaklaşımlar da dahil edilebilecekken sosyalist/Marksist hareketler veganlık / vejetaryenlik ile doğrudan bir bağ kurmamaktadır. Yine de buna bir istisna olarak ekolojik Marksizim/ekososyalizm gibi yaklaşımlar gösterilebilir.” (K12 vejetaryen)

Bir katılımcı görüşme sırasında insanlar kadar diğer canlı türlerinin ve doğanın ve biyosferin hepsinin gözetilmesi gerektiğini belirtmiştir.

“Progresif toplumsal hareketlerde ve daha empati üstüne kurulmuş hareketlerde insanların hayvanlara ve çevreye gösterdiği duyarlılık, diğer insanlara gösterdiği duyarlılıkla genelde paralel ilerliyor gibi. O yüzden daha çok sanki insan bu yana kayıyor.” (K9 vejetaryen)

Kurt (2019: 107) yaptığı çalışmada katılımcıların çoğunluğunun birden fazla toplumsal hareketi destekleme faaliyetlerine dahil olduklarını belirtmektedir. Özellikle etik vejetaryenlikte ön planda olduğu düşünülen temel ahlaki değerlerle birlikte ayrımcılığa, homofobiye, sömürüye, köleliğe, türçülüğe, ifade özgürlüğünün kısıtlanmasına karşı çıkmak bulunmaktadır. Katılımcılar tercih ettikleri yaşam tarzları ile benzerlikler barındıran diğer hareketleri desteklenmektedir.

Tekten Aksürmeli ve Beşirli (2019: 239), farklı bakış açılarına rağmen Türkiye’de vegan hareket ile LGBTQİ+ ve feminist hareketler gibi toplumsal hareketlerin dayanışmasının, birbirine destek vermelerinin önemli görüldüğünü belirtmiştir.

5.5.4. Tüketim kültürü ve vejetaryenlik / veganlık

Katılımcıların çoğunluğu (6 kişi) tüketim toplumunun vejetaryenliği / veganlığı bir fırsat olarak gördüğünü, diğer taraftan gereksiz tüketime hayır diyen bu bakış açısından hoşlanmadığını belirtmiştir (bkz. Tablo 8). Ayrıca sermaye sınıfı için yeni bir alan olduğu ve bu konuda fırsatçı davranabilecekleri vurgulanmıştır.

“Tüketim toplumu her şeyi kendi lehine çevirebilir. O yüzden hani özellikle yurt dışında davalar açılıyor ya bitkisel süte süt diyemezsiniz, bitkisel herhangi bir şeye o adı veremezsiniz tadında. Şimdi sentetik et üreten firmalar var, işin o yöne

gideceğini görüp yatırımını o tarafa yapan firmalar var ama şirket açısından değil birey açısından baktığımız zaman mesela ben ekolojik sebeplerden veganlığı tercih ettim diyorsam ya da bazı aşırılıklara dikkat çekerek bu seçimleri yapıyorsam o zaman muhtemelen bu hayatımın diğer yönlerine de tüketim bölgelerine de yansıyor. Bireysel bazda muhtemelen insanları birazcık geri çektiği için tüketim toplumu da, tükettirenler de çok hoş bakmıyordur bence.” (K6 vegan)

“Bence aynı zamanda veganlığın ve vejetaryenliğin kapitalizmin içinde yeni bir şey olan kısmı da var, yeni ürünler yeni bir market gibi görünen kısmı da var. Ama onun dışında, o popüler kısmı gibi geliyor bana. Vegan ve vejetaryenliğin normalde kendi özünde tüketim toplumundan daha bağımsız olan bir tarafı da var. Bilmiyorum. İki taraflı. İlla soya sütü alman gerekiyor marketten ama bu da alalım diye üretiliyor sonuçta.” (K9 vejetaryen)

“Belli bir miktar sütün üretimi için kilolarca yulaf ve soya hayvanlara yediriliyor ancak bu ürünlerin öğütülüp sulandırılması ile elde edilen vegan sütler daha pahalı. Kafeler bitkisel sütler için mantıksız bir derecede ek fiyat alıyor, ancak satışı az olabilecek bazı kafelerde bu sütler bulunmuyor. Sadece karlı olacağı yerlerde satılan ürünler nedeniyle belli bölgelerde yaşayan insanlar bu ürünlere erişemiyor. Ancak bu ürünleri merakından deneyen vejetaryen/vegan olmayan insanlar hem hayvansal ürün tüketimini azaltıyor hem de ürünlerin yaygınlaşmasında rol oynuyor.” (K11 vegan)

“Tüketim toplumunun bir ajan olduğunu sanmıyorum. Tüketim toplumundaki farklı öznelerin farklı bakış açıları olacaktır. (Özellikle liberal) veganlar / vejetaryenler et tüketimini tüketim toplumuyla ilişkili düşünüp karşısında dursalar da daha bütünlüklü bir okumada bu tahlil yanlış, en iyi ihtimalle eksiktir. Öte yandan Bezos, Gates gibi milyarderlerin bitki bazlı et piyasasına yatırım yapmakta. Bunun sonucu olarak vegan / vejetaryen ürünlerin sayılarının oldukça artması çok da uzak olmayan bir gelecekte bitki bazlı ürünlerin “aykırı” değil, tam da tüketim toplumunun tüketileceği ürünler olacağına işaret etmektedir. Yani sermaye sınıfı için veganlık / vejetaryenlik yeni bir yatırım alanıdır.” (K12 vejetaryen)

“Tüketim toplumunda ne daha fazla talep edilirse ve neyden daha fazla kar edeceklerse onu üretmeye yönelik ve maliyeti düşürmeye yönelik bir eğilim var. Vegan birey sayısı da vegan olmayanlara göre çok daha az olduğu için sadece kar amacıyla buna bakan üreticiler vegan ürün çıkarmayı ön plana koymuyor. Vegan ürün çıkardıklarında ise maliyet aslında hayvansal ürünlere kıyasla çok daha düşük olmasına rağmen çok daha yüksek fiyatlandırma yapılıyor.” (K13 vegan)

Tüketim toplumunun vejetaryenlik ve veganlığı yeni bir pazar olarak gördüğünü belirten (4) katılımcıların yanı sıra, özellikle veganlığın tüketime ve aşırılığa karşı duruşu nedeni ile tamamen olumsuz baktığını belirten katılımcılarda (3 kişi) bulunmaktadır.

“Vejetaryenlik tüketim toplumunun vazgeçilmez olan seri üretime ve atığa ister istemez karşı olduğundan çok da iyi bir bakış yok bence. Fakat faydalanmak isteyen bazı firma ve işletmeler için de iyi oluyordur muhtemelen.” (K2 vegan)

“Aslında daha az kaynak maddesi kullandığımız için mantıklı olabilir bence ama süt endüstrisi olsun yumurta endüstrisi olsun, bunlardan para kazanan insanlar var. Onun için bunların bırakıp veganlığa çok hoş bakacağını düşünmüyorum. Ama bir yönelme durumu gerçekleşse devam edeceğini düşünüyorum. Yani tam olarak anlatamadım ama öyle.” (K8 vegan)

“Veganlığın kendi içinde tüketim toplumuna karşı bir akım olduğunu düşünüyorum. Elinde olanla kalmayan ve daha fazlasını elde edebilmek için hayvanlara zarar vermeyi seçen insanlara nazaran daha barışçıl olduğumuz kanısındayım. Ancak tüketim toplumu aynı zamanda veganlığı da bir market haline sokabiliyor ve bunun üzerinden de kar elde edebildiğini düşünüyorum, bu da beni biraz üzüyor.” (K10 vegan)

Tüketimcilik insanların yaşamında anlam bulmak için bir şeyler satın alma ve önceden belirlenmiş deneyimleri yaşama olarak tanımlanmaktadır ve modern kapitalizmi etkisi altına almıştır (Adak, 2020: 212). Vejetaryenlik / veganlık bir beslenme tarzından ziyade bir sosyal kimliklerin göstergesidir. Bireylerin de tüketim tercihleri statüleri ve sosyal kimlikleri doğrultusunda şekillenmektedir. Bakış açılarını ve değerlerini yansıtmaktadır (Yetim vd., 2021; 1211). Bu bakış açısı ile vejetaryen / vegan yaşam tarzı tüketim toplumu için yeni bir akım ve çalışma alanı olarak değerlendirilebilmektedir.

Özellikle felsefesinde aşırı tüketime karşıtlığı içeren veganlığın bile dünyada bir piyasa haline geldiği görülmektedir.

Vejetaryenlik giderek artmakta ve popüler diyetlerden biri haline gelirken, temel motivasyonların yanında vejetaryen beslenmenin sağlıklı olduğuna ilişkin değerlendirmelerin de etkili olabileceği değerlendirilmektedir (Adak, 2020: 206). Sağlığa ilişkin riskler nedeni ile toplum “sağlıklı beslenme”, sağlıklı besinler tüketmeye yönlendirilmektedir. Vejetaryenliği seçiminde özellikle sağlık motivasyonları olanların beslenme ve sağlığa ilişkin riskler nedeni ile toplumda sağlıklı beslenmeye yapılan yönlendirmelerden etkilenebilmektedir.

5.5.5. Türçülük ve vejetaryenlik / veganlık

Hayvanları sevmek ile aynı zamanda hayvanları yemek arasında çelişkiyi dikkat çeken bu kavram vejetaryenlerin argümanlarındanır. Katılımcıların çoğunluğu (11 kişi) türçülük kavramının vejetaryen ve vegan bakış açısında etkili olduğunu, insanın inanışlarına ve kültürüne göre hayvanlara bakış açısının farklılaştığını belirtmiştir (bkz. Tablo 8).

“Evet. Ben annemle konuşurken en basit olarak “sonuçta kedi yemiyoruz kedi köpek yemiyoruz ya inek yiyoruz” cevabını almıştım bir keresinde. Orada kalmıştım, “tamam ama ayrımları ne?, ne farkları var?, senin kafanda koyduklarından başka aralarında fark var mı gerçekten? diye sorduğumda o da bir şey diyememişti. Çünkü hayvanlar, hepsi acı hissediyor, hepsi üzülüyor, hepsinin bir yaşama hakkı var. Hani türçülük kavramı o yüzden kesinlikle var dünyada. Hepimizde bir şekilde küçüklükten beri evde beslenen hayvanlar var ve beslenemeyen hayvanlar var, bu şekilde görebildiklerimiz ve göremediklerimiz. Ondan dolayı belki bir bakış açısı farkı olabiliyor. Yani bir ineğe bakışla bir köpeğe bakış belki ondan dolayı aynı olmayabiliyor. Ama aslında üzerine düşündüğümüz zaman biraz yani aralarında hiçbir fark yok, türleri dışında yani, şey anlamda, biyolojik anlamda türleri dışında bir farkları yok. Ondan dolayı insanlar üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum ama doğru bir yaklaşım olduğunu da hiç düşünmüyorum.” (K2 vegan)

“Türçülüğün birçok insanda vicdan rahatlatma amacı olarak kullanıldığını düşünüyorum.” (K3 vejetaryen)

“Bence etkilidir çünkü eşitsizliği vurgular.” (K4 vejetaryen)

“Öncelikle türçülük var. Çünkü hani hayvancılığın çok eski bir tarihi var. Coğrafyaya göre insanların evcilleştirdiği diyelim hayvan çeşitleri çok farklılık gösteriyor. Her kültürün yenilebilir gördüğü yani uzun süredir “çalıştığı” hayvan türleri farklı oluyor. Dolayısıyla bilmedikleri uzak kaldıkları hayvan türleri de farklı oluyor. Bizde dananın çok kolay yenmesi gibi, denizci kültürlerde balığın öyle olması gibi ya da Uzak Doğu’ya gittiğimizde mesela bizim yemeyi düşünemediğimiz hayvanların yenmesi gibi. Bir türçülük var. Bu sadece yemek bazında da değil, mesela, insanlar gibi, kedi köpek sevilir, kuş da sevilir, peki tavşan da tatlı olabilir, ama “İty domuz” falan. Belli hayvanlara karşı tiksinti, belli hayvanlara göre sempati ve sadece bu öyle alıştığımız için var. Ve en büyük türçülük zaten insan hegemonyası doğa üzerindeki, her şey hak görmemiz, her şeyin bize ait olduğunu düşünmemiz. Bu var ve vegan olmak üzerinde de etkisi var bu gerçeğin, çünkü biraz dönüp insan “Ben insanlar olarak bu dünyada ne yapıyorum ve bu ekosistem içinde canlı olarak hayvan olarak benim varlığım ne ifade ediyor? Benim türüm yüzünden can çekişiyor dünya.” dediği zaman bu daha mütevazılaştırıcı bir etkiye sahip oluyor senin psikolojin üzerinde. Ve ne yapabilirim, şu an büyük ölçüde bir hareket yapamam, yani bütün işte fabrikaları, ticaret örgütlerini vs. büyük kanallardan zehirleyen kişilere tek başıma bir savaş açamam. Ama günlük hayatında yapabileceğin bir şeyi yapmış olmanın verdiği bir vicdani rahatlık mı var, yani tam olarak yetmeyeceğini biliyorsun ama elinden geleni yapmaya çalışıyorum, çünkü damlaya damlaya göl olur. Böyle bir etkisi olduğunu söyleyebilirim vegan olma açısından. Bir de yemek meselesindeki saçmalığı görüyorsun. “Bunu çilginca yiyoruz ama onu yiyince mi sıkıntı oluyor.” Baktığımız zaman vahşi doğada canlılar hayatta kalmak için yiyor. Yani doğal olmadığı da biraz oradan belli.” (K6 vegan)

“Bence bu dünyada hepimiz canlıyız. Kimse kimseden üstün değil o yüzden bizim üstün olmamız onları keyfimizce öldürmemiz bence mantıklı bir şey değil. Ayrıca ben de şeyi çok mantıklı buluyorum, kediyi yemiyorsak neden ineği yiyoruz, o da

bir canlı o da bir canlı, ikisi de hayvan, hiçbir fark yok aralarında sonuçta.” (K7 vejetaryen)

“İnsan hayvanları yerken biraz türçülük yapıyor. Yemek için hayvan seçiyoruz. İnsanın kendini diğer canlılara göre daha üstün görmesi de söz konusu. Ama bu üstün görme şeyleri her zaman olur ya bence, yani bence onlar da kendilerini üstün görüyor olabilirler :). Ama bu konuda nasıl bir cümle kurabilirim bilemiyorum. Hani köpekler ve kedilerle iç içe yaşadığımız için ineklerle çok bir bağımız olmuyor ya da insan evinde domuz veya tavuk beslemiyor. O yüzden çok görüşmüyoruz, sokakta durup da aa şu inek çok tatlıymış şunu bir seveyim demiyoruz. Ama kediler ve köpeklerle iç içe oldukları için, hani komşuna daha iyi davranırsın, tanımadığın bir insana daha soğuk davranırsın ya, o tarz bir şey olabilir. Ya da haberlerde bir sürü kişinin öldüğünü görüyoruz, bu bizi hiç etkilemiyor ama komşumuz tanıdığımız birisi ölse etkileniriz mesela.” (K8 vegan)

“Bence kesinlikle var. İnsanlar diğerlerinden daha üstün bir tür olduklarını ve her şeyin onlar için yaratıldığını ya da olduğunu düşünüyorlar. Bu da bence çoğu insanın hayvanlara kötü davranmayı kendi kafalarında sorun olarak görmemelerinin bir parçası.” (K9 vejetaryen)

“Bence evet. Neden kültürümüzde kedileri yemiyoruz da dana yiyoruz? Ya da neden belli davranışlarımız farklı olduğu için diğer canlılardan yüce olduğumuzu ve onlara hükmedip canlarını yakabileceğimizi düşünüyoruz? Türçülüğün çok ayrımcı bir düşünce olduğunu ve diğer canlı haklarıyla ilgili olan konularda da ırkçılık, mizojini, kuirfobi gibi önümüze çıkıyor olduğunu ve maruz kalana büyük zarar verdiğini düşünüyorum.” (K10 vegan)

“Evet, toplumda bir köpeğe ve ineğe karşı yapılan ayırım gayet açık. Hayatta köpek eti yemeyecek ama inek etini zevkle yiyen bir sürü insan var.” (K11 vegan)

“Etkilidir. Veganlık insan merkezci bir noktadan gelmeyip hayvan odaklı bir hak mücadelesidir. İnsanın diğer türlerden üstün olmadığını, o hayvanların da yaşam hakkı olduğunu, acı çekmek istemediğini anlamak veganlığa yönlendirir. Ayrıca bir kediyi, köpeği sevmek onu öldürmeyi yanlış bulmak ama kuzu yemekte sorun görmemek tamamen türçülükle ilgilidir.” (K13 vegan)

Katılımcılardan birisi ise kavramsallaştırmanın doğru olmadığını, yabancılaştırıcı olduğunu şu şekilde ifade etmiştir.

“Etkili midir bilmiyorum ama önemlidir. Her şeyi kavramsallaştırmanın da biraz tehlikeli ve yabancılaştırıcı olduğunu hissediyorum.” (K2 vegan)

Katılımcıların da belirttiği gibi veganlık ve vejetaryenlikte insan dışı hayvanlara yapılan ayrımcılık reddedilmektedir. Türçülükte kedilerin, köpeklerin ya da kuşların evde beslenip değerli tutulması; diğer taraftan bir ineğin, tavşanın, tavuğun vb. beslenmede, giyimde, kozmetikte, deneylerde, eğlencede kullanılması gibi hayvanlara şiddet uygulandığı pek çok alanın görmezden gelinmesi bulunmaktadır. Türçülük ilk defa ahlak felsefesi konusunda çalışan Peter Singer’in (2005) “Hayvan Özgürleşmesi” kitabında geçmektedir. Bu kitapta türçülük “bir kişinin kendi biyolojik türünün çıkarları lehine, diğer biyolojik türlerin çıkarları aleyhine, önyargılı ya da yanlı davranması” olarak belirtilmektedir. Bu tanım ile farklı ırklarda ya da cinsiyetlerde olanlar gibi belli insan topluluklarına ilişkin ön yargılar ve ayrımcılıkla, insan harici hayvanlara yönelik düşünme ve davranma biçimleri ile paralellik kurulmaktadır. Hayvan öldürülmesini problem olarak gören ve hayvan yemeyi reddeden vejetaryenler ve türçülüğün mantıksal olarak en net karşılığı olan hayvanları, hayvansal ürünlerin kullanımı tümüyle reddeden veganlık bu anlamda örnektir (Altınal ve Tekdemir, 2020: 493-495).

Tunçay Son ve Sürmeli, (2016: 834) hayvanların farklı amaçlar ile kullanılması kültürel bir öğrenme sonucu aktarıldığını belirtmektedir.

Singer (2018: 134) günümüzde Üniversite öğrencileri dünyanın herhangi bir yerinde insanlar arasında yaşanan ayrımcılığı, eşitsizliği karşı protesto ederken nasıl olur da kendi okullarındaki laboratuvar çalışmalarında kullanılan denek hayvanlarına uygulanan vahşete sessiz kalabildiklerini sorgulamaktadır.

5.6. Gelişen Teknoloji ve Sosyal Medyanın Vejetaryenlik ve Veganlık ile ilişkisi

Katılımcıların çoğunluğu (9 kişi) gelişen teknolojinin ve sosyal medyanın vejetaryenliğe olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir (Tablo 9). Bu bağlamda sosyal medya ve teknolojinin vejetaryenliğin görünürlüğünü arttırdığı, aynı düşünen insanlar arasında

iletişimi sağladığı, bilgiye ulaşımı kolaylaştırdığı, ön yargıları ortadan kaldırdığını, ürün çeşitliliğini arttırdığı, vejetaryenliği / veganlığı daha ulaşılabilir yaptığı ifade edilmiştir.

Tablo 9. Vejetaryenlik / veganlık ile teknoloji ve sosyal medya

Özellikler		n	%
Sosyal medya ve gelişen teknolojinin vejetaryen / vegan olmada etkisi	Olumlu	9	69,2
	Olumlu ve olumsuz	4	30,8

“Sosyal medyada sömürsüz yaşam tarzını benimseyen insanların kurdukları iletişimle birbirlerini bilinçlendirdiklerini, hayatlarını kolaylaştıracak konularda fikir alışverişleri yaptıklarını düşünmekteyim. Teknolojik gelişmelerin ise sömürsüz yaşam tarzına pozitif etki edecek bir çeşitlilik sağlamaya başladığını düşünmekteyim.” (K3 vejetaryen)

“Etrafında vejetaryen/vegan insan olmayan birçok kişi bu kavramlarla ve kavramların felsefesiyle tanışabiliyor. Tartışmalara katılıp fikir alışverişi yapabiliyorlar, ya da en azından kavramları tanıyorlar. Bu kavramları içselleştirdikten sonra sosyal medyada vejetaryen/veganlara karşı olan linçten çok da etkileneceklerini düşünmüyorum. Ben etkilenmiyorum.” (K2 vegan)

“Benim vegan felsefe ile tanışmam ilk sosyal medya aracılığı ile oldu. Bu bağlamda baktığımızda sosyal medya aracılığı ile insanlar bu felsefeyi tanıyor farkına varıyor diyebiliriz. Fakat ilk tanışmanın önemli olduğunu düşünüyorum, özellikle ön yargılı insanlar için. Örneğin ön yargılı bireylerin ilk karşılaştığı gönderiler hayvanların yaşadığı zulüm yerine, sıcak bakmadığı vegan bireylerin eylem yaptığı videolar oluyorsa genelde bu bireylerin tepkisi olumsuz yönde olabiliyor maalesef. Gelişen teknoloji ve yapılan araştırmalar sayesinde ise daha önceden tükettiğimiz, damak tadımıza uyan fakat artık tüketmeyi doğru bulmadığımız gıdaların vegan beslenmeye uygun benzerlerinin ortaya çıkması mümkün oluyor.” (K5 vegan)

“Çok geri sardığımda, bunu yaparken ne yaptığını bilememe durumu yaşayabilirsin. Ya da eski hayatında bir şeyler çıkarıp o şekilde yaşamaya çalışabilirsin. Çok zor ve sıkıcı olur. Kararlıysan yaparsın elbette ama daha fazla seçenek olduğunu görmek ya da kendini nasıl adapte edebileceğini görmek

konusunda çok etkili bence sosyal medya. Ya da herhangi bir araştırmayı bir doktora ya da bilgi veren bir kaynağa kolayca erişebiliyor olmak çok büyük nimet bence, çünkü en başta aileden gelen bir şey var ya, “ Hasta olursun, onun düşer, demirin eksik kalır, B12 bilmem ne...” Açıyorsun interneti, güzel güzel okuyorsun, kafanda bir şey kalmıyor, sen araştırdığın için insanlar böyle kulaktan dolma bilgilerle seni taciz edemiyor çünkü bir anda anlatmaya başlıyorsun farklı yerlerden alıntı yaparak. Hem insanın kendi aklını rahat ettiriyor rahatlatıyor, biraz daha emin adımlarla ilerliyorsun. Hem de dediğim gibi görünürlüğü artırıyor. Bence olumlu bir etkisi var.” (K6 vegan)

“Ben olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum, çünkü sosyal medyada giderek daha fazla bir farkındalık oluşturmak amaçlanıyor. Böylece daha çok insanın olanlardan ve gerçeklerden haberi olabiliyor. Mesela bende de sosyal medyanın çok etkisi oldu.” (K7 vejetaryen)

“Sosyal medyada insanların daha farklı insanlara ve kaynaklara erişimleri vs. olduğu için bence yeni nesilde daha çok vegan var. Mesela yakın çevremde çok vegan yok demiştim ama kuzenim veganlığı denemişti, vejetaryenliğe döndü ondan sonra. Onun dışında başka bir kuzenim daha et yemiyor şu anda. Mesela bu konu hakkında bizim bir konuşmamız olmamıştı, o gelip bana anlatmıştı et yemeyi bıraktığını. Ama kendi isteğiyle bunu yapması hoşuma gitmişti açıkçası. Ve 80lerde falan yaşasaydım hiç köfte yiyorum ben diye sorun edeceğimi sanmıyorum, belki kurban bayramlarında falan kuzuları görseydim sorun ederdim bunu ama yani etmezdim bence.” (K8 vegan)

“Yani benim karşıma çıkanlardan dolayı mı böyle düşünüyorum, algoritmanın oyunlarından dolayı mı böyle düşünüyorum emin değilim ama bence pozitif bir etkisi var. Çünkü daha çok şey görüyorum. Veganlığı ve vejetaryenliği ulaşılabılır hale getirmeye çalışan sayfalar veya sosyal medya mecrasında platformları olan insanları görüyorum. Bence ilgisi ve merakı olan insanlar için cidden çok büyük bir yardımcı faktör.” (K9 vejetaryen)

“Sosyal medya bence veganlık ve vejetaryenliğin arkalarındaki fikirlerle beraber yayılmasına büyük fayda sağlıyor, mesela merak eden biri küçük araştırmalar yaparak ya da Instagram'dan veganlık ve vejetaryenlik içeriği olan hesaplara

bakarak gerçekleri öğrenebiliyor ve böylece vegan olma süreci kolaylaşmış oluyor olabilir.” (K10 vegan)

“Veganlığın daha çok insana ulaşması konusunda sosyal medyanın olumlu bir etkisi var.” (K13 vegan)

Katılımcıların bazıları ise (4 kişi) hem olumlu hem de olumsuz etkisi olduğunu, ulaşılabilirliğin leh ya da aleyhte kullanılabileceğini belirtmiştir.

“Yani sosyal medyanın her alanda etkisi var. Bir de çok kısa bir sürede çok büyük bir kitle oluşturma şansı olduğu için sosyal medyada. Yani iki şeyi de gördüm ben, tamamen vegan veya vejetaryen düşmanı olan bir kitle de var orada ve onu toplayan ona destek veren sayfalar var. Onlar olduğu kadar vegan vejetaryenler için yani hem onlara destek veren hem de tamamen onlar tarafından yönetilen sayfalar da oluyor. O yüzden ne yazdığımıza ne paylaştığımıza dikkat etmek gerekiyor. Zaten düşmanlık ya da destek amacıyla yazıyorsak da çok kolay bir şekilde büyük bir kitle ulaşabiliyoruz. O yüzden iki türlü etkisi de var bence, insanların karşısına ilk ne çıktığına bağlı diye düşünüyorum.” (K1 vegan)

“Özellikle sosyal medya ile veganlık ve vejetaryenliğin insanlara daha bilinçli anlatıldığını ve gözle görülür derecede yaygınlaştığını düşünsem de ataerkil bir toplumun yansması olarak sıklıkla toplu lince maruz kaldığını düşünüyorum.” (K3 vejetaryen)

“Vegan etik anlayışının yaygınlaşmasına yardım ettiği gibi yanlış anlaşılmalara ve ön yargının artışında da etkili olabilir.” (K11 vegan)

“Görünürlüğü arttırdığı bir gerçek. Bu açıdan bir artısı olsa da kimi amaçsız, içi boş vegan eylemlerin de olumsuz bir etkisinin olduğu ve bunların da olumsuz etkisinin olduğu bir gerçek.” (K12 vejetaryen)

Bilginin hızla yayılmasına neden olan medya ve özellikle neoliberal politikaların benimsendiği küreselleşen dünyada var olan beslenme akımları, sağlıklı/sağlıksız gıda bakış açılarını sürekli değiştirmekte, bu durum kafa karışıklığına sebep olmaktadır. Glutensiz beslenme, yüksek lif oranlı diyetler, vejetaryen beslenme gibi beslenme şekilleri medya tarafından sürekli vurgulanmakta, bu alanlar insanların değişim istemeleri, modayı takip etme eğilimleri gibi nedenlerle sürekli büyümektedir (Adak, 2020: 216- 211).

Araştırmada bazı katılımcıların belirttiği gibi sosyal medyada olumlu ya da olumsuz tepkiler olabilmektedir. Yılmaz sosyal medyada vegan bireylerin karşılaştıkları tepkileri inceledikleri çalışmasında; bir taraftan vegan hareketi savunanlar olsa da diğer taraftan veganlığa karşı çıkan (mizahi bir dil ile eleştiren ya da tamamen karşı olan) paylaşımların olduğunu belirtmektedir. Yılmaz araştırmada bazı katılımcıların sosyal medyada veganlığı “zenginlerin beslenme şekli” veya “hayvanlara kafayı takmış kişilerin felsefesi” olarak tanımlayarak, veganlığı yargılayan paylaşımların olduğunu vurgulamaktadır (Yılmaz, 2018: 71). Ancak sonuç olarak bu çalışmada geleneksel medyada kendine pek ifade edemeyen vegan hareketin, sosyal medyada ilgili bireyler veya oluşan dernekler aracılığı ile farkındalıkları arttırdığı, organize olduğu belirtilmektedir (Yılmaz, 2018: 81). Benzer şekilde Kurt (2019: 102) çalışmasında, kimi bireylerin sosyal medya alanları ile veganlığın ya da vejetaryenliğin daha hızlı bir şekilde yayıldığını ve insanların kendileri gibi beslenme tarzına sahip olan insanlarla iletişime geçtiklerini belirtmektedir.

Vejetaryen ve vegan yaşam stillerinin tercih edildiği günümüz postmodern dünyasında, aynı fikri paylaşımlar sosyal medya üzerinden iletişim kurmaktadır. Birçok vegan oluşum kendini ifade etmek için bu alanları kullanmaktadır. Çevrimiçi bir vegan ağın analizinin yapıldığı çalışmada paylaşımların, türler arası eşitlik, hayvan hakları ve sevgisini temel aldığı görülmüştür (Yeğen ve Aydın, 2018: 93-94).

Çakıcı ve arkadaşları yazılı medyada veganlığın ve vejetaryenliğin sunumu başlıklı çalışmalarında 2000 – 2018 yılları arasında bu konu ile ilgili haberlerin giderek arttığını (2000 yılında 22 haber, 2018 yılında 307 haber) belirtmektedir. Bu çalışmada son yıllarda dünyada iklim değişiklikleri ve küresel ısınmayla ilgili toplumun duyarlılığının artması, hayvan refahı ile ilgili gelişmeler, çevreyi korumak için oluşturulan sivil toplum hareketleri bu yaşam tarzına ilgiyi arttırdığı vurgulanmıştır. Ayrıca popüler kültürün önemli isimlerinin medyada görünürlüklerinin yüksek olması nedeni ile vejetaryen/vegan beslenen ünlü kimselerin bu algının şekillenmesinde etkisi olduğunu belirtilmektedir. Bu durum vejetaryen ve vegan yaşam tarzının görünürlüğünü daha çok arttırmaktadır (Çakıcı vd., 2020: 283-286).

SONUÇ

Küreselleşme insanın hayata ve doğaya bakış açısında değişiklikler meydana getirmiş, vejetaryenlik ve veganlık bu değişim sonucunda gün geçtikçe daha çok tercih edilen beslenme ve yaşam tarzı değişikliklerinden olmaya başlamıştır. Araştırma sadece bir beslenme tarzı değişikliği olmayan, felsefi ve sosyolojik temelleri olan vejetaryenlik ve veganlık hakkında literatüre katkı sağlamak amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın yaşam tarzı farklı olsa da bireylerin birbirini anlamasına, ön yargılardan kurtulmalarına, ötekileştirilmelerin azalmasına yardımcı olacağı değerlendirilmektedir.

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış, derinlemesine mülakat yöntemi ile daha önceden hazırlanmış soru formu ile 13 katılımcı (5 vejetaryen ve 8 vegan) ile görüşülmüştür. Araştırma grubuna, araştırmacının sosyal çevresinden başlayarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Çalışmanın verileri, gerek ses kayıtları gerekse yazılı olarak kaydedilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılarak tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Araştırmada vejetaryenliği ve veganlığı tercih eden üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri incelenmiş, bu yaşam tarzını tercih etme nedenleri, deneyimleri, sosyal çevresi ile ilişkileri, Türkiye’de vejetaryen ve vegan olma ile ilgili düşünceleri, toplum ve vejetaryenlik ve veganlık, türcülük ve vejetaryenlik ve veganlık, gelişen teknoloji ve sosyal medyanın etkileri konularında düşüncelerine, deneyimlerine ışık tutulması amaçlanmıştır.

Araştırmada katılımcıların çoğunluğu vejetaryen ve vegan olma sebeplerini etik sebepler olarak belirtmiştir. İnsanların kendi istekleri için diğer canlılara acı çektirilmesini önlemek, hayvan refahı ile ilgili endişeler, yaşama hakkı, vicdan huzurlu hissetme, adalet, özgürlük gibi kavramlarda düşüncelerini ifade etmişler ve insanların kendi amaçları için canlılara zara vermemesi gerektiğini belirtmişlerdir. Katılımcılar başlangıçta temel motivasyonlarına zamanla diğerlerinin eklendiğini ve bu durumun kararları konusunda kendilerini daha iyi hissettirdiğini belirtmektedir. Ayrıca katılımcılardan çoklu motivasyonel sebepleri arasında ekolojik nedenler ve sağlık nedeni ile vejetaryen ve vegan yaşam tarzını tercih ettiğini ifade edenler de bulunmaktadır.

İlk nasıl vejetaryen ve vegan olmaya karar verdiklerine ilişkin cevaplar, temel motivasyonları ile ilişkili olduğu ve bu cevapların iç içe geçtiği görülmektedir. Hayvanların acı çektiğini görmeleri ya da düşünmeleri ve bu nedenle harekete geçmeyi düşündüklerini belirtenler çoğunluktadır. Ayrıca sosyal medya ve arkadaşlarının

etkilediğini, görsel ve yazılı yayınların katalitik etkisi olduğunu belirtenler de bulunmaktadır.

Katılımcıların yaşların genç olması ve vejetaryen ve vegan olma kararının sağlık üzerine olumsuz etkileri olacağı düşüncesi ile aileler çoğunlukla başlangıçta olumsuz tepki göstermiştir. Ailelerin çocuklarının fikirlerini değiştirmeye çalıştıkları, ama zaman içinde alışmaya başladıkları ifade edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu ailelerin sosyo-kültürel durumunun vejetaryen ve vegan yaşam tarzını seçmelerinde etkili olmadığını belirtmektedir. Vejetaryen ve vegan olmanın sosyal ilişkilerde, partner seçiminde etkisi olmadığını belirten katılımcıların yanı sıra, etkilemediğini düşünen ancak zaman içinde çevresinde kendisi gibi vejetaryen ve vegan olan bireylerin arttığını fark ettiğini ifade eden katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcıların sosyal çevre seçimlerinin kendileri ile benzer düşüncede olan ya da bu düşünceye saygılı bireylerden yana olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çoğunluğu vejetaryen ve vegan sayısı giderek artmasına rağmen, ülkemizde bu konuda yeterli destek bulunmadığını, bu tarz işletmelerin az olduğunu belirtmiştir. Ancak son yıllarda görünürlüğün arttığını ve özellikle bu alanda talep oluşmasının bu anlamda etkili olduğunu belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Bir katılımcının mevcut ekonomik koşulların insanları vegan beslenmeye yönlendirdiğini belirtmesi dikkat çekmektedir.

Bulunulan coğrafyanın ve etnik koşulların vejetaryen ve vegan yaşam tarzını benimsemeye uygun olduğunu belirten katılımcılar çoğunluktadır. Beslenme tarzında çeşitliliğin bu konuda olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir. Ancak özellikle et yemenin, kurban anlayışının kültürel bir özellik olarak kabul edildiğini, vejetaryen ve vegan yaşam tarzı ile uyuşmadığını belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Bir katılımcı da yeme kültürünün bölgesel olarak değiştiğini, bu nedenle göreceli olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Katılımcıların çoğunluğu tarafından vejetaryen ve vegan yaşam tarzının bireysel ekonomilerine olumsuz etkisi olmadığı, ancak Türkiye’de bu tarz ürünlerin pahalı olduğu, diğer taraftan hayvansal ürünlerin de pahalı olduğu ve o yüzden harcanan paranın değişmediği ifade edilmiştir.

Katılımcılara toplumsal cinsiyet algısının vejetaryen ve vegan arasında ilişkisi ile düşünceleri sorulduğunda çoğunluğu et yemenin maskülenlikle ve güç sahibi olmakla

ilişkilendirildiğini belirtmiştir. Bir katılımcı özellikle ataerkil toplumda kadınların uğradığı baskı ile dişi hayvanların yaşadığı zulmü benzetmiştir.

Bazı dinlerde hayvanların insanlar için yaratılmış olduğu düşüncesi ile vejetaryen ve vegan yaşam tarzı benimseme arasında çelişki oluşabilmektedir. Ancak bu yaşam tarzını belirlemede dini inanışların etkisi olup olmadığına ilişkin soruya katılımcıların çoğunluğu etkisi olmadığını belirtmiştir. Ancak katılımcıların bir kısmı da soruya kendilerini herhangi bir dine mensup hissetmediklerini belirterek cevap vermiştir.

Katılımcıların çoğunluğu farklı toplumsal hareketler ile (feminist hareketler, işçi hareketleri, azınlık hakları vb.) vejetaryen ve vegan yaşam tarzının ilişkisinin bulunduğunu, ortak amacın ezilene ve sömürüye karşı hak mücadelesi olduğunu belirtmektedir.

Tüketim kültürü içerisinde vejetaryen ve vegan yaşam tarzı bir taraftan yeni bir alan, moda, akım gibi görülse de diğer taraftan sömürüye, ihtiyaçtan fazla tüketime, atığa vb. karşı duruş sergilediği için olumsuz olarak değerlendirilebilmektedir. Özellikle veganların beslenme ve yaşam tarzı olarak hiçbir şekilde hiçbir canlıya zarar vermeme istekleri, tüketime karşı duruşu tüketim toplumunun amaçları ile çelişmektedir. Katılımcıların tüketim toplumunun vejetaryen ve vegan yaşam tarzına bakış açısı hakkındaki düşünceleri de bu bağlamda benzerlik göstermektedir.

Hayvanları sevmek ile hayvanları yemek arasında çelişkiyi ifade eden türçülük kavramının vejetaryen ve vegan yaşam tarzının benimsenmesinde etkisi olduğu, özellikle bu durumda kültürel özelliklerin etkili olduğu katılımcıların çoğunluğu tarafından ifade edilmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu gelişen teknolojinin ve sosyal medyanın vejetaryen ve vegan yaşam tarzının görünürlüğüne ve bilgiye ulaşılabilirliği arttırdığını, iletişimini kolaylaştırdığını, ürün çeşitliliğini arttırdığını belirtmiştir. Ayrıca sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkisi olduğunu, bilgi kirliliği yaşandığını, bu yaşam tarzını benimseyenlere karşı olumsuz propaganda aracı olarak kullanılabildiğini, ön yargıyı arttırabileceğini ifade eden katılımcılar da bulunmaktadır.

Sonuç olarak; vejetaryen ve vegan beslenme konusunda yapılan alan yazın taraması ile araştırmada elde edilen veriler analiz edildiğinde; vejetaryenliğin ve veganlığın temelinde yer alan motivasyonların, ailenin ve sosyal çevrenin bu duruma

tepkilerin küresel ölçekte benzer olduğu, aile ve sosyal ilişkilerde benzer deneyimleri yaşadıkları görülmektedir. Bölgesel olarak uygun olmasına rağmen ülkemizde vejetaryenlik ve veganlığın yeterince desteklenmediği belirtilmektedir. Katılımcılara göre bu beslenme ve yaşam tarzı ayrımcılığa, sömürüye, cinsiyetçiliğe, türcülüğe, aşırı tüketime karşı duruş olarak tanımlanmaktadır. Katılımcılar teknolojinin ve sosyal medyanın bu beslenme ve yaşam tarzının görünürlüğü ve sürdürülebilirliğini arttırdığını belirtmiştir.

Ülkemizde vejetaryen ve vegan bireylerin sayılarına ilişkin kapsamlı bir çalışma olmamasına rağmen, dünyadaki artışa paralel olarak ülkemizde de arttığı görülmektedir. Bu nedenle özellikle gençler arasında hızla yayılan, sosyolojik ve felsefi temelleri olan vejetaryen ve veganlığa toplum hazırlanmalı, bu beslenme ve yaşam tarzının anlaşılabilirliği kolaylaştırılmalıdır. Bu alanda daha fazla niteliksel ve niceliksel çalışmalar yapılması alan yazına katkı sağlayacaktır. Ülkemizde vejetaryenliğin ve veganlığın sürdürülebilirliğini kolaylaştıracak işletmelerin sayıları ve niteliklerinin artırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adak N. (2020). Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı/Sağlıksız Yiyecekler, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40, 197–218.
- Adams C.J. (2010). *Etin Cinsel Politikası*, (Çev: Tezcan G., Boyacıoğlu ME), Ezgi Matbaacılık, İstanbul.
- Akalın M. (2014). The Climate Change Impacts on Agriculture: Adaptation and Mitigation Strategies for these Impacts, *Hitit University Journal of Social Sciences Institute*, 7 (2), 351-377.
- Altınal B. E., Tekdemir G. (2020). Çelişik Türçülük Ölçeği: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Nesne*, 8(18), 492-506.
- Appley P.N., Key T.J. (2016). The Long-Term Health of Vegetarians and Vegans. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75, 287–293.
- Asil A. (2021). Vegan Yaşam Tarzına Sosyolojik Yaklaşım. Antalya Kenti Örneği, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Baltacı A. (2018). Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme, *BEÜ SBE Derg.*, 7(1), 231-274.
- Baudrillard J. (2008). *Tüketim Toplumu* (Çev. Hazal Deliceçaylı, Ferda Keskin), III. Baskı, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Bauman Z. (2010). *Küreselleşmenin Toplumsal Sonuçları*, (Çev. Abdullah Yılmaz), III. Baskı, Ayrıntı Yayıncılık, İstanbul.
- Beşirli H. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik, *Millî Folklor*, 22 (87), 159-169.
- Bulut M., Tunçay G.Y. (2020). The Dimension of Belief in Veganism/Vegetarianism, *Folklor*, 26(4), 839-858.
- Burgan E. (2015). İlk Kültürel Gereç Çuval İse: Erkeklik ve Et Yemenin Kesişimselliğinde Bilimsel Anlatıların Kuruluşu”, *Fe Dergisi*, 7 (2), 35-47.
- Burkitt D.P., Trowell H.C. (1977). Dietary Fibre and Western Diseases, *Ir Med J*, 70, 272–7.

- Büyüköztürk Ş., Kılıç Çakmak E., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 25. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- Çakıcı H.H, Kutlu T.Ö, Yılmaz H. (2020). Yazılı Medyada Veganlığın Ve Vejetaryenliğin Sunumu, *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 279-296.
- Çarpar, M.C. (2020). Beslenme, Kimlik ve Erkeklik: Et Yememin Sosyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40, 249–277.
- Christopher A., Bartkowski, J.P., Haverda T. (2018). Portraits of Veganism: A Comparative Discourse Analysis of a Second-Order Subculture, *Societies*, 1-21.
- Craig W.J., Mangels A.R., Fresán U., Marsh K., Miles F.L., Saunders A.V., Haddad E.H., Heskey C.E., Johnston P., Larson-Meyer, E. (2021). The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals, *Nutrients*, 13, 1-29.
- Dilek S.E. (2008). Türkiye’de Vejetaryen /Vegan Oteller Mümkün mü? Kavramsal Bir Tartışma, *İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(1), 2.
- Esgin A. (2013). İmal Edilmiş Belirsizlikler Çağının Sosyolojik Yönelimi: Ulrich Beck Ve Antony Giddens “Risk Toplumu” Tartışmaları, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(3), 683-696.
- Frasen U., Sabate J. (2019). Vegetarian Diets: Planetary Health and Its Alignment with Human Health, *Suplement*, 380-388.
- Gökçen M., Aksoy Y.Ç., Ateş Özcan B. (2019). Vegan Beslenme Tarzına Sağlık Açısından Genel Bakış, *Sağlık ve Yaşam Bilimler Dergisi*, 1(2), 50-54.
- Güler O., Çağlayan G.D. (2021). Nasıl Vegan Oldum? Fenomenolojik Nitel Bir Araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 287-304.
- Huang Y.W., Jian Z.H., Chang H.C. (2014). Vegan Diet and Blood Lipid Profiles: A cross-Sectional Study of Pre and Postmenopausal Women, *BMC Womens Health*, 14:55.
- Hercules S., Petros B., Touzios C., Kolios D., Athanasiou G., Athanasopoulou E., Gerou I., an Gartzonika C. (2020). Nutritional Status and The Influence of the Vegan Diet on the Gut Microbiota and Human Health, *Medicina*, 56: 88.

- İlsay S. ve Doğdubay M. (2018). Küresel Isınma ve Ekolojik Ayak İzinin Yiyecek ve İçecek Sektörüne Muhtemel Etkileri, *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel*, 1(1), 11-17.
- Johnson J. M., Rowlands T. (2012). *The Interpersonal Dynamics Of In-Depth Interviewing*, J.F. Gubrium, J. Holstein, A. Marvasti & K. McKinney (Ed.), The Sage Handbook of Interview Research. Los Angeles.
- Karabudak E. (2012). *Vejetaryen Beslenme*. Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Şti., İkinci Basım, Ankara.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Manevi Temelli Sosyal Hizmet Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1(1), 62–80.
- Kayaer M. (2013). Çevre ve Etik Yaklaşımlar, *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 63-76.
- Key J.T., Appleby N.P., Rosell S.M. (2006). Health Effects Of Vegetarian And Vegan Diets. *Proc Nutr Soc*, 65(1), 35-41.
- Kurt E.G. (2019). *Vejetaryenliğin Motivasyon, Değer ve İnanışları ve Bunların Mekanlara Yansımaları; İstanbul'da Nitel Bir Çalışma*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kümbetoğlu B. (2021). *Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma*, Bağlam Yayıncılık, Yedinci Basım, İstanbul, 33-117.
- Leitzmann C. (2014). Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100, 496-502.
- Lynch H., Johnston C., Wharton C. (2018). Plant-Based Diets: Considerations for Environmental Impact, Protein Quality, and Exercise Performance, *Nutrients*, 10, 1841
- Melina V., Craig W., Levin S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*, 116(12), 1970-1980.
- Neuman W. L. (2012). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar I-II*. Cilt , 5. Basım, Yayın Odası, İstanbul.
- Neuman W.L., Robson, K. (2014). *Basics Of Social Research*. Toronto: Pearson Canada.

- Özcan T., Baysal S. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri, *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2, 101-116.
- Paslakis, G., Richardson, C., Nöhre, M., Brähler, E., Holzapfel, C., Hilbert, A., and Zwaan, M. (2020). Prevalence and Psychopathology of Vegetarians and Vegans—Results from a Representative Survey in Germany, *Scientific Reports*, 10(1), 1-10.
- Rosenfeld D.L.(2018). The Psychology of Vegetarianism: Recent Advances and Future Directions, *Appetite*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>.
- Sabate J. (2003). ‘‘The Contribution of Vegetarian Diets to Health and Disease: A Paradigm Shift?’’, *Am J Clin Nutr*, 78, 502–507.
- Seçim, Y., Akyol, N ve Kaya, M. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri, *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 66-82.
- Singer P. (2018) *Hayvan Özgürleşmesi* (Çev. Hayrullah Doğan), İkinci Basım, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Stahler C., Mangels R. (2021). How Many Youth in the U.S. are Vegan? How Many Teens Eat Vegetarian When Eating Out? TheVegetarian Resource Group Asks in a YouGov Poll. Veg. Resour. Group. 2021. Available online: <https://www.vrg.org/nutshell/Yougov2021youthteenwriteup.pdf> (Erişim tarihi 6 Aralık 2022).
- Şeker F. (2019). *Peter Singer’da Hayvan Özgürleşmesi Hareketinin Dini Düşünce Açısından Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Tekten Aksürmeli Z.S., Beşirli H. (2019). Vegan Kimliğin Oluşumu: Vegan Olmak ve Vegan Kalmak, *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 223-249.
- Tuğaç Ç. (2021). Foucault’nun Biyopolitik Yönetimsellik Yaklaşımı Bağlamında Uluslararası İklim Değişikliği Müzakereleri, *Uluslararası Politik Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 33-47.
- Tunçay G.Y. (2016). Biyoetik Yönüyle Farklı Bakış Açıları ile Veganlık, *Journal of Current Researches on Health Sector*, 6(1); 51-60.

- Tunçay Son G.Y., Bulut M. (2016). Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik, *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 830-843.
- Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H., Aiking H., Vellinga P. (2014). Exploring Dietary Guidelines Based on Ecological and Nutritional Values: A Comparison of Six Dietary Patterns. *Food Policy*, 44, 36-46.
- Vestergren S., Uysal S.F. (2022). Beyond the Choice of What You Put in Your Mouth: A Systematic Mapping Review of Veganism and Vegan Identity, *Frontiers in Psychology*, 13, 1-12.
- Yeğen C., Aydın Oğuz B. (2018). Postmodern Bir Kimlik Olarak Veganlık ve Bir Çevrimiçi Vegan Ağının Analizi, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 28, 91-114.
- Yetim G., Buran İ., Argan M., Özer A. (2021). Vejetaryen Olmak ya da Olmamak: Netnografik Perspektiften Vegan-Vejetaryen Sanal Toplulukları, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (3), 1193-1217.
- Yıldırım A., Şimşek H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 6. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Yılmaz A.B. (2018) *Yeni Medya ve Toplumsal Hareketler: Vegan Hareketi Örneği Üzerine Bir İnceleme*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.

Web Siteleri

- Nuver N. Herkes Vejetaryen olsa ne olurdu? <https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-37487046>. (Erişim Tarihi: 20 Temmuz 2022).
- Veganlık nedir? <https://tvd.org.tr/veganlik-nedir/> (Erişim Tarihi 12 Temmuz 2022).
- Dünyadaki vejetaryen ve vegan nüfusu <https://tvd.org.tr/2014/01/dünyadaki-vejetaryen-vegan-nufusu> (Erişim tarihi: 12 Temmuz 2022).
- Vejetaryenlik nedir? <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi 15 Temmuz 2022).

EKLER

EK 1. SORU FORMU

Sayın katılımcı;

Yüksek lisans tezi olarak hazırlanan bu araştırmada, vejetaryen ve vegan tarzı bir beslenme ve yaşam tarzını benimsemiş olan kişilerim, bu beslenme ve yaşam tarzını tercih etme nedenlerinin sosyolojik analizi amaçlanmaktadır. Görüşmeye katılanların kimlikleri kesinlikle kayıt edilmeyecektir. Çalışmamızdaki öncelikli amaç, bilimsel etik kurallara bağlı kalmaktır. Bu anlayış çerçevesinde tarafınızdan verilecek yanıtlar, bilimsel etik ilkeler çerçevesinde çalışmayı gerçekleştiren ve siz arasında gizli kalacaktır. Görüşmeye katılımı tamamiyle gönüllülük esastır. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler, sosyolojik yöntem ve tekniklerle değerlendirip analiz edilecektir. Araştırmanın bilimsel akademik araştırmalara katkı sunacağı düşünölmektedir. Görüşmede ilk olarak katılımcıların demografik ve sosyo-ekonomik durumlarına ilişkin bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci olarak, vejetaryen ve vegan beslenme ve yaşam tarzını tercih etme nedenlerine ve bu beslenme ve yaşam tarzına karşılık gelen pratiklere dair sorular yer almaktadır. Görüşmede sizin tanınmanıza neden olacak şekilde isim, soy isim, adres bilgisi, telefon gibi kişisel bilgiler vermemeniz önemle rica olunur. Katkı ve katılımınız için teşekkür ederiz.

şeyma ÖZTÖRK
Pamukkale Üniversitesi Fen-Edebiyat Faköltesi
Sosyoloji Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

<i>Bölüm A. Demografik Bilgiler</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Yaşınız? 2. Cinsiyetiniz? 3. Medeni Durumunuz Nedir? 4. Eğitim Durumunuz Nedir? 5. Ailenizin ve/veya sizin gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız? (İyi, orta, kötü) 6. Yaşadığınız yer? 7. Hayatınızın büyük kısmını nerede geçirdiniz? (Köy, İlçe, Şehir)
<i>Bölüm B.1. Vejetaryen/Vegan Beslenme ve Yaşam Tarzına İlişkin Sorular ve Deneyimler</i>
<ol style="list-style-type: none"> 8. Beslenme şeklinizi ya da yaşam tarzınızı nasıl tanımlarsınız? 9. Ne kadar süredir vejetaryen/vegansınız? 10. Vegan veya vejetaryenlik tercihinizde etkili olan faktör nedir? Neden vegan ve vejetaryenliği tercih ettiniz? 11. Vegan veya vejetaryen yaşam tarzını benimsemeye ilk nasıl karar verdiniz?
<i>Bölüm B.2. Vejetaryen/Vegan Beslenme ve Yaşam Tarzına İlişkin Deneyimler</i>
<ol style="list-style-type: none"> 12. Veganlığı ve vejetaryenliği tercih ettiğinizde ailenizin ve çevrenizin ilk yaklaşımı nasıl oldu? 13. Ailenin sosyo ve kültürel durumu tercihinizi etkiledi mi? 14. Vegan veya vejetaryen olmanızın romantik ilişkinizde, partner seçiminiz ve sosyal ilişkilerinizde, arkadaş seçiminizde bir etkisi oldu mu, olduysa nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?
<i>Bölüm B.3. Vejetaryenlik / Veganlık Yaşam Alanı Etkisi</i>
<ol style="list-style-type: none"> 15. Sizce vegan ve vejetaryen yaşam stilleri ülkemizde gereken önemi ve desteği görebiliyor mu ? Bulduğunuz coğrafyanın etnik koşulları vegan veya vejetaryen yaşam tarzını benimsemeniz için uygun olduğunu düşünüyor musunuz? 16. Vegan veya vejetaryenlik tercihiniz ekonomik anlamda sizi etkiledi mi?
<i>Bölüm B.4. Vejetaryenlik / Veganlık ve Toplum</i>
<ol style="list-style-type: none"> 17. Toplumsal cinsiyetin vegan veya vejetaryenlik üzerinde etkileri nelerdir? Hayvansal ürünlerle beslenmek sizce toplumsal cinsiyet ayrımında belirleyici bir rol oynar mı? 18. Dini tercihlerinizin vegan veya vejetaryen olmanız üzerinde etkisi olduğunu, Vegan ya da vejetaryen olmanızın dini tercihlerinizi etkilediğini düşünüyor musunuz? 19. Vegan ve vejetaryenliğin farklı toplumsal hareketlerle dayanışması sizce nasıldır? 20. Veganlık ve vejetaryenliğe tüketim toplumunun bakış açısı hakkında görüşleriniz nelerdir? 21. Sizce türcülük (ayrımcılık) kavramı vejetaryen ve veganlık konusunda etkili midir?
<i>Bölüm B.5. Gelişen teknoloji ve sosyal medya ve vejetaryenlik / veganlık etkileşimi</i>
<ol style="list-style-type: none"> 22. Sizce sosyal medyanın ve gelişen teknolojinin veganlık ya da vejetaryenlik üzerindeki etkileri nelerdir?

EK 2. ETİK KURUL KARARI

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
SAYI: 68282350/2022/G11

Toplantı Tarihi :25.05.2022
Toplantı Sayısı : 11
Toplantı Saati : 15:00

KARAR 8- Üniversitemiz Sosyal Bilimleri Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Genel Sosyoloji ve Metodoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 182401120 numaralı Öğrencisi Şeyma ÖZTÜRK' ün, Dr. Öğr. Üyesi Zühal ÇIÇEK' in danışmanlığında hazırlamakta olduğu "**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE VEGANLIK VE VEJETARYENLİK ÜZERİNE BİR İNCELEME**" başlıklı tez çalışmasına yönelik başvuru formu ile usul ve etik açıdan verdiği beyan ve ekler tetkik edilmiş olup; proje sahibinin, başvurusunda yer alan bilgi, belge ve taahhütnamelere uygun bilimsel davranışlar sergileyeceği kanaati oluşmuştur. İş bu karar oy birliği ile alınmıştır.

ASLI GİBİDİR
25.05.2022

Prof. Dr. Ertuğrul İŞLER
Başkan

ÖZ GEÇMİŞ

KİMLİK BİLGİLERİ

Adı Soyadı	Şeyma Öztürk
Doğum Yeri	Denizli
Doğum Tarihi	27 Ekim 1995
E-posta	seymaozturkpau@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lise	Denizli Anadolu Lisesi
Lisans	PAÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü
Yüksek Lisans	PAÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Sosyoloji ve Metodoloji ABD
Yabancı Dil	İngilizce