

VEJETERYAN BİR FELSEFE



Vejetaryenlik Üzerine Ekolojik Bir Bakış

Elif EYUBOĞLU
14.08.2015

Vejeteryanlığın Kökeni



∞ Etimoloji → “vegetare” ; gelişme, yaşam

∞ Tarih → İnka Medeniyeti, Mısır
Budacılık, Caynacılık
Yunan Uygarlığı (Platon,
Sokrates, Pisagor)

Tarihte Vejeteryanlık



- ❧ İlk örnekleri antik Hint ve Yunan uygarlıklarına dayanır.
- ❧ Budizm ve Jainizm; M.Ö 6.yy'da hayvanlara karşı hiçbir şekilde şiddet kullanmamayı dolayısıyla onları yememeyi bir kural olarak benimsemişti.



Ahimsa (non-violence, yani şiddet kullanımından kaçılması, pasif direniş)



insan, hayvan, küçük böcekler, solucanlar ve hatta bitkiler bile hiçbir türlü şiddete maruz kalmamalı, çünkü şiddet negatif karma yayıyor



Neden-sonuç döngüsü içinde negatif olgular olarak geri dönüyor.

Tarihin Ünlü Vejeteryanları

- ❧ Leonardo da Vinci
- ❧ İsaac Newton
- ❧ Jean-Jacques Rousseau
- ❧ Voltaire
- ❧ John Milton
- ❧ Charles Darwin
- ❧ Richard Wagner
- ❧ Benjamin Franklin
- ❧ Leo Tolstoy
- ❧ Mahatma Gandhi
- ❧ Bernard Shaw
- ❧ Albert Einstein

Vejeteryan Beslenme Şekilleri

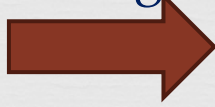
Et, balık, tavuk



Baklagiller, tahıllar,
kuruyemiş, meyve ve sebze

Seçilen besinlere göre beslenme şekli değişiyor :

Vegan




her türlü et ve süt ürününü
reddediyorlar

Früitarianlar




Yalnızca botanik açıdan
meyve sayılan (kabak,
salatalık,..) besinlerle
besleniyorlar

❧ Lakto vejetaryenler (süt vejetaryenleri) 
bitkisel ürünlerin yanında süt ürünleri de tüketiyorlar



❧ Ova-vejetaryenler  bitkisel besinlerin yanında süt ürünlerini reddedip yalnızca yumurta yiyorlar

❧ Ova-lakto vejetaryenler (yumurta-süt vejetaryenleri)  sebze ve meyvelerin yanında süt, yumurta ve ürünlerini de alıyorlar

☞ Vejeteryanlık yalnızca et ve et ürünlerini reddetmek değil. Vejetaryenlik aynı zamanda bilinçli beslenerek yalın ve sağlıklı yaşamak anlamına geliyor.



EN SIK SORULAN SORULAR





Yeterli Protein Alabilecek Miyim ?

PROTEİN



Vücutun yapıtaşı
Enzim sistemleri içerir
Antikorları üretiyor

Bitkisel gıdalarla beslenme, süt ya da yumurta ile tamamlandığında proteini optimal bir şekilde almanız mümkün.



☞ Ette vazgeçilmeyen vitaminler var mı ?

★ B12, B1 vitaminleri ve niasin

☞ Kimler vejetaryen beslenebilir?

★ Herkes. Ancak eğer bir hastalığınız varsa bir doktor ya da beslenme uzmanından bilgi alınmasında fayda var.



Et yememenin avantajları neler ?

- ➔ Daha iyi kan dolaşımı
- ➔ Hücre yenilenmesi

Vejetaryenlerin et yiyenlere oranla %30 oranında daha az kalp, %40 oranında da daha az kanser olma olasılığı var. Vejetaryen beslenmenin alerji, romatizma, şeker, hipertansiyon, diyabet, safra kesesi ve bağırsak hastalıklarını belirli oranda önlediği biliniyor.

Ekolojik Etik





œ Ekolojik açıdan;

œ Gerçek bir çevrecinin hamburger yemeden önce iki kere düşünmesi gerekir. Sebepleri, kısaca geçiştirilemeyecek kadar uzun bir tartışma konusudur. Bu yüzden sadece ana başlıklarla bugünün aşırı et tüketiminin ekolojik olarak nelere mal olduğunu görelim.



∞ Aşırı artan et tüketimini karşılamak için kurulan modern “hayvan çiftlikleri” gezegenimizde nelere mal olur :





Yaşamın dayandığı yağmur ormanlarının hayvan yemi yetiştirmek ya da otlak olarak kullanılmak üzere giderek yok edilmesine,

Hayvan dışkılarının nehir ve içme sularına karışmasıyla ortaya çıkan çevre kirliliğine,

Tatlı su kaynakları ve toprağın verimsiz kullanımına (1 kg et elde etmek için 7 kilo yeme ihtiyaç vardır ve bu miktarda et elde etmek içinse 7000 kilo su harcanmaktadır) sebep olmaktadır.



Ekolojik nedenlerde de gördüğümüz üzere, etin elde edilmesi hem doğal kaynakların kullanılması açısından hem de maddi açıdan çok pahalıya gelmektedir.

Vejeteryan Felsefesi



Bugün dünyadaki vejeteryanlar bu tercihlerini ;

- ❧ hayvanların öldürülmesine etik olarak karşı olmaları,
- ❧ hayvan haklarını desteklemeleri,
- ❧ günümüz et endüstrisinin hayvanlara yaşattığı “işkence” ve “esir hayatı” nedeniyle,
- ❧ sağlıklı beslenmek için ,

şeklinde açıklamaktadırlar.


3



Günümüzde et endüstrisi

- Sanayileşme, 19. yy başlarından itibaren ortaya çıktığı ülkelerde üretim süreçlerini hızla dönüştürerek yeni bir çağ başlattı.
- Sanayileşme ile birlikte verimlilik kavramı merkezi bir konuma geldi.
- Verimlilik, kabaca, aynı oranda veya daha az maliyetle daha çok üretim yapabilmek.



- ❧ Kimya ve genetik teknolojisindeki ilerlemeler  endüstride kullanılan “verimlilik” modellerini tarım ve hayvancılık sektörünün de “hizmetine” sokmaya başladı.
- ❧ Birçok ürün genetik olarak yeniden tasarlandı : böceklere daha dayanıklı olmaları, daha kısa süre içinde daha çok ürün vermeleri sağlandı.

Vejeteryan olmak



3 ADIM KURALI:



• Zaten sevdiđiniz üç vejeteryan yemeđini seřmek

• Sürekli yaptığınız ve vejeteryan beslenme biçimine uyarlanabilecek üç yemeği seşmek

• Vejeteryan yemek kitaplarında önerilen tarifleri bir hafta boyunca denemek

Vejeteryan tarifler



☞ Kestane Boređi





☞ Mantar dolma





☞ Kereviz şnitzel





TEŞEKKÜRLER

