



İSTANBUL  
**TOPKAPI**  
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ  
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

VEGAN VE VEJETARYEN BESLENMEYE YÖNELİK  
YENİ GASTRONOMİ UYGULAMALARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FEYZA ŞANLI

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı

TEMMUZ, 2022

**VEGAN VE VEJETARYEN BESLENMEYE YÖNELİK YENİ**  
**GASTRONOMİ UYGULAMALARI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Feyza ŞANLI**  
**20220102041**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı**  
**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Başak SUNGUR**

**TEMMUZ, 2022**

.../.../202..

## YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı Programı 20220102041 numaralı öğrencisi **Feyza ŞANLI**'ın "**VEGAN VE VEJETARYEN BESLENMEYE YÖNELİK YENİ GASTRONOMİ UYGULAMALARI**" konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 24/06/2022 tarihli ve 2022/14 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile 27/07/2022 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
<b>ASIL ÜYELER</b>				
<b>Danışman</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Başak SUNGUR	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
<b>1. Üye</b>	Prof. Dr.	Aziz EKŞİ	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
<b>2. Üye</b>	Prof. Dr.	Aslı BARLA DEMİRKOZ	İstanbul Haliç Üniversitesi	
<b>YEDEK ÜYE</b>				
<b>1. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Aslı AKSOY	Haliç Üniversitesi	

**ONAY**

Dr. Öğr. Üyesi Bora GÜNDÜZYELİ  
Enstitü Müdürü

(\*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(\*\*) Kabul / Ret veya Düzeltme kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

## AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Vegan ve Vejetaryen Beslenmeye Yönelik Yeni Gastronomi Uygulamaları” başlıklı çalışmamın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmam içerisinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

27.06.2022

**Feyza ŞANLI**

## TEŞEKKÜR

“Vegan ve Vejetaryen Beslenmeye Yönelik Yeni Gastronomi Uygulamaları” başlıklı yüksek lisans tez çalışmam süresince her zaman bana karşı göstermiş olduğu sabrı, motivasyonu ve ilgisi ile beni destekleyen ve fikirlerime farklı bakış açıları kazandıran, her türlü yardımda bulunan ve yolumu açan saygı değer hocam Dr.Öğr.Üyesi Başak Sungur’a çok teşekkür ediyorum ve sevgilerimi sunuyorum.

Hayatımın her anında kararlarımaya saygı duyan, beni maddi ve manevi olarak destekleyen, sevgilerini hep hissettiğim ve her koşulda benimle gurur duyan sevgili ablam Beyza ŞANLI, değerli annem Emine ŞANLI ve sevgili babam Mustafa ŞANLI’ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

**Feyza ŞANLI**

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. VEJETARYEN VE VEGAN BESLENME</b> .....	<b>3</b>
2.1 Vejetaryen Beslenme.....	3
2.2 Vegan Beslenme.....	4
2.3 Vejetaryen ve Veganlığın Tarihsel Süreci .....	7
2.4 Vejetaryen Beslenme Çeşitleri .....	9
2.4.1 Lakto-ovo vejetaryen .....	9
2.4.2 Lakto vejetaryen.....	10
2.4.3 Ovo vejetaryen .....	10
2.4.4 Semi vejetaryen.....	11
2.4.5 Pesko vejetaryen .....	11
2.4.6 Polo vejetaryen.....	11
2.5 Vegan Beslenme Çeşitleri .....	11
2.5.1 Ravist .....	11
2.5.2 Fruvitarianlar.....	12
2.5.3 Zenmakrobiyotik.....	13
<b>3. VEJETARYEN ve VEGAN OLMAYI ETKİLEYEN NEDENLER</b> .....	<b>14</b>
3.1 Sosyo-Kültürel ve Cinsiyet Açısından Vegan ve Vejetaryenlik .....	14
3.2 Dini Açısından Vegan ve Vejetaryenlik .....	15
3.3 Sağlık Açısından Vejetaryenlik ve Veganlık .....	16
3.4 Etik ve Ekoloji Açısından Vegan ve Vejetaryenlik .....	18
<b>4. VEJETARYEN ve VEGAN BESLENMEDE TEMEL BESİN ÖĞELERİNİN KARŞILANMASI</b> .....	<b>20</b>
4.1 Protein .....	20
4.2 Omega-3 Yağ Asitleri .....	21
4.3 Vitaminler.....	22
4.3.1 B <sub>12</sub> Vitamini .....	22
4.3.2 D Vitamini.....	23
4.4 Mineraller .....	23
4.4.1 Kalsiyum .....	23
4.4.2 Demir .....	23
4.4.3 Çinko.....	24

<b>5. DÜNYA'DA VEGAN VE VEJETARYENLİK.....</b>	<b>26</b>
5.1 Afrika Kıtası .....	27
5.1.1 Kuzey Doğu Afrika .....	27
5.1.2 Kuzey Afrika.....	27
5.1.3 Güney Afrika.....	28
5.1.4 Doğu Afrika .....	28
5.2 Asya Kıtası .....	28
5.2.1 Çin.....	28
5.2.2 Hindistan .....	29
5.2.3 İsrail .....	30
5.3 Avrupa Kıtası .....	30
5.3.1 Hollanda.....	30
5.3.2 Birleşik Krallık.....	31
5.4 Kuzey Amerika Kıtası.....	31
5.4.1 Kanada .....	31
5.5 Okyanusya Kıtası .....	32
5.5.1 Yeni Zelanda .....	32
<b>6. TÜRKİYE'DE VEGAN ve VEJETARYENLİK .....</b>	<b>33</b>
<b>7. VEGAN ve VEJETARYEN BESLENMEYE YÖNELİK UYGULAMALAR</b>	<b>34</b>
7.1 Vegan ve Vejetaryen Yemek Kitapları .....	34
7.1.1 Tabağındaki Yüz.....	34
7.1.2 Vejetaryenliğin Yararları .....	34
7.1.3 Veganizm: Ahlakı, Siyaseti ve Mücadelesi .....	35
7.1.4 Hayvan Yemek.....	35
7.1.5 Etin Cinsel Politikası.....	35
7.1.6 Hayvan Haklarına Giriş .....	36
7.1.7 Hayvan Özgürleşmesi (Yazar; Peter Singer) .....	36
7.1.8 İnsan Neden Vegan Olur? .....	36
7.1.9 Vegan Beslenme .....	37
7.2 Vegan ve Vejetaryen Restoranlar .....	37
7.3 Vegan ve Vejetaryen Oteller .....	41
7.4 Vejetaryen ve Vegan Festivaller .....	44
7.5 V-Label Sertifikası .....	45
7.6 Silikon Vadisi Yiyecekleri .....	47
7.7 Vejetaryen ve Vegan Gastronomi Turizmi .....	49
<b>8. SONUÇ.....</b>	<b>51</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>53</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>61</b>

## TABLolar LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo.2.1:</b> Vejetaryen Beslenme Çeşitleri .....	<b>9</b>
<b>Tablo 5.1:</b> Dünya'daki Vejetaryen ve Vegan Oranları .....	<b>26</b>
<b>Tablo 7.1:</b> İstanbul'da Bulunan Vejetaryen ve Vegan Restoranlar.....	<b>38</b>
<b>Tablo 7.2:</b> Dünyadaki Vejetaryen ve Vegan Otel Sayıları.....	<b>42</b>
<b>Tablo 7.3:</b> Kıtalaraya Göre Vejetaryen/vegan Otel Sayısı ve Toplam İçindeki Payları	<b>43</b>





## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil.2.1: Vejetaryen ve Vegan Diyet Piramidi .....	9
Şekil 5.1: Vejetaryen Mutfak Haritası .....	29
Şekil 7.1: Healin Food.....	39
Şekil 7.2: Govinda .....	39
Şekil 7.3: Zencefil .....	39
Şekil 7.4: Hank Pizza, Paris .....	40
Şekil 7.5: Vegan Junk Food Bar, Amsterdam .....	40
Şekil 7.6: Menssana, Barselona.....	40
Şekil 7.7: Avocado, Atina.....	41
Şekil 7.8: V- Label Sembolü .....	46
Şekil 7.9: Silikon Vadisi Yiyecekleri .....	47
Şekil 7.10: Vegan Burger .....	48

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletler
<b>FAO</b>	: Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü
<b>DHA</b>	: Dokosaheksanoik
<b>DİTAB</b>	: Didim Turizm Altyapı Birliği
<b>EPA</b>	: Eikosapantenoik asit
<b>EVU</b>	: Avrupa Vejetaryenler Birliği
<b>IVU</b>	: Uluslararası Vejetaryenler Birliği
<b>M.Ö.</b>	: Milattan önce
<b>TURAD</b>	: Turizm Araştırmaları Derneği
<b>TVD</b>	: Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği
<b>Vd.</b>	: Ve diğerleri
<b>V-LABEL</b>	: Vegan ve vejetaryen ürünler için kalite etiketi

## ÖZET

### VEGAN VE VEJETARYEN BESLENMEYE YÖNELİK YENİ GASTRONOMİ UYGULAMALARI

İnsanların zaman içerisinde beslenme şekilleri etik, dini, kültürel ya da sağlık gibi sebeplerden ötürü sürekli değişime uğramıştır. Tüm bu sebepler ile birlikte karşımıza çıkan vejetaryen ve vegan diyeti, günümüzde giderek artış göstermektedir. Bu diyeti benimseyen kişiler sadece dini ve etik sebepler ile değil aynı zamanda bitkisel ağırlıklı beslenmenin de yararları ve hayvan etiği gibi kavramlar üzerinde durmaktadırlar. Giderek artış gösteren vejetaryen ve vegan beslenme şekli artık bir yaşam biçimi ve yaşam felsefesi haline gelmiştir. Bu yaşam felsefesinin benimsenmesi hem gastronomi alanını hem de turizm alanını etkilemektedir. Dünyadaki vejetaryenlik oranına bağlı olarak vejetaryen/vegan oteller, festivaller, restoranlar, vejetaryen/vegan menüler gibi birçok uygulama yapılmaktadır. Aynı zamanda V-Label etiketi vejetaryen ve vegan kişiler için günümüzde güvenli gıda tüketmeleri için yapılan bir yeniliktir. Türkiye’de ise gerek dini gerek kültürel sebepler ile bu değişiklikler geç uygulanmaktadır. Ancak yapılacak etkinliklerin sayısı ve niteliği artırılarak katkı sağlanabilecektir.

Bu çalışma ile birlikte beslenme kavramından başlayarak vegan ve vejetaryen kavramları açıklanmıştır. Vegan ve vejetaryen kavramlarının çeşitleri ve birçok açıdan değerlendirmesi ele alınarak yeni uygulamaların çıkması bağdaştırılmıştır. Günümüzde hali hazırda var olan vegan ve vejetaryen restoranlar, kitaplar, programlar, Silikon Vadisi yiyecekleri, bitki proteininden elde edilen et, yumurtasız mayonez gibi birçok örneklerle çalışmanın konusu derinleştirilmiştir. Bunların dünyada, ülkemizde bilinirliği ve uygulanması arasındaki bağlantı ise tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *vejetaryen beslenme, vegan beslenme, vejetaryen ve vegan oteller, silikon vadisi yiyecekleri*

## ABSTRACT

### NEW GASTRONOMY APPLICATIONS FOR VEGAN AND VEGETARIAN NUTRITION

In a time of period, people's diet have changed constantly because of ethical, religious, cultural or health reasons. Vegetarian and vegan diet are increasing day by day because of all those reasons. People keep doing these types of diet focus not only on religious and ethical reasons, but also on concepts such as the benefits of plant-based nutrition and animal ethics. Increasingly, vegetarian and vegan diets have become a life style and philosophy of life. This type of life philosophy affects both the field of gastronomy and tourism. Depending on the rate of vegetarianism in the world, many applications are carried out such as vegetarian/vegan hotels, festivals, restaurants, vegetarian/vegan menus. At the same time, the V-Label stickers are a good reform for vegetarian and vegan people for consuming a safety food. In Turkey, these changes are applied late due to both religious and cultural reasons. However, contribution can be made by increasing the number and quality of the activities to be held.

With this study, the concepts of vegan and vegetarian are explained by starting from concept of nutrition. The types of vegan and vegetarian concepts and their evaluation in many aspects were discussed and the new applications were associated. The subject of the study has been deepened with many examples such as vegan and vegetarian restaurants, books, programs, Silicon Valley foods, meat obtained from plant protein, egg-free mayonnaise. The connection between their awareness in the world and application in our country has been discussed.

**Keywords:** *vegetarian nutrition, vegan nutrition, vegetarian and vegan hotels, silicon valley foods*

## 1. GİRİŞ

Her toplumun birbirinden farklı beslenme alışkanlıkları olduğu ve yıllar içinde çeşitli dönüşümler ile bu alışkanlıkların değiştiği bilinmektedir. Bu durum, dini inançlar, gelenek ve göreneklere göre şekillenebildiği gibi, insanın hayata bakış açısıyla ortaya çıkan insan-doğa ilişkisi sonucunda etik sebepler ile değişebilmektedir (Dilek, 2018). Bu değişimlerin sonucunda karşımıza çıkan iki kavram vardır. Bunlardan biri vejetaryen ve diğeri de vegan kavramlarıdır. Günümüzde insanlar sağlık, din ya da etiklik gibi birçok sebepten ötürü vegan ya da vejetaryen olma yolunda ilerlemektedirler. Dünyada giderek artış gösteren bu beslenme şekli sadece bir diyet değil aynı zamanda bir yaşam felsefesi olarak görülmektedir (Tunçay Son, 2016).

Bu çalışmada vegan ve vejetaryen kavramları ile başlayarak, kendi içlerinde ayrıldıkları gruplarda incelenmiştir. Vejetaryen diyetler et tüketiminden uzaktır ve tükettikleri hayvansal kaynaklı gıdalara göre vejetaryen türleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları sadece kırmızı et tüketmemekte, bazıları da et dışında yumurta tüketmeyip, süt ve süt ürünleri tüketmektedir (Aktaş ve Şen, 2019). Veganlıkta ise hayvansal ürünler tüketilmemek ile hayvandan elde edilen hiçbir ürün kullanılmamaktadır (Vatan ve Türkbaş, 2018). Vegan kişilerde kendi içlerinde sadece meyve ile beslenme, çiğ beslenme ya da tahıl, sebze ve meyveden oluşan diyetleri benimsemeleri ile birbirlerinden ayrılmaktadırlar (Seçim vd., 2022).

Vegan ve vejetaryenliğin günümüze gelene kadar ki tarihsel sürecinden, insanları vegan ve vejetaryen olmaya iten nedenler araştırılmıştır. Aynı zamanda vejetaryen ve vegan beslenmenin sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Fakat bu diyeti benimseyen kişilerin gerekli besin öğeleri açısından yeterli ve devamlılığı olan bir diyet hazırlamaları ve buna uymaları gerekmektedir (Balcı, 2018).

Dünya genelinde vejetaryen ve vegan diyetini benimseyen insan sayısının 600 milyondan fazla olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de ise vegan ve vejetaryen nüfusuna dair bir bilgi bulunmamaktadır (Vatan ve Türkbaş, 2018). Bu artışlara rağmen yenilik ve uygulamalar vegan/vejetaryen kişilerin beklentilerini karşılamadığı gibi onları toplumda ötekileştirmek olur. Bu yüzden hem toplumsal anlamda hem de gastronomi anlamında bazı yenilenmeler yapılmalıdır. Tüm bu sebepler ile vejetaryen ve vegan beslenme zaman içinde bazı akımları ya da gastronomi uygulamalarını ortaya çıkarmıştır. Vegan ve vejetaryen içerikli kitaplar, vegan ve vejetaryen restoranlar, vegan ve vejetaryen oteller, festivaller ve Silikon Vadisi yiyecekleri gibi birçok uygulama vardır.

Türkiye’de vejetaryenlik ve veganlık ile ilgili yapılan yenilikler batıya kıyasla daha geç gelmektedir. Bu durumun sebeplerine baktığımızda ekonomik, sosyal ve kültürel nedenler önümüze çıkmaktadır (Kurt, 2019). Aynı zamanda Türkiye’de bulunan vegan vejetaryen kişi sayısına dair net bir bilgi bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu çalışma ile yenilikleri aydınlatmak hem de Türkiye’de bu yeniliklerin ne kadar uygulandığını belirlemek amaçlanmıştır.

## 2. VEJETARYEN VE VEGAN BESLENME

### 2.1 Vejetaryen Beslenme

Vejetaryenliği genel anlamıyla tanımlayacak olursak, hayvan kaynaklı ürünler yerine bitkisel kaynaklı ürünlerin tüketildiği bir beslenme biçimidir. Vejetaryen kavramını incelediğimizde ise bitkisel kaynaklı ürünleri tüketirken bunun yanında hayvansal kaynaklı ürünleri de sınırlı miktarda tüketmektedirler (Shipman, 2020; Ayaz, 2018; Sezgin ve Ayyıldız, 2019; Şanlıer ve Ertaş, 2018; Güler ve Çağlayan, 2021).

İngilizcede “vegetable” kelimesine “arian” eklenerek kuralsız bir biçimde vejetaryen kelimesinin ortaya çıktığı iddia edilmektedir (Adams, 2017; Eryücel ve Yalçınkaya, 2020). Vejetaryen kelimesinin kökenini incelediğimizde bilinenin aksine “vegetable” sebze kelimesinden değil, Latince “vegetus” kelimesinden gelmektedir. Vegetus, hayat dolu, canlılık ve sağlık anlamına gelmektedir (Ayyıldız ve Sezgin, 2021; Tunçay Son, 2016; Erk vd., 2019; Islakoğlu, 2022).

Vejetaryen beslenmede yer alan gıdalar; hububat, baklagiller, meyve, sebze ve yağlı tohumlar gibi bitki kökenli gıdalardır (Shipman, 2020; Ayyıldız ve Sezgin, 2019). Vejetaryen diyetini uygulayan kişilerin tükettiği besinler C vitamini, E vitamini, B<sub>12</sub> ve magnezyum açısından zengindir. C vitamini, turunçgiller başta olmak üzere meyve ve sebzelerden sağlanır. B12 vitamini ise süt ve süt ürünleri, yumurta gibi besinlerden sağlanır (Tunçay Son, 2016).

Vejetaryen diyet uygulayan kişiler vücuda alınması gereken vitamin ve mineralleri dengelemek için bu vitaminlere önem vermelidir. Ulusal Vejetaryenler Birliği (IVU) tüm üye ülkelerin onayı ile yumurta, bal ve süt ürünleri gibi hayvansal kaynaklı gıdaların dahil olduğu bitkisel ağırlıklı beslenme olarak tanımlamıştır (Eryücel ve Yalçınkaya, 2020; Seçim vd., 2022; Erk vd., 2019).

Vejetaryenler aynı yapıda olan bir grup olarak algılansa bile çok farklı türlerden oluşmaktadır. Bunların ayrımını yapabilmek için vejetaryenlerin diyetlerine neyi dahil edip etmediğine dikkat etmek gerekir (Rivera ve Shani, 2013).

Vejetaryen beslenme temel olarak ekonomik olgularla ortaya çıkmıştır. Bu olgulardan biri; bitkisel ürün yetiştirmenin, hayvansal ürün yetiştirmeye kıyasla daha kısa sürede ve daha ucuza halledilebiliyor olmasıdır. Bir diğer neden ise; küçükbaş ve büyükbaş bazı hayvanların sütü, bazı kümes hayvanlarının yumurtası, uzun süre insanlara besin sağlarken bu hayvanların kesilmesi ile sağlanan besin kaynakları kısa süre içinde tüketilmektedir. Son yıllarda vejetaryenlikte artan gelişme hayvanların öldürmesine karşı çıkan ahlaki değerler ile orantılıdır (Karabudak, 2012).

## **2.2 Vegan Beslenme**

Vegan beslenmede et, balık ve tavuk gibi hayvansal gıdaların yanında; yumurta, bal ve süt gibi hiçbir hayvansal kaynaklı gıda tüketilmemektedir. Veganlar sadece beslenme olarak değil aynı zamanda, hayvanların giyim ya da herhangi bir amaçla maruz kaldıkları zulme karşı durmaktadır. Veganlar, hayvanların üzerinde deneme yapılan ürünleri de reddetmektedir. Hayvanlar üzerinde deneme yapan kozmetik ürünleri, diş macunu, deterjan vb. ürünlerin kullanımına karşıdır. Veganlar, hayvansal yağ içeren hiçbir ürünü kullanmazlar ve süt içeren kek, pasta gibi ürünleri de yemezler (Ayaz, 2018; Ayyıldız, 2020; Çetin, 2014; Yegen ve Aydın, 2018). Hayvanların kullanılmasından ötürü sirke gitmeyi de reddederler. Hatta canlı hayvanların kullanıldığı filmleri de izlemezler (Ayyıldız ve Sezgin, 2020; Shipman, 2020; Gökçen vd., 2019; Çetin, 2014).

Veganlar, hayvansal ürünlerin elde edilirken, hayvanların maruz kaldıkları kötü durumlara karşı dururlar ve hiçbir sebebin bunu savunamayacağını düşünürler. Düşündükleri ve benimsedikleri yaşam biçimi bizim karşımıza “karnizm” kavramını çıkarmaktadır. Karnizm kavramı, et üretiminin ne şekilde yapıldığını bilmemeyi tercih etmek olarak tanımlanır. Etin bir hayvandan geldiği ve bunun bir şiddet sonrası temin edildiği bilinmekte ancak bu durum görmezden gelinmektedir. Hayvansal ürünlerin satımında, ürünlerin önceden



pişirilmiş veya parçalanmış olarak satılması insanların bu düşünceden uzaklaşmasını sağlamaktadır. Et endüstrisi de bu durumdan ne kadar uzaklaşırsa insanların o kadar çok et tüketeceğini bilmektedir. (Foer, J., 2020)

Karnizm kavramı, et dışında diğer hayvansal ürünlerin kullanımını ve tüketimini normalleştirir. Bu yaklaşım veganlar tarafından kabul edilmemektedir. Karnizm kavramı, Melanie Joy tarafından oluşturulmuştur ve Paul McCartney'nin "Eğer mezbahalar camdan olsaydı herkes vejetaryen olurdu" dediği görüşünü savunmaktadır (Abolisyonist Vegan Hareket, 2014).

Vejetaryen ve veganların kendi aralarında düştükleri fikir ayrılıkları ve tartıştıkları konular bulunmaktadır. Tartıştıkları konular açısından Abolisyonistveganlıktan söz etmek gerekir. 1996 yılında Gary L. FrancioneAbolisyonist yaklaşımı geliştirmiştir. Abolisyonist veganların savunduğu birkaç konu bulunmaktadır. Bu konular; tüm canlıların en temel hakkı başkaları tarafından mal ve kaynak olarak görülmemesidir. Asıl problem hayvanların nasıl kullanıldığı değil, hayvanların istismar ediliyor olmasıdır. Toplumda veganlık hakkında bilgi sağlanmalıdır. Abolisyonist veganlar açısından ise iki farklı konum bulunmaktadır. Bu konumlardan biri veganlık diğeri ise naveganlıktır (hayvan kullanımı)venaveganlıkAbolisyonist veganlar tarafından kabul edilmez bir durumdur. Naveganlığın azı, çoğu olmaksızın tamamen reddedilir. Bu görüşten anlaşılacağı üzere, Abolisyonist Veganlar vejetaryenliğin hayvan sömürüsüne yeteri kadar duyarlı olmadığını ve kendileri ile çelişki içinde olduğunu düşünmektedir. Çünkü hayvansal ürünlerin tüketiminin devam etmesi bu durumun normalleştirilmesi anlamına gelmektedir. Bu yüzden Abolisyonistveganlar doğrudan vegan olunması gerektiğini savunur. Alışma süreci için vejetaryen olmayı doğru bulmazlar (Tunçay Son, 2016).

Veganlar arasında görüş ayrılığına sebep olan bir diğer konu da eser miktarda hayvansal ürün içeren gıdaların tüketimi ile ilgilidir. Bazı ürünlerin içeriğinde "eser miktarda hayvansal ürün içerebilir" yazısı bulunmaktadır. Bu yazı, ürünün hayvansal ürünler ile aynı yerde üretim yapıldığı ve içinde az da olsa hayvansal ürün barındırabileceği anlamına gelmektedir (Tunçay Son, 2016).Bazı veganlar bu yazıya rağmen o ürünü tüketirken, bazı veganlarda bu ürünü kullanmayı reddeder. Bu yaklaşım iki farklı bakış açısını ortaya koyar. Bunlardan biri esnek veganlık diğeri ise etik veganlıktır. Esnek veganlık; bu

anlayışa göre veganlığın temel amacı dünyaya, hayvanlara, çevreye ve diğer canlılara verilen toplam zararı azaltmaktır (Tunçay Son, 2016).

Örneğin Singer'a göre gittiğiniz bir yerde yemeğinize söylemediğiniz halde peynir eklenmiş ise bunu geri yollamak yerine yemeniz gerektirir. Çünkü peyniri yemeniz ya da yememeniz toplam zarar açısından bir farklılık yaratmayacaktır. Refahçı yaklaşım olarak isimlendirilen bu görüşü Peter Singer savunmaktadır (Ayyıldız ve Sezgin, 2019; Tunçay Son, 2016).

Etik veganlık ise, hayvansal ürünlerin eser miktarda olup olmaması durumu ile ilgilenmez, bu ürünlerin kullanımını tamamı ile kabul etmez. Hayvanların herhangi bir amaç ile yetiştirilmesini, kaynak olarak görülmesini ve onlara zarar verilmesini etik olarak yanlış bulur. Etik veganlığın önde gelen savunucularından Tom Regan hayvanların bir yaşama sahip olduklarından dolayı kendi hakları olduklarını öne sürmektedir. Çünkü hayvanların, bir ürün olarak görülmesinin aksine onların duygusal bir hayata ve hafızaya sahip olduklarını ve bu yüzden kendi içlerinde bir anlamları olduğunu savunmaktadır. Savunulan teoriler, bizlere veganlığın sadece bir beslenme şekli değil etik kaygılar barındıran bir hayat felsefesi olduğunu düşündürmektedir (Tunçay Son, 2016).

Veganlar arasında olan bu ayrı görüşler zarar perspektifi ve haklar perspektifi şeklinde ayrılmaktadır. Zarar perspektifi ve haklar perspektifi iki etik yaklaşıma dayanmaktadır. Bunlardan biri Jeremy Bentham ve John Stuart Mill tarafından geliştirilen yararçı "utilitaryen" yaklaşım, diğeri ise Immanuel Kant'ın ödev yaklaşımıdır. Utilitaryen yaklaşımda olayın sonucu, ödev yaklaşımında ise olayın amacı ve bu amaç doğrultusunda seçilen yoldur. Utilitaryen yaklaşıma göre daha önce satın alınmış kürk gibi kıyafetlerin giyilmesi kabul edilir çünkü bunun için önceden kullanılan hayvanlar için durum değişmeyecektir. Ödev yaklaşımına göre, olayın amacı önemli olduğu için bu ürünler kullanılmamalıdır. Veganlığın kuralları oldukça katı ve serttir.

Vegan Derneği'nin (The Vegan Society) 1979 yılındaki tanımına göre veganlık şu şekilde tanımlanmıştır: "Hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüünden (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 biçimidir (Tunçay Son, 2016; Vatan ve Türkbaş, 2018).

### 2.3 Vejetaryen ve Veganlığın Tarihsel Süreci

Vejetaryenliğin ilk olarak nasıl başladığı ile ilgili bir bilgi bulunmamakla birlikte Avrupa ve Amerika kültürlerinde vejetaryenliğin eski zamanlara dayandığı düşünülmektedir. Avrupa’da vejetaryenlik ile ilgili rastlanan ilk yazılar Antik Yunandaki Orfecilere aittir ve Orfecilerin et yememe sebeplerinden biri M.Ö. 5.yüzyılda yaşayan Empodices’in başka canlıların hayatına son vermemenin büyük bir saygınlık olduğunu söylemesidir (Tunçay Son, 2016).

Yaşanılan yer dışında kişilerin mensup olduğu dinler de kişileri vejetaryen olmaya iten nedenler arasındadır. Çünkü birçok dinin hayvanlara iyi davranılması gerektiğini belirten kurallar vardır. Hinduizm, Budizm ve Jainizm dinleri ahlak ve sağlık açısından 3000 yıl öncesinde vejetaryenliği yaşam biçimlerine uygun görmüşlerdir (Kınıkoğlu, 2015; Leitzmann, 2014).

Yunan matematikçi ve filozof olan Pisagor da etik vejetaryenliğin savunucularından biri olarak bilinir. Etik gerekçeler ile vejetaryen olma fikrini öne atan Pisagor, 19.yüzyılda birçok filozof ve bilim insanı tarafından desteklenmiş ve onun bu düşüncesini benimseyen insanlar vejetaryen beslenmeyi hayatlarına empoze etmişlerdir. Vejetaryen beslenmenin benimsenmesindekisebepler aradan geçen 2500 yıl içinde birçok değişikliğe uğramıştır (Tunçay Son, 2016).

Antik Yunan ve Eski Roma çağından sonra 16.yüzyıla kadar vejetaryenlik hakkında herhangi bir kaynağa ulaşılamamıştır. 16.yüzyılda yani Rönesans döneminde ünlü isimlerden Leonardo da Vinci ve 18.yüzyılda Aydınlanma Çağı’nda Tyron, Rousseau ve Voltaire gibi birçok ismin vejetaryen diyetini benimsedikleri bilinmektedir (Tunçay Son, 2020; Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

İlk vejetaryen derneği olan VegetarianSociety 1847 yılında İngiltere’de kurulmuştur. Daha sonra 1860 yılında Amerika’da Vejetaryen Derneği (AmericanVegetarianSociety) ve 1867 yılında Alman Vejetaryen Derneği (GermanVegetarianSociety) kurulmuş ve böylelikle kurulan dernekler diğer

lkelerinde vejetaryen dernek kurlmaları için nc olmuştur. Almanya'nın Dresden Őhrinde Uluslararası Vejetaryen Birliği (InternationalVegetarianUnion) 1908 yılında kurulmuştur (Vatan ve Türkbaş, 2018; Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

Vejetaryenliğin günümüze geliŐi bu Şekilde iken, vegan kelimesi hayatımıza ilk olarak 1944 yılında Donald Watson ile girmiŐtir. Donald Watson'a göre veganlık; hayvanlara karşı yapılan zulmün ve sömürünün her türlü karŐısında durmak ve hayvansal kaynaklı ürünleri dıŐılayıp, bitkisel kaynaklı ürünlerin kullanımını desteklemelidir (Güler ve ağlayan, 2021).

Donald Watson ilk vegan derneği olan The Vegan Society'yi 1944 yılında İngiltere'de kurmuŐtur. 1977 yılında Kuzey Amerika Vejetaryen Derneği tarafından dünya vejetaryen günü ilk kez kutlanmıŐtır ve ertesini yıl Uluslararası Vejetaryen Birliği kutlamayı resmi olarak kabul ederek tüm dünyada vejetaryen günü kutlanmasını baŐlatmıŐtır (Dilek, 2018; Vatan ve Türkbaş, 2018). Dünya vejetaryen günü bir gün olarak değil bir hafta Şeklinde kutlanır ve 1 Kasım Dünya Vegan günü olduğu için ekim ayı Dünya Vejetaryen ayı olarak kabul edilmektedir (Vatan ve Türkbaş, 2018).

Vejetaryen gününün kutlanması Türkiye'ye çok daha sonra gelmiştir. 2009 yılında Vejetaryen Kulübü yaptığı bir basın açıklamasında bu konuyu gündeme getirmiŐ ve yapılan konuŐmadan sonra Türkiye'de ilk defa Dünya Vejetaryen Günü 2010 yılında kutlanmaya başlamıştır. 3 Mart 2012 yılında Türkiye Vejetaryenler Derneği kurulmuş ve Türkiye'de vegan ve vejetaryenleri tek çatı altında toplayan ilk ve resmi tek kurumdur (Tunçay Son, 2016; Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

Bu kurumun adı daha sonra Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği (TVD) olarak deĐiŐmiŐtir. Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği, uluslararası resmi tüm kuruluŐlara üyedir. Aynı zamanda V-Label Şeklinde isimlendirilen, vegan ve vejetaryenlik içeriklerine uygunluk simgesi olan etiketin Türkiye'deki temsilcisidir. Avrupa Vejetaryenlik ve Hayvan Hakları Haber Ajansının da Türkiye temsilcisidir (Tunçay Son ve Bulut, 2016; Vatan ve Türkbaş, 2018).

## 2.4 Vejetaryen Beslenme Çeşitleri

**Tablo2.1:** Vejetaryen Beslenme Çeşitleri

Vejetaryen Beslenme Çeşitleri	Özellikleri
Lakto-ovo vejetaryen	Herhangi bir hayvansal ürün diyeteye dahil edilmez, yumurta, süt ve süt ürünleri ve bal tüketilir.
Lakto vejetaryen	Herhangi bir hayvansal ürün ve yumurta diyeteye dahil edilmezken, süt ve süt ürünleri ile birlikte bal tüketilir.
Ovo vejetaryen	Yumurta dışında herhangi bir hayvansal ürün diyeteye dahil edilmez.
Semi vejetaryen	Kırmızı et dışında diğer hayvansal kaynaklı gıdaları tüketirler.
Pesko vejetaryen	Bu diyeti benimseyen kişiler, et ve tavuk yemezler fakat balık, süt ürünleri ve yumurta tüketirler.
Polo vejetaryen	Bu diyeti benimseyen kişiler sadece kümes hayvanlarını diyetlerine dahil ederler.
Vegan	Hiçbir şekilde hayvansal kaynaklı gıdaları tüketmeyen ve tamamen bitkisel kaynaklı gıdalar ile beslenirler.
Rawists	Herhangi bir hayvansal kaynaklı gıda tüketmemenin yanında 46 derecenin üzerinde pişmiş gıdaları da tüketmezler.
Fruitarian	Bu kişiler sadece meyve ile beslenirler.
Zenmakrobiyotik	Tahıl, sebze, meyve ve kurubaklagilleri diyetlerine dahil ederler.

**Kaynak:**(Güler ve Çağlayan, 2021; Sezgin ve Ayyıldız, 2019; Dilek, 2018; İkiz ve Solunoğlu, 2018).



Vejetaryenler İçin Opsiyonlar:

Yumurta veya Yoğurt, Peynir

Bitki, Baharatlar, Bitki Yağları

Fındık, Fıstık, Tohumlar, Yer Fıstığı, Fıstık Ezmesi

Fasulye, Bezelye, Mercimek, Soya

Pirinç dahil bütün tahıllar, Arpa, Darı, Yulaf, Kinoa

Ekmek mısır gevreği ve makarna

Meyveler ve Sebzeler

**Şekil2.1:** Vejetaryen ve Vegan Diyet Piramidi

**Kaynak:** (Vatan ve Türkbaş, 2018).

### 2.4.1 Lakto-ovo vejetaryen

Lakto-ovo vejetaryenlik; tüm süt ürünleri ile yumurta, bal gibi hayvansal ürünlerinde kullanılmasına izin veren vejetaryenlik türüdür (Çakıcı, 2020; Ayyıldız ve Sezgin). Kümes hayvanları ve deniz ürünleri dahil her türlü et

tüketimi yasak iken, bitkisel ağırlıklı ve tüm hayvansal yan ürünlerin tüketimine onay veren beslenme türüdür (Rivera ve Shani, 2013;Seçim vd., 2022).

Dilek (2018), yapmış olduğu çalışmada lakto-ovo vejetaryenliği; tüm et ürünleri hariç yumurta, peynir, bal vb. gıdaları tüketebilen kişiler olarak tanımlamıştır. Shipman (2020), ele aldığı çalışmada lakto-ovo vejetaryenliği; et ve balık ürünleri dışında yumurta ve süte izin veren grup olarak tanımlamıştır.

Uluslararası Vejetaryenler Birliği (IUV,2021) lakto-ovo vejetaryenlik türünü; etin hiçbir şekilde yer almadığı fakat yumurta ve süt gibi hayvansal kaynaklı bazı gıdaların yer aldığı beslenme şekli olarak tanımlamıştır.

Genel tanımlama yapmamız gerekirse eğer lakto-ovo vejetaryenler hayvanların öldürülmesi sebebi ile uyguladıkları diyetlerinde hiçbir şekilde ete yer vermezler. Fakat yumurta ve bal gibi hayvansal ürünlerde bir ölüm gerçekleşmediği için bunların kullanımında zarar görmemektedirler. Bu yaklaşım şekli, Budizm ve Jainizm'de canlıların öldürülmesinin etik değerlere aykırı olması sebebine dayanmaktadır. Lakto-ovo vejetaryenler arasında en yaygın beslenme biçimidir (Seçim vd., 2022).

#### **2.4.2 Lakto vejetaryen**

Lakto vejetaryenler; et ve yumurta tüketiminin yasak olduğu sadece süt ve süt ürünlerine izin veren beslenme şeklidir (Vatan ve Türkbaş,2018;Ayyıldız ve Sezgin, 2019; Erk vd., 2019). Özcan ve Baysal (2016) yaptıkları çalışmada süt ve süt ürünleri ile bitkisel kaynaklı ürünlerin ağırlıkta olduğu beslenme şekli olarak tanımlamıştır. Başka bir çalışmada ise lakto vejetaryenliğin tanımı; süt ve süt ürünlerini diyetlerine dâhil eden vejetaryenliğin alt kolu şeklinde yapılmıştır (Balcı, 2018).

#### **2.4.3 Ovo vejetaryen**

Ovo vejetaryenlik; et ve süt ürünlerinin diyete dahil edilmediği, sadece yumurtanın tüketildiği bitkisel ağırlıklı beslenme şeklidir (Fox ve Ward, 2008; Vatan ve Türkbaş, 2018; Tunçay Son, 2016; Erk vd., 2019; Seçim vd., 2022). Yıldız ve Yılmaz (2020), yaptıkları çalışma da ovo vejetaryenliği hayvansal gıdalardan sadece yumurtayı tüketebilen, tüm bitkisel kaynaklı besinlerin tüketildiği beslenme biçimi olarak tanımlamışlardır. Kurt (2019), tez

çalışmasında ovo vejetaryenliği tanımlarken bitki kaynaklı gıdalar ile beraber yumurta tüketimine izin verilen ve hiçbir et ve süt ürününün tüketilmediği beslenme biçimi şeklinde bahsetmiştir.

#### **2.4.4 Semi vejetaryen**

Kırmızı et dışında tavuk ve balık etini diyetlerine sınırlı miktarda dahil edebilen, süt ve süt ürünleri ile yumurta da tüketebilen beslenme şeklidir (Erk vd., 2019; Vatan ve Türkbaş, 2018; Ayyıldız ve Sezgin, 2019).

Karabudak (2012), semi vejetaryenliği tanımlarken hayvansal yan ürünleri rahatça tüketen bunun yanında tavuk ve balık gibi ürünleri sınırlı oranda tüketen bir beslenme şekli olarak bahsetmiştir. En genel tanımı ile semi vejetaryenlik kırmızı et dışında diğer hayvansal ürünlerin tüketildiği beslenme şeklidir. (Nalçaçı İkiz ve Solunoğlu, 2018; Seçim vd., 2022).

#### **2.4.5 Pesko vejetaryen**

Kümes hayvanları ve kırmızı et dışında balık ve deniz ürünlerini tüketen vejetaryen türüdür (Akdu ve Tabu, 2019; Seçim vd., 2022). Pesko vejetaryenlik, VegetarianSociety (Vejetaryen Derneği) tarafından, diyetlerinde ete yer verdikleri için vejetaryen olarak isimlendirilmemektedirler (Tunçay Son, 2016; Karabudak, 2012; Vatan ve Türkbaş, 2018).

#### **2.4.6 Polo vejetaryen**

Bitkisel kaynaklı ürünlerin ağır olarak tüketildiği bunun yanında sadece kümes hayvanlarının etini tüketen beslenme şeklidir (Vatan ve Türkbaş, 2018; Karabudak, 2012; Tunçay Son, 2016; Ayyıldız ve Sezgin, 2019; Seçim vd., 2022). Çakıcı vd. (2020), kümes hayvanlarını diyetlerine dahil eden vejetaryen grubu olarak tanımlamışlardır.

### **2.5 Vegan Beslenme Çeşitleri**

#### **2.5.1 Ravist**

Bu beslenme şeklinde sadece işlenmemiş ve çiğ olan gıdalar tüketilir. Ravistlere göre uygulanan yüksek sıcaklık besinleri zararlı hale getirir. Bu

yüzden çiğ beslenmede gıdalara 45 dereceden fazla ısı uygulanmaz (Ergin, 2014; Vatan ve Türkbaş, 2018; Seçim vd., 2022).

Ayrıca ürünlerin pişirilmediğinde sindirime katkıları oldukları belirtilmektedir (Cunningham, 2004; Atarbashi-Moghadam vd., 2020). Çiğ vegan diyetinde, filizlenmiş tahıl, suda bekletilmiş çekirdek ve pirinç gibi gıdalar oldukça tercih edilir (Karabudak, 2012).

Beslenme diyetinde çiğ gıda oranı %75 ile %100 arasında değişmektedir. Bitkisel ürünlerin ham veya kurutulmuş olarak tüketilmesinin sebebi; ürünlerdeki mineral ve vitamin gibi besin değerlerinin yüksek ısıya maruz kalıp etkisini kaybetmesini önlemektir. Ancak bu beslenme baklagilleri de içinde bulundurduğundan yeterli ısıda pişmediğinde yüksek oranda oksalat ve aflatoksin içerebilir (Kraljvd, 2017).

### **2.5.2 Fruvitarianlar**

Veganlığın en katı biçimlerinden olan ve sadece meyve tüketen beslenme şeklidir. Fruvitarianlar, tükettikleri gıdaların toprağa dönüp tekrar büyüme döngüsü olduğuna inanırlar. Bu yüzden sınırlı beslenen fruvitarianlar, meyve ve bilimsel olarak meyve kabul edilen biber, domates gibi ürünlere diyetlerinde yer verirler (Vatan ve Türkbaş, 2018; Karabudak, 2012; Erk vd., 2019; Seçim vd., 2022).

Bu beslenme biçiminin amacı hayvan ve bitkiye zarar vermekten kaçınmaktır. Ayrıca çiğ vegan beslenmedeki gibi meyveleri isteğe bağlı olarak çiğ tüketebilirler. Fruvitarianlar, meyve ve domates, salatalık gibi ürünlerin yanında tahılları da diyetlerine dahil ederler (Seçim vd, 2022).

Sanchez ve Rial (2005) yaptıkları çalışma da fruvitarianların, meyve üretiminde kimyasal gübre ve böcek ilacı kullanmayan meyveleri tercih ettiklerinden söz etmişlerdir. Rivari ve Shani (2013) yaptıkları çalışmada fruvitarianların, meyve, fıstık ve tohum içeren bir diyet uyguladıklarını öne sürmüşlerdir. Meyve odaklı beslenme de %55 ve %75 arasında çiğ meyve, kabuklu yemiş ve tohum içerir.



### **2.5.3 Zen makrobiyotik**

Tahıl, sebze, meyve ve kuru baklagilleri içeren vegan diyetidir. Ancak bu beslenme şeklini tercih eden kişilerin bir kısmının diğer besinleri diyetlerinden çıkararak sadece tahıl ürünleri ile diyetlerine devam ettikleri bilinmektedir (Karabudak, 2012; Vatan ve Türkbaş, 2018; Altaş, 2017; Erk vd., 2019; Seçim vd., 2022).

Ergin (2014) yazdığı tezde, zenmakrobiyotik beslenen kişilerin %10 ile %30'unun sebze ve meyve, %70 ile %90 tahıl içeren bir diyet uyguladıklarını belirtmiştir. Parsons vd. (1977), yapmış oldukları çalışmada bu beslenme şeklinin, deniz yosunu, bakliyat, tahıl, meyve, sebze ve kabuklu yemişleri içerdiğini belirtmiştir.

### 3. VEJETARYEN ve VEGAN OLMAYI ETKİLEYEN NEDENLER

#### 3.1 Sosyo-Kültürel ve Cinsiyet Açısından Vegan ve Vejetaryenlik

Bir toplumda insanların yemek yeme alışkanlıkları ve düzeni o toplumla ilgili bilgi verir. İnsan, zaman ve mekân gibi unsurlardan farklı anlamlar taşıyan yemeğin toplumları birleştirme ve ayırma gibi bir etkisi vardır (Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

Levi Strauss'a göre etin haşlanarak yenmesi demokratik toplumların sahip olduğu bir biçimdir. Haşlanarak pişirilen et ve suyun bir kısmının göreceli olarak korunabildiği savunulurken, ateşte kızartılarak pişirilen et ve suyun kalanının atılması gerekir. Yiyeceklerin üretim ve tüketim şekilleri toplumlar arasındaki kültürel farkı oluşturur. İnsanların doğal çevre ve hayvanlara olan tutumu, hayvansal diğer ürünleri kullanıp kullanmadığı, bulunduğu toplumdaki kültürel beslenme alışkanlıklarına göre şekillenir (Beşirli, 2012).

Örneğin; ilkel kabilelerde avcılık babanın oğluna öğrettiği bir eylemdir. Birçok kültür de kabul görmüyor olsa bile Afrika'da çocuklar aile evinde fare yemeyi görüp, benimserler. Tarihsel süreci ele aldığımızda, avcılık erkeğe, toplayıcılık kadına verilen bir görevdir. Bu durum toplumsal kültürün bir dayatması olarak karşımıza çıkar. Yine buna bağlı olarak et tüketimi erkeğe, sebze tüketimi kadına yakıştırılmıştır. Olaya toplumsal cinsiyet rolleri açısından bakıldığında kadının erkeğe oranla daha az et tükettiğini görürüz (Şahin, 2016; Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

Etteki proteine erkeklerin kadınlardan daha fazla ihtiyacı olduğu gibi düşünceler, kadınların zayıf varlıklar olduğunu düşündüren cinsiyetçi yaklaşımlardan biridir (İlgaz vd., 2018). Adams (2013), göre toplumsal cinsiyet inşasına hangi yiyeceklerin uygun olduğunu bildiren yönergeler vardır. İngiltere'de 2003 yılında yapılan araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha çok et tükettiği ve buna oranla daha az sebze meyve tükettikleri belirlenmiştir (Ayyıldız ve Sezgin, 2019).

Günümüzde vegan ve vejetaryen yemeklerin ve etsiz yemek kültürünün yayılmasını amaçlayan bir akım mevcuttur. “Etsiz pazartesi” hareketi ismi ile karşılaştığımız bu akım 2003 yılında SidLerner tarafından başlatılmıştır. 44 ülke bu akım içinde yer almış ve bu akıma ilk katılan ülke Belçika olmuştur. Bu akımın temel amacı haftanın bir günü et yemekten kaçınmaktır. Böylelikle hem kişisel hem ulusal sağlık korunarak sürdürülebilir dünya hedeflenir. Bu akıma her geçen gün yeni ülkeler katılmaktadır ve Türkiye’de “Sağlığınız için, dünya için, hayvanlar için etsiz pazartesi” sloganı ile akıma dahil olmuştur (Kanık, 2017).

### **3.2 Dini Açıdan Vegan ve Vejetaryenlik**

Dini öğelerin, toplumun ürettiği, tükettiği ve hatta ticaretini yaptığı gıda ürünleri üzerinde tesiri vardır. Bitki ve hayvan türlerinden hangilerinin kullanılabilmesi, hangilerinin yenilemeyeceği ve bunlara bağlı olarak ürünlerin nasıl üretilip üretilmeyeceği ve nasıl pazarlanacağı dini öğeler etrafında şekillenir (Beşirli, 2012; Sezgin ve Ayyıldız, 2019). Tevrat’ta sadece bitkilerden oluşan bir beslenme şekli olduğundan bahsedilirken, bazı Hristiyanlar ise, vejetaryenliği kurtuluşa giden önemli bir yol olarak görmektedirler (Donaldson, 2016).

Hindistan’daki vejetaryenlik Hinduizm’in önemli parçalarından biridir. Ahimsa (hiçbir canlıya zarar vermeme) kavramı, asıl nedenlerinden biridir. Hindular için gıda, beden için gerekli madde, saflık ve aynı zamanda sınıf, cinsiyet ve akrabalık gibi ilişkilerin bütünüdür (Ayyıldız ve Sezgin, 2021).

Vejetaryenlik, Budizm’in Çin mutfak kültürüne yaptığı en büyük katkılardan biridir. Çin’de bulunan Budist rahip ve rahibeler diyetlerinde genel olarak et, balık ve yumurta gibi besinlere yer vermezler. Vejetaryenlik son zamanlarda sıradan Çinli Budistler arasında da ilgi çekici hale gelmeye başlamıştır. Vejetaryen gıdalar üreten firmalar tarafından desteklenen vejetaryen restoranlar, Çin’de ve yurtdışındasayılarını gittikçe artırmıştır. (Kieschnick, 2005).

Genel bir açıdan bakıldığında Doğu dinleri olarak sayılan Budizm, Hinduizm ve Cainizm dinlerinde; hayvanların farklı bedensel formda insan

ruhları olduklarına inanmakta ve bu yüzden et tüketimini reddetmektedir. Birçok Hindu diyetlerinde sadece kırmızı ete yer vermezken, daha dindar olan Hindu, Budist ve Cainistler diyetlerinde et, balık ve yumurta olmak üzere hayvansal ürünleri dahil etmezler. Cainistler, hiçbir canlıya zarar vermeme düşüncesinde olduğundan birçoğu vejetaryendir. Hayvanlara yapılan şiddeti hiçbir şekilde kabul etmeyen, şiddet ile elde edilen herhangi bir gıdanın yenmesi yasaktır (Shani ve DiPietro, 2007; Beşirli, 2012).

Eski zamanlarda Mısır'da hayat süren din adamlarının hiçbir şekilde et yemediği bilinirken, Platon, Sokrates ve Pisagor gibi filozofların da vejetaryen beslenmeyi doğru buldukları bilinmektedir. İnkâ Uygarlığının en bilinen özelliklerinden biri de vejetaryen beslenmeyi kabullenmiş olmalarıdır. Hindistan'da ruhani öğretmen ve Budizm'in kurucusu olan Gotama Buda'da öğrencilerine et yeme konusunda uyarıda bulunmuştur. Hindistan nüfusunun üçte biri vejetaryen olmakla birlikte, Hindular vejetaryenliği ahlaki bir yaşam biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu sebepten ötürü dünyadaki diğer ülkelere göre en çok vejetaryen insan sayısı olan ülkedir (Ayyıldız ve Sezgin, 2019). Hindistan'da et tüketimi Hindu dinine büyük bir saygısızlık olarak algılanır. Budistler de kuş türü hayvanların ve tavuk etinin tüketimini yasaklamışlardır (Ayyıldız ve Sezgin, 2019; Karaman, 2017).

İslam dinine göre; tavuk, et, balık, helal deniz ürünleri ve kümes hayvanlarının tüketimi helaldir. Fakat bunların aşırı tüketimi savurganlığa girdiği için günah olarak sayılır. İslam dininde vejetaryenlik popüler olmamakla birlikte önemli dini liderlerden olumsuz tepki görmüştür. Bunların yanı sıra zamanın belli şairleri ve mistik-tasavvuf adamları vegan ve vejetaryen beslenmeyi benimsemişlerdir. 10. Yüzyıl şairi olan El Ma'arri et yemeyi kabul etmediği için "Tanrı'dan daha şefkatli olmak" ile suçlanmıştır. Hz. Muhammed'in süt içtiği, bal ve et tükettiği, Hz. İbrahim'in misafirleri için sığır eti hazırladığı Kur'anı Kerim'de geçen bilgiler arasındadır (Ayyıldız ve Sezgin, 2019).

### **3.3 Sağlık Açısından Vejetaryenlik ve Veganlık**

Vejetaryen ve vegan beslenmenin tercih edilme sebeplerinden biri de sağlıktır. İnsanlar hem sağlıklı olmak hem kilo kontrolü yapabilmek, çevreyi

korumak ve hayvansal ürünlerden uzak durma amacı ile diyetlerinden bazı besinleri çıkarırlar (Madenci ve Özkök, 2018).

Vejetaryen ve vegan beslenen kişilerin sağlığı ile ilgili birçok araştırma yapılmış ve et ile beslenen kişilere göre sağlıkları daha iyi durumdadır (Tunçay, 2019). Sadece sağlık için vejetaryenliği tercih eden kişiler kırmızı etten uzak durarak diyetlerine balık eklemekte ya da sadece organik ürünler ile beslenmektedirler. Yapılan bir çalışmada veganların, bu diyeti tercih etme sebeplerinde en etkili nedenin sağlık olduğu belirlenmiştir (Ayyıldız ve Sezgin, 2021).

Bitki ağırlıklı beslenme ile bazı hastalıkların tedavi edilebileceği ile ilgili ilk bilimsel yayın Alman Dr. Walter Kempner tarafından sağlanmıştır. Walter Kempner hipertansiyon hastalarını diyetlerine sadece pirinç ve meyve ekleyerek iyileştirmiştir. 1990 yılında Lanset dergisinde bitkisel ağırlıklı beslenmenin kalp krizini etkilediği ile ilgili ilk çalışma yayınlanmıştır (Kınıkoğlu, 2015). Vegan ve vejetaryen diyetini uygulayan kişilerde kan kolesterol seviyelerinin daha düşük olduğu, kalp damar hastaları, diyabet, hipertansiyon ve arterioskleroz (damar sertliği) gibi hastalıklara daha az rastlanmaktadır (Tunçay, 2018).

Aynı zamanda vegan ve vejetaryenler kuru baklagiller, meyve ve sebze, kuru yemişler ve tahıllı besinleri daha çok tükettikleri için kansere yakalanma ihtimalleri de düşüktür. Fakat tüm bu etkiler yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Yeterli ve dengeli beslenme sağlanmaz ise vejetaryenlerde ve özellikle veganlarda anemi (kansızlık), B<sub>12</sub> vitamini yetersizliği ve osteoporoz (kemik erimesi) gibi hastalıkların görülmesi kaçınılmazdır. Vegan ve vejetaryen diyetlerinin uygulanmasının hem sağlıklı hem de beslenme açısından yeterli olduğu Amerikan Diyetetik Kurumu tarafından savunulmaktadır (Karabudak, 2012).

Obezite gibi hastalıkların tedavisinde vejetaryen diyetlere yer verilmektedir. Bitkisel kaynaklı beslenme de folik asit, C ve E vitaminleri, demir, magnezyum gibi vitaminler açısından zengin iken doymuş yağ ve kolesterol, omega-3, D vitamini, kalsiyum, çinko ve B<sub>12</sub> vitamini bu diyetlerde oldukça fakir kalabilir (Şanlıer ve Ertaş, 2018).

### 3.4 Etik ve Ekoloji Açısından Vegan ve Vejetaryenlik

Etik vegan ve vejetaryenler hayvan refahını destekledikleri için et yemekten kaçınırlar ve hayvanlara zarar verilen hiçbir durumda bulunmayı kabul etmez bunu ahlaki bir yaşam biçimi olarak görürler (Fox ve Ward, 2008; Petti vd., 2017). Sağlık açısından vegan ve vejetaryen olan kişileri bencil olarak görürler çünkü bu kişiler yiyecekleri ürünleri kademeli olarak seçip bir diyet uygularlar (Fox ve Ward, 2008).

Etik sebeplerden ötürü bu yaşam tarzını benimseyen kişiler hayvanlara nasıl davranıldığını oldukça önemser ve bu kişiler için hayvanlar, insanların yararlanabileceği bir kaynak ya da eğlenilmesi için bir oyun değildir. Hayvanlar kendi başlarına bir değere sahiptirler ve bu suistimal edilmemelidir. Etik vejetaryenler ahlaki omnivorlara (hem bitkisel kaynaklı hem hayvansal kaynaklı beslenen) ve etik veganlar ise etik vejetaryenliğe karşı çıkmaktadır (DeGrazia, 2009).

Veganizm, hayvansal kaynaklı yiyeceklerin ve ürünlerin kullanımını tamamı ile hayatlarından çıkardığı için etikliğe en uygun diyet şeklidir. Vegan ve vejetaryen beslenmenin ortaya çıkmasında etik ve dini nedenler ön planda iken günümüzde beslenme şekillerinin ekoloji üzerinde olan etkisinin belirginleşmesi nedeni ile farklı bir anlam kazanmıştır. Omnivor beslenme ile karşılaştırıldığında vegan beslenme daha az karbon ayak izine sebep olmaktadır (Lawovd, 2020).

Sera gazı miktarının azaltılmasında kişilerin seçtiği beslenme şekilleri ve bu diyetlerde tüketilen gıdalar etkilidir. Hayvansal üretim için gerekli olan arazi bitkisel üretim için gerekli olan araziden yaklaşık 10 kat daha fazladır bu yüzden hayvansal üretim ekolojik sorunlara yol açmaktadır (Ayyıldız ve Sezgin, 2021).

Endüstriyel tarım için kullanılan hayvan gübreleri, içme suyu ve sebzelerde yüksek miktarda kanserojen nitratların oluşumuna sebebiyet verir. Hayvansal üretim yapılması için yüksek miktarda gereken enerji ve su ormanların yok olmasına sebep olmaktadır (Leitzmann, 2003).

Ormanların otlak kullanım alanı ve hayvan yemi üretilmesi için kullanıma açık olması yok olmasına sebebiyet vermektedir. Hayvancılık ile ilgili

yayınlanan BM raporunda Latin Amerika'nın orman kaybındaki sebebin sığır üretim çiftlikleri olduğu ifade edilmiştir (Ayyıldız ve Sezgin, 2021).



#### **4. VEJETARYEN ve VEGAN BESLENMEDE TEMEL BESİN ÖĞELERİNİN KARŞILANMASI**

Vejetaryen ve vegan beslenmenin sağlık üzerine birçok olumlu etkisi olduğu gibi dengeli ve düzenli bir diyet programı uygulamadıklarında bazı besin öğeleri yetersizliği ortaya çıkmaktadır. İnsanların bu diyetleri uygulama sebeplerinde sağlık bir gerekçe olsa bile temelinde etik ve ekolojik nedenler yer almaktadır. Etik ve ekolojik sebeplerden ötürü vegan ve vejetaryen olan bireylerde bu diyetle yönelik bilgi eksikliğinden beslenme ile ilgili sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bitkisel kaynaklı ürünlerin biyoyararlılığı üzerinde etkisi olan birkaç sebep vardır. Bunlar; bitkisel kaynaklı üründe bulunan esas besin öğeleri ve diğer bileşenlerle olan etkileşimi ile ürünün işlendiği zamanda geçirdiği değişimdir. Omnivor beslenmeden vejetaryen ve vegan beslenmeye geçişte besin öğeleri açısından iyi planlanmış ve devamlılığı olan bir diyet hazırlanmalıdır. Vejetaryen ve vegan beslenmede temel besin öğelerinin karşılanması için bazı ek takviyeler kullanılmalıdır (Balcı, 2018).

##### **4.1 Protein**

Proteinler; kemik, kas ve deri gibi birçok dokuların önemli yapıtaşlarıdır. Aynı zamanda hormonların, enzimlerin ve hemoglobinin üretiminde işe yarar. Uygulanan diyet ile yeterli miktarda protein alınması oldukça önemlidir. Yeterli miktarda alınan protein hücrelerin tamiri, kasların işlevini devam ettirmesi, sinir iletimi ve bağışıklık için elzemdir (Marsh vd., 2013). Vejetaryen ve vegan diyeti uygulayan kişiler protein kalitesinde dikkat etmelidirler (Balcı, 2018).

Bitkisel besin kaynaklı ürünler, hayvansal kaynaklı ürünlere göre gerekli aminoasitleri daha düşük seviye de içerir ve sindirmesi daha zordur. Proteinlerin içerisindeki aminoasitlerin bazıları vücut için gereklidir. Gerekli olan bu aminoasitler; lizin, lösin, izolösin, metiyonin, treonin, triptofan, fenilalanin, valin ve histidindir. Gerekli olan aminoasitlerin hepsini yüksek miktarda içeren besinler yüksek kalite proteinlerdir (Marsh vd., 2013).



Yüksek kalite proteinlere genel olarak hayvansal kaynaklı ürünler dahil olurken bununla birlikte soya, kinoa ve amarant gibi az sayıda bitkisel kaynaklı protein de dahil olur (Shipman, 2020; Ayaz, 2018). Et ve yumurta benzeri hayvansal kaynaklı ürünleri diyetlerine dâhil etmeyen kişilerde, lizin, treonin, triptofan ve metiyonin gibi aminoasitler sınırlı miktarda alınır (Ongan ve Ersoy, 2012). Tahıllar lizin içeriği bakımından kısıtlı iken, baklagiller ise metiyonin bakımından yetersizdir (Balcı, 2018; Ayaz, 2018).

Gerekli aminoasitlerin vücuda alınması için yetişkin kişiler her gün diyetlerinde kuru baklagillere ve tam tahıllara yer vermelidirler. Genç kişiler ve çocuklarda gerekli aminoasitlerin sağlanması için kuru baklagiller ile tahılları ve kuru baklagiller ile yağlı tohumları aynı öğünde tüketmeleri gerekir. Soya fasulyesi ve ürünlerinin protein içeriği bakımından hayvansal kaynaklı ürünlere eş değer olduğu bilinmektedir (Balcı, 2018; Karabudak, 2012; Shipman, 2020).

#### **4.2 Omega-3 Yağ Asitleri**

Yağ asitlerinin büyük kısmı vücutta kendiliğinden sentezlenirken, omega-3 ve omega-6 yağ asitlerinin vücutta sentezlenmesi mümkün değildir. Bu yüzden diyetlere dâhil edilmelidir. Omega-3 yağ asitleri, büyüme ve gelişimin sağlanması, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, kalp, kan ve kronik hastalıklarının önlenmesi için gereklidir (Simopoulos, 2008).

Bitkisel kaynaklı omega-3 kaynağı, keten tohumu, kenevir tohumu, chia tohumu, bazı yosun türleri ve ceviz gibi besinler içerir. Omega-3 yağ asitleri Eikosapantenoik asit (EPA) ve dokosaheksanoik asit (DHA) şeklinde adlandırılan iki yağ asidine ayrılır. Bu iki yağ asidini içeren tek bitkisel kaynaklı ürün bazı yosun türleri olarak bilinmektedir (Davis ve KristEtherton, 2003; Ayaz, 2018).

Vegan kişiler ile vegan olmayan kişilerin diyetlerinde karşılaştırma yapıldığı zaman balık tüketmedikleri için omega-3 yağ asitleri daha az bulunmaktadır. Omega-6 açısından zengin olan ürünler mısır ve soya fasulyesi yağıdır (Özcan ve Baysal, 2016; Gökçen vd., 2019).

## 4.3 Vitaminler

### 4.3.1 B<sub>12</sub> vitamini

B<sub>12</sub> vitamini, hayvansal kaynaklı ürünlerde bulunan ve suda çözünen bir vitamindir. Bu vitamin hücre ikileşmesi ve yağ asidi metabolizmasında önemli bir role sahip olduğundan, eksikliğinde kan ve sinir sisteminde olumsuz belirtiler meydana gelir. B<sub>12</sub> vitamini yetersizliği megaloblastik anemi hastalığına sebebiyet verir (Watanabe vd., 2014; Shipman, 2021).

Yüksek düzeylerdeki eksikliğinde ise miyelin kılıf oluşumu engellendiği için sinir iletimi etkilenmekte ve nöropati hastalığı ortaya çıkmaktadır. Hayvansal kaynaklı ürünlerden süt ve süt ürünleri, yumurta tüketimini diyetlerine dâhil eden vejetaryen gruplarının B<sub>12</sub> vitamini ihtiyaçlarını sağladığı düşünülsede, bu besinlerin pişirilmesi, pastörizasyonu ve fermantasyonu sonucunda yarı oranında bir kayıp görülebilir. B<sub>12</sub> vitaminin emilimi insanlarda karmaşık bir sindirim süreci ile gerçekleşmektedir. Atrofik gastrik gibi, mide asidi salgısının düşük miktarda seyrettiği kişilerde B<sub>12</sub> vitamini emiliminde sıkıntılar ortaya çıkmaktadır (Balcı, 2018).

Bazı bitkisel kaynaklı ürünler B<sub>12</sub> vitamini içermesine rağmen, bu ürünlerde bulunan formun aktif olup olmadığı ve ürünlerin düzenli tüketimi halinde sürdürülebilirliğin yeterli olup olmayacağına dair bir bilgi bulunmamaktadır (Watanabe vd., 2013; Watanabe vd., 2014). Yapılan çalışmalarda vejetaryen kişilerde düşük kobalamin seviyelerine rastlanmıştır. Geçmiş çalışmalarda vegan diyetini uygulayan kişilerin B<sub>12</sub> vitamini yetersizliği bakımından daha büyük tehlike de olduğu düşünülürken, yapılan bir çalışmada veganlar ve lakto-ovo vejetaryenler için risk %32 ve %43 oranındadır (Pawlak vd., 2014; Pawlak, 2015; Herrmann vd., 2001).

B<sub>12</sub> vitamini yetersizliğinde bu açıdan zengin besinlerin tüketimi ve gerekli takviye ile eksiklik giderilebilmektedir. Fakat uzun süreli yetersiz beslenme ve yaşlanmaya bağlı olan emilim eksikliğiyle birlikte vitamin eksikliği ortaya çıkabilmektedir. Vejetaryen kişiler uyguladıkları diyetlerde folik asit içeriği yüksek besinler tükettiklerinden dolayı B<sub>12</sub> vitamini eksikliği belirtileri teşhis edilemeyebilir (Balcı, 2018).

### **4.3.2 D vitamini**

Kemik sağlığı için gerekli olan D vitamini, deride sentezlenen ve yağda çözünen bir vitamindir. Ciltte sentezlenmesi dışında, hayvansal kaynaklı ürünlerde ve takviye edilmiş bazı gıdalarda bulunur. Hayvansal kaynaklı gıdalarda kullanılan D<sub>3</sub> formu, bitkisel kaynaklı gıdalarda kullanılan D<sub>2</sub> formuna göre biyoyararlılık oranı daha yüksektir. D vitamini eksikliği tüm dünyada görülen bir sağlık sorunu olmakla beraber omnivor kişilerin serum D vitamini seviyeleri, vegan ve vejetaryen kişilere göre daha yüksektir. Vegan ve vejetaryen kişiler D vitamini ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli seviyede güneş işığında kalmalı ve D vitamini takviye edilmiş gıdaları kullanmalıdırlar (Balcı, 2018; Gökçen vd., 2019; Tüber, 2015).

## **4.4 Mineraller**

### **4.4.1 Kalsiyum**

Kalsiyumun %99'u kemik ve dişlerde bulunup, bu dokuların sert yapısını oluşturmaktadır. Dolaşım sistemi, hücre dışı sıvı ve diğer dokulardaki kalsiyum, damar kasılması ve gevşemesi, sinir iletimi ve hormon salınımı gibi görevleri üstlenir (Balcı, 2018; Ayaz, 2018).

Yapılan çalışmalarda vegan diyeti uygulayan kişilerin uygulamayan kişilere göre kalsiyum alımlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Davey vd., 2003; Larsson vd., 2002; Waldmann vd., 2003). Lakto-ovo vejetaryen kişilerin, vejetaryen olmayan kişiler ile kalsiyum alımlarının benzer olduğu görülmüştür. Vejetaryen kişilerde süt ve süt ürünleri, vegan kişilerde ise soya sütü, soya peyniri ve kalsiyum takviye edilmiş besinlerin tüketimi gereklidir. Bitkisel kaynaklı kalsiyum içeren ürünler; incir, keçiboynuzu pekmezi, susam, karalahana ve brokolidir (Ayaz, 2018).

### **4.4.2 Demir**

Vücutta bulunan demirin birçoğu hemoglobin bileşiminde, geri kalan ise karaciğer, dalak ve kemik iliğinde depolanır. Demirin metabolizmadaki temel görevi oksijen taşımasıdır ve bağışıklık sistemi için de gereklidir (Balcı, 2018; Gökçen vd., 2019). Yapılan birkaç çalışmada vegan diyeti uygulayan kişilerin

demir alımlarının, bu diyeti uygulamayan kişilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda vegan kişilerin serum demir seviyesinin daha düşük olduğu da bilinen diğer bilgiler arasındadır (Sobiecki vd., 2016; Craig, 2009; Davey vd., 2003).

Vegan diyeti uygulayan kişilerin demir eksikliği anemisi riskinin, vejetaryen ve omnivor kişilerle aynı seviyede olduğu belirtilmiştir. Vegan kişilerde demir depolayan ferritin seviyesi düşük olabileceği belirtilirken diğer yandan vejetaryen kişiler ile ortalama aynı seviyede, omnivor kişilerden ise daha düşük seviyelerde olduğu belirtilmektedir. Bitkisel kaynaklı besinlerde demir emilim seviyesini azaltan polifenol ve fitik asit miktarı daha fazla bulunmaktadır (Balcı, 2018).

Vegan ve vejetaryen kişiler uyguladıkları diyetlerde C vitamini bol miktarda tüketirler bu da demir emilimini arttırmaktadır. Kadınların demir depolayan ferritin seviyeleri erkeklere oranla daha düşüktür. Özellikle kadınlarda regliden kaynaklanan kan kaybından dolayı vegan ve vejetaryen diyeti uygulayan kadınlar demir takviyesine ihtiyaç duyar. Vegan ve vejetaryen beslenen kişilerde demirin biyoyararlığı daha düşük olduğundan omnivor kişilere göre demir alımlarının artırılması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca fazla demir alımında da çinko emiliminin etkisi değişmektedir (Phillips, 2005). Vegan kişiler için yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, kuru meyveler, pekmez ve soya gibi besinler iyi demir kaynaklarıdır (Özcan ve Baysal, 2016; Gökçen vd., 2019).

#### **4.4.3 Çinko**

Vücutta doku ve organların işlevini sağlayan demirden mineralinden sonra en önemli mikro besin çinkodur. Omnivor kişilerde çinko; kırmızı et, balık ve beyaz etten sağlanırken, vejetaryen kişilerde; süt ve süt ürünleri, tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve diğer tohumlardan çinko ihtiyacı sağlanır (Gökçen vd., 2019; Balcı, 2018; Ayaz, 2018; Shipman, 2020). Besinlerin içerdiği çinko miktarı farklı besin ürünlerinden alınan besinlerden toplam çinko miktarını değiştirmektedir (Fayet vd., 2013).

Omnivor kişiler ile karşılaştırma yapıldığında vejetaryen ve vegan kişilerin uyguladıkları diyetler yüksek miktarda fitik asit içerdiği için çinkonun

biyoyararlılık seviyesi düşüktür (Balcı, 2018; Gökçen vd., 2019). Bunun önüne geçmek için fitik asit miktarını mayalama, fermente etme ve ıslatma gibi yöntemler kullanılabilir (Gökçen vd., 2019; Özcan ve Baysal, 2016).



## 5. DÜNYA'DA VEGAN VE VEJETARYENLİK

Vegan ve vejetaryen beslenmeye yönelik uygulamalar ülkelere göre değişmektedir. Ülkelerde uygulanan gıda standartları, yasalar ve vejetaryen beslenmeye yönelik kültürel tutumlar etki göstermektedir. Hindistan gibi bazı ülkelerde vejetaryen diyetini benimseye yönelik çok güçlü dini ve kültürel sebepler var iken, diğer ülkelerde ise hayvan hakları, çevreyi koruma ve sağlık gibi daha etik nedenler baş göstermektedir. Birçok ülkede, gıda etiketleme yasaları vejetaryenlerin diyetleriyle uyumlu gıdaları tanımlamalarını kolaylaştırır. Ocak 2022'de Google'da "yakınımdaki vegan yiyecekleri" aramalarının 2021'den bu yana çarpıcı bir şekilde arttığını ve bunu "çığır açan statüye" bağladığını, yani vegan diyetlerinin artan popülaritesini gösteren yüzde 5.000 veya daha fazla arttığını ortaya koydu (Starostinetskaya, 2008; Suddath, 2008; Wikipedia, 2022).

**Tablo 5.1:** Dünya'daki Vejetaryen ve Vegan Oranları

Ülke	Nüfusun Vejetaryen Yüzdesi	Yaklaşık Kişi Sayısı	Veri Yılı	Nüfusun Vegan Yüzdesi	Yaklaşık Kişi Sayısı	Veri Yılı
Arjantin	%12	5.400.000	2020			
Avustralya	%12.1	2.500.000	2018	%1		2019
Avusturya	%10	880.000	2018			
Belçika	%7	800.000	2018	%1	110.000	2018
Kanada	%7.6	2.888.000	2020	%4.6	1.768.000	2020
Şili	%6	1.500.000	2018			
Çin	%4-%5	50.000- 70.000	2018			
Çek Cumhuriyeti	%5	500.000	2019	%1	100.000	2019
Danimarka	%10	580.000	2020	%4	230.000	2020
Estonya	%6	80.000	2020	%1	11.000	2020
Finlandiya	%11	600.000	2020	%2	110.000	2020
Fransa	%5.2	3.400.000	2018	%1.1	726.000	2018
Almanya	%10	8.300.000	2021	%2	1.660.000	2021
Yunanistan	%4	400.000	2022	%2	200.000	2022
Hindistan	%20-39	272.000.00	2019-			
İrlanda	%4.3- %8.4	153.500	2018	%2.0-%4.1	146.500	2018
İsrail	%13	1.046.000	2015	%5	421.000	2014
Jamaika	%10	280.000	2015			
Japonya	%9	11.660.000	2019	%2.7	3.500.000	2016
Letonya	%5	95.000	2020	%1	19.000	2020
Litvanya	%6	166.00	2020	%1	27.000	2020

**Tablo 5.1:** (Devamı) Dünya'daki Vejetaryen ve Vegan Oranları

Ülke	Nüfusun Vejetaryen Yüzdesi	Yaklaşık Kişi Sayısı	Veri Yılı	Nüfusun Vegan Yüzdesi	Yaklaşık Kişi Sayısı	Veri Yılı
Meksika	%19	23.427.000	2016	%9		2016
Hollanda	%5	850.000	2020	%1	150.000	2020
Yeni Zeland	%10	500.000	2019			
Norveç	%9	485.000	2020	%4	215.000	2020
Filipinler	%5	5.000.000	2014	%2	2.000.000	2014
Polonya	%8.4	2.500.000	2017	%7	2.688.000	2016
Portekiz	%1.2	120.000	2017	%0.6	60.000	2018
Rusya	%3-%4	4.380.000- 5.840.000	2014			
Singapur	%7	380.000	2020			
Slovenya	%1.4-%1.6	28.922- 33.054	2017	%0.3-%0.5	6.197- 10.329	2017
Güney Kore	%3	1.500.000	2017			
İspanya	%1.4	664.000	2021	%0.8	380.000	2021
İsveç	%12	1.248.000	2020	%4	415.000	2020
İsviçre	%5	425.000	2020	%1	85.000	2020
Tayvan	%13-%14	3.297.011	2015			
Tayland	%3.3	2.300.000	2015-			
Ukrayna	%5.2	2.000.000	2017			
Birleşik Krallık	%11	7.000.000	2018	%8	5.377.600	2021
Amerika	%5	16.000.000	2018	%3	7.588.000	2018
Birleşik Devletleri						
Vietnam	%10	9.000.000	2011			

**Kaynak:** (Wikipedia, 2022)

## 5.1 Afrika Kıtası

### 5.1.1 Kuzey Doğu Afrika

Etiyopya Ortodoks Kilisesi ve Mısır Kıpti Hristiyanlığının haftalık oruçlarının gerektirdiği sebeplerden ötürü vegan diyetine uygun yemekler yaygındır. Bu açıdan oruç tutmak tüm et ürünlerinden uzak durmaktır (Spooner, 2015; Hughes, 2013).

### 5.1.2 Kuzey Afrika

Kuzey Afrika ülkeleri, Fas, Cezayir, Libya ve Tunus'un özellikle kuskus ve baharatlı sebzeleri ile vejetaryen yemek pişirme geleneğine yatkındır (Morse, 2015).

### 5.1.3 Güney Afrika

Hindistan'dan gelen Hindu ve Jain göçmenleri vejetaryenliği de beraberinde getirdi. Bu eğilim Natal Eyaletinde 1895 yılına kadar belgelenmiştir (Wikipedia, 2022).

### 5.1.4 Doğu Afrika

Mauritius nüfusunun çoğunluğu Hindu olduğundan, vejetaryenlik yaygındır ve restoranlarda vejetaryen mutfağı yaygın olarak bulunur (Restaurants. MU, 2020).

## 5.2 Asya Kıtası

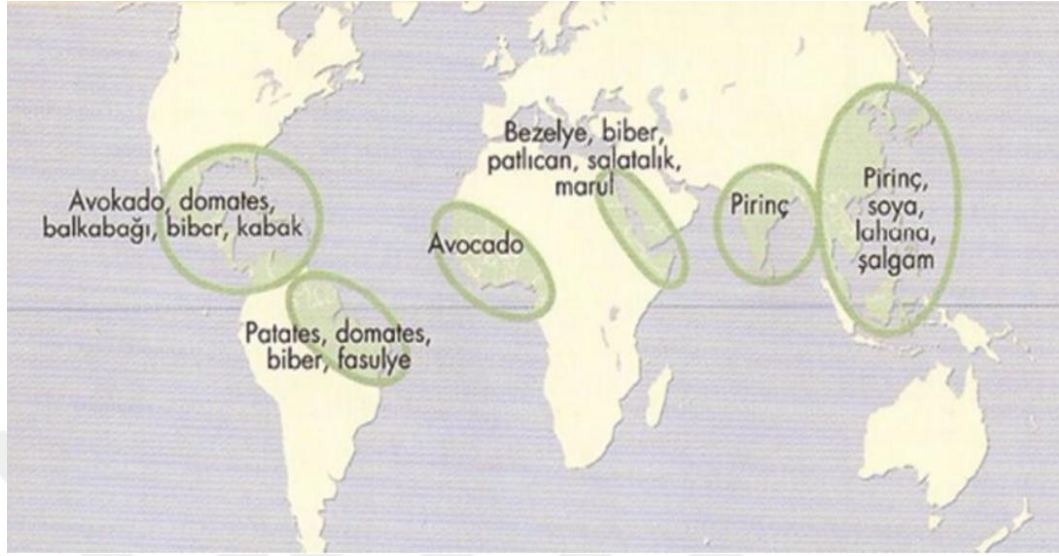
### 5.2.1 Çin

Çin'de büyük şehirlerde vegan sayısı az fakat giderek artmaktadır. Çinlilerin yaklaşık %4 ile %5'i vejetaryendir (Magistad, 2013). Taoizm'den, Çin kurtarıcı dinlerinden ve Yeni Dini hareketlerden farklı olan Çin halk dininde hayvanların öldürülmesi ve yenmesi yasak olmasa da inanan için ideal olmadığı takdir edilirse, Japonya'daki Şintoizm dinine benzer. Dünya üzerinde vejetaryenler arasında popüler olan tofu, soya sütü ve seitan Çin'den gelmektedir. Klasik Çin metinleri, önemli ve dini meseleleri konu almadan önce etten uzak durma dönemine işaret ediyordu. Çin halkı periyodik bir şekilde ve özellikle Çin Yeni Yılı'ndan bir gün önce etten uzak dururlar. Çin halk dinlerini benimseyen kişiler bunu daha yaygın olarak uygularken, diğer birçok insan da diyetlerinde bunu uygular. Budizm etkisi ile vejetaryenlik daha popüler hale gelirken bir ayırım da oluşmuştur (China Daily, 2018).

Taocu vejetaryenlikte saflık ön plana çıkarken, Budist vejetaryenlikte kendi duyularına itaat etmek için öldürmek ve bastırmaktan kaçınırlar. Bu nedenle iki çeşit vejetaryenlik ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri sadece et yemekten kaçınırken, diğeri ise soğan, sarımsak gibi baskın aromalı yiyeceklerle beraber et tüketiminden de kaçınır. Budizm'den etkilenen bu vejetaryenlik çeşidinin en az 7.yüzyıla kadar dayandığı ve uygulandığı bilinmektedir. 20.yüzyıl başlarında bazı entelektüel kişiler vejetaryenliğin sadece politik amaç olarak değil aynı zamanda Çin'in yenilenme programları



arasında olabileceğini düşünüyorlardı. Anarşist bir düşünür olan LiShizeng, soya ve soya ürünlerinin daha sağlıklı ve daha iyi bir ihracat ürünü olabileceğini dile getirdi (China Daily, 2018).



**Şekil 5.1:** Vejetaryen Mutfak Haritası

**Kaynak:** (Altaş, 2017).

### 5.2.2 Hindistan

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (BM FAO) 2007'de yaptığı istatistikte Hintlilerin dünyadaki en düşük et tüketimine sahip ülke olarak belirtti (Scribd, 2018). Hindistan'daki restoranlar “vejetaryen”, vejetaryen olmayan” ve “saf vejetaryen” olarak tanımlanırlar. Hindistan'daki restoranlarda vejetaryen seçenekler oldukça fazladır ve birçok restoran vejetaryendir. Süt ve bal dışında, et suyu, domuz yağı ve jelâtin gibi hayvansal kaynaklı ürünlerin hiçbirine geleneksel Hint mutfaklarında yer verilmez. Hindistan'da sadece vejetaryen malzemeler ile yapılan ürünler yeşil bir kare içinde yeşil bir nokta ile işaretlenir. Hayvansal kaynaklı ürünler var ise kırmızı bir karede kırmızı bir nokta ile işaretlenir. Bal ve süt gibi doğrudan türevler ise yeşil kare içinde yer alır (Delhi, 2001).

Vejetaryenliğin en yaygın olduğu topluluklar; Swaminarayan Topluluğu, Brahmanlar, Lingayat, Vaishnav Topluluğu, Jain topluluğu, Sihler topluluğudur. Kıyı devletlerinde yaşayan kişiler ve Müslümanlarda %3 daha az vejetaryen bulunmaktadır (Summary, 2013). 2021 yılında Pew Araştırma Merkezi'nin gerçekleştirdiği 29.999 fazla Hintlinin katıldığı ankette vejetaryenlik türü

belirtilmemiş ve Hint nüfusunun %39'u vejetaryen olarak belirtilmiştir (Sahgal vd., 2021).

### **5.2.3 İsrail**

İsrail Sağlık Bakanlığı'nın 2001 yılında yaptığı bir araştırmada erkeklerin %7,2'si, kadınların %9,8'inin vejetaryen olduğu tespit edilmiştir. Vejetaryenlik popüler olmasına rağmen İsrail'deki gerçek vejetaryen yüzdesi daha düşük sayıda olabilir. İsrail gıda endüstrisinin tahminlerine göre %5'tir. 2010'da yapılan bir araştırma sonucuna göre İsrail halkının %2,6'sının vejetaryen ve vegan olduğu tespit edilmiştir. Global gazatesi ve Channel 2 'nin yaptığı 2015 anketi sonucuna göre İsrail halkının %8'i vejetaryen ve %5'i vegan olarak tespit edildi (Cohen, 2015; Kersten, 2015).

## **5.3 Avrupa Kıtası**

### **5.3.1 Hollanda**

Hollanda 2006 yılında et ikame ürün satışlarının %25 oranında artış gösterdiği ve bu yüzden Hollanda'nın en hızlı şekilde büyüyen pazarı haline gelmiştir. Süpermarket veya mağazalarda hayvansal kaynaklı içeriğe sahip olup olmadıklarını anlayabilmek için çok ince yazıları okumak gerekmektedir (Wikipedia, 2022).

Bu yüzden giderek artış göstermekte olan vejetaryen ürünler, Hollanda'da VegetarischKeurmerk (Vejetaryen Derneği) tarafından V-etiketi ile satışa sunulmaktadır. 2019 yılında Çevre örgütü Stichting Nature andEnvironment'in yaptığı araştırma sonucunda Hollanda'da bulunan yetişkinlerin %59'u et tüketirken, %37'si kendilerini esnek olarak tanımlamışlardır. Anketi cevaplayan kişilerin %47'si et yemenin modasının geçtiğine katılmaktadır ve anketlerde %2'si vejetaryen %2'si pesketaryen ve %1'i vegan olarak belirlenmiştir (Wikipedia, 2022).

Mart 2020'de NederlandseVegetariërsbond (Hollanda Vejetaryenler Birliği) farklı vejetaryen türlerini belgelemek için bir araştırma yapmıştır ve Hollanda halkının %4 ila %6'sı hiç et tüketmediğini belirtmiştir. Bu sayının %2'si vejetaryen ve %1'i de kendilerini vegan olarak tanımlamıştır. Kalan %1-

3'lük kısımda kendilerini pesketaryen olarak tanımlamaktadır. NVV (Nederlandse Vereniging voor Veganisme) Temmuz 2020 tarihinde Hollanda'daki vegan sayısını 150.000 olarak öngörmüştür ve bu Hollanda nüfusunun yaklaşık olarak %0,9'udur (Wikipedia, 2022).

### **5.3.2 Birleşik Krallık**

2018 yılında Comparethemarket.com yaptığı araştırmada İngiliz halkının %7'sinin vegan, %14'ünün vejetaryen olduğunu tespit etmiştir fakat bu araştırmanın yalnızca 2.000 kişiyi kapsadığını tespit eden Birleşik Krallık Vegan Derneği, bu araştırmanın sonuçlarını sorgulamaktadır. The Vegan Society'in yaptığı geniş kapsamlı araştırma da vegan bireylerin sayısının 2014'ten 2018'e kadar dört katına çıktığına erişmiştir (Meyer, 2021; Wikipedia, 2022).

2018 yılında Birleşik Krallık'ta yaklaşık 600.000 vegan birey vardı ve bu da İngiliz nüfusunun %1,16'sına denk gelmektedir. Tüm bunların dışında %31'i sağlık veya etik sebeplerden ötürü daha az et ürünü tüketmekte ve %19'u daha az süt ürünü tüketmektedir. 2021 yılında YouGov'un gerçekleştirdiği ankette, katılımcıların %8'i bitkisel kaynaklı bir diyet yaptıklarını ve üçte birinden fazlası da vegan olmaya karşı meraklı olduklarını belirtmiştir (Guardian, 2021).

## **5.4 Kuzey Amerika Kıtası**

### **5.4.1 Kanada**

Kanada'da vejetaryenlik yükselişindedir ve 2018 yılında Dalhousie Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen ankette, Kanadalı yetişkinlerin %9,4'ünün kendilerini vejetaryen olarak tanımladıklarını belirtmiştir. 15 yıl önce 900.000'lerde olan vejetaryen sayısı bugünlerde 2,3 milyondur. Kanada'da bulunan vejetaryenlerin çoğunun 35 yaş altında olması sebebi ile vejetaryenlik oranının ilerleyen dönemlerde artması beklenmektedir (Wikipedia, 2022).

## 5.5 Okyanusya Kıtası

### 5.5.1 Yeni Zelanda

Yeni Zelanda'da vejetaryen terimi domuz, balık ve tavuk gibi hiçbir hayvan eti yemeyen kişileri kapsarken, süt ve yumurta gibi hayvansal kaynaklı gıdaları kapsamaz. Bununla birlikte vegan terimi hiçbir şekilde hayvansal gıda ve türevlerini tüketmemeyi kapsar. 2002 yılında ülkenin 4.5 milyonluk nüfusunun %1-2'lik bir kısmı vejetaryen olarak biliniyordu. 2011' e kadar Roy Morgan Research, "tamamı ya da neredeyse tamamı" olarak vejetaryen diyet uygulayan Yeni Zelandalıların sayısının %8.1 olduğunu öne sürmüştü ve 2015'te %10.3'e yükseldiğini iddia etmiştir (Wikipedia, 2022).

## 6. TÜRKİYE'DE VEGAN ve VEJETARYENLİK

Türkiye'de var olan vegan ve vejetaryen kişi sayısına dair henüz kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Türkiye'de 2014-2017 yılları arasında vegan ve vejetaryen sayısının belirlenmesi amacı ile bir anket çalışması yapılmış fakat ankete yeterli katılım sağlanmadığı için net bir sonuca varılamamıştır (Vatan ve Türkbaş, 2018).

Türkiye'deki vejetaryen ve vegan nüfusu tam olarak bilinmese bile birçok vegan ve vejetaryen işletmeler mevcuttur. Vegan ve vejetaryen dostu olan konaklama işletmesi, restoranlar, bakkal ve marketler mevcuttur. İstanbul'da Vegan Bakkal, Vegan Dükkân, Bi Nevi Deli, Mahatma; İzmir'de Yaşam Kafe; Ankara'da Vegiso gibi işletmeler vegan ve vejetaryen müşterilere arzu ettikleri hizmeti vermektedirler (Vatan ve Türkbaş, 2018).

Dünya çapında bir araştırma şirketi olan Twentify'in 2021 yılında yaptığı veganizm farkındalık araştırması sonuçlarına göre; 1010 katılımcıdan veganlığın tanımını %60'ı doğru bilirken, %5'inin konuyla ilgili bir fikri bulunmamaktadır. Katılımcıların %62'si ise vegan ve vejetaryen kavramlarının ayrımını yapabilmektedir. Veganlık tanımı katılımcıların zihninde %73 beslenme ile, %63'ünde ise hayvan hakları olarak canlanmaktadır. Veganlığın tanımını doğru yapan kişiler veganlığın %73'ünün hayvan hakları %41'inin ise sağlık ile ilgili olduğunu ifade ediyorlar. Katılımcıların %9'u veganlıkla ilgilenirken, %6'sı vejetaryen olmakla ilgilenmektedir. Katılımcılar çoğunlukla vejetaryenlik hakkında bilgi sahibi olsa da veganlık hakkında aynı derecede bilgiye sahip değildirler. Veganların, vegan olmasındaki en büyük etkenin arkadaş çevresi olduğu belirtilirken, vejetaryen olmakta aile faktörünün birinci etken olduğu belirtilmektedir (Twentify, 2021).

## **7. VEGAN ve VEJETARYEN BESLENMEYE YÖNELİK UYGULAMALAR**

### **7.1 Vegan ve Vejetaryen Yemek Kitapları**

Vejetaryen ve vegan beslenme ile ilgili literatürde birçok yazılı kaynak bulunmaktadır. Bunlar içinden popülerlik ve satın alma durumlarına göre en tanınmışları aşağıda belirtilmiştir.

#### **7.1.1 Tabağındaki yüz**

Jeffrey Moussaief Masson, bize vejetaryenlik ve vegan beslenme hakkında daha bilinçli olmamıza yol açacak sorulara yer vermektedir. Yediklerimizin sağlığımızı, düşüncelerimizi ve hatta gezegeni nasıl etkilediğini göstermeye çalışırken aynı zamanda ağzımıza aldığımız her lokmanın arkasında yatan kararların farkına varmamızı sağlayacak sorular yöneltmektedir. Hayvanları yememizin toprağımız, sularımız ve küresel ısınma üzerinde olan etkilerinin ne olduğu, çiftçilik yöntemlerinin hayvanları ve insanları etkileyen sonuçlarının ne olduğu gibi sorular karşımıza çıkmaktadır. İnkârın tabağındaki hayvanı düşünmekten bizi nasıl alıkoyduğunu ve tabaktaki hayvanın bir zamanlar duyguları olan bir canlı olduğu ve buraya gelene kadar eziyete maruz kaldığını hatırlatarak beslenme şeklimizdeki ahlaki çelişkiyi sorgulatıyor.

#### **7.1.2 Vejetaryenliğin yararları**

Modern İran edebiyatının büyük ustası olan Sadık Hidayet, kitabında vejetaryenliği bir beslenme biçimi olmasının ötesinde bir dünya görüşü olarak bize aktarmaktadır. “İnsan kan döküyor, zulüm tohumu ekiyor. O halde sonuçta savaş, acı, yıkım ve toplu kıyım biçecek. İnsanlık ilerlemeyecek, huzur bulamayacak; mutluluk, huzur ve barış yüzü göremeyecek etobur olduğu sürece.” Vejetaryenliği merak edenler için bir kılavuz niteliğinde olan bu kitapta insan bedeninin et yemek için uygun olmadığını bilimsel bir şekilde

açıklamaktadır. Aynı zamanda kitapta dikkat ve özenle hazırlanmış bir vegan beslenme tablosu bulunmaktadır.

### **7.1.3 Veganizm: ahlaki, siyaseti ve mücadelesi**

Söyleşi tarzında yazılan bu kitap, veganlık ile ilgili yazılan ilk Türkçe kitap olması açısından önemlidir. Hem veganlar hem de veganizmi anlamak ve öğrenmek isteyenler için Zülal Kalkandelen ve Can Başkentveganlığın felsefesini, siyasetini ve mücadelesini anlatan geniş kapsamlı bir kitap yazmışlardır. Veganlığın beslenme konusu dışında etik ve politik boyutlarına değinerek, akıllarda yer edinen yanlış sorulara cevap niteliğinde olmaktadır. Bu kitap insanların kafasında yanlış bilgilendirme sonucu oluşan görüşlere karşılık bilgi vermek, hem de veganizmi bir felsefe ve yaşam pratiği olarak merak edenlerin sorularına yanıt vermek için kaleme alınmıştır.

### **7.1.4 Hayvan yemek**

Hayatının büyük bir bölümünü etobur beslenme ile geçiren yazar zaman zaman vejetaryen beslenmeye çalışmıştır. Fakat bir aile kurduktan sonra yemeklerin ahlaki boyutu üzerinde düşünmeye başlamış ve bu kitabı ele almıştır. Jonathan Safran Foer'in vejetaryen olma sürecinde yazdığı kitap, yazarın yaşam biçiminin değişmesi ve et tüketimini sorgulamaya başlaması ile şekilleniyor. Özellikle neden bazı hayvanları yediğimizi ve bazılarını yemediğimizi açıklayamama durumu ile birçok yemek yeme geleneğinin kökenini incelemeye başlıyor. Neden kahvaltıda makarna yemediğimiz, kuzu eti yerken neden köpek eti yemediğimiz gibi sorular sormaktadır. Bu kitapta yazar tabağımızdaki bir et değil hayvan olduğunun bilincine varmamızı sağlıyor.

### **7.1.5 Etin cinsel politikası**

Yazar Carol J.Adams bu kitapta et yemenin erkekler ile özleştirilmesi ile toplumun kadınlar ve hayvanlar üzerinde kurduğu baskıdan bahsetmektedir. Kadınların et yemekten daha kolay vazgeçtikleri fakat erkeklerin büyük bir kısmının etsiz bir hayat düşünmemeleri üzerinde durarak feminizm ve vejetaryenlik, ataerkil toplum ve et tüketimi arasındaki bağlantıyı ortaya koyuyor. Ataerkil yapıyı eleştiren bu kitap, dünden bugüne kadınların ve erkeklerin beslenme şekillerinin nasıl değiştiğini ve bu değişimin kadın ve eti

yenen hayvanların aleyhine olmasını ele alır. “Aslında Etin Cinsel Politikası’nın bütün demek istediği, bu baskı kültüründen gayrı bir şeyin var olduğudur. O başka şey elimizdekenden daha iyidir. Bizim için, çevre için, ilişkiler için, hayvanlar için daha iyidir.”

### **7.1.6 Hayvan haklarına giriş**

Hayvan hakları kuramcılarında biri olan Gary L. Francione, hayvanları koruma kanunlarında temel alınacak kadar yaygınlaşan “insanca muamele” ilkesinin hükmünün olmadığını savunmaktadır. Yazar, hayvanlarla ilgili görülen davalardan örnekler vererek, hayvanlara yönelik olan bariz şiddetlerin bile mevcut hukuk sistemlerinde nasıl meşrulaştırıldığını göstermektedir. Hayvanların insanın malı statüsünde olduğu sürece, hiçbir hukuki düzenlenmenin hayvanların acısını azaltacağını düşünmemektedir. Hayvanların kurtuluşunun ancak hayvanların mal statüsüne son verilmesi ile mümkün kılmaktadır.

### **7.1.7 Hayvan özgürleşmesi**

İlk baskısı 1975’te yayınlanan kitap, hayvanların ahlaksal statülerine ilişkin bir kuram geliştirirken, diğer yandan yapılan hayvan deneyleri ve hayvan sanayisini inceleyerek yapılan zulmü ortaya koyuyor. XIX. yüzyıldan bu yana birçok deneyde sayısız hayvanın ısıya tabi tutulduğu ve bu deneylerden sonra hayvanların sıcaktan fenalaşıp ölmesi dışında bir bilgiye ulaşılmamaktadır. Bu kitapta, hem hayvanların ahlaksal statülerine karşı bir kuram geliştirirken, onlara olan yaklaşımımızın arkasındaki ideolojiyi irdeliyor. Hayvan deneyleri ve hayvancılık sanayilerini de inceleyerek bu ideolojinin yol açtığı zulmü ortaya koymaktadır. “Modern hayvan haklarının kutsal kitabı” olarak nitelendirilmiş ve birçok ülkede hayvan hakları derneğinin kurulmasını sağlamıştır.

### **7.1.8 İnsan neden vegan olur?**

Hayvanlara gereksiz yere acı çektirmenin ve onları öldürmenin doğru olduğunu savunuyor musunuz? Bir yavru kediyi gözünüzün önünde biri tekmelese ona müdahale ederken, konu kuzu ya da başka bir hayvan olduğunda onların öldürülmesinin neden normalleştirdiğimizi açıklamaya çalışıyor. Uzun zamandır vegan olan hukuk profesörleri Gary L. Francione ve Anna Charlton,



hayvanlara karşı olan duygu ve düşüncelerimiz ile hayvanlara olan davranış biçimimizin neden çeliştiğini gözler önüne seriyor. Vegan beslenme ile ilgili otuzdan fazla soru ve itirazı tek tek tartışan yazarlar, hayvanlar konusundaki iki yüzünlüğümüze tuttukları ayna ile bizi hayatımızın en önemli yüzleşmesine davet ediyorlar.

### **7.1.9 Vegan beslenme**

Bu kitapta D.Murat Kınıkoğlu, bizleri değişikliğe, daha etik ve daha sağlıklı bir beslenmeye çekmek istiyor. Hayvansal ürünler ile beslenmenin sadece kalp ve damar hastalıkları değil, başka birçok rahatsızlığı da tetiklediğinden bahsediyor. Bitkisel kaynaklı beslenerek bu hastalıkların önüne geçebilmekteyiz. Vegan beslenmeyi diğer canlıların yaşama arzularına saygı duymak ve kendimizi değiştirmeye gitmenin ilk adımı olarak görüyor. Her gün modern dünyadaki yeniliklerden ve ilerlemelerden bahsederken kendi çıkarlarımız için başka canlıları öldürmekten vazgeçmemiz gerektiğini teşvik etmektedir.

### **7.2 Vegan ve Vejetaryen Restoranlar**

Vegan/vejetaryen kişilerin sayısı gittikçe artmasına karşılık bu kişilerin gittikleri restoranlarda tercih edebilecekleri ürünler sayılı sınırdadır (Dilek, 2016; Eryücel ve Yalçınkaya, 2020). Son yıllarda bu yaşam biçimini benimseyen insanların artması ile menülerde et ya da hayvansal ürünlerin kullanılmadığı yiyeceklerde artış yaşanmıştır. Yiyecek-içecek işletmeleri son zamanlarda vegan ve vejetaryen yiyecekleri menülerinde buldurmaya başlamıştır. Vegan ve vejetaryenler için et yerine soyanın kullanılması, süt ve süt ürünü içermeyen ürünlerin menüde yer alması ve menüde yapılan çeşitlilik yaygınlaşmaktadır (Eryücel ve Yalçınkaya, 2020).

Türkiye’de vejetaryenlik ve veganlık ile ilgili yapılan yenilikler batıya kıyasla daha geç gelmektedir. Bu geç gelişin altında yatan sebeplerden en önemlisi ekonomik sorunlardır. Çünkü yapılan araştırmalar gönüllü vejetaryen ve veganlığın orta ya da üst sınıflarda yaygın olduğunu göstermektedir. Bu yüzden günümüzde vegan ya da vejetaryenliğin yoksulluğun yoğun olduğu ve

gıda çeşitliliğinin az olduğu yerlerde görülme imkanının az olduğu ifade edilmektedir (Kurt, 2019).

Bir diğer neden ise kültürel ve sosyal faktörlerdir. Çoğunlukla Müslümanların yaşadığı Türkiye’de İslam dininin hayvanlara karşı olan tutumu benimsenmektedir. İslam dinindeki Kurban Bayramı ritüeli tamamı ile vegan ve vejetaryen yaşam tarzından uzaktır. Aynı zamanda İslam’da hayvanların insan için yaratılmış olduğu inancı vegan ve vejetaryen beslenmeye tamamen aykırıdır. Tüm bu sebepler ile vejetaryenlik/veganlık ve bu yaşam tarzı ile gelen yenilikler batıya kıyasla daha geç gündemimizde yer edeceği ifade edilmektedir (Kurt, 2019).

Son yıllarda vejetaryen ve vegan kafeler özellikle İstanbul’da ekonomi açısından önemli bir yer almakta ve büyümektedir. Bu durumun sebepleri arasında ekonomik, sosyal ve kültürel değişimler gösterilmektedir. Vejetaryen ve vegan mutfaka olan ilgininturizmdeki katkısıyla turistlere yönelik mekanların sayı ve çeşitliliği de gelişmektedir (Kurt, 2019).

İstanbul’da ilk açılan vejetaryen restoranlardan biri de Parsifal’dır. Bu restoranın ilk açılış yıllarında vejetaryen olmayan ya da mutlaka et yemek isteyen müşteriler için menüsünde tavuk eti bulundurmaktaydı. Fakat vegan/vejetaryen müşterilerin istekleri ve işletmecinin kararı ile 2000’lerin sonunda tavuk eti menüden kaldırılarak tamamen vejetaryen mutfak olarak hizmet vermeye başlamıştır. Restoranın açık olduğu zamanda müşterilerin çoğunluğu vegan/vejetaryen ve yabancılar olmuştur. Restoran yurtdışından ya da Türkiye’den gelen Greenpeace, Hollanda Yeşiller Partisi ve Vejetaryen Derneği gibi grupların ağırlandığı bir yer olmuştur (Kurt, 2019).

**Tablo 7.1:** İstanbul’da Bulunan Vejetaryen ve Vegan Restoranlar

Mekanların Bulunduğu Bölgeler	Mekan Adları
Beyoğlu	Community Kitchen Vegan İstanbul Zencefil Yuzu Taste Of Nature
Kadıköy	Veganarsist Mahatma Cafe Pasaj Cook & Book Healin Foods
Şişli	Govinda Vi Coffee
Beşiktaş	Bi Nevi Deli Kafe Na Sanat



Şekil 7.1:HealinFood

Kaynak: (Listelist, 2018).



Şekil 7.2:Govinda

Kaynak: (Listelist, 2018).



Şekil 7.3: Zencefil

Kaynak: (Listelist, 2018).

## 7.2.1 Dünyada bulunan Vejetaryen ve Vegan Restoranlar



Şekil 7.4:HankPizza, Paris

Kaynak: (Jaguar, 2022).



Şekil 7.5:VeganJunkFood Bar, Amsterdam

Kaynak: (Vegan Amsterdam, 2022).



Şekil 7.6:Menssana, Barselona

**Kaynak:** (Barcelona Top Travel Tips, 2020).



**Şekil 7.7:**Avocado, Atina

**Kaynak:** (AvocadoFoodFor Life, 2022).

### 7.3 Vegan ve Vejetaryen Oteller

Dünya’da giderek artış gösteren vegan ve vejetaryen beslenme, konaklama sektörü tarafından benimsenmiş ve bu yüzden vegan ve vejetaryen beslenmeye uygun ürün ve hizmetler sunması turizm sektörünün “vegan ve vejetaryen otel” kavramı ile karşılaşmasına sebep olmuştur. Dünya’da ilk olarak “Vejetaryen Oteller Birliği” kurulması da bu durumu ortaya koymaktadır. Vejetaryen Oteller Birliği, vegan ve vejetaryen otel kavramını; çevre ve hayvan etiği konusunda duyarlı ve tüketicilere vejetaryen ve vegan yeme içme seçenekleri sunan turizm işletmeleri şeklinde tanımlamıştır (Veggie Hotels, 2022).

Turizme katılan kişilerin otel tercihlerini etkileyen lokasyon, fiyat, hijyen ve güvenlik gibi sebepler aynı şekilde vegan ve vejetaryen kişiler içinde önemli unsurlardır. Birliğin yaptığı tanımlamaya göre vejetaryen ve vegan otellerde, turizm işletmelerinde bulunması gereken özellikler ile beraber genel bir turizm işletmesinde verilen tüm ürün ve hizmetleri içermelidir. Bu tanımlamanın bir diğer anlamı; vegan ve vejetaryen oteller, sadece vegan ve vejetaryen kişilere değil aynı zamanda diğer müşterilere de hizmet verebilmektedir (Dilek, 2018).

Vegan ve vejetaryen yaşam tarzını benimseyen bir otel kurmak teoride kolay gibi gözükse de pratikte birçok değişim ve dönüşüm gerektirmektedir. Sürdürülebilir otelciliğin maliyetleri, evcil hayvana sahip olan vegan ve vejetaryen müşteriler için uygun konaklama seçenekleri sağlamak, hayvan hakları ve etiği çerçevesinde sadece yeme-içme değil aynı zamanda sunulan

diğer hizmetlerde de hayvansal temelli ürün tercih etmemek gibi birçok unsuru içinde barındırmaktadır (Dilek, 2018).

“Veggie-hotels” internet sitesi üzerinden ulaşılan bilgiler neticesinde birliğe üye olan dünyadaki vejetaryen ve vegan otel sayıları tablollaştırılarak aşağıda verilmiştir. Tablodan da anlaşılacağı üzere dünyadaki vejetaryen ve vegan otel sayıları ile Hindistan (70), Almanya (51), İtalya (42), Birleşik Krallık (39) ve ABD (39) en önlere gelmektedir.

Bu ölkelerde vegan ve vejetaryen otel sayısının fazla olmasının sebebi ölkelerin sahip olduğu vegan ve vejetaryen nüfusu ile ilgili olduğu söylenebilir. Almanya nüfusunun %8-9’u, Hindistan nüfusunun %40’ı, İtalya nüfusunun %6-7’si, Birleşik Krallık’ın %3-4’ü ve ABD’nin %4’ü vegan ya da vejetaryen kişilerdir (TVD, 2017).

Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği’nin açıkladığı verilere göre, kendini vegan veya vejetaryen olarak isimlendiren kişilerin sayısı nüfusun %1’inin altındadır. Bu sebepten ötürü vegan ve vejetaryen otellere şu an için gereken önemin verilmediği söylenebilir. Tabloda da görüldüğü üzere Türkiye’den söz konusu birliğe üye olan bir otel işletmesi bulunmaktadır. Çünkü VeggieHotels sitesinde VeggieHotels birliğine üye ve yalnızca sertifikalı işletmelere yer verilmektedir.

**Tablo 7.2:** Dünyadaki Vejetaryen ve Vegan Otel Sayıları

<b>Kıtalar</b>	<b>Ölkeler</b>
Avrupa	Avusturya (13), Belçika (1), Hırvatistan(7), Çek Cumhuriyeti (2), Danimarka (1), Estonya (1), Fransa (25), Almanya (51), Yunanistan (7), Macaristan (1), İrlanda (5), İsrail (2), İtalya (42), Hollanda (1), Polonya (1), Portekiz (7), Romanya (3), Sırbistan (2), Slovakya(2), Slovenya (1), İspanya (16), İsveç (2), İsviçre (7),Türkiye (1), Birleşik Krallık (39)
Asya	Butan (1), Çin (1), Hindistan (70), Endonezya (3), İran (1), Japonya (2), Ürdün(1), Nepal (1), Filipinler (1), Singapur (1), Güney Kore (1), Sri Lanka (2), Tayvan (2), Tayland (1)
Kuzey Amerika	Bahamalar (2), Kanada (4), Kosta Rika (8), Dominik Cumhuriyeti (1), Guatemala (1), Nikaragua (1), Porto Riko (5), Amerika Birleşik Devletleri (39)
Güney Amerika	Arjantin (2), Brezilya (7), Şili (2), Kolombiya (2), Ekvador (1), Peru (1), Uruguay (1)
Okyanusya	Avustralya (6), Yeni Zelanda (2)
Afrika	Yeşil Burun Adaları (1), Gambiya (1), Gana (1), Mozambik (1), Uganda (1)

**Kaynak:** (VeggieHotels, 2022).

**Tablo 7.3:** Kıtalara Göre Vejetaryen/vegan Otel Sayısı ve Toplam İçindeki Payları

Kıtalar	Otel Sayısı	Toplam İçindeki Payı ( %)
Avrupa	241	%57,5
Asya	88	%21,0
Kuzey Amerika	61	%14,5
Güney Amerika	16	%3,8
Okyanusya	8	%1,9
Afrika	5	%1,1
Toplam	49	%100

**Kaynak:** (VeggieHotels, 2022).

Kıtalara göre vejetaryen ve vegan otel sayılarına bakıldığında Avrupa Kıtası %57,5 pay ile ilk sırada yer almaktadır. Sonrasında ise özellikle Hindistan’da 70 otel bulunmasından dolayı Asya Kıtası ikinci sıradadır. Asya Kıtası’nı sırasıyla Kuzey Amerika, Güney Amerika, Okyanusya ve Afrika takip etmektedir. Toplam sayıya baktığımızda ise dünyada toplam 419 vegan ve vejetaryen otel bulunmaktadır. Dünyada bulunan otel sayılarına baktığımızda, vegan ve vejetaryen otellerin çok az bir paya sahip olduğunu söylemek mümkün olabilir.

Tabloda yer almasa da Türkiye’de vejetaryen ve vegan oteller mevcuttur. TheLifeCoWellbeing Otel, The Vegan Lodge, Ece Hotel ve Ahara Vegan Yoga Hotel Türkiye’de açılan ilk vegan ve vejetaryen oteller arasındadır. Bunlardan TheLifeCoWellbeing Otel Bodrum, Antalya ve Phuket’te hizmet vermektedir. Burası vegan hizmet vermenin dışında diyet programları, arınma ve detoks programları sunmaktadır. Mutfağı ise tamamı ile rawfood üzerine kurulmuştur.

Ece Hotel ise Bodrum’da açılan vegan/vejetaryen bir oteldir. Açıldığı zamanlarda bitkisel beslenmeye dayalı bir mutfağı ve çevre dostu yapıyı benimsemişlerdir. Fakat şu an vegan ve vejetaryen bir otel olarak hizmet vermemektedirler.

The Vegan Lodge ise Antalya’da açılan ve kendini %100 vegan dostu olarak tanımlayan bir işletmedir. Mutfağı ise sebze ağırlıklı ve kişisel bakım malzemelerine kadar her şey vegandır. Bu otelde 2019 Mayıs’ta hizmetlerini durduklarını belirtmiş ve artık hizmet vermemektedir.

#### 7.4 Vejetaryen ve Vegan Festivaller

Barselona, dünyanın ilk vegan dostu şehridir. Gastronomi turizmi için önemli olan Barselona'dan sonra, Didim, "Vegan Dostu Kent" olmak için başvuruda bulunmuş ve Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği (TVD), Turizm Araştırmaları Derneği (TURAD) ve Didim Turizm Altyapı Birliği (DİTAB) desteği ile 29-30 Nisan 2017 tarihinde Türkiye'nin ilk vegan festivalini düzenlemiştir (Aktaş ve Algan, 2018; Aktaş vd., 2019, Sünnetçioğlu vd., 2017).

Didim Belediyesi yetkilileri, İstanbul Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği başkanı ile görüşmeler yaparak Didim'in Türkiye'nin ilk vegan kenti olması konusunda fikir birliğine ulaşmışlardır. Bununla birlikte ülkemize gelen yabancı vegan ve vejetaryen turistler için Didim seçecekleri bir yer olabilecektir (Vatan ve Türkbaş, 2018; Aktaş vd., 2019).

Festivalde et içermeyen yemekler, yeşillik ve doğal ürünler sergilenmiş ve vatandaşların oldukça ilgisini çekmiştir. Festivale katılan kişiler Didim'e özgü yetişen otlardan yapılan yemekleri, etsiz köfteden yapılmış hamburger, süt ve yoğurtsuz yapılan börekler kadar birçok çeşitli lezzete doymuşlardır. Ayrıca festivalde veganlığa yönelik paneller yapılmış ve şeflerin canlı sunumları ile etkinlik renklendirilmiştir. Bu tarz etkinliklerin sayısının artması ile birlikte kişilerin veganlık hakkında daha fazla bilgi sahibi olacağı aynı zamanda etkinliğin yapılacağı bölgeye daha fazla turist çekilebileceği düşünülmektedir (Sünnetçioğlu vd., 2017).

Didim Vegfest, Türkiye'de ilk olsa da dünyanın farklı yerlerinde birçok vegan ve vejetaryen festival yapılmaktadır. Tayland'ın Phuket şehrinde düzenlenen Phuket Vejetaryen Festivali en eski vegan festivalidir. Bu festivalde et yemek, içki içmek, sevişmek ve kumar oynamak yasaktır. Dokuz gün süren bu festivalde hijyen temeldir ve beyaz giysileri tercih ederler. (Aktaş, 2017).

Aynı zamanda Veganmania, dünyanın farklı birçok yerinde yıllık olarak düzenlenen festivallerdir. Avusturya'nın Graz, Bregenz, Viyana, Linz ve Innsbruck şehirlerinde vegan festivaller düzenlenmektedir ve 2014 yılında Viyana'da en büyük vegan sahan yumurtası yapılmıştır. Almanya'nın Augsburg, Iserlhon, Münih, Regensburg, Würzburg, Rosenheim ve Schweinfurt



şehirlerinde, Polonya'nın Katowice, Krakov, Lublin, Opole, Poznan, Varşova ve Wroclaw şehirlerinde de festivaller düzenlenmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nin Şikago, Hırvatistan'ın Zagreb, İsviçre'nin Aarau şehirlerinde de vegan festivaller yapılmaktadır (Wikipedia, 2022).

### 7.5 V-Label Sertifikası

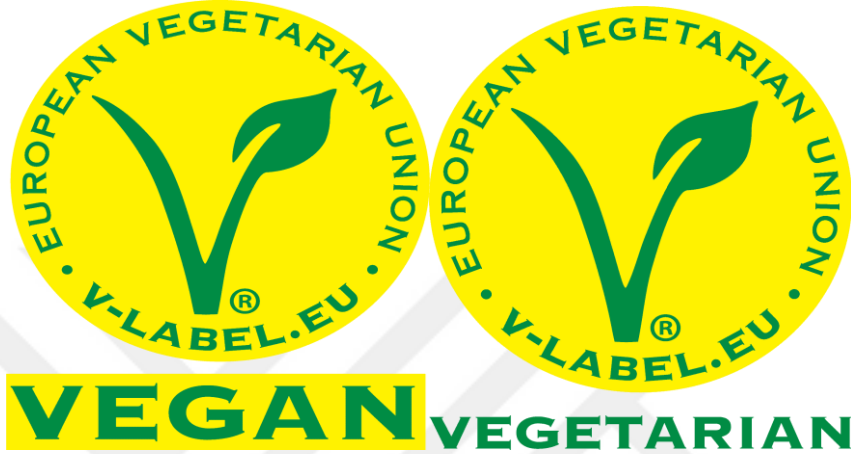
Avrupa Vejetaryenler Birliği (EVU) tarafından, vegan ve vejetaryen kişilerin tüketim tercihlerindeki sıkıntıları en aza indirmek, ürünlerin içeriğindeki belirsizliği ortadan kaldırmak ve güvenli tüketimi oluşturmak için bir sembol tasarlanması düşünülmüştür. Bu yüzden İtalyan sanatçı olan Prof Bruno Nascimben tarafından bir V-label sembolü tasarlanmış ve 1985'te Cervia'da European Vegetarian Union kongresinde bu sembol sunulmuş ve hayata geçmiştir (Tunçay Son, 2016).

V-Label Uluslararası Vejetaryenler Birliği (IVU) ve Avrupa Vejetaryenler Birliği (EVU)'nin resmi olarak kabul ettiği tek etikettir. Çıktığı günden itibaren pek çok vegan ve vejetaryen organizasyonları bu sembolü kullanmış ve 1996 yılından sonra Avrupa'da da yaygın olarak kullanıma geçmiştir. V-Label sembolünün tüm kullanım koşullarını Avrupa Vejetaryenler Birliği belirlemekte ve veriler İsveç'te bulunan V-Label Merkezi'nde toplanmaktadır. Türkiye'de ise bu sembolün tek lisans sağlayanı ve denetleyeni Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği'dir (Tunçay Son, 2016).

V-Label, vegan ve vejetaryen tüketicilerin aldıkları ürün için bir kalite sertifikasıdır. V-Label uluslararası düzeyde onaylanmış ve vegan/vejetaryen ürün ve hizmetleri etiketlemek için kullanılmaktadır. Vegan ve vejetaryen ürünler yıllarca büyük satışlar yaptı ve birçok şirket sektörü bitkisel kaynaklı ürünlerle zenginleştirmenin getireceği faydaların farkına varmıştır. Bu da vegan ve vejetaryen ürünlerin ve hizmetlerin kalite ve çeşitliliğinin artmasını sağlamıştır (V-Label, 2022).

Tüm bu gelişmeler ile standartlaştırılmış bir şekilde güvenilir etiketleme yapmak oldukça zordur ve bu durumda üreticiler yanlış etiketleme yapabilmektedirler. Kanunsal olan bu boşluk üretici ve tüketici arasında belirsizliğe ve güvensizliğe neden olmaktadır. Tüketiciler, vegan ve vejetaryen

ürünleri hızlı ve güvenli bir şekilde anlayabilmek için hep şeffaflık çağrısında bulunmuşlardır. 2012 yılında yiyecek ve içeceklerin sadece %1,5'i vegan ilan edilmişken, 2015 yılında ise yapılan şeffaflık çağrıları ile bu oran %4.3'e yükselmiştir. Günümüzde sadece V-label, vegan ve vejetaryen ürünlerin etiketlenmesinde bu şeffaflığı bize sunabilmektedir (V-Label, 2022).



Şekil 7.8: V- Label Sembolü

**Kaynak:** (V.label.eu, 2022).

Sarı zemin üzerine yeşil renkte V harfi bulunan logo, 2016 yılında revizyona girmiş ve logo içerisine uluslararası web adresi eklenerek değiştirilmiştir. Yapılan değişim ile logodaki "Vegetarian" ifadesi yerine "www.v.label.eu" ifadesi gelmiştir. V-Label sembolü, üretim tesisleri, catering firmaları ve restoranlar tarafından kullanılabilir. Her bir ürün çeşidi için tek tek incelemeler yapılmakta ve üreticinin beyanlara uygunluğu sözleşmeyle resmileştirilmektedir. Uygunluk şartları kabul edilen V-Label lisans kullanıcıları, V-Label'in uluslararası sitesinde açıklanmaktadır. Üreticilerin ürün içeriğinde yapabileceği habersiz değişimler ve sözleşme ihlaline karşılık habersiz bir şekilde yılda iki kere denetleme yapılır. Bu sayede tüketicilerin tereddüt etmeden ve güvenilir bir şekilde ürünleri almaya devam etmesi sağlanır (Tunçay Son, 2016).

V-Label lisansı, hayvansal kaynaklı tatlandırıcılar (süt bazlı hariç), arı sütü ve rennet kullanılan süt ürünleri, balık ya da diğer deniz canlılarından elde edilen yağlar, hayvansal kaynaklı ürünlerden elde edilmiş renklendiriciler (koşnil) ve hayvansal ürün içeren berraklaştırıcılar (jelatin) gibi bileşenlerden

herhangi birini içeren hiçbir ürüne V-Label lisansı verilmez. Veganlar için ise; bal, yumurta, süt ürünleri, hayvansal balmumu, hayvansal renklendirici ve katkı maddeleri, hayvansal berraklaştırıcı gibi ürünleri kesinlikle içermemelidir (V-Label, 2022).

## 7.6 Silikon Vadisi Yiyecekleri

Dünya üzerindeki kullanılabilen yeşil alanların giderek azalması, hayvan yetiştiriciliği için kullanılan yem ve su miktarının çokluğu gibi nedenler ve hala bunlara cevap verilmemesi gıda sektöründe çarpıcı değişikliklere neden olmaktadır. Tüm bunlarla birlikte var olan sistemin yeterli olmaması, sürdürülebilir olmaması ve doğa için devamlı olarak yıkıcı etkiler bırakması artık daha farklı ve sürdürülebilir önlemler alınması gerektiğini göstermektedir (Demiröz, 2017).

Günümüzde gıda sektörlerinin yıkıcılığına ve kirleticiliğine karşı duran ve giderek büyüyen bilinçli tüketiciler bulunmaktadır. Tüketicilerin bu istekleri doğrultusunda daha farklı ve sürdürülebilir hizmetler sunan şirketler bulunmaktadır. Bu şirketlerden birkaçı ImpossibleFoods, Hampton Creek, Beyond Meat ve Soylent gibi şirketlerdir. Silikon Vadisi merkezli olan bu şirketler, eti seven insanlar için bitki ile üretilen burger gibi ürünler yapmakta ve bunları müşterilere sunmaktadırlar. Bu şirketlerin amacı; farklı gıda üretme teknikleri bularak daha ucuz, daha sağlıklı ve daha yenilebilir gıdalar üretmektir (Kurgun, 2017).



**Şekil 7.9:** Silikon Vadisi Yiyecekleri

**Kaynak:** (TheSixFifty, 2018).

Tadı etten farksız olan fakat bitkiler ile üretilen bir hamburger köftesi, kıvamı oldukça iyi olan fakat içinde yumurta bulunmayan mayonezi, içerisinde

et barındırmayan tavuk parçaları gibi birçok eşsiz lezzeti ile Silikon Vadisinin insanlara sunduğu bir hediye olarak görülmektedir. Her şirket kendine has farklı gıdalar üretmeye çalışmaktadır ve bunlardan en dikkat çekici olan Soylent şirketi tarafından üretilmektedir. SoylentŞirketi, tükettiğimiz geleneksel gıdaların yerini alacak ve sadece tamamen bir öğün şeklinde tüketilecek bir içecekler üretmektedir. Üretilen içecekler, toz halinde olup su ile karıştırılarak içilmektedir. Bu içecekler, bir insanın günlük ihtiyaç duyduğu tüm besin içeriğine sahip olmasıyla birlikte insanların dinç ve sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam etmesini sağlamaktadır (Demiröz, 2017).



**Şekil 7.10:**Vegan Burger

**Kaynak:** (Fourtune, 2015).

Bir başka önemli şirket olan ImpossibleFoods ise kendisine ait bitkiler ile elde ettiği ve içerisinde et olmayan hamburger köftesini üretmiştir. Gıda sektöründeki değişime dikkat çeken ImpossibleFoods erişim sayfasında şu ifadeler yer vermektedir; ‘‘Eti benzersiz kılan şeyleri araştırdık: koku, cızırtı ve sulu ilk ısırık. Ardından et seven kişilerin hasretle bekledikleri deneyimi tekrardan yaratabilmek için bitki krallığından doğru malzemeleri bulmak adına yola çıktık. Bu tarz bitkileri hiçbir zaman deneyimlemediniz. Hamburgerimiz, hindistan cevizi yağı, buğday ve patates gibi doğal ve basit gıdalardan oluşmaktadır. Impossible burgeri hayvancılıkla uğraşmaya gerek kalmadan bitkilerden üretiyoruz.’’ (ImpossibleFood, 2018). Silikon Vadisinde gıda yeniliği en önemli konulardan biridir ve organik tarım gibi birçok konuyu içinde barındırmaktadır (Demiröz, 2017).

İnsanların GDO’lu ve kimyasal gübre atıklı, sağlıklarını tehlikeye atabilecek gıdalardan uzaklaşması ile farklı arayışlara girmişlerdir. İnsanlar

arasında yaşanan bu değişim gıda sektöründe de farklı arayışlara girmesine sebep olmuştur. Günümüzde bu sebeplerden ötürü daha sağlıklı olan vejetaryen ve vegan beslenmeyi tercih eden insanların sayısı fazla olmakla birlikte hayvansal gıdalardan vazgeçemeyen ve ikilemde kalan birçok insan bulunmaktadır. Gıda sektöründe yaşanan bu gelişmeler ikilemde kalan kişileri ikna etme amaçlıdır. Hayvansal gıda üretimi yapmak yerine bu gıdaların tam anlamıyla yerlerini tutabilecek daha ucuz ve daha az üretim kaynağı kullanarak üretim yapmak, gıda sektöründe yaşanan gelişim ve değişim ile gerçekleşmektedir (Demiröz, 2017). Silikon Vadisi bu yönü ile bir merkez niteliğindedir ve her zaman insanları heyecanlandıran yeni gıdalar üretmektedirler (Karaman, 2019).

### **7.7 Vejetaryen ve Vegan Gastronomi Turizmi**

Gastronomi turizmi hem iç hem de dış turizm için önem arz eden ve ülke ekonomisine önemli gelir sağlayan bir turizm çeşididir. Gastronomi, turistlerin seçeceği yerlerde etkili olabilmektedir (Burak ve Aracı, 2013). Gastronomi turizmi, günümüzde önem verilen ve farklı çalışmalar ile yenilik kazandırılmaya çalışılan bir alandır. Gastronomi turizmi ile ilgili yapılan diğer tanımlar ya da araştırmalar birbirinden farklı olsa bile, gastronomi turizminin varlığı ve turizm için bir motivasyon kaynağı olduğu konusunda ortak paydada buluşulmuştur (Sarıışık ve Özbay, 2015).

Bu yüzden birçok destinasyon sahip oldukları mutfak kültürünü bir çekim aracı olarak görmeye ve kullanmaya başlamıştır (Aktaş vd.,2019). Turizm etkinliklerine katılan insanların beslenme programları birbirinden oldukça farklıdır. Vejetaryen ve vegan diyetini benimseyen ve uygulayan kişilerin sayısı ise gün geçtikçe artmaktadır (Vatan ve Türkbaş, 2018).

Turizm ile ilgili yapılan araştırmalarda ise özellikle turizm sektöründe hayvanların aşırı kullanımı ve bu durumun vejetaryen ve vegan beslenme felsefesini benimseyen kişilere uymaması en önemli noktadır. Bu yüzden sadece vejetaryen/veganlık ve turizm kavramlarına odaklanmak yeterli olmayacağı gibi, turizm ve hayvan refahı, turizm ve hayvan etiği gibi kavramlara odaklanmak daha yerinde olacaktır. Turizm sektöründe hayvan hakları ve

hayvan etiği üzerine özellikle 2000'li yıllardan sonra çalışılmaya başlandığı ve üzerinde durulduğu görülmektedir (Dilek, 2018).

Genel anlamda turizmde otel işletmelerinde vejetaryen kişilere olumlu tutumlar sergilenmekle birlikte menülerde vejetaryen gıdalara yer verilse bile ayrı bir menü bulunmamaktadır (İkiz ve Solunoğlu, 2018).

Literatürde bulunan mevcut tanımlardan yola çıkararak vejetaryen turist kavramını para kazanma gibi amaçları olmayan ve her zaman bulunduğu yerden geçiçi süre ayrılıp, hayvanların gıda olarak tkutilmediği turizm işletmelerindeki mal ve hizmetlerden yararlanıp yeniden her zaman yaşadığı yere dönen kişidir. Vegan turist kavramını ise, para kazanma gibi amaçları olmayan ve her zaman bulunduğu yerden geçiçi süre ayrılıp, hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlar için kullanılmadığı turizm işletmelerindeki mal ve hizmetlerden yararlanıp yeniden her zaman yaşadığı yere dönen kişidir (Vatan ve Türkbaş, 2018).

Seyahatlerinde diyetleri kısıtlı olmayan kişiler pek zorlukla karşılamaz iken, vegan turistler için aynı durum söz konusu değildir. Genel olarak vegan turistler gidecekleri yerin restoran ve kafelerine dikkat etmektedir. Ayrıca seyahate çıkmadan önce fazla fazla planlama yapmamak için farklı restoran araştırmaları yapma ve vegan ürünler satan dükkanları ziyaret etmek ynelimindedirler (Aktaş vd., 2019).

## 8. SONUÇ

Yapılan literatür çalışmasında vegan ve vejetaryen beslenmeye yönelik yeni gastronomi uygulamaları araştırılmıştır. Sayısı giderek artış gösteren bu beslenme şekli ile bu kişilerin ihtiyaç ve isteklerinin karşılanması gerekmektedir. Burada hem gastronomi alanına hem de turizm alanına büyük bir sorumluluk düşmektedir. İnsanların bu beslenme şekillerini seçmesinin altında dini, kültürel ve sosyal sebepler yatarken en önemli sebep ise doğaya ve hayvan haklarına verilen önemdir.

Vejetaryenlik ve veganlık üzerine yazılan kitaplar bize tabağımızdaki ürünün sadece bir yiyecek değil bir canlı olduğunu hatırlatmak üzerinedir. Birçoğumuz bu durumu görmezden gelmeyi tercih etmekteyiz. Vegan ve vejetaryen kişiler gittikleri otellerde herkesle aynı hizmeti almak durumundadır ve buradaki ürünler hiçbiri vegan ya da vejetaryen felsefesine uymamaktadır. Bu durumda hayvanlardan elde edilen sabun, deterjan vb. ürünlerinde kullanılmaması gerekmektedir. Bu açıdan turizm sektörü altyapısını ve hizmetlerini geliştirmeli ve müşterilerine istenilen hizmeti verebilmelidir.

Bu sebep ile kurulan “Vejetaryen Oteller Birliği” vegan ve vejetaryen müşteriler için hizmet vermektedir. Sitede birçok ülkede bulunan vejetaryen ve vegan oteller listelenmektedir. Türkiye’den ise sadece bir otel bu sitede görülmektedir. Bunun sebebi ise Vejetaryen Oteller Birliği’ne üye ve sertifikalı işletmelere yer verilmesidir. Dünyadaki otel sayısına bakıldığında vegan ve vejetaryen otel sayısı oldukça azdır fakat Türkiye’de bu durum neredeyse yok denecek kadar azdır. İlerleyen dönemlerde vejetaryen ve vegan otellerin arttırılması için gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir. Böylelikle son zamanlarda ortaya çıkan vejetaryen ve vegan turist kavramı ile ülke ekonomisine katkı sağlanacaktır.

Vejetaryen ve vegan restoranların sayısı az olduğu gibi birçok restoranda vejetaryen ve vegan kişiler için ayrı bir menü bulunmamaktadır. Bu durum vegan ve vejetaryen kişiler için kontaminasyon korkusunu tetiklemektedir. Aynı

zamanda servis veya mutfak ekibinin bu konuda yeterince bilgiye sahip olmaması diğerk önemli konulardan biridir. Bu sorunların ortadan kalkması için, vejetaryen ve vegan restoranların sayısı arttırılmalı, menüde yazan ürünlerin içeriğı net bir şekilde belirtilmeli ya da vejetaryen ve veganlar için ayrı menü kartları oluşturulmalı ve aynı zamanda restoran ekibine yeterli bir eğitim verilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda turizm ve aşçılık eğitimi verilen lise, üniversite ya da özel kurumlarda vejetaryenlik ve vegan beslenmeye yönelik hem teorik hem de uygulamalı dersler verilmedir.

Aynı zamanda vejetaryen ve vegan kişilerin kullandıkları gıda ve diğerk ürünler için bir kalite etiketi olan V-Label ile ilgili çalışmalara yeterli önem verilmemektedir. Kozmetik ve gıda ürünlerinin birçoğı hayvansal kaynaklı ürün içermekte ya da hayvan üzerinde deneyler yapmaktadır. Bununla ilgili gerekli revizyonlar hala yapılmamakla birlikte ürün içeriğinde hayvansal gıda olmasa bile üreticiler bu kalite etiketinden habersiz olduğı için bu pazarın dışında kalmaktayız.

Vegan ve vejetaryen kişilerin güvenilir ürünlere ulaşması için hem üreticinin hem de tüketicinin bilinçlendirilerek dünyadaki gelişmelere uyum sağlaması gerekmektedir. Dünya'nın birçok yerinde her yıl vegan/vejetaryen festivaller düzenlenmekte ve vegan dostu destinasyonlar oluşmaktadır. Türkiye'de bu açıdan yapılan ilk festival Didim Vegfesttir. Bu festivallerin artması ile halkın bilinçlenmesinin, vegan ve vejetaryen kişilerin değerli hissetmesinin yanında ülkemize gelen vejetaryen ve vegan turistler için bir çekim gücü ve ülke ekonomisine katkı sağlanabilecektir.



## KAYNAKÇA

- Abolisyonist Vegan Hareket (2014). *Karnizm Diye Bir Şey Yoktur*, <https://abolisyonistveganhareket.org/post/103562607426/karnizm-diye-bir-%C5%9Fey-yoktur>
- Adams, C. J. (2013). *Etin Cinsel Politikası: Feminist- Vejetaryen Eleştirel Kuram*. M. E. Boyacıoğlu ve G. Tezcan, (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Akdu, U. ve Tabu, Ö. (2019). Gastronomi Turizmi Kapsamında Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri: Doğu Karadeniz Örneği. F. Alaeddinoğlu, S. Özer, S. Şahin ve H. A. Kalay (Ed.). *Turizm Araştırmaları* içinde (s. 553-564). İstanbul: Paradigma Akademi
- Akkan, E. ve Bozyiğit, S. (2020). Bir Niş Pazar Olarak Türkiye'deki Vegan Ürünler: Tüketici Bakış Açısından Keşfedici Bir Araştırma. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 101-149.
- Aksürmeli, Z. S. T. ve Beşirli, H. (2019). Vegan imliğin Oluşumu: Vegan Olmak ve Vegan Kalmak. *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 223-249.
- Aktaş, N. ve Algan Özkök, G. (2018). Raw Food, F. Nizamlıoğlu (Ed.). *Gastronomide Güncel Konular* içinde (s.117-128). Konya: Billur Yayınevi.
- Aktaş, N., Şen, A. ve Çil, M. (2019). Gastronomi Turizminde Yeni Bir Eğilim: Vejetaryen ve Vegan Festivaller. VII. *National IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium* içinde (s. 976-983). Mersin
- Altaş, A. (2017). Vegetarianism and Veganism: Current Situation in Turkey in the Light of Examples in the World, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5(4), 403-421.
- Avocado Food For Life. (2022). *Healthy-Seasonal Delicious Cruelty Free Food* <https://www.avocadoathens.com/>
- Ayaz, Z. (2018). Beslenmede Farklı Yaklaşımlar, *The Journal of Turkish Family Physician*, 9(3), 85-92.
- Balcı, T. (2018). *Türkiye'de Yaşayan Vegan ve Vejetaryen Bireylere Özgü Besin Tüketim Sıklığı Anketinin Geliştirilmesi*, [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Ankara.
- Beşirli, H. (2012). *Yemek Sosyolojisi, Yiyeceklerle ve Mutfağa Sosyolojik Bakış*. Ankara: Phoneix Yayın.
- Bucak, T. (2019). Gastronomi ve Yeni Beslenme Eğilimleri. M. Sarıışık (Ed.). *Gastronomi Bilimi* içinde, (s.99-123). İstanbul: Detay Yayıncılık.

- China Daily. (2018,23 Ocak). *Vegetarianism now a popular diet*. [http://www.chinadaily.com.cn/citylife/2006-05/17/content\\_592715.htm](http://www.chinadaily.com.cn/citylife/2006-05/17/content_592715.htm)
- Cohen, T. (2015,21 Haziran). *In the land of Milk and Honey, Israelis Turn Vegan*. <https://www.reuters.com/article/us-israel-food-vegan/idUSKCN0PV1H020150721>
- Craig, W.J. (2009). Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(6), 613-620.
- Çakıcı, H., Özkan Kutlu, H., ve Yılmaz, H. (2020). Yazılı Medyada Veganlığın ve Vejetaryenliğin Sunumu, *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 279-296.
- Çetin, Z. (2014). *Vejetaryen ve Vegan Beslenmesi*. *Medikal Akademi*. <https://www.medikalakademi.com.tr/vejetaryen-ve-vegan-beslenmesi/>
- Davey, G.K., Spencer, E.A., Appleby, P.N., Allen, N.E., Knox, K.H ve Key, T.J. (2003). EPIC Oxford: Lifestyle Characteristics and Nutrient Intakes in A Cohort of 33 883 Meat-Eaters and 31 546 Non-Meat-Eaters in the UK, *Public Health Nutrition*, 6(3), 259-269.
- Davis, B.C. ve Kris Etherton, P.M. (2003). Achieving Optimal Essential Fatty Acid Status in Vegetarians: Current Knowledge and Practical Implications, *Am J Clin Nutr*, 78(3), 6-640.
- DeGrazia, D. (2009). Moral Vegetarianism From a Very Broad Basis, *Journal of Moral Philosophy*, 6(2), 143-165.
- Delhi, N. (2001, 4 Nisan). *Ministry of Health and Family Welfare (Department of Health)*. [https://web.archive.org/web/20070928043739/http://commerce.nic.in/wto\\_sub/TBT%20Notifications%20by%20INDIA/2%20-%20GSR%20245%20-%20Health.pdf](https://web.archive.org/web/20070928043739/http://commerce.nic.in/wto_sub/TBT%20Notifications%20by%20INDIA/2%20-%20GSR%20245%20-%20Health.pdf)
- Dilek, S.E. (2018). Türkiye’de Vejetaryen/vegan Oteller Mümkün Mü? Kavramsal bir tartışma, *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-18.
- Donaldson, M.S. (2001). Fibromyalgia syndrome improved using a mostly raw vegetarian diet: an observational study, *BMC Complement Altern Med*, 1(7). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-1-7>
- Dündar, A. (2016) Gastronomide Yeni akımlar. H. Yılmaz (Ed.), *Gastronomi Tarihi* içinde (s.172-193). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ergin, G. (2014). *Sağlık Personeli Olan ve Olmayan Bireylerde Ortoreksiya ve Nevroza Sıklığı Araştırması*, [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. Ankara.
- Erk, G., Seven, A. ve Akpınar, A. (2019). Vegan ve Vejetaryen Beslenmede Probiyotik Bitkisel Bazlı Süt Ürünlerinin Yeri, *Gıda*, 44(3). 453-462.
- Fayet, F., Flood, V., Petocz P., ve Samman, S. (2013). Avoidance of Meat and Poultry Decreases Intake of Omega-3 Fatty Acids, Vitamin B12, Selenium and Zinc in Young Women, *J Hum Nutr Diet*, 27(2), 42-135.

- Foer, J.S. (2015). *Hayvan Yemek*, G. Kargıcı (Çev).İstanbul: Siren Yayınları.
- Fox, N. ve Ward, K. (2008). Health, EthicsandEnvironment: A QualitativeStudyofVegetarianMotivations, *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
- Guardian. (2021, 25 Aralık). *No MeatPlease, WeareBritish: NowaThird of Us Approveof Vegan Diet.* <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/dec/25/no-meat-please-were-british-now-a-third-of-us-approve-of-vegan-diet>
- Güler, Ç. ve Çağlayan, D.G. (2021). Nasıl Vegan Oldum? Fenomenolojik Nitel Bir Araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 287-304.
- Herrmann W., Schorr H., Purschwitz K., Rassoul F.ve Richter V. (2001). Total Homocysteine, Vitamin B12, and Total AntioxidantStatus in Vegetarians. *ClinChem*, 47(6),1094- 101.
- Hughes, J. (2013, 23 Eylül). *TheBestCountriesintheWorldforVegetarians.* <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2013/sep/23/best-countries-to-be-vegetarian#comments>
- Islakoğlu, Ü.G. (2022). Hepçil Beslenmeye Kıyasla Vejetaryen ve Vegan Beslenmenin Çevreye Etkisi, *Journal of TourismandGastronomyStudies*,10(1), 420-434.
- IVU (2022). *WhatDoes 'Vegetarian' Mean?*<https://ivu.org/definitions.html>
- İkiz, A.N. ve Solunoğlu, A. (2018). Otel İşletmelerinde Vejetaryen Gıdalara Yönelik Tutum ve Uygulamalar, *Journal of TourismandGastronomyStudies*, 6(3), 14-25.
- Kanık, İ., (2017). Gastro-Endişe ve Yeni Toplumsal Hareketler, *Journal of TourismandGastronomyStudies*,4(4), 610.
- Karabudak, E., Kiziltan, G., Cigerim, N. (2008). A ComparisonofSomeoftheCardiovascular Risk FactorsinVegetarianandOmnivorousTurkishFemales. *J Hum NutrDiet*,21(1),13-22.
- Karabudak, E. (2012). *Vejetaryen Beslenmesi*.Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını,
- Karaman, N. (2017). Yiyecek İçecek Kültürü,M.Doğdubay ve G. Saatçi (Ed.). *Yiyecek ve İçecek Paradoksu*, içinde (s.1-54).Ankara:Detay Yayıncılık.
- Kendilci, E. A. (2020). *Vejetaryen Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkisi: SistematikDerleme*, [Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi] Malatya.
- Kersten, A. (2015, 19 Ekim). *WaruminIsraelDieMeistenVeganerDerGanzenWeltLeben.*<https://www.faz.net/aktuell/stil/essen-trinken/warum-israel-das-veganste-land-der-welt-ist-13812715.html>
- Kınıklıoğlu, M. (2015). *Vegan Beslenme*, İstanbul: Oğlak Yayınları.

- Kieschnick, J. (2005). *Buddhist Vegetarianism in China*, In *of Tripod and Palate*, Palgrave Macmillan, New York, 186-212.
- Klearman, S. (2018, 22 Mayıs). *Plant-Based Peninsula: The Sixty's Guide to Vegan & Vegetarian Eats Around Silicon Valley*. <https://www.the-sixty.com/plant-based-peninsula-the-six-fiftys-guide-to-vegan-vegetarian-eats-around-silicon-valley-4259/>
- Kralj, M.B., Podrazka, M., Krawczyk, B., Mikus, R.P., Jarni, K., ve Trebse, P. (2017). *Raw Food Diet: The Effect of Maximal Temperature (46+1 C) on Aflatoxin B1 and Oxalate Contents in Food*, *Journal of Food and Nutrition Research*, 56(3), 277-282.
- Kurt, E.G. (2019). *Vejetaryenliğin Motivasyon, Değer ve İnanışları ve Bunların Mekanlara Yansıması: İstanbul'da Nitel Bir Çalışma*, [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü] İstanbul.
- Larsson, C.L., Johansson, G.K. (2002). *Dietary Intake and Nutritional Status of Young Vegans and Omnivores in Sweden*. *Am J Clin Nutr*, 76(1), 100-6.
- Lawo, D., Esau, M., Engelbutzeder, P. ve Stevens, G. (2020). *Going Vegan: The Role (S) of ICT in Vegan Practice Transformation*, *Sustainability*, 12(12), 5184.
- Leitzmann, C. (2003). *Nutrition Ecology: The Contributions of Vegetarian Diets*, *Am J Clin Nutr*, (78), 657-659.
- Leitzmann, C. (2014). *Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future*, *American Society for Nutrition, American Journal Clinical Nutrition*, 100 (1), 496-502.
- Madenci, A.B., ve Özkök, G.A. (2018). *Raw Food, Gastronomide Güncel Konularında*, F. Nizamlıoğlu (Ed.). Konya: Billur Yayinevi.
- Magistad, M.K. (2013, 27 Haziran). *Vegan Lunch: Going meatless in Beijing*, <https://thevou.com/lifestyle/2019-the-world-of-vegan-but-how-many-vegans-are-in-the-world/>
- Mansharamani, V. (2015, 5 Ekim). *Silicon Valley is Betting We'll Be Eating Fake Meat and Bugs Soon*. <https://fortune.com/2015/10/05/future-food-protein/>
- Marsh, K., Zeuschner, C., Saunders, A., Reid, M. (2009). *Meeting Nutritional Needs on a Vegetarian Diet*, *Australian Family Physician*, 3(8), 601-602.
- Marsh, K.A., Munn, E.A., Baines, S.K. (2013). *Protein and Vegetarian Diets*, *Med J Aust*, 199, 7-10.
- Meyer, M. (2021, 17 Ocak). *How Many Vegans Sare in The World?* <https://thevou.com/lifestyle/2019-the-world-of-vegan-but-how-many-vegans-are-in-the-world/>
- Morse, K. (2015, 7 Eylül). *The Vegetarian Table: North Africa*, *Global Gourmet*. <https://web.archive.org/web/20150907183913/http://www.globalgourmet.com/food/special/2000/northafrica/#axzz3pIxxaTbe>

- Olivia. (2020, 23 Mart). *Menssana: HealthyFoodanda Serene AtmospherebytheOlympicPort*.<https://barcelona-top-travel-tips.com/menssana-restaurant/>
- Ongan, D. ve Ersoy, G. (2012). Vejetaryen Sporcular: Özel Gereksinimleri, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 261-270.
- Özcan, T., ve Baysal, S. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri, *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 101-116.
- Öztarhan, E.S. (2018). Vejetaryen Olmayı Seçmek, *İnsan & İnsan Bilim Kültür Sanat ve Düşünce Dergisi*, 5(15), 64-74.
- Parsons, T.J., Van Dusseldorp, V., Van Der Vliet, M., Van de Werken, K., Pawlak, R. Lester, S.E., Babatunde, T. (2014). ThePrevalenceofCobalaminDeficiencyAmongVegetariansAssessedby Serum Vitamin B12: aReviewofLiterature. *Eur J ClinNutr*, 68, 541.
- Pawlak, R. (2015). Is Vitamin B12 Deficiencya Risk FactorforCardiovascularDiseaseinVegetarians? *Am J PrevMed*, 48(6), 11-26.
- Petti, A., Palmieri, B., Vadala, M., Laurino, C. (2017). VegetarianismandVeganism: Not OnlyBenefits But AlsoGaps. aRiew, *Progress in Nutrition*, 19(3),229-242.
- Phillips, F. (2005) VegetarionNutrition, *NutritionBulletin*,30(2);67-132.
- Restaurants.MU. (2020, 6 Şubat). *Vegan Restaurants in Mauritius*.<https://restaurants.mu/en/articles/vegan-restaurants-in-mauritius.html#>
- Rivera, M., ve Shani, A. (2003). AttitudesandOrientationtoWardVegetarianFoodintheRestaurantİndustry, *International Journal of ContemporaryHospitality Management*, 25(7), 1049-1065.
- Sahgal, N., Evans, J., Salazar, A.M, Starr, K.J., Corichi, M. (2021, 29 Haziran). *WievsofReligionandFoodinIndia*,PewResearch Center.<https://www.pewresearch.org/religion/2021/06/29/religion-and-food/>
- Sanchez, F.G. ve Rial B.R. (2005). OrthorexiaNervosa, a New EatingBehaviorDisorder, *ActasEspSiquiatr*, 33(1), 66-68.
- Sarışık, M. ve Özbay, G. (2015). Gastronomi Turizmi Üzerine Bir Literatür İncelemesi, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 264-278.
- Schaafsma, G., Van Staveren, W.A. (1997). Reduced Bone Mass in DutchAdolescents Fed A MacrobioticDiet in Early Life, *Journal of Bone and Mineral Research*, 12(9), 1486-1494.
- Scribd. (2018, 23 Ocak). *MeatConsumption Per Person*.<https://www.scribd.com/doc/91840616/Meat-Consumption-Per-Person#download>

- Seçim, Y., Akyol, N., Kaya, M. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri, *SosyalBeşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 66-82.
- Sezgin, A. ve Ayyıldız, S.(2019). Gastronomi Alanında Vejetaryen/Vegan Yaklaşımı; Giresun Yöre Mutfağı'nın Vejetaryen Mutfak Kapsamında İncelenmesi, *Siyasi Sosyal ve Kültürel Yönleriyle Türkiye ve Rusya*,1(1), 505-533.
- Shani, A., ve DiPietro, R.B. (2007). Vegetarians: aTypologyforFood Service Menü Development, *HospitalityReview*,25(2), 66-73.
- Shipman, D. (2020). Beslenmede Vejetaryen Modeli, *Aydın Gastronomy*,5(1),45-62.
- Simopoulos, A.P. (2018). The Omega-6/Omega-3 FattyAcidRatio, GeneticVariation, andCardiovascularDisease, *AsiaPac J ClinNutr*, 17(1), 4-131.
- Singer, P. (2009). *AnimalLiberation: TheDefinitive Classic of TheAnimalMovement*. Toronto: Harper Perennial.
- Sobiecki, J.G., Appleby P.N., Bradbury, K.E., Key, T.J. (2016). High ComplianceWithDietaryRecommendationsinaCohortofMeatEaters, FishEaters, Vegetarians, andVegans:ResultsFromTheEuropeanProspectiveInvesigationİntoCa ncerandNutrition-Oxford Study, *NutritionResearch*,36(5), 77-464.
- Solak, G. (2018, 2 Aralık). *Birbirinden Eşsiz Lezzetleriyle İstanbul'daki En İyiVejetaryen-Vegan Restoranlar*. <https://listelist.com/istanbul-vegan-restoranlar/>
- SpikeByMoreThan 5,000 PercentIn 2021.<https://vegnews.com/2021/12/google-searches-for-vegan-food>
- Spooner, S. (2015, 17 Nisan). *TheVegetableWill Set YouFree-EmbracingVegetarianismandFlexitarianismInAfrica*.<https://web.archive.org/web/20150702014208/http://mgafrica.com/author/samantha-spooner>
- Starostinetskaya, A. (2008, 8 Aralık). Google Searchesfor“VeganFoodNear Me” Study. *Eur J ClinNutr*. 2003;57(8):94
- Suddath, C. (2008, 30 Ekim). *A BriefHistory Of Veganism*, Time. <https://time.com/3958070/history-of-veganism/>
- Summary, M. (2013, 26 Kasım). *PassagetoIndia,Wayback Machine*. <https://web.archive.org/web/20131126101335/http://www.fas.usda.gov/hp/highlights/2001/india.pdf>
- Sünnetçioğlu, S., Mercan, Ş.O., Yıldırım, H. M. ve Türkmen, S. (2017). Veganların Restoranlarda Karşılaştıkları Sorunlar Üzerine Bir Araştırma, *Journal of TourismandGastronomyStudies*,5(2), 241-252.
- Şanlıer, N. ve Ertaş, Y. (2018). “Vejetaryen Mutfak. F. Nizamlıoğlu (Ed), *Gastronomide Güncel Konular* içinde, (s. 133-164), Konya: Billur Yayınevi.

- The Vegan Society. (2016). *History*, <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- Tunçay Son, G. Y. ve Bulut, M. (2016). Vegan andVegetarianism as a Life Style, *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 830-843
- Tunçay Son, G.Y. (2016). *Biyoetik Çevresinde Vegan ve Vejetaryenlik*, [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü] Ankara.
- Tunçay, G.Y. (2018). Sağlık Yönüyle Vegan/vejetaryenlik, *Eurasian JHS*,1(1), 25-29.
- Tüketici bakış açısından keşfedici bir araştırma, Tüketici ve tüketim Araştırmaları Dergisi, 12(1), 101-149.
- Türkiye Beslenme Rehberi (Tüber). (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara.<https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/rehberler/2015-beslenme-rehberi.pdf>
- Twentify. (2021). *Veganizm Farkındalık Araştırması*. <https://www.twentify.com/tr/raporlar/vegan-farkindalik-arastirmasi-2021>
- Ünlü, D.G. (2018). Etin Cinsel Politikası: Feminist- Vejetaryen Eleştirel Kuramın Dayanakları Üzerine Bir Okuma, *Fe Dergi*, 10(2), 25-30.
- Vatan, A. ve Türkbaş, S. (2018). Vejetaryen Turist ve Vegan Turist Kimdir? *Journal Of TourismandGastronomyStudies*, 6(3), 24-39.
- Vegan Amsterdam. (2022). *Vegan JunkFood Bar*. <https://www.veganamsterdam.org/vegan-junk-food-bar/>
- Waldmann A, Koschizke J, Leitzmann C, Hahn A. (2003). DietaryIntakesandLifeStyleFactorsofa Vegan Populationin Germany: ResultsFromtheGerman Vegan Study. *Eur J ClinNutr*,57(8),94
- Watanabe, F. (2007). Vitamin B-12 SourcesandBioavailability, *ExpBiolMed*, 232(10), 74- 1266.
- Watanabe, F., Yabuta, Y., Bito, T., Teng, F. (2014). Vitamin B12-Containing PlantFoodSourcesforVegetarians, *Nutrients*, 6(5), 73-1861.
- Watanabe, F., Yabuta, Y., Tanioka, Y., Bito, T. (2013). BiologicallyActive Vitamin B12 CompoundsinFoodsforPreventingDeficiencyAmongVegetariansandElderlySubjects, *J AgricFoodChem*, 61(28), 75-6769.
- World.VeganLunch: GoingMeatless in Beijing.<http://www.pri.org/stories/2013-06-27/vegan-lunch-going-meatless-beijing>





## ÖZGEÇMİŞ

Yazar Lise eğitimini Erhan Gedikbaşı Çok Proglamlı Lisesinde tamamladı. 2015 yılında Nişantaşı Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünü kazandı ve okulu devam ederken kendini geliştirmek için hocalarına derslerde asistanlık yaptı.2020 yılında İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı ve halen bu eğitime devam etmektedir.

