



Co-funded by
the European Union

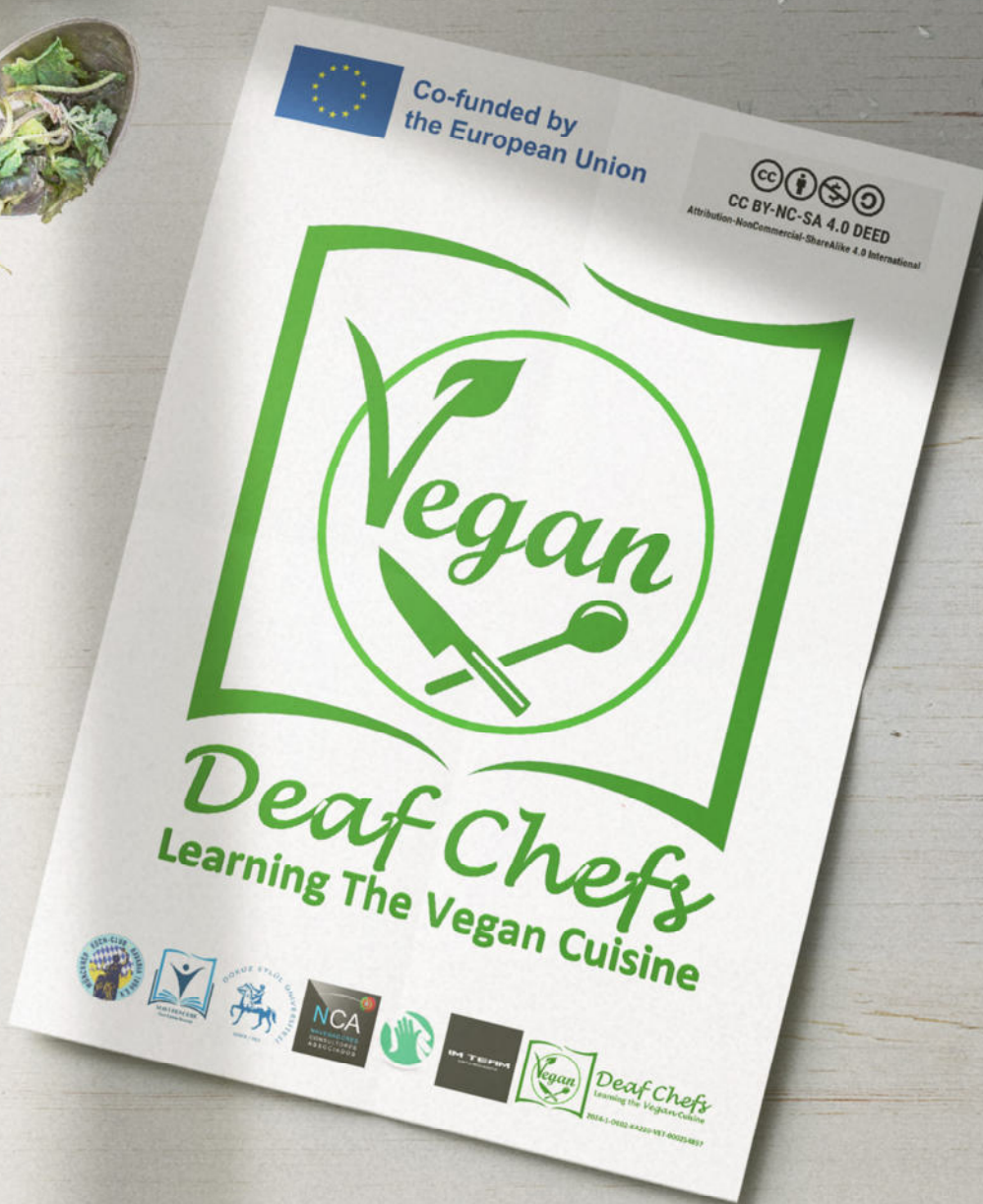


CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Bioetik Çerçevesinde Vejetaryenlik ve Veganlık

ÜNİTE 3





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Ünite 3:

Bioetik Çerçevesinde Vejetaryenlik ve Veganlık

Vejetaryenlik ve veganlık, bir yaşam tarzı ve bir hayat felsefesi olmasının yanı sıra biyoetik bir yaklaşımdır. İnsanların veganlığı tercih nedenleri birden fazla olabilmektedir. Bu nedenleri hayvan hakları, etik, canlı yaşamına saygı, ekoloji, feminizm ve sağlık şeklinde geniş bir yelpazede ele almak mümkündür. Bu çerçevede; insan, hayvan ve doğa arasında bir denge üzerine kurulmuş felsefi alt yapısı olan bir yaşam biçimini kabul etmekle birlikte sürdürülebilirlik, sürdürülebilir gastronomi, sürdürülebilir gıda yönetim sistemi ve sürdürülebilir beslenme kavramlarıyla ilişkili olarak ön plana çıkmaktadır.

Michelin rehberine göre sürdürülebilir gastronomi, malzemelerin nereden geldiği, nasıl üretildiği, yerel pazarlara ve nihayetinde tabaklara nasıl ulaştırıldığına dikkate alınması olarak tanımlanmıştır. Sürdürülebilir gastronomi çeşitli şekillerde desteklenebilir. Gıda pazarlarından, küçük üreticilerden/çiftçilerden/balıkçılardan veya aile işletmelerinden ürün satın alarak yerel üreticiler desteklenebilmektedir. Bir restorana alınacak malzemelerin seçiminde veya müşterilerin yiyecek seçiminde mevsimleri takip etmesiyle mevsimsel yemeğe dikkat edilmesi yoluyla katkı sağlanabilmektedir. Bölgelere özgü, yerel kökenli mahsulleri ve malzemeleri kullanarak yapılan yemek tarifleri ile mutfak geleneklerinin canlı tutulmasıyla bile sürdürülebilir gastronomiye katılım sağlanabilmektedir. Son





kullanma tarihlerini takip ederek ve porsiyon boyutlarına dikkat ederek, yiyecek israfının önüne geçilebilir ve doğal kaynakların korunmasına yardımcı olunabilir (Michelin, 2021).

2019 EAT- Lancet komisyonuna göre sürdürülebilir gıda sistemlerinde sağlıklı diyetler üzerine yapılan bir çalışmada, bitki bazlı gıdalara küresel geçiş, dünyanın artan nüfusunu besleyici ve sürdürülebilir bir diyetle beslemesine yardımcı olacağını ortaya koymuştur. Bitki temelli beslenme tarzı, daha fazla baklagilleri, tam tahılları, sebzeleri, meyveleri ve kuruyemişleri içerirken, daha az hayvansal gıda, kırmızı et ve işlenmiş etleri içermektedir (Eat Right, 2021). Bu tip beslenme diyetleri vejetaryen/ vegan beslenme felsefesinin sürdürülebilirliğe olan pozitif katkısını da desteklemektedir.

Sürdürülebilir beslenme “Biyçeşitliliği ve ekosistemi koruyarak gelecek kuşakların gıda güvenliğini ve yaşam kalitesini koruyacak şekilde beslenme” şeklinde tanımlanmaktadır. Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından ise sürdürülebilir beslenme şu şekilde açıklanmıştır: “Şimdiki ve gelecek nesillerin beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilen, biyçeşitliliğe ve ekosisteme karşı saygılı olan, koruyucu, kültürel olarak kabul edilen, ulaşılabilir, ekonomik olarak satın alınabilen, beslenme açısından yeterli, güvenilir ve sağlıklı olan beslenmedir” (Kurtgil ve Beyhan, 2021).

Ekosistemi korumak ve gelecek kuşaklara sürdürülebilir bir çevre bırakabilmek için son yıllarda beslenme örüntümüz ve alışkanlıklarımız ele alınmakta, tüketim kalıplarımız konusunda bir farkındalık gelişmeye başlamaktadır. Bu konu kapsamında vegan/vejetaryen beslenme, sağlıklı ve dengeli beslenme ile yavaş beslenme olarak adlandırılan beslenme çeşitleri ele





alınabilir. Vejetaryenlik, ağırlıklı bitkisel kaynaklı besinlerin tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Veganlık, hayvanların yiyecek, giyecek ve başka amaçlar için sömürülüp zulüm edilmesinden (mümkün olduğunca) kaçınmak, ekosistemin yararına ve hayvanları kullanmak yerine alternatifler kullanılmasını destekleyen bir yaşam tarzıdır.

Yavaş Beslenme Hareketi, yerel ve geleneksel gıdanın yok oluşuna ve lezzetin standartlaşmasına karşı İtalya'da başlatıldı. Sağlıklı ve dengeli beslenme, sağlık ve iyilik hali için gereklidir. Sürdürülebilir sağlıklı beslenme, sürdürülebilir çevre, sürdürülebilir tüketim, gelecek kuşaklara karşı sorumluluklarımız, çevre etiği ve biyoetik yönleri olan bir beslenme çeşidi olup bu yönleriyle biyoetik bir değer olarak kabul etmek mümkündür.

