



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Aslıhan ULU

SOSYOLOJİK BAĞLAMDA VEGANLIK VE VEJETARYENLİK: NİTEL BİR
ARAŞTIRMA

Sosyoloji Anabilim Dalı
Doktora Tezi

Antalya, 2025



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Aslıhan ULU

SOSYOLOJİK BAĞLAMDA VEGANLIK VE VEJETARYENLİK: NİTEL BİR
ARAŞTIRMA

Danışman

Prof. Dr. Nurşen ADAK

Sosyoloji Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Antalya, 2025

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Aslıhan Ulu'nun bu çalışması, jürimiz tarafından Sosyoloji Anabilim Dalı Doktora Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Gönül Demez
Üye (Danışman) : Prof. Dr. Nurşen Adak
Üye : Doç. Dr. Elife Kart
Üye : Doç. Dr. Erhan Akarçay
Üye : Doç. Dr. Meral Timurturkkan

Tez Başlığı: Sosyolojik Bağlamda Veganlık ve Vejetaryenlik: Nitel Bir Araştırma

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 17/01/2025

Mezuniyet Tarihi : 20/02/2025

AKADEMİK BEYAN

Doktora Tezi olarak sunduğum “Sosyolojik Bağlamda Vegan/Vejetaryen Beslenme Pratikleri” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Aslıhan Ulu





T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



11 / 02/ 2025

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Aslıhan Ulu
Öğrenci Numarası	20195224003
Anabilim Dalı	Sosyoloji
Programı	Sosyoloji Doktora Programı
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Prof. Dr. Nurşen Adak
Doktora Tez Başlığı	Sosyolojik Bağlamda Veganlık ve Vejetaryenlik: Nitel Bir Araştırma
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2585619129
Rapor Tarihi	11.02.2025
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: % 2 Alıntılar dahil: % 8
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 378 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nurşen Adak İmza	

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
ÖZET	viii
SUMMARY	x
TEŞEKKÜR/ÖNSÖZ	xii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

VEGANLIK VE VEJETARYENLİĞE İLİŞKİN KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Vegan/Vejetaryen Tanımları ve Tarihçesi	5
1.2. Türlerine Göre Vegan ve Vejetaryenlik	9
1.2.1. Veganlık Türleri	9
1.2.2. Vejetaryenlik Türleri	10
1.2.3. Sebeplerine Göre Veganlık/Vejetaryenlik	10
1.3. Vegan Beğeni: Habitus, Sermaye Çeşitleri ve Yaşam Tarzları	26
1.4. Bir Toplumsal Alan Olarak Mutfak ve Yemek Kültürü (Gastronomi)	35
1.5. Simgesel Tatlar: McDonalddlaşma ve Tüketim Toplumunun Kurgusu	42
1.6. Etnik Tarihsel Yolculuğu: Anlamlar ve Dönüşümler	52

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYOLOJİK PERSPEKTİFTE VEGANLIK/VEJETARYENLİK

2.1. Veganlık/Vejetaryenlik ve Hayvan Hakları-Özgürlüğü Savunusu	66
2.2. Veganlık/Vejetaryenlik ve Ekoloji-Çevre İlişkisi	77

2.3. Veganlık/Vejetaryenlik ve Toplumsal Cinsiyet	87
2.3.1. Feminist Vejetaryen Eleştirel Kuram	89
2.3.2. Ekofeminizm	91
2.3.3. Et ve Erkeklik	99
2.4. Veganlık/Vejetaryenlik ve Toplumsal Sınıf	106
2.5. Veganlık/Vejetaryenlik ve Gıda Endüstrisi	112
2.6. Vegan/Vejetaryen Beslenme, Gıda Güvenliği ve Gıda Adaleti	121
2.7. Veganlık/Vejetaryenlik, Sağlık ve Beden Algısı	128
2.8. Veganlık ve Yeni Sosyal Hareketler	137

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA DENEYİMİ VE VERİLERİN ANALİZİ

3.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı	147
3.1.1. Materyal Yöntem	149
3.1.2. Veri Toplama Araçları ve Katılımcıların Belirlenmesi	152
3.1.3. Araştırma Deneyimi	153
3.1.4. Verilerin Analiz Süreci	154
3.1.5. Araştırmanın Güven Duyulabilirliği ve Etik Boyutu	156
3.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	158
3.2. Bulgular	159
3.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	160
3.2.2. Cinsiyet ve Yaş	160
3.2.3. Eğitim Durumu	167
3.2.4. Meslek/ Çalıştığı Pozisyon	167
3.2.5. Gelir Durumu	171
3.2.6. Medeni Durum	173
3.2.7. Veganlık ve Vejetaryenlik	176

3.2.8. Yerleşim Yeri	177
3.3. Nitel Bulguların Analizi.....	178
3.3.1. Vegan/Vejetaryen Olma Hikayesi.....	185
3.3.1.1. İlk Karşılaşma ve Farkındalık Süreci	186
3.3.1.2. Veganlık ve Vejetaryenliğe Geçiş Sebepleri	192
3.3.1.3. Geçiş Süreci.....	199
3.3.1.4. Vegan/Vejetaryen Olunca Hissedilenler.....	205
3.3.1.5. Çevreden Gelen Tepkiler ve Geliştirilen Stratejiler	209
3.3.2. Veganlık/Vejetaryenlik ve Gündelik Hayat	219
3.3.2.1. Rutinler	221
3.3.2.2. Sosyalleşme ve Vejefobi	239
3.3.2.3. Vegan Topluluk Etkisi ve Deneyimleri	261
3.3.3. Veganlık/Vejetaryenlik Sınıf İlişkisi.....	275
3.3.3.1. Tüketim Davranışları.....	285
3.3.3.2. Veganlık/Vejetaryenlik Pahalı Mı?	298
3.3.3.3. Vegan/Vejetaryenlerin Sınıf İlişkisine Bakışı	300
3.3.4. Veganlık/Vejetaryenlik Toplumsal Cinsiyet İlişkisi	304
3.3.5. Veganlık/Vejetaryenlik Ekoloji-Çevre İlişkisi	313
3.3.6. Veganlık/Vejetaryenlik Sağlık İlişkisi	324
3.3.7. Türkiye'de Vegan/Vejetaryen Olmak.....	335
3.3.8. Veganlığın Geleceğine Dair Tahminler	343
3.3.9. Vegan ve Vejetaryenlerin Değiştirmek İstedikleri Alanlar	347
SONUÇ.....	352
KAYNAKÇA	359
EK 1- KATILIMCI VERİLERİ	375
EK 2- ONAM FORMU	380
EK 3- DERİNLEMESİNE GÖRÜŞME FORMU	381

ÖZGEÇMİŞ.....	383



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1: Veganlık/Vejetaryenlik Hikayesi.....	186
Şekil 3.2: Veganlık/Vejetaryenlikle İlk Karşılaşma	187
Şekil 3.3: Bireylerin Bu Yaşam Stiline Geçme Sebepleri	193
Şekil 3.4: Geçiş Süreci.....	199
Şekil 3.5: Vegan/Vejetaryen Olunca Hissedilenler.....	206
Şekil 3.6: Sosyal Çevreden Gelen Tepkiler	209
Şekil 3.7: Veganlık/Vejetaryenlik Gündelik Hayat	219
Şekil 3.8: Vegan/Vejetaryenlerin Değişen Rutinleri.....	223
Şekil 3.9: Vegan/Vejetaryenlerin Sosyalleşme Pratikleri	240
Şekil 3.10: Vegan Topluluk Deneyimleri	262
Şekil 3.11: Veganlık/Vejetaryenlik ve Sınıf İlişkisine Bakış	277
Şekil 3.12: Katılımcıların Tüketim Davranışları.....	286
Şekil 3.13: Veganlık/Vejetaryenlik Toplumsal Cinsiyet İlişkisi	305
Şekil 3.14: Veganlık/Vejetaryenlik Ekoloji-Çevre İlişkisi	314
Şekil 3.15: Veganlık/Vejetaryenlik Sağlık İlişkisi.....	326
Şekil 3.16: Türkiye’de Vegan/Vejetaryen Olmak.....	335
Şekil 3.17: Vegan/Vejetaryenliğin Geleceğine Dair Düşünceler	344
Şekil 3.18: Katılımcıların Toplumda Değiştirmek İstedikleri Şeyler	347

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Görüşmenin Yedi Aşaması.....	151
Tablo 3.2: Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Cinsiyet Dağılımı.....	161
Tablo 3.3: Katılımcıların Eğitim Durumları	167
Tablo 3.4: Katılımcıların Meslek ve Çalıştıkları İş Pozisyonları.....	167
Tablo 3.5: Katılımcıların Aktif Çalışma Statüleri.....	169
Tablo 3.6. Katılımcıların Gelir Durumları	172
Tablo 3.7: Katılımcıların Medeni Durumları.....	173
Tablo 3.8: Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Veganlık/Vejetaryenlik Durumları	176
Tablo 3.9: Katılımcıların Yaşadıkları Şehirler.....	178
Tablo 3.10: Maxqda Kod Kitapçığı: Temalar, Alt Temalar ve Kodların Frekansları.....	179
Tablo 3.11: Sermaye Çeşitleri Açısından Katılımcı Özellikleri	277

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	American Psychological Assosiation
DAA	Dietitians Assosiation of Australia
FVEK	Feminist Vejetaryen Eleştirel Kuram
HHK	Hayvan Hakları Kuramı
IPCC	Intergovernmental Panel on Climate Change
IVU	International Vegetarian Union
PETA	People for the Ethical Treatment of Animals
TVD	Türkiye Vegan Derneği
RSPCA	Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals
OWID	Our World in Data
WRI	World Resources Institute

ÖZET

Bu doktora tezi, günümüzde giderek popülerleşen vegan/vejetaryen yaşam biçiminin değişen sosyo-kültürel koşullara bağlı olarak nasıl farklılaştığını ve bu yaşam tarzının modern toplumdaki yerini sosyolojik bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. İnsan olmayan hayvanların sömürüsü, gıda üretimi için hayvan yetiştirmenin çevresel etkileri ve modern tüketim alışkanlıklarının eleştirisi, kendisini en belirgin şekilde veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinde göstermektedir. Bu bağlamda çalışma, vegan ve vejetaryen yaşam biçimine toplumun hangi kesimlerinin sahip olduğunu; bu pratiklerin yaş, cinsiyet, eğitim ve sosyal sınıf gibi değişkenler bağlamında nasıl bir toplumsal gruba hitap ettiğini araştırmaktadır.

Çalışma, aynı zamanda vegan/vejetaryen yaşam tarzının toplumda yaygınlaşmasında etkili olan sosyal hareketlerin, değişim ve dönüşüm süreçlerini ve bu pratiklerin gelecekteki toplumsal örgütlenme ve besin tüketim pratiklerine olası etkilerini anlamlandırmayı hedeflemektedir. Bunun yanı sıra, çalışma, vegan ve vejetaryen bireylerin farklı sermaye türleri (ekonomik, sosyal, kültürel ve sembolik) ve habitus bağlamında nasıl konumlandıklarını ve bu yaşam biçimlerinin toplumsal eşitsizliklerle olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenliğin sosyolojik olarak hangi gruplar arasında yaygınlaştığı ve bu yaşam biçiminin toplumsal yapılarla nasıl ilişkilendiği de ele alınmaktadır.

Araştırma, nitel araştırma yöntemi benimsenerek tasarlanmıştır. Farklı yaş, cinsiyet, eğitim ve sosyal sınıf gibi özelliklere sahip vegan/vejetaryen bireylerle yapılan derinlemesine görüşmeler yoluyla, bu yaşam tarzının bireylerin gündelik yaşamlarına etkileri ve bu pratiklere yüklenen anlamlar incelenmiştir. Ayrıca vegan/vejetaryen topluluklar ve derneklerle yapılan katılımcı gözlem aracılığıyla bu pratiklerin sosyal çevre ve ilişkiler üzerindeki etkileri gözlemlenmiştir. MAXQDA programı kullanılarak yapılan analizler, vegan ve vejetaryen bireylerin yaşam biçimlerini nasıl sürdürdüklerini ortaya koymanın yanı sıra, veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal cinsiyet, sınıf, ekoloji-çevre ve sağlık konularıyla nasıl ilişkilendirildiğini ayrıntılı bir şekilde betimlemektedir. Bulgular, veganlık ve vejetaryenliğin ağırlıklı olarak genç, bekar, kadın, yüksek eğitim düzeyine sahip ve orta-üst gelir grubundaki bireyler arasında yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, katılımcıların hayvan etiği ve ekolojik kaygılar gibi motivasyonlarla bu yaşam biçimini benimsedikleri görülmüştür. Tez, sosyal baskılar, ekonomik maliyetler ve gıdaya erişim sorunlarının katılımcıların karşılaştığı temel zorluklar olduğunu vurgularken, katılımcılar, çevre ve iklim krizi gibi küresel sorunların

etkisiyle, gelecekte veganlık ve vejetaryenliğin bir tercih değil, herkes için bir zorunluluk haline gelebileceğini öne sürmüştür.

Anahtar Kelimeler: Veganlık/vejetaryenlik, Yaşam Tarzı, Bourdieu, Habitus, Tüketim Toplumu, Nitel Araştırma



SUMMARY

VEGANISM AND VEGETARIANISM IN SOCIOLOGICAL CONTEXT: A QUALITATIVE STUDY

This doctoral dissertation aims to examine, from a sociological perspective, how the increasingly popular vegan/vegetarian lifestyle evolves in response to changing socio-cultural conditions and its place in modern society. The exploitation of non-human animals, the environmental impacts of animal farming for food production, and critiques of modern consumption practices are most prominently reflected in the practices of veganism and vegetarianism.

In this context, the study investigates which segments of society adopt the vegan and vegetarian lifestyle and examines how these practices appeal to different social groups in relation to variables such as age, gender, education, and social class. Additionally, the research seeks to understand the role of social movements in the diffusion of the vegan/vegetarian lifestyle, the processes of change and transformation they drive, and the potential impact of these practices on future social organization and food consumption patterns.

Furthermore, the study explores how vegan and vegetarian individuals are positioned within the framework of different forms of capital (economic, social, cultural, and symbolic) and habitus, while also shedding light on the relationship between these lifestyles and social inequalities. In this regard, the sociological dynamics of the spread of veganism and vegetarianism among different groups and the interplay between these lifestyles and social structures are also addressed.

The research was designed using a qualitative research methodology. Through in-depth interviews conducted with vegan and vegetarian individuals of diverse age, gender, education, and social class backgrounds, the study examines the impact of this lifestyle on their daily lives and the meanings they attribute to these practices. Additionally, participant observation with vegan/vegetarian communities and associations provided insights into the social environment and relationships shaped by these practices.

The analyses conducted using the MAXQDA software reveal not only how vegan and vegetarian individuals sustain their lifestyles but also describe in detail how veganism and vegetarianism relate to gender, class, ecology-environment, and health issues. The findings indicate that veganism and vegetarianism are predominantly common among young, single, female, highly educated individuals from middle-to-upper-income groups. Moreover, it was

observed that participants adopt this lifestyle driven by motivations such as animal ethics and ecological concerns.

The dissertation highlights that participants face challenges including social pressures, economic costs, and food accessibility issues. Furthermore, participants suggested that, due to global issues such as environmental and climate crises, veganism and vegetarianism might shift from being a choice to a necessity for everyone in the future.

Keywords: Veganism/Vegetarianism, Lifestyle, Bourdieu, Habitus, Consumer Society, Qualitative Research



TEŞEKKÜR/ÖNSÖZ

Bu tez, “Vegan ve vejetaryenler kimlerdir?” sorusuyla yola çıkmış ve sosyolojik açıdan bu grubu anlamayı amaçlamıştır. Sosyolojinin geç ilgi gösterdiği bir alan olan veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal, ekonomik ve kültürel bağlamlarda nasıl anlam kazandığını araştırmak, bu çalışmanın temel motivasyonunu oluşturmuştur. Yemek, kimlik ve toplumsal ilişkiler arasındaki dinamikler, bireysel tercihlerden öte toplumsal eşitsizlikleri nasıl yansıttığını göstererek, bu yaşam tarzının toplumsal hareketler ve kimlik oluşum süreçleriyle olan karmaşık ilişkisini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın hazırlanması sürecinde pek çok kişinin katkısı ve desteği olmuştur. Öncelikle tez danışmanım Prof. Dr. Nurşen Adak’a, akademik rehberliği, yönlendirmeleri ve her zaman yapıcı eleştirileri ile bu süreci başarıyla tamamlamamda bana yol gösterdiği için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, saha araştırmam sırasında görüşmeyi kabul eden vegan ve vejetaryen bireylere, topluluklara ve derneklere minnettarım. Onların içten paylaşımları ve deneyimlerini aktarma konusundaki istekleri, bu tezin temel dayanaklarını oluşturdu. Lisans hayatımdan bu yana bana her anlamda rehberlik eden, bilgi ve destekleriyle yolumu aydınlatan değerli hocalarım Dr. Devrim Burcu Eğilmez Gürsoy ve Doç. Dr. Ali Özgür Gürsoy’a en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu sürecin her aşamasında beni destekleyen aileme, arkadaşlarıma ve sevdiklerime teşekkür etmek istiyorum. Özellikle en zor anlarda yanımda oldukları ve bana güç verdikleri için onlara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İlâveten, 2023-2024 eğitim yılında bu çalışmanın hazırlanmasında bana sundukları destek ve teşvik nedeniyle Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği Antalya Şubesi’ne içten teşekkürlerimi sunarım. Aldığım burs, araştırmamın yazım sürecine katkı sağlamıştır.

Son olarak, bu araştırmanın, yalnızca vegan ve vejetaryen yaşam tarzının toplumsal bağlamlarını anlamaya katkıda bulunmakla kalmayıp bu alanla ilgilenen diğer araştırmacılara da ilham vermesini umuyorum. Tezime ilgi duyan, katkı sağlayan ve beni destekleyen herkese içtenlikle teşekkür ederim.

Aslıhan ULU

İzmir, 2024

GİRİŞ

Yeme-içme davranışı, insan yaşamının en temel unsurlarından biri olmasının ötesinde, toplumsal değişim ve dönüşüm süreçlerini anlamada anahtar bir pratik olarak öne çıkar. Yemek, yalnızca fiziksel bir gereksinimi karşılamakla kalmaz; aynı zamanda bireyin toplumsal kimliğini inşa eden, kültürel değerleri yansıtan ve sosyal ilişkileri şekillendiren çok katmanlı bir fenomendir. Modernleşme ile endüstriyel gıda sistemlerinin gelişimi, bireyleri birbirine ve küresel ekonomik yapılara daha bağımlı hale getirmiştir. Günümüz toplumlarında yemek yeme, bireyselleşmiş bir eylem olarak görünse de aslında toplumsallaşmanın en temel araçlarından biri olarak karşımıza çıkar. Bu durum, yemek yeme pratiğinin hem bireysel hem de toplumsal boyutlarda derin anlamlar taşıdığını göstermektedir.

Modern beslenme pratikleri, Akarçay'ın da belirttiği gibi (2016, s.18), kültürel ve simgesel değerlerin iç içe geçtiği bir alan haline gelmiştir. Günümüzün tüketim odaklı toplumunda, bireylerin ne yedikleri ve nasıl yedikleri, statü sembollerine dönüşmekte ve toplumsal konumlarının bir yansıması olarak anlam kazanmaktadır. Endüstrileşmenin, doğanın sömürülmesi üzerine kurulu yaklaşımı, çevresel krizlerin derinleşmesine yol açarken, gıda zincirinde seri üretim ve tüketim pratikleri insan ile gıda arasındaki temel ilişkiyi zayıflatmıştır. Marketlerin gösterişli reyonları, tüketicilerin tükettikleri ürünleri kaynaklarına, üretim süreçlerine ve ekolojik etkilerine dair farkındalıklarını gizlerken, bu durum yabancılaşmayı daha da artırmaktadır.

Bu bağlamda, “Ne yersen osun” (*you are what you eat*) sloganıyla özdeşleşen vegan ve vejetaryen yaşam tarzı, modern tüketim sistemine karşı güçlü bir alternatif olarak öne çıkmaktadır. İnsan olmayan hayvanların sömürsü, çevresel sürdürülebilirlik kaygıları ve etik değerler üzerine kurulu bu yaşam tarzları, yalnızca bireysel tercihlerden ibaret değildir; aynı zamanda toplumsal değişim süreçlerinin ve kültürel dönüşümlerin bir yansımasıdır. Nitekim, bu yaşam tarzı, Aydınlanma döneminden itibaren şekillenen ve sömürgeci projelerle bağlantılı olarak ortaya çıkan “insan” kavramının dışlayıcı kurgularını sorgulayan bir tavır sergilemektedir. Hayvanlık kategorisinin hem hayvanları “aşağı varlıklar” olarak nitelendirmek hem de belirli insan gruplarını hak ve ayrıcalıklardan dışlamak için kullanıldığı gerçeği göz önüne alındığında, veganlık ve vejetaryenliğin popülerleşmesi yalnızca bir beslenme tercihi değil, aynı zamanda ayrımcılıklara karşı eleştirel bir duruş, bir yaşam biçimi ve toplumsal hareket olarak değerlendirilmelidir.

Bu doktora tezi, veganlık ve vejetaryenlik gibi yaşam tarzlarının hangi toplumsal gruplar arasında yaygınlaştığını ve bu yaşam biçimlerinin bireylerin kimlikleri ile sosyal çevrelerinin dönüşümünde nasıl bir rol oynadığını sosyolojik bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, veganlık ve vejetaryenliğin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyal sınıf gibi değişkenlerle nasıl bir ilişki kurduğunu analiz ederken, bu yaşam tarzlarının hayvan etiği değerleri, çevresel sürdürülebilirlik ve toplumsal adalet söylemleri bağlamında nasıl anlam kazandığını tartışmaktadır. Bununla birlikte, bu yaşam tarzlarının bireylerin günlük pratiklerini ve toplumsal konumlarını nasıl dönüştürdüğü de araştırmanın temel odak noktalarından birini oluşturmaktadır.

Teorik çerçeve açısından çalışma, Pierre Bourdieu'nün sermaye türleri, habitus, beğeni yaşam tarzları ve alan kavramlarından, Jean Baudrillard'ın tüketim toplumu eleştirisinden ve George Ritzer'in McDonaldlaştırma kuramından yararlanmaktadır. Bourdieu'nün kavramları, veganlık ve vejetaryenliğin bireylerin sosyal yapı ve sermaye dinamikleri tarafından şekillenen pratikler olduğunu vurgularken; Baudrillard ve Ritzer, modern tüketim sistemlerinin bu pratikler üzerindeki etkilerini anlamak için eleştirel bir zemin sunmaktadır. Bu yaklaşımlar, veganizmin sadece bireysel tüketim alışkanlıklarının ötesine geçerek, toplumsal ve kültürel dönüşümün önemli bir unsuru olabileceğini göstermektedir.

Veganlık ve vejetaryenlik, bireylerin tüketim alışkanlıklarını yeniden yapılandırmasının ötesinde, çevresel sorumluluk, toplumsal adalet ve etik değerler etrafında yeni bir yaşam kültürü inşa etme potansiyeline sahiptir. Ancak, bu potansiyelin hayata geçirilmesi, bireylerin seçimlerini şekillendiren yapısal eşitsizlikleri anlamayı gerektirir. Ko'nun (2019) belirttiği gibi, veganizmi yalnızca bir diyet ve tüketim biçimi olarak görmek, baskılar arasındaki çok boyutlu ilişkileri anlamayı ve yapısal değişim tartışmalarını engelleyebilir. Öte yandan Julia Feliz Brueck'ün çalışmaları, popüler veganizm temsillerinin beyaz, eğitilmiş ve orta sınıf bir çerçevede merkezileşmesinin, diğer toplumsal grupların bu pratiklere katılımını sınırladığını ortaya koymaktadır. Bu temsiller yalnızca "tipik vegan" figürünü dar bir çerçevede kurgulamakla kalmaz, aynı zamanda ırksallaştırılmış ve sınıfsal eşitsizliklerin gıda erişimini nasıl şekillendirdiğini göz ardı ederek etik sorumluluğu arketipik bir neoliberal söylem biçimi içinde bireysel düzeye indirger (Brueck, 2019; Littler, 2017). Benzer şekilde, bu araştırma da veganlık ve vejetaryenliğin çoğunlukla eğitilmiş, orta sınıf bireyler arasında yaygın olduğunu göstermiştir. Ancak bu durum, bu yaşam tarzlarının sosyoekonomik ve kültürel sermaye ile yakından ilişkili olduğunu ve mevcut toplumsal eşitsizliklerin, bu pratiklerin erişilebilirliği ve benimsenmesi üzerinde önemli bir etkisi olduğuna da işaret etmektedir. Bu bağlamda, araştırma, vegan ve vejetaryen yaşam tarzının yalnızca bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda

sosyal yapı, ekonomik sermaye ve kültürel normlarla nasıl şekillendiğini tartışmayı amaçlamaktadır. Bourdieu'nün sermaye ve habitus kavramları üzerinden, bireylerin bu pratikleri hangi sosyal sınıf, kültürel beğeni ve ekonomik sermaye bağlamında benimsediği sorgulanırken; Baudrillard'ın tüketim toplumu eleştirisi, bu pratiklerin kapitalist tüketim sistemine karşı nasıl bir karşıtlık sunduğunu anlamada yol gösterici olmaktadır.

Sonuç olarak, bu doktora tezi, veganlık ve vejetaryenliğin öncelikle hangi gruba hitap ettiğini anlamak, toplumsal ve kültürel bağlamlardaki anlamlarını deşifre etmek, bu yaşam tarzlarının bireysel ve toplumsal düzeydeki etkilerini analiz etmek ve bu yaşam biçimlerinin sosyolojik bir perspektifle nasıl ele alınması gerektiğine dair kapsamlı bir çerçeve sunmayı hedeflemektedir. Ancak, Ko'nun da belirttiği gibi, veganizmin bir tüketim biçimi olarak dar bir çerçevede ele alınması, bu yaşam tarzlarının dönüştürücü potansiyelini sınırlamakta ve toplumsal hareket olarak değerini gölgede bırakmaktadır. Tez, bu sınırlamaları aşarak veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca bireysel tercihlerden ibaret olmadığını, aksine toplumsal eşitsizlikler, kültürel normlar ve yapısal dinamiklerle şekillenen ve değişim için güçlü bir zemin sunan yaşam tarzları olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Buradan hareketle tezin yapısı şu şekilde düzenlenmiştir:

Birinci Bölüm-Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve: Bu bölümde, veganlık ve vejetaryenlik kavramlarının tanımları, tarihçesi ve türleri ele alınmaktadır. Ayrıca, Pierre Bourdieu'nün sermaye çeşitleri, habitus ve yaşam tarzları perspektifleri incelenirken, özellikle alan kavramı gastronomi alanındaki çözümlemelerle ilişkilendirilerek tartışılmaktadır. Bu bağlamda, gastronomi alanında sosyal yapı, beğeni ve tüketim pratikleri arasındaki ilişkiler açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra, hayvan bedeninin "et" olarak algılanma sürecinin tarihsel yolculuğu, toplumsal normlar ve kültürel kodlar bağlamında ele alınarak, et yemenin anlamı ve bu pratiğin tarih boyunca nasıl şekillendiği detaylandırılmaktadır. McDonaldlaşma ve tüketim toplumu analizleri de bu çerçevede değerlendirilmekte, modern tüketim alışkanlıklarının bu yaşam tarzları üzerindeki etkileri irdelenmektedir.

İkinci Bölüm-Vegan ve Vejetaryen Bireylerin Sosyolojik Özellikleri: Bu bölümde, veganlık ve vejetaryenliğin hayvan hakları-özgürlüğü, ekolojik duyarlılık, toplumsal cinsiyet, toplumsal sınıf, ekoloji-çevre ve iklim krizi, sağlık ve gıda endüstrisi ile olan ilişkileri incelenmektedir. Feminist eleştiriler, ekofeminizm ve et ile erkeklik kavramları bu yaşam biçimlerinin toplumsal cinsiyetle ilişkisini açıklamak için kullanılmaktadır. Ayrıca, sağlık ve beden algısı, gıda güvenliği ve adaleti ile sosyal hareketlerin bu yaşam tarzlarını nasıl etkilediği analiz edilmektedir.

Üçüncü Bölüm-Araştırma Deneyimi ve Sonuçları: Bu bölümde, araştırmanın konusu, amacı, yöntemi ve veri toplama araçları açıklanmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri detaylandırılmakta ve nitel bulgular analiz edilmektedir. Veganlık ve vejetaryenliğe geçiş süreçleri, gündelik yaşam pratikleri, sınıf ve toplumsal cinsiyet ilişkileri ile çevresel ve sağlık motivasyonları üzerinden incelenmiştir. Son olarak, veganlık ve vejetaryenliğin Türkiye'deki durumu ve geleceği hakkında katılımcı değerlendirmeleri incelenmektedir.

Sonuç: Bu bölümde sahadan elde edilen veriler tezin kavramsal ve kuramsal alt yapısı kapsamında sonuca bağlanmakta, vegan ve vejetaryen yaşam tarzlarının toplumsal bağlamı derinlemesine anlaşılmasına çalışılarak geleceğe dair öngörüler sunulmaktadır.

Bu tez, vegan-vejetaryen yaşam tarzlarının sosyolojik bir perspektiften inceleyerek vegan ve vejetaryenlerin toplumsal kimliklerini ve bu pratiklerin toplumsal değişim süreçlerindeki rollerini analiz etmektedir. Çalışma, bu yaşam biçimlerinin etik, çevresel ve toplumsal adalet temelli motivasyonlarla bireylerin kimlik inşasında ve toplumsal dönüşümde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, modern tüketim sistemlerine yönelik direniş ve dönüşüm hareketi olarak ele alınan veganlık ve vejetaryenlik, bireysel tercihlerden öte toplumsal yapıların etkisiyle şekillenen dinamik bir alan olarak değerlendirilmiştir. Bu sonuçların sosyoloji ve veganlık-vejetaryenlik, hayvan etiği çalışmaları alanındaki toplumsal değişim süreçlerine ilişkin yeni ufuklar açması beklenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

VEGANLIK VE VEJETARYENLİĞE İLİŞKİN KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm, veganlık ve vejetaryenlik kavramlarını sosyolojik bir perspektiften inceleyerek bu yaşam biçimlerinin tarihsel ve kuramsal kökenlerini anlamayı amaçlamaktadır. İlk olarak, vegan ve vejetaryen terimlerinin tanımları ve tarihçesi üzerinde durulacak; ardından, veganlık ve vejetaryenliğin türleri ve bu diyet tercihlerini etkileyen çeşitli sebepler ele alınacaktır.

Bölümde, Pierre Bourdieu'nün sermaye çeşitleri, habitus, alan, sermaye ve yaşam tarzları kavramları çerçevesinde vegan beğenin nasıl oluştuğu tartışılacak ve bu bağlamda vegan ve vejetaryen bireylerin toplumsal konumları irdelenecektir. Sonrasında, George Ritzer'in McDonalddlaşma kavramı ile Jean Baudrillard'ın tüketim toplumu üzerine teorilerinin veganlık ve vejetaryenlik bağlamında nasıl değerlendirilebileceği üzerinde durulacak, son olarak da et tüketiminin tarihsel evrimini ve anlamlarını inceleyen bir analiz sunulacaktır.

Bu çerçevede, bölümün amacı, veganlık ve vejetaryenliğin tarihsel, kültürel ve toplumsal bağlamlarda nasıl şekillendiğini kavramsal ve kuramsal temellerle destekleyerek ortaya koymaktır.

1.1. Vegan/Vejetaryen Tanımları ve Tarihçesi

İlk bakışta, vejetaryen kelimesi Latince “vegetabile/vegetabilis” ya da İngilizce “vegetable” (sebze) kelimesinin kökü olan “vege” den türetildiği düşünülmektedir. Ancak kelimenin kökeni Latince “vegetus” yani “canlı, sağlıklı, hayat dolu” (Vegan Derneği Türkiye, 2012) anlamına geldiğini ileri süren bir görüş mevcuttur. Buna karşın, 1840 yılında Londra’da kendisini vejetaryen olarak tanımlayan Alcott House School, bu kavramı İngilizce “vegetable” (meyve ve tahıllar da dahil), Latince “vegetabile” kelimelerinden bitkisel beslenen kişi anlamına gelecek şekilde kullanıldığını düşünülmektedir (Vegetarian Society, 2022). Ek olarak, vegetable(sebze/bitki) kelimesinin de Latince “vegetus”tan türetilmiş olabileceği söyleniyor ancak en bilindik anlamıyla sebze temelli beslenen kişi anlamında kullanıldığına inanılıyor. Oxford İngilizce Sözlüğünde ise vejetaryen şu şekilde tanımlanır: “et veya balık tüketmeyen kişi” (Oxford Learners Dictionary).

Uluslararası Vejetaryenler Birliği (IVU)'nin 2011 yılında üyelerin oy birliği ile kabul ettiği tanımına göre vejetaryenlik; “kaynağını bitki ve mantar dahil olmak üzere sebzelerden alan, süt ürünleri, yumurta, bal gibi hayvansal gıdaların dahil ya da hariç olduğu (tercihe bağlı tüketildiği ya da hiç tüketilmediği) tamamen bitkisel kaynaklı bir beslenme biçimi” (International Vegetarian Union, 2013) olarak karşımıza çıkıyor. Bu tanıma, günümüzde veganlık için geçerli olan etik sebepleri de eklemektedirler.

1847 yılına kadar sebze diyeti “*vegetable diet*” olarak kullanılmıştır. Buaradaki sebze kelimesine hayvansal ürünler de dahil edilebiliyordu. Bu nedenle bazıları bu beslenme biçimine “Pythagoreans” veya “Pythagorean System” olarak tanımlıyor. İsmi antik Yunan filozofu, matematikçi ve müzisyen Pythagoras (Pisagor)’dan almaktadır. Her ne kadar vejetaryenliğin ortaya çıkışına dair kesin bilgiler olmasa da modern anlamda ilk vejetaryen olarak görülen Pisagor’a göre katledilmiş hayvan etinden kaçınmak evrensel etik değer düşüncesine dayanır. Onun felsefi ahlak anlayışı “yaşayan hiçbir canlıyı öldürmemek” “vahşice kan dökülmesi”nden kaçınmak ve hayvanların tanrıya feda edilmemesi gibi değerlere dayanır. Pisagor ve Orfeci (Orphic) diyeti benimseyenler et tüketmemenin en temel iki sebep olarak reenkarnasyon inancı ve etçil beslenmenin ağırlaştırıcı ve aklı donuklaştıran bir etkiye sahip olması gösterilir (Osek, 2015, s. 53). Bu sebeplerden dolayı Pisagor etik vejetaryenliğin de atası olarak görülür. Xenocrates of Chelcedon (339-314 İ.Ö) aktaran Osek, Xenocrates of Chelcedon et yemenin insanları da hayvanlar gibi irrasyonel varlıklara dönüştürdüğü düşüncesini söyler ve ne yiyorsan osun (*you are what you eat*) söyleminin de atasıdır (Osek, 2015, s. 53).

Ewa Osek’in “*The Orphic Diet*” (2015) çalışmasında öne sürdüğü üzere, Pisagor’un diyetine bakıldığında et yemekten tamamen kaçınmak yerine zaman zaman bazı hayvanların bazı bölümlerini ve balık tüketebildiğini söyler. Buna ek olarak, Pisagor beslenmede yumurta ve fasulyeden kaçınıldığını da belirtir. Burada et yemekten kaçınma durumu tanrı için feda edilen hayvanların tüketilmemesi vurgusunu da taşır. Tüm bunların yanı sıra, bazı özel gün ve kutlamalarda Pisagor diyeti benimseyenler için bazı özel gün (Haloa, Dionysiac festivali gibi) ve kutlama zamanlarında balık, kümes hayvanları (kuş, tavuk, ördek, hindi vs.), yumurtanın yasak olmasının yanı sıra nar ve elma gibi meyvelerin de yasak olduğunu söyler. Bu bağlamda, Pisagor diyeti için günümüz pesketeryan diyeti veya semi-vejetaryen diyeti demek daha uygundur. Bu tip vejetaryenlik günümüz Hindistan ve Akdeniz coğrafyasında kabul gören yumurta dahil edilmeyen vejetaryenlik tanımına yakındır.

Osek’in çalışmasına bakıldığında Orfeci (*Orphic*) diyet de tarihte dikkat çeken bir yere sahiptir. Pisagor’a dair bilgiler kısıtlı olsa da Osek çalışmasında Orfeci diyet üzerine geniş bilgiler verir. Orfeci beslenen grubun dini bir cemaat olup olmadığına dair antik metinlerden

kesin bir yargıya varılmadığını söyler (Osek, 2015). Platon, Orfeci beslenenleri şu şekilde tarif eder, et yemekten tamamen kaçınan, yaşayan hiçbir canlıyı tanrılara kurban etmeyen ve sunakları asla kurban kanıyla kirletmeyen kişiler. Hayvan kurban etmek yerine kek, bal ve meyve kurban ettiklerini belirtir (Platon, 1970, s. 264). Osek, hayvan şeklinde kek kurban etmelerini, hayvan kurban etmeyi ve yemeyi sembolik olarak reddetmek için yaptıklarını aktarır (Osek, 2015). Leitzmana'a göre ise Pisagor ile Orfeci diyet neredeyse aynı zamanlarda ortaya çıkmıştır. Bu dini grubun et tüketmesi hiçbir koşul barındırmaksızın yasaktır buna yumurta tüketimi de dahildir (Leitzmann, 2014, s. 496).

Empodices, İÖ5. yüzyılda yaşamış ve hayvan öldürmemenin erdemli bir davranış olduğunu söyler (Leitzmann, 2014). Rönesans döneminde bakıldığında Leonardo da Vinci ve Aydınlanma Çağında Tryon, Rousseau, Voltaire gibi isimlerin de vejetaryen beslendiği pek çok kaynakta geçer.

Yakın tarihte vejetaryen kelimesi ilk olarak 1847'de Vejetaryen Topluluğu'nun (The Vegetarian Society) İngilteredeki toplantısında kullanılmıştır. Bu toplantı, Vejetaryen Topluluğu, Alcott House ile Manchester yakınlarındaki Salford'dan İncil Hristiyan Kilisesi (Bible Christian Church) arasında bir ortak girişimdi. İncil Hristiyan Kilisesi'nin ilk dönem vejetaryen tanımlarında seçenek bireylere bırakılmış, yumurta ve süt içerebilir veya içermeyebilirdi. Bu erken dönem tanım hala Birleşik Krallık Vejetaryen Topluluğu'nun tanımı olarak kullanılmaktadır (International Vegetarian Union, International Vegetarian Union, 2013).

1900'lere gelindiğinde vejetaryenlerin yumurta ve süt tüketip tüketmemesi tartışmaları gündemdedir. 1944 yılında Donald Watson önderliğinde Vegan Topluluğunun (The Vegan Society) kurulması ile vegan kavramı ortaya çıkmıştır (Veganlık.org, 2012). Bu kavram ile vejetaryenlerin süt ve yumurta tüketip tüketmemesi tartışması bir nevi ayrışma ile netleştirilmiş oldu. Bu doğrultuda, veganlık süt ve yumurta tüketmemenin yanı sıra hiçbir hayvansal ürününün tüketilmemesi olarak tanımlanmıştır.

Kaynağını vejetaryenlikten alan bu yeni kavram topluluğun kurucu üyelerinden Handerson çiftinin önerisiyle "*Allvega*", *Allvegan*" adıyla çıkarılmak istenen dergilerden vegan kelimesinin alınmasıyla ortaya çıktığı söylenmektedir. 1944'te Vegan Topluluğunun kuruluş günü tam bilinmese de 1 Kasım Dünya Vegan Günü olarak kutlanmaktadır (Vegan Haber, 2017).

TVD'nin (Vegan Derneği Türkiye) tanımına göre veganlık, "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. Beslenme söz konusu olduğunda, hayvanlardan tamamen veya kısmi olarak elde edilen ürünlerin reddedilmesini ifade eder” (Vegan Derneği Türkiye, 2012). Kavramı ortaya atan Doland Watson ise 2002’de verdiği röportajda veganlığı şöyle tanımlar: “Veganlık hayvanlar alemine dair sömürü ve zulmün tüm biçimlerini dışlamanın ve yaşamı gözetmenin yoludur. Et, balık, kümes hayvanı, yumurta, bal, hayvansal süt ve türevlerini dışlayıp bitkiler aleminin ürünleriyle yaşamayı ve tamamen ya da kısmen hayvanlardan üretilen tüm ticari malların alternatiflerini kullanmak şeklinde pratiğe dökülür” (Vegan Derneği Türkiye, 2012).

Watson, 11 Ağustos 2004’te verdiği bir diğer röportajda keliminen ortaya çıkışını şöyle anlatır:

“İlk okuyucularımı ‘süt ürünleri tüketmeyen vejeteryan’ kalıbı yerine daha kısa bir terim önermeye davet ettim. *Dairyban, vitan, benevore, sanivore, beaumangeur* ve benzeri bazı tuhaf önerilerde bulunuldu. ‘Vejetaryen’ kelimesinin ilk üç ve son iki harfini içeren kendi sözümü, *vegan*’ı kullanmaya karar verdim. Kelime, Oxford İngilizce Sözlüğü tarafından kabul edildi ve onu geliştirmeye kalkan da olmadı” (Vegan Derneği Türkiye, 2012).

Oxford İngilizce Sözlüğü veganlığı, “Et, süt veya yumurta gibi hayvansal ürünleri tüketmeyen ve deri veya yün gibi hayvansal ürünleri kullanmayan kişi” (Oxford Learners Dictionary)” şeklinde tanımlar.

Uluslararası Vejetaryen Topluluğunun tanımına göre veganlık hiçbir amaçla hayvansal ürün içermeyen, et, balık, deniz canlıları, yumurta, süt, bal dahil, giyim için de deri, ipek, yün, lanolin, jelatin gibi şeyler içeren hiçbir şeyi tüketmemek üzerine kuruludur. Ayrıca eğlence sektöründe hayvan kullanımına da karşıdırlar (International Vegetarian Union, International Vegetarian Union, 2013).

Yukarıdaki tanımlar incelendiğinde veganlık, vejetaryenliğe göre kapsayıcı etik değerlere sahiptir. Veganlık çoğunlukla bir yaşam biçimi ve felsefe olarak görülür. Kaynağını vejetaryenlikten almış olmasına rağmen veganlık hayvan sömürüsü konusunda daha keskin sınırlar çizerek farklılaşır. Bu beslenme biçimlerinin süreç içerisindeki değişimlerine bakıldığında önceleri, vejetaryen kavramı çatı kavramken bugün veganlık, sınırları daha belirgin olması sebebiyle şimdiki çatı kavram olarak yorumlanabilir. Vejetaryenlik, içerisinde farklı beslenme türlerini barındıran bir diyet biçimi, beslenme seçimi olarak yorumlanırken veganlık felsefi ve etik değerlere dayandırılarak yaşam biçimi olarak ortaya konur. Yine, Vegan Derneği Türkiye sayfasında veganlık için şöyle bir açıklama getirilir:

Zaman zaman halen vejetaryenlik ile karıştırılan veganlık (*veganizm*) ise yalnızca bir beslenme biçimi değildir; insan-hayvan-doğa ilişkisini adalet ve eşitlik temelli konumlandıran, güçlü bir felsefi altyapısı olan bir kavram ve yaşam biçimidir. Hayvan özgürlüğünü ve özgürleşmesini temel alan etik vegan felsefeyi ve yaşam tarzını benimseyenler; insanmerkezci ve faydacı

yaklaşımlara karşı çıkararak tamamen bitki/meyve/bakliyat bazlı bir diyet ile beslenmeyi, hayvan bazlı veya hayvanlar üzerinde test edilmiş herhangi bir malzeme/ürün kullanmamayı ve hayvanat bahçeleri, hayvanlı sirkler, deniz parkları/tematik akvaryumlar gibi hayvanların tutsak ve istismar edildiği her türlü eğlence biçimini reddetmeyi, insan dışı hayvanlara yönelik ahlaki bir yükümlülük olarak görür (Vegan Derneği Türkiye, 2012).

Yukarıdaki açıklamada da görüldüğü üzere veganlık tanımında, insan-doğa ilişkisi, hayvan özgürlüğü gibi etik konular ön plandadır. Bunun yanı sıra, veganlık geçici bir beslenme biçimi, kısa süreli bir diyetten ziyade felsefi bir temellendirme ve yaşam biçimi vurgusu taşır. Bunlara ek olarak, veganlık tanımı gereği içinde bulunulan endüstriyel gıda sistemine ve tüketim toplumuna en temelde kapitalist sisteme de bir karşı duruş niteliği taşır. Ayrıca insanı doğanın üstüne yerleştiren ve bütün ekosistem ve canlılar dahil olmak üzere hepsinden üstün olduğu düşüncesini de eleştirir. Temelde, doğayı ve hayvanları bir meta ürün olarak gören endüstriyel üretim sisteminin işleyişine bir karşı duruşu içerir.

1.2. Türlerine Göre Vegan ve Vejetaryenlik

Vejetaryen ve vegan beslenme yukarıda da bahsedildiği üzere belirli tanımlarla sınırlandırılmışsa da içerisinde çeşitli yaklaşımları ve farklı beslenme pratiklerini barındırmaktadır. Vejetaryenlik, tarihsel olarak pek çok farklı yorumu ve pratikleri içerisinde barındırması bakımından daha esnek beslenme şemalarına sahiptir. Pek çok farklı sebeplerle insanlar bu beslenme biçimine yönelmiştir. Tanımı gereği, et tüketmekten kaçınmak olarak çerçevelendirilse de bazı diyetlerde balık tüketilebilirken bazılarında kesinlikle tüketilmemektedir. Yine aynı şekilde kırmızı et veya beyaz et tüketimi olarak da belirli farklılıklar görülmektedir. Bu sebeple, çeşitlenen vejetaryen ve vegan beslenme pratiklerini türlerine ve sebeplerine göre iki kategoriye ayırmak mümkündür.

1.2.1. Veganlık Türleri

Fruitarianlık (Früsitist, Meyvecilik): Meyvecilik de yine vegan değerler geçerlidir, ancak burada bitkilere de zarar vermeme koşulu vardır. Elmalar ağaca zarar vermeden toplanabilir ancak havuç bitkinin kendisi olduğu için bu tür veganlıkta tüketilmez (International Vegetarian Union, International Vegetarian Union, 2013). Yani bir ağacın meyvesi olan ve bu bitkilerin üretiminde zirai ilaç, kimyasal gübre gibi maddelerin kullanılmadığı yiyecekleri tercih ederler. Buna kabuklu yemişler de dahildir.

Ravist (Çiğ Vegan Beslenme): Bu beslenme türünde işlenmemiş çiğ gıdalar tüketilmektedir. Bu beslenme türüne sahip veganlar yüksek ısı nedeniyle sebzelerde var olan yararlı mineral, enzim ve vitaminlerin etkisini kaybetmemesi için bu tür bir beslenme

seçmişlerdir. Dolayısıyla, bu beslenme türünde sebzelere 45 derece üstünde ısı uygulamamaktadırlar (Yılmaz Seçim, 2022, s. 76).

Zenmakrobiyotik Beslenme: Bu beslenme biçimi ağırlıklı olarak tahıl, sebze, meyve ve kuru baklagillerden oluşmaktadır. Ancak ağırlıklı olarak tahıl ürünleri tüketilmektedir (Karabudak, 2012). Yapılan bir çalışmaya göre bu beslenme biçimine deniz yosunu, bakliyat, tahıl, meyve, sebze, kabuklu yemiş ve tohumlar dahildir (Parsons, 1997).

1.2.2. Vejetaryenlik Türleri

Türlerine göre vejetaryenlik dendiğinde akla kırmızı et, beyaz et ve balık tüketimlerine göre çeşitlenen beslenme pratikleri gelmektedir. Uluslararası Vejetaryen Birliğinin vejetaryen beslenme çeşitlerine dair tanımları şöyledir:

Ovo-Lacto Vejetaryen: Sebze temelli beslenir buna yumurta ve süt de dahildir. Batıda en yaygın görülen vejetaryen beslenmedir.

Lacto-Vejetaryen: Sebze temelli beslenir buna süt ürünleri de dahildir. Daha çok Hindistan'da yaygındır.

Total Vejetaryen: Sadece sebze temelli beslenir, özellikle Kuzey Amerikada yaygındır.

Diyetsel Vegan: Vegan beslenmeye sahiptir ancak beslenme dışındaki hayvan kullanımını uygulamaz (giyim, kozmetik, deterjan vb.) total vejetaryenlikle benzer.

Bitkisel Temelli Diyet: Tamamen veya çoğunlukla bitki temelli beslenmeyi içerir örneğin, sebze, tahıl, baklagil, tohum, meyve, otlar ve mantar, su yosunları, algler, fermente mikroorganizmaların bulunduğu beslenme biçimidir.

Pesketaryen beslenmede balık tüketimi dışında hiçbir et tüketilmemektedir.

Semi-vejetaryenlikte ise sadece tavuk ve balık olabildiğince sınırlı şekilde tüketilmektedir.

Polo-vejetaryenlikte ise bitkisel tüketimin yanında kümes hayvanlarının da tüketilmesini içerir.

Ulusal İngiltere Vejetaryen Derneği bu beslenme biçimlerini içerisinde herhangi bir hayvanın etini barındırması sebebiyle vejetaryen olarak tanımlamamaktadır (Bulut, 2016, s. 832). Ancak Uluslararası Vejetaryen Birliği sayfasında bu vejetaryenlik tanımları da yer almaktadır.

1.2.3. Sebeplerine Göre Veganlık/Vejetaryenlik

Vejetaryen veya vegan beslenme tercihleri çeşitli sebeplere dayandırılır. Bilinen en temel sebepler, dini, etik, sağlık, ekoloji/çevre ve etfobi gibi sebeplerdir. Etik sebeplerle vejetaryen/vegan olma yukarıda da değinildiği üzere Pisagor'a kadar uzanır. Reenakarnasyon

inancı ve hayvanların tanrılara kurban edilmemesi gerektiği düşüncesi ile et yemeyi reddeden Pisagor ilk etik vejetaryen olarak gösterilir. Bu gerekçelendirmeler zaman içerisinde değişmiştir. Eski Yunan'da hayvanlar ve insanların iletişim kurabildiklerine inanmışlardır (Leitzmann, 2014, s. 34). Bunun gibi pek çok sebep insanların et tüketiminden vazgeçmesini sağlamıştır. Günümüzde çevre etiği, insan-hayvan ilişkisi, biyoetik gibi çerçevelerle tartışılan **etik veganlık/vejetaryenlik**, temelde insanı, doğa ve hayvandan üstün gören, hayvanların insan yararına var olmuş, mal statüsünde görülen, bazı hayvanları (kedi, köpek vb.) evlerinde besleyip bağ kurarken bazı hayvanları da insanların faydalanması için yaratıldığı düşüncesiyle sömüren anlayışın karşısında durur ve eleştirir.

Hayvan etiği sadece -temas içinde bulunduğumuz- evde bakılan hayvanlara ya da hayvanat bahçesinde barınan hayvanlara nasıl muamele ettiğimizle ilgili bir soru değildir, aynı zamanda çoğunlukla ancak öldüklerinde bir kez karşılaştığımız, tüketim maddesine dönüşmüş hayvanların ilgi alanımızdan tamamen kaybolmamalarını nasıl sağlayacağımızla ilgili bir meseledir (Ryan, 2019, s. 182).

Hayvan etiği denildiğinde karşımıza dört temel yaklaşım çıkmaktadır. Faydacı yaklaşım, hayvan hakları kuramı, yapabilirlikler yaklaşımı, ahabplık ve tanınabilirlik nosyonlarından bahsetmek mümkündür.

Jeremy Bentham, en genel tanımıyla, “ahlaki eylemlerin, insanlara sağlanan faydanın maksimuma çıkarılması ve olumsuz sonuçlarının en aza indirilmesi esasında hesap edilmesi gerektiğini ileri süren faydacılığın temel kurucusudur” (Ryan, 2019, s. 183). Bu doğrultuda, hayvan etiğine faydacı yaklaşımın da temelini atan Jeremy Bentham'ın 1781, “Ahlak ve Yasama İlkeleri” eserinde hayvanların nasıl şekleleştirildiğine dikkat çeker. Buna ek olarak, esas sorulması gereken sorunun “acı çekebilirler mi?” olduğunu belirtir (Bentham, 1982). Buradan hareketle de hayvanların bilişsel veya fizyolojik farklarına odaklanmaktan ziyade “acı çekme yeteneği olup olmadığını, biraz daha genişletirsek bir refah algısına sahip olup olmadığını dikkate almamız gerektiğini savunur” (Ryan, 2019, s. 183).

Bentham'ın acı çekme üzerinden inşa edilmiş etik yaklaşımından etkilenen Peter Singer, çalışmalarında hayvanlara yönelik kötü muamelenin yeniden değerlendirmesini yaparak insanların, insan olmayan hayvanlar üzerindeki egemenliğine karşı itiraz geliştirmeye odaklanır. Singer, “Hayvan Özgürleşmesi” (2005) eserinde, etik vejetaryenliği hayvan sömürüsüne, türçülüğe karşı harekete geçme isteğinin sonucu olarak öne sürer. Türçülük konusunda neler yapılabilirin cevabı olarak; bir bireyin arkadaş çevresine bunu anlatması gerektiğini hatta her fırsatta protesto etmesini ve parlamentodaki temsilcilerin dikkatini çekecek

eylemlerde bulunması gerektiğini, çocuklara hissetme yetisi olan bu canlıları korumayı öğretmeli, çeşitli protestolarla her fırsatta hayvan sömürüsüne dikkat çekilmesi gerektiğini söyler (Singer, 2005). Hepsinden önemlisinin ve tutarlı olanın hayvan yemeyi reddetmek olduğunu dile getirir. “Hayvanlara zulmedilmesine karşı çıkan birçok kişi çizgiyi vejetaryen olarak çeker” (Singer, 2005, s. 225). Hayvanların acı çekmesine karşı olan birinin et yemesinin tutarlı olmadığını belirtir.

“...pratik ve psikolojik açıdan düşünüldüğünde, insan dışı hayvanları yemeye devam eden bir kişinin onlara değer vermekte tutarlı olması mümkün değil. Sırf belli bir tür yiyeceğin tadını sevdiğimiz için başka bir varlığın hayatına son vermeye hazırsak, bu varlık, amacımıza ulaşmak için kullandığımız bir araçtan başka bir şey değildir” (Singer, 2005, s. 225).

Her ne kadar hayvanlara karşı merhamet duygusu taşıyan biri olsa da kültürel bağlamda yemek olarak tüketilen bu canlılar, insan kullanımına yönelik araçlar olarak görülmeye başlandığına dikkat çeker. Singer, etik vejetaryenliğin en bilinen temel çerçevesini bu şekilde çizer. Çoğu etik vejetaryen de bu temellendirmelere dayanarak et tüketimini sonlandırır. Veganlıkta ise bu sebepler salt hayvan eti tüketmeme değil hayvandan sağlanan ikincil ürünlerin (yumurta, süt, bal vb.) tüketilmemesi ve hayvan deneyleri, eğlence sektöründe kullanımları, avcılık gibi etkinlikleri de desteklememek olarak daha kapsamlı bir karşı çıkış söz konusudur.

Yukarıda da görüldüğü üzere Singer, hayvan etiğini acı çekme üzerine kurar. Richard Ryder’in ortaya attığı bir kavram olan “türçülük” tanımını da özellikle kullanan Singer, kulağa hoş gelmese de “bir kişinin kendi biyolojik türünün çıkarları lehine ve diğer biyolojik türlerin çıkarları aleyhine, önyargılı ya da yanlı davranması” olarak tanımlar (Singer, 2005, s. 43). Dolayısıyla eşitlik Singer için temel bir önem arz eder. Ancak bu eşitlik yaklaşımı her canlının homojen bir şekilde aynı muameleye maruz kalacağı anlamına gelmez.

Bir grup için geçerli olan temel eşitlik ilkesinin başka bir grubu da içine alacak şekilde biçimde genişletilmesi, her iki gruba da tıpatıp aynı şekilde muamele etmemiz ya da her iki gruba da tıpatıp aynı hakları tanımamız gerektiği anlamına gelmez. Bunun gerekip gerekmediği her iki grubun üyelerinin doğalarına bağlıdır. Temel eşitlik ilkesi, eşit ya da özdeş muameleyi değil, eşit önemsemeyi gerekli kılar. Farklı varlıkların eşit derecede önemsenmesi, onlara farklı şekilde muamele edilmesi ve farklı haklar tanınması sonucunu doğurabilir (Singer, 2005, s. 39).

Bu bağlamda, temel eşitlik, eşit ya da aynı muamele demek değildir; eşit değerlendirme gerektirir. Tüm bahsi geçen farklılıkların yanı sıra Singer, eşit önemseme için ortak yaklaşımın

acı çekmek olduğunu söyler. Singer'a göre etik değerlendirmeler hazzı çoğaltacak ve acıyı en aza indirecek şekilde olmalıdır. Bu noktada, Singer acı eşiklerindeki farklılığı anlayabilmek için bir ata ve bebeğe aynı şiddette atılan tokat üzerinden bir analogi kurar. Bu atılan tokatlar arasındaki acı çekme eşikleri farklı olabilir. Fakat burada temel olan, durup dururken bir bebeğin canını acıtmak ne kadar yanlışsa, aynı şekilde durduk yere bir atın da canını acıtacak kuvvette vurmanın saçma olduğunu belirtir.

Singer'ın savunusu, faydacı yaklaşımın dört temel unsurunu bünyesinde barındırır. Bunlardan ilki evrensel olmasıdır ki bütün hayvanların çıkarını hesaba katar. İkinci olarak refah durumundan bahseder, bütün canlıların çıkarlarını korumak suretiyle ortaya çıkan refah en temel unsurlardan birisidir. Üçüncü olarak, sonuç odaklıdır, tokat atma eyleminin sonucuna odaklanması örneğinde olduğu gibi yapılan eylemin sonucuna bakar. Dördüncü ve son olarak, birleştiricidir; burada bütün canlıların çıkarları birbirleriyle ilişkilendirilir ve etik olanı, fazla sayıda canlı çıkarının tatmin edilmesi ile ölçer.

Hayvan etiğine faydacı yaklaşımın, insan merkezli kurgulanmış etik değerlerin öncelikli olduğu iddiasını alt üst etmesi bakımından pek çok üstünlükleri vardır. Fakat bu yaklaşım, antroposantrizme düşme tehlikesi barındırması bakımından eleştirilir. Hayvan etiğine faydacı yaklaşımda, çıkarlar, refah, acı ve haz duyma gibi rasyonel hesaplanabilirlik gibi değerleri barındırır ve bu hesaplamaları yapanlar da yine insanlardır. Gary Steiner, *Anthropocentrism and Its Discontents* çalışmasında bu durumun faydacı yaklaşıma ciddi bir sınırlılık getirdiğini söyler. Zira, insanların hayvanlar için faydacı hesaplamalara girdiği taktirde, antroposentrizme düşme ihtimallerinin de yüksek olduğunu söyler ve Singer'ın odaklandığı gibi hayvanların sadece haz ve acı duymaları sebebiyle etik vejetaryen olmanın karşısında acı çekmeden öldürülen hayvanların tüketilebileceği gibi bir çıkarım yapılabileceğine dikkat çeker. Bu çıkarım beraberinde özgür gezen hayvanların tüketiminden tutun da rahat bir hayata sahip olan hayvanların da bir aşamadan sonra rahatlıkla sömürülebileceği ve tüketilebileceği gibi bir düşünceyle karşılaşabileceğini ileri sürerek eleştirir (2005, s. 9-10). Buna ek olarak, hayvanlar dışındaki veya bilindiği kadarıyla acı çekmeyen canlıların sömürüsü ile ilgili nasıl bir yaklaşım geliştirmek gerektiğini sorar. Hume'un bir insanın hayatının evren için bir istiridyeninkinden daha önemli olmadığı sözüne dikkat çeker ve bir istiridyenin merkezi sinir sistemi olmadığını bu sebepten acı çekemeyeceğini belirtir. Dolayısıyla, faydacı yaklaşıma sahip biri için Hume'un bu değerlendirmesi absürttür. Ancak, istiridyenin insanların sahip olduğu gibi bir ahlaka sahip olamamaları varsayımından ilerlenirse ortaya konan ve konacak olan çoğu argümanın antroposentrizme ve insan merkezli ön yargılara düşeceğine dikkat çeker. Sonuç olarak, istiridyelerin insanlarla aynı ahlaki statüye sahip olmadığı sonucuna varılsa bile, onların yine

de böylesi bir şeye sahip olma olasılığına açıklıkla yaklaşılması gerektiğini savunur (Steiner, 2005, s. 5-6).

Hayvan etiğine faydacı yaklaşıma bir başka itiraz ise hayvan hakları kuramı yaklaşımının temsilcisi Tom Regan'dan gelmiştir. *The Case for Animal Rights* (1983) eserinde Regan, hayvan etiğine faydacı yaklaşımın en temel sınırının “fayda”yı insan merkezli bir noktadan ele alması olduğunu söyler. Dolayısıyla bu yaklaşım, bütün varlıkları yine bir araca indirgemektedir. Regan, faydacılık ve “zalimlik-iyilik” (*the cruelty-kindness view*) (Regan, 1983, s. 195) yaklaşımını birlikte analiz eder. Özetle, ona göre bu iki yaklaşımın en temel sorunu zalim ve iyi olmanın nasıl kategori edileceğidir. Hayvanlara karşı iyi olmanın, adil olmakla bir tutulamayacağını vurgular. Zalimlik tanımının neye göre yapıldığı veya iyilik derken nasıl bir ahlaki görev tanımlandığının belirsiz olduğunu vurgulayan Regan, benzer durumun hayvan etiğine faydacı yaklaşımda da bulunduğunu söyler. Öyle ki, faydacı yaklaşıma göre “yarar” insan merkezli bir yerden ele alınır. Buna binaen, acı çekme ve haz duyma üzerinde odaklanan bu yaklaşım farklı varlıklar arasındaki niteliksel farkları kaçırmaktadır. Ayrıca, eylemlerin sonucuna odaklanan bu yaklaşım, “iyinin kötü üzerinde olacağı en iyi toplam denge” (Ryan, 2019, s. 187) de olması gerektiği iddiasını taşır ancak bu durum az sayıdaki canlının çok fazla acı çekmesine tolerans gösterilmesine sebebiyet verebilir. Dolayısıyla Regan’a göre, herkesin eşit olduğunun düşünülmesi ve herkesin çıkarının eşitçe gözetilmesi arasında güvenceye alınmış bir durumun olmadığına dikkat çeker.

Tüm bunların karşısında Regan, hayvan etiğine hak savunusu yaparak katkı sunar. Ona göre, hak savunusu kaynağını belirsiz olmayan güvence altına alınmamış ahlaki ve manevi değerlerden oluşmaz. Hayvanların hak savunusu, onların yaşam hakkını belirli koşula dayandırmaz ve net olmayan değerler üzerine kurmaz. Bütün bunların aksine, hayvan hakları savunucuları için her hayvanın hayatı bizatihi var olmuş olmaları bakımından hiçbir şarta bağlı olmadan değerlidir. Hayvan etiğine haklar yaklaşımında ortaya konan evrensel kural ve ilkelerin temelinde birey bulunmaktadır. Ryan bu önemi şöyle aktarır:

Regan'ın bildiğimiz şekliyle hayvan endüstrisinin tamamen ortadan kalkmasından daha az bir şeyle, haklar bakış açısının tatmin olması olanaklı değildir vurgusunda açığa çıkar. Regan'ın yaklaşımı ister çok sayıda olsunlar ister ender rastlanan, bütün hayvanların eşit olduğuna dair sarsılmaz bir inanca sahip olmak suretiyle, insanlarla diğer bütün hayvanlar arasında hiyerarşi kurmak bir yana, türler arasında hiyerarşiler kurmayı reddeder (Ryan, 2019, s. 189-190).

Böylece Regan, zihinsel kapasitelere bağlı olmayan doğal varlıkların ahlaki statüsü için bir savunma yapma olasılığını kabul ederek insanmerkezciliğe düşme sorunundan kaçınmaya

çalışır (Steiner, 2005). Haklar sonuçların hesaplanmasına odaklanmaktan ziyade, bir öznenin ne olduğunu, “adil muamele adına öznelere ne bekleyebileceğini ve eşitliklerinin yasaya nasıl geçirileceğini net bir biçimde tanımlar” (Ryan, 2019, s. 190). Hayvan etiğine haklar yaklaşımı, teorik ve pratik bağlamda pek çok somut koruma sağlaması bakımından kıymetli bir öneme sahiptir. Ancak Stiener’a göre, insan ve insan olmayan hayvanlar mevzu bahis olduğunda Regan da Singer gibi antroposentrik sınırlamalarla karşılaşır. Buna örnek olarak, Regan’ın “can kurtaran filikası” (*life boat*) örneğini gösterir ve dört insan ve bir köpeğin canı mevzu bahis olduğunda feda edilmesi gerekenin köpek olduğunu söyleyen Regan’ı Singer’ın faydacı görüşüne yaklaşmakla eleştirir. Üstelik “sayılar bu durumda bir fark yaratmaz. Dört insanı kurtarmak için gerekirse, bir milyon köpeğin denize atılması gerekir.” Regan’ın görüşüne göre, insanın “ilk bakışta kaybı” (*prima facie loss*) herhangi bir sayıda köpeğin kaybindan daha fazla önem arz eder; dolayısıyla “normal” şartlar altında bile bir insanın hayatı bir milyon köpek için asla feda edilemez (Steiner, 2005, s. 11).

Hayvan etiğine haklar yaklaşımının bir başka sınırlılığı ise bu haklar statüsüne hangi varlıkların dahil edileceğidir. İnsan haklarının ne denli hayvanlara uyarlanabileceği pek çok tartışmayı beraberinde getirir. Paola Cavalieri *The Death of the Animal* (2009) eserinde, ne tür insan olmayan hayvanların “genişletilmiş insan haklarına” dahil edileceği sorusunun ayrıntılı olarak belirlenmediğini söyler. Ancak bu türden bir hak kapsamına alınması gereken canlıların arasında memeliler, kuşlar ve genellikle omurgalıların bulunması gerektiğini ekler. Cavalieri’ye (2009) göre, hayvan etiğine haklar temelinde yaklaşmanın bir diğer çıkmazı, hayvanların bu haklar aracılığıyla yine insan merkezli bir anlayışın parçası haline getirilmesidir.

Hayvan etiğine bir diğer yaklaşım, Martha Nussbaum tarafından geliştirilen “yapabilirlikler” (*capabilities*) kuramıdır. Nussbaum bu yaklaşımında haklar yaklaşımına katkı sunmak istediğini belirtir. Ona göre birincil mesele gelişimdir. Bu bağlamda, *Frontiers of Justice* eserinde gelişimi ölçmek için çeşitli maddeler sunar. Bunların başında yaşam hakkı gelmektedir. Buna ek olarak, bedensel sağlık ve bedensel bütünlük ilkelerini de ekler. Bunun yanı sıra, bir dizi başka hakka da dikkat çeker; bunlar, duyular, düşünceler, duygular, hayal gücü, hareket edebilme ve çevre üzerinde kontrol sağlama gibi yapabilirlikleri içermektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere, Nussbaum hayvanların özgüllüklerini de dikkate alarak genişletilecek bir haklar çerçevesi çizer.

Yaşam hakkı ve bedensel bütünlük konusunda, öncelikle hayvanların ne olursa olsun yaşam haklarına sahip olması gerektiğini söyler. Bedensel bütünlükle ilgili ise şöyle bir sınır koyar: “hayvanlar bedensel bütünlüklerinin şiddet, suistimal ve diğer zarar verici muameleler ile ihlal edilmesine karşı doğrudan hak sahibidir. Bahsi geçen muamelenin acı verici olup

olmaması tartışma konusu değildir” (Nussbaum, 2007, s. 395). Nussbaum, bir atın eğitim amacıyla gem takılarak rahatsız edilmesi durumunda, bunu bir sorun olarak görmez ve bu durumu, bir çocuğun eğitim sistemine uyum sağlarken yaşadığı zorluk ve rahatsızlıklarla benzer bir örnek olarak değerlendirir. Çünkü Nussbaum için gelişme önemli bir meseledir. Bu bağlamda, eğitim de gelişme için önemli adımlardan birisidir ve bunun yapabilirlikler üzerindeki etkisi düşünüldüğünde bu çekilen zorluğa değer (Nussbaum, 2007). Derek Ryan ise bu yaklaşımı şu şekilde eleştirir:

Ne var ki, bu gibi benzetmeler hiçbir zaman ilk bakışta göründükleri denli dolaylımsız değildir. İnsanların çoğunluğunun görüş birliği içinde olacağı üzere zorunlu eğitim, hiç şüphesiz insanların yapabilirliklerini güçlendirir. Fakat zorunlu eğitimin çocukların gelişimini zorunlu olarak desteklemediği boyutları mevcuttur (bedensel cezalandırmanın tarihini, okula giden çocukların potansiyel yapabilirliklerinin yetersiz kaynaklar, müfredat tasarımı ya da türlü eğitim usulleriyle ketlendiği örnekleri düşünebiliriz). Hayvanların ve insan çocuklarının “eğitimi” bir noktaya kadar birbirine benzetilebilir, fakat her birinin kendine özgü niteliklerine dair çok daha geniş bir tartışma alanı mevcuttur. Dahası, atların eğitiminin, onları, sadece insanların onların olmasını istediği hale getirmek üzere geliştirip geliştirmediğini de sorabiliriz (Ryan, 2019, s. 193).

Bu açıklamasının arkasından Ryan neyin gelişme olduğuna kimin karar vereceğinin önemli bir soru olduğuna dikkat çeker ve Nussbaum’un yaklaşımının “neoliberal kapitalizmin statükosuna karşı koymaktansa bu statüko içinde işlev gördüğünü” (Ryan, 2019, s. 195) söyler. Nussbaum’un yaklaşımı birçok etik yaklaşıma göre pratikte nasıl davranılması bakımından ve somut örneklerle konuyu irdelemesi bakımından dikkate değerdir. Ancak, diğer hayvan etiği düşünürleri gibi, o da antroposantrik bakış açısına düşmekten kaçamaz. Bu durumu da yine Nussbaum şu sözleriyle dile getirir: “kabul etmeliyiz ki, insanlarla hayvanlar arasındaki ilişkilerde tam olarak ortadan kaldırılamayacak bir trajedi tortusu kalacaktır” (Nussbaum, 2007, s. 404). Buradan da anlaşılacağı üzere, Nussbaum da kendi yaklaşımının sınırlılıklarının farkındadır.

Yukarıda bahsi geçen hayvan etiğine faydacı, haklar ve yapabilirlikler yaklaşımları analitik felsefe geleneğini temsil etmektedir. Bu doğrultuda, “ussal değerlendirme, mantıksal argümantasyon özerk özenlilik” (Ryan, 2019, s. 196) merkezi bir öneme sahiptir.

Glendinning, Derrida’nın yapıbozumcu çalışmalarının başından itibaren, “doğa ve kültür,” “hayvanlık ve insanlık” gibi karşıtlıklara meydan okuduğunu belirtir (2014, s. 140). Ancak, hayvan olma sorununu ve insan merkezli ontolojik ve teleolojik yaklaşımları daha derinlemesine ele aldığı dönemde, düşüncelerinin daha net ve anlaşılır hale geldiğini iddia eder

(Glendinning, 2014, s. 140). Bu süreç, Derrida'nın etik ve politik düşüncelerinde önemli bir gelişim sağlamış, Kıta Avrupası felsefe geleneğine dahil olan Derrida temel haklar çerçevesinde hayvan etiğine yaklaşmasa da hayvan etiği konusuna ilgi göstermiştir. Derrida'nın 2002'de yayımlanan *The Animal That Therefore I Am (More to Follow)* adlı denemesi, hümanist geleneğe karşı koyduğu temel iddiaları içerir. Bu çalışmada, Derrida, insanlar ile hayvanlar arasında var olduğu düşünülen “derin bir uçurum”un sağduyu temelli bir kabul olarak sorgulanmadan kabul edilmemesi gerektiğini öne sürer. Ona göre, bu uçurumun algılanış biçimi, insanların bir tarafta, hayvanların ise diğer tarafta yer aldığı ve iki grubun arasında kesintisiz bir çizgi bulunan bir ayrım olarak düşünülmemelidir. Derrida, bu tür bir ayrımın basit ve yanıltıcı bir düzlemde görüldüğünü, daha karmaşık ve eleştirel bir değerlendirmeye ihtiyaç duyduğunu savunur (Glendinning, 2014). Temelde Derrida, ontolojik ve epistemolojik açıdan hayvanların yerini yeniden değerlendirmenin önemini vurgular, hümanizmin insan merkezli varsayımlarını eleştirir ve ikili karşıtlıkların kültürel ve tarihsel olarak inşa edildiğini ifade eder. Böylece, hayvanların etik düşünce ve uygulamalardaki yerinin yeniden düşünülmesi gerektiğini öne sürer (Derrida, 2008).

Ona göre analitik felsefeciler haklar yaklaşımıyla temel bir mantık hatası yapmıştır. Hangi hayvana hangi hakkın tanımlanması veya tanımlanmaması gibi bir yaklaşım yerine esas sorulması gereken sorunun “Kimin terimleriyle haklar?” sorusu olduğunu söyler (Derrida, *The Beast and the Sovereign*, 2009). Dolayısıyla, Derrida haklar üzerine temellendirilmiş hayvan etiğine karşı alternatif bir adalet anlayışı önerir. Öyle ki, bu anlayış tanınamaz olana, benzemez olana ve tamamen öteki olana karşı saygıyla birlikte sorumluluk temelinde yükselen bir “adalet” ilkesinden bahseder. Burada vurgu, tanınamayacak olan ötekiyi de kapsayacak bir yaklaşım geliştirmekle ilgilidir. Derrida, “*The Beast and the Sovereign*” eserinde tanınamaz olanı “yoldaş olmayan” şeklinde tanımlar (Derrida, 2009, s. 108). Çünkü etiği yoldaşlık üzerinden tanımlamak kişinin yoldaş olarak gördüklerine karşı bir sorumluluğu olduğu anlamı taşır. Sırasıyla, en yakınından en uzak ortaklaştığına göre sorumluluk duymak hiçbir zaman bir hak, bir etik veya politika tezi etmez (Ryan, 2019, s. 203). Özetle Derrida, hayvanlar için “dil ya da tanınma üzerinde temellenmeyen bir etik karşılık arayışındadır” (Ryan, 2019, s. 203). Bu doğrultuda bakıldığında, ona göre hayvanlara karşı geliştirilecek kapsamlı etiğin tanınamayan, bilinemeyene genişletilmiş olan etik anlayışla mümkündür.

Etik veganlık ve vejetaryenlik, genellikle hayvan haklarına yönelik derin bir bağlılıktan kaynaklanır. Bu temele dayanan etik yaklaşım, hayvanların yaşam hakkını ve refahını koruma hedefini ön planda tutar. Bu ana yaklaşımı destekleyen diğer etik perspektifler arasında çevre etiği, canlı merkezci etik, ekoloji merkezli etik ve biyoetik bulunur. Tüm bu yaklaşımlar,

genellikle antroposentrik, yani insan merkezli etik anlayışlara karşı bir alternatif olarak geliştirilmiştir. Antroposentrizm, etik değerlere yalnızca insan merkezli bir bakış açısıyla yaklaşırken, bu alternatif yaklaşımlar doğanın, diğer canlıların ve ekosistemlerin kendine özgü değerlerini ve haklarını tanır. Bu bağlamda, etik veganlık ve vejetaryenlik, sadece bireylerin sağlığını ve hayvan özgürlüğü-refahını değil, aynı zamanda çevresel ve ekolojik dengeleri korumayı da hedefleyen daha geniş bir etik perspektife dayanmaktadır.

Çevre etiği, doğal çevrenin korunması ve ekosistemlerin sürdürülebilirliği üzerinde durur. Aldo Leopold'un "*A Sand County Almanac*" adlı eserinde ifade ettiği "toprak etiği" bu yaklaşımın bir parçasıdır (Leopold, 1949). Çevre etiği, doğal dünyaya karşı sorumluluklarımızı vurgular ve insan faaliyetlerinin doğa üzerindeki etkilerini dikkate alır. **Canlı merkezci etik**, tüm canlıların ve ekosistemlerin içsel değerine odaklanır ve doğayı, insan merkezli bir bakış açısıyla değil, kendi başına değerli bir varlık olarak görür. Arne Naess'in derin ekoloji anlayışı, doğanın kendisi için değerli olduğunu ve insan faaliyetlerinin bu değeri göz ardı etmemesi gerektiğini savunur (Naess, 1973). Bu yaklaşım, doğayı korumayı ve insan müdahalesini minimize etmeyi hedefler. **Ekoloji merkezli etik**, ekosistemlerin ve biyosferin bütünlüğünü koruma üzerine yoğunlaşır. Bruce A. Wilshire ve David Rothenberg'in çalışmaları, doğa ile insan arasındaki ilişkinin yeniden değerlendirilmesini ve doğal sistemlerin korunmasını teşvik eder. Wilshire'in "*Wild Hunger: The Primal Roots of Ecological Responsibility*" kitabı, ekoloji etiği açısından doğanın içsel değerine vurgu yapar. Kitap, doğanın sadece insan ihtiyaçlarının ötesinde, kendi başına değerli bir varlık olarak görülmesi gerektiğini savunur. İnsanların doğa ile kurduğu derin bağların ilkel köklerle ilişkilendirildiğini ve bu bağların tarihsel ve kültürel açıdan önemli olduğunu belirtir. Ekolojik sorumluluğun, bireylerin ve toplumların doğayı koruma yükümlülüğünü etik bir sorumluluk olarak kabul etmelerini gerektirdiğini öne sürer. Ayrıca, doğaya karşı yüksek duyarlılık ve empati, ekolojik etik için temel bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirilir. Toplumların doğa ile ilişkilerinin, ekolojik sorumluluk anlayışını nasıl şekillendirdiğini de inceler. Genel olarak, doğanın korunması ve insanların bu süreçteki rolü üzerine derinlemesine bir felsefi temel sunar (Wilshire, 1998). **Biyoetik**, sağlık ve yaşam biliminin etik boyutlarını inceler. Biyoetik, sağlık, biyoloji ve çevre bilimi alanlarındaki etik sorunları inceleyen bir disiplindir ve temelinde insan yaşamı ve doğanın korunması amacı yatar. Van Rensselaer Potter tarafından 1970'lerde tanımlanan bu kavram, bilimsel ve etik perspektiflerin bir araya gelmesini vurgular ve çevresel ile biyolojik sorunları bütünleşmiş bir şekilde ele alır. Peter Singer ve Helga Kuhse'nin editörlüğünde hazırlanan "*A Companion to Bioethics*" kitabı, biyoetiğin teorik ve pratik boyutlarını derinlemesine incelerken, etik ilkelerin tıp ve bilim uygulamalarına nasıl yansıdığını detaylandırır (Kuhse ve

Singer, 2001). Biyoetik, vejetaryen-veganlık gibi etik hareketlerin arkasındaki temel motivasyonları anlamada önemli bir rol oynar, çünkü bu yaklaşımlar doğanın korunmasını, hayvan refahını ve sürdürülebilir bir gelecek için etik seçimleri teşvik eder. Veganlık, biyoetiğin prensipleri çerçevesinde, hayvanların sömürsünü ve çevresel zararları minimize etmeyi amaçlar, bu da biyoetik yaklaşımın uygulama alanlarından biri olarak ortaya çıkar. Böylece, biyoetik ve veganlık arasında, etik değerlere dayalı bir bütünlük ve doğaya karşı sorumluluk anlayışı oluşturulur.

Bu etik yaklaşımlar, pek çok vegan ve vejetaryen için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Günümüzde vegan ve vejetaryen beslenme ve yaşam biçimleri genellikle hayvan hakları ve hayvan etiği nedenleri ile benimsenir, ancak çevre, ekoloji, sürdürülebilirlik ve sağlık gibi faktörler de önemli tamamlayıcı etmenler olarak öne çıkar. Özellikle, iklim krizi, çevresel kaygılar ve sürdürülebilirlik endişeleri, bu yaşam biçiminin benimsenmesinde ikincil, tamamlayıcı ve etkili bir rol oynar. Ayrıca, vegan ve vejetaryen beslenme biçimleri, iklim krizinin bireysel etkilerini azaltma konusunda en etkili ve kapsamlı stratejilerden biri olarak görülür. Bu durum, çevresel ve ekolojik değerlerle uyumlu bir yaşam tarzının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde iklim değişikliğiyle mücadelede önemli bir araç olduğunu vurgular. Dolayısıyla, vegan ve vejetaryen yaşam biçimleri hem etik hem de çevresel-ekolojik nedenlerle geniş bir destek bulur ve bu destek, bu yaklaşımların sürekli olarak güçlenmesine, farklı tartışma alanları açılmasına ve yayılmasına katkıda bulunur.

Hayvansal ürün ve özellikle et tüketmemek için bir diğer önemli sebep dini inançlar ve yaklaşımlardır. Dinler, insanların beslenme pratikleri üzerinde ciddi etkiler barındırır. Hangi besinden ne kadar tüketilmesi gerektiği, yılın belirli zamanlarında veya kutsal bayramlarda tüketilen yemeklerin nasıl hazırlanıp tüketileceği gibi pek çok ayrıntılı ritüel dini öğretilerle belirlenir. Bu sebeple, dini nedenlerle et yemeyi kesmek veya yılın belirli dönemlerinde oruç ve benzeri perhiz uygulamaları, insanların beslenme biçimlerini seçmelerinde önemli bir rol oynar. Dini yaklaşımlar, beslenme alışkanlıklarını şekillendirirken, aynı zamanda bireylerin ve toplulukların kültürel ve manevi değerlerini de yansıtır.

Dini nedenlerle veganizm ve vejetaryenlik, bazı yönleriyle Kutsal Kitap dönemlerine kadar izlenebilir; örneğin, Eski Ahit'teki Daniel kitabı bu pratiğin kökenlerine işaret etmektedir. Ayrıca, Jainizm gibi eski Hint dinlerinde de bu yaşam tarzı uzun süredir uygulanmaktadır (Tague, 2022, s. 15). Belki de en popüler olarak bilineni Hindistan diyetidir. Rachel Lauden'in "Mutfak ve İmparatorluk" (*Cuisine and Empire*, 2013) adlı eserinde belirttiği gibi, İmparator Ashoka, üçüncü yüzyılın ortalarında tahta geçtiğinde dünyanın en zengin ve kalabalık topluluklarından birinin başına geçmişti. İlk yıllarında, tanrılara adanan kurbanlara ve bunları

takip eden etli ziyafetlere başkanlık ediyordu. Ancak MÖ 264 civarında, Ashoka'nın emriyle geniş topraklarına yayılan fermanlar görülmeye başlandı. Fermanlar, bölgeye bağlı olarak, resmi mahkeme dili olan Maghadi'de, rahiplerin dili olan Sanskritçe'de ya da Yunanlılar, Persler ve bozkır halklarının bir arada bulunduğu Afganistan'da Aramice ve Yunanca olarak yazılmıştı. Birçok farklı şekilde tercüme edilen ilk ferman, “Kurban için hiçbir canlı katledilemez. Festival toplantıları yapılamaz. Eskiden kralın mutfağında katliam harikaydı; şimdi neredeyse durduruldu.” şeklindedir. Ashoka böylece, takip eden bin yıl boyunca Asya'nın doğu yarısında mutfakları genişletip dönüştürecek olan Budizmi resmen onaylamış oldu. Hindistan'ın doğusundaki bir eyalet olan Kalinga'ya karşı yürütülen savaşta binlerce insanın katledilmesine isyan eden Ashoka, kendi ifadesine göre, binlerce yıldır insanları, devleti ve tanrıları birbirine bağlayan fedakârlık (kurban) uygulamasını yasakladı. Budizm'in temel önermesi, insanın acı çekmesinin temel nedeninin sabit bir dünya ve bireysel benlik yanılması olduğuydu. Öyle ki, bu yanılama, insanları sonsuz "yeniden doğuş döngülerine" mahkûm etti; çünkü şehvet, öfke ve gurur gibi insani duygular onları başkalarına acı çektiren kötü eylemlerde bulunmaya itti. Bu düşünce ile imparator Ashoka, muhtemelen Jainlerin ve reformcu Hinduların diğer geliştirmekte olan mutfaklarına benzeyen, pişmiş pirinç granülleri, Hint bakliyatları (*dhal*), arıtılmış tereyağı (*ghee*), şekerlemeler ve şekerli meyve içeceklerine dayanan, geliştirmekte olan bir budist mutfağını teşvik etti (Lauden, 2013, s. 210-211).

Sanskritçe yaralamama, yaralama içermeyen (*noninjury*) anlamında kullanılan “*ahimsa*” kavramı bu coğrafyadaki dinler için Hinduizm, Budizm, Caynizm (*Jainizm*) gibi dinlerde diğer canlılara zarar vermemeyi söyleyen etik bir prensip (Encyclopaedia Britannica, 2022) olarak karşımıza çıkar. Kaynaklarda farklı şekillerde tanımlanmaktadır: hiçbir canlıyı öldürmemek (Bardakoğlu, 2002, s. 434-436), canlı varlıklara zarar vermemek, (Bettany, 2005, s. 407) öldürmeyi arzu etmemek (Aydın, 2005, s. 11), şiddetten kaçınmak (Aydın, 2004, s. 79), yaşama saygı duymak ve şiddetten uzak durmak gibi anlamları barındırır. Bu tanımlardaki yaşama saygı vurgusu ise her türlü yaşayan canlının yaşama hakkına saygı duymak anlamına gelir. Buna ek olarak, reenkarnasyon ile dünyaya başka bir canlı olarak gelme inancı da diğer hiçbir canlıya zarar vermeme prensibiyle bağlantılıdır. Dolayısıyla, Hindistanda ahimsa ile korunan zebu sığırları onlar için kutsaldır (Bardakoğlu, 2002). Hindular ve Budistler, Jainler kadar katı bir ahimsa riayetne sahip olmasalar da vejetaryenlik ve tüm yaşam biçimlerine saygı Hindistanda yaygın bir kültür haline gelmiştir.

Kitleleri etkisi altına almış diğer bir din olan Hristiyanlığa bakıldığında et tüketimine dair çeşitli yaklaşımlar olduğu görülür. Avrupa'da yemeğin tarihini “Kıtlık ve Bolluk” (2018) eserinde ayrıntılı olarak işleyen Montanari, Hristiyanlığın 4. yüzyılda imparatorluğun resmi

dini haline geldiğini ve bunun ardından Yunan, Latin hatta Yahudi kültürünün mirasçısı ve yorumcusu görevini üstlendiğini söyler. Akdeniz coğrafyasında doğup gelişen Hristiyanlık, Akdeniz uygarlığının maddi ve ideolojik temelini oluşturan ürünlerini kolaylıkla beslenme simgeleri ve ibadet araçlarına dönüştürdü. Ekmek ve şarap uzun tartışmalardan sonra Aşai Rabbani mucizesinin simgeleri olarak Hristiyanlığın kutsal yiyecekleri haline gelirken, zeytinyağı da kiliselerdeki ibadetlerde mutlaka kullanılan bir madde haline gelmiştir (Montanari, 2018, s. 31).

Roma kültürü için önem arz eden ekmek, şarap ve zeytinyağının Hristiyanlıkta kutsal görülmesi bu dinin o coğrafyadaki yayılımını kolaylaştırırken kendisinin de Roma kültürü ile harmanlanmış olduğunu gösterir. Dolayısıyla, Hristiyanlığın Akdeniz ve Roma kültürlerinde ağırlıklı olan sebze ve zeytinyağı ile beslenme pratiklerinden de etkilenmiş olduğunu ve bu sebeple et tüketimine olan yaklaşımının dönemlere göre değişiklik gösterdiği yorumu yapılabilir. Yunan ve Roma kültürlerine ait olduğu bilinen israftan kaçınmak ve ölçülü olmak da Hristiyanlıkta karşımıza çıkan bir başka benzerliktir. Öyle ki, “Yunan kralı Nikephoros Phokas yeşillik yemekten hoşlandığı ve yemekte ifrata kaçmadığı için küçümsenirdi” (Montanari, 2018, s. 40). Montanari, manastır yaşamında azizlik mertebesine ulaşmak için dünyevi zevklerden arınma, ruhu arındırma ve nefsi davranmamak için uygulanan ilk kurallardan birisinin et yemenin reddi olduğunu aktarır (Montanari, 2018, s. 41). Bunun sebebi, etin yönetici sınıf tarafından en değerli besin olarak görülmesi ve manastır rahiplerinin, yoksulların yaşamını anlamak adına bu besinden uzak durmayı tercih etmesidir. Montanari'ye göre, esas amaç, yönetici sınıfın değerlerinin aksine bir yaklaşım benimsemek ve bu kültürü yaymaktır.

12. ve 13. yüzyıla gelindiğinde Avrupa köylülerinin beslenme rejimleri et ağırlıklıdır. Rahibelere yazılan bir uyarı mektubunda et tüketiminden kaçınmanın oburluğa neden olabileceği söylenir. Montanari, manastırın et tüketimini şu şekilde aktarır:

Et manastır görevlilerinin çoğu kez balıkla ikame ettikleri “olağan” bir yiyecekti. Balık ise yoksullar için ete nazaran çok daha pahalı olup tedarik edilmesi de daha zordu. Dahası balık, et kadar doyurucu değildi. Yani balık sonuç olarak yüksek bir damak zevkini gerektiren ve satın alma gücü elverenlerin üzerine düştüğü bir yiyecek maddesiydi. Abaelardus’a göre şeklen olmasa bile, özünde daha mütevazı bir çözüm ise, eti kötölemeyi bir yana bırakarak bunun yerine “haftada üç defa” et yemeyi de içeren, gerçekten mütevazı ve basit bir beslenme rejimini tercih etmektir (Montanari, 2018, s. 69).

Hristiyanlıkta Paskalya öncesi uygulanan Büyük Perhiz dönemi, özellikle yoksul köylüleri zor durumda bırakır. Manastır mensupları, et tüketmedikleri bu dönemde balık gibi

daha kaliteli alternatiflerle beslenme imkânına sahipken, köylülerin bu tür lükslere erişimi oldukça sınırlıdır. Dolayısıyla, bu dini uygulama, sosyal sınıflar arasında farklılıkların daha belirgin hale gelmesine neden olur (Montanari, 2018, s. 70).

“Dini kurallar bu “etobur” toplumun yılda 140 ila 160 gün et yememesini öngörüyordu” (Montanari, 2018, s. 106). Etin bu şekilde reddedilmesi Hristiyanlıkla birlikte yaygın hale gelmişti. Önceleri manastır rahipleri ve münzevi rahipler için geçerli olan bu diyet sonraları halkın tümüne yayılacak hale getirilmiştir. Haftanın belirli günlerinde özellikle çarşamba ve cuma günleri ve yılın belirli zamanlarında bazı bayram günleri arifesinde büyük ve küçük perhiz zamanlarında et tüketimi yasaklanmıştı (Montanari, 2018, s. 107).

Ete yönelik güvensizlik, tarihsel olarak kökleri oldukça derinlere uzanır ve Hristiyan geleneğinde çeşitli uygulamalarla şekillenmiştir. Orta Çağ’da etin reddedilmesi, sadece temel beslenme arzusunu, yani etle özdeşleşmiş hazı yok saymak anlamına gelmez; aynı zamanda et, doktorlar ve geleneksel inançlar tarafından “kızıştırıcı” ve şehvet uyandırıcı olarak görülmüştür. Bu, keşişlerin katı namus anlayışını sürdürmelerini kolaylaştıran bir uygulama olmuştur. Ek olarak, et, güç sembolü olarak kabul edilir; yapılan araştırmalar, etin bedene en fazla güç sağlayan besin olduğunu ve savaşçıların fiziksel gücünün ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, etin tüketilmemesi, manastır ideolojisinin stratejik merkezine yerleşir ve beslenme ile güç arasındaki ilişkiler açısından derin bir anlam taşır. (Montanari, 2019, s. 37). Bu beslenme düzeninin arkasındaki nedenler, önemli bir günlük zevkten vazgeçerek ceza çekmek ve tövbe etmek olarak sunulabilir. Bunun yanı sıra, et tüketiminin paganlara özgü görülen hayvan kurban etme ve törensel amaçla kurban eti yemek gibi çağrışımların da Hristiyanlıkta et tüketimine mesafeli yaklaşımın diğer bir açıklaması olabilir. Nihayetinde, et yememe Hristiyanlıkta çoğunlukla ceza çekerek tövbe etme vurgusunu taşır (Montanari, 2018, s. 38-40). Bu et yememe zamanlarının sonucunda ise etin yerine geçebilecek yiyecek arayışında baklagiller, peynir, yumurta ve özellikle de balık öne çıkmıştır.

Schwartz, “Yahudilik ve Vejetaryenizm” (*Judaism and Vegetarianism*, 2001) eserinde Yahudilikte vejetaryen olma, et tüketmemenin tanrının bir buyruğu olduğunu ve ulaşılmaması gereken noktanın vejetaryen beslenme olduğunu belirtir. Bunu yaratılış kitabı Genesis’ten şu şekilde aktarır: Beslenmeye dair ilk kural sadece vejetaryen besinlere izin verilmiştir. Ancak Nuh tufanı zamanı zora düşen insanlığa şartlar gereği et yeme izni verilmiştir. Ancak bu izin de koşulsuz değildir. Kanlı et yemeye karşı doğrudan bir yasak vardı: “Yalnızca eti, kanlı olan eti yemeyeceksiniz” (Schwartz, 2001, s. 5). Ama kan yememeye dikkat edin. Çünkü ete can veren kandır. Etle birlikte canı yememelisiniz. Kan yememelisiniz; kanı su gibi toprağa akıtacaksınız.

Kan yemeyeceksiniz. Öyle ki, size ve sizden sonra gelen çocuklarınıza iyilik gelsin. Böylece Rabbin gözünde doğru olanı yapmış olursunuz (Tesniye 12:23-24-25).

Et yemeye izin verildikten hemen sonra Tanrı'nın şu uyarısı dikkat çeker: “Sizin de kanınız dökülürse, hakkınızı kesinlikle arayacağım. Her hayvandan hesabını soracağım. Her insandan, kardeşinin canına kıyan herkesten hakkınızı arayacağım (Tekvin 9:5).

Hahamlar, intihar yasağını bu sözlere dayandırmaktadır. İlginç bir şekilde, bu ifadenin et yeme izninden hemen sonra gelmesi, belki de et yemenin, yavaş bir intihar biçimi olduğu yönünde bir ima taşıyor olabilir. Bu yorum, kanın ve hayatın kutsallığına yapılan vurguyla, et yeme pratiği arasında güçlü bir etik bağlantı kurmaktadır. Belki Tanrı bizi uyarıyor: “Et yememenizi tercih ederim. Ama et yemeyi seçersen, bir ceza olacak - canın için kana ihtiyacım olacak.” Başka bir deyişle, insanlar şiddet içinde yaşamayı, hayvanları kesip yemeyi seçerlerse, bir ceza ödemeleri gerekir – ve bu hayatları olacak. Bu spekülasyon, İncil'de et yemeye izin verilmesinden sonra yaşam sürelerinin azaldığına dair kayıtlara ve modern sağlık ve beslenme araştırmalarının bulgularıyla uyum göstermektedir (Schwartz, 2001, s. 6-7).

Schwartz, *Yaratılış Kitabı*'nda et tüketimine belirli şartlar altında izin verilmiş olsa da, öne çıkan yiyeceklerin ve cennet tasvirinde kullanılan bereketli topraklardan gelen meyveler gibi sebze odaklı yiyeceklerin, et tüketiminden daha önemli ve besleyici olduğuna dikkat çektiğini belirtir. Ancak insanların açgözlülüğü ve haz için yemek düşkünlükleri nedeniyle et tükettiklerini ve bunun da bedelinin olduğunu vurgular (Schwartz, 2001). Bu açıklamalar, Schwartz'ın eserinde kutsal kitaptaki ifadeleri detaylı bir şekilde inceleyip vejetaryen bir bakış açısıyla yorumlamasına dayanmaktadır.

Yahudilikte önemli bir kavram da koşerdir. İslamdaki helal kavramına benzetmek mümkündür. Yahudilikte de bazı hayvanların etinden uzak durulmalıdır ve bazı hayvansal ürünler aynı öğünde tüketilmemelidir. Özetle koşer şöyle tanımlanabilir:

Bu inanışa göre, et ve süt aynı öğünde tüketilmez ve domuz, kabuklu deniz ürünleri ile yüzgeçsiz ve puluz balıklar yenmez. İnek, koyun, keçi gibi geviş getiren hayvanların etleri ile yüzgeçli ve pullu balıklar yenabilir. Et haham rutbesini taşıyan kasaplarca hazırlanmalı, suda bekletilerek, tuzlanarak ve yıkanarak temizlenmelidir (Goda Bilgi, 2021).

İslamiyette ise et yememe üzerine Hinduizm ve Hristiyanlık gibi et tüketimini doğrudan kısıtlayan pratikler bulunmamaktadır. Ancak Hristiyanlıktaki büyük perhiz pratiğine benzer şekilde Ramazan ayında oruç tutma ibadeti vardır. Bu ay boyunca gündüzleri herhangi bir gıda tüketilmemektedir. Ancak iftar vaktinden sonra yenebilecek yiyeceklerde herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır. Ramazan ayını takip eden bir sonraki kutsal bayram ise Kurban

Bayramıdır; bu bayramda belirli büyük ve küçükbaş hayvanlar Allah’a kurban edilir. Burada hayvanlara eziyet edilmeden canlarının alınması gerektiği gibi belirli uyarılar vardır. Bu da o etin “helal” olması gerektiğiyle ilgilidir. Bunun yanı sıra, İslamiyette genel olarak yenmesi günah sayılan domuz, deve, porsuk gibi hayvanlar mevcuttur. Bunlar dışındaki hayvanlar, “helal” olarak kesimine dikkat edildiği müddetçe yenebilir.

Görüldüğü üzere, dinler beslenme üzerinde önemli etkilere sahip bir kurumdur. Öyle ki, bireylerin hangi öğünde neyi nasıl yemesi gerektiğine kadar ayrıntılı bilgilendirme ve yönlendirmelerle doludur. Günümüzde, vegan/vejetaryen beslenme için çeşitli yaklaşım ve farklı tartışmalar bulunsa da dinin beslenme üzerindeki etkisi azımsanamayacak ölçüdedir. Yukarıda da belirtildiği üzere Hindistan gibi nüfus bakımından kalabalık bir ülkenin yarısından fazlasının vejetaryen beslenmeye sahip olmasının en temel sebebi olarak o coğrafyadaki çeşitli dinler olduğu açıkça görülebilir.

Sağlık sebebiyle vegan/vejetaryen beslenme: Sağlık nedeniyle vegan veya vejetaryen beslenmeyi tercih edenlerin sayısı giderek artmaktadır ve bu eğilim, çeşitli sağlık sorunlarının yönetiminde olumlu sonuçlar elde etmeyi hedeflemektedir. Yapılan anketler, Batıda 1990-2000 yılları arasında birçok vejetaryenin bu beslenme biçimlerini sağlık ve diyetetik nedenlerle benimsediğini ortaya koymuştur (Jabs, Devine ve Sobal, 1998). Kalp sağlığı üzerindeki etkileri açısından bakıldığında, bitkisel bazlı diyetler genellikle daha düşük doymuş yağ ve kolesterol içeriği sunduğu için damar sağlığını destekler (Kınıkoğlu, 2018, s. 35). Ayrıca, bu diyetler yüksek lif içeriği ve antioksidanlar sayesinde kalp sağlığını korumaya yardımcı olabilir. Kilo kontrolü ve tip 2 diyabet yönetiminde de bitkisel bazlı beslenmenin etkili olduğu, düşük kalori yoğunluğu ve yüksek lif oranı sayesinde kilo vermeye ve kan şekeri düzeylerini kontrol altında tutmaya yardımcı olabileceği gözlemlenmektedir. Barnard ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmada, tip 2 diyabetin yönetimi için düşük yağlı vegan bir diyeti uygulayan hastaların, 74 hafta sonra geleneksel diyabet diyetini izleyen hastalarla benzer diyet uyum oranlarına sahip oldukları bulunmuştur. Düşük yağlı vegan diyete uyan katılımcılar, karbonhidrat ve lif alımının arttığını, yağ ve kolesterol alımının ise azaldığını göstererek diyetin yalnızca kabul edilebilir olduğunu değil, aynı zamanda tıbbi beslenme tedavisi için uygulanabilir olduğunu ortaya koymuştur (Barnard ve ark., 2009). Vegan diyetlerin tip 2 diyabet hastalarında metabolik durumu iyileştirdiği gösterilmiş olsa da Akdeniz diyeti, düşük karbonhidratlı/yüksek proteinli diyet ve vejetaryen diyet gibi diğer diyetlerle de benzer iyileşmeler sağlanmıştır. “*The Effect of a Vegan Diet on the Cardiovascular System*” (2023) başlıklı güncel çalışma ise vegan diyeti genellikle vücut ağırlığını ve kompozisyonunu iyileştirmek için kullanıldığını iddia eder. Bu beslenme düzeni, hiperkolesterolemi, hipertansiyon, koroner arter hastalığı, tip 2 diyabet ve

obezite riskini minimize ettiği için, kardiyovasküler hastalıkları ve bu hastalıkların risk faktörlerini önleme ve tedavi etme açısından uygulanabilir ve güvenilir bir yaklaşım olarak görülür (Koutentakis ve ark., 2023). Bitkisel bazlı beslenme, özellikle yağsız ve işlenmiş gıdalardan uzak durulduğunda, kalp krizi riskini önemli ölçüde azaltır. Yağ tüketimini tamamen bırakmayan veganlarda bile, bu risk gözle görülür şekilde düşmektedir (Kınikoğlu, 2018, s. 35). Adventist Health çalışmasına göre, veganların kalp krizi geçirme olasılığı, hayvansal gıdalar tüketenlere kıyasla %26 daha azdır (Le, 2014). Benzer şekilde, Epic Oxford vejetaryen araştırması, bitkisel ağırlıklı beslenenlerin kalp hastalığı nedeniyle ölüm riskinin %57 oranında düştüğünü göstermiştir (Appleby ve ark., 1999). Bu bulgular, bitkisel beslenmenin kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini güçlü bir şekilde vurgulamaktadır.

Hepçil beslenme genellikle sağlık için tercih edilen bir diyet olarak görülse de bu görüşe karşıt bir eğilim tarih boyunca var olmuştur ve giderek daha fazla kişiye ulaşmaktadır. Örneğin, Ekim 2015'te Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Kanseri Araştırmaları Merkezi tarafından yapılan açıklama geniş yankı uyandırdı. 22 uzmanın et tüketimi ile kanser arasındaki ilişkiyi incelediği bu araştırma, 800'den fazla bilimsel çalışmayı değerlendirerek kırmızı etin “muhtemelen kanserojen” olduğunu ve işlenmiş etlerin (şarküteri ürünleri) insan sağlığı için kanserojen etkiler taşıdığını ortaya koymuştur (Giroux ve Larue, 2021, s. 73). Bunun yanı sıra, vegan ve vejetaryen beslenme, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin azlığı nedeniyle bazı kanser türlerine karşı koruyucu bir etkiye sahip olabilir, ancak bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kınikoğlu Vegan Sağlık kitabında, ağız içi, böbrek, mide kalın bağırsak kanselerine yakalanma riskinin azaltılabileceğine dikkat çeker (Kınikoğlu, 2018). Et, süt ürünleri ve yumurtadan vazgeçen kişiler, bağımsız araştırma kurumlarının resmî açıklamalarına dayanarak doğru bir seçim yaptıklarına inanıyorlar. Bu konu üzerine yapılmış çok fazla çalışma mevcut (Kınikoğlu, 2018, s. 36). Örneğin, Avustralya Beslenme Uzmanları Derneği, iyi planlanmış bir vejetaryen diyetle gerekli tüm besinlerin alınabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Academy of Nutrition and Dietetics, dengeli vejetaryen diyetlerin (veganlık dahil) sağlık açısından faydalı olduğunu ve bazı hastalıkların önlenmesi veya iyileştirilmesinde etkili olabileceğini vurgular (Giroux ve Larue, 2021, s. 74-75).

Sindirim sağlığı açısından ise bitkisel bazlı diyetler, yüksek lifli gıdalarla sindirim sistemini destekleyebilir ve bağırsak mikrobiyomunu olumlu yönde etkileyebilir. Ancak bu diyetleri uygulayan bireylerin B12 vitamini, demir, kalsiyum, omega-3 yağ asitleri gibi besin öğelerinin eksikliği riskine karşı dikkatli olmaları gerekmektedir. Dolayısıyla, vegan ve vejetaryen beslenme planlarının dengeli ve çeşitli olması, gerektiğinde takviye ürünleriyle desteklenmesi önemlidir.

Sonuç olarak, vegan veya vejetaryen beslenme, sağlık açısından birçok avantaj sunmaktadır. Bu diyetler, dikkatli bir şekilde planlandığında, çeşitli sağlık sorunlarını hafifletici veya önleyici özellikler taşıyabilir. Yapılan çalışmalar, vegan ve vejetaryen diyetlerin belirli hastalıkların yönetiminde etkili olabileceğini ve genel sağlık durumunu iyileştirebileceğini göstermektedir. Artan farkındalık sayesinde, birçok insan ya sağlık sorunlarını yönetmek amacıyla ya da daha sağlıklı bir yaşam sürme isteğiyle bu beslenme tarzını benimsemektedir.

Bu noktada, beslenme pratiklerinin yalnızca bireysel sağlık tercihlerinden ibaret olmadığı, aynı zamanda kültürel, toplumsal ve sembolik anlamlar taşıdığı görülmektedir. Yemek, biyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde, kimlik, aidiyet ve toplumsal ilişkilerin inşasında önemli bir rol oynar. Bu çerçevede, veganlık ve vejetaryenlik, bireylerin toplumsal yapılar, kültürel normlar ve sembolik sermaye aracılığıyla şekillenen beğeni ve yaşam tarzlarıyla nasıl bağlantılı olduğunu anlamak için ele alınmaktadır.

1.3. Vegan Beğeni: Habitus, Sermaye Çeşitleri ve Yaşam Tarzları

Pierre Bourdieu, sosyoloji ve kültürel analizde derin izler bırakan bir düşündürdür. 1979 yılında yayınlanan “Ayrım: Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi” (*La Distinction, critique sociale du jugement*) çalışması özellikle beğeni, habitus ve yaşam tarzları gibi kavramlar üzerinden toplumdaki farklı sınıfların profillerini çıkararak toplumsal yapıların ve ilişkilerin karmaşıklığını anlamamıza yardımcı olur. Bourdieu'ya göre, bireylerin tercihleri ve davranışları sadece kişisel eğilimlerden değil, aynı zamanda içinde bulundukları sosyal yapıların ve kurumların etkisiyle şekillenir. Onun yapısal inşacı yaklaşımı, insanların beğenilerinin, değerlerinin ve davranış biçimlerinin, sadece bireysel seçimlerle değil, aynı zamanda sosyal sınıflar, kurumlar ve güç ilişkileri tarafından belirlendiğini vurgular (Bourdieu, 2021, s. 54-55). Bu şekilde anlaşılan bir toplum bilimi, “gruplar ve sınıflar arasındaki ikili güç ilişkileri ve anlam ilişkileri sistemi” olarak tanımlanır ve zorunlu olarak çift yönlü bir okuma yapmalıdır. Daha net ifade etmek gerekirse, her iki okumanın epistemik erdemlerinden faydalanırken, her iki yaklaşımın zayıf yönlerinden kaçınarak çift odaklı bir analitik bakış açısı geliştirmelidir (Bourdieu ve Wacquant, 1992, s. 7). Bu bağlamda, Bourdieu'nun çalışmaları, kültürel pratiklerin nasıl yapılandırıldığını ve toplumsal yapıların nasıl işlediğini anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Pierre Bourdieu'nun toplumsal teoriye katkıları, bireylerin toplumsal yapılar içindeki konumlarını ve sosyal etkileşimlerini anlamak için üç temel kavramı merkezine alır: alan, sermaye ve habitus. Bu kavramlar, toplumsal yapının nasıl işlediğini ve bireylerin sosyal dünyadaki rollerini nasıl şekillendirdiğini anlamak için bir bütün olarak değerlendirilmelidir.

Bourdieu (2016), Marx'tan farklı olarak bireylerin toplumsal konumlarının, yalnızca üretim ilişkilerindeki yerlerine bağlı olmadığını savunur (Jourdain ve Naulin, 2016:109). Bourdieu, sermaye kavramını Marx'ın artı değer ve ilkel sermaye birikimi anlayışından farklı bir şekilde ele alır. Onun yaklaşımı, sosyal, kültürel, politik ve dini gibi çeşitli sermaye türlerinin güç kaynakları olarak nasıl işlediğini ve bu sermayelerin belirli koşullar altında birbirine dönüştürülebileceğini inceler (Swartz, 1997, s. 75). Bourdieu'nün sosyolojisinin merkezi, bireylerin ve grupların sosyal konumlarını korumak veya artırmak için sermaye stratejilerini nasıl kullandığını anlamaya yönelik çalışmalardır. Bourdieu, sınıf analizinde Weber'in metodolojik ayrımını kullanır. Weber, "sınıfların" ortak yaşam şanslarına sahip topluluklar olduğunu ancak gerçek sosyal gruplar olmadığını belirtir. O, bu ayrımı benimseyerek, sosyal sınıfların gerçeklikten bağımsız, olasılık temelli yapılar olduğunu savunur. Bourdieu, "sınıfların kâğıt üzerindeki" haliyle "gerçek sınıflara" dönüşmesinin ancak sembolik ve politik bir çabayla mümkün olduğunu ileri sürer. Weber gibi, Bourdieu da sınıf bilincinin ve eylemin, sadece nesnel sınıf koşullarından doğmayacağını vurgular ve sembolik boyutu öne çıkarır (Swartz, 1997, s. 45). Bourdieu, sermaye kavramını genişleterek ekonomik sermaye dışında kültürel, toplumsal, sembolik ve siyasi sermaye türlerini de ele alır (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 105). **Ekonomik sermaye**, maddi varlıklar ve gelirleri içerir ve diğer sermaye türlerine erişimi kolaylaştırır (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 106-108). Ancak, Bourdieu bu tür kaynakları "sosyal güç ilişkisi" olarak kavramsallaştırır; yani, bu kaynaklar değerli varlıklar olarak mücadele konusu haline geldiklerinde sermaye olarak işlev görürler. Geleneksel toplumlarda, aile mirası sadece toprak, hayvanlar ve üretim araçlarıyla değil, aynı zamanda akrabalık ilişkileri ve ittifak ağlarıyla da bağlıdır (Swartz, 1997, s. 74). **Kültürel sermaye**, bireyin sahip olduğu kültürel bilgi ve becerileri ifade eder ve üç biçimde bulunur: bireyde bulunan bilgi ve yetenekler, kültürel mallar ve eğitim yoluyla elde edilen unvanlar (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 106-108). Temelde, Bourdieu'nün kültürel sermaye kavramı, ekonomik durum ve sosyal köken dikkate alındığında bile, daha kültürlü ailelerden gelen öğrencilerin akademik başarılarının ve kültürel tüketim alışkanlıklarının farklı olduğunu açıklamaya yönelik bir araçtır. Bu kavram, araştırmalar sırasında karşılaşılan pratik sorunlara dayanarak, farklı toplumsal alanlardaki davranış ve tüketim kalıplarını karşılaştırmalı bir şekilde inceleme ihtiyacından doğmuştur (Bourdieu ve Wacquant, 1992, s. 160). Bourdieu'nün kültürel sermaye kavramı, dil becerileri, genel kültür, estetik tercihler, okul bilgileri ve eğitim belgeleri gibi geniş bir kaynak yelpazesini içerir. Kültür, bu tür kaynaklar aracılığıyla bir güç kaynağı haline gelebilir, özellikle kültürel piyasaların ortaya çıkması ve eğitim belgelerinin enflasyonu gibi durumlarda (Swartz, 1997, s. 75). Bourdieu, kültürel sermayenin üç farklı

durumda mevcut olduğunu belirtir. İlk olarak, bu kavram, bireylerin sosyalizasyon yoluyla içselleştirdiği ve değerlerini anlama ve takdir etme biçimlerini oluşturan geliştirilmiş eğilimler topluluğunu ifade eder. Bourdieu, kültürel malların maddi mallardan farklı olduğunu ve onların anlamını kavrayarak “tüketilebileceğini” belirtir. Bu, müzik, sanat eserleri, bilimsel formüller ve popüler kültür eserleri için geçerlidir. Bu nedenle, kültürel sermaye, içselleştirilmiş bir durumda var olur (Swartz, 1997, s. 76). **Sosyal sermaye**, bireylerin sosyal ağlarından elde ettiği mevcut veya potansiyel kaynaklardır ve ağın genişliği ile üyelerinin sahip olduğu diğer sermayelere bağlıdır. **Sembolik/simgesel sermaye** ise toplumsal prestij ve tanınırlık ile ilgilidir ve ekonomik veya kültürel sermayenin bir türü olarak işlev görür. Sermayenin aktarımı türüne göre değişir; iktisadi sermaye miras yoluyla, kültürel sermaye zaman içinde edinilen yeteneklerle, sosyal sermaye ise sürekli ilişki yönetimiyle, sembolik sermaye ise prestij ve onur biçimlerinde birikir ve korunur (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 106-108). Sermaye kavramı, toplumsal dünyada güç ve etki kazanmak için sahip olunan çeşitli kaynakları ifade eder ve ekonomik, kültürel, sosyal ve simgesel türlerde bulunabilir. Bunun yanı sıra, sermaye türleri birikebilir ve birbirine dönüşebilir (Bourdieu, 2015, 232). Sermaye, toplumsal yapının ve ilişkilerin merkezinde yer alır ve diğer kavramların temelini oluşturur. Farklı sermaye türleri, bireylerin toplumsal pozisyonlarını ve güçlerini belirlerken, aynı zamanda bireylerin sosyal çevrelerindeki etkileşimlerin şeklini ve yoğunluğunu da etkiler. Fazla veya az olsun her toplumda çeşitli sermaye biçimlerinden bahsetmek mümkündür. Dolayısıyla, eşitsilikler de var olan sermaye çeşitleri kadardır (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 109).

Burada sermaye biçimleri ve habitusun birbirini tamamlayıcı kısımlarını düşünürken yine Bourdieu’nun alan konseptine bakmak gerekir. Habitus ve alan gibi temel kavramları, her ikisi de ilişki ağlarını tanımlar. Alan, belirli güç ya da sermaye türlerine dayanan pozisyonlar arasındaki nesnel ve tarihsel ilişkilerden oluşur. Öte yandan, habitus, bireylerin içinde zihinsel ve bedensel algı, beğeni ve eylem şemaları şeklinde “depolanan” tarihsel ilişkilerden oluşur (Bourdieu ve Wacquant, 1992, s. 16). Bourdieu, toplumsal yapıları analiz ederken sınıf temelli bir yaklaşım yerine “alan” kavramını kullanır (Wallance ve Wolf, 2012, s. 187). Bu bağlamda, sermaye ve habitus arasındaki ilişki, bireylerin toplumsal pozisyonları ve kültürel alışkanlıkları arasındaki bağlantıyı ortaya koyar. Bu kavram, toplumun farklı kesimlerinde insanların stratejiler geliştirdiği, kaynaklar için mücadele ettiği ve manevra yaptığı bir yapıyı ifade eder. Bourdieu, farklı toplumsal alanların birbirinden oldukça özerk olabileceğini ve karmaşık toplumlarda bu alanların birbirinden bağımsız şekilde varlık gösterebileceğini savunur. Her alanın kendi kuralları, dinamikleri ve güç ilişkileri vardır, bu nedenle bir alandaki strateji ve mücadele, diğer alanlardan bağımsız olarak gelişebilir. Bu özerklik, toplumsal yaşamın

karmaşıklığını ve çeşitliliğini anlamada önemli bir rol oynar (Wallance ve Wolf, 2012, s.186-187). Kültürel alanda pozisyonlar için mücadele, sahip olunan sermayenin türü ve miktarı tarafından belirlenir. Sermaye ve beğeniler, belirli bir alanda değer taşır ve bu alanda aktörlerin pozisyonlarını belirler. Alan değiştikçe, sermaye ve beğenilerin yapısı da değişir, bu yüzden her alan kendine özgü özellikler taşır (Arun, 2014, s. 171).

Bourdieu, sınıfları öncelikle kültürel ve özellikle aydın kültürüyle olan ilişkileri üzerinden tanımlar. Bourdieu'ya göre, incelediği toplumsal sınıflar, gerçek değil, teorik olarak oluşturulmuş sınıflardır. Bu sınıflar, Bourdieu'nün sosyolojik analizlerinin bir ürünü olup, toplumsal yaşam koşullarının homojenliği üzerinden yapılandırılır (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 81). Toplumu üç ana gruba ayıran Bourdieu, burjuvazi, orta sınıflar (küçük burjuvazi) ve işçi sınıflarını belirler. Bu grupların her birinin, yaşam koşullarının benzerliği nedeniyle belirli bir sınıf kültürü vardır (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 82).

Bourdieu'nün habitus teorisi, Batı düşünce geleneğindeki en eski problemlerden biri olan yapı-fail arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyen bir yaklaşımdır. Ancak Bourdieu, bu klasik ikiliği aşan bir yaklaşım sunduğunu savunur. Sosyolojik gelenekten aldığı temel görüşe göre, toplumsal gerçeklik hem bireylerin içinde hem de dışında hem zihinlerde hem de nesnelerde mevcuttur. Bourdieu, bu çift yönlülüğün sosyolojik araştırmalarda korunması gerektiğini vurgular ve subjektivizm ile objektivizmin çeşitli biçimlerine karşı sert eleştirileri, bu temel görüşü koruma çabasının bir parçasıdır. Habitus kavramı, sosyal olarak şekillendirilmiş bedenin (birey ya da kişi olarak adlandırılan) topluma karşı bir karşıtlık oluşturmadığını, toplumun varoluş biçimlerinden biri olduğunu öne sürer. Bourdieu'nün kavramsal yapısı, birey ve toplumu iki ayrı varlık olarak değil, aynı toplumsal gerçekliğin iki boyutu olarak ilişkiselliği içinde ele alır (Swartz, 1997, s. 96). Dolayısıyla, habitus için sermayenin bireylerde nasıl içselleştirildiğini açıklayan bir kavramdır; bireylerin toplumsal çevreleri ve yaşam deneyimleri tarafından şekillenen, otomatik ve içselleştirilmiş düşünce ve davranış biçimlerini ifade eder. Habitus, bir bireyin veya benzer koşullardan gelen bireylerin pratiklerini sistemli hale getiren bir kavramdır. Bu, bireylerin pratiklerinin belirli kalıpların uygulanmasıyla özdeşleşmesi ve bu kalıpların belirli bir yaşam tarzına özgü olmasından kaynaklanır. Habitus, bireylerin aynı zamanda farklı yaşam tarzlarına ait pratiklerden ayıran bir sistemin parçasıdır (Bourdieu, 2021, s. 226). Farklı varoluş koşulları, farklı habitusları üretir. Bu habituslar, pratik alanlarına uygulanabilecek üretici kalıp sistemleri olarak işlev görür. Bu nedenle, farklı habituslardan doğan pratikler, varoluş koşullarındaki nesnel farklılıkları yansıtan sistemli bir konfigürasyon oluşturur. Başka bir deyişle, habituslar, bireylerin pratiklerini belirli bir düzen içinde oluşturur ve bu düzen, varoluş koşullarındaki farklılıkları ifade eder (Bourdieu,

2021, s. 226). Bourdieu, bireylerin ve grupların arzularının ve pratiklerinin genellikle kendi habituslarının biçimlendirici koşullarına uygun olduğunu gözlemler. Bireyler ve gruplar, sosyal dünyadaki konumlarına bağlı olarak “makul” ya da “makul olmayan” olarak değerlendirdikleri şeyler habitus’dan kaynaklanır. Habitus, üretildiği koşullarla uyumlu eylemleri, algıları ve tutumları yeniden üretme eğilimindedir. Bu, “zorunlu olarak erdem haline getirilmiş” bir durumdur (Swartz, 1997, s. 103). Dolayısıyla habitus, toplumsal dünyanın algısını ve pratikleri örgütleyen ve yapılandıran bir sistem olarak işlev görür. Aynı zamanda yapılandırılmış bir yapıdır; yani toplumsal sınıfların ve mantıkların içselleştirilmiş ürünüdür. Toplumsal kimlik ve farklılıklar, bireylerin kendi konumlarına ve koşullara göre tanımlanır. Her koşul, kendisini diğerlerinden, özellikle karşıtlarından ayıran ilişkisel nitelikler ile tanımlanır. Bu nedenle, habitus, toplumsal yapının temel karşıtlıklarını (üst/alt, zengin/yoksul) pratiklerin ve algının temel ilkeleri olarak içselleştirir ve bu yapının temel ayrımlarını bireylerin yatkınlıklarına yansıtır (Bourdieu, 2021, s. 227). Habitus, bireylerin sahip olduğu sermaye türlerinin bir yansıması olarak, bireylerin sosyal dünyada nasıl hareket ettiklerini ve hangi kararları verdiklerini belirler. Ancak habitus, değişime karşı oldukça dirençlidir çünkü Bourdieu’ye göre, birincil sosyalizasyon, bireylerin içsel eğilimlerini şekillendirmede sonraki sosyalizasyon deneyimlerinden daha etkilidir. Habitus yeni durumlarla karşılaştığında sürekli bir uyum süreci yaşar, ancak bu süreç genellikle yavaş, bilinçsizdir ve temel eğilimleri köklü bir şekilde değiştirmek yerine daha çok geliştirme eğilimindedir (Swartz, 1997, s. 107). Bu uyumlanmanın olmadığı veya farklı olduğu noktada karşımıza yarık habitus (*habitus clivé*) kavramı çıkar. “Yarık habitus” kavramı Bourdieu’nun bazı eserlerinde dolaylı olarak ele alınmış ve özellikle sosyalleşme süreçlerindeki çatışma ve uyumsuzluk bağlamında tartışılmıştır. Bourdieu, “Bir Oto-Analiz İçin Taslak” (2023) kitabında kendi yaşam hikayesini anlatırken, Fransa’nın sınıfsal yapısı içinde, Parislilerin küçümseyici bakışlarına maruz kalan bir postane memurunun oğlu olarak École Normale Supérieure gibi prestijli okullarda burjuva çocukları arasında başlayan ve Collège de France’a kadar uzanan yolculuğunu, kendi sosyolojik yönteminin çerçevesinde ele alır. Her ne kadar “yarık habitus” kavramını doğrudan ve ayrıntılı olarak incelememiş olsa da bu düşünce, Bourdieu’nün sınıf, sosyal hareketlilik ve kültürel sermaye arasındaki gerilimleri ele aldığı sosyolojik teorilerinin ve kendi hikayesinin somut bir yansımasıdır (Bourdieu, 2023; Ünsaldı, 2024). Habitus’un işleyişi, dışsallığın içselleştirilmesi ve içselliğin dışsallaştırılması arasında sürekli bir diyalektik süreçle tanımlanır. Bu süreçte bireylerin temsilleri, inançları ve kanaatleri, toplumsal yapıları yeniden üretme açısından oldukça önemlidir. Yarık habitus, bireyin farklı toplumsal evrenlerde edindiği ve birbiriyle çelişen yatkınlıklar arasındaki bilişsel gerilim ya da parçalanmayı ifade eder. Örneğin, alt sınıftan gelip eğitim yoluyla üst sınıfa

yükselen bireylerde bu durum, bir tür yarılma ve uyumsuzluk olarak ortaya çıkar. Özellikle sınıfsal kökenin mütevazı, ancak edinilen kültürel sermayenin farklı olduğu üniversitelerde bu tür yarılmalar sıklıkla gözlemlenir. Bu kavram, birincil habitus (ilk sosyalleşme sürecinde edinilen) ve ikincil habitus (mesleki ya da kurumsal aidiyet yoluyla edinilen) arasındaki uyumsuzluklardan da kaynaklanabilir. Yarık habitusun gelişebilmesi için iki önemli kriter vardır: sosyalleşme süreçlerinin çeşitliliği ve bireyin sosyal hareketliliği (Ünsaldı, 2024).

Beğeni kavramı ise farklı sınıflara ait bireylerin estetik ve kültürel tercihlerini ifade eder ve sınıfsal kimliği yansıtır. Beğeni, bireylerin sahip olduğu kültürel sermaye ile şekillenir ve sosyal ayrışma ve sınıf farklılıklarını gösterir. Bu nedenle, beğeni, habitus ve sermaye arasındaki etkileşimlerle, bireylerin estetik ve kültürel tercihleri, toplumsal sınıflar ve sermaye türleri tarafından belirlenir. Beğeni ve yaşam tarzları gibi kavramlar, bireylerin sosyal dünyada konumlandıkları ve bu konumun getirdiği özel habituslarıyla nasıl etkileşimde bulunduklarını gösterir. Bu perspektiften bakıldığında, Bourdieu'nun sosyolojik yaklaşımı, sadece bireylerin iç dünyalarını değil, aynı zamanda toplumsal yapıların derinliklerindeki ilişkileri ve dinamikleri de aydınlatır. Bourdieu'ya göre, sosyal dünya, “habitus” olarak adlandırdığı yapısal ve kurumsal alanlardan oluşur. Bu alanlar, belirli kurallar, normlar ve ilişkiler dizisiyle şekillenir. İnsanlar bu alanlarda yer alırken, bu kurallara uygun davranma eğilimindedirler ve bu da onların beğenilerini, tercihlerini ve davranışlarını şekillendirir (Bourdieu, 2021, s. 252). Pierre Bourdieu, kültürel adetler ve toplumsal gruplar arasındaki bağı vurgulayarak “sınıf kültürü” kavramını kullanır. Ona göre, toplumsal sınıfların farklı yaşam koşulları, kendilerine özgü bir habitus oluşturur. Habitus, bireylerin pratiklerini ve bunların düzenlenmesini sağlayan bir ilke olarak tanımlanır. Bu, zevklerin ve pratiklerin yalnızca sınıfsal temellerini değil, aynı zamanda bu pratiklerin birbiriyle nasıl uyumlu hale geldiğini de açıklar. Sonuç olarak, toplumsal sınıfın üyeleri arasında, farklı alanlarda benzer kültürel tercihlerin şekillendirdiği bir “hayat tarzı” ortaya çıkar (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 88). Ortaya çıkan bu çeşitli yaşam tarzları kendilerini temsil etmenin özgün stillerini bünyelerinde barındırırlar. Bourdieu'ya göre, kültür, bir sınıfın üyeleri arasında paylaşılan bir yaşam tarzı ve dünya görüşü olarak şekillenir, bu da o sınıfın toplumsal konumunu ve kimliğini pekiştirir (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 78). Bu stiller çoğu zaman beğeniler aracılığıyla bireysel tercihlerde kendisini gösterir. Bourdieu, insanların beğenilerini belirleyen önemli faktörlerden birinin, toplumsal konumlarına uygun olan ve birbirine yakışan malları seçme süreci olduğunu öne sürer. Bu doğrultuda, üç ana beğeni dünyası tanımlar:

“Pierre Bourdieu kabaca eğitim seviyelerine ve toplumsal sınıflara karşılık gelen üç ayrı zevk dünyası” belirler: “meşru zevk”, yani eserlere olan zevk (örneğin Pieter Bruegel ve Francisco de

Goya adlı ressam ve Das Wohltemperierte Klavier); küçük eserleri ve büyük sanatları birleştiren “ortalama” zevk (Maurice Utrillo, Bernard Buffet ve Auguste Renoir adlı ressam ve George Gershwin'in Rhapsody in Blue adlı müzikal eseri); “hafif” tabir edilen veya Güzel Mavi Tuna gibi yaygınlaşarak değerini yitirmiş müzikler [...] ve özellikle Mariano, Guétary veya Petula Clark'ın şarkıları gibi hiçbir sanatsal iddiası veya çabası olmayan şarkılar tarafından temsil edilen “halkın zevki” (Jourdain ve Naulin, 2020, s. 84).

Bu zevk dünyaları, kişinin eğitim seviyesi ve toplumsal sınıfıyla yakından ilişkilidir. Ona göre, kültür, sadece yemek yeme ve giyinme biçimlerini değil, aynı zamanda sanat eserleriyle veya düşünsel eserlerle kurulan ilişkiyi de kapsar. Bu yaklaşım, bireyleri ve toplumları anlamak için sadece bireylerin içsel özelliklerine değil, aynı zamanda onların bulundukları sosyal, kültürel ve ekonomik yapıların etkilerine de odaklanır. Beğeni, bireylerin ve grupların belirli nesneleri veya kültürel ürünleri değerlendirme ve takdir etme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bourdieu'ya göre, beğeni genellikle sosyal sınıf, eğitim düzeyi ve kültürel sermaye gibi faktörler tarafından şekillendirilir. Bireylerin sahip oldukları sosyal konum ve deneyimler, beğenilerini ve tercihlerini belirleyen temel unsurlardır (Bourdieu, 2021, s. 292). Başka bir deyişle Bourdieu'ya göre, bir kişinin beğenisini belirleyen şey, toplumsal konumuna uygun olan malların ve kültürel ürünlerin seçimiyle ilgilidir. Beğeni, bir kişinin toplumsal alanındaki yerine göre şekillenir ve bu seçimler, kişinin toplumsal sınıfıyla uyumlu olacak şekilde yapılır. Bu bağlamda, ürün sınıfları ile tüketici sınıfları arasında nesnel bir uyum vardır. Tüketiciler, toplumsal sınıflarına göre nesnel olarak uygun olan malları seçerler. Bu süreç, sadece kişinin kendi beğenisine göre değil, aynı zamanda belirli kültürel ve toplumsal kurumlardan (butikler, tiyatrolar, eleştiri dergileri vb.) gelen yönlendirmelerle de şekillenir. Egemen sınıflar arasında, sınıf amblemleri olarak kabul edilen lüks mallar için bir rekabet vardır ve bu rekabet, sınıfın ayırt edici özelliklerini en üst seviyeye çıkarmayı amaçlar. Üretim alanı da bu sınıfın ayrışma mantığına göre örgütlenir ve her unsur, sembolik sistemler içinde ayırt edici bir işlev üstlenir (Bourdieu, 2021, s. 293). Ancak Bourdieu'nün analizleri, bazı sınıf habitus'larının diğerlerinden daha az uyum sağlama kapasitesine sahip olduğunu gösterir. Özellikle, Fransız işçi sınıfı habitus'u, orta sınıf habitus'u kadar esnek ve uyumlu görünmez. Postwar dönemde, düşük-orta sınıf Fransız aileleri, eğitim fırsatlarını işçi sınıfı ailelerinden daha etkin bir şekilde değerlendirirken, işçi sınıfı aileleri bu fırsatları daha sınırlı bir biçimde kullanır. Bu durum, birincil ve ikincil sosyalizasyon süreçleri arasındaki ilişkinin sosyal sınıfa bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini ortaya koyar; ancak Bourdieu bu konuda belirgin bir yönlendirme sunmaz (Swartz, 1997, s. 107).

Beraberinde Bourdieu, farklı toplumsal sınıfların besinlerle kurdukları ilişkiyi belirgin farklılıklarla açıklar. Ona göre, halk sınıfları arasında işçiler ile ticari işletme ve büro çalışanları

arasında belirgin bir ayrım vardır. İşçiler, ticari işletme ve büro çalışanlarına kıyasla beslenmeye hem mutlak değer hem de oransal olarak daha fazla harcama yaparlar. Örneğin, ticari işletme ve büro çalışanları, işçilere göre daha az ekmek, domuz eti, şarküteri ürünleri, süt ve peynir, tavşan ve kümes hayvanları, bakliyat ve yağ tüketirler. Bununla birlikte, işçilerle benzer bir şekilde et (dana, süt danası, koyun, kuzu) için harcama yaparken, balık, taze meyve ve içki için biraz daha fazla harcama yapma eğilimindedirler. Bu durum, işçi sınıfının beslenme alışkanlıklarının ve harcamalarının, ticari işletme ve büro çalışanlarına göre farklılık gösterdiğini ortaya koyar (Bourdieu, 2021, s. 237). Bu beğeni çeşitlerinin yanında Bourdieu “lüks beğeni” ve “zaruri beğeni” den bahseder (Bourdieu, 2021, s. 234). Bourdieu'ya göre, lüks beğeni, maddi varoluş koşullarının zorunluluklarından uzak olan, özgürlüğe ve sermayeye sahip bireylerin tercihidir. Bu beğeni, seçim özgürlüğüyle yakından bağlantılıdır. Öte yandan, zaruri beğeni, kişinin içinde bulunduğu ekonomik zorunluluklar nedeniyle yaptığı tercihleri ifade eder (Bourdieu, 2021, s. 234). Bourdieu, proletaryanın ekonomik zorunluluklardan kaynaklanan beğenisini, iş gücünü en düşük maliyetle yeniden üretme zorunluluğuyla ilişkilendirir. Örneğin, işçilerin kuru fasulye gibi besinleri tercih etmesi, başka seçeneklerinin olmamasından kaynaklanır. Bu durum, seçim özgürlüğüyle lüks beğeniye sahip burjuvazi için anlaşılması zor bir paradoks yaratır. Zaruri beğeni, bireyin zorunlu yaşam koşulları nedeniyle yaptığı bir seçimdir; bu, kişinin diğer tüm olasılıkları reddettiği ve mevcut koşullara uyum sağladığı bir tür “*amor fati*” (kaderini sevmek) olarak nitelendirir (Bourdieu, 2021, s. 235). Beğeni, bir sınıfın zorunlu olarak sahip olduğu ekonomik ve sosyal koşulların bir yansımasıdır ve bu koşullar, bireyin yaşamındaki diğer tüm olasılıkları birer hayal olarak görmesine neden olur. Bourdieu'ye göre, lezzet sadece kişisel tercih meselesi değildir, aksine bireyin sosyal konumunu ve onu şekillendiren kültürel etkileri yansıtır.

Bourdieu'nun beğeni teorisi, sosyal sınıfların ekonomik ve kültürel koşullarının bireylerin beğenilerini nasıl şekillendirdiğini açıklığa kavuşturmaktadır. Veganlık/vejetaryenlik bu bağlamda, yalnızca yüksek sosyal sınıflarla ilişkilendirilen bir olgu değil, aynı zamanda sosyal prestij ve sembolik değerlerle de iç içe geçmiş karmaşık bir yaşam tarzıdır.

Veganlık- vejetaryenlik, kökeninde hayvan hakları temelli bir hareket olarak tanımlanır. Bu hareketin temel öznesi hayvanlardır; dolayısıyla, veganlığın- vejetaryenliğin ana hedefi hayvanların haklarını korumak ve onların refahını sağlamak olarak belirlenmiştir. Ancak, vegan ve vejetaryen bireyler, bu etiketi ve yaşam tarzını, kişisel ve kültürel bağlamlarda nasıl anlamlandırdıklarıyla ilgili farklı değerlendirmeler yapabilirler. Yüksek sosyal ve ekonomik sınıflardan gelen bireyler, genellikle daha geniş bir yiyecek yelpazesi ve çeşitli mutfak

gelenekleri ile tanışma fırsatına sahip olabilirler. Bu durum, onlara daha cesur damak zevkleri kazandırabilir ve vegan/vejetaryen ürünlerinin benimsenmesi, bu grubun sembolik beğenilerini ve kültürel sermayesini ifade etme yolu olarak değerlendirilebilir. Veganlık/vejetaryenlik, burada sadece bir beslenme tercihi değil, aynı zamanda yüksek sosyal sınıfın bir göstergesi ve prestij sembolü olarak kabul edilebilir. Bu bağlamda, veganlık, yüksek kültürel sermayeye sahip bireyler arasında sosyal prestij ve sembolik değer kazanma aracı olarak işlev görebilir. Bu da Bourdieu'nün “meşru beğeni” ve “yüksek kültür” ile ilgili tartışmalarıyla örtüşebilir.

Bununla birlikte, veganlık/vejetaryenlik yalnızca yüksek sosyal sınıflarla ilişkilendirilebilecek bir pratik olarak sınırlı değildir. Daha düşük sosyal sınıflardan gelen bireyler de çeşitli nedenlerle vegan ya da vejetaryen beslenmeyi tercih edebilirler. Bu durum, ekonomik engeller ve sosyal normlar doğrultusunda şekillenen alternatif yaşam tarzlarını yansıtır. Örneğin, bitki bazlı gıdaların uygun fiyatlı olması, geleneksel Akdeniz tipi Türk beslenmesine uygun gıdalara erişimin kolaylığı, ekonomik dar boğaz düşük gelirli bireylerin vegan/vejetaryen beslenmeye yönelmesini mümkün kılabilir. Veganlık ve vejetaryenlik gibi yaşam tarzları genellikle hayvan hakları ve çevresel kaygılardan dolayı benimsenir. Ancak, bu seçim bazı alt sınıflar için sosyal normlara karşı bir başkaldırı aracı olarak da değerlendirilebilir. Ayrıca, bu tercihler sınıflar arası eşitsizlikleri ve diğer toplumsal eşitsizlikleri de gözler önüne serer, bireylerin bu yaşam tarzlarını benimseme süreci, aynı zamanda toplumsal yapıdaki eşitsizlikleri anlama ve bu eşitsizliklere karşı bir duruş sergileme sürecini de yansıtabilir.

Bourdieu'nun ekonomik, kültürel, sosyal sermaye ve beğeni kavramları, veganlığı benimseme tutumlarını anlamada kritik bir rol oynar. Kültürel sermaye, bireylerin sosyalizasyon süreçlerinde edindikleri bilgi, beceri ve deneyimlerle şekillenir. Veganlık gibi yaşam tarzları, bu kültürel sermaye ile ilişkilendirilebilir. Ancak, veganlık ve vejetaryenlik pratikleri, sadece kültürel sermaye ile sınırlı kalmaz.

Sembolik sermaye, bireylerin toplumsal alanlarda prestij ve değer kazanma çabalarını ifade eder. Veganlık, sembolik bir değer taşıyan ve genellikle yüksek kültürel sermaye ile ilişkilendirilen bir yaşam tarzı olarak görülür. Sembolik beğeni, bireylerin sosyal alanlarda prestij kazanma çabalarını ve kültürel kapital ile ilişkilendirilmiş değerleri yansıtır. Veganlık/vejetaryenlik bu bağlamda, toplumsal normlara uygunluk ve sosyal prestij arayışında bir araç olarak değerlendirilir. Bu yaşam tarzı, yüksek kültürel sermayeye sahip bireyler arasında sembolik bir değer taşıyabilir ve bu, veganlığın toplumsal anlamını ve bireylerin sosyal konumlarını nasıl ifade ettiklerini gösterir.

Sosyal sermaye ise, bireylerin sosyal ağlarındaki destek ve fırsatlar aracılığıyla etkili bir şekilde yayılabilir. Sosyal sermaye, veganlığın toplumsal normlarla nasıl ilişkili olduğunu ve

bu normların bireylerin tercihlerini nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olur. Sosyal ağlar ve ilişkiler, veganlık gibi alternatif yaşam tarzlarının kabulünü teşvik edebilir ve bu bağlamda sosyal sermaye, bireylerin veganlığı benimsemelerini ve sürdürmelerini destekleyebilir.

Tüm bunların yanı sıra, veganlık/vejetaryenlik, bireylerin habituslarına ve sosyal konumlarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir ve bu durum, veganlığın toplumsal bağlamlarda nasıl yer bulduğunu anlamamıza yardımcı olur. Veganlık, belirli toplumsal alanlarda (örneğin, eğitimli orta sınıflar arasında) prestij kazanabilir ve bu alanlarda sembolik bir değer taşıyabilir. Alanlar, bireylerin sosyal konumlarına bağlı olarak veganlığı nasıl deneyimlediklerini ve bu yaşam tarzının nasıl bir sosyal değer kazandığını şekillendirir. Veganlık, sosyal alanlardaki güç dinamikleri ve bu dinamiklerin bireylerin yaşam tarzlarına etkisi aracılığıyla toplumsal yapıyı yansıtır.

Özetle, veganlık hareketinin temelindeki özne hayvanlar olmakla birlikte, bu hareketin insanlara yönelik etkisi ve vegan/vejetaryen bireylerin bu etiketi nasıl anlamlandırdıkları, sosyal ve kültürel bağlamlarla şekillenen bir dizi faktörü içerir. Bourdieu'nun sermaye çeşitleri, habitus ve alan kavramları ile vegan beğeniyi harmanlamak, veganlığın- vejetaryenliğin sosyal bağlamlarda nasıl yer bulduğunu, bireylerin bu yaşam tarzını nasıl anlamlandırdığını ve sosyal konumları ile kültürel değerleri arasındaki ilişkileri anlamamıza yardımcı olur. Vegan beğeni, sosyal sınıf farklılıkları, kültürel sermaye ve sembolik değerlerle şekillenen çok boyutlu bir yaşam tarzı tercihi olarak ele alınmalıdır. Veganlık/vejetaryenlik, sosyal normlar ve estetik standartlarla şekillenen bir tercih olup, toplumsal yapıdaki sınıf farklılıklarını ve bireylerin sosyal konumlarını, kültürel değerlerini yansıtarak bu yaşam tarzının toplumsal anlamını ortaya koyar. Bu sebeple, veganlık/vejetaryenlik, ekonomik, kültürel, sosyal ve sembolik sermaye ile şekillenen çok boyutlu bir fenomen olarak ele alınmalıdır. Bourdieu'nun kavramları, bu karmaşıklığı anlamada önemli bir araç sunar ve bireylerin sosyal dünyada nasıl konumlandıklarını, kendilerini nasıl ifade ettiklerini anlamamıza yardımcı olur.

1.4. Bir Toplumsal Alan Olarak Mutfak ve Yemek Kültürü (Gastronomi)

Pierre Bourdieu'ye göre sosyolojinin görevi, toplumsal evreni oluşturan çeşitli sosyal dünyaların en derinlerde gömülü yapıları ile bu yapıların yeniden üretilmesini veya dönüşümünü sağlayan “mekanizmaları” ortaya çıkarmaktır (Bourdieu ve Wacquant, 1992, 7). Yemek-mutfak ve gastronomi sosyolojik açıdan ele alındığında, neyin yenilebilir olduğu, nasıl pişirildiği ve nasıl paylaşıldığı toplumsal, kültürel ve ekonomik faktörlere bağlıdır. Sanayi devriminin etkisiyle artan bireysel gelir ve boş zaman, dışarıda yemek yeme alışkanlığını yaygınlaştırarak gastronomi olgusuna yeni bir boyut katmıştır. Bu süreçte hızla ilerleyen

teknoloji ve küreselleşme, gastronomiyi salt fizyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkarıp daha geniş bir disiplin haline getirmiştir. Günümüzde gastronomi, yeme-içme faaliyetini hem bilimsel hem de sanatsal temellere dayandırarak, kültürel bir sosyalleşme aracı olarak da önemli bir rol üstlenmektedir (Akarçay, 2016; Doğdubay ve Saatçi, 2014; Avcıkurt ve Sarıoğlu, 2019).

Yemek yeme, sadece fizyolojik bir ihtiyaç değil; aynı zamanda psikolojik, ekolojik, ekonomik, siyasi, toplumsal ve kültürel süreçlerin bir araya geldiği bir kesişim noktası olarak değerlendirilebilir (Keil ve Beardsworth, 2011: 21). Yemek hazırlama, sunma ve paylaşma şekilleri, bir toplumun sosyal yapısını, kültürel değerlerini ve kimliklerini yansıtır. Bu yüzden, yemek kültürü, toplumsal etkileşimler, kimlikler ve güç ilişkilerini anlamak için önemli bir alan oluşturur (Beşirli, 2023, s. 45). Bourdieu'nin temel araştırma hipotezi şudur: Kültürel alanlar dışsal etkilerden bağımsızlaştıkça, bu alanlarda çalışan bireylerin entelektüel katkıları, giderek daha fazla bu bireylerin kendi alan içindeki pozisyonlarına bağlı hale gelir (Swartz, 1997, s. 227). Başka bir deyişle, kültürel alanlar ne kadar bağımsız olursa, bu alanlarda bireylerin değerli katkıları da o kadar çok kendi pozisyonlarına göre değerlendirilir. Bourdieu'nun “alan” kavramı, toplumsal güç ilişkilerini ve bireylerin sahip oldukları sermaye biçimlerine göre alandaki konumlarını anlamak için önemli bir teorik araç sunar. Bourdieu'nün sosyolojisinde “alan” (*field*) önemli bir mekansal metafordur. Alan, habitus'un işlediği sosyal ortamın yapısını tanımlar (Bourdieu, 2021). Analitik terimlerle, bir alan, çeşitli pozisyonlar arasındaki nesnel ilişkiler ağını veya yapılandırmasını ifade eder. Bu pozisyonlar, mevcut ve potansiyel durumlarına (*situs*) göre, sahip oldukları güç veya sermaye türlerinin dağılım yapısındaki yerlerine dayalı olarak tanımlanır. Alan, bu sermaye türlerinin mevcut kârlarına ve diğer pozisyonlarla olan ilişkilerine (hakimiyet, bağımlılık, benzerlik, vb.) göre şekillenir (Bourdieu ve Wacquant, 1992: 97). Alanlar, mal, hizmet, bilgi veya statü üretimi, dolaşımı ve elde edilmesiyle ilgili rekabetçi pozisyonları tanımlar. Bu alanlar, aktörlerin farklı türde sermayeleri biriktirme ve tekelleştirme mücadelelerinde bulundukları rekabetçi pozisyonları ifade eder. Alanlar, belirli sermaye türleri veya sermaye kombinasyonları etrafında organize edilmiş yapılandırılmış mekanlar olarak düşünülebilir. Örneğin, Bourdieu “entelektüel alan” terimini, sanatçılar, yazarlar ve akademisyenler gibi sembolik üreticilerin sembolik sermaye için rekabet ettiği kurumlar, organizasyonlar ve pazarlar matrisini tanımlamak için kullanır (Swartz, 1997, s. 117). Swartz, Bourdieu'nün alan kavramını sosyal sınıf yaşam tarzları, yükseköğretim kurumları, din, edebiyat ve konut politikası gibi çeşitli konularda uyguladığını iletir (1997, s. 118). Bourdieu'nün entelektüel ve sanatsal çalışmaların incelenmesinde önerdiği üç temel adım şunlardır:

- “Alanları Güçle İlişkilendirme: Belirli bir uygulama alanını daha geniş güç yapısıyla ilişkilendirerek, bu alanın sosyal hiyerarşideki konumunu belirlemek.
- Pozisyonların Yapısının Belirlenmesi: Bireylerin ve grupların rekabet ettiği alan içindeki ekonomik ve kültürel sermaye dağılımını incelemek.
- Habitus ve Sosyal Yönelimlerin Analizi: Bireylerin habituslarını ve sosyal yolculuklarını analiz etmek. Bu adımlar, Bourdieu’nün sosyolojik analiz yönteminin temelini oluşturur” (Swartz, 1997, s. 142).

Buradan hareketle, yiyecek ve yemek kültürü de bir toplumsal alan olarak ele alınabilir. Bourdieu’nün üç temel adımını yemek ve mutfak (gastronomi) alanında nasıl uygulayabileceğimize dair bir analiz şu şekilde olabilir:

Gastronomi aktörler, şeflerden yemek eleştirmenlerine ve gıda endüstrisinin büyük oyuncularına kadar geniş bir yelpazede, kültürel, ekonomik ve sembolik sermaye kullanarak otorite kurmaya çalışırlar. Bourdieu’nun perspektifinden bakıldığında, bu aktörler arasındaki mücadele, yemek kültürünün toplumsal yapıdaki rolünü ve bireyler arasındaki ilişkileri ortaya koyar. Bir şefin veya yemek yazarının alan içindeki pozisyonu, diğer aktörlerle olan ilişkileriyle şekillenir. Yeni bir gastronomi akımı başlatan biri, mevcut alan otoritelerine meydan okuyarak prestij kazanabilir mi? Bu tür yenilikler, alanın normlarını ve güç dinamiklerini nasıl etkiler? Bu sorular, yemek kültüründeki yenilikçi hareketlerin ve değişimlerin anlaşılmasına katkıda bulunur.

Yiyecek ve içecekler artık sadece beslenme amacı taşımakla kalmayıp, eğlence, kültür, katılım, keyifli vakit geçirme, geleneklerin korunması ve deneyim kazanma gibi çok yönlü anlamlar içermektedir. Günümüzde yemek merkezli televizyon programları, dergiler, yarışmalar, gastronomi okulları, sinema filmleri, fast food tüketimi, obezite ve gıda odaklı pazarlama gibi olgular, yemeklerin toplumsal işlevlerini araştıran yeme-içme sosyolojisinin inceleme alanına girmektedir. Gastronomi alanında, aktörler arasında belirli yemek tercihlerinin, mutfak stillerinin, pişirme tekniklerinin ve hatta restoranların sosyoekonomik düzeylere göre hiyerarşik bir düzeni söz konusudur. Gastronomi, “iyi yeme sanatı” olarak tanımlansa da bu kavramın Fransızlar tarafından kullanılmaya başlanmasından çok önce, Eski Yunan’da “kültür ile yemeği birleştiren iyi yeme sanatı” olarak ortaya çıkmıştır (Mil, 2019, s. 36). Genellikle yüksek statü ve prestijle ilişkilendirilen gastronomi, bu prestijin farklı sosyal ve kültürel bağlamlarda çeşitlilik gösterdiği bir alandır. Bu noktada, Pierre Bourdieu’nün “habitus” kavramı devreye girer; bireylerin toplumsal konumları, yaşam tarzları ve sosyal ortamları, neyi beğendikleri ve yeme içme tercihleri üzerinde belirleyici rol oynar. Bourdieu’nün teorisine göre, beğeni ve tüketim alışkanlıkları, bireylerin sosyal sınıflarının yansımasıdır ve bu tercihlerin ardında, onların sosyal sermayesi ve kültürel sermayesi yatmaktadır (Bourdieu, 2021).

Dolayısıyla, gastronomi alanındaki prestij, bireyin toplumsal konumunun ve habitusunun bir ürünü olarak ortaya çıkar. Örneğin, yüksek kültürün temsilcileri tarafından “*gourmet*” veya “*fine dining*” gibi yemek türleri prestijli olarak değerlendirilirken, popüler kültür içinde fast food ve geleneksel yemekler daha yaygın bir yer edinmiştir. Bu durum, toplumsal sınıflar ve habitus ile ilişkili olarak gastronomik tercihlerin nasıl biçimlendiğini ve farklı sosyal katmanlarda nasıl farklılaştığını ortaya koyar.

Gastronomi alanında sermaye türleri farklı şekillerde işler. Ekonomik sermaye, restoran sahipleri ve lüks restoranlar gibi maddi varlıklar ve finansal kaynakları ifade eder. Bu sermaye türü, yüksek fiyat politikaları ve kaliteli hizmet anlayışlarıyla prestij ve yüksek sosyal statü elde etmeye yardımcı olur. Kültürel sermaye ise gastronomi bilgisi olan şefler ve yemek yazarları gibi bireylerin sahip olduğu bilgi ve becerilerle ilişkilidir. Bu tür sermaye, şeflerin ve yazarların toplumsal kabulünü artırır ve onların profesyonel değerlerini güçlendirir. Kültürel sermaye, bireylerin yüksek kültüre ait bilgi, beceri ve alışkanlıkları edinmesini ifade eder (Bourdieu, 2021). Bourdieu’nün teorisinde, bu sermaye gastronomi gibi alanlarda belirgin bir rol oynar; çünkü yüksek statüye sahip bireyler, yemek ve beğeni tercihlerini bu kültürel sermayeye dayalı olarak şekillendirir. Yani, gastronomiyle ilişkili prestij ve beğeni, kişinin sahip olduğu kültürel sermaye düzeyine göre biçimlenir ve bu da onun toplumsal sınıfı içinde nasıl konumlandığını belirler. Sosyal sermaye, gıda sektöründeki bağlantılar ve ilişkilerle ilgilidir; bu bağlantılar, iş birlikleri ve sektörel destekler, restoranlar ve şefler için önemli fırsatlar yaratır ve etkinliklerini artırır. Son yıllarda yemek ve gastronomi, toplumsal olarak önemli bir yer edinmiş ve aşçılık popüler bir meslek haline gelmiştir. Türkiye’de birçok üniversitede aşçılık ve gastronomi programları açılmıştır. Bu ilginin artmasında, televizyonlardaki yemek programları ve yarışmalar, ünlü şeflerin medyadaki görünürlüğü ve yemek kitaplarının popüleritesi büyük rol oynamaktadır (Akarçay, 2016, s. 217-218). Son olarak, sembolik sermaye şöhretli şefler ve Michelin gibi ödüllerle bağlantılıdır. Gastronomi alanında, şefler ve restoranlar Michelin yıldızları kazanarak prestij elde ederler. Yıldızlar, bir restoranın kalitesini ve saygınlığını temsil eder, bu sayede restoranlar hem ekonomik hem de sosyal kazanç sağlar. Michelin yıldızları, şeflerin **kültürel sermayeleri** (bilgi ve becerileri) ile birleşerek, gastronomi alanında rekabet etmelerine ve üstünlük kazanmalarına olanak tanır. Bu tür sermaye, prestij ve saygınlık sağlayarak toplumsal algıyı ve kabul görmeyi artırır. Bu sermaye türleri, yemek ve mutfak alanındaki güç dinamiklerini ve sosyal yapıların nasıl şekillendiğini anlamak için birbirini tamamlayıcı ve etkileşim içinde olan unsurlardır.

Bir önceki başlıkta da belirtildiği üzere, farklı toplumsal sınıflar, kendi habituslarına uygun yemek tercihleri ve mutfak alışkanlıkları geliştirir. Yüksek sınıflar, incelikli ve nadir

bulunan yiyeceklere yönelirken, orta sınıflar fast-food gibi daha ulaşılabilir ve geleneksel yiyecekler tüketir (Bourdieu, 2021, s. 234). Bourdieu'nün habitus kavramı, bu yemek tercihlerinin sadece bireysel zevklerle değil, aynı zamanda toplumsal yapıların ve sosyal sınıfların etkileriyle de şekillendiğini gösterir. Her toplumsal sınıfın yemek alışkanlıkları, onun sosyal konumu, ekonomik durumu ve kültürel sermayesiyle uyumlu olarak biçimlenir ve bu biçimlenme, toplumsal ayrımcılığı ve kimlik oluşturmaya pekiştiren bir rol oynar.

Bourdieu'nun perspektifinden bakıldığında, bu aktörler farklı sermaye türleri üzerinden bir mücadele içindedirler. Şefler ve elit restoran sahipleri, daha çok kültürel ve sembolik sermaye ile rekabet ederken, gıda endüstrisi aktörleri daha çok ekonomik sermaye ile alanı şekillendirir. Ancak her aktör, alanda kalıcı bir otorite kurmak için diğer sermaye türlerine de erişmek zorundadır. Örneğin, bir şef hem gastronomi alanında prestij sahibi olmalı (kültürel sermaye) hem de restoranı ekonomik olarak başarılı olmalıdır (ekonomik sermaye).

Peki bu gastronomi alanında vegan/vejetaryenlik nasıl bir yere sahiptir? Bourdieu'nun “alan” kavramını yemek, mutfakla ve gastronomi ile ilişkilendirirken veganlığı- vejetaryenliği bu çerçeveye eklemek, bu hareketin toplumsal alan içindeki dinamiklerini anlamak açısından oldukça verimli olabilir. Veganlık, sadece bir beslenme tarzı değil, aynı zamanda bir ideoloji ve yaşam biçimi olarak da şekillenir. Bu çerçevede, veganlık kendi başına bir **gastronomi alanı** veya daha geniş bir **ahlaki ve kültürel alan** olarak ele alınabilir. Vegan/vejetaryenliği bu bağlamda Bourdieu'nun kavramlarıyla nasıl ilişkilendirilebileceğine dair bazı fikirler:

Yemek ve mutfak alanında, veganlık konvansiyonel gıda pratiklerine meydan okuyan bir hareket olarak düşünülebilir. Veganlar, hayvansal ürünlere dayalı beslenme biçimlerinin norm olduğu yemek alanında bir **alternatif pozisyon** alır. Bu alanda aktörler arasında, vegan ürünler ve hayvansal gıda üreticileri arasında bir rekabet ya da sembolik mücadele gözlemlenebilir. Bir süre önce yükselen bitkisel ürün pazarında yaşanan rekabeti azaltmak amacıyla vegan peynirlerin satışının yasaklanması, bu rekabetin ve sembolik mücadelenin somut bir örneği olarak değerlendirilebilir. Vegan restoranlar, şefler ve aktivistler, konvansiyonel yemek pratiklerine karşı sürdürülebilirlik, etik ve çevresel değerler üzerinden yeni bir söylem geliştirmeye çalışırlar. Bu bağlamda, dana bonfile pişiremeyen bir şef, gastronomi alanında genellikle yeterli kabul edilmezken, vegan şefler bu durumla nasıl bir pozisyon edinebilir? Ancak bu pozisyon, Türkiye’de henüz tam olarak gelişmemiş ve otoriteler tarafından kabul görmemiştir.

Bourdieu'nün beğeni yargısı eleştirisi, farklı sosyal sınıflardan bireylerin yetişme tarzları, eğitimleri ve sosyal çevrelerinden etkilenen farklı mutfak lezzetlerine sahip

olabileceklerini ortaya koyar. Daha yüksek ekonomik, sosyal sınıflardan gelen bireyler daha geniş bir yiyecek yelpazesi ve estetize edilmiş mutfak pratikleriyle tanışmış olabilirler, bu da onlara daha cesur bir damak zevki kazandırabilir. Diğer yandan, daha düşük sosyal sınıflardan gelen bireyler daha yaygın, geleneksel yemeklere daha alışık olabilirler. Bu farklı lezzetler ve seçim yapabilme esnekliği veganlığı benimseme konusundaki tutumları etkileyebilir. Örneğin, daha cesur mutfak lezzetlerine sahip bireyler yeni bitki bazlı yiyecekleri ve tarifleri denemeye daha açık olabilirlerken, daha geleneksel lezzetlere sahip olanlar değişime direnebilirler. Burada salt ekonomik sermaye ve beraberinde gelen kültürel maceracı tavır öne çıkar gibi görünse de veganlık/vejetaryenlik meselesi tek başına ekonomik sınıf farkına indirgenemeyecek çeşitliliği bünyesinde barındırır. Veganlar-vejetaryenler, bu geleneksel mutfak-yemek alanındaki etkilerini güçlendirmek için çeşitli sermaye türlerini kullanır. Kültürel sermaye olarak, veganlık konusunda derin bilgi ve uzmanlık, özellikle beslenme, çevre ve hayvan hakları konularında bilgi sahibi olmak öne çıkar. Vegan şefler, doktorlar sosyal medya fenomenleri ve aktivistler, bu kültürel sermayeyi kullanarak alandaki otoritelerini pekiştirirler. Buna ek olarak, geleneksel yemekleri veganlaştırarak farklı bilgi ve becerileri devreye sokarlar.

Veganlık alanında da belirli pozisyonlar vardır. Bu pozisyonlar, geleneksel beslenme ve gıda alışkanlıklarına karşı alternatif bir duruş sergiler. Vegan şefler ve restoranlar, “yüksek mutfak” ya da popüler kültüre dayanan fast food zincirleri gibi farklı yerlerde konumlanabilir. Yüksek kültüre hitap eden vegan restoranlar, prestijli ve lüks olarak algılanırken, sokak yemeklerinde vegan alternatiflerin artması, veganlığı daha erişilebilir bir pozisyona yerleştirir. Tüm bu değişimlere rağmen, vegan yemek kültürü hala yeterince bilinmemekte, bu da vegan bireylerin sosyal yaşama tam anlamıyla dahil olmasını zorlaştırmaktadır (Doğan, 2023, s. 56).

F. Buscemi’nin *The Carnivorous Mission of the Celebrity Chef* başlıklı çalışmasında vurguladığı gibi, ünlü şefler, gıda kültürünü sadece beslenme açısından değil, aynı zamanda ideolojik, kültürel ve ticari bağlamlarda şekillendiren güçlü aktörlerdir. Buscemi, etin medya ve kültürde ulusal kimlik, nostalji, gelenek ve maskülenlik gibi toplumsal kaygılara “ilaç” olarak sunulmasının, et tüketimini normal, doğal ve gerekli bir pratik haline getirdiğini belirtir. Bu durum, karnizm teorisiyle uyumlu olarak, et tüketiminin Batı kültüründe hâkim bir değer olarak kalmasını destekler (Buscemi, 2016, s. 341-343).

Bourdieu’nun alan teorisine göre, aktörler arasındaki mücadeleler, alandaki normları ve değerleri dönüştürme potansiyeline sahiptir. Bu açıdan veganlık/vejetaryenlik, geleneksel yemek kültürünü eleştiren ve dönüştüren bir güç olarak değerlendirilebilir. Vegan aktivistler ve şefler, gıda endüstrisine dair eleştirilerini gündeme getirerek hem hayvansal gıda tüketimi hem

de çevresel etki konusunda farkındalık yaratır. Bu dönüşüm, vegan/vejetaryen alanın güçlenmesine ve daha geniş bir toplumsal kabul görmesine katkıda bulunabilir. Ancak, Buscemi'nin çalışmasında da gösterildiği gibi, bu dönüşüm sürecinde veganlığın politik ve etik boyutlarını koruyarak yaygınlaşması, gıda endüstrisinin ana akım normlarına teslim olmadan mümkün olabilecektir (Buscemi, 2016).

Vegan/vejetaryenliği Bourdieu'nun alan, sermaye, habitus ve beğeni kavramlarıyla bir önceki başlıkta irdeledik. Ancak veganlık ve vejetaryenlik, gastronomi alanında yer alan farklı aktörler ve sermayelerle bir mücadele alanı oluşturur ve bu mücadele, toplumsal yapılar ve yemek kültürü üzerindeki değişimleri şekillendirir. Veganlık/vejetaryenlik, toplumsal sınıf farklılıklarıyla ve kültürel sermaye kullanımıyla bağlantılı olarak yeni bir alan yaratma ve bu alanda güç kazanma çabasını da bünyesinde barındırır. Bu bağlamda, vegan beğeni, sosyal normlar ve estetik standartlarla şekillenen bir tercih olup, toplumsal yapıdaki sınıf farklılıklarını yansıtarak bu yaşam tarzının toplumsal anlamını ortaya koyar. Veganlık/vejetaryenlik, sınıfsal ve kültürel farklılıkları ifade eden bir sembol olarak, toplumsal ayrışmaları ve bu yaşam tarzının sosyal kabulünü etkiler. Dolayısıyla, veganlık ve vejetaryenlik, sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir mücadelenin ifadesidir.

Bourdieu'nun **alan** kavramıyla yemek ve mutfak analiz ederken veganlığı bu çerçeveye dahil etmek, toplumsal alandaki dinamikleri daha iyi anlamak açısından oldukça verimli olabilir. Bourdieu'nun alan kavramı, çeşitli aktörlerin belli bir alanda **kültürel, ekonomik** ve **sembolik sermaye** için rekabet ettiklerini öne sürer (Bourdieu, 2021). Gastronomi alanında, şefler, restoranlar ve gastronomik akımlar (örneğin veganlık) bu rekabetin içinde yer alır ve tanınma ile meşruiyet kazanmak için çabalarlar.

Veganlığı bu alan temelli analize dahil etmek, vegan hareketinin, geleneksel gastronomik pratikler ve sosyal hiyerarşilerle nasıl ilişkili olduğunu daha iyi anlamamıza olanak sağlar. Veganlık/vejetaryenlik, et ve hayvansal ürünlerin baskın olduğu gıda sistemlerine karşı çıkan bir alt alan olarak görülebilir. Bu açıdan bakıldığında, sembolik sermayesi çevresel, etik veya sağlık temelli nedenlerle artan veganlık hareketi, alanda etkisini giderek daha fazla hissettirir.

Veganlık ve vejetaryenlik, başlangıçta gastronomi alanında marjinal bir konumda yer alabilir çünkü geleneksel yapılar hayvansal gıdaya dayalı mutfakı yüceltir. Ancak, bu hareketler çevresel, etik ve sağlık söylemleriyle sembolik sermaye kazandıkça etkileri de büyümektedir. Bitki temelli mutfakı öne çıkaran vegan restoranlar ve şefler, kültürel sermaye (uzmanlık, yaratıcılık) ve sembolik sermaye (etik tanınma) biriktirerek, alandaki geleneksel normları zorlayabilirler.

Sonuç olarak, Bourdieu'nün alan kavramını gastronomi üzerine uygulamak, bu alanın toplumsal yapı içindeki çok boyutlu dinamiklerini anlamak için verimli bir yöntem sunar. Yemek kültürü, sadece biyolojik bir ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda sosyal statü, kültürel kimlik ve sermaye biriktirme aracı olarak ele alınmalıdır. Gastronomi aktörleri, şeflerden restoran sahiplerine, yemek eleştirmenlerinden gıda endüstrisi temsilcilerine kadar geniş bir yelpazede, kültürel, ekonomik ve sembolik sermaye için rekabet eder. Bu aktörlerin gastronomi alanında otorite kurma çabaları, yemek kültürünün toplumsal yapıda nasıl konumlandığını, bireyler arasındaki güç ve statü ilişkilerini belirler.

Bu çerçevede, özellikle veganlık ve vejetaryenlik gibi hareketler, başlangıçta gastronomi alanında marjinal bir konumda yer alsalar da çevresel, etik ve sağlık söylemleriyle sembolik sermaye kazandıkça bu marjinal konumlarını dönüştürmekte ve alan içindeki geleneksel güç yapılarına meydan okumaktadırlar. Vegan restoranlar ve şefler, kültürel sermaye birikimi ve yaratıcı mutfak uygulamalarıyla, alandaki yerleşik normlara karşı yenilikçi ve etik alternatifler sunarak sembolik sermaye kazanırlar. Bu, sadece gastronomi alanının norm ve değerlerini değiştirmekle kalmaz, aynı zamanda tüketim pratikleri üzerinden daha geniş toplumsal değişimlere de işaret eder.

Sonuç olarak, gastronomi, yemek ve mutfak kültürü, toplumsal alan içindeki dinamikleri yeniden şekillendiren ve aktörlerin sermaye için mücadele ettiği bir sahne olarak okunmalıdır. Özellikle veganlık gibi alternatif hareketlerin yükselişi, bu alanın esnekliğini ve değişime açıklığını gösterirken, geleneksel güç yapılarına meydan okumanın da mümkün olduğunu ortaya koyar. Bu analiz, gastronomi alanındaki yenilikçi hareketlerin, toplumsal yapıdaki dönüşümleri nasıl etkilediğini anlamak için kritik bir çerçeve sunar.

1.5. Simgesel Tatlar: McDonalddlaşma ve Tüketim Toplumunun Kurgusu

Küresel tüketim kültürü, günümüzün hızla değişen ekonomik ve sosyal yapılarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, George Ritzer'in "McDonalddlaşma" (1996) kavramı, tüketim alışkanlıklarının standartlaşmasını ve endüstriyel süreçlerin günlük yaşantımıza entegrasyonunu incelemektedir. Ritzer'in teorileri, modern toplumların tüketim pratiklerinin nasıl küresel ölçekli bir homojenleşmeye yol açtığını açıkça ortaya koyar. Bu başlıkta, McDonalddlaşma'nın etkilerini Baudrillard'ın tüketim toplumu teorisi çerçevesinde ele alarak, küresel tüketim kurgusuna daha yakından bakmaktır. Baudrillard'ın, tüketim toplumunu bir simülasyon olarak değerlendiren görüşleri, McDonalddlaşmanın kültürel ve sosyal etkilerini daha derin bir düzeyde anlamaya yardımcı olabilir.

Jean Baudrillard'a göre, tüketim toplumu, gerçeklik ile simülasyon arasındaki sınırları bulanıklaştırarak, bireylerin tüketim objeleri üzerinden kimliklerini inşa etmelerine olanak tanır. Baudrillard, "tüketim toplumu" (Baudrillard, 2013) kavramıyla, modern toplumdaki tüketim odaklı yaşam tarzını ve toplumun kendini nesnelere bağımlı hale getirmesini açıklar. Ona göre, giderek artan bir şekilde tüketim, insanların sosyal ilişkilerinin ve gerçeklik deneyimlerinin yerini alır (Baudrillard, 2013, s. 55). Baudrillard, tüketimin sadece ihtiyaçları karşılamaktan çok daha fazlasını yaparak sembolik bir işlev gördüğünü savunur. Tüketim nesneleri aracılığıyla, bireyler sosyal statülerini, kimliklerini ve değerlerini ifade ederler. Ancak Baudrillard'a göre, tüketim toplumu giderek sembolik bir düzlemde yaşanır ve gerçeklikten uzaklaşmaktadır. Bireyler, tüketim nesneleriyle ilişkilerini kullanarak gerçeği bir şekilde deneyimleme yerine, sembolik bir gerçeklikle uyum sağlar (Baudrillard, 2013, s. 57). Baudrillard'ın tüketim toplumu kavramı, bireylerin tüketim alışkanlıklarına, reklamlara, popüler kültüre ve medya tarafından şekillendirildiği bir toplum modelini tasvir eder. Gerçeklik, simülasyon ve taklit yoluyla yüzeysel bir şekle dönüşürken, bireyler tüketim nesnelerini elde etmek için sürekli bir arayış içerisindeyler. Tüketim toplumu analizi, servet, israf ve manipülasyon arasındaki karmaşık dinamikleri ortaya koyar. Sürekli olarak daha fazla ürün sahibi olma ve tüketme ihtiyacıyla hareket eden tüketim, biyolojik bir gereklilik haline gelmiştir, sonsuz ürünlerle dolu bir piyasanın bağımlılığını sürdürür (Palese, 2013, s. 2). "Toplumumuz bir tüketim toplumdur" (Bauman, 2020, s. 99). Günümüz toplumu, üyelerini öncelikle tüketici rolünü yerine getirebilecek şekilde şekillendirmekte ve bu rolü oynama yeteneği ve isteğini norm olarak dayatmaktadır (Bauman, 2020, s. 100). Bu toplumda bireylerin sadece iyi tüketiciler olmaları beklenmez, aynı zamanda küresel piyasada rekabetçi mallar olmaları beklenir. Onlar sadece modaaya uygun ürünler satın almakla kalmazlar, aynı zamanda küresel pazar tarafından belirlenen ideallere uygun bir "moda bedeni"ne sahip olma gayreti içinde olmalıdırlar. Bu uyum baskısı sadece malzemelere değil, aynı zamanda kişisel fiziksel görünümüne de uzanır, bireyleri kendi bedenlerini manipüle etmeye ve yeniden şekillendirmeye iter (Palese, 2013, s. 3). Dahası, Baudrillard tüketim toplumunun sadece zorlama veya disiplin meselesi olmadığını iddia eder. Aynı zamanda, bireylerin özgürlük ve kendini gerçekleştirme arzularına hitap eden daha derin bir seviyede işler. İhtiyaçların karşılanması ve tatmin edilmesi arasındaki geleneksel ilişki tersine dönmüştür: Artık tatmin vaatleri, gerçek ihtiyaçların tatmininden önce gelir ve bu vaatler, mevcut ihtiyaçlardan daha cazip ve güçlü bir çekicilik taşır (Bauman, 2020, s. 102). Bu hipermodern toplumda, bireyler sürekli bir acele ve anlık duygusuyla bombardıman altındadırlar. Onlar geçmişten ve gelecekte koparılmış, "gerçek zamanın" bir "gerilim akışı"nda tutsak edilmişlerdir (Fortier ve Juarez, 2017, s. 209). Bu sürekli

hipermodern durum sadece bireylerin zaman algısını etkilemez, aynı zamanda anlam inşa etme ve gerçekten esas olanı ayırt etme yeteneklerini de etkiler. Hipermodern bağlamda, kimlik oluşumu tüketimle sıkı bir şekilde ilişkilidir (Palese, 2013, s. 3). Bireyler, kültürel geçmişleri ve küresel etkiler tarafından etkilenecek tüketim yoluyla kimliklerini oluştururlar. Bu bağlamda, küreselleşme önemli bir rol oynar, siyasi, kişisel, kültürel ve ekonomik faktörlerin karşılıklı bağımlılığını artırır. Baudrillard'ın tüketim toplumunda, kimlik ve kendini gerçekleştirme arayışı, sürekli tüketim ve toplumsal beklentilere uyum sağlama çabası ile iç içe geçerek tüketim ve manipülasyon döngüsünü sürdürür. Tüketici toplumunda, hareket halinde olmak, sürekli aramak ve henüz bulamamak, hastalıklı bir durum olarak görülmez; aksine, bu durum bir mutluluk vaadi olarak algılanır ve belki de mutluluğun kendisinin bir ifadesidir (Bauman, 2020, s. 103). Bu yaklaşan felaketin içinde, hızla değişen iklimin neden olduğu kesintiler daha yaygın hale gelmektedir. Sadece bolluk değil, aynı zamanda zararlar da toplumsal mantık tarafından desteklenir. Kentleşme ve sanayileşme ile yeni kıtlıklar ortaya çıkar: Mekân ve zaman, temiz hava, yeşil alanlar, su ve sessizlik. Eskiden bedava ve bol miktarda bulunan bu değerler, artık sadece ayrıcalıklıların erişebildiği lüksler haline gelirken, üretilmiş mallar ve hizmetler ise kitlelere sunulur (Baudrillard, 2013, s. 57). Ancak, bu kesintilere rağmen, tüketim ve sahip olma ihtiyacı toplumda derinlemesine yerleşmiştir, bu da pazarın bağımlılık döngüsünü ve tüketicinin onu sürdürmedeki rolünü kıracak anlamlı bir değişikliği engeller. Bu tüketim toplumunda bireyler sadece iyi tüketiciler olmaları beklenmez, aynı zamanda küresel pazarın rekabetçi malları olmaları beklenir. “Tüketici bu düzeyde de emekçi olarak görülür ve harekete geçirilir” (Baudrillard, 2013, s. 91). Bu uyum baskısı sadece malzemelere değil, aynı zamanda kişisel fiziksel görünüme de uzanır, bireyleri kendi bedenlerini manipüle etmeye ve yeniden şekillendirmeye iter. Ancak, Baudrillard'ın bakış açısı, bu “moda bedeni”nin peşinde koşmanın ve sürekli tüketme ihtiyacının sadece dış faktörler veya toplumsal baskılar tarafından değil, aynı zamanda bireyler tarafından içselleştirildiğini ve istendiğini öne sürmektedir (Baudrillard, 2013, s. 43). Bu toplumun temel mottosu şudur: “Kendini kötü hissediyorsan, ye... Tüketim kültürünün tepkisi melankoliktir; sıkıntı, kendini boşluk, soğukluk veya yavanlıkla dolmuş hissetme ihtiyacı olarak ortaya çıkar. Kurtuluşun yolu, boğazdan geçer; tüket ve kendini iyi hisset!” (Akt. Bauman, Carroll, 1999, s. 102). Bu tüketim toplumunda, bireyler sadece ürünleri tüketmekle kalmaz, aynı zamanda kendi bedenlerini tüketmeye de teşvik edilirler. Bu, kendi manipülasyonundan doğrudan ve bağımsız olarak kendi bedenini seçmeye doğru bir kayış, toplumun görünüme ve toplumsal normlara uygunluğa ne kadar değer verdiğini vurgular. Özünde, Baudrillard'ın tüketim toplumu görüşü, tüketim, kimlik oluşumu ve toplumsal baskılar arasındaki karmaşık etkileşimi vurgular. Baudrillard'ın tüketim toplumunda, kimlik ve kendini

gerçekleştirme arayışı, sürekli tüketim ve toplumsal beklentilere uyum sağlama çabası ile iç içe geçmiştir, tüketim ve manipülasyon döngüsünü sürdürür. Dolayısıyla bireyin piyasaya uyumlanması sistemin doğal sonucudur (Baudrillard, 2013, s. 75).

Tüketim toplumu kavramıyla ilişkilendirilen birçok alan arasında gıda tüketimi de bulunur. Gıda, temel bir insan ihtiyacı olmasının yanı sıra tüketim kültürü içerisinde önemli bir role sahiptir. Tüketim toplumunda gıda, sadece fizyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkıp sembolik bir anlam da kazanır. Gıda, sadece besin değeri taşıyan bir şey olmanın ötesinde kimlik, statü, kültürel ifade ve kişisel tercihler gibi pek çok unsurun da bir göstergesi haline gelir. Reklamlar, sosyal medya ve popüler kültür aracılığıyla sunulan çeşitli gıda ürünleri, tüketicilere belirli bir yaşam tarzı, zevk ve arzu düzeyi sunar (Baudrillard, 2013, s. 74). Tüketici, markalar ve trendlere olan bağlılıklarıyla kendini ifade eder. Bu durum, gıda tüketiminde popüler olan veya prestijli kabul edilen markaların, “organik” veya “sağlıklı” ürünlerin tercih edilmesine yol açabilir. Tüketim toplumunda, aşırı tüketim, kararlı bir biçimde sağlıklı beslenme ve sürdürülebilir gıda sistemlerine karşı duyarsızlıkla sonuçlanabilir. Aynı zamanda, tüketim toplumu ve gıda endüstrisi, aşırı tüketim, israf ve çevresel sorunlar gibi önemli zorluklarla da karşı karşıya kalmaktadır. Özetle, tüketim toplumu içerisinde gıda tüketimi, sembolik ve kültürel bir boyut kazanırken aynı zamanda önemli miktarda etki alanı olan bir kavram olarak da görülebilir.

Tüketim toplumuyla veganlık ve vejetaryenlik arasında birkaç bağlantı bulunmaktadır. Tüketim toplumu, sürekli olarak yeni ürünler ve hızlı tüketim kültürü üzerine kuruludur. Ancak, veganlık ve vejetaryenlik, salt tüketim toplumuna karşı bir tepki olarak ortaya çıkmış olmasa da üretilen mallardaki hayvansal içeriklere dikkat çekmiş ve yine hayvanlar üzerinde test edilmelerine de karşı çıkmıştır. Bu sayede, tüketim nesnesine odaklanmış ve sürekli tüketim halinde olan bir kültürün içerisinde üretime ve üretim süreçlerine odaklanmıştır. Bir anlamda bu akışa ve tüketim çılgınlığı ara vermeyi sağlamışlardır. Bu noktada etik tüketim kavramı devreye girer. Harrison, Newholm ve Shaw'un “*The Ethical Consumer*” (2005) adlı çalışmasında etik tüketim, bireylerin satın alma ve tüketim alışkanlıklarını etik değerlerine, çevresel ve toplumsal kaygılarına göre şekillendirmeleri olarak tanımlanır. Bu, çevresel sürdürülebilirlik, hayvan refahı, adil ticaret ve insan haklarına saygı gibi değerleri dikkate alan tüketim biçimlerini içerir (Harrison ve diğerleri, 2005, s. 20). Ancak Harrison ve arkadaşları, etik tüketim konusundaki geleneksel tartışmalar genellikle kutuplaştırıcı olduğuna dikkat çekerler. Örneğin, adil ticaret, haksız ticareti çağırıştırırken; gönüllü sadelik, tüketimcilikle ilişkilendirilir. Vejetaryenlik ve veganlık ise beslenme tercihlerini sorgular. Ancak her serbest ticaretin haksız olmadığı gibi, tüketim de her zaman ahlaki boyutlar içerir. Örneğin, biri yaşlıları

kiliseye götürmek için büyük bir araç alabilir (Harrison ve diğerleri, 2005, s. 20-21). Sosyal bilim araştırmaları, günlük tüketimin büyük ölçüde ahlaki düşüncelerle şekillendiğini ortaya koyar. Ahlaki kaygılar genellikle aile ve arkadaşlarla sınırlı kalırken, bireylerin kendi benliklerinin bir parçası olarak da algılanabilir. Bu durumdan üç önemli nokta çıkarılabilir: Etik tüketim, günlük tüketimin ahlaki temellerinden türemiştir ve bunu anlamadan etik tüketim gündemi oluşturulamaz. Günlük tüketimi sorgusuz sualsiz ahlaki olmayan olarak nitelendirmek, insanları dışlamaktan ziyade onlara ulaşmayı zorlaştırabilir. Son olarak, etik tüketim, tüketimi ve tüketmemeyi daha geniş ahlaki uygulamalara yönlendirme çabasıdır. Bu yaklaşım, tüm günlük tüketimin ahlaki olabileceği düşüncesini desteklemekten çok, günlük tüketimin ahlaki içeriğini anlamak ve geliştirmek üzerine odaklanır (Harrison ve diğerleri, 2005, s. 20-21). Barnett ve arkadaşları (2005) ise etik tüketimi, tüketicilerin yalnızca ürünlerin kişisel faydalarını değil, aynı zamanda üretim süreçlerinin ve tedarik zincirlerinin toplumsal ve çevresel etkilerini de göz önünde bulundurarak satın alma kararları vermeleri olarak ifade eder. Bu, tüketicilerin bilinçli ve sorumlu tüketici olmalarını teşvik eder (Barnett, 2005, s. 27). Devinney ve arkadaşları (2010) ise etik tüketimi, bireylerin etik kaygılarını, sosyal ve çevresel sorumluluklarını yansıtan tüketim seçimleri yapmaları olarak tanımlar. Bu, etik olarak üretilen ve dağıtılan ürünleri tercih etmeyi, adil ticaret ürünlerini desteklemeyi ve sürdürülebilir tüketim alışkanlıklarını benimsemeyi içerir (Devinney ve diğerleri 2010). Onların bakışındaki etik tüketici vurgusu ağırlıklı olarak sosyo-politik birey tavrına odaklıdır. Ancak etik tüketim ve tüketici davranışları konusunda yaygın inançları sorgular. Çalışma, birçok tüketicinin etik ürünleri tercih ettiğini iddia etmesine rağmen, gerçekte bu ürünlerin çoğunlukla niş pazarlar dışında benimsenmediğini ve tüketici anketlerinin bu davranışları tahmin etmede genellikle başarısız olduğunu vurgular. Etik ürünlerin geniş kitlelere ulaşması genellikle büyük çok uluslu şirketlerin bu ürünleri benimseyip pazarlamasıyla mümkün olurken (Unilever'in Ben & Jerry's markası ve Starbucks'ın Fairtrade kahvesi, etik tüketimi yaygınlaştırma konusunda başarılı örnekler olarak gösterirler) tüketicilerin etik ürünler hakkında söyledikleri ile yaptıkları arasında belirgin bir fark bulunur. Bunun temel sebebi olarak tüketicilerin etik ürünleri destekleme eğiliminde olduğunu belirtse de fiyat, erişilebilirlik ve alışkanlıklar gibi faktörler nedeniyle bu ürünleri satın alma davranışları genellikle sınırlı kaldığına dikkat çeker (Devinney ve diğerleri 2010, s. 2-15).

Vegan ve vejetaryenler, etik kaygılarla hayvansal ürünleri reddederek, hayvan hakları, çevresel sürdürülebilirlik ve kişisel sağlık gibi konuları ön planda tutarlar. Başlangıçta niş bir pazar olan vegan ve vejetaryen ürünler, büyük markaların ve restoran zincirlerinin bu trendi benimsemesiyle daha geniş kitlelere ulaşmıştır. Ancak, Devinney ve diğerleri (2010) tarafından

belirtildiği gibi, tüketiciler, etik ürünleri desteklediklerini söylemelerine rağmen fiyat, erişilebilirlik ve alışkanlıklar gibi faktörler nedeniyle bu ürünleri satın alma davranışlarında sınırlı kalabilirler. Bununla birlikte, tüketim toplumu içinde vegan ürünlerin popülaritesi hızla artmaktadır. Süpermarketlerde önceye nazaran geniş bir yelpazede sunulan vegan alternatifler ile restoran ve kafe menülerinde yaygınlaşan vegan seçenekler, veganlık ve vejetaryenlik yaşam tarzlarının pazarlama stratejileri ve tüketim alışkanlıklarının yeni bir yönü haline gelmesini göstermektedir. Bu bağlamda, tüketim toplumu ile veganlık/vejetaryenlik arasındaki ilişki karmaşıktır ve çeşitli etkileşimleri içerir. Veganlık/vejetaryenlik, sürdürülebilir ve bilinçli tüketim trendlerinin gelişmesine katkı sağlarken, tüketim oryantasyonu ve aşırılık gibi kavramlarla da çelişebilir.

Tüketim toplumunun temel özelliklerini inceledikten sonra, bu dinamiklerin bir sonucu olarak, tüketim alışkanlıklarının nasıl küreselleşen ve standartlaşan bir yapıya büründüğünü daha iyi anlayabiliriz. İşte bu bağlamda, George Ritzer'in "McDonaldisation" kavramı, tüketim toplumunun bu standartlaşma eğilimlerini ve sonuçlarını derinlemesine ele alarak, bu sürecin toplumsal etkilerini ortaya koymaktadır. George Ritzer, "McDonaldisation" kavramını, "fast-food restoranlarının temelindeki ilkelerin, Amerikan toplumunun ve dünyanın geri kalan kısmının gitgide daha fazla kısmına egemen olma süreci" olarak tanımlar (Ritzer, 2014, s. 24). Yalnız bu sadece restoran ve yeme içme üzerine bir standartlaşma değil, eğitim, iş, sağlık, seyahat, zevk, rejim, politika, aile gibi toplumun pek çok yönünü etkiler (Ritzer, 2014, s. 24). Ritzer, McDonaldisationun boyutlarını şu dört madde ile açıklar: verimlilik, hesaplanabilirlik, öngörülebilirlik ve denetim (Ritzer, 2014, s. 36-40). McDonald's, **verimlilik** anlayışını ön planda tutarak, tüketicilerine bir noktadan diğerine en hızlı ve etkili şekilde geçiş yapma imkânı sunar. Bu, açlıklarını hızlı ve pratik bir şekilde gidermek isteyenler için McDonald's'ı cazip kılar. Fast-food modeli, birçok farklı ihtiyacı verimli bir şekilde çözme vaadi sunar ya da en azından öyle görünür (Ritzer, 2014, s. 36). McDonald's, **hesaplanabilirlik** sunarak, ürünlerin nicel özelliklerine, yani porsiyon büyüklüğüne, maliyetine ve sunulan hizmetin süresine odaklanır. Bu yaklaşım, niceliğin nitelikle eşdeğer olduğu anlayışını yansıtır; yani, daha fazla ya da daha hızlı almak, ürünün kalitesinin yüksek olduğunu gösterir. Amerikan kültüründe, genellikle "ne kadar büyükse o kadar iyidir" görüşü yaygındır. Bu nedenle, Quarter Pounder, Big Mac gibi büyük porsiyonlar ve "çift porsiyon" gibi seçenekler cazip hale gelir. Ancak, bu hesaplamalar genellikle fast-food zincirlerinin yüksek kârlarını göz ardı eder. Tüketiciler ayrıca, bir fast-food restoranına gidip yiyecek almak ve eve dönmek için harcayacakları zamanı, evde yemek hazırlama süresiyle karşılaştırırlar ve çoğu zaman fast-food'un daha hızlı ve pratik olduğu sonucuna varırlar (Ritzer, 2014, s. 37). McDonald's,

öngörülebilirlik sunarak, ürün ve hizmetlerin her zaman ve her yerde aynı kalacağını garanti eder. Bu, McDonald's restoranlarında sürprizlerin olmayacağı anlamına gelir ve tüketicilere büyük bir rahatlık sağlar (Ritzer, 2014, s. 37). McDonald's, **denetim** stratejilerini insansız teknolojiler kullanarak uygulayarak müşterileri ve çalışanları kontrol altında tutar. Müşteriler, sınırlı menüler, yazılar ve rahatsız iskemleler gibi unsurlarla hızlıca yemeye ve çıkmaya yönlendirilir. Çalışanlar ise, sıkı eğitim ve teknolojik denetimlerle yüksek düzeyde kontrol edilir. İnsansız teknolojilerin kullanımı ve tehdidi, çalışanların sistemin verimliliğini bozmasını engellemeyi amaçlar (Ritzer, 2014, s. 38). Bu dört boyut, McDonalddlaşmanın küresel kültürel ve ekonomik süreçlerdeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koyar. Ne var ki, Ritzer akla dayalı sistemlerin beraberinde akıldışı olanı da getirdiğine dikkat çeker ve bu kadar sistematik bir akılcı beslenme organizasyonunun mantıksız sonuçlar doğuracağını ön görür. Bu doğrultuda, bu kadar akılcı bir sistemle beslenmenin çevreye verdiği zarara dikkat çeker ve bu sisteme dahil olan çalışanın kendisini “bir montaj bandının parçası” (Ritzer, 2014, s. 43) olarak hissedeceğini söyler. Bu eleştirel analizinin ardından Ritzer bu sistemle nasıl mücadele etmek gerektiğine dair bir liste sunar.

Özetle, sunulan “akılcı” sistemin çatlaklarından sızabilecek pek çok davranış öneri, mesela Mcdonalds türevi bir yerde yemek siparişi verirken çalışanı tanımaya çalışmak gibi. Bunun dışında, bu sistem içerisinde her mevsim aralıksız sunulan ürünlere dikkat çeker ve insanların her mevsim çilek tüketemeyeceklerini kabul etmeleri gerekir der ve yapay üretilen gıdaların bireylere verdiği zarara dikkat çeker. Her ne kadar bu sistemden tamamen kaçınılamazsa dahi mücadele etmenin kendisinin kıymetli olduğunu belirtir (Ritzer, 2014, s. 310-311).

Bu sistemlerin modern tüketim toplumuna etkilerini anlamamanın yanı sıra, McDonald's'ın globaldeki standartlarını yerel ihtiyaçlara uyum sağlama yeteneğini incelemek de önemlidir. İşte bu bağlamda, McDonald's'ın uyguladığı denetim ve standartlaşma stratejileri, “glokalizasyon” (Ritzer, 1996) kavramı aracılığıyla nasıl yerel pazar dinamikleriyle uyumlu hale getirildiğini anlamamıza yardımcı olabilir. “Glokalleşme” veya “glokalizasyon” (küyerellik) terimi ise küreselleşmenin etkileriyle yerel özelliklerin birleştiği bir kavramdır. Terim, George Ritzer tarafından ortaya atılmıştır ve küresel ve yerel düzeyler arasında bir denge yaratmayı ifade eder. Glokalleşme, küreselleşmenin yayılması ve etkilerinin yerel kültürler ve topluluklar üzerinde yoğunlaştığı bir durumu ifade eder (Ritzer, 2014). Yani, küresel kültürel eğilimler, değerler ve ürünler yerel kültür ve bağlamlara uyarlanarak kullanılır. Örneğin, bir fast food zincirinin ortaya çıkması küresel bir fenomen olabilir, ancak her ülkede farklı menüler, tatlar veya yerel lezzetler ekleyerek yerel kültürlerle uyum sağlar. Bu, küresel hızlı yiyecek

markasının yerel tüketici taleplerine yanıt verdiği bir glokalleşme örneği olarak düşünülebilir. Glokalleşme, küresel bir dünyada hem genel kültürel benzerlikleri korurken, aynı zamanda yerel farklılıklara da değer verme fikrini taşır. Bu, toplumların küresel etkileşimdeki deneyimleri ve kimlikleri arasında denge ve dengesizlik olduğunu ifade eder. Bu kavram, küreselleşme sürecinin doğası gereği tüm dünyada benzerleştirme ve tek tipleşme yerine çeşitlilik ve yerelleşme fikrini gözetmek için kullanılır. Böylece, küresel şirketler, pazarlama stratejilerini yerel taleplere, kültürel farklılıklara ve tüketici tercihlerine uyarlayarak başarılı olabilirler. Glokalleşme örneği olarak Mekke'de bile McDonald's şubesi açılmasını verir (Ritzer, 2014, s. 25). Günümüzde, bölgesel ve yerel yemekler, çok kültürlü küresel mutfak otantik parçalarına dönüşmüş ve özgünlüklerini yitirmiştir. Yiyeceklerde küreselleşme ve homojenleşme eğilimleri, aynı zamanda heterojenleşme ve yerelleşmeyle birlikte var olmaktadır. Ancak, *Haute Cuisine*'in¹ gerilemesi ve fast-food kültürünün yükselmesiyle birlikte, homojenleşme eğilimi güç kazanmaktadır. Birçok restoran, menülerini fast-food zincirlerindeki benzer bir sınıflama içinde sunmaya başlamıştır (Cubuklu, 2017, s. 147-148). Benzer şekilde, bu tür zincir restoranların menülerine vegan ve vejetaryen seçenekler de pek şaşırtıcı değildir. Son zamanlarda hem McDonald's hem de Burger King, vegan seçenekler sunma konusunda ilerlemeler kaydetmiş olsa da Burger King önemli bir adım atarak tamamen vegan restoranlar açmıştır. 2022'de Burger King, Avusturya'nın Viyana şehrinde tamamen bitkisel menüye sahip bir pop-up restoran açtı. Bu yer, Birleşik Krallık, İspanya ve Şili gibi diğer ülkelerdeki benzer denemelerin ardından hayata geçirildi. Viyana'daki bu restoran, başlangıçta bir deney olarak açılmıştı ancak aldığı olumlu geri dönüşler sonucunda kalıcı bir mekân olma potansiyeline sahip (Peters, 2022). Öte yandan, McDonald's daha temkinli bir yaklaşım sergilemiş, Beyond Meat ile iş birliği içinde geliştirilen bitkisel tabanlı bir burger olan McPlant'i tanıtmıştır. Bu burger çeşitli pazarlarda sunulmuş olsa da içeriğindeki mayonez ve peynir gibi non-vegan ürünler nedeniyle tamamen vegan değildir ve et ürünleriyle aynı ızgaralarda pişirilmektedir. McDonald's, özellikle vegan ve bitkisel bazlı gıdaların büyük popülarite kazandığı Avrupa'da McPlant'in bulunabilirliğini genişletmektedir.

¹) Haute cuisine (Fransızca: "yüksek mutfak"), yüksek kaliteli malzemelerle özenle hazırlanan, estetik sunumları ve sofistike pişirme teknikleriyle öne çıkan bir gastronomi sanatıdır. Uzman şefler tarafından titizlikle hazırlanan bu yemekler, genellikle mali gücü yüksek bireyler tarafından tercih edilir ve lüks restoranlarda sunulur. Hem görsel hem de tat açısından üst düzey bir deneyim sunan haute cuisine, mutfak sanatlarının zirvesini temsili olarak düşünülür (Escofier, 2021).

(Starostinetskaya, 2022). Geleneksel hızlı yiyecek endüstrisinde genellikle et veya hayvansal ürünlerin ağırlıkta olduğu yiyecekler sunulurken, vegan ve vejetaryen fast food restoranları, geleneksel fast food menülerinden ilham alarak vegan ve vejetaryen versiyonlara dönüştürebilirler. Örneğin, hamburgerler yerine sebze köfte veya soya proteini tabanlı hamburgerler sunulabilir. Patates kızartmaları, mısır koçanı ve salata gibi yan ürünler de genellikle vegan ve vejetaryen fast food menülerinde bulunur. Vegan ve vejetaryen fast food sektörü ayrıca bitkisel tabanlı et benzeri alternatiflerin gelişimiyle de genişlemiştir. Sebzeler, tahıllar, baklagiller ve diğer bitkisel kaynaklar, etin lezzet, doku ve besleyici değerini taklit eden ürünlere dönüştürülebilir. Örneğin, soya proteini, sebzelerden yapılan sosisler ve muzdan yapılan dondurmalar gibi ürünler, vegan ve vejetaryen fast food restoranlarında öne çıkan popüler ürünlerdir. Bazı vegan ve vejetaryen fast food zincirleri sadece bitkisel bazlı ürünler sunarken, diğerleri geleneksel fast food restoranlarında vegan ve vejetaryen seçenekler sunar. Bu da vegan ve vejetaryen beslenmeyi benimseyen insanlara daha fazla seçenek ve esneklik sağlar. Vegan ve vejetaryen fast food kültürü, bu beslenme tercihinin benimseyen insanlar için hızlı ve pratik yemek seçenekleri sunan bir sektördür. Bu kültür, artan vegan ve vejetaryen beslenmeye olan talep ve bitkisel tabanlı alternatif ürünlerin gelişimiyle birlikte sürekli olarak büyümektedir. Vegan ve vejetaryen fast food restoranları, bu sektörün gelişmesi yeni istihdam alanlarının açılmasını ve yeni iş tiplerini de gündeme getirmiştir. Örneğin vegan şeflere artık daha fazla rastlanmaktadır. Vegan şefler de gastronomi alanında görünür bir hal almaya başlamıştır. Bunun yanı sıra menülere yeni tarif ve yaklaşımların eklenmesine de katkı sundukları söylenebilir. Vegan şeflerin çalışma alanları ve uzmanlıkları farklılıklar gösterse de klasik şefler arasında ne kadar kabul gördükleri de tartışmalı bir konudur. Ancak günümüz medyasında bu tür onaylar özellikle sosyal medyada sahip olunan takipçi sayısı ve kitle ile ölçülmektedir. Buna ek olarak televizyonlarda yayınlanan yemek programlarında da vegan şefleri görmek mümkündür. Buradaki pozisyonları, gelenekselleşmiş yemek yapma alternatifleri üreten ve hayvan odaklı mutfak tariflerini herhangi bir hayvansal ürün kullanmadan da “başarılı” bir şekilde yapılabildiğini gösterme üzerine kuruludur.

Vegan ve vejetaryen fast food kültürü, her ne kadar adına fast-food dense de Ritzer’in McDonaldlaşma kavramına yani yemeğin hızlı bir şekilde üretilip tüketilmesine de karşıt bir pozisyonu vegan ve vejetaryen düşüncenin temelinde yatan felsefeden ötürü eleştiren pozisyonu da bünyesinde barındırır. Vegan/vejetaryen beslenme seçimleri, Ritzer’in de belirttiği bir tür direnç gösterme ve mücadele şekli olarak görülebilir. Ancak belirtildiği üzere hayvansal hiçbir ürünün olmaması ve kullanılmaması esas alınan veganlık düşüncesinde bu tür bir restoran ve öğün seçimi pek çok açıdan tartışmalı bir pozisyonla karşılaşabilmektedir. Bu

tür mekanlar, vegan ve vejetaryen tercihlerin yanı sıra gluten intoleransı, laktoz intoleransı veya diğer alerjileri olan insanlar da bu tür restoranlarda rahatlıkla yemek bulabildikleri mekanlar haline evrilmektedir. Bir nevi, sistem içi olmayan çeşitli beslenme rutinlerine de alan açan bir konumu vardır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır: Rasyonelleştirilmiş ve yayılmacı tüketim kültürüne, dolayısıyla bu kültürün getirdiği tüketici birey anlayışına eleştirel yaklaşan vegan ve vejetaryen bireyler, bu sistem içinde hapsolme riski taşıyabilirler. Öte yandan, sistemin bireylerin tercihlerine göre değişebilmesi ve büyük bir politika ya da tavır değişimi olmadan da bireylerin seçimlerine olumlu yanıt verilmesi, birçok kişi için umut verici olabilir. Bu durum, sistemin değiştirilebileceğine olan inancı artırabilir. Vegan ve vejetaryen fast food kültürünün hızlı bir şekilde gelişmesi ve büyümesi, değişen beslenme tercihleri ve tüketici talepleri ile bağlantılıdır. Hem fast food zincirlerinde hem de bağımsız restoranlarda vegan ve vejetaryen seçeneklerin çeşitlenmesi, bu alanda çalışan ve büyüyen birçok işletmenin oluşmasına yol açmıştır. Vegan ve vejetaryen fast-food hem tüketici hem de işletme açısından büyük bir potansiyele sahip olup gelecekte daha da yaygınlaşması beklenmektedir.

Buradan hareketle, McDonalddlaşma ve Slow Food Hareketi arasındaki ilişkiye bakılırsa, tüketim alışkanlıklarının ve gıda kültürünün evrimine dair derinlemesine bir anlayış sunmaktadır. Yukarıda da bahsedildiği üzere McDonalddlaşma, hızlı, standartlaştırılmış ve kitlesel üretime dayalı bir tüketim modelini simgeler. Bu model, hızlı hazırlanan ve tüketilen yiyeceklerin yaygınlaşmasını, restoranların benzerleşmesini ve küresel çapta bir marka kimliğinin egemenliğini içerir. Bu, bireylerin tüketim alışkanlıklarını etkilerken, aynı zamanda yerel geleneksel gıda üretim ve tüketim pratiklerini tehdit eder. Öte yandan, Slow Food hareketi, yerel gıda kültürlerine, geleneksel tarım yöntemlerine ve yavaş, keyifli yemek deneyimlerine vurgu yapar. Bu hareket, fast-food endüstrisinin hızlı ve standartlaştırılmış modeline karşı çıkarak, yerel gıda ürünlerinin değerini ve çeşitliliğini korumayı amaçlar. Ayrıca, Slow Food hareketi, gıda üretimi ve tüketiminde sürdürülebilirlik ve etik değerlere odaklanarak, doğal kaynakların korunmasını teşvik eder. Bu bağlamda, McDonalddlaşma ve Slow Food hareketi arasındaki bağlantı, tüketim kültürünün ve gıda endüstrisinin farklı yönlerini anlamak için önemlidir. McDonalddlaşma, küreselleşmenin ve endüstriyel üretimin yükselişinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir fenomen olarak ele alınırken, Slow Food hareketi yerel değerlere, çevresel sürdürülebilirliğe ve insanın beslenme deneyimine odaklanır. Her iki hareket de tüketici davranışlarını ve gıda kültürünü şekillendirme potansiyeline sahiptir, ancak farklı yöntemlerle ve farklı değerler temelinde hareket ederler.

Veganlık/vejetaryenlik ve Slow Food hareketi ilişkisine bakıldığında modern toplumun gıda tüketim alışkanlıklarını ve gıda endüstrisinin yönelimlerini derinden etkileyen önemli fenomenlerdir. Her iki yaklaşım da geleneksel tüketim alışkanlıklarını sorgulayan ve alternatif beslenme modelleri sunan birer tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, veganlık ve Slow Food hareketi arasındaki ilişki, tüketim kültürünün ve beslenme tercihlerinin evrimini anlamak için önemli bir bakış açısı sunar. Bu iki bakış temelde, tüketici davranışları ve beslenme tercihleri üzerindeki etkilerine dayanır. Hem veganlık hem de Slow Food hareketi, geleneksel gıda endüstrisi normlarına meydan okurken, daha sağlıklı, daha sürdürülebilir ve daha etik bir gıda sistemine doğru bir değişimi teşvik eder. Her iki yaklaşım da gıda ürünlerinin kaynağını ve üretim süreçlerini daha fazla önemseyen bir tüketici bilincinin yükselişini ve eleştirel bakışı yansıtır.

Sonuç olarak, McDonalddlaşma, veganlık/vejetaryenlik ve slow food hareketi arasındaki bağlantı, modern toplumun tüketim alışkanlıklarının karmaşıklığını anlamak için önemli bir perspektif sunar. Bu bağlamda, fast-food endüstrisinin yayılmasının ve küresel tüketim kültürünün etkileri, yerel gıda üretimi ve tüketimi üzerindeki önemli etkileri ile karşılaştırıldığında daha iyi anlaşılabilir. Bu konunun daha fazla araştırılması, tüketim toplumunun ve gıda endüstrisinin gelecekteki evrimi hakkında önemli bilgiler sağlar.

1.6. Etin Tarihsel Yolculuğu: Anlamlar ve Dönüşümler

Etin farklı anlamlarını daha iyi anlayabilmek için, önce etin çeşitli tanımlarını göz önünde bulundurmalıyız. Temel olarak et, ölü olan ve besin haline dönüştürülen çeşitli hayvan parçalarıdır. Adams'ın da belirttiği gibi, et, sadece bir gıda maddesi değil, aslında ölmüş bir hayvanın cesedidir. (Adams, 2013, s. 100). Bu doğrultuda, et tüketimi, besinler arasında belki de en tartışmalı ürün olarak karşımıza çıkar. İngilizcede etin tanımına dair güvenilir sözlüklerdeki bilgiler, etin genellikle yiyecek olarak kullanılan hayvanların (özellikle memelilerin) etini ifade ettiğini belirtir. Merriam-Webster Sözlüğü'ne göre et, “bir hayvanın etinin gıda olarak kullanılması” olarak tanımlanırken, Oxford İngilizce Sözlüğü, etin “bir hayvanın (özellikle memelilerin) yiyecek olarak kullanılan eti” olduğunu ifade eder. Cambridge Sözlüğü etin “hayvanlar ve kuşların eti” olarak tanımlarken, Collins İngilizce Sözlüğü de benzer şekilde tanımlar. Bu tanımlar, etin genel olarak yiyecek olarak kullanılan hayvanların yenilebilir etini kapsadığını gösterir. Türkçe kaynaklarda etin tanımına bakıldığında Et ve Süt Kurumu eti şu şekilde tanımlamaktadır:

Eksojen aminoasitlerce zengin, gıdalar arasında üretimi kolay, hoşça giden lezzette, iştah açıcı, açlık duyumunu çabuk gideren, doyurucu yapısında hayati öneme sahip besin öğelerini yeteri

miktarda içeren, bu nedenle beslenme bozukluklarını ve hastalıklarını kolaylıkla önleyen vazgeçilmez bir hayvansal besindir.

Kısaca yenilebilen tüm hayvansal dokulara et denilse de bilimsel olarak çoğunluğu kas dokusu olmak üzere kemik, kan, epitel, sinir, yağ ve bağ dokuları yapısında bulunduran memeli hayvanların, eti yenen yabani hayvanların ve diğer sağlıklı hayvanların, sağlıklı durumda ve ortamda kesilmeleri sonucu elde edilen yenilebilir kısımlar et diye adlandırılır (Et ve Süt Kurumu, 2008).

Türk Gıda Kodeksi Gıda Teknolojisi raporunda et ürünleri tebliği ise üç farklı şekilde eti tanımlar:

“Et; sığır, manda, koyun, keçi gibi büyük ve küçükbaş hayvanlar; tavuk, hindi, kaz, ördek, beç tavuğu gibi evcil kanatlı hayvanlar ile tavşan ve domuzdan elde edilen, insan tüketimine uygun olan tüm parçalar” olarak tanımlanmaktadır.

Genel anlamda; “Yeterli olgunluğa erişmiş sağlıklı hayvanlardan (büyükbaş-küçükbaş, kanatlı ve su hayvanları) tekniğine uygun şekilde elde edilen yenilebilir hayvansal dokular” olarak tanımlanmaktadır.

Bilimsel anlamda; “Büyük çoğunluğu kas doku olmak üzere bağ doku, epitel, yağ, kemik ve sinir doku ile kandan oluşan hayvansal gıda” olarak tanımlanmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2016, s. 2).

Türk Dil Kurumu sözlüğüne bakıldığında ise dört farklı et tanımı ile karşılaşılmaktadır. İlki, “insanlarda, hayvanlarda deri ile kemik arasındaki kas ve yağdan oluşan tabaka” olarak tanımlanırken ikinci anlamı, “kasaplık hayvanlardan sağlanan kaslardan oluşmuş besin maddesi” olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü anlamı ise insan teni anlamıdır. Dördüncü ve son anlamı ise “meyvelerde çekirdekle deri arasındaki bölüm” (TDK, 1945) şeklinde tanımlanır.

Tarihsel bilgiler ışığında da et pek çok kültürde gerek besin değeri bakımından gerek temsil ettiği sembolik anlamları bakımından çeşitli betimlemeleri bünyesinde barındırır. “Tat, sağlık ve etik açıdan et hem olumlu hem de olumsuz olmak üzere güçlü çağrışımlara sahiptir” (Keil, 2011, s. 321). Et yemek, genellikle insanlar için her daim tüketilen bir ürün olarak görülse de et yememek yani vejetaryenlik de bir o kadar geçmişe dayanır. Bu doğrultuda, Yunan filozof Plutarhos insanlara neden et yemediklerini sormak yerine insanların ilk olarak neden et yemeye başladıklarını sorgulamak gerektiğini söyler. Öyle ki, et yemenin insan doğasına ve biyolojisine uymadığını diğer vahşi hayvanların evrimleşme süreçlerinde geliştirdikleri birtakım farklılıkların pençe, diş, gaga, sindirim sistemi vs. gibi unsurlara bakılırsa insanın avcı olmadığı ve dolayısıyla et yemeye de uygun olmadığını belirtir. Bu sebeple, eti terbiye etmek, haşlamak, çeşitli soslar kullanarak tüketmenin de etin hayvan kökenine mesafe koymak adına yapılmış

olduğunu belirtir (Ryan, 2019, s. 206). Diğer yandan, Montanari 2. ve 3. yüzyıl dolaylarında, Yunan ve Latin yazarların bitkiye dayalı beslenme biçiminin hâkim olduğu “Altın Çağ”ı açık bir şekilde anlattıklarını söyler (Montanari, 2018, s. 28). Hesiod’un “*The Works and the Days*” eserinde akatardığına göre Kronos zamanında insanlar tanrı Zeus’un bereketi ile onlar gibi yaşabildiklerini söyler. Öyle ki, meyve dolu ağaçlar ve kullanılmayan araziler bile onlara bereketli hasatlar sunar (Hesiodos, 1997, s. 31). Yine Montanari, Demokritos, Dikaiarkhos ve Platon da Lucretius, Vergilius gibi antik dönem yazarlarının da benzer açıklamalarının bulunduğunu aktarır.

“Hayvanlara gelince, Varro, ilk evcilleştirilen ve insanlar tarafından kullanılan hayvanın koyun olduğunu yazmaktadır. Pythagoras’a göre ise her halükârda “bütün dünya ekmekle başlamıştır.” Ve akdeniz kültürü hakkında en eski bilgileri içeren eserlerden biri olan Gılgamış Destanı’nda da vahşi insanın uygarlaşmasına şarapla birlikte ekmeğin olanak sağladığı belirtilmektedir” (Montanari, 2018, s. 23).

Latin kaynaklarda imparatorun yeme rejimiyle de “Romalı” oluşunu vurgulayan metinlerden bahsetmek mümkündür. Bu doğrultuda, çeşitli Roma imparatorlarının biyografilerinin derlendiği *Historia Augustus*’ta birçok imparatorun meyve ve şarap ağırlıklı beslendiğini önlerine et konsa dahi bu etleri tatmadıklarını belirtirler (Ramage, 1987). “Bu kültüre göre etsiz de yaşanabilirdi, hatta bu, tercih edilirdi. Yunanlı ve Romalıların geleneklerinde vejetaryen felsefenin bolluğu tesadüfi değildir” (Montanari, 2018, s. 24).

Montanari “Kıtlık ve Bolluk: Avrupada Yemeğin Tarihi” eserinde (2018) 5. ve 6. yüzyılda Avrupada et tüketimini coğrafyaya ve orada yetişen bitkilere ve beslenme kültürüne göre ikiye ayırır. Avrupa kültüründe öne çıkan Yunan ve Roma yani Akdeniz tipi beslenme ile Kelt ve Germanlerin orta ve kuzey Avrupa coğrafyasına uygun avcılık temelli beslenmeden bahseder. Yunanlılar ve Romalıları için doğa kavramının kendisinin kökeni *civitas* yani kent kelimesinin kökeni olan *civilitas* olarak anıldığına dikkat çeker. Yunan ve Roma kültürü için ideal olan üretim yerlerinin kentelerin çevresine dikkatlice yerleştirilmiş bölgelerdir. Bu bölgeler kenti besleyebilecek ekili alanlardan oluşmaktaydı. Öyle ki, bunun dışındaki yabani alan veya orman onlar için olumsuz bir çağrışım yapmaktaydı. “Orman denince akla marjinallik ve dışlanma gelmekteydi ve buralardan da yalnızca Dio Khrysostomos’un Eubokos’undaki avcı gibi, marjinal ve dışlanmış insanlar yiyecek temin etmeye çalışmaktaydılar” (Montanari, 2018, s. 18). Bahsi geçen dönemde, Yunan ve Roma kültürünün ve ekonomisinin temelini tarım faaliyetleri ile gıda elde etmenin oluşturduğunu söyler. Bu doğrultuda, buğday, üzüm ve zeytin en öne çıkan ürünler olup bu kültürün simgesi olarak yer bulur. Yunan ve Romalıların “barbar”

olarak nitelendirdiği Kelt ve Germenler ise farklı kültür ve beslenme alışkanlıklarına sahipti. Bu topluluklar, büyük ormanlarda yaşamaya çalışarak avcılık, balıkçılık, meyve toplama ve hayvan otlatma gibi temel faaliyetlerde bulunuyorlardı. Yemeklerinin temel ürünü ekmek değil, etti. Roma sınırlarına yakın bölgelerde ise kısırak sütü ve yabani meyvelerle yapılan mayalı içecekler (bira) tüketiliyordu. Montanari, Braudel'in görüşlerine dayanarak, bu toplumlarda Roma ve Yunan uygarlıklarında bulunan "uygarlık bitkisi" yerine, "uygarlık hayvanı" olarak domuzun öne çıktığını belirtir. (Montanari, 2018, s. 22). Kelt ve Germen toplulukları arasındaki beslenme alışkanlıklarının benzerliği, özellikle 7. ve 8. yüzyıllarda belirginleşmiştir. Germen kültürünün etkisi altındaki bölgelerde, ormanlık alanların domuz sayısı üzerinden hesaplanması bu kültürel değişimin bir göstergesidir. Montanari, bu süreçte Batı Avrupa'da önemli bir "kültür sıçraması" yaşandığını belirtir. Et, bu dönemde temel bir besin maddesi haline gelmiş ve üst sınıflar arasında güç sembolü olarak görülmüştür. Et tüketimi, sosyal statüyü ve güç göstergesini yansıtırken, et yiyememek veya erişememek marjinalleşme ve dışlanmanın bir işareti olmuştur. Ayrıca, et hakkının kısıtlanması veya cezalandırma olarak et verilmemesi durumları, bu marjinalleşmeyi daha da belirgin hale getirmiştir.

"Gerek bilimsel görüşlere gerekse halk arasında yaygın olan inanışa göre etin insan için en uygun yiyecek ve insanın "doğal" besini olduğu olduğu kabul edilmişti. Zaten insanoğlu etten kemikten yaratılmamış mıydı? Et yemeyen veya yiyemeyenler için diğer yiyecekler bir tür yedek ve ikame yiyeceği olarak görülüyordu. Ekmeğin "uygarlığın" besin simgesi olarak yeri de sorgulanıyordu" (Montanari, 2018, s. 30).

Montanari'nin anlatısına göre, Roma ve Yunan uygarlıklarında beslenme alışkanlıkları ve sembolleri, kuzeyden gelen Germen ve Kelt değerlerinin etkisiyle köklü bir dönüşüm geçirmiştir. Roma ve Yunan dönemlerinde et, sosyal statü ve zenginlik sembolü olarak görülmüştür. Bu dönemlerde et tüketimi genellikle üst sınıflarla sınırlıydı (Baltica ve Boskovic, 2015). Bu değişim, et ve bitki temelli beslenme arasındaki temsil ve güç gösterilerinin sınıfsal özelliklerle şekillendiğini ortaya koyar. Aristokratların sofralarında hangi gıdaların yer aldığı, alt sınıfların beslenme anlayışını etkileyerek bu gıdaların sosyal sınıf farklarını yansıttığı bir dönemi işaret eder. Soylu sınıfın beslenme tercihleri ve sofralarındaki değişiklikler, toplumsal yapı üzerindeki sınıfsal etkileri yansıtarak geniş bir kültürel ve sosyal dönüşüm yaratmıştır. En büyük ve en güzel balığın pazarda satışa çıkarılmak yerine doğrudan Samos tiranı Polykrates'e sunulması, yöneticilerin seçkin yiyeceklere ulaşma ayrıcalığını gösterir. Yöneticiler, en iyi yiyecekleri elde ederek ve bu yiyecekleri rakiplerine sunarak güçlerini pekiştirirler. İktidar sofraları, yeme-içme alışkanlıklarında çitayı yükseltme gücüne

sahiptir. Zenginler, kralların sofrasına öykünerek onların yiyeceklerini benimserken, terk ettikleri yiyecekler orta sınıfa, orta sınıfın vazgeçtiği yiyecekler ise daha yoksul kesimlere ulaşır. Bu tüketim alışkanlıklarındaki değişimler, üretim ve ithalatı da etkiler (Güveloğlu, 2022, s. 120). Bu değişim sadece şölen sofralarında ne yendiği ve gücün gösterme şekillerinin haricinde toplumun pek çok aktivitesini etkiler. Sofralardaki bu sosyal merdiven, tüketim alışkanlıklarında ve üretim-ithalat dengelerinde belirleyici bir rol oynar. Bu zincirleme etki, yalnızca mideyi değil, toplumun tamamını şekillendirir (Güveloğlu, 2022).

7. ve 8. yüzyıllarda ise artan nüfus ve gıda talebini karşılamak için ormanlık alanların tarım arazisi olarak kullanılması, 9. yüzyılda Avrupa'da kentleşmenin artmasıyla beslenme alışkanlıklarında önemli değişimlerin yaşanacağını işaretlemiştir. Montanari, 10. yüzyılda orman arazilerinin tarıma açılmasının azaldığını, 11. ve 13. yüzyıllarda ise büyük kıtlık dönemlerinde, üç yıl boyunca tarımsal verim alınamaması ve aşırı hava olayları sonucu, gıdaya erişim için uç noktalara varan beslenme biçimlerinin ortaya çıktığını aktarır. Montanari, bu kıtlık döneminde insan etinin bile tüketildiğini ifade eder:

“Bu arada bütün dört ayaklı hayvanları ve kuşları yiyip tüketen insanlar, korkunç açlığın pençesinde her türlü eti, hatta hayvan ölümlerini ve diğer iğrenç yiyecekleri yemeye başladılar. Bazıları ölmek için ormanda buldukları kökleri ve su birikintilerini yemeye çalıştılsa da bir işe yaramadı. Tanrı'nın gazabından kurtuluş yoktu. O dönemde maalesef açlığın etkisiyle insanlar daha önce çok ender duyulan bir yola başvurarak insan eti yemeye başladılar” (Montanari, 2018, s. 63).

Daha sonraki dönemlerde ise hafifletilemeyen beslenme stresi sebebiyle orman arazilerinin tarım arazisi haline getirilmesi yaygınlaşmıştır. Manastırların envanter kayıtlarına bakıldığında bu genişletmenin zorunlu nedenlerle yapıldığı belirtilmiştir (Montanari, 2018, s. 65). Bununla birlikte orman alanlarının kullanımı özellikle kraliyet ve soylu ailelerin eline geçtiğini belirten Montanari, bu dönem tarihi bir dönem olarak da bilinen Avrupa'da derebeyler dönemine denk geldiğine dikkat çeker. Psikoposlar, manastırlar ve görece kentler avantajlı konuma geçmişlerdir. Böylece köylü ve diğer sınıflar arasındaki gerilim giderek arttı. Orman arazilerine giriş o denli kısıtlandı ve denetime tabi tutuldu ki köylüler hayvanlarını otlatmakta bile zorluk yaşadılar. Tüm bu gelişmeler, Avrupa'da beslenme rejimini tarih boyunca olduğu gibi yine nüfuzlu kişilerin belirlediğini göstermektedir. Dolayısıyla, hangi gıdanın ayrıcalıklı olduğu ya da olacağı da bu güç sahibi sınıfların kararlarına bağlıdır.

Norbert Elias, “Uygurlık Süreci” (1939), çalışmasında, Ortaçağ dünyasında et yemekleriyle ilgili tutumun, iki zıt kutup arasında yer aldığına, günümüz standartlarıyla kıyaslandığında, dünyevi üst tabakada et tüketimi oldukça yaygındır ve bu, bizim bugünkü

hayallerimize bile sığmayacak derecede bol miktarda et tüketimi anlamına geldiğine dikkat çeker (Elias, 2004, s. 215). Buna karşın manastırlarda et tüketiminin yemek yemenin küçümsenmesi ve sınırlandırılması amaçlanarak görece daha kısıtlı olduğunu söyler. Burada etin bulunmamasından değil, dünyevi elitler arasında yaygın olan “açgözlülüğe” karşı bir tiksinti geliştirirler (Elias, 2004, s. 215). Alt tabakada, yani köylüler arasında et tüketimi oldukça kısıtlıdır. Bu kısıtlama, dini ya da manevi nedenlerden değil, etin bulunmaması nedeniyle gerçekleşir. O dönemde hayvanlar büyük bir değer taşıdığı için, et sadece zenginlerin sofralarında yer alır ve bu nedenle alt tabakalarda nadiren tüketilir (Elias, 2004, s. 215). Elias, Yeniçağ’da et tüketimindeki değişimleri, üst tabaka ile alt tabaka arasındaki farklılıkları ve sofradaki et sunumu üzerine odaklanılır. 17. yüzyılda Kuzey Almanya’da kişi başına günlük et tüketiminin yüksek olduğu belirtilirken, bu dönemde toplumsal yapı ve ekonomik farklılıkların daha belirgin hale geldiği vurgulanıyor. Ayrıca, bu dönemde sofrada eti kesme ve sunma gibi gelenekler zamanla ortadan kalkarken, bu değişimin toplumsal normlar ve sofrada adetlerindeki dönüşümle bağlantılı olduğu ifade edilir. Elias, bu değişimlerin temel sebeplerini şu şekilde aktarır: Ailenin küçülmesiyle birlikte ev yaşamının daraldığını ve evlerin daha çok bireysel tüketim alanlarına dönüştüğünü belirtir. Ayrıca, evde yapılan dokuma, eğirme, hayvan kesimi gibi üretim ve işleme görevlerinin ev dışındaki uzman kişiler tarafından üstlenilmesi, evlerin tüketim merkezleri haline gelmesine yol açtığını ifade eder (Elias, 2004, s. 218). Bazı insanlar, kasap dükkanlarında sergilenen ölü hayvan bedenlerini görmekten rahatsızlık duyar veya mantıklı gerekçelerle et tüketimini tamamen bırakmayı tercih eder. Bu tür duyarlılıklar, 20. yüzyılın standartlarını aşan ve bu yüzden “anormal” olarak değerlendirilen bir yaklaşım olarak görülebilir. Ancak, bu rahatsızlıklar, toplumsal gelişmenin bir parçası olarak geçmişteki standartların değişimine katkı sağlayan önemli faktörlerden biridir. Elias’a göre, gelişim sürecini, “et yemenin keyif verici bir deneyimden, kesilmiş hayvanın hatırlanmasının rahatsızlık verici olduğu bir duruma dönüşmesini” (Elias, 2004, s. 218-219) ifade eder. Günümüzde, et yemeklerinin hazırlanma şekli öylesine değiştirilmiştir ki, etin kaynağı yemek sırasında genellikle akla gelmez. Adams’ın bahsettiği kayıp göndergenin temelleri bu yüzyıllardaki değişim ve “uygarlaşma” ile atılmıştır. Elias’ın eski Çin “uygarlığında” etin parçalanma sürecinin, Batı’dakinden çok daha önce ve radikal bir biçimde sahne arkasına çekildiğini vurgulaması (Elias, 2004, s. 220), rahatsızlık verici unsurların toplumsal yaşamdan nasıl uzaklaştırıldığını gözler önüne serer. Bu öteleme stratejisi, etle kurulan ilişkiyi ve bu ilişkinin ritüel ve kültürel bağlamlarda nasıl düzenlendiğini anlamak açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, etin ve kurbanın kültürel ve dini ritüellerdeki merkezi rolü, insanlık tarihindeki beslenme ve tanrısal ilişkilerin evrimiyle yakından ilişkilidir.

Et ile ilişkisi en açık şekilde kurulan Kurban geleneği, birçok kültür ve dinde önemli yere sahip olan bir ritüeldir. Tek tanrılı dinlerden evvel antik çağ anlatılarına bakıldığında, bazı besinlerin tanrılar ve titanlar için sonsuz olduğu insanlık içinse sınırlıdır. Tanrılar insanlığa beslenme imkanlarını zorlayarak vermiştir (Güveloğlu, 2022, s. 126). Burada ateşin özellikle eti pişirmek ve beslenmede protein oranını artırmak için insanlık tarihindeki önemine bakmak gerekir ki Prometheus ateşi tanrılardan çaldığı için Kafkas dağlarında bir kayaya bağlanarak sonsuz bir acıya mahkûm edilmiştir (Güveloğlu, 2022, s. 129). Yunan dininde, hayvan kurbanlarının merkezi bir rolü vardır ve bu ritüeller, kahraman kültürlerinde de önemli bir yere sahiptir. Toplumda dikkate değer bir yer tutan bu uygulamalar, Yunan dini ve kültürü için büyük öneme sahiptir (Bremmer, 2008). Freeman (1996), Yunanların dini, hayatın baş edilemez ve öngörülemeyen gerçekleri ile yüzleşmeyi, onlarla baş etmeyi gösteren bir yöntem olarak görmek gerektiğini söyler (Freeman, 2013, s. 224). İnsanlık için düzenli ve besleyici gıdaya erişmek hayati bir öneme sahiptir. Elde edilen besinlerin sürekliliğini sağlamak ise inanılan her türden tanrıya şükürlerini göstermeleri gerekmiştir. Ayrıca, Kurban ritüellerinin toplumsal birliği pekiştirme ve tanrılarla iletişim kurma işlevi taşır (Bremmer, 2008, s. 114). Kurban etme, Tanrılara su ve şarap sunma, gök ya da yeraltı tanrısı farketmeksizin bu tanrılar için yakılmış yiyecekler belirgin şekilde Yunanlıların tanrılarıyla kurdukları ilişkinin sonucudur (Freeman, 2013, s. 229). Bu durum, şükran gösterisinin en kanlı biçimi olarak karşımıza Kurban ritüellerini çıkarır.

Mircea Eliade'nin "Dinler Tarihine Giriş" kitabında kurban ritüelleri, ilahi güçlerle insan arasındaki ilişkinin bir ifadesi olarak ele alınır. Eliade, kurbanın dini ritüellerde önemli bir rol oynadığını ve genellikle tanrılara veya ruhlara şükran ve bağlılık sunma amacı taşıdığını belirtir. Kurban uygulamaları, tarih boyunca farklı kültürlerde çeşitli biçimlerde gerçekleştirilmiş ve bu ritüeller toplumsal ve kültürel bağlamlarda evrim geçirmiştir. Eliade, kurbanın toplumsal yapılarla ve kozmik düzenle uyum sağlama işlevini de vurgular, bu eylemin toplumlar arasında sosyal bağları güçlendirebileceğini ve ritüel bir ortaklık sağlayabileceğini ifade eder. Kurbanın ritüel özellikleri ve toplumsal işlevleri, dinlerin ve kültürel yapıların anlaşılması açısından kapsamlı bir perspektif sunar (Eliade, 2003). Ali Rafet Özkan'ın "Dinlerde Kurban İbadeti" kitabında, "İlahi Dinlerde Kurban" başlığı altında, kurban ibadeti Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam perspektiflerinden ele alınır. Yahudilikte kurban, özellikle Musa'nın Şeriatı'na uygun olarak Tanrı'ya bağlılık ve pişmanlık göstergesi olarak gerçekleştirilir ve Yom Kipur gibi günah çıkarma günlerinde önemli bir rol oynar. Hristiyanlıkta ise, İsa'nın çarmıha gerilmesi, eski kurban ritüellerinin yerini alarak manevi bir fedakârlık olarak görülür ve kurban uygulamaları sembolik bir anlam taşır. İslam'da ise kurban,

özellikle Kurban Bayramı'nda gerçekleştirilen ve Allah'a olan bağlılığın bir ifadesi olarak kabul edilen bir ibadettir; kurban etleri ihtiyaç sahiplerine dağıtılır ve toplumsal dayanışma ile yardımlaşmanın bir yansımasıdır. Özkan, bu ritüellerin her bir ilahi dinin teolojik ve tarihsel bağlamında nasıl yer aldığını ve toplumsal yapılarla olan ilişkisini detaylı bir şekilde açıklar (Ozkan, 2021, s. 65-107). Kim Knott'un "Hinduizmin ABC'si" kitabında, Hinduizm'deki kurban ritüelleri (*yajna*) önemli bir yer tutar ve genellikle tanrılara adak sunmak, bereket ve refah dilemek amacıyla gerçekleştirilir. Vedic dönemde, kurbanlar tanrılarla iletişim kurmanın ve kozmik düzeni sürdürmenin bir yolu olarak kabul edilirdi; bu dönemde hayvan kurbanları da yer alırdı (Knott, 2000, s. 35). Ancak zamanla, özellikle ahimsa (zarar vermeme) prensibi nedeniyle, hayvan kurbanları azalmış ve yerini bitki, meyve ve süt ürünleri gibi sembolik adaklar almıştır (Knott, 2000, s. 161). 19. yüzyılda, ineğin Hindular için önemi farklı bir boyut kazanmıştır. İneğe duyulan saygı ve onu koruma çabası, yerli Hintlileri diğer gruplardan ayıran önemli bir özellik haline gelmiştir. Müslümanlar ve Hristiyanlar için kurban edilebilen bir hayvan olan inek, kast Hinduları için kutsaldır ve kurban edilmesi kabul edilemez bir durumdur. Bu dönemde dini bilincin artmasıyla birlikte, ineğin korunması Hindu kimliğinin bir simgesi olmuştur. Ayrıca, inek, Hindu kadınları gibi ulusun annesi olarak görülmeye başlanmıştır (Knott, 2000, s. 162). Yajna ritüelleri, sadece fiziksel bir kurban sunma eylemi olarak değil, aynı zamanda manevi bir fedakarlığı ve kişisel arzuların, egonun ve maddi bağlılıkların "kurban edilmesi" anlamında da uygulanır. Hindular, tanrılarına adaklar sunarak ve ruhları huzura kavuşturarak inançlarını ifade ederler. Çoğu Hindu evinde mutfak, aynı zamanda evin en temiz yeri olarak kabul edilip, ibadet alanı olarak da kullanılır. Bu ibadet yerinde, seçilen tanrılarının ve kutsal kişilerin resimleri veya heykelleri bulunur. Her gün bu tanrılara yiyecek, su, tütsü ve ışık sunularak tapınılır. Bazı Hindular düzenli olarak yakındaki bir tapınağı ziyaret ederken, diğerleri ise yalnızca bayram dönemlerinde tapınağa gider. Bu dönemlerde oruç tutar, özel yiyecekler tüketir, akrabalarını ziyaret eder ve hediyeler verirler (Knott, 2000, s. 90). Knott, bu ritüellerin Hinduizm'de hem bireysel hem de toplumsal düzeyde oynadığı rolü ve taşıdığı derin sembolik anlamları vurgular. Özetle, kurban ritüelleri, tarihsel ve kültürel bağlamda önemli bir yere sahip olsa da modern dünyada bu ritüellerin etik, çevresel ve toplumsal boyutlarıyla yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir. Kurban ritüelleri, genellikle dini ve kültürel bağlamda anlam kazanır ve toplumda dayanışma, inanç ve sadakat gibi değerleri vurgular. Ancak günümüzde kurban mevzu bahis olduğunda bahsi geçen dini ritüeller ve toplumsal dayanışma eleştiriye açıktır. Buna ek olarak, Tanrı için herhangi bir canlı varlığın kurban edilmesi düşüncesi de yine çeşitli anlamlar barındırır. Et ve öldürmek, etin kurban olarak sunulması insanın Tanrıya şükranlarını sunmasını bir yolu olarak ortaya çıkmış olsa dahi

modernite ve beraberinde gelen modern besin sistemi ile eski zamanlara kıyasla kıtlık, yoksulluk, doğanın karşısındaki acizlikten değil ekonomik ve politik kararların sonucu olarak karşımıza çıkar.

Modern besin sistemine geçiş antik dünyanın kentleşmesi ve gıda üreticileri ve tüketicileri arasındaki organik bağın kopuşu gıda sistemindeki olası değişimin habercisi niteliği taşımaktaydı. Modern besin sistemine geçişi çoğu araştırmacı 18. ve 19. yüzyıldan başlatmaktadır. 18. yüzyılın öne çıkan filozofu Jean-Jacques Rousseau da et yemenin kültürel olarak inşa edildiğine dikkat çeker. “Emile ya da Çocuk Eğitimi Üzerine” eserinde, insanların doğal olarak hangi tür besinleri tükettiklerini anlamının en iyi yolunun, çocukların hangi yiyeceklere yöneldiğini gözlemlemek olduğunu söyler.

“Etten zevk almanın insanlar için doğal bir şey olmadığına kanıtlarından biri şudur: Çocuklar bu besine karşı ilgisizler ve tümü süt ve süt ürünleri, pasta, meyve vb. bitkisel besinleri yeğliyorlar. Çocuklardaki bu ilk zevki bozmamak ve onları çok et yiyen kişiler durumuna getirmemek, sağlıkları açısından olmasa bile, karakterleri açısından özellikle önemlidir, çünkü bu sonuç nasıl açıklanırsa açıklansın, çok et yiyenlerin genellikle öteki insanlara kıyasla daha acımasız ve yırtıcı oldukları kesindir; bu gözlem her yer ve her zaman için geçerlidir” (Rousseau, 2009, s. 363-364).

Rousseau’ya göre çocuklarda bulunan bu doğal damak zevkini korumak, onları et obur yapmamak önemlidir. Ona göre insanlar ete karşı ilgisizdir ancak sonradan kültürel olarak öğrenilen yeme davranışıyla şekillenir. Ayrıca Rousseau et yemeyi vahşi olmakla ve barbarlıkla ilişkilendirir. Doğanın yetersizliği ve insanlara besin sağlayamamasından dolayı insanların et yemeye başlamalarını da yetersiz bir bahane olarak görür.

“Sizi beslemek için sütlerini, giydirmek için yapağlarını veren az mı hayvan var! Daha fazla ne istiyorsunuz onlardan? Mala doydunuza ve yiyecek içinde yüzdüğünüze göre hangi doymazlık sizi bunca cinayet işlemeye itiyor? Neden yalan söyleyip doğa anamızı bizi besleyememekle suçluyorsunuz?” (Rousseau, 2009, s. 368).

Ona göre et yemek insan kültürleri tarafından yaratılmış tehlikeli bir beslenme biçimidir. Bu tehlikeli beslenme biçimi modern araçların gelişimi ve seri üretimle beraber daha da belirgin bir hal almıştır. Modern besin sistemine geçiş, et tüketimini ve bu tüketimin toplumsal anlamını köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Friedmann ve McMichael (1989), savaş sonrası (*postwar*) gıda rejiminde endüstriyel tarımın rolünü vurgular. Bu sistem, büyük ölçekli tarım ve hayvancılık uygulamaları ile et üretiminin verimliliğini artırmıştır. Endüstriyel tarım, etin üretim maliyetlerini düşürmüştür ve bu sayede etin tüketiciye daha uygun fiyatlarla

sunulmasını sağlamıştır. Sanayi devrimiyle başlayan bu süreç, teknolojik ilerlemeler ve büyük ölçekli endüstriyel üretim yöntemleri sayesinde etin daha erişilebilir ve ucuz hale gelmesini sağlamıştır (Friedmann ve McMichael, 1989, s.119). Bu bağlamda Holt-Giménez (2020), kapitalist gıda sistemlerinin tarihsel gelişimini ele alarak, modern endüstriyel gıda rejiminin nasıl şekillendiğini ve etin küresel ticaretin merkezine nasıl yerleştirildiğini ortaya koymaktadır. Ona göre, 19. yüzyıldan itibaren sömürgecilik ve sanayileşme, gıda üretimini büyük ölçüde merkezileştirmiş ve gıdayı bir meta olarak küresel kapitalizmin temel unsurlarından biri haline getirmiştir. Sömürgeci tarım rejimiyle birlikte, geçimlik tarım yapan toplulukların toprakları büyük ölçüde küresel piyasaya açılmış, gıda üretimi ticari bir faaliyet haline gelmiş ve gıda, iş gücü ile birlikte uluslararası sermaye akışının temel unsurlarından biri olmuştur (Holt-Giménez, 2020, s. 31-32).

Kapitalist gıda rejiminin temelinde, tarım ve hayvancılığın yalnızca gıda üretimi için değil, küresel ekonomik büyümenin ve sermaye birikiminin bir aracı olarak görülmesi yatmaktadır. Bu süreç, büyük ölçekli endüstriyel tarım uygulamalarının yaygınlaşmasını beraberinde getirmiştir. Gıda üretiminde devlet destekli geniş ölçekli tarım politikaları, şirketleşme ve ticarileşme süreçleri, geleneksel tarımsal üretimi marjinalleştirmiş ve gıda üretimini merkezileştiren devasa bir sanayileşme dalgasını başlatmıştır. Holt-Giménez (2020), bu sürecin yalnızca ekonomik bir dönüşüm değil, aynı zamanda küresel düzeyde bir sosyal ve ekolojik dönüşüm olduğunu vurgulamaktadır. Bu dönüşüm, büyük ölçekli hayvancılığın yaygınlaşmasını ve etin giderek daha merkezi bir besin haline gelmesini sağlamıştır. Endüstriyel tarım, et üretimini artırırken, geleneksel hayvancılık ve sürdürülebilir tarım pratiklerini büyük ölçüde devre dışı bırakmıştır. Hayvanların geniş alanlarda doğal olarak otladığı geleneksel yöntemlerin yerini, fabrikalaşmış üretim tesislerinde aşırı yoğunlukta beslenen hayvanlar almış, bu da hayvan refahı, çevresel sürdürülebilirlik ve gıda güvenliği açısından ciddi sorunları beraberinde getirmiştir.

Et tüketiminin artışı yalnızca üretim süreçlerindeki dönüşümlerle değil, aynı zamanda bu sistemin sunduğu ideolojik ve kültürel inşalarla da desteklenmiştir. Gıda rejimleri, yalnızca üretim ve tüketim pratiklerini düzenlemekle kalmaz, aynı zamanda etin statü ve ekonomik göstergelerle ilişkilendirilmesini de sağlamıştır. Büyük ölçekli tarımın sağladığı verimlilik artışı, etin daha geniş kesimlerce tüketilmesine olanak tanırken, aynı zamanda onun endüstriyel bir ürüne dönüşümünü hızlandırmıştır. Bu durum geçmişte de olduğu üzere, özellikle gelişmiş ülkelerde et tüketiminde önemli bir artışa yol açmış ve et, sadece bir besin maddesi olmanın ötesinde, antik dönemin benzeri şekilde sosyal statü ve ekonomik durumun bir göstergesi haline gelmiştir. Et tüketiminin sosyal statü ve ekonomik anlamları ile güçlü bir ilişkiye sahip

olduğunu göstermektedir (Gossard ve York, 2003). Çalışmalar, et tüketiminin sosyal prestij ve ekonomik durumun bir göstergesi olarak önemli bir rol oynadığını ortaya koyar. Yüksek sosyoekonomik sınıflar genellikle daha fazla et tüketirken, düşük sınıflar daha az tüketir ve etin yüksek maliyeti, sosyal ayrışmayı pekiştirir. Ayrıca, etin kültürel ve sosyal normlarla ilişkisi, et tüketiminin bir statü sembolü olarak nasıl kullanıldığını ve bu tüketim alışkanlıklarının toplumsal yapı üzerindeki etkilerini vurgular. Bu çalışmalar, etin sosyal ve ekonomik bağlamdaki rolünü ve bu rolün nasıl biçimlendiğini anlamamıza yardımcı olur (Williams ve Andrews, 2016; Mayer ve Fox, 2018; Thompson ve Nelson, 2020).

Buna ek olarak, dönemin hâkim pazarlama söylemleri de etin sağlık için tüketilmesi gereken temel besinlerden olduğudur. Et tüketiminin sosyal ve sembolik anlamlarının en temelinde biyolojik ihtiyaç ve insanın “doğal” olan beslenmesinin temeli olarak gösterilir. Bu düşüncüyü temellendiren Raymond Harris’in 1986 yılında yayımlanan “*The Broken World*” adlı eseri, et iştiağını psikolojik, biyolojik, kültürel ve sosyal açıdan kapsamlı bir şekilde inceler. Eser, et tüketme arzusunun nasıl oluştuğunu ve güçlendirildiğini, beyin kimyasalları ve nörolojik süreçlerle ilişkisini araştırır. Ayrıca, etin farklı kültürlerdeki yerini ve sosyal normların et iştiağı üzerindeki etkilerini ele alır. Sağlık ve beslenme açısından etin avantajları ve dezavantajları da değerlendirilir. Genel yiyecek arzuları ve et iştiağının diğer yiyeceklerle karşılaştırılması, bu arzuların yönetimi hakkında bilgiler sunar (Harris, 1986). Ancak, işlenmiş etlerin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri ve büyük ölçekli hayvancılığın çevresel sürdürülebilirlik üzerindeki olumsuz etkileri, et tüketiminin anlamını yeniden şekillendirmiştir (Popkin, 2002; Stehfest ve arkadaşları, 2009). Günümüzde, bu olumsuz etkiler fark edildikçe, birey olarak hayvanın konumu meselesi ve modernite ve sonrası süreçte ortaya çıkan tüketim kültürü, tüketici birey duruşuna karşın daha sürdürülebilir beslenme alternatiflerine yönelik bir eğilim oluşmuş ve et tüketiminin çevresel ve sağlık boyutlarına dair farkındalık artmıştır. Bu dönüşüm, modern besin sistemlerinin et üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin toplumsal, sağlık ve çevresel yönlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Et tüketimi, karbon salımı ve çevresel etkiler konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Hayvancılık endüstrisi, atmosfere sera gazlarının yoğun şekilde yayılmasına neden olan bir dizi antropojenik etkiyi tetikler (Happer ve Wellesley, 2019). Hayvanların yetiştirilmesi ve kesim süreci sırasında arterleri, sularda ve topraklarda kirliliğe neden olan büyük miktarlarda atık üretilir. Ayrıca, hayvanlara yem olarak yetiştirilen bitkilerin üretimi de büyük toprak alanları gerektirir ve bu da ormansızlaşma, su kaynaklarının tükenmesi ve biyolojik çeşitlilik kaybına yol açar (FAO, 2024; IPCC, 2019). Vejetaryenlik için çevresel, kişisel ve etik argümanlar daha belirgin ve görünür hale geldikçe (Corliss, 2002), son birkaç on yıl içinde, halkın bir porsiyon

et yiyen kısmının bu nedenle sempatiyle karşılandığını gösteren kanıtlar vardır. Bu bakışla yapılmış güncel çalışmaların sistematik incelemesini içeren Sanchez-Sabate'nin 2019 tarihli çalışması, et tüketimine karşı bakışa dair güncel değerlendirmeleri sunar. Çalışmaya göre, çevresel kaygılar, bazı tüketicilerin et tüketimini azaltmalarına neden olmuş, ancak bu değişim kişisel ve kültürel faktörlere bağlı olarak sınırlı kalmıştır. Bilgi ve eğitim, çevresel etkiler konusunda daha fazla bilgi edinmeyi sağlayarak et tüketim alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Bununla birlikte, et alternatiflerinin maliyetleri ve sosyal normlar gibi ekonomik ve sosyal engeller, bu değişiklikleri zorlaştırabilir. Ayrıca, devlet politikaları ve düzenlemeler, çevresel etkileri azaltma çabalarını etkileyebilir. Son olarak, tüketici tutumları kültürel ve coğrafi farklılıklar doğrultusunda değişiklik gösterebilir. Et tüketimini azaltmayı düşünen ve bu konuda harekete geçenlerin sayısı artıyor. Ancak, bu değişikliği yapanlar genellikle azınlıkta ve çoğunlukla kadın, genç, Avrupa ve Asya'da yaşayan, vegan ya da vejetaryen olmayan, ancak ekolojiye duyarlı bireylerdir (Sanchez ve Sabate, 2019). Aynı yılda yayınlanan bir başka çalışmanın bulguları, iklim değişikliği ile ilgili görüşlerin kültürel ve ulusal faktörlere bağlı olarak değiştiğini gösterir. Medyanın, bilim insanlarına ve hükümete duyulan güven, sorumluluk anlayışları gibi faktörlerle et tüketiminin iklim üzerindeki etkilerini nasıl sunduğu ve algıladığı konusunda önemli bir rol oynadığına dikkat çeker. Bu faktörler, toplumun et tüketimi ve iklim değişikliği konusundaki tutumlarını ve davranışlarını etkileyen ana belirleyiciler olarak öne çıktığını belirtir (Happer ve Wellesley, 2019). Bazı et yiyenler arasında, vejetaryenliğe yönelik bu hareketin kısmen et yemeye karşı artan sosyal yaptırımları yansıttığı mevcut çalışmanın temel bir kanıtıdır. Et yiyenler, diyetlerinin gezegene, bedenlerine ve özellikle diğer hayvanlara zararlı olduğu itirazlarından kaynaklanabilecek tutarsızlıkla karşılaştıkça, etkin bir diyet değişikliği ile daha iyi hissetmeye çalışabilirler. Fakat vejetaryen ve et karşıtı düşünceleri ifade etmeleri sadece stratejik bir sunum olduğu sürece, bu tür iddialar sadece diyet davranışlarını değiştiremeyen veya değiştirmek istemeyen bireylerde rahatsızlığı artırır niteliktedir (Rothgerber, 2012). Bu ikinci davranışın yaygın olabileceğini gösteren Richardson ve ark. 1993, yılında yaptığı çalışmada et tüketimini azalttığını iddia edenlerin %25'inden azının gerçekten et tüketimini azalttığını ve Holm ve Mohl (2000) sosyal olarak arzu edilen ifadelerle rağmen Danimarkalıların et yeme davranışının gerçekten değişmediğini bildirmişlerdir. Makale, etin sadece bir besin maddesi olmanın ötesinde, kültürel ve sosyal bir anlam taşıdığını ortaya koyar. Et tüketiminin, bireylerin sosyal ilişkileri ve kültürel kimlikleriyle nasıl ilişkilendiği vurgulanır. Ayrıca, et tüketimine yönelik algıların ve davranışların değişimi, kültürel ve sosyal faktörlerin etkisiyle şekillendiği sonucuna varılır (Holm ve Mohl, 2000). Et yeme üzerine artan araştırmalar, halkla birlikte etin kısıtlanması için

başarısız çabalar, sonrasında çağdaş Batı toplumunda et yiyenler üzerinde diyet pratiklerini haklı çıkarmak için baskı oluşmuş olmalıdır. Et yeme pratiği giderek daha fazla eleştiriyile karşılaşmaktadır (Rothgerber, 2012). Batı toplumu, yeme pratiklerini haklı çıkartmıştır. Adams (2001), et tüketenleri engellenmiş vejetaryen olarak tanımlar ve beraberinde yirmiden az olmayan şu duyguları ürettiklerini söyler; buna rahatsızlık, keyifsizlik, göz korkutma, tedirginlik, kafa karışıklığı, çaresizlik, sıkışmışlık, hayret, hareketsizlik, kararsızlık, beceriksizlik, bilinmezlik, tereddüt, gafil avlanmışlık, depresyon, hoşnutsuzluk, terör, korku ve suçluluk gibi duygular eşlik eder. Vejetaryen bir perspektiften bu rahatsız edici duyguların nasıl azaltılacağı- ister gerçek davranış değişikliği yoluyla ister inkâr ve rasyonalizasyon gibi psikolojik tekniklerle olsun- hareketin başarısını belirleyecek önemli bir faktördür.

Et tüketimi tarihsel olarak değişen anlamlar ve alışkanlıklar göstermiştir. İnsanlar, eti - Adams'ın deyişiyle ölü hayvan bedenini- beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için binlerce yıldır tüketmektedir ve bu süreç boyunca etin anlamı ve önemi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişmiştir. Anlatılagelen tarih söylemine göre ilk insanlar avcı-toplayıcı olarak yaşadıkları için, et tüketimi hayatta kalma ve enerji sağlama amacıyla çok önemliydi. Et, yüksek protein ve enerji içeriğiyle beslenmeyi desteklemekteydi (Harris, 1986). Tarım devrimiyle birlikte insanlar yerleşik tarım toplumlarına geçiş yapmış ve hayvancılık da gelişmiştir. Bu dönemde et, artık yalnızca hayatta kalmak için değil, aynı zamanda statü, zenginlik ve refah sembolü haline gelmiştir. Ancak, etin anlamı ve tüketimi farklı kültürler ve dönemler arasında değişiklik göstermiştir. Bazı dini inançlar ve etik yaklaşımlar, insanların hayvanlara karşı sorumluluklarını vurgulayarak, et tüketiminin azaltılmasını veya bırakılmasını teşvik etmiştir. Endüstriyel devrimle birlikte, etin üretimi, işlenmesi ve pazarlanması da önemli değişikliklere uğramıştır. Hayvancılık endüstrisi, teknolojinin gelişimi ile kitlesel üretim modelleri geliştirmiştir. Bunun sonucunda, hayvanların yoğun şekilde yetiştirilmesi, öldürülmesi tartışmalara ve etik kaygılara yol açmıştır. Son yıllarda, görünür olan iklim krizi, çevresel kaygılar, çeşitli endişeler ve sağlık konuları da et tüketimiyle ilgili görüşleri etkilemektedir. Sürdürülebilirlik ve küresel ısınma gibi konular, bazı insanları daha az et tüketmeye veya bitki bazlı beslenmeyi tercih etmeye yönlendirmiştir. Ayrıca, etin sağlık üzerindeki etkileri hakkındaki bilimsel araştırmalar da tüketimin değişmesine katkıda bulunmuştur.

Sonuç olarak, et tüketimi ve anlamları zaman içinde farklılaşmıştır. Eti beslenme amacıyla tüketme geleneği köklü bir geçmişe sahiptir, ancak dini, etik, ekolojik ve sağlık kaygıları, insanların et tüketim alışkanlıklarını sorgulamalarına ve değiştirmelerine yol açmıştır. Modern besin sistemine geçiş, son yüzyılda insan beslenme alışkanlıklarında köklü değişikliklere yol açmıştır. Endüstriyel tarım ve gıda üretiminin yükselişi, küresel çapta et

tüketimini artırmış bu da büyük ölçekli hayvancılık ve et işleme endüstrilerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Et ve hayvan bedeni, bütünün de anlam olarak parçalanması ile bu süreç, etin daha fazla erişilebilir hale gelmesini sağlamış ancak aynı zamanda hayvan yaşamı, çevresel etkileri gibi eleştirel bakışı da beraberinde getirmiştir. Öte yandan, sağlık ve çevre kaygılarıyla birlikte, bazı bireyler ve toplumlar alternatif beslenme biçimlerine yönelmişlerdir. Veganlık ve vejetaryenlik gibi yaşam tarzları, hayvan etiği ve çevresel kaygıları öne çıkararak, sürdürülebilirlik odaklı bir beslenme anlayışını teşvik eder. Bu yaşam biçimleri, modern besin sistemine karşı bir tepki olarak ortaya çıkmış ve giderek daha fazla destek görmektedir. Modern besin sistemine geçişin et tüketimi üzerindeki etkileri yalnızca miktarlarla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda kültürel ve toplumsal dinamikler tarafından da şekillenmektedir. Örneğin, gıda tercihlerinin sosyal ve kültürel faktörlerden nasıl etkilendiği veya farklı toplumlarda nasıl çeşitlilik gösterdiği önemli bir tartışma konusudur. Bu bağlamda, Elias'ın da belirttiği gibi, hayvan bedenlerine duyulan rahatsızlık, toplumların gelişiminin bir göstergesi olarak geçmişteki standartların değişimine katkıda bulunan önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Gelecekte, sürdürülebilirlik ve teknolojik yeniliklerin besin sistemlerine etkileri daha da önem kazanacaktır. Hayvanların yaşam hakkı, çevresel sürdürülebilirlik, gıda güvenliği ve toplumsal sağlık gibi konuları içeren kapsamlı bir tartışma ise beslenme alışkanlıklarının ve modern besin sistemlerinin evriminde merkezi bir rol oynayacağını söylemek mümkündür.

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYOLOJİK PERSPEKTİFTE VEGANLIK/VEJETARYENLİK

Bu bölümde, veganlık ve vejetaryenliğin hayvan hakları, ekolojik-çevresel duyarlılık, toplumsal cinsiyet, toplumsal sınıf ve gıda endüstrisi ve sağlık ile olan ilişkileri incelenecektir. Ayrıca, vegan ve vejetaryen bireylerin sosyolojik özellikleri incelenecek, bu yaşam tarzlarını benimsemelerinin toplumsal yapılar ve güncel sorunlarla olan ilişkisi analiz edilecektir. İlk olarak, veganlık ve vejetaryenliğin hayvan hakları ve özgürlüğü savunusundaki yeri ele alınacak; ardından, bu yaşam tarzının ekoloji-çevre ve iklim kriziyle olan bağlantıları tartışılacaktır. Sonraki kısımda, toplumsal cinsiyet perspektifinden bu yaşam biçimlerinin nasıl şekillendiği, feminist vejetaryen eleştirel kuram, ekofeminizm ve etin erkeklikle olan tarihsel bağı çerçevesinde değerlendirilecektir. Daha sonra, toplumsal sınıf farklılıklarının bu yaşam seçimleri üzerindeki etkileri ve gıda endüstrisinin bu yaşantıyla olan etkileşimi ele alınacaktır. Bölüm, ayrıca vegan ve vejetaryen beslenmenin gıda güvenliği, gıda adaleti ve sağlıkla olan bağlantılarını tartışarak, beden algısı üzerindeki etkilerini inceleyecektir. Son olarak, bu yaşam tarzlarının sosyal hareketler içerisindeki rolü üzerinde durulacaktır. Bu çerçevede, vegan ve vejetaryenlerin sadece bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda toplumsal yapı ve süreçlerle nasıl şekillendiği ve bu süreçleri nasıl etkilediği geniş bir perspektiften ele alınacaktır.

2.1. Veganlık/Vejetaryenlik ve Hayvan Hakları-Özgürlüğü Savunusu

Veganlık ve vejetaryenlik, toplumsal, ekonomik, psikolojik ve kültürel dinamiklerle yakından ilişkilidir. Bu yaşam tarzları, sosyal ve ekonomik etkileri aracılığıyla tüketici alışkanlıklarını, toplumsal normları ve gıda endüstrisindeki değişimleri etkiler. Vegan ve vejetaryen diyetleri ve yaşam tarzını benimseyen bireylerin motivasyonları, zorlukları ve tercihleri ise psikolojik ve kültürel etkenlerle şekillenir. Hayvan hakları ve özgürlüğü savunusuyla bağlantılı olarak, veganlık ve vejetaryenlik konuları, akademik düzeyde giderek daha geniş bir yer bulmakta ve etik, çevresel, sosyal, psikolojik ve kültürel boyutları kapsayan multidisipliner bir yaklaşımla ele alınmaktadır. Bu incelemeler, konu üzerindeki farkındalığı artırarak, bu beslenme ve yaşam tarzlarının toplumsal ve bireysel boyutlarını anlamaya yönelik önemli katkılar sağlar.

Hayvan çalışmaları disiplini, yalnızca hayvan hakları hareketlerinin tarihsel ve hukuksal süreçlerini inceleyen bir alan olmanın ötesine geçerek, insan-hayvan ilişkilerinin toplumsal ve kültürel bağlamlarını ele alan geniş bir akademik tartışma sahasına dönüşmüştür. Özdoğan, Tatari ve Bilgin'in (2021) derlediği "İnsan, Hayvan ve Ötesi" adlı çalışma, hayvan

çalışmalarının bu çok katmanlı yapısını ortaya koyarak, insan-hayvan ayrımının politik, ekonomik ve kültürel boyutlarını kapsamlı bir biçimde irdelemektedir. Bu çerçevede, “hayvan meselesinin yalnızca etik bir problem olmadığı, aksine toplumsal ve siyasal dönüşümlerle iç içe geçtiği” vurgulanmaktadır. Klasik insan merkezci (antroponormatif) yaklaşımları sorgulayan hayvan çalışmaları literatürü, insan-hayvan ilişkilerini yeniden tanımlamayı ve bu ilişkilerde iktidarın nasıl şekillendiğini açığa çıkarmayı hedeflemektedir (Özdoğan ve ark., 2021). Türcülük eleştirisi ve biyopolitik analizler çerçevesinde şekillenen bu akademik alan, hayvan hakları tartışmalarını sadece etik bir mesele olarak ele almakla kalmamış, aynı zamanda iktidar ilişkileri, tahakküm ve sömürü mekanizmalarının nasıl işlediğine dair kapsamlı bir eleştirel çerçeve sunmuştur. Peter Singer’ın “Hayvan Özgürlüğü” (1975) ile etik boyutta başlayan bu tartışmalar, Derrida, Carol J. Adams, Donna Haraway ve Gary Francione gibi düşünürlerin katkılarıyla türcülüğün, feminizmin, çevreciliğin ve posthümanizmin kesişim noktalarına genişlemiştir.

Özellikle veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bireysel bir tüketim pratiği ya da etik bir tercih olmanın ötesinde, türcülüğe dayalı toplumsal düzenin eleştirilmesi ve yeniden şekillendirilmesi gerektiğini savunan politik bir hareket olarak da değerlendirilebilir. Özdoğan, Tatari ve Bilgin’in derlediği çalışma, hayvan çalışmaları alanının insan-hayvan ilişkisini sadece haklar temelli bir çerçevede değil, aynı zamanda türler arası etkileşimlerin toplumsal, ekonomik ve politik dinamikleriyle birlikte ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Çalışmada doğrudan böyle bir iddia ortaya konmasa da ele alınan kavramsal çerçeve, hayvanların toplumsal yapı içindeki konumlarının ve insan merkezli iktidar ilişkilerinin sorgulanmasını gerektiren bir dönüşüm sürecine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bireysel bir etik seçim değil, biyopolitik ve sosyolojik bağlamda türcülüğün yeniden üretildiği toplumsal mekanizmaların eleştirel analizini de içeren bir dönüşüm talebi olarak okunabilir. Bu yaklaşım, hayvan hakları savunusunun, biyopolitika ve sosyal teoriyle kesişim noktalarını derinlemesine inceleyerek, veganlığın yalnızca çevresel ya da sağlık odaklı bir tercih değil, tahakküm pratiklerini sorgulayan radikal bir etik-politik duruş olduğunu göstermektedir (Özdoğan ve ark., 2021, s.11-21). Dolayısıyla, veganlık ve vejetaryenlik yalnızca bireysel bir yaşam tarzı değil, aynı zamanda toplumsal normları dönüştürmeyi hedefleyen bir mücadele alanı olarak ele alınmalıdır.

Veganlık ve vejetaryenlik, tanım gereği hayvanların yaşam haklarına vurgu yapar ve onları birey olarak düşünme temeliyle yola çıkar. Veganlık, hayvanların insan kullanımı için hiçbir şekilde kullanılmaması gerektiğini savunan bir yaklaşımı ifade ederken, vejetaryenlik ise hayvanlardan elde edilen gıdaların belirli şekillerde sınırlandırılmasını öngörür. Bu yaşam

tarzlarının benimsenmesi, hayvanların acı çekmelerini önlemek ve onların haklarını korumak için yapılan bir tercih olarak görülür. Vegan ve vejetaryen bireyler, hayvanların acı çekmelerini önlemek ve onların haklarını korumak için bu yaşam tarzlarını tercih ederler. Hayvan etiği, bu kişilerin beslenme seçimlerini ve yaşam tarzlarını belirleyen temel bir ilkedir ve hayvan hakları hareketlerinin merkezinde yer alır (Adams, 1990).

Veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bireysel tercihlerden ibaret olmayan, etik, çevresel, sosyal ve kültürel boyutlarıyla derinlemesine incelenmesi gereken önemli toplumsal olgulardır. Bu yaşam tarzlarının temelleri, hayvan hakları tartışmalarındaki temel yaklaşımlar tarafından şekillendirilir. Birinci bölümde, “Sebeplerine Göre Veganlık ve Vejetaryenlik” başlığı altında, hayvan etiği açısından kapsamlı bir inceleme yapılmıştır. Bu bölümde ise, vegan ve vejetaryenliğin sosyolojik özelliklerine odaklanılacaktır. Bu nedenle, hak temelli yaklaşımların detaylı ele alınmasından ziyade, sosyolojik bakış açısına yönelik genel bir perspektif sunulacaktır.

Çağdaş Batı siyaset kuramı, adaletin yalnızca insan topluluğunu kapsadığı temel varsayımını benimser. Bu görüşe göre, insanlar yalnızca insan oldukları için temel adalet ve ihlal edilemez haklara sahiptir ve bu haklar, ırk, cinsiyet, inanç, yetenek ya da cinsel yönelim gibi farklılıklar nedeniyle değişmez. Ancak, Hayvan Hakları Kuramı (HHK), bu bakış açısına karşı çıkarak, neden bu hakların sadece insanlara tanındığını sorgular. Eğer insan hakları evrensel olup fiziksel, zihinsel ve kültürel engelleri aşmayı amaçlıyorsa, bu haklar neden yalnızca insanlarla sınırlı kalmalıdır? (Donaldson ve Kymlicka, 2016, s. 34). Dolayısıyla, bu soruların etrafında şekillenen haklar yaklaşımı hayvanların varlığının sistem içinde onlara verilecek haklar ile düzenlemeyi ve hayvanların çektiği acıyı azaltmayı savunurlar. Haklar yaklaşımı, hayvanların da insanlar gibi ihlâl edilemez haklara sahip bireyler olduğunu savunur ve bu nedenle hayvanlarla olan ilişkimizin yasal düzenlemelere tabi olması, hatta hayvanların yurttaş olarak tanınması gerektiğini öne sürer (Kalaycı, 2018, s. 82). Ancak haklar yaklaşımı içinde farklı perspektifleri barındırır. 18. yüzyılda, hayvan hakları hareketinin felsefi temelleri Jeremy Bentham tarafından atılmıştır. Bentham, 1789’da yayımladığı “*An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*” eserinde, hayvanların acı çekme kapasitesine dikkat çekerek, onların ahlaki bir dikkate alınması gerektiğini vurgulamıştır (Bentham, 2007). 19. yüzyılda, ilk dikkat çeken hayvan hakları hareketi, İngiltere’de anestezi uygulanmadan bilimsel araştırmalarda hayvanların kullanılmasına karşı yapılan muhalefetle başlamıştır (DeGrazia, 2006, s. 20). Beraberinde, hayvan hakları hareketi örgütlenme ve yasalar aşamasına geçmiştir; 1822’de Richard Martin, hayvanlara yönelik kötü muameleye karşı ilk yasal düzenlemeyi

getirmiş ve 1824'te *Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals* (RSPCA) kurulmuştur, bu örgüt dünyadaki ilk hayvan koruma örgütü olarak kabul edilir (RSPCA, 2024).

Donald Griffin'in 1976 yılında yayımladığı "*The Question of Animal Awareness*" adlı kitabı, 20. yüzyılda giderek önem kazanan bir bilimsel hareket olan bilişsel etolojinin temellerini atmıştır (DeGrazia, 2006, s. 21). Bu kitap, hayvanların davranışlarını evrimsel kuram çerçevesinde inceleyerek, onların inançlar, arzular ve duygular gibi içsel durumlarını saptama amacını taşır. Griffin, hayvanların yalnızca davranışsal tepkiler değil, aynı zamanda bilinçli içsel yaşantılara da sahip olduğunu öne sürerek, bu alandaki bilimsel çalışmaları önemli ölçüde ileriye taşımıştır (Griffin D. R., 1981). Bu sayede, hayvan hakları hareketinin bilimsel bir zemin kazanmasını ve hayvanların zihinsel durumlarını anlamaya yönelik araştırmaları teşvik etmiştir. Özellikle **Hak temelli yaklaşımın** en bilinen kuramcısı Tom Regan'dır. Regan, "*The Case for Animal Rights*" (1983) adlı çalışmasında bu yaklaşımı detaylandırır. Hak temelli yaklaşım, hayvanların yalnızca refahını değil, onların **doğuştan gelen temel haklarını** savunur. Bu teoriye göre, hayvanlar insanlar gibi ahlaki değere sahip bireylerdir ve bu nedenle yaşam hakları insan çıkarları için feda edilmemelidir. Regan, hayvanların "bir yaşamın öznesi" olduğunu, yani onların kendi duygusal ve deneyimsel dünyalarına sahip olduklarını belirtir. Bu nedenle, hayvanlar sadece insanlar için yararlı olduklarında değil, bağımsız olarak da ahlaki değere sahiptirler ve onların temel hakları korunmalıdır. Hayvanların, tıpkı insanlar gibi yaşamaya, özgürlüğe ve fiziksel bütünlüğe sahip olma hakları vardır (Regan, 1983). Bu dönemde, hayvan hakları alanında önemli bir belge olan Hayvan Hakları Evrensel Bildirgesi hazırlanmıştır. Bu bildige, 21-23 Eylül 1977 tarihlerinde Londra'da gerçekleştirilen

3. Uluslararası Hayvan Hakları Toplantısı'nda Uluslararası Hayvan Hakları Birliği ve bağlı ulusal örgütler tarafından onaylanmış ve 15 Ekim 1978'de Paris'teki UNESCO Sarayı'nda resmen ilan edilmiştir. İlk başta, hayvan hakları savunucuları evcil hayvanlara yönelik daha iyi bir muamele için mücadele ederken, zamanla bu talepler tüm hayvanlara yönelik genişletilmiştir (Kılıç, 2008, s. 171).

21. yüzyılda ise, hayvan hakları hareketi küresel bir boyut kazanmış olup, uluslararası örgütler gibi *World Animal Protection* ve PETA (*People for the Ethical Treatment of Animals*) dünya genelinde bu hareketin öncüleridir ve hukuki düzenlemeler ile aktivizm, pek çok ülkede artarak devam etmiştir. Sapontzis (1987), Francione (2000), Cavalieri (2001), Regan (2003), Dunayer (2004) ve Steiner (2008) gibi düşünürler, yalnızca insanlara değil, bilinç ve duygusal deneyime sahip tüm varlıklara temel haklar tanınması gerektiğini savunurlar. Bu görüşe göre, bilinçli varlıklar dünyayı kendi bireysel bakış açılarıyla algılar ve bu da onların dokunulmaz haklarla korunmasını gerekli kılar. Hakların yalnızca insanlara verilmesi ahlaki olarak rastgele

ve “türcü” bir yaklaşım olarak görülür. Bu nedenle, bu hakların tüm duyarlı varlıkları kapsaması ve onları koruma görevini üstlenmesi gerektiği savunulur (Donaldson ve Kymlicka, 2016, s. 35). Ancak bu haklar çerçevesinde, Donaldson ve Kymlicka, “Zoopolis: Hayvan Haklarının Siyasal Kuramı” başlıklı çalışmalarında, hayvan haklarının önündeki kültürel ve iktisadi engellere odaklanarak, hayvan sömürsünü ortadan kaldırmada neden yeterli başarı sağlanamadığını incelerler. Bu bağlamda, hayvan hakları kuramının (HHK) genellikle dar bir şekilde ele alındığını ve çoğunlukla **negatif haklara**—mülk edinmeme, öldürülmeme, kapatılmama, işkence görmeme veya ailesinden ayrılmama—odaklandığını belirtirler. Pozitif yükümlülüklerin ise sıklıkla göz ardı edildiğine dikkat çekerler (Donaldson ve Kymlicka, 2016, s. 14-15). Temelde, hayvanların siyasi yapılar ve devletin egemenlik, toprak, kolonizasyon, göç ve aidiyet gibi uygulamalarıyla kurdukları çeşitli ilişkileri incelemek gerektiğini belirtirler. Hayvanlara yönelik pozitif ve ilişkisel yükümlülüklerimizi belirlemek, bu ilişkilerin doğasını anlamakla mümkündür. Bu yaklaşım, hayvanlarla ilgili tartışmaları sadece uygulamalı etik sorunları olmaktan çıkarıp, siyasi kuramın bir meselesi olarak ele alma çabasını yansıtır (Donaldson ve Kymlicka, 2016, s. 21-22). Hayvan hakları kuramı üzerindeki tartışmalar, çeşitli yaklaşımlar arasında önemli farklar ve benzerlikler barındırır. Bu bağlamda, “hayvan meselesi” tartışmalarında öne çıkan dört ana yaklaşım, bu farklı bakış açılarını ve uygulama stratejilerini anlamak açısından belirleyici rol oynar. Bu yaklaşımlar, hayvanların toplumsal ve hukuki statülerine dair farklı görüşleri yansıtır ve her biri, hayvan hakları hareketinin çeşitli yönlerini temsil eder. Bu doğrultuda, dört ana yaklaşımı şu şekilde sıralayabiliriz:

Refahçılar (*Welfareists*) ve Regülasyoncular (*Regulationals*): Refahçılar, hayvanların insan kullanımı için var olduğuna inanır ve bu kullanımın etik ve insancıl şartlar altında gerçekleşmesini hedeflerler. Genellikle, regülasyoncular hayvan refahını düzenlemeyi savunur ve mevcut sistemde iyileştirmeler yapmayı hedeflerler. Regülasyoncular çoğunlukla mevcut sistem içinde iyileştirmeler yapmaya odaklıdır. 1970’lerde, Peter Singer’ın “Hayvan Özgürleşmesi” (*Animal Liberation*) kitabı modern hayvan hakları hareketinin en etkili eserlerinden biri olarak öne çıkmıştır. Bu çalışmanın hayvan meselesine katkısı bireyleri bu konuda daha aktif olmaya çağırması üzerinden olmuştur. Singer, kitabında güçlü felsefi argümanlarını anlaşılır bir dille sunarak, hayvanların ahlaki statüsüne dair büyük bir tartışma başlatmıştır. Kitabın temel argümanı, hayvanların acı çekme yetisinin ahlaki bir önem taşıdığı ve bu yüzden onların da insanlar gibi eşit ahlaki değerlere sahip olması gerektiği (DeGrazia, 2006, s. 21). 1970’lerin başlarında aktivist Richard Ryder, tür sınırlarının kimlerin “dahil” kimlerin “hariç” olduğunu belirlemek için kullanıldığını öne sürdü ve bu tür önyargıyı ifade etmek için “türcülük” (*speciesism*) terimini ortaya koymuştur. Kısa süre sonra Peter Singer,

türçülüğü ırkçılık ve cinsiyetçiliğe benzer bir ayrımcılık biçimi olarak tanıttı. Singer, baskıyı sona erdirmeye hareketlerinin genellikle doğal ve kaçınılmaz olarak görünen, ama dikkatli bir inceleme sonucunda haksız yere ayrımcı olan temel fikir ve uygulamaları açığa çıkardı (Gruen, 2011, s. 53). Singer, hayvanlara yapılan muamelenin insanmerkezci bir önyargıyla, yani “türçülük”le şekillendiğini öne sürerek, bu ayrımcılığın adil olmadığını savundu. Bu eser, hem felsefi literatürde hayvanların ahlaki haklarına dair büyük bir artışa neden olmuş hem de birçok insanı hayvan hakları savunucusu olmaya teşvik etmiştir (DeGrazia, 2006, s. 21). Kısa süre sonra, Peter Singer bu terimi ırkçılık ve cinsiyetçilikle karşılaştırılabilir olarak tanıtmış, baskıyı sona erdirmeye hareketlerinin genellikle doğal ve kaçınılmaz olarak görülen temel fikir ve uygulamaları ortaya çıkardığını, ancak bu fikir ve uygulamaların dikkatli bir inceleme sonucunda haksız yere ayrımcı olduğunu savunmuştur (Gruen, 2011, s. 53).

Hayvan özgürleşmesi yaklaşımı, Peter Singer’ın faydacı perspektifi nedeniyle çeşitli eleştirilere maruz kalmıştır. Singer, hayvan hakları hareketinin önde gelen isimlerinden biri olarak kabul edilmesine rağmen, faydacı bir filozof olarak ne insanlara ne de hayvanlara dokunulmaz haklar atfetmez (Donaldson ve Kymlicka, 2016, s.287). Singer, “Neden Vegan: Etik Beslenme” adlı kitabının giriş bölümünde, bu eleştirilere yanıt verirken veganlığa esnek bir yaklaşımı benimsediğini ifade eder. Tamamen vegan olmadığını, hatta bazı durumlarda vejetaryen tanımına dahi uymadığını kabul eden Singer, etik kaygılarının “duyarlı canlılar” üzerinde yoğunlaştığını, yani acı çekme kapasitesine sahip canlıların yaşam kalitesini merkeze aldığını vurgular (Singer, 2021, s. 14-15).

Singer, çift kabuklular gibi merkezi sinir sistemi olmayan hayvanların hissetme yetisine sahip olmadığını düşündüğü için, çevresel olarak sürdürülebilir şekillerde yetiştirilen bu canlıları ara sıra tükettiğini açıklar. Benzer şekilde, gezen tavukların yumurtalarını da ara sıra tükettiğini, çünkü bu tavukların genelde iyi bir yaşam sürdüklerini ve yumurtalarının alınmasına itirazlarının olmadığını düşündüğünü belirtir. Bununla birlikte, ticari yumurta üretiminde erkek civcivlerin öldürülmesi gibi etik sorunların farkında olduğunu ve embriyo aşamasında cinsiyet tespiti gibi teknolojilerle bu sorunun çözülmesini umut ettiğini ifade eder. Singer, tavukların kısa ama mutlu bir yaşam sürmesinin, hiç yaşamamalarından daha iyi olup olmadığını tartışmaya açarak, bu tür etik sorulara esnek bir bakış sunduğunu ileri sürer (Singer, 2021, s. 14-15).

Sonuç olarak Singer, kendisini “esnek vegan” olarak tanımlayarak, veganizme katı bir dogma gibi yaklaşmadığını, önemli olanın duyarlı canlılara sağlanan fayda veya zarar olduğunu savunur. Küçük sapmaların büyük etik hedefleri gölgelemediğini ifade eden Singer, amacının etik olmayan eylemleri desteklememek olduğunu yineler. Öte yandan, Singer’ın faydacılığını

eleştiren ve hayvan haklarını hak temelli bir perspektiften değerlendiren görüşler için Regan (1983), Francione (2000) ve Nussbaum (2006) gibi düşünürlerin çalışmaları dikkate alınabilir.

Yeni Refahçılar (*New Welfarists*): Refahçıların bir alt grubu olarak, kısa vadede hayvan refahını artırmaya yönelik iyileştirmeleri destekler, uzun vadede hayvan kullanımının sona erdirilmesini savunurlar. Yeni refahçılık yaklaşımının gerekçesi iki ana noktadan oluşur.

Birincisi, refah reformlarının hayvanların yaşam koşullarını iyileştirip acılarını azaltarak zamanla tüm hayvan istismarını ortadan kaldıracığına inanılır. İkincisi ise, hayvan haklarının genişletilmesinin uzun vadeli bir ütopya olarak görüldüğüdür; bu idealin gerçekçi bir şekilde uygulanması zor olabilir. Bu nedenle, yeni refahçılar, hayvanlarla nasıl etkileşim kuracağımızı belirlemek için somut ve uygulanabilir refah politikalarına ihtiyaç duyulduğu görüşüne sahiptir (Wise, 2002; Hankin, 2007; Villiers, 2017, s. 413). Francione, yeni refah hareketinin öne çıkan örgütü olarak PETA'yı işaret eder. PETA direktörü Ingrid E. Newkirk, hayvan haklarının “her şey ya da hiçbir şey” pozisyonunun “gerçekçi olmadığını” belirterek, hayvan refahını savunur. PETA'dan Alex Pacheco'ya göre, insanlar sadece “hayvanlara önem verdikleri sürece,” hayvan hakları felsefesini benimsemeleri önemli değildir. PETA'nın misyon bildirisinde hayvan haklarına dair hiçbir referans bulunmamaktadır (Francione, 1996, s. 33). Francione'un eleştirileri, yeni refah hareketinin önde gelen temsilcisi olarak PETA'nın hayvan hakları felsefesine uzak durduğunu ortaya koyar. Bu durum, hareketin reformcu bir yaklaşıma yöneldiğini ve hayvan haklarının radikal idealinin ötesinde, daha ılımlı bir hayvan refahı perspektifini benimsediğini gösterir. Bu bağlamda, abolisyonistlerin, hayvan haklarının tam anlamıyla sağlanabilmesi için daha köktenci bir değişim çağrısında bulunmaları anlaşılabilir.

Abolistyonistler (*Abolitionists*): “Abolition” kelimesinin etimolojik kökeni, Latince *abolitio* sözcüğüne dayanır. Bu sözcük, “yıkamak” veya “feshetmek” anlamına gelen *abolere* fiilinden türemiştir. “*Abolition*” terimi 1520'lerde “yürürlükten kaldırma eylemi” anlamında Fransızca *abolition* ya da doğrudan Latince *abolitionem* (feshetme) kelimesinden türemiştir (Online Etymology Dictionary, 2021). Tarihsel olarak, “*abolition*” terimi genellikle kölelik gibi insan haklarına aykırı uygulamaların tamamen ortadan kaldırılmasını ifade etmek için kullanılmıştır. Bu bağlamda, kökten ve geri dönüşsüz bir şekilde bir sistemin sona erdirilmesi anlamını taşır.

Gary L. Francione'un abolisyonist yaklaşımı da bu etimolojik kökene dayanarak şekillenir. Francione, hayvanların mülk statüsünü ve tüm insan kullanımını tamamen ortadan kaldırmayı savunur. Onun abolisyonizmi, reformcu ve kısmi iyileştirmeleri reddederek, hayvanların sistemli sömürsünün kökten sona erdirilmesini hedefler. Tıpkı köleliğin kaldırılması gibi, Francione'un vizyonunda da hayvanların mülk olarak görülmesi ve

kullanılmasının mutlak bir şekilde feshedilmesi gerektiği vurgulanır (Francione, 2022). Francione'nun yaklaşımında, hayvanlara yönelik ahlaki yükümlülükler ve eşit gözetilme ilkesi vurgulanır. Bu görüş, hayvanların nesne olarak muamele görmesini reddeder ve ahlaki olarak hayvanların kullanılmasına yönelik herhangi bir sistematığın değil, hayvanların sömürülmesine tamamen son verilmesini savunur. Francione, bu perspektifiyle, faydacı kuramlar gibi hayvanların “kullanılabilirliğini” ya da “faydalarını” ölçmeye dayanan yaklaşımların ötesine geçer. Eşit gözetilme ilkesi, tüm ahlaki teorilerin, hayvanların sadece kaynak değil, değerli varlıklar olarak kabul edilmesi gerektiğini öne sürer. Bu, hayvanların kullanımını “insanca” hale getirmeyi değil, tüm sömürü ve kullanım biçimlerini ortadan kaldırmayı amaçlar. Kısacası, Francione'nun yaklaşımı, hayvanların yalnızca etik olarak doğru bir şekilde muamele görmesi değil, tüm sömürü biçimlerine karşı durulmasını gerektiren radikal bir değişim önerir. Bu, ahlaki yükümlülüklerimizi yeniden düşünmemize ve hayvanlara karşı daha kapsamlı bir adalet anlayışı geliştirmemize yol açar (Francione ve Charlton, 2015; Watson, 2022).

Gary Francione'nun 1995 tarihli *“Animals, Property, and the Law”* adlı çalışması, hayvanların hukukî statüsüne dair önemli bir akademik tartışmanın başlangıcını oluşturur. Bu eserde, hayvanların mülk olarak nasıl değerlendirildiğini detaylı bir şekilde analiz eder ve günümüzde akademik ve popüler tartışmalarda ele alınan konuların temelini atar. “Francione o kitapta hayvanların mal statüsünü net biçimde analiz etmiş, bugün hem üniversitelerde ve hem de popüler medyada devam eden tartışmanın ana hatlarını çizmiştir” (Watson, 2022, s. 16). 1996'da yayımladığı *“Rain without Thunder: The Ideology of the Animal Rights Movement”* adlı diğer çalışmasında ise Amerikan hayvan hakları hareketini eleştirir; hareketin hayvan haklarını savunmaktan ziyade hayvan sömürsünü düzenlemeye yönelik reformlarla sınırlı kaldığını savunur (Francione, 1996). Bu yaklaşım, hayvan refahı ve hayvan hakları yaklaşımlarının aslında benzer olduğunu, çünkü bunların insan ile hayvan arasındaki temel farklara dayandığını belirtir (Kalaycı, 2018, s. 82). Hayvan refahı ve hakları yaklaşımına göre insanın özel konumu vurgulanarak doğa ile kültür arasındaki eskimiş ilişkiyi güçlendirir. Yapılması gerekenin ise hayvanlara dair anlayışımızı ve onlarla kurduğumuz ilişkileri dönüştürmek olduğu vurgulanır (Kalaycı, 2018, s. 82). Francione, Singer'ın acı ve haz duygusunu ahlaki statü için tek ölçüt olarak kabul ettiği görüşüne katılmakla birlikte, Regan'ın hayvanların içkin bir ahlaki değeri olduğuna dair fikrini de destekler. Ancak, zihinsel gelişim seviyesinin ahlaki statü değerlendirmelerinde bir kriter olarak kullanılmaması gerektiğini savunur ve ahlaki hiyerarşilerin tamamen reddedildiği deontolojik bir yaklaşımı benimser. Bu nedenle, Francione'nun yaklaşımı, Singer ve Regan'dan daha radikal olarak değerlendirilir. Francione, mevcut hayvan hakları hareketinin reformcu stratejisini eleştirir, çünkü bu

yaklaşımın “haklar” kavramını yeterince vurgulamadığını savunur. Ona göre, hayvan sömürsünü sona erdirmenin tek etkili yolu reformlardan kaçınmak ve veganizmi destekleyen eğitim programlarıyla hayvan ürünlerine olan talebi azaltmaktır. Bu strateji, reformlar yerine tüketici bilincini artırarak hayvanların mal statüsünü ortadan kaldırmayı hedeflemelidir (Olgun, 2020, s. 3917).

Bu yaklaşımlar, veganlık ve vejetaryenliğin etik dayanaklarını şekillendirirken, bireylerin bu yaşam tarzını tercih etmelerinde önemli bir rol oynar. Veganlık ve vejetaryenlik sadece bireysel beslenme seçimleri değil, aynı zamanda hayvan hakları temelli etik bir duruşun ifadesidir. Çevresel, ekolojik ve ekonomik etkiler bu süreçlerde dikkate alınırken, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörler de bireylerin motivasyonlarını ve bu yaşam tarzlarına yönelme nedenlerini derinlemesine anlamada kritik bir perspektif sunar. Bu bağlamda, hayvan hakları kuramları temel bir yol gösterici niteliğindedir.

Psikolojik ve sosyo-kültürel perspektifler ise bireylerin motivasyonları, algıları ve değerleri açısından analiz edilir. Bu açıdan bakıldığında, veganlık ve vejetaryenlik, bireylerin içsel dünyalarını ve toplumsal etkileşimlerini yansıtır. Vegan ve vejetaryen bireylerin bu diyetleri seçmelerindeki kişisel motivasyonlar genellikle etik değerler, sağlık endişeleri ve çevre bilinci etrafında şekillenir. Bu yaşam tarzını benimseme sürecinde bireyler, çeşitli duygusal değişimlerle karşılaşabilirler; örneğin, bazı bireyler suçluluk duygularıyla başa çıkarken, diğerleri özgüven artışı ve toplumsal baskılara karşı stratejiler geliştirebilirler. Toplumsal veya siyasi her harekete bireylerin katılımı genellikle temel bir duygularla ilişkilidir ve bu duygu öfke, korku, nefret, üzüntü ya da neşe olabilir. Veganlar, hayvan sömürsünü ve bu sömürüden kaynaklanan şiddeti düşündüklerinde, çoğu zaman üzüntü yaşar; ancak, adaletsizlik ve değersizlik duyguları öfkeye dönüşebilir. Karnistler, bu öfkeye karşı genellikle aşağılayıcı sözler, alaylar ve hatta daha geniş bir ölçekte utanç ve korku uyandıran tehditlerle yanıt verirler. Bu yöntemler, veganların itirazlarını etkili bir şekilde bastırmaya çalışır (Giroux ve Larue, 2021, s. 69). Veganlar, hayvanların yaşadığı acı ve sömürüye tanıklık ettiklerinde derin psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilir. Bu rahatsızlıklar, “merhamet aşınması” veya “ikincil travmatik stres bozukluğu” gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Özellikle hayvan barınaklarında veya hayvan haklarıyla ilgili derneklerde çalışan kişiler bu tür sorunlarla sıkça karşılaşabilirler (Figley ve Roop, 2006). Modern toplumlarda hayvan sömürsünün genişlemesi ve bu sömürünün getirdiği umutsuzluk, bazı veganlarda ciddi depresyon ve yalnızlık duygularına neden olabilir. Ayrıca, vegan yaşam tarzına sahip bireyler, bu tarzları nedeniyle olumsuz eleştiriler de alırlar (Giroux ve Larue, 2021, s. 65-66). Toplumsal baskılar, bireylerin sosyal çevresinden gelen olumsuz yorumlar veya yargılar şeklinde kendini gösterebilir ve bu

durumlar bireylerin psikolojik durumlarını etkileyebilir. Bireylerin bu baskılarla başa çıkma stratejileri ve yaşadıkları içsel çatışmalar, onların bu yaşam tarzını benimseme süreçlerinde önemli bir rol oynar. Uzbay-Ülgen, “Veganların Sosyal Etkileşimleri: Benlik Sunumu ve Vejefobiyle Mücadele Stratejileri” (2023) başlıklı tezinde veganların, vejefobiye karşı çeşitli stratejileri ortaya koyar. Bunlar arasında, vegan partner arayışıyla uygun sosyal çevre oluşturmak, stereotiplerden kaçınmak için veganlıklarını gizlemek, yargılamaktan ve aktivist etiketlerinden uzak durmak yer alır. Ayrıca, “normal” görünmeye çalışır ve duygularını kontrol ederler. Stereotipleri yıkmak için veganlığın zorunlu veya din benzeri bir yükümlülük olarak algılanmasını reddederler ve sağlıklı yaşamla ilişkilendirilmesine karşı çıkarlar. Sosyal etkileşimlerde ise keyif kaçırmamaya, konuşulacak kişiyi dikkatli seçmeye ve uyum sağlamaya özen gösterirler.

Vegan ve vejetaryen diyetlerin toplumdaki sosyal normlarla uyumu, bu diyetlerin toplumsal kabulünü ve benimsenme oranını etkileyebilir; toplumsal normlar, bu diyetlerin kabulünü destekleyici veya engelleyici bir rol oynayabilir. Sosyal psikoloji verileri, veganların, özellikle erkek veganların, hepçil hemcinslerine kıyasla diğerkâmlığa daha yatkın olduklarını gösteriyor. Bu diğerkâmlık, hayır kurumları veya eğitim alanında daha fazla yer alma gibi davranışlarla da kendini gösteriyor. Ayrıca, ABD’de veganlar genellikle kendilerini “liberal” olarak tanımlıyor ve gelenekçi değerlere (aile, itaat, kurallara boyun eğme, güvenlik) kıyasla “diğerkâmcı” değerlere (eşitlik, toplumsal adalet, çevrenin korunması) sahip olma eğilimindedir (Blazina, C., Boyraz, G. ve Shen-Miller, D (Edt), 2011).

Veganların, toplumun hiyerarşik yapısını reddettikleri ve ölüm cezası ile genel olarak şiddet kullanımına karşı çıktıkları da görülüyor. Bu eğilimler, veganların toplumsal adalet ve eşitlik gibi değerleri ön planda tutan bir dünya görüşüne sahip olduklarını ve geleneksel toplumsal normlara karşı bir duruş sergilediklerini ortaya koyuyor. Medya, veganlık ve vejetaryenlik konularını çeşitli biçimlerde temsil eder ve bu temsiller toplumsal algıyı şekillendirir; medyada yapılan temsiller, bireylerin bu yaşam tarzlarına yönelik tutumlarını ve algılarını etkileyebilir. Matthew Cole ve Karen Morgan, veganların toplumdaki imajlarını ve Birleşik Krallık’taki ulusal basında karşılaştıkları olumsuzlukları inceledikleri, 2007 yılında yapılan bir araştırmada “vegan” veya “veganizm” terimleri 397 farklı makalede yer aldığını tespit eder. Medyadaki bu yazı ve makalelerin büyük bir kısmında veganlıkla alay edilmiş ve çilecilikle ilişkilendirilerek servis edildiğine dikkat çeker (Cole ve Morgan, 2011, s. 205). Ayrıca, kültürel farklılıklar, veganlık ve vejetaryenliğin algılanışını ve benimsenme süreçlerini büyük ölçüde etkiler. Farklı kültürlerde, bu diyetlerin toplumsal ve kültürel bağlamları,

bireylerin bu yaşam tarzlarını benimseme kararlarını ve süreçlerini belirleyici faktörler arasında yer alır.

Bu hususta, Giroux ve Larue'nin "Veganizm" (2019) başlıklı etkili çalışması veganizmin sosyo-politik ve etik boyutlarını inceler. Çalışma, veganizmin sadece bireysel bir yaşam tarzı tercihindense öte, geniş çaplı bir sosyal hareket olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgular. Giroux ve Larue, veganizmin kökenlerini ve tarihsel gelişimini ele alarak, bunun hayvan hakları, çevre sorunları ve insan sağlığı gibi çeşitli alanlarla olan ilişkisini tartışır. Çalışma, veganizmin, toplumların etik ve politik yapılarında nasıl dönüşümler yaratabileceğini analiz ederken, bu hareketin karşılaştığı eleştiriler ve zorluklara da değinir. Ayrıca, veganizmin ekonomik ve kültürel boyutlarını değerlendirir ve bu hareketin toplumsal adalet ile olan bağlantılarını araştırır. Veganların psikolojisini ve toplumdaki karşılaştığı ayrımcılığa *vegefobi* (*vegaphobia*) kavramı ile değinirler (Giroux ve Larue, 2021, s. 66-67). *Vegefobi*, vegan yaşam tarzını benimseyen kişilerin karşılaştığı çeşitli olumsuz tutum ve davranışları ifade eder. Bu kavram, veganların felsefesini küçümsemekten, alaycı veya aşağılayıcı ifadelere kadar geniş bir yelpazede kendini gösterebilir. "*Meat Consumption and Vegaphobia: An Exploration of the Characteristics of Meat Eaters, Vegaphobes and Their Social Environment*" başlıklı çalışma, sosyal çevredeki kişilerin diyet alışkanlıklarının bireylerin et tüketimi ve vejetaryenlere karşı olumsuz tutumlarını nasıl etkilediğini inceler. Evde bir vejetaryenin bulunması, et tüketimini önemli ölçüde azaltırken, sosyal çevrede bir vejetaryen arkadaş veya aile üyesinin bulunması da et tüketiminde azalmaya yol açtığı anket verileri ile gösterilmiştir. *Vegefobi*, genellikle erkeklerde, düşük eğitim seviyesine sahip kişilerde, yaşlılarda ve "kararlı et yiyicilerde" (*convinced meat eaters*) daha yaygındır. Aynı zamanda, evde veya arkadaş çevresinde bir vejetaryen bulunan kişilerde *vegefobi* daha nadirdir. Makale, sosyal çevrenin et tüketimi ve vejetaryenliğe yönelik tutumlar üzerindeki rolünü vurgular ve bu konuda politika önerileri ile gelecekteki araştırma alanlarını tartışır. Sosyolojik ve sosyal psikolojik araştırmalar, bu teriminin sadece veganları değil, aynı zamanda vejetaryenleri de kapsadığını belirtir (Vandermoere ve ark., 2019, s. 13).

Vegefobi, karnizmin kültürel egemenliğinin günlük yaşamda kendini göstermesi ve bu düzeni destekleyen bir çağrı olarak değerlendirilir. Veganlar, yakın çevrelerinden yeterli destek görmemeleri nedeniyle vegan yaşam tarzlarını terk etme eğilimindedir, bu da *vegefobi* uygulamalarının etkili olmasına neden olur. Veganlar, karşılaştıkları zorluklar ve yanlış anlamalar nedeniyle sıklıkla bir araya gelme ihtiyacı duyarlar. İnternet, vegan topluluğunun gelişimi ve muhalif vegan ideolojisinin yayılması açısından önemli bir rol oynar (Giroux ve Larue, 2021, s. 69). Patella'ya göre, *vegefobi*, özellikle türcü karşıtı (*anti-spesist*) ideolojilerle

ilişkilendirilen damgalar, alaycılık veya değersizleştirme biçiminde kendini gösteren vegan karıştı nefreti ifade eder (Patella, 2020, akt. Tezcan, 2024, s. 105).

Farklı ülkelerde yapılan çalışmalar, et yiyicilerin veganlara karşı olumsuz tutumlar sergilediklerini göstermektedir (Cole ve Morgan, 2011; Minson ve Monin, 2012; Giroux ve Larue, 2021). Çeşitli çalışmalar, veganların stereotipleme, alay etme, küçümseme, damgalar, marjinalleştirme, et ürünleri dayatma veya et yediğinde hayvanlardan bahsetme gibi tutum ve davranışlarla karşılaştıklarını göstermiştir (Minson ve Monin, 2012; MacInnis ve Hodson, 2017; Uzbay-Ülgen, 2023; Tezcan, 2024). Ayrıca çalışmalar, veganların yapısal nedenlerden dolayı et yemeyenlerden daha kötü muamele gördüklerini veya daha kötü durumda olduklarını ortaya koymuştur (Giroux ve Larue, 2021; Tezcan, 2024).

Sonuç olarak, veganlık ve vejetaryenlik ile hayvan hakları ve özgürlüğü savunusu, akademik düzeyde çok boyutlu bir şekilde ele alınmaktadır. Bu çalışmalar, etik, çevresel, sosyal, psikolojik ve kültürel perspektiflerden ayrıntılı analizler sunarak, konuyla ilgili daha derin bir anlayış ve farkındalık geliştirilmesine katkıda bulunur. Vegan ve vejetaryenlerin toplumsal hayatta yaşadıkları -etiketlenme, alay edilme, aşağılanma gibi- zorlukların, sosyal ve psikolojik dinamiklerle derin bir şekilde ilişkili olduğu güncel araştırmalarla da desteklenir. Çalışmalar vegan ve vejetaryenlerin toplumsal kabul görme mücadelesinin karmaşıklığını ve bu mücadelede karşılaştıkları engelleri daha iyi anlamamıza ışık tutuyor. Bunun yanı sıra, vegan ve vejetaryenler, beslenme ve yaşam tarzları nedeniyle bazen yalnızlık ve dışlanma hissi yaşayabiliyorlar. Vejefobi, bu topluluğun karşılaştığı zorlukları daha da derinleştirirken, bu bireylerin sosyal etkileşimlerinde daha dikkatli ve stratejik olmalarını gerektiriyor. Bulgular, bu yaşam tarzını benimseyen bireylerin toplumsal kabul görme süreçleri ve yaşadıkları sıkıntılar hakkında daha fazla düşünmemiz gerektiğini gösteriyor.

2.2. Veganlık/Vejetaryenlik ve Ekoloji-Çevre İlişkisi

İklim krizi, bireylerin yaşam tarzı seçimlerinde belirleyici bir faktör haline gelmiştir. Artan çevresel farkındalık, veganlık ve vejetaryenliği sürdürülebilir beslenme biçimleri ve yaşam tarzı olarak öne çıkarmaktadır. Eleştirel tüketiciler, hayvancılığın sera gazı emisyonlarına, su tüketimine ve ormansızlaşmaya olan etkilerini görerek, bu çevresel zararları azaltmak amacıyla vegan veya vejetaryen beslenmeyi tercih etmektedirler. Bu tercihler, bireysel eylemlerin ötesinde, kolektif bir çevresel bilinç oluşturur.

Veganlık ve vejetaryenlik, çevresel sürdürülebilirlik, hayvan hakları ve ekosistemlerin korunması gibi konularda yalnızca bireysel bir duruş değil, aynı zamanda toplumsal dönüşüm için güçlü bir araç olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, Çağdaş Dedeoğlu'nun

posthümanizm ve ekoloji arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışması, mevcut sürdürülebilirlik anlayışlarının insan merkezli yaklaşımların ötesine geçmesi gerektiğine işaret eder. Dedeoğlu'na göre, ekolojik krizlerin yalnızca karbon ve su tasarrufu gibi ölçütlerle değil, insan-hayvan ve insan-doğa ilişkilerinin kökten dönüşümünü sağlayacak şekilde ele alınması zorunludur (Dedeoğlu, 2022, s. 262-272). Aynı zamanda, sürdürülebilirliğin adil ve kapsayıcı bir vizyonla yeniden düşünülmesi gerektiğini vurgulayan Dedeoğlu, posthümanist perspektifin bu dönüşümde sunduğu ilişkisel olanaklara dikkat çeker (Dedeoğlu, 2022, s. 265-268).

Bu çerçevede, veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca çevresel ayak izini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda insan merkezli tahakküm ilişkilerini sorgulayan ve doğa ile hayvanlara yönelik etik bir yaklaşımı destekleyen bir yaşam biçimi sunar. Bu yaşam biçimleri, bireylerin tüketim alışkanlıklarını dönüştürerek yalnızca ekolojik zararları azaltmayı değil, insan ve insan dışı varlıkların eşitliği temelinde yeni bir toplumsal düzen inşa etmeyi de mümkün kılar. Özetle, veganlık ve vejetaryenlik, posthümanist sürdürülebilirlik vizyonu ile uyum içinde, yalnızca bir beslenme tercihi değil, ekolojik ve toplumsal adalet için bir dönüşüm aracı olarak görülebilir. Bu bağlamda, Dedeoğlu'nun çalışması, bu dönüşümün teorik temellerini genişletmek için değerli bir perspektif sunar.

Ekoloji hareketinin, doğayı yalnızca koruma veya yönetim perspektifinden değil, toplumsal-siyasal yapılar ve yaşam biçimleriyle bütüncül bir ilişki içerisinde ele aldığını vurgulamak önemlidir. Dedeoğlu, ekolojik sorunların çözümünde insan-merkezci yaklaşımların yetersiz kaldığını ve doğa, insan ve insan dışı varlıklar arasında yeni bir ilişki biçiminin kurulması gerektiğini savunur. Ona göre, sürdürülebilir bir gelecek, yalnızca teknik çözümler ve mevcut sistemin yüzeysel iyileştirmeleriyle değil, radikal bir dönüşümle mümkün olabilir (Dedeoğlu, 2022, s. 262-272). Ekoloji hareketi, çevrecilikten farklı olarak, bu radikal dönüşümün gerekliliğine işaret eder. İnsan-hayvan-doğa ilişkilerindeki tahakkümü sorgulayan ve doğanın yalnızca bir kaynak olarak görülmesini reddeden posthümanist perspektif, ekoloji hareketinin temel felsefi dayanaklarıyla örtüşmektedir. Bu bağlamda, çevreciliğin sınırlı müdahaleci yaklaşımına karşın, ekoloji hareketi, toplumsal eşitsizlikler ve ekolojik sorunlar arasındaki derin bağlantıları ortaya koyarak daha kapsayıcı ve adil bir dönüşümü hedefler.

Öncelikle, ekoloji hareketinin ve düşüncesinin, çevrecilikten farklı olduğunu vurgulamak son derece önemlidir. “*Friends of the Earth*” derneğinin yöneticisi ve İngiltere’deki Yeşiller hareketinin önde gelen sözcülerinden Jonathan Porritt, bu ayrımı özetle şöyle ifade eder: Yeşil hareketin çevreye duyulan ilgiyi merkeze aldığı açıktır, ancak bu ilgi tek başına yeşil olmayı tanımlamaz. Ekoloji hareketi, çevreye olan ilginin, doğayla kurduğumuz ilişkiyi ve toplumsal-siyasal yaşam biçimimizi köklü bir şekilde değiştirmek gerektirdiğini

savunur. Buna karşılık, çevrecilik ise çevre sorunlarına daha çok yönetsel çözümler önerir ve mevcut üretim-tüketim alışkanlıklarımızda köklü değişiklikler yapmadan bu sorunların çözülebileceğine inanır (Dobson, 1990, s. 13). Çevrecilik hareketi, sorunlara tek tek müdahale etmeye odaklanarak mevcut düzenin işleyişinde acil ama sınırlı değişiklikler yapmayı amaçlar; bu haliyle çevrecilik önleyici olmak yerine tepkiseldir (Roussopoulos, 2017, s. 19). Ancak bu yaklaşım, toplumun köklü dönüşüm gereksinimini arka plana itebilir ve büyük resmi gözden kaçırma riskini doğurur. Çevreciler, “*Natural Resources Defense Council*”, “*Greenpeace*”, “*Friends of the Earth*” gibi örgütlerde görüldüğü üzere, çevre sorunlarına teknik çözümler bulmayı ve daha etkili yasaların çıkarılmasını savunurken, genellikle mevcut liberal düşünce çerçevesinde hareket ederler (Roussopoulos, 2017, s. 62). Bu tanımsal ayrım haliyle ekoloji ve çevre konularında çeşitli yaklaşımları doğurur; bu yaklaşımlar, insanın doğa üzerindeki hakimiyeti, doğaya bakış açısı ve bu bakışın insan toplumlarındaki değişimini felsefi ve tarihsel olarak inceler.

Toplumsal ekoloji yaklaşımı, çevre sorunlarının toplumsal yapılar ve hiyerarşilerden kaynaklandığını öne sürer ve ekolojik sorunların sadece çevresel değil, aynı zamanda toplumsal ve politik boyutlarının da olduğunu vurgular. Toplumsal eşitlik ile ekolojik sürdürülebilirlik arasında bir ilişki kurar (Bookchin, 1982). Bu yaklaşım, toplumsal eşitlik ile ekolojik sürdürülebilirlik arasında güçlü bir ilişki kurar, bu sayede hem çevresel hem de toplumsal dönüşüm süreçlerine ışık tutar. Toplumsal ekoloji, çevresel sorunların kökeninde toplumsal yapılar ve hiyerarşilerin yattığını vurgularken, ekofeminizm bu yapısal eşitsizliklerin özellikle doğa ve kadınlar üzerindeki etkilerini derinlemesine inceler. Ancak toplumsal ekoloji, çevresel sorunları toplumsal yapılar ve hiyerarşilerle ilişkilendirirken, ekofeminizm bu eşitsizlikleri özellikle kadınlar ve doğa üzerindeki etkileriyle ele alır. Ekofeminizm, doğanın ve kadınların maruz kaldığı sömürüyü benzer bir yapısal eşitsizlik olarak ele alır, bu da çevresel ve toplumsal sorunlar arasındaki bağlantıyı vurgular (Shiva, 1988; Plumwood ve Mies, 1993; Salleh, 1997). Öne çıkan ve belki de en tartışmalı yaklaşımlardan biri olan derin ekoloji, doğanın insanlardan bağımsız olarak kendi başına bir değeri olduğunu ve tüm canlıların yaşam hakkına saygı gösterilmesi gerektiğini savunur (Naess, 1973; Bill Devall, 1985). Bu yaklaşım, doğanın bütünsel değerini vurgularken, çevresel sürdürülebilirlik anlayışında derin ve radikal bir değişim talep eder. Derin ekoloji ve *New Age* akımları, bireysel değişim ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanır. Ancak, derin ekoloji doğanın içsel değerini vurgularken, *New Age* akımı daha çok kişisel ve ruhsal gelişimi ön planda tutar. Bu benzerlik, her iki hareketin de bireysel yaşam tarzına önem verdiğini gösterir (Roussopoulos, 2017, s. 65). Derin ekoloji, doğanın içsel değerine ve tüm canlıların yaşam hakkına vurgu yaparken, biyo-bölgeselcilik bu

felsefi perspektifi yerel düzeyde uygulamaya koyar. Fakat, biyo-bölgeselcilik, doğayı yerel ekolojik ve kültürel bağlamlarda korumaya yönelik bir yaklaşım getirirken, derin ekoloji evrensel değerleri savunur ve yerel odaklı yaklaşımlar ile evrensel değerler arasında bir gerilim oluşturur. Biyo-bölgeselcilik tanımlamak gerekirse çevreyi her biri kendine has biyo-bölgelere dayanan farklı bütünler şeklinde düşünmek gerektiğini söyler (Roussopoulos, 2017, s. 66). Bu düşünce temelde, içinde yaşanan bölgenin mevcut sınırlamaları ve olanakları doğrultusunda yaşamak ve gelecek nesillere aktarılacak bir yaşam tarzı oluşturmak gerektiğini belirtir (Plant, 1991). Biyo-bölgeselcilik, doğal kaynakların yerel ekosistemler ve toplumsal yapıların dikkate alınarak korunmasını savunurken, kapitalist büyüme düsturuna karşı küçük ölçekli ve yerel olana yönelmeyi vurgular. Çevresel adalet ve koruma yaklaşımları gelecek nesillere aktarılacak bir yaşam tarzı oluşturmak bunu korumanın ötesine geçerek, kaynakların adil bir şekilde dağıtılmasını ve çevresel adalet perspektifi bu kaynakların kullanımında adil bir dağılımı ve dezavantajlı grupların haklarının korunmasını vurgular (Richard ve ark, 2019). Çevresel adalet ve koruma yaklaşımları, doğal kaynakların adil kullanımını ve dezavantajlı grupların haklarının korunmasını savunurken, ekolojik modernizm yaklaşımı bu amaçları teknoloji ve yenilik aracılığıyla desteklemeyi hedefler. Bu doğrultuda, ekolojik modernizm, çevre sorunlarının teknolojik ilerlemelerle çözülebileceğine inanır ve bu bağlamda çevre dostu teknolojilerin geliştirilmesini teşvik eder (Mol, 1995; Mol ve Sonnenfeld, 2000). Sürdürülebilir kalkınma ise, ekonomik büyüme, çevresel koruma ve sosyal eşitlik arasında bir denge kurmayı hedefler. Aynı zamanda sürdürülebilir kalkınma, ekonomik büyüme, çevresel koruma ve sosyal eşitlik arasında bir denge kurmayı hedefler. Hem ekolojik modernizm hem de çevresel adalet yaklaşımlarını dikkate alarak, çevresel ve toplumsal hedefler arasında bir köprü kurar, bu dengeyi sağlamak karmaşık ve tartışmalıdır.

Bu yaklaşımlardan ekofeminizm, derin ekoloji, biyo-bölgeselcilik gibi yaklaşımlar ilerleyen bölümlerde veganlık/vejetaryenlik ve toplumsal cinsiyet, gıda endüstrisi ve gıda güvenliği/adaleti başlıkları altında daha derinliği olarak tartışılacaktır.

Bu çeşitli yaklaşımlar, özünde kapitalist sistemin eleştirisini verir, işleyişini deşifre eder ve alternatifler üretir. Özellikle eko-eleştirel bakış açısı ile, Naomi Klein, “İşte Bu her Şeyi Değiştirir: Kapitalizm, İklim Karşı” kitabında kapitalizmin iklim değişikliği üzerindeki etkilerini ele alırken (Klein, 2015), Bill McKibben “Doğanın Sonu” ve “Dünya” kitaplarında çevresel değişimlere kapitalizmin katkısını tartışır. “Dünya” çalışmasında kapitalist büyümeye karşı yerel, küçük ölçekli üretim ve işletme biçimini alternatif olarak sunar (McKibben, 2011). Naomi Klein’in bir başka güncel çalışması, “Hayır Demek Yetmez: Trump’ın Şok Politikalarına Karşı Koymak ve İhtiyacımız Olan Dünyayı Kazanmak” kitabı, Trump yönetiminin uyguladığı

politikaların çevresel ve toplumsal etkilerini ele alır. Kitap, bu tarz hükümetlerin tehditlerine karşı koymak ve daha adil, sürdürülebilir bir dünya inşa etmek için toplumsal hareketlerin ve alternatif politikaların önemini vurgular. Klein, bu politikaların kapitalist ekonomik sistemin mevcut krizleri daha da derinleştirdiğini savunur ve Trump'ın uygulamalarının iklim değişikliği ve sosyal adaletsizlik gibi sorunları daha da kötüleştirdiğini belirtir (Klein, 2017). Mike Davis'in "*Ecology of Fear*" (1999), adlı eseri, çevresel risklerin sosyal yapılarla ilişkisini vurgulayarak eko-eleştirel bakış açısının önemli bir parçasını oluşturur. Çalışmanın temel tezi, Los Angeles'ı ayıran özelliğin, yalnızca depremler, orman yangınları ve sellerin birleşimi değil, aynı zamanda doğal tehlikeler ile sosyal çelişkilerin eşsiz ve patlayıcı karışımı olduğudur (Davis, 1999). Yazarlar, kapitalizmin çevresel krizlerle olan ilişkisini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirir ve bu krizlerin sistematik kökenlerine dair analizler sunar. Bu perspektif, ekolojik krizlerin sadece doğal değil, aynı zamanda toplumsal ve ekonomik dinamiklerin ürünü olduğunu savunur. Bu çerçeveden hareketle, eko-sosyalist düşünce, çevresel adaletsizliklerin kökenine inerek, kapitalizmin yarattığı eşitsizlikler ve çevresel tahribatları daha derinlemesine ele alır ve alternatif sosyal sistemler önerir. Murray Bookchin, eko-sosyalist ve anarşist düşüncenin öne çıkan ismidir. "*Özgürlüğün Ekolojisi*" (1982) kitabında sosyal yapılar ile ekolojik krizler arasındaki ilişkileri tartışır ve toplumsal eşitsizliklerin çevresel sorunlarla bağlantısını irdeler (Bookchin, 2016). Ona göre, ekolojik sorunlar, toplumsal sorunlardan ayrı düşünülmez dolayısıyla toplumsal ekoloji kavramını toplumsal yönüyle tanımlar (Roussopoulos, 2017, s. 86). Benzer yapısal ve sistem eleştirel gözle Joel Kovel, "*Doğanın Düşmanı: Kapitalizmin Sonu mu, Dünyanın Sonu mu?*", çevresel sorunları sadece doğal bir felaket değil, aynı zamanda toplumsal ve ekonomik sistemlerin ürünleri olarak değerlendirir. Kapitalist sistemin doğa üzerindeki olumsuz etkilerini vurgular ve bu bağlamda ekolojik krizi sistemik bir sorun olarak ele alır. Kapitalist ekonominin, çevresel tahribatı nasıl hızlandırdığını ve doğal kaynakların sürdürülemez bir şekilde nasıl tüketildiğini inceleyen bir eleştiri sunar (Kovel, 2017). Foster ve Magdoff ise "*Her Çevrecinin Kapitalizm Hakkında Bilmesi Gerekenler: Kapitalizm ve Çevre Üzerine Bir Rehber*" başlıklı çalışmalarında, kapitalizmin çevresel sorunlarla ilişkisini Marksist bir perspektiften değerlendirir. Yazarlar, kapitalist sermaye birikim sürecinin, çevresel zararlarla doğrudan ilişkili ve ekonomik krizlerin genellikle çevresel sorunları derinleştirdiğini söyler. Çevre hareketlerinin etkili olabilmesi için, kapitalizmin yapısal problemlerini anlaması ve eleştirmesi gerektiği vurgular. Bu çalışma, çevresel sorunların yalnızca teknik çözümlerle değil, ekonomik ve toplumsal yapıların değişimiyle çözülmesi gerektiğini öne sürer (Foster ve Magdoff, 2014). Dolayısıyla, çevresel hareketlerin başarılı olabilmesi için toplumsal ve ekonomik sistemlerin köklü bir dönüşümden

geçmesi gerektiği açıktır. Bu dönüşüm sürecinde, ekolojik yaklaşımların oynadığı rolü ve bu yaklaşımların bireyleri veganlık ve vejetaryenliğe yönlendiren yoldaki etkilerini daha derinlemesine incelemek büyük bir önem taşımaktadır. Bu analiz, sadece çevresel sürdürülebilirlik açısından değil, aynı zamanda toplumsal adalet ve etik sorumluluk açısından da kritik bir öneme sahiptir.

Tüm bu yaklaşımlar açısından veganlık/vejetaryenlik ve ekoloji-çevre ilişkisini kuracak olursak; derin ekoloji, doğanın içsel değerini ve tüm canlıların, ekosistemlerin birbirine bağlı ve eşit derecede önemli olduğunu vurgular. Bu bağlamda, veganlık- vejetaryenlik, hayvanların ve doğanın bu içsel değerini tanıyan bir yaşam biçimi olarak öne çıkar. Toplumsal ekoloji ve politik ekoloji ise çevresel sorunların toplumsal yapılarla derin bir bağlantısı olduğunu belirtir; hayvan endüstrisinin bu yapıları pekiştirerek ekosistemler üzerindeki olumsuz etkilerini artırdığını ve toplumsal eşitsizliklere katkıda bulunduğunu savunur (Bookchin, 2016; Roussopoulos, 2017). Çevre koruma yaklaşımları, doğal kaynakların korunmasını ve sürdürülebilirliğini hedeflerken, veganlık bu hedeflere ulaşmada etkili bir çözüm sunar. Ekofeminist yaklaşım, doğanın ve kadınların maruz kaldığı sömürünün paralellik gösterdiğini savunur; hayvan endüstrisi bu sömürünün en somut örneklerinden biri olarak ele alınır ve veganlık, bu sömürüye karşı bir direniş biçimi olarak anlam kazanır. Bioregionalizm, insanların yaşadıkları yerlerin ekolojik ve kültürel özelliklerine uygun bir yaşam biçimi geliştirmesi gerektiğini savunur; veganlık, bu yerel ekosistemlerin korunması ve sürdürülebilirliği için bir yaşam pratiği olarak ortaya çıkar. Bu perspektifler, hayvan endüstrisinin doğaya verdiği zararların ekolojik dengenin bozulmasına, toplumsal eşitsizliklerin derinleşmesine ve yerel ekosistemlerin tahrip edilmesine neden olduğunu, dolayısıyla veganlığın hem çevresel sürdürülebilirlik hem de toplumsal adalet açısından güçlü bir alternatif sunduğunu gösterir.

Modern endüstriyel besin sisteminin bu etkilerinin anlaşılması, et tüketiminin artışının ve bireylerin tüketici rolüne geçişinin toplumsal yapıyı nasıl dönüştürdüğünü anlamamıza yardımcı olur. McKibben, bu dönüşüm sürecini şöyle özetler:

“Amerika’da öyle "çiftlikler" var ki yüz binlerce domuz besliyorlar ve her gün büyük kentler kadar atık üretiyorlar. Hayvanlar sefil, kirlilik yoğun ve kesinlikle sürdürülemez bir sistem bazı tahminlere göre, küresel ısınmanın yarısı endüstriyel hayvan yetiştiriciliğinin saldırdığı gazlardan ve çok büyük tahıl üreticiliği talebinden kaynaklanıyor. Gelgelelim, bazı büyük şirketler böylece zenginleşiyorlar” (McKibben, 2011, s. 177-178).

Hayvansal üretim sistemi, metan ve azotoksit gibi güçlü sera gazlarının salınımına yol açar. Çiftlik hayvanlarının sera gazı emisyonlarına katkısı, güncel raporlar tarafından önemli

ölçüde vurgulanmaktadır. IPCC'nin 2019 tarihli "*Special Report on Climate Change and Land*" raporuna göre, çiftlik hayvanları dünya genelindeki toplam sera gazı emisyonlarının yaklaşık %14,5'ini oluştururken, ulaşım sektörü emisyonların %16,2'sini oluşturmaktadır (IPCC, 2019). Dünya Kaynakları Enstitüsü'nün (*World Resources Institute-WRI*) 2021'deki "*Climate Change and Land*" başlıklı raporu da benzer şekilde, hayvancılığın emisyon katkısının %14,5 olduğunu ve ulaşım sektörüyle karşılaştırıldığında biraz daha düşük olduğunu belirtmektedir (WRI, 2021). Ayrıca, Our World in Data'nın (OWID), 2022 tarihli "*The Environmental Impact of the Meat Industry*" raporu, et üretiminin toplam sera gazı emisyonlarının yaklaşık %14'ünü oluşturduğunu ve ulaşım sektörünün emisyonlarına yakın olduğunu ortaya koymaktadır (OWID, 2022). Bu veriler, çiftlik hayvanlarının sera gazı emisyonlarının ulaşım sektörüne oldukça yakın, ancak genellikle biraz daha düşük olduğunu göstermektedir. Hayvan yetiştiriciliği, gözlemcilere göre, dünyadaki ormanların yok olmasının başlıca nedenlerinden biridir. Amazon'da daha önce orman olan alanların %70'i şimdi mera olarak kullanılmakta ve geri kalan büyük kısmında yem ekimleri yapılmaktadır. Avrupa'da yetiştirilen hayvanların çoğu, bu türden orman arazilerinin eski Amazon Ormanları'nın bir parçası olan bölgelerden elde edilen yemlerle beslenir. Amazon'un yok olması hem yerel insan nüfusu hem de biyoçeşitlilik üzerinde çok ciddi sonuçlara yol açmaktadır (Giroux V. R., 2021, s. 78-79).

"*IPCC Special Report on Climate Change and Land*" (2019), raporunda, arazi kullanımı ve gıda sistemlerinin iklim değişikliği üzerindeki etkilerini incelemektedir. Raporda, gıda üretimi, özellikle çiftlik hayvanları, sera gazı emisyonlarına önemli katkılarda bulunur. Hayvancılığın, tüm ulaşım sektörlerinden daha fazla sera gazı emisyonuna neden olduğuna dair güncel veriler sunar (IPCC, 2019). Benzer şekilde, Hayvancılık, örneğin küresel kaynaklı ısınma potansiyelinin sırasıyla 296 ve 23 katı olan insan kaynaklı azot oksidin %65'ini ve tüm insan kaynaklı metanın %37'sini üretir. 2008'de yapılan bir Alman araştırması, et yiyenlerin veganlardan yedi kat daha fazla sera gazı emisyonu sağladığı sonucuna varmıştır (Schiessl ve Schwagerl, 2008). Etin çevresel etkisi küresel ısınmanın ötesine uzanıyor: Birleşmiş Milletler raporu, hayvancılık endüstrisini, biyolojik çeşitlilik kaybı, arazi bozulması, su sıkıntısı ve kirlilik de dahil olmak üzere çok çeşitli çevresel sorunların en önemli kaynaklarından biri olarak nitelendirdi. Tarım alanlarının büyük bir kısmı hayvan yemi ekimi için kullanıldığından, bu süreçte yoğun miktarda mantar ve böcek ilacı kullanılıyor ve ekim işlemi büyük su tüketimine yol açıyor. Aynı besin değerine sahip olmalarına rağmen, dana eti üretmek için tahıl veya kök sebzeye kıyasla 20 kat daha fazla su gerekiyor (Mekonnen, ve Hoekstra, 2012). Ayrıca, süt, yumurta ve et üretiminde aşırı gübre kullanımı, nehirleri ve yeraltı sularını kirleterek, Meksika

Körfezi ve Fransa'nın Bretonya bölgesi gibi yerlerde deniz ekosistemlerinde ötrofikasyona² (*eutrophication*) neden oluyor (Giroux V. R., 2021, s. 78).

Oxford Üniversitesi'nden bir araştırma ekibi, dünya genelinde vejetaryen beslenme rejiminin yayılması durumunda oluşabilecek sonuçları incelediği çalışmaya göre, tüm insanların vejetaryen olduğu bir senaryoda, gıda kaynaklı sera gazı emisyonlarını önemli ölçüde düşürülebileceğini ortaya koydu. Referans senaryoda 2050 yılına kadar emisyonların ciddi oranda artacağı tahmin edilirken, sağlıklı beslenme senaryosunda bu artışın daha az olacağı öngörülüyor. Vejetaryen diyetlerin ise, hem 2050'deki emisyonları önemli ölçüde azaltacağı hem de 2005/2007 seviyelerinin çok altına düşüreceği belirtiliyor (Springmann ve ark., 2016, s. 4147).

Elias'ın bahsettiği üzere, Batıda 17.-18. yüzyıllarda etin temsili gerek sofrada gerek gündelik hayatta değişti ve sahnenin arkasına alındı (Elias, 2004). Bu sahnenin arkasında neler olduğunu ise Francione, Adams gibi dikkatli ve eleştirel akademisyen ve araştırmacılar öne çıkardı. ABD Tarım Bakanlığı'na göre, her yıl yemek için 8 milyardan fazla hayvan kesiliyor. Bu sayıya milyonlarca sığır, domuz, koyun, tavuk, hindi, ördek ve at dahil. Günde 23 milyon hayvan kesilirken, dünya genelinde öldürülen hayvanlar bu rakamın çok daha ötesine geçiyor. Bu hayvanlar kötü koşullarda yetiştirilip taşınıyor, acıları hafifletilmeden sakatlanıyor ve mezbahalarda zor şartlar altında öldürülüyor. Ayrıca, yılda milyarlarca balık ve deniz hayvanı da öldürülüyor. Bu durum, hayvan hakları ve refahı tartışmalarında önemli bir temel teşkil ediyor (Francione, 2022, s. 20-21). Foer de “Hayvan Yemek” kitabında, et endüstrisinin hayvanlara nasıl muamele ettiğini çarpıcı bir şekilde gösterdi. Kitapta, aşırı yoğun koşullarda tutulan hayvanlardan, onlara fiziksel acı veren doğal olmayan kesim yöntemlerine kadar pek çok endüstriyel uygulamanın, modern fabrika çiftçiliğindeki sarsıcı gerçekleri yansıtır (Foer, 2021). Bu gerçekler görünür oldukça hayvanın yaşam hakkının yanı sıra endüstriyel olan ve sürekli büyüme hedefleyen üretim sisteminin eleştirisi de daha yüksek sesle dile getirilmeye başlandı.

Bu bağlamda Yıldırım, endüstriyel et üretiminin yalnızca ekolojik kriz ve hayvan hakları ihlalleri açısından değil, aynı zamanda insan emeği sömürüsü ve küresel sermaye birikimi açısından da kritik bir rol oynadığını ifade eder. Yıldırım'a göre, yemek için hayvan

²) Ötrofikasyon, suya aşırı besin maddesi (özellikle azot ve fosfor) karışması sonucu alglerin hızlı şekilde çoğalması ve suyun oksijen seviyesinin düşmesiyle meydana gelen bir çevresel sorundur. Bu, suyun kalitesini bozar ve su canlılarının yaşamını zorlaştırır. (Merriam-Webster, 2024; Britannica, 2024).

öldürmek, küresel sermaye hareketlerinin ikincil bir unsuru değil, kurucu bir dinamiğidir. Fabrika çiftliklerinin yoğun kâr elde etme amacıyla hayvanları nefes almayı dahi zorlaştıran sıkışık kafeslerde tutması ve bu durumun hem hayvanlar hem de çalışanlar üzerinde ciddi bir fiziksel ve duygusal tahribata yol açması, sistemin vahametini gözler önüne sermektedir (Yıldırım, 2022, s. 301-309). Foer'in dikkat çektiği gibi (Foer, 2021), bu gerçekler görünür hale geldikçe endüstriyel üretim sistemine yönelik eleştiriler daha güçlü şekilde dile getirilmeye başlanmıştır. Yıldırım, bu bağlamda ekolojik ayak izinin, hayvanların yaşadığı acıyı ve ölüm korkusunu dışarıda bıraktığını vurgulayarak, ekolojik krizin çözümünde hayvan haklarının önceliklendirilmesi gerektiğini savunur. Dahası, endüstriyel et üretiminin sadece çevreyi değil, insanlar ve hayvanlar arasındaki güç ve tahakküm ilişkilerini de şekillendirdiğini ifade eder (Yıldırım, 2022, s. 301-309).

Bu noktada, veganlık ve vejetaryenlik, bu bağlamda iklim kriziyle mücadelede tutarlı ve güçlü bir alternatif olarak öne çıkar. Salt hayvan etiği, hakları, özgürlüğü değil iklim krizi ve çevre için de veganlığı-vejetaryenliği seçmiş bireyleri karşımıza çıkarır. Vejetaryenler genellikle hayvan refahı endişeleri nedeniyle bu yolu seçse de beslenme alışkanlıkları başka sebeplerle de şekillenebilir. Beslenme açısından sağlık faydaları ve ekolojik etkiler bu tercihi etkileyebilmektedir. Birçok kişi, zamanla diyet ve ekoloji odaklı vejetaryenlikten veganlığa geçiş yapmaktadır (Giroux ve Larue, 2021, s. 73). Ruby, *“Vegetarianism: A blossoming Field of Study”* başlıklı makalesinde insanların veganlığa geçiş motivasyonlarının zamanla değişebileceğini veya yeni sebeplerin eklenebileceğini ifade ediyor (Ruby, 2012, s. 142).

Et endüstrisinin acımasız uygulamalarını açığa çıkaran çalışmaların yanı sıra, ekoloji ve çevre yaklaşımlarının iklim krizinin görünür etkilerinin arttığı dönemlerde sundukları radikal eleştiriler ve bu bilgilerin yaygınlaşması, eko-anksiyetenin güçlenmesine ve bireylerin daha etik ve sürdürülebilir beslenme biçimlerine yönelmesine zemin hazırlamıştır. Veganlık ve vejetaryenlik, eko-anksiyeteye karşı bireysel bir cevap olarak görülürken, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik için bir umut kaynağı ve aktif bir katılım biçimi olarak da değerlendirilebilir. Bu tür yaşam biçimleri, bireylerin kendilerini daha kontrol sahibi hissetmelerine ve çevresel sorunlarla başa çıkmada daha etkili olduklarını düşünmelerine yardımcı olabilir. Bu süreç, çevresel ve etik kaygıların artmasıyla, bireylerin tüketim alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmelerine ve veganlık gibi alternatif yaşam biçimlerini benimsemelerine yol açmaktadır.

American Psychological Association (APA)'nın 2021'de yayımladığı *“Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance”* raporu, iklim değişikliğinin bireyler ve topluluklar üzerindeki psikolojik etkilerini derinlemesine inceler. Raporda, iklim

değişikliğiyle ilgili kaygılar ve stresin, özellikle de doğal afetlerin, geçim kaynaklarının kaybının ve çevresel bozulmanın, insanların zihinsel sağlığını nasıl olumsuz etkileyebileceği vurgulanır. Eko-anksiyete kavramı, bireylerin çevre krizleri karşısında duyduğu çaresizlik, korku ve umutsuzluk hisleri olarak tanımlanır. Bu duyguların uzun vadede depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer psikolojik sorunlara yol açabileceği belirtilir. Raporda ayrıca, bireylerin ve toplulukların bu duygularla başa çıkabilmesi için dayanıklılık geliştirme, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve politik düzeyde iklim krizine çözüm üretmenin önemine değinilir (Clayton, Manning, Speiser ve Hill, 2021, s.37-39).

Ayrıca, Glenn Albrecht'in "*Earth Emotions: New Words for a New World*" (2019) kitabı da eko-anksiyete kavramını derinlemesine inceleyen önemli bir kaynaktır. Albrecht, çevresel krizlerin ve ekolojik değişimlerin insanlar üzerinde yarattığı duygusal etkileri araştırırken, eko-anksiyete gibi hislere derinlemesine odaklanır. Özellikle, insanların çevreyle olan ilişkilerinde hissettikleri kaygı, keder ve korku gibi duyguları tanımlamak için "*solastalgia*" gibi yeni terimler ortaya atar. Bu terim, eko-anksiyeteye yakından ilişkili olup, bireylerin çevresel bozulma karşısında hissettikleri kayıp ve çaresizlik duygularını ifade eder. Çalışma, çevresel değişimlerin bireysel ve toplumsal düzeydeki duygusal etkilerini tartışırken eko-anksiyeteye de geniş bir perspektiften bakar (Albrecht, 2019).

Albrecht'in çalışmasında (2019) tartışıldığı gibi, çevresel yıkımın yarattığı duygusal yük, bireyleri doğa ve insan arasındaki ilişkiyi yeniden değerlendirmeye itebilir ve bu, beslenme gibi kişisel alışkanlıklara yansiyabilir. Çevresel kaygı yaşayan insanlar, iklim krizine katkıda bulunan etmenler üzerinde daha fazla kontrol hissi elde etmek için, vegan ya da vejetaryen **beslenme** gibi sürdürülebilir yaşam pratiklerine geçiş yapmayı seçebilirler. Yukarıdaki verilerden de anlaşılacağı üzere vegan/vejetaryen beslenme biçimleri, hayvansal üretimin ve bu sürece bağlı çevresel etkilerin azalmasını sağlayarak, sera gazı emisyonları ve su kaynaklarının kullanımını önemli ölçüde azaltabilir. Ayrıca, bitkisel bazlı diyetler, ormanların tahrip olmasına karşı korumacı bir rol oynayabilir ve biyoçeşitliliğin korunmasına katkıda bulunabilir. Aynı zamanda, toplum düzeyindeki pazar taleplerinde ve politikalarda da değişiklikler yaratmak için harekete geçilmektedir. Vegan veya vejetaryen bir yaşam tarzı benimsemek, bireysel düzeyde karbon ayak izini azaltmanın ve iklim değişikliğiyle mücadeleye katkıda bulunmanın en somut ve etkili yollarından biri olabilir.

Sonuç olarak, vegan ve vejetaryen diyetlerin iklim krizinin artan etkisi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve çevresel sürdürülebilirlik yolunda önemli bir adım olarak görüldüğü söylenebilir. Veganlık ve vejetaryenlik, giderek artan popülerliğiyle hem bireyler hem de gıda endüstrisi üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır; özellikle bitki bazlı alternatiflerin

yaygınlaşması ve tüketicilerin bu seçeneklere yönelmesi, çevresel etkilerin azaltılması konusunda umut verici bir gelişmedir. Bu değişim, yalnızca çevresel etkilerin azaltılmasına değil, aynı zamanda toplumsal ve ekonomik yapıların da yeniden şekillendirilmesine katkıda bulunabilir.

2.3. Veganlık/Vejetaryenlik ve Toplumsal Cinsiyet

Toplumsal cinsiyet normları ve veganlık/vejetaryenlik arasındaki ilişki, beslenme tercihleri ve yeme alışkanlıkları üzerinde derin etkilere sahip olabilir. Geleneksel olarak, erkeklerin et tüketimiyle ilişkilendirilmesi veya kadınların sağlıklı yaşam ve çevrecilikle özdeşleştirilmesi gibi kalıplaşmış düşünceler, bireylerin ve toplumun vegan/vejetaryen olma tercihlerini etkileyebilir. Örneğin, feminist hareket, sadece toplumsal cinsiyet eşitliğini savunmakla kalmayıp aynı zamanda hayvan haklarını da destekleyen birçok örgüt ve aktivist içermektedir. Kadınların genellikle hayvanlarla empati kurma ve hayvan haklarına duyarlılık gösterme eğiliminde oldukları yönünde yapılan gözlemler de bu bağlamda kendisine bir yer bulur. Bunun yanı sıra, günümüz cinsiyet kuramlarında öne çıkan queer teori ile toplumsal cinsiyet rollerinin kadın-erkek biyolojik cinsiyet ikiliğinden çıkartılıp çeşitli cinsel yönelimlerin kesişimselliğine bakılması gerektiğine dikkat çeker. Buna queer ekoloji ve vegan hareketi de dahil etmek mümkündür.

Farklı araştırmalar, bireylerin vegan/vejetaryen yaşam ve beslenme biçimine geçtiklerinde karşılaştıkları tepkilerin biyolojik cinsiyetlerine atanmış toplumsal rollere göre olduğunu göstermektedir (Adams, 2013). Bu doğrultuda, Asher ve Cherry'nin "*Home Is Where the Food Is: Barriers to Vegetarianism and Veganism in the Domestic Sphere*" başlıklı çalışması, ev içinde vejetaryen ve vegan diyetlerin benimsenmesini zorlaştıran faktörleri incelemektedir. Aile içi dinamikler, özellikle annelerin yiyecek sağlama sorumluluğu ve eşler arası yiyecek tercihleri gibi faktörler, bu diyetlere geçişi engelleyebilir. Bu çalışma, sosyal ve kültürel dinamikleri vurgulayarak vejetaryen ve vegan diyetlerin ev içinde kabulünü artırmaya yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır (Asher ve Cherry, 2015). Asher ve Cherry'nin çalışması ev içi dinamikleri ve aile içindeki beslenme tercihlerini ele alarak, vejetaryen ve vegan diyetlerin ev içinde kabulünü artırmaya yönelik engelleri ortaya koymaktadır. Bu konuda özellikle, ev içi kadın-erkek toplumsal cinsiyet rollerinin beslenme değişiklikleriyle belirginleştiği gözlemlenmektedir. Özellikle kadınların beslenme ve yaşam tarzlarını değiştirmesi, yemek sunma rolüyle bağlantılı heteronormatif sorumluluklar nedeniyle ev içinde krizlere yol açabilir.

Toplumsal cinsiyet normlarının beslenme tercihleri üzerindeki etkisi hem bireylerin hem de toplumun bu tercihleri nasıl şekillendirdiğini anlamak için önemli bir alan sunmaktadır. Bu diyetler, genellikle kadınlar tarafından daha fazla benimsenirken, erkeklerin vegan veya vejetaryen olmaları durumunda sosyal dirençle karşılaştıkları görülmektedir (Browarnik, 2012). Ancak tüm bu çatışmalı durumlara rağmen, bu yaşam tarzının hızla yayıldığı bir dönemden geçilmektedir. Weber ve Kollmayer'in (2022) çalışması dikkate değerdir. Araştırma, insanların çoğunluğunun et tüketmesine rağmen hayvanları seven insanlar olduklarını iddia etmelerinin yol açtığı bilişsel uyumsuzluğu ve rahatsızlığı ele alır. Çalışma, neden bazı insanların et tüketimini durdurduğunu veya hayvansal ürünleri tamamen reddettiğini anlamak amacıyla cinsiyet rolleri ve öz-düzenleyici mekanizmaları üzerinde durur. Çalışma, 3259 vegan, vejetaryen ve omnivor katılımcı üzerinde yapılmış ve diyet tercihleri, cinsiyet rolleri kavramları, et tüketiminden ahlaki kopuş ve insan üstünlüğü inançları üzerine odaklanmıştır. Bulgular, erkek veganların kendilerini diğerlerine göre daha feminen ancak aynı zamanda maskülen olarak tanımladıklarını gösterirken, bu tür farklılıkların kadınlarda gözlenmediğini ortaya koyar. Ayrıca, omnivorların et tüketiminden ahlaki kopuş ve insan üstünlüğü inançlarının en yüksek olduğu, bunu vejetaryenlerin ve veganların izlediği belirlenmiştir. Sağlık ve çevresel nedenlerin, hayvanlarla ilgili nedenlere göre daha güçlü insan üstünlüğü inançları ile ilişkilendirildiği bulgusuna da dikkat çekilir (Weber ve Kollmayer, 2022). Rosenfeld ve Tomiyama'nın çalışmasında ise, cinsiyet farklılıklarının et tüketimi üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiş ve beslenme alışkanlıklarının sürdürülebilirliği üzerindeki önemi vurgulanmıştır. Araştırma, kadınlar ve erkekler arasındaki beslenme alışkanlıklarındaki farklılıkların yanı sıra, iç cinsiyet çeşitliliğinin, bireylerin maskülen ve feminen kimlikleriyle nasıl ilişkili olduğunu analiz etmiştir. Bulgular, geleneksel cinsiyet rollerine uyumun, özellikle erkekler arasında sığır ve tavuk eti tüketimi sıklığı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir; bu etki kadınlarda gözlenmemiştir. Ayrıca, et tüketimine yönelik açıklığın sağlık veya çevresel nedenlere bağlı olarak nasıl değiştiği de ele alınmıştır. Sonuçlar, et tüketimi konusunda spesifik et türleri arasında ayırım yapmanın ve cinsel yönelim çeşitliliğini hesaba katmanın önemini vurgulamaktadır (Rosenfeld ve Tomiyama, 2021). Her iki çalışma da beslenme alışkanlıklarının arkasındaki psikolojik süreçleri ve toplumsal dinamikleri anlamak için derinlemesine bir analiz sunmaktadır. Bu tür araştırmalar, vegan/vejetaryen beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve toplumsal değişim için değerli bilgiler sağlamaktadır. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri söz konusu olduğunda yeme içme davranışları, bu rollerin ortaya çıkmasını sağlayan en temel insan aktivitesidir. Bu bağlamda, aile içi iş bölümü, erkeklerin vegan/vejetaryen yaşam ve beslenme biçimini seçtiklerinde toplumsal olarak

karşılaştıkları tepkiler ve toplumsal çatışma alanlarına rağmen beslenme ve yaşam tarzlarını benimseyen bireyler için önemli bir kesişim noktası oluşturur. Veganlık/vejetaryenlik ve toplumsal cinsiyet ilişkisini anlamak için bu kesişim noktası, derinlemesine bir değerlendirme için uygun bir alan sunmaktadır.

Bu kesişim noktalarını belirgin şekilde açıklayan Carol J. Adams “Etin Cinsel Politikası: Feminist-Vejetaryen Eleştirel Kuram” (*The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*) çalışması ile feminist vejetaryen eleştirel kuramın en bilinen ve öne çıkan araştırmacısıdır. Adams, çalışmalarında et yemenin cinsiyet eşitsizliğine nasıl katkıda bulunduğunu derinlemesine inceler. Etin kadınların gözetiminde pişirilmesi, kadın bedeninin et tüketimine ve hayvan sömürüsüne yönelik reklamlarda bir nesne olarak kullanılması gibi konulara dikkat çeker. Ayrıca, etin cinsel bir simge haline getirilmesini ve et tüketiminin erkeklik ideallerini nasıl şekillendirdiğini ele alır. Bu analizleriyle, feminizm ve hayvan hakları arasındaki ilişkiye vurgu yapar. Adams’ın çalışmaları, hem hayvan sömürüsünü eleştiren hayvan hakları perspektifini hem de kadın bedeninin nesneleştirilmesini inceleyen feminist bakış açısını bir araya getirerek, et tüketiminin toplumsal ve kültürel olumsuz etkilerini güçlü bir şekilde ortaya koyar (Adams, 2013). Toplumsal cinsiyet ve vegan/vejetaryen yaşam tarzını daha derinlemesine anlamak için Adams’ın vejetaryen-feminist eleştirel kuramına bakmak gerekir. Bu çalışmalar üzerinden feminizm ve vejetaryenlik arasındaki bağı daha derinlemesine anlamak mümkündür.

2.3.1. Feminist Vejetaryen Eleştirel Kuram

Feminist vejetaryen eleştirel kuram (FVEK), cinsiyet eşitliği ve hayvan hakları arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceler ve kadınların ezilmiş konumlarıyla hayvanların sömürüsünün kaynağını aldığı bakışı ve sistematik olarak yeniden üretimlerini deşifre eder. Bu kuram, geleneksel feminist teorilere dayanırken hayvan hakları savunuculuğundan da ilham alır.

Feminist vejetaryen eleştirel kuramın (FVEK) temel düşüncesi, toplumsal cinsiyet normlarının hayvan sömürüsünün ve et tüketiminin merkezinde olduğudur. Bu normlar, erkeklik ve kadınlık kavramları üzerinden güç dengesizliğine yol açar ve bu durum hayvanların sömürülmesiyle benzer bir kaynağa dayanır. Örneğin, et tüketimi erkeklik, güç sembolü olarak kabul edilirken, bu durum kadınların ikincilleştirilmesine ve hayvanların öldürülmesinin normalleşmesine katkıda bulunur. FVEK, insanların kadın ve hayvan bedenleri üzerindeki hakimiyetlerinin benzer şekilde objeleştirildiğini savunur. Kadınlar ve hayvanlar, etiketlenen, sömürülen ve kontrol edilen nesne olarak görülür. Bu nedenle, FVEK aktivistleri hem cinsiyet eşitliğini hem de hayvan haklarını desteklemeye odaklanır ve et tüketiminin ve diğer hayvansal

ürünlerin sorgulanmasını teşvik ederler. Özellikle hayvan üzerinden olan bu nesneleştirmenin günümüzde Adams'ın "kayıp gönderge" olarak adlandırdığı şekilde yapılmaktadır. Ona göre kayıp gönderge, hayvanları canlı, yaşayan, hayatı olan varlık bağlamından koparılıp et parçalarına yapılır.

"Hayvanlar, tüketiciler onların ölü bedenlerini yemeden önce dil tarafından yok edilir. Kültürümüz gastronomik bir dille "et" kelimesini daha da anlaşılabilir hale getirir. Böylece "et" dendiğinde aklımıza kesilmiş, öldürülmüş hayvanlar değil mutfak gelir. Dil hayvanların yokluğuna bu şekilde katkıda bulunur. Etin ve et yemenin kültürel anlamları tarihsel olarak kayarken, etin anlamının mühim bir kısmı sabittir: Bir hayvan ölmeksizin kimse et yiyemez. Yaşayan hayvan da böylece et kavramı içerisinde kayıp bir göndergeye tekabül eder. Kayıp gönderge, hem hayvanın bağımsız bir varlık olarak varlığını unutmamıza imkân verir, hem de hayvanları görünür kılma çabalarına direnmemizi mümkün kılar" (Adams, 2013, s. 100).

Adams hayvanların kayıp göndergeye dönüşmelerinin üç yolu olduğunu söyler. Ona göre hayvanlar öncelikle, dil aracılığıyla ve et olarak tanımlanarak yok edilir. Sonrasında, hayvan yerken kullanılan tabirlerin "süt danası" "kuzu pırzola" şeklinde tanımlanarak hayvanların bebekleri olduğu düşüncesi değiştirilir. Son olarak da insan deneyimlerini anlatmak için kullanılan hayvan metaforları ile hayvanların kültürel yok edilişleri tamamlanır (Adams, 2013, s. 100). Hayvan bedenlerinin, marketlerde, but, kanat gibi parçalara ayrılarak hijyenik paketlerde temsil edilmesi hayvanın bütün bir canlı oluşunun bağlamından koparılmasıdır. Bu sayede, kayıp gönderge pek çok toplumsal alanda pekiştirilir ve yeniden üretilir.

1990'larda feminist vejetaryen teoriyi keşfeden akademik makaleler ve kitaplar artmıştır. Adams'ın eserleri, "*Neither Man nor Beast: Feminism and the Defense of Animals*" (1994) ve "*The Pornography of Meat*" (2003) gibi çalışmalarla teorisini genişletmiştir. Feminist vejetaryen eleştirel kuram, toplumsal cinsiyet eşitliği ve hayvan hakları arasında paralellikler bulmaya çalışır ve ırk, sınıf, cinsiyet, cinsel yönelim gibi kesişen kimliklerin karmaşıklığını vurgular. Bu yaklaşım, tüm ezilen grupların deneyimlerini dikkate alır ve daha adil bir dünya için etik ve politik bilinci güçlendirir. Bu alanda yapılan çalışmalar, teorisinin farklı boyutlarını ele alarak eleştirmiş ve genişletmiştir. Örneğin, Kathryn Paxton George'un "*Animal, Vegetable, or Woman?: A Feminist Critique of Ethical Vegetarianism*" (2000) adlı eseri, Adams'ın bazı argümanlarına eleştirel bir bakış sunmuştur. Kathryn Paxton George, hayvan teorileri üzerine yazan bilindik filozoflar, Tom Regan ve Peter Singer ile ekofeministler Carol Adams ve Deane Curtin'in, hiç kimsenin et veya hayvansal ürünler yememesi gerektiğini savunan "eşitlik ilkesini" eleştirir. George, bu tanınmış kişilerin de eşitlik ilkesini ihlal ettiğini, çünkü kadınları, çocukları, ergenleri, yaşlıları ve birçok diğer grubu ikincil bir

konuma yerleştirdiklerini belirtir. Bu önemli etik düşünürlerin temel argümanlarını inceler, vejetaryenlik konusundaki beslenme literatürünü ayrıntılı bir şekilde değerlendirir ve bu tutarsızlığın nasıl ortaya çıktığını ve neden her büyük etik vejetaryenlik argümanında tekrarlandığını açıklar. Ayrıca, “feminist estetik yarı-vejetaryenlik” olarak adlandırdığı, ne yememiz gerektiği konusundaki kendi görüşünü de sunar (George, 2000). Adams, “*Comment on George's “Should Feminists Be Vegetarians?”*” (1995), başlıklı yanıtında, George’un vejetaryenlikle ilgili ampirik çalışmalara yoğun bir şekilde yer verirken, bu çalışmaların değer yüklülüğünü dikkate almadığını belirtir. George’un vegan teorilerin kadınlara ayrımcılık yaptığı iddiasını desteklemek için kullandığı çalışmalara itirazlar vardır ve bu tartışma yıllardır sürmektedir. Ayrıca, George’un makalesinde epistemolojik sorumluluk taşımadığı, onunla aynı fikirde olmayan çalışmaları göz ardı ettiği eleştirilmiştir (Adams, 1995). Feminist vejetaryen eleştirel teori, eko-feminizm, postkolonyalizm, sınıf, etnisite ve queer teori gibi diğer eleştirel teorilerle de birleştirilmiş ve kapsamı genişletilmiştir. Günümüzde, feminist eleştirel vejetaryen teorisi, veganizmin politikası, kesişimsellik ve cinsiyet ile hayvan hakları üzerine küresel perspektifler gibi çağdaş konuları ele alan çalışmalarla genişlemeye devam etmektedir (Bailey, 2007; Gaard, 2017; Wrenn, 2017).

Sonuç olarak, FVEK, feminist teorinin ve hayvan hakları savunuculuğunun birleştirildiği bir perspektif sunar. Toplumsal değişim için çeşitli stratejiler önerirken, et tüketiminin azaltılması, vegan ve vejetaryen yaşam tarzlarının teşvik edilmesi ve kamu politikalarının değiştirilmesi gibi adımları destekler. Bu kuram, cinsiyet eşitliği ve hayvan haklarının karmaşıklığını anlama çabasıyla hem akademik dünyada hem de toplumsal hareketlerde önemli bir rol oynamaktadır.

2.3.2. Ekofeminizm

“Ekofeminizm” terimi, 1974 yılında Fransız feminist Françoise d’Eaubonne tarafından ortaya atılmış olup bu kavram, ekoloji ile feminizmi bir araya getiren bir kavramdır. Bu birleşim, ekolojik sorunlara daha derinlemesine bir yaklaşım getirerek radikal ve kültürel feminist teorilerin gelişimine zemin hazırlamıştır. Ayrıca, “derin ekoloji” teorisi ve tanrıça tinselliği hareketinin de ekofeminist düşüncenin şekillenmesinde önemli etkileri bulunur (Donovan, 2014, s. 396-397). Bu bağlamda, ekofeminizm, doğanın korunması ve toplumsal cinsiyet eşitliği arasında güçlü bir ilişki kurar. Ekofeminizm, çevresel sorunlar ve toplumsal cinsiyet sorunları arasındaki bağlantıları inceleyen, doğa ve kadınların ezilmesi arasındaki ilişkiyi vurgulayan bir teorik çerçeve olarak tanımlanabilir. Ayrıca ekofeminizm, çevresel sorunların esas nedenlerinin, patriyarkal toplumsal yapılar ve erkek egemenliği olduğunu öne sürer. Bu perspektif, kadınları ve doğayı baskı altında tutan mekanizmaların benzerliklerine ve

bu iki alanın birbirinden ayrılamayacak kadar yakın ilişkili olduğuna dikkat çeker (Donovan, 2014, s. 399). Bu teorinin temelini oluşturan kavramlardan biri, kadınların ve doğanın objeleştirilmesidir. Patriyarkal toplumlarda, kadınlar ve doğa, erkek egemenliğine hizmet eden nesneler olarak görülür ve sömürülür. Kadın cisimleri doğa cisimleriyle benzetilir ve kontrol edilir. Benzer şekilde, doğal kaynaklar sadece insanların çıkarları için kullanılır ve tahrip edilir. Ekofeminist teori, kadınların ezilmiş konumlarının ve doğanın sömürülmesinin kökenlerindeki hakimiyet odaklı düşüncenin eleştirisini yapar (Donovan, 2014, s. 397-398). Kadınlarla hayvanlar arasındaki olumsuz özdeşleştirme, Batı uygarlığında, en azından Aristoteles'e kadar uzanan bir tartışmadır; Aristoteles, her ikisinin de ahlaki varlıklar olarak ciddiye alınamayacağını belirtmiştir. Genevieve Lloyd, "Erkek Akıl: Batı Felsefesinde Erkek ve Kadın" başlıklı çalışmasında, kadınlığın felsefi düşüncenin doğuşundan bu yana aklın dışındaki unsurlarla, özellikle tahmin edilemeyen doğa ve gizemli yer altı kötücül güçlerle ilişkilendirildiğine dikkat çeker. Bu bağlamda, felsefe tarihi boyunca filozofların kadınlar, doğa ve hayvan üzerine yaptıkları benzetmeler ve bu unsurların kontrol altına alınmasına dair birikmiş eril felsefi bakışı deşifre eder (Lloyd, 2015).

Ekofeminizmin başlıca teorik yaklaşımlarından biri, Batı biliminin ikilikçi ve nesneleştirici özelliklerini ortadan kaldırarak, insanlar ile doğa (hayvanlar da dahil) arasında yeni ilişki biçimleri geliştirmektir. Bu yaklaşım, doğa ve insan arasındaki ayrımı sorgulayarak, daha bütüncül ve karşılıklı bir anlayış arayışındadır (Donovan, 2014). Bu konuda, Avustralyalı filozof Val Plumwood'un çalışmaları öne çıkar. Plumwood, "Feminizm ve Doğaya Hükmetmek" adlı eserinde doğa ve kadınlar üzerindeki tahakkümün felsefi kökenlerini inceler ve insan-merkezci ve erkek-merkezci düşünce yapılarının eleştirisini yapar. Bu düşünce sistemi, akıl-duygu, insan-doğa, erkek-kadın gibi ikili karşıtlıklar oluşturur ve bu ikilikler arasındaki hiyerarşi, doğayı ve kadınları ikincil ve kontrol edilmesi gereken varlıklar olarak konumlandırır. Plumwood, bu yaklaşımın doğayı nesneleştirip insan ihtiyaçlarına indirgediğini ve kadınların tarihsel olarak doğa ile özdeşleştirilip birlikte sömürüldüğünü savunur. Alternatif olarak, doğa ve insanın birbirinden bağımsız değil, karşılıklı bağımlı olduğunu vurgulayan daha bütüncül ve uyumlu bir düşünce sistemi önerir. Ekolojik feminist bir perspektifi benimseyen Plumwood, doğanın ve kadınların özgürleştirilmesini ve sürdürülebilir, adil bir toplum oluşturmaya hedefler (Plumwood, 2017).

Kadınlar ile doğa arasındaki olumlu özdeşleşim, çağdaş ekofeminist hareketin temel prensiplerinden biridir. Daha önceki feministler, bu özdeşleşime direnmişlerdir; örneğin, Simone de Beauvoir, doğal dünyanın "içkinliğini" aştığımızı savunmuştur. Ancak, çağdaş ekofeministler, bu tür bir "aşmanın" Batı'nın doğayı sömürüsünü meşrulaştırdığını ileri sürerler

(Donovan, 2014, s. 398). Çağdaş ekofeministler ise doğa ile kadınlar arasındaki bağı olumlu bir şekilde kabul ederek hem kadınların hem de doğanın kurtuluşu için yeni yollar ararlar. Bu durum, kadınların ve doğanın değersizleştirilmesine karşı bir direniş ve dayanışma sembolü olarak görülmektedir. Benzer şekilde, ayrılıkçı kültürel feministler, kadın kültürüne has eril bakış tarafından ötekileştirilip dışlanan kadına has unsurları sahiplenerek buna dayalı bir kadın kültürü etrafında birleşmeyi öne sürer. Bu konuda Mary Daly'nin "*Gyn/Ecology: The Metaethics of Radical Feminism*" adlı eserinde, patriyarkal toplumların kadınlar üzerindeki baskısını ve bu baskının kültürel, dini ve toplumsal kökenlerini eleştirir. Daly, kadınların tarih boyunca maruz kaldığı zulmü ve şiddeti derinlemesine analiz ederken, kadınların özgürlüğünü ve öz-yeterliliğini savunur. Eserde, Daly, mitoloji, din ve kültürel semboller aracılığıyla kadınların nasıl bastırıldığını ve nesneleştirildiğini ortaya koyar. Ayrıca, kadınların bu baskılardan kurtulması için radikal feminist bir yaklaşım önerir. Daly, kadınların patriyarkal sistemlerden bağımsız olarak kendi kimliklerini ve güçlerini yeniden keşfetmeleri gerektiğini vurgular. "*Gyn/Ecology*", kadınların güçlenmesi ve özgürleşmesi için radikal ve dönüştürücü bir feminist etik geliştirme çağrısında bulunur (Daly, 1990). Bu düşünceye paralel şekilde Barbara Starrett, "*I Dream in Female: The Metaphors of Evolution*," başlıklı makalesinde, kadın duyarlılığının ve değer sisteminin, geçmiş mitlerin yeniden yorumlanmasıyla ortaya çıkacak yeni bir dizi simgeyle onaylanması gerektiğini ileri sürer. Ona göre, bu yeni simgeler, Demeter-Kore miti, Amazonlar'n yarı-mitsel tarihi, cadılık ve büyücülük gibi kaynaklardan esinlenebilir. Bu kaynaklar, kadın kültürünün gerektirdiği değer dönüşümü için gerekli olan yeni kültürel simgeleri sağlayacaktır (Donovan, 2014, s. 315). Kadınlığın yeni simgeleri, kadınlığa özgü özellikleri yansıtacaktır: sezgi, öznellik ve akılcılığın ötesine geçen süreçler; gelişen ve empatiye dayalı niteliklerimiz, doğa ve yeryüzü ile kişisel ve duygudaş ilişkilerimiz, yaşam süreçlerine olan ilgimiz. Bu tür yeniden simgeleştirmeler, ataerkil kültürün ikiliklerini aşarak, daha bütüncül ve kapsayıcı bir anlayışı mümkün kılacaktır (Starrett, 1975, s. 113). Önde gelen ekofeminist kuramcılardan Ynestra King, kadınların doğa ile bağlantısını korumaları gerektiğini savunur ve bu bağlantıyı farklı bir kültür ve politika yaratmada bir avantaj olarak görür. King, kadınların doğayla olan bu bağı, onların dünyaya bakış açısında imtiyazlı bir perspektifin temeli olarak kullanmayı önerir. Kadınlarla doğa arasındaki bu bağ, eleştirel ötekilik için güçlü bir avantaj sağlar. King ayrıca, çevre sorunlarının geleneksel kadın değerleriyle ilişkilendirilmesinin, dünyada var olmanın aşırı rasyonelleştirilmiş ve saldırgan erkek tarzına karşı bir denge unsuru olduğunu vurgular. Bu yaklaşım, kadınların doğayla olan bağlantılarından doğan değerlerin, ekolojik sorunlara çözüm bulmada önemli bir rol oynayabileceğini öne sürer (King, 1981, s. 14). Ekofeminizm, bu iki alanı bir araya getirerek,

toplumsal cinsiyet eşitliği ile çevresel adaletin birbiriyle bağlantılı olduğunu vurgular. Kültürel ayrılıkçılar, erkek kültürünün tarih öncesi avlanma ve et yeme ritüellerine dayanırken, kadın kültürünü pasifist ve ekolojik olarak görürler (Donovan, 2014, s. 316).

“19. yüzyıl feministleri ekolojik sorunlar üzerinde durmamışlardı (büyük ölçüde bugüne kıyasla bu tür sorunların varolmaması nedeniyle) ama pek çoğu bugün bizim hayvan hakları diye adlandırdığımız ve çağdaş ekofeminizmin bir kolunun esas ilgisini oluşturan hakların farkındaydılar. Örneğin Charlotte Perkins Gilman, kadınların şapkalarını süsleyen tüyler kadar kürklerin kullanımını da lanetlemişti. Ve Wollstonecraft'tan Fuller'e, Stanton'a ve Anthony'ye kadar başka feministler de hayvan haklarına ilişkin ilgilerini ya da/ve vejetaryenliklerini vurgulamışlardı” (Donovan, 2014, s. 397).

Coral Lansbury, *“The Old Brown Dog: Women, Workers and Vivisection in Edwardian England”* (1985) çalışmasında, 20. yüzyılın başındaki İngiltere’de kadınların ve işçilerin viviseksiyon (hayvan deneyleri) karşısındaki direnişlerini inceler. Lansbury, kadın sufrajetlerin bu mücadeleye nasıl dahil olduklarını ve deney hayvanlarıyla kurdukları duygusal bağları analiz eder. Kitap, hayvanların maruz kaldığı acılara insan deneyimlerinin yansımalarını göstererek, feminist ve sosyalist hareketlerle hayvan hakları arasındaki bağlantıları ortaya koyar. Lansbury, bu tarihsel bağlamda, toplumsal adalet ve hayvan hakları mücadelesinin iç içe geçtiğini vurgular (Lansbury, 1985). Bu nedenle, birçok kültürel feminist, vejetaryenliği kadın kültürünün önemli bir parçası olarak kabul eder. Benzer biçimde Carol Adams, *“The Oedible Complex: Feminism and Vegetarianism”* adlı makalesinde, cinsiyet ayrımcılığı ile et yeme arasında bağlantılar kurar ve kadınlara ve hayvanlara yönelik şiddetin sürekliliğini vurgular (Adams, 1975, s. 147). Ayrıca, et yemenin ataerkilliğin doğuşuyla ilişkili olduğunu ve anaerkil dönemde kadınların pasifist vejetaryenler olduklarını savunur. Simon Estok’un 2009 yılında yayımlanan makalesinde, “ekofobi” kavramı, “doğal dünyaya karşı irrasyonel ve temelsiz nefret” olarak tanımlanıyor. Estok, ekofobinin antroposantrik kibir ve türcülükle temellendirildiğini öne sürer. Bu nedenle, “karnı rosto biftekle dolu bir ekoeleştirmeni ciddiye almanın zor olduğunu” ifade ederek, çevre sorunlarıyla ilgili tutarlılık ve samimiyet eksikliğine dikkat çeker (Estok, 2009 , s. 216-17).

Ekofeminizm, kapitalizm veya benzeri ekonomik sistemlerin de çevresel krizin temel nedenlerinden biri olduğunu vurgular. Bu sistemler, kâr ve mal mülkiyetine dayalıdır ve doğal kaynakları tüketim için kullanma eğilimindedir. Kadınların ve diğer ezilen grupların seslerinin görmezden gelindiği ve çevre adaletine dair endişelerin önemsenmediği bir ortam yaratır. Kadınların tarihsel olarak ekonomik işlevleri, esasen kullanım için üretim yapmaktır; bu, değişim için değil, ev içi kullanım değeri için üretim anlamına gelir. Batılı kadınlar, değişim

değeri üreten işlerde de çalışsalar da birincil sorumlulukları evde ailelerinin ihtiyaç duyduğu yiyecek ve giyecek gibi maddeleri yaratmaktır. Bu nedenle, kadınlar genellikle geçimlik veya armağan ekonomisi içinde yer alırlar. Ürettikleri bu maddeler, fiziksel değerleri için, yani tüketim amacıyla üretilir; dolayısıyla soyut değer veya değişim değeri değil, doğrudan kullanım için önem taşır (Donovan, 2014, s. 322). Ariel Salleh'in "*Ecofeminism as Politics*" adlı eserinde, ekofeminizmin doğa ve toplumsal cinsiyet arasındaki ilişkilere odaklanır. Salleh, kadınların doğal kaynaklarla kurduğu bağın hem kültürel hem de ekonomik açıdan önemli olduğunu belirtir. Kadınlar, doğal malzemeleri kullanarak bunları kültürel ürünlere dönüştürür ve bu süreçte doğa ile toplum arasında bir köprü işlevi görürler. Salleh, ekofeminizmin feminist politikalarla kesişimini ve çevresel adalet mücadelesinin önemini tartışarak, kadınların doğa üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin toplumsal yapılar üzerindeki yansımalarını ele alır. Eser, ekofeminist bir bakış açısıyla, doğa ve cinsiyet ilişkisini derinlemesine inceler (Salleh, 1997, s. 141). Bu nedenle, ekofeministler, çevresel sorunların çözümü için sadece çevre koruma önlemleri değil, aynı zamanda kadınların güçlenmesi ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması gerektiğini savunur. Bu bağlamda, sürdürülebilirliğin sağlanması ve çevre adaletine ulaşılması için feminizm ve çevre hareketinin birbirleriyle çalışmasını teşvik eder. Pek çok ekofeminist, küresel şirketlerin kadınlar üzerindeki olumsuz etkilerine karşı farkındalıkla küreselleşme karşıtı kampanyalara katılıyor. Bu feministler, neoliberal serbest piyasa yaklaşımına karşı çıkarak, geleneksel kadın, hane ve tarım pratiklerine dayalı, çevreyi tahrip etmeyen ve canlandırıcı emekle sürdürülebilir bir kalkınma modeli öneriyorlar (Donovan, 2014, s. 403). Ariel Salleh, ekolojik feministlerin çevreye duyarlı emeği desteklediğini ve kullanım değerini değişim için üretimden daha önemli gördüğünü belirtir (Salleh, 2009, s. 300). Kadınların katılımının ve liderlik rollerinin artırılması, çevresel politika ve karar süreçlerine kadınların perspektifini dahil etmek ve kadınların güçlenmesini sağlamak bu teorinin önerdiği pratik adımlardan bazılarıdır.

Küresel kapitalist gelişmeyle birlikte doğal dünyanın yağmalanması zehirli atıklardan yerel habitatların tahribine kadar- çoğunlukla doğrudan etkilerini kadınlar üzerinde gösteriyor; bu nedenle bu yağmaya direnen yerel taban hareketlerinin çoğuna yerli kadınların öncülük etmesi şaşırtıcı değil. Bu hareketler feminizmle -özellikle de ekofeminizmle-çevre hareketi ve küresel adalet mücadelesi arasındaki bağlantı noktaları (Donovan, 2014, s. 395).

Kadınlar, bu yıkımın en ağır yükünü taşıırken, yerel mücadelelerin çoğuna liderlik etmeleri pek de şaşırtıcı değildir. Ekofeminizm perspektifiyle, bu durum feminist hareketlerin çevre ve adalet mücadelesiyle nasıl kesiştiğini gösteriyor. Yerli kadınlar hem doğayı koruma

hem de toplumsal eşitliği sağlama amacıyla, bu hareketlerin öncüsü olarak önemli bir rol üstleniyorlar. Böylece, kadın güçlenmesi ile çevre mücadelesi arasındaki bağ güçleniyor.

Özetle, ekofeminizme dair çeşitli yaklaşımlar bulunur. İlk yaklaşım, özellikle ikinci dalga feminizmin bakış açısıyla, kadının bedeni nedeniyle doğaya yakın olduğunu ve hatta doğanın kendisi olduğunu öne sürer. Bu nedenle, kadının bu doğayı aşması ve alt etmesi gerektiği düşünülür. Diğer bir bakış açısına göre, Daly'nin görüşünden hareketle, eril kültür karşısında kadın, doğa ile olan bağlarını güçlendirmeli ve kendi değerlerini eril kültüre dayatmalıdır (Daly, 1990). Spiritüel ekofeminist bakış açısı da bu bağların koparılmaması, aksine güçlendirilmesi gerektiğini vurgular (Starhawk, 1989). Spiritüel ekofeminizm, doğanın kutsallığını ve kadınların doğayla olan manevi bağlarını vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu hareketin öncü düşünürleri arasında Starhawk ve Vandana Shiva bulunmaktadır. Starhawk, *“The Spiral Dance”* ve *“The Fifth Sacred Thing”* gibi eserleriyle modern paganizm ve ekotopya vizyonlarını anlatarak, doğanın manevi değerlerini savunur. Vandana Shiva, *“Staying Alive: Women, Ecology, and Development”* (1988) ve *“Earth Democracy: Justice, Sustainability, and Peace”* (2005) gibi kitaplarında, kadınların geleneksel ekolojik bilgilerini ve sürdürülebilirliği vurgular. Vandana Shiva, Maria Mies ile yaptığı *“Ecofeminism”* (1993) başlıklı çalışmada, veganizmi feminist bir bakış açısıyla ele alır ve ekolojik adaletin manevi değerlerle nasıl birleşebileceğini tartışır (Shiva, Mies, 1993). Bu düşünürler, kadınların doğayla olan ilişkisini kutsal bir bağ olarak görüp, ekolojik ve sosyal adaletin manevi değerlerle bütünleştirilmesi gerektiğini savunurlar. Sosyal inşacı ekofeminist yaklaşım, doğa ve toplumsal cinsiyet arasındaki ilişkilerin toplumsal olarak inşa edildiğini savunan bir perspektiftir. Bu yaklaşıma göre ise, kadın-doğa bağlantısı yeniden kurgulanmalı ve eril bakış açısıyla üretilmiş mevcut kurgular değiştirilerek, kültürün içinde var olabilecek bir hale getirilmelidir. Bu yaklaşımın öncü düşünürleri arasında Val Plumwood, Carolyn Merchant, Donna Haraway ve Nancy Hartsock gibi isimler yer alır. Plumwood'un *“Feminism and the Mastery of Nature”* adlı eseri, doğa ve kadınların benzer şekillerde sömürüldüğünü incelerken (Plumwood, 2017), Merchant'ın *“The Death of Nature”* çalışması bilimsel devrimin doğa üzerindeki etkilerini analiz ederek, doğanın mekanik bir görüşle ele alınmasının, kadınların ve doğanın metalaştırılmasına nasıl katkıda bulunduğunu inceler. Çalışma, ekolojik tahribat ve toplumsal cinsiyet arasındaki bağlantılara dikkat çekerek, modern bilim ve sanayileşme sürecinin eleştirisini sunar (Merchant, 1980). Haraway'ın *“Simians, Cyborgs, and Women”* eseri, toplumsal cinsiyet, teknoloji ve doğa arasındaki ilişkileri ele alır. Haraway, simians (primatlar), cyborgs (sibernetik organizmalar) ve women (kadınlar) üzerinden insan, makine ve hayvan arasındaki sınırları sorgular. Özellikle sibernetik devrim ve feminist teori bağlamında yeni bir

doğa anlayışı önerir (Haraway, 1991). Hartsock'un "*Money, Sex, and Power*" kitabı, kadınların tarihsel ve ekonomik konumlarını feminist tarihsel materyalizmle analiz eder (Hartsock, 1983). Bu düşünürler, ekofeminizmin teorik çerçevesini genişleterek, doğa ve toplumsal cinsiyet arasındaki ilişkilerin toplumsal ve kültürel olarak nasıl inşa edildiğini derinlemesine incelemişlerdir. Sherry Ortner'ın "Kadının Konumu: Kültürel Bir Evrensellik mi?" çalışmasında belirttiği üzere, kadının konumu doğa ve kültür arasında kalmış bir pozisyonudur (Ortner, 1995). Nihayetinde ekofeminizm, çevresel sorunların cinsiyet ve toplumsal adaletle olan iç içe geçmişliğini anlamak için interdisipliner bir yaklaşım kullanır.

Ekofeministler, bazı temel ilkelerde birleşseler de hareket içinde belirli teorik ayrılıklar bulunmaktadır. Bunların en önemlilerinden biri, hayvan hakları savunucusu feministlerle "derin ekoloji" kuramına daha yakın olan ekofeministler arasındaki farklılıktır. İkinci grup, büyük ölçüde Aldo Leopold'ün "*A Sand Country Almanac*" (1949) eserinde dile getirilen "toprak etiği" kavramından beslenen radikal çevreci bir yaklaşımı temsil eder (Leopold, 1949). Bu ayrılıklar, ekofeminist düşüncenin çeşitliliğini ve ekolojik adaletin farklı boyutlarını yansıtır. Aldo Leopold, doğayı insan çıkarları için korumak isteyen geleneksel muhafazakarlar karşı çıkarak, doğanın insanlardan bağımsız olarak var olma hakkına sahip olduğunu savunur. Bu bağlamda, "biyotik hak" kavramını tartışır. Leopold, doğayı, insanlar dahil tüm canlıların çıkarlarını kapsayan bir "biyotik topluluk" olarak değerlendirir. Bu topluluk, insanlar, bitkiler, hayvanlar ve mikroorganizmaların oluşturduğu, birbirleriyle etkileşim içinde olan ve karşılıklı bağımlı olan ekosistemler topluluğudur (Leopold, 1949). Bu yaklaşım, doğanın sadece insan kullanımına hizmet etmediğini, aynı zamanda kendine özgü bir değer taşıdığını vurgular. Leopold'un bu düşünceleri, ekolojik etik ve çevresel koruma konularında derin bir anlayış geliştirmeye yardımcı olur. Derin ekoloji kuramı, doğanın korunmasına yönelik bütünsel bir yaklaşım sunarken, feminist eleştirmenler bu kuramın bazı sorunlarını öne sürer. Öncelikle, derin ekoloji, doğayı erkeklerin kendilerini gerçekleştirebileceği bir alan olarak görmesiyle cinsiyetçi bir dil kullanır ve kadınların yanı sıra hayvanların deneyimlerini yeterince dikkate almaz. Ayrıca, bireylerin acılarını göz ardı ederek, insanları ve hayvanları bir bütünün parçası olarak değerlendirmesi, hayvan hakları savunucusu feministlerle olan ortaklıkları zayıflatır. Doğaya karşı duyulan ahlaki kaygının, kişisel benlikten, duygulardan ve özel bağlardan tamamen vazgeçmek olarak görülmesi, yani bu unsurları soyut bir evrenselleştirme sürecine dahil etmek, sorunlu olabilir. Bu yaklaşım, ahlaki sorumluluğu soyut bir düzlemde ele alırken, kişisel ve toplumsal bağlantıların önemini göz ardı eder (Plumwood, 2017, s. 231). Marti Kheel, derin ekolojinin avlanmayı erkeklerin kendini gerçekleştirmesi için bir araç olarak görmesini eleştirir. Kheel'e göre, bu kuram aslında hiyerarşik bir düşünce biçimi taşır; bu da bireylerin

değerinin topluluğa katkılarına göre belirlendiği anlamına gelir (Kheel, 2022, s. 29-30). Kheel, derin ekoloji kuramının temel unsurlarını ele alarak, bu yaklaşımın aslında bütüncül değil, hiyerarşik düşüncenin modern bir yorumu olduğunu iddia eder (Kheel, 1991, s. 64). Bu nedenlerle feministler, derin ekolojinin doğayı koruma amacını önemli bulsalar da bireylerin, hayvanların yaşadığı acıları ve cinsiyet eşitliğini yeterince dikkate almadığı düşüncesiyle eleştirirler. Özetle, derin ekolojiye getirilen eleştiriler arasında hiyerarşik yapılar, cinsiyetçi dil, hayvan hakları ihlalleri ve yetersiz kapsayıcılık bulunur. Feministler, derin ekolojinin doğayı ve çevreyi kutsallaştırarak insan ve toplumsal cinsiyet ilişkilerini göz ardı ettiğini iddia eder. Onlara göre, derin ekoloji insanın doğanın ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgularken, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri, ırkçılık ve sınıf farklılıkları gibi toplumsal yapıları yeterince ele almaz. Feministler, doğa ile insan arasındaki ilişkiyi anlamanın, aynı zamanda toplumsal adaleti ve eşitliği de göz önünde bulundurması gerektiğini belirtirler. Bu bağlamda, derin ekolojinin genellikle patriyarkal değerlerle uyumlu, insan merkezli yaklaşımları eleştirilir. Eleştirmenler, ekofeminizmin doğayı erkeklerin kendini gerçekleştirebileceği bir alan olarak görmesinin kadınların ve hayvanların deneyimlerini yeterince temsil etmediğini savunur. Tom Regan, hayvan hakları perspektifinden derin ekolojiyi insan-merkezli bir yaklaşım olarak nitelendirirken (Regan, 1983), Val Plumwood, derin ekolojinin, ana-akım etik anlayışlarına ciddi bir alternatif sunmakta pek başarılı olamadığını söyler (Plumwood, 2017). Derin ekolojinin yaygın biçimleri, insan/doğa ayrımını ve diğer ikilikleri çözmede eksiklikler taşır. Ana-akım çevre etiğinin bireysellik ve rasyonel bencillik gibi sorunları çarpıttığı gibi, derin ekoloji de benzer şekilde, kendine özgü farklılıkları çarpıtmaktadır. Derin ekolojinin bazı biçimleri, doğayı ikilikler ve erkek egemenlik anlayışlarıyla tasvir etmeye devam eder, bu da farklılıkları yeterince kabul etmemelerine neden olur. Temelde Plumwood, derin ekoloji yaklaşımının cinsiyetçilik ve diğer hiyerarşileri pekiştirdiğini belirtir (Plumwood, 2017, s. 235). Bu eleştiriler, ekofeminizmin daha kapsayıcı ve adil bir yaklaşım geliştirmesi gerektiğini vurgular.

Sonuç olarak, ekofeminizm, içinde farklı yaklaşımları barındıran ve bu çeşitlilikle zenginleşen bir perspektiftir. Farklı kolları eleştirilere konu olsa da kadınların ve hayvanların sömürülmesi ile doğanın tahrip edilmesi arasındaki bağlantıları ortaya koyan epistemolojik ve metodolojik yönleriyle çevre araştırmalarına önemli katkılar sunar. Bu bağlamda ekofeminizm, yalnızca bir eleştiri aracı değil, aynı zamanda ekolojik krizlerin, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin ve hayvan hakları ihlallerinin kesişimlerini anlamak için güçlü bir çerçeve sağlar. Böylece, doğa ve toplumsal adalet mücadelesini bir araya getiren kapsayıcı bir alan olarak dikkat çeker.

2.3.3. Et ve Erkeklik

Et tüketimi, yalnızca besin gıdası olmanın ötesinde, insan ile hayvan/doğa arasındaki ayrımı, toplumsal cinsiyet rollerini ve eşitsizlikleri derinden etkileyen bir pratiktir. Etin değişen anlamları başlığı altında da değinildiği üzere, etin toplumdaki yeri ve değeri, bu ayrımların, eşitsizliklerin yeniden üretiminde önemli bir rol oynar. Ataerkil toplumlarda, gıdanın elde edilmesi, hazırlanması ve paylaşılması süreçlerinde erkekler genellikle daha avantajlı konumda bulunur. Bu durum, et tüketimi gibi durumlarda daha da belirginleşir (Adams, 2013, s. 77). Ekofeminist düşünürlerin de belirttiği üzere, ikili karşıtlıklar üzerine kurulan bakış (Plumwood, 2017) sonucu kadın ve doğa yakınsaması yemeğin de cinsiyetlendirilmesi ile beslenme için gerekli olan gıdalara da sirayet etmiştir. Et, kültürel ve tarihsel bağlamda erkekliğin, gücün ve hükümdarlığın simgesi olarak değerlendirilirken, (Montanari, 2018) kadınlar sebzeler ve meyvelerle ilişkilendirilir. Bu çerçevede, et yemek, erkeklerin doğa üzerindeki egemenliğinin bir göstergesi olarak görülürken, bitkisel beslenme daha çok kadınlıkla ilişkilendirilir ve bu şekilde toplumsal cinsiyet normları yeniden üretilir (Adams, 2013, s. 78).

Kimmel'in "*Manhood in America: A Cultural History*" adlı eseri, Amerika'da erkeklik kavramının tarihsel ve kültürel bağlamını inceler. 1996 yılında yayımlanan çalışmada, erkeklik normlarının tarih boyunca nasıl değiştiği ve toplumsal yapılar üzerindeki etkileri ele alınır. Kimmel, erkeklik algısının sosyal, ekonomik ve politik dinamiklerle nasıl şekillendiğini ve bu süreçlerin bireylerin kimliklerini nasıl etkilediğini analiz eder. Çalışma, erkeklik ile ilgili tarihsel anlatıları ve erkeklerin deneyimlerini derinlemesine araştırarak, toplumsal cinsiyet çalışmalarına önemli katkılar sağlar (Kimmel, 2006). Bu bağlamda, erkeklik ve et tüketimi arasındaki ilişkiyi anlamak için Kimmel'in çalışması, erkeklik normlarının nasıl inşa edildiğine dair önemli bir perspektif sunar. Erkekliğin tarihsel olarak güç, statü ve maskülenlik ile ilişkilendirilmesi, et tüketimi gibi pratiklerin de bu normlarla bağlantılı olduğunu gösterir. Kimmel'in analizi, erkeklerin vegan veya vejetaryen olma süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları ve toplumsal dirençleri anlamak için de kullanılabilir. Kimmel'in (1996), çalışmasının "Re-Creation of Masculinity" bölümünde, et tüketimi ve avcılık, erkekliğin yeniden inşasında kritik bir rol oynar. Et, 19. ve 20. yüzyılın başlarında erkekliğin bir simgesi olarak görüldüğünü; kırmızı etin erkeklik gücünü ve dirilttilmesini artırdığına inanıldığını söyler. Sağlık reformları ve tıbbi görüşler, etin erkekler için temel bir besin maddesi olduğunu vurgulandığına dikkat çeker. Avcılık ise, endüstriyel değişimlerle birlikte hayatta kalma gereksiniminden ziyade bir erkeklik testi ve eğlence biçimi haline geldiğini, Theodore Roosevelt ve Boone ve Crockett Kulübü gibi figürler, avcılığı cesaret ve güç ile ilişkilendirerek erkeklik simgesi olarak teşvik

ettiğini belirtir. Bu unsurlar, erkekliğin güç ve virilite³ ile ilişkilendirilmesini pekiştirerek toplumsal normları ve erkeklik beklentilerini şekillendirdi. 20. yüzyılın başlarında ulusun kadınlaşmasına duyulan endişeden dolayı, erkekliği diriltmek için kullanılan araçlardan birinin et yemek olduğunu belirtir (Kimmel, 2006, s. 92).

İlerleyen zamanlarda, yazarların hegemonik erkekliğe yönelik genel tehditlere (Rogers, 2008, s. 282) ve metroseksüellerin neden olduğu özel tehditlere (Buerkle, 2009, s. 78) atfettikleri et ve erkeklik söyleminde bir canlanma olmuştur. Bu canlanma, “gerçek erkeklerin” daha fazla et yediğini ve erkekliğin daha fazla et tüketimi aracılığıyla geri kazanılabileceğini öne süren, özellikle fast-food endüstrisi gibi bir dizi popüler kültür satış noktasında belirgindir. Bilindik pek çok fast-food markası son on yılda, bu tema üzerinde faaliyet gösteren popüler TV reklamları yayınlamıştır (Rothgerber, 2012, s. 2). Erkeklerin et yemesini vurgulayan bu söylemler genelde kadın-erkek biyolojisinin farklılıklarına, başka bir deyişle ikili karşıtlığına odaklanır ve erkeğin daha fazla et tüketmesi biyolojik gerekliliğe indirgenir. Sancar’ın “Erkeklik: İmkânsız İktidar” (2013), çalışmasında belirttiği üzere; cinsiyet farklılıklarının biyolojik temellere dayandırılarak açıklanması, erkeklik ve kadınlık rollerinin doğal ve kaçınılmaz olduğu söylemini güçlendirir. Bu görüşe göre, bedenlerimiz hormonlar ve genetik programlarla şekillenmiş doğal makineler gibi cinsiyet farklarını üretir. Tarihsel olarak dini ideolojilerin meşrulaştırdığı “tanrının yarattığı cinsiyet farkları” söyleminin yerini, bilimsel temellere dayandırılan bu biyolojik zorunluluklar söylemi almıştır. Erkeklerin avcı atalarından miras aldığı saldırganlık, liderlik ve rekabet gibi özelliklerin biyolojik olarak aktarıldığı ve bu nedenle erkeklerin güç hiyerarşilerini doğal ve normal bulduğu iddia edilir. Erkeklerin belirli mekanlara bağlanma, bu mekanları kontrol etme ve sadece erkeklerden oluşan gruplar kurma eğilimlerinin de biyolojik kökenli olduğu savunulur. Bu biyolojik belirlenimci yaklaşım, erkekliği toplumsal ve kültürel bir inşa yerine, doğuştan gelen özellikler olarak sunar (Sancar, 2013, s. 244-245). Dolayısıyla, erkeklik ve et tüketimi salt biyolojik süreçlere bakarak değil

³ "Virilite" terimi Fransızca kökenlidir ve Türkçede "erkeklik" ve "cinsel güç" anlamlarına gelir. Virilite, erkeğin erkek olarak kendine özgü fiziksel ve ahlaki niteliklerinin bütünü olarak tanımlanır. Yüz kılları gibi özellikler, virilitenin belirgin göstergelerinden biridir. Bunun yanı sıra, virilite özellikle cinsel güç anlamında da kullanılır ve geniş bir anlamda yetişkin bir erkek olma durumunu ifade eder. Geleneksel olarak erkeğe atfedilen fiziksel ve ahlaki niteliklerin bütünü olan virilite, bireyin erkeklik kimliğiyle doğrudan ilişkilidir ve bu özelliklerde bir eksiklik ya da darbe hissi, kişinin kendisini incinmiş hissetmesine neden olabilir. <https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9V0922>

cinsiyetlendirilmiş sosyalizasyon süreçlerine dikkatle bakmayı gerektirir. Erkeklik ve et tüketimi üzerine tarihsel olarak inşa edilen çeşitli anlamlara ve değerlere bakıldığında orataya güçlü bağlar çıkar. Bu bağlamda, erkeklerin et tüketimi ile iç içe geçmiş ilişkileri vegan/vejetaryen olma süreçleri üzerinde ve et yemeyi reddetmiş kişilerle karşılaştığında farklı direnç biçimleri olarak kendisini gösterebilir. Kimmel, bu tepkileri erkekliğin yeniden üretimi başlığı altında ortaya çıkan erkeklik krizini tasvir etmek için şöyle aktarır:

“Graham gibi birçok sağlık reformcusu, et tüketiminden kaçınıyordu çünkü etin sistemi uyaracağını ve hayvansal tutkuları teşvik edeceğini düşünüyorlardı. Ancak diğerleri et yemenin, feminenleşmiş erkekliğe güçlü bir yanıt olduğunu ilan etti; bazıları, kırmızı etten yoksun bir diyetin tam erkeklik gücünün oluşumunu engelleyeceğini iddia etti. George Beard, bir vejetaryen ile karşılaşmasını cinsiyetli terimlerle tanımladı; yürüyüşünün 'solgun ve kadınsı' özellikleri, yapay bir pembelikle' Beard'i iğrendirdi. Popüler bir tıbbi inancı takip eden Woods Hutchinson, sağlığın büyük miktarda az pişirilmiş sığır eti tüketimi yoluyla sağlanabileceğini, 'kan yapmak için kana, kas yapmak için kasa ihtiyaç olduğunu' iddia etti. Hutchinson, vejetaryenleri 'Et! K-k-kırmızı et, k-k-kanla sırsıklam, k-k-kesim kokusuyla' iğrendikleri için alay etti. Kırmızı et yemek, erkeklerin kelimenin tam anlamıyla erkekliklerini tüketmeleri anlamına geliyordu” (Kimmel, 2006, s. 92).

Adams’ın da belirttiği üzere, erkeklik idealinin toplumsal konumlar arasındaki eşitsizlikleri beslenme ilişkilerinde daha belirgin şekilde gözlemlenebilir. Erkekler genellikle ekonomik olarak ailenin geçimini sağlarken, kadınlar ev içindeki beslenme ve temizlik işlerini üstlenir. Et yeme pratiği, erkeklik kimliğiyle ilişkilendirilen değerli bir besin olarak görülürken, kadınlarla ilişkilendirilen sebze ve meyveler daha az değerli kabul edilir. (Adams, 2013, s. 79). Bu kültürel anlayış, etin erkeklik performansının bir parçası olarak inşa edilmesine yol açar ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini pekiştirir. Bunun yanı sıra, et erkek için ne kadar meşru bir besinse kadın için de o kadar yasaklı konumdur. Buna dair Adams, yemekle ilgili tabuların çoğunun et yemek üzerine kurulduğunu, erkeklere nazaran kadınların et yemesine daha belirgin şekillerde yasak konduğunu dikkat çeker. Özellikle, tavuk, domuz ve ördek etinin kadınlara yasaklandığını söyler (Adams, 2013, s. 79). Et ile erkeklik arasındaki bağlantılar tarihsel olarak, özellikle de geleneksel erkeklik tehdit edildiğinde, daha belirgin hale getirilmiştir (Rothgerber, 2012, s. 2). Arran Stibbe, “*Health and the Social Construction of Masculinity in Men’s Health Magazine*” başlıklı çalışmasında Haziran’dan Aralık 2000’e kadar “Erkek Sağlığı” dergisinin altı sayısını analiz etmiş ve etin- özellikle kırmızı etin-erkekliğin olumlu imajlarıyla ilişkili olduğunu; aslında, bir et yiyen olmanın, özellikle artan kas gücü ile ideal erkeğin özelliklerinden biri olarak açıkça tanımlandığını göstermiştir (Stibbe, 2004).

Adams'ın (1990) feminist-vejetaryen eleştirisinde bahsettiği üzere bunlar tesadüfi bağlantılar değildir. Et tüketimi, erkeklik, güç ve erkeklikle uzun süredir devam eden ittifakından kaynaklanan ataerkinin bir sembolüdür (Rothgerber, 2012, s. 2). Kadınlar ve et “kayıp gönderge” olarak bağlantılıdır. Ölü hayvanların ete indirgenerek dilde kaybolması gibi, Adams da kültürel şiddet açıklamalarında, kadınların da kayıp gönderge olduğunu söyler. Kayıp gönderge'nin kesişim noktasında bulunan cinsel şiddet ve et yemek birbirleriyle bağlantılıdır. Et yemek, güç ve erkeklikle bağlantılıyken, hayvan eti kadınlarla ve kadınlıkla ilişkilidir (Adams, 2013, s. 90). Bu düşünceyi destekler şekilde, savaş zamanında etin, sivil kadınlardan erkek askere, yani ideal erkeğe dağıtıldığına dikkat çeker. Adams tarihsel olarak, kıtlık zamanlarında dahi ete erişimin erkekler için süreklilik gösterirken kadınlar için süreksiz olduğunu belirtir (Adams, 2013, s. 77). Bu doğrultuda, en çok açlık çekenin yine kadınlar olduğunu söyler. Bu, etin en fazla tüketildiği yerde, en büyük cinsiyet eşitsizliğinin olması gerektiği çıkarımında bulunur. Benzer şekilde, Leghorn ve Roddkowsky (1977) “*Who Really Starves?*” çalışmasında, besin değeri yüksek ve kaliteli yiyecekleri kadınların kendilerine öncelik tanımadan erkeklere servis ettiklerini, aslında açlık çekenin kadın olduğu sonucuna varır. Bu, etin en fazla tüketildiği yerlerde en büyük cinsiyet eşitsizliğinin olması gerektiğini öne sürer. Nitekim, Sanday (1981) tarafından yapılan ve yüzden fazla teknoloji dışı kültürü kapsayan çalışmasında, et yiyen toplumların ataerkillik ile karakterize edildiği bulumuştur; bu toplumlarda, kadınlar en az güce sahiptir, cinsiyete göre ayrılmış işlerde çalışmakta, çocuk yetiştirmekte ve erkek tanrılara ibadet etmektedirler. Bitki bazlı toplumların ise daha eşitlikçi toplumlar olduğu sonucuna varır (Sanday, 1981). Bu analiz doğrultusunda Rothgerber, (2012) “*Real Men Don't Eat (Vegetable) Quiche: Masculinity and the Justification of Meat Consumption*” başlıklı çalışmasında erkeklerin ve kadınların et tüketimini farklı şekillerde düşünüp haklı göstermeleri gerektiğini savunan bir çalışma ortaya koyar (Rothgerber, 2012, s. 3). Ona göre, erkeklerin ve kadınların et tüketimini nasıl meşrulaştırdıkları bilinirse, veganlık/vejetaryenlik çağrısının yapılma şekli de buna göre şekillenebilir. Araştırma, et yeme alışkanlığını değiştirmeye yönelik bilgilendirme çağrılarının artacağını öngörür, ancak bilgi eksikliğinin vejetaryen diyeteye geçişteki tek engel olmadığını belirtir. Et yeme, erkeklerin erkeksi görünme arzusuyla bağlantılıdır. Bu nedenle, erkeklere yönelik mesajlar, daha az et yemenin küresel ısınma ve sağlık sorunlarından kaçınmalarına yardımcı olacağını vurgulamalıdır. Vejetaryenlik savunucuları, erkeklik ve et sevgisi arasındaki bağlantıyı göz ardı etmemelidir. Örneğin, bir kültürel grupta erkeklik koruyuculukla ilişkilendiriliyorsa, mesajlar, hayvanları korumanın bir erkeğin sorumluluğu olarak çerçevelenebilir gerçek erkekler, kendilerine bağımlı olanları korur (Rothgerber, 2012). Buradan hareketle, toplumsal cinsiyet,

vejetaryenlik, hayvan hakları ve hayvanların yenmesine yönelik tutumların önemli bir moderatörü gibi görünmektedir.

Kadınlar, et yemeye karşı erkeklerden daha fazla tiksinti ve olumsuz tutum ifade ederken (Kubberød ve diğerleri, 2002) erkekler ise et içermedikçe bir yemeğin “gerçek” olmadığını düşünme eğilimindedir (Sobal, 2005). Güncel araştırmalara bakıldığında, kadınların daha büyük bir yüzdesinin vegan/vejetaryen olduğu bildirilmiştir. Gallup’un 2023 anketine göre, vegan ve vejetaryen bireyler arasında cinsiyet ayrımı belirgindir. Kadınlar, erkeklere kıyasla bu diyetleri ve yaşam tarzını benimsemeye daha yatkındır. Anket sonuçları, vejetaryenlerin %60’ının ve veganların %67’sinin kadın olduğunu göstermektedir. Bu, kadınların bitki temelli diyetlere geçişte daha proaktif olduğunu ortaya koymaktadır. Erkekler ise et tüketimini erkeklikle ilişkilendirme eğiliminde olup, bu diyetleri benimseme konusunda daha çekimserdir (Gallup, 2024). Türkiye’de ise veganlık araştırması, İstanbul Ekonomi Araştırma ve Vegan Derneği Türkiye (TVD) tarafından 0.10.2022-03.11.2022 tarihleri arasında 1261 katılımcıyla, dijital anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, katılımcı veganların %63’ünün kadın, %32’sinin erkek, non-binary’lerin %3 oranında olduğu görülmektedir (TVD ve İstanbul Ekonomi Araştırma, 2023). Dolayısıyla, güncel verileri de destekler nitelikte, tarihsel ve kültürel analizler de dünya genelinde erkeklerin kadınlardan daha fazla et yediğini ve et tabularının kadınlar için geçerli olduğunu ortaya koymaktadır (Adams, 2013, s. 79).

Yapılan araştırmaların sonucundan hareketle, erkeklerin hayvan hakları ve veganlık/vejetaryenlik konusundaki göreceli ilgi eksikliği, en iyi şekilde erkekliğin inşasına bakarak anlaşılabilir. Erkekliğin inşasını anlamak için eleştirel erkeklik çalışmalarının öne çıkan kuramcısı R. W. Connell’in erkeklik tipler ve tanımlarına bakmak gerekir. Connell’in (1987) geliştirdiği “hegemonik erkeklik” kavramı toplumsal cinsiyet hiyerarşisinde en üst sıralarda yer alan, iktidarı elinde bulunduran bir ideal tip olarak tanımlanır (Connell, 2017). Bu, ataerkil sistemde en fazla ayrıcalığı ve egemenliği elde eden erkeklik biçimidir. Bu ideal tip, kadınların itaatini garanti altına almanın yanı sıra, diğer erkeklik biçimlerini de baskılar. Hegemonik erkeklik, tarihsel ve kültürel bağlamlarda farklılık gösterse de genellikle ırkçı, beyaz, homofobik, heteroseksüel ve atletik özellikleri öne çıkarır (Connell, 2017, s. 268-272). Sabit bir yapıdan ziyade, hegemonik erkeklik, erkeklerin ataerkil avantajları için çaba gösterdiği dinamik bir ideal olarak görülmelidir. “Hegemonik erkeklik, daima kadınlarla ilgili olduğu kadar, ikincil konuma itilmiş çeşitli erkeklik biçimleriyle ilgili olarak da inşa edilmektedir. Farklı erkeklik biçimleri arasındaki etkileşim, ataerkil bir toplumsal düzenin işleyiş biçiminin ayrılmaz parçasıdır” (Connell, 2017, s. 268). Hegemonik erkekliğin dışında

kalan, ataerkil normlara uymayan ve kadınsılıkla karışan erkeklikler ise “iş birlikçi”, “marjinal”, “madun erkeklik” olarak adlandırılır. Bu tür erkeklikler, hegemonik erkeklikten simgesel olarak dışlanır ve toplumsal hiyerarşide daha alt konumda bulunur (Connell, 2017, s. 265). Connell’in erkeklikler sınıflandırmasında madun erkeklikler arasında eşcinsel erkekler ve transgender bireyler örnek gösterilir. Benzer şekilde, bazı vegan erkekler, et ve hayvan ürünleri tüketmedikleri için çevrelerindeki kadınlar ve erkekler tarafından kadınlaşma ve cinsel yönelim eleştirisiyle karşılaşabilirler. Bu durum, onların erkeklik kimliklerinin belirsizleşmesine ve madunlaştırılmasına neden olabilir. (Eroğul, 2023, s. 43). Bu bağlamda, toplumdaki erkeklik normlarının katı ve dar kalıplarının, bireylerin özgün kimliklerini ifade etmelerine engel teşkil ettiği görülmektedir. Ayrıca, bu tür ayrımların, toplumun daha kapsayıcı ve çeşitli erkeklik anlayışlarına ihtiyaç duyduğunu göstermesi açısından önemli bir işaret olarak okunabilir.

Bu farklılıklar, bireyin kontrolünün ötesinde, tarihsel ve kültürel dinamiklerle şekillenmektedir. “Oysaki insan bedeni, toplumsal ilişkilerin üzerine farklı anlamlar yazdığı sembolik bir mekân, üzerinde sosyal belirlemelerin kök saldığı bir zemindir; işaretlenir, boyanır ve farklı anlamlara işaret etmek üzere kodlanır” (Sancar, 2013, s. 244). Bahsi geçen araştırmalar, kültürel inşa ve ilişki süreçlerine dair verilen örneklerde görüldüğü üzere bireysel tercih olarak tanımlanan pek çok davranış ve seçimin öyle olmadığı aşikardır. Bu farklılıklar salt bireyin seçimlerine indirgenemeyecek derinliktedir. Bourdieu’nun “Eril Tahakküm” (1988) kitabı cinsiyetlendirilmiş sosyal inşayı derinlemesine işler. Çalışmasında, toplumsal cinsiyet ilişkilerinin ve erkek egemenliğinin nasıl sürdürüldüğünü ve yeniden üretildiğini açıklar. Ona göre, eril tahakküm “iktidar karşısında boyun eğmenin tipik bir örneğidir” (Sancar, 2013, s. 189). Bu kavram, toplumsal yapıların ve pratiklerin erkek egemenliğini nasıl pekiştirdiğini ve bu egemenliğin doğal ve kaçınılmaz bir şeymiş gibi nasıl sunulduğunu gösterir (Bourdieu, 2016). Bu bağlamda, et yeme alışkanlığı ve erkeklik arasındaki ilişkiyi analiz ederken Bourdieu’nun eril tahakküm kavramını kullanarak şu şekilde bir yorum yapılabilir: Bourdieu’ya göre, eril tahakküm sembolik şiddet aracılığıyla sürdürülür, yani toplumsal normlar ve değerler, bireyler tarafından içselleştirilir ve böylece doğal kabul edilir (Sancar, 2013, s. 191). Et yeme alışkanlığı, erkekliğin bir göstergesi olarak sunulduğunda, erkekler bu pratiği kendi kimliklerinin ve toplumsal rollerinin bir parçası ve doğal olarak görürler. Bu, erkeklerin et tüketimini bırakmakta zorlanmasının bir nedeni olabilir, çünkü et yeme alışkanlığını terk etmek, erkeklik algılarını ve toplumsal statülerini tehdit edebilir. Mesele et yemeyi reddeden vegan/vejetaryen erkekler olduğunda kadını pek çok açıdan baskılayan ataerki benzer mekanizmaları bu erkekler için de devreye sokar. Adams bunu şu şekilde açıklar: “Vejetaryen olan erkekler, erkek rolünün önemli bir kısmına meydan okur. Onlar

kadınların yiyeceklerini seçerler. Ne hadlerine! Eti reddetmek bir adamın kadınsı, “hanım evladı” “nonoş” olduğu anlamına gelir” (Adams, 2013, s. 96). Pek çok vegan/vejetaryen erkek bu kültürel bakış sebebiyle ataerkil ilişkiler temelinde dışlanmaya maruz kalır. Potts ve Parry, “*Vegan Sexuality: Challenging Heteronormative Masculinity through Meat-free Sex*” başlıklı araştırmalarında, erkeklerin sosyal mecralarda vegan cinselliği ve veganizm hakkında yaptıkları düşmanca yorumları incelemiş ve bu geri tepme ile ilişkili retoriğin, veganseksüelleri⁴ –ve daha genel anlamda veganları– (cinsel) kaybedenler, korkaklar, sapkınlar, başarısızlar ve bağınazlar olarak inşa ettiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, kendini omnivor olarak tanımlayan erkeklerin güçlü tepkilerinin, batı toplumlarında et yeme, erkeklik ve erkeklik gücü arasındaki güçlü bağlantıları radikal bir şekilde sorgulayan alternatif cinsel pratikler fikrinin nasıl köklü bir meydan okuma oluşturduğunu göstermişlerdir (Potts ve Parry 2010). Benzer şekilde, Donna Maurer’in 2002 yılında yayımlanan “*Vegetarianism: Movement or Moment?*” adlı kitabında, vejetaryen erkeklerin tanım gereği geleneksel erkeklik normlarına meydan okudukları için “gerçek erkek” olmadıkları şeklinde alay konusu olduklarından bahseder (Maurer, 2002, s. 11).

Bourdieu'nun analizinde, eril tahakküm, erkeklerin fiziksel ve sembolik gücünü pekiştiren pratiklerle ilgilidir (Bourdieu, 2016, s. 49-50). “Bourdieu’ya göre eril tahakkümün meşrulaştırılması onun biyolojik doğaya indirgenmesi ile olur. Aslında bu doğanın kendisi “doğallaştırılmış toplumsal inşa”dır” (Sancar, 2013, s. 191). Et yeme, fiziksel güç ve kas kütlesi ile ilişkilendirilir ve bu da erkeklerin toplumsal olarak kabul gören güçlü ve koruyucu rolünü pekiştirir. Bu nedenle, erkeklerin et tüketimini sürdürmesi, bu toplumsal beklentilere uyma ve güçlerini gösterme motivasyonu ile bağlantılıdır. Ayrıca Bourdieu, toplumsal değişimlerin, yerleşik toplumsal yapı ve pratiklere karşı dirençle karşılaştığını belirtir (Bourdieu, 1998). Bu doğrultuda, eril bakış açısıyla hayvanlara ve doğaya yaklaşım, bazı hayvanların yenilebilir olarak görülmesi ve diğerlerinin ise “can yoldaşı” olarak kabul edilmesi şeklinde bir ayrım yapmayı içerir. Bu ayrım, doğal düzenin değişmez bir parçası olarak algılanır ve bu durum, sembolik şiddetin bir türü olarak değerlendirilebilir. Sembolik şiddet, eril tahakkümün kadına ve “öteki erkeklere” yönelik biçimlerini açıklarken, aynı şekilde toplumsal yapıların ve kültürel

⁴ Veganseksüel: Vegan cinselliği, bazı veganların yalnızca diğer veganlarla cinsel ilişkiler ve yakın ilişkiler kurma tercihini ifade eden bir kavramdır. Bu tercih, hayvan hakları ve zulümsüz yaşam konusundaki etik inançlarını hayatlarının tüm yönleriyle uyumlu hale getirme isteğinden kaynaklanır. Yeni Zelanda’da yapılan bir akademik çalışmanın ardından bu terim popülerlik kazanmıştır. Vegan cinselliği, hayvan sömürüsü konusunda benzer inançlara sahip olanlara karşı artan bir cinsel çekim veya et ve diğer hayvansal ürünleri tüketenlere karşı güçlü bir tiksinti olarak kendini gösterebilir. Ayrıntılı bilgi için Potts ve Parry’nin (2010) makalesine bakınız.

değerlerin hayvanlar üzerindeki algıları ve davranışları nasıl düzenlediğini de gösterir. Dolayısıyla, hayvanların yenilebilir veya evcil olarak sınıflandırılması, bu tür toplumsal ve kültürel normların ve güç dinamiklerinin bir ifadesi olarak anlaşılabilir. Veganlık/vejetaryenlik ve hayvan hakları savunucuları, bu sembolik şiddeti ve toplumsal yapıların direncini aşmak için et tüketimini sorhulayarak ve yeniden çerçevelendirebilir. Rothgerber'in (2012), erkeklere yönelik mesajlar, et yememenin veya daha az et tüketmenin çevresel ve sağlıkla ilgili sorunlardan kaçınmak için sorumlu bir davranış olduğunu vurgulamalıdır; önerisinin aksine bu, erkeklerin güç ve koruyucu rolünü farklı bir şekilde ifade etmelerine olanak tanıyabilir ve pratikte vegan/vejetaryen olma yolunda destekleyici unsurlar olarak görülebilir. Ancak, veganlık/vejetaryenlik bilinci ve tanımı dikkate alındığında, bu tür sebeplerle bu yaşam biçimini seçmiş kişilerin veganlık/vejetaryenlikteki temel argümanı, yani hayvan yaşamının ve sömürsünün hiçbir surette insan kullanımı için uygun olmadığını kabul etme düşüncesinin dışında kalmaktadır. Bu durum, veganlık ve vejetaryenlik düşüncesinin temel felsefesiyle bir çelişki yaratmakta; yine esas özne olan hayvanlar göz ardı edilerek yapılan bir veganlık/vejetaryenlik çağrısı, uzun vadede bu düşüncenin sürdürülebilirliğini zayıflatabilecek çelişkilere yol açabilmektedir.

Sonuç olarak, toplumsal cinsiyet normları, erkeklik ve et tüketimi arasındaki ilişkiyi şekillendirirken, vegan/vejetaryen erkekler bu normlara uymadıkları için eleştiri ve “kadınlaşma” suçlamalarıyla karşılaşmaktadır. Bu durum, onların erkeklik kimliklerinin belirsizleşmesine ve madunlaştırılmasına neden olabilir. Erkeklik ve et tüketimi arasındaki ilişkiyi yeniden değerlendirmek, daha adil ve kapsayıcı bir toplum için önemli bir adımdır. Daha kapsayıcı ve çeşitli erkeklik anlayışlarının benimsenmesi, bireylerin kendilerini özgürce ifade etmelerine olanak tanıyacaktır.

2.4. xVeganlık/Vejetaryenlik ve Toplumsal Sınıf

Yemek hakkında konuşma şeklimiz yemek saatleri, araç-gereçler ve yiyecekleri tanımlamak için kullanılan dilsel terimler, sınıf göstergeleri olarak çözümlenebilir. Örneğin, akşam yemeğini ‘çay’ olarak adlandırmak, işçi sınıfına ait kökenleri işaret ederken, ‘akşam yemeği’ (*dinner*) terimi orta sınıf kimliğini, ‘gece yemeği’ (*supper*) ise üst-orta sınıf veya üst sınıf statüsünü önerir. Üst sınıf ayrıca ‘öğleden sonra çayı’ (*afternoon tea*) yapabilir, ancak bu farklı bir öğündür ve çay (içecek), sandviçler ve kekten oluşur. Konuyu daha da karmaşık hale getiren, orta ve üst sınıfların ‘öğle yemeği’ olarak adlandırdığı öğünün işçi sınıfı tarafından ‘akşam yemeği’ (*dinner*) olarak adlandırılmasıdır; üst sınıf ise ‘akşam yemeği’ni daha geç saatlerde yapılan resmi, toplu bir öğün olarak kullanır (Fox, 2004, s. 309). Bu terimlerin her biri, bir kişinin sınıf pozisyonunun ince ama belirgin göstergelerini içerir ve bu nedenle

Garfinkel'in (1967) tabiriyle, temel normlar, değerler ve paylaşılan bilgi arka planının bir 'endeksi' olarak işlev görür (Scott, 2009, s. 100).

Warde (1997), "*Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*" başlıklı çalışmasında, gıda ve zevk arasındaki çelişkili eğilimleri, tüketim kültürünün etkilerini ve sosyal-ekonomik faktörlerin gıda tercihlerindeki rolünü inceler. Ayrıca, gıdanın modern toplumlarda nasıl bir nesne haline geldiğini ve kişisel kimlik ile toplumsal normların nasıl etkileşimde bulunduğunu araştırır. Gelir seviyesinin gıda tüketim alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilediğini ve daha düşük gelir grubundaki bireylerin, kişisel tercihlerinin yanı sıra 'tasarruf' ve 'ekonomik' düşüncelerle kararlar aldığını vurgular. Ancak dikkat çekici bir şekilde, düşük gelirli hanelerin haftalık bütçelerinin daha büyük bir kısmını gıdaya ayırdığını bildirir. Bu durum, tüketim odaklı bir toplumda kendini "ödüllendirmek" için en uygun maliyetli seçeneklerden biri olduğu için olabilir. Serbest meslek sahibi profesyonellerin gıda harcamalarında en yüksek miktarı harcadığı, rutin beyaz yakalı çalışanların ise en düşük harcamayı yaptığı görülmektedir. Bu durum kısmen hanehalkı büyüklüğünden kaynaklanmaktadır. Gıda harcamalarının belirli ürünler üzerindeki yüzdesi incelendiğinde, nitelikli manuel işçiler ile küçük burjuvazi hanehalkları arasında güçlü benzerlikler bulunmakta, bunlar profesyonellerle en belirgin farkları göstermektedir. (Warde, 1997, s. 98- 110).

Vegan ve vejetaryen yaşam tarzının benimsenme şekilleri de bireylerin toplumsal konumlarıyla yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, farklı toplumsal sınıfların veganlık ve vejetaryenlik pratiklerine nasıl yaklaştıkları, bu yaşam tarzlarının sınıfsal farklılıklar üzerindeki yansımaları ve sınıf temelli kültürel sermaye ile olan bağlantıları tartışılacaktır. Veganlık/vejetaryenlik ve toplumsal sınıf arasındaki ilişki akademik alanda kendisine dikkate değer bir yer bulmaya başlamıştır ve çeşitli çalışmalar bu konudaki gözlemlerini paylaşmıştır. Veganlık/vejetaryenliğin pek çok kişiye göre farklılaşan yansımaları vardır. Bu farklılıkları anlamak için kişinin sınıfı -ekonomik ve sosyal- önemli bir tartışma konusu olarak karşımıza çıkar. Etik veganizmin kökleri baskı karşıtlığına dayansa da veganizmin "elitist sosyal ayrıcalık" ile işaretlenmiş bireysel bir kimlik olarak algılanmaktadır (Wright, 2015). Greenbaum, "*Vegans of Color: Managing Visible and Invisible Stigmas*" (2018) başlıklı çalışmasında şu şekilde aktarır:

"Vegan hareket genellikle beyaz ve ayrıcalıklı bir yaşam tarzı olarak algılanır; bu durum, neoliberal tutumları güçlendirir. Bu algı, evrensellik, etnik körlük ve kapitalist tüketim gibi tutumları desteklediği düşünülür. Medyada, beyaz veganların sıklıkla öne çıkması, veganizmin elitist olarak eleştirilmesine neden olur ve genellikle bir tüketici hareketi olarak görülür. Ayrıca,

insan hakları yerine hayvan haklarının önceliklendirilmesiyle ilişkilendirilir." (Greenebaum, 2018, s. 680).

Greenebaum'un çalışması, veganlığın sadece elitler arasında değil, dezavantajlı gruplar arasında da geliştiğini ve bu grupların kendilerine özgü uygulama şekilleri olduğunu ortaya koymuştur. Bu eleştirel yaklaşıma uygun olarak çalışmada, tüm sosyal gruplarda veganlığa geçiş için olumlu eğilimler olduğunu, ancak bu eğilimlerin bireylerin sosyal sınıfına bağlı olarak farklılık gösterdiğini vurgular. Greenebaum, vegan ve vejetaryenlerle yaptığı derinlemesine görüşmelere dayanarak, veganlığa geçişin çeşitli sosyal kökenlere dayanan bir süreç olarak anlaşılmasına katkı sağlar. Ayrıca, veganlığın üst sınıflara ait bir yaşam tarzı olduğu iddiasına farklı bir perspektiften yaklaşarak, bu algının karşıt propaganda olarak yorumlanmasına dikkat çeker.

Bourdieu'nün kültürel sermaye ve habitus teorisi, sınıf farklılıklarını anlamada önemli bir araçtır. Bourdieu, sosyalleşmenin bireylerin sosyal konumlarını belirleyen eğilimler oluşturduğunu söyler (Bourdieu, 2021, s. 235). Araştırmalar, farklı sosyal sınıflardan insanların farklı yemek zevklerine sahip olduğunu göstermektedir (Warde, 1997). Lisbet Øygard, "Studying Food Tastes Among Young Adults Using Bourdieu's Theory" (2000), başlıklı çalışmasında, sosyal konumun yemek tercihleri üzerindeki etkisini incelemiş ve ekonomik sermaye, kültürel sermaye ve cinsiyetin bu tercihlerde önemli rol oynadığını bulmuştur. Çalışma, kültürel sermayesi yüksek olanların sağlıklı ve egzotik yiyeceklere daha fazla ilgi gösterdiğini, kadınların ise sağlıklı yiyeceklerle erkeklerden daha fazla ilgilendiğini göstermiştir. Kültürel sermaye, ekonomik sermaye sabit tutulduğunda bile bağımsız bir etki göstermiştir (Øygard, 2000).

Bir başka çalışma ise Gerbert Kraaykamp tarafından 2002 yılında Hollanda'da gerçekleştirilmiştir. Kraaykamp "Cumulative Advantages and Inequality In Lifestyle: A Dutch Description of Distinction In Taste" başlıklı çalışmada, Bourdieu'nün kültürel ve ekonomik kaynaklara dayalı statü gruplarının ayrımını geliştirmeye çalışmıştır. Hollanda nüfusunun temsilci bir örneğine ait güncel veriler kullanarak, kültürel ve ekonomik kaynakların birikiminin zevk farklılaşmaları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırması, lezzet farklılaşmaları konusundaki bilimsel bilgiye katkı sağlamış ve Bourdieu'nün kültürel ve ekonomik elit ayrımını detaylandırmıştır. Kraaykamp, sosyal statü gruplarını, kültürel ve ekonomik kaynaklarına dayalı olarak sosyal alanda açıkça tanımlamıştır (Kraaykamp, 2002).

Bahsi geçen çalışmalardan da anlaşılacağı üzere, Bourdieu'nün sınıfsal ayrıma dayalı beslenme tercihleri farklı çalışmalar aracılığıyla kendisini yeniden üretmektedir. Alt sınıflar ekonomik ve zamansal kısıtlamalar nedeniyle daha basit ve ucuz yiyecekler tüketirken (örneğin, ekmek, patates kızartması veya baklagiller), üst sınıflar daha sağlıklı ve sofistike

yiyecekleri tercih eder ve bu tercihleriyle ayırt edilirler. Üst sınıfların kozmopolit ve egzotik yiyecek tüketimi, onları diğerlerinden ayıran bir özellik olarak öne çıkar. Ayrıca, yüksek kültürel sermayeye sahip bireyler etik tüketim gibi ahlaki yönlerle de kendilerini ayırt ederler. Bu çalışmalar, sınıf habitusunun yeme alışkanlıkları üzerindeki etkisini ortaya koyar.

Habitus kavramının beslenme alışkanlıklarını anlamada önemi olmasına rağmen, vegan beslenme alışkanlıklarının benimsenmesini analiz etmek için habitus kavramını açıkça içeren az sayıda çalışma bulunur (Giacoman ve Joustra, 2024). Bu kavramı, “*vegan habitus*” şeklinde ilk kez kullanan yazar, makrobiyotik, vejetaryen ve vegan diyetlerin benimsenmesi üzerine bir çalışma yapan Ossipow’dur (1997). Ossipow, bu diyetlere uyum sağlamanın, orta ve yüksek sosyoekonomik gruplardan gelenler arasında daha yaygın olan ikincil bir habitusun benimsenmesi gerektiğini ileri sürer. Ona göre, vegan habitusunun edinimi, ikincil sosyalizasyon (*secondary socialization*) yoluyla gerçekleşir (Ossipow, 1997, akt. Giacoman ve Joustra, 2024). Ona göre, yaşam tarzındaki bu denli bir değişiklik kaçınılmaz olarak habitusun değişikliğine yol açar. Bu durumda bir paradoks ortaya çıkar; uzun vadede beslenme biçimlerinde köklü bir değişim gözlemlenmiş olmasına rağmen, analizinin merkezine yerleştirdiği ve çalışmasına uyguladığı Bourdieu’nun habitus kavramının geçerliliğini sorgulamak için yine de sonucu bekler (Nizard, 1999). Ossipow’un çalışmasına göre, bitki temelli bir diyet benimsemek, kişinin alışkanlıklarında ve sosyal davranışlarında önemli değişiklikler yapmasını gerektirir. Bu görüş, Darmon’un “*La Socialisation*” (2016) başlıklı çalışması ile desteklenir. Bu bağlamda, veganizme geçişin sadece beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda bireyin sosyal ve kültürel bağlamını da derinden etkilediği görülür (Akt. Giacoman ve diğerleri 2024, s. 2). Bu süreç, beslenme bilgisi aramak, videolar ve bloglar izlemek, tarif kitaplarına bakmak ve diğer veganlarla deneyimlerini paylaşmak gibi aktiviteleri içerir. Ayrıca, influencerlar, vegan performansını gerektiren bilgi ve beceriyi aktarmada önemli bir rol oynar. Vegan influencerlar, kolay ve ulaşılabilir vegan tarifler paylaşarak, veganizme yaklaşmak isteyen bireylere yardımcı olurlar. Bu kişiler, veganizmi denemek isteyenler için yol gösterici olarak işlev görürler (Stano, 2021, s. 16).

Fransız yemek kültüründe vegan yemek blogları, veganizmin algısını değiştirme ve bu yaşam tarzını daha erişilebilir kılma misyonunu üstlenir. Bu platformlar, vegan mutfağını lezzetli, çeşitli ve estetik bir deneyim olarak tanıtarak, marjinal ve kısıtlayıcı olduğu yönündeki yanlış algıları yıkar. “*100% Végétal*” ve “*Au Vert avec Lili*” gibi bloglar hem günlük tariflerle hem de sofistike gurme seçeneklerle veganizmi modern ve yenilikçi bir yaşam biçimi olarak konumlandırır. Basit, bütçe dostu tarifler ve şık görsellerle veganizmi herkesin ulaşabileceği bir hale getiren bu bloglar, birçok bireyin veganizmi benimsemesinde önemli bir rol oynamıştır.

Ancak, lezzetin ön plana çıkması, vegan hareketin etik ve politik yönlerinin göz ardı edilmesi riskini doğurabilir (Véron, 2016, s.294-296).

Bir başka çalışmada Giacomani ve arkadaşları, vegan akranların, özellikle sosyal ağlarda, vegan uygulamaları ve inançlarını benimsemede önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Giacomani ve diğerleri, 2021). Burada öne çıkan düşünce, vegan/vejetaryen bir diyetin benimsenmek için kişinin dünyaya bakış açısını ve günlük uygulamalarını değiştiren kademeli yeni bir habitus edinmesi gerektirdiğidir. Başka bir deyişle, vegan veya vejetaryen bir diyetin benimsenmesinin sadece beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda bireyin genel dünya görüşünü ve günlük yaşam pratiğini nasıl etkilediğidir. Bu süreç, bireyin yeni alışkanlıklar ve bakış açıları edinerek, yaşam tarzını değiştirmesini gerektiren bir dönüşüm sürecini ifade etmektedir. Giacomani ve ekibi, bu geçiş sürecinde beş adımdan oluşan bir yol belirlemişlerdir: kişisel sorgulama, vejetaryenliği deneme, vejetaryenlik, veganizm ve aktivizm. Veganizmi benimsemede benzer süreçler olmasına rağmen, kişinin ait olduğu sosyal sınıf, bu yaşam tarzına dönüşüm sürecinde bazı nüanslar oluşturur. (Giacomani ve diğerleri, 2021). Ossipow ve Darmon'un çalışmalarına dayanarak, veganizme geçiş sürecinin bu yeni habitusun benimsenmesi anlamına geldiğine dikkat çeker. Başka bir çalışmada, düşük bütçeli bir vegan online topluluğuna odaklanan yazarlar ve meslektaşları, bu topluluktaki vegan yaşam tarzının oluşumunun bireysel bir süreç olduğunu gösteriyorlar. Bu süreç, yeni yaşam tarzının doğduğu sosyal sınıf kökenleriyle etkileşim içindedir (Giacomani ve diğerleri, 2023). Bu yeni vegan alışkanlığın oluşturulmasında yer alan yeni bilgi ve mutfak uygulamalarının edinimi, ikincil sosyalleşme yoluyla gerçekleşir (Ossipow, 1997, akt. Giacomani ve diğerleri, 2024). Başka bir deyişle, bu süreç, gençlik veya yetişkinlik döneminde bireyin çıraklık yoluyla yeni sosyal gruplara katılmasını ve önceden şekillenmiş kimliğinin yeniden yapılandırılmasını gerektirir. Bu yeniden yapılandırma, bireylerin sadece sosyal gruplara uyum sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda belirli ideolojilere veya pratiklere, örneğin veganizm gibi, geçiş yaparken yaşadığı zorlukları da kapsar.

Bu bağlamda, beyaz ve üst sınıf veganların aşırı temsil edildiği bir ortamda, alt sınıf veganların bu geçiş sürecinde karşılaştıkları zorluklar üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Roeder (2021), *"Beyond Diet: Veganism as Liberatory Praxis"* başlıklı çalışmasında, veganizmi yalnızca bir kişisel tüketim tercihi olarak görmekten uzaklaşmanın yaratıcı etkilerini ve bu pratiğin türçülük, kadın düşmanlığı, sömürgecilik, engelli ayrımcılığı, gıda adaletsizliği ve çevresel bozulma gibi zararlı sistemlerle ilişkisini ele alır. Roeder, veganizmi sadece bir beslenme tercihi olarak değil, aynı zamanda kapitalist, beyaz üstünlükçü ve heteropatriyarkal ideolojilere karşı bir direniş eylemi olarak görmeyi önemini vurgular. Ona göre, veganizmi bu

şekilde kavramsallaştırmak ve uygulamak, mevcut sistemi sorgulamak ve değiştirmek için güçlü bir araçtır. Bu yaklaşım hem insan dışı hayvanları hem de bu baskıcı ideolojiler tarafından ezilen insanları korumayı ve sistemin görünmez kıldığı ve sömürdüğü varlıkların sesini duyurmayı amaçlar. Bu bakış açısı, veganizmin daha geniş bir adalet mücadelesinin parçası olduğunu savunur. Kuzey Amerika'daki belirli kentsel bölgelerde, genellikle düşük sosyoekonomik statülü olan bölgelerde, et ve süt ürünlerine dayalı hızlı yiyeceklerin yaygın olduğunu ve bu durumun uygun fiyatlı vegan seçenekler bulmayı zorlaştırdığını açıklamaktadır. Et tüketimi ile popüler gruplar arasındaki bu bağlantı, sadece maddi kısıtlamalarla değil, aynı zamanda bireylerin damak zevkleriyle de ifade edilir (Roeder, 2021). Bu nedenle, başlangıçta sosyalleşme sürecinde damak tadının navegan yiyeceklere uyum sağladığı kültürel bir sınırlamanın varlığından bahsedilir; bu durum, belirli yemekleri veya lezzetleri terk etmenin, daha varlıklı sınıflarla karşılaştırıldığında daha zor olmasını açıklar.

Özellikle, çocuklukta edinilen damak tadından vazgeçmek, bireylerin temel sosyalleşme sürecinde bilinen tatların, içeriklerin veya yemeklerin vegan tariflerinde eksik olmasıyla daha da zorlaşır. Bu nedenle, vegan bir yaşam tarzına geçiş, önceden tüketilen tatlar ve yemeklerden vazgeçmeyi gerektirir. Bu bağlamda, Greenebaum (2018), elitist beyaz vegan propagandası karşısında çeşitli etnik grupların veganlıkla ilgili deneyimlerini inceler. Sosyal medya ve pek çok açık kaynakta vegan olunca değişen yemek ve damak zevkine uygun paylaşılan tariflerin yine öne çıkan elit beyaz kültüre ait estetize edilmiş yemeklerin dikkat çektiğini bu sebeple farklı etnik gruba veya alt sınıfa mensup veganların bu yaşam tarzına geçişte kendi yöresel yemek tariflerini çıkarmak konusunda daha yalnız kaldıklarına dikkat çeker. Vegan tariflerde kullanılan baharatların önemini vurgular; çünkü bu baharatlar belirli yemekleri yeniden oluşturma ve her bireyin (*comfort food*)⁵ “rahat gıda” “avuntu gıda” (Şimşek ve Kaya, 2018) olarak hatırladığı tatları ve duyguları yakalama yeteneğine sahiptir (Greenebaum, 2018, s. 692).

ABD’de üst sınıf ve vegan yaşam tarzı arasındaki güçlü ilişki ile karşılaştırıldığında, düşük gelirli veganların yaşadığı zorluklarla ilgili sağlam kanıtlar bulunmasına rağmen, Giacomani ve ekibi (2023), Şili’deki bir online topluluk üzerinde yapılan “*Vegan on a Low*

⁵ Bu kavram henüz Türkçe’de yaygın bir şekilde kabul görmüş tanıma ve karşılığa sahip değildir. Ancak, yapılan bir çalışmada kavram için olası tanımlar şu şekildedir: “Mutlu gıda, rahatlatan gıda, yatıştırıcılık, konfor gıda ve avuntu gıda sözcük öbeklerinin en sık tekrar edilen öneriler olduğu görülmektedir. Ayrıntılı bilgi için: Şimşek ve Kaya’nın “Bireylerin Rahatlamak ve İyi Hissetmek için Tükettikleri Gıdalar: Comfort food için Türkçe terim önerisi” (2018) başlıklı konferans bildirisine bakınız.

Budget: Enacting Identity Through Cuisine in An Internet Community” başlıklı çalışmada farklı sonuçlar elde etmişlerdir. Bu çalışma, Şili’de alt sınıf bir vegan yaşam tarzının varlığını ortaya koyarak, insanların geleneksel yerel yemeklerle ve temel ihtiyaçlara yönelik tatlarla uluslararası ve kozmopolit tatlar arasında nasıl bir denge kurduklarını açıklar (Giacoman ve diğerleri, 2023). Bu araştırma, farklı sosyal sınıf kökenlerinden gelen bireylerin veganizme yönelik tutumlarındaki farklılıkları incelerken, bu tutumların güncel çalışmalarda nasıl ele alındığını detaylandırmaktadır. Türkiye bağlamında da benzer durumların gözlemlenmesi, çalışmanın önemini artırmaktadır. Hem Türkiye hem de Şili, ekonomik yapılarının orta sınıfın güçlenmesiyle karakterize edildiği gelişmekte olan ülkeler arasında yer alır. Bu durum, veganizme yönelik tutumların sosyal sınıflar arasında nasıl farklılık gösterdiğini anlamada iki ülke arasında karşılaştırmalı bir perspektif sunar.

Veganlık/vejetaryenlik ve toplumsal sınıf arasındaki ilişki çok katmanlı ve karmaşıktır. Yapılan çalışmaların da dikkat çektiği üzere, vegan/vejetaryen yaşam tarzı, genellikle ekonomik sermayesi yüksek olan bireyler arasında yaygın, vegan beslenme genellikle daha fazla finansal kaynağa erişim gerektirebilir gibi genel geçer bir klişe ile karşı karşıyadır. Bu durum, veganlığın bazıları için lüks bir tercih olarak görülmesine yol açabilir, bu da sınıfsal ayrımları pekiştirebilir. Hali hazırda servis edilen vegan/vejetaryen tipolojisinin dışında bu yaşam tarzının düşünsel arka planı ve bunu hayatlarına uyarlayan bireyler tek bir imaj üzerinden ele almak eksik ve yanıltıcıdır. Ancak aynı zamanda, bazı düşük gelirli gruplar da etik değerlerle vegan beslenmeyi tercih etmekte ve geleneksel beslenme alışkanlıklarını yaratılan algının dışında düşük bütçeli bir şekilde veganlığa uyarlayarak yaşam tarzını değiştirebilir. Bu da farklı sosyo-ekonomik arka planlardan gelen bireylerin veganlığı benimseme şeklini çeşitlendirir. Bu faktörler, veganlık ve toplumsal sınıf arasındaki ilişkiyi açıklarken, araştırmalar arasında bazı farklılıklar da bulunabilir. Karmaşık etkileşimler ve çoklu faktörler göz önüne alındığında, bu ilişki hakkında daha fazla çalışma yapmak ve farklı toplum gruplarını temsil eden daha geniş örneklem gruplarıyla analizler yapmak önemlidir.

2.5. Veganlık/Vejetaryenlik ve Gıda Endüstrisi

Bu bölümde, veganlık ve vejetaryenliğin gıda endüstrisi üzerindeki etkileri ve bu endüstrinin bu yaşam tarzlarını nasıl şekillendirdiği ele alınacaktır. Vegan ve vejetaryen diyetlerin yaygınlaşmasıyla birlikte, gıda üretimi ve tüketiminde kayda değer değişimler yaşanmış, bu durum talep ve üretim süreçlerini dönüştürmüştür. Bölümde, bu dönüşümün endüstriyel yapıya, yeni ürünlerin gelişimine ve tüketim alışkanlıklarına yansımaları incelenecektir.

Bazılarına göre, gıda sistemi insan toplumsal düzeninin temel bir unsuru olarak görülebilir (Keil ve Beardsworth, 2011). Gıda endüstrisi, hayvanların sistematik olarak öldürülmesi, süt ve yumurtaların aşırı üretimi ve farklı üretim alanlarında hayvan sömürsüne dayalı ürünlerin kullanılmasını temel alan bir yapıya sahiptir. Veganlık ve vejetaryenlik ise, bu sömürü düzenine eleştirel bir tepki olarak, hayvanları kaynak olarak gören endüstriyel uygulamaları reddeden bir duruşu temsil eder. Yıldırım'ın ifade ettiği gibi, bu endüstri yalnızca hayvanların yaşam haklarını gasp etmekle kalmaz, aynı zamanda onları acı, korku ve stresle dolu bir yaşam döngüsüne hapseder. Bu süreçte, hayvanlara yönelik kötü muamele bireysel sapkınlık olarak görülmemeli, aksine, endüstriyel gıda üretiminin yapısal bir parçası olarak değerlendirilmelidir (Yıldırım, 2022, s. 316).

Gıda endüstrisinin bu sistematik şiddeti, yalnızca hayvanları değil, aynı zamanda bu sürece tanıklık eden işçileri de kapsar. Yıldırım'a göre, işçilerin fiziksel ve duygusal olarak yıpranmasına neden olan bu sistem, onları hem şiddeti uygulayan hem de bu şiddetin mağduru haline getirir. Dolayısıyla, bu gerçeklik, gıda endüstrisinin yalnızca hayvanlara değil, insan emeğine ve doğaya bakışını da açık bir şekilde ortaya koyar. Hayvan hakları savunucuları ve çevreciler, bu endüstrinin etik olmayan uygulamalarına ve doğa üzerindeki yıkıcı etkilerine dikkat çekerek, daha sürdürülebilir ve adil bir gıda sisteminin gerekliliğini vurgulamaktadır (Yıldırım, 2022, s. 309-316). Veganlar ve vejetaryenler, hayvanların yaşam haklarına ve refahına saygı duymanın yanı sıra, daha sürdürülebilir bir gıda üretim sistemi için alternatifler arar.

Bu noktada, gıda sisteminin yalnızca bireysel etik tercihler üzerinden değil, kapitalist üretim mantığı bağlamında ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Gıda, kapitalist ekonomi içinde diğer metalar gibi üretilip tüketilen bir nesne olmasına rağmen, beslenme ihtiyacına doğrudan bağlı olması nedeniyle ayrıcalıklı bir statüye sahiptir. Ancak kapitalist sistem içinde gıdanın kullanım değeri, yani besin sağlama işlevi, değişim değeri karşısında ikincil hale gelir. Eric Holt-Giménez'in de belirttiği gibi, gıdanın üretimi ve dağıtımı, insanlığın temel ihtiyacına yanıt vermekten çok, pazarın talep ve sermaye birikimi döngülerine göre şekillendirilir (Holt-Giménez, 2020, s. 57-58). Bu nedenle, yeterli gıda üretimi mümkün olmasına rağmen, kapitalist piyasa yapısı nedeniyle milyonlarca insan açlıkla karşı karşıya kalırken, büyük ölçekli gıda üretimi daha çok kâr getiren ürünlere odaklanmaktadır.

Gıda, bu sistem içinde yalnızca bir tüketim nesnesi olarak kalmaz, aynı zamanda sermaye birikimi için bir araç haline gelir. Örneğin, endüstriyel tarım ve hayvancılık, büyük ölçekli üretim avantajları sayesinde düşük maliyetlerle yüksek kâr getiren bir sektör olarak konumlanmıştır. Küçük ölçekli çiftçilerin üretim maliyetleri görece daha yüksek olduğu

için, küresel tarım tekelleri piyasa üzerinde giderek daha fazla hakimiyet kurmaktadır. Holt-Giménez, endüstriyel tarımın, piyasa taleplerine göre yeniden şekillendirildiğini ve kapitalist gıda sisteminin verimlilik adı altında çevresel yıkıma yol açan yoğun bir üretim modeline dayandığını vurgulamaktadır (Holt-Giménez, 2020, s. 60-65). Bu sistemin en dramatik sonuçlarından biri, hayvansal üretimin aşırı endüstrileşmesiyle ortaya çıkan ekolojik ve etik sorunlardır. Büyük ölçekli hayvancılık tesisleri, yalnızca hayvanların refahını değil, aynı zamanda çevreyi ve insan sağlığını da tehdit eden üretim süreçlerine sahiptir. Holt-Giménez'e göre, küresel gıda sisteminin sömürü ve çevresel yıkım üzerine kurulu yapısı, hayvancılık sektörünün doğaya verdiği zararları derinleştirmekte, ekosistemleri yok etmekte ve düşük maliyetli et üretimi uğruna işçileri aşırı sömürüye maruz bırakmaktadır (Holt-Giménez, 2020, s. 68-70). Fred Magdoff da bu bağlamda, kapitalist üretim modelinin hayvanları nasıl acımasız bir şekilde metalaştırdığını ve fabrika çiftliklerinde sistematik sömürüye maruz bıraktığını ortaya koymaktadır. Tavuklardan domuzlara, büyükbaş hayvanlardan balık çiftliklerine kadar hayvansal üretim süreçleri, kâr maksimizasyonu mantığıyla şekillendirilmiş; hayvanların yaşam hakları, sağlıkları ve doğal ihtiyaçları tamamen göz ardı edilmiştir. Tavuklar, en hızlı şekilde kilo alabilmeleri için genetik müdahaleye maruz bırakılıp büyümeyi hızlandıran antibiyotiklerle beslenirken, domuzlar hareket dahi edemeyecekleri dar kafeslerde tutulmakta ve büyükbaş hayvanlar doğal beslenme sistemlerinden kopararak yapay yem diyetlerine mahkûm edilmektedir. Bütün bu uygulamalar, hayvan refahını değil, düşük maliyet ve yüksek üretim hedefini esas alan kapitalist tarım modelinin sonuçlarıdır (Akt. Holt-Giménez, Magdoff, 2020, s. 81-82).

Bu noktada, veganlık ve vejetaryenlik yalnızca bireysel bir beslenme tercihi olmanın ötesine geçerek, kapitalist gıda sistemine yönelik radikal bir eleştiri ve alternatif model önerisi olarak ele alınmalıdır. Endüstriyel tarımın yarattığı sorunlara dikkat çeken araştırmalar, hayvansal gıda üretiminin sera gazı emisyonlarını artıran, su kaynaklarını tüketen ve biyolojik çeşitliliği azaltan temel etmenlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın, vegan ve vejetaryen beslenme biçimleri, doğrudan bu döngünün dışına çıkmayı ve kapitalist tarım sistemine karşı daha sürdürülebilir bir model oluşturmayı hedeflemektedir. Holt-Giménez'in de belirttiği gibi, küçük ölçekli, yerel ve bitki bazlı üretim modelleri, endüstriyel tarımın yıkıcı etkilerini azaltabilecek potansiyele sahiptir (Holt-Giménez, 2020, s. 63).

Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenliğin yükselişi, sadece etik bir tercihten ibaret değildir; aynı zamanda küresel gıda sistemine yönelik artan bir eleştirinin ve dönüşüm talebinin yansımasıdır. Kapitalist gıda sisteminin insan, hayvan ve doğa üzerindeki baskısını sorgulayan bu yaklaşımlar, beslenmenin yalnızca bireysel bir alışkanlık olmadığını, aynı zamanda politik

ve ekonomik sistemlerin yeniden şekillendirilmesine katkı sunabilecek bir alan olduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda, “*vegan habitus*” (Ossipow, 1997) kavramı, etik bir ilke olarak hayvan haklarının savunulması rehberliğinde yenilebilir ve yenilemez olanı yeniden tanımlayarak, herhangi bir *habitus* gibi bir dizi sınıflandırma ve uygulamalarla ifade edilir. Böylece, vegan/vejetaryen yaşam biçimi, çevresel etkileri azaltmaya yardımcı olabilecek bir yaklaşım olarak öne çıkar (Giacoman ve diğerleri, 2023b). Veganlık yalnızca hayvan hakları temelli bir bireysel pratik değil, aynı zamanda gıda sistemini ve üretim-tüketim ilişkilerini kökten dönüştürmeyi amaçlayan bir mücadele alanı olarak ele alınmaktadır. Ancak, bu dönüşüm yalnızca bireysel tercihlerle sınırlı kalmadığı gibi, gıda sisteminin mevcut yapısına içkin olan daha büyük ölçekli problemlerin de göz önünde bulundurulmasını gerektirmektedir. Holt-Giménez’in kapitalist gıda sistemi eleştirisi, gıdanın temel bir ihtiyaç olmasının ötesinde, sermaye birikim süreçlerinin merkezinde konumlandığını ve endüstriyel gıda üretiminin yalnızca piyasaya yönelik bir meta olarak şekillendiğini ortaya koymaktadır (Holt-Giménez, 2020). Bu bağlamda, hayvansal gıdaların üretimi, sadece etik ve ekolojik açıdan değil, küresel gıda krizinin sürdürülemez dinamikleri açısından da ele alınması gereken kritik bir meseledir.

Nitekim Bill McKibben de bu noktaya dikkat çekerek, endüstriyel hayvancılığın sadece hayvanlara yönelik bir sömürü düzeni yaratmadığını, aynı zamanda küresel gıda sistemindeki adaletsizliği derinleştirdiğini vurgular. McKibben’a göre, modern tarım politikaları, dünya genelinde üretilen tahılın büyük bir kısmını doğrudan insan tüketimine sunmak yerine hayvancılık sektörüne yönlendirerek gıda kaynaklarının büyük ölçüde israf edilmesine yol açmaktadır. Bu durum, yalnızca ekolojik yıkımı değil, aynı zamanda küresel açlık krizini de derinleştiren yapısal bir sorun olarak ele alınmalıdır:

Yediklerimiz de farklılaşmalı. Ben 1960 yılında doğdum, o zaman gelişmiş ülkelerde ortalama bir vatandaş yılda 58 kilo et yiyordu. Elli yılda bu rakam 93,5 kiloya çıktı, bu Amerikalıların yılda 100 kilo tahıl doğrudan ve 900 kiloyu, hayvanların beslenmesi sonucu, dolaylı tükettiklerini gösteriyor. Buna karşın, ortalama bir Çinli 425 kilo tahıl doğrudan, 77 kiloyu ise dolaylı, sığır veya domuz aracılığıyla, tüketiyor. Bir kilo hayvan proteini üretimi, aynı ölçüde bitki proteini üretimiyle karşılaştırılınca on bir kat fazla fosil yakıtı tüketiyor. En akıllı iş, ya vejetaryen olmak ya da Çin yemekleri pişirmeyi öğrenmek. Çinliler eti, yemeğe tat veren bir çeşni gibi kullanıyorlar, Amerikalıların sevdiği koca bir parça etle yemek yapma tekniğini kullanmıyorlar (McKibben, 2011, s. 178-179).

Hükûmetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC)’nin 2019 gıda güvenliği özel raporuna göre, tarım ve hayvancılık emisyonlarını azaltarak, toprak ve bitkilerde karbonu depolayarak

ve sürdürülebilir üretim sistemlerinde emisyon yoğunluğunu azaltarak iklim değişikliği hafifletilebilir. Bu uygulamaların 2050 yılına kadar yılda 2.3–9.6 milyar ton karbondioksit eşdeğeri azaltma potansiyeli bulunmaktadır. Tarım sistemlerinde büyük potansiyele sahip seçenekler arasında toprakta karbon birikimi, gübrelerden kaynaklanan azot oksit emisyonlarının azaltılması, pirinç tarlalarından kaynaklanan metan emisyonlarının azaltılması ve verim boşluklarının kapatılması yer almaktadır. Hayvancılık sistemlerinde ise daha iyi otlak yönetimi, net birincil üretimin ve toprak karbon stoklarının artırılması, gübre yönetiminin iyileştirilmesi ve daha kaliteli yem kullanımı gibi seçenekler bulunmaktadır. Hayvancılıktan kaynaklanan sera gazı emisyon yoğunluğundaki azalmalar, toplam üretimi sınırlamak için uygun yönetim sağlandığında, mutlak emisyonların azalmasına yardımcı olabilir (IPCC, 2019).

Bunun yanı sıra Hükûmetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC) 2019 raporu, bitki bazlı sağlıklı ve sürdürülebilir diyetlerin tüketimi, sera gazı emisyonlarını azaltma ve sağlık sonuçlarını iyileştirme konusunda büyük fırsatlar sunacağını belirtiyor. Bu diyetler, kaba tahıllar, baklagiller, meyve, sebze, kuruyemişler ve tohumlar açısından zengindir, enerji yoğun hayvansal gıdalar ve şekerli içecekler ise düşük orandadır. Diyet değişikliklerinin sera gazı emisyonlarını azaltma potansiyeli 2050 yılına kadar yıllık 0.7-8.0 milyar ton karbondioksit eşdeğeri olarak tahmin edilmektedir. Ancak raporda bu potansiyelin gerçekleştirilmesi sosyal, kültürel ve çevresel faktörler ile gelir artışına bağlıdır. Bitki bazlı et, kültür et ve böcekler gibi et analogları da bu geçişte yardımcı olabilir, fakat kabul edilebilirlikleri ve karbon ayak izleri belirsizdir (IPCC, 2019). Buradan hareketle, vegan/vejetaryen beslenme ve yaşam biçimi, gezegen ve kaynaklarına fayda sağlayan beslenme tercihleri yaparak dünyaya katkı sağlamanın bir yolu olarak da tanımlanır (Kittel ve Enstrom, 2020, s. 10). Bunun yanı sıra, McKibben'ın "Dünya" (2010) başlıklı kitabında belirttiği üzere gıda endüstrisinin temel sorunu kaynağını modern ekonomik büyüme odaklı bakıştan almasıdır. Temelde bu yaklaşım olduğu müddetçe içinde bulunulan iklim krizinin etkilerinden kaçınmak pek de mümkün değildir. Evet hayvan endüstrisi pek çok anlamda iklim krizine etken ancak endüstriyel tarımın da neredeyse benzer etkilere sahip olduğuna dikkat çeker. Bu sebeple, daha küçük ölçekli, yerel çözümlere dikkat çeker. Büyük tarım işletmelerinin dünya açlığını çözebileceğine dair güçlü bir inanç var. "Büyüyen bir dünya için yeterli gıda üretmenin büyük traktörler olduğuna koşullandırılmışız" (McKibben, 2011, s. 173). Ancak, bu inanç nasıl oluşmuştur? Buna rağmen, sunduğu en umut verici çözümlerden biri, küçük ölçekli tarımın öneminin artık ciddi araştırmacılar tarafından kabul edilmeye başlanmış olması. Son yıllarda akademisyenler, küçük çiftliklerin yapay gübre ve kimyasal katkı maddeleri kullanmadan da bol miktarda gıda üretebileceğini keşfettiler. Bu gelişme, gezegenimizin tarımsal sorunlarıyla başa çıkmada zamanında ve önemli bir adım

olarak değerlendiriliyor (McKibben, 2011, s. 168). Burada büyük ölçekli olan her türlü endüstriyel üretimin kendisine eleştirel bir yaklaşım sergilemek gerekir. İçinde bulunan sistemde tercihin sebze ve meyveden yana dahi olsa “bu gıdaların dörtte biri bozulduğu için sofralara ulaşamaz” (McKibben, 2011, s. 178). Burada esas mesele üretim sistemi ve beraberinde getirdiği israf sorunudur.

Gıda endüstrisi, vegan ve vejetaryen beslenmeye yönelik talebin artmasıyla birlikte görünürde bir dönüşüm sürecine girmiştir. Gün geçtikçe, vegan ve vejetaryen tüketicilerin sayısındaki belirgin artış, gıda şirketlerini bitkisel bazlı ürünlerin çeşitliliğini genişletmeye teşvik etmektedir. Bu değişim, hayvan yaşamı, doğal kaynaklar, çevre ve iklim krizi gibi konulara duyarlı olan veganların talepleriyle güçlenmektedir. Özetle, gıda endüstrisi hayvansal ürünler içermeyen gıdaların üretiminde artan bir ilgi ve talep görmektedir. Bu nedenle, daha fazla şirket “yeşil pazarlama” (*green marketing*) ve “yeşil iş” (*green business*) ile sürdürülebilirlik sağlama fırsatını bulmaktadır. Ağırlıklı olarak et odaklı restoranlar, vegan trendini benimseyerek vegan menüler sunmakta ve hedef pazara ileri görüşlülük ve yenilikçilik mesajı vermektedir. Bu benimsemeye örnek olarak, vegan burgerler sunan MacDonald’s ve Hungry Jacks gibi fast-food restoranları verilebilir (Kittel ve Enstrom, 2020, s. 10). Türkiye’de de bu pazarın genişlediğini V-label sertifikasyonu alan ürünlerin marketlerdeki artışından (V-Label ve FMCG Gurus, 2022) anlamak mümkün. Bu sayede, vegan ve vejetaryen beslenme seçeneklerine görece erişim kolaylaşmaktadır.

Ancak bu dönüşüm, şirketlerin etik bir bilinçle mi yoksa kâr odaklı bir motivasyonla mı hareket ettiği sorusunu gündeme getirmektedir. Mine Yıldırım (2022), özellikle büyük fast-food zincirlerinin vegan ürünlere yönelmesini, ekolojik mücadele söylemini benimseyerek geçmişteki çevresel tahribatlarını örtbas etme çabası olarak değerlendirmektedir. Örneğin, Amazon Ormanları’nı yem üretimi için tahrip eden Burger King, Impossible Foods ile iş birliği yaparak menüsüne etsiz burgerler eklemiş ve bu yeni pazarda önemli bir yer edinmiştir. Benzer şekilde McDonald’s da *Beyond Meat* ortaklığıyla *McPlant* köftesini piyasaya sürmüştür. Ancak bu şirketler, hayvan sömürsünden ve ekolojik yıkımdan bütünüyle vazgeçmek yerine, yeşil pazarlama stratejileriyle sürdürülebilirlik algısı yaratmayı tercih etmektedir. Yıldırım’a göre, “etsiz et üretiminin karbon ve su ayak izini azaltması önemli olsa da bu üretim süreçlerinin temelinde yine hayvan deneylerine ve biyoteknolojik manipülasyonlara dayalı bir sistem yatmaktadır” (Yıldırım, 2022, s. 328-335). Dolayısıyla, vegan pazardaki büyüme ve şirketlerin bu alana yönelimi, gıda endüstrisinin etik bir dönüşüm geçirdiği anlamına gelmemektedir. Aksine, bu eğilim, hayvan hakları ve ekoloji mücadelesinin sunduğu taleplerin büyük sermaye tarafından nasıl yeniden şekillendirildiğini ve ticarileştirildiğini gözler önüne sermektedir.

Gıda endüstrisinin tamamen vegan veya vejetaryen bir dönüşüm geçirmesi oldukça zordur, çünkü endüstriyel hayvancılık lobisi güçlü bir şekilde varlığını sürdürmekte ve geniş bir tüketici kitlesi hala et ve hayvansal gıdaları tercih etmektedir. Bu nedenle, bazı bireyler vegan veya vejetaryen yaşam tarzını benimsemek yerine, “bilinçli”, “kontrollü” ve etik et tüketimine yönelmektedirler. Bu bağlamda, Meatless Monday (Etsiz Pazartesi) ve Veganuary (Vegan Ocak Ayı) gibi inisiyatifler, insanları belirli zamanlarda hayvan sömürsü olmadan beslenmeye davet etmektedir. Ayrıca, Peter Singer’ın “hayvan refahı” (Singer, 2005) yaklaşımı da bu konuda öne çıkmaktadır. Veganlık trendi giderek daha fazla dikkat çekerken, gıda pazarlamacılarının bu trende uygun stratejiler geliştirmesi gerekmektedir (Kittel ve Enstrom, 2020, s. 11). Pew Research Center’ın “*The New Food Fights*” (Yeni Gıda Tartışmaları) başlıklı 2016 tarihli raporu genel olarak Amerika’daki gıda tüketimi, diyet tercihleri ve bu konudaki toplumsal tartışmaları incelemektedir. Amerikalıların gıda tercihleri ve diyet alışkanlıkları, son yıllarda önemli değişiklikler göstermiştir. Özellikle vejetaryen ve vegan diyetlerle beraber, gluten ve şeker kısıtlamaları gibi yeni diyet trendleri popülerlik kazanmıştır (Pew Research Center, 2024). Roberts, “*The End of Food*” kitabında et tüketiminin geleceği için farklı bir sorun ortaya koymaktadır: Gıda kaynaklarının verimsiz kullanımı nedeniyle et yemek, tahmin edilen nüfus artışı ile uyumlu değildir. Basitçe ifade etmek gerekirse, et tüketimi azaltılmazsa artan nüfus açlıktan ölecektir (Roberts, 2008).

2014 yılında yayınlanan “Et Atlası”, Türkiye’nin et sektörünü detaylı bir şekilde inceleyen kapsamlı bir rapordur. Rapor, et üretiminden tüketimine kadar olan süreci ele alarak, ülkenin sığır, koyun, keçi gibi et üreticisi hayvan sayılarını, üretim yöntemlerini ve hayvan sağlığı ile refahını inceler. Ayrıca, Türkiye’deki et tüketim alışkanlıklarını, et türlerinin tüketim oranlarını ve sosyo-ekonomik etkilerini detaylandırır. Pazar dinamiklerine dair bilgiler, büyük ve küçük ölçekli üreticiler ile ithalat ve ihracat verileri de raporda yer alır. Et üretiminin çevresel etkileri, sera gazı emisyonları ve su kullanımı gibi konuların yanı sıra, sektörün sosyal boyutları ve yerel topluluklar üzerindeki etkileri de ele alınır. Ayrıca, et sektörünü düzenleyen yasalar ve yönetmelikler ile sektördeki verimliliği artırmayı ve sürdürülebilirliği sağlamayı amaçlayan politika önerileri de raporda bulunur. Bu atlas, sektör profesyonelleri ve politika yapıcılar için önemli bilgiler sunarak, et sektörünün daha sürdürülebilir ve verimli bir şekilde yönetilmesine katkıda bulunmayı hedefler.

V-Label ve FMCG Gurus tarafından yapılan 2022 pazar araştırması, Türkiye dahil 14 Avrupa ülkesinde vegan ürün pazarının dinamiklerini, karşılaşılan engelleri ve fırsatları incelemiştir. Araştırma, insanların hayvan hakları, iklim değişikliği ve sağlık gibi faktörlere dayalı olarak beslenme alışkanlıklarında yaşanan değişiklikleri ve bu değişimleri neyin

tetiklediğini ortaya koymaktadır. İnsanların hangi motivasyonlarla hangi tür ürünlere yöneldiği ve bu süreçte hangi kriterlere önem verdikleri de araştırmanın odak noktalarındandır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, dünya çapında vegan sayısının 79 milyona ulaştığını ve vegan yaşam tarzına olan ilginin büyük ölçüde arttığını ortaya koymaktadır. Özellikle 2014 ile 2020 arasında Hollanda'da %645, Yunanistan'da %590 ve Türkiye'de %395 gibi büyük artışlar yaşanmıştır. Bu artışla birlikte, vegan ürün pazarının 2025 yılına kadar 22 milyar dolarlık bir büyüklüğe ulaşması beklenmektedir (V-Label ve FMCG Gurus, 2022).

Türkiye'de öne çıkan veri, her 1000 kişiden 30'unun vegan olmasıdır. Katılımcıların %52'si düzenli olarak hayvansal et tüketmediğini veya hiç tüketmediğini belirtmiştir. Bu grubun %21'i son 12 ay içinde, %39'u ise daha önce hayvansal et tüketimini tamamen bıraktığını söylemiştir. Hayvan kaynaklı süt ve süt ürünlerini hiç tüketmeyenlerin oranı %18 iken, alternatif bitki bazlı ürünler tercih edenlerin oranı %45 olarak belirlenmiştir. Türkiye'deki tüketicilerin %28'i beslenme biçimini fleksitarian olarak tanımlarken, %20'si vejetaryen, %3'ü vegan ve %1'i pesketaryen olarak kendilerini tanımlamıştır. Tüketicilerin hayvan ve hayvansal ürün tüketiminden kaçınma motivasyonlarının başında çevresel kaygılar, sağlık, güvenilirlik ve hayvan hakları gelmektedir (V-Label ve FMCG Gurus, 2022).

Rapor, Türkiye ve Avrupa'da tüketicilerin çevresel sürdürülebilirlik, sağlık ve hayvan hakları gibi faktörlere duyarlı olduğunu ve bu doğrultuda beslenme tercihlerini şekillendirdiğini göstermektedir. Tüketicilerin büyük bir kısmı hayvansal ürünleri tüketmekten kaçınma eğiliminde, bu tercihlerini çevresel etkiler ve kişisel sağlık endişeleriyle desteklemekteler. Vegan ve bitki bazlı beslenme biçimlerine olan ilginin arttığı ve bu trendin önümüzdeki yıllarda da büyümesinin beklendiği belirtilmektedir. Araştırma, tüketici profili açısından gençler ve kadınların bu tarz beslenme biçimlerine daha eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır. Veganlık, sağlık ve çevresel sürdürülebilirlik açısından olumlu etkiler sağlayan bir yaşam tarzı olarak giderek daha fazla benimsenmektedir.

Cankül'ün (2019) yaptığı çalışmada, restoranlardaki ürün ve hizmet yeniliklerinin, et tüketimini azaltmaya yönelik politikaların etkili olduğunu ve gelecekte daha fazla insanın vegan veya vejetaryenliği tercih edeceğini gösterdiği belirtilmektedir. Araştırmanın bulgularına göre, restoranların en yaygın olarak uyguladığı yenilikler arasında menülere vejetaryen seçenekler eklenmesi (%85,7) ikinci sırada yer alırken, birinci sırada ücretsiz kablosuz internet (%95,2), üçüncü sırada ise menülere yerel yemeklerin dahil edilmesi (%81) bulunmaktadır (Cankül, 2019, s. 232). Restoranlarda menülere vejetaryen seçeneklerin eklenmesi, bu politikaların etkili bir uygulaması olarak öne çıkmakta ve restoranların hizmet yenilikleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda, V-label ve Gurus'un raporuyla Cankül'ün bulguları, vegan ve

vejetaryen ürünlerin pazar içindeki yerinin güçlendiğini ve restoranlarda bu ürünlerin artan varlığının, tüketici tercihlerini yansıttığını ortaya koymaktadır. Restoranlarda yapılan yeniliklerin, özellikle vegan ve vejetaryen ürünlerin menülere dahil edilmesinin ve hatta vegan restoranların özellikle büyük kentlerde artması hem pazar eğilimlerine hem de tüketici davranışlarına önemli etkileri olduğunu gösterir. Bu bulgular, gelecekte gıda endüstrisinin ve tüketici alışkanlıklarının daha da sürdürülebilir hale gelmesine katkıda bulunacak politikaların geliştirilmesi gerektiğini işaret eder.

Sonuç olarak, veganlık/vejetaryenlik, gıda endüstrisinin dönüşümünde önemli bir rol oynamaktadır. Gıda endüstrisi, son yıllarda vegan ve vejetaryen tüketim trendlerine uyum sağlama konusunda önemli adımlar atmış olsa da bu süreç bazı eleştirilere açıktır. Özellikle, pazar araştırmaları ve tüketici taleplerinin anlaşılması önemli olmakla birlikte, reel uygulamalarda bu trendlere uyum sağlama sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Öncelikle, gıda endüstrisinin sürdürülebilirlik ve etik üretim konularında ne kadar ileri gittiği ve bu yönde ne tür yenilikler yaptığı belirgin olmalıdır. Tüketicilerin çevre dostu ürünlere olan talepleri artarken, bunun yalnızca pazarlamadan öteye geçip geçmediği de önemlidir. Gıda üreticilerinin sağlık, çevresel etki ve hayvan refahı gibi faktörlere nasıl duyarlılık gösterdikleri ve ürünlerini nasıl iyileştirdikleri daha derinlemesine incelenmelidir. Ayrıca, vegan ve vejetaryen ürünlerin pazarlanması ve markalaşması konusunda yapılan iddiaların gerçekten desteklendiği ve şeffaflığın ne düzeyde olduğu da ele alınmalıdır. Tüketicilerin “yeşil yıkama” (*Greenwashing*)⁶ olarak adlandırılan durumdan kaçınması için şirketlerin sağlam kanıtlar sunması gerekliliği unutulmamalıdır. Geleceğe yönelik projeksiyonların yanı sıra mevcut durumun ve geçmiş deneyimlerin de değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Vegan ve vejetaryen tüketim trendlerinin gıda endüstrisi üzerindeki gerçek ve kalıcı etkilerinin daha iyi anlaşılması için bu tür detaylı değerlendirmeler ve eleştiriler önem arz etmektedir.

Ancak tüm bu değerlendirmelerin ötesinde, Yıldırım’ın dikkat çektiği üzere, hayvan hakları ve ekoloji mücadelesinin yalnızca karbon ve su tasarrufu gibi ölçütlerle

⁶ Greenwashing, bir şirketin veya kuruluşun çevre dostu olduğunu iddia etmek için yaptığı yanıltıcı veya abartılı reklam veya pazarlama faaliyetleridir. Bu tür uygulamalar, tüketicileri yanıltarak çevre sorunlarına duyarlı bir imaj yaratmayı amaçlar, ancak gerçekte şirketin veya ürünün çevre dostu olmadığı veya yaptığı çevresel etkinin çok az veya hiç olmadığı durumları kapsar. Greenwashing, şeffaflıktan ve doğru bilgilendirmeden uzak, etik olmayan bir uygulama olarak kabul edilir ve tüketicileri yanıltarak güven kaybına neden olabilir.

sınırlandırılmayacağını vurgulamaktadır. Asıl hedefin, hayvanların ve doğanın gasp edilmediği, tahakküme dayanmayan bir yaşam biçimi oluşturmak olması gerektiğini ileri sürmektedir. Bu doğrultuda, sürdürülebilir bir gelecek inşa etmek için teknoloji odaklı çözümlerle sınırlı kalmak yerine, insan-hayvan-doğa ilişkilerini yeniden ele almayı ve daha köklü dönüşümleri hedeflemeyi kaçınılmaz bir gereklilik olarak ortaya koymaktadır (2022, s. 334-335). Bu bakış açısı, vegan ve vejetaryen tüketim trendlerinin gıda endüstrisi üzerindeki gerçek ve kalıcı etkilerini daha iyi anlamak ve ele almak adına kritik bir perspektif sunmaktadır. Bu tespit, yüzeysel reformlarla köklü sistem değişimi arasındaki farkı net bir şekilde ortaya koyar. Kapitalist üretim sisteminde yapılan düzenlemeler genellikle sürdürülebilirlik ve etik değerler söylemiyle sunulsa da bu tür yenilikler çoğu zaman sistemin temel mantığını değiştirmek yerine ona uyum sağlayacak şekilde şekillendirilir. Gerçek bir dönüşüm, yalnızca üretim süreçlerinde küçük değişiklikler yaparak değil, doğa, hayvanlar ve insanlarla kurulan ilişki biçimlerini yeniden düşünerek mümkündür. Bu bağlamda, ekolojik ve etik dönüşüm iddialarının hangi koşullarda samimi bir değişim yarattığını ve hangi durumlarda mevcut düzenin devamını sağladığını sorgulamak, toplumsal yapıların dönüşüm süreçlerini anlamak açısından kritik bir analiz çerçevesi sunmaktadır.

2.6. Vegan/Vejetaryen Beslenme, Gıda Güvenliği ve Gıda Adaleti

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü gıda güvenliğini, tüm insanların, aktif ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için gerekli olan besleyici gıdaya, her zaman, fiziksel, sosyal ve ekonomik olarak erişimi olarak tanımlar. Gıda güvenliği, dört ana boyutta değerlendirilir: Erişilebilirlik, Erişimin Sürekliliği, Gıdanın Kalitesi ve Güvenilirliği, Stabilité (FAO B. M., 1996). Bu tanıma ek olarak, FAO, sürdürülebilir diyetleri “çevresel etkisi düşük, mevcut ve gelecek nesiller için gıda ve beslenme güvenliğine ve sağlıklı bir yaşama katkıda bulunan diyetler” olarak tanımlar. Sürdürülebilir diyetler, biyoçeşitliliği ve ekosistemleri koruyucu ve saygılı, kültürel olarak kabul edilebilir, erişilebilir, ekonomik olarak adil ve uygun maliyetli; beslenme açısından yeterli, güvenli ve sağlıklıdır; aynı zamanda doğal ve insan kaynaklarını en iyi şekilde kullanır” (FAO, 2012) şeklinde tanımlar.

Gıda adaleti, FAO ve diğer kurumlar tarafından tanımlanan ve üzerinde çalışmalar yapılan önemli bir konudur. FAO, gıda hakkını güvence altına almak için çeşitli stratejiler ve kılavuzlar sunar. FAO’nun “Gıda Hakkı Kılavuzları” bu konuda devletlere rehberlik etmekte ve uygun politikalar, stratejiler ve yasaların geliştirilmesini teşvik etmektedir. Gıda adaleti, toplulukların ırk, sınıf, cinsiyet, etnik köken, vatandaşlık, yetenek, din veya diğer faktörlerden bağımsız olarak iyi gıdaya erişimini ifade eder. Bu bağlamda FAO, kentsel tarım ve gıda

sistemlerinde adaletin sağlanması için çalışmakta ve şehirlerin iklim direncini ve sürdürülebilirliğini artırmaya yönelik projeler geliştirmektedir. Ayrıca, FAO, kadınların ve kırsal toplumların gıda hakkını güçlendirmek için de önemli adımlar atmıştır. Kadın Haklarının Her Türlü Ayrımcılığının Ortadan Kaldırılmasına İlişkin Sözleşme (CEDAW), hamile ve emziren kadınların yeterli beslenme hakkını ve kırsal kadınların eşit erişim haklarını tanıır (FAO, 2024).

Ulrich Beck, “risk toplumu” teorisini geliştirerek endüstrileşme ve modernleşmenin beraberinde getirdiği yeni risklerin toplumsal yapıları nasıl etkilediğini açıklar. Geleneksel toplumlardan farklı olarak, risk toplumunda ortaya çıkan riskler kişisel veya yerel değil, toplumun genelini etkileyen ve yayılan niteliktedir (Beck, 2011). Gıda güvenliği bu risklerden biridir; bu kavram, insan sağlığına zarar verebilecek besinlerin üretimi, dağıtımı ve tüketimi süreçlerinde ortaya çıkabilecek riskleri içerir. Modern endüstriyel tarım ve gıda sistemleri, teknolojik ilerlemelerin sonucu olarak ortaya çıkmış olup genetik mühendislik, tarım ilaçları kullanımı ve endüstriyel işleme gibi süreçleri içerir. Bu süreçler, çevresel etkiler, gıda kontaminasyonu ve sağlığa zararlı bileşenlerin yayılması gibi potansiyel riskleri beraberinde getirir.

Beck’in risk toplumu teorisi, geleneksel toplumlarda risklerin genellikle belirli bir gruba veya yerel bir alana odaklandığını, ancak risk toplumunda bu risklerin geniş kitleleri etkileyen ve herkesi potansiyel olarak tehdit eden bir boyuta ulaştığını savunur (Beck, 2011). Gıda güvenliği sorunları da bu anlayış çerçevesinde toplumsal bir mesele olarak değerlendirilir. Örneğin, endüstriyel tarımın yaygın kullanımı, pestisit kalıntıları ve genetik mühendislik yoluyla üretilen gıdaların potansiyel sağlık riskleri gibi konular, tüm toplumu etkileyebilecek önemli risklerdir.

Gıda güvenliği risklerinin yönetilmesi ve çözülmesi, bireysel çabaların ötesinde toplumsal ve politik düzeyde ele alınması gereken bir konudur. Beck’in teorisi, bu tür karmaşık ve yaygın risklerin etkin bir şekilde yönetilmesi için hükümetlerin, sivil toplum kuruluşlarının ve endüstrinin iş birliği yapması gerektiğini vurgular. Gıda güvenliği politikaları oluşturulmalı, denetlenmeli ve düzenlenmelidir; aynı zamanda tüketicilerin bilinçlendirilmesi ve tüketici haklarının korunması da önem taşır. Sonuçta, Beck’in risk toplumu teorisi, modern endüstriyel tarım ve gıda sistemlerinin ortaya çıkardığı çeşitli risklerin, gıda güvenliği konusunun toplumsal yönetim ve politika çerçevesine entegre edilmesini gerektirdiğini söyler (Beck, 2011). Bu bağlamda, sağlıklı, sürdürülebilir ve adil bir gıda sistemine geçiş için kolektif çabalar ve etkili politika önlemleri önem taşır.

Günümüzde birçok kişi, çeşitli gıdalara karşı sorgulayıcı bir tavır geliştirmiştir. Özellikle küreselleşmenin etkisiyle yayılan McDonaldlaşma ve beraberindeki fast-food beslenme alışkanlıkları, somut sonuçlarıyla karşımıza çıkmaktadır. Bu durum hem sağlık hem de kültürel kimlik açısından önemli değişimlere yol açmaktadır. Bu değişimlerin arkasında yatan karmaşıklığı anlamak için, *gastro-anomi* kavramına başvurmak faydalı olabilir. Mustafa Koç, “Küresel Gıda Düzeni: Kriz Derinleşirken” başlıklı çalışmasında bu kavramı şu şekilde açıklar: Anomi, toplumsal düzeydeki kavram ve değer karmaşasını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Sosyoloji öncülerinden Émile Durkheim tarafından geliştirilmiş olan bu kavram, hızla sanayileşen ve kentleşen Avrupa toplumlarındaki toplumsal değer karmaşasını ve aidiyet krizini açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Claude Fischler, *anomi* kavramını genişleterek “*gastro-anomi*” terimini ortaya koymuştur (1980). Fischler bu terimi, modern toplumlarda yaşanan toplumsal yerleşim krizini tanımlamak için kullanır. *Gastro-anomi*, açlık veya bilgisizlikten değil, gıda çeşitliliğinin yarattığı bilgi kirliliği ve kafa karışıklığından kaynaklanır. Bu kavram, modern toplumlarda köylünün yerini kentli tüketicinin aldığı, gıda ürünlerinin üretim koşullarına dair bilgisizlik ve tüketicinin sadece ürünün uygun fiyatını ve ulaşılabilirliğini önemseyen bir yaklaşımı vurgular (Koç, 2013, s. 57). *Gastro-anomi*, toplumsal bir duygunun, yani “*gastro-endişe*”nin ortaya çıkmasına neden olur. Bu endişelerin artması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde, yerel ve küresel hareketlerin gelişmesine yol açar ve bu hareketler endişeleri gidermeye yönelik çeşitli çözümler sunar (Kanık, 2020). Bu endişeler ise yeni çözüm arayışlarını tetikler. Teknolojinin sosyal yaşam üzerindeki etkileri, tarımsal üretimdeki değişiklikler ve iklim krizinin görünür etkileri, yeşil, sağlıklı, adil, sürdürülebilir ve yerel gıdaların ön plana çıkmasına neden olur. Bu bağlamda, bireylerin gıda seçimleri ve bu seçimlerin toplumsal yansımaları, iklim değişikliğinin ve çevresel sorunların etkilerine karşı daha bilinçli ve çevre dostu gıda tercihlerini teşvik eden yeni alanların ortaya çıkmasına yol açar. Bu bağlamda, bireylerin gıda seçimleri ve bu seçimlerin toplumsal yansımaları, iklim değişikliğinin ve çevresel sorunların etkilerine karşı daha bilinçli ve çevre dostu gıda tercihlerini teşvik eden yeni alanları doğurur.

Gıda güvenliği ve adaleti kavramları, vegan ve vejetaryen beslenmeyle önemli ölçüde kesişen alanlar sunar. Ancak, bu tanımlara ve gelecek kaygılara bakıldığında genellikle insan merkezli yaklaşımlar olduğu görülebilir. Vegan/vejetaryen yaşam tarzının çevresel sürdürülebilirlik, iklim krizi, gıda güvenliği ve adalet gibi kavramlarla nasıl etkileşimde bulunduğunu araştıran az sayıda dikkate değer çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmalar, gıda güvenliği/adaleti ile vegan/vejetaryenlik arasındaki kesişim noktalarına odaklanarak küresel gıda güvenliğine potansiyel katkılar sağladığını, bu diyetlerin sürdürülebilirlik ve beslenme

açısından önemli faydalar sunduğunu gösterir. Buradan hareketle, Kevany ve Prosperi editörlüğünde hazırlanan “*Routledge Handbook of Sustainable Diets*” adlı çalışma, sürdürülebilir beslenme konusunda geniş bir kaynak olarak çeşitli perspektifler sunar. Sürdürülebilirlik ilkelerini beslenme ve gıda sistemlerine entegre etme yöntemlerini ele alırken, çevresel, ekonomik ve sosyal sürdürülebilirlik açılarıyla beslenme modellerini değerlendirir. Ayrıca, sürdürülebilir diyetlerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini ve sağlıklı beslenme modellerini destekleme potansiyelini tartışır. Küresel gıda güvenliği ve politika uygulamaları bağlamında, beslenme tercihlerinin toplumsal ve kültürel çeşitliliğe nasıl entegre edilebileceğini ve desteklenebileceğini de ele alır. Bu kapsamlı çalışma, sürdürülebilir beslenme alanında ileriye dönük bir kılavuz niteliği taşır ve okuyucularına küresel ölçekte daha sağlıklı ve çevresel açıdan sürdürülebilir gıda sistemleri oluşturma konusunda rehberlik eder. Bu diyetlerin su kaynakları üzerindeki etkileri ve enerji verimliliği açısından sağladığı avantajlar da önemlidir (Kathleen ve Kevany, 2023).

Küresel gıda güvenliğinin kritik bir önem taşıdığı günümüzde, 2022 Küresel Gıda Güvenliği Endeksi (*Global Food Security Index, GFSI*), dünya genelinde gıda ortamının giderek kötüleştiğini açıkça ortaya koymaktadır. 2019’da zirveye ulaşıktan sonra GFSI, olağanüstü ölçekte artan gıda fiyatları ve açlıkla birlikte düşüş yaşadı. On bir yıllık verilere dayanan endeks, gıda sisteminin yıllar içinde zayıfladığını ve COVID-19 pandemisi ile yüksek emtia fiyatları gibi 2020-22 şoklarının bu kırılganlığı gözler önüne serdiğini vurguluyor. 2019 ile 2022 yılları arasında indeksin erişilebilirlik puanı %4 düşerek 71,9’dan 69’a geriledi. Bu düşüş, COVID-19 pandemisi, artan girdi maliyetleri ve Ukrayna savaşı gibi çeşitli şoklara bağlanabilir, hepsi de gıda fiyatlarının yükselmesine neden oldu. Bu şoklar, gıda güvenliğini tehdit eden sistemik sorunları daha da kötüleştiriyor ve gıda sisteminin direncini zayıflatıyor. GFSI’nin başlangıç yıllarındaki güçlü büyüme döneminden sonra yaşanan gıda güvenliğindeki düşüş eğilimi, sonrasında yavaşlama başlamadan önce sekiz yıl boyunca devam etmişti. Bu duraksayan ilerleme, küresel gıda sistemindeki yapısal sorunları ve önemli riskleri yansıtmaktadır. Bu riskler arasında tarımsal üretimdeki volatilité, doğal kaynakların kıtlığı, artan ekonomik eşitsizlik, ticaret ve tedarik zinciri volatilitesi gibi faktörler yer alıyor. Geçen birkaç yılın ekonomik ve sosyo-politik şokları, zaten zayıflamakta olan gıda ortamını daha da kötüleştirdi. Bu şoklar daha sık ve şiddetli hale geldikçe, küresel gıda güvenliği giderek daha fazla tehdit altında olacak (Global Food Security Index, 2022).

Pandemi sürecinde görüldüğü gibi, mevcut gıda sistemine olan güven hissi zedelenmiştir; çünkü dünya genelinde tüketilen gıdalar büyük ölçüde hayvansal içeriklere dayanır ve zorlu koşullar altında üretimi daha zor olabilir. Örneğin, 2021 yılında Birleşik

Krallık'ta Brexit ve pandemi nedeniyle hindi kıtlıkları bildirilmişken, 2020 yılında ABD'de pandemi nedeniyle et kıtlıkları yaşanmıştır. Buna ek olarak, ProVeg Gıda ve Pandemiler Raporu (*ProVeg Food ve Pandemics Report*), mevcut kriz ile hayvansal gıda sistemimiz arasındaki kritik bağlantıyı açıklar. Raporda, gıda tercihlerinin zoonotik pandemiler için nasıl bir etken olduğu vurgulanır. Bitkisel bazlı ve kültürlenmiş gıdalara geçiş yaparak, gelecekteki pandemi riskini azaltmanın yanı sıra iklim krizi, biyoçeşitlilik kaybı, dünya açlığı, antimikrobiyal direnç gibi önemli sorunlara da çözüm getirilebileceği belirtilir (ProVeg, 2020).

İklim krizi, sadece pandemiler değil, aynı zamanda aşırı hava koşulları gibi faktörler aracılığıyla dünya genelinde gıda güvenliğini tehdit etmektedir. Örneğin, Kanada'da yaşanan kurak bir yazın ardından çıkan yangınlar, ABD'de 2021 yılında bezelye üretimini on yılın en düşük seviyesine düşürmüştür (ProVeg, 2020). Bu nedenle, küresel olarak sürdürülebilir diyetlere geçiş yapmak önem taşır. Sürdürülebilir tarım, karlılık, çevresel sağlık, sosyal ve ekonomik adalet gibi unsurları dikkate alarak, mevcut ve gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılamayı hedefler. FAO, sürdürülebilir gıda ve tarım uygulamalarını teşvik ederek tüm ülkelerin Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'ni (SKH'ler) başarmasına yardımcı olmaktadır, özellikle de SKH, açlığı sona erdirmeye, hedefine katkıda bulunmayı hedefler. Bu konuya paralel, *"The Vegan Evolution: Transforming Diets and Agriculture"* başlıklı çalışma, sosyokültürel evrimi kullanarak vegan bir ekonomi için argüman sunar ve bu argümanı desteklemek için gıda kültürünün kültürel ekoloji üzerine en yeni araştırmalar ve fikirleri kullanır. Çalışma, insanların kültürel bir tür olmaları ve biyolojiden ziyade kültürel olarak evrilmeleri nedeniyle, sağlık ve çevresel nedenlerle vegan bir ekonomiye geçişin mantıklı olduğunu vurgular. Et ve süt ürünlerinden oluşan bir diyetin gerekli olmadığını, bunun yerine veganizmin sağladığı avantajları vurgular. Ayrıca, kitap yasama liderlerini, politika yapıcılarını ve eğitimcileri hayvan çiftçiliğinden uzaklaşmaya ve vegan kültürün faydalarını yaymaya çağırır. Temel mesajı ise kolektif olarak daha akıllı büyüme yolları üzerine düşünmemiz gerektiğidir (Tague, 2022). *"Food Futures in Education and Society"* başlıklı bir diğer kapsamlı çalışma ise, geniş bir perspektiften gıda sistemlerinin geleceğini ele alır. Gıda üretimi, dağıtımı ve tüketimi üzerindeki etkilerini eğitim ve toplum bağlamında inceler, sürdürülebilir gıda sistemlerinin nasıl geliştirilebileceğini, gıda eğitimi ve toplumsal farkındalığın nasıl artırılabilirliğini vurgular. Ayrıca, gelecekteki gıda güvenliği, çevresel sürdürülebilirlik ve beslenme eğilimleri konularında yeni perspektifler sunmayı amaçlar. Özellikle, çalışma vegan öğrencilerin okul yemeklerine dahil edilmesi ve bu süreçte yaşanan eleştirel konular üzerinde durarak, çocukların okulda sağlıklı beslenmesini tartışır (Lalli, Turner ve Rutland, 2024).

Pandemi sonrasında belirgin bir şekilde artan gıda enflasyonu, birçok gıda güvenliği ve adalet riskini de beraberinde getirmiştir. Tüm zamanların en yüksek gıda fiyatları, küresel gıda güvenliğini korumak için gıda sisteminde değişiklik yapma ihtiyacının net bir göstergesidir ve bu hedefe ulaşmanın en iyi yollarından biri bitki ağırlıklı bir diyetle geçmek olarak gösterilmektedir (ProVeg, 2020). Murphy ve Mook (2021), vegan gıda adaleti hareketinin sadece sağlık ve tüketici kültürüyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda ideoloji ve pratik yoluyla hem insan hem de insan olmayan hayvanların özgürlüğüne odaklandığını vurgular. Veganlık, sadece türçülük karşıtlığı ve hayvan haklarıyla sınırlı kalmayıp aynı zamanda ırksal adalet, sömürgeleşme ve feminizmle de ilişkilendirilir. Hareket, tüm baskı biçimlerini sonlandırarak ve gıda adaletini sağlayarak bir araya gelmeyi savunur. Ayrıca, veganlığın gıda adaletinin temel bir unsuru olduğu belirtilir. Araştırma, bu bağlantıları vurgulamayı ve beyaz üstünlüğü, kapitalizm ve sömürgeciliğin gıda adaletsizliğinin temel nedenleri olarak ele alınması gerektiğini öne sürer.

Suri ve Ray, *“Will a Plant-based Approach Be Sufficient to Address Food Security, Nutritional Adequacy and Sustainability in the Future?”* başlıklı çalışmada ise bitki temelli beslenmenin gıda güvenliği ve adaleti konularında ne denli etkili olabileceğini tartışır. Çalışmada, sürdürülebilir gıda sistemi oluşturmak gıda güvenliği, sürdürülebilirlik ve beslenme yeterliliği sorunlarıyla başa çıkmak için bitkisel gıdalar ve diyetler mantıklı bir seçenek olabileceğine değinilir. Bu tür bir sistem, yenilenebilir olmayan kaynakları azaltır, sera gazı emisyonlarını düşürür ve biyolojik çeşitliliği koruyacağına ancak plansız bitkisel diyetler, bazı temel besinleri eksik bırakabilir ve dezavantajlı grupların bu tür gıdalara ulaşması ve karşılaması maliyetli olabileceğine dikkat çekilir. Ayrıca, alternatif etler gibi bazı bitkisel gıdalar yoğun şekilde işlenmiş olup doymuş yağ, şeker, tuz ve yapay koruyucular içerebileceğini belirtirler. Küresel nüfusa uygun maliyetli bir şekilde ulaşılabilir, bitki merkezli diyet için yerel olarak üretilen, bütünsel gıdalar esas alınmalıdır. Bu yaklaşım, sadece bitki kökenli herhangi bir yiyeceğe güvenmek yerine yerel kaynaklardan yetiştirilen ve doğal bütünlüğü koruyan gıdaları vurgulanır. Özetle, bu çalışma, gelecekte gıda sistemlerinin nasıl şekillendirilebileceği konusunda önemli ipuçları sunmakta ve bitki temelli beslenmenin potansiyel faydalarına dikkat çekmektedir. Ancak, bu geçişin planlı ve çok boyutlu bir yaklaşımla yapılması gerektiği vurgulanarak, tüm paydaşların iş birliği içinde hareket etmesi ve sosyal, ekonomik ve çevresel açılardan sürdürülebilir bir gıda geleceği için çabalarını birleştirmesi gerektiği ortaya konmaktadır (Shoba Suri, 2023).

Yoğun hayvancılık, yüksek emisyonlar üreterek küresel gıda güvenliğini ciddi şekilde tehdit etmektedir. Mevcut ölçekte hayvan yetiştirmeye devam etmek, emisyonların yüksek

kalmasına yol açar ve Paris Anlaşması'ndaki iklim hedeflerine ulaşmayı zorlaştırır. Bu durum, daha fazla tarım arazisi kullanımına ve dünya genelinde gıda kıtlığı ile gıda güvensizliğine neden olabilir. Özellikle Küresel Güney, bu olumsuz etkilerden orantısız bir şekilde etkilenebilir. Hayvancılığa bağlı olarak artan sera gazı emisyonları, iklim değişikliğini hızlandırarak tarımsal üretim üzerinde de baskı oluşturur. İklim değişikliğine bağlı olarak ortaya çıkan kuraklık, sel ve aşırı hava olayları, tarımsal verimliliği düşürerek gıda üretiminde belirsizliklere neden olabilir. Bu hususta, *“What If the World Went Vegan? A Review of the Impact on Natural Resources, Climate Change, and Economies”* başlık altındaki çalışmada, dünyanın vegan bir beslenme biçimine geçişinin potansiyel avantajları ve olası riskleri bütünlüklü bir şekilde ele alınmaktadır. Çalışmada, dünyanın tamamen vegan olduğu senaryosu altında hayvancılık sektörünün sera gazı emisyonlarını önemli ölçüde azaltabileceği ve özellikle metanın, geniş getiren hayvanlarda enterik fermantasyon sonucu ortaya çıkan kısa ömürlü bir iklim kirletici olduğu vurgulanmaktadır. Bu gazın CO₂'ye kıyasla daha hızlı atmosferden uzaklaştığı belirtilirken, yoğun ticari hayvancılığın biyolojik çeşitliliği ve su kaynaklarını olumsuz etkilediği de ifade edilmektedir (Dorgbetor ve diğerleri, 2022). Çalışmada, vegan beslenmenin yaygınlaşması halinde, hayvancılık üretiminin azalması ve bitki bazlı ürünlerin artması beklenmektedir. Ancak, bu değişikliklerin çevresel etkileri, özellikle gübre ve su kaynaklarının kullanımı üzerinde ciddi düşünülmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Vegan beslenme, sera gazı emisyonlarını önemli ölçüde azaltabilir ve sağlıklı, çeşitli beslenme kaynakları sağlayabilirken, su ve arazi kaynakları ile biyolojik çeşitliliği tehlikeye atabileceği uyarısı yapılıyor. Bitki bazlı bir devrim sürecinde, zararlılar ve hastalıklarla ilgili pandemiler kontrol edilmezse küresel ölçekte ciddi gıda yetersizliği ve güvensizlik riskleri ortaya çıkabilir. Göçebe otlaklar ve organik çiftlikler gibi alanların tarımsal işlemlere veya tarım ilaçlarına maruz kalmaması da bu süreçte dikkate alınması gereken bir faktördür. Son olarak, iklim değişikliği ile mücadelede biyoyakıt üretimi gibi alternatif tarım yöntemlerinin potansiyeli vurgulanırken, bu yöntemlerin toprak kaynakları üzerindeki etkilerinin göz ardı edilmemesi gerektiği belirtilmektedir (Dorgbetor ve ark., 2022).

Sonuç olarak, vegan/vejetaryen yaşam tarzının sadece hayvan ve insan yaşamı ve sağlığı için değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik ve toplumsal adalet için de kritik bir rol oynadığı giderek daha fazla kabul görmektedir. Bu yaşam tarzına bağlı beslenme alışkanlıklarının yaygınlaşması, tarım arazilerinin daha verimli kullanılmasını sağlar ve hayvancılıktan kaynaklanan emisyonların azalmasına katkıda bulunur. Bu da iklim değişikliğiyle mücadelede önemli bir adım olabilir. Ayrıca, sürdürülebilir ve adil bir gıda sistemi oluşturmak için beslenme tercihlerinin gıda sistemlerine entegre edilmesi gerekir.

Sürdürülebilirlik ilkeleriyle uyumlu hale getirilmiş bir beslenme düzeni, gelecek nesiller için sağlıklı ve adil gıda sisteminin oluşturulmasına önemli katkılar sağlayabilir. Eğitim ve farkındalık çalışmalarıyla desteklenen bu dönüşüm, toplumların ekolojik ayak izlerini azaltarak daha yaşanabilir bir dünya yaratma yolunda atılan büyük bir adım olacaktır. Bu değişim, kapitalist toplumun doğa, emek ve kaynaklar üzerindeki sömürü temelli yapısını derinlemesine eleştiren bir perspektifle ele alındığında, mevcut ve gelecekteki nesiller için vegan ve vejetaryen yaşam tarzlarının, gıda güvenliğini sağlama ve toplumsal eşitliği güçlendirme potansiyeline sahip en etkili alternatiflerden biri olarak öne çıkabileceğini göstermektedir.

2.7. Veganlık/Vejetaryenlik, Sağlık ve Beden Algısı

Vegan/vejetaryen yaşam tarzı ve beslenme söz konusu olduğunda, genellikle ilk olarak bireyin fiziksel sağlığına yönelik endişeler ortaya çıkar. Bu endişeler, kültürel olarak belirlenmiş beslenme alışkanlıklarının dışındaki davranışların sağlıksız ve bireye zarar vereceği yönündeki yaygın ön kabullerden kaynaklanır. DSÖ ise sağlıklı olmayı “yalnızca hastalık veya sakatlık olmaması değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali” (DSÖ, 1998) şeklinde tanımlar. Bu tanıma dikkate alarak, ortalama yaşam süresinin uzamasıyla birlikte, hangi besinlerin ne zaman, ne miktarda ve nasıl tüketildiği, sağlığın korunması ve iyileştirilmesi açısından büyük bir önem arz eder. Ancak sağlıklı beslenme alışkanlıkları sabit bir yapıya sahip değildir; toplumsal normlar ve değerler değiştikçe, beslenme uygulamaları da evrilir ve yeni anlamlar kazanır. Sağlık ve hastalığın kavramsal çerçevesi değiştikçe, sağlıklı olma amacıyla nasıl beslenilmesi gerektiği ve bu konudaki vurgu da farklılaşarak yeniden şekillenir (Adak, 2020, s. 203). Beslenme tercihleri, bireylerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda beden imajlarını ve kendilik anlayışlarını da etkiler. Timurturkan’a göre, hastalık sınıflandırmalarındaki değişimler, sağlıklı yaşam üzerine yapılan söylemlerin çoğalması, tüketim alışkanlıklarının yeni bir sağlık anlayışına yön vermesi, tıbbi profesyonellerin sosyal medyada geniş kitlelere hitap ederek bilgi paylaşımı yapması beden, sağlık ve estetik odaklı yaklaşımların artması, günlük yaşamın giderek daha fazla tıbbileşmesine zemin hazırlar (Timurturkan, 2013, s. 242-243). Bu tıbbileşme süreci, bireylerin sağlık ve beden algısını yeniden yapılandırmalarını teşvik ederken, sağlıklı yaşamın alternatif yollarını keşfetmelerine de zemin hazırlar. Vegan ve vejetaryen beslenme biçimleri, sadece hayvan etiği ve çevresel-ekolojik kaygılarla değil, aynı zamanda bireylerin sağlık ve beden algısını yeniden yapılandırmalarıyla da ilişkilidir. Bu bağlamda, vegan ve vejetaryen bireylerin sağlık ve beden algıları üzerine nasıl bir etki yarattığını anlamak, bu toplulukların sağlık ve beslenme anlayışlarının nasıl şekillendiğini ve bu anlayışların toplumsal normlarla nasıl etkileşime

girdiğini keşfetmek açısından önemlidir. Bu nedenle, bu diyetlerin toplumsal normlar, bireysel kimlikler ve beden algıları üzerindeki etkilerini bütüncül bir şekilde ele almak gereklidir.

Geçmişte vejetaryen ve vegan beslenme biçimleri kültürel olarak damgalanıp alay konusu edilirken, günümüzde bu diyetlerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri birçok bilimsel çalışma ile desteklenmektedir. Artık, pek çok bağımsız araştırma kuruluşu, vegan ve vejetaryen diyetlerin dikkatli planlandığında bireyler için faydalı olabileceğini kabul eder. Avustralyalı Beslenme Uzmanları Derneği (Dietitians Association of Australia, DAA), iyi planlanmış bir vejetaryen diyetin tüm gerekli besin maddelerini sağladığını belirtir (DAA, 2023). Ayrıca, Academy of Nutrition and Dietetics, dengeli vejetaryen diyetlerin sağlık açısından faydalı olduğunu, bazı hastalıkları önleyip iyileştirebileceğini ve her yaş grubunda uygulanabilir olduğunu vurgular (Davey, 2002; Dewell, 2008). Kanada Araştırma Kürsüsü başkanı David Jenkins de bu diyetlerin pek çok avantajını savunan bir destekçidir (Giroux ve Larue, 2021, s. 75).

Bilinenin aksine, et tüketimi ve diğer hayvansal ürünlerin sağlık riskleri üzerine yapılan birçok çalışma, önemli ve ciddi sonuçlar ortaya koymuştur. Öyle ki, Ekim 2015'te Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), et tüketiminin kanserle ilişkisini ele alan önemli bir açıklamada bulundu. Örgütün Uluslararası Kanser Araştırmaları Merkezi (CIRC) tarafından görevlendirilen 22 uzman, et tüketimi ile kanser arasındaki bağlantıyı araştıran 800'den fazla bilimsel çalışmayı inceledi. Bu kapsamlı inceleme sonucunda, kırmızı etin “muhtemelen kanserojen” etkiler gösterdiği ve işlenmiş etlerin “insanlar için kanserojen” olduğu belirlendi (DSÖ, IARC Monographs Evaluate Consumption of Red Meat and Processed Meat, 2015).

Buna karşın genel algıya göre sağlıksız olduğu düşünülen vegan/vejetaryen beslenme, ekseriyetle düşük doymuş yağ ve kolesterol içeriği nedeniyle kalp hastalıkları riskini azaltır ve kalp-damar sağlığını destekleyebilir. Koutentakis ve arkadaşlarının çalışması, kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi amacıyla vejetaryenliğin yaygınlaştırılmasını destekler (Koutentakis, 2023). “*Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts*” başlıklı çalışma, vegan diyetlerin kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu etkilerini ortaya koymuştur. Vegan diyetlerin, obezite ve kardiyovasküler riskleri azaltmada ek koruma sağladığı ve erkeklerin bu diyetlerden daha fazla sağlık faydası sağladığı bulunmuştur. Bu bulgular, vegan diyetlerin sağlık üzerindeki koruyucu etkilerini desteklemekte, ancak daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu da belirtmektedir (Le, 2014).

Ayrıca, düşük enerji yoğunluğu ve yüksek lif içeriği sayesinde kilo kontrolüne yardımcı olur. Düşük yağlı ve lif oranı yüksek bir beslenme şekli olan vegan/vejetaryen beslenme metabolizma üzerinde çeşitli etkilere sahiptir (Mishra ve ark., 2013; Turner-McGrievy ve ark.,

2014; Macknin ve ark., 2015). Düşük yağlı vegan diyetlerin kilo kaybı ve metabolik sağlık üzerindeki etkilerini araştıran Crosby ve arkadaşlarının (2022), bu diyetlerin kilo kaybı ve metabolik iyileşme sağladığını göstermiştir. Araştırma, bitkisel gıdaların artırılmasının ve hayvansal yağların azaltılmasının, kilo kaybına ve metabolizmanın iyileşmesine yol açtığını bulmuştur. Ancak, bu çalışma kısa vadeli sağlık faydalarını desteklerken, uzun vadeli etkiler için daha fazla araştırma gerekliliğine dikkat çeker (Crosby ve ark., 2022).

Vegan ve vejetaryen diyetler, insülin duyarlılığını artırarak tip 2 diyabet riskini azaltır ve metabolizmanın sağlıklı bir şekilde çalışmasına katkıda bulunabilir (Craig, 2009; Gojda ve ark., 2013). Sindirim sağlığı da bu diyetlerden olumlu etkilenir, çünkü yüksek lif içeriği bağırsak hareketlerini düzenler ve sindirimi destekler. Bazı araştırmalar, vegan ve vejetaryen diyetlerin belirli kanser türlerine karşı koruyucu etkiler sağlayabileceğini ve meyve ile sebzelerde bulunan antioksidanların kanser riskini azaltabileceğini göstermektedir (Kınıkoğlu, 2018; Dinu ve ark., 2016; Key ve ark., 2014).

Kemik sağlığı da yeterli kalsiyum ve D vitamini ile desteklendiğinde korunabilir. “*Veganism, Bone Mineral Density, and Body Composition: A Study in Buddhist Nuns*” başlıklı çalışma, vegan diyetlerin kemik sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bu çalışma, vegan beslenen postmenopozal kadınlarda kemik mineral yoğunluğunda anlamlı bir düşüş gözlemlenmediğini bulmuştur. Sonuçlar, vegan diyetlerin kemik sağlığına olumsuz etkileri olmadığını gösterir, ancak farklı yaş gruplarıyla yapılacak çalışmaların ek faydalar sağlayabileceğini işaret eder (Ho-Pham ve ark., 2009).

İlâveten, bazı kişilerde bu diyetler ruhsal ve psikolojik iyilik halini artırabilir, depresyon ve kaygı düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. DSÖ’nün sağlık tanımındaki “tam bir iyilik hali”, vegan/vejetaryen beslenmenin belki de en vurgulanması gereken yönü olabilir. Birçok birey ve özellikle sosyal çevresi bu beslenme ve yaşam tarzına geçiş yaparken öncelikle fiziksel sağlıkla ilgili endişeler taşır. Ancak etik nedenlerle vegan/vejetaryen olmayı seçen birçok kişi, bu süreci genellikle sancılı bir yüzleşme sonrasında yaşar ve sonucunda iç huzur, vicdan rahatlığı gibi duygularla karşılaşır. Bu bağlamda, DSÖ’nün tanımladığı iyilik halinin büyük bir kısmı, ruhsal ve psikolojik etkilerden kaynaklanıyor olabilir. Veganizmin genç kadınların yemekle ilişkileri ve genel iyilik halleri üzerindeki etkilerini inceleyen “*More Than A Diet: A Qualitative Investigation of Young Vegan Women’s Relationship to Food*” çalışması, veganizmin sosyal bağları güçlendirdiğini ve beden imajı odaklı düşüncelerden uzaklaştırdığını belirtmiştir. Araştırma, veganizmin psikolojik ve sosyal iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamakta ve bu beslenme biçiminin bireylerin genel refahına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Costa ve ark., 2019). Yapılan diğer araştırmalar ise, vegan ve vejetaryen

diyetlerin sağlık ve psikolojik durum üzerindeki çeşitli etkilerini detaylandırmakta ve bu diyetlerin bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki yerini açıklamaktadır. Herbir alışma, vegan ve vejetaryen diyetlerin farklı yönlerini değerlendirirken, daha kapsamlı ve uzun vadeli araştırmaların gerekliliğini de vurgulamaktadır. Alanyazında, vegan/vejetaryen beslenmenin hem fiziksel hem de ruhsal etkileri üzerine yapılan araştırmalar ve kaynaklar giderek artmaktadır (Micha ve ark., 2010; Rohrmann ve ark., 2013; Fleming ve ark., 2013; Bellavia ve ark., 2013; Dinu ve ark., 2016; TVD, 2020).

Vegan ve vejetaryen diyetlerin en zayıf noktası olarak bilinen B12 vitamini alımı, aynı zamanda çeşitli vitamin ve minerallere erişim konusudur. Pek çok araştırmanın vurguladığı gibi, “dikkatli” ve “dengeli” şekilde planlanmış bir vegan veya vejetaryen beslenme düzeni önemli faydalar sağlar. Ancak yine de B12 vitaminine özellikle dikkat edilmesi gerekir. Kınıkoğlu'na göre, bitkisel temelli bir beslenme modelinde, B12 vitamini hariç tüm mikro ve makro besin ihtiyaçları karşılanabilir. Kınıkoğlu, sadece et veya yumurta tüketerek uzun vadede sağlıklı kalmanın zor olduğunu, buna karşın patates veya muz gibi bitkisel kaynaklarla yıllarca sağlıklı bir yaşam sürdürülebileceğini belirtir. Öte yandan, veganların protein ve vitamin hesaplamaları yapmasına gerek olmadığını vurgular; kiloyu ideal seviyede tutup şeker ve yağı sınırlamanın, ayrıca her gün dört ana besin grubundan (sebze, meyve, baklagiller, tam tahıllar) dengeli bir şekilde tüketmenin, tüm temel besin ihtiyaçlarınızı karşılamak için yeterli olduğunu vurgular. B12 vitamini dışında, diğer tüm besin öğeleri dikkatli ve dengeli bir beslenme ile bitkisel kaynaklardan sağlanabilir (Kınıkoğlu, 2018). Ancak B12 vitamini neden bu kadar önemlidir? B12 vitamini, vücutta hücrelerin enerji üretiminden sinir sistemi sağlığına kadar birçok hayati işlevi yerine getiren önemli bir besindir. Özellikle kırmızı kan hücrelerinin üretimi ve DNA sentezinde kritik bir rol oynar. B12 eksikliği ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir; bunlar arasında yorgunluk, ajitasyon, depresyon, sinir hasarı, hafıza problemleri ve kansızlık sayılabilir (Kınıkoğlu, 2018, s. 124-125). İlginçtir ki B12 vitamini hayvanlar değil, bakteriler üretir. Hijyen alanındaki gelişmeler sonucu, bu bakteriler hem bireylerin beslenmsinden hem de yetiştirilen hayvanların beslenmesinden çıkmıştır. Dolayısıyla, B12 eksikliği yalnızca insanlar için değil, hayvanlar için de bir sorundur. Bugün hayvansal gıdaların B12 içermesi, hayvanlara yapılan vitamin takviyelerinden kaynaklanmaktadır (Martens ve ark., 2002). Yine de Kınıkoğlu'na göre, vejetaryen bireylerde B12 eksikliği genellikle hayvansal ürünlerden alınan B12 ile daha nadir görülürken veganların bu konuda daha dikkatli olmaları gerektiğini belirtir. Her veganın B12 eksikliği yaşamasa dahi düzenli takviye almalarını önerir. İlaç kullanmak istemeyenler içinse yurt dışından temin edilebilen “mor su yosununu” tavsiye eder; zira Türkiye'deki diğer yosun türlerinin B12 açısından zengin olmadığını belirtir. Bu nedenle,

vejetaryenler daha avantajlı bir tabloya sahipken, veganlar için durum biraz daha özen gerektirebilir (Kınıkoğlu, 2018). Fakat, etik veganlar için bu eksiklik, hayvan sömürüsü ve ölümlerle yüzleşmek zorunda kalan canlıların yanında pek de büyük bir sorun olarak görülmeyebilir. Öte yandan, ilaç sektörünün hayvan deneyleri ve sömürüsü, bazı eleştirmenler tarafından veganlığın bir açığı olarak değerlendirilebilir. Veganlar, yaşam tarzlarını düzenlemek ve dikkatli davranmak için büyük çaba gösterirler, bu da bazen “yağmurdan kaçarken doluya tutulmak” gibi bir duruma yol açabilir. Ancak bu durum her vegan için geçerli değildir. Son yıllarda, B12 ilaçlarının vegan versiyonları da piyasada bulunmaya başlanmıştır. Veganlar, %100 vegan bir dünyada yaşamadıklarının bilincindedir ve B12 takviyesi almanın, vegan olmanın bir bedeli olduğunu kabul edebilirler. Ancak sağlık motivasyonu ile bu beslenmeye geçenler için durum daha farklıdır. Apolitik, sağlık temelli vegan ve vejetaryenler için, beslenme tercihlerinde “bitkisel temelli beslenen” gibi bir tanım kullanılmaktadır. Bunun nedeni, veganlığın ve vejetaryenliğin esas olarak hayvan haklarına odaklanmasıdır. Veganlık, hayvanların birey olarak var olma ve zulüm görmeme hakkını vurgular, bu nedenle beslenme tercihleri insanın kişisel motivasyonlarından bağımsız olarak ele alınabilir. Sağlık gibi kişisel motivasyonlarla vegan veya vejetaryen beslenen bireyler için “bitkisel beslenen” terimi, bu kişilerin beslenme alışkanlıklarını ve motivasyonlarını daha iyi ifade edebilir. Ayrıca, bazı vegan ve vejetaryenler bu terimi toplumsal etiketlemelerden kaçınmak için bir strateji olarak kullanmaktadır.

Benzer şekilde, çocukların vegan veya vejetaryen beslenmesi de sadece kişisel bir sağlık tercihi olmanın ötesinde, ebeveynlerin bu diyetlerin çocukların büyüme ve gelişimine etkileri konusunda toplumsal ve kültürel tartışmalarla karşı karşıya kalmalarına neden olur. Pek çok ebeveyn, çocuklarının et, yumurta ve süt gibi hayvansal ürünleri tüketmediğinde protein, kalsiyum ve Omega-3 gibi önemli besin maddelerinde eksiklik yaşayacaklarına inanır. Bu nedenle, çocuklarına düzenli olarak süt içirmeyi, yumurta ve balık yedirmeyi sağlıklı bir alışkanlık olarak görmektedirler (Kınıkoğlu, 2018, s. 167). Ancak vegan/vejetaryen ebeveynlik, yalnız başına üstlenilmesi zor bir süreç olabilir. Bilgiye erişim eksikliği ve toplumsal baskılar, bu deneyimi hem duygusal hem de pratik açıdan zorlayıcı hale getirebilir. Ülkemizde yaygın olan sosyal baskılar ve yanlış bilgilendirme, vegan/vejetaryen ebeveynlerin işini daha da zorlaştırmaktadır (Konca, 2016, s. 59).

Toplumsal düzeyde, çocukların vegan/vejetaryen beslenmesi, okulda ve sosyal çevrelerinde zorluklarla karşılaşmalarına neden olabilir. Bu çocuklar, beslenme alışkanlıkları nedeniyle sosyal normların dışında kalabilir ve bu durum toplumsal algılar açısından sorunlar yaratabilir. Ebeveynlerin, çocuklarına vegan veya vejetaryen bir beslenme şekli sunarken

karşılaştıkları toplumsal ve kültürel zorluklar dikkate alındığında, çocuklarının sağlıklı bir şekilde büyüyeabilmeleri için bu diyetlerin bilinçli ve dengeli bir şekilde planlanması kritik hale gelmektedir. Mevcut araştırmalar da iyi planlanmış vegan/vejetaryen diyetlerle beslenen çocukların sağlıklı bir gelişim gösterdiğini desteklemektedir.

Sağlık açısından bakıldığında, çocukların bu tür diyetleri dengeli ve yeterli beslenme sağlayacak şekilde uygulamaları büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının büyüme ve gelişim ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla özenli bir beslenme planı yapmaları gerekmektedir (Konca, 2016). Nitekim, Amerikan Diyet Birliği ve Amerikan Çocuk Akademisi de “iyi planlanmış vegan diyetlerin, çocukların normal büyüme ve gelişme ihtiyaçlarını karşılayabileceğini” vurgulamaktadır (American Dietetic Association, 1997; American Academy of Pediatrics, 1998). Vegan beslenmenin çocuklar için sağladığı avantajlar, dezavantajlarından daha fazladır. Çalışmalar, vegan/vejetaryen çocukların kalsiyum dışında mineralleri daha fazla aldığını, ayrıca lif, vitamin ve antioksidan açısından zengin bir beslenme düzenine sahip olduğunu göstermektedir (Sanders, 1992; Fulton, Hutton ve Stitt, 1980; Food and Nutrition Board, 1989). Bu nedenle, bir çocuğun sağlıklı büyümesi için et, süt ve yumurta gibi hayvansal ürünlere mutlaka ihtiyaç duyulmadığını vurgulamak önemlidir. “Sağlıklı büyüme” kavramının özellikle vurgulanmasının nedeni, vegan/vejetaryen beslenmenin doğru planlandığında çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimini desteklemesidir (Kınıkoğlu, 2018, s. 167). Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, 2022 yılında yayınlanan ve 8907 çocuğun katıldığı bir çalışmada, bu çocuklardan 248’inin vejetaryen olduğu belirlenmiş ve sağlıklı çocuklarda vejetaryen diyetin büyüme, mikro besin depoları ve serum lipidleri üzerindeki etkileri karşılaştırmalı bir analizle incelenmiştir. Araştırma sonuçları, vejetaryen diyetin çocukların zayıf olma durumu, yaşa göre boy uzunluğu, serum ferritin ve serum lipidleri arasında anlamlı bir ilişki oluşturmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, vejetaryen diyet uygulayan çocukların zayıf olma olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genel olarak, bu çalışma, vejetaryen diyetin çocukların büyüme ve beslenme durumu üzerinde klinik olarak anlamlı bir etki yaratmadığını vurgulamakta, ancak bu çocukların zayıf olma riskine dikkat çekmektedir (Maguire ve ark., 2022). Ek olarak, kalp damar sağlığı, yaşamın erken dönemlerinde büyük ölçüde şekillenir ve bu durum, bireylerin gelecekteki sağlık durumlarını doğrudan etkiler (Kınıkoğlu, 2018, s. 84). Damarların yağlanması ve plak oluşumu genellikle çocukluk döneminde başlar. Yapılan otopsiler, trafik kazası veya diğer nedenlerle hayatını kaybeden çocukların damarlarında on yaş civarında yağ birikintileri olduğunu gösterir. Özellikle fast-food beslenme alışkanlıkları olan çocuklar, hamburger, pizza, süt ve peynir gibi yiyeceklerle beslenmeleri sonucunda damarlarında yağlanmanın artışına maruz kalır. Hiçbir

belirti göstermeyen yirmi yaşındaki gençlerin %20'sinde önemli yağ birikintileri bulunur (Holman Russell, 1961). Otuzlu yaşlara gelindiğinde, damar içindeki plaklar daha belirgin hale gelir ve damarlar sertleşmeye başlar. Bu durum, “kalp krizi aniden gelebilir” gerçeğini ortaya koyar. Çocukları küçük yaşlardan itibaren işlenmiş gıdalardan, şekerden ve hayvansal ürünlerden uzak tutarak, kalp damar hastalıklarını önlemek mümkündür (Kınıkoğlu, 2018, s. 85).

Bu şekilde, ebeveynler çocuklarını vegan veya vejetaryen besleyerek, kendi beslenme alışkanlıklarını ve değerlerini sağlıklı şekilde devam ettirmeyi hedefler. Ancak vegan/vejetaryen beslenme, sağlıklı bir diyetin garantisi değildir; yanlış uygulandığında (sadece abur cubur, fast-food tüketimi gibi) sağlıksız hale gelebilir. Hem vegan/vejetaryen hem de hayvansal ürün tüketmeyen bireyler, eğer yeterli vitamin ve besin almazlarsa besin yetersizliğine dayalı bozulmalar oluşabilir. Özellikle çocuklar, yoğun ve özel besin ihtiyaçlarına sahiptir. Yetersiz beslenme, çocuklarda hızlı ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ancak, çocukların vegan/vejetaryen beslenemeyeceği veya bunun sağlıksız olduğu düşüncesi yanlıştır. Bilinçli ve dengeli bir vegan diyetle, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesi mümkündür. Dünyada ve ülkemizde sağlıklı vegan çocukların sayısında artış görülmektedir (Konca, 2016, s. 55).

Bu bağlamda, vegan/vejetaryen ebeveynlere yönelik bir başka eleştiri, çocuklarını hayvansal ürünlerden uzak tutarak onların temel ihtiyaçlarını karşılamadıkları iddiasıdır. Ancak çocukların beslenme şekli genellikle ebeveynlerinin rehberliğinde belirlenir. Kendileri hayvansal gıdalarla büyütülmüş ebeveynler, beslenme konusunda farklı bir tercih yaparak çocuklarını hayvansal ürünlerden uzak tutmayı seçebilirler. Bu durum, çocuğun sağlığını riske atmak ya da onu eksik beslemek anlamına gelmez. Tam tersine, bilinçli ve dengeli bir vegan/vejetaryen diyetle, ebeveynler çocuklarının hem sağlıklı gelişimini destekler hem de etik değerlerine uygun bir yaşam biçimi sunar. Sonuç olarak, çocukları vegan veya vejetaryen beslemenin hem bireysel sağlık hem de toplumsal uyum açısından önemli etkileri vardır. Bu diyetlerin başarılı bir şekilde uygulanması, dikkatli bir planlama ve bilgi birikimi gerektirir.

Bununla birlikte, veganlık ve vejetaryenliğin etkileri yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmaz; bu diyetler, bireylerin beden algısı ve toplumsal kimlikleri üzerinde de önemli bir rol oynar. Günümüzde bu beslenme biçimleri, zayıflık ve fit bir vücut imajıyla özdeşleştirilirken, arka planda etik ve çevresel sorumlulukların bireylerin beden algısında oynadığı rol sıklıkla göz ardı edilmektedir. Özellikle medya, vegan ve vejetaryen yaşam tarzlarını salt kilo vermeye yönelik bir strateji olarak pazarlar, ancak bu indirgemeci yaklaşım, bireylerin bu diyetleri benimsemelerinin arkasındaki daha geniş kapsamlı motivasyonları -hayvan hakları, çevre

bilinci ve sürdürülebilirlik gibi- göz ardı eder. Bu nedenle, vegan ve vejetaryen bireylerin beden algıları, sadece dış görünüşle değil, aynı zamanda bu etik ve çevresel değerlere dayalı bir kimlik inşasıyla da şekillenir. Bu kimlik inşası, bireylerin bedenlerini sadece birer estetik obje olarak değil, aynı zamanda inançlarının bir yansıması olarak görmelerine yol açar. Beden ve beden üzerindeki denetim ile disiplin, içinde bulunulan toplumun geçerli değerlerinden ve ideolojilerinden pek de uzak değildir. Beden, burada yalnızca bir tüketim aracı değil, aynı zamanda değerlerin ve inançların bir yansıması olarak şekillenir, bu da mevcut normlara ince bir meydan okuma niteliği taşır. Dyer' a göre (1986) sorunun kaynağı, biyolojik temellerinden ziyade, kapitalist sistemin meşrulaştırılmasında yatıyor gibi görünür. Kapitalizmin söylemi, işlerin gerçekleşmesini sağlayan şeyin sermaye olduğunu vurgular; sermaye büyür, harekete geçirir, adeta sihirli bir güç gibi işlev görür. Ancak bu söylem, gerçekte işlerin insan emeği ve en temelde bedenin emeği ile yapıldığını gizler. Beden bir “sorun” olarak görülür, çünkü bedeni tam anlamıyla kabul etmek, onun ekonomik hayatın temel taşı olduğunu kabul etmek demektir. Bedensel yetilerimizi nasıl kullandığımız ve düzenlediğimiz, yaşamı üretme ve sürdürme biçimimizi belirler. Son birkaç yüzyılın kültürel tarihi, bedeni anlamlandırmaya çalışırken, aynı zamanda onun asıl rolünü – yani çoğunluğun emeğinin, azınlığın çıkarına kullanıldığını örtbas etmiştir (Dyer, 2004, s. 135). Bu bağlamda beden, sağlık, hastalık, güzellik, gençlik ve yaşlılık gibi kavramların somutlaştığı ve belirginleştiği bir alan olarak ortaya çıkar. Bu nedenle, sağlık politikalarının ve bedenle ilgili yaklaşımların evrimi, beden algısının değişimiyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır (Demez, 2012, s. 513). Bu sağlık politalarından ve beden algısı değişimlerinden vegan/vejetaryenler de azade değildir; çünkü bu değişimler sadece bireylerin sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel algılar üzerinde de etkili olmuştur. Bu diyetlere karşıt görüşte olanlar, özellikle bazı tıp profesyonelleri, vejetaryenleri “şarlatan” olarak damgalamış ve bu beslenme biçimini küçümsemiştir. Tarihçi James Whorton'un belirttiği gibi, geleneksel tıp mensupları vejetaryenleri alay konusu yapmış ve bu bireyleri olumsuz bir şekilde tanımlamıştır. Örneğin, vejetaryen kadınlar “safranla korunmuş mumyalar” ve vejetaryen erkekler ise Graham'ın “zayıf yüzlü, kadavra görünümlü müritleri” olarak betimlenmiştir (Maurer, 2002, s. 28). Maurer'in aktardığı gibi, vegan/vejetaryenlerin toplumsal ve kültürel algılarda nasıl damgalandığı ve küçümsendiği, bu beslenme biçiminin bireyler üzerindeki etkilerini gösterirken, Fiske'nin görüşleri, bedenin bu bağlamda nasıl güç, kaçış, disiplin ve özgürlük arasındaki çatışmaların merkezinde yer aldığını açıklar. Fiske'ye göre (1989), beden ve hazları, güç ile kaçış, disiplin ile özgürlük arasındaki sürekli bir çatışmanın merkezindedir. Beden, bireyselliğin bir ifadesi gibi görünse de aslında toplumsal, sınıfsal, ırk ve cinsiyetle ilişkili bedenlerin somut hali olarak karşımıza çıkar. Beden üzerindeki anlamlar

ve hazlar üzerindeki kontrol mücadelesi, bedenın toplumsal yapının bireyselleştirilmiş yansıması olduğu ve siyasetin insan doğası olarak saklandığı bir alan olduğunu ortaya koyar (Fiske, 1989, s. 70). Tıbbi söylemler aracılığıyla bedenın ticarileşmesini ve denetlenmesini mümkün kılan en önemli araçlardan biri medyadır. Medya, bedenimizi sadece zayıflık ve güzellik perspektifinden ele almakla kalmaz, aynı zamanda bu unsurlar arasında bir neden-sonuç ilişkisi kurarak sağlık açısından da tartışmaya açar (Timurturk, 2013, s. 242). Günümüzde ise, zayıf ve fit bir vücut algısının ön planda olduğu toplumlarda, vegan ve vejetaryen beslenmenin kilo kontrolüne yardımcı olması, bu yaşam tarzının bir avantajı olarak vurgulanır. Bu durum özellikle kadınların ince-zayıf olması için geçerli bir söylemken, erkek vegan/vejetaryenler için farklı bir algı ortaya çıkar. Erkekler için yaygın olarak idealize edilen “kaslı” ve “güçlü” beden imajının karşısında, “zayıf” ve “çelimsiz” erkek imajı, başka bir damgalanma biçimi olarak öne çıkar. Bu, erkek vegan ve vejetaryenlerin toplumda farklı bir bedensel normla karşı karşıya kalmalarına neden olur. Bourdieu, erkek bedeninin sınıf temelli anlamlarına dikkat çekerek, fiziksel gücün ve erkekliğin temel bir yön olarak yüceltildiğini ve bu gücü destekleyen her şeyin—örneğin, ‘güçlü’ yiyecek ve içecekler, ağır işler ve egzersizler—toplumsal değerler tarafından önemsendiğini belirtir (Bourdieu, 2021). Bu bağlamda, bedenın güzelliğı ve çirkinliğı, sağlıklı ve sağlıksız halleri, iyi ve kötü giyimli oluşları gibi farklar, toplumsal normlarla ve sapmalarla ilgili sosyal ilişkileri yansıtır ve en güçlülerin normlarını beden aracılığıyla doğal hale getirmeyi amaçlar. Sağlık ve güzellik, fiziksel özelliklerden ziyade sosyal ve politik anlamlar taşır; dolayısıyla, bunlar toplumsal gücün ifade bulduğu ve uygulandığı söylemler olarak ortaya çıkar (Fiske, 1989, s. 92). Dolayısıyla, vegan ve vejetaryen diyetler, erkeklerde toplumsal normlarla uyumsuzluk yaratırken, kadınlarda toplumsal estetik standartlarına uygunluk sağlayabilir. Bu dinamikler, beden algısındaki toplumsal normların ve sapmaların nasıl şekillendiğini ve bu normların nasıl toplumsal cinsiyetle ilişkili olduğunu gösterir.

Veganlık ve vejetaryenlik, sağlık ve beden algısı konularında derin etkiler yaratan çok boyutlu yaşam tarzlarıdır. Bu diyetler, bireylerin sağlık üzerindeki olumlu etkileriyle öne çıkarken, toplumsal ve kültürel beden algısına dair önemli değişimleri de beraberinde getirir. Sağlık perspektifinden bakıldığında, vegan ve vejetaryen beslenmenin sağlığa olan katkıları ve potansiyel riskleri, bireylerin beslenme tercihlerinin ötesinde bir sağlık algısının şekillenmesine yol açar. Beden algısı açısından ise bu diyetler toplumsal normlar ve estetik standartlarla etkileşime girerek, bedenın toplumsal ve kültürel temsillerinin nasıl evrildiğini gösterir. Erkekler ve kadınlar arasındaki farklı algılar, toplumsal cinsiyet normlarıyla ilişkili olarak, bedenın toplumsal değerlerle nasıl uyumlu hale getirildiğini veya bu değerlerden sapıldığını

ortaya koyar. Bu bağlamda beden algısı sadece fiziksel değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel değerlerin de bir yansıması olarak karşımıza çıkar ve bu diyetler, bu değerlerin sürekli olarak yeniden şekillendiği bir alanı temsil eder. Sonuç olarak, veganlık ve vejetaryenlik, sadece bireysel sağlık ve beden algısını değil, aynı zamanda toplumsal normları ve kültürel değerleri yeniden şekillendiren dinamik bir etkiye sahiptir. Bu yaşam tarzları, beden ve sağlık algısının toplumsal yapılarla nasıl etkileşim içinde olduğunu ve bu yapıların bireysel seçimler üzerinde nasıl etkili olduğunu anlamamıza yardımcı olur.

2.8. Veganlık ve Yeni Sosyal Hareketler

Hayvan hakları savunuculuğu ve vegan hareketi, ortak bir ahlaki temele dayanarak birbirini besleyen iki güçlü toplumsal mücadeleyi temsil eder. Hayvan hakları savunucuları, tüm canlıların yaşam hakkına saygı gösterilmesi gerektiğini savunurken, vegan hareketi bu etik anlayışı günlük hayatta somut bir biçimde uygulamaya geçirir. Hayvanların insanlar tarafından sömürülmesine karşı çıkmak, hem bireysel düzeyde gıda, giyim ve eğlence tercihlerini dönüştürmeyi hem de toplumsal yapıları eleştirmeyi içerir. Bu iki hareketin kesiştiği nokta, tür ayrımcılığına karşı ortak bir duruş sergilemek ve insan dışı hayvanların yaşam hakkını savunma şeklinde kendisini gösterir.

Toplumsal hareketlerle ilgili literatürde, bu hareketlere dair kesin ve üzerinde uzlaşılmış bir tanım bulmak zor olsa da alanın önde gelen araştırmacılarının sunduğu tanımlar birleştiğinde, toplumsal hareketlerin ortak özellikleri belirli temellere dayanır (Giroux ve Larue, 2021, s. 92). Genel olarak, toplumsal hareketler, belirli bir kimlik etrafında toplanan bireylerin oluşturduğu gayriresmi ve sıkı ağlar aracılığıyla, resmi kurumsal yolları kullanmaksızın sürekli, kolektif eylemlerde bulunan ve belirli hedefler doğrultusunda hareket eden gruplar olarak tanımlanabilir (Snow, 2004; Porta, 2006). Toplumsal hareketler, bireyler ve grupların hedefler, inançlar ve kararlar etrafında şekillenen eylem sistemleridir. Kolektif kimlik, fırsatlar ve sınırlamaların ortak olarak tanımlanmasıyla oluşur ve bu süreç, sosyal ilişkiler aracılığıyla sürekli olarak inşa edilir. Hareketler, sadece görünen davranış biçimleriyle analiz edilmemeli, içsel yapılarına odaklanılmalıdır. Farklı yönelim ve davranışlar bir araya getirilerek hareketin bir bütün olarak nasıl organize edildiği anlaşılabilir. Eylemler, bireysel ve grup düzeyindeki amaçlar ile sistemin sunduğu fırsatlar arasında bir dengeyi yansıtır (Melluci, 1985, s. 794).

Sosyolog Alberto Melluci, sosyolojik teorilerin ve araştırmaların 1970'lerde toplumsal hareketlerin daha iyi anlaşılmasını sağladığını belirtir. Son yıllarda, geleneksel sosyal çatışma alanlarının dışında ortaya çıkan kolektif eylem biçimleri önemli hale geldiğini söyler. 1980'lerde, kolektif eylemler politik olmaktan ziyade kültürel bir temele kaydığını belirtir. Çağdaş toplumların karmaşıklığı, bu eylemlerin kalıcı ve yapısal değişimlerle bağlantılı

olduğunu, dayanışma ağlarının sosyalizasyon ve katılım işlevi gördüğünü ve kurumsal temsil ile sivil toplum arasındaki boşluğun belirsizliği artırdığını vurgular. Bu nedenle, çağdaş hareketlerin anlaşılması için hem teorik hem de ampirik boyutlarda düşünmek gerektiğini söyler.

Çağdaş karmaşık toplumların teorik çerçeveleri ve ampirik bilgileri için şunu önermektedir:

- Ortaya çıkan çatışmalar kalıcı ve geçici olmayan bir doğaya sahiptir; yeni dayanışma ve eylem biçimleri, daha geleneksel üyeliklerle (sınıflar, çıkar grupları, dernekler gibi) birlikte var olmaktadır. Ampirik özellikleri büyük ölçüde değişebilirken, bu çatışmalar toplumsal sistemlerin derin yapısal değişimleriyle sıkı sıkıya bağlı olduklarından, çağdaş sosyal sistemlerin kararlı ve geri dönüşü olmayan bileşenleri haline gelmektedir.
- Yaygın çatışmalı dayanışma ağları, sosyalizasyon ve “gömülü-örtük katılım”⁷ (submerged participation) işlevi görür. Bunlar, daha geleneksel olanlar dışında, elitleri gruplandırma ve seçme için yeni kanallar açar. Bu nedenle, siyasi sosyalizasyon biçimleri, kültürel yenilik desenleri ve kurumsal modernizasyon araçları, zaten yerleşmiş ajansların eyleminden bağımsız olarak yeniden tanımlanır.
- “Karmaşıklık” ile ilgili temel sorunlardan biri, kurumsal temsil ve karar alma sistemleri ile “sivil toplum” arasındaki boşluktur. Toplumdan kaynaklanan ihtiyaçlar ve eylem biçimleri mevcut siyasi katılım kanallarına ve siyasi ajansların organizasyonel biçimlerine kolayca uyum sağlayamaz; ayrıca, kolektif eylemin sonuçları öngörülemez olduğundan, sistemlerin karşı karşıya olduğu belirsizlik derecesi artar (Melluci, 1985, s. 789-790).

Ona göre, çağdaş hareketlerin teorik ve ampirik boyutları üzerinde düşünmek, karmaşık toplumsal sistemleri anlamada gerekli olan paradigmalara ilgili tartışmaların kaçınılmaz bir adım olarak kabul edilir.

Günümüzün toplumsal hareketleri, Marksist perspektifin kapitalizm eleştirisinden ayrılarak, daha çok kültürel temsillerin dönüştürülmesi ve toplumda marjinalleşen grupların (kadınlar, LGBT+ bireyler, göçmenler vb.) görünürlüğünün artması üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu “yeni toplumsal hareketler” arasında yer alan veganlık ise, hayvanların hissedebilen varlıklar olarak haklarının savunulması gerektiğini öne sürer. Francione’a göre vegan olmak hayvanların sömürüsüne dair atılacak en somut adımdır (Francione, 2022). Francione’un veganizmi, hayvanların sömürüsüne karşı atılacak somut bir adım olarak tanımlaması, vegan

⁷ Melluci’nin kullandığı “submerged participation” tabirini herhangi bir Türkçe çevirisi bulunamadığı için yazar kavramı “gömülü-örtük katılım” olarak çevirmiştir.

hareketinin kolektif kimliğinin ve eylem stratejilerinin nasıl somut ve etkili hedefler doğrultusunda şekillendiğini gösterir. Hareket, sadece bireylerin kişisel tercihlerinden ibaret değil, aynı zamanda toplumsal değişim ve adalet için bir araç olarak da işlev görür. Vegan hareketi, insan merkezli bir bakış açısını sorgulayıp, hayvan haklarının toplumsal düzende hak ettiği yere gelmesi için çaba sarf eder (Giroux ve Larue, 2021, s. 93). Mellucci'nin düşüncesiyle ilişkilendirirsek, bu hareketin toplumsal normları dönüştüren bir direniş biçimi olduğunu söylemek mümkündür. Mellucci, yeni toplumsal hareketlerin yalnızca politik değil, aynı zamanda kültürel alanlarda da değişim yarattığını söyler. Veganizm, bu bağlamda, bireylerin günlük seçimleriyle toplumsal sistemlere karşı bir duruş sergileyip kültürel normları sorgulayan ve değiştirmeye çalışan bir örnektir.

Marjorie Spiegel'in 1988'de yayımlanan *"The Dreaded Comparison"* adlı kitabından bu yana, hayvan köleleştirilmesi ile insan köleleştirilmesi arasındaki bağlantılar giderek daha fazla kabul görür. Bu kabul görüş, pek çok insan örgütlü olarak bir grup veya topluluğa dahil olsun olmasın gündelik hayatta başta beslenme olmak üzere tüketim davranışlarında belirgin değişimlere giderek bu görüşü yaşam tarzı haline getirirler (Marjorie Spiegel, 1997). Sosyolog David Nibert ve diğer bazı düşünürler, hayvanların ehlileştirilmesinin insanlık için pek faydalı olmadığını, aksine derin bir zarar verdiğini savunur. Büyükbaş ve küçükbaş hayvan yetiştiriciliği, hayvanların büyük acılar çekmesine yol açmasının yanı sıra, kapitalizmin yükselişinde de kritik bir rol oynamıştır. Nibert, hayvan sömürüsü ile işçilerin ve sömürge altındaki halkların yaşadığı adaletsizliklerin ayrı ayrı ele alınmasının büyük bir hata olduğuna dikkat çeker (Nibert, 2013, s. 2). Spiegel ve Nibert'in hayvan sömürüsüne dair eleştirileri, bu adaletsizliğin insan yaşamının farklı alanlarına ne denli derinlemesine nüfuz ettiğini gözler önüne serer. Bu bağlamda, Riesmann'ın belirttiği gibi, her hayvan savunucusu, kendi kişisel geçmişi ve hayvanlarla kurduğu ilişkiler doğrultusunda bu mücadeleye farklı yollarla katkı sağlar (2008,110); bu farklılıklar, hareketin içinde çeşitli yaklaşımların ve yorumların oluşmasına yol açar. Bu süreçte, pek çok vegan ve vejetaryen, tüketim alışkanlıklarını değiştirerek dahi, hayvanların gıda ve nesne haline getirilmesine ve endüstriyel sistemin ölüm ve sömürü döngüsüne dikkat çekerler.

Ancak, bu hareketin görünür olmasıyla birlikte, hem tarım-gıda endüstrisinden hem de bazı hayvanseverlerden eleştiriler almaya başlamıştır. Özellikle, veganizmin temel adalet talebini göz ardı ederek, sadece tüketimcilik üzerine kurulu bir yaşam tarzına dönüştüğü ileri sürülür. Eleştirmenlere göre veganlar, hayvan sömürüsü devam ederken yalnızca yeni bitkisel ürünleri tercih ederek yüzeysel bir tatmin sağlıyor ve bu da hayvan hakları hareketine zarar veriyor (Giroux ve Larue, 2021, s. 81-82). Vegan harekete getirilen eleştiriler, hareketin ahlaki

bir duruştan ziyade bireysel tercihler etrafında şekillendiği yönündedir. Veganların, hayvanlardan elde edilen ürünlere tamamen karşı durarak kişisel arınma arayışında oldukları ve insan üstünlüğüne karşı bir mücadele vermek yerine, kendilerini temize çıkarma çabasında oldukları iddia edilir. Ayrıca, diğer veganların birbirlerinin en küçük hatalarını bile bulmaya çalışmaları, kibirli ve dar görüşlü oldukları eleştirisine yol açar. Sonuçta, veganizmin toplumsal ve siyasi bir hareketten uzaklaşıp bireysel ahlak üzerine odaklandığı söylemi en genel iç ve dış eleştirilerdir (Francione, 2015; Giroux ve Larue, 2021, s. 82-83). Bunun yanı sıra, veganlar arasında ahlaki saflık ve bağlılık konusunda süregelen tartışmalara rağmen, toplumda veganlarla ilgili yaygın bir algı oluşmuş durumdadır. Bu algıya göre, veganlar kendilerini vegan olmayanlardan, özellikle de et tüketenlerden daha üstün görüyorlar. Veganlar bazen aşırı hevesli, hatta rahatsız edici bir şekilde veganlığı tek doğru yol olarak sunan, “vegan polisleri” gibi davranan kişiler olarak algılanıyorlar. Özellikle de vejetaryenleri ve diğer vegan olmayanları sorumluluktan kaçmak, bencillik ya da acımasızlıkla suçladıkları düşüncesi hâkimdir (Gruen ve Jones, 2015, s. 155). Vegan hareketin içinden bir başka eleştiri ise antikapitalist taraftan gelir. Onlara göre, veganizmin son yıllarda kazandığı tüketim odaklı eğilimlere dikkat etmek gerekir. Bu eğilim, veganizmin kapitalizmi güçlendirdiği yönünde eleştirilir. Kapitalizmin hem insan hem de hayvan sömürsünü sürekli olarak yeniden ürettiği vurgulanır (Jones, 2016; Giroux ve Larue, 2021; Jenkins, 2014). Bahsi geçen tüketimcilik indirgeyen bakışın yanında içeriden gelen antikapitalist görüşün dikkat çektiği konu veganlığın görünüşü ve yaratılan vejefobi etiketlemeleri için de bir endişe taşır. Bu endişe, temelde sistemin, veganlıktan önceki birçok radikal hareketi içine alıp etkisiz hale getirmesi tehlikesine karşı bir uyarı niteliği taşır.

Eleştirilere alternatif olarak Gruen ve Jones, “*Veganism as an Aspiration*” başlıklı makalelerinde veganizmi bir arzu olarak görmeyi sunar. Çalışmada, veganizmi tamamen uygulamanın sanayileşmiş toplumlarda çoğu insan için zor olduğu vurgulanarak, bu yaklaşımı bir hedef ya da arzu olarak görmek, hayvanlar ve çevreyle olan karmaşık ilişkilerimizi anlamayı sağlar. “Bir Arzu Olarak Veganizm” yaklaşımı, bireylerin politik olarak daha güçlü bir bağlılık geliştirmesine olanak tanırken, ahlaki üstünlük iddiasından kaçınarak, veganizmin temelinde yatan şiddetsizlik ilkesini benimsemeye daha fazla insanı teşvik eder. Veganizmi bir kimlik ya da yaşam tarzından ziyade bir hedef olarak ele almak, hayvanların metalaştırılması ve nesneleştirilmesi üzerine daha derin ve anlamlı tartışmalar yürütülmesini sağlar (Gruen ve Jones, 2015). Gruen ve Jones'un veganizmi bir arzu olarak ele alma yaklaşımı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli avantajlar sunmaktadır. Veganizmi katı bir kimlik veya yaşam tarzı olarak görmek yerine, bir hedef olarak değerlendirmek, bu sürece esneklik

kazandırarak daha geniş bir kitleyi hayvan hakları ve çevresel sürdürülebilirlik konularında bilinçlendirebilir. Bu, insanların veganizme geçiş sürecinde karşılaştıkları zorlukları hafifletirken, aynı zamanda hayvan sömürüsüne karşı güçlü bir etik duruş sergilemelerine olanak tanır. Ancak bu yaklaşım, bazı soruları da beraberinde getirir. Veganizmi bir hedef olarak görmek, bu yaşam biçimini tamamen benimseyen kişilerin çabalarını nasıl etkiler ve veganizmin politik gücünü zayıflatma riski taşır mı? Ayrıca, bu esnek yaklaşım, sistematik hayvan sömürüsü ve çevre krizlerine karşı yeterince güçlü bir mücadele aracı olabilir mi? Bu gibi sorular, veganizmin bir hedef olarak ele alınmasının getirdiği fırsatlar kadar, potansiyel zorlukların da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tüm eleştirilere rağmen, veganlar kolektif olarak güçlü bir sosyal hareket oluşturmuş ve bunu sürdürülebilir bir şekilde devam ettirmektedirler. Bu hareketin yürüttüğü sıradan ve sıradışı eylemler, mevcut sosyal normları sorgulama potansiyeline sahip olup, karnist (etçil) ideolojinin etkisini azaltmaya yönelik önemli bir rol oynamaktadır. Veganizm, bir hareketin günlük uygulamalarında, ideal sosyal ilişkiler ve kültürlerin somutlaşması olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, vegan hareketinin toplumsal değişim süreçlerinde nasıl bir etki yarattığı ve bu etkilerin toplumsal yapılar üzerindeki yansımaları, hareketin eylem sistemlerinin analiz edilmesiyle daha net bir şekilde anlaşılabilir. Veganlar, diğer canlıların sömürüsünden kaçınarak yaşamının mümkün olduğunu gösterir ve barışçıl bir yaşam tarzını yaygınlaştırırlar. Temelde, vegan ideolojisi, egemen etçil görüşlere karşı bir alternatif sunar ve bu görüşleri değiştirmeyi amaçlar. Vegan yaşam tarzı, birincil olarak siyasi bir yön taşır; veganlar, zihniyet, kültür ve etik alanlarında değişim sağlayarak adaletin gerektirdiği köklü kurumsal ve yasal reformlar için sosyal koşulları hazırlarlar (Giroux , 2017). Cojocar ve Cochrane, “*Veganism as Political Solidarity: Beyond Ethical Veganism*” başlıklı makalede, veganizmin yalnızca bireysel etik bir tercih değil, aynı zamanda hayvan baskısına karşı kolektif bir siyasi dayanışma olarak ele alınması gerektiğini savunur. Veganizmin siyasi boyutunun, bireysel eylemler üzerine tartışmaların ötesine geçerek hayvanlara yönelik adaletsizliğe karşı mücadeleyi vurguladığını ifade eder. Yazarlar, vegan bir dünyayı savunmanın ve bu yönde ortak hareket etmenin hayvan baskısını ortadan kaldırmanın önemli bir yolu olduğunu belirtir (Cojocar ve Cochrane, 2022). Bu hareketin uzun vadeli hedeflerini dikkate alarak, veganizmin başarısını değerlendirirken, bugün vegan olan bireylerin gelecekteki hayvanları kurtarma potansiyelini göz önünde bulundurmak önemlidir (Boggs, 1977; Giroux, 2017).

"Feministlerin 1960'lı yıllarda ortaya koyduğu 'Özel olan politiktir' anlayışı (Hanisch, 1970), vegan hareket gibi birçok yeni toplumsal harekete ilham vermiş ve bu hareketlerin toplumsal mücadeleleri günlük hayatın derinliklerine taşıyan bir strateji benimsemelerine yol

açmıştır. Bu yaklaşım, veganizmin sadece bir diyet tercihi değil, aynı zamanda toplumsal değişim ve direniş için bir araç olarak kullanılmasını sağlar. Vegan hareket, bireysel seçimlerin ve günlük pratiklerin, daha geniş toplumsal ve kültürel dönüşümler için bir temel oluşturabileceğini öngörür. Bu bakış açısı, toplumsal değişimlerin sadece büyük ideolojik savaşlarda değil, aynı zamanda bireysel günlük pratiklerde de gerçekleşebileceğini ileri sürüyor. Günümüzde birçok toplumsal hareket, bu anlayıştan esinlenerek, yaşam tarzlarını ve alışkanlıklarını, mücadele ettikleri ideolojilere karşı bir direniş alanı olarak kullanıyor (Bennett, 1998; Micheletti, Follesdal ve Stolle, 2003; Haenfler, Johnson ve Jones, 2012; Giddens, 1991). Bu yaklaşıma göre, günlük yaşamda uygulanan küçük değişiklikler ve bireysel tercihler, nihai toplumsal dönüşümler için bir zemin hazırlar. Veganizm gibi direnişler, bu stratejinin somut örneklerinden biridir. Örneğin, bir spor müsabakasında vegan olduğunuzu belirten bir tişört giymek veya arkadaşlarınız et tüketirken domuzların bilişsel yetilerini tartışmak gibi basit görünebilecek eylemler (Giroux ve Larue, 2021, s. 91), aslında toplumsal normları sorgulayan ve değiştirmeyi hedefleyen küçük ama etkili birer militanlık yöntemi olarak değerlendirilebilir.

Potwood-Stracer'ın (2013) *"Lifestyle Politics and Radical Activism"* veganizmin sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal değişim için bir araç olduğunu vurgular. Bu değerlendirme, veganizmin, bireylerin günlük yaşamlarında uyguladıkları seçimler yoluyla mevcut toplumsal normlara karşı bir direniş biçimi olduğunu öne sürer. Ona göre, veganizm, radikal aktivizmle birleşen bir yaşam tarzı politikası olarak görülmelidir. Vegan hareket, sadece hayvan haklarıyla ilgili bilinçlenme değil, aynı zamanda çevre ve etik gibi daha geniş toplumsal sorunlara karşı bir protesto ve reform arayışıdır. Bu hareket, toplumsal değişimi teşvik etmek amacıyla kişisel seçimlerin ve günlük pratiklerin gücünden yararlanır. Bu nedenle, veganizm, küçük ölçekli ve bireysel eylemlerle büyük toplumsal değişim hedefleyen bir strateji olarak değerlendirilir (Potwood-Stracer, 2013, s. 7-8).

Vegan hareketinin toplumsal yapılar üzerindeki etkisi, hareketin eylem sistemlerinin nasıl işlediğini ve bu sistemlerin sosyal ilişkiler ve toplumsal normlar üzerindeki yansımalarını anlamakla daha iyi kavranabilir. Yürüyüşler ve festivaller, vegan hareketinin önemli eylem biçimleri arasında yer alsa da bu eylemler geniş strateji repertuarının yalnızca bir parçasını temsil eder. Her toplumsal harekette olduğu gibi, vegan hareketinin de zaman içinde geniş bir kamuoyuna, endüstriyi oluşturan sektörlerle, çeşitli kurumlara ve siyasi otoritelere yönelik olarak sunduğu talepler çeşitlilik gösterir. Bu talepler, hareketin hedeflerine ulaşmak için kullandığı çeşitli kanallar aracılığıyla ifade edilir. Bu çeşitlilik, vegan hareketinin etkisini artırma ve toplumsal değişim sağlama potansiyelini yansıtır (Tilly, 2004; Taylor, 2004). Vegan hareketin çeşitli diğer eylemlerini Giroux ve Larue şöyle aktarır:

“Veganlar, toplumsal etki sağlamak amacıyla çeşitli eylemler gerçekleştirmektedirler. Bu eylemler arasında mezbahalar önünde sessiz nöbetler tutmak, broşür dağıtarak hayvan sömürüsüne dikkat çekmek, hayvan savunucusu derneklere maddi destek sağlamak, çeşitli yerlerde vejetaryen seçeneklerin artırılmasını sağlamak için kampanya düzenlemek ve medya aracılığıyla hayvan hakları konusunu gündemde tutmak bulunmaktadır. Ayrıca, bazı çiftlik ve mezbahalardaki uygulamaları gizlice görüntüleyip, tarım-gıda sektöründeki istismarları ifşa ediyorlar. Vejetaryen restoran açıyorlar. Veganlar, "McCruelty" veya "MurderKing" gibi isimlerle kültürel sabotaj eylemleri (culture jamming) yaparak şirketleri hedef alıyorlar, evcil hayvanlara zulmedenleri ihbar ediyor ve sahipsiz hayvanlara yardım ediyorlar. Bilimsel araştırmalar için hayvan kullanımına karşı protestolar düzenliyor, hayvan ürünlerinin etiketlerinde yaşam şartlarını belirtmelerini talep ediyor ve avcılık faaliyetlerine karşı çıkıyorlar. Ayrıca, hayvanları esaret altında temsil eden görseller sunuyor ve bu süreçte çeşitli medya organlarında makaleler yayımlıyorlar. Vegan hareketi, toplumsal dinamikleri harekete geçiren geniş bir aktör yelpazesi içerir. Sorumlu tüketicilerden ve saha aktivistlerinden, dernek sözcülerine, yazarlara ve gazetecilere kadar birçok kişi, karnist hegemonyanın zayıflatılmasına ve karşıt kültürün inşasına katkıda bulunarak hareketin etkisini genişletmektedir” (Giroux ve Larue, 2021, s. 94).

Bu eylemler, sadece hayvan hakları konusunda farkındalık yaratmakla kalmaz, aynı zamanda toplumun genel beslenme alışkanlıkları, tüketim biçimleri ve etik değerler üzerindeki algıyı da dönüştürür. Farklı eylem stratejileri ve aktörlerin koordineli çalışması, karnist ideolojinin karşısında etkili bir alternatif kültür sunar ve bu alternatif kültürün toplumsal kabulünü artırır. Her ne kadar yek pare bir gruptan ve harketten bahsedilemiyor gibi görünse de vegan hareket, sorumlu tüketicilerden saha aktivistlerine, büyük derneklerin temsilcilerinden yazarlara, gazetecilere, eğitmenlere, hukukçulara, şirket yöneticilerine ve ünlü isimlere kadar birçok birey ve grubun katkısıyla şekillenir. Bu aktörler, çeşitli derecelerde koordinasyon içinde çalışarak, karnist ideolojinin etkisini azaltmak ve alternatif bir kültür oluşturmak amacıyla hareket etmektedirler (Giroux ve Larue, 2021, s.95).

Türkiye’deki vegan harekete bakıldığında, benzer eylemlerin yapıldığı görülür; ancak Türkiye’de durum daha parçalı bir yapıya sahiptir. Hayvan hakları toplulukları genellikle hak savunuculuğu ve tek konulu kampanyalar – faytonların kaldırılması, sirkler ve hayvanat bahçelerine karşı çıkma gibi – eylemlerle öne çıkar. Ayrıca, güncel bir konu olan sokak hayvanlarına dair barınak bakımları, sağlık kontrolleri ve mama ihtiyaçlarının karşılanması gibi faaliyetler de yürütülür. Ancak bu hayvan hakları topluluklarının veganlığa vurgu yapma oranı oldukça düşüktür ve grup üyelerinin tamamının vegan olduğunu söylemek zordur. Bu gruplar içinde vejetaryen ya da vegan beslenme, daha çok bireysel bir tercih olarak kendini gösterir.

Türkiye’deki vegan topluluklar ve inisiyatifler genellikle İstanbul merkezlidir. Türkiye Vegan Derneği dışında, kurumsallaşmış ve bilinen tek aktif topluluk Abolisyonist Vegan

Topluluğu'dur. Bu iki öne çıkan grup, benzer eylem stratejilerini kullanarak etkinliklerini sürdürür. Ancak, Türkiye'ye özgü bir etkinlik olarak vegan piknikler dikkat çeker. Bu pikniklerde vegan beslenme doğrudan deneyimlenir ve sohbetler ile etkinlikler aracılığıyla bilgilendirme ve sosyal destek sağlanır. Ayrıca, bu iki grup çeşitli seminerler ve atölye etkinlikleri düzenleyerek bilgilendirme çalışmalarını yürütürler. Abolisyonist Topluluk, "veganım, bana soru sorabilirsin" söylemiyle İstanbul'un çeşitli yerlerinde stantlar açarak veganlık hakkında bilgi yayar. İzmir ve Antalya'daki vegan toplulukları ve aktivitelerinin ayrıntılı analizi ise üçüncü bölümde, katılımcı verileriyle desteklenmiş şekilde ele alınacaktır.

Bunun yanı sıra, Türkiye'de vegan aktivist-influencerlar sosyal medyayı hem bilgilendirme hem de hayvan hakları odaklı etik veganlık mesajlarını yayma amacıyla kullanır. Erben ve Balaban 2016'da yaptıkları "*Social Media Use of Vegan Activists in Turkey*" başlıklı araştırmalarında, sosyal medyada aktif olan veganların motivasyonlarını ve etkileşim biçimlerini inceleyerek, bu toplulukların genellikle farklı hedefler güttüğünü ve Türkiye'de bir azınlık grubunu oluşturduğunu ortaya koymuştur (Erben ve Balaban-Salı, 2016). Çalışma, Türkiye'deki vegan hareketinin motivasyonları ve hedefleri arasında belirgin farklılıklar hareketin parçalı yapısını daha açık şekilde ortaya koyar ve bu durum, hareketin koordinasyonunu ve ortak hedeflere ulaşmasını zorlaştırır. Çeşitli gruplarının farklı stratejiler ve amaçlar benimsemesi, vegan hareketinin toplumda daha geniş bir etki yaratabilmesi için ortak paydada buluşmasının ve stratejik bir planlamanın önemini vurgular.

Tunç (2023) çalışmasında, Türkiye'deki vegan kimliklerini ve motivasyonlarını inceleyerek üç ana veganlık türü tanımlamıştır: politik, apolitik ve Sünni veganlar. Politik veganlar, veganlıklarını toplumsal ve siyasi konularda aktif olarak savunur. Apolitik veganlar ise genellikle hayvan haklarına odaklanır, aynı zamanda veganlığın çevresel ve sağlık faydalarını vurgular. Sünni veganlar, dini inançlarını veganlıkla birleştirerek İslam ile veganlığın uyumlu olduğunu savunur. Tunç, Türkiye'deki vegan hareketinin yeni toplumsal hareketlerin özelliklerini taşıdığını ve vegan kimliğinin genellikle siyasi bir temele dayandığını, ayrıca hayvanların yaşam hakkının hareketin merkezinde olduğunu belirtir (Tunç, 2023).

Şen'in çalışması, veganizmin X (eski adıyla Twitter) üzerindeki temsilini ve politik aktivizmle ilişkisini inceler. Veganizm, hayvanların ve hayvansal ürünlerin sömürsünden kaçınmayı hedefleyen bir hareket olarak tanımlanır ve bireysel bir diyet tercihi değil, politik bir dönüşüm olarak görülür. Çalışma, Türkiye Vegan Derneği'nin ve dört haber sitesinin (Hurriyet, Haberturk, BirGün, Bianet) sosyal medya paylaşımlarını analiz eder. Vegan Derneği'nin vegan aktivizmi odaklı çalışmaları, politik aktivizm unsurlarını içermemektedir. Sol görüşlü ve alternatif haber medyası veganizmin aktivist yönlerini ele alırken, ana akım medya genellikle

veganizmi beslenme ve yaşam tarzı olarak çerçeveler. Sonuç olarak, veganizmin politik yönlerinin sosyal medyada yeterince temsil edilmemesi, egemen tüketim kültürünün yeniden üretildiğini ve tüketim, kapitalizm, cinsiyet ve çevre konularında yeni bakış açılarına yeterince yer verilmediğini gösterir (Şen, 2024). Bu durum, vegan hareketinin toplumsal etkisini artırmak için politik ve toplumsal meselelerdeki vurgusunun güçlendirilmesi gerektiğini ortaya koyuyor.

Vegan hareketi, kendi içinde barındırdığı bu çeşitli tartışmaların başlıca kaynağı, hayvan hakları ve özgürlüğü konusundaki farklı bakış açıları ve felsefi temellendirmelerdir. Ayrıca, vegan hareketinin kendisi de farklı sebeplere dayandırılabilir; bazıları hayvan haklarına, bazıları çevresel endişelere, bazıları ise sağlık ve etik değerlere odaklanabilir. Hareketin çeşitli bileşenleri, hayvan hakları ve özgürlüğü konusundaki temel meseleye yönelik farklı perspektifler sunarak anlayışları şekillendirir ve tartışmaları yönlendirir. Bu çeşitlilik, hareketin içindeki dinamikleri ve tartışmaların zenginliğini artırırken, daha geniş toplumsal bir güç olmanın önünde bir engel oluşturabilir. Topluluklar içindeki en belirgin tartışmalar genellikle yaklaşımlarla ilişkilidir. Örneğin, regülasyoncu tavırları olan gruplar, abolisyonist yaklaşımın tümünden reddedilmesini radikal bulabilirken, abolisyonistler, regülasyoncu eylem ve tavırları meselenin kökten çözümüne yönelik olmadığını ve mevcut sistemi kısmi olarak sürdürme eğiliminde olduklarını öne sürerek eleştirebilirler. Kesişimsel yaklaşım benimseyenler ise meselenin daha geniş bir sömürü biçimiyle ilgili olduğunu savunur. Bu yaklaşım, hareketin sadece hayvan haklarıyla sınırlı kalmayıp, tüm (insan, hayvan, doğa fark etmeksizin) ezilen grupların sesi olan hareketlere destek vermesi ve meseleyi sistem sorunu olarak görmesi gerektiğini öne sürer. Regülasyoncu ve abolisyonist gruplar, kesişimsel yaklaşımlara ayakları sağlam basmayan bir zeminde durdukları ve esas meselenin, yani hayvan ölümleri ve sömürüsüne karşı olmanın odağını karıştırdıkları için eleştirilirler. Bu durum, hareketin bir bütün olarak dağılma tehlikesiyle karşı karşıya kalmasına neden olabilir. Hem regülasyoncular hem de abolisyonistler, bu farklı yaklaşımlar nedeniyle hareketin temel amacından sapma riskini taşırlar.

Baskı altındaki çeşitli formların kesişimselliğini göz önünde bulundurmak, bu zorlukları aşmanın anahtarıdır. Animalist, feminist ve ırkçılık karşıtı militanları “tek bir cephede mücadele” etmeye ikna etmek, farklı adaletsizlikleri bir arada ele almanın önemini vurgular. Veganizm, sadece hayvanların değil, tüm ezilen grupların acılarını anlamak ve onlarla empati kurmak anlamına gelir. Bu genişletilmiş yaklaşım, veganizmin tanımını yeniden gözden geçirmeye ve genişletmeye ihtiyaç duyar (Giroux ve Larue, 2021, s. 100). Stephanie Jenkins ve Vasile Stanescu’nin önerdiği gibi, bu tanıma “tüm hayvan dünyasında (insan veya diğer

hayvanlar) uygulanan şiddeti en aza indirmeyi amaçlamak” (Jenkins ve Stanescu, 2014, s. 74) da dahil edilmelidir.

Sonuç olarak, vegan hareketinin gelecekteki başarısı, bu çeşitliliği ve farklı yaklaşımları bir arada yönetebilme yeteneğine bağlıdır. Hareketin, farklı perspektifleri ve stratejileri etkin bir şekilde birleştirmesi hem toplumsal değişimi hızlandırabilir hem de hayvan hakları mücadelesinin etkisini genişletebilir. Bu bağlamda, hareketin stratejik yönlerini, içsel dinamiklerini ve toplumsal etkilerini sürekli olarak değerlendirmek, sürdürülebilir bir değişim sağlamak için kritik öneme sahiptir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA DENEYİMİ VE VERİLERİN ANALİZİ

Bu bölümde, vegan ve vejetaryen bireylerin bu yaşam tarzlarını benimseme nedenleri ve arkasındaki dinamikler incelenecek, ayrıca araştırmanın temel sorusu doğrultusunda bu yaşam tarzının hangi toplumsal gruplara hitap ettiği sosyodemografik özellikler bağlamında ele alınacaktır. İlk olarak, araştırmanın konusu, amacı, kullanılan materyal ve yöntemler açıklanacak; veri toplama araçları ve katılımcıların belirlenme süreçleri tanıtılacaktır. Araştırma süresince elde edilen deneyimler ve bu deneyimlerin analiz süreçlerine nasıl yansıdığı tartışılacaktır. Aynı zamanda, araştırmanın güven duyulabilirliği, etik boyutları ve karşılaşılan sınırlılıklar üzerinde durulacaktır. Devamında, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri analiz edilerek, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, gelir düzeyi ve yaşadıkları şehir gibi faktörlerin veganlık ve vejetaryenlik tercihleri üzerindeki etkileri değerlendirilecektir. Bu çerçevede, katılımcıların veganlık ve vejetaryenlik deneyimleri, gündelik yaşam pratikleri, ekonomik ve sosyal sınıf ilişkileri, toplumsal cinsiyet rolleri ve ekoloji-çevre duyarlılıkları gibi temalar altında incelenecektir. Ayrıca, veganlık ve vejetaryenlik tercihinin sağlıkla olan ilişkisi, Türkiye’deki vegan ve vejetaryen bireylerin karşılaştıkları zorluklar ve bu yaşam tarzının geleceğine dair öngörüler tartışılacaktır.

Bu bölüm, araştırmanın tüm boyutlarını kapsayarak, veganlık ve vejetaryenliğin sosyolojik bağlamını derinlemesine anlamayı, bu yaşam tarzlarının gelecekte nasıl şekillenebileceğine dair öngörüler sunmayı amaçlamaktadır.

3.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

İnsanların en temel ihtiyaçlarından olan beslenme ve yemek ihtiyacının karşılanma biçimi değişen sosyo-kültürel koşullara bağlı olarak yeni biçimler almakta, vegan/vejetaryen yaşam tarzı da günümüz beslenme pratikleri arasında daha fazla yer bulmaktadır. İnsan olmayan hayvanların tüketimi, sömürüsü ve gıda üretimi için hayvan yetiştirilmesinin karbon salınımına etkisi bununla birlikte gelen modern tüketim alışkanlıkları eleştirisi kendisini en açık haliyle veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinde göstermektedir. Bu bağlamda, artık daha yaygın ve hatta popüler bir yaşam biçimi olma yolunda hareket eden ve bireylerin seçimlerine ve tüketim alışkanlıklarına bağlı olarak başlayan vegan ve vejetaryen yaşam biçiminin sosyolojik olarak incelenmesi önem taşımaktadır. Buradan hareketle bu çalışmada vegan/vejetaryen yaşam tarzına toplumun hangi kesimlerinin sahip olduğu, söz konusu pratiklerin nasıl bir toplumsal gruba hitap ettiği yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi, sınıf vb. değişkenler

bağlamında araştırılması amaçlanmaktadır. Ayrıca vegan/vejetaryen yaşam tarzının toplumda yaygınlaşmasında etkili olan sosyal hareketlerin değişimin, dönüşümün, etki alanının ve gelecekteki toplumsal örgütlenme, besin pratiklerine ve yaşam tarzlarına olası tesirinin nasıl olabileceğini anlamlandırmak da bu çalışma için temel bir öneme sahiptir.

Araştırmanın temel soruları bahsi geçen değişkenler doğrultusunda şöyle sıralanabilir:

- **Yaş:** Farklı yaş gruplarındaki vegan ve vejetaryen bireyler, bu beslenme biçimlerine hangi anlamları yüklemektedir? Yaş bu tercihleri nasıl etkilemektedir?
- **Cinsiyet:** Cinsiyetin, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerine dair anlamlandırmalarda nasıl bir rolü vardır? Kadınlar ve erkekler bu yaşam tarzını farklı şekillerde mi deneyimlemektedir? Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri bu beslenme tercihlerini nasıl etkiler?
- **Eğitim Düzeyi:** Eğitim seviyesi, bireylerin veganlık ve vejetaryenlik pratiklerini ve bu yaşam biçimini benimsemelerine yönelik davranışlarını nasıl etkilemektedir?
- **Sosyal Sınıf ve Gelir Düzeyi:** Sosyo-ekonomik sınıf ve gelir düzeyi, vegan ve vejetaryen beslenme pratiklerini nasıl biçimlendirmektedir? Bu değişkenler, bireylerin söz konusu yaşam tarzına erişimini ve sürdürülebilirliğini nasıl etkilemektedir? Sosyal sınıf ve gelir düzeyi, vegan ve vejetaryenlerin tüketime bakış açılarını ve genel tüketim pratiklerini nasıl şekillendirmektedir?
- **Sosyal Çevre:** Vegan ve vejetaryen bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkileri bu tercihlerinden nasıl etkilenmektedir?
- **Ekoloji ve Çevre:** Veganlık ve vejetaryenlik pratikleri çevreye ve ekolojiye yönelik nasıl bir anlam taşımaktadır? Bireyler, bu yaşam biçimlerini çevresel sorumluluk ve sürdürülebilirlik çerçevesinde nasıl anlamlandırmaktadır?
- **Sağlık:** Veganlık ve vejetaryenlik pratikleri bireylerin sağlıklarını nasıl etkilemektedir?
- **Toplumsal Hareketler ve Gelecek Öngörülleri:** Veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin yaygınlaşmasına katkı sağlayan toplumsal hareketler nelerdir? Bu hareketlerin gelecekteki toplumsal örgütlenmeler ve beslenme pratikleri üzerindeki potansiyel etkileri nasıl değerlendirilmektedir?

Bu sorular, çalışmanın farklı değişkenler açısından veganlık ve vejetaryenliğin derinlemesine incelemesine olanak sağlayacak temel yönleri belirlemektedir. Bu tez çalışmasında, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin toplumsal bağlamda nasıl bir yer tuttuğu ve bu yaşam biçimlerinin bireyler üzerindeki etkilerinin anlaşılması amacıyla kapsamlı bir

analiz gerçekleştirilecektir. Araştırma, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyal sınıf, gelir düzeyi, gibi değişkenler bağlamında vegan ve vejetaryenlerin deneyimlerini derinlemesine incelemektedir. Ayrıca, bu yaşam tarzının sosyal çevre, toplumsal cinsiyet rolleri, ekoloji ve sağlık üzerindeki etkileri de değerlendirilmektedir. Sosyal hareketlerin veganlık ve vejetaryenlik pratikleri üzerindeki etkileri ve gelecekteki toplumsal örgütlenme ile beslenme pratiklerine olan potansiyel etkileri de ele alınmaktadır. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal ve bireysel düzeydeki yansımaları derinlemesine inceleyerek bu alandaki bilgi birikimine katkı sunma potansiyeline sahiptir. Çalışma, toplumsal değişimlerin beslenme pratikleri ve yaşam tarzları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koyarak, konuya ilişkin gelecekteki eğilimleri ve sosyal hareketlerin yönü hakkında öngörüler sunmayı da amaçlamaktadır.

3.1.1. Materyal Yöntem

Bu çalışmada, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin farklı sosyo-demografik gruplar üzerindeki anlamları ve etkileri derinlemesine anlaşılmak amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sürecinde, anlamacı-yorumlamacı bir perspektif benimsenerek, verilerin analizinde bu çerçevede bir yöntem izlenmiştir. Bu çalışmada, W. Lawrence Neuman'ın nitel araştırma tekniği yaklaşımı temel alınmıştır. Çalışma kapsamında, katılımcıların vegan/vejetaryen beslenme biçimlerine yükledikleri anlamlar, bu yaşam tarzının gündelik hayatlarındaki yansımaları ve toplumsal konumlarının bu tercihler üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

W. Lawrence Neuman'ın nitel araştırma yaklaşımı, sosyal olguların öznel deneyimlere dayalı olarak incelenmesini sağlar ve araştırmacının, bireylerin sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırıldığını derinlemesine keşfetmesine olanak tanır. Neuman, nitel araştırmanın esnekliğini ve derinlemesine veri toplama kapasitesini vurgulayarak, toplumsal süreçlerin ve bireysel anlamların birbiriyle etkileşim içinde nasıl şekillendiğini anlamının önemine dikkat çeker. Bu yaklaşım, özellikle karmaşık ve çok katmanlı sosyal fenomenlerin, nicel yöntemlerle ölçülemeyecek boyutlarını ortaya çıkarmada etkili bir yöntem olarak öne çıkar (Neuman, 2007).

“Nitel analiz, matematik ve istatistikten geniş ve yerleşik bir bilgi birikimine dayanmaz. Veriler kelime biçimindedir ve bu kelimeler genellikle kesin olmayan, yaygın ve bağlama dayalı olup birden fazla anlam taşıyabilir. Bir nitel araştırmacı, belirli özellikleri tanımlamak ile evrensel yasaları doğrulamak arasındaki katı idiyografik/nomotetik ikilemden seçim yapmak zorunda değildir. Bunun yerine, araştırmacı, somut veriler ve bağlamlara yakın açıklamalar veya genellemeler geliştirir; ancak bu açıklamalar basit tanımlamaların ötesindedir. Genellikle daha

düşük seviyede, daha az soyut bir teori kullanılır ve bu teori somut detaylara dayanır” (Neuman, 2007, s. 329).

Neuman’a göre nitel analiz, açıklamaları ayrıntılı ve bağlama duyarlı bir şekilde sunar, sosyal yaşamın karmaşık süreçlerini veya dizilerini ortaya koyar. Açıklamalar genellikle nedensel olabilir, ancak bu her zaman geçerli değildir. Araştırmacının amacı, detayları tutarlı bir bütün halinde düzenleyerek anlamlı bir model veya kavramlar kümesi oluşturmaktır. Bir nitel araştırmacı, açıklamaları genellikle olası ve makul kategorilere ayırır. Araştırmacı, verilerle uyumlu olan açıklamaları destekleyici kanıtlarla güçlendirir ve diğerlerini eleme yoluna gider. Nitel analiz, açıklamaları geniş bir kanıt seti ile çelişen veya destekleyen bir şekilde değerlendirir (Neuman, 2007, s. 329).

Bu tez çalışmasında, Neuman’ın nitel araştırma yaklaşımı veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin toplumsal bağlamda nasıl anlamlandırıldığını incelemek için uyarlanmıştır. Çalışma, bireylerin vegan ve vejetaryen yaşam tarzlarını yukarıda bahsi geçen değişkenler çerçevesinde yükledikleri anlamları anlamayı amaçlar. Bu doğrultuda, anlamacı-yorumlamacı yaklaşım benimsenerek, katılımcıların bu pratiklere dair kişisel deneyimlerinin, toplumsal yapı ve normlarla nasıl örtüştüğü ya da çatıştığı derinlemesine incelenmektedir.

Neuman’ın yaklaşımında olduğu gibi, bu tezde de araştırmacı, katılımcıların bakış açılarını anlamaya yönelik etkileşimsel bir rol üstlenir. Saha araştırmacıları, yaşlılar, gençler, erkekler, kadınlar, liderler ve takipçiler gibi çeşitli insan gruplarına odaklanarak bu bireylerle etkileşimde bulunur ve bilgi toplar (Neuman, 2007, s. 296). Araştırmacılar, belirli grupları veya farklı görüşlere sahip kişileri tanımlayarak, bu çeşitli bireylerle etkileşim kurar ve onlardan bilgi edinirler. Bu doğrultuda çalışmada, vegan ve vejetaryenlerin yaşam tarzlarına yönelik deneyimleri, onların toplumsal cinsiyet, sosyal sınıf, yaş, eğitim düzeyi gibi değişkenlerle nasıl etkileşim içinde olduğu üzerinden değerlendirilir. Bu bireylerin, sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkiler, karşılaştıkları zorluklar ve bu yaşam biçimine dair davranışları Neuman’ın nitel araştırma tekniğinin sağladığı zengin betimsel veriyle ortaya konulmaya çalışılmaktadır.

Nitel araştırma yöntemi çerçevesinde, vegan ve vejetaryen bireylerle yapılan derinlemesine görüşmeler, bu bireylerin beslenme tercihlerine ve yaşam pratiklerine yönelik kişisel anlam dünyalarını ve toplumsal algılarını keşfetmeyi hedeflemektedir. Ayrıca, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin toplumsal cinsiyet, sağlık, çevre bilinci ve sosyal hareketlerle olan ilişkileri hakkında zengin betimleyici veriler sunmaktadır. Bu yaklaşım, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin toplumsal ve bireysel düzeydeki yansımalarını kapsamlı bir şekilde anlamaya yönelik bilgi birikimini zenginleştirmeyi amaçlamaktadır.

Bunlara ek olarak, bu yaşam biçimini benimseyen kişilerin literatürden ve alandan çıkarılacak çeşitli temalar ile veganlık/vejetaryenlik arasındaki bağlantıları nasıl kurdukları, bu grubun betimlenmesi açısından önemlidir. Veganlık ve vejetaryenlik, popülerlik kazandıkça, bu pratiklere sahip bireylerin sosyalleşme alanlarından dışarıda yemek tüketimine, aile ve sosyal çevre ilişkilerinden ev içi ilişkilere kadar yaşadığı değişimlerin anlaşılması da derinlemesine görüşme tekniğiyle ele alınmaktadır.

Ek olarak, bir saha araştırmacısı, rutin, özel ve beklenmedik olayları gözlemler. Rutin olaylar günlük olarak gerçekleşir ve önemsenmelidir. Özel olaylar önceden planlanır ve sosyal yaşamın görünmeyen yönlerini ortaya çıkarır. Beklenmedik olaylar ise tesadüfen ve öngörülemeyen şekilde ortaya çıkar, bu durumlarda araştırmacı nadir ve alışılmadık olayları gözlemleyebilir (Neuman, 2007, s. 296). Bu bağlamda, nitel veri toplama yöntemlerinin sunduğu derinlemesine görüşme aracının yanı sıra, katılımcı gözlem ve tematik analiz teknikleri kullanılarak, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin bireyler üzerindeki kişisel ve toplumsal etkileri çok boyutlu bir şekilde ele alınmaktadır.

Görüşmenin Yedi Aşaması

Tablo 3.1: Görüşmenin Yedi Aşaması (Kvale, 2007, s. 35-36).

1. Tematikleştirme	- Araştırmanın amacının ve araştırılacak temaların görüşmeler başlamadan önce belirlenmesi
2. Tasarım	- Görüşmeden önce araştırmanın (görüşmenin yedi aşaması göz önünde bulundurularak) tasarımının planlanması
3. Görüşme	- Görüşmelerin bir görüşme formu aracılığıyla gerçekleştirilmesi
4. Deşifre	- Görüşme verilerinin sözlü kayıtlarının yazılı bir metin haline dönüştürülmesi
5. Analiz	- Araştırmanın amacı, konusu, görüşme verilerinin niteliğine göre analiz modeline karar verilmesi
6. Doğrulama	- Sonuçların ne kadar tutarlı olduğunun (güvenirlilik), amaçlanan olgunun araştırıp araştırılmadığının (geçerlilik) gözden geçirilmesi

7. Raporlama	- Çalışmanın bulgularının ve uygulanan yöntemlerin bilimsel kriterlere uygun şekilde açıklanması

Veri toplama sürecinin her aşamasını detaylandırmak amacıyla, Kvale'nin (2007, s. 35-36) tablosu kullanılmış ve konu kapsamında hazırlanan tabloda araştırmanın planlamasından sonuçların raporlanmasına kadar geçen süreci kapsamlı bir şekilde gösterilmiştir. Tematikleştirme, tasarım, görüşme, deşifre, analiz, doğrulama ve raporlama aşamaları, her bir adımın nasıl gerçekleştirileceğini ve hangi yöntemlerin kullanılacağını ortaya koymaktadır. Görüşmeler öncelikli olarak yüz yüze planlanmış olmakal beraber katılımcıların çalışma ve ulaşım koşullarına bağlı olarak çevrimiçi görüşmelere de başvurulmuştur. Ayrıca, vegan ve vejetaryen **topluluklar, restoran-kafeler ve derneklerle** gerçekleştirilen görüşmeler ve katılımcı gözlemler, veri toplama sürecine dahil edilmiştir. Böylece vegan ve vejetaryen beslenmeye dair farklı araçlarla toplanan veriler araştırmanın derinleştirilmesine katkı sunmuştur. Veri toplama süreci, verilerin doygunluğa ulaştığı noktaya kadar devam etmiş ve elde edilen veriler MAXQDA programı aracılığıyla çözümlenerek ve yorumlanmıştır.

3.1.2. Veri Toplama Araçları ve Katılımcıların Belirlenmesi

Bu çalışmada, veri toplama süreci nitel araştırma yöntemleri çerçevesinde tasarlanmıştır. Araştırma, W. Lawrence Neuman'ın nitel araştırma yaklaşımlarından esinlenerek, vegan ve vejetaryen bireylerin beslenme tercihleri ve yaşam pratiklerine ilişkin kişisel anlam dünyalarını ve toplumsal algılarını derinlemesine keşfetmeyi amaçlamaktadır.

Veri toplama sürecinde, derinlemesine görüşmeler temel araç olarak kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları doğrultusunda katılımcılarla görüşülmüştür. Katılımcılar olasılığa dayanmayan örneklem tekniklerinden amaçlı örneklem olarak belirlenmiştir. Amaçlı örneklemin bir türü olan kartopu örneklem tekniği kullanılarak katılımcılar seçilmiştir. Bu amaçla, öncelikli olarak araştırmacının yaşadığı şehir olan Antalya'daki grup ve bireylerle iletişime geçilmiştir. İlk olarak, Antalya vegan topluluğundan kişiler ile görüşülmüş, görüşülen bireylerin aracılığı ve yönlendirmesiyle farklı bireylere ulaşılmıştır. Çeşitliliği sağlamak amacıyla, başlangıçta başlatılan kartopu örneklerinin yanı sıra, çeşitli kartopuları da başlatılmıştır. Katılımcılar, Antalya, İstanbul ve İzmir'de yaşayan 18 yaşından büyük, en az 6 ay süreyle vegan/vejetaryen beslenme rejimine sahip olan bireylerden oluşmaktadır. İstanbul, İzmir ve Antalya'nın seçilmesinin nedeni, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde sosyal ve kültürel çeşitliliği yansıtmak ve vegan ile vejetaryen topluluklarının varlığını daha geniş bir yelpazede gözlemlemektir. Bu şehirler, çeşitli sosyo-ekonomik arka planlardan gelen bireyleri

temsil etmeleri ve ulaşım olanaklarının sağladığı kolaylıklar nedeniyle tercih edilmiştir. Bu seçim, çalışmanın bulgularının daha kapsamlı olmasını sağlamayı amaçlamaktadır. En az 6 ay süreyle vegan/vejetaryen beslenmeye sahip bireylerin araştırma için seçilmesinin sebebi, bu süre zarfında bireylerin beslenme alışkanlıklarına ve yaşam tarzlarına ilişkin daha kalıcı ve derinlemesine deneyimler edinmiş olmalarıdır. Bu uzun süre, bireylerin vegan/vejetaryen beslenme tarzının günlük yaşamlarına, sağlık durumlarına, toplumsal etkileşimlerine ve kişisel anlam dünyalarına etkilerini kapsamlı bir şekilde gözlemlemek için yeterli bir zaman dilimi sunar. Ayrıca, kısa süreli denemeler yerine uzun süreli uygulamalar, bireylerin bu yaşam tarzını ne ölçüde benimsediğini, karşılaştıkları zorlukları ve bu yaşam tarzının sosyal ve psikolojik etkilerini daha doğru bir şekilde anlamaya olanak tanır. Bu nedenle, araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak için bu süre zarfında beslenen bireyler tercih edilir.

3.1.3. Araştırma Deneyimi

Bu araştırmanın saha çalışması daha önce de belirtildiği üzere İstanbul, İzmir ve Antalya olarak belirlenmiştir. Veri toplama süreci 11 Nisan 2023'te başlamış 26 Temmuz 2023'te tamamlanmıştır. Antalya, İstanbul ve İzmir'de toplam 51 katılımcıyla görüşme yapılmıştır. Bu görüşmeler her şehirde Vegan topluluklar aracılığı ve çeşitli anahtar kişiler aracılığı ile sağlanmıştır. Kartopu tekniğinin doğası gereği bazı anahtar kişiler aynı zamanda katılımcılardır. Görüşmeler ortalama 60-95 dakika arasında sürmüştür. Verilerin tekrar etmeye başlaması ve veri doygunluğuna ulaşılması sonucu 26 Temmuz 2023 tarihinde derinlemesine görüşmeler sonlandırılmıştır.

Hiçbir saha deneyimi kendine has zorluklardan azade değildir. İstanbul'daki saha sürecinde gerek şehirdeki ulaşım zorlukları gerek katılımcıların çalışma saatleri gerekse Kurban Bayramı tatiline denk gelmesi sebebiyle dört katılımcıyla görüşmeler çevrimiçi görüşme şeklinde gerçekleştirilmiştir. İzmir'de gerçekleştirilen bir görüşme de yarıda kesildiği ve devamı için randevu oluşturulamadığı için veri setine dahil edilmemiştir.

Bunların haricinde görüşmeler öncesinde, katılımcılara araştırmanın amacı detaylı bir şekilde açıklanmış ve gönüllü katılımları için onayları alınmıştır. Konu gereği konuşmaktan çekinmemişlerdir. Çünkü veganlığı/vejetaryenliği konuşmak bir kısmı için bir aktivizm biçimiyken diğer kısmı içinse onları anlayarak yargılamadan dinleyecek birisinin olması katılımcıları görüşmeye motive etmiştir. Ek olarak, yapılan çalışmanın doktora tezi kapsamında gerçekleştirildiği öğrenilince akademik bir çalışmaya destek olmak katılımcıları mutlu etmiştir. Tüm bunlara ek olarak, araştırma kapsamında 17.06.2023 tarihinde İstanbul'da abolistyonist vegan topluluğun düzenlediği onuncu yıl kutlama pikniğine de katılarak katılımcı gözlem yapılmıştır.

3.1.4. Verilerin Analiz Süreci

Genel olarak, veri analizi, verilerdeki kalıpları —tekrarlayan davranışlar, nesneler veya bilgi bütünleri— arama anlamına gelir. Bir kalıp belirlendikten sonra, bu kalıp bir sosyal teori veya gerçekleştiği bağlam açısından yorumlanır. Nitel araştırmacı, bir tarihi olayın veya sosyal ortamın tanımından daha genel bir anlam yorumuna geçer (Neuman W. L., 2007, s. 335). Katılımcılarla yapılan görüşmeler sırasında, onların anlam dünyalarına erişebilmek için ortaya çıkan fikirler, analizin başlangıç noktasını oluşturur. Buradan hareketle, verileri anlamlandırma fikirleri, araştırma sahasında hala aktifken ortaya çıkar ve analizin başlangıcını temsil eder. Bu fikirler, saha notlarının kayıtlarının bir parçasını oluşturur (Patton, 2002, s. 436). Bu doğrultuda, araştırmanın veri analizi, sahada yapılan gözlemlerle başlamış, ancak tam bir analiz sürecine başlamak için tüm verilerin toplanması beklenmiştir.

Katılımcılarla yapılan görüşmeler, nitel veri analizi için kullanılan MAXQDA 24.4.0 yapay zekâ destekli yazılımıyla analiz edilmiştir. Nitel araştırmaların ve yapay zekâ teknolojisinin gelişimi bu tür profesyonel yazılımların kullanımını gerektirmektedir. “Araştırmacıların nitel verileri analiz etmek için kullandığı dört strateji vardır: anlatı yöntemi, ideal tipler, ardışık yaklaşım ve örnekleme yöntemi” (Neuman, 2007, s. 335). Bu çalışmada anlatı ve ideal tipler yöntemi ile verilere yaklaşılmıştır. Veri analizinin ilk aşaması, orijinal verilerin dikkatlice ve sistemli bir şekilde formel bir veritabanına aktarılmasını gerektirir. İkinci aşama, veritabanındaki verilerin ayrıştırılmasıdır ve bu süreçte bazen resmi bir kodlama prosedürü kullanılabilir, ancak bu zorunlu değildir. Üçüncü aşama olan yeniden birleştirme, daha az mekanik bir süreçtir ve araştırmacının yeni ortaya çıkan kalıpları gözlemleyebilme yeteneğine dayanır. Bu aşamada farklı veri düzenleme yöntemleri, önemli kalıpların keşfedilmesine katkı sağlayabilir (Yin, 2011, s. 176). Çeşitli saha gözlemleri ve katılımlı gözlem yaparak ileriye iletilen saha sürecinde düşünsel olarak başlayan analiz kısmı verilerin toplanması tamamen bittikten sonra ses kayıtlarının deşifresi ile devam etmiştir. Bu tez çalışması kapsamında verilerin analizi için kullanılan MAXQDA üzerinde, deşifrelenmiş görüşme metinleri çeşitli temalar, alt temalar doğrultusunda kodlanmıştır. Glesne’nin de belirttiği üzere kodlama verilerin analizinde kritik bir yere sahiptir. Veri analizi, elde edilen gözlemler, duyular ve okumalar ışığında ne öğrendiğinizi anlamlandırma sürecidir. Bu süreçte verileri tanımlamak, karşılaştırmak, açıklamalar geliştirmek ve diğer hikayelerle bağlantı kurmak gibi işlemler yapılır. Analiz yöntemleri, kullanılan yaklaşımlara göre değişiklik gösterir. Dilbilimsel yaklaşımlar kelimelere ve diyaloglara odaklanırken, sosyolojik yaklaşımlar metni insan deneyiminin bir yansıması olarak görür (Glesne, 2016, s. 183). Görüşme sırasında elde edilen verilerin kodlanması anlaşılma çabalarına insan deneyimlerini

kategorize etmek bakımından kritik bir öneme sahiptir. “Kodlama sadece etiketleme değildir, bağlantı kurmaktır” (Saldana, 2015, s. 9). Bu bağlamda, kodlama veriden fikre yönlendirir, ardından o fikre ait tüm verilere ulaştırır (Richards ve Morse, 2013, s. 154). Kodlar, bir araştırma sırasında toplanan betimleyici veya çıkarımsal bilgilere anlam birimleri atfetmek için kullanılan etiketler ya da künyelerdir. Bu kodlar genellikle çeşitli boyutlardaki “yığınlar” eklenir; bu yığınlar belirli bir ortama bağlı olan veya olmayan kelimeler, cümlecikler, cümleler veya tüm paragraflar olabilir (Miles ve Huberman, 1994, s. 56).

“... Çünkü göstermeyi umduğum üzere, her sosyal araştırma ve teorileştirme faaliyeti hem (verilere rehberlik eden teorileri) tümdengelim hem de (verilere dayalı olarak geliştirilen teorileri) tümevarım unsurlarını içerir” (Layder, 2023, s. 89). Bu araştırmanın kodlama sürecinde tümevarım ve tümden gelim yaklaşımları birlikte kullanılmıştır. Literatürde var olan veganlık/vejetaryenlikle ilişkilendirilen konu başlıkları görüşme soruları hazırlanırken araştırmanın temaları olarak belirlenmiş ve bu ana temaların altında sahada elde edilen verilerin yönlendirmesi ile alt temalar ve kodlar oluşturulmuştur.

Buradan hareketle çalışmada betimsel ve tematik analiz yolu izlenmiştir. Betimleyici araştırma, sosyal fenomenler hakkında daha gelişmiş bir fikre sahip olduğunuzda ve bu fikri detaylandırmak istediğinizde kullanılır. Bu tür araştırma, bir durum, sosyal ortam veya ilişki hakkında spesifik detayları betimler ve "nasıl?" ve "kim?" sorularına odaklanır: "Bu nasıl gerçekleşti?" ve "Kimler dahil?" gibi. Sosyal araştırmanın büyük bir kısmı betimleyicidir. Betimleyici araştırmacılar, anketler, saha araştırmaları, içerik analizi ve tarihsel-karşılaştırmalı araştırma gibi veri toplama tekniklerini kullanır; deneysel araştırmalar ise daha az sıklıkta kullanılır. Akademik dergilerde bulunan veya politika kararları için kullanılan sosyal araştırmaların çoğu betimleyicidir (Neuman, 2007, s. 16). Betimleyici ve keşifsel araştırmalar uygulamada genellikle iç içe geçmiş olabilir. Betimleyici araştırmada, araştırmacı iyi tanımlanmış bir konu ile başlar ve bu konuyu doğru bir şekilde betimlemek için bir çalışma yapar. Sonuç olarak, konu hakkında detaylı bir resim ortaya konur. Sonuçlar, belirli bir görüşü benimseyen veya belirli davranışlarda bulunan kişilerin yüzdesini gösterebilir. Betimleyici bir çalışma, insan türleri veya sosyal aktiviteler hakkında bir resim sunar (Neuman, 2007, s. 16). Betimsel analiz genellikle dört aşamadan oluşur: veri düzenleme, desenlerin tanımlanması, veri yorumlanması ve sonuçların çıkarılması. Bu aşamalar, analiz sürecine sağlam bir temel oluşturarak derinlemesine anlayış sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 224).

Tematik analiz ise belirli temalar veya desenlerin ortaya çıkarılması üzerine odaklanır. Bu analizde araştırmacı, verilerde tekrar eden desenleri veya anlamlı örüntüleri tanımlar, bu temaları anlamlandırır ve yorumlar. Tematik analiz genellikle tümevarım yaklaşımıyla

uyumludur; çünkü araştırmacı, verilerden yola çıkarak temaları ortaya koyar ve bu temaları kuramsal bir çerçeveye yerleştirir. Bu bağlamda, araştırma sürecinde kullanılan analiz yöntemleri, araştırmacının veri toplama ve kuramsal çerçeve oluşturması sırasına bağlı olarak bu yöntemler arasında bir dizi geçiş ve karşılıklı etkileşim mümkündür. Strauss ve Corbin'in nitel araştırma kodlama paradigması doğrultusunda, verilerin kodlanması süreci üç aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, açık kodlama (open coding) yöntemiyle veriler geçici olarak kodlanmıştır. Ancak Layder'in belirttiği gibi ana kategoriler ve kavramlar belirlendikten sonra ön/geçici kodlama süreci durdurulmaz. Ön kodlama ile elde edilen geçici kodlar, veri toplama ve analizle güçlenerek ana kodlar haline gelebilir. Bu süreç, araştırmanın yeni teorik fikirler ve kodlar geliştirmeye sürekli açık kalmasını sağlar, böylece üretim çeşitliliği korunur. Geleneksel yöntemin aksine, açık kodlamanın sınırlanmaması, yeni fikirlerin dışlanması önler (Layder, 2023, s. 96). Layder'in düşüncesine paralel bir şekilde verilerin kodlanması sırasında açık kodlama sürdürülmüştür. Sonrasında, eksen kodlama (axial coding) kullanılarak bu kodlamalar daha derinlemesine incelenmiş ve alt temalar belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışmada, betimsel ve tematik analiz oluşturulan alt temalar, araştırmanın ana başlıklarıyla uyumlu hale getirilerek verilerin düzenlenmesi sağlanmıştır. Son olarak, seçici kodlama (selective coding) adımıyla araştırmanın temellendirilmesi yapılmış ve veriler anlamlı bir şekilde gruplandırılmıştır. Bu analiz süreci boyunca kapsamlı bir örnek kod kitabı oluşturularak araştırma detaylı bir şekilde analiz edilmiştir.

Çalışmada, veriler “kod alt kod modeli” ile etiketlenmiş ve bu işaretlemeler görselleştirilerek verilerin anlaşılabilirliği artırılmıştır. Her bir kod modeli için belge temelli ve kod temelli kodlama sıklıkları belirlenmiş, belge temelli kodlama, bir kodun farklı görüşme belgelerinde ne sıklıkta yer aldığını gösterirken, kod temelli kodlama ise her kodun belgeler içinde ne sıklıkta tekrarlandığını ortaya koymuştur. Araştırma analizi sürecinde özellikle “kod temelli kodlama” yöntemiyle sık rastlanan temalar-konular ve kodların tespiti öne çıkmıştır. Bu sayede, bulgular ayrıntılı olarak değerlendirerek öne çıkan temaları derinlemesine inceleme imkânı doğmuştur.

3.1.5. Araştırmanın Güven Duyulabilirliği ve Etik Boyutu

Sosyal bilimlerde nitel araştırmalar, derinlemesine bilgi ve anlayış elde etmek için önemli bir araçtır. Ancak, bu tür araştırmaların güven duyulabilirliği ve etik boyutu, elde edilen sonuçların geçerliliği ve güvenilirliği açısından kritik öneme sahiptir.

Bu araştırma, veganlık/vejetaryenliğin sosyolojik bağlamları üzerine odaklanmaktadır. Araştırma sorusu ve konu gereği çalışma nitel bir araştırma olarak tasarlanmış katılımcılardan

derinlemesine bilgi toplamak ve bu bilgileri analiz etmek için çeşitli yöntemler kullanılmıştır.

Araştırmanın güven duyulabilirliğini ve etik boyutunu sağlamak amacıyla belirli adımlar izlenmiştir. Bu çalışma, Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay numarası: E-55578142-050.01.04-596128). Tüm katılımcılardan, çalışmaya katılmadan önce yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcıların anonimliğine ve gizliliğine çalışma boyunca titizlikle uyulmuştur. Katılım gönüllü esasına dayanmış ve katılımcılara, herhangi bir sonuçla karşılaşmaksızın istedikleri aşamada çalışmadan çekilme hakları olduğu bildirilmiştir.

Bunlardan ilki, iç ve dış güvenirliliği sağlamak adına araştırma süresince veri toplama ve analiz yöntemlerinde tutarlılık sağlanmıştır. Veriler, bağımsız olarak iki farklı araştırmacı tarafından analiz edilmiş ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu, bulguların tutarlılığını desteklemektedir. Araştırmanın benzer koşullar altında tekrarlanabilirliği sağlanmıştır. Çeşitli ortamlarda yapılan pilot çalışmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir, bu da bulguların genellenebilirliğini artırmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşması için dikkatli bir araştırma tasarımı oluşturulmuştur. Verilerin toplanması ve analiz edilmesi sürecinde, ölçme araçlarının geçerliliği sürekli olarak kontrol edilmiş, bulguların farklı bağlamlarda uygulanabilirliği araştırılmış ve elde edilen verilerin genel geçerliliği değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları, katılımcılarla paylaşılmış ve onların geri bildirimleri alınmıştır. Katılımcıların onayladığı bulgular, araştırmanın doğruluğunu ve geçerliliğini desteklemektedir. Araştırma bulguları, alanında uzman kişiler tarafından incelenmiş ve geri bildirimler doğrultusunda yenilenmiştir. Ayrıca, farklı veri kaynakları kullanılarak çapraz kontrol yapılmıştır. Araştırmaya katılan tüm bireyler, araştırmanın amacı, yöntemi, olası riskleri ve yararları hakkında detaylı bir şekilde bilgilendirilmiş ve gönüllü olarak katılım sağlamışlardır. Katılımcılara, istedikleri zaman araştırmadan ayrılma hakkı tanınmış, katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve toplanan veriler anonimleştirilmiştir. Verilerin yalnızca araştırma amaçları için kullanılacağı garanti edilmiştir.

Araştırma sürecinde ve sonrasında katılımcıların fiziksel, psikolojik ve sosyal refahı korunmuştur. Araştırmanın katılımcılara herhangi bir zarar vermemesi için gerekli önlemler alınmıştır. Saha deneyimleri başlığında da belirtildiği üzere katılımcıların hepsi çalışmanın konusu gereği gönüllü olmuş herhangi bir risk barındırmadığı tam tersi olumlu olduğu dile getirilmiştir. Araştırma katılımcıları, adil bir şekilde seçilmiş ve katılım süreçlerinde eşit muamele görmüştür. Farklı grupların araştırma sürecine eşit erişimi sağlanmıştır. Araştırmanın bulguları, olduğu gibi raporlanmış ve veriler manipüle edilmemiştir. Bu doğrultuda, MAXQDA yazılımının kullanımı ile bulguların olası manipülasyonun önüne geçilmiştir.

Bu araştırmada, nitel araştırmanın güven duyulabilirliği ve etik boyutu ön planda tutulmuştur. Güvenilir ve geçerli bulgular elde etmek için titizlikle çalışılmış ve katılımcıların hakları korunarak etik standartlara uygun hareket edilmiştir. Bu sayede, elde edilen sonuçlar bilimsel ve ahlaki bütünlüğe sahip olup, alan literatürüne değerli katkılar sağlamaktadır.

3.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Sosyal bilimlerde nitel yöntemle yapılan araştırmalar, bulguları ve sonuçlarıyla önemli katkılar sağlasa da bazı sınırlamaların farkında olunması gerekmektedir. Bu sınırlamalar, bulguların genellenebilirliği ve güvenilirliği açısından dikkate alınmalıdır.

Bu tez çalışması, sınırlı sayıda katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. “Veri Toplama Araçları ve Katılımcıların Belirlenmesi” başlığında açıklandığı gibi, araştırma için Antalya, İstanbul ve İzmir kentleri seçilmiştir. Bu seçim, araştırmacının bu şehirlere erişim imkânının olması ve coğrafi konum, ekonomik sebepler gibi faktörler göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, Ankara gibi büyük kentleri de kapsayan daha büyük ve çeşitli örneklem gruplarının kullanılması, bu sınırlılığı gidermeye ve bulguları farklı bölgelerle karşılaştırarak daha geniş bir perspektif sunmaya yardımcı olabilir.

Araştırmada, katılımcılarla yapılan derinlemesine görüşmeler ve katılımcı gözlemleri veri toplama teknikleri olarak kullanılmıştır. Bu teknikler, katılımcıların kişisel deneyimlerini ve görüşlerini detaylı bir şekilde anlamamızı sağlar. Ancak, katılımcıların verdikleri yanıtlar anlık duygu durumlarına, sosyal baskılara veya araştırmacıya karşı hissettikleri güvene bağlı olarak değişebilir. Ayrıca, görüşmeler sırasında araştırmacının sorduğu soruların biçimi ve tarzı da yanıtları etkileyebilir. Bu doğrultuda, toplumda veganlık ve vejetaryenlik hakkında çeşitli etiketler ve olumsuz önyargılar olduğu göz önünde bulundurulduğunda, katılımcılar bu yaşam tarzına dair eleştirel bakışlarını ve olumsuz görüşlerini dile getirmekte çekingen davranmış olabilirler. Yanlış önyargıları besleme kaygısı, katılımcıların bu konudaki eleştirilerini daha üstü kapalı bir şekilde ifade etmelerine yol açmış olabilir.

Nitel araştırmalarda, araştırmacının kendi önyargı ve beklentilerinin veri toplama ve analiz sürecine etki etme olasılığı bulunmaktadır. Araştırmacı, belirli bir teori veya hipoteze dayanarak veri toplarken veya analiz ederken, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde verileri etkileme riski taşır. Bu önyargıyı minimize etmek için, veri analizinde araştırmacılar arasında çapraz kontrol ve karşılaştırma yapılmış, ayrıca katılımcı doğrulaması (member checking) yöntemi görüşmeler sırasında ve sonradan dahil olunan vegan gruplar ve etkinliklerde sıklıkla kontrol edilmiş bulguların doğruluğu katılımcılar tarafından onaylanmıştır. Araştırmacı olarak, uzun yıllardır vejetaryen bir yaşam tarzını benimsemekteyim. Bu durum, araştırmada istemeden

de olsa belirli bir bakış açısının öne çıkmasına neden olmuş olabilir. Ancak, bu çalışmanın amacı, bu yaşam biçiminin propagandasını yapmak değildir. Amaç, toplumsal bir olgu haline gelen bu yaşam tarzını sosyolog olarak dikkatle incelemek ve toplumdaki olası değişimlerin kaynağını anlamaya çalışmaktır. Bu perspektifle, vegan/vejetaryen yaşam tarzının toplum üzerindeki etkilerini objektif bir şekilde değerlendirmek hedeflenmiştir.

Araştırma sürecinde zaman sınırlamaları da önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Veri toplama, analiz ve raporlama süreçleri zaman alıcıdır ve bu süreçlerdeki zaman kısıtlamaları, araştırmanın derinlemesine yapılmasını engelleyebilir. Bu durum, bazı önemli detayların gözden kaçmasına veya yeterince derinlemesine incelenememesine neden olabilir.

Nitel araştırmalar, belirli bir bağlamda derinlemesine bilgi sağlarken, elde edilen bulguların başka bağlamlara genellenebilirliği sınırlıdır. Araştırmanın yapıldığı sosyal, kültürel ve ekonomik bağlam, bulguların diğer ortamlarda geçerli olup olmayacağını etkileyebilir. Bu nedenle, araştırmanın bulguları, araştırmanın yapıldığı özel bağlamla sınırlı tutulmalıdır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları, bulguların genellenebilirliği ve güvenilirliği açısından dikkate alınmalıdır. Belirtilen sınırlılıklar, gelecekte yapılacak araştırmalar için önemli ipuçları sağlamaktadır. Daha geniş örneklem grupları, farklı veri toplama yöntemleri ve daha uzun süreli araştırmalar, bu sınırlılıkların üstesinden gelinmesine yardımcı olabilir. Araştırmanın sınırlılıklarının farkında olarak, elde edilen bulguların doğruluğu ve geçerliliği daha sağlıklı bir şekilde değerlendirilmelidir.

3.2. Bulgular

Bu tez çalışması, vegan ve vejetaryen bireylerin toplumsal yapılar içerisindeki konumlarını, yaşam pratiklerini ve bu yaşam tarzlarının toplumsal dinamiklerle olan ilişkilerini derinlemesine incelemeyi hedeflemiştir. Bulgular, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden gündelik yaşam pratiklerine, bireysel motivasyonlarından toplumsal hareketlerle olan ilişkilerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Katılımcılar arasında yaş, cinsiyet, eğitim, meslek, gelir düzeyi ve medeni durum gibi değişkenlerin bu yaşam tarzını benimsemelerinde etkili olduğu görüşmelerden anlaşılmaktadır. Araştırmada yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin çevresel ve etik motivasyonlarla veganlık ve vejetaryenliğe yönelme eğilimi gösterdiği görülürken, düşük gelir gruplarında sağlık ve maliyet odaklı bir yaklaşım öne çıkmıştır. Cinsiyet bağlamında, kadınların bu yaşam tarzına geçişte toplumsal cinsiyet rollerine daha duyarlı oldukları, erkeklerin ise et tüketimiyle

ilişkilendirilen erkeklik normlarına karşı daha eleştirel bir bakış açısına sahip oldukları anlaşılmıştır.

Nitel analizlerde, katılımcıların veganlık ve vejetaryenliğe geçiş süreçlerinde farkındalık yaratıcı olaylar ve toplumsal hareketlerle olan etkileşimlerin belirleyici olduğu gözlenmiştir. Katılımcılar genellikle toplumsal normlara karşı eleştirel bir duruş sergileyerek, tüketim alışkanlıklarını etik değerler doğrultusunda yeniden şekillendirdiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, veganlık ve vejetaryenlik katılımcılar tarafından yalnızca bireysel bir tercih olarak değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik, hayvan hakları ve toplumsal adalet gibi daha geniş kapsamlı bir dönüşüm hareketi olarak ele alınmıştır.

Bulgular ayrıca, bu yaşam tarzının gündelik hayattaki etkilerini de ortaya koymuştur. Rutinler, sosyal ilişkiler ve tüketim pratikleri, vegan ve vejetaryen bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Katılımcılar, yemek seçimlerinden sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerine kadar, bu pratiklerin günlük hayatlarını nasıl şekillendirdiğini detaylı bir şekilde ifade etmiştir. Bu yaşam biçimi, yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal yapıların bir yansıması olarak ele alınmıştır.

Son olarak, bu çalışma, vegan ve vejetaryen bireylerin deneyimlerini toplumsal sınıf, cinsiyet ve çevre bağlamında konumlandırarak, bu pratiklerin toplumsal eşitsizliklere ve dönüşümlere olan etkisini analiz etmektedir. Elde edilen veriler, veganlık ve vejetaryenliğin modern toplumlarda yalnızca bir tüketim tercihi değil, aynı zamanda bir kimlik ve toplumsal dönüşüm aracı olarak nasıl anlam kazandığını göstermektedir.

3.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Tablo Ek-1.1, Antalya, İstanbul ve İzmir'de yaşayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini göstermektedir. Bu katılımcılar, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, medeni durum ve gelir durumu açısından çeşitlilik arz etmektedir. Ayrıca, katılımcılar veganlık ve vejetaryenliğin en güçlü motivasyonunun hayvan etiği olduğunu vurgulamıştır.

3.2.2. Cinsiyet ve Yaş

Katılımcılar arasında cinsiyet dağılımı dengeli olup, yaşları 18 ile 60 arasında değişmektedir. En fazla katılımcı 26-35 yaş aralığında bulunmaktadır (%49.0). Bu yaş aralığı, genç ve orta yaş grubunu kapsayan bir grup oluşturmaktadır. Diğer yaş aralıklarında ise katılımcı sayıları azalmaktadır, özellikle 46 yaş ve üzeri gruplarda katılımcı sayısı oldukça sınırlıdır. Katılımcıların yaş ortalaması yaklaşık 33 olup, büyük bir kısmı genç yetişkin ve orta yaş grubunda yer almaktadır. Araştırma kapsamında toplam 30 kadın (%58.8) ve 21 erkek (%41.2) ile görüşülmüştür. 18-25 yaş arası ve 26-35 yaş arası gruplarda vegan/vejetaryen kadınların sayısı erkeklere göre belirgin şekilde fazladır. 36-45 yaş aralığında ise erkeklerin

sayısı kadınlardan daha fazladır. Aşağıdaki tablo, farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkek katılımcıların dağılımını gösterir. Yaş gruplarına göre cinsiyet dağılımı incelendiğinde, özellikle genç yetişkinlerin (26-35 yaş) ve orta yaş grubunun (36-45 yaş) analize katkı sağladığı görülmektedir. Bu veriler, belirli yaş ve cinsiyet grupları üzerine odaklanan araştırmalar veya stratejik planlamalar için çarpıcı değerlere sahiptir.

Tablo 3.2: Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Cinsiyet Dağılımı

Yaş Aralığı	Kadın	Erkek	Toplam
18-25 yaş arası	8	1	9
26-35 yaş arası	17	8	25
36-45 yaş arası	4	10	14
46-55 yaş arası	0	1	1
56-67 yaş arası	1	1	2
Toplam	30	21	51

Araştırmaya katılan dört kişi kendilerini queer olarak tanımlamıştır. Görüşmeler sırasında cinsiyet bilgileri alınırken, katılımcıların cinsel yönelimlerine dair sorular sorulmamış, bu bilgiler yalnızca katılımcılar kendileri belirtmek istediklerinde veri olarak kaydedilmiştir. Bahsi geçen dört kişi de biyolojik cinsiyetlerinden bağımsız şekilde kendilerini queer olarak tanımlamışlardır.

Araştırma sırasında kadın ve erkek katılımcı oranlarını dengede tutmak için özel bir çaba harcanmasna karşın kartopu örnekleme tekniğinin kullanıldığı araştırmada belirgin bir şekilde kadın katılımcı sayısı yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, veganlık ve vejetaryenlik ile toplumsal cinsiyet arasındaki ilişki hakkında önemli ipuçları sunmaktadır. Kadınların, etik nedenlere dayalı olarak veganlık ve vejetaryenlik yaşam tarzını benimseme eğiliminin daha yüksek olması, toplumsal cinsiyet rollerinin ve kadınların etik duyarlılıklarının bu tercihler üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, queer kimliğe sahip katılımcıların bu yaşam tarzını benimsemesi, veganlık ve vejetaryenlik gibi alternatif yaşam biçimlerinin cinsel kimlikleri ve yönelimleri ile nasıl kesişebileceğine dair önemli veriler sunmaktadır. Bu durum, veganlık/vejetaryenlik ve toplumsal cinsiyet teması altında verilerle desteklenerek daha derinlemesine incelenecektir.

Araştırma bulguları, veganlık ve vejetaryenlik yaşam tarzını benimseyen bireylerin çoğunlukla 20'li ve 30'lu yaşlarda olduğunu ortaya koymaktadır. Tablo 3.2'ye göre, 26-35 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek sayıda temsil edilmektedir (25 kişi), bunu 36-45 yaş aralığı takip etmektedir (14 kişi). Bu yaş gruplarındaki bireyler, genellikle aktif çalışma hayatında yer

almakta ve yaşam tarzı seçimlerinde ebeveynleriyle yaşayan genç katılımcılara kıyasla daha bağımsız hareket edebilmektedirler. Bu durum, onların veganlık ve vejetaryenlik gibi alternatif yaşam biçimlerini benimsemelerini kolaylaştıran bir faktör olarak değerlendirilebilir.

18-25 yaş grubundaki katılımcılar arasında ise yalnızca 9 kişi yer almaktadır. Bu grubun çoğunluğunu kadınlar oluşturmakta (8 kadın ve 1 erkek) olup, genellikle aileleriyle birlikte yaşamakta ve aile baskısı nedeniyle bu tür yaşam tarzı değişikliklerini yapmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Erken yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağımsız kararlar almakta karşılaştıkları zorluklar, bu gruptaki katılımın düşük olmasına neden olmuş olabilir. Bir katılımcı (K33), 15 yaşında ilk kez vejetaryen olma denemesini şu şekilde ifade etmiştir:

“Bir süre sonra hani kendimi sağlık olarak kötü hissetmeye başladım. Biraz da hani yaşımdan dolayı annemin de müdahalesi oldu. Hani şimdilik bir dur. İleride tekrar belki bakarsın daha bilinçli bir şekilde diye. Ondan sonrasında tekrar etçil beslenmeye döndüm. Sonra ne zaman on yedi on sekiz yaşlarında tekrar bir denedim vejetaryen olmayı. Yine bir süre gitti. İki sene falan. Sonra da üniversiteye hazırlık zamanında işte dershaneden çıkıp herkes McDonalds'a Burger King'e gidiyor. Ben de onlarla gidip yemeye başladım ne yazık ki. Ondan sonra aslında ilk İzmir'e taşındığımda üniversite için, bu vejetaryenlik sürecine tekrar başladım üçüncüye” (K33, 23 yaşında, kadın, içerik yazarı, İzmir).

2023 Temmuz ayında görüşme yapılan katılımcı, o sırada 23 yaşındaydı ve üniversite eğitimini yeni tamamlamıştı. Üniversite yıllarında önce vejetaryen, ardından vegan olmayı deneyerek 2019'dan bu yana bu yaşam tarzını bir aktivist olarak sürdürmektedir. Bu katılımcı anlatısı, akran ilişkileri bağlamında incelendiğinde, bireyin beslenme tercihlerinin yalnızca bireysel kararlarla değil, sosyal çevre ve toplumsal bağlamın dinamikleriyle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde bireylerin akran gruplarıyla uyum sağlama eğilimleri göz önüne alındığında, katılımcının vejetaryenlikten vazgeçme ve tekrar başlamaya yönelik deneyimleri, sosyal kabul arayışının ve grup içi dinamiklerin beslenme pratikleri üzerindeki etkisini göstermektedir.

İlk olarak, katılımcının annesinin müdahalesi, aile içindeki hiyerarşik otoritenin bireyin beslenme pratiklerini yönlendirme gücüne işaret etmektedir. Erken yaşta vejetaryen olmayı deneyimleyen birey, ebeveynin sağlık temelli kaygıları nedeniyle bu pratiğe ara vermek zorunda kalmıştır. Ancak, ilerleyen yıllarda bireyin kendi özerkliğini kazanmaya başlamasıyla birlikte, tekrar vejetaryenliğe yöneldiği görülmektedir. Bu, genç bireylerin kimlik inşasında aile etkisinin zamanla yerini bireysel karar mekanizmalarına bıraktığını gösteren önemli bir örnektir.

Öte yandan, üniversiteye hazırlık sürecinde dersane ortamında yaşanan sosyal etkileşimler, katılımcının vejetaryenlikten vazgeçmesine yol açmıştır. Özellikle “herkes McDonald’s’a, Burger King’e gidiyor” ifadesi, akran grubu içinde bir tür sosyal baskı veya normatif yönelimin varlığına işaret etmektedir. Sosyal psikoloji literatüründe grup normlarına uyum sağlama eğilimi (conformity) olarak bilinen bu durum, bireyin sosyal aidiyet hissini sürdürmek ve dışlanmaktan kaçınmak için kendi tercihlerini esnetmesine neden olmuştur. Fast-food restoranlarının modern gençlik kültürü içinde sosyal etkileşim alanları olarak konumlanması, bireyin grup içinde kabul görmek adına beslenme tercihlerinden taviz vermesine yol açmıştır.

Ancak katılımcı, üniversiteye başlayarak İzmir’e taşındığında tekrar vejetaryenliğe dönmüştür. Bu, mekân değişikliği ve yeni sosyal çevrelerin bireyin yaşam tarzı seçimleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Üniversite ortamları, bireylere daha fazla özgürlük ve yeni kimlik arayışları sunarak, önceki sosyal bağlardan farklı normatif çerçeveleri deneyimleme imkânı tanır. Bu bağlamda, bireyin İzmir’de tekrar vejetaryen olması, yeni çevresindeki sosyal etkileşimlerin ve bireysel farkındalığının beslenme tercihleri üzerindeki belirleyici rolüne işaret etmektedir.

Sonuç olarak, bu anlatı, beslenme pratiklerinin yalnızca kişisel etik veya sağlık kaygılarıyla şekillenmediğini, aynı zamanda bireyin yaşam döngüsü içinde farklı sosyal bağlamlardan nasıl etkilendiğini ortaya koymaktadır. Akran gruplarının, bireyin seçimleri üzerindeki etkisi, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde belirgin hale gelmekte, ancak bireyin yaşam koşulları ve sosyal çevresi değiştikçe, kararlarında daha özerk hale geldiği gözlemlenmektedir. Bu durum, veganlık ve vejetaryenliğin sadece bireysel tercihler değil, aynı zamanda sosyal kimlik ve aidiyetle de bağlantılı olduğunu gösteren önemli bir bulgudur.

Bir diğer katılımcı ise, 18 yaşında olup ailesinin, 14 yaşındayken vegan olma kararına verdikleri tepkiyi şöyle aktarmıştır:

“Çünkü benim ailem de çok karşı. Özellikle babam ilk fark ettiğinde işte ben ilk böyle söyledimde açık açık bana şey dedi: Kızım bunun sonu ölüm. Sen kendini mi öldürmek istiyorsun? Baya böyle büyük kavgalar ettik, işte çok problem oldu” (K9, 18 yaşında, öğrenci, kadın, Antalya).

26-35 yaş aralığındaki katılımcılar arasında kadınlar (17 kişi) ve erkekler (8 kişi) arasındaki fark dikkat çekicidir. Kadınların bu yaş grubunda daha fazla temsil edilmesi, kadınların etik ve sürdürülebilir yaşam biçimlerine yönelme eğilimlerinin daha güçlü olabileceğini göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireyler, genellikle kendi yaşamlarını daha

bağımsız bir şekilde yönetebilmekte ve bu nedenle yaşam tarzı seçimlerinde daha özgür davranabilmektedirler.

36-45 yaş aralığında ise erkek katılımcılar (10 kişi) kadın katılımcılardan (4 kişi) daha fazladır. Ancak, bu yaş grubunun da veganlık ve vejetaryenlik gibi alternatif yaşam tarzlarını benimseme eğiliminde olduğu görülmektedir.

46-55 yaş aralığında sadece 1 erkek katılımcı yer alırken, 56-67 yaş aralığında ise 1 kadın ve 1 erkek katılımcı bulunmaktadır. Bu grupların düşük temsil oranları, yaş ilerledikçe bireylerin yaşam tarzı değişikliklerine daha az eğilim gösterdiğini ya da bu yaş gruplarında veganlık ve vejetaryenlik gibi alternatif yaşam biçimlerinin daha az popüler olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, bu yaş grubunda yıllara dayalı beslenme gibi en temel yaşamsal alışkanlıkları değiştirmek daha zor olabilir. Bu durumu 62 yaşındaki katılımcı şu sözlerle ifade etmiştir:

“Hani sosyolojik açıdan ister istemez kendi çevreni oluşturmaya başlıyorsun. Eski çevrenden ayrılmaya başlıyorsun. Eski çevreni ikna etmeye çalışıyorsun. Bakıyorsun ki bu işe direnç var. Yani sonuçta altmış doğumlu işte ne diyorlar onlar, Boomer mı deniliyor onlara bilmiyorum artık ben onlardan değilim. Çünkü yani benden sonra tufan diyen arkadaşlarım var. Benden sonra tufan diyen insanlarla sen bir aydınlanma yaşamışsın anlatmaya çalışıyorsun e seni seviyorlar ve saygı da duyuyorlar. Niye değişmiyorlar? Bu biraz o da bir başka sancı. Çünkü ya da annem niye değişmiyor? Ya da oğlum niye değişmiyor? Ben diyorsam bir sebebi vardır. Çünkü beni severler sayarlar. Yani üstelik benim hatırım için olmayacaklar ki benim gönderdiğim kaynakları izleyecekler. Olmuyorlar. Sonra uzaklaşıyorsun oradan sonra işte daha fazla hayvanlar için ne yapabiliriz dedikçe bir kendi grubumuzu oluşturmaya başladık. Daha doğrusu kızımın çevresindeki arkadaşlar. Bu şimdi yakın çevrem diyebileceğim arkadaşların 22-35 yaş aralığında. Yani şey hani yaşın olmadığı bir toplum içinde buldum kendimi yani... Değişmiyorlar pek. Benim yaşıtlarım pek değişmiyor. Çünkü benim yaşıtlarıma diyet yazan doktorlar da benim yaşımda. Biliyorsunuz biz de işte şey Amerikan ekolü var. İnsanların nasıl hastalanmayacağını öğretmiyorlar. Hastalanı düzeltme. Neyle düzeltme, ilaçla düzeltme öğretiliyor. Diyet öğrenmemiş insanlardan nasıl hastalanmamayı hastalarına öğretmelerini bekleyebiliriz? Ve onlar için dengeli beslenme illaki bir hayvansal protein olacak. Hani böyle evet. Bir değişim yok maalesef benim yaşıtlarımda öyle görmüyorum” (K51, 62 yaşında, kadın, emekli, İzmir).

Katılımcının anlatısı, yaşın yalnızca biyolojik bir değişken olarak değil, aynı zamanda sosyal çevre, kültürel normlar ve beslenme pratikleriyle iç içe geçmiş bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, yaş ilerledikçe veganlık ve vejetaryenlik gibi alternatif yaşam tarzlarını benimsemenin zorlaşmasının birkaç temel sosyolojik nedeni olduğu söylenebilir.

Öncelikle, gıda alışkanlıklarının sürekliliği ve alışkanlıkların kırılabilirliği kavramları üzerinden değerlendirildiğinde, bireylerin yaşam boyu edindikleri beslenme pratiklerini değiştirmeye yönelik dirençlerinin, sosyal psikoloji ve kültürel öğrenme süreçleriyle bağlantılı olduğu görülmektedir. Bourdieu'nün habitus kavramıyla açıklanabilecek bu durum, bireylerin çocukluktan itibaren içselleştirdikleri beslenme alışkanlıklarının zamanla doğal ve değişmez olarak algılanmasına yol açmaktadır. Katılımcının, kendi kuşağının doktorlarının dahi bitki temelli beslenmeyi yeterince desteklememesine yaptığı vurgu, tıbbi ve beslenme bilimlerindeki ana akım söylemlerin de bu durumu pekiştirdiğini göstermektedir.

Bunun yanı sıra, yaşa bağlı sosyal çevre değişimi ve kimlik dönüşümü açısından bakıldığında, bireyler yaş aldıkça sosyal çevrelerini oturtmuş, ideolojik ve pratik anlamda daha sabit hale gelmiş olabilmektedir. Katılımcının belirttiği gibi, “eski çevreden ayrılma” ve “yeni bir çevre oluşturma” süreci, sosyal ilişkiler açısından önemli bir dönüşümü gerektirmektedir. Bu noktada, sosyal kimlik teorisi devreye girmektedir. Tajfel ve Turner'ın ortaya koyduğu bu teoriye göre, bireyler kendilerini belirli grup kimlikleri üzerinden tanımlar ve bu kimliklerin sosyal çevre tarafından kabul edilmesi, bireyin benlik algısını güçlendiren önemli bir faktördür (Tajfel & Turner, 1979, s. 34). Ancak, yaşça büyük bireyler için yerleşik sosyal bağlardan koparak yeni bir gruba dahil olmak daha zorlayıcı olabilir. Katılımcının, yeni sosyal çevresinin büyük ölçüde gençlerden oluştuğunu belirtmesi, yaş temelli sosyal ağların nasıl yeniden şekillendiğini ve bu süreçte yaşın tek başına belirleyici bir faktör olmadığını da göstermektedir.

Ayrıca, nesiller arası beslenme alışkanlıkları ve bilgi otoriteleri açısından bakıldığında, katılımcının doktorlara yönelik eleştirisi, modern tıp bilgisinin belirli ideolojik ve ekonomik yapıların etkisi altında nasıl şekillendiğini de gözler önüne sermektedir. Burada Foucault'nun biyopolitika kavramı devreye girmektedir. Geleneksel beslenme bilgisi, yalnızca bireylerin alışkanlıkları yoluyla değil, aynı zamanda tıbbi ve bilimsel otoritelerin yönlendirmeleriyle de şekillenmektedir. Vegan veya vejetaryen beslenmenin tıbbi açıdan eksik ya da sağlıklı olduğu yönündeki hâkim anlatılar, özellikle yaşça büyük bireylerin bu tür beslenme biçimlerine mesafeli yaklaşımlarına neden olabilir. Katılımcının, tıp eğitim sisteminin hastalıkları önlemek yerine hastalık sonrası tedaviye odaklandığını belirtmesi, tıp kurumlarının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki dolaylı etkisine işaret etmektedir.

Son olarak, yaşa bağlı toplumsal değişime direnç ve kuşak farkı meselesi, bireylerin beslenme pratiklerine ilişkin dönüşümlerinde önemli bir engel teşkil etmektedir. Mannheim'ın kuşak kuramı, belirli tarihsel ve toplumsal olayların, bireylerin dünya görüşünü ve değerlerini şekillendirdiğini öne sürer. Veganlık ve vejetaryenliğin özellikle genç kuşaklar arasında yaygınlaşması, bu yaşam tarzlarının küresel ekolojik kriz, hayvan hakları hareketleri ve yeni

sosyal medya söylemleri gibi çağdaş tartışmalarla nasıl ilişkilendiğini göstermektedir. Ancak, daha yaşlı bireyler, özellikle 1960'lar ve 1970'lerdeki gıda politikalarının şekillendirdiği geleneksel beslenme normlarını içselleştirmiş olabilir. Katılımcının, kendi yaşlılarının değişime karşı gösterdiği dirençten bahsetmesi, bu kuşak farkının beslenme tercihlerine nasıl yansıdığına dair güçlü bir örnek sunmaktadır.

Özetle, katılımcının deneyimi, yaştan veganlık ve vejetaryenlik tercihleri üzerindeki etkisini yalnızca biyolojik bir değişken olarak değil, aynı zamanda kültürel alışkanlıklar, sosyal çevre dinamikleri, tıbbi otoritelerin söylemleri ve kuşak farkları bağlamında ele almayı gerektirmektedir. Bu durum, yaşça büyük bireyler arasında veganlık ve vejetaryenliğin neden daha az tercih edildiğini açıklamak için çok boyutlu bir analiz ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, Y kuşağının veganlık ve vejetaryenlik yaşam tarzını benimseme eğilimleri, onların sosyo-politik geçmişleri, aile yapıları ve kültürel etkilenimleriyle şekillenen çok katmanlı bir süreç olarak değerlendirilebilir. Mannheim'ın kuşak kuramına göre, belirli tarihsel ve toplumsal olaylar bireylerin dünya görüşlerini ve değerlerini şekillendirirken (Mannheim, 1952), Tajfel ve Turner'ın sosyal kimlik kuramı ise bireylerin aidiyet hissettikleri gruplar aracılığıyla kimliklerini oluşturduklarını öne sürer (Tajfel & Turner, 1979). Bu bağlamda, Y kuşağı, küreselleşmenin, dijitalleşmenin ve iklim krizine yönelik farkındalığın arttığı bir dönemde büyüyerek, bireysel etik sorumluluklar ve kolektif bilinç ekseninde şekillenen bir toplumsal kimlik geliştirmiştir.

Araştırmanın bulguları, toplumsal cinsiyet ve kuşak farklılıklarının veganlık ve vejetaryenlik gibi alternatif yaşam tarzlarını benimseme üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Katılımcıların anlatılarında da görüldüğü üzere, yaş ilerledikçe bireylerin bu tür radikal beslenme ve yaşam biçimi değişimlerine karşı daha dirençli olduğu, yıllara dayalı beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesinin zorlaştığı ve sosyal çevrelerinden gelen tepkiler nedeniyle alternatif pratikleri benimseme olasılıklarının azaldığı görülmektedir. Bununla birlikte, genç kuşaklar için veganlık ve vejetaryenlik yalnızca bireysel bir tüketim tercihi değil, aynı zamanda sosyal aidiyet, aktivizm ve etik farkındalıkla iç içe geçmiş politik bir kimlik olarak şekillenmektedir.

Bu bulgular, ilerleyen bölümlerde toplumsal cinsiyet bağlamında detaylandırılacak ve katılımcıların söylemleriyle desteklenerek irdelenecektir. Özellikle veganlık ve vejetaryenliğin eril ve dişil kimliklerle nasıl ilişkilendirildiği, toplumsal cinsiyet normları bağlamında nasıl farklı anlamlar kazandığı ve bu yaşam biçiminin bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl bir dönüşüm talebi içerdiği analiz edilecektir.

3.2.3. Eğitim Durumu

Katılımcıların büyük çoğunluğu lisans mezunu olup, yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim alan bireyler de bulunmaktadır. Sadece birkaç katılımcı lise mezunudur. Bu durum, katılımcıların genel olarak iyi eğitilmiş olduğunu ve eğitim seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 1.3: Katılımcıların Eğitim Durumları

Eğitim	Kişi
Lise	8
Ön Lisans	2
Lisans	34
Yüksek Lisans	4
Doktora	3
Toplam	51

Lise mezunu olarak kodlanan katılımcılardan ikisi üniversiteye hazırlanırken, diğer ikisi üniversite öğrencisi oldukları için bu tablo oluşmuştur. Ayrıca, bir katılımcı üniversiteye başladığını ancak kendisine uygun bir bölüm olmadığı için eğitimini bıraktığını belirtmiştir. Dolayısıyla, üniversiteye hazırlanan katılımcıların bir üniversiteye yerleştiklerini varsayarsak ve diğer katılımcıların da kısmen üniversite eğitime sahip olduklarını düşünersek, toplamda üç lise mezunu katılımcı olduğunu söylemek yanlış olmaz.

3.2.4. Meslek/ Çalıştığı Pozisyon

Katılımcılar arasında meslek çeşitliliği dikkat çekicidir. Fotoğrafçı, çevirmen/yazar, öğretmen, pilates eğitmeni, vegan şef, tasarımcı, yoga eğitmeni, tiyatro oyuncusu, kitabevi sahibi, oyuncu, kamu çalışanı, araştırma görevlisi, sanat yönetmeni, bilgisayar programcısı ve kimya mühendisi gibi çeşitli mesleklerde çalışan bireyler bulunmaktadır. Bazı katılımcılar serbest (freelance) çalışmakta olup, bazıları belirli çalışma saatlerine sahiptir. Bir kişi lise mezunu ve çalışmıyor.

Tablo 3.4: Katılımcıların Meslek ve Çalıştıkları İş Pozisyonları

Meslek/Çalıştığı pozisyon	Kişi
Akademisyen/Ar. Gör.	3
Bilgisayar mühendisi	1
Bilgisayar programcısı	1

Çevirmen/yazar	1
Dansçı	1
Emekli bankacı	1
Finans/yatırım sektöründe	1
Fotoğrafçı	1
Grafik-görsel Tasarımcı	1
Halk ekmek büfesi işletiyor	1
Havayolu şirketinde operasyon şefi	1
İçerik editörü	1
Kimya mühendisi	1
Makine mühendisi	1
Memur (kamu)	1
Müziyen/garson	1
Oyuncu	3
Organizatör/Etkinlik Sektörü	1
Öğrenci	8
Öğretmen	2
Pilates eğitmeni	1
Proje çalışanı	1
Reklam şirketinde yönetici	1
Sanat galerisinde sorumlu	1
Sanat Yönetmeni/Reklamcı	1
Santral operatörü Turizm sektörü	1
Sosyolog	1
TVD Yönetim kurulu üyesi	1
Vegan restoran sahibi	2
Vegan şef	3
Videograf	1
Yoga Eğitmeni	2
TOPLAM	50

Katılımcıların meslek ve çalışma pozisyonlarına bakıldığında, geniş bir mesleki çeşitliliğin olduğu görülmektedir. Sanat, eğitim, mühendislik, sağlık, tasarım ve hizmet sektörleri gibi farklı alanlarda yer alan bireyler, veganlık pratiğinin farklı meslek gruplarında nasıl temsil edildiğine dair önemli veriler sunmaktadır. Çalışma biçimleri açısından da esneklik dikkat çekmektedir; bazı katılımcılar serbest (freelance) çalışırken, bazıları belirli saatlere dayalı iş düzenlerine sahiptir. Bu durum, veganlığın iş yaşamındaki esneklik, yaratıcılık ve bireysel kimliklerle nasıl örtüştüğünü anlamak açısından önemli ipuçları barındırmaktadır.

1. **Kültürel Sermaye:** Katılımcıların meslek ve çalışma pozisyonları, bireylerin sahip oldukları kültürel sermaye düzeyleri hakkında önemli ipuçları sunmaktadır. Pierre Bourdieu'nun kavramsallaştırdığı kültürel sermaye, bireylerin bilgi, beceri, eğitim

düzeyi ve estetik zevkler gibi unsurlarla toplumda farklı konumlar elde etmesini sağlar (Bourdieu, 2021). Veganlık gibi hayvan etiği, ekoloji-çevre ve sağlık odaklı bir yaşam biçimi, genellikle belirli bir kültürel sermaye birikimiyle ilişkilendirilir. Katılımcıların sanat, eğitim, tasarım ve mühendislik gibi nitelikli mesleklerde yoğunlaşması, bu yaşam tarzının kültürel sermayesi yüksek bireyler arasında daha yaygın olduğuna işaret etmektedir.

- **Yüksek Kültürel Sermaye:** Akademisyen/Ar. Gör., İçerik Editörü, Çevirmen/Yazar, Sanat Yönetmeni/Reklamcı gibi meslekler yüksek düzeyde kültürel sermaye gerektirir. Bu pozisyonlar, bireylerin eğitim seviyesi, entelektüel birikimi ve toplumsal prestiji ile ilişkilidir.
- **Orta Kültürel Sermaye:** Öğretmenler, Vegan Şefler, Yoga Eğitmenleri ve Sanat Galerisinde Sorumlu gibi pozisyonlar, belirli bir eğitim ve kültürel birikim gerektirir, ancak daha yaygın olarak erişilebilirler.
- **Düşük Kültürel Sermaye:** Halk Ekmek Büfesi İşletiyor, Garson gibi pozisyonlar, kültürel sermaye gereksinimi açısından daha düşük seviyede olabilir.

2. Ekonomik Sermaye:

- **Yüksek Ekonomik Sermaye:** Finans/Yatırım Sektöründe, Vegan Restoran Sahibi gibi meslekler, önemli ekonomik yatırımlar ve finansal kaynaklar gerektirir. Bu pozisyonlar, bireylerin mali kaynaklarını ve ekonomik güçlerini gösterir.
- **Orta Ekonomik Sermaye:** Bilgisayar Mühendisi, Makine Mühendisi, Reklam Şirketinde Yönetici gibi pozisyonlar, düzenli maaş ve belirli ekonomik güvenlik sağlar.
- **Düşük Ekonomik Sermaye:** Dansçı, Santral Operatörü, Organizatör-Etkinlik Sektörü gibi pozisyonlar, genellikle daha düşük maaşlar ve ekonomik güvenlik sunar.

Aktif Çalışma Durumları:

Tablo 3.5: Katılımcıların Aktif Çalışma Statüleri

Çalışıyor	41
Çalışmıyor	9
Emekli	1
Toplam	51

Aktif çalışma durumları, bireylerin toplumsal ve ekonomik konumlarını anlamak için kritik bir göstergedir:

- **Çalışıyor (41 kişi):** Çalışanların büyük çoğunluğu, ekonomik sermaye birikimi ve istikrar açısından önemli bir avantaja sahiptir. Bu grup hem ekonomik hem de kültürel sermaye birikimini sürdürebilme kapasitesine sahiptir.
- **Çalışmıyor (9 kişi):** Çalışmayanlar, genellikle ekonomik sermaye açısından dezavantajlı bir konumda olabilirler. Bu durum, kültürel sermaye birikimini sürdürmekte de zorluklar yaratabilir. Bu bireylerin çoğu aileleriyle yaşayarak ekonomik destek almaktadır.
- **Emekli (1 kişi):** Emekli kişi, aktif ekonomik sermaye üretiminde yer almasa da önceki birikimleri ve sosyal güvenlik sistemleri aracılığıyla ekonomik ve kültürel sermayesini koruyabilir.

Bourdieu'nun perspektifinden eleştirel bir değerlendirme yapıldığında, kültürel ve ekonomik sermayenin dağılımında belirli adaletsizlikler ve sınıfsal farklılıklar gözlemlenebilir. Yüksek kültürel ve ekonomik sermaye gerektiren pozisyonlar, genellikle daha avantajlı toplumsal konumları işaret eder ve bu pozisyonlarda çalışan bireyler, sermayelerini daha etkili bir şekilde biriktirip sürdürebilirler. Buna karşılık, düşük kültürel ve ekonomik sermaye gerektiren pozisyonlarda çalışan bireyler, genellikle daha dezavantajlı bir konumda olabilir ve sermaye birikimi açısından daha sınırlı olanaklara sahip olabilirler.

Ayrıca, çalışmayan bireylerin (9 kişi) ve emekli bireyin (1 kişi) durumu, ekonomik ve kültürel sermaye birikiminin sürdürülebilirliği açısından kritik bir sorun teşkil eder. Bu bireyler, mevcut sermayelerini korumakta ve artırmakta zorlanabilirler. Bu durum, toplumsal eşitsizliklerin derinleşmesine ve belirli grupların marjinalleşmesine yol açabilir.

Veriler ve Bourdieu'nun kavramları kapsamında yapılan bu analiz, toplumsal sınıf farklılıklarının mesleki dağılım ve aktif çalışma durumları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Veganlık/vejetaryenlik, bireylerin kültürel ve ekonomik sermayeleriyle yakından ilişkili bir yaşam biçimidir. Yüksek sermayeye sahip bireyler, veganlık gibi maliyetli ve bilgi gerektiren pratikleri daha kolay benimseyebilirken, düşük sermayeye sahip bireyler bu yaşam tarzına erişimde zorluk yaşayabilmektedir. Bu durum, toplumsal eşitsizliklerin yalnızca ekonomik değil, kültürel boyutlarda da sürdüğünü göstermektedir. Veganlığın/vejetaryenliğin marjinal bir yaşam tarzından çıkabilmesi için ekonomik ve kültürel engellerin azaltılması, bu yaşam tarzının elit bir pratik olmaktan çıkarılarak daha kapsayıcı ve sürdürülebilir hale getirilmesini gerektirmektedir.

Tablo 3.5'te görülen bazı yeni çalışma pozisyonları ve ünvanları “vegan şef” ve “vegan restoran sahibi” gibi başlıklar, Bourdieu'nun kültürel ve ekonomik sermaye kavramlarını anlamak için zengin bir bağlam sunmaktadır. Bu bağlamda, veganlık/vejetaryenlik gibi belirli bir

beslenme tercihi ve yaşam tarzı, bireyler arasında ayrı bir kültürel sermaye birikimi ve tanıma neden olabilir. Örneğin, veganlık ve vejetaryenlik, bireyler arasında belirli bir entelektüel ve etik kurallara yatkınlık imajı yaratabilir. Bu tercih, çevresel ve etik değerlerle ilişkilendirilmiş olduğu için, Bourdieu'nun “kültürel sermaye” kavramı içinde yer alan “sembolik sermaye” unsurlarından biridir. Vegan / vejetaryen olan bireyler, bu tercihlerini sürdürmek için gerekli bilgi birikimine ve toplumsal onaylanmış değerlere sahip olabilirler. Bu durum, sosyal kimliklerini ve toplumsal konumlarını tanımlamak için kullanabilecekleri bir kültürel sermaye biçimi olarak işlev görebilir.

Ekonomik sermaye açısından ise, vegan ve vejetaryenlik endüstrisi günümüzde büyüyen bir pazar haline gelmiştir. Vegan şefler ve vegan restoran sahipleri, bu pazarda başarılı olabilmek için yüksek düzeyde finansal yatırım yapmakta ve işletmelerini büyütmede önemli miktarda ekonomik sermayeye ihtiyaç duyarlar. Bourdieu'nun ekonomik sermaye kavramı, bu tür finansal yatırımların ve işletme becerilerinin sahiplerinin belirli bir sosyal statüye ve itibara ulaşmasına nasıl katkıda bulunduğunu açıklamak için kullanılabilir. Ancak, bu analizde eleştirel bir bakış açısı da gereklidir. Bourdieu'nun vurguladığı gibi, kültürel ve ekonomik sermaye genellikle belirli bir sosyal sınıfın ayrıcalıklarını ve ayrıcalıklı konumlarını pekiştirme eğilimindedir. Veganlık/vejetaryenlik gibi tercihlerin sadece belirli bir sosyal sınıfın veya kültürel grubun ayrıcalığı olarak değerlendirilmesi, bu tercihlerin arkasındaki hayvan etiği ve ekoloji- çevre gibi değerlerin önemsizleştirilmesine yol açabilir. Bu bağlamda, Bourdieu'nun kavramları, sosyal sınıflar arasındaki kültürel ve ekonomik farklılıkları anlamamıza yardımcı olmakla birlikte, bu tercihlerin toplumsal ve bireysel kimlik oluşumunda daha karmaşık ve dinamik etkileri olduğunu da göz önünde bulundurmalıdır.

Sonuç olarak, vegan/vejetaryenlik gibi etik-kültürel tercihlerin ve bu tercihlerle ilişkili ekonomik faaliyetlerin, hem bireylerin sosyal konumlanmalarını hem de toplumsal dinamiklerini derinlemesine anlamamıza olanak tanıyan bir analitik çerçeve sağlar.

3.2.5. Gelir Durumu

Katılımcıların gelir durumu büyük ölçüde asgari ücret⁸ ve üzeri olarak belirtilmiştir. Ancak, bazı katılımcılar asgari ücretin çok üzerinde gelire sahipken, bazıları ailelerinden

⁸ Katılımcılar gelir durumlarını asgari ücret üzerinden ifade etmeyi tercih ettikleri için gelir durumları tabolsu bu şekilde oluşturulmuştur. Araştırmanın saha çalışmasının yapıldığı yıl olan 2023'te Türkiye'de net asgari

aldıkları harçlıklarla geçinmektedir. Gelir durumu ve çalışma şekilleri arasında da farklılıklar vardır; örneğin, bazıları serbest (freelance) çalışırken, bazıları belirli çalışma saatlerine sahiptir.

Tablo 3.6: Katılımcıların Gelir Durumları

Gelir durumları	Kişi
Asgari ücret üstü	29
Asgari ücret	9
Asgari ücret altı	12
Toplam	50

Katılımcıların gelir durumlarına bakıldığında, büyük bir kısmının asgari ücretin üzerinde gelir elde ettiği (%58) görülmektedir. Ancak önemli bir grup (%24) asgari ücretin altında gelirle geçinirken, %18'i asgari ücret düzeyinde yaşamaktadır. Bu dağılım, veganlık-vejetaryenlik gibi belirli kültürel ve ekonomik sermaye gerektiren bir yaşam tarzının, daha yüksek gelir grubundaki bireyler için daha erişilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek gelir grubundaki bireylerin veganlık-vejetaryenliği daha kolay benimseyebilmeleri, vegan ürünlere erişim, özel beslenme planları oluşturma ve sürdürülebilir tüketim alışkanlıkları geliştirme açısından ekonomik avantajlarını yansıtırken, düşük gelir grubundaki bireyler için veganlık daha stratejik ve maliyet odaklı bir planlama gerektirebilir.

Bununla birlikte, veriler, gelir durumlarındaki farklılıkların veganlık/vejetaryenliğin sadece ekonomik bir tercih olmaktan çıkarıp, aynı zamanda ideolojik, etik ve kültürel bir duruş olarak da benimsenebileceğini göstermektedir. Asgari ücretin altında gelirle geçinenlerin vegan yaşam biçimini sürdürmesi, bu pratiğin ekonomik koşullardan bağımsız olarak kimlik, dayanışma ve topluluk desteğiyle de güçlendirilebileceğine işaret etmektedir. Freelance çalışma gibi esnek iş modellerine sahip bireylerin bu yaşam biçimini daha kolay adapte edebilmeleri, vegan-vejetaryenliğin esnek zaman yönetimi ve bireysel tercihlerle nasıl örtüştüğünü ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, gelir durumu veganlığın erişilebilirliği üzerinde belirleyici bir faktör olsa da bu yaşam tarzı yalnızca ekonomik sermaye ile sınırlı kalmayıp, özellikle kültürel sermayenin daha belirleyici olduğu bir çerçevede şekillenmektedir. Veganlık, eğitim düzeyi, entelektüel birikim ve etik duyarlılık gibi unsurların etkisiyle ekonomik sınırlılıkların ötesinde

ücret, Ocak-Haziran döneminde 8.506,80 TL, Temmuz-Aralık döneminde ise 11.402,32 TL olarak uygulanmıştır (Resmî Gazete, 2023 Asgari Ücret Tespit Komisyonu Kararı).

sürdürülebilir bir kimlik pratiği olarak öne çıkmakta, bireylerin tüketim tercihlerinin yanı sıra toplumsal değerleri ve dünya görüşlerini de yansıtan bir yaşam biçimine dönüşmektedir.

3.2.6. Medeni Durum

Katılımcıların medeni durumu çeşitlidir; evli, boşanmış ve bekar katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu bekarlardan oluşmaktadır. Bu durum, farklı aile yapılarının ve yaşam tarzlarının araştırma grubunda temsil edildiğini göstermektedir. Katılımcıların medeni durum dağılımına bakıldığında, çoğunluğun bekarlardan (%68,6) ve bir kısmının da boşanmışlardan (%11,8) oluştuğu görülmektedir. Bu durum, vegan ve vejetaryen bireylerin daha bağımsız ve bireysel yaşam tarzlarını tercih edebildiklerini düşündürmektedir. Bekar bireylerin bu yaşam biçimini benimsemesinde, karar alma süreçlerinde daha az sosyal müzakere ve ailevi baskı ile karşılaşmaları etkili olabilir. Boşanmış bireylerin varlığı ise, veganlığın yaşam tarzını dönüştürücü bir kimlik inşası olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Evli katılımcıların daha az sayıda olması (%19,6) ve yaş ortalamalarının **38,8** çıkması, evlilik içinde bu yaşam biçimini sürdürmenin daha fazla uyum ve müzakere gerektirdiğine işaret edebilir. Genel olarak, veriler, veganlık ve vejetaryenliğin daha bireysel kararlarla şekillenen, bağımsız kimlik arayışlarıyla örtüşen bir pratik olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

Tablo 3.7: Katılımcıların Medeni Durumları

Medeni durum	Kişi
Bekar	35
Evli	10
Boşanmış	6
Toplam	51

Verilere göre:

- Bekar katılımcıların yaş ortalaması: 30,3
- Boşanmış katılımcıların yaş ortalaması: 42,7
- Evli katılımcıların yaş ortalaması: 38,8

Bu sonuçlar, medeni duruma göre yaş farklılıklarının vegan-vejetaryen yaşam biçimlerine etkilerini anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır.

Bekar katılımcıların yaş ortalamasının **30,3** olması, vegan-vejetaryen yaşam biçiminin daha genç bireyler arasında tercih edildiğini göstermektedir. Bu durum, genç bireylerin toplumsal normlara daha az bağımlı olmaları, bireysel kimlik inşasında daha esnek ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirmeleriyle açıklanabilir. Özellikle 20'li ve 30'lu yaşlarda bireylerin kimlik arayışında oldukları ve etik, çevre bilinci gibi konulara daha fazla eğilim gösterdikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Genç yaş grubundaki bekarların daha bireysel kararlar alabilmeleri,

aile içi müzakere veya sosyal baskılardan daha az etkilenmeleri veganlık gibi alternatif yaşam biçimlerini benimsemeyi kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda bu grubun ekonomik bağımsızlıklarını henüz tam anlamıyla sağlamamış olabilecekleri göz önüne alındığında, düşük maliyetli ve pratik beslenme stratejilerinin de öne çıkabileceği söylenebilir.

Boşanmış katılımcıların yaş ortalamasının **42,7** olması, bu bireylerin yaşam tarzlarını yeniden değerlendirme ve bireysel dönüşüm süreçlerine işaret etmektedir. Katılımcılardan bazıları boşanma sebebi olarak evlilik sırasında vegan olmasını göstermiştir. Bu durum, mutfak işleri ve beslenme düzeninin geleneksel olarak kadının sorumluluğunda olduğu aile yapılarında, veganlığın toplumsal dinamikler ve cinsiyet ilişkileri üzerinde yarattığı gerilime işaret etmektedir. Kadının mutfaktaki rolü, sadece yemek hazırlamakla sınırlı değildir; aynı zamanda ailenin beslenme alışkanlıklarını ve kültürel değerlerini devam ettirmekle de ilişkilendirilir. Kadının vegan olması, bu geleneksel rolü radikal bir şekilde dönüştürebilir. Kadının mutfakta artık et, süt ve yumurta gibi ürünleri pişirmeyi bırakması, erkek partner üzerinde bir “beslenme krizine” yol açabilir. Erkeğin kültürel olarak et tüketimiyle özdeşleştirilen güç ve maskülenlik kavramları, bu dönüşüm karşısında tehdit altında hissedilebilir. Bu durum, kadın ve erkek arasındaki güç ilişkilerini yeniden şekillendirir ve gerginlik yaratabilir. Bu bağlamda, boşanmanın temel sebeplerinden biri, kadının beslenme üzerinden ev içindeki geleneksel kadınlık rolünden uzaklaşması olabilir. Kadının, et pişirmeyi reddetmesi ya da mutfağı vegan ürünlerle yeniden düzenlemesi, sadece yemek alışkanlıklarını değil, aynı zamanda ev içi iktidar ilişkilerini de dönüştürür. Bu dönüşüm, patriyarkal düzende erkeğin otoritesine meydan okumak anlamına gelir ve evlilik içinde uyumsuzluk yaratabilir.

Boşanmış kadın katılımcıların yoğunluğu, veganlığın sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerini yeniden inşa eden bir süreç olduğunu göstermektedir. Kadınların vegan olması, ev içinde geleneksel kadınlık rollerine direnmeleri ve bireysel kimliklerini ön plana çıkarmaları anlamına gelebilir. Bu durum, patriyarkal düzen içinde kadınların bağımsızlık taleplerinin ve erkeklerin bu taleplere karşı direncinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Boşanma sürecinde kadınların veganlık gibi bir tercihe yönelmeleri hem toplumsal rollerden kaçış hem de kendi değerlerine dayalı yeni bir yaşam tarzı inşa etme çabasıdır. Veganlık, kadınların ekonomik ve sosyal bağımsızlıklarını simgeleyen bir pratik haline gelirken, erkekler için bu dönüşüm, mevcut düzenin sorgulanmasına yol açan bir tehdit olarak algılanabilir.

Evli vegan katılımcıların yaş ortalamasının **38,8** olması, vegan yaşam tarzının sosyal, kültürel ve bireysel dinamiklerle nasıl şekillendiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bu yaş grubu, bireylerin kimliklerini büyük ölçüde inşa ettikleri, yaşam tarzlarını bilinçli şekilde

değerlendirdikleri ve sürdürülebilir tercihler yapmaya yöneldikleri bir dönemi temsil etmektedir. Veganlık gibi toplumsal normlara meydan okuyan bir yaşam biçiminin, bireylerin değerlerini daha net tanımladığı olgunluk evresinde benimsenmesi, bu tercihin derin bir kimlik inşa süreciyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Veganlık ve Evlilikte Müzakere Süreçleri: Evlilik, toplumsal yapılar içinde ortak yaşam pratiklerini şekillendiren bir kurumdur. Evli vegan katılımcıların yaş ortalamasının daha ileri olması, bu yaşam tarzının eşler arasında daha uzun müzakere ve adaptasyon süreçleri gerektirdiğine işaret edebilir. Veganlığın etik, çevresel ve sağlıkla ilgili motivasyonlar üzerine kurulu olması, eşler arasında beslenme alışkanlıkları ve mutfak düzeni üzerine farklılaşmalar yaratabilir. Özellikle kadınların mutfaktaki geleneksel “besleyici” rollerinin dönüşmesi, evlilik içinde toplumsal cinsiyet normlarına meydan okuma olarak algılanabilir. Kadınların vegan olma kararı, yemek yapma ve beslenme alışkanlıklarını dönüştürmeleri sebebiyle erkek partnerlerin beklentileriyle çatışmaya yol açabilir. Bu durum, bazı katılımcılar tarafından boşanma sebepleri arasında gösterilmiştir. Kadının veganlık üzerinden beslenme düzenini yeniden yapılandırması, evlilik içinde kimlik ve güç ilişkilerini sorgulatan bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Yaş ve Dönüşüm Süreci: Evli vegan bireylerin yaş ortalamasının 30’lu ve 40’lı yaşlara yoğunlaşması, bu dönemin bireylerin yaşamlarını yeniden değerlendirdikleri ve dönüşüm süreçlerinden geçtikleri bir evre olduğunu düşündürmektedir. Kariyer, aile yapısı ve sağlık odaklı kararlar bu süreçte daha belirleyici hale gelirken, veganlık tercihi, sağlıklı yaşam arayışlarının ve etik duyarlılıkların bir yansıması olabilir. Özellikle çocuk sahibi olma ve ebeveynlik dönemlerinde, çocukların beslenme biçimleri üzerindeki kararlar bu tercihi pekiştiren unsurlar arasında yer alabilir. Bu bağlamda, veganlık yalnızca bireysel bir beslenme tercihi değil, aynı zamanda aile yapısında sürdürülebilir ve bilinçli bir yaşam biçimini benimseme sürecini temsil eder. Veganlık, ebeveynlik pratiklerinde etik ve çevresel kaygıları ön plana çıkararak toplumsal normlara alternatif bir yaşam biçimi sunmaktadır.

Toplumsal Normlara Direnç ve Ekonomik-Sosyal Sermaye: Evli katılımcıların yaş ortalaması, veganlığın gençlik idealizmiyle sınırlı bir pratik olmadığını, aksine daha bilinçli, sürdürülebilir ve ekonomik bağımsızlık gerektiren bir tercih olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin ekonomik ve sosyal sermayelerinin yüksek olması, vegan yaşam biçiminin getirdiği maliyetleri ve planlama gereksinimlerini karşılayabilecek bir altyapıya sahip olduklarına işaret eder. Ayrıca, veganlık gibi norm dışı kabul edilen bir pratik, toplumsal normlara meydan okuma ve bireysel özerklik geliştirme sürecinin bir parçası olarak değerlendirilebilir. Vegan bireyler, beslenme biçimlerini etik ve politik bir duruşla şekillendirerek hem bireysel hem de toplumsal

düzeyde normlara karşı alternatif bir kimlik sunmaktadır. Özellikle evli bireylerde, bu duruşun ortak yaşam pratikleri içinde uyum sağlama veya çatışma yaratma potansiyeline sahip olması dikkate değerdir.

Evli vegan katılımcıların yaş ortalaması, veganlığın bireylerin olgunluk döneminde kimliklerini bilinçli bir şekilde inşa ettikleri, toplumsal normlara meydan okudukları ve ekonomik-sosyal güçlerini kullanarak sürdürülebilir yaşam pratikleri geliştirdikleri bir tercih olduğunu ortaya koymaktadır. Veganlık, bireylerin dönüşüm süreçlerini yansıtan bir yaşam biçimi olmanın ötesinde, toplumsal cinsiyet ilişkilerini ve aile içindeki güç dengelerini yeniden şekillendiren bir pratik olarak değerlendirilebilir. Bu analiz, vegan bireylerin evlilik dinamikleri ve toplumsal normlarla nasıl müzakere ettiklerini anlamak açısından önemli veriler sunmaktadır. İleri araştırmalar, bu bireylerin veganlık kararlarını evlilik öncesi veya sonrası nasıl aldıklarını ve bu tercihlerin toplumsal roller üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha detaylı bir şekilde ele alabilir.

3.2.7. Veganlık ve Vejetaryenlik

Katılımcıların büyük çoğunluğu etik nedenlerle vegan veya vejetaryendir. Özellikle, kendisini “etik vegan” olarak belirten birçok katılımcı bulunmaktadır. Veganlık ve vejetaryenlik tercihleri genellikle hayvan etiği nedenleriyle yapılmış olup, daha az katılımcılar ekoloji-çevre ve sağlık nedenleriyle bu yaşam tarzını benimsemiştir. Bu durum, katılımcıların yaşam tarzı seçimlerinde etik ve sağlık değerlerinin önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Tablo 3.2: Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Veganlık/Vejetaryenlik Durumları

	Vegan	Vejetaryen	Toplam
Kadın	21	9	30
Erkek	17	4	21
Toplam	38	13	51

Veganların sayısının vejetaryenlerden fazla olması, etik duyarlılığın artması, sosyal medya etkisi, çevresel kaygılar ve politik farkındalık gibi çok yönlü faktörlerle ilişkilendirilebilir. Vejetaryenlik yalnızca et tüketmemeyi içeren bireysel bir tercih olarak kalırken, veganlık hayvansal tüm ürünlerin reddini içeren ve türcülüğe karşı daha kapsamlı bir duruş sergileyen politik bir hareket olarak öne çıkmaktadır. Veganlık, bireylerin yalnızca diyetlerini değil, tüm tüketim pratiklerini kapsayan bir kimlik oluşturmaya imkân tanıyan bir yaşam biçimi sunar. Bu durum, bireylerin kendilerini sadece beslenme tercihleriyle değil, aynı zamanda hayvan hakları, çevresel sürdürülebilirlik ve kapitalizm eleştirisi gibi daha geniş bir çerçevede tanımlamalarına olanak sağlamaktadır. Vejetaryenlik, daha bireysel bir seçim olarak

algılanabilirken, veganlık kolektif bir hareket ve aktivist bir kimlik olarak daha fazla benimsenmektedir. Bu, veganlığın sosyal hareketler içinde daha güçlü bir yer edinmesine ve destekçilerinin kendi kimliklerini bu ekseninde inşa etmelerine yol açmaktadır.

Ayrıca, veganlığın sosyal medya ve dijital platformlardaki temsili, bu yaşam tarzının yaygınlaşmasını hızlandıran faktörlerden biridir. YouTube, Instagram ve TikTok gibi platformlarda veganlık üzerine daha fazla içerik üretilmesi, bireylerin bu yaşam tarzını benimseme olasılığını artırmıştır. Özellikle çevresel kaygılar ve iklim krizi ile ilgili farkındalık arttıkça, veganlığın sadece hayvan haklarıyla değil, ekolojik sürdürülebilirlik ile de güçlü bir bağ kurduğu daha fazla vurgulanmaktadır. Vejetaryenlik, hayvansal tarımın çevresel zararlarını tam anlamıyla bertaraf edemediği için, bilinçlenen bireyler doğrudan veganlığa yönelmektedir. Bunun yanı sıra, veganlık, özellikle genç nesiller arasında etik tüketim ve sürdürülebilir yaşam biçimleriyle daha fazla ilişkilendirilmektedir. Yeni nesiller, yalnızca bireysel tüketim alışkanlıklarını değil, aynı zamanda etik ve politik tercihlerle şekillenen bir yaşam tarzını benimsemeye daha yatkındır. Veganlık, sadece beslenme tercihinin değil, aynı zamanda giyim, kozmetik ve diğer tüketim pratiklerini de kapsadığı için, sosyal adalet ve ekolojik duyarlılıkla güçlü bağlar kurarak yeni nesillerin değerleriyle örtüşen bir alan yaratmaktadır.

Vejetaryenlik, bazı bireyler için veganlığa geçiş sürecinde bir ara aşama olarak görülebilir. Katılımcı anlatılarında da görüldüğü gibi, birçok kişi önce vejetaryen olup, daha sonra etik farkındalığın artmasıyla vegan olma eğilimi göstermektedir. Özellikle hayvansal gıda üretim süreçlerine dair bilgi sahibi oldukça, bireyler yalnızca et tüketimini değil, süt, yumurta ve diğer hayvansal ürünlerin de etik ve ekolojik açıdan sorunlu olduğunu fark etmektedir. Bu bilinçlenme süreci, veganlık tercihinin zaman içinde artmasına katkıda bulunmuştur.

Sonuç olarak, veganlığın vejetaryenliğe kıyasla daha fazla benimsenmesi, etik farkındalığın yükselmesi, sosyal medyanın etkisi, çevresel duyarlılığın artması ve kolektif bir kimlik inşası gibi çeşitli faktörlerle açıklanabilir. Veganlık, yalnızca bir beslenme tercihi değil, aynı zamanda toplumsal değişimi hedefleyen bir hareket olarak da öne çıkmaktadır. Günümüzde vegan kimliği, etik ve politik bir duruş olarak güçlenirken, bireylerin toplumsal hareketler içinde kendilerini bu kimlik üzerinden tanımlama eğilimi de artmaktadır. Bu durum, veganlığın bireysel tercihlerden öte, sistem eleştirisini de içeren daha geniş bir toplumsal dönüşüm talebiyle şekillendiğini göstermektedir.

3.2.8. Yerleşim Yeri

Katılımcılar Antalya, İstanbul ve İzmir'de yaşamaktadır. Bu, araştırmanın coğrafi olarak çeşitli bir katılımcı grubunu kapsadığını göstermektedir.

Tablo 3.9: Katılımcıların Yaşadıkları Şehirler

Yaşadığı şehir	Kişi
İstanbul	17
İzmir	19
Antalya	15
Toplam	51

Katılımcıların sosyo- demografik betimlemesi incelendiğinde, Antalya, İstanbul ve İzmir'de yaşayan, iyi eğitilmiş ve çeşitli beyaz yakalı olarak tabir edilebilecek meslek gruplarına mensup bir grup bireyin, çoğunlukla etik nedenlerle vegan veya vejetaryen olduğunu göstermektedir. Gelir durumu ve çalışma şekilleri çeşitlilik göstermektedir, ancak çoğu birey asgari ücret üzeri bir gelir elde etmektedir. Katılımcılar arasında hem bekar hem de evliler bulunmaktadır, ve bu grup içinde belirgin bir yaş dağılımı görülmektedir. Bu sosyo-demografik analiz, bu üç şehirdeki etik vegan ve vejetaryen bireylerin yaşam tarzı, meslekleri ve gelir durumları hakkında genel bir bilgi sunmaktadır.

3.3. Nitel Bulguların Analizi

Araştırmadan elde veriler Tablo 3.10'da "kod temelli kodlama" yöntemiyle elde edilen kod kitapçığı şeklinde sunulmaktadır. Bu kod kitapçığında yer alan temalar, alt temalar ve kodlar hem literatür taraması hem de alan görüşmeleri doğrultusunda geliştirilmiştir. Kodlama süreci öncesinde literatüre dayalı olarak çıkarılan toplam dokuz ana tema vardır. Frekans tabloları, kodların katılımcılar arasındaki yaygınlığını ve sıklığını gösterirken, kod-alt kod frekans grafikleri her bir kodun alt kodlarla birlikte katılımcı bazında nasıl bir dağılım sergilediğini detaylandırmaktadır. Ayrıca, kod-alt kod bölüm grafikleri, bir kodun alt kodlarıyla birlikte kaç bölümde kodlandığını ifade etmektedir. Bu ana temalar şu şekildedir:

- Veganlık/vejetaryenlik Hikayesi
- Veganlık/vejetaryenlik Gündelik Hayat
- Veganlık/vejetaryenlik Ekonomik-Sosyal Sınıf İlişkisi
- Veganlık/vejetaryenlik Toplumsal Cinsiyet İlişkisi
- Veganlık/vejetaryenlik Ekoloji-Çevre İlişkisi
- Veganlık/vejetaryenlik Sağlık İlişkisi
- Türkiye'de Vegan/vejetaryen Olmak
- Veganlığın Geleceğine Dair Tahminler
- Vegan/vejetaryenlerin değiştirmek istedikleri

Tablo 3.10: MAXQDA Kod Kitapçığı: Temalar, Alt Temalar ve Kodların Frekansları

Tema	Alt Tema	Kodlar	Frekans değerleri
Veganlık/vejetaryenlik Hikayesi	İlk karşılaşma	Tiksinme / alerji	4
		İzlenen film/belgesel	4
		Hayvan şiddetine şahit olma	7
		Hayvanla temas/iletişim	5
		Yakın çevre (arkadaş, aile)	21
		Eleştirel düşünce	14
	Bu yaşam stiline geçme sebebi		
	Farkındalık artışı	Rasyonel akıl yürütme	15
		Sosyal çevre etkisi	31
		Sağlık	11
	Empati ve Vicdan (Etik sebepler)	Etten tiksinme	14
		Evde hayvanla yaşamak	12
		Hayvan hakları	43
		Hayvan sevgisi	24
		Ekoloji düşüncesi	9
		Spiritüel sebepler	2
	Geçiş süreci	Basamak olarak vejetaryenlik	30
		Kolay oldu	15
		Zor oldu	11
	Gelen Tepkiler	Diğer çevreler/absürd tepkiler	29
		Akrabaların tepkisi	25
		Arkadaş çevresi tepkisi	80
		Eş-partner tepkisi	23
		Tepkilere karşı geliştirilen stratejiler	50
		Çekirdek aile tepkisi	74
		İş çevresi tepkileri	22
	Veganlık-vejetaryenlik süresi	Veganlık Süresi	30
		Vejetaryenlik süresi	27
	Vegan/vejetaryen olunca hissedilenler	Dönüşüm geçirdim	10
		Eleştirel bakış geliştirdim	9

		Bu yaşam tarzıyla gelen zorluklar	20
		Fiziksel rahatlama	22
		Vicdan rahatlığı	24
	Veganlık/vejetaryenlik etiketi-kimliği	Toplumun veganlık vejetaryenlik algısı	73
		Bitkisel beslenme algısı	8
		Etiketlerin insanlar üzerindeki etkisi	13
Veganlık/vejetaryenlik Gündelik Hayat	Sosyalleşme	Arkadaş çevresi değişimi	54
		Yalnızlık hissi	3
		Dışarıda yemek deneyimleri	48
		Dışarıda yemek bulma stratejileri	69
		Romantik ilişki deneyimleri	30
		Sosyal medya ve işlevleri	33
	Rutinler	Beslenme rutini	6
		Aile ev içi iş bölümü	21
		Dışarıda yeme sıklığı	32
		Beslenme düzeni, damak zevki ve doyumluk hissi	81
		Mutfakla ilişki	11
		Evde yemek yapma pratiği	51
		Vegan/vejetaryen yemeklerin keşfi	38
		İş yaşamı dengesi	22
	Toplulukların etkisi	Topluluklara bakış	59
		Topluluk deneyimleri	66
		Toplulukların işlevleri	37
		Toplulukların olumlu etkileri	27
		Toplulukların olumsuz etkisi	33
Veganlık Vejetaryenlik Ekonomisi	Tüketim davranışları	Markalara bakış	70
		Market Fiyatlarına bakış	43
		Tüketim davranışındaki değişim	111
		Restoran kafe fiyatları	43

		Restoran-kafelere bakış	75
		Tüketime bakış	90
		Ürün çeşitliliği	57
		Ürünlere ulaşım	65
	Vegan/vejetaryenlik pahalı mı?	Artık eşit	7
		Pahalı	18
		Ucuz	20
	Veganlık sınıf ilişkisine bakış	Bu meselenin sınıfla ilgisi yok	3
		Evet sınıfsal bir mevzu	19
		Veganlık her sınıftan insana hitap eder	4
Veganlık Vejetaryenlik Toplumsal Cinsiyet İlişkisi	Cinsiyet temelli alınan tepkiler	Erkeklere gelen tepkiler	53
		Kadınlara gelen tepkiler	16
	Vegan/vejetaryen olmanın cinsiyetlere göre ilişkilendirilmesi	Erkeklik vegan/vejetaryen olma ilişkisi	78
		Kadınlık vegan/vejetaryen olma ilişkisi	59
Veganlık Vejetaryenlik Ekoloji-Çevre İlişkisi	Çevreci davranışlar	Karbon ayak izi	3
		Minimal yaşam	3
		Su kaynakları	6
		Geri Dönüşüm	15
		Plastik kullanımı	14
		Sürdürülebilirlik	33
		Temiz gıda	20
		Yerel üreticileri Tercih etme	20
	İklim krizi ilişkisi	Hayvancılık endüstrisinin doğaya verdiği zarar	31

		Vegan/vejetaryen olmak ve çevre hareketi	37
	Çevreci ve Vegan gruplar arasındaki ayrımın sebepleri	Çevreciler insan merkezli bakıyor	47
Veganlık Sağlık İlişkisi	Çocuğunu vegan büyütenlerle ilgili görüşler	Olumlu/kararsız	29
	Kendi sağlıklarında gözlemledikleri değişim	Olumlu gözlemler	68
		Olumsuz gözlemler	11
	Medikal süreçler	Doktor kontrolleri	59
		Takviye kullanımı	82
		İlaç Sektörüne bakış	11
	Veganlık sağlıklı beslenme	Vegan/vejetaryenlik ve sağlık	33
		B12 meselesi	41
		Protein efsanesi	14
Türkiye'de Vegan/vejetaryen Olmak	Kolay	Saygı duyup merak edenler de oluyor	2
		Hayvan hakları hareketi daha net	6
		Zengin Türk mutfağı	10
		Türkiye tarım ülkesi	6
	Zor	Zor	7
		Devletin engellemesi	2
		Kültürel alışkanlıklar	29
		Ürün çeşitliliği az	21
		İnsanlar önyargılı/anlamıyor	24

	Türkiye yurt dışı karşılaştırmaları	Beyrutta zorlanmadım	1
		İran'da çok zor	1
		Balkan ülkelerinde zor	2
		Yurt dışında bireyin tercihine saygı var	9
		Veganlık/vejetaryenlik temelleri farklı, değişken	4
		Hep fast food odaklı	1
		Vegan ürünlere ulaşmak kolay	19
		Yurt dışı deneyimim yok	8
Veganlığın Geleceği		Geride-yavaş	6
		Kararsız bakış	7
		Umutlu bakış	28
		Zorunda kalınacak	11
Neleri değiştirmek istediler?			
		İnsanların zihin yapısını	1
		Kötülük yapılmasın	1
		İnsanları daha hoşgörülü yapardı	1
		İnsanları daha merhametli yapardım	1
		Kadınlara özgürlük	1
		Etik değerlerde ortaklaşma	1
		Tahakkümü kaldırmak	4
		Empati	1
		İletişim kurabilmek, diyalog ortamı yaratabilmek	4

		Hayvanlar konuşabilseydi	1
		Eğitim sistemi	5
		Cumhurbaşkanını	1
		Dinleri silme isteği	1
		İçinde bulunduğumuz sistem/düzen	2
		Ölümsüzlük isterdim	1
		Dünya Barışı	2
		Hiçbir şeyi değiştirmedim	1
		İrkçılık	1
		Vegan/vejetaryen dünya yaratırdım	10
		Kesişimsel mücadele	6
		Hayvanlarla ilgili bir şeyler yapmak	5
		Eleştirel düşünme/Sorgulama	4
		Çeşitlilik/farklılık	9
		Sevgi	2
		Dinleme	3
		Saygı	9
		Eşitlik/Adalet	15

Kod kitapçığındaki analizler, veganlık ve vejetaryenlikle ilgili kişisel deneyimlerin, sosyal çevrenin etkisinin, ekonomik ve toplumsal cinsiyetle olan ilişkilerin, ekolojik farkındalıkların ve sağlık kaygılarının farklı boyutlarını içermektedir. İlk karşılaşma anından itibaren, bu yaşam tarzının benimsenmesinde sosyal çevrenin güçlü etkisi göze çarpmaktadır. “Yakın çevre”nin etkisi, bireylerin bu kararı alma sürecinde en önemli faktörlerden biri olarak ortaya çıkarken, “hayvan hakları” ve “hayvan sevgisi” gibi empati ve vicdan temelli motivasyonlar da bu sürecin önemli parçalarıdır. Geçiş sürecinde, birçok bireyin vejetaryenliği bir ara basamak olarak kullandığı ve gelen tepkilere karşı stratejiler geliştirdiği gözlemlenmiştir. Özellikle arkadaş çevresi ve çekirdek aileden gelen tepkiler, bu süreçte önemli bir zorluk olarak öne çıkmaktadır. Veganlık ve vejetaryenlik gündelik hayatta da birçok değişikliği beraberinde getirmektedir. Arkadaş çevresinde değişim, dışarıda yemek bulma

stratejileri ve sosyal medya kullanımı bu yaşam tarzını benimseme sürecinde öne çıkan unsurlardır. Ekonomik boyut ise tüketim alışkanlıklarında büyük bir değişimle kendini göstermekte, markalara ve fiyatlara bakış açısında önemli farklılıklar görülmektedir. Bu yaşam biçiminin toplumsal cinsiyetle ilişkisi, özellikle erkeklere yönelik tepkilerin daha yoğun olmasıyla dikkat çekmektedir. Ekoloji ve çevre ile ilişkili olarak, vegan ve vejetaryen bireylerin çevresel farkındalıklarının yüksek olduğu, sürdürülebilirlik ve çevre koruma konularını ise veganlığın doğal ve olumlu bir sonucu olarak değerlendirme eğiliminde oldukları görülmektedir. Sağlık ile ilgili olarak, takviye kullanımı ve B12 vitamini gibi konular, bu yaşam tarzını benimseyenlerin sağlık konusundaki bilinçli yaklaşımlarını göstermektedir. Türkiye’de vegan veya vejetaryen olmanın zorlukları arasında ise kültürel alışkanlıklar ve sınırlı ürün çeşitliliği yer almakta, bu durum yerel bağlamda bu yaşam biçiminin benimsenmesinde çeşitli zorluklar yaratmaktadır. Geleceğe yönelik olarak ise katılımcılar arasında umutlu bir bakış açısı mevcutken, bazıları bu yaşam tarzını zorunluluk olarak görmektedir.

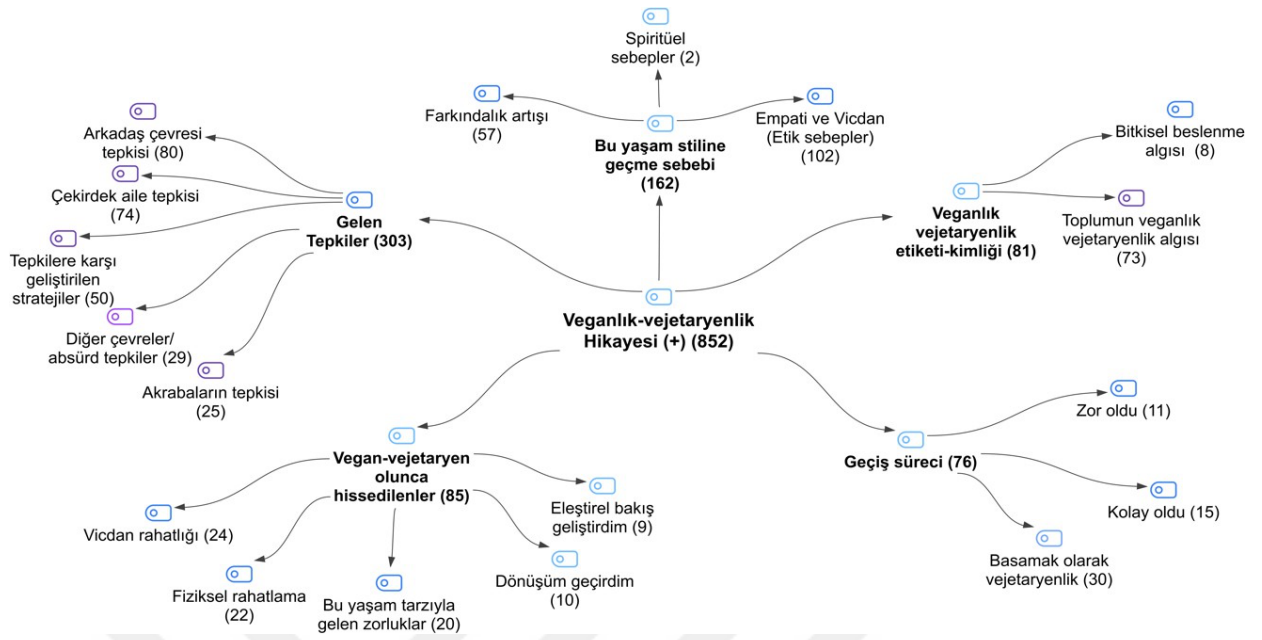
Bu kod kitapçığı, veganlık ve vejetaryenlik üzerine yapılan bu çalışmanın temel nitel bulgularını kapsamlı bir şekilde özetlemektedir. Her bir ana tema, katılımcıların, deneyimlerinden ve gözlemlerinden elde edilen önemli örüntüleri ve eğilimleri analiz etme fırsatı sunmaktadır.

3.3.1. Vegan/Vejetaryen Olma Hikayesi

Veganlık/vejetaryenlik hikayesinin başlangıcında, ilk karşılaşma öyküleri bu yaşam biçimine geçişte önemli bir yere sahiptir. Bu analiz, bireylerin vegan ya da vejetaryen olma nedenlerini, bu sürecin getirdiği psikolojik ve sosyal etkileri ve geçiş sürecinde belirleyici rol oynayan kişisel, çevresel ve toplumsal faktörleri derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. “İlk karşılaşma”, “vegan/vejetaryen olunca hissedilenler”, “gelen tepkiler” ve “vegan/vejetaryenlik etiketi kimliği” gibi alt kodlar, bireylerin bu yaşam tarzını nasıl içselleştirdiklerini ve dönüşümlerini hangi unsurların şekillendirdiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Bu analiz, bireylerin vegan ya da vejetaryen olma motivasyonlarını anlamaya yönelik kodlanmış verileri derleyerek, onların geçiş sürecinde yaşadıkları zorlukları ve bu yaşam biçiminin sosyolojik bağlamdaki yerini resmetmeyi hedeflemektedir. İlk karşılaşma anlarından itibaren yaşanan toplumsal normlarla olan uyumsuzluklar da dâhil olmak üzere, bu yaşam

tarzının benimsenme süreci kapsamlı bir biçimde ele alınmaktadır.

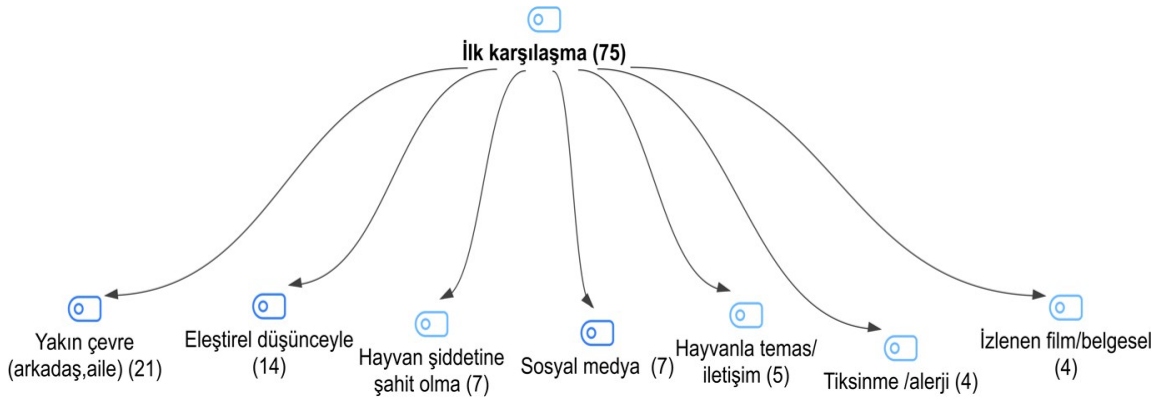


Şekil 3.1: Veganlık/Vejetaryenlik Hikayesi

“Veganlık ve Vejetaryenlik Hikayesi”, bireylerin kişisel dönüşümlerini, sosyal ilişkilerindeki değişimleri ve ekosisteme yönelik geliştirdikleri farkındalık düzeyini anlamamıza olanak tanımaktadır. Bu sayede, veganlık ve vejetaryenliğin farklı boyutlarını, bireylerin kişisel hikayeleri aracılığıyla derinlemesine gözlemlemek mümkün hale gelmektedir. Analiz süresince, bu hikayelerin ardında yatan temel kodlar ve alt kodlar titizlikle incelenerek, bireylerin bu yaşam biçimine geçişlerinin ardındaki dinamikler ve dönüşüm süreçleri detaylandırılacaktır. Bu analiz, vegan ve vejetaryen yaşam tarzının bireylerin kimlik inşasında, sosyal ilişkilerinde ve etik farkındalık düzeylerinde nasıl bir rol oynadığını kapsamlı bir biçimde ortaya koymayı amaçlamaktadır.

3.3.1.1. İlk Karşılaşma ve Farkındalık Süreci

“İlk Karşılaşma” süreci, bireylerin veganlık veya vejetaryenlik yaşam tarzıyla nasıl tanıştıklarını ve bu tanışmanın arkasında hangi faktörlerin rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu süreç, katılımcıların bilinç düzeylerini, çevrelerindeki etkileri ve toplum içinde edindikleri izlenimleri yansıtan önemli bir basamaktır. Araştırmada elde edilen veriler, bireylerin bu yaşam biçimini benimsemelerinde yakın çevre, eleştirel düşünce, hayvan şiddetine şahit olma, sosyal medya, hayvanlarla temas, tikslenme hissi ve izlenen film/belgeseller gibi alt temaların belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu çeşitli temas noktaları, bireylerin vegan veya vejetaryen olma motivasyonlarını tetikleyen güçlü etmenler olarak öne çıkmaktadır.



Şekil 3.2: Vegan/Vejeteryanlıkla İlk Karşılaşma

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların çoğu, veganlık ve vejeteryanlık kavramlarıyla yakın çevre, arkadaş çevresi, eleştirel düşünme, hayvan şiddetine şahit olma veya sosyal medya gibi sebeplerle bu yaşam tarzıyla karşılaşmışlardır. Bu ilk karşılaşma, birçok kişi için ön yargılı bir bakış açısıyla başlamış, ancak daha sonra derinlemesine araştırmalar ve farkındalık artışıyla birlikte bu yaşam tarzına geçiş yapılmıştır.

“Üniversiteden bir arkadaşım vardı; yaz tatilinden döndükten sonra bir kız arkadaşıyla vegan olmuştu, ancak bu durumu fazla dillendirmiyordu ve aktivizm boyutunda değildi. Ben de ona yakın olduğumuz için biraz alaycı bir şekilde sorular soruyordum. Onlar evime geldiğinde, vegan oldukları için ne yapacağımı bilemiyor ve “size ne yapmalıyım ne istiyorsunuz?” diye düşünüyordum; onlar da “biz yaparız, sen ne alırsan yeter” diyordu. Onların aç kalacakları gibi bir algım vardı. Arkadaşıma bazen garip sorular soruyor, o da ya cevap veriyor ya da geçiştiriyordu. Veganlığı daha çok bu şekilde, yüzeysel olarak biliyordum. Sonra o arkadaşım veganlığı bıraktığını söyledi. Aslında ilk defa veganlık kavramıyla onun aracılığıyla tanışmıştım; ancak o dönem oldukça önyargılıydım. Yıllar önce Gary Yourofsky’nin bir belgeselini izlediğimde de bu konuda ilk kez daha derinlemesine bir farkındalık yaşamıştım” (K1, 32 yaşında, erkek, fotoğrafçı, Antalya).

Bu örnek, bireylerin veganlıkla tanışmalarının yakın çevre aracılığıyla gerçekleştiğini ve ilk tanışmanın genellikle çeşitli önyargılarla dolu olduğunu gösteren örneklerden sadece birisidir. Katılımcı, üniversiteden arkadaşının vegan olmasına tanıklık ederken, onun bu yaşam tarzını derinlemesine açıklamamasının ve aktivist bir yaklaşımla hareket etmemesinin, anlatıcı üzerindeki etkisini net bir şekilde ifade etmektedir. Bu tür “yüzeysel tanışmalar”, bireylerin veganlığı anlamlandırmasında sınırlı bilgiye sahip olmaları ve bu durumun beraberinde getirdiği algıların etkisiyle önyargılar geliştirmelerine yol açabilmektedir. Katılımcı (K1), arkadaşının veganlığına karşı duyduğu önyargının, bir yandan bilgisizliğinden kaynaklandığını ve bir yandan da bu yaşam tarzına ilişkin negatif stereotiplerin etkisinde kaldığını belirtir.

“Onların aç kalacakları gibi bir algım vardı” sözleri, toplumda sıkça rastlanan yanlış kanıların bireylerin düşüncelerini nasıl şekillendirdiğine dair güçlü bir örnek sunar. Ancak zamanla, Gary Yourofsky’nin belgeselini izlediğinde daha farklı bir farkındalık seviyesine ulaştığını dile getirerek, bilgi edinmenin önyargıların kırılmasındaki rolünü açıkça ortaya koyar.

Katılımcıların veganlıkla ilgili düşünceleri, sosyal çevrenin etkisinin yanı sıra hayvanlara duyulan sevgi ve empati duygusunun da bireyi eleştirel düşünmeye yönlendiren önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Katılımcı, küçüklüğünden beri her şeyi yiyen bir çocuk olduğunu ve sebze yemekte hiç zorlanmadığını belirtirken, bu durumun zamanla değiştiğini ifade etmektedir. Lise yıllarında et yemenin gerçekten ne kadar faydalı olduğunu sorgulamaya başladığında, hayvanlara olan sevgisinin derinleştiğini fark etmiştir. Sokakta gördüğü bir köpeği sevecek kadar büyük bir sevgi beslemek, onun için inekler ve diğer hayvanlar arasında bir ayrım yapmaya itmiştir. Dini inançlarının zayıf olduğunu belirten ve kurban inancına mesafeli duran katılımcı düşüncelerini “Neden bir hayvanın sinirlerini emip vücuduma alayım?” (K32) şeklinde özetlemiştir. Ancak bu düşünceler, o dönemde eyleme dönüşmemiştir.

Bir diğer katılımcı (K46), bu yaşam biçimine geçmeden önce yaşadığı içsel sorgulama ve düşünme sürecini, sosyal çevre etkileriyle birleşerek nasıl bir sistem eleştirisine dönüştüğünü şu şekilde aktarır:

“Arkadaş ortamımda otoriteyi sorgulamaya başladım ve bu sorgulama sonucunda insanların diğer canlılara da otorite kurduğunu fark ettim. Bu durum benim için zorluydu; başlangıçta hayvanları yemeyi bırakarak vejetaryen oldum ve bu süreç yaklaşık dört yıl sürdü. Yaşadığım yerin koşulları ve belki de kendi iradem nedeniyle veganlığa geçiş yapmak zor oldu. Ancak sonunda vegan oldum ve bu yaşam tarzını beş yıldır sürdürüyorum. Duygusal bir bağım da var, ama bu kararım daha çok tahakküm kurma anlayışı üzerine şekillendi” (K46, 33 yaşında, erkek, bilgisayar programcısı, İzmir).

Arkadaş ortamında otoriteyi sorgulama süreci, katılımcının yaşadığı dönüşümle birleşince, hayvanları yemeyi bırakma kararı almasına zemin hazırlamıştır. Bu noktada, bireylerin veganlıkla tanışmalarında çevresel faktörler ve duygusal bağlantıların yanı sıra, içsel sorgulama süreçlerinin de belirleyici rol oynadığını görebiliriz.

Bu noktadan sonra, diğer bir ilk karşılaşma teması olan hayvan şiddetine şahit olma ve sosyal medya etkisi incelendiğinde bu iki tema, katılımcıların veganlıkla ilgili düşüncelerini şekillendiren önemli unsurlar olarak öne çıkmakta ve sosyal çevre etkisi ile eleştirel düşüncenin öne çıktığı ilk karşılaşma temasıyla bir bütünlük arz etmektedir. Hayvan şiddetiyle karşılaşmak, bireylerde güçlü duygusal tepkiler uyandırarak, empatinin artmasına ve etik sorgulamaların

derinleşmesine yol açmaktadır. Özellikle çocuklukta şahit olunan bu travmatik olaylar gelecekte bu yaşam biçimi için belirgin bir eğilim yaratmaktadır. Farklı katılımcılar hikayelerini şu şekilde anlatır:

“Babam avcıydı. Bir gün eve bir tavşan avlayıp getirdi. Annem, tavşanı leğene koydu. O zamanlar çok küçüktüm, yaklaşık üç yaşındaydım. Gitmişim ölü bir tavşana sarılmışım, onu bağrıma basıp sevmiştim. O dönemlerde ailede bende bir farklılık olacağına dair bir algı gelişmiş. Sonra avlanmanın, yani bir hayvanı öldürmenin gerçekten ne anlama geldiğini anladım. Babam vesilesiyle ava da çıktım ve bu deneyimi yaşadım. Büyük ihtimalle o günlere tanıklık etmeseydim, tabağıma bir köfte geldiğinde bunun ne demek olduğunu tam olarak anlayamazdım. O dönemde bilinçaltıma bir şeyler yerleşmişti ve beşinci sınıfa giderken artık et yemek istemediğimi fark ettim. O zamanlar vejetaryenlik ya da veganlık terimlerini bilmiyordum. Sadece sevdiğim canlıların olduğunu biliyordum ve onların da sevgiye ihtiyacı olduğunu fark etmiştim. Bu sevgi bağının bilincine varmışım ve bu yüzden onları yemenin doğru olmadığını içten içe hissediyordum” (K45, 28 yaşında, kadın, lisans öğrencisi, İzmir).

“Ailem köyde büyümüş bir aile, yani köy kökenli. Yazları sıkça onların köyüne gittim çünkü teyzem orada yaşıyordu. Teyzemin inekleri ve tavukları vardı, ancak o yaşlarda yediğim yemekle hayvanların iletişimini kurmamıştım. Evet, tavuğu sevdim ve sürekli besledim. Hatta bir tavuğum vardı; onu kestikten sonra bana tatlılık olsun diye “Valide” adını verdikleri tavuğun yumurtasını kahvaltıda zorla yedirmek istediler. O gün, “Validenin içinden bir şeyi bana veriyorsunuz ve Valide artık yok” diye düşündüm. İlk o gün yumurtayı reddettim. Yumurtayı reddederek başladım ve liseye kadar bir daha hiç yumurta yemedim. O Valide travmasından sonra, bu benim için bir dönüm noktası oldu” (K50, 34 yaşında, kadın, metin yazarı, İzmir).

Her iki hikâye, bireylerin yaşamlarında köklü değişimlere neden olan deneyimlerin veganlık veya vejetaryenlik kararlarına nasıl yol açtığını gösterirken, aynı zamanda hayvanların yalnızca tüketim nesneleri değil, aynı zamanda duygusal bağlar kurulan canlılar olduğuna dair bir farkındalığın gelişimini de vurgular. Bu durum, bireylerin etik düşüncelerini derinleştirir ve hayvan hakları konusundaki bilinçlenmelerine katkıda bulunur. Katılımcıların deneyimleri, hayvanları bireysel varlıklar olarak görmelerini sağlayarak, et tüketiminin ahlaki ve etik boyutlarını sorgulamalarına yol açmıştır. Elias, et yemenin keyif verici bir deneyim olmaktan, kesilmiş hayvanın hatırlanmasının rahatsızlık verici bir duruma dönüşmesini ifade ederken, günümüzde etin kaynağının sıklıkla göz ardı edildiğini belirtir. Bu öteleme stratejisi, bireylerin etle kurdukları ilişkiyi ve kültürel bağlamlarda nasıl yapılandırıldığını anlamak açısından kritik bir öneme sahiptir (Elias, 2004). Adams’ın (2013) kayıp gönderge kavramı da bu bağlamda önem kazanır; hayvanların varlığı ve ölümü üzerindeki duygusal farkındalık, toplumların “uygarlaşma” süreciyle paralel olarak değişir. Sonuç olarak, bireylerin yaşadığı travmalar ve duygusal bağlar aracılığıyla hayvanların sadece tüketim nesneleri değil, aynı zamanda duygusal

bağlar kurulan canlılar olduğu farkındalığı ortaya çıkar; bu durum hem etik düşünceleri derinleştirir hem de hayvan hakları konusundaki bilinçlenmelere katkıda bulunarak insanlık tarihindeki beslenme ve tanrısal ilişkilerin evrimini yeniden düşünmeyi gerektirir.

Elias ve Adams'ın perspektifleri, hayvanlarla kurulan duygusal bağların, et tüketiminin etik boyutlarının sorgulanmasına nasıl zemin hazırladığını ortaya koyarken, sosyal medya bu süreci hızlandıran önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya, hayvan hakları konusunda farkındalık yaratmakta ve katılımcıların bu konudaki bilgi edinimini desteklemektedir. Görsel ve yazılı içerikler aracılığıyla bireyler, hayvanlara yönelik şiddeti doğrudan gözlemlene fırsatı bulmakta; bu da onları harekete geçiren bir motivasyon kaynağı haline gelmektedir. Dolayısıyla, hayvan şiddetine tanık olma deneyimi ile sosyal medyanın etkisi, bireylerin veganlık yolculuklarında birbirini tamamlayarak eleştirel düşüncelerini pekiştirmekte ve bu dönüşümü hızlandırmaktadır. Bu iki tema arasındaki etkileşim, veganlığın yalnızca bir yaşam biçimi değil, aynı zamanda derin bir etik duruş olduğunu da gözler önüne sermektedir. Bu bağlamda, katılımcıların bireysel deneyimleri, sosyal medyanın ve hayvan şiddetine tanıklığın veganlık ve vejetaryenlik kararları üzerindeki etkisini somut bir biçimde ortaya koymaktadır. Sosyal meydanın etkisiyle nasıl bu kavramla tanıştıklarını ve kendileriyle yüzleştiklerini iki farklı katılımcı şu şekilde anlatıyor:

“Sosyal medyada vejetaryen insanları görüyordum. O zamanlar bu benim için, bir siyasi parti tutmak gibi bir şeydi; çok derinlemesine bildiğim bir konu değildi ve üzerine fazla araştırma yapmıyordum. Şansına, bu konuyla ilgili içerikler sıkça önüme düşüyordu. Mantığını anlamıştım, ama hayatıma henüz uygulamaya sokmamıştım. Aslında, hayvan kesildiğini gördüğümde tiksiniyordum. Yine de bazen lahmacun yemek istediğimi hissediyordum. Bu, önümde bir lahmacun bulduğumda onu yemek isteyeceğim anlamına geliyordu ama hayvan yemek istemiyordum” (K14, 21 yaşında, kadın, öğrenci, Antalya).

“Gary Yourofsky'nin belgeseli, benim için çarpıcı bir deneyim oldu. Onu izlediğimde, kulaklarımın alevden ısındığını hatırlıyorum. Bu, benim ilk yüzleşmemdi ve o zaman gerçekten yanlış bir şey yaptığımı anlamıştım. O gece zor uyudum; vegan olmam gerektiğini düşündüm ama ne yapacağımı bilmiyordum. Bu deneyim, zihnimde bir tohum oldu ve ardından araştırmaya, okumaya başladım. Ama hemen vegan olmayı başaramadım” (K18, 38 yaşında, erkek, memur, İstanbul).

Bu iki ayrı anlatı, sosyal medya ve kişisel deneyimlerin veganlık ve vejetaryenlikle ilk karşılaşma üzerindeki etkisini farklı şekillerde anlamamıza yardımcı olmaktadır. İlk katılımcı, sosyal medyayı başlangıçta gündelik bir bilgi kaynağı olarak kullanmış, vejetaryenliği ise bilmediğini yalnızca bir siyasi duruş olarak değerlendirdiğini belirtir. Ancak sonradan sosyal

medya algoritması konuyu daha sık önüne düşürmeye başladıkça bireyin konuyu derinlemesine incelemeye yönlendirmiştir. Ancak katılımcı hayvan kesimine karşı tiksinti duymadığını etin tadını da sevdiğini belirtir. Bununla birlikte, önünde bir lahmacun olsa onu yeme isteği içsel bir çatışma yaşadığını gösterirken, hayvanları sevmek ile lezzet arayışı arasında bir çelişki yaşadığını ortaya koyar.

İkinci katılımcı ise sosyal medyayı daha etkili bir şekilde kullanarak, Gary Yourofsky'nin belgeseli gibi içeriklerle derin bir farkındalık kazanmıştır. Bu belgesel, onun yaşamında bir dönüm noktası olmuş ve içsel bir çatışma yaratmıştır. “Kulaklarımın alevden ısındığı” ifadesi, yaşadığı duygusal yoğunluğu ve belgeselin yarattığı farkındalığı pekiştirir. Sosyal medya burada, bireyin bilgi edinimini hızlandıran ve araştırma yapma isteğini tetikleyen bir araç haline gelmiştir.

Her iki anlatı, bireylerin veganlık ve vejetaryenlik kararlarındaki duygusal ve etik sorgulamalarını derinleştirirken, bu sürecin görsel kültür ve sosyal medya aracılığıyla nasıl şekillendiğini gözler önüne sermektedir. Hadas Marcus (2019), görsel kültürün, özellikle hayvan şiddetinin görselleştirilmesiyle, bireylerin farkındalık kazanmasında ve etik dönüşüm süreçlerinde etkili olduğunu vurgular. Ancak Marcus, şiddet içeren görüntülerin kimi zaman izleyicilerde umutsuzluk ve duyarsızlaşma gibi ters etkilere neden olabileceğine de dikkat çeker. Bu durum, bireylerin sosyal medya veya diğer modern bilgi kaynaklarıyla karşılaştıkları ilk “empati uyandırma” anlarının ne kadar hassas bir şekilde yönetilmesi gerektiğini göstermektedir (s. 265-270).

Katılımcıların sosyal medya deneyimleri, veganlık ve vejetaryenliğe geçiş süreçlerinde bu “ilk karşılaşma”nın önemini destekler niteliktedir. Marcus'un çalışmasında da belirtildiği gibi, görsel medyanın şok etkisi yaratmayan ama empati uyandıran içerikleri, bireylerin daha etkili bir şekilde etik pozisyon almasını sağlayabilir. Örneğin, Banksy'nin *Sirens of the Lambs* adlı sanat eserinde olduğu gibi, travmatik görüntüler yerine dolaylı bir anlatım tercih edilerek, bireylerde merak uyandıran ve düşünmeye sevk eden bir deneyim yaratılabilir. Bu tarz yaklaşımlar, katılımcıların sosyal medya platformlarında yaşadıkları empati geliştirme süreçleriyle de örtüşmektedir (Marcus, 2019, 268-269). Bir katılımcının hayvan şiddetine dair görüntülere maruz kalması, etik pozisyon alma sürecini hızlandırırken, diğer bir katılımcının bilinçli sosyal medya kullanımı, eleştirel düşünme ve farkındalık geliştirme süreçlerini desteklemiştir.

Marcus, görsel kültürün bireyleri empatiye yönlendirme potansiyelini ortaya koyarken, şiddet içeren görüntülerin “boomerang etkisi” ile izleyicilerde kaçınma veya duyarsızlaşma yaratabileceğine dikkat çeker (Marcus, 2019, 268-269). Bu durum, verilen anlatılardaki “ilk

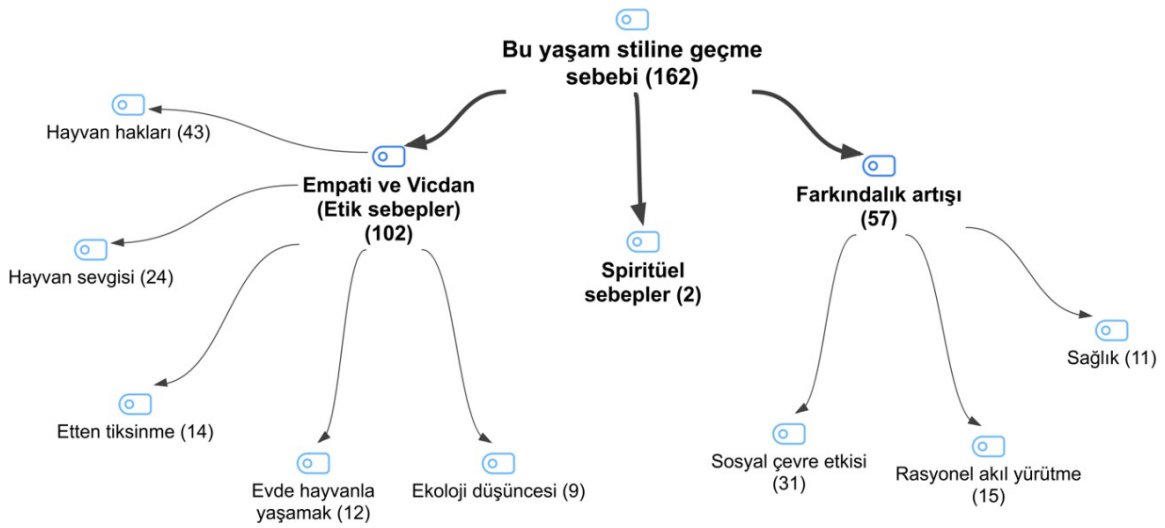
karşılaşma” deneyimlerinin, bireylerin veganlık ve vejetaryenlik pozisyonlarını nasıl şekillendirdiğini açıklamak için önemli bir bağlam sunar. Eğer bir birey şiddet içerikli bir görüntüyle karşılaşıyorsa, bu durum etik bir pozisyon almasına neden olabilir; ancak bu sürecin etkili olması için görsel içeriğin umut ve çözüm sunması da gerekir. Öte yandan, tahakküm eleştirisi yapan bir sosyal çevrede bulunmak, bireylerin daha aktif bir veganlık veya vejetaryenlik kimliği geliştirmesine katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, Marcus’un belirttiği gibi, görsel kültür, etik dönüşüm süreçlerinde güçlü bir araçtır; ancak bu araç, yalnızca şok edici görüntülere dayanmak yerine, bireylerde empatiyi ve etik bilinçlenmeyi teşvik eden daha dengeli bir yaklaşımla kullanılmalıdır. Katılımcıların sosyal medya deneyimleri, veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca bir beslenme tercihi değil, bir kimlik inşası süreci ve etik bilinçlenme aracı olarak nasıl işlev gördüğünü göstermektedir. Görsel ve dijital medyanın bu dönüşümdeki rolü hem bireysel hem de toplumsal düzeyde derinlemesine incelenmesi gereken bir alan olarak öne çıkmaktadır.

3.3.1.2. Veganlık ve Vejetaryenliğe Geçiş Sebepleri

Katılımcıların veganlık veya vejetaryenlik kararlarını şekillendiren bu yaşam biçimi ve kavramla ilk karşılaşmalarının ardından, bu sürecin devamında, bireylerin bu yaşam biçimine geçme kararı alırken hangi motivasyonlara sahip olduklarını ve bu kararın temel sebeplerini ele alacağız. Geçiş sürecini anlamak, bireylerin etik, çevresel ve sağlık gibi unsurları nasıl değerlendirdiklerine ışık tutacaktır. Bu yaşam tarzına geçiş sebeplerini gösteren grafik bu faktörlerin dağılımını göstermektedir.

“Empati ve Vicdan” (**Etik sebepler**) teması altında özellikle **hayvan hakları** ve **hayvan sevgisi** gibi alt kodların yoğunlukla vurgulandığını görmekteyiz. Bu başlık altında ayrıca **etten tikslenme**, **ekoloji düşüncesi** ve **evde hayvanla yaşamak** gibi faktörler de katılımcıların bu kararı almasında önemli rol oynamaktadır. Aynı şekilde, “**farkındalık artışı**” alt teması altında ise **sosyal çevre etkisi**, **rasyonel akıl yürütme** ve **sağlık** gibi alt başlıkların öne çıktığı görülmektedir.



Şekil 3.3: Bireylerin Bu Yaşam Stiline Geçme Sebepleri

Bu dağılım, bireylerin etik ve vicdani sebeplerden farkındalık artışına kadar çeşitli motivasyonlarla bu yaşam tarzına yöneldiğini göstermektedir. Toplamda 162 kez kodlanan bu alt tema, bireylerin motivasyonel sebeplerini bütüncül bir perspektifle ele alarak, veganlık ve vejetaryenliğe geçişin ardındaki karmaşık süreci anlamamıza olanak sağlamaktadır.

Bu yaşam tarzına geçiş sebepleri arasında etik nedenler öne çıkmaktadır. Ancak katılımcıların çoğu, bu etik yaklaşımı empati, vicdan gelişimi ve aydınlanma gibi bireysel içsel motivasyonlar çerçevesinde tanımlamıştır. Bu süreç, katılımcılar tarafından bir farkındalık ve aydınlanma dönemi olarak ifade edilmekte; veganlık ve vejetaryenlikle birlikte kendilerini ekosistemin bir parçası olarak görmeye başlayıp insan üstünlüğü yani antroposentrik bakış açısından kurtulma ve diğer canlılarla eşit düzeyde olma arzusu, bu dönüşümde belirleyici bir rol oynamıştır.

Katılımcılar, vegan olduktan sonra vicdanlarının rahatladığını ve “kansız sofralarda oturma” (K3, 34 yaşında, kadın, öğretmen, Antalya) olarak ifade ettikleri bir huzur bulduklarını belirtmişlerdir. Bu süreç, empati duygularının güçlenmesi ve diğer canlılara duyulan sorumluluğun artması ile şekillenmiştir. Bu durum, veganlığı yalnızca bir beslenme şekli olarak değil, aynı zamanda etik ve ahlaki bir pozisyon olarak benimseme sürecini ifade etmektedir.

“Ben artık bu ekosistemde onlardan biriyim. Hepimiz birbirimiz için varız, hepimiz birimiz için değil hepimiz birbirimiz için varız. Dezavantajlı kısmı vegan olmadan önceki yıllarıma veriyorum. Yani o zaman bence bir cehaletle bir vahşetle yaşamışım. Vegan olduktan sonra müthiş avantajlı olduğumu hissediyorum artık vicdanını daha rahat kansız sofralara oturuyorum. Gözyaşı, çılgılık barındırmayan sofralara oturuyorum” (K3, 34 yaşında, kadın, öğretmen, Antalya).

Katılımcının ifadeleri, veganlığa geçişin, bireyin etik ve vicdani farkındalığını derinleştiren ve çevresel bütünlüğü benimsemesini sağlayan bir dönüşüm olduğunu göstermektedir. Geçmişteki tüketim alışkanlıklarını “cehalet” ve “vahşet” olarak tanımlayan katılımcı, vegan olduktan sonra “vicdanen rahat” ve “müthiş avantajlı” hissettiğini belirtmektedir. Bu geçiş, kişinin yalnızca diyetini değil, aynı zamanda değerler sistemini de köklü bir biçimde değiştirdiğini ve vicdanıyla barışık bir yaşam sürdüğünü ifade etmektedir. Diğer bir katılımcı kurduğu empatiyi şu şekilde aktarıyor:

“Tabii ki gerçekten bunu bir şey uğruna yapıyorsan, gerçekten yine dediğim gibi sağlık için beslenme için yapmıyorsan yani bu yola girdiysen o empati çok büyük bir empati ya çok kolay ve çok büyük empati. Diyorsun ki yani kedim ölmüyor bu kuzu niye ölüyor abi? Yani benim çocuğumu elimden alamazlar. O ineğin buzağısını alıyorlar. Ve ağlıyor, peşinden koşuyor. Yani bir anne buna dayanabilir mi ya?” (K13, 35 yaşında, erkek, havayolu şirketinde operatör, Antalya).

Katılımcının ifadeleri, veganlığa geçiş motivasyonları arasında yer alan “empati ve vicdan” teması altında güçlü bir şekilde anlam kazanmaktadır. Katılımcının (K13) dile getirdiği bu cümleler, empati duygusunun vegan yaşam tarzına geçişte nasıl belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Katılımcı, kendisiyle hayvanlar arasında kurduğu duygusal bağ üzerinden bir ahlaki tutum sergilemekte ve bu durum, kendisi için veganlığa geçişin etik bir zorunluluğa dönüştüğünü göstermektedir. Özellikle “kedim ölmüyor, bu kuzu niye ölüyor?” ifadesi, bireyin evcil hayvanlar ile çiftlik hayvanları arasındaki ayrımı reddederek, tüm canlıların yaşam hakkını eşit gördüğünü vurgulamaktadır. Bu ifade, hayvanlara yönelik insan merkezli ve türler arasında hiyerarşi kuran yaygın bakış açısını sorgularken, etik bir farkındalığın gelişimini ve türçülüğe karşı bilinçli bir duruşu da gözler önüne sermektedir. Aynı şekilde, “O ineğin buzağısını alıyorlar. Ve ağlıyor, peşinden koşuyor. Yani bir anne buna dayanabilir mi ya?” cümlesi, katılımcının inek ile buzağısı arasındaki bağa duyduğu derin empatiyi vurgulamakta ve annelik duygusunu farklı türlere yansıtarak bu duygusal bağlantıyı güçlendirmektedir.

Bu yorumlar, etik sebeplerle veganlığa geçişin ardındaki motivasyonu daha derinlemesine anlamamıza olanak tanıyor. Katılımcı, hayvanların yaşam ve özgürlük haklarını tanımanın ötesinde, onların duygusal dünyasına dair bir farkındalık geliştirmiş durumda. Bu durum, sadece beslenme alışkanlıklarını değil, bireyin tüm etik değerlerini ve yaşam felsefesini yeniden yapılandırmasına sebep olmuş. K13'ün dile getirdiği empati seviyesi, bireylerin veganlığa geçerken yalnızca fiziksel sağlıktan ziyade, ahlaki ve duygusal bir dönüşüm

yaşadığını ortaya koyuyor. Bu da veganlığa geçişin ne kadar güçlü bir içsel dönüşümü tetikleyebileceğini göstermektedir.

Etik sebeplerin bir diğer boyutu, bireylerin etten ve hayvansal ürünlerden tiksiniye duygusuyla karşılaşmalarında kendini göstermektedir. Bu tiksinti, çoğunlukla erken çocukluk dönemine dayanan ve derin bir rahatsızlık hissi yaratan deneyimlerden kaynaklanmaktadır. Bu deneyimler, zamanla bireylerin etik farkındalığının artmasına ve hayvan hakları konusundaki duyarlılığın güçlenmesine yol açar. Bu duygusal tepki, birçok kişinin ilerleyen yaşlarında ya da çocukluk döneminde vejetaryenliğe geçişinin temel motivasyonu haline gelmekte ve et tüketimini bir vicdani yük olarak görmesine sebep olmaktadır. Bu şekilde, etik kaygılar bireyin hayvansal gıdadan uzaklaşma arzusunu beslerken, tiksiniye duygusu vejetaryen yaşam tarzını benimsemeye güçlü bir tetikleyici rol oynamaktadır.

“Vegan olmayı gerçekten çok isterdim ama Adana'dan gelmem ve çocukluğumdan beri etle iç içe büyümem, bu isteğimi zorlaştırıyor. Eskiden ailecek mangala giderdik ve etin tadını seviyordum, bu alışkanlık ailemden geliyordu. Ancak her mangal dönüşü kendimi aşırı kirli hissederdim. Bunun psikolojik bir yönü de olduğunu düşünüyorum; her mangal sonrası annem beni zorla banyoya sokardı çünkü üzerim duman kokardı. Bu yüzden mangal fikri aklıma her geldiğinde yıkanmak zorunda olacağımı ve kendimi kirlenmiş hissedeceğimi düşünürdüm. Fiziksel olarak bu et yeme durumu bende hep “kirlendim” hissini uyandırıyor. Aslında eskiden beri vejetaryen olmak istiyordum” (K5, 29 yaşında, kadın, vegan şef, Antalya).

Katılımcı, et tüketimiyle ilgili hissettiği “kirlilik” ve rahatsızlık duygusunu, etik bir kaygı olarak içselleştirerek, bu yaşam biçimini benimseme arzusunu ifade ediyor. Bu durum, bireyin içsel çatışmalarını ve et yeme alışkanlığına karşı duyduğu etik rahatsızlığı yansıtarak, vejetaryenliğe geçişin temelini oluşturan duygusal ve psikolojik dinamikleri gözler önüne sermektedir.

Katılımcılar, veganlıkla-vejetaryenlikle birlikte hem vicdanen rahat hissetmekte hem de doğaya ve diğer canlılara karşı daha adil bir tutum geliştirdikleri inancını taşırlar. Bununla bağlantılı olarak, veganlık tercihinin arkasındaki bir diğer önemli motivasyon ise ekoloji mücadelesi, iklim krizi, doğaya ve hayvana karşı insan üstünlüğü-antroposentrik- bakışından sıyrılmasıdır. Katılımcılar, vegan olduktan sonra ekosistemdeki diğer canlılarla kendilerini eşit görme bilincine ulaştıklarını ifade etmişlerdir. Bu farkındalık, insanın doğa üzerindeki egemenlik iddiasından vazgeçmesini ve doğayla daha uyumlu bir yaşam sürmesini gerektiği iddiasını taşır.

“Tam üç yıl önce bana gelip “...hayatında radikal bir değişim olacak” deseydin ve bu değişimin içine başka bir ülkede yaşayacağımı, eşimden boşanacağımı ya da erkeklerden hoşlanmaya başlayacağımı koysalardı, hepsini kabul ederdim. Ancak “vegan olacaksın” deselerdi, imkânsız derdim. Eti çok seviyordum; her türlüünü. Çocukluğum boyunca kahvaltılarım et kavurması ve soğanlı etle geçti, babam kasaptı zaten. Ben de restoran sahibiydim ve haftada dört kilo et tüketiyordum. Bir aslan kadar et yiyordum neredeyse; bazen alkolle birlikte yediğimde ayaklarım bile şişiyordu. Sonra bir gün, iklim ve su krizi üzerine araştırmalar yapmaya başladım. İstanbul'un su krizine dair tarihçesi dikkatimi çekti, fethedildiğinden bu yana sürekli bir su problemi yaşanıyordu. Bu sırada, bir gün uzun bir tuvalet kuyruğunda beklerken Instagram'da bir arkadaşımın paylaşımını gördüm. Bir kilo et üretimi için 16 bin ton su kullanıldığını öğrenince şok oldum. “16 bin ton su bana ömür boyu yeter,” diye düşündüm ve haftada bunun dört katını tüketiyordum. Üstelik et dışında haftada bir kilo sucuk da alırdım, kendime özel yaptırırdım. O an, bu tüketim alışkanlıklarımı sorgulamaya başladım” (K24, 37 yaşında, erkek, esnaf, İstanbul).

Katılımcının ifadeleri, ekoloji düşüncesinin veganlığa geçiş üzerindeki güçlü etkisini ve bu süreçte bireyin çevreyle olan ilişkisini yeniden tanımladığını gösteriyor. K24, geçmişte et tüketimine büyük bir bağlılık hissetse de su krizi ve doğal kaynakların tüketimi gibi ekolojik meseleleri araştırmaya başladığında farkındalığında bir dönüşüm yaşamış. Bu farkındalık, insanın doğa üzerindeki egemenlik iddiasından vazgeçmesini ve doğayla daha uyumlu bir yaşam sürme gerekliliğini anlamasını sağlamış. Özellikle, bir kilo et üretimi için 16 bin ton su kullanılması gibi bir istatistikle karşılaşmak, katılımcının büyük miktarda kaynak israfının kişisel sorumluluğunu fark etmesiyle katılımcının kendisini sadece bireysel bir tüketici değil, aynı zamanda ekosistemdeki diğer canlıların yaşam hakkını etkileyen bir aktör olarak görmesini sağlamıştır. Bu, onu daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı olarak gördüğü veganlığa yöneltmiş ve doğayla uyumlu yaşamının bireysel tercihlerle başladığını düşünerek vegan olmuştur.

Katılımcının bu düşünce dönüşümü, yalnızca et tüketimini bırakmakla kalmayıp, doğayla uyum içinde bir yaşam sürme arzusunu da içermektedir. Bu durum, insan merkezci yaklaşımdan sıyrılarak ekolojik sorumluluğu üstlenme ve doğanın kaynaklarına saygı gösterme bilincine geçişin bir ifadesidir. Veganlık, bu anlamda, bireyin ekosistemin bir parçası olarak diğer canlılarla olan eşitliğini kabul ettiği ve yaşamını bu doğrultuda yeniden yapılandığı bir adım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yeniden yapılandırma süreci, tüketim alışkanlıklarını sorgulamak ve değiştirmekle başlayarak, içinde bulunulan tüketim toplumuna ve yaratılan “tüketici yurttaş” (Urry, 2018) kimliğine bir tepki niteliğini de barındırır. Bu bağlamda, birey, sadece kendi sağlığını değil, aynı zamanda gezegenin sağlığını da göz önünde bulundurarak daha bilinçli ve sürdürülebilir bir yaşam sürme amacını benimsemektedir.

Buna ek olarak, katılımcının ekoloji düşüncesine dayalı ifadeleri, APA'nın 2021 raporunda tanımlanan "eko-anksiyete" kavramıyla örtüşmektedir. Raporda, iklim değişikliğinin psikolojik etkilerinin, özellikle doğal kaynakların tükenmesi ve çevresel bozulma gibi konularda bireylerde stres ve kaygı yarattığı belirtilmiştir (Clayton ve ark., 2021). Katılımcının (K24) su krizine dair farkındalık kazanarak vegan olmaya karar vermesi, eko- anksiyetenin bireylerin davranışlarında nasıl olumlu bir değişim yaratabileceğini göstermektedir. Bu tür bir kaygı, bireysel farkındalık ve çevresel sorumlulukla birleştiğinde, daha sürdürülebilir bir yaşam tarzına geçiş için güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir. Raporda belirtilen dayanıklılık ve sosyal destek sistemlerinin önemi de bu tür değişimlerin kalıcılığını ve bireyin zihinsel sağlığını desteklemektedir.

İlk karşılaşma alt-temasında katılımcılar, vegan veya vejetaryen olmadan önceki dönemlerinde en belirgin meselenin bilinçsizlikleri ve bu yaşam tarzına dair önyargılı, klişe bilgilerle bakmaları olduğunu belirtmişlerdir. Bu "bilinçlenme" sürecinde en etkili araçların arkadaş çevresi ve sosyal medya olduğunu vurgulamışlardır. Farkındalık geliştirme alt-teması, vegan veya vejetaryenliğe geçişte bilgi toplama ve buna dayanarak yeni bir yaşam ve kimlik inşasının kritik bir yer kapladığını göstermektedir. Bu süreç sayesinde, katılımcılar kültürel olarak öğretilmiş bilgileri sorgulamanın yanı sıra içinde bulundukları sistemi ve değerleri ele alarak daha farklı bir yaşantı kurma imkanına sahip olmaktadır. Bu dönüşüm, belgeseller, kitaplar, topluluklar, yakın çevre ve sosyal medya gibi çeşitli bilgi kaynaklarından edinilen bilgilerin etkisiyle şekillenmiştir. Vegan olmadan önce birçok şeyin farkında olmadıkları vurgusu, sistemin işleyiş biçimiyle ilgili geride kalmış durumların ortaya çıkmasına ve bir uyanış hissine işaret etmektedir.

"Earthlings belgeselini izledikten sonra, aslında gerçeği gördüğümü fark ettim ve aniden eti bırakma kararı aldım. Daha önce vicdani olarak kendimi rahatsız hissetmeme rağmen eti bırakmak bana imkânsız gibi görünüyordu. Ancak belgesel bu kararı almamı hızlandırdı ve zamana yaymayı planlasam da o an her şeyi bırakmaya karar verdim" (K34, 35 yaşında, erkek, içerik editörü, İzmir).

Katılımcının (K34) sözleri, veganlık yolculuğunda farkındalık artışının ve bilgilendirici içeriklerin etkisini net bir şekilde ortaya koyuyor. "Earthlings" belgeselini izledikten sonra, katılımcı hayvansal gıda sisteminin işleyişine dair gerçekleri görerek vicdani rahatsızlığını pekiştiriyor ve daha önce imkânsız gibi görünen eti bırakma kararını aniden alıyor. Bu ani dönüşüm, belgeselin duygusal etkisinin yanı sıra, içsel çatışmalarını çözme arzusunun bir

yansıması. Böylece, bilgilendirici içeriklerin ve duygusal tepkilerin, bireylerin yaşam tarzlarını değiştirmede ne kadar etkili olduğunu vurguluyor.

“Kafamda tüm bu düşünceler dönerken, bir gün e-posta gruplarından bir etkinlik duyurusu geldi. O zamanlar e-posta grupları iletişimin önemli bir aracıydı ama artık yok. Duyuruda, veganlık, hayvan hakları ve çevre konuları üzerine bir söyleşi düzenleneceği yazıyordu. “Bu ilginç bir şey,” dedim, “tam da düşündüğüm konular”. Söyleşiye gitmeyi planlıyordum ama bir şeyler çıktı, gitmedim. Ancak o duyuru geldikten sonra, “Bu neymiş?” diyerek internete bakmaya başladım. O dönem çok fazla Türkçe içerik yoktu ama birçok İngilizce kaynakla karşılaştım. Bir blog yazısında, biri ahlaki sebeplerden dolayı hayvan eti, sütü, yumurtası ve balı tüketmediğini yazmış. “Bunun gerçekten bir ahlaki sebebi olabilir mi?” diye düşündüm. Tabii ki, bu durum Alice’in tavşan deliğine düşmesi gibi bir şey oldu; araştırmalarım devam etti. O dönem ineklerin buzağılarından ayrılması gibi konular beni çok etkiledi. “Bunu insanlar yapmıyor mu?” diye düşündüm (K31, 35 yaşında, erkek, öğretim görevlisi, İstanbul).

Sosyal medya, kitap okuma ve belgesel izleme gibi kaynaklar, bireylerin bu konulardaki farkındalığını artırarak, daha bilinçli bir yaşam tarzına yönelmelerini sağlıyor. Özellikle, bu süreçte duygu ve rasyonel akıl yürütme arasındaki dengeyi bulmak, katılımcının kişisel dönüşümünü destekleyen önemli bir etken olarak öne çıkıyor. Ayrıca, sosyal çevre ile etkileşim, bireyin bu dönüşüm sürecinde nasıl bir destek veya baskı aldığını belirliyor; bu da değişimin sürdürülmesi açısından kritik bir faktör.

“Farkındalık artışı” alt-kodu, katılımcıların vegan veya vejetaryen olma yolculuklarının önemli bir aşamasını temsil etmektedir. Bilgi edinme ve sorgulama süreci, bireylerin bilinçlenerek daha duyarlı bir yaşam tarzı benimsemelerine olanak sağlamıştır. Bu süreç, sosyal çevre ve sosyal medya aracılığıyla toplumsal normları ve kültürel değerleri eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmuştur. Böylece veganlık veya vejetaryenlik, sadece bir beslenme tercihi olmanın ötesine geçerek, daha etik ve bilinçli bir yaşam tarzını benimseme arzusunun bir ifadesi haline gelmiştir.

“Etik sebepler” alt-kodu altında özellikle hayvan hakları ve hayvan sevgisi gibi alt unsurların sıkça vurgulandığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, etten tikslenme, ekoloji düşüncesi ve evde hayvanla yaşama gibi faktörler de bu tercihlerin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. “Farkındalık artışı” alt temasında ise sosyal çevre etkisi, rasyonel akıl yürütme ve sağlık gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır. Bu faktörler, kültürel sermaye birikiminin günümüz teknolojileri sayesinde okul dışına taşındığını ve sosyal çevre etkisinin ikincil sosyalleşme sürecine işaret ettiğini göstermektedir. Teknoloji kullanımı, araştırma ve akıl yürütme pratikleri, katılımcıların sınıfsal pozisyonları ve habitusları ile ilişkilidir. Bu pratikler,

örgün eğitimin dışında gerçekleşen araştırma ve öğrenme süreçleriyle şekillenmekte, böylece ikincil sosyalleşme ve ikincil habitus gelişimi desteklenmektedir. Bu durum, bireylerin etik ve farkındalık odaklı tercihlerinde sosyal etkileşimlerin ve çeşitli öğrenme süreçlerinin ne kadar belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, bu yaşam biçimine geçiş süreci, beraberinde çeşitli zorlukları da getirmektedir. Katılımcılar, farkındalıklarının artmasıyla birlikte, eski alışkanlıklarını ve toplumsal normları sorgulamak zorunda kalmışlardır. Bu durum, hem içsel bir çatışmaya yol açmakta hem de sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerinde zorluklar yaratmaktadır. Örneğin, et ve hayvansal ürünlerin tüketiminin yaygın olduğu ortamlarda, katılımcıların seçimlerinin anlaşılması ve destek bulamaması, onlara psikolojik ve sosyal baskılar hissettirebilmektedir.

Bireyler, bu süreçte vejetaryenliği veganlığa giden bir yol olarak görmekte ve bu hedefe ulaşmak için kendi içsel yolculuklarını şekillendirmeye çalışmaktadırlar. Böylece, geçiş sürecine dair ortaya çıkan uyumsuzlukları gidermek için, bireylerin nasıl bir strateji geliştirdiklerini anlamak, bir sonraki analizimizin odak noktası olacaktır.

3.3.1.3. Geçiş Süreci

Birçok katılımcı, veganlığa geçişi nihai hedef olarak değerlendirmiş ve vejetaryenliği ilk adım olarak benimsemiştir; katılımcıların çoğu vejetaryenlik sürecinin ardından veganlığa geçiş yapmışlardır. Bu aşama, daha az sıkıntıyla başa çıkmalarına ve alışkanlıklarını yavaşça değiştirmelerine yardımcı olmuştur. Ancak, bu süreçte karşılaşılan zorluklar da göz ardı edilemez. Alışkanlık değişiklikleri ve çevresel etmenler, bazı bireylerin geçiş sürecinde zorlanmasına neden olmaktadır.



Şekil 3.4: Geçiş Süreci

Katılımcılar, kararlarını netleştirdikten sonra günlük hayatlarındaki pratikleri değiştirmeye çalışsalar da eski kültürel alışkanlıklar ve damak zevki, bu değişimin önünde bir

engel olarak dile getirilmiştir. Et yemeyi seviyor olsalar dahi et ve ceset algısı yemeğe bakışı çarpıcı şekilde değiştirebilirken peynir, süt, yoğurt gibi (içerdiği kazain etkisi sebebiyle) bağımlılık yapıcı özellikleri olan süt ürünlerini bırakmakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Geçiş süreci, bireylerin karşılaştığı gündelik pratikleri değiştirme zorluklarının yanı sıra, sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini de etkileyen bir yolculuktur. Bu süreçte yaşanan yalnızlaşma, uygun ürünlere erişim zorlukları ve dışarıda yemek bulma sıkıntıları, katılımcıların deneyimlerini şekillendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır.

Birçok katılımcı, vejetaryenliği veganlığa giden nihai yolda basamak olarak değerlendirmiş ve vejetaryenliği ilk adım olarak benimsemiştir; 30 kişi vejetaryenlik sürecinin ardından veganlığa geçiş yapmışlardır. Bu aşama, katılımcılar için daha az sıkıntıyla başa çıkmalarına ve alışkanlıklarını yavaşça değiştirmelerine yardımcı olmuştur. Vejetaryenlik, birçok birey için veganlığa geçişte bir tür kolaylaştırıcı etken olarak öne çıkmakta; bu süreç, katılımcıların bedensel ve psikolojik adaptasyon sürecini desteklemektedir.

“Bir süre sonra arkadaşlarımla konuşmalarım, okumalarım, bende vejetaryenliğin yeterli olmadığı sonucuna varmamı sağladı. Çünkü sömürü sadece et yemeye ilgili bir şey değil. Aynı zamanda yumurta endüstrisi, süt endüstrisi dünyadaki en büyük endüstri ve fosil yakıtla yarışan bir endüstri aynı zamanda. Onlarla da işte karar verip sonra vegan olmaya karar verdik” (K12, 52 yaşında, erkek, esnaf, Antalya).

Bir katılımcının (K12) sözleri vejetaryenliğin yetersiz olduğu sonucuna varmasını sağlayan bir dönüm noktasını işaret etmektedir. “Bir süre sonra arkadaşlarımla konuşmalarım, okumalarım...” sözleriyle sosyal etkileşimin ve bilgi edinmenin önemini vurgulamakta ve bu süreçte yaptığı araştırmaların ona derin bir farkındalık kazandırdığını dile getirmektedir. Katılımcının (K12) belirttiği gibi, hayvan sömürüsü sadece et tüketimiyle sınırlı değildir; yumurta ve süt endüstrileri de önemli ölçüde sömürüye ve istismara dayanmaktadır. Bu noktada, veganlık seçimi, katılımcıların toplumsal normlara ve endüstriyel uygulamalara karşı daha geniş bir bilinç geliştirdiğinin bir göstergesidir. K12, bu süreçte hem kişisel hem de toplumsal bir dönüşüm yaşadığını ifade ederken, veganlığa geçişinin sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda etik bir sorumluluk bilinciyle şekillendiğini belirtmektedir.

Bu geçiş sürecinde alışılmış beslenme düzeni ve damak zevkine dair bir diğer mesele peynir ve diğer süt ürünleri, katılımcılar için vazgeçilmesi en zor olan besinlerden olmuştur. Bu durum, bu tür ürünlerin günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmasından ve bağımlılık yapıcı özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

“Mesela, eskiden şöyle bir insan olduğumu fark ettim: Bir şeyi yapıyorsam, tam yapmalıyım. Ucundan kıyısından yapamam. Ama yine bir video izledim ve hayatımı bu şekilde yönlendirmek istediğimi düşündüm. Örneğin, yüzde yüz bir şekilde ders çalışmıyorsam, 'Bir soru, bir sorudur'

diye düşünmeye başladım. Veganlıkta da bunu uygulamaya çalışıyorum. Örneğin, bir kişi peyniri bırakamıyorsa -ki peynir bağımlılık yapan bir şey- bu durumda yumurtayı bırakabilir. Bu da bir ilerlemedir. Bunun gerçekten faydası var, çünkü bu durumu sadece bir kişi olarak değil, birçok insanın yaptığı bir şey olarak düşünmek gerek. Böyle yapıldığında, ciddi bir fayda sağlanıyor. Mesela sütü bırak; bu da bir adım. Kendim de olabildiğince az tüketmeye çalışıyorum. Belki komik gelecek ama şu an çiçek koparmaya bile hassasiyet geliştirdim. Evde saksı aldım, çiçek yetiştiriyorum; tüm doğayı kucaklıyorum, saçma bir şekilde belki, ama böyle hissediyorum” (K14, 21 yaşında, kadın, öğrenci, Antalya).

Vejetaryenliği veganlığa geçişte bir basamak olarak kullanmanın, bireyin kendisiyle barışık bir şekilde ve adım adım ilerleyerek dönüşüm yaşamasına nasıl katkıda bulunduğunu göstermektedir. Katılımcı, vegan olma sürecinde her şeyin mükemmel yapılmasının gerekmediğini, küçük ama anlamlı adımlar atmanın da önemli olduğunu vurguluyor. Bu yaklaşım, geçiş sürecindeki zorluklarla başa çıkmayı ve süreci daha sürdürülebilir hale getirmeyi kolaylaştırıyor. Bu bağlamda, peynir gibi alışkanlıklardan tamamen vazgeçemeyen bireylerin bile yumurta veya süt gibi diğer hayvansal ürünlerden vazgeçerek bir ilerleme kaydetmelerinin, veganlığa geçişte olumlu bir adım olarak değerlendirilebileceği anlatılıyor. Böylece, vejetaryenlik süreci, veganlığa geçişin bir hazırlık ve alışma aşaması olarak, bireyin yaşamında kademeli bir değişimin gerçekleşmesine olanak tanıyor.

Katılımcılardan bazıları, sadece veganlığa geçiş değil vejetaryen olmak da başta sosyal çevre ve beslenme düzenindeki değişime dikkat edememe gibi sebeplerle deneme yanılma süreci yaşadıklarını belirttiler. Bu denemelerini bir katılımcı (K33) şöyle dile getirir:

“Sadece vicdani bir yönden denemek istemiştim. Diğer faktörleri hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Sonra 15 yaşlarındayken denedim ama açıkçası bilinçsiz beslendim. Sürekli fast food tüketiyor, dışarıdan yiyordum... Ancak üniversite için İzmir’e taşındığımda vejetaryenlik sürecine üçüncü kez başladım” (K33, 23 yaşında, kadın, lisans öğrencisi, İzmir).

Katılımcının anlatısı, vejetaryenliği veganlığa geçişte bir basamak olarak kullanmanın kademeli ve tekrarlayan bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Vejetaryen olmayı birkaç kez denemesi, bu yaşam tarzına geçişin bir anda gerçekleşmediğini; aksine, deneme-yanılma yoluyla kademeli bir şekilde ilerlediğini göstermektedir. İlk denemelerinde bilgi eksikliği ve sosyal çevrenin etkisi nedeniyle başarısız olmuş olsa da sonrasında daha bilinçli bir yaklaşımla vejetaryenliğe geri dönmüştür. Bu durum, vejetaryenliğe geçişin dahi belirli hazırlık aşamalarına ve içsel motivasyonun pekişmesine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Katılımcı, vejetaryenlik sürecini yalnızca bir beslenme tercihi değil, aynı zamanda veganlığa giden yolun önemli bir hazırlık aşaması olarak değerlendirmektedir. Vejetaryenliğe geçtikten bir yıl sonra

üniversitesinde vegan yemek menüsü çıkmaya başlaması ve ardından gelen pandemi süreci, katılımcının bu yaşam tarzına geçişinde dışsal faktörlerin nasıl etkili olduğunu da gözler önüne sermektedir. Bu süreç, vejetaryenlik deneyimlerinin katılımcıya bir tür adaptasyon ve bilgi birikimi sağladığını, böylece veganlığa geçiş için gerekli zemin ve motivasyonu oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, vejetaryenlik, veganlığa geçişte bir tür “alışma dönemi” işlevi görmektedir ve katılımcının hem bedensel hem de psikolojik olarak bu sürece hazırlıklı olmasını sağlamaktadır.

Vejetaryenliği bir basamak olarak kullanma stratejisinin ardından, veganlığa ve vejetaryenliğe geçişin kolay olduğunu belirten katılımcıların görüşlerine geçmek, sürecin farklı deneyimler ve bireysel koşullarla nasıl şekillenebildiğini daha iyi anlamamıza olanak tanır. Bazı katılımcılar için bu geçiş, beklenmedik zorluklarla dolu bir yolculuktan ziyade, oldukça doğal ve hızlı bir şekilde gerçekleşmiştir.

Veganlık zor değil evet kolay yani hani gerçekten zor değil. Aslında yani kuru fasulye pilav yani. Öyle çok bir zorluğu yok. Evet hani birazcık zor erişimimiz var. Bunu da kabul ediyorum. Ama birazcık araştırmayla, birazcık böyle gözümüzü açtığımız zaman aslında böyle nelerin çok fazla şeyin olduğunu görebiliriz. Ve şunu eklemek istiyorum. Burası renkli bir dünya ya. Gerçekten renkli bir dünya yani. (K19, 26 yaşında, kadın, organizatör, İstanbul).

Katılımcı, veganlığın aslında zor olmadığını, bu sürecin düşünüldüğü kadar karmaşık bir geçiş gerektirmediğini belirtmektedir. “Kuru fasulye pilav” örneğiyle, vegan beslenmenin basit ve herkesin erişebileceği yiyeceklerle de sürdürülebileceğini vurgulamaktadır. Türk mutfağında halihazırda vegan olan yemeklere dikkat çekerek estetize edilmiş “elit” veganlık dışında bir yorumla geçiş sürecini kendi kültürü ve yeme pratikleri ile sentezlemiştir. Erişim zorluklarını kabul etmekle birlikte, biraz araştırma yaparak bu zorlukların aşılabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca, veganlığın “renkli bir dünya” olduğunu söyleyerek, bu yaşam tarzının sunduğu çeşitliliği ve keyfi de ön plana çıkarmaktadır. Bu anlatı, veganlığa geçiş sürecinin bazı bireyler için daha basit ve olumlu bir deneyim olabileceğini göstermekte, bu geçişin zorunlu olarak karmaşık ve zorlu olmadığını vurgulayan katılımcıların deneyimlerini desteklemektedir.

Bir diğer katılımcı, (K19) destekler şekilde ve benzer bakış açısı ile her iki katılımcı da vegan yaşam tarzının sunduğu zenginlik ve çeşitliliğin, geçiş sürecini kolaylaştıran unsurlar arasında yer aldığını dile getirmektedir.

“İşte, bamyayı ayırıyor ve bir kısmını ayrı yapıyor. Ben de mutfığa giren biriyim. Vegan olduktan sonra bu daha da artıyor; yeni şeyler keşfediyorsun. Mesela, nohuttan birçok şey yapılabileceğini öğreniyorsun. En basitinden, onu keşfediyorsun. Mantarla, patatesle ve başka

birçok malzemeye bir sürü şey yapıldığını fark ediyorsun. Bu şekilde, süreç benim için kolay geçti” (K27, 24 yaşında, kadın, lisans öğrencisi, İstanbul).

Yukarıdaki açıklamalar, veganlığa geçiş sürecinin zorlukları yerine sunduğu fırsatları ve keyifli deneyimleri ön plana çıkarıyor. Katılımcının (K19) “burası renkli bir dünya” ifadesi, vegan beslenmenin sunduğu geniş malzeme yelpazesini ve yaratıcı tarif seçeneklerini vurgularken, diğer katılımcı mutfağa girerek bu çeşitliliği keşfetmenin heyecanını paylaşıyor. Bu durum, veganlığın sadece bir beslenme şekli değil, aynı zamanda yeni lezzetler ve farklı kültürel deneyimlere açık bir yaşam tarzı olduğunu gösteriyor. Katılımcılar, veganlıkla birlikte alıştıkları ve kısıtlı olan damak tatlarının ötesine geçerek, sağlıklı ve yaratıcı tariflerle zenginleşen bir mutfak deneyimi yaşadıklarını ifade ediyor. Bu hem bireysel bir gelişim süreci hem de geniş bir toplumsal dönüşümün parçası olarak görülebilir. Sonuç olarak, veganlığa geçişin zorluğunun, keşif ve öğrenme süreci ile aşılabileceği, katılımcıların deneyimleriyle somut bir şekilde desteklenmiş oluyor. Bu perspektif, veganlık seçiminin kişisel gelişimle ve yaşam kalitesiyle doğrudan bağlantılı olduğunu gösterir niteliktedir.

Bu olumlu deneyimlerin yanı sıra, veganlığa geçiş sürecinin bazı katılımcılar için zorlayıcı olabileceği de gözlemlenmektedir. Her ne kadar birçok birey yeni tarifler keşfetmenin ve çeşitli malzemeler kullanmanın keyfini çıkarıyor olsa da bazıları alıştıkları beslenme alışkanlıklarından vazgeçmenin ve yeni bir yaşam tarzına uyum sağlamanın zorluklarıyla karşılaştıklarını dile getiriyor. İşte bu noktada, veganlığın getirdiği sosyal, duygusal ve pratik zorluklar, bireylerin deneyimlerini daha karmaşık bir hale getirebiliyor. Bu çerçevede, veganlığa geçişin bazı katılımcılar için neden zorlayıcı olduğunu anlamak, bu sürecin çeşitli dinamiklerini daha iyi kavramamıza yardımcı olacaktır. Öne çıkan temsili anlatıları şöyle sıralamak mümkün:

Bir anda veganlığa geçiş yapamadım; çünkü ben, “peyniri bırakamam, yoğurda bayılırım, süt olmadan yapamam.” diyenlerdenim. Gerçekten mutfağımdan bu ürünleri çıkarmak çok zordu. O sırada bir web sitesinde veya Instagram'da şöyle bir öneri gördüm: "Mutfağınızdan bir şeyleri çıkarmak yerine yeni bir şey ekleyin." Bu benim için hayatımı değiştiren bir öneri oldu. Ancak, bu süreçte daha fazla destek olmasını istediğim insanlara ihtiyacım vardı; çünkü yeni bir şey denemek ve ne yapacağımı bilmemek oldukça zorlayıcıydı. Alışkanlıkları değiştirmek gerçekten zordu (K16, 27 yaşında, kadın, oyuncu, İstanbul).

Veganlık sürecinin başlangıcında zorluklar yaşadığını dile getiren bir katılımcı (K16) özellikle peynir ve yoğurt gibi süt ürünlerine olan bağımlılığının, bu geçişte büyük bir engel oluşturduğunu ifade ediyor. Mutfağından bu gıda maddelerini çıkarmanın zor olduğunu

belirtirken, çevresel destek eksikliği de sıkıntılarını artırıyor. Bu durum, alışkanlıkların değiştirilmesinin yalnızca bireysel irade ile değil, aynı zamanda sosyal destekle de mümkün olabileceğini ortaya koyuyor. Ayrıca, “bir şeyler eklemek” önerisinin etkili olduğunu, alışkanlıklarının gözden geçirilmesi açısından olumlu buluyor. Ancak yine de yalnızlık hissi, sürecin zorluğunu artırıyor.

Sıkıntılarımın başında aile baskısı vardı; ailem bu konularda çok önyargılıydı. Ayrıca, sağlıksız biriydim ve kan değerlerim her zaman düşüktü. Annem ve ablam da bu durumu yaşıyordu. Sürekli yorgun hissediyor ve bayılacak gibi oluyorduk. B12 vitamini alıyorduk ama yeme düzenimiz çok sağlıksızdı. Bizim yemek kültürümüzde genellikle et veya tavuk olurdu; yanına da pilav veya makarna eklenirdi. Yani sadece bu yemekleri yiyormuşuz gibi bir algımız vardı. Sebze sevmemiz nedeniyle sebze pişirmiyorduk. Kahvaltılarımızda da genellikle yumurta, peynir, sucuk ve salam yer alıyordu. Bu yemek düzeniyle büyüdüğüm için damak zevkim tamamen buna göre gelişti ve alışkanlıklarım bu şekilde oluştu. İlk olarak vejetaryenliğime başladığımda, aileme söylememeyi tercih ettim (K28, 23 yaşında, kadın, lisans öğrencisi, İstanbul).

Katılımcı (K28) aile baskısının ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının veganlığa geçiş sürecindeki etkilerine dikkat çekiyor. Ailesinin geleneksel yemek kültürü, damak zevkini şekillendirirken sosyal normların değişmesi gerektiği gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalıyor. Aile içindeki iletişimsizlik, katılımcının (K28) veganlık sürecinde yaşadığı zorlukların başında geliyor. Sürecin başlangıcında bu durumu ailesiyle paylaşmaktan kaçınması, yalnız başına mücadele etmesine neden oluyor. Bu noktada bir katılımcının (K16) sosyal destek eksikliği vurgusu da tamamlayıcı bir boyut kazandırıyor. Her iki katılımcı da sosyal destek eksikliğinin geçiş sürecini zorlaştırdığını dile getiriyor. Bir yandan damak zevkine ve ailevi alışkanlıklarına dair yaşadığı içsel çatışmalar, diğer yandan mutfak deneyimlerinde destek arayışı, veganlığa geçişin bireysel ve toplumsal dinamiklerle şekillendiğini gösteriyor. Bu anlatılar, veganlık sürecinin hem bireysel irade hem de sosyal çevreyle etkileşim içinde gerçekleştiğini ve bu etkileşimin sağlıklı bir geçiş için kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonrasında ne değişti? Başlangıçta müthiş bir yoksunluk hissi yaşadım. Çocukluğumdan beri ete bayılmadım; bu nedenle etin hayatımdan çıkmasından pek etkilenmeyeceğimi düşündüm. Ancak, yoğurt benim için bir tutku idi ve ne yapacağımı bilemediğim için üzgün hissettim. Bir süre gerçekten üzgün yaşadım; bu durumu fark ettiğimde, neden bu yola girdiğime de kızdım. “Kızıma vegan olmayı öğretebilir miyim?” diye düşündüm. Vegan olduğum kış 56 yaşındaydım ve şimdi 62 yaşındayım. Zaman geçtikçe, bir altı ay sonra bu değişimin benim için nasıl bu kadar faydalı olduğunu düşündüm (K51, 62 yaşında, kadın, emekli, İzmir).

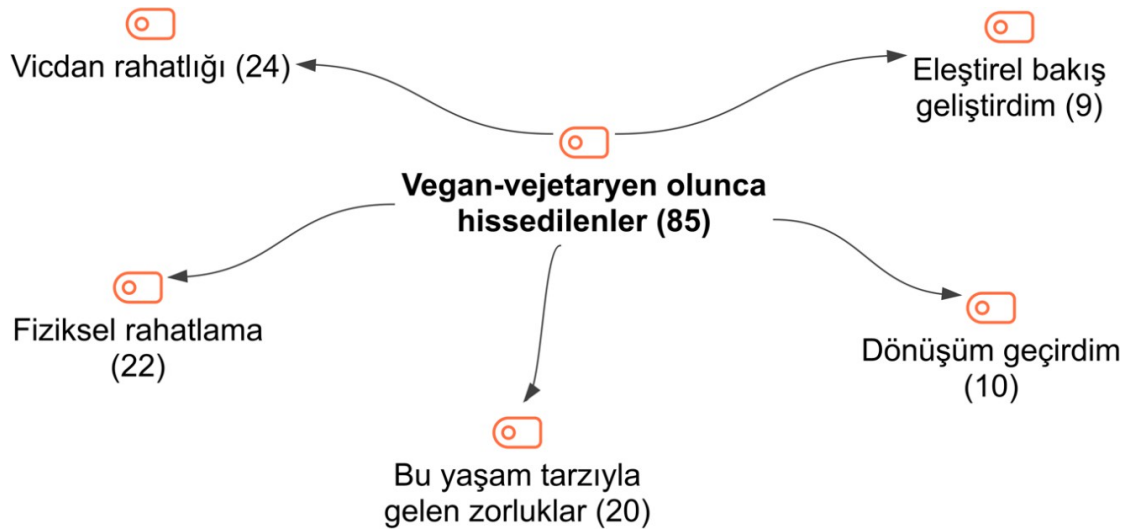
Katılımcı (K51) veganlık yolculuğunun başlarında yaşadığı yoksunluk hissini vurgularken, çocukluğundan beri ete olan bağlılığının zorluklarını dile getiriyor. Bu bağlamda,

diğer katılımcının (K28) aile baskısının ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının etkisiyle damak zevkinin şekillendiği durumu ile iki katılımcı arasındaki yaş farkı düşünülecek olursa farklı perspektiften paralellik gösteriyor. Birisi (K28) ailesinin geleneksel yemek kültürü nedeniyle yaşadığı içsel çatışmaları ve bu durumu ailesiyle paylaşmaktan kaçınarak yalnız başına mücadele etmesini ifade ediyor. Öte yandan diğeri (K51) zamanla bu zorlukları kabullenerek veganlığın sağladığı faydaları keşfediyor. Sürecin başlangıcındaki yoksunluğun ardından, veganlığın ona getirdiği olumlu değişimleri gözlemlemesi öz yeterlilik duygusunu artırıyor. Bu durumda bir katılımcının (K16) sosyal destek eksikliği vurgusu da önem kazanıyor.

Sonuç olarak, katılımcının (K51) zamanla geçişin sağladığı dönüşümü fark etmesi ve diğer katılımcının (K28) ailevi ve sosyal baskılarla yüzleşme süreci, veganlığa geçişin bireysel mücadelelerin yanı sıra sosyal ve ailevi dinamiklerle şekillendiğini göstermektedir. Katılımcıların yaşadığı zorluklar; damak zevki, beslenme düzeni ve sosyal baskılara bağlı olarak farklılık gösterirken, her biri sürecin kademeli ve öğrenme temelli bir yaklaşım gerektirdiğinin altını çizmektedir. Bu durum, veganlığa geçişin yalnızca bir diyet değişikliği değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı ve değerler değişimi olduğunu ortaya koyuyor. Bourdieu'nün habitus kavramı (1982) bağlamında, bireylerin beslenme alışkanlıkları, sosyal çevreleri ve kültürel kapitali ile şekillenirken, bu süreçteki zorluklar da bu alışkanlıkların değişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Katılımcıların geçmiş deneyimleri, toplumsal normlar ve ailevi gelenekler, veganlığa geçişteki direnç ve uyum süreçlerini belirlemede etkili olmaktadır.

Bireylerin bu süreçte kendilerine özgü deneyimlerini dikkate alarak daha fazla bilgi ve destek mekanizmasına ihtiyaç duyduğu açıktır. Sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve bilinçlendirme faaliyetlerinin artırılması, veganlığa ve vejetaryenliğe geçiş sürecini kolaylaştırabilir. Ayrıca, Bourdieu'nün sosyal yapı ile birey arasındaki etkileşimi vurgulayan perspektifi, bu geçişin yalnızca bireysel bir seçim değil, aynı zamanda toplumsal dinamiklerin ve kültürel pratiklerin yeniden şekillendirilmesi olarak anlaşılmasına yardımcı olur. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenlik, bireylerin sosyal alanlarındaki dönüşümlerin yanı sıra, toplumda daha geniş bir değişim yaratma potansiyeline de sahip olduğu yorumunu da beraberinde getirir.

3.3.1.4. Vegan/Vejetaryen Olunca Hissedilenler



Şekil 3.5: Vegan/Vejetaryen Olunca Hissedilenler

Vegan veya vejetaryen olmanın bireyler üzerindeki duygusal etkileri, bu yaşam tarzını benimseyenlerin deneyimlerinin önemli bir parçasını oluşturur. Katılımcılar, bu geçişin yalnızca beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda içsel dünyalarını ve değer sistemlerini de şekillendirdiğini belirtmektedirler. Veganlık veya vejetaryenlik, bireylerin kendilerini nasıl hissettikleri, toplumsal normlarla ilişkileri ve etik kaygılarıyla ilgili derin bir sorgulama sürecine yol açar. Bu bağlamda, katılımcıların ifadeleri, bu dönüşüm sürecinin bir kimlik meselesi haline geldiğini ve bireylerin, kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam sürme arzusunu yansıttığını göstermektedir.

Bu alt kodda en sık karşılaşılan ifadeler, bireylerin bu yaşam tarzını benimserken deneyimledikleri duygusal ve fiziksel durumları yansıtmaktadır. “Vicdan rahatlığı”, katılımcıların bu yaşam tarzını seçtiklerinde hissettikleri içsel huzuru ve etik bir duruş sergilemenin getirdiği tatmini vurguluyor. “Fiziksel rahatlama”, katılımcıların beslenme alışkanlıklarındaki değişimle birlikte sağlıklarında gözlemledikleri olumlu gelişmeleri ifade ederken, bu yaşam tarzını benimsemenin getirdiği “zorluklar” da önemli bir tema olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, sosyal baskılar, damak zevki değişimleri ve alışkanlıklarını terk etmenin zorlukları gibi unsurları dile getiriyor. Ayrıca, bireylerin bu süreçte “dönüşüm geçirdiğini” belirtmeleri, vegan veya vejetaryen olmanın onların kimlikleri üzerinde yarattığı etkileri işaret ediyor. Son olarak, “eleştirel bakış geliştirme” ifadesi, katılımcıların yaşam tarzlarına dair daha derin bir farkındalık ve sorgulama sürecine girdiklerini ortaya koyuyor. Bu alt-kod, bireylerin yaşadığı çok boyutlu duygusal ve fiziksel deneyimlerin zengin bir yelpazesini sunmaktadır. Dolayısıyla, bu alt kod analizinde vegan ve vejetaryen olmanın bireyler üzerindeki duygusal etkilerini, kişisel hisleri ve deneyimleri üzerinden inceleyeceğiz.

Şekil 5'i takiben, katılımcıların deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi, vegan ve vejetaryen olmanın bireyler üzerindeki duygusal etkilerini daha iyi anlamamıza olanak tanıyacaktır. Özellikle, bu geçişin vicdan rahatlığı hissinin kişisel hisler ve içsel sorgulamalar üzerinde yarattığı etkileri keşfetmek, bireylerin motivasyonlarını ve karşılaştıkları zorlukları aydınlatacaktır. Bir katılımcının (K2) hisleri, bu sürecin duygu yelpazesinin nasıl şekillendiğini gösteren önemli bir örnek sunmaktadır.

“Yani kendini iyi hissediyorsun. Bir yandan da dürüst olmaya çalıştığını düşünüyorsun. Eğer bir konuda konuşuyorsan, o konuda eyleme geçmek gerekiyor. Aristo’dan Sokrates’ten beri öyle yani. Söylediğin şeyi yaparsan bir kıymeti olur. Öbür türlü yoksa konuşmanın anlamı kalmıyor, sokakta bir hayvana bakarken içim rahat onun gözlerine rahat bakmak istiyorum. Aklımda bir şey olmasını istemiyorum. Ya da bir ağacın kesilmesini engellemeye çalışırken evimde ihtiyaç duymadığım kadar mobilya olmasını doğru bulmuyorum o yüzden. Bir tişörtün üretilmesi için bilmem kaç ton su harcandığını bildiğin anda artık mevzuya sadece öyle bakamıyorsun. Yani et yemek hoşuma gidiyor falan onları çoktan geçtik” (K2, 40 yaşında, erkek, çevirmen, Antalya).

Katılımcı, veganlık pratiğinin sağladığı vicdan rahatlığını ifade ederken, bireysel hislerin yanı sıra içinde yaşadığı sistemin yarattığı tüketim anlayışına da eleştirel bir bakış açısı getiriyor. Kendini iyi hissetmenin ötesinde, eylemlerinin düşünceleriyle tutarlı olması gerektiğini vurgulayarak, Aristo ve Sokrates gibi filozofların öğretilerine atıfta bulunuyor. Hayvanlara karşı duyduğu saygı, sokaktaki bir hayvana bakarken hissettiği huzurla birleşiyor, bu da onun veganlık pratiğinin kendisine sunduğu etik bir sorumluluk hissini pekiştiriyor. Katılımcının (K2) bu duygu durumu sosyal alan içindeki konumunun ve sembolik sermayesinin belirleyici rolüne işaret etmektedir. Veganlık, katılımcının hem bireysel vicdan rahatlığını sağlaması hem de sosyal normlarla çatışma yaşaması açısından, toplumsal alan içinde şekillenen bir pratik olarak değerlendirilebilir. Bourdieu’nün habitus kavramı, bireyin geçmiş deneyimlerini ve sosyal çevresini yansıtarak, onun tüketim alışkanlıklarını ve değer sistemini şekillendirdiğini gösteriyor. Katılımcı, veganlık yolculuğunda, hayvanlara karşı duyduğu saygı ve çevreye karşı duyarlılık gibi değerleri, sosyal normlar ve bireysel tutumlarıyla birleştiriyor. Aynı zamanda, içinde bulunduğu tüketim anlayışına yönelik eleştirisi, onun sosyal alanındaki konumunu sorgulamasına Baudrillard’ın (2013) tüketim toplumuna dair eleştirisi, katılımcının tüketim pratikleri üzerinden geliştirdiği eleştirel bakış açısını ortaya koyuyor. Veganlık, sadece bir gıda tercihi değil, aynı zamanda sistemin dayattığı tüketim normlarına karşı bir direniş ve alternatif bir yaşam biçimi önerisi sunuyor. Bourdieu’nün (1982) “sosyal pratikler” anlayışı, bireyin veganlık pratiğiyle hem kendine hem de çevresine karşı bir tutarlılık arayışını, aynı zamanda bu pratiğin toplumsal kabul görmesini sağlama çabasını vurguluyor.

Vicdan rahatlığı hissinin yanı sıra, vegan ve vejetaryen bireyler, bu yaşam tarzına geçişin fiziksel boyutlarından da önemli faydalar sağladıklarını belirtmektedirler. Beslenme alışkanlıklarındaki değişim, fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileriyle kendini göstermektedir. Bu fiziksel iyileşmenin de mutluluk gibi ruh halleri üzerindeki etkisine dikkat çekmek önemlidir. Bu bağlamda, katılımcıların deneyimlerine dayanarak, vegan ve vejetaryen olmanın fiziksel rahatlama hissi üzerindeki etkilerini incelemek, bu geçişin tüm boyutlarını anlamamıza yardımcı olacaktır. Katılımcılardan bir diğeri, beslenme alışkanlıklarındaki değişimlerin yalnızca vicdan rahatlığı ile sınırlı kalmadığını, aynı zamanda fiziksel sağlıklarında gözle görülür iyileşmeler sağladığını ifade ediyor.

“Bu durumu daha iyi anladım; süt ürünlerini bıraktıktan sonra kendimi çok daha rahat hissettim. Cildimdeki sivilcelenmenin azaldığını kesinlikle fark ettim. Artık daha zinde hissediyorum; o ağırlık hissi yok. Peynir yediğimde bile o ağırlığı hissederken, artık hissetmiyorum. Ayrıca bağırsaklarımın çok daha iyi çalıştığını gözlemledim. Bu benim için önemli bir mesele, çünkü bağırsak sorunlarım vardı. Gerçekten de bağırsaklarımın daha iyi çalıştığını gördüm. Zaman zaman probiyotik ihtiyacı hissediyorum ama bunun da çözümünü buldum. Lahana turşusunda çok fazla probiyotik bulunuyormuş ve onu da çok seviyorum; bir kez yediğimde bağırsaklarım düzeliyor, hiç sıkıntı yaşamıyorum. Psikolojim de çok etkili; heyecanlandığımda bile durumum bozulmuyor. Bu nedenle hani rahatça çözüm bulabiliyorum. Kombucha⁹ gibi içecekler tüketiyorum ve eksikliğini hissetmiyorum. Yani, 'şu yiyeceği yemediğim için şöyle oldu' diye düşünmedim; aksine, çok mutluyum. Gerçekten, bu durumu herkesle paylaşıyorum. İnsanlar 'Sen nasıl bu kadar mutlu bir vegansın?' diye soruyor. Vegan olduğum için mutluyum çünkü vicdanım çok rahat. Kendimi iyi hissediyorum; dünyaya katkı sağladığımı düşünüyorum. Bu durumu paylaştıkça da beni mutlu ediyor. Bu nedenle yorgun veya kötü hissetmiyorum, aksine çok mutluyum” (K35, 24 yaşında, kadın, bilgisayar mühendisi, İzmir).

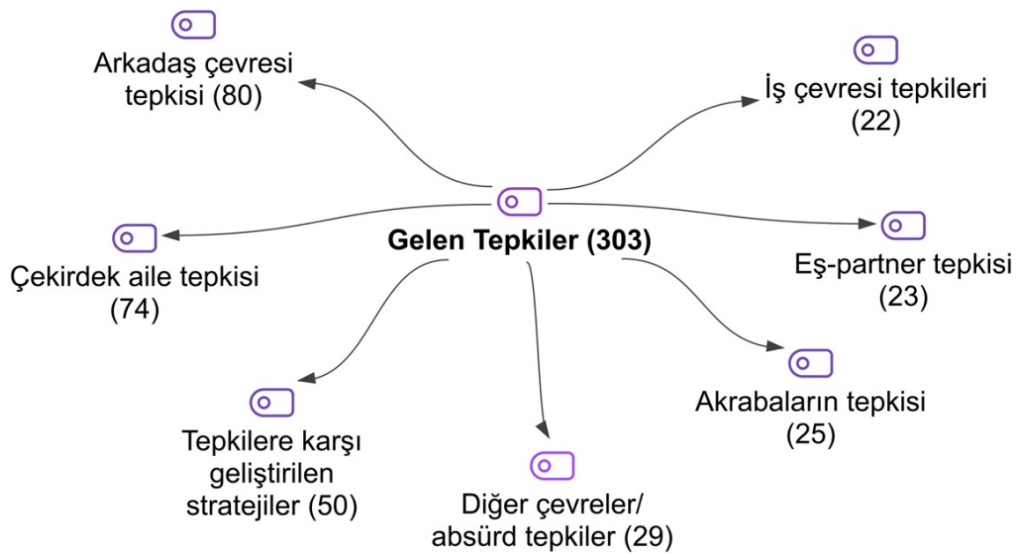
Katılımcının ifadesi, veganlık sürecinin hem fiziksel hem de psikolojik boyutlarını derinlemesine gözler önüne seriyor. Süt ürünlerini bırakmasının ardından yaşadığı rahatlama, cildindeki sivilcelenmenin azalması ve genel zindeliği, vegan beslenmenin sağlığa olan olumlu etkilerini vurguluyor. Özellikle, bağırsak sağlığındaki iyileşme ve bu konudaki proaktif çözümler (lahana turşusu ve kombucha), katılımcının bedenine dair artan farkındalığını

⁹) Kombucha, fermente edilmiş çay bazlı bir içecektir ve probiyotikler, antioksidanlar ile vitaminler açısından zengindir. Genellikle siyah veya yeşil çay ile hazırlanır ve fermente sürecinde faydalı bakteriler ve mayalar içerir, bu da sindirim sağlığını destekleyici etkiler sunar.

yansıtıyor. Psikolojik açıdan, katılımcı stresle başa çıkma becerisini de sergiliyor; heyecanlandığında bile bağırsak sorunları yaşamaması, bu durumun bir kanıtı. Veganlık, sadece fiziksel sağlığı değil, ruh halini de derinlemesine etkiliyor. Vicdan rahatlığı ve dünyaya katkı sağlama duygusu, bireyin mutluluğunu artırırken, sosyal etkileşimler de bu mutluluğu pekiştiriyor. Sonuç olarak, veganlık yalnızca bir diyet değişikliği değil, aynı zamanda bireyin kimliği ve yaşam tarzı ile iç içe geçmiş anlamlı bir deneyim haline geliyor.

3.3.1.5. Çevreden Gelen Tepkiler ve Geliştirilen Stratejiler

Vegan ve vejetaryen beslenme tercihleri, bireylerin sosyal çevreleri tarafından çeşitli şekillerde karşılanmaktadır. Katılımcıların beslenme tercihlerine yönelik aldıkları tepkiler, aile, arkadaş çevresi, akrabalar, eş-partner, iş çevresi ve diğer sosyal gruplar gibi farklı çevrelerden gelen geri dönüşler açısından detaylı bir şekilde incelenmiştir. Çekirdek aile üyelerinin tepkileri, arkadaş çevresinin tepkileri ve akrabaların tepkileri gibi belirgin kategoriler, bireylerin vegan veya vejetaryen olma kararlarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Eş-partner ve iş çevresinden gelen tepkiler de bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, diğer çevrelerden gelen tepkiler ile tepkilere karşı geliştirilen stratejiler de katılımcıların bu yeni beslenme biçimlerini benimsemekte karşılaştıkları zorlukları ve buna yönelik geliştirdikleri çözümleri anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu alt-temada, katılımcıların deneyimlerinden yola çıkarak, bu tepkilerin doğası, etkileri ve bireylerin bu tepkilere karşı geliştirdiği stratejiler ele alınacaktır.



Şekil 3.6: Sosyal Çevreden Gelen Tepkiler

Vegan/vejetaryen beslenmeye ilişkin eleştiriler, yalnızca beslenme alışkanlıkları üzerinden değil, aynı zamanda etik ve ahlaki değerler üzerinden de şekillenmektedir. Vegan/vejetaryen bireylerin en sık tepki aldıkları çevre arkadaş çevresi olarak öne çıkmaktadır.

“Genellikle bu tür tepkiler sadece yakın ilişkide olduğun insanlarla yaşayabiliyorsun. Ailen, et yemediğini, hayvan yemediğini o artık görüyor. Daha çok arkadaşın görüyor. Onunla daha çok iletişim halinde olduğun için bu artık bir tartışma, kaçınılmaz olarak konuşma mevzusuna dönüşüyor. Dolayısıyla ilk tepkileri de oradan görüyorsun ya da yoksa yani restorandaki kişiden görmüyorsun” (K2, 43 yaşında, erkek, çevirmen, Antalya).

Arkadaş çevresinin, vegan ve vejetaryen bireylerin yaşam tercihlerini şekillendiren belirgin bir unsur olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Bu yaşam biçimine geçişin ardından, farklı çevrelerden edinilen arkadaşlıkların doğası, çeşitli tepkilere, sorgulamalara ve tartışmalara yol açmaktadır. Yakın arkadaşların tepkileri, bireylerin sosyal kimliklerini ve özgüvenlerini doğrudan etkileyebilmekte; bu da onların beslenme tercihleriyle ilgili kişisel bir mücadele yürütmelerine neden olmaktadır. K2’nin ifadeleri, sosyal etkileşimlerin bireylerin beslenme tercihleri gibi hassas konulardaki etkisini gözler önüne sermektedir. Bu durum, bireylerin toplumsal normlardan sapmalarının yalnızca içsel bir yolculuk değil, aynı zamanda sosyal bir mücadele olduğuna da işaret etmektedir. Arkadaşların eleştirileri, bireyler üzerindeki baskıyı artırmakla kalmaz, aynı zamanda alternatif beslenme biçimlerini savunma ve bu süreçte dayanışma geliştirme motivasyonunu da tetikleyebilir.

“Ancak başlangıçta çok sayıda tepki alıyorsun; bu tepkiler sadece aileden değil, arkadaşlardan da geliyor. Bence en çok zorlanan kısım, arkadaşlık ilişkileri. Özellikle gençsen, örneğin lise çağındaysak veya üniversiteye yeni geçtiysen, yeni bir ortama girdiğinde vegan veya vejetaryen olduğunda, bir mekâna gittiğinde ve orada vegan ya da vejetaryen hiçbir seçenek yoksa, arkadaşların sana tuhaf bakabilir. “Saçmalama, böyle bir şey olur mu? Bu çok lezzetli kahveyi de mi içmeyeceksin?” gibi tepkilerle karşılaşabilirsin. Bu nedenle dış çevrenin etkisi daha fazla hissediliyor. Eğer yaşı küçükse, bırakma olasılığının daha yüksek olduğunu düşünüyorum” (K7,28 yaşında, kadın, santral operatörü, Antalya).

Genç bireyler, sosyal normlar ve akran baskısı nedeniyle bu yeni yaşam tarzına geçişte daha fazla zorluk yaşayabildiklerini belirtmekteler. Arkadaşların olumsuz tepkileri, bireylerin sosyal kimliklerini ve özgüvenlerini sorgulamalarına yol açarken, bu durum içsel bir çatışma yaratmaktadır. Bireylerin toplumsal normlardan sapma kararları, yalnızca kişisel bir yolculuk değil, aynı zamanda sosyal bir mücadele haline gelir. Arkadaşların eleştirileri, bireylerin bu

seçimlerini savunma motivasyonlarını artırabilir ve bu süreçte dayanışma geliştirmeye teşvik edebilir.

Katılımcılar, vegan ve vejetaryen olmanın sosyal çevrelerindeki etkileşimleri üzerinde önemli değişikliklere yol açtığını belirtmektedir. Bir katılımcı, insanların veganlık hakkında çok fazla soru sorduğunu, bu soruların bazen esprili bir üslupla geldiğini ifade etmektedir (K16). Bu durum, sosyal etkileşimleri geliştirebilirken, aynı zamanda bazı bireylerin derin bir bilgi eksikliği nedeniyle olumsuz yorumlarla karşılaşmasına da neden olmaktadır.

Katılımcılardan bazıları (K18 ve K21), arkadaş çevrelerinin veganlıklarıyla ilgili tepkilerinin çoğunlukla olumsuz olduğunu dile getirmiştir. “Ne gerek vardı?” ve “gel sana kebab ısmarlayayım” gibi tepkiler, veganlık tercihinin çevreleri tarafından yargılanmasına ve dalga geçilmesine yol açtığına dikkat çekmişlerdir (K18). Bir katılımcı (K21) bu tepkilere gülüp geçerek durumu sakın bir şekilde anlatma yolunu seçtiğini belirtirken, bu yaklaşımın sosyal etkileşimleri olumlu hale getirebileceğini vurgulamaktadır.

Başka bir katılımcı ise, başlarda veganlık hakkında konuşmaktan çekindiğini ve zorbalık korkusuyla durumu geçiştirdiğini ifade etmektedir (K23). Ancak zamanla, yakın arkadaş çevresinde daralmaya gittiğini bu konuyu açıkça paylaştığında yargılanmadığı, anlaşıldığı arkadaşlıklarını sürdürdüğünü şöyle aktarır:

“Yakın ocukluk arkadaşlarım vardı; bazılarının veganlıkla ilgili sürekli dalga geçtiğini söyleyebilirim. Ben de her seferinde sabredip tek tek açıklamaya çalıştım. Ancak, farklı sebeplerden dolayı o arkadaşlarımla artık görüşmüyorum. şu an mahalleimde ... adında bir arkadaşım var ve onunla görüşmeye devam ediyorum. Kendisiyle tamamen fikir birliğindeyiz ve vegan olmamla ilgili hiçbir olumsuz şey söylemiyor, hatta bu konuda beni takdir ediyor. Vegan değil ama benim düşüncelerimi takip ettiğini ve felsefemi anladığını söylüyor. Ancak, “Bunu yapamam çünkü bunun için gerekli emeği veremem” diyor” (K23, 24 yaşında, erkek, alışmıyor, İstanbul).

Vegan bireylerin sosyal çevrelerinden hem destekleyici hem de olumsuz tepkiler alabildiklerini ve bu tepkilerin ilişkilerin devamlılığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, diğer bir katılımcı (K33) da arkadaş çevresinde küçülmeye gittiğini belirtir: “Aksine yanımda tavuk falan yiyip benimle dalga geçiyorlar hatta bunun üstüne ben arkadaş çevremi çok daralttım”. Buna ek olarak bir katılımcı da (K33), çevresindeki erkek arkadaşların veganlık konusunu sıkça espri malzemesi yaptığını, ancak kız arkadaşlarının daha destekleyici bir tutum sergilediğini belirtmektedir. Bu durum, cinsiyetler arasındaki farklı tutumları ve sosyal dinamiklere dikkat çekmektedir.

Katılımcılar genel olarak, veganlık kararlarının sosyal çevreleri üzerinde yarattığı etkinin karmaşık olduğunu vurgulamakta; bazı arkadaşlarının desteğini alırken, diğerlerinin ise alaycı tepkileriyle karşılaştıklarını ifade etmektedirler. Sosyal baskının yanı sıra, bireylerin bu tür tepkilere karşı geliştirdikleri savunma mekanizmaları ve bilgi paylaşımının önemi de dikkat çekmektedir. Katılımcıların ifadelerinden anlaşılacağı üzere, vegan ve vejetaryen bireylerin sosyal çevrelerinden gelen tepkilerin çeşitliliğini ve bu durumun bireylerin sosyal ilişkilerine olan etkisini göstermektedir. Arkadaş çevresinin, bireylerin bu yaşam tarzını benimsemeleri veya sürdürmeleri üzerindeki etkisi hem destekleyici hem de zorlayıcı yönleriyle karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, veganlık ve vejetaryenlik seçimlerinin yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda sosyal dinamiklerle şekillenen bir kimlik mücadelesi olduğunu da göstermektedir.

Bir başka zorlayıcı mesele ise aile içinde ortaya çıkmaktadır. Çekirdek aileden gelen tepkiler, vegan ya da vejetaryen olmanın aile içindeki dinamikleri ve bu yaşam tarzının kabul görme süreçlerini anlamak açısından önemli bir alt başlık oluşturmaktadır. Katılımcıların ifadeleri, ailelerinin başlangıçta bu tercihe karşı çeşitli seviyelerde direnç ve anlamama durumu gösterdiğini ortaya koymaktadır. Genel olarak katılımcılar, vegan ya da vejetaryen olduklarını açıkladıklarında ailelerinden çeşitli eleştiriler, endişeler ve hatta alayla karşı karşıya kalmışlardır.

Örneğin, bir katılımcı (K34), ailesinin geleneksel ve muhafazakâr bir yapıya sahip olduğunu ve bu yüzden veganlık tercihinine karşı tepkiler aldığını belirtmiştir. Kendisinin bu konuda tavizsiz tutumu, ailesinin zamanla bu duruma alışmasını sağlamıştır. Benzer şekilde, başka bir katılımcı, veganlık konusundaki kararlılığına rağmen ailesinin, özellikle de babasının, kültürel ve sosyal baskılarla kendisine karşı direndiğini ifade etmektedir. Zamanla bu tepkilerin azaldığını ve kabul gördüğünü belirtmektedir (K37). Diğer bir katılımcı ise, marjinal olarak yaftalandığını ve sürekli tekrarlanan sorulara maruz kaldığını ifade ederken, veganlığı normal bir tercih olarak gördüğünü ama aile ve çevresi tarafından anlaşılmakta zorlandığını anlatmaktadır (K42). Bu durum, başka bir katılımcının (K45) da başına gelmiş, ailesi tarafından anlaşılamamış ve veganlık sürecinde ciddi zorluklarla karşılaşmıştır.

Öte yandan, bazı katılımcılar ailesine belirli bir etki de bırakabilmiştir. Örneğin, katılımcılardan biri (K34) ailesinin de et tüketimini azalttığını. Ayrıca, benzer durumu yaşayan başka katılımcılar da (K4 ve K7) ailelerinin ilk başta veganlık ve vejetaryenliği yadırgadığını, endişe ettiklerini ve bu durumu kabullenmekte zorlandıklarını, fakat zamanla bu durumu kabul ettiklerini belirtmişlerdir.

Çekirdek aileden gelen tepkiler, katılımcıların sosyal destek ağlarını şekillendirme sürecinde yaşadıkları zorlukları ve bu zorlukların üstesinden gelme yöntemlerini gözler önüne sermektedir. Başlangıçta aileleri tarafından anlaşılamayan ve olumsuz tepkilerle karşılaşan katılımcılar, zamanla kararlılıkları sayesinde ailelerinin bu durumu kabullenmesini ve hatta destekleyici bir rol üstlenmesini sağlamışlardır. Bu durum, vegan veya vejetaryen olmanın yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda aile ve sosyal çevreyle sürekli bir etkileşim ve mücadele gerektirdiğini göstermektedir.

İş çevresinden gelen tepkiler, vegan ya da vejetaryen olmanın profesyonel ortamda nasıl karşılandığı ve bu süreçte yaşanan zorlukları anlamak açısından önemlidir. Katılımcılar, iş çevrelerinden aldıkları tepkilerin genellikle alaycı, anlayışsız veya dışlayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, zamanla bazı iş arkadaşlarının bu duruma daha anlayışlı yaklaştıkları ve hatta destekleyici tavırlar sergiledikleri de görülmektedir. Örneğin bir katılımcı (K17), çalıştığı dans stüdyosunda eğitmenlik teklif edilmesine rağmen eğitmen ile yaşadığı tartışmada, vegan kimliğinin onu kırılgan ve hassas biri olarak algılanmasına neden olduğunu belirtmiştir. Eğitmeni, “protein için et yemesi gerektiğini” söyleyerek onun vegan kimliğini sorgulamış ve iş yerinde sistematik mobbing uygulamıştır (K17). Bu durum, veganların özellikle bedene ve performansa dayalı mesleklerde salt beslenme tercihleri yüzünden dahi zorluklarla karşılaşabileceğine işaret etmektedir.

Başka bir katılımcı (K19), ise çalıştığı iş yerinde bazen espri malzemesi haline geldiğini ifade etmiş, ancak bu durumun saldırgan bir boyuta ulaşmadığını ve iş arkadaşlarının aslında bilinçli insanlar olduklarını belirtmiştir. Bu tür durumları "bir yere kadar tolere edebildiğini" belirterek iş yerinde vegan olmanın zaman zaman sabır ve hoşgörü gerektirdiğini dile getirmiştir.

Kadın bir katılımcı (K50) çok eril ve geleneksel bir iş yerinde çalıştığını ve bu ortamda tek et yemeyen kişi olmanın kendisini sık sık dalga konusu haline getirdiğini anlatmıştır. Katılımcının, özellikle öğle yemeklerinde diğerlerinin et tüketmesi ve kendisine "sen aç kalıyorsun" gibi yorumlarda bulunulması, iş yerinde sosyal baskının ne denli yaygın olduğunu göstermektedir. Aynı katılımcının, bu durumla başa çıkmanın bir yolu olarak diğer vejetaryen iş arkadaşlarından destek gördüğünü belirtmesi, toplumsal destek ağlarının önemine işaret etmektedir. En etkili örneklerden biri, aynı katılımcıya (K50) aittir: “Beni korkutarak benim bu serüvenime hiçbir amacı olmadan, ölürsün işte benim arkadaşımın komşusunun yeğeninin dişleri tek tek döküldü falan hani” Bu alıntı, vegan bireylerin çalışma ortamlarında ne tür önyargılar ve olumsuz tepkilerle karşılaştıklarını ve bu durumun onların psikolojisini nasıl etkilediğini net bir şekilde göstermektedir.

Öte yandan diğer bir katılımcı, iş yerindeki bazı iş arkadaşlarının veganlığıyla dalga geçtiğini, “et yemediği için bir şeyleri unutmak” gibi alaycı yorumlarla karşılaştığını ifade etmiştir (K8). Bu tür yorumlar, vegan bireylerin çalışma ortamlarında sosyal etkileşimlerinin nasıl etkilendiğini ve bazen olumsuz algılara maruz kaldıklarını gözler önüne sermektedir.

Genel olarak, iş çevresinden gelen tepkiler, vegan ya da vejetaryen bireylerin profesyonel ortamlarda çeşitli zorluklar yaşadığını, ancak bu zorluklarla başa çıkmak için sabır, hoşgörü ve destek ağlarını kullanarak ilerlediklerini söylemek mümkündür. Bu durum, vegan olmanın kişisel bir tercih olmanın ötesinde, aynı zamanda iş hayatında da çeşitli mücadelelerle dolu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Vegan ve vejetaryen bireylerin toplumsal yapılarla mücadelesi, sadece sosyal çevreleriyle sınırlı değil. Aynı zamanda günlük yaşam pratiklerinde de bu yapısal zorluklarla karşılaşmaktalar. Özellikle restoranlarda ve kafelerde, sınırlı seçenekler karşısında alternatifler yaratmak zorunda kalabilmekteler. Bir başka katılımcı ise, iş yerinde öğle yemeği sırasında meslektaşlarıyla yaşadığı deneyimleri paylaşarak, sosyal baskının bazen dışlanma duygusuna yol açtığını belirtmiştir.

Vegan/vejetaryen bireyler, toplumsal yapıların dayattığı normlarla başa çıkarken, aynı zamanda etik değerlerine sıkı sıkıya bağlı kalmaya çalışmaktadır. Bu, Bourdieu’nun (1982) habitus kavramıyla bireylerin içinde bulundukları sosyal çevrelerin alışkanlıklarını yeniden üretirken, aynı zamanda bu yapıya karşı direnç göstermeleriyle örtüşüyordu. Toplumun ve sosyal çevrenin, ailenin, iş çevresi ve diğer dış çeperde kalan tüm etkileşimlerde beslenme biçimlerinin ve yaşam tarzlarının normatif bir çerçevede değerlendirilmesi, katılımcıların kendi değerleri ile sosyal çevrelerinin beklentileri arasında kalmalarına ve içsel çatışmalar yaşamalarına yol açmıştır. Bu bağlamda Bourdieu’nun (2004) “yarık habitus” kavramı öne çıkmaktadır: bireyler, geçmiş alışkanlıkları ile yeni benimsedikleri değerler arasındaki gerilim nedeniyle içsel bir yarıma yaşamaktadırlar. Toplumun veganlık veya vejetaryenlik hakkındaki önyargıları ve klişe algıları, bu yaşam biçimine geçişte karşılaşılan başka bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır.

Katılımcılar, yeni beslenme biçimlerini benimserken hem içsel yolculuklarında hem de sosyal yapıda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için yeni stratejiler geliştirmek durumunda kalmışlardır. Yarık habitus, bireylerin yeni kimliklerini ve değerlerini benimsemeye çalışırken yaşadıkları bu çatışmaların ve uyumsuzlukların anlaşılmasında önemli bir kavramdır. Et ve hayvansal ürünlerin tüketiminin yaygın olduğu ortamlarda, katılımcıların seçimlerinin anlaşılabilmesi ve destek bulamaması, onlara psikolojik ve sosyal baskılar hissettirmiştir. Bu

durum, katılımcıların eski alışkanlıklarını ve toplumsal normları sorgularken hem içsel hem de sosyal düzeyde mücadele etmelerini zorunlu kılmıştır.

Tüm bu uyumsuzluğu düzenlemek adına, vegan/vejetaryenler yaşadıkları içsel çatışma ve sosyal zorluklarla başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirmektedir. Bu süreç, çoğu zaman yarık habitusun etkisiyle daha karmaşık hale gelmektedir. Örneğin, bireyler eski alışkanlıklarını terk etmekte zorluk çekerken, aynı zamanda yeni bir yaşam tarzını benimseme isteği arasında sıkışıp kalmaktadır. Bu durum, bireylerin etik ve farkındalık odaklı tercihlerinde sosyal etkileşimlerin yani farklı habitusların ve çeşitli öğrenme süreçleri-araçlarıyla kültürel sermaye birikiminin ne kadar önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Öz olarak, yarık habitus kavramı, bireylerin veganlık veya vejetaryenlik gibi yaşam biçimlerine geçiş süreçlerinde yaşadıkları içsel ve sosyal çatışmaları anlamak için kritik bir çerçeve sunmaktadır. Bu kavram, bireylerin geçmiş deneyimleri ile yeni kimlikleri arasında yaşadıkları gerilimlerin yanı sıra, sosyal etkileşimlerde karşılaştıkları zorlukları da aydınlatmaktadır.

Vegan ve vejetaryen bireyler, yapı tarafından belirlenmiş normlara uymak yerine, kendi değerlerini ön plana çıkararak bu yapıya karşı bir alternatif oluşturmaya çalışırlar. Öyle ki, birey bu senaryoda yapı tarafından belirlenmiş aciz bir varlığın ötesine geçiyor ve belirlenmiş sınırları geçmenin bedeli olarak damgalanma, vejefobi gibi tavırlarla karşı karşıya kalıyordu. Bu damgalanma, vegan ve vejetaryen bireylerin yalnızca sosyal çevrelerinde değil, aynı zamanda medya, iş dünyası ve toplumsal söylemler içerisinde de deneyimledikleri bir gerçeklik haline almıştır. Katılımcıların çoğu, iş yerinde diğer çalışanlar tarafından sürekli olarak yeme alışkanlıklarının alay konusu edildiğini, hatta bazen dışlanmaya kadar varan bir ayrımcılıkla karşılaştığını belirtmişlerdir. Bu tür örnekler, “vegan/vejetaryen karşıtlığı” ya da vejefobi (Giroux ve Larue, 2019, s. 66-69) olarak adlandırılan toplumsal tutumun, yapı tarafından bireylere nasıl dayatıldığını gösterir niteliktedir. Ancak bu tür karşılaşmalar, bireylerin sadece pasif bir şekilde bu yapıyı kabul ettikleri anlamına gelmez. Aksine, birçok katılımcı, bu süreçte kendi duruşlarını daha da güçlendirdiklerini ve bu damgalamalara karşı stratejiler geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar, vegan veya vejetaryen beslenme tercihleri nedeniyle sosyal çevrelerinden gelen tepkilerle başa çıkmak için farklı stratejiler geliştirmişlerdir. Bu stratejiler hem içsel hem de dışsal bir mücadele sürecini yansıtmaktadır. Tepkiler karşısında katılımcılar çoğu zaman konuyu tartışmaya girmekten kaçınmış ve bu durumun kendi üzerlerinde yarattığı baskıyı azaltmaya çalışmışlardır. Bu stratejiler, Pierre Bourdieu’nun “yarık habitus” kavramıyla örtüşen bir şekilde, eski alışkanlıklar ile yeni değerler arasındaki gerilim ve içsel çatışmaların bir ifadesidir.

Katılımcıların, vegan ya da vejetaryen beslenme tercihleri karşısında sosyal çevrelerinden aldıkları tepkilere karşı geliştirdikleri stratejiler, bu bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yollarını ve kimliklerini koruma çabalarını açıkça gözler önüne sermektedir. Genel olarak, çevrelerinden gelen eleştiriler ve tepkiler karşısında, katılımcılar farklı direniş ve uyum stratejileri geliştirmişlerdir. Bu stratejiler, yine “yarık habitus” kavramıyla örtüşen bir şekilde, eski alışkanlıklar ile yeni değerler arasındaki gerilim ve içsel çatışmaların bir ifadesidir.

Katılımcıların, veganlık ya da vejetaryenlik tercihleri nedeniyle sosyal çevrelerinde sık sık olumsuz tepkilerle karşılaştıkları görülmektedir. Bu tepkilere karşı geliştirilen stratejilerden biri, tartışmalardan kaçınmak ve eleştirileri kişisel almamaktır. Bir katılımcı (K17) sporcu olarak sürekli et tüketimi konusunda baskı altında olduğunu, ancak bu baskıyı kişisel algılamadan, çatışmalardan kaçınarak ve “yoluna bakarak” bu durumu yönetmeye çalıştığını belirtmiştir. Benzer şekilde, diğer bir katılımcı (K19), veganlık tercihine yönelik sürekli eleştirilere karşı “tartışmaya girmemeyi” ve “öyle mi, tamam denerim” diyerek durumu geçiştirdiğini ifade etmiştir. Bu stratejiler, bireylerin olumsuz sosyal tepkileri minimize ederek kendi tercihlerini sürdürmelerini ve çatışmalardan uzak durmalarını sağlamaktadır. Katılımcıların tartışmalardan kaçınarak sosyal çevresiyle uyum içinde kalma çabasını yansıtmaktadır. Bu strateji, dışsal çatışmaları önlemek ve içsel huzuru sağlamak için benimsenen bir yaklaşımdır. Bunun yanı sıra, “agresif vegan/vejetaryen” etiketinden de sıyrılma çabasının bir tür kaçınma yarattığını söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar, eleştirileri hafife alarak mizahi bir yaklaşım geliştirmişlerdir. Bir katılımcı, tepkilere karşı “ete alerjim var” diyerek durumu eğlenceli hale getirdiğini belirtmiştir (K34). Bu yaklaşım, veganlığın bir tercih olmasının ötesinde bir zorunluluk gibi gösterilerek eleştirilerin hafifletilmesini ve bu yolla çatışmaların önlenmesini amaçlamaktadır. Bu tür bir hafifletme yöntemi, bireylerin toplumsal baskı altında bile kendilerini savunabilmelerine olanak tanımaktadır. Başka bir katılımcı ise, kendisini toplumda “aykırı bir tip” olarak tanımlamakta ve bu nedenle sosyal çevresinin kendisine daha az baskı yaptığını ifade etmektedir (K23). Kendisinin bu aykırılığı, eleştirilerin azalmasına ve çevresindeki bireylerin daha fazla kabul göstermesine yol açmıştır. Bu durum, bireylerin toplum içindeki konumlarının ve kişilik özelliklerinin, karşılaştıkları tepkilere karşı nasıl bir savunma mekanizması oluşturduğunu göstermektedir.

Bazı katılımcılar ise, tepkilere karşı dini ve ahlaki argümanlar kullanarak bir tür ikna stratejisi geliştirmişlerdir. Bir katılımcı, akrabalarının dini referanslarla et tüketimini savunmaları karşısında, Kur'an'dan ilgili ayetlerle karşılık verdiğini ve bu şekilde onları

etkilemeyi başardığını belirtmiştir (K19). Aile üyelerinin sağlık sorunları ve bu sorunların hayvansal gıdalarla bağlantısını kurarak, hayvansal ürün tüketiminin zararlı olabileceği mesajını da vermiştir. Bu strateji, katılımcıların sosyal çevrelerini etkilemek için onların değerlerine uygun argümanlar kullanarak, kendi tercihlerini daha kabul edilebilir kılma çabalarını ortaya koymaktadır. Bunun yanında, başka bir katılımcı (K15), veganlık tartışmalarında doğru bir anlatım ve etkili bir iletişim yoluyla karşısındaki kişileri ikna edebildiğini belirtmiştir: “Beş dakika içinde karşısındaki kişilerin yumuşadığını” söylemesi, bu stratejinin gücünü ve etkisini göstermektedir. Bu durum, katılımcının karşısındaki kişinin algısını değiştirmeye yönelik olumlu ve sabırlı bir yaklaşım sergileyerek sosyal baskıyı azaltma çabası olarak değerlendirilebilir. Bu strateji, tartışma sırasında ikna edici olmanın ve doğru bilgi vermenin sosyal kabulü artırmada ne kadar etkili olduğunu göstermektedir.

Veganlık ya da vejetaryenlik tercihinin yönelik eleştiriler karşısında bazı katılımcılar duygusal tepkiler verse de bu duygularını dışa vurmamayı tercih etmişlerdir. Bir katılımcı (K36) vegan olmasının hayvan haklarıyla güçlü bir bağ içerdiğini ve eleştiriler karşısında “Gözümün önüne hep o hayvanlar geliyor” diyerek duygusal bir tepki verdiğini ifade etmiştir. Ancak bu duygusal tepkiyi dışa vurmamak yerine içselleştirerek, sosyal çatışmalardan uzak durmayı tercih etmiştir. Bu strateji, bireyin içsel dünyasında yaşadığı empati ve bağlılıklarını korurken, dışsal baskıları yönetme biçimini yansıtmaktadır.

Katılımcılar, vegan ya da vejetaryen beslenme tercihlerini sosyal çevrelerinde kabul ettirebilmek adına yaratıcı stratejiler geliştirmişlerdir. Katılımcılardan biri, yaptığı yemekleri arkadaşlarına ve iş arkadaşlarına tattırarak, bu beslenme biçiminin sağlıklı ve lezzetli olabileceğini kanıtladığını ve bu şekilde çevresindeki insanların olumsuz tepkilerini azalttığını belirtmiştir (K39). Benzer şekilde, diğer bir katılımcı da (K41) İzmir gibi sebze ve zeytinyağının bol olduğu bir şehirde yaşamının avantajını kullanarak, beslenme tercihleri konusunda esnek olduğunu ve insanların eleştirilerine karşı kendini anlatmak yerine onlara çözüm odaklı bir yaklaşım sunduğunu ifade etmiştir (K41, 34 yaşında, kadın, vegan şef, İzmir).

Sonuç olarak, katılımcılar, sosyal çevrelerinden gelen tepkilere karşı çeşitli stratejiler geliştirmiş ve bu stratejilerle hem kendi değerlerini koruma hem de toplumsal çatışmalardan kaçınma yolunda adımlar atmışlardır. Mizahi yaklaşım, doğru anlatım, dini argüman kullanımı, duygusal tepkileri içselleştirme ve beslenme biçimlerinin olumlu yönlerini kanıtlama gibi stratejiler, bireylerin kimliklerini koruyarak sosyal çevreleriyle uyum içinde yaşamalarına olanak sağlamaktadır. Bu stratejiler, Uzbay-Ülgen’in “Veganların Sosyal Etkileşimleri: Benlik

Sunumu ve Vejefobiyle Mücadele Stratejileri” (2023) başlıklı çalışmasında ortaya koyduğu bulgularla da paralellik göstermektedir. Uzbay-Ülgen’e göre, veganlar stereotiplerden

kaçınmak için veganlıklarını gizleme, “normal” görünme çabası ve yargılayıcı tutumlardan uzak durma gibi yöntemler benimsemektedir. Ayrıca, veganlığın bir zorunluluk veya din benzeri bir yükümlülük olarak algılanmasını reddederek, sosyal etkileşimlerde uyum ve dikkatli bir iletişim stratejisi geliştirmektedirler. Bu direniş ve uyum mekanizmaları, bireylerin hem kişisel değerlerini hem de toplumsal yapı içinde özgürlük alanlarını koruma ve genişletme çabalarının somut örneklerini oluşturmaktadır.

Vegan/vejetaryen olma hikâyesi, bireylerin yaşamlarında önemli bir dönüşümün kapılarını aralayan bir süreçtir. Bu hikâye, katılımcıların çeşitli deneyimleriyle şekillenmiş olup ilk karşılaşma anlarının bu geçişteki kritik rolünü gözler önüne seriyor. Farkındalık anı, çevresel faktörlerin etkisi, hayvan haklarına duyulan empati ve sosyal medya gibi dijital kaynakların sağladığı bilgilere erişim, bireylerin bu yaşam tarzını benimseme kararlarında belirleyici olmuştur.

Katılımcıların hikâyeleri, veganlık veya vejetaryenlik seçiminin yalnızca beslenme tercihleri değil, aynı zamanda bir habitus değişimi süreci olduğunu göstermektedir. Etik sebepler, hayvan sevgisi ve ekolojik duyarlılığın ön planda olduğu bu süreçte, bireyler kendilerini sorgulama ve bilgi edinme yolculuğuna çıkarak daha bilinçli bir yaşam tarzı benimsemeye yöneldiklerini aktardılar. Bu durum, sosyal çevrelerin de etkisiyle, bireylerin kendi değerlerini ve inançlarını sorgulamalarına olanak tanıdı.

Geçiş süreci, bireylerin çoğu zaman zorlayıcı deneyimlerle doluydu. Beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi ve sosyal baskılarla yüzleşilmesi, bu süreçte karşılaşılan önemli zorluklardandı. Ancak, katılımcılar bu zorlukları aşarak, veganlığın sadece bir diyet değişikliği değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı ve değerler değişimi olduğunu kabul etmişlerdir. Bourdieu'nün (1982) habitus kavramı çerçevesinde, bireylerin sosyal çevreleri ve kültürel sermayeleri, bu geçişteki direnç ve uyum süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

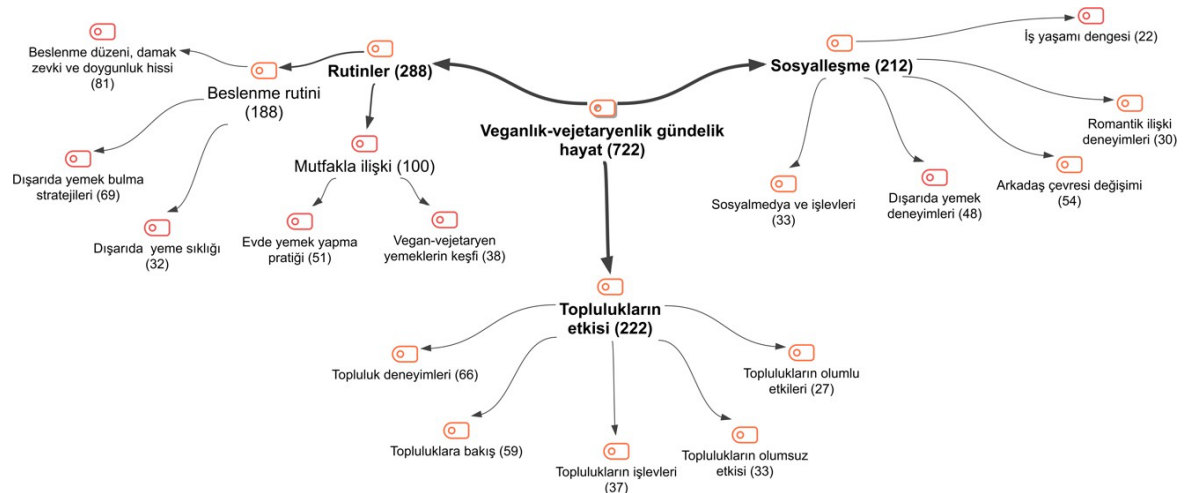
Vegan veya vejetaryen olmanın getirdiği vicdan rahatlığı, katılımcılar tarafından sıklıkla ifade edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarındaki değişim, fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkilere yol açarken ve bu değişimin, bireylerin ruh halleri üzerinde de derin bir etki bıraktığını iddia etmek mümkün gözükmemektedir. Aile, arkadaş ve iş çevresinden gelen tepkilerin karmaşıklığı, bireylerin habitus değişimi sürecinde önemli hale gelebilmektedir. Bu değişimi dengeli yürütmek için katılımcılar, bu tepkilere karşı çeşitli stratejiler geliştirmiş hem kendi değerlerini koruma hem de toplumsal normlarla başa çıkma yollarını bulmuşlardır. Mizahi yaklaşımlar, bilgi paylaşımı ve deneyim paylaşımı gibi yöntemler, bireylerin sosyal çevreleriyle yeni bir denge ve uyum geliştirmelerine olanak tanımıştır.

Sonuç olarak, vegan/vejetaryen olma hikâyesi, bireylerin içsel ve dışsal dinamikleriyle şekillenen, etik bir bilinçlenme sürecidir. Bu hikâye, kişisel tercihlerle toplumsal yapılar arasında sürekli bir etkileşim ve dönüşüm alanı oluştururken, bireylerin gündelik yaşamlarında nasıl bir değişim yaşadıklarını anlamamıza da ışık tutmaktadır. Geçiş sürecinin zorlukları ve başarıları, veganlık ve vejetaryenliğin bireysel bir tercih olmanın ötesinde, sosyolojik bağlamda yapı-fail ikiliğinin nasıl işlediğini göstermektedir. Bu süreç, bireylerin toplumsal normlarla etkileşimde bulunurken, aynı zamanda kendi değerlerini yeniden şekillendirme çabalarının bir yansımasıdır; bu da bireylerin sosyal yapılar üzerinde bıraktığı etkinin yanı sıra, toplumsal dönüşümün farklı imkanları olduğunu da ortaya koymaktadır.

3.3.2. Veganlık/Vejetaryenlik ve Gündelik Hayat

Bir önceki temada belirtildiği gibi, vegan/vejetaryenlik, bireyin kendisiyle “yüzleşme” ve “farkındalık” sürecinin bir sonucudur. Bu bilinçlenme, sadece bireysel bir karar olmanın ötesinde, gündelik yaşamın rutinlerinden toplumsal ilişkilere kadar geniş bir yelpazede dönüşümler ve etkileşimler içerir. Bu yaşam biçimine geçiş, bireylerin mutfakla kurdukları ilişkiden sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerine kadar çeşitli boyutlarda önemli değişiklikler yaratır. Bu değişiklikler, vegan/vejetaryen bireylerin yeni yaşam biçimlerini nasıl şekillendirdiklerine ve sürdürülebilir kıldıklarına dair bize değerli ipuçları sunar.

Bu ikinci ana temada, vegan/vejetaryen bireylerin gündelik yaşamlarına nasıl uyum sağladıkları, beslenme rutinlerinden sosyalleşme süreçlerine kadar uzanan farklı dinamikler üzerinden analiz edilmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen nitel veriler doğrultusunda, bu bireylerin günlük yaşam pratiklerini üç ana kategori altında incelemek mümkündür: rutinler, sosyalleşme ve toplulukların etkisi. Aşağıdaki şekilde, bu kategoriler altında yer alan alt başlıkları ve bu başlıklar çerçevesinde toplanan verilerin kodlamalarını detaylandırmaktadır.



Şekil 3.7: Veganlık/Vejetaryenlik Gündelik Hayat

Rutinler ve alışkanlıklar, vegan/vejetaryen bireylerin günlük yaşamlarını şekillendiren temel unsurlardır. Bireylerin beslenme düzenleri, bu düzenin getirdiği zorluklar ve kolaylıklar çerçevesinde, dışarıda vegan/vejetaryen yemeğe ulaşma stratejilerinden evde yemek yapma pratiklerine, beslenmeyle ilgili damak zevki ve doyum hissi değişimine kadar çeşitli dinamikler etrafında şekillenmektedir. Aynı zamanda, sosyal çevreyle olan etkileşimler de bu bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutar. Bir önceki temada görüldüğü üzere, sosyal çevre, vegan/vejetaryen bireylerin yaşam tarzlarına geçişinde ve bu yaşamı sürdürmelerinde en belirleyici faktörlerden biridir. İş-özel yaşam dengesi, arkadaş çevresinin değişimi ve romantik ilişkiler, vegan/vejetaryen bireylerin sosyal hayatlarını önemli ölçüde etkiler. Özellikle dışarıda yemek deneyimleri, vegan/vejetaryen bireyler için sosyalleşme sürecini hem zorlaştıran hem de yeni deneyimler kazandıran bir unsur olarak öne çıkarır. Bu, yalnızca menü seçeneklerinin sınırlı olmasıyla değil, aynı zamanda bireylerin sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini ve gündelik alışkanlıklarını yeniden şekillendirmelerini de gerektirir.

Bu sürecin bir diğer önemli boyutu, toplulukların bireyler üzerindeki etkisidir. Vegan ve vejetaryen bireylerin yaşam tarzlarına olan bağlılıklarını güçlendiren topluluklara katılımları, kimlik inşa süreçlerinde hem bireysel hem de kolektif düzeyde belirleyici bir rol oynar. Topluluklar, yalnızca bireylerin bu yaşam biçimini sürdürebilmeleri için pratik bilgi, deneyim ve motivasyon sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ortak bir aidiyet duygusu geliştirerek kimliklerini pekiştirmelerine olanak tanır. Bu bağlamda, toplulukların işlevleri çok yönlüdür. Bir yandan, bireylerin sosyal izolasyona uğramalarının önüne geçerek duygusal destek sunar; diğer yandan, alternatif yaşam pratiklerini norm haline getirerek bireylerin bu yaşam tarzını meşrulaştırmalarına ve savunmalarına yardımcı olur. Topluluk deneyimleri, bireyler arasında karşılıklı destek, bilgi paylaşımı ve dayanışma sağlamanın yanı sıra, bu yaşam tarzını benimsemekte zorlanan bireyler için bir rehberlik kaynağı sunar.

Bununla birlikte, toplulukların bireyler üzerindeki etkileri her zaman homojen değildir; bazı bireyler için topluluklar güçlendirici ve motive edici bir yapı sağlarken, diğerleri için eleştirel bir ortam yaratabilir. Özellikle vegan/vejetaryenlik gibi normatif olmayan pratiklerin toplumsal bağlamda nasıl karşılandığını anlamak, bu toplulukların sunduğu sosyal ve kültürel destek mekanizmalarının incelenmesiyle mümkün olur. Bu destek mekanizmaları, bireylerin karşılaştıkları direnci aşmalarına ve yaşam biçimlerine ilişkin stratejik eylemler geliştirmelerine zemin hazırlar. Böylece, toplulukların bireylerin kimlik inşası ve sosyal dayanıklılıkları üzerindeki etkileri daha derinlemesine anlaşılabilir.

Gündelik yaşamın sosyolojik boyutunu ele alırken, bireylerin yaşam tarzlarını ve seçimlerini etkileyen dinamikleri incelemek kritik bir öneme sahiptir. Pierre Bourdieu'nun habitus kavramı, bireylerin sosyo-kültürel bağlamlarından etkilenen alışkanlıklarını ve tercihlerini şekillendirdiğini vurgular (Bourdieu, 2021). Bu bağlamda, vegan/vejetaryen bireylerin yaşam pratikleri, sosyal yapı ile bireysel seçimler arasında sürekli bir etkileşim alanı yaratmaktadır.

Yemek sosyolojisi, bu etkileşimlerin derinlemesine incelenmesini sağlayarak, bireylerin beslenme rutinlerinin ve mutfak pratiklerinin sosyokültürel anlamda nasıl inşa edildiğini anlamaya yönelik önemli yaklaşımlar sunar. Yemek kültürü ve kimliği üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin gastronomik seçimlerinin yalnızca besin tercihleri değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler, gelenekler ve kimliklerle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Erving Goffman, gündelik yaşamda bireylerin sosyal rollerini nasıl oynadığını ele alarak, bu rollerin sosyal çevreyle etkileşimdeki önemini vurgular (Goffman, 1986). Vegan/vejetaryen bireylerin dışarıda yemek deneyimleri, bu etkileşimleri pekiştiren bir unsur olmakla birlikte, aynı zamanda sosyalleşme süreçlerini de karmaşık hale getirebilir. Dolayısıyla, bireylerin sosyokültürel konumları, bu etkileşimlerde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Henri Lefebvre'nin (1974) mekânın toplumsal üretimi üzerine yaptığı çalışmalar ise, bireylerin beslenme rutinlerinin ve sosyal ilişkilerinin mekânla olan bağına anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Yemek hazırlama, paylaşma ve yeme eylemleri, bireylerin toplumsal normlarla etkileşimde bulunduğu alanlardır ve bu eylemler, beslenme kültürünü şekillendiren unsurlar olarak karşımıza çıkar. Böylece, vegan/vejetaryen bireylerin gündelik yaşamları hem bireysel tercihler hem de sosyal yapı ile sürekli bir etkileşim içindedir.

3.3.2.1. Rutinler

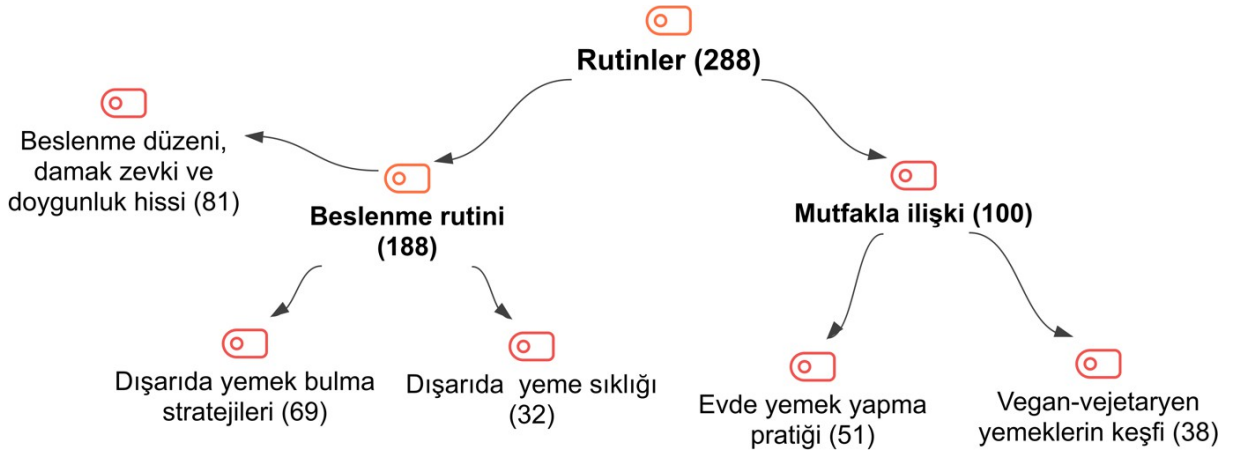
Gündelik hayat sosyolojisinde rutin, bireylerin toplumsal yaşamlarını sürdürürken neredeyse otomatikleşmiş ve sürekli tekrarlanan davranış kalıpları olarak tanımlanır. Giddens'a göre rutin, bireylerin güvenlik ve süreklilik hislerini pekiştiren, aynı zamanda toplumsal yapıların yeniden üretilmesinde kritik bir rol oynayan bir olgudur (Giddens A. , 1984, s. 18-19). Vegan/vejetaryen bireyler için bu rutinler, yalnızca beslenme düzeni ve damak zevkiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda mutfakla kurulan ilişkiyi, dışarıda yemek deneyimlerini ve sosyal çevreyle olan etkileşimleri de şekillendirir. Bu bağlamda, Bourdieu'nun habitus kavramı devreye girer; bireylerin yaşam deneyimleri ve toplumsal koşulları doğrultusunda oluşan alışkanlıklar ve eğilimler, onların rutinlerini etkiler (Bourdieu, 2021). Vegan/vejetaryen

bireyler, toplumsal bağlamda var olan alışkanlıkları sorgulayarak, kendilerine özgü yeni rutinler oluştururken, bu süreçte habituslarının etkisiyle bireysel ve toplumsal anlamda bir dönüşüm yaşarlar.

Erving Goffman'ın çerçeve yaklaşımından (1974), Pierre Bourdieu'nun habitus (1984), kavramına kadar, sosyoloji teorileri, rutinlerin bireyler ve toplum arasındaki ilişkinin nasıl şekillendiğini anlamak için kritik bir zemin sunar. Goffman, bireylerin sosyal etkileşimlerinde belirli “çerçeveler” oluşturduğunu ve bu çerçevelerin, etkileşimlerin nasıl algılandığını ve deneyimlendiğini belirlediğini savunur (Goffman, 1986). Vegan/vejetaryen bireylerin günlük yaşamlarındaki rutinler, bu çerçeveler aracılığıyla şekillenir; dışarıda yemek yeme veya evde yemek yapma gibi durumlar, sosyal normlar ve bireylerin kendi deneyimleri doğrultusunda farklı çerçeveler içinde yorumlanır. Dolayısıyla, bireylerin habitusları ve Goffman'ın çerçeveleme anlayışı, onların eylemlerini ve sosyal çevrelerindeki etkileşimlerini yönlendirirken, toplumsal yapıları da yeniden üretir.

Vegan/vejetaryenler, bu yaşam biçimine geçerek neredeyse otomatikleşmiş davranış bütünü ve toplumsal yapıların yeniden üretilmesini sorgular, böylece güvenlik ve süreklilik hissine dayalı bir sistemden çıkış yaparlar. Verili olanı sorgulayarak eski rutinleri yıkar ve farklı bir rutin oluşturmaya başlarlar. Bu dönüşüm, yalnızca bireyin beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda sosyal çevre, tüketim alışkanlıkları ve çevresel farkındalık gibi pek çok boyutu da içerir. Vegan/vejetaryen olmanın getirdiği bu yeni rutinler, bireyin toplumdaki yerini yeniden tanımlarken, sosyal ve kültürel yapılarla olan ilişkisini de dönüştürür. Vegan/vejetaryenler için bu rutinler, yalnızca beslenme düzeni ve damak zevki ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda mutfakla kurulan ilişkiyi ve dışarıda yemek deneyimlerini de şekillendirir. Bourdieu'nun “habitus” kavramı, bu alışkanlıkların toplumsal sınıf, kültürel sermaye ve çevresel faktörler doğrultusunda nasıl şekillendiğini anlamamızı sağlar. Vegan/vejetaryen bireylerin beslenme rutinleri, bir yandan damak zevki ve doygunluk hissi etrafında şekillenirken, bir yandan da dışarıda yemek bulma stratejileri, dışarıda yeme sıklığı gibi dış faktörlerle doğrudan etkileşime girer. Ayrıca mutfakla olan ilişki, evde yemek yapma pratiği ve vegan/vejetaryen yemeklerin keşfi gibi unsurlarla desteklenir.

Bu bağlamda, katılımcıların deneyimleri doğrultusunda rutinlerinde öne çıkan iki alt-tema olan “beslenme rutini” ve “mutfakla ilişki” gündelik hayat pratiklerini şekillendiren temel öğeler olarak karşımıza çıkar. Bu alt temalar altında yapılan analiz, vegan/vejetaryen bireylerin bu yaşam biçimlerini sürdürürken karşılaştıkları stratejik kararları ve gündelik deneyimlerini daha derinlemesine anlamamıza olanak sağlar.



Şekil 3.8: Vegan/Vejetaryenlerin Değişen Rutinleri

Vegan ve vejetaryen bireylerin gündelik hayatlarındaki rutinlerin, sosyal çevreleri, ekonomik kaynakları ve kişisel alışkanlıkları tarafından nasıl şekillendiği, katılımcı anlatıları üzerinden daha detaylı incelenebilir. Bourdieu'nun habitus ve sermaye kavramlarının bireylerin beslenme pratiklerine yansımalarını anlamak için, katılımcıların dışarıda yemek stratejileri, mutfakla olan ilişkileri ve günlük beslenme rutinleri üzerine paylaştıkları deneyimler, bu yaşam biçiminin pratikte nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle veganlığa geçiş sürecinde karşılaştıkları zorluklar, bazı yiyeceklerin damak zevklerine hitap etmesinin yarattığı psikolojik ve kültürel etkilerle birlikte ele alınmıştır. Örneğin, peynir gibi kazein içeren ürünlerin bağımlılık yapıcı etkisine değinerek bu yiyeceklerden vazgeçmenin zorluğunu vurgulamışlardır. Ancak bu zorlukların etik ve politik duruşları sayesinde nasıl aşıldığını da ifade etmişlerdir. Ayrıca, kültürel alışkanlıkların beslenme pratiklerini nasıl şekillendirdiği dikkat çeken bir diğer noktadır; katılımcılar Türkiye'de ekmek tüketim alışkanlığı ve bunun doygunluk hissiyle ilişkisi ya da peynir gibi ürünlerin yaygın kullanımını bu bağlamda değerlendirmişlerdir. Bir katılımcı yeme alışkanlığına dair süreci şöyle aktarıyor:

“Vegan yaşam tarzına geçiş sürecinde bazı gıdalara karşı canımın çektiği zamanlar oldu. Ancak fark ettim ki, aslında o çekim yeme alışkanlıklarıyla ilgiliydi. Özellikle bazı kokular (baharatlar, yağ kokuları gibi) aklımda yer etmişti. Fakat bitkisel ürünlerle de benzer aromalar elde edebildiğimde bu isteği kolayca tatmin ettim. Canım bir şeyler çekse de artık bitkisel alternatiflerle bu isteğimi gidermeyi tercih ediyorum. Veganlığa ilk geçtiğimde en çok zorlandığım şeylerden biri peynirdi. Peynir, hayatımızın her alanında olan, bağımlılık yaratan bir ürün ve bu yüzden ona olan bağımlılık zamanla zorlayıcı olabiliyor. Ancak vegan alternatiflerini buldukça ve daha etik bir perspektifle bakmaya başladıkça, peynire olan bu isteğim azaldı. Şu an vegan peynir dışında bir şey canım çekmiyor, çünkü etik ve politik bakış açım net bir şekilde bu isteği etkisiz hale getiriyor. İlk zamanlarda doygunluk hissiyle ilgili sorunlar yaşadım, ama zamanla doygunluğun da aslında kurgulanan bir şey olduğunu fark ettim. Türk mutfaklarında

ekmeğin önemli bir yer tuttuğunu gözlemledim. Vegan yiyeceklerle de aynı doygunluğu elde edebildiğimi fark ettim. Eskiden alıştığım bazı kokular hala hafızamda yer alsada vegan olmanın politik ve etik temeli nedeniyle bu kokulara karşı bir istek duymuyorum” (K1, 32 yaşında, erkek, fotoğrafçı, Antalya).

Katılımcı, vegan yaşam tarzına geçiş sürecinde yaşadığı deneyimlerin derinlemesine bir analizini sunarak hem duyuşsal hem de psikolojik boyutların birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu ortaya koyuyor. Özellikle belirli gıdalar ve onların kokularının, geçmişteki yeme alışkanlıklarıyla sıkı bir bağa sahip olduğunu fark etmesi, bireylerin gıda tercihlerinin sadece fiziksel ihtiyaçlardan değil, aynı zamanda derin köklü kültürel alışkanlıklardan kaynaklandığını gösteriyor. Bu noktada Margaret Mead’ın yemek yeme pratiklerini kültürel bir unsur olarak ele alan yaklaşımı, bu bağın anlaşılmasında önemli bir katkı sunmaktadır. Mead, yemek ve kültürün birbirinden ayrı düşünölemeyeceğini, yemeğin hem bireysel hem toplumsal anlamda derin sembolik değerler taşıdığını savunur (Mead, 1943). Katılımcının peynirle olan bağı, bu sürecin en belirgin zorluğu olarak karşımıza çıkıyor; peynirin sosyo-kültürel bağlamda bağımlılık yapıcı bir gıda olduğunu belirtmesi, bu ürünün birçok bireyde yarattığı güçlü duyuşsal bağılılığı ortaya koyuyor. Mead’ın de belirttiğı gibi, yemek alışkanlıkları, bireyin toplumsal ve kültürel bağlamı içinde şekillenir ve bu da veganlığa geçiş sürecinde yaşanan zorlukları daha anlaşılır kılar. Ancak, vegan alternatifleri keşfettikçe bu bağımlılığın azaldığını ifade etmesi, bireylerin gıda seçimlerinde alternatiflerin ve yenilikçi yaklaşımların rolünü vurgular. Bu süreç, yalnızca bir alışkanlığın terk edilmesi değil, aynı zamanda yeni bir gastronomik kimliğin inşa edilmesidir. Doygunluk hissinin kurgusal olduğunu belirtmesi, beslenme alışkanlıklarının kültürel ve sosyal yapılarla şekillendiğine işaret ediyor g; Türk mutfağındaki ekmeğin merkezi rolü, geleneksel beslenme biçimlerinin vegan alternatiflerle nasıl entegre edilebileceğine dair önemli bir örnek sunar.

Eva Haifa Giraud, “*Veganism: Politics, Practice, and Theory*” (2021) başlıklı kitabında, veganizmin yalnızca bir diyet olarak değil, daha geniş etik sonuçlar ve insan-hayvan ilişkilerine yönelik eleştiriler içeren bir yemek kültürü olarak ele alınması gerektiğini savunur (Giraud, 2021). Giraud’un bu yaklaşımı, veganlık sürecinin bireysel bir tercih olmanın ötesine geçtiğini, daha geniş toplumsal ve çevresel etkilerle şekillendiğini gösteren katılımcı anlatılarıyla örtüşmektedir.

Katılımcının etik ve politik bakış açısının, gıda tercihlerini ve özlemlerini nasıl dönüştürdüğünü ifade etmesi, veganlığın sadece bir diyet değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi ve politik duruş olduğunu ortaya koyar. Giraud’un (2021) belirttiğı gibi, veganizmi anlamak için onun sosyal ve kültürel dinamiklerle ilişkilenen çok katmanlı yapısını göz önünde

bulundurmak gereklidir. Katılımcının deneyimi, bu çok katmanlı yapıyı görünür kılarak veganlık sürecinde bireysel tercihlerin ötesine geçen etik ve sosyal bağlantıları anlamamıza yardımcı olur. Bu analiz, vegan yaşam tarzına geçişte yaşanan zorlukların bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl ele alındığını daha derinlemesine kavramamıza olanak tanır. Katılımcıların vegan yaşam tarzına geçiş süreçleri, özellikle süt ve süt ürünleriyle olan ilişkilerinin evrimi üzerinden dikkat çekici bir şekilde ortaya çıkar. Bir katılımcı, peynirin içindeki kazein maddesinin bağımlılık yapıcı etkisine vurgu yaparak, bu ürünün bırakılmasının veganlığa geçişin en zorlayıcı kısımlarından biri olduğunu belirtmiştir:

“Peynir, içinde bulunan kazein nedeniyle bağımlılık yaratan bir ürün. Pek çok insan bu yüzden peyniri bırakmakta zorlanır. Ben de bu süreçte zorluk çektim ama sonunda peynirin herhangi bir canlının acı çekmesine sebep olduğunu düşündüğümde bu bağımlılığı aşmam kolaylaştı. Vegan yaşam tarzına geçişim de bu farkındalıkla başladı ve eşimle birlikte bu yolda devam ediyoruz” (K3, Antalya).

Katılımcının (K3) sözleri bireylerin beslenme alışkanlıklarının yalnızca fiziksel bir bağımlılıktan ibaret olmadığını, aynı zamanda etik ve duygusal bir bağın da bulunduğunu göstermektedir. Bireylerin gıda seçimleri toplumsal normlar ve kültürel değerlerle derin bir bağlantıya sahip olmasına rağmen katılımcı, peynirin bağımlılık yapan bir besin olmasının yanı sıra, arkasındaki sömürüye dayalı acı ve hayvan refahı kaygısını da dile getirmektedir. Bu durum, bireylerin yemek tercihlerini şekillendiren sosyal faktörlerin önemini vurgular. Benzer bir şekilde, başka bir katılımcı, başlangıçta peynirin bağımlılık yaratan etkisinin farkında olduğunu ancak zamanla etik kaygılarla bu bağımlılığı aşmayı başardığını ifade etmiştir. Veganlığın sadece bir diyet değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı olduğunu vurgulayan katılımcı bu süreçte, kendi değerleri ile uyumlu seçimler yapma arayışını yansıtmaktadır.

Genel veganlık/vejetaryenlik algısından birisi de bu beslenmeye sahip kişilerin “zevksiz” “tatsız” şeyler yedikleri üzerine kuruludur. Sadece ot yerler ve lezzetsiz tuhaf yemekler yerler düşüncesi pek çok vegan/vejetaryen için doğru olmamakla beraber damak zevki ve lezzet unsurlarının etik-politik duruşlarıyla birlikte olabileceğine dikkat çekerler. Katılımcılardan birisi bunu “veganlık kavramı genellikle kalitesiz ve lezzetsiz ürünlerle ilişkilendirilse de”, lezzetin kendisi için son derece önemli olduğunu vurgulamaktadır:

“Bir şeye para veriyorsam, onun karşılığını almak istiyorum. Önceden peynir bağımlısıyım; özellikle tel peyniri çok severdim. Veganlık sürecinde en çok yoğurtla ilgili sorun yaşadım ve şu an hala bu konuda bir açık var. Bazen krem peyniri özlemi duyuyorum” (K17, 27 yaşında, kadın, dansçı, İstanbul).

Bireylerin yemek deneyimleri yalnızca fiziksel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik boyutlar barındırır. Beslenme alışkanlıkları, bireylerin kimlikleri ve sosyal etkileşimleriyle yakından bağlantılıdır. Katılımcının lezzet arayışı, yemek sosyolojisinde sıkça vurgulanan "yemek ve kimlik" ilişkisini doğrular niteliktedir. Bu durum, bireylerin damak zevkinin sosyal ve kültürel bir yapı olduğunu, bu yapının da vegan yaşam tarzına geçişteki deneyimlerini şekillendirdiğini ortaya koyar. Katılımcının veganlığa geçişte lezzetle ilgili yaşadığı zorluklar, damak zevkinin toplumsal normlarla nasıl şekillendiğini ve bu alışkanlıkların ne kadar güçlü olduğunu gözler önüne serer. Veganlık, bu yerleşik lezzet alışkanlıklarına karşı bilinçli bir direnişi temsil ederken, aynı zamanda yeni bir damak zevki ve yemek kültürü inşa etme sürecini içerir. Lezzetin kültürel bir değer taşıdığı göz önünde bulundurulduğunda, veganlığa geçiş, yalnızca biyolojik ihtiyaçların değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel zevklerin de yeniden yapılandırılmasını gerektiren çok katmanlı bir dönüşüm olarak karşımıza çıkar.

Doygunluk hissi ile ilgili deneyimlerini paylaşan katılımcılar, vegan beslenme ile ilgili başlangıçta yaşadıkları zorlukların zamanla azaldığını belirtmişlerdir. Örneğin, bir katılımcı, et özlemini atlattıktan sonra “zamanla sebzelerle beslenmeyi öğrenmiş” (K39) ve böylece kendini daha zinde hissetmeye başlamıştır. Diğer bir katılımcı (K8) ise, vegan yiyeceklerle karbonhidrat-protein dengesini korumaya çalışarak doygunluk hissini elde edebildiğini keşfetmiştir:

“Vejetaryen olduktan sonra basit karbonhidratlara yüklenmekten kaçınmak zor olabiliyor. Uzun süre doktorumla görüştüm; başlangıçta yumurta yemeyi denememi önerdiler ama ben yine de yemek istemediğimi söyledim. Zamanla veganlık alışkanlığımı oturttum” (K36, 26 yaşında, kadın, AB proje asistanı, İzmir).

“Daha önce hiç yemek gibi görmediğim birçok şeyi artık çok doyurucu, besleyici, sağlıklı buluyorum işte, kocaman bowllar, salatalar yapıyorum evde. Önceden belki o benim için yan ürün gibiyken şu an ana yemek olarak müthiş lezzet alıyorum. Lezzet duygusu bence artıyor. Yani sebzelerden aldığım lezzetin arttığını düşünüyorum kesinlikle vegan olduktan sonra. Ben mesela çok seçenekten darlanan biriyim” (K8, 33 yaşında, kadın, yoga eğitmeni, Antalya).

Burada, doygunluk hissini yalnızca fiziksel gereksinimle ilgili olmadığı, aynı zamanda bireylerin alışkanlıklarını ve damak zevklerini yeniden yapılandırmalarıyla da ilgili olduğu ortaya çıkmaktadır. Katılımcılardan biri (K24) beslenme bilgisini geliştirdikçe temel gıdalarla (örneğin, fasulye ve pirinç) beslenmenin kendisi için yeterli olduğunu ifade etmiş ve vegan

yaşam tarzının getirdiği bilinçlenme sürecini şöyle anlatmıştır: “Ete ve süte ihtiyaç duymuyorum, peynir de artık gereksiz. Vegan olduğum için çok mutluyum; sanki bir şalter kapattım”. Bu sözler bireylerin gıda seçimleriyle ilgili farkındalık geliştirdiğini ve sosyal normlara, kendi tercihleri dışında kurgulanmış damak zevki ve pek çok kültürel kodlara eleştirel baktıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, yemeğin tadı ve lezzeti üzerine yapılan önceki anlatılarda olduğu gibi, burada da lezzet anlayışı ile fiziksel ihtiyaç arasında bir çatışma gözlemlenmektedir. Modern beslenme biliminde sağlıklı beslenme adına önerilen yiyecekler genellikle tat kaygısından yoksun olup, bu durum gastronomik zevkle beslenme biliminin antitetik doğasını pekiştirir (Gronow, 1997, s. 4). Vegan katılımcılar ise başlangıçta besinlerden tam bir doygunluk hissi alamadıklarını, ancak zamanla beslenme alışkanlıklarını değiştirdiklerinde sebzeler ve bitkisel yiyeceklerle doygunluğu elde edebildiklerini belirtmişlerdir. Burada yemeğin, beslenmenin ve gıdanın anlamının değiştiğini görmek mümkündür. Bu bağlamda, veganlık sürecinin bir tür “lüks” ya da “fazlalık” olarak görülebilecek bir zevk artışını da beraberinde getirdiği iddia edilebilir (Gronow, 1997). Katılımcılar sebzelerden aldıkları lezzetin arttığını fark ettiklerinde, sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamıyor, aynı zamanda damak zevklerini yeniden tanımlıyorlar. Bu durum tat algısının ve damak zevkinin sosyal ve kültürel normlar tarafından nasıl şekillendirildiğini (Bourdieu, 2021) ve bireylerin vegan yaşam tarzını benimserken bu normları sorgulamaya başladıklarını gösteriyor. Bu katılımcılar, geleneksel damak zevkinin dışına çıkarak kendi “doğal ihtiyaç” algılarını yeniden yapılandırmış, yemekle olan ilişkilerinde yeni bir estetik ve tat anlayışı geliştirmişlerdir. Başka bir katılımcı (K4) beslenme düzenini değiştirirken evde yaptığı yemekleri tercih ettiğini belirtmiş ve bu tercihinin maddi temellerini ve damak zevki ile ilgili sebeplerini açıklamıştır:

“Ben evde kendi yaptığım yemekleri ya da hazır gıda, paketli ürün olarak aldığım yemekleri evde tüketmeyi daha çok seven biriyim. Bunun tabii ki maddi sebepleri de var. Damak lezzeti sebepleri de var. Alıştığım damak lezzetleri. Dışarıda şimdi açık söylemek gerekirse her gün yemek yersem ya da haftada üç dört gün yemek yersem başka şeylerden kısmam gerekeceği için bunu özellikle son yıllarda minimize ettim. Bunda pandeminin de etkisi oldu. Pandemi de bu alışkanlıkları değiştirme sebebi” (K20, 40 yaşında, erkek, araştırma görevlisi, İstanbul).

Bir başka değişim şu olabilir, hazırlama konusunda benim yemekle olan ilişkimin, farkındalığının arttığını düşünüyorum. Yani gidip bir şeyi hazır almak şeyinden daha çıktığımı düşünüyorum mesela şu an. Ben mesela örnek vereceğim eskiden peynirden nişasta kullanıldığını bilmiyordum yani ve gerçekten bunu vegan olduktan sonra kendim peynir yaptığımda öğrendim. Yani peynir yapmaya çalıştığımda bu bir örnek tabii. Hani daha böyle şeyden haberdar oluyorsun. Yediğin şeyden haberdar oluyorsun içerik okuma diye bir şey

öğreniyorsun yani baştan bir kere neyin içinde ne var? Sadece vegan olduğu için bir şey tüketmemen gerektiğini de anlıyorsun. Yani başlı başına vegan olması onun sağlıklı olduğu anlamına gelmiyor. Mutfağında mesela bir değişim yarattı. Kullandığım ekipmanlar her şey değişti, vakit arttı (K4, 40 yaşında, kadın, pilates eğitmeni, Antalya).

Vegan/vejetaryen beslenmeye geçiş damak zevki ile evde yemek yapmaya geçişi sağlamış ve böylece farklı bir damak tadı oluşturmuştur. Pandemi süreci, birçok bireyin evde yemek yapma, mutfak alışkanlıklarını ve beslenme tercihlerinin yeniden değerlendirilmesine neden olmuş, bu da sosyal ilişkilerin ve toplumsal normların evrimini tetiklemiştir. Evde pişirmenin ve ev yapımı gıdanın, ticari olarak üretilen gıdanın zıttı olduğu fikri oldukça anlamlıdır. Ev yapımı gıdanın tanımlanabilir bir kişi tarafından yapılan kusurlara sahip olduğunu, bu durumun ev yapımının kişisel bir dokunuş taşıdığını göstermektedir. Oysa ticari gıda, standartlaşmış ve anonim bir yapıya sahiptir; ev yapımı gıda ise “pazara yönelik” karakterdeki ticari kâr amacı gütmeyen bir yapıya sahiptir ve “kişisel olmayan bir üretim” aracılığıyla ortaya konmaktadır (Gronow, 1997, s. 3-4). Pandemi, çalışma ve sosyal yaşamı kesintiye uğratarak, Ritzer’in (2014) tanımladığı McDonalddlaşma sürecinin etkilerinde bir gerileme yaşanmasına da yol açmıştır. Standartlaşma ve hız odaklı çalışma rutininin yerini, bireylerin evde geçirdiği zamanın artmasıyla birlikte daha esnek ve çeşitli beslenme alışkanlıklarına yönelme eğilimi almıştır. Bu süreçte, evden çalışma uygulamaları sayesinde bireyler, yemek hazırlama ve sağlıklı beslenme konusunda daha fazla zaman ve fırsata sahip olmuş, böylece McDonalddlaşmanın getirdiği hazır ve hızlı tüketim alışkanlıkları gerilemiştir. Sonuç olarak, pandemi dönemi, bireylerin yeme biçimlerinde hem sağlık bilincinin artması hem de sosyal etkileşimin azalması gibi faktörlerle birlikte McDonalddlaşmanın etkilerini sorgulamalarına ve alternatif beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine zemin hazırlamıştır. Bu değişim, zaman alsa da bir kere oturduğu zaman önceden alıştıkları lezzetler, değişen değerler ve yemek algısı sonucunda daha keskin duygusal tepkilere sebep olabilir. Bir katılımcı, bu değişimin duygusal etkilerini ifade ederek, vegan olmadan önce hayvansal ürünlere duyduğu sevgiyi ancak şimdi bu ürünlerin kokusunun rahatsız edici gelmeye başladığını aktarmıştır: “Vegan olmadan önce hayvansal ürünleri seviyordum. Şu an, bu ürünlerin kokusu rahatsız edici geliyor” (K38, 28 yaşında, erkek, videograf, İzmir) diyerek bireylerin beslenme ve yemek algılarındaki dönüşümün derinliğini göstermektedir. Veganlık süreci, sadece beslenme alışkanlıklarında değil, aynı zamanda bireylerin duygusal deneyimlerinde de köklü bir değişime neden olmuştur.

Bu anlatılar, Bourdieu’nun zevk ve beğeni kavramıyla doğrudan ilişkilendirilebilir. Alışkanlıklar ve damak zevki, bireylerin içinde bulundukları toplumsal ve kültürel yapı

tarafından şekillendirildiğinden, bu alışkanlıklardan kopma süreci, katılımcıların kültürel ve sosyal sermayelerinde bir dönüşüm yaşadıklarına işaret eder (Bourdieu, 2021). Vegan ve vejetaryen bireyler, eski beslenme alışkanlıklarından uzaklaşarak bu kültürel üretime karşı bir tavır alırken, ilk sosyalizasyon süreçlerinde kazandıkları değerlerin yerine, yeni bir habitus inşa etmektedirler. Bourdieu'nun bakış açısından ele alındığında, bireylerin tercih ve davranışları yalnızca bireysel arzularının bir sonucu değildir; aynı zamanda sosyal yapıların ve kurumların derin izlerini taşır (Bourdieu, 2021). Burada, damak zevkindeki değişimi, Bourdieu'nun ayrımın temellerini belirleyen “zevklerin toplumsal doğası” şeklinde özetleyebileceğimiz düşünceye dayanır. Katılımcılardan birinin, vegan ürünlerin lezzetsiz olduğu önyargısına rağmen, kendi damak zevkinin önemini vurgulayarak lezzet arayışına devam etmesi, bireylerin kültürel sermayelerinin nasıl aktarıldığını ve bu sermayenin veganlık/vejetaryenlik sürecinde nasıl yeniden yapılandırıldığını gösterir. Bu bağlamda, vegan/vejetaryen yaşam tarzına geçiş, katılımcıların damak zevklerini ve estetik beğenilerini yeniden tanımlamalarını içerir. Aynı zamanda bu geçiş, kültürel sermaye aracılığıyla şekillenen sosyal konumların da bir ifadesi olarak, yeni bir beğeni dünyası yaratma çabasına dönüşür. Jourdain ve Naulin'in (2020) belirttiği gibi, farklı sosyal sınıflar, yaşam tarzlarını belirli beğeni dünyaları çerçevesinde oluşturur. Veganlık/vejetaryenlik, bu sınıfsal ve kültürel farklılıklar içinde, yeni bir hayat tarzı ve zevk anlayışı geliştirmenin bir yoludur. Vegan/vejetaryen bireyler, eski alışkanlıklarını kırarken, farklı sınıf pozisyonlarına göre sosyal ve kültürel sermayeleriyle yeni bir habitus inşa ederler; bu, toplumsal sınıfın içinde beğeni dünyalarının nasıl farklılaştığını gözler önüne serer.

Bu sınıfsal ve kültürel farklar, vegan/vejetaryen bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları pratik zorluklara ve bu zorluklara nasıl stratejiler geliştirdiklerine de yansır. Katılımcı deneyimlerinden elde edilen bulgular, özellikle dışarıda yemek yeme sıklığı ve yemek bulma stratejileri konusunda öne çıkan temalarla, vegan/vejetaryen yaşam tarzına uyum sağlarken bireylerin geliştirdiği yaratıcı çözüm yollarını ortaya koyar.

Kendi Yemeklerini Yanında Taşıma Stratejisi: Birçok katılımcı, dışarıda vegan/vejetaryen yemek seçeneklerinin sınırlı olması nedeniyle, özellikle dışarıda uzun süre kaldıkları günlerde veya tatile gittiklerinde, evde hazırladıkları yemekleri yanlarında taşıma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir:

“Sürekli yanıma alıp yiyordum. Dışarıda yemek buluyordum, zor oluyordu ama bir şekilde buluyordum. Bazen kendim çantaya koyup yapıp götürüyordum” (K1, 32 yaşında, erkek, fotoğrafçı, Antalya).

“Tatile çıkarken yemeklerimizi yapıyordum ve gittiğimiz yere yanımızda götürüyorduk” (K3, 34 yaşında, kadın, öğretmen, Antalya).

“Başka bir ülkeye ya da kente gittiğimde yanımda yiyecek taşımak zorunda kalıyorum” (K12, 52 yaşında, esnaf, erkek, Antalya).

Katılımcıların bu ifadeleri, bireylerin vegan beslenme düzenini sürdürebilmek için dış mekanlara kendi yemeklerini götürme stratejisine başvurduklarını gösterir. Katılımcıların dışarıda vegan yemek seçeneklerinin sınırlı olması nedeniyle kendi yemeklerini yanlarında taşıma stratejisi, vegan yaşam tarzlarının pratikte nasıl sürdürüldüğüne dair önemli bir perspektif sunar. Özellikle dışarıda uzun süre kaldıkları günlerde veya tatil gibi durumlarda, katılımcılar evde hazırladıkları yemekleri yanlarında taşıma eğilimindedirler. Bu durum, katılımcıların vegan beslenme düzenlerini korumak adına gösterdikleri özeni ve dış mekanlarda karşılaştıkları sınırlı yemek seçeneklerinin bu stratejiyi nasıl zorunlu kıldığını gösterir. Özellikle tatil gibi sosyal ortamlarda, kendi yemeklerini hazırlayıp yanlarında taşıma eğilimi, katılımcıların sosyal yaşamlarına uyum sağlama çabasını yansıtır. Bu strateji, bireylerin kendi beslenme tercihlerini korumak için geliştirdikleri bir adaptasyon mekanizması olarak değerlendirilebilir. Örneğin, bir katılımcının “sürekli yanıma alıp yiyordum” ifadesi, dışarıda yemek bulmanın zorluğuna rağmen kişisel beslenme alışkanlıklarını sürdürme kararlılığını vurgulamaktadır. Katılımcıların kendi yemeklerini yanlarında taşıma alışkanlığı, veganlık gibi alternatif yaşam tarzlarının sosyal bağlamda nasıl şekillendiğine dair önemli bir ipucu verir. Dışarıda yemek bulmanın zor olduğu durumlarda, bireylerin kendi besinlerini yanlarında bulundurma çabası, hem bireysel tercihlerin hem de sosyal normların etkileşimini gösterir. Bu durum, vegan bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukları ve bunlara nasıl yanıt verdiklerini anlamaya yardımcı olur. Kendi yemeklerini yanlarında taşıma stratejisi, katılımcıların vegan yaşam tarzlarını sürdürme konusundaki kararlılıklarını ve adaptasyon yeteneklerini ortaya koyar. Bu, veganlığın sosyal, kültürel ve pratik boyutlarını anlamak açısından önemli bir veri sunar. Bireylerin bu tür stratejileri benimsemeleri, veganlığın sadece bir beslenme biçimi değil, aynı zamanda bireylerin sosyal ve kültürel ortamlarına karşı geliştirdikleri bir yanıt olarak değerlendirilmelidir.

Dışarıda Vegan Seçeneklerin Artması: Katılımcılardan bazıları, dışarıda vegan alternatiflerin artmasıyla birlikte bu seçeneklerden faydalandıklarını belirtmişlerdir. Özellikle son yıllarda bu tür alternatiflerin yaygınlaşmasının, dışarıda yemek yeme deneyimlerini kolaylaştırdığı ifade edilmiştir:

“Vegan olduktan sonra dışarıda yemek seçeneklerinin arttığını fark ettik. Artık vegan alternatifler bulabiliyoruz” (K3, 34 yaşında, kadın, öğretmen, Antalya).

“İzmir’e geleli yaklaşık bir sene olacak. Ondan öncesinde İstanbul’da yaşıyordum zaten. Hani yemekle ilgili alternatif yaratabiliyorsunuz. Çok ekstrem bir şey olmuyor. Hatırladığım kadarıyla olmadı” (K43, 40 yaşında, kadın, öğrenci, İzmir).

“Kebapçıya gittiğimde ‘Veganım’ dediğimde genellikle şaşkınlıkla karşılanıyordum. Ancak çoğu zaman hemen közde patlıcan veya başka bir şey hazırlamayı teklif ederlerdi ve bazen ücret bile almazlardı. Vegan olmanın kolaylığı bu tür yerlerde yaşanıyor aslında. Mecbur kalırsam bile ezme ve çoban salata gibi seçenekler her zaman bulunurdu. Dışarıda yemek benim için çok zorlayıcı olmadı, ama yine de çoğunlukla evde yemek yapmayı ya da hazır gıdaları tercih ediyorum. Bu hem maddi nedenlerden hem de damak tadımın alışkanlıklarından kaynaklanıyor. Örneğin, bir gün fine dining bir yere gittiysem, ertesi gün dürümcüde yemek yiyerek denge kuruyorum. Tabii bazen üst üste birkaç gün pahalı yerlerde yemek zorunda kaldığım da oluyor. Yine de evde yemek benim için her zaman daha cazip. Barbunya, yeşillik, domates... Nefis bir dürüm hazırlamak mümkün. Çiğ köfte ve humus gibi seçenekler her yerde satılıyor. Hiçbir şey bulamazsan bile bu tür pratik çözümlerle veganlık gerçekten zor değil” (K20, erkek, araştırma görevlisi, İstanbul).

Katılımcının veganlık sürecinde gündelik hayatında karşılaştığı durumlar, sosyal ilişkiler, ekonomik faktörler ve kişisel alışkanlıklar gibi pek çok önemli tema öne çıkıyor. Kebapçılar gibi et ağırlıklı restoranlarda bile, veganların kabul gördüğü ve onlara alternatif yemek seçenekleri sunulduğu görülüyor. Özellikle kebabçıların, vegan müşterilere sıcak yaklaşarak alternatif yemekler sunması ve bazen ücretsiz hizmet vermesi, toplumda veganlığın giderek daha fazla kabul gördüğüne işaret ediyor. Bu esneklik, katılımcının sosyal çevresiyle uyumunu sürdürmesine yardımcı oluyor.

Katılımcı, sosyal çevresiyle ilişkilerini sürdürme konusunda kendisini sosyal biri olarak arkadaşlarıyla dışarıda yediği yemeklerde denge kurmaya çalışarak pahalı restoranlar yerine daha uygun fiyatlı alternatifleri tercih ettiğini belirtir. Ancak sosyal baskılar ve sürekli dışarıda yemek yeme davetleri karşısında bu dengeyi her zaman sağlamanın kolay olmadığına dikkat çeker.

Veganlığın pratik taraflarına bakıldığında, katılımcı marketlerden kolayca temin edilebilecek yiyeceklerle vegan yemekler yapmanın aslında çok basit olduğunu vurgular. Görece daha ucuz market zincirlerinden alınabilecek malzemelerle vegan dürümler, çiğ köfte, humus ve falafel gibi seçeneklerle hızlıca vegan öğünler hazırlanabileceğini belirtir. Bu pratik öneriler, vegan beslenmenin günlük hayatta erişilebilir ve uygulanabilir çözümler sunabildiğine işaret eder.

Bourdieu'nun habitus ve sermaye kavramlarıyla bu anlatı analiz edildiğinde, katılımcının sosyal alandaki konumu ve bu konumun ekonomik ve kültürel sermaye ile nasıl şekillendiği açıkça görülüyor. Katılımcı, sosyal sermaye aracılığıyla toplumsal kabul gördüğünde, veganlık pratiğini sürdürme süreci kolaylaşıyor. Türkiye'nin iyi bilinen bir üniversitesinde akademisyen olan katılımcı ekonomik faktörler sebebiyle dışarıda yeme sıklığını çeşitli şekillerde dengeleyerek yönlendirme durumunda kalmaktadır. Tüm bu unsurlar, veganlık deneyiminin toplumsal bağlamlarda nasıl sürdürüldüğüne dair önemli ipuçları sunar. Bu örnekler, vegan seçeneklerin yaygınlaşmasının dışarıda yemek yemeyi kolaylaştırdığını gösterirken, ekonomik kriz nedeniyle vegan/vejetaryen restoran ve kafelere erişimde de çeşitli zorluklar yaşandığını ortaya koyar. İstanbul'daki katılımcılar, özellikle Beşiktaş ve Kadıköy gibi vegan/vejetaryen seçeneklerin yaygın olduğu bölgelerde yaşamaktadırlar. Vegan/vejetaryen restoranların artması ve neredeyse her yerde seçeneklerin bulunabilmesi, katılımcıların dışarıda yemek yeme deneyimlerini oldukça kolaylaştırdığı söylenebilir. Katılımcılardan birisi, Beşiktaş'ta yaşadığını ve vegan seçenekler konusunda hiç zorlanmadığını belirtmiş ancak "bence hala bölgeden bölgeye büyük değişimler var" (K16) sözleriyle bölgeler ve kentler arasında farklılık olduğuna dikkat çekmiştir. Görece vegan/vejetaryen restoranların artışı ve lezzetli yemeklerin sunulması, katılımcının sosyal çevresinde dışarıda yemek yeme alışkanlıklarını rahatlatmıştır. Ayrıca, zaman içinde dışarıda yemek sipariş verirken "bunun içinde hayvansal ürün var mı?" (K16) gibi soruları sormayı öğrenmiş, hatta kimi zaman alerjisi varmış gibi davranarak karşı tarafın daha dikkatli olmasını sağlamıştır.

Başka bir katılımcı ise (K19) İstanbul'un zengin seçenekleri sayesinde zeytinyağlılar gibi sağlıklı yiyeceklere ulaşabilmiştir. Cihangir, Taksim gibi semtlerde yaşadığı vegan restoranlara yakınlık, dışarıda yemek konusunda ona seçenek sunmuştur. Bununla birlikte, vegan olmayan restoranlarda da yiyecek bulma stratejisi geliştirmiş, özellikle esnaf lokantalarında zeytinyağlı çeşitleri ya da sipariş verirken menüdeki yemeklerin içeriklerini kontrol ederek dışarıda yeme pratiğini geliştirmiştir.

Antalya ve İzmir'deki katılımcılar ise İstanbul'a kıyasla dışarıda vegan seçeneklerin sınırlı olduğunu ifade etmiştir. Özellikle Buca'da (izmir) oturan bir katılımcı, Yemek Sepeti uygulamasında bile vegan seçeneklerin İstanbul kadar yaygın olmadığını belirtmiştir (K39). İzmir'de dışarıda yemek bulmak zorlayıcı olabilirken, bir katılımcı (K16) esnaf lokantalarını tercih ederek basit ama doyurucu yemeklerle vegan beslenme pratiğini sürdürmüştür. İstanbul'un (özellikle Kadıköy, Beşiktaş) vegan seçenekler açısından geniş bir yelpazeye sahip olması, burada yaşayan katılımcılar için dışarıda yemenin bir sorun olmaktan çıktığını

göstermektedir. Özellikle belirli semtlerde vegan/vejetaryen olmayan mekanlar dahi vegan menüler geliştirmiştir. Antalya ve İzmir gibi büyük şehirlerde bile, özellikle talebin düşük olduğu yerlerde (Kepez ve Buca gibi), dışarıda yemek bulma daha zorlayıcıdır. Özellikle İzmir gibi zeytinyağlı Ege mutfağıyla tanınan bir şehirde vegan yiyecek seçeneklerinin sınırlı olması dikkat çekicidir. Antalya ve İzmir’de bu açığı esnaf lokantaları kapatırken, katılımcılar alternatif çözümler geliştirmeye çalışmıştır.

Bununla birlikte, her üç şehirde de katılımcılar, veganlık/vejetaryenlik süreçlerinde dışarıda yemek bulmanın zamanla daha kolay hale geldiğini, bu konuda deneyim kazandıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle menüdeki içerikleri sorgulama ve esnek olma gibi stratejiler, katılımcıların dışarıda yemek bulma konusunda kendilerine güven kazanmalarını sağlamıştır. Ancak tüm bunlara rağmen genel eğilim evde kendi mutfaklarında yaptıkları yemekleri yeme ve yanında taşıma yönündedir.

Beslenme Rutininde Değişiklikler ve Dışarıda Yeme Sıklığının Azalması: Bazı katılımcılar vegan/vejetaryen olduktan sonra dışarıda yeme sıklığının azaldığını ve evde yemek yapma alışkanlığının arttığını söylemişlerdir. Bu durum, özellikle vegan ürünlerin her zaman bulunamaması veya İstanbul’da belirli bölgeler harici vegan/vejetaryen restoranların azlığı, gerek Covid-19 pandemi süreci sonrası evde “sağlıklı” yeme eğilimi gösterme ve en belirginini Türkiye’nin içinden geçtiği ekonomik kriz gibi nedenlerle dışarıda yemenin azalmasına yol açmış: “Dışarıda yemek işi bayağı azaldı. Genel olarak evde yemek yapıyorum, çocuğum da olduğu için en az iki çeşit yemek yapıyorum” (K12). Katılımcının ifadesi, evde yemek yapmanın yalnızca bir tercih değil, aynı zamanda bir zorunluluk haline geldiğini vurgulamaktadır. Katılımcının bir ebeveyn olarak evde iki farklı yemek yapma gerekliliğine işaret etmesi, veganlık veya vejetaryenliğin bireysel olduğu kadar ailevi sorumluluklarla da nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir. Bir başka katılımcı gerek ekonomik olması gerekse daha az tüketmek için dışarıda yeme sıklığını şöyle aktarıyor:

"Genelde dışarıda yemek yemeyi çok tercih etmiyorum ve çoğunlukla navegan yerlerde bir şeyler yiyorum. Zaten dışarıda yeme alışkanlığım pek yok. Bu, bir anlamda ekonomik dengemi böyle sağlıyorum. Az tüketmeye yönelik zihniyetimin bir sonucu olarak, genellikle evde yemek yiyorum. Dışarı çıktığımda ise daha çok sosyalleşmek, müzik dinlemek gibi aktiviteler için bulunuyorum. Karnımı doyurmak benim için yeterli oluyor (K37, 35 yaşında erkek, müzisyen/garson, İzmir).

Katılımcının söylemi, vegan/vejetaryen bireylerin günlük yaşamlarındaki tüketim pratiklerinin ekonomik ve sosyal boyutlarını vurguluyor. Dışarıda yemek yememeyi, sadece bir ekonomik strateji olarak değil, aynı zamanda “az tüketim” bilincinin bir yansıması olarak

görüyor. Bu yaklaşım, tüketim alışkanlıklarının yalnızca maddi kaynaklarla değil, aynı zamanda etik değerler ve sürdürülebilirlik bilinciyle şekillendiğini gösteriyor. Dışarıda yemek yerine evde yemek yapmayı tercih ederken, sosyal aktiviteler için dışarıda olmayı önceliklendiriyor; bu da yemek kültürünün sosyalleşme ile bağını sınırlı tutarken, işlevsel bir yaklaşımla ele aldığını ortaya koyuyor.

Dışarıda yemek seçeneklerinin kısıtlı olması ve bu seçeneklerin etik değerlerine uymaması, bireylerin evde yemek yapma alışkanlığını güçlendirmiş gibi görünüyor. Bazı katılımcılar, vegan diyetin gereksinimlerini karşılamak adına daha çok evde yemek hazırlama eğilimindedirler. Katılımcılardan biri, (K17), evde yemek yapmayı tercih ettiğini, dışarıda yemek yemenin maddi ve besin değeri açısından zorlayıcı olabildiğini belirtmiştir. Kendi rutini içinde sabahları hafif kahvaltılar yapmayı ve öğle saatlerinde vegan seçenekler sunan yerlerden çorba ya da zeytinyağlı çeşitlerini tercih ettiğini anlatmıştır. Diğer bir katılımcı (K20), dışarıda yemek konusunda şüpheli bir yaklaşım sergileyerek, yalnızca vegan restoranlarda yemeyi tercih ettiğini ifade etmiştir. Dışarıda vegan olmayan yerlerde yemek yemeyi güvensiz bulduğunu aktaran bu katılımcı, vegan veya vejetaryen yemek ararken içerik konusunda güvensizlik duyduğunu belirtmiştir. Bu güvensizlik nedeniyle, bazen alerji bahanesi kullanarak yiyeceklerin vegan olup olmadığını sorgulama yoluna gitmektedir. Farklı bir katılımcı (K9) ise güvensizlik duygusunu şöyle ifade demiştir: “İnsanlara güvenmiyorsun, ben vegan demiyorum, alerjim var diyorum. Tereyağı olup olmadığını sordum, yok dediler, 'alerjiniz mi var?' dediler”. Bu tür stratejik yaklaşımlar, özellikle veganların dışarıda yemek yerken güvenilir seçenekleri bulma çabalarını yansıtmaktadır. Katılımcıların dışarıda yemek yerken yaşadığı güven sorunu, restoranların satış yapma motivasyonu ile doğrudan ilişkilidir. Restoranlar, kâr amacı güden işletmeler olduklarından, menülerinde yer alan yiyeceklerin içerikleri konusunda tam şeffaflık sağlamayabilirler. Etik kaygılarla vegan veya vejetaryen yemek tercih eden bireyler, restoranların bu tür ürünleri sunarken dürüst olup olmadıkları konusunda kuşkuya düşebilmektedir. Katılımcıların, yemeklerin içeriklerini sorgularken alerji bahanesi kullanmaları, bu güven sorununu aşma çabalarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Restoranların satış yapma odaklı yaklaşımı, özellikle etik tüketim konusunda hassas olan bireylerde bir güvensizlik yaratarak, onların dışarıda yemek yeme deneyimlerini olumsuz etkiler. Bu durum, restoranların etik sorumluluklarını yerine getirirken şeffaflığı artırmalarının hem tüketicilerin güvenini yeniden kazanmak hem de sağlıklı ve etik bir yemek kültürünü desteklemek açısından ne kadar önemli olduğunu ortaya koyuyor.

Bazı katılımcılar, dışarıda yemek seçimlerinde dengeli beslenme ile ilgili zorluklar yaşadıklarını ve bu durumun zaman zaman sağlıklarına da yansıdığını belirtiyorlar. Özellikle

karbonhidrat ağırlıklı yiyeceklerin tüketimi sonucunda kilo alımı gibi sorunlar dile getirilmiştir: “Patatesten çok kilo aldım, o yüzden diyetisyene gittim” (K11). Bu deneyimler, vegan beslenme düzenini sürdürürken “sağlıklı” dengeyi bulmanın önemine işaret eder.

Katılımcıların dışarıda yemek seçimlerindeki zorlukları, vegan ve vejetaryen beslenme pratiklerinin yalnızca etik veya çevresel kaygılarla değil, aynı zamanda sağlıkla da ilgili olduğunu gösterir. Karbonhidrat ağırlıklı yiyeceklerin yaygın olarak bulunması ve bu tür besinlerin aşırı tüketimi, katılımcıların sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. Özellikle zincir restoranların et ağırlıklı menüleri ve McDonald tarzı fast-food dominansı, sağlıklı ve besleyici alternatiflerin sınırlı kalmasına neden olarak vegan ve vejetaryenlerin beslenme düzenlerini zorlaştırmıştır. Bu durum, dışarıda yemek yerken seçeneklerin sınırlı olmasının ve genellikle sağlıklı alternatiflerin bulunmamasının sonucudur. Katılımcıların yaşadığı kilo alımı gibi sağlık sorunları, vegan ve vejetaryenlerin sadece bitkisel gıdalar tüketmekle kalmayıp, aynı zamanda bu gıdaların besin değerine ve dengeli bir beslenme düzenine dikkat etmeleri gerektiğini ortaya koyuyor. Zincir restoranların popüleritesi ve piyasa hakimiyeti, vegan ve vejetaryen bireylerin dışarıda sağlıklı ve besleyici seçenekler bulma konusunda karşılaştıkları zorlukları artırmakta, bu alanda daha bilinçli tüketim ve yeterli bilgiye ulaşma ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Katılımcıların dışarıda yemek bulma stratejileri, vegan/vejetaryen beslenme düzenini sürdürmek için çeşitli yöntemler geliştirdiklerini ve dışarıda yemek yemenin zorluklarına rağmen yaratıcı çözümler bulduklarını göstermektedir. Kendi yemeklerini taşımaktan, vegan/vejetaryen seçeneklerin artmasıyla dışarıda yemek yemeye, içerik güvenliğini sorgulama stratejilerinden sağlık kaygılarına kadar geniş bir yelpazede deneyimler paylaşıyor. Bu bulgular, vegan/vejetaryen bireylerin dış mekânlardaki beslenme alışkanlıklarını nasıl şekillendirdiklerine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bununla birlikte, katılımcıların yemek yapma pratiği ve mutfakla kurdukları ilişki de bu süreçte belirgin bir rol oynamaktadır. Dışarıda yemek bulmanın zorluğu, birçok katılımcıyı evde yemek yapma konusunda daha yaratıcı ve proaktif olmaya yönlendirmiştir. Özellikle, vegan/vejetaryen yemeklerin keşfi, evde hazırlanan yiyeceklerin çeşitlenmesiyle birlikte bu katılımcıların mutfakta daha fazla zaman geçirmelerini ve sağlıklı, besleyici alternatifler üretmelerini sağlamaktadır.

Bu değişim, gündelik yaşam ve rutinlerinde belirgin bir dönüşüme yol açarak, katılımcıların yemek pişirme alışkanlıklarını ve mutfak aktivitelerini yeniden şekillendirmiştir. Artık yemek yapmak, sadece bir ihtiyaç değil, aynı zamanda bir hobi ve keyifli bir aktivite haline gelmiştir. Bu durum hem beslenme alışkanlıklarını güçlendirirken hem de bireylerin kendi damak zevklerine uygun yemekleri yaratma becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Dolayısıyla, katılımcıların dışarıda yemek yeme deneyimlerinden elde ettikleri

stratejilerin yanı sıra, evde yemek yapma pratiği ve mutfakla değişen ilişkileri, vegan/vejetaryen yaşam tarzlarının bütüncül bir şekilde anlaşılmasında önemli bir yere sahip olmakla birlikte, gündelik hayat ve rutinlerindeki değişimi de yansıtmaktadır.

Mutfakla Değişen İlişki: Katılımcıların mutfakla ilişkilerinin nasıl evrildiğine dair farklı deneyimleri, veganlık/vejetaryenlik sürecinin bireylerde yarattığı değişimleri anlamak açısından oldukça değerlidir. Katılımcılar, veganlık sürecinin kendilerine mutfakta yeni bir deneyim ve farkındalık kazandırdığını belirtmişlerdir. Bir katılımcı mutfakla değişen ilişkisini şu şekilde ifade etmiştir: “Kesinlikle mutfak konusunda hani bir kimyaya falan başladım. Öyle söyleyeyim. Şu şununla karışırsa şöyle olur... Denedikçe yeni tarif buluyorum” (K4). Bu ifade, katılımcının mutfak deneyiminin sadece yemek yapma eylemi olmadığını, aynı zamanda bir keşif süreci olduğunu göstermektedir. Veganlık/vejetaryenlik, katılımcılara değişen damak zevki ile malzemelerin nasıl etkileştiğini ve farklı kombinasyonların nasıl ortaya çıktığını anlama fırsatı sunmuştur.

Katılımcıların birçoğu, evde yemek yapmanın sağladığı avantajlardan bahsetmiştir. Katılımcılardan birisi bu durumu etkili şekilde dile getirmiştir: “Evde yemek yapmak gerçekten avantajlı ama şu an sanırım işte ekonomi, hayat pahalılığı, pandemiden sonra birçok insan evde yemek yapmaya başladı” (K5). Burada, evde yemek yapmanın ekonomik ve sağlık açısından faydalarına vurgu yapılmakta, aynı zamanda toplumsal bir eğilime de dikkat çekilmektedir. Katılımcı ifadesi, Türkiye’deki ekonomik kriz bağlamında evde yemek yapmanın sağladığı avantajları vurgularken, bu durumun sağlık ve toplumsal dinamiklerle de ilişkili olduğunu gösteriyor. Ekonomik zorluklar ve hayat pahalılığı, bireylerin harcama alışkanlıklarını gözden geçirmelerine neden olarak evde yemek yapma eğilimini artırmaktadır. Bourdieu’nun habitus kavramı, bu dönüşümün sosyo-kültürel bağlamda nasıl şekillendiğini anlamak için önemlidir; bireyler, sınıf pozisyonlarına göre alışkanlıklarını ve pratiklerini yeniden şekillendirirken, evde yemek yapma alışkanlığı, ekonomik kriz döneminde bir strateji olarak ortaya çıkıyor. Pandemi sonrası sağlık kaygıları, beslenme alışkanlıklarını daha dikkatli bir şekilde yönetmeyi teşvik ederken, bu süreç aynı zamanda bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarına yönelik farkındalığını artırıyor. Dolayısıyla, ekonomik kriz, sadece bireylerin finansal durumlarını değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerini ve yaşam biçimlerini de yeniden yapılandırarak, evde yemek yapma alışkanlığının önemini pekiştirmektedir. Bu bağlamda, evde yemek yapma pratikleri, bireylerin ekonomik ve sağlık kaygılarını dengelerken, toplumsal dayanışma ve paylaşım gibi unsurları da güçlendirmektedir.

Evde yemek yapmanın bir diğer çıktısı da vegan/vejetaryen yemeklerin keşfi üzerinedir. Vegan şef olan katılımcılardan birisi, vegan ve vejetaryen yemeklerin keşfiyle ilgili deneyimlerini şöyle paylaşmıştır:

“Ekonomi okudum ve bankacılık yapıyordum. Ancak bu işi istemediğime karar verip mutfığa yöneldim. O dönem vegan ürünler bu kadar popüler değildi ve sert tepkiler alıyordum. "Vegan bir şey yapıyorsun, neden bu işin içindesin?" diye soruyorlardı. Kruvasanı veganize etmek istediğimde, "Niye pişmiş aşın içine su katıyorsun?" gibi eleştirilerle karşılaşıyordum.

Altı-yedi yıl önce eğitim aldığım dönemde mutfakta birçok önyargıyla mücadele ettim. "Sütlaç veganı mı olurmuş?" gibi tepkiler geliyordu. Bence veganlık körü körüne benimsenmemeli; araştırma yapmak şart. Yanlış beslenme sağlıksızlığa, örneğin sadece makarna yiyerek obeziteye yol açabilir. Benim avantajım, mutfağımı buna göre organize edebilmem. Keten tohumu, chia tohumu, maş fasulyesi ve mercimek gibi sağlıklı seçeneklerim her zaman elimde. Ancak bilgisi olmayanlar için vegan beslenme zorlayıcı olabilir. Bu yüzden ciddiye alıp araştırmak önemli” (K41, 34 yaşında, kadın, vegan şef, İzmir).

Katılımcının ifadesi, vegan/vejetaryen ürünlerin popüleritesinin olmadığı zamanlarda karşılaşılan zorlukları ve gastronomi alanında bu zorlukları aşmanın önemini ortaya koymaktadır. Vegan beslenme, alışılmışın dışında bir yaklaşım sunduğu için katılımcı, çevresinden sert tepkiler almış, bu da sosyal alan içinde veganlık pratiğini benimsemenin getirdiği zorlukları göstermektedir. Bu noktada, Bourdieu’nun alan (field) kavramı, sosyal pratiklerin ve güç ilişkilerinin dinamiklerini anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Vegan ve vejetaryen beslenme biçimi, geleneksel mutfak uygulamaları ve normları ile çatışma halindedir; bu nedenle bireyler, mevcut sosyal alan içindeki güç dinamiklerine karşı koymak zorunda kalabilirler.

Katılımcı, mutfakla iç içe olmanın kendisine sağladığı avantajla, vegan ürünlerin nasıl kullanılabileceğine dair bilgi edinme sürecini vurguluyor. Bu durum, gastronomi alanındaki deneyimlerin bireylerin sosyal konumlarını nasıl etkileyebileceğini gösteriyor. Mutfaktaki deneyim, bireyin kültürel sermayesini artırarak habitusunu şekillendirirken, aynı zamanda vegan ürünlerin entegre edilmesiyle yeni gastronomik pratiklerin oluşturulmasına olanak tanır. Böylece, katılımcının deneyimi hem bireysel bir dönüşüm sürecini hem de gastronomi alanında veganlık pratiğinin daha geniş bir kabul görme sürecini temsil etmektedir. Bourdieu’nun alan kavramı, bu tür bireysel dönüşümlerin ve yeni gastronomik normların, sosyal alan içindeki güç dinamikleri ile nasıl ilişkilendirildiğini anlamamıza yardımcı olur.

Başka bir katılımcı (K50), değişen damak zevkine ve yaşam biçimine uygun yeni yemekler keşfederek, mutfakla olan hali hazırda güçlü bağına daha da çeşitlendirmiş ve yeniden şekillendirmiştir.

“Yemek yemeyi çok seviyorum ve bu nedenle yemekle bağımlı olduğum kadar güçlü. Lezzetin peşinden koşuyorum ve mantar bu süreçte bana büyük destek oluyor; sık sık mantar kullanarak çeşitli ezmeler yapıyorum, bu da ekmeğin arasına sürmek için harika bir seçenek sunuyor. Beslenme desteği aldığımında, bu tür tarifleri tam anlamıyla oturtmayı hedefliyorum. Belki de bezelye haşlayıp dolaba koyacak, nohut haşlayıp aynı şekilde saklayacağım. Ancak, bazen bu sürecin daha basit olmasını diliyorum. Zor durumda kaldığımda, bazı şeyleri hızlıca tüketmek zorunda kalıyorum; içim almasa bile bu tür pratik çözümlerden faydalaniyorum” (K50, 34 yaşında, kadın, metin yazarı, İzmir).

Katılımcının anlatısı, bireyin damak zevkindeki değişimler ve yaşam biçimindeki dönüşüme uygun yeni yemekler keşfederek, mutfakla olan bağına nasıl yeniden kurguladığını etkileyici bir biçimde gözler önüne seriyor. Katılımcı, yemekle olan güçlü bağına, lezzet arayışını ve bu süreçte mantar gibi malzemeleri keşfetmesini vurgularken, aynı zamanda pratik beslenme çözümlerine duyduğu ihtiyacı da ifade etmektedir. Lezzetin yanı sıra, zaman zaman daha basit ve hızlı çözümler arama zorunluluğunun, modernite sonrası yaşamının getirdiği bir baskı olarak kendini gösterdiği açıktır. Ayrıca, pratik çözümlere başvurma ihtiyacı, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve ekonomik koşullara işaret eder. Zaman baskısı, hızlı tüketim ihtiyacı ve “beslenme desteği” alma fikri, günümüz toplumunda sağlıklı beslenme ve zaman yönetimi arasında denge kurma çabasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu durum, yemek yapma sürecinin sadece zevk ve lezzetle değil, aynı zamanda işlevsellikle de şekillendiğini göstermektedir. Mutfak, bu katılımcı için bir yaratıcılık ve keyif alanı olmanın ötesinde, modern sonrası akışkan yaşamın getirdiği talepler karşısında bir denge kurma çabası haline gelmiştir. Katılımcının, değişen damak zevklerine uygun olarak yeni yemekler keşfederek mutfakla olan bağına nasıl çeşitlendirdiğini anlatması, bu sürecin kişisel mutfak pratiğinde yarattığı dönüşümün somut bir örneğidir. Yemek yapma sürecinin hem keyif hem de pratik çözümler arasında gidip gelmesi, vegan beslenme tarzının bireylerin gastronomik deneyimlerini nasıl şekillendirdiğine dair derin bir içgörü sunmaktadır. Bu anlatı, veganlık pratiğinin, bireyin yemekle olan bağına yeniden kurgulama ve güçlendirme süreci olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların deneyimleri, veganlık/vejetaryenlik sürecinin bireylerin mutfakla olan ilişkilerini derinlemesine etkilediğini gözler önüne seriyor. Veganlık, sadece beslenme alışkanlıklarını değiştirmekle kalmamış, aynı zamanda bireylerin mutfakta geçirdikleri zamanı artırmış, yaratıcılıklarını beslemiş ve yemek yapma konusunda daha bilinçli bir farkındalık

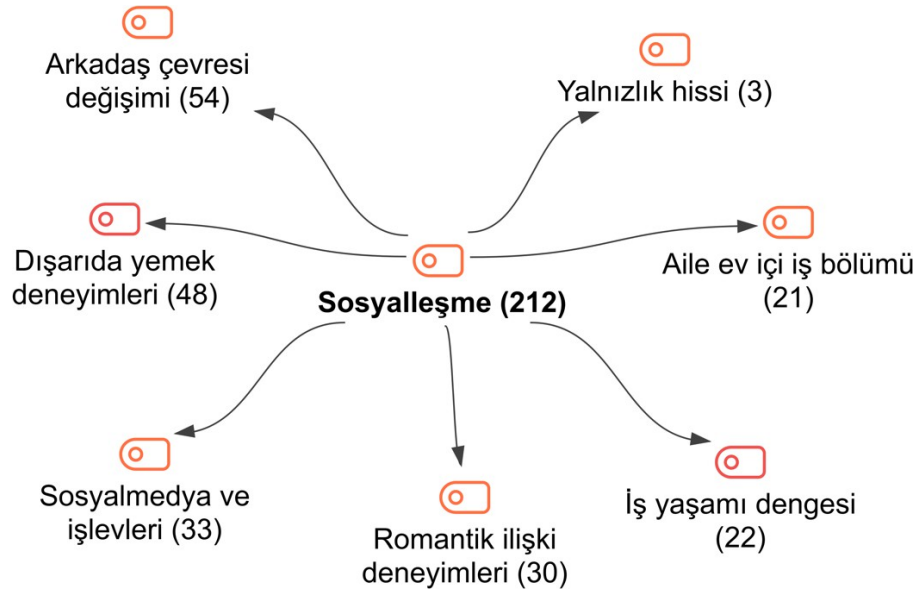
geliştirmelerine olanak tanımıştır. Araştırma bulguları, veganlık ve vejetaryenliğin, mutfakla olan ilişkiyi zenginleştiren ve yemeğe, beslenmeye bakışı dönüştüren bir pratik olduğunu vurgulamaktadır. Beslenme alışkanlıklarındaki bu değişim, yalnızca bireylerin mutfakta geçirdiği zamanı değil, aynı zamanda gündelik rutinlerini ve yaşam alanlarını da etkileyerek kapsamlı bir dönüşüm yaratmıştır. Katılımcılar, bu değişime farklı dayanaklar ve stratejilerle uyum sağlayarak, yeni beslenme alışkanlıklarını yaşamlarının diğer alanlarına entegre etmenin yollarını bulmuşlardır.

3.3.2.2. Sosyalleşme ve Vejefobi

Veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca bireylerin mutfak pratiklerini değil, aynı zamanda günlük yaşam rutinlerini ve genel yaşam biçimlerini derinlemesine dönüştürdüğünü göstermektedir. Ancak, bu dönüşüm yalnızca bireysel düzeyde sınırlı kalmamış, aynı zamanda sosyal ilişkilerde ve sosyalleşme pratiklerinde de etkili olmuştur. Vegan ve vejetaryen bireylerin, sosyal ortamlarda karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklara verdikleri tepkiler, beslenme tercihleriyle sosyalleşme arasındaki karmaşık ilişkiyi daha da belirgin hale getirmektedir. Bu noktada, beslenme tercihlerinin sosyal alanlardaki yansımalarını anlamak için vegan/vejetaryenlik ve sosyalleşme teması üzerine derinlemesine bir inceleme yapılması gerekmektedir.

Sosyalleşme alt-teması, vegan ve vejetaryen bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde beslenme tercihlerinin nasıl bir rol oynadığını ortaya koyan çeşitli alt başlıklar üzerinden incelenmektedir. Sosyalleşme ile ilgili şekilde de görüldüğü gibi, bu tema geniş bir yelpazeye yayılmakta ve arkadaş çevresindeki değişimlerden, dışarıda yemek deneyimlerine, romantik ilişki dinamiklerinden iş yaşamı dengesine kadar pek çok farklı boyutu içermektedir. Katılımcıların yalnızlık hissi, aile içi iş bölümü ve sosyal medya kullanımına dair deneyimleri de beslenme tercihlerinin sosyalleşme süreçlerini nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, vegan/vejetaryen bireylerin sosyal dünyalarıyla kurdukları ilişkilerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli etkiler taşıdığı söylenebilir.

Bu alt-kodların her biri, vegan ve vejetaryenlerin sosyal çevrelerinde karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklara verdikleri yanıtları anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Örneğin, “arkadaş çevresi değişimi” katılımcıların beslenme tercihleri doğrultusunda, sosyal çevrelerinde meydana gelen dönüşümleri ortaya koyarken, “dışarıda yemek deneyimleri” ise sosyal etkinliklerde, restoranlarda ya da tatillerde karşılaşılan sınırlı vegan/vejetaryen seçeneklerin bireyler ve sosyal yaşantıları üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir.



Şekil 3.9: Vegan/vejetaryenlerin Sosyalleşme Pratikleri

Bunun yanı sıra, “yalnızlık hissi” gibi daha duygusal boyutlar da vegan/vejetaryen yaşam tarzının bireyleri sosyal ve psikolojik anlamda nasıl izole edebileceğini göstermektedir. “Aile ve ev içi iş bölümü” alt-kodu ise bu bireylerin aile yaşamındaki rolleri ve beslenme tercihlerinin bu bağlamda nasıl karşılandığına dair önemli bulgular sunmaktadır. “Romantik ilişki deneyimleri” ve “iş yaşamı dengesi” başlıkları, bireylerin sosyal hayatlarını etkileyen diğer unsurlara odaklanarak, vegan ve vejetaryen bireylerin bu alanlarda karşılaştıkları zorlukları ve geliştirdikleri stratejileri ele almaktadır. Özellikle, beslenme tercihleri ile romantik ilişkilerde uyum sağlama çabası ya da iş yerindeki sosyalleşme pratiklerinde yaşanan deneyimler, bu bireylerin günlük yaşamlarını ve sosyal bağlarını nasıl etkilediğini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, sosyal medya ve dijital platformların rolü de dikkate değerdir. “Sosyal medya ve işlevleri” alt-kodu altında, vegan ve vejetaryen bireylerin sosyal medya aracılığıyla yeni topluluklara dahil olma, bilgi paylaşma ve destek bulma deneyimleri incelenmektedir. Özellikle sosyal medyanın, bireylerin kendilerini ifade etme ve benzer düşünen insanlarla bağlantı kurma açısından önemli bir araç haline geldiği söylenebilir.

Tüm bu alt-kodlar bir arada ele alındığında, vegan/vejetaryen bireylerin sosyalleşme süreçlerinin, hem bireysel kimliklerini hem de sosyal dünyalarıyla olan ilişkilerini derinlemesine etkilediği görülmektedir.

Sosyalleşme süreçlerinde katılımcıların en belirgin bahsettikleri alt-kod olan “arkadaş çevresi değişimi” vegan ve vejetaryenlerin değişen hayatlarına ve rutinlerine en belirgin şekilde arkadaş değişimi de eklenmiştir. Katılımcıların farklı sosyal alanlardaki bireysel deneyimleri,

bu sürecin nasıl şekillendiğine dair zengin bir içgörü sunar. Bir katılımcı vegan olduğunda neler hissettiğini ve ne tür tepkiler aldığını şöyle ifade ediyor:

“İlk başta yalnızlaştım. Çünkü bu arkadaşların çoğu vegan olmayan arkadaşlarımdı. Mesela ilk başlarda gidiyorsun vegan oldum, şöyle oldu diye anlatıyorsun, ‘tamam ya tamam, boş ver, ne gerek var, hayat böyle geçer mi?’ ‘Çok zor işin’ falan gibi tepkiler aldım” (K1, 32 yaşında, erkek, fotoğrafçı Antalya).

Katılımcının (K1) sözleri veganlık yolculuğunun başlangıcındaki sosyal yalnızlık ve dışlanma hissini etkileyici bir şekilde yansıtıyor. Katılımcı, vegan olduktan sonra arkadaşlarıyla yaşadığı mesafeyi ve bu durumun getirdiği yalnızlaşmayı dile getiriyor. “İlk başta yalnızlaştım” ifadesi, veganlık tercihi nedeniyle sosyal çevresindeki değişimlerin kişisel bir izolasyon yaratabileceğini açıkça ortaya koyar. Bu durum, vejefobinin toplumsal etkisini somut bir örnek olarak ortaya çıkarır. Arkadaşlarının verdiği tepkiler, bireyin yaşam tarzındaki değişimin anlaşılamadığını ve kabullenilmediğini gösteriyor. “Tamam ya tamam, boş ver, ne gerek var, hayat böyle geçer mi?” gibi cümleler, veganlık gibi alternatif bir yaşam tarzının çoğu insan için alışılmadık ve sorgulanabilir olduğuna işaret eder. Bu, katılımcının hissettiği yalnızlığı pekiştirirken onun için önemli olan bir yaşam tarzı seçimi, arkadaşları arasında ciddiye alınmamış ve bu da onun kimlik ve sosyal aidiyet hissini zayıflatmıştır. Bu anlatı, veganlığın sadece bireysel bir seçim olmadığını, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki dinamikleri etkileyen önemli bir faktör olduğunu gösterir niteliktedir. Katılımcı, bu süreçte yalnızlık ve anlaşılamama hissiyle karşı karşıya kalırken, aynı zamanda bu dönüşümün getirdiği zorlukları aşmanın da bir yolunu arıyor. Bu durum, vegan/vejetaryenliğin sosyal bağlar üzerindeki etkilerini anlamak için değerli bir perspektif sunuyor. Vegan/vejetaryenlerin psikolojisi ve toplumda karşılaştıkları ayrımcılık, vejefobi kavramı çerçevesinde anlam kazanmaktadır. Vejefobi, vegan yaşam tarzını benimseyen kişilerin karşılaştıkları olumsuz tutumları ifade ederken, bu durum veganların yaşam tarzlarını küçümseyen, alaycı veya aşağılayıcı ifadelerle kendini gösterebilir (Giroux ve Larue, 2021, s. 66-67). Bu bağlamda, katılımcının ifadeleri, veganlık seçimlerinin toplumsal normlarla çatıştığını ve bu durumun bireyler üzerindeki sosyal baskıyı artırdığını gösterir.

Bu deneyim, aynı zamanda *carnism* ideolojisinin toplumsal ve bireysel düzeydeki etkilerini anlamak için önemli bir bağlam sunmaktadır. Carnism, Joy’un (2016) tanımına göre, hayvan yemeyi normal, doğal ve gerekli olarak kabul eden baskıcı bir ideolojidir. Bu ideoloji, sadece bireylerin hayvanlara yönelik empati ve merhamet duygularını bastırmakla kalmaz, aynı zamanda veganlık gibi alternatif yaşam tarzlarını benimseyen bireylerin sosyal çevrelerinde dışlanmalarına neden olan normatif bir çerçeve oluşturur (Holdier, 2016, s. 7-10). Bu çerçeve,

vegan bireylerin seçimlerini alışılmadık ve sorgulanabilir olarak damgalar, bu da sosyal ilişkilerde çatışmaya ve bireyin kimlik arayışında derin bir yalnızlığa yol açar.

Katılımcının arkadaşlarının verdiği tepkiler, *carnism* ideolojisinin savunma mekanizmalarından biri olan “Üç N” (normal, doğal, gerekli) söyleminin günlük yaşamda nasıl işlediğini açıkça göstermektedir (Holdier, 2016). Hayvan yemenin “normal” olduğu inancı, veganlık gibi norm dışı bir seçimi garip ve kabul edilemez olarak konumlandırırken, bu durum vegan bireylerin sosyal bağlar içinde marjinalleşmesine neden olur. Aynı zamanda, bu süreç, bireyin kendi etik değerlerini savunma çabalarını güçleştiren bir baskı yaratır.

Sonuç olarak, K1’in deneyimi, veganlığın sadece bireysel bir etik seçim olmadığını, aynı zamanda toplumsal normlarla çatışan bir sosyal adalet hareketi olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Veganlık, yalnızca bireyin kişisel dönüşümünü değil, aynı zamanda toplumun baskıcı ideolojilerine meydan okuyarak sosyal ilişkilerde yeni bir denge arayışını da temsil eder. Bu bağlamda, *carnism* ideolojisinin yapısal ve psikolojik etkileriyle mücadele, veganlığın etik ve sosyal boyutlarını daha iyi anlamak için kilit öneme sahiptir.

Katılımcılardan bir diğeri (K5) sosyal çevre etkisini “vegan olmak zor değil de vegan olmayanlarla yaşamak zor” şeklinde ifade ediyor ve içinde bulunduğu yalnızlık ve anlaşılamama hissini şu şekilde tarif ediyor: “Vegan birini bulunca böyle kendimi akrabamı bulmuş gibi hissediyorum” sözleriyle sosyal çevresindeki değişimi keskin şekilde dile getirmiştir. Bu durum, vejefobi karşısında sosyal destek arayışının önemini vurgularken, vegan/vejetaryenlerin toplum içindeki konumunu ve yaşadığı sosyal baskılara dikkat çeker.

“Aksine, yanımda tavuk yiyip benimle dalga geçiyorlar; bu durum üzerine arkadaş çevremi oldukça daralttım. Aslında burada benim de bir hatam var: Bu durum beni rahatsız ettiğinde, “Yapmayın, beni etkiliyor” demektense, onlara rahatsızlık verecek karşıt bir şey söylemeye çalışıyordum. Genellikle bu, şakalı bir atışmaya dönüşüyordu. Ancak daha sonrasında bu durumu düşündükçe kendi kendime kuruyordum. Önceden on kişilik bir arkadaş grubum varken, bu tarz muhabbetler yüzünden kendimi uzaklaştırarak üç kişilik bir çevreye düştüm. Gerçekten vegan olmanın sosyal çevreye büyük bir etkisi var; sadece konfor alanımdaki insanlarla birlikte olmak istiyorum. Çünkü vegan bir dünyada yaşamadığımız ortada ama kendi evimde ya da sadece o iki-üç arkadaşımın birliktayken, sanki vegan bir dünyadaymışım gibi hissediyorum. Ancak vegan olmayan insanlarla bir ortama girdiğimde, gerçeklerin yüzüme vurduğunu fark ediyorum. O an anlıyorum ki, dünya böyle bir yer değil. Bu durum beni çok zorluyor, bu yüzden artık o ortamlardan kaçınmaya başladım ve sadece veganların çoğunlukta olduğu ortamlara girmek istiyorum” (K33, 23 yaşında, kadın, içerik yazarı, İzmir).

Katılımcının (K33) sosyal baskılardan ve anlaşılmayan bir yaşam tarzından kaynaklanan zorunlu yalnızlığı, bireysel ve sosyal ilişkilerin karmaşık dinamiklerini ortaya

koyar. Vejefobi kavramının çarpıcı bir örneğini sunarak, veganların maruz kaldığı alay ve küçümsemenin sosyal hayatlarına olumsuz yansımalarını gözler önüne serer. Arkadaşlarıyla yaşadığı alaycı diyaloglar, veganlığının ciddiye alınmadığını ve bu durumun ona yalnızlık hissi verdiğini gösterir. “Önceden on kişilik bir arkadaş grubum varken, şimdi üç kişilik bir çevreye düştüm” diyerek, sosyal çevresinin daraldığını vurgular. Vegan olmayanlarla bir araya geldiğinde gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalması, kimlik arayışını derinleştirir ve sosyal baskılardan kaçınma isteğini pekiştirir. Katılımcının “artık o ortamlardan kaçınmaya başladım” demesi, bireylerin sosyal baskılardan korunmak için kendi sosyal çevrelerini yeniden yapılandırma eğilimlerini vurgular. Bu bağlamda, yalnızca veganların çoğunlukta olduğu ortamlara girmeyi tercih etmesi, onun kendi değerleri ve yaşam tarzı ile uyumlu bir sosyal çevre arayışını simgeler. Vejefobi, vegan bireylerin yaşamlarında yalnızca dışlanma değil, aynı zamanda içsel bir çatışma, yalnızlık ve kimlik arayışına neden olan bir unsur olarak karşımıza çıkar. Bu anlatı, veganlık tercihinin sosyal yaşam üzerindeki etkilerini anlamak açısından derinlemesine bir perspektif sunar. Bu bağlamda, veganlık seçimleri bireyin sosyal ilişkilerini derinden etkiler ve onu kendi değerleriyle uyumlu bir çevre arayışına yönlendirir. Katılımcılar, vegan kişilerle bir arada olmayı tercih ederek, sosyal bağların yeniden şekillendiğini ve alternatif yaşam tarzlarının nasıl desteklenebileceğini vurgular. Başka bir katılımcı ise yeni vegan olduğunda yakın çevresinde sosyal bir ortamda başına gelen olayı şöyle aktarıyor:

Yeni vegan olmuşum. Oturduk bir masaya kebablar falan söylendi. Ben böyle ağladım ağlayacağım neredeyse. Bir tane maydanoz alıp tabağımın üstüne bıraktı. ‘Sen de bunu ye’ dedi. Bir daha görüşmedim. Artık görüşmüyoruz bile. Sonra işte bahsettiğim şeyler alay edercesine işte ‘maydanozun da canı var onu ne yapacaksın?’ ‘Onlar can değil mi?’ falan diye böyle üzerime gelmeler, dalga geçmeler falan ama onun dışında burada rahatım (K42, 43 yaşında, erkek, kimya mühendisi, İzmir).

Bu anlatı, bir önceki katılımcı anlatılarıyla paralel şekilde veganlığın getirdiği sosyal zorlukları ve yalnızlık hissini etkileyici bir şekilde yansıtır. Katılımcı, kebabların olduğu bir ortamda yaşadığı duygusal çatışma ve arkadaşlarının alaycı tavırlarıyla karşılaştığında, yalnız hissetmenin ne denli zorlayıcı olduğunu ortaya koyuyor. “Maydanozun da canı var” gibi ifadeler, veganlık seçimlerinin anlaşılmadığını ve küçümsendiğini gösterirken, bu durum tipik bir vejefobi örneği sergiler. Ancak, vegan arkadaşlarla kendini rahat hissetmek, bireyin sosyal destek arayışının ne kadar önemli olduğunu bir kez daha vurgular. Çevre değişimi, veganlık ve vejetaryenlik bağlamında, toplumsal normları ve çeşitli kurumların dayattığı düşünce yapısını sorgulayarak başlar. Birey, grup dinamiklerinden bir nebze ayrılarak çeşitli farkındalıklar ve yüzleşmeler yaşar; ardından yeme içme zevklerini ve gündelik hayat rutinlerini bu yeni anlayışa

uyarlamaya çalışır. Bu dönüşüm, bazen çatışmalara yol açsa da eski arkadaşlarla doğal bir kopuş ve uzaklaşma ile sonuçlanabilir. Vejefobi, bu anlatıda yalnızca bir dışlanma biçimi değil, aynı zamanda bireyin sosyal kimliğini yeniden şekillendirme sürecinde yaşadığı içsel çatışmaları ve zorunlu yalnızlık hissini de ifade eder. Dolayısıyla, bu tür deneyimler, vegan bireylerin karşılaştığı sosyal baskıların ve kimlik arayışlarının karmaşıklığını derinlemesine anlamak için önemli bir perspektif sunar.

Katılımcılardan birisi (K1), “vegan olmayan arkadaşlarım var hala çok yakın görüştüğüm arkadaşlarım var. Ama genel olarak iki tane üç tane kaldı dört tane kaldı toptasan yani çok yok” diyerek, yaşadığı çevre değişimi sürecini net bir şekilde ifade ediyor. Buna karşın, “vegan arkadaşlarım arttı, genelde o tarz ilişkiler kurmaya çalışıyorum” diyerek kendi yeni değerlerine uygun kişilerle daha belirgin ortak noktalarda buluşabileceği kişilere sosyal bağlar kurmayı bir çözüm olarak bulmuştur. Bu durum, bireylerin sosyal çevrelerini yeniden yapılandırma çabası ve veganlık yolculuğunun getirdiği değişimlere uyum sağlama isteğini açıkça göstermektedir. Bu değişimin en açık ifadesi başka bir katılımcı tarafından şöyle dile getirilir:

Çünkü vegan olmak demek senin aynı zamanda çevreyle olan etkileşiminde de bir sürü değişikliklerin olması demek. Sadece alışkanlıkların üzerinde değil, işte bir sürü arkadaşınla sıkıntılar yaşıyorsun, ailenle sıkıntılar yaşıyorsun. Onlar bazen senin hayatından gidiyorlar, bazen çok fazla psikolojik şiddete maruz kalıyorsun et yemediğin için” (K17, 27 yaşında, kadın, dansçı, İstanbul).

Katılımcı, veganlık seçimlerinin sosyal çevresi üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayarak, arkadaşları ve ailesiyle yaşadığı sıkıntıları açıkça ifade ediyor. “Bazen senin hayatından gidiyorlar” ifadesi, veganlık tercihinin getirdiği sosyal izolasyonu ve kayıpları anlatıyor. Ayrıca, “bazen çok fazla psikolojik şiddete maruz kalıyorsun” ifadesi, çevre tarafından dışlanma, zorbalığa maruz kalma ve anlaşılama hissinin getirdiği zorlukları gözler önüne seriyor. Bu durum, vegan/vejetaryenlerin karşılaştığı sosyal baskı ve yargıların, kişisel ilişkilerde yaratabileceği gerilimleri ve zorlukları da yansıtır. Katılımcılar, yalnızca beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini de gözden geçirerek kendilerine daha uygun bir sosyal ortam yaratma arayışındadır.

Bu anlatıların yanı sıra, arkadaş çevrelerinde büyük bir değişim olmadığını tam tersine çevresine yeni katılan vegan/vejetaryen arkadaşlar ile sosyal çevresinin genişlediğini söyleyen katılımcılar da oldu. Katılımcılardan birisi, “etrafımda herkesin birbirini olduğu gibi kabul eden bir ortam var” (K11) diyerek sosyal çevrenin sağladığı destek ve anlayışın kendisine sağladığı

konfora dikkat çeker. Bu durum, sosyal çevre ile kurulan dayanışma ilişkilerinin, yalnızlık hissini azaltma ve sosyal bağları güçlendirme açısından önemli bir rol oynadığını gösterir. Bir diğer katılımcı ise, “Ben şu anlamda çok şanslıyım; yakın olduğum insanların birçoğu zaten dönüşüm yaşadı. Çevremde et yiyen kimse kalmadı neredeyse, vegan olanlar da var. Ayrıca yeni tanıştığım insanlar da vegan olmama açıkçası bir sempati gösteriyor” (K16) diyerek, sosyal çevresinin veganlık açısından nasıl evrildiğini ifade etmektedir. Bu durum, veganlık-vejetaryenliğin etki alanına ve çeşitli değişim etkileşim alanlarını gösterir bir örnektir.

Vegan/vejetaryen katılımcılar için sosyalleşmenin başka öne çıkan konusu dışarıda yemek mevzusudur. Dışarıda arkadaşlar veya farklı kişilerle sosyalleşme alanlarının da mekân azlığından ötürü ziyadesiyle kısıtlandığına dikkat çeken katılımcılar Vegan/vejetaryen olmayan mekânlardaki arayışlarında da çeşitli zorluklarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Bir katılımcı, dışarıda yemek yerken yaşadığı sosyal baskıları vurgulayarak: “Yiyiver ne olacak?” gibi ifadelerle maruz kaldığını, veganlığı küçümseyen ve alay eden bir bakış açısını yansıtmaktadır (K22). Katılımcı, bu tür tepkilerin arka planında yatan anlamlarını sorguluyor ve herkesin aynı şekilde beslenmek zorunda olmadığını dile getiriyor. Bu durum, veganlığın sosyal kabul görmemesi ve dışlanma hissi ile birleşerek, bireyin sosyal çevresini daraltmasına yol açarken belirli mekanlara gitme tercihi, katılımcının kendini koruma stratejisi olarak öne çıkar.

Bir diğer katılımcı (K25), dışarıda yemek yerken yaşadığı zorluklardan bahsediyor ve vegan seçenek bulmanın ne kadar zor olduğunu, bu durumu 'alerjen' bahanesiyle yemek siparişi vererek aşabildiğini vurguluyor. “Patatesli bir gözleme istediğim zaman, kaşarlı patatesli gözleme geliyor” (K25) ifadesi, veganlık konusunda bilgi eksikliğini ve duyarsızlığa tahammülsüzlüğü vurguluyor. Katılımcı, vegan bireylerin ihtiyaçlarının sıklıkla göz ardı edildiğini ve sosyal çevrelerinde empati eksikliği yaşandığını belirtiyor. Benzer bir şekilde, başka bir katılımcı, yerel restoranlarda yemeklerde kullanılan malzemelerin vegan olmadığını ifade ediyor (K30). Bunun yanı sıra, restoran çalışanları veya sahipleri vegan veya vejetaryenlik konusunu umursamadan “yalan söylemesi”, yani karşı tarafın duymak istediği şekilde davranması, sıkça karşılaşılan bir durum olarak öne çıkıyor. Vejetaryen başka bir katılımcı kendi yaşadığı zorluklara değinirken veganlar için sürecin daha zor olduğunu dikkat çekiyor:

“Veganlar için durum zorlayıcı olabiliyor. Mekân açısından sıkıntı çekmiyorum; ancak arkadaşlarımla gittiğimiz yerlerde, örneğin bir pideciye gittiğimizde ne söyleyeceğimi düşünüyorum. Genellikle mantarlı pide sipariş ediyorum, ama bu da genellikle yumurta ve kaşar içeriyor. Özellikle köy veya ilçelerde gittiğim yerlerde, yemeklerin içinde et suyu kullanıldığını görüyorum. Pilavın bile et suyu ile yapıldığını öğrenince, “vejetaryenim” dediğimde birçok kişi bunun ne anlama geldiğini bilmiyor. Yöresel yerlere gittiğimde bu durum sıkıntı yaratıyor. Bunun dışında şu an zorluk yaşamıyorum; başlangıçta zorlanmıştım, ama şimdi duruma ayak

uydurabiliyorum. Gece geç saatlerde yalnızca bir yer açık olduğunda mecburen yemek zorunda kalıyorum, ama genel olarak uyum sağladım” (K34, 35 yaşında, erkek, içerik editörü, İzmir).

Tüm bu zorluklara rağmen, vegan ve vejetaryenlerin sosyal hayatta yer bulma isteği ve uyum sağlama çabaları dikkat çekicidir. Bir katılımcı (K41) İzmir’de imkanların kısıtlı olduğuna ve vegan seçeneklerin yetersizliğine dikkat çekmektedir.

“İzmir, vegan seçenekler açısından biraz kısıtlı kalıyor. İstanbul bu konuda daha zengin ve seçenekler her geçen gün artıyor. Bu durumdan memnunum ama daha fazla alternatifin olmasını isterim. Gönül rahatlığıyla gidebileceğim yerler bulmakta zorluk yaşıyorum. Seçenekler çok az; hep aynı mekânlara gitmekten sıkılıyorum. Alsancak’ta birkaç yer var ama bunlar da yetersiz. İstanbul gibi farklı mekânlarda yemek yeme fırsatım olmasını isterdim. Almanya’da olduğu gibi her yerde vegan ürünlerin ulaşılabilir olmasını hayal ediyorum ama maalesef böyle bir durum yok. Bu, Türkiye’nin sosyoekonomik durumuyla ve kültürel yapımızla ilgili. Fırsatçılığı seviyoruz, insanları kandırmayı tercih ediyoruz. “Sen bu şekilde mi besleniyorsun? Al, çünkü sen buna muhtaçsın; bu parayı vereceksin” anlayışıyla yaklaşıyoruz. Farklılıkları sevmiyoruz; ötekileştirmeye eğilimliyiz. Bence bu durum da buradan kaynaklanıyor. Ama ne yazık ki keşkelerle yaşam geçmiyor” (K41, 34 yaşında, kadın, vegan şef, İzmir).

Katılımcı anlatısında, vegan/vejetaryenlerin İzmir’de karşılaştığı sosyal ve kültürel zorlukları etkili bir şekilde dikkat çekmektedir. Katılımcı, vegan seçeneklerin sınırlı olmasından duyduğu hayal kırıklığını dile getirirken, İstanbul’un daha fazla alternatif sunduğunu belirtir. Aynı mekânlara gitmekten sıkılmak, sosyal hayatlarındaki çeşitlilik eksikliğini vurgular. Katılımcı, Türkiye’nin sosyoekonomik durumu ve kültürel yapısıyla ilgili gözlemleriyle, vegan beslenmeye yönelik anlayış eksikliğini ve empatinin yetersizliğini işaret eder. “Fırsatçılığı çok seviyoruz” ifadesi, toplumda farklı yaşam tarzlarına karşı hoşgörüsüzlüğü gösterir. Son olarak, “keşkelerle de hayat geçmiyor” ifadesi, katılımcının mevcut durumu değiştirme arzusunu yansıtır. Bu temsili anlatı, veganlık/vejetaryenlik tercihinin sosyal, kültürel ve ekonomik boyutlarını ele alarak, vegan bireylerin toplum içindeki yerini ve karşılaştıkları zorlukları anlamaya yardımcı olur.

Arkadaş çevresi değişimi, dışarıda yemek deneyimlerinden sonra öne çıkan bir diğer mevzu romantik ilişki deneyimleri üzerinedir. Romantik ilişkilerde veganlık/vejetaryenlik deneyimleri üzerine yapılan anlatılarda, vegan olmanın bir çiftin ilişkisini hem bireysel hem de toplumsal düzeyde nasıl etkilediğine dair çeşitli ipuçları sunar. Genel olarak bu deneyimlerde karşılaşılan zorluklar, saygı ve anlayış eksikliği, beslenme tercihlerine müdahale ve kültürel normlar gibi konular yoğun şekilde dile getirilmiştir. Katılımcıların çoğu, vegan olmayan partnerleriyle yaşadıkları ilişkilerde, yemek tercihlerine saygı gösterilmediğini veya

anlayışsızlıkla karşılaştıklarını ifade etmiştir. Örneğin, bir katılımcı (K7), partnerinin kendisine sürekli “sen ne yiyeceksin?” gibi sorularla baskı kurduğunu belirtmiştir. Bu durum, özellikle yemek hazırlığı ve ortak yaşam alanlarında anlaşmazlıklara yol açmıştır.

Bazı katılımcılar, erkeklerin mangala gitme veya et yeme gibi maskülen normlara uyma beklentilerinden bahsetmişlerdir. Vegan erkeklerin, vegan olmayan kadınlar tarafından “erkeklik” normlarına uygun görülmediği belirtilmiştir. Örneğin, bir erkek katılımcı, bir kadının ona “nasıl bir erkeksin, mangala gitmiyorsun” diyerek eleştiride bulunarak erkekliğinin sorgulandığını dile getirmiştir.

“Mangal bir erkeklik göstergesi olmuş sanki. Bir başka zamanda ise, yoga inzivasındayken bir hafta vegan beslendik, bir arkadaşım 'Vegan beslenmek nasıl erkek olarak?' diye sordu. Sanki vegan olunca erkeklikten ödün veriyormuşum gibi (K10, 37 yaşında, erkek, yoga eğitmeni, Antalya).

Toplumsal cinsiyet rollerinin vegan/vejetaryen ilişkilerde yarattığı zorluklar, erkeklik algısının et tüketimiyle güç ve statü sembolü olarak ilişkilendirilmesiyle derinleşir. Biyolojik cinsiyetin ötesine geçen bu normlar, vegan- vejetaryen erkeklere yönelik sorgulayıcı yaklaşımları beraberinde getirir...

Katılımcıların demografik bulgularında gözlemlenen yüksek bekar oranı, ilişki dinamiklerinin oturtulamamasıyla ilintili gözükmemektedir. Bu durum, vegan- vejetaryen bireylerin karşılaştığı toplumsal cinsiyet rollerinin baskıcı etkilerinin yanı sıra, ilişkilerini sürdürebilme konusunda da zorluklar yaşadıklarını gösteriyor. Katılımcılar, beslenme tercihleri nedeniyle karşılaştıkları etiketleme, sorgulanma ve önyargıların, ilişki ve evlilik gibi kalıcı bağların kurulmasını engelleyerek, birçok ilişkinin de sona ermesine neden olduğunu ifade etmişlerdir. Toplumsal normların onlara dayattığı sınırlayıcı kalıpların altında ezilmemek için verdikleri mücadele, yalnızca kişisel tercihlerinin ötesinde, daha sağlıklı ve eşitlikçi ilişki dinamiklerinin geliştirilmesine yönelik bir çağrı niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda, veganlık/vejetaryenlik, bireylerin toplumsal cinsiyet algılarını sorgulayarak daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmalarına olanak tanıyan bir araç haline gelmektedir. Katılımcılardan birisi eski eşine dair şu tespitlerde bulunur:

“Eski eşimle çok gerginlik yaşadım. 'Yoğurt da mı yemeyeceksin?' diye sorduğunda, sanki bu bir irade meselesiymiş gibi hissetti. Oysa bu benim etik bir kararım. Eşim bunu bir tehdit gibi algıladı ve bana çok sert çıktı. Ama ben ona asla 'Sen de vegan olacaksın' demedim. Ona bu özgürlüğü tanıdım ama bunun karşılığında ben de saygı görmek istedim” (K12, 52 yaşında, Erkek, esnaf, Antalya).

Bu anlatı, veganlık ve kişisel kimlik arasındaki çatışmayı ortaya koyuyor. Katılımcı, kendi beslenme tercihine saygı duyulmadığı için kendini savunmasız hissetmiş ve bu durum, ilişkisinin temel dinamiklerini olumsuz etkilemiştir. Onun, etik bir tercih olarak veganlığı benimsemesi, eşinin hayvansal ürün içeren beslenme biçimiyle olan çatışmasını daha da derinleştirmiş ve konu beslenme tercihinin ötesinde bir kimlik meselesine dönüşmüştür; burada saygı, güven ve özgürlük arayışı ön plana çıkmıştır. Başka bir katılımcı (K31) yine eşinden boşanma sürecini ve içine girdiği değişim süreciyle çarpıcı şekilde şöyle aktarır:

“Eşim et tüketimine düşkünlü ve bu, doğu kültüründen gelmesinden kaynaklanıyordu. Ancak beni bu konuda zorlamasa da onun için et yemekleri hazırlamak zorunda kalmak benim için büyük bir zorluktu. Yemek yaparken özellikle kokular beni rahatsız ediyordu ve bazen ağlayarak yemek yapmak zorunda kaldım. İlk başlarda eşim için bu duruma katlandım, fakat zamanla dayanılmaz hale geldi. Eşim, beslenme tercihlerime saygı duymuyordu ve bu, ilişkimde en rahatsız edici unsurlardan biriydi. Boşanma sürecimde, ilişkideki saygısızlıkları gözden geçirdim ve hayatımda böyle bir insan istemediğime karar verdim. Onunla yollarımı ayırdıktan sonra mutfağa girdiğimde büyük bir rahatlama hissettim. Artık mutfağımda bitkisel sütlerim ve sebzelerim vardı. Bu süreçte hem kendimle hem de onunla büyük bir mücadele verdim. Sonunda kendi alanımı ve yaşam tarzımı kurarak mutlu ve özgür hissetmeye başladım. Artık bana müdahale edecek her şeyi kapının dışında bırakıyorum” (K41, 34 yaşında, kadın, vegan şef, İzmir).

Katılımcının (K12) yaşadığı çatışmanın benzer bir yansıması, başka bir katılımcı (K41) tarafından aktarılıyor. Katılımcı (K41), eşinin etçil beslenme tarzının kökeninin doğu kültürü olduğunu ifade etse de onun bu konudaki zorlamalarının daha önce görüşlerine yer verilenn katılımcının (K12) deneyiminde olduğu gibi rahatsızlık yarattığını gösterir. Katılımcı (K41), evde yemek yapmanın kendisi için büyük bir zorluk haline geldiğini, eşinin “Kadınsın, yapacaksın,” gibi cinsiyetçi bir yaklaşım sergilediğini belirtir. Bu, onun beslenme tercihlerini zorlamakla kalmayıp, aynı zamanda onun kimliğini de sorgulamasına neden olmuştur. Katılımcı, ilk başlarda “kocamdır, yapayım” gibi düşünerek yemek yaparken yaşadığı zorlukların yanı sıra, bu süreçte kendi kimliğini yeniden tanıma fırsatı bulmuştur. Eşinin rahatsız edici davranışlarına karşı duyduğu öfke, onu kendi sınırlarını çizmeye ve birey olarak kendini ifade etmeye yönlendirmiştir. Katılımcının boşanma süreciyle birlikte mutfağa girmesi ve içindeki rahatsız edici unsurları atması, “kadın” olarak kendi mücadelesi ile elde ettiği alanda kendini artık daha güvende ve özgür hisseder. Her iki katılımcı da ilişkilerinde yaşadıkları zorlukları aşarken, kendi kimliklerine ve yaşam alanlarına sahip çıkma mücadelesi vermişlerdir. Bu anlatılar, veganlık/vejetaryenlik, toplumsal cinsiyet rolleri ve bireysel

özgürlük arasındaki karmaşık ilişkiyi derinlemesine inceleyen önemli bir perspektif sunar. Öyle ki, erkeğe erkeklik rolleri çerçevesinden, kadına kadınlık rolleri çerçevesinden çeşitli etiketler ve sorgulamalarla vegan/vejetaryen olmaları farklı bir mücadele alanına dönüşmüştür.

Birçok katılımcı, vegan/vejetaryen olmayan bir partnerle birlikte olmanın kendi etik değerleriyle bir çatışma yarattığını anlatmıştır. Örneğin, bir katılımcı partnerine saygı gösterdiğini, ona vegan olmayı dayatmadığını, ancak etik kararları nedeniyle partnerinin bunu bir tehdit olarak algıladığını belirtiyor:

“Evet yani böyle çok çıldırıyor. ‘Nasıl yemiyorsun?’ bilmem ne falan. Ya kardeşim sen ye yiyeceksen bir şey demiyorum sana, ama ben yemiyorum. İlişkide de beni çok zorlayan şeylerden biriydi. Zaten hani devam etmedi. Ama yani farklı konuşmalara maruz kaldığımı hatırlıyorum. ‘E sen yemiyorsun ben nasıl yiyeceğim?’ ‘Niye? Ağzından lokmanı mı aldım ben senin? Kafana mı vurdum?’ Ben, çevremdeki insanlara saygı gösteren biriyim; ailem et yediği için ‘yemeyin, benim yanımda’ gibi bir tutum içinde olmadım ama sadece mesela ne bileyim hazırlık aşamasında bulunamam, seninle kasap reyonuna gelemem gibi hani bana gösterme, kokmasın burnuma, evin dışında pişir mümkünse ya da git dışarıdan al gel öyle ye falan ama yani bu da haklı sebepler çünkü yemeyen insan da anlamıyor. Çok ciddi bir rahatsız koku oluyor gitmiyor falan. Hani ben tava attığımı bilirim evde yani böyle çıkmayacak bundan falan diye attığımı biliyorum. (K36, 26 yaşında, kadın, AB proje asistanı, İzmir).

Katılımcının anlatımı, vegan/vejetaryen bireylerin, özellikle vegan/vejetaryen olmayan partnerleriyle yaşadığı çatışmaların karmaşıklığını ve duygusal derinliğini ortaya koyuyor. "Nasıl yemiyorsun?" gibi sorular, yalnızca basit bir merak değil; aynı zamanda bireyin yaşam tarzına yönelik bir tehdit ve eleştiri hissiyatını da taşıyor. Bu durum, katılımcının ilişkideki saygı eksikliğini vurguluyor ve bireyin kimliğini sorgulamasına neden oluyor. İlişkinin sürdürülemediğinin arkasında yatan nedenlerden biri, bu tür iletişim biçimlerinin yarattığı gerilimdir. Katılımcı, “Ben çevremdeki insanlara saygı gösteren biriyim” ifadesiyle, kendi etik değerlerine duyduğu bağlılığı ve kendisini bu değerlerle tanımlama çabasını ortaya koyar. Aynı zamanda, yemek hazırlığı aşamasında bulunmama isteği, katılımcının kendi sınırlarını çizme arzusunu simgeler; bu, onun ruhsal ve fiziksel sağlığını koruma çabası olarak da okunabilir. Ayrıca, vegan/vejetaryen olmayan birinin durumu anlamadaki zorluğu, toplumsal normlar ve kültürel bağlamda, bu tür yaşam tarzlarının genellikle göz ardı edildiğini veya anlamaktan uzak kalındığını gösteriyor. Kısacası, katılımcı yalnızca kendi tercihlerine değil, aynı zamanda bu tercihlerin algılanış biçimine dair güçlü bir eleştiride bulunuyor. Bu anlatım, bireyin kendini bulma ve saygı görme arayışının, aynı zamanda toplumsal cinsiyet ve ilişki dinamikleri bağlamında nasıl bir mücadeleye dönüştüğünü gözler önüne seriyor.

Sosyalleşme teması altında, vegan yaşam tarzının arkadaş çevresi değişikliği ve romantik ilişkiler üzerindeki etkilerine bakıldığında, bireylerin etik seçimlerinin yalnızca beslenme alışkanlıklarıyla sınırlı kalmadığı, aynı zamanda toplumsal cinsiyet normları ve ilişkisel dinamiklerle karmaşık bir etkileşim içinde şekillendiği ortaya çıkar. Vejetaryen feminist teori çerçevesinde, et tüketiminin erkeklik ve güçle olan ilişkisi, vegan ve vejetaryen bireylerin cinsiyet temelli sorgulama ve damgalama süreçlerini derinleştirir. Bu bağlamda, et yemek, erkekliğin bir sembolü olarak görülürken, et tüketmeyen bireyler, toplumsal normlar tarafından zayıflık, feminenlik veya potansiyel bir tehdit olarak algılanma riski taşır. Özellikle kadınlar için bu durum hem cinsiyet kimliklerinin hem de beslenme tercihlerinin sorgulanmasına yol açarak, cinsiyet eşitsizliğinin yeniden üretilmesine katkıda bulunur.

Bu dinamik, toplumsal cinsiyet rollerinin ve beklentilerinin et tüketiminde nasıl şekillendiğini gösterirken, bireylerin etik seçimleriyle toplumsal baskılar arasındaki çatışmayı da açığa çıkarıyor. Vegan ve vejetaryenler, bu iktidar ilişkileri içinde kendilerini savunmak zorunda kalıyor; bu da hem beslenme tercihleri hem de cinsiyet kimlikleri üzerinde kalıcı etkiler yaratıyor. Bu şekilde, beslenme alışkanlıkları üzerinden yeniden üretilen toplumsal cinsiyet rolleri, toplumdaki güç dengesizliklerini sürdürüyor.

Vegan/vejetaryen olmayan partnerlerin vegan yaşam tarzını bir tehdit olarak algılaması, bireysel ve toplumsal düzeyde bir vejefobi yaratmıştır. Vegan bireylerin etik seçimleri ve sağlıklı yaşam tercihleri, diğer bireyler tarafından sorgulanmış ve dışlanma riskiyle karşılaşmıştır. Bourdieu'nün sosyal sermaye kavramı, bu dinamikleri daha iyi anlamamıza yardımcı olur; vegan/vejetaryenler, sadece beslenme tercihleriyle değil, aynı zamanda bu tercihler etrafında inşa ettikleri sosyal kapitalle de tanımlanır. Bu sosyal sermaye, bireylerin kendilerini tanımlama biçimlerini etkiler ve dolayısıyla romantik ilişkilerdeki saygı ve anlayış eksikliklerini daha görünür hale getirir.

Sonuç olarak, vegan/vejetaryen yaşam tarzının romantik ilişkilerde yarattığı gerilimler, yalnızca bireysel tercihlerin değil, aynı zamanda toplumsal normların, cinsiyet rollerinin ve kültürel algıların bir yansıması olarak karşımıza çıkar. Bu durum, bireylerin kendi kimliklerini bulma çabasıyla birlikte, toplumsal değişim için bir katalizör olma potansiyeli taşır.

Romantik ilişki deneyimlerine ek olarak, katılımcıların aile içi iş bölümü ve iş-yaşam dengesi de yeni yaşam biçimlerinde öne çıkan denge unsurlarıdır. Bu bağlamda, katılımcılar ev işlerinin cinsiyet ayrımına dayanmaksızın eşit bir şekilde paylaşıldığını vurgularken, mutfağın aile yaşamındaki önemine ve bireylerin yemek yapmaya olan kişisel yaklaşımlarına dikkat çekerler.

Bir katılımcı (K3), mutfaktaki başarısının cinsiyetinden değil, yemek yapma tutkusundan kaynaklandığını belirterek, eşinin mutfığa az girmesinin eşitlikten çok kişisel bir tercih olduğunu ifade eder:

“Bizde bir cinsiyet ayrımı yok, evin hiçbir alanında. Evdeki her işi herkes yapabiliyor. Mutfakta ben başarılıyım ama kadın olduğum için değil, yemek yapmayı sevdiğim için. Eşim de mutfığa çok girmiyor; kahvaltı hazırlamak gibi basit şeyleri yapıyor ama yemek kısmında 'Onu bana bırak, ben yaparım' diyorum, çünkü bu işi seviyorum. Bu, kadın ya da erkek olmakla alakalı değil” (K3, 34 yaşında, kadın, öğretmen, Antalya).

Diğer katılımcılar da evdeki yemek hazırlama sorumluluğunun nasıl paylaşıldığını ve dışarıda yemek konusunda buldukları çözümleri dile getirirler. Örneğin, bir katılımcı (K24), eşinin mutfakta daha yetkin olduğu için yemeklerin çoğunu onun hazırladığını, kendisinin ise daha sınırlı görevler aldığını belirtir. Bir başka katılımcı (K29), evde vegan yemekleri hazırlamaktan sorumlu olduğunu, ancak aile üyelerinin dışarıda et tükettiklerini vurgular.

Öne çıkan bir başka anlatıda, bir katılımcı (K23) mutfığı “ele geçirerek” aile bireylerini vegan yemeklere alıştırdığını şu şekilde ifade eder:

“Zaten vejetaryen olmadan önce de mutfakla ilgilenirdim, anneme yardım ederdim. Vejetaryen olduktan sonra ise 'Sen benim için ekstra yemek yapma, ben kendim yaparım' dedim. Çoğunlukla evde yemekleri ben yapıyorum ve böylece tüm yemekler vegan oluyor. Mutfığı adeta ele geçirdim” (K23, 24 yaşında erkek, çalışmıyor, İstanbul).

Bu anlatılar, evdeki iş bölümünün bireylerin beslenme tercihleri ve mutfakla olan ilişkileri doğrultusunda şekillendiğini, cinsiyet rollerinden bağımsız olarak mutfakta iş birliği ve kişisel ilgiye dayalı bir düzenin var olduğunu gösterir.

Katılımcı anlatıları, romantik ilişkilerde ayrılık veya boşanmayla sonuçlanmış deneyimlerin aksine, ev içi iş bölümünde cinsiyet rollerinin giderek önemini yitirdiğini ve bireylerin beslenme tercihleri ile kişisel ilgi alanlarının bu iş bölümünü şekillendirdiğini göstermektedir. Katılımcılar, mutfaktaki sorumlulukların sevgi ve beceri temelinde paylaşıldığını, cinsiyet ayrımcılığına yer verilmediğini vurgulamaktadır. Özellikle, 'kadının yeri mutfaktır' gibi geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin sorgulanarak katı bir şekilde dayatılmadığı ilişkilerde, bu sürecin dayanışma ile aşılabildiği görülmektedir. Bazı bireyler mutfakta daha aktif rol üstlenerek vegan ya da vejetaryen yemekler hazırlamakta, bu süreçte aile üyelerini de kendi beslenme tercihleri doğrultusunda yönlendirdiklerini belirtmektedirler. Bu durum, mutfakta iş birliğine dayalı, esnek bir düzenin varlığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, ayrılık veya boşanma yaşamadan bu süreci devam ettirebilen ilişki ya da

evliliklerde, toplumsal cinsiyete dayalı bir ayrımın baskın olmaması, beslenme alışkanlıklarındaki değişimlerin daha sorunsuz ve uyumlu bir şekilde gerçekleşmesine olanak sağlamaktadır.

Vegan/vejetaryen olduktan sonra kurulması gereken bir diğer denge ise iş yaşamında ortaya çıkar. Arkadaş çevresi, romantik ilişki aile ve ev içi iş bölümünün yanısıra iş yaşantısıyla vegan/vejetaryen beslenme ve yaşam biçimini dengede tutmak da oldukça önemlidir. Veganlık/vejetaryenliği iş yaşamı ile dengede tutma çabası modern sonrası toplumlarda vegan bireylerin yaşadığı zorlukların yalnızca beslenme ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda iş yaşamındaki sosyal uyum ve etik çatışmalarla etkileşim içinde olduklarını ortaya koyuyor.

Modern çalışma hayatının dönüşümü, yalnızca iş yapma biçimlerini değil, bireylerin etik ve tüketim pratiklerini de şekillendirmektedir. Neoliberal ekonomi ve esnek çalışma sistemleri, çalışanları daha güvencesiz, bireyselleşmiş ve yalnızlaştırılmış hale getirirken, iş-özel yaşam sınırlarını da belirsizleştirmektedir (Kart, 2012, s. 141). Bu süreç, çalışanların iş ortamında kimlik inşasını ve etik duruşlarını sürdürmelerini zorlaştıran bir dinamik yaratmaktadır. Çalışanlar, özellikle etik değerlere dayalı alternatif yaşam biçimlerini benimsemiş bireyler, iş yerlerinde hem profesyonel hem de kişisel kimlikleri arasında denge kurmakta güçlük çekmektedirler. Esnek ve güvencesiz çalışma koşulları, bireylerin kendilerini iş yerinde açıkça ifade etmelerini engellerken, kimliklerini iş ortamına entegre etme süreçlerini de baskı altına almaktadır. Bu durum, veganlık, çevrecilik veya etik tüketim gibi bireysel duruşların, piyasanın homojenleştirici baskısı karşısında görünmez hale gelmesine neden olabilir. Çalışanlar, bir yandan iş yerinde uyum sağlama zorunluluğu hissederken, diğer yandan etik duruşlarını koruma çabası içinde sıkışıp kalmaktadırlar. Böylece neoliberal çalışma düzeni, bireyin yalnızca ekonomik olarak değil, kimliksel ve etik anlamda da güvencesizleşmesini beraberinde getirmektedir. Özellikle prekarya olarak tanımlanan güvencesiz çalışanlar, kurumsal yapılar içindeki zayıf pozisyonları nedeniyle beslenme ve etik tercihler konusunda daha büyük zorluklar yaşamaktadırlar. İş yerlerinde yemek düzenlemeleri, sosyalleşme pratikleri ve tüketim biçimleri, geleneksel yapılar üzerinden şekillendiği için, vegan bireyler sıklıkla **uyum sağlama baskısı** hissetmektedir. Esnek çalışma düzenleri içinde vegan bireyler, iş yerinde yemek bulma, sosyal etkileşimde yer alma veya etik değerlerini koruma konusunda bireysel çözümler geliştirmek zorunda kalmaktadır. Bu durum, veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca bireysel bir tercihten ibaret olmadığını, aynı zamanda iş dünyasındaki hiyerarşik ve kültürel yapıların bir sonucu olarak şekillendiğini göstermektedir. Katılımcıların deneyimlerine bakıldığında, vegan bireylerin iş yerinde karşılaştıkları güçlükler, genellikle

empati eksikliği, yemek tercihlerinin göz ardı edilmesi ve beslenme seçeneklerinin sınırlılığı etrafında şekillenmektedir.

Katılımcılardan biri (K3), okulda çalıştığı sırada vegan yemek bulamadığından şikâyet ediyor. Okul yemekhanesinde vejetaryen ya da vegan bir seçeneğin bulunmaması, kendisini aç kalmaya mahkûm hissetmesine yol açmış: “Dolayısıyla ben okulda çalıştığım yerde yemek bulmakta zorlanıyorum ama aslında bu vegan yemek bulmakta zorlanmak anlamına gelmiyor. Bu insanların yarattığı bir zorluk. Yoksa vegan bir yemek çok kolay” (K3) Burada dikkat çekici olan nokta, yemeklerin veganlaştırılmasının aslında basit çözümlerle mümkün olabileceği, ancak bu basit çözümlerin göz ardı edilmesi. Katılımcı “Mercimek çorbasının içine bulyon koymasalar, tereyağı kullanmasalar, o zaten vegan olurdu” sözleriyle öüçözümü özetlerken yemek hazırlamanın karmaşık bir süreç olmadığını, fakat toplumun bu konuda yeterince farkındalık göstermediğine dikkat çekmektedir. İşverenin bu konuda duyarsızlığı, vegan bireylerin sosyal haklarının kısıtlanmasına ve kendilerini dışlanmış hissetmelerine yol açabilmektedir.

Bazı katılımcılar, iş yerlerinde veganlıklarını anlatmakta zorlandıklarını ve bu konuda yeterli anlayışı görmediklerini belirtmişlerdir. Özellikle vejetaryen ya da vegan olmayan iş arkadaşları ya da aşçıların empati eksikliği, bu bireylerin iş yerlerinde dışlanmış hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, sadece vegan olmanın değil, aynı zamanda farklı beslenme şekillerine sahip bireylerin iş yerinde kabul görme mücadelesini de temsil etmektedir. Empati eksikliği, sosyal uyum ve iş yaşamı dengesi açısından büyük bir sorun teşkil ediyor ve bu bireyler çoğu zaman iş yerinden ayrılmak zorunda kalabilmektedir. Bir katılımcı (K34) işyerinde yaşadığı sıkıntıyı “Vejetaryen olmadığımı anlatamadım. Sonuçta bir gün çalışabildim ve iş yerinden ayrıldım” şeklinde özetlemiştir.

İstanbul gibi büyük şehirlerde vegan bireylerin beslenme konusunda daha fazla seçeneğe sahip olması, iş yaşamındaki zorlukları nispeten hafifletmektedir. Özellikle vegan seçeneklerin yaygın olduğu bölgelerde çalışan katılımcılar, dışarıdan yemek sipariş ederken veya restoranlarda zeytinyağlı yemekler gibi vegan seçenekler bulmakta zorlanmadıklarını belirtmişlerdir. İstanbul’da yaşayan ve sabahları daha çok kuru yemişle kahvaltı yaptığını belirten bir katılımcı (K18) çalıştığı yere yakın vegan seçeneklere sahip olduğu için zorlanmadığını dile getirmiştir. Bu durum, iş yaşamında beslenme ve sosyalleşmenin bölgeye ve koşullara göre değişiklik gösterebildiğine işaret etmektedir. İstanbul’un bazı bölgelerinde vegan bireyler için sunulan çeşitli seçenekler, sosyal yaşamla uyum sağlama sürecini kolaylaştırırken, daha küçük şehirlerde veya belirli sektörlerde çalışanların bu konuda ciddi sıkıntılar yaşamaları muhtemel gözükmektedir.

Etkinlik sektöründe çalışan diğer bir katılımcı (K19) işi gereği sık sık otellerde bulunmak zorunda kaldığını özellikle beş yıldızlı otellerde bile vegan seçeneklerin kısıtlı olduğuna dikkat çekmiştir. Bu durumu “Beş yıldızlı bir otelde nasıl vegan menü bulamam? Buna hala şaşıyorum... Yanıma yemek taşıyorum ya da önceden restoranı arayıp alternatif bir menü istiyorum” (K19) şeklinde dile getirmiştir. Burada dikkat çekici olan, prestijli ve lüks kabul edilen mekanlarda dahi vegan seçeneklerin sınırlı olmasıdır. Bu, hem iş dünyasındaki toplumsal yapının veganlığı nasıl algıladığını hem de “lüks” kavramının sadece belli standartlara göre şekillendiğini işaret etmektedir. Vegan bireylerin bu tür ortamlarda kendilerini dışlanmış hissetmeleri, iş yaşamındaki sosyalleşme süreçlerini de etkileyebilmektedir. Katılımcı, yanında yemek götürmek ya da restoranları önceden arayıp vegan bir menü isteğinde bulunmak gibi bireysel çözümler geliştirmek zorunda kalmaktadır. Bu durum, iş hayatında vegan/vejetaryenlerin sürekli olarak kendi yaşam tarzlarını savunmak ve korumak zorunda bırakıldıklarını göstermektedir.

Bazı katılımcılar, veganlıklarını sadece beslenme açısından değil, aynı zamanda etik bir değer olarak da görmektedir. Özellikle hayvan deneylerine karşı çıkan katılımcılar, iş yaşamında bu etik değerlerle çatışan durumlarla karşılaştıklarında ciddi psikolojik zorluklar yaşadıklarına dikkat çekmişlerdir. Katılımcılardan birisi (K45) içinde bulunduğu durumu sorgulayarak konuya ilişkin rahatsızlığını “Hayvan deneylerinin yapılmaması için geliştirilecek dokuların bile hayvan deneyleriyle geliştirildiğini düşünmek, beni inanılmaz yoruyor. Acaba buna göz mü yummalıyım?” şeklinde dile getirmiştir. Hayvan deneylerinin zorunlu olduğu işlerde çalışmanın getirdiği etik ikilemler, vegan bireyler için büyük bir stres kaynağı oluşturmakta bu katılımcılar, iş hayatındaki kariyer seçimlerini bile bu etik değerlere göre şekillendirmek zorunda kalabilmektedir. Böyle bir durumda, bireyin sadece beslenme tercihlerine değil, aynı zamanda ahlaki ve etik değerlerine de saygı gösterilmesi gerektiği de ortaya çıkmaktadır.

Başka bir katılımcı (K24) ise, büyük maddi kayıplara rağmen, işini sonlandırmanın ona daha fazla huzur verdiğini belirtmiştir. Özellikle kebab restoranı ve etli yemeklerin yapıldığı bir sektörden ayrılmak, katılımcının kişisel etik değerleriyle uyum sağlamak adına hayatında verdiği en önemli kararı olarak ifade edilmiştir.

“Hayatımda verdiğim en doğru karar buydu. Dükkanımıza 200.000 dolar harcayıp açtık ama sonunda 200.000 dolar zarar ederek kapattık. Kapatırken aslında artıdaydık, toplamda 4 milyon TL kadar yapıyordu elimizdekiyle birlikte. Ancak dükkânın batmasına sevindim. Eğer batmasaydık ve 1 milyona devretseydik, ailem yeniden 1 milyonluk bir dükkân açmayı önerecekti ve devam edecekti. Kebabçıydı; etli ekmek, tandır, bamya çorbası, kebablar... Bir de

hamburgerciye ortakım ama oradan da çıktım. Şu an maddi olarak bakınca bazen sorguluyorum ama pişman değilim. Şu kahvem dökülse daha çok üzülürdüm. Vicdanım rahat. Oradan 15 milyar aldım, almasam da bir şey fark etmezdi. Uzaktan ortak olsaydım, şu an 1 milyonluk bir hissem olurdu. Yine de ayrıldığım için mutluyum” (K24, 37 yaşında, erkek, esnaf, İstanbul).

Katılımcı için mali kayıpların, etik değerlerle kıyaslandığında çok daha önemsiz olduğu açıkça görülmektedir. Bu durum, bireyin iş yaşamında yalnızca finansal kazançları değil, aynı zamanda ahlaki tatmini de önceliklendirdiğini göstermektedir. Maddi kayıplar yaşamasına rağmen aldığı kararı doğru bulması, etik değerlerin iş hayatında ne kadar önemli bir yer tuttuğuna işaret etmektedir. Katılımcının, “Kebapçı dükkanının batmasına sevindim,” ifadesi, iş yaşamında maddi kazanımlar ve sosyal beklentiler yerine, kişisel rahatlık ve özgürlüğe daha fazla değer verdiğini ortaya koymaktadır. Aile işine devam etmenin sosyal baskısı yerine, kendi değerlerine uygun bir yol seçmesi, bireyin toplumsal normlara karşı bağımsız bir duruş sergilediğini göstermektedir.

Geleneksel olarak aile işlerinin sürdürülebilmesi, maddi kazanç sağlandıkça teşvik edilir; ancak katılımcı bu normlara karşı çıkarak özgürlüğünü kazanmayı tercih etmiştir. “Batmasaydık, aile işi devam ederdi,” ifadesi, bu tercihi açıkça ifade etmektedir. Anlatı, toplum ve ailenin baskılarına rağmen bireyin kendi hayatı üzerinde söz sahibi olması kişisel mutluluk ve etik değerlerin, sosyal ve kültürel normlardan daha öncelikli hale geldiğini bireyselleştirdiğini göstermektedir. Bu anlatı, katılımcının maddi kazançlar ile etik değerler arasında nasıl bir denge kurmaya çalıştığını gösteren önemli bir örnektir. Katılımcı, mali kayıpların ötesinde vicdani rahatlık ve kişisel tatmini ön planda tutan bir karar vermiştir. İş dünyasındaki başarısızlık, onu daha büyük mali risklerden korurken, aynı zamanda etik değerlere uygun bir yaşam sürmesini sağlamıştır. Ayrıca bu anlatı, toplumsal normlara, iş dünyasına ve aile baskısına karşı bireysel bir direnişin de sembolüdür. Katılımcı, ailesinin ve toplumun iş dünyasındaki beklentilerini reddederek, kişisel etik ve psikolojik tatminin maddi kazançtan çok daha değerli olabileceğini göstermektedir.

Vegan bireylerin iş yaşamındaki deneyimleri, yalnızca yemek bulma zorluklarıyla sınırlı kalmayıp, toplumsal yapıların onların ihtiyaçlarına ve etik değerlerine nasıl karşılık verdiğini de açığa çıkarmaktadır. Katılımcılar, iş hayatında sosyalleşme ve beslenme konularında ciddi engellerle karşılaşırken, bu zorlukların temelinde çoğunlukla empati eksikliği, toplumun vegan beslenme alışkanlıklarına dair farkındalık yetersizliği ve kurumsal yemek düzenlemelerinin esnek olmayışı yatmaktadır. Özellikle “lüks” kabul edilen ortamlarda bile vegan seçeneklerin sınırlı olması, veganlığın toplumsal düzeyde hâlâ bir “tercih” olarak algılandığını, bir “hak” olarak görülmediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, vegan bireylerin

iş hayatında yalnızca fiziksel ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda etik değerlerini de savunmak zorunda bırakıldığını göstermektedir.

Bu bağlamda, iş yerlerinin vegan bireylerin hem beslenme hem de etik tercihlerine daha fazla saygı göstermesi, yalnızca bireysel refahı artırmakla kalmayacak, aynı zamanda iş yerindeki sosyal uyumun ve çeşitliliğin gelişmesine de katkıda bulunacaktır. Veganlık/vejetaryenlik, kişisel bir tercih olmanın ötesinde, hayvan-insan hakları ve sürdürülebilirlik ile kesişen bir yaşam biçimi olarak kabul edilmeli ve kurumsal düzeyde desteklenmelidir. İş yerlerinde bu farkındalığın yaygınlaştırılması, daha kapsayıcı ve empati odaklı bir çalışma kültürünün oluşması açısından kritik bir adım olacaktır.

Sosyal çevre değişimi, vegan/vejetaryen yaşam tarzının benimsemesiyle birlikte ortaya çıkan önemli bir olgudur. Veganlık- vejetaryenlik tercihinin sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri, bireylerin karşılaştığı dışlayıcı tutumlar ve alaycı yaklaşımlar sonucunda belirginleşir. Vegan-vejetaryenlerin, sosyal baskılardan korunmak amacıyla çevrelerini yeniden yapılandırma eğilimi, sadece kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam alanı yaratma isteğini değil, aynı zamanda yaşadıkları içsel çatışma ve yalnızlık duygularını da yansıtır. Bu süreçte, sosyal destek arayışı, vegan topluluklarıyla bir araya gelme isteğiyle pekişir. Sonuç olarak, veganlık- vejetaryenlik, bireylerin sosyal kimliklerini yeniden şekillendirirken, aynı zamanda onlara anlamlı ve kabul gören bir sosyal çevre bulma arayışında önemli bir rol oynar. Bu değişim, vegan-vejetaryenlerin yaşamlarında yalnızca dışsal değil, içsel bir dönüşüm sürecini de beraberinde getirir. Bu noktada, sosyal medya ve vegan topluluklar devreye girer.

Sosyal medyanın vegan/vejetaryenlik ve sosyalleşme üzerindeki derin etkileri, katılımcıların anlatılarında açık bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu anlatılar, sosyal medyanın bireylerin veganlığa geçiş sürecinde ne denli kritik bir rol oynadığını, aynı zamanda toplulukların oluşumuna nasıl katkı sağladığını gözler önüne sermektedir. Veganlık ve vejetaryenlik, sadece bir beslenme tercihi olmanın ötesinde, sosyal medya aracılığıyla yayılan, geniş bir bilinç ve toplumsal hareketin parçası haline gelmiştir. Sosyal medyanın, bireylerin bu yaşam tarzına geçişinde nasıl etkili olduğunu gördüğümüz gibi, veganlık ve vejetaryenlikle ilk karşılaşma, araştırma ve farkındalık aşamalarında önemli bir işlev üstlendiği gibi sosyalleşme bağlamında da bu platformlar kritik bir yer tutar.

Bir katılımcı, sosyal medya sayesinde veganlığa dair farkındalık kazandığını, ablasının ve diğer kullanıcıların paylaşımlarının kendisini nasıl etkilediğini şöyle dile getirmiştir: “Ablam vegan ve bir şeyler paylaşıyor... O veganlıkla ilgili bir şeyler paylaşıyor, beni etkileyen öyle insanlar oldu ve onlarla daha çok konuşma ve paylaşma isteğim doğdu” (K15). Bu durum, sosyal medyanın bireylerin çevresinde farkındalık yarattığı ve onları yeni sosyal ilişkiler

kurmaya teşvik ettiği bir mecra olduğunu gösteriyor. Aynı katılımcı, vegan olma sürecindeki sosyal medya etkileşimlerinden aldığı desteğin ne kadar önemli olduğuna dikkat çekmektedir: “Bana tavsiyeler, sayfalar atıyordu... Böyle destekleniyor olmak çok iyi geliyor. Şu anda ben de aynısını yapmaya çalışıyorum” (K16). Bu ifadeler, sosyal medyanın bu yaşam biçimine geçmeyi düşünen bireyler arasında bir dayanışma alanı oluşturduğunu ve yeni veganların bu platformda destek bulduğunu açıkça göstermektedir.

Sosyal medya, sadece bireylerin kişisel dönüşümlerini desteklemekle kalmıyor, aynı zamanda toplumsal bir hareketin gelişmesine olanak tanıyor. Bir başka katılımcı (K23), sosyal medyanın bu dönüşümdeki etkisini şu sözlerle ifade ediyor: “Artışın arkasında sosyal medyanın çok büyük bir etkisi var. Çünkü fikirler artık eskisi gibi kütüphaneden, kitaplardan yayılmıyor... toplumun kısa sürede veganlığa dönüşmesi çok olası” (K23). Bu anlatı, sosyal medyanın bilgi yayılımı üzerindeki merkezi rolünü vurgulamakta ve geleneksel medya kanallarına kıyasla çok daha hızlı ve geniş bir kitleye ulaşabilme kapasitesine sahip olduğunu ortaya koyar. Sosyal medya aracılığıyla yayılan bu fikirlerin, vegan hareketin büyümesini hızlandırdığı ve bireylerin kendilerini daha güncel ve bilinçli bir şekilde konumlandırmalarını sağladığı görülmektedir.

Veganlıkla ilgili olarak sosyal medyada karşılaşılan içeriklerin ne kadar dönüştürücü olabileceği, başka bir katılımcının şu anlatısıyla daha da belirgin hale geliyor: “Instagram’da canlı yayında bir meditasyona katıldım... Yönlendirmeli meditasyon sırasında 'yüzü olan hiçbir şeyi yemeyin' dediler. Meditatif haldeyken böyle bir şey duyunca, bir süredir de aklımda olan bu fikir iyice yerleşti ve et yemeyi bıraktım” (K30). Burada, sosyal medyanın bireyler üzerindeki anlık etkisiyle, veganlığa geçiş gibi köklü bir yaşam tarzı değişikliğini nasıl tetikleyebildiği gözler önüne serilmektedir. Sosyal medya aracılığıyla karşılaşılan içeriklerin hem bilişsel hem de duygusal düzeyde derin etkiler bırakabildiği bu anlatıda açıktır.

Bir başka katılımcı (K27) ise, veganlığa dair farkındalığını sosyal medya üzerinden yaptığı araştırmalar sayesinde geliştirdiğini “Araştırdım falan filan işte veganlık nedir araştırıyorum. Bir sürü Instagram hesabı var. Orada görüyorum... Veganlık aslında bir beslenme biçimi değilmiş, eğlence, at yarışı, hayvanat bahçesi, kozmetik her şeyi kapsıyormuş” şeklinde dile getirmiştir. Katılımcının sözleri sosyal medyanın yalnızca veganlığın bir diyet ya da yaşam tarzı olarak tanımlanmasını değil, aynı zamanda vegan etiğinin çeşitli sektörlere nasıl yayıldığını kavramada oynadığı kritik rolü göstermektedir. Sosyal medyada sunulan bilgi ve içerikler, bireylerin bu tür yaşam biçimlerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine yardımcı olmaktadır.

Sosyal medyanın vegan hareketi üzerindeki bu dönüştürücü gücü, 2010’ların başında etkili olan derneklerin söylem üzerindeki etkisini yitirmesiyle daha da belirginleşmiştir. Bir

katılımcı (K31) bu durumu şöyle anlatmaktadır: “2010’larda nihayet bu köşe başı tutan söylem alanlarının gücünü kıran şey biraz sosyal medya oldu. O dönemde Arap Baharı da yaşandı ve benzer düşünen insanlar arada bu araçlar olmadan birbiriyle konuşabilir hale geldi”. Bu dönemde sosyal medya, geleneksel yapılar üzerinde baskın olan söylemleri kırmış ve bireyler arası iletişimi hızlandırarak veganlık gibi toplumsal hareketlerin daha geniş kitlelere yayılmasını sağlamıştır. Ancak, sosyal medyanın her zaman olumlu bir işlev üstlenmediği bir katılımcının (K18) söylemlerinde izlenmektedir. Katılımcı sosyal medyanın “getirisinden çok götürüsü olduğunu” “Bence getirisinden daha çok götürüsü var. Yani bir veriyorsa iki alıyor. Maalesef öyle yani bilmiyorum, keşke iyi influencerlarımız olsa” sözleriyle vurgulamaktadır. Bu sözler, sosyal medyanın manipülatif yönlerini ve bilgi kirliliğini gündeme getirerek, her ne kadar faydalı olsa da dikkatle kullanılması gerektiğine dikkat çekmektedir.

Sosyal medya, vegan topluluklarının fiziksel dünyada bir araya gelmesini ve bu sayede topluluk bağlarının güçlenmesini de sağlamaktadır. Bir katılımcı (K47), sosyal medya aracılığıyla tanıştığı veganlarla fiziksel etkinliklerde buluşma sürecini şöyle anlatmaktadır: “Zaten o kamptan sonra vegan da olunca hemen o insanlarla da bir temas kurma halinde oldum... böyle insanlarla tanışıp bir anda aktivizme başladım”. Bu örnek, sosyal medyanın sadece dijital bir mecra olmaktan çıkıp, bireyleri gerçek hayatta bir araya getiren sosyalleştiren bir köprü işlevi gördüğünü de göstermektedir.

“Gerçekten inanamıyorum. O zaman İstanbul’da bir grup vardı; veganlar, bağımsızlar gibi birkaç alt gruba ayrılmıştık. İzmir’de ise çok az insan vardı, onların da bir sosyal medya platformunda bir araya geldiğini hatırlıyorum. Şu an Türkiye’de kaç tane vegan olduğunu bilmiyorum ama o dönem İstanbul’daki veganların belli başlı isimlerini biliyorduk. Bu açıdan çok güzel bir gelişme, kendimi de bu artışta görebiliyorum. Şimdi her yer sanki vegan gibi geliyor, belki de sosyal medyanın etkisi büyük. O zamanlar da durum farklı değildi; insanlar sadece kendi fikirlerini saklamayıp, hayvanların çektiği acıları duyurmak için sosyal medyayı etkin bir şekilde kullanıyordu. Her veganın kendine ait bir sayfası, yemek grupları, sokak aktivizmine yönelik hesapları vardı. Şimdi sporla ilgili birçok hesap da mevcut. Bence sosyal medya gerçekten çok etkili. Veganlığın senin çevrendeki insanları da etkilediğini görüyorum. Daha önce veganlığı duymayan kişiler bile senin sayende bu yaşam tarzını benimseyebiliyor. Bunu üniversitedeyken deneyimledim” (K47, 33 yaşında, kadın, esnaf-vegan kafe sahibi-, İzmir).

Bu anlatı, Türkiye’deki vegan topluluğunun evrimi ve sosyal medyanın bu süreçteki rolü üzerine önemli bir içgörü sunarken, Ophélie Véron’un *New Media Is the Message: From Seitan Bourguignon to Tofu Blanquette: Popularizing Veganism in France with Food Blogs* başlıklı çalışması, bu bağlamı derinleştiren bir perspektif sunmaktadır. Véron (2016),

Fransız vegan yemek bloglarının, vegan topluluğunu bir araya getirip güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda türcülük ve karnizm gibi baskıcı ideolojilere meydan okuyan bir alt kültür yarattığını savunur. Bloglar, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak ve onları destekleyerek vegan kimliğini geliştiren bir platform sağlamış, aynı zamanda tüketim alışkanlıklarını dönüştürmeye yönelik ilham kaynağı olmuştur (s. 290-293).

Türkiye’de sosyal medyanın vegan hareketindeki rolü, benzer şekilde, yalnızca bilgi paylaşımı değil, aynı zamanda bireyler arasında dayanışmayı güçlendirme potansiyelini de göstermektedir. Véron’un Fransız vegan bloglarına dair yaptığı analizde, sosyal medya platformlarının bireylerin vegan yaşam tarzını benimsemelerini kolaylaştırdığı ve bu yaşam tarzının uygulanabilirliğine dair şüpheleri azalttığı belirtilmektedir. Türkiye’deki sosyal medya kullanıcıları da veganlıkla ilgili içerikleri takip ederek hem tarifler hem de pratik bilgiler aracılığıyla bu yaşam biçimini benimsemeyi kolaylaştıran bir destek sistemi yaratmıştır. Özellikle sosyal medya gruplarının, bireylerin bu topluluklara katılmalarını ve benzer değerlere sahip kişilerle bağlantı kurmalarını sağladığı açıktır. Véron’un belirttiği gibi, bu tür platformlar yalnızca birer bilgi kaynağı değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve topluluk bilinci oluşturma araçlarıdır.

Véron, Fransız vegan bloglarının, okuyuculara türcü ve karnist normların dışında alternatif bir tüketim ve yaşam modeli sunduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Türkiye’deki sosyal medya platformları da bireylerin normatif sağlık ve tüketim anlayışlarını sorgulamalarına olanak tanımaktadır. Sosyal medya üzerinden yayılan içerikler, veganlığın yalnızca bir diyet değil, aynı zamanda bir toplumsal adalet hareketi olarak algılanmasını sağlamaktadır. Bu platformlar hem bireysel hem de toplumsal dönüşümleri teşvik ederek, veganlık hareketinin geniş bir kitleye ulaşmasını sağlamıştır.

Sonuç olarak, sosyal medya hem Fransa’da hem de Türkiye’de, veganlık gibi toplumsal hareketlerin büyümesi ve topluluklar oluşturmada tartışılmaz bir rol oynamaktadır. Véron’un çalışmasında vurguladığı gibi, bloglar ve diğer dijital araçlar, yalnızca bilgi paylaşımı değil, aynı zamanda bireyler arasında dayanışmayı teşvik eden ve toplumsal normları yeniden şekillendiren güçlü birer platformdur. Türkiye’deki sosyal medya kullanımı da bu eğilimi yansıtarak, veganlık hareketinin genişlemesine ve derinleşmesine katkıda bulunmaktadır.

Katılımcılardan biri (K15), sosyal medyanın kendi hayatındaki yeri ve veganlık/vejetaryenlik anlatısı ve aktivizmi için durduğu yeri içinden geçtiğimiz toplumsal süreçleri de etkili şekilde tasvir ederek şöyle ifade ediyor:

Bence insanlar sosyal medyada harekete geçmenin bir şey değiştirmeyeceğini düşünüyorlar. "Yapsak ne olacak ki?" diye soruyorlar. ... Ancak ben Facebook'ta Abolityonist Hareketi takip ediyorum.

Keşke hepimiz onlar gibi olabilsek. Çünkü bir noktada hepimizin sesini çıkarması gerektiğini düşünüyorum. Ben kendi küçük çevremde bunu yapıyorum; köşe yazıları yazıyorum ve orada yayınlıyorum. Sosyal medyada, özellikle Instagram'da, hayatımdaki diğer insanlara göre daha fazla takipçim var—yaklaşık on bin kişi. Orada paylaşımlar yapıyorum, veganlığı baskı yapmadan bir alternatif olarak sunuyorum. Örneğin, bitkisel protein paylaşımı yapıyorum ve bunu duyanlar şaşıyor. Sosyal medyada fark ettirmeden etki yaratmaya çalışıyorum. ... Yine de Abolistyonist Vegan Hareketi'ni büyük bir saygıyla takip ediyorum. Hayvanlar sesini çıkaramıyor, bu yüzden onların sesi olup onlar gibi bir duruş sergilememiz gerektiğine inanıyorum. Yurt dışındaki eylemlerini görüyorum, çok etkileyici. Hayvanları kurtarıyorlar, kaçırıyolar; bu, benim çok saygı duyduğum bir şey” (K15, 40 yaşında, kadın, sosyolog, Antalya).

Katılımcının anlatısı, bireylerin toplumsal değişime katılımı, güven duygusu ve sosyal medyanın işlevi arasında var olan içsel bir gerilimi derinlemesine yansıtmaktadır. Anlatının merkezinde, bireysel eylemsizlik ile toplumsal güvensizlik duyguları iç içe geçmiş, bu iki olgu aktivizmin zorlukları ve sosyal medyanın alternatif bir direniş alanı olarak kullanılması ekseninde şekillenmiştir. Bu güvensizlik zemininde katılımcı, sosyal medyayı, özellikle Instagram'ı bir tür aktivizm platformu olarak benimsemektedir. Dikkat çeken nokta, bu mecraayı “baskı yapmadan” ve “çaktırmadan” kullanma stratejisidir. Katılımcı, veganlığı bir seçenek olarak sunarken bitkisel protein gibi daha örtük mesajlar vermekte, böylelikle takipçilerine fark ettirmeden bilinç kazandırmaya çalışmaktadır. Bu strateji, yüz yüze aktivizmin güven eksikliği nedeniyle mümkün olmadığı bir ortamda, sosyal medyanın daha güvenli bir alan sunduğunu gösterir. Takipçi sayısının yaklaşık on bin olması, katılımcının bu platformu ne kadar etkin kullandığını ve etkili bir topluluk oluşturduğunu göstermektedir.

Katılımcının Abolistyonist Vegan Hareketi'ne duyduğu saygı, daha radikal ve doğrudan eylemlere olan hayranlığını açıkça ortaya koymaktadır. Hayvan hakları savunuculuğunu hayvanları koruma ve kurtarma gibi somut eylemlerle ilişkilendiren katılımcı, bu tür radikal hareketlere duyduğu özlemi, “Keşke hepimiz onlar gibi olsak” ifadesiyle dile getirmektedir. Ancak, topluma duyduğu genel güvensizlik nedeniyle, bu tür cesur ve radikal eylemleri kendi hayatına tam anlamıyla yansıtamamaktadır. Buna rağmen, bu hareketleri takip etmek, onun için bir ilham kaynağı ve özlem dolu bir duruşun simgesi olarak varlığını sürdürmektedir.

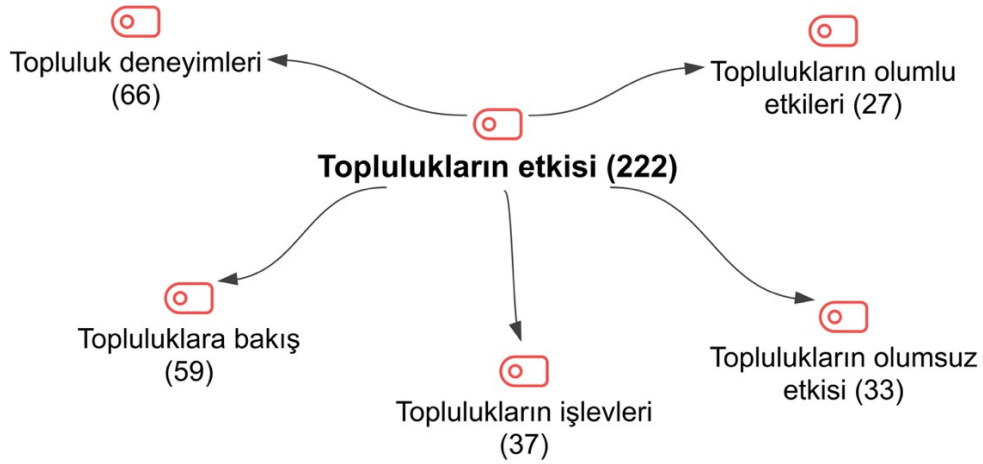
Katılımcı, bireysel çabalarının (yazılar, sosyal medya paylaşımları) belli bir etki yarattığını düşünmekte, ancak kolektif bir eylem gerçekleştirme konusunda çekinceler yaşamaktadır. Bu durum, aktivizmde sıkça rastlanan bir ikilem olan bireysel çabanın toplumsal değişimdeki rolü ve bu çabaların nasıl kolektif bir harekete dönüştürülebileceği sorunsalını gündeme getirmektedir. Katılımcının dili, pasif direnişin izlerini taşımaktadır. Bireylerin “kendini koruma” refleksi, aktif bir meydan okumadan çok, güvenli bir alan yaratma çabasını

yansıtır. Ancak bu pasif direnişin yanında, sosyal medya aracılığıyla “fark ettirmeden” ve “baskı yapmadan” bir etki yaratma çabası, alternatif bir direniş stratejisi olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların anlatıları, toplumda hâkim olan genel güvensizlik ve bireysel eylemsizlik ile sosyal medyanın bir kaçış alanı ve etki yaratma platformu olarak kullanılmasının karmaşık ilişkisini derinlemesine gözler önüne sermektedir. Hayvan etiği bağlamında yaşadıkları dönüşümü, bireysel deneyimlerden başlayarak toplumsal düzeye taşıyan vegan ve vejetaryen bireyler, sosyal medyanın sağladığı olanaklarla yalnızlık duygularını aşmayı başarmaktadır. Bu platform, onlara yalnız olmadıklarını hissettiren bir topluluk oluştururken, fikirlerinin yayılmasına da zemin hazırlamaktadır. Aktivizmin zorluklarına rağmen, katılımcılar kendi güvenli alanlarında atılan bireysel ve küçük adımlarla toplumsal değişime katkıda bulunma çabalarını sürdürmektedir. Bu durum, bireylerin toplumsal harekete karşı duydukları mesafeyi ve eylemlere katılmanın beraberinde getirdiği korku ile belirsizlikle başa çıkma çabalarını ortaya koyan çarpıcı bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece, bireylerin kendi içsel mücadeleleri üzerinden toplumsal değişim dinamiklerine nasıl etki edebileceği konusundaki farkındalıkları da artmaktadır.

3.3.2.3. Vegan Topluluk Etkisi ve Deneyimleri

Toplulukların etkisi, bireylerin sosyal yaşamlarında önemli bir rol oynamakta ve bu etki, çeşitli deneyimlerle şekillenmektedir. Topluluk deneyimleri, bireylerin topluluklara dair bakış açılarını ve toplulukların işlevlerini belirleyen temel unsurlardan biridir. Yapılan analizde, topluluk deneyimlerine ilişkin 66 ifade bulunmuştur. Bu ifadeler arasında, topluluklara yönelik bakış açısını ele alan ifadeler en fazla yer tutarken, toplulukların işlevlerine dair ifadeler onları takip etmektedir. Ayrıca, toplulukların olumlu ve olumsuz etkilerine yönelik ifadeler de analizde yer almaktadır. Bu veriler, toplulukların bireyler üzerindeki çok boyutlu etkilerini anlamamıza yardımcı olmakta ve toplulukların sosyal yaşamda nasıl bir güç oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle vegan ve vejetaryen bireylerin sosyalleşmesi, bu toplulukların bir araya gelerek deneyimlerini paylaşmaları ve destekleyici bir ağ oluşturmaları açısından kritik öneme sahiptir. Vegan hareketin bir parçası olarak, bu bireyler hem kendilerine hem de çevrelerine olumlu etkiler yaratmak için sosyal medya gibi platformlarda aktif rol oynamaktadır. Bu bağlamda, toplulukların bireylerin yaşamlarına kattığı değerler ve deneyimlerin şekillendirdiği algılar, toplumsal dinamiklerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır.



Şekil 3.10: Vegan topluluk deneyimleri

Toplulukların etkisi gösteren şekilde de görüldüğü üzere, vegan topluluklar, bireyler üzerindeki etkilerini anlamamıza ışık tutarken, her bireyin kişisel deneyimleri bu etkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Kişiler, topluluk deneyimlerinden ve sosyal etkileşimlerinden farklı biçimlerde etkilenmekte, bu da onların vegan ve vejetaryen yaşam tarzlarını benimseme ve sürdürme süreçlerine yansımaktadır. Toplum içinde bireylerin sosyalizasyon süreçleri, kişisel gelişim ve toplumsal etkileşim açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bireylerin anlatıları, toplulukların sunduğu destek ve paylaşım olanaklarının yanı sıra, karşılaştıkları zorlukları da açığa çıkararak, vegan hareketin dinamiklerini ve bireyler arasındaki etkileşimleri daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye katkı sunmaktadır.

Katılımcıların topluluk deneyimleri çeşitlilikler barındırsa da pek çok katılımcı topluluklar içerisinde her ne kadar vegan/vejetaryen olsa da farklı perspektif ve bakış açıları gibi meseleler sebebiyle uzun soluklu birliktelikler ve etki alanı yaratmada güçlük çekildiğini belirtmiştir. Katılımcıların anlatıları, vegan/vejetaryen topluluklarının sosyalleşme ve topluluk deneyimleri üzerindeki etkilerini birçok farklı açıdan ele almaktadır. Sosyal medya aracılığıyla ya da yüz yüze gelen bu topluluklar, bireylerin veganlıkla ilgili bilgi edinme, destek bulma ve aktivizme katılma süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak topluluk deneyimleri, yalnızca olumlu yanlarıyla değil, kimi zaman çatışmalar ve ayrışmalarla da kendini göstermektedir.

Vegan ve vejetaryen topluluklarının etkisi, bireyler için yeni dostluklar ve destekleyici bir ortam sunma açısından oldukça önemlidir. Örneğin bir katılımcı, Antalya Vegan Topluluğu'yla olan ilişkisini ve bu topluluğun ona sağladığı dayanışmayı şu şekilde ifade ediyor: “Veganların bir araya gelmesi ve birbirinden destek alması, bu toplulukların sürdürülebilirliğini sağlıyor... vegan olmayanlar sizi yıpratıyor bu bir gerçek” (K3). Bu söylem, vegan toplulukların, vegan bireylerin toplum içinde yaşadıkları zorluklarla başa çıkma süreçlerinde

destekleyici bir alan sunduğunu açıkça göstermektedir. Veganlık, sadece bireysel bir yaşam tarzı değil, aynı zamanda bu topluluklar sayesinde toplumsal bir dayanışma ve mücadele alanına dönüşmektedir.

Toplulukların sunduğu avantajlar arasında, bireylerin veganlık dışında başka alanlarda da birbirlerinden öğrenme fırsatlar bulması dikkat çekmektedir. Aynı katılımcı (K3), topluluk içinde edindiği deneyimlerden söz ederken şunları dile getirmiştir: “Tanıdıkça birbirimizden bir sürü şey öğrendik. Kitap önerileri, belgesel önerileri gibi bilmediğim bir sürü şey öğrendim”. Vegan topluluklar, sadece veganlıkla sınırlı kalmayan, bireylerin birbirleriyle bilgi alışverişinde bulunabildiği ve çeşitli ilgi alanlarında gelişim sağlayabildiği bir alan sunmaktadır. Bu topluluklar sayesinde katılımcılar hem vegan yaşam tarzına dair hem de sosyal, kültürel ve entelektüel birikimlerini artırma şansı yakalamaktadır.

Vegan topluluklarının dinamikleri her zaman sorunsuz bir şekilde ilerlememekte ve bu toplulukların uzun süreli devam edememesiyle dekarşılaşmaktadır. Katılımcıların anlatıları, bu sorunun nedenlerine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Örneğin, bir katılımcının (K37) vegan topluluklar içerisindeki ideolojik bölünmelere dikkat çekerek, “Veganlar dediğimiz şey çok benzer bir küme değil. Fraksiyonlar gibi bir sürü veganlık anlayışı var... anarşist vegan, sosyalist vegan, kapitalizmle barışık vegan gibi” sözleri bu bölünmeleri dikkat çekmektedir. Farklı ideolojik yaklaşımlar ve kişisel menfaatler, topluluklar içindeki ilişkileri zorlaştırmakta ve bu da çoğunlukla bireylerin topluluklardan uzaklaşmasına ve hatta toplulukların dağılmasına yol açmaktadır. Bu gözlem, bireylerin topluluklardan bekledikleri destek ile karşılaştıkları gerçeklik arasındaki gerilimlerden kaynaklanan hayal kırıklıklarını da yansıtmaktadır.

Bu gerilimleri destekleyen başka bir katılımcı (K25), topluluk içinde yaşanan çatışmaları şu şekilde dile getirmiştir: “Hiyerarşiye karşı olduğumuzu söylesek de grupta ciddi bir hiyerarşi vardı”. Bu sözler, toplulukların bazen bireyler için beklenmedik şekilde hayal kırıklığı yaratabileceğini göstermektedir. Hiyerarşi, çıkar çatışmaları ve bireylerin kendilerini ön plana çıkarma eğilimleri, bu tür topluluklar içerisinde zorluklara neden olmakta ve kişisel ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyler arasındaki bu çatışmalar ve gerilimler, vegan topluluklarının uzun süre bir arada kalmalarını zorlaştırmaktadır. Araştırma öncesi, sırası ve sonrasında yaptığım gözlemler, Türkiye'deki vegan topluluklarının çeşitli nedenlerle sürdürülebilirlik sorunu yaşadığını göstermektedir. Örneğin, Antalya’da bir zamanlar aktif olan bir vegan topluluk artık var olmadığı görülmektedir. İstanbul’da ise daha fazla topluluk olmakla birlikte Abolistyonist vegan topluluğun yıllardır düzenli bir şekilde devam ettiği halde diğer grupların çeşitli görüş ayrılıkları ve kişisel meseleler yüzünden dağıldığı gözlenmiştir. Abolistyonist gruptan bir katılımcıya, İstanbul gibi büyük bir şehirde neden sadece kendi

gruplarının on yıldır devam edebildiğini ve diğer grupların neden dağıldığı sorulduğunda, topluluğun veganlığa bakış açısını ve diğer grupların sürdürülebilir olamamasının sebepleri bir katılımcı (K20) tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

“Bir arkadaşımızın abolisyonist vegan hareketin sitesinde yayımlanan “Neden bir Kurama İhtiyacımız Var” başlıklı yazısında belirtildiği gibi, kuramsız hareket etmek pusulasız bir gemi gibi yönsüz kalmaya neden olur. Bizim ekibimiz de temel ilkelerde anlaşmayı şart koşuyor. Aktivizm yapacak kişilerle prensiplerde ortak bir noktada buluşmamız gerekiyor; aksi takdirde birlikte hareket edemeyiz. Pikniklerimize herkes katılabilir ama aktivizm için seçici davranıyoruz. Atölyelerimiz bu anlayışı destekliyor ve bu süreçte bazı katılımcılar bizimle aktivizme katılıyor. Bir keresinde, grubumuzdan biri haber vermeden yeni bir grup kurdu ve geniş kitlelere açılmaları gerektiğini savundu. Hızla büyüdü ve etkinlikler düzenlediler, ancak bir noktada dağıldılar. Manifestolarını incelediğimde, Francione’nin ilkelerini kullandıklarını fark ettim ve bunu belirtmelerini önerdim. Ancak bunu kabul etmediler. Bu durum sonrası onlarla arama mesafe koydum. Grup dağıldığında üzüldüm çünkü bu tür olaylar veganlık açısından olumsuz etkiler yaratabiliyor. Ancak bu süreç, insanlara bu işlerin plansız ve ilkesiz şekilde yürümeyeceğini gösterdi” (K20, 40 yaşında, erkek, araştırma görevlisi, İstanbul).

Bu anlatı, vegan topluluklar içindeki dinamiklerin nasıl şekillendiğini ve bu dinamiklerin zaman zaman nasıl karmaşık hale geldiğini göstermektedir. Katılımcı, temel ilkelerin belirleyici rolüne vurgu yaparak, ortak bir yön ve hedefe sahip olmayan toplulukların “pusulasız bir gemi” gibi dağılmaya yatkın olduğuna işaret etmiştir. Özellikle, birlikte hareket eden bireylerin, aktivizm yaparken belirli prensipler üzerinde uzlaşmasının toplulukların sürdürülebilirliği açısından ne kadar önemli olduğu belirtilmiştir.

Bu durum, vegan toplulukların sadece ortak bir amaca yönelik faaliyet göstermekle kalmadığını, aynı zamanda bu faaliyetler etrafında belirli etik ve ideolojik temellere dayanarak organize olmalarının zorunlu olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, bu katı ilkelerin zaman zaman farklı bireyler arasında çatışmaya neden olduğu da anlatıdan anlaşılmaktadır. Farklı yaklaşımlar benimseyen ve daha geniş kitlelere hitap etmeyi savunan kişilerin, gruplar içinde nasıl gerilimler yarattığı açıkça dile getirilmektedir. Bu, vegan toplulukların büyüme ve genişleme süreçlerinde yaşadığı temel zorluklardan birine işaret ediyor: bir yandan hızlı büyümeyi savunan ve herkesin katılımına açık bir yapı oluşturmayı hedefleyen bir yaklaşım, diğer yandan daha “muhafazakâr” ve belirli ilkelere sıkı sıkıya bağlı kalan bir yaklaşım arasında yaşanan çekişme. Ayrıca, anlatı topluluklar içinde bireyler arasındaki kişisel çatışmaların ve rekabetin de toplulukların sürdürülebilirliğini zorlaştırdığını gösteriyor. Kendi manifestosunu oluşturan bir bireyin, başka bir kişinin teorik temellerine atıfta bulunmadan hareket etmesi, grup içi güven ve bağlılığı sarsan bir durum olarak yansıtılıyor. Bu tür çatışmalar, toplulukların

parçalanmasına ve insanların birbirlerine karşı daha mesafeli durmasına yol açabiliyor. Ancak somut olarak görünen o ki, abolistyonist yaklaşım her ne kadar “katı” olarak tarif edilse de yıllara dayanan varlıklarını bu net tutumlarıyla açıklamak mümkün. Ancak bu net ve keskin duruş belli ki farklı tepkileri de beraberinde getiriyor. Bir katılımcı (K42) bu yaklaşımı şu şekilde eleştirmiştir:

“Abolisyonistlerin tutumu biraz üzüyor, daha çok kızdırıyor. İnsanların damarına basıyorlar. Bu kadar gıcık etmeyin insanları; gerçekten gıcık oluyorlar. Yani, eğer insanın (hayvansal ürün) yiyesi varsa, onu yer. Ama hırçın bir şekilde üstüne gelmek yerine daha barışçıl yollar bulabiliriz. Abolisyonistler on senedir aynı örgütlüler ama bu süreçte aynı insanlar mı? Örgütlü bir biçimde başka bir şeylere dönüşebilseniz, bu çok güzel olur” (K42, 43 yaşında, erkek, kimya mühendisi, İzmir).

Abolistyonist yaklaşımlar topluluk içinde hem güçlü hem de zayıf yönleri sahip. Katılımcının eleştirisi, bu yaklaşımın sadece sert bir tutum olarak algılanmasının ötesinde, daha geniş bir bağlamda anlaşılması gerektiğini ortaya koyuyor. Barışçıl ve kapsayıcı yaklaşımlar benimsenmediği sürece, toplulukların içindeki çatışmalar ve mesafeler artmaya devam edebilir. Bu bağlamda hem abolisyonistlerin hem de diğer topluluk üyelerinin empati ve anlayış geliştirmesi, daha sağlıklı bir diyalog ortamı oluşturmak açısından önemlidir.

Son olarak, topluluklar içinde güç ve hiyerarşi dinamiklerinin vegan aktivizmde dahi kaçınılmaz olduğunu, ancak bu tür hiyerarşik yapıların vegan hareket açısından olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Vegan hareketinin temelini oluşturan taban hareketi fikrinin, bu tür güç mücadeleleriyle nasıl tehdit edildiği de anlatıda açıkça belirtilmiş. Vegan toplulukların sürdürülebilirliğinin, ortak değerler ve ilkeler etrafında birleşmenin yanı sıra, büyüme ve kapsayıcılık süreçlerinde yaşanan zorluklarla başa çıkma becerisine bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Topluluk içindeki bireyler arasındaki güven, açık iletişim ve ilkelerde tutarlılık, bu tür kolektif hareketlerin uzun vadede başarılı olup olamayacağını belirleyen ana etkenler olarak öne çıkıyor.

İstanbul’da bulunan ve kurumsal olarak en bilinen Vegan Derneği Türkiye (TVD) dernek yönetimi ise birlikte çalışma pratiklerini şu şekilde aktarıyor:

“Biz, tamam derneğimiz yasal olarak da öyle üye kabul ediyoruz ama biz bu işi üyelikler üzerinden değil de sosyal medya takipçiliği üzerinden yapıyoruz. Yani tanımadığımız kişiyle de alıp da hemen iki gün sonra bize fotoğraf işte, ikametgâh işte aidatı da yatırıp üye kabul etmiyoruz açıkçası. Önce belki bir deneme, bir birlikte, bir çalışma, bir projeler yürütelim. Bir paylaşım olur, bir fotoğraf getir, bir haber yapar, yabancı dil biliyorsa bir çeviri yapar, bir aktivizmde bize

katılır, yaptığımız organizasyonlara destek olur, konuşmacı olur. Yani bir yerde bir şey, bir hayvan haklarıyla ilgili bir ihlal görmüştür. Hukukçudur, avukattır bu konuda bir girişimi olur. Böyle bir birliktelikten sonra üyeliğe kabul ediyoruz. ... Yani gelen vegan mıdır nedir? Ondan sonra çoğunluğu yapıp da avcılık konusunda avcılıkta ya iyi bir şeyde kötü olan işte seleksiyon falan yaratıyor falan gibi bir duruma düşmek istemeyiz” (K29, 60 yaşında, erkek, dernek yöneticisi, İstanbul).

TVD ise geleneksel üyelik anlayışını aşarak sosyal medya üzerinden dinamik bir topluluk oluşturmaya hedefliyor. Üyelikten önce katılımcılara bir deneme süreci sunarak, onların derneğe katkı sağlamalarını ve değerlerini kanıtlamalarını teşvik ediyor. Bu süreçte hukuki bilgi veya aktivizm deneyimi gibi çeşitli yetkinliklere sahip bireylerin katkısı ön planda tutulurken, sosyal medya, destek ve bilgi paylaşımında kritik bir araç olarak kullanılıyor. Dernek, kapılarını herkese açarak çeşitliliğe önem verdiğini vurgularken, belirli bir veganlık anlayışını benimsemeyenlerin katılımına dikkat ederek misyonunu korumayı amaçlıyor. Bu strateji, derneğin sağlam bir topluluk oluşturarak etkin ve sürdürülebilir bir aktivizm için zemin hazırlamasına olanak tanımaktadır.

İzmir'de de çeşitli hayvan hakları grupları ve üniversite toplulukları olsa da yekpare bir vegan topluluğu yerine, kesişimsel ve bütüncül yaklaşımlara sahip veganların kendilerine belirli alanlar oluşturduklarını gözlemlemek mümkündür. Bu bireyler, gerektiğinde eylem veya tepki vermek amacıyla bir araya geliyorlardı. Türkiye'deki siyasi ve kültürel iklimin, bu toplulukların varoluş ve sürdürülebilirlik süreçlerinde belirgin bir etkisi olduğunu da söylemek mümkün. Bu hususta katılımcı İzmir'deki topluluk yapılarını şu şekilde özetler:

“Geçen yıl “Bombalara Karşı Sofralar” etkinliği düzenledik, ancak ekipmanları sağlayan No Borders Kitchen ekibi gidince bu tür etkinlikleri sık yapamadık. Kurban Bayramı'nın ilk günü Kıbrıs Şehitleri'nde büyük bir kazan çorba hazırladık ve barkodlar aracılığıyla hayvan katliamına dikkat çektik. Ancak bayram hassasiyeti nedeniyle görselleri hemen kaldırdık. Vegan bir kafede örgütleniyor ve eylemlerimizi orada planlıyoruz. Ancak örgütlü bir yapı kurmak zor; yatay yapı bile zamanla güç çatışmalarına yol açabiliyor. Başlangıçta hiyerarşisiz bir yapıydık, ancak veganlık meselesi yüzünden çıkan çatışmalar grubu dağıttı. Erkeklik meseleleri üzerine yeterince çalışılmaması ve erkeklerin daha fazla söz alması gibi sorunlar da bu durumu besledi. Feminizm ve veganlık arasında bağlantı kurmak önemli; en azından hayvanlarla ilgili şiddeti cinsiyetlendirmek sorunları görünür kılıyor. Veganlık apolitik olamaz; politik olmak meseleleri sorgulamayı gerektirir. Ancak farklı ideolojilerden veganlar arasında anlaşmazlıklar çıkabiliyor. Bir eylemde, yürüyüş hakkının yasadışı olduğu savunulunca grup içinde tartışmalar yaşandı. Polis müdahalesi sırasında baskı arttı, ama bu durum farkındalık yaratmamızı sağladı. Sonuç olarak, örgütlenme zorlukları ve ideolojik ayrışmalar aktivizmi zorlaştırsa da baskıya rağmen mücadeleye devam etmek önemli” (K42, 43 yaşında, erkek, kimya mühendisi, İzmir).

Katılımcının deneyimleri, veganlık ve topluluklar arasındaki ilişkilere dair önemli bir perspektif sunuyor. “Bombalara Karşı Sofralar” etkinliğinden bahsederek, topluluk içinde nasıl organize olunduğuna ve bu tür etkinliklerin toplumsal bilinç yaratmadaki rolüne dikkat çekiyor. Etkinliğin, Kurban Bayramı gibi hassas bir dönemde gerçekleştirilmesi, toplumsal duyarlılığı artırmayı amaçlarken aynı zamanda katılımcılar arasında bir risk yaratıyor. Bu durum, toplulukların etkinlikler aracılığıyla hem kendilerini ifade etme hem de toplumsal sorunlara dikkat çekme yollarını araştırdığını gösteriyor.

Örgütlenme çabaları sık sık çatışmalara neden olabiliyor. Yatay bir yapı kurma çabası, demokratik katılımı artırma amacı taşıırken, bu tür yapılar içindeki güç dinamiklerinin de göz önünde bulundurulması gerekiyor. Çatışmalar, genellikle belirli bir grup içinde yer alan bireylerin güç mücadelesine dönüşebilir; bu da topluluğun hedeflerine ulaşmasını zorlaştırır. Katılımcının dile getirdiği gibi, topluluğun başlangıçta hiyerarşik bir yapıya sahip olmaması olumlu bir durumken, zamanla yaşanan çatışmalar ve kişisel meseleler, topluluğun dağılmasına yol açıyor.

Cinsiyet dinamikleri de topluluğun kapsayıcılığını sorguluyor. Katılımcı, erkeklik alanına dair yaşanan sorunları dile getirirken, feminizm ve maskülenite arasındaki gerilimi ortaya koyuyor. Eşit söz hakkı sağlanamaması ve erkeklerin daha fazla ses alması, topluluk içindeki hiyerarşik yapının bir göstergesi. Bu durum, topluluğun içindeki çeşitliliği sınırlıyor ve daha kapsayıcı bir hareket oluşturma çabalarını engelliyor. Cinsiyetler arası bu dinamiklerin tartışılması, topluluğun sağlıklı bir şekilde büyümesi için kritik öneme sahiptir.

Politik olmanın bir şeye kafa yormak olduğunu belirten katılımcı, veganlığın yalnızca bir diyet tercihi değil, aynı zamanda bir politik duruş olduğunu vurguluyor. Apolitik bir duruş sergileyen vegan bireylerin, toplumsal değişim yaratma potansiyelinin sınırlı olduğunu ifade ediyor. Bu noktada, veganlığın yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal ve politik bir sorumluluk olduğunu anımsamak önemlidir. Veganlık, hayvan hakları ile ilgili politikaları ve toplumsal adaleti savunmak için temel araç olarak görülmektedir.

Son olarak, katılımcının deneyimleri, topluluk içindeki baskıların nasıl bir farkındalık yarattığını gösteriyor. Olayların ardından oluşan baskı, toplumsal bilincin artmasına ve daha fazla insanın bu konulara dikkat etmesine neden olabilir. Topluluklar, karşılaştıkları zorluklar ve çatışmalar aracılığıyla kendi kimliklerini yeniden tanımlayabilir ve daha geniş bir dayanışma ağı oluşturabilirler. Katılımcının deneyimleri, vegan hareketinin içindeki karmaşıklıkları ve bu karmaşıklıkların toplumsal etkilerini anlamak için önemli bir kaynak sunuyor. Vegan hareketinin, cinsiyet eşitliği, sosyal adalet ve hayvan hakları gibi daha geniş toplumsal

konularla nasıl bağlantılı olduğu üzerinde düşünmek, toplumsal değişim için atılacak adımları belirlemede kritik bir öneme sahiptir.

Yukarıdaki iki farklı katılımcıya (K20 ve K42) ait iki temsili anlatı iki farklı kentteki çeşitli vegan mücadele biçimleri olduğunu işaret etmektedir. İzmir'deki topluluk yapısının İstanbul'a göre farklılık göstermesinin, nedenleri değişmektedir. Öncelikle, İzmir'in tarihi ve kültürel yapısı, sosyal hareketlerin dinamiklerini etkileyen önemli bir unsurdur. İzmir, farklı kültürlerin ve inançların bir arada yaşadığı kozmopolit bir şehir olmuştur. İzmir'in kendisine has çeşitlilikleri bünyesinde barındırma mekanizmaları farklıyken İstanbul'da bu durum daha karmaşık bir haldedir. Bu durum İzmir'de, toplumsal cinsiyet eşitliği, hayvan hakları ve çevre sorunları gibi konularda daha açık bir diyalog ortamı yaratabilir. Dolayısıyla, İzmir'deki vegan topluluklar genellikle daha yatay ve katılımcı bir örgütlenme yapısına sahip olabilir.

İstanbul ise, Türkiye'nin en büyük ve en kalabalık şehri olmasının yanı sıra, sosyo-ekonomik farklılıkların daha belirgin olduğu bir merkezdir. Bu durum, topluluklar arasında hiyerarşik yapıları ve güç dinamiklerini de beraberinde getirir. İstanbul'daki sosyal hareketler genellikle daha kurumsallaşmış ve profesyonel bir yapıya sahip olabilirken, İzmir'deki hareketler daha yerel ve esnek kalabilmektedir. İzmir toplulukları, genellikle daha az maddi kaynağa sahip olmalarına rağmen, yaratıcılık ve dayanışma yoluyla kendilerini ifade etme yöntemleri geliştirebilmektedir. Bu, katılımcılar arasında güçlü bir bağ kurarken, İstanbul'da bu tür dayanışma bazen daha zayıf kalabilir.

Ayrıca, İzmir'deki toplulukların, yerel aktivizm konusunda daha özgür bir alan sunduğu gözlemlenebilir. İstanbul'daki topluluklar, büyük ölçekli protestolar ve eylemler düzenlerken, İzmir'deki gruplar daha küçük, yerel odaklı etkinlikler düzenlemeye eğilimlidirler. Bu, katılımcılar arasında daha kişisel ilişkilerin gelişmesine ve topluluğun içindeki dayanışmanın güçlenmesine olanak tanıyabilir. Örneğin, "Bombalara Karşı Sofralar" gibi etkinlikler, İzmir topluluğunun esnek ve yerel odaklı bir aktivizm anlayışını yansıtırken, İstanbul'da benzer bir etkinlik, daha büyük organizasyonlar ve daha karmaşık yapıların içinde yer alabilir.

İzmir'deki toplulukların, İstanbul'dakilere göre daha az bürokratik engelle karşılaşması da önemli bir faktördür. İstanbul'da sosyal hareketlerin, devlet ve yerel yönetimler ile olan ilişkileri daha karmaşık ve zorlayıcı olabilirken, İzmir'de daha açık ve erişilebilir bir iletişim ortamı söz konusu olabilir. Bu durum, İzmir'deki toplulukların daha hızlı bir şekilde örgütlenip eyleme geçmelerini sağlar.

Sonuç olarak, İzmir'deki topluluk yapısı, İstanbul'dakilere göre daha yatay, esnek ve yerel odaklı bir karakter taşımaktadır. Bu farklılıklar, toplulukların kendi iç dinamiklerini ve sosyal hareketlerin gelişimini şekillendirmekte önemli bir rol oynamaktadır. İzmir, toplumsal

cinsiyet eşitliği, hayvan hakları ve çevre sorunları gibi konularda daha açık bir diyalog ortamı sağlarken, İstanbul'daki topluluklar genellikle daha kurumsal ve hiyerarşik bir yapı içerisinde faaliyet göstermektedir. Her iki şehirdeki topluluklar, kendi dinamikleri ve bağlamları içinde farklı yaklaşımlar geliştirmekte, bu da sosyal hareketlerin çeşitliliğine ve zenginliğine katkıda bulunmaktadır.

Antalya'daki topluluk yapısı, genel hatlarıyla İzmir'deki yapıya benzer özellikler taşıırken, bazı önemli farklılıklar da barındırmaktadır. Antalya'daki gruplar, abolistyonist hareketin “katı” tavrından ziyade daha esnek bir yaklaşım benimsemektedir. Ancak bu esneklik, İzmir'deki toplulukların sağladığı kadar geniş bir katılımcı hareketliliği yaratmamaktadır. Her iki şehirde de görülen temel toplumsal yapı unsurları, Antalya'daki topluluklarda da mevcut olsa da Antalya'nın kendine özgü dinamikleri nedeniyle bu unsurların işleyişi farklılık gösterir.

Antalya'daki topluluklar, yatay bir organizasyon yapısına sahip olmaya çalışsalar da grup içinde belirli kişilerin inisiyatif almasıyla doğal bir hiyerarşi oluşabilmektedir. Bu durum, katılımcıların birbirleriyle olan ilişkilerini etkileyebilir. Hiyerarşinin varlığı, etkinliklerin düzenlenmesi ve görev dağılımı gibi konularda daha belirgin hale gelirken, bu durumun toplumsal cinsiyet eşitliği ve ayrımcılıklara karşı duyarlılık gibi konularda olumsuz bir etkisi olmamaktadır. Antalya'daki topluluk, bu hassasiyetleri koruyarak, hiyerarşi oluşturmada da etkili bir şekilde faaliyet göstermeye çalışmaktadır.

Ayrıca, Antalya'daki topluluklar, abolistyonistlerin katı tutumlarına eleştirel bir bakış açısı sunarak, daha uzlaşmacı ve kapsayıcı bir tavır benimsemektedirler. Etkinliklerde, katılımcılara karşı daha samimi ve dostane bir yaklaşım sergilenmektedir. Bu durum hem grup içindeki ilişkileri güçlendirir hem de dışarıdan katılımcıların gruba katılımını teşvik eder. Antalya'daki topluluklar, daha az keskin bir tavırla, insanları veganlık ve hayvan hakları konusunda bilinçlendirmeye çalışmaktadır.

Özetle, Antalya'daki topluluk yapısı, İzmir'in esnekliğinden ve abolistyonistlerin katılığından etkilenerek, kendi içinde dengeli bir yapı oluşturmaktadır. Her ne kadar doğal bir hiyerarşi oluşabiliyor olsa da bu durum katılımcıların aktivizme olan ilgisini azaltmamaktadır. Antalya'da, toplumsal cinsiyet ve ayrımcılık konularında geliştirdikleri duyarlılıkla birlikte, insanları veganlık hareketine dahil etme konusunda daha samimi ve uzlaşmacı bir yaklaşım sergilenmektedir. Ancak bu topluluk da kişisel iç çatışmalar ve sorumluluk alarak öne çıkan bireylerin zamanla uzaklaşması sonucunda dağılma sürecine girmiştir. Bu durum, grup içindeki dinamikleri ve kolektif motivasyonu zayıflatarak, etkinliklerin sürekliliğini olumsuz etkilemiştir. Bireylerin inisiyatif alması, bazen güç çatışmalarına ve kişisel meselelerin öne çıkmasına yol açmış; bu da grubun işleyişinde belirsizlikler yaratmıştır.

Sonuç olarak, Antalya'daki topluluk, başlangıçta sağladığı esnek yapı ve toplumsal duyarlılıklarına rağmen, kişisel çatışmalar ve belirli bireylerin sorumluluktan uzaklaşması nedeniyle zayıflamıştır. Bu deneyimler, toplulukların sürdürülebilirliği için iç iletişimin ve katılımcı ilişkilerin ne denli önemli olduğunu bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Katılımcılardan biri, toplulukların dağılma sürecine dair yaşadığı deneyimleri şöyle özetliyor: “Bir yerden sonra bitiyor yani. Ekstra bir olay yapmadığın sürece topluluklar dağılıyor. İnsanlar sürekli aynı şeylerden bir yerden sonra sıkılıyor ve belli arkadaşlar ediniliyor ve uzaklaşıyor” (K1, 32 yaşında, erkek, fotoğrafçı, Antalya). Bu, vegan topluluklarının yalnızca ideolojik farklılıklar nedeniyle değil, aynı zamanda monotonluk ve etkinlik eksikliği nedeniyle de zayıflayabileceğini göstermektedir. Etkinlikler düzenlenmediği veya topluluklar belirli bir yenilik yaratmadığı sürece bireyler zamanla ilgisini kaybetmekte ve topluluklar dağılarak güçsüzleşmektedir.

Bir diğer katılımcı ise, topluluk içerisindeki hiyerarşi ve kişisel çatışmaların, toplulukların parçalanmasına nasıl yol açtığını şu sözlerle anlatıyor: “Orada bir buçuk yıl kaldım, sonra bir ara çıktım... Hiyerarşiye karşı olduğumuzu söylesek de grupta ciddi bir hiyerarşi vardı” (K25, 33 yaşında, kadın, öğretmen, İstanbul). Bu ifade, bireylerin topluluk içindeki güç dengesizlikleri ve hiyerarşik yapılar nedeniyle hayal kırıklığına uğradıklarını ve bu durumun toplulukların sürdürülebilirliğini tehdit ettiğini göstermektedir. Benzer şekilde, bir başka katılımcı, toplulukların içindeki kişisel çekişmelerin ve grup içi çatışmaların, toplulukları nasıl zayıflattığını anlatmaktadır:

“Veganlığı içselleştiremeyen kişilerin bu durumu sabote ettiğini düşünüyorum. Bunun birçok sebebi var. Bazen bu sabotajın sistemli, bazen de sistemsiz olduğunu görüyorum. Kimisi tamamen kişisel menfaat ve kendini ön plana çıkarma isteğiyle hareket ediyor. Bu menfaat çatışmaları, aramızda anlaşmazlıklara neden olabiliyor. Ayrıca, burada bir hegemonya durumu da söz konusu. Bu durum, aslında hiç olmaması gereken bir alanda mücadeleler yaratıyor” K18, 38 yaşında, erkek, memur, İstanbul).

Toplulukların içinde yer alan bu gerilimler, ideolojik farklılıklar, kişisel menfaat çatışmaları ve hiyerarşi gibi unsurlar, vegan topluluklarının sürdürülebilirliğini ciddi şekilde etkilemektedir. Vegan topluluklar, bireyler için destekleyici ve güçlendirici bir yapı sağlarken, aynı zamanda birlikte hareket etmenin zorluklarını da ortaya koymaktadır. Bir katılımcının belirttiği gibi, “Birlikte hareket etmek kolay değil, zor ama güç veriyor” (K20, 40 yaşında, erkek, araştırma görevlisi, İstanbul). Vegan topluluklarının sürdürülebilir olması için, bu toplulukların etkinlikler ve eylemlerle canlı tutulması, ideolojik bölünmelerin ve kişisel çatışmaların aşılması gerekmektedir.

Bunun yanı sıra, katılımcılar veganlık üzerinden de bir tartışma yürütüyor. “Hayvanların önüne vegan kimliği çok fazla geçiyor. Sanki biz veganların haklarını savunuyoruz gibi oluyor”, diyor bir katılımcı. “Kendi hakkımı savunuyorum ama bunu yine hayvanlara bağlayarak yapıyorum. Çünkü ben hayvanlar için veganım ama burada sanki ben veganım diye başıma bunlar geldi gibi bir durum oluyor” (K48, 34 yaşında, erkek, makine mühendisi, İzmir).

Sonuç olarak, vegan topluluklarının uzun süre bir arada kalamaması, yalnızca bireylerin farklı ideolojik yaklaşımları ve kişisel çatışmalarından değil, aynı zamanda topluluk içindeki dinamizmin yitirilmesinden kaynaklanmaktadır. Katılımcıların deneyimleri ve alan gözlemlerim, toplulukların dağılma sürecinde bireysel ve toplumsal etmenlerin nasıl iç içe geçtiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Üç kentteki farklı örgütlenme ve bakış açısına rağmen gruptaki en belirgin dağılma sebeplerinden biri, grup içindeki cinsel taciz vakaları ve toplumsal cinsiyet eşitliği konusundaki çatışmalardır. Bu mesele, farklı bakış açılarına sahip kentlerdeki topluluklar arasında temel ayrışma nedenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılardan birisi, bu durumu şu şekilde ifade ediyor: “Yaşam nöbeti bence kesinlikle araştırılması gereken bir konu. Orada topluluklar dağıldı. İfşalardan biri, mesela birisinin diğerlerini taciz etmesi oldu. Bu kesinlikle ifşalanması gereken bir şey ama üç gün sonra başka bir ifşa geliyor. ‘Şu iki kişi dedikodu yapıyormuş’ deniliyor. Bu, normal hayatta da olan bir şey. Bunu sen ifşalayamazsın. Ya ifşa bu değil” (K25, 33 yaşında, kadın, öğretmen, İstanbul).

Başka bir katılımcı, topluluklarda yaşanan cinsiyet eşitsizliği ve kadınların deneyimlerini vurguluyor: “Ben dedi ki yemeğimi yapayım, işime bakayım, benim aktivizmim bu, başka hiçbir şey yapmam”, diyor. Bu kişi, topluluk içindeki tartışmalara dahil olmanın ne kadar zor olduğunu sorguluyor. “Gerçekten bu polemiğin içine girmemize gerek var mı? Bu savaşın içine girmemize gerek var mı?” şeklinde düşünüyor. (K19, 26 yaşında, kadın, organizatör, İstanbul).

Bir diğer katılımcı ise kesişimselliğin aktivizm alanlarını sabote ettiğini düşünüyor. “Çok ciddi bir darbe vuruyor çünkü herkes bir şeyden nem kapıyor. Böyle bir gereksiz mücadele ve enerji kaybı var. Veganlık, insanların kendi arasında çözemediği problemleri çözmeye çalıştığı bir alan değil” diyor (K18, 38 yaşında, erkek, memur, İstanbul). Bu katılımcı, bu iç çatışmaların ve cinsel taciz konusunun vegan aktivizmine büyük zarar verdiğini ifade ediyor.

Bir feminist örgüt içinde yer alan bir başka katılımcı, veganlığı üzerinden konuşmalara dahil olmak zorunda kalmanın yükünden bahsediyor. “Hep beraber bir kafede oturduk. Ben vegan olduğum için vegan seçenekli bir yer bulmaya çalışıyordum. Diğerleri tavuklu yemekler

sipariş etti. Ben de aktivist bir mücadele sergilemeye çalışıyorum ama bu tepkilerle karşılaşıyorum” diyor K28, 23 yaşında, kadın, lisans öğrencisi, İstanbul). Bu deneyimler, katılımcının ön yargıları ve hayvan hakları mücadelesinin nasıl algılandığını daha iyi anlamasına yardımcı oluyor ve örgütlenmekten uzaklaştığını belirtiyor.

Sonuç olarak, üç kentteki topluluklar arasındaki dağılma sebepleri, cinsel taciz ve toplumsal cinsiyet eşitliği gibi konuların yanı sıra, veganlık ve kesişimsellik meseleleriyle de derinlemesine bağlantılıdır. Bu durum, toplulukların içindeki dinamiklerin ve bireylerin katılımının önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Vegan toplulukların sosyalleşme bağlamındaki işlevi sadece ideolojik çatışmalarla sınırlı değildir. Bu topluluklar, vegan/vejetaryen olmayan bireylerle temas kurma ve veganlığı tanıtmaya açısından da bir köprü işlevi görebilir. Bir katılımcı, vegan bir etkinliğe katılmadan önce yaşadığı tereddüdü ve sonrasında edindiği deneyimleri şöyle ifade ediyor: “Vegan değilim ama gelebilir miyim diye sordum, tabii ki dediler... Orada çok iyi birkaç arkadaş edindim” (K24). Bu deneyim, vegan toplulukların kapsayıcı olabileceğini ve vegan olmayan bireylerin de bu etkinliklere katılarak veganlığa dair daha fazla bilgi edinebileceğini göstermektedir. Bu tür karşılaşmalar, vegan olmayan bireylerin de veganlığa dair farkındalık geliştirmesine ve daha açık fikirli bir yaklaşım sergilemesine yardımcı olabilir.

Topluluk deneyimlerinin bir diğer önemli boyutu ise bireyler üzerindeki psikolojik etkisidir. Vegan topluluklar, bireylerin kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlayarak, onları motive edici bir rol üstlenir. Bir katılımcı, vegan topluluklara katılmaya başladıktan sonra yaşadığı rahatlama şu şekilde anlatıyor: “Vegan topluluklarda kapsayıcı ve empati yapabilen insanlar oluyor... içinde kendimi çok daha rahat hissettim... başka etkinliklere katılmam gerektiğini anladım” (K33). Bu ifade, vegan toplulukların bireylere aidiyet hissi kazandırdığını ve veganlıkla ilgili sosyal çevrelerinin genişlemesine yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.

Özetle, vegan topluluklar, bireylerin bu yaşam tarzını benimsemelerinde ve sürdürmelerinde büyük bir rol oynar. Bu topluluklar, bireyler arası dayanışma ve bilgi paylaşımı sağlayarak veganlığı daha erişilebilir hale getirirken, aynı zamanda toplumsal bağların güçlenmesine katkıda bulunur. Ancak, bu topluluklar içinde yaşanan çatışmalar ve ideolojik ayrışmalar, zaman zaman bireylerin topluluktan uzaklaşmasına neden olabilir. Yine de vegan topluluklar hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir işlev üstlenmektedir ve bireylerin vegan yaşam tarzını sürdürebilmeleri için kritik bir destek ağı oluşturur.

Katılımcılardan birisi toplulukların etkisini, işlevini ve genel özelliklerini şu etkili tespitiyle aktarır:

“Aynılar aynı yere geliyor, benzerler yan yana geliyor... Örneğin, bir vegan piknikte ne yendiğini görebiliriz. Bu durum, insanları merak etmeye teşvik eder ve vegan beslenmenin, çoğu kişinin zannettiği gibi olmadığını fark etmelerine yardımcı olur. Bu etkileşim kaçınılmazdır; olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurabilir. Hayvan tüketen bazı kişiler, veganlık karşısında daha katı bir tutum sergileyebilirken, diğerleri bu konuda daha yumuşak bir yaklaşım geliştirebilir. Arada kalan ve bu konuda bir arayış içinde olan insanlar için bu tür karşılaşmalar, önemli tartışma ortamları sunar. Her düşünce ve her karşılaşma değerlidir. ... Bu karşılaşmalar, düşüncelerimizi ve tutumlarımızı etkileyen temel unsurlardır. Değişim, bu karşılaşmalarla mümkündür. Eğer birey kendine karşı uyanıksa ve sorguluyorsa, beklemeden proaktif bir şekilde hareket ederek daha geniş bir perspektif kazanabilir. Böylece, farklı görüşlerle karşılaşma fırsatını değerlendirebilir ve kendini geliştirebilir” (K2, 40 yaşında, erkek, çevirmen, Antalya).

Bourdieu’nun habitus kavramı, bireylerin toplumsal çevrelerindeki konumlarını ve bu çevrelerle olan etkileşimlerinin nasıl biçimlendiğini anlamada merkezi bir rol oynar. Habitus, bireylerin içselleştirdiği normlar, değerler ve davranış kalıpları aracılığıyla sosyal dünyadaki yerlerini bulma, kendilerini anlamlandırma ve eylemde bulunma biçimlerini belirler (Bourdieu, 2021). Katılımcının “aynılar aynı yere geliyor, benzerler yan yana geliyor” şeklindeki ifadesi, bireylerin sosyal alanlarda ortak değer ve pratikler etrafında nasıl birleştiğini anlamak açısından Bourdieu’nun habitus kavramıyla doğrudan örtüşmektedir. Vegan topluluklar da bu sosyal alanların bir parçası olarak, bireylerin bu habitus çerçevesinde nasıl bir araya geldiğini ve topluluklar içerisinde yeniden şekillendiğini gösterir.

Katılımcının (K2) vegan bir piknikte yaşanan deneyimi ele alış biçimi, Bourdieu’nun habitus ile sosyal alan arasındaki dinamik ilişkisine dair açıklayıcı bir örnek sunar. Bourdieu, sosyal alanlarda bireylerin belirli bir pratik ve algı seti aracılığıyla hareket ettiklerini ve bu setlerin toplumsal etkileşimler yoluyla yeniden üretildiğine işaret etmektedir (Bourdieu, 2021). Vegan bir piknikte “insanların merak edip gelip ne yediklerini görmeleri” gibi bir deneyim, sadece vegan beslenmeyle ilgili bir karşılaşma değil, aynı zamanda toplumsal normların yeniden değerlendirildiği bir alanın oluşumunu ifade eder. Katıldığım vegan etkinliklerden gözlemlediğim üzere, bireyler veganlıkla ilgili yeni stratejiler geliştirdikçe, bu süreç yalnızca bir tüketim pratiği olmaktan çıkıp, aynı zamanda sosyal dayanışma ağları ve alternatif yaşam biçimlerine dönüşüyordu. Dolayısıyla, vegan ve vejetaryen topluluklarının etkisi, bireylerin sadece kendi pratiklerinde değil, aynı zamanda çevrelerindeki toplumsal normların eleştirisini geliştirmelerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu durum, Ossipow’un “vegan habitus” kavramıyla daha da zenginleşir; Ossipow’un vegan habitus kavramı, veganizm gibi köklü yaşam tarzı değişikliklerinin, bireyin sosyal ve kültürel bağlamında önemli dönüşümlere yol açtığını vurgular. Ossipow’a göre, vegan habitusunun edinimi, ikincil sosyalizasyon (secondary

socialization) yoluyla gerçekleşir ve bu durum, özellikle orta ve yüksek sosyoekonomik gruplardan gelen bireyler arasında daha yaygındır (Ossipow, 1997, akt. Giacomani ve Jouston, 2024). Bu geçiş, yalnızca bireylerin beslenme alışkanlıklarında değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel çevrelerinde de derin değişikliklere yol açar. Katılımcının, vegan bir piknikte yaşadığı deneyimi anlatırken ifade ettiği gibi, bireyler sosyal çevrelerinde yeni normlar ve pratiklerle karşılaştıkça, kendi algılarını ve davranışlarını yeniden değerlendirirler: “Vegan beslenmenin aslında zannettiği gibi olmadığını fark ediyorlar”. Bu tür karşılaşmalar, bireyin sosyal alanında yeni bir habitusun oluşumuna zemin hazırlar.

Ossipow’un vegan habitusu, Bourdieu’nun habitus kavramıyla örtüşmekle birlikte, bireylerin beslenme pratiklerinde köklü bir değişimin aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir dönüşümü de beraberinde getirdiğini savunur. Bu bağlamda, vegan/vejetaryen yaşamı benimsemenin bireyin sosyal alışkanlıklarını değiştirmesi gerektiği, Darmon’un “La Socialisation” adlı çalışmasıyla da desteklenmektedir (Darmon, 2016, akt. Giacomani ve diğerleri, 2024). Katılımcının topluluk içindeki etkileşimleri, bu sosyalizasyon sürecinin bir parçası olarak görülebilir ve veganlık/vejetaryenlik, bireyin kimliğini yeniden inşa etme sürecinde belirleyici bir role sahip olur. Bu topluluklar, bireylerin alışkanlıklarını ve sosyal davranışlarını yeniden şekillendirirken, kolektif kimlik oluşturma süreçlerinde karşılaşılan gerilimleri de beraberinde getirir. Görüşmelerde gözlemlediğim üzere, bireyler çevrelerinden aldıkları tepkilere göre bazen daha radikal bir tavır sergilerken, bazen de kendilerini savunmak durumunda kalıyordu. Özellikle vegan bir piknikte yaşadığım deneyim, bu durumu net bir şekilde ortaya koyuyordu. Etkinliğe katılanların çoğu, vegan kimliklerini güçlendirmek adına bir araya gelirken, katı kurallar ve baskıcı yaklaşımlar sergiliyorlardı. Bu, kolektif kimlik oluşturma sürecinde nasıl bir gerilim yaşandığını gösteriyordu. Vegan bireyler, bu sosyalizasyon süreciyle birlikte toplumsal alanlarda kimliklerini ve pratiklerini yeniden inşa etmeye çalışırken, normlara karşı duruşlarını daha da pekiştirme eğiliminde olabilirler. Ancak bu süreç aynı zamanda topluluk içinde farklı düzeylerde çatışmalara da yol açmaktadır.

Katılımcı, bu tür karşılaşmaların, kişilerin kendi düşüncelerini yeniden değerlendirmelerine olanak tanıdığını ifade ederken, Bourdieu’nun bireylerin karşılaştıkları sosyal dünyayı yeniden yapılandırma süreçlerine dair görüşlerini de desteklemektedir. Bu karşılaşmaların, “olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurabileceğini” belirten katılımcı, bazı insanların bu karşılaşmalar sonucunda veganlığa dair daha katı tutumlar geliştirdiğini, diğerlerinin ise daha açık fikirli hale geldiğini ifade eder. Bu süreç, Bourdieu’nun sosyal alanlarda yer alan karşılaşmaların bireylerin düşünsel yapıları üzerindeki etkisini açıklayan çerçevesiyle örtüşür. Habitus, bireylerin sosyal dünyadaki duruşlarını belirlerken, karşılaştıkları

yeni deneyimler ve sosyal etkileşimler, bu duruşların yeniden şekillendirilmesine olanak tanır. Vegan habitus da bu yeniden şekillenme sürecinin bir parçası olarak, bireylerin etik ve sosyal normlar çerçevesinde kendilerini sorgulamalarını ve yeniden konumlandırmalarını sağlar.

Bu analiz bağlamında, katılımcının şu sözleri de dikkat çekicidir: “Eğer birey kendine karşı uyanıksa ve sorguluyorsa, daha geniş bakmaya çalışıyor”. Burada, Bourdieu’nun habitus kavramı çerçevesinde, bireylerin toplumsal alanlarda aktif bir şekilde kendilerini sorgulayıp geliştirebilecekleri düşüncesi devreye girer. Bourdieu, bireylerin sadece sosyal alanların pasif birer ürünü olmadığını, aksine bu alanlarda aktif olarak kendilerini yeniden üretebileceklerini savunur (Bourdieu, 2021). Habitus, bireylerin bu aktif rolü üstlenebilmelerini sağlar; vegan toplulukları, bu yeniden üretim ve sorgulama sürecinin bir sahnesi olarak işlev görmektedir.

Vegan habitus bağlamında ise, Ossipow’un yaklaşımı, bireylerin vegan topluluklar içinde deneyimledikleri bu tür karşılaşmaların, onların etik duruşlarını ve yaşam pratiklerini nasıl yeniden şekillendirdiğini anlamamıza yardımcı olur. Veganlık, sadece bireylerin kendi iç dünyalarıyla sınırlı kalmaz; sosyal alanlarda, topluluklar ve pratikler aracılığıyla yeniden üretilir ve bu süreçte toplumsal normların sorgulanmasına katkıda bulunur. Katılımcının belirttiği gibi, bu karşılaşmalar bireylerin etik kararlarını güçlendirir veya yeni açılımlar sunar, vegan habitus ise bu süreçte bireylerin veganlığa dair duruşlarını ve sosyal kimliklerini yeniden inşa etmelerine olanak tanır.

Sonuç olarak, katılımcıların anlatıları, bireylerin sosyal alanlardaki karşılaşmalarının ve etkileşimlerinin, kimliklerini nasıl yeniden şekillendirdiğini ve toplumsal normları nasıl sorguladığını açıkça ortaya koymaktadır. Vegan topluluklar, bireyler için bir habitus oluştururken, onların etik ve sosyal duruşlarını dönüştürmelerine imkân tanır ve bu süreç hem toplumsal değişim hem de bireysel gelişim açısından önemli bir rol oynar. Vegan ve vejetaryen bireylerin bu bağlamda geliştirdikleri stratejiler, alternatif tüketim pratikleri ve sosyal dayanışma ağları oluşturarak, sadece bir yaşam tarzı benimsemekten öteye geçip, mevcut sistemin eleştirisini yapma fırsatı sunmaktadır. Böylece, bireyler tüketim alışkanlıkları aracılığıyla toplumsal normlara karşı durarak hem kendileri hem de çevreleri için daha anlamlı ve duyarlı bir yaşam tarzı inşa etme çabasına girerler. Bu dönüşüm, veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca gıda tercihleri değil, bir yaşam felsefesi ve toplumsal mücadele biçimi olarak algılanmasını sağlamaktadır.

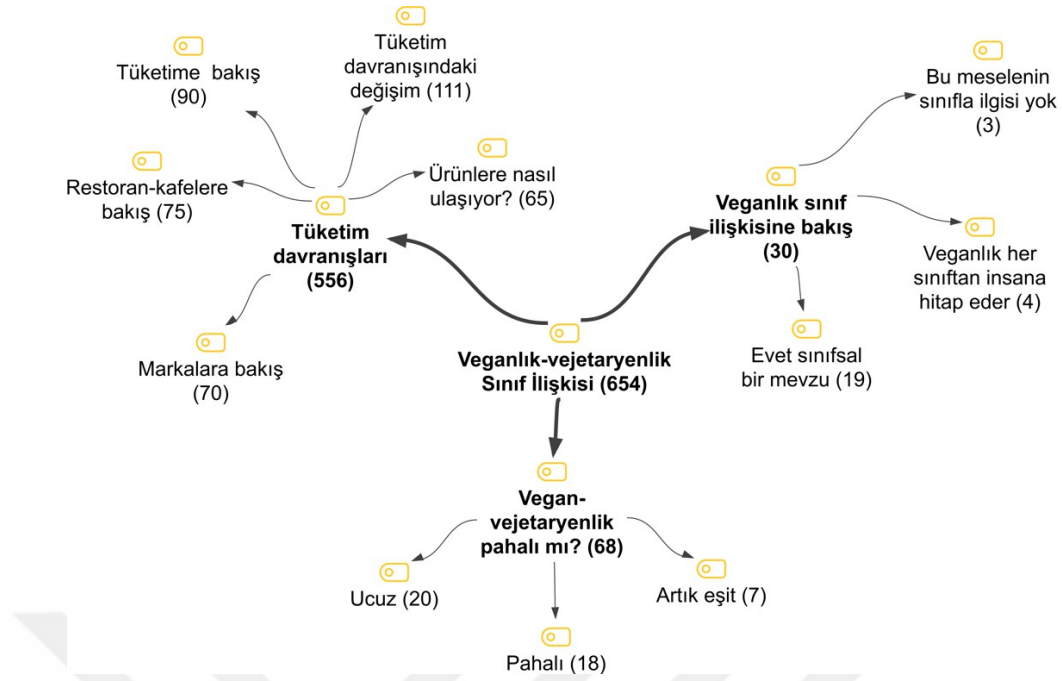
3.3.3. Veganlık/Vejetaryenlik Sınıf İlişkisi

Veganlık/vejetaryenlik ve sınıf ilişkisi; tüketim alışkanlıkları, sosyo-ekonomik durum ve toplumsal farkındalık gibi unsurların kesişiminde önemli bir tartışma alanı sunmaktadır. Bu

bağlamda, genellikle vegan/vejetaryen beslenmenin sınıfsal bir mesele olup olmadığı, vegan/vejetaryen ürünlerin erişilebilirliği fiyat politikalarıyla yakından ilişkilendirilir. Her ne kadar veganlık/vejetaryenlik, etik ve çevresel bir duruş olarak her kesimden insanı etkileyebilecek bir yaşam biçimi olarak görülse de bu yaşam tarzının maliyeti ve sosyal bağlamı, sınıflar arasında farklılık gösterebilmektedir (Giacoman J. C., 2024). Örneğin, vegan ürünlerin fiyatlarının yüksek olup olmadığı ve bu ürünlerin her sınıfa hitap edip etmediği, sınıfsal farklılıklar açısından önemli tartışma noktalarıdır. Gıda üretim ve tüketim sistemlerinin küresel düzeyde incelenmesiyle, veganlık/vejetaryenlik ve sınıf ilişkisi daha derinlemesine bir incelemeyi gerektiren bir konudur.

Katılımcıların veganlık ve sınıf ilişkisine dair görüşleri, analiz başlıklarının oluşturulmasında ve tekrarlayan alt temaların belirlenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Sınıf kavramı genellikle tüketim alışkanlıkları ve vegan ürünlere erişimin ekonomik boyutuyla ilişkilendirilmiştir. Veganlık/vejetaryenlik ile sınıf ilişkisini anlatan şekilde görüldüğü gibi, veganlık ve vejetaryenlik arasındaki sınıf ilişkisi bağlamında en sık kodlanan alt tema tüketim davranışlarıdır. “Veganlık ve vejetaryenlik pahalı mı?” tartışmasında, çoğunluk ucuz olduğu yönünde görüş bildirmiş olmakla beraber pahalı olduğunu düşünen katılımcılar da bulunmaktadır. Ayrıca, veganlık ve vejetaryenliğin sınıf ile ilişkili olduğu yönünde yorum yapan katılımcıların sayısının da oldukça yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Verilerin daha net analiz edilebilmesi için katılımcıların sınıfsal pozisyonları, Bourdieu’nun ekonomik, kültürel, sembolik ve sosyal sermaye türleri üzerinden değerlendirilmiştir. Bu yaklaşımla, katılımcıların veganlık ve vejetaryenlik ile ilgili deneyimlerinin kendi sınıf pozisyonları, hangi sermaye türleriyle ilişkili olduğu ve bu sermaye türlerinin veganlık/vejetaryenlik pratikleri üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenmiştir. Böylece, sınıfsal konumun, vegan ve vejetaryen yaşam biçimlerine erişim ve bu tercihlerin toplumsal algıları üzerindeki rolü daha açık bir şekilde ortaya konulmaya çalışılmıştır.



Şekil 3.11: Veganlık/Vejetaryenlik ve Sınıf İlişkisine Bakış

Kriterler: Burada, Pierre Bourdieu'nun sermaye kavramları temel alınarak belirlenen kriterler sunulmaktadır. Bourdieu'nun toplumsal yapı analizinde öne sürdüğü ekonomik, kültürel, sembolik ve sosyal sermaye türleri, bireylerin sosyal statülerini, güç ilişkilerini ve toplumsal konumlarını anlamada önemli bir analitik çerçeve sağlamaktadır. Araştırmada, bu sermaye türleri katılımcıların yaşam pratiklerini ve toplumsal konumlarını daha kapsamlı bir şekilde inceleyebilmek amacıyla aşağıda belirtilen kriterler doğrultusunda ele alınmıştır.

- **Ekonomik Sermaye:** Gelir durumu ve aktif çalışma statüsü.
- **Kültürel Sermaye:** Eğitim düzeyi ve belirli prestijli meslekler.
- **Sembolik Sermaye:** Prestijli ve toplumsal algı açısından dikkat çeken meslekler.
- **Sosyal Sermaye:** Yaş grupları ve katılımcıların bulunduğu şehirler.

Tablo 3.3: Sermaye Çeşitleri Açısından Katılımcı Özellikleri

Sermaye Türü	Kriter	Kişi Sayısı	Açıklama
Ekonomik Sermaye	Asgari Ücret Üstü	29	Ekonomik olarak daha güçlü grup
	Asgari Ücret	9	Orta düzey ekonomik sermayeye sahip bireyler
	Asgari Ücret Altı	12	Ekonomik olarak daha zayıf grup
	Çalışıyor	41	Gelir sağlayan aktif bireyler
	Çalışmıyor/Emekli	10	Ekonomik olarak aktif olmayan bireyler

Sermaye Türü	Kriter	Kişi Sayısı	Açıklama
Kültürel Sermaye	Lise Mezunu	8	Düşük kültürel sermaye
	Ön Lisans Mezunu	2	Kültürel sermayesi gelişmiş, ancak lisans mezunları kadar yüksek olmayan grup
	Lisans Mezunu	34	Yüksek kültürel sermaye
	Yüksek Lisans/Doktora	7	Daha yüksek kültürel sermaye
	Akademisyen/Ar. Gör.	3	Kültürel sermayesi yüksek meslek
	Bilgisayar Mühendisi/Programcısı	2	Teknik bilgi gerektiren meslekler, kültürel sermayesi yüksek
	Kimya/Makine Mühendisi	2	Endüstriyel alanda teknik bilgi gerektiren meslekler
	Öğretmen	2	Eğitim yoluyla kültürel sermaye transferi
	Vegan Şef/Vegan Restoran Sahibi	5	Kültürel sermayesi artan sektör
	İçerik Editörü/Çevirmen/Yazar	2	Kültürel ve dil bilgisi gerektiren meslekler
	Öğrenci	8	Kültürel sermayesi gelişim aşamasında olan grup
Sembolik Sermaye	Akademisyen/Ar. Gör.	3	Prestijli meslek, toplumsal algı yüksek
	Oyuncu	3	Sanatsal prestij, toplumsal dikkat
	Sanatçı, Yazar, Fotoğrafçı	4	Yaratıcı sektörlerdeki prestijli meslekler
	Vegan Şef/Vegan Restoran Sahibi	5	Yenilikçi ve prestijli alanlarda çalışan bireyler
	Dansçı/Müzisyen	2	Sanatsal meslekler, yaratıcı performansla ilgili
	Reklam Şirketinde Yönetici	1	Kurumsal ve yaratıcı sektörlerde yönetim pozisyonu
	Finans/Yatırım Sektöründe	1	Prestijli ve gelir düzeyi yüksek finans sektörü
	Sanat Galerisi Sorumlusu	1	Sanat dünyası ile ilgili prestijli meslek
	Pilates/Yoga Eğitmeni	3	Sağlık ve yaşam tarzı ile ilgili meslekler, toplumsal algı yüksek
	Havayolu Şirketi Operasyon Şefi	1	Uluslararası iş dünyasında prestijli pozisyon
Sosyal Sermaye	18-25 Yaş Grubu	9	Genç ve gelişen sosyal ağlara sahip bireyler

Sermaye Türü	Kriter	Kişi Sayısı	Açıklama
	26-35 Yaş Grubu	25	Toplumun daha aktif, sosyal olarak güçlü grubu
	İstanbul	17	Sosyal çevresi geniş, büyük bir metropolde yaşayan bireyler
	İzmir	19	Sosyal çevresi geniş, büyük şehirde yaşayanlar
	Antalya	1	Turizm etkisi ile farklı kültürlerle etkileşimi olan bireyler

Ekonomik Sermaye: Katılımcıların gelir durumu, asgari ücret seviyesi üzerinden sınıflandırılarak ekonomik sermayeleri analiz edilmiştir. Çalışan ve çalışmayan bireyler ayrı kategorilere ayrılmış, bu ayrım ekonomik sermayenin iş gücü durumu ile nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. Çalışanlar, düzenli gelir elde edenler olarak ekonomik sermaye açısından daha güçlü bir konumda yer alırken, çalışmayan ve emekli bireyler daha zayıf ekonomik sermayeye sahip kabul edilmiştir.

Kültürel Sermaye: Katılımcıların eğitim düzeyleri, kültürel sermaye açısından temel belirleyiciler olarak ele alınmıştır. Kültürel sermaye, lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora gibi akademik seviyelerle ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra, meslek gruplarına göre de kültürel sermaye analizi yapılmıştır. Akademisyenler, mühendisler ve vegan şefler gibi meslekler hem teknik bilgi hem de deneyim gerektirdiği için yüksek kültürel sermayeye sahip kabul edilirken, öğrenciler ise kültürel sermayeleri gelişim aşamasında olan bireyler olarak değerlendirilmiştir.

Sembolik Sermaye: Toplumsal prestij, katılımcıların sembolik sermayesi açısından önemli bir ölçüt olmuştur. Sanatsal ve yaratıcı meslek grupları (örneğin oyuncu, sanatçı, yazar ve fotoğrafçı) yüksek sembolik sermaye ile ilişkilendirilmiş; bu mesleklerde çalışan bireyler toplumsal algı ve prestij açısından ön plana çıkmıştır. Ayrıca vegan şefler ve vegan restoran sahipleri gibi yenilikçi ve etik değerlere dayalı alanlarda çalışan kişiler de sembolik sermayesi yüksek olarak kabul edilmiştir.

Sosyal Sermaye: Sosyal sermaye, katılımcıların yaş grupları ve yaşadıkları şehirler üzerinden değerlendirilmiştir. Yaş gruplarının sosyal ağları genişletme ve güçlendirme potansiyelleri farklılık gösterir; genç yaş grupları (18-25) sosyal sermayelerini geliştirme aşamasındayken, 26-35 yaş grubu toplum içinde daha aktif ve güçlü sosyal ilişkilere sahiptir. Coğrafi konum da sosyal sermaye açısından önemli bir faktördür. İstanbul ve İzmir gibi büyük

şehirlerde yaşayan katılımcılar, Antalya'ya kıyasla daha geniş sosyal çevreleri ve çeşitli kültürel etkileşimler sayesinde daha güçlü sosyal sermayeye sahip olma potansiyeli taşırlar.

Bu tablo, Bourdieu'nun sermaye türleri üzerinden katılımcıların çok boyutlu bir analizini sunarak, ekonomik, kültürel, sembolik ve sosyal sermayeleri arasındaki ilişkileri detaylı bir şekilde ortaya koyar. Vegan ve vejetaryen bireylerin hangi sermaye türlerine sahip olduğunu anlamak için bu veriler önemli bir sosyolojik çerçeve sunar. Tablodaki verilere göre, katılımcıların büyük çoğunluğunun asgari ücretin üzerinde gelir elde eden bireylerden oluşması (29 kişi), ekonomik sermaye açısından daha güçlü bir gruba işaret eder. Ayrıca, katılımcıların %80'inin aktif olarak çalışıyor olması, bu grubun gelir sağlayan ve ekonomik olarak üretken bir topluluğu temsil ettiğini gösterir. Ancak, ekonomik sermaye açısından çeşitlilik bulunsa da gelir dağılımının ağırlıklı olarak asgari ücret üstü grupta yoğunlaştığı dikkate değerdir.

Bu veriler kapsamında, ekonomik sermaye açısından görece güçlü görünen ve istikrarlı ekonomik güce sahip bireylerin vegan veya vejetaryen yaşam tarzını benimsemeye daha yatkın oldukları söylenebilir, çünkü bu yaşam biçimi genellikle pahalı ürünlere ve daha yüksek harcamalara ihtiyaç duyabilmektedir.

Katılımcıların meslek çeşitliliği üzerinden ekonomik, kültürel, sembolik ve sosyal sermaye açısından konumları detaylı bir şekilde analiz edildiğinde mesleklerin, bireylerin sermaye türleri üzerindeki etkileri daha derinlikli olarak anlaşılabilmektedir. Örneğin, mühendis ve akademisyenler gibi teknik bilgi ve yüksek eğitim gerektiren meslekler, kültürel sermayesi yüksek bireyler olarak öne çıkarken; santral operatörü gibi daha düşük eğitim ve gelir getiren meslekler, ekonomik ve kültürel sermaye açısından daha zayıf bir konumda yer almaktadır. Ayrıca, yaratıcı ve sanatsal meslekler (oyuncu, yazar, fotoğrafçı vb.) sembolik sermaye açısından öne çıkmakta, bu bireyler toplumsal prestijleri yüksek olan grupları temsil eder.

Sosyal sermaye ise yaş grupları ve şehir dağılımı üzerinden değerlendirilmiş ve zenginleştirilmiştir. İstanbul ve İzmir gibi büyük şehirlerde yaşayan bireylerin, geniş sosyal çevrelere ve kültürel etkileşimlere daha açık olduğu görülmektedir. Bu şehirlerde yaşayanların, sosyal sermayesi daha güçlü bireyler olduğu ve toplum içinde daha geniş fırsatlara erişme olasılıklarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, genç yaş grupları (18-25) dinamik ve gelişen sosyal ağlara sahipken, 26-35 yaş grubu daha olgun ve yerleşik sosyal sermayeye sahip bireylerden oluşur. Bu durum, genç vegan ve vejetaryen bireylerin sosyal ilişkiler ağlarını genişletme ve güçlendirme potansiyelini de vurgular.

Sonuç olarak, bu tablo ve analizler, vegan ve vejetaryen bireylerin ekonomik, kültürel, sembolik ve sosyal sermaye açısından ne gibi özellikler taşıdığını derinlemesine anlamayı

sağlar. Meslek çeşitliliği, gelir düzeyleri, eğitim durumları ve sosyal çevreleri göz önüne alındığında, bu bireyler arasındaki sermaye dağılımı, sosyo-ekonomik yapı ve yaşam biçimleri arasındaki ilişkiyi daha net bir şekilde ortaya koyar. Bu bağlamda, vegan ve vejetaryen bireylerin ekonomik sermayesi güçlü görünse de içinde yaşanılan toplumun genel mevcut ekonomik koşullarından bağımsız olmayıp ülkenin ekonomik koşullarından etkilenmektedir. Aynı şekilde, kültürel ve sembolik sermayesi yüksek olan meslekler bu bireylerin sosyal prestijlerini artırırken, sosyal sermaye açısından büyük şehirlerde yaşayanların daha avantajlı konumda oldukları iddia edilebilir.

Kültürel sermaye açısından en dikkat çekici veri, katılımcıların büyük çoğunluğunun yüksek öğrenim görmüş olmasıdır. 34 katılımcı lisans mezunu, 7 katılımcı ise yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir. Bu veriler, katılımcıların büyük bölümünün akademik birikim ve kültürel kaynaklar açısından güçlü bir konumda olduğuna işaret eder. Ayrıca meslek grupları arasında akademisyenler, sanatçılar ve yazarlar gibi yüksek kültürel sermaye taşıyan bireyler öne çıkmaktadır. Vegan ve vejetaryen bireyler arasında kültürel sermayenin baskın olduğu söylenebilir; bu yaşam tarzını benimseyen bireyler genellikle bilgi birikimine dayalı, akademik veya yaratıcı mesleklerde çalışan kişiler olarak değerlendirilebilirler.

Bu bulgular doğrultusunda, Bourdieu'nun kültürel sermaye kavramı, bireylerin sahip oldukları kültürel kaynakların toplumsal konumlarını belirlemedeki rolünü açık bir şekilde yansıtmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun lisans ve üzeri eğitim seviyelerine sahip olması, onların yüksek kültürel sermayeye sahip olduklarına işaret eder. Yüksek öğrenim düzeyi, bireylere yalnızca bilgi ve beceri kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda onları toplumsal ağlara daha kolay erişim sağlayan bir konuma da getirir. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenlik gibi yaşam tarzı tercihleri de kültürel sermaye ile doğrudan ilişkili hale gelir. Bu yaşam biçimleri, hayvan hakları, çevresel sürdürülebilirlik ve etik tüketim gibi değerlerle bütünleşir ve bu değerler, genellikle eğitim düzeyi yüksek bireyler arasında yaygın olarak benimsenir.

Bourdieu'nun perspektifinden değerlendirildiğinde, veganlık/vejetaryenlik tercihi, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler arasında daha yaygındır. Bu bireyler, toplumsal yapı içinde özgünlük ve prestij göstergesi olarak değerlendirilen bu tercihi benimsemeye daha yatkındırlar. Hayvan etiği, çevresel duyarlılık veya sağlıklı yaşam tarzı gibi modern sonrası dönemin değerleri, bu bireylerin kültürel sermayelerinin bir uzantısı olarak öne çıkmaktadır. Veganlık veya vejetaryenlik, bazı toplumlarda, modern düşünceleri benimseyen bireyler arasında yalnızca bir sağlık ya da etik tercih değil, aynı zamanda toplumsal statü ve özgünlük göstergesi olarak da görülebilir (Bourdieu, 2021, s. 233). Bununla birlikte, bu yaşam tarzına neden sınıfsal bir değer atfedildiği sorusu da önemlidir. Çalışmada katılımcılar, vegan veya

vejetaryen yaşam tarzının etik bir tercih olduğunu ifade ederken, bu tercihin üst sınıf pratikleri veya bakış açılarıyla özdeşleştirilmesini uygun bulmadıklarını belirtmişlerdir. Birinci bölümde de dikkat çekildiği gibi, Bourdieu'nun “Ayrım: Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi” (1979) eserinde, üst sınıfların beslenme tercihlerinin genellikle daha hafif, küçük porsiyonlar veya “light” seçenekler olduğunu vurgulamış ve bunun zorunlu olmayan bir tercih yapabilme özgürlüğü ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir (Bourdieu, 2021, s. 234). Burada, veganlık veya vejetaryenlik gibi yaşam tarzlarının da benzer bir özgürlük alanına işaret ettiği söylenebilir; bireylerin maddi zorunluluklardan bağımsız olarak tercih yapabilme yetisi, onların kültürel sermayesini yansıtan önemli bir unsur haline gelir.

Bourdieu'nun kültürel sermaye kavramı, bireylerin toplumsal konumlarını belirlerken lüks ve zaruri beğeni arasındaki karşıtlığa da dikkat çeker. Lüks beğeni, eğitim düzeyi, ekonomik sermaye ve sosyal ağlar gibi avantajlara sahip bireyler arasında yaygındır (Bourdieu, 2021, s. 233) ve bu beğeni, genellikle sağlıklı beslenme, çevresel sürdürülebilirlik veya etik tüketim gibi çağdaş değerlerle örtüşür. Bu tercihler, bireylerin sahip oldukları bilgi birikimi, estetik anlayış ve sosyal statüyle yakından ilişkilidir. Hayvan etiği veya çevresel sürdürülebilirlik temaları çerçevesinde vegan ya da vejetaryen bir yaşam biçimine geçiş yapan katılımcıların çoğu, bu konudaki farkındalıklarını artırdıktan sonra çeşitli kaynaklardan araştırmalar ve okumalar yapmıştır. Bu süreç, yüksek kültürel sermaye ile doğrudan bağlantılı olup, bu tür tercihler bireylerin toplumsal statülerini ve kültürel sermayelerini daha da güçlendirmektedir. Ancak bu noktada, Bourdieu'nun kavramsallaştırdığı özgür beğeni ile zorunlu beğeni arasındaki sınırın giderek muğlaklaştığı günümüz toplumsal yapısına dikkat çekmek gerekir. Modern toplumlarda, ekonomik krizler veya gelir eşitsizlikleri, bireylerin özgürce tercih yapabilme kapasitelerini sınırlayabilir. Dolayısıyla, veganlık veya vejetaryenlik gibi yaşam tarzları, belirli bir sınıfın sembolü olarak görülebilse de bu tercihler toplumsal ve ekonomik koşullara bağlı olarak yeniden şekillenebilir. Ekonomik sermayenin zayıfladığı koşullarda, yüksek kültürel sermayeye sahip bireylerin dahi bu yaşam tarzlarını sürdürmede zorluk yaşayabilecekleri göz önüne alınmalıdır. Bu durum, Bourdieu'nun sermaye türleri arasındaki dinamik ilişkileri daha karmaşık hale getirir ve kültürel sermaye ile ekonomik sermaye arasındaki gerilimleri daha açık bir şekilde ortaya koyar.

Öte yandan, “zaruri beğeni” temel ihtiyaçların karşılanmasına ve ekonomik koşulların getirdiği sınırlamalara işaret eder. Bourdieu'nun perspektifinden bakıldığında, bu tüketim tercihleri yalnızca bireylerin kişisel zevkleri ve pratikleriyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda toplumsal yapılar ve sınıfsal ayrımlar ile sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Düşük gelirli grupların ekonomik nedenlerle daha pratik ve uygun fiyatlı gıdalara yönelmesi, tüketim tercihlerini

zorunluluklara göre şekillendirir (Bourdieu, 2021, s. 234). Buna karşın, üst sınıflar hem ekonomik sermayeleri hem de kültürel sermayeleri sayesinde daha seçkin ve sağlık odaklı gıdaları tercih edebilirler. Bu karşıtlık, veganlık ve vejetaryenlik gibi tercihlerde de sınıfsal ayrışmanın izlerini gösterir.

“İster pratiği iktisadi zorunluluğun bir ürünü sayarak (işçiler kuru fasulye yer çünkü başka şeye paraları yetmez) ve zorunluluğun çoğu zaman yalnızca eyleyiciler onu yerine getirmeye eğilimli oldukları, yani ancak mahkum oldukları şeyin zevkine sahip oldukları için yerine geldiğini görmezden gelerek, tümüyle ortadan kaldırılсын, ister ürünü olduğu koşullanmalar unutulurak bir özgür beğeni haline getirilsin ve böylece ihtiyaçtan (birinci dereceden) yapılmış marazi veya çarpık bir tercih halkı şişman, kaba ve yağlıyla bağdaştıran (koca kırmızı, koca çarıklı, kaba işler, kaba saba gülmeler ve cıvık şakalar) sınıf ırkçılığına mazeret oluşturan bir çeşit kalıtsal yoksulluğa indirgensin, beğeni kaderin seçimidir ama diğer tüm olasılıkları saf birer düş olarak reddetmekle zaruri beğeni başka seçim bırakmayan varoluş koşulları tarafından üretilmiş zoraki seçim, bir *amor fati*’dir” (Bourdieu, 2021, s. 234-235).

Kültürel sermaye perspektifinden bakıldığında, tüketim tercihlerinin bireylerin sosyal ve ekonomik konumlarını nasıl belirlediğini görmek mümkündür. “Lüks beğeni” genellikle bir yaşam tarzı veya prestij göstergesi olarak kabul edilirken, “zaruri beğeni” sınırlı maddi koşulların bir yansımasıdır. Veganlık ve vejetaryenlik gibi tercihler, sıklıkla üst sınıfların özgürlük ve etik çerçevesinde yaptığı seçimler olarak değerlendirilir. Bu bağlamda, tüketim tercihleri sınıfsal farklılıkları ve toplumsal yapıları açıkça yansıtır. Vegan ve vejetaryen bireylerin bu yaşam tarzını benimsemesi, kültürel sermaye düzeylerinin bir göstergesi olabilir. Özellikle eğitilmiş ve kültürel sermayesi yüksek bireyler, bu yaşam tarzını prestijli bir kimlik inşa etmenin bir parçası olarak benimseyebilirler.

Bourdieu’nun kültürel sermaye kavramı, eğitim düzeyi ve veganlık tercihlerinin bir arada ele alınarak bireylerin sosyal konumlarını ve kültürel kimliklerini nasıl şekillendirdiğini anlamamıza yardımcı olur. Eğitim düzeyi yüksek bireyler, toplumsal prestij ve sembolik değer kazanan bu tür yaşam biçimlerini benimseyerek hem sosyal statülerini pekiştirme hem de kültürel sermayelerini güçlendirme eğilimindedirler. Veganlık ve vejetaryenlik, bu anlamda yalnızca etik bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel statünün bir yansıması haline gelmiştir.

Vegan ve vejetaryen bireyler arasında ekonomik, kültürel, sembolik ve sosyal sermaye açısından dikkate değer bir çeşitlilik gözlenmektedir. Çoğunlukla asgari ücretin üzerinde gelir elde eden ve aktif olarak çalışan bireylerden oluşan bu grup, ekonomik olarak nispeten güçlü bir konuma sahiptir. Bununla birlikte, yüksek öğrenim görmüş bireylerin ve akademik veya

yaratıcı mesleklerde çalışanların sayısının fazla olması, bu yaşam tarzının eğitim düzeyi yüksek bireyler arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir. Akademisyenler, sanatçılar ve vegan şefler gibi prestijli ve yenilikçi mesleklerde çalışan bireyler, vegan ve vejetaryen yaşam biçimlerinin toplumsal prestij kazanmasına katkıda bulunma potansiyeline sahiptir. Sosyal sermaye açısından ise büyük şehirlerde yaşayan, sosyal olarak aktif ve güçlü bağlantılara sahip bireyler bu topluluğun önemli bir parçasıdır. Vegan ve vejetaryen bireyler, genellikle yüksek eğitilmiş, sosyal ve ekonomik açıdan aktif, prestijli mesleklerde çalışan ve geniş toplumsal bağlara sahip bireylerdir. Bu yaşam biçimleri özellikle büyük şehirlerdeki yüksek kültürel sermayeye sahip kişiler arasında yaygınlaşmış görünmektedir.

Katılımcıların sınıfsal konumları farklı sosyologların sınıf tanımlarıyla ilişkilendirildiğinde, büyük ölçüde “yeni orta sınıf” kategorisine uyduklarını iddia etmek mümkündür. Max Weber’in sınıf ve statü anlayışı, bu katılımcıların ekonomik ve sosyal pozisyonlarını anlamada önemli bir çerçeve sunar. Weber’e göre sınıf yalnızca ekonomik güce değil, aynı zamanda “toplumsal saygınlık” ve “yaşam tarzlarına” dayanır (Weber, 1978, s. 302-306). Katılımcıların çoğu, asgari ücretin üzerinde gelir elde eden beyaz yakalı mesleklerde çalışmaktadır. Akademisyenler, mühendisler, içerik editörleri ve sanatçılar gibi prestijli mesleklerde bulunan katılımcılar, Weber’in “statü grupları” içinde değerlendirilebilir, çünkü yüksek eğitimleri ve etik yaşam tarzları onlara toplumsal saygınlık getirebilir. Özellikle veganlık ve vejetaryenlik gibi modern sonrası etik tüketim tercihlerine sahip katılımcılar, etik değerlerle şekillenen bir yaşam biçimi benimseyerek toplumsal statüleriyle bağlantılı bir prestij edinmektedir.

C. Wright Mills’in beyaz yakalı tanımı, katılımcıların iş gücündeki yerlerini anlamamıza yardımcı olur. Mills’e göre beyaz yakalılar, kol emeğine dayanmayan, daha çok entelektüel ve yönetsel görevlerde bulunan maaşlı profesyonellerdir (Mills, 1951). Katılımcıların çoğunluğunun da akademik veya yaratıcı mesleklerde çalıştıkları göz önüne alındığında “yeni orta sınıf” olarak sınıflandırılabilir. Bu grup, meslekleri ve sahip oldukları sosyal sermaye sayesinde, eski küçük burjuvazi veya işçi sınıfından farklılaşır.

Anthony Giddens’in yapılaşma kuramı ve yeni orta sınıf tanımı incelenecek olursa, katılımcıların eğitilmiş ve teknik bilgiye dayalı işlerde çalışan bireyler olduklarını öne çıkarır. Giddens’a göre yeni orta sınıf, bilginin ekonomide giderek daha önemli hale geldiği bir dönemde şekillenen, mülk sahibi olmayan ancak teknik bilgi ve uzmanlıkla toplumsal statü kazanan bireylerden oluşur (Giddens, 1995). Katılımcıların yüksek öğrenim görmüş olmaları ve bilgi ekonomisinde önemli roller üstlenmeleri, onları Giddens’ın yeni orta sınıf tanımına tam olarak uyan bireyler haline getirir. Özellikle veganlık ve vejetaryenlik gibi yaşam tarzları, bu

grubun modern ve etik değerlere sahip olduğunu ve sosyal yapıya aktif olarak katıldığını gösterir.

Carchedi'nin çelişkili sınıf konumları teorisi ise, bu katılımcıların toplumsal yapı içindeki karmaşık pozisyonlarını anlamada önemli bir çerçeve sunar. Carchedi, sınıfın yalnızca mülkiyet ilişkileri üzerinden değil, aynı zamanda işlevsel roller ve sermaye üzerindeki kontrol aracılığıyla belirlendiğini savunur (Carchedi, 1975). Katılımcılar, üretim araçlarına sahip olmasalar da nitelikli profesyoneller olarak iş gücü üzerindeki dolaylı denetimleri sayesinde toplumsal yapı içinde önemli bir yer edinirler. Bu bağlamda, Carchedi'nin çelişkili sınıf konumları teorisi, katılımcıların sermaye birikimine doğrudan katılmadan, bilgi ve uzmanlıkları aracılığıyla toplumsal statü kazandıklarını göstermektedir.

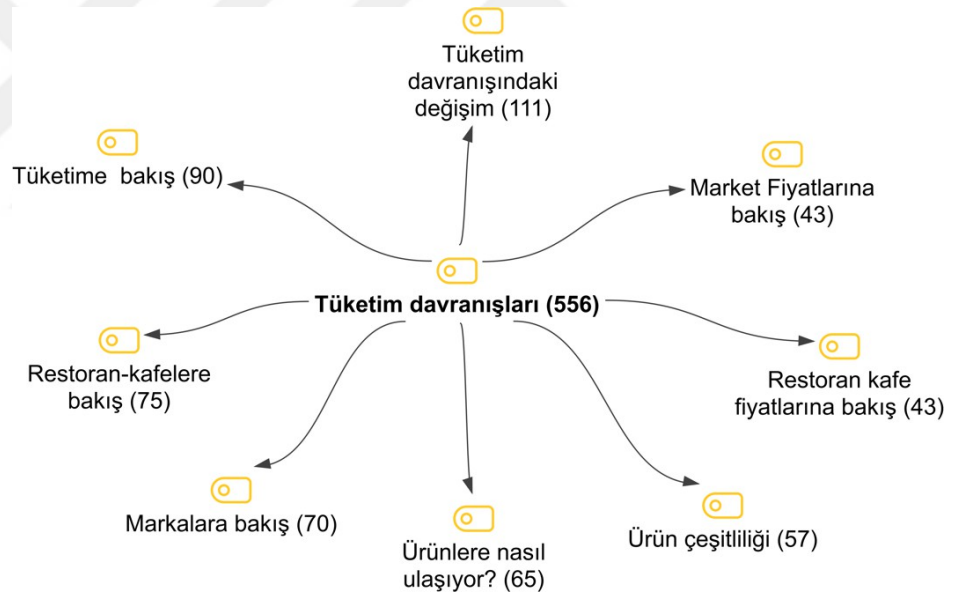
Sonuç olarak, katılımcılar çeşitli sınıf yaklaşımlarına göre “yeni orta sınıf” içinde değerlendirilebilir. Weber'in toplumsal saygınlık ve statü grupları kavramı, katılımcıların eğitim düzeyleri ve etik yaşam tarzlarıyla yüksek statüde olduklarını gösterirken, Mills'in beyaz yakalı tanımı onların iş gücündeki yerini netleştirir. Giddens, bu grubun bilgi ekonomisinde uzmanlık ve teknik beceri ile prestij kazandığını vurgularken Carchedi ise, sermaye üzerindeki dolaylı denetimlerini ele alarak, onların çelişkili sınıf konumlarını anlamamıza yardımcı olur. Genel olarak, katılımcılar, yüksek eğitilmiş, sosyal sermayesi güçlü, prestijli mesleklerde çalışan etik yaşam değerleri ve tüketim pratikleriyle toplumsal statü kazanan “yeni orta sınıf” bireylerdir.

3.3.3.1. Tüketim Davranışları

Vegan ve vejetaryen bireylerin tüketim davranışları, toplumsal sınıflar ve tüketim arasındaki ilişkiler bağlamında ele alındığında, çeşitli etik seçimler içerir. Baudrillard'ın “tüketim toplumu” kavramı, vegan/vejetaryen tüketicilerin hem bireysel kimliklerini hem de toplumsal statülerini tüketim tercihleri aracılığıyla nasıl oluşturduklarını anlamamıza yardımcı olabilir. Katılımcıların tüketim tercihlerinin bireysel kimlik inşasının yanı sıra, daha kolektif ve ideolojik bir duruşu temsil ettiği iddia edilebilir. Bununla beraber, vegan ve vejetaryen bireylerin tüketim tercihlerinin yalnızca bireysel bir seçim değil, aynı zamanda kapitalist tüketim normlarına karşı bir alternatif olduğu görülür. Kapitalizmin dayattığı tüketim alışkanlıklarına karşı durmak, vegan ve vejetaryen bireyler için yalnızca etik bir duruş değil, aynı zamanda kültürel ve toplumsal baskılara karşı bir özgürleşme biçimidir. Bu özgürleşme çabası, kolektif bir hareket olarak ortaya çıkarken, toplumsal ve ekonomik koşullar da bu duruşun şekillenmesinde etkili olur. Bu durum, vegan ve vejetaryenlerin sadece kişisel tercihlerle değil, aynı zamanda toplumsal yapılarla bağlantılı olarak bu yaşam biçimini benimsediklerini gösterir.

Bourdieu'nün yaşam tarzı ve beğeniler üzerine geliştirdiği kavramlar da vegan/vejetaryen tüketim davranışlarını anlamlandırmaya ışık tutar. Vegan ve vejetaryenler sahip oldukları belirli sosyal, kültürel ve ekonomik sermayelerin etkisiyle bu yaşam biçimini benimseyebilirler. Özellikle kültürel sermaye, sağlıklı ve özellikle etik bir yaşam tarzını sürdüren bu grubun, toplumsal sınıfı ile ilişkili olarak beğenilerini ve tüketim tercihlerini belirler. Ayrıca, vegan/vejetaryen bireyler için sürdürülebilir moda, çevre dostu ürünler ve zulümsüz (*cruelty-free*) yaşam tarzı bileşenleri, tüketiminin diğer unsurları arasında yer alır. Bu bireylerin tercihlerinin sadece gıdayla sınırlı kalmayıp, çevre dostu markaları tercih etmeleri de yine bu sınıfın tüketim alışkanlıklarını şekillendiren önemli bir faktördür.

Vegan/vejetaryenlerin tüketim davranışları, tüketim sosyolojisi ve yaşam tarzı çalışmaları bağlamında geniş bir analiz alanı sunmaktadır. Bu bireylerin tüketim alışkanlıkları, sadece bireysel etik tercihler değil, aynı zamanda toplumsal statü, kimlik, ideolojik duruş ve yaşam tarzı ile de ilişkilidir.



Şekil 3.12: Katılımcıların Tüketim Davranışları

Katılımcıların bu yaşam biçimi ve etik değerleri bakımından tüketimle kurdukları ilişki ve bakış açısı veganlık-vejetaryenliğin kapsayıcı yorumu bakımından anlamlı bir bakış sunar. Katılımcıların tpek çoğu yukarıda (Şekil12'de) görüldüğü üzere tüketim davranışlarında belirgin değişimler yaşamış ve bu tüketime bakış açılarını değiştirmelerine katkı sunmuştur. Katılımcıların bu değişimle ilgili anlatıları, her bir bireyin veganlık- vejetaryenlikle birlikte nasıl farklı bir tüketim bilinci geliştirdiğini hem bireysel hem de toplumsal anlamda daha etik ve bilinçli bir yaşam tarzına doğru evrildiğini gösterir. Bu bağlamda, katılımcıların söylemleri

birbirine organik bir şekilde bağlanarak, tüketim alışkanlıklarının minimalizm, etik kaygılar, çevresel- ekolojik bilinç ve sağlıklı yaşam çerçevesinde nasıl yeniden şekillendiğini açığa çıkarır.

Bazı katılımcılar veganlık/vejetaryenlik öncesinde zaten belirli bir tüketim rutini geliştirmiş olduklarından, bu süreçte tüketim davranışlarında büyük bir değişiklik yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Antalya'dan bir katılımcı (K1) deneyimi, bunun en iyi örneklerinden biridir: “Eskiden de çok tüketen, bir şeyler alan biri olmadığım için veganlıkla tüketim anlamında benim için bir değişim olmadı. Sürekli alışveriş yapan biri olsaydım, vegan ürünler alırdım ama öyle bir şeyim yok”. Söz konusu katılımcı, tüketim alışkanlıklarında zaten minimal bir çizgi benimsediğini ve veganlığın bu davranışı değiştirmek yerine sadece ürün seçiminde daha dikkatli olmasına yol açtığını belirtiyor. Aynı şekilde, bir başka katılımcı (K25) da vegan olmadan önce de kendini çevreci olarak gördüğünü, zaten fazla tüketmediğini israf karşıtı olduğunu vurgulamıştır. Bu anlatılar, veganlıkla beraber tüketim bilincinde köklü bir değişim yaşamayan ancak bu süreçte daha seçici ve bilinçli hale gelen katılımcılara işaret eder.

Veganlık/vejetaryenlikle birlikte bazı katılımcılar ise tüketim alışkanlıklarını daha bilinçli ve minimal bir çizgiye çektiklerini ifade etmiştir. Başka bir katılımcı “Temiz içerik almayı tercih ediyorum ve bu konuda bayağı azalttım. Mesela çok güzel bir şey görüyorum ama diyorum ki, sen bunları zaten kullanmıyorsun, kullandığın ürünler belli, bitsin sonra alırsın” sözleriyle bilinçli bir sadeleşmeye ve alışveriş kararlarında daha dikkatli olmaya yöneldiğini belirtmiştir. Benzer bir şekilde, bir diğer katılımcı tüketimde minimalizme yöneldiğini ve bununla beraber duygusal yeme alışkanlıklarının değiştiğini belirtiyor:

“Vegan olduktan sonra farkındalığım çok arttı. Tüketimim yani yüzde vermeyeyim ama çok azaldı. Yani öyle paketli ürün tüketmem ya da çok az tüketirim. Mesela hazır işte vegan, kebab, içli köfteler işte o tarz şeyler çok nadir alırım. Anca bir misafir falan geldiği zaman onlar görsün diye ilk başlarda yedim tabi. Şimdi sadece işte bizim geleneksel yemekler dolma olsun, işte mercimek çorbası, kuru fasulye, pilav, nohut bu tarz yemekler yiyorum yani zeytin yağı falan” (K6, 37 yaşında, erkek, grafik tasarımcı, Antalya).

Katılımcının bu açıklaması veganlık sürecinde sadece tüketim alışkanlıklarında değil, aynı zamanda zihinsel olarak da sadeleştiğini göstermektedir. Paketli ürünleri sınırlaması ve geleneksel yemeklere yönelmesi, Baudrillard'ın “simülasyon” ve “gösterge” kavramları kapsamında anlam kazanır. Özellikle, vegan ürünlerin ilk başlarda yalnızca “misafirler görsün” diye tüketilmesi, tüketim toplumunda gıda tercihlerinin nasıl bir gösterge işlevi gördüğüne işaret eder. Bu davranış, bireyin çevreci kimliğini başkalarına sergileme isteğini yansıtır. Baudrillard'ın düşüncesine göre bu, tüketim eylemlerinin salt bir beslenme ihtiyacı değil,

toplumsal bir kimlik ifadesi olduğunu gösterir (Baudrillard, 2013). Katılımcının vegan kimliğiyle uyumlu sadeleşmiş bir tüketim pratiğine yönelmesi ise, Baudrillard'ın öne sürdüğü “ihtiyaç fazlası tüketimden uzaklaşma” ve “simülasyonun kırılması” süreçleriyle paralellik gösterir (Baudrillard, 2013); birey, çevresel bilinç kazanarak daha anlamlı bir tüketim tercihinə yönelir.

Bazı katılımcılar için veganlık/vejetaryenlik, sadece hayvansal ürünlerden uzak durmanın ötesinde, tüketim bilincinde daha derin bir etik ve çevresel farkındalığı beraberinde getirir. Veganlık- vejetaryenlikle tüketim alışkanlıklarının hem ekolojik hem de hayvan hakları temelli bir bilince dönüştüğünü katılımcılardan biri şu sözlerle ifade etmektedir.:

“Vegan olduktan sonra doğal olarak vegan olmayan şeylerden uzak duruyorsun. Bu, ekolojik tavrımla birleştiği için zaten sıkıntı çekmiyorsun. Yani yaptığın her davranışının hayvanlara, çevreye ve insanlara bir etkisi olduğunu bilerek hareket ediyorsun” (K2, 40 yaşında, erkek, çevirmen, Antalya).

Katılımcı, veganlığın tüketim üzerindeki etkisinin sadece bir diyet değişikliği olmadığını, aynı zamanda hayata dair etik ve ekolojik bir bakış açısının güçlendiğine dikkat çekmektedir. Benzer şekilde başka bir katılımcı (K36) ise veganlık sürecinin tüketimi sadeleştirmeye götürdüğünü ve etik bilincin, alışveriş yaparken sadece ürünün vegan olmasına değil, aynı zamanda çevre dostu ve temiz içerikli olup olmadığına dair, “Bunun içeriği tamam, vegan diyorlar ama etik mi, temiz mi, ekolojik mi? gibi şeylere dikkat etmeye çalışıyorum” ssözleriyle veganlıklaberaber ürünlerin kaynağına ve üretim sürecinin bütününe daha geniş bir bakışla dikkat etmeyi getirdiğini belirtmiştir.

Katılımcılar arasında sıkça vurgulanan bir diğer değişim, veganlık/vejetaryenlik sürecinde ürün etiketi okuma alışkanlığının gelişmesi ve bu alışkanlığın tüketim alışkanlıklarını da etkilemesidir. Katılımcıların çoğunluğu veganlık sonrası etiket okumaya daha fazla dikkat ettiğini ve hayvansal içerik barındıran ürünlerden uzak durduğunu belirtirken, bu alışkanlığın bazı zorluklar da getirdiği dile getirilmiştir.: “Etiket okuyorsunuz ve içinde yün, kaşe gibi şeyler varsa almıyorsunuz. En sağlıklısı pamuk ama pamuklu ürün bulmak zor, sentetiğe yöneliyorsunuz. Bu da başka bir tüketim problemi yaratıyor” (K25). Benzer şekilde, başka bir katılımcı (K39) vegan ürünlerin bile içeriğini sorgulamaya başladığını ve veganlıkla gelen etiket okuma alışkanlığı sayesinde bu ürünlerin bazen düşündüğünden farklı içeriklere sahip olabileceğini fark ettiğini “Vegan ürünlerin bile içinde glikoz şurubu, monosodyum glutomat gibi maddeler olabiliyor. Etiket okuma alışkanlığı sonucunda, temiz olmayan içeriklere karşı daha dikkatli oldum” belirtmiştir. Bazı katılımcılar ise veganlıkla birlikte sadece

vegan/vejetaryen ürünlere yönelmekle kalmayıp, daha yerel ve alternatif tüketim biçimlerine yönelediklerini ifade etmişlerdir. Bir katılımcı (K26) hayvan refahını dikkate alarak yerel üreticilerden alışveriş yapmayı tercih ettiğini ve endüstriyel hayvancılığa karşı bir duruş sergilediğini “Köydeki temiz üreticilerden süt ve yumurta alıyorum. Hayvanların acı çekmediğini biliyorum, bu yüzden daha masum geliyor” şeklindeki sözleriyle dile getirmiştir. Bir diğer katılımcı (K37) ise tüketim döngüsüne katılmaktan kaçınmanın veganlık sürecinde önemli bir farkındalık yarattığını, ideal olanın kendi yiyeceğini üretmek ve pazardan alışveriş yapmak olduğunu savunuyor:

“Veganlıkla birlikte, insanlar yine de tüketmeye devam edebiliyor. Örneğin, pahalı şeyler almaya devam edenler olabiliyor. Ancak bunun daha ideal bir versiyonu, kapitalist bir dünyada sıfır tüketim yaşamayan insanları yadırgamamak ve bunun için çaba gösterilebilir olduğunu kabul etmek. İdealde ne yapılması gerektiği ise şöyle: Yemekleri kendin yapmak, pazardan ya da üreticiden doğrudan alışveriş yapmak, hatta mümkünse kendi yiyeceğini yetiştirmek. Tüketim döngüsüne fazla katılmamak ve elden geldiğince kapitalist tüketim döngüsünden uzak durmak en ideal olanı. Belki ben de böyle bir yaşam tarzını benimseyebilirim, ama şu an tam olarak uygulayamıyorum. Hâlâ marketten alışveriş yapıyorum ama zihniyetimde tüketken bir yaklaşım yok. Zaman kazanmak için marketten aldıklarımı kullanıyorum. Burada önemli olan, tüketen bir zihniyetle marketten alışveriş yapmak ile daha az tüketen bir zihniyetle alışveriş yapmak arasındaki farkı ayırabilmek. Ben mesela evde yapılabilecek yemekleri satın alıp kendim pişiriyorum. Makarna, kuru fasulye, pilav gibi ev yemekleri yapıyorum. Ama bunun daha fazla tüketen bir versiyonu, her öğünde dışarıdan pizza söylemek ya da vegan fast food tüketmek olurdu. Bu, tüketken bir yaşam tarzı olurdu. Benim bakış açım bu yönde değil, ama tamamen tertemiz olduğumu da söyleyemem, demek istediğim bu” (K37, 35 yaşında erkek, müzisyen/garson, İzmir).

Katılımcının anlatısı, tüketim davranışlarının derinlemesine bir sorgulamasını ve veganlıkla birlikte gelişen farkındalıklarını çok yönlü bir biçimde ele alıyor. Anlatıda bir yandan kapitalist tüketim döngüsüne karşı mesafeli bir duruş sergilenirken, diğer yandan bu döngüden tamamen kopmanın zorlukları açıkça dile getiriliyor. Katılımcı, kapitalist dünyada sıfır tüketimin zorluğunu kabul ediyor ve bu ideali yadırgamamaya vurgu yapıyor. Bu, tüketim alışkanlıklarında radikal bir değişim beklememenin ve herkesin kendi sınırları dahilinde bir dönüşüm gerçekleştirebileceğini anlamanın önemini ortaya koyuyor. Kendi üretimini yapmak, pazardan alışveriş gibi alternatif tüketim yöntemlerinin bir ideal olarak belirmesi, modern tüketici kültürüne bir alternatif arayışını temsil ediyor. Ancak katılımcı, pratikte bu ideali tam olarak uygulayamadığını ifade ederek, bu tarz bir yaşamın sistem içinde getirdiği zorlukları da göz ardı etmiyor. Bu durum, bireysel ve sistemik değişimin çatışmasını yansıtıyor. Katılımcı, vegan pizza söylemek gibi kendi ifadesiyle “tüketken” bir yaklaşımı eleştirirken, evde basit yemekler pişirmenin daha etik ve bilinçli bir tercih olduğunu altını çizmektedir. Burada

tüketimin bir yaşam tarzı haline geldiğini ve bilinçli seçimlerin bu yaşam tarzını şekillendirdiğini anlıyoruz.

Katılımcının “tertemiz değilim” ifadesi, mükemmeliyetçi bir etik anlayışının gerçek yaşamın pratik zorluklarıyla ne kadar çatıştığını ortaya koyuyor. Bu içsel sorgulama, günümüz tüketici toplumunda bireylerin hem ahlaki hem de pratik tercihler arasında sık sık denge kurmak zorunda kaldığını gösteriyor. Veganlık, bu katılımcı için yalnızca bir diyet ya da etik duruş değil, tüketim bilincini ve davranışlarını da dönüştüren bir yaşam tarzı. Veganlık, bu bağlamda daha az tüketme, ihtiyaç dışı alışverişten kaçınma ve etik tercihlere yönelme gibi pratiklerle örtüşür. Özetle, katılımcının anlatısındaki temel vurgu, veganlığın sadece bireyin yeme alışkanlıklarını değil, tüketim davranışlarını ve bu davranışların arkasındaki düşünce yapısını da dönüştürdüğü yönünde. Veganlıkla birlikte kapitalist tüketim döngüsüne karşı bir eleştiri ve alternatif tüketim biçimlerine yönelik bir arayış belirgin hale gelirken, bu sürecin zorlukları ve gerçek yaşam pratiklerine adaptasyonu da aynı derecede önemli bir tartışma konusu olarak öne çıkıyor.

Katılımcının ideal ve gerçek arasındaki içsel çatışması, birçok modern tüketicinin yaşadığı etik sorumluluklar ve pratik zorluklar arasındaki dengeyi yakalama mücadelesini yansıtıyor. Tüketim bilinci, katılımcının hem veganlık yoluyla geliştirdiği etik farkındalığı hem de günlük yaşamın pratik zorlukları ile nasıl başa çıktığını anlamamıza yardımcı oluyor.

Veganlık/vejetaryenlik sürecinin katılımcılar üzerindeki etkisi, tüketim alışkanlıklarında köklü bir dönüşümü beraberinde getirmiştir. Bazı katılımcılar zaten minimal bir tüketim alışkanlığına sahip olduklarından bu süreçte ciddi bir değişiklik yaşamazken, diğerleri veganlıkla birlikte daha bilinçli, etik ve çevre dostu bir tüketim tarzı geliştirmiştir. Tüketim alışkanlıklarının sadeleşmesi, gereksiz tüketimden kaçınma, etik tercihlerin ön plana çıkması ve kapitalist tüketim döngüsüne karşı bir mesafe geliştirme gibi unsurlar, bu dönüşümün öne çıkan temaları olmuştur. Aynı zamanda, tüketim ve veganlık/vejetaryenlik arasındaki ilişki, sadece hayvansal ürünlerden uzak durmakla sınırlı kalmamış; daha geniş bir etik ve ekolojik farkındalık, bireylerin alışveriş ve yaşam biçimlerine yön vermeye başlamıştır. Katılımcılar, sıfır tüketim gibi radikal yaklaşımlar ile günlük pratikler arasında bir denge kurmaya çalışarak, tüketim döngüsüne katılmadan daha sürdürülebilir, sade ve minimalist bir yaşam tarzına doğru adımlar atmışlardır.

Bu bağlamda, veganlıkla birlikte değişen tüketim alışkanlıkları sadece bireylerin kendi davranışlarıyla sınırlı kalmamış, aynı zamanda tüketim anlayışlarını da derinden etkilemiştir. Katılımcıların tüketime bakışı, yalnızca kişisel ihtiyaçların karşılanması değil, aynı zamanda etik, çevresel ve toplumsal boyutları da kapsayan çok yönlü bir değerlendirmeye dayanmıştır.

Tüketimdeki bu bilinçli değişimler, katılımcıların vegan/vejetaryenlikle birlikte ürün seçimlerinde, alışveriş alışkanlıklarında ve genel tüketim davranışlarında nasıl yeni bir perspektif kazandığını göstermektedir.

“İnsanoğlunun aç gözlülüğü yani doymuyoruz ki yetmiyor hani daha çok çeşit daha çok. Tamam evet bir şeyin muadilinin olması ve sağlıklı alternatif olması çok güzel ama bazen bazı şeylerde talepten çok daha fazla markalaşma oluyor. Ya da bir marka birkaç ürüne çok güzel bir şekilde yoğunlaşacağına daha fazla kalem ürün çıkartayım deyip o ürünlerin standartlarının altında üretim gerçekleştiriyor. Bu işte para kazanma kaygısından doğan açgözlülük” (K39, 32 yaşında, kadın, yatırım ve finans danışmanı, İzmir).

Katılımcının tüketimle ilgili bu görüşü, modern tüketim kültürüne dair oldukça eleştirel bir bakış açısını yansıtır. Katılımcı, insanoğlunun “açgözlülüğünden” ve sürekli daha fazlasını talep etme arzusundan bahsederek, bu açgözlülüğün tüketime nasıl yön verdiğine dikkat çekiyor. Ona göre, sağlıklı ve alternatif ürünlerin piyasada bulunması olumlu bir gelişme olsa da bu durumun markalar tarafından sömürülmesi ve gereksiz ürün çeşitliliği yaratılması, aslında tüketiciyi daha fazla tüketime teşvik eden bir strateji haline geldiğine dikkat çeker. Bu görüş, markaların daha fazla kâr elde etme amacıyla ürün yelpazesini genişletmesine karşı bir eleştiridir. Katılımcı, bunun markaların “para kazanma kaygısından doğan açgözlülüğüne” dayandığını belirterek, özellikle standartların altına düşen ürünlerin piyasaya sürülmesini eleştirir. Bu, tüketimin kaliteden çok niceliğe odaklanmasının ve piyasada aşırı tüketimin teşvik edilmesinin bir sonucu olarak yorumlanabilir. Bu bağlamda, katılımcının tüketim anlayışı, sadece ürünlerin varlığına değil, bu ürünlerin nasıl üretildiğine ve piyasaya nasıl sunulduğuna da eleştirel bir bakış getiriyor. Katılımcı, markaların sınırsız büyüme ve kâr elde etme arzusunu, etik bir problem olarak değerlendirir ve bu aşırı tüketime karşı bilinçli bir duruş sergileme gayesini taşır. Bu anlatı, tüketimle ilgili bilinçli bir eleştiriye yansıtarak, kapitalist üretim ve tüketim ilişkilerine dair derin bir sorgulamayı içerir.

Katılımcıların ürünlere ulaşma biçimleri, veganlıkla birlikte alışveriş tercihleri ve tüketim alışkanlıklarında da belirgin bir değişimi işaret ediyor. Her katılımcı, kendi yaşam koşullarına ve ihtiyaçlarına göre çeşitli tedarik yöntemlerine yönelmiş durumda. Hem yerel üreticilerden alışveriş yapma hem de online platformlardan yararlanma, vegan ürünlerin erişilebilirliğinde önemli rol oynuyor. Bununla birlikte, alışveriş tercihlerinde etik ve çevresel kaygılar da belirleyici oluyor.

Birçok katılımcı, yerel üreticilerden alışveriş yapmaya çalıştığını ifade etmiştir. Bu hem ekolojik kaygılar hem de ürünlerin üretim süreçlerine duyulan güvenle ilgili olup bir katılımcı (K2) konuya ilişkin görüşlerini “Ekolojik kaygılarımız olduğu için yerel üreticilerden, nasıl

üretildiğini bildiğimiz yerlerden tedarik etmeye çalıştık. Temel ihtiyaçları politik-etik tavırlarımızla elde etmeye çalıştık” şeklinde paylaşmıştır. Bu yaklaşım, yerel ve sürdürülebilir alışveriş yapmanın, veganlık vejetaryenlikle birlikte bilinçli tüketimle nasıl örtüştüğünü gösteriyor. Ancak, İzmir, İstanbul da yaşayan katılımcılar, kent yaşamının getirdiği zaman kısıtlamaları nedeniyle her zaman bu ideali sürdüremediklerini; “Yerelde üreten topluluklardan bir şeyler almaya çalışıyorum ama kent yaşamı ve zamanın kısıtlı olması nedeniyle en yakındaki marketten hızlıca sebzemi alıp yemeğimi yapıyorum” sözleriyle dile getirmişlerdir.

Bunun yanı sıra katılımcıların önemli bir kısmı, vegan ürünlere ulaşma konusunda internet üzerinden alışveriş yapmanın büyük kolaylık sağladığını belirtmiştir. Pek çok katılımcı, internet üzerinden alışveriş yapmanın kampanyalardan yararlanmayı ve geniş ürün yelpazesine erişmeyi kolaylaştırdığını belirtirken bir katılımcı “Online alışveriş yapıyorum. ... sanal market gibi platformları kullanıyorum. ...nun kampanyalarından yararlanıyorum, bezelye proteini gibi ikamelere ağırlık veriyorum” sözleriyle konuyu anlatmıştır. Antalya’da başka bir katılımcı (K4) da benzer şekilde, özellikle yöresel ürünler ve vegan alternatiflerin bulunmasının zor olduğu durumlarda internetin kurtarıcı olduğunu vurguluyor: “İnternet üzerinden alışveriş yapıyorum, çünkü Antalya’da dolaşmak yerine interneti tercih ediyorum. Zamanında yurt dışından bile sipariş vermiştim” sözleriyle görüşlerini iletmiştir.

Bazı katılımcılar ise yakınlarındaki zincir marketlerden vegan ürünlere erişim sağladıklarını belirtmiş, özellikle büyük market zincirlerinin vegan alternatifler sunmaya başlaması, birçok katılımcının tercihini şekillendirmiştir. Antalya’da bir katılımcı (K1) “... gibi zincir marketlerde vegan ürünler bulabiliyorum, internette de sipariş verebiliyorum ama biraz üşeniyorum” sözleriyle internet alışverişine yöneldiğini belirtirken İstanbul’da başka bir katılımcı (K16) ise marketlerden vegan ürün almanın hem arz-talep dengesini sürdürmek açısından önemli olduğunu, hem de bu ürünlerin bulunabilirliğini teşvik etmek açısından faydalı olduğunu “... ve ... gibi marketlerde vegan süt bulmak daha kolaylaştı. Böyle yerlerden alışveriş yaparak arz-talep dengesini de sürdürebiliyorum” sözleriyle dile getirmiştir. Ayrıca, vegan ürünlerin tüketiminde öne çıkan temel etik meselelerden biri, hayvan deneyleri yapılmamış ürünlere yönelmektir. İstanbul’da bir diğer katılımcı (K25), ürünlerde hayvan deneyleri yapıp yapılmadığını kontrol ederek alışveriş yaptığını belirtire “Cruelty-free olmayan ürünleri almıyorum. Reklam yapmayan, fiyatlarını şişirmeyen markaları tercih ediyorum. Ürünleri bulamazsam kendim yapmaya çalışıyorum” derken tüketimi olabildiğince az tutup evde güven duyduğu şekilde yoğurt, peynir gibi ürünleri yapmanın daha avantajlı ve güvenilir olduğuna da dikkat çekmiştir. Benzer şekilde bazı katılımcılar, vegan ürünlerin pahalılığı ve erişim zorlukları nedeniyle kendi ürünlerini yapmayı tercih ettiklerini dile

getirmişlerdir. İzmir’den bir katılımcı (K41), vegan ürünlerin marketlerde yaygınlaşmasıyla birlikte mutlu olduğunu ifade ederken, bu ürünlere erişim zorlukları nedeniyle kendi üretimini yapmayı öğrendiğini “Marketlerde muadiller bulmaya başlayınca deneye deneye süttten başladım, vegan peynirlerden başladım. Kendi peynirimi yapabiliyorum, bu yüzden şanslıyım” şeklinde vurgulamıştır. Benzer şekilde, İstanbul’dan başka bir katılımcı (K21) hem ekonomik hem de ekolojik kaygılar nedeniyle pazardan aldığı ürünleri tercih ettiğini, son dönemde ise kendi yiyeceklerini yetiştirmeye başladığını “Pazardan alışveriş yapıyorum ama son dönemde kendim de sebze ekmeye başladım, ilk hasadımı aldım” şeklinde anlatmıştır. Katılımcılar, vegan ürünlerin pahalılığı ve sınırlı erişilebilirliği nedeniyle kendi üretim süreçlerine yönelmişlerdir. Burada dikkat çekici olan, tüketici olmaktan üretici olma sürecine geçişin hem ekonomik sınırlamalarla hem de ekolojik kaygılarla şekillendiğidir. Bir katılımcı (K41) ekonomik olarak vegan ürünlere sürekli erişim sağlayamayınca, bu durumu fırsata çevirerek kendi peynirini yapmayı öğrenmiş, böylece ekonomik sınırlılıkları aştığını belirtmiştir. Bu, sınırlı maddi kaynakların yaratıcı çözümlerle nasıl dönüştürülebileceğini gösterir niteliktedir. Benzer şekilde, başka bir katılımcı (K21) da ekonomik ve ekolojik kaygılarla kendi yiyeceklerini yetiştirerek, tüketici olmanın ötesine geçip bir üretici haline gelmiştir. Bu, daha geniş bir bağlamda değerlendirildiğinde, sınıf farklarının vegan/vejetaryen yaşam tarzını nasıl etkilediğini ve sınırlı kaynaklarla nasıl alternatif yollar geliştirildiğini göstermektedir. Bu örnekler, vegan ürünlere erişimin sadece maddi kaynaklarla değil, aynı zamanda sınıfsal farklılıklar ve çevresel farkındalıkla nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. Yaratıcı bir çözüm olarak kendi üretimini yapma, özellikle alt ve orta sınıf için, vegan yaşamın bir zorunluluğu haline gelebilmektedir. Bu süreç, sınıfsal sınırlamaların aşılmasında bireylerin aktif olarak üretim döngüsüne katılma arzusunu da yansıtır.

Katılımcıların tüketime yönelik anlatılarında markalara ve vegan ürünlerin pahalılığına bakış açılarında iki temel unsur öne çıkmaktadır: “etik çelişkiler” ve “uygun fiyatlı ürün seçeneği”. Katılımcılar, markaların kâr amaçlı operasyonlarını sorgularken, aynı zamanda günlük vegan tercihlerinde bu markaların ürünlerine mecbur kalmalarından doğan bir içsel çelişki yaşadıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, vegan ürünlerin pahalılığı, özellikle de paketli ve ithal ürünlerin yüksek fiyatları, ekonomik sınırlamaları olan tüketicileri zorlarken daha ucuz, kazara vegan ürünlere yönlendirmektedir.

Katılımcılardan birisi (K33), markaların vegan ürünleri pazarlarken etik açıdan sorunlu stratejiler izlediğini dile getirmiştir. Örneğin, ... markası kolonya cruelty-free olmasına rağmen hayvanları kullanan etkinlikler düzenlemesi gibi durumlar, katılımcı için bu markalardan alışveriş yapmayı zorlaştırmaktadır. Aynı zamanda büyük markaların vegan ürün üretmesi hem

bu markalara katkı sağlama hem de talep yaratma arasında bir çelişki oluşturur. Katılımcılar bu ikilemele başa çıkarken, bazen etik seçimlerinden ödün vermek zorunda kaldıklarını dile getirmiştir: “Acaba veganlar olarak fazla olduğumuzu göstermemiz gerekiyor mu diye düşünüyorum. Ama ... dış macununu almaya içim elvermiyor” diyerek bu çelişkili durumu açıkça dile getirir (K33).

Birçok katılımcı, vegan ürünlerin pahalılığına dair büyük bir memnuniyetsizlik dile getirmiştir. Katılımcılardan birisi (K41), vegan ürünlerin daha önce uygun fiyatlı olduğunu ama popülerleştikçe fiyatlarının hızla yükseldiğine dikkat çekmiştir. Benzer şekilde, diğer bir katılımcı (K26), vegan ürünlerin İstanbul’da daha erişilebilir olduğunu, ancak diğer şehirlerdeki fiyat farklarının fazla olduğunu “Eskiden vegan ürünler pahalıydı ama şimdi rekabet arttığı için fiyatlar düştü. İstanbul’da tofu çok daha ucuz ama Erzurum’da bir markadan 90 liraya alıyorsunuz” şeklinde konuya açıklık getirmiştir. Bazı katılımcılar ise alternatif olarak daha uygun fiyatlı, kazara vegan ürünlere yönelmişlerdir. “... marketteki kazara vegan çikolata çok daha güzel, diğer çikolatalar şeker koması gibi” diyen katılımcı (K39), pahalı vegan çikolatalar yerine, daha uygun fiyatlı kazara vegan çikolataları tercih ettiğini belirtmiştir.

Bazı katılımcılar, vegan ürünlerin pahalılığının tüketici davranışlarını değiştirdiğini dile getirmiştir. “Ne kadar talep olursa o kadar arz olacaktır diye düşünüyorum, ama bu cebimi çok yakıyor” (K35) diyerek katılımcı (K35), pahalı olmasına rağmen vegan ürünler almaya devam ettiğini çünkü talep arttıkça arzın da artacağını düşünmektedir. Bunun yanı sıra, ekonomik olarak zorlanan katılımcılar, vegan ürünlerin Türkiye’nin içinden geçtiği ekonomik krizi işaret ederek artık vegan olmayan ürünlere göre daha pahalı olmamasına dikkat çekmiştir. Katılımcı (K10), vegan beslenmenin diğer beslenme biçimlerine göre hala daha uygun maliyetli olduğunu belirterek genel gıda fiyatlarının artması nedeniyle bu avantajın azaldığını belirtmiştir.

“Önceden vegan olmak çok ucuzdu, inanılmaz ucuzdu. Düşünün, ... markette ıspanağın kilosunu 1-2 liraya alabiliyordum. Şimdi ne kadar? Bir paket bakliyat o zamanlar gerçekten çok ucuzdu. Karşılaştırıncı bedavaya yaşıyordum resmen. Hatta ilk başlarda, ‘Ne kadar çok param arttı!’ diyordum. Tabii, şimdi de diğer beslenme şekillerine göre vegan beslenmek daha ucuz, ama fiyatlar o kadar arttı ki artık o eski ucuzluğu bulamıyoruz” (K10, 37 yaşında, erkek, yoga eğitmeni, Antalya).

Katılımcıların anlatıları, vegan ürünlerin fiyatlandırılması ve büyük markaların rolü etrafında şekillenen sınıfsal ve etik çelişkileri açıkça ortaya koymaktadır. Vegan ürünlerin yüksek fiyatları, ekonomik kısıtlamalarla karşı karşıya olan bireyleri alternatif çözümler aramaya iterken, büyük markaların etik açıdan tartışmalı uygulamaları karşısında tüketiciler,

bir ikilem yaşamaktadır. Bu durum, vegan ürünler pazarının daha karmaşık ve çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, veganizmin popülerleşmesiyle ilgili olarak ortaya çıkan ticarileşme eleştirisi dikkat çekicidir. White'ın (2018) “türler arası sosyal adaletle ilgili eylemlerden kopuk ve ayrılmış bir yaşam tarzı veganizmi” kavramı, veganizmin yalnızca bir diyet olmanın ötesindeki etik potansiyelinin, pazarlama ve tüketim ekseninde nasıl zayıflatıldığını tartışmaktadır. Tıpkı katılımcıların vurguladığı gibi, ekonomik ve etik gerilimler, veganizmi yalnızca bir yaşam tarzı olarak gören yaklaşımlar yerine, insan-hayvan ilişkilerini ve sosyal adaleti kapsayan daha derin bir dönüşümün gerekliliğine işaret etmektedir.

Veganlık ve vejetaryenlik ile sınıf ilişkisi incelendiğinde, katılımcıların aklına ilk olarak tüketim alışkanlıkları gelirken, restoran ve kafe tercihleri de bu ilişkinin bir başka göstergesi olarak öne çıkmaktadır. Vegan ve vejetaryen bireyler dışarıda beslenirken çeşitli zorluklarla karşılaşmakta ve tercih ettikleri kafe ve restoran türleri, aynı zamanda yaşam tarzlarını yansıtan önemli bir belirteç olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların vegan ve vejetaryen restoranlara dair gözlemleri, özellikle fiyat, mekân tavrı, toplumsal bilinç ve erişim çeşitliliği gibi konularda yoğunlaşmaktadır.

Vegan restoranların fiyatlarının yüksek olması, katılımcıların dikkat çektiği temel konulardan biridir. Bir katılımcının (K2) belirttiği gibi, vegan yiyecekler “sağlıklı” olarak pazarlanarak yüksek fiyatlandırılmakta, ancak bu fiyatlandırma katılımcılar açısından veganizmin ekolojik veya etik değerlerinden ziyade ticari bir yaklaşıma dayanmaktadır. Diğer bir katılımcı (K32) da benzer bir şekilde, vegan/vejetaryen etiketiyle sunulan ürünlerin, aslında kazara vegan alternatiflere kıyasla çok daha pahalıya satıldığını belirtmektedir.

Katılımcılar, restoranların vegan menü sunma yaklaşımını eleştirel bir perspektiften değerlendirmektedir. Bir katılımcı (K5) restoranların vegan ürünleri menülerine koyma sebeplerini sorgulamakta ve bu tercihin ticari mi, yoksa vegan müşterilere saygı odaklı mı olduğu konusunda çelişkili hissettiğini belirtmektedir. Başka bir katılımcı da (K9) bu durumu “alternatiflerin varlığı hoşuma gidiyor ama bunu yine ticarete döküyorlar” şeklinde ifade ederek eleştirisini ortaya koymaktadır.

Bazı katılımcılar, vegan kafelerin diğer mekânlardan farklı olarak bir topluluk ve sıcaklık hissi sunduğunu ifade etmektedir. Katılımcılardan bazılarına göre vegan kafelerdeki sıcak atmosferin ve diğer vegan bireylerle tanışmanın kendisini mutlu ettiğini ifade eden bir katılımcı (K34) “Vegan kafeye gittiğimde sanki bir toplulukmuşuz gibi herkes birbirine sıcak davranıyor, bu hoşuma gidiyor” sözleriyle dile getirmiştir. Bu görüş, vegan kafelerin yalnızca beslenme değil, sosyal etkileşim ve toplumsal destek merkezi olarak da görüldüğünü göstermektedir. Bazı katılımcılar, vegan kafelerin sadece yemek sunan işletmeler değil, aynı

zamanda toplumsal bir bilinç oluşturan mekânlar olması gerektiğini savunmaktadır. Bir katılımcı (K37) İzmir'deki ... Kafe gibi mekânlarda sosyal temasın yoğun olduğunu ve bu mekânlarda veganlığın bir yaşam tarzı olarak benimsendiğini gözlemlemektedir. Kafelerin toplumsal içerikli etkinlikler düzenleyerek bireylerin sosyal bir ağ kurmasına olanak sağladığını belirtmektedir (K37). Bunun yanı sıra vegan katılımcılar, restoranlarda kullanılan ekipmanlardan çapraz bulaşma¹⁰ riskinin farkında olduklarını belirtmektedir. Bir katılımcı (K29), birçok mekânın bu konuda hâlâ yeterince bilinçli olmadığını ve vegan ürünlerin hazırlanması sırasında hayvansal ürünlerin kesildiği ekipmanlarla ortak kullanım yapıldığını gözlemlediğini ifade etmektedir:

“Şu an İstanbul'da gayet değişik gelir gruplarına göre çok güzel vegan menüler var. Çeşitlilik eskisi gibi değil. Ama aynı zamanda, çapraz bulaşıklık konusunda hâlâ endişeler var. Menülerde vegan seçenekler oluyor ama aynı mutfakta çalışanlar bu konuda yeterince bilinçli değil. Bunu görmek değişimin hem olumlu hem de eksik yönlerini gösteriyor.” (K29, 60 yaşında, erkek, dernek yöneticisi, İstanbul).

Bu durum, vegan restoran deneyimlerinin hem sosyo-ekonomik çeşitlilik hem de hijyen ve etik farkındalık açısından değerlendirildiğini göstermektedir. Vegan ürünlerin geçmişte üst sınıf bir tüketim tercihi olarak algılandığı döneme kıyasla, daha geniş bir kitleye hitap edecek şekilde demokratikleştiğini ve farklı sosyo-ekonomik kesimlerden bireylerin vegan beslenmeye erişimini artırdığını göstermektedir. “Çeşitlilik eskisi gibi değil” ifadesi, yalnızca ürün sayısındaki artışa değil, bu çeşitliliğin farklı gelir gruplarına ulaşabilir hale gelmesine de işaret etmektedir. Bu, vegan restoran sektörünün pazar payını artırarak daha geniş bir müşteri kitlesine ulaşmayı başardığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Katılımcı, “çapraz bulaşıklık” kaygısının altını çizerek, vegan ürünlerin hayvansal içeriklerle aynı ekipmanlarda hazırlanabileceğini vurgulamaktadır. Vegan seçenek sunmanın yalnızca bir ticari strateji olarak değil, tüm operasyonel sürecin vegan etiğine uygun hale getirilmesi gerektiğine dikkat çekmektedir. Bu durum, restoranlarda “görünürde vegan ürün sunma” çabasının, vegan

¹⁰) Çapraz bulaşma, hayvansal ürünlerin bitkisel gıdalarla temas etmesi sonucu, istenmeyen hayvansal kalıntıların vegan beslenmeye dahil olması durumudur. Bu, özellikle mutfak ekipmanları, kesme tahtaları veya pişirme yüzeyleri aracılığıyla gerçekleşebilir. Vegan/vejetaryenler için bu durum, etik ve beslenme tercihleri açısından hassasiyet taşıdığından, çapraz bulaşmayı önlemek amacıyla mutfakta ayrı ekipmanlar kullanmak ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.

müşterilerin beklentilerini karşılamaktan uzak olduğunu gösteriyor. İşletmelerin bu konuya yönelik yeterli duyarlılığı göstermemesi, yalnızca bir hizmet eksikliği değil, aynı zamanda etik bir boşluk olarak da değerlendirilebilir.

Bu anlatıda gözlemlenen bir başka tema, veganlığın ticarileşmesiyle ilgili çelişkili bir tutumdur. Katılımcı, çeşitliliğin artmasını ve geniş kitlelere ulaşmasını olumlu görürken, hijyen ve etik farkındalık eksikliği sebebiyle veganlığa yalnızca bir pazar fırsatı olarak bakıldığı eleştirisini dolaylı yoldan dile getiriyor. Burada, vegan restoranların sayısının artmasıyla beraber, vegan beslenmenin hem ulaşılabilirliği hem de tüketicilerin etik beklentilerini karşılama becerisinin sorgulandığı görülüyor. Son olarak, katılımcının “değişimin hem olumlu hem de eksik yönlerini gösteriyor” ifadesi, vegan restoran sektörünün mevcut durumuna yönelik derinlemesine bir değerlendirme sunuyor. Bu, sektörde olumlu bir ivme olduğu, ancak bazı temel etik ve operasyonel eksikliklerin varlığını koruduğu anlamına geliyor. Katılımcı, vegan restoran sektörünün gelişimini büyük oranda olumlu bulsa da bu gelişimin temel etik ilkelere daha çok uyum sağlaması gerektiği kanaatindedir.

Bütün bunların yanında, restoran seçeneklerinin çeşitliliği, katılımcıların önemli bir kısmı için mutluluk kaynağıdır. Özellikle bir katılımcı (K11), İstanbul ve İzmir’e kıyasla Antalya gibi bir şehirde vegan seçeneklerin artmasından duyduğu memnuniyeti dile getirmekte ve bu durumun kendisini mutlu ettiğini belirtmektedir. Buna karşın, K36 gibi katılımcılar İzmir’de vegan restoran sayısının sınırlı olduğunu ve çoğunlukla aynı tür yemeklerin sunulduğunu ifade etmektedirler (K36, 26 yaşında, kadın, AB proje asistanı, İzmir). Katılımcılar, veganlık ve tüketim arasındaki ilişkiye mesafeli yaklaşımlar da kent yaşamının sunduğu kısıtlı imkânlar çerçevesinde daha fazla vegan ve vejetaryen seçeneğin bulunmasının önemine dikkat çekmektedirler. Kentlerde vegan ve vejetaryen ürün sunan restoran ve kafelerin sayısının arttığını gözlemleseler de bu gelişimin tatmin edici düzeyde olmadığına işaret etmektedirler. Bu bağlamda, mevcut olanakların genişlemesine rağmen, katılımcılar özellikle büyük şehirlerde dahi yeterince çeşitli ve ulaşılabilir vegan seçeneklere hâlâ erişemediklerini belirtmektedir.

Katılımcıların bu gözlemleri, vegan beslenmenin kent yaşamındaki yaygınlaşma eğiliminde olduğunu gösterirken, bu gelişimin beklentileri karşılamaktan uzak kaldığı bir noktaya da işaret etmektedir. Vegan ürün ve mekân sayısındaki artış, toplumsal farkındalığın yükselmesiyle birlikte tüketicilere daha fazla seçenek sunma çabasını yansıtırsa da bu artışın henüz belirli bir standarda ulaşmadığı ve vegan tüketicilerin etik ve estetik beklentilerini tam anlamıyla karşılamadığı anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, vegan ürünlerin çeşitliliği ve erişilebilirliğine dair katılımcıların gözlemleri, veganizmin yalnızca bireysel bir tercih olmaktan çıkarak toplumsal bir dönüşümün parçası haline geldiğini göstermektedir. Bu dönüşüm, Sexton, Garnett ve Lorimer'in (2022) belirttiği gibi, veganizmin “ana akımlaşması” sürecinde hem fırsatlar hem de zorluklar barındırmaktadır. Katılımcıların vurguladığı üzere, artan ürün sayısı ve mekân çeşitliliği, vegan yaşam tarzının daha geniş bir kesime ulaşmasını sağlasa da bu süreç, ekonomik ve kültürel erişim açısından henüz kapsayıcı bir seviyeye ulaşmamıştır. “Büyük Veganizm” (*Big Veganism*) olarak adlandırılan, büyük gıda şirketlerinin vegan ürünlere yatırım yapması süreci, veganizmin popülerleşmesini hızlandırmış olsa da bu gelişme, Sexton ve arkadaşlarının da belirttiği üzere, veganizmin etik değerlerinin ticarileşme ve yüksek fiyat politikaları nedeniyle sulandırılma riskiyle karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır.

Bu bağlamda, katılımcıların ekonomik erişimle ilgili gözlemleri, veganizmin yalnızca bireysel bir tüketim modeli değil, aynı zamanda toplumsal eşitliği ve adaleti hedefleyen bir hareket olarak görülmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Sexton, Garnett ve Lorimer, 2022). Sexton ve arkadaşlarının işaret ettiği gibi, veganizmin mevcut ana akımlaşma süreci, özellikle ekonomik erişilebilirlik ve kapsayıcılık eksikliği nedeniyle eleştirilmekte ve bu durum, vegan yaşam tarzının daha geniş toplumsal kesimlere ulaşmasını sınırlandırmaktadır. Çalışma, veganizmin ana akımlaşmasının sosyal eşitlik, sınıfsal erişim ve kültürel temsiller açısından sonuçlarını tartışmaktadır. Büyük Veganizm, genellikle daha yüksek gelir gruplarına yönelik ürünler ve lüks tüketim sembolleri üzerinden tanımlanmakta, bu da erişim adaletini sınırlamaktadır (Sexton, Garnett ve Lorimer, 2022). Dolayısıyla, katılımcılar, vegan ve vejetaryen ürünlerin hem çeşitliliğinin artırılması hem de ekonomik açıdan erişilebilir hale getirilmesinin, bu yaşam tarzının toplumda daha yaygın ve sürdürülebilir bir şekilde benimsenmesi adına kritik bir gereklilik olduğuna dikkat çekmektedirler. Bu analiz, veganizmin yalnızca bireylerin tercihleriyle değil, aynı zamanda gıda sisteminin yapısal dönüşümüyle desteklenmesi gerektiğini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

3.3.3.2. Veganlık/Vejetaryenlik Pahalı Mı?

Vegan ve vejetaryen yaşam tarzının benimsenmesi, yalnızca etik ve çevresel kaygılara değil, aynı zamanda ekonomik erişilebilirlik meselesini de beraberinde getirir. Vegan ve vejetaryen ürünlerin toplumun farklı kesimlerinde yaygınlaşması için fiyatların ulaşılabilir olması kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Ancak, birçok katılımcı vegan ve vejetaryen ürünlerin fiyatlarının yüksek olduğunu belirtir ancak bu yaşam biçiminin sorunu değil ülkenin içinden geçtiği ekonomik krizle ilişkilendirilir. Bu bağlamda, vegan ve vejetaryenlik pahalı mı

değil mi sorusu, bireylerin ekonomik sınırlamalarıyla bu etik tercihlerin buluşma noktasında anlam kazanmaktadır. Bu başlık altında, katılımcıların vegan ve vejetaryen ürünlerin maliyetine yönelik görüşlerini ve bu durumun yaşam tercihlerini nasıl şekillendirdiğini inceleyeceğiz.

Katılımcıların vegan vejetaryen beslenmenin maliyeti hakkındaki görüşleri, veganlığın ekonomik erişilebilirliği konusunda birbirinden farklı ama birbiriyle bağlantılı birçok algı ve deneyimi ortaya koymaktadır. Bu gözlemler hem sosyoekonomik gerçeklikler hem de bireylerin algıları çerçevesinde veganlığın "pahalı" bir yaşam biçimi olup olmadığına dair farklı bakış açılarını detaylandırmaktadır.

Bazı katılımcılar, vegan ürünlerin yüksek fiyatlarının arz-talep dengesinden kaynaklandığını ve bunun daha çok pazar yapısından doğduğunu belirtmektedir. Örneğin, bir katılımcı (K21), vegan ürünlerin az talep görmesi nedeniyle daha pahalı olduğunu, ancak bu durumun ürünlerin vegan kimliğiyle ilişkilendirilerek spekülasyon olarak abartıldığını ifade etmektedir. Katılımcıya göre, “vegan” etiketi taşıyan ürünlerin fiyatları yüksek olabilmekte ve bunun altında çoğu zaman etiketi taşıyan ürünlerin sağlıklı ya da özel olarak konumlandırılması yatmaktadır.

Bunun yanı sıra, katılımcılar, vegan ürün fiyatlarının zamanla dengelendiğini veya hayvansal ürünlerle karşılaştırıldığında artık aynı fiyat bandına geldiğini ifade etmektedir. Katılımcılardan birisinin (K18) belirttiği gibi, vegan süt ürünlerinin fiyatları hayvansal süt ürünleriyle yakınlaşmış, bazı durumlarda vegan peynirler hayvansal peynirlerden daha uygun fiyatlı hale gelmiştir. Bu, vegan ürünlerin daha erişilebilir olması yönünde olumlu bir gelişme olarak değerlendirilirken, İstanbul gibi büyük şehirlerde çeşitliliğin artmasıyla rekabetin de fiyatları dengelediğine dikkat çekilmektedir. Bir katılımcı (K26), İstanbul’daki çeşitlilik sayesinde vegan ürünlerin fiyatlarının düştüğünü ifade ederek bu durumu ekonomik rahatlama olarak tanımlamaktadır. Ayrıca birçok katılımcı, vegan ürünlerin yüksek fiyatlarının altında yatan en büyük sebeplerden birinin pazarlama stratejileri olduğuna dikkat çekmektedir. Bir katılımcı (K19,) vegan etiketinin birçok ürüne sadece fiyat artırmak amacıyla eklendiğini vurgulamakta ve bu durumu “etiketin pahalılaştırıcı etkisi” olarak değerlendirmektedir. Katılımcıya göre, vegan etiketi taşıyan ürünler marjinal bir konumlandırma ile toplumda ayrıcalıklı bir tüketim algısı yaratmakta, bu da fiyatların olduğundan daha yüksek olmasına yol açmaktadır. Katılımcılardan birisi (K41), bu durumu “fırsatçılık” olarak nitelendirerek, vegan ürünlerin bilinçli olarak pahalı bir segmente yerleştirildiğini, ancak bu durumun tüketici açısından duygu durumunu olumsuz etkilediğini belirtmektedir.

Bazı katılımcılar, genel ekonomik koşulların, özellikle de gıda enflasyonunun vegan beslenmeyi doğrudan etkilediğine dikkat çekmektedir. Türkiye’de artan gıda fiyatlarının sebze,

meyve ve bakliyat gibi temel vegan ürünlere de yansıdığını belirten bir katılımcı (K27) bu durumun veganlık üzerindeki ekonomik avantajı ortadan kaldırdığını ifade etmektedir. Eskiden vegan beslenmenin ucuz olduğunu belirten katılımcı (K21), günümüzde meyve-sebze ve kuru bakliyat fiyatlarındaki artış nedeniyle veganlık avantajının kalmadığını belirtmektedir. Katılımcıların bu gözlemleri, vegan/vejetaryen beslenmenin ekonomik sürdürülebilirliğinin büyük ölçüde içinde bulunulan sosyoekonomik koşullara doğrudan bağlı olduğunu ortaya koyar niteliktedir.

Katılımcıların görüşleri, veganlığın ekonomik açıdan ulaşılabilirliğine dair zengin bir analiz sunmaktadır. Vegan ürünlerin fiyatlandırılması, arz-talep dengesinden, pazarlama stratejilerinden ve genel ekonomik durumdan doğrudan etkilenmektedir. Bu görüşlerden, vegan/vejetaryen beslenmenin maliyetinin tüketim alışkanlıkları, yerel rekabet ve ürün çeşitliliği gibi çok sayıda faktörle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Vegan/vejetaryen beslenmenin toplumsal bir tüketim kültürü haline gelmesi ve pazar payını artırması, katılımcıların da belirttiği gibi, fiyat dengesi ve etik kaygıların göz önünde bulundurulmasıyla daha sağlıklı bir biçimde gerçekleşebilir. Dolayısıyla, veganlığın “pahalı” olup olmadığına dair soruların basit bir cevabı olmadığını, aksine ekonomik koşullar, tüketici algıları ve pazarlama stratejilerinin vegan ürün fiyatları üzerinde karmaşık etkiler yarattığını göstermektedir.

Vegan ve vejetaryen ürünlerin fiyatlarına dair katılımcı görüşleri, bu yaşam tarzının ekonomik yönlerinin bireylerin tüketim tercihlerinde ne kadar belirleyici olduğunu göstermektedir. Veganlığın sadece etik bir tercih değil, aynı zamanda ekonomik bir denge gerektirdiği düşünüldüğünde, bu durumun sosyal sınıflarla olan ilişkisi daha belirgin hale gelmektedir. Vegan ve vejetaryen beslenmenin pahalılığına dair görüşler, bu yaşam tarzının herkes için ulaşılabilir olup olmadığı sorusunu gündeme getirirken, veganlık ve sınıf ilişkisi de toplumsal bir mesele olarak ön plana çıkmaktadır.

3.3.3.3. Vegan/Vejetaryenlerin Sınıf İlişkisine Bakışı

Vegan/vejetaryen yaşam tarzının ekonomik yönleri, bu tercihin farklı sınıfsal gruplar arasında nasıl algılandığı ve benimsendiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Sınıfsal konumun bireylerin beslenme ve yaşam biçimleri tercihlerindeki etkisi, vegan ve vejetaryen seçeneklerin kimin için erişilebilir olduğu sorusunu doğururken, bu tercihler aynı zamanda toplumsal statü ve kimlik göstergesi olarak da değerlendirilir. Katılımcıların görüşleri, veganlık ve sınıf ilişkisini, ekonomik güçlükler, tüketim alışkanlıkları ve kültürel bir ayrışma bağlamında ele alarak bu yaşam biçiminin sınıfsal arka planını derinlemesine anlamamıza olanak tanımaktadır.

Katılımcıların veganlık ve sınıf ilişkisine dair görüşleri, veganizmin sınıfsal kimliği ve toplumdaki konumuna dair karmaşık ve çeşitli bir bakış açısı ortaya koymaktadır. Veganlık, katılımcıların gözlemlerine göre yalnızca bir beslenme tercihi değil, toplumsal sınıfların ve ekonomik imkanların belirlediği bir yaşam biçimi olarak ele alınmaktadır.

Bazı katılımcılar veganlığın sınıfsal bir ayrım yaratmadığını savunmakta, vegan olmanın herkes için mümkün olduğuna inanmaktadır. Örneğin bir katılımcı (K2), veganlığın politik veya etik temellerine bağlı olduğu sürece sınıfsal bir durum olmadığını belirtmekte ve orta-alt sınıftaki bireylerin de etik kaygılarla vegan olabileceğini ifade etmektedir. Bu görüş, veganlığın sosyal adalet arayışı ile ilişkilendirildiği ve sınıf farkı gözetmeksizin bir yaşam tarzı olarak benimsendiği yönündedir. Ancak bu düşünce, pratikte ekonomik engellerin ve sınıfsal sınırların veganlık üzerindeki etkisini göz ardı edebilir. Buna ek olarak, bazı katılımcılar, veganlığın üst sınıflara ait bir elitizm olarak algılanmasından duydukları rahatsızlığı dile getirmektedir. Bir katılımcı (K3), veganlığın özünde tüm canlıların eşitliği fikrini savunduğunu ve bu yönüyle sınıfları ortadan kaldırmaya yönelik olduğunu belirtmektedir. Ancak, toplumda veganlığın elit bir yaşam biçimi olarak algılanması ve vegan bireylerin sınıfsal ayrımlara maruz kalması, katılımcılar için bir çelişki yaratmaktadır. Bu durum, veganlığın üst sınıflara özgü bir ayrıcalık olarak görülmesi yönündeki algının, vegan bireylerin sınıf bilincini ve eşitlik ilkesini zayıflattığını ortaya koymaktadır.

Buradan hareketle katılımcılar arasında veganlığın ekonomik güçlüklerle sınırlandığını savunanlar çoğunluktadır. Bir katılımcı (K43), veganlık için gerekli bazı gıdaların ve ürünlerin yüksek maliyetine dikkat çekmekte ve düşük gelirli bireylerin vegan ürünlere ulaşmakta zorlandığını ifade etmektedir. Diğer bir katılımcı (K28), sınıfsal farklılıkların vegan beslenmeyi bir “lüks” haline getirdiğini ve sosyal sınıf olarak daha alt seviyedeki bireylerin, ekonomik olarak erişemedikleri için vegan alternatiflerden mahrum kaldığını belirtmektedir. Bu durum, veganlık tercihlerinin büyük ölçüde ekonomik sermaye ve sınıfsal imkanlarla sınırlandığını gösterir.

Katılımcılar, veganlığın ticari olarak sunulmasının sınıfsal farkları pekiştirdiğine de dikkat çekmektedir. Örneğin fasulye gibi zaten vegan olan gıdalara vegan etiketi eklenerek fiyatların artırılmasını bir katılımcı (K23) tarafında eleştirilerek bunun erişilebilirliği zorlaştırdığı belirtmektedir. Bu görüş, vegan ürünlerin toplumsal bir ihtiyaçtan ziyade elit bir pazarlama stratejisiyle fiyatlandırılmasının, alt sınıfın vegan ürünlere erişimini engellediği yönünde eleştiriler içermektedir. Benzer bir şekilde bir katılımcı da (K51), influencer ve ünlülerin veganlığı yayma çabalarının aslında sınıfsal farkları güçlendirdiğini belirtmekte ve veganlığın halk arasında pahalı algılanmasına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir.

Dolayısıyla, katılımcılar, veganlığın sınıfsal bir statü göstergesi olarak kullanılmasından ziyade, etik ve ekolojik bir bilinç temelinde ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Katılımcılardan birisi (K46), veganlığın sağlıklı beslenmeye indirgenmesinin, özündeki toplumsal eşitlik arayışını gölgelediğini ve beslenme odaklı bu yaklaşımın aslında sınıfsal bir farklılık yarattığını ifade etmektedir. Bu bakış açısı, veganlığın yalnızca bireysel bir beslenme tercihi olarak değil, toplumdaki sınıf ve sosyal adalet sorunlarıyla ilişkili bir politik duruş olarak görülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Veganlığın toplumdaki sınıf farklılıklarını yansıtan bir başka boyutu da bilgi ve farkındalık düzeyleridir. Üst sınıf ailelerde yetişen bireylerin dahi veganlık konusunda farkındalık eksiklikleri olduğuna bir katılımcı (K32) işaret ederken, bir başka katılımcı da (K35) beyaz yakalı çalışanların çoğunda vegan farkındalığın düşük olduğunu belirtmektedir. Bu görüşler, veganlık farkındalığının sosyo-ekonomik statüyle doğrudan ilişkilendirilemeyeceğini ve sınıfsal farklılıkların veganlık bilincinde ayrışmalar yaratmadığını göstermektedir. Buna ek olarak, bir katılımcı, kültürel sermayenin, bireylerin veganlık gibi etik ve politik bir tercihi benimsemelerinde nasıl etkili olabileceğini, ancak bu etkiye rağmen herkes için erişilebilir olmadığını vurgulamaktadır. Bir katılımcıya (K28) göre, kültürel sermaye bir bireyin çevresinden aldığı bilgi, değerler ve sosyal destek gibi etkenlerle beslenir ve bu durum veganlık bilincinin oluşmasında da rol oynayabilir. Ancak tek belirleyicinin bu olmadığını aksine farklı sonuçlar doğurabileceğini şöyle ifade eder:

“Sevgilim, ‘Sonuçta bir kültürel sermayenin olduğu bir çevrede büyüdün,’ dedi. En basitinden, babanla olan sohbetleriniz bile farklı bir bakış açısı kazandırmış olabilir, diye ekledi. Ben de ona şu şekilde anlatmaya çalıştım: Evet, bu konuda ayrıcalıklı olduğum yanlar var; ancak benim mücadelelerim, babamla yaptığım sohbetlerin veya büyüdüğüm çevreden aldığım bilgilerin bir sonucu değildi. Aslında babam bu konulardan o kadar uzaktı ki, birçok şeyi kendi başıma öğrenmek durumunda kaldım, hatta babama karşı bir duruş olarak şekillendim diyebilirim. Örneğin, feminizmi de kendi çabamla öğrendim çünkü etrafımda bu konuda bilinçli insanlar yoktu. Annem de okuyup araştıran biriydi belki ama Virginia Woolf veya Simone de Beauvoir gibi yazarları okuyup tartışan biri değildi; bu konuda düşünceleri oldukça sınırlıydı. (K28, 23 yaşında, kadın, lisans öğrencisi, İstanbul).

Katılımcının deneyimi aynı zamanda kültürel sermayenin tek başına yeterli olmadığını, veganlığın bir sınıfsal sınır çerçevesinde yaşandığını ortaya koymaktadır. Katılımcı, vegan beslenme alternatiflerine erişimde ekonomik faktörlerin büyük bir engel olduğunu ve bu tür etik tercihlerin, daha yüksek gelir gruplarına ait bir ayrıcalık gibi algılandığını dile getirmektedir. Bu durum, kültürel sermaye ile ekonomik sermaye arasındaki ayrımın veganlık

üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir; veganlık hakkında bilgi sahibi olmak ve bu değerleri paylaşmak, belirli bir sınıfsal arka plan ve maddi olanaklarla desteklenmedikçe, uygulamaya dökülmesinde sınırlı kalabilmektedir. Ancak tek belirleyen süreç alınan iyi eğitim veya ailenin üst sınıfa mensup olması değildir. Katılımcının (K28) bu görüşleri, kültürel sermaye ve ekonomik sermaye arasındaki bu farkın, veganlığın sınıfsal olarak nasıl şekillendiğini gösterirken, veganlığın sadece bilgi ve farkındalıkla değil, aynı zamanda ekonomik, kültürel, sosyal sermaye biçimleriyle bağlı olarak da şekillenen bir pratik olduğunu gösterir niteliktedir.

Veganlık-vegetaryenlik ve sınıf ilişkisi üzerine yapılan bu analizler, bireylerin beslenme tercihlerinin yalnızca etik kaygılarla değil, aynı zamanda sosyoekonomik koşullar ve toplumsal yapı tarafından şekillendiğini açıkça ortaya koymaktadır. Jean Baudrillard'ın tüketim toplumu kavramı, vegan/vegetaryenliğin bireysel tercihlerden ziyade toplumsal göstergelerle ilişkilendirilmesine ışık tutmaktadır. Tüketicinin, bir ihtiyaçtan ziyade statü ve kimlik belirleyici bir rol üstlendiği bu bağlamda, vegan ürünlerin “etik” veya “sağlıklı” olarak pazarlanması, sınıfsal ayrışmaları derinleştirebilmektedir. Bu, Bourdieu'nün sermaye biçimleri ve habitus kavramlarıyla da paralellik göstermektedir; çünkü bireylerin veganlık pratiği, yalnızca ekonomik sermaye ile değil, kültürel sermaye ve habitus ile de yakından ilişkilidir.

Katılımcıların görüşleri, veganlığın hem üst sınıflara ait bir elitizm olarak algılanmasından duyulan rahatsızlığı hem de ekonomik engellerin alt sınıf bireyler için yarattığı erişim zorluklarını dile getirmektedir. Kültürel sermaye, bireylerin veganlık gibi etik tercihlere yönelik farkındalığını artırsa da bu farkındalığın pratiğe dönüşmesi ekonomik sermaye ile de yakından ilişkilidir. Aynı şekilde, toplumsal yapının sınıfları koruma eğilimi, veganlık/vegetaryenlik gibi eşitlik arayışındaki yaşam biçimlerini dahi sınıfsal bir çerçeveye oturtarak bu pratiği yeniden sınıflandırarak indirgemeci etiketlere sıkıştırır.

Giraud, vegan uygulamalarını çevreleyen gerilimlerin, veganizmin pazarlar, toplumsal yapılar ve kurumlarla sürekli bir müzakere içinde olmasıyla ilişkili olduğuna dikkat çeker ve bu gerilimlerin, veganizmi sadece bir diyet olarak indirgemeye çalışan söylemlerle bağlantılı olduğunu vurgular (Giraud, 2021, s. 2). Benzer şekilde, katılımcıların görüşleri, veganlığın hem üst sınıflara özgü bir elitizm olarak algılanmasından duyulan rahatsızlığı hem de alt sınıf bireylerin ekonomik engeller nedeniyle vegan ürünlere erişimde yaşadıkları zorlukları gözler önüne sermektedir. Bu durum, veganizmin yalnızca bireysel etik tercihlerle değil, aynı zamanda toplumsal eşitsizliklerin ve tüketim toplumunun dinamiklerinin kesişim noktasında yer alan bir fenomen olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Kültürel ve ekonomik sermaye,

bireylerin veganlık gibi etik tercihleri benimsemelerini şekillendirirken, toplumsal yapıların sınıfsal dinamikleri, bu pratiği indirgemeci bir çerçevede yeniden sınıflandırmaktadır.

Her iki perspektif de veganizmin yalnızca bireysel bir yaşam tarzı olarak değil, toplumsal ve yapısal dönüşümleri kapsayan daha geniş bir bağlamda ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Giraud'un (2021) belirttiği gibi, veganizmin bir diyet olmanın ötesindeki anlamını kavramak, onun politik ve etik boyutlarının daha derin bir analizini gerektirir. Bu analiz, katılımcıların ekonomik ve etik kaygılarla bağlantılı olarak dile getirdikleri sınıfsal gerilimleri de içererek, veganizmin daha geniş bir sosyal adalet mücadelesinin parçası olarak yeniden düşünülmesi gerektiğini vurgular.

3.3.4. Veganlık/Vejetaryenlik Toplumsal Cinsiyet İlişkisi

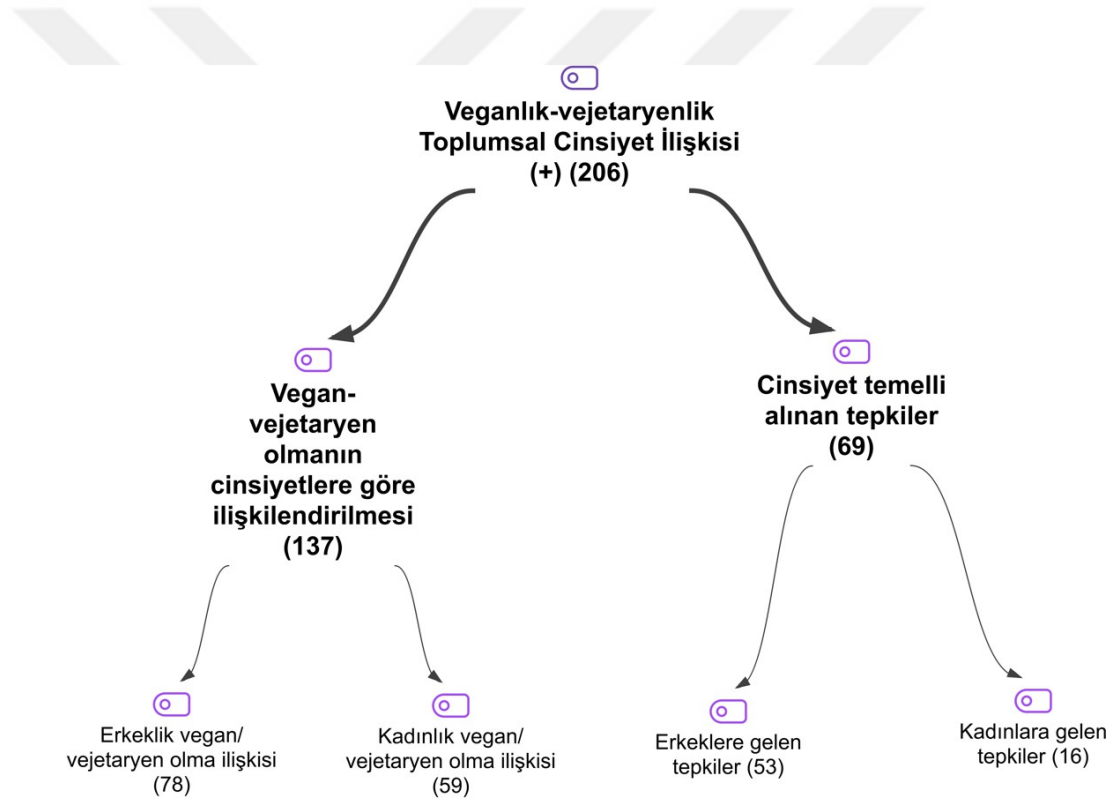
Veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bireysel bir beslenme tercihi olmaktan çıkarak, toplumsal cinsiyet normları ve biyolojik indirgemeci yaklaşımlar etrafında şekillenen derin bir tartışma alanına dönüşmektedir. Tarihsel olarak et tüketiminin erkeklik ve güçle özdeşleştirilmesi, hatta yiyeceklerin kadınsı veya erkeksi olarak kategorize edilmesi, bu beslenme biçimlerinin çevresinde toplumsal cinsiyet rollerine dair güçlü bir anlam dünyası inşa etmiştir. Hayvan etiği ve çeşitli bireysel motivasyonlarla vegan ya da vejetaryenliği seçen bireyler, bu tercihlerinin toplumsal cinsiyet normlarıyla nasıl çatıştığını ya da onlara nasıl meydan okuduğunu sıklıkla deneyimlemektedir. Bu bağlamda, veganlık/vejetaryenlik toplumsal cinsiyet rollerinin ve biyolojik indirgemeciliğin de yeniden değerlendirildiği bir alana dönüşebilmektedir.

Bu doğrultuda, bu tema altında veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin toplumsal cinsiyet bağlamında nasıl farklı anlamlandırıldığı ele alınmaktadır. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin toplumsal cinsiyetle ilişkisi iki ana tema üzerinden incelenebilir: Birincisi, bu beslenme tercihlerinin cinsiyetlere göre farklı biçimlerde algılanması; ikincisi ise bireylerin, bu tercihlerine yönelik cinsiyet temelli tepkilerle karşılaşmalarıdır.

Erkeklerin ve kadınların vegan ya da vejetaryen olma durumları, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında farklı anlamlar kazanmakta ve bu tercihleri çeşitli şekillerde yorumlanmaktadır. Erkeklerin vegan veya vejetaryen olma kararları, toplumsal normlara meydan okuyan bir seçim olarak görülürken, kadınların bu tercihleri genellikle daha doğal veya uyumlu bir tutum olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları tepkilerde de kendini gösterir; erkekler, vegan ya da vejetaryen olduklarında daha fazla eleştiri veya sorgulamayla karşılaşırken, kadınların bu konudaki deneyimleri görece daha az direnç veya tepki içerir (Eroğul, 2022; Özkorul ve Beşirli, 2024). Toplumsal cinsiyetin, bireylerin beslenme tercihlerine yönelik algıları ve tepkileri biçimlendirdiği bu dinamik,

veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal cinsiyet normlarıyla ne ölçüde etkileşim içinde olduğunu gözler önüne sermektedir.

Bu bulgular, veganlık ve vejetaryenliğin toplumun cinsiyet normları ve beklentileriyle kesişen çok boyutlu bir olgu olduğunu gösterir. Erkeklerin ve kadınların vegan ya da vejetaryen olduklarında karşılaştıkları farklı algılar ve tepkiler, bu beslenme pratiklerinin toplumsal cinsiyet rolleriyle nasıl iç içe geçtiğini gözler önüne serer. Dolayısıyla, toplumsal cinsiyetin veganlık ve vejetaryenlik üzerindeki etkilerini incelemek, toplumun bu pratiklere yüklediği anlamları ve cinsiyetler arası ayrışan beklentileri açığa çıkarmak adına önemli bir çerçeve sunar. Bu bağlamda, veganlık/vejetaryenlik ve toplumsal cinsiyet ilişkisini irdeleyerek, bu pratiklerin toplumsal cinsiyet bağlamındaki dinamiklerini daha kapsamlı bir şekilde anlamlandırmak bu tema altında temel bir öneme sahiptir.



Şekil 3.13: Veganlık/Vejetaryenlik Toplumsal Cinsiyet İlişkisi

Veganlık ve vejetaryenlik, ataerkil sistemin toplumsal cinsiyet normları üzerindeki etkisini ve bu normların hayvan-insan ilişkilerini nasıl şekillendirdiğini çarpıcı şekilde ortaya koyar. Katılımcılar, kadınların toplumsal olarak “öteki” olarak tanımlanmasıyla hayvanların sömürüsü arasında bir paralellik kurarken, ataerkil yapıların kadınlar ve dişi hayvanlar üzerinde benzer kontrol mekanizmaları oluşturduğunu vurgulamaktadır. Kadınların empati ve merhamet gibi insani duygularla daha kolay bağ kurabildiği, bu nedenle veganlık ve hayvan haklarına daha yatkın oldukları ifade edilirken, bu özelliklerin cinsiyetle ilişkilendirilmesinin toplumsal

bir yanılsama olduğu belirtilmektedir. Öte yandan, erkeklik ve et tüketimi arasındaki bağ, ataerkil normların erkeklik algısını nasıl şekillendirdiğini ve vegan erkeklerin toplumda dışlanma riskini nasıl artırdığını göstermektedir. Veganlık, bu bağlamda sadece bir tüketim tercihi değil, aynı zamanda ataerkil düzenin baskıcı yapısına karşı bir direniş ve feminist teoriyle örtüşen bir hesaplaşma biçimi olarak ele alınır. Kadınların veganlık hareketindeki öncülüğü, hayvan ve insan sömürüsüne yönelik eleştirilerin kesişimselliğini gözler önüne sererken, bu hareketin toplumsal cinsiyet, güç ve sömürü politikalarıyla derin bağlarını ortaya koyar (Adams, 2013).

Toplumda ataerkil yapının etkisi, sadece insanlar arası ilişkilerde değil, hayvan-insan arasındaki ilişkiyi şekillendiren normlarda da kendini göstermektedir. Katılımcıların anlatılarında, veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal cinsiyet normlarıyla olan ilişkisi, bu yapıların baskıcı ve dışlayıcı doğasını çarpıcı şekilde ortaya koymaktadır. Bu çerçeveden, veganlık ve vejetaryenliğin ataerkil sistemle nasıl kesiştiği, toplumsal cinsiyet normlarının vegan erkeklere ve kadınlara yönelik farklı algılar yarattığı, hayvanların da bu normların baskıcı etkisinden nasıl payını aldığı incelenenecektir.

Birçok katılımcının ifadelerinde, dişi hayvanların sömürülmesi ile kadınların toplumsal baskılara maruz kalması arasında paralellik kurulmaktadır. Bir katılımcının aktardığına göre, kadınların evlenmek, çocuk doğurmak ve süt vermek zorunda bırakılmalarıyla dişi hayvanların istem dışı üretilip sömürülmesi arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır; bu durum, ataerkil düzenin hem kadınlar hem de hayvanlar üzerindeki baskıcı etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Bir katılımcı (K3), bu durumu şu sözlerle açıklamaktadır: “Kadınların evlenmek, çocuk doğurmak ve süt vermek zorunda bırakıldığı algısıyla, dişi hayvanların istekleri dışında üretilip sömürülmesi arasında bir bağ var”. Burada, ataerkil sistemin kadınlar ve hayvanlar üzerindeki ortak kontrol mekanizmasına dikkat çekilir. Katılımcı, kadınların “ev içi” rollerine hapsedilmesi ile ineklerin süt üretim süreçlerinde sömürülmesini aynı bağlamda değerlendirir. Bu bağ, vejetaryen feminist kuramda sıklıkla vurgulanan, insan ve hayvan sömürüsünün kesişimselliğini ortaya koyar.

Kadınların veganlığa yöneliminde empati yeteneklerinin etkili olduğu sıkça vurgulanmıştır. Başka bir katılımcı, kadınların empati yetenekleri sayesinde veganlığa daha yatkın olduğunu belirtirken, duygusal bağ kurma becerilerinin hayvan haklarına yönelik duyarlılıklarını güçlendirdiğini ifade etmektedir: “Kadınlar hayvanlarla ve dünyayla daha derin bağlar kurabiliyor. Empati yetenekleri bu konuda belirleyici oluyor” (K5). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri gereği duygusal olarak algılanmaları, onların hayvan haklarına olan duyarlılıklarını daha görünür kılmaktadır. Ancak bu durum, empati yeteneğinin yalnızca

kadınlara atfedilmesini sorunlu bir noktaya da taşır. Katılımcılardan birisinin (K15) “Merhametin cinsiyeti olmamalı, ancak toplumsal normlar kadınları bu role hapsediyor” şeklindeki sözleri konuya dikkat çekmektedir. Bu ifadeler, empati ve merhamet gibi insani duyguların cinsiyetle ilişkilendirilmesinin, toplumsal bir yanılgıya işaret ettiğini göstermektedir. Öte yandan, başka bir katılımcı, et tüketiminin erkeklikle özdeşleştirilmesine ilişkin eleştirisinde, vegan erkeklerin toplumda maruz kaldığı dışlanmayı ve ataerkil normların erkeklik algısını nasıl şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Et tüketimi ve erkeklik arasındaki bağ, katılımcıların anlatılarında sıklıkla eleştirilmektedir. Bir katılımcının (K6) şu sözleri bu durumu açıklar: “Erkek adam et yer gibi ifadeler, vegan erkeklerin toplumda nasıl algılandığını net şekilde gösteriyor”. Bir diğer katılımcı (K9), kadınlar ve hayvanların ortak bir baskı ve istismar döngüsü içinde olduğunu söylerken, dişi olmanın dünya genelinde istismarla eş tutulduğunu dile getirmektedir. Et tüketimi, erkeklik için bir güç ve statü göstergesi olarak kodlanmıştır. Bu durum, erkek veganların toplumda daha fazla dışlanmasına yol açmaktadır. Bir katılımcının (K35) ifadesiyle “Et yemek eşittir erkeklik. Bu ritüel, sadece ataerkil normları pekiştirmekle kalmıyor, aynı zamanda bir güç ve üstünlük iddiası olarak kullanılıyor” Erkeklerin veganlık karşısındaki direnişi, bu toplumsal kodların onları nasıl kısıtladığını da açıkça göstermektedir. Ancak, bu kodlara meydan okuyan erkek vegan-vejetaryenlerin “toksik erkeklik” kavramını sarsma potansiyeli taşıdığı da söylenebilir.

Son olarak, başka bir katılımcı, feminist teorinin tarih yazdığı gibi hayvan hakları teorisinin de tarihi yeniden yazacağını belirterek, veganlığın yalnızca bireysel tercih değil, toplumsal cinsiyet politikalarına karşı derin bir hesaplaşma aracı olduğunu dile getirmiştir. Veganlık, feminist teoriyle kesişen bir perspektif sunarak, yalnızca hayvan haklarına değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet politikalarına yönelik bir hesaplaşma aracı olarak anlam kazanır. Bir katılımcı (K25) bu durumu “Feminist teori tarih yazdıysa, hayvan hakları teorisi de tarihi yeniden yazacak. İnsan-hayvan ilişkisinin ataerkil bir gözle yeniden değerlendirilmesi gerekiyor” ifadeleriyle konuyu özetler. Bu ifade, veganlık-vejetaryenliğin yalnızca bir tüketim tercihi olmadığını, aynı zamanda bir düşünce sistemi olarak toplumsal cinsiyet, ırkçılık ve sömürü politikalarına yönelik bir direniş biçimi bağlamında kapsayıcı bir eleştirel etik konum olarak görüldüğünü açıkça ortaya koyar.

Katılımcıların aktarımları, veganlık ve vejetaryenliğin çeşitli klişe etiketlere indirgenmiş bir tüketim tercihi veya yaşam tarzı değil, ataerkil yapının yarattığı toplumsal cinsiyet normlarına, sömürü ve baskı politikalarına karşı bir eleştiri ve direniş biçimi olduğunu derinlemesine ortaya koymaktadır. Kadınların bu hareketteki öncülüğü, toplumsal olarak “öteki” konumunda olmanın getirdiği empati ve farkındalıkla ilişkilendirilirken, bu durumun

aynı zamanda kadınlara atfedilen duygusal bağ kurma ve merhamet rollerinin bir uzantısı olduğu görülmektedir. Diğer yandan, erkeklerin veganlık bağlamında karşılaştıkları toplumsal tepkiler, et tüketiminin erkeklikle ilişkilendirilmesi üzerinden şekillenen ataerkil normların gücünü ve erkeklik algısı üzerindeki baskısını gözler önüne sermektedir. Katılımcı ifadelerinde kadınların ve hayvanların, ataerkil sistemin sömürü düzeninde paralel şekilde maruz kaldıkları baskı mekanizmalarına dikkat çekilirken, veganlık, bu bağlamda hem türçülüğe hem de toplumsal cinsiyet politikalarına karşı çok boyutlu bir hesaplaşma biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle veganlık, ataerkil tahakkümle yüzleşmenin bir aracı olarak da anlam kazanmaktadır.

Ataerkil sistemin toplumsal cinsiyet normları üzerinden veganlık ve vejetaryenliğe yüklediği anlamlar, bireylerin bu kimliklerle özdeşleşme süreçlerinde çeşitli tepkilerle karşılaşmalarına neden olmuştur. Katılımcıların cinsiyetleri nedeniyle maruz kaldıkları bu tepkiler, hem ataerkil normların bireyler üzerindeki baskısını hem de bu normların veganlık/vejetaryenlik pratiğiyle nasıl çeliştiğini açıkça ortaya koyar. Katılımcıların anlatıları, veganlık pratiklerinin toplumsal cinsiyet normlarıyla sıkı bir ilişki içinde olduğunu ve bu tercihin genellikle cinsiyet temelli tepkilere neden olduğunu göstermektedir. Erkek katılımcılar, veganlık tercihleri nedeniyle geleneksel erkeklik algılarının sorgulandığını vurgulamış, kadın katılımcılar ise toplumsal rollerine yönelik cinsiyetçi beklentilerin bir uzantısı olarak eleştirildiklerini ifade etmişlerdir. Bu deneyimler, ataerkil kültürün bireyler üzerinde farklı şekillerde baskı kurduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların ifadelerinde, et tüketiminin erkeklik ile özdeşleştirilmesi dikkat çekici bir biçimde vurgulanmıştır. Erkeklik ve et tüketimi arasındaki tarihsel ve toplumsal ilişki, popüler kültürde sıkça yeniden üretilir. Et tüketimi, yalnızca biyolojik bir gereklilik olarak değil, erkekliğin fiziksel ve sembolik bir kanıtı olarak görülmektedir. Michael Kimmel'in erkeklik çalışmaları, erkekliğin toplumsal bir performans olduğunu ve diğer erkeklerden onay bekleyen bir yapı olarak varlığını sürdürdüğünü ortaya koyar (Kimmel, 2006). Katılımcıların veganlık tercihleriyle ilgili deneyimleri, bu normların ne kadar köklü ve baskıcı olduğunu derinlemesine gözler önüne sermektedir. Katılımcılardan birisi (K1) bu algının kökenini ve toplumsal süreçlerle nasıl yeniden üretildiğini "Bizim toplumumuzda kurban diye bir gelenek var. İnsanlar erkekliğini o kurbanı keserek kanıtıyor. O et yemeğini de erkeklikle çok bağdaştırmışlar. Güç gösterisi olarak kullanır. Sen yemediğin zaman da erkek değilmişsin gibi bakıyorlar bence" şeklinde anlatmıştır. Connell'in hegemonik erkeklik teorisine göre, erkeklik güç ve iktidar sembolleriyle şekillenir (Connell, 2017). Katılımcının açıklaması, et tüketiminin bir güç gösterisi ve erkekliğin bir kanıtı olarak algılandığını ortaya koyar. Vegan/vejetaryen

erkekler bu normları ihlal ettiklerinde dışlanma veya alaya maruz kalmaktadırlar. Diğer bir katılımcının (K13) sözleri ise bu normların bireysel kimlikler üzerindeki baskısını daha açık şekilde yansıtır: “Sen ibne misin oğlum? Algısı... Ben de aslında onu şöyle kırıyorum artık. Evet, ibne de olabilirim diyorum”. Toplumda veganlık tercihinin yalnızca bir beslenme biçimi değil, toplumsal cinsiyet normlarına meydan okuma olarak görülmesi, katılımcı ifadelerinde sıklıkla dile getirilmiştir. Katılımcı, bu baskının erkeklik ve güç algısıyla nasıl iç içe geçtiğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Türkiye’de vegan olduğunuzu söylediğinizde genelde dalga geçiliyor. Ardından, cinsiyet kimliğiniz üzerinden çeşitli yorumlar yapmaya başlıyorlar; ‘Sen gey misin?’ gibi baskıcı sorularla karşılaşabiliyorsunuz. Çoğu zaman bunu açıkça dile getirmeseler de sizi zayıf görmek gibi bir algıya sahip olduklarını hissettiriyorlar” (K6). Bu tür ifadeler, hegemonik erkeklik yapısının veganlık üzerinden nasıl yeniden üretildiğini ve homofobik söylemlerle desteklendiğini açıkça ortaya koymaktadır. Erkekliğin et tüketimi üzerinden inşa edilmesinde biyolojik belirlenimci yaklaşımlar önemli bir rol oynar. Sancar’ın “Erkeklik: İmkânsız İktidar” (2013) çalışmasında belirttiği gibi, erkekliğin saldırganlık, liderlik ve tahakküm gibi özelliklere dayandırılması, bu normların doğal ve değişmez olduğu algısını pekiştirir. Ancak katılımcıların anlatıları, bu biyolojik indirgemeci söylemin aksine, erkeklik ve et tüketimi arasındaki bağın sosyalizasyon süreçleriyle ne kadar yakından ilişkili olduğunu gözler önüne serer. Erkekliğin biyolojik süreçlere indirgenmesinin vegan/vegetaryenler üzerinde nasıl bir baskı yarattığını ortaya koyar. Kimmel’in erkeklik analizleri, bu sürecin toplumsal ve kültürel bağlamlarını açığa çıkararak, erkekliğin yalnızca biyolojik değil, tarihsel olarak şekillenen bir yapı olduğunu vurgular. Katılımcılardan birisi veganlıkla beraber değişen cinsiyet rolleri algısını, kendine dayatılmış erkekliği üzerine geliştirdiği yeni davranışları ve homofobik yaklaşımlara karşı geliştirdiği stratejileri etkili bir biçimde aktarır:

“Çocukluktan itibaren bize hep şu algı aşılandı: ‘Erkek adam et yer. Güçlenmek için et yemelisin. Et yemiyorsan sende bir sorun vardır.’ Hatta bu durum bazen ‘Sen ibne misin oğlum?’ gibi baskıcı sorulara kadar uzanabiliyor. Ancak ben artık bu algıyı farklı bir şekilde ele alıyorum. ‘Evet, ibne de olabilirim,’ diyerek karşılık veriyorum. Eskiden dışlanmamak için bu tür söylemlere karşı sessiz kalırdım. Ama şimdi düşünüyorum da bunun et yemekle hiçbir ilgisi yok. Artık sadece et yeme konusunda değil, başka alanlarda da bu dayatmalara karşı duruyorum. Önceden giyim tarzımda çok çekingen davranırdım, ama şimdi renkli gömleklerle iş yerine gitmekten çekinmiyorum. Bu mesele sadece et yemekle sınırlı değil; burada bir iktidar meselesi var. Kadın olmak ya da eşcinsel olmak, sanki kötü bir şeymiş gibi gösteriliyor. Erkeklerin, sürekli bir üstünlük kurma gereksinimi var. Ama ben artık bunun olumsuz bir şey olduğunu düşünmüyorum. Tabii bu sürecin başında zorluklar yaşadım. İnsanlar sizi tanımadan önce, farklı

bir erkek profiliyle karşılaşmanın yarattığı şaşkınlığı yaşıyorlar. Fakat zamanla sizi tanıdıkça, "Evet, o bunu yapıyorsa, inandığı bir şeydir," demeye başlıyorlar. İlk defa böyle bir insanla karşılaşıyorlar; erkeklik normlarının dışında kalan bir erkekle...Beni anlayabilen bir grup olduğunu düşünüyorum. Neden et yemediğimi, neden klasik erkek muhabbetlerine—futbol ya da “kadın-kız” muhabbetlerine—katılmadığımı anlayanlar var. Anlamayanlarla ise enerjimi harcamıyorum. Sohbetimi, beni anlayabilen insanlara kanalize ediyorum” (K48, 34 yaşında, erkek, makine mühendisi, İzmir).

Katılımcının anlatısı, toplumsal cinsiyet normlarının bireyler üzerindeki etkisini ve bu normlara karşı direnişin nasıl şekillendiğini çarpıcı bir şekilde ortaya koyuyor. Çocukluk döneminden itibaren "Erkek adam et yer" gibi söylemlerle büyüyen katılımcı, erkekliğin et tüketimi üzerinden tanımlandığını ve bu normlara uymadığı için zayıf ya da yetersiz olarak algılandığını ifade ediyor. Özellikle, “Sen ibne misin oğlum?” gibi ifadelerle karşılaşması, hegemonik erkeklik normlarının dışına çıkmanın beraberinde getirdiği dışlanmayı açıkça yansıtıyor.

Ancak bu dışlanmaya “Evet, ibne de olabilirim” diyerek karşılık vermesi hem bu normları sorgulayan hem de kendi kimliğini yeniden inşa eden bir duruş sergilediğini gösteriyor. Carol J. Adams’ın vejetaryen feminist kuramına göre, et tüketimi yalnızca bir beslenme pratiği değil, aynı zamanda ataerkil düzenin güç ve tahakküm mekanizmasının bir parçasıdır. Katılımcının et yememe kararını bu tahakküme karşı bir direniş biçimi olarak benimsemesi, toplumsal cinsiyet normlarının bireysel düzeyde nasıl aşılabileceğini somut bir şekilde ortaya koyuyor.

Katılımcının giyim tarzında yaptığı değişiklikler ve renkli gömleklerle iş yerine gitmesi gibi ifadeler, erkekliğin yalnızca et tüketimiyle değil, bedensel sunum ve sosyal pratiklerle de nasıl yeniden üretildiğine dair önemli bir ipucu sunmaktadır. Bu değişim, sadece kişisel bir tercih değil, hegemonik erkeklik normlarına karşı daha geniş bir meydan okumayı temsil ediyor.

Sonuç olarak, katılımcının hikayesi, veganlığın bireysel bir etik seçim olmanın ötesinde, hegemonik erkeklik normlarına ve ataerkil düzenin dayattığı rollere karşı güçlü bir direniş biçimi olduğunu göstermektedir. Bu anlatı, toplumsal normların sorgulanabilir olduğunu ve bireylerin bu normları aşma kapasitesine sahip olduğunu etkileyici bir şekilde ortaya koyuyor. Carol J. Adams’ın vejetaryen eleştirel kuramında, et tüketimi ataerkil baskı sisteminin bir sembolü olarak ele alınır. Kadın bedenlerinin metalaştırılması ve hayvan bedenlerinin nesneleştirilmesi arasındaki paralellikler, katılımcının (K36) şu ifadelerinde yankı bulur: “Şu anda da ineklere de tecavüz ediliyor. Bedenleri istismar ediliyor. Sınırları ihlal ediliyor. Yaşam haklarına saygı diye bir şey söz konusu değil. Çok benziyor sanki” (K36). Adams’ın kuramı

doğrultusunda, katılımcının (K36) açıklamaları, veganlığın ataerkillik ve türçülük karşıtı bir duruş olarak görülmesi gerektiğine dikkat çekmektedir. Veganlık/vejetaryenlik, hayvan hakları ve toplumsal cinsiyet normlarıyla doğrudan ilişkilendirilir. Katılımcı anlatıları, erkeklik ve et tüketimi arasındaki ilişkiyi biyolojik belirlenimden toplumsal inşa süreçlerine taşıırken, veganlık pratiğinin hegemonik erkeklik normlarına meydan okuduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Kimmel'in erkeklik teorisi ve Sancar'ın biyolojik belirlenim eleştirisi, bu deneyimlerin toplumsal bağlamını anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Veganlık/vejetaryenlik erkekliğin dar ve baskıcı tanımlarını sorgulayan ve yeniden şekillendiren bir toplumsal hareket olarak değerlendirilebilir.

Kadın katılımcılar da benzer şekilde veganlık/vejetaryenlik pratiklerini açıklarken toplumsal cinsiyet normlarının etkisine dikkat çekmişlerdir. Katılımcılar, vegan/vejetaryenliğin toplumsal cinsiyet normlarıyla kesişiminde karşılaştıkları tepkileri oldukça güçlü bir şekilde dile getirmiştir. Bu tepkiler, genelde vegan/vejetaryen kadınların “doğal” olarak et yememeleri gerektiği varsayımı üzerinden şekillenmektedir Adams'ın “Etin Cinsel Politikası” çalışmasında belirttiği gibi, et yemek ataerkil düzenin bir uzantısı olarak “güç”, “erkeklik” ve “hükmetme” ile özdeşleştirilirken, vegan/vejetaryen kadınlar bu düzenin dışına çıkmaları nedeniyle daha fazla eleştiriliyor. Örneğin, bir katılımcının (K5) “Kadın zaten ot yer, şunu yapar” şeklindeki yorumlarla karşılaşması, bu algının derinliğini ortaya koymaktadır. Kadınların dile getirdiği tepkiler arasında, özellikle evlilik ve aile içindeki zorlayıcı roller dikkat çekmektedir. Katılımcılardan bir diğeri kadınların bu süreçte yaşadığı zorlukları şu şekilde ifade eder: “Eşim etçil bir insandı. Yemekleri yaparken çok zorlanıyordum. Ağlayarak yemek yaptığımı biliyorum. Son zamanlarda artık yeter diyordum. Çünkü bu beni çok rahatsız ediyor” (K41). Bu açıklama, kadınların veganlık tercihlerinin yalnızca toplumsal cinsiyet rollerinin cinsel yönelimden ziyade, kadına biçilen aile içindeki rollerle de sınındığını gösterir. Bu deneyim, kadının sadece kendi bedeni üzerinde değil, aynı zamanda ev içinde dayatılan ataerkil iş bölümüne karşı da bir direniş alanı yaratma çabası olarak değerlendirilebilir.

Ekofeminist yaklaşım, hayvan sömürüsü ile kadın bedenine yönelik istismarın kesiştiği noktaları vurgular. Katılımcılar, bu paralelliği yoğun şekilde dile getirerek hayvan bedenlerine yapılan müdahaleleri kadın bedenine yapılan müdahalelerle özdeşleştirmiştir. Katılımcılardan biri “İneklerin bedenleri istismar ediliyor, sınırları ihlal ediliyor” ifadesi ile (K36) veganlık/vejetaryenlik üzerinden ekofeminist bir bilinçle bu sistematik şiddeti reddetme çabasını temsil ediyor.

Kadınların karşılaştıkları tepkiler, erkeklere yöneltilen “erkek adam et yer” söylemiyle paralellik gösterir niteliktedir. Vegan/vejetaryen kadınların, özellikle aile ve toplumsal çevrede

“zayıflık” ve “uyumsuzluk” ile ilişkilendirilmesi, onların bu normları sorgulama cesaretlerini gölgelemeye çalışır. Bir katılımcı (K41) evlilik sürecinde bu algıyla mücadelesini şu sözlerle aktarır: “En büyük savaşı eşimle verdim”. Buna ek olarak, boşanma sonrası özgürleştiğini belirtir.

Vegan/vejetaryen kadınların dile getirdiği tecrübeler, sadece bireysel bir mücadele değil, aynı zamanda toplumsal algıyı dönüştürme potansiyelini de içermektedir. “Et yemeyen feminist kadınlar, toksik erkekleri korkutuyor” (K36) ifadesi, vegan kadınların statü ve güç üzerinden kurulan ataerkil yapıları sorgulama ve zayıflatma gücüne de işaret eder.

Veganlık ve vejetaryenlik, çağdaş toplumsal cinsiyet normlarını sorgulayan ve dönüştüren bir laboratuvar niteliği taşımaktadır. Tabaga konulan her lokma, sadece bir tüketim tercihi değil, aynı zamanda bir dünya görüşünü, kimliği ve toplumsal ilişkiyi temsil eder. Carol J. Adams’ın “Etin Cinsel Politikası” ile dile getirdiği gibi, et, ataerkil kültürün hem fiziksel hem de sembolik gücünü taşıırken; veganlık- vejetaryenlik, bu kodları çözerek toplumsal cinsiyetin doğallaştırılmış kalıplarını altüst eden bir direniş pratiği sunar. Erkekler için et yemek, yalnızca bir beslenme biçimi değil; güç, iktidar ve normatif maskülenliğin bedenleşmiş hali olarak kabul edilirken; kadınlar için “ot yemek” pasiflik, itaate dayalı bir toplumsal rol ve bedensel tahakkümle ilişkilendirilir. Veganlık bu ayrımlara meydan okuyarak, sadece bir tüketim pratiği değil, bir karşı-hegemonik hareket hâline gelir.

Katılımcıların anlatıları, veganlık-vejetaryenliğin yalnızca etik bir duruş olmadığını, aynı zamanda türcülükle cinsiyetçiliğin kesişiminde yeni bir bilinç alanı yarattığını ortaya koyar. Hayvanların sömürülmesi ile kadın bedeninin metalaştırılması arasındaki paralellikler, ekofeminist bir çerçevede yeniden anlamlandırılırken; kadınlar ve erkekler, veganlık-vejetaryenlik aracılığıyla toplumsal normlarla bireysel özerklik arasındaki gerilimi yaşam deneyimleri üzerinden yeniden tarif ederler. Kadınların “doğal” olarak bitkisel beslenmeye uygun görülmesi ya da erkeklerin “erkek adam et yer” söylemiyle sınırlandırılması, bu normlara itaat etmeyenlerin maruz kaldığı mikro saldırılar ve toplumsal dışlanma pratiklerini deşifre eder. Ancak tam da bu dışlanma, veganlığın-vejetaryenliğin dönüştürücü potansiyelini açığa çıkarır: Vegan- vejetaryenler, sadece bedenini değil, aynı zamanda söylemini ve toplumsal etkileşimlerini dönüştürerek tahakküm ilişkilerini yeniden müzakereye açar. Bu bağlamda veganlık, bir “simgesel açlık” değil, toplumsal cinsiyetin yeniden şekillendiği bir alan olarak okunmalıdır. Erkekler için “erkeklik” kalıplarının ötesine geçerek duygusal açıklık ve şefkatin alanını genişletirken; kadınlar için ise patriyarkal tahakkümün beden üzerindeki tasarrufunu reddederek, bireysel bir özerklik pratiğine dönüşür. Veganlık/vejetaryenlik bu anlamda, türcülüğün ve cinsiyetçiliğin ortak tahakküm mantığını ifşa ederek; hayvanların yaşam

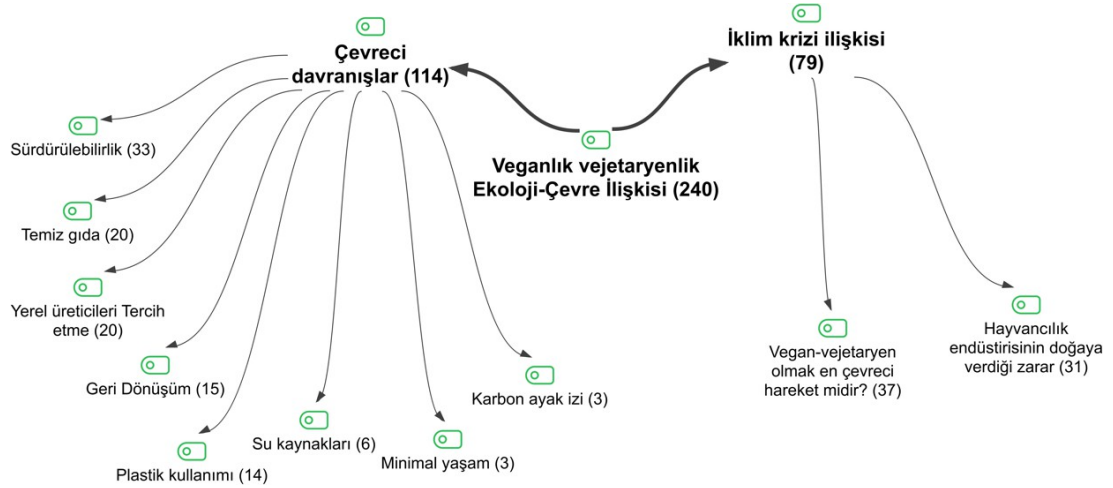
hakkından kadınların toplumsal haklarına, bireylerin cinsel yönelim ve kimliklerinden çevresel sorumluluklarına uzanan çok katmanlı bir direniş pratiği hâline gelmektedir.

Sonuç olarak, veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bir tüketim pratiği değil, toplumsal, kültürel ve ideolojik normların yeniden tartışıldığı bir alan olarak ortaya çıkmaktadır. Ataerkil yapıların inşa ettiği cinsiyet rollerini ve insan-hayvan ilişkilerine dair geleneksel anlayışları sorgulayan bu yaşam biçimi, bireylerin bedenleri, kimlikleri ve etik değerleriyle ilişkilerini yeniden tanımlamalarını mümkün kılar. Veganlık ve vejetaryenlik, bir beden politikası olmanın ötesinde, toplumsal hiyerarşilere, türçülüğe ve çevresel-ekolojik duyarsızlığa yönelik eleştirel bir perspektif sunar. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenlik hem bireysel hem de kolektif düzeyde dönüşüm yaratan bir sosyal pratik olarak değerlendirilebilir. Cinsiyet temelli beklentilerin ötesine geçen erkeklik ve kadınlık tanımları ile insan ve hayvan arasındaki hiyerarşik ilişkilere meydan okuyan bu yaklaşımlar, modern toplumların normatif değerleri üzerinde derin bir etkide bulunma potansiyeline sahiptir. Bu süreç, insanlık tarihindeki diğer toplumsal dönüşüm hareketleri gibi, sessiz ama sürekli bir şekilde ilerleyen, bireylerin kimlik ve etik tercihlerini etkileyerek toplumsal yapıların yeniden şekillendiği bir dinamik olarak ele alınabilir. Veganlık ve vejetaryenlik, bu bağlamda, sadece ne yediğimizle değil, nasıl bir dünya görüşüne sahip olduğumuzla da doğrudan ilişkilidir.

3.3.5. Veganlık/Vejetaryenlik Ekoloji-Çevre İlişkisi

Veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bireysel beslenme tercihleri ötesinde, çevresel, toplumsal ve etik sorumlulukların bir ifadesi olarak da değerlendirilir. Bu yaşam biçimleri, özellikle ekoloji ve çevre ilişkisi bağlamında, mevcut tüketim alışkanlıklarının gezegen üzerindeki etkilerini sorgulamak ve alternatif bir yaşam pratiği geliştirmek açısından kritik bir öneme sahiptir. İklim kriziyle yüzleştığımız günümüzde, hayvancılık sektörünün çevresel maliyetleri, plastik tüketimi, su kaynaklarının tükenmesi ve yerel üreticilere verilen destek gibi meseleler, veganlık ve vejetaryenliğin ekolojik bağlamda nasıl bir direnç noktası oluşturduğunu anlamaya yardımcı olur.

Katılımcılar, bu ilişkiyi gündelik yaşam pratikleri ve eleştirel bir bakış açısıyla yorumlayarak, veganlık ve vejetaryenliğin çevresel sorumlulukları nasıl yeniden şekillendirdiğini vurgulamıştır. Çevreci davranışlardan iklim krizine kadar geniş bir yelpazede ortaya konan bu söylemler, bireysel eylemlerin kolektif çevresel etkilerle nasıl kesiştiğini anlamak için derinlemesine bir perspektif sunmaktadır.



Şekil 3.14: Veganlık/Vejetaryenlik Ekoloji-Çevre İlişkisi

Veganlık/vejetaryenlik ekoloji-çevre ilişkisi ile ilgili şekil’de görüldüğü üzere “Veganlık ve Vejetaryenlik: Ekoloji-Çevre İlişkisi” temasına bağlı olarak iki alt tema ön plana çıkmıştır: **Çevreci Davranışlar** ve **İklim Krizi İlişkisi**. Bu iki alt tema, katılımcıların veganlık ve vejetaryenlik pratiğini ekolojik bağlamda nasıl anlamlandırıldığını ve bu yaşam tarzlarının çevresel etkilerle nasıl ilişkilendirildiğini göstermektedir. Şekil veganlık ve vejetaryenliğin bireylerin çevresel sorumluluklarını yeniden anlamlandırılmasına aracılık ettiğini göstermektedir. Katılımcılar tarafından çevre odaklı eylemler, yalnızca bireysel tüketim pratikleriyle sınırlı kalmayıp aynı zamanda geniş bir toplumsal ve ekolojik bağlama yerleştirilmiştir. Bu, veganlık ve vejetaryenliğin bir “tüketim pratiği” olmanın ötesine geçerek çevreci-ekolojik bir yaşam felsefesi olarak konumlandığını ortaya koyar. Katılımcılar, bu yaşam biçiminin hem çevresel sürdürülebilirlik hem de iklim krizine karşı çözüm arayışlarıyla güçlü bir bağa sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu çerçevede, veganlık ve vejetaryenlik, ekoloji ve çevre ilişkisi bağlamında, bireylerin gündelik yaşamda sergiledikleri çevreci eylemleri ve bu yaşam tarzlarının iklim krizine karşı sunduğu çözümleri kapsayan çok katmanlı bir pratikler bütünüdür. Katılımcı söylemleri incelendiğinde, bu yaşam biçimlerinin sürdürülebilirliği destekleyen bir model sunduğu görülmektedir; özellikle doğal kaynakların korunmasına yönelik bir bilinç geliştirilmesi, yerel ve adil üretimi tercih ederek karbon ayak izinin azaltılması, plastik kullanımının sorgulanması ve geri dönüşüm gibi mikro düzeyde çevresel katkılar, bu pratiğin çevre dostu bir perspektifle bütünleştiğini gösterir. Ayrıca, veganlık ve vejetaryenliğin daha az tüketim odaklı minimal bir yaşam felsefesiyle uyum sağladığı da belirtilmiştir. Buna ek olarak, iklim krizi bağlamında, hayvancılık endüstrisinin çevresel zararları üzerinden yapılan eleştiriler, veganlık ve vejetaryenliğin karbon salınımını azaltma ve ekolojik dengeyi koruma gibi bireysel ve toplumsal düzeyde çözümler sunduğuna işaret

edilmektedir. Bu bağlamda, veganlık/vejetaryenlik, yalnızca bir tüketim pratiği değil, aynı zamanda çevresel aktivizmle iç içe geçmiş bir toplumsal dönüşümün parçası olarak algılanmaktadır. Bu dönüşüm, iklim kriziyle mücadelede bireysel sorumluluk ve toplumsal değişim arasındaki ince dengeyi yeniden tanımlayan bir paradigma olarak öne çıkar.

Katılımcıların veganlık ve vejetaryenlik çerçevesinde sergiledikleri çevreci davranışlar, bireysel tercihlerin ötesinde, ekolojik bir bilinç ve etik bir duruşun göstergesi olarak şekillenmiştir. Bu doğrultuda katılımcı anlatıları, sürdürülebilirlik, plastik kullanımı, geri dönüşüm, yerel üreticileri destekleme, temiz gıda tüketimi ve minimal yaşam gibi çeşitli alt başlıklarda yoğunlaşmıştır. Çevreye duyarlı bir yaşam biçimi benimsemenin kişisel ve toplumsal etkileri, katılımcıların gündelik pratikleri ve bunlara yükledikleri anlamlar üzerinden zengin bir biçimde ortaya konmuştur.

Katılımcı anlatılarında sürdürülebilirlik ve minimal yaşam arayışlarının öne çıkması, Baudrillard'ın tüketim toplumu kavramı ve Ritzer'in McDonalddlaşma eleştirisi çerçevesini akla getirir; tüketim alışkanlıklarının ekoloji ve çevre bilinci bağlamında yeniden şekillendiğini göstermektedir. Baudrillard'a göre tüketim, sadece maddi ihtiyaçları karşılamaktan öte, bireylerin kimliklerini ve yaşam biçimlerini ifade etme biçimi haline gelmiştir (Baudrillard, 2013). Veganlık/vejetaryenlik ve minimalizm, katılımcılar açısından, tüketim toplumunun dayattığı aşırı üretim ve israf kültürüne bir meydan okuma olarak konumlanmaktadır. Bir katılımcının (K40) "İhtiyacım kadar yaşamak hem çevreye zararımı azaltıyor hem de daha anlamlı bir yaşam sağlıyor" sözleri bu meydan okumanın açık bir örneğidir. Bu bakış açısı, minimalizmin sadece bir yaşam tarzı tercihi değil, aynı zamanda çevresel ve etik bir sorumluluk olarak içselleştirildiğini ortaya koyar. Diğer yandan, Ritzer'in McDonalddlaşma kavramı, endüstriyel üretim süreçlerinin rasyonelleşmesi, standartlaşması ve kontrolüne yönelik eleştirileriyle, veganlık ve vejetaryenlik pratiklerini anlamlandırmada önemli bir çerçeve sunar. Endüstriyel üretimden kaçınmanın zorluklarına değinen katılımcının (45) "Reyonların çoğu artık benim için yok, çünkü etik ve temiz olana ulaşmaya çalışıyorum" sözleri, McDonalddlaşma'nın dayattığı homojenleştirilmiş ve mekanikleşmiş üretim sistemine bireysel bir karşı duruşu göstermektedir. Katılımcı, endüstriyel gıda zincirlerinin tüketiciye dayattığı seçenekler arasında etik ve ekolojik bir alternatif arayışıyla, bu sistemin verimlilik ve kâr odaklı mantığına karşı bir etik duruş sergilemektedir.

Baudrillard'ın tüketim toplumunda "simülakrlar" üzerinden anlamlandırdığı gerçeklik kaybı, bu bağlamda yeniden düşünülmelidir. Katılımcıların sürdürülebilirlik ve etik kaygılarla oluşturduğu tüketim tercihleri, tüketim toplumunun yüzeyselliğini reddederek daha "gerçek" bir değerler sistemine yönelmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin yalnızca çevreye duyarlı bir

yaşam sürmekle kalmayıp, aynı zamanda McDonalddlaşmış bir dünyada insan ve doğa arasındaki ilişkiyi yeniden tanımlamaya yönelik bir çaba içinde olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların anlatıları, veganlık ve vejetaryenliğin tüketim toplumunun sürdürülemez doğasına karşı bir direnç biçimi olduğunu ortaya koyar. Baudrillard'ın eleştirisiyle McDonalddlaşma sürecinin etkileri, vegan/vejetaryenlerin sürdürülebilirlik ve etik arayışlarında somut bir karşılık bulmaktadır. Bu bağlamda, veganlık/vejetaryenlik, modern tüketim toplumunda bireylerin hem kendileriyle hem de çevreyle kurdukları ilişkiyi dönüştüren bir eylem biçimi olarak değerlendirilebilir. Katılımcılardan birinin (K2) ifadesi, ekolojik farkındalığın veganlıkla nasıl pekiştiğini şöyle etkili şekilde özetler: “Vejetaryen olmadan önce de ekolojik bir tavrım vardı, az tüketmeye dikkat ediyordum. Ama vegan olduktan sonra tüketim alışkanlıklarım çok daha kategorik bir hal aldı. Artık aldığım şeyin hayvanlarla ve ekolojiyle ilişkisini düşünüyorum”. Bu sözler, veganlık sürecinin bireysel tüketim alışkanlıklarını nasıl daha farklı bir şekle dönüştürdüğünü açıkça göstermektedir.

Vandermoere ve arkadaşlarının (2019) çalışması, sosyal çevrede vejetaryen bireylerin varlığının, diğer bireylerin et tüketiminde ve vejetaryenlere karşı tutumlarında nasıl bir değişim yarattığını ortaya koymuştur. Araştırma, evde bir vejetaryen bireyin bulunmasının, hane halkının et tüketimini anlamlı ölçüde azalttığını ve sosyal çevrede bir vejetaryen arkadaş ya da aile üyesinin varlığının da benzer şekilde etkili olduğunu göstermiştir (Vandermoere ve ark., 2019). Bu araştırma bulguları, bireylerin sosyal etkileşimlerinin diyet alışkanlıkları üzerindeki dönüştürücü gücüne işaret etmektedir. Bu durum, katılımcının (K41) kendi deneyimiyle de örtüşmektedir. Annesine yönelik bilinçlendirme çabalarını şu şekilde ifade etmiştir: “Annem bile artık çöplerini ayırtırmaya çalışıyor, daha az kimyasal kullanmaya özen gösteriyor”. Bu ifade, çevre bilinci ve sürdürülebilir yaşam alışkanlıklarının da vegan/vejetaryen beslenme ile benzer şekilde aile içi ve yakın çevre dinamikleri üzerinden nasıl yayılabileceğini ve bireylerin sosyal çevrelerini dönüştürme potansiyelini gözler önüne serrer.

Toplumsal ekoloji yaklaşımı, çevre sorunlarının yalnızca çevresel değil, aynı zamanda toplumsal ve politik dinamiklerle ilişkili olduğunu öne sürerek, ekolojik sürdürülebilirliği toplumsal eşitlik bağlamında ele alır (Bookchin, 1982). Bu yaklaşım, bireysel davranışların ötesinde, çevreye yönelik sorunların altında yatan yapısal dinamiklere dikkat çeker ve bu dinamiklerin dönüşümünü talep eder. Katılımcıların ifadeleri, sürdürülebilirliğin yalnızca bireysel çabalara değil, yapısal ekolojik dönüşümlere de ihtiyaç duyduğuna dikkat çeker. Bir katılımcının (K26) “Bireylerin et yememesi önemli ama bu, büyük üreticilerin karbon salınımlarıyla karşılaştırıldığında çok küçük bir etki. Asıl mücadele edilmesi gereken, bu büyük ölçekli üretim sistemleri” sözleri bireysel eylemlerle yapısal değişimler arasındaki ilişkiyi açık

bir şekilde vurgulamaktadır. Bu sözler bireysel düzeyde yapılan sürdürülebilirlik girişimlerinin önemli olduğunu kabul etmekle birlikte, bu çabaların küresel ölçekte büyük etkiler yaratabilmesi için yapısal dönüşümlere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Toplumsal ekoloji yaklaşımının işaret ettiği ve katılımcıların bir kısmının farkında olduğu gibi, çevre sorunlarının kökeninde yatan toplumsal hiyerarşiler ve ekonomik sistemler dönüştürülmeden ekolojik sürdürülebilirliğe ulaşmak mümkün değildir. Bookchin'in toplumsal eşitlik ve ekolojik sürdürülebilirlik arasındaki bağa yaptığı vurgu, katılımcının vurguladığı “büyük üretim sistemleri” eleştirisiyle doğrudan ilişkilidir. Katılımcının ifadeleri, endüstriyel üretim ve bu üretimin çevresel etkileri karşısında bireylerin eylemlerinin yetersiz kalacağını belirtmekte ve daha geniş ölçekte politik ve ekonomik dönüşümlerin gerekliliğine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, toplumsal ekoloji yaklaşımı, bireylerin sürdürülebilirlik girişimlerini desteklerken, çevre sorunlarının asıl kaynağı olan eşitsiz ekonomik ve politik sistemlerin dönüşümünü merkeze alır.

Katılımcıların bireysel eylemler ve yapısal dönüşüm arasındaki ilişkiyi sorgulayan ifadeleri, toplumsal ekoloji yaklaşımının toplumsal ve çevresel dönüşüm arasındaki bağa vurgulayan temel önermeleriyle örtüşmektedir. Bu bağlamda, yerel üreticileri desteklemeye yönelik bir katılımcının (K48) “Keşke mahallelerimizde topluluk destekli tarım inisiyatifleri olsa ve aracı olmadan üreticiden doğrudan alışveriş yapabilirsek” şeklindeki ifadesi, bireysel farkındalığın kolektif örgütlenme ihtiyacına evrildiğini göstermektedir. Toplumsal ekoloji perspektifine yakın şekilde, bu öneri yalnızca bireysel tüketim alışkanlıklarının değil, aynı zamanda üretim ve dağıtım sistemlerinin de köklü bir dönüşüme ihtiyaç duyduğunu ifade etmektedir. Katılımcının topluluk destekli tarım inisiyatiflerine yönelik talebi, yalnızca bireysel tüketim pratiklerinden kolektif örgütlenmeye bir geçiş çağrısı olarak değil, aynı zamanda kapitalist büyüme modeline alternatif bir üretim ve tüketim biçimine duyulan ihtiyacı da ifade etmektedir. McKibben'in “*Dünya*” çalışmasında önerdiği gibi, yerel ve küçük ölçekli üretim biçimleri, kapitalist sistemin dayattığı büyüme odaklı ekonomik yapıya karşı daha sürdürülebilir ve adil bir model sunar (McKibben, 2011). Katılımcının ifadesi, bu tür alternatiflerin yalnızca çevresel değil, aynı zamanda toplumsal ve ekonomik bir dönüşüm perspektifiyle ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, tüketim toplumu içinde yaygınlaşan anonim ve aracılı alışveriş ağlarına karşı, yerel üreticilerle doğrudan ilişki kurmayı öneren bu yaklaşım, kapitalist büyümenin çevresel ve toplumsal tahribatını azaltmayı hedefler. Aynı zamanda bu talep, McKibben'in önerdiği gibi, bireylerin ve toplulukların daha katılımcı bir ekonomik modele yönelmesi gerektiğine işaret eder. Sexton, Garnett ve Lorimer'in (2022) “*Vegan Food Geographies and the Rise of Big Veganism*” çalışmasında tartıştığı gibi,

yerel üreticilerle doğrudan ilişki kurmayı ve tüketim ağlarını yerelleştirmeyi hedefleyen bir dönüşüm perspektifiyle örtüşmektedir. Yazarlar, coğrafyanın, veganizmin üretim ve tüketim ilişkilerini daha derinlemesine incelemek için önemli bir alan sunduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda, özellikle yerellik (*terroir*), mekânsallık ve “yerindenlik” (*placelessness*) kavramları, vegan ürünlerin nasıl üretildiği, pazarlama söylemlerinin bu ürünleri nasıl konumlandığı ve bu süreçlerin toplumsal etkileri gibi sorulara yanıt aramada kritik bir rol oynamaktadır (s. 612-617). Yazarların ele aldığı gibi, yerellik ve mekânsallık kavramları, veganizmin yalnızca tüketim bağlamında değil, üretim süreçleri ve bunların mekânsal etkileri açısından da yeniden değerlendirilmesini gerektirir. Bu bağlamda, katılımcının yerel ve küçük ölçekli üretimi destekleyen önerisi, “Büyük Veganizm” olarak adlandırılan ana akım vegan ürün pazarının standartlaşmış yapısına karşı alternatif bir yol sunmaktadır.

Toplumsal ekoloji perspektifiyle paralel şekilde, bu yaklaşım, üretim ve tüketim sistemlerinin yalnızca çevresel sürdürülebilirlik için değil, aynı zamanda toplumsal adalet için de yeniden yapılandırılması gerektiğini vurgular. Böylece katılımcının önerisi hem çevresel hem de sosyal sorunları ele alan bütüncül bir dönüşüm ihtiyacını temsil eder. Topluluk destekli tarım modelleri, toplumsal ekoloji yaklaşımının merkezine koyduğu yatay örgütlenme ve doğrudan demokrasi pratikleriyle uyumlu bir çözüm yolu sunar. Bookchin’in toplumsal eşitlik ve ekolojik sürdürülebilirlik arasındaki bağı vurgulayan yaklaşımı, bu tür inisiyatiflerin yalnızca çevresel değil, aynı zamanda toplumsal eşitsizlikleri de ortadan kaldıracı olduğunu öne sürer (Bookchin, 2016). Katılımcının araçların devre dışı bırakılmasını talep etmesi, mevcut ekonomik sistemin getirdiği hiyerarşik ilişkilerin, yerel üreticiler ve tüketiciler arasındaki doğrudan bağlarla aşılabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, topluluk destekli tarım modelleri, üreticilerin ekonomik bağımsızlıklarını artırırken, tüketicilerin de daha etik ve ekolojik bir tedarik zincirine erişmesini sağlamaktadır.

Ayrıca, Ritzer’in McDonalddlaşma kavramı da bu tartışmayı derinleştirmektedir. Ritzer’in (1993) analizine göre, küresel gıda sistemlerindeki standartlaşma ve verimlilik baskısı, yerel üreticileri marjinalleştirmekte ve tüketicilerle üreticiler arasındaki bağları koparmaktadır. Sexton, Garnett ve Lorimer’in (2022) ele aldığı gibi, veganizmin ana akımlaşması, bu süreçlerin bir yansıması olarak değerlendirilebilir; bu durum, yerel üretim ağlarını yeniden inşa etmenin yalnızca çevresel değil, toplumsal bir gereklilik olduğunu göstermektedir. Katılımcının yerel üreticilerle doğrudan ilişki kurma çağrısı, kapitalist büyümenin toplumsal ve çevresel tahribatına karşı bir direnç noktası sunar ve McDonalddlaşma süreçlerinin eleştirisi bağlamında alternatif bir çözüm önerisi niteliği taşır. Dolayısıyla bu katılımcı söylemi, bireysel tüketim tercihleri ile toplumsal örgütlenme ihtiyacı arasındaki

bağlantıyı net bir şekilde ortaya koyar. Bu durum, yerel üreticilerle doğrudan bağlantı kurmayı mümkün kılan topluluk temelli modellerin hem toplumsal ekoloji hem de McDonaldlaşma süreçlerinin eleştirisi bağlamında incelenmesi gereken alternatif bir çözüm önerisi olduğunu göstermektedir. Özetle katılımcıların söylemleri, veganlık ve vejetaryenliğin çevreci bir yaşam biçiminin ayrılmaz bir parçası olduğu fikrini ortaya koyar. Bu pratikler, sadece bireysel tüketim alışkanlıklarını değil, aynı zamanda ekolojik sorumluluğu, toplumsal dayanışmayı ve etik değerleri de şekillendirir nitelik taşır. Katılımcıların deneyimleri, bu süreçlerin zorluklarını ve sınırlarını kabul ederken, bireysel ve toplumsal düzeyde değişimin mümkün olduğunu göstermesi bakımından dikkate değerdir. Bu durum, çevreci-ekolojik davranışların veganlık/vejetaryenlikle birlikte yaşam biçimi olarak benimsenmesi gerektiği vurgusunu da beraberinde getirir.

Katılımcıların çevreci davranışlara dair anlatılarında bireysel tüketim alışkanlıklarından toplumsal örgütlenmeye kadar geniş bir yelpazede ekolojik farkındalık ve etik bir duruş sergilendiği görülmektedir. Bu pratiklerin temelinde yer alan çevre bilinci, yalnızca sürdürülebilir bir yaşam biçimi oluşturmayı değil, aynı zamanda iklim krizine karşı bireysel ve toplumsal düzeyde sorumluluk almayı da içermektedir. Veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin, iklim kriziyle mücadelede sunduğu potansiyel ise katılımcılar arasında önemli bir tartışma alanı yaratmıştır. Bu bağlamda, katılımcılar iklim krizine dair iki ana boyutta değerlendirmelerde bulunmaktadır: hayvan endüstrisinin doğaya verdiği zararlar ve veganlık ile vejetaryenliğin çevreye duyarlı bir yaşam biçimi olarak taşıdığı etik ve ekolojik anlam. Hayvancılık endüstrisinin çevresel etkileri, katılımcıların deneyimleri ve gözlemleri üzerinden derin bir şekilde ele alınmıştır. Özellikle ormansızlaşma ve kaynak israfı konularında dile getirilen ifadeler, bu sektörün yalnızca çevreyi değil, aynı zamanda toplumsal yapıları da tehdit eden bir kriz yarattığını gösterir. Bir katılımcı (K9) “Amazon ormanlarının %90’ı hayvanlara açılıyormuş. Otlamaları ya da yem alanı olarak kullanılması için ormanlar yok ediliyor. Bu çok korkunç” sözleriyle ve başka bir katılımcı (K17) ise “Yağmur ormanlarının %80’inin hayvancılık endüstrisi için yok edildiğini biliyoruz. Hayvanların beslenmesi için ayrılan alanlar büyük bir ekolojik tahribata neden oluyor” ifadesiyle endüstrinin yarattığı geniş ölçekli ekolojik yıkıma dikkat çekmiştir.

Bu tepkiler, hayvancılık endüstrisinin çevresel etkilerinin ötesine geçerek, gıda güvenliği ve adalet kavramlarıyla bağlantılı karmaşık sorunlara dikkat çekmektedir. Özellikle hayvan yeminin üretimi için tahsis edilen geniş tarım alanlarının, temel gıda ürünlerinin üretimi için kullanılabilecek toprak ve su kaynaklarını israf etmesi, bu sorunun somut bir örneğini oluşturmaktadır. Bu kaynak israfı, gıda kaynaklarına erişimi sınırlayarak toplumsal

eşitsizlikleri daha da derinleştirmektedir. Katılımcıların gözlemleri, bu sorunun bireysel farkındalık çabalarının ötesinde, kapitalist üretim sistemi ve mevcut tarımsal yapıların bir sonucu olduğunu göstermekte ve küresel ölçekte sürdürülebilir tarım politikaları ile topluluk temelli gıda üretim modellerine duyulan ihtiyacı güçlü bir şekilde vurgulamaktadır. Bu bağlamda, hayvancılık endüstrisinin çevresel zararlarının yalnızca bir hayvan-doğa sorunu değil, aynı zamanda bir toplumsal adalet meselesi olduğu söylenebilir. Gıda güvenliğini tehdit eden bu yapı, adil kaynak dağılımını engellerken, sürdürülebilirlik ve ekolojik dengeyi de ihlal etmektedir. Bu durum, yalnızca bireysel farkındalıklarla değil, küresel ölçekte politika değişiklikleri ve toplumsal örgütlenmelerle çözülebilecek yapısal bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır.

Hayvancılık endüstrisinin su tüketimi ve karbon salınımındaki rolü, katılımcılar tarafından hem bireysel farkındalık hem de bilimsel verilere dayalı olarak dile getirilmiştir. Bir katılımcı (K10) “Bir ineği beslemek için harcanan tahıl ve su miktarı korkunç. Oysa bu kaynaklar insanlar için kullanılabilir” (diyerek, endüstrinin su ve tahıl kaynaklarının israfındaki payına dikkat çekmiştir. Diğer bir katılımcı (K12) ise, “İneklerin çıkardığı metan gazı ve hayvancılığın karbon salınımı, küresel ısınmayı hızlandırıyor. Bir dilim hamburgerin karbon ayak izi, bir aracın bir ayda harcadığı benzine eşdeğer” ifadeleriyle endüstrinin karbon salınımındaki etkisini ortaya koymuştur. Bu gözlemler, hayvancılığın yalnızca bir üretim faaliyeti olmadığını, aynı zamanda ekolojik krizlerin merkezi bir unsuru olduğuna işaret etmektedir. Hayvancılık endüstrisinin yoğun kaynak kullanımı, gelişmekte olan ülkelerdeki gıda güvensizliği ve su sıkıntılarını daha da artırmakta, bu da küresel ölçekte adaletsizliği büyötmektedir. Bu bağlamda, ekolojik sürdürülebilirlik ile toplumsal adalet arasındaki ilişki daha net bir şekilde katılımcılar tarafından ortaya konmaktadır.

Hayvancılık sektörüne yönelik eleştiriler, yalnızca çevresel etkilerle sınırlı kalmamış, aynı zamanda ekonomik sömürü ve tüketim kültürüyle ilişkilendirilmiştir. Bir katılımcının (K14) “Hayvancılık artık bir beslenme şekli değil, ticarete dönmüş durumda. Bu kadar zarar veren bir sektör neden hala bu kadar sahipleniliyor?” ifadeleri, endüstrinin kitlesel tüketimin vazgeçilmez bir unsuru haline geldiğini vurgularken, diğer bir katılımcı (K46) ise “Hayvan endüstrisinin doğayı gasp ettiğini görmek ve veganlığı bir çözüm olarak benimsemek oldukça anlamlı” sözleriyle bireysel dönüşümlerin önemine dikkat çekmektedir. Bu görüşler, hayvancılık endüstrisinin yalnızca bireysel tüketim tercihlerine değil, aynı zamanda yapısal bir dönüşüm ihtiyacına işaret etmektedir.

Benzer şekilde, Holdier (2016), hayvancılık endüstrisinde çalışanların ve çiftçilerin karşılaştığı ekonomik ve etik baskıları analiz ederek, bu sistemin yalnızca hayvanlara değil,

insanlara da zarar veren sömürücü yapısını ortaya koymaktadır. Özellikle, göçmen işçilerin düşük ücretler ve güvencesiz çalışma koşulları altında maruz kaldığı sömürü, endüstrinin etik dışı boyutlarından yalnızca biridir. Ayrıca, çiftçilerin büyük şirketlerle manipülatif sözleşmelere zorlanması, bireysel ekonomik bağımsızlıklarını kaybetmelerine ve ağır borç yükleriyle karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır. Çiftçilerin ekonomik sıkıntıları, hayvanların, toprağın ve üretilen gıdanın kötü muamele görmesine yol açan etik standart düşüşlerini de beraberinde getirmektedir (Holdier, 2016, s. 47-49). Bu iki bakış açısı, hayvan endüstrisinin çok katmanlı bir kriz yarattığını göstermektedir. Endüstri, bir yandan hayvanları ve çevresel kaynakları durmaksızın tüketerek ekolojik sürdürülebilirliği tehdit ederken, diğer yandan çalışanlar ve çiftçiler üzerinde derin ekonomik ve sosyal yaralar açmaktadır. K14'ün belirttiği gibi, sektör bir beslenme pratiği olmaktan öte, ticari bir sömürü sistemine dönüşmüştür. Bu sistem, yalnızca bireylerin tüketim alışkanlıklarını değil, aynı zamanda daha geniş ekonomik ve sosyal yapıları da etkilemektedir. Dolayısıyla, K46'nın veganlığı bir çözüm olarak değerlendirmesi hem bireysel dönüşümleri hem de yapısal bir değişim ihtiyacını vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, hayvancılık endüstrisi, hızlı ve standartlaşmış üretim süreçleriyle yalnızca tüketim kültürünü beslemekle kalmayıp, çevresel, ekonomik ve etik bir krizi de derinleştirmektedir. Bu bağlamda, Holdier'ın (2016) analizinde olduğu gibi, endüstrinin sömürücü yapısını anlamak, tüketim alışkanlıklarının dönüşümü için kritik bir adım oluşturmaktadır. Veganlık, bu çok katmanlı krize karşı bireysel ve toplumsal düzeyde sürdürülebilir bir alternatif olarak öne çıkmaktadır.

Katılımcılar, hayvancılık sektörünün yarattığı sorunların bireysel farkındalığın ötesine geçtiğini ve bu meselelerin ancak politik düzeyde ele alınarak çözülebileceğini vurgulamaktadır. Bir katılımcı (K31) “Hayvan endüstrisinin verdiği zarar, politik düzeyde ele alınması gereken bir konu. Bu konuda çevreci grupların sessizliği düşündürücü” şeklindeki sözleriyle konunun politik yönüne vurgu yapmıştır. Bu ifade, çevre, vegan ve hayvan hakları hareketlerinin ortak bir zeminde birleşerek daha güçlü ve etkili bir mücadele yürütebileceğine işaret etmektedir. Sorunların çözümünde, bireysel çabalardan çok, yapısal değişimlere odaklanılması gerektiği düşüncesi ön plana çıkmakta ve çevre ile hayvan hakları hareketlerinin bu dönüşüm sürecinde birbirini tamamlayıcı bir rol üstlenebileceği vurgulanmaktadır.

Diğer bir katılımcı (K49) ise, “Greenpeace gibi örgütlerin hayvan endüstrisini gündeme getirmemesi büyük bir eksiklik. Bu, aslında hayvan haklarının çevre mücadelesinden dışlandığını gösteriyor” ifadeleriyle çevre aktivizminin sınırlarını eleştirmiştir. Bu ifadeler, çevre hareketi ile vegan hareket ve hayvan hakları hareketi arasındaki tarihsel ve ideolojik

ayırma işaret eder. Katılımcı anlatıları, çevre hareketi ile hayvan hakları hareketi arasındaki gerilimi ve bu iki hareketin birbirine yaklaşım biçimindeki temel farkları açıkça ortaya koymaktadır. Çevre hareketi genellikle insan merkezli bir perspektifle doğanın korunmasına odaklanırken, hayvan hakları hareketi hayvanların yaşam hakkını merkeze alır ve insan çıkarlarının bu hakların önüne geçtiği durumları eleştirir. Bu ayrım, hareketlerin ideolojik temellerinde ve önceliklendirdikleri konularda belirginleşmektedir. Örneğin bir katılımcı, “Çevre hareketiyle vegan hareketi diye iki ayrı hareket, iki başlık altında olması da çok saçma... veganlar aslında gerçek çevrecilerdir” (K15) ifadeleriyle bu iki hareketin ayrışmasının yapay bir sınır çizdiğini vurgulamıştır.

Çevre hareketinin insan merkezli bakış açısı, hayvan hakları savunucuları tarafından eleştirilmekte ve bu bakış açısının hayvanların yaşam hakkını yeterince dikkate almadığı dile getirilmiştir. Katılımcılardan biri bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: “Çevreciler genelde azaltalım kafasında. Vegan olanları da var elbette ama faydacı bir bakışları var, insan merkezli yaklaşıyorlar. Hayvanın yaşam hakkını görmezden geliyorlar”. Bu ifadeler, çevre hareketinin, hayvanların birey olarak varlığını tanımakta zorlandığını ve çevresel sorunları yalnızca insanlığın devamı bağlamında ele aldığını bakışını taşır. Bu durum, hayvan hakları hareketinin temelini oluşturan “etik” perspektif ile çevre hareketinin “ekolojik sürdürülebilirlik” odaklı yaklaşımı arasında derin bir ayrışmaya neden olmaktadır.

Bir diğer katılımcı (K20) ise veganlık ve çevreciliğin kesişim noktalarını sorgulayarak “Her vegan çevrecidir ama her çevreci vegan olmalıdır diye düşünüyorum... Çünkü veganlık ahlaki bir zorunluluk” şeklinde görüşlerini özetlemiştir. Bu ifade, hayvan hakları hareketinin etik boyutunu vurgularken, çevreciliğin yalnızca sürdürülebilirlik temelli bir hareket olamayacağını, bu hareketin özellikle hayvan etiği çerçevesine oturması gerektiğini savunur. Ancak katılımcıların çoğu, iki hareketin birleşmesinin zorluklarına dikkat çekerek bu ayrımın yapısal bir boyut taşıdığını belirtmiştir. Özellikle çevre örgütlerinin kapitalizmle iç içe geçmiş yapıları, bu birlikteliğin önündeki engellerden biri olarak görülmektedir. Bir katılımcı (K37) “Çevreci örgütler, kapitalizmle barışık ve hayvan hakları ile ekoloji arasında bağlantıyı kurmuyorlar” (K37) diyerek bunu açıkça dile getirmiştir. Katılımcılar, çevre ve hayvan hakları hareketlerinin bir araya gelmesinin yalnızca etik bir zorunluluk değil, aynı zamanda ekolojik bir gereklilik olduğunu ifade etmişlerdir. Yine aynı katılımcı (K37) bu durumu “Hayvan özgürlüğü ve ekoloji meselesinin bir araya gelmemesi kesinlikle yanlış bir şey. Hayvan özgürlüğü, kapitalizm karşıtlığından azade düşünülemez” şeklinde açıklamıştır. Bu ifadeler, yalnızca çevreye zarar veren uygulamaların değil, aynı zamanda hayvancılık sektörünün kapitalist üretim sistemindeki merkezi rolünün de sorgulanması gerektiğine işaret etmektedir.

Katılımcıların ifadelerinde bireysel çelişkiler ve ikilikler de öne çıkmıştır. Bir katılımcı (K45) bu durumu “Tabağındakini değiştirmek kolay ama petrol endüstrisini desteklemekten vazgeçmek zor. Ben en azından sebebi ben olmayayım diye çabalıyorum” sözleriyle bu ikiliğe dikkat çekmiştir. Bu ifade, daha önce de değinildiği üzere bireysel çabaların sınırlılıklarını ve toplumsal dönüşümün gerekliliğini vurgular. Ancak diğer bir katılımcı (K23) vegan bir toplumun çevreci bir topluma dönüşmesinin daha kolay olduğunu savunarak vegan hareketinin çevreye duyarlılık açısından bir başlangıç noktası olabileceğini belirtmiştir. Katılımcıların anlatıları, çevre ve hayvan hakları hareketleri arasındaki ayrımın, bu iki hareketin farklı önceliklerine rağmen ortak bir zemin üzerinde birleşmesinin zorunlu bir gereklilik olduğunu ortaya koymaktadır. Çevre hareketi, genellikle insan merkezli bir yaklaşımla doğal kaynakların korunmasına odaklanırken, hayvan hakları hareketi, hayvanların yaşam hakkını merkeze alır. Ancak katılımcıların ifadeleri, bu iki perspektifin birbirini tamamlayarak sürdürülebilir ve bütüncül bir çözüm sunabileceğini göstermektedir. Bu birleşme hem ekolojik hem de etik sorunlara daha etkili bir şekilde yanıt verme potansiyelini taşımaktadır. Çevresel ve toplumsal adaletin bir arada ele alınmasını savunan toplumsal ekoloji yaklaşımı, bu tür çatışmaların çözümünde önemli bir rehber olabilir. Çevre hareketinin insan merkezli perspektifini aşması ve hayvan hakları hareketinin yalnızca etik bir düzlemde değil, aynı zamanda politik bir çerçevede çevresel sorunları ele alması, bu iki hareketin daha etkili ve bütünsel bir dönüşüm sağlayabilmesi için kritik bir adımdır.

Veganlık ve vejetaryenlik, bireysel tercihlerden ziyade toplumsal, ekonomik ve politik bağlamlarda ele alınması gereken çok boyutlu bir dönüşüm alanıdır. Katılımcıların deneyimleri, hayvancılık sektörünün çevresel etkilerini bireysel ve sistemsel düzeylerde nasıl algıladıklarını ortaya koyarken, bu etkilerin yalnızca çevresel değil, aynı zamanda etik ve toplumsal bir mesele olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, Tobias Thornes’un “*Animal Agriculture and Climate Change*” başlıklı çalışması, hayvancılık endüstrisinin ekolojik etkilerini detaylı bir şekilde analiz ederek, bu sektörün küresel ısınma ve çevresel yıkımlardaki temel rolünü ortaya koymaktadır (Thornes, 2019, s. 245-253).

Thornes, hayvancılık sektörünün, insan kaynaklı sera gazı emisyonlarının %30’una katkıda bulunduğunu ve bunun büyük bir kısmının ruminant hayvanlardan kaynaklanan metan gazı salınımından kaynaklandığını belirtmektedir. Örneğin, bir ineğin günlük metan salınımı, bir arabayı 5 km boyunca çalıştırmaya yetecek kadar enerji sağlamaktadır. Ayrıca, Amazon ormanlarının geniş bölümlerinin sığır otlaklarına veya hayvan yemi üretimine alan açmak için yok edilmesi, yalnızca karbon yutaklarını ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda sera gazı emisyonlarını da büyük ölçüde artırmaktadır. Thornes’un bu tespitleri, katılımcıların ekolojik

krizlerin yalnızca çevresel bir sorun değil, aynı zamanda etik bir mesele olduğunu vurgulayan görüşleriyle doğrudan ilişkilidir.

Bu analiz, çevre hareketinin genellikle insan merkezli bir bakış açısıyla sınırlı kalmasını ve hayvan hakları hareketinin etik temellerini dışarıda bırakmasını eleştiren toplumsal ekoloji perspektifini desteklemektedir. Katılımcıların, ekolojik sürdürülebilirlik ile hayvan hakları arasında güçlü bir bütünleşme potansiyeli olduğunu savunmaları, Thornes'un bireysel diyet değişikliklerinin yeterli olmadığı ve esas dönüşümün politik düzeyde gerçekleşmesi gerektiği yönündeki argümanı ile örtüşmektedir. Thornes, vegan bir diyete geçişin sera gazı emisyonlarını %70 oranında azaltabileceğini ve bu dönüşümün yalnızca çevresel etkileri hafifletmekle kalmayıp, insan sağlığını da iyileştireceğini savunmaktadır. Ancak bu dönüşümün, yapısal eşitsizlikleri ve kapitalist üretim ilişkilerini hedef alan politikalarla desteklenmesi gerektiğini de vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, veganlık ve vejetaryenlik, gıda güvenliği, sürdürülebilirlik ve ekolojik adalet açısından kolektif bir dönüşüm çağrısıdır. Katılımcıların ifadeleri, bu dönüşümün yalnızca bireysel davranış değişiklikleriyle sınırlı kalmaması, aynı zamanda yapısal düzeyde köklü değişiklikleri içermesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Thornes'un (2019) çalışması, bu bağlantıları derinleştiren bir analiz sunarak, veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca bireysel bir tercih değil, toplumsal ve ekolojik bir dönüşüm hareketi olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda hem çevre hem de hayvan hakları hareketlerinin ortak bir zeminde buluşması, ekolojik ve etik krizlere karşı etkili bir çözüm sağlayabilir.

3.3.6. Veganlık/Vejetaryenlik Sağlık İlişkisi

Veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bireysel bir beslenme tercihi olmanın ötesinde, modern toplumun sağlık anlayışlarının, tüketim pratiklerinin ve normatif düzenin yeniden değerlendirilmesini gerektiren çok boyutlu bir dönüşüm alanıdır. Modern toplumlarda sağlık, büyük ölçüde hegemonik tıp anlayışları ve endüstriyel gıda sistemleri tarafından şekillendirilmiştir. Et ve süt ürünlerinin “doğal” ve “olmazsa olmaz” olarak kabul edilmesi, bu normların bir yansımasıdır. Ancak veganlık, bu normların dışına çıkarak, sağlıklı yaşam ve beslenme formüllerinin tek tip olmadığını göstermektedir. Aynı zamanda bu anlayışların etik ve çevresel boyutlarını derinlemesine sorgulayan bir çerçeve sunar.

Holdier'in (2016) analizine göre, hayvancılık endüstrisi yalnızca etik ve çevresel sorunlara değil, aynı zamanda halk sağlığını doğrudan tehdit eden yapısal sorunlara da yol açmaktadır. Endüstriyel üretim hatlarının hızlandırılması, kontaminasyon riskini artırmakta ve tüketicilerin gıda güvenliğini tehlikeye atmaktadır. Holdier (2016), ABD'deki et işleme

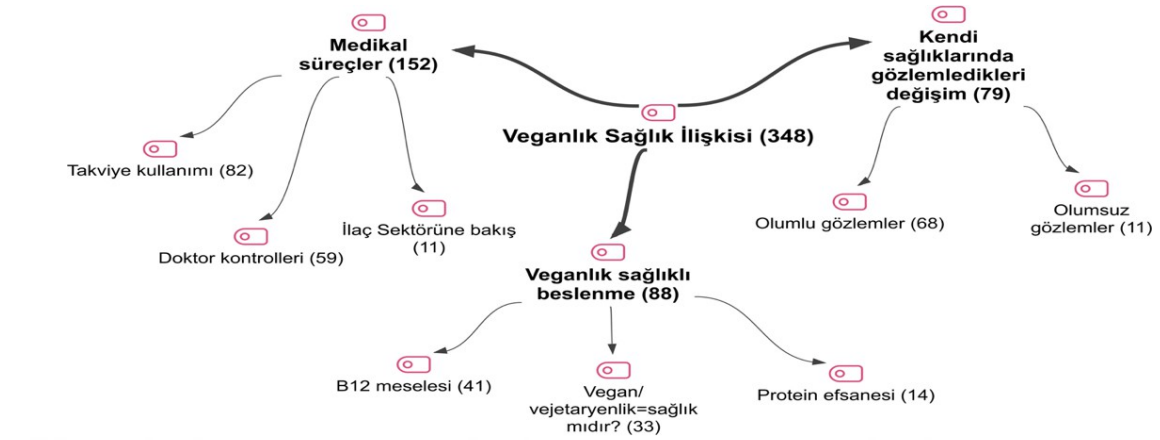
tesislerinde kontamine et ürünlerinin “istisna değil, kural” haline geldiğini vurgulamakta ve bu durumun gıda kaynaklı hastalık oranlarının artışına neden olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, kesimhanelerin çevresindeki topluluklarda artan şiddet ve suç oranları, endüstrinin yalnızca bireylerin değil, toplulukların genel sağlığı ve güvenliği üzerinde de olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Holdier, 2016, s. 50-51).

Bu analizler, veganlık ve vejetaryenliğin sağlıkla ilişkilendirilen çok boyutlu bir yaşam tarzı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Veganlık, bir yandan bireylerin sağlık deneyimlerini dönüştürerek endüstriyel gıda sistemlerine bağımlılığı azaltırken, diğer yandan sağlık ve tüketim normlarını sorgulayan bir toplumsal adalet hareketi olarak da işlev görmektedir. Katılımcıların ifadeleri, veganlığın sağlıklı yaşam anlayışına dair farklı yolların mümkün olduğunu göstermesinin yanı sıra, bu tercihin etik ve çevresel sürdürülebilirlik açısından da anlam taşıdığını ortaya koymaktadır.

Özetle, veganlık/vejetaryenlik, bireysel sağlık deneyimlerini aşan, toplumsal yapılar ve endüstriyel sistemlerin eleştirel bir perspektiften yeniden değerlendirilmesini gerektiren bir dönüşüm alanıdır. Holdier’in (2016) hayvancılık sektörünün sağlık ve toplumsal yapılar üzerindeki yıkıcı etkilerine ilişkin analizleri, veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca bir bireysel tercih değil, sistematik bir dönüşüm çağrısı olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, veganlık/vejetaryenlik hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlık, etik ve çevresel sorumluluğu bir araya getiren bütünsel bir yaklaşımı temsil eder.

Katılımcılar B12, Demir, D vitamini takviyesi, alımı gibi beslenme gereksinimlerini ve doktor kontrolleriyle desteklenen medikal süreçleri detaylı şekilde ele alırken, vegan ve vejetaryen beslenme biçimlerinin sağlıklı olup olmadığı sorusuna dair çeşitli görüşler sunmuşlardır. Sağlıkta gözlemlenen olumlu değişimler, bu yaşam biçimlerinin sağlık üzerindeki etkilerini vurgularken, olumsuz deneyimler ise bireysel farklılıkların ve sağlık sektöründeki yaygın algıların önemini ortaya koyar. Bu bağlamda, katılımcı deneyimleri, veganlık ve vejetaryenliğin bireysel sağlıkla ilişkisine dair çok katmanlı bir analiz yapılmasını mümkün kılmaktadır. Bu genel çerçeve doğrultusunda, katılımcıların anlatıları, veganlık ve vejetaryenliğin sağlıkla ilişkisini çeşitli boyutlarda anlamlandırmamıza olanak tanır. Özellikle medikal süreçler, beslenme gereksinimleri ve bireysel sağlık değişimleri gibi temalar etrafında şekillenen bu anlatılar hem bireysel deneyimlerin hem de toplumsal sağlık algılarının bir yansımasıdır. Bu bağlamda, katılımcı ifadeleri, vegan ve vejetaryen yaşam biçimlerinin pratikte

nasıl deneyimlendiğini ve bu deneyimlerin sağlıkla ilgili algıları nasıl etkilediğini detaylandırmaktadır.



Şekil 3.15: Veganlık/Vejetaryenlik Sağlık İlişkisi

Veganlık ve vejetaryenlik bağlamında sağlık ve beslenme, katılımcıların bireysel deneyimleriyle şekillenen önemli bir tartışma alanıdır. Katılımcılar, takviye kullanımı ve kan değerlerinin izlenmesi konularında çeşitli yaklaşımlar sergilemiştir. Bu anlatılar, yalnızca bireysel sağlık yönetimi açısından değil, aynı zamanda vegan/vejetaryen yaşam biçiminin toplumsal algısına yönelik eleştiriler ve çözüm önerileri açısından da anlam taşımaktadır.

Katılımcıların bir kısmı, doktor yönlendirmesi veya bireysel ihtiyaçlarına bağlı olarak dönemsel takviye kullandıklarını belirtmiştir. Anlatılar, veganlık ve vejetaryenliğin sağlık durumlarını iyileştirdiğini veya istikrarlı bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Bu ifadeler, toplumda yaygın olan önyargılara karşı bir savunma mekanizması olarak da işlev görmektedir ve veganlık/vejetaryenlik pratiklerinin sağlıkla uyumlu olabileceğini güçlü bir şekilde ortaya koymaktadır. Buradan hareketle, katılımcıların veganlık veya vejetaryenlik sonrası sağlıklarında gözlemledikleri değişimler, bireysel deneyimlerin çeşitliliğini ve bu beslenme biçimlerinin olumlu-olumsuz yönlerini ortaya koymaktadır. Temel olarak katılımcıların ifadeleri, bu beslenme tarzının birey üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik etkileri olduğunu göstermektedir. Birçok katılımcı, vegan veya vejetaryen beslenmeye geçtikten sonra sağlık durumlarında belirgin iyileşmeler yaşadıklarını ifade etmiştir. Bir katılımcı (K3) bu konudaki tecrübesini “Üç ay vegan yaşamdan sonra insülin direnci problemim ortadan kalktı. Dahiliye doktorum bile bu kadar hızlı bir iyileşme beklemiyordu. Ayrıca beyin damarlarımda meydana gelen tıkanıklığın ilerlemediği görüldü, bu da büyük bir rahatlama sağladı” şeklinde belirtmiştir. Bu deneyim, vegan beslenmenin tıbbi olarak takip edilen sonuçlar üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Benzer şekilde,

katılımcılar kilo verme, enerji artışı, sindirim sisteminde rahatlama gibi somut faydaları dile getirmiştir. Bir katılımcı (K12) “Vegan beslenmenin vücuttaki asiditeyi azalttığını düşünüyorum. Bu, beni daha hafif ve enerjik hissettiriyor. Özellikle hayvansal gıdaların ağır sindirimiyle ilgili yaşanan problemler ortadan kalktı” şeklinde yaşadığı olumlu deneyimleri vurgulamıştır. Ayrıca, katılımcılar arasında spor performansında artış, regl düzeninde iyileşme ve kolesterol seviyelerinde düşüş gibi sağlık göstergelerinde olumlu değişimlere dikkat çekmiştir. Bir katılımcı (K20): “Veganlıkla birlikte spor performansında belirgin bir artış yaşadım. Önceden koştığım dereceleri 12 yıl sonra vegan olarak daha iyi bir seviyeye taşıdım” sözleriyle spor performansına yansıyan olumlu değişimi paylaşmıştır. Öte yandan, bazı katılımcılar, özellikle geçiş sürecinde, beslenme yetersizliğinden kaynaklanan zorluklar yaşadıklarını da belirtmiştir. Bu süreçte sorun yaşayan bir katılımcı (K50) “Beslenmeyi bilmediğim için veganlığa geçiş dönemimde sekiz-dokuz kilo aldım. Daha sonra bir diyetisyen yardımıyla beslenme düzenimi oturtmaya çalıştım” sözleriyle dile getirmiştir. Ayrıca, veganlığın bazı bireyler için psikolojik ve sosyal zorluklar da içerdiği ifade edilmiştir. Örneğin, aile veya sosyal çevrenin baskıları, bireyleri düzenli sağlık kontrollerine ve takviye kullanımına yöneltmiştir: “Veganlık sürecinde ailemin baskısından dolayı sağlığıma daha fazla dikkat etmek zorunda kaldım. Bu durum beni düzenli sağlık kontrollerine yönlendirdi” (K16, 27 yaşında, kadın, oyuncu, İstanbul). Katılımcı ifadeleri, vegan ve vejetaryen beslenmenin bireysel sağlık deneyimleri üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Genel olarak, bu beslenme biçimi sağlık göstergelerinde olumlu değişimlere yol açsa da bilinçsiz uygulamalar bazı sorunlara neden olabilmektedir. Vegan ve vejetaryen diyetlerin faydalarının ortaya çıkması, bireyin bilgi düzeyi ve beslenme farkındalığı ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, daha bilinçli beslenme pratiklerinin teşvik edilmesi, bu diyetlerin potansiyel faydalarını artırabilir ve olası zorlukları en aza indirebilir.

Buradan hareketle, birçok katılımcı düzenli olarak kan değerlerini kontrol ettirdiğini ve gerektiğinde besin takviyeleri aldığını ifade etmiştir. Örneğin, katılımcılardan birisi (K8), tiroid ile ilgili eliminasyon diyeti sırasında takviye kullandığını ve bu süreçte “daha enerjik hissettiğini” belirtmiştir. Bu deneyim, bireylerin sağlık durumlarını iyileştirme sürecinde takviyelerin tamamlayıcı rolünü ortaya koymaktadır. Başka bir katılımcı (K12) benzer şekilde, “B12’me ve demirime baktırıyorum, düşük çıktığında takviye alıyorum” sözleriyle kan değerlerini düzenli kontrol ettirdiğini ve buna bağlı olarak takviye kullanımını şekillendirdiğini vurgulamıştır. Bu anlatılar, veganlık-vejetaryenliğin bireyler açısından bilinçli bir sağlık yönetimi pratiğine dönüştüğünü göstermektedir. Katılımcıların bu yaklaşımları, genel sağlık söyleminde yaygın olan “vegan beslenmenin yetersiz olduğu” algısına karşı bir tür bireysel

direnış ve sağlıkla etik tükentin bir arada mümkün olduğunu kanıtlama çabası olarak değerlendirilebilir.

Bazı katılımcılar ise veganlık/vejetaryenlik öncesi ve sonrası sağlık durumlarını karşılaştırarak, hayvansal ürün tükentinin olumsuz etkilerinden kurtulduklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcının “Eskiden daha kötüydü kan tahlillerim, bayağı kötüydü. Et yerken kolesterol ve trombosit değerlerim uçmuştu. Doktor bana felç riskinden bile bahsetmişti. Vegan beslenmeye geçtikten sonra bu değerlerim normale döndü” sözleri bu durumu desteklemektedir. Takviye kullanımı ve kan değerlerinin düzenli takibi, birçok katılımcı için sağlıklı bir özellikle vegan yaşam biçiminin anahtarı olarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte, takviye kullanımı konusunda bireysel farklılıklar da öne çıkmaktadır. Bir katılımcı (K20) spor yaparken enerji seviyesini korumak için belirli takviyeler aldığını belirtmiş ve bu süreci şu şekilde aktarmıştır: “Son bir buçuk yıldır düzenli spor yapıyorum, boks ve fitness ile ilgileniyorum. Vegan protein tozu ve kreatin gibi takviyeler alıyorum. Bu, kas yapımı ve enerji yönetiminde bana yardımcı oluyor”. Bu anlatılar, veganlıkla sağlanan sağlık iyileşmelerini vurgularken, bir taraftan da bireylerin bu süreçteki kişisel çabalarına işaret etmektedir. Öte yandan, bazı katılımcılar veganlıkla ilgili dışarıdan gelen eleştirilere karşı kendilerini daha güçlü hissettiklerini ve bu motivasyonun onları daha sağlıklı alışkanlıklar edinmeye yönlendirdiğini ifade etmişlerdir. Bir katılımcı, “Vegan olduğumu doktorlara söylemek istemiyorum çünkü hemen B12 eksikliği üzerinden yargılıyorlar. Ancak düzenli takviyeler ve sağlıklı beslenmeyle tüm değerlerim normal” (K16) sözleriyle toplumun hatta sağlık profesyonellerinin veganlara yönelik önyargılarına dikkat çekmiştir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar takviye kullanımını yalnızca sağlık ihtiyaçlarına göre değil, aynı zamanda toplumun vegan/vejetaryenlere yönelik önyargılarını aşmak için bir araç olarak görmektedir. Örneğin, bir katılımcı, (K40) “Vegan olduğum için insanların sorgulamalarından kaçınmak adına düzenli B12 kullanıyorum. B12’yi ilk kez kız arkadaşımın ısrarı üzerine kullandım. Ayrıca bu süreçte mutfağıma birçok yeni, sağlıklı alternatif dahil ettim” sözleriyle hem bireysel hem de toplumsal boyutta veganlığını savunmak için proaktif bir yaklaşım benimsediğini ifade etmiştir. Bir diğer katılımcının deneyimi, vegan bireylerin sağlık durumlarıyla ilgili önyargılarla karşılaşmamak adına geliştirdikleri stratejilere ışık tutmaktadır. Katılımcı, vegan bireylerin sosyal çevrelerinde ve sağlık hizmetleri süreçlerinde nasıl bir baskı hissettiklerini ve bu baskıya karşı nasıl önlemler aldıklarını şu şekilde dile getirmiştir:

“Bir ara kendime daha çok düştüm, insanların ağızına laf vermemek için. Çünkü şey oluyor; ya, ‘vegansın, B12’in eksiktir’ senin. Doktora gittiğinde, ‘Ay vegan mısın? O yüzden bu sonuçlar böyle,’ gibi tepkiler alıyorsun. Bu durumları yaşamamak için gerçekten düzenli olarak kan tahlili

yaptırmaya başladım. Düzenli olarak vegan takviye almaya başladım ki zaten beslenme açısından çok daha iyi beslenmeye başladım” (K16, 27 yaşında, kadın, oyuncu, İstanbul).

Bu anlatı, yalnızca bireysel sağlık durumunun düzenlenmesi değil, aynı zamanda sosyal çevrede karşılaşılan önyargılara ve vejefobiye karşı verilen bir mücadele olarak değerlendirilebilir. Bir önceki katılımcının sağlıkla ilgili deneyiminde olduğu gibi, bu ifade de vegan bireylerin bedenleri üzerindeki kontrolün ve bu kontrolün toplumsal yargılarla mücadelesinin bir parçası olduğunu göstermektedir. Özellikle düzenli kan tahlilleri ve takviye kullanımı gibi önlemler hem bireyin kendi sağlığını destekleme hem de veganlık/vejetaryenlikle ilgili toplumdaki yanlış algıları başa çıkma amacı taşımaktadır.

“Ben şahsen hâlâ yüksek dağlara tırmanış yapıyorum. Bu oldukça iyi bir aktivite ve şimdiye kadar veganlıktan kaynaklanan herhangi bir sorun yaşamadım. Çevremde de veganlık nedeniyle sağlık sorunu yaşayan birine rastlamadım. Ancak, tıp doktorlarından mobbing gördüğünü söyleyen insanları duyuyorum. Örneğin, 'Sen vegansan seni takip edemem, başka bir doktora git' gibi tepkilerle karşılaşanlar var. Bunun yanında, bazı doktorların veganlara saygı gösterip yardımcı olmaya çalıştığını da biliyorum. Benim için sağlık konusunda hiçbir sıkıntı olmadı. B12 kullanıyorum ama çok düzenli değil, haftada bir ya da bazen unuttuğum oluyor. Aklıma geldikçe dilaltı sprey şeklinde kullanıyorum. Eşimden de biliyorum; et tüketen insanlar arasında da B12 eksikliği sıkça görülüyor. Bu durum artık çevresel değişiklikler ve beslenme alışkanlıklarının değişmesinden kaynaklanıyor. B12 dışında herhangi bir şey kullanmıyorum ve genel olarak kendimi oldukça iyi hissediyorum” (K29, 60 yaşında, erkek, dernek yöneticisi, İstanbul).

Katılımcının söylemi, sağlık sistemindeki normatif biyolojik anlayışlara eleştirel bir perspektif getirmektedir. Özellikle, “Bu durum artık çevresel değişimden ve beslenme alışkanlıklarının dönüşümünden kaynaklanıyor” ifadesi, bireysel tercihlerden çok daha geniş yapısal faktörlere işaret ederek, sağlık sorunlarının toplumsal bağlamını anlamak için önemli bir veri sunar. Katılımcının, yüksek dağlara tırmanış yaparak aktif bir yaşam sürdürdüğünü ve herhangi bir sağlık sorunu yaşamadığını ifade etmesi, veganlık ve sağlık arasındaki ilişkinin yaygın olumsuz algıların aksine pozitif bir düzeyde olabileceğini ortaya koyar. Bu durum, vegan/vejetaryenlerin hem bireysel deneyimleriyle hem de tıbbi verilerle, toplumdaki normatif sağlık anlayışını sorgulayıp yeniden şekillendirebileceğine işaret etmektedir. Tüm bu unsurlar, vegan- vejetaryenlerin yalnızca bireysel sağlık pratiklerini değil, aynı zamanda sağlık sistemindeki kurumsal tutumları dönüştürme potansiyelini de gösterir.

Bu anlatılar, vegan bireylerin sağlıklarını sürdürebilmek adına farklı stratejiler geliştirdiğini ve bu süreçte bireysel beslenme alışkanlıklarının önemini vurguladığını

gösterir. Takviye kullanımını minimum düzeyde tutma yaklaşımı, vegan bireylerin doğal beslenmeye verdiği önemin yanı sıra, sağlıkla ilgili toplumsal algılarla mücadele etme biçimlerinin bir başka stratejisini de yansıtır. Bir katılımcı (K9) “Genelde ihtiyacım olan vitamini besinlerden alıyorum. Takviye kullanmama gerek kalmıyor” (ifadeleriyle, vitamin ve mineral ihtiyaçlarını beslenme yoluyla karşıladığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, bir diğer katılımcı (K33), “B12 dışında düzenli bir takviye kullanmıyorum. Değerlerim genelde normal çıkıyor” sözleriyle, sağlık süreçlerinde takviyelere bağımlı kalmadan da beslenme ihtiyaçlarının karşılanabileceğini iddia etmektedir. Aynı zamanda, düzenli tıbbi kontrolün önemini vurgulayan bu ifade, vegan bireylerin sağlıklarını kontrol altında tutma konusundaki bilinçli yaklaşımlarını ve bireysel farkındalığın bu süreçteki belirleyici rolünü gözler önüne sermektedir. Katılımcının takviyeye minimum düzeyde ihtiyaç duyması, vegan/vejetaryenlerin doğru ve etkili şekilde yönlendirildiğinde sağlık açısından yeterli bir diyet oluşturabileceğini kanıtlar niteliktedir. Bu anlatılar, genel olarak vegan/vejetaryenlerin sağlıklarını yönetme biçimlerinin homojen olmadığını, ancak tüm yaklaşımların bireysel sorumluluk, etik duyarlılık ve çevresel farkındalık ekseninde birleştiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu tür anlatılar, vegan/vejetaryen beslenme biçiminin eksikliklerden ziyade olanaklara ve bilinçli bir yaşam tarzına vurgu yaptığını, bu sayede toplumsal önyargılarla mücadelede de bir araç haline geldiğini göstermektedir.

Katılımcıların söylemleri, vegan beslenmenin protein yetersizliği ile ilişkilendirilmesine dair toplumsal önyargılara eleştirel bir bakış sunmaktadır. Katılımcılar, protein ihtiyacının karşılanması konusunda yaygın inanışların, gıda endüstrisinin yarattığı bir pazarlama stratejisi olduğunu ifade ederek bu algıyı sorgulamaktadır. Katılımcılardan birisi (K1) “Proteinsizlik diye bir hastalık duymadım. Proteinsiz olabilmek için ciddi anlamda hiçbir şey yememen lazım. Protein denilen şey büyük bir pazarlama efsanesi.” sözleriyle protein ihtiyacının abartıldığı ve gıda endüstrisi tarafından manipüle edildiği görüşünü paylaşmıştır. Katılımcı, dengeli bir beslenme sürdüren bireylerin protein eksikliği gibi bir sorunla karşılaşmayacağını savunur. Bir başka katılımcı (K19) “Vegan olduğum için ölmeyeceğimi kanıtlamak zorunda bırakılıyorum. İlk tepkiler hep ‘Proteinini nereden alıyorsun?’ oluyor. Sağlık değerlerim gayet iyi, kimseye açıklama yapmak istemiyorum” şeklinde konuya ilişkin görüşlerini paylaşmıştır. Katılımcının tepkisinden de anlaşılacağı üzere vegan/vejetaryenlerin sosyal çevrelerinden gelen baskılar genellikle sağlık ve beslenme odaklıdır. Katılımcı söylemleri, vegan beslenmenin protein eksikliği ile ilişkilendirilmesinin toplumsal bir önyargı olduğunu ve bireylerin bu konuda bilgi eksikliği yaşadığını göstermektedir. Protein ihtiyacının bitkisel kaynaklardan rahatlıkla karşılanabileceği ifade edilirken, gıda endüstrisinin yarattığı “protein odaklı” tüketim kültürüne

eleştiriler yöneltmiştir. Ayrıca, vegan/vejetaryenlerin bu konuda sürekli sorgulanmalarının, toplumsal kabullerin eleştirel bir şekilde yeniden değerlendirilmesi gerekliliğine işaret etmektedir. Bunun yanı sıra, vegan/vejetaryen beslenme nedeniyle herhangi bir sağlık problemi yaşamadığını belirten katılımcılar da benzer bir reflekse sahiptir. Bu katılımcılar, genelde hayvansal ürünlerin aracılı bir besin kaynağı olduğunu vurgulamış ve bitkisel beslenmenin avantajlarına dikkat çekmiştir. Bir katılımcı (K15) bu durumu “Bir hayvanın ölü bedenini ya da sömürülen sınırlarını tüketmek yerine, o hayvanın beslendiği kaynaktan besleniyorum. Böylece hem çevreye zarar vermiyorum hem de daha sağlıklı hissediyorum” şeklinde dile getirmiştir. Katılımcıların bireysel deneyimleri, veganlık-vejetaryenliğin ve sağlık ilişkisini sadece fiziksel iyilik haliyle sınırlı görmeyip, aynı zamanda psikolojik, çevresel ve etik sorumluluklarla da ilişkilendirmektedir. Katılımcının (K15), “Bir hayvanın ölü bedenini ya da sömürülen sınırlarını tüketmek yerine, o hayvanın beslendiği kaynaktan besleniyorum. Böylece hem çevreye zarar vermiyorum hem de daha sağlıklı hissediyorum” ifadeleri, yalnızca bireysel bir sağlık pratiğini değil, aynı zamanda hayvansal gıdaların gerekliliğine dair yaygın inanca karşı bir politik duruşu yansıtmaktadır.

Katılımcı anlatıları, vegan- vejetaryenlerin ilaç sektörüne dair eleştirilerinin, sağlık ve tüketim kültürü arasındaki ilişkiyi sorgulamalarını derinleştirdiğini göstermektedir. Veganlık-vejetaryenlik, bireylerin kimyasal ürünlere, modern, endüstriyel tıp anlayışına ve ilaç sektörünün hegemonik yapısına karşı eleştirel bir duruş geliştirmelerine de olanak tanımaktadır. Bir katılımcının (K15) “sorgulamaya başladığınızda her şeyi sorgulamaya başlıyorsunuz; aldığım her şeyin etiketini okuyorum, bitkisel çözümler üretmeye çalışıyorum” ifadeleri, vegan/vejetaryenlerin hayvan etiği veya çevresel kaygılarla şekillenen eleştirel bakış açısının ilaç sektörüne karşı da genişlediğini göstermektedir. Bu perspektif, yalnızca ilaçların kimyasal içeriklerine yönelik bir şüpheyi değil, aynı zamanda bireylerin sağlıklarına dair daha aktif bir sorumluluk üstlenme çabasını ifade etmektedir. Bitkisel çözümlere yönelim ve tıbbi müdahaleleri minimumda tutma isteği, bireylerin sağlık süreçlerini daha bilinçli ve sorgulayıcı bir çerçevede ele aldıklarını ortaya koyar. Bu yaklaşım, modern tıbbı yönelik eleştirinin ötesinde, bireysel sağlık pratiklerini daha doğal ve bütüncül bir anlayışla yeniden yapılandırmayı hedefleyen bir duruşu temsil etmektedir.

Bazı katılımcılar, ilaç sektörünün kâr odaklı yapısını sorgulayarak, gereksiz takviye kullanımına yöneltile eleştirileri dile getirmiştir. Örneğin, katılımcının (K37) “Hap kullanma konusunda da aynı şey söz konusu; bu sadece veganlar için geçerli değil, naveganlar da gereksiz yere takviye alabiliyor” sözleri sağlık sistemlerinin bireyleri sürekli tüketim döngüsünde tutma

eğilimine işaret etmektedir. Bu bakış, sağlık sisteminin tüketim kültürüyle iç içe geçmiş yapısını ve bireylerin bu sistem karşısındaki savunmasızlığına da işaret etmektedir.

İlaç sektörüne dair eleştiriler, vegan bireylerin sağlık deneyimlerinde karşılaştıkları önyargılarla da ilişkilidir. Bir katılımcının, (K47) “Veganlık sağlıksız deniyor ama eğer öyle olsaydı hastaneler boş olurdu” ifadesi, vegan bireylerin sağlık sisteminde maruz kaldıkları ön yargılara bir tepki olarak değerlendirilebilir. Bu tür anlatılar, vegan bireylerin sağlık sistemi içindeki deneyimlerinin yalnızca fiziksel sağlıklarıyla değil, aynı zamanda toplumsal algılar ve tıbbi otoritelerin yaklaşımlarıyla şekillendiğini gösterir. Katılımcıların bu eleştirileri, veganlıkla ilişkilendirilen sağlık sorunlarının büyük ölçüde bireysel deneyimlerden ziyade, sağlık sisteminin ve toplumun yerleşik önyargılarından kaynaklandığını vurgulamaktadır. Böylece, vegan bireylerin sağlık süreçlerinde yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel dinamiklerin etkili olduğu bir tablo ortaya çıkar

Katılımcılar, ilaç sektörünün yaygın olarak “doğal” yollarla elde edilebilecek çözümleri göz ardı ettiğini de vurgulamıştır. Bir katılımcının (K36) “Antibiyotik direnci geliştiren hayvansal gıdalarla ilgili sorunu çözmek yerine, bunu sürdüren bir sistemi besliyoruz” ifadesi, sağlık sisteminin çevresel ve etik boyutlarını da tartışmaya açar. Bu bağlamda, vegan/vejetaryenlerin eleştirileri, yalnızca bireysel sağlık deneyimleriyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda tıbbi müdahalelerin, beslenme pratiklerinin ve ilaç sektörünün daha geniş ekolojik ve etik sonuçlarını da içerir.

Özetle, vegan- vejetaryenlerin ilaç sektörüne yönelik eleştirileri, sağlık sistemleri ve tüketim kültürüne dair derinlemesine bir sorgulamayı temsil eder. Bu eleştiriler, bireylerin yalnızca ilaç tüketimini değil, aynı zamanda sağlık politikalarını ve endüstriyel sağlık sistemlerini nasıl algıladıklarına dair kapsamlı bir perspektif sunar. Veganlık/vejetaryenlik, sağlık sistemine yönelik eleştirel bir bakış sunarak, bireylerin kendi bedenleri ve sağlıkları üzerinde kontrol sahibi olma çabasını destekleyen bir araç olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, ilaç sektörüne yönelik eleştiriler, vegan hareketinin yalnızca bireysel bir etik duruş değil, aynı zamanda yapısal dönüşüm talebi taşıyan bir toplumsal hareket olduğunu gösterir.

Katılımcılar veganlık ve vejetaryenliğin sağlıkla doğrudan ilişkilendirilip ilişkilendirilemeyeceği üzerine de dikkate değer tespitlerde bulunmuştur. Katılımcılara göre, veganlık ve vejetaryenliğin sağlıkla doğrudan ilişkilendirilmesinin genellikle yanlış bir genelleme olduğunu ifade ederek bu diyetlerin bireyin bilinçli seçimleri ve bilgi düzeyiyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Bir katılımcı (K5), vegan olmanın tek başına sağlık garantisi sunmadığını belirterek, “Sürekli patates kızartması yiyen bir vegan da sağlıksız olabilir. Sağlık beslenme şekline bağlı,” tespitiyle, sağlık olgusunun, bir diyetin etik veya çevresel yönlerinden

bağımsız olarak beslenme kalitesine bağlı olduğunu dile getirmiştir. Bir başka katılımcı (K41) ise sağlıklı bir veganlık pratiğinin ancak dengeli ve bilinçli bir beslenmeyle mümkün olabileceğini “Makarna yiyip kilo alan veganlar görüyorum. Sağlıklı veganlık, bilinçli bir beslenme gerektirir. Yani, fasulye de vegan, bamya da vegan ama makarna yemek sağlık değildir” sözleriyle vurgulamaktadır: Bu görüş, veganlıkta sadece etik seçimlerin değil, aynı zamanda beslenme çeşitliliği ve mikro besin dengesinin önemine dikkat çekmektedir. Benzer bir yaklaşımla, diğer bir katılımcı (K38) veganlığın bireysel beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisine değinmiş “Önceden de sağlıklı besleniyordum, şimdi de sağlıklı besleniyorum. Veganlık otomatik olarak sağlıklı olmak anlamına gelmiyor” şeklinde görüşlerini paylaşmıştır. Katılımcıların sözleri, vegan ve vejetaryen diyetlerin sağlık üzerindeki etkisinin, bireylerin bilgi birikimi, farkındalık düzeyi ve gıda seçimleriyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, sağlık algısı ve veganlık/vejetaryenlik arasında kurulan bağlantının genellemelerle değil, bireysel farkındalık ve uygulamalar üzerinden değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Veganlık ve vejetaryenliğin sağlıkla ilişkilendirilmesi, toplumsal algılar ve bireysel deneyimler arasındaki çatışmalara ışık tutar. Katılımcıların ortak görüşü, bu diyetlerin otomatik olarak sağlıklı bir yaşam tarzını garanti etmediği yönündedir. Bu, bireylerin veganlıkla ilgili idealize edilmiş toplumsal algıları sorguladığını ve kişisel deneyimlerinin bu algılarla çeliştiğini gösterir. Katılımcılar, sağlıklı bir diyetin yalnızca et tüketiminden uzak durmakla sağlanamayacağını, bunun yerine dengeli ve çeşitli bir beslenme yaklaşımını gerektirdiğini vurgulamıştır. Örneğin, fasulye ve bamya gibi kolay ulaşılabilir, doğal ve besleyici vegan/vejetaryen gıdaların öne çıkarılması, sağlıklı bir vegan diyeti oluşturmanın mikro ve makro besin dengesi kurmayı gerektirdiğini de ortaya koyar. Bu anlatılar, veganlığın yalnızca etik veya çevresel bir tercih değil, aynı zamanda sağlık bilinciyle şekillenen bir yaşam tarzı olduğunu gösterir. Veganlık/vejetaryenlik ve sağlık ilişkisinin, bireylerin toplumsal beklentilerle bireysel deneyimleri arasında bir gerilim alanı oluşturduğu söylenebilir. Gıda endüstrisinin veganlık etrafında oluşturduğu "sağlıklı yaşam" imajı, katılımcılar tarafından eleştirilmekte ve bu imajın gerçek beslenme alışkanlıklarıyla örtüşmediği dile getirilmektedir. Bu durum, vegan/vejetaryenliğin bireyin sağlık, etik ve çevresel farkındalıkları arasında denge kurma çabasına işaret eden bir alan olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, vegan veya vejetaryen bir diyetin sağlık üzerindeki etkisi, bireyin beslenme bilgi düzeyi, farkındalık seviyesi ve bilinçli seçimleriyle doğrudan ilişkilidir. Vegan/vejetaryenliğin sağlık boyutunun basit bir diyet tercihi olmadığını, bireyin bilgi birikimi ve bilinçli seçimleriyle şekillenen, karmaşık ve çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Veganlık/vejetaryenlik, etik

ve çevresel kaygıların yanı sıra, bireyin sağlık bilinciyle bütünleşen bir yaşam tarzı olarak değerlendirilmeli ve buna uygun yaklaşımlar geliştirilmelidir.

Michel Foucault'nun biyopolitika kavramı (Foucault, 2008), veganlığın sağlıkla ilişkisini anlamak için güçlü bir analitik araçtır. Modern biyopolitik düzen, bireylerin bedenlerini ve sağlıklarını kontrol ederken, hangi gıdaların tüketilmesi gerektiğini normatif hale getirir. Veganlık/vejetaryenlik, bu kontrol mekanizmalarına karşı bir direniş alanı olarak değerlendirilebilir. Vegan/vejetaryenler, sağlıklarını ve bedenlerini bu normatif düzenin dışında yeniden tanımlar. Katılımcıların düzenli kan tahlili yaptırarak sağlık durumlarını takip etmeleri ve vegan- vejetaryenliğin sağlık üzerindeki etkilerini doğrulamaları, bu direnişi açıkça ortaya koyar.

Veganlık/vejetaryenlik, toplumsal eşitsizlikler ve sağlık politikaları bağlamında da geniş bir tartışma zeminine sahiptir. Sağlık hizmetlerine erişimdeki eşitsizlikler, vegan-vejetaryenleri kendi sağlıklarını izlemeye ve takviye kullanımı gibi pratiklere yönelmeye teşvik eder. Bir katılımcının (K16) “vegan olduğum için düzenli kan tahlili yaptırıyorum çünkü doktorlar genelde bu beslenme biçimini eleştiriyor” sözleri bu eşitsizliklerin bir sonucudur. Vegan/vejetaryenlerin sağlık durumlarının yalnızca fiziksel etkilerle değil, aynı zamanda sosyal ve profesyonel çevrelerinin yargılarıyla da şekillendiğini göstermektedir Sosyal çevre ve doktorların eleştirileri, vegan/vejetaryenleri sağlık durumlarını ispatlamak zorunda hissettirebiliyor. Bu durum, vegan- vejetaryenliğin “sağlıklı” bir yaşam pratiği olarak hâlâ genel kabul görmediğine işaret ediyor ve vegan/vejetaryenlerin yalnızca kendi sağlıklarıyla değil, aynı zamanda sağlığa önyargılarla da mücadele ettiğini ortaya koymaktadır

Veganlık/vejetaryenlik ve sağlık arasındaki ilişki, bireysel sağlığın ötesinde, ekolojik sağlık ve kolektif sorumluluk bağlamında da değerlendirilebilir. Hayvansal gıda üretiminin çevresel zararları, yalnızca bireylerin sağlıklarını değil, toplumsal ve ekolojik sistemlerin sürdürülebilirliğini de tehdit eder. Bir katılımcının (K44) “Veganlık sadece benim sağlığım için değil, gezegenin sağlığı için de önemli” sözleri veganlığın ekolojik sağlığı destekleyen bir praksis olarak nasıl algılandığını göstermek açısından değerlidir.

Sonuç olarak, veganlık/vejetaryenlik ve sağlık ilişkisi, bireysel beslenme pratiklerinin ötesine geçerek, normatif sağlık anlayışlarını sorgulayan, biyopolitik düzeni eleştiren ve ekolojik sürdürülebilirliği destekleyen bir toplumsal dönüşüm hareketi olarak değerlendirilmektedir. Bu ilişki, yalnızca bireysel bir diyet seçimi değil, aynı zamanda toplumsal eşitsizlikler, sağlık politikaları ve ekolojik sorumluluklarla kesişen, kapsamlı bir paradigma değişimini temsil eder. Geniş bir perspektifle incelendiğinde, veganlık-vejetaryenliğin sağlıkla ilişkisi, bireylerin bedenlerinden başlayarak toplumsal yapıları ve

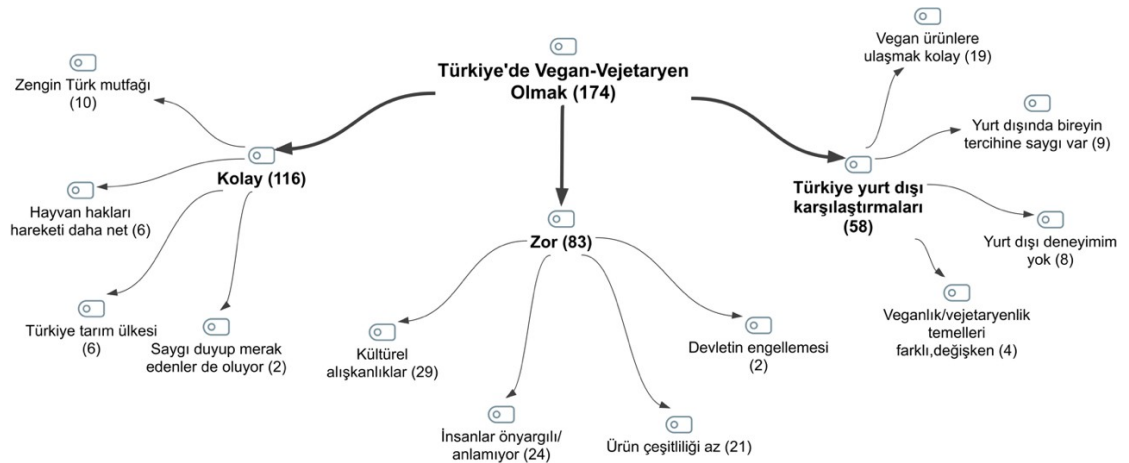
beslenme algılarını, küresel gıda sistemlerini dönüştürme potansiyeline sahip bir araç olarak öne çıkar.

3.3.7. Türkiye'de Vegan/Vejetaryen Olmak

Türkiye'de vegan/vejetaryen olmak, bireyin yaşam biçimi tercihlerini sosyal, kültürel ve ekonomik bağlamlarla iç içe geçiren çok katmanlı bir deneyimdir. Bu temada, katılımcıların günlük yaşamlarındaki deneyimlerinden hareketle vegan/vejetaryen olmanın kolaylıkları ve zorlukları ortaya konmuştur. Elde edilen veriler, bireylerin Türkiye’de vegan/vejetaryen bir yaşam sürerken karşılaştıkları fırsatlar ve engellerin sosyal, kültürel ve bireysel boyutlarını anlamak için kolaylıklar ve zorluklar olmak üzere iki temel eksen etrafında belirginleşmiştir.. Ayrıca bu deneyimler, yurtdışıyla yapılan karşılaştırmalar üzerinden daha geniş bir bağlama oturtulmuştur.

Katılımcıların görüşlerine göre, Türkiye'de vegan/vejetaryen yaşam biçimini kolaylaştıran faktörler, özellikle ülkenin kültürel ve gastronomik özelliklerinden beslenmektedir. En çok vurgulanan kolaylık, Türk mutfağının zengin bitki temelli yemek çeşitliliğine sahip olmasıdır. Bu durum, çoğu katılımcı (70 tekrar) tarafından, bitki temelli beslenmeye geçişi kolaylaştıran bir unsur olarak ifade edilmiştir. Ayrıca, hayvan hakları konusunda artan farkındalık (16 tekrar) ve bu farkındalığın sosyal yaşamda giderek daha görünür hale gelmesi, vegan/vejetaryen yaşam biçimini benimsemeyi kolaylaştırıcı bir diğer etken olarak değerlendirilmiştir. Türkiye’nin tarımsal üretim potansiyeli ve taze sebze-meyveye erişim gibi avantajları da bu yaşam tarzını destekleyen unsurlar arasında yer almaktadır.

Kolaylıkların yanı sıra, katılımcılar Türkiye’de vegan/vejetaryen olmanın önemli zorluklar içerdiğini de belirtmiştir. Bu zorlukların başında, kültürel alışkanlıklar gelmektedir.



Şekil 3.16: Türkiye’de Vegan/Vejetaryen Olmak

Özellikle katılımcıların dikkate değer bir kısmı, et merkezli yemek kültürünün vegan/vejetaryen bireyleri sosyal çevrelerinde görünür hale getirdiğini ve bu durumun yadırganmaya yol açtığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, ürün çeşitliliğinin azlığı ve bireylerin sosyal çevrelerinde anlayış eksikliğiyle karşılaşmaları, zorlukları artıran diğer önemli unsurlar olarak öne çıkmıştır. Katılımcılar, bu yaşam biçiminin bireysel tercihlerden, ürün çeşitliliğinden öte sosyal bir dayanıklılık gerektirdiğini vurgulamıştır.

Katılımcıların deneyimleri, Türkiye’deki vegan/vejetaryen olma pratiğinin yurtdışındaki koşullarla kıyaslandığında farklı avantaj ve dezavantajlar içerdiğini gösterir. Yurtdışında vegan ürünlere erişimin kolaylığı ve bireyin tercihlerine saygı gibi unsurlar, Türkiye’de eksikliği hissedilen olumlu özellikler olarak öne çıkmıştır. Bununla birlikte, Türkiye’de vegan- vejetaryen yaşamın daha ekonomik olabileceğine dair bazı görüşler, bu iki bağlam arasındaki farklılıkların yalnızca dezavantajlarla sınırlı olmadığına işaret etmiştir.

Türkiye’de vegan/vejetaryen olmak, bireysel yaşam tarzı tercihi olmanın ötesinde, toplumsal ve kültürel bağlamın etkisiyle şekillenen bir deneyimdir. Zengin mutfak kültürü ve artan farkındalık gibi kolaylaştırıcı unsurlar, kültürel normlar ve ürün çeşitliliğinin sınırlı olması gibi zorluklarla dengelenmektedir. Yurtdışı karşılaştırmaları ise, bu yaşam biçiminin sosyal bağlamdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini göstermiştir. Bu temada, katılımcıların vegan/vejetaryen olmayı sadece bireysel bir tercih olarak görmeyip, aynı zamanda toplumsal bir dönüşüm mücadelesiyle yakından bağlantılı bir olgu olarak değerlendirmişlerdir. Bu bağlamda, vegan/vejetaryen bireylerin deneyimleri, yalnızca bireysel yaşam tarzlarını değil, aynı zamanda bu tercihin toplumsal bağlamdaki yerini anlamak için önemli bir kaynak sunmuştur.

Görüşme yapılan üç ayrı kente göre katılımcı anlatıları değerlendirildiğinde Antalya’da yaşayan katılımcıların büyük bir kısmı, Türkiye’nin zengin mutfak kültürü ve tarımsal potansiyelinin vegan/vejetaryen olmayı kolaylaştırıcı faktörler arasında yer aldığını belirtmiştir. Özellikle Türk mutfağının bitki temelli yemek çeşitliliği, günlük hayatta bu yaşam tarzını benimsemeyi destekleyici bir unsur olarak dile getirilmiştir. Bir katılımcı (K1) “Türkiye tarım, bitkisel olarak gıda alabileceğin, Ege, Akdeniz tarafı çok. Mercimek, fasulye, nohut birçok yemeğimiz var” şeklinde konuyu özetlemiştir. Ayrıca esnaf lokantası kültürü, uygun fiyatlı ve bitki temelli yemeklerin erişilebilirliğini artıran bir diğer kolaylık olduğunu bir katılımcı (K12) “Kuru fasulye pilavı olmayan esnaf lokantası yoktur. Veganlar da rahatlıkla yiyebilir” sözleriyle vurgulamıştır. (Katılımcıların söylemleri, bölgenin coğrafi ve kültürel özelliklerinin vegan/vejetaryen yaşam tarzını benimsemeyi kolaylaştırdığına işaret etmektedir. Türk mutfağının tarihsel olarak bitki temelli bir zenginliğe sahip olması, katılımcılar tarafından bu

yaşam biçiminin doğal bir parçası olarak görülmüştür. Özellikle mercimek, nohut gibi geleneksel yemeklerin vurgulanması, veganlığın modern bir eğilimden ziyade kültürel bir devamlılık içinde değerlendirildiğini ortaya koymaktadır. Esnaf lokantası kültürünün erişilebilirliği artırıcı bir unsur olarak öne çıkması, sosyoekonomik farklılıklar bağlamında veganizmin elitist bir pratik olmadığına dair bir karşı argüman sunar. Bu durum, vegan/vejetaryen yaşam tarzının farklı sosyal sınıflar için de ulaşılabilir ve sürdürülebilir bir seçenek olabileceğine işaret etmektedir.

Kolaylıkların yanı sıra, katılımcılar Türkiye’de vegan/vejetaryen olmanın çeşitli zorluklarını da dile getirmiştir. Özellikle kültürel alışkanlıklar ve toplumsal önyargılar, bu yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı en büyük engellerden biri olarak belirtilmiştir: “Türkiye’de vegan olmak zor. İnsanlar bir şey öğrenmek için değil, sizi provoke etmek için karşınıza geliyor” (K3). Toplumdaki genel algının veganlığı “marjinal bir tercih” ya da “batı özentisi” olarak değerlendirmesi, katılımcıların sıklıkla karşılaştığı bir diğer sorun olarak öne çıkmış ve bir katılımcı (K1) “Bizi zehirleyecekler gibi düşünüyorlar. Veganlık bir kapitalist modanın ürünüymüş gibi algılanıyor” şeklinde konuyu özetlemiştir. Bu tür ön yargılar, bireylerin günlük yaşamda veganlıkla ilgili tartışmalara girmekten kaçınmasına ve sıklıkla savunma pozisyonunda hissetmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda veganlık/vejetaryenlik, yalnızca bireysel bir etik tercih olmaktan çıkarak, toplumun köklü alışkanlıklarına ve tüketim kalıplarına karşı bir eleştiri ve direniş aracı haline gelmektedir. Bu direniş, bireyleri hem sosyal izolasyon riskiyle hem de günlük hayatlarında sürekli bir “kimlik mücadelesi” ile karşı karşıya bırakabilmektedir. Bu durum, vegan/vejetaryenliği bir yaşam biçimi olmanın ötesine taşıyarak, modern sonrası Türkiye’de toplumsal normlara meydan okuyan bir mikro-politik hareket olarak değerlendirme ihtiyacını doğurur.

Ekonomik koşullar, vegan/vejetaryen yaşam tarzını benimseyen bireyler için önemli bir engel olarak görülmüştür. Artan gıda fiyatlarının ve özellikle işlenmiş vegan ürünlerin azlığının, bu yaşam tarzını benimsemeyi zorlaştırdığını bir katılımcı (K15), “Önceden kilo kilo kuruyemiş alabilirken şimdi almak zorlaştı. Ama sebze, meyve açısından çok rahat” sözleriyle paylaşmıştır. Öte yandan, katılımcıların hükümet politikalarına yönelik eleştirileri, pek çok zorluğun yanında sistemle çatışan bir yaşam biçimi haline geldiğine de işaret etmektedir. Buradan hareketle, bazı katılımcılar vegan ürünlere yönelik düzenlemeleri de eleştirmiş ve bir katılımcı (K5) “Vegan peynir bir gecede yasaklanıyor. Benim şu saatte uyuşturucu bulma ihtimalim, vegan peynir bulmamdan daha yüksek” sözleriyle bu durumu eleştirmiştir. Bu durum, veganlık/vejetaryenlik pratiğinin sadece bireysel bir tercih olmaktan çıkıp daha geniş bir sosyoekonomik bağlamda değerlendirilmesi gerektiğini dikkat çekmektedir.

Özetle Antalya'daki katılımcılar, Türkiye'nin zengin mutfak kültürünün veganlık için önemli bir avantaj sunduğunu ancak kültürel alışkanlıklar, toplumsal önyargılar ve ekonomik zorlukların bu kolaylıkları gölgede bıraktığını ifade etmiştir. Veganlık/vejetaryenlik, Türkiye bağlamında bireysel bir yaşam tarzı tercihi olmaktan çok, toplumsal algılarla ve ekonomik politikalarla şekillenen bir mücadele alanı olarak öne çıkmıştır. Türkiye'de vegan/vejetaryen olma deneyiminin çok boyutlu bir yapı sunduğunu ve bu yaşam tarzının bireysel tercihler kadar toplumsal dinamikler ve kültürel değerler tarafından da belirlendiğini göstermektedir Antalya örneği üzerinden yapılan bu analiz, diğer şehirlerle yapılacak karşılaştırmalar için önemli bir temel sunmaktadır.

İstanbul'da ikamet eden katılımcıların veganlık/vejetaryenlik deneyimleri hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle değerlendirildiğinde İstanbul gibi büyük ve çeşitli bir metropol, veganlık/vejetaryenlik için hem fırsatlar hem de engeller sunan bir bağlam sağlamaktadır. İstanbul katılımcılarının önemli bir kısmı da Türkiye'nin zengin mutfak kültürünün veganlık için kolaylaştırıcı bir unsur olduğunu ifade etmiştir. Zeytinyağlılar, baklagiller ve bitkisel beslenmeye uygun yemek çeşitleri, günlük yaşamda veganlık- vejetaryenliğin sürdürülebilir olmasını sağlamaktadır. Bir katılımcı (K20) "Türkiye'nin mutfağı, zeytinyağı gibi zengin bir alana sahip. Bulgur, pirinç, makarna çeşitlerimiz çok fazla. Kebapçıda bile közde patlıcan ya da salata bulabiliyorsunuz" sözleriyle durumu özetlemiştir. Tarımsal üretimin yaygınlığı ve yerel pazarların erişilebilirliği, veganlık/vejetaryenlik için önemli bir avantaj olarak öne çıkmaktadır: Bir katılımcı (K26) "Anadolu, tarımın keşfedildiği yer. Bir avuç fasulye atsanız her yerden fasulye çıkar. Bu yüzden aslında veganlık kolay" vegan/vejetaryen ürünlerin zenginliğine dikkat çekmektedir. İstanbul'un belirli bölgelerinde vegan ürünlere erişimin diğer illere kıyasla daha kolay olduğu, Kadıköy gibi bölgelerin "yurt dışı standartlarında" bir çevre sunduğu belirtilmiştir.

Katılımcılar, Türkiye'de vegan/vejetaryen olmanın zorluklarını genellikle kültürel alışkanlıklar ve toplumsal önyargılar çerçevesinde ele almıştır. İstanbul katılımcıları için de et tüketiminin Türk kültüründe köklü bir yer tutması, vegan/vejetaryenlerin günlük hayatta çeşitli zorluklarla karşılaşmasına neden olmaktadır. Bir katılımcının (K30) "Türk kültürüne ayran, yoğurt gibi şeyler çok yerleşmiş. İnsanlar bu konuda duyarlı değil. Çölyak ya da şeker hastası olabileceğini bile düşünmüyorlar" sözleri konuya dikkat çekmektedir. Antalya katılımcılarıyla paralel şekilde İstanbul'da ikamet eden katılımcılar da toplumsal önyargıların vegan/vejetaryenlerin sıklıkla kendilerini savunmak ya da açıklamak zorunda hissettiği bir ortam yarattığına dikkat çekmiştir. Bir katılımcının (K26), "Kendimi sürekli açıklamak zorunda kalıyorum. İnsanlar veganlığı bilmiyor, kavramları karıştırıyor. Gey, vegan, komünist, hepsini

bir çorba gibi düşünüyorlar” sözleri bu konuya örnek oluşturmaktadır. Bu durum, bireylerin hem sosyal hem de psikolojik anlamda yıpranmasına neden olmuştur. Yine benzer şekilde, politikaların veganlık/vejetaryenlik üzerindeki etkisi de önemli bir zorluk alanı olarak “Devlet, mezbahalardan ve süt üretiminden kazandığı parayı korumak için vegan ürünlere kısıtlamalar getiriyor. Vegan peynir yasağı bunun bir örneği” (K27) şeklinde vurgulanmıştır.

Katılımcılar, Türkiye’de vegan/vejetaryen olmanın zorluklarını sık sık yurtdışı deneyimleriyle karşılaştırmıştır. Özellikle Avrupa’daki vegan ürün bolluğu ve toplumların veganlığa olan hoşgörüsü, Türkiye’de eksikliği hissedilen özellikler olarak öne çıkmıştır. Konuya ilişkin kıyaslama yapan bir katılımcı (K30) “Almanya’da vegan ürünler o kadar yaygın ki artık özel vegan marketlere bile gerek kalmamış. Türkiye’de bu hâlâ hayal” şeklinde konuyu dile getirmiştir. Bununla beraber, Türkiye’nin mutfak kültürünün sağladığı avantajlar ve vegan hareketin ideolojik tutarlılığı, bazı katılımcılar tarafından yurtdışına kıyasla daha güçlü bir yön olarak belirtildiği de görülmüştür. Bir katılımcının (K31) “Türkiye’deki vegan hareket, birçok ülkeye göre çok daha tutarlı ve enerjik. Yurtdışından gelen veganlar bu hareketin gücüne şaşıyor” sözleri bu duruma örnektir. Vegan hareketin kısıtlı da olsa Türkiye’de kazandığı bu tutarlılık, toplumsal bağların gücünü ve yerel değerlerin global etik akımlarla birleşme potansiyelini göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

İstanbul’daki katılımcılar, veganlıkla ilgili sosyo-politik engellere de dikkat çekmiştir. Özellikle medya ve toplumun vegan/vejetaryenlere yönelik algısı, veganlığın yaygınlaşmasında önemli bir engel olarak görülmektedir. Bu duruma bir katılımcı (K29) “Medya, veganları dövmeli, marjinal ve uyumsuz bireyler olarak lanse ediyor. Bu, toplumsal algıyı etkiliyor ve veganlıkla ilgili olumsuz prototipler oluşturuyor” sözleriyle işaret etmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcılar vegan hareketin Türkiye’de diğer ülkelerden farklı olarak daha ideolojik bir zemin üzerinde yükseldiğini ve sosyal medyanın bu hareketi güçlendirdiğini “Sosyal medya, büyük derneklerin kontrolünü kırarak daha kolektif bir vegan hareketin doğmasını sağladı. Türkiye’deki hareket, diğer ülkelere kıyasla çok daha tutarlı” sözleriyle bir katılımcı (K31) ifade etmiştir. Bu durum, sosyal medyanın yerel hareketler üzerindeki dönüştürücü etkisini ve bireysel aktörlerin kolektif eylemlere katkısını ortaya koymaktadır. Türkiye’deki veganlık/vejetaryenlik, medya söylemleriyle şekillenen toplumsal engellere rağmen, sosyal medya aracılığıyla güçlenmiş ve ideolojik bir pozisyon aldığını söylemek mümkündür.

İstanbul’daki katılımcıların anlatıları, Türkiye’de vegan olmanın çok katmanlı bir deneyim sunduğunu ortaya koymaktadır. Türk mutfağının zenginliği ve tarımsal potansiyeli, veganlık ve vejetaryenliğin benimsenmesini kolaylaştıran önemli kültürel avantajlar sunarken, bu avantajlar kültürel önyargılar, geleneksel alışkanlıklar ve devlet politikaları nedeniyle

sınırlanmaktadır. Katılımcılar, vegan bireylerin toplumsal algıda "marjinal" ya da "batı özentisi" gibi olumsuz stereotiplerle karşı karşıya kaldığını belirtmiş, bu durumun, medya söylemleri ve devletin düzenlemeleriyle daha da pekiştiğini ifade etmiştir.

Öte yandan, Türkiye’de vegan hareketin ideolojik derinliği ve tutarlılığı, katılımcılar tarafından övgüyle anılmıştır. Sosyal medyanın etkisiyle merkezîyetçi yapılara karşı güçlenen bu hareket, yurtdışından gelen veganlar için bile dikkat çeken bir enerjiye sahip olarak tanımlanmıştır. Bu, Türkiye’de veganlığın sadece bir yaşam tarzı değil, aynı zamanda toplumsal bir değişim talebinin ifadesi olduğuna işaret etmektedir.

İstanbul gibi çok kültürlü ve büyük bir metropolde vegan olmanın, bireysel tercihlerden öte, toplumsal yapıların karmaşıklığıyla şekillenen bir deneyim sunduğu anlaşılmaktadır. Bu anlatılar, bireysel tercihler ile toplumsal dinamikler arasındaki gerilimlerin ve etkileşimlerin nasıl veganlık pratiğini dönüştürdüğüne dair önemli bir sosyolojik çerçeve sunmaktadır. Vegan hareketin Türkiye’ye özgü bu ideolojik zemini, yalnızca bireylerin yaşamlarını değil, aynı zamanda toplumun kolektif etik anlayışını da dönüştürme potansiyeli taşımaktadır.

İzmir’deki katılımcılar ise Ege mutfağının zenginliği ve yerel pazarlardan erişilebilen doğal ürünlerin veganlık/vejetaryenlik için önemli avantajlar sunduğunu vurgulamıştır. Özellikle zeytinyağlı yemekler ve ot çeşitliliği, vegan- vejetaryen beslenmeyi kolaylaştırıcı unsurlar olarak öne çıkmıştır: “Ege’de olmak veganlık için büyük bir şans. Çok güzel otlar var. Tahıl ve bakliyata erişim kolay. Türkiye veganlar için bir cennet diyebilirim” (K39). Katılımcılara göre, yerel ürünlerin bolluğu ve semt pazarlarının yaygınlığı, paketli vegan ürünlere duyulan ihtiyacı azaltmakta ve vegan/vejetaryen beslenmeyi ekonomik anlamda sürdürülebilir kılmaktadır: “Üç reyon dolaşacağıma, semt pazarı dolaşmayı tercih ederim. Türkiye bir tarım ülkesi ve bu bize büyük bir avantaj sağlıyor” (K39). Türkiye’nin tarım odaklı yapısı ve semt pazarlarının erişilebilirliği, vegan/vejetaryen yaşamın küresel ölçekteki endüstriyel ürün bağımlılığına alternatif bir model sunduğunu ortaya koyar. Bu durum, yerel üretim ile tüketim pratikleri arasındaki uyumun, veganlık- vejetaryenlik gibi yaşam tarzlarını ekonomik ve kültürel olarak nasıl destekleyebileceğine dair güçlü bir örnek teşkil eder.

İzmir’de vegan/vejetaryen olmanın en büyük zorluğu, sosyal baskılar ve önyargılar olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, veganlığın-vejetaryenliğin toplumda hâlâ marjinal bir tercih olarak görüldüğünü belirtmiş ve bunun bireysel ilişkilerde zorluklar yarattığını ifade etmiştir: “İnsanlar hâlâ vegan olduğumu duyunca şaşırıyor. Tepkiler dalga geçme, zorbalık yapma şeklinde olabiliyor. Toplumun bu algıyı değiştirmesi zaman alacak.” (K33). Kültürel alışkanlıklar da veganlığın-vejetaryenliğin yaygınlaşmasının önünde büyük bir engel olarak görülür. Antalya ve İstanbul katılımcılarının belirttiği gibi et tüketiminin yerel kültürdeki

merkezi konumu, vegan/vejetaryen bireylerin sosyal ortamlarda dışlanmasına neden olabilmektedir: “Türkiye’de hayvanlardan gelen ürünlere dayalı bir kültür var. İnsanların bunu anlaması ve alışkanlıklarını değiştirmesi çok zor” (K46) ifadesi ile katılımcı açıkça dile getirmiştir. Sosyal baskının yanı sıra, ekonomik zorluklar da vegan/vejetaryen ürünlere erişimi sınırlayan bir diğer önemli faktördür. Katılımcılar, bitkisel bazlı süt ve diğer vegan ürünlerin fiyatlarının yüksek olmasından şikâyet etmiştir: “Süt reyonuna giriyorum. İnek sütü on birimse bitkisel süt yirmi birim. Hollanda’da ise ikisi de aynı fiyatta. Bu çok büyük bir sorun” (K41). Bu ifadeler, Türkiye’nin içinde bulunduğu ekonomik krizin, vegan/vejetaryen yaşam tarzlarını benimseyen bireylerin karşılaştığı zorlukları derinleştirdiğini ortaya koyar. Katılımcının bitkisel sütlerin fiyatlarıyla ilgili yaptığı karşılaştırma, yalnızca ürünlerin maliyet farkını değil, aynı zamanda piyasa düzenlemelerinin ve ekonomik istikrarsızlığın bireyler üzerindeki etkisini de gözler önüne serer. Avrupa ülkelerinde fiyat eşitliği, sürdürülebilir yaşam tarzlarının desteklenmesi adına piyasa politikalarının etkin bir şekilde işletildiğini gösterirken, Türkiye’deki fiyat farklılığı, ekonomik krizin gıda ürünleri üzerindeki yansımaları ve vegan tüketimin lüks bir pratik olarak algılanmasına zemin hazırlayan yapısal sorunları işaret eder. Bu durum, ekonomik krizlerin sadece makro düzeyde değil, bireylerin günlük yaşam pratiklerinde de nasıl derin etkiler yarattığını açıkça gösterir.

Katılımcılar, veganlığın Avrupa’da daha yaygın ve normalleştirilmiş bir yaşam biçimi olarak kabul edildiğini, ancak Türkiye’de hâlâ bir “anormallik” olarak görüldüğünü belirtmiştir. Bu durum hem sosyal hem de psikolojik zorluklara yol açmaktadır: “Dublin’de yaşayan arkadaşım, orada veganlığın sıradan bir şey olduğunu söylüyor. Türkiye ise bu konuda çok geride” (K47). Buna karşın, İstanbul katılımcılarıyla paralel şekilde, Türkiye’de vegan hareketin ideolojik olarak daha güçlü olduğu ve tarım ürünlerine erişimin Avrupa’ya kıyasla daha kolay olduğu da ifade edilmiştir: “Avrupa’da yüz çeşit soya sütü var ama hepsi ambalajlı. Türkiye’de ise doğal ürünlere kolayca erişebiliyoruz. Bu, büyük bir avantaj” (K39).

Tüm bunların yanı sıra bazı katılımcılar, özellikle İzmir gibi kültürel olarak daha “açık” şehirlerde, veganlığa karşı saygı ve merak duyan bireylerin arttığını ifade etmiştir. Veganlık/vejetaryenlikle ilgili anlamlı sorular soran ve bilgi edinmek isteyen kişilerin varlığı, olumlu bir değişimin sinyali olarak değerlendirilmiştir: “Şu an bulunduğum yerde insanlar saygı duyuyor, merak ediyor ve anlatmama fırsat tanıyor. Bu da beni motive ediyor” (K50). Ancak bu olumlu yaklaşımların, genellikle bireysel çevrelerle sınırlı olduğu ve toplum geneline yayılmadığı vurgulanmıştır.

İzmir, Ege mutfağının sağladığı avantajlar ve tarımsal çeşitliliği sayesinde veganlık için önemli kolaylıklar sunmaktadır. Ancak, kültürel alışkanlıklar, sosyal baskılar ve ekonomik

zorluklar, diğerk iki kentin katılımcılarının belirttiğı gibi vegan/vejetaryenlerin günlük yaşamını zorlaştıran başlıca unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların yurtdışı deneyimleri, Türkiye'nin veganlı-vejetaryenlik konusunda eksikliklerini ortaya koyarken, aynı zamanda doğal ürünlere erişim gibi avantajlarını da vurgulamaktadır.

Türkiye'nin üç önemli kenti Antalya, İstanbul ve İzmir, veganlık/vejetaryenlik deneyiminde farklı dinamikler sunarak, toplumsal, kültürel ve ekonomik yapıların bu yaşam biçimini nasıl şekillendirdiğini gözler önüne seriyor. Bu üç şehir, vegan/vejetaryenlerin deneyimlerinde yerelden ulusala yayılan bir sosyolojik harita sunarken, aynı zamanda kültürel alışkanlıklar, sosyal baskılar ve ekonomik erişim açısından özgün farklılıklar ve benzerlikler sergilenmektedir. Türkiye'de veganlık-vejetaryenliği bu farklı açılardan da bireysel apolitik bir tercihin ötesinde, toplumsal normlara karşı bir meydan okuma ve dönüşüm sürecinin somut bir ifadesi olarak görmek mümkündür. Antalya, İstanbul ve İzmir üzerinden yapılan bu analiz, vegan/vejetaryenlerin bu üç kentte farklı deneyimler yaşamakla birlikte, temelde benzer zorluklar ve kolaylıklarla karşılaştığını gösterir. Her bir şehir, veganlık-vejetaryenliğin avantajlarını ve engellerini belirleyen kendine özgü toplumsal, kültürel ve ekonomik dinamiklere sahip olsa da ortak deneyimler bu yaşam tarzının yaygınlaşmasında karşılaşılan temel sorunlara ışık tutar.

İstanbul, Türkiye'nin en büyük metropolü olarak geniş bir ürün çeşitliliğı sunar, ancak sosyal önyargılar ve kültürel direnç burada veganlık/vejetaryenlik deneyimini karmaşık bir hale getirir. Kozmopolit yapısına rağmen, İstanbul'da veganlık hem bir elitist tercih hem de marjinal bir yaşam biçimi olarak algılanır. Özellikle muhafazakâr bölgelerde vegan/vejetaryenler, sosyal normlardan sapma olarak değerlendirilen bu yaşam biçimi nedeniyle sık sık eleştirilir ve kendilerini savunmak zorunda hissederler. İstanbul'un modern ve muhafazakâr bölgeleri arasındaki bu sosyoekonomik uçurum, veganlık/vejetaryenlik deneyimini ciddi şekilde etkiler. Daha merkezi bölgelerde ürün çeşitliliğı daha fazla olsa da sosyal baskı genel olarak hissedilmeye devam eder. Bu, vegan/vejetaryenlerin sadece fiziksel değil, duygusal ve sosyal anlamda da dayanıklılık geliştirmelerini gerektirir.

İzmir ise, zengin mutfağı ve Ege kültürüyle vegan/vejetaryenler için daha olumlu bir ortam sunar. Yerel otlar, bakliyatlar ve zeytinyağı yemekler, veganlık için doğal bir avantaj yaratır. Ancak, özgürlükçü yapısıyla öne çıkan İzmir'de dahi veganlık/vejetaryenlik, geleneksel alışkanlıklarla çatışan bir yaşam biçimi olarak görülür. İnsanlar genelde vegan/vejetaryenleri merakla karşılar, ancak bu merak her zaman bilinçli bir kabul anlamına gelmez. Veganlık/vejetaryenlik, burada da bir "anormallik" olarak algılanabilir. İzmir'deki katılımcılar,

toplumun veganlığa karşı olan tutumunun zamanla değişeceğine dair bir umut taşıyıcılar da bu değişimin henüz tam anlamıyla gerçekleşmediğini belirtirler.

Antalya ise turistik kimliği nedeniyle veganlık/vejetaryenlik için yüzeysel bir kabul sunar. Turist taleplerine bağlı olarak vegan/vejetaryen ürünlere erişim kolaydır, ancak bu durum genellikle turistik bölgelerle sınırlı kalır. Antalya’da yerel halk arasında veganlık/vejetaryenlik hâlâ bir yabancılaşma unsuru olarak görülür ve toplumsal kabul görme düzeyi düşük kalır. Turizm, Antalya’da veganlığın-vejetaryenliğin görünürlüğünü artırsa da bu görünürlük derinlemesine bir anlayışla desteklenmez. Vegan/vejetaryenler, özellikle turistik olmayan bölgelerde ürünlere erişim ve sosyal kabul görme konusunda zorluk yaşarlar. Antalya, vegan/vejetaryenliği ekonomik yönüyle olumsuz etkilerken, sosyal boyutunda henüz yol kat etmesi gereken bir kenttir.

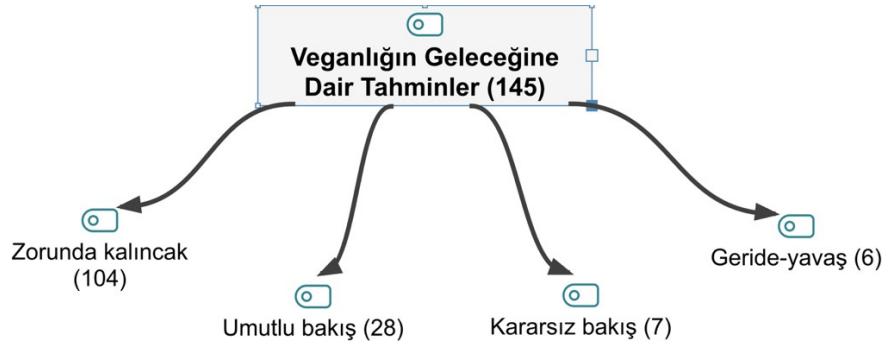
Bu üç şehir, Türkiye’de vegan/vejetaryenlerin karşılaştığı ortak ve farklı sorunları ortaya koyar. Ürün çeşitliliği ve ekonomik erişim açısından İstanbul ve Antalya belirli avantajlara sahipken, İzmir, vegan/vejetaryenler için sosyal anlamda daha kabul edilebilir bir ortam sunar. Ancak, üç şehirde de veganlık/vejetaryenlik, kültürel alışkanlıklarla çatışan bir tercih olarak öne çıkar. Et ve süt ürünlerinin Türk mutfağındaki yerleşik rolü, vegan/vejetaryenlerin bu normları sorgulama ve dönüştürme çabalarını zorlaştırır. İstanbul’da bu durum modernleşme ve geleneksellik arasındaki çatışmada kendini gösterirken, İzmir’de yerel mutfak avantajlarına rağmen sosyal önyargılar hissedilir. Antalya’da ise turistik bir kabulle desteklenen veganlık/vejetaryenlik, yerel halk düzeyinde içselleştirilmiş değildir.

Türkiye’de veganlık-vejetaryenlik, sadece bir beslenme biçimi değil, toplumsal direnç ve uyum süreçlerini içeren bir dönüşümü bünyesinde taşır. Bu hareket, bireylerin yalnızca fiziksel değil, sosyal ve psikolojik dayanıklılıklarını da sınar. Üç şehirdeki deneyimler, Türkiye’de veganlık-vejetaryenliğin kendisine atfedilen etiketlerin ötesinde, bir toplumsal değişim ve direnç pratiği olduğunu ortaya koyar. Vegan/vejetaryenlerin yaşadığı zorluklar, toplumun normlarını ve algılarını sorgulamak ve yeniden şekillendirmek için bir alan açar. Bu, Türkiye’de veganlık-vejetaryenliğin yalnızca bireyler için değil, toplumun geneli için de dönüştürücü bir güç tahayyülü içerdiğini de gösterir.

3.3.8. Veganlığın Geleceğine Dair Tahminler

Veganlık ve vejetaryenliğin geleceği hakkındaki tahminlere dair elde edilen veriler, toplumsal dinamiklerin ve bireysel perspektiflerin bu konudaki dönüşümünü anlamaya önemli bir katkı sağlar. Katılımcıların çoğunluğu (%72 gibi büyük bir oranda), bu yaşam biçimlerinin yaygınlaşmasının zorunluluktan kaynaklanacağını düşündüğünü belirtmiştir. Bu oran, çevresel

krizler, iklim değışikliği ve sürdürülebilirlik konularının giderek artan şekilde bireysel ve toplumsal gündeme oturduğunu ortaya koyar. Ancak, bu zorunluluk hissi aynı zamanda, katılımcılar arasında bir tür kaygıyı ve sosyal direnç beklentisini de yansıtmaktadır.



Şekil 3.17: Vegan/Vejetaryenliğin Geleceğine Dair Düşünceler

Şekilde görülen diğer gruplar ise daha umutlu ya da daha kararsız bir bakış açısını temsil etmektedir. Umutlu bakış açısına sahip olanlar (%19), veganlık ve vejetaryenliğin bilinçlenme ve farkındalık yoluyla organik olarak yayılacağını düşünmektedir. Bu grup, toplumsal dönüşümün daha doğal ve barışçıl bir şekilde gerçekleşebileceği görüşünü dile getirirken, daha az sayıda katılımcı (%5) ise kararsızlıklarını ifade etmiş ve bu süreçle ilgili net bir öngörde bulunmamıştır. Geri planda kalan bir diğer küçük grup (%4), sürecin yavaş ilerleyeceği ve toplumsal adaptasyonun zorluklarla karşılaşacağını ifade etmiştir.

Bu bulgular genel olarak, katılımcıların büyük bir kısmının veganlık ve vejetaryenliğin geleceği hakkında net bir öngörüye sahip olduğunu ancak bu öngörünün genellikle çevresel zorunluluklara dayalı bir beklentiyle şekillendiğini göstermektedir. Katılımcılar arasında umutlu bir yaklaşım da mevcut olmakla birlikte, kararsızlık ve geriden gelme tahminleri, bu dönüşüm sürecinin farklı toplumsal kesimlerde ne kadar çeşitlilik gösterebileceğini gözler önüne sermektedir. Bu analiz hem bireysel hem de toplumsal düzeyde, veganlık ve vejetaryenliğin gelecekteki etkilerinin çok boyutlu bir şekilde ele alınmasını gerektiren bir tablo çizmektedir.

Katılımcıların birçoğu vegan/vejetaryenliğin geleceğini etik kaygılar, çevresel zorunluluklar ve toplumsal normların değişimi üzerinden ele almıştır. Katılımcıların düşünceleri, bireysel gözlemlerden kolektif toplumsal beklentilere uzanan bir çeşitlilik göstermektedir. Katılımcılar arasında veganlığın geleceği konusunda iyimser olanlar, bu dönüşümün zaman alacağını ancak kaçınılmaz olduğunu ifade etmektedir. Umutlu bakış açısına sahip bireyler, veganlığın yaygınlaşmasını, etik ve çevresel farkındalığın artışıyla ilişkilendirmektedir. Özellikle Batı ülkelerindeki gelişmeler ve artan vegan ürün çeşitliliği, bu

görüşü destekleyen temel argümanlardır. “Dünyada veganlık çok arttı. Almanya’da üniversitelerde menülerde et yokmuş. Vegan işte sucuk vegan sosis... Sonuçta amaç damak tadıysa yapalım veganını yiyelim. Gerek yok o hayvana” (K10). Bu söylem, veganlığın bir “opsiyon” haline gelerek sosyal kabul kazanacağı ve gıda alışkanlıklarının değişeceği öngörüsünü güçlü bir şekilde yansıtmaktadır. Katılımcıların gelecek öngörülerini, veganlık-vejetaryenliğin etik, çevresel ve toplumsal normlarla daha sıkı bir şekilde bütünleşeceği yönündeki beklentileri ortaya koymaktadır. Bu, modern toplumların tüketim alışkanlıklarındaki değişimle birlikte, kapitalist üretim ve tüketim ilişkilerinin de dönüşümüne dair bir beklentiye işaret eder. Bununla birlikte, katılımcıların bu dönüşümün zaman alacağına dair öngörülerini, toplumsal normların değişimindeki direncin altını çizer. Bu direnç, yalnızca kültürel alışkanlıklardan değil, aynı zamanda ekonomik çıkarlar ve politik yapıların değişime karşı tutumlarından kaynaklanmaktadır. Özetle, katılımcıların geleceğe dair umutlu bakış açısı, veganlığın sürdürülebilirlik, etik ve toplumsal eşitlik ekseninde bir paradigma kaymasını temsil ettiği ve bu kaymanın zamanla normatif bir hâl alacağına yönelik bir beklenti taşımaktadır.

Bazı katılımcılar, veganlık-vejetaryenliğin geleceğini, insanlığın ekolojik krizler ve kaynak kıtlığı nedeniyle bu yaşam biçimini benimsemek zorunda kalacağı görüşü üzerinden değerlendirmiştir. Bu pragmatik bakış açısı, etik temellerden ziyade çevresel zorunluluklara dayanır. “Bir gün herkes vegan olmak zorunda kalacak. Çünkü iklim krizi ve kaynakların tükenmesi bunu kaçınılmaz hale getirecek” (K14). Bu söylem, kaynak kıtlığının, insanları bireysel tercihlerden bağımsız olarak vegan bir yaşam biçimine yönlendireceği inancını temsil etmektedir. İnsanlığın doğal kaynakları hızla tüketmesi ve iklim krizinin etkilerinin derinleşmesi, bireysel ahlaki tercihleri değil, sistemsel dönüşümleri zorunlu kılmaktadır. Bu, modern toplumların kriz yönetimi kapasitelerinin, yaşam tarzlarını dönüştürmede ne derece belirleyici olacağını gösterirken, bireysel özgürlük ile kolektif zorunluluk arasındaki gerilimi de gözler önüne sermektedir.

Kararsız görüşlere sahip katılımcılar ise, veganlığın geleceği hakkında hem umutlu hem de çekinceli bir duruş sergilemektedir. Özellikle vegan hareketin ticarileşme ve endüstrileşme risklerine dikkat çeken bu katılımcılar, ahlaki değerlerin kaybolmasından endişe duymaktadır. “Veganlık çok arttı ama belki de bu büyük şirketlerin işi. Veganlık endüstrileşiyor. Ancak sürdürülebilir bir şekilde ilerlerse daha sağlıklı olur” (K34). Bu görüş, veganlık hareketinin sürdürülebilir bir temele oturması gerektiğini ve etik boyutun ticarileşmeye karşı korunmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu kararsız görüş, veganlık hareketinin ideolojik saflığı ile piyasa dinamikleri arasındaki çelişkiye dikkat çekmektedir. Katılımcıların endişeleri, ahlaki değerlerin ekonomik çıkarlar doğrultusunda erozyona uğrayabileceği gerçeğini yansıtır. Bu,

modern sosyal hareketlerin kapitalist sistem içinde var olma çabalarını ve bu çabaların getirdiği riskleri ortaya koyar. Veganlık gibi etik temelli bir hareketin, sürdürülebilirlik adına piyasa mekanizmalarına dayanması, aynı zamanda hareketin özünü tehdit eden bir ikilem yaratmaktadır. Bu bağlamda, kolektif bilinç ve eleştirel duruşun, hareketin ticarileşmesine karşı bir denge unsuru olarak işlev görmesi hayati önem taşımaktadır.

Katılımcılar arasında Türkiye’de veganlık-vejetaryenliğin Batı ülkelerine kıyasla daha yavaş ilerlediği görüşü hâkimdir. Bu durum, kültürel alışkanlıklar, ekonomik zorluklar ve bilgi eksikliğiyle açıklanmaktadır. Ancak, bu yavaş ilerleyişe rağmen katılımcılar arasında geleceğe dair bir ışık olduğunu bir katılımcı (K6) “Türkiye’de veganlık çok yavaş ilerliyor ama dünyada artış oranlarını görünce umutlanıyorum. Değişim olacak; ister istemez olacak” sözleriyle vurgulanmaktadır. Bu ifade, değişimin yavaş ama kaçınılmaz olduğunu ve Türkiye’nin global eğilimlere uyum sağlamak zorunda kalacağını göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri, Türkiye’nin veganlık hareketindeki yavaş ilerleyişini, kültürel alışkanlıklar ve ekonomik eşitsizlikler gibi yerel dinamiklerle açıklarken, aynı zamanda küresel değişim rüzgarlarına duyulan güveni de yansıtır. Bu, bir anlamda, toplumsal dönüşümün merkezine “zamanın ruhu”nu yerleştiren bir perspektiftir. Değişimin kaçınılmazlığına duyulan inanç, küresel normların yerel dirençleri aşacağı beklentisiyle birleşir. Ancak bu süreç, bir mücadeleyi de beraberinde getirerek küreselleşme, yerel kimliklerle çatışmadan bir ahenk yaratabilir mi? Veganlık bu noktada, yalnızca bir beslenme biçimi değil, toplumsal yapılar ve değerler sisteminin yeniden şekilleneceği bir sınav mıdır? sorularını gündeme taşımaktadır.

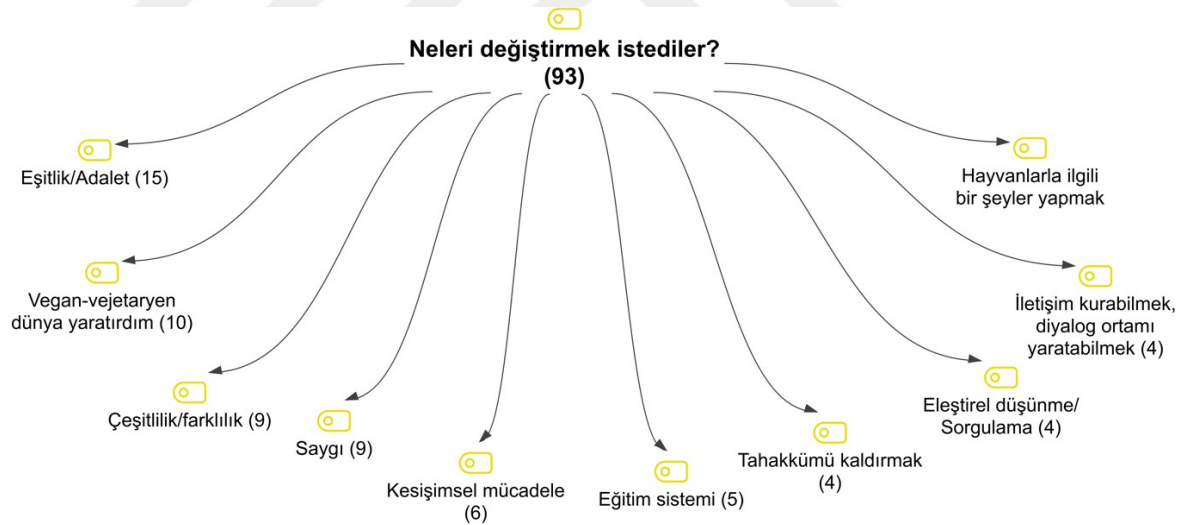
Bazı katılımcılar, veganlık-vejetaryenliğin toplumsal adalet mücadelesinin bir parçası olduğuna “Vicdani farkındalık artacak. Eskiden nasıl kölelik varsa ya da erkek-kadın eşitliği mücadelesi verildiyse, hayvanlar da eşit olarak görülecek” (K33) sözleriyle dikkat çeken katılımcı veganlığın, adaletin ve eşitliğin genişletilmiş bir vizyonunu temsil ettiğini vurgulamaktadır. Katılımcıların, veganlığı- vejetaryenliği feminist, çevreci ve insan hakları hareketleriyle ilişkilendirmesi, onun sistemik eşitsizliklere meydan okuyan bir araç olarak görüldüğüne de işaret etmektedir. Hayvanların eşit olarak görülmesi gerektiği düşüncesi, adaletin sınırlarını insan ötesine taşıyan bir etik anlayışı temsil eder. Bu bağlamda veganlık/vejetaryenlik, bireysel bir seçimden çok, toplumsal yapıyı dönüştüren bir paradigma değişikliği olarak değerlendirilmektedir. Bu söylem, adalet kavramını genişleterek, insan merkezli olmayan bir gelecek tahayyülünü besleyerek veganlık/vejetaryenliği, toplumsal mücadelelerin yeni bir cephesine dönüştürme potansiyelini barındırmaktadır.

Katılımcıların görüşleri, veganlık-vejetaryenliğin geleceğine dair umut, zorunluluk ve risk arasında şekillenen bir yol haritası sunmaktadır. Türkiye gibi kültürel çeşitliliğin derin,

ekonomik eşitsizliklerin keskin olduğu bir bağlamda bu dönüşüm yavaş ilerlese de katılımcılar, veganlığın gelecekteki norm olacağına dair güçlü bir inanç paylaşmaktadır. Bu inanç, yalnızca bireysel etik farkındalıkla değil, aynı zamanda toplumsal ve yapısal değişimlerle desteklenmesi gerektiğini vurguyu da barındırmaktadır. Katılımcıların bu çok yönlü perspektifi, veganlığın yalnızca bir bireysel tercih değil, insanlık için daha adil ve sürdürülebilir bir dünya yaratma hedefinin ayrılmaz bir parçası olduğuna işaret etmektedir. Veganlık/vejetaryenlik, bu bağlamda, bireyden topluma uzanan bir dönüşüm hikayesinin merkezinde yer almaktadır.

3.3.9. Vegan ve Vejetaryenlerin Değiştirmek İstedikleri Alanlar

Katılımcıların hayata dair dönüşüm istekleri, kişisel deneyimlerden toplumsal vizyonlara kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu istekler, adalet ve eşitlik arzusundan, daha duyarlı bir dünya yaratma hayaline kadar farklı temalarda toplanmıştır. "Neleri değiştirmek isterdiniz?" sorusu, bireylerin hem kendi yaşamlarına hem de toplumun geneline yönelik düşüncelerini ve arzularını açığa çıkarmış, bu doğrultuda toplumsal dönüşümün hangi alanlarda daha fazla ihtiyaç duyulduğunun anlaşılmasına çalışılmıştır.



Şekil 3.18: Katılımcıların Toplumda Değiştirmek İstedikleri Şeyler

Katılımcıların toplumda değiştirmek istedikleri şeyleri gösteren şekilde katılımcıların değişim talepleri dokuz ana başlıkta toplanmıştır. En fazla katılımcı tarafından dile getirilen tema, **eşitlik ve adalet** (15), toplumsal yapıdaki eşitsizliklerin giderilmesi ve bireyler arasında adil bir düzen kurulması isteğini yansıtmaktadır. Bu sonuç, bireylerin sosyal hiyerarşilerden ve mevcut sistemdeki ayrımcılıklardan duyduğu rahatsızlığı ortaya koymaktadır. **Vegan/vejetaryen bir dünya yaratma** (10) talebi ise, çevresel, etik ve hayvan hakları perspektiflerinden toplumsal dönüşüm ihtiyacını dile getiren güçlü bir arzuyu temsil

etmektedir. **Çeşitlilik ve farklılık** (9) ile **saygı** (9) başlıkları, bireylerin modern yaşamın tekdüzeliği ve hoşgörü eksikliğinden rahatsızlık duyduğunu göstermektedir. Bu bulgu, katılımcıların bireysel hak ve özgürlüklerin genişletilmesine olan ihtiyaçlarını ifade etmektedir. Bunun yanı sıra, **kesişimsel mücadele** (6) başlığı altında feminist, queer ve ekolojik mücadelelerin ortak bir çatı altında buluşması gerektiği dile getirilmiş; bu, toplumsal hareketlerin birbiriyle bağlantılı olduğu yönündeki farkındalığı yansıtmaktadır. Diğer başlıklar ise daha spesifik dönüşüm alanlarına işaret etmektedir. **Hayvanlarla iletişim kurma veya onların haklarını koruyacak ortamlar yaratma** (4) ile **eleştirel düşünme ve sorgulama** (4) temaları, bireylerin hayvanların özgürleşmesi ve bireylerin daha analitik düşünme yetileri kazanması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bu alt temalar hem bireysel hem de sistemsal dönüşüm ihtiyacını en açık şekilde göstermektedir.

Elde edilen bulguların toplumsal bağlamda değerlendirilmesi, bireylerin taleplerinin yalnızca mevcut sistemin eksiklerini değil, aynı zamanda hayal edilen bir geleceğin tasarımını da içerdiğini göstermektedir. Şekil 16, bireylerin yalnızca mevcut koşullardan duyduğu rahatsızlığı değil, aynı zamanda insan ve diğer canlılar arasındaki ilişkilerin yeniden tanımlanması gerektiği yönündeki isteklerini de ortaya koymaktadır.

Katılımcıların "Neleri değiştirmek isterdiniz?" sorusuna verdikleri yanıtlar, toplumsal yapının çok katmanlı bir eleştirisini sunmaktadır. Bu ifadeler, bireysel yaşamdan toplumsal düzene kadar genişleyen bir dönüşüm arzusunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların ifadeleri, toplumsal eşitsizliklerin, bireysel özgürlüklerin kısıtlanmasının ve etik sorunların çözülmesi gerektiği üzerinde yoğunlaşmıştır. Her bir görüş, 1)katılımcıların mevcut toplumsal yapıdan duyduğu rahatsızlığı ve bu yapının nasıl dönüştürülebileceğine dair fikirlerini içerir.

Katılımcılardan biri (K1)“Her şey böyle tekdüze, her şey seri üretim. Hiç kimse, bir sandalyeyi bile yaparken ‘Ben bunu nasıl güzel yaparım?’ diye düşünmüyor” sözleriyle modern yaşamın tekdüzeliğinden duyduğu rahatsızlığını dile getirmiştir. Bu görüş, içinde bulunulan sistemin estetik ve özgünlükten uzak, seri üretime dayalı yapısına yönelik eleştirileri yansıtmaktadır. Katılımcı, estetik, bilim ve ahlak arasında bir denge kurarak daha özgün ve çeşitli bir yaşam kültürünün oluşturulmasını istemektedir. Modern yaşamın seri üretimle şekillenen tekdüze yapısı, katılımcılar tarafından özgünlük ve estetik yoksunluğu olarak nitelendirilirken, bu eleştiriler yalnızca fiziksel düzenlemeleri değil, zihinsel ve kültürel bir yeniden inşayı da işaret etmektedir. Toplumun maddi koşullara dayalı işleyişinin, bireysel yaratıcılığı ve etik değerleri nasıl ikincil plana ittiğini ortaya koyar. Katılımcıların talepleri, yalnızca bir reform ihtiyacını değil, sistemin temel dinamiklerini sorgulayan daha köklü bir dönüşüm arzusuna işaret etmektedir. Estetik, bilim ve ahlakın yeniden bir araya getirildiği bir

toplumsal düzen önerisi, bu eleştirilerin özünde yatan hayali bir “daha iyi” dünyanın ipuçlarını vermektedir. Bu bağlamda, katılımcıların görüşleri, modern toplumun yarattığı yabancılışmaya karşı bir manifesto niteliği de taşımaktadır.

Toplumsal eşitsizlikler, katılımcılar arasında öne çıkan ortak bir mesele olarak dikkat çekmektedir. Bir katılımcının şu sözleri, eşitlik arayışının yalnızca insanlar arasında değil, tüm canlılar ve doğayla ilişkili bir dönüşüm gerektirdiğini ortaya koymaktadır: “Herkes eşit haklara sahip olursa çoğu sorun çözülebilir. Veganlık da buna dahil; hayvan hakları, çocuk hakları her şeyi tetikleyebilir”(K7). Bu ifade, eşitliğin kapsayıcı bir anlayışla ele alınmasının, toplumsal ve ekolojik sorunların çözümünde nasıl bir katalizör görevi görebileceğini vurgulamaktadır. Katılımcının görüşü, insan merkezli adalet kavramının ötesine geçerek, insan olmayan varlıkların ve doğanın haklarının da toplumsal düzenin bir parçası olması gerektiğini savunmaktadır. Bu, modern sonrası toplumların yalnızca bireyler arası eşitliği değil, aynı zamanda ekolojik dengeyi ve türler arası adaleti sağlama zorunluluğunu da gözler önüne sermektedir.

Eşitlik ve adalet dayalı katılımcı görüşleri, içinde yaşanan toplumların eşitlik kavramını yeniden tanımlama gerekliliğini güçlü bir şekilde ortaya koymaktadır. Geleneksel eşitlik anlayışı, genellikle insan merkezli bir perspektife dayanırken, katılımcının vurgu yaptığı daha geniş bir çerçevede, bu sınırları aşarak hayvanları, çocukları ve doğayı da kapsar. Toplumsal sorunların çözümünün, bireyler arasındaki adaletin ötesine geçerek ekosistem düzeyinde bir adalet anlayışını gerektirdiği fikri, çağdaş sosyolojik tartışmaların merkezinde yer alan ekolojik adalet kavramıyla örtüşmektedir. Bu yaklaşım, sadece haklar temelinde bir eşitlik arayışı değil, aynı zamanda toplumsal dönüşümün ekolojik ve etik boyutlarını birleştiren bütünsel bir vizyon sunar. Eşitlik arayışının bu şekilde genişletilmesi, modern toplumların doğaya ve diğer canlılara olan sorumluluklarını yeniden değerlendirmesine olanak tanır. Katılımcının bakış açısı, bireysel çıkarların ve antroposantrik değerlerin ötesine geçilerek, toplumsal ve ekolojik uyumun sağlanabileceği bir geleceğin mümkün olduğuna işaret etmektedir.

Pek çok katılımcı, hayvan haklarının korunmasını ve vegan temelli bir dünya düzeninin inşa edilmesini arzulamaktadır. Bir katılımcı bu isteği “Herkesi vegan yapardım. Hayvanları özgür bıraktırdım. Her şey doğalında ilerlesin” sözleriyle özetlemiştir. Bu sözler, veganlığın yalnızca bireysel bir tercih değil, insanın doğayla ilişkisini ve toplumsal yapıları dönüştürmeye yönelik kolektif bir hareket olması gerektiğini vurgulamaktadır (K38).

Hayvanların özgürleştirilmesi, yalnızca etik bir kaygı değil, aynı zamanda insanın doğa ile ilişkisini yeniden tanımlayan bir paradigmadır. Bu ifade, modern toplumların sürdürülebilirlik ve ekolojik denge arayışlarına güçlü bir eleştiri getirirken, aynı zamanda

veganlığın bir yaşam tarzından çok daha fazlası olduğunu vurgular: veganlık, adaletin ve eşitliğin tüm canlıları kapsadığı yeni bir toplumsal düzenin simgesidir. Bu dönüşüm, yalnızca bireysel tercihlerin değil, yapısal değişimlerin ve toplumsal farkındalığın bir ürünü olarak görülmelidir.

Eğitim sistemi, birçok katılımcı için değişim gerektiren öncelikli alanlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılardan biri (K27) “İnsanları araştırmaya ve düşünmeye sevk etmek isterdim. Eğitim sistemi değişirse doğru yolu bulacaklardır” sözleriyle insanları düşünmeye ve sorgulamaya teşvik etmek istediğini belirtmiştir. Bu sözler, eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi ve bireysel farkındalığın artırılması için eğitim sisteminin köklü bir dönüşüm geçirmesi gerektiğine işaret etmektedir.. Bu bağlamda, eleştirel düşüncenin merkeze alındığı bir eğitim sistemi, yalnızca bireylerin kendi yaşamlarını dönüştürmeleriyle sınırlı kalmayıp, kolektif olarak daha adil ve bilinçli bir toplumun inşasını mümkün kılabilir. Katılımcının dile getirdiği bu dönüşüm isteği, eğitimin mevcut toplumsal yapıların yeniden üretilmesindeki rolüne yönelik bir eleştiri olduğu kadar, bireylerin özgürleşmesine olan inancın güçlü bir ifadesidir.

Bazı katılımcılar, farklı toplumsal hareketlerin ortak bir zemin oluşturarak dayanışma içinde hareket etmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bir katılımcı, ekoloji, feminizm, queer hareketler ve veganlık arasındaki bağlantılara dikkat çekerek bu dayanışmanın önemini şöyle ifade etmiştir: “Farklı hareketlerin bir güç birliği yapması gerekiyor. Temelde aynı şeye itiraz ediyoruz; patriyarka ve kapitalizme” (K2). Bu görüş, toplumsal adalet mücadelesinin bireysel hareketler yerine birleşik ve bütüncül bir yaklaşımla daha etkili olabileceğini savunmaktadır. Katılımcının dile getirdiği bu yaklaşım, toplumsal sorunların birbiriyle iç içe geçmiş doğasına dair güçlü bir farkındalık taşımaktadır. Bu görüş, C. Wright Mills’in “sosyolojik tahayyül” kavramıyla uyum içindedir; bireysel meselelerin toplumsal yapılarla nasıl bağlantılı olduğunu anlamayı gerektirir. Patriyarka ve kapitalizme yönelik eleştiriler, katılımcının bu iki temel sorunun diğer tüm toplumsal eşitsizliklerin kaynağını oluşturduğuna dair bir analiz yaptığını göstermektedir. Dayanışma çağrısı, farklı kimliklere ve mücadelelere sahip bireylerin, güçlerini birleştirerek daha kapsayıcı ve kalıcı bir dönüşüm gerçekleştirebileceği inancını yansıtmaktadır.

Katılımcıların değişim arzuları, bireysel hayal ve beklentilerin ötesine geçerek toplumsal yapının derinlerine kök salmış sorunları hedef almaktadır. Eşitlik, adalet, çeşitlilik, hayvan hakları ve eleştirel düşünme gibi temalar, yalnızca mevcut düzenin aksayan yanlarına dikkat çekmekle kalmamakta, aynı zamanda daha kapsayıcı, daha adil ve sürdürülebilir bir toplum tahayyülü sunmaktadır. Bu görüşler, katılımcıların yalnızca eleştirel bir perspektif

geliştirdiğini değil, aynı zamanda değişim için bir irade ve kolektif bir vizyon taşıdığını göstermektedir. Toplumun farklı kesimlerinde yankı bulan bu düşünceler, bireylerin değişim talebi ile kolektif bir dönüşüm arzusunun nasıl kesiştiğini açıkça ortaya koymakta ve yeni bir toplumsal sözleşmenin ipuçlarını sunmaktadır.



SONUÇ

Bu doktora tez çalışması, veganlık ve vejetaryenliğin salt bir beslenme pratiği olmadığını, aksine sosyal, ekonomik, etik ve ideolojik boyutlarıyla derinlemesine ele alınması gereken bir toplumsal olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında yeme-içme gibi görünürde bireysel bir eylemin, toplumsal kimliklerin, özellikle sosyal sınıf, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi gibi faktörlerin ön plana çıktığı çok katmanlı bir yapıyı temsil ettiği anlaşılmıştır. Bu çalışma ile veganlık ve vejetaryenlik pratiklerinin yalnızca bireysel tercihlerden ibaret olmadığını, toplumsal yapıların, kültürel normların, ekonomik koşulların ve çevresel değişimlerin bir yansıması olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme içme pratiklerinin sosyolojik analizi, bireylerin yaşam tarzları ve kimliklerinin şekillenmesinde bu pratiklerin ne denli önemli bir rol oynadığını anlamamıza olanak sağlamıştır.

Araştırma bulguları, vegan ve vejetaryen bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi ve sosyal sınıf gibi değişkenler bağlamında farklı motivasyonlarla bu yaşam tarzını benimsediğini göstermiştir. Katılımcıların anlatıları, bu yaşam tarzının hayvan etiği, ekolojik/çevresel sorumluluk, sağlık ve toplumsal değişim gibi çok boyutlu anlamlar taşıdığını ortaya koymuştur. Ancak en belirleyici motivasyon hayvan etiği olmuştur. Ayrıca, toplumsal hareketlerin ve sosyal ağların, bireylerin veganlık ve vejetaryenlik tercihlerinde nasıl belirleyici bir rol oynadığı da vurgulanmıştır. Ek olarak çalışma bulguları, veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal değişim süreçlerindeki potansiyelini de gözler önüne sermiştir. Bu yaşam tercihinin, bireylerin tüketim alışkanlıklarını yeniden yapılandırmanın ötesine geçerek, hayvanlarla birlikte yaşamın olasılıkları, ekolojik sürdürülebilirlik, toplumsal adalet ve etik değerler etrafında yeni bir yaşam kültürü inşa etme olanağı sunduğu görülmüştür. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenlik, modern toplumlarda yalnızca bir “alternatif beslenme biçimi” değil, aynı zamanda bir direniş ve dönüşüm hareketi olarak ele alınmalıdır.

Araştırmada kullanılan teorik çerçeve, Pierre Bourdieu’nün sermaye türleri, habitus, beğeni ve alan kavramları ile Jean Baudrillard’ın tüketim toplumu ve George Ritzer’in McDonaldlaştırma teorisi gibi sosyolojik yaklaşımlarla desteklenmiştir. Bourdieu’nün kavramları, veganlık ve vejetaryenliğin bireylerin sosyal konumlarına, kültürel sermayelerine ve toplumsal normlarla ilişkilerine nasıl yansıdığını açıklarken; Baudrillard ve Ritzer’in McDonaldlaştırma yaklaşımı, modern, kapitalist tüketim sistemlerinin vegan ve vejetaryen pratikler üzerindeki etkilerini analiz etmek için bir zemin sunmuştur. Bu teorik perspektifler, çalışmanın yalnızca betimsel bir analizden ibaret olmadığı, aynı zamanda eleştirel bir bakış geliştirdiğine işaret etmektedir.

Beslenme, yalnızca bireysel, sıradan bir eylem değil, aynı zamanda toplumsal normların, kültürel ritüellerin ve ekonomik sistemlerin belirlediği bir yapıyı temsil etmektedir. Bu bağlamda, veganlık ve vejetaryenlik, yemek ve gıdanın küresel ve yerel dinamikler arasındaki ilişkisini yeniden şekillendiren önemli bir alan sunmaktadır. Ritzer'in McDonaldlaşma (2014) kavramıyla işaret ettiği gibi modern toplumların rasyonelleşme süreçleri bireyleri öngörülebilirlik ve hesaplanabilirlik çerçevesinde şekillendirirken, veganlık ve vejetaryenlik bu sistematik yapıya bir meydan okuma niteliği taşımaktadır. Aynı şekilde, Bourdieu'nün habitus, sermaye ve beğeni kavramları, bireylerin yemek tercihlerini yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal yapıların etkisiyle şekillenen bir ifade biçimi olarak anlamamıza olanak tanımaktadır. Yemek, bireyin toplumsal kimliğinin ifade edilmesinden, hayvan etiği, ekoloji ve çevresel sorumlulukların üstlenilmesine kadar geniş bir anlam yelpazesi sunarken, veganlık ve vejetaryenlik bu anlam dünyasını yeniden şekillendiren önemli bir toplumsal olgu olarak öne çıkmaktadır.

Bulgular, vegan ve vejetaryenlerin büyük bir kısmının Pierre Bourdieu'nun sermaye kavramları üzerinden analiz edildiğinde, "yeni orta sınıf" kategorisine yaklaşan bir toplumsal grup oluşturduğunu göstermektedir. Ekonomik sermayesi görece güçlü olan, ancak belirleyici özelliği yüksek kültürel ve sembolik sermayesi olan bireyler, vegan/vejetaryenliğin etik ve politik boyutlarını benimseyerek bu yaşam tarzını sürdürmektedir. Yüksek eğitim görmüş bireyler, veganlığın sağlık ve etik boyutlarını kavrayıp özellikle hayvan hakları ve ekolojik sürdürülebilirlikle ilişkili bir tercih olarak değerlendirmektedir. Bu durum, vegan/vejetaryenliğin sadece bir beslenme tercihi olmadığını, aynı zamanda sosyal bir ayırıştırma ve statü inşa aracı olarak da işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Nitekim, Bourdieu'nun işaret ettiği beğeni yargılarının sınıfsal kodlarla belirlenmesi fikri, vegan ve vejetaryen kimliğini benimseyen bireylerin, bu tercihleri aracılığıyla kendilerini farklı bir etik ve estetik konumda inşa ettiklerini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın bulguları, George Ritzer'in McDonaldlaşma kavramıyla katılımcıların deneyimleri arasında çok boyutlu bir ilişki ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçları, veganlık ve vejetaryenliğin ana akımlaşma sürecini ve bu sürecin ortaya çıkardığı çelişkileri de değerlendirmektedir. Bir yandan vegan ürünlerin piyasada daha erişilebilir hale gelmesi, bireylerin vegan yaşam tarzını benimsemelerini kolaylaştırmakta; diğer yandan ise bu sürecin ticarileşme ve pazar odaklı bir yaklaşıma evrilmesi, veganlığın etik boyutlarını gölgede bırakmaktadır. Bitkisel bazlı kapitalizm olarak adlandırılabilir bu süreç, veganlık ve vejetaryenliğin eleştirel ve politik yönlerini zayıflatırken, bu pratikleri sadece bireysel tüketim alışkanlıkları üzerinden tanımlama eğilimini güçlendirmektedir.

Katılımcıların bir kısmı, McDonald's ve Burger King gibi fast-food zincirlerinin vegan ve vejetaryen menüler sunmasını, bu yaşam biçimlerinin kapitalist tüketim sistemi tarafından araçsallaştırılması ve standartlaştırılması olarak eleştirel bir yaklaşımla değerlendirmiştir. Öte yandan, bazı katılımcılar bu durumu, veganlık ve vejetaryenliğin toplumda görünürlük kazanması ve aşinalık yaratması açısından önemli bir adım olarak da görmüşlerdir. Bu bağlamda, market raflarında yer alan vegan ve zulümsüz/hayvan deneysiz (*cruelty-free*) ürünlerin artışı da benzer şekilde iki farklı perspektifle ele alınmıştır. Bir yandan, tüketim toplumuna (Baudrillard, 2013) eleştirel bir duruş sergilenirken, diğer yandan bu ürünlerin daha geniş kitlelere ulaşılmasını sağladığı ve toplumsal farkındalığı artırdığı vurgulanmıştır. Özetle, neoliberal kapitalist sistemin veganlık/vejetaryenliği nasıl dönüştürdüğüdür. Son yıllarda “Büyük Veganizm” (*Big Veganism*) olarak adlandırılan olgu, pazar temelli çözümlerin artmasıyla veganlığın daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır (Sexton, Garnett ve Lorimer, 2022). Ancak bu ticarileşme, veganlığın daha radikal etik ve politik bağlamını gölgeleyebilir. Vegan yaşam tarzı, yalnızca bir tüketim meselesi olarak algılandığında, hayvan etiği ve ekolojik krizle olan ilişkisi göz ardı edilmekte ve etik bir dönüşüm fırsatı kaçırılmaktadır. Dolayısıyla, veganlığın pazarlaşmasını eleştirirken, aynı zamanda onun genişlemesi ve demokratik erişilebilirliği arasında bir denge kurmak gerekmektedir. Buna ek olarak araştırma bulguları doğrultusunda, vegan ve vejetaryen yaşam tarzının bireysel tercihlerin ötesine geçerek, etik, çevresel ve toplumsal adalet söylemleri ile anlam kazandığını ortaya koymuştur.

Bu tezde öne çıkan bir diğer konu, vegan/vejetaryenliğin toplumsal cinsiyetle ilişkisi olmuştur. Bulgular, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla vegan/vejetaryenliği daha çok empati gibi sebeplerle benimsediğini göstermektedir. Feminist vejetaryen eleştirel teori ve ekofeminizm perspektifinden bakıldığında, kadın katılımcılar hayvan hakları ve ekolojiye duyarlılığı, ataerkil tahakküme karşı bir direniş biçimi olarak da değerlendirmiştir. Hayvan sömürüsü ve patriyarkanın kesişmesi, vegan feminist dayanışma ağlarının oluşumunu destekleyen önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Öte yandan, erkek vegan ve vejetaryenlerin doğrudan veya dolaylı olarak dışlanma yaşadıkları ve özellikle cinsel yönelimleriyle ilgili tepkiler aldıkları gözlemlenmiştir. Bu deneyimler, erkek katılımcıların geleneksel erkeklik rollerini ve toplumsal normları sorgulamalarına neden olmuş, ayrıca farklı ayrımcılıklara maruz kalan grupları daha iyi anlamalarına katkı sağlamıştır.

Veganlık/vejetaryenlik, yalnızca bireysel bir etik duruş değil, toplumsal normları sarsan ve yeniden inşa eden radikal bir dönüşüm pratiğidir. Bu tezde ortaya konduğu gibi, vegan bireyler sadece beslenme alışkanlıklarını değil, toplumsal ilişkileri, kimlik politikalarını ve ekolojik sorumlulukları da yeniden şekillendirmektedir. Özünde, veganlık/vejetaryenlik insan

merkezli ahlaki hiyerarşilere meydan okuyarak, hayvanların yalnızca tüketim nesnesi olarak görülmesine karşı köklü bir itirazdır. Türcülüğün dayattığı tahakkümü reddeden bu perspektif, insan-hayvan ilişkilerini eşitlik ve adalet temelinde yeniden düşünmeyi zorunlu kılmaktadır. Dolayısıyla, vegan/vejetaryen yaşam tarzı çağdaş toplumlarda yalnızca bir tüketim tercihi olarak değil, daha adil, sürdürülebilir ve eşitlikçi bir dünyanın inşasına yönelik kolektif bir hareket olarak ele alınmalıdır. Gelecekteki akademik tartışmalar, vegan/vejetaryenliği salt bir bireysel seçim çerçevesinde değil, toplumsal yapılardan etkilenen ve onu dönüştüren dinamik bir süreç olarak değerlendirmelidir.

Temel Bulgular

1. **Toplumsal Yapı ve Vegan-Vejetaryenlik:** Vegan ve vejetaryen beslenme pratikleri, farklı sermaye türlerine sahip bireylerin toplumsal yapıdaki konumları ile doğrudan ilişkilidir. Yüksek kültürel ve ekonomik sermayeye sahip bireyler genellikle bu pratikleri benimserken, bu tercihlerin toplumsal eşitsizliklerle de ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir.
2. **Yeni Sosyal Hareketler ve Veganlık:** Vegan ve vejetaryenlik, hayvan hakları, çevre hareketleri, queer ve feminist yaklaşımlar gibi yeni sosyal hareketlerin kesişim noktasında yer almaktadır. Bu yaşam biçimi, bireysel tüketim davranışlarını sorgulayan, toplumsal dönüşümü hedefleyen bir söylem üzerinden yaygınlık kazanmaktadır.
3. **Etik ve Ekolojik Duruş:** Katılımcıların çoğu, hayvan hakları ve çevresel kaygıları temel motivasyon olarak dile getirmiştir. Ancak, bu kaygıların bireylerin ekonomik durumları ve sosyal bağlamlarına göre farklılaştığı gözlemlenmiştir.
4. **Toplumsal Eşitlik ve Beslenme Pratikleri:** Vegan ve vejetaryenlik, toplumsal eşitlik söylemiyle de yakından bağlantılıdır. Katılımcılar, bu pratiklerin sadece bireysel bir yaşam tarzı değil, aynı zamanda toplumsal dönüşüm ve adalet hedeflerini temsil ettiğini vurgulamıştır.
5. **Gelecek Perspektifi:** Vegan ve vejetaryenlik, katılımcılar tarafından toplumsal örgütlenme ve gıda sistemleri üzerinde gelecekte daha etkili bir rol oynayabilecek bir paradigma olarak görülmektedir. Özellikle gıda üretiminde daha etik ve sürdürülebilir yaklaşımların benimsenmesi gerektiği dile getirilmiştir.

Pratik Katkılar

Bu çalışma, toplumsal yapıda giderek daha fazla dikkat çeken vegan ve vejetaryen yaşam biçimine dair önemli çıkarımlar sunmaktadır. Akademik literatüre, bu yaşam tarzının toplumsal dinamiklerle ilişkisini çok boyutlu bir perspektifle ele alan bir katkı sağlarken, başta

hayvan etiğine bakış, toplumsal hareketler, gıda sistemi ve çevre politikaları üzerine yeni tartışmaları da tetikleyebilir.

Bu tez, bireylerin beslenme tercihleri ile toplumsal yapıların karmaşık ilişkisini ele alarak, sosyolojideki temel tartışmalardan biri olan yapı-fail ikilemine yeni bir perspektif sunmaktadır. Veganlık ve vejetaryenlik, bireylerin yalnızca kendi etik ve tüketim tercihleri doğrultusunda şekillenen bir pratik olmaktan öte, toplumsal yapıların normatif etkisiyle sürekli etkileşimde bulunan bir alan olarak analiz edilmiştir. Bu bağlamda, bireyin öznel seçimleri ile toplumsal yapıların dayattığı sınırlar arasındaki gerilim, veganlık ve vejetaryenliğin dinamik ve çok katmanlı yapısıyla somut bir örnek teşkil etmektedir.

Çalışma, bu ikilemi yalnızca teorik düzlemde tartışmakla kalmamış, aynı zamanda saha verilerinden elde edilen bulgularla bireylerin bu ikilem içindeki özgün stratejilerini ve anlam dünyalarını ortaya koyarak, yapı ve fail arasındaki ilişkinin daha geniş bir bağlamda anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Veganlık ve vejetaryenliğin bir direniş ve dönüşüm hareketi olarak yapı ile fail arasında nasıl bir köprü işlevi görebileceğini göstermesi, çalışmanın sosyoloji literatürüne getirdiği özgün katkılar arasında yer almaktadır.

Tezin temel katkılarından biri, veganlık ve vejetaryenliğin sosyal bağlamlarda çok boyutlu bir yaşam tarzı tercihi olarak ele alınmasını sağlamış olmasıdır. Bu çalışma, toplumsal yapıların bireylerin yaşam tarzlarına nasıl yansıdığını anlamak için bir model sunmakta ve gelecekteki araştırmalara yeni ufuklar açmayı hedeflemektedir. Ayrıca, veganlık ve vejetaryenliğin küresel ve yerel dinamikler içindeki yerini anlamak, bu yaşam tarzının toplumsal değişim ve dönüşüm süreçlerindeki etkilerini daha derinlemesine tartışmak için bir başlangıç noktası sunmaktadır.

Araştırma kapsamında Türkçe literatüre kazandırılan önemli kavramlardan biri “vegan habitus” olmuştur. Bourdieu’nun habitus kavramından yola çıkarak, bireylerin içinde bulundukları toplumsal yapı ve sahip oldukları sermaye türlerine bağlı olarak belirli bir vegan kimlik ve pratik geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, Ossipow (1997), vegan habitus kavramını ilk kez kullanarak, bitki temelli diyetlerin benimsenmesini özellikle orta ve yüksek sosyoekonomik gruplarda yaygın olan ikincil bir habitusun edinimiyle ilişkilendirmiştir. Ona göre, vegan habitus “ikincil sosyalizasyon” süreciyle şekillenir ve yaşam tarzında köklü değişimlere neden olur (Ossipow, 1997, akt. Giacomani & Joustra, 2024). Bu doğrultuda, çalışmamız vegan habitus kavramını Türkçe literatüre kazandırarak, bireylerin beslenme tercihlerinin sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal dinamiklerle şekillenen bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Vegan ve vejetaryen bireylerin toplum içinde maruz kaldıkları önyargılar, araştırmada vejefobi kavramı çerçevesinde incelenmiştir. Katılımcılar, vejetaryenlik ve veganlığın toplum tarafından çoğu zaman yadırgandığını, yemek seçimleri nedeniyle dışlanma ya da eleştiri ile karşılaşabildiklerini ifade etmişlerdir. İş yaşamı, aile ilişkileri ve sosyal çevre bağlamında, vegan bireylerin beslenme tercihlerinin sık sık sorgulandığı, etik duruşlarının ise radikal veya marjinal olarak değerlendirildiği ortaya çıkmıştır. Vejefobi, özellikle sosyal yemek pratiklerinde belirgin bir şekilde gözlemlenmekte, vegan bireyler toplumsal normlarla uyumsuz olarak algılanmaktadır.

Bunun yanı sıra, çalışmada ortaya konan bir diğer önemli kavram *veganseksüel* olmuştur. Vegan bireylerin romantik ilişkilerinde etik uyumu önemsedikleri, vegan veya vejetaryen olmayan bireylerle ilişki kurmakta zorlandıkları veya bunu tercih etmedikleri gözlemlenmiştir. Veganseksüellik, bireylerin kimlik inşası sürecinde önemli bir rol oynamakta ve vegan olmanın sadece bir beslenme tercihi değil, aynı zamanda bir dünya görüşü ve etik pratik olarak algılandığını göstermektedir. Veganseksüel, yalnızca diğer veganlarla cinsel ve romantik ilişkiler kurma eğilimini ifade eden bir kavram olup, bu tercih hayvan hakları ve zulümsüz yaşam konusundaki etik inançların bir yansımasıdır (Potts ve Parry, 2010). Bu durum, vegan kimliğin diğer kimlik unsurlarıyla nasıl bütünleştiğini ve sosyal ilişkileri nasıl şekillendirdiğini anlamak açısından önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

Bulgular, comfort food (rahatlatıcı/avuntu gıdalar) kavramının vegan ve vejetaryen bireyler için nasıl yeniden şekillendiğini ortaya koymuştur. Türkçe akademik literatürde yeni bir kavram olan comfort food, vegan ve vejetaryen bireyler için geleneksel yemeklerin hayvansal içerikler olmadan yeniden üretilmesini, böylece nostaljik ve kültürel aidiyet duygularının korunmasını sağlamaktadır. Greenebaum (2018), vegan tariflerin genellikle elit beyaz kültüre ait estetize edilmiş yemekler üzerinden sunulduğunu ve farklı etnik kökenlerden veya alt sınıftan gelen veganların kendi yöresel tariflerini oluşturma konusunda daha yalnız kaldıklarını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, vegan mutfağında kullanılan baharatlar kritik bir rol oynar; çünkü belirli yemekleri yeniden oluşturma ve bireyin çocukluk ya da geçmiş deneyimleriyle özdeşleştirdiği comfort food (rahatlatıcı/avuntu gıdalar) tatlarını yakalama gücüne sahiptir (Greenebaum, 2018, s. 692). Şimşek ve Kaya (2018), kavramın Türkçede yaygın bir karşılığı olmadığını, ancak “mutlu gıda, rahatlatan gıda, yatıştırıcılık, konfor gıda ve avuntu gıda” gibi önerilerin öne çıktığını belirtmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, veganlık ve vejetaryenliğin yalnızca bir beslenme pratiği olmanın ötesinde, etik, politik ve toplumsal boyutları olan çok yönlü bir yaşam biçimi olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada kullanılan ve Türkçe literatürde yeni olan vegan habitus,

comfort food (rahatlatıcı/avuntu gıdalar), *vejefobi* ve *veganseksüel* gibi kavramlar, vegan yaşam tarzının farklı yönlerini daha iyi kavramamıza katkı sağlamaktadır. Veganlık ve vejetaryenliğin gelecekte nasıl şekilleneceği, bireylerin bu yaşam tarzını nasıl içselleştireceği ve ana akımlaşma sürecinin ne tür dönüşümler getireceği, ilerleyen araştırmalar için önemli bir tartışma alanı sunmaktadır. Bu bağlamda, bu yaşam tarzının yalnızca bireysel tercihler üzerinden değil, toplumsal ve politik yönleriyle birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmalıdır. Vegan/vejetaryen kimliğinin etik, politik ve toplumsal boyutlarıyla birlikte değerlendirilmesi, bu yaşam biçiminin yalnızca kendisine atanan klişe etiketlerin ötesinde kolektif ve dönüştürücü bir hareket olarak görülmesini sağlayacaktır.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

- Farklı kültürlerde vegan ve vejetaryenlik yaşam tarzının keşfedildiği sosyal ve ekonomik dinamikler üzerine çok boyutlu araştırmalar alana katkı sunabilir.
- Genç bireylerin veganlık ve vejetaryenlik hakkındaki tutumlarını daha detaylı anlamaya yönelik nitel-nicel çalışmalar planlanabilir.
- Vegan ve vejetaryen pratiklerinin siyaset, çevre politikaları ve küresel gıda sistemleri üzerindeki etkilerini inceleyen disiplinlerarası çalışmalar alana katkı sağlayabilir.

Bu tez, bireylerin beslenme tercihleri ile toplumsal yapılar arasındaki etkileşimi anlamaya katkı sunmakta ve sosyolojik araştırmalarda yemek pratiklerine daha fazla yer verilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Veganlık ve vejetaryenliğin bireysel kimlikleri aşarak toplumsal bir dönüşüm aracı olabileceği ve bu sürecin disiplinlerarası çalışmalar gerektirdiği belirginleşmiştir. Aynı zamanda, sosyal bilimlerde katılımcı gözlem yönteminin yalnızca insanlarla sınırlandırılmasının öğrenme sürecini daraltabileceği ifade edilmektedir. Geleneksel yaklaşımlar hayvanları dolaylı aktörler olarak ele alırken, çok türlü etnografi, yaşam antropolojisi ve insanlık ötesi antropoloji gibi yaklaşımlar, araştırmacının yöntemsel çerçevesini genişleterek hayvanları doğrudan araştırma sürecine dahil etmeyi önermektedir (Özdoğan, Tatari ve Bilgin, 2021, s. 26-31). Bu doğrultuda, veganlık, vejetaryenlik gibi yaşam tarzları üzerine yapılacak araştırmalarda, insan merkezli analizlerin ötesine geçerek hayvanların toplumsal aktörler olarak nasıl konumlandığını da ele alan yaklaşımlar geliştirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Adak, N. (2020). Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı / Sağlıksız Yiyecekler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 197-218.
- Adams, C. J. (1975). The Oedible Complex. *The Lesbian Reader*, 147.
- Adams, C. J. (1995). Comment on George's "Should Feminists Be Vegetarians?". *Signs*, 21(1), 221-225.
- Adams, C. J. (2013). *Etin Cinsel Politikası*. (M. E. Tezcan, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Adams, C. J. (2021). *Ne Adam Ne Hayvan: Feminizm ve Hayvanların Savunması*. (S. D. Karali, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Akarçay, E. (2012). Kâh Kahvehane Kâh Café: Küreselleşen Eskişehir’de Kahve Tüketimi Üzerine Kuramsal Bir Giriş. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 181-202.
- Akarçay, E. (2016). *Beslencenin Sosyolojisi: Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Akarçay, E. (2016). Gastronomi ve Medya içinde (Ünite 8). H. Yılmaz içinde, *Gastronominin Toplumsal Serüveni: Sosyoloji* (s. 212-237). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Akarçay, E. (Dü.). (2020). *Yemek Sosyolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Albrecht, G. A. (2019). *Earth Emotions: New Words for a New World*. New York: Cornell University Press.
- American Academy of Pediatrics, C. o. (1998). *Pediatric Nutrition Handbook*. Elk Grove Village: IL: American Academy of Pediatrics. .
- American Dietetic Association. (1997). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(12), 1317-1321.
- Annie Potts, J. P. (2010). Vegan sexuality: Challenging heteronormative masculinity through meat-free sex. *Feminism & Psychology*, 20(1), 53-72.
- Appadurai, A. (1986). *The Social Life of Things: Commodities in Cultural Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Appleby, P. M. (1999). The Oxford vegetarian study: An overview. *American Journal of Clinical Nutrition*, 70(3), 525-531.
- Arun, Ö. (2014, Bahar). İnce Zevkler-Olağan Beğeniler: Çağdaş Türkiye’de Kültürel Eşitsizliğin Yansımaları. *Cogito*(76), 167-191.
- Atsuko Ichijo, R. R. (2018). *Yemek ve Ulusal Kimlik: Gündelik Yaşamdan Küresel Siyasete*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Avcıkurt, C. M. (2019). Gastronomi Sosyolojisine Genel Bakış. M. S. Cevdet Avcıkurt içinde, *Gastronomi Olgusuna Sosyolojik Bakış* (s. 1-14). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aydın, M. (2004). *Dinler Tarihine Giriş*. Konya: Din Bilimleri Yayınları.
- Aydın, M. (2005). *Ansiklopedik Dinler Sözlüğü*. Konya: Din Bilimleri Yayınları.
- Bailey, C. (2007). We are what we eat: Feminist vegetarianism and the reproduction of racial identity. *Hypatia, Special Issue: The Reproduction of Whiteness: Race and the Regulation of the Gendered Body*, 39-59.
- Bakanlığı, T. M. (2016). *Gıda Teknolojisi: Et ve Et Ürünleri Teknolojisi*. Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.

- Baltica Boskovic, M. Z. (2015). When man met meat: meat in human nutrition from ancient times till today. *Procedia Food Science*, 5, 6-9.
- Bardakoğlu, A. (2002). *İslam Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- Barnard, N. D.-M. (2009). A low-fat vegan diet elicits greater macronutrient changes, but is comparable in adherence and acceptability, compared with a more conventional diabetes diet among individuals with type 2 diabetes. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), 263–272.
- Barnett, C. C. (2005). Consuming Ethics: Articulating the Subjects and Spaces of Ethical Consumption. *Antipode*, 37(1), 23-45.
- Barthes, R. (1997). Towards A Psychosociology of Contemporary Food Consumption. P. V. Carole Counihan (Dü.) içinde, *Food and Culture: A Reader*. London: Routledge.
- Baudrillard, J. (2013). *Tüketim Toplumu: Söylenceleri/Yapıları*. (H. D.-F. Keskin, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2020). *Küreselleşme: Toplumsal Sonuçları*. (A. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2020). *Küreselleşme: Toplumsal Sonuçları*. (A. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Beşirli, H. (2023). Yiyecek ve Mutfakın Toplumsal Görünümleri - Yemek ve Mutfak Tipolojisi Çalışması. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*(11), 45-62.
- Beck, U. (2011). *Risk Toplumu: Başka Bir Modernliğe Doğru*. (B. D.-K. Özdoğan, Çev.) İstanbul: İthaki Yayınları.
- Bellavia, A. L. (2013). Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: A dose-response analysis. *he American Journal of Clinical Nutrition*, 98(2), 454-459.
- Bennett, W. L. (1998). The Uncivic Culture: Communication, Identity, and The Rise of Lifestyle Politics. *Political Science and Politics*, 31(4), 740-761.
- Bentham, J. (1982). *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. London: Methuen.
- Bentham, J. (2007). *An introduction to the principles of morals and legislation*. New York: Dover Publications.
- Best, S. D. (1991). *Postmodern Theory: Critical Interrogations*. Londra: Macmillan.
- Bettany, G. T. (2005). *Dünya Dinleri Ansiklopedisi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Bilgin, A. (2023). Norbert Elias'ın İlişkisel Sosyolojik Yaklaşımı Üzerine. *Karadeniz Araştırmaları*, 20(79), 791-810.
- Bill Devall, G. S. (1985). *Deep Ecology: Living as if Nature Mattered*. Salt Lake City, Utah: Gibbs Smith Publisher.
- Boggs, C. (1977). Marxism, Prefigurative Communism and the Problem of Workers' Control. *Radical America*, 11(6), 99-122.
- Bookchin, M. (2016). *Özgürlüğün Ekolojisi: Hiyerarşinin Ortaya Çıkışı ve Çözülüşü*. İstanbul: Sümer Yayıncılık.
- Borudieu, P. (1998). *Practical Reason: On the Theory of Action*. Stanford: Stanford University Press.
- Bourdieu Wacquant, P. L. (1992). *An Invitation to Reflexive Sociology*. Chicago: The University of Chicago.
- Bourdieu, P. (2016). *Eril Tahakküm*. (B. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bourdieu, P. (2021). *Ayrım: Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi*. (D. F.-G. Berkkurt, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.
- Bourdieu, P. (2023). *Bir Oto-Analiz İçin Taslak*. (M. Erşen, Çev.) İstanbul: Dergah Yayınları.
- Bremmer, J. N. (2008). *Greek Religion and Culture, the Bible, and the Ancient Near East*. Leiden and Boston: Brill Academic Publish.

- Britannica. (2024, 8). *T. Editors of Encyclopaedia*. 9 2024 tarihinde Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/science/eutrophication> adresinden alındı
- Browarnik, B. (2012). *Attitudes Toward Male Vegetarians: Challenging Gender Norms Through Food Choices*. 7 2024 tarihinde Psychology Honors Papers: <http://digitalcommons.conncoll.edu/psychhp/25> adresinden alındı.
- Brueck, J. F. (2019), *Veganism of Color: Decentring Whiteness in Human and Nonhuman Liberation*. Milton Keynes: Sanctuary Books.
- Buerkle, C. W. (2009). Metrosexuality Can Stuff It: Beef Consumption as (Heteromascuine) Fortification. *Text and Performance Quarterly*, 29(1), 77-93.
- Bulut, G. Y. (2016). Yaşam Tarzı Olarak Vegan ve Vejetaryenlik. *International Journal of Human Science*, 13(1), 830-843.
- Buscemi, F. (2016). The Carnivorous Mission of the Celebrity Chef. In J. Castricano ve R. R. Simonsen (Eds.), *Critical Perspectives on Veganism içinde* (331–349). Palgrave Macmillan. The Palgrave Macmillan Animal Ethics Series. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-33419-6>
- Cankül, D. (2019). İşletmelerde Yenilik Uygulamaları: Restoran İşletmeleri Örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 3(2), 226-240.
- Carchedi, G. (1975). On the Economic Identification of the New Middle Class. *Economy and Society*, 4(1), 1-86.
- Carroll, J. (1999). *Ego and Soul: a Sociology of the modern West in the Search of Meaning*. Sydney: Harper Collins.
- Cavalieri, P. (2009). *The Death of the Animal*. New York: Columbia University Press.
- Christopher Blazina, G. B.-M. (2011). *The Psychology of the Human-Animal Bond*. (G. B.-M. Christopher Blazina, Dü.) Heidelberg : Springer.
- Clayton, S. C. (2021). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.
- Cojocaru, M.-D. A. (2022). Veganism as Political Solidarity : Beyond Ethical Veganism. *Journal of Social Philosophy*, 54(3), 1-18.
- Cole, M. K. (2011). Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism. *UK National Newspaper*, 62(1), 134-153.
- Connell, R. (2017). *Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Toplum, Kişi ve Cinsel Politika*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Corbin, A. S. (2015). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (Cilt 4. Baskı). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Costa, I. P. (2019). More Than A Diet”: A Qualitative Investigation of Young Vegan Women's Relationship to Food. *Appetite*, 143.
- Craig, J. W. (2009). Health effects of vegan diets. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1627–1633.
- Cubuklu, Y. (2017). *Toplumsalın Sınırında Beden*. İstanbul: Kanat Kitap.
- DAA, D. A. (2023). *Dietitians Australia*. 9 2024 tarihinde [dietitiansaustralia.org: https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/vegetarian-diet](https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/vegetarian-diet) adresinden alındı
- Daly, M. (1990). *Gyn/Ecology: The Metaethics of Radical Feminism*. Beacon Press.
- Davey, G. K. (2002). 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), 259–268.
- Davis, M. (1999). *Ecology of Fear: Los Angeles and the Imagination of Disaster*. New York: Vintage Books.

- Dedeoğlu, Ç. (2022). Posthümanizm-Ekoloji İlişkisinin Sürdürülebilirlik Çerçevesinde Bir Değerlendirmesi. *Ekoloji: Bir Arada Yaşamın Geleceği* içinde (253-272). İstanbul: Tellekt. Editörler: D. Bayındır ve M. Yıldırım.
- DeGrazia, D. (2006). *Hayvan Hakları*. (H. Gür, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Demez, G. (2012). Medyada Yeni Sağlık Anlayışları ve Kadın Bedeninin Temsili. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 512-532.
- Derrida, J. (2008). *The Animal That Therefore I Am*. (D. Wills, Çev.) New York: Fordham University Press.
- Derrida, J. (2009). *The Beast and the Sovereign*. (G. Bennington, Çev.) Chicago: University of Chicago Press.
- DeVault, M. L. (1994). *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work*. Chicago: University of Chicago Press.
- Devinney, T. M. (2010). *The Myth of the Ethical Consumer*. The Edinburgh Building, Cambridge: Cambridge University Press.
- Dewell, A. G. (2008). A very-low-fat vegan diet increases intake of protective dietary factors and decreases intake of pathogenic dietary factors. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(2), 347-56.
- Diker, O. T. (2017). Yemek Kültürüne Ait Karakteristik Özelli Bozulması: Türk Yemek Kültürü Örneği. C. A. Düriye Bozok içinde, *Gastronomi Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Dinu, M. A. (2016). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 56(3), 364-372.
- Dobson, A. (1990). *Green Political Thought*. Londra: Unwin Hyman.
- Donaldson, S. W. (2016). *Zoopolis: Hayvan Haklarının Siyasal Kuramı*. (M. Yıldırım, Çev.) İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Donovan, J. (2014). *Feminist Teori*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Doğan, M. E. (2023). Investigation of the Effect and Relationship of Vegan Cuisine on Gastronomic Culture. *Toros University Journal of Nutrition and Gastronomy*, 1, 53-63.
- Doğdubay, M. G. (2014). *Menü Mühendisliği*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- DSÖ, D. S. (1998). *Health Promotion Glossary*. Kopenhag: Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi.
- DSÖ, D. S. (2015, 10 26). *IARC Monographs Evaluate Consumption of Red Meat and Processed Meat*. 9 2024 tarihinde World Health Organization: https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf adresinden alındı
- Durkheim, E. (1984). *Division of Labour in Society*. (W. D. Halls, Çev.) Palgrave Macmillan.
- Durkheim, E. (2005). *Dini Hayatın İlkel Biçimleri*. (F. Aydın, Çev.) İstanbul: Farklı Yayınevi.
- Dyer, R. (2004). *Heavenly Bodies: Film Stars and Society* (Cilt 2. Baskı). New York: Routledge.
- E. Kubberød, O. U. (2002). Gender Specific Preferences and Attitudes Towards Meat. *Food Quality and Preference*, 13, 285-294.
- Eliade, M. (2003). *Dinler Tarihine Giriş*. (E. Kocabıyık, Dü., & L. Arslan, Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Elias, N. (2004). *Uygarlık Süreci I* (Cilt 3. Baskı). (E. Ateşman, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Elliot, A. (2017). *Çağdaş Sosyal Teoriye Giriş*. (Ü. Ö.-İ. Çetin, Dü., & İ. Y.-A. Baran, Çev.) Ankara: Dipnot Yayınları.
- Encyclopaedia Britannica. (2022, 06 03). Britannica: <https://www.britannica.com/topic/ahimsa> adresinden alındı
- Erben, S. E.-S. (2016). Social Media Use of Vegan Activists in Turkey. *Global Media Journal TR Edition*, 6(12), 75-88.

- Eroğul, N. (2023). Vegan Erkeklerin Beslenme Biçimleri Bağlamında Erkeklik İnşaları. *Fe Dergi*, 15(1), 40-70.
- Escoffier, A. (2021, 12 6). 1 2024 tarihinde <https://www.escoffieronline.com/what-is-haute-cuisine/> adresinden alındı
- Estok, S. (2009). Theorizing in a Space of Ambivalent Openness: Ecocriticism and Ecophobia. *Interdisciplinary Studies in Literature and Environment*, ISLE, 16(2), 203–225.
- Et ve Süt Kurumu. (2008). 12 2022 tarihinde esk.gov.tr: <https://www.esk.gov.tr/tr/10998/Et> adresinden alındı
- FAO. (2024). *Food and Agriculture Organization of the United Nations*. 7 2024 tarihinde <https://www.fao.org/home/en/> adresinden alındı
- FAO. (tarih yok). *Academic impact shifting sustainable diets*. 7 2024 tarihinde [un.org: https://www.un.org/en/academic-impact/shifting-sustainable-diets](https://www.un.org/en/academic-impact/shifting-sustainable-diets) adresinden alındı
- FAO, B. M. (1996). *Food Security Information for Action Practical Guides*. 06 2024 tarihinde Open Knowledge FAO: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/479ba332-4529-4c32-89ec-3912cd8b14ee/content> adresinden alındı
- Figley, R. R. (2006). *Compassion Fatigue in the Animal-Care Community*. Washington: Human Society Press.
- Fiske, J. (1989). *Understangin Popular Culture*. (S. İrvan, Çev.) Londra, New York: Routladge.
- Fleming, J. A.-E. (2013). Dietary patterns that decrease cardiovascular disease and increase longevity. *Journal of Clinical & Experimental Cardiology*(6).
- Foer, J. S. (2021). *Hayvan Yemek*. (G. Kargıcı, Çev.) İstanbul: Siren Yayınları.
- Food and Nutrition Board. (1989). *Recommended Dietary Allowances*. Washington, DC: National Academy Press.
- Fortier, I. M. (2017). How Hypermodern and Accelerated Society is Challenging the Cultural Sector. *The Journal of Arts Management, Law, and Society*, 47(47(4)), 209-217.
- Foster John Bellamy, F. M. (2014). *Her Çevrecinin Kapitalizm Hakkında Bilmesi Gerekenler: Kapitalizm ve Çevre Üzerine Bir Rehber*. (Ö. Aksakal, Çev.) İstanbul: Patika Kitap.
- Foucault, M. (2008). *The Birth of Biopolitics Lectures at the College De France I*. (G. B. Davidson, Dü.) New York: Palgrave Macmillan.
- Fox, K. (2004). *Watching the English: The Hidden Rules of English Behaviour*. London: Hodder & Stoughton.
- Francione Charlton, G. L. (2015). *Animal Rights: The Abolitionist Approach*. Exempla Press.
- Francione, G. L. (1996). *Rain Without Thunder: The Ideology of the Animal Rights*. Pennsylvania: Temple University Press.
- Francione, G. L. (2015, 9). *Direct Action Everywhere Vegan Advocacy is “Harmful to the Animal Rights Movement*. 9 2024 tarihinde [Animal Rights: The Abolitionist Approach: https://www.abolitionistapproach.com/direct-action-everywhere-dxe-vegan-advocacy-is-harmful-to-the-animal-rights-movement/](https://www.abolitionistapproach.com/direct-action-everywhere-dxe-vegan-advocacy-is-harmful-to-the-animal-rights-movement/) adresinden alındı
- Francione, G. L. (2022). *Hayvan Haklarına Giriş: Çocuğunuz mu Köpeğiniz mi?* (E. G. Renan Akman, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Freeman, C. (2013). *Mısır, Yunan ve Roma: Antik Akdeniz Uygarlıkları*. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Friedmann Mcmichael, H. v. (1989). Agriculture and the State System: The rise and fall of the postwar food regime. *Sociologia Ruralis*, 29(2), 103-128.
- Fulton, J. R. (1980). Preschool Vegetarian Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 76(5), 360-365.
- Güveloğlu, A. (2022). *Antik Çağ Mutfak Kültürü*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

- Gaard, G. (2017). Critical Ecofeminism: Interrogating 'Meat,' 'Species,' and 'Plant'. *Meat Culture*, 264–287.
- Gallup. (2024, 8). *Gallup*. Gallup: <https://news.gallup.com/poll/510038/identify-vegetarian-vegan.aspx> adresinden alındı
- George, K. P. (2000). *Animal, Vegetable, or Woman?: A Feminist Critique of Ethical Vegetarianism*. New York : State University of New York .
- Giacoman, C. C. (2023b). Reflexivity in Vegan Eating Practices: A Qualitative Study in Santiago, Chile. *Sustainability*, 2-16.
- Giacoman, J. A. (2021). Becoming vegan: A study of career and habitus. *Social Science Information*, 60(4), 560-582.
- Giacoman, J. C. (2023a). Vegan on a Low Budget: Enacting Identity Through Cuisine in an Internet Community. *Food Culture and Society*, 1-19.
- Giacoman, J. C. (2024). Veganism, cuisine, and class: exploring taste as a facilitator in adopting a vegan lifestyle in Santiago, Chile. *Frontiers in Sociology*, 1-12.
- Giddens, A. (1984). *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Berkeley ve Los Angeles: University of California Press.
- Giddens, A. (1995). The New Middle Classes: Life-Styles, Status Claims and Political Orientations. A. J. Vidich (Dü.) içinde, *The Growth of the New Middle Class* (s. 103-129). Hampshire and London: Macmillan.
- Giddens, A. (2019). *Modernite ve bireysel kimlik*. (Ü. Tatlıcan, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Giraud, E. H. (2021). *Veganism: Politics, practice, and theory*. Londra, New York, Dublin: Bloomsbury Academic.
- Giroux, V. (2017). Veganism as a Social Justice Movement : The Efficacy of Our Individual Commitment to the Ideology of Animal Liberation. *Veganism and Beyond : Food, Animals, Ethics* (s. 1-10). Kingston: Queen's University.
- Giroux, V. R. (2021). *Veganizm*. (Z. H. Louze, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Glendinning, S. (2014). *Derrida*. (N. Örgü, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi.
- Glesne, C. (2016). *Becoming Qualitative Researchers: An Introduction*. Westford: Pearson.
- Global Food Security Index, G. (2022). *Global Food Security Index 2022 3*. Economist Impact.
- Gıda Bilgi. (2021). 06 2022 tarihinde Koşer Nedir?: <https://www.gidabilgi.com/Makale/Detay/koser-gida-nedir-19f8ca> adresinden alındı
- Goffman, E. (1986). *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*. Boston: Northeastern University Press.
- Gojda, J. P. (2013). Higher insulin sensitivity in vegans is not associated with higher mitochondrial density. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(12), 1310–1315.
- Gossard ve York, M. H. (2003). Social Structural Influences on Meat Consumption. *Human Ecology Review*, 10(1), 1-9.
- Greenebaum, J. (2018). Vegans of Color: Managing Visible and Invisible Stigmas. *Food, Culture and Society*, 5(21), 680-697.
- Griffin, D. R. (1981). *The Question of Animal Awareness*. New York: William Kaufmann Inc.
- Griffin, N. S. (2017). *Understanding Veganism: Biography and Identity*. Colorado: Palgrave Macmillan, Cham.
- Gronow, J. (1997). *The Sociology of Taste*. Londra ve New York: Routledge.
- Gruen, L. (2011). *Ethics and Animals: An Introduction*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gruen, L. R. (2015). Veganism as an Aspiration. *The Moral Complexities of Eating Meat*, 153–171.

- Gurpinder Singh Lalli, A. T. (Dü.). (2024). *Food Futures in Education and Society*. New York: Routledge.
- Gurus, V.-L. v. (2022). *Vegan Gıda Pazarı Tüketici Tercihleri 2022 Verileri Türkiye&Avrupa*. İstanbul: V-Label Türkiye.
- Guthman, J. (2011). *Weighing In: Obesity, Food Justice, and the Limits of Capitalism*. California: University of California Press.
- Haenfler, R. J. (2012). Lifestyle Movements: Exploring the Intersection of Lifestyle and Social Movements. *Social Movement Studies*, 11(1), 1-20.
- Hanisch, C. (1970). The Personal is Political. *Notes from the Second Year: Women's Liberation*. (S. v. Associate Editor: Firestone, Dü.) New York, United States: Women's Liberation Movement Print Culture.
- Hankin, S. J. (2007). Not a living room sofa: Changing the legal status of companion animals. *Rutgers Journal of Law & Public Policy*, 4(2), 314-410.
- Happer Catherine, W. L. (2019). Meat consumption, behaviour and the media environment: a focus group analysis across four countries. *Food Security*, 11(11), 123-139.
- Haraway, D. J. (1991). *Simians, Cyborgs, and Women: The Reinvention of Nature*. New York: Routledge.
- Harris, R. (1986). *The Broken World*. New York: Palgrave Macmillan.
- Harrison, R. N. (2005). *The Ethical Consumer*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Hartsock, N. C. (1983). *Money, Sex, and Power: Toward a Feminist Historical Materialism*. Boston: Northeastern University Press.
- Hesiodos. (1997). *Works and Days: A Translation and Commentary for the Social Sciences*. (D. W. Tandy, & W. C. Neale, Çev.) California: University of California Press.
- Holdier, A. G. (2016). Speciesistic veganism: An anthropocentric argument. In A. Linzey & P. Cohn (Eds.), "Critical perspectives on veganism" (pp. 47-49). Oxford Centre for Animal Ethics: The Palgrave Macmillan Animal Ethics Series.
- Holm Lars, M. M. (2000). The role of meat in everyday food culture: An analysis of an interview study in Copenhagen. *Appetite*(34), 277-283.
- Holman Russell, L. (1961). Atherosclerosis-A Pediatric Nutrition Problem? *Am J Clin Nutrition*, 42(6), 565-569.
- Holt, D. B. (1997). Distinction in America? Recovering Bourdieu's Theory of Tastes from Its Critics. *Poetics*, 25(2-3), 93-120.
- Holt-Giménez, E. (2020). *Bir gürmenin kapitalizm rehberi: Yediklerimizin politik iktisadını anlamak* (A. Kör, Çev.). Ankara: Efil Yayınevi.
- Ülgen, M. U. (2023). Veganların sosyal etkileşimleri: Benlik Sunumu ve Vegafobiyle Mücadele Stratejileri. *Yüksek Lisans Tez*. Hacettepe Üniversitesi.
- İncil-Tevrat-Zebur. (2009). 06 2022 tarihinde <https://incil.info/arama/Tekvin+9:5> adresinden alındı
- Inness, S. A. (2001). *Dinner Roles: American Women and Culinary Culture*. Iowa: University Of Iowa Press.
- International Vegetarian Union. (2013). 3 2023 tarihinde <https://ivu.org/definitions.html> adresinden alındı
- International Vegetarian Union. (2013). 5 2023 tarihinde International Vegetarian Union: <https://ivu.org/definitions.html> adresinden alındı
- IPCC, M. C.-F. (2019). *Food Security In: Climate Change and Land: An IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems*. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/4/2022/11/SRCCL_Chapter_5.pdf.

- Isaac Korku Dorgbetor, G. O. (2022). What If the World Went Vegan? A Review of the Impact on Natural Resources, Climate Change, and Economies. *Agriculture*, 12, 2-14.
- Jabs, J. C. (1998). Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 30(4), 196-202.
- Jenkins, S. (2014). *Defining Critical Animal Studies: An Intersectional Social Justice Approach for Liberation*. (S. R. Steinberg, Dü.) New York: Peter Lang Inc.
- John Bellamy Foster, F. M. (2014). *Her Çevrecinin Kapitalizm Hakkında Bilmesi Gerekenler: Kapitalizm ve Çevre Üzerine Bir Rehber*. (Ö. Aksakal, Çev.) İstanbul: Patika Kitap.
- Jones, R. (2016). Veganism. R. S. J. Castricano içinde, *Critical Perspectives on Veganism* (s. 15-39). Basingstocke: Palgrave Macmillan.
- Jourdain, A. S. (2020). *Pierre Bourdieu'nün Kuramı ve Sosyolojik Kullanımları*. (Ö. Elitez, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Joy, M., Tuider, J. (2016). The rise of veganism. In A. Linzey & P. Cohn (Eds.), *Critical perspectives on veganism* (pp. 1-15). The Palgrave Macmillan Animal Ethics Series. Oxford Centre for Animal Ethics.
- Kalaycı, N. (2018). Hayvan: Tür mü Birey mi? *Doğubati, Faunaya Ağıt: Hayvan*(82), 81-96.
- Kanık, İ. (2020). Gıda Rejimlerinde Kriz ve Gastro-Endişe. E. Akarçay içinde, *Yemek Sosyolojisi* (s. 189-205). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Kart, E. (2012). İş ve özel hayat arasındaki sınırların belirsizleşmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 2(1), 139-146. <https://doi.org/10.13114/MJH/20122773>
- Kathleen Kevany, P. P. (2023). *Routledge Handbook of Sustainable Diets*. New York: Routledge.
- Kathryn Asher, E. C. (2015). Home Is Where the Food Is: Barriers to Vegetarianism and Veganism in the Domestic Sphere. *Journal for Critical Animal Studies*, 13(1), 66-92.
- Kaya, N. Ş. (2018). Bireylerin Rahatlamak ve İyi Hissetmek için Tükettikleri Gıdalar: Comfort Food için Türkçe Terim Önerisi. 4. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu*. Kastamonu.
- Keil, A. B. (2011). *Yemek Sosyolojisi: Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*. (A. Dede, Çev.) Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Key, T. J. (2014). Cancer in British vegetarians: updated analyses of 4998 incident cancers in a cohort of 32,491 meat eaters, 8612 fish eaters, 18,298 vegetarians, and 2246 vegans. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 378-385.
- Kheel, M. (1991). Ecofeminism and Deep Ecology: Reflections on Identity and Difference. *The Trumpeter*, 8(2), 62-72.
- Kheel, M. (2022). *Öldürme Ruhsatı: Avcılık Söylemlerinin Ekofeminist Bir Eleştirisi*. (G. Göçmen, Çev.) İstanbul: A7 Kitap yayıncılık.
- Kılıç, S. (2008). *Çevre Etiği, Ortaya Çıkışı, Gelişimi ve Sonuçları*. Ankara: Orion Kitabevi.
- Kılıç, Z. (2020). Yemek Sosyolojisi ve Sosyal Teori. E. Akarçay (Dü.) içinde, *Yemek Sosyolojisi* (s. 3-25). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kınikoğlu, M. (2018). *Vegan Sağlık*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Kimmel, M. (2006). *Manhood in America: A cultural history*. New York, Oxford: Oxford University Press.
- King, Y. (1981). Feminism and the Revolt of Nature. *Heresis*, 4(1), 12-16.
- Kittel, L. D. (2020). Understanding Veganism: Impacts and Implications for Marketing. *Behaviour Change*, 9(1), 10-17.

- Klein, N. (2015). *İşte Bu her Şeyi Değiştirir: Kapitalizm İklim Karşı*. (O. Akınhay, Çev.) İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Klein, N. (2017). *Hayır Demek Yetmez: Trump'ın Şok Politikalarına Karşı Koymak ve İhtiyacımız Olan Dünyayı Kazanmak*. (O. Akınhay, Çev.) İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Knott, K. (2000). *Hinduizmin ABC'si*. (M. Yolal, Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Ko, A. (2019). *Racism as Zoological Witchcraft: A Guide to Getting Out*. New York: Lantern Books.
- Koç, M. (2013). *Küresel Gıda Düzeni*. Ankara: NotaBene Yayınları.
- Konca, Y. U. (2016, Sonbahar-Kış Sayısı). Çocuklar için Vegan Beslenme Sakıncalı mı? 54-59. (Veg&Nature, Röportaj Yapan)
- Koutentakis, S. R. (2023). The Effect of a Vegan Diet on the Cardiovascular System. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 10(3), 2-16.
- Kovel, J. (2017). *Doğanın Düşmanı: Kapitalizmin Sonu mu, Dünyanın Sonu mu?* (G. Koca, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Kraaykamp, G. (2002). Cumulative Advantages and Inequality in Lifestyle: A Dutch description of distinction in taste. *The Netherlands' Journal of Social Science*, 38(2), 121-143.
- Kuhse, H. P. (2001). *A Companion to Bioethics*. Malden, Massachusetts: Wiley-Blackwell.
- Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. New Delhi: Sage Publications.
- Kymlicka, S. D. (2016). *Zoopolis: Hayvan Haklarının Sıyasal Kuramı*. (M. Yıldırım, Çev.) İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- L. T. Ho-Pham, P. L. (2009). Veganism, bone Mineral Density, and Body Composition: A Study in Buddhist Nuns. *International Osteoporosis Foundation and National Osteoporosis Foundation*, 20(12), 2087– 2093.
- Lansbury, C. (1985). *The Old Brown Dog: Women, Workers, and Vivisection in Edwardian England*. Wisconsin: Univ of Wisconsin Press.
- Lauden, R. (2013). *Cuisine and Empire: Cooking in World History*. London: University Of California Press.
- Layder, D. (2023). *Sosyolojik Araştırma Pratiği: Teori ve Sosyal Araştırmanın İlişkilendirilmesi*. (S. Ünal, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.
- Le, L. T. (2014). Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. *Nutrients*, 6(6), 2131-2147.
- Leghorn, L. &. (1977). *Who Really Starves?* New York: Pergamon Press.
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: past, present, future. *American Society for Nutrition*, 496-502.
- Lelia Crosby, E. R. (2022). Changes in Food and Nutrient Intake and Diet Quality on a Low-Fat Vegan Diet Are Associated with Changes in Body Weight, Body Composition, and Insulin Sensitivity in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *Academy of Nutrition and Dietetics*, 1922-1939.
- Leopold, A. (1949). *A Sand County Almanac*. New York: Oxford University Press.
- Littler, J. (2017). *Against Meritocracy*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Lloyd, G. (2015). *Erkek Akıl: Batı Felsefesinde Erkek ve Kadın*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. Londra: Sage Publications.
- Lyn Richards, J. M. (2013). *Readme First for a User's Guide to Qualitative Methods*. Thousands Oaks, California: Sage Publications.

- MacInnis, C. C. (2017). It Ain't Easy Eating Greens: Evidence of Bias Toward Vegetarians and Vegans From Both Source and Target. *Group Processes & Intergroup Relations*, 721-744.
- Macknin, M. K. (2015). Plant-based, no-added-fat or American Heart Association diets: impact on cardiovascular risk in obese children with hypercholesterolemia and their parents. *he Journal of Pediatrics*, 166(4), 953–993.
- Magdalena Weber, M. K. (2022). Psychological Processes Underlying an Omnivorous, Vegetarian, or Vegan Diet: Gender Role Self-Concept, Human Supremacy Beliefs, and Moral Disengagement from Meat. *Sustainability*, 14, 8276.
- Maguire, J. L.-S. (2022). Vegetarian Diet, Growth, and Nutrition in Early Childhood: A Longitudinal Cohort Study. *Pediatrics*, 149(6), 44-55.
- Mannheim, K. (1952). *The problem of generations*. In P. Kecskemeti (Ed.), *Essays on the sociology of knowledge* (pp. 276-320). London: Routledge & Kegan Paul.
- Marcus, H. (2019). How visual culture can promote ethical dietary choices. A. Linzey & C. Linzey (Ed.), *Ethical vegetarianism and veganism içinde* (265–278), Oxon and New York: Routledge.
- Marjorie Spiegel. (1997). *The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery*. Londra: Mirror Books/IDEA.
- Marmara, F. (2022). *Cehaletin Kültürel Üretimi ve Hayvanlar: Cehalet ve Tahakküm Süreçlerini Nasıl Geri Çevirebiliriz?* İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Martens, J. H. (2002). Microbial production of B12. *Applied Microbiology Bio- technology*, 58(3), 275-285.
- Maurer, D. (2002). *Vegetarianism Movement or Moment?* Philadelphia: Temple University Press.
- McKibben, B. (2011). *Dünya*. (E. Anıl, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Mead, M. (1943). The Factor of Food Habits. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 225(1), 136-141.
- Mekonnen, M. A. (2012). A Global Assesment of the Water Footprint of Farm Animal Praducts. *Ecosystem*, 15(3), 401-415.
- Melluci, A. (1985). The Symbolic Challenge of Contemporary Movements. *Social Research*, 52(4), 789-816.
- Mennel, S. A. (1992). The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture. *The Journal of Sociological Associations*, 40(2), 1-120.
- Mentinis, M. (2021). *Yemeğin Psikopolitikası: Neoliberal Çağda Yemek Ritüelleri*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Merchant, C. (1980). *The Death of Nature: Women, Ecology, and the Scientific Revolution*. San Francisco: Harper & Row.
- Merriam-Webster. (2024). *Merriam-Webster*. 9 2024 tarihinde Merriam-Webster: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/eutrophication#:~:text=eu·%E2%80%8Btro·%E2%80%8Bphi,the%20depletion%20of%20dissolved%20oxygen> adresinden alındı
- Micha, R. W. (2010). Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Circulation*, 121(21), 2271-2283.
- Micheletti, M. F. (2003). *Politics, Products, and Markets*. Londra; New York: Routledge.
- Mil, B. (2019). Kültürel Sermaye Birikimi Olarak Gastronomi. M. S. Cevdet Avcıoğlu içinde, *Gastronomi Olgusuna Sosyolojik Bakış* (s. 35-45). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Miles, M. B. (1994). *Qualitative data analysis* (Cilt 2). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mills, C. W. (1951). *White Collar* (Cilt 8). New York: Oxford Press.

- Minson, J. B. (2012). Do-gooder Derogation: Disparaging Morally Motivated Minorities to Defuse Anticipated Reproach. *Social Psychological and Personality Science*, 200-207.
- Mintz, S. W. (1985). *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. New York,: Viking.
- Mishra, S. J. (2013). A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(7), 718–724.
- Mol, A. P. (1995). *The Refinement of Production: Ecological modernization theory and the chemical industry*. Utrecht : International Books.
- Mol, D. A. (Dü.). (2000). *Ecological Modernisation Around the World Perspectives and Critical Debates*. Londra: Routledge.
- Montanari, M. (2018). *Kıtlık ve Bolluk: Avrupada Yemeğin Tarihi*. (B. H. Mesut Önen, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.
- Montanari, M. (2019). *Çileklerin İsyanı: Ortaçağ ve Rönesans'tan Sofra Anlatıları*. (G. Batuş, Çev.) İstanbul: Can Yayınları.
- Murcott, A. (2019). *Introducing The Sociology of Food & Eating*. Londra: Bloomsbury Academic Publishing.
- Naess, A. (1973). Naess, A. (1973). The shallow and the deep, long-range ecology movement: A summary 95–100. *Inquiry*, 16(1-4), 95-100.
- Neuman, W. L. (2007). *Doing Social Research* (Cilt 1-2). Boston: Pearson Education.
- Nibert, D. A. (2013). *Animal Oppression and Human Violence*. New York: Columbia University Press.
- Nizard, S. (1999). Ossipow (Laurence). La Cuisine du corps et de l'âme - Approche ethnologique du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique en Suisse. *Archives de Sciences Sociales des Religions*(106), 85-86.
- Nussbaum, M. C. (2007). *Frontiers of Justice: Disability, Nationality, Species Membership*. Harvard: Belknap Press of Harvard University Press.
- Olgun, H. (2020). Batı Felsefesinde Hayvanın Ahlâkî Statüsü: Francione'nin Abolisyonizmi Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 25(15), 3918-3948.
- Onaran, B. (2022). *Mutfaktarih: Yemeğin Politik Serüveni*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Online Etymology Dictionary. (2021). 9 2024 tarihinde Online Etymology Dictionary: <https://www.etymonline.com/word/abolition> adresinden alındı
- Ortner, S. B. (1995). *Kadının Konumu: Kültürel Bir Evrensellik mi?* (A. Türker, Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Osek, E. (2015). The Orphic Diet. *Littera Antiqua*, 25-79.
- Ossipow, L. (1997). *La Cuisine du corps et de l'âme: Approche ethnologique du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique en Suisse*. Paris: Les Editions de la MSH.
- OWID, O. W. (2022). *The Environmental Impact of the Meat Industry*. Our World in Data.
- Oxford Learners Dictionary. (tarih yok). *Oxford Learners Dictionary*. 3 2023 tarihinde https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/vegetarian_1?q=vegetarian adresinden alındı
- Özdoğan, K., Tatari, M. F., & Bilgin, A. (Der.). (2021). *İnsan, hayvan ve ötesi: Türkiye’de hayvan çalışmaları*. İstanbul: Kolektif Kitap.
- Özkan, A. R. (2021). *Dinlerde Kurban İbadeti*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

- Özkorul, V. Y. (2024). Vegan/Vejetaryen Etik Tutumunu Benimseyen Bireylerin Kimlik İnşaları ve Kimlik Kesişimsellikleri. *Sosyolojik Bağlam*, 5(2), 259-283.
- Palese, E. (2013). Zygmunt Bauman Individual and Society in the Liquid Modernity. *Springerplus International*, 2(191).
- Parsons, T. J. (1997). Reduced Bone Mass in Dutch Adolescents Fed A Macrobiotic Diet in Early Life. *Journal of Bone and Mineral Research*, 1486-1494.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluations Methods*. Thousands Oaks, California: Sage Publications.
- Peters, A. (2022, 09 13). 8 2024 tarihinde Fast Company: <https://www.fastcompany.com/90786948/is-this-vegan-burger-king-the-future-of-fast-food> adresinden alındı
- Pew Reseach Center. (2016). *Pew Reseach Center*. 08 2024 tarihinde [pewresearch.org: https://www.pewresearch.org/science/2016/12/01/the-new-food-fights-2/](https://www.pewresearch.org/science/2016/12/01/the-new-food-fights-2/) adresinden alındı
- Pew Reseach Center. (2024, 8). *Pew Reseach Center*. [pewresearch.org: https://www.pewresearch.org/science/2016/12/01/the-new-food-fights-2/](https://www.pewresearch.org/science/2016/12/01/the-new-food-fights-2/) adresinden alındı
- Plant, J. (1991). Searching for Common Ground: Ecofeminism and Bioregionalism. G. F. Irene Diamond içinde, *Reweaving the World* (s. 155-165). San Franciso: Sierra Book Club.
- Platon. (1970). *The Laws*. United Kingdom: Penguin Books.
- Plumwood, V. (2017). *Feminizm ve Doğaya Hükmetmek*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Porta, D. D. (2006). *Social Movement*. Malden: Blackwell Publishing.
- Potwood-Stracer, L. (2013). *Lifestyle Politics and Radical Activism*. New York: Bloomsbury Academic.
- ProVeg. (2020). *Food & Pandemics Report: Part 1 - Making the Connection: Animal-Based Food Systems and Pandemics Report*. Berlin: ProVeg.
- Ramage, E. S. (1987). *The Nature and Purpose of Augustus "Res Gestae"*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag Wiesbaden GMBH.
- Regan, T. (1983). *The Case for Animal Rights*. Los Angeles: The University of California Press.
- Richard Revesz, M. L. (2019). *Environmental Law and Policy*. New York: Foundation Press.
- Rimal, A. (2002). Factors Affecting Meat Preferences Among American Consumers. *Family Economics and Nutrition Review*, 14(2), 361-371.
- Ritzer, G. (2014). *Toplunun McDonalddlaştırılması: Çağdaş Toplum Yaşamının Değişen Karakteri Üzerine Bir İnceleme*. (Ş. S. Kaya, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Roberts, P. (2008). *The end of food*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Roeder, T. (2021). Beyond Diet: Veganism as Liberatory Praxis. E. C.-B. Kondrlik içinde, *Veg(etari)an Arguments in Culture, History, and Practice The V Word* (s. 291–318). Switzerland: This Palgrave Macmillan.
- Rogers, R. A. (2008). Beasts, Burgers, and Hummers: Meat and the Crisis of Masculinity in Contemporary Television Advertisements. *Environmental Communication: A Journal of Nature and Culture*, 2(3), 281-301.
- Rohrmann, S. (2013). Meat consumption and mortality: Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC Medicine*, 11, 63-75.
- Rosenfeld, D. L. (2021). Gender differences in meat consumption and openness to vegetarianism. *Appetite*, 166, 105-475.

- Rothgerber, H. (2012). Real Men Don't Eat (Vegetable) Quiche: Masculinity and the Justification of Meat Consumption. *Psychology of Men & Masculinity*, 1-13.
- Rousseau, J.-J. (2009). *Emile ya da Eğitim Üzerine*. (Y. Avunç, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Roussopoulos, D. (2017). *Politik Ekoloji: İklim Krizi ve Yeni Toplumsal Gündem*. (F. D. Elhüseyni, Çev.) İstanbul: Sümer Yayıncılık.
- RSPCA, R. S. (2024, 6). RSPCA. 9 2024 tarihinde Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals: <https://www.rspca.org.uk/whatwedo/howweare/history#:~:text=In%201824%2C%20a%20small%20group,to%20animals%20was%20widely%20accepted>. adresinden alındı
- Ruben Sanchez Sabate, J. S. (2019). Consumer Attitudes Towards Environmental Concerns of Meat Consumption: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 2-37.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism: A blossoming Field of Study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- Ryan, D. (2019). *Hayvan Kuramı: Eleştirel Bir Giriş*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Safran, J. (2021). *Hayvan Yemek*. (G. Kargıcı, Çev.) İstanbul: Siren Yayınları.
- Saldana, J. (2015). *The coding manual for qualitative researchers* (Cilt 3. Baskı). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Salleh, A. (1997). *Ecofeminism As Politics: Nature, Marx and the Postmodern*. Londra: Zed Books.
- Salleh, A. (2009). *Eco-Sufficiency and Global Justice: Women Write Political Ecology*. Londra: Pluto Press.
- Sancar, S. (2013). *Erkeklik: İmkansız İktidar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Sanday, P. R. (1981). *Female power and male dominance: On the origins of sexual inequality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sanders, T. A. (1992). The Growth and Development of Vegan Children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 5(1), 11-21.
- Sağlam, F. (1991). Hızlı-Hazır Yemek Sistemi (Fast-Food) Üzerinde Bir Çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20(2), 187-197.
- Schwartz, R. H. (2001). *Judaism and Vegetarianism*. New York: Lantern Books .
- Scott, S. (2009). *Making Sense of Everyday Life*. Cambridge: Polity Press.
- Sennet, R. (2017). *Yeni Kapitalizm Kültürü*. (A. Onacak, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Sennett, R. (2013). *Karakter Aşınması: Yeni Kapitalizmde İşin Kişilik Üzerindeki Etkileri*. (B. Yıldırım, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Serçeoğlu, N. (Dü.). (2022). *Yemek Kültür ve Toplum*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sexton, A. E., Garnett, T., ve Lorimer, J. (2022). Vegan food geographies and the rise of Big Veganism. *Progress in Human Geography*, 46(2), 605–628. <https://doi.org/10.1177/03091325211056794>
- Shiva, V. (1988). *Staying Alive: Women, Ecology, and Development*. London: Zed Books.
- Shiva, V. (2005). *Earth Democracy: Justice, Sustainability, and Peace*. Cambridge: South End Press.
- Shoba Suri, S. R. (2023). Will a Plant-based Approach Be Sufficient to Address Food Security, Nutritional Adequacy and Sustainability in the Future? *Environment and Urbanization ASIA*, 14(2), 299–308.
- Singer, P. (2005). *Hayvan Özgürleşmesi* (Hayrullah Doğan, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Singer, P. (2021). *Neden Vegan: Etik beslenme* (P. Şengül, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Snow, D. S. (2004). *The Blackwell Companion to Social Movements* . Malden: Blackwell Publishing.

- Springmann, M. H. (2016). Analysis and Valuation of the Health and Climate Change Cobenefits of Dietary Change. *Pnas*, 113(15), 4146-4151.
- Standage, T. (2016). *İnsanlığın Yeme Tarihi*. (G. Çakır, Çev.) İstanbul: Maya Yayınları.
- Stano, S. (2021). Veganism 2.0: Gastromania, Nutrition, and Digital Communication. *Digital Age in Semiotics & Communication*, 3-4, 12-30.
- Starhawk. (1989). *The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess*. New York: Harper Collins Publishers.
- Starhawk. (1993). *The Fifth Sacred Thing*. New York: Bantam Books.
- Starostinetskaya, A. (2022, 01 20). *Vegnews*. 8 2024 tarihinde Vegnews: <https://vegnews.com/mcplant-test-expand> adresinden alındı
- Starrett, B. (1975). I Dream in Female: The Metaphors of Evolution. *Lesbian Reader*, 113.
- Steiner, G. (2005). *Anthropocentrism and Its Discontents: The Moral Status of Animals in the History of Western Philosophy*. Pittsburg: University of Pittsburg Press.
- Stibbe, A. (2004). Health and the Social Construction of Masculinity in Men's Health Magazine. *Men and Masculinities*, 7(1), 31-51.
- Swartz, D. (1997). *Culture and Power: The Sociology of Pierre Bourdieu*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Şen, A. F. (2024). An Overview of Veganism on X: Is Veganism A Political Activism or a Dietary Style in the Turkish Case? *Asya Academic Social Studies*, 28(8), 109-116.
- Şimşek, A. Y. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tague, G. F. (2022). *The Vegan Evolution: Transforming Diets and Agriculture*. New York: Routledge.
- Tague, G. F. (2022). *Vegan Evolution: Transforming Diets and Agriculture*. Londra ve New York: Routledge.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Taylor, V. D. (2004). *Get up, stand up': Tactical repertoires of social movements*. (S. A. D. A. Snow, Dü.) Malden: Blackwell Publishing.
- TDK. (1945). 12 2022 tarihinde Türk Dil Kurumu Sözlük: <https://sozluk.tdk.gov.tr> adresinden alındı
- TDK. (2022, 12 20). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Türk Dil Kurumu Sözlükleri: <https://sozluk.tdk.gov.tr> adresinden alındı
- Tesniye. (2022, 06 03). *Ol Bible*. <https://old.bibleonline.ru/bible/tur/05/12/> adresinden alındı
- Tezcan, A. M. (2024). Vegaphobia as a Form of Discrimination. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(22), 144-159.
- Thomas, M. J. (1997). Consumer market research: Does it have validity? Some postmodern thoughts. *Marketing Intelligence & Planning*, 15(2), 54-59.
- Thornes, T. (2019). Animal agriculture and climate change. In A. Linzey & C. Linzey (Eds.), *Ethical vegetarianism and veganism içinde*, (245-253), Oxon ve New York: Routledge.
- Tilly, C. (2004). *Social Movements, 1768-2004*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Timofeeva, O. (2021). *Hayvanların Tarihi: Felsefi Bir Deneme*. İstanbul: Kolektif Kitap.
- Timurturkan, M. (2013). Tıbbi Söylem ve İktidar: Medyada "Diyet-Zayıflık-Sağlık" İlişkisi Etrafında Bedenin Denetimi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(1), 237-252.
- Tunç, A. (2023). *Vegan Identities and the Vegan Movement in Turkey*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

- Turner-McGrievy, G. M. (2014). Low glycemic index vegan or low-calorie weight loss diets for women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled feasibility study. *Nutrition Research*, 34(6), 552–558.
- TVD. (2020). *Sağlık/Beslenme*. 9 2024 tarihinde Türkiye Vegan Derneği: <https://tvd.org.tr/saglik-beslenme/> adresinden alındı
- TVD, I. E. (2023). *Hiç mi yemiyorsun?'' Türkiye’de Veganlık Araştırması*. İstanbul: Research Istanbul.
- Ünsaldı, L. (2024, 06 19). *Pierre Bourdieu Sözlüğü -1: Habitus*. Levent Ünsaldı: <https://www.youtube.com/watch?v=Q2sJr1ODEpg&list=PL82gan474-AR7drF3rnx3QgWdEB87Vqh&index=2> adresinden alındı
- Ural, T. (2023). *Sofranın Sergüzeşti: Türkiye’de ve Dünyada Yeme-İçme Kültürü*. İstanbul: Everest Yayınları.
- Urry, J. (2018). *Mekanları Tüketmek*. (R. G. Ögdül, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Van Tonder, C. L. (2003). The postmodern consumer: Implications of changing customer expectations for organisation development in service organisations. *Journal of Industrial Psychology*, 29(3), 1-10.
- Vandana Shiva, M. M. (1993). *Ecofeminism*. London: Zed Books.
- Vandana Shiva, M. M. (1993). *Ecofeminism*. London & New Jersey: Zed Books.
- Vandermoere, F. G. (2019). Meat Consumption and Vegaphobia: An Exploration of the Characteristics of Meat Eaters, Vegaphobes, and Their Social Environment. *Sustainability*, 11(14), 1-15.
- Vegan Derneği Türkiye. (2012). *Vegan Derneği Türkiye*. 3 2023 tarihinde Vegan Derneği Türkiye: <https://tvd.org.tr/veganlik-nedir/> adresinden alındı
- Vegan Haber. (2017). 5 2023 tarihinde Vegan Haber: <https://veganlik.org/tarih/> adresinden alındı
- Vegan Sözlük. (2022, 03 03). 9 2024 tarihinde Vegan Sözlük: <https://vegansozluk.com/turkiyede-vegan-vejetaryen-sayilari-oranlar#> adresinden alındı
- Veganlık.org. (2012). 5 2023 tarihinde <https://veganlik.org/tarih/> adresinden alındı
- Vegetarian Society. (2022). *vegsoc.org*. Vegetarian Society: <https://vegsoc.org/info-hub/definition/> adresinden alındı.
- Véron, O. (2016). New media is the message: From seitan bourguignon to tofu blanquette: Popularizing veganism in France with food blogs. A. Linzey & P. Cohn (Ed.), *Critical perspectives on veganism içinde* (pp. 287-305). Oxford Centre for Animal Ethics: The Palgrave Macmillan Animal Ethics Series.
- Villiers, J.-H. D. (2017). Animal Rights Theory, Animal Welfarism and the ‘New Welfarist’ Amalgamation: A Critical Perspective. *Southern African Public Law*, 406-433.
- Wallance, A. W. (2012). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları: Klasik Geleneğin Genişletilmesi*. (L. E. M. Rami Ayas, Çev.) Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Warde, A. (1997). *Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*. London: Sage Publications.
- Watson, A. (2022). Önsöz. G. L. Francione içinde, *Hayvan Haklarına Giriş: Çocuğunuz mu Köpeğiniz mi?* (s. 11-17). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Weber, M. (1978). *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology* (Cilt 4). (G. R. Wittich, Dü., & E. Fischhoff, Çev.) Berkeley: University of California Press.
- Wilshire, B. (1998). *Wild Hunger: The Primal Roots of Modern Addiction*. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.
- Wise, S. M. (2002). *Drawing the line: Science and the case for animal rights*. Cambridge: Perseus Books Group.

- Wrenn, C. (2017). Toward a vegan feminist theory of the state. N. David (Dü.) içinde, *Animal Oppression and Capitalism* (s. 201-230). Santa Barbara: Praeger Press.
- WRI, W. R. (2021). *Climate Change and Land*. Washington: World Resources Institute.
- Wright, L. (2015). *The Vegan Studies Project: Food, Animals, and Gender in the Age of Terror*. Athens: University of Georgia Press.
- Yıldırım, M. (2022). *Endüstriyel Tarım ve Et Endüstrisinden Çıkış: Hayvan hakları, emek, ekoloji mücadelesi için imkanlar ve kısıtlar*. İçinde D. Bayındır & M. Yıldırım (Ed.), *Ekoloji: Bir arada yaşamın geleceği* (ss. 293-337). İstanbul: Tellekt.
- Yılmaz Seçim, N. A. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 66-82.
- Yeşilkaya, Ç. (2021, 11 21). Türkiye'de Kaç Vegan Var? (S. Erus, Röportaj Yapan)
- Yenal, Z. (1996). Bir Araştırma Alanı Olarak Yeme-İçmenin Tarihi ve Sosyolojisi. *Toplum ve Bilim*(71), 195-227.
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. New York: The Guildford Press.
- Øygard, L. (2000). Studying Food Tastes Among Young Adults Using Bourdieu's Theory. *Journal of Consumer Studies & Home Economics*, 160-169.

EK 1- KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Mesleği	Medeni Durumu	Gelir Durumu
1	Erkek	32	Lisans	Fotoğrafçı	Bekar	Asgari ücret ve üzeri
2	Erkek	40	Lisans	Çevirmen/Yazar	Bekar	Asgari Ücret
3	Kadın	34	Lisans	Öğretmen	Evli	Asgari Ücret
4	Kadın	40	Lisans	Pilates Eğitmeni	Evli	İşsiz
5	Kadın	29	Lisans	Vegan Şef/Uluslararası şirket çalışanı	Bekar	Asgari Ücret
6	Erkek	37	Lisans	Tasarımcı	Bekar	Asgari ücret
7	Kadın	28	Lisans	Turizm/ Otelde Santral Görevlisi	Bekar	Asgari Ücret ve üstü
8	Kadın	33	Lisans	Yoga Eğitmeni	Evli	Asgari Ücret
9	Kadın	18	Lise	Üniversiteye hazırlanıyor	Bekar	Harçlık
10	Erkek	37	Lisans	Yoga Eğitmeni	Bekar	Asgari Ücret ve Üzeri
11	Kadın	42	Lisans	Tiyatro Oyuncusu	Evli	Asgari ücret ve üzeri
12	Erkek	52	Lise	Kitabevi Sahibi/Esnaf	Bekar	Asgari ücret ve üzeri
13	Kadın	20	Lise	Öğrenci-Üniversite sınavına hazırlanıyor	Bekar	Asgari ücretin yarısı kadar harçlık
14	Erkek	35	Lisans	Havayolu şirketinde operasyon koordinasyonu	Evli	Asgari ücretin 4-5 kat üzeri

15	Kadın	27	Lisans	Oyuncu/Pole-Direk dansçısı	Bekar	Asgari ücret civarı
16	Kadın	27	Lise	Pole-Direk Dansçısı Eğitmen	Bekar	Asgari ücrete yakın
17	Erkek	38	Lisans	Kamu Çalışanı (İşKur)	Bekar	Asgari ücret üstü
18	Kadın	26	Lisans	Organizasyon Firmasında Proje Sorumlusu	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
19	Erkek	40	Doktora	Araştırma Görevlisi	Bekar	Asgari ücret üzeri
20	Erkek	31	Lisans Terk	Vegan Kafe Sahibi	Bekar	Çift Asgari Ücret
21	Erkek	40	Lisans	Sanat yönremeni	Bekar	Asgari Ücret Üstü
22	Kadın	29	Lisans	Sanat Galerisi Kafesinde çalışıyor	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
23	Erkek	24	Lise	İşsiz	Bekar	Geliri aileden harçlık
24	Erkek	37	Lisans	Ticaretle uğraşiyor. Eski restoran sahibi. Şuan İBB halk ekmek büfesi işletiyor.	Evli	Asgari Ücret üç dört katı

25	Kadın	33	Yüksek Lisans	Öğretmen	Bekar	Asgari Ücret Üstü
26	Erkek	33	Doktora Yapıyor	Akademisyen	Evli	Asgari Ücret Üstü
27	Kadın	24	Yüksek Lisans	Öğrenci	Bekar	Harçlık, Asgari Ücret Altı
28	Kadın	23	Lisans	Öğrenci	Bekar	Asgari Ücret Altı (yakın)
29	Erkek	60	Yüksek Lisans	TVD Yönetim Kurulu Üyesi	Evli	Asgari Ücret Üstü
30	Kadın	35	Lisans	Oyuncu, Vegan Kafede Şef	Bekar	Asgari Ücret
31	Erkek	34	Doktora yapıyor	Araştırma Görevlisi	Bekar	Asgari Ücret Üstü
32	Kadın	24	Lisans	Oyuncu	Bekar	Asgari Ücret Üstü
33	Kadın	23	Lisans	Freelance İçerik Yazarı	Bekar	Asgari Ücret Üstü

34	Erkek	35	Lisans	İçerik Editörü	Bekar	Asgari Ücret Üstü
35	Kadın	29	Lisans	Bilgisayar Mühendisi	Bekar	Asgari Ücretin 2 katı
36	Kadın	26	Lisans	AB Projesinde Asistan	Bekar	Asgari Ücret Üstü
37	Erkek	35	Orta Okul Mezunu	Müzisyen, Vegan Kafede Garson	Bekar	Asgari Ücret Altı
38	Erkek	28	Lisans	Videograf	Bekar	Asgari Ücret
39	Kadın	32	Ön Lisans	Yatırım/Finans	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
40	Erkek	37	Lisans	Vegan Kafe sahibi Cute kafe	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
41	Kadın	34	Lisans	Vegan Pasta Şefi Yaya Raw	Bekar	Asgari Ücret Üstü
42	Erkek	43	Lisans	Kimya Mühendisi şuan işsiz	Bekar	Asgari Ücret Altı

43	Kadın	40	Lisans	Eski Memur Lisans Öğrencisi	Bekar	Asgari Ücret
44	Kadın	18	Lisans Öğrencisi	Öğrenci	Bekar	Asgari Ücret Altı
45	Kadın	28	Lisans Öğrencisi	Öğrenci Köpek Eğitmeni	Bekar	Asgari Ücret Altı
46	Erkek	35	Lisans	Bilgisayar Programcısı	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
47	Kadın	33	Lisans	VeganKafe Sahibi Esnaf	Bekar	Asgari Ücret
48	Erkek	34	Lisans	Makine mühendisi	Bekar	Asgari Ücret Üzeri
59	Kadın	25	Lisans	Felsefe mezunu çalışmıyor	Bekar	Kendi geliri yok ailesi ile yaşıyor hane geliri asgari ücret üzeri
50	Kadın	34	Lisans	Dijital Medya	Evli	Asgari ücret üzeri
51	Kadın	40	Y. Lisans Yapıyor	Sosyolog	Evli	Asgari Ücret Üzeri

EK 2- ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, “Sosyolojik Bağlamda Vegan/Vejetaryen Beslenme Pratikleri” başlıklı doktora tez çalışması kapsamında vegan ve vejetaryenlerin sosyolojik özelliklerini tespit etmek amacını taşımaktadır. Çalışmaya katılım isteğinize bağlıdır ve çalışma için kimlik bilgileriniz kullanılmayacaktır. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Aslıhan ULU

Akdeniz Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Doktora Öğrencisi

EK 3- DERİNLEMESİNE GÖRÜŞME FORMU

Demografik Bilgiler

Görüşme Tarihi:

1. Yaş:
2. Cinsiyet:
3. Eğitim:
4. Meslek:
5. Medeni Durum:
6. Gelir Durumu:
7. Varsa çocuk sayısı:
8. Yaşadığınız İl/İlçe:
9. Vegan mı vejetaryen misiniz?
10. Ne kadar zamandır vegan/vejetaryensiniz?
11. Veganlık/vejetaryenlik kavramını ilk ne zaman ve nasıl öğrendiniz/duydunuz?
12. Vegan/vejetaryen beslenmeye başlama sürecinizi/ hikayenizi anlatır mısınız?
13. Vegan/vejetaryen olma sebebiniz nedir?
14. Ne tip bir vegan/ vejetaryensiniz? (Etik, dini, sağlık vs.)
15. Sıradan bir gününüzden bahsedebilir misiniz?
16. Vegan/vejetaryen besleniyor olmak gündelik hayatınızda herhangi bir değişiklik yarattı mı? Yarattıysa, ne tür değişiklikleri beraberinde getirdi?
17. Vegan/vejetaryen beslenmenin avantaj ve dezavantajlarından bahsedebilir misiniz?
18. Sosyal çevrenizde veya ailenizde başka vegan/vejetaryen beslenenler var mı?
19. Çocukları vegan/vejetaryen besleyerek büyütme konusunu nasıl değerlendirirsiniz? Varsa çocuğunuzu da vegan/vejetaryen besliyor musunuz?
20. Vegan/vejetaryen olmak sosyal ilişkilerinizi etkiledi mi? Etkilediyse olumlu mu olumsuz mu etkiledi?
21. Dahil olduğunuz herhangi bir vegan/vejetaryen dernek, topluluk veya grup var mı? Varsa ismi nedir ve ne tür etkinlikler çerçevesinde bir araya geliyorsunuz?
22. Genellikle evde mi dışarıda mı yemek yiyorsunuz? Evde yemeği genellikle kim yapıyor?
23. Ne sıklıkla dışarıda yemek yiyorsunuz? Ne tür restoran ve kafeleri tercih ediyorsunuz?

24. Dışarıda (restoran ve kafelerde), vegan/vejetaryen yiyecek bulmada sıkıntı yaşıyor musunuz? Bulamadığınız takdirde nasıl bir yol izliyorsunuz?
25. Restoran ve kafelerdeki vegan/vejetaryen yemek fiyatları hakkında ne düşünüyorsunuz?
26. Market, giyim, kozmetik alışverişinizde nelere dikkat ediyorsunuz? İsteddiğiniz ürüne ulaşım imkânınız nasıl?
27. Marketlerdeki vegan/vejetaryen ürün çeşitliliği ve fiyatları hakkında ne düşünüyorsunuz?
28. Zincir Marketler dışında gıda, kozmetik ve hijyen mazlemeleri gibi ürünlerin teminini sağladığınız başka alternatif bir grup, topluluk veya firma var mı? Varsa kimlerdir?
29. Vegan/vejetaryen olduktan sonra tüketim davranışlarınızda herhangi bir değişim oldu mu? Olduysa ne yönde bir değişimden bahsedebilirsiniz?
30. Sizce kadın/erkek olmanız vegan/vejetaryen beslenmeyi seçmenizde herhangi bir etkiye sahip mi?
31. Kadın/erkek ve vegan/vejetaryen olmakla ilgili herhangi bir yorumla karşılaştınız mı?
32. Vegan/vejetaryen olmanızla ilgili olarak çevrenizden ne tür tepkiler, yorumlar alıyorsunuz?
33. Beslenmenizde nelere dikkat ediyorsunuz? Kaç öğün ve hangi tür (sebze, tahıl, meyve vs.) gıdaları ağırlıklı olarak tüketiyorsunuz?
34. Vegan/vejetaryen beslenmeye başladıktan sonra vücudunuzda gözlemlediğiniz olumlu/olumsuz herhangi bir değişim var mı? Varsa ne tür değişikliklerden bahsedebilirsiniz?
35. Vegan/vejetaryen olduktan sonra bu beslenme biçiminden kaynaklı herhangi bir sağlık sorunu yaşadınız mı?
36. Gıda takviyesi, vitamin desteği gibi ürünler kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız ne tür ürünleri (bitki bazlı, kimyasal içerikli medikal ürünler) tercih ediyorsunuz?
37. Düzenli doktor kontrolleri yaptırıyor musunuz?
38. Türkiye’de vegan/vejetaryen olmayı nasıl tanımlarsınız?
39. Bu hayatta bir şeyi değiştirme gücünüz olsa neyi değiştirdiniz?
40. Söylemek istediğiniz veya paylaşmak istediğiniz başka bir şey var mı?

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Aslıhan Ulu
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Konyaaltı Lisesi
Lisans Diploması	İzmir Ekonomi Üniversitesi Sosyoloji Bölümü
Yüksek Lisans Diploması	Ege Üniversitesi Kadın Çalışmaları Yüksek Lisans Programı
Tez Konusu	Destanlar ve Kadın Karakterler
Doktora Diploması	Akdeniz Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Doktora Programı
Tez Konusu	Sosyolojik Bağlamda Veganlık ve Vejetaryenlik: Nitel Bir Araştırma
Yabancı Dil / Diller	İngilizce (Advanced) -Fransızca (B1)
BİLİMSEL FAALİYETLER	
Makale ULU, A. (2021). Rewriting in the Context of Feminist Literary Criticism: The Case of Lavinia. <i>Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet</i> , 1(4), 35-62.	
Bildiri Ulu, A. (2024). Assessing Vegan-Vegetarian Lifestyle as a Sustainable Approach to Global Climate Change. In Çeşm-i Cihan 2 nd International Health Congress. Ulu, A. (2023). Yaşlıların Vegan/Vejetaryen Restoranlarda Beslenme Pratikleri. Yüzyılda Türkiye’de Yaşlanmak: Cumhuriyetin Yüz Yıllık Muhasebesi- VII. Lisansüstü Yaşlılık Çalışmaları Kongresi Özet Kitabı. Yaşlanma Çalışmaları Derneği Yayınları.	
İŞ DENEYİMİ	
Projeler	Mülteci Hakları için Sivil Hareket Projesi, İzmir Mültecilerle Dayanışma Derneği ve Avrupa Birliği, Proje Asistanı, 2012. Mülteci Koruma Himaye Projesi, Uluslararası Ortadoğu Barış Araştırmaları Merkezi ve Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği, Proje Asistanı, 2016-2017.
Çalıştığı Kurumlar	İngilizce Öğretmeni Antalya Amerikan Kültür Dil Okulları / Haziran 2019- Mart 2020 Öğretim Görevlisi

	Antalya Akev Üniversitesi, Sosyal Hizmet Meslek Yüksekokulu / Şubat- Haziran 2019 Sosyal Çalışmacı/ Koruma Himaye Asistanı Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (UNHCR) & Uluslararası Ortadoğu Barış Araştırma Merkezi, İzmir / Eylül 2016- Mart 2017 Satış Görevlisi Nisan 2018, İzmir Kitap Fuarı, Doğu Batı Yayınları, İzmir Ekim 2015, 6. Konyaaltı Kitap Fuarı, Doğu Batı Yayınları, Antalya Kütüphane Görevlisi 2010-2011, İzmir Ekonomi Üniversitesi Kütüphanesi Stajlar Şubat 2014, Mülteci-Der İzmir Haziran 2015, İzmir Büyükşehir Belediyesi Kadın Erkek Eşitliği Birimi, Kadın Danışma Merkezi 2015-2019, Yeşil Gazete, İklim Haberleri Gönüllü Çevirmen