

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

VEJETARYEN VE VEGANLARDA DİN ALGISINA
ETNOMETODOLOJİK BİR YAKLAŞIM

Ahmet Fatih ÖZKUL

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Süheyl ÜNAL

İZMİR-2021

TEZ ONAY SAYFASI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Vejetaryen ve Veganlarda Din Algısına Etnometodolojik Bir Yaklaşım” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2021

Ahmet Fatih ÖZKUL

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Vejetaryen ve Veganlarda Din Algısına Etnometodolojik Bir Yaklaşım

Ahmet Fatih ÖZKUL

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Felsefe ve Din Bilimleri Programı

Bu çalışma, son dönemlerde dünyada ve ülkemizde nüfusları hızlı bir şekilde artan vejetaryen ve veganların din algılarının etnometodolojik olarak incelenmesidir.

Bu çalışma giriş, üç bölüm ve sonuç olarak beş temel bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde araştırmanın konusu, amacı, temel problemleri ve sınırlılıkları hakkında bilgi verilmiştir. Bununla birlikte araştırmada kullanılan veri toplama yöntemi, örneklem ve verilerin analizi açıklanmıştır. Birinci bölümde vejetaryen ve vegan kavramları incelenip vejetaryen ve vegan çeşitleri açıklanmıştır. Bununla birlikte vejetaryen ve veganlığın tarihsel gelişimi de incelenmiştir. İkinci bölümde dinlerde beslenmeyle ilgili ibadet ve ritüeller konusu üzerinde durulmuştur. Dinlerin, vejetaryen ve vegan beslenmeyle olan ilişkisi bu bölümde incelenmiştir. Üçüncü bölümde vejetaryen ve vegan katılımcılardan elde edilen bilgiler incelenmiştir. Bu veriler etnometodolojik olarak analiz edilmiş ve konu derinlemesine anlaşılmaya çalışılmış ve açıklanmıştır. Bütün çalışma boyunca elde edilen bilgi etnometodolojik olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Vejetaryen, Vegan, Beslenme, Din, Etnometodoloji, Din Sosyolojisi, Beslenme Sosyolojisi.

ABSTRACT
Master's Thesis
An Ethnomethodological Approach to the Religious Perception of Vegetarians
and Vegans
Ahmet Fatih ÖZKUL

Dokuz Eylul University
Graduate School of Social Sciences
Department of Philosophy and Religious Sciences
Philosophy and Religious Sciences Master Program

This study is an ethnomethodological analysis of the religion perceptions of vegetarians and vegans which are their populations have increased in the entire world and our country rapidly. This study consists of five parts including introduction, three main parts and conclusion.

The main subject and aim of the research are given in the introduction. In the introduction, it is given the main topic of the theses, it's problems are given and the limitation of the topic is also explained. In addition, the method which is followed during the collecting and analysing the data and examples are also clarified in the introduction. In the first part, the concepts of vegetarian and vegan are analysed, and their varieties are explained. In addition, the development of vegetarianism and veganism is also examined historically. In the second part, worships and rituals which are related to nutrition and diets in religions are evaluated. The relationship between the religions and vegetarian, vegan diets are examined in this section. In the third chapter, the data which is optioned from the participants which are vegan and vegetarians are examined. Whilst the data have analysed ethnomethodologically in this part, it has been tried to be comprehend and examined the subject deeply. Finally, the data which is obtained in the research have evaluated ethnomethodologically.

Keywords, Vegetarian, Vegan, Diet, Religions, Ethnomethodology, Sociology of Religion, Nutrition Sociology.

VEJETARYEN VE VEGANLARDA DİN ALGISINA ETNOMETODOLOJİK BİR YAKLAŞIM

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
EKLER LİSTESİ	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM VEJETARYENLER VE VEGANLAR

1.1. VEJETARYEN VE VEGAN KAVRAMLARI	14
1.2. VEJETARYEN VE VEGANLIĞIN TARİHSEL GELİŞİMİ	15
1.3. ÇEŞİTLERİ BAKIMINDAN VEJETARYENLİK VE VEGANLIK	19

İKİNCİ BÖLÜM DİNLERDE BESLENME RİTÜELLERİ

2.1. DİNLERDE BESLENME	23
2.1.1. İlkel Kabile Dinlerinde Beslenme	27
2.1.2. Hint Dinlerinde Beslenme	31
2.1.2.1. Hinduizm	31
2.1.2.2. Budizm	37
2.1.2.3. Caynizm	39

2.1.2.4. Sihizm	42
2.1.3. Uzak Doğu Asya Dinlerinde Beslenme	44
2.1.3.1. Taoizm	44
2.1.3.2. Konfüçyanizm	47
2.1.3.3. Şintoizm	49
2.1.4. İlahi Dinlerde Beslenme	53
2.1.4.1. Yahudilik	53
2.1.4.2. Hristiyanlık	60
2.1.4.3. İslamiyet	65

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMADA ELDE EDİLEN BULGULARIN YORUMLANMASI

3.1. KATILIMCILARIN VEJETARYEN VEYA VEGAN TANIMLARI	76
3.2. BİR BİLİNÇ DEĞİŞİMİ OLARAK VEJETARYENLİK VE VEGANLIK	80
3.3. TOPLUM TARAFINDAN ÖTEKİLEŞTİRİLENLER: VEJETARYENLER VE VEGANLAR	86
3.4. VEJETARYEN VE VEGAN KATILIMCILARIN DİNİ İNANÇLARI	90
3.5. VEJETARYENLİK VE VEGANLIĞIN KATILIMCILARIN DİNÎ DÜNYALARINDA MEYDANA GETİRDİĞİ DEĞİŞİMLER	91
3.6. DİNLERDEKİ VEJETARYENLİK VE VEGANLIĞA AYKIRI GÖRÜNEN İBADET VE RİTÜELLERE KARŞI KATILIMCILARIN TAVIRLARI	97
3.7. AKTİVİZM BOYUTUNDA VEJETARYENLİK VE VEGANLIK	103
SONUÇ	106
KAYNAKÇA	110

KISALTMALAR

Bkz.	Bakınız
b.	bin/ibn (oğlu)
ç.	Çoğulu
çev.	Çeviren
DİA.	Diyanet İslam Ansiklopedisi
Ed.	Editör
Haz.	Hazırlayan
H.	Hazreti
m.ö.	Milattan Önce
m.s.	Milattan Sonra
s.	Sayfa
ss.	Sayfa aralığı
St.	Saint (aziz)
vb.	Ve benzeri
vd.	Ve diğerleri
vs.	Ve saire
lgbtq.	Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Transseksüel, İnterseksüel, Queer

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Ülkelerin Nüfusları ve Nüfusları İçinde Vejetaryen ve Vegan Oranları s.18

Tablo 2: Vejetaryen Beslenme Çeşitleri s.222



EKLER LİSTESİ

EK 1: Katılımcıların Tablosu

ek s.1

EK 2: Görüşme Formu

ek s.3



GİRİŞ

“Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim.”

Jean Anthelme Brillat-Savarin¹

İnsanoğlu dünya serüveninin başladığı andan itibaren en temel yaşamsal faaliyetlerinden biri olan beslenmeye büyük önem vermiştir. Öncelikle ilkel çağlarda avcılık ve toplayıcılıkla beslenme ihtiyacını gideren insanlar, yerleşik hayata geçtiklerinde beslenme için üretmeye başlamışlardır. Taş alet yapımından, ateşin keşfine, avlanma yöntemlerinin gelişmesinden, toprağın işlenmesine, hayvan evcilleştirmesinden sanayi devrimine kadar tüm evrelerin insanlığın beslenmesinde önemli etkileri vardır. İnsanlar, tarih içindeki tüm süreçleri boyunca yaşamaya devam etmek için uygun gıda maddelerini bulmak ve bunları korumak adına çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Beslenme alışkanlıkları da tüm bu değişkenlerle beraber değişiklik göstermiştir.²

Biyolojik bir eylem olarak besinlerin üretimi, tüketime hazır hale getirilmesi ve insan tüketim davranışları, beslenmeyi salt biyolojik bir eylem olmaktan çıkarıp kültürel bir unsur haline dönüştürmektedir. Murat Belge, bu doğa/kültür ayrımını, yaşamak için yemek doğal, yemek için yaşamak ise kültüreldir şeklinde yapmıştır.³ Toplumlar için yemek yapmak, yemeği pişirme yöntemleri ve sunumu o toplumu diğer toplumlardan ayıran bir olgudur.⁴ İnsan yaşadığı toplumun dilini öğrendiği gibi yemek kültürünü ve lezzetini de öğrenir.⁵

Sosyolojik olarak da besin ve beslenme, salt bir biçimde yaşamsal faaliyetlerimizi idame ettirmek, sağlıklı kalmak ya da ihtiyaç olarak düşünülmemelidir. Yemek, bir toplum için kültür bakımından ayırt edici unsurlardan biridir. Bir insanın yemek alışkanlıkları üzerinden dini, yaşam şartları, ekonomik durumu, toplumla olan ilişkileri açık bir şekilde gözlemlenebilir. İnsanlar hayatları için

¹ Phyllis P. Bober, **Sanat, Kültür ve Mutfak**, Kitap Yayınevi, İstanbul, 2003, s. 12.

² Olgun Közleme, **Türk Mutfak Kültürü ve Din**, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2012 s. 23.

³ Murat Belge, **Tarih Boyunca Yemek Kültürü**, 15. Baskı, İletişim Yayınları, İstanbul, 2018, s. 23.

⁴ Jack Goody, **Yemek, Mutfak, Sınıf-Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması**, Çev. Müge Günay Güran, Pinhan Yayınları, İstanbul, 2013, s. 39.

⁵ Belge, s. 20.

bu vazgeçilmez eylemin öğelerini en değerlileri olarak baş üstünde tutmuşlar ve bazen de kutsallık atfetmişlerdir.⁶ İnsanların neyi yiyip neyi yiyemeyecekleri belirlenirken hangi faktörlere dikkat ettikleri kesin olarak belli değildir. Aslında bu bilgiyi homo sapiens döneminden başlayarak aramamız gerekir. Toplumlar için bu kültürün oluşumunda tecrübeleri ve bu tecrübelerin nesiller boyu aktarımı önemlidir. Bunlarla birlikte beslenme kültüründe tercih edilen gıdaları etkileyen faktörler din, coğrafya, ideoloji, ekonomi, biyoloji, psikoloji, medya ve moda şeklinde çeşitlenmektedir.⁷

Bu faktörler arasında araştırmamızın da bir parçası olan din, toplumların yeme içme ritüellerini etkileyen başlıca fenomendir. Auguste Comte'un sandığının aksine din bir merhale olarak yaşanıp yeni bir aşamaya geçildiğinde etkisini kaybetmemiştir. Toplumun inşasında ve kültürün oluşmasında en etkili olgu olarak varlığını günden güne arttırdığı düşünülmektedir.⁸ Din, beslenme üzerindeki etkisiyle birlikte bireyin kimlik oluşumunu ya da toplum içinde var olmayı da gerçekleştirmektedir. Hristiyanların domuz eti yemeleri birbirleriyle dayanışma unsuru iken Müslüman ya da Yahudiler için ise ayrıştırıcı bir unsurdur. Kurban, oruçlar ve perhizler de aynı şekilde din müntesiplerini yeme içme üzerinden bir arada tutan ibadetlerdir.⁹ Goody'e göre de bireyin kendi beslenmesini tanımlaması aynı zamanda onun diğerlerine göre konumlandırılışıdır. Yani birey beslenmesi ile belirli bir gruba ait olabiliyorken belirli gruplardan da ötekileşmektedir.¹⁰

Örneğin Kanık da beslenmenin kültürel ve dini kodlar taşıdığını söylemektedir. Ona göre günlük yaşantımızın vazgeçilmez öğelerinden olan beslenme ve her bir besin, toplum içinde kendi sembollerini yaratıp insan yaşamının anlam dizgelerinin önemli bir kısmını meydana getirmektedir. Aşurenin yapılması ve dağıtımı, kurban kesilmesi, bir duanın gerçekleşmesinden sonra adak kurbanı kesilmesi vs. aslında besinlerin kendilerinden çok daha fazla anlamları olduğuna işaret etmektedir.

⁶ Hayati Beşirli, **Yemek Sosyolojisi**, 2. baskı, Phoenix Yayınevi, Ankara, 2017, s. 21.

⁷ Türkan Kutluay Merdol, **Beslenme Antropolojisi**, 3.Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2018, s. 17.

⁸ Yünni Sezen, **Sosyoloji Açısından Din: Dinin Sosyal Müesseseler Üzerindeki Tesirleri**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları, Nu. 22, İstanbul, 1988, s. 1.

⁹ Nazife Gürhan, "Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme". **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi** Cilt: 6, Sayı: 2, 2017, s.1209.

¹⁰ Goody, s. 10.

Barındırdığı anlam ve kodlar, yemeğin biyolojik ve fiziksel anlamından çok daha öte kültürel ve dini anlam içeren göstergelerdir.¹¹

Din insanları yeme içme konusunda en çok sınırlandıran fenomenlerin başında gelir. Kutsal kitaplarda beslenmeyle ilgili birçok kural ve yasak bulunmaktadır. Aynı dine inanan bireyler farklı coğrafyalarda yaşasalar da ortak bir beslenme şekli oluşturabildikleri gibi farklı dine inanan bireyler de aynı şehirde yaşasalar bile farklı beslenme alışkanlıkları sürdürebilmektelerdir.

Beslenme ve besin bir kültür unsuru olduğu kadar bir kimliğin inşasında da temel öge olabilmektedir. İnsan için biyolojik bir ihtiyaç olan beslenme nasıl oluyor da bir kimliğin, bir ideolojinin inşasında temel unsur haline gelebiliyor? Beslenme sosyolojisinin cevap aradığı ana sorulardan olan bu durumun bir örneği de vejetaryen ve vegan beslenme tarzıdır. Sayıları her geçen gün daha da artan vejetaryenlik ve veganlık, beslenme tercihleri üzerine kurulan yaşam tarzları ya da felsefeleridir.

Vejetaryenlik bitkisel besinlerin ağırlıklı olduğu bir beslenme çeşididir. Vejetaryen; bitkisel besinlerle birlikte kırmızı et, tavuk, yumurta, balık, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal ürünleri de az miktarda tüketen ya da hiç tüketmeyen bireylere denir.¹² Uluslararası Vejetaryen Birliğince (IVU) vejetaryenliğin tanımı geliştirilmiş ve “yumurta, süt ürünleri, bal gibi hayvansal ürünlerin dâhil ya da hariç olduğu (tercihe bağlı olarak tüketildiği ya da tüketilmediği) tamamen bitkisel kaynaklı bir beslenme biçimi” şeklinde üye ülkelerin oy birliği ile kabul edilmiştir.¹³

Veganlık ilk defa Donald Watson tarafından ortaya atılmıştır. Watson, veganlığı, “hayvanlar âlemine dair sömürü ve zulmün tüm biçimlerini dışlamanın ve yaşamı gözetmenin yoludur. Et, balık, kümes hayvanı, yumurta, bal, hayvansal süt ve türevlerini dışlayıp bitkiler âleminin ürünleriyle yaşamayı ve tamamen ya da kısmen hayvanlardan üretilen tüm ticari malların alternatiflerini kullanmak şeklinde pratiğe dökülür.” şeklinde tanımlamıştır.¹⁴

¹¹ İlkey Kanık, **Gastro Gösteri-Popüler Kültür Ürünlerinde Yemeğin Kültürel Gösterisi**, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2016, s. 80.

¹² Efsun Karabudak, **Vejetaryen Beslenmesi**, Sağlık Bakanlığı Yayın no: 726, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008, s. 7.

¹³ Türkiye Vegan&Vejetaryen Derneği, Tanımlar, “Vejetaryenlik Nedir?”, <http://www.tvd.org.tr/kilavuz/tanimlar/>, (05.09.2019).

¹⁴ Ahmet Berkay Türkmen, “Topyekûn ve Bütünsel bir Özgürlük Talebi: Veganlığın Felsefesi”, **Gaia Dergi**, <https://www.gaiadergi.com/topyekun-ve-butunsel-bir-ozgurluk-talebi-veganligin-felsefesi/>, (19.10.2019).

Bazı vegan ve vejetaryen grupları “etik veganizmin ve/veya etik vejetaryenliğin” bir dinin taşıması gereken şartları taşıdığını öne sürmektedirler. Bu düşünceyi taşıyan gruplar, etik veganizmin bir din olarak kabul edilmesi için Amerika Birleşik Devletleri’nde hukuksal mücadele başlatmışlardır. Etik vejetaryen ve veganların hayvansal ürünleri tüketmemeleri, hayvanların denek olarak kullanıldığı ürünlerin tüketiminden kaçınmaları ve hayvanların sömürüldüğü tüm eylemlere karşı olmaları da etik veganizmin inançları olarak sunulmaktadır. Bu dinde insanın görevi ise ilahi olarak yaratılmış doğa ve hayvanların bekçileri veya bakıcılarıdır.

Dinin ayrıcalıklarından ve kurumsallığından yararlanmak isteyen bu gruplar, etik veganizmin Amerika Birleşik Devletleri’nde bir din olarak kabul edilmesi için çalışmalarına devam etmektedirler. Hristiyanlığın bir din olarak kabul edilmesi için herhangi bir yasal mücadele verilmezken etik veganizmin bu sorunlarla neden muhatap olduğunu da eleştirel bir şekilde karşılamaktadırlar.¹⁵

Beslenme ve tüketim tercihleri üzerinden inşa edilen vejetaryenlik ve veganlık, yaşamın sadece beslenmeyle ilgili kısmında kalmayıp diğer birçok alanıyla da temas halindedir. Bu alanlardan birisi de din kurumudur. Toplumsal bir düzen inşa eden dinlerin beslenmeyle ilgili emirleri, yasakları, dini ritüel ve ibadetleri de bulunmaktadır.

Bireyin vejetaryen veya vegan olduktan sonra din kurumuna bakışında ya da dini tutumunda bir değişiklik oluşup oluşmadığı araştırmamızda cevap bulmak istediğimiz soruların başında gelmektedir. Bir diğer soru da toplumsal hayat içerisinde vejetaryen ve vegan bireylerin hayvansal ürün tüketimi konusundaki tutum ve davranışları dinin beslenmeyle ilgili emir ve yasakları çatıştığında ya da çatışır gibi görüldüğünde nasıl hareket ettikleridir. Yirmi altı katılımcıyla gerçekleştirdiğimiz derinlemesine mülakatlarla bu sorularımıza cevaplar bulmaya çalıştık.

Araştırmamızda, katılımcılardan aldığımız cevapları anlamlandırmak için toplumda yaşamını devam ettiren her bireyi önemli gören, bireylerin kendilerini kendilerince tanımlamasına imkân verip bu tanımları olduğu şekliyle kabul eden, bireylerin içinde bulundukları durum tanımlarını anlamaya ve anlamlandırmaya

¹⁵ Lisa Johnson, The Religion of Ethical Veganism, **Journal of Animal Ethics**, Cilt: 5, Sayı: 1, ss. 31-34.

alışan anlamacı/yorumsamacı sosyolojinin bir kolu olan etnometodolojiyi yöntem olarak tercih ettik.

Vejetaryen ve vegan nüfusu dünyada hızlı bir şekilde artmaktadır. Bu artış hızı ülkemize de paralel bir şekilde yansımaktadır. Ülkemizde özellikle kurban bayramıyla gün yüzüne çıkan vejetaryen/vegan Müslüman olur mu sorularıyla ve tartışmalarıyla ön plana çıkan vejetaryen ve veganların dini tutumlarıyla ilgili bir araştırma beslenme/yemek sosyolojisi alanında da din sosyolojisi alanında da yapılmamıştır.

Beslenme ister bir öğün ister  öğün olsun günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçası durumundadır. Bu gündelik toplumsal ilişki uzun yıllar sosyologların ilgisini çekmemiştir. Beslenmeyi sosyologların ilgisinden uzak tutan belki de onun günlük yaşantımızın her anında ve her alanında olmasıyla sıradan bir konu haline gelmesidir. Ancak “beslenme/yemek” son derece sosyolojik bir olgudur. Kendi başına beslenme/yemek sosyolojisi dalının ortaya çıkışı 1980’leri bulmaktadır. Bugün beslenme/yemek sosyolojisi, besinin/yemeğın sofraya gelinceye kadar hatta atığa dönüşümü de dahil tüm süreçleri ele alan bir disiplindir.¹⁶

Çalışmanın birinci bölümde vejetaryen ve vegan kavramları incelenenecektir. Tarihsel olarak bu oluşumların varlığın ve kurumsallaşmasını işlediğimiz bu bölümde vejetaryenlik ve veganlık hakkında ulaşılabilen sayısal veriler de verilmiştir. Çeşitleri bakımından incelediğimiz vejetaryenlik ve veganlıkta tüketilen ve tüketilmeyen ürünler de aktarılmıştır.

Araştırmamızın ikinci kısmını dinlerde beslenme bölümü oluşurmaktadır. Bu bölümde İlkel Kabile Dinleri, Hint Dinleri, Uzak Doğu Asya Dinleri ve İlahi Dinler hakkında kısa bilgi verildikten sonra dinlerin beslenmeyle ilgili emirleri, yasakları, ibadetleri ve ritüelleri incelenmiştir. Sonrasında bu dinlerin vejetaryen ve vegan beslenmeyle olan bağlantıları işlenmiştir.

nc bölümü ise elde edilen bulguların yorumlanması oluşurmaktadır. Bu bölümde vejetaryen ve vegan katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar aktarılmış ve yorumlanmıştır. Sonrasında derinlemesine mülakat tekniğ i ile elde edilen katılımcı görüşleri etnometodolojik olarak anlamaya ve anlamlandırmaya çalışılmıştır.

¹⁶ Erhan Akarçay ve diğ erleri (ed), "Editörden", **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, Cilt:40, Sayı:1, ss. 9-10.

Araştırmanın Konusu, Amacı ve Temel Problemleri

İnsanın yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesi için besinler vazgeçilmez unsurlardır. Bu unsurlar nasıl oldu da bir toplumsal grubun kimliğinin inşasında başrol oynar hale geldiler?

Bireyin hayatının en önemli unsurlarından olan beslenmeyle ilgili kişisel tercihleri olan vejetaryenlik ve veganlık, yaşamın sadece beslenmeyle ilgili kısmında kalmayıp diğer birçok alanıyla da temas halindedir. Bu temas halindeki alanlardan birisi de din kurumudur. Toplumsal bir düzen inşa eden dinlerin beslenmeyle ilgili emir ve yasakları vardır. Aynı zamanda dinlerin beslenmeyle ilgili dini ritüel ve ibadetleri de bulunmaktadır. Toplumsal hayat içerisinde vejetaryen ve vegan bireylerin beslenmeyle ilgili tercihleri ile dini tutumları arasında kurmaya çalıştığımız bağlantı tezimizin ana konusunu teşkil etmektedir.

Bireyin vejetaryen veya vegan olduktan sonra dine bakış açısında ya da dini inancında bir değişiklik oluşup oluşmadığı merak konusudur. Vejetaryen veya vegan olan bireylerin beslenmeyle ilgili bu tercihleriyle dinin beslenmeyle ilgili emir ve yasakları çakıştığında ya da çakışır gibi görüldüğünde nasıl hareket ettikleri de çalışmamızda cevap bulmak istediğimiz sorulardan birisidir. Konuyu derinlemesine gerçekleştirdiğimiz görüşmelerle inceledik.

1-) Vejetaryen ve vegan bireylerin beslenmeyle ilgili bu tercihlerini nasıl tanımladıkları,

2-) Nasıl vejetaryen veya vegan oldukları,

3-) Vejetaryen ve vegan olduktan sonra toplumdan gördükleri tepkiler,

4-) Vejetaryen ve vegan bireylerin dini inançları,

5-) Vejetaryen veya vegan olmadan önceyle olduktan sonraki inançlarında ve dine bakışlarında oluşan herhangi bir değişim olup olmadığı,

6-) Dinlerdeki vejetaryen ve veganlığa aykırı ibadet ve ritüellere karşı tavırları ve bu ibadet ve ritüelleri uygulama yöntemleri,

7-) Vejetaryen veya veganlığı diğer insanlara önerip önermedikleri,

konuları derinlemesine mülakatlar aracılığıyla incelenmeye, anlaşılmaya ve izah edilmeye çalışılmıştır. Konunun iki kanadını oluşturan beslenme ve din alanlarıyla ilgili literatür okumaları gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Yöntemi ve Örneklem

Yakın tarihte “anlamaya” çalışan sosyoloji “açıklama”ya çalışan sosyolojiden daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. Araştırmamızda da toplumda yaşamını devam ettiren her bireyi önemli gören, bireylerin kendilerini kendilerince tanımlamasına imkân verip bu tanımları olduğu şekliyle kabul eden, bireylerin içinde bulundukları durum tanımlarını anlamaya ve anlamlandırmaya çalışan anlamacı/yorumsamacı sosyolojinin bir kolu olan etnometodolojiyi yöntem olarak tercih ettik.¹⁷

Etnometodoloji kavramının dilsel çözümlemesinde, “etno”, bir bireyin yaşadığı toplum hakkında herhangi bir konuda sahip olduğu sağ duyuya dayalı bilgisini ifade etmektedir. “Metod” da bireyin sahip olduğu bilgi birikiminden toplumsal hayat dünyasını anlamlandırmasına ve bu anlamlandırmaya kendi bilgi hazinesinden başkalarına aktarırken kullandığı stratejilerdir. Etnometodoloji tanım olarak, bireylerin günlük etkinlikleri ve toplumsal dünyayı anlamlı kılma yöntemleridir. Günlük yaşam içinde gerçekleştirilen eylem ve etkinliklerin birçoğu sorgusuz bir şekilde olduğu gibi kabul edildiği için bu eylem ve etkinliklerden anlam çıkarmak söz konusu değildir. İnsanlar, gerçekliği sorgulamıyorsa neden bundan bir anlam çıkarmaya çalışsınlar ki? Garfinkel’in yaklaşımı, gündelik hayat içerisinde sorgulanmayanı sorunsal olarak görür ve şüpheli olarak ele alır.¹⁸

Etnometodolojinin tarihsel kökenleri ise Harold Garfinkel’in 1945’te jüri müzakerelerine ait kayıt bantlarını çözümlemesine kadar gider.¹⁹ Garfinkel incelediği bu müzakereleri yazıya geçirirken etnometodolojinin arkasındaki ana fikir doğmuştur. Garfinkel’in bu ana fikre ulaşmasını sağlayan konu ise jüri üyeleri, jüri görevini yaparken, ne yaptıklarını nasıl biliyorlardı? Garfinkel, jüri müzakereleri projesinde

¹⁷ Margaret M. Poloma, **Çağdaş Sosyoloji Kuramları**, Çev. Hayriye Erbaş, Gündoğan Yayınları, Ankara, 1993, s. 201-259; Alain Coulon, **Etnometodoloji**, Çev. Ümit Tatlıcan, 2. Baskı, Küre Yayınları, İstanbul, 2015, s. 10.

¹⁸ Ruth A. Wallace ve Alison Wolf, **Çağdaş Sosyoloji Kuramları**, Çev. Leyla Elburuz ve M. Rami Ayas, 6. Baskı, Doğu Batı Yayınları, Ankara, 2015, s. 359; Adil Çiftçi, **Anlayıcı Yaklaşım ve Din Sosyolojisi İçin Uzanımları: Empirik Bir Deneme**, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2016, s. 137.

¹⁹ Jüri müzakereleri ile ilgili detaylı bilgi için bkz. Harold Garfinkel, **Etnometodolojide Araştırmalar**, Çev. Ümit Tatlıcan, Heretik Yayınları, Ankara, 2014, ss. 145-158.

metodoloji yapan jüri üyeleriyle yüz yüze geldiğini farketmiştir. Garfinkel, bu projesinden çıkardığı yönlemsel temeli ifade etmek için etnometodoloji isminin uygun olduğuna karar vermiştir. Diğer araştırmacılar tarafından da bu ana fikir kabul edilmiş, ekleme ve çıkarmalar yapılagelmiştir.²⁰

Gündelik hayat içerisinde üyeler için aktif birçok rol bulunur. Toplum içinde her bireyin bu günlük hayat içerisinde yaşadıkları onların dünyalarını oluşturur ve her dünya anlaşılma ihtiyacı duyan birçok değer taşır. Üyesi bulunduğu toplumda bir bireyin mesleki rolü, ailevi rolü, arkadaşlık rolü, ebeveyn rolü, çocuk rolü, yaşlı rolü, genç rolü, hırsız rolü, kavgacı rolü, duygusal rolü, dedikoducu rolü ve sayamadığımız birçok rolü olabilir. Bu rolleri yaşayan her birey etnometodolojiye göre toplumsal düzeni inşa etmektedir. Bireyler kendilerini nasıl tanımlıyorsa bizim için de onlar o'dur. Etnometodoloji bu her günkü yaşama dünyasının ayrıntılı incelemesine dayanır. Garfinkel, gündelik hayat içerisinde genellikle olağan dışı olaylara yönelen dikkati sıradan/olağan faaliyet ve davranışlara çekerek onların tek başına birer fenomen niteliğiyle haklarında bilgi edinmeye çalışır. Ayrıca Garfinkel, üyelerin toplum içindeki pozisyonlarında kendilerinden sorunsuz şekilde yapılması istenen "rol beklentileri"nin bireylere kabul ettirilmiş olduğunu düşünür. Örneğin profesör rolünde olan bir üyenin profesörlük yaparken hangi kurallara başvurduğu ile ilgilenen etnometodoloji için norm ve değerlerin kaynağı birinci derecede önemli değildir. Etnometodologlar, üyelerin birbirleriyle etkileşimleri ve birbirlerine, normlara ve değerlere göre hareket ettiklerini ispatlamaları süreciyle ilgilidirler.²¹

Garfinkel, gündelik hayat içerisinde bireylerin yaşadığı sıradan olayları sorunsallaştırarak üyelerin bu sorunu nasıl çözdüklerini, yeniden düzen kurmak için hangi eylemleri gerçekleştirdiğini ve bu yeni düzene nasıl uygun davranış sergiledikleriyle ilgilenir. Sorunsallaştırılan durum sonrasında özne, davranışlarını kendi gözünden anlamının yollarını ve yöntemini açıklar. Schutz'un "yabancı" denemesi de bu konuyu açıklamakta bize yardımcı olacaktır. Schutz, "bir yabancının yaklaştığı ve uyum sağlayacağı, bir toplumsal kümenin kültür örneğini yorumlama

²⁰ Ruth A. Wallace ve Alison Wolf, ss. 358-359; Çiftçi, **Anlayıcı Yaklaşım ve Din Sosyolojisi İçin Uzanımları: Empirik Bir Deneme**, ss. 137-138; Çiftçi, **Din Sosyolojisi ve Yöntem: Toplumbilim Yazıları II**, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2016, s. 113.

²¹ Çiftçi, **Din Sosyolojisi ve Yöntem: Toplumbilim Yazıları II**, s. 112; Ruth A. Wallace ve Alison Wolf, ss. 361-362.

abasinda kendisini içinde bulunduğu tipik durumu” incelemiştir. Yabancınn içine girdiği toplumun alışılaglemiş olan kabullerini sorgulaması hakkında Schutz “yabancı, yaklaşmış olduğu topluluğun üyelerince sorgusuz sualsiz kabul edilmiş olan hemen her şeyi sorgulayacak olan adam hâline gelir.” demektedir. Bu durumda yabancı etnometodolojik özömlleme için uygun hâle gelmiş olmaktadır ve mükemmel bir “problematik” durumdur.²²

Etnometodologlar için birinci derece önemli olan, bireyin günlük hayat içerisinde bulunduğu durumlara verdiği anlamdır. Bu yüzden etnometodologları öznel anlamı ifade edecek bilgiyi toplamanın mükemmel bir yolu olarak, açık uçlu derinlemesine mülakatlar yaparken görebiliriz. Biz de araştırmamızda, etnometodolojide özömlenmek üzere bilgi toplamada kullanılan tekniklerden biri olan derinlemesine mülakat tekniğini tercih ettik.²³

Katılımcıların, gündelik hayatlarında üyesi oldukları vejetaryen ve vegan topluluklarda, din kurumuna nasıl bir anlam yükledikleri, bizim araştırmamızın etnometodolojik sorgusudur. Yaşam içinde bu sorgulamayı yapıp yapmadıklarını, bu tercihleri ile dini tutumları arasında bir bağ kurup kurmadıklarını, derinlemesine mülakat yöntemiyle irdeledik. Yarı yapılandırılmış sorularımızla, katılımcıların, kendi din algıları konusunda, konuşmaları yönlendirmek istedikleri alanlara da temas etmelerine olanak tanıdık. Böylece ereve sorularla belirlediğimiz konu hakkında farklı bağlantıları da katılımcıların görüşleri ile aydınlatmış olduk.

Bu araştırmanın evrenini vejetaryen ve vegan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem olarak ise “olası (ihtimalli) örnekleme” yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde araştırmanın evrenini oluşturan üyelerin örnekleme dahil olma ya da olmama oranları eşittir.²⁴ Araştırmamız literatür taraması ve alan çalışması olarak iki ana aşamadan oluşmaktadır. Derinlemesine mülakat yöntemiyle gerçekleştirilen alan çalışmamızda örneklem kümesini oluşturan yirmi altı katılımcı ve katılımcıların demografik özellikleri Ek 1’de detaylı bir şekilde aktarılmıştır. Vejetaryen ve vegan

²² Ruth A. Wallace ve Alison Wolf, ss. 362-363; Garfinkel’in bu konudaki örnekleri için bkz. Garfinkel, ss. 59-62.

²³ Ruth A. Wallace ve Alison Wolf, s. 368; ifti, **Anlayıcı Yaklaşım ve Din Sosyolojisi için Uzanımları: Empirik Bir Deneme**, ss. 113-116, 159; Bu yöntemi kullanan Garfinkel’in jüri müzakereleri ve iki cinsiyetli bir kişinin cinsiyet değişiklik sürecini incelemesi örnek olarak verilebilir. Detaylı bilgi için bkz. Garfinkel, ss. 144-158, 161-239.

²⁴ Aysel Aziz, **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem ve Teknikleri**, 11. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2017, s. 51.

bireyler arasında bir denge oluşturulabilmesi için katılımcılar, on üç vejetaryen ve on üç vegan şekilde oluşturulmuştur. Katılımcılar arasında cinsiyet eşitliği ise sağlanamamıştır. Bu durumun nedenini verilerin analizi kısmında detaylı bir şekilde yorumladık. Katılımcıları, İstanbul, Antalya, Ankara, Diyarbakır, Manisa, İzmir, Aydın, Konya, Bursa, Isparta, Mersin, Kayseri, Nevşehir, Batman, Afyonkarahisar, Londra (İngiltere), Köln (Almanya), Goteborg (İsveç), Los Angeles (Amerika Birleşik Devletleri) şehirlerinde yaşamlarını devam ettiren, 20-59 yaş aralığında, çeşitli meslek dalları ve öğrenim durumları bulunan ve aktif vejetaryen veya vegan bireyler oluşturmaktadır.

Katılımcılara ulaşmak için sosyal medyada vejetaryen ve vegan paylaşımlar yapan ve büyük kitlelere sahip hesapların bazılarında, araştırmanın amacı ve kapsamını belirten araştırmamıza katılım çağrısı yayınlanmıştır. Bu çağrı sonucunda bize ulaşan gönüllü katılımcıların iletişim bilgilerini alıp, müsaitlik durumlarına göre derinlemesine mülakatlar gerçekleştirdik. Aynı zamanda araştırmaya katılan gönüllüler aracılığıyla başka katılımcılar da bize ulaşarak araştırmaya dahil olmuştur.

Görüşmeler, pandemi sürecine denk geldiği için online bir şekilde, Zoom, Instagram, Twitter ve WhatsApp uygulamaları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara görüşme öncesi araştırma hakkında bilgi verilmiş, istedikleri soruları cevaplamama haklarının bulunduğu söylenmiştir. Aynı zamanda dilediklerinde görüşmeyi sonlandırabilecekleri de beyan edilmiştir.

Verilerin Analizi

Toplamda yirmi altı katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmaya on üç vejetaryen ve on üç vegan birey katılmıştır. Katılımcılardan on dokuzu kadın, sekizi erkektir. Kadın katılımcıların bitkisel beslenme tercihlerinin erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumun toplumda et tüketmenin erkekler mahsus, bitkisel beslenmenin ise kadınlara özgü bir beslenme türü olarak kabul görmesiyle ilişkili olduğu tahmin edilmektedir. Et tüketmenin cinsiyetle olan ilişkisinin açık bir şekilde hissedildiği toplumlarda et yemek, erkek rolüyle bütünlük kazanırken, bitkisel gıdalar ise kadınlara yakıştırılan öğünler olmuştur. Bu toplumlar sadece bir bölgeyle sınırlı değildir. İlkel kabile beslenme anlayışında avcılık erkekler, toplayıcılık kadınlara ait

bir görevdir. Aynı şekilde et tüketmek de erkeklerin ‘hak ettiği’ bir besin olarak kabul görmüştür.

Yiyeceklerle alakalı tabuların çoğu da et tüketmekle ilgilidir. Bu yasaklar erkeklere kıyasla kadınlara daha fazla konur. Kadınlara yasaklanan yiyecekler arasında yaygın olanlar ördek, tavuk ve domuz etidir. Modern öncesi zamanlarda kadınlara uygulanan bu yasaklar etin saygınlığını arttırmaktadır. Solomon Adaları’nda domuzları kadınlar yetiştirse de domuz eti tüketmeleri yasaktır. Az miktarda tüketmeleri ise kocalarının izinlerine bağlıdır. Ekvatorial Afrika’da tavuk etinin kadına yasaklanması adeti yaygındır. Asya’da bazı kültürlerde kadınların tavuk, ördek, yumurta, balık ve deniz ürünleri tüketmesine izin verilmez. Dünyanın farklı birçok coğrafyasında ve toplumunda gözlenen bu yasaklar et tüketmenin erilliğini bitki tüketmenin ise kadınsılığını göstermektedir.²⁵

Modern dönem toplumlarında yemek kitaplarında da etin bir erkek yiyeceği olduğu yansıtılır. Babalar günü menülerinde biftek ve diğer et ürünlerinin tarifi verilirken anneler günü için tariflerde ise hiç et bulunmamaktadır. Kadınlar buluşmaları için önerilen tarifler de aynı şekilde sebze ve böreklerden oluşuyorken erkekler için olan bölümlerde ise etsiz bir tarifi bulunmadığı gözlemlenmiştir.²⁶ Bugün yaşadığımız toplumda da erkekler bir araya geldiklerinde içinde yiyecek olan etkinliklerde tercih edilen besin her zaman et olmaktadır. Erkekler bu birlikteliklerini mangal yapmak, yeni açılan et restoranına gitmek üzere kurarlarken kadınların kendi aralarında yaptıkları gün buluşmalarında ise tercih edilen menüde pasta, börek ve kısır gibi bitkisel ürünler bulunmaktadır.

Bununla birlikte özellikle kıtlık dönemlerinde et tüketiminin cinsel ayrımı çok daha fazla hissedilmektedir. Bu dönemlerde evde yemeğe harcanan para, erkeğin tüketimine göre ayarlanmaktadır. Ve yoksulluğun et dağılımını hassaslaştırdığı dönemlerde, evde et payı erkeğe tahsis edilmiştir. Kadınlar kendileri pişirdikleri eti tüketmeyip kocalarına ayırmışlardır. Bolluk zamanlarında etin cinsiyet üzerindeki

²⁵ Carol J. Adams, **Etin Cinsel Politikası**, Çev. Güray Tezcan ve M. Emin Boyacıoğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013, s. 79; Mehmet Can Çarpar, “Beslenme, Kimlik ve Erkeklik: Et Yemenin Sosyolojisi”, **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, Cilt:40, Sayı:1, ss. 252-253.

²⁶ Adams, s. 80.

rolünün sınırları daha az belirgindir. Ete ulaşmak kolay olduğundan kadınlar da erkekler kadar et tüketebilmektedirler.²⁷

Adams, et tüketmenin toplumlarda erillikle ilişkili olduğunu, hatta erilliğin bir göstergesi olduğunu söylemiştir. Bunun bir tezahürü olarak da et tüketmeyen erkeklerin de erkekliği sorgulanmıştır ve et tüketmekten uzak durmayı tercih eden erkeklerin bu tercihleri onların kadınsı sayılmasına da sebep olmuştur. "Et yiyen, erkektir, adamdır, güçlüdür" algısı, toplumun her kesiminde bulunduğu için et yemek, 'erkekliği' de bir nevi güvence altına almaktadır.²⁸

Bir vegan çift haricinde tüm mülakatlar birebir olarak gerçekleşmiştir. Katılımcılarla gerçekleştirilen mülakatlar ses kaydına alınmış ve alınmadan önce bu durum kendilerine bildirilip izin alınmıştır. Alınan ses kayıtları yazıya geçirilmiştir. Katılımcılara yöneltilen sorular açık uçlu olup diledikleri sorulara cevap verip vermeme hakkı tanınmıştır. Toplamda yirmi altı katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada isimlerinin ve kimliklerinin yer almayacağı, gizli kalacağı bildirilmiştir.

Görüşmelerde elde edilen veriler içerisinde aynı konularda olanlar bir araya getirilmiştir. Görüşmeler değerlendirilmiş ve yorumlanmaya çalışılmıştır. Belirli alanlarda toplanan cevaplardan bazı sonuçlar çıkarılmaya çalışılmış ve araştırmanın temel problemlerine cevaplar aranmıştır. Katılımcıların bireysel görüşleri turnak içine alınıp aktarılmış ve üzerinde değerlendirmeler yapılmıştır. Sorularımız açık uçlu olduğu için bazı katılımcılarla yapılan görüşmelerde oluşan farklı soru ve sorunlar da değerlendirmelere eklenmiştir. Tüm bu analiz süreci katılımcıların görüşleriyle şekillenmiş ve örneklendirilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma,

1-) Vejetaryen ve vegan yaşayan bireylerle sınırlıdır.

2-) İstanbul, Antalya, Ankara, Diyarbakır, Manisa, İzmir, Aydın, Konya, Bursa, Isparta, Mersin, Kayseri, Nevşehir, Batman, Afyonkarahisar, Londra

²⁷ Adams, ss. 81-82.

²⁸ Adams, s. 89; Beşirli, **Yemek Sosyolojisi**, ss. 38-39.

(İngiltere), Köln (Almanya), Goteborg (İsveç), Los Angeles (Amerika Birleşik Devletleri) şehirlerinde yaşamlarını devam ettiren 20-59 yaş aralığındaki katılımcılarla sınırlıdır.

3-) Katılımcıların aktif bir şekilde vejetaryen veya vegan olmaları zorunludur. Daha önce vejetaryen veya vegan iken bu tercihlerini bırakmış olan kişiler araştırmaya dahil değildir.

4-) Araştırma, “beslenme sosyolojisi”, “yemek sosyolojisi” ve “din sosyolojisi” alanlarıyla ilişkilidir.

5-) Araştırma pandemi sürecine denk geldiği için mülakatlar online bir şekilde gerçekleştirilmiştir.

6-) Araştırmada elde edilen verilerin yorumlanmasında “etnometodolojik yöntem” uygulanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

VEJETARYENLER VE VEGANLAR

1.1. VEJETARYEN VE VEGAN KAVRAMLARI

Vejetaryenlik ve veganlık bir hayat felsefesi, bir yaşam tarzı olarak dünyada hızlı bir şekilde yayılmaya başlamıştır. Bu yayılma hızı ülkemizde de paralel bir şekilde gelişmektedir. Vejetaryen kelimesi zannedildiğinin aksine sebze anlamına gelen ‘vegetable’ kelimesinden türetilmemiştir. Kelime kökeni ‘vegatus’ olup canlı, hayat dolu ve sağlıklı anlamlarına gelmektedir. Ayrıca 19. Yüzyıl sonlarında geliştirilen tanımda ise; kırmızı et, balık eti ve tavuk etinin tüketilmediği, süt, süt ürünleri ve yumurtanın ise bireyin kendi tercihinine göre tüketilmesine vejetaryen beslenme denilmiştir.²⁹ Vejetaryenlik bitkisel besinlerin ağırlıklı olduğu bir beslenme çeşididir. Vejetaryen; bitkisel besinlerle birlikte kırmızı et, tavuk, yumurta, balık, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal ürünleri de az miktarda tüketen ya da hiç tüketmeyen bireylere denir.³⁰ Uluslararası Vejetaryen Birliğince (IVU) vejetaryenliğin tanımı geliştirilmiş ve “yumurta, süt ürünleri, bal gibi hayvansal ürünlerin dâhil ya da hariç olduğu (tercihe bağlı olarak tüketildiği ya da tüketilmediği) tamamen bitkisel kaynaklı bir beslenme biçimi” şeklinde üye ülkelerin oy birliği ile kabul edilmiştir.³¹ Vejetaryen kelimesi Türk Dil Kurumu tarafından Fransızca kökenli bir kelime olarak kabul edilmiş ve tanımına da “etyemez” şeklinde yer verilmiştir.³²

Veganlık ilk olarak 1944’te Donald Watson tarafından ortaya atılmıştır. Kendisi veganlığı şu şekilde tanımlamaktadır: “Veganlık hayvanlar âlemine dair sömürü ve zulmün tüm biçimlerini dışlamanın ve yaşamı gözetmenin yoludur. Et, balık, kümes hayvanı, yumurta, bal, hayvansal süt ve türevlerini dışlayıp bitkiler âleminin ürünleriyle yaşamayı ve tamamen ya da kısmen hayvanlardan üretilen tüm ticari malların alternatiflerini kullanmak şeklinde pratiğe dökülür.”³³

²⁹ Türkiye Vegan&Vejetaryen Derneği, “Vejetaryenlik Nedir?”

³⁰ Karabudak, s. 7.

³¹ Türkiye Vegan&Vejetaryen Derneği, “Vejetaryenlik Nedir?”

³² Türk Dil Kurumu, Sözlükler, “Vejetaryen” Maddesi, <https://www.sozluk.gov.tr/> (03.11.2019).

³³ Türkmen, “Topyekûn ve Bütünsel bir Özgürlük Talebi: Veganlığın Felsefesi”, (19.10.2019).

1.2. VEJETARYEN VE VEGANLIĞIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Vejetaryenliğin ilk oluşumu ve tarihin seyri içinde yer alması hakkında kesin bilgiler yoktur. Vejetaryenliğin kökenlerinin çok eskiye dayandığını ileri süren görüşler vardır. Et yememek, hayvansal ürün tüketmemek, bitki temelli beslenmek gibi diyetler insanlık tarihi içinde bazen bir grup tarafından bazen ise bir topluluk tarafından benimsenmiş ve uygulanmıştır. Bu diyetlerin kaynağı ise toplumlara göre değişiklik göstermektedir. Dinler yeme, içme ve hayvanlarla ilgili kurallar koymuşlardır. Bunun haricinde felsefi görüşler, etik olarak takınılan tavırlar gibi faktörler de toplumlarda vejetaryen olarak adlandırabileceğimiz gruplar ve topluluklar oluşturmuşlardır.³⁴ Vejetaryenlikle ilgili Avrupa tarihinde yazılmış olan en eski belgelere (M.Ö. 6. Yüzyıl) Antik Yunan uygarlığında Orfeciler³⁵ adlı et yemeyen bir toplulukta rastlanılmaktadır. Orfeciler hayvanların kurban edilmesini yasaklamışlardır. Et yemeyi ve hayvansal kökenli gıdalar tüketmeyi reddetmişlerdir. Orfecilerle yakın tarihlerde yaşayan Yunan filozof Pisagor'un reenkarnasyon ile ilgili görüşleri vejetaryenlikle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişki neticesinde 19. yüzyıla kadar Avrupa'da birçok bilim insanı ve filozof vejetaryen beslenme tarzına geçiş yapmışlardır. Aynı zamanda Pisagor bu görüşleri ile etik vejetaryenliğin kurucusu kabul edilmiştir. Bireylerin vejetaryen olma sebepleri tarihin seyri içinde birçok faktörle birlikte şekillenmiştir. Antik Yunanlılar insanların hayvanlardan sorumlu olduklarına ve hayvanların insanlarla iletişim kurabildiklerine inanmışlardır. Aynı zamanda hayvan eti yemenin insan zihin ve sağlığına zararlı olacağını düşünmüşlerdir. Bitkisel gıdaların ise ruhu ve zihni temizlediğine ve et yemeden de bitkilerden yeterli yiyecek bulunabileceğine inanıyorlardı.³⁶ Avrupa'da bu dönemden sonraki ilk bilgilere Rönesans döneminde rastlanır. Leonardo da Vinci'nin bitki temelli beslendiği bilinmektedir. O, hayvan eti yemeyi insan eti yemeyle eş görmüştür. Aydınlanma döneminde de Rousseau, Tyron, Voltaire, Wesley gibi aydınlar vejetaryen olarak

³⁴ Murat Kınıkoğlu, **Vegan Beslenme**, 1. Baskı, Oğlak Yayıncılık, İstanbul, 2015, s.15.

³⁵ Tuba Öksüz, "Eski Yunan Toplumunda Yemek Kültürü", **Consensus Dergisi**, <http://www.consensusdergisi.com/eski-yunan-toplumunda-yemek-ku%CC%88ltu%CC%88ru%CC%88/> (01.06.2020).

³⁶ Claus Leitzmann, "Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future" **The American Journal of Clinical Nutrition**, 2014; 100, ss. 496-502.

beslenmektedir. Bu dönemle ilgili daha fazla bilgi sahibi değiliz ancak insanların maddi yetersizlikler nedeniyle de bitki kaynaklı beslendiği tahmin edilmektedir.³⁷

19. yüzyıla geldiğimizde ise resmi olarak vejetaryen derneklerinin kurulduğunu görmekteyiz. İlk olarak İngiltere’de 1847 Vejetaryen Derneği kurulmuştur.³⁸ Amerika’da ise çok geçmeden 1860 yılında Amerika Vejetaryen Derneği faaliyete geçmiştir.³⁹ Alman Vejetaryen Derneği ise 1867 yılında tesis edilmiştir.⁴⁰ Vejetaryen derneklerini uluslararası bir kuruluşla birleştirmek ise 1908 yılında Uluslararası Vejetaryen Birliği’nin kuruluşu ile olmuştur.⁴¹

Uluslararası vejetaryen faaliyetlerinin önde gelenlerinden biri ise Dünya Vejetaryen Günü⁴²dür. İlk olarak 1977 yılında Kuzey Amerika Vejetaryen Derneği tarafından kutlanmıştır. Ancak sonraki yıl Uluslararası Vejetaryen Birliği bu kutlamaları uluslararası platforma taşıyıp tüm dünyada 1 Ekim tarihi vejetaryen günü olarak kutlanmasını kabul etmiştir. Bugün ise Dünya Vejetaryen Günü bir gün olarak değil bir hafta olarak kutlanmaktadır.

Ülkemizde ise 2012 yılında Türkiye Vejetaryen Derneği kurulmuştur. Bu kuruluş Türkiye’de vejetaryenleri ve veganları kapsayan tek resmi kuruluştur. Bu kurum daha sonra isim değişikliğine gitmiştir. Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği adını alan kurum günümüzde Uluslararası Vejetaryenler Birliği ve Avrupa Vejetaryenler Birliğinin 90 üyesinden birisidir. Ayrıca Uluslararası Vejetaryen/Vegan ürün etiketi V-Label’in Türkiye temsilcisi ve AB Vejetaryen/Vegan birlikleriyle Vejetaryenliği/Veganlığı Geliştirme, Yayma-Uluslararası bilgi paylaşımı AB Hayat Boyu Öğrenme Programı, Türkiye Proje Ortağıdır.⁴³ Vejetaryen günü kutlamaları ülkemizde diğer ülkelere kıyasla daha çok yenidir. Türkiye’de ilk defa 2009 yılında gündeme gelmiş ve 2010 yılında etkinliklerle kutlanmaya başlanmıştır.⁴⁴

³⁷ Leitzmann, ss. 496-502.

³⁸ Vegetarian Society, “About us”, <https://www.vegsoc.org/aboutus> (07.02.2020)

³⁹ American Vegetarian Society, “About avs” <https://americanvegan.org/about-avs/> (07.02.2020)

⁴⁰ IVU (International Vegetarian Union) World Vegfest, “History of the German Vegetarian Societies”, <http://www.ivu.org/history/societies/vbd.html> (08.02.2020)

⁴¹ IVU (International Vegetarian Union) World Vegfest, “About IVU”, http://www.ivu.org/index.php?option=com_content&view=article&id=315&Itemid=268 (08.02.2020)

⁴² Dünya Vejetaryen Günü 1 Ekim tarihinde kutlanmaktadır.

⁴³ Türkiye Vegan&Vejetaryen Derneği “Temsil gücümüz”, <https://www.tvd.org.tr/temsil-gucumuz/> (10.02.2020)

⁴⁴ Zeliha Yıldırım, “Ebru Arıman: ‘Vejetaryenlik bir tercih meselesi değil, bir zorunluluk’ Ebru

Veganlığın tarihi kökenleri ise yaşadığımız tarihe yakındır.⁴⁵ Donald Watson bu konuda öncülük eden en önemli isimlerin başında gelir. Donald Watson’a göre veganlık şöyle tanımlanmaktadır: “hayvanlar âlemine dair sömürü ve zulmün tüm biçimlerini dışlamanın ve yaşamı gözetmenin yoludur. Et, balık, kümes hayvanı, yumurta, bal, hayvansal süt ve türevlerini dışlayıp bitkiler âleminin ürünleriyle yaşamayı ve tamamen ya da kısmen hayvanlardan üretilen tüm ticari malların alternatiflerini kullanmak şeklinde pratiğe dökülmesi.”⁴⁶ Bu şekilde tarihte yerini alan veganlığın kurumsallaşma süreci de başlamış olmaktadır. Ve aynı yıl 1944’te İngiltere’de Vegan Derneği kurulmuştur.⁴⁷ Bu kurumsallaşma süreci halen devam etmektedir. Vejetaryenler ve veganlar dünyanın her yerinde birbirleriyle iletişim halindedirler. İnanırları yaşam felsefesini diğer insanlara öğretmek ve onları içinde bulundukları yanıştan kurtarmak için aktif bir şekilde çalışmaktadırlar.

Vejetaryen ve vegan nüfusuna gelecek olursak dünyada birçok ülkede bu konuda istatistiki verilere ulaşmak mümkündür. Türkiye’de vejetaryen ve vegan kavramları ve oluşumları henüz yeni olduğundan böyle bir sayım yapılmamıştır. Dünyada toplam vejetaryen ve vegan sayısı 375 milyon olarak hesaplanmaktadır. Ülkelerin nüfusları içinde vejetaryen ve vegan oranları ise şu şekildedir:

Arıman ile röportaj, 7.10.2013, Yeşil Gazete, <http://www.yesilgazete.org/blog/2013/10/07/ebru-ariman-vejetaryenlik-bir-tercih-meselesi-degil-bir-zorunluluk/> (07.01.2020).

⁴⁵ Türkmen, “Topyekûn ve Bütünsel bir Özgürlük Talebi: Veganlığın Felsefesi”, (19.10.2019).

⁴⁶ Türkmen, “Topyekûn ve Bütünsel bir Özgürlük Talebi: Veganlığın Felsefesi”, (07.01.2020).

⁴⁷ The Vegan Society, “History”, <https://www.vegansociety.com/about-us/history> (22.01.2020)

Tablo 1: Ülkelerin Nüfusları ve Nüfusları İçinde Vejetaryen ve Vegan Oranları⁴⁸

ÜLKE	NÜFUS	VEJETARYEN - VEGAN %ORANLARI
Hindistan	1,1 Milyar	40
Tayvan	22,8 Milyon	10
Almanya	82,3 Milyon	8,5
Brezilya	189 Milyon	8
İtalya	58,9 Milyon	6,7
İsviçre	7,5 Milyon	5
Avustralya	20,7 Milyon	5
Hollanda	16,3 Milyon	4,5
Çin	1,3 Milyar	4
Kanada	32,6 Milyon	4
İsveç	9 Milyon	4
Norveç	4,7 Milyon	4
ABD	299,3 Milyon	4
İngiltere	62,3 Milyon	3
Avusturya	20,7 Milyon	3
Fransa	61,2 Milyon	2
İspanya	44,1 Milyon	2
Belçika	10,5 Milyon	2
Yeni Zellanda	4,2 Milyon	1,5

Kaynak: Ebru Arıman, "Dünyada Vejetaryen&Vegan Nüfusu", <https://www.tvd.org.tr/2014/01/dunyadaki-vejetaryen-vegan-nufusu/>, (10.02.2020).

⁴⁸ Türkiye’de vejetaryen ve vegan nüfusla ilgili bir sayım gerçekleştirmediği için tabloya eklenememiştir.

1.3. ÇEŞİTLERİ BAKIMINDAN VEJETARYENLİK VE VEGANLIK

Vejetaryenlik ve veganlık sadece beslenme alışkanlıklarıyla değil etik tutumlarıyla da birbirinden ayrılmaktadır. Bu yüzden çalışmamızda veganlığı bir vejetaryen çeşidi olarak almadık ve ayrı bir başlık altında inceledik. Vejetaryenliğe et yemenin farklı bir şekli diyen Yourofsky, vejetaryenlerin hayvan hakları ve sömürüsü konusunda sessiz kaldıklarını hatta beslenme şekilleriyle bu sömürüye destek olduklarını söyler. Sadece beslenme şekli değil yaşantılarında da hayvansal ürünler kullanan vejetaryenlerin kazların tüyleri için işkence görmesine erkek civcivlerin canlı canlı öldürülmesine de göz yumuklarını söyler ve onların da etle beslenen diğer insanlar kadar vahşi bir yaşam sürdürdüklerini dile getirir.⁴⁹

Vejetaryenlik, hayvansal besin tüketim tercihleri üzerinden çeşitli gruplara ayrılmıştır. Bu tercihlerde bazen birey kırmızı et tüketmiyor ancak balık ve tavuk yiyebiliyor. Kimisi yumurta yiyip süt ve süt ürünleri tüketmiyor.⁵⁰ Lakto vejetaryenler, bitkisel besinlerle beslenirler ve hiçbir et türünü tüketmezler bunun yanında yumurta da yemezler. Ancak süt ve süt ürünlerini tüketirler. Ovo vejetaryenler, et ürünleri tüketmezler bitkisel besinlerle beslenirler. Bunun yanında yumurta da tüketirler. Lakto-ovo vejetaryenler tüm et türlerinin tüketilmesine karşıdır ancak hayvansal ürünleri ise tüketirler.⁵¹ Semi vejetaryenler, kırmızı et tüketmezler. Balık ve tavuk konusunda ise sınırları olmakla birlikte serbesttirler. Bu beslenme şekillerinden dolayı bu isimle adlandırılan grup aynı zamanda süt ve süt ürünleri, yumurta, bal da tüketmektedirler. Pesco vejetaryenler, kırmızı et ve tavuk eti yemezler ancak deniz ürünleri tüketirler. Deniz ürünleriyle beraber bu vejetaryen grubu da yumurta, bal, süt ve süt ürünleri de tüketirler. Polo vejetaryenler, kümes hayvanlarını da bitkisel besinleri de tüketirler. Ulusal İngiltere Vejetaryen Derneği, (Vegetarian Society)⁵² vejetaryen diyetinin yalnızca bitkisel besinler ve yumurta, bal, süt ürünlerini

⁴⁹ Gary Yourofsky ile röportaj, “Gary Yourofsky: Veganlık Herkes içindir!” **Gaia Dergi, Sürdürülebilir Yaşam Dergisi**, Haziran, 2015, Sayı: 1, s. 27.

⁵⁰ Türkiye Vegan Derneği, “Tanımlar”, <https://tvd.org.tr/kilavuz/tanimlar/> (11.09.2019)

⁵¹ “Nuh’un Gemisinde Veganizm Etiği”, **Veg&Nature Dergisi, Vejetaryen ve Vegan, Sürdürülebilir Yaşam ve Hayvan Özgürlüğü Dergisi**, Türkiye Vejetaryen Derneği yayını, İstanbul, Nisan-Mayıs-Haziran 2014, s.7.

⁵² Vegetarian Society, “What Is Vegetarian?”, <https://www.vegsoc.org/info-hub/definition/> (02.01.2020)

kapsayabileceğini hiçbir şekilde et ve et ürünlerini içermeyeceğini söyler. Bu yüzden derneğe göre semi vejetaryenler, pesco vejetaryenler, polo vejetaryenler vejetaryen olarak kabul edilmezler.⁵³

Veganların beslenme şekillerinde sınırlarla birlikte etik olarak da kurallar bulunduğu için vejetaryenlikten farklılaşmıştır. Veganlar, et ve et ürünleriyle birlikte bal, yumurta, süt ve süt ürünleri de tüketmezler. Onların bu tutumları sadece beslenme alışkanlıklarıyla sınırlı kalmayıp etik bir çerçeveye de bürünmüştür. Hayvanlardan elde edilmiş tüm ürünleri (deri kıyafetler, yünlü kıyafetler, deri aksesuarlar gibi) kullanmayı reddederler. Aynı zamanda hayvanların üzerinde test edilmiş ürünleri (kozmetik malzemeleri, diş macunu, deterjan gibi) de kullanmazlar. Veganlar hayvansal ürün içeren (jelatin, hayvansal yağlardan elde edilmiş sabunlar, sütlü çikolata, ballı gıdalar gibi) besin ve eşyaların da kullanımını reddederler.⁵⁴ Veganlık, Donald Watson'un kurucusu olduğu Vegan Derneği (The Vegan Society) tarafından 1979'da "Hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüşünden -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" şeklinde tanımlanmaktadır.⁵⁵ Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere veganlık sadece beslenme şekli ile sınırlı kalmayıp bir yaşam tarzı olarak hayatın diğer birçok alanıyla ilgili de görüş bildirmektedir. Bu görüşlerin odaklandığı merkez ise hayvan sömürüsüdür. Veganlar hayvanların kullanılmasına, güçlerinin ve özelliklerinin sömürülmesine karşıdır. Hayvanların doğal ortamları dışında beslenmeleri, hapsedilmeleri, alınıp satılmalarına karşıdır. Bu yüzden veganlar hayvanat bahçelerine gitmezler, hayvanların kullanıldığı film, dizi, sirkleri izlemezler, hayvanlardan elde edilmiş ürünlerin yapılmasına da karşıdır. Ancak

⁵³ Pilis, Wiesław, Krzysztof Stec, Michał Zych, ve Anna Pilis, "Health Benefits And Risk Associated With Adopting A Vegetarian Diet", ss. 6-14.

⁵⁴ Gary Yourofsky ile röportaj, s. 27.

⁵⁵ Türkmen, "Topyekün ve Bütünsel bir Özgürlük Talebi: Veganlığın Felsefesi."

günümüzde hayvanlar üzerinde test edilmiş olan ilaçları kullanmamak ise zor bir ihtimal olarak karşımıza çıkmaktadır.⁵⁶

Vegan beslenmeyi de bu bölüm içinde anlattığımız için vegan diyetlerini de bu başlığa dâhil ettik. Vegan beslenme içinde birçok sınırlılık getiren Zenmakrobiyotik diyeti⁵⁷ uygulayanlar yaş sebze ve meyve tüketirler bunun yanında tahıllar ve kuru bakliyat da vardır. Ancak bazıları sadece tahıl ile beslenerek hayatlarına devam eder.⁵⁸ Bitkilerin de canlı olduğunu ve sadece meyvelerinin tüketilebileceğini savunan Fruitarianlar'ın ise diyetlerinde kuru ve yaş meyveler ve tahıllar vardır. Domates, salatalık, biber gibi ürünlerin de bitkilerin meyvesi olarak kabul edildiği için onları da tüketirler. Fruitarian ya da Fruits Veganlar, beslenmek için hayvanların da bitkilerin de öldürülmelerine karşıdır. Yaşam döngüsüne katkı sağlamanın en büyük erdem olduğuna inanırlar.⁵⁹ Ravistler ise besinleri pişirmeden yerler. Zira pişirince besin değerlerinin kaybolduğuna inanırlar. Bu yüzden sadece yaş ve taze gıdalar ile beslenirler. Kurutulmuş bitkileri yemezler, çay ve kahve de içmezler.⁶⁰

⁵⁶ Güzin Yasemin Tunçay ve Meryem Bulut. “Yaşam Tarzı Olarak Vegan ve Vejetaryenlik”. **International Journal of Human Sciences**, Cilt:13, Sayı: 1, s.832.

⁵⁷ Bireyin sağlık ve mutluluğa ulaşmasının formülünün tahıla dayanan beslenmeyle mümkün olabileceğini düşünen diyet türü. Detaylı bilgi için bkz. Zen Makrobiyotik Diyeti, <https://www.saglikaktuel.com/saglik-ansiklopedisi-zen-makrobiyotik-diyeti-zen-macrobiotic-diet-nedir--615.htm> (08.02.2020).

⁵⁸ Zeynep Çetin, “Vejetaryen ve Vegan Beslenmesi”, 23.07.2014 tarihli yazı, Medikal Akademi, <http://www.medikalakademi.com.tr/vejetaryen-ve-vegan-beslenmesi/> (07.02.2020).

⁵⁹ Karabudak, ss.7-8.

⁶⁰ Karabudak, ss.7-8.

Tablo 2: Vejetaryen Beslenme Çeşitleri

Tür	Tüketilen Hayvansal Ürünler	Tüketilmeyen Hayvansal Ürünler
Lakto Vejetaryen	Süt ve Süt ürünleri	Tüm Hayvan Etleri ve Yumurta
Ovo Vejetaryen	Yumurta	Süt ve Süt Ürünleri, Tüm Hayvan Etleri
Lakto - Ovo Vejetaryen	Süt ve Süt Ürünleri, Yumurta	Tüm Hayvan Etleri
Semi Vejetaryen	Süt ve Süt Ürünleri, Tavuk, Yumurta, Deniz Ürünleri	Kırmızı Et
Pesco Vejetaryen	Süt ve Süt Ürünleri, Deniz Ürünleri, Yumurta	Kırmızı Et, Kümes Hayvanları
Polo Vejetaryen	Kümes Hayvanları, Deniz Ürünleri, Yumurta	Kırmızı Et
Vegan	Hiçbiri.	Tüm Hayvansal Ürünler

Kaynak: Karabudak, ss.7-8

İKİNCİ BÖLÜM

DİNLERDE BESLENME RİTÜELLERİ

2.1. DİNLERDE BESLENME

Besin ve beslenme insanın hayatta kalma mücadelesinin başında gelen öğelerdir. Yaşamın başlangıcından itibaren insanlar, besinlere ulaşmak adına savaşlar, mücadeleler vermişlerdir. Yemek ve insanlık tarihleri birbiriyle özdeşdir diyebiliriz. Bu tarihi serüven içerisindeki birliktelik, bireyin kimliğinin oluşmasında da etkin bir şekilde rol oynamıştır. Bireyin kimlik oluşumuna katkısı olan yemeğin kendi kimliğinin oluşmasında da birçok etken vardır. İklim, coğrafya, kültür, tarih, politika ve din yemek kültürünün oluşmasında başlıca etkenlerdir.

Bu etkenler arasında din, toplumların yeme içme kültürlerinin oluşmasında en etkili olgudur diyebiliriz. Din sadece yemek kültürünün değil insanlık tarihinin de en önemli olgularından biridir. Bilinen insanlık tarihinin en başına gittiğimizde yine din olgusu ile karşılaşırız.⁶¹ Bu önemden dolayı tarih boyunca filozoflar, düşünürler, araştırmacılar din ile ilgilenmişlerdir. Din kavramıyla ilgilenmek sadece kişiler üzerinde kalmamış çeşitli disiplinler (din sosyolojisi, din fenomenolojisi, din psikolojisi vd) için de araştırma konusu olmuştur.⁶² Din sosyolojisi, dinin mahiyetiyle değil, dinin toplum üzerindeki ve toplum içindeki etkisiyle ilgilenir.⁶³ Bireylerin din kaynaklı sosyal faaliyetlerini ve dinin diğer kurumlarla olan ilişkisini inceler.⁶⁴

Din ile ilişkili konularda araştırmacıların karşısına çıkan ilk engel dini tanımlama konusu olmuştur.⁶⁵ Din sosyolojisi için din tanımları dinin hangi yönünden baktığımıza göre farklılık göstermektedir. Batı’da sosyolojinin kurucu babalarından Durkheim’in dinin ne işe yaradığı üzerinden giden işlevselci görüşle birlikte Weber’in

⁶¹ Hans Freyer, **Din Sosyolojisi**, Çev, Turgut Kalpsüz, Doğu Batı Yayınları, Ankara, 2013, s. 53.

⁶² Bronislaw Malinowski, **Büyük, Bilim ve Din**, Çev. Saadet Özkal, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1990, s. 7.

⁶³ Mehmet Rami Ayas, **Türkiye’de İlk Tarikat Zümreleşmeleri Din Sosyolojisi Açısından Bir Araştırma**, İz Yayıncılık 3. Baskı, İstanbul, 2012, s. 13.

⁶⁴ Niyazi Akyüz ve İhsan Çapcıoğlu (Ed.), **Din Sosyolojisi El Kitabı**, Grafiker Yayınları, Ankara, 2013, s. 37.

⁶⁵ Recep Yapar, “Dinin Tanımı Mümkün mü?”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, İzmir 1987, Cilt: 4, s. 403.

dinin ne olduğu şeklindeki özsel tanımı din tanımlarının iki farklı açısını göstermektedir.⁶⁶ İşlevsel din tanımları dinin birey ve toplum üzerinde ne gibi etkilerinin olduğunu, dinin birey ve toplumlara ne yaptığını ne yaptırdığını açıklar. Özsel din tanımları ise dinin içeriğiyle ilgilenir. İnsan zihnini aşan doğaüstü, kutsal, fenomenler ile bağlantılı tanımlamalar yapar. Özsel bir tanımlamaya göre tanrıya, ya da tanrının kutsal saydıklarına iman edenler dine inanırlar iman etmeyenlerin ise bir dini yoktur.⁶⁷

Kapsamlı bir din tanımı yapmak oldukça zordur. Belirtmek gerekir ki ilk din sosyolojisi kavramını kullanan ve bu disiplini kuran Max Weber'e göre dinin tanımını yapmak, neleri kapsadığını tam olarak ortaya koymak çok mümkün görünmemektedir. Smart'a göre de din tanımının yapılmasında zorlukların olmasının sebebi, dinin çok farklı yönlerinin ve boyutlarının olmasıdır.⁶⁸ Kapsamlı bir din tanımı ancak din olgusunun tüm sınırları çizildiğinde yapılabilir.⁶⁹

Tanım zorluklarıyla rağmen 19. yüzyıldan itibaren din alanında çalışmalara ilgi artmıştır. Din bilimleriyle birlikte dini ve dinin etkisini anlamak veya açıklamak adına araştırmalar, çalışmalar yapan diğer bilimsel alanlar da bir din tanımından yola çıkmak zorundadırlar.⁷⁰ Dinin tanımını yaparken ya da dini tüm yönleriyle anlamaya çalışırken tarih, felsefe, dinler tarihi gibi disiplinlerden yararlanmak gerekir.⁷¹

Dinin genel kabul görececek bir tanımını sosyolojik olarak da yapmak oldukça zor görünüyor. Leger'e göre din sosyologları da ihtiyatlı davranarak dinin tanımlanması meselesini felsefecilere bırakmışlardır.⁷² Ancak böyle söylemek de din sosyologlarına haksızlık yapmak olur. Din konusunda araştırmaları olan sosyologlar kendi alanları çerçevesinde din tanımlarını yapmışlardır. Bunlardan Berger'e göre din

⁶⁶ Grace Davie, "Din Sosyolojisi : Gelişimi ve Teorik Çalışmalar", **Din Sosyolojisi, Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. B. Solmaz ve İ. Çapçıoğlu, Çizgi Kitabevi, Konya, 2006, s. 103.

⁶⁷ Inger Furseth ve Pal Repstad, "**An Introduction to the Sociology of Religion, Classical and Contemporary Perspectives**," Asgate Publishing, 2006, s. 16.

⁶⁸ Ninian Smart, "Din ve İnsan Tecrübesi", çev. Ali İhsan Yitik, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, İzmir, 1992, Cilt: 7, ss. 426-427.

⁶⁹ Yaparel, ss. 405-406.

⁷⁰ Ünver Günay, **Din Sosyolojisi**, İnsan Yayınları, İstanbul, 2018, s. 212.

⁷¹ Günay Tümer, "Din", **TDV İslam Ansiklopedisi**, TDV Yayınları, İstanbul, 1994, cilt:9, s. 315.

⁷² Danièle Hervieu-Leger, "Sekülerleşme, Gelenek ve Dindarlığın Yeni Şekilleri: Bazı Teorik Öneriler", çev. Halil Aydınalp, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, İstanbul, 2004, Sayı: 26, s. 49.

“anlamı insanı hem aşan hem içine alan bir düzene inanmadır.”⁷³ Yine Berger’e göre tanımlar doğru ya da yanlış gibi yargı belirtmezler onlar için güdülen amaç sadece faydadır, tanımlar faydalıdır.⁷⁴ Bu yüzden tanımlar üzerinde uzun uzadıya durmaya gerek görmüyoruz. Biz burada tezimizi genel kabul görmüş din tanımlarını üzerine inşa edeceğiz.⁷⁵

Bu tanımlardan Mensching ve Berger gibi din sosyologları tarafından da kabul görmüş olan Rudolf Otto’nun “Din kutsalın tecrübesidir” ifadesi bireysel din yaşantısı üzerinden yapılmış özsel, açık ve kısa bir tanımdır.⁷⁶ William James’in tanımı da bizim için kabul görmüş din tanımlamalarından bir tanesidir. W. James’in din tanımı ise “bireylerin kendilerini kutsal kabul ettikleri şeyle bağlantılı gördükleri ölçüde kendi bağlarına sahip oldukları duyguları ve gerçekleştirdikleri deneyimleri” şeklindedir.⁷⁷ İşlevsel bir din tanımı olarak da Luckmann’ın din tanımını alabiliriz. Luckmann’a göre din, “insan organizmasının biyolojik bir yeteceği olduğu için insani olan her şey aynı zamanda dinidir.”⁷⁸ Din’e daha akılcı yaklaşan Kant’a göre din “tüm ödevlerin ilahi emirler olarak (öznel bakımdan) kabul görmesidir.”⁷⁹

Din tanımlarında daha fazla örnek verilebilir ancak burada genel din tanımlarını aktardık. Bu tanımların, özsel, anlaşılır ve açık olmaları yönündeki ortak özellikleri bizim de tezimizi üzerlerine inşa etmemizde belirleyici olmuştur. Dolayısıyla bu tanımlarla iktifa etmek yerinde olacaktır. Din tanımlarından sonra dinlerde beslenme ritüelleri üzerinde durabiliriz.

⁷³ Peter L. Berger, “Dini Kurumlar”, çev. Adil Çiftçi, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, İzmir, 1995. Sayı: 9, s. 430.

⁷⁴ Peter L. Berger, **Dinin Sosyal Gerçekliği**, çev. Ali Çoşkun, İnsan Yayınları, İstanbul, 1993. s.89.

⁷⁵ Max Weber’in kapsamlı bir din tanımı yapmanın hata olduğunu söylemesi din tanımı yapmaya engel değildir. “Yeryüzünde ne kadar insan varsa o kadar din vardır” sözü de bu bağlamdadır aslında. Yani tüm dinleri, tüm inançları kapsayacak bir cümleler bütünü henüz yok, diyebiliriz. Bu açıdan Weber’e katılmaktayız. Ancak araştırmamızda, var olan ve genel kabul görmüş din tanımlarını kullanacağız.

⁷⁶ Joachim Wach, **Din Sosyolojisi**, çev. Ünver Günay, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1995, s. 37.

⁷⁷ William James, **Dinsel Deneyimin Çeşitleri: İnsanın Doğası Üzerine Bir İnceleme**, çev. Hakkı İsmail Yılmaz, Pinhan Yayıncılık, İstanbul 2017, s. 41.

⁷⁸ Kemaleddin Taş, “Dinin Sosyolojik Tanımı Problemi Üzerine Bir Değerlendirme”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 16, Mayıs - Ağustos, 2003, s. 204.

⁷⁹ Immanuel Kant, **Saf Aklın Sınırları Dâhilinde Din**, çev. Suat Başar Çağlan, Literatürk Yayınları, Konya, 2012, s. 188.

“Bir dinin gıda anlayışı, o dinin temel doktrinleriyle yakından ilişkilidir.”⁸⁰ Din ile birlikte diğer büyük faktörlerden birisi de coğrafyadır. Ancak din faktörü yeme içme konusunda iklim ve coğrafyanın da önüne geçer. Ortak coğrafyayı paylaştığımız Arap yeme içme kültürü ile ortak noktamız din iken yine aynı coğrafyada yaşadığımız Rum, Ermeni, Yahudiler ile yeme içme kültürü konusunda farklılaştığımız nokta yine dindir. Bu yeme içme kültürleri arasında birçok alışveriş olmuştur ancak dinî olarak haram, yasak sayılan bir besinin diğer kültürden geçişi kabul edilmemiştir. Kültür bu noktada dinî bir savunmayla karşılaşp bu besini bünyesine almamıştır. “Müslüman mahallesinde salyangoz satılmaz” sözü bu olayın bir sonucu olarak söylenmiştir.⁸¹ Aynı zamanda şunu da söyleyebiliriz ki dinler farklı coğrafyalara yayıldıklarında, doğduğu ortamdan farklı kültürlerle karşılaştıklarında bu coğrafyada yaşanan kültüre uyum sağlamak adına toplumun kültür, inanç ve uygulamalarının bazılarını yaşam hakkı tanımışlardır. Bu olay da aynı dinin muhtelif coğrafyalarda farklı yaşanmasına, çeşitli şekillerde anlaşılmasına sebep olmuştur.⁸²

Din sadece ahlak ya da inanç alanıyla ilgili kurallar barındırmaz. Din toplumsal yaşamı düzenleyen birçok kural barındırır. Bu kurallar bireylerin yaşamlarıyla ilgili tüm alanlarda olduğu gibi yeme içme alışkanlıklarını da içerir. Bu kuralları inanan kişinin yaşantısında uygulaması, dindarlığın bir göstergesi olarak kabul edilir.⁸³ İnsanların beslenme konusunda bazı besinleri yerken bazılarından da uzak durması din ile ilişkilidir. Din, bireyin beslenmesindeki öğeleri yenilebilir (helâl) ya da yenilemez, (haram) olarak kategorize eder. Bu kategorideki besinler her din için aynı değildir. Bir dine yenilebilir olan bir besin diğer bir din için yenilemez hatta temas bile edilemez olarak sınıflandırılabilir.⁸⁴ Dinlerdeki beslenme kuralları o dinin toplumlar tarafından kabulü ya da reddine de sebep olabilmektedir. Türklerin, Budizm ve Maniheizm gibi vejetaryen beslenme kuralları olan dinleri kabul etmede zorlanmaları buna örnek olarak gösterilebilir.⁸⁵ Dinin yeme içme üzerindeki yönlendirmesi beslenmenin her

⁸⁰ James E. Latham - Peter Gardella, “Food”, **Encyclopedia of Religion (Second Edition)**, Lindsay Jones Editor in Chief, Macmillan Reference, New York, 2005, Vol. 5, s. 3167.

⁸¹ Közleme, s. 15.

⁸² Sami Kılıç, **İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler**, Sarkaç Yayınları, Ankara, 2011, s. 5.

⁸³ Kılıç, s. 1.

⁸⁴ Kılıç, s. 4; İslam dinindeki kurban ibadeti ile Hinduizmdeki ineğin kutsallığı da bu konuya örnek olarak verilebilir.

⁸⁵ Kılıç, s. 4.

aşamasında vardır. Sadece sofrada önümüze konulan yemeğin yenilebilir olması değil onun üretiminden hazırlanmasına kadar tüm aşamalarında dini kriterlere uygun olması gereklidir.⁸⁶

“Her din kolektif bir hafızadır.”⁸⁷ Bu hafıza kodları içindeki beslenme öğretileri sınır tanımaz, biyolojik alt yapının önüne geçip yeni bir zeminde aynı dine inanan birçok millettten, birçok farklı kültürden insanı bir araya toplar. Yine aynı şehirde yan yana iki evde birbirinden çok farklı yemekler pişiyorsa bunun da en önemli etkeni yine dindir.⁸⁸ Hatta İslam ve Hristiyanlık’ta olan Hz. Âdem ile Hz. Havva’nın yemek üzerine imtihanlarıyla birlikte dünyaya gönderilmeleri üzerinden din, yemek, insan üçlüsünü de anlamlandırabiliriz.⁸⁹

Dinlerde yeme içme ritüellerini İlkel Kabile Dinleri, Hint Dinleri, Uzak Doğu Asya Dinleri ve İlahi Kaynaklı Dinler üzerinde inceleyeceğiz. Aynı zamanda bu bölümde dinlerin beslenmeyle ilgili emir ve yasaklarının yanında ibadet ve ritüellerinin de inceleyeceğiz.

2.1.1. İlkel Kabile Dinlerinde Beslenme

İlkel toplulukların bu isimle adlandırılmalarının sebebi beslenme ve yaşama şekilleridir. İlkel topluluklar aynı tarih öncesi dönemlerde olduğu gibi bugün de avcılık ve toplayıcılıkla yaşamlarını sürdürmektedirler. Avustralya yerlileri, yağmur ormanlarında yaşayan yerli halklar, Aztekler, İnkalar, Malezya yerlileri, Kalahari dağlıları bu tür yaşam süren topluluklardandır. İlkel kabile dinlerine mensup insan sayısı bugün dünya nüfusunun %5’ini oluşturur.⁹⁰

⁸⁶ Örneğin Yahudilikte koşer tabiri, İslam’daki helâl sertifikası. bkz. Ali Osman Kurt, “Yahudilik’te Koşer ve Koşer Ekonomisi”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2010, Cilt: 14, Sayı: 2, ss. 103-149.

⁸⁷ Margaret M. Poloma, “Dini Tecrübenin Sosyolojik Bağlamı”, çev. Mehmet Süheyl Ünal, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Cilt: 9, Sayı:1, 2009, s. 355.

⁸⁸ Sekülerleşme her alanda hissedildiği gibi yeme içme alanında da hissedilmektedir. Ancak dinin etkisini ortadan kaldırdığı söylenemez.

⁸⁹ Gürhan, s.1207.

⁹⁰ Ninian Smart, “Tarih Öncesine Ait Dinlerle İlkel Dinler”, çev. Günay Tümer, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 25 Sayı:1, 1982, s. 298.

Bu topluluklar kabileler halinde yaşarlar ve her kabilenin kendine ait bir dini vardır. Bu dinler genelde kabilelerin isimleriyle anılır. Her kabilenin dini kendine ait olsa da ilkel dinler ortak bazı özellikler taşırlar. Kabile içinde doğan her birey doğal olarak bu dinin üyesidir. İlkel kabile dinlerinde aşkın bir Tanrı anlayışı vardır. Mana inancı olduğu için büyücü kabile içinde çok önemli bir yer tutar. Mana metafizik, büyü arası bir kavramdır. Kabile içinde nesnelere yüklenebilen bir güç olarak da tasavvur edilebilir. İnsanları kötülüklerden korumak ve amaçlarına hizmet edebilmesi için de büyücülerden yardım istenir. Büyücülerin Manaya hükmettikleri düşünülmüştür.⁹¹ Kutsal kitapları ya da yazılı kaynakları yoktur. Din nesilden nesile yazılı olmayan kültürle aktarılır.⁹²

Modern toplumlarda olduğu gibi ilkel kabilelerde de yeme içmeyle alakalı kurallar din tarafından belirlenmektedir. İlkel kabile dinlerindeki totemizm inancında⁹³ totemler, Freud'a göre "Kural olarak bir hayvandır (yenilebilir ve zararsız olabileceği gibi, tehlikeli ve korkulan bir hayvan da olabilir), ender olarak da klanın tamamıyla özgün bir ilişkisi bulunan bir bitki veya doğal bir olaydır (yağmur veya su gibi)."⁹⁴ Totemler kutsal kabul edildikleri için genelde dokunulmaz, kesilmez, yenilemez, kullanılamaz, öldürülemezler. Sadece bazı özel dini ayin ve törenlerde totem hayvanı yenilebilir. Bu ayin ve törenlere has davranış dışında totem hayvanını ya da bitkisini yemek yasaktır.⁹⁵ Yine ilkel kabile dinlerindeki beslenmenin öneminden dolayı bazı bitki ve hayvanlar inanan toplumca tabu⁹⁶ kabul edilmiştir. Tabu bir nevi "haram olan" demektir. Bu yüzden bu hayvan ve bitkileri yemekten geri durulmuş, onlara kutsallık atfedip tapınılmıştır. Her kabile için farklı bir hayvan ve

⁹¹ Mircea Eliade, **Dinler Tarihine Giriş**, çev. Lale Arslan, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2003. s. 43.

⁹² Smart, Tarih Öncesine Ait Dinlerle İlkel Dinler, s.300.

⁹³ "İnsan grupları ya da bireyler ile özel hayvanlar ya da bitkiler arasında, ritüelleşmiş âdetleri ve bazı durumlarda onları yemeden sakınmayı gerektiren bir ilişki." bkz. Gordon Marshall, **Sosyoloji Sözlüğü**, Çev. Osman Akınhay, Derya Kömürcü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 1999, s. 762.

⁹⁴ Sigmund Freud, **Dinin Kökenleri**, çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara, 1999, 4. Baskı. s. 84.

⁹⁵ Abdurrahman Kasapoğlu, "Yasak Yiyecekler" Dinde Ne Anlama Geliyor? Kur'an'ın Öğretileriyle Diğer Dinsel Uygulamalar Arasında Bir Mukayese", **Ekev Akademi Dergisi**, Sayı:24 Yaz, 2005, s.137.

⁹⁶ "Bu terim Tonga dilinde "kutsal" ya da "ihlal edilemez" anlamına gelen "tabu"dan türetilmiştir. Fakat çağımızda, genellikle toplum düzeyinde ve çoğunlukla kutsal sayılan şeyleri referans alarak, bazı şeylerin, insanların ya da hareketlerin yasaklanması, bunlara dokunulamamasının ya da sözünün bile edilememesinin kastedildiği daha geniş bir kullanım alanı vardır." bkz. Marshall, "Tabu" s. 712.

bitki seçilmiş ve kabilenin koruyucusu ilan edilmiştir. Ona dua edip onun adına kurbanlar kesmişlerdir. Bu kutsallık ile bu ögeler inanç sisteminde yer almışlardır.⁹⁷

İlkel kabile dinlerinde tabiattaki her şeyin bir ruhu olduğuna inanılmaktadır.⁹⁸ Totem ve tabu dışında yenilen içilen her şeyin ruhu yiyen içen insana geçmektedir. Bu ruh geçişleriyle birlikte besin de birey de kutsal bir metaforun parçaları olmaktadır. Besin inanç konusunda ilkel kabile dinlerindeki fetiş inancını da söyleyebiliriz. Bu inanç ilkel kabile insanların ilk rakipleri olan doğayla mücadelesinde korunma içgüdüsüyle ortaya çıkmıştır.⁹⁹

İlkel kabile dinlerinde insanlar tanrılar ile iletişimini her zaman dua ve kurbanlarla yapmışlardır. Dualarının içinde de kurbana yer verirler. “Ey beni dünyada bırakan şey kurban sunmaya geliyorum sana”¹⁰⁰ ifadesinde de görüldüğü gibi kurban ilkel kabile dinleri için önemli bir ibadettir. Tanrılar için sunulan hayvan, meyve, sebze, içki, yemekler adak olarak kabul edilmektedir. Adaklar Tanrılardan bir şey istemek için olabildiği gibi bir şükür vesilesiyle de olabilmektedir. Bu konumdaki insan tanrılara karşı aciz olduğunu kabul edip ona en değerlileri takdim etmektedir. İlkel kabile hayatı göz önüne alındığında da bu kabilelerin en değerli malları besinleridir.¹⁰¹

Tanrıya adanan kurbanlarda tanrı ile bir bağ kurma amacı vardır. Yine tanrıların kurban ile beslendiği görüşü de vardır. İlkel kabile dinlerinde çıkılan bir avda vurulan ilk av, toplanan ilk ürün tanrılarının hakkıdır ve O’na adanır. Tanrılara elde edilen ilk ürünleri verip onlardan bolluk istemişlerdir. Toplumda tanrılardan sonra gelen rahipler de bu besinlerin sonraki tadıcıları olarak yerlerini alırlar.¹⁰²

İlkel kabile dinlerinde insan kurbanı vardır.¹⁰³ İlk olanın tanrıya adanması geleneği ilk doğan çocuk için de geçerli olmuştur. Bu kabilelerin dış dünya

⁹⁷ Ersan Yücel, “Totemizm”, **Sosyal Antropoloji ve Etnoloji Dergisi**, İstanbul, 1975, Sayı: 2, ss. 72-73.

⁹⁸ Animistlere göre doğadaki canlı ya da nesne tüm varlıkların bir ruhu vardır. İlkel kabile dinlerinde tüm doğa olayları, bitkiler, hayvanlar bir ruha sahip oldukları için kutsal sayılmışlardır.

⁹⁹ Orhan Hançerlioğlu, “Fetişizm”, **İnanç Sözlüğü**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1975. s. 156.

¹⁰⁰ Sedat Veyis Örnek, **100 Soruda İlkelerde Din, Büyü, Sanat, Efsane**, Gerçek Yayınları, İstanbul, 1989. s. 85.

¹⁰¹ Hayati Beşirli, “Yemek, Kültür ve Verimlilik”, **Milli Folklor Dergisi**, Ankara, 2010, Sayı: 87, s. 165.

¹⁰² Hançerlioğlu, “Kurban”, s. 276.

¹⁰³ Hançerlioğlu, “Kurban”, s. 276.

bağlantılarıyla birlikte baskılar sonucunda bu ritüelleri kaldırdıkları biliniyor. Ancak büyük doğa olaylarından sonra ya da önemli savaşlarından önce insan adadıkları bilinmektedir.¹⁰⁴ Amerika'nın batılılar tarafından bilinmesinden önce Aztek Uygarlığında insan kurban etmek yaygın ve bilinen bir ibadetti. Kurban edilecek olan insanlar genelde esirlerden seçilirdi. Kurban edilen esirin etini de sahibi dağıtır ve bu etlerden yemekler yapılırdı. İnsan eti yemek tercih edilen bir besindi. Çünkü tanrıların da bununla beslendiği düşünülüyordu.¹⁰⁵ Ancak inanışlarına göre tanrılar normal bir ölüm istemiyorlar kurban istiyorlardı. İnsanın içindeki ruh, enerji kurban sırasında ortaya çıkar ve bu tanrılara güç olarak iletilirdi. Azteklerin yaratılış destanına göre insanın varlığının temel sebebi güneş tanrısına yüreklerini yedirerek onun tazelenmesini sağlamaktır. Bu yapılmaz ise güneş tanrısı zayıflar ve insanlara bereket vermez inancı vardır. Bu yüzden yıl içinde ayinler, bayramlar yapılır ve insanlar kurban edilirdi.¹⁰⁶

İlkel kabile dinlerinde birçok tanrı ve bu tanrılar adına yapılan bayramlar vardır. Bu bayramlarda tanrıları hoşnut etmek, tanrıların öfkesinden korunmak, dua ve isteklerde bulunmak için aracı kılınan şey yiyecek ve içecekler olmuştur. Tanrılardan bir şey istemeden önce yiyecek ve içecekler sunulur tanrılar hoşnut edilir daha sonra dua edilir.¹⁰⁷

İlkel kabile dinlerinde dünya nimetleri tanrının bir hediyesi olarak görüldüğü için kutsaldır. Aynı zamanda ruh taşıdıkları düşünüldüğü için de önemi artmaktadır. Avcı toplayıcı bir yaşam sürdükleri için yiyecek ve içecekler yaşantılarında olduğu gibi ahiret hayatlarında da gereklidir. Ölen kişinin gideceği yere ulaşmasında yiyeceklere ve içeceklere ihtiyacı olduğu inancı vardır. Bu yüzden ölüyle birlikte yiyecek ve içecekler de gömülmektedir.¹⁰⁸

İlkel kabile yaşantısında din sosyal, ekonomik, politik, tüm alanlarda etkilidir. İnsan kendini ve çevresini din ile anlamlandırmaktadır. Din diğer tüm alanlarda etkili olduğu gibi beslenme üzerinde de büyük bir role sahiptir. Dinin beslenme üzerinde

¹⁰⁴ Hançerlioğlu, "Kurban", s. 276.

¹⁰⁵ Cristian Boudan, **Mutfak Savaşı**, çev. Yaşar Avunç, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2006, s. 287.

¹⁰⁶ Annemarie Schimmel, **Dinler Tarihine Giriş**, Kırkambar Yayınları, İstanbul, 1999, s. 35.

¹⁰⁷ Mahmut Aydın, **Ana Hatlarıyla Dinler Tarihi**, Ensar Yayınları, İstanbul, 2010, s. 52.

¹⁰⁸ Közleme, s. 96.

rolü mana, animizm, totem ve tabu kavramları ile daha anlaşılır hale getirilmeye çalışılmıştır.

2.1.2. Hint Dinlerinde Beslenme

2.1.2.1. Hinduizm

Hinduizm, Hint yarımadasında yaşayan halkın çoğunluğunun inandığı dinî inanç ve gelenekleri ifade etmek için Batılılarca kullanılan bir isimdir. Bu dine inananlar ise kendi dinlerini “Sanata Dharma” yani ezeli-ebedi din olarak adlandırırlar. Hinduizm’in doğuşunda Arilerin etkisi büyüktür. Ariler¹⁰⁹ M.Ö. 2. bin yılın ortalarında Hint yarımadasına sızmaya başlamıştır. 4-5 yüzyıl sonra da yedi ırmak bölgesine kadar Hindistan’a hâkim olmuşlardır.¹¹⁰ Hinduizm, Arilerin baskın kendi inançlarıyla, bu bölgede yaşayan yerli halkın yaşadığı inançların birlikteliğinden doğmuştur. Bu yüzden Hinduizmi sadece Arilerin dini olarak tanımlayamayız.¹¹¹ Bu karşılıklı etkileşime açık olma hali Hinduizmi katı, dış etkileşime kapalı bir din olmaktan çıkarmış ve farklı din ve görüşlere karşı ılımlı bir yaklaşım sergilemesini sağlamıştır.¹¹² Ancak Ariler kendilerini soylu olarak diğer ırkların üstünde gördükleri için toplum içinde bu seviyelerini koruyabilmek adına bir kast sistemi oluşturmuşlardır. Ve kast sistemini de dini bir gereklilik haline getirmişlerdir. Kast sistemi en üstte Brahmanlar (din adamları), Kşatriyalar (asker, yönetici sınıfı), Vaisyalar (tüccarlar, çiftçiler), Çudralar (işçiler, köylüler) olarak sıralanır.¹¹³ Kast sistemine dahil olmayan, kendilerine dokunulmayan, daha çok aşağılayıcı bir ifade

¹⁰⁹ Mircea Eliade, **Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi**, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2003, Cilt:1 ss. 231-232. Hint-İran ortak döneminde kendilerine soylu anlamına gelen bu kelimeyi kullanıyorlardı. Arilerin ana dili olan Sanskritçe’de ârya olarak adlandırılmıştır. Ari bir halkı temsil etmektedir. Aryan ise bir kültürü medeniyeti temsil etmektedir. Arilerin tam olarak nerede yaşadıkları nereden geldikleriyle ilgili farklı görüşler vardır. Karadeniz ile Kafkasya arasında yaşadıkları görüşü ise daha çok kabul edilen görüştür.

¹¹⁰ Eliade, **Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi** s. 241.

¹¹¹ Kürşat Demirci, "Hinduizm", **DİA**, cilt:18, s. 113.

¹¹² Gordon Johnson, **Hint Dünyası Atlaslı Büyük Uygarlıklar Ansiklopedisi**, Cilt:10, çev. Müfide Pekin, İstanbul, 1998, s. 64

¹¹³ Ali İhsan Yitik, **Doğu Dinleri**, İsam Yayınları, İstanbul, 2014, ss. 46-47.

barındıran Paryalar isimli bir grup daha vardır.¹¹⁴ Kast sistemi¹¹⁵ katı bir sistem olup kastlar doğuştan gelir. Kimse kast seçemez ve aralarında geçiş yapamaz.¹¹⁶ Kast sistemi bugün hala Hindistan’da etkisini göstermektedir. Üst kasttan birisi alt kastlarda bulunanların yaşadığı mahalleye girmemeye özen gösterir. Ya da onlarla aynı evde kalmak istemez temastan uzak durur.¹¹⁷

Kast sistemi beslenme konusunda da etkili ve geçerlidir. Hatta beslenmenin kastlar arası çizgiyi çizmede etkin bir rolü vardır. Örfi saflık hiyerarşisi tabiriyle adlandırılan kastlar arası yiyecek içecek alışverişinde şartlar vardır. Bu şartlar kastları belli eder. Üst kast sisteminde bulunanlar alt kastlardan sadece ham, işlenmemiş, pişirilmemiş, kirlenmemiş besin alabilir. Alt kast sisteminde bulunanlar ise üst kastlardan pişirilmiş, işlenmiş tüm yiyecekleri alabilirler.¹¹⁸

Hinduizm’de yeme içme sosyal statülerle ilişkilidir. Bu yüzden yemeğe ve baharatlara büyük önem vermişlerdir. Beslenmek için seçilen gıdalarda bu yüzden birçok kriter ve kısıtlama getirilmiştir.¹¹⁹ Çiğ gıdalar için bir kısıtlama söz konusu değildir. Ancak pişirilen yemekler için getirilen kısıtlamalar vardır. Pişirilen yemekler pakka yemeği ve kacha yemeği olarak ikiye ayrılır. Pakka yemeği ev içinde yaşayanlar için pişirilir ve kirlenmeye karşı çok hassas davranılır. Bu yüzden yüksek kastlarda bazı yemeklere hizmetçilerin dahi dokunmasına izin verilmez. Hizmetçiler bu yemekleri pişirirken örfi bazı tedbirler uygularlar. Yağda pişirilen sebzeler ve un kekleri kutsal inekten elde edilen yağla pişirildikleri için temiz sayılmışlardır. Kacha yemeği ise haşlanmış pirinç gibi suyla pişirilen yemeklerdir. Suyla pişirildikleri için temiz kabul edilmezler. Çünkü suya alt kastlardan birinin dokunup dokunmadığı

¹¹⁴ Marshall, “Parya Grubu”, s. 581.

¹¹⁵ Kast sistemini öncelikli olarak anlatmamızın sebebi Hinduizm’de beslenme de kast sistemine göre olmaktadır. Her dinin tarihini ve gelişimini uzun uzadıya anlatmamız bizi çalışmamızın ana konusundan uzaklaştıracaktır. Bu yüzden kısaca bilgi verip sadece beslenme ile ilgili olan dini bağlantıları aktarmayı seçiyoruz. Detaylı bilgi için bkz. Axel Michaels, **Hinduism: Past and Present**, Translated by Barbara Harshav, Princeton University Press, New Jersey, 2004.

¹¹⁶ Merdol, s.103.

¹¹⁷ Şinasi Gündüz (Ed), **Dünya Dinleri**, MiletNihal Yayınları, İstanbul, 2019, s.193.

¹¹⁸ Judith Goode, “Yemek”, çev. Fatih Mormenekşe, **Milli Folklor Dergisi**, Ankara, 2005, Sayı: 67, ss. 172,173.

¹¹⁹ Goode, s. 173.

bilinmez ve temizliği şüphelidir. Bu yemeğe farklı gıdalar da ilave edilebilir. Kacha yemeği kastlar arasında verilip alınabilir.¹²⁰

Hinduizm’de bireyi fiziksel ve zihinsel olarak olumsuz etkileyebilecek besinlerden kaçınılmaktadır. Bunun sebebi olarak ise kötü yiyecek ve içeceklerin kişiye mental olarak zarar vereceğine ve tanrı ile bağının kopmasına neden olabileceğine inanılmaktadır. Manu yasalarında et yemek, şarap içmek ve cinselliğin insan doğasından gelen doğal eğilimler olduğu gerekçesiyle günah sayılmayıp serbest bırakıldığı bildirilmiştir.¹²¹ Ancak Ahimsa’ya¹²² göre canlıların zarar görmemesi adına çoğu Hintli, et yememektedir.¹²³ Yenilebilir etler ise sınırlıdır. İnek kutsal sayıldığı için eti yenemez. Domuz, yılan, yengeç, koyun, köpek, tavşan, deve, kümes hayvanları, fil yemek yasaklanmıştır. Aynı zamanda görüntüsü hoş olmayan, göze güzel görünmeyen balıkların da yenmesi yasaklanmıştır. Sebzeler ve bakliyalardan ise mantar, domates, şalgam, sarımsak, soğan, kırmızı mercimek ve diğer kırmızı renkli besinlerden ise uzak durulmalıdır.¹²⁴

Hinduların çoğu vejetaryen beslenmektedir.¹²⁵ Ve vejetaryen beslenmeyi ahimsa ilkesiyle bağlantılı olarak ahlaklı bir yaşam için gerekli görürler. Yani din vejetaryen beslenmeyi inananlarına bir öğreti olarak sunmaktadır. Son dönem ünlü Hindu Lider Mahatma Gandhi (1869-1948) ahimsa ilkesiyle hareket ederek hayatı boyunca vejetaryen beslenmiştir. Vejetaryen beslenmenin insan için doğru tercih olduğunu kendi hayatıyla örnekleyerek ortaya koymaya çalışmıştır. Gandhi ile vejetaryen beslenme şekli hem ahlaki hem de politik bir kimlik kazanmıştır.¹²⁶ Bu kimliği yaşadığı her yere götürüp sürdürme amacıyla Hinduizm’de Hindu Praman adıyla bir vejetaryen gıda sertifikası geliştirilmiştir. Hindu Praman’ın amacı dünya üzerinde Hinduizm ve ahimsa inancıyla yaşayan bireylerin bu inançlara uygun saf ve

¹²⁰ Goode, s. 173.

¹²¹ Merdol, s. 103.

¹²² Şiddete başvurmayı yasaklayan ve tamamen barışçıl bir bakış açısı içeren yaklaşım.

¹²³ Ahmet Koluman, “Dinler ve Gıda İlkelden Semaviye”, **Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi**, Haziran, 2009, Sayı: 28 s. 26.

¹²⁴ **Laws of Manu**, Trans. G. Bühler, Oxford: At the Clarendon Press, 1886, V/1–15, s. 169- 172. Hinduizm’de yasak olan yiyecekler ve yenilmesi durumunda gerekli olan cezalar çok fazladır. Ayrıntılı bilgi elde etmek için bkz. Laws of Manu, V, 11- 36

¹²⁵ Bkz. Tablo 1.

¹²⁶ Gandhi’nin vejetaryen beslenme ile ilgili düşüncelerine ayrıntılı şekilde ulaşmak için bkz. Mahatma K. Gandhi, **The Moral Basis of Vegetarianism**, Ahmedabad, 1959, Navajivan Publishing House.

temiz vejetaryen gıdalara ulaşmalarını sağlamaktır. Bu sertifikaya göre tarımsal ürünler (sebzeler, meyveler, tahıllar) inek ve keçiden elde edilen süt ve süt ürünleri vejetaryen gıdalar olarak kabul edilir. Hindu Praman et ve et ürünlerine hangi hayvandan elde edilirse edilsin karşıdır. Bu sertifika aynı zamanda hayvanlardan elde edilecek ürünlerde hayvanlara zarar verilmesine de karşıdır. Bu yüzden böyle bir uygulama sonucunda oluşacak ürünlere izin vermez. Bunun gibi vejetaryenliğe teşvik edici uygulamaları vardır. Hindu Praman Hindistan dışında İngiltere, Amerika ve Kanada'da işlemektedir.¹²⁷

Hinduizm'de beslenmenin kişiliğe etkisinde bazı besinlerin ruhu, mantığı ve bedeni saflığa ulaştırdığına inanılır. Bu gıdaların başında sığırdan elde edilen yoğurt, süt ve saf tereyağı vardır. Besinin ruhu saflığa ulaştırmasından şüphe edilmesi halinde süt veya tereyağı ile işleme girerek bir miktar da olsa saflaştırılabileceğine inanılmaktadır. Ancak bu saflaştırma işlemi sığır eti ve alkol için geçerli değildir. Alkolün sütü bozduğu ve süt ile temas eden etin de kan kokmasından dolayı bu iki gıda saflaştırma işlemi dışında kalmaktadırlar.¹²⁸

Hindularda yemek çok erken ya da çok geç yenilmez. Aynı zamanda fazla da yenilmez. Yemek konusunda aşırıya kaçmazlar ve orta yolu bulurlar. Hinduizm'de yemeklerin yanında en iyi içecek seçeneği sudur. Suyun ayakta içilmesi tavsiye edilir. Buna sebep olarak ise alt kastlardan birisi suya dokunarak suyu kirlettiyse bu suyu ayakta içtiğinizde suyun vücuttan atılımının daha kolay olduğuna inanılmaktadır.¹²⁹

Hinduizm inanan bireyin yaşamının tüm evrelerine müdahildir. Tanrılar ile iletişimde de yine beslenme ve gıda çok önemli faktörlerdir. Bir Hindu bunu sergilemek için oruç ve kurban ibadetlerini titizlikle yerine getirir. Bu ibadetler hem bu dünya hem de ebedi saadetleri için gerekli görülür. Hinduizm'de erken dönem kutsal metinlerinde üzerinde durulan en önemli ibadet kurban ibadetidir.¹³⁰ Rig Veda'nın son kitabında bulunan ilk insanın ilahisi, (puruşa sukta) yaratılışın zamanın en başında gerçekleştirilen bir kurbanla başladığını anlatır. Bu kurban bir insandır. Pruşa ismindeki güçlü bir insan tanrılar tarafından kurban edilmiştir. Pruşa'nın

¹²⁷ <http://hinducertification.blogspot.com/?view=classic> (02.04.2020)

¹²⁸ Koluman, s. 26.

¹²⁹ Merdol, s. 104.

¹³⁰ Schimmel, s. 102.

parçalarından ise kast sistemindeki halklar ve evrendeki diğer özellikler meydana gelmiştir. İlahiye göre Pruşa tüm dünyada olmuş olacak her şeyi kapsamaktadır. Hinduizm’de bu olaydan yola çıkarak dünyanın bir insan kurbanından yaratıldığı kabul edilmiştir.¹³¹ Rig Vedalar’da öküz eti yenildiğini ve Tanrı Indra’ya bu etlerden sundukları yazılmıştır.¹³² Tanrı Agni’nin öküz ve kısır inekle beslendiği bildirilmiştir.¹³³ Kurban o dönemde inananın tanrıya bağlılığının ve dindarlığının göstergesi olarak yerine getirilmekteydi. Aynı zamanda kurban yemeğini yemek de tanrıların faziletinin insanlara geçeceğine inanılmaktaydı.¹³⁴ Hindular için kurban sadece belirli zamanlarda değil günlük bir ibadet olarak da yerine getirilir. Bu kurban hayvanlar yani kanlı kurbanlar olabileceği gibi bitki, meyve ve çiçek sunulan kansız kurbanlar da olabilir.¹³⁵ Kanlı kurbanlarda ise at, boğa, sığır, koç gibi hayvanları yakarak büyük kanlı kurban ritüelleri gerçekleşmiştir. Kurban ibadetiyle inananlar tanrıların öfkelerini yatıştırmak ve isteklerinin yerine getirilmesi gibi amaçlar da taşımaktadırlar. Bu büyük törenler birçok tanrı için yılın farklı zamanlarında düzenlenmekteydi. Hinduizm içindeki farklı mezheplerin farklı kurban şekilleri de gözlemlenmektedir. Ve zaman içinde Hinduizm içindeki gelişen hadiseler sonucunda bu kanlı kurbanların önemi azalmıştır. Bu kanlı kurban törenlerinin yerini tereyağı, su, çiçek, tütsü gibi nesneler almıştır. Günümüzde heykellere sunulan bu adaklar, hediyeler halk dindarlığının en büyük göstergesi olarak varlığını sürdürmektedir.¹³⁶

Hinduizm’de oruçlar ise ay takvimine göre ayarlanan Sankrati, Dusshera, Divali gibi bayramların da bulunduğu 18 büyük bayramda tutulmaktadır.¹³⁷ Bu oruçlar perhiz şeklinde tutulur. Tamamen yeme içmeden kesilme şeklinde tutan mezhepler de vardır. Hayvansal besinlerden uzak durma ya da belirli gıdalarla beslenme olarak uygulanır. Hindular ferdi olarak da oruçlar tutmaktadırlar. Doğum günü, evlilik yıl dönümü, yas günlerinde de oruçlar tutulmaktadır. Orucun şekli, süresi ve içeriği mezheplere göre farklılık göstermektedir.¹³⁸

¹³¹ Ahmet Güç, **Çeşitli Dinlerde ve İslam’da Kurban**, Düşünce Kitabevi, İstanbul, 2003, s. 83.

¹³² **Rigveda**, 10.86.14 ve 10.27.2.

¹³³ **Rigveda**, 8.43.11.

¹³⁴ Güç. s. 93-94.

¹³⁵ Eliade, **Dinler Tarihine Giriş**, s. 334.

¹³⁶ Gündüz, s.194.

¹³⁷ Ali İhsan Yitik, **Hint Dinleri**, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir, 2005, s. 34.

¹³⁸ Gündüz, s. 193.

Hinduizm’de yeme içme ritüelleri içerisinde önemli bir konu da ineğe atfedilen kutsallıktır.¹³⁹ Bu popüler konu Hinduizm için bir kimlik olarak dünyada tanınmıştır.

Mahatma Gandhi ineğin kutsallığı konusunda şunları söylemiştir:

Aslında, Hinduizm’in asıl unsuru ‘ineğin korunması’dır. Bana göre ‘ineğin korunması’, beşerî evrimin en harika olaylarından biridir. Çünkü bu koruma, beşeriyet dışındaki diğer türlerin korunmasıyla ilgilidir. (...) İnek vasıtasıyla kişiye, kendi kimliğini diğer bütün canlılarla birlikte düşünmesi emredilmiştir. Kutsallaştırma konusunda niçin ineğin seçildiği de bana göre açıktır. Çünkü inek, Hindistan’da, en vefalı dosttur. O, bereket kaynağıdır; sadece süt vermez, aynı zamanda tarımı mümkün kılar. (...) O, milyonlarca Hintlinin sütanasıdır. (...) ‘İneği Koruma’ Hinduizm’in dünyaya bir hediyesidir. Dahası Hinduizm, Hintliler ineği koruduğu sürece bâki kalacaktır.

Gandhi’nin ineğin kutsallığı konusundaki bu görüşü Hinduizm’de korunmuştur. Siyasal, sosyal, ekonomik birçok tartışma ve yorumlara sebep olan bu konu devlet politikasını, halk sağlığını ve ekonomiyi etkileyen bir faktör olarak önemini korumaktadır.¹⁴⁰ İneğin kutsal olmasından dolayı etinin yenilmesi yasaktır. Kutsal metinlerde inek için dokuz farklı isim kullanılır. Ancak bunlardan öldürülmeyecek anlamına gelen aghnya, ahi, aditi isimleri ineğin kutsallığı ve korunması gerekliliğini gösterir.¹⁴¹ Öldürülmeyen, eti yenilmeyen inekten elde edilen beş ürün ise kullanılabilir. İnekten elde edilen süt, kaymak, tereyağı, idrar ve gübre Hindistan ekonomisi için önemli bir yere sahiptir.¹⁴²

Ayrıca Hinduizm’de din adamı olacak gençler koyu vejetaryen olarak yetiştirilmektedir. Bunun yanında beslenme üzerindeki tercihler toplumsal olarak da bireyleri sınıflandırmaktadır. Vejetaryen olmayan bir kişi vejetaryen olan bir kişiden aşağı bir derecede kabul edilmiştir. Üst kastlardan sığır eti yiyen bir Hindu diğer etlerden yiyenlere göre daha aşağı kabul edilmiştir. Bu konuda hiyerarşi vejetaryen, diğer etlerden yiyenler ve sığır eti yiyenler şeklinde yukarıdan aşağı şeklinde

¹³⁹ Tüm inek türleri kutsal değildir. Kutsal olan inek türü bozkırda bulunan hörgüçlü zebu türlerinden biridir. Hinduizm’de ineğin neden kutsal olduğu konusunda ayrıntılı bilgi için bkz. Cemil Kutlutürk, **Hinduizm’de Avatar İnancı**, Ankara, 2018, Otto Yayınevi, s. 130; Ali İhsan Yitik, “Sekülerizm Karşısında Hinduizm: Mahatma Gandhi Örneği”, **Dinler Tarihi Araştırmaları VI**, Sekülerleşme ve Dinî Canlanma, Sempozyum, (22-23 Ekim 2007), Dinler Tarihi Derneği Yayınları, Ankara, 2008, s. 144.

¹⁴⁰ Tadeusz Margul, “Hint İnek Tapımının Bugünkü Durumu”, çev. Ali İhsan Yitik, Aynur Yıldız, **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2012, sayı: 2, ss. 302-303

¹⁴¹ **Rigveda**, 1.164.27; 1.164.40

¹⁴² Margul, s. 305.

sıralanmıştır. Vejetaryenler ve diğer etlerden yiyenler sığır eti yiyenleri küçük düşürücü ifadelerle eleştirmektedirler.¹⁴³

Sonuç olarak Hinduizm'in beslenme anlayışında vejetaryenlik hâkimdir ve vejetaryen diyet dinî bir sorumluluk olarak görülmektedir. Ancak Hinduizm'de tek tip vejetaryen beslenmeden söz edemeyiz. Hinduizm'e inanan insan sayısı ve yayıldıkları coğrafya oldukça geniştir. Beslenme farklılıklarında bu durumun etkisi büyüktür.

2.1.2.2. Budizm

Budizm M.Ö. 6. yüzyılda Kuzey Hindistan'da yaşadığı düşünülen Siddharta Gautama Sakyamuni'nin (M.Ö. 563-483) bilinen adıyla Buda'nın öğretileriyle ortaya çıkmış bir inanç sistemidir. Budizm, Hinduizm'in politeist din anlayışına ve kast sistemine tepki olarak doğmuş ve dünyanın her yerinde mensupları bulunan protest bir dindir.¹⁴⁴ Hindistan'ın Nepal sınırında yaşayan Buda, Sakya Krallığı'nda prens olarak dünyaya gelmiştir. Rahatlık ve konfor içinde yaşamını sürdürürken yaşam ve ölüm hakkında derin düşünceler ve sorulara dalmıştır. Bu soruların cevabını bulmak adına 29 yaşında saraydan ayrılıp münzevi bir yaşam tarzını benimsemiştir. Bu süreçte “orta yol” olarak isimlendirdiği aşırı rahatlık ve katı münzevilikten uzakta “sekiz dilimli” yolu keşfeder. Buda'ya göre sonsuz mutluluğa ulaşmak için “orta yolu” tutmak gereklidir. Bu öğretileri diğer insanlara da anlatmakla geçirdiği yıllarla birlikte 80 yaşında vefat etmiştir.¹⁴⁵

Buda'nın “orta yol” öğretileri ve ahimsa ilkesi Budizm'in beslenme ilkelerini şekillendirmiştir. Dünyevi zevklerden uzak durmayı tavsiye eden Buda, kurtuluşun ancak bireyin kişisel gayret ve çalışmasıyla olacağına inanmaktadır. Bu yüzden tanrılar adına düzenlenen kanlı kurban törenlerine karşı çıkmıştır. Budizm'de ahimsa ilkesi gereği vejetaryen beslenme benimsenmiştir.¹⁴⁶ Budizm'deki “beş emir”in ilki

¹⁴³ Goode, s.174.

¹⁴⁴ Ali İhsan Yitik, “Budizm”, **Yaşayan Dünya Dinleri**, Ed. Şinasi Gündüz, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2007, s. 307.

¹⁴⁵ Stephan J. Laumakis, **An Introduction to Buddhist Philosophy**, Cambridge University Press, 2008, s. 45.

¹⁴⁶ Phillip A. Lecso, “To Do No Harm: A Buddhist View on Animal Use in Research”, **Journal of Religion and Health**, Vol. 27, No. 4 (Winter, 1988), s. 308.

can almaktan kaçınmaktır. Bu inanç siteminde inananların bir canlıyı kasten öldürmekten yaşamı boyunca kaçınması gerekmektedir. Ve bir Budist için toplum sadece insan toplumu değildir; onun için toplum geniş anlamda tüm canlı varlıkları içine alır.¹⁴⁷ Budizm'e göre canlılar birbirinin akrabasıdır ve hiçbir canlıyı incitmemek gerekir. Tenasüh inancına göre hayvanların önceki hayatlarında insan olarak yaşamış olabileceğine inanılmaktadır. İnsan olarak yaşamında hayvanlara eziyet eden birinin diğer yaşamına hayvan olarak geleceği inancı da vardır. Bu inanç gereği Budizm'de avcılık, balıkçılık ve kasaplık ise yapılması tavsiye edilmeyen kötü meslekler olarak kabul edilmiştir. Ancak ekonomik olarak bu işi yapan çiftçilik ise yasaklanmamıştır.¹⁴⁸

Budizm bu öğretileri doğrultusunda müntesiplerini vejetaryenliğe yönlendirmektedir. Ancak tüm Budist'lerin vejetaryen olduğunu söyleyemeyiz. Bir kısmı lakto-ovo vejetaryen olan Budist'lerin bir kısmı ise et yemeğe devam etmektedir. Bu durum üzerinde mezhepsel farklılıklar, kişisel tercihler, ekonomik seçenekler ve yaşanan iklim ve coğrafya etkilidir.¹⁴⁹ Vejetaryen olmayanlar ise bu öğretiyi yorumlayıp başkalarının kestiği hayvanların etlerinin yenilebileceğini söylemektedirler. Rahipler yiyecek içecek için çalışmazlar. Onlar kendilerine verilen sadakalar ile geçinmektedirler. Hiçbir canlıyı öldürmeyen rahipler ise kendilerine sadaka olarak verilen etlerden tercihen yiyebilmektedirler.¹⁵⁰

Beş emir¹⁵¹ içerisinde iki madde beslenme ile ilgilidir.¹⁵² İlk kuraldan sonra bir diğer beslenme ile ilgili olan emir ise sarhoş edici maddelerden uzak durmaktır. Alkol ve türevlerinin yasaklanması din, beslenme, ahlak ilişkisini göstermektedir. İnsan, kendisini sarhoş eden, ona zevk kaynağı sağlayan yiyecek ve içeceklerle arasına

¹⁴⁷ Paul Waldau, **Buddhism and Animal Rights**. Ed. Daniel Cozort ve James Mark Shields. C. 1. Oxford University Press, 2018. ss. 652-653.

¹⁴⁸ Lesco, ss. 309-310.

¹⁴⁹ Merdol, s. 102. Bu etkenlerden dolayı vejetaryen olmayan Budist'lerin örneklerine ulaşmak için bkz. James E. Latham-Peter Gardella, "Food", **Encyclopedia of Religion (Second Edition)**, Lindsay Jones Editor in Chief, Macmillan Reference, New York, 2005, Vol. 5, ss. 3168.

¹⁵⁰ Ekrem Sarıkçıoğlu, **Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi**, Fakülte Kitabevi, Isparta, 2002, s. 211.

¹⁵¹ Hiçbir canlıyı öldürmemek, hırsızlık yapmamak, yalan konuşmamak, zina yapmamak, sarhoş edici maddeleri kullanmamak.

¹⁵² Dhammapada, **Mükemmelliğe Giden Yol: Buda'nın Öğretileri**, çev. Cengiz Durkan, Dergâh Yayınları, İstanbul, 2005, s. 56.

mesafe koymalıdır. Çünkü zevkler insan için bir ızdırap kaynağıdır ve zevk için yiyecek ve içecek tüketmesi insanın ızdırabını arttıracaktır.¹⁵³

Budizm’de ayda iki defa oruç tutulmaktadır. Ve bu oruç sürecinde insanların günahlarını açık bir şekilde anlatarak af dilemesi gerekmektedir.¹⁵⁴ Buda’nın doğum, aydınlanma ve ölüm yıldönümlerinde de oruç tutulmaktadır. Ayrıca Budist rahipleri halk için dolunay ve yeni ayın yükselişinde 3 gün oruç tutarlar. Bu orucun şartı ise öğle vaktinden sonra katı gıda tüketilmemesidir.¹⁵⁵

Özetle ahimsa ilkesi Budizm’in beslenme ile ilgili iki kurallarında bir ölçü oluşturmaktadır. Bu ilke gereğince canlı hiçbir varlığı öldürmemek ve alkol tüketmemek gerekmektedir. Bu öğretiler üzerinden Budizm’in vejetaryen beslenen ve alkol tüketmeyen bir din sistemi olduğu açıktır. Vejetaryen beslenmenin bir din sisteminin temel öğretilerinden biri olması da araştırmamız için önemlidir. Bununla birlikte Budizm bugün birçok farklı ülke, kültür ve coğrafyaya yayıldığı için bu öğretiler çok farklı şekillerde yaşanmaktadır. Bu farklılıklar sebebiyle Budistler arasında ortak bir beslenme anlayışı yoktur diyebiliriz.

2.1.2.3. Caynizm

Caynizm dünya nüfusunun %0.06’lık kısmını kapsayan Budizm gibi Hinduizm’den ayrılmış bir dini harekettir. Caynizm ismi ise kurucusu olan Mahivara’ya (M.Ö. 599-527) verilen Jina (fatih) lakabından gelmektedir.¹⁵⁶ Bu inanç sistemi, Hinduizm içinde reformcu hareketler sonrasında doğmuştur.¹⁵⁷ Caynizm tanrı tanımaz (ateist) dinlerden biri olarak kabul edilir.¹⁵⁸ Bu inanç sistemine göre yaratan da yaratılan da yoktur. Dünyanın da ne bir başlangıcı ne de bir sonu vardır. Kozmik düzen kendi kendini sonsuz şekilde var edebilmektedir. Çünkü evren içindeki ruhlar da sonsuz olduğu için Caynizm bir yaratıcı düşüncesine karşıdır.¹⁵⁹

¹⁵³ Dhammapada, s. 56.

¹⁵⁴ Merdol, s.102.

¹⁵⁵ Koluman, s. 27.

¹⁵⁶ Mircae Eliade - Ioan P. Couliano, **Dinler Tarihi Sözlüğü**, İnsan Yayınları, İstanbul, 1997, s. 73.

¹⁵⁷ Louis Renou, **Hinduizm**, çev. Maide Selen, İletişim Yayınları, İstanbul, 1993, s. 33.

¹⁵⁸ Osman Cilacı, **Günümüz Dünya Dinleri**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1995, s. 176;

Mehmet Taplamacıoğlu, **Karşılaştırmalı Dinler Tarihi**, Güneş Matbaacılık, Ankara, 1966, s. 158.

¹⁵⁹ Hançerlioğlu, “Jainizm”, s. 228; Güç, s. 98.

Caynizm, Hinduizm'deki kast sistemi ve kanlı kurban törenlerine karşı çıkmaktadır. Bu dinin öğretileri insana, kast sisteminden kurtulup ritüellere bağlı kalmadan yaşamayı öğütlemektedir. İnanan kişi bunlardan kurtulup özgürlüğüne ulaşacağı ameller yapmalıdır. Özgürlük ilkesi ve insanların eşitliği vurguları bu dinde önemli bir yer kaplamaktadır. Bu yüzden kast sistemine aykırı olarak bütün inananların birlikte yemek yemeleri istenmiştir.¹⁶⁰

Caynizm'de insanın kurtuluşa ermesi bireysel çabalarıyla mümkündür. Bu yüzden zühd hayatı, bu inanç sisteminde önemli yer tutar. Bu hayat tarzında ahimsa ilkesini katı bir şekilde uygulurlar. Hiçbir canlıya zarar vermezler. Ancak kendilerine ise işkenceye varacak kadar uygulamaları vardır.¹⁶¹ Caynizm'de ahimsa inancına göre ne amaçla olursa olsun bir canlı öldürülmez. Bu konuda hassas olan Caynistler canlıları sahip oldukları duyu organlarına göre sınıflandırmışlardır. Bu sıralamanın en altında sadece dokunma duyusu olan bitkiler vardır. Ve bu sıra yukarı doğru çıktıkça balık, koyun, kümes hayvanları gibi hayvanların düşüncenin de ilk aşamasında oldukları kabul edilmiştir. Küçük büyük tüm canlılar bu sınıflandırmaya tabidir.¹⁶²

On sekiz büyük günahın biri olan “himsa” (şiddet) bu günahların en kötüsü olduğu kabul edilmiştir. Bu yüzden sınıflandırmada birden fazla duyuya sahip canlılara zarar verilmesi daha kötü görülmüştür. Daha az duyuya sahip canlıları tüketmek adına Caynistler vejetaryen beslenmektedirler. Bu beslenmenin içeriği ise birçok kuralla sınırlandırılmıştır. Öyle ki dalında olgunlaşmış meyveleri yememektedirler. Kırmızı renkli bitkileri ve havuç, turp gibi kök sebzelerini de yemekten geri dururlar. Kan renkli bitkilerin ruhu kirleteceğine inanılmaktadır. Kök sebzelerinin ise öldürülmeden çıkarılması ve yenilmesi imkânsız görüldüğü için cinayet olarak kabul edilmiştir ve bu da ruhu kirletmektedir.¹⁶³

¹⁶⁰ Abdurrahman Küçük-Mustafa Erdem-Münir Koştaş, **Dinler Tarihi**, Ed: Nuray Serter, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir, 1993, s. 61.

¹⁶¹ Galip Atasagun, “Jainizm”, **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Konya, 2006, Cilt: 21, Sayı: 21, s. 268; Mehmet Aydın, “Jainizm”, **Ansiklopedik Dinler Sözlüğü**, Nüve Kültür Merkezi, Konya, 2005, s. 347; Bu dinde kendini öldürmek (intihar) ve açlık orucu tutmak gibi uygulamalara rastlanmaktadır. bkz. Hançerlioğlu, “Jainizm” s. 228.

¹⁶² Atasagun, s. 292.

¹⁶³ Atasagun, s. 292; Latham-Gardella, “Food”, s. 3168; Koluman, s. 26; <http://www.jainfoodie.com/jain-food-restrictions/> (10.04.2020)

Caynistler balık, kümes hayvanları da dahil hiçbir canlının etini yemezler. Kendiliğinden ölmüş hayvanların etleri de buna dahildir. Yumurta, bal, alkol ve incirin de beş çeşidini yemek yasaktır. Aynı zamanda soğan, sarımsak, havuç gibi kök sebzelerinin hayatın temel ögesi olan ‘jiva’dan özler taşıdıklarından dolayı yenmesi yasaktır. Nar ve patlıcan gibi çok çekirdekli besinlerin de her çekirdeğin ruhları yok etme tehlikesi olması dolayısıyla yenmesi yasaklanmıştır.¹⁶⁴

Canlılara zarar vermemek konusunda hassas davranan Caynistler, gözle görülmeyen küçük canlıların bile zarar görmemesini sağlamak adına ahimsa ilkelerine sıkı şekilde bağlıdırlar. Bu yüzden aşırı kurallar ortaya çıkmıştır. Shvetambaralar¹⁶⁵, güneş battıktan sonra küçük canlıların görülemeyeceğini bu yüzden bunları yeme içme endişesiyle gece yemek yemezler. Digambara¹⁶⁶ keşişleri de günde sadece bir öğün yemek yerler. Ve keşişler bir böcek ya da sivrisineği yutmamak için suyu içerken süzerler. Konuşurken dahi küçük böcekleri yutmamak için de ağızlarını ve burunlarını kapatan ‘muslin’ adı verilen bir bez takarlar.¹⁶⁷

Caynizm beslenme anlayışında katı bir vejetaryen diyeti hakimdir. Din adamlarında bu diyet normal insanlardan daha katı bir biçimde uygulanır. Ancak insanlar da din adamları kadar bu diyeti uygulamaya özen gösterirler. Normal insanlar içinden de din adamları gibi gece yemek yemeyenler ve meyve sebzelerin tüketiminde seçici davrananlar vardır. Tercihler dışında et ve alkol tüketimi ise kesinlikle yasaktır. Tüm Caynistler bu kuralara uymak zorundadır. Kutsal metinlerde süt, kaymak ve arıtılmış yağın kullanımı konusunda bir yasak yoktur. Buna rağmen çiftliklerdeki hayvanların sağlıksız koşullarda bulunmasından dolayı bazı Caynistler bu ürünleri de tüketmemektedirler. Bu hassasiyetlerinden dolayı hasta hayvanlara bakmak adına hastaneler yapmışlardır. Sadece hasta hayvanlar için değil yaşlı hayvanların da yaşayabileceği doğal ortamlarına uygun barınaklar ve bakım evleri inşa etmişlerdir.¹⁶⁸

¹⁶⁴ <http://www.jainfoodie.com/jain-food-restrictions/> (10.04.2020); Şevket Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, Ed, Naim Deniz Ayaz ve diğerleri, **Disiplinler Arası Yaklaşımla Helâl Ürün ve Hizmetler-2**, Grafiker Yayınları, Ankara, 2018, s. 100; Mircae Eliade - Ioan P. Couliano, s. 75.

¹⁶⁵ Nalini Balbir, Svetambara, [http://www.jainpedia.org/ themes/principles/sects /svetambara mediashow/ print.html](http://www.jainpedia.org/themes/principles/sects /svetambara mediashow/ print.html), (15.04.2020).

¹⁶⁶ Nalini Balbir, Svetambara, (15.04.2020).

¹⁶⁷ Atasagun, s. 293; Özcan, s. 100; Yitik, Doğu Dinleri, s.154.

¹⁶⁸ Atasagun, s. 293; Özcan, ss. 100-101.

Caynizm’de uygulanan vejetaryen diyeti Hindistan’da mutfak kültürünü etkilemiştir. Ülkede vejetaryen işletmeler oldukça fazladır ve bu işletmelerin çoğu Caynistler tarafından işletilmektedir.¹⁶⁹ Ayrıca Caynizm’in vejetaryen diyeti konusundaki hassaslığını birçok havayolu şirketi paylaşmaktadır.¹⁷⁰ Türk Hava Yolları da Caynistler’e özel Jain-vejetaryen Hindu yemeğini menülerinde bulundurmaktadır. İçerik olarak ise sebze, meyve, bakliyatlar, baharatlar, pirinç ve tahıllardan hazırlanmış yiyecekler ikram edilir.¹⁷¹

Caynizm’in beslenmeyle ilişkisinin ve vejetaryenliği uygulayışının diğer Hint Dinlerinden çok daha ayrıntılı ve katı olduğunu söyleyebiliriz. Vejetaryen bir yaşam süren Caynistler bulundukları her ortamda bu dinin öğretilerini de yaşatmaktadırlar. Budizm’de vejetaryen beslenme dinin temel öğretilerinden biridir. Ancak Caynizm’de vejetaryen beslenme bütünüyle bir dinî sistemin temelinde yer almaktadır. Katı bir vejetaryen beslenme anlayışını benimseyen Caynizm’de süt, kaymak ve arıtılmış yağ haricinde vegan beslenmeye de yakındır. Hatta bazı sebze yasakları bulunması vegan diyetini de sınırlandırmaktadır. Özetle diyebiliriz ki Caynizm, incelediğimiz dinler arasında vejetaryen ve vegan beslenmeyle örtüşen tek dinî sistemdir.

2.1.2.4. Sihizm

Hindistan ırk, kültür ve dil konusunda zengin bir ülkedir. Bu zenginliklerinin bir diğer alanı ise dindir. Hindistan birçok dinin doğduğu ve yayıldığı ülke olmuştur.¹⁷² Bu coğrafyada doğan ilk dinlerin biri olan Hinduizm içindeki uygulamalardan memnun olmayan gruplar ise bu din ve yaşadıkları kültür üzerinden Budizm ve Caynizm gibi kendi dini sistemlerini inşa etmişlerdir. Memnun olmadıkları inançları ise bırakmışlardır. Budizm ve Caynizm’den asırlar sonra İslam’ın Hint yarımadasına gelmesiyle birlikte yeni bir dini hareket ortaya çıkmıştır. Bir kısım İslam dinini incelemiş ve İslam’ın kendilerine uygun olduğunu düşünmüş ve bu dine geçmişlerdir.

¹⁶⁹ Özcan, s. 101.

¹⁷⁰ <http://www.jainfoodie.com/jain-food-restrictions/> (20.04.2020)

¹⁷¹ Dini İnanışlara Özel Seçimler, <https://www.turkishairlines.com/tr-tr/bilgi-edin/ozel-yemek-servisi/index.html> (20.04.2020).

¹⁷² Abdurrahman Küçük, “Sihizm”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt:28, Sayı:1, 1987, s. 391.

Bir kısmı ise kendi kültürlerini temel alarak Hinduizm ile İslam'ı uzlaştırmaya çalışmışlardır. Bu çalışmalar sonucunda Sihizm ortaya çıkmıştır.¹⁷³ Sihizm, Hinduizm'in politeist ve putperest anlayışına ve aynı zamanda kast sistemi ve Brahmanlar'ın sınırları aşan uygulamalarına da karşı oldukları için 15. yüzyılın sonlarına doğru Hindistan'ın Pencap bölgesinde protest bir dini inanç olarak Hinduizm'den ayrılmıştır.¹⁷⁴ Sihizm yerli Hindu düşüncesi ile İslam'ın tek tanrı anlayışıyla birlikte ahlaki davranış ve öğretileri, ibadet ve riyazetin önüne alan eşitlikçi bir dini inanç olarak Guru Nanak (1469-1539) tarafından kurulmuştur.¹⁷⁵ Bu dinin oluşmasında Guru Nanak'la birlikte dokuz manevi rehber daha vardır.¹⁷⁶

Sihizm'de beslenme kesin kurallar ile belirtilmemiştir. Oruç, kurban, kefaret gibi ibadetler bu dinde yer almaz. Ancak sadaka kültürü gelişmiştir. Bir Sih mal varlığının onda birini din kardeşlerine dağıtmakla yükümlüdür.¹⁷⁷ Bu konularda Sihizm ahlakını oluşturan Guru Granth Sahib gibi isimler ayrıntılı bilgiler vermeyerek "Bedene ve ahlaka zarar veren her maddeden sakınmak gerekir" şeklinde felsefi ve pragmatik bir söylem ifade etmişlerdir.¹⁷⁸ Bu yüzden Sihler alkol ve tütün türevlerinden uzak durmaktadırlar.¹⁷⁹

Sihler yeme içme konusunda Hinduların da Müslümanların da beslenme kurallarına uymazlar. İnanç sisteminde beslenme konusundaki diyet anlayışı farklılık göstermektedir. Genel olarak Sihlerin çoğu vejetaryendir. Et ve et ürünleri, balık, yumurta, iç yağlarla pişmiş yemekler ve kekler gibi vejetaryen olmayan ürünleri tüketmezler. Tüketilen gıdaların içine hiçbir şekilde bu besinlerin karışmaması için özen gösterirler.¹⁸⁰ Ancak Hindistan dışında yaşayan Sihler ise bu konuda daha esnek davranmaktadırlar. İneğe saygı inancından dolayı inek eti tüketmezler ancak diğer et türlerini tüketmektedirler. Bazıları da domuzu bir çöp toplayıcı hayvan olarak kabul ettiklerinden domuz eti yemekten geri dururlar. Alkol ve tütün yasak olmasına rağmen yeni nesillerde ve daha az dindar olanlarda bu inancın daha fazla esnetildiğini

¹⁷³ Küçük, **Sihizm**, s. 391-392; Hançerlioğlu, "Sihizm", s. 461.

¹⁷⁴ Hançerlioğlu, "Sihizm", s. 461; Huzeyfe Sayım, "Sih Dini", **DİA**, cilt: 37, s. 166

¹⁷⁵ Sayım, **DİA**, Cilt:37, s.166; Özcan, s. 101;

¹⁷⁶ Detaylı bilgi için bkz. Sayım, **DİA**, Cilt: 37, ss. 166-167.

¹⁷⁷ Sayım, **DİA**, Cilt:37, s. 167.

¹⁷⁸ Özcan, s. 102.

¹⁷⁹ Sayım, **DİA**, Cilt:37, s. 168; Küçük, **Sihizm**, s. 412.

¹⁸⁰ Özcan, s. 102.

söylemek mümkündür. Katı muhafazakâr olanlar ise bu durumda olan inananları kınamaktadırlar.¹⁸¹

Hint dinlerindeki beslenme alışkanlıklarının genelde ahimsa ilkesi doğrultusunda şekillendiği görülmektedir. Ahimsa ilkesince vejetaryenliğin yayıldığı, bazı Hint dinlerinde de katı vejetaryenliğin yaşandığı aktarılmıştır. Yüksek nüfuslu olan bu dinlerin beslenme alışkanlıkları kurumsal düzende de bir karşılık bulup vejetaryen restoran ve işletmeler yaygınlık kazanmıştır. Dinin beslenme üzerindeki etkisi toplum nezdinde açıkça gözlenmektedir. Bunun yanında bu dinlere mensup insanların geniş coğrafyalara yayılmış olması bu dinlerin beslenme üzerinde etkisini de çeşitlendirmektedir. Ayrıca mezhepsel ve kültürel farklar da beslenme tercihleri üzerinde etkilidir.

2.1.3. Uzak Doğu Asya Dinlerinde Beslenme

2.1.3.1. Taoizm

Dünyanın en büyük üç mutfağından birisi sayılan Çin mutfağı yüz ölçümü olarak geniş bir coğrafyaya yayılmıştır. Ancak Çin mutfağının, yaygınlık gösterdiği bu yerlerde tek bir kültürü yansıttığını söyleyemeyiz.¹⁸² Çin medeniyeti ise dünyanın en uzun ömürlü ve en az kesintiye uğramış medeniyetidir. Hanedanlar gelmiş gitmiş, ülke istilalara uğramış ancak hayat dört bin yılı aşkın zamandır kendi ilkeleri çerçevesinde büyük değişikliklere uğramadan devam etmiştir. Çin'in içindeki siyasi gelişmeler de Çin mutfağını fazla etkilememiştir. Aynı şekilde Çin mutfağı dışarıdan da çok etkilenmemiştir. Bu konuda Çin kültürünün ana şekillendiricisi olan Taoizm, Konfüçyanizm gibi dini gelenekler önemli bir etkiye sahiptir.¹⁸³

Taoizm, Konfüçyanizm ile birlikte Çin toplumsal hayatının her alanına 2000 yıldan fazla bir süredir etki eden ve şekillendiren iki büyük yerel dini-felsefi sistemden biridir.¹⁸⁴ Taoizm M.Ö. VI. yüzyılda yaşadığı düşünülen, hayatıyla ilgili yeterince

¹⁸¹ Özcan, s. 102; Küçük, **Sihizm**, s. 412.

¹⁸² Belge, s. 109-111.

¹⁸³ Belge, s. 110-114.

¹⁸⁴ Ali İhsan Yitik, "Taoculuk", **DİA**, Cilt:40, s. 10.

bilgi bulunmayan Lao-Tzu (M.Ö. 604-531) tarafından kurulmuştur.¹⁸⁵ Taoizm, “yol” anlamına gelen “Tao” kavramı üzerine kurulmuştur. Ortaya çıkışında eski Çin Şamancılığı’yla bağlantıları olan Taoizm, doğayla uyum halinde yaşamayı, müdahalelerden uzak sade bir yaşantı tercih etmeyi savunan bir dini inanç ve düşünce sistemidir.¹⁸⁶

Tao, evrendeki tüm varlıkların ortaya çıkışındaki ana özdür. Her şeyin kaynağıdır, her şey ondan doğar. Tao “yin” (karanlık ve dişi) ve “yang” (aydınlık ve erkek) elementlerinin birleşmesidir. Evren bu dairesel döngü içinde varolmaktadır. Hiçbir varlık bu döngünün dışında değildir.¹⁸⁷

Taoizm’de yin-yang prensiplerince dünyaya bağlanmamak, yaşamın tüm alanlarında ölçülü ve dengeli olmak gereklidir. Bu kurallar beslenme alışkanlıklarının da temelini oluşturur. Yeme ve içme konusunda ölçülü olmak esastır. Tao felsefesinin temel kavramlarından birisi de “ki” (çi) adı verilen evrensel enerjidir. Kişi bu enerjinin farkına varmalı ve onu korumak için çaba göstermelidir. İnsanda sınırlı olan bu enerjinin kaybı hastalık ve sıkıntılara sebep olmaktadır. İnanan birey ki’nin kaybolmasını önlemek ya da geri döndürmek için diyet, meditasyon, doğru nefes ve duruş ağırlıklı bazı uygulamalar yapmalıdır. Doğru yapılan bir diyet, bireye sağlık kazandırması ve ki’sini de beslemesi pozitif yön olarak nitelendirilir. Yiyeceklerin bazılarının uzak durması, bireyin fiziksel ve manevi durumunun bozulmasının engellenmesi ise negatif yön olarak nitelendirilir. Bu nitelendirmeye göre diyet pozitif, oruç ise negatif yönü oluşturur.¹⁸⁸

Taoist ahlak anlayışına göre Tao ile birleşip mutlak bir sükûnet ve rahatlık içinde uzun bir yaşam sürdürebilmek için dünya nimetlerinden, arzu ve isteklerinden uzak kalmak gerekmektedir. Taoist beslenmeyle ilgili kurallar da bu ahlaki anlayışı temel alarak şekillenmektedir. Sığır ve domuza sahip olmamak, tahıl ve bakliyatları ateşe atmamak, gün içinde herhangi bir baharatı diğerlerinden çok yememek,¹⁸⁹

¹⁸⁵ Hançerlioğlu, s. 492.

¹⁸⁶ Yitik, *DİA*, Cilt:40, s. 10.

¹⁸⁷ Ekrem Sarıkçıoğlu, *Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi*, Fakülte Kitabevi, Isparta, 2002, s. 224; Yitik, *Doğu Dinleri*, s. 215. Taoizm’in tarihsel gelişimi, felsefesi düşünce sistemleri ve kutsal metinleriyle alakalı detaylı bilgiye yine bu kaynaklardan ulaşılabilir.

¹⁸⁸ Yitik, *DİA*, s. 11; Özcan, s. 107.

¹⁸⁹ Sadece baharatlar konusunda değil insanın gün içinde tükettiği besinlerden aldığı tat da orantılı olmalı. Her gün ideal olarak ekşi, acı, tatlı, tuzlu, baharatlı şeklinde her tadı içeren besinler

değerli kaplarda ve yalnız başına yemek yenilmemesi gibi kurallar bu anlayıştan kaynaklı meydana gelmiştir. İnsan zevk için değil bir ihtiyaç için beslenmelidir.¹⁹⁰

Taoizm’de uygulanan genel bir et yeme yasağı yoktur. Et, kafein, alkol, beyaz un ve şekerin ise ölçülü bir şekilde tüketilmesinde bir sakınca görülmemektedir. Hatta eski dönemlerden kalma şarabın niteliklerini öven Taocu içki şarkıları külliyatı bile vardır.¹⁹¹ Et yeme konusunda kesin yasakların olmayışının ise Çin’de yaşayan Budist geleneğin etkisi vardır. Monastik geleneğe göre ise et yemek kötü karşılanmış, hatta yasaklanmıştır. Çünkü onlar Tanrıların insan vücudunda birlikte olduklarını ve et kokusunun da onları rahatsız edeceğine inanmaktadırlar. Bu yüzden monastik geleneğe sahip olan Taoistler et yememektedirler. Bu anlayıştan dolayı Taoizm’in erken döneminde kanlı kurbanların, tanrıları rahatsız ettiği gerekçesiyle yasaklanmış olduğu da düşünülür.¹⁹²

Çiğ besinler yerine hafif pişmiş olan besinleri tercih ederler. Çiğ gıdaların sindiriminin zor olduğu ve fazla enerji vermediği düşünülür. Tahıllar uzak durulması gereken gıdalar arasındadır. Tahılların iç organları tıkadığı ve vücutta var olduğuna inanılan üç solucanı besleyerek bireyin yaşam gücünü tükettiği düşünülür. Soğan ve sarımsak da nefesin kötü kokmasına yol açar bu da ki üzerinde olumsuz kirletici etkiler oluşturur.¹⁹³

Taoizm’de beslenme, vejetaryen diyet ve ölçülü yiyip içme üzerine kuruludur. Mantar, meyve ve sebze gibi vejetaryen gıdaların tüketildiği ancak diyet konusunda katı görüşlerin olmadığı görülmektedir. Uygulamaya çalışılan diyetin bireyi olumsuz etkilemesi ya da bireyin hastalanmasına yol açması istenmez. Bu yüzden kişi ölçülü olmak kaydıyla Taocu ahlak düsturunu gözeterek yeni bir diyet yapabilir. Geleneksel anlayışta yaşlı olan bireylere diyet uygulanmaz. Günümüzde yaşlı bireyler doktor kontrolünde bu gıda diyetlerini uygulamaya gayret göstermektedirler.¹⁹⁴

tüketilmelidir. Oran olarak hangi tadın ne kadar alınacağı ise kişinin metabolizma yapısına ve mevsimlere göre ayarlanmalıdır. Jampa Mackenzie Stewart, **Foundations of Taoist Practice**, çev. Güneş Davenport, <http://www.hermetics.org/Taocu.html> (11.04.2020)

¹⁹⁰ Aydın, s. 69.

¹⁹¹ Stewart, “**Foundations of Taoist Practice.**”

¹⁹² Özcan, s. 107-108.

¹⁹³ Stewart, “**Foundations of Taoist Practice.**”

¹⁹⁴ Stewart, “**Foundations of Taoist Practice.**”; Özcan, s. 108.

2.1.3.2. Konfüçyanizm

Çin'in yerli ve milli dinlerinden birisi olan Konfüçyanizm, Çin klasiklerine dayandırılan, büyük filozof ve bilgin Konfüçyüs'ten (M.Ö.551-479) ismini alan dini, siyasi, ahlaki, sosyal, ekonomik ve politik konuların tamamını kapsayan inanç, sistem ve uygulamalar bütünüdür.¹⁹⁵ Konfüçyüs eski Çin geleneklerini toplayıp yeni bir düzenleme ile sonraki kuşaklara aktarmayı amaçlamıştır. Bunun için 19 yaşından itibaren öğrenci yetiştirmeye başlamıştır. Onun amacı ideal insanlardan oluşan ideal bir toplum meydana getirmektir. İdeal insan Chün-tzu'dur. Chün-tzu ise akıllı, kibar, cesur, müzik ve geleneksel törenlere bağlı, hırsına yenik düşmeyen mütevazı kimseler için kullanılır. Kavram aynı zamanda soylu olmayan ancak kültürlü yetişmiş bir asilzade anlamına da gelir. İdeal toplumu yönetmek için de ideal hükümet gereklidir. Halk kötü bir durumdaydı ve iyi bir hükümet yoktu. Konfüçyüs de hem öğretilerini daha büyük kitlelere ulaştırmak adına hem de kendisini dinleyecek ve geliştirdiği sistemi uygulayacak bir hükümdar bulmak için Çin'i yıllarca dolaşmıştır. Fakat saraydan saraya gidip amaçlarını anlatmasına rağmen dönemin idarecilerinin kendi tavsiyelerine uyma konusunda isteksiz olduklarını görünce tekrar yaşadığı Lu şehrine dönmüştür.¹⁹⁶

Konfüçyüs'ün amacı bir din kurmak değildi. Ancak kendisinden sonra öğretisi zamanla bir din durumuna dönüştü. Han hanedanlığı döneminde (M.Ö. 206-M.S. 225) meşhurluğu artmış, hatta onu tanrılaştırma teşebbüsleri de olmuştur. Lu'da onun adına bir mabed inşa edilmiş ve kurbanlar takdim edilmeye başlanmıştır. Böylelikle Konfüçyanizm bir din olarak anılmaya başlanmıştır. Çin'de 1912 yılına kadar tek resmi din olarak egemenliğini sürdürmüştür.¹⁹⁷

Konfüçyüs felsefesine göre yiyeceklerin ve arkadaşların yaşamın ayrılmaz parçaları olduğuna inanılır. Yemeksiz ve arkadaşsız bir hayat eksik ve uygunsuz kabul edilir. Konfüçyüs felsefesi, Çin yemek kültürüne derinden yansır. Yiyeceğe büyük önem verir ve bunu bir devlet kurmak için bir ordu ve güven ile üç temel koşuldan biri olarak nitelendirir. Bir gurme olarak kabul edilen Konfüçyüs, yeme içme konusunda

¹⁹⁵ Ahmet Güç, "Konfüçyüs ve Konfüçyüsçülük", **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 2, s. 44.

¹⁹⁶ Güç, Konfüçyüs ve Konfüçyüsçülük, ss. 44-45; Aydın, s. 201.

¹⁹⁷ Schimmel, s. 29-30; Hançerlioğlu, s. 265-266.

seçici davranmıştır. Beslenmeye ve besinlere özen gösteren Konfüçyüs, dengeli ve ölçülü beslenmenin yanında gıdaların hazırlanışıyla ilgili de birçok detay vermiştir. Sadece yemek saatlerinde yemek yer ve çok yemez. Yemek hazırlığında hijyen şarttır. Kötü kokan, sıcak ve nemli havada bozulmuş, ekşimiş pirinci, eti ve balığı asla yemez. Pirincinin iyice temizlenmiş ve etinin çok ince şekilde kıyılmış olmasını ister. Ete uygun olmayan sosları ve baharatları tüketmez. Eti ölçülü yer ve kurutulmuş eti ise yemez. Rengi bozuk ya da kötü undan yapılmış, iyi pişmemiş olan yemekleri yemez. Eti çok olduğu zaman pirinçten az alır. Şarabı ise istediğinde içer. Ama yine de aşırıya kaçmaz. Pazardan alınan şarabı içmez. Yemek yerken zencefil tüketir ancak vücudun ısınıp arttırmamak için ılımlı şekilde yer. Prensın kurban törenini uyguladığında, bir gece önce alınan eti kullanmaz. Aile törenlerindeki eti de üç gün saklamaz. Üç gün beklemiş olan eti, ev halkı da tüketmez. Yemek yerken ve yataarken konuşmaz. Taze ve mevsim gıdalarını yer.¹⁹⁸

Konfüçyüs'ün ilkeleri, ortak Çin geleneğine ve inancına dayanıyordu. Güçlü aile sadakatini, ata ibadetini, yaşlıların çocuklarının ve kocalarının eşlerinin saygılarını savundu. Ayrıca aileyi ideal hükümetin temeli olarak önerdi. “Başkalarına kendinize yapılmasını istemediğiniz şeyleri yapmayın” ilkesini benimsedi. Beslenme konusunda da ölçülü olmayı ve yeterli olandan fazlasını yememeyi önermiştir. Ölçülü bir beslenme pirinç, et ve sebzelerden oluşmalıdır. Tek tek besinlerin tadı gıdada büyük önem taşımaz, ancak malzemelerin ince harmanlanması harika bir tada ulaşmaya sebeptir. Pirinç bu beslenmenin başrolüdür ve oran olarak en büyük paya sahip olmalıdır. Etin besleyiciliğinin yanında sindirimi ise zor olduğu için daha az tüketilmelidir. Sebzeler besleyici ek gıdalardır. Ancak pirinç ve etin yerini almamalıdır. Alkol de akli melekeler olumsuz bir etkisi olmayacak kadar tüketilmelidir. Konfüçyüs'ün öğretilerindeki bu beslenme şekli günümüzde Çin'in beslenme anlayışının da temellerini oluşturur. Günümüzde Çin restoranlarında çıkan menülerin çoğu bu öğretilerden hareketle hazırlanır. Konfüçyüs'ün bu beslenme öğretilerinin halen uygulanıyor oluşu lezzetli olmasının yanında sağlıklı olması da

¹⁹⁸ Konfüçyüs, **Konuşmalar**, çev. Muhaddere Nabi Özerdim, Çağdaş Matbaacılık Yayıncılık, İstanbul, 2000, ss. 58-59 ; **Confucius A man with very strong views on food and eating**, <https://confuciuswasfoodie.com/confucius/> (15.04.2020)

önemlidir. Bu beslenme anlayışı Çin mutfağıyla birlikte dünyanın dört bir yanında birçok ülkede yayılmıştır.¹⁹⁹

Özetle sağlıklı, temiz ve ölçülü beslenmeyi öğütleyen Konfüçyanizm, vejetaryen diyetini benimseyen bir din sistemi değildir. Beslenme üzerindeki emir ve yasakları gıdalar üzerinden değil yemek hazırlanışı üzerinden oluşan et, balık ve ürünlerini tüketmek serbesttir. Burada konulan sınır ise yemekte fazlaya kaçmamaktır. Vejetaryen ve vegan beslenmenin besinleri olan sebzeler ise ana öğün olarak kabul görülmezken besleyici ek gıdalar olarak kabul edilmektedir.

2.1.3.3. Şintoizm

Asya mutfaklarından bir diğeri de Japon mutfağıdır. Japon mutfak kültürü her ne kadar Çin'den etkilenmiş olsa da kendi özgün karakterini oluşturmayı ve yaşatmayı başarmıştır. Japon mutfağının oluşmasında coğrafi, kültürel, siyasi, ekonomik, dini birçok faktör vardır.²⁰⁰

Japonya'nın toprakları coğrafi koşullardan dolayı engebeli ve verimsiz arazilerden oluşur. Akarsuların azlığı ve hayvancılığın da gelişmemiş olması mutfağa girecek olan hammaddenin çeşitliliğini de sayısını da azaltmıştır. Takım adalar ülkesi olan Japonya, barındırdığı nüfusu beslemek için denize ağırlık vermiştir. Bu durum bugün Japonya'nın dünyanın sayılı balıkçı ülkeleri arasında yer almasını sağlamıştır. Denizden beslenme konusu sadece balıklar ile sınırlı kalmamış, deniz yosunu ve bitkilerini de yenilebilir formlara kavuşturmak için tarifler geliştirmişlerdir. Japonların kazandığı bu deneyimler sürdürülebilir yaşam için de önemlidir. Ayrıca Japonya'nın ikinci dünya savaşında yayılmacı bir politika izlemesinin sebeplerinden birisi de toprakların verimsizliğidir diyebiliriz.²⁰¹

Çin mutfağında olduğu gibi Japon mutfağı için de dışarıdan etkilenmemiştir diyemeyiz. Japonya'nın Batılılaşması geleneksel yemek anlayışını ciddi bir şekilde etkilemiş ve değiştirmiştir. Pirinç üretimi ve tüketiminde ciddi bir düşüş yaşanmıştır.

¹⁹⁹ Confucius A man with very strong views on food and eating; Özcan, s. 106.

²⁰⁰ Belge, s. 161.

²⁰¹ Belge, s. 161.

Bunun yanında dışarıdan birçok besin ithal edilip geleneksel mutfakla harmanlanmıştır.²⁰²

Şintoizm, Japonya'nın yerli, çok tanrılı dini inancıdır.²⁰³ Tarih öncesi çağlardan kalma animistik inanç şekillerinin (Taoist, Budist ve Konfüçyüsçü faktörlerin de etkisiyle) Antik Çağlara gelindiğinde yeniden şekillenmeye başlamasıyla oluşan modern biçimidir. Şintoizm'in dini bir inanç sistemi olarak ortaya çıkışı ise Japon tarihinde Yoyoi dönemine (M.Ö. 300- M.S. 300 civarı) denk gelir.²⁰⁴

Şin-to kelimesi "tanrıların yolu" anlamına gelen Çince bir tanımlamadır. Uzun yıllar Japonca "kamino miçi" şeklinde ifade edilse de M.S. 6. yüzyıldan itibaren ülkede Budizm'in hızla yayılmasıyla birlikte karşılaşılan kimlik problemi sonucunda geleneksel dini, bu inançtan ayırmak için "şinto" kelimesini kullanmayı tercih etmişlerdir.²⁰⁵

Japonya'ya M.S. 6. yüzyılda Budizm'in gelmesi ve 8. yüzyılda güçlenerek Şintoizm'i etkilemesi Şintoist camia tarafından tepkiyle karşılanmıştır. Budizm'in ülkede popülerliğinin artmasına karşı benimsedikleri dini inancı korumak adına Şintoist rahiplerce Şintoizm'in Japonların milli ve asıl dini olduğu vurgulanmıştır. Bu süreç 17. yüzyıl sonlarına doğru Şintoizm'in ulusal bir din olarak güç kazanmasına ve 1871'de devletin tek resmi dini olarak kabul edilmesine yol açmıştır.²⁰⁶

Şintoizm'in kurucusu, peygamberi, klasik anlamda dini metni ve dini kodeksi yoktur. Yazının M.S. 5. yüzyılda Japonya'ya gelmesiyle birlikte Şinto metinleri kayda geçirilmiştir. Şintoizm, "kami" adı verilen ataların ruhlarıyla ilişkilendirilen, doğa üstü güçlere ve varlıklara belirli ritüellerle tapınma, aileye ve geleneğe saygı gösterme gibi kurallar etrafında şekillenen bir dini öğreti ve inanç sistemidir. Şintoizm, ilkel bir tabiatçılık anlayışına dayanan ve tabiat ile insan arasında bulunan, fiziksel ve metafiziksel her türlü bağlantıyı önemli gören güçlü bir ahlak sistemi geliştirmiştir.²⁰⁷

²⁰² Belge, s. 162.

²⁰³ Hançerlioğlu, s. 482.

²⁰⁴ Kürşat Demirci, "Şintoizm", **DİA**, Cilt: 39, s. 177.

²⁰⁵ Kürşat Demirci, "Bir Din Olarak Şintoizm'in Gelişim Süreci", **Dinler Tarihi Araştırmaları II**, Sempozyum, (20-21 Kasım 1998, Konya), Dinler Tarihi Derneği Yayınları, Ankara, 2000, s. 320; Schimmel, s. 32.

²⁰⁶ Demirci, **Bir Din Olarak Şintoizm'in Gelişim Süreci**, ss. 322-323; Demirci, **DİA**, s. 177.

²⁰⁷ Demirci, **DİA**, s. 177. Şintoizm kutsal kitapları, tarihsel oluşum süreci gibi detaylı bilgilere ulaşmak için bkz. Demirci, **Bir Din Olarak Şintoizm'in Gelişim Süreci**; Halil İbrahim Şenavcu, "Japon Dini

Şintoizm’de sekiz milyon tanrı olduğuna inanılmaktadır. Bu tanrılardan sekiz köşeli ayna ile temsil edilen, Japon ırkının kendisinden yaratıldığına inanılan güneş tanrıçası “Amaterasu” en büyüğü ve en önemlisidir.²⁰⁸ Şintoizm’de beslenmeyle ilgili pirinç adam olarak inanılan “Inari” gıda tanrısı olarak kabul edilir. Pirinç başakları ve dişi tilki ile temsil edilen Inari’ye, tarımın koruyucusu olarak inanılmaktadır.²⁰⁹

Evlerde ve mabedlerde tanrılara sunulan kurbanlar Şintoizm’in ibadet ritüellerinin en önemlileridir. Eski uygulamalarda insan kurbanı görülse de bugün seppuku²¹⁰ hariç bu uygulama ortadan kalkmıştır. Hayvan kurbanın da yerini gıda ve eşya kurbanları almıştır.²¹¹ Tanrılara sunulan besinler pirinç, sebze, meyve ve balık başta olmak üzere çeşitlendirilir. Bu besinler tanrılara sunulacağı için en saf, en temiz ve en taze yiyecekler olmalıdır. Birçok yaşam alanını da temsil ederler, çeltik tarlaları, ovalar, denizler, ormanlar gibi. Tanrılara sunulan besinlerin bu sembollerin yanında bir de üzerlerine yüklenen manaları vardır. Tanrılar ölümü sevmedikleri için onlara yaşamı temsil eden taze balık sunulur, pirinç çiğ olarak sunağa konulduğu gibi “mochi” adı verilen pirinç unundan yapılan hamur işi olarak da sunulur. Daha sonra bu besinler töreni yönetmekte görevli kişilerce tüketilebilir. Aynı zamanda görevlilerce bu besinler dışarı çıkartılıp toplumun diğer kısmına da dağıtılabılır.²¹²

Japonya’da dini bayramlar yılın her dönemine yayılmıştır hatta bayramsız geçen bir hafta yoktur. Bayramlar, kamilere yakınlaşma ve duaların kabulüne vesile olması gibi işlevleri olduğu için kutlamalara büyük önem verilir. Japonya’da her mabedin kendi matsurisi yani dini bayramı vardır. Böylelikle ülkedeki binlerce mabed, binlerce dini bayramı ortaya çıkarmıştır.²¹³

Bayramlarının Genel Özellikleri ve Sosyal Hayattaki Yeri”, **Mizanü’l-Hak: İslami İlimler Dergisi**, 2016, Sayı:2, s. 41-56; Sokyō Ono, **Şinto Kamilerin Yolu**, çev. Suat Ertüzün, Okyanus Yayınları, İstanbul, 2004; Hançerlioğlu, s. 482.

²⁰⁸ Demirci, **DİA**, s. 178; Aydın, s. 72.

²⁰⁹ Demirci, **DİA**, s. 178; Sergei Aleksandrovich Tokarev, **Dünya Halklarının Dinler Tarihi**, çev. Rauf Aksungur, Ozan Yayınları, İstanbul, 2006, s. 304.

²¹⁰ Resmi dilde Seppuku olarak ifade edilen karnı deşerek intihar etmek terimi konuşma dilinde harakiri olarak kullanılır. Yasaklanmış olsa da belirli çevrelerce günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. Detaylı bilgi için bkz. Toyomasa Fusê, Suicide and Culture in Japan: A Study of Seppuku as an Institutionalized form of Suicide, **Social Psychiatry** 15, 1980, ss. 57–63.

²¹¹ Günay Tümer ve Abdurrahman Küçük, **Dinler Tarihi**, Ocak Yayınları, Ankara, 1993, s. 76.

²¹² Michael Askhenazi-Jeanne Jacob, **Food Culture in Japan**, Greenwood Press, Westport, 2003, s. 19.

²¹³ Şenavcu, s.43-44.

Şintoizm'in tabiatla olan ilişkisi ve tabiattaki objelere atfedilen kutsallık beslenme anlayışını da büyük ölçüde belirlemiştir. Kutsal olan tabiatla birlikte uzun, sağlıklı ve huzur içinde yaşamak için tabii bir beslenme seçilmiştir. Bu yüzden besinlerin doğal tatlarını bozmamak için fazla baharatlı, çok tuzlu ya da tatlı yemekler Japon mutfağında yer almamaktadır.²¹⁴

Japonlar et tüketmesine rağmen beslenme anlayışlarının temelinde pirinç, erişte ve deniz ürünleri vardır. Meici dönemine kadar et yemenin kesin olarak yasak olduğu Japonya'da Budistlerin bir kural olarak zaten et tüketmediği biliniyor. Japon diyetinin içinde ise et yemenin hükmü dini olmaktan çok ekolojiktir. Çünkü adalar ülkesi olan Japonya'da yenilebilecek et çok azdır ve besi hayvancılığı ise gelişmemiştir.²¹⁵ Günümüzde artan et tüketimini karşılamakta zorlanan Japonya et ithal ediyor ve yerli besi hayvancılığını geliştiriyor.²¹⁶

En çok tüketilen gıda pirinçtir ve yaratılış öyküsünde Tanrıça Amaterasu Japonya için "güzel pirinç ülkesi" tabiri kullanılmıştır.²¹⁷ Pirinçten elde edilen "sake" adı verilen pirinç rakısı halk tarafından yıllardır tüketilir ve yaşamın önemli bir parçası olarak kabul edilir. Günümüzde tanrılara da halen sunulmaktadır. Ülkede içki tüketimi fazladır.²¹⁸

Sonuç olarak Şintoizm'de beslenme anlayışını etkileyen en önemli unsurların başında Japonya'nın bir adalar ülkesi olması gelir. Ziraat alanlarının sınırlı olması ve etrafının denizlerle çevrili olması beslenme içindeki öğeleri de sebze, pirinç ve deniz mahsülleri olarak özelleştirmiştir. Şintoizm'in sade ve ölçülü bir beslenme öğretisiyle coğrafi şartların birleşimiyle Japon mutfağının kendine özgü bir vejetaryen beslenmeye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

²¹⁴ Aydın, s. 70; Özcan, s. 113.

²¹⁵ Bozkurt Güvenç, **Japon Kültürü**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 6. Basım, İstanbul, 2002, s. 100

²¹⁶ Güvenç, s. 101. Japon yemek kültürü hakkında detaylı bilgi için bkz. Güvenç, ss. 100-105.

²¹⁷ Güvenç, s. 62.

²¹⁸ Güvenç, ss. 112-113; Askhenazi, s. 6

2.1.4. İlahi Dinlerde Beslenme

2.1.4.1. Yahudilik

İlahi dinlerin en eskisi Yahudiliktir. Bir bireyin Yahudi olması için annesinin Yahudi olması ya da resmi işlemlerden geçmesi gerekmektedir. Bunların dışında biri Ortodoks Yahudiler kadar dindar yaşasa da Yahudi olarak kabul edilmez. Tam tersi Yahudi bir anneden doğan birisi de dinin kurallarını yaşamasa, hatta ateist bile olsa Yahudi olarak kabul edilir. Bundan dolayı Yahudilik bir din olmasının ötesinde bir yaşam tarzını, dini-etnik kimliği de ifade eder. Ayrıca misyonerlik gibi bir faaliyeti olmayan Yahudilik mensubu en az olan ilahi dindir. Dünya’da, İsrail ve Amerika Birleşik Devletleri çoğunlukta olmak üzere 13,5 ile 15,5 milyon arası Yahudi’nin yaşadığı tahmin edilmektedir.²¹⁹

Yahudilik etnik kökenleri bakımından ilk İbrani atası olan Hz. İbrahim’e (Avraam Avinu) dayanır. Ondan sonra diğer iki İbrani atasına Hz. İshak ile Hz. Ya’kub’a (Yitshak ve Yaakov) dayanmaktadır.²²⁰ Dinin ismi ve başlangıç noktası ise Ya’kub’un ya da Tanrının ona verdiği isim olan İsrail’in on iki oğlundan meydana gelen İsrailoğulları’nın Hz. Musa (Moşe Rabenu) tarafından Mısır’daki köleliklerinden kurtulup Sina Yarımadasına yerleşmeleri ve burada Tanrı ile ahidleşerek Hz. Musa’nın aracılığıyla Tanrı’dan Tevrat’ı almaları olarak kabul edilir.²²¹ Sina ahdi olarak adlandırılan bu ahid kapsamında Tanrı Yahve, Hz. Musa’ya İsrailoğullarının uyması gereken kurallar olarak Tevrat’ı vermiştir. Yalnızca İsrail Tanrısı’na biat edip Tevrat’ta yazılı olan kurallara göre yaşamaları karşılığında Tanrı’nın has kavmi (seçilmiş kavim) olma ve İbrahim’e vaad edilmiş olan kutsal toprakları (Ken’an) sahiplenme fırsatı bahşedilmiştir.²²²

²¹⁹ Salime Leyla Gürkan, “Yahudilik”, **DİA**, İstanbul, 2013, cilt: 43, s. 187; Yusuf Besalel, “Yahudi” **Yahudilik Ansiklopedisi**, Gözlem Gazetecilik Basın ve Yayın, İstanbul, 2001, ss. 760,767; Tümer ve Küçük, s. 176; “Yahudiler Kimdir?” <http://www.turkyahudileri.com/index.php/tr/tarih/bunlari-biliyormuydunuz> (20.04.2020)

²²⁰ Gürkan, **DİA**, s. 187; Besalel, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 766.

²²¹ Gürkan, **DİA**, s. 187; Besalel, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 766.

²²² Çıkış, 19:24; Yasanın Tekrarı, 26:29; Yahudiliğin tarihçesi hakkında detaylı bilgiye ulaşmak için bkz. Paul Johnson, **Yahudi Tarihi**, çev. Filiz Orman, Pozitif Yayınları, İstanbul, 2008.

Yahudilik, kitabî bir dindir. Yahudiler kutsal kitapları olan Tevrat'ı dinin ve yaşantılarının merkezine koyarlar.²²³ Tevrat, yazılı ve sözlü olarak ikiye ayrılır. Yahudiler, yazılı Tevrat'ın tamamı için Tora (Tevrat), Nevi'im (Peygamberler) ve Ketuvim (Kitaplar) adlı bölümlerin kısaltması olan Tanah ismini kullanırlar. Tevrat'ın tefsiri olan sözlü dinî kültürün yazıya geçirilmiş haline Talmud denir.²²⁴ Yahudiler, kutsal kitaplarında bulunan emir ve yasaklara bağlı bir hayat sürdürürler. Bu emir ve yasaklar içinde beslenmeyle ilgili birçok kural vardır. Bu kuralların sayısı ve detayları oldukça fazladır ve Yahudilik için çok önemlidir. Çünkü beslenme sosyal hayatta Yahudiler ile Yahudi olmayanları ayırmaktadır.

Yahudi bir birey, Tanrı'ya bağlılığını emrettiği beslenme kurallarına sadık kalarak ispatlamak zorundadır. Tanrı ilk insanı yarattığında ona: "İşte yeryüzünde tohum veren her otu, tohumu meyvesinde bulunan her meyve ağacını size veriyorum. Bunlar size yiyecek olacak."²²⁵ demiştir. Bununla beraber cennette olan bir ağacın meyvesini ise yasaklamıştır. Daha sonra Tanrı, Nuh'a Tufan sonrası karaya çıktığında yeryüzünde yaşayan tüm canlıların etini yiyebileceğini ancak hayvanları henüz canlı iken ölmeden yememeyi ve eti kanlı bir şekilde yememesini emretmiştir.²²⁶

Bu ilk yasakla birlikte Yahudi beslenme anlayışında kısıtlamalar ve kurallar şekillenmiştir. Yahudi beslenme kuralları, yemeğin tüm aşamalarını kapsayacak şekilde belirlenmiştir. Tüm bu kuralların genel adı "uygun olma" anlamındaki İbranice kelime olan "kaşrut"tur. Bu kelimeden türetilen "kaşer" veya "koşer" helâl yiyecek demektir.²²⁷ Bu terim bugün Yahudi kurallarına göre uygun görülen ve hazırlanan besinlerin tümünü kapsamaktadır. Kaşer olan besinler ile ilgili kurallar genel olarak Tevrat'ta, detaylı olarak ise Talmud'ta anlatılmıştır. Bu kurallara uyan bir Yahudi, kutsallık basamaklarını çıkarak hayatın mutlak kaynağı olan Tanrıyla kenetlenir. Aynı zamanda Yahudi milletin kutsal misyonunu da yerine getirmiş olur. Dolayısıyla Yahudi bir birey Tanrının ona tanımladığı kutsal misyonu yerine getirmede engel

²²³ Ömer Faruk Harman, "Yahudilik", **DİA**, İstanbul, 2013, Cilt: 43, s. 197.

²²⁴ Baki Adam, **Yahudi Kaynaklarına Göre Tevrat**, Seba Yayınları, Ankara, 1997, s. 14; Harman, Yahudilik, **DİA**, s. 197; Tümer ve Küçük, ss. 192, 194.

²²⁵ Tekvin, 1:29.

²²⁶ Suzan Alalu ve diğerleri, **Yahudilikte Kavram ve Değerler**, Gözlem Gazetecilik ve Basım Yayın A.Ş., İstanbul 1996, s. 124

²²⁷ Kürşat Demirci, "Yiyecek", **DİA**, İstanbul, 2013, Cilt:43, s. 557; Rabbi Aaron Parry, **Talmud Nedir?**, çev. Estraya Seval Vali, Gözlem Yayınları, İstanbul, 2005, s. 94; Alulu ve diğerleri, s. 125; Baselel, "Kaşrut", **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 314.

olarak tanımlanan bu besinleri yeme ve içmeden uzak durmalıdır. Yahudiler için beslenmenin kurallarının katı olması, kendilerini özelleştirerek hem Tanrı katında kutsal bir topluluk oluşturmak hem de Yahudi toplumunu diğer toplumlardan farklılaştırmaktır. Bir Yahudi nerede yaşarsa yaşasın bu kurallara uygun beslenmelidir. Bu yüzden birçok ülkede seri üretim ürünlerinin üzerinde kaşer olduğu anlaşılacak bir sembol eklenir. Oteller, havayolu şirketleri, restoranlar kaşer sertifikalı gıdalar servis etmektedir.²²⁸

Tevrat'ta hayvanların yenilmesi ile alakalı Levililer²²⁹ ve Yasanın Tekrarı²³⁰ bölümlerinde birçok sınırlama ayrıntıları ile anlatılmaktadır. Genel olarak kara hayvanları ile ilgili getirilen kısıtlamalar geviş getirmeyen ve çift (yarık) tırnaklı olmayan hayvanlar ve onlardan elde edilen tüm besinler olarak formüle edilmiştir.²³¹ Bu hayvanlar Tevrat'a göre kirli sayılmış ve haram kabul edilmiştir. Bunlara ek olarak yine aynı bölümde geçen deve, domuz, tavşan, yaban faresi gibi hayvanlar da sebepleri zikredilerek haram kabul edilmiştir.²³²

Yırtıcı hayvanlar²³³, yırtıcı kuşlar²³⁴ ve küçük kara hayvanları²³⁵ Tevrat'ta kriterleri açık bir şekilde açıklanmış ve kısıtlamalara tabi tutulmuştur.²³⁶ “RAB, Musa ile Harun'a şöyle dedi: İsrail halkına deyin ki, ‘Karada yaşayan hayvanlardan şunların etini yiyebilirsiniz...’²³⁷ şeklinde yenilebilecek olanlar ve yenilmeyecek olanlar sıralanmıştır. Zikredilen hayvanların bazılarının kimlikleri zaman içinde netliklerini kaybetse de nesilden nesile aktarılan bilgiler ışığında belirsizlikler ortadan kaldırılmıştır.

Yahudilik'te yenilebilir olan deniz hayvanlarının pullu ve yüzgeçli olmaları gerekmektedir. Tevrat'ta, “Suda yaşayan hayvanlardan şunların etini yiyebilirsiniz:

²²⁸ Alulu ve diğerleri, s. 125; Kılıç, s. 37.

²²⁹ Levililer, 11:1-47.

²³⁰ Yasanın Tekrarı, 14:3-21.

²³¹ Mustafa Erdem, “İlahi Dinlerin Kutsal Kitaplarında Helâl ve Haram Anlayışı Üzerine Bir Araştırma”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt:XXXVII, Ankara, 1997, s. 168.

²³² Levililer, 11:4-7.

²³³ Levililer, 11:27.

²³⁴ Levililer, 11:13-19.

²³⁵ Levililer, 11:35.

²³⁶ Burada tüm bu hayvanları ve kriterleri çalışmamızın hacmini arttırıp ana konudan uzaklaştıracağı için zikretmedik. Ancak ulaşmak isteyenler için dipnotlarda bu bölümleri belirttik.

²³⁷ Levililer, 11:1-2.

Denizde, akarsularda yaşayan pullu ve yüzgeçli canlıların etini yiyebilirsiniz”²³⁸ ve “Suda yaşayan hayvanlardan şunların etini yiyebilirsiniz: Pullu ve yüzgeçli canlıların etini yiyebilirsiniz”²³⁹ şeklindeki yazılı emirler tatlı ve tuzlu sularda yaşayan hayvanlar hakkında genel kuralları belirlemiştir. Bu şartları taşıyan deniz hayvanları kaşer kabul edilir ve kesilme şartı aranmaz. Kırmızı ette olan yasağın aksine balık eti süt ile birlikte de tüketilebilir. Aynı kapta karıştırılıp pişirilebilir.²⁴⁰

Hakkında yasak bulunmayan, eti yenilebilen hayvanların kaşer sayılabilmesi için de bir takım kesim şartları vardır. Silahla avlanarak ya da şartlara uygun olmadan kesilmesi halinde eti yenilmez. Kaşer şartlarını taşıyan bir hayvanın “şohet” adı verilen uzman tarafından kesilmesi gerekmektedir. Şohet normal bir kasap değildir. Hayvanın kesimiyle alakalı bilgilere sahip olmasının yanında bu kesimde dikkat etmesi gereken şehita²⁴¹ kurallarına da haiz olması gerekir. Bu bilgilere sahip bir şohet yetkili bir hahambaşı veya Bet-Din’in²⁴² onayı olmadan da kesim yapamaz. Şohet her kesimden önce hayvanları kontrol eder ve kaşer olduğuna emin olduğu hayvanları kesim için seçer. Kesim sonrası da iç organlarını inceler ve bir hastalık tespit ederse bu et kaşer sayılmaz ve yenmez. Şohetin kullanacağı bıçağı bileme şekli bile anlatılmıştır.²⁴³ Şohet ayda bir şehita kurallarını gözden geçirmelidir.²⁴⁴

Yahudi beslenme kültüründe bir diğer önemli konu ise et ve süt ürünlerinin birlikte tüketilmemesi yasağıdır.²⁴⁵ Aynı anda tüketilmemesi gereken bu iki gıda aynı anda bir kapta pişirilemez. Bu şekilde pişirilen bir yemek alınıp satılamaz, herhangi bir amaçla faydalanılamaz. Şehita kurallarıyla kesilen tüm hayvanların etleriyle birlikte kaşer kabul edilen diğer hayvanların etleri de süt ve süt ürünleri ile birlikte

²³⁸ Levililer, 11:9.

²³⁹ Yasanın Tekrarı, 14:9.

²⁴⁰ Alulu ve diğerleri, s. 131.

²⁴¹ Dini kurallara uygun olarak hayvan kesimi. Ritüel açıdan uygun olan (kaşer) hayvanların Yahudi dini kurallarına (Alaha) uygun kesilmesi. Bkz. Baselel, “Şehita”, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 666

²⁴² Yahudi dini konseyidir. Tevrat’ta emredildiği üzere İsrailoğullarının yaşadığı her şehirde bir dini konsey oluşturmaları gerekir. Bu konsey toplumsal ve dini olaylar ile ilgilenir. Bkz. Baselel, “Bet-Din”, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 166.

²⁴³ Şohetin kurban esnasında kullanacağı bıçağın adı haleftir. Boyutları ve kullanımı detaylı bir şekilde anlatılır. Bkz. Alulu ve diğerleri, s.127.

²⁴⁴ Baselel, “Şehita”, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 666-667; Alulu ve diğerleri, s. 127; Ayrıca detaylı bilgi için bkz. Bahar Mammadli, **Yahudilikte Beslenme Kuralları (Kaşerut)**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2013, ss. 10-13.

²⁴⁵ Yasanın Tekrarı, 14:21; Çıkış, 23:19.

tüketilemez. Tevrat'ta bulunan “Oğlağı anasının sütünde pişirmeyeceksin”²⁴⁶ emri Yahudiler için bu ayrımı temellendirir. Et suyu ve iç yağları da bu yasaklara tabidir. Sadece balıklar et sınıflandırması dışındadır. Bir Yahudi bireyin etli beslendikten sonra süt ve süt ürünleri tüketmesi için en az 6 saat geçmesi gerekmektedir.²⁴⁷ Süt ve süt ürünleri tükettikten sonra ağızda bir kalıntı kalmayacak kadar çalkalayıp bir parça ekmek yedikten sonra et yenilebilir. Ama emin olmak ve riske atmamak için bir saat beklemek daha iyidir. Aynı yemek masasında yemek yiyen kişilerden birisi et yerken diğeri süt ürünleri tüketmemelidir. Bu iki besin türünün bu ayrımında dikkat edilmesi gereken diğeri husus ise mutfakta etli ürünler ve sütlü ürünler için ayrı ayrı kullanılmak üzere tencere, tabak, çatal, kaşık, fırın, bardak gibi tüm mutfak araçlarından ikişer tane bulundurması gerekir. Bu eşyalar karışmaması için farklı dolaplarda saklanır. Burada da istisna camdır. Çünkü cam, yemeklerin özelliklerini kendinde korumaz. Bu yüzden camlar temizlendikten sonra hem etli hem sütlü besinler için kullanılabilir.²⁴⁸ Etli ve sütlü olmayan gıdalara “parve”²⁴⁹ adı verilir. Sebze, meyve, tahıllar gibi gıdalar parve kategorisine girer. Parve gıdalar hem etli hem sütlü besinlerle aynı anda tüketilebilir.²⁵⁰

Yahudi beslenme kültüründe içki yasağı yoktur. Kaşer kabul edilen, tüketilmesinde bir yasak bulunmayan her türlü meyve, sebze ve tahıldan elde edilmiş olan alkollü veya alkolsüz içkilerin içilmesi ve kullanılması serbesttir. Birçok dini bayram ve şölenlerde şarap tüketilir. Tevrat'ta geçtiği üzere Nuh bağıcılık yapmıştır ve bağın üzümünden de şarap yapıp içmiştir.²⁵¹ Bu hadise ile şarap Yahudi kültüründe bir gelenek olarak yer etmiştir.²⁵² Kaşer kuralları burada da geçerlidir. Kaşer mührü

²⁴⁶ Çıkış, 23:19; 34:26; Yasanın Tekrarı, 14:21.

²⁴⁷ Hastalık gibi istisnai durumlarda üç ya da bir saate düşürülür.

²⁴⁸ Alulu ve diğerleri, s.130-131; “Yahudi Mutfağı”, http://www.sevivon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1250&Itemid=26 (01.06.2020)

²⁴⁹ Ne etli ne de sütlü olmayan nötr gıdalardır. Bkz. Baselel, “Parve”, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 478.

²⁵⁰ “Yahudi Mutfağı”, http://www.sevivon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1250&Itemid=26 (01.06.2020)

²⁵¹ Yaratılış, 9:20-21.

²⁵² Nuh'tan sonra İbrahim ve İshak'ın da şarap ile ilgileri Tevrat'ta zikredilmiştir. Bkz. Yaratılış, 14:18-19; Yaratılış, 27:28; Ayrıca Tevrat'ın birçok yerinde şarabın Yahudilerin hayatı için ne kadar önemli olduğu vurgulanmıştır. Bkz. Yaratılış, 49:11; Yasanın Tekrarı, 33:28. Şarabın dini ve ritüel birçok uygulamada kullanım alanı vardır. Her türlü kurban ve adaklarda üzerine dökülecek olan şarabın miktarı bellidir. Bkz. Sayılar, 28-29.

olmayan her içki yasaktır. Bir Yahudinin üretmediği, şişelemediği ve bir Yahudi tarafından kapağı açılmayan şarabın içilmesi uygun görülmemiştir.²⁵³

Yahudi dini bayramları da beslenme kültürü ile ilgili birçok ögeyi içinde barındırır. Pesah (fısıh) bayramı bu bayramların içinde en eskisi sayılabilir. İsrailoğullarının Mısır esaretinden kurtuluşu anısına İbrani takvimine göre Nisan ayının 15'inde kutlanır. Bu bayrama verilen diğer isimler bu süreçte yaşanan olayları simgeler.²⁵⁴ Mısır'dan acele ile çıkıldığı için ekmeklerin mayalanması beklenmemiştir. Bu yüzden bu bayrama “mayasız ekmek bayramı” (Hag ha Matzot) adı da verilir. Bu bayram sürecinde mayalı hiçbir gıda tüketilmez.²⁵⁵ Ayrıca bu bayramda Mısırlılar için kutsal kabul edilen kuzuları kurban edip kanlarını kendilerini felaketlerden koruması için kapılarına sürerler, etlerini de yerler. Yahudiler bu bayram boyunca hiçbir gıdanın mayalanmamasına dikkat ederler ve detaylı temizlik yaparlar. Seder²⁵⁶ adı verilen bayram yemeklerinde ise atalarının çektikleri zorlukları düşünerek bir seremoni şeklinde yemek yerler. Yenilecek olan yemeklerin menüsü ve yapılacak olan ritüeller bellidir.²⁵⁷

Pesah bayramından sonra Yahudi bayramlarının en eskisi kabul edilen, “Şavuot”²⁵⁸ bayramıdır. Arpa hasadından sonra buğdayın toplanma zamanına kadar kutlanır. Hasat bayramı olarak da geçen Şavuot bayramı tarım toplumundan kalma bir bayram olarak halen kutlanmaktadır. Hasat dönemi buğdayın hasadının başlamasıyla sona erer çünkü buğday en son hasat edilen tahıldır. Bu bayramda kutsal kabul edilen topraklarda yetişen en kaliteli buğdaydan iki demet ve meyvelerin ilk olgunlaşanlarının en güzelleri Tanrıya sunulur. Bayram günü boynuzları ve başı zeytin yapraklarıyla süslenmiş bir boğa kurban edilir. İnsanlar yanlarında meyveler ve hayvanlar getirip bunları da Tanrıya sunarlar. Bu bayramda tüketilen üzüm, incir, nar, zeytin, hurma gibi gıdaların her birinin dinde bir anlamı vardır.²⁵⁹

²⁵³ Kılıç, s. 120.

²⁵⁴ Tarım ile iç içe yaşanan dönemde mahsüllerin olgunlaşma dönemine denk geldiği için “tarım bayramı”, Firavun’un esaretinden kurtuldukları için “bağımsızlık bayramı” bu dönemde hac yapıldığı için “hacılar bayramı” gibi isimler de kullanılmaktadır. Detaylı bilgi için bkz. Alulu ve diğerleri, s. 10.

²⁵⁵ Çıkış, 12:15-20.

²⁵⁶ Besalel, “Seder Lel Pesah”, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 572.

²⁵⁷ Alulu ve diğerleri, s. 13-20; Tümer ve Küçük, s. 230; Besalel, “Pesah”, **Yahudi Ansiklopedisi**, ss. 449-500.

²⁵⁸ Besalel, “Şavuot”, **Yahudi Ansiklopedisi**, ss. 664-665.

²⁵⁹ Alulu ve diğerleri, s. 30-32; Besalel, “Şavuot”, **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 664; “Şavuot’un ABC’si”, http://www.sevivon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2862#Content (05.06.2020)

Bir diğerk Yahudi bayramı Roş-Aşana İbrani takvimine göre dini yılbaşı olarak kutlanır. İnanca göre dünyanın da yaratılma günüdür. Ve insanın bir yıllık kaderinin bu günde yazıldığına inanıldığı için bu bayram çok önemlidir. Bu kutlamaların hallot adı verilen iki bütün beyaz somun ekmek ve şarap eşliğinde yapılan Kiduş duası ile başlaması gerekir. Bu bayramda gerçekleştirilen bir diğerk gelenek ise bir yılın bal gibi tatlı geçmesi için ekmeğı tuza değıl bala bandırarak yemektir. Roş Aşana sofraları zengin et yemekleri ile bezenir. Bu sofraların her zamankinden daha özenli olması beklenir. Ayrıca bu sofrada bulunan balık evin reisinin uzun yaşam sürmesinden dolayı ve ailenin baş olmasını istemek için konulur.²⁶⁰

Kefaret Günü olarak kutlanan Yom Kipur, Yahudilerin günahlarının affedilmesi için Tanrıdan af dilediğı büyük oruç günüdür. Bu bayramın en belirgin özelliğı 25 saate ulaşan yeme içme yasağıdır. Bu kurala 13 yaş altı erkek çocukları, 12 yaş altı kız çocukları, hasta ve hamile olanlar hariç her Yahudi uymak zorundadır. Oruca başlanmadan önceki gece Seudat Matseket adı verilen akşam yemeğı yenir. Bu yemekte zengin besleyici gıdalar tercih edilir. Yom Kipur günü rahatsız edecek ve susatacak, baharatlı yemekler ve alkollü içeceklerden uzak durulur.²⁶¹ Yahudilikte Yom Kipur haricinde bazı özel günlerde de oruç tutulur. Tarihteki acı olayların yıl dönümlerinde yas için veya Tanrıdan af dilemek gibi sebeplerle de oruç tutulur.²⁶²

Tevrat'ta yaratılışın gerçekleşip nihayete ermesi²⁶³ ve bir dinlenme günü²⁶⁴ olarak adlandırılan Şabat, Yahudiler için önemli günlerden birisidir. Tanrı altı günde evreni yarattığı ve yedinci günde dinlendiğı için Yahudiler için de bu günü bir dinlenme günü saymıştır. Bugün hiçbir iş yapılmaması gerekir. Şabat sofrası için yemekler de bir gün önceden özenle hazırlanır. İki büyük somun ekmek (hallot) ve şarap da sofrada olur. Tüm ev halkı temiz bir şekilde bu sofrada toplanır.²⁶⁵

Yahudilik, beslenmeyle ilgili emir ve yasaklarından çıkarıldığına göre vejetaryen bir din değildir. Ancak Tevrat'ta²⁶⁶ insanoğlunun en başında vejetaryen

²⁶⁰ Besalel, "Roş Aşana", **Yahudi Ansiklopedisi**, s. 528-529; Alulu ve diğerkleri, s. 41.

²⁶¹ Besalel, "Yom Kipur", **Yahudi Ansiklopedisi**, ss. 792-793; Alulu ve diğerkleri, ss. 44-46.

²⁶² Adem Özen, **Yahudilikte İbadet**, Marmara Üniversitesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul, 1999, ss. 179-181.

²⁶³ Çıkış, 20:8-11; Yaratılış, 1:1-31.

²⁶⁴ Yasanın Tekarı, 5:14.

²⁶⁵ Baselel, "Şabat", **Yahudi Ansiklopedisi**, ss. 652-655; Alulu ve diğerkleri, ss. 180-184.

²⁶⁶ Yaratılış, 1:29-30

olduğunu ve et yemenin yasak olduğunu savunan Yahudi vejetaryen grupları da vardır. İnsanların ve hayvanların başta sadece bitkilerle beslendiğini, Nuh tufanından sonra zayıf düşen insanoğlunun bu durumuna binaen et yemenin Tanrı tarafından serbest kılındığı görüşünü benimserler. Ancak Tanrının et yemeyi serbest kılmasının yanında et yemeden de doyulabileceğini yine Tevrat'tan çıkarırlar.²⁶⁷ Vejetaryen beslenmenin sağlıklı olduğu ve dinin de kişinin sağlıklı olmasını istediğini bu yüzden vejetaryenliğin dinen de tercih edilebilecek bir görüş olduğunu söylerler. Sadece sağlık açısından değil hayvan hakları ve çevre sorunları açısından da vejetaryenlik, dinin emirlerine uygun davranışlar sergiler. Şabat gazetesinde bu konudaki karşıt görüşlere de cevap veren Vali, vejetaryen Yahudi kavramını din açısından incelemiştir.²⁶⁸

2.1.4.2. Hristiyanlık

Mensuplarının sayısı bakımından dünyanın en büyük nüfuslu dini olan Hristiyanlığın bugün 2 milyarı aşkın inananı bulunmaktadır. Filistin bölgesinde doğan Hristiyanlık, vahiy kaynaklı ve kutsal kitabı olan ilahi dinlerdendir. Hristiyanlık, Nasıralı İsa merkezinde gelişen ve Yahudilik'te bulunan Mesih inancına dayalı bir dini inanç sistemidir.²⁶⁹ Hristiyan kelimesi, İbranice Maşiah (Mesih) kelimesinin Latince karşılığı olan yağlanmış, takdis edilmiş anlamına gelen Hristos kelimesinden türetilmiştir. Aynı zamanda Hz. İsa'nın ismine izafeten "İsevilik" ve Hz. İsa'nın doğum yeri Nasıra'ya izafeten de "Nasârâ" isimleri de bu dine verilen adlandırmalardır.²⁷⁰

Hz. İsa'nın kendi ifadelerinde Tevrat'ın hükümlerini ortadan kaldırmaya değil tamamlamaya geldiği anlaşılmaktadır.²⁷¹ Hz. İsa bir Yahudi olarak dünyaya gelmiştir ve sonra Mesihliğini ilan etmiştir. Ancak Yahudiler, beklediği Mesih'in Hz. Davud'un soyundan gelen bir kral olacağına ve sadece Yahudileri kurtarıp dünyaya hâkim

²⁶⁷ Yasanın Tekrarı, 8:7-10.

²⁶⁸ Estreya Seval Vali, Yahudi'den Vejetaryen olur mu?, Şalom, 27.12.2012, http://www.salom.com.tr/arsiv/haber-85248-yahudiden_vejetaryen__olur_mu_.html (10.06.2020)

²⁶⁹ Kürşat Demirci, "Hristiyanlık", **DİA**, İstanbul, 1998, Cilt:17, s. 328; Tümer ve Küçük, s. 232; Sarıkcıoğlu, s. 293.

²⁷⁰ Demirci, "Hristiyanlık", **DİA**, s. 328; Hançerlioğlu, "Hristiyanlık", ss. 193-194; Tümer ve Küçük, s. 232.

²⁷¹ Yeni Antlaşma, Matta, 5:17.

kılacağına inanıyorlardı. Ancak Hz. İsa bu şartları taşımadığı ve söylemleri de bu doğrultuda olmadığı için Yahudiler onun Mesihliğini tanımayıp Yahudiliği bozmakla itham etmişlerdir.²⁷² Hz. İsa'nın varlığı ve faaliyetlerine sadece Yahudiler değil o dönemde Filistin topraklarını yöneten Romalılar da tepki gösterdi. Tüm bu olaylar sonucunda Hz. İsa otuz üç yaşlarında Yahudilerin baskısıyla Romalı yöneticilerce çarmıha gerilmek suretiyle idam edildi.²⁷³ Hristiyanlara göre çarmıha gerilen Hz. İsa tekrar dirilmiş ve bu olay insanlığın asli günah²⁷⁴ kurtulması için gerçekleşmiştir. İnanişâ göre Hz. İsa tüm insanlık için kendini feda etmiştir. Ve daha sonra Baba'nın yanında yerini almıştır. Bu yüzden İsa Mesih hem Tanrı'nın oğlu hem de insanlığın kurtarıcısı olarak kabul edilmiştir. Hristiyan inancının merkezinde bulunan bu doktrin, Hristiyan inanç sistemi içerisinde işlenerek değişik görüşlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte Hristiyanlar için Hz. İsa ve onun getirdiğine inanılan mesaj, onları birbirine bağlayan ve bir arada tutan bağ olarak varlığını sürdürmektedir.²⁷⁵

Hz. İsa, Tevrat'ın tamamlayıcısı olarak gelmiş ve havarileri ile birlikte vaftiz ayini haricinde Yahudi şeriatına göre yaşamışlardır. Ancak St. Pavlus, Yahudi şeriatından kopan yeni bir din için çalışmıştır ve Hristiyanlığı, Yahudi şeriatından uzaklaştıran kişi olarak bilinmektedir. St. Pavlus'un bu çalışmalarıyla birlikte mevcut Yahudi kurallarının geçerliliğini yitirdiği düşünülmüş ve kurallar yeniden düzenlenmiştir. Beslenme konusundaki emir ve yasaklar da yeniden düzenlemenin önemli kuralları içerisinde.²⁷⁶

Hristiyan teolojisinin merkezini oluşturan Hz. İsa'nın havarileri ile son akşam yemeğini yedikten sonra çarmıha gerilmesi, üç gün sonra tekrar dirilmesi ve Tanrı'nın yanında yerini alması inancı, beslenmeyle ilgili de birçok anlam taşır. Hz. İsa, son

²⁷² Tümer ve Küçük, ss. 232-233.

²⁷³ Demirci, "Hristiyanlık", **DİA**, s. 330; Albert Houtin, "Hristiyanlığın Kısa Tarihi", çev. Abdurrahman Küçük, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: XXV, Ankara, 1981, s. 437.

²⁷⁴ Asli günah kavramı Hristiyanlık'ta, Hz. Âdem ile Havvâ'nın Tanrının yasaklamış olmasına rağmen cennette bulunan "yasak meyve"den yiyerek işlediklerine ve nesilden nesile bütün insanlığa intikal ettiğine inanılan suç. Detaylı bilgi için bkz. Günay Tümer, "Aslî Günah", **DİA**, İstanbul, 1991, Cilt: 3, s. 496; Romalılar, 5:12-21.

²⁷⁵ Demirci, "Hristiyanlık", **DİA**, s. 328; Houtin, s. 447; Tümer ve Küçük, s. 233; Romalılar, 5:1-11.

²⁷⁶ Suat Yıldırım, **Mevcut Kaynaklara Göre Hristiyanlık**, Işık Yayınları, İzmir, 1996, s. 76; Demirci, "Hristiyanlık", **DİA**, ss. 331-332; Közleme, s. 124.

akşam yemeğinde ekmeği kendi bedeni, şarabı da kendi kanı olarak sunmuştur.²⁷⁷ Bununla birlikte “Çünkü bu benim kanımdır, günahların bağışlanması için birçokları uğruna akıtılan antlaşma kanımdır.”²⁷⁸ “Bu kâse, sizin uğrunuza akıtılan kanımla gerçekleşen yeni antlaşmadır.”²⁷⁹ ifadeleri ve Eski Ahit’te “İsrail halklarıyla ve Yahuda halkıyla Yeni bir antlaşma yapacağım günler geliyor.”²⁸⁰ sözleri Hristiyanlar tarafından da Eski Ahit’in başta yeme-içme kuralları olmak üzere birçok kuralının geçerliliğinin son bulduğu ve Hz. İsa’nın kanıyla yeni bir antlaşma yazdığı şeklinde anlaşılmıştır.²⁸¹ Pavlus’un “Mesih, Kutsal Yasa’nın sonudur”²⁸² sözü de bu durumu desteklemektedir.

Hz. İsa’nın çarmıha gerilmesi ve tüm insanlığı aslî günden kurtarmak adına kendini kurban etmesinden dolayı Hristiyanlıkta kanlı kurban ritüelleri yoktur. Hz. İsa son kurban olarak kabul edilir.²⁸³ “Ama Mesih, günahlar için sonsuza dek geçerli olan tek bir kurban sunduktan sonra Tanrı’nın sağında oturdu.”²⁸⁴ Hristiyanlıkta kanlı kurban törenlerinin olmamasının yanında İncil’de bu ritüelin insanı günahlarından arındırmayacağı belirtilir ve kanlı kurbanların gerçekleşmesini de önermez.²⁸⁵

Hristiyanlık’ta beslenme ile ilgili kurallar Yahudilik’te olduğu gibi kesin ve detaylı bir şekilde belirtilmemiştir. Belirli besinlerin yasaklanması ve sınırlandırılması yerine perhiz gibi ibadetlerle kısıtlamalar getirilmiştir.²⁸⁶ Hz. İsa’nın öğrencilerine beslenmeyle ilgili “Hepiniz beni dinleyin ve şunu belleyin. İnsanın dışında olup içine giren hiçbir şey onu kirletemez. İnsanı kirleten, insanın içinden çıkmıştır.” dedi. Bu sözleri öğrencileri tarafından tam olarak anlaşılmamış ve Hz. İsa’ya bu benzetmenin anlamını sormuşlar. “Demek siz de anlamıyorsunuz, öyle mi?” dedi. “Dışarıdan insanın içine giren hiçbir şeyin onu kirletemeyeceğini bilmiyor musunuz? Dıştan giren, insanın yüreğine değil, midesine gider, oradan da helâya atılır.” Hz. İsa bu

²⁷⁷ Matta, 26: 26-28.

²⁷⁸ Matta, 26:28.

²⁷⁹ Luka, 22:30.

²⁸⁰ Yereya, 31:31.

²⁸¹ İbraniler, 9:11-22, Boudan, s. 292, Kılıç, s. 102.

²⁸² Romalılar, 10:4.

²⁸³ Gürbüz Erginer, **Kurban-Kurbanın Kökenleri ve Anadolu’da Kanlı Kurban Ritüelleri**, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, İstanbul, 1997, ss. 104-105.

²⁸⁴ İbraniler, 10:12.

²⁸⁵ İbraniler, 10:4.

²⁸⁶ Beşirli, **Yemek Sosyolojisi**, s. 109; Kılıç, s. 103.

sözlerle, tüm yiyeceklerin temiz olduğunu bildirmiş oluyordu.²⁸⁷ Beslenme konusundaki bu serbestlik belirli günlerde tutulan perhizler ve ritüeller haricinde mutfak kültüründe bir sekülerleşmeyi de beraberinde getirmiştir. Yahudilik'te bulunan katı beslenme anlayışından çok farklı olan bu durum Yahudi yasalarından gerçekleşen kopuşun işaretlerindendir.²⁸⁸

Hristiyanlık içinde beslenme ile ilgili ibadetlerin de bulunduğu yedi sakrament bulunmaktadır.²⁸⁹ Bir ahit sembolü olan sakramentler, inanan bireyin ilahi rahmet ve bağışlanmayı aradığı düzenli ayinlerdir. Vaftiz, evharistiya, konfirmasyon, tevbe, evlilik, rahip takdisi ve hastaların yağlaması şeklinde sıralanan sakramentlerin uygulandığı ise Hristiyan mezheplerine göre farklılık göstermektedir.²⁹⁰ Katolik Kilisesi ve Doğu Ortodoks Kilisesi tüm sakramentleri kabul ederken, Protestan ve Anglikan Kiliseleri ise evharistiya ve vaftiz olmak üzere iki sakramenti kabul ederler.²⁹¹ Tüm mezhepler tarafından kabul edilen evharistiya sakramenti Hz. İsa'nın havarileriyle yediği Son Akşam Yemeği'nin anısına kutlanan ekmek-şarap ayinidir. Evharistiya ayini Hristiyanlık için önemli olan sakramentlerin ikincisidir. Hz. İsa'nın ekmek ve şarapla ilgili "Bu benim bedenimdir, bu da benim kanım" sözleri bu ayinin şekillenmesini sağlamıştır. Pavlus'un yorumu ve kilisenin onayıyla evharistiya Hz. İsa'ya katılmayı ve onunla birleşmeyi sembolize eden bir ayin haline getirilmiştir. İlk zamanlar senede bir defa kutlanılan ayin, sonra haftada bir şekilde kutlanmaya başlanmıştır. Hristiyanlar için bu ayin bir kurban niteliğindedir. "Tanrı Kuzusu" olan Hz. İsa'nın tüm insanlık adına kendini kurban etmesi bu ayinde tekrarlanır.²⁹²

Hristiyanlık'ta beslenmeyle ilgili kurallarda belirli gıdaların tüketiminin yasaklanması yoktur. Beslenme konusundaki sınırlamalar oruç (perhiz) günlerinde

²⁸⁷ Markos, 7:15-19.

²⁸⁸ Közleme, s. 124; Kılıç, s. 105; Boudan, s.292.

²⁸⁹ Sakramentler konusunda detaylı bilgi için bkz. Mahmut Aydın, "Hristiyanlık", **Yaşayan Dünya Dinleri**, Ed. Şinasi Gündüz, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2007, s. 98; Ali Erbaş, **Hristiyan Ayinleri (Sakramentler)**, Nun Yayınları, İstanbul, 1998.

²⁹⁰ Aydın, "Hristiyanlık", **Yaşayan Dünya Dinleri**, s. 98.

²⁹¹ Sakramentlerin ortak olarak kabul edilmesinin yanında uygulamalar konusunda farklılıklar vardır. Bkz. Ahmet Hikmet Eroğlu, "Ekmek Şarap Ayini (Evharistiya) Konusunda Katolikler ve Protestanlar Arasındaki Anlayış Farklılıkları", **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: XXXIX, Ankara, 1999, s. 439.

²⁹² Tümer ve Küçük, s. 268; Beşirli, **Yemek Sosyolojisi**, s. 108; Eroğlu, ss. 440-441,444; Mehmet Katar, "Dinlerde Günlük İbadet Uygulamaları", **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt:1, Sayı:1, 1998, s.73.

görülür. Oruç uygulamaları mezhepsel olarak farklılık gösterse de nefis terbiyesi, günahlardan arınmak, tefekkür etmek gibi amaçlar için tutulur.²⁹³ Oruç ibadeti Hristiyanlıkta zorunlu olan ibadetlerden değildir. Tamamen yemeği bırakmak ya da belirli gıdalardan uzak durmak şeklinde gerçekleşen oruç ritüeli yılın farklı bölümlerinde yerine getirilmektedir. Bu oruçlar Paskalya²⁹⁴ ve bazı özel günlerden önce tutulur. Paskalya öncesi tutulan Büyük Perhiz adı verilen oruç Katolik ve Ortodokslarda kırk gün, Süryani ve Ermeni Kiliselerinde ise elli gün olarak tutulur.²⁹⁵ Lent Dönemi²⁹⁶ ismi de verilen bu sürede Katolik ve Ortodokslar oruç süresince normal hayatlarında tükettikleri gıdaların üçte ikisini tüketmeye çalışırlar. Hayvansal ürün olarak da balık harici diğer gıdalardan uzak dururlar. Rum Ortodoksları ise oruç süresince hayvansal gıdaları tüketmezler (balığı sadece özel günlerde tüketirler) ve haşlanmış sebzeler ve mercimekle oruçlarını geçirirler.²⁹⁷ Süryaniler ve Gregoryen Ermenileri oruç günlerinde hayvansal gıdalardan uzak kalarak bitkisel bir beslenmeye dönerler. Hz. İsa ve havarilerinin son akşam yemeğinde mercimek yedikleri için Paskalya öncesi perşembe günü akşamı zeytinyağlı mercimek yemeği tüketirler. Mercimeğin Hz. İsa'nın çarmıhta akıttığı gözyaşlarını temsil ettiği düşünülmektedir. Bir diğer inanışta ise mercimek, Meryem Ana'nın gözyaşlarını temsil etmektedir.²⁹⁸

²⁹³ Erbaş, s. 53; Boudan, s. 293.

²⁹⁴ Paskalya, Hz. İsa'nın çarmıha gerildikten sonra dirilişini anısına kutlanır. En önemli Hristiyan bayramlarından birisidir. Detaylı bilgi için bkz. Münir Yıldırım, "Ortodoks Kilisesinde Paskalya", **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 7, Sayı: 21, 2005, ss. 67-75; Mehmet Katar, "Hristiyanlık'ta Kilise Takviminin (Kilise İçerisindeki Anma ve Kutlama Devrelerinin) Oluşması", **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 3, Sayı: 8, Eylül-Aralık 2000, ss. 26-28.

²⁹⁵ Erbaş, s.29; Tümer ve Küçük, ss. 266-277; Ortodoks Kilisesi'nin Nizamına Göre Oruç Tutma, <https://www.ortodokslartoplulugu.org/manevi-yasam/ortodoks-kilisesinin-nizamina-gore-oruc-tutma/> (15.06.2020)

²⁹⁶ Lent Dönemi hakkında detaylı bilgi için bkz. Şinasi Gündüz, **Din ve İnanç Sözlüğü**, Vadi Yayınları, Ankara, 1998, s. 234; Mehmet Katar, "Hristiyan Bayramları Üzerine Bir Araştırma", **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 3, Sayı: 9, Ocak-Nisan 2001, s. 17.

²⁹⁷ Yıldırım, Ortodoks Kilisesinde Paskalya, s. 71; Ortodoks Kilisesi'nin Nizamına Göre Oruç Tutma, <https://www.ortodokslartoplulugu.org/manevi-yasam/ortodoks-kilisesinin-nizamina-gore-oruc-tutma/> (15.06.2020)

²⁹⁸ Güngör Uras, Bugün Paskalya Kutlanıyor, <https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/gungor-uras/bugun-paskalya-kutlaniyor-1869737> (15.06.2020); Süryanilerde Paskalya Bayramı ve Hazırlıklar, <http://www.suryaniler.com/kultur-sanat.asp?id=366> (16.06.2020); Medz Bahk, Ruhu Arındırma ve Gelenekleri Yaşatma Zamanı, <http://www.agos.com.tr/tr/yazi/4305/medz-bahk-ruhu-arindirma-ve-gelenekleri-yasatma-zamani> (10.06.2020); Kılıç, s. 111.

İçinde gıda öğeleri bulunan dini ritüeller haricinde Hristiyan beslenme anlayışı dinin emir ve yasaklarından arınmış seküler bir mutfığa sahiptir.²⁹⁹ Vejetaryen ve vegan nüfus oranları günden güne artan Hristiyan toplumlarda bu rahatlığın etkisi görülmektedir.³⁰⁰ Bununla birlikte Hz. İsa'nın vejetaryen olmadığını balık³⁰¹ ve kuzu eti³⁰² yediğini, kalabalık bir topluluğu da balık ekmekle doyurduğunu³⁰³ Yeni Ahit'te görüyoruz. Hristiyan dinî inancında hayvanların duyguları ve insanların aksine ölümsüz ruhları olmadığı kabul edilmektedir. Ayrıca Tanrı'nın hayvanları insanların hizmetine verildiği ve yer yüzünde canlı cansız tüm varlıkların insanın kullanımı için bir armağan olduğu inancı bulunmaktadır. Ancak Hristiyanlıkta hayvansal ürün tüketmek dini bir emir olmadığı gibi tüketmemek de yanlış bir davranış olarak karşılanmaz. Hristiyanlık, "Biri her şeyi yiyebileceğine inanır; imanı zayıf olansa yalnız sebze yer. Her şeyi yiyen, yemeyeni hor görmesin. Her şeyi yemeyen, yiyeni yargılamasın. Çünkü Tanrı onu kabul etmiştir"³⁰⁴ pasajından yola çıkarak beslenme çeşitlerindeki farklılıklara hoşgörülü bir şekilde yaklaşmayı öğütler. Bu duruma istisna olarak Markionistler gibi bazı heretik grupların vejetaryen beslenmesinden dolayı Hristiyanlık tarihinde vejetaryenlik ile sapkınlığın özdeşleştirildiği dönemler de olmuştur.³⁰⁵

2.1.4.3. İslamiyet

Hz. Muhammed'in tebliğ ettiği, kelime manası olarak teslim olmak, kurtuluşa ermek, boğun eğmek anlamlarına gelen İslam, İlahi dinlerin sonuncusudur. Terim manası olarak ise Hz. Muhammed'in dini öğretisi ve yasaları vahiy yoluyla Allah'tan haber verdiği her şeyi kabul etmek ve Allah'a teslim olmaktır. Dünya üzerinde bir

²⁹⁹ Közleme, s. 127.

³⁰⁰ Bkz. Tablo 1.

³⁰¹ Luka, 24:42-43.

³⁰² Luka, 22:8-15; Bu bölümde kuzu eti yediği yazmıyor ancak Fısıh yemeği, Yahudilerin Mısırdan çıkışının kutlandığı bir yemektir. Ve bu yemekte Fısıh kuzusu kurban edilir ve eti yenilir. Bkz. Besalel, "Pesah", **Yahudi Ansiklopedisi**, ss. 498-499.

³⁰³ Matta, 14:17-21

³⁰⁴ Romalılar, 14:2-3.

³⁰⁵ Colin Spencer, **The Heretic's Feast A History of Vegetarianism**, University Press of New England, Hanover, 1996. s. 136.

buçuk milyarı aşkın inananı bulunan İslam, hızlı yayılan dini inançlardan biridir. İslam, sadece bir topluma ya da bölgeye değil tüm insanlığa inmiş evrensel bir dindir. Bu dine inanan bireylere de Müslim ya da Müslüman denir.³⁰⁶

İslam, bugün Ortadoğu, Afrika, Asya ve Balkanlarda yoğun nüfuslu bir şekilde varlığını sürdürmektedir. Bunun yanında Amerika, Avustralya ve Avrupa gibi diğer kıtalarda da yaşayan milyonlarca Müslüman vardır. Türkiye, Suudi Arabistan, Afganistan, Fas, Libya, Tunus, Mısır, Somali, Irak, Cezayir ve diğer bazı ülkelerin nüfuslarının yüzde doksandan fazlasını Müslüman oluşuyla en fazla Müslüman nüfusa ev sahipliği yapan ülkelerdir. İslam, Hristiyanlıktan sonra en fazla mensubu olan ikinci din konumundadır.³⁰⁷

İslam inancına göre İslam tarihi Hz. Muhammed’le değil Hz. Adem’le başlar. Bu da İslam’ı insanlık tarihiyle özdeş kılar ve hem ilk hem de son din olarak bütün Peygamberlerin tebliğ ettiği dindir.³⁰⁸ İslam’ın kutsal kitabı olan Kur’an-ı Kerim, vahye dayalı olarak yirmi üç senede tamamlanmıştır. İslam’da Kur’an’dan sonra başvuru olan ikinci kaynak, Kur’an’ı açıklayan ve Kur’an’da yer almayan bazı hükümleri müstakil olarak ortaya koyan Hz. Muhammed’in sünnetidir.³⁰⁹

Bir bireyin Müslüman olabilmesi için kalben iman etmesi gerekir. İslam dininde uyulması gereken temel iman esasları; Allah’a, meleklerle, kitaplara, peygamberlere, ahiret gününe, kaza ve kadere iman olarak altı maddedir. İman esaslarının yanında inanan bireyin yapmasının farz olduğu temel ibadetler de Kelime-i Şahadet getirmek, namaz kılmak, oruç tutmak, zekât vermek ve hacca gitmektir. Bu temel ibadetlere de İslam’ın beş şartı adı verilir. Ana çerçeveyi oluşturan bu kuralların yanında İslam dininde yaşamın tüm alanlarıyla hükümler bulunduğu gibi beslenmeyle ilgili birçok hüküm vardır.³¹⁰

³⁰⁶ Mustafa Sinanoğlu, “İslam”, **DİA**, İstanbul, 2001, Cilt: 23, s. 1; Tümer ve Küçük, s. 305; Hançerlioğlu, “Müslümanlık”, s. 350; Gündüz, “İslam”, **Din ve İnanç Sözlüğü**, s. 196; Mircae Eliade - Ioan P. Couliano, s. 171.

³⁰⁷ Davut Dursun, “İslam”, **DİA**, İstanbul, 2001, Cilt: 23, s. 35.

³⁰⁸ Ömer Faruk Harman, “İslam”, **DİA**, İstanbul, 2001, Cilt: 23, s. 3; Kur’an-ı Kerim’de Hz. Nuh, “Bana Müslüman olmam emrolundu” Yunus, 72, Hz. İbrahim’e Müslüman olması emredilmiş Bakara, 131, Hz. İbrahim ve Hz. Yakub, oğullarına. "Allah sizin için bu dini seçti, o halde sadece Müslümanlar olarak ölünüz" tavsiyesinde bulunmuştur. Bakara, 132; Gündüz, “İslam”, **Din ve İnanç Sözlüğü**, s. 196.

³⁰⁹ Nisa, 59; Ahzab, 21; İbrahim Kâfi Dönmez, “Muhammed”, **DİA**, İstanbul, 2005, Cilt: 30, s. 442.

³¹⁰ Gündüz, “İslam”, **Din ve İnanç Sözlüğü**, s.197; Tümer ve Küçük, ss. 307-318.

İlahi hükümler İslam ile en son ve mütakâmil şekline ulaşmıştır.³¹¹ Bu sebeple İslam dininde haram olan şeylerin daha önce de Yahudilere haram kılındığı Kur'an-ı Kerim'de anlatılmaktadır.³¹² İlahi dinler arasında itikadi konularda bulunan bu benzerlik ve birliktelik, muamelat ile ilgili konularda da önemli ölçüde kendini göstermektedir. Bu benzerlik, başlangıçtan günümüze; insanlık tarihinin aynı kaynağın emir ve yasaklarına muhatap olduğuna işaret etmektedir.³¹³

İslam'da beslenmeyle ilgili kurallar Kur'an-ı Kerim ve Hz. Muhammed'in hadislerindeki yiyecek ve içeceklerle ilgili ifadeler doğrultusunda "helâl" ve "haram" olarak kategorize edilmiştir. Mübah, serbest, caiz ve ruhsat vermek anlamlarına gelen helâl kavramı dini terim olarak, hakkında bir kısıtlama bulunmayan, haram olduğuna dair delil olmayan, dinen izin verilmiş olan demektir. Yiyecek ve içeceklerin tüketilmesinin en önemli şartı da helâl olmasıdır.³¹⁴ Kur'an'da helâl yiyecek ve içecekler için "tayyib" (ç. tayyibat) kelimesi kullanılmaktadır.³¹⁵ Güzel, temiz, helâl, kaliteli, insanın içine sinen manalarına gelen tayyib kelimesinin en temel özelliği hem hammaddesi hem de sahibinin niyeti açısından temiz ve saf olmasıdır.³¹⁶

İslam'da yenilmesi ve içilmesi yasak olan yiyecekler haram olarak tanımlanmıştır. Yasak, menedilen, helâl olmayan anlamlarına gelen haram, dinen yapılması kesin ve bağlayıcı bir şekilde yasaklanan eylemleri ifade eder. Bu yasaklama, haram kadar kesin olmayıp daha esnek ve yumuşak bir ifade ile ya da delil olarak daha zayıf bir kesinlik taşıyorsa buna "mekruh" denilmektedir. Haram ya da helâl olduğu belirtilmemiş ve tüketimi konusunda şüpheler bulunan besinler de

³¹¹ Maide, 3.

³¹² Nahl, 118.

³¹³ Mustafa Erdem, "İlahi Dinlerin Kutsal Kitaplarında Helâl ve Haram Anlayışı Üzerine Bir Araştırma", **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 37, Sayı: 1, 1997, s. 170.

³¹⁴ Remzi Kaya, "Kur'an, Tevrat, İnciller Bağlamında Helâl ve Haram Gıdalar", **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 24, Sayı: 24, 2007, s. 16; Kaşif Hamdi Okur, "İslam Hukuku Açısından Helâl ve Haram Olan Gıdalar ve Bazı Güncel Meseleler", **Usul İslam Araştırmaları Dergisi**, Cilt:11, Sayı:11, 2009, s. 7; Kürşat Demirci, "Helâl", **DİA**, İstanbul, 1998, Cilt: 17, ss. 173-174.

³¹⁵ Mü'min, 64; Maide, 100; İsrâ, 70; Bakara, 168; ayrıca detaylı bilgi için bkz. Kaya, ss. 9-10.

³¹⁶ Saffet Köse, "Fıkhi Açından Helâl Gıdanın Temel İlkeleri", **Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi**, Cilt:2, Sayı:1, 2020, s. 12; Yasin Pişgin, "Kur'an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi", **Eskiye**, Sayı: 28, 2014, s. 141.

mekruh kabul edilmiştir. Kur'an'da haram yiyecek ve içecekler için pis, murdar, kirli anlamlarına gelen "habîs" (ç. habâis)³¹⁷ kelimesi kullanılmaktadır.³¹⁸

Kur'an'da ve hadislerde beslenme konusunda yiyecek ve içeceklerin genel özellikleri nazarında ilkeler vardır. Bunun yanında haram ve helâl olan yiyecek ve içeceklerin bir kısmının hükmü Kur'an ve Hadislerde açıkça belirtilmiştir. Hakkında açıkça hüküm bulunmayanların tespiti ise bu alanda uzman İslam alimlerince yapılmaktadır.³¹⁹

İslam'da beslenmeyle ilgili kısıtlamalar sınırlıdır. Kur'an'da haram kılınan yiyecek içeceklerin belirli olduğu bildirilmiştir.³²⁰ Bildirilen gıdalar hadislerle detaylandırılmış ve haram olma gerekçeleri açıklanmıştır.³²¹ Helâl olan gıdaların bazı durumlarda haram olması ise kumar, hırsızlık, rüşvet ve zina gibi İslam'ın yasakladığı ve haram saydığı kazanç yollarıyla elde edilmesiyle gerçekleşir. Bu yüzden yiyecek ve içeceklerin kendisinin helâl olmasının yanında haram yollarla elde edilmemesi de İslam dininin beslenmeyle ilgili emirlerindendir. Bu konuda Hz. Peygamber, "Allah'tan korkun ve talepte mutedil olun, (gayr-ı meşru yollara sapmayın), helâl olanı alın, haram olanı terk edin"³²² buyurmuştur.

İslam'da beslenme, sadece yeme-içme değil aynı zamanda ahlaki temelleri ve kuralları da olan bir alandır. Beslenme, ilahi vahyin insana biçtiği değer ve hedefe hizmet eden kulluk faaliyeti olarak görülür. Bu yüzden dengeli beslenme tavsiye edilmiştir ve ihtiyaçtan fazlasını yemek israf olarak isimlendirilmiştir. "Yiyin, için, fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez"³²³ ayeti de israfın dinen yasak olduğunu bildirir. Hz. Peygamber'in hadislerden de yeme içme adabıyla ilgili ayrı başlıklar açılmıştır. "Gümüş bardaktan içen, karnına cehennem ateşi dolduruyor demektir."³²⁴ "Sizden kim bir şey yerse "Bismillah (Allah'ın adıyla)" desin."³²⁵ ve

³¹⁷ A'râf, 157; Mâide, 100.

³¹⁸ Kürşat Demirci, "Haram", **DİA**, İstanbul, 1997, Cilt: 16, s. 97-98; Ferhat Koca, "Mekruh", **DİA**, Ankara, 2003, Cilt: 28, s. 581; Köse, s. 12.

³¹⁹ Yüksel Macit, "Yiyecek-İçeceklerde Haram-Helâlliğin Kriteri ve Bu Konuda Arap Kültürünün Etkisi", **Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 2, s. 265.

³²⁰ Nahl, 115; En'am, 145.

³²¹ Kılıç, s. 145.

³²² İbn Mâce, Ticaret, 4.

³²³ A'râf, 31.

³²⁴ Buhârî, Eşribe, 28; Müslim, Libas, 1; İbn Mace, Eşribe, 17

³²⁵ Ebû Dâvud, Et'ime, 16; Tirmizi, Et'ime, 47.

“Mü’min, bir mide için yer; kafir, yedi mide için yer”³²⁶ hadisleri, Hz. Peygamber’in beslenmenin ihtiyaçtan farklı birçok boyutunun olduğunu göstermektedir.³²⁷

Kur’an’da helâl olan yiyecek ve içeceklerin tasnifi yapılmamış bunun yerine haram olan şeylerin dışında kalanlar helâl ve temiz nitelendirilerek genelleme yapılmıştır.³²⁸ Hadislerde ise Hz. Peygamber, “Helâl, Allah’ın kendi kitabında helâl kıldığı şeylerdir. Haram da O’nun kendi kitabında haram kıldığı şeylerdir. Allah’ın susup da söz etmediği şeyler ise O’nun size bağışladığıdır”³²⁹ buyurmuştur. İslam alimlerinin çoğunluğu da bu hadisten hareketle, haklarında helâl ve haram olduğuna dair bir dinî hüküm bulunmayan yiyecek ve içeceklerin, “eşyada asıl olan ibâhadr” ilkesine dayanarak mübah olduklarını bildirmişlerdir. Ancak ayetlerdeki ifadelerin yorumlanması ve hadis rivayetlerinin farklılığı hakkında kesin hüküm bulunmayan yiyecek ve içeceklerin helâl ya da haramlığı konusunda İslam mezhepleri arasında farklı görüşler ortaya çıkmasına sebep olmuştur.³³⁰

Kur’an’da yiyecek ve içeceklerle ilgili haramlar açıkça zikredilmiştir. “Ölmüş hayvan (leş), kan, domuz eti, Allah’tan başkası adına boğazlanan, (henüz canı çıkmamış iken) kestikleriniz hariç; boğulmuş, darbe sonucu ölmüş, yüksekte düşerek ölmüş, boynuzlanarak ölmüş ve yırtıcı hayvan tarafından parçalanmış hayvanlar ile dikili taşlar üzerinde boğazlanan hayvanlar, bir de fal oklarıyla kısmet aramanız size haram kılındı. İşte bütün bunlar fisk (Allah’a itaatten kopmak)tır. Bugün kafirler dininizden (onu yok etmekten) ümitlerini kestiler. Artık onlardan korkmayın, benden korkun. Bugün sizin için dininizi kemale erdirdim. Size nimetimi tamamladım ve sizin için din olarak İslâm’ı seçtim. Kim şiddetli açlık durumunda zorda kalır, günaha meyletmeksizin (haram etlerden) yerse şüphesiz ki Allah çok bağışlayıcıdır, çok merhamet edicidir.”³³¹ Burada zikredilen maddelere ek alkollü içecekler de Kur’an’da zikredilen haramlardandır.³³² Ayetlerden anlaşıldığı üzere İslam dininde beslenmeyle ilgili yasaklanan yiyecek ve içeceklerin sınırları kesin bir şekilde çizilmiştir. Bu

³²⁶ Müslim, Eşribe, 186; Buhâri, Et’ime, 12.

³²⁷ Pişgin, s. 143-145;

³²⁸ Bakara, 168, 172; Mâide, 4, 5, 87, 88; En’am, 142, 145; Nahl, 114; Hac, 30.

³²⁹ Tirmizi, Libâs, 6; İbn Mâce, Et’ime, 60.

³³⁰ Celal Yıldırım, **Kaynaklarıyla Ahkam Hadisleri**, Ankara, Cilt: VI, s. 269.

³³¹ Mâide 3.

³³² Mâide, 90,91.

sınırları sadece zor durumda kalan bireyin esnetebileceğini ve bu yasakları çiğnemek de Allah’a itaatten kopmak olarak zikredilmiştir.

Hadislerde yasaklanan gıdalar ve alkollü içeceklerle alakalı birçok hüküm vardır. Bu hükümlerden etlerinin yenilmesi yasaklanan hayvanlarla ilgili Hz. Peygamber’in, bütün köpek dişli (azı dişleri) yabani hayvanlar ile yırtıcı pençesi ve gagası olan kuşları yemenin yasak olduğu hakkında “Yabani hayvanların parçalayıcı, öldürücü yan dişleri olanların hepsinin yenilmesi haramdır”³³³ ve “Rasûlullah (s.a) Hayber günü evcil eşek etini, katır etini, vahşi hayvanlardan yan dişi olan her hayvanı, kuşlardan keskin öldürücü tırnağı olanların hepsini haram kıldı”³³⁴ buyurmuştur. Bu hadislerde hayvanlar isim isim zikredilmemiş bunun yerine genel özellikleri belirtilmiştir. Bu özellikleri anlatılan hayvanlar, aslan, leopar, çakal, kurt gibi parçalayıcı azı dişleri olan ölmüş veya canlı hayvan etiyle beslenen dört ayaklılar ve kartal, akbaba, atmaca, şahin, baykuş gibi keskin tırnağı olan kuşlardır. Haram olan hayvanlar konusunda İslam mezhepleri arasında görüş farklılıkları da bulunmaktadır.³³⁵

Yenilmesi helâl olan hayvanların bazı bölümlerinin de İslam dinince yenilmesi yasaklanmıştır. Yenilmesi haram olan bölümler; erkeklik organı, dişilik organı, testis, kan, mesane, beze, öd ve hayvan canlıyken kesilen parçalardır. Bununla birlikte haramlar arasında zikredilen leş ve kan konusunda Hz. Peygamber “Bana iki ölü ve iki kan helâl kılındı: İki ölü, çekirge ve balık; iki kan, karaciğer ve dalaktır”³³⁶ buyurmuştur.³³⁷

Yahudilik ve Hristiyanlıkta yasak olmayan alkol, İslam dininde Kur’an ve hadislerce yasaklanmıştır. Kur’an ve hadislerde “hamr”³³⁸ kelimesiyle ifade edilen, Türkçeye şarap veya içki olarak çevrilen kavram, tüm alkollü içecekleri

³³³ Ebû Dâvud, Et’ime, 25-32.

³³⁴ Tirmizi, Sayd, 11; Ebû Dâvud, Et’ime, 25,32; İbn Mace, Zebaih, 14.

³³⁵ Kılıç, s.150; Okur, ss. 18,19; İslam mezheplerinin bu konudaki görüş farklılıklarının detayları için bkz. Okur, ss. 15-22; Kılıç, ss. 150-152.

³³⁶ İbn Mâce, Et’ime, 31.

³³⁷ Kılıç, s. 153; Közleme, s.132; İsmail Yalçın, “Hz. Peygamberin Yiyecekler Konusundaki Müsamahalı Yaklaşımının İzleri”, **Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 2, 2011, s. 194; Ayrıca denizde yaşayan hayvanların İslam dini açısından konumu konusunda bkz. Kılıç, s.154.

³³⁸ Nebi Bozkurt, “İçki”, **DİA**, İstanbul, 2000, Cilt: 21, ss. 455-456.

kapsamaktadır. Kur'an'da, "Sana içkiyi ve kumarı sorarlar. De ki: "Onlarda hem büyük günah hem de insanlar için (bazı zahiri) yararlar vardır. Ama günahları yararlarından büyüktür."³³⁹ ve "Ey iman edenler! Sarhoş iken ne söylediğinizi bilinceye kadar, bir de -yolcu olmanız durumu müstesna- cünüp iken yıkanınca kadar namaza yaklaşmayın."³⁴⁰ "Ey iman edenler! (Aklı örten) içki (ve benzeri şeyler), kumar, dikili taşlar ve fal okları ancak, şeytan işi birer pisliktir. Onlardan kaçının ki kurtuluşa eresiniz."³⁴¹ Alkollü içeceklerle alakalı ayetleri "Sarhoş edici her şey haramdır"³⁴², "Allah içkiye, onu dağıtana, içene, üzümünü sıkana, kendisi için sıkıtırana, taşıyana, kendisi için taşınana, satana, satın alana ve parasını yiyene lanet etsin."³⁴³ "Gerçek şu ki üzümünden şarap yapılır, baldan da şarap yapılır, kuru üzümünden de şarap yapılır, buğdaydan da şarap yapılır, hurmadan da şarap yapılır ve ben sizlere sarhoşluk veren her şeyi yasaklıyorum."³⁴⁴ "Rasûlullah (s.a), sarhoş eden ve uyuşukluk veren her şeyi yasakladı."³⁴⁵ "Çoğu sarhoş edenin azı da haramdır."³⁴⁶ şeklindeki hadisler alkolle ilgili ayetleri detaylandırmakta ve desteklemektedir. Günümüzde insan ve toplum sağlığını zararlara uğratan birçok uyuşturucu madde türü ortaya çıkmıştır. Tüm bunlar da alkol ve uyuşturucu maddelerle aynı hükme sahip olup haramdır.³⁴⁷

İslam'da bitkisel yiyecek ve içecekler (topraktan çıkan meyve, ağaç, ot, tahıllar ve bunlardan elde edilen içecekler) genel olarak helâl kabul edilmiştir. Sarhoş edici, uyuşturucu maddeler ve insanın beden ve zihnine zarar verenler ise yasaklı olan bitkisel ürünlerdir.³⁴⁸ Bu konuda Kur'an'da, "Allah yeri yaratıklar için var etti. Orada meyve(ler) ve salkımlı hurma ağaçları vardır. Yapraklı taneler, hoş kokulu bitkiler

³³⁹ Bakara, 219.

³⁴⁰ Nisâ, 43.

³⁴¹ Mâide, 90.

³⁴² Müslim, Eşribe, 67-70.

³⁴³ Tirmizi, Büyü, 58.

³⁴⁴ Ebû Dâvud, Eşribe, 4.

³⁴⁵ Ebû Dâvud, Eşribe, 5.

³⁴⁶ Ebû Dâvud, Eşribe, 5; Tirmizi, Eşribe, 3.

³⁴⁷ Beşirli, **Yemek Sosyolojisi**, s. 99; Okur, s. 26; Macit, s. 225, Ali Bardakoğlu, "Haramlar ve Helâller", **İlmihal II** (İslâm ve Toplum), TDV Yayınları, İstanbul, 2009, ss. 60-66.

³⁴⁸ Hint keneviri, kokain, haşhaş sütü gibi sarhoş edici ve zehirli mantar ve otlar gibi tüketildiği takdirde insana zarar veren bitkisel ürünler haram kabul edilmiştir. İnsanı birçok yönden olumsuz etkileyen sigaranın dini açıdan hükmü de harama yakın mekruh ve haram arasında olduğu zikredilmektedir. Hayreddin Karaman, **Günlük Hayatımızda Helâller ve Haramlar**, 35. Baskı, İz Yayıncılık, İstanbul, 2011, ss. 45-47.

vardır. O halde Rabbinizin hangi nimetlerini yalanlıyorsunuz?”³⁴⁹ ve “Görmedin mi, Allah gökten su indirdi de onu yeryüzündeki kaynaklara ulaştırdı. Sonra onunla renkleri çeşit çeşit ekinler çıkarıyor. Sonra ekinler kuruyor da onları sapsarı kesilmiş görüyorsun. Sonra da Allah onları kurumuş çer çöp haline getirir. Şüphesiz ki bunda akıl sahipleri için bir öğüt vardır.”³⁵⁰ ayetleri gibi birçok ayette bitkilerin insan ve hayvanların yararlanması için olduğu belirtilmiştir.³⁵¹

İslam’da haram kabul edilen besinlerin yasaklanmalarındaki asıl sebep (illet) Allah’ın onları haram kılmasıdır. Yasaklanan besinlerin içinde bulunan zararlı bakteri, mineral veya diğer organizmalar asıl yasaklanma illeti değildir. Haram kılınan besinlerin oluşturabileceği her türlü zarar ve fayda illet değil hikmetler kategorisinde yer alır.³⁵² Bu yüzden hikmet sayılabilecek bir zararın ortadan kaldırılmasıyla haram olan bir besin helâl kabul edilemez.

Müslüman bireyden İslam dininin beslenmeyle ilgili tüm kurallarına uyması beklenir. Bu kurallara uymak aynı zamanda toplumda bir kimlik göstergesidir. İslam, yasaklı olan bu gıdaları sadece zaruret halinde tüketilmesine izin verir. Kur’an’da “Allah size ancak leş, kan, domuz eti ve Allah’tan başkası adına kesileni haram kıldı. Ama kim mecbur olur da istismar etmeksizin ve zaruret ölçüsünü aşmaksızın yemek zorunda kalırsa şüphesiz ki Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.”³⁵³ ayeti bu konuyu açıklamaktadır.

İslam’da dini bayramlar, önemli günler ve ibadetler beslenme kültürüyle ilgili birçok öge barındırır. Kur’an’da ilahi dinlerin hepsinde kurban ibadeti olduğu bildirilir,³⁵⁴ Hz. Âdem’in iki oğlunun kıssasında da Allah’a kurban takdim ettikleri bahsedilir.³⁵⁵ Hac ibadeti yerine getirilirken kesilecek olan kurban ile ilgili hükümleri aktarır.³⁵⁶ Ancak Kevser suresindeki dolaylı işaret haricinde hac dışında kurban ibadetine temas edilmez.³⁵⁷ Hz. Peygamber’in de kurban kesmenin önemi ve sevabıyla

³⁴⁹ Rahmân, 10-13.

³⁵⁰ Zümer, 21.

³⁵¹ Abese, 27.

³⁵² Reşit Haylamaz, **Türkiye’de Domuz Gerçeği**, Çağlayan Yayınları, İzmir, 1996, s. 7.

³⁵³ Nahl, 115.

³⁵⁴ Hac, 34.

³⁵⁵ Mâide, 27.

³⁵⁶ Bakara, 196; Hac, 28, 36, 37; Fetih, 25; Mâide, 2, 95,97.

³⁵⁷ Kevser, 2.

ilgili birçok hadisi rivayet edilmiştir.³⁵⁸ Peygamber’e farz olan kurbanın hükmü hanefi mezhebine göre vacip diğer üç mezhebe göre ise sünnettir.³⁵⁹

Hicrî takvimin dokuzuncu ayı olan ramazan ayı boyunca oruç tutmak tüm Müslümanlara farzdır.³⁶⁰ Ramazan ayı Müslümanlar arasında coşkuyla karşılanır ve yaşanır. Hadislerde de Hz. Peygamber, bu ayın faziletli bir ay olduğundan ve bu ayda oruç tutmanın öneminden bahsetmektedir.³⁶¹ İslam’da oruç, tan yerinin ağarmasıyla başlar ve güneşin batmasıyla biter. Bu süre içerisinde oruç tutan kişi yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durur. Oruca başlamadan önce sahur³⁶² adı verilen bir yemek yenir. Hadislerde de sahur yapmak önerilmektedir.³⁶³ Oruçların açıldığı akşam vaktinde yenilen yemeğe iftar³⁶⁴ adı verilir. İftar yemekleri özenli bir şekilde hazırlanır ve bu sofrada maddi imkânı olmayan fakir kimseler bulundurmaya dikkat edilir. Oruç sayesinde inanan kişi ruhen bir yükseliş yaşar ve dinin emrini yerine getirdiği için yaratıcının hoşnutluğunu kazanır. İnsanın nefsinin kontrol etmesini sağlar ve içinde bulunduğu nimetlerin farkına varıp yoksulların halini anlama fırsatı bulur.³⁶⁵

Müslümanlar günümüzde dünyanın her bölgesinde yaşamaktadırlar. Bulundukları coğrafyada beslenme konusunda kullanacakları gıdaların helâl olmasına dikkat etmek zorundadırlar. İslam’ın yoğun olarak yaşandığı ülkelerden helâl gıdalara ulaşmaları kolayken Müslümanların daha az yaşadığı bölgelerde ise bu imkan oldukça kısıtlıdır. Günümüzde gıda üretimi ve ticaretin küreselleştiği dünyada helâl gıda, daha fazla önem kazanmıştır. Müslümanların bu ihtiyaçlarını ve din açısından hassas olan helâl gıda konusunu çözmek adına uluslararası adımlar atılmıştır. Bu adımlar sonucunda Yahudilikte bulunan koşer etiketi gibi İslam’da da “helâl gıda sertifikası”

³⁵⁸ Tirmizi, Edâhî, 1; İbn Mâce, Edâhî, 3, Buhârî, İdeyn, 3.

³⁵⁹ Mustafa Boran, “Kurban İbadeti ve Bazı Güncel Meseleler”, **Helal Etik ve Araştırma Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 1, 2020, ss. 68-69; İslam’da kurbanı kesecek kişiye ve kesilecek hayvanda aranan şartlar vardır. Bu şartlar ve detaylar için bkz. Boran, ss. 71-72; Kılıç, s. 130-131. Kurban hakkında detaylı bilgi için bkz. Ali Bardakoğlu, “Kurban”, **DİA**, Ankara, 2002, Cilt: 26, ss. 436-440.

³⁶⁰ Bakara, 185; İslam’da bireyin dinin emirlerine mükellef olması için taşıması gereken şartlar vardır. Bunlar; Müslüman olmak, Akıllı olmak, Buluş çağına ermiş olmak. İbrahim Kâfi Dönmez, “Oruç”, **DİA**, İstanbul, 2007, Cilt: 33, ss. 419.

³⁶¹ Buhârî, Savm, 5, 6; Müslim, Sıyam, 1,2.

³⁶² İbrahim Kâfi Dönmez, “Sahur”, **DİA**, İstanbul, 2008, Cilt: 35, s. 538.

³⁶³ Buhârî, Savm, 20; Tirmizi, Savm, 17.

³⁶⁴ Mehmet Şener, “İftar”, **DİA**, İstanbul, 2000, Cilt: 21, ss. 517-518.

³⁶⁵ Dönmez, “Oruç”, **DİA**, ss. 417-418; Koluman, s. 30; İslam’da ramazan orucu haricinde şevval orucu, pazartesi ve perşembe oruçları, zilhicce orucu, muharrem orucu gibi farklı oruçlar da tutulmaktadır. Oruç çeşitleri için bkz. Dönmez, “Oruç”, **DİA**, s. 418.

oluşturulmuştur. Bu sertifikayı uluslararası düzeyde veren firmalar olduğu gibi ülke çapında sertifika veren firmalar da vardır.³⁶⁶ Hammaddeden üretime, tarladan, çiftlikten sofraya ulaşıncaya kadar her adımının uzmanlar tarafından denetlendiği bir sistem olan helâl gıda sertifikasyonu bugün büyük bir pazar haline gelmiştir. Pazarın büyüklüğünün farkında olan uluslararası markalardan da bu sertifikaya sahip olanlar vardır ve sayıları da hızlı bir şekilde artmaktadır. Bugün İslami gıda sektörü küresel gıda sektörünün %16'sını teşkil etmektedir.³⁶⁷

İslam, ayet ve hadislerden de anlaşılacağı üzere vejetaryen bir din değildir. Hatta dünya dinleri arasında vejetaryenliğe karşı direnç seviyesi en yüksek din İslam'dır diyebiliriz. Din hayvansal ürün tüketmeyi emretmez ancak tüketilmesine izin verir. Bunun yanında vegan tüketime aykırı olan süt³⁶⁸ ve bal³⁶⁹ gibi gıdaların tüketiminden olumlu bir şekilde bahseder. Cennet yiyecekleri arasında hayvansal ürünler de yer alır ve cennet betimlemelerinde altında bal ve süt akan nehirlerin bulunduğu bildirilmektedir.³⁷⁰ Yahudilik ve Hıristiyanlıktan farklı olarak İslam, vejetaryenliği bir cennet hayali olarak sunmamaktadır.³⁷¹

Kur'an ve hadislerde hayvansal ürünleri tüketmek önerilmekte ve bunun bir nimet olduğu belirtilse de tüketmemek konusunda bir cezalandırmadan bahsedilmez. Hayvansal ürün tüketmek ya da tüketmemek kişinin dini derecesini etkileyen bir durum olarak görülmez. Hz. Peygamber'in de hayvan sevgisi ve onlara karşı gösterdiği merhamet ile ilgili birçok hadis³⁷² vardır ancak bunlar beslenme kurallarıyla ilgili bir emir veya yasak değildir.³⁷³

Ancak İslam'ın ilk yıllarından itibaren vejetaryen beslenen Müslümanların olduğu bilinmektedir. Özellikle tasavvuf ehli sayılan Rabiâ el-Adeviyye gibi sufilerin

³⁶⁶ Yunus Keleş, "Helal Gıda Sertifikasyon/Belgelendirme Sorunları ve Çözüm Önerileri", **Diyanet İlmî Dergi**, Cilt: 51, Sayı:4, 2015, ss. 61-62.

³⁶⁷ Selam Türker, "Helal ve Güvenilir Gıda", **Helal Etik ve Araştırma Dergisi**, Cilt: 2, Sayı:1, 2020, s. 87; Mustafa Tayar, Merve Doğan, "Helal Kesim", **Akademik Platform Helal Yaşam Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 2, 2019, s. 64; Keleş, ss. 63-64.

³⁶⁸ Nahl, 66; Mü'minûn, 21; Yâsin, 72-73; Buhârî, Eşribe, 6.

³⁶⁹ Nahl, 69; Buhârî, Eşribe, 15, İbn Mâce, Tıb, 7, 8.

³⁷⁰ Muhammed, 15; Tûr, 22.

³⁷¹ Sarra Tlili, "İslam'da Vejetaryenlik", çev. Orhan Önder, **Hayvan Etiği**, ed. M. İhsan Karaman, Seyit Ankaralı, Tuncay Sandıkçı, İsar, Yayınları, İstanbul, 2019, s. 32.

³⁷² Buhârî, Cihâd, 152; Ebû Dâvud, Cihâd, 112; Müslim, Selâm, 153.

³⁷³ Tlili, s. 33.

hayvansal gıda tüketmekten uzak durarak bunu bir kulluk göstergesi diye gerçekleştirdikleri bilinmektedir.³⁷⁴

Tarihsel süreç içerisinde olduğu gibi bugün de vejetaryen ve vegan beslenen Müslüman bireyler vardır. Sağlıklı bir yaşam için vejetaryen ve vegan olmayı seçen Müslümanlar olduğu gibi etik gerekçelerle bu tercihlerde bulunan bireyler de bulunmaktadır. İslam'ın beslenme konusundaki kuralları ile kişisel tercihleri arasında çelişir gözüken durumlarda nasıl davrandıklarını ise gerçekleştirdiğimiz mülakatlar neticesinde değerlendireceğiz.



³⁷⁴ Tlili, s. 34.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMADA ELDE EDİLEN BULGULARIN YORUMLANMASI

3.1. KATILIMCILARIN VEJETARYEN VEYA VEGAN TANIMLARI

Vejetaryenlik ve veganlık sadece beslenmeyle ilgili tutumlar olmayıp hayatın birçok alanıyla ilişki halinde bulunan yaşama biçimleridir. Bireyin hayatını düzenlemesine sebep olan bu tercihler, ilişki içinde bulundukları diğer kurumları da yorumlamalarına ve yeniden düzenlemelerine sebep olabilecek değerler taşımaktadır.

Araştırmamızda vejetaryen ve vegan katılımcılardan kendi vejetaryen veya vegan tanımlarını yapmalarını istedik. Onlar için bu tercihlerin ne anlam taşıdığını ve kendi tanımlarının hangi sınırlara ulaştığını görmeyi amaçladık.

Gördüklerimiz arasında etik gerekçelerle bu tercihlerde bulunanlar olduğu gibi sağlık sebebiyle olanlar da vardır. Bunları insanlığın kurtarıcısı olarak görenler bulunduğu gibi sadece beslenmeyle bağlantılı olarak görenler de mevcuttur. Kimi kendi tercihini bir ideoloji olarak görüyorken kimi için bu tercihi et yememekten ibarettir.

Veganlığı insanlığın kurtarıcısı olarak gören katılımcılar vegan devrimi gerçekleştiğinde birçok ekolojik ve ahlaki sorunun da son bulacağını düşünmektedirler. Sömürünün her türlüsüne karşı bir yaşam sürdüğünü düşünen katılımcılar sürdürülebilirlik açısından da veganlığı şöyle anlatmaktadırlar:

Biraz iddialı veya hayalperest gelebilir diyeceklerim ama ben veganizmi insanlığın kurtarıcısı olarak görüyorum. Öncelikle ekolojik yönden ele alırsak hayvancılık dünyayı mahvediyor. Amazon ormanlarının hayvancılık yapabilmek adına yakılması, yine dünyadaki milyarlarca insana yetecek buğdayın, eti ve sütü için yetiştirilen hayvanlara verilmesi. Ahlaki olarak da dünyadaki şiddetin, adaletsizliğin herkes vegan olmadan sona ermeyeceğini düşünüyorum. İnsan kendini hayvanlarla aynı kefeye koymadığı sürece, kendini hayvanlardan üstün gördüğü sürece ne ırkçılık ne kadına şiddet ne de milletlerin birbirine olan nefreti bitecek. Bunların temelinde hayvanların değersiz birer mal gibi görülmesinin yattığını düşünüyorum. İşin bir de sağlık yönü var tabi ki. Deli dana, corona, MERS, kuş gribi, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon... (Vegan, Kadın, 27, Endüstri Mühendisi)

Veganların empati duygularının çok yüksek olduğunu ifade eden katılımcı veganizmin sadece hayvanlara uygulanan zulümle bağlantılı olmadığını aksine yaşadığımız gezegen için bir kurtuluş yolu olduğunu düşünmektedir:

Veganizm insalık için bir kurtuluş. İnsan için bütün canlılar alemi ve doğa için ekolojik açıdan bir kazanç. Dünyada ahlaki açıdan değil de bu yönde evrilmeye mecbur kaldığı için büyüyecek bir felsefe olduğunu düşünüyorum. Çevre ve sürdürülebilirlik açısından. (Vegan, Kadın, 26, Sosyal Hizmet Uzmanı)

Veganlığı kendileri için etik bir tercih olarak kabul eden katılımcılar bunun sadece insani bir etik değil hayvan etiği ve biyo etik açısından da olduğunu düşünmektedirler. Kapitalizmin beraberinde getirdiği sömürü kültüründen etkilenmeyen bir yaşam alanının kalmadığını, bu vahşetten veganlıkla kurtulunabileceğini düşünmektedirler:

Veganizm benim için bir etik felsefe. Ama bir din değil. Ancak veganlığı kesinlikle din kavramıyla çok yakın bir ilişki içinde tutuyorum. Her yerde veganlığı dillendirmemiz de bence din gibi görmemizden kaynaklı. Doğru bir bilgi var ve insanların bunu duymasını istiyoruz. İslam'daki kültürel cihad mantığı gibi. Veganlığın köşe taşlarından birisi bence misyonerlik. O yüzden dini bir yönü var. Ancak dogmalar olmadığı için din olarak görmüyorum. Bir tanrısı da yok. (Vegan, Erkek, 20, Öğrenci)

Veganlığın kendisine göre etik, politik bir düşünce biçimi olduğunu ifade eden katılımcı veganlığı etik açıdan doğaya ve canlılara saygı duyan bir düşünce olduğunu düşünmektedir:

Geldiğimiz konum itibari ile kapitalizmin sistemik bir vahşeti doğurmasına bir tepki olarak düşünüyorum veganizmi. Burada bilinç çok önemli. O farkındalığa ulaşamadığımızda düşünce havada kalıyor. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)
Dünyaya ve üzerindeki canlılara etik bir bakış açısı ve buna uygun bir yaşam. Hayvan özgürlüğü kısmı ise ideolojik kısmı olabilir. Ancak veganlık sevgi boyutunda bir ideoloji. (Vegan, Kadın, 59, Çevirmen)

Veganlığı hayvan hakları ve türlerin eşitliği açısından tanımlayan katılımcılar da bulunmaktadır. Hayvansal ürünlerin tüketimine karşı olan veganlık aynı zamanda türlerin eşitliğini savunmaktadır:

Hayvanların mal, eşya statüsünden çıkarılıp birey olarak görülmesini amaçlayan düşünce, akım, ideoloji. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)
Hayvan kullanımı yoluyla elde edilen gıdaları, giyecekleri ve diğer tüm yan ürünleri kullanmayı reddeden bir anlayış bence. Hayvanlara karşı sorumluluğumuz varken, onlar bize emanetken kendi çıkarlarımız için hayvanları kullanmaya karşı çıkan bir düşünce. (Vegan, Erkek, 37, Öğrenci)
Hayvanların hiçbir şekilde, hiçbir koşul altında sömürülmediği bir yaşam biçimi. (Vegan, Kadın, 31, Bilgisayar Mühendisi)

Katılımcıların belli başlıklar altında toplanan vegan tanımları olduğunu gördük. Veganlığı geniş bir çerçevede tutmak isteyen katılımcılar olduğu gibi keskin sınırlarla belirtenler de olmuştur. Bir ideoloji bir yaşam felsefesi olarak görülen veganlıkla birlikte farklı konulardaki görüşlerin ideolojilerinin de bir zihinde yer aldığını görüşmeler sırasında gözlemledik. Veganlığın türlerin eşitliği kapmasında

feminist ve lgbtq+ bireyleri de desteklemesi gerektiğini düşünen katılımcılar olduğu gibi bunun veganlıkla ilgili olmadığını düşünenler de bulunmaktadır.

Anarşist vegan katılımcılar veganlık çatısı altında ideolojik bir yarış olmaması gerektiğini düşünmektedirler. Liberal bir vegan olmayacağını düşünen bu katılımcılar, veganlığa zarar veren hatta veganlığa aykırı bu ideolojilerin birlikte yaşanamayacağını düşünmektedirler. Bununla birlikte tam tersinin mevcut olduğunu kapitalist vegan arkadaşları olduğunu dile getiren katılımcılar da bulunmaktadır.

Veganizmi tanımlamak, sınırlarını çizmek, “veganizm şudur” diyebilmek oldukça zor görünmektedir. Genel tanımlardan ve katılımcıların tanımlarından bahsettik; peki bu tanımlara uymayan ancak kendisini vegan olarak gören bireyler için durum nedir? Vegan katılımcılarımızın çoğu veganlığın uygulanmasında esneklik olmayacağını düşünmektedir. Katılımcılarımızdan sadece bir veganda bu esnekliği gözlemledik. Kendisi, sömürü yapılmadığını düşündüğü yerlerden alınan yumurta ve sütleri tükettiğini dile getiren katılımcının görüşleri şu şekildedir:

Et yemeyi çok seven biri olarak vicdanım öne geçti. Artık et tüketmiyorum. Balık dahil. Yumurta ve süt sadece öldürülmediğine ya da sömürülmediğine inandığım hayvanların çiftliklerinden olursa yiyebiliyorum. Marketten alınan yumurta ve süt tüketmiyorum. (Vegan, Erkek, 37, Öğrenci)

“Vegan birey kimdir, nasıl olmalıdır” sorusunu da beraberinde getiren bu tanım üzerinde konuşan Türkiye’nin en tanınmış vegan yüzleri olan Zülâl Kalkandelen ile Can Başkent söyleşisinde vegan bireylerin sağlıkları konusunda sigara içen veganların olduğunu dile getiren Can Başkent ve sigara tiryakiliği ile veganlığın birlikte olamayacağını dile getiren Zülâl Kalkandelen arasında geçen konuşma şu şekildedir:

Zülâl: Söylediklerinde katıldığım noktalar olduğu gibi katılmadıklarım da var. Birincisi, 'veganlar da sigara tiryakisi olabilir' demişsin. Öncelikle tam anlamıyla vegan olan sigaradan uzaktır. Sigara şirketleri hayvanlar üzerinde zalimce deneylerini uygulamaya devam ediyor. Bir insan sadece vegan besleniyorsa ama veganizm felsefesini hayatının temeli yapmıyorsa sigara içmekte bir sorun görmeyebilir tabii. Belki de bu nedenle kitabın ilk başlığını 'Veganlık nedir?' sorusuna ayırmalıydık. Çünkü vegan beslenen herkes tam bir vegan olmayabilir.

Can: Senin yaklaşımın bana 'Halo Etkisi'ni anımsattı. Bir alandaki olumlu ya da olumsuz bir durumun, o alanla doğrudan ilişkisi olmayan başka bir alanda da var olacağını düşünmek Halo Etkisi denilen önyargıdır. Bence, vegan sigara da içebilir, kapitalist de olabilir, sanat düşmanı da olabilir... Listeyi uzatmak mümkün, ancak ben, veganın kim olduğu meselesinde oldukça esneğim. Bunun bir iki nedeni var: Bir, zaten bir avucuz. Pragmatik olarak, politik bir hareket yaratmak gerekiyorsa (ki gerekiyor), 'vegan kimdir?' sorusunun yanıtında çok hoşgörülü ve esnek olmalıyız. İkincisi, biraz ezik gelse de kulağa, kimileri çıkıp bana da aynı şekilde eleştiri getirebilir (içki içen vegan olur mu,

diyerek misal). Son olarak, senin dile getirdiğin düşünce, bana açıkçası biraz hayalperestçe geliyor. Keşke veganlar devrimci olsa, güzel müzikler dinlese, abur cubur yemese, iyi güzel insanlar olsa, sigara içmese... Ama, eminim senin de başına gelmiştir, zerre kadar ortak noktanın olmadığı, yapmacıklığı ve avanaklığıyla bana yaka siltiren birçok veganla da tanıştım. Haliyle, nasıl sigara içen vegan oluyorsa, bunlar da var.

Hatta, benim ikinci el deri kıyafet giyen vegan arkadaşlarım vardı. İkinci el kıyafet dükkanlarından deri ceket alıp giyiyorlardı. Gerekçeleri de basit. İlave bir hayvan zulmüne yol açmadıkları için, zaten var olan ikinci el deri kıyafeti giymekte sorun görmüyorlardı. Bu bence oldukça benmerkezcil ve bencil bir yaklaşım açıkçası. Ancak, bu arkadaş örneğinde, politik doğruculuğu nereye kadar götürmem gerektiğini kestirememiştim.

Yanlış anlaşılacak istemem, veganlar sigara içsin, ot çeksin demiyorum elbette. Ancak, çizgiyi nerede çekeceğiz bilmiyorum. Benim kendi yaşamımda çizgilerim basit ve net, ama birçok insanın böyle bir netliği yok. Böyle bir netliği bekleme hakkımız var mı diğer insanlardan?³⁷⁵

Bir vegan nasıl olmalı sorusuna veganlar üzerinden net bir cevap verilemeyeceği görülmektedir. Veganların bu esnek davranış ve tutumları vegan çevrelerce farklı şekillerde karşılanmaktadır. Veganlığın kısmî uygulanabilir olmadığını dile getiren ve bir veganın hiçbir esneklik göstermeden tüm kurallara uymasının gerektiğini düşünenler olduğu gibi çoğu şartı taşıyan ve bazı sınır ihlallerine göz yummanın sorun teşkil etmeyeceğini düşünen veganlar da bulunmaktadır. Veganlık bir felsefe ve tutarlı bir yaşam biçimi mi yoksa çelişkiler barındırabilen bir yönelim mi sorusuna verilen cevaplar ve uygulamalar farklılıklar arz ettiği görülmektedir.

Vejetaryen katılımcıların vejetaryen tanımları ise daha çok beslenme ve hayvan hakları etrafında şekillenmektedir. Beslenme üzerinden yapılan tanımlamalar şu şekildedir:

Başka bir canlının etinin yenilmediği, kalp ve damar sağlığına yararlı, beslenme şekli. (Lakto vejetaryen, Kadın, 20, Öğrenci)

Bence vejetaryenlik isteğe bağlı olduğu gibi sağlık sorunları vb. nedenlerle kişinin hayvansal gıda tüketmediği beslenme ve yaşam biçimidir. (Semi vejetaryen, Kadın, 21, Öğrenci)

Benim için vejetaryenlik et yememek ve süt içmemekten oluşuyor genel anlamda. (Ovo vejetaryen, Kadın 21, Öğrenci)

Ben yarı vejetaryen olduğum için, et yiyememe olarak tanımlıyorum. (Semi vejetaryen, Kadın, 21, Öğrenci)

³⁷⁵ Zülâl Kalkandelen, Can Başkent, **Veganizm: Ahlakı, Siyaseti ve Mücadelesi**, Propaganda Yayınları, İstanbul, 2013, ss. 11, 15-16, 18.

Hayvan hakları ve etik açısından vejetaryenliği tanımlayan katılımcıların görüşleri ise şu şekildedir:

Benim yorumum yaşama hakkı olan canlıların yaşaması ve acı çekmemesi için etik sebebler nedeniyle hayvansal ürünler tüketmeme üzerine kurulu bir yaşam biçimi. (Lakto vejetaryen, Kadın 31, Reklamcı)

Hayvanın bedeninden üretilen tüm gıdalara ve tüm işlere karşı çıkmak olarak tanımlıyorum. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 23, Öğrenci)

Bununla ilgili bir tanımlama yapma ihtiyacı duymadım hiç ama basit ve öznel bir tanımla: Benim gibi bakan, işiten, hisseden, sosyal ilişkiler kuran ve yaşamak için çarpınan canlıları yememek diyebilirim. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 33, Blogger)

Vejetaryenlik bence başka canlıların yaşam hakkına saygı duymak. (Pesko vejetaryen, Erkek, 24, Kaynakçı)

Tüm bu vejetaryen tanımlamalarıyla birlikte olumsuz vejetaryen tanımları yapan katılımcılar da bulunmaktadır:

Bana göre vejetaryenlik bir hastalık. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 24, Ev Hanımı)

Zaman zaman bir tercih meselesi olduğunu düşünsem de fazlaca hastalığa yol açtığı için hastalık sebebi diyebiliriz aslında. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 29, Öğretmen)

Olumsuz tanım yapan katılımcıların tercih dışı sebeplerle vejetaryen olduklarını gözlemliyoruz. Bu katılımcılar vejetaryen olmayı istemediklerini ancak bu ürünleri tüketemediklerini, midelerinin bunu kabul etmediğini söylemektedirler. Aynı zamanda kendileri bu beslenme tarzından dolayı sağlık sorunlarıyla karşılaştıkları için vejetaryenliği bir hastalık veya hastalıklara sebep olarak görmektedirler.

3.2. BİR BİLİNÇ DEĞİŞİMİ OLARAK VEJETARYENLİK VE VEGANLIK

Bireylerin vejetaryen veya vegan olmalarında etkisi olan faktörleri ve bu tercihlerde bulunmalarında bilinç düzeylerini anlamak için katılımcılara bu soruyu yönelttik. Aldığımız cevaplarda veganların tamamının bilinçli bir süreç geçirerek vegan olmaya karar verdiklerini gözlemledik. Bazı katılımcılar, vegan olmadan önce vejetaryen olduğunu, vejetaryenliği veganlığa bir geçiş olarak gördüğünü dile

getirmiştir. Bazıları ise vejetaryenliği diğer tüketicilerden farklı görmemektedir. Vejetaryen katılımcılar için ise durum biraz daha farklı. Et yemekten tiksirmek, çocukluktan beri et yememek, hayvanın kesildiğine şahit olmak gibi bilinç dışı tercihler de söz konusu. Bunun yanında kişisel araştırmalarla bilinçli vejetaryen olan katılımcılar da vardır.

Okuduğu bir kitaptan, izlediği belgeselden, taşıdığı hayvan sevgisinin etkisinden ya da çevre sorunlarına karşı bilinçli olduğu için vejetaryen olmayı seçen katılımcılar bu süreçlerini şöyle anlatıyor:

Carol J. Adams'ın "etin cinsel politikası" kitabını okuduktan sonra öldürülmüş hayvan, öldürülmüş beden, katledilmiş hayat kavramları sürekli aklıma gelmeye başladı. Kendime, nefes alıp veren, soyunu devam ettirebilecek olan bir canlıyı tüketiyorsun kendini durdurman gerekiyor dedim. Kitabı bitirdikten bir hafta sonra öldürülmüş hayvan tüketmeyeceğim dedim. Onların insanlar gibi bir canlı olduklarını, duygularının olduğu düşüncesini aklıma kazıdım ve tamam dedim. Bu kararımdan beri iki yıldır et yemiyorum. Bence et yiyemiyorum ya da eti sevmiyorum diyen insanları vejetaryen olarak tanımlamıyorum. Vejetaryenlik bilinçli bir şekilde olmalı. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 23, Öğrenci)

Küçük yaşlardan itibaren hayvanlarla iç içe yaşama ve hayvanlara karşı duyduğu sevginin onu etkilediğini dile getiren vejetaryen bir katılımcı bir zaman sonra tabağındaki etleri ceset olarak görmeye başladığını ifade etmektedir:

Bu farkındalıktan sonra et tüketimi yapmadan da sağlıklı bir şekilde beslenebileceğimi öğrenip, bu konu hakkında yaptığım yoğun araştırmalar neticesinde böyle bir karar aldım. Eşimin benden önce vejeteryan olması da bu kararı alma konusunda beni epey yüreklendirdi. (Lakto vejetaryen, Kadın, 31, Reklamcı)

Vejetaryen olmadan önce de et ve et ürünleriyle çok arasının olmadığını dile getiren vejetaryen bir katılımcı sucuk, salam, burger gibi işlenmiş et ürünlerini tükettiğini ifade etmektedir. Bunlara ek olarak hazır gıdalar içindeki et ürünlerini de tükettiğini dile getiren katılımcı hayvanları yiyiyor olmanın kafasında oluşturduğu vahşet algısıyla ürperdiğini ve bir süre sonra da bu durumdan aşırı rahatsız olduğunu aktarmaktadır. Katılımcı tam olarak vejetaryen oluşunu ise şöyle söylemektedir:

Askere gidip geldikten sonra tam zamanıdır diyerek vejetaryen olmaya karar verdim. Eşim, bunun çok da mümkün ve uygulanabilir olmadığına inanıyordu ama birlikte vejetaryen olduk. Bir kurban bayramı arefesinde vejetaryen olduk. Yaklaşık 2 sene oldu sanırım. Yalnız kurban bayramı travması gibi bir durumdan kaynaklı olarak bu kararı vermedik. Hayvanları yiyor olmanın vahşiliği, vicdanımızla örtüşmediği için hayatımıza vejetaryen olarak devam etme kararı aldık. Sonrasında bununla ilgili bir sürü video izleyip, okumalar yaptık ve ne kadar doğru bir karara vardığımızı anladık. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 33, Blogger)

Vejetaryen olmayı bilinçli bir şekilde tercih eden bireylerde vejetaryen olarak kalmak da bir problem teşkil ediyor. Yaşanılan toplumun tüketim kültürü onların bu tercihlerini devam ettirme konusunda zorluklar meydana getirirse de son iki katılımcının görüşlerinde görüldüğü üzere çevreden gördükleri destek bu tercihlerini uygulamada onları güçlü kılmış.

Bilinçli tercihler dışında vejetaryen olan katılımcılar da vardır. Kurbanın kesilmesine şahit oldukları için etten tikslenme, hayvana acıma gibi gerekçelerle vejetaryen olan katılımcılar bu durumu şöyle anlatıyor:

İlkokula gidiyordum, Türkiye'ye izne gelmiştik. Dedem kursa gidecekti, ben ve kuzenim tutturduk bizde geliceğiz diye. Dedem de bizi mecburen yanında götürdü. Kursu vardıktan sonra dedem bize dedi ki " siz yukarıya çıkın, benim az bahçede işim var. Ve sakın balkondan, camdan dışarıya bakmayın. " Biz de çocuk aklımızla tabi hemen balkona koşup gizlice bahçeyi izliyoruz. Ve tam o an dedem ve birkaç adam orda kurban kesiyorlardı. Her şeyi gerçekten her şeyi gördük. O zamandan beri ağzıma et sürmüyorum. Hem hayvanlara acıdığım için hem de iğrendiğim için. (Pesko vejetaryen, Kadın, 20, Öğrenci)

Dokuz yaşında kurban kesilirken gördüm ve hayvana çok üzüldüm ondan sonra yiyemedim (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 22, Öğrenci)

Çocukken et yediğim zamanları hatırlıyorum aslında ama daha sonra kurban bayramlarında kanlı olarak gördüğümde çok az yemeye başlamıştım sonra tiksiniş tüm et ürünlerini yemeyi bıraktım. (Semi vejetaryen, Kadın, 21, Öğrenci)

Çocukluktan beri et tüketmeyen, tüketemeyen katılımcılar da bulunmaktadır: Küçükken beni et yemem için zorlamamışlar ben de yememişim. Böyle de devam etti bu durum. (Ovo vejetaryen, Kadın, 21, Öğrenci)

Dediğim gibi bebeklikten beri olan bir durum, kendim seçtiğim bir şey değil, ailemde herkes yiyor ben yemiyorum sadece, sanırım çok küçük yaşta kurban kesimini gördüğüm için, ailem buna bağlıyor. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 24, Ev hanımı)

Sonradan olmadım doğduğumdan beri hiçbir et ürününü tavuk balık et yedirememişler. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 29, Öğretmen)

İnandıkları dinin ibadet ve ritüelleri onları rahatsız ettiği için bir arayışa giren vejetaryen ve vegan olan katılımcılar olduğu görülmektedir. Bu durumun onların dini inançlarında yol açtığı değişiklikler ve rahatsız oldukları ibadet ve ritüellere karşı tutundukları tavrı ise ilerleyen bölümlerde inceledik.

Vejetaryen olmalarının kendi istekleri dışında gerçekleştiğini belirten katılımcıların bu durum hakkındaki memnuniyetlerini ise diğer sorularımızda işledik. Bu katılımcılara hangi tür vejetaryen olduklarını sorduğumuzda ise bilmediklerini fark ettik. Bu yüzden onlara vejetaryen çeşitleri tablosunu gösterip kendilerinin hangi türe dahil olduklarını söylemelerini istedik. Bu yöntem sonrasında onların da kendi beslenme tercihlerine göre hangi vejetaryen türüne dahil olduklarını öğrenmelerini

sağladık. Vejetaryen olduğunu düşündüğü için görüşme gerçekleştirdiğimiz bazı katılımcıların ise aslında vejetaryen olmadığını da bu yöntem sayesinde öğrenmiş olduk. Tüm beyaz etleri tükettiğini, kıyma, köfte, sucuk gibi işlenmiş kırmızı etleri de tükettiğini belirten katılımcılar sadece bazı kırmızı et formlarını tüketemedikleri için vejetaryen olduklarını düşünüyorlardı. Bu görüşmeleri kayıt altına almadık ve araştırmamızda bu görüşmelere yer vermedik.

Hayatı yaşama konusunda birçok düzenleme ve farkındalık gerektiren vegan yaşamı tercih etmek tamamen bir bilinç ürünüdür. Vegan bireyler, hayvan etlerinin tüketiminin yanında, türlerin eşitliğine inanırlar ve hayvansal ürünleri tüketmenin bir sömürü olduğunu kabul ederler. Katılımcıların vegan olma süreçlerinde yaşadıkları farkındalıklar bazen uzun süre içerisinde gerçekleşmiş bazen de anlık bir karar neticesinde olmuş. İzlediği belgesellerden, okuduğu kitaplardan ya da yaptığı araştırmalar neticesinde vegan olan katılımcılar bulunmaktadır. Veganlık hakkında hiç bilgisi bulunmuyorken çevresinde vegan olan bir yakını neticesinde bir vegan yaşamı tercih edenler olduğu gibi daha öncesinde vejetaryen yaşamı seçip bu süreç sonrasında veganlığa geçenler de olmuştur.

Vejetaryenlikten veganlığa geçen bir katılımcı, küçük yaşlarda bir kasabın önünden geçerken kasap vitrininde gördüğü inek kafasının kendisinde bilinç uyanışını tetiklediğini aktarmaktadır. O vitrinde duran kafanın bir zamanlar nefes alıp veren, yaşamak isteyen canlı bir varlık olduğunu düşünen katılımcı, kendinde olan hayvan sevgisiyle çeliştiğini fark ettiğini dile getirmektedir. Bu olay sonrasında et yemeyi bıraktığını ve vejetaryen olduğunu bildirmektedir. Vejetaryenlikten veganlığa geçişini ise şöyle anlatmaktadır:

Ailemle çok ciddi sorunlar yaşadım, yaşıam küçük olduğu için beni ciddiye almaları biraz uzun sürdü. Hala süt içmekte ve peynir yemekte bir sakınca görmüyordum çünkü süt endüstrisi hakkında en ufak bir fikrim yoktu, reklamlarda gördüğüm inekler mutluydu çünkü ve biz onların fazla olan sütünü alıyorduk sadece. Ne gibi bir sorun olabilir di ki? Ayrıca kalsiyumu süttten başka nereden alabilirdik? Yaklaşık yedi yıl önce süt endüstrisi ve hayvan sömürüsü ile ilgili Gary Yourofsky'nin bir konuşmasını izledim. O zamana kadar vejeteryan olarak hayvan haklarını savunduğumu sanıyordum ama işin aslının hiç de öyle olmadığını, süt endüstrisinin ne kadar acımasız bir endüstri olduğunu gördüm. O konuşmayı izleyip ertesi günü vegan oldum. Açıkçası vegan olurken çok korktum. Özellikle kalsiyum ve B12 değerlerim düşecek diye çok paranoya yapmıştım, 3 ayda bir sürekli kan testi yaptırıp duruyordum ilk sene. Ama beslenmeme çok da dikkat etmememe rağmen düşen şey sadece kolesterol değerlerim oldu. (Vegan, Kadın, 27, Endüstri Mühendisi)

Vejetaryenlikten veganlığa geçiş yapan bir katılımcı küçüklükten beri hayvanlarla birlikte büyüdüğünü ve tek yaşamaya başladığında da iki kedi sahiplendiğini dile getirmektedir. Kedilerle yaşamaya başladıktan sonra diğer hayvanlara da bakış açısının değiştiğini ifade eden katılımcı internetten vejetaryenliği araştırmaya başladığını bildirmiştir. Bu süreç sonunda vejetaryen olan katılımcı sonraki süreci şöyle anlatmaktadır:

Bu çok başarısız bir girişimdi, mental olarak hiç içselleştirmediğim için bir ay sonra et yemeğe geri döndüm. Daha sonra gerçekten araştırmaya ve belgeler izlemeye başladım. Zaten bir kere izledikten sonra bir daha hayvansal ürün kullanmak istemediğimi anladım. (Vegan, Kadın, 31, Bilgisayar Mühendisi)

Vegan olmadan önce vejetaryen olan bir katılımcı ise internetten izlediği “Earthlings” isimli belgeselden çok etkilendiğini ve vejetaryen olmaya karar verdiğini dile getirmiştir. Bu süreçle birlikte Budizm üzerine de okumalar gerçekleştiren katılımcı veganlığa geçişini ise şöyle anlatmaktadır:

Budizm üzerine okuma yapmışım ve birçok noktasından etkilenmişim. Ancak Budist veya vejetaryen olma gibi bir durumum olmamıştı. Earthlings ise beni çok etkiledi ve o gece vejetaryen olmaya karar verdim. Bu tamamen vicdani bir karardı. Bir buçuk yıl kadar önceyse peynir, yumurta, bal gibi ürünleri de tüketememeye başladım ve vegan olmaya karar verdim. Bu ise ideolojik bir karar oldu benim için. Vejetaryen olduğum dönemle vegan olmaya karar verdiğim dönem arasında büyük bir bilinç farkı var diyebilirim. (Vegan, Kadın, 24, Avukat)

Bu görüşlere ek olarak vejetaryen bir süreç geçirmeden vegan olan bir katılımcı, vejetaryen beslenmenin diğer etçil beslenmelerden farklı olmadığını düşünmektedir:

Benim için vejetaryenliğin diğerlerinden bir farkı yok. Vejetaryenlerin içerdiği zulüm hayvan öldürmekten daha beter. Ama veganlığa geçişlerde bir aşama olarak görenler olduğu için saygı duyuyorum. (Vegan, Kadın, 59, Çevirmen)

Vejetaryenlikte olduğu gibi veganlığa geçişte de etki eden kurbanın, vejetaryenlikte etten uzaklaşma şeklinde tezahürlerini görmüştük. Veganlıkta ise bu durumu sorgulama ve kendi veganlığına geçişi için bir an olduğunu söyleyen katılımcının süreci şu şekildedir:

Aslında çok yakın bir arkadaşım uzun yıllardır vegan. Onunla bu konuyu etik, felsefe, sağlık, ekonomi gibi çeşitli yönlerden tartıştım. Ben sert şekilde karşıydım. Çünkü küçüklüğümde beri avcılık, silah kullanımı ile iç içeydim. O yüzden alışık olmadığım bir felsefeydi. Özellikle geçen yıl kurban bayramıyla birlikte çok büyük bir etki etti. Her yerde kan kokusu ve ceset parçaları vardı. Biz burda ne yapıyoruz dedim kendi kendime. Kurban bayramı özellikle veganlar için çok sıkıntılı bir süreç oluyor. Et yemenin gerekli bir şey olmadığına kendimi ikna

etmem gerekti, araştırdım ve bir sabah vegan oldum. Öncesinde de endüstriyel olarak hayvancılığa karşı biriydim. (Vegan, Erkek, 20, Öğrenci)

Etik ve sağlık açısından veganlığı tercih eden bireylerin kimliklerinin inşasında bu tercihleri doğrultusunda hareket ettikleri gözlemlenmektedir. Veganlık ve hayvan sömürüleriyle ilgili belgeseller, kitaplar, broşürler ve araştırma verileri katılımcıların vegan olmalarındaki en önemli etkenler olmuştur. Küresel ısınma, iklim ve çevre sorunları konularında farkındalık da bireylerin vegan olma süreçlerinde etki eden faktörlerdendir. Vegan olarak yaşayan bir çift bu süreçlerini şöyle aktarıyor:

K- Hiç vejetaryen olmadan doğrudan vegan oldum. Hayvan hakları konusuna ilgiliydik. Araştırmalar yapıp okumalar gerçekleştirdik. İzlediğimiz belgesellerden biri “what the health” di. Ve bu son noktamız oldu.

E- Biz üniversitede küresel ısınma ve çevre sorunlarıyla alakalı ders görmüştük ve bu konuda bilinçliydik. Garry Yourofsky’nin “hayatınızda duyabileceğiniz en iyi konuşma” isimli videosunu izledik. Belgeseller ve diğer araştırmaları da yapınca artık bir karar verme aşamasına geldik.

K- Hayvanları sevdiğimizi iddia ediyorduk ama kedi, köpek sevip diğer hayvanları yiyorduk. Etik olarak düşünmeye başladık ve o hafta vegan beslenmeyi denemeye karar verdik. Ve bu hafta, bir aya çıktı. Sonunda ise üç yıldır veganız. (Vegan, Kadın, 30, Öğretmen; Erkek, 30, Bilgisayar Mühendisi)

Yine belgeseller ve araştırmalar sonucunda vegan olan katılımcıların süreçleri şu şekildedir:

Süt endüstrisindeki tecavüz ve sömürüyü okuyup farketdiğimde vegan olmaya karar verdim ve oldum. (Vegan, Kadın, 22, Öğrenci)

Belgesel izleyerek. Hayvanlara karşı bakış açım değışti. Bununla veganlığa meylettim. Daha sonra aşama aşama birkaç ay içinde vegan oldum. Yaklaşık bir yıldır veganım. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)

Kızım vegan oldu. Onu vazgeçirmek için araştırma yaparken on üç gün içinde, vegan oldum bir seferde. 3 yıldır veganım. (Vegan, Kadın, 59, Çevirmen)

Vegan olma süreçleri farklılık gösteren katılımcıların ortak noktası ise bilinçli bir süreç geçirmeleri olmuştur. Beslenme alışkanlıklarıyla başlayan bu süreç hayvan sömürüsünün olduğu tüm alanlar ile ilgili tercihlerini etkilemiştir. Katılımcılar arasında vegan olduktan sonra bu tercihlerinden vazgeçen sonra tekrar veganlığa dönen bir örnek gözlemlenmemiştir. Toplumda böyle örneklerin olduğu bilindiğı gibi çeşitli gerekçelerle veganlığı bırakan kişiler de vardır.³⁷⁶

³⁷⁶ Duru Görgülü, Vegan Olduğu İçin Ünlenip Yeniden Et Yemeye Başlayan Blogger Virpi Mikkonen <https://www.listelist.com/vegan-blogger-virpi-mikkonen/> (20.11.2020); Alya Barutoğlu, Miley Cyrus Artık Vegan Değil, <https://www.elle.com.tr/unluler-stil/magazin-haberleri/miley-cyrus-artik-vegan-degil> (20.11.2020)

3.3. TOPLUM TARAFINDAN ÖTEKİLEŞTİRİLENLER: VEJETARYENLER VE VEGANLAR

Sosyolojide kimlik kavramı ikiye ayrılmaktadır. İlki kişi veya grubun kendisini tanımlaması, ikincisi ise diğer insanlara, topluma göre kendini konumlandırması şeklindedir. Birinci kısımda kişi veya grup kendi içsel dünyalarını tanımlamaktadır. İkincisinde ise diğer insanlarca daha çok bilinen, toplumun içindeki yerine işaret eden kimliktir. Kişi veya grubun kendinin olduğuna inandığı kimliğiyle toplumun kişi veya gruba yüklediği imajlar arasında oluşan gerilim sosyolojik kimliği meydana getirir. Kişi veya grubun kimliği toplum içinde diğer kişi ve gruplara yakınlık ve uzaklığıyla belirginleşmektedir.³⁷⁷

Canlının varlığını sürdürmesi için gerekli olan besinler, kimliğin oluşumunda belirleyici faktörler haline gelmektedir. Vejetaryenlik ve veganlık da kişilerin beslenme tercihleri üzerinden oluşturulan kimliklerdir. Bu kimliklerin toplum içindeki yansımalarını ve tepkilerini merak ettiğimiz için katılımcılarımıza vejetaryen veya vegan olduktan sonra toplum tarafından nasıl tepkiler aldıklarını sorduk.

Katılımcıların eğitim düzeyleri, tercihlerindeki bilinç, çevresinin eğitim ve kültür düzeyi tepkileri çeşitlendirmiştir. Bu tepkiler arasında dini durumu sorgulanan ve din üzerinden eleştirildiklerini dile getiren katılımcılar bu söylemleri şöyle anlatıyor:

Vegan olduğumda açıkçası toplumdan takdir göreceğimi, insanların bir kısmını dahi olsa veganlığı araştırmaya teşvik edeceğimi düşünmüştüm. Hayatta hiçbir konuda bu kadar yanılmadım sanırım. Aldığım tepkiler genelde hep negatif yönde oldu. Birkaç ana grup altında toplarsam bu tepkileri birincisi din. Allah hayvanları bizim için yarattı. Niye yemeyelim. Müslümanсан vegan olamazsın. (Genelde konu buraya gelirse, hayvanların da zekâ, bilinç ve duygu sahibi olduğunu anlatmaya çalışıyorum.) Mezbahaya giderken kamyonatanlayan inekler, domuzlar, yavrusu alınınca peşinden koşan inek görüntülerini izlettiğim insanlar oldu. Kurbanın hayvan kesmek değil sevdiğin bir şeyden vazgeçmek olduğunu anlatmaya çalıştım, ancak nafile... (Vegan, Kadın, 27, Endüstri Mühendisi)

Müslüman olduğunu söyleyen vegan bir katılımcı ilk olarak aile ve yakın çevresinden tepki gördüğünü dile getirmiştir. Bu beslenme tarzının İslam'a aykırı olduğunu düşünen çevresi tarafından dinden çıkmaya kadar varan söylemlere maruz

³⁷⁷ Marshall, "kimlik", ss. 405-406; Nuri Bilgin, **Kimlik İnşası**, Aşina Kitaplar, Ankara, 2007, s. 11.

kalan katılımcı veganlığı dolayısıyla aile ve çevresi tarafından ötekileştirildiğini şöyle dile getirmektedir:

En başta ailem dalga geçti, inanmadı, heves olarak gördü. Kurbandan dolayı Müslüman olamayacağım bile söylendi. Afaroz edildim nerdeyse. Diğerleri bilindik şekilde tepkiler verdi. Ciddi şekilde hayvanlara yapılan eziyetten bahsederken gülüp şakaya vuruyorlar en başta. Yani vegan olduktan sonra öteki olmanın ne demek olduğunu yaşayarak öğrendim diyebilirim. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)

Yaşadığı bölgenin beslenme anlayışının vejetaryen diyeteye uygun olmadığını ve bu yüzden eleştirilere muhatap olduğunu dile getiren Müslüman vejetaryen bir katılımcı, ailesinin vejetaryen olmasının ardında siyasi bir örgütle bağlantılı olduğunu düşündüğünü aktarmaktadır:

Benim çevremdekiler et tüketen insanlar. Doğuda yaşıyorum ve burada insanlar et tüketmekte övünen insanlardır. Önce din üzerinde eleştirdiler ve sorguladılar. Ailem bu kararın siyasi olduğunu ve benim aslında illegal siyasi bir örgüte dahil olduğumu ve bundan dolayı bir kâğıt imzaladığımı ve bu anlaşmadan dolayı et tüketmediğime inanıyorlar. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 23, Öğrenci)

Katılımcıların aldıkları bu tepkilerden et tüketmek ve hayvansal beslenmenin dini bir yanı olduğunu düşünen insanlar olduğunu gözlemlenmektedir. Bu besinleri terk etmeyi de dine aykırı bir davranış olarak yorumlayan insanlar, vejetaryen veya vegan olan katılımcılara bu konuda uyarılarda bulunmuşlardır. Bu uyarıların dinden çıkmak gibi uç noktalara ulaştığı da katılımcıların söylemlerinde görülmektedir. Dinlerde beslenme bölümünde³⁷⁸ incelediğimiz dinlerin hiçbirinde et veya hayvansal ürün tüketmemek, dinden çıkmak ya da dine aykırı bir davranış olarak görülmemiştir. İnsanların dini içeriklerle oluşturdukları bu tepkileri ise alışkanlıkları, gelenekleri ve toplumsal kabulleriyle bağlantılı görebiliriz. Bu durum farklı bir araştırmaya konu olabilecek desenler taşımaktadır.

Katılımcıların aldıkları tepkiler arasında en fazla üzerinde durulan konu ise sağlıktır. Et tüketmemek ve hayvansal ürünlerden uzak durmanın sağlığı olumsuz etkileyeceğini ve hasta olunacağını söyleyen insanlar olduğunu katılımcılar şöyle anlatıyor:

Aile ve yakın çevremde vejetaryen beslenme şeklini benimseyen kimse olmadığı için ön yargılılardı ve sağlığımla ilgili kaygıları vardı. Bunları sıkça dile getirdiler. İçinde bulunduğum kültür ve inanç sistemi de vejetaryen beslenme şeklini onaylamıyor,³⁷⁹ haliyle beni destekleyen kimse olmadı. Zaman içinde

³⁷⁸ Bkz. Bölüm 2 Dinlerde Beslenme.

³⁷⁹ Müslüman olduğunu söyleyen vejetaryen katılımcı da beslenme şeklinin din tarafından kabul edilmediğini düşünüyor.

benimsediler fakat hala tam anlamıyla kabullendiklerini söyleyemem. Yalnızca alıştılar ve sağlıklı beslendiğim konusuna inanmaya başladıklarını hissediyorum diyebilirim. (Vejetaryen, Kadın, 31, Reklamcı)

Ailesinden ve çevresinden bu beslenme tarzının sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğuracağı ve hasta olma olasılığının çok daha fazla olduğunu düşünen insanlar bulunduğunu dile getiren katılımcı bu tepkilere ek çocuk sahibi olma konusunda da tepkiler aldığını belirtmiştir.

Ailemden ve orta yaşın üzerindeki insanlardan, sağlık açısından yapılması insanı muhakkak hasta edecek bir beslenme çeşidi olduğu konusunda tepkiler alıyorum. Sen nasıl çocuk doğuracaksın gibi. Yaşıtlarımdan veganlara hiç benzemiyorsun söylemini birkaç kez duydum. Çünkü veganlar, toplumda saldırgan, soluk benizli marjinaler olarak kodlanmış. (Vegan, Kadın, 26, Sosyal Hizmet Uzmanı)

Sağlık açısından eleştirilere maruz kalan bir diğer katılımcı ise tüm eleştirilere cevap olarak son on yıldır hastalanmadığını ve gayet sağlıklı olduğunu dile getirmektedir:

...Et yemezsen hasta olursun, B12 vitaminin düşer, kalsiyum eksikliğinden kemiklerin erir, demir seviyelerin yerlerde sürünür. Gerçekten abartmıyorum son on senede bir kere hasta olduğumu hatırlamıyorum. Evet B12 seviyem düşük ve takviye kullanıyorum ama B12 topraktaki bakteriler tarafından üretilen bir vitamin ve hayvansal gıdalarda olmasının sebebi hayvanlara B12 vitaminin enjekte edilmesi. Kalsiyum konusunda gerçekten çok paranoya yaşadığımı itiraf edeceğim ilk başlarda. Birinci senenin sonunda kemik yoğunluğumun ve kandaki kalsiyum değerlerinin en üst düzeylerde olduğunu görünce içim rahatlamıştı. Her altı ayda bir düzenli olarak bütün kan değerlerime baktırıyorum ve şu ana kadar hiçbir sorun yok. Artık soranlara direkt kan testlerimi gösteriyorum. (Vegan, Kadın, 27, Endüstri Mühendisi)

Katılımcılar, sağlık gerekçesiyle gelen tepkilere, bozulmayan sağlıklarını örnekleyerek cevap verdiklerini aktarmışlardır. Vejetaryen ve vegan beslenmenin sağlık açısından bir problem teşkil etmediğini, aksine bunun insan sağlığını olumlu etkileyen bir diyet olduğunu açıklayan bilimsel araştırmalar vardır. Bunun yanında bu görüşlerin tam aksine vejetaryen ve vegan beslenmenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini, insanın ihtiyacı olan bazı vitamin ve mineralleri hayvansal besinlerden alması gerektiğini açıklayan bilimsel araştırmalar da bulunmaktadır.³⁸⁰

Katılımcıların karşılaştığı tepkiler arasında çokluğuyla dikkat çeken bir diğer başlık ise insanların bu durumu yadırgayıp dalga geçmeleri, geçici bir heves olarak görmeleridir. Katılımcılar aldıkları bu tepkileri şöyle anlatıyor:

³⁸⁰ Güzin Yasemin Tunçay, "Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik", **Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 1, 2018, s. 26-28; Vegan Beslenme Hangi Hastalıklardan Koruyor, Hangilerinde Risk Yaratıyor? <https://www.ntv.com.tr/saglik/vegan-beslenme-hangi-hastaliklardan-koruyor-hangilerinde-risk-yaratiyor,fQU2tguLS0ap9yPa0OQw8A> (24.11.2020)

Kararıma saygı duyulmadı. Daha da ötesi saçma olduğu düşüncesiyle yüzüme gülündü. Bitkisel beslenen çevrem dışında kimse anlayışla yaklaşmadı. (Lakto vejetaryen, Kadın, 20, Öğrenci)

Havalı olmak için böyle yaptığımı söylediler. Et yemeden hayat geçer mi dediler. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 29, Öğretmen)

Erkeksin nasıl et yemezsin. Diyarbakırlısın et yenmez mi. Hayvan mısın ki ot yiyeceksin şeklinde tepkiler aldım. Çevremde destek olan çok az arkadaşım vardı. Yaşadığım kültürün bu konuda her türlü dezavantajını yaşadım. Toplumumuzda erkekler buluşunca olunca mangal yakar, et yer. Kadınlar kısır yapar, börek yer. Sen nasıl et yemeyeceksin kadın gibi kısır mı yiyeceksin söylemleri de duyduğum diğer tepkilerden. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 23, Öğrenci)

...Sen kendini bizden üstün mü görüyorsun et yediğin için, et yemenin nesi yanlış ki? (Vegan, Kadın, 27, Endüstri Mühendisi)

Katılımcıların aldığı tepkiler yaşadıkları çevrenin birçok faktörüyle ilişkilidir.

Örneğin, eğitim düzeyi, kültürel birikim, coğrafya, meslek ve yaş bu faktörlerin ilk göze çarpanlarıdır. Çeşitli tepkiler alan katılımcı bu durumu şöyle anlatıyor:

Ben vejetaryen olduğumda lisedeydim ve Diyarbakır'da ailemle birlikte yaşıyordum. Beni vazgeçirmek için iki hafta boyunca her gün mangal yaptılar. Annem iki ayın sonunda ciddiyetimi fark edince oturup ağladı ve öleceksin dedi. Anneannem ise kimseye söyleme fakirsin de o yüzden et yiyemiyorsun zannederler dedi. Geniş ailemden insanlar ve lise arkadaşlarım önce dalga geçmediler değil. Klasik sorular tabii ki vardı. Bitkileri de yeme, besin zinciri vs. ama çok uzun sürmedi bu süreç ve anlayıp kabullendiler. Vegan olduğum zaman o yüzden pek kayda değer tepki olmadı. O dönem Kadıköy'de yaşıyordum üniversitedeydim, arkadaş çevrem de tebrik edip geçti dolayısıyla hala pek görüşmediğim akrabalarım veya iş dolayısıyla muhatap olmak durumunda kaldığım insanlar vegan olduğumu öğrenince IQ yoksunu espiriler yapıyor ya da çürütmeye çalışıyor niyeyse. Ama sanırım filtre sistemi oturttum. Kayda değer bulmadığım için hafızamı yokladığımda da spesifik şeyler hatırlayamadım. (Vegan, Kadın, 24, Avukat)

Katılımcıların yaşının, toplum içindeki bilinen sert tavrın da tepkileri önlemede etkili olduğu, katılımcıların aktardığı bilgilerden anlaşılmaktadır:

Ben muhafazakâr bir ailenin çocuğuyum. Annemi aradım ve ben buna karar verdim. Bundan sonra vegan olacağım dedim. Şaşırdı, hayırlı olsun dedi. Ben aslında çok daha sert bir tepki alacağımı düşünüyordum. Yakın çevrem de aynı şekilde büyük tepkiler vermediler. Ama ben daha baskın bir karakterimdir. İnsanlar da bunu bildiği için de tepkilerinde daha ılımlı olmuş olabilirler. Yine de vegan esprilerine maruz kaldım. (Vegan, Erkek, 20, Öğrenci)

Gülenler, dehşete düşenler, vazgeçirmeye çalışanlar, hastalanacağım diye endişelenenler oldu. Yaşımdan dolayı çok fazla tepki almadım. (Vegan, Kadın, 59, Çevirmen)

Katılımcılarımızın arasında aldığı tepkiler neticesinde vejetaryen ya da veganlıktan vazgeçen kimse bulunmamaktadır.³⁸¹ Vejetaryen ve vegan katılımcıların

³⁸¹ Türkiye'de veganların yaşadığı olumsuz durumlar hakkında bir videoda katılımcıların da üzerinde durduğu birçok konu işlenmiştir. Detaylı içerik için bkz. Onedio Youtube Hesabı, Türkiye'de Vegan Olanların Yaşadığı 7 Durum, <https://www.youtube.com/watch?v=OjGup8CYJso> , (24.11.2020)

aldığı tepkiler farklılık arz etmektedir. Eklemek isterim ki vejetaryen ve veganların din algısını incelemek için gerçeğeleşen bu araştırmadan haberdar olan çevrem de bu konuya tepkiyle yaklaştılar. Örneğin, nasıl bir örgüte hizmet ettiğimi sorgulayanlar olduğu gibi yararsız bir konu olduğunu da ifade ettiler. Vejetaryen ve veganlık hakkında yeterli bilgisi bulunmayan hatta hiç bu terimleri duymamış olan insanların, vejetaryen ve vegan beslenme tercihinde bulunan bireylere karşı yönelttiği eleştiriler sadece olumsuz tavırlar taşımaktadır. Beslenmeyle ilgili bu tercihlerde bulunan insanların aldıkları bu olumsuz tepkilerin tercihlerini değiştirmedikleri gözlemlenmiştir. Bu durum bize şair İsmet Özel'in "İnsanlar hangi dünyaya kulak kesilmişse öbürüne sağır" dizesini akla getirmektedir.³⁸²

3.4. VEJETARYEN VE VEGAN KATILIMCILARIN DİNİ İNANÇLARI

Vejetaryen ve vegan katılımcıların mevcut din tutumlarını öğrenmek amacıyla bu sorumuzu onlara yönelttik. Bu soru ile ulaştığımız bilgilerle yarı yapılandırılmış olan sorularımız şekillenmiştir.

Vegan katılımcılardan sekizi bir dini inançları olmadığını beyan etmişlerdir:

Hayır, yine küçüklükten beri Tanrı kavramı bana çok mantıklı gelmiyor. Sorduğum ilk soru Allah madem her şeyi biliyor Adem ile Havva'nın o meyveyi yiyeceklerini bilmiyor muydu olmuştu. Bence insanlar olarak ölecek olmayı binlerce yıldır kabullenemedik, bu yüzden din diye bir şey yarattık. (Vegan, Kadın, 27, Endüstri Mühendisi)

Bir dini inancım yok. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)

Dini inancım yok. İnançlı olup da vegan olanlar da var az olsa da. (Vegan, Kadın, 55, Emekli)

Vegan katılımcılardan biri deist, biri agnostiktir. Bir Müslüman, bir Hristiyan, bir de teist felsefeye bağlı olarak tanrıya inandığını aktaran bir katılımcı bulunmaktadır:

Kendime Müslümanım diyebilirim. Ama yaşıntım bir ateistten farksız. Dinin ve Kur'an'ın sadece mantıklı bölümlerine inanıyorum. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)

Hristiyanım ancak her türlü dine eşit yaklaşıyorum. Belki bu anlamda deistim diyebilirim. (Vegan, Erkek, 37, Öğrenci)

Belirli bir dine inancım yok. Ancak bir felsefe olarak tanrıya inanıyorum. Küçüklükten beri tasavvufi bir eğitim aldım. İslami ilimleri öğrendim. Ancak on beş yaşında dinden bir uzaklaşma yaşadım. (Vegan, Erkek, 20, Öğrenci)

³⁸² İsmet Özel, **Erbain**, Cıdam Yayınları, 4. Baskı, İstanbul, 1992, s. 35.

Müslüman ve Hristiyan olduğunu belirten katılımcılar inandıkları dini dile getirdikten sonra eklemeler yapma gereği hissetmişlerdir. Katılımcılardan Müslüman olanın ateistten farklı olmadığını ifade etmesi, Hristiyan katılımcının da kendini deist olarak görmesi bize inandıkları dine sembolik olarak bağlı oldukları yorumunu yaptırmıştır. Asıl sorguladığımız kısım ise vegan olmadan öncesi ile olduktan sonrası arasında dini inançlarında nasıl bir değişim olduğudur.

Vejetaryen katılımcıların din dağılımı ise veganlara göre daha az çeşitlidir. Katılımcılardan Müslüman olan on kişi bulunmaktadır. Kalan üç vejetaryen katılımcıdan ikisi ateist, biri ise agnostiktir.

Müslümanım. Allah'a inanıyorum. İbadetlerimi yerine getiriyorum. Mezhebim de Hanefi. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 22, Öğrenci)

Agnostiğim. (Lakto vejetaryen, Kadın, 20, Öğrenci)

Yaklaşık 5 yıldır bir dini inancım yok. Öncesinde Müslümandım. 6 aylık bir dönemde vakit namazlarını düzenli kıldım. Düzenli oruç tuttum. Bütün namaz dualarını bilirim. Dini ritüellerin büyük bir çoğunluğuna hakimim. Ailem halen Müslümandır. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 33, Blogger)

Bilinç dışı olarak vejetaryen olan katılımcılardan bazıları bu soru ile vejetaryenliklerinin bağlantısı olmadığını dile getirmişlerdir.

3.5. VEJETARYENLİK VE VEGANLIĞIN KATILIMCILARIN DİNİ DÜNYALARINDA MEYDANA GETİRDİĞİ DEĞİŞİMLER

Araştırmamızda merak ettiğimiz en önemli bölümlerden bir tanesi katılımcıların vejetaryen veya vegan olduktan sonra dini inançlarındaki değişimdir. Katılımcılara “vejetaryen veya vegan olduktan sonra dini inancınızda bir değişiklik oldu mu” sorusunu yönelttiğimizde aldığımız cevaplar kişilerin vejetaryen veya vegan olmadan önceki dini tutumlarına göre farklılık göstermiştir. Bir dini inancı olanlar arasında inandıkları dinin beslenmeyle ilgili emir ve yasaklarını sorgulama yöntemine başvuranlar olduğu gibi bu tercihleri ile dini tutumlarının bir bağlantısının olmadığını düşünenler de vardır. Vejetaryen katılımcıların hepsi dini inançlarında bir değişim olmadığını dile getirmişlerdir. Vejetaryenliğini psikolojik bir rahatsızlık olarak gören Müslüman vejetaryen bir katılımcı, bu tercihinin dini tutumuyla bağlantılı olmadığını düşünmektedir: *Yok hayır olmadı. Kurban kesmenin bir canilik olmadığını biliyorum. Benim vejeteryanlığım bir psikolojik rahatsızlık olabilir. Bu konunun Müslümanlıkla alakalı olduğunu düşünmüyorum. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 24, Ev Hanımı)*

Vegan katılımcılarda vegan olduktan sonra dini inançları ve dinlerin beslenmeyle ilgili emir ve yasakları sorgulama, vejetaryen katılımcılara göre çok daha fazladır. Bir dini inancı olmayan veganlardan bazıları da bu soruyu gerçekleştirdikleri sorgulamalardan ve dini tutumlarındaki değişimlerden örnekler vererek cevaplamıştır. Müslüman bir vegan katılımcı, vegan olduktan sonra dini inancını sorguladığını ve bir tercih yapma zorunluluğu hissettiğini şöyle dile getiriyor:

Evet, önceden normal, klasik anlamda bir Müslümandım. Vegan olmaya karar verdikten sonra kırılma noktası oldu. Ya vicdanımı dinleyip hayvanları öldürmeyecektim ya da mantığıma, vicdanıma ters düşse de dinin gereğini yapacaktım, Allah'ın emrine, Kur'an'a karşı gelmemek için veganlıktan vazgeçecektim. Benim gerçeklerle ilişkimin diğerlerinden daha farklı olduğunu düşünüyorum. Onları görmezden gelmeyi pek beceremiyorum. Bu yüzden de veganlığı seçtim. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)

"Müslüman vegan olabilir mi" tartışmaları günümüzde özellikle kurban bayramı zamanında gündeme gelen bir konudur. Müslüman vegan sosyal medya kullanıcıları, bu birlikteliğin olabilirliğini göstermek adına paylaşımlar yapmaktadırlar. Bu paylaşımlarda, İslam ve veganlığın uyumlu olduğu, Müslüman bir kişinin vegan olmasında bir engel olmadığı dile getirilmektedir. Bu konuyu tarihte yaşamış olan Müslüman vegan şahsiyetleri örnek göstererek bu birlikteliğin yeni bir şey olmadığını anlatmaya çalışmaktadırlar.³⁸³ İslam dininde et yemenin zorunlu olmadığını, aksine hayvanlara adil ve iyi davranmanın gerekliliğine vurgu yapan Müslüman veganlar, dinin veganlıkla örtüştüğünü dile getirmektedirler. Ayrıca dinin indiği koşullar ile günümüz beslenme ihtiyaçlarını kritik edip bugünün şartlarına göre yorumlamak gerektiğini düşünen görüşler de bulunmaktadır. Bu konuyla ilgili Bir Arap Vegan adlı blog yazarının görüşleri şöyledir:

İslam'ın farz ettikleriyle, günümüzde her gün karşılaştığımız, dehşet verici koşullarda toplu hayvan kıyımları arasında yüksek derecede bir fark var. Hayvanlar sıkışık camsız binalarda, küçük kafeslere mahkûm hayatlar yaşıyorlar. Tavukların gagaları kesiliyor, çiftlik hayvanları kötürüm bırakılıyor. Hadım etme, boynuz kesme, kulak kesme, yapılan uygulamaların çok küçük bir kısmı. Ben, sürekli hayvanlara karşı şefkat ve merhameti öğütleyen Peygamberimizin, modern dünyadaki kesimhanelerin duvarları arasında yaşananları onaylayacağına inanmakta zorlanıyorum. Bana göre bugün hayvanlara karşı yapılan saygısızlık ve onlara sanki birer makinelermiş gibi davranmak kadar İslam karşıtı bir durum olamaz. Unutulmaması gereken bir diğer nokta da, zamanın getirdiği koşullar. Kur'an-ı Kerim'in indiği Arap dünyasındaki koşullar ile günümüz epey farklı. O zaman

³⁸³ Tlili, s. 34; Ayrıca bu konuda paylaşılmış olan YouTube videosu için bkz. Matruşka Youtube Hesabı, İlk Vegan Evliya: Rabia'tül Adeviyye, <https://www.youtube.com/watch?v=rmBd9xPwISc> (27.11.2020)

zoraki koşullar altında, besin bulmanın zor olduğu çöllerde günlük hayatta hayvanlar epey önem taşıyordu. Hayatta kalabilmek için, o dönemde, hayvansal ürünler gerekliydi.

Peki, Peygamberimiz ya da Kur'an-ı Kerim, bugünkü hayvan fabrikalarındaki koşulları, hayvansal tarımcılığın dünyaya etkilerini ve et dışı besin kaynaklarının zenginliğini göz önüne alarak, hayvansal ürünlerin aşırı tüketimini onaylıyor mıydı? Buna bir yanıt vermek haddim değil ama bana pek öyle gelmiyor.³⁸⁴

Müslüman veganların dikkat çektikleri bir diğer husus da sağlıktır. İslam dininde korunması gereken beş temel esastan ikisi can ve neslin korunmasıdır. İnsanın kendisini ve neslin devamını koruması için önce kişisel sağlığına dikkat etmesi gerekir sonra gelecek nesiller için de evreni kirletmeden sağlıklı bir şekilde yaşamaları gerekir. Vegan beslenme ile bunun sağlanabileceğini düşünen aynı blog yazarı görüşlerini şöyle dile getiriyor:

Ayrıca İslam bizleri sağlık ve sıhhatimizi korumaya teşvik eden bir din. Bugün hayvansal ürünler ile kronik hastalıklar arasındaki bağlantıyı göz önüne alırsak, daha az et ve daha çok sebze yememiz gerekmez mi? Yani vegan beslenme, sağlığı korumak adına yerine getirdiğim bir görev denebilir.

Yalnızca kendim için iyi olan değil, hayvanlar ve çevre için iyi olanı yerine getiren bir beslenme biçimi, benim inancımın tam da örtüşüyor. Veganlık benim çok daha merhametli ve düşünceli olabilmemi sağladı. Vegan olmamın beni vegan olmayan Müslümanlardan üstün kıldığını falan iddia etmiyorum; fakat yalnızca beni daha eksik bir Müslüman yapmadığını söylüyorum.³⁸⁵

Bu blog yazısının altında yüzlerce kullanıcı, Müslümanlık ve veganlık birlikteliği hakkındaki tartışma üzerine yorum yapmışlardır. Bu tartışmada öne çıkan görüşler blog yazarının da görüşü olan İslam ve veganlığın birlikte yaşanabilir olduğudur. Diğer bir görüş ise bu birlikteliğin mümkün olamayacağı konusundadır. Birçok kullanıcı yorumlarda vegan bireyin Müslüman olamayacağını iddia etmişlerdir. Makalenin iyimser olduğunu, İslam'ın ve diğer tek tanrılı dinlerin veganlığı ıskaladığını düşünen Cezayirli bir vegan kullanıcı şu yorumu yapmıştır:

İslam ve veganizm birbiriyle uyuşmuyor. Tartışmanın derinliklerine inmeden şunu söyleyebilirim ki İslam ve Kur'an'ın görüşü ve fikri, insanlığı evrenin merkezine koyuyor ve diğer her şeyi insanlığın özel ihtiyaçları ve çıkarları için yerleştiriyor. Bu görüş, insanlığı üstün gören ve diğerlerini kaynak olarak kullanma konusunda insanlara ilahi bir hak veren saf bir spesifik ideolojidir. Ancak temel çelişki şu: Kuran, tanrı ve İslam neden doğaları gereği evrenseldir? Kur'an'ın içinde veganlığa karşı birçok örnek vardır. Arı ve bal örneği, inek ve

³⁸⁴ One Arab Vegan, “‘Muslims Can’t be Vegan’ – Where Veganism and Religion Collide”, 27 Ocak 2012. <https://www.onearabvegan.com/2012/01/muslims-cant-be-vegan-where-veganism-and-religion-collide/>. (26.11.2020)

³⁸⁵ One Arab Vegan, <https://www.onearabvegan.com/2012/01/muslims-cant-be-vegan-where-veganism-and-religion-collide/>. (26.11.2020)

*süt örneği hepsi veganlığa aykırıdır. Şunu söyleyebilirim ki İslam (ve tüm tek tanrılı dinler) veganlığı ıskaladı.*³⁸⁶

Müslümanlık ve veganlığın birlikte yaşanabilir olmadığını düşünen vegan bireyler bu konudaki argümanlarını Kur'an'a ve hadislerle dayandırmaktadırlar. İnsan merkezli bir din algısının veganlıkla örtüşmediğini ve Kur'an'da hayvanların ve hayvansal gıdaların insanlar için bir nimet olarak görüldüğünü bu yüzden bir kişinin hem Müslüman hem vegan olamayacağını düşünmektedirler.

Sadece İslam özelinde değil din kurumuna bakışlarında farklılık olduğunu söyleyen ateist bir vegan katılımcı, vegan olduktan sonraki durumunu şöyle anlatıyor:

Dini tutumum değişmedi fakat vegan olmam dine inanmamamı perçinledi diyebilirim. (Vegan, Kadın, 31, Bilgisayar Mühendisi)

Yine dini inancı olmayan vegan bir katılımcı, öncesinde agnostik olduğunu ancak vegan olduktan sonra bu düşüncesinin de değiştiğini şöyle anlatıyor:

Bunu da daha önce hiç düşünmemiştim ama evet oldu. Vegan olmadan önce kendimi agnostik diye tanımlayabilirdim. Vegan olduktan sonra daha doğrusu o bilinç değişimini yaşadktan sonra hayvanların durumunu, halini ve yaşamak zorunda kaldıkları hayatı iyice gördükçe adalet duygum zedelendi. Büyük bir öfke birikti. Şu an herhangi bir yaratıcının var olduğunu düşünmüyorum, umarım düşüncemde de haklıyım. (Vegan, Kadın, 24, Avukat)

Vegan olduktan sonra din kurumundan uzaklaştığını ve daha antiteist bir yaklaşım sergilediğini söyleyen katılımcı bu durumun gerçekleşmesinin sebebini şöyle dile getiriyor:

Biraz daha antiteist bir yaklaşım sergilediğimi söyleyebilirim. Çünkü beni zaten İslam'dan uzaklaştıran şey tanrının adaletsiz olduğu fikriydi. Tanrıların bizi distopik bir dünyaya gönderdiklerini düşünüyorum. Sonsuz cehennem gibi. Veganlıkla birlikte şunu gördüm, biz saniyeler içinde milyonlarca hayvanı keyfi bir şekilde öldürüyoruz. Sonra uzun bir süredir dünyadaki diğer insanların da uzun süredir gereksiz bir şekilde tadını beğendikleri için hayvan öldürdüğünü düşündüm. Ve tanrı buna izin veriyor. Tanrı da bu sistemi onaylıyor. Binlerce yıldır öldürülmeye göz yumuyor. Bunları düşününce daha radikal bir çizgiye ulaştım. (Vegan, Erkek, 20, Öğrenci)

Vegan çift olarak görüşmeye katılan katılımcılar bu konuda farklı düşündüklerini dile getirmiştir. Dinî bir inancı olmadığını ancak vegan olduktan sonra dinlere daha ılımlı baktığını dile getiren katılımcı öncesinde dinlerin gereksiz olduğunu düşündüğünü ancak vegan olduktan sonra bu düşüncesinin değiştiğini ifade etmiştir. Dinî inancın insanın manevi dünyası için bir ihtiyaç olduğunu söyleyen

³⁸⁶ One Arab Vegan, <https://www.onearabvegan.com/2012/01/muslims-cant-be-vegan-where-veganism-and-religion-collide/>. (26.11.2020)

katılımcı inançsız veganların dünyaya daha çok zarar verdiğini iddia etmektedir. Veganlığın da dinlerin de insanları kurtardığını düşünen katılımcı bu durumun insanın içindeki manevi boşluğu doldurmakla alakalı olduğunu belirtmektedir. Katılımcıya göre manevi boşluk ateist bir birey için tüketerek, alkolle ve uyuşturucuyla doldurulabiliyorken dindar bir birey için ise bu manevi boşluğu dolduran birçok ibadet ve dinî ritüel bulunmaktadır. Katılımcı ve bu konuda onunla farklı düşünen eşinin görüşleri ise şöyledir:

E- Bu yüzden dindar bir insan bana göre doğaya daha az zarar veriyor. Burada yaşanan inançtan bahsetmiyorum. Gerçekten öteki dünya için minimalist yaşayan dindarlardan bahsediyorum. Böyle dindarlar veganlarla ortak bir paydada buluşuyor bence. Veganlık sadece beslenmeyle alakalı değil. Bu konu karbon ayak iziyle³⁸⁷ alakalı. Tüketmemek önemli bu yüzden.

Karbon ayak izi daha çok olan bir vegan, et tüketen ancak karbon ayak izi düşük olan bir insandan doğaya daha çok zarar veriyor. Bu yüzden minimalizm bu noktada önemli. Din de günlük yaşamı önemsememek ve ahiret inancına yönelmek olduğu için karbon ayak izini azaltıcı bir kurum.

K- Eşime bu konuda katılmıyorum. Dindarlar konusunda minimalist olanlar da vardır olmayanlar da. Ateist olup da aynı şekilde olanlar da. Bu genellemeye yapamayız bence. Kaldı ki İslam'da kurban bayramı diye bir ibadet var ve bu veganlığın etik kanadını ortadan kaldıran bir durum. Dinin bir tarafı öneriyor diye bunu veganlıkla bağdaştıramayız bence.

E- Ateizmde bireysel bir etik söz konusu olduğu ve eğer kişi bencilse doğaya daha çok zarar veriyor bence. (Vegan, Kadın, 30, Öğretmen; Erkek, 30, Bilgisayar Mühendisi)

Katılımcı, dinlerin insanlara az ile yetinmeyi ve aşırıya kaçmadan tüketmeyi önerdiğini bu yüzden inanan bireylerin karbon ayak izlerinin düşük olacağını düşünmektedir. Bu düşüncesini de insanın içinde oluşan manevi boşluk üzerinden temellendiriyor. Katılımcıya göre inanan bireyler bu boşluğu din ile doldururken inanmayan bireyler bu boşluğu tüketerek doldurmaktadır. Bu tüketimin de onların karbon ayak izlerini arttırdığını düşünmektedir.

Bu tartışmanın bir diğer kanadında ise Müslüman vegan birlikteliğin imkansız olduğunu düşünen Müslümanlar bulunmaktadır. Müslüman birinin vegan olamayacağını savunan kesimin argümanları ise çeşitlilik göstermektedir. Allah'ın helâl olarak yarattığı besinleri kendisine haram kılmanın dinen uygun olmadığı görüşü bunların başındadır. Hz. Peygamber'in Tahrim suresinde geçen bal hadisesini³⁸⁸

³⁸⁷ “Karbon ayak izi birim karbondioksit cinsinden ölçülen, üretilen sera gazı miktarı açısından insan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararın ölçüsüdür.” Detaylı bilgi için bkz. Karbon Ayak İzi Nedir? <http://www.karbonayakizi.com/whatiscarbonfootprint.html> (27.11.2020)

³⁸⁸ Tahrim, 1. Bu hadise için bkz. M. Yaşar Kandemir, “Bal”, **DİA**, İstanbul, 1991, Cilt: 4, s. 552.

kendilerine referans gösterip bu nimetlere sırt çevrilmemesi gerektiğini savunurlar. Veganlığın sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğurduğunu ve kişinin kendisine kasıtlı bir şekilde zarar verdiğini, bu durumun dinin genel amaçlarına aykırı olduğunu iddia etmektedirler. Ayrıca kurban ibadeti üzerinden de veganlığı eleştirmektedirler. Bu birlikteliğe ılımlı yaklaşanlar ise vejetaryen ve veganların tüketmediklerini kendilerine haram kılmaması gerektiğini söylerler.³⁸⁹

Dini tercihleri fark etmeksizin vejetaryen katılımcıların hepsi vejetaryenliklerinin din ile ilişkisinin olmadığını düşünmektedirler. Vejetaryenliği beslenme biçimi olarak kabul eden katılımcılar dini tutumlarının vejetaryen olduktan sonra bir değişime uğramadığını söylemektedirler. Agnostik olan vejetaryen bir katılımcı bu soruya şöyle cevap vermiştir:

Hayır dini inancımda bir değişiklik olmadı. Aksine vejetaryenliğimin inançla alakalı olduğunu şahsen düşünmüyorum. (Lakto vejetaryen, Kadın, 20, Öğrenci)

Müslüman bir vejetaryen katılımcı da dini tutumunun değişmediğini şöyle aktarmıştır:

Benim dini inancımda köklü bir değişiklik olmadı fakat şunu söyleyebilirim ki dinin geldiği dönemi, yayıldığı coğrafyayı ve şartları araştırıp daha iyi anlamaya yöneldim. Bu da benim beslenme şeklim ve benimsediğim vejetaryenlik durumumu negatif yönde etkilemedi. Ben hala tabağa konulan bir balığı ceset olarak görüyor ve yaşama hakkı olduğunu savunuyorum. Çünkü bu tür ürünleri tüketmeden de sağlıklı ve dengeli beslenme ihtiyacımı karşılayabiliyorum. (Lakto vejetaryen, Kadın, 31, Reklamcı)

Vejetaryenler bu tercihlerinin daha çok beslenmeyle ilgili olduğunu düşünmektedirler. Bu yüzden dini inançlarında bir değişiklik meydana gelmediğini dile getirmektedirler. Ancak beslenmeyle ilgili dini ibadet ve ritüeller konusunda nasıl davrandıkları ise değişiklik göstermektedir. Diğer sorumuzda bu konuyu irdeledik.

³⁸⁹ Bu konuda yabancı birçok sosyal medya hesabında tartışmalar ve röportajlar bulunmaktadır. Bir televizyon programında kendisine bu soru yöneltilmesi üzerine Mustafa Karataş'ın cevabı için bkz. Zahide Yetiş'le Kanalı, Veganlık ve Vejetaryenlik Dini Açıdan Sakıncalı Mı? <https://www.youtube.com/watch?v=Qb8xhpsBnHs&t=1s> (27.11.2020)

3.6. DİNLERDEKİ VEJETARYENLİK VE VEGANLIĞA AYKIRI GÖRÜEN İBADET VE RİTÜELLERE KARŞI KATILIMCILARIN TAVIRLARI

Dinlerde beslenme bölümünde işlediğimiz dinlerin tamamında beslenmeyle ilgili emir ve yasaklar bulunmaktadır. Üzerinde araştırma yaptığımız her dini inancın vejetaryen ve vegan beslenme tercihleriyle uyuşup uyuşmadığına ayrıca yer verdik. Bu dinler arasında katı bir vejetaryen diyeti uygulayan Caynizm ve canlı hiçbir varlığı öldürmemeyi öğütleyen Budizm haricinde diğer dinler, vejetaryen ve vegan beslenmeye aykırı birçok emir ve yasaklar bulundurmaktadır. Bir dine inanan vejetaryen veya vegan katılımcılar bu dinlerin vejetaryenliğe veya veganlığa aykırı emir ve yasaklarına karşı nasıl bir duruş sergiliyorlar? Bununla birlikte bir dini inancı olmayan vejetaryen veya vegan bireyler dinlerdeki bu emir ve yasaklara nasıl bakıyorlar? Bu iki soruyu da katılımcıların görüşleri üzerinden irdeledik. Bunun yanında dini bir inancı olmayan vejetaryen ve vegan katılımcılara sorduğumuz diğer soru ise vejetaryen veya vegan bir bireyin bu dinlere müntesip olup olamayacağıydı. Aldığımız cevaplar ise birbirinden farklı birçok görüş barındırmaktadır.

Din ile veganlığı çakıştığında mantıklı olanı seçtiğini söyleyen ancak şimdiye kadar veganlıkta mantıksız hiçbir olayla karşılaşmadığını dile getiren Müslüman bir vegan katılımcının bu konudaki görüşleri şöyledir: *Dindeki mantıklı, tutarlı, faydalı olsa onu yapardım. Ama bana göre nerdeyse tamamen örtüştüğünü söyleyebilirim.* (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)

İnandığı dinin emir ve yasakları ile veganlığı arasında bir seçim yapmak için mantık kriterini ortaya koyan bu katılımcı bu kriterden veganlığın her defasında geçtiğini ancak dinî inancı için aynısını söyleyemediğini ifade etmiştir. Aralarındaki bağlantıyı ise dinî inancını veganlığa uygun hale getirerek sağladığını dile getirmiştir.

İslam'a yakın bir inancı olduğunu dile getiren bir vegan katılımcı ise inandığı din ile veganlığın öğretileri çakıştığında veganlığı seçtiğini ifade etmiştir. Tekrar Müslümanlığa dönme ihtimali üzerinde konuşan katılımcı bunun gerçekleşmesi halinde kurban kesmeyeceğini ifade etmektedir. Dinin emir ve yasaklarının dogmatik olduğunu, veganlığın ise kendi kişisel tercihleri ile keşfettiği bir inanç olduğunu dile getirmektedir:

Dinî inancım ile veganlığı çatıştırmak yerine uzlaştırmaya çalışıyorum. İhsan Eliaçığın kurban söylemlerini çevreme anlatıyorum. Dinler ve veganlık birlikte

yaşanabilir. Ancak dine inanan kişi kurban Allah'ın emri diyip kurban keserse bu kabul edilemez. (Vegan, Erkek, 20, Öğrenci)

Katılımcı dinî inançların veganlığa uygun olarak yorumlanması gerektiğini aksi bir durumda veganizm birlikteliğinin mümkün olamayacağını düşünmektedir. Dinî inançlardaki veganlığa aykırı ibadet ve ritüelleri gerçekleştirmenin veganlığa aykırı olduğunu ve kabul edilemez olduğunu bildirmektedir.

Bir dini inancı olan vegan katılımcılar veganlığa aykırı dini inanç ve ritüeller konusunda farklı tepkiler göstermektedirler. Din ile veganlığı birlikte yaşanabilir kılmak için dinin veganlığa aykırı olan ibadet ve ritüellerini yorumlayarak veganlığa uygun hale getirmek, bu tepkilerden birisidir. Bir diğeri ise dinin veganlığa aykırı ibadet ve ritüellerini yok saymak şeklindedir. Katılımcılarımız arasında bulunmasa da Müslüman vegan olduğunu söyleyen bir Ekşi Sözlük yazarının görüşlerini de bu konuya farklı bir bakış açısı kazandırması için aktarmayı gerekli görüyoruz. Din ile veganlık çakıştığında dinin emrettiğinin yapılması gerektiğini savunan kullanıcı, vegan birinin kurban etini yiyebileceğini düşünmektedir. Kullanıcı, "Müslüman vegan" başlığı altında görüşlerini şöyle yazmıştır:

Açıklamak gerekmiş. Veganlık İslam gibi yüce bir dinin önüne geçemeyecek bir olaydır, yani ikinci planda kalmak zorundadır. Türkiye'deki "ne bulursan ye kültürü"nü Müslümanlık ile özdeşleştiren ve "bu nası kafa yha" diye dolanan, düşüncelerin nasıl ele alınmasını bilmeyen kitleye laf anlatmak benim işim değil. Yalnızca bunun farkında olduğumu ve kendini bu açıdan bilinçli sananların, gerçekliğe göre düpedüz bir yanılgı içinde olduklarını bilmelerini istedim. Vegan olmak veya herhangi bir düşünce ile yaşamak Allah'ın emirlerine karşı gelmeyi doğru kılamaz. Vegan olan bir Müslüman kurban edilen hayvanın etinden gönül rahatlığıyla yiyebilir, yemelidir, helâldir. Ahali! endüstri için, para için bin bir çeşit üretilen ve yalnızca yemek, sömürmek için varolan bu sistemden değil. Allah'ın lütfundan, kurban hadisesinden söz ediyoruz.³⁹⁰

Bu kullanıcının aksine vegan katılımcıların hepsi de veganlığın kısmi uygulanabilir bir felsefe olmadığını, topyekûn bir kabulle vegan olunabileceğini dile getirmişlerdir. Yani "veganım ama yumurta yiyorum, veganım ama deri çanta kullanıyorum" gibi eylemlerin hepsi veganlık dışı davranışlar olduğu için kabul edilemez görülmektedir.

Ateist, Deist ve Agnostik olan katılımcıların dini tutumları ile veganlıkları arasında bir çatışma bulunmamaktadır. Onlara bu soruyu sizce vegan olan birey veganlığa aykırı ibadet ve ritüelleri olan bir dine inanabilir mi şeklinde sorduk.

³⁹⁰ "Müslüman Vegan" Başlığı, Yasamakbiragacgibi İsimli Kullanıcı, <https://www.eksisozluk.com/musluman-vegan--4719639> (27.11.2020).

Aldığımız cevaplar ise yukarıda bahsettiğimiz gibi bu birlikteliğin olabilirliği ve imkansızlığı şeklinde iki yönde olmuştur. Bu birlikteliğin olabilirliği hakkında görüş bildiren bazı katılımcıların düşünceleri şöyledir:

Bence olabilir, benim okuduğum ve birçok din adamından da duyduğum kadarıyla kurban ve adak zorunlu değil, ayrıca kurban ve adaktan kastedilen illa hayvan kesmek değil senin için değerli olan bir şeyden vazgeçmek, fakirlere yardım etmek. (Vegan, Kadın, 27, Endüstri Mühendisi)

Bunlarla ilgili ayetlerin farklı yorumlanması ve dinin yüzyıllar içindeki zorunlu değişimi (hacca yürüyerek gitmek ayeti gibi misal) nedeniyle bence olabilir. (Vegan, Kadın, 22, Öğrenci)

Bu soruya hayır demek benim hakkım da değil haddime de değil. Açıkçası ben böyle düşünüyorum. Birkaç boyutu var bunun da örneğin İslam'ı ele alırsak geçenlerde İhsan Eliaçık İslam'da kurban yoktur açıklaması var. Bu o kişiye kalmış bir durum. Başörtülü kadınların feminist olamayacağını söyleyen insanlar da var. Ben bu tür ifadelerin kimsenin haddi olmadığı kanaatindeyim. Kişi kurban adı altında hayvan katlederse zaten vegan değildir. Ama bu ritüeli gerçekleştiriyorsa ve kendini Müslüman bir vegan, Musevi bir vegan olarak tanımlıyorsa kimseyi ilgilendirmez bu durum. Bu ritüeli gerçekleştirmeden ne kadar müslümandır ne kadar Musevidir bilemem, onu da o dinlere mensup insanlara sormak lazım. (Vegan, Kadın, 24, Avukat)

Katılımcının, fikirleri hakkında alıntılar yaptığı İhsan Eliaçık, vegan ve vejetaryen birçok kanalda bu konu hakkında görüş bildirmiştir. Kurban ibadeti hakkındaki görüşleri de bu çevreler tarafından kabul görmektedir. Bir röportajında kendisine yöneltilen “hayvan kesimine hayır bayrama evet diyen vejeteryan/vegan çevrelerin tavrını nasıl değerlendiriyorsunuz” sorusuna verdiği cevap şöyledir:

Olumlu buluyorum, hatta kurban konusundaki tavırlarını destekliyorum. Bu tavırlarıyla, dinin ruhuna, tekbir getirerek elinde kesik kafa sallayan İŞİD’ciden daha yakınlar. Hayvan eti yemeye ve ürünlerini kullanmaya sömürü ve zulüm olduğu gerekçesiyle karşı çıkmakta dinsel bir ruh var. Çünkü kökünde merhamet ve adalet duygusu var. Dinler tarihinde böylesi akımlar çoktur. Hiçbir canlıya, doğaya zarar vermemek ilkesi İslam’ın ruhuna çok uygun hatta bizzat kendisi. Böylesi tutumları yüksek takva (ileri derecede sakınma duygusu) olarak bile görebiliriz. Hayvan eti yemeyen ve ürünlerini kullanmayan birçok insan tanıyorum. Gayet de sağlıklılar ve hiç de bir şey olduğu yok. Demek ki alternatif doğal yaşam yolları çok. Hayvanların ve ürünlerinin yenmemesini, kürkten deriye kadar endüstriyel hayvan sektörünün ana sermayesi olduğu için gayet antikapitalist bir tavır olarak da görmekteyim.³⁹¹

İslam’ın bir merhamet dini olduğunu ve hayvanlara eziyetin dinen kabul edilmediğini dile getiren Eliaçık, vejetaryen ve veganların bu davranışlarının dine

³⁹¹ İhsan Eliaçık, “Hayvan Kesmeye Hayır Bayrama Evet”, <https://www.adilmedya.com/hayvan-kesmeye-hayir-bayrama-evet/> (28.11.2020), İhsan Eliaçık’ın kurban ayetleri hakkındaki görüşleri için bkz. İhsan Eliaçık, Kur’an’da Kurban Ayetleri Haritası, <http://www.ihsaneliacik.com/2012/10/26/kuranda-kurban-ayetleri-haritasi/> (28.11.2020); Vegan Derneği Türkiye - TVD Kanalı, İhsan Eliaçık ile “İslamiyette ‘Kurban’: Can Almadan Bayram Kutlamak”, <https://www.youtube.com/watch?v=GWnOPoG5anc> (28.11.2020)

uygun olduğunu düşünmektedir. Eliaçık'ın vejetaryen ve veganların tutumlarını din üzerinden değerlendirmesi birçok vejetaryen ve vegan tarafından kabul görmüştür. Dinî inançlarla birlikte bu tercihlerin yaşanabilirliği konusunda olumlu görüş bildiren diğer katılımcıların sözleri ise şöyledir:

Evet inanabilir. Tunus'ta, Kenya'da, Suudi Arabistan'da, Uganda'da tanıdığım birçok Müslüman vegan var. Kendi kafalarında bu ikiliyi oturtuyorlar. (Vegan, Kadın, 59, Çevirmen)

Vegan olan biri aydınlanmaya başlamıştır zaten. Dinde kurbanın olmadığını araştırarak öğrenir. Vegan karavan isminde youtube kanalı olan çok sevimli bir aile var. İnançlılar bu konuyu anlatıyorlar kendilerince. Dinde can almak yok oradan yürüyebilirler. (Vegan, Kadın, 55, Emekli)

Bu galiba dinden ne anlıyorsunuz sorusunu da beraberinde getiriyor. Hem bir dine inanan hem de vegan olan birçok insan var. Bir dine inanan insanın o dinin her şeyini olduğu gibi kabul etmeme özgürlüğünü düşünürsek galiba olabilir. Büyük ihtimalle o insanların karşılaştığı zorluklar daha da yıpratıcı oluyordur. (Vegan, Kadın, 31, Bilgisayar Mühendisi)

İnanabilirler. Toplumun hangi kesimine dahil olsan da veganlığa devam edilebilir. Evet çelişkiler var ancak vegan birey kendi içinde veganlığa aykırı ibadetleri inkâr edebilir. (Vegan, Erkek, 32, Öğretmen)

Veganlığa aykırı ibadet ve ritüelleri bulunan dinlere bir veganın inanması konusunda olumlu görüş bildiren katılımcılar, bu birliktelikte veganlığa aykırı olan ibadet ve ritüelleri veganlığa uygun hale getirme ya da reddetme şeklinde bir yöntemle olması gerektiğini vurgulamışlardır.

Vegan birinin bu dini inançlara müntesip olmaması gerektiğini savunan katılımcıların görüşleri ise şöyledir:

Dini inanç konusu bana göre mantıkla uyumuyor. O yüzden hem vegan hem Müslüman mantıksal olarak olamaz bence. Ama Kur'an'da yok, Hz. Muhammed öyle demedi şöyle dedi gibi savunmalarla dinlerini veganlıkla barıştıranları görüyorum sosyal medyada. Net yanıtım ise olamaz, olmamalı. (Vegan, Kadın, 43, Emekli)

Vegan olduktan sonra bence tercih etmemelidir. Veganlığa aykırı dinlere inanmaması gerektiğini düşünüyorum. (Vegan, Kadın, 30, Öğretmen)

Vegan olan birinin bu dinlere inanmasının mantık açısından problemli olduğunu düşünen katılımcılar, böyle vegan bireylerin varlığından da haberdarlar. Ancak bu birlikteliğin olamayacağını düşünüyorlar. Bunlara ek olarak Hristiyan olan vegan bir katılımcı ise inandığı din ile veganlığı arasında bir çelişki görmediğini ifade etmiştir. *Hristiyanlık ile veganlığım arasında bir problem yok, çelişki görmüyorum. (Vegan, Erkek, 37, Öğrenci)*

Vejetaryen katılımcılardan aldığımız cevaplar da katılımcıların dini tercih ve tutumları açısından farklılık göstermektedir. Müslüman vejetaryen katılımcıların

büyük bir kısmı vejetaryenliğe aykırı görünen ibadet ve ritüellerin yerine getirilmesi gerektiğini düşünmektedirler. Bunun dinî bir görev olduğunu, et tüketmese bile bu görevi yerine getireceğini belirten katılımcıların görüşleri şöyledir:

Din kurban kesmeyi emrediyor yemeyi değil. Kurban kesiyoruz, sadece yemiyorum. Bu durum benim vejetaryenliğimi etkilemiyor. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 24, Eczacı Teknisyeni)

Kurbanın kokusundan rahatsız oluyorum sadece o sürede de sürekli Müslüman olduğumu dini bir ibadet olduğunu hatırlatıyorum kendime. Kurban kesme şartlarını taşıdığımda da bu ibadetimi yerine getiririm. (Semi vejetaryen, Kadın, 21, Öğrenci)

Saygı duyuyorum. Kurban ibadetinin olması gerektiğini düşünüyorum. Ben yemiyorum diye kurban kesilmesin diye bir düşüncem yok. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 29, Öğretmen)

Bu konuya farklı yaklaşan Müslüman vejetaryen katılımcılardan birisi dinlerin birer dogma ve sorgulamaya yer vermeyen sistemler olduğunu düşünmektedir. İslam'ın doğduğu ve yayıldığı dönemin şartları, coğrafi durumu üzerinden bunun o dönemde gerekli olduğu yorumunu yapan katılımcı üzerine düşünüp araştırıldığında kurban ibadetinin bugün geçerli olamayacağını şöyle aktarmaktadır:

Kız çocuklarının kurban edildiği bir dönemde yaşamıyoruz ve dünyada milyonlarca insan aç ve eğitimsiz. Adaklarımı ve imkanlarımı bu anlayış çerçevesinde değerlendirip yerine getiriyorum.

Bayramlar, bir araya gelmenin, kucaklaşmanın, paylaşmanın ve yardımseverliğin ve saf iyiliğin özünü taşıyor. Sadece sevap kazanmak için kesilen kurbanları ve cennete gitmek için yapılan ibadeti naçizane doğru bulmuyorum. Doğru olanın salt, gerçek anlamda ihtiyaç sahibine yardım etmek olduğunu düşünüyorum. Doğru olanın bu olduğuna inandığım için de özde iyi olmanın ve doğru davranmanın kıymetli olduğunu savunuyorum. (Lakto vejetaryen, Kadın, 31, Reklamcı)

Bir diğer Müslüman vejetaryen katılımcı ise kurban ibadetini yorumladığını ve hayvan kesmek yerine yoksullara yardım etmenin daha mantıklı olduğunu düşünmektedir.

Antikapitalist Müslümanlar diye bir grup var. Orada okuduğum bir yazıda adak adamak ya da kurban kesmek sadece hayvan üzerinden değildir diyordu. Ben de dinin yaşatan bir din olduğuna inanmak istiyorum. Bu yüzden bu görüşü kabul ediyorum. Hayvanların kesilmesi için harcanan paraların yoksul insanlara dağıtılmasının daha mantıklı olduğunu düşünüyorum. Aslında işin içinden bu şekilde çıkmaya çalışıyorum. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 23, Öğrenci)

Müslüman vejetaryen katılımcılar İslam dinindeki vejetaryenlikle çelişen ibadet ve ritüeller konusunda iki farklı yol izlemektedirler. Birinci grup kurban ve adak gibi ibadetleri yerine getirdiğini ancak kendilerinin bu etleri tüketmediğini dile getirmiştir. İkinci grup ise kurban ve adak gibi ibadetleri farklı yorumladıklarını bu

ibadetlerde hayvan kurban etmek yerine miktarınca parayı ihtiyaç sahiplerine dağıtarak yerine getirdiklerini dile getirmişlerdir.

Öncesinde Müslüman olan ancak artık dini inancı olmadığını söyleyen bir vejetaryen katılımcı ise Müslüman olup da vejetaryen olsaydım şeklinde bir varsayım üzerinden bu soruya şöyle cevap vermiştir:

Vejetaryen olmam ile dini inancımın olmaması arasında doğrusal bir ilişki yok. Vejetaryenlikten çok önce inançsızlaştım. Yine de şunu belirtmek isterim, Müslüman olsaydım bile vejetaryen olurum ve dinimi sorgularım. Kurban, adak gibi ibadet ya da ritüellerin varlığı aklımda dini soru işaretlerinin oluşmasına neden olurdu. Benim gibi bakan ve çeşitli sosyal ilişkileri bulunan bir başka canlıyı yeme fikri epey ürkütücü.

Açıkçası vejetaryenliğin felsefesi ile ilgili çok okuma yapmadım. Nitelikli bir cevap vermem epey güç ama kendi çerçeveden değerlendirecek olursam şunları söyleyebilirim: Ben, benim vejetaryenlikle ilgili değerlerimle örtüşmeyen bir dine mensup olamam. Hayvan öldürülmesini ritüel/ibadet olarak kabul eden bir din zaten benim çerçeveden dışındadır. Dolayısıyla bir vejetaryen, hayvan öldürülmesine dayanan bir ibadetin olduğu dine girmez. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 33 Blogger)

Araştırmamızın temel problemlerinden birini teşkil eden bu soru karşısında aldığımız cevapların çeşitliliği katılımcıların taşıdığı birçok özelliğe bağlıdır. Araştırmamızda özellikle İslam'ın beslenmeyle ilgili ibadet ve ritüelleri irdeleyen katılımcılardan bu dine inananlar arasında da bir görüş birliği yoktur. Vegan Müslüman katılımcılar ve bilinçli vejetaryen Müslüman katılımcılar, İslam'ın bu ibadet ve ritüellerini kendi yorumladıkları şekliyle ya da kendi görüşlerine yakın bir fikir adamının görüşlerini kullanarak toplumun kalanından farklı bir şekilde uygulamaktadırlar. Geniş bir bağımsızlığa ve eylem özgürlüğüne sahip bu katılımcılar, geleneksel kurumlar yerine kişisel duygularını ve bireysel dini tecrübelerini tercih etmektedirler.³⁹²

Bilinçli bir süreç geçirmeden tikslenme, et yiyememe, hayvanı kesilirken görme gibi sebeplerle vejetaryen olan Müslüman katılımcılar ise bu konuda tek görüş olarak dini ibadet ve ritüelleri yerine getirdiklerini söylemişlerdir. Bu katılımcıların vejetaryen tanımlarının hepsi de beslenmeyle ilgilidir ve birçoğu vejetaryenliği diğer insanlara önermemektedirler. Bu katılımcılardan bazıları ise vejetaryen olmak istemediklerini bildirmişlerdir.

³⁹² M. Süheyl Ünal, **Dinsel Bireycilik**, Açılım Kitap, İstanbul, 2011, s. 48-49.

Ateist, Agnostik ve Deist olan katılımcılar ise bu soruyu vejetaryenlik ve veganlıkları üzerinden cevaplamışlardır. Vejetaryenlik ve veganlıkla çelişen ibadet ve ritüelleri de bu çerçeveden kabul etmeleri gerektiğini düşünen katılımcılar arasında vejetaryen veya vegan olan bireylerin bu dinlere inanması gerektiğini düşünenler de bulunmaktadır.

3.7. AKTİVİZM BOYUTUNDA VEJETARYENLİK VE VEGANLIK

Vejetaryenlik ve veganlık dünyada hızla yayıldığı gibi ülkemizde de artış gösteren tercihlerdir. Peki bu artış hızına vejetaryen ve vegan katılımcıların etkisi nasıl olmaktadır? Hepsi bu tercihlerini diğer insanlara öneriyorlar mı? Bu sorulara cevap aradığımız bu bölümde aldığımız cevapların farklılığı birçok sebebe bağlanabilir.

Vegan katılımcıların hepsinin veganlığı farklı boyutlarda olsa da insanlara veganlığı önermektedirler. Bazıları bunu aktivizm boyutunda gerçekleştirmektedir bazıları ise sadece yakın çevresiyle yetinmektedir. Veganlığın doğru bir tercih olduğunu ve insanlara önerilmesi gerektiğini savunan katılımcı, veganlığı bu yönüyle dine benzetmektedir:

Her yerde veganlığı dillendirmemiz de bence din gibi görmemizden kaynaklı. Doğru bir bilgi var ve insanların bunu duymasını istiyoruz. İslam'daki kültürel cihad mantığı gibi. Veganlığın köşe taşlarından birisi bence misyonerlik. O yüzden dinî bir yönü var. Ancak dogmalar olmadığı için din olarak görmüyorum. Bir tanrısı da yok.

Ben veganlığı insanlara anlatırken eylemlere katılmıyorum. Ancak bunu çevreme yaymaya çalışıyorum ve bunun propagandasını elimden geldiğince yapmaya çalışıyorum. Kendine Müslüman diyebiliriz. (Vegan, Erkek, 20, Öğrenci)

Vegan bir çift katılımcı ise veganlığı aktivizm boyutunda anlatmak istediklerini, çevrelerinde sayelerinde vegan olan arkadaşlarının olduğunu söylemektedirler. Öğretmen olan eş ise veganlığı öğrencilerine anlatmayı denediğini ancak dönüş alamadığını aktarmıştır:

K: Çok aktivist değiliz. Arkadaşlarıma anlatmaya çalışıyorum. Benim sayemde vegan olan arkadaşlarım var. Çevremize anlatıyoruz ancak topluma açılmıyoruz. Aslında ufaktan bunu da yapmak istiyoruz. Öğrencilerime de dikkat çekmek için hikayeler anlatıyorum. Belgeseller izletiyorum. Ancak olumlu dönüşler almadım. (Vegan, Kadın, 30; Öğretmen, Erkek; 30, Bilgisayar Mühendisi)

Aktivizm boyutunda vegan olmadığını ve olmak da istemediğini dile getiren vegan bir katılımcının düşünceleri ise şöyledir:

Hayır, herhangi bir vegan toplulukla beraber bir vegan hareketin içinde yer almadım, almayı düşünmüyorum. İsimlendirmeden hoşlanmıyorum. Politiklik bazen amacınızın tersinde bir algı yaratabiliyor çünkü. İnsanları itebiliyor. Sık

sık sosyal paylaşımlar yapsam da rahatsız edici görüntüler paylaşmamaya çalışıyorum. Çevremde soran olunca bilgi veriyorum, böylesinin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum. (Vegan, Kadın, 26, Sosyal Hizmet Uzmanı)

Bu katılımcılarla birlikte aktivizm boyutunda aktif çalışmalar yürüten vegan katılımcılar da bulunmaktadır:

Vegan bir aktivistim. Türkiye’de, Afrika’da ve Orta Doğu’da global bir grupla birlikte çalışıyorum Bunun yanında Ankara’da da bir grupla çalışıyorum. Bu grup da giderek büyüyor. (Vegan, Kadın, 59, Çevirmen)

Ben aynı zamanda Diyarbakır barosu hayvan hakları merkezi üyesi bir avukatım. İlerleyen yıllarda akademik düzeyde hayvan hakları konusunda ayrıca çalışmalar yürütmeyi düşünüyorum. Kişisel hayatımda ise arkadaşlarımı, ailemi her fırsatta bilinçlendirmeye çalışıyorum. Bunlar beni bir vegan aktivist yaparsa evet vegan bir aktivistim diyebilirim. (Vegan, Kadın, 24, Avukat)

Vejetaryen katılımcılar içinde vejetaryenliği diğer insanlara önermeyenler olduğu gibi bu vejetaryenliğin doğru bir tercih olduğunu ve diğer insanların da öğrenmesi gerektiğini düşünen katılımcılar da bulunmaktadır. Vejetaryenliği diğer insanlara öneren katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

Ben kendi fikrimi ve doğru bulduğum düşünceleri elbette savunuyorum ve mottomu diğer insanlarla paylaşıyorum. Ama böylesi önemli bir kararın da zorlama veya yalnızca söylemlerle olmayacağı ortada; bu sebeble yaşam tarzı ve nedenlerimi sıkça dile getirmeye gayret ediyorum bu şekilde bir kişiye bile dokunabildiysem ne mutlu bana. (Lakto vejetaryen, Kadın, 31, Reklamcı)
Evet tanıdıklarım sürekli vejetaryenliği öneriyorum. Sıcak bakanlar oluyor (Pesko vejetaryen, Erkek, 24, Kaynakçı)

Bu konuda çok fazla bilimsel çalışma okumadım. Ben genel çerçevede vicdani olarak değerlendiriyorum bu durumu. Vicdanlarını temiz tutmak isteyenlere elbette öneriyorum ama işin sağlık boyutu hakkında derinlemesine bilgi sahibi değilim. Yine de şimdiye kadar sağlıklı ilgili herhangi bir sıkıntı yaşamadım. Aktivizm boyutunda bir şey yapmıyorum ve zannediyorum yapmam da. Bu, insanların kendi başlarına idrak ettiklerinde daha kararlı olabilecekleri bir süreç. Bende öyle oldu en azından. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 33, Blogger)

Aktivist bir vejetaryen sayılmam. Çevremde ya da sosyal medyada vejetaryenliği savunmaya çalışıyorum. (Lakto-ovo vejetaryen, Erkek, 23, Öğrenci)

Vejetaryenliği öneren katılımcılar arasında aktivizm boyutunda bir harekete dahil olan ya da bireysel olarak çalışma yapan kimse yoktur. Katılımcılar daha çok yakın çevre ve sosyal medya üzerinden vejetaryenliği önermektedirler.

Vejetaryen katılımcılar arasında vejetaryenliği önermeyen kişi sayısı ise çok daha fazladır.

Hayır, kimseye önermiyorum. Keşke ben de vejetaryen olmasam, et tüketebilsem ama içim almıyor, yapamıyorum. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 22, Öğrenci)
Hayır, vejetaryenliği önermiyorum çünkü birçok zararını gördüm ve görmeye devam ediyorum. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 24, Eczacı Teknisyeni)
Hayır, önermek ne kelime tam tersi elimden gelse ben de et yiyebilmek isterdim. (Lakto-ovo vejetaryen, Kadın, 29, Öğretmen)

Hayır, vejetaryenlik çok sıkıntılı bir şey. Dışarıda yemek yemek istediğinde belli başlı şeyler yiyebiliyorsun bu kötü bir durum. (Ovo vejetaryen, Kadın, 21, Öğrenci)

Vejetaryenliği diğer insanlara önermeyen katılımcıların kendilerinin de vejetaryen olmak istemediklerini görüyoruz. Kendi tercihleriyle vejetaryen olmayan katılımcılar imkanları olsa vejetaryenliği bırakmak istediklerini söylemişlerdir. Vejetaryenliğin kendilerine zarar verdiğini düşünen katılımcılar bu olumsuz durumu paylaşmaktadırlar.

Bu bölümde aldığımız cevapların farklılığındaki en önemli değişken bilinç faktörü olmuştur. Bilinçli bir tercihle vejetaryen veya vegan olan bireyler bu yaşantılarını diğer insanlara da önermektedirler. Onların da kendilerinin keşfettiği bu bilinç seviyesine ve farkındalığa ulaşmaları için çalışmaktadırlar. Vejetaryen katılımcılarda aktivizm boyutunda çalışmalar yürüten kimse yokken; vegan katılımcılar arasında aktivizm daha yaygındır. Bununla birlikte bilinç dışı nedenlerle (et yemekten tiksilmek, çocukluktan beri et yememek, hayvanın kesildiğine şahit olmak gibi) vejetaryen olan katılımcılar diğer insanlara vejetaryen olmayı önermemektedirler. Vejetaryenliğin yaşamlarını zorlaştırdığını düşünen bu katılımcılar imkanları olsa vejetaryenliği bırakmak istemektedirler.

Katılımcıların bu tercihlerini diğer insanlara önermeleri konusunda din kurumunun etkisine rastlanmamıştır.

SONUÇ

Araştırmamızda dünyada ve ülkemizde nüfusları hızlı bir şekilde artan, beslenme tercihleri üzerinden kendilerine bir hayat tarzı, bir yaşam felsefesi kuran vejetaryen ve veganların, toplumsal düzen inşa eden din kurumuyla olan ilişkisi etnometodolojik yöntemle incelenmiştir.

İnsanlar, yaşamlarını devam ettirebilmek için beslenmeye ihtiyaç duyarlar. Biyolojik bir gereksinim olan beslenmenin üretimi, tüketime hazır hale gelmesi ve tüketim davranışları, beslenmeyi salt biyolojik bir eylem olmaktan çıkarıp kültürel bir unsur haline dönüştürmektedir. Beslenme konusunda diğer canlılardan ayrılan insan; din, coğrafya, ideoloji, ekonomi, biyoloji, psikoloji, medya ve moda ile ilgili olarak beslenme tercihlerini düzenler. Din, toplumsal yaşamın her alanını düzenlediği gibi bireylerin yeme içme alışkanlıkları üzerinde de belirleyicidir. Toplamların mutfak kültürlerinin oluşumunda en etkili faktörlerden olan din, beslenme ile ilgili emirler, yasaklar, ibadet ve ritüeller barındırır.

Dinlerin beslenme ile ilgili bu kurallarına uymak bireyler için dindarlığın bir göstergesi kabul edilir. Dinin yeme içme üzerindeki kuralları beslenmenin her merhalesinde gerçekleşmektedir. Din için sofraya konulan yemeğin yenilebilir olması yeterli değildir. Besinin, üretiminden hazırlanmasına kadar tüm aşamalarında dini kriterlere uygun olması gerekmektedir. Dinin beslenme ile ilgili emir ve yasakları, bireyin kimlik oluşumunu ve cemaatleşmeyi de gerçekleştirmektedir. Hristiyanların domuz eti yemeleri birbirleriyle dayanışma unsuru oluştururken Müslümanlar ya da Yahudiler için ise ayırtıcı bir unsur olarak görünmektedir. Kurban, adak, oruç ve perhiz de aynı şekilde din mensuplarını beslenme tercihleri üzerinden bir arada tutan ibadetlerdir.

İncelediğimiz dinler arasında katı bir vejetaryen diyeti uygulayan Caynizm ve canlı hiçbir varlığı öldürmemeyi öğütleyen Budizm haricindeki dinler, vejetaryen ve vegan beslenme ile örtüşmeyen birçok emir ve yasak barındırmaktadır. İçinde besin öğeleri bulunan dini ritüeller haricinde Hristiyanlıkta beslenme, dinin emir ve yasaklarına temas etmeyen seküler bir mutfığa sahiptir. Hristiyan toplumlarda vejetaryen ve vegan nüfusun günden güne artmasında bu durum etkilidir. Bunun yanında Hz. İsa'nın vejetaryen/vegan olmadığını balık ve kuzu eti tükettiğini,

kalabalık bir topluluğu da balık ekmek yedirerek doyurduğunu, Yeni Ahit'te görmekteyiz.

Yahudilik, beslenmeyle ilgili emir ve yasaklarından anlaşıldığı üzere vejetaryen/vegan bir din değildir. Ancak kendilerine dini kaynakları referans gösteren Yahudi vejetaryen oluşumlar bulunmaktadır. Yahudi vejetaryen/vegan birlikteliği ise sorgulanmaya devam eden bir durumdur.

İslam özelinde de aynı durum mevcuttur. Vejetaryen/vegan bir din olmayan İslam, dünya hayatında birçok hayvansal gıdanın tüketiminden övgüyle bahseder. Bununla birlikte İslam, ahiret hayatıyla alakalı cennet tasvirlerinde de hayvansal gıdaları kullanmaktadır. Müslüman vejetaryen/vegan olur mu tartışmaları özellikle kurban bayramı sürecinde gündeme gelen bir sorudur. Müslüman vejetaryen/vegan birlikteliği hakkında olumlu görüşler olduğu gibi bu birlikteliğin olamayacağını düşünen görüşler de bulunmaktadır. Bu düşünceleri de araştırmamızda detaylıca inceledik.

Vejetaryen/vegan olmayan bu dinler için belirtmemiz gereken bir diğer husus ise bu dinlerde et ya da hayvansal ürün tüketmemek, dinden çıkmaya bir sebep, dine aykırı bir davranış ya da ceza gerektirecek bir eylem olarak görülmemiştir. Aynı zamanda hayvansal gıda tüketmek ya da tüketmemek kişinin dini derecesini etkileyen durumlar değildir.

Araştırmamız sonucunda, vejetaryenlerin ve veganların kurdukları yaşam felsefesinin sadece beslenme konusuyla sınırlı kalmayıp hayatın farklı alanlarıyla ilgili düzenlemeleri de barındırdığını gördük. Türlerin eşitliği ilkesini benimseyen ve hiçbir hayvansal ürünü tüketmemeyi öğütleyen veganlık, hayvan sömürsünün her türlüüne karşı çıkmaktadır. Vejetaryen ve veganların, kişinin beslenme tercihlerini en çok etkileyen ve sınırlandıran din kurumuyla olan ilişkilerini incelediğimiz bu çalışmada ulaştığımız veriler konunun önemini göstermiştir.

Katılımcılarla yaptığımız görüşmeler sonucunda, bir dini inanç sahibiysen vegan olanların hepsinde inandıkları dinî inancı ya da dinin emir ve yasaklarını sorguladıklarını gözlemledik. Bu sorgulama sonucunda dinî inançlarından vazgeçen vegan katılımcılar olduğu gibi inancını değiştirmeyen katılımcılar da bulunmaktadır. Ancak bu değişimi gerçekleştirilmeyen katılımcıların, veganlıkla çakışan dinin emir ve yasaklarını bir kenara bırakıp veganlığın öğretilerini seçtikleri ya da bu emir ve

yasakları veganlığa uygun olarak yorumladıklarını tespit ettik. Bir dinî inancı olmayan vegan katılımcılar ise bir veganın, veganlığa aykırı ibadetleri olan bir dine inanması üzerinde görüşlerini bildirmişlerdir. Bu birlikteliğe olumlu bakanlar olduğu gibi birlikteliğin gerçekleşmeyeceğini düşünen katılımcılar da vardır. Ancak katılımcılar bu birlikteliğin, veganlığa aykırı olan ibadet ve ritüelleri veganlığa uygun hale getirme ya da reddetme şeklinde bir yöntemle olması gerektiğini vurgulamışlardır.

Araştırmamızda, vejetaryen katılımcıların bu tercihlerini beslenmeyle ve hayvan haklarıyla ilişkilendirdikleri sonucuna ulaştık. Vejetaryen katılımcıların tamamı vejetaryen olduktan sonra dini inançlarında bir değişiklik olmadığını da dile getirmişlerdir. Ancak bilinçli bir süreçten geçip vejetaryen olan katılımcılar ile etten tiksime, hayvan kesilirken görme, et yiyememe gibi bilinç dışı sebeplerle vejetaryen olan katılımcılar arasında dini tutum farkları gözlemlenmiştir. Bilinç dışı sebeplerle vejetaryen olan katılımcılar, kurban ve adak gibi ibadetleri yerine getirdiklerini ancak kendilerinin bu etlerden tüketmediklerini söylemişlerdir. Bilinçli bir süreç geçirip vejetaryen olan katılımcılar ise kurban ve adak gibi ibadetleri farklı yorumladıklarını bu ibadetlerde hayvan kurban etmediklerini, kurban miktarınca parayı ihtiyaç sahiplerine dağıtarak ibadetlerini yerine getirdiklerini ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak bir dini inancı olan katılımcıların, vegan olduktan sonra dini tutum ve davranışlarını sorguladıklarını ve bu kavramları veganlık açısından yeniden düzenlediklerini gözlemledik. Katılımcıların bu sorgulamalar sonucunda inandığı dinden vazgeçme, dinin bazı emir ve yasaklarını uygulamama ya da yorumlararak değiştirme şeklinde tepkiler gösterdikleri anlaşılmıştır. Vejetaryenlikte ise bilinç faktörü devreye girmektedir. Bilinçli tercihlerle vejetaryen olan katılımcılar, kurban ve adak gibi ibadetleri sorgularken bilinç dışı tercihlerle vejetaryen olanların bu sorgulamayı gerçekleştirmedikleri tespit edilmiştir. Bir dini inancı olmayan vejetaryen ve vegan katılımcıların ise bu tercihlerinden sonra hayvan hakları, hayvan sömürüsü üzerinden dini inançları sorguladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda dikkat çeken bir diğer husus ise katılımcıların hiçbirinde vejetaryen ya da vegan olduktan sonra dini inançlarında pozitif bir artışın olmamasıdır. Yani vejetaryen ya da vegan olduktan sonra dine bağlılığı artan bir katılımcı gözlemlenmemiştir.

Ele aldığımız konu günümüz için önem arz ettiği gibi bugünden sonrası için öneminin katbekat artacağına sinyallerini vermektedir. Şimdiye kadar ülkemizde

dikkat çekmeyen vejetaryen ve veganların din algısının, bu araştırmayla birlikte ülkemizdeki sosyologların ilgisini bir nebze çekeceğini düşünüyoruz. Umarız ki bu düşüncede haklı çıkarız ve yaptığımız çalışma alana ve alanda araştırma yapacak olan sosyologlara katkı sağlar.



KAYNAKÇA

Adam, Baki. **Yahudi Kaynaklarına Göre Tevrat**, Seba Yayınları, Ankara, 1997.

Adams, Carol J. **Etin Cinsel Politikası**, Çev. Güray Tezcan ve M. Emin Boyacıoğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013.

Ahmet b. Hanbel, **el-Müsned**, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1992.

Akarçay, Erhan. **Beslencenin Sosyolojisi Orta Sınıfların Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri**, Phoenix Yayınevi, Ankara, 2016.

Akarçay, Erhan ve diğerleri (ed). "Editörden", **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, Cilt:40, Sayı:1, ss. 9-18.

Altuntaş, Halil, Muzaffer Şahin. **Kur'an-ı Kerim Meâli**, 12. Baskı, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2011.

Alulu, Suzan ve diğerleri. **Yahudilikte Kavram ve Değerler**, Gözlem Gazetecilik ve Basım Yayın A.Ş., İstanbul, 1996.

Askhenazi, Michael-Jeanne Jacob. **Food Culture in Japan**, Greenwood Press, Westport, 2003.

Atasagun, Galip. "Jainizm", **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Konya, 2006, Cilt: 21, sayı: 21, ss. 267-297.

Aydın, Mahmut. "Hıristiyanlık", **Yaşayan Dünya Dinleri**, (Ed. Şinasi Gündüz), Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2007.

Aydın, Mehmet. **Ansiklopedik Dinler Sözlüğü**, Nüve Kültür Merkezi, Konya, 2005.

Aziz, Aysel. **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem ve Teknikleri**, 11. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2017.

Bardakoğlu, Ali. “Haramlar ve Helâller”, **İlmihal II** (İslâm ve Toplum), TDV Yayınları, İstanbul, 2009.

Bardakoğlu, Ali. “Kurban”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 26, Ankara, 2002, ss. 436-440.

Belge, Murat. **Tarih Boyunca Yemek Kültürü**, 15. Baskı, İletişim Yayınları, İstanbul 2018.

Berger, Peter L. “Dini Kurumlar”, Çev. Adil Çiftçi, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 9, İzmir, 1995, ss. 425-465.

Besalel, Yusuf. **Yahudilik Ansiklopedisi**, Gözlem Gazetecilik Basın ve Yayın, İstanbul, 2001.

Beşirli, Hayati. **Yemek Sosyolojisi**, 2. baskı, Phoenix Yayınevi, Ankara, 2017.

Bilgin, Nuri. **Kimlik İnşası**, Aşina Kitaplar, Ankara, 2007.

Bober, Phyllis P. **Sanat, Kültür ve Mutfak**, Kitap Yayınevi, İstanbul, 2003.

Boran, Mustafa. “Kurban İbadeti ve Bazı Güncel Meseleler”, **Helal Etik ve Araştırma Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 1, 2020, ss. 64-84.

Bozkurt, Nebi. “İçki”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 21, İstanbul, 2000, ss. 455-456.

Buhârî, Muhammed b. İsmail, **el-Câmiu’s-Sahih**, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1992.

Coulon, Alain. **Etnometodoloji**, Çev. Ümit Tatlıcan, 2. Baskı, Küre Yayınları, İstanbul, 2015.

Çarpar, Mehmet Can. “Beslenme, Kimlik ve Erkeklik: Et Yemenin Sosyolojisi”, **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, Cilt:40, Sayı:1, ss. 249-277.

Çiftçi, Adil. **Anlayıcı Yaklaşım ve Din Sosyolojisi İçin Uzanımları: Empirik Bir Deneme**, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2016.

Çiftçi, Adil. **Din Sosyolojisi ve Yöntem: Toplumbilim Yazıları II**, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2016.

Demirci, Kürşat. “Bir Din Olarak Şintoizm’in Gelişim Süreci”, **Dinler Tarihi Araştırmaları II**, Sempozyum, (20-21 Kasım 1998, Konya), Dinler Tarihi Derneği Yayınları, Ankara, 2000, ss. 319- 325.

Demirci, Kürşat. “Haram”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 16, İstanbul, 1997, ss. 97-100.

Demirci, Kürşat. “Helal”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 17, İstanbul, 1998, ss. 173-175.

Demirci, Kürşat. “Hıristiyanlık”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt:17, İstanbul, 1998, ss. 328-340.

Demirci, Kürşat. “Hinduizm”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 18, İstanbul, 1998, ss. 112-116.

Demirci, Kürşat. “Şintoizm”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 39, İstanbul, 2010, ss. 177-179.

Demirci, Kürşat. “Yiyecek”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt:43, İstanbul, 2013, ss. 557-558.

Dhammapada, **Mükemmelliğe Giden Yol: Buda’nın Öğretileri**, çev, Cengiz Durkan, Dergâh Yayınları, İstanbul, 2005.

Dönmez, İbrahim Kâfi. “Muhammed”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 30, İstanbul, 2005, ss. 441-444.

Dönmez, İbrahim Kâfi. “Oruç”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 33, İstanbul, 2007, ss. 416-425.

Dönmez, İbrahim Kâfi. “Sahur”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 35, İstanbul, 2008, ss. 538-539.

Dursun, Davut. “İslam”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 23, İstanbul, 2001, ss. 32-36.

Ebû Dâvûd, Süleyman b. el-Eş’as, **es-Sünen**, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1992.

Eliade, Mircae ve Ioan P. Couliano, **Dinler Tarihi Sözlüğü**, İnsan Yayınları, İstanbul, 1997.

Eliade, Mircea. **Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi**, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2003.

Erbaş, Ali. **Hristiyan Ayinleri (Sakramentler)**, Nun Yayınları, İstanbul, 1998.

Erdem, Mustafa. “İlahi Dinlerin Kutsal Kitaplarında Helal ve Haram Anlayışı Üzerine Bir Araştırma”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 37, Sayı: 1, 1997, ss. 151-173.

Erginer, Gürbüz. **Kurban-Kurbanın Kökenleri ve Anadolu'da Kanlı Kurban Ritüelleri**, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 1997.

Eroğlu, Ahmet Hikmet. “Ekmek Şarap Ayini (Evharistiya) Konusunda Katolikler ve Protestanlar Arasındaki Anlayış Farklılıkları”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: XXXIX, Ankara, 1999, ss. 439-453.

Fusê, Toyomasa. “Suicide and Culture in Japan: A Study of Seppuku as an Institutionalized form of Suicide”, **Social Psychiatry** 15, 1980, ss. 57-63.

Gandhi, Mahatma K. **The Moral Basis of Vegetarianism**, Navajivan Publishing House, Ahmedabad, 1959.

Garfinkel, Harold. **Etnometodolojide Araştırmalar**, Çev. Ümit Tatlıcan, Heretik Yayınları, Ankara, 2014.

Goode, Judith. “Yemek”, Çev. Fatih Mormenekşe, **Milli Folklor Dergisi**, Sayı: 67, Ankara, 2005, ss. 172-176.

Goody, Jack. **Yemek, Mutfak, Sınıf - Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması**, Çev. Müge Günay Güran, Pinhan Yayınları, İstanbul, 2013.

Güç, Ahmet. “Konfüçyüs ve Konfüçyüsçülük”, **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 2, ss. 43-65.

Gündüz, Şinasi. **Din ve İnanç Sözlüğü**, Vadi Yayınları, Ankara, 1998.

Gündüz, Şinasi. **Dünya Dinleri**, MilelNihal Yayınları, İstanbul, 2019.

Gürhan, Nazife. “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”. **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 2, 2017, ss. 1204-1223.

Güvenç, Bozkurt. **Japon Kültürü**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 6. Basım, İstanbul, 2002.

Harman, Ömer Faruk. “İslam”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 23, İstanbul, 2001, ss. 2-5.

Harman, Ömer Faruk. “Yahudilik”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 43, İstanbul, 2013, ss. 197-201.

Haylamaz, Reşit. **Türkiye’de Domuz Gerçeği**, Çağlayan Yayınları, İzmir, 1996.

Hervieu-Leger, Danièle. “Sekülerleşme, Gelenek ve Dindarlığın Yeni Şekilleri: Bazı Teorik Öneriler”, Çev. Halil Aydınalp, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 26, İstanbul, 2004, ss. 45-58.

Houtin, Albert. “Hıristiyanlığın Kısa Tarihi”, çev. Abdurrahman Küçük, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: XXV, Ankara, 1981, ss. 437-455.

İbn Mâce, Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî, **es-Sünen**, Beyrut, 1975.

Johnson, Gordon. **Hint Dünyası Atlası Büyük Uygarlıklar Ansiklopedisi**, Cilt:10, çev. Müfide Pekin, İstanbul, 1998.

Johnson, Lisa. “The Religion of Ethical Veganism”, **Journal of Animal Ethics**, Cilt: 5, Sayı: 1, ss.31-68.

Johnson, Paul. **Yahudi Tarihi**, çev. Filiz Orman, Pozitif Yayınları, İstanbul, 2008.

Kalkandelen, Zülâl, Can Başkent, **Veganizm: Ahlakı, Siyaseti ve Mücadelesi**, Propaganda Yayınları, İstanbul, 2013.

Kandemir, M. Yaşar. “Bal”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt:4, İstanbul, 1991, ss. 552-553.

Kanık, İlkey. **Gastro Gösteri-Popüler Kültür Ürünlerinde Yemeğin Kültürel Gösterisi**, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2016.

Karabudak, Efsun. **Vejetaryen Beslenmesi**, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.

Karaman, Hayreddin. **Günlük Hayatımızda Helâller ve Haramlar**, 35. Baskı, İz Yayıncılık, İstanbul, 2011.

Kasapoğlu, Abdurrahman. “‘Yasak Yiyecekler’ Dinde Ne Anlama Geliyor? Kur’an’ın Öğretileriyle Diğer Dinsel Uygulamalar Arasında Bir Mukayese”, **Ekev Akademi Dergisi**, Sayı:24 Yaz, 2005, ss.135-154.

Katar, Mehmet. “Dinlerde Günlük İbadet Uygulamaları”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt:1, Sayı: 1, 1998, ss.59-75.

Katar, Mehmet. “Hristiyan Bayramları Üzerine Bir Araştırma”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 3, Sayı: 9, Ocak-Nisan 2001, ss.7-26.

Katar, Mehmet. “Hristiyanlık’ta Kilise Takviminin (Kilise İçerisindeki Anma ve Kutlama Devrelerinin) Oluşması”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 3, Sayı: 8, Eylül-Aralık 2000, ss. 23-46.

Kaya, Remzi. “Kur’an, Tevrat, İnciller Bağlamında Helal ve Haram Gıdalar”, **Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 24, Sayı: 24, 2007, ss. 9-29.

Keleş, Yunus. “Helal Gıda Sertifikasyon/Belgelendirme Sorunları ve Çözüm Önerileri”, **Diyanet İlmi Dergi**, Cilt: 51, Sayı:4, 2015, ss. 59-101.

Kılıç, Sami. **İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler**, Sarkaç Yayınları, Ankara, 2011.

Kınıkoğlu, Murat. **Vegan Beslenme**, 1. Baskı, Oğlak Yayıncılık, İstanbul, 2015.

Koca, Ferhat. “Mekruh”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 28, Ankara, 2003, ss. 581-583.

Koluman, Ahmet. "Dinler ve Gıda, İlkelden Semaviye", **Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi**, 28 / 1, (Haziran 2009), ss. 25-32.

Konfüçyüs. **Konuşmalar**, çev. Muhaddere Nabi Özerdim, Çağdaş Matbaacılık Yayıncılık, İstanbul, 2000.

Köse, Saffet. “Fıkhi Açıdan Helal Gıdanın Temel İlkeleri”, **Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi**, Cilt:2 , Sayı:1, 2020, ss. 1-18.

Közleme, Olgun. **Türk Mutfak Kültürü Ve Din**, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2012.

Kurt, Ali Osman. “Yahudilik’te Koşer ve Koşer Ekonomisi”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 14, Sayı: 2, 2010, ss. 103-149.

Kutlutürk, Cemil. “Hinduzim’de Cenaze Törenleri (Antyesti Samskara)", **e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 8, Sayı: 1(15), ss. 177-196.

Kutlutürk, Cemil. **Hinduizm’de Avatar İnancı**, Otto Yayınevi, Ankara, 2018.

Küçük, Abdurrahman. “Sihizm”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt:28, Sayı:1, 1987, ss. 391- 417.

Küçük, Abdurrahman, Mustafa Erdem, Münir Koştas, **Dinler Tarihi**, Ed. Nuray Serter, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir, 1993.

Latham, James E.- Gardella, Peter, “Food”, **Encyclopedia of Religion (Second Edition)**, Lindsay Jones Editor in Chief, Macmillan Reference, New York, Cilt: 5, 2005, ss. 3167-3175.

Laumakis, Stephan J. **An Introduction to Buddhist Philosophy**, Cambridge University Press, 2008.

Laws of Manu, Trans. G. Bühler, Oxford: At the Clarendon Press, Cilt:1–15, 1886, ss. 169- 172.

Lesco, Phillip A. “To Do No Harm: A Buddhist View on Animal Use in Research”, **Journal of Religion and Health**, Cilt: 27, Sayı: 4, Kış, 1988, ss. 307-312.

Macit, Yüksel. “Yiyecek-İçeceklerde Haram-Helalliğin Kriteri ve Bu Konuda Arap Kültürünün Etkisi”, **Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 2, ss. 265-271.

Mammadli, Bahar. **Yahudilikte Beslenme Kuralları (Kaşerut)**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2013.

Marshall, Gordon. **Sosyoloji Sözlüğü**, Çev. Osman Akınhay ve Derya Kömürcü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 1999.

Merdol, Türkan K. **Beslenme Antropolojisi**, 3.Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2018.

Michaels, Axel. **Hinduism: Past and Present**, Translated by Barbara Harshav, Princeton University Press, New Jersey, 2004.

Okur, Kaşif Hamdi. “İslam Hukuku Açısından Helal ve Haram Olan Gıdalar ve Bazı Güncel Meseleler”, **Usul İslam Araştırmaları Dergisi**, Cilt:11, Sayı:11, 2009, ss. 7-40.

Ono, Sokyö. **Şinto Kamilerin Yolu**, çev. Suat Ertüzün, Okyanus Yayınları, İstanbul, 2004.

Özcan, Şevket. “**Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı**”, Ed. Naim Deniz Ayaz ve diğerleri, Disiplinler Arası Yaklaşımla Helâl Ürün ve Hizmetler-2, Grafiker Yayınları, Ankara, 2018, ss. 87-115.

Özen, Adem. **Yahudilikte İbadet**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 1999.

Parry, Rabbi Aaron. **Talmud Nedir?**, çev. Estraya Seval Vali, Gözlem Yayınları, İstanbul, 2005.

Pişgin, Yasin. “Kur’an ve Sünnete Göre Beslenme ve Şahsiyet Yapısına Etkisi”, **Eskiye**, Sayı: 28, 2014, ss. 137-160.

Polama, Margaret M. **Çağdaş Sosyoloji Kuramları**, Çev. Hayriye Erbaş, Gündoğan Yayınları, Ankara, 1993.

Renou, Louis. **Hinduizm**, çev. Maide Selen, İletişim Yayınları, İstanbul, 1993.

Rigveda, Sanskrit ve İngilizce dillerinden çev. Korhan Kaya, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2018.

Salime Leyla Gürkan, “Yahudilik”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 43, İstanbul, 2013, ss. 187-197.

Sarıkcıoğlu, Ekrem. **Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi**, Fakülte Kitabevi, Isparta, 2002.

Sayım, Huzeyfe. “Sih Dini”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 37, İstanbul, 2009, ss. 166-168.

Schimmel, Annemarie. **Dinler Tarihine Giriş**, Kırkambar Yayınları, İstanbul, 1999.

Sezen, Yümni. **Sosyoloji Açısından Din: Dinin Sosyal Müesseseler Üzerindeki Tesirleri**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları, Nu. 22, İstanbul, 1988.

Sinanoğlu, Mustafa. “İslam”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 23, İstanbul, 2001, ss. 1-2.

Smart, Ninian, “Tarih Öncesine Ait Dinlerle İlkel Dinler”, çev. Günay Tümer, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Cilt: 25, Sayı: 1, 1982, ss. 297-323.

Spencer, Colin **The Heretic’s Feast A History of Vegetarianism**, University Press of New England, Hanover, 1996.

Şenavcu, Halil İbrahim. “Japon Dinî Bayramlarının Genel Özellikleri ve Sosyal Hayattaki Yeri”, **Mizanü’l-Hak: İslami İlimler Dergisi**, Sayı:2, 2016, ss. 41-56.

Şener, Mehmet. “İftar”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 21, İstanbul, 2000, ss. 517-518.

Tadeusz, Margul, “Hint İnek Tapımının Bugünkü Durumu”, çev. Ali İhsan Yitik, Aynur Yıldız, **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, sayı: 2, 2012, ss. 301-320.

Talas, Mustafa. “Tarihî Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz’e Göre Türk Yemekleri”, **Türkiyat Araştırmaları Dergisi**, Sayı:18, 2005, ss.273-283.

Taş, Kemaleddin. “Dinin Sosyolojik Tanımı Problemi Üzerine Bir Değerlendirme”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 6, Sayı: 16, 2003, ss. 199-205.

Tayar, Mustafa ve Merve Doğan. “Helal Kesim”, **Akademik Platform Helal Yaşam Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 2, 2019, ss. 62-76.

Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ. **el-Câmi‘u’s-Sahîh**, İstanbul, 1981.

Tokarev, Sergei Aleksandrovich. **Dünya Halklarının Dinler Tarihi**, çev. Rauf Aksungur, Ozan Yayınları, İstanbul, 2006.

Tunçay, Güzin Yasemin. “Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik”, **Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 1, 2018, ss. 25-29.

Tümer, Günay ve Abdurrahman Küçük. **Dinler Tarihi**, Ocak Yayınları, Ankara, 1993.

Tümer, Günay. “Aslî Günah”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 3, İstanbul, 1991, ss. 496-497.

Tümer, Günay. ”Din”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt: 9, İstanbul, 1994, ss. 312-320.

Türker, Selam. “Helal ve Güvenilir Gıda”, **Helal Etik ve Araştırma Dergisi**, Cilt: 2, Sayı:1, 2020, ss. 85-97.

Ünal, Mehmet Süheyl. **Dinsel Bireycilik**, Açılım Kitap, İstanbul, 2011.

Wallace, Ruth A. ve Alison Wolf, **Çağdaş Sosyoloji Kuramları**, Çev. Leyla Elburuz ve M. Rami Ayas, 6. Baskı, Doğu Batı Yayınları, Ankara, 2015.

Yalçın, İsmail. “Hz. Peygamberin Yiyecekler Konusundaki Müsamahalı Yaklaşımının İzleri”, **Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 2, Sayı: 2, 2011, ss. 188-195.

Yıldırım, Münir. “Ortodoks Kilisesinde Paskalya”, **Dini Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 7, Sayı: 21, 2005, ss. 67-75.

Yıldırım, Suat. **Mevcut Kaynaklara Göre Hristiyanlık**, Işık Yayınları, İzmir, 1996.

Yitik, Ali İhsan. “Budizm”, **Yaşayan Dünya Dinleri**, (Ed. Şinasi Gündüz), Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2007, ss. 307-355.

Yitik, Ali İhsan. “Sekülerizm Karşısında Hinduizm: Mahatma Gandhi Örneği”, **Dinler Tarihi Araştırmaları VI**, Sekülerleşme ve Dinî Canlanma, Sempozyum, (22-23 Ekim 2007) Ankara, Dinler Tarihi Derneği Yayınları, Ankara, 2008, ss. 135-147.

Yitik, Ali İhsan. “Taoculuk”, **DİA**, Türk Diyanet Vakfı, Cilt:40, İstanbul, 2011, ss. 10-12.

Yitik, Ali İhsan. **Doğu Dinleri**, İsam Yayınları, İstanbul, 2014.

İnternet Kaynakları

Bahk, Medz. “Ruhu Arındırma ve Gelenekleri Yaşatma Zamanı”, <http://www.agos.com.tr/tr/yazi/4305/medz-bahk-ruhu-arindirma-ve-gelenekleri-yasatma-zamani>, (10.06.2020).

Barutoğlu, Alya. Miley Cyrus Artık Vegan Değil, <https://www.elle.com.tr/unluler-stil/magazin-haberleri/miley-cyrus-artik-vegan-degil>, (24.11.2020).

Confucius A Man With Very Strong Views on Food and Eating, <https://confuciuswasafoodie.com/confucius/>, (15.04.2020).

Dini İnanışa Özel Seçimler, <https://www.turkishairlines.com/tr-tr/bilgi-edin/ozel-yemek-servisi/index.html>, (20.04.2020).

Eliaçık, İhsan. “Hayvan Kesmeye Hayır Bayrama Evet”, <https://www.adilmedya.com/hayvan-kesmeye-hayir-bayrama-evet/>, (28.11.2020).

Eliaçık, İhsan. “Kur’an’da Kurban Ayetleri Haritası”, <http://www.ihsaneliacik.com/2012/10/26/kuranda-kurban-ayetleri-haritasi/>, (28.11.2020).

Görgülü, Duru. “Vegan Olduğu İçin Ünlenip Yeniden Et Yemeye Başlayan Blogger Virpi Mikkonen” <https://www.listelist.com/vegan-blogger-virpi-mikkonen/>, (20.11.2020).

Jain Food Restrictions, <http://www.jainfoodie.com/jain-food-restrictions/> (20.04.2020).

Karbon Ayak İzi Nedir? <http://www.karbonayakizi.com/whatisarboonfootprint.html>, (27.11.2020).

Kutsal Kitap, <https://www.kutsal-kitap.net/index.html>, (20.11.2019).

Nalini Balbir, Svetambara, <http://www.jainpedia.org/themes/principles/sects/svetambara/mediashow/print.html>, (15.04.2020).

Onedio Youtube Hesabı, Türkiye'de Vegan Olanların Yaşadığı 7 Durum, <https://www.youtube.com/watch?v=OjGup8CYJso>, (24.11.2020).

Ortodoks Kilisesi'nin Nizamına Göre Oruç Tutma, <https://www.ortodokslartoplulugu.org/manevi-yasam/ortodoks-kilisesinin-nizamina-gore-oruc-tutma/>, (15.06.2020).

Öksüz, Tuba. "Eski Yunan Toplumunda Yemek Kültürü", **Consensus Dergisi**, <http://www.consensusdergisi.com/eski-yunan-toplumunda-yemek-ku%CC%88ltu%CC%88ru%CC%88/>, (01.06.2020).

Stewart, Jampa Mackenzie. **Foundations of Taoist Practice**, çev. Güneş Davenport, <http://www.hermetics.org/Taocu.html>, (11.04.2020).

Süryanilerde Paskalya Bayramı ve Hazırlıklar, <http://www.suryaniler.com/kultur-sanat.asp?id=366>, (16.06.2020).

Şavuot'un ABC'si", http://www.sevivon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2862#Content, (05.06.2020).

Türk Dil Kurumu, Sözlükler, "Vejetaryen", <https://www.sozluk.gov.tr/>, (03.11.2019).

Türkiye Vegan&Vejetaryen Derneği, Tanımlar, "Vejetaryenlik Nedir?", <http://www.tvd.org.tr/kilavuz/tanimlar/>, (05.09.2019).

Türkmen, Ahmet Berkay. "Topyekûn ve Bütünsel bir Özgürlük Talebi: Veganlığın Felsefesi", **Gaia Dergi**, <https://gaiadergi.com/topyekun-ve-butunsel-bir-ozgurluk-talebi-veganligin-felsefesi/>, (19.10.2019).

TVD Admin, “Nuh’un Gemisinde Veganizm Etiği” **Veg&Nature Vejetaryen ve Vegan, Sürdürülebilir Yaşam ve Hayvan Özgürlüğü Dergisi**, (10.06.2015)
<http://www.vgntr.com/nuhun-gemisinde-veganizm-etigi/>, (20.11.2020).

Uras, Güngör. “Bugün Paskalya Kutlanıyor”, <https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/gungor-uras/bugun-paskalya-kutlaniyor-1869737>, (15.06.2020).

Vegan Derneği Türkiye-TVD Kanalı, İhsan Eliaçık ile “İslamiyette ‘Kurban’: Can Almadan Bayram Kutlamak”, <https://www.youtube.com/watch?v=GWnOPoG5anc>, (28.11.2020).

Veli, Estreya Seval. “Yahudi’den Vejetaryen olur mu?”, Şalom, 27.12.2012,
http://www.salom.com.tr/arsiv/haber-85248-yahudiden_vejetaryen__olur_mu_.html, (10.06.2020).

What is a vegetarian?” Vegetarian Society <https://www.vegsoc.org/definition>, (02.01.2020).

Yahudi Mutfağı, http://www.sevivon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1250&Itemid=26, (01.06.2020).

Yahudiler Kimdir <http://www.turkyahudileri.com/index.php/tr/tarih/bunlari-biliyormuydunuz>, (20.04.2020).

Zahide Yetiş’le Kanalı, Veganlık ve Vejetaryenlik Dini Açıdan Sakıncalı Mı? <https://www.youtube.com/watch?v=Qb8xhpsBnHs&t=1s>, (27.11.2020).

Zen Makrobiyotik Diyeti, <https://www.saglikaktuel.com/saglik-ansiklopedisi-zen-makrobiyotik-diyeti-zen-macrobiotic-diet-nedir--615.htm> (08.02.2020).



EKLER

EK 1: Katılımcıların Tablosu

Beslenme Tercihi	Cinsiyet	Yaş	Öğrenim Durumu	Meslek	Yaşadığı Şehir
Vegan	Kadın	27	Lisans	Endüstri Mühendisi	İstanbul
Vegan	Erkek	32	Lisans	Öğretmen	Antalya
Vegan	Kadın	22	Lise	Öğrenci	Manisa
Vegan	Erkek	37	Y. Lisans	Öğrenci	Los Angeles /ABD
Vegan	Kadın	31	Lisans	Bilgisayar Mühendisi	Goteborg/İsveç
Vegan	Kadın	24	Lisans	Avukat	Diyarbakır
Vegan	Kadın	43	Lisans	Emekli	İzmir
Vegan	Kadın	26	Lisans	Sosyal Hizmet Uzmanı	Aydın
Vegan	Kadın	55	Lisans	Emekli	Aydın
Vegan	Erkek	20	Lise	Öğrenci	İstanbul
Vegan	Erkek	32	Y. Lisans	Öğretmen	İstanbul
Vegan	Kadın	59	Lisans	Çevirmen	Ankara
Vegan	Erkek, Kadın	30, 30	Lisans, Lisans	Bilgisayar Mühendisi, Öğretmen	İstanbul
Lakto Vejetaryen	Kadın	31	Lisans	Reklamcı	Londra/İngiltere
Pesko Vejetaryen	Kadın	20	Lise	Öğrenci	Köln/Almanya

Beslenme Tercihi	Cinsiyet	Yaş	Öğrenim Durumu	Meslek	Yaşadığı Şehir
Lakto Vejetaryen	Kadın	20	Lise	Öğrenci	İstanbul
Semi Vejetaryen	Kadın	21	Lise	Öğrenci	Konya
Lakto-Ovo Vejetaryen	Kadın	24	Lise	Ev Hanımı	Isparta
Lakto-Ovo Vejetaryen	Kadın	24	Lise	Eczacı Teknisyeni	Kayseri
Lakto-Ovo Vejetaryen	Kadın	22	Lise	Öğrenci	Mersin
Ovo Vejetaryen	Kadın	21	Lise	Öğrenci	Bursa
Lakto-Ovo Vejetaryen	Kadın	29	Lisans	Öğretmen	Batman
Lakto-Ovo Vejetaryen	Erkek	23	Lisans	Öğrenci	Diyarbakır
Lakto-Ovo Vejetaryen	Erkek	33	Y. Lisans	Blogger	İstanbul
Pesko Vejetaryen	Erkek	24	Ön Lisans	Kaynakçı	Afyonkarahisar
Semi Vejetaryen	Kadın	21	Lise	Öğrenci	Nevşehir

EK 2: Görüşme Formu

Beslenme Tercihiniz:

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Mezuniyetiniz:

Mesleğiniz:

Yaşadığınız Yer:

1-) Vejetaryenliği / veganlığı nasıl tanımlıyorsunuz?

2-) Nasıl vejetaryen / vegan oldunuz?

3-) Vejetaryen / vegan olduktan sonra toplum tarafından nasıl tepkiler aldınız?

4-) Dinî tutumunuz nedir?

5-) Vejetaryen / vegan olduktan sonra dinî inancınızda bir değişiklik oldu mu?

Vejetaryen / vegan olduktan sonra araştırdığınız dinler oldu mu?

6-) Dinî inancı var ise;

İnandığınız dinî inancın ritüelleri vejetaryenlik / veganlık öğretileri çelişir görüldüğünde nasıl davranıyorsunuz?

Bir dinî inancı yok ise;

Bir vejetaryen / vegan sizce bu tercihlerle çelişir görünen ibadet ve ritüellere sahip dinlere müntesip olabilir mi?

7-) Vejetaryenliği / veganlığı diğer insanlara önerir misiniz?

Aktivizm boyutunda faaliyetlerde bulunuyor musunuz?