

Tartalomjegyzék

1. Absztrakt	3
2. Bevezetés	4
2.1 Köszönetnyilvánítás	5
3. Célkitűzés	6
4. Kutatástörténeti áttekintés	7
5. Kutatási módszerek	9
6. A tanulmányban előforduló kifejezések	10
7. Történeti áttekintés	12
7.1 A vegetarianizmus története	12
7.2 A környezetszennyezés és –védelem története	16
7.3 A vegetarianizmus és a környezetvédelem összefonódása	22
8. A húsmentes életmód területi összefüggései	23
8.1 Amerika	23
8.2 Afrika	26
8.3 Európa	28
8.4 Ázsia	30
8.5 Ausztrália és Óceánia	37
9. A vegetarianizmus vallásföldrajzi vonatkozásban	39
9.1 Judaizmus	39
9.2 Kereszténység	42
9.3 Iszlám	44
9.4 Hinduizmus	46
9.5 Buddhizmus	48
9.6 Dzsainizmus	50
9.7 Szikhizmus	51
9.8 Konfucianizmus és taoizmus	54
9.9 Zoroasztrizmus	55
9.10 Rasztafárvallás/filozófia	55
9.11 Bahá'í hit	56
9.12 Neopaganizmus – Wicca	57
10. A táplálkozási szokások környezeti vonatkozásai	58
10.1 Víz	58
10.2 Levegő	63
10.3 Talaj, földterület	66
10.4 Biodiverzitás	62
10.5 Energia	72
11. Válasz az ellenvéleményekre	73
12. Kérdőíves felmérés elemzése	74
13. Összegzés	77
Irodalomjegyzék, Internet hivatkozás	79
Ábrajegyzék	84
Mellékletek	85

1. Absztrakt

Tanulmányomban a táplálkozási szokásokat, elsősorban a húsevést vizsgálom földrajzi szempontok alapján. A vegetarianizmus területi elterjedésének elemzését követően a vallások és a hús elutasításának kapcsolatát analizálom. A húsevés előzményeinek, tehát az állattenyésztésnek és a hús feldolgozásának környezeti hatásait vizsgálom, a környezeti elemekre lebontva. Külön fejezetben tárgyalom az általam olvasott ellenvéleményeket, melyekre saját tapasztalatom és gondolataim alapján, illetve a kutatásaim eredményeinek fényében válaszolok. A kérdőíves felmérésem eredményeit is közlöm, mely a vegetáriánus étrendet követők arányát, valamint a kitöltők környezetvédelmi hozzáállását hivatott feltárni.

Kulcsszavak: vegetarianizmus, húsevés, környezetvédelem, vallás

2. Bevezetés

A természetbe való beavatkozásunk okozta hatások egyre inkább érzékelhetőek, így a környezetvédelem fontossága is egyre nagyobb figyelmet kap. A problémák pedig nem enyhülnek, inkább fokozódnak. Az egyre több, elérhető információ révén azonban a hétköznapi ember számára a személyes változtatás lehetősége is nagyobb. Bár a legtöbben nem gondolnák, de a táplálkozásunkkal is nagyban hozzájárulhatunk környezetünk védelméhez, illetve pusztításához.

A vegetarianizmus eszméje a megszokott táplálkozási szokásaink reformján alapul. Lényege az állatoktól származó termékek, az állatokat kizsákmányoló, kihasználó és életüket kioltó szórakozási és táplálkozási formákkal szembeni szembehelyezkedés, azok elutasítása. A vegetáriánus életmód követését számos dolog motiválhatja. Ezek közül a négy fő indok állatvédelmi, spirituális, egészségügyi és környezetvédelmi okokra vezethető vissza.

Az állatvédelmi, etikai vegetáriánusok (legtöbbször vegánok) az állatok jogaira hívják fel a figyelmet, s úgy gondolják, hogy az embernek nem szabad saját szórakozásából és élvezeti okok miatt más élőlényeket megölnie vagy megöletnie. A spirituális meggyőződés szerint az állatok húsa szorosan kapcsolódik a halálhoz, mely az emberi testbe kerülve alacsonyabb „szintre” süllyeszti azt. Már az ősi idők óta megtalálható az a gondolat, miszerint az élő, magas szinten rezgő¹, tiszta ételek (azaz a növényi alapúak) megemelik az ember tudatszintjét, az öléshez kötődő, mások szenvedése és megölése által szerzett húsalapú étkek azonban beszennyezik az ember lelkét, s meggátolják fejlődésében, tudatára, s cselekvéseire negatívan hatnak. Az egészségügyi szempont követői számos tanulmányra, illetve saját tapasztalatukra, valamint az ember biológiai felépítésére (fogak, karmok szerkezete, bél hossza, stb.) hivatkozva utasítják el a hús fogyasztását, mely szerintük természetellenes és számos betegség okozója. Érveiket egyre több kutatás támasztja alá, s napjainkban már számos orvos ajánlja, illetve bizonyos betegségek esetén kötelezően előírja az állati fehérje mentes táplálkozást.

A környezetvédelmi okok miatt növényi étrendet követők száma gyarapszik, mivel egyre inkább fény derül a hús iparszerű előállításának negatív környezeti hatásaira. Dolgozatomban elsősorban ezt a motivációt igyekszem elemezni.

A fenti indítékok általában nem tisztán, önmagukban jelennek meg, a már vegetáriánussá váló személyeket kérdezve többnyire az összeset (de minimum kettőt, hármat) felsorolják

¹ A keleti filozófiákban, pl. az ayurvéda gyógyászati rendszerében megjelenő fogalom, miszerint az ételeknek is van rezgése, mely elfogyasztása által hatással van az emberi szervezetre. A növényi alapokból készült ételek magasabb rezgésszintűek, mint a halott, állati maradványokból származóak (JOHARI, H. 2000).

motivációként. Az újonnan áttérők azonban elsősorban egy vagy két szempontot követve változtatják meg addigi életvitelüket.

2.1 Köszönetnyilvánítás

Köszönetet mondok Dr. Wilhelm Zoltánnak, témavezetőmnek az útmutatásáért, türelméért, és a sok rám fordított időért. Hálával tartozom Nemes Viktóriának és édesanyámnak a folyamatos támogatásukért és segítségükért. Külön szeretném megköszönni mindenkinek, aki válaszával hozzájárult a kérdőíves kutatásom sikeréhez.

3. Célkitűzés

Olyan témát választottam, mely véleményem szerint a jelentősége ellenére túl kevés publicitást kap. Bár a témakörben számos tanulmány, jelentés és könyv került kiadásra – úgy tűnik – mégsem elegendő. Az általam ismert környezetvédelmi körökben ezek igen csekély ismeretségre tettek szert, nagyon sok tudatos környezet- és természetvédő sincs tisztában a témát érintő kutatásokkal és számításokkal. Úgy gondolom, hogy ez az ügy érzékenységből fakad, hiszen a tények napvilágra jutásával, az elszánt környezetvédőknek „kötelező” lenne cselekedniük és változtatni életmódjukon. Az emberek ragaszkodnak a megszokott ételeikhez, a szeretett fogásaikhoz, s a kényelem sokszor felülmúlja az igazságra való kíváncsiságot és tenni akarást.

Mesterképzésem utolsó évéből nyolc hónapot Erasmus szakmai gyakorlattal Törökországban töltöttem. Bár hazánkban egy-egy kivételes esetben láttam eredményét a téma felszínre kerülésének (pl. Greenpeace eseményeken és találkozókban állandó jelleggel vegetáriánus étkezés), a török környezetvédelmi körökben szinte teljes az ezzel kapcsolatos tájékozatlanság. Az ottani vegetáriánus/vegán csoportok tisztában vannak saját pozitív hatásukkal a környezetre, azonban a környezetvédelmi találkozókban, konferenciákon, egyesületi látogatásokon tudatlanságot tapasztaltam e témában.

Szerettem volna egy olyan tanulmányt írni, amelyben egy számomra érdekes és fontos témát vizsgállok meg, analizálok, valamint remélhetőleg jövőbeli munkám szempontjából is hasznos lesz. Választott témám alapja a vegetarianizmushoz való személyes kötődésem, azonban ennek ellenére igyekeztem elfogulatlanul kutatni, így olyan szakirodalmakat is elolvastam, melyek ellenvéleményt fogalmaznak meg.

Mivel hazánkban nem készült még kutatás a vegetáriánusok/vegánok arányára vonatkozóan, kérdőívemmel egy kisebb léptékű, ámbár hiánypótló felmérést szeretnék elvégezni. Külön figyelmet szenteltem a kérdőívet kitöltő személyek és a környezetvédelem kapcsolatára.

Célkitűzésem egy komplex természet- és társadalomföldrajzi összegzés, mely a vegetarianizmust helyezi a középpontba. A területi és vallásföldrajzi elemzés mellett, a hangsúlyt a húsevés környezeti hatásának bemutatására, a növényi étrend környezetvédelmi aspektusaira helyeztem.

4. Kutatástörténeti áttekintés

A húsmentes táplálkozás etikai alapú megközelítésének ideái már – nem csak vallási megfontolásokból – viszonylag régóta foglalkoztatják a gondolkodó embert (pl. Mahatma Gandhi munkái). Ahogy majd a későbbiekben kifejtem a történeti áttekintésben, a vegetarianizmus és a környezetvédelem összefüggésének gondolata a 20. század végétől kezdett el terjedni. Elsősorban John Robbins „Diéta az új Amerikának” című könyvéhez köthető (1987), melyben elsőként kapcsolta össze a húsfogyasztást és az állattenyésztés környezeti hatásait. Azóta számos más, a vegetáriánus/vegán táplálkozást bemutató kiadványban találhatunk külön fejezetet a környezetünk védelmére vonatkozóan. Ilyen pl. Erik Marcus 2001-ben közzétett munkája, „A vegán forrásgyűjtemény”.

Az elmúlt évtizedekben az országok fejlettségének bemutatására különböző mutatókat vezettek be. Szükség volt azonban egy olyan mutatóra, mely az egyén vagy közösség környezeti terhelését reprezentálja. Így születtek meg a különféle alternatív mutatók, melyek közül a legelterjedtebb a W. REES és M. WECKERNAGEL által 1990-es években kidolgozott ökológiai lábnyom mérőszáma. Ez az indikátor egy összetett, sok elemből álló rendszer, mely kifejezi, hogy hány hektár termékeny földterület és vízi ökoszisztéma szükséges az igényeink kielégítéséhez (energia, élelmiszertermelés, beépített területek stb.) és a kibocsátott hulladék elnyeléséhez. Az élelmiszertermelésen belül hangsúlyosak a hús és tejtermékek, mivel az egyén (vagy közösség) húsfogyasztásának növekedésével az ökológiai lábnyoma is megnő (HAJNAL K. 2010).

Az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) Állattenyésztési és Egészségügyi Részlege 2006-ban kiadott egy értékelést, amelyben az állattartás környezeti következményeit vizsgálta. „Az állatállomány hosszú árnyéka” című dokumentum készítéséhez széles körben támaszkodtak különböző kutatási és fejlesztési intézményekre és személyekre. Mivel az értékelés részletetekbe menően, a felméréseket és becsléseket egyaránt analizálva tárgyalja a témát, dolgozatomban azonos témájú fejezetéhez legfőbb forrásszul szolgált.

A Greenpeace 2008-ban kiadott egy tanulmányt, melyben a mezőgazdaság levegőszennyezésre, éghajlatváltozásra gyakorolt hatásait elemzi.

J. Morris Hicks 2011-ben adta ki az „Egészséges étkezés, egészséges világ” című könyvét, melyben külön fejezetet szentelt a táplálkozás környezeti vonatkozásaira.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2012-ben publikálta az állattartás vízszennyezését, valamint egészségügyi kockázatait bemutató értékelését.

Lester R. Brown 2012-ben megjelent műve, a „Teli bolygó, üres tányérok: az élelmiszerhiány új geopolitikája” is segített a téma feldolgozásában.

A 2014-ben megjelent „Hús Atlasz” című munka a Heinrich Böll Alapítvány és a Föld Barátai Európa civil szervezet közös kiadványa, melyben tényeket és számokat közölnek az elfogyasztott állatokkal kapcsolatban.

Az ellenvélemények legfőbb forrásának – a különböző fórumok és cikkek mellett – Lierre Keith, „A vegetáriánus mítosz” című könyvét használtam fel.

A témakörben nem jelent meg magyar kiadvány, hazánkban legfeljebb rövid összefoglaló cikkek, a probléma egy-egy komponensét leíró munkák érhetők el.

5. Kutatási módszerek

Egy téma kutatása, s elemzése akkor lesz igazán hiteles és teljes, ha a kutatási módszerek palettájáról minél szélesebb körben alkalmazunk metódusokat. Igyekeztem ezért, a lehető legtöbb eljárást felhasználni és így prezentálni kutatásomat.

A témában való eligazodást nagyban segítette, hogy dolgozatom fő gondolata életem szerves részét képezi és számos különböző zöld és vegetáriánus csoporton, baráti körön belül vált lehetőségem eszmecserére és ötletek fogadására.

Szakirodalmon belül – mivel magyar munkák nem elérhetőek – legfőképpen angol forrásokra támaszkodtam. A téma jellegéből adódóan elsősorban a különböző felmérések és tanulmányok voltak segítségemre. Szintén nagy hasznomra vált a mai világban elengedhetetlen Internet használata, mely által a legfrissebb adatokat, vizsgálati eredményeket és híreket sikerült felkutatnom.

Az elemzésem részeként szükségesnek éreztem egy saját, kérdőíves kutatás létrehozását, melynek során statisztikai adatokat is feldolgoztam. Földrajzos munka kiegészítőjeként úgy éreztem, elengedhetetlen, hogy kutatásomat térképeken, ábrák segítségével is prezentáljam, s érthetőbbé tegyem.

6. A tanulmányban előforduló kifejezések

A vegetarianizmusnak több fokozata különíthető el, melyeket más-más kifejezéssel különböztetünk meg. Bár a köznyelvben még nem eléggé elterjedtek, ismeretük nagyban elősegítené a húsmentes diétát követők hétköznapijait. Tanulmányomban általánosan a vegetáriánus kifejezést használom, bár legtöbb esetben a szó eredeti értelmét, a tisztán növényi étrendet értem alatta. Bizonyos esetekben azonban, a megfelelő információk megléte esetén, a specifikus elnevezéseket használom. Elsősorban a hús előállításán és fogyasztásán van a hangsúly, azonban nem felejtendő el, hogy a tej- és a húsipar szorosan összefonódik, így az ipari előállítás hatásai összefonódnak. A következőkben a vegetarianizmus kategóriáit és jelentésüket mutatom be.

Vegetáriánus: Eredeti értelmében a tisztán növényi étrendet jelentette (tej és tojás nélkül), amely azonban a történelem folyamán megváltozott (lásd: A vegetarianizmus történeti áttekintése c. fejezet), s manapság az ovo-lakto ill. lakto-vegetáriánusokat is szokás egyszerűen „vegetáriánus”-ként megnevezni. Ennek oka, hogy a köznyelvben nem terjedtek el eléggé ezen kifejezések – főleg olyan helyeken, ahol a modern vegetarianizmus új keletű dolog –, ez pedig számos félreértés forrása lehet.

Ovo-lakto vegetáriánus: A vegetáriánusok azon csoportja, akik tojást, tejet és tejtermékeket is fogyasztanak. Az életmódváltás első küszöbének tekinthető, hiszen a fokozatosság elvét kell követni, azonban vannak, akik ennél a diétánál maradva valójában csak a húsevést mellőzik.

Lakto-vegetáriánus: A vegetáriánusok tejet és tejtermékeket is fogyasztó, azonban a tojást tiltó csoportja. Indiában a legelterjedtebb, valláshoz köthető irányzat. A hinduk nagy része elutasítja a húst, de a tejet továbbra is szükségesnek tartja. Ez köthető a „szent tehén” felfogáshoz, melyben a tehén, mint „anyánk” a fűvet elfogyasztva tápláló tejet szolgáltat számunkra. Ellenérvként a tejet elutasító vegetáriánusok a tejipar és a húsipar szoros kapcsolatára hívják fel a figyelmet, s a tej előállításakor a tehenek és borjaik ellen elkövetett erőszakra. Egészségügyi szempontból sokan az állati fehérje károsságára utalnak, valamint a tej allergizáló mivoltára (az emberek jelentős hányada felnőtt korára a laktózt lebontó laktáz enzim hiánya miatt nem képes a tej megfelelő megemésztésére). Gyakori érv, hogy a tejivás, mint más faj anyatejének fogyasztása – mely az adott faj borjainak termelődik (tehát gyermekeinek – és nem felnőtteknek) – természetellenes. Egyik (felnőtt) állat sem (az emberen kívül) issza meg a másik állat anyatejét.

Ovo-vegetáriánus: A vegetáriánusok tojást is fogyasztó csoportja. Természetesen előfordulhat, de elég ritka irányzat, magát a kifejezést nem igen használják. Aki az állatok érdekében lemond a tejipar termékeiről is, általában tojást sem fogyaszt. Kivételes lehet például, ha valaki tejallergiás, de nem szigorú vegetáriánus. Ilyen esetben, illetve házi tyúktartás esetén előfordulhat, hogy valaki ovo-vegetáriánus.

Vegán: A vegánok jelentik a vegetáriánus étrend legszigorúbb csoportját. A hús mellett mellőzik a tojást, tejet és tejtermékeket, illetve a mézet. Maga a vegán kifejezés eredetileg egy életvitelt jelent, tehát nem csak a diétát foglalja magába: bőr, gyapjú viselésének elutasítása, állatkísérletmentes termékek vásárlása, cirkuszok és állatkertek bojkottálása stb. Amint látható ez etikai veganizmust takar, amelyet természetesen a szó általános értelmében vett vegetáriánusok is követhetnek (és általában sokszor követnek is). Napjainkban igen „népszerű” csoport, felmérések szerint számuk nagyobb mértékben gyarapodik, mint a vegetáriánusoké. Természetesen ez abból is ered, hogy utóbbiak közül sokan egy idő után szigorítanak a diétájukon, és vegánná válnak (DAVIS, J. 2012).

Nyers vegán: A vegán étrend betartásán kívül az ételeik nyers elfogyasztására is törekednek. Kerülik a főzést, sütést, pontosabban a 42 Celsius fok feletti hőkezelést, hogy a vitaminok, tápanyagok ne vesszenek el, s a zöldséget, gyümölcsöt minél természetesebb, és egészségesebb módon fogyasszák. Ügyes technikákkal számos étel, valamint édesség (sütemény, torta stb.) is elkészíthető.

Egyéb kategóriák: Számos elnevezést kitaláltak már a vegetarianizmushoz hasonló diétákra, illetve annak különböző fokozataira. Ilyen pl. a *pesco-vegetáriánus*, aki csak halat és a „tenger gyümölcseit” eszi, más húsok azonban tiltó listára kerülnek. A *flexitariánusok/szemi-vegetáriánusok* átmenetet képeznek a vegyes táplálkozásúak és a vegetáriánusok között. Többségében a növényi ételeket preferálják, de időnként (pl. hetente egyszer-kétszer) húst (baromfi, hal, a vörös húsokat általában mellőzik) is esznek. Az utóbbi időkben mind jobban elterjedt ez a csoport. Egyre több étterem bővíti kínálatát a vegetáriánusok/vegánok által is fogyasztható fogásokkal, melyeket később az eredetileg húsevők is előnyben részesítenek. Vannak, akik lusták a főzési rendszerüket megváltoztatni, így nem válnak vegetáriánussá, ám az otthonukon kívül étkezve odafigyelnek a vágyott diétára. Ennek ellenkezője, amikor otthon növényi ételek kerülnek az asztalra, ám máskor nem veszik olyan szigorúan az étkezési szabályokat. Mivel vegetáriánusként egy egyszerű bevásárláskor is nagyon oda kell figyelni minden összetevőre, így az elhatározást követően valóban nem olyan könnyű ez az életmód.

Fontos leszögezni, hogy bár a vegetarianizmussal hozzák összefüggésbe, az utóbbi két étkezési rendszer nem igazi vegetáriánus.

Dolgozatomban a könnyebb érthetőség kedvéért általában az állattartás, állattenyésztés kifejezéseket használom, mellyel az állatokat kihasználó és lemészárló rendszerek összességére célzok. Elsősorban a nagyüzemi állattartást tárgyalom, azonban a kisebb farmok, hagyományos rendszerek is hasonlóan problémásak. Természetesen minél intenzívebb az adott terület terhelése, annál nagyobb a környezetre gyakorolt hatás is.

7. Történeti áttekintés

Szükségeselem tartom, hogy a következőkben áttekintsem a témám két fő komponensének átfogó történetét.

7.1 A vegetarianizmus története

A húsevők egyik legnépszerűbb érve, hogy visszautalván elődeinkre, a húsevés számunkra természetes és úgy mond kötelező. Megjegyzendő azonban, hogy az elterjedt tévhittel ellentétben nem húst hússal ettek. Az őseink táplálkozási mintáit kutató csoportok legújabb eredményei kimutatják, hogy sokkal kevesebb arányban volt jelen a vadászat életükben, mint ahogyan sokan gondolják.² Kiváltképpen igaz ez addig az időszakig, amíg feltalálták a főzés technikáját. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a nagyobb testű állatok elejtése igen fáradságos és korántsem veszélytelen munka volt. A megmaradt zsákmány tárolására sem szolgált hűtőszekrény, így néhány nappal később a hús már nem volt felhasználható. Egyes nézetek szerint csak válsághelyzetben fogyasztottak húst, pl. erős lehűlési periódusokban, amikor a magvak, gyümölcsök és zöldségek elérhetetlennek bizonyultak (PARHAM, A. – ACARYA, A. 1998). Őseink eledelét akár gyorsételnek, „fast food”-nak is mondhatnánk, de a maitól eltérően egészségesebb jelentéssel: a talált gyümölcsök, magok, bogyók, levelek, gyökerek, gyógynövények és néhány rovar, illetve bogár tette ki táplálékuk nagy százalékát. A dzsungel/vadon elhagyásával a napi élelembeszerzés nehezebbé vált, így gyökereket ástak és kiterjesztették a bogarakat nagyobb prédákra (DAVIS, J. 2012).

Egészen napjainkig leginkább csak a vagyonosabbak ehetek sok húst, így egyfajta státuszszimbólumként is él(t) a köztudatban. Azonban az iparosodással, a fosszilis energiahordozók egyre szélesebb körű bevonásával, az élelmiszeripar fejlődésével és kiterjedésével, a nagyüzemi állattartási módszerek használatával, a hús- és tejipar létrejöttével szélesebb körben, olcsóbban elérhető lett a kiváltságosok eledele.

² <http://www.livescience.com/24302-stone-age-diet.html> (Utolsó letöltés: 2013. szeptember 9.)

² <http://www.vegansa.com/veganism-diet-and-human-evolution.php#carni> (Utolsó letöltés: 2013. szeptember 9.)

A továbbiakban csak az utolsó letöltés dátumát közlöm.

A növényi étrend több évezredes múltra tekint vissza. Figyelembe véve, hogy a múlt vegetáriánusai közül csak azoknak a neve maradt fenn, akik valamilyen szempontból kiemelkedőek voltak, ill. az emberiség szempontjából maradandót alkottak, megállapíthatjuk, hogy a történelem folyamán végig jelen volt egy jelentős számú csoport (egymással elkülönülten, vagy kapcsolatot fenntartva).

Az ókorban sok példát látunk a húsról való lemondásra, de a tejet és a mézet általában továbbra is fogyasztották. Indiában már számos ősi iratban fellelhető volt, mint pl. a Védákban (a világ legősibb szentírási) és a Mahabharata eposzban. Az indiai vallásokhoz máig szorosan kapcsolódik a hústól való tartózkodás. A Maurja-dinasztia császára, Asóka, miután buddhista hitre tért, számos rendeletet hozott az állatok érdekében. Ő maga vegetáriánus lett, melyet másoknak is hirdetett, híre a birodalmán kívül is elterjedt. Az emberi jogok magas szintre emelése mellett az állatokra is hasonlóképpen odafigyelt, számos menedékhelyet létrehozott, betiltotta a sportvadászatot és aktívan hirdette az erőszakmentességet.³

Számos ókori görög filozófus, orvos (Plótinosz, Szókratész, Hippokratész, stb.), illetve az orfikusok⁴ csoportja is ezt az életmódot követte. Püthagorasz szerint az állatok is halhatatlan lélekkel rendelkeznek, s részt vesznek a körforgásban (reinkarnáció), ugyanúgy, mint mi, emberek. Mindemellett úgy gondolta, hogy a húsevés egészségtelen és az embereket háborúra ösztönzi. Ő mondható talán a legelső etikai vegetáriánusnak, aki másoknak (különösen tanítványainak) is ezt az utat ajánlotta. Eszméi Platónra is hatást gyakoroltak, bár ő tagadta az állatok lelkének létezését. Diétájára pontos adataink nincsenek, bár sokak szerint vegetáriánus volt, viszont az bizonyos, hogy az általa leírt ideális államban az emberek mind tartózkodtak a húsevéstől. A sztoicizmus alapítója Kitioni Zénón is az ókori vegetáriánusok közé sorolható, valamint Theophrasztosz (Arisztotelész tanítványa), aki mesterével ellentétben etikai (valamint vallási) okokból ellenezte a hús fogyasztását. Plutarkhosz számos esszéjében rávilágított az emberi testi felépítés és a húsevés összeférhetetlenségére.⁵ Gondolkodása hatással volt a későbbi író és költő transzcendentalisták, Ralph W. Emerson és Henry David Thoreau eszméire is. Szülővárosában, Chaeronea-ban egy sikeresen működő vegetáriánus közösséget alapított, mely nagyban inspirálta a 19. századi hasonló kommunákat.⁶

³ <http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-250-b-c> (2013. szeptember 9.)

⁴ <http://lexikon.katolikus.hu/O/orfika.html> (2013. szeptember 10.)

⁵ <http://advocacy.britannica.com/blog/advocacy/2010/08/the-hidden-history-of-greco-roman-vegetarianism/> (2013. szeptember 10.)

⁶ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

Az ókori rómaiak közül Seneca, a híres filozófus, Püthagorasz és Epikurosz hatására változtatta meg diétáját. Az akkoriban népszerű kegyetlen játékokat is elítélte, melyek szerint hanyatlásra ítélték Rómát.⁷ A húsevésről hasonlóan gondolkodott Ovidius is, mely a nyugati irodalomra nagy hatással levő „Metamorfózis” c. művében is megtalálható.⁸

Találhatunk példát még az óegyiptomi papoknál és a perzsa Zarathustra követőinél is. Az említett spirituális beállítottságú, illetve magas szinten gondolkodó személyeken kívül az ókori harcosoknál (spártaiak, római légiosok és gladiátorok) is megtalálhatjuk a többnyire növényi étrendet. Bár náluk kevésbé szellemi szintű döntés volt, inkább kényszerhelyzet és praktikusság (a növényi étrenddel megfelelő szintű erőt, energiát és egészségügyi állapotot értek el).⁹

Sok korai keresztény vezető is vegetáriánus volt, mint pl. Alexandriai Szent Kelemen és Chichesteri Szent Richárd (PERLO, K. 2009).

A középkorban is elterjedt volt a hús elhagyása (bár általában halat továbbra is ettek), melynek különféle okai voltak. Sokan, e vallás uralta korszakban önmegtartóztatásként vonták meg maguktól a fogyasztását. Mindez azonban, csak az absztinencia egy fokaként volt jelen, etikáról, egészségről szó sem volt. Több eretnek csoport is lemondott a hús evéséről, pl. a bogumilok és a katharok is (PREECE, R. 2009). Az iszlám aranykorában (8-13. század) is akadtak, akik felemelték a szavukat az állatokért, s a húsfogyasztást elítélték. Ilyen volt pl. a költő Al-Ma’arri, aki teljesen vegánként a tejet is elutasította (DAVIS, J. 2012).

Az itáliai reneszánsz polihisztor, minden idők legnagyobb géniusza, Leonardo da Vinci etikai vegetáriánus volt. Úgy vélte, hogy egy nap majd az állatok leölésére is úgy tekintünk, mint ahogyan az emberek meggyilkolására.¹⁰

A 17-18. századból Voltaire-t és Sir Isaac Newton-t emelném ki. Newton diétájára pontos bizonyítékaink nincsenek, de Voltaire művéből egyértelműen úgy tűnik, hogy etikai megfontolásból a vegetarianizmust pártolta (WILLIAMS H. 2003).

A mai vegetáriánus/vegán mozgalom „hivatalos” elterjedése a 19. század elején kezdődött meg. Bár az iménti példákból is láthatjuk, hogy a növényi étrend követése már régóta jelen volt a világban, maga a szó „vegetáriánus” ill. „vegán” még nem létezett. Dr. William Lambe, valamint páciense és barátja, John F. Newton munkássága nagy hatással volt a 19. század eleji angol világra (DAVIS, J. 2012). Általuk változtatta meg életmódját többek

⁷ <http://advocacy.britannica.com/blog/advocacy/2010/08/the-hidden-history-of-greco-roman-vegetarianism/> (2013. szeptember 10.)

⁸ http://www.ivu.org/history/greece_rome/ovid.html (2013. szeptember 10.)

⁹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761927/> (2013. november 5.)

¹⁰ <http://www.ivu.org/history/davinci/index.html> (2013. szeptember 10.)

között a híres költő/író páros Percy B. Shelley és felesége, Mary W. Shelley (nem meglepő, hogy népszerű regényében Dr. Frankenstein teremtményét is vegetáriánusnak alkotta), valamint Dr. John Snow, a modern epidemiológia atyja (DAVIS, J. 2012). Szintén így ihletett meg James Pierrepont Greaves, aki a bostoni hasonló létesítmény (Bronson Alcott által elindított Fruitland) mintájára nyitotta meg 1838-ban, Londonban, az Alcott House Academy-t. Ennek az iskolának/közösségnek a kiadványában találjuk meg először a „vegetáriánus” szót, amely azonban egy tisztán növényi étrendet, mai definíciókat nézve „vegán” életmódot jelentett (DAVIS, J. 2012).

A William Horsell által működtetett Northwood Villa-i Hidroterápiai Intézetben 1847-ben tartott találkozón született meg az ötlet és elhatározás egy Vegetáriánus Társaság létrehozására. Ez lett a világ első növényi étrendet hirdető egyesülete, melyet azóta sok, más országban alapított csoportosulások követtek. Ekkoriban kiemelkedő volt még az 1809-ben, William Cowherd által alapított Bibliai Keresztény Egyház, melynek tagjai hasonló értékeket vallottak, azonban a tejtermékek esetében összeütközések adódtak, ugyanis ők határozottan az ovo-lakto vegetáriánus vonalat képviselték. Mivel a Vegetáriánus Társaságnak egy időben komoly pénzügyi problémái jelentkeztek, a Bibliai Keresztény Egyház vagyonával segítséget nyújtott és átvette a vezetést. Így keveredett össze a szavak jelentése és vált az addig tisztán növényi étrendű Vegetáriánus Társaság tejtermék baráttá. A vegán definíciót az angol Donald Watson használta először, 1944 novemberében, a „vegetarian” szóból rövidítve. Bár rövidesen külön társaságot alapítottak, és a világ számos országában is vegán csoportosulások, egyesületek alakultak, a két mozgalom máig szorosan összekapcsolódik. A Vegetáriánus Társaság minden két évben/évben konferenciákat szervez, melyeken 1998 óta megegyezés alapján minden étel vegán. Az 1931-ben tartott találkozón az indiai függetlenségi mozgalom híres vezéralakja, Mohandas Karamchand Gandhi is beszédet tartott, aki Henry Salt könyve hatására 1891-től lett etikai vegetáriánus (előtte vallási okokból nem fogyasztott húst) (DAVIS, J. 2012).

Fontos megemlíteni Albert Einsteint, a 20. század egyik legnagyobb, Nobel-díjas tudósát, akinek kiemelkedő intellektusa miatt, a növényi étrendet támogató idézeteit és nyilatkozatait előszeretettel használják a vegetarianizmus reklámozásában.¹¹

A mozgalom lassú, de folyamatos, az egész világra kiterjedő növekedést mutatott. Ebben nagy segítségére voltak az 1960-as évektől terjedő környezetvédelmi mozgalmak, majd az 1990-es évek internetes forradalma, mely sokkal könnyebb elérhetőséget és információt

¹¹ <http://www.ivu.org/history/northam20a/einstein.html> (2013. szeptember 12.)

nyújtott a követők számára.¹² Mára már tömegek követik világszerte a növényi étrendet, sorra nyílnak az éttermek, tanfolyamok, jelennek meg a (szakács)könyvek és minden évben számos kisebb-nagyobb konferencia várja az érdeklődőket.

7.2 A környezetszennyezés és -védelem története

Környezeti problémák a letelepedéstől kezdve végigkísérték az emberi történelmet. Mivel ez máig rengeteg megemlíthető eseményt és adatot jelent, én kizárólag a leglényegesebb (főleg a témám szempontjából), illetve számomra legérdekesebb eseményeket tekintem át. A történeti szemelvények kiválasztása azonban teljesen szubjektíven történt.

A kialakult települések, városok és a környezetükben megjelenő szántóföldek, valamint a bányászat és a fakitermelés átalakították az eredeti vegetációt és megbontották a természet egyensúlyát.¹³ Már a suméroknál megfigyelhetjük az emberi tevékenység negatív hatását, mely a helytelen öntözéssel, s ezáltal a talaj sóssá válásával, szikesedésével nyilvánult meg, tönkretéve a sumér civilizációt (MARKHAM, A. 1994).

A légszennyezés jóval az ipari forradalom előtt, az ókorban is általános volt, melyre a rómaiak külön elnevezést is használtak, mint pl. *gravioris coeli* „nehéz ég” vagy *infamis aer* „hírhedt levegő”. A víz szennyezettsége és a hulladék kezelésének problémája is jelentős volt, bár Róma egyes részein megoldották a szennyvízelvezetést, illetve vízvezetékek kiépítésével, friss vizet bevezetve az utcákra tisztították meg azokat.¹⁴ Bár számos gondolkodó (pl. Plutarkhosz) felismerte az ólombányászat és -kohászat egészségügyi veszélyeit, az arisztokraták továbbra is használták az elkészült kupákat, s fogyasztották az ólom-acetáttal édesített bort, mely komoly idegrendszeri problémákat, sterilitást, köszvényt és halált okozott. Sokak szerint részben ennek is köszönhető a Római Birodalom összeomlása.¹⁵ A Mediterráneumban a nagymértékű fakitermelés az eredeti növényzet pusztulását okozta, így a babér- és keménylevelű erdők helyén jobbra ma már csak másodlagos vegetációt (macchia) találunk. Ez egy idő után olyan krízist okozott, hogy fahiány miatt a görögök kénytelenek voltak passzív napenergiát használni a fűtéshez.¹⁶

A szennyezés mellett azonban pozitív példák is akadtak: a talajmegőrzés fontosságát felismerték és eléréséért különböző módszereket használtak Kínában, Peruban és Indiában.¹⁷ Athénban Szolón törvényt hozott a kovácsmesterség lakott településeken kívülre helyezéseért, hogy a zaj- és légszennyezést csökkentse. Az ókori Izraelben a vallásra hivatkozva tisztelték a

¹² <http://www.suprememastertv.com/> John Davis interjú (2013. szeptember 9.)

¹³ <http://www.zoldmuzeum.hu/a-nemzetkozi-es-hazai-kornyezetvedelem-tortenete> (2013. szeptember 14.)

¹⁴ <http://66.147.244.135/~envior4/> (Utolsó letöltés: 2013. szeptember 20.)

¹⁵ <http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-100-a-d> (2013. szeptember 10.)

¹⁶⁻¹⁷ <http://66.147.244.135/~envior4/> (2013. szeptember 20.)

természetet és a Tórában, ill. Talmudban található törvények segítségével igyekeztek megőrizni annak eredeti rendjét és tisztaságát.¹⁸ Indiában szintén vallásos meggyőződésnek köszönhető, hogy óvták és becsülték az élővilágot. A hinduk számára a természeti elemek mind isteni megtestesülések, melyekkel az embernek harmóniában kell együtt élnie.¹⁹

A középkori városok domináns problémája a légszennyezettség volt, melynek oka a háztartások és ipari műhelyek igényelte – sokszor faszén alapú – nagymértékű égetés/tüzelés. Londonban ennek legfőbb forrása az építésekhez szükséges mészégetés volt. Anglia számos uralkodója (I. Edward, IV. Henrik, III. Richárd, I. Erzsébet) tett erőfeszítést a szénhasználat szabályozására, minimalizálására, illetve betiltására, azonban csekély eredménnyel. Teljesen soha nem sikerült beszüntetniük a szénégetést, bár komoly szennyezettséget és egészségügyi gondokat okozott.²⁰ Számos más rendeletet is hoztak a környezetszennyezés visszaszorítására, 1345-ben pl. pénzbírságot róttak ki azoknak a házaknak a tulajdonosaira, akik nem takarították el a szemetüket. A hulladékok és az emberi ürülék elhelyezésére sokáig nem találtak megoldást, így a bűzös levegő, utcán lefolyó szemét és szennyvíz kellemetlen környezetet nyújtott az akkori népesség számára. Kína azonban saját hulladékgyűjtési rendszert alakított ki, valamint a fekáliát a mezőgazdaságban trágyaként hasznosította.²¹

Már a középkorban megjelent a húsfogyasztás környezetkárosító hatása. Egy 1307-es vizsgálat kimutatta, hogy a londoni Fleet folyó legfőképpen a bőrcserzők használta vegyszerek maradványaitól és a piaci hentesek hátrahagyta hulladékoktól szennyezett. Clive Pont írásából megtudhatjuk, hogy 1366-ban a párizsi mészárosok kötelezően a városon kívülre szállították a hulladékokat (hasonló szabályozás jelent meg 400 évvel később Philadelphiában és New Yorkban) (MARKHAM, A. 1994). Az angol parlament 1388-ban betiltotta a hulladékok árkokba, folyókba és más vizekbe dobását.²²

Az 1500-as és 1600-as években Anglia iparának bővülése nagyarányú erdőpusztítást és növekvő faszénfogyasztást eredményezett. Georg Agricola 1556-ban publikált könyvéből megtudhatjuk, hogy számos olasz városállamban, a környezetre (erdők, mezők, szőlőültetvények, olajfaligetek) gyakorolt negatív hatása miatt betiltásra került a bányászat.²³ Japánban, miután a népesség növekedése által az erőforrások használata elérte a csúcspontot, s a következmények szemmel láthatóak voltak (árvizek, folyók eliszaposodása, sárfolyás stb.), 1666-ban a sógun felhívta a figyelmet az erdőpusztítás veszélyeire, és sürgette a faültetést.²⁴

¹⁸ <http://www2.sci.u-szeged.hu/eghajlattan/legszeny1.htm> (2013. szeptember 14.)

¹⁹ <http://www.boloji.com/index.cfm?md=Content&sd=Articles&ArticleID=3634> (2013. szeptember 13.)

²⁰ <http://www2.sci.u-szeged.hu/eghajlattan/legszeny1.htm> (2013. szeptember 14.)

²¹⁻²³ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

²⁴ <http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1666> (2013. szeptember 15.)

Az 1700-as években kihalt a röviddel azelőtt felfedezett mauritiusi dodó, mely később a fajok (emberi okozta) kipusztulásának szimbólumává vált.²⁵

Benjamin Franklin, a felvilágosodás korszakának államférfija és tudósa is felfigyelt a környezeti problémákra. Általa kapott jelentőséget az egészséghez való közjog, mely a vagyonhoz való magánjogot megelőzi. A Philadelphia Bizottság vezetésével igyekezett tisztán tartani a várost, és megoldani a hulladék és vízszennyezettség problémákat. Mindemellett növényi étrendre tért át, melyet csak időközönként szakított meg halevéssel.²⁶

Jonathan Swift leírásából megtudhatjuk, hogy 1711-ben még mindig problémát jelentett a londoni vizes árkokba a vágóhidak felől áramló szenny, állati maradványok és vér.²⁷

Az 1730-as évek környékén (különböző források másként datálják) több mint 300 természetvédő tüntetőt (nőket és férfiakat is) végeztek ki Indiában, Jodhpurban. A hinduizmus egyik ágának, a bishnoi vallásgyakorlat követői a helyi khejarli fák kivágását próbálták megakadályozni. A példás, ám tragikus kimenetelű eset inspirálta a himalájai erdők megmentésére szerveződő Chipko-mozgalmat (1973).²⁸

Johann Peter Frank az 1779-ben írott művében szorgalmazza a kormányzati felelősséget a tiszta víz, csatornázás, hulladékgyűjtés, élelmiszerellenőrzés és egyéb más egészségügyi intézkedések terén. Gondolatai befolyásolták a német, olasz, ill. más szomszédos nemzetek egészségügyi politikáját.²⁹

Alexander von Humboldt, német geográfus, 1819-ben, egy venezuelai utazása során megjegyezte, hogy a helyi tó vízszintje a környező hegyek erdőpusztításai miatt ingadozik.³⁰

Az első modern városi csatornát Londonban az 1800-as években kiépítették, ám az ivóvíz továbbra is gyakran szennyezett volt.³¹

Massachusettsben 1818-ban betiltották a havasi fülespacsirta és a vándorrigó vadászatát, melyek akkoriban népszerű ételek voltak.³²

Németországban és Svájcban sorra jelentek meg az állatvédő társaságok és az állatokkal szembeni erőszakot akadályozó törvények.³³

Az 1830-as évek jelentős női környezetvédője a londoni Octavia Hill, aki felismerte a szociális reformok és a környezetvédelem kapcsolatát. Úttörő volt a nyomornegyedek fejlesztésében, anti-füst kiállítások szervezésében és számos londoni területet sikerült megvédenie.³⁴ Bár London folyamatosan szenvedett az ismétlődő szmogtól, melyet a fűtésre használt szén égetésének és a gyárak füstjeinek keveredése okozott, sokáig nem hozták

²⁵⁻²⁷ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

²⁸ <http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1778> (2013. szeptember 16.)

²⁹⁻³³ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

összefüggésbe a légszennyezettséggel, s nem tettek lépéseket ellene. A mérgező keverék kén-dioxidot, valamint szilárd részecskéket tartalmazott és ezrek halálát okozta.³⁵

1849-ben, a New York-i kolerajárvány egyik okozói lehetettek a nem megfelelő higiéniájú húsfeldolgozó üzemek (a városban ekkor több mint 200 vágóhíd üzemelt).³⁶

Az angliai Aire és Calder folyókról szóló, 1867-ben készült jelentés szerint a víz nagymértékben szennyezett a belekerülő háztartási szennyvíztől, a nehézipari, valamint a bőr- és textiliparból megmaradt hulladékoktól és a vágóhidak szeméjtől.³⁷

Az 1869-ben kiadott könyvében Prof. Augustin Mouchot kijelenti, hogy el fog jönni az idő, amikor a Föld szénkészlete kifogy, melynek tökéletes alternatívája a napenergia. Ő volt a feltalálója a legkorábbi napenergiával működő motornak, melyet 1874-ben épített meg.³⁸

Az Ember és a Természet (1864) szerzője, George Perkins Marsh könyvében az erdő-, talaj- és vízmegőrzésre hívja fel a figyelmet. Marsh tekinthető a környezeti tudomány és a tudományos alapú természetvédelmi mozgalom atyjának.³⁹

A zoológus és természettudós, Ernst Haeckel 1866-ban megalkotta a ma is gyakran használatos „ökológia” kifejezést.⁴⁰

1872-ben, az Amerikai Egyesült Államokban megalakult a világ első nemzeti parkja.⁴¹ A Yellowstone Nemzeti Park hegyeiről, hatalmas erdőségeiről, vízeséseiről és gejzírjeiről híres.

A newarki ivóvízbázisok 1872-es vizsgálatából kiderült, hogy szennyvíztől, ipari mérgektől, emberi és állati tetemeiktől „sokkoló” mértékben szennyezettek.⁴²

Az USA indiánellenes politikájának keretében, 1874 és 1884 között több milliónyi bőlényt mészároltak le, hogy ellehetetlenítsék az őslakos indián populációt a Nagy-síkság területén.⁴³

Először érzékelték a savas eső jeleit 1881-ben, Norvégia nyugati partjain. A szennyezés forrásának az angliai ipari körzeteket és a nagyvárosokat gondolták. A tömeges halpusztulások után, csak az 1950-es években ismerték fel a savas esővel való kapcsolatot.⁴⁴

Az USA első környezetvédelmi szervezetét, a Sierra Club-ot, 1892-ben alapították meg John Muir, Robert U. Johnson és William Colby természetvédők.⁴⁵

A svéd Nobel-díjas kémikus, Svante August Arrhenius 1896-ban elsőként hozta összefüggésbe a levegő szén-dioxid tartalmát az atmoszféra átlaghőmérsékletével.⁴⁶ Magát az „üvegházhatás” kifejezést 1937-ben, Glen T. Trewartha geográfus professzor alkotta. Egy

³⁵ <http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1880> (2013. szeptember 16.)

³⁶ <http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1848> (2013. szeptember 16.)

³⁷⁻⁴² <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

⁴³ <http://www1.american.edu/ted/ice/buffalo.htm> (2013. szeptember 17.)

⁴⁴⁻⁴⁵ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

évvel később, 1938-ban George S. Callendar angol mérnök publikált a témában.⁴⁷ Frank Capra oktatófilmjéből kiderül, hogy már az 1950-es években értették a klímaváltozás, ill. a globális felmelegedés kérdését, és tudatában voltak az emberi tevékenység hatásának.⁴⁸

A gyilkos szmog Anglián kívül számos más országban is megjelent. Az 1939. évi St. Louis-i (USA) esetről a St. Louis Post Dispatch tudósított, mely az első Pulitzer-díjat kapott környezeti jelentés.⁴⁹

1935-ben a náci mozgalom megalkotta a természetvédelmi törvényét. Máig vitatott, hogy milyen mértékű volt a kapcsolat a náci filozófia és a környezetvédelmi mozgalom között (UEKÖTTER, F. 2007).

Az ún. „új atomkor” kezdetének számít 1956, amikor megnyílt a világ első, kereskedelmi célú atomerőműve Sellafield-ben (Egyesült Királyság).⁵⁰

Az ipari forradalom hatására radikális változások következtek be mind a gazdaságban, mind a társadalomban és a környezetben is. Az eddigi problémák felerősödtek, a környezet szennyezettsége fokozódott, s az ipari balesetek száma és súlyossága jelentősen megnőtt. Az olajszivárgások, a nukleáris fegyver kísérletek és a számos környezetet átalakító folyamat olyan mértékű környezetvédelmi problémákat jelentett, amire már a népesség is felfigyelt. Rachel Carson 1962-ben megjelent „Néma tavasz” c. műve, mely a DDT környezetkárosító hatását mutatta be, az emberek széles körében nagy visszhangot váltott ki, s fordulópontot jelentett a természet- és környezetvédelemben.⁵¹

A mára nemzetközileg elfogadott, világszerte április 22-ei Föld napját először 1970-ben ünnepelték meg.⁵²

Az új, nemzetközi mozgalom kezdete az olasz közgazdász, Aurelio Peccei által, 1968-ban megalapított Római Klubhoz köthető. A számos elkészült jelentés („A növekedés határai”, „A hulladékkorszak után”, „Célok az emberiség számára” stb.) a politikusokra kevésbé, viszont a tudóstársadalomra és a közvélemény tagjainak többségére nagy hatással volt, s további kutatásokat, programokat és vitákat indítottak el (HAJNAL K. 2010). A kibontakozó mozgalom fontos momentumának számított a Cuyahoga folyó olajszennyezés miatti égése. A New York közelében lévő Storm King hegyre környezeti okokból meg nem épülő szivattyús tároló ügye pedig a környezetvédelmi jog születésének tekinthető.⁵³

A mára legnagyobb nemzetközi természetvédelmi egyesületté terebélyesedő Greenpeace 1971-ben, az amerikai kísérleti robbantások feltartóztatásakor kezdte meg munkáját.⁵⁴

⁴⁶⁻⁵³ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

A nemzetközi jelentőségű vizes területekről szóló egyezményt 1972. február 2-án írták alá Ramsarban (Irán). A ramsari listán mára már több mint 1900 helyszín szerepel, melyek összesen 1 900 000 km²-t ölelnek fel.⁵⁵

A modern környezetvédelem alapjait a Stockholmi Konferencián fektették le, melyen a fenntartható fejlődés fogalma is megszületett.⁵⁶

A veszélyeztetett állatok nemzetközi kereskedelmére vonatkozó egyezményt (CITES) 1973-ban először csak nyolc ország írta alá, mely mára 180-ra bővült.⁵⁷

Az 1986. április 26-án bekövetkező csernobili atomerőmű katasztrófája súlyos következményekkel járt, s megrázta az egész világot. Bár mind előtte, mind a későbbi időkben is bekövetkeztek atomerőművi balesetek, mégis ez az esemény vált az antinukleáris mozgalom egyik fő szimbólumává.⁵⁸

Bár az amerikai Nemzeti Tudományos Akadémia 1983-ban írt jelentése felhívta a figyelmet a CFC gázok ózonkárosító hatására, teljes tiltásukra csak 2010-ben került sor. Joe Farman 1985-ben fedezett fel ózonlyukat az Antarktisz felett, mely környezetvédelmi tárgyalásokhoz, programokhoz, s végül a Montreáli Jegyzőkönyv aláírásához vezetett.⁵⁹

Számos probléma merült fel az 1920-as évektől egyre jobban elterjedő ólmozott benzinnel kapcsolatban, s kutatók alternatívákat keresve és találva igyekeztek betiltani, azonban mégiscsak az 1990-es évektől kezdték beszüntetni a használatát (először Észak-Amerikában, majd Európában, s szerte a világon). Ugyanazon évben egy közvélemény-kutatás szerint az amerikaiak 76%-a állította magáról, hogy környezetvédő.⁶⁰

Az Egyesült Nemzetek Szövetsége 1990-ben adta ki jelentését a globális felmelegedéssel kapcsolatban, melyben a CO₂ kibocsátás csökkentését javasolta. Elsőként Svédország tett intézkedést az ügyben, szén-dioxid adót létrehozva (1991)⁶¹, majd nagy előrelépésként, 1997-ben megrendezték a Kiotói Konferenciát. A Kiotói Jegyzőkönyv már konkrét vállalásokat tartalmazott az üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentésével kapcsolatban.⁶²

Az ENSZ 1992-ben megtartott Környezet és Fejlődés Konferenciáján írták alá a Biológiai Sokféleség Egyezményt, illetve az Éghajlatváltozási Keretegyezményt. A Rio de Janeiro-ban született konvenciók mellett elfogadták a „Feladatok a XXI. századra” c. (Agenda 21) akcióprogramot és a „Riói Nyilatkozat a Környezetről és Fejlődésről” című alapidokumentumot is (HAJNAL K. 2010). Ugyanazon évben az ENSZ Közgyűlése határozatában megtiltotta az eresztőhálós halászatot, amit sajnos ennek ellenére még ma is sok

⁵⁴⁻⁶¹ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

⁶² <http://www.zoldmuzeum.hu/a-nemzetkozi-es-hazai-kornyezetvedelem-tortenete> (2013. szeptember 14.)

helyen használnak.⁶³ A 2006-os tanulmányok szerint a jelenlegi halászati gyakorlatok a halfajok ökörendszerének globális összeomlását fogják eredményezni.⁶⁴

Al Gore amerikai politikus 2006-ban publikálta a „Kellemetlen igazság” c. könyvét, melyben az éghajlatváltozás problémáját és a témával nem törődő politikai vezetés következményeit mutatja be. Egy évvel később, az Éghajlat-változási Kormányközi Testülettel (IPCC) megosztva Nobel-békedíjjal jutalmazták. Szintén 2006-ban a Természetvédelmi Világszövetség felhívta a figyelmet az olajszivárgások okozta problémákra. A petrolkémia miatt lett a Niger-delta – többek között a világ egyik legfontosabb mangrove erdejének színhelye – a Föld öt legszennyezettebb területének egyike.⁶⁵

Az ENSZ 2009-ben rendezett koppenhágai klímakonferenciája nem váltotta be a hozzáfűzött ígéreteket. A dániai klímacsúcstól egy minden résztvevőre kötelező nemzetközi szerződés létrehozását várták, azonban mindenki csalódására csak egy politikai megállapodást sikerült kötni, melyhez nem csatlakozott minden ország.⁶⁶

Bár napjainkra a politikában is kiemelt helyett kapott a környezetvédelem, s a civil szférában is sorra jelennek meg a természetvédő kezdeményezések, mégis igen nagy számú és komoly környezeti problémákkal kell szembenéznünk és megoldást találnunk.

7.3 A vegetarianizmus és a környezetvédelem összefonódása

Láthatjuk, hogy a környezet szennyezése, a környezetet védő gondolkodás, illetve a vegetáriánus életmód és filozófia is igen nagy múltra tekint vissza, azonban kapcsolat sokáig nem állt fenn közöttük. Ennek legfőbb oka, hogy a húsevés negatív környezeti hatásai leginkább csak a nagyüzemi állattartással és a húsfogyasztás széles körű elterjedésével tűntek fel.

Bár számos középkori leírásból láthatjuk, hogy a mészárosok hulladéka szennyezte a vizeket és kellemetlenséget (valamint biztosan fertőzéseket is) okozott, még sincs arra utaló bizonyíték, hogy bárki is maga a húsevés ellen emelte volna fel a szavát e vonatkozásban, inkább csak a következményeket kívánták megoldani.

A vegetáriánus és a környezetvédelmi mozgalom összekapcsolódása az 1960-as évektől vette kezdetét. A kibontakozódó zöld gondolat követői között egyre inkább elterjedt lett a növényi étrend, így a vegetáriánusok/vegánok száma is nagymértékben nőtt.⁶⁷ A húsevés negatív környezeti hatásai az 1980-as évektől fogva kerültek előtérbe. Ebben nagy szerepe

⁶³⁻⁶⁵ <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)

⁶⁶ <http://www.klimabarat.hu/node/168> (2013. szeptember 15.)

⁶⁷ <http://www.suprememastertv.com/> John Davis interjú (Utolsó letöltés: 2013. szeptember 9.)

volt John Robbins „Diéta az új Amerikának” című, 1987-ben publikált könyvének, melyben bemutatta az állattenyésztés környezeti következményeit (ROBBINS, J. 1998). Az ENSZ Élelmészügyi és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) 2006-ban kiadott jelentése is felhívta a figyelmet az összefüggésekre. Azóta szinte az összes kiadott vegetarianizmust taglaló könyvben megjelenik a téma.

8. A húsmentes életmód területi összefüggései

A történelem folyamán minden magasabban fejlett kultúrának és civilizációnak volt egy gabonaféléje, mely az ételeik „gerincét” képezte, valamint számos helyi gyümölcs- és zöldségféle, kiegészítve a „gabonaalapot”. Földrajzi helyzettől függően, a húst csak kiegészítésként, sokkal kisebb arányban használták. A következőkben áttekintem a Föld kontinenseinek, területegységeinek és országainak táplálkozási szokásait, s kapcsolódási szintjüket a vegetarianizmushoz (1.ábra).

8.1 Amerika

Amerika, mint a Földünk nyugati félgömbjét elfoglaló kontinens, északi, középső és déli részre tagolódik. Nagyságát tekintve nem meglepő, hogy az éghajlati területek széles skálája megtalálható. Ennek köszönhetően a természetből zöldségek és gyümölcsök választéka is bőséges. Ha az amerikai őslakosokat megemlítjük, valószínűleg mindenki vadászatra, tollakra és bőr ruházatra gondol, s eszébe sem jutnak a zöldségek. Érdekes azonban tudni, hogy a ma használt zöldségeink legtöbbjét az indiánoknak köszönhetjük, melyeket nemcsak ismertek és termesztettek, de a táplálkozásuk nagy részét is ezek jelentették. Természetesen nem mondhatjuk egységesnek az étrendjüket, hiszen számtalan törzset alkotnak más-más életmóddal, s ugyanúgy megtalálható a bölényvadászó sztereotipikus indián, de a szinte 100%-ban növényi étrenden élő is.⁶⁸

Az első Amerikai Vegetáriánus Társaságot Dr. Russel T. Tall és barátja Sylvester Graham alapította meg 1850-ben, New York központtal. Az első ismert vegán szakácskönyv is itt született meg Dr. Tall által, 1874-ben. A következő évben a 23. Nemzetközi Vegetáriánus Kongresszus először került amerikai földön megrendezésre (DAVIS, J. 2012). Bár az 1940-es évektől már nagyobb volt az érdeklődés a növényi étrend iránt, és számos társaság is megalakult, az Amerikai Egyesült Államokbeli modern vegetáriánus mozgalom széles körű elterjedését mégis csak Frances M. Lappé: „Étrend egy kis bolygónak” (Diet for a Small Planet) c. könyvének (1971) megjelenéséhez köthetjük. Fontos mérföldkő volt még a Tennessee államban létrehozott, „A Farm” elnevezésű vegetáriánus közösség, akik receptes

⁶⁸ http://www.ivu.org/history/native_americans.html (Utolsó letöltés: 2013. szeptember 18.)

könyvet írtak, s népszerűsítették az addig ismeretlen szójabab fogyasztását. Peter Singer 1975-ben kiadott könyvével elindult az etikai vegetáriánusok hulláma, s a következő években számos állati jogokat védő csoport alakult. Az orvosi elfogadottság nagyban megnőtt Dr. John McDougall könyvsorozatának kiadása (1983) után, melyben a legtöbb komoly betegség kezelése mellé a vegán étrendet ajánlja. Bár tévhitek és mítoszok napjainkig széles körben elterjedtek, mégis érzékelhető fejlődés az 1980-as évek óta a felvilágosultság terén. Mindezt elősegítette az Amerikai Dietetikus Szövetség által, az 1990-es évek elején kiadott állásfoglalás, mely a vegetáriánus étrendet jóváhagyta, s az Amerikai Mezőgazdasági Minisztérium (USDA) új táplálkozási piramisának kiadása.⁶⁹

Egy felmérés szerint 1971-ben az amerikaiak (USA) csupán 1%-a mondta vegetáriánusnak magát.⁷⁰ Az 1999-ben készített éttermi felmérés alapján a vendégek több mint fele (57%) rendel időnként, ill. mindig vegetáriánus tálal.⁷¹ A Public Policy Polling kutatása szerint 2013-ra a húsevést elutasítók aránya 13%-ra nőtt (1.ábra).⁷² Emellett a Mintel piackutató cég felmérésében a vegetáriánusokon kívül a megkérdezettek 36%-a állította, hogy használ húspótló élelmiszereket.⁷³ A közvéleménykutatások alapján megállapíthatjuk, hogy a vegetarianizmus csökkenő, a veganizmus pedig növekvő tendenciát mutat. Az élelmiszer piac hamar felfigyelt a lehetőségre, s a vegetáriánusokat célzó termékek (húspótlók, szójatej stb.) eladása 1998 és 2003 között a duplájára nőtt.⁷⁴ A Vegetarian Times számára, 2013-ban készített felmérésen a megkérdezettek 47%-a követi étrendjét környezetvédelmi okokból (is). A vegetáriánus-barát államok élén – a növényi ételeket kínáló éttermek számát figyelembe véve – Oregon, Washington és Kalifornia áll.⁷⁵ A városok közül San Francisco emelendő ki, mely a hippy hagyományaihoz híven ma is megfelelő otthont ad az alternatív életmódoknak, így a növényi ételeken élőknek is.⁷⁶ Az egyetemek menzái és büféi is fejlődést mutatnak, egyre több helyen jelennek meg a vegetáriánus menük, sokszor olyan sikeresen, hogy a diákok fele ezt az opciót választja.⁷⁷

Ellenpéldaként 2013-ban terjedt a hír, hogy Barack Obama elnök 12 republikánus szenátorral vacsorázott, ahol egy személy vegetáriánus ételt rendelt. Nagy port kavart az eset,

⁶⁹ <http://michaelbluejay.com/veg/history.html> (2014. február 5.)

⁷⁰ <http://blog.euromonitor.com/2011/08/the-war-on-meat-how-low-meat-and-no-meat-diets-are-impacting-consumer-markets.html> (2014. február 5.)

⁷¹ <http://www.vrg.org/journal/vj99sep/999scientific.htm> (2014. február 5.)

⁷² <http://www.publicpolicypolling.com/main/2013/02/food-issues-polarizing-america.html> (2014. február 5.)

⁷³ <http://www.mintel.com/press-centre/food-and-drink/meat-alternatives-market-trend> (2014. február 5.)

⁷⁴ <http://www.nbcnews.com/id/6008949/> (2014. február 5.)

⁷⁵ <http://www.statisticbrain.com/vegetarian-statistics/> (2014. február 5.)

⁷⁶ <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2013/sep/23/best-countries-to-be-vegetarian> (2014. február 5.)

⁷⁷ [http://www1.agric.gov.ab.ca/\\$department/deptdocs.nsf/all/sis8739](http://www1.agric.gov.ab.ca/$department/deptdocs.nsf/all/sis8739) (2014. február 5.)

titkosították az illető kilétét, nehogy emiatt elveszítse a pozícióját, ugyanis „egy igazi amerikai húst eszik”.⁷⁸

Kanadában 2003-ban a népesség 4%-a vallotta magát vegetáriánusnak, legtöbbjük tejet és tojást is fogyasztva (1.ábra). A húspótló élelmiszerek eladása itt is növekvő tendenciát mutat, 1997-től 2001-re a triplájára nőtt. Mind az Egyesült Államok, mind Kanada esetében kardinális hatása van az arányokra a bevándorlóknak, akiknek jelentős része ázsiai országból érkezvén ideológiailag (sokszor vallási meggyőződésből) „közelebb áll” a vegetarianizmushoz.⁷⁹ A növényi étrend szinte divattá válásának ellenére az Egyesült Államok még mindig az első, Kanada pedig a tizedik helyet foglalja el a legtöbb húst fogyasztó országok ranglistáján.⁸⁰

A maják, olmékok, majd aztékok⁸¹ étrendjében is kiemelt helyett kapott a kukorica, a bab- és a tökfélék. A ma is közkedvelt édességet, a csokoládét is a majáknak köszönhetjük. Bár a vadászat, és bizonyos állatok háziasítása (kutya, pulyka stb.) is jelen volt életükben, a húsételek csak igen kis arányban szerepeltek az átlagos napi „menüben”. A mai Mexikó a Latin-Amerikában utazó vegetáriánusok fellegvára, hiszen a zöldségekben bővelkedő ősi ételek ma is népszerűek.⁸² Mexikóváros a 11. helyezést érte el a „vegetáriánus-barát” városok körében, melyet a kizárólagosan növényi ételeket kínáló éttermeinek és boltjainak sokaságával ért el.⁸³ Földrajzi okok miatt az inka lakosok étrendjében már nagy hangsúly volt a burgonya és egyéb gyökérnövényféléken, valamint a manapság szuperélelmeként emlegetett, s a vegánok által is igen kedvelt quinoa-n.⁸⁴ A mai modern Peruban – csak úgy, mint más közép- és dél-amerikai országban – a vegetáriánus gondolkodás lassan, de terjed, azonban még mindig nagy kihívást jelent a húst mellőzni kívánók számára. A Latin-Amerikát körbeutazók beszámolóí szerint a legtöbb vegán is kénytelen ovo-lakto, vagy legalábbis lakto-vegetáriánus étrendre áttérni. Természetesen ez a hotelekben, hostelekben és éttermekben található ételeket tükrözi, otthoni főzéssel a helyi, sokszínű zöldség és gyümölcspalettát felhasználva a legszigorúbb vegán étkezés is megoldható.

Az első Latin-Amerikában tartott Nemzetközi Vegetáriánus Kongresszust (IVU Congress) 2004-ben szervezték meg, majd több számos találkozó után 2009-ben, Rio de Janiero városában, Brazíliában került megrendezésre a 12. Nemzetközi Vegán Fesztivál. A

⁷⁸ <http://www.addictinginfo.org/2013/03/09/bill-maher-in-america-being-a-vegetarian-is-worse-than-being-gay-video/> (2014. február 5.)

⁷⁹ [http://www1.agric.gov.ab.ca/\\$department/deptdocs.nsf/all/sis8739](http://www1.agric.gov.ab.ca/$department/deptdocs.nsf/all/sis8739) (2014. február 5.)

⁸⁰ <http://www.mapsofworld.com/world-top-ten/world-top-ten-meat-consumer-countries.html> (2014. február 5.)

⁸¹ <http://www.foodtimeline.org/foodmaya.html> (2014. február 7.)

⁸² <http://www.aztec-history.com/aztec-food.html> (2014. február 7.)

⁸³ <http://matadornetwork.com/trips/11-of-the-worlds-most-vegetarian-friendly-cities/> (2014. február 7.)

⁸⁴ <http://peru-facts.co.uk/inca-food.html> (2014. február 7.)

növényi étrendet követők arányára nincsen adatunk a térségben, kivéve Brazíliát, ahol a felmérések szerint a 2004. évi 5%-os arány⁸⁵ nyolc év alatt 8%-ra nőtt (IBOPE, 2012), ami kb. 15,2 millió főt jelent (1.ábra).

8.2 Afrika

A világ második legnagyobb és legnépesebb kontinense egyben az emberiség bölcsője is. A változatos éghajlati viszonyokhoz igazodva a flóra és fauna is színes összképet mutat. Megtalálható a gyér növény- és állatvilágú sivatag, a szavanna típusainak széles skálája, a mediterrán keménylombú erdők, valamint a fajokban hihetetlenül gazdag trópusi esőerdő. Ennek ellenére mégis az egyik legtöbb problémával küszködő földrész. A megművelt területek aránya a legalacsonyabb a világon (6%), melyeknek – az agrotechnika fejletlensége miatt – terméshozama sem megfelelő. A vízhiány, az állatfajok kihalása, valamint az esőerdők egyre nagyobb arányú pusztulása a természeti problémák súlyosságát jelzik.

Sokan az „Afrika” szót hallva rögtön az éhínségre asszociálnak, így nem meglepő, hogy a vegetarianizmus ideájának a terjedését nem gondolják lehetségesnek egy olyan kontinensen, ahol a legtöbb esetben az étel választása privilégiumot jelent. Azonban éppen a természeti károk ellensúlyozására való igyekezetet tükrözően terjed a növényi étrendre való áttérés. Persze ez a folyamat igen lassú olyan helyeken, ahol a szabályozatlan vadászat és a vallási állattáldozat hagyománya máig él. A húsok árát sokan nem tudják kifizetni. Ha a húsevésre való törekvés helyett megismernék és elfogadnák a vegetáriánus életmódot, a növényi táplálékkal több embert lehetne jól lakatni, s a természeti erőforrások is kevésbé károsodnának. Jelenleg az állattartás jelentős energiát emészt fel, területeket foglal el és szennyezi a kontinens számára kincs értékű vizeket. Az üvegházhatású gázok kibocsátásának, s a levegő szennyezésének csökkentése is kiemelt feladat, hiszen Afrika az éghajlati változások első számú, egyik legveszélyeztetettebb elszenvetője, minimális alkalmazkodóképességgel.⁸⁶ Ezt fokozza a szegénység, társadalmi konfliktusok, s az ökoszisztéma pusztulása, melyek egy részét a vegetáriánus mozgalom enyhíteni igyekszik. Az orvoslás fejlettsége sem mindenhol kielégítő, így az állatok egészségügyi állapotát sem tudják megfelelően felmérni, tehát a húsevés fertőzésveszélyt is hordozhat magában. Ennek köszönhetően a külföldi látogatók nagy része a kontinensre érkezve, s azt körbeutazva ideiglenesen vegetáriánus életmódra tér át.

⁸⁵ <http://www.ivu.org/news/online/2004-10.html> (2014. február 7.)

⁸⁶ <http://www.climatehotmap.org/global-warming-solutions/africa.html> (2014. február 8.)

Bár a kutatások szerint Afrika képes lenne megtermelni saját élelmét, sőt, sok országban sikeresen meg is termeli, az utóbbi egy-két év felmérései szerint mégis milliókkal nőtt az éhezők száma.⁸⁷ A FAO (2012) jelentése szerint a szubszaharai régióban élő alultápláltak száma mintegy 234 millió. Érdekes megemlíteni, hogy a szegényeket élelmező szervezetek közül több (pl. Food for Life, Food Not Bombs, Vegfam) vegán ételt oszt ki az éhezőknek. Ennek oka, hogy a legtáplálóbb és egyben előállításban legolcsóbb ételek mind növényi eredetűek.

Természetesen a hatalmas kontinensen található több mint 50 ország fejlettségben is különböző képet mutat, így a legészakibb és legdélibb gazdagabb területek mellett a legszegényebbeket Közép-Afrikában találhatjuk meg.⁸⁸

Mivel a görög Pythagoras 21 évet töltött tanulással Egyiptomban, s onnan hazatérve alakultak ki eszméi, megállapítható, hogy az első európai vegetáriánus mozgalmat Afrika inspirálta. Az idők során ez a tudás a háborúk, kolonizáció, idegen vallások és egyéb társadalmi problémák között elveszett. A kontinens első vegetáriánus kongresszusát 2007 novemberében, a nyugati térségben, Nigéria legnépesebb városában, Lagosban rendezték meg. Az azóta szerveződő vegetáriánus társaságok és találkozók nagy hangsúlyt fektetnek a szegények élelmezésére, melyet természetesen vegán ételekkel oldanak meg (DAVIS, J. 2012).

A vegetarianizmus vallási alapú terjedését a 20. század elejéhez köthetjük, amikor a „Vissza Afrikába” mozgalom részeként számos rasztafári telepedett le Afrikában, Jamaikából, s más országokból érkezvén. Emellett a Krisna-tudatúak, a Teozófiai Társaság, a Rózsakeresztes Közösség és a jóga ideológiájának a terjedése is számottevő hatást gyakorolt (DIKEOCHA, I. 2005).

Az afrikai országok vegetáriánus arányára vonatkozóan nem állnak rendelkezésünkre adatok. A statisztikák szerint a húsok közül a baromfi fogyasztása emelkedik ki, mely a 2000-ben és 2009-ben a FAO által nyilvánosságra hozott adatok szerint a kilenc év alatt 4,2 kg/fő/évről 5,5 kg/fő/évre növekedett. Mindemellett a népességszám is emelkedett, a számításba vett időszakban a lakosság mintegy 200 millió fővel gyarapodott.⁸⁹

⁸⁷ <http://www.worldhunger.org/articles/Learn/world%20hunger%20facts%202002.htm> (Utolsó letöltés: 2013. február 8.)

⁸⁸ <http://www.ruralpovertyportal.org/region/home/tags/afrika> (Utolsó letöltés: 2013. február 8.)

⁸⁹ <http://www.thepoultrysite.com/articles/2640/global-poultry-trends-2012-chicken-consumption-steady-in-oceania-rising-in-africa> (2013. február 8.)

8.3 Európa

Európa a második legkisebb, és a negyedik legnépesebb kontinens a világon. Bár földrajzi értelemben Ázsiával egybefüggő terület, s nem külön entitás, politikai és kulturális szempontból mégis széttagoljuk őket.

Európa a vegetarianizmus egyik bölcsője. Számos ókori görög és római tudós, filozófus, és orvos hirdette a növényi étrend pozitívumait, mellyel nagy hatást gyakoroltak a későbbi népek ideáira is. A történelem folyamán jó néhány híres ember életéből találunk bizonyítékot az eszme továbbterjedésére. A modern mozgalom térhódítása, „intézményesedése”, s a fogalmak feltalálása is Európához, azon belül is az Egyesült Királysághoz köthető. Mára Európa „vegetáriánus központjává” vált, a második világháború óta folyamatosan növekvő tendenciát mutató vegetáriánus népességgel. Egy 2009. évi felmérés szerint a növényi étrendet szigorúan betartók aránya 3%-ot, a „lazán” követőké pedig további 5%-ot tett ki (FOOD STANDARDS AGENCY, 2009) (1.ábra). Emellett a népesség 33%-a hagyja el a húst, ha teheti. 2012-ben a húsmentes jelzésű termékek eladása 949 millió fontot tett ki, mely érték 2013-ban is növekedést mutatott.⁹⁰

Általánosságban elmondható, hogy Európa nyugati országaiban a vegetarianizmus elterjedt és gyakran követett, azonban a keleti, szegényebb területeken még csak ismerkedő fázisban lévő életmód. Észak-Európa a magas húsfogyasztásáról ismert, mely az éghajlati viszonyokhoz is köthető, ám ennek ellenére egy friss svédországi felmérés szerint (2014) a válaszadók 10%-a volt vegán/vegetáriánus, mely igen magas aránynak tekinthető (1.ábra).⁹¹ Az Európai Vegetáriánus Unió szerint Európa legnagyobb számú vegetáriánus lakossága Olaszországban található, több mint 6 millió fővel, mely a népesség 10%-t teszi ki (2009) (1.ábra).⁹² Az olasz városok közül Firenze⁹³ emelhető ki, kb. 37 kizárólag vegetáriánus/vegán étkezőhelyével, míg európai viszonylatban még Berlin, Gent, Prága is megemlítendő.

A mai magyar konyha a zsíros, húsos, fűszeres ételeiről ismert, azonban nem mindig volt ez így. Elődeink étrendje zöldségekben, gyümölcsökben, különféle gabonákban és olajos magvakban gazdag volt, használták a vadon termő növényeket, gombákat, valamint tejet és tejtermékeket is fogyasztottak. Húsokat, húsos ételeket csak sokkal kisebb mértékben, kb. heti kétszer vagy háromszor ettek (BALASSA, I. – ORTUTAY, GY. 1997).

⁹⁰ <https://www.vegsoc.org/sslpage.aspx?pid=754> (2014. február 11.)

⁹¹ <http://www.thelocal.se/20140321/one-in-ten-swedes-is-vegetarian-survey> (2014. február 11.)

⁹² http://www.coscienzaalute.it/articoli_dettaglio.php?id=463&titolo=Vegetariano_un_italiano_su_dieci (2014. február 11.)

⁹³ <http://veggiefocus.com/blog/best-vegetarian-cities-europe/> (2014. február 11.)

Bár azt gondolnánk, hogy hazánkban csak az utóbbi pár évtizedben tűnt fel, s még csak gyerekcipőben jár a mozgalom, ez nem teljesen igaz. A vegetarianizmus valóban nem eléggé ismert, s a vendéglátóhelyek felkészültsége sem megfelelő, azonban történetileg nem új a megjelenése. Már az 1800-as évek végén, 1900-as évek elején élt Bicsérdy Béla is a vegetarianizmus hirdetéséről volt híres, mellyel saját magát is kigyógyította a szifiliszből. Az akkori világ egyik legerősebb, rekordokat döntő embere, Kosztolányi Dezső is egy ideig a növényi étrendre térítette. Elszántsága és „radikális” életvitele⁹⁴ nagy tömegeket vonzott, de ellenzői is bőven akadtak. Legideálisabbnak a nyers veganizmusra való átállás utáni „lépcsőt”, a gyümölcssevést tartotta.⁹⁵ Öccse, Bicsérdy Tibor lett az 1883-ban megalakuló Magyarországi Vegetárius Egyesület elnöke, mely a „Természetes életmód” című folyóiratot működtette.⁹⁶ Egy 1937. évi beszámolóból kiderül, hogy a magyar egyesület az európai viszonylatokon belül, tagszámát tekintve a harmadik helyen állt, s élénk kapcsolatokat ápolt a többi ország csoportjaival.⁹⁷

A Bubáni Kolónia, a szentendrei Kőhegy alján, 1930 és 1945 között fennálló, vegetáriánus ideológiát (is) követő kommuna volt. Életmódjukkal kapcsolatban lapot is kiadtak, melynek szerkesztője, az egyik alapító, Dr. Antolik Arnold, Szentendre polgármestere is volt egyben.⁹⁸ Az országban számos más helyen is hasonló, önálló közösségek alakultak, így pl. a 20. század elején a gödöllői művésztelepen⁹⁹, de napjainkban a Krisna-tudatúak által működtetett somogyvámosi Krisna-völgyet¹⁰⁰ is említhetnénk. Az első étkezdé 1908-ban nyílt meg Budapesten, melyet 1911-ben a MVE (később MVSZ) étterme követett. Mindemellett természetes gyógymódokat nyújtó szanatóriumok is működtek, pl. Balatonföldváron, Dr. Rusznyák István vezetésével. A gyógyintézménybe érkező betegek a különböző terápiák mellett húsmentes diétát is követtek.¹⁰¹

Az egyesület 1948-ban szűnt meg, s minden egyéb hasonló ideológiájú, természetes gyógymódokkal kapcsolatos tevékenységet és eszmét (így pl. a folyóiratokat, könyveket is) az 1980-as évek végéig betiltottak.¹⁰²

Napjainkban a legtöbb lehetőség a fővárosban van, ahol számos vegetáriánus, vegán, illetve nyers vegán étterem várja a vendégeket. Mindemellett számos csoport, egyesület

⁹⁴ Életmódját és eszméit összefoglalóan bicsérdizmusnak nevezzük.

⁹⁵ http://csombor.blog.hu/2012/02/25/vegetarianusok_magyarorszagon_i (2014. február 13.)

⁹⁶ http://csombor.blog.hu/2012/03/10/vegetarianusok_magyarorszagon_ii (2014. február 13.)

⁹⁷ http://hiresvegi.uw.hu/vegi_mult.htm (2014. február 13.)

⁹⁸ <http://www.benkovits.hu/bubanikollonia.htm> (2014. február 13.)

⁹⁹ <http://www.lelegzet.hu/archivum/2000/09/2310.hpp.html> (2014. február 13.)

¹⁰⁰ A magyarországi Krisna-tudatúak számára vonatkozóan nem áll pontos adat rendelkezésünkre, becslések szerint több mint tízezer hívő él hazánkban.

¹⁰¹⁻¹⁰² http://hiresvegi.uw.hu/vegi_mult.htm (2014. február 13.)

működik, s évenkénti fesztiválokat is rendeznek. Vidéken azonban a helyzet nehezebb, s az éttermek húsmentes menüi elég limitáltak. Magyarországi vegetáriánusokkal kapcsolatban nem találhatók statisztikai adatok.

Az Európai Vegetáriánus Unió egyfajta összefogó „ernyő” szervezetként funkcionál, mely az európai vegetáriánusokat és csoportokat kívánja összetartani. 1985-ben hét ország szervezetének képviselői találkozott Brüsszelben, hogy megalapítsák az uniót. Azóta a létszám 30 országból több mint 200 tagra bővült. Tekintettel az élelmiszeripar globalizációjára, az Európai Vegetáriánus Unió bevezetett egy általános „V-logót”, mely segít a vegetáriánusoknak a számukra is megfelelő étel azonosításában és kiválasztásában. A szervezet egyik projektének keretén belül promotálja a vegetarianizmus pozitív hatását a környezetre, s bemutatja a húsevés környezetszennyező mivoltát.¹⁰³

8.4 Ázsia

A legnagyobb, s legnépesebb kontinens egyben a vallások szülőhazája is. Ázsia területén – hatalmas kiterjedésének köszönhetően – az összes éghajlati övet megtaláljuk. A Föld legnagyobb állama Oroszország, melynek köszönhető, hogy nagy népességszáma ellenére az ország népsűrűsége igen kicsi. Az orosz konyhában jelentős szerepe van a húsnak, így nem gondolnánk, hogy a legideálisabb hely a vegetáriánusok számára, mégis akadnak, akik ezt az életutat követik. Az ország több mint 50%-a ortodox keresztény, így ők vallásos okokból kb. 220 napot minden évben böjtölnek, azonban hosszabb távra kevesen hagynák el a húst. A vegetarianizmus nem sokkal az I. világháború előtt már bizonyíthatóan jelen volt: erre példa Lev Tolsztoj élete és munkássága. Az első vegetáriánus egyesület Szentpéterváron, 1901-ben alakult meg, melyet további 9 követett. Számos folyóiratot, s magazint adtak ki, valamint éttermeket működtettek. Azonban a szovjet rezsim kezdetével tilossá, s elítélendővé vált a mozgalom, mint a burzsoá gondolkodás terméke, egészen a rendszer bukásáig. Azóta ez az életmód újból terjedni kezdett, azonban csak kis hatásfokkal. Bár a nagy városokban (Moszkva, Szentpétervár) találhatunk vegetáriánus éttermeket, ezeken kívül megoldható, de minimális a húsmentes étkezési lehetőség, és a helyi közvélemény is elutasító. A vegetáriánusok/vegánok általában a gazdagabb társadalmi rétegből kerülnek ki, s a keleti filozófiák, illetve az egészségügyi szempontok befolyásolják őket.¹⁰⁴ Pontos adataink nincsenek a növényi étrendet választók arányait illetően, azonban a vegetáriánus étteremvezetők szerint az utóbbi években jelentősen megugrott a látogatók száma.¹⁰⁵

¹⁰³ <http://www.euroveg.eu/lang/en/home/home.php> (2014. február 14.)

¹⁰⁴ <http://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=1505> (2014. február 14.)

¹⁰⁵ <http://www.sptimes.ru/story/34349?page=1#top> (2014. február 14.)

A legendák szerint az ókori Kína első prófétakirálya, Fu-Xi vegetáriánus volt. Népe békében és jólétben, a taoizmus útján élt. Húst nem fogyasztottak, viszont a szóját már ismerték és használták. A későbbi dinasztiákban már szétvált a próféta és a király útja, s míg az első a békességet és a vegetarianizmust jelentette, az utóbbi az erőszakot, háborút és a húsevést. A Chin dinasztia idején, az uralkodónak köszönhetően eltűnt a próféta útja, a konfucionista, valamint a taoista tanokat, s hívőket eltöröltette és legyilkoltatta. A buddhista misszionáriusok Indiából való érkezése idején a vegetarianizmus újra feltűnt a Han dinasztiában. Időszámításunk utáni 520. évben érkezett Kínába az indiai Boddhidharma, aki a tiszta Buddha-tanításokat, a „kínai zent”, azaz a chan-t terjesztette, s ezáltal a vegetarianizmust is. Ő tanította a shaolin-szerzeteseket a harcművészetükre, akik azóta is szigorú húsmentes diétát folytatnak. A Tang-dinasztia alatt a chan (zen) és a vegetarianizmus ismét virágkorát élte, mielőtt még újra hanyatlásnak indult volna a következő évtizedekben, melyekben a káosz és a mongol uralom volt jellemző. Napjainkban, a sajátosan kapitalista rendszerben, a húsevés – a nyugati országokban is megfigyelhető – gazdagsággal való azonosítása érzékelhető, mely által a növényi étrend háttérbe került. Sokáig csak a gazdagok kiváltsága volt, de egyre inkább elérhetővé válik a szegényebb rétegek számára is.¹⁰⁶ Emellett azonban a vegetarianizmus eszméjének újbóli növekedése látszik, s ennek, valamint a vallásos alapú diétának és a szójabab történelmi jelenlétének köszönhetően az országban széles körben elérhetőek és változatosak a húsmentes ételek. Kína népessége az utóbbi 23 évben 200 millióval nőtt. Ezt figyelembe véve, nem meglepő, hogy bár az egy főre jutó húsfogyasztás világviszonylatban nem a legmagasabb (58,2 kg/fő¹⁰⁷), az ország egészét tekintve mégis első helyen végeztek, mellette igen magas tejfogyasztási aránnyal (BROWN, L. 2012). Kína a világ első számú halexportőre, konyhájukban is jelentős szerepe van a tengeri zsákmányoknak. Ezt a mennyiséget sokszor igen környezetromboló technikákkal tudják fenntartani, ilyen például a cianidos és dinamitos halászat, melyek által a tenger egész ökoszisztémáját felborítják.¹⁰⁸ Egyértelmű, hogy a népességnövekedés jelenlegi tendenciája, valamint a személyenkénti húsfogyasztási kvóta folyamatos emelkedése környezeti szempontból nem fenntartható. Ugyanerre a következtetésre jutott az előző miniszterelnök, Wen Jiabao, aki 2010-ben elindította a „légy vegetáriánus hetente egy napra” kampányát, hogy a húsfogyasztás környezeti terhét némileg enyhítse.¹⁰⁹ A FAO becslései szerint Kínában a következő években

¹⁰⁶ <http://www.ivu.org/history/east/china.html> (2014. február 14.)

¹⁰⁷ http://www.blumeaumu.org/annual_meat_consumption_capita_country (2014. február 14.)

¹⁰⁸ <http://www.globalunderwaterexplorers.org/fisheries-problems-south-china-sea> (2014. február 14.)

¹⁰⁹ <http://www.happycow.net/blog/being-vegan-in-china-with-long-kuan-numbers-are-set-to-skyrocket-in-2014/> (2014. február 17.)

– a népességhez, így a megnövekedett igényhez alkalmazkodva – a hús- és tejipar továbbra is bővülni fog, melynek eredményeképpen a mostaninál is jóval nagyobb takarmány behozatalra lesz szükség (OECD-FAO, 2013). Kína növekvő számú vegetáriánus és vegán lakosai azonban segítenek majd enyhíteni a problémát: jelenleg 4-5%, azaz szám szerint több mint 50 millió fő (1.ábra).¹¹⁰ A növényi étrenden élők aránya a nagyvárosokban a legnagyobb, így például Beijingben és Shanghaiban. Érdekes azonban, hogy magára a vegetarianizmusra nincsen külön szavuk, így a legtöbbször csak körülírással lehet egyértelműsíteni az étkezési preferenciákat.

Egyik ország sem kötődik olyan szorosan a vegetarianizmushoz, mint India, ahol a húsevés erkölcsi szempontból széles körben megvetendő. Az ősi Harappa-civilizáció (Indus-völgyi) lakosai, kisebb mértékben, de fogyasztottak húst. A védikus érában (Kr.e. 1500 - Kr.e.500), bár a lakto-vegetarianizmust preferálták, s a húsevés nem volt ajánlott, mégis voltak, akik engedtek az állatfogyasztás kísértésének, s nem követték a növényi étrendet. A hús elutasítása erkölcsi alapon történt, mely az erőszakmentesség, a nem ártás, azaz az „ahimsa” gondolatában gyökerezett, azonban eleinte gazdasági érdekek is vezérelték (tehén tejadása, ökör munkája, az érkező árjak állatállományának védelme).¹¹¹ A más élőlényekkel szembeni morális attitűd egyfajta kettőséget hordozott magában. Míg a húsevés tisztátalan dolog, addig az isteneknek való állatáldozás nem elítélendő, hanem szükséges volt. Bár Buddha vegetáriánus volta vitatott, a buddhizmus és a dzsainizmus elterjedésével vált igazán népszerűvé a hús elvetése.¹¹² A Maurja-dinasztia császára, Asóka, miután buddhistává vált, maga is élen járt a vegetarianizmus propagálásában. Napjainkban a buddhizmus különböző iskolái, más és más módon értelmezik a buddhai tanításokat, s ez alapján a hústól való tartózkodásnak a mértéke is változó. A dzsainisták szigorú vegetáriánusok, a szikhek viszont eldönthetik, hogy melyik utat választják, azonban templomaikban csak növényi ételeket szolgálnak fel. Az étrend valláshoz való kötöttsége nem meglepő, hiszen a reinkarnáció elmélete szerint az állatok egyszer emberi testet fognak öltetni, illetve előző életeikben is lehettek már emberek, így az összes élőlényt azonos lélekként kell tisztelni. A kasztrendszer vegyes képet mutatott: a brahminoknak, mint legmagasabb kasztbéli személyeknek tilos volt a hús fogyasztása, míg az alacsonyabb szinteken lévő harcosok, s dolgozók számára engedélyezett volt.¹¹³ A történelem folyamán számos szent támogatta a békés eszmét: Mira

¹¹⁰ <http://m.economictimes.com/news/news-by-industry/et-cetera/chinas-vegetarian-population-touches-50-million-report/articleshow/29710816.cms> (2014. február 17.)

¹¹¹ <http://terebeess.hu/keletkultinfo/vegetarianuskonyha.html> (2014. február 17.)

¹¹² <https://www.sscnet.ucla.edu/southasia/Culture/Cuisine/vegetar.html> (2014. február 17.)

¹¹³ <http://terebeess.hu/keletkultinfo/vegetarianuskonyha.html> (2014. február 17.)

Bhai, Tulsi Sahib, Kabir, valamint Sant Tukaram is.¹¹⁴ A híres politikai vezető, Mahatma Gandhi is hasonló gondolatokat vallott, s hirdetett.¹¹⁵ India kulturális öröksége a húsmentes táplálkozás, ennek megfelelően a világ legkifinomultabb és legváltozatosabb vegetáriánus konyhájával rendelkezik. Ebben segített a földrajzi elhelyezkedés, az éghajlat, s a föld termékenysége, melynek köszönhetően már az ősi időkben rengeteg fajta hüvelyes, zöldségeket, gyümölcsöket, s olajos magvakat fogyasztottak, valamint búzát és árpat is termesztettek. Téves az az elgondolás, hogy az összes indiai, illetve összes hindu vegetáriánus. Azonban a felmérések szerint a vegyes táplálkozásúak csupán 30%-a fogyaszt rendszeresen állati eredetű ételt (kivéve tejet), illetve általánosan csak maximum heti egyszer-kétszer kerül asztalukra hús. Összességében Indiában található a legtöbb (lakto)vegetáriánus, a számuk eléri az 500 milliót (*1.ábra*). Legtöbben Gujarat, Rajasthan, Punjab, Haryana, és Uttar Pradesh államokban élnek. Számos tengerparti területen, mint pl. Kerala, Orissa (Odisha) és Nyugat-Bengál, a halak könnyű elérhetőségük miatt az étrend domináns szerepét adják.¹¹⁶ A legtöbbben vallási, kulturális, illetve gazdasági okokból követik a növényi étrendet. Törvény írja elő, hogy a termékek csomagolásán egyértelműen jelezni kell a vegetáriánus fogyasztásra való alkalmasságot. A gyorséttermek is a lakosság igényeihez igazodtak: a nálunk húsközpontú étkezdek (pl. McDonald's, KFC) Indiában bőséges választékot kínálnak növényi ételekből.¹¹⁷

Közép-Ázsia földrajzi elhelyezkedése nagyban meghatározta a fejlődését. Száraz éghajlatának köszönhetően a növénytermesztés lehetőségei igen korlátozottak, így túlnyomó részben a nomád pásztorkodás jelentősége jellemezte. Az országok nemzeti ételeit nagymértékben a hús uralja, így kihívást jelent a vegetáriánus utazók számára. Azonban az éttermeken, és ünnepi alkalmakon kívül a legtöbbben nem tudják megfizetni a húsárukat, így a mindennapi étkezésekben nagyobb szerepet kapnak a zöldségek és a tejtermékek.¹¹⁸

A termékeny félhold területén kívül, a közel-keleti országok éghajlata sem túl kedvező, így növénytermesztési lehetőségeik is csekélyek. Ennek köszönhetően a hús nagy szerepet kap étkezésükben. Mint máshol, itt is a gazdagság jelképe, így a tehetősebbek húsmentes életmódját nehezen fogadja el a közvélemény. A szegények azonban sok helyen korlátozottan jutnak hozzá húshoz, így ők akaratukon kívül, nagymértékben növényi étrenden élnek.

¹¹⁴ http://www.indianchild.com/vegetarianism_in_india.htm (2014. február 17.)

¹¹⁵ <http://www.ivu.org/history/gandhi/> (2014. február 17.)

¹¹⁶ <http://terebeess.hu/keletkultinfo/vegetarianuskonyha.html> (2014. február 17.)

¹¹⁷ <http://www.vegetarians.co.nz/articles/500-million-vegetarians-in-india/> (2014. február 17.)

¹¹⁸ Fórumok és beszámolók alapján.

Általában elmondható, hogy a térségben jellemző előételek nagy része húsmentes, melynek bőséges választéka kielégíti a vegetáriánusok igényeit. Környezeti problémákban nincs hiány, különösen a tiszta ivóvízkészlet jelent gondot, pl. Szíriában, Jordániában, Irakban és Iránban. A biológiailag produktív földek nagy része elpusztult az elsivatagosodás következtében, melyet a fenntarthatatlan mezőgazdasági gyakorlatok, s a túllegeltetés okoz.¹¹⁹ Ennek kiküszöbölésére számos írás megjelent a helyiek vegánná válásának lehetőségére vonatkozóan, mi szerint nagyban segítené a problémán, hiszen a húsevés rengeteg környezeti erőforrást emészt fel és szennyezi a környezetet (elsősorban a vágóhidakat figyelembe véve).¹²⁰ Jogos ellenérv azonban, hogy a területek nagy része alkalmatlan a földművelésre, így nem teljesen ésszerű az indoklás. A nagyüzemi állattartásban gyakran használnak import takarmányt az állatok etetésére, melyek megvásárlása helyett a növényi alapanyagok beszerzését támogathatnák. A régióban domináns iszlám vallás számos pontban kötődik a húsfogyasztáshoz, s az állatok jogainak figyelmen kívül hagyásához, így a vegetáriánus mozgalom lassan terjed. A térség bizonyítottan létezett vegetáriánus csoportjai Izraelben és Iránban, az 1950-es, ill. 1960-as évektől fogva kezdtek el működni. Már a kezdeti időkben tervezett volt egy közel-keleti konferencia megszervezése, azonban ez politikai okok miatt megghiúsult. 2010-ben azonban sikerült végül megszervezni az I. Közel-keleti Vegetáriánus Kongresszust, Dubaiban (DAVIS, J. 2012).

A kőolajban gazdag Perzsa-öböl menti, gazdagabb országok („Perzsa-öböl tigrisek”, azaz Bahrain, Kuwait, Qatar, Egyesült Arab Emírségek) össznépszerűségének 25-30%-a – a liberálisabb gondolkodásuknak, s a sok bevándorló indiai munkaerőnek köszönhetően – valamilyen szintű vegetáriánus életmódot folytat (1.ábra).¹²¹

Bár a judaizmushoz is köthetőek (a mai napig) állatáldozatok, s nem a „legállatbarátabb” vallás, Izraelben a vegetarianizmus eszméje futótűzként terjed. Már az 1990-es években szerveztek egy kisebb izraeli konferenciát, de az akkori Nemzetközi Vegetáriánus Társaság úgy gondolta, hogy Izrael nem fogja tudni betölteni a kívánt szerepet, s így nem lesz a régió vegetáriánus mozgalmának elindítója (DAVIS, J. 2012). Úgy tűnik azonban, hogy több mint húsz év után sikerül beteljesíteni a feladatot. A legfrissebb felmérés szerint a lakosság 13%-a vallja, hogy növényi étrendet követ (5% vegán, 8% vegetáriánus), s további 13% gondolkodik a váltáson (1.ábra). Az igény növekedéséhez az izraeli piac is igazodott: mind éttermekben, mind termékekben bővült a növényi ajánlat. Az egyik legnagyobb étteremlánc vezetőjének

¹¹⁹ <http://thewaterproject.org/water-in-crisis-middle-east> (2014. február 18.)

¹²⁰ <http://www.greenprophet.com/2012/12/vegetarianism-can-save-the-middle-east/> (2014. február 18.)

¹²¹ http://althistory.wikia.com/wiki/Persian_Gulf_Tigers_%28Vegetarian_World%29 (2014. február 18.)

állítása szerint, az utóbbi másfél évben 30-40%-al nőtt meg a vegetáriánus ételek iránti igény. Az izraeli vegán közösség aktív és sikeres kampányt folytat eszméi népszerűsítéséért.¹²² A helyi népesség nagy része az egészséges életmódra való váltásként fordul a vegetarianizmus felé. Ennek kiváló motiválója a helyben termelt friss zöldségek, s gyümölcsök választéka, mely a mezőgazdaság sikerének köszönhető: Izrael jelenleg igényeinek 95%-át képes megtermelni.¹²³

A nagyrészt Kis-Ázsiában fekvő Törökország hidat képez Kelet és Nyugat, Ázsia és Európa között. Az ország nagy kiterjedésének megfelelően változatos képet mutat, mind éghajlati szempontból, mind flóra és fauna, illetve mind az embertípusok, szokások és ételek alapján. A kontinentális éghajlatú Közép-Anatólia, legfőképpen a szárazabb keleti térségekben, magasabb fokú húsevést mutat, mint a mediterrán, ill. fekete-tengeri vidékeken. A Fekete-tenger partvidékén, az égei és a földközi-tengeri régióban (de leginkább az utóbbi kettőben) szélesebb körben fogyasztanak zöldségeket és gyümölcsöket. A határmenti tartományok konyháját jelentősen befolyásolja a szomszédos ország szakácsművészete, így például a Szíria menti Hatay területének ételeiben sok arab specialitást találhatunk. Ezek közül a már említett előételek/mellékfogások emelendők ki, melyek rendszerint vegetáriánusok (pl. a híres humusz). Saját tapasztalatból mondhatom: az ország elenyésző kisebbsége követi a húsmentes étrendet, azonban pontos felmérés nem készült a témakörben. Főleg a nyugati területeken egyre inkább ismert, s elfogadott a vegetarianizmus jelenléte, s bár az éttermekben igen szűkös a húsmentes ételek választéka, kérésre szinte mindenhol megoldják a problémát. Egy-egy csoport aktívan promotálja a számukra újszerű életmódot, még az egyik kisebb pártban, a Yeşiller ve Sol Gelecek Partisi, azaz a „Zöldek és a Baloldali Jövő Pártja” programjában is jelen van az idea, melyet az „Állatok Szabadságért” alcsoporthoz támogat, s népszerűsít.

A trópusi övben húzódnó délkelet-ázsiai régióban számos egzotikus zöldség- és gyümölcsféle megterem. A bőséges választékú növényi alapanyagok mellett, a két fő alapétel a rizs és a hal. Az intenzív, felelőtlen gyakorlatú halászat felborította a tengerek ökoszisztémáját, Vietnamban például a korallzátonyok 95%-a védelem alá került, a nagyfokú pusztítás miatt.¹²⁴ A cianidos technika alkalmazása az 1960-as években, a Fülöp-szigeteken indult meg, azonban az évek folyamán a környező országok is átvették a módszert. A halászok által permetezett nátrium-cianid azonban nem csak a kifogni kívánt halakat, de az

¹²² <http://www.theveganwoman.com/israel-going-first-vegan-nation/> (2014. február 18.)

¹²³ <http://traveljunkette.com/israel-best-countries-vegetarians/> (2014. február 18.)

¹²⁴ http://zold.info/hirek/2006/11/13/vietnamban-pusztulnak-a-korallzatonyok_1163408156 (2014. február 18.)

egész helyi környezetet, pl. a korallzátonyokat is pusztítja.¹²⁵ A túlhalászat általános probléma, mely nagy veszélyt jelent a tengerek élővilágára, s a jövőbeli halászat lehetőségére. A tengeri egyensúly felbomlásával a fajok kihalása, s eltűnése is felgyorsul. Az aquakulturális termelés a halászati ágazatban egyre nagyobb teret nyer, melynek szintén negatív hatásai vannak a lokális élővilágra.¹²⁶ A halak szignifikáns jelenléte az étrendben problémát jelent a vegetáriánusok számára, mivel a növényi ételek is sokszor ún. „halszósszal” vannak elkészítve. A halat, tengeri élőlényeket, illetve a különböző rovarokat sokszor nem számítják a húsok közé, így a vegetáriánusként definiált ételben is megjelenhetnek.

A hús fogyasztása itt is gazdagságot képvisel, melyet a szegények nem mindig engedhetnek meg maguknak. Bár történetileg a régió a mahájána buddhizmushoz köthető, napjainkban a legtöbbben a théraváda ágát követik. A théraváda tradíció hívei nem élnek szigorú húsmentes életet, ugyanis tilos elutasítaniuk bármilyen ételadományt, így állat eredetű ételeket is ehetnek. A kínai befolyásnak köszönhetően Vietnámban még ma is a vegetáriánus mahájána buddhisták vannak többségben, ennek következményeképpen a térség egyik legmegfelelőbb országa a húsmentes étkezésre.¹²⁷

A „Kilenc császári istenek” nevezetű taoista fesztivált Thaiföldön sokszor emlegetik „Vegetáriánus fesztiválként”, azonban jellege jelentősen eltér a megszokott rendezvényektől. A Phuket városában, a thai kínaiak által tartott kilenc napos rendezvényen valóban csak „je” ételt, azaz vegán ételt (hús-, hal-, tengeri élőlény-, tojás-, tej- és tejtermékmentes) esznek, azonban ennél az „attrakciónál” híresebbek a résztvevő „mah songok”, azaz az isteni lelkekkel megszállt személyek, akik – aszketizmusukat bizonyítandó – különböző csonkításokat és kínszakszokat hajtanak végre önmagukon.¹²⁸

Japán egészen a 19. század végéig közelebb állt a vegetáriánus életmódhoz, mint gondolnánk. A népesség nagy része növényi étrenden élt, a kiegészítő húst csak a viszonylag könnyen elérhető halfélék, illetve tengeri élőlények jelentették. Ennek gazdasági, s vallási okai is voltak. A tengerpartoktól távolabb eső területeken (szigetek belső részein) elterjedt lett a rovarévés is. A hús és tejalapú étrend a nyugati kereskedőkkel és misszionáriusokkal érkezett az országba, a 19. században, mely azóta meghódította az egész szigetvilágot.¹²⁹ Japánban – mint ahogyan az egész régióban – a vegetáriánus étel sokszor halat, vagy tengeri élőlényeket takar, sokan nincsenek tisztában a szó pontos jelentésével. A makrobiotikus

¹²⁵ http://halaszat.blog.hu/2012/05/29/huu_de_merges_ez_a_hal (2014. április 26.)

¹²⁶ <http://hernadi-key.blogspot.com.tr/2009/02/6-major-environmental-problems-of-asia.html> (2014. február 18.)

¹²⁷ <http://www.buddhanet.net> (2014. március 12.)

¹²⁸ <http://chiangmaibest.com/thailand-vegetarian-festival/> (2014. február 18.)

¹²⁹ <http://vegan.wikia.com/wiki/Japan> (2014. február 18.)

táplálkozás George Oshawa nevéhez köthető, melynek elméletét, ősi japán bölcsességek alapján dolgozta ki, a 20. században. A diéta elveti az állati eredetű ételeket, egyedül a halféléket engedi meg időnként fogyasztani.¹³⁰ A makrobiotikus ételek nagy része vegán, így tökéletes alternatívát nyújthat a Japánban élő, vagy utazó húsmentes életmódot követők számára is. A növényi étrendet követők számára pontos adatok nincsenek, s mivel a vegetáriánus halevéssel kapcsolatos félreértés gyakori probléma, így a kutatások nagy része félrevezethető lehet. Egy 2008-as felmérésben azonban a halfogyasztást vizsgálták, így a vegetarianizmus miatt elutasító választ adó személyek – a megkérdezettek 2,7%-a – valóban növényi étrenden élnek.¹³¹

A világon a laktóztoleránsok száma az ázsiai régióban a legnagyobb.¹³² Ez részben megmagyarázza az ázsiai konyha egy részében a tej és tejtermékek hiányát, s a növényi tejek népszerűségét. Érdekesség, hogy az erjesztési technika ugyanúgy jelen van, azonban itt tejtermékek helyett főleg szóját, ill. zöldségeket erjesztenek.¹³³

8.5 Ausztrália és Óceánia

Ausztrália a „legekkel” jellemezhető: többek között a legkisebb és a legkülönlegesebb, legeggyedülállóbb növény- és állatvilággal rendelkező kontinens. Az őslakos aboriginek vadászó-gyűjtögető életmódot folytattak, éghajlattól s régiótól függően. Étrendjükben nagy szerepe volt az állati eredetű ételeknek: nagyobb testű állatokat ritkábban, rovarokat, hüllőket, kisebb testű állatokat gyakrabban fogyasztottak, azonban a kutatások szerint, mindezek mellett nagyjából 300 féle növényi ételt használhattak. Amikor az első európai hódítók megérkeztek, hajójukon sok háziasított állatot is hoztak, melyek kielégítették húsigényüket. Így Ausztrália nem lett a vegetáriánusok földje, bár mint máshol, eleinte a szegényeknek itt is kevés hús jutott, mely azonban idővel egyre olcsóbbá vált. A britek étrendje nagymértékben befolyásolta az ausztrálok fogyasztási szokásait, így a hús hangsúlyossága mellett megjelentek a vegetarianizmust propagáló személyek is. Ausztrália egyik legnagyobb városában, Melbourne-ben az 1850-es évektől működtek aktív húsmentes életmódot követők, bár a vegetáriánus egyesület csak 1886-ban alakult meg. Az első igazolhatóan teljesen vegetáriánus étterem is ugyanazon évben nyitotta meg kapuit, Melbourne-ben. A mozgalom kezdetben leginkább az értelmiségi és középosztály részéről számíthatott érdeklődésre, s követőkre. A Hetednap Adventista Egyház 1891. évi megjelenésétől kezdődően a vallásos

¹³⁰ <http://www.vitalzone.hu/makrobiotikus-etrend.html> (2014. február 18.)

¹³¹ <http://whatjapanthinks.com/2009/01/08/fish-eating-and-vegetarian-statistics-in-japan/> (2014. február 18.)

¹³² <http://laktozerzekeny.org/a-tejcukorerzekenysegrol.html> (2014. február 18.)

¹³³ Páll-Gergely Barnával készített interjú alapján (2014. április).

alapú vegetarianizmus is megfigyelhető volt. A kereszténységnek számos ága és szektája jelent meg, s írta elő a hústól való tartózkodást. A kvékereknek köszönhetően vegetáriánus és állatjóléti szervezetek az 1890-es évektől kezdtek megszületni. A vegetarianizmus a mértékletességi mozgalommal szorosan összefonódott, s gyakran emlegették együtt az alkoholtól való tartózkodással, az absztinenciával. Az ausztrál zsidók egy része is hozzájárult a nézetek terjedéséhez, élükön a híres, sok vitát kiváltó filozófussal, Peter Singerrel. Ausztrália háromszoros megválasztott vegetáriánus miniszterelnökkel (Alfred Deakin) is dicsekedhet, aki az 1900-as évek elején töltötte be tisztségét (COOK, E. 2008). A 2009-ben készült „A Pound of Flesh” című felmérés és összegzés szerint, az ausztrálok 5%-a vallotta magának vegetáriánusnak, s 1%-a vegánnak (1.ábra). Ezen belül kisebb arányban vannak azok, akik valóban szigorúan követik diétájukat. Mindemellett azonban nagy arányban jelezték, hogy több növényi ételt esznek, mint az előző években, és sokan érdeklődnek a húsmentes életmód iránt. Bár sokan ellenzik az állatok ellen elkövetett erőszakot, a legtöbb témában nem rendelkeztek megfelelő tudással a valóságról. A válaszadók 53%-a nincsen tisztában a húsevés környezeti következményeivel, s 31%-uk nyilatkozta, hogy életmódot váltana, ha bizonyítékot kapna a húsevés okozta környezetszennyezésre (VVSQ, 2010).

Új-Zélandon 1943-ban alakult meg a vegetáriánus egyesület. Egy 2002-ben elkészült felmérés szerint, a lakosság 1-2%-a követi a húsmentes életmódot (BIDWELL, P. 2002). 2008-ban, állatvédelmi szervezetek kapcsolatain keresztül végeztek egy kutatást, mely így a vegetarianizmushoz közelebb került személyeket vette célba. Ebből kiderült, hogy a válaszadók kb. azonos százaléka vegán (38%), illetve ovo-lakto-vegetáriánus (37%) diétát követ. A környezetvédelmi szempontokra figyelemmel lévők aránya csekély (12%), leginkább az állatok iránti empátia motiválja őket. Többségük farmon nőtt fel, így nagy szerepet játszottak az állatok leölésével kapcsolatos gyerekkori traumatikus élmények. A lakosok beszámolóiból kiderül, hogy idővel rájöttek a „tisza, zöld Új-Zéland” mítoszának hazugságára. A mezőgazdaság az ország gazdaságának gerincét adja, s a farmok, melyek humánus, állatközpontú, pozitív területeknek vannak maszkírozva, s egy pozitív vidéki képet jelentenek az átlagember számára, tulajdonképpen az állatok kihasználásán, s a környezet lassú tönkretételén alapoznak. A kutatásban résztvevők aggodalmukat fejezték ki a szennyezett vizek kapcsán, s a túlhalászás miatt kihalóban lévő tengeri élővilágért. Bár a turisták részére továbbra is egy szép, természetet eredeti állapotában megőrzött országgént tudják feltüntetni magukat, sok helyen azonban komoly problémák jelentkeznek. A hazafiasság és a húsevés nagyban összefonódik, így a vegetáriánus kisebbség sok hátrányt él meg a hús-domináns kiwi társadalmon belül (POTTS, A. – WHITE, M. 2008).

Hawaii szigetei gazdag kínálatot nyújtanak, mind a vegetáriánusok, illetve vegánok, mind a nyers vegánok számára.¹³⁴

Francia Polinéziában, a földrajzi elhelyezkedéséből következtethetően hangsúlyosak a tengeri ételek, melyek mellett feldolgozott, konzerves húsokat, sajtokat és bőséges választékú gyümölcsöket esznek. A francia befolyásoltaságú szigetvilág konyhájának zöldség-alapú ételválasztéka igen szűkös, bár a tojást és tejterméket is fogyasztó ovo-lakto-vegetáriánusok számára könnyebben találhatók alternatívák. Azonban a turisták igényeihez is igazodva, egyre több helyen kínálnak vegetáriánus opciókat.¹³⁵

A HappyCows internetes oldal adatbázisa alapján a mikronéz szigeteken számos vegetáriánus- és vegán-barát étterem található.¹³⁶

9. A vegetarianizmus vallásföldrajzi vonatkozásban

Az emberiség történetének kezdete óta jelenlévő, isteneket vagy egy Istent imádó és bálványozó kultúrák és vallások nagymértékben befolyásolták históriánkat. Mint ahogyan az élet számos más aspektusára, így a táplálkozási módokra, étrendre is hatással voltak. A következőkben a legfontosabb, illetve legnagyobb és legelterjedtebb vallásokat tekintem át a vegetarianizmushoz fűződő viszonyuk fényében.

9.1 Judaizmus

Az Úr, a te Istened ugyanis bevisz téged egy pompás földre, patakok, vizek és források földjére, amelynek mezőin, s hegyein folyók mélységei fakadnak, búza, árpa és szőlő földjére, ahol füge, gránátalma és olajfa terem, olaj és méz földjére, ahol minden szűkölködés nélkül eszed kenyeredet, s mindennek bőségét élvezed, olyan földre, amelynek köve vasas, és amelynek hegyeiből rézércet bányásznak. Ha tehát majd eszek és jóllaksz, áldd az Urat, a te Istenedet azért a felette jó földért, amelyet neked adott. (MTörv 8:7-10)

A judaizmus történelmileg a zsidóság vallása, bár előfordul, hogy más népcsoportok illetve egyének megtérnek és származásuk ellenére a zsidó hitet kezdik el gyakorolni. Eredete a Bibliában található ősatyáig vezethető vissza, az ún. „ábrahámi vallások” közül a legelső, a kereszténység és az iszlám hit alapja. Az egyetlen, mindenható Istenbe vetett hit, kora kivételes eszméjének tekinthető. Szentírásuk a Tóra, mely az ószövetségi első öt könyvet (Mózesi-könyvek) foglalja magába, valamint kiemelkedő jelentőséget élvez még a

¹³⁴ <http://www.city-data.com/forum/hawaii/663595-hawaii-good-vegetarian.html> (2014. március 1.)

¹³⁵ http://www.happycow.net/cityguide_french_polynesia.html (2014. március 1.)

¹³⁶ <http://www.happycow.net/australia/micronesia/> (2014. március 1.)

magyarázatokat és szokásjogokat is tartalmazó könyvgyűjtemény, a Talmud. Számos történelmi irányzata létezett (farizeusok, szadduceusok, esszénusok stb.), illetve a modern időkben is több mozgalomra különíthető: az ortodox (Izraelben az egyedüli hivatalos) és konzervatív tradicionális, illetve a reform és rekonstrukcionista liberális áramlatokra.¹³⁷

Valóságos dogmái nincsenek, azonban bizonyos hittételeket minden zsidó (irányzattól függetlenül) elfogad. Ezek közül a legfontosabbak: az előítélet-mentes, egységes emberiségbe vetett hit, a felebarát szeretete, a gondviselésbe vetett hit és bizalom, a szabad akaratban megnyilvánuló emberi szabadság gondolata és fontossága, valamint a messiáshit. Ez utóbbi értelmezésben különbözik a kereszténységtől: a zsidók nem fogadják el Jézust a megváltónak, így továbbra is várják eljövételét. A messiáshoz nemzeti reményeket is fűznek, aki – a jeruzsálemi Szentély pusztulása (Kr.u. 70) és a zsidók ősi földjükéről történt száműztetésük után – végre egybegyűjti a világon szétszóródott diaszpórákat.¹³⁸

A kereszténységtől eltérően nem hisznek az eredendő bűnben, illetve a predesztinációban. Számottevő különbséget jelent még, hogy míg a keresztények a hit kulcsfontosságát hangsúlyozzák, a zsidók számára a cselekedetek sokkal nagyobb fontossággal bírnak.¹³⁹

Mint ahogyan más vallások követői, a zsidók is úgy gondolják, hogy a tisztátalan ételek fogyasztása befolyásolja az ember tudatát, erkölcsét és cselekedeteit is. Étkezésük szigorú szabályokhoz kötött (kasrut), az előírásoknak megfelelő alapanyagokat és ételeket „kóser” jelzővel illetik. Betartását az isteni törvényeknek való alárendeltségnek, engedelmisségnek tekintik. Bár a szabályok betartása mögött egészségügyi és higiéniai okok is húzódnak (pl. a disznóhús szigorú tiltása), a zsidók nem ezt tartják az elsődleges céljának. Az étkezőasztal az oltárt jelképezi, melyet ennek megfelelően is kezelnek: nem ülnek rá, evés előtt és után imádkoznak, ekkor leveszik a késeket, mint az erőszak jelképeit az asztalról stb.¹⁴⁰

Az állatok egyértelműen két, ehető és nem ehető kategóriára vannak osztva. Csak a hasított patájú kérődző állatok (birka, marha, kecske, szarvas), az uszonnyal és pikkellyel rendelkező halak, és a tilos csoportba nem tartozó szárnyasok fogyaszthatók. A nem kóser állatoknak bármiféle származéka (tojás, tej, halolaj stb.) is kerülendő. A természetes módon elpusztult állatok nem fogyaszthatóak, s az engedmény alá esőek is csak rituális vágás után ehetőek. Ennek egyértelmű oka az állat számára minél kevesebb fájdalom okozása, s a vér teljes eltávolításának lehetősége, mely szintén kiemelt fontosságú. Az állatok rituális megölése után még számos tevékenység elvégzendő, hogy a hús kóserrá váljon. A tejes és a

¹³⁷ <http://www.jewfaq.org/movement.htm> (2014. március 5.)

¹³⁸⁻¹⁴⁰ <http://www.zsido.hu/vallas/eszme.htm> (2014. március 5.)

húsos (valamint bármely származékukat tartalmazó) ételek együtt nem fogyaszthatók, még az elkészítésükhöz szükséges tálakat és eszközöket is el kell különíteni. Ebben szintén találunk higiéniai szempontokat, azonban erkölcsi okok is felfedezhetők: „ne főzd meg a gödölyét az anyja tejében” (2Móz 23:19; 2Móz 34:26; 5Móz 14:21).¹⁴¹

A zsidók a természet minden elemében Isten munkáját látják. A Biblia szerint meg kell őriznünk a teremtés természetes egyensúlyát. A bölcsek még a fa kivágását is egy emberi lélek eltávozásához hasonlították.¹⁴² Így nem meglepő, hogy bár a Biblia zsidók által elfogadott ószövetségi része tele van állatáldozatokkal, mégsem áll olyan messze a vegetarianizmus a zsidó hittől, mint képzelnénk. A történelem folyamán számos (fő)rabbi, vallási vezető követte a szigorú vegetáriánus étrendet, s szólalt fel az állatok védelmében (pl. Schlomo Goren, Abraham Isaac Kook, David Rosen, Joseph Albo stb.). A Talmudi Bölcsek szerint a húsevés nem szükséges és nem is kívánatos cselekedet. A legtöbben egyértelműen elismerik, hogy a Biblia alapján az ember alapvetően növényevőnek teremtett, s az Özönvízig csak a gyümölcsök és a zöldségek voltak kijelölve táplálékául. Sokak szerint az eljövendő Messiás korszakát is hasonlóan a vegetáriánus étkezés fogja jellemezni. Csak a szövetségkötéskor (mely nem csak az emberrel, az állatokkal is történt!) találunk kijelentést a Bibliában arra vonatkozóan, hogy a hús is választható eledelként, azonban kevésbé üdvös szavakkal. A 19. századi rabbi, Samson R. Hirsch szerint ez jelzi a békés együttélés végét, ami nem csak az állatok és az emberek, hanem az emberek egymás közötti viszonyára is kihat. Az új engedményről sokan úgy gondolják, hogy egyfajta kompromisszumot jelentett, mivel az emberek nem tudták betartani az ideális állapotot, sőt igen mélyre süllyedtek a bűnök sokaságában. Figyelemreméltó az is, hogy ezt az új egyezséget jó pár szigorú szabály követi, tehát semmiképpen sem lehet üdvös dolog a hús fogyasztása, ha ennyire korlátozni szükséges. Ezzel szemben a növényi ételek minden kikötés nélkül ehetőek. Érdekes, hogy mind a kenyérre, borra, gyümölcsökre, zöldségekre külön áldás létezik, a húsról viszont nincs. A vérevés tilalma szintén kiemelendő, ugyanis a Szentírás kimondja, hogy a vérben foglaltatik az élet. A 17. századi prágai rabbi, Solom Efraim Lushitz magyarázata szerint a húsevés csak akkor megengedett, ha valaki nagy vágyat érez rá. A rituális vágás az önfegyelmet szolgálja, s a szigorú szabályok és bonyolult előkészületek a leszokást segítik elő (SCHWARTZ, R. 2001).

A „bal tashchit”, azaz a pazarlás és az értékes dolgok megsemmisítésének elkerülésére szólít fel. Ez szintén támogatja a vegetarianizmus elméletét, ugyanis számos felmérés

¹⁴¹ <http://terebess.hu/keletkultinfo/donin.html> (2014. március 5.)

¹⁴² http://www.arcworld.org/arc_and_the_faiths.asp (2014. március 17.)

bizonyítja, hogy a hús előállításához szükséges energia, takarmány, földterület, vízmennyiség többszörösében meghaladja a növényi ételét.¹⁴³

A mózesi könyvekben számos állatvédelemre utaló törvényt és szabályt találhatunk, például a vadászatra és az állatversenyekre vonatkozóan (SCHWARTZ, R. 2001).

A zsidó vegetáriánusok szerint, a vegetarianizmus összhangban van a Szentírással és az ideális judaizmussal, melynek értékei között megtalálhatjuk az együttérzést, erőforrásaink megőrzését, az egészséget, az élet fontosságát, a békét, a kasrutot, s az igazságot.¹⁴⁴ Szerintük a bibliai állatáldozatok csak a pogány szertartásoktól való visszatartást és a helyükbe való könnyebb vallási elfogadtatást jelentették.¹⁴⁵

A zsidók száma a világban közel 14 millió (2012), 80%-uk Izraelben, illetve az Amerikai Egyesült Államokban él. Európában kb. 1,6 millió zsidót találunk.¹⁴⁶

9.2 Kereszténység

„Nézzétek, nektek adok minden növényt az egész földön, amely magot terem, és minden fát, amely magot rejtő gyümölcsöt érlel, hogy táplálékotok legyen. A mező vadjainak, az ég madarainak, s mindennek, ami a földön mozog és lélegzik, minden növényt táplálékul adok.”
(Ter 1:29-30)

A kereszténység gyökerei a judaizmushoz nyúlnak vissza, azonban számos jelentős pontban eltérést mutatnak. Míg a zsidók jelenleg is várják a Messiás eljövetelét, a keresztények Jézus Krisztust, a kb. 2000 évvel ezelőtt megszületett történelmi személyt tartják az ószövetségi próféciaik által megjövendölt Üdvözítőnek. Isten azért küldte fiát közénk, hogy kereszthalálával megváltsa az emberiséget bűneitől, s örök életet adjon híveinek. A harmadnapra feltámadt Krisztus a Szentháromság egyik tagja, az Atyával és a Szentlélekkel együtt alkotják Istent, kinek e hármas alakja a kereszténység misztériuma. Szentírásuk a Biblia, mely tartalmazza a zsidóság ószövetségi írásait, azonban kiegészül az Újtestamentummal, melynek kiemelt négy könyve a Máté, Márk, Lukács, János apostolok által írt evangéliumok. A kereszténység alaptörvényei a tízparancsolatban vannak összefoglalva, melyet az ószövetségi második és az ötödik mózesi könyvek tartalmaznak.

A történelem folyamán számos ágra szakadt, melyek közül a keleti ortodox, valamint a nyugati katolikus és protestáns vonal a legmeghatározóbb. A kereszténység dogmatikus

¹⁴³ <http://advocacy.britannica.com/blog/advocacy/2009/09/judaism-and-vegetarianism-2/> (2014. március 5.)

¹⁴⁴ <http://www.brook.com/jveg/> (2014. március 5.)

¹⁴⁵ <http://www.zsido.hu/vallas/allatok.htm> (2014. március 5.)

¹⁴⁶ <http://www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/Judaism/jewpop.html> (2014. március 5.)

vallás, szerkezete hierarchikus, a domináns, katolikus ága a római pápát tartja az Egyház fejének, Szent Péter utódjának.¹⁴⁷

A hithű keresztények a természetet, mint Isten teremtését védik és gondozzák. Habár az étkezésre vonatkozóan nincsenek szabályok, az asztali áldás, mértékletes evés alapgondolata itt is jelen van. A húsvéti 40 napos böjtölésen kívül nem általános a hús elhagyása, azonban – mint a világon általában – folyamatosan nő a keresztény vegetáriánusok számára. Sok keresztény pesco-vegetáriánus, tehát halat fogyaszt, melyet a húsok fogalmától elkülönítenek, s a hal bibliai megjelenésével magyarázzák.¹⁴⁸

Sokan – a zsidókhoz hasonlóan – a bibliai teremtés kezdetére utalnak, melyben Isten növényi ételeket szánt az ember számára. Emellett gyakran emlegetett a Jelenések könyvének jövőképe, melyben a ragadozó állatok is együtt legelnek, s mindenki békében és megértésben él együtt. Így tehát a Biblia mind a világ kezdetekor és befejezésekor egy vegetáriánus „királyságot” mutat. Jézus élete és tanítása, szembehelyezkedése az ószövetségi törvényekkel, a könyörületesség és a szeretet fontossága mind az állatokkal való békés együttélést sugallják. Az Újszövetség egyértelműen szembehelyezkedik az állatáldozatokkal, helyette önmagunk (lelki értelemben) feláldozását javasolja. A tízparancsolat ötödik parancsolata, a „Ne ölj!” egyértelmű utasítást ad, azonban ezt sokan félremagyarázva, az állatokra nem vonatkoztatják. Pedig a bibliai szóhasználat vitathatatlanul jelzi, hogy az állatokban is „élő lélek” lakozik.

Jézus étrendje vitatott. Ha szeretnénk viszonylag közeli képet kapni Jézus életmódjáról, érdemes a „történelmi Jézust” vizsgálnunk, s a kanonikus, Bibliába beválogatott írások mellett a kor összes írásos dokumentumát, az apokrif iratokat is figyelembe vennünk. Ennek fényében már láthatjuk, hogy Jézus – bár teljesen egyértelmű kép nem festhető – közelebb állt a vegetáriánus életformához, mint a húsevőhöz. A Bibliában található néhány ellentmondásos rész (húsvéti vacsora, halszaporítás) megmagyarázható a történelem folyamán a témában történt vitákkal és esetleges szöveg betoldásokkal, azonban ha ezeket nem is fogadjuk el, megállapítható, hogy Jézus csak esetlegesen, szükségszerűen fogyasztotta más élőlények húsát. Az apokrif iratokat olvasva a tanítványok étkezésére is példákat láthatunk: Péter, Tamás, János, Máté és Jakab („az Úr testvére”) apostolok is kerülték a húsevést. Valószínűleg a vegetarianizmustól Szent Pál távolodott el először, aki a pogányok megkereszteléséhez és beavatásához a szabályokat is kicsit felhígította, s megkönnyítette. Számos korai keresztény, ill. gnosztikus tanító és közösség élt kizárólagosan növényi ételeken. Ilyenek voltak pl. a

¹⁴⁷ <http://www.religionfacts.com/christianity/denominations.htm> (2014. március 7.)

¹⁴⁸ <http://www.faihandfood.com> (2014. március 18.)

Sivatagi Atyák, a nazarénusok, ebioniták, esszénusok¹⁴⁹, katarok csoportjai, Órigenész (DAVIDSON, J. A. 2003), Nagy Baszileiosz, Aranyszájú Szent János, Alexandriai Kelemen, Szent Jeromos stb.¹⁵⁰ A vegetáriánus mozgalom nyugati elterjedésében jelentős szerepet játszott a Bibliai Keresztény Egyház (Bible Christian Church). A ciszterci rend 17. századi csoportja, az „absztinensek”, Szent Benedek regulájához visszatérve, a hústiltalomról kapták nevüket.¹⁵¹ A Hetednapi Adventisták, Trappisták, Bencések és a Karthauzi rend is a növényi étrendet támogatják (CVA, 2005). Számos kvéker¹⁵² és mormon¹⁵³ csoport is a húsmentes életmódot követi.

A kereszténység a legtöbb hívőt számláló és legelterjedtebb világvallás. Egy 2012-es felméréskor 2,1 milliárd tagot számlált, mely a világ népességének 31,5%-át jelentette. Ennek kb. a fele katolikus.¹⁵⁴

9.3 Iszlám

„Allah nem könyörül senkin, azokat kivéve, akik megkönyörülnek más teremtményeken. Ahol bőségben vannak zöldségek, angyalok serege száll alá arra a helyre.”

(Mohamed próféta, Hadísz)

Az Arab-félszigeten keletkezett iszlám vallást Muhammad ibn Abdalláh ibn Abd al-Muttalib, azaz Mohamed próféta alapította a 7. században. Hívei, a muszlimok számára a tökéletes vallás, mely kiegészíti és megújítja a korábbi zsidó és keresztény hitrendszereket, melyből gyökerei erednek. Az iszlám szó az egyetlen Istennek, Allah akaratának való alávetést jelenti. Szentírásuk a Korán, melyet Gábriel arkangyal nyilatkoztatott ki Mohamed próféta számára. Az iszlám nemcsak vallás, gyakorlatai szorosan összefonódnak a világi élettel, szokásokkal, melyeket szintén szabályoz. Időszámításuk is különböző: kezdetét a próféta Mekkából Medinába való meneküléséhez, a hidzsrához igazítják (622. július 16.). Alapját az öt pillér, a hitvallás, a napi ötszöri ima, a szegényeknek való adakozás, a böjtölés (ramadán hónapjában) és a mekkai zarándoklat adja.¹⁵⁵

A történelem folyamán több ágra szakadt, melyek között alapvető hittételi különbségek is akadnak. Ezek közül a két legfőbb a szunnita és a síita irányzat. Megemlítendő még a

¹⁴⁹ A legtöbb forrás szerint vegetáriánusok voltak, azonban az egyik holttengeri tekercs szerint időnként ettek húst.

¹⁵⁰ <http://web.295.ca/~gondolkodo/talalkozo/irasok/DeakHU00.html> (2014. március 7.)

¹⁵¹ <https://www.virginiatrappists.org/history/cistercians-order/> (2014. március 7.)

¹⁵² <http://www.ivu.org/history/thesis/quakers.html> (2014. március 7.)

¹⁵³ <http://www.vegsource.com/articles/catano.htm> (2014. március 7.)

¹⁵⁴ <http://www.pewforum.org/2011/12/19/global-christianity-exec/> (Utolsó letöltés: 2014. március 7.)

¹⁵⁵ <http://www.bbc.co.uk/religion/religions/islam/> (2014. március 9.)

szúfizmus, mint misztikus, ezoterikus ág, s mely már az iszlám alapításának kezdetétől fogva jelen volt. Hívei számos szerzetesrendbe különültek, melyek közül kiemelendő a mevlevi rend, melynek tagjai a perzsa költőt, Dzsálál ad-Dín Muhammad Rumít (Mevlana) követik.¹⁵⁶

A muszlimok étkezéskor is alávetik magukat Allah akaratának, így a Koránban található szabályokat betartva készítik elő és fogyasztják el ételüket. Mindez számos pontban hasonlatos a zsidó étkezési szokásokhoz: a hithű muszlim Istenre emlékezve, spirituális beállítottsággal eszik, étele megkezdése előtt imát mond, s mindig csak mértékletesen táplálkozik, kerüli a pazarlást. A megengedett, tiszta ételek a „halal”, míg a kerülendőek a „haram” kategóriába tartoznak. A növényi ételekre nincs kikötés, azonban a húsos ételek korlátozottak: az iszlámban is szükséges a fogyasztani kívánt állat rituális leölése. A disznóhús és bármely más ragadozó húsa és származéka szigorúan tilos. A zsidó hitben is megtalálható tiltás oka a helyi klíma, a magas hőmérséklet negatív hatása az állatok húására, melyek könnyen fertőzővé válhatnak, illetve azok táplálkozása miatti tisztátalan mivolta. Egyedül a halfélék fogyasztása nem esik korlátozások alá. Csakúgy, mint a judaizmusban, a rituális vágás az állat szenvedésének csökkentését hivatott elérni. Vitatott azonban, hogy ez a cél mindig érvényesül-e. Bár a Koránban számos utalást találunk arra vonatkozóan, hogy az állatok Allah teremtményei, kedvességgel és könyörülettel kell feléjük közelítenünk, azonban az állatok saját célú használata és a húsevés megengedett, sőt bátorított.¹⁵⁷ Napjainkban is jelen van az állatáldozat, mind az ősszel megtartott áldozati ünnepükkor, mind a mekkai zarándoklat végeztével Allahnak felajánlva, s a szegényeknek szétosztva állatot (általában bárányt) ölnek. Mindemellett, a szigorú szabályok okán, többen a vegetáriánus ételek preferenciáját ajánlják az utazó, szigorúan hithű muszlimok számára.¹⁵⁸

Bár látszólag az iszlám szorosan összekapcsolódik az állati eredetű ételekkel és áldozatokkal, a muszlimok között is megindult a vegetáriánus mozgalom terjedése. Érvelésük szerint a húsevés csak azok számára engedélyezett, akik nem tudnak ellenállni vágyaiknak, nem tudnak „tisztább” étellel megelégedni, az állatáldozatok szabályai pedig a végső öléstől való eltántorítást hivatottak szolgálni.¹⁵⁹ A török teológus, İhsan Eliaçık szerint az állatáldozat hagyománya egyértelműen az ősi sámán hitből származik, s nem kötődik az iszlám valláshoz.¹⁶⁰ A történelem folyamán számos muszlim – kiemelten a szúfi szerzetesek – vegetáriánus életmódot folytat(ott). A fekete-tengeri régióban található „Etyemez” (jelentése:

¹⁵⁶ <http://sufism.org/> (2014. március 9.)

¹⁵⁷ <http://www.faihandfood.com> (2014. március 18.)

¹⁵⁸ <http://iszlam.com/> (2014. március 9.)

¹⁵⁹ <http://www.islamicconcern.com/IsVegetarianismUnIslamic.asp> (2014. március 9.)

¹⁶⁰ <http://www.youtube.com/watch?v=dYDaJyOhpCA> (2014. március 9.)

„húst nem fogyasztó”) nevű falu nevében hordozza az egykori szúfi szekta jelenlétét és étkezési szokását.¹⁶¹ Több iszlám tanító és gondolkodó megegyezik abban, hogy a vegetáriánus életmód ajánlatos egészen addig, amíg a húst nem nevezik ténylegesen „haram”-nak, azaz tiltottnak. Sokan azzal érvelnek, hogy a korai muszlimok (Mohamed próféta és társai idejében) sem ettek mindennap húst, gyakorlatilag szemi-vegetáriánus étrendet követtek. A Korán állatokra vonatkozó kijelentései is egyértelműek, miszerint szeretettel, mint Allah teremtményeivel kell velük bánnunk, azonban határozott utalás található az állati húsevésre vonatkozóan is, így sokan elutasítják a hús kerülésének jogosságát.¹⁶²

A világ második legnépesebb vallása, az iszlám becslések szerint (2012) 1,6 milliárd (a világ népességének 23%-a) követőt számlál. A muszlimok legnagyobb számban az ázsiai csendes-óceáni térségben, az Indiai-óceán északi partvidékén, a Közel-Keleten és Észak-Afrikában élnek.¹⁶³

9.4 Hinduizmus

„Ha valaki szeretettel és áhítattal áldoz Nekem egy levelet, virágot, gyümölcsöt, vagy egy kis vizet, Én elfogadom azt.” (Bhagavad-gítá 9.26)

A hinduizmus az egyik legősibb vallás. Nincs ismert alapítója, egységes vezetősége/papsága, ismeretanyagát és téziseit a védikus szent írásokból – elsősorban a Védákból (Kr. e. 1500-1400), valamint az Upanisadokból, a Mahábhárata és Rámájana eposzokból – meríti. Szülőföldje India, ahol a hívők nagy része ma is él. A hinduizmus egy összetett vallási, filozófiai, kulturális, elméleti és gyakorlati rendszer. Világszemléletüket szanátana dharmaként – mely a vallási rendszerük eredeti megnevezése –, azaz örök világtörvényként definiálják (WILHELM, Z. 2009).

Egyedülállósága, hogy mind politeista, mind monoteista vallásnak is nevezik. Bár a nyugati gondolkodásban általában a többistenhittel azonosítják, valójában fellelhető az Egy, öröktől fogva létező Isten képe. Egyfajta „szentháromságot” is felfedezhetünk, ugyanis e megnyilvánulás formája három „funkcióra” – a teremtésre, fenntartásra és pusztításra (egyben újjáteremtés is) – tagolódik, melyeket Brahmá (teremtő), Visnu (fenntartó) és Siva (pusztítva megújító), azaz a Trimúrti személyesít meg. Isten reinkarnációinak és szolgáinak (félistenek) száma több millióra tehető, melyek egy-egy területért, feladatért felelősek. A hozzájuk imádkozó hinduk így különböző, anyagi természetű áldást várhatnak (WILHELM, Z. 2009).

¹⁶¹ <http://www.islamicconcern.com/IsVegetarianismUnIslamic.asp> (2014. március 9.)

¹⁶² <http://www.islamicconcern.com/fatwas.asp> (2014. március 9.)

¹⁶³ <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-muslim/> (2014. március 9.)

A hinduizmus egyik fő irányzata a vaisnavizmus, mely további ágakra bomlik. Ők Visnu valamelyik (a tíz közül) inkarnációját tisztelik és imádják. A hazánkban is jelenlévő Krisna-hívők is a vaisnava vonalat képviselik, melyen belül Visnunak egy megtestesülését, Krisnát fogadják el Istennek.¹⁶⁴

A hinduizmus elméletének fő elemei közé tartozik a karma, mely a tettek visszahatását magyarázza, a reinkarnációban vetett hit, a világra, mint „illúzióra” való tekintés (májá), valamint az ahimszá (nem ártás, erőszakmentesség). Célja a móksa, azaz a reinkarnáció kötelékéből való megszabadulás.¹⁶⁵

Jellegzetessége a manapság „kasztrendszer”-ként emlegetett varnásráma rendszer, melynek eredeti célja a védikus társadalom foglalkozási csoportokba sorolása volt. Eszerint négy varnát különíthetünk el (bráhman, ksatrija, vaisja, sódra), melyekbe mindenki a maga karmája szerint születik, a varnák közötti átjárás azonban lehetséges volt. Az évszázadok alatt azonban eltorzult, továbbtagolódott, megmerevedett rendszer, így a korábbi pozitívumai is – pl. egységes szociális és gazdasági környezet biztosítása az egyénnek – a múlt homályába vesztek (WILHELM, Z. 2009).

A hinduizmus nem térítő vallás: az „ortodox” hinduk szerint csak beleszületni lehet, „áttérni” nem. Úgy gondolják, hogy akinek megfelelő felkészültsége van, hindunak fog születni, a többieknek pedig előbb végig kell járniuk a születés-halál útját, amíg érdemesek nem lesznek az „egyetemes vallásba” születni. Sokan nyitottabbak, és szívesen fogadják a hinduizmusra áttérő híveket.¹⁶⁶

A hinduk számára az étel egy ajándék Istentől, melyet meg kell becsülni. A természet három kötőereje (szattva-jóság, radzsasz-szenvedély, tamasz-tudatlanság) az ételekben is megjelenik, így fontos, hogy mit és hogyan fogyasztunk. Étkezés előtt az ételt felajánlják Istennek, így lelki étellé (praszád) válik. A hinduk nagy része lakto-vegetáriánus, a szentként tisztelt tehén tejét sokféleképpen felhasználják és fogyasztják. A hús (és a tojás) a tudatlanság kötőerejébe tartozik, s azt tartják, hogy fogyasztója állati tulajdonságokat fog kapni következő életében. A lelki megtisztulás, felemelkedés érdekében az egyénnek muszáj lemondania nyelve élvezetéről, s kerülnie kell az állatok szenvedése általi ételleket.¹⁶⁷ A védikus szentírások számos részében találkozhatunk a vegetarianizmus elméletével, mint pl. a Bhagavad-gítában, ahol konkrét kijelentések támasztják alá a hús elutasításának

¹⁶⁴ <http://krisna.hu/> (2014. március 12.)

¹⁶⁵ <http://terebess.hu/keletkultinfo/hinduizmus.html> (2014. március 12.)

¹⁶⁶ <http://western-hindu.org/2008/09/23/can-a-westerner-convert-to-hinduism/> (2014. március 12.)

¹⁶⁷ <http://faithinfood.org/spirituality-food/hinduism/> (2014. március 12.)

szükségességét.¹⁶⁸ Szintén megjelenik a Mánava-dharmasztrában, mely Manunak, a hindu mitológia első teremtetten emberének törvényeit tartalmazza.¹⁶⁹ A szigorú védikus diéta ennél is összetettebb, számos szabály kötődik hozzá. Alapanyagok tekintetében a hús és tojás mellett nem ajánlatos még pl. a gomba- (tamasz-gúna) és a hagymafélék (radzsasz-gúna) fogyasztása. A legtöbb hindu szigorúan tartja a vegetáriánus életmódot, azonban vannak, akik nem követik ezt a fajta étrendet. Ennek ellenére a húsevők nagy része nem fogyaszt marhahúst, a „szent tehén” gondolatát megtartva. Jellemző a böjtölés, melynek napjait a hold járásához igazítják.¹⁷⁰

A hinduk tisztelik és szeretik a természetet. Úgy tartják, hogy minden élőlény szent, mivel Isten részei, teremtményei. Emiatt mindenkivel tisztelettel és szeretettel kell bánni: ez az embereken kívül az állatokra és a növényekre, hegyekre, természeti képződményekre is vonatkozik. Ebben a szemléletben gyökerezik India ősi vegetarianizmusa és környezetvédelme. Sajnos a nyugati befolyások hatására sok hagyományukat, s a természethez való kapcsolatukat elfelejtették, így napjainkban számos környezeti problémával kell szembenézniük.¹⁷¹

Becslések és felmérések alapján a hinduizmus követőinek száma 900 millió és 1 milliárd közé tehető, azonban egyes források szerint napjainkra a hívők száma 1 milliárd fölé emelkedett.¹⁷² A Hindu-CNN-IBN felmérése szerint a bráhmanok 55%-a tartja be a szigorú vegetáriánus életmódot. Általánosan elmondható, hogy a vallásukat aktívabban gyakorló hinduk sokkal nagyobb arányban követik a húsmentes étrendet (YADAV – KUMAR, 2006).

9.5 Buddhizmus

„Bhagavan, akik húst esznek, elpusztítják a nagyszerű, könnyörületes magot magukban, ezért azon embereknek, akik a szent utat gyakorolják, nem lenne szabad húst enniük.”
(Lankavatara szútra, Tripitaka 671.)

A Kr.e. 6. században élt Gautama Sziddhárta (Buddha = „megvilágosodott, felébredt”) tanításain alapuló buddhizmus egy olyan – a nyugati normáktól eltérő – filozofikus vallás, melynek nincsenek dogmái, szabadgondolkodásra ösztönöz, s nem tisztel isten(ek)e)t. Az egyén célja, hogy kitörjön a szamszára, azaz a lét örökös körforgásából, s elérje a nirvánát, a

¹⁶⁸ <http://www.harekrna.com/practice/4regs/vegetarian/dharma.htm> (2014. március 12.)

¹⁶⁹ <http://www.animalrightshistory.org/animal-rights-antiquity-bce/manu/laws-of-manu.htm> (2014. március 12.)

¹⁷⁰ <http://faithinfood.org/spirituality-food/hinduism/> (2014. március 12.)

¹⁷¹ http://www.arcworld.org/arc_and_the_faiths.asp (2014. március 17.)

¹⁷² http://en.wikipedia.org/wiki/Hinduism_by_country (2014. március 12.)

megvilágosodást. Ehhez kapunk segítséget Buddha tanításai által, melyben megmutatja a követendő utat és elveket.

Alapja a négy nemes igazság, melyet Buddha a szenvedésről határozott meg, valamint a nemes nyolcrétű ösvény, mely a megvilágosodáshoz és felszabaduláshoz vezető út (középút). A buddhistává váláshoz szükséges a „három drágaság”, azaz a három menedék elfogadása, ezek a buddha (Buddha személye, vagy természete), a dharma (Buddha tanításai) és a szangha (megvilágosodottak, gyakorlók közössége). A Kr. u. 1-2. évszázadban két fő áramlatra, a théraváda és a mahájána irányzatokra vált szét.¹⁷³

Úgy, ahogy Buddha tanításainak értelmezésében is eltérően gondolkodnak a különböző buddhista iskolák hívői, a táplálkozási szabályokról, a vegetarianizmusról is más és más nézetet vallanak. Bár a buddhisták életében fontos a könyörületesség, jóság, irgalmasság gyakorlata, mégis vannak, akik bizonyos helyzetekben elfogadják az állatok megölését. Általánosságban elmondható, hogy a théraváda ág követői kisebb arányban vegetáriánusok, az általuk elfogadott írásokban, a Páli kánonokban sem találunk rá pontos kikötést. A mahájána hívők többsége azonban elengedhetetlennek tartja, hogy a könyörületesség jegyében elutasítsa az állatok szenvedése által készített ételeket. Az általuk elismert mahájána szútrákban, pl. a Lankávatára szútra erőteljesen szembehelyezkedik a húsevással. Buddha étrendje vitatott: bár sokan úgy gondolják, hogy a megvilágosodott, az élőlények szenvedését felismerő és megértő személy egyértelműen vegetáriánussá kellett váljon, bizonyos nézetek és történelmi adatok ezt nem alapozzák meg. Buddha konkrét kijelentést tett arra vonatkozóan, hogy tilos bizonyos állatfajokat fogyasztani, illetve bármilyen állatot saját kezűleg megölni vagy a gyilkosságnak tanúja (hallani, látni) és oka lenni.¹⁷⁴ Ezzel szemben azonban ellenezte a pazarlást, melynek jelentése szerint a vendéglátó által kínált bármilyen eredetű ételt (húst is) el kell fogadni.¹⁷⁵ Tehát ha tudjuk, hogy érkezésünket egy állat megölésével fogják ünnepelni, jelezni kell előre, hogy ne tegyék, azonban ha a kezünkbe kapott tányérral szembesülünk erről, akkor nem szabad visszautasítanunk. Sok buddhista ebben a szellemben él félig vegetáriánus, félig húsevő életmódot.

Bár a tibeti buddhizmus a vadzsrajána irányzathoz tartozik – mely többek szerint a mahájána ágból ered – mégis dominánsabb a húsevők közössége. Ennek magyarázata a földrajzi viszonyokban rejlik. A Tibeti-fennsík a világ legnagyobb átlagmagassággal jellemezhető területe, éghajlata száraz, hideg, növényzete szegényes, területe nem alkalmas

¹⁷³ <http://www.buddhanet.net/> (2014. március 12.)

¹⁷⁴ <http://www.urbandharma.org/udharma3/vegi.html> (2014. március 12.)

¹⁷⁵ <http://www.faihandfood.com> (2014. március 18.)

szántóföldi művelésre. Ennek következményeképpen a tibetiek leginkább állattartással, nomád pásztorkodással foglalkoznak. Elsődlegesen jakot, kecskét, juhot tartanak és fogyasztanak. Vallási vezetőjük, a Dalai láma sem követ szigorú vegetáriánus étrendet, azonban többször kijelentést tett arra vonatkozóan, hogy próbálja visszaszorítani húsfogyasztását és követőit is erre bátorítja. Számos tibeti buddhista körben a húsevés a tantrikus életmód részeként vált elfogadottá, tehát az élet teljes valójának befogadásaként.¹⁷⁶

Sokak szerint az állatok élelemért való leölése a szamszára, azaz a körforgás elengedhetetlen része. Az ellenvélemény természetesen az életben gyakorolni szükséges pozitív tulajdonságokat emeli ki (könyörületesség, szeretet, kedvesség stb.) és a karmát. Mindemellett Tibetben is találunk példákat az általános diéta ellen fellépő, állatok megölését ellenző személyekre. Ilyen volt pl. a 18. században élő szent, Shabkar, a húsmentes életmód szóvivője.¹⁷⁷

Láthatjuk, hogy a buddhizmusban a diéta preferenciák gyakorlatilag az egyén lelkiismeretére vannak bízva, mindenki a saját sorsáért felelős, azonban vannak kolostorok, irányzatok, ahol elvárják a vegetáriánus életmódot.

A buddhizmus megalapítása után néhány évszázadon belül elterjedt az ázsiai kontinensen, s jelentős létszámú követőket tudhat magáénak: a legelterjedtebb nézet szerint a világban élő buddhisták száma kb. 300-500 millió közötti (a népesség kb. 6%-a).¹⁷⁸

9.6 Dzsainizmus

„Semmiféle lélegző, létező, élő, érző élőlényt nem szabad elpusztítani, kihasználni, kínozni vagy elűzni. Ezt a tiszta, megváltoztathatatlan, örökkévaló törvényt nyilatkoztatták ki a bölcsek, akik megértették a világmindenséget.” (Acaranga szútra)

A dzsainizmus a Kr.e. 6. században élt Vardhamana Mahavira nevéhez köthető, eredete azonban egészen az indus-völgyi civilizációig visszavezethető (Kr.e. 3500 - Kr.e. 1500). Mahavira volt a 24 általuk tisztelt tanító (tirthankara) közül az utolsó, aki a vallás mai formáját alakította ki. Filozófiájuk szerint a világmindenség végtelen, s az embereknek a saját lelküket kell tökéletesíteniük ahhoz, hogy kikerüljenek a születés és halál körforgásából. A Kr. u. 1. évszázadban bekövetkezett „szakadás” óta a digambarák (égbe öltözöttek) szigorúbb és a szvetambarák (fehérbe öltözöttek) liberálisabb irányzata különböztethető meg.¹⁷⁹

¹⁷⁶ A 7-8. századi tantrikus írárok követői a hús mellett az alkoholt is elfogadják.

¹⁷⁷ <http://www.serv-online.org/Eileen-Weintraub.htm> (2014. március 12.)

¹⁷⁸ <http://www.buddhanet.net> (2014. március 12.)

¹⁷⁹ <http://terebeess.hu/keletkultinfo/lexikon/dzsain.html> (2014. március 13.)

A dzsaina hívők békével tekintenek más vallásokra, nincs szándékukban téríteni. Központi elvük az „ahimsza”, azaz a nem ártás, erőszakmentesség, melyet minden élőlényre, valamint a gondolatokra és viselkedésre is vonatkoztatnak. Ez megjelenik mind életvitelükben, mind táplálkozásukban: számos foglalkozás, tevékenység végzése tiltott, melyek erőszakhoz kötődnek (ásás, favágás stb.), így pl. nem dolgozhatnak a földművelő szektorban (emiat sokan a pénzügy területén helyezkednek el), s mindezek mellett szigorúan vegetáriánusok. Filozófiájukban a vegánsághoz állnak a legközelebb, ugyanis etikai okok miatt a hús, tojás mellett az állatokból készült ruhákat és cipőket is elutasítják, valamint tilos pl. állatkertben és (állatokat foglalkoztató) cirkuszban dolgozniuk, mivel ezek is szembehelyezkednek az állatokkal való jósaos viselkedés gondolatával.¹⁸⁰ Tradicionálisan a lakto-vegetáriánus irányzatot követik, azonban a tejipari erőszakraól értesülve sokan áttértek a vegán életmódra.¹⁸¹ A legszigorúbb dzsaina hívők gyökérnövényeket, hagymákat sem fogyasztanak, valamint nem fogyasztanak semmit napnyugta után.¹⁸²

A 2001. évi indiai népszámlálási adatok szerint több mint 4 millió, azaz az ország lakosságának 0.4%-a követi a dzsainizmust¹⁸³, azonban dzsaina források szerint sokan hinduként lettek bejegyezve, ugyanis ők a valós számot kb. 10 milliónak mondják. A legtöbbben Maharashtra, Rajasthan, Gujarat államokban és Delhi szövetségi területén élnek. Ezenkívül az Egyesült Királyságban, Belgiumban és az Egyesült Államokban is találhatunk szignifikáns diaszpórákat.¹⁸⁴

9.7 Szikhizmus

*"Ha azt mondd, hogy Isten mindenben benne lakozik, miért ölsz meg egy csirkét?"
(Guru Granth Száhib, 1375. oldal)*

A 15. század végén megszülető (azonban fokozatosan kialakuló) vallást Nanak guru alapította, az északnyugat-indiai Punjab területén. A 9. századtól kezdve folyamatosan érkeztek muszlim hódítók Indiába, melynek főleg északi területeire sikerült eljutniuk. Az iszlám érkezése nem békés úton történt, a régióban folyamatos harcok folytak. A hinduizmus és iszlám vallások kereszttüzében lévő területen alakult ki „kompromisszumként” a szikhizmus, mely egyszerre vett át és utasított el elemeket a két vallásból. Tehát nem egyfajta

¹⁸⁰ http://www.bbc.co.uk/religion/religions/jainism/living/ahimsa_1.shtml (2014. március 13.)

¹⁸¹ <http://www.jainfoodie.com/jain-food-restrictions/> (2014. március 13.)

¹⁸² <http://www.faihandfood.com> (2014. március 18.)

¹⁸³ http://censusindia.gov.in/Census_And_You/religion.aspx (2014. március 13.)

¹⁸⁴ <http://southasianpeoples.imb.org/explore/religions/jainism/> (2014. március 13.)

egyesítés történt, inkább egy új út születése, melyet a két jelenlévő eszmerendszer is befolyásolt.¹⁸⁵

Szent könyvük, a Granth Szahib guru, az utolsó tanító (guru) által lett kijelölve, mint a következő követendő „guru” (innen kapta elnevezését a könyv). Egyedisége, hogy tartalmazza az alapító tanító eredeti írásait, valamint az utána következőkét, így összesen tíz guru himnuszait a hitvallásról.¹⁸⁶

A vegetarianizmus vitatott kérdés a közösségen belül. Az alapító Nanak guru elutasította a hús fogyasztását, s a szent könyvükben számos egyértelmű kijelentés található az állatok leölésével és evésével kapcsolatban.¹⁸⁷ Az írások szerint a szikheknek a vegetáriánus életmódot kell követniük, hiszen az állatok leölt tetemének fogyasztása tisztátalan, s erős karma-visszahatással jár. A világban a nem ártás elvét kell követni (kivéve háborúk idején önvédelem esetében, illetve az igazságtalansággal szemben, az ártatlanokat védelmezve¹⁸⁸), s békében élni a természettel.¹⁸⁹ Törekedniük kell az egyszerű életmódra, mely a táplálkozásban is megjelenik. A jelenkori elmélet szerint a vegetarianizmus ajánlott, azonban nem kötelező, így mindenki egyéni joga alapján dönti el diétáját. Mindenkor kikötés vonatkozik azonban a rituálisan feláldozott állat húsára, melyet egyértelműen tilos fogyasztaniuk (pl. a muszlim halal, vagy a zsidó kóser hús).¹⁹⁰ A vegetarianizmust elutasítók érve, hogy a reinkarnáció elve alapján minden élőlény lelke egyforma, azaz a növények és az állatok között sem lehet különbséget tenni, így nem jelent nagyobb problémát növényi ételeken élni, mint húst fogyasztani.¹⁹¹ A másik oldal véleménye szerint azonban az életformák szinteket alkotnak, s jelentős különbséget tehetünk az állati és a növényi éledelek karmájában.¹⁹² Napjainkban nem minden szikh vegetáriánus, azonban sokan követik az erőszakmentességre törekvő diétát, s templomjaikban, a gurdvárakban is csak húsmentes ételeket szolgálnak fel.¹⁹³

A szikhizmusnak jelenleg több mint 30 millió követője van a világban, legnagyobb részt Észak-Indiában, azonban az Egyesült Államokban, Kanadában és az Egyesült Királyságban is magas számban vannak jelen.¹⁹⁴

¹⁸⁵⁻¹⁸⁶ <http://www.sikhismguide.org/default.aspx> (2014. március 13.)

¹⁸⁷ http://www.sikhiwiki.org/index.php/SGGS_on_Meat (2014. március 13.)

¹⁸⁸ <http://www.sgpc.net/sikhism/sikhism3.asp> (2014. március 13.)

¹⁸⁹ <http://www.realsikhism.com/index.php?subaction=showfull&id=1248309400&ucat=7> (2014. március 13.)

¹⁹⁰ <http://www.faihandfood.com> (2014. március 18.)

¹⁹¹ http://www.sikhs.org/meat_au.htm (2014. március 13.)

¹⁹² <http://www.khalsanet.org/sikhs/index.php?option=content&task=view&id=11&Itemid=2> (2014. március 13.)

¹⁹³⁻¹⁹⁴ <http://www.sikhismguide.org> (2014. március 13.)

9.8 Konfucianizmus és taoizmus

„Vegyél meg fogságba ejtett állatokat és add vissza szabadságukat. Mily dicséretes a tartózkodás, ami nélkülözi a hentest! Séta közben vigyázzunk a kukacokra és hangyákra. Legyünk óvatosak a tűzzel, és ne borítsuk lángba a hegyi fákat és erdőket. Ne menjünk be a hegyekbe, hogy hálóval madarakat fogjunk, vagy a vízhez, hogy halakat és pontyokat mérgezzünk. Ne vágd le a bivalyt, ami földedet szántja.”
(A csendes ösvény útja)

A Kr. e. 6. században megszülető filozófiai irányzat Konfuciusz, a kínai bölcs és morálfilozófus tanításain alapul. Öt kanonikus könyvben maradtak fenn erkölcsi szabályai, melyet a klasszikus szövegek, azaz a tanítványainak írásai egészítenek ki. Célja egy ideális, igazságos és békés társadalom elérése, mely szerint az egyének helyes viselkedésével érhető el. Tanításaiban nagy hangsúlyt fektetett az elődök, feljebbvalók tiszteletére, és a helyes út (tao) követésére. A konfuciánus etika nagyban befolyásolta a későbbi kínai állami ideológiát. Konfuciusz úgy gondolta, hogy nem érdemes a metafizikával foglalkozni, ugyanis az ember felfogását meghaladja, s helyette a jelen életünkre, az igazságos és helyes cselekedetekre kell koncentrálni.¹⁹⁵

A taoizmus, mint Kína egyik legbefolyásosabb ősi vallása, Lao-ce tanításaihoz köthető. A 4. században írt alapműve, a Tao Te King (Daodejing) tárgyalja a világot mozgásban tartó erőt, a világegyetem útját, azaz a taot. A taoista hit alapja a természettel való harmónia, az egyensúly elérése az ellentétek között (jin és jang). A konfucianizmus és a taoizmus egyben egymás ellentétei, s egymás kiegészítői. Egyik közös pontjuk a természet felé fordulás szükségessége és annak tisztelete¹⁹⁶, valamint a táplálkozás etikája. Úgy tartják, hogy Konfuciusz vegetáriánus étrendet követett, s előszeretettel használta az evőpálcikákat a kés helyett, mivel az utóbbi az erőszakra, mészárlásra emlékeztette.¹⁹⁷ A taoisták étkezéskor a mértékletességre és az egyensúlyra törekszenek. A vegetáriánus étrend követéséhez sokan ragaszkodnak, s úgy gondolják, hogy az igaz taoista élethez nélkülözhetetlen a hús elhagyása.¹⁹⁸ Mások szerint azonban erre nem vonatkoznak konkrét kikötések, ezért nem építik életvitelükbe, tehát nem minden taoista vegetáriánus.¹⁹⁹

¹⁹⁵ <http://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/konfucian.html> (2014. március 17.)

¹⁹⁶ http://www.arcworld.org/arc_and_the_faiths.asp (2014. március 17.)

¹⁹⁷ <http://www.theflaminglevegan.com/view-post/Ancient-vegetarians-a-history-of-radical-challenge> (2014. március 17.)

¹⁹⁸ http://www.taoistresource.net/art_dhoe_veg.htm (2014. március 17.)

¹⁹⁹ <http://www.taoism.net/articles/veggie.htm> (2014. március 17.)

9.9 Zoroasztrizmus

„Legyetek növényevők, emberek, így sokáig éltek majd. Tartózkodjatok a jószágok testétől, és vedd számításba, hogy Ohrmazd, az Úr, azért teremtett bő számban növényeket, hogy jószágait és az embereket segítse.” (Dinkard VI. könyv)

A Kr. e. 6. században élő Zarathustra (Zoroaszter) próféta tanításain alapuló ősi perzsa vallás napjainkra többnyire feledésbe merült. Fontos megjegyezni azonban, hogy a ma ismert „nyugati” világvallásokat (judaizmus, kereszténység, iszlám) vélhetőleg nagyban befolyásolta.²⁰⁰ Dualista világnézetének középpontjában a jó és a rossz harca áll, melyben szabad akaratunkkal a jót, a világosság istenét, azaz Ahura Mazdát kell (értelmes) támogatnunk. A muszlimok üldözései elől menekülve, a zoroasztriánusok Indiában találtak menedékre, ahol egy kis csoportjuk (itt már a „párszi” elnevezést kapták) máig fenntartja ezt az ősi vallást.²⁰¹

Számos fennmaradt írásukban, illetve a szent könyvükben, az Avesztában is található utalás a hústól való tartózkodás helyességére vonatkozóan. Elterjedt nézet, hogy a korai zoroasztriánusok vegetáriánusok voltak, azonban a ma fennmaradt vallás követői individuálisan döntenek el a diétára vonatkozó preferenciájukat, és akadnak köztük, akik a húsevés mellett döntenek. A növényi étrendet támogató hívők szerint a hús Ahrimánhoz (Angra Mainju), a gonosz erőhöz kötött, s egyfajta függőségbe, rabszolgaságba hajtja az embert. Ezt a nézetet a Shahnameh, azaz a Királyok könyvének mondagyűjteményében találjuk meg.²⁰²

A közösség tagjainak száma becslések szerint kb. 137 000 főre csökkent, bár pontos adataink nincsenek. A gyarapodást megnehezíti, hogy a jelenlegi szabályok szerint nem lehet „megtérni”, azaz csak beleszületni lehet a vallásba.²⁰³ A zoroasztrianizmus jelentősége nagy, mert bár nem világvallás és követői száma csekély, s egyre fogy, a legősibb fennmaradt vallás, mely a többi vallást inspirálva tovább él azokban.

²⁰⁰ Pontos bizonyítékok nincsenek, azonban a tanítások, hittételek, gondolatok újbóli feltűnése a később kialakult vallásokban, kapcsolatot feltételez.

²⁰¹ <http://www.religionfacts.com/zoroastrianism/index.htm> (2014. március 17.)

²⁰² <http://zoroastrianheritage.blogspot.com.tr/2011/07/were-ancient-iranians-zoroastrians.html> (2014. március 17.)

²⁰³ <http://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2013/dec/08/zoroastrianism-adapt-archaic-laws-die-parsi> (2014. március 17.)

9.10 Rasztafári filozófia/vallás

„Nem tudjátok, hogy Isten temploma vagytok, és Isten Lelke lakik bennetek?” (1 Kor 3:16)

A rasztafári mozgalmat általában vallásnak szokták titulálni, azonban követőik egy része jobban szereti inkább a filozófia elnevezést. Az 1930-as években kezdődő mozgalom alapját Marcus Garvey raszta próféta jövendölése adta, mely a Helalie Selassie etióp császár megkoronázásakor beteljesülni látszott. Azóta a császárt Jézus második eljövételének tartják (bár Marcus Garvey nem fogadta el), s istenként tisztelik.²⁰⁴

Eszmerendszerük magába foglalta a babiloni rendszer, a fehér, nyugati emberek rendszerének elutasítását, s a feketék, mint „a kiválasztott nép” gondolatát, kiket igazságtalanul elnyomtak, s megfosztottak az eredeti szerepüktől. Gyakorlatilag a brit kolonizációra válaszul kialakult jamaikai ellenállás.²⁰⁵

Hitük a Biblián alapul, sok elemet átvettek a judaizmusból és kereszténységből, istenük „Jah”, a bibliai Jahve rasztafári elnevezése. A szegénység, a társadalmi elnyomás és az egyenlőtlenség ellen harcolnak (bár ez nem jellemzi a nők helyzetét a hitükben).²⁰⁶ Úgy gondolják, hogy mivel „a test a lélek temploma”, tiszta, egészséges és természetes ételeket kell fogyasztaniuk. Speciális diétájuk az „ital”, mely gyakorlatilag a vegán, illetve nyers vegán étkezést foglalja magába, melyhez hozzáadódik a feldolgozott élelmiszerek, az alkohol, a kávé, a cigaretta (helyette sokan ganjat, azaz marijuanát szívnak) és egyéb szennyező dolgok elutasítása. A nem szigorú rasztafárik esznek kisebb halakat, azonban a legtöbben tartózkodnak a húсок, halak, tojás és tejtermékek használatától (LOADENTHAL, M. 2013). Mozgalmuk egyik jelentős eleme a hazatérés, azaz a „visszatérés Afrikába” gondolata, melynek köszönhetően a sikeresen Afrikába utazó tagok a veganizmus eszméjét is továbbvitték a kontinensre. Az afrikai növényi ételeken alapuló életmód terjesztésében nagy szerepet játszottak.

Egy 2000. évi adat szerint a világon kb. 1 millióan követik a rasztafári filozófiáját.²⁰⁷

9.11 Bahá’i hit

„A jövő élelme a gyümölcs és a gabona lesz. Eljön az idő, mikor az ember nem eszik többé húst. Az orvosi tudomány még gyermekkorát éli, de azt mégis már kimutatta, hogy az a természetes élelem, amit a föld terem.” (Baháalláh és az új korszak)

²⁰⁴ http://jahworks.org/adjua_dubb/rastafari-way-of-life/#.U0rc01cnziM (2014. március 18.)

²⁰⁵⁻²⁰⁷ <http://raszta.hu> (2014. március 18.)

A bahá'i vallást a 19. században alapította Baháalláh (Bahá'u'lláh) Perzsiában. A bahá'i hit alaptétele az emberek és a vallások egyenjogúsága és egységessége. Elismeri a többi vallást, elfogadja prófétáit (Krisnától kezdve egészen Mohamedig), s vallja, hogy az emberiség elérkezett abba a korba, amikor egy egész Földre kiterjedő, egyazon Istennek hódoló, békében élő népet alkothat. Felszámolja a gazdasági különbségeket és a női-férfi egyenlőtlenségeket. A szent szövegek a hit három fő személyének: Bábnak, Baháalláhnak, és Abdolbahának ('Abdu'l-Bahá) írásait és interpretációit tartalmazzák.²⁰⁸

A vallás követőinek nincs előírva a hús kerülése, tehát mindenki saját lelkiismerete szerint választhat, azonban kiemelten ajánlott a vegetáriánus diéta követése. Abdolbahá – Baháalláh legidősebb fia – kinyilatkozásaiban több kijelentést is találunk ennek támogatására, melyekben rámutat a húsevés és az együttérzés ellentmondására, s megjósolja egy jövőbeni, vegetáriánus világ eljövételét. Állítása szerint az ember fejlődése el fogja érni azt a pontot, amikor ráeszmél a hús egészségtelen, szükségtelen és erkölcstelen mivoltára.²⁰⁹ Mindezek mellett azonban nem tiltja, kényszerűség esetén megengedi fogyasztását. A vegetáriánus étkezést a legtermészetesebbnek tartja az emberiség számára.²¹⁰

A bahá'i hitet a világvallások közé sorolják, mivel „kis” létszáma ellenére (2010-es adatok alapján kb. 7-8 millió hívő) a Föld szinte összes országában jelen van, alapítása óta nem vált felekezetekre, s terjedése továbbra is töretlen.²¹¹

9.12 Neopaganizmus – Wicca

„Tégy, amit akarsz, csak ne árts” (Wicca hitvallás)

A napjainkban népszerű újpogány vallások közül az egyik legelterjedtebb a wicca, melyről Gerald Gardner a 20. század elején írt könyvében. Bár a modern wicca hivatalos születését ettől az időszaktól számítjuk, gyökerei régebbi korokhoz nyúlnak vissza. Nincs egy egységes egyház, számos irányzat és közösség gyakorolja a legfőbb alapelvek szerint. Az istenségről alkotott nézeteik is különbözőek: találhatunk egyistenhívő, dualista (Úr és Úrnő), illetve többistenhívő csoportot is.²¹²

Általános alapelvük a „Tégy, amit akarsz, csak ne árts” gondolata, melyet többféleképpen értelmeznek. Mivel nagy hangsúlyt fektetnek a természettel való harmóniára, s annak szeretetére, sok wicca követő gondolja úgy – az alapmondatukat szó szerint értelmezve,

²⁰⁸ <http://www.bahai.org/> (2014. március 18.)

²⁰⁹ <http://bahai-faith.manvell.org.uk/fragrant/vegidiel.html> (2014. március 18.)

²¹⁰ <http://www.faihandfood.com> (2014. március 18.)

²¹¹ <http://bahaiteachings.org/how-many-bahais> (2014. március 18.)

²¹² http://www.religioustolerance.org/wic_intr.htm (2014. március 18.)

minden élőlényre kiterjesztve –, hogy a vallás elengedhetetlen velejárója, a vegetáriánussá vagy vegánná válás. Számukra nem egyeztethető össze egy ártatlan állat leölése (legfőképpen a mai nagyüzemi állattartás módszereivel) a wicca által sugalmazott morális értékekkel. Ezzel szemben mások úgy gondolják, hogy a húsevés elengedhetetlen, s a vegetarianizmus csak megsértené az isteneket/istennőket, s felborítaná az élet körforgását.²¹³

Az újpogány vallások követőinek számát lehetetlen meghatározni. Számos irányzathoz, hitcsoporthoz tartoznak, illetve sokan rejtik el valódi hitüket az esetleges negatív közvélemény miatt. A wicca-hívők száma becslések szerint kb. 1-3 millióra tehető, és folyamatos növekedést mutat.²¹⁴

10. A táplálkozási szokások környezeti vonatkozásai

Az emberek sokszor nem látják meg, nem ismerik fel az összefüggéseket, így nem meglepő, hogy a legtöbbször számukra újdonságként hangzik az étrend és a környezet állapotának összefüggése. A szupermarketek és a csomagolt áruk elterjedésével egyre távolabb kerülünk az ételeink valódi forrásától, és sokszor nem gondolunk bele, elfelejtjük, hogy a boltban kényelmesen megvásárolt termék mögött mennyi pusztítás, szennyezés, emberi megaláztatás lapul. Minden használati cikknek, magatartásunknak, így az eledelünknek is következményei vannak, azonban nem mindegy hogy ezek milyen mértékűek. Évente több milliárd állatot mészárolnak le, hogy az emberek növekvő húsigényét kiszolgálják, azonban ez nem következmények nélkül történik (2.ábra) (3.ábra). Az alábbi fejezetben a hús előállításának, illetve fogyasztásának negatív hatásait vizsgálom, valamint ehhez köthetően a vegetáriánus/vegán táplálkozás környezetvédelmi vonatkozásait mutatom be.

10.1 Víz

A víz érték. Életünk és világunk alapeleme. A legtöbb élő szervezetnek legalább 50%-át alkotja, az ökoszisztéma működésében kulcsfontosságú szerepe van. A Földön mindenütt jelen van: a felszínen jégtakarók, gleccserek, óceánok, tengerek, tavak, folyók, patakok és különféle források formájában, a felszín alatt a talajnedvességben, víztartó rétegekben, valamint a levegőben páráként. Természetesen a víz soha nincs stabil helyzetben, egy folyamatos körforgás részeként, a hidrológiai ciklusban újul meg.

A Föld felszínének 71%-át víz borítja. A teljes mennyiség több mint 96%-a az óceánokban, tengerekben található, tehát a vízkészlet nagy arányban sós vizet jelent. Az

²¹³ <http://paganwiccan.about.com/> (2014. március 18.)

²¹⁴ http://www.religionfacts.com/neopaganism/charts/wicca_vs_christianity.htm (2014. március 18.)

édesvizek több mint 68%-a jégbe és gleccserekbe zárt, valamint további 30% a felszín alatt található. Látható tehát, hogy a könnyen hasznosítható édesvízkészletünk mennyisége igen csekély, a teljes földi vízi összmenyiséghez képest (UN-WATER 2010). Ennek ellenére azonban igen aggasztó a legtöbb fejlett országban – az ún. „nyugati fogyasztási stílusban” – a víz pazarlása, meggondolatlan felhasználása és szennyezése.

AZ ENSZ Világ Vízgazdálkodási Programja már korábban megjósolta, hogy a 21. század kiemelt problémája lesz a vízhiány (TVS, 2006). Ez természetesen az emberi népesség és a fogyasztás gyors növekedésével, valamint a globális éghajlatváltozás következményei által, a jövőben egyre fokozódni fog, míg fegyveres konfliktusokba és háborúkba nem torkollik.

Az édesvízi források az élelmiszer-biztonság, a megélhetés, az ipari növekedés, valamint a környezeti fenntarthatóság alappilléreit jelentik (FAO, 2006).

Bár számunkra természetesnek hat a csapból folyó édesvíz, jelenleg minden hatodik ember, azaz több mint egy milliárd személy nem jut tiszta ivóvízhez (WHO, 2014). Míg étel nélkül akár egy-két hétig is életben lehet maradni, víz nélkül azonban csak kb. három napig. Ez nem meglepő, hiszen az emberi test 60-70%-át víz alkotja, mely a legfontosabb élettani folyamatokat alakítja. A víz többek között szerepet játszik az oldott tápanyagok és az oxigén szállításában, a méregtelenítésben, az anyagcserében, a véráramlásban és megalapozza mentális egészségünket.²¹⁵

Naponta kb. 4400 gyerek hal meg vízhez köthető fertőzésekben. Kimutatható, hogy a globális betegségek 80%-a kapcsolódik a tiszta víz hiányához (WHO, 2014). Bár az arányok az 1990-es évek óta pozitív irányba tolódtak, továbbra is kb. 2,5 milliárd fő él megfelelő vízi közmű szolgáltatáshoz való hozzáférés nélkül. A víz szennyezése már az ókorban is jelen volt, s azóta harcolnak ellene különféle csoportok, szervezetek és testületek, azonban máig nem sikerült megoldani a problémát. Egy 2012-ben végzett felmérés kimutatta, hogy a fejlődő országok szennyvizének 80%-a kezeletlenül kerül visszaeresztésre. Évente kb. 300-400 millió tonna ipari hulladék kerül a vizekbe. Világviszonylatban a használt vizek 80%-át nem gyűjtik össze, illetve nem kezelik megfelelően.²¹⁶

A legnagyobb természeti katasztrófák is a vízhez köthetők: az 1900-as évek óta 11 millióan haltak meg, és további 2 milliárdan szenvedtek az aszály következményeitől (UN-WATER 2010).

A biodiverzitás is szorosan összekapcsolódik a vízzel: az édesvizekben a földön található életformák 10%-a megtalálható, valamint a szárazföldi élőlények életének alapját is adja. Az

²¹⁵ <http://water.usgs.gov/edu/propertyyou.html> (2014. április 3.)

²¹⁶⁻²¹⁷ <http://www.unwater.org> (2014. április 3.)

utóbbi évtizedek során a szárazföldi és vízi fajok populációi 32%-os csökkenést mutattak, melyből 55% az édesvízi fajokat érinti.²¹⁷ A legnagyobb fenyegetettség természetesen a vizes élőhelyeket érinti, melyek jelenleg széles körű ökoszisztéma-szolgáltatásokat nyújtanak (árvízvédelem, felszín alatti vizek pótlása, partvonal stabilizáció, biodiverzitás megőrzése, rekreációs és turisztikai lehetőségek stb.) (FAO, 2006).

A vizek természetesen nem ismernek politikai határokat: a Föld számos területén (főleg a Közel-Keleten és Afrikában) övezik feszültségek a szűkös készletű vizek felhasználásának nemzetközi kérdését (UN-WATER 2010). Az országok geostratégiai helyzetének értékét a víz jelenléte is befolyásolja. Törökország például nagy előnyt élvez Irakkal és Szíriával szemben, mivel a Tigris és az Eufrátesz folyók felső szakaszai török területen vannak, így jelentős nyomást gyakorolhatnak az említett országok kormányaira. Hasonlóan vitás övezeteket a legtöbb kontinensen találhatunk, ennek okán MARIZZA, G. (2000) a „hidro-geostratégia”, mint tudományág bevezetését javasolja.

Az édesvízű források egyenlőtlen megoszlása a következőképpen alakul: kb. 2,3 milliárd ember, 21 országban él vízben bővelkedő területen (1000 és 1700 m³ vízhasználati lehetőséggel évente), míg közel 1,7 milliárdan élnek szűkös vízkészletű övezetekben (évi 1000 m³ víznél kevesebb elérhető mennyiség). Emellett további 1 milliárd ember nem jut elegendő mennyiségű tiszta vízhez (FAO, 2006).

Az édesvízi készletek legnagyobb felhasználója a mezőgazdaság (4.ábra). A 2008. évi (globális) UNEP felmérés adatai szerint a 10-20%-os háztartási és ipari arány mellett a mezőgazdaság 75%-ot használ fel az elérhető vízmennyiségből (HICKS, J. M. – HICKS J. S. 2011). Az elmúlt évszázad során az öntözött területek több mint ötszörösére növekedtek. Napjainkban az emberek háztartási célokra 30-300 liter vizet használnak személyenként egy nap, míg az aznapi ételük előállításához közel 3000 liter szükséges (FAO, 2006).

Az állattartás legalapvetőbb vízhasználatát az állatok itatása és fenntartása jelenti. Az extenzív legeltetésen alapuló mezőgazdasági rendszerben az állatok vízigényének kielégítéséhez jelentősen hozzájárul a takarmányok víztartalma, mely azonban a száraz éghajlatú területeken, a vegetációs időszakban jelentősen lecsökken. Az ipari jellegű nagyüzemi állattartásban felhasznált szárított takarmány, gabona és koncentrált tápok víz tartalma sokkal kevesebb (a takarmány súlyának 5-12%-a). A felhasznált vízmennyiséget jelentősen befolyásolják a különböző faktorok, mint például az állatfaj, az állat fizikai állapota, produktivitásának mértéke és a környezet hőmérséklete. A szarvasmarha vízigénye akár a napi több mint 120 litert is elérheti. Egyéb igényekre (pl. termelési egységek tisztítása,

állat lemosása, hűtés, hulladék kezelése) szintén nagy mennyiség felhasználandó. Tojó tyúkok fenntartására napi 15 liter, tejelő tehenekhez 22 liter, illetve szoptató sertésekhez akár 120 liter vízre is szükség lehet (FAO, 2006).

Egyes területeken az állattartásban jelenlévő itatás és fenntartás vízhasználata a többi szektorhoz képest igen csak szembetűnő. Botswanában ez 23%-ot tesz ki az ország teljes vízhasználatából, másodikként a sorban (1997-es adatok alapján). Ellenben az Egyesült Államokban az ország felhasználásának csupán 1%-át jelenti. Becslések szerint világviszonylatban ez az itatásra vonatkozóan $16,2 \text{ km}^3$ -t, a további fenntartási igényekre pedig $6,5 \text{ km}^3$ vizet jelent naponta (FAO, 2006).

Ezek az adatok – melyeket általában a döntéshozók figyelembe vesznek –, hamis képet mutatnak. Nem számítják ide az állattartás egyéb vízigényeit, jelentősen alábecsülik a számokat. A hús termelésénél a higiéniai szempontok különösen fontosak, így a vágóhidak magas vízhasználata és szennyvíz produktuma nem kérdéses. A víz minden egyes lépés fontos hozzájárulási eleme, kivéve a végső csomagolását és tárolását. A vörös húsok feldolgozásánál tetemenként kb. 6-15 liter víz szükséges. A szárnyasok kiemelten nagy vízigényűek: egy baromfi feldolgozásához mintegy 1590 liter vizet használnak el. A tej előállításánál, a legnagyobb hatásfokú gyakorlatokkal is 0,8-1 liter víz/tej kg az arány. Összességében a globális vízhasználat 0,015%-át adja, melyben nem szerepelnek a további tejtermékek, sajtok készítési folyamatai. A bőrök gyártása is megemlítené: a technológiától függően minimum 14, de akár $37\text{-}59 \text{ m}^3$ víz is szükséges a nyers bőr előállításához tonnánként. Éves szintre vetítve megjegyzendő, hogy az 1990-es évek alatt, egy évben 5,5 millió tonna nyers bőr készült (FAO, 2006).

Az állattartás számára fenntartott takarmányt termő földekhez szükséges vízfogyasztás felülmúlja az összes eddigi értéket. ZIMMER és RENAULT (2003) számításai alapján a globális élelmiszertermelés vízhasználatából 45%-ot az állattartás fogyaszt el. Bár kalkulációjuk kissé eltúlzott, s környezeti szempontból lényegtelen faktorokat is tartalmaznak (pl. füves területek és legelők evapotranspirációja), az arányok valóban igen magasak. A magas fokú vízhasználattal való beavatkozás a hidrológiai ciklusba komoly következményekkel jár: az addigi egyensúly felborulásával megnő a száraz területek aránya, mely az emberiség életére is erőteljesen kihat. A felszín alatti vizek szintje lecsökken, a folyók partmenti területei kiszáradnak, újfajta vegetációt kialakítva (FAO, 2006).

A vizek szennyezésének első számú okozója a mezőgazdaság. Az állatok ürüléke tápanyagot (nitrogén, foszfor, kálium), gyógyszer-maradványokat, nehézfémeket és kórokozókat tartalmaz. Ezen anyagok közvetetten a talajon keresztül, illetve közvetlenül is

szennyezik a közeli vizeket, komoly veszélyt jelentve a környezetre. A különböző állatfajok tápanyag kiválasztása természetesen különböző: az egyik legmagasabb a sertéseké, de pl. egy tejelő szarvasmarha szervezetéből is 129,6 kg nitrogén, illetve 16,7 kg foszfor ürül ki egy évben. Ezek a magas értékek sokszor meghaladják a környező területek ökoszisztémájának abszorpciós kapacitását és degradálják azt. A magas tápanyagtartalom a vizek eutrofizációjához és baktériumok elszaporodásához vezethet. Általánosságban elmondható, hogy a foszfor a felszíni vizek minőségére, a nitrogén pedig a felszín alatti vizekre jelent nagyobb veszélyt. Éves szinten megbecsülhető, hogy az állati ürülékekből 8,3 millió tonna nitrogén, illetve 1,5 millió tonna foszfor szennyezi a Föld édesvíz készleteit. Egy délnyugat-walesi felmérés (1990) kimutatta, hogy az állattenyésztési területekkel közvetlenül érintkező folyók ammóniatartalma igen magas, 20 mg literenként (FAO, 2006). A termelő ammónia a savas esők kialakulásában segédkezhet (TVS, 2006).

A gyógyszermaradványok általában az állatoknak folyamatosan beadott hormonokat és antibiotikumokat jelentik. Az Egyesült Államok éves antibiotikum termelésének (22,7 millió kg) felét az állattenyésztés használja, 80%-ban nem terápiás célokra (tehát csak megelőzésre és a növekedés stimulálására). Az Európai Unióban 2006-ban lépett érvénybe a tiltás, miszerint csak terápiás célokra lehet használni az antibiotikumokat, egyéb okokból nem. Az USA-EU „marhahús-háborúja” 20 évig zajlott, végeredményként az Európai Unió továbbra sem engedi be piacára a hormonkezelt állatok húsát, viszont a prémium minőségű marhahúst engedélyezi.²¹⁸ Bár konkrét hatásait nehéz kimutatni, egyértelmű jelek mutatnak arra, hogy az állati ürüleből származó hormonmaradványoknak köszönhető, hogy az ösztrogén tartalmú növényvédő szerek betiltása óta továbbra is előfordulnak hasonló fejlődési, neurológiai, és endokrin elváltozások a természetben (FAO, 2006).

További vegyszerfelhasználást jelentenek még a parazitaölők, illetve a tejiparban használt nagy mennyiségű mosó- és tisztítószer. Növekedésserkentéshez és egészségügyi okokból nehézfém-tartalmú takarmányokkal is etetik az állatokat, melyek nagy része szintén távozik az ürülek útján. Juhoknál és szarvasmarháknál réz és cinktartalmú lábfürdőket alkalmaznak a patafertőzések elkerülésére. A bőrgyárak szennyvizei emellett magas koncentrációban krómot és hidrogén-szulfidokat is tartalmaznak (FAO, 2006).

Az állatok (híg)trágyájából származó, víz útján terjedő kórokozók számos emberi egészségügyi problémáért felelősek: ilyenek pl. a campylobacter, az E.coli O157:H7 és a

²¹⁸ <http://www.europarl.europa.eu/news/en/news-room/content/20120314IPR40752/html/Win-win-ending-to-the-hormone-beef-trade-war> (2014. április 10.)

szalmonella baktériumok, de vírusos fertőzések is elkapathatók a fertőzött vizek által (WHO, 2012).

A vágóhidak szennyvizei a szerves vegyületeken (vér, zsír stb.) kívül szilárd hulladékokat (szőr, szarvak, belek stb.) is tartalmaznak (FAO, 2006). Az állattartás globális átlagban kb. 8 milliárd tonna hulladékot termel évente (TVS, 2006).

Az intenzív termelési rendszerek nagyban gyarapítják a problémákat, ugyanis a nagyszámú állatot fenntartó, zsúfolt területekről kijutó igen nagy mennyiségű szennyező anyagokat szinte képtelenség a természetben ártalmatlanítva elhelyezni.

A fokozódó növénytermesztés a takarmány magas fokú keresletének eredménye, melynek következtében azonban a növényvédő szerek használata is megnőtt (TVS, 2006). Az így felhasznált vegyszerek szintén bekerülhetnek a környék vizeibe, melyek károsítják a természetes állapotú helyi ökoszisztémát.

A szántóföldeket folyamatosan öntözni kell a megfelelő termés hozam eléréséhez, illetve annak folyamatos növeléséhez. Ugyanezen a földön azonban emberek által fogyasztott élelmiszerek termesztése helyett takarmánynövényeket termelnek. Az így etetett állatok húsa sokkal kevesebb embert képes ellátni, mintha ugyanazon a területen közvetlenül ehető táplálékot termesztettünk volna. Mind az így felhasznált víz, mind az állatállomány által megivott mennyiség sokkal kisebb mértékben térül meg az ember számára. Mivel legtöbbször az európai állatállományt fejlődő országokból érkező takarmánnyal etetik, a felhasznált víz azokról a területekről származik, ahol az emberek vízhiánytól szenvednek.

Míg egy kg burgonya előállításához 100 liter víz szükséges, addig ugyanannyi mennyiségű marhahúshoz 130000 liter. Ha ezt átszámoljuk vízfogyasztás/kalóriára, láthatjuk, hogy a marhahúshoz 75-ször több víz szükséges. Számos összehasonlítás készült a témakörben, s a statisztikák valamennyire eltérnek, azonban az bizonyos, hogy átlagosan hússzor annyi víz szükséges egy húsevő ételének elkészítéséhez, mint egy vegánéhoz (HICKS, J. M. – HICKS J. S. 2011).

10.2 Levegő

A légkör alapvetően szükséges a földi élethez. Legfőképpen nitrogénből, oxigénből, argonból és egyéb gázokból álló elegy, mely tartalmazhat szilárd részecskéket is. Életünk számos területére kihat, tulajdonságai meghatározzák az időjárást, véd a káros sugárzástól, kulcsfontosságú szerepet játszik a szén-dioxid, nitrogén és oxigén ciklusokban, valamint a víz körforgásának is alapvető része. Szervezetünk csak pár percig bírja ki levegővétel nélkül, így tisztasága létfontosságú számunkra.

A tudósok nagy része egyetért abban, hogy a Földünkön végbemenő éghajlatváltozási folyamatot antropogén okok is erősítik. Az üvegházhatás az egyik fő mechanizmus, mely nélkül a Földünk átlaghőmérséklete mínusz tartományokban lenne. Az üvegházhatású gázok csapdába ejtik a Föld felszínéről visszaverődő sugárzás egy részét, így melegítve légkörünket. Ezen gázok túlzott légkörbe kerülésével azonban a Föld jelenlegi átlaghőmérséklete megnő, mely számos következményt von maga után. Ilyenek például az időjárási minták módosulása, a szélsőséges időjárási események (viharok, árvizek, aszályok) súlyosságának, gyakoriságának megváltozása, illetve a csapadék eloszlásának és mértékének átalakulása. A kutatók – többek között – jégfúrásokból, jégmagokból tudják meghatározni a múlt klimatikus viszonyait. Bár tudjuk, hogy korábban is voltak melegebb, interglaciális időszakok, a jelenlegi változások mértéke, valamint az emberi tevékenységek háttere kapcsolatot sugallnak. Bizonyos, hogy a már meglévő folyamatot felgyorsítjuk, így csökkentve esélyeinket az alkalmazkodásra és a túlélésre. A bekövetkező változások az egész életünket befolyásolják: élelmiszer problémák, ivóvízhiány, katasztrófák és az ezek eredményeképpen lezajló migráció, valamint a háborúk csak néhány várható esemény a jövőre nézve. A folyamatban szerepet játszó legfőbb gázok a szén-dioxid, metán, nitrogén-oxidok, a halogénezett szénhidrogének és a vízgőz. Az ipari korszak kezdete óta az emberi tevékenység gáz kibocsátásaiban megtaláljuk ezen gázok nagy koncentrációját (FAO, 2006).

A mezőgazdaság üvegházhatású gázkibocsátásainak 80%-át az állattartás adja, jelentős mértékben hozzájárulva a három fő üvegházhatású gáz volumenéhez (5.ábra). A kis helyre összezsúfolt állattömegek nagy mennyiségű szén-dioxidot lélegeznek ki. A kérődzők – kisebb mértékben a monogasztrikus állatok is – metánt bocsátanak ki az emésztési folyamatuk részeként. Ehhez az ürülékük is hozzájárul, melyből szintén metán és szén-dioxid, valamint nitrogén-oxidok és ammónia is felszabadulhat (FAO, 2006) (6.ábra).

A legelők, vagy a takarmánytermesztés növeléséhez egyre több erdőt pusztítanak el, így újabb és újabb területeket „tisztítanak meg”, hogy legyen hely az állattartás igényeinek kiszolgálására. Az amazonasi esőerdő brazil területein az erdőirtás kiváltó oka a szőjabab ültetvények területének növelése, melyet túlnyomó részben az állatok takarmányozásához használnak fel (GREENPEACE, 2008). A fák kivágása negatívan befolyásolja a szén-egyensúlyt, mivel a szén-dioxid megkötésében játszott szerepük kulcsfontosságú. Az átalakítás sokszor égetéssel megy végbe, így felszabadítva az addig elraktározott szén-dioxid készleteket. A fosszilis tüzelőanyagok égetése az egész folyamatban jelen van: a takarmány előállításától és szállításától kezdve, a hús feldolgozásán át egészen a csomagolásig, majd a szállításig, így a levegőbe további üvegházhatású gázok jutnak (FAO, 2006). Megjegyzendő,

hogy a húskészítmények szállításakor a megfelelő hűtés alapvető fontosságú, így a növények transzportálásához szükséges energiának a többszörösével kell számolni (STEPANIAK, J. 2000).

A műtrágya gyártásából évi kb. 41 millió tonna CO₂ képződik. A takarmánynövények magjainak elvetéséhez, a föld kezeléséhez szükséges összes tevékenység figyelembevételével évi 90 millió tonna szén-dioxiddal számolhatunk. Az intenzív állattartáshoz szükséges új területek megszerzésének, átváltoztatásának, használatának következményei (pl. túllegeltetés miatti elszivatagosodás, talaj degradáció) további több milliárd tonna szén-dioxidot jelentenek. A hús feldolgozásakor több tíz millió tonna CO₂ szabadul fel évente (2004). Az állati termékek szállításából adódó CO₂ kibocsátás éves szinten meghaladja a 0,8 millió tonnát. Összességében a globális antropogén kibocsátás 9%-áért felelős (7.ábra).²¹⁹

Az állatok trágyájából származó globális metán emisszió éves mértéke több mint 17 millió tonna (2004), melyhez hozzáadódik az emésztés folyamatából adódó metán felszabadulás, mely 85,63 millió tonnára tehető. Az állattartás, az emberi eredetű metán kibocsátás globális mértékének 35-40%-áért felelős. A metánnak 21-szer nagyobb a hatékonysága a hő csapdába ejtésében, mint a szén-dioxidnak, azaz a CO₂-egyenértéke 21.²²⁰

Az ürülekből származó dinitrogén-oxid keletkezésének mennyisége évi 3,69 millió tonnára tehető. Az antropogén globális összkibocsátás 65%-a az állattartó területekről eredeztethető, üvegházhatású hatékonysága 291-szer nagyobb a szén-dioxidénál.²²¹ Egy, a Science magazinban publikált tanulmány szerint a dinitrogén-oxid az egyik legfontosabb ózonréteget lebontó gáz (RAVISHANKARA et al. 2009).

A WHO kutatási eredményei szerint, a 2012-ben bekövetkezett halálesetek közül minden nyolcadik, azaz kb. 7 millió ember életének elvesztése köthető a légszennyezéshez.²²²

Az állattartó üzemekben, az üvegházhatású gázokon kívül számos egyéb, a levegő minőségét degradáló vegyület is felszabadul, például szén-monoxid, nitrogén-oxidok, freonok (klór-fluorkarbonok) ammónia, kén-dioxid stb. A globális antropogén ammónia-kibocsátás 94%-a a mezőgazdaságból származik, melynek 68%-a az állattartáshoz köthető. A légköri nedvesség jelenlétében, a kén-dioxid és nitrogén-oxidok kénsavvá, illetve salétromsavvá alakulnak, melyek savas eső formájában hullnak vissza a felszínre. A savas esők mind a termőföldekre, erdőkre, vizekre és az élővilágukra, mind az emberi kéz munkáira káros hatással vannak (FAO, 2006).

²¹⁹⁻²²² <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/air-pollution/en/> (2014. április 13.)

A Chicagói Egyetem kutatói összehasonlították egy tipikus amerikai húsfogyasztó, illetve egy vegán étrendjét. Értékelésük szerint a húsevő diétája évi 1,5 tonnával több CO₂ kibocsátást generál, mint a vegán személyé. Arra a következtetésre jutottak, hogy környezeti szempontból sokkal hatásosabb vegán diétára váltani, mint a benzines autónkat elektromos hibrid autóra cserélni (ESHEL, G. – MARTIN, P. 2005). Az intenzív állattartás káros kibocsátásának mértéke nagyobb, mint a közlekedésé, tehát a növényi étrendre való áttérés kimagaslóan hozzájárul környezetünk védelméhez (HICKS, J. M. – HICKS J. S. 2011). Számítások alapján látható, hogy a húsevő diéta (amerikai átlagban) akár 5%-os csökkentése és leváltása növényi alapúra már napi 385 kcal fosszilis tüzelőanyagot „spórol meg” egy nap, személyenként (GREENPEACE, 2008). A Corvinus Egyetem tanára, Csutora Mária által készített, a hazai fogyasztásokat vizsgáló felméréséből kiderül, hogy az élelmiszerfogyasztás a háztartások teljes ökológiai lábnyomának 42%-át teszi ki.²²³

10.3 Talaj, földterület

A talaj a földkéreg felső, termékeny rétegét jelenti, mely életünk alapját adja. Az ásványi szerves anyagokat, vizet, levegőt, valamint élő organizmusokat tartalmazó komplex közeg táplálékaink forrását alkotja.

A földhasználat közvetlen hatással van az adott terület talajának, vizének, növény- és állatvilágának állapotára. Módja és időbelisége széles skálán mozoghat. A földterületekhez és erőforrásaikhoz való hozzáférés egyre nagyobb versenyt generál személyek, csoportok, illetve nemzetek között, s alkalmanként háborúhoz, konfliktusokhoz is vezethet.

Az emberi népesség 2050-re a 9 milliárd főt is meghaladhatja, emellett pedig a személyenkénti húsfogyasztás is megnőtt az utóbbi 50 évben. Ennek eredményeképpen az állattenyésztésben továbbra is növekvő tendencia várható. Azonban fontos megemlíteni, hogy adott területen sokkal inkább megtérül a növényi étrend fenntartása, mint a húsalapúé. Az állatok jóval több fehérjét, vizet és kalóriát fogyasztanak el, mint amit „termelnek” számunkra. A legtöbb protein, amit a takarmánnyal bejuttat szervezetébe, elsősorban saját testének fenntartására irányul. Több millió állatot tenyésztünk és etetünk, míg az emberek nagy százaléka éheznek. A hiányosan táplálkozók száma meghaladja a 1,5 milliárd főt, 700 millióan éhségszinten élnek. Évente 9 millió ember hal meg az éhezés következtében. Szomorú példa, hogy Európa legtöbbször olyan országokból importálja az állati takarmányt,

²²³ <http://tudatosvasarlo.hu/cikk/etkezesi-szokasaink-novelik-leginkabb-okologiai-labnyomunkat>
(2014. április 10.)

ahol kiemelt probléma az alutápláltság. A változatos vegán diéta fenntartásához, a mindenevő európai étrendhez nélkülözhetetlen földnek csak az egyötöde szükséges (TVS, 2006).

Míg régen az állattartás földrajzilag szorosan összekapcsolódott a fogyasztókkal, s helyileg nem különültek el, mára ez jelentősen megváltozott. A földhasználat nélküli ipari rendszerek elszakadása a támogató termőföld bázisuktól, nagymértékű szennyezést eredményeznek (FAO, 2006). Azonban a hagyományos, földhasználó, legeltető módszerek sem kímélik a környezetet (HICKS, J. M. – HICKS J. S. 2011).

A természetes élőhelyek legelővé, illetve termőfölddé való átalakítása egyre gyorsuló ütemben zajlik (8.ábra). Legnagyobb mértékben Észak-Afrikában, Ázsiában és Latin-Amerikában figyelhető meg a folyamat. Az állattartó ágazat több mint 3,9 milliárd hektár területet tudhat magáénak, bolygónk földterületének 30%-át. Az állatállomány nagy arányban gabonával való etetése az 1950-es években Észak-Amerikából indult el, jelentősen megnövelve a szükséges termőföldek mértékét. A legeltető területek az 1800-as évektől kezdtek szignifikánsan megnőni, mára kb. 35 millió km²-t elérve. 2002-ben 602 millió tonna gabona vált az állatállomány táplálékává, 201 millió hektár földön termesztve. Legfőképpen sertés és baromfi élelmezésére használják. Az Amerikai Egyesült Államokban az állatállomány 6,5-szer több gabonát fogyaszt el, mint a lakosság (STEPANIAK, J. 2000). 2001-ben 45 millió tonna egyéb takarmányt használtak fel, pl. maniókát, burgonyát, édes burgonyát és káposztát (FAO, 2006).

A talaj degradációja globális probléma, melynek következménye a mezőgazdasági termelékenység csökkenése, befolyásolva az élelmiszerbiztonságot és az életminőséget. Becslések szerint, globálisan 75 milliárd tonna talaj vesz el évente (FAO, 2006).

Csökkenő termelékenységi tendenciák figyelhetők meg a délkelet-ázsiai régióban, melyért közvetlenül okolható az intenzív termelési rendszer következményeképpen bekövetkező alacsony talajtermékenység, fokozott talajtoxicitás, magas sótartalom, növekvő kártevő populációk stb. A szántóföldek bővítése a természetes ökoszisztémák megmaradt területein szintén negatív hatásokat hordoznak, mint pl. a biodiverzitás csökkenése és az addig nyújtott „ökológiai szolgáltatások” megszűnése, tehát például az erózió kontrollálása és a vízszabályozás. A Millenniumi Ökoszisztéma Értékelés felmérése szerint a biodiverzitás csökkenésének egyik kiemelt okozója a földhasználat változása (MEA, 2005). Ezért veszítettük el a biológiai sokszínűségéről ismert trópusi esőerdők számos egyedülálló növény- és állatfaját (FAO, 2006).

Takarmány előállításra ma a földek 30%-át használják. Becslések alapján, a kukorica takarmányként való hasznosítása a 2002 és 2030 közötti időszakban 625 millióról 964 millió

tonnára nő. Ez elsősorban a fejlődő országokban következik be, különösen a délkelet-ázsiai, a latin-amerikai és a szubszaharai Afrika térségeiben (FAO, 2006).

Mint az egyik legfőbb földhasználónak, az állattartó ágazatnak szignifikáns hatása van a talaj degradálódására. Egyrészt Afrika és Ázsia arid és szemi-arid területein, valamint Latin-Amerika szubhumid zónáiban a legelők leromlása, vagyis az elsivatagosodás a folyamatos probléma, másrészt pedig a latin-amerikai erdőövezetek pusztulása a legelők terjeszkedése miatt (FAO, 2006). A World Resources Institute (WRI) kutatóintézet állítása szerint Földünk mezőgazdasági területeinek közel 40%-a súlyos mértékben degradálódott (TVS, 2006).

Az elsivatagosodás három fő eleme a csupasz talajfelület megnövekedése, lágyszárú növényborítás csökkenése, valamint a fás-cserjés, cserje klaszteres területek bővülése. Az ENSZ Környezetvédelmi Programja (UNEP) által finanszírozott GLASOD értékelése szerint az elsivatagosodás 1,1 milliárd hektár területet érint (FAO, 2006).

Az állatállományok hatása a talajra a szelektív legelés és az ürülék mellett, a taposás által nyilvánul meg. Ennek kifejeződése jelentősen függ az adott talaj szerkezetétől. Az állatok patáján keresztül megnyilvánuló testsúly, s annak koncentrált hatása az alacsony vagy közepesen nedves talajok tömörödését okozza, míg a magas víztartalmúakénál a pata körül plasztikus talajkenődést figyelhetünk meg. A homoktalajt és a morzsás szerkezetű vályogtalajt kevésbé befolyásolja az állatok jelenléte és mozgása. A folyamatos legeltetésű területeken, az állatok kedvelt zónáiban, a taposás következményeként talajerózió is bekövetkezhet (CZEGLÉDI, L. 2005).

A talajeróziót tekintik az Amerikai Egyesült Államok legfőbb környezetvédelmi problémájának: az utóbbi 200 évben a termőtalaj kétharmadát veszítették így el. Az erodált mezőgazdasági területek 55%-a az állattartáshoz köthető (FAO, 2006).

Tápanyagok túlzott felhalmozódása következhet be a talajban nagy dózisú trágya alkalmazásakor. Ez a talaj termékenységét befolyásolja kiegyensúlyozatlan, vagy káros tápanyag koncentrációjával. Az ammónia és a nitrogén-oxid lerakódása a talaj elsavasodásához vezethet (FAO, 2006).

Becslések szerint 2000 és 2005 között évi 7,3 millió hektár erdőterület pusztult el. Az erdőirtás kihat a hidrológiai ciklusra, csökkenti a víz beszivárgását és tárolását, elősegíti a felszíni elfolyást. Az erdőirtások mögött a húsmágnások érdekei húzódnak. A gyarapodó állatállománynak egyre nagyobb földterületre van szüksége a legeléshez. 2012-ben Brazília népességét (201 millió fő) meghaladta az állattartás populációja (211,3 millió jószág) (FOEE-HBF, 2014). A másik kiemelt ok a szójabab termesztési területének növekedése, mely azonban nem kerül emberi fogyasztásra. 1994 és 2004 között, a szójabab előállítására szánt

terület nagysága 39 millió hektárra növekedett, meghaladva a kukorica termelését (28 millió hektár) és így megszerezve az első helyet a monokultúras termesztő területek között (FAO 2006b). A termelt szójából készült liszt 97%-a az állatállomány élelmezésére szolgál. Elsősorban a monogasztrikus fajoknál, legtöbbször baromfiknál használják. Az 1970-es években kezdődő gyártási trend óta, 2002-re elérték a 130 millió tonnát. Mióta 2001-ben, az Európai Unió egészségügyi okokból betiltotta az állatok egyes agrár-ipari melléktermékekkel (hús és csont) való etetését, megnőtt a szója iránti kereslet. A termelés földrajzi szempontból nyolc országra koncentrálódik, melyből az első három Argentína, Brazília és az Amerikai Egyesült Államok (FAO, 2006). Brazíliában az értékes amazonasi esőerdőnek immáron egyötödét áldozták fel az új termőföldek érdekében. Ez segítette a JBS brazil agrárgazdasági vállalatot, hogy a világ legnagyobb húszállítójává váljon (HICKS, J. M. – HICKS J. S. 2011). Fontos megemlíteni, hogy az ellenállósága miatt sokszor genetikailag módosított szójával és kukoricával etetik az állatokat, melynek nem csak egészségügyi szempontból, hanem a természetben is komoly következményei vannak (FOEE-HBF, 2014).

A földhasználatban két ellenkező trendet jósolnak a jövőre. Egyik hipotézis szerint a termőföldek és legelők terjedése a jövőben is növekvő tendenciát mutat. A másik elmélet szerint a terjedés – köszönhetően az intenzív, új technikákat alkalmazó módszereknek – egy ponton megáll, s inkább csökkenést fog mutatni. Az bizonyos, hogy mind a területnövelés, mind az intenzifikáció környezetvédelmi problémákat generál (FAO, 2006).

10.4 Biodiverzitás

A biodiverzitás magába foglalja az összes életet a bolygónkon, sokszínűségét és változatosságát. Földünk egy dinamikus komplex rendszer, melyben minden kapcsolatban van egymással, így fontos megőriznünk az élővilág sokféleségét. A fogalom magába foglalja a gének, fajok és az ökoszisztémák diverzitását. Az emberiség életmódjával, valamint folyamatos népességnövekedésével komoly veszélyt jelent az élővilág számára. Nap, mint nap fajok tűnnek el, vagy válnak kihalással veszélyeztetetté, természeti rendszerek omlanak össze és változnak meg, melyek az emberi életre is visszahatnak. Bár a földtörténet során mindig történtek kihalások, azonban a mostani értékek legalább 1000-szer nagyobb mértékű kihalást jeleznek (TVS, 2006). Az ökoszisztémák számos „terméket” és „szolgáltatást” nyújtanak számunkra: élelmiszereket, vizet, energiát, alapanyagokat, valamint esztétikus, kulturális és rekreációs értékeket (FAO, 2006.)

A biodiverzitás csökkenéséhez vezető okok a következők: élőhelyek megváltozása, klímaváltozás, invazív idegen fajok elterjedése, a természeti rendszerek túlzott kiaknázása és

a szennyezés. Könnyű belátni, hogy a nagyüzemi állattartás okozta problémák egybeesnek ezekkel a komponensekkel (FAO, 2006) (9.ábra).

Az állatállományokhoz tartozó földhasználat, illetve földhasználati változtatás módosítja, vagy lerombolja az adott hely állat- és növényfajainak élőhelyét, megbontja a természetes ökoszisztémát. Az éghajlatváltozáshoz való hozzájárulás szintén visszahat az élővilágra. Egyes rendszerek különösen sebezhetőek az éghajlatváltozás miatt, pl. a korallzátonyok, mangrove erdők, magashegyi ökoszisztémák stb. A káros anyagok kibocsátása, a szennyezések kihatnak a szárazföldi és a vízi ökoszisztémákra is. Invazív idegen fajoknak számítanak az állattartó telepeken kis területre összezsúfolt háziállatok, melyeket évezredek alatt, szelektív tenyésztéssel hozott létre az ember, illetve szállított el idegen területekre. A házasított és a vadon élő állatok között verseny alakul ki az élelemért és a vízért. A háziállatok különböző, a helyi élővilág által ismeretlen betegségeket is hordozhatnak (FAO, 2006). Ennek a versenynek köszönhetően számos őshonos faj populációja mutat jelentős csökkenést, mint pl. az amerikai jávorszarvas, a kanadai vadjuh és a villásszarvú antilop (STEPANIAK, J. 2000). Emellett más fajokat (pl. prérifarkas, csörgőkígyó, róka) rendszeresen a helyi farmerek (illetve az általuk befolyásolt kormánysszervek) ölnek meg, hogy védjék saját állományukat (MARCUS, E. 2000). A Lynn Jacobs kutatási eredményeit és személyes élményeit bemutató könyv, „A nyugat hulladéka” (Waste of the West) részletesen bemutatja az állattartás negatív hatásait a helyi élővilágra, valamint rávilágít a farmerek nagy politikai befolyására (JACOBS, L. 1992).

Az erdők biodiverzitása a legnagyobb, azonban a kihalóban lévő fajok legtöbbje is itt található. A mezőgazdaság létrejötté óta 20-50%-al csökkent a globális erdők kiterjedése és ez a pusztítás továbbra is folytatódik. Legnagyobb hatását Latin-Amerikában láthatjuk. A szavannák és cserjések is nagymértékben áldozatul estek a mezőgazdasági területté való átalakító folyamatnak. Az édesvízi fajok 20%-a kihalt, vagy veszélyeztetett, de a tengeri élőlények nagy része is (pl. tőkehal, tonhal, bálnafajok stb.) komoly problémákkal néz szembe. A mezőgazdasági tevékenységek a kihalással fenyegetett madárfajok 70%-ára vannak hatással (FAO, 2006).

Az élőhelyek megváltoztatásának egyik legfontosabb mozgatórugója az állattenyésztés. Az erdőirtás, parti erdők megsemmisítése, mocsarak lecsapolása, a túllegeltetésből adódó elsivatagosodás, akár az állatok valós helyigénye és tartása, akár a takarmánytermesztés miatt, mind az állattartás számlájára írható. Nem nehéz elképzelni, hogy az eredetileg gazdag fajösszetételű élővilágra milyen hatással van az intenzív monokultúras gazdálkodás (FAO, 2006).

Kiemelten nagy probléma a túlhalászás, mely a tengeri halfajokat (és élőlényeket) fenyegeti. A halak túlzott kifogásával nem hagynak lehetőséget az adott fajok szaporodásának, így ellehetetlenítve a populáció növekedését, illetve fenntartását. A tengerek túlzott kiaknázása fajok kihalásához vezet, mely a szoros tápláléklánc miatt az egész tengeri ökoszisztémát veszélyezteti. A túlhalászás miatt a tápláléklánc megrövidült, sőt egyes esetekben egy-egy láncszem „eltűnt” a sorból. Becslések szerint a globális készlet 52%-a teljes mértékben kizsákmányolt. Tízből hét fő halászott halfaj készlete teljesen, illetve túlzottan ki lett aknázva, s nincs már lehetőség a további fenntarthatóságra. A problémát fokozza, hogy a halakat nemcsak emberi fogyasztáshoz halásszák (önmagában is igen nagy tömegeket jelent!), de a baromfi- és sertéstenyésztés takarmányként is felhasználja (FAO, 2006). Nemcsak a halászat nagy mennyisége, a módszerei is gondot jelentenek, melyekkel sok „melléfogás” is jár. A modern halászhajók fogásának 8-25%-a kérértlen, melyet visszavagy eldobnak, azonban már elpusztulva, vagy haldokolva. Ez évente kb. 27 millió tonna halat jelent, valamint további 300.000 bálna és delfin „véletlen” halálát. A modern eszközök (bár annyiban nem fejlettek, hogy csak a célzott fajokat fogják ki) esélyt sem adnak a tengeri élőlényeknek a túlélésre. A mélytengeri vonóhálós halászat, melyet többek között a garnélarákok kifogására használnak, gyakorlatilag felszántja az egész tengerfeneket, mindent magával hozva a felszínre.²²⁴ A hálók használata miatt bálnák és delfinek pusztulnak el (belegabalyodnak, majd megfulladnak tőle). A fenékhorgos halászat a tengeri madarak ezreit csalják a horoghoz, mely elpusztítja őket.²²⁵ Éves szinten ez több százezer albatrosz halálát jelenti.²²⁶ A már korábban említett cianidos halászat a tiltás ellenére továbbra is megfigyelhető egyes területeken.²²⁷ Kihalás szélén áll többek között a tonhalak számos faja (összesen nyolc fajból öt), mint pl. az atlanti kékuszonyú tonhal, a japánok kedvence. Bár veszélyeztetettségük tudvalévő, mégis folyamatosan halásszák.²²⁸ A bálnavadászat régóta heves viták tárgya. Bár a bálnafajokat is kihalás fenyegeti, a mai napig számos nemzet hajói kifutnak, hogy tömegével gyilkolják a fennmaradt populációkat. A természetvédők igyekezete ellenére a korlátozások nem lépnek időben érvénybe, illetve nem tudják őket megfelelően ellenőrizni. A legpusztítóbb halászati módszerek egy része betiltásra került, ennek ellenére továbbra is üzik. Mivel a kereslet igen magas (gondoljunk arra, hogy a növényi étrendre hajló

²²⁴ <http://saveourseas.com/threats/overfishing> (2014. április 26.)

²²⁵ <http://enfo.agt.bme.hu/drupal/en/node/5768> (2014. április 26.)

²²⁶ <http://saveourseas.com/threats/overfishing> (2014. április 26.)

²²⁷ http://halaszat.blog.hu/2012/05/29/huu_de_merges_ez_a_hal

²²⁸ <http://www.fishwatch.gov/> (2014. április 26.)

személyek legtöbbje a halról mond le legutoljára), így a profit érdekében bármit megtesznek a halászok, akár illegálisan is.²²⁹

Nemzetközi szervezetek (WWF, IUCN, stb.) nagy mennyiségű adatot gyűjtöttek össze a biodiverzitás globális helyzetéről. Ezek az adatsorok információkat tartalmaznak a biodiverzitást fenyegető veszélyekről, például az állattenyésztésről is (FAO, 2006).

10.5 Energia

Az energia szükséglete mindennapi életünket behálózza, legyen akár háztartásunkról, közlekedésünkről, vagy táplálkozásunkról szó. Napjainkban a környezetvédelmi viták egyik fontos kérdése az energiaválság. A „nyugati életszínvonal” fenntartása igen magas energiaigényű, forrásaink megszűnésével komoly problémák elé nézünk. Gazdaságunk jelenleg a nem megújuló energiaforrásokon alapul, melyek amellet, hogy egy idő után kifogynak, nagymértékű szennyezést, illetve fenyegetést jelentenek környezetünkre. A gazdasági és politikai érdekek miatt a világ csak az utóbbi években kezdett el komolyabban a megújuló energiák felé fordulni. A technológia kifejlesztése, az átállás hosszadalmas folyamat, s közben továbbra is fenn kell tartani az igények kiszolgálását. Fontos tehát, hogy míg az energiaszektorban a változások zajlanak, energiafogyasztásunkból is visszavegyünk, ezzel könnyítve a folyamatot. Az energiatakarékosság több szempontból is szükséges, a következőkben azonban azt szeretném bemutatni, hogy miként járulhatunk mindehhez hozzá a táplálkozásunk átalakításával.

Az élelmiszerek, ételek előállításához energia kell. A modern termelési rendszerekben az energia nagy részét (kb. 50%) a takarmány előállítása emészti fel. A (mű)trágyázás mellett szükséges a szántáshoz, vetéshez, a növényvédőszer gyártásához és felhasználásához. Nagy mennyiségű energiát emésztnek fel a diesel gépek, valamint a villamos energiaigény (öntözés, szárítás, fűtés stb.). Az intenzív termelés fosszilis tüzelőanyag használata jelentősen megnöveli a terület szén-dioxid kibocsátását. További energiát igényel az állatok fenntartása, leölése, valamint a hús előállításának minden egyes lépése egészen a csomagolásig és szállításig. A tej gyártása igényli a legtöbb elektromos energiát (FAO, 2006). Mindezek után a húsok elkészítéséhez, megfőzéséhez is további energia szükséges.

Számítások szerint, az 1980-as évek amerikai farmjain a húsok előállításához szükséges energiamennyiség a következő értékeket mutatta: baromfi 35 MJ/kg, sertés 46 MJ/kg,

²²⁹ <http://greenfo.hu/hirek/2011/07/10/kipusztulas-fenyegeti-a-tonhal-fajok-felet> (2014. április 26.)

szarvasmarha 51 MJ/kg. Ennek nagy részét a gyártáshoz szükséges elektromos energia jelentette (FAO, 2006).

Nagyjából 25-ször több energia használandó egy kalória marhahús előállításához. A vegánok ételeinek elkészítéséhez 90%-al kevesebb energia szükséges, mint egy átlagos amerikai fogyasztó ételéhez. Az egyik legnagyobb energiahatékonysága (100%) a kukoricának van, mivel a termeléséhez szükséges folyamat kevesebb energiát emészt fel, mint amennyit az elfogyasztása nyújt az emberi szervezetnek.²³⁰

Bár a táplálkozás az energiahasználatnak csak egy kisebb szegmense, mégis érdemes figyelembe venni ételeink megválasztásánál.

11. Válasz az ellenvéleményekre

Természetes, hogy amint elkezdett terjedni a tányéron lévő, jól megszokott hús valódi hátterének és negatív környezeti hatásának gondolata, megjelent a cáfolók, tiltakozók tábora. Az ellenvéleményeket tekintve elsősorban cikkekre és fórumokra támaszkodtam, melyekben hosszasan követhető a két csoport szóváltása.

A vegetáriánusok azt hangoztatják, hogy egy adott területen több növényi étrenden élő személy tartható el, mint hús alapú diétát követő. Erre válaszul a legfőbb ellenérv, hogy nem minden talajtípuson lehet zöldséget, gyümölcsöt, akár gabonát termeszteni, így ez a kijelentés nem helytálló. Való igaz, hogy számtalan talajtípus létezik, melyhez az adott terület klímája is hozzájárul, így jelentősen lecsökken a termeszthető növényi élelmiszerek választéka. A kijelentés maga teoretikus, senki sem állítja, hogy bárhol bármit meg tud termelni. Azonban a lényeg az, hogy – ahogy az előző fejezetekből tisztán látható – a területek nagy százalékán mezőgazdasági tevékenységet folytatnak, tehát a termelés adott, viszont a termesztett gabona, kukorica, szója stb. számottevő része nem emberek számára, hanem állatok táplálására fordítódik. Így sokkal kevesebb személy számára válik kalóriává, mintha közvetlenül a megtermelt élelmet fogyasztották volna el. Tehát talajtípustól függetlenül tökéletesen helytálló az a gondolat, hogy a hús elhagyásával (s így a „kereslet” csökkentésével) több éhező embert tudnánk etetni. Természetesen ehhez az is hozzájárul, hogy az így felszabaduló élelmet, területet, vizet megfelelően, a rászorulóknak számára hasznosítsuk.

További ellenérv, hogy a zöldségek és gyümölcsök teljes palettájának beszerzésével is hozzájárulunk a károsanyag-kibocsátáshoz, hiszen a külföldről importált áruk szállítása is szennyező folyamat. Fontos leszögezni, hogy a vegetáriánus táplálkozás nem azt jelenti, hogy minden évszakban az összes zöldséget és gyümölcsöt be kell szerezni. Sőt, a vegetáriánusok

²³⁰ <http://www.theoildrum.com/node/6252> (2014. április 20.)

körében a legelterjedtebb az a zöld gondolkodás, hogy lehetőleg mindig szezonális, helyi élelmet vegyünk és fogyasszunk, mely elegendő a táplálkozásunkhoz.

A legtöbb támadás a szóját éri, mely az erdőpusztítások legfőbb okozója. Tévesen rögtön a vegetáriánusokra asszociálnak, akik azonban – a tévhitell ellentétben – jóval kisebb arányban fogyasztanak szójaalapú termékeket (tofu, szójatej, szójagranulátum stb.), a termelés elsősorban az állattartás jóvoltából nő ilyen nagy mértékben. Megemlíteném még, hogy a legtöbb feldolgozott húсарu szóját tartalmaz, így gyakorlatilag a húsevők sokkal nagyobb arányban fogyasztják.

KEITH, L. (2009) érvelése szerint a legnagyobb kárt maga a mezőgazdaság okozza, gondolván a növénytermesztésre. Szerinte a vegetáriánusok – szorosan összekapcsolódva a mezőgazdasággal – szándékuk ellenére csak még jobban tönkre teszik a Földet. A szántóföldeken megannyi – sokszor észrevétlenül maradt – állatfaj esik áldozatul a monokultúrás termesztésnek, szántásnak, így hozzájárulva az adott terület biodiverzitásának csökkenéséhez. Elfelejtik azonban, hogy a mezőgazdaságon belül a legnagyobb kárt (bizonyítottan, lásd előző fejezetek) az állattenyésztés okozza. A szántóföldek terményeinek nagy része szintén az állatokhoz kerül, illetve fontos nem elfelejteni, hogy a húsevőknek ugyanúgy szüksége van a növénytermesztés terményeire. Az állatok igényeit is beleszámítva egyértelmű, hogy a húsevők fogyasztása nagyságrendekkel nagyobb. A szántóföldek áldozatai nem elfelejtendőek, szomorú tény, azonban még mindig kevesebb halállal jár, mintha mellé húst is ennénk. Itt szintén megemlíteném, hogy a vegetáriánus eszmével nagy arányban párosul a helyi, kis területen, hagyományos módon termesztett, szezonális zöldségek és gyümölcsök preferálásának gondolata.

Szintén cáfoltam a könyvben felmerülő gondolatot, miszerint az egyéni cselekvés haszontalan. Ha mindenki változtatna a saját maga hozzáállásán, s aszerint alakítaná életét, változás indulna meg a világban. Ez gyakorlatilag meg is történt, hiszen a zöld mozgalmak, a vegetarianizmus egyre jelentősebb elterjedésével számos pozitív példát is láthatunk. Ahogy Gandhi is megmondta: „Te magad légy a változás, amit a világban látni akarsz”.

12. Kérdőíves felmérés elemzése

Munkám témakörében egy kérdőíves felmérést készítettem, mely 2014 márciusában egy hétig²³¹ volt elérhető az interneten. A személyes adatok (nem, kor, vallás, lakhely, foglalkozás) mellett kilenc – a táplálkozási szokásaikkal és a környezetvédelemhez való viszonyukkal kapcsolatos – kérdést tettem fel a kitöltők számára.

²³¹ 2014. március 19-26.

A kérdőívet összesen 321 fő töltötte ki, többségében nők (76%). A kitöltők minden esetben magyar állampolgárok, korösszetételüket tekintve legnagyobb arányban (66%) 18-45 év közötti személyek.

A kitöltők közül összesen 186 fő, azaz 58% követi a vegetáriánus étrend valamelyik változatát. A húsmentes életmódot folytató válaszadók között legnagyobb arányban a lakto-vegetáriánusokat (80 fő, 43%), mellette 64 vegánt (34%) és 43 ovo-lakto vegetáriánust (23%) találhatunk. Öten jelezték, hogy az ovo-lakto/lakto-vegetáriánus életmódon belül, amikor csak lehet vegán étkezést folytatnak. Hét válaszadó törekszik a minél nagyobb arányú nyers vegán étrendre. A kérdőívet összképéhez hasonlóan, a vegetáriánus kitöltők csoportján belül is a nő többlet (148 fő) figyelhető meg, mindössze 38 válaszadó (20%) férfi.

A vegetáriánus csoport 30%-a (57 fő) több mint 10 éve követi életmódját. A közelmúltban (fél éven belül) áttértek aránya csekély (15 fő, 0,8%), a legtöbben az elmúlt öt évben változtatták meg fogyasztási szokásaikat.

Az életmód okára vonatkozóan több választ is be lehetett jelölni, mely lehetőséggel a legtöbb kitöltő élt (általában minimum kettő-három indokot felsoroltak) (10. ábra). A válaszadók fele (94 fő) jelezte, hogy életmódjukat környezetvédelmi szempontok is alátámasztják. Legnagyobb arányban etikai (151 fő) és vallási, spirituális meggyőződésből (109 fő) váltak vegetáriánussá. A húsmentes táplálkozást követő kitöltők közül 37% Krisna-hívőnek (70 fő), 16% pedig kereszténynek vallotta magát.

10. ábra. Vegetarianizmus oka



11. ábra. Húsfogyasztás

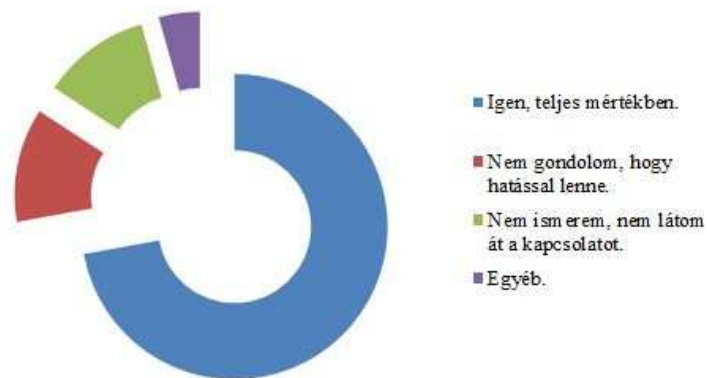


Forrás: Kérdőív, 3. kérdés, Szerk.: Tápai Noémi **Forrás: Kérdőív, 4. kérdés, Szerk.: Tápai Noémi**

A kérdőívet kitöltő húsevők közül a legtöbben naponta egyszer (27%), illetve hetente csak egyszer-kétszer (26%) fogyasztanak húst (11. ábra).

A kitöltők 72%-a (233 fő) nyilatkozta, hogy átlátja és elfogadja a kapcsolatot a vegetarianizmus és a környezetvédelem között (12. ábra). Ezen válaszadók 75%-a követi a növényi étrendet. Mindemellett 39-en (12%) elutasító választ adtak, miszerint nem a táplálkozási szokások nem befolyásolják a környezeti állapotokat. Négy fő szerint valamilyen szintű összefüggés lehetséges, azonban nem nagy mértékben.

12. ábra. Vegetarianizmus és környezetvédelem kapcsolata

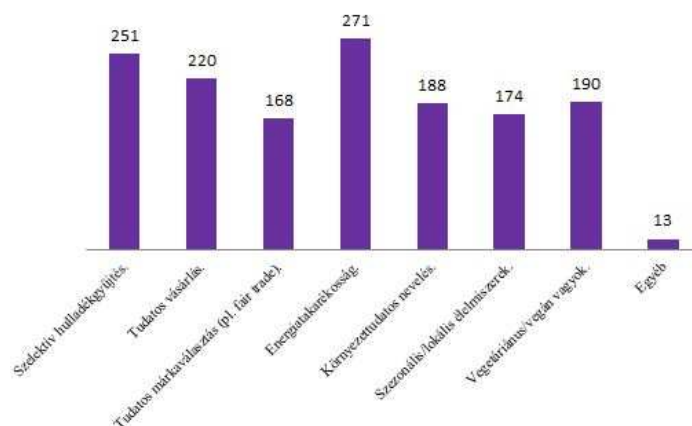


Forrás: Kérdőív, 5. kérdés, Szerk.: Tápai Noémi

Összesen 57-en tagjai valamilyen zöld szervezet(ek)nek, de csak 15-en tartják magukat valóban aktívnak. Egy fő kivételével mindannyian vegetáriánusok (14 fő, 93%). Megállapítható, hogy a környezetvédelmi tevékenységekben aktívan résztvevő vegetáriánusok nagy része egy éve vagy több mint 10 éve követi életmódját.

A szezonális, helyi zöldségek és gyümölcsök beszerzésére 174 fő figyel oda, melynek több mint a fele (103 fő, 59%) vegetáriánus (13.ábra).

13. ábra. Otthoni környezettudatosság



Forrás: Kérdőív, 8. kérdés, Szerk.: Tápai Noémi

Végül az ismeretségi körön belüli vegetáriánusok számára kérdeztem rá. A válaszadók mindössze 14%-a válaszolta, hogy senkit nem ismer, illetve nem reagált az adott kérdésre. A kitöltők mintegy 50%-ának minimum egy, maximum 10 vegetáriánus ismerőse van.

Negyvennégy fő jelezte, hogy ismeretségi körükben több százan húsmentes életet élnek. A kérdésre sokan a „rengeteg”, „nagyon sok” válaszokat adták.

Összességében a felmérést sikeresnek tartom, ugyanis a válaszadók között a vegetáriánusok nagy arányban képviselték magukat. Ennek alapján felmérhettem motivációikat, valamint a környezetvédelemhez való viszonyukat. A válaszokból megállapítható, hogy a vegetáriánusok „zöld gondolkodásban” megelőzik a húsevőket. Nagyobb arányban vesznek részt természet- és környezetvédelmi programokban, melyek eszméjét a mindennapokba is igyekeznek beépíteni.

13. Összegzés

Célkitűzésem felvetése – miszerint táplálkozásunk nagyban befolyásolhatja környezetünk állapotát – úgy vélem beigazolódott. Az adatokból egyértelműen kitűnik, hogy a húsipar, melyet a mindennapi ételpreferenciánk ösztönöz, valóban egy jelentősen szennyező iparág. A környezetvédelem, a Földünk jövője iránt érdeklődő, aggódó személyek számára valóban megfontolandó, hogy milyen ételt választanak vacsorára. Nem véletlen, hogy több országban, ahol már felismerték a következményeket, meghirdették a „húsmentes hétfő” mozgalmat, hogy csökkentsenek a lakosság húsfogyasztásán.

A területi összefüggésekből megállapítható, hogy a vegetarianizmus terjedése továbbra is növekvő tendenciát mutat, mely nem csak a követők számában, hanem a világ legtöbb országában való jelenlétében is megmutatkozik. A legrövidebb időtartamon belüli legnagyobb növekedés jelenleg Izraelben figyelhető meg, mely a judaizmus és a vegetarianizmus – a dolgozatban részletesen bemutatott – kapcsolatának is köszönhető. Az országok közül a legnagyobb vegetáriánus népességet továbbra is Indiában találhatjuk. Ennek oka a vallásuk morálfilozófiai rendszeréhez vezethető vissza, amely minden élőlény tiszteletére tanít. Ennek köszönhető, hogy sokáig megőrizték harmonikus kapcsolatukat a természettel, mely az utóbbi időszakban, a „nyugatiasodás” jegyében veszett el. Megfigyelhető, hogy a környezeti állapotok mellett a hinduk táplálkozási szokásainak betartásában is hanyatlás indult meg.

Láthatjuk, hogy a legfőbb vallások mindegyike támogatja és üdvösnek tartja a húsmentes életmód követését. Az empirikus kutatásomból kitűnik, hogy sokszor igen szoros a kapcsolat a vallás és a táplálkozási szokások között (Krisna-hívők és vegetáriánusok aránya).

A hús előállításának szennyező mivoltát részletesen elemeztem. Bemutattam, hogy a globális problémák nagy részéért az állattartás is felelősségre vonható, mivel mind az ivóvíz- és élelemhiányra, mind a levegőszennyezésre és éghajlatváltozásra nagymértékű befolyással bír. Mindemellett a biodiverzitással kapcsolatban is összefüggéseket kerestem, s találtam.

Látható, hogy a Föld biológiai sokszínűsége jelentősen fenyegetett, nagy százalékban a haszonállattartó tevékenységek által.

A leggyakoribb cáfolatokra választ adtam, s rámutattam, hogy az ellenvélemények nélkülözik a témakör minden aspektusának figyelembevételét, így érvelésük sem fenntartható.

Kérdőíves felméréssel a hazai táplálkozási szokásokat – kiemelten a vegetarianizmust – vizsgáltam, s rávilágítottam, hogy a növényi étrendre a 20-30-as korosztályba tartozó nők csoportja a legfogékonyabb. A vallásosság szintje is pozitívan befolyásolhatja a választási eredményt, ugyanis a szigorúbban vallásos, illetve spirituális meggyőződésű személyek jobban odafigyelnek táplálkozásukra. A kérdőívet kitöltő válaszadók közül a környezettudatosságot érintően szinte mindenki pozitív választ adott, mely a napjainkban igen elterjedt környezetvédelmi mozgalmaknak is köszönhető. A válaszokból láthatjuk, hogy az ételpreferencia és a környezetvédelem összefüggésének gondolata hazánkban is terjed, s életmódváltást is generálhat.

Remélem, hogy munkámmal sikerült elterjesztenem az információkat, melyeket úgy gondolom, hogy mindenki számára elérhetővé kellene tenni, s így mindenki maga választhatja meg hozzájárulását Földünk állapotához.

Irodalomjegyzék

- BALASSA, I. – ORTUTAY, GY. 1997. Magyar néprajz IV. – Akadémiai Kiadó, Budapest. 746 p.
- BIDWELL, P. 2002. Living a Good Life : To be a vegetarian in New Zealand. – Wellington: New Zealand Vegetarian Society. 154 p.
- BROWN, L. 2012. Full Planet, Empty Plates: The New Geopolitics of Food Scarcity. – W. W. Norton & Company Ltd., New York. 161 p.
- HAJNAL K. 2010. Itt és most: Helyi megoldások – globális válságra. – Zöld Völgyért Egyesület, Bükkösd. 105 p.
- HICKS, J. M. – HICKS J. S. 2011. Healthy Eating, Healthy World. – Benbella Books, Inc., Dallas. 241 p.
- JACOBS, L. 1992. Waste of the West – Lynn Jacobs. 602 p.
- JOHARI, H. 2000. Ayurvedic Healing Cuisine. – Healing Arts Press, Rochester. 272 p.
- KEITH, L. 2009. The Vegetarian Myth: food, justice and sustainability. – PM Press, Oakland. 321 p.
- MARCUS, E. 2000. Vegan: The New Ethics of Eating. – McBooks Press, New York. 224 p.
- MARKHAM, A. 1994. A brief history of pollution. – St. Martin's Press, New York. 162 p.
- MEA (MILLENNIUM ECOSYSTEM ASSESSMENT), 2005. Ecosystems and Human Well-Being: Synthesis. – Island Press, Washington D.C., 160 p.
- PARHAM, A.-ACARYA, A., 1998. Mi a gond a húsevással? – Ananda Kiadó, Budapest. 62 p.
- PERLO, K. 2009. Kinship and killing – The Animal in World Religions. – Columbia University Press, New York. p. 177.
- PREECE, R. 2009. Sins of the Flesh: A History of Ethical Vegetarian Thought. – UBC Press, Vancouver. 416 p.
- RAVISHANKARA, A. – DANIEL, J. – PORTMANN, W. 2009. Nitrous Oxide (N₂O): The Dominant Ozone-Depleting Substance Emitted in the 21st Century. – Science 2 October 2009, pp. 123-125.
- ROBBINS, J. 1998. Diet for a New America. – HJ Kramer, Tiburon. 448 p.
- SCHWARTZ, R. 2001. Judaism and Vegetarianism. – Lantern Books, New York. 256 p.
- STEPANIAK, J. 2000. The Vegan Sourcebook. – McGraw-Hill, New York. 368 p.
- WILHELM Z. 2009: Hinduk Afrikában. In: AFRIKA TANULMÁNYOK 3:(1) pp. 28-35.
- WILLIAMS H. 2003. The Ethics of Diet. – University of Illinois Press, Illinois. p. 145.

Internet hivatkozás

- COOK, E. 2008. Vegetarianism in Australia – a history. – <http://www.ivu.org/history/australia/Vegetarianism%20in%20Australia%202014.pdf> (2014. március 1.)
- CVA, 2005. Honoring God's Creation. – <http://www.all-creatures.org/cva/honoring-hungarian.pdf> (2014. március 7.)
- CZEGLÉDI, L. 2005. A különböző intenzitású legelőhasználat hatása a talajra és a gyepterület növényzetére. – http://ganyamedes.lib.unideb.hu:8080/dea/bitstream/2437/13934/3/de_2268.pdf (2014. április 17.)
- DAVIDSON, J. A. 2003. World Religions and the Vegetarian Diet. – http://www.bibelschule.info/streaming/Jo-Ann-Davidson---World-Religions-and-the-Vegetarian-Diet_23876.pdf (2014. március 7.)
- DAVIS, J. 2012. World Veganism – past, present, future. – www.ivu.org/history/Vegan_History.pdf (2013. szeptember 12.)
- DIKEOCHA, I. 2005. Vegetarianism in Africa. – <http://www.ivu.org/members/council/Vegetariansm%20in%20Africa%20completed.doc> (2014. február 10.)

- ESHEL, G. – MARTIN, P. 2005. Diet, Energy and Global Warming – http://sustainability.universityofcalifornia.edu/documents/earth_dietcarboncomp.pdf (2014. április 25.)
- FAO, 2006. Livestock's long shadow. – <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/a0701e.pdf> (2014. március 20.)
- FAO, 2012. The State of food security in the world – Undernourishment around the world in 2012. – <http://www.fao.org/docrep/016/i3027e/i3027e02.pdf> (2014. február 10.)
- FOOD STANDARD AGENCY, 2009. Public Attitudes to Food survey – <http://tna.europarchive.org/20111116080332/http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publicattitudestofood.pdf> (2014. február 15.)
- GREENPEACE, 2008. Cool farming: Climate impacts of agriculture and mitigation potential. – <http://www.greenpeace.org/international/Global/international/planet-2/report/2008/1/cool-farming-full-report.pdf> (2014. február 4.)
- FOEE-HBF (FRIENDS OF THE EARTH - HEINRICH BÖLL STIFTUNG), 2014. Meat Atlas. – http://www.foeeurope.org/sites/default/files/publications/foee_hbf_meatatlas_jan2014.pdf (2014. március 10.)
- LOADENTHAL, M. 2013. Jah People: The cultural hibridity of white rastafarians. – <http://www.glocalismjournal.net/ImagePub.aspx?id=144570> (2014. március 18.)
- MARIZZA, G. 2000. Hidro-geostratégia, a harmadik évezred új tudománya. – <http://uni-nke.hu/downloads/konyvtar/digitgy/20021/forum/marizza.html> (2014. április 5.)
- OECD-FAO, 2013. Agricultural Outlook, 2013-2022 – <http://www.oecd.org/site/oecd-faoagriculturaloutlook/> (2014. február 20.)
- POTTS, A. – WHITE, M. 2008. New Zealand Vegetarians: At Odds with Their Nation. – https://ethik.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Potts_A._2008_Veg_in_NZ_778_s3.pdf (2014. március 1.)
- TVS (THE VEGAN SOCIETY), 2006. Eating the Earth. – <http://users.sch.gr/zikos/index/veg/eating%20the%20earth.pdf> (2014. január 15.)
- UEKÖTTER, F. 2007. Green Nazis? Reassessing the Environmental History of Nazi Germany. – http://www.zeithistorische-forschungen.de/Portals/zf/documents/pdf/2012-1/Uekoetter_2007.pdf (2013. szeptember 17.)
- UN-WATER (UNITED NATIONS UNIVERSITY, INWEH), 2010. Water Security & the Global Water Agenda: A UN-Water Analytical Brief. – http://www.unwater.org/fileadmin/user_upload/unwater_new/docs/analytical_brief_oct2013_web.pdf (2014. április 20.)
- VVSQ, 2010. A Pound of Flesh. – <http://www.scribd.com/doc/26880337/APF-VVSQ> (2014. március 1.)
- WHO, 2012. Animal Waste, Water Quality and Human Health. – www.who.int/iris/bitstream/10665/75700/1/9789241564519_eng.pdf (2014. április 7.)
- WHO, 2014. Progress on drinking water and sanitation. – http://www.unwater.org/fileadmin/user_upload/unwater_new/docs/jmp.2014_eng.pdf (2014. április 21.)
- YADAV – KUMAR, 2006. Hindu-CNN-IBN State of the Nation Survey. – <http://hindu.com/2006/08/14/stories/2006081403771200.htm> (2014. március 20.)
- <http://66.147.244.135/~enviror4/> (2013. szeptember 20.)
- <http://www.addictinginfo.org/2013/03/09/bill-maher-in-america-being-a-vegetarian-is-worse-than-being-gay-video/> (2014. február 5.)
- <http://advocacy.britannica.com/blog/advocacy/2009/09/judaism-and-vegetarianism-2/> (2014. március 5.)

<http://advocacy.britannica.com/blog/advocacy/2010/08/the-hidden-history-of-greco-roman-vegetarianism/> (2013. szeptember 10.)

<http://www.allaboutreligion.org/history-of-hinduism-faq.htm> (: 2014. március 12.)

http://althistory.wikia.com/wiki/Persian_Gulf_Tigers_%28Vegetarian_World%29 (2014. február 18.)

<http://www.animalrightshistory.org/animal-rights-antiquity-bce/manu/laws-of-manu.htm> (2014. március 12.)

http://www.arcworld.org/arc_and_the_faiths.asp (2014. március 17.)

<http://www.aztec-history.com/aztec-food.html> (2014. február 7.)

<http://www.bahai.org/> (2014. március 18.)

<http://bahai-faith.manvell.org.uk/fragrant/vegidiets.html> (2014. március 18.)

<http://bahaiteachings.org/how-many-bahais> (2014. március 18.)

<http://www.bbc.co.uk/religion/religions/islam/> (2014. március 9.)

<http://www.benkovits.hu/bubanikollonia.htm> (2014. február 13.)

<http://blog.euromonitor.com/2011/08/the-war-on-meat-how-low-meat-and-no-meat-diets-are-impacting-consumer-markets.htm> (2014. február 5.)

http://www.blumaumau.org/annual_meat_consumption_capita_country (2014. február 14.)

<http://www.buddhanet.net> (2014. március 12.)

<http://www.boloji.com/index.cfm?md=Content&sd=Articles&ArticleID=3634> (2013. szeptember 13.)

<http://www.brook.com/jveg/> (2014. március 5.)

<http://chiangmaibest.com/thailand-vegetarian-festival/> (2014. február 18.)

<http://www.city-data.com/forum/hawaii/663595-hawaii-good-vegetarian.html> (2014. március 1.)

<http://www.climatehotmap.org/global-warming-solutions/africa.html> (2014. február 8.)

http://www.coscienzaalute.it/articoli_dettaglio.php?id=463&titolo=Vegetariano_un_italiano_su_dieci (2014. február 11.)

http://csombor.blog.hu/2012/02/25/vegetarianusok_magyarorszagon_i (2014. február 13.)

http://csombor.blog.hu/2012/03/10/vegetarianusok_magyarorszagon_ii (2014. február 13.)

http://en.wikipedia.org/wiki/Hinduism_by_country (2014. március 12.)

<http://enfo.agt.bme.hu/drupal/en/node/5768> (2014. április 26.)

<http://www.europarl.europa.eu/news/en/news-room/content/20120314IPR40752/html/Win-win-ending-to-the-hormone-beef-trade-war> (2014. április 10.)

<http://www.euroveg.eu/lang/en/home/home.php> (2013. február 14.)

<http://faithinfood.org/spirituality-food/hinduism/> (2014. március 12.)

<http://www.faithandfood.com> (2014. március 18.)

<http://www.fishwatch.gov/> (2014. április 26.)

<http://www.foodtimeline.org/foodmaya.html> (2014. február 7.)

<http://www.globalunderwaterexplorers.org/fisheries-problems-south-china-sea> (2014. február 14.)

<http://greenfo.hu/hirek/2011/07/10/kipusztulas-fenyvegeti-a-tonhal-fajok-felet> (2014. április 26.)

<http://www.greenprophet.com/2012/12/vegetarianism-can-save-the-middle-east/> (2014. február 18.)

http://halaszat.blog.hu/2012/05/29/huu_de_merges_ez_a_hal (2014. április 26.)

<http://www.happycow.net/australia/micronesia/> (2014. március 1.)

<http://www.happycow.net/blog/being-vegan-in-china-with-long-kuan-numbers-are-set-to-skyrocket-in-2014/> (2014. február 17.)

http://www.happycow.net/cityguide_french_polynesia.html (2014. március 1.)

<http://www.harekrsna.com/practice/4regs/vegetarian/dharma.htm> (2014. március 12.)
<http://hernadi-key.blogspot.com.tr/2009/02/6-major-environmental-problems-of-asia.html>
 (2014. február 18.)
<http://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=1505>(2014. február 14.)
http://hiresvegi.uw.hu/vegi_mult.htm (Utolsó letöltés: 2014. február 13.)
http://www.indianchild.com/vegetarianism_in_india.htm (2014. február 17.)
<http://www.islamicconcern.com/fatwas.asp> (2014. március 9.)
<http://www.islamicconcern.com/IsVegetarianismUnIslamic.asp> (2014. március 9.)
<http://iszlami.com/> (2014. március 9.)
<http://www.ivu.org/history/east/china.html> (2014. február 14.)
<http://www.ivu.org/history/davinci/index.html> (2013. szeptember 10.)
<http://www.ivu.org/history/gandhi/> (2014. február 17.)
http://www.ivu.org/history/greece_rome/ovid.html (2013. szeptember 10.)
http://www.ivu.org/history/native_americans.html (2013. szeptember 18.)
<http://www.ivu.org/history/northam20a/einstein.html> (2013. szeptember 12.)
<http://www.ivu.org/news/online/2004-10.html> (2014. február 7.)
http://jahworks.org/adjua_dubb/rastafari-way-of-life/#.U0rc01cnziM(2014. március 18.)
<http://www.jewfaq.org/movement.htm> (2014. március 5.)
<http://www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/Judaism/jewpop.html> (2014. március 5.)
<http://www.khalsanet.org/sikhs/index.php?option=content&task=view&id=11&Itemid=2>
 (2014. március 13.)
<http://www.klimabarat.hu/node/168> (2013. szeptember 15.)
<http://krisna.hu/> (2014. március 12.)
<http://laktokerzekeny.org/a-tejcukorerzekenysegrol.html> (2014. február 18.)
<http://www.lelegzet.hu/archivum/2000/09/2310.hpp.html> (2014. február 13.)
<http://lexikon.katolikus.hu/O/orfika.html> (2013. szeptember 10.)
<http://www.livescience.com/24302-stone-age-diet.html> (2013. szeptember 9.)
<http://www.mapsofworld.com/world-top-ten/world-top-ten-meat-consumer-countries.html>
 (2014. február 5.)
<http://matadornetwork.com/trips/11-of-the-worlds-most-vegetarian-friendly-cities/>(2014. február 7.)
<http://michaelbluejay.com/veg/history.html> (2014. február 5.)
<http://www.mintel.com/press-centre/food-and-drink/meat-alternatives-market-trend>(2014. február 5.)
<http://m.economictimes.com/news/news-by-industry/et-cetera/chinas-vegetarian-population-touches-50-million-report/articleshow/29710816.cms> (2014. február 17.)
<http://www.nbcnews.com/id/6008949/> (2014. február 5.)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761927/> (2013. november 5.)
<http://paganwiccan.about.com/> (2014. március 18.)
<http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-muslim/>(2014. március 9.)
<http://peru-facts.co.uk/inca-food.html> (2014. február 7.)
<http://www.publicpolicypolling.com/main/2013/02/food-issues-polarizing-america.html>
 (2014. február 5.)
<http://raszta.hu> (2014. március 18.)
<http://www.realsikhism.com/index.php?subaction=showfull&id=1248309400&ucat=7>
 (2014. március 13.)
<http://www.religionfacts.com/christianity/denominations.htm> (2014. március 7.)

http://www.religionfacts.com/neopaganism/charts/wicca_vs_christianity.htm (2014. március 18.)
<http://www.religionfacts.com/zoroastrianism/index.htm> (2014. március 17.)
http://www.religioustolerance.org/wic_intr.htm (2014. március 18.)
<http://www.ruralpovertyportal.org/region/home/tags/africa> (2013. február 8.)
<http://saveourseas.com/threats/overfishing> (2014. április 26.)
<http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-250-b-c> (2013. szeptember 9.)
<http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-100-a-d> (2013. szeptember 10.)
<http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1666> (2013. szeptember 15.)
<http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1778> (2013. szeptember 16.)
<http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1848> (2013. szeptember 16.)
<http://scribol.com/anthropology-and-history/environmentalism-in-1880> (2013. szeptember 16.)
<http://www.serv-online.org/Eileen-Weintraub.htm> (2014. március 12.)
<http://www.sgpc.net/sikhism/sikhism3.asp> (2014. március 13.)
<http://www.sikhismguide.org> (2014. március 13.)
http://www.sikhiwiki.org/index.php/SGGS_on_Meat (2014. március 13.)
http://www.sikhs.org/meat_au.htm (2014. március 13.)
<http://www.sptimes.ru/story/34349?page=1#top> (2014. február 14.)
<https://www.sscnet.ucla.edu/southasia/Culture/Cuisine/vegetar.html> (2014. február 17.)
<http://www.statisticbrain.com/vegetarian-statistics/> (2014. február 5.)
<http://sufism.org/> (2014. március 9.)
<http://www.suprememastertv.com/> (2013. szeptember 9.)
<http://www.taoism.net/articles/veggie.htm> (2014. március 17.)
http://www.taoistresource.net/art_dhoe_veg.htm (2014. március 17.)
<http://terebess.hu/keletkultinfo/donin.html> (2014. március 5.)
<http://terebess.hu/keletkultinfo/hinduizmus.html> (2014. március 12.)
<http://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/konfucian.html> (2014. március 17.)
<http://terebess.hu/keletkultinfo/vegetarianuskonyha.html> (2014. február 17.)
<http://www.theflaminglevegan.com/view-post/Ancient-vegetarians-a-history-of-radical-challenge>
 (Utolsó 2014. március 17.)
<http://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2013/dec/08/zoroastrianism-adapt-archaic-laws-die-parsi>
 (2014. március 17.)
<http://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2013/sep/23/best-countries-to-be-vegetarian>
 (2014. február 5.)
<http://www.thelocal.se/20140321/one-in-ten-swedes-is-vegetarian-survey> (2014. február 11.)
<http://www.thepoultrysite.com/articles/2640/global-poultry-trends-2012-chicken-consumption-steady-in-oceania-rising-in-africa> (2013. február 8.)
<http://www.theoilrum.com/node/6252> (2014. április 20.)
<http://www.theveganwoman.com/israel-going-first-vegan-nation/> (Utolsó letöltés: 2014. február 18.)
<http://thewaterproject.org/water-in-crisis-middle-east> (2014. február 18.)
<http://traveljunkette.com/israel-best-countries-vegetarians/> (2014. február 18.)
<http://tudatosvasarlo.hu/cikk/etkezési-szokasaink-novelik-leginkabb-okologiai-labnyomunkat>
 (2014. április 10.)
<http://www.unwater.org> (2014. április 3.)
<http://www.urbandharma.org/udharma3/vegi.html> (2014. március 12.)

<http://vegan.wikia.com/wiki/Japan> (2014. február 18.)

<http://www.vegansa.com/veganism-diet-and-human-evolution.php#carni> (2013. szeptember 9.)

<http://www.vegetarians.co.nz/articles/500-million-vegetarians-in-india/> (2014. február 17.)

<http://veggiefocus.com/blog/best-vegetarian-cities-europe/> (2014. február 11.)

<https://www.vegsoc.org/sslpage.aspx?pid=754> (2014. február 11.)

<http://www.vitalzone.hu/makrobiotikus-etrend.html> (2014. február 18.)

<http://www.vrg.org/journal/vj99sep/999scientific.htm> (2014. február 5.)

<http://water.usgs.gov/edu/propertyyou.html> (2014. április 3.)

<http://web.295.ca/~gondolkodo/talalkozo/irasok/DeakHU00.html> (2014. március 7.)

<http://western-hindu.org/2008/09/23/can-a-westerner-convert-to-hinduism/> (2014. március 12.)

<http://whatjapanthinks.com/2009/01/08/fish-eating-and-vegetarian-statistics-in-japan/> (2014. február 18.)

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/air-pollution/en/> (2014. április 13.)

<http://www.worldhunger.org/articles/Learn/world%20hunger%20facts%202002.htm> (2013. február 8.)

<http://www.youtube.com/watch?v=dYDaJyOhpCA> (Utolsó letöltés: 2014. március 9.)

<http://www.zoldmuzeum.hu/a-nemzetkozi-es-hazai-kornyezetvedelem-tortenete> (2013. szeptember 14.)

http://zold.info/hirek/2006/11/13/vietnamban-pusztulnak-a-korallzatonyok_1163408156 (2014. február 18.)

<http://zoroastrianheritage.blogspot.com.tr/2011/07/were-ancient-iranians-zoroastrians.html> (2014. március 17.)

<http://www.zsido.hu/vallas/eszmeek.htm> (2014. március 5.)

[http://www1.agric.gov.ab.ca/\\$department/deptdocs.nsf/all/sis8739](http://www1.agric.gov.ab.ca/$department/deptdocs.nsf/all/sis8739) (2014. február 5.)

<http://www1.american.edu/ted/ice/buffalo.htm> (2013. szeptember 17.)

<http://www2.sci.u-szeged.hu/eghajlattan/legszenny1.htm> (2013. szeptember 14.)

Interjúk

Páll-Gergely Barnával, a japánban élő magyar kutatóval készített interjú (2014. április).

Ábrajegyzék

1. ábra. A vegetáriánusok aránya a világon (Szerk.: Tápai Noémi) (2. Melléklet)
2. ábra. Egy évben levágott állatok száma a világon (2011) (2. Melléklet)
(Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi)
3. ábra. A különböző húsfajták előállítása a világon (millió tonna; 2010-2012 átlaga) (3. Melléklet)
(Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi)
4. ábra. Különböző élelmiszerek előállításához szükséges vízmennyiség (3. Melléklet)
(Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi)
5. ábra. Az állatok emésztéséből és a trágyából származó összes üvegházhatású gáz mennyisége az állatfajták és tartási módok alapján (Forrás: FAO, 2006, Szerk.: Tápai Noémi) (4. Melléklet)
6. ábra. A mezőgazdaság által kibocsátott üvegházhatású gázok (Mt CO₂-eq) (4. Melléklet)
(Forrás: GREENPEACE, 2008, Szerk.: Tápai Noémi)
7. ábra. A globális húsfogyasztás (kg/fő) és a globális CO₂-kibocsátás összehasonlítása (5. Melléklet)
(Forrás: FAO, 2009, Szerk.: Tápai Noémi)
8. ábra. A szántóföldde és legelővé átalakított természetes élőhelyek aránya (6. Melléklet)
(Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi)
9. ábra. A haszonállattartás szerepe a biodiverzitás csökkenésében (6. Melléklet)
(Forrás: FAO, 2006, Szerk.: Tápai Noémi)

1. Melléklet

Kérdőíves felmérés

Étkezési szokások és környezeti problémák összefüggései

Férfi/Nő:

Nemzetisége:

Kora:

Vallása:

Foglalkozása:

Lakhelye (város):

1. Valamilyen speciális étrendet/diétát követ-e?

ovo-lakto vegetáriánus

paleo

lakto-vegetáriánus

gluténmentes

vegán

laktózmentes

nyers vegán

nem követek semmilyen étrendet

2. Ha követ egy speciális étrendet, mióta?

Év: hónap: nap:

3. Ha a vegetarianizmus/veganizmus egy formáját gyakorolja, milyen okból?

Etikai okból.

Vallási/spirituális meggyőződésből.

Egészségügyi szempont miatt.

Nem szeretem a húst.

Környezetvédelmi okok miatt.

Egyéb:

4. Ha nem vegetáriánus/vegán: kb. hányszor eszik húst egy nap/héten?

Napi kétszer-háromszor.

Napi egyszer.

Néhány naponta egyszer-kétszer.

Hetente kétszer-háromszor.

Csak hétvégenként.

Egyéb:

5. Ismeri-e a vegetarianizmus és a környezetvédelem kapcsolatát? Úgy gondolja hatással van-e a vegetáriánus étrend a környezetre?

Igen, teljes mértékben.

Nem gondolom, hogy hatással lenne.

Nem ismerem, nem látom át a kapcsolatot.

Egyéb:

6. Tagja-e valamilyen zöld szervezetnek/mozgalomnak?

Igen, több zöld szervezet tagja vagyok.

Igen, van olyan zöld szervezet, aminek tagja vagyok.

Nem.

Egyéb:

7. Ha igen, mennyire aktív tag?

Nagyon aktív, rendszeresen részt veszek a munkájukban.

1-2 havonta egyszer megjelenek, időnként besegítek.

Több zöld szervezet tagja vagyok. Némelyiknek aktív, némelyiknek passzívabb támogatója vagyok.

Csak anyagilag támogatom a szervezetet (szervezeteket).

Egyéb:

8. Mit tesz otthon a környezete védelmében?

Szelektív hulladékgyűjtés/komposztálás.

Minél kevesebb szemét termelése, tudatos vásárlás.

Oda figyelek, hogy milyen márkát választok (cég hozzáállása a környezetvédelemhez, felhasznált anyagok, fair trade stb.)

Próbálok takarékoskodni az energiaforrásokkal.

Környezettudatosságra nevelem a környezetem/gyermekeim.

Szezonális/lokális zöldségeket/gyümölcsöket vásárolok.

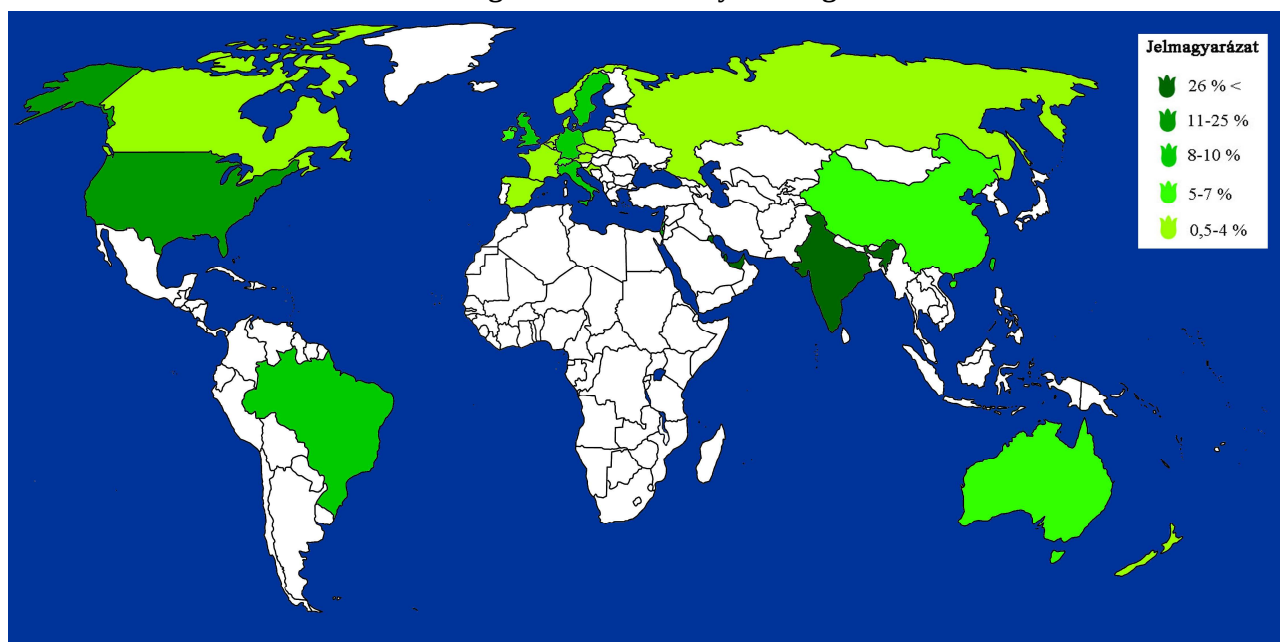
Vegetáriánus/vegán vagyok.

Egyéb:

9. Kérem adja meg az ismeretségében lévő vegetáriánusok/vegánok számát!

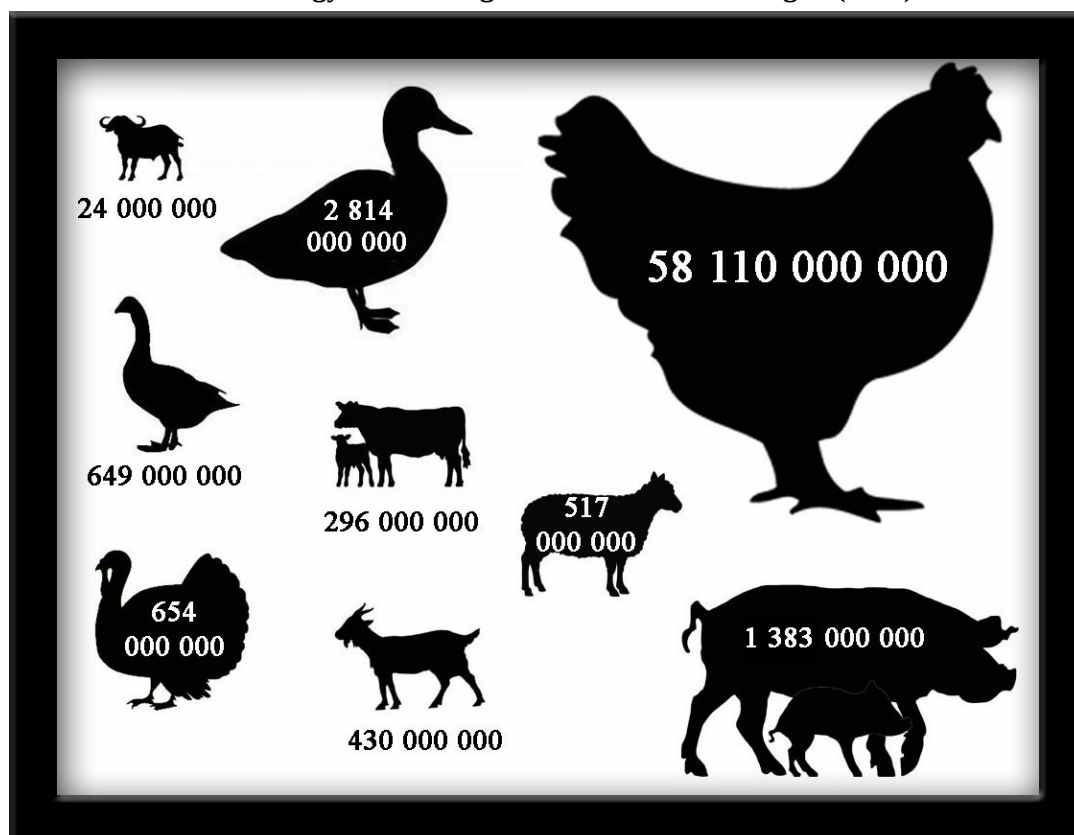
2. Melléklet

1. ábra. A vegetáriánusok aránya a világon



Forrás: Országoként különböző források²³², Szerk.: Tápai Noémi

2. ábra. Egy évben levágott állatok száma a világon (2011)

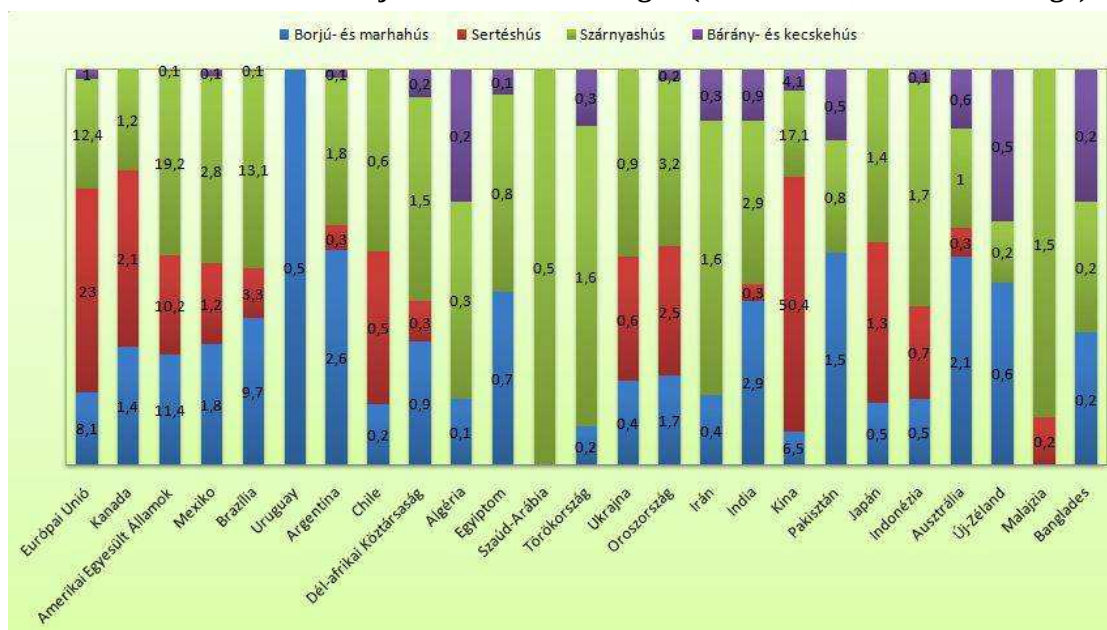


Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi

²³² Mivel az egész világra nézve nincs egységes kutatás a témában, országonként különböző forrásokból dolgoztam, így itt az ábránál nem közlök forrást.

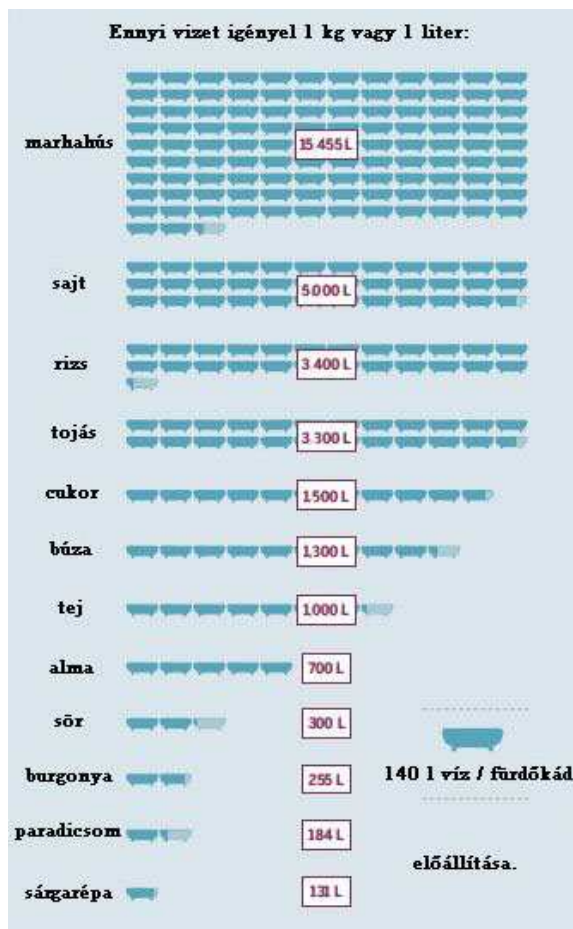
3. Melléklet

3. ábra. A különböző húsfajták előállítása a világon (millió tonna; 2010-2012 átlaga)



Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi

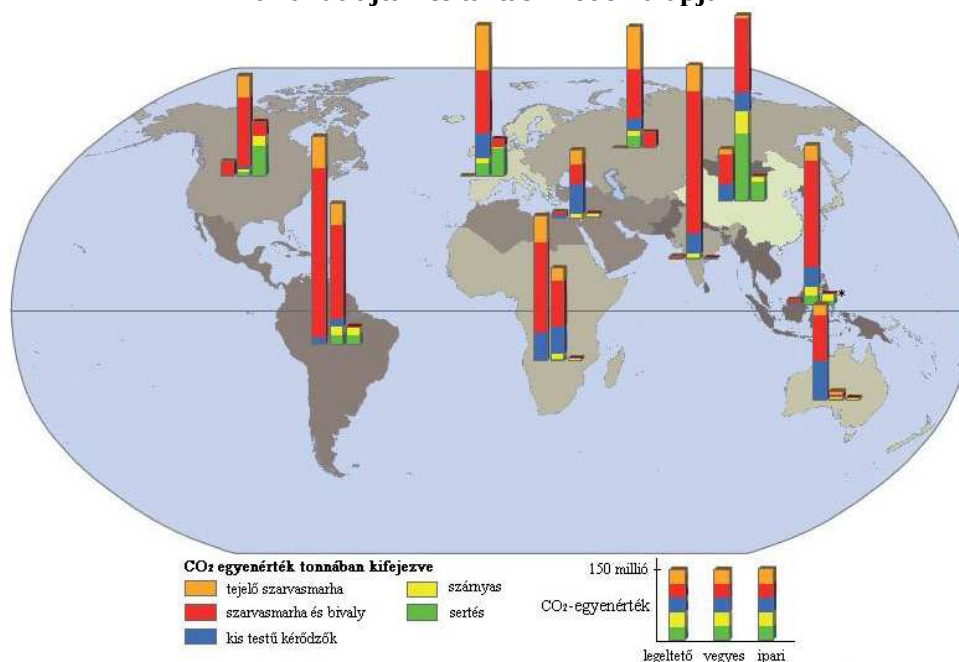
4. ábra. Különböző élelmiszerek előállításához szükséges vízmennyiség



Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi

4. Melléklet

5. ábra. Az állatok emésztéséből és a trágyából származó összes üvegházhatású gáz mennyisége az állatfajták és tartási módok alapján



Forrás: FAO, 2006, Szerk.: Tápai Noémi

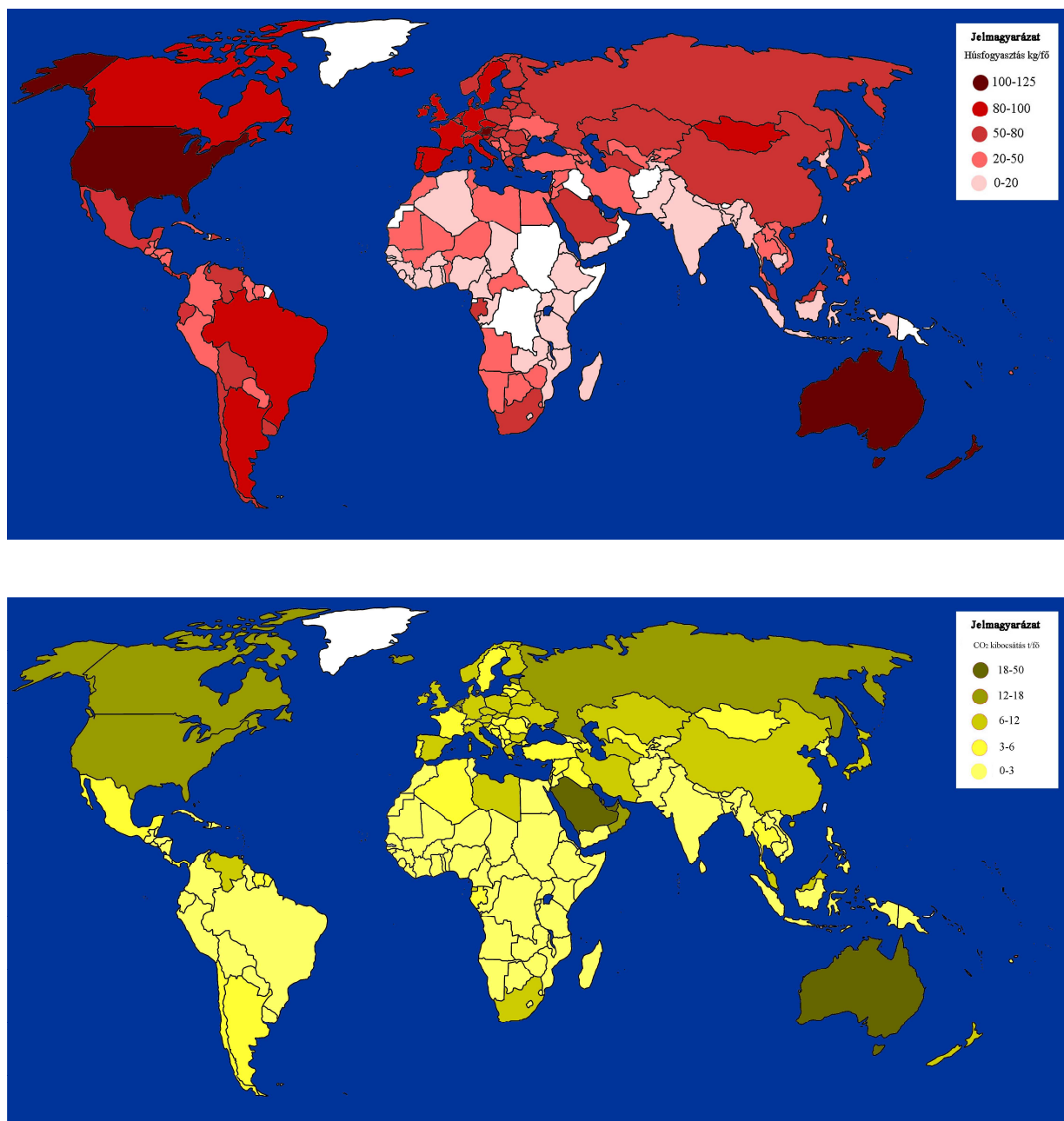
6. ábra. A mezőgazdaság által kibocsátott üvegházhatású gázok (Mt CO₂-eq)



Forrás: GREENPEACE, 2008, Szerk.: Tápai Noémi

5. Melléklet

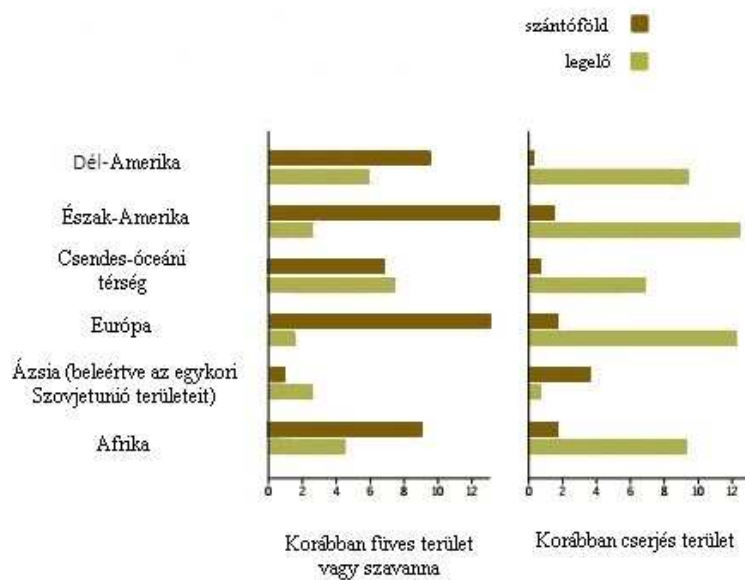
7. ábra. A globális húsfogyasztás (kg/fő) és a globális CO₂-kibocsátás összehasonlítása



Forrás: FAO, 2009, Szerk.: Tápai Noémi

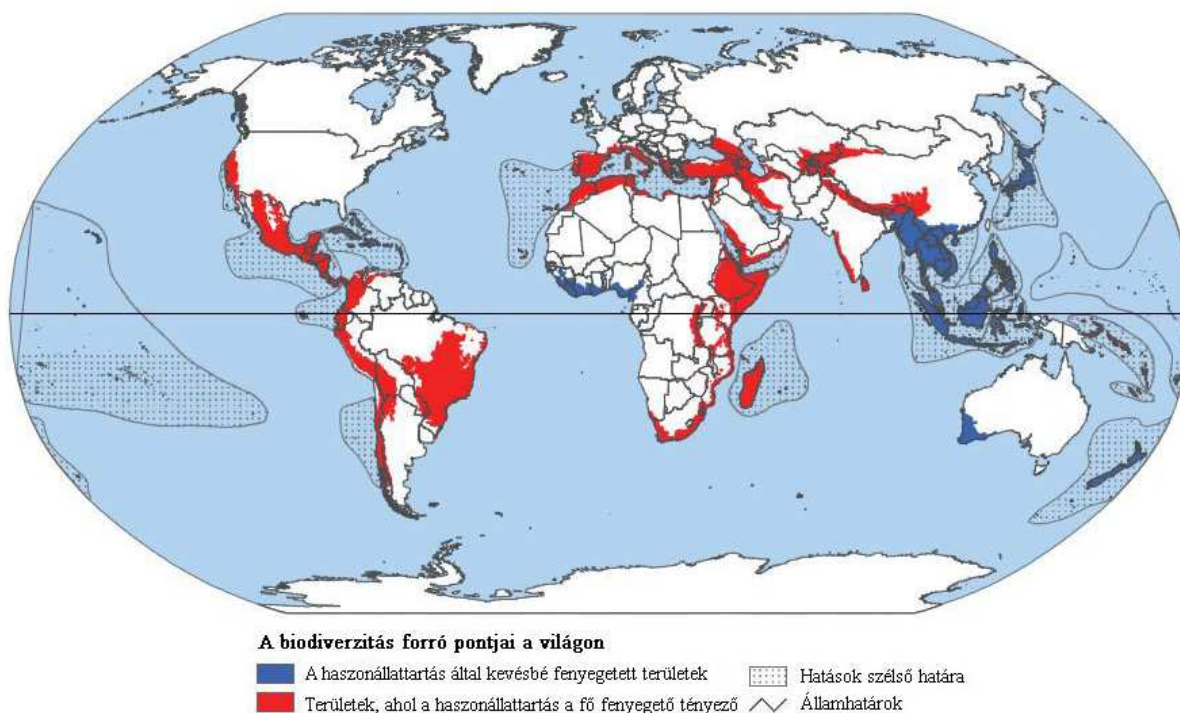
6. Melléklet

8. ábra. A szántófölddé és legelővé átalakított természetes élőhelyek aránya



Forrás: FOEE-HBF, 2014, Szerk.: Tápai Noémi

9. ábra. A haszonállattartás szerepe a biodiverzitás csökkenésében



Forrás: FAO, 2006, Szerk.: Tápai Noémi