

A VEGANIZMUS DÉL-KOREÁBAN

Tartalom

Bevezetés	3
Táplálkozás	4
Táplálkozás története és alapjai	4
A koreai konyha	6
Veganizmus	8
A veganizmus fogalma és története	8
A vegetáriánus és vegán közti különbség	9
A „Beyond Meat” cég története	11
Dél-Korea veganizmusa	13
Dél-Koreában a veganizmus meghatározása	13
A Buddhizmus jelentősége.....	14
Kezdetek, az új életmód berobbanásának okai	15
Elősegítő tényezők	19
Társadalmi hozzáállás	20
Termékek megjelenítése a piacon	22
Árak összevetése, a jólét jele	24
Az Egyesült Államok és Dél-Korea	26
Felmérések és adatok az elérhetőségekről	27
Felmérések	27
Iskolák, intézmények.....	28
Éttermek	28
Szállodák, hotelek	29
A termesztett húsok	29
Konklúzió.....	31
Felhasznált irodalom.....	33

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend a növényi alapú táplálkozás, mindenféle állati eredetű dologtól mentes termékek fogyasztása, azaz a veganizmus. Manapság tehát növekszik azoknak a száma, akik erre az új életmódra váltanak, akik teljes mértékben kiiktatják a húst, a tejtermékeket, a tojást, valamint a bőrből és szőrből készült ruhákat, tárgyakat, valamint a különböző sminktermékeket és testápolókat, amiket állati kísérletezéssel teszteltek le. A társadalomban ez sokszor feszültséget okoz az emberek között, mivel mindig is nagy szerepet játszott a történelem során az állati eredetű anyagok fogyasztása. Továbbá komoly viták folynak arról, hogy a húsfogyasztás mellőzése milyen hatással van az egészségünkre.

Ez az új szemlélet több kultúrában számos vitát generál, például a vallás és megszokások miatt is. Dél-Koreában bár a szegénység és a buddhizmus jelenléte miatt megszokott lehetett a növényi alapú táplálkozás, a más ideológiai alapokból táplálkozó veganizmus területén mégis vannak feszültségek. Napjainkban Észak-Amerika után Ázsia a legnagyobb piac a húspótlókat tekintve.¹

Véleményem szerint azért fontos ez a téma, mert Korea, bár sok tekintetben követi a kínai hagyományokat, mégis büszke saját, egyedinek tartott konyhaművészetére. Továbbá, azért is lehet érdekes Dél-Koreában a vegán életszemlélet, mivel a veganizmus a környezetvédelmi kérdésekkel kapcsolatban is határozott véleményt képvisel, és Dél-Koreában is vannak környezetvédelmi problémák. Illetve a vegán szemlélet egészségtudatossága a Dél-Koreában gyakori túlzott munkavégzés által okozott panaszok enyhítésére is szolgálhat. A 2021-es nagy veszteséggel járó Covid-19 járvány idején nem a COVID, hanem a rákos megbetegedés volt a leggyakoribb halálozási ok Dél-Koreában, melyből 31%-ot tett ki a vastagbél- és gyomorrák eredetű eset.²

Tanulmányomban azt vizsgálom, hogy Dél-Koreában, egy olyan országban, ahol központi szerepet játszik az étkezés és az e köré épült társasági élet, hogyan viszonyulnak ahhoz az új veganizmushoz, ami nagyban befolyásolja az eddigi hagyományaikat.

¹ YOUNG YOUNG SHIM, YUE HE, JAE YOUL CHO (13 October, 2021): *Aquafaba from Korean Soybean I: A Functional Vegan Food Additive* Foods 1. oldal URL: <https://www.mdpi.com/2304-8158/10/10/2433/html> (Letöltés dátuma: 2022. 11. 12.)

² XINHUA (2022): Cancer S.Korea's top cause of death in 2021 despite spread of pandemic URL: <https://www.globaltimes.cn/page/202209/1276245.shtml>

Elsőként a táplálkozás rövid történetéből és alapjaiból kiindulva bemutatom röviden Dél-Korea étkezési szokásait. Majd a veganizmus meghatározásaként bemutatom ennek a diétának az eredetét és definiálom fajtáit, köztük külön kitérek a termesztett hús kérdésére is. Ezek után elemzem azt, hogy Dél-Koreában mikor kezdődött el az új életmód bevezetése, és ennek mi lehet a magyarázata. Kitérek arra is, hogy milyen cégek és termékek vannak jelen az országban, mennyire érhető el ez az életmód egy átlagember számára. A társadalom veganizmushoz való viszonyulása is érdekes elemzési szempont. Így érdemes megvizsgálni, hogy mennyire fogadják el, vagy ha éppen a társadalom rosszallásával találkozunk a vegán életmódot folytató emberek, akkor annak mi áll a háttérében. Végül azt mutatom be statisztikai adatok alapján, hogy mennyire érhetőek el vegán opciók például a szállodákban, az iskolákban és az éttermekben.

Dolgozatomban a Dél-Koreában elterjedő veganizmus jelenségét megértve, azt kontextusba helyezve kívánom megérteni és bemutatni a jelenséget.

Táplálkozás

Táplálkozás története és alapjai

Történelmünk során mindig is nagy szerepet játszott a táplálkozás, azonban a különféle kultúrákban más-más jelentőséggel bírt az étkezés jelentősége, eltérő dolgokat szimbolizáltak a különböző korszakok folyamán.³ A népek különféle táplálkozását legfőképpen mindig az adott környezeti helyzetük befolyásolta, így például míg a rómaiaknak és a görögöknek a gazdálkodás révén legfőbb tápanyagaik növényi eredetűek voltak, addig a germán és a kelta népeknek, akik nagyrészt vadásztak, a hús volt a fő táplálékuk. Természetesen ettől függetlenül a rómaiak is ettek húst, vagy a germánok is fogyasztottak növényi alapú ételt, de a jólét más jelentett a különböző kultúrákban. A germánoknál a legértékesebb tápláléknak a hús számított, szimbolikus módon a hatalmat jelképezve, mivel akik rendszeresen húst tudtak enni, azok sokkal jobban bírták a harcot, erősebbek voltak. Itt, aki a hústól tartóztatta magát, az a gyengének számított. Ezzel ellentétben a szerzők, akik a római és görög aranykort írták le, meg

³ FEKETE EMIL (2015): A táplálkozás története 1. oldal <https://docplayer.hu/4309764-A-taplalkozas-tortenete.html>

voltak győződve, hogy az aranykor embere vegetáriánus volt. Ilyen volt például Virgil római költő is, aki az augustusi aranykor epikus költője volt.⁴

A 11. századtól kezdett szétválni a gazdagok és szegények étkezési szokása, többek között például azért, mert a vadászat egyre nagyobb kiváltság volt az újabb, erdővel kapcsolatos jogok miatt. Így a kezdetleges mennyiségi eltérés helyett, minőségi különbség lett az étkezések között. Ettől az időszaktól lehet számítani azt, hogy a húsfogyasztás az a kiváltságosok előjogává válik. A szegénység jele a növényi alapú táplálkozás lett, hiszen közülük a legtöbben földműveléssel foglalkoztak. Később a hús fajtájában is kitűnnek a különbségek, mivel például a városiak inkább marhahúst ettek, ami előkelőbb volt a falusiak disznóhúsával szemben.⁵

A 15. századra alakultak ki a táplálkozás alapelvei, ahol már törődtek azzal, hogy az egyének megfelelően táplálkozzanak. Nem a mennyiség állt már középpontban, hanem, hogy milyen étel kerül az asztalra, például a vadhús helyett inkább fehérhúst preferáltak.⁶

A 19. század során mennyiségi és minőségi változás is történt. A szegényebbek asztalára is került újra hús, amihez az is hozzájárult, hogy az emberek új tartósítási módszereket találtak fel. Emellett míg korábban megmutatkozott az étkezésben a földrajzi adottság, ekkorra már ez sem számított, mivel a kereskedelemnek köszönhetően sokféle eljutottak az ételek. Tehát ekkorra már a saját lakóhelyüktől távoli területek élelmiszereit is tudták fogyasztani, de a gyakoriságban és a minőségben eltérés volt.⁷

Napjainkban már egyszerűen elérhető bármely fajta étel, viszont már hangsúlyosabb szerepe lett az egészségünk megőrzésének is. Kutatásokat végeznek azzal kapcsolatban, hogy mi is a megfelelő tápanyagbevitel, hogyan előzzük meg a különböző betegségeket, mint például a cukorbetegséget. Manapság a jólét jelévé vált az, hogy az egészségünk szempontjából is tudatosan válasszuk meg az ételeinket, figyelve arra, hogy számunkra mi a megfelelő, hogy mivel tudjuk legjobban megőrizni egészségünket.⁸

Dr. Szabó P. Balázs élelmiszeripari mérnök a táplálkozás alapjairól és annak helyes kivitelezéséről végzett kutatása során megállapította 2012-ben az „Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású egyetemi együttműködés” projekt keretében, hogy a tápanyagokra

⁴ FEKETE EMIL (2015): A táplálkozás története 1. oldal <https://docplayer.hu/4309764-A-taplalkozas-tortenete.html>

⁵ FEKETE EMIL (2015): A táplálkozás története 4. oldal <https://docplayer.hu/4309764-A-taplalkozas-tortenete.html>

⁶ FEKETE EMIL (2015): A táplálkozás története 6. oldal <https://docplayer.hu/4309764-A-taplalkozas-tortenete.html>

⁷ FEKETE EMIL (2015): A táplálkozás története 9. oldal <https://docplayer.hu/4309764-A-taplalkozas-tortenete.html>

⁸ DARIUSH MOZAFFARIAN (2018): History of modern nutrition science—implications for current research, dietary guidelines, and food policy 4. oldal URL: <https://researchonline.lshtm.ac.uk/id/eprint/4648172/1/History-of-modern-nutrition-science.pdf>

a növekedéshez és az életműködéshez van szükség, és ezek hat csoportra oszthatók: víz, szénhidrátok, lipidek (zsírok), fehérjék, vitaminok és ásványi anyagok. Tanulmányában a helyes táplálkozás alapján tartja, hogy napi ötször étkezzünk, és ezekben mindben szerepeljen zöldség vagy gyümölcs, és lehetőleg az asztal mellett, társaságban fogyasszuk el az ételleinket. Emellett az víz mennyiségét is jelentősnek tartja, így naponta két liter tiszta vizet javasolt és a cukros üdítők kerülését szorgalmazta. Úgy véli, hogy a legtöbb betegségnek a nem megfelelő táplálkozás az oka. Van ugyan olyan betegség, ami velünk született, de van, amit az étkezéssel befolyásolni tudunk. A táplálékpiramis legalsó szintjén a zöldségek, gyümölcsök és a gabonafélék állnak, ezekkel kiváló vitaminokhoz és ásványi anyagokhoz juthat a szervezetünk, ez adja meg az egészséges táplálkozás alapját. Következő szinten a magvak, a halak a csirke és a tojás áll, amik legfőképpen a szükséges fehérjeforrást adják meg. E felett a tejtermékek helyezkednek el, amiből kalciumot tudunk nyerni, valamint D-vitamint is. A sajtok zsírtartalma általában magas, de ennek ellenére az alacsony zsírtartalomra is szükség van, így az ilyen jellegű sajtok hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez. Legfelül pedig a cukrok, és magas energia tartalmú ételek vannak, amit lehetőség szerint kerülni kell.

A tanulmány szerint egy egészséges, felnőtt személynek minél több ételt ki kell próbálnia, főzéskor pedig oda kell arra figyelni, hogy minél változatosabb ételek kerüljenek az asztalra. Előnyben kell részesíteni a gőzölést, párolást és mellőzni a rántást. Azt tanácsolja, hogy ha lehet, minél jobban kerüljük a magas sótartalmat, de utólag sem szabad az ételleinket sózni, helyette más fűszereket próbáljunk használni. A tejterméket sem szabad a kutatás alapján elhanyagolni, a szerző szerint naponta fél liter tejtermék lenne az ideális. Emellett pedig egyik legfontosabb a rendszeres nyers gyümölcs és zöldség fogyasztás.⁹

A koreai konyha

Az élelmiszer-technológia fejlődését az indította el, hogy az emberek szerették volna minél hosszabban tárolni az élelmiszert anélkül, hogy az megromlott volna. Míg Kínában a sütés és pácolás volt jellemző, addig Koreában az étolaj korlátozottsága miatt az erjesztést fejlesztették ki. Bár más országokban jellemzően az erjesztés fő összetevője valamilyen tejtermék volt, mint például a sajt vagy a joghurt, addig Koreában a gabonafélék és zöldségek. Ez leginkább a környezetre és az életmódra vezethető vissza, mivel Koreában a mezőgazdaságra fókuszáltak a természeti adottságok miatt, nem pedig állattenyésztéssel

⁹ DR. SZABÓ P. BALÁZS (2012): Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás 7-15. oldal URL: https://eta.bibl.u-szeged.hu/716/1/elelmiszerek_es_az_egeszseges_taplalkozas_teljes.pdf

foglalkoztak. A Koreai-félszigeten a hosszú és forró nyári napok mellett, hideg és zord tél a jellemző, és rengeteg hegyvidék és sziklás terület van. Mivel a Koreai-félsziget földrajzilag teljesen elszigetelt más országoktól, ezért ki tudta alakítani a sajátosságokkal teli „K-diétát”, amit kulturális örökségként definiálnak. A koreai konyhában a fermentálásnak köszönhetően alapvető élelmiszer a 'jang' 장, ami különböző fermentált szójatermékeket takar.

A rengeteg növény és gabonafélék mellett a magas só tartalmú ételeket is kerülik, ezzel is növelve a konyhájuk egészségügyi előnyeit. Koreában az étkezésnek köszönhetően az átlag élettartam 80 év.¹⁰

Egy szöuli 2015-ös „Koreai örökség és egészség” nyilatkozat szerint -amit az élelmiszertudomány és táplálkozástudomány tudósai hirdettek meg az Ethnic Foods újsággal¹¹- a K-diéta főtt rizsből (bab), kuk-ból és banchanokból áll, halat vagy vörös húsokat pedig ritkán fogyasztanak. Ha a húsról van szó, akkor azt az óceáni régiókban fogyasztják a leginkább, itt gyakran esznek halat és tengeri algát is. Korea elhelyezkedésének és a mezőgazdaságának köszönhetően nehéz volt hozzájutni vöröshúshoz, ezért inkább szárnyas állatokat fogyasztottak a halak mellett. Alapvetően a szénhidrátok fő forrása a rizs és az árpa. Nyugaton ellenben általában búzát esznek. Fehérjét hüvelyesekből és halakból nyernek, míg zsírokat legfőképpen növényi olajokból.¹²

A koreai étkezési kultúrában nagyon fontos az összetartozás kifejeződése a közös étkezések alkalmával. A banchanok, az az a kísérő ételek fogyasztása azért is fontos, mivel ezeket közösen eszik meg, ahol az udvarias viselkedés és az erre való nevelés is nagy szerepet kap.

Ezen felül a koreai étkezési hagyományokhoz tartozik, hogy ünnepekkor felajánlásokat készítenek az ősöknek. Ezt az ételáldozatot sangsik-nak 상식 nevezik. Rituális asztalt készítenek, és erre párolt rizs, leves és egyszerű banchanok kerültek, majd a szertartás végén gyümölcs is kerül az asztalra.¹³ Ritkán hal is kerülhetett az asztalra, de a vöröshús egyáltalán nem volt jellemző.

¹⁰ SOON HEE, KIM MYUNG SUNNY, KIM MYOUNG SOOK, LEE YONG SOON, PARK HAE JEONG, LEE SOON-AH, KANG HYUN SOOK, LEE KYUNG-EUN, LEE HYE JEONG, YANG MIN JUNG, KIM YOUNG-EUN, LEE DAE, YOUNG KWON (2016): *Korean diet: Characteristics and historical background In: Journal of Ethnic Foods* URL: <file:///D:/Downloads/1-s2.0-S2352618116300099-main.pdf>

¹¹ JOURNAL OF ETHNIC FOODS (2016): *Seoul declaration of Korean diet* URL: <file:///D:/Downloads/seoul-declaration-of-korean-diet.pdf>

¹² SOON HEE, KIM MYUNG SUNNY, KIM MYOUNG SOOK, LEE YONG SOON, PARK HAE JEONG, LEE SOON-AH, KANG HYUN SOOK, LEE KYUNG-EUN, LEE HYE JEONG, YANG MIN JUNG, KIM YOUNG-EUN, LEE DAE, YOUNG KWON (2016): *Korean diet: Characteristics and historical background In: Journal of Ethnic Foods* URL: <file:///D:/Downloads/1-s2.0-S2352618116300099-main.pdf>

¹³ HYUN SEUNGHWAN: *Food offerings for ancestral spirits(上食)* Encyclopedia of Korean Culture URL: <https://folkency.nfm.go.kr/en/topic/detail/235>

Veganizmus

A veganizmus fogalma és története

A UK Vegan Society megfogalmazása alapján a veganizmust követő személy az:
*„Valaki, aki az állatok kihasználása nélkül próbál élni, az állatok, emberek és a Földünk javára. A vegánok növényi alapon esznek, elkerülve az állati eredetű termékeket, ami például a hús, tej, tojás és a méz. A vegán életmód emellett elkerüli bőrt, gyapjút, selymet és az egyéb állati eredetű termékeket öltözködés vagy egyéb okok céljából.”*¹⁴

A veganizmus nem csak egy egyszerű diéta, hanem filozófiának tekintik, amely az emberek egyik kifejezőeszköze a saját etikettjüket szimbolizálva. Erősen elítélik az állatokon való kísérletezéseket, valamint az állatok életének kioltását. Annak alapján, hogy hogy mi volt az okuk arra, hogy vegán életmódot folytassanak, különböző csoportokra lehet osztani a vegánokat.¹⁵

Eredetileg az amerikai ősklajosokhoz vezetik vissza ezt az életformát, ami azért érdekes, mivel egy amerikai elemző cég, a Gallup felméréseinek adatai alapján az Egyesült Államokban csak a lakosság 3% folytat vegán életmódot.¹⁶ Kezdetben különböző indián közösségek vallották azt, hogy minden szükségletünk kielégíthető agresszió nélkül is, úgy gondolták, ha megölnek egy állatot, akkor azt később a sors visszaadja majd nekik is.¹⁷ Ezt követve több ismert ember is lemásolta a vegán étkezést, ilyen volt például Püthagorasz görög filozófus is i. e. 6. században, aki nem csak állati eredetű összetevőktől mentes ételeket fogyasztott, hanem ráadásul csak nyersen fogyasztotta ezeket. Maga Gandhi is vegán életmódot követett, viszont az ő korában, a 19-20. században még nem volt elérhető megfelelő mennyiségű szükséges tápanyag, aminek következtében megbetegedett és vissza kellett vezetnie életébe a tejtermékeket.¹⁸

¹⁴ JESSICA GREENEBAUM (March 2012): *Veganism, Identity and the Quest for Authenticity* Food Culture and Society An International Journal of Multidisciplinary Research 129. oldal

¹⁵ JESSICA GREENEBAUM (March 2012): *Veganism, Identity and the Quest for Authenticity* Food Culture and Society An International Journal of Multidisciplinary Research 129. oldal

¹⁶ AVA SEIFFER (2020): *The Effectiveness of Varied Forms of Education in Influencing Attitudes and Behaviors Towards Veganism* Journal of Student Research Volume 9 Issue 2 1. oldal

¹⁷ AVA SEIFFER (2020): *The Effectiveness of Varied Forms of Education in Influencing Attitudes and Behaviors Towards Veganism* Journal of Student Research Volume 9 Issue 2 1. oldal

¹⁸ AVA SEIFFER (2020): *The Effectiveness of Varied Forms of Education in Influencing Attitudes and Behaviors Towards Veganism* Journal of Student Research Volume 9 Issue 2 1.,2. oldal

Először a „vegán” kifejezést 1944-ben Donald Watson aktivista alkotta meg, akkor még csak a „tejmentes vegetáriánust” értette e fogalom alatt. 1945-ben már a tojást, a mézet, a tejet és a vajat is kivezették a vegán étrendből. A korábban említett Vegan Society megfogalmazása pedig 1951-ben született meg, miszerint az állatok kizsákmányolása nélkül kell élnünk.¹⁹ A Vegan Society a legkorábban bejegyzett, vegán jótékonyági társaság. Tájékoztatásokat, kampányokat és adományozást szoktak szervezni, aktívan felszólalnak a vegán társadalom érdekében. Ennek a társaságnak bárki lehet a tagja, a saját oldalukon keresztül lehet csatlakozni pénzdíj ellenében. 2021-ben 8500 aktív tag volt, ebből 53 fő teljes munkaidőben dolgozott a társaságnál.²⁰

1908-ban már megalakult a Nemzetközi Vegetáriánus Unió, ami igaz még nem a teljes vegán életmódról szólt, de már egy lépés felé. 1914-re Európa már majdnem minden országa rendelkezett Vegetáriánus Társasággal, azonban 1917-ben a Szovjetunióban a forradalom után illegálisnak tekintették a vegetáriánus társaságokat, éttermeket is zártak be. 1935-ben egy német társaságot, a Deutscher Vegetarier-Bund-ot is bezárták, mivel nem csatlakoztak a náci mozgalomhoz. 1945-ben alakultak újra, akkor viszont már a kelet-európai szovjet megszállásnak köszönhetően az összes társaságot és éttermet megszüntettek, csak évekkel később kezdtek ezek enyhülni.²¹

A Nemzetközi Vegetáriánus Unió honlapján a kialakulásuk története is megtalálható, hogy melyik ország mikor csatlakozott. Számos vegán recept érhető el, saját könyvük is készült arról, hogy egy felnőtt számára mi a helyes vegán táplálkozás. Emellett itt tájékoztatást is kapunk arról, hogy mikor és hol történnek az általuk megrendezett fesztiválok. Hozzájuk is lehet csatlakozni, ami egy regisztrációhoz kötött, valamint 20 dollárt kell mellé fizetni a tagságért, vagy 50 dollárral kell támogatni az Uniót.²²

A vegetáriánus és vegán közti különbség

Sokakban felmerülhet a kérdés, hogy mi is a pontos különbség a vegetáriánusok és vegánok között; mivel sokszor fel is cserélik ezt a két fogalmat a hétköznapiakban. A

¹⁹ AVA SEIFFER (2020): *The Effectiveness of Varied Forms of Education in Influencing Attitudes and Behaviors Towards Veganism* Journal of Student Research Volume 9 Issue 2 2. oldal

²⁰ THE VEGAN SOCIETY URL: <https://www.vegansociety.com/>

²¹ INTERNATIONAL VEGETARIAN UNION: History of the International Vegetarian Union URL: <https://ivu.org/history-legacy-pages.html>

²² INTERNATIONAL VEGETARIAN UNION <https://ivu.org/>

legalapvetőbb eltérés, hogy aki vegán, az egy életmódot követ, míg aki csak vegetáriánus, az egy egyszerű étkezési szokást követ.²³

A vegetarianizmus először Indiában jelent meg, ahol az állatok megölését erősen elítélték. A vegetáriánus emberek egy húsmentes diétát követnek, de ők ellentétben a vegánokkal, fogyasztanak tejtermékeket, tojást és mézet is. A vegetarianizmust Botás Enikő cikke alapján összesen 3+1 csoportba tudjuk sorolni. Az első az ovo-lakto-vegetáriánus, amiben csak a húst mellőzik, de a tojást és tejet nem. A következő típus a lakto-vegetáriánus, amiben a hús mellett tojást sem fogyasztanak, de tejet igen. Utolsóként pedig vannak az ovo-vegetáriánusok, akik tojást fogyasztanak, de húst és tejet nem. Negyedikként szokták megkülönböztetni azt a csoportot, akik növényi étrendet követnek, de nem szabad keverni a vegánokkal, mivel nem etikai, hanem egészségügyi okokból követik a diétát.²⁴

²³ BOTÁS ENIKŐ (2022): Vega vagy vegán – Mi a különbség? HáziPatika URL: https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztromia/cikkek/vega_vagy_vegan_mi_a_kulonbseg

²⁴ BOTÁS ENIKŐ (2022): Vega vagy vegán – Mi a különbség? HáziPatika URL: https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztromia/cikkek/vega_vagy_vegan_mi_a_kulonbseg

A „Beyond Meat” cég története

A *Beyond Meat* cég az elsők közt, 2009-ben alakult meg az Egyesült Államokban, majd innen nőtte ki magát a világ egyik legismertebb és legkeresettebb vegán termékévé. Továbbá nem csak a népszerűsége miatt jelentős, hanem mert az első olyan külföldi vállalatok között volt, akik Dél-Koreával kötöttek szerződést a vegán termékekről és általuk abba is bele lehet látni, hogy milyen értékeket képvisel a veganizmus, akár Koreában is. A céget Ethan Brown amerikai ügyvezető alapította kihasználva azt, hogy a húsmentes étkezés egyre elterjedtebb világszerte és, hogy az emberek szeretnék csökkenteni az ökológiai lábnyomukat. A termékeiket legkönnyebben a logóról lehet felismerni, ami egy köpenyt viselő fehér bikát ábrázol, a háttere pedig élénk zölddel van kitöltve. (Lásd: I. ábra)²⁵

Kezdetekben olyan nagy nevek fektettek be a cégbe, mint például Bill Gates szoftverfejlesztő és a Tyson Foods vállalat, akik így sokat segítettek az elindulásban. A kiskereskedelmi piacra először 2013-ban léptek, ekkor növényi alapú csirke-helyettesítő árusítással foglalkoztak a *Whole Food* cég piacán az országban. A nagy sikernek köszönhetően egy év múlva már a marhahús-helyettesítőt is a piacra dobták. Az évek során több étteremmel, partnerrel léptek kapcsolatba, ezek közül az egyik leghíresebb a Carl's Jr (2018) volt, akikkel megalkották a Beyond Burgert, növényi húspogácsával. A cég alapítójának azonban nem csak a pénzről szólt ez az üzlet, hanem szeretett volna sok egészségügyi és ökológiai problémára megoldást találni.²⁶ Környezetvédelmi szempontból kétségen felül jó munkát végez, hiszen például a Michigani Egyetem kutatói szerint a hamburger gyártása során 90%-kal kevesebb üvegházhatású gázt bocsát ki, 46%-kal kevesebb energiát igényel és 93%-kal van kisebb hatással a földhasználatra. Ez azért is volt fontos, legfőképpen az Egyesült Államokban, mivel manapság nagy probléma a túlzott vörös húsfogyasztás.

A *Beyond Meat* termékek általában borsóból, mungóbabbal, rizsből, kókuszolajból és repceolajból készülnek. Ezekből nyerik ki a fehérjét és hús ízűvé alakítják.²⁷

A *Beyond Meat* honlapján megtalálható a küldetésük, miszerint egy ilyen apró lépéssel is tudjuk pozitívan befolyásolni a Földünk működését és az állatjólétet. Céljuk, hogy a növényi

²⁵ LOGOMYWAY: Beyond Meat Logo and How They Started In URL: <https://blog.logomyway.com/beyond-meat-logo/>

²⁶ LOGOMYWAY: Beyond Meat Logo and How They Started In URL: <https://blog.logomyway.com/beyond-meat-logo/>

²⁷ LOGOMYWAY: Beyond Meat Logo and How They Started In URL: <https://blog.logomyway.com/beyond-meat-logo/>

húspótlókkal ne érezzenek hiányt az emberek, hanem ugyanazt az élményt adják át, mintha valódi húst ennének.²⁸

²⁸ BEYOND MEAT: Our Mission In ÚRL: <https://www.beyondmeat.com/en-GB/mission/>

Dél-Korea veganizmusa

Dél-Koreában a veganizmus meghatározása

Dél-Koreában maga a vegán szó nem létezik, csak az angol átírás alapján, ami a bi-geon 비건. Mivel ezt nem mindig értik meg, a saját kifejezésüket használják, ami annyit tesz, hogy „növényevő vagyok”. Ez koreaiul a jeo-neun chaesigjuuijayeyo 저는 채식주의자예요, de ez nem fed le teljesen a vegán életmódot, mert ez csak annyit jelent, hogy valaki vegetáriánus. Lényeges kiemelni azt, hogy Dél-Koreában nem teljesen a Vegan Society által megfogalmazott veganizmus szerint élnek ezt az életmódot. Dél-Korea a sok zöldség és gabonafélék fogyasztását tekintve egy álmhely lehet a vegánok és vegetáriánusok számára, azonban a valóság mást fed le.²⁹ Mivel Koreában gyakori a tengergyümölcssei felhasználása, ezért a hétköznapiakban nagyon nehéz elkerülni ezeknek a fogyasztását, sokszor észre sem lehet venni, hogy éppen nem vegán összetevőt is tartalmazott az ételünk. Gyakran olyan ételbe is belekerül állati eredetű termék, amit más országban alapvetően vegán ételként készítenek el, Dél-Koreában például egy salátába is kerülhet halszószt, vagy egyéb apró összetevő, ami máris eltér a vegán életmód definíciójától. A hétköznapiakban ennek okán sok esetben a koreai vegánok kompromisszumot kötnek, és a nem szilárd állati eredetű termékeket elfogyasztják, mivel hosszútávon nagyon nehéz fenntartani a 100%-os vegán életmódot. Legfőképpen a külföldről érkezőknek kell erre odafigyelni, ha nem ismerik ezt a kulturális különbséget, akkor könnyen belefutnak abba, hogy nem vegán étel kerül az asztalukra, hiszen ezek az apró különbségek sok esetben szemmel nem láthatóak, és ettől függetlenül egy vegán életmódot folytató számára is felszolgálják ezeket az ételeket. Léteznek külön blogok külföldiek számára akik vegánok és Dél-Koreába utaznak vagy költöznek, itt sokszor segítik egymást, hogy mit lehet biztonságosan fogyasztani, valamint sok beszámoló is érkezik, hogy mit tapasztalnak a veganizmus kapcsán Dél-Koreában.³⁰ Az is az emberek segítségére lehet, hogy Dél-Koreában is egyre több cég áll ki a mozgalom mellett, külön, vegán logóval jelennek meg termékek, a koreai hagyományos ételeknek is készítenek már vegán verziót.

²⁹ CARVING A JOURNEY, Emily (2022): *BEING VEGAN IN SOUTH KOREA (VEGANISM IN KOREA)* URL: <https://www.carvingajourney.com/being-vegan-in-south-korea-veganism-in-korea/> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 06.)

³⁰ CARVING A JOURNEY, Emily (2022): *BEING VEGAN IN SOUTH KOREA (VEGANISM IN KOREA)* URL: <https://www.carvingajourney.com/being-vegan-in-south-korea-veganism-in-korea/> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 06.)

Ezen okok következményeképpen a The Korea Times cikke³¹ alapján egy amerikai hírlap, a Huffington Post 2014-ben egy egyszeri felmérés során Dél-Koreát a 13 legrosszabb vegán ország közé sorolta be. A felmérés során azt vizsgálták, hogy az adott országban mennyire elérhető az életmód, milyen lehetőségek vannak egy átlagember számára. Dél-Koreánál azt fogalmazták meg, hogy a sok növény és zöldség fogyasztás ellenére, szinten minden étel tartalmaz tojást vagy tengergyümölcsöt, ezért nehéz itt élni egy vegán ember számára.³² Azonban fontos kiemelni, hogy a dél-koreai vegán cégek, azok ténylegesen vegán termékeket gyártanak, csak így tudják rátenni a vegán logót ők is.

A Buddhizmus jelentősége

Dél-Korea a buddhizmusnak is köszönhetné, hogy már nem volt idegen a vegán és a vegetáriánus étkezés. A buddhizmus egyik ágazata, a mahájána buddhizmus már a Kogurjó korszak alatt megjelent, i.e. 372-ben fogadták el a buddhizmust először udvari vallásként. Számos buddhista templom épült, emellett a húsevés tilalmát is terjesztették. A templomok különféle technikákkal tartósították a zöldségeket, valamint sok levest is fogyasztottak.³³ Eleinte fesztiváloknak és a gazdag arisztokrata mecénásokhoz köszönhetően terjedt a vegetáriánus étkezés, azonban a Csongon-dinasztia (1392-1910) alatt megváltozott az állami ideológia, buddhizmus helyett neokonfucianizmus lépett fel. A templomokra és szerzetesekre nézve korlátozások léptek fel, nem lehetett új templomokat építeni, sokat be is zártak, legfőképpen a fővárosban. Ennek köszönhetően vidékre szorult a buddhizmus, ahol sok írástudatlan és szegény volt, de a vegetáriánus étkezés továbbra is fennmaradt a buddhista konyhában. A Csongon-dinasztia ideje alatt a húsevés egy előkelő ételkészlet volt, egy vagyontárgynak tartották, nem szerették volna, ha a hús kárba veszik.³⁴ A 20. századi japán gyarmati uralom alatt a japánok támogatták a buddhizmust, nyomást gyakoroltak a Csongon udvarra, hogy szüntessék meg a korlátozásokat, újra lehessenek a szerzetesek a városokban is.³⁵ Azonban a buddhizmuson belül egy kevésbé szigorú szabályt is bevezettek, és a buddhista

³¹ THE KOREA TIMES URL: <https://www.koreatimes.co.kr/>

³² HUFFPOST (2014): *The 13 Worst Countries To Visit As A Vegan* URL: https://www.huffpost.com/entry/vegan-travel-food_n_4985590

³³ SEUNGSOOK MOON (2008): *Buddhist Temple Food in South Korea* Korea Journal 153. oldal

³⁴ DR. DESON CHON: *Korean Cuisine and Food Culture* Exploring the Flow of East Asian Food Culture 3. oldal

³⁵ SEUNGSOOK MOON (2008): *Buddhist Temple Food in South Korea* Korea Journal 154. oldal

szerzetesek nősülésének engedélyezésével együtt a húsevés szokását is megengedhetőnek tartották bizonyos esetekben.³⁶

A mai Dél-Koreában a buddhista konyha alapelvei az az, hogy a gabonaféléket és zöldségeket minél ízletesebben készítsék el, az étel ne legyen szennyezett (kémiai anyagoktól mentes legyen) és hogy a tanításoknak megfelelő ételeket készítsenek.³⁷ Ellenben itt is érvényes az, hogy belekerülhet az ételbe nem vegán összetevő is, mint például szószok, néhány esetben kisebb rákok is.

1992 végén Jeongun szerzetes, egy másodéves hallgató megalapította a Hagyományos Buddhista Templomi Étkezési Kultúra Tanulmányi Központot diáktársaival együtt. 1993-ban pedig Seonjae apáca, egy buddhista szeminárium hallgatója, a buddhista étkezésről írta szakdolgozatát és egy buddhista főzőműsort is vezetett két éven keresztül. 2001-ben alapította meg a Seonjae Templomi Ételkutató Központ Akadémiát a szöuli Buddhista Apácaközpontban. Emellett pedig a Dongguk Egyetem Közgazdasági Tanszékén tanított, ebben a témában képzett szakértőket.³⁸

Kezdetek, az új életmód berobbanásának okai

Dél-Koreában a 2000-es évek elején nőtt meg a növényi alapú táplálkozás iránti érdeklődés, ugyanis sok nehézségen és egészségügyi kihíváson kellett keresztülmennie az országnak ebben a pár évben. A 2000-es évek elején bekövetkezett hirtelen változás részben köszönhető, hogy a gyors táplálkozási szokások megváltozását elutasították, ami magában foglalja például a nyugati ételeket, ahol a túlzott húsfogyasztás problémaként jelent meg ekkor.³⁹ Valamint emellett az ekkor kirobbanó kergemarhakór és madárinfluenza is nagy szerepet játszott abban, hogy az emberek egyre jobban figyeljenek az egészségükre és változásokat vezessenek be.⁴⁰

³⁶ MECSI BEATRIX (2021): *Celibacy or Marriage? Dilemmas for Buddhist Monks in Korea*, Journal of East Asian Cultures 2021/1: 21-43 URL:

https://www.academia.edu/77187607/Celibacy_or_Marriage_Dilemmas_for_Buddhist_Monks_in_Korea

³⁷ SEUNGSOOK MOON (2008): *Buddhist Temple Food in South Korea* Korea Journal 157. oldal

³⁸ SEUNGSOOK MOON (2008): *Buddhist Temple Food in South Korea* Korea Journal 160. oldal

³⁹ YOO TAEBUM AND YOON IN-JIN (2015): *Becoming a Vegetarian in Korea: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society* Korea Journal, vol. 55, no. 4 (winter 2015): 111-135. © Korean National Commission for UNESCO 112. oldal

⁴⁰ KYOUNGAH SEO AND SEUNGHEE SUH (December, 2019): *A Study on the Characteristics and Social Values of Vegan Fashion in H&M and Zara* Journal of Fashion Business Vol.23, No.6 J. fash. bus. Vol. 23, No. 6:86-100, 87. oldal

A kergemarhakór 2008-ban tört ki Dél-Koreában az USA-ból importált marhahús miatt. 2003-ban Dél-Korea volt a legnagyobb exportja Amerikának a marhahúst tekintve, azonban ez egy decemberi incidens miatt megszakadt, Dél-Korea kitiltotta az amerikai marhahús beszállítását. 2006-ban részben feloldották ezt a tilalmat és 2007-től pedig szigorúan feltüntették a termékeken, hogy a hús honnan származik.⁴¹ 2008 májusában úgy döntött a koreai kormány, hogy teljesen megnyitja a piacot újra, különböző tévécsatornákon közvetítették a szerződés folyamatait, a kergemarhakór elleni megfelelő óvintézkedések hiánya miatt pedig az emberek lázadni kezdtek. 2008 májusában Szöul utcáin több tízezren vonultak fel a szerződés ellen tiltakozva, ezt nevezték „gyertyafényes tüntetésnek”.⁴² Hyun J. Jin kutató tanulmányában három szempont alapján vizsgálták az embereket. Az első kategóriába azok tartoznak, akiknek nem csökkent a marhahús fogyasztása, a második kategóriába tartoznak akiknek az amerikai marhahús fogyasztása kevesebb lett, a harmadik kategória pedig azoké, akiknek az amerikai marhahús és máshonnan származó marhahús fogyasztása is csökkent. 955 válasz érkezett, az első kategóriában 184 ember volt, a másodikban 482, az utolsóban pedig 289 ember került.⁴³ Emellett több szempontból is elemezték még a húsfogyasztást, és végső eredményként az jött ki, hogy a válaszadók 80,7%-a csökkentette az importált marhahús fogyasztását, ennek a 62,5%-a az amerikaiat mellőzte.⁴⁴ Ezekből az adatokból is tisztán látható, hogy jelentősen visszaesett a húsfogyasztás a kergemarhakórnak köszönhetően.

A másik fontos mérőszám a veganizmus terjedésében a madárinfluenza volt, ami 2009-től kezdve tombolt Dél-Koreában. Ezt a betegséget alapvetően a vadon élő madarak hordozzák, de nehéz megállítani azt, hogy ne terjedjen át a háziállatokra, ezért folyamatosan vizsgálni és figyelni kell a vadon élő példányokat. A négy év során 7942 teszt készült el a téli szezonok alatt, ebből 126 volt pozitív.⁴⁵ Mivel nem csak vadon élő állatokról volt szó, ezért ez is befolyásolta a húsfogyasztást a mindennapokban.

⁴¹ HYUN J. JIN (November 2014): *The 2008 US beef scare episode in South Korea: Analysis of an unusual public reaction* Palgrave Macmillan Journals Journal of Public Health Policy, Vol. 35, No. 4 (November 2014), pp. 518-537 518., 519. oldal

⁴² HYUN J. JIN (November 2014): *The 2008 US beef scare episode in South Korea: Analysis of an unusual public reaction* Palgrave Macmillan Journals Journal of Public Health Policy, Vol. 35, No. 4 (November 2014), pp. 518-537 519., 520. oldal

⁴³ HYUN J. JIN (November 2014): *The 2008 US beef scare episode in South Korea: Analysis of an unusual public reaction* Palgrave Macmillan Journals Journal of Public Health Policy, Vol. 35, No. 4 (November 2014), pp. 518-537 526. oldal

⁴⁴ HYUN J. JIN (November 2014): *The 2008 US beef scare episode in South Korea: Analysis of an unusual public reaction* Palgrave Macmillan Journals Journal of Public Health Policy, Vol. 35, No. 4 (November 2014), pp. 518-537 535. oldal

⁴⁵ JEONG-HYUN NAM: *Surveillance of avian influenza viruses from 2009 to 2013 in South Korea* Scientific reports 2021 1.,2. oldal

A második nagyobb hulláma a növényi alapú életmódnak az 2018-tól következett be az egyre jobban elérhető internetes tartalmaknak, valamint nagy részben a koronavírusnak köszönhetően 2020-ban, ami nagy hatással volt világszerte mindenre. A vírushelyzet felhívta a fogyasztók figyelmét az egészségre, az éghajlatváltozásra, ami elősegítette a még jobban növényi alapú fogyasztási cikkek népszerűségét Dél-Koreában. A közösségi médiának is nagy szerepe volt, mivel az emberek könnyebben jutnak hozzá az információkhoz. A lakosság tudomására jutott, hogy a magas hús- és tejfogyasztás fokozza a globális felmelegedést a szarvasmarhák élelmezési célú tenyésztése során kibocsátott üvegházhatású gázok miatt.⁴⁶ Az alábbi grafikonon jól látható a „vegán” szó iránti érdeklődés növekedése a második hullám alatt. A kép a Naver kereső (dél-koreai weboldal) statisztikáját mutatja, hogy 2016 és 2020 között hányan kerestek rá a „vegán” szóra Dél-Koreában. (Lásd: II. ábra)

A GlobalData 2021. első negyedéves felmérése alapján az emberek 37%-a mondta azt, hogy aggódik a fizikai erőnlét és egészség miatt. A kutatás azt is kimutatta, hogy a fogyasztók 55%-a mondta azt, hogy az egészségmegőrzésének a legfőbb útja a hús- és tejtermékek kerülése. Jellemzően a mai világban nagyon sok olajos és húsos ételt fogyasztunk, de Koreában a sok zöldséget tartalmazó ételeket tartják a legmegfelelőbbnek. Erre pedig tökéletes például a húspótló, ami ugyanazt az ízvilágot adja vissza.⁴⁷

A KB Financial Group Management Research Centre adatai kimutatták, hogy 2021 első negyedévében, hogy az emberek 23%-a szerint a fenntarthatóság érdekében növényi alternatívákat kell fogyasztani, a 27%-uk pedig az állatjólétért kezdett növényi alapon étkezni. A kutatás azt is kijelenti, hogy az állattartás is közrejátszhat ebben, mivel a lakosok 30%-ának van házi kedvence, ami szintén erősíti az állatok jóléte iránti érdeklődést.⁴⁸

Ezeknek hatására a cégeknek gyorsan kellett reagálniuk a fogyasztók igényeire, így újabb termékek jelentek meg a piacon, mint a Pulmuone vegán kimchi, a Lotte Food sriracha növényi burger és a Ottogi növényi alapú instant tészta. De nem csak az ételeknél jöttek létre új termékek, hanem a sminkeknél, testápolásnál is látható változások történtek. Több dolog is a piacra került, ami nem tartalmaz állati eredetű összetevőt vagy állatkísérletektől mentesek, ilyen például a LFA vegán BB napvédő kréme és szemceruzái.⁴⁹

⁴⁶ RONEYA/Shutterstock (26 May, 2021): *Covid-19 has accelerated a vegan boom in South Korea* URL: <https://www.foodprocessing-technology.com/comment/covid-19-vegan-boom-south-korea/>

⁴⁷ RONEYA/Shutterstock (26 May, 2021): *Covid-19 has accelerated a vegan boom in South Korea* URL: <https://www.foodprocessing-technology.com/comment/covid-19-vegan-boom-south-korea/>

⁴⁸ RONEYA/Shutterstock: *Covid-19 has accelerated a vegan boom in South Korea* URL: <https://www.foodprocessing-technology.com/comment/covid-19-vegan-boom-south-korea/> 26 May, 2021

⁴⁹ RONEYA/Shutterstock (26 May, 2021): *Covid-19 has accelerated a vegan boom in South Korea* <https://www.foodprocessing-technology.com/comment/covid-19-vegan-boom-south-korea/> URL:

Összességében ezeknek a tényeknek köszönhető a növény alapú életmód térhódítása, de emellett közre játszhat az is, hogy más országokban is egyre elterjedtebb lett a vegetarianizmus és a vegánság. Egyre több tartalom lett elérhető az interneten keresztül az elmúlt 20 évben, a tájékozódást ez egyszerűvé teszi, minden adott arra, hogy megfelelő információhoz jussanak az emberek.

Elősegítő tényezők

Koreában több tényező is jelen van, ami segíti a veganizmus terjedését. Dél-Korea célja a fenntartható gazdaság, 2000-ben jelent meg a Koreai Szabványügyi Szövetség fenntarthatósági jelentése, ebben közzétették a vállalatok környezeti erőfeszítéseit, ennek társadalmi hatását és struktúráját. Ez azért is fontos, mivel a vegán életmód is a környezetvédelemre, fenntarthatóságra hajaz. A fenntarthatósági jelentések száma egyre nő, 2010-ben 90, majd 2020-ban már 138-at tettek közzé.⁵⁰ (Lásd: III. ábra)

A Koreai Kereskedelmi és Iparkamara szöuli felmérése alapján a koreai vállalkozások 70%-ának fontosak a fenntarthatósági mutatók, ugyanis így jobb hitelminősítést tudnak szerezni. Azok a vállalkozások, melyek csak pénzügyi stabilitásra és nyereségre törekszenek, azok rosszabb minősítést kapnak.⁵¹

Tanulmányok azt is mutatják, melyek az Egyesült Államokban és Európában készültek, hogy a vörös hús hosszútávú fogyasztása vastagbélrákot, valamint szív- és érrendszeri betegséget is tud okozni. Tehát annak ellenére, hogy sok fehérjét és vitamint tartalmaz a hús, sok kockázattal is járhat a túlzott fogyasztása. Az Oxford Martin School kutatói szerint, ha a világ vegánná válna, akkor 8 millió ember életét lehet megmenteni 2050-re, mivel csökkenteni lehetne az üvegházhatású gázok kibocsátását. A Google szerint a veganizmus szó iránti érdeklődés a hétszeresére nőtt 2014 és 2019 között.⁵² Délkelet-Ázsiában a vegetáriánus és vegán termékek száma 140%-kal és 440%-kal nőtt meg. Dél-Koreában a Korean Vegetarian Union szerint 2020-ban körülbelül 1,5 millió ember végez valamilyen növényi alapú diétát. A növényi ipar megháromszorozódott és a lakosság egyötöde csökkentette a húsbevitt.⁵³

Az Euromonitor kutatásai szerint 2021-ben a növényi alapú húspiac 15,5 milliárd won-t ért el, ami 35%-kal több, mint ami 2020-ban volt (11,5 milliárd won). Az Euromonitor előrejelzése alapján 2025-ben ez már 18,1 milliárd won lesz.⁵⁴

⁵⁰ JUWON OH (April 22, 2022): Sustainability Efforts and Trends in the Korean Food Market Seoul ATO 2. oldal

⁵¹ JUWON OH (April 22, 2022): Sustainability Efforts and Trends in the Korean Food Market Seoul ATO 2. oldal

⁵² VU QUYNH THI NGO, THI ANH DAO VO, ANH PHUNG NGO, DO MAI ANH NGUYEN, MINH THU LE, THI PHUONG LOAN TO, THI THUY PHI NGUYEN(2021): *Factors Influencing on Consumer's Decision on Vegetarian Diets in Vietnam* Journal of Asian Finance, Economics and Business Vol 8 No 2 0485–0495 485. oldal

⁵³ VU QUYNH THI NGO, THI ANH DAO VO, ANH PHUNG NGO, DO MAI ANH NGUYEN, MINH THU LE, THI PHUONG LOAN TO, THI THUY PHI NGUYEN: (2021) *Factors Influencing on Consumer's Decision on Vegetarian Diets in Vietnam* Journal of Asian Finance, Economics and Business Vol 8 No 2 0485–0495 486. oldal

⁵⁴ JUWON OH(April 22, 2022): Sustainability Efforts and Trends in the Korean Food Market Seoul ATO 4. oldal

Társadalmi hozzáállás

Ahogy már a bevezetésben is szerepelt, Dél-Koreában számos nehézséggel és problémával kell szembenéznie annak, aki növényi alapú étrendre szeretne áttérni. Igaz, hogy ma már kezd elfogadottabb lenni, és egyre többen térnek át a vegán életmódra, problémák még mindig akadnak. Az emberek alapvetően a saját egészségük és az állatok jogainak megőrzése érdekében kezdenek ebbe az életmódba, azonban ez sok szokással szembe megy. Természetesen nem egyszerű szimplán kiiktatni sem a hús, sem a tej és tojás fogyasztását, ehhez is nagy kitartás kell, azonban itt több mindenről van szó.⁵⁵ Dél-Koreában óriási szerepet játszik a közös étkezés, ez mutatja a közösséghez való tartozást. Nem számít mennyire egészséges ez az étrend, akkor is eltér a hagyományos módtól, ami megzavarja a csoport harmóniáját. A közös étkezések során (például egy céges vacsoránál) terjednek az információk. Az együtt evés elősegíti a szolidaritást, de ha valaki nem eszik húst, azzal akadályozhatja a közösséghez való tartozását. Nem csak arról van szó, hogy elhagyják a hús fogyasztását, hanem ezzel egy szimbolikus kifejezőeszköz is megtagadnak a hiedelmekkel és értékekkel kapcsolatba.⁵⁶ De emellett azt is fontos megemlíteni, hogy az elmúlt évek gyors fejlődésének és a magas létszámú társadalmának köszönhetően az elidegenedés is megjelenik, az emberek egyre jobban magányosodnak el, amibe az is beletartoznak, hogy egyedül étkeznek. Erre van két kifejezésük, ami a honbap 혼밥 és a honsul 혼술. Az első azt jelenti, hogy egyedül étkezni, az utóbbi pedig, hogy egyedül inni.⁵⁷ Ez azoknak lehet kedvező, akik különlegesebb diétát követnek, mint például a vegán étrend.

Az is közrejátszik ebben a helyzetben, hogy Koreában nagy szerepet játszanak a konfuciánus értékek, amelyek szintén azt mondják ki, hogy a rend megtartásához követni kell a társadalmat, nem szabad „kilógni” a sorból.

Szintén párhuzamot lehet vonni Han Kang Növényevő című könyvével is⁵⁸, ami nagy sikereket ért el. Az eredeti koreai címe is a növényevésre utal. Han Kang-nak három rövidebb kötetéből állt össze ez a könyv, második kötete 2005-ben Yi Sang irodalmi díjat kapott, ami az egyik

⁵⁵ YOO TAEBUM AND YOON IN-JIN (2015): *Becoming a Vegetarian in Korea: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society* Korea Journal, vol. 55, no. 4 (winter 2015): 111-135. © Korean National Commission for UNESCO112. oldal

⁵⁶ YOO TAEBUM AND YOON IN-JIN (2015): *Becoming a Vegetarian in Korea: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society* Korea Journal, vol. 55, no. 4 (winter 2015): 111-135. © Korean National Commission for UNESCO 113., 114. oldal

⁵⁷ Kim Yun-ha (2019): *I Can Do It Well by Myself* The Soongsil Times URL: <http://www.sstimes.net/news/articleView.html?idxno=3220>

⁵⁸ The Vegetarian (2007), Changbi Kiadó

legnagyobb elismerés Dél-Koreában. Ezen felül pedig nemzetközi sikerre tett szert, 2016-ban elnyerte a könyv a Nemzetközi Man Booker-díjat, aminek különlegessége, hogy a szerzőknek, íróknak több műveik alapján osztják ki, azonban Han Kang-nak csak a *Növényevő* könyvét nézték.⁵⁹ A főszereplő, aki vegán életmódba kezdett, nagy elnyomást érzékelt a társadalom miatt, legfőképpen a családja által. A főszereplő nem egy egészséges diétába kezdett, hanem a valóságtól eltérően sokkal drasztikusabb változások történtek, a végén már a lány semmit nem szeretett volna enni. Mind ezek ellenére a család nem a lány egészségével törődött, hanem, hogy nem tud majd a lányuk beilleszkedni a társadalomba, ki fog lógni, a munkahelyén sem fogadják majd őt el, komoly családi viszályok is kialakultak. Egyedül a könyv végén kezdtek törődni a főszereplő egészségével is, hogy nem feltétlen jó amit csinál, és nem a társadalmi beilleszkedés a legnagyobb problémája.

A nyugati országokkal szemben, ahol egy individualista társadalom van jelen, ahol az egyén a fontos, Dél-Koreában kollektívizmus van, a társadalmi beilleszkedésen van a hangsúly, mindenki meg szeretne felelni az elvárásoknak, szeretnek másokhoz igazodni, akár még a saját véleményüket is megváltoztatják annak érdekében, hogy a harmóniát fenntartsák. Azt mondják róluk, hogy az „egység megszállottjai”, nem a saját belső tulajdonságaikat érvényesítik sok esetben.⁶⁰ Olyan komolyan veszik ezt, hogy sokszor az is előfordul, hogy szülők a saját gyermekeikkel próbálják elhitetni, hogy sok veszélyt rejt maga mögött ez az étrend. Természetesen a szülők szeretnék, ha gyermekeik be tudnának illeszkedni, egyszerűen ezzel a pozíciójukat és lehetőségeiket akarják növelni.

A következő táblázat azt mutatja, hogy akik a növényi alapú életmód mellett döntöttek, miket vettek figyelembe a döntésüknél. Fontos az állati jóllét, minden élőlénynek figyelembe kell venni az érzéseit. Ahogy korábban is említésre került, egyik legfontosabb szempont az egészség megőrzése, valamint a vallás figyelembevétele. Emellett még a hangulat is, mivel 2009-ben Beezhold adjunktus és Johnston dékán bemutatta az Amerikai Közegészségügyi Szövetség éves ülésén a bizonyítékot, hogy a vegetáriánus/vegán étrend javítja a hangulatot. Utolsóként még a listára kerültek a különféle csoportok is, mivel egy munkatárs vagy osztálytárs is tudja akár befolyásolni mások véleményét, így fontos, hogy milyen közösség tagjai vagyunk.⁶¹ Ez Dél-Koreában még jellemzőbb a korábban említett kollektívizmusnak

⁵⁹ BBC (2016): Han Kang's The Vegetarian wins Man Booker International Prize URL: <https://www.bbc.com/news/entertainment-arts-36303604>

⁶⁰ YOO TAEBUM AND YOON IN-JIN (2015): *Becoming a Vegetarian in Korea: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society* Korea Journal, vol. 55, no. 4 (winter 2015): 111-135. © Korean National Commission for UNESCO 115. oldal

⁶¹ VU QUYNH THI NGO, THI ANH DAO VO, ANH PHUNG NGO, DO MAI ANH NGUYEN, MINH THU LE, THI PHUONG LOAN TO, THI THUY PHI NGUYEN (2021): *Factors Influencing on Consumer's Decision*

köszönhetően, miszerint képesek a saját véleményüket könnyen megváltoztatni a különféle társadalmi elvárások miatt. (Lásd: IV. ábra)

A Google kereséseket vizsgálva is jól látható, hogy még mindig kicsit nehéz beilleszkedni, ha kicsit eltérünk a szokásostól, ugyanis ha Koreára és a veganizmusra keresünk rá, akkor alapvetően a legtöbb cikk, amit felhoz, az a társadalmi elfogadásról szól. Van néhány cikk, ahol pozitív hangvételben írnak a vegánságról, de túlnyomó többségben negatív tapasztalatok jelennek meg. Számos tartalom van arról, hogy a külföldieknek rossz tapasztalata volt ezzel kapcsolatban, vagy éppen azt taglalják, hogy hogyan is tudunk növényi étrendet folytatni Dél-Koreában, milyen akadályokkal kell szembenéznünk. Ez azért ellentmondásos, mivel ezen cikkek mellett, arról is egyre több írás születik, hogy mennyire nő manapság a vegánok száma Koreában is.

Termékek megjelenítése a piacon

A vállalatok sorra gyártják a piacra az új termékeket, egyre több minden érhető el a növényi alapú étkezést folytatók számára, számos külföldi és dél-koreai cég van jelen az országban.

Az egyik legjelentősebb termékcsalád a *Zikoo*in, szöuli székhelyű cég, ami már számos országban elérhető, ilyen például Hong Kong, Vietnám, Kína, Tajvan, USA és Ausztrália.⁶² A *Zikoo*in által gyártott vegán marhahús-alternatív hamburger, melyeket olyan különböző gabonafélékből készítenek, amiket korábban esztétikai hiányosságok miatt selejtezték. Érdekessége az, hogy adagonként 25,1 gramm fehérjét tartalmaz, ami kétszer annyi, mint amennyi a marhahúsban van.⁶³

2014-ben alapították meg Dél-Koreában a *PhytoCo* start-up vállalatot, akik a világon először készítettek növényből sót, a *Salicornia* sófelhalmazó facsemetéből. A tengeri sónál 20%-kal kevesebb nátriumot tartalmaz, ráadásul műanyagmentes is. Előszeretettel használja a cég ételekhez, mint például chipsekhez, kekszekhez, valamint sportitalhoz is ajánlják a sok ásványi anyag miatt.⁶⁴

on Vegetarian Diets in Vietnam Journal of Asian Finance, Economics and Business Vol 8 No 2 0485–0495 486.,487. oldal

⁶² ZIKOOIN URL: <https://unreasonablegroup.com/ventures/zikooin>

⁶³ SALLY HO (6 February, 2020): Unlimeat: Korean Plant-Based Beef Made From Upcycled Grains Launches In Hong Kong Green Queen URL: <https://www.greenqueen.com.hk/unlimeat-korean-plant-based-beef-made-from-upcycled-grains-launches-in-hong-kong/>

⁶⁴ VEGANFIRSTDAILY: 5 South Korean Companies Pave The Way To Sustainable Food Production With Plant-Based Food Products URL: <https://www.veganfirst.com/article/5-south-korean-companies-pave-the-way-to-sustainable-food-production-with-plant-based-food-products>

Szintén dél-koreai vállalat a *PlantEat Inc.* is, mely különféle növényi alapú helyettesítőket tervez. Jaesik Yang vezérigazgató alapította a céget 2017. március 5-én és a mottója az volt, hogy felszámolja az alultápláltságot globálisan. A növényi alapú termékekkel a fenntarthatóságot szeretné fokozni, Jaesik Yang szerint nagyban függ a világ az állattenyésztéstől, azért szeretné az emberek étkezési szokását megváltoztatni.⁶⁵

Jelentős termékcsalád még a Lotte Mart 2020 májusában bemutatott új növényi alapú márkája, a *Gogi Daesin*, ami rengeteg különböző növényi terméket foglal magába, ez szintén dél-koreai. A „*Gogi Daesin*” márka neve szó szerinti fordítása a „hús helyett”, tehát magában a márka nevében is már a hús pótlására utalnak.⁶⁶

Különböző eseményeket is szerveznek már a cégek. Egy 2020-as januári cikk szerint a Lotte Mart 2020 februárjában online vegán akciót tartott, több mint 500 féle termékkel. Ebben voltak készételek, alapanyagok főzéshez és kozmetikai termékek. A legfontosabbak ezek közül a német *Balea* kozmetikai gyártmányai, a *Hav’eat* koreai növényi majonéze és az *Ottogi* koreai zöldséges ramenje.⁶⁷

2022 áprilisában éttermet nyitott a *Nongshim*, Dél-Korea egyik vezető instant tésztagyártója *Forest Kitchen* néven. Ugyanehhez a gyártóhoz köthető a *Vegie Garden* növényi alapú hús is. Az étteremben kizárólag növényi alapú ételeket szolgálnak fel, a húst is ideértve.⁶⁸

Mivel egyre nagyobb az érdeklődés a növény alapú diéta iránt, ezért megnövekedett azon kísérletek száma, ahol állati eredetű termékeket próbálnak felváltani vegán alternatívákkal különböző, mindennapi termékekből. Egyik ilyen próbálkozás volt a puliszkából előállított főzővíz (másnéven aquafaba), ami a tojást helyettesítette, és még gluténmentes is volt. Az aquafaba habot képez, ami hasonlít a tojás felépítéséhez.⁶⁹ 2021-ben egy cikk jelent meg a 'Foods'-ban, ami egy online élelmiszertudományi folyóirat az MDPI által szerkesztve, akik tudományos cikkeket adnak ki.⁷⁰ Megpróbálták ugyanezt elérni koreai termesztésű szójababból és csicseriborsóból is. Manapság megnőtt e két termék iránt a kereslet, mivel magas fehérje- és

⁶⁵ VEGANFIRSTDAILY: 5 South Korean Companies Pave The Way To Sustainable Food Production With Plant-Based Food Products URL: <https://www.veganfirst.com/article/5-south-korean-companies-pave-the-way-to-sustainable-food-production-with-plant-based-food-products>

⁶⁶ SALLY HO (6 July, 2020): South Korea: Vegan Population Triples As Plant-Based Market Explodes Green Queen URL: <https://www.greenqueen.com.hk/south-korea-vegan-population-triples-as-plant-based-market-explodes/>

⁶⁷ JIN MIN-JI 28 January, 2020): Lotte Mart offers vegan items via online mall Korean JoongAng URL: <https://koreajoongangdaily.joins.com/news/article/article.aspx?aid=3073117> Korean JoongAng Daily

⁶⁸ JUWON OH (April 22, 2022): Sustainability Efforts and Trends in the Korean Food Market Seoul ATO 9. oldal

⁶⁹ SIMON C. ESTOK (2012) An Introduction to "Ecocritical Approaches to Food and Literature in East Asia": The Special Cluster Oxford University Press 1. oldal

⁷⁰ MDPI(2021): Foods URL: <https://www.mdpi.com/journal/foods>

rosttartalmúak.⁷¹ Kétféleképpen készítették el: az elsőnél a magokat előáztatás nélkül főzték, másodikban már előáztatták és annak vizét is felhasználva főzték meg. A végén az utóbbi módszer bizonyult hatékonyabbnak, jobb minőségű terméket tudtak belőle előállítani.⁷²

Külföldi cégeket tekintve az első lépések közé tehető a 2018-as exkluzív szerződés, amit a Dongwon F&B írt alá, miszerint az Egyesült Államokból behozták a *Beyond Meat*-et Dél-Koreába. 2019 márciusában került a piacra a Beyond Burger, ami nagy sikert aratott, mert abban az évben, körülbelül 82 000 „húspogácsát” adtak el. Ennek köszönhetően bővítették a listát, megjelent a Beyond Beef és a Beyond Sausage is.⁷³ A *Beyond Meat* azért is jelentős Dél-Korea tekintetében, mivel céljuk az üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentése, ami Dél-Koreában nagy problémákat okoz napjainkban.

Dél-Koreában a vegán ételek mellett jelentős szerepet kapnak a szépségápolási cégek is, a koreai kozmetikumok nagy népszerűségnek örvendenek. Az utóbbi években pedig már egyre több vállalat figyelmet szentel annak, hogy vegán és állati kísérletektől mentes legyen a termékük. Ilyen például a *Dear, Klairs* márka, akik a termékeikkel arra hívják fel a vásárlók figyelmét, hogy tiszteljék a környezetüket.

A *Benton* vállalat, akik szintén bőrápolással foglalkoznak, vegán termékeikkel azt szeretnék elérni, hogy a természetes összetevőknek köszönhetően az érzékeny bőrűek is használhassák is ezeket.

A *Then I Met You* termékcsaládot Charlotte Cho alapította. A vállalatot a koreai 'jeong' 정 koncepció ihlette, ami az empátia mély érzése, amelyet élőlények és dolgok iránt fejleszthetünk. Amellett, hogy a termékek vegánok, a csomagolásuk újrahasznosítható.⁷⁴

Árak összevetése, a jólét jele

Dél-Koreában nagyon sokat számít az, hogy milyen márkát veszünk, ezzel ugyanis meg tudjuk mutatni a saját anyagi jólétünket. A koreai társadalmat luxusfogyasztónak is hívják, az McKinsey koreai vállalat a luxustermékeket vásárlókon végeztek kutatást, az eredmények szerint pedig az emberek 80-90%-a továbbra is ezeket a luxustermékeket kívánja megvásárolni.

⁷¹ SIMON C. ESTOK (2012) An Introduction to "Ecocritical Approaches to Food and Literature in East Asia": The Special Cluster Oxford University Press. 2. oldal

⁷² YOUNG YOUNG SHIM, YUE HE, JAE YOUNG CHOV(13 October, 2021): *Aquafaba from Korean Soybean I: A Functional Vegan Food Additive Foods* 1. oldal

⁷³ JO HE-RIM (6 Aug, 2020): *Dongwon F&B launches Beyond Meat in E-mart 'Vegan Zones'* The Korea Herald URL: <http://www.koreaherald.com/view.php?ud=20200806000841>

⁷⁴ JIANNE SORIANO (2021): *9 Korean Vegan And Cruelty-Free Skincare Brands to Try in 2021* Tatler URL: <https://www.tatlerasia.com/style/beauty/korean-vegan-cruelty-free-skincare-brands>

Felmérések alapján a koreaiak 5%-a mondta csak azt, hogy luxuscikkeket vásárolni pénzkidobás, míg más fejlett országokban ez az érték nagyjából 15%-ra tehető. A fogyasztók szeretnek lépést tartani a trendekkel, egy bizonyos megfelelési kényszer van bennük.⁷⁵ Mivel a veganizmus is egy trenddé vált globálisan, és nem csak az állatvédelem és a környezetvédelem fontos már, természetesen Koreában is csatlakoznak ehhez.

A termékek és azoknak árai alapján arra lehet következtetni, hogy a vegán étkezés az egyben a jólét jele is. Dél-Koreában a sokak által kedvelt Kurly honlapot vettem figyelembe, ahol online tudunk ételeket rendelni. Itt látható az, hogy a vegán termékek, logónak hatalmas befolyása van az árakat tekintve. Dél-Koreában ez még jobban szembetűnő, mivel alapvetően nem esznek sok húst és sok, számukra vegán étel megtalálható a konyhájukban. Ezeknek, a kizárólag növényi alapú termékeknek az árai nem térnek el az állati eredetű összetevőkből álló ételektől. Azonban, ha már megjelenik a vegán logó vagy valahol fel van tüntetve, hogy az adott termék vegán, akkor az árak sokkal magasabbak lesznek. Az összehasonlításnál az adott kategória legjobbra értékelt termékeit vettem figyelembe. Ilyen hétköznapi termék lehet például a kimbap 김밥, amit egyszerűen el tudnak készíteni húsmentesen, és a mindennapokban is fogyasztják az emberek előszeretettel. Külalakra sushihoz hasonlító étel, a rizs és különféle zöldségek, hússok hínárlapba vannak tekerve. Egy sima, nem vegán kimbap 김밥 az oldalon 4200 won⁷⁶, míg a növényi alapú 3800 won⁷⁷. Ilyen lehet még a 'mandu' 만두 is, ahol a hússal töltött gombóc 5500 won⁷⁸, a növényi pedig 5100 won⁷⁹. Ezzel ellentétben, ha azokat az ételeket nézzük, amelyek tényleg külön vegán szekcióba sorolhatóak és annak van címkézve, akkor hirtelen növekszenek meg az árak. Ilyen termék lehet például a falafel, amit a vegánok hús helyett szívesen fogyasztanak. Ha az árat 500 grammra kiszámoljuk, akkor a falafel ára 13 405 won⁸⁰, a sertéshús pedig 8165 won⁸¹, így durván 5000 won különbség van a két étel között. Emellett még egy mindennapi termék a tej is, amit egy koreaiak által gyakran használt webáruházzal az eMart mall oldalán hasonlítottam össze, itt is meglepő különbségek vannak.

⁷⁵ MCKINSEY & COMPANY (2010): South Korea: Living it up in luxury URL: <https://www.mckinsey.com/capabilities/growth-marketing-and-sales/our-insights/south-korea-living-it-up-in-luxury>

⁷⁶ Kurly.com Lásd: <https://www.kurly.com/goods/5138822>

⁷⁷ Kurly.com Lásd: <https://www.kurly.com/goods/5069949>

⁷⁸ Kurly.com Lásd: <https://www.kurly.com/goods/5062771>

⁷⁹ Kurly.com Lásd: <https://www.kurly.com/goods/5067162>

⁸⁰ Kurly.com Lásd: <https://www.kurly.com/goods/5067807>

⁸¹ Kurly.com Lásd: <https://www.kurly.com/goods/5104164>

A sima, állati eredetű tej 2700 won⁸², ezzel szemben egy hazánkban is kedvelt márka által, az Isola Bio által forgalmazott zabtej például 4900 won⁸³. Nagy általánosságban dupla annyiba kerül egy növényi alapú tej, mint az állati eredetű.

Az Egyesült Államok és Dél-Korea

Fontos kiemelni azt, hogy a termékeket és cégeket tekintve Dél-Koreába Amerikából került be a veganizmus jelentősége, azonban különböznek egymástól. Dél-Korea és Amerika étkezési szokásai jelentősen eltérnek egymástól. Míg Koreában nem jellemző a hús- és tejtermékek fogyasztása nagy mértékben, addig az USA-ban jelentős mértékű fogyasztás van. Az Egyesült Államokban mindig is magas volt a húsfogyasztás, a 19. század végi adatok alapján például az egy főre jutó húsfogyasztás mennyisége dupla annyi volt, mint Németországban ekkor, az olaszokhoz képest pedig nyolcszor akkora mennyiséget fogyasztottak. Még a 20. század végén is nagy probléma volt az, hogy az étrendjük túl magas kalória- és zsírtartalommal rendelkezett, ezzel ellentétben pedig a zöldség és gyümölcsök fogyasztása alacsony volt. A sajt fogyasztás is szinte rekordszintűnek mondható, köszönhetően a sok gyorséttermi ételnek, mint például a pizzának vagy a hamburgernek.⁸⁴ Ennek következtében nem volt elég ásványi anyag a szervezetükben, ami sok megbetegedést és elhízást okozott. Különböző műsorok is készültek Amerikában erről. Az egyik nagy sikerű ilyen dokumentumfilm sorozat volt a TLC műsorán 2012-től az „Élet 250 kiló felett”. Napjainkban egyre többen törődnek az Egyesült Államokban is az étkezéssel a betegségek megelőzése érdekében, több táplálkozási útmutató is megjelent számukra, ilyen volt például a „Dietary guidelines for Americans”, ami megtalálható a USA Egészségügyi és Emberi Szolgáltatások Minisztériuma oldalán. Vagy akár a különböző vegán mozgalmakat, cégeket is ide lehet sorolni, mint például a korábban említett Beyond Meat márkát, mivel a társadalmat ez is a kevesebb hús, és több zöldségfogyasztásra biztatja. Ha a két különböző kultúrát nézzük, akkor arra lehet következtetni, hogy Dél-Koreában könnyebb az átmenet egy növényi alapú diétába, nem olyan drasztikus változás, mint például egy amerikai számára, ahol teljesen más étkezési szokások vannak. A kutatások és eredmények

⁸²

Emart.ssg.com

Lásd:

https://emart.ssg.com/item/itemView.ssg?itemId=0000006615474&siteNo=6001&salestrNo=2034&tlidSrchWd=%EC%9A%B0%EC%9C%A0&srchPgNo=1&src_area=elist

⁸³

Emart.ssg.com

Lásd:

https://emart.ssg.com/item/itemView.ssg?itemId=2097000915869&siteNo=6001&salestrNo=2449&tlidSrchWd=%EA%B7%80%EB%A6%AC%20%EC%9A%B0%EC%9C%A0&srchPgNo=1&src_area=elist

⁸⁴ DIETARYGUIDELINES.GOV. (2015) DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS 2015-2020 URL: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf

alapján többen foglalkoznak Amerikában a veganizmus terjesztésével, nagyobb hangot adnak az emberek ennek, mint Dél-Koreában. Ez köszönhető annak, hogy Koreában alapvetően az étkezési szokás egészségesnek számít, tehát míg Amerikában az egészségért és a környezetért küzdenek a vegán újításokkal, addig Koreában leginkább a környezet és a trend a fő szempont.

Felmérések és adatok az elérhetőségekről

Felmérések

Nina Jobst kutató készített 2021 decemberében egy felmérést a koreai személyekkel, akik már tudták mi volt a növényi alapú életmód. 393 személy vett részt ebben, 20-69 éves korig. A válaszadók 56%-a mondta azt, hogy már kipróbálták a vegán diétát, azonban csak 6,4%-uk vallotta azt, hogy jelenleg is folytatja az életmódot.⁸⁵

Szintén Nina Jobst 2022. március 22-én publikált felmérése alapján megtudhattuk, hogy 2021-ben mennyit költöttek az emberek Dél-Koreában vegán termékekre. Az életkor szintűgy 20-69 éves korig volt és itt 432 ember adott választ. Átlagosan az emberek egy-egy bevásárlásnál 10 000 won-t (körülbelül 3000 forintot) költöttek vegán termékekre és mindössze 7,4% volt 30 000 won (körülbelül 9000 forint) felett.⁸⁶ (Lásd: V. ábra)

Az Euromonitor kutatásai szerint 2021-ben a növényi alapú húspiac 15,5 milliárd won-t ért el, ami 35%-kal több, mint ami 2020-ban volt (11,5 milliárd won). Az Euromonitor előrejelzése alapján 2025-ben ez már 18,1 milliárd won lesz.⁸⁷

A Koreai Nemzetközi Kereskedelmi Szövetség (KITA) adatai alapján 2030-ra a húshelyettesítők a globális piac 30%-át fogja képviselni, 2040-re pedig már 60%-át.⁸⁸

⁸⁵ NINA JOBST (14 Mar, 2022): *Share of people having experienced veganism in South Korea as of December 2021* URL: <https://www.statista.com/statistics/1295677/south-korea-share-of-people-having-experienced-veganism/#statisticContainer>

⁸⁶ NINA JOBST (25 April 2022): *Spending on vegan food products per purchase South Korea 2021* URL: <https://www.statista.com/statistics/1297814/south-korea-spending-on-vegan-food-products-per-purchase/>

⁸⁷ JUWON OH(April 22, 2022): *Sustainability Efforts and Trends in the Korean Food Market* Seoul ATO 4. oldal

⁸⁸ Lee Minji (2021):

Iskolák, intézmények

Érdekesség, hogy már az iskolákban is próbálnak odafigyelni erre, ugyanis a Seoul National University-nek online található tájékoztatójának alapján például az egyetem menüjén elérhetőek teljes vegán opciók is a 101-es épületben, minden nap 11.30-13.30-ig. Ha erre az egyetemre járunk, akkor 2019-es adatok alapján 6500 won-ért (körülbelül 2000 forint) már hozzájuthatunk a vegán ételekhez is. Ezek mellett megtalálható még a tájékoztatóban, hogy a kampuszon és a közelben lévő boltokban milyen vegán termékek vannak, valamint hogy a büfékben és kávézókban milyen lehetőségek érhetőek el.⁸⁹ Ennek ellenére még mindig nagy küzdelmet okoznak az iskolák, ugyanis nem sok intézményben figyelnek még arra, hogy valaki vegán életmódot szeretne folytatni. 2022-ben a dél-koreai Nemzeti Emberi Jogi Bizottság (NHRC) azt javasolta az oktatási minisztériumnak, hogy biztosítsanak a diákoknak vegán ebédet az iskolákban. Ennek előzménye, hogy a diákok vegán étkezését szorgalmazó civil csoport petíciót nyújtott be az NHRC-nek a vegán menük elérhetőségéről.⁹⁰

Éttermek

Az éttermek száma is folyamatosan növekszik, legfőképpen Szöul utcáin. Számos vegán és vegetáriánus étterem nyílt meg az elmúlt években. Ha a Google kereséseket nézzük, akkor láthatjuk, hogy rengeteg értékelés található a különböző éttermekről, így még segítségünk is van abban, hogy melyiket válasszuk ki, akár egy utazásunk során. 2022-ben a HappyCow nevű online weboldal is közzétett egy tízes listát arról, hogy Szöulban melyek a legjobb éttermek.⁹¹ A HappyCow egy olyan online szolgáltatás, amely megmutatja, hogy a közelünkben éppen milyen vegán és vegetáriánus étterem található. A HappyCow értékelése alapján az első három helyen a Maru JaYeonSik Kimbap, a Plant Cafe & Kitchen – Itaewon és a Nammi Plant Lab végzett. Szöulon kívül Jeju szigetén is találunk éttermeket. A HappyCow oldal mellett a Naver

⁸⁹ SNU (2019) Global 비지모 Vegan guide to Seoul National University URL: <https://img1.wsimg.com/blobby/go/e710ef23-73a5-4b46-b5c7-10a71e7a497c/downloads/Vegan%20life%20at%20Seoul%20National%20University.pdf?ver=1614836342721> 2019 – Semester 1

⁹⁰ THE TRIBUNE (2022): S.Korean rights watchdog recommends vegan meal options in schools URL: <https://www.tribuneindia.com/news/schools/s-korean-rights-watchdog-recommends-vegan-meal-options-in-schools-368711>

⁹¹ HAPPYCOW URL: <https://www.happycow.net/best-vegan-restaurants/seoul-south-korea>

térképe is nagy segítségünkre lehet, hogyha éppen vegán éttermet keresünk, ugyanis van olyan opciója, hogy a csak ezeket az éttermeket mutassa.⁹²

Szállodák, hotelek

Egyre több szálloda és hotel is a környezetvédelmi ügy mellé állt. Ilyen például a Four Seasons hotel, aminek Szöulban volt egy promóciója a Nespresso-val azoknak, akik érdeklődtek a fenntarthatóság iránt. Limitált kiadású kávékapszulából koktélokot és desszerteket készítettek, és a megszerzett bevételt a „Happy Bean” adományozó projektnek ajánlottak fel a környezetvédelem támogatására. A Kensington Hotel pedig bővítette a környezetbarát eszközök számát, valamint éttermeikben növényi alapú menüket kínálnak, egy vegán szakács együttműködésével.⁹³

A termesztett húsok

Napjainkban felmerülhet több kérdés is azzal kapcsolatban, hogy Dél-Koreában is megkezdődött a termesztett húsok készítése a vegán húsok mellett. A tudósok rengeteget foglalkoznak a húsok és a különböző tenger gyümölcsei elkészítésével, ugyanis dinamikus változás van a hagyományos állattenyésztéstől. 2021-ben a CellMEAT bemutatta a Dokdo garnélarák első prototípusát, ezután pedig a cég a királyrák és a homár fejlesztése felé mozdult el.⁹⁴

2021 elején a Sejong Egyetem kutatói az első sertéshús prototípusának megalkotására vállalkoztak, ezzel párhuzamban pedig marhahús-analógot is fejlesztenek. Az egyetem összeállt a Szöuli Nemzeti Egyetemmel és egy startup vállalattal, a Space F-el, közösen tervezik a forgalomba hozatalt.⁹⁵

Jelenleg a vegán húspótlók és a termesztett húsok is nagy célokat érnek el, Dél-Korea Élelmiszer- és Gyógyszerbiztonsági Minisztériuma szerint 2022-ben lesz először az, hogy az ország nemzeti terve alapján hivatalos iránymutatást adnak az alternatív fehérjékre vonatkozóan. Dél-Koreában nagy érdeklődés van ez iránt, ugyanis azok a startup-ok, akik

⁹²

NAVER

MAP

URL:

<https://map.naver.com/v5/search/%EB%B9%84%EA%B1%B4%EC%8B%9D%EB%8B%B9>

⁹³ JUWON OH (April 22, 2022): *Sustainability Efforts and Trends in the Korean Food Market Seoul ATO* 9. oldal

⁹⁴ AMY BUXTON (2021): *Korean Food Companies Target The Vegan Market As Demand Rises For Animal-Free Meat* Green Queen URL: <https://www.greenqueen.com.hk/korean-vegan-meat-market/>

⁹⁵ AMY BUXTON (2021): *Korean Food Companies Target The Vegan Market As Demand Rises For Animal-Free Meat* Green Queen URL: <https://www.greenqueen.com.hk/korean-vegan-meat-market/>

alternatív hússal foglalkoznak versengeni kezdtek már azokkal, akik informatikában fejlesztenek. Az elmúlt évben körül belül 3,8 millió dollárt gyűjtöttek be a termesztett húsokból.

⁹⁶ Továbbra is kérdések merülnek fel abban, hogy aki vegán az csak a húspótlót fogyasztja el, vagy a termesztett húsokat is.

⁹⁶ Vegconomist South Korea's National Plan 2022 to Include Cultivated Meat Regulatory Approval Guidance
URL: <https://vegconomist.com/politics-law/south-koreas-national-plan-alt-protein/>

Konklúzió

Dél-Koreában annak ellenére, hogy központi szerepe van az étkezésnek, az összetartozásnak és a harmónia megtartásának, egyre többen térnek át növényi alapú táplálkozásra. A legfőbb indítékok erre az egészségmegőrzés és a környezetvédelem. Más országokkal ellentétben könnyebb áttérés a növényi étrendre Dél-Koreában, mivel az alapvető étkezési szokásuk is nagyrészt hús- és tejmentes. A környezetvédelmet tekintve Dél-Korea is nagy változásokat hoz létre, egyre több vállalat és társaság áll ki az ügy mellett. Jellemző, hogy hosszabb távra terveznek a cégek, ami a fenntarthatóságot megköveteli, ezzel elősegítve a környezettudatosságot, amibe a veganizmus is beletartozik. Az étkezés mellett jelentős szerepet kapnak a kozmetikai termékek, Dél-Koreában nagy hangsúlyt fektetnek a szépségápolásra, és itt is követik a környezetbarát változásokat és trendeket.

Mind ezek mellett figyelembe kell venni, hogy igaz, növekszik a veganizmus iránti érdeklődés, viszont Dél-Koreában eltér a fogalom jelentése más országokéhoz képest. Dél-Koreában nem csak a hagyományos étkezési szokásoknak, hanem a vallásoknak is köszönhetően már nem volt idegen korábban a vegán vagy vegetáriánus étkezés, ráadásul a buddhizmusnak köszönhetően, még iskolákban is tanítják ezt az étkezési módot. Azonban mivel a veganizmus definíciójától eltekintve Dél-Koreában sok esetben fogyasztanak nem szilárd állati eredetű termékeket a vegánok, ezért mégis a „vegán barátságot” tekintve rossz helyen végez az ország a rangsorban. Külföldiek számára a legnehezebb, főleg ha nem ismeri valaki ezt a jelentős kulturális különbséget, könnyen belelehet abba a hibába esni, hogy nem veszik észre, hogy amit felszolgáltak nekik, az az ő értelmezésük alapján valójában nem is vegán étel.

A társadalmi nyomás következtében nehezebb az emberek dolga, mint például nyugaton, de a növekvő számok miatt ez egyre elfogadottabbá válik és a cégek is próbálnak minél gyorsabban reagálni a fogyasztói elvárásokra. Ez köszönhető annak, hogy kollektívizmus van jelen az országban, valamint a konfuciánus elvek is meghatározzák még az emberek gondolkozásmódját. Nagyon fontos az, hogy be tudjunk illeszkedni a társadalomba, tehát a nem elfogadás hátterében nem feltétlen az áll, hogy egészségtelennek tartják a helyiek, -hiszen sok, számukra vegán ételt fogyasztanak- hanem a társadalomtól eltérő viselkedés a probléma okozója. Nem jó szemmel nézik azt, ha valaki máshogyan cselekszik, a megszokottól eltérően viselkedik, ezzel megszakítva a fenntartott harmóniát.

A piacon egyre több vegán termék jelenik meg, nemcsak étel, hanem nagyon sok ruhamárka és sminkmárka is támogatja már az állati eredetű termékek kiiktatását. Dél-Koreában fontos az embereknek, hogy milyen márkát vásárolnak, ezzel is a társadalmi pozíciójukat tudják

megegerősíteni. Fontos, hogy kövessék az új trendet, meg tudják venni a drágább termékeket, amibe a vegán termékek is beletartoznak. Az árakat vizsgálva látható, hogy a vegán termékek vásárlása egyben a jólét jele is. A vegán logóval ellátott termékek ára általában véve magasabb, mint a többi termék. Ettől függetlenül olcsóbban is lehet akár étkezni, ha éppen vegánként élünk Koreában, mivel sok, mindennapi ételük vegán formában is megtalálható (a logó nélkül), aminek az ára nem tér el, vagy akár még olcsóbb is lehet, mint a hússal készített változat.

Különböző éttermek, hotelek, szállodák, iskolák és egyéb közösségi helyek is vannak már, ahol túlnyomó részben vegán ételeket kínálnak fel. Egyre jobban próbálnak odafigyelni ezekre az igényekre, például a diákoknak is egy jó lehetőség, hogy a bizonyos egyetemeken már tudnak vegán ételt vásárolni a büfékben. A szállodák és éttermek nem csak a helyieknek, de a külföldről érkezőknek is óriási segítség lehet, hiszen könnyen találhatnak számukra megfelelő ételeket egy teljesen idegen környezetben.

Tehát ki lehet jelteni, hogy a szigorú kultúra ellenére, -igaz kicsit lemaradva más individualista kultúráktól- sok változás történt az elmúlt 20 évben, főleg a környezetvédelemnek, a különböző járványoknak és a közösségi médiának köszönhetően. A felmérések szerinti számok egyértelműen folyamatosan növekednek, egyre nyitottabban áll a változásokhoz a társadalom, ami sokak számára lehetőséget nyújt az új életmód elkezdésére.

Felhasznált irodalom

- AVA SEIFFER (2020): *The Effectiveness of Varied Forms of Education in Influencing Attitudes and Behaviors Towards Veganism* *Journal of Student Research* Volume 9 Issue 2 <https://www.jsr.org/hs/index.php/path/article/view/1046> (Letöltés dátuma: 2022. 09. 17.)
- BOTÁS ENIKŐ (2022): *Vega vagy vegán - mi a különbség?* HáziPatika https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/vega_vagy_vegan_mi_a_kulonbseg (Megtekintés dátuma: 2022. 10. 18.)
- CARVING A JOURNEY, EMILY (2022): *BEING VEGAN IN SOUTH KOREA (VEGANISM IN KOREA)* URL: <https://www.carvingajourney.com/being-vegan-in-south-korea-veganism-in-korea/> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 06.)
- DARIUSH MOZAFFARIAN (2018): *History of modern nutrition science—implications for current research, dietary guidelines, and food policy* <https://researchonline.lshtm.ac.uk/id/eprint/4648172/1/History-of-modern-nutrition-science.pdf> (Letöltés dátuma: 2022. 10. 31.)
- DIETARYGUIDELINES.GOV. (2015) *DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS 2015-2020* https://health.gov/sites/default/files/2019-09/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf (Letöltés dátuma: 2022. 11. 02.)
- DR. SZABÓ P. BALÁZS (2012): *Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás* 7-15. oldal https://eta.bibl.u-szeged.hu/716/1/elelmiszerek_es_az_egeszseges_taplalkozas_teljes.pdf (Letöltés dátuma: 2022. 10. 31. 9:53)
- FEKETE EMIL (2015): *A táplálkozás története* <https://docplayer.hu/4309764-A-taplalkozas-tortenete.html> (Letöltés dátuma: 2022. 10. 31. 9:44)
- EMART.SSG.COM <https://emart.ssg.com/main.ssg?Egnb=embi> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 15.)
- HAPPYCOW <https://www.happycow.net/best-vegan-restaurants/seoul-south-korea> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)
- HuffPost (2014): *The 13 Worst Countries To Visit As A Vegan* URL: https://www.huffpost.com/entry/vegan-travel-food_n_4985590 (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 06.)
- HYUN J. JIN (November 2014): *The 2008 US beef scare episode in South Korea: Analysis of an unusual public reaction* *Palgrave Macmillan Journals Journal of Public Health Policy*, Vol. 35, No. 4 p.518-537 https://www.jstor.org/stable/43288054#metadata_info_tab_contents (Letöltés dátuma: 2022. 10. 18.)

HYUN SEUNGHWAN: *Food offerings for ancestral spirits(上食)* Encyclopedia of Korean Culture URL: <https://folkency.nfm.go.kr/en/topic/detail/235> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 17.)

INTERNATIONAL VEGETARIAN UNION <https://ivu.org/> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

JEONG-HYUN NAM, , ERICA ESPAÑO, EUN-JUNG SONG, SANG-MU SHIM, WOONSUNG NA , SEO-HEE JEONG , JIYEON KIM , JAEBONG JANG , DAESUB SONG & JEONG-KI KIM (2021): *Surveillance of avian influenza viruses from 2009 to 2013 in South Korea Scientific reports* 2021 <https://www.nature.com/articles/s41598-021-03353-1> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

JESSICA GREENEBAUM (March, 2012): *Veganism, Identity and the Quest for Authenticity Food Culture and Society An International Journal of Multidisciplinary Research* https://www.researchgate.net/publication/272214038_Veganism_Identity_and_the_Quest_for_Authenticity (Letöltés dátuma: 2022. 10. 15.)

JIANNE SORIANO (2021): *9 Korean Vegan And Cruelty-Free Skincare Brands to Try in 2021* Tatler URL: <https://www.tatlerasia.com/style/beauty/korean-vegan-cruelty-free-skincare-brands> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 17.)

JINKYUNG LEE, KI HAN KWON (25 April 2022): *Good ingredients from foods to vegan cosmetics after COVID-19 pandemic* © 2022 Wiley Periodicals LLC. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35486443/> (Letöltés dátuma: 2022. 08. 18.)

JIN MIN-JI (28 January, 2020): *Lotte Mart offers vegan items via online mall* Korean JoongAng Daily <https://koreajoongangdaily.joins.com/news/article/article.aspx?aid=3073117> (Megtekintés dátuma: 2022. 10. 18.)

JO HE-RIM (6 Aug, 2020): *Dongwon F&B launches Beyond Meat in E-mart 'Vegan Zones'* The Korea Herald <http://www.koreaherald.com/view.php?ud=20200806000841> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

JOURNAL OF ETHNIC FOODS (2016): *Seoul declaration of Korean diet* URL: <file:///D:/Downloads/seoul-declaration-of-korean-diet.pdf> (Letöltés dátuma: 2023. 01. 10.)

KIM YUN-HA (2019): *I Can Do It Well by Myself* The Soongsil Times URL: <http://www.sstimes.net/news/articleView.html?idxno=3220> (Megtekintés dátuma: 2023. 01. 08.)

KURLY.COM <https://www.kurly.com/main> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 15.)

KYOUNGAH SEO AND SEUNGHEE SUH (December, 2019): *A Study on the Characteristics and Social Values of Vegan Fashion in H&M and Zara* *Journal of Fashion Business* Vol.23, No.6 J. fash. bus. Vol. 23, No. 6:86-100 <https://koreascience.kr/article/JAKO201908662571283.pdf> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

McKinsey & Company (2010): *South Korea: Living it up in luxury* URL: <https://www.mckinsey.com/capabilities/growth-marketing-and-sales/our-insights/south-korea-living-it-up-in-luxury> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 15.)

MECSI BEATRIX (2021): *Celibacy or Marriage? Dilemmas for Buddhist Monks in Korea*, *Journal of East Asian Cultures* 2021/1: 21-43 URL: https://www.academia.edu/77187607/Celibacy_or_Marriage_Dilemmas_for_Buddhist_Monks_in_Korea (Megtekintés dátuma: 2023. 01. 10.)

NAVER Map
<https://map.naver.com/v5/search/%EB%B9%84%EA%B1%B4%EC%8B%9D%EB%8B%B9> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

NINA JOBST (Mar 22, 2022): *Spending on vegan food products per purchase South Korea 2021* <https://www.statista.com/statistics/1297814/south-korea-spending-on-vegan-food-products-per-purchase/> (Megtekintés dátuma: 2022. 08. 18.)

NINA JOBST (14 Mar, 2022): *Share of people having experienced veganism in South Korea as of December 2021* <https://www.statista.com/statistics/1295677/south-korea-share-of-people-having-experienced-veganism/#statisticContainer> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

RONEDYA/Shutterstock (26 May, 2021): *Covid-19 has accelerated a vegan boom in South Korea* <https://www.foodprocessing-technology.com/comment/covid-19-vegan-boom-south-korea/> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

SALLY HO (6 February, 2020): *Unlimeat: Korean Plant-Based Beef Made From Upcycled Grains Launches In Hong Kong* *Green Queen* <https://www.greenqueen.com.hk/unlimeat-korean-plant-based-beef-made-from-upcycled-grains-launches-in-hong-kong/> (Letöltés dátuma: 2022. 11. 05.)

SALLY HO (6 July, 2020) : *South Korea: Vegan Population Triples As Plant-Based Market Explodes* *Green Queen* <https://www.greenqueen.com.hk/south-korea-vegan-population-triples-as-plant-based-market-explodes/> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

SNU Global 비지모 *Vegan guide to Seoul National University*
<https://img1.wsimg.com/blobby/go/e710ef23-73a5-4b46-b5c7-10a71e7a497c/downloads/Vegan%20life%20at%20Seoul%20National%20University.pdf?ver=1614836342721> 2019 – Semester 1 (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

SOON HEE, KIM MYUNG SUNNY, KIM MYOUNG SOOK, LEE YONG SOON, PARK HAE JEONG, LEE SOON-AH, KANG HYUN SOOK, LEE KYUNG-EUN, LEE HYE JEONG, YANG MIN JUNG, KIM YOUNG-EUN, LEE DAE, YOUNG KWON (2016): *Korean diet: Characteristics and historical background In: Journal of Ethnic Foods* file:///D:/Downloads/1-s2.0-S2352618116300099-main.pdf (Letöltés dátuma: 2022. 10. 31. 10:00)

THE KOREA TIMES URL: <https://www.koreatimes.co.kr/> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 06.)

THE TRIBUNE (2022): *S.Korean rights watchdog recommends vegan meal options in schools* URL: <https://www.tribuneindia.com/news/schools/s-korean-rights-watchdog-recommends-vegan-meal-options-in-schools-368711> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 17.)

THE VEGAN SOCIETY URL: <https://www.vegansociety.com/> (Megtekintés dátuma: 2023. 01. 05.)

YOO TAEBUM AND YOON IN-JIN: *Becoming a Vegetarian in Korea: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society* *Korea Journal*, vol. 55, no. 4 (winter 2015): 111-135. © Korean National Commission for UNESCO, 2015.

YOUN YOUNG SHIM, YUE HE, JAE YOUL CHO (13 October, 2021): *Aquafaba from Korean Soybean I: A Functional Vegan Food Additive* *Foods* <https://www.mdpi.com/2304-8158/10/10/2433/htm> (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

VEGANFIRSTDAILY: *5 South Korean Companies Pave The Way To Sustainable Food Production With Plant-Based Food Products* URL: <https://www.veganfirst.com/article/5-south-korean-companies-pave-the-way-to-sustainable-food-production-with-plant-based-food-products> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 15.)

VU QUYNH THI NGO, THI ANH DAO VO, ANH PHUNG NGO, DO MAI ANH NGUYEN, MINH THU LE, THI PHUONG LOAN TO, THI THUY PHI NGUYEN (2021) : *Factors Influencing on Consumer's Decision on Vegetarian Diets in Vietnam* *Journal of Asian Finance, Economics and Business* Vol 8 No 2 0485–0495 (Megtekintés dátuma: 2022. 11. 12.)

ZIKOOIN URL: <https://unreasonablegroup.com/ventures/zikooiin> (Megtekintés dátuma: 2022. 12. 12.)