

Húsbavágó igazság egy zöldebb jövőért

Húsmentesen



Társadalomismeret érettségi projekt munka

Hatvani Bajza József Gimnázium

2023

Szonda Szabolcs Dávid

12. A

Tartalomjegyzék

| | |
|--|-----------|
| Bevezetés | 1 |
| I. A nagyüzemi állattartás | 2 |
| I. 1. A növekvő népesség és a húsipar kapcsolata | 2 |
| I. 2. A húsipar okozta társadalmi változások..... | 3 |
| I. 3. A nagyüzemi állattartás környezetszennyező hatásai | 3 |
| I. 4. Az állatok életkörülményei a nagyüzemi állattartás során..... | 4 |
| I. 5. Állatbarát kezdeményezések, az organikus gazdaságok problémái | 5 |
| II. Egészséges-e a hús?..... | 6 |
| II. 1. A hús és az ember kapcsolata..... | 6 |
| II. 2. A legegészségesebb húsfélék az emberi szervezet számára | 7 |
| II. 3. A tudomány „problémája” | 8 |
| II. 4. A feldolgozott húsok..... | 8 |
| II. 5. Az átlagos húsfogyasztás napjainkban | 9 |
| III. A húsmentes életvitel kialakulása, történeti áttekintése | 9 |
| III. 1. A húsmentes életvitel ókori és középkori gyökerei | 9 |
| III. 2. Húsmentes életvitel a 19. században | 10 |
| III. 3. Húsmentes életvitel a 20. században | 10 |
| III. 4. Húsmentes életvitel napjainkban..... | 11 |
| III. 5. A húsmentes életvitel magyarországi története | 11 |
| IV. A húsmentes életvitel irányzatai és motivációi | 12 |
| IV. 1. A vegetarianizmus és a veganizmus közti különbségek | 12 |
| IV. 2. A veganizmus irányzatai | 12 |
| IV. 3. A veganizmus felé vezető út..... | 14 |
| IV. 4. Antivegánok és karnisták | 15 |
| V. A vegán életmód | 15 |
| V. 1. A vegán életmódra való áttérés | 15 |
| V. 2. állati eredetű termékek..... | 15 |
| V. 3. A vegán konyha és táplálkozás | 16 |
| V. 4. A vegán étkezés típusai | 17 |
| V. 5. A vegán öltözködés | 18 |

| | |
|---|-----------|
| V. 6. Állatvédelem és vegán kezdeményezések | 19 |
| VI. Mit tehet egy átlagember a bolygónk és az állatok megóvásáért? | 20 |
| VII. Az interjúk eredményeinek összesítése | 20 |
| 1. interjú | 20 |
| 2. interjú | 22 |
| VIII. A kérdőív eredményeinek összesítése | 23 |
| IX. Összegzés | 26 |
| Irodalomjegyzék | 29 |
| Mellékletek | |

Bevezetés

A társadalomismeret tantárgyra azért esett a választásom, mert mindig is foglalkoztattak a különböző társadalmi problémák és kérdések, ezek megismerése, kutatása, továbbá a gazdasági és politikai területeknek a társadalomra való ráhatása. Fontosnak tartom, hogy az emberek rendelkezzenek bizonyos szintű szociológiai ismerettel, mivel ezek mindenki életét szervesen érintik, és számos következtetést lehet levonni ezen ismeretekből az élet minden területére.

Azért esett a Húsmentesen témára a választásom, mert korunk egy fontos és gyakran tárgyalt témája. Számos erkölcsi kérdéseket vet föl, és a környezetvédelmet is érinti, amely engem is foglalkoztat. Sok szempontból meghatározza az átlagember mindennapjait, hiszen szinte mindenki fogyaszt heti rendszerességgel egy üzletláncban vagy hentesnél vásárolt húst, az állattartás környezetszennyező hatása pedig befolyásolja a levegő tisztaságát és ivóvíz készleteinket. Egészségre gyakorolt hatása pedig azért is jelentős, mert ami az egyén egészségét veszélyezteti, és nagyobb tömegek számára elérhető, az egyszerre komoly társadalmi probléma is.

Célom a dolgozattal, hogy feltárjam a modern húsfogyasztással kapcsolatos különböző társadalmi, erkölcsi és környezeti problémákat, az ezekkel kapcsolatos különböző véleményeket, esetleges megoldásokat és lehetséges alternatívákat. Ezzel együtt nyomon követhessem a mai átlag magyar ember tájékozottságát a témával kapcsolatban, és megvizsgálhassam, mennyire is ismerik azon termékek összetételét, tisztaságát, amelyeket heti rendszerességgel fogyasztanak.

Hipotéziseim a következők:

- Az emberek többsége nincs tisztában azzal, milyen szintű ökológiai pusztítással jár a modern húsipar, továbbá az ahhoz kapcsolódó ipari tevékenységek.
- A húsmentes életvitel régre visszanyúló történelmi gyökerekkel rendelkezik.
- A vegán vagy vegetáriánus táplálkozásnak különböző típusai vannak, melyek jelentősen eltérnek egymástól.

I. A nagyüzemi állattartás

I. 1. A növekvő népesség és a húsipar kapcsolata

A **bolygó népessége** állandóan és egyre nagyobb mértékben növekszik. Ahhoz hogy ennyi embernek juthasson hús, nagyüzemi állattartásra van szükség, amely ugyan hatékonyan juttat húshoz számos embert, de rengeteg negatívuma is van. 2019-es adatok szerint több mint 23 milliárd csirkét, 1,5 milliárd marhát és több mint 1 milliárd sertést és juhot tartanak pusztán élelmezés céljából. Ezeket az állatokat azonban etetni is kell, ennek hatására számos takarmányozó területet hoztak létre a bolygón. A mezőgazdasági földterület **38%-át** haszonállatok ellátására használják, melyeken többek között kukoricát és szóját termelnek. Így bolygónk szárazföldjeinek **26%-át** használják e célra. Az így használt szárazföldek, továbbá a hús- és tejterméktermelés a bolygó édesvíz-fogyasztásának **27%-át** teszi ki.¹

Kétféle ipari állattartást különböztetünk meg. Az első a **legeltető**, amely főként a szarvasmarhákat érinti, illetve a **külső legelő nélkülit**, amely leginkább a sertésekre és a baromfikra jellemző a nagyüzemekben. A legeltetés és a takarmánytermelés összességében a mezőgazdasági földek 81%-át teszi ki. Ez bolygónk egy jelentős része, amely kizárólag az állattenyésztés céljára hasznosítanak.²

Ennek ellenére a hús az emberek élelmezésének nem a leghatékonyabb módja. Nem túl gazdaságos például, hogy a tehenek a takarmányból a **fehérjék 4**, a **kalóriának 3%-át** alakítják át a marhahúsba. Eszerint a kalóriák 97%-át az ember **elveszíti**, nem tudja felhasználni táplálkozása során. Ilyen arányszámok számos más állatfajtnál is megtalálhatóak, melyek szintén alacsonyak. 1 kg marhahús előállításához egy tehenek nagyjából 25 kg gabonát kell elfogyasztania, a folyamat pedig 15000 liter ivóvizet vesz igénybe. Annak ellenére, hogy az állati termékek előállítása ilyen nagy mennyiségű erőforrást igényel, így is csak töredék részét teszik ki az ember által elfogyasztott kalóriáknak. Egyes számítások szerint már csak azzal is lehetne 3,5 milliárd embert etetni, ha magunk ennénk meg azokat a terményeket, melyeket az állatoknak szánnak.³

¹ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018): *Why Meat is the Best Worst Thing in the World*, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=NxvQPzrg2Wg> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

² Agnès Stienne (2013): *A húsipar felzabolja a földet*, Le Monde diplomatique, <https://www.magyardiplo.hu/2013-februar/1087-a-husipar-felzabolja-foeldet> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

I. 2. A húsipar okozta társadalmi változások

A **társadalmi vonatkozásokat** tekintve a húsfogyasztás nem egyenletes a világon, ugyanis jelenleg a Föld lakosságának csupán 15%-a fogyasztja el az összesen megtermelt hús közel felét. Az Amerikai Egyesült Államokban és számos európai országban a vörös hús és a zsírfogyasztás túlzásba vitele komoly népegészségügyi problémákhoz vezetett, mint amilyen például a cukorbetegség, az elhízás, és a különböző keringési rendellenességek. Ezen problémák sorra előjönnek az iparosodott, a gazdasági fejlődés hatására egyre több húst fogyasztó országokban, mint amilyen például India és Kína. A világ másik szegletében ezzel szemben egy teljesen ellentétes probléma ütötte fel a fejét. Amíg a fejlődő országokban a lakosság egyre több állati fehérjét fogyaszt, addig a szegényebb régiók küzdenek a növekvő takarmányszükségletek okozta területi problémákkal. Ugyanis az emberek élelmezési szükségleteit ellátó földeket kiszorítják az állatok takarmányozásszükségleteit fedező földek. Ez az emberi élelmezés szempontjából legyártott termékek áremelkedését is magával vonja, amely további problémák okozója.⁴

I. 3. A nagyüzemi állattartás környezetszennyező hatásai

A húsiparhoz nagymértékű **környezetszennyezés** is köthető. Mivel nagy mennyiségű szabad földterületre van szükség, számos országban erdőirtásokhoz folyamodnak, más országokban pedig a túllegeltetés a gond.⁵ Az itt lejátszódó folyamatok okozzák az üvegházhatást eredményező gázok 15%-át. Ez körülbelül annyi, amennyi gázt kibocsájt az összes hajó, repülő, teherautó és autó együttevve. Így ha csökkenteni tudnánk a húsfogyasztást, akkor a globális felmelegedés mértékét is jelentősen lassítani tudnánk.⁶ Egy új kutatás arról számolt be, hogy **évi 16000 halálesetet okoz légszennyezésen keresztül** az élelmiszeripar az Egyesült Államokban. Ez nem csak az állattartást jelenti, hanem a számukra termesztett takarmánynövényekhez kapcsolódó folyamatokat. Kizárólag a kukoricaültetvények **évi 3700 halálesetet** okoznak a légszennyezésen keresztül. Ez remekül rávilágít arra, milyen komoly szennyezéssel járnak ezek a folyamatok.⁷ A háztartások által használt víz mennyisége a vízóráról leolvasható, azonban használati tárgyaink, vegyszereink és élelmiszereink előállításánál felhasznált víz mennyisége a fogyasztó előtt rejtve marad.

⁴ A húsfogyasztás társadalmi és környezeti vonatkozásai, Pillangó fejlesztések, https://www.bffd.hu/tudastar/etkezesi-szokasaink-kornyezeti-es-tarsadalmi-vonatkozasai/a-husfogyasztas-tarsadalmi-es-kornyezeti-vonatkozasai?fbclid=IwAR1Who5AvBd4cTwMSYA4Q_pXsyv_psiwnfb-sjxRVQACj2NJ9VHOEeYU69g, (Utolsó letöltés: 2023.01.07.)

⁵ Le Monde diplomatique (2013), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁶ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁷ Domján Flóra (2021): A húsipar légszennyezése évi több tízezer halálesetet okoz, Prove, <https://prove.hu/a-husipar-legszennyezese-evi-tobb-tizezer-halalesetet-okoz/> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

Az emberiség által elfogyasztott víz 92%-a az élelmiszerek előállítása során használdik fel, ennek pedig körülbelül a fele az elfogyasztott hús takarmányának előállításához, itatásához és a vágóhídi munkákhoz szükséges. Elmondhatjuk, hogy a haszonállatok tenyésztése az egyik legkomolyabb környezetszennyező „iparág”, továbbá jelentős a szerepe a globális felmelegedéssel járó klímaváltozásban is.⁸

I. 4. Az állatok életkörülményei a nagyüzemi állattartás során

Egy másik komoly probléma az állattartásra vonatkozóan felmerülő **etikai kérdések**. Ugyanis minden ilyen boltba kerülő hús állatokból származik, melyeknek rossz körülményeket és szenvedést kell elviselniük. Naponta mintegy 200 millió állatot gyilkol le az emberiség húsfogyasztás céljából. Ez körülbelül 74 milliárdot jelent éves viszonylatban, ami mérhetetlen szenvedés együttléve. Tehát másfél év alatt összesen annyi állatot pusztít el a húsipar, amennyi ember élt összesen az elmúlt 200000 év során.⁹ Évi **70 milliárd szárazföldi és 1,5 billió vízi élőlényt ölnek meg** étkezési célokból. Ami viszont számmal nem mérhető, de szintén jelen van az az állatok csonkítása, elrontott sokkolások, és az összezsúfoltság okozta szenvedés.¹⁰ Ezen leölt állatok túlnyomó része olyan nagyüzemi gazdaságokból származik, amelyek hatalmas ipari rendszer lévén egyszerre több ezer állatot tartanak rossz életkörülmények között. Rossz életkörülmény például az, hogy számos ilyen állat élete során egyszer sem lát napfényt, a malacokat olyan szűk helyen tartják, hogy még megfordulni sem tudnak, vagy például a fejőstehenek erőszakos megtermékenyítése folyamatos a tejelésük biztosításának érdekében, borját pedig születése után órákkal elveszik tőle. A sor hosszú. A levágásra szánt marhákat olyan szűk, kis etetőterekben tartják, ahol nem mozdulhatnak, így gyorsabban nő a súlyuk.¹¹

A nagymértékű összezsúfoltság miatt a levágásra szánt állatokat antibiotikummal etetik. Ez például az USA-ban a legyártott **antibiotikumok** 80%-át teszi ki. Ez ugyan megvédi az állatokat a betegségek nagyrésztétől, de ennek hatására új, **ellenállóbb betegségek** is keletkeznek.¹² Évente 2,8 millió fertőzést és 35000 halálesetet okoznak az Egyesült

⁸ Pillangó fejlesztések: *A húsfogyasztás társadalmi és környezeti vonatkozásai*, (Utolsó letöltés: 2023.01.07)

⁹ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹⁰ Vida Raul (2020): *Húsipar – korunk legkegyetlenebb jelensége, amit meg kell szüntetnünk*, Prove, <https://prove.hu/husipar/> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹¹ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹² Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

Államokban olyan új, az antibiotikummal szemben rezisztens baktériumok, amelyek jelentős része a húsipar kialakulásának köszönhető.¹³

A csirkék kishelyen való összezsúfolása rengeteg más csirkével ellehetetleníti őket a természetben jelenlévő társadalmi struktúráik kialakítására, emiatt agresszívvá válnak, és megtámadják egymást. Hogy ezt elkerülhessék, már kiskorukban megfosztják őket a csőrüktől és karmuktól. A születendő csirkék között a hímeket azonnal elgázosítva felaprítják és ledarálják, mivel nem tojnak tojást. Évente több százmillió csirkét ölnek meg így.¹⁴

I. 5. Állatbarát kezdeményezések, az organikus gazdaságok problémái

Ezen élőlényhez nem méltó, felháborító életkörülmények és a felvetődő etikai kérdések miatt jöttek létre „állatbarát”, **ökológiai termelésű** üzemek. Ezek az ökológiai gazdálkodások olyan szigorúnak mondható korlátozások alá esnek, amelyek miatt kénytelenek biztosítani minimális kényelmet az állatoknak, és a fentebb tárgyaltakhoz képest jobb életkörülményeket. Azonban az „ökológiai” szót sok üzem csak kihasználja, és valójában nem sokkal jobb ott sem a helyzet. Az **EU-szabályozás** szerint hat organikus (azaz tenyésztés során kizárólag természetes módszereket és technológiát használnak fel) tyúk osztozhat egymással egy négyzetméternyi helyen, hogy az megfeleljen az organikus előírásoknak. Tehát ez ugyan javulás, de még így is nagyon távol áll attól a kívánatos állapottól, melyeket például a tanyasi csirkék tapasztalnak. Ugyanakkor találunk olyan gazdaságokat is, akik szívükön viselik az ügyet, és amennyire tehetik, javítják az állatok életkörülményeit, azonban az organikus címke is egy módja a reklámozásnak, és egy mód amelyet sokan a nagyobb mennyiségű és könnyebb eladás érdekében raknak a termékekre. Számos gazdálkodás lett már leleplezve az utóbbi évek során, amely megszerezte ezt a címkét, mégsem tartotta be az előírásokat. Probléma továbbá, hogy az organikus gazdaságok megoldanak pár etikai problémát, de mivel nagyobb mennyiségű erőforrás szükségeltetik az ilyen gazdaságok fenntartásához, ezért az ilyeneknél arányosan nagyobb a környezetszennyezés mértéke a hagyományos hústermeléshez képest.¹⁵

¹³ Csökken az antibiotikumok hatékonysága, a húsipar tudja, miért, Biokontroll Hungária (2020) <https://www.biokontroll.hu/csokken-az-antibiotikumok-hatekonysaga-a-husipar-tudja-miert/> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹⁴ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹⁵ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

II. Egészséges-e a hús?

II. 1. A hús és az ember kapcsolata

A tudomány jelenlegi álláspontja szerint kétmillió éve az őseink még **növényevőek** voltak, és az evolúció alakulása során csupán kényszerből tértek át a húsfogyasztásra. A klímaváltozás miatt a táplálékul szolgáló növények száma jelentősen csökkent, így annak helyét kényszerből átvette a hús. A tűz megjelenésével aztán a hús az emberi táplálkozás és étrend egyik szerves részévé vált, és ennek hatására alakult ki az ember **mindenevő fogazata**.¹⁶

Ennek ellenére az elmúlt években egyre több egészségügyi kockázat köthető a húsfogyasztáshoz. Ilyenek többek között a **szívbetegségek, bizonyos daganatos betegségek és a korai elhalálozás**.¹⁷

Biológiailag a húsfogyasztás három szempont szerint fontos az emberi lény számára. **Energiát nyerünk vele**, a sejtjeinket felépítő alapanyagokat szerezzük meg vele, továbbá ezek mellett még olyan speciális molekulákat is beviszünk, amelyeket a szervezetünk magától képtelen lenne előállítani. Az energiának és a tápanyagok egy jelentős részének 3 fő makrotápanyag bevitelére képezi az alapját. Ezek a zsírok, szénhidrátok és a fehérjék. A fehérje fontos szerepet tölt be a létfontosságú sejtjeink szerkezetének felépítésében.¹⁸ Fehérjéket más növényekben is megtalálhatunk, azonban ezekben kisebb arány van jelen, tehát kevesebb hús fogyasztására van szükségünk egy bizonyos mennyiségű fehérje elfogyasztásának érdekében, mintha ugyanezt növényvel tennénk. A leghatékonyabb módja a fehérjepótlásnak a csirkemell fogyasztása.¹⁹ A **speciális molekulák, melyek különféle vitaminok és ásványi anyagok**, az anyagcsere-folyamatok szerves részét képezik. A hús azért megfelelő táplálék, mert mindezek megtalálhatóak benne, az ember számára emiatt nagyon előnyös. Számos aminosav, vas, cink, és vitamin is megtalálható benne. Akár olyan vitaminok is, melyek a növényekben igen ritkák, ilyen például a B12-vitamin. Az egyedüli, ember számára fontos vitamin, amely hiányzik a húsból az a C-vitamin. Néhány hónap C-vitamin nélkül súlyos betegségeket okozhat, ilyen például a skorbut. A húsnak előnye például, hogy a szervezet **jól hasznosítja**. A benne található tápanyagok gyorsan emészthetők és hamarabb hasznosulnak, mint a

¹⁶ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019): *Is Meat Bad for You? Is Meat Unhealthy?*, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=ouAccsTzIGU> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹⁷ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹⁸ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

¹⁹ *Húsfogyasztás élőnyei*, Felgyői Vágóhíd, <https://felgyoivagohid.hu/husfogyasztas-elonye/> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

növényekből. Például a spenót több vasat tartalmaz, de ez lassabban szívódik fel és több energia kell az emésztéséhez.²⁰

A **kizárólag húst fogyasztó közösségben** megfigyelhető volt azon jelenség, hogy ez kedvezően hatott az egészségre. Vegyük például az eszkimókat, amelyek tisztán hús alapú étrendnek hála képesek túlélni a fagyos éghajlaton és mivel az állatokat teljes egészében, minden szervével együtt elfogyasztják, ezzel minden számukra szükséges tápanyagot bevéve a szervezetükbe, még a C-vitamint is. Ezen kutatások és tények tudatában kimondható: a feldolgozatlan hús önmagában nem veszélyes az emberi szervezet számára.²¹

Akkor viszont felmerülhet a kérdés, miért származik manapság annyira sok egészségkárosító hatás ebből. A válasz az, hogy a húsfogyasztás hatása az emberi szervezetre nagyban függ attól, **hogyan van elkészítve**, és **milyen az állat húsa**. A nyugati világban a boltban kapható állati hús alatt legtöbbször az állat izomszövetét értik, amely tápanyagban ugyan gazdag, de hiányzik belőle számos nélkülözhetetlen vitamin.²²

II. 2. A legegészségesebb húsfélék az emberi szervezet számára

A legegészségesebb hús a **hal**, mivel olyan típusú, többszörösen telített zsírokat tartalmaz, mint például az omega-3, csökkentve ezzel a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát, továbbá immunerősítő hatása is van.²³ Számos vitamin is megtalálható benne, ilyen például az A-, B1-, B1-, és B12-vitaminok. Megtalálható benne a D-vitamin is, amelyet szokás a hosszú élet titkaként is kapcsolatba hozni.²⁴ Azonban a halfogyasztásnak is megvannak a maga hátulütői, például a túlhalászat és az óceánok pusztulása.²⁵

Egy másik, szintén nagyon egészséges húsforrás a **baromfi**. Azonban ez egészségügyi szempontokban lemarad a halhoz képest, mivel nagy mennyiségű telített zsírokat tartalmaz. Ez magasabb koleszterinszintet és szívbetegséget eredményezhet hosszútávon.²⁶

A hallal és a baromfi hússal szemben már **több problémát hordoz** magában a marha, borjú, sertés, juh, ló és a kecske, azaz a **vörös húso**k. Egy tanulmány szerint 23 gramm vörös hús fogyasztása javasolt naponta, ami egy kisméretű steaknek feleltethető meg heti szinten. Ugyanakkor egy másik kimutatás szerint napi 100 gramm vörös hús fogyasztása jelentősen

²⁰ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

²¹ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

²² Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

²³ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

²⁴ Botos Claudia (2022): *A halfogyasztás a hosszú élet titka? 4 ok, amiért építsd be az étrendedbe*, Sóbors, <https://sobors.hu/gasztro/a-halfogyasztas-elonyei/> (Utolsó letöltés:2023.01.05.)

²⁵ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

²⁶ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

megnövelheti a cukorbetegség, a stroke és a végbélrák kockázatát.²⁷ Ezzel szemben egy másik kutatás arra a következtetésre jutott, hogy azok akik feldolgozatlan vörös húst ettek napi szinten, nem szenvedtek szívbetegségben nagyobb eséllyel, mint akik csak kevés húst fogyasztottak.²⁸

II. 3. A tudomány „problémája”

A fenti esetből is jól látható, hogy a tudomány egy jelentős **problémába ütközik**, amikor arra a kérdésre próbál válaszolni, mennyire egészséges is az ember számára a hús fogyasztása, illetve próbálja ezt a kérdést elkülöníteni az egyes hús típusokra. Ennek az az oka, hogy az ilyen tanulmányok, amelyek egészségügyi kockázatot társítanak a húsfogyasztásához, azok **esettanulmányok**, melyek során bizonyos betegségben szenvedő embereket csoportokra osztanak étrendjük szerint, és figyelik, milyen arányban alakulhat ki közöttük betegség a különböző húsok fogyasztása után. Ezzel viszont az a gond, hogy egyéb kockázatot fokozó vagy csökkentő tényezőket nem vesznek figyelembe, mint például azt, hogy akik kevesebb húst fogyasztanak, azok rendszerint egészségesebben is étkeznek, például sportolnak, emiatt nehezebb biztos következtetést levonni.²⁹

II. 4. A feldolgozott húsok

A húsfeldolgozásakor különböző **vegyi anyagokat** adnak hozzá az élelmiszerhez, melyet **tartósítással, füstöléssel, ízesítéssel** vagy **erjesztéssel** érnek el. Például a szalonna, a sonka, a kolbász és a virsli számunkra kifejezetten káros vegyszereket tartalmaznak. Ilyenek például a nitrátok vagy nitritek, melyek rákkeltőek.³⁰ A **Nemzetközi Rákkutató Intézet (IARC)** a feldolgozott húsokat rákkeltőnek minősítette (karcinogének). Ilyenek csoportjába tartozik így már a hot dog, a sonka, a szalonna, a kolbász és a különböző felvágottak. Itt elsődlegesen a vastagbélrák megjelenését említik. Figyelembe véve, hogy osztársadalmi szinten milyen nagy a feldolgozott húsok fogyasztásának mennyisége, ez igen komoly probléma. Minden nap 50 gramm elfogyasztott feldolgozás alatt átesett hús **18%-al** növeli a rák esélyét.³¹ Emiatt is van, hogy a feldolgozott húst **rákkeltés** szempontjából egy lapon emlegetik a dohányzással. Az ilyen típusú húsok többek között növelhetik a cukorbetegség kialakulásának kockázatát, a stroke és a szívkoszorúér-megbetegedések esélyét. Az előző

²⁷ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

²⁸ *Egészségtelen a vörös hús?*, GymBeam, (2022) <https://gymbeam.hu/blog/egeszsegtelen-a-voros-hus/> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

²⁹ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³⁰ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³¹ Eszter (2019): *Egészségügyi Világszervezet: a feldolgozott hús rákot okoz*, Prove, <https://prove.hu/egeszsegugyi-vilagszervezet-a-feldolgozott-hus-rakot-okoz/> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

fejezetben említett antibiotikum sem teszi egészségesebbé az általunk elfogyasztott, nagyüzemből származó húsokat. Összesítve a vörös és a feldolgozott húsokból származó kockázatokat és lehetséges betegségeket, ezek fogyasztása akár **29%-al növelheti** a korai elhalálozás kockázatát. Ez kis százaléknak tűnhet akkor, ha belegondolunk, hogy mennyien vannak, akik törekednek az egészséges étkezésre vagy igyekeznek egészséges életmódot élni, például sportolni, azonban össztársadalmi szinten ezek a kis százalékok is nagyon soknak számítanak.³²

II. 5. Az átlagos húsfogyasztás napjainkban

A magas zsírtartalom miatt az **elhízás** mértéke is növekedett a társadalomban, amely további egészségkárosító hatással jár. Ezen, leginkább a nyugati világot érintő, modern probléma kialakulásában tagadhatatlan szerepe van a nagyüzemből származó, feldolgozott húsok fogyasztásának. Ugyanakkor a magas zsírtartalmat leszámítva csak jelenleg nem bizonyítható negatívumai vannak a húsoknak.³³

A legtöbb egészségügyi hivatal **legfeljebb** heti **500 gramm** hús fogyasztását javasolja, illetve, hogy kerüljük a feldolgozott húsokat amennyire lehetséges. Ezt a mennyiséget a legtöbb ember viszont nem tartja be. Az átlag amerikai heti 1600 grammot, egy átlag német 1100 grammot fogyaszt hetente.³⁴ Egy 2016-os statisztika szerint ez a magyaroknál évi 64,4kg, azaz körülbelül 1235 gramm hetente. Jól látható, hogy egy átlag magyar is meghaladja étkezésében azt az 500 grammot, amelyet egészségesnek tartanak.³⁵

III. A húsmentes életvitel kialakulása, történeti áttekintése

III. 1. A húsmentes életvitel ókori és középkori gyökerei

A húsmentes életmód gyökerei egészen az ókorig vezethetőek vissza, ugyanis számos ókori vallásnak köszönhetően ismert volt többek között **Indiában** és **Görögországban** is. A hús kerülése különböző vallásokban **böjtként jelent meg** és az önmérséklet és mértékletesség egyik kifejezője volt. A böjtölés ugyan nem volt szó szerinti vegetarianizmus, hiszen ez a vallásos egyén életének csak egy részét fedte le, azonban ez is ihletül szolgálhatott a későbbi

³² Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³³ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³⁴ Kurzgesagt – In a Nutshell (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³⁵ *Az egy főre jutó húsfogyasztás alakulása Magyarországon*, Sertésinformációs Rendszer (2018).

<https://sertesinfo.aki.gov.hu/publikaciok/kuldes/a:638/Az+egy+f%C5%91re+jut%C3%B3+h%C3%BAsfogyaszt%C3%A1s+alakul%C3%A1sa+Magyarorsz%C3%A1gon> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

húsmentes életvitel kialakulásához.³⁶ A legnagyobb múltra visszatekintő, legszigoróbb vallásos ajánlás a **dzsainizmushoz** köthető. Követői törekedtek az erőszakmentességre, kerültek a hús és tojás fogyasztását, sőt, még bizonyos növényeket sem fogyasztottak. A buddhizmus és a taoizmus követői (pl. szerzetesek és apácák) étrendje is a lehetőségektől függően vegetáriánus vagy vegán volt. Találhatunk azonban vallástól mentes, pusztán a **helyi hagyományokat** követő népcsoportot is, melyek alig, vagy egyáltalán nem fogyasztanak húst, már évezredek óta. Ilyenek például a Japán déli részén található Okinawában élők. A Pápua Új-Guinea őslakosainak étrendje nagyjából 90%-ban édesburgonyából áll.³⁷

III. 2. Húsmentes életvitel a 19. században

A „vegetáriánus” és „vegetarianizmus” kifejezéseket csak a 19. századtól kezdték használni azokra az egyénekre, amelyek kerültek a húsfogyasztást. Azok, akik emellett az állati eredetű termékeket is kerültek, amilyen például a tojás és a különböző tejtermékek, azokat **szigorú vagy teljes vegánoknak** nevezték. 1847-ben Angliában megalakult az első **Vegetáriánus Társaság** is. 1851-ben a társaság magazinjában egy cikk is megjelent lábbelik esetén a bőr alternatíváiról. 1886-ban ugyanezen folyóiratba Henry Salt írt egy nagy hatású cikket a **Kérvény a vegetáriánusságért** címmel, amelyben a szerző megtette az első paradigmaváltást az állatjog felé.³⁸

III. 3. Húsmentes életvitel a 20. században

Körülbelül az 1930-as évektől számíthatjuk egy új, az eddigiekhez képest radikálisabbnak mondható irányzat megjelenését, a **veganizmusét**. Ezen irányzat többek között nem csak állatok fogyasztását tiltotta, de állati eredetű termékekét is. A legelső vegán szakácskönyvet 1910-ben Rupert H. Whelton írta, amely a **No animal food** címet kapta. 1931-ban **Mahátma Gandhi** is felszólalt a vegetáriánus mozgalmak mellett, és hozzátette, hogy a húsmentes étrendet morális kérdésként, nem az emberi egészség kérdéseként kell hirdetni.³⁹

A különböző húsmentes életvitelt hirdető csoportok és mozgalmak között már hosszú ideje fennállt a vita arra vonatkozóan, hogy csupán az állatok fogyasztását kerüljék vagy az állati eredetű termékekét is.⁴⁰ Ez 1944-ben szakadást eredményezett, melynek következtében

³⁶ Ideológiák Tárháza (2019): *Veganizmus*, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=l-Gi8PZMWlg> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³⁷ Dr. Andrásiné Nóra (2022): *Kóstolj bele a teljes értékű növényi étrendbe!*, BOOK Kiadó Kft., Budapest, 14.o.

³⁸ *Vegán Történelem*, Banila, <https://banila.hu/vegan-tortenelem/#> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

³⁹ Banila: *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁴⁰ Ideológiák Tárháza (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

létrejött az első tisztán vegán közösség, a brit **Vegán társaság**. Az USA első vegán társaságát Dr. Catherine Nimmo és Rubin Abramowitz alapította 1948-ban, amely szoros levelezésben állt brit társával. A brit társaság elkötelezte magát, hogy *„igyekszik véget vetni az állatok ember általi használatának ételmiszer, árucikk, munkavégzés, vadászat, élveboncolás és minden egyéb célból, amely az állat életének ember általi kizsákmányolásával jár”*. 1957-ben H. Jay Dinshah vegán lett, miután meglátogatott egy vágóhidat. 1960. február 8-án New Jerseyben megalapította az **Amerikai Vegán Társaságot** (AVS), amely beolvasztotta Nimmo társaságát is, és egy új filozófiai gondolattal is feltöltődött, amely az **ahiszma** névre hallgatott (magyarul: nem ártás).⁴¹

III. 4. Húsmentes életvitel napjainkban

A 2000-es évek elején egyre többen vallották magukat vegánnak, azonban a társadalomban arányaiban véve ez még csak igen csekély volt. Erről tanúskodik a **The Times** újság 2005-ös cikke, amely a vegánok számát az Egyesült Királyságban 250 ezerre becsülte. A The Independent 2006-os írása pedig 600 ezerre becsüli ezt a számot. Egy 2007-es brit kormányfelmérésben már az emberek 2%-a vallotta magát vegánnak. Ezzel szemben ugyanezen évben a **Hollandiai Szervezet a Veganizmusért** a vegánok arányát 0,1%-ra becsülte. A The New York Times szerint az Y generáció büszkélkedhet eddig a legtöbb önazonosságú vegetáriánussal, tegye azt környezeti, etikai vagy egészségügyi megfontolásból. A veganizmus számos eredményt ért el a 2000-es évek óta, ilyen például, hogy 2014 óta Ausztráliában a vegán termékek kereslete 92%-al nőtt. 2010-től napjainkig a húsmentes étrend iránti érdeklődés állandó növekedést mutat. Ennek betudható az a tény, hogy számos vállalat kezdett bele vegán, vagy növényi termékek forgalmazásába, amely korábban nem volt jellemző ilyen mértékben.⁴²

III. 5. A húsmentes életvitel magyarországi története

Magyarországon a 20. század elején megjelenő **bicsérdizmus** hordozta magában a nyers növényevő táplálkozásmódot. Ezen irányzat **Bicsérdy Béla** életreformer nevéhez köthető, aki számos tanítást és táplálkozásra vonatkozó változásokat fektetett le. Ő maga tisztán gyümölcssevővé vált, és támogatta a nyers táplálékok kizárólagos fogyasztását. Tanítása szerint a természet örök törvényeit mindenben betartó életmód a cél.⁴³ A 90-es

⁴¹ Banila: *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁴² Banila: *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁴³ *A veganizmus története*, Helia-D, https://www.helia-d.hu/a_veganizmus_tortene (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

években Magyarországon Vass György Boldizsár nevéhez fűződik a téma felélesztése. Ő maga rendszerint a **Vegetáriánus Hírlevélben** cikkezett az ügyről. Napjaink legnépszerűbb hazai szövszólói Bonifert Anna, Stóhr Gréta, és dr. Tóth Gábor.⁴⁴

IV. A húsmentes életvitel irányzatai és motivációi

IV. 1. A vegetarizmus és a veganizmus közti különbségek

A húsmentes életvitelnek több, jól elkülöníthető irányzata is kialakult, melyet más és más indokkal és cél elérésének érdekében választhatunk. Fontos leszögezni egy gyakran felmerülő tévhitet, ugyanis a **vegetarizmus** és a **veganizmus** nem egy és ugyanaz, annak ellenére, hogy hasonló gyökerekkel rendelkeznek.⁴⁵

A **vegetáriánusok** elvetik a húsfogyasztást, de nem vetik meg az állati eredetű termékek fogyasztását. Ezen irányzat az **erőszakmentesség** gondolatát is magában hordozza. Főként keleti filozófiák és ókori vallások hatására jelent meg a mai modern, fogyasztói társadalmakban. Kezdeti és máig a legfőbb motivációja az emberi **egészség megőrzése** és különböző **betegségek elkerülése** volt.⁴⁶ Számos fajtájával találkozhatunk. A laktovegetáriánus magában foglalja a tejtermékeket, az ovovegetáriánus engedi a tojást, lakto-ovovegetáriánus pedig az, amelyben a tej és a tojás is előfordul, a hús azonban nem.⁴⁷ A **veganizmus** ezzel szemben egy **radikálisabbnak mondható** irányzat, amely a húsmentes élet mellett az állati eredetű ételek fogyasztását is elítéli. Motivációként az **állatok jóléte**, a tudatos etikai megfontolás csak ezen irányzat elterjedése után vált népszerűbbé.⁴⁸ Azonban ezen irányzat is több kisebb irányzatra osztható.⁴⁹

IV. 2. A veganizmus irányzatai

Az **étrendi veganizmus**, vagy másnéven **szigorú vegetáriánus** az, aki kihagyja az étrendjéből, életviteléből az állati termékeket, például a tejtermékeket, a tojást és a mézet is.⁵⁰ Ők sokat hangoztatják a növényi alapú étrend számos, az egészségre gyakorolt pozitív hatását. Ugyan a köznyelv étrendi vegánnak nevezi az ilyen embereket, ám az elnevezés vitatott bizonyos körökben. Joanne Stepaniak, a **Being Vegan** (2000) című könyv szerzője kifogásolja az elnevezést. Véleménye szerint ezzel csupán felhívjuk a vegán szó

⁴⁴ Banila: *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁴⁵ Ideológiák Tárháza (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁴⁶ Ideológiák Tárháza (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁴⁷ Dr. András (2022), 12.o.

⁴⁸ Ideológiák Tárháza (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁴⁹ Banila, *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁵⁰ Banila, *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

jelentéstartalmát, és attól még senkit nem nevezhetünk vegánnak, csak mert beépítette a vegán étrendet a mindennapi életébe, ha más fontos területeken nem elkötelezett a cél iránt. Állítása szerint ez olyan, mintha „világi katolikusnak” neveznénk egy olyan illetőt, aki csak ritkán tartja be a katolicizmus különböző tanításait. Egy étrend követésétől senki sem lesz jobban vagy kevésbé vegán. 2011-ben az Associated Press arról számolt be, hogy a vegán étrend az USA-ban egy jelentéktelen irányzatból kezd főirányzattá válni, és számos vegán étrendet szorgalmazó könyv válik emiatt bestsellerré, emellett több híresség is próbálkozni kezd a vegán étrenddel. Az irányzat terjedését az is jól jelzi, hogy az Amerikai Egyesült Államokban, az Országos Éttermi Szövetség által megkérdezett 1500 séfnek több mint a fele vett fel az étlapra vegán főételeket, az étteremláncok pedig sorban vesznek fel vegán ételeket étlapjaikra. Lewis Hamilton Forma-1-es versenyző kezdetben egészségügyi megfontolásból váltott vegán étrendre, azonban később már az etikai vegánok csoportját gazdagította.⁵¹

Az **etikai vegánság** vagy az úgynevezett vegán életmód azt az életformát jelöli, ahol az egyén nem csak az étrendjébe illeszti be a veganizmust, hanem filozófiaként próbálja azt élete különböző területeire is kiterjeszteni.⁵² Bob Torres, a **Vegan Freak** (2005) írója úgy nyilatkozott az etikai veganizmusról, hogy az a fajizmus (bizonyos egyének számára kizárólag valamilyen fajhoz tartozás alapján tulajdonított különböző értékek vagy jogok) tudatos ellenkezője.⁵³ Carol J. Adams, feminista író írta a **The Sexual Politics of Meat** című könyvet, melyet a The New York Times a vegán közösség bibliájaként jellemzett. Az író felveti a műben a hiányzó alany koncepcióját, amely minden hússal való étkezés mögött egy hiányt feltételez, amelyet az állat halála és szenvedése okoz. Ezen hiány helyét a hús foglalja el, és így választja el a hiányzó alany a húsevőt az állattól, az állatot a végterméktől. Ezt az író pszicho-szociális szétkapcsolásnak nevezte, amely a fogyasztó és az elfogyasztott között megy végbe. Ezen viszonyulásból is jól látható, hogy az etikai vegánság nem csak anyagi szinten mutat túl az étrendi veganizmuson, hanem szellemi szinten is, hiszen sok követő szemében ez egy filozófia is egyben.⁵⁴ Az etikai veganizmus alapjairól számos filozófiai vita is zajlik, amely onnan eredeztethető, hogy a mozgalom állatjoghhoz való viszonyulásának két megközelítése is létezik. Az egyik a **jogokon alapuló**, más néven **deontológiai** megközelítés, amely szerint az állatok az „élet átélésének” önálló képességével rendelkeznek, vagyis önálló értékkel bírnak. Rendelkeznek meggyőződésekkel, vágyakkal,

⁵¹ Joanne Stepaniak (2000): *Being Vegan*, Lowell House, Cambridge, 10. o.

⁵² Banila: *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁵³ Bob Torres (2010): *Vegan Freak: Being Vegan in a Non-Vegan world*, PM Press, New York, 60. o.

⁵⁴ Carrol J. Adams (2000): *The Sexual Politics of Meat*, Continuum International Publishing Group, New York, 14. o.

érzelmi étellel, memóriával stb. mely miatt önmagukban is célok, nem pedig egy adott cél eszközei (táplálkozás).⁵⁵ A másik megközelítés a **haszonelvű (utilitarista)** vagy más néven **következményetikai (konzekvencialista)** megközelítés, amely szerint nem létezik erkölcsi vagy logikai mentség arra, hogy figyelmen kívül hagyjuk az állat szenvedését etikai döntéseink során. Továbbá az érző lét az egyetlen olyan jellegzetesség, amely határozhat arról, hogy egy lény érdekeit figyelembe kell e vennünk. Ezen irányzat követői támogatják az állatok szenvedésének csökkentését (veganizmus) és a haszonállatok tartási körülményeinek javítását.⁵⁶

Vannak **környezetvédelmi vegánok** is, akik azon okból utasítják el az állati eredetű húsok fogyasztását, hogy az állatok ipari mértékű kihasználása nem fenntartható és ártalmas a környezetre.⁵⁷ Az ilyen emberek gyakran azzal érvelnek, hogy a húsfeldolgozás és az állatoknak természetett takarmánynövényekhez köthető ipari tevékenységek jelentős környezeti károkat okoznak, **nagy erőforrásokat igényelnek**, amelyek szükségtelenek lennének, ha az emberek többsége vegán lenne, továbbá a húsipar nagyban hozzájárul az üvegházhatást előidéző gázok előállításához, amely a **globális felmelegedés** egyik legfőbb okozója.⁵⁸

Vallási vegánoknak nevezhetjük azokat, akik a vallásuk miatt alkalmaznak az életükben bizonyos étrendi, életmódbeli előírást.⁵⁹

IV. 3. A veganizmus felé vezető út

A **veganizmus** felé vezető út sokszor a **vegetarianizmuson keresztül történik**, hiszen sok vegetárius válik vegánná, miután tudatosul benne az erőszakmentesség és megismer különböző etikai problémákat. Mindkét irányzat (de főként a veganizmus) **túlmutathat az étkezésen**, hiszen aki céljaként tekint az állatok megsegítésén, az számos módon küzdhet ezért. Ilyen például az öltözködés, mely téren kerülnek például a selyemruhát vagy a prémruhát. Néhányan például az alkoholfogyasztás során is kerülnek az olyan italokat, melyekhez elkészítésük során használtak állati eredetű összetevőket. A tejfogyasztást növényi tejjel helyettesítik, ilyen lehet például a mandula-, zab-, rizs- vagy a szójatej. A tisztálkodás

⁵⁵ Tom Regan (1983): *The Case for Animal Rights*, University of California Press, Berkeley, 243. o.

⁵⁶ Peter Singer (1999): *Practical Ethics*, Cambridge University, Cambridge, 62. o.

⁵⁷ Banila: *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁵⁸ L. R. Brown (1981): *World food resources and population: the narrowing margin*, Population Reference Bureau, Washington, D. C., 44. o.

⁵⁹ Banila: *Vegán Történelem*, (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

területén is igyekeznek kerülni azon szappan vagy tusfürdőket melyek állati eredetűek, vagy elkészítéséhez folytattak állati kísérleteket.⁶⁰

IV. 4. Antivegánok és karnisták

A 21. században mindkét irányzat sokkal népszerűbb lett, amely számos vitát indított el a társadalmon belül. Egyre hangosabb és szélsőségesebb kisebbségek jöttek létre a médiában és az interneten, melyek hatására az **antivegánok** is több csoportra oszlottak. Ilyenek például a **karnisták**.⁶¹ Ezt az elnevezést **tágabb értelemben** minden olyan emberre használhatjuk, aki támogatja a húsevést és maga is húst fogyaszt, azaz a társadalmi többségre. Azonban a vegánok egy csoportja **szűkebb értelemben** azt a kisebbséget érti alatta, amely rendszerint támadja a veganizmust és tagadja a húsevés negatív hatásait. A karnisták számára a veganizmus egyenesen káros az egyénre. Véleményük szerint a húsevés természetes, normális és szükséges cselekedet. Érveik egyik alapja az, hogy az ember is mindenevő és így a biológia törvényeivel megy szembe az, aki ezt tagadja, vagy ennek ellen megy.⁶²

V. A vegán életmód

V. 1. A vegán életmódra való áttérés

Amennyiben valaki a vegán életmódot választja, azzal elutasítja az **állatok árucikké tételét**. Ez számos változást eredményez, melyek az életének minden területére kiterjednek. A különböző vegán társaságok gondosan ügyelnek arra, hogy csak akkor adjanak ki vegán igazolást egy termékre, ha az teljes egészében mentes az állatok igénybevételétől, amennyire az csak lehetséges.⁶³

V. 2. állati eredetű termékek

Állati terméknek minősíthető minden **állatból származó anyag**, legyen az bármilyen hús, hal, rák, tojás, a különböző tejtermékek, a szörme, a bőr, a gyapjú, a selyem, de egyesek szerint a méz is idetartozik. Vannak termékek melyek állati eredete **kevésbé ismert**, ilyen a méhviasz, a csontszén, a csontporcelán, a kármin, a kazein, a kokcsinella, a zselatin, a halenyv, a lanolin, a disznózsír, az állati oltó, a sellak, a faggyú, a tejsavó és a különböző

⁶⁰ Ideológiák Tárháza (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁶¹ Ideológiák Tárháza (2019), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁶² Domján Flóra (2023): Karnizmus – a láthatatlan hitrendszer, amivel igazoljuk az állatok lemészárlását, Prove, <https://prove.hu/karnizmus-a-lathatatlan-hitrendszer-amivel-igazoljuk-az-allatok-lemeszarlasat/> (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

⁶³ Domján Flóra (2021): A vegán konyha alapjai – komplett útmutató kezdőknek, Prove, <https://prove.hu/vegan-konyha-alapjai/> (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

sütőzsiradékok. A méz, a selyem, és a különböző rovaroktól származó termékekhez való viszonyulás megoszlik a különböző vegán társaságok között. Az **Amerikai Vegán Társaság** például nem tekinti vegánnak ezeket, míg a **Vegan Action** és a **Vegan Outreach** igen.⁶⁴

V. 3. A vegán konyha és táplálkozás

A vegán gondolkodás szerinti táplálkozás **erős változásokat eszközöl** a konyhai életben. Ettől függetlenül viszont számos olyan étel található meg a hétköznapi konyhákban is, amely állati alapanyagok nélkül készül. Ilyen például a ratatouille, a falafel, a humusz, a vegán burrito, a rizs és bab, a vegán kínai sült zöldség és a primavera tészta. A korábban említett tofu, tempeh, és szejtán kiemelten fontos a vegán konyhában. Az állati eredetű tej helyett sokaknál nagyobb hangsúlyt kap a növényi tej, vagy a szójaital. A tyúktojás helyettesítésére egy módszer lehet az almaszós, az őrölt lenmag, a burgonyapüré vagy a tofu használata.⁶⁵

A bevásárlásnál számos dologra érdemes ügyelni, ha valaki tényleg elkötelezett az ügy mellett, és a tisztán vegán életmód szerint szeretne táplálkozni. A növényi alapanyagok vásárlásakor érdemes figyelni arra, hogy azok **biotermelők**től származzanak. A gabonaféléknél lehetőleg teljes kiőrlésűt vásároljunk. Fontos szempont, hogy a különböző élelmiszerek minél kezeletlenebbek legyenek. Az alapanyagok minősége is fontos tényező, mivel így a legegyszerűbb és gyorsan összedobott étel is izléses lesz sütés vagy főzés után. A helyi **termelői piacon** való vásárlásnak számos előnye van, hiszen helyben termelt lesz így az adott élelmiszer. Lehetőleg válasszunk évszak szerint idényzöldségeket. A többféle olaj használata (olíva, csalán, mák, len, dió) jó forrásai lehetnek az omega-3 zsírsavaknak. Ezeket az olajokat egymással akár keverhetjük is.⁶⁶

A szójából és gluténból készült húspótlók, az úgynevezett, **„hamis húsok”**. Ilyen például a vegetáriánus kolbász, a vegetáriánus fasírt és a vega burger. Azonban néhány ilyen vegetáriánus hús tartalmazhat tojást vagy tejtermékeket, ezért a vegetáriánusok számára ezek elfogadható és mindennapi ételek lehetnek, míg a vegánok számára nem azok. A sajtokat széles körökben szójából, diófélékből és tápiókából elkészített sajtutánzatokkal helyettesítik. A tehénsajt ízét különböző vegán sajtok helyettesíthetik. Ilyenek például a Chreese, Daiya, Teese, Tofutti és hasonló vegán sajtok.⁶⁷

⁶⁴ Prove, *A vegán konyha alapjai – komplett útmutató kezdőknek* (2021), (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

⁶⁵ Prove, *A vegán konyha alapjai – komplett útmutató kezdőknek* (2021), (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

⁶⁶ Prove, *A vegán konyha alapjai – komplett útmutató kezdőknek* (2021), (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

⁶⁷ Prove, *A vegán konyha alapjai – komplett útmutató kezdőknek* (2021), (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

Az „**egészséges zsírok**” fontos részét képezik a vegán táplálkozásnak. Ezeket megtalálhatjuk az avokádóban, a frissen őrölt chiamagban, a dióban, a frissen őrölt lenmagban, az extra szűz olivaolajban, az organikus lenmagolajban, a kókuszolajban, az inkamgyoró-olajban és a mandulában és mandulavajban.⁶⁸

Számos terméket választhatunk, amelyet **édesítőként** használhatunk vegán különlegességeinkhez. A steviapor egy sütésálló, természetes édesítő, amely nem növeli a szénhidrát tartalmát. A nyírfacukor (xilit) édesítőereje megegyezik a hagyományos cukoréval. Az eritrit ugyan kevésbé hatékony édesítőszer, de előnye, hogy az inzulinrezisztencia-diétában nem kell beleszámolnunk a szénhidrát tartalomba. Továbbá remek édesítőszerként szolgálhat az agávészirup, amely lassan emeli a vércukorszintet.⁶⁹

Az **Orvosok Bizottsága a Felelős Gyógyászatért** egyesület létrehozott egy listát az úgynevezett „**négy új élelmiszercsoportról**”, amelyet a vegetáriánusok és a vegánok figyelmébe ajánlottak. Eszerint a vegánoknak és vegeáriánusoknak ajánlott fogyasztani naponta legalább három adag zöldséget, köztük olyan sötét leveles zöldségeket, mint például a brokkoli, és sötétsárgát és narancsszínűt, mint a sárgarépa. Továbbá öt adag teljes kiőrlésű gabonát, mint a kenyér, a rizs és a tészta. Három adag gyümölcsöt és két adag hüvelyeset, például babféléket, borsót és lencsét.⁷⁰

V. 4. A vegán étkezés típusai

A vegán étkezésnek **étkezési típusai** is vannak, úgy mint az alap vegán étkezés, teljes értékű vegán étkezés, nyers vegánság, és a hibrid vegán táplálkozás. Az **alap vegán étkezés** az, amely az alap vegán szemlélettel teljes mértékben megegyezik, semmilyen állati eredetű terméket nem fogyaszt, de más korlátozással nem rendelkezik. Tehát a gyakorlatban minden olyan, nem állati eredetű élelmiszer benne marad az étrendünkben, melyeket korábban is fogyasztottunk, legyen az chips, édességek, cukor vagy szénsavas üdítők.⁷¹ Ez nem jelent feltétlen egészségeset, hiszen jelen van a piacon az úgynevezett vegán junk food (vegánnak minősített egészségtelen ételek), amelyek tocsognak a zsírban, és mentesek minden friss és nyers alapanyagoktól.⁷²

⁶⁸ Darin Olien (2015): *Szuperélet*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 246.o.

⁶⁹ Dr. András Nóra (2020): *Minden-mentes 2.*, Book Kiadó Kft., Budapest, 14. o.

⁷⁰ Vegsource (2008): *Vegetarian starter kit*,

https://web.archive.org/web/20080716211315/http://www.vegsource.com/food_groups.htm (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)

⁷¹ Varga Balázs (2017): *Fehérjemítosz*, Imaginative Bt., Budapest, 29.o.

⁷² Varga (2017), 30.o.

A **teljes értékű vegán** táplálkozás (Whole Food Plant Based Diet angol nyelven) az, ahol feldolgozatlan, teljes értékű, főtt vagy nyers élelmiszereket fogyasztunk. A teljes értékű élelmiszerek alatt a finomítatlan vagy csak kis mértékben finomított növények körét értjük. Ezen étrend minden olyan élelmiszert kizár, amely finomított fehér lisztből, cukorból, vagy hozzáadott olajból készül. Alapját főleg a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák és hüvelyesek képezik.⁷³

Nyers vegán az, aki sütés-főzés nélkül fogyasztja az élelmiszereket azért, hogy abból semmilyen vitamin vagy ásványi anyag ne vesszen el. Ők viszonylag egy szűk réteget képviselnek. Bizonyos esetben szárítógépet alkalmazva készítik el főételeiket. Ők leginkább gyümölcsöt és zöldséget esznek. Szerencsére ezen étkezési típusnak rengeteg modern receptkötet nyújthat segítséget.⁷⁴

A **hibrid vegán** táplálkozás ötvözi az előbbi kettőt, azaz a nyers vegánságot és a teljes értékű vegán táplálkozást oly módon, hogy nem szigorúan, de rugalmasan változtathat a két étkezési típus arányain a mindennapok során. Ezen étkezést leginkább sportolóknak ajánlják.⁷⁵ A szakértők azonban igyekeznek figyelmeztetni minket arra, hogy táplálkozásunk során igyekezzünk tartózkodni a végletektől, és nem is olyan nagy baj, ha az ember időnként „bűnözik” és hozzányúl például az édességhez.⁷⁶

Hogy a gyakorlatban néhány példát említsek: egy vegán reggeliként indíthatja a napot avokádós pirítóssal, vagy zöld turmixszal, amelyet ízesíthet kurkumával és fahéjjal.⁷⁷ Az ebéd lehet például sült tofu zöldséges barnarizzsel⁷⁸, vagy avokádó-pesztós tészta.⁷⁹ A napot pedig zárhatja valamilyen salátával, például klasszikus Cézár salátával.⁸⁰

V. 5. A vegán öltözködés

A vegán irányzat a ruházatkódás területére is kiterjed, ám itt is a különböző motiváció több, jól elkülönült fajtára osztja a ruházatkódás szabályait. Mindenesetre **két fő irányzat van** jelen. Az egyik, amely az **állatok védelme** miatt változtat a ruházatain, a másik pedig, ha a **környezet megóvása** érdekében. Az előbbi szempontnál az ember választhat akár szintetikus anyagokból készült termékeket, míg a Föld szempontjából előnyösebb a fenntartható

⁷³ Varga (2017), 30.o.

⁷⁴ Varga (2017), 32.o.

⁷⁵ Varga (2017), 32.o.

⁷⁶ Varga (2017), 33.o.

⁷⁷ Stóhr Gréta: *Útmutató a növényi életmódhoz*, <https://gretafozoiskola.hu/utmutato-a-novenyi-eletmodhoz-101-tanacs/>, 7.o., (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁷⁸ Stóhr (2020), 9.o., (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁷⁹ Stóhr (2020), 11.o., (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁸⁰ Stóhr (2020), 13.o., (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

forrásból származó ruhaneműket választani. A szőr és a bőr kerülése alapvető és egyértelmű lehet mindenki számára, azonban vannak speciális ruhadarabok ahol már több kérdés is felmerülhet. Az állatok szempontjából a lenvászón, a pamut vagy a szintetikus opciók teljesen rendben vannak, szemben a gyapjával, amely nem. Blúz esetében figyelembe vetendő a selyemalapú ruhadarabok, melyekhez felhasználhatják a lepke hernyóját. Ezen esetekben ajánlják a poliésztert és a műselymet. A vintage-ruhák esetében kerülhet sok vegán bajba, mivel ezekre csak ritkán van ráírva milyen anyagokból készültek. Külföldön, például Angliában már nyílnak külön a vegánok számára ilyen ruhaboltok, azonban jelenleg hazánkban még ez nem elterjedt, ezért ilyen esetekben inkább az internetről való vásárlás az ajánlott. Az anyageloszlás is fontos, hiszen sok ruhában, amire pamut van írva, a pamut keverve van selyemmel vagy gyapjával. Anyagok, amelyek 100%-ig vegánnak mondhatóak: pamut, len, poliészter, spandex/lycra, hócsalán, bambusz, kender, farmervászón, nejlón, műselyem, PVC, mikrorost, parafa, akril, viszkóz, modal.⁸¹

V. 6. Állatvédelem és vegán kezdeményezések

Az állatvédelem és a vegánság terjesztése érdekében számtalan új lehetőség jön létre a nagyvilágban, amely a vegánok vagy állatvédők számára nyújt alternatívát az **erkölcsileg megkérdőjelezhető** tényezőkre, mint amilyen például az állatkert. Egy német cirkusz például hologramokkal helyettesítette az állatokat, hogy felhívja a figyelmet és kifejezze nem tetszését a szakmában zajló állatkínzásokra. Az élethű állatok között található ló, elefánt és még sok más, melyek megfelelő alternatívát nyújtanak a vegánok számára is. A hologramok színes, magas felbontású előadásukkal egyedülállóak a világon.⁸² Hasonló indíttatásból az IKEA számos vegán opciót vezetett be az ott vásárolható élelmiszerek kínálatában. Ilyen például a vegán hotdog, de kapható már vegán sütemény, növényi tejes kávé, továbbá kétfajta menüben elérhető fasírtgolyó, amely szintén növényi alapanyagokból készül. Ezek mellett a kínálat részét képezi továbbá a többféle vegán keksz, gemicukor, de a kínálat az idő előrehaladtával folyamatosan növekszik.⁸³

⁸¹ Pözl Kitti (2018): *Utánajártam, mitől vegán a vegán ruha*, Liluland, <https://liluland.hu/stilus/utanajartam-mitol-vegan-a-vegan-ruha> (Utolsó letöltés: 2023.01.06.)

⁸² *Egy Német Cirkusz Hologramokkal Helyettesítette Az Állatokat*, Veganinja (2019), <https://veganinja.hu/egy-nemet-cirkusz-hologramokkal-helyettesitette-az-allatokat/> (Utolsó letöltés: 2023. 01.06.)

⁸³ *Az IKEA Nagyokat Lépked Előre, Egy Jobb Világ Irányába*, Veganinja (2019), <https://veganinja.hu/az-ikea-nagyot-lepett-elore/>, (Utolsó letöltés: 2023.01.07.)

VI. Mit tehet egy átlagember a bolygónk és az állatok megóvásáért?

Tekintve, hogy a húsipar túlságosan nagy és egyben **fenntarthatatlan erőforrásigényű**, az állatok kínzásával is együtt jár, illetve a feldolgozott hús az emberi egészség számára szintén káros, felmerülhet a kérdés: mit tehet egy átlagember, hogy javítson a helyzeten? Az embernek nem kell rögtön vegánná válnia, hogy kiálljon az ügy mellett, ha viszont heti 1 vagy több **húsmentes napot** tartana azzal nem csak a saját egészségén javíthatna, de környezetvédelmi célokat is szolgálna vele. Ha pedig mégis a húsvásárlásnál marad, lehetőleg tegye azt **megbízható termelőknél**, ahol a hús nem vegyszerezett és az állat kevesebb szenvedést élt át.⁸⁴

Annak, aki viszont jelentősen vagy örökre számúzná a húst az életéből, több lehetőséggel is találkozhat, mellyel helyettesítheti a húst az étrendjében. A szójának rögtön 3 ismert formája is van, amely alkalmas e célra úgy mint a tofu, a szójakocka és a tempeh. A szejtán, más néven búzahús egy búzafehérjéből készülő, magas fehérjetartalmú termék, amelyet házilag is elkészíthetünk. Olcsón beszerezhetőek és kiadósak a különböző hüvelyesek. Illetve nem utolsó sorban a gomba, amely könnyen beszerezhető és számtalan formája ismert, így változatos ételeket lehet belőle készíteni.⁸⁵

VII. Az interjúk eredményeinek összesítése⁸⁶

A dolgozatom részeként interjút készítettem két olyan emberrel, akiket közvetve vagy közvetlenül érint a húsmentes életvitel. Emiatt úgy gondoltam releváns a véleményük, és érdemes lenne meghallgatni tapasztalataikat a témával kapcsolatban. Az interjúalanyoknak **6 fő kérdést** tettem fel, melyeket próbáltam úgy összeállítani, hogy teljes képet kaphassak az adott személy témáról alkotott nézeteiről.

1. interjú

Az első interjúmat **2023. február 20-án** készítettem egy közeli ismerősömmel, élőben. Azért esett erre az interjúalanyra a választásom, mert fiatal kora miatt nyerhetek egy bővebb betekintést a mai, magyarországi középiskolások tájékozottságáról a témával kapcsolatban. A lány nagyon segítőkész volt, beszélgetésünk során jól el tudtam társalogni vele a témáról. Úgy gondolom az interjú sikeres volt, mivel jól kifejtett és érdekes válaszokat kaptam.

⁸⁴ Kurzgesagt – In a Nutshell (2018), (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁸⁵ Nagy Szilvia (2019): *Hús helyettesítése – Mit használjunk hús helyett?*, LovelyVeg, <https://lovelyveg.hu/hus-helyettesitese/> (Utolsó letöltés: 2023.01.05.)

⁸⁶ Az általam készített interjúk alapján (2023.02.26.)

Az interjúalanyom ismeri a **vegán és a vegetáriánus étrend** közötti különbségeket. Ezekről már sok helyen hallott, azonban a témáról legbővebben az unokatestvérétől értesült, ugyanis unokatestvére vegán életvitelt folytat. Vele már többször étkezett közösen ilyen formában, és elmondása szerint ízlett neki, továbbá tápláló volt. Rajta kívül még 3 embert is ismer, aki vegán vagy vegetáriánus.

Egészen idáig még nem volt alkalma kipróbálni a **vegán vagy vegetáriánus étrendet**. Elmondása szerint preferálja a növényi alapanyagokból készített termékeket. Amikor a boltban vásárol is igyekszik két termék közül azt vásárolni, amely előállítás során nem használtak fel semmilyen állattartáshoz köthető alapanyagot.

Ha csak ideiglenesen is, de a jövőben szívesen **kipróbálná a növényi étrendet**, azonban erre egészen idáig azért nem kerített még sort, mert úgy véli, ezzel nehézségeket okozhatna családtagjainak, vagy ismerőseinek, hiszen ilyenkor bizonyos mértékben másoknak is alkalmazkodni kell ő hozzá.

Az interjúalanyom véleménye szerint **egészséges a húsmentes táplálkozás** abból a szempontból, hogy az egyén sok zöldséget, gyümölcsöt és húsmentes ételeket fogyaszt, melyekből számtalan tápanyag és vitamin származik. Ugyanakkor **a hús teljes elvetését sem támogatja**, inkább mértékének a csökkentését, ugyanis szerinte pusztán húsmentes alapanyagokból nem lehet az emberi szervezete számára szükséges vitaminokat teljes mértékben előállítani. Emiatt a két étrend közül inkább **a vegetáriánus étrendet tartja az emberi szervezet számára az ideálisabbnak**, hiszen ilyenkor az ember nagyobb választási lehetőségekkel rendelkezik a táplálékok területén, a **vegánságot** pedig egy **szélsőségnek**.

Hallott és olvasott már a különböző vegán táplálkozást hirdető mozgalmakról, továbbá pozitívnak tartja ezek tevékenységeit. Szerinte **fontos erre felhívni az emberek figyelmét**, és tájékoztató jelleggel megismertetni velük ezen étrend előnyeit, pozitív hatásait az emberi egészségre, és a környezetre egyaránt. Azonban elhatárolódik a szélsőségektől, melyek erőszakos retorikával, cselekedetekkel hívják fel az emberek figyelmét. Azonban amíg ezt jó szándékkal, tájékoztató jelleggel, kulturált keretek között teszik, addig támogatja.

Interjúalanyom **heti rendszerességgel fogyaszt húst**, vagy különböző húskészítményeket. Nagyjából családtagjaival megegyező mértékben fogyasztja ezeket. Az iskolában is, szendvicsbe rakott sonkát vagy szalámit fogyaszt minden hétköznap. A vacsora asztalon is gyakran foglal helyet valamilyen sült hús.

Az általa elfogyasztott húsok **nagyrésze feldolgozott**, húszemből származó élelmiszer. Korábban, fiatalabb korában is ez a fajta táplálkozás jellemezte, étrendjében gyakran jelenik meg a hús, azonban elmondása szerint a jövőben tervezi csökkenteni ennek mértékén.

Hallott és olvasott is már a **nagyüzemi állattartás veszélyeiről**. A hírekben is hallotta, illetve szakkönyvek olvasása során is találkozott ezekkel a problémákkal. Legégetőbbnek a nagyüzemi állattartás környezetre gyakorolt hatását gondolja.

A nagyüzemi állattartás kártékony hatásait **nagy problémának találja**, illetve érdeklődött már az iránt, hogy ő maga mit tehetne a környezetszennyezés vagy az állatok szenvedésének csökkentése érdekében.

2. interjú

Második interjúmat **2023. február 20-án** készítettem egy közeli ismerősömmel, aki 48 éves és **régebben vegánnak vallotta magát**. Azért esett rá a választásom, mert előző interjúalanyomtól eltérő korosztályt képvisel, továbbá vele hosszasan, jól el tudok beszélgetni. A válaszadások során segítőkész volt, és az előző interjúalany válaszaitól jelentősen eltérő válaszokat adott.

Interjúalanyom **ismerte a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket**. Évekkel ezelőtt találkozott ezzel a témával az interneten, ahol hamar elnyerte a tetszését. Emellett számtalan ismerőse is van, aki ilyen életmódot folytat. Több munkatársa, rokona és távolabbinak mondható ismerőse is, bátorították őt ezen életmód változtatásra.

Elmondása szerint régen **hosszú időn keresztül folytatott vegán étrendet**, mellyel teljes mértékben elégedett volt. Energia dúsnak érezte magát mindennapjaiban. Kezdetben nehézségeket okozott számára, hogy új ételeket ismerjen meg, továbbá beépítse ezeket a mindennapi étrendjébe. Azonban ismerőseitől sok segítséget kapott, így sikerült. Egy ideig a munkája is ehhez kötötte, ugyanis egy vegán ételkiszállító vállalkozásnál dolgozott. Mára azonban nem mondható teljes mértékben vegánnak, hiszen étrendjében olykor a hús is megjelenik. Ennek több oka is volt. Többek között nehéznek találta bizonyos esetekben tartani ezen életmódot. Azonban mindenkinek ajánlja ezt az étrendet.

Számtalan egészséges hatása miatt, tervez a jövőben újra visszaállni a **teljes mértékű vegán** táplálkozásra.

Véleménye szerint a húsmentes táplálkozás **egészséges és előnyös** mind az **egyénre**, mind a **bolygóra** nézve. Az egyénre amiatt, mert szerinte minden fontos vitamint és tápanyagot lehetséges megszerezni ezen ételekből, továbbá számtalan zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt így az ember, ami nagyon előnyös az egészségre nézve. Globálisan pedig azért, mert minél többen térnek át az ilyen típusú étrendre, annál nagyobb nyomást lehet mérni a húsiparra, melyet nagyon károsnak vél többek között környezetszennyező hatása miatt. Reméli a jövőben több vegán vagy vegetáriánus étterem, ételkiszállító cég stb. fog

nyílni, ezzel több emberrel megismertette ezt az életmódot, és segítve az azt folytató emberek mindennapjait.

Elmondása szerint **egyértért az állatvédő és a növényi táplálkozást hirdető mozgalmakkal és** kitűzött céljaikkal. Szerinte találhatóak szélsőségek, azonban ezek csak egy hangos kisebbséget képeznek a többi, mindenki számára előnyös csoportosulások mellett. A jövőben hajlandó lenne csatlakozni ilyen csoportosuláshoz, vagy segíteni munkájukat.

Régebben **egyáltalán nem fogyasztott húst, vagy állati eredetű ételeket vegánsága miatt**, azonban napjainkban **ritkán, de fogyaszt**. Azonban soha nem fogyaszt ezekből egyszerre sokat. Elárulta továbbá, hogy a vegán életmód megismerése óta sokat változott a hússal való kapcsolata, és a húsok ízét sem érzi olyannak, mint azelőtt. Családtagjai, ismerősei nagyrésze azonban napi rendszerességgel fogyasztanak húst, emiatt neki is nehézséget okoz alkalmakkor, hogy elkerülje.

Ritkán, alkalmakkor **feldolgozott húst fogyaszt leginkább**, melyet boltból szerez be.

Sokat **hallott és olvasott** már a nagyüzemi állattartás veszélyeiről, melyet korunk egy jelentős problémájának tart. Ismeri a nagyüzemi állattartás **erkölcsi, társadalmi és környezetszennyező problémáit** is.

A nagyüzemi állattartás jelenlegi formáját fenntarthatatlannak tartja, melyet minél hamarabb fel kell számolni. Reméli, hogy minél több emberhez jutnak el információk ezen problémákról, és emiatt több ember ismerkedik meg a növényi típusú étrenddel. Azt is előrelépésnek tartaná, ha születnének olyan alternatív módszerek, amelyekkel hús ugyan előállítható, de ezen visszasságok nélkül.

Tanulságok

A két interjúalany különböző véleménnyel rendelkezett, emiatt eltérő válaszokat adtak a kérdésre. A különböző véleményekből jól leszűrhető, mennyire megosztja társadalmunkat a nagyüzemi állattartás, és a húsmentes életvitel.

VIII. A kérdőív eredményeinek összesítése⁸⁷

10 kérdésből álló kérdőívet készítettem a témával kapcsolatban. A kérdőív kitöltésére nagyrészt a Hatvani Bajza József Gimnázium tanulóinak volt lehetősége, de néhány volt bajzás tanuló is válaszolt a kérdéseimre.

A kitöltők **69,6%-a**, azaz 64 kitöltő **nő**, **30,4%-a**, azaz 28 kitöltő **férfi** volt. Ez összesen 92 kitöltőt jelent. A kitöltők közti magasabb női arány talán annak tudható be, hogy ebben a

⁸⁷ Az általam készített kérdőívek alapján, (2023.02.01.-2023.02.03.)

korosztályban ezen téma, és a húsmentes életvitel jobban foglalkoztatja a női nemet, mint a férfit.

A kitöltők megadták a jelenlegi életévüket. Ebből jól látható, hogy a kitöltők 14, illetve 22 éves kor között mozogtak. A legtöbb kitöltő 18 éves (végzős) diák volt. A 19 és 22 év közötti 9 diák volt bajzás tanuló.

A válaszadók **93,5%-a**, azaz 86 kitöltő elmondása szerint **ismerte** a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket, míg a kitöltők **6,5%-a**, azaz 6 ember mondta azt, hogy **nem ismeri**. Véleményem szerint ez is nagyon jól reprezentálja a téma népszerűségét napjainkban, ugyanis az eredmény igen magas tájékozottságra utal. Ezen ismereteket az emberek valószínűleg a televízióból, vagy növényi étrendet folytató ismerőseiktől szerezhették.

A válaszadók döntő többsége, **84,8%-a** (78 kitöltő) azt válaszolta, jelenleg **nem folytat**, és nem is tervez folytatni vegán vagy vegetáriánus étrendet. **13%-uk**, azaz 12 ember állította, hogy **jelenleg nem, de régen** folytatott, vagy a jövőben tervez folytatni növényi alapú étrendet. Továbbá **2,2%**, azaz csupán 2 válaszadó volt, aki a teszt kitöltésekor is **vegánnak** vagy **vegetáriánusnak** vallotta magát. Figyelembe véve, hogy milyen sokan ismerték a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket (amely alapvető ismeretekről tanúskodik), döntő többségben voltak azok, akik nem folytatnak, és nem is fognak folytatni ilyen életvitelt. Ez is jelzi, hogy a húsmentes életvitel jelenleg csak egy kisebbséget képez a társadalmon belül.

A válaszadók **54,3%-a**, azaz 50 kitöltő mondta azt, hogy **ismer** közvetlen környezetében tisztán növényi étrendet folytató embert, és **45,7%-uk**, azaz 42 válaszadó mondta, hogy **nem ismer**. Az előző kérdésből kiderült, hogy a húsmentes életvitelt folytató emberek csupán egy néhány százalékos kisebbséget képeznek a társadalomban, míg ebből a kérdésből azt láthatjuk, így is mennyi emberhez el tudják juttatni ezen irányzat „hírét” a vegánok. Amennyiben a válaszadók több mint fele ténylegesen ismer ilyen életmódot folytató egyént közvetlen környezetében, pl családjában, munkahelyén vagy az iskolában, az magyarázatot adhat a hármaskérdés eredményére is, hogy honnan ismerhetik ennyien a vegetarizmus és a veganizmus közti különbségeket.

A válaszadók **62%-a**, azaz 57 ember mondta, hogy a **feldolgozott hús káros**, azonban **mértékkel** fogyasztva elkerülhetőek a negatív következmények. **29,3%-uk**, azaz 27 kitöltő **semmilyen mértékben sem** találja károsnak a feldolgozott húsok fogyasztását. **6,5%-uk**, azaz 6 ember szerint **káros**, és kis mértékben is az. 2 válaszadó az egyéb kategóriára kattintott, melyet szöveges üzenettel részleteztek. Egyikük azt írta, hogy „*Legszívesebben csak húst ennék*”. A válaszadó feltételezhetően nem találja egészségtelennek a feldolgozott

húst. a második vélemény ettől részletesebb lett: „*Azt gondolom, hogy mint minden ipar fejlődéssel járt, ez behálózódott a húsiparra is, így eljutottunk oda, hogy sok feldolgozott hús egészségtelen. Viszont a hagyományosan feldolgozott hús egyáltalán nem egészségtelen.*”. A válaszadó tehát elkülönítette az iparosodás előtti és utáni feldolgozás módját véleményében. Összességében elmondható, hogy a válaszadók több mint fele tisztában volt vele, hogy a feldolgozott hús tud káros lenni, még ha azt is írták, hogy mértékkel nem az. Ennek ellenére, ahogyan azt a 4-es számú kérdés eredményeinél láthattuk, a többség mégsem tervez emiatt áttérni a növényi típusú étrendre.

A válaszadók **51,1%**-a, azaz kicsit több mint fele (47 ember) állította azt, hogy **majdnem minden nap** fogyaszt húst. A kitöltők **42,4%**-a, azaz 39 ember állította, **hogy heti néhány alkalommal** fogyaszt húst. **4,3%** (4 kitöltő) **heti egy alkalommal**, **2,2%** (2 kitöltő) pedig **nem fogyaszt húst**. Feltételezhetjük, hogy a válaszadók többsége feldolgozott húst ért a heti húsfogyasztás alatt, ugyanis ez a leggyakrabban fogyasztott húsfajta. Visszatekintve a 6-os számú kérdésre, ahol a válaszadók többsége szerint mértékkel fogyasztva a feldolgozott hús nem káros, látható, a válaszadók több mint fele mégis jóval átlépi a mértékletes húsfogyasztás küszöbét. Továbbá az is, hogy a hús egy jelentős részét képezi az emberek étrendjének a húsiparral kapcsolatos negatívumok, és a veganizmus terjedésének ellenére.

A válaszadók **48,9%**-a, azaz 45 kitöltő írta, hogy **nem lenne hajlandó áttérni a növényi étrendre**, akkor sem, ha az pozitív változásokkal járna globálisan. **43,5%**, azaz 40 kitöltő gondolta úgy, hogy ő **hajlandó lenne** változásokat eszközölni étrendjében, amennyiben az pozitív hatásokkal járna. **7,6%** képzí az egyéb kategóriát, amely 6 választ takar. Ezek közül ketten a „*Talán*” választ adták, azaz egyértelműen nem foglaltak állást a kérdésben. Volt, aki azt írta, „*Sajnos én egyedül nem tudom megváltani a világot, de ha "kötelezően" kellene áttérni környezeti okok miatt mindenkinek, akkor megtenném*”. A válaszból tehát kiderült, hogy amennyiben a teljes közösséget érintené a változás, ő ezt elfogadná, és nem ellenezné, de pusztán egyedül nem térne át. Egy másik válaszoló azt írta, „*Nem, max saját döntés alapján*”. Értelmezésem szerint ő előtérbe helyezte saját individuális okait a közösségi okokénál, és saját döntését (vagy döntésének jogát) fontosabbnak tartja, mint a közösség döntéseit. Volt, aki az „*esetleg*” választ adta, és volt, aki állítása szerint átmenetileg tenne egy próbát („*egy adott időre kipróbálnám*”). Végül, de nem utolsó sorban érkezett egy válasz, amely szerint „*Csak akkor, ha a szervezetemnek arra lenne szüksége*”. Ezen válasz talán a „*Nem, max saját döntés alapján*” kijelentéshez áll a legközelebb.

A válaszadók **43,5%**-a, azaz 40 ember állította azt, hogy már **számtalanszor hallott vagy olvasott** a nagyüzemi állattartás hátrányairól. Szintén egy jelentős többség, **42,4%** (39

kitöltő) mondta, hogy **hallott már ezekről**, viszont csak **keveset**. A maradék, **14,1%** állította azt, hogy eddig még egyáltalán **nem hallott** vagy **olvasott** ezekről. Ez is jól szemlélteti, mennyire népszerű téma manapság az állatvédelem, a húsfogyasztás és a húsipar, ugyanis ez egy igen magas aránynak számít a társadalomban.

A válaszadók **54,3%-a**, azaz 50 ember **támogatja** a vegán mozgalmak tevékenységeit, azonban **elzárkózik a különböző szélsőségektől**, elismeri azok létezését és károsnak tartja őket. **19,6%**, azaz 18 kitöltő inkább **nem alkotott véleményt**, mert úgy vélte nem elég jártas a témában, vagy még nem hallott ezen mozgalmak tevékenységeiről. **18,5%**, vagyis 17 ember mondta azt, hogy ezen életforma **kártékony** az ember számára, emiatt a mozgalmak tevékenységeit sem támogatja. **4,3%**, vagyis 4 kitöltő **támogatja** is ezeket a mozgalmakat, amely egy érdekes szám, tekintve, hogy a válaszadók közül csupán ketten folytatnak ténylegesen növényi típusú étrendet. A maradék **3,3%** (3 kitöltő) képezi az egyéb kategóriát. Volt, aki azt válaszolta, hogy *„Pozitív az állatok érdekeit tekintve, de szerintem káros az emberi egészségre”*, amely egy ritkán hallott megközelítés volt. Valaki szerint *„Nem, mert ugyanúgy káros a környezetre, mint a hús fogyasztása”*, azaz a válaszadó az állatvédő és vegán mozgalmak tevékenységeit bizonyos szempontból környezetrombolónak minősítette. Végül valaki azt írta, hogy *„Szerintem ez inkább az egyén pszichéjének tesz jót, nem „mozgalom”. Amennyiben az a célja, hogy mindenki vegán/vegetáriánus, akkor balgának találom”*.

A kérdőív eredményeiből jól látható, hogy a nagyüzemi állattartás, és a húsmentes életmód egy megosztó téma. Vegán és vegetáriánus véleményeket is olvashattam a válaszok között, de találtam rengeteg olyat is, amelyek elítélik az ilyen életmódot. Ami viszont minden oldal közös jellemzője, hogy olvastak vagy hallottak már vegán mozgalmakról, és a húsmentes táplálkozásról.

IX. Összegzés

A vegetáriánus és vegán étrendeknek számos formája kialakult, melyeknek motivációja lehet egészségügyi, etikai, ökológiai és vallási. Ezek egyre inkább a figyelem középpontjába kerülnek. Ennek következtében (bár pontos adatok nincsenek) egyre többen választják a növényi alapú étrendet, vagy kezdik mellőzni a húsfogyasztást. Egyre több vegán és állatbarát lehetőség nyílik meg szerte Európában és az USA-ban. Vegán éttermek, vendéglők, de alapvetően nem ebből a célból fenntartott éttermek is emelnek át vegán vagy vegetáriánus ételeket a menüjükre.

Számos szakirodalom, pillanatnyilag elérhető tudományos evidencia, valamint dietetikai és táplálkozástudományi szervezetek tesznek szakmai ajánlásokat az ilyen típusú étrendre való áttérésre, vagy jelenlegi étrendünk kiegészítésére. Ezek számos előnnyel, az egészségre gyakorolt pozitív hatással rendelkeznek, amennyiben az ember jól felépíti étrendjét, és odafigyel minden fontos vitamin pótlására, különös tekintettel a B12 vitaminéra.

A húsipar és a modern állattartás számos komoly problémát hordoz mind ösztársadalmi, mind a bolygó és az egyén szintjén egyaránt. Napjaink legfejlettebb országaira a hús fogyasztás túlzásba vitele a jellemző, amely népbetegségeket és haláleseteket idézett elő. Ökológiai téren számos jó minőségű termőföld kisajátítása, és az emberi ételmezési szükségletek ellátása előli elvétele jellemző, emiatt gyakoriak az erdőirtások és a légszennyezés is. Ugyanakkor jelentős víz fogyasztásáról is beszélhetünk. Az egyénnek is ügyelni kell a feldolgozott húsok fogyasztásával, mivel nagyban növelik a végbélrák kialakulásának kockázatát, és elősegítik az elhízást. A húsipar jelenlegi működése számos etikai kérdést is felvet, mivel a leölt, és rossz életkörülmények között nevelkedett állatok száma óriási, az ember által felfoghatatlan mértékeket ölt.

Mindezek elővetítik, hogy a társadalomnak milyen irányba kell a jövőben fejlődnie. Ügyelnünk kell a húsipar okozta problémákra, mert a jelenlegi állapotok fenntarthatatlanok az emberi egészség és ezen ipar okozta ökológiai pusztítás szempontjából.

Az emberek többsége nincs tisztában azzal, milyen szintű ökológiai pusztítással jár a modern húsipar, továbbá az ahhoz kapcsolódó ipari tevékenységek.

A kérdőívem eredményei jól tükrözik, milyen sokan vannak tisztában azzal, hogy a húsipar működése negatív hatásokkal jár, illetve működésével kapcsolatban számos probléma felmerül. Ugyanakkor egy másik kérdésből az is kiderült, hogy az emberek egy jelentős többsége nem térne át a húsmentes életvitelre pusztán a bolygó érdekében, ami engem arra enged következtetni, hogy az adott probléma súlyosságát az emberek többsége nem érzékeli megfelelően.

A húsmentes életvitel régre visszanyúló történelmi gyökerekkel rendelkezik.

A hipotézisem igazolódást nyert, ugyanis a pályamunka elkészítése során felhasznált anyagokból kiderült, és világossá vált, hogy a mai értelemben vett veganizmus évszázadokra nyúlik vissza, a húsmentes szellemiség gyökerei pedig már az ókorban megtalálhatóak voltak. Sőt, ha igaz a tudomány jelenlegi álláspontja, miszerint az emberi faj kezdetben növényevő

volt, és csupán az éghajlatváltozás hatására, kényszerből tért át a mindenevő életmódra, akkor kimondhatjuk, hogy a húsmentes életvitel már az őskorban is megtalálható volt.

A vegán vagy vegetáriánus táplálkozásnak különböző típusai vannak, melyek jelentősen eltérnek egymástól.

Valóban, mind a vegán, mind a vegetáriánus táplálkozás számos irányzatra bontható szét. Ideológiai irányból megközelíthetjük őket úgy, hogy milyen indíttatásból választja valaki az adott életmódot. Például egy étrendi vegán bizonyos termékekhez máshogy áll hozzá, mint az etikai vegán. Akár az alapján is csoportosíthatjuk ezeket a kisebb irányzatokat, hogy milyen radikálisan viszonyulnak az olyan termékekhez, amelyek kérdések az állati eredet szempontjából. A különböző vegán társaságok között sincsen teljes egyetértés mindenben, így szilárd ideológiai alapról nem beszélhetünk.

Amit a dolgozat elkészítése jelentett számomra

A dolgozat elkészítése során számos tapasztalatot és ismeretet szereztem. Ez volt az első, ilyen terjedelmű dolgozat, amelyet elkészítettem. Megtanultam, hogyan érdemes forrásokat gyűjteni, azokat felhasználni, és hivatkozni rájuk a megfelelő módon. Megtapasztaltam a vázlat készítés és az ütemterv fontosságát, melyek segítettek nekem betartani a határidőket. Rengeteg tudást szereztem a nagyüzemi állattartásról, és a húsmentes életvitel részleteiről, irányzatairól. Megismerhettem több, egymástól eltérő nézőpontot is. A kérdőívnek hála betekintést nyerhettem a mai középiskolások gondolataiba ezen témákkal kapcsolatban. Az interjúk pedig segítettek, hogy bizonyos kérdéseket részletesebben megvizsgálhassak.

Irodalomjegyzék

Könyvek

- Varga Balázs (2017): Fehérjemítosz, Imaginative Bt., Budapest
- Stóhr Gréta (2020): Útmutató a növényi életmódhoz, <https://gretafozoiskola.hu/utmutato-a-novenyi-életmodhoz-101-tanacs/>
- Dr. Andrási Nóra (2022): Kóstolj bele a teljes értékű növényi étrendbe!, BOOK Kiadó Kft., Budapest
- Dr. Andrási Nóra (2020): Minden-mentes 2., BOOK Kiadó Kft., Budapest
- Darin Olien (2015): Szuperélet, Édesvíz Kiadó, Budapest
- Joanne Stepaniak (2000): Being Vegan, Lowell House, Cambridge
- Bob Torres (2010): Vegan Freak: Being Vegan in a Non-Vegan world, PM Press, New York
- Carrol J. Adams (2000): The Sexual Politics of Meat, Continuum International Publishing Group, New York
- Tom Regan (1983): The Case for Animal Rights, University of California Press, Berkeley
- Peter Singer (1999): Practical Ethic, Cambridge University, Cambridge
- L. R. Brown (1981): World food resources and population: the narrowing margin, Population Reference Bureau, Washington, D.C.

Internetes forrás

- Ideológiák Tárháza (2019): Veganizmus <https://www.youtube.com/watch?v=l-Gi8PZMWIg>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Kurzgesagt – In a Nutshell (2018): Why Meat is the Best Worst Thing in the World <https://www.youtube.com/watch?v=NxvQPzrg2Wg>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Domján Flóra (2021): A húsipar légszennyezése évi több tízezer halálesetet okoz, Prove <https://prove.hu/a-husipar-legszennyezese-evi-tobb-tizezer-halalesetet-okoz/>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Vida Raul (2020): Húsipar – korunk legkegyetlenebb jelensége, amit meg kell szüntetnünk, Prove <https://prove.hu/husipar/>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Biokontroll Hungária (2020): Csökken az antibiotikumok hatékonysága, a húsipar tudja, miért <https://www.biokontroll.hu/csokken-az-antibiotikumok-hatekonysaga-a-husipar-tudja-miert/>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.

- Kurzgesagt – In a Nutshell (2019): Is Meat Bad for You? Is Meat Unhealthy?
<https://www.youtube.com/watch?v=ouAccsTzIGU>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Botos Claudia (2022): A halfogyasztás a hosszú élet titka? 4 ok, amiért építsd be az étrendedbe
<https://sobors.hu/gasztro/a-halfogyasztas-elonyei/>
Utolsó letöltés:2023.01.05.
- Eszter (2019): Egészségügyi Világszervezet: a feldolgozott hús rákot okoz, Prove
<https://prove.hu/egeszsegugyi-vilagszervezet-a-feldolgozott-hus-rakot-okoz/>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Pölz Kitti (2018): Utánajártam, mitől vegán a vegán ruha, Liluland
<https://liluland.hu/stilus/utanajartam-mitol-vegan-a-vegan-ruha>
Utolsó letöltés: 2023.01.06.
- Domján Flóra (2023): Karnizmus – a láthatatlan hitrendszer, amivel igazoljuk az állatok lemészárlását, Prove
<https://prove.hu/karnizmus-a-lathatatlan-hitrendszer-amivel-igazoljuk-az-allatok-lemeszarlasat/>
Utolsó letöltés: 2023.03.02.
- Domján Flóra (2021): A vegán konyha alapjai – komplett útmutató kezdőknek, Prove
<https://prove.hu/vegan-konyha-alapjai/>
Utolsó letöltés: 2023.03.02.
- Vegsource (2008): Vegetarian starter kit
https://web.archive.org/web/20080716211315/http://www.vegsource.com/food_groups.htm
Utolsó letöltés: 2023.03.02.
- Nagy Szilvia (2019): Hús helyettesítése – Mit használjunk hús helyett?, LovelyVeg
<https://lovelyveg.hu/hus-helyettesitese/>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.

Internetes oldal

- Banila: Vegán Történelem
<https://banila.hu/vegan-tortenelem/#>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Le Monde diplomatique: A húsipar felzabálja a földet
<https://www.magyardiplo.hu/2013-februar/1087-a-husipar-felzabalja-foeldet>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Pillangó fejlesztések: A húsfogyasztás társadalmi és környezeti vonatkozásai
https://www.bffd.hu/tudastar/etkezesi-szokasaink-kornyezeti-es-tarsadalmi-vonatkozasai/a-husfogyasztas-tarsadalmi-es-kornyezeti-vonatkozasai?fbclid=IwAR1Who5AvBd4cTwMSYA4Q_pXsyv_psiwnfb-sjxRVQACj2NJ9VHOEeYU69g
Utolsó letöltés: 2023.01.07.

- Húsfogyasztás előnyei, Felgyői Vágóhíd
<https://felgyoivagohid.hu/husfogyasztas-elonye/>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- GymBeam: Egészségtelen a vörös hús?
<https://gymbeam.hu/blog/egeszsegtelen-a-voros-hus/>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Sertésinformációs Rendszer: Az egy főre jutó húsfogyasztás alakulása Magyarországon
<https://sertesinfo.aki.gov.hu/publikaciok/kuldes/a:638/Az+egy+f%C5%91re+jut%C3%B3+h%C3%BAsfogyaszt%C3%A1s+alakul%C3%A1sa+Magyarorsz%C3%A1gon>
Utolsó letöltés: 2023.01.05.
- Veganinja: Egy Német Cirkusz Hologramokkal Helyettesítette Az Állatokat
<https://veganinja.hu/egy-nemet-cirkusz-hologramokkal-helyettesitette-az-allatokat/>
Utolsó letöltés: 2023. 01.06.
- Veganinja: Az IKEA Nagyokat Lépked Előre, Egy Jobb Világ Irányába
<https://veganinja.hu/az-ikea-nagyot-lepett-elore/>
Utolsó letöltés: 2023.01.07.
- Hélia-D: A veganizmus története
https://www.helia-d.hu/a_veganizmus_tortene
Utolsó letöltés: 2023.03.02.

Interjúk

- 1. interjú: Egy 17 éves női ismerősömmel, 2023. február 20.
- 2. interjú: Egy 48 éves női ismerősömmel, 2023. február 20.

Mellékletek

1. számú melléklet: Az interjúkérdések
2. számú melléklet: Az interjúk vázlatai
3. számú melléklet: Az interjúk kiértékelése
4. számú melléklet: A kérdőív kérdései
5. számú melléklet: A kérdőív kiértékelése
6. számú melléklet: Képek
7. számú melléklet: Munkanapló

Interjúkérdések

1. Ismeri ön a vegán vagy vegetáriánus életmód közti különbségeket?
2. Ön folytatott már vegán vagy vegetáriánus étrendet korábban?
3. Tervez folytatni vegán táplálkozást a jövőben?
4. Egészséges ön szerint a húsmentes táplálkozás?
5. A világban több mozgalom is tevékenykedik azzal a céllal, hogy minél több emberrel megismertessék az étkezés ezen formáját. Egyetért ön ezekkel a csoportokkal, illetve hajlandó lenne csatlakozni ilyenhez?
6. Milyen gyakorisággal fogyaszt ön húst?
7. Amennyiben fogyaszt, milyen húsokat részesít előnyben? (pl. feldolgozott)
8. Hallott már ön a nagyüzemi állattartás különböző veszélyeiről, kártékony hatásairól?
9. Mennyire tartja ön napjaink problémájának a nagyüzemi állattartás veszélyeit?

1. interjú vázlat

2023. február 20.

Neme: nő

Lakhely: Gyöngyös

Életkor: 17 év

1. Ismeri ön a vegán vagy vegetáriánus életmód közti különbségeket?
 - ismeri a különbségeket
 - ismer közvetlen környezetében olyat, aki vegán
 - a rokona
2. Ön folytatott már vegán vagy vegetáriánus étrendet korábban?
 - még nem próbálta ki az ilyen típusú étrendeket
 - preferálja a növényi termékeket
3. Tervez folytatni vegán táplálkozást a jövőben?
 - a családja és a környezetében élő emberek miatt nem tervez ilyen étrendet folytatni
4. Egészséges ön szerint a húsmentes táplálkozás?
 - egészségesnek találja a zöldségek és húsmentes ételek fogyasztását
 - de a teljesen húsmentes életvitelt nem támogatja
 - úgy gondolja vannak vitaminok, amelyeket nem lehet 100%-osan pótolni
5. A világban több mozgalom is tevékenykedik azzal a céllal, hogy minél több emberrel megismertessék az étkezés ezen formáját. Egyetért ön ezekkel a csoportokkal, illetve hajlandó lenne csatlakozni ilyenhez?
 - pozitívnak tartja a mozgalmak tevékenységeit
 - szerinte fontos felhívni erre az emberek figyelmét
 - de csak jó szándékú, tájékoztató jelleggel
6. Milyen gyakorisággal fogyaszt ön húst?
 - heti rendszerességgel fogyaszt húskészítményeket
 - az iskolában is szendvicsben
7. Amennyiben fogyaszt, milyen húsokat részesít előnyben? (pl. feldolgozott)
 - nagyrészt feldolgozott húst
 - szalámi, sonka, sült hús
8. Hallott már ön a nagyüzemi állattartás különböző veszélyeiről, kártékony hatásairól?
 - olvasott már róla
9. Mennyire tartja ön napjaink problémájának a nagyüzemi állattartás veszélyeit?
 - fontos, globális problémának tartja
 - a feldolgozott húsok nem nyújtanak egészséges és hosszú távú megoldást az emberiség élelmezése szempontjából

2. interjú vázlata

2023. február 20.

Neme: nő

Lakhely: Gyöngyös

Életkor: 48 év

1. Ismeri ön a vegán vagy vegetáriánus életmód közti különbségeket?
 - ismeri
 - ismer közvetlen környezetében sok embert aki ilyet folytat
2. Ön folytatott már vegán vagy vegetáriánus étrendet korábban?
 - folytatott vegánt, jelenleg nem
3. Tervez folytatni vegán táplálkozást a jövőben?
 - tervez folytatni a jövőben
4. Egészséges ön szerint a húsmentes táplálkozás?
 - szerinte egészséges teljes mértékben
 - globálisan is
 - egyénileg is az egészségre nézve
5. A világban több mozgalom is tevékenykedik azzal a céllal, hogy minél több emberrel megismertessék az étkezés ezen formáját. Egyetért ön ezekkel a csoportokkal, illetve hajlandó lenne csatlakozni ilyenhez?
 - egyetért ezekkel
 - hajlandó lenne csatlakozni is ilyen csoporthoz
6. Milyen gyakorisággal fogyaszt ön húst?
 - ritkán fogyaszt mostanában
 - régebben egyáltalán nem fogyasztott
7. Amennyiben fogyaszt, milyen húsokat részesít előnyben? (pl. feldolgozott)
 - feldolgozott húsokat
8. Hallott már ön a nagyüzemi állattartás különböző veszélyeiről, kártékony hatásairól?
 - igen, hallott és olvasott is ezekről
9. Mennyire tartja ön napjaink problémájának a nagyüzemi állattartás veszélyeit?
 - fontos problémának tartja

Interjúk kiértékelése⁸⁸

A dolgozatom részeként interjút készítettem két olyan emberrel, akiket közvetve vagy közvetlenül érint a húsmentes életvitel. Emiatt úgy gondoltam releváns a véleményük, és érdemes lenne meghallgatni tapasztalataikat a témával kapcsolatban. Az interjúalanyoknak 6 fő kérdést tettem fel, melyeket próbáltam úgy összeállítani, hogy teljes képet kaphassak az adott személy témáról alkotott nézeteiről.

1. interjú

Az első interjúmat 2023. február 20-án készítettem egy közeli ismerősömmel, élőben. Azért esett erre az interjúalanyra a választásom, mert fiatal kora miatt nyerhetek egy bővebb betekintést a mai, magyarországi középiskolások tájékozottságáról a témával kapcsolatban. A lány nagyon segítőkész volt, beszélgetésünk során jól el tudtam társalogni vele a témáról. Úgy gondolom az interjú sikeres volt, mivel jól kifejtett és érdekes válaszokat kaptam.

Ismeri ön a vegán vagy vegetáriánus életmód közti különbségeket?

Az interjúalanyom ismeri a vegán és a vegetáriánus étrend közötti különbségeket. Ezekről már sok helyen hallott, azonban a témáról legbővebben az unokatestvérétől értesült, ugyanis unokatestvére vegán életvitelt folytat. Vele már többször étkezett közösen ilyen formában, és elmondása szerint ízlett neki, továbbá tápláló volt. Rajta kívül még 3 embert is ismer, aki vegán vagy vegetáriánus.

Ön folytatott már vegán vagy vegetáriánus étrendet korábban?

Egészen idáig még nem volt alkalma kipróbálni a vegán vagy vegetáriánus étrendet. Elmondása szerint preferálja a növényi alapanyagokból készített termékeket. Amikor a boltban vásárol is igyekszik két termék közül azt vásárolni, amely előállításánál során nem használtak fel semmilyen állattartáshoz köthető alapanyagot.

Tervez folytatni vegán táplálkozást a jövőben?

Ha csak ideiglenesen is, de a jövőben szívesen kipróbálná a növényi étrendet, azonban erre egészen idáig azért nem kerített még sort, mert úgy véli ezzel nehézségeket okozhatna családtagjainak, vagy ismerőseinek, hiszen ilyenkor bizonyos mértékben másoknak is alkalmazkodni kell ő hozzá.

⁸⁸ Az általam készített interjúk alapján (2023.02.26.)

Egészséges ön szerint a húsmentes táplálkozás?

Az interjúalanyom kettős véleményen volt az ilyen típusú étrendről. Véleménye szerint olyan szempontból egészséges, hogy az egyén sok zöldséget, gyümölcsöt és húsmentes ételleket fogyaszt, melyekből számtalan tápanyag és vitamin származik. Ugyanakkor a hús teljes elvetését sem támogatja, inkább mértékének a csökkentését, ugyanis szerinte pusztán húsmentes alapanyagokból nem lehet az emberi szervezet számára szükséges vitaminokat teljes mértékben előállítani. Emiatt a két étrend közül inkább a vegetáriánus étrendet tartja az emberi szervezet számára az ideálisabbnak, hiszen ilyenkor az ember nagyobb választási lehetőségekkel rendelkezik a táplálékok területén, a vegánságot pedig egy szélsőségnek.

A világban több mozgalom is tevékenykedik azzal a céllal, hogy minél több emberrel megismertessék az étkezés ezen formáját. Egyetért ön ezekkel a csoportokkal, illetve hajlandó lenne csatlakozni ilyenhez?

Hallott és olvasott már a különböző vegán táplálkozást hirdető mozgalmakról, továbbá pozitívnak tartja ezek tevékenységeit. Szerinte fontos erre felhívni az emberek figyelmét, és tájékoztató jelleggel megismertetni velük ezen étrend előnyeit, pozitív hatásait az emberi egészségre, és a környezetre egyaránt. Azonban elhatárolódik a szélsőségektől, melyek erőszakos retorikával, cselekedetekkel hívják fel az emberek figyelmét. Azonban amíg ezt jó szándékkal, tájékoztató jelleggel, kulturált keretek között teszik, addig támogatja.

Milyen gyakorisággal fogyaszt ön húst?

Interjúalanyom heti rendszerességgel fogyaszt húst, vagy különböző húskészítményeket. Nagyjából családtagjaival megegyező mértékben fogyasztja ezeket. Az iskolában is, szendvicsbe rakott sonkát vagy szalámit fogyaszt minden hétköznap. A vacsora asztalon is gyakran foglal helyet valamilyen sült hús.

Amennyiben fogyaszt, milyen húsokat részesít előnyben? (pl. feldolgozott)

Nagyrésztük feldolgozott, húszüzemből származó élelmiszer. Korábban, fiatalabb korában is ez a fajta táplálkozás jellemezte, étrendjében gyakran jelenik meg a hús, azonban elmondása szerint a jövőben tervezi csökkenteni ennek mértékén.

Hallott már ön a nagyüzemi állattartás különböző veszélyeiről, kártékony hatásairól?

Hallott és olvasott is már erről a témáról többször is. A hírekben is hallotta, illetve szakkönyvek olvasása során is találkozott ezekkel a problémákkal. Legégetőbbnek a nagyüzemi állattartás környezetre gyakorolt hatását gondolja.

Mennyire tartja ön napjaink problémájának a nagyüzemi állattartás veszélyeit?

Nagy problémának találja, illetve érdeklődött már az iránt, hogy ő maga mit tehetne a környezetszennyezés vagy az állatok szenvedésének csökkentése érdekében.

2. interjú

Második interjúmat 2023. február 20-án készítettem egy közeli ismerősömmel, aki 48 éves és régebben vegánnak vallotta magát. Azért esett rá a választásom, mert előző interjúalanyomtól eltérő korosztályt képvisel, továbbá vele hosszasan, jól el tudok beszélgetni. A válaszadások során segítőkész volt, és az előző interjúalany válaszaitól jelentősen eltérő válaszokat adott.

Ismeri ön a vegán vagy vegetáriánus életmód közti különbségeket?

Interjúalanyom ismerte a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket. Évekkel ezelőtt találkozott ezzel a témával az interneten, ahol hamar elnyerte a tetszését. Emellett számtalan ismerőse is van, aki ilyen életmódot folytat. Több munkatársa, rokona és távolabbinak mondható ismerőse is, bátorították őt ezen életmód változtatásra.

Ön folytatott már vegán vagy vegetáriánus étrendet korábban?

Elmondása szerint régen hosszú időn keresztül folytatott vegán étrendet, mellyel teljes mértékben elégedett volt. Energia dúsnak érezte magát mindennapjaiban. Kezdetben nehézségeket okozott számára, hogy új ételeket ismerjen meg, továbbá beépítse ezeket a mindennapi étrendjébe. Azonban ismerőseitől sok segítséget kapott, így sikerült. Egy ideig a munkája is ehhez kötötte, ugyanis egy vegán ételkiszállító vállalkozásnál dolgozott. Mára azonban nem mondható teljes mértékben vegánnak, hiszen étrendjében olykor a hús is megjelenik. Ennek több oka is volt. Többek között nehéznek találta bizonyos esetekben tartani ezen életmódot. Azonban mindenkinek ajánlja ezt az étrendet.

Tervez folytatni vegán táplálkozást a jövőben?

Elmondása szerint számtalan egészséges hatása miatt, tervez a jövőben újra visszaállni a teljes mértékű vegán táplálkozásra.

Egészséges ön szerint a húsmentes táplálkozás?

Véleménye szerint ez a táplálkozás egészséges és előnyös mind az egyénre, mind a bolygóra nézve. Az egyénre amiatt, mert szerinte minden fontos vitamint és tápanyagot lehetséges megszerezni ezen ételekből, továbbá számtalan zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt így az ember, ami nagyon előnyös az egészségre nézve. Globálisan pedig azért, mert minél

többen térnek át az ilyen típusú étrendre, annál nagyobb nyomást lehet mérni a húsiparra, melyet nagyon károsnak vél többek között környezetszennyező hatása miatt. Reméli a jövőben több vegán vagy vegetáriánus étterem, ételkiszállító cég stb. fog nyílni, ezzel több emberrel megismertetve ezt az életmódot, és segítve az azt folytató emberek mindennapjait.

A világban több mozgalom is tevékenykedik azzal a céllal, hogy minél több emberrel megismertessék az étkezés ezen formáját. Egyetért ön ezekkel a csoportokkal, illetve hajlandó lenne csatlakozni ilyenhez?

Elmondása szerint egyetért ezekkel a mozgalmakkal és kitűzött céljaikkal. Szerinte találhatóak szélsőségek, azonban ezek csak egy hangos kisebbséget képeznek a többi, mindenki számára előnyös csoportosulások mellett. A jövőben hajlandó lenne csatlakozni ilyen csoportosuláshoz, vagy segíteni munkájukat.

Milyen gyakorisággal fogyaszt ön húst?

Régebben egyáltalán nem fogyasztott húst, vagy állati eredetű ételeket vegánsága miatt, azonban napjainkban ritkán, de fogyaszt. Azonban soha nem fogyaszt ezekből egyszerre sokat. Elárulta továbbá, hogy a vegán életmód megismerése óta sokat változott a hússal való kapcsolata, és a húsok ízét sem érzi olyannak, mint azelőtt. Családtagjai, ismerősei nagyrésze azonban napi rendszerességgel fogyasztanak húst, emiatt neki is nehézséget okoz alkalmakkor, hogy elkerülje.

Amennyiben fogyaszt, milyen húsokat részesít előnyben? (pl. feldolgozott)

Ritkán, alkalmakkor feldolgozott húst fogyaszt leginkább, melyet boltból szerez be.

Hallott már ön a nagyüzemi állattartás különböző veszélyeiről, kártékony hatásairól?

Sokat hallott és olvasott már a nagyüzemi állattartás veszélyeiről, melyet korunk egy jelentős problémájának tart. Ismeri a nagyüzemi állattartás erkölcsi, társadalmi és környezetszennyező problémáit is.

Mennyire tartja ön napjaink problémájának a nagyüzemi állattartás veszélyeit?

Ezt a formát fenntarthatatlannak tartja, melyet minél hamarabb fel kell számolni. Reméli, hogy minél több emberhez jutnak el információk ezen problémákról, és emiatt több ember ismerkedik meg a növényi típusú étrenddel. Azt is előrelépésnek tartaná, ha születnének olyan alternatív módszerek, amelyekkel hús ugyan előállítható, de ezen visszasságok nélkül.

A kérdőív kérdései

Kedves kitöltő! Szonda Szabolcs Dávid vagyok, 12.A osztályos tanuló a Hatvani Bajza József Gimnáziumban. Ezen kérdőív a társadalomismeret projektmunkám részét képezi. A kitöltés és válaszadás anonim. A válaszadáshoz csupán kattintson az üres karikára. Lesznek kérdések, ahová szöveges választ is írhat. A kérdőív kitöltését előre is köszönöm!

1. Neme

- Férfi
- Nő

2. Kora (évben megadva)

- Rövid szöveges válasz

3. Ismeri ön a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket?

- Igen, ismerem
- Nem, nem ismerem

4. Folytat ön vegán vagy vegetáriánus étrendet?

- Igen, jelenleg is
- Nem, de régen folytattam/tervezek folytatni a jövőben
- Nem, és nem is tervezek

5. Ismer ön a közvetlen környezetében tisztán növényi étrendet folytató embert?

- Igen, ismerek
- Nem, nem ismerek

6. Egészségtelen ön szerint a feldolgozott hús?

- Igen, és kis mértékben is az
- Igen, azonban mértékkel fogyasztva nem
- Nem, semmilyen mértékben sem káros
- Egyéb: _____

7. Milyen gyakorisággal fogyaszt ön húst?

- Soha, növényi étrendet folytatok
- Hetente egy alkalommal
- Heti néhány alkalommal
- Majdnem minden nap

8. Hajlandó lenne áttérni a tisztán növényi étrendre, amennyiben az pozitív hatással járna globálisan?

- Igen, ha ezzel segíthetek
- Nem, ez szóba sem jöhet
- Egyéb: _____

9. Hallott vagy olvasott már a nagyüzemi állattartás hátrányairól/veszélyeiről?

- Igen, már számtalanszor
- Igen, azonban csak keveset
- Nem, eddig még egyáltalán nem

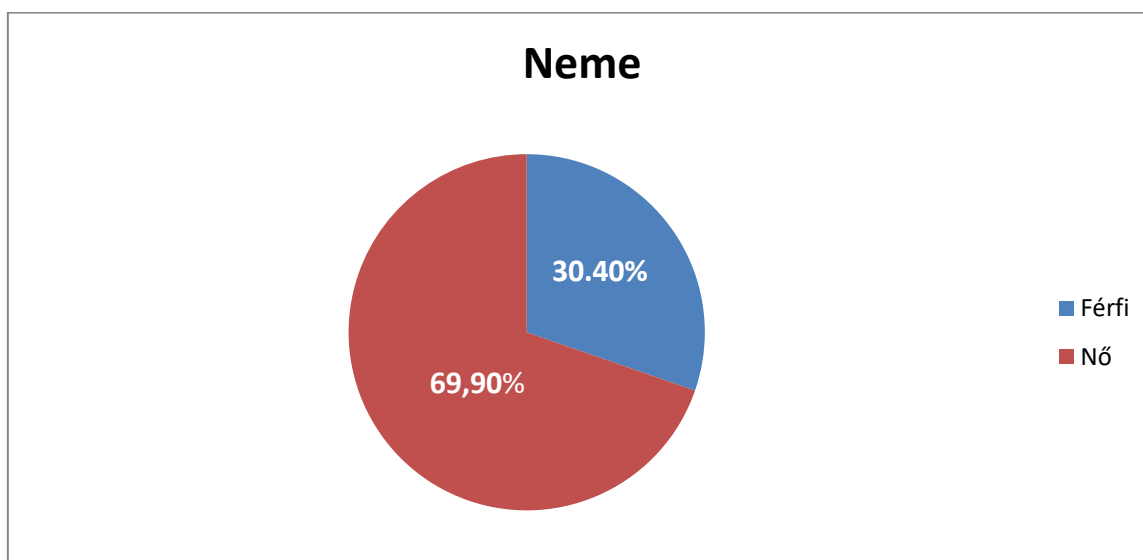
10. Pozitívnak tartja ön a vegán vagy vegetáriánus mozgalmak tevékenységeit?

- Igen, és támogatom is őket
- Igen, azonban vannak szélsőségek, amelyeket kifogásolhatónak találok
- Nem, mivel ez az életforma nem egészséges az ember számára
- Nincs véleményem, mivel keveset, vagy egyáltalán nem találkoztam még ilyen mozgalmakkal
- Egyéb: _____

A kérdőív kiértékelése⁸⁹

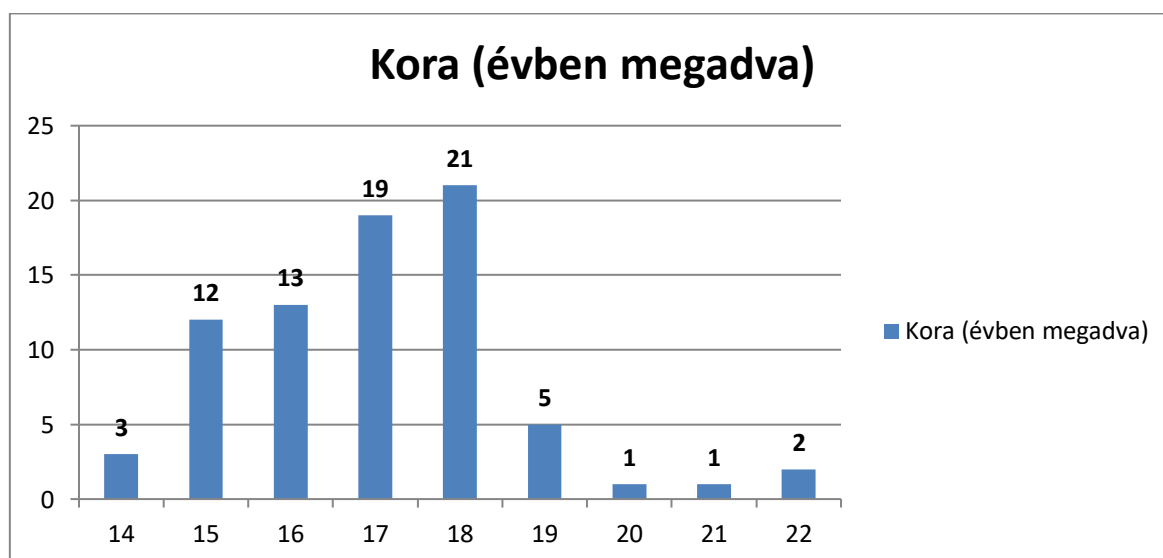
10 kérdésből álló kérdőívet készítettem a témával kapcsolatban. A kérdőív kitöltésére nagyrészt a Hatvani Bajza József Gimnázium tanulójának volt lehetősége, de a tesztet néhány volt bajzás tanuló is válaszolt a kérdéseimre. Az eredmények a következők lettek:

1. Neme



A kitöltők 69,9%-a, azaz 64 kitöltő nő, 30,4%-a, azaz 28 kitöltő férfi volt. Ez összesen 92 kitöltőt jelent. A kitöltők közti magasabb női arány talán annak tudható be, hogy ebben a korosztályban ezen téma, és a húsmentes életvitel jobban foglalkoztatja a női nemet, mint a férfit.

2. Kora (évben megadva)



⁸⁹ Az általam készített kérdőívek alapján 2023.02.01.-2023.02.03.

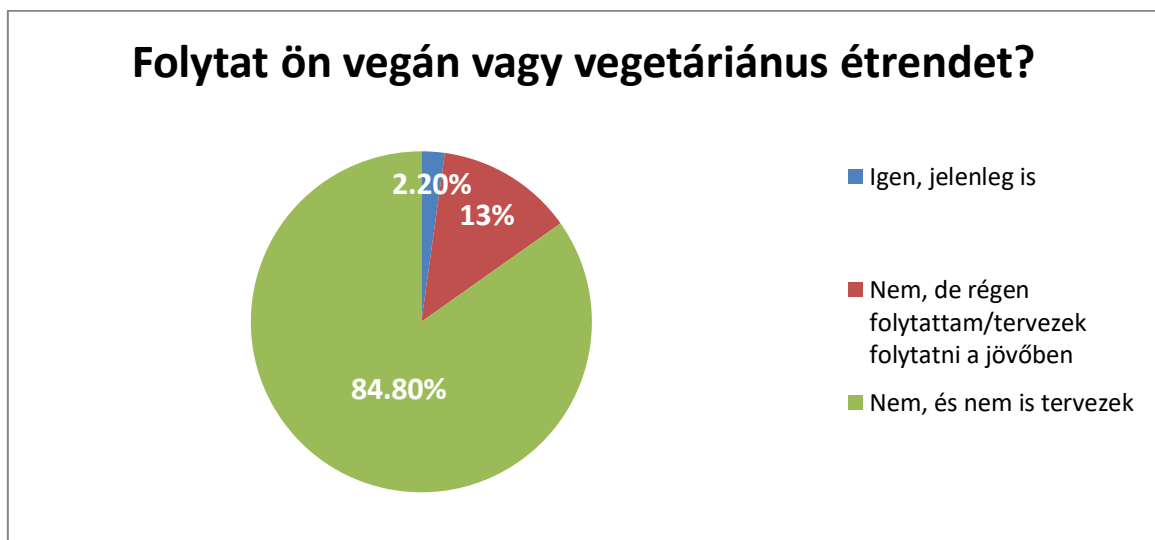
A kitöltők megadták a jelenlegi életévüket. Ebből jól látható, hogy a kitöltők 14, illetve 22 éves kor között mozogtak. A legtöbb kitöltő 18 éves (végzős) diák volt. A 19 és 22 év közötti 9 diák volt bajzás tanuló.

3. Ismeri ön a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket?



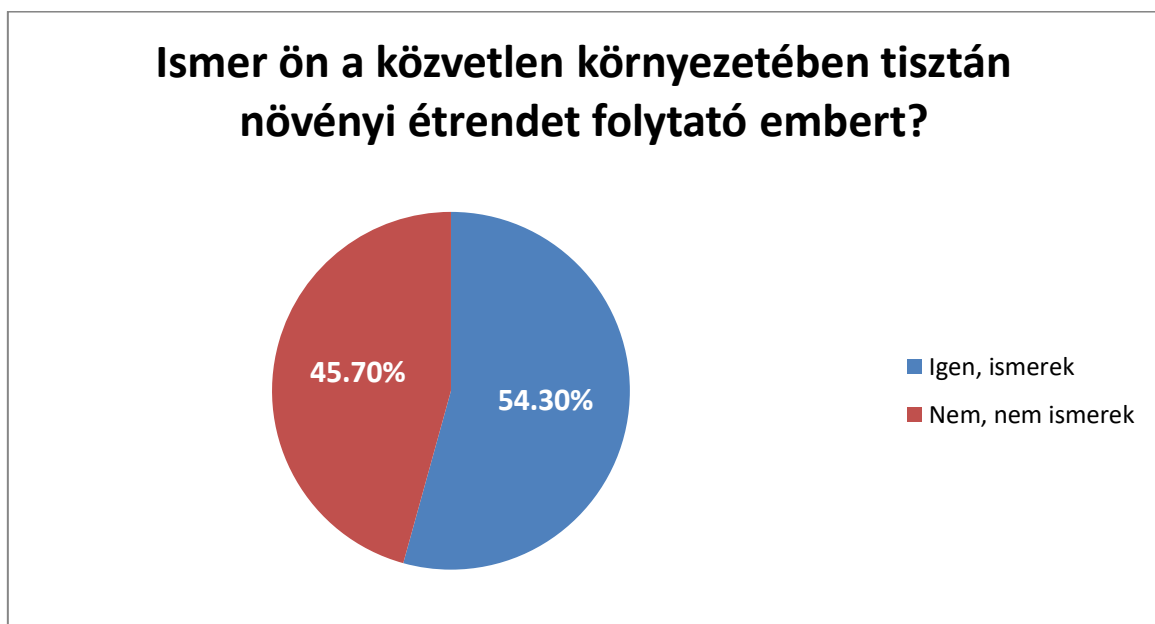
A válaszadók 93,5%-a, azaz 86 kitöltő elmondása szerint ismerte a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket, míg a kitöltők 6,5%-a, azaz 6 ember mondta azt, hogy nem ismeri. Véleményem szerint ez is nagyon jól reprezentálja a téma népszerűségét napjainkban, ugyanis az eredmény igen magas tájékozottságra utal. Ezen ismereteket az emberek valószínűleg a televízióból, vagy növényi étrendet folytató ismerőseiktől szerezhették.

4. Folytat ön vegán vagy vegetáriánus étrendet?



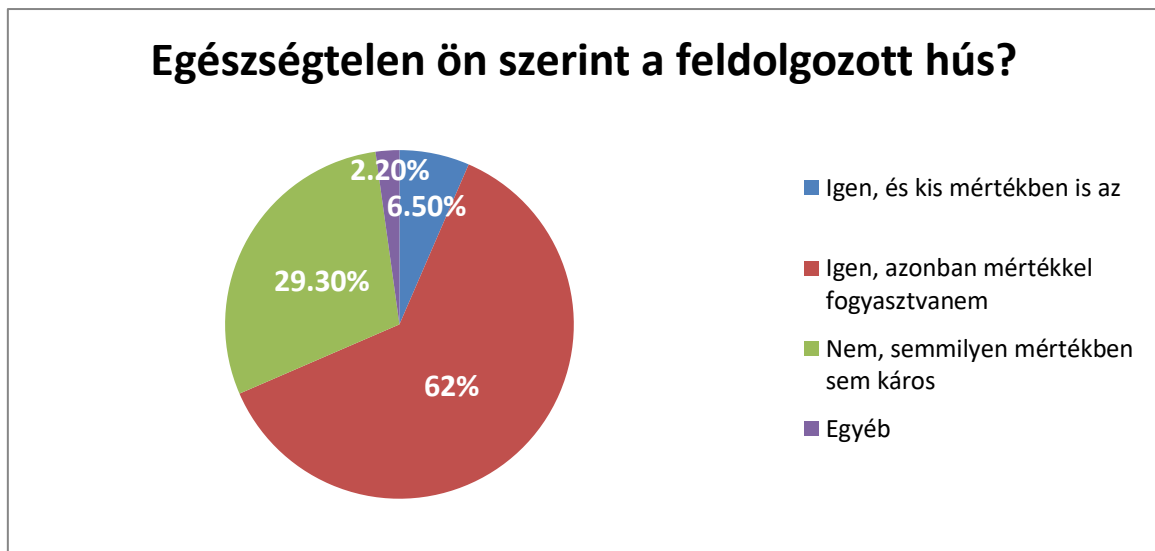
A válaszadók döntő többsége, 84,8%-a (78 kitöltő) azt válaszolta, jelenleg nem folytat, és nem is tervez folytatni vegán vagy vegetáriánus étrendet. 13%-uk, azaz 12 ember állította, hogy jelenleg nem, de régen folytatott, vagy a jövőben tervez folytatni növényi alapú étrendet. Továbbá 2,2%, azaz csupán 2 válaszadó volt, aki a teszt kitöltésekor is vegánnak vagy vegetáriánusnak vallotta magát. Figyelembe véve, hogy milyen sokan ismerték a vegán és vegetáriánus életmód közti különbségeket (amely alapvető ismeretekről tanúskodik), döntő többségben voltak azok, akik nem folytatnak, és nem is fognak folytatni ilyen életvitelt. Ez is jelzi, hogy a húsmentes életvitel jelenleg csak egy kisebbséget képez a társadalmon belül.

5. Ismer ön a közvetlen környezetében tisztán növényi étrendet folytató embert?



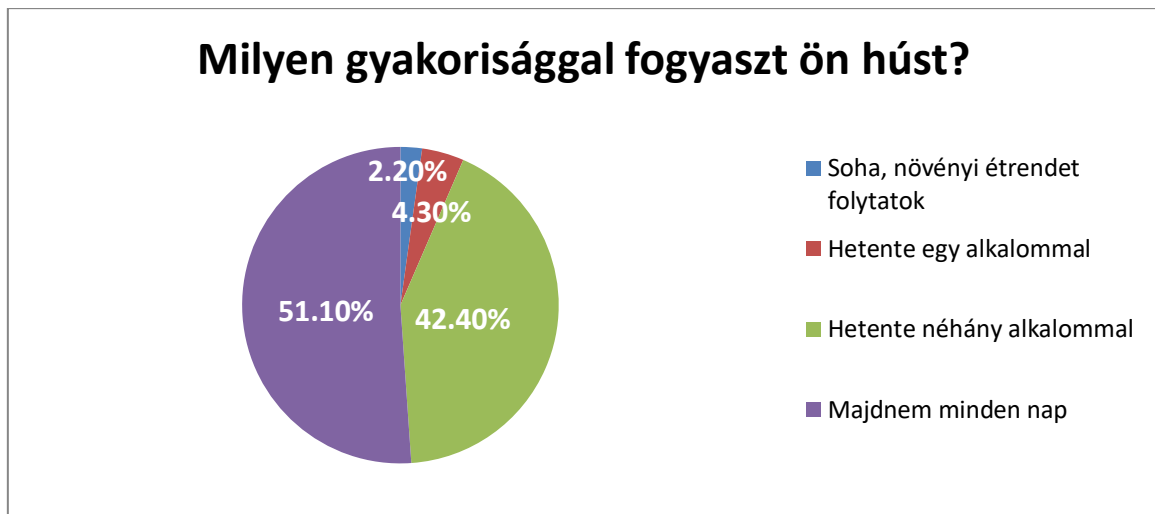
A válaszadók 54,3%-a, azaz 50 kitöltő mondta azt, hogy ismer közvetlen környezetében tisztán növényi étrendet folytató embert, és 45,7%-uk, azaz 42 válaszadó mondta, hogy nem ismer. Az előző kérdésből kiderült, hogy a húsmentes életvitelt folytató emberek csupán egy néhány százalékos kisebbséget képeznek a társadalomban, míg ebből a kérdésből azt láthatjuk, így is mennyi emberhez el tudják juttatni ezen irányzat „hírét” a vegánok. Amennyiben a válaszadók több mint fele ténylegesen ismer ilyen életmódot folytató egyént közvetlen környezetében, pl családjában, munkahelyén vagy az iskolában, az magyarázatot adhat a hármas számú kérdés eredményére is, hogy honnan ismerhetik ennyien a vegetarianizmus és a veganizmus közti különbségeket.

6. Egészségtelen ön szerint a feldolgozott hús?



A válaszadók 62%-a, azaz 57 ember mondta, hogy a feldolgozott hús káros, azonban mértékkel fogyasztva elkerülhetőek a negatív következmények. 29,3%-uk, azaz 27 kitöltő semmilyen mértékben sem találja károsnak a feldolgozott húsok fogyasztását. 6,5%-uk, azaz 6 ember szerint káros, és kis mértékben is az. 2 válaszadó az egyéb kategóriára kattintott, melyet szöveges üzenettel részleteztek. Egyikük azt írta, hogy „*Legszívesebben csak húst ennék*”. A válaszadó feltételezhetően nem találja egészségtelennek a feldolgozott húst. a második vélemény ettől részletesebb lett: „*Azt gondolom, hogy mint minden ipar fejlődéssel járt, ez behálózódott a húsiparra is, így eljutottunk oda, hogy sok feldolgozott hús egészségtelen. Viszont a hagyományosan feldolgozott húsok egyáltalán nem egészségtelen.*”. A válaszadó tehát elkülönítette az iparosodás előtti és utáni feldolgozás módját véleményében. Összességében elmondható, hogy a válaszadók több mint fele tisztában volt vele, hogy a feldolgozott hús tud káros lenni, még ha azt is írták, hogy mértékkel nem az. Ennek ellenére, ahogyan azt a 4-es számú kérdés eredményeinél láthattuk, a többség mégsem tervez emiatt áttérni a növényi típusú étrendre.

7. Milyen gyakorisággal fogyaszt ön húst?



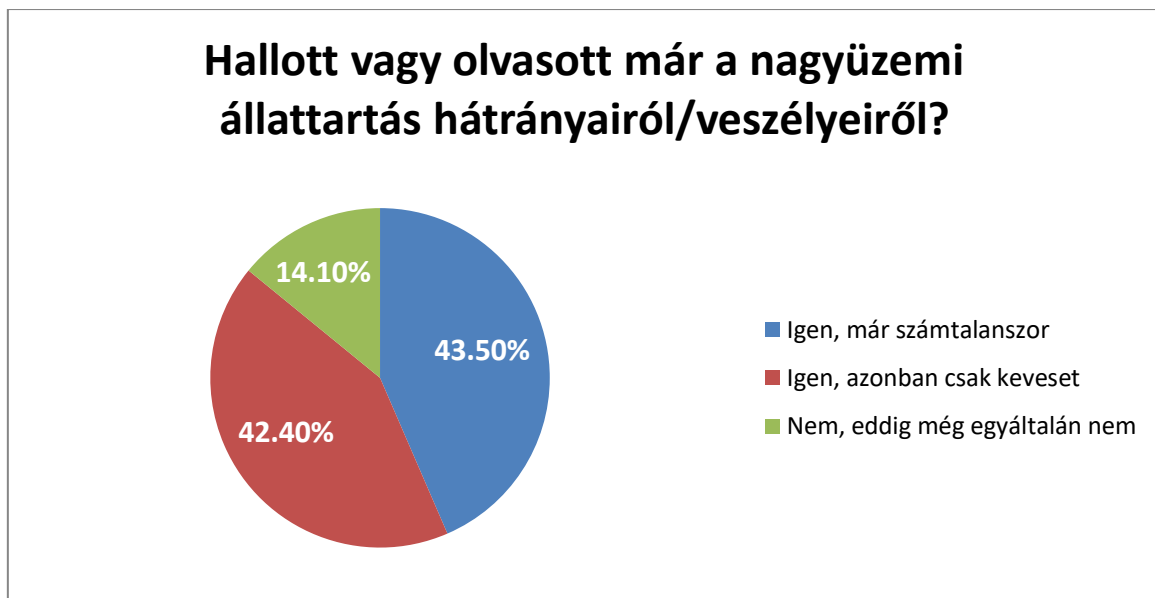
A válaszadók 51,5%-a, azaz kicsit több mint fele (47 ember) állította azt, hogy majdnem minden nap fogyaszt húst. A kitöltők 42,4%-a, azaz 39 ember állította, hogy heti néhány alkalommal fogyaszt húst. 4,3% (4 kitöltő) heti egy alkalommal, 2,2% (2 kitöltő) pedig nem fogyaszt húst. Feltételezhetjük, hogy a válaszadók többsége feldolgozott húst ért a heti húsfogyasztás alatt, ugyanis ez a leggyakrabban fogyasztott húsfajta. Visszatekintve a 6-os számú kérdésre, ahol a válaszadók többsége szerint mértékkel fogyasztva a feldolgozott hús nem káros, látható, a válaszadók több mint fele mégis jóval átlépi a mértékletes húsfogyasztás küszöbét. Továbbá az is, hogy a hús egy jelentős részét képezi az emberek étrendjének a húsiparral kapcsolatos negatívumok, és a veganizmus terjedésének ellenére.

8. Hajlandó lenne áttérni a tisztán növényi étrendre, amennyiben az pozitív hatással járna globálisan?



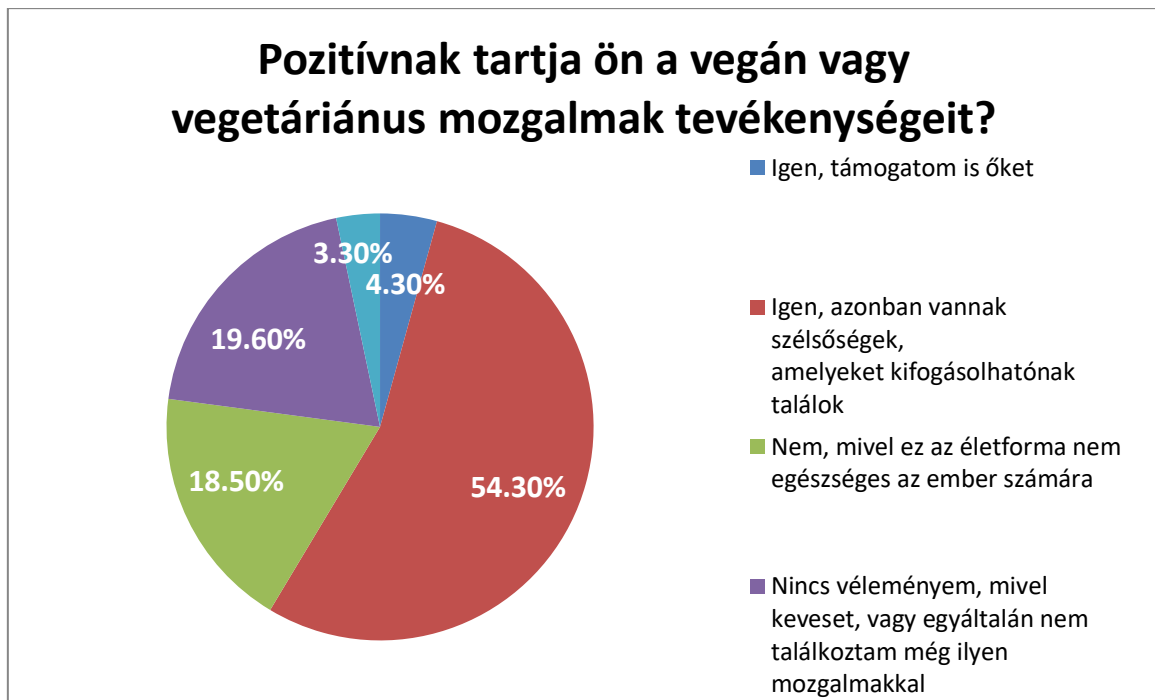
A válaszadók 48,9%-a, azaz 45 kitöltő írta, hogy nem lenne hajlandó áttérni a növényi étrendre, akkor sem, ha az pozitív változásokkal járna globálisan. 43,5%, azaz 40 kitöltő gondolta úgy, hogy ő hajlandó lenne változásokat eszközölni étrendjében, amennyiben az pozitív hatásokkal járna. 7,6% képzeli az egyéb kategóriát, amely 6 választ takar. Ezek közül ketten a „Talán” választ adták, azaz egyértelműen nem foglaltak állást a kérdésben. Volt, aki azt írta, „Sajnos én egyedül nem tudom megváltani a világot, de ha”kötelezően” kellene áttérni környezeti okok miatt mindenkinek, akkor megtenném”. A válaszból tehát kiderült, hogy amennyiben a teljes közösséget érintené a változás, ő ezt elfogadná, és nem ellenezné, de pusztán egyedül nem térne át. Egy másik válaszoló azt írta, „Nem, max saját döntés alapján”. Értelmezésem szerint ő előtérbe helyezte saját individuális okait a közösségi okokénál, és saját döntését (vagy döntésének jogát) fontosabbnak tartja, mint a közösség döntéseit. Volt, aki az „esetleg” választ adta, és volt, aki állítása szerint átmenetileg tenné egy próbát („egy adott időre kipróbálnám”). Végül, de nem utolsó sorban érkezett egy válasz, amely szerint „Csak akkor, ha a szervezetemnek arra lenne szüksége”. Ezen válasz talán a „Nem, max saját döntés alapján” kijelentéshez áll a legközelebb.

9. Hallott vagy olvasott már a nagyüzemi állattartás hátrányairól/veszélyeiről?



A válaszadók 43,5%-a, azaz 40 ember állította azt, hogy már számtalanszor hallott vagy olvasott a nagyüzemi állattartás hátrányairól. Szintén egy jelentős többség, 42,4% (39 kitöltő) mondta, hogy hallott már ezekről, viszont csak keveset. A maradék, 14,1% állította azt, hogy eddig még egyáltalán nem hallott vagy olvasott ezekről. Ez is jól szemlélteti, mennyire népszerű téma manapság az állatvédelem, a húsfogyasztás és a húsipar, ugyanis ez egy igen magas aránynak számít a társadalomban.

10. Pozitívnak tartja ön a vegán vagy vegetáriánus mozgalmak tevékenységeit?



A válaszadók 54,3%-a, azaz 50 ember támogatja a vegán mozgalmak tevékenységeit, azonban elzárkózik a különböző szélsőségektől, elismeri azok létezését és károsnak tartja őket. 19,6%, azaz 18 kitöltő inkább nem alkotott véleményt, mert úgy vélte nem elég jártas a témában, vagy még nem hallott ezen mozgalmak tevékenységeiről. 18,5%, vagyis 17 ember mondta azt, hogy ezen életforma kártékony az ember számára, emiatt a mozgalmak tevékenységeit sem támogatja. 4,3%, vagy 4 kitöltő támogatja is ezeket a mozgalmakat, amely egy érdekes szám, tekintve, hogy a válaszadók közül csupán ketten folytatnak ténylegesen növényi típusú étrendet. A maradék 3,3% (3 kitöltő) képezi az egyéb kategóriát. Volt, aki azt válaszolta, hogy „*Pozitív az állatok érdekeit tekintve, de szerintem káros az emberi egészségre*”, amely egy ritkán hallott megközelítés volt. Valaki szerint „*Nem, mert ugyanúgy káros a környezetre, mint a hús fogyasztása*”, azaz a válaszadó az állatvédő és vegán mozgalmak tevékenységeit bizonyos szempontból környezetrombolónak minősítette. Végül valaki azt írta, hogy „*Szerintem ez inkább az egyén pszichéjének tesz jót, nem „mozgalom”. Amennyiben az a célja, hogy mindenki vegán/vegetáriánus, akkor balgának találok*”.

Képek

A húsipar



Ellenőrzés a húszüzemben



Sertéshúsok



Baromfik a húszüzemben



Húsfeldolgozás

⁹⁰ Vergődik a húsipar az orosz sertésimport stop miatt, infoPápa, <https://www.infopapa.hu/hirek/olvas/vergodik-a-husipar-az-orosz-sertesimport-stop-miatt-2014-04-16-050000> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

⁹¹ Húsipar: két potenciális kockázat látható, infostart, <https://infostart.hu/gazdasag/2020/03/28/husipar-ket-potencialis-kockazat-lathato> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

⁹² Vay Blanka (2018): Mit tesz a húsipar a férfiak lelkével?, MÉRCE, <https://merce.hu/2018/07/31/mit-tesz-husipar-a-ferfiak-lelkevel/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

⁹³ A hagyományos húsipar már lázad a mûhús ellen, agrárszektor, <https://www.agrarszektor.hu/allat/20190704/a-hagyomanyos-husipar-mar-lazad-a-muhus-ellen-15219> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

Állatok a nagyüzemi állattartásban



94

Baromfik a nagyüzemben



95

Sertések

Vegetáriánus ételek⁹⁶



Lilakáposzta-fasírt pankomorzsában



Cékla carpaccio

⁹⁴ *Idén 20 milliárd dollárt bukhat a húsipar*, Prove, <https://prove.hu/husipar-2020-20-milliard-dollaros-veszteseg/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

⁹⁵ *A fejlődő sertésenyésztés erősíti az orosz húsipar növekedését*, Hírhozóplusz, <https://www.hirhozoplus.hu/a-fejlodo-sertestenyesztes-erositi-az-orosz-husipar-novekedeset/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

⁹⁶ Nosalty (2020): 31 vegetáriánus étel, amit januárban szerintünk próbálj ki, <https://www.nosalty.hu/ajanlo/31-vegetarianus-etel-amit-januarban-szerintunk-probalj-ki> (Utolsó letöltés: 2023.03.02.)



Csőben sült brokkoli hagymás besamellel



Egyedényes zöldséges spagetti



Csicszeriborsós bulgursaláta citrommal



Brokkolifasírt piritott magvakkal

Vegetáriánus alapanyagok

Gabonák



Köles



Hajdina

⁹⁷ Köles, az elfeledett gabona, Interherb, <https://www.interherb.hu/hu/koles-az-elfeledett-gabona/> 8Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

⁹⁸ Haulitus Anikó (2016): *Mire jó a hajdina?*, hvg, https://hvg.hu/elet/20161128_Mire_jo_a_hajdina__recept (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)



99

Quinoa



100

Kuskusz

Zöldségek, gyümölcsök



101

Avokádó



102

Alma, banán, szőlő, kivi, ananász, narancs

⁹⁹ Bulk shop: <https://www.bulkshop.hu/quinoa-feher> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

¹⁰⁰ *Kuskusz-kisokos*, Mindmegette, <https://www.mindmegette.hu/kuskusz-kisokos-40861/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

¹⁰¹ *Avokádó, a legkrémesebb gyümölcs*, Mindmegette, <https://www.mindmegette.hu/avokado-a-legkrémesebb-gyumlcs-46961/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

¹⁰² *Igaz vagy valójában tévhit, hogy minden gyümölcs egészséges?*, EgészségKalauz, <https://www.egeszsegkalauz.hu/eletmod/taplalkozas/igaz-vagy-valojaban-tevhit-hogy-minden-gyumlcs-egeszseges/mq53zz9> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

Leveles zöldek



103

Mángold, petrezselyem, spenót, kapor



104

Káposzta

Olajok



105

Mákolaj



106

Repceolaj

¹⁰³ A 10 legjobb zöld leveles zöldség: tele vannak antioxidánsokkal, és finoman elkészíthetők, Femina, <https://femina.hu/egeszseg/leveles-zoldsegek/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

¹⁰⁴ Egyre kevesebb káposzta fogy a boltokban, Agroforum, <https://agroforum.hu/agrarhirek/zoldsegyumolcs/egyre-kevesebb-kaposzta-fogy-a-boltokban/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

¹⁰⁵ A hidegen sajtolt mákolaj jótékony hatásai, Egészségtér, <https://egeszsegter.hu/cikk/991/a-hidegen-sajtolt-makolaj-jotekony-hatasai#gsc.tab=0> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

¹⁰⁶ Védi a szívet, csökkenti a diabétesz kockázatát: a repceolaj áldásos hatásai, Femina, <https://femina.hu/egeszseg/repceolaj-hatas/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

Hüvelyesek



Lencse, csicseriborsó, feketebab, sárgaborsó, vöröslencse, zöldborsó

Magvak



Pisztácia, tökmag, napraforgómag, dió, kesudió, mandula, mogyoró, chia mag

¹⁰⁷ Csökkentik a rák és a cukorbetegség kockázatát: 4 hüvelyes zöldség, ami csodát tesz a testtel, Femina, <https://femina.hu/egeszseg/huvelyes-zoldsegek-egeszseg/> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

¹⁰⁸ Olajos magvak, Magzsola, <https://magzsola.hu/termekcsoportok/olajosmagvak.html> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

Fedőlapon felhasznált kép



109

Bolygó zöld háttérrel

¹⁰⁹ A növényi alapú étrend jótékony hatása a bolygónkra, Nestlé, <https://www.nestle.hu/media/news/vegan-etrend-fenntarthatosag> (Utolsó letöltés: 2023.03.03.)

Munkanapló

| Munkanapló | | | |
|-------------|---|--|----------------|
| Időpont | Végzett tevékenység | Megjegyzés | Tanár aláírása |
| 2022.12.22. | A téma kiválasztásához szükséges megbeszélés. | Hasznos tanácsokat kaptam a mentor tanáromtól a téma kiválasztásával kapcsolatban. Ezen a napon ki is választottam a témát. | |
| 2022.12.26. | A témához fűződő 3 hipotézis és a célkitűzés felállítása. | Ezen a napon megírtam a hipotéziseket és a célkitűzéseket, amely nem okozott nehézségeket. | |
| 2022.12.27. | A fontosabb szakirodalom kiválasztása. | A könyvtár bezárása miatt a könyvek megszerzése nehézséget okozott. Kezdetben csak egy könyvet tudtam szerezni, a másik kettő kiválasztására később került sor. | |
| 2022.12.27. | A maradék háttéranyag kiválasztása. | Ezek főként az internetről származnak, és könnyedén megszerezhetőek voltak. | |
| 2022.12.28. | A munkára vonatkozó ütemterv elkészítése. | A mentor tanáromtól kapott példa segítségével ez nem okozott nehézséget. | |
| 2022.12.28. | Tervezet, vázlat készítése a munkáról. | Ehhez a mentor tanáromtól kapott nyomtatvány és néhány internetes oldal nyújtott nagy segítséget, azonban a vázlatról néhányszor eltértem/módosítottam a munka folyamán. | |
| 2023.01.02. | A bevezetés és az első részfejezet elkészítése. | Okozott némi nehézséget az, hogy a veganizmus számtalan irányzatát könnyen és érthető formában tudjam összefoglalni. | |
| 2023.01.04. | A második | Ehhez számtalan | |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| | részfejezet elkészítése. | forrást találtam. | |
| 2023.01.06. | A harmadik részfejezet elkészítése. | Ez egy viszonylag terjedelmes fejezet lett, azonban a hosszú és lényeges források sokat segítettek ennek elkészítésében. | |
| 2023.01.08. | A negyedik részfejezet elkészítése. | Nem ütköztem nehézségekbe ezen fejezet megírásakor. | |
| 2023.01.11. | Az ötödik részfejezet elkészítése. | Szintén nem ütköztem nehézségekbe. | |
| 2023.01.15. | A hatodik részfejezet elkészítése. | A kevés internetes forrás miatt itt lassabban és nehezebben haladtam. | |
| 2023.02.01.- 2023.02.03. | A kérdőív továbbítása és a válaszok fogadása. | Nagyon hamar összegyűlt az elégséges válasz, hála a segítőkész kitöltőknek. | |
| 2023.02.05. | A kérdőív eredményeinek összegzése, a tapasztalatok kiértékelése. | Különösebb nehézségek nélkül megoldottam a feladatot. | |
| 2023.02.12. | További szerkesztés, hiányos részek kiegészítése. | Bizonyos részekhez plusz könyveket gyűjtöttem, hogy még alaposabban megértsem a témát. | |
| 2023.02.18. | Az interjú kérdések összeállítása. | Viszonylag könnyedén történt. | |
| 2023.02.23. | Az interjúalanyok felkeresése. | Mindketten elfogadták a felkérést. | |
| 2023.02.26. | Az interjúk elkészítése. | Nem okozott nehézségeket. | |
| 2023.03.02. | A mentortanárom által javasolt | Nem okozott problémát. | |