



# vegan ve müslüman?

Müslüman ve Müslüman olduğu varsayılan kişiler için bir esin kaynağı

Bu broşür Almanca'dan çevrilmiştir.

*Muslimisch  
gelesen  
Vielfalt  
im Gespräch*

Veganlık mükemmellik değildir.  
Mesele, olabilecek en az zararı vermek ve  
mümkün olanın en iyisini yapmaktır.

# Giriş

## Görevimiz: vegan

Vegan yaşam tarzı?! Hepimizi ilgilendiren bir konu. Ya da ilgilendirmesi gereken. En azından biz, "Müslüman Olarak İşaretlenen Çeşitlilik Sohbeti" - "Muslimisch gelesene Vielfalt im Gespräch" projesi kapsamındaki „Veganlık ve Sürdürülebilirlik“ isimli çalışma grubumuzda böyle düşünüyoruz. Ve istiyoruz ki vegan yaşam tarzının ve hayvan etiğinin önemi herkesçe görülsün. Bu nedenle çevremizdeki herkesi ve aslında sadece etrafımızdaki kişileri de değil, bütün insanları bu konuyla ilgilenmeye teşvik ediyoruz.

Bununla birlikte vegan beslenmenin o kadar da zor olmadığını da göstermek istiyoruz - tabii ki bu konudaki önyargılardan ve kafa karışıklıklarından haberdarız ve bunlar artık bir son bulsun istiyoruz. Ha bir de sadece bilgilendirmek değil güçlendirmek de istiyoruz. Veganlığı ve hayvan etiği konusunda kafa yormayı peşinden koşulan bir moda olarak görmüyoruz, hayır. Daha ziyade büyük resme; vegan yaşam tarzının, hayvan etiğinin ve sürdürülebilirliğin kendi kültürel, sosyal ve dini geleneklerimizden ayrı düşünülemez değerler olarak var olduğu resme bakıyoruz. E haydi öyleyse bize görevimizde eşlik edin: vegan!

## İçindekiler

1. Giriş – Görevimiz: vegan 03
2. Veganlık ve yanlış bilinenler: Topluluklardan hikayeler 05
3. Neden vegansın? – Vegan İmam Talha Taşkınsoy'a sorular 07
4. ...biliyor muydun? Hayvan yetiştiriciliği ve kesimindeki uygulamalara dair 09
5. Başka bir yol mümkün: Veganlık 13
6. Kitap ve film önerileri 15

# Veganlık ve yanlış bilinenler:

## Topluluklardan hikayeler



Deri kullanmaktan neden vazgeçiyorsun ki? Hayvanın her şeyi kullanılıyor diye sevineceğine...

İnsan neden et yemeyip ete benzeyen birşey yemek ister ki?

Hayvanların yiyeceği şeyi siz yiyip bitiriyorsunuz.

DEMİR EKSİKLİĞİN var!!!

Baş ağrısı?  
Karın ağrısı?  
Depresyon?  
Üşütme?  
Huysuzluk?  
Hepsi vegan olduğun için.  
Veganlık besin eksikliğine neden olur.

İzlediğin bütün o videolar Çin'de çekiliyor. Almanya'da hayvan koruma yasaları var.

E o zaman ne yiyorsun ki? Geriye neredeyse hiçbir şey kalmıyor.

Misafirin hiçbir beklentisi olmamasına rağmen huysuzlanan ev sahipleri: „Ah keşke bari vejeteryan olsaydın“.

Hiç vegan gibi görünmüyorsun.

Veganlık öyle sağlıklı ki!

Bu sadece geçici bir heves.

Ne?!  
Vegan mı?!  
Domuz yemiyorsunuz o yetmiyor mu?

Bunun şerefine bir biftek!

A: "Pardon, bu kurabiyelerde süt var mı acaba biliyor musunuz?"  
B: "Hayır bilmiyorum. Süte alerjiniz olmasına üzuldüm."

Peynir bile yemiyor musun?  
Azıcık bile mi?  
İstisnasız mı?  
Kaçamak yapamaz mısın?

Vegan gıdaların lezzetli olabileceğini hayal bile edemiyorum. Gofret, sorbe dondurma, Noel kurabiyeleri, Oreo, baklava, humus, falafel ve daha nice...

Kur'an'da veganlıkla ilgili birşey yok ama değil mi?

Vegansan neden deri çanta takıyorsun ki?

O kadar uzun zamandır vegansın, hiç zayıflamadın, neden?

Ay siz geleceğiniz zaman ne yemek yapacağımı şaşıyorum.

Haşa, Allah'ın izin verdiği şeye insan yasak diyemez.



# Neden vegansın?

## Vegan imam Talha Taşkınsoy'a sorular



Talha Taşkınsoy bir ilahiyatçı, aynı zamanda eğitimli bir aile danışmanı ve şiddetsizlik, iletişim ve davranış eğitmenidir.

Uzun yıllardır eğitim alanında çalışmakta ve İslam, ayrımcılık ve ırkçılıkla ilgili çeşitli konularda ilgililere eğitimler ve seminerler sunmaktadır.

Talha, son yıllarda hayvan etiği ve sürdürülebilirlik konularında İslami bir perspektifle yaptığı sosyal medya paylaşımlarıyla ün kazandı.  
@talhataskinsoyx

### 1. Soru: Neden vegansın?

İslam'da hayvansal ürünlerin tüketilmesine prensipte izin verilmektedir. Mesela Kur'an şöyle der: „Allah'ın size verdiği rızıktan helal ve iyi (tayyib) olanı yeyin ve Allah'ın size verdiği nimetlere şükredin.“ (Kur'an, Nahl Suresi 16:114). "Helal" kelimesinin Kur'an'da toplam altı kez geçmesi ve bunlardan dördünün "tayyib" ile birlikte kullanılması da önemli. Bu bir tavsiye, gereklilik ya da zorunluluk değil, bir izne işaret eder.

Allah neden "helal" kelimesi tek başına bırakmıyor?

Bunun olası bir yorumu şudur: "Tayyib" kelimesi bu konudaki ahlaki boyutları ifade eder. Bu bağlamda, türe uygun hayvancılık denilen şeyden söz edebiliriz ("helal" kelimesi tek başına ele alındığında büyük çaplı hayvancılık kastedilmez).

Başka bir deyişle: endüstriyel hayvancılık ne Kur'an standartlarına uygundur ne de Peygamber Efendimizin (sav) uygulamalarını yansıtmaktadır. Zira Peygamber Efendimizin hayvanlarının isimleri vardı. O, hayvanlara iyi davranır, onlarla konuşurdu. Sahabeleri de O'nu örnek alırlardı.

### 2. Soru: Arkadaşların ve ailen bunu nasıl karşıladılar? Sosyal medyadan gelen tepkiler nasıldı?

Arkadaşlarımın yüzde 99'u bu kararı ve değişikliği anlayış ve saygıyla karşıladı. Sonuçta ben bunu eti artık lezzetli bulmadığım için değil, yeryüzünde bizimle birlikte yaşayan diğer canlılar için yapıyorum. Bu nasıl iyi karşılanmaz ki...

Annem çok heyecanlandı ve kendisi de hemen denemek istedi. Ancak Türkiye'de yaşıyor oluşu durumu biraz zorlaştırdı. (Dipnot: Türkiye'nin ilk vegan kasabı İstanbul'da bulunuyor.)

2021 yılının Ocak ayında Instagram hesabım olan @talhataskinsoyx'da Veganuary (vegan Ocak) vesilesiyle paylaşımlarda bulunmaya başladım ve annem başlarda ne üzerine yazdığımı merak ediyor, yazdıklarımı daha iyi anlamak istiyordu -kendisi Almanca biliyor ama Türkçe'yi daha iyi anlıyor-. Bu vesileyle paylaşımlarımı hem İngilizce hem de Türkçe'ye çevirme fikri aklıma geldi. Böylece eriştiğim kitle belirgin biçimde genişledi ve bana yöneltilen sorular, haberler vs. de arttı.

### 3. Soru: Veganlıkla ilgili seni etkileyen alıntılar ya da özlü sözler var mı?

Aklıma birsürü alıntı geliyor. Ama beni gerçekten çok etkileyenlerden birisi şu:

„»Sesi olmayanlar« diye bir şey aslında yok. Sadece bilerek susturulmuş olanlar ya da sesi bilerek duyulmayanlar vardır.“ Arundhati Roy

Bana hayvanların sesi olma imkanı verdiği için Allah'a sonsuz bir minnet duyuyorum. "Sesi olmayanlar", "sesi bilerek duyulmayanlar" için bir ses olmayı onurlu bir görev olarak görüyorum.

Bir Müslüman olarak vegan beslenme şeklinin, fabrika çiftçiliğine karşı birşeyler yapmaya dönük etik bir motivasyonla birlikte dikkate alındığında, bir sevap, Allah'ın hoşuna gidecek bir tutum olarak yorumlanabileceği kanaatindeyim. Hayvanlar da tıpkı biz insanlar gibi Allah'ın yarattığı ve bir ruha sahip, hisseden ve topluluk oluşturan canlılardır – onlara saygılı ve onların onurunu gözeterek davranmamız gerekir.

Bu nedenle Kur'an'dan benim vegan beslenme şekline geçmemdeki asıl motivasyon da olan bir sûre daha:

„Yeryüzünde yürüyen hiçbir hayvan ve iki kanadıyla uçan hiçbir kuş yoktur ki, sizin gibi birer ümmet olmasınlar. Biz kitapta hiçbir şeyi eksik bırakmamışızdır, sonra hepsi Rablerinin huzurunda toplanırlar.“ Kur'an, En'âm Sûresi 6:38.

Bununla birlikte Leo Tolstoy'a atfedilen şu sözleri de çok sık düşünürüm:

„Herkes dünyayı değiştirmeyi düşünür ama kimse kendini değiştirmeyi düşünmez.“

Ve son olarak da benim yamak istediğim mesajlardan birisi - ve aslında çok basit: Beslenme tarzımızı değiştirerek dünyanın daha iyi bir yer olmasına katkı sağlayabiliriz. Peki, öyleyse hâlâ neyi bekliyoruz?

## ...biliyor muydun?

### Hayvan yetiştiriciliği ve kesimindeki uygulamalara dair

Alışveriş yapmak için süpermarkette dolaşırken ürünlerin nereden geldiğine ve nasıl üretildiğine genelde dikkat edilmez. Güzelce paketlenmiş etler iştah açıcı bir sunumla vitrinlere yerleştirilmiştir. Maalesef bugün Almanya'da tüketilen etin yaklaşık %98'i fabrika çiftçiliği ve endüstriyel hayvancılıkla üretiliyor. Bunun ne anlama geldiğini çok az kişi biliyor ve bilenlerimizse maalesef çoğu zaman gözardı ediyor.

Hayvan yetiştiriciliği ve kesimindeki uygulamalara dair bu bölümü oluşturduk, çünkü: hassasiyet geliştirilmesini sağlamak, cesaretlendirmek ve aynı zamanda düşünmeye ve sorgulamaya teşvik etmek istiyoruz.

### Sağlık

#### ...biliyor muydun?

Sadece Almanya'da hayvancılıkta her yıl 1.700 ton antibiyotik kullanıldığını...? Karşılaştırma olarak: Bu miktar hastahanelerin tamamında kullanılan antibiyotiğin 7 katıdır.

<https://ricemilkmaid.de/20-fakten/>



### Hayvan refahı

#### ...biliyor muydun?

Tavukların aslında 5 ila 8 yaşına kadar yaşadığını...? Ancak yumurta endüstrisinde, ürettikleri yumurta sayısı azaldığı için tavukları 13-20 ay sonra kesiliyorlar.

İneklerde de durum farklı değil: Aslında ortalama 20 yaşına kadar yaşarlar - ancak "verimliliği arttırmak için" genellikle sadece 4-6 yıl sonra kesilirler!!

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 38+34



### Hayvan etiği

#### ...biliyor muydun?

Derinin her zaman zaten öldürülmüş olan hayvanların derisinin değerlendirilmesiyle elde edilmediğini...?

Deri sadece bir "atık ürün" değildir. Birçok hayvan sadece derisi için yetiştirilip sadece deri üretimi için kesilmektedir.

<https://www.peta.de/themen/leder/>



### Sağlık

#### ...biliyor muydun?

Vegan beslenme şeklinin obeziteye karşı çok etkili bir yöntem olduğunu...?

Bununla birlikte hayvansal ürünlerden kaçınmak daha düşük kan basıncı ve daha iyi kolesterol değerlerine yol açar.

<https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/14710-rtkl-ernaehrung-wie-gesund-ist-vegan>



### Çevre

#### ...biliyor muydun?

Konvansiyonel balıkçılığın denizlerdeki balık stoklarının aşırı avlanmasına ve tükenmesine yol açtığını...?

Örneğin dip trol ağlarının kullanılması yoluyla deniz altındaki tüm ekosistemleri onarılamaz bir şekilde tahrip ettiğini...?

Her yıl birkaç yüz bin balina, yunus, vatoz, köpekbalığı ve su kaplumbağasının ağlara takılıp istenmeyen "yan av" olarak yaralı veya ölü bir halde denize geri atıldığını...?

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 30



# ...biliyor muydun?

## Çevre

### ...biliyor muydun?

Amazon yağmur ormanlarında ağaçsızlaştırılan alanın 91%'inin tarımsal hayvancılık için olduğunu...?

Dünya genelinde her saniye (!!!) neredeyse bir futbol sahası genişliğinde bir yağmur ormanının kesildiğini...?

<https://ricemilkmaid.de/20-fakten/>



## Hayvan refahı

### ...biliyor muydun?

evcil tavukların atası sayılan yaban tavuklarının yılda sadece 20-30 yumurta verdiğini...? Yumurta endüstrisindeki tavuklar kâr amacıyla öyle aşırı bir ıslah programıyla yetiştiriliyorlar ki günümüzde yılda 300 yumurta veriyorlar.

@veganentdecken

İnekler de o kadar aşırı ıslah programına maruz kaldılar ki bazen yılda 12.000 litreye kadar süt verebiliyorlar! 100 yıl önce Almanya'da bir ineğin bir yılda verdiği süt ortalama 2.000 litrenin altındaydı.

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/hochleistungskuh-101.html>



## Hayvan etiği

### ...biliyor muydun?

İneklerin ve buzağlarının birbirleriyle çok yakın bir bağ kurduğu bilinmesine rağmen, süt ineklerinin doğumun hemen ardından yavrularından koparıldığını...?

Yüz binlerce erkek buzağının doğumdan kısa bir süre sonra süt endüstrisinin istenmeyen bir "yan ürünü" olarak kesilip dana eti olarak satıldığını?

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 34.



## Çevre

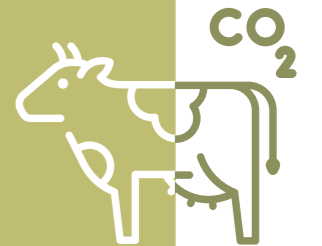
### ...biliyor muydun?

Et tüketiminin doğaya ve iklime ciddi anlamda zarar verdiğini...?

Bir kilogram sığır eti yaklaşık 12 kg karbondioksite neden olur.

Bir kilogram patatesin üretimindeyse sadece 0,4 kg karbondioksit açığa çıkar.

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/berechnung-zum-klimaeffekt-was-fleischverzicht-fuer-den-klimaschutz-bringt-a-1280923.html>



## Başka bir yol mümkün: Veganlık

”

Vegan olmadan önce yaptığım her yemeği şimdi de yapıyorum.

Menümün dışına tamamen çıkmış hiçbir yemek yok. Ve gerçekten her yemeği yapıyorum – dünya mutfaklarını da.

Bu benim için çok güzel bir sürpriz oldu, beklemiyordum.

”

Kendimle ilgili söyleyebilirim ki eti çok daha bilinçli bir şekilde tüketiyorum.

Vejeteryan ya da vegan değilim ama artık en azından fast food çöpü tüketmiyorum.

”

İnsan akrabalarından olumsuz tepkiler almaktan çekiniyor.

Ama bir noktada onlar da herkesin kendi beslenme şekli olduğunu kabul ediyorlar.

”

Benim önerim şu: Bir vegan kek yapıp arkadaşlarına ya da ailene götür.

Böylece vegan yiyeceklerin de lezzetli ve çeşitli olabildiğini fark edeceklerdir.

”

Ben bu konuyla etrafımdaki insanlar arasında bir köprü olmaya çalışıyorum.

Mesela birisi bir eve yeni taşındığında hediye olarak bir ev eşyası ya da aksesuar götürüyorsam vegan yiyeceklerle, örneğin vegan çikolatayla dolduruyorum ya da içinde sevdiğim vegan ürünlerin olduğu ayrı küçük bir sepet hazırlıyorum.



# Kitap ve film önerileri

## Konuyla ilgili okumaya değer (Almanca) kitaplar:



- Tiere wollen leben! Warum auch Kühe Rechte haben und Schnitzel schlecht fürs Klima sind** | Hilal Sezgin
- Öko-Dschihad. Der grüne Islam - Beginn einer globalen Umweltbewegung** | Ursula Kowanda-Yassin
- Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen: Karnismus - eine Einführung** | Melanie Joy
- Vegan-Klischee ade & Vegan ist Unsinn** | Niko Rittenau
- Was fehlt, wenn uns die Tiere fehlen? Eine theologische Spurensuche** | Simone Horstmann
- Ethik des Mitseins - Grundlinien einer islamisch-theologischen Tierethik** | Asmaa El Maaroufi

## Lezzetli yemek tarifleri için:

- Orient trifft vegan** | Serayi
- Orient trifft fit - vegan und bewusst kochen** | Serayi
- Syrisch in vegan** | Yazan Doudieh
- Vegan oriental** | Parvin Razavi

## İzlemeye değer İngilizce ve Almanca filmler:



- The End of Meat** | Adından da anlaşılacağı üzere et tüketiminin son bulmasına ve bunun çevre, hayvanlar ve insanlar üzerindeki olası etkilerine dair bir belgesel | Prime
- The Game Changers** | Veganlık ile ekstrem spor tutkusunun birlikte mümkün olmadığını düşünen herkes için | Netflix
- Cowspiracy** | Endüstriyel hayvancılığın çevreye etkileri üzerine karamsar bir belgesel | Netflix
- Seaspiracy** | Endüstriyel balıkçılığın çevreye etkileri üzerine aynı şekilde karamsar bir belgesel | Netflix
- Food, Inc.** | Gıda endüstrisi üzerine bir belgesel | Netflix
- Das System Milch** | Yoğunlaştırılmış süt üretiminin insanlar, hayvanlar ve çevre üzerindeki olumsuz etkilerine dair bir belgesel | Netflix





www.mgvielfalt.de

# Künje

Yayınlayan	Türkische Gemeinde in Deutschland e.V. (TGD) Obentrautstraße 72 , 10963 Berlin www.tgd.de / info@tgd.de
Metin yazarları	Diana Dina Ayobi, Amir Alexander Fahim, Talha Taşkınsoy
Yayına hazırlayan	Sevinç Kuzuoğlu
Katkıda bulunanlar	Tuğba Erbaşaran, Elifnur Ergün, Fatma-Nur Eşgi, Tuğba Karakaş, Kadir Kiraz, Esad Şahin, Dania Tahir
Fotoğraf	Julius Matuschik
Tasarım ve grafik	Kim Hoffmann, hepmann.design@gmail.com
Almanca'dan çeviren	Sinem Vardar
Yayın yılı	2023
V.I.S.D.P.	Gökay Sofuoğlu, Aslıhan Yeşilkaya

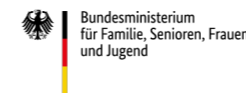
© Türkische Gemeinde in Deutschland e.V. - Almanya Türk Toplumu

Bu broşür, Almanya Türk Toplumu'nun "Müslüman Olarak İşaretlenen Çeşitlilik Sohbeti" adlı model projesinin "Veganlık ve Sürdürülebilirlik" çalışma grubunun etkinlikleri kapsamında hazırlanmıştır (proje hakkında daha fazla bilgi için: www.mgvielfalt.de). Bu broşürde yer alan görüş ve ifadeler Almanya Türk Toplumu'nun görüşlerini doğrudan yansıtmayabilir. Broşürün içeriğinden metin yazarları sorumludur.



Yapılan yayınlar, fon sağlayan kuruluşların görüşlerini yansıtmaz. Metin yazarları beyanlarının içeriğinden kendileri sorumludur.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Gefördert durch:



Gefördert durch



im Rahmen von



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Hayvan refahı,  
sürdürülebilirlik  
ve vegan beslenme  
sadece Őu an moda olan  
birtakım kelimeler değil,  
çok önemli gerekliliklerdir  
ve hepimizi etkiler!**