



خَضْرِيَّةٌ وَمُسْلِمٌ/ةٌ؟

مصدر إلهام للمسلمين وأولئك الذي
يُنظر إليهم كمسلمين

*Muslimisch
gelesene
Vielfalt
im Gespräch*

هذا الكتيب مترجم من اللغة الألمانية.

الخَضْرِيَّة لا تعني الكمال
وإنما المحاولة للعيش بأفضل
ما يمكن وبأقل ضرر ممكن.

ملاحظة عن الترجمة:

المصطلح «خَضْرِيَّة» ليس معروف بعد بشكل واسع وغالبًا يتم الخلط بينه وبين المصطلح «نباتية». الفرق الأساسي بين النظام الغذائي الخضري والنظام الغذائي النباتي هو أن النباتية تعتمد على استهلاك المنتجات الحيوانية مثل الألبان والبيض والعسل بالإضافة إلى استهلاك الأغذية النباتية، بينما النظام الغذائي الخضري لا يحتوي على منتجات حيوانية إطلاقاً.

قد قررنا استخدام كلمة «الخَضْرِيَّة» في الترجمة بدلا من «الفيغانية» أو «النباتية» على الرغم من أنها غير معروفة على نطاق واسع، لذلك يساهم هذا الكتيب في ترسيخ مصطلح الخَضْرِيَّة في اللغة العربية ويعتبر الخَضْرِيَّة كجزء من قيمنا الثقافية والدينية والاجتماعية.

بالإضافة إلى ذلك قمنا باستخدام صياغتي الذكر والمؤنث قدر الإمكان لأننا نعتبر استخدام صياغة مناسبة للجميع وسيلة لتعزيز المساواة بين الأجناس ومناهضة للتحيز الجنسي، ونشير أيضا إلى أهمية التنوع في مجتمعاتنا بشأن القضايا ذات الصلة.

المقدمة

مهمتنا: الخُضرية

أسلوب الحياة الخُضرية؟! هو قضية تهمننا أو ينبغي أن تهمننا جميعا. على الأقل نحن نرى المسألة كذلك كفريق عمل «الخُضرية والاستدامة» في إطار المشروع «محادثة حول التنوع بين الأشخاص الذين يُنظر إليهم كمسلمين». نتمنى من الجميع أن يدركوا أهمية أسلوب الحياة الخُضرية. لذلك لا نشجع أصدقائنا وأقربائنا فحسب، بل نشجع الجميع لرفع الوعي حول أهمية الأمر.

ونريد أيضا أن نوضح أن النظام الغذائي الخُضري ليس بهذه الصعوبة، وطبعاً نحن مضطلعون أيضا على كل الأحكام المسبقة و الالتباسات السائدة المتعلقة في هذا الصدد، وطموحنا هو وضع حد لذلك. أوه، وهناك أمر آخر مهم نريد أن نشير إليه: وهو أنه لا يجب أن نرى أسلوب الحياة الخُضرية والتفكير في مسألة الرفق بالحيوان على أنها موضة شائعة. بدلا من ذلك يجب أن ننظر إلى الصورة الكبرى حيث لا يمكننا أن نعتبر أسلوب الحياة الخُضرية ومسألة الرفق بالحيوان والاستدامة أمور منفصلة عن قيمنا الثقافية والدينية والاجتماعية.

إذا هيا، انضموا إلينا في مهمتنا: خُضرية!

الفهرس

١. المقدمة - مهمتنا: الخُضرية ٤
٢. الخُضرية ومعتقدات خاطئة: قصص من مجتمعات ٥
٣. لماذا أنت خُضري؟ - أسئلة للإمام الخُضري طلحة تاشكنسوي ٦
٤. هل كنت تعلم/ين...؟ تسليط الضوء على ممارسة تربية وذبح الحيوانات ٨
٥. هناك طريقة أخرى: الخُضرية ١٠
٦. كتب وأفلام مهمة حول الموضوع ١١

الخُضرية ومعتقدات خاطئة:

قصص من مجتمعاتٍ



لا تأكلين
الجبنة أيضاً؟
ولا حتى القليل؟
بدون استثناء؟

لماذا ترتدين
حقيبة جلدية
إن كنت
خُضرية؟

ثم نأكل
شريحة لحم!

ولكن في القرآن
ليس هناك عبارة
تخص الخُضرية،
صحيح؟

الخُضرية غير
صحيّةٍ أبداً!

إنك خُضري
منذ فترة طويلة الآن،
فلماذا لم تفقد وزنك
إذاً؟

أ: «عفوا،
هل تعرف ما إذا
كان هذا البسكويت يحتوي
على الحليب؟»
ب: «لا أعرف. آسف أن لديك
حساسية من منتجات
الحليب.»

رغم أنّ الضيف/ة
لا يتوقع أطباقاً خُضرية،
إلا أنّ المضيف مازال يقول:
آه لو كنت نباتي/ة فقط.

لديك فقر
دم!!!

ماذا نأكل إذاً؟
لم يعد هنالك شيئاً
لتناوله.

لا يمكن للإنسان
أن يحرم شيئاً قد
حلله الله على
الناس.

بتناولكم النبات
تحرمون الحيوانات
من طعامها.

ماذا؟!
خُضرية؟!
أليس كافياً أنك لا
تأكلين لحم الخنزير؟

صداع؟
ألم في البطن؟
اكتئاب؟
ليس لديك طاقة؟
منزعج؟
كل ذلك لأنك خُضري. الخُضرية
تسبب نقص المغذيات.

آه!
لا أعرف ماذا يجب علي أن
أطبخ عندما تأتون لتناول
العشاء.

لا تبدو خُضرياً
على الإطلاق.

كل هذه
الفيديوهات التي نشاهدها
على القنوات المختلفة إنها
منتجة في الصين وليس في ألمانيا.
ففي ألمانيا هنالك قوانين
لحماية الحيوان.

لماذا تتخلي عن ارتداء
ملابس الجلد أيضاً؟
إنه شيء جيد أن
يُستفاد من الحيوان
بأكمله.

لا أستطيع
أن أتخيل أن الطعام
الخُضري يمكن أن يكون لذيذاً:
بسكويتات الوفل، آيس كريم،
كعك عيد الميلاد، البقلادة،
الحمص، الفلافل وأكثر من
ذلك.

إنه وضع
مؤقت فقط.

لماذا تريد
أن تأكل شيئاً يشبه
اللحم ولكنه ليس
كذلك؟

لماذا أنت خضري؟

أسئلة للإمام الخضري طلحة تاشكنسوي



طلحة تاشكنسوي هو عالم دين إسلامي ومربي وكذلك مستشار نظامي ومدرب متخصص في مكافحة العنف وأيضاً في التواصل والسلوك.

يعمل في مجال التعليم منذ سنوات ويقدم دورات تدريبية وندوات حول مختلف القضايا المتعلقة بالإسلام و التّحيز و التمييز العنصري.

منشورات طلحة في السنوات الأخيرة، على وسائل التواصل الاجتماعي جعلته أن يصبح معروفاً جداً من خلال أحاديثه عن أخلاقيات الرفق بالحيوان وقضايا الاستدامة من منظور إسلامي. @talhataskinsoyx

سؤال: لماذا أنت خضري؟

في الأساس يُسمح في الإسلام بتناول المنتجات الحيوانية. على سبيل المثال مكتوب في القرآن: « فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِإِيَّاهُ تَعْبُدُونَ » [النحل: ١١٤]. إنه مثير للاهتمام أن كلمة «حلال» مذكورة في القرآن ستة مرات ويستخدم أربعة منها مع كلمة «طيب». فهي إذاً إذن وليست توصية، إجراءً مطلوباً أو التزاماً.

ولماذا لا يترك الله كلمة «حلال» بوحدها؟

أحد التفسيرات الممكنة لكلمة «طيب» هي ما تعبر عنه من جوانب أخلاقية في هذا الصدد. لذلك عندما نتحدث عما يُسمى بمسألة الرفق بالحيوان (مع الأخذ بالإعتبار بكلمة «حلال» على حدا، فإنه بذلك للأسف لا يمكننا استبعاد المزارع الصناعية من تلك المعادلة).

بمعنى آخر: تربية الحيوانات الصناعية لا تتوافق مع معايير القرآن ولا تعكس ممارسات نبينا (ص). لأن حيوانات النبي (ص) كان لها أسماء، ولقد كان النبي يعاملها برفق وكان يتحدث معها وكان ينبغي أن يفعل أصحابه كذلك.

سؤال: كيف كانت ردة فعل أصدقائك وعائلتك؟ أو كيف كان الرد على وسائل التواصل الاجتماعي؟

٩٩٪ من أصدقائي كانت لهم ردة فعل بالتفهم والاحترام على قراري بالتغيير. فإنه بعد كل شيء، أنا لا أفعل ذلك لأنني لم أعد أحب اللحوم، بل لأنني أهتم بالمخلوقات الأخرى. فكيف لا يمكن تقبل ذلك بشكل جيد؟

وجدت أمي الأمر مثيراً جداً للاهتمام وأرادت أيضاً تجربته لكنها الآن تعيش في تركيا وذلك يجعل الأمر بان تصبح خضرية أكثر صعوبة عليها (معلومة: أول جزار خضري في تركيا يقع في اسطنبول).

في يناير ٢٠٢١ بدأت بنشر محتوى على حسابي الإنستغرام بأسم @talhataskinsoyx حول (فيجانواري Veganuary أي يناير وخضري/ة). أمي سألتني في البداية عما أنشر علي حسابي وقالت أنها تمني أن تفهم محتوى منشوراتي بشكل أفضل - إنها تفهم وتتكلم اللغة الألمانية ولكن قدرتها على القراءة ليست كافية لفهم منشوراتي بشكل كامل. بناءً على ذلك خطرت لي فكرة ترجمة منشوراتي إلى اللغة الإنجليزية والتركية. نتيجة لذلك توسع نطاق حسابي بشكل أكبر وكذلك الاستفسارات والرسائل وما شابه ذلك.

سؤال: ما هي الاقتباسات أو الرسائل المتعلقة عن الخضرية التي أثرت عليك بشكل خاص؟

الكثير من الاقتباسات تتبادر إلى ذهني ولكن واحدة منها أثرت علي بشكل خاص وهي: «في الواقع لا يوجد شيء مثل «أولئك الذين ليس لديهم صوت». لا يوجد سوى أولئك الذين تم إسكاتهم عمداً أو أولئك الذين لم يُسمع صوتهم عن قصد.»

وأشكر الله شكراً أبدياً على إعطائي الفرصة لأصبح صوتاً للحيوانات وأعتبر أنه واجب مشرف علي أن أكون صوتاً لأولئك الذين «ليس لديهم صوت» أو لأولئك الذين «لا يُسمع صوتهم عمداً».

كمسلم أعتقد أن اتباع النظام الغذائي الخضري يمكن تفسيره على أنه عمل صالح، خصوصاً بدافع أخلاقي لمواجهة ممارسات المزارع الصناعية. الحيوانات مخلوقات خلقها الله روحية مثل البشر. هي تشعر وتشكل مجتمعات مثلنا تماماً، فيجب علينا أن نعاملها بكرامة واهتمام.

لذلك سوف اقتبس السورة التالية من القرآن الكريم والتي كانت الدافع الرئيسي لي لأبدل نظامي الغذائي بالنظام الخضري:

« وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أُمَّتًا لَكُمْ مَا فَزَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ » سورة الأنعام، ٦:٣٨

وأفكر كثيراً أيضاً في الاقتباس التالي المنسوب إلى ليو تولستوي: «الجميع يفكر في تغيير العالم، لكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه.» وأخيراً إحدى الرسائل البسيطة جداً والتي أريد نشرها وهي: من خلال تغيير نظامنا الغذائي يمكننا المساهمة في جعل العالم مكاناً أفضل. ماذا ننتظر إذاً؟

أخلاقيات عن الحيوان

هل كنت تعلم/ين...؟

...الجلد لا يُحصل عليه دائما من خلال الاستفادة من جلد الحيوانات التي دُبِحت على أي حال؟

الجلد ليس مجرد «منتج ثانوي» ويتم تربية العديد من الحيوانات فقط من أجل جلودها وبالتالي يتم ذبحها فقط لإنتاج الجلود.



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

صحة

هل كنت تعلم/ين...؟

...اتباع نظام غذائي خَصري يعتبر وسيلة فعالة جدا ضد السمنة؟
وأن تجنب المنتجات الحيوانية يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم وتحسين الكوليسترول.



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

بيئة

هل كنت تعلم/ين...؟

...الصيد التقليدي يؤدي إلى الصيد الجائر ونضوب المخزون السمكي في البحار؟
...استخدام شبك الصيد الكبيرة القائمة على السحب في القاع يؤدي إلى تدمير جميع النظم البيئية تحت سطح البحر بشكل لا يمكن إصلاحه؟



...كل عام مئات الآلاف من الحيتان والدلافين والشفنين وأسماك القرش والسلاحف تعلق في الشباك ما يسمى ب"الصيد العرضي" وتم تُلقي في البحر مجدداً مقلبة بجراحها أو ميتة؟

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

هل كنت تعلم/ين...؟

تسليط الضوء على ممارسة تربية وذبح الحيوانات

عند التجول في السوبرماركت لا نفكر عادة في مصدر البضائع وكيفية إنتاجها. اللحوم معروضة في واجهات المحلات بشكل لذيذ وجميل. للأسف يتم إنتاج حوالي ٩٨ ٪ من اللحوم المستهلكة في ألمانيا عن طريق التربية الصناعية للحيوانات بأعداد هائلة بالمجمعات. وقليل من الناس يعرفون ما يعني ذلك وأولئك الذين يعرفون، للأسف، يتجاهلونه في الغالب.

لقد أنشأنا هذا الجزء عن الممارسات المتبعة في تربية الحيوانات، لزيادة الوعي والإدراك و للتشجيع على التفكير والاستجواب، و ليس للصدمة أو للتخفيف على الشعور بالذنب.

صحة

هل كنت تعلم/ين...؟

...مقدار المضادات الحيوية التي تُستخدم في تربية الماشية في ألمانيا ١,٧٠٠ طن سنويا.
على سبيل المقارنة: هذا المقدار يساوي سبعة أضعاف ما يُستخدم في المستشفيات جميعا.



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

الرفق بالحيوان

هل كنت تعلم/ين...؟

...الدجاجات تعيش في الواقع من ٥ إلى ٨ سنوات؟
ومع ذلك، في مرحلة وضع البيض تُذبح الدجاجات بعد ١٣-٢٠ شهرا لأن عدد البيض الذي تنتجه يتناقص.

كما هو الحال مع الأبقار: فهي تعيش في الواقع ٢٠ عامًا تقريبا - ولكن «لأسباب تتعلق بالكفاءة» يُتم ذبحها عادة بعد ٤-٦ سنوات!!



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

أخلاقيات عن الحيوان

هل كنت تعلم/ين...؟

...الأبقار الحلوب تُنفصل عن نسلها بعد الولادة مباشرة على الرغم من أنه معروف أن الأبقار وعجولها تشكل رابطة وثيقة جدا مع بعضها البعض؟
...مئات الآلاف من ذكور العجول تُذبح بعد الولادة بقليل باعتبارها «منتج ثانوي» وتباع ك لحم العجل لأنها ليست مفيدة في صناعة الألبان؟



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

بيئة

هل كنت تعلم/ين...؟

...استهلاك اللحوم يضر الطبيعة والمناخ بشكل متزايد؟
كل كجم من اللحم البقري ينتج حوالي ١٢ كيلو جرام من مكافئ ثاني أكسيد الكربون.
لإنتاج كجم واحد من البطاطس يُنتج ٤,٤ كجم من ثاني أكسيد الكربون.



<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/berechnung-zum-klimaeffekt-wasfleichverzicht-fuer-den-klimaschutz-bringt-al280923-.html>

هل كنت تعلم/ين...؟

بيئة

هل كنت تعلم/ين...؟

...أن ٩١٪ من المساحة التي أزيلت منها الأشجار في غابات الأمازون المطيرة تعود إلى تربية الماشية؟
...في جميع أنحاء العالم تُقطع كل ثانية (!!!) غابات مطيرة بحجم منطقة ملعب كرة قدم تقريبًا؟



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

الرفق بالحيوان

هل كنت تعلم/ين...؟

...الدجاجات البرية التي تُعتبر أسلاف الدجاجات المنزلية تعطي فقط ٢٠ إلى ٣٠ بيضة في السنة؟
يتم تربية الدجاج لوضع البيض من خلال برنامج تربية متطرف هدفه فقط الربح ونتيجة لذلك ينتج الدجاج اليوم ٣٠٠ بيضة سنويا. @veganentdecken



وكذلك الحال مع الأبقار حيث تعطي الآن ١٢,٠٠٠ لتر حليب سنويا في بعض الأحيان! وقبل ١٠٠ عام، كان في ألمانيا متوسط كمية الحليب التي تعطيها البقرة الواحدة أقل من ٢٠٠٠ لتر خلال العام.

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/hochleistungskuh101-.html>

هناك طريقة أخرى: الخُضرية

”

أحاول أن أكون جسراً بين هذه القضية والناس من حولي. على سبيل المثال، اذا أردت أن أزور صديقا/ة لي وأردت أن أهديه/ا هدية بمناسبة انتقاله/ا إلى منزل جديد، فأنا أقدم له/ا طعاما خُضريا مثل الشوكولاتة الخُضرية أو أعد له/ا سلة صغيرة من المنتجات الخُضرية التي أحبها.

”

اقتراحي هو: ان تحضري/ي كيك خُضري وتقدمه/يه إلى أصدقائك أو عائلتك. ومن خلال ذلك سوف يدركون أن الطعام الخُضري يمكن أن يكون لذيذا ومتنوعا أيضا.

”

يمكنني طبخ كل الأطباق التي تعلمت طبخها مسبقاً. لا توجد هناك أطباق لم يعد بالإمكان طبخها. وبالفعل يمكنني أن أحضر وأطبخ كل شيء - المأكولات العالمية أيضاً. لم أكن أتوقع ذلك. كانت تلك مفاجأة رائعة.

”

أستطيع أن أقول أنني أستهلك اللحوم بطريقة أكثر وعياً. فأنا لست خُضرية، لكنني على الأقل لم أعد أستهلك طعام النفايات أي الوجبات السريعة.

”

كثيرون يخافون من ردود الفعل السلبية لدى الأقارب. لكن مع الوقت سوف يدركون ويتقبلون أن لكل شخص طريقة خاصة في تناول الطعام.

كتب وأفلام مهمة حول الموضوع



أفلام تستحق المشاهدة:

- **The End of Meat** | كما يوحي اسمه هو فيلم وثائقي عن نهاية استهلاك اللحوم وتأثيراتها المحتملة على البيئة والحيوانات والبشر - *Prime*
- **The Game Changers** | لأناسٍ يعتقدون أن الحُضرية ورياضة النخبة لا يمكن أن يجتمعان معا - *Netflix*
- **Cowspiracy** | فيلم وثائقي متشائم عن الأثر البيئي لتربية الحيوان الصناعية - *Netflix*
- **Seaspiracy** | فيلم وثائقي متشائم عن الأثر البيئي للصيد الصناعي - *Netflix*
- **Food, Inc.** | فيلم وثائقي عن صناعة المواد الغذائية - *Netflix*
- **Das System Milch** | فيلم وثائقي عن الآثار السلبية على الإنسان والحيوان والبيئة نتيجةً لتكثيف صناعة الألبان - *Netflix*



كتب جيدة حول الموضوع:

- **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

وصفات لذيذة:

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



دمغة الناشر

ناشر	الجمالية التركية في ألمانيا Türkische Gemeinde in Deutschland e.V.(TGD) Obentrautstraße 72,10963 Berlin www.tgd.de / info@tgd.de
مؤلفون/ات	Diana Dina Ayobi, Amir Alexander Fahim, Talha Taşkınsoy
التحرير	Sevinç Kuzuoğlu
تعاون مع	Tuğba Erbaşaran, Elifnur Ergün, Fatma-Nur Eşgi, Tuğba Karakaş, Kadir Kiraz, Esad Şahin, Dania Tahir
مصور	Julius Matuschik
التصميم والرسومات	Kim Hoffmann, hepmann.design@gmail.com
ترجمة	Sinem Vardar
تصحيح	Mehyar Abboud
سنة النشر	2023
V.I.S.D.P.	Gökay Sofuoğlu, Aslıhan Yeşilkaya

© الجمالية التركية في ألمانيا Türkische Gemeinde in Deutschland e.V.

تم إعداد هذا الكتيب كجزء من أنشطة فريق العمل «الخضرية والاستدامة» في إطار المشروع «محادثة حول التنوع بين الأشخاص الذين يُنظر إليهم كمسلمين» - «Muslimisch gelesene Vielfalt im Gespräch». المزيد عن المشروع:

www.mgvielfalt.de

الآراء والبيانات الواردة في هذا الكتيب لا تعكس بالضرورة رأي الجمالية التركية في ألمانيا. المؤلفون مسؤولون عن محتوى الكتيب.



المنشورات لا تمثل رأي المنظمات الممولة والمؤلفون مسؤولون عن محتوى بياناتهم بأنفسهم.

Gefördert vom



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Demokratie leben!

im Rahmen des Bundesprogramms

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern und für Heimat



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Gefördert durch



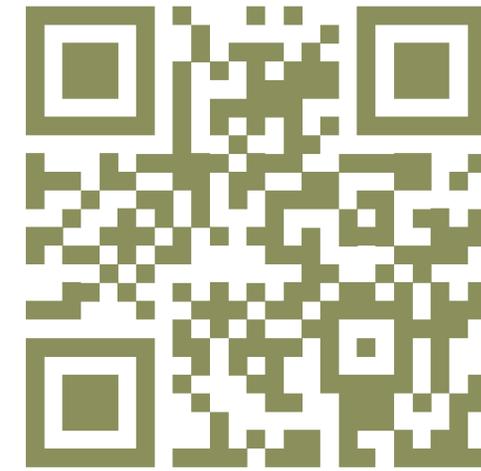
Berliner Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

im Rahmen von



DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT. Das Landesprogramm gegen Rechtsradikalismus, Rassismus und Antisemitismus

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



www.mgvielfalt.de

مسائل الرفق بالحيوان
والاستدامة والنظام الغذائي
الخضري ليست كلمات طنانة
متداولة حاليًا، بل ضرورات
تؤثر علينا جميعًا!