

# Vegán táplálkozás a fenntarthatóság tükrében

Szerző: Horváth-Szováti György önkéntes / KÖVET Egyesület

Te tényleg nem eszel húst? Tojást és sajtot sem? Tizenegy néhány éve még furán néztek az emberre itthon, ha azt mondta magáról, hogy vegán étrendet követ. Ma már egyre több ember számára ismerős a fogalom, még ha mást is értenek alatta, amit az valójában jelent. Jelen cikkben bemutatásra kerül a vegán mozgalom, pontosabban a vegán táplálkozás, illetve ennek környezetvédelmi vonatkozásai, különös tekintettel az üvegházgázok (ÜHG) kibocsátására és a termőterület igényre a nem vegán (normál, vegetáriánus stb.) étrendekkel szemben.

A vegán mozgalom 1944-ben indult útjára, melynek lényege egy olyan világnézet, amely szerint az embernek az állatok kizsákmányolása nélkül kellene élni. Azaz nem csupán az állati eredetű élelmiszerek kerülését, de mindennemű állati termék használatát [pl. tartós fogyasztási cikkek], illetve olyan technológiák alkalmazását is elveti, melyekhez bármilyen formában állatokat használnak.

A vegán idea, hogy az emberiség adaptálja ezt a szemléletet és gyakorlatba is ültesse, nagyon távoli, meglehetősen nem is megvalósítható [*magam is fogyasztok minimális állati eredetű terméket, melynek főleg szociális okai vannak*]. Mégis úgy gondolom, mindenképpen szükségünk van arra, hogy csökkentsük az állati eredetű termékek felhasználását, illetve fogyasztását. Ennek két fontosabb oka van: az egyik egészségügyi természetű, hiszen a helyesen összeállított növényi étrend pozitív élettani hatásairól számos tanulmány született már, előnyeit egyre több ember társunk élvezzi; a másik viszont a jelen cikk témáját tekintve releváns, és ez nem egyéb, mint a fenntarthatósági szempont.

Egy 2016-os kutatás [Peters et al, 2016] eredményeképpen szimulációs program alkalmazásával kiszámították, mennyi embert lenne képes ellátnia az USA összes mezőgazdasági termelésbe bevonható területe. A szimulációban két vegetáriánus és két mérsékelt húsfogyasztást tartalmazó opció is megelőzte a vegán étrendet. A kutatásból azonban nem derül ki, mennyire lenne környezet- és klímabarát az első négy étrend, illetve az sem, hogy más fajokat mennyire vett számításba [a szimulációban az összes mezőgazdálkodásra és állattenyésztésre alkalmas területet - a legelőket, és a haszonállatok takarmányozásának megtermeléséhez szükséges területet - bevették, holott a legtöbb, nem haszonállatként tartott fajnak is szüksége van élettérre]. Nem kívánatos az a gyakorlat, hogy

irreálisan magas létszámú emberiséget tápláljon a bolygó, a többi fajról pedig megfedkedezzünk, mivel ezáltal az egész ökoszisztéma végesen meggyengülne. Nem azt kell kiszámolni, hogy vegyes étrenddel akár 15 milliárd ember is élhet a bolygón, hanem azt, hogyan lehet a várható populációtetőzésnek megfelelő táplálékellátást fenntartható módon megoldani. Zömében növényi étrenddel valószínűleg a - várhatóan 2050-re tetőző - népesség is ellátható lenne úgy, hogy a jelenleg legeltetésre használt területek oroszlánrészét visszaadjuk a többi fajnak, illetve meghagyjuk az erdőket, melyeket egyébként a legeltetés és a takarmány megtermelése miatt irtanánk ki. Ehhez azonban gyors szemléletváltásra van szükség, melyet a klímaváltozás is kikényszerít belőlünk, ha nem cselekszünk időben. Egységnyi állati eredetű kalória előállításához jóval több földterület [valamint ivóvíz, kőolaj és energia] szükséges, mint ugyanannyi kalóriát szolgáltatató növényi élelmiszer előállításához. A szén-dioxid kibocsátással ugyanez a helyzet. A legnagyobb hatást az étrend megváltoztatásával lehetne elérni, nagyobb hatást, mint a hús és tejtermékek fenntartható gazdálkodással való előállításával. A növényi alapú étrend esetén a globális földhasználatot 76%-kal [3,1 milliárd hektárral] lehetne csökkenteni, a globális üvegházhatású gázkibocsátást pedig mintegy 73%-kal a földrajzi elhelyezkedéstől függően [Poore, 2018].

A táplálékpiramisunk megváltoztatásával tudnánk javítani a helyzetet. Fontos az állati élelmiszerek arányának csökkentése, ám az azon belüli összetételnek is változnia kell. A nagytestű, a növényi táplálékot kevésbé jól hasznosító állatok helyett kisebb testű állatok tartásán lenne a hangsúly. A növényi táplálékok esetében a gabonafélék arányának csökkentése lenne fontos, a zöldség- és gyümölcsfélék javára, melyekből a jelenleginek többszörösét kellene termeszteni. A gabonaféléken belül fontos lenne a gluténtartalmúak arányának mérséklése, és a megváltozott klímaviszonyokat jobban viselő, gluténmentes gabonák [pl. köles] elterjesztése lenne kívánatos. A lehetőségekhez mérten fontos a diófélék, mandula, mogyoró, szelídgesztenye minél szélesebb körben való telepítése. Ez egyrészt a kedvező tápanyag-összetétel, másrészt pedig az ökológiai hatások miatt lenne szerencsés. Mindezekhez meg kell nyerni az embereket, így az ismeretterjesztés, az információ megosztása kiemelkedő fontosságú.

Szót kell ejtenünk a veszélyekről is. A klímaváltozás következtében sajnos veszélybe kerülnek fontos táplálékaink: a kajsziabarack [Horváth, 2017], a dió [Oláh, Vének, Orosz, 2017] hazánkban is kritikus időszakot él át, pedig ezeknek fogyasztását hangsúlyozni kellene étrendünkben. A beporzók faj- és egyedszámának csökkenésével szintén csökken a rendelkezésre álló élelmiszerek mennyisége és választéka [MTA, 2016]. Ezt figyelembe véve mindent meg kell tennünk, hogy tovább csökkentsük üvegházgáz-kibocsátásunkat. A CO<sub>2</sub>-kibocsátás csökkentése érdekében megtett intézkedések közül a negyedik legjelentősebb a növényi étrendre való áttérés. Az ésszerűség határain belül a növényi étrend adaptálásával 2020-tól 2050-ig 66,1 gigatonna CO<sub>2</sub> egyenérték kibocsátást tudnánk megtakarítani, mely nagyban hozzájárul a globális klímaváltozás mérsékléséhez [Hawken, 2017].

## Irodalomjegyzék

- Christian J. Peters et al <https://www.elementascience.org/articles/10.12952/journal.elementa.000116/>
- Peters, C.J., Picardy, J., Darrouzet-Nardi, A.F., Wilkins, J.L., Griffin, T.S. and Fick, G.W., 2016. **Carrying capacity of U.S. agricultural land: Ten diet scenarios**. *Elem Sci Anth*, 4, p.000116. DOI: <http://doi.org/10.12952/journal.elementa.000116>
- Joseph Poore: **Reducing food's environmental impact through producers and consumers** <https://piacesprofit.hu/klimablog/tiz-deka-marhahushoz-370-negyzetmeternyi-fold-kell/>
- Horváth Csilla: **Veszélyben a kajsziabarack** <http://magyarmezogazdasag.hu/2017/02/03/veszelyben-kajsziabarack>
- Oláh Richárd, Vének Gábor, Orosz Szilvia: **A nyugati dióburok-fúrólégy [Rhagoletis completa Cresson, 1929] magyarországi elterjedése [2012-2017]**. <https://www.researchgate.net/publication>
- MTA: **Mi marad a bevasárlókosárban, ha eltűnnek a beporzók?** [https://mta.hu/tudomany\\_hirei/beporzomeh-vadmehelelmiszertermes-termeshozam-ipbes-jelentes-106094](https://mta.hu/tudomany_hirei/beporzomeh-vadmehelelmiszertermes-termeshozam-ipbes-jelentes-106094)
- Paul Hawken: **Drawdown – the most comprehensive plan ever proposed to reverse global warming**, Penguin Books, 2017.
- Poore and Nemecek: **Reducing food's environmental impacts through producers and consumers** <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:b0b53649-5e93-4415-bf07-6b0b1227172f>