

Meet the Afri-Vegans: South Africa Slowly Embracing Veganism

JOHANNESBURG – Meat may be meeting its match, as more and more South Africans are experimenting with vegetarian and vegan lifestyles.

Veganism – which entails cutting out all meat and animal-derived products, such as dairy, eggs and honey – is slowly growing globally. A Google Trends report puts South Africa at 14th globally in searches for "vegan," the only African nation to rank so high.

While there is no official count of how many vegans there are in South Africa, the interest has led a sprouting of vegetarian and vegan restaurants in Johannesburg, the nation's economic hub. And this year, Africa's first large-scale vegan and plant-based exposition will land in Cape Town.

Moral and health reasons were cited by many new vegans, like 41-year-old financial adviser Dayalan Nayagar, who made the switch last year after being a lifelong omnivore.

"I got introduced to this whole new way of eating, you know healthy, eating organic-type food from plants and I couldn't believe it," he told VOA. "Like I said, it blew my mind and I got fully involved into it and I haven't turned back."

But, say the owners of one of Johannesburg's hippest, newest vegan eateries, vegans don't have to explain themselves to anyone – though they have weathered their share of questions and criticism, said Banesa Tseki, co-owner of the Nest Space yoga studio and vegan cafe.

(omit)

Her business partner, Anesu Mbizvo, who is a medical doctor, says science supports a vegan diet. Both women are yoga instructors, and say they feel stronger and better having cut meat from their diet.

"Meat is full of saturated fat and saturated fat is a huge cardiovascular risk," she said. "It leads to heart attacks, strokes. It's been implicated in diabetes as well. And your veggies and your fruit don't have that. Or have very low levels of that. So I think in terms of that, if you're eating the correct portion and you're eating the right thing, then totally, a vegan lifestyle can definitely be healthier than a meat-based diet."

Meat-based culture

But veganism can be a lonely road. South Africa is the continent's top consumer of beef, veal, pork, poultry, mutton and lamb, according to data from the Organisation for Economic Co-operation and Development. Many South Africans express horror at the thought of giving up meat, which is central to celebrations and spirituality and is a mainstay at family gatherings and celebrations.

That's a challenge for many African vegans, including Mbviso.

"In African culture, a big part of a family's net worth is their livestock," she said. "Their livestock define the wealth of a family. And so, when you slaughter an animal at a gathering, it's seen as you giving of yourself. Whereas getting some vegetables from your veggie patch doesn't really equate to the same amount of giving. ... So I think that that's still something that I think the African continent as a whole will need to grapple with when it comes. And I think that that's one of the barriers to veganism for people of African cultures."

And, she says, there are social implications to giving up meat. Her father runs a cattle farm in Zimbabwe, and employs many members of his community. If he cut out his meat business, she says, he would hurt the livelihoods of others.

Gradual transition

But some South Africans are finding a mindful middle path. Thirty-one-year-old Thandiwe Ngubeni, a communications specialist, still eats meat – but less and less of it as time goes by.

(omit)

Tseki, who has been vegan since 2017, endorses the slow-and-steady approach.

"There's no right way of doing anything," she said. "I think, yes, there are many benefits of being vegan – especially for the animals in terms of them being killed and all of that. But this is a choice that only you can make."

アフリカのビーガンたちに会う: 南アフリカが徐々に完全菜食主義を受け入れる

ヨハネスブルグ市 — より多くの南アフリカ人がベジタリアンとビーガンのライフスタイルを試行していると同時に、そのライフスタイルは肉食文化に対抗するようになるかもしれない。

ビーガン — 肉や乳製品、卵、蜂蜜などの動物性食品の一切を断つことを伴う完全菜食主義 — が、世界的に徐々に拡大している。Googleトレンドレポートではビーガンの検索において、南アフリカは世界で14位、アフリカの国で唯一ここまで上位にランクインした。

南アフリカで何人がビーガンであるかは公式には判明していないが、それは国内の経済の中心地、ヨハネスブルグ市にベジタリアンとビーガンのレストランが次々とオープンするほどの影響力であった。そして今年、アフリカで初めて大規模なビーガンまたは植物中心の博覧会がケープタウンで開催される。

道徳的および健康上の理由が新たにビーガンになった人たちの多くによって挙げられた。例えば、生まれてからこれまで雑食を通してきたが、昨年からはビーガンに切り替えた41歳ファイナンシャルアドバイザーのDayalan Nayagarはこう語る。

「健康的なものを食べたり、植物由来の自然を食べるという、全く新しい食生活を紹介されて、それが信じられなかったんです。」VOAに対しそう語るDayalan Nayagar。「言ったように、頭からそれが離れなくて私も完全に夢中になったので、もう戻れないんです。」

しかし、ヨハネスブルグ市で最も流行中かつ新しい一部のビーガンレストランのオーナーによれば、ビーガンの人々は誰にも自分たちを説明する必要はない。 — とは言うものの、彼らは疑問と批判を共に乗り越えてきた、とNest Spaceヨガスタジオとビーガンカフェの共有者であるBanasa Tsekiは語る。

(omit)

彼女のビジネスパートナー、医師のAnesu Mbizvoによると、科学がヴィーガン食を支持していると言う。二人ともヨガインストラクターの女性であり、食事から肉類を除いてからより強く、調子が良くなった気がすると言う。

「肉は飽和脂肪だらけで、飽和脂肪は心臓血管にリスクを伴います。」彼女は言う。「心臓発作、脳卒中を引き起こし、糖尿病とも関連性があります。そして野菜と果物にはそのリスクが無いが、ほんのわずかなりリスクしかないのです。その点を踏まえると私は、適切な量で適切なものを食べれば、全体的にビーガンの食生活は絶対に肉類中心の食生活より健康的になり得ると思います。」

肉類中心の文化

しかし完全菜食主義は孤独な道を辿りやすい。経済協力開発機構のデータによると、南アフリカは大陸で牛肉や子牛、豚肉、鶏肉、羊肉、ラム肉の最大消費国である。多くの南アフリカ人は、祝福と霊の中心的存在であり、一族の集まりや儀式の大黒柱である肉類を辞めることを考えただけで恐怖を示す。

Mbvisoを含むビーガンのアフリカ人にとっては難問である。

「アフリカの文化では、家族の資産の大部分は家畜で、」彼女は語る。「家畜が家族の富を表します。あなたが何かの集まりで一頭の家畜を屠殺したら、それはあなた自身を惜しみなく差し出しているとみなされるのです。一方で野菜畑から野菜を収穫しても、自身を差し出すこととは比較になりません。...なのでこういうことは、今だにアフリカ大陸が全体として取り組むべき問題の一つではないかと思うんです。それがアフリカ文化の人々にとって菜食主義との障壁の一つになっているのだと思います。」

また彼女は続けて、肉類を辞めることは社会にも影響を与えようと言う。彼女の父はジンバブエで畜産農場をやっており、彼のコミュニティのメンバーを多く雇っている。もし彼が肉産業界を止めると、他の人々の生計を悪化させてしまうだろう、と彼女は言う。

段階的な変化

南アフリカ人の中には、慎重な中道を発見している者もいる。31歳のコミュニケーションスペシャリスト、Thandiwe Ngubeniは今だに肉類を食べている。 — しかし時間が立つごとにその量は減っている。

(omit)

2017年からビーガンになったTsekiは、ゆっくりと安定したアプローチを支持する。

「何事にも正しい方法などはありません。」彼女はそう言った。「そうですね、ビーガンでいることには多くの利点があると思います。 — 特に動物が殺されなくなるという点では動物にとって良いでしょう。ただそれはあなたが決められることです。」