

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních studií



Diplomová práce

Sociální souvislosti vegetariánství

Bc. Vojtěch Kobosil

© 2019 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Vojtěch Kobosil

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Sociální souvislosti vegetariánství

Název anglicky

Social aspects of the vegetarianism

Cíle práce

Obecným cílem práce je vysvětlit motivy alternativního stravování s důrazem na vegetariánství v kontextu ČR.

Alternativní styly stravování tvoří antipod konvenční spotřebě průmyslově produkováných potravin. Mezi nejznámější styly patří vegetariánství. Aktuální studie z Evropy uvádějí, že v západní Evropě je až 7 % obyvatel, kteří jsou vegetariáni. Většinová společnost přitom chápe tento styl stravování jako zdraví prospěšný.

Specifickým cílem této práce je (1) popsat vznik alternativních stravovacích stylů v moderní společnosti, (2) objasnit hodnotová východiska vegetariánství a jeho hlavní motivy, (3) prostřednictvím případové studie vysvětlit, které faktory brání či naopak podporují šíření vegetariánství v České republice.

Metodika

Práce obsahuje primární empirickou studii. Její zpracování je založeno na metodě případové studie a vychází z kvalitativního přístupu. Data pro tuto studii jsou sbírána prostřednictvím kombinace různých technik sběru dat (zejména hloubkové rozhovory a studium dokumentů). Získaná data jsou zpracována s využitím kvalitativních strategií pro analýzu dat.

Doporučený rozsah práce

60-80 stran

Klíčová slova

etická spotřeba, alternativní potravinové řetězce, frutariánství, veganství, makrobiotika

Doporučené zdroje informací

HARRISON, R. et al. (2005). The Ethical Consumer. Sage Publications.

HOFFMAN, S. R. et al. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, Volume 65, February, 139-144.

KOHÁK, E. (2000). Zelená svatozář : kapitoly z ekologické etiky. Praha: Sociologické nakladatelství.

LIBROVÁ, H. (1994). Pěstíři a zelení : kapitoly o dobrovolné skromnosti. Brno: Hnutí Duha.

TIMKO, C. A., et al. (2012). Will the real vegetarian please stand up? An investigation of dietary restraint and eating disorder symptoms in vegetarians versus non-vegetarians, *Appetite*, Volume 58, Issue 3, June 2012, 982-990.

Předběžný termín obhajoby

2018/19 LS – PEF

Vedoucí práce

doc. Mgr. Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 18. 3. 2019

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 19. 3. 2019

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 20. 03. 2019

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci „Sociální souvislosti vegetariánství" jsem vypracoval samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autor uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne datum odevzdání _____

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval doc. Mgr. Ing. Lukáši Zagatovi, Ph.D za jeho rady a metodické vedení při zpracování této diplomové práce.

Sociální souvislosti vegetariánství

Abstrakt

Tato diplomová práce popisuje alternativní styly stravování se zaměřením na vegetariánství. Práce dále zkoumá sociální souvislosti a motivy jednotlivých spotřebitelů, kteří se stravují odlišně vůči většině společnosti. Práce obsahuje dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část popisuje jednotlivé alternativní styly stravování. Tato část se zabývá i sociálními aspekty jídla, které je zde chápáno jako hodnota, která má přesah i do mezilidských vztahů.

Praktická část obsahuje analýzu rozhovorů s jednotlivými spotřebiteli, kteří se alternativně stravují. Jsou zde popsány jejich motivy ke změně a k chápání vegetariánství v kontextu České republiky. Zjištěné poznatky jsou srovnávány s teoretickými východiskami, která jsou obsažena v teoretické části.

Klíčová slova: etická spotřeba, alternativní potravinové řetězce, frutariánství, veganství, makrobiotika

Social aspects of the vegetarianism

Abstract

This theses contains a description of alternative food choices with the emphasis on vegetarianism. Furthermore it also examines the reasons of vegetarians for changing their food habits. This theses is divided into two parts - theoretical and practical.

The theoretical part of the theses describes selected alternative dieting styles and their social aspects. Food is understood as a value, which has the ability to affect the relationships between the people.

The practical part contains the analysis of interviews with the vegetarians. The reasons for changing their food habits and their view on vegetarianism are described in this part. The results of the interview are compared to the theoretical assumptions, that are described in the first part of this theses.

Keywords: ethic consumption, alternative food networks, fruitarianism, veganism, macrobiotics

Obsah

1	Úvod.....	11
2	Cíle práce a metodika	12
2.1	<i>Cíle práce.....</i>	<i>12</i>
2.2	<i>Metodika.....</i>	<i>12</i>
2.3	<i>Respondenti.....</i>	<i>14</i>
2.4	<i>Kódování rozhovorů.....</i>	<i>14</i>
3	Teoretická východiska	15
3.1	<i>Sociální aspekty jídla.....</i>	<i>15</i>
3.1.1	<i>Volby jídla.....</i>	<i>16</i>
3.1.2	<i>Jídlo jako hodnota.....</i>	<i>17</i>
3.1.3	<i>Ritualizace jídla.....</i>	<i>17</i>
3.2	<i>Etika.....</i>	<i>18</i>
3.2.1	<i>Morálka</i>	<i>19</i>
3.2.2	<i>Ekologická etika.....</i>	<i>20</i>
3.2.3	<i>Hodnota.....</i>	<i>21</i>
3.3	<i>Alternativní potravinové řetězce.....</i>	<i>22</i>
3.3.1	<i>Alternativní potravinové sítě v České republice (Alternative food networks).....</i>	<i>24</i>
3.4	<i>Vegetariánství.....</i>	<i>26</i>
3.4.1	<i>Historie.....</i>	<i>26</i>
3.4.2	<i>Typy vegetariánství.....</i>	<i>30</i>
3.4.3	<i>Motivace vegetariánů.....</i>	<i>31</i>
3.4.4	<i>Vegetariánství v ČR.....</i>	<i>33</i>
3.4.5	<i>Česká vegetariánská společnost</i>	<i>34</i>
3.5	<i>Veganství.....</i>	<i>35</i>
3.5.1	<i>Historie.....</i>	<i>35</i>
3.6	<i>Makrobiotika.....</i>	<i>36</i>
3.6.1	<i>Historie.....</i>	<i>36</i>
3.6.2	<i>Zásady makrobiotiky</i>	<i>37</i>
3.7	<i>Frutariánství.....</i>	<i>40</i>
3.8	<i>Problémy spojené s produkcí masa.....</i>	<i>42</i>
3.8.1	<i>Využití půdy.....</i>	<i>44</i>
4	Vlastní práce.....	47
4.1	<i>Analýza vegetariánství a veganství.....</i>	<i>47</i>
4.1.1	<i>Profily dotazovaných.....</i>	<i>47</i>
4.1.2	<i>Důvody a motivace ke změně.....</i>	<i>49</i>
4.1.3	<i>Fyzické a psychické změny.....</i>	<i>51</i>
4.1.4	<i>Šíření vegetariánství v České republice.....</i>	<i>52</i>
4.1.5	<i>Konzumace masa</i>	<i>55</i>
4.1.6	<i>Pozitiva a Negativa.....</i>	<i>57</i>
4.1.7	<i>Zdravotní aspekty.....</i>	<i>58</i>
4.1.8	<i>Životní filosofie.....</i>	<i>60</i>
4.1.9	<i>Vegetariánství vs. společnost.....</i>	<i>61</i>
4.2	<i>Výsledek rozhovorů</i>	<i>64</i>

5	Závěr.....	66
6	Seznam použitých zdrojů	68
7	Přílohy	72

Seznam tabulek

Tabulka 1: Příklady zdravých potravin.....	38
Tabulka 2: Zásadotvorné a kyselotvorné potraviny.....	38
Tabulka 3: Potraviny s obsahem draslíku a sodíku	39
Tabulka 4: Potraviny s nízkým a vysokým glykemickým indexem.....	40
Tabulka 5: Vývoz a dovoz masa v rámci České republiky.....	44

Seznam grafů

Graf 1: Počet vegetariánů v jednotlivých zemích.....	29
Graf 2: Poměr vegetariánů vůči zbytku populace	29
Graf 3: Věřící vs. osoby bez vyznání.....	32
Graf 4: Živočišná produkce v ČR.....	43
Graf 5: Využití půdy na 1 člověka za 1 rok	45
Graf 6: Rostlinná produkce v České republice.....	46

1 Úvod

Každý má na výběr. Dnešní doba, s ohledem na přístup k informacím, je výjimečná. Na základě informací, které se k člověku dostanou, pramení možnost volby.

Mezi volby patří také možnost rozhodnout se, jakým způsobem se bude člověk stravovat. Jídlo vyjadřuje vztah k sobě a okolí a je naší součástí. Do značné míry je jídlo i jakýsi druh společenského rituálu, který může mít v různých kulturách odlišné podoby. Jídlo však může být také kromě základní lidské potřeby také prostředkem, pomocí kterého lze vyjádřit svůj osobní postoj ke společenským jevům, které nás obklopují.

Vegetariánství představuje jednu z těchto voleb a v posledních letech se jedná o diskutované téma. Vegetariánské restaurace, obchody, kuchařky aj. napomáhají k rozšíření tohoto stylu stravování i mezi běžnou populací. Alternativní způsoby stravování se tak tak rozšiřují i mezi lidi, kteří rádi vyzkoušejí jiné možnosti stravy, ačkoliv nemají na otázky spojené s vegetariánstvím vyhraněný názor.

S ohledem na toto dění se pak nabízí otázka, z jakého důvodu se lidé k této razantní změně, jakou bezesporu změna jídelníčku je, rozhodnou. Některá rozhodnutí mohou být náboženského charakteru, jiná mohou mít etické nebo zdravotní důvody. Motivy k přechodu na vegetariánskou či veganskou stravu mohou být podmíněny také zvyklostmi a návyky z rodiny, zvyklostmi země nebo určité komunity.

Podmínky, ve kterých jsou zvířata chována, zajímají stále větší skupinu spotřebitelů. To může mít za následek i změnu spotřebitelských preferencí, které se mohou přímo projevit změnou stravy. Alternativní styly stravování jsou tedy prostředkem, kterým mohou jednotliví konzumenti vyjádřit svůj postoj k negativním vlivům a dopadům, které jsou spojeny s živočišnou stravou.

V této diplomové práci se zaměřím na popsání vybraných alternativních stylů stravování a pomocí případové studie se budu snažit zjistit, co jednotlivé respondenty vedlo ke změně stravovacích návyků a jaké jsou podle nich faktory, které brání či podporují šíření vegetariánství a jiných alternativních stylů na území České republiky.

2 Cíle práce a metodika

2.1 Cíle práce

Obecným cílem práce je vysvětlit motivy alternativního stravování s důrazem na vegetariánství v kontextu ČR. Alternativní styly stravování tvoří antipod konvenční spotřebě průmyslově produkováných potravin. Mezi nejznámější styly patří vegetariánství. Aktuální studie z Evropy uvádějí, že v západní Evropě je až 7 % obyvatel, kteří jsou vegetariáni. Většinová společnost přitom chápe tento styl stravování jako zdraví prospěšný. Specifickým cílem této práce je popsat vznik alternativních stravovacích stylů v moderní společnosti, objasnit hodnotová východiska vegetariánství a jeho hlavní motivy, prostřednictvím případové studie vysvětlit, které faktory brání či naopak podporují šíření vegetariánství v České republice.

2.2 Metodika

Teoretická část této práce je výsledek studia dokumentů, analýzy a interpretování výsledků, které souvisejí se sociálními aspekty jídla a problematikou alternativního stravování se zaměřením na vegetariánství.

Praktická část obsahuje empirickou studii založenou na metodě případové studie, která vychází z kvalitativního přístupu. Tento přístup je definován jako výzkum, který zkoumá, jak jednotliví jedinci chápou danou problematiku a jaké jsou jejich postoje vůči otázkám související s danou problematikou. V praktické části je problematika vegetariánství zkoumána formou rozhovorů s vegetariány a vegany.

Tyto rozhovory jsou vedeny s 9 lidmi, kteří se alternativně stravují už delší dobu, nebo začali teprve před nedávnem. Pro relevantní výsledky je toto nejlepší forma výzkumu, neboť získané výsledky se dají s ohledem na problematiku vegetariánství nejlépe interpretovat a poskytují ucelený pohled na toto téma.

U těchto rozhovorů je velkou výhodou možnost klást položit doplňující otázky, aby dotazovaný svou odpověď více konkretizoval a mluvil o svých zkušenostech. Výpověď zde pak má určitou výpovědní hodnotu, jelikož je dotazovaný přímým účastníkem problematiky. Kostru rozhovoru tvořilo sice 10 otázek, ale cílem bylo nechat dotazovaného co nejvíce

mluvit o svých zkušenostech z pozice vegetariána nebo vegana. O některých tématech totiž pak dotazovaný mluví sám od sebe, informace jsou obsáhlejší, podrobnější a odkrývají i souvislosti k jiným tématům.

K rozhovoru vyjádřilo souhlas sedm zástupců vegetariánů a dva vegani. Někteří z nich už jsou vegani delší dobu, jiní se k alternativnímu stravování rozhodli až později na základě některých životních zkušeností nebo období, kdy měli potřebu ve svém životě udělat změnu. Zde máme možnost pozorovat i rozdílné přístupy k vegetariánství mezi jednotlivými dotazovanými, které jsou závislé na různých faktorech.

Tito lidé jsou všichni mými bývalými spolužáky, známými nebo kolegy z práce, tudíž byly rozhovory vedeny v přátelském duchu a dotazovaní často mluvili sami od sebe a nebyla nutnost klást otázky podle předem připraveného scénáře,

Setkání s těmito lidmi probíhala většinou na veřejných místech, jako např. restaurace, kavárny apod. Pouze jeden rozhovor byl proveden prostřednictvím aplikace Facetime, jelikož Martina se nenachází v tuto dobu v České republice. Dotazovaným byla změněna jména za účelem jejich anonymizace. V některých případech též došlo i ke změně firmy, ve které dotazovaný pracuje.

Dotazovaní byli seznámeni s tématem této diplomové práce a poskytli svůj souhlas k nahrání rozhovorů na diktafon v telefonu. Délka rozhovorů se pohybovala v intervalu od 30 do 90 minut.

Analýza rozhovorů byla provedena pomocí otevřeného kódování, které umožňuje lépe interpretovat odpověď dotazovaného. Vytvoří se kategorie, které jsou důležité pro hledání odpovědí na výzkumné otázky a jednotlivým kategoriím přiřadí i jevy, které je charakterizují. Tyto jevy mohou představovat emoce, nonverbální signály aj. Proto je vhodné psát si ještě poznámky, které blíže specifikují projev dotazovaného a mohou tak pochopit i užší souvislosti a motivy jednání.

Výsledkem jsou analýzy rozhovorů, které objasňují motivy jednotlivých dotazovaných, jejich nazírání na problematiku vegetariánství v České republice a jejich názory na faktory, které brání nebo podporují šíření vegetariánství na našem území.

2.3 Respondenti

Skupina respondentů se skládá ze 7 mužů a 2 žen ve věkovém rozmezí 24-39 let. Kromě jednoho studenta jsou všichni respondenti pracující. Jejich osobnostní profily jsou blíže popsány v kapitole Profily respondentů v praktické části této práce.

Jméno	Věk	Zaměstnání	Doba alternativní stravy
Dominik	26	Student	2 roky
Lukáš	35	Administrativa	1 rok
Tomáš	30	Hudebník	15 let
Radek	28	Administrativa	3 roky
Monika	25	Student	8 let
Tomáš	25	Student	4 roky
Pavel	42	Hudebník	21 let
Jakub	26	Živnostník	5 let
Martina	28	Recepční	4 roky

2.4 Kódování rozhovorů

Metoda otevřeného kódování, která je použita v této práci se nazývá otevřené kódování. Tento analytický proces hledá témata, myšlenky a jevy, které mají určitou spojitost. Ve velkém množství informací pak porovnává výpovědi a staví je spolu do jednotlivých celků. Na základě těchto celků pak vzniká interpretace výsledků podložená získanými daty. Kvalitativní analýza směřuje k nalezení nových souvislostí a chápání daného tématu.

3 Teoretická východiska

Alternativní směry stravování jsou takové způsoby stravy, kdy se jídlo v tradiční představě vymyká zažitým konvencím. Má vynechávání masa, potažmo všech živočišných výrobků etické, ekologické nebo zdravotní aspekty? Motivy k alternativní stravě mohou být různorodé, stejně jako lidé, kteří se těmito způsoby stravují. Přes všechny odlišnosti by měla být však strava vyvážená, bohatá na všechny živiny, které tělo potřebuje. Při neznalosti této problematiky si konzumenti mohou přivodit i zdravotní komplikace. Dá se tak říci, že stravovat se alternativně tak není pro každého. Na jedné straně může mít alternativní strava řadu výhod, na druhé může mít na tělo i negativní vliv z důvodů nedostatků živin.

3.1 Sociální aspekty jídla

Výživa je nedílná součást tělesného, psychického, duševního a spirituálního rozvoje člověka. Toto bylo již dříve předmětem mnoha filosofických a náboženských textů. Úvahy o působení jídla na lidskou psychiku jsou zde již od nepaměti, a ne nadarmo se říká, že člověk je to, co jí. Mezi lidmi byly zažité představy, že konzumace zvířat přenese jejich vlastnosti na toho, kdo je jí, soví maso mělo zlepšovat noční vidění, rostliny podporovaly růst apod. Tyto představy vycházely v minulosti z pojetí jednoty přírody a živých tvorů v něm. Jednotlivé kultury měly své zvyky a konzumace určité potraviny mohla být spojena s určitým životním obdobím nebo tradicí. Možnost, že se na základě přijímané potravy dá do značné míry ovlivnit fungování daného jedince, byla velice lákavá a k problematice stravování přilákala jak odbornou, tak i laickou veřejnost. Pro správné pochopení vlivů jednotlivých potravin je nutné pochopit, co s tělem dělají základní živiny, které se v potravinách nacházejí. Jedná se o cukry, tuky a bílkoviny (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Bílkoviny neboli proteiny jsou esenciální pro zajištění všech životních funkcí a pro tělo jsou stavební jednotkou a zároveň slouží jako zdroj energie. Jelikož mezi bílkoviny patří i enzymy a hormony, mají hrát bílkoviny významnou roli v činnosti imunitního systému. Organismus využívá bílkoviny v případě nedostatku sacharidů a tuků. Při dlouhodobém nedostatku ostatních živin začne organismus přeměňovat bílkoviny na energii,

tento proces je však nežádoucí, jelikož se odbourávají bílkoviny svalů a jiných tkání. Lidský organismus štěpí přijaté bílkoviny na aminokyseliny, které pak v podobě různých sloučenin dodává v těle tam, kde je potřeba. Obecně platí, že bílkoviny živočišného původu mají vyšší biologickou hodnotu než ty rostlinné. Vyskytuje se zde však riziko, že v případě alternativního stravování – například vegetariánství, je tělo ochuzeno o živiny nezbytné k jeho správnému fungování a vývinu. Při správné skladbě potravin rostlinného původu se však dají tyto bílkoviny do značné míry nahradit.

Sacharidy jsou živinami, které tělu dodávají potřebnou energii. Jedním z orgánů, které cukry potřebuje nejvíce, je mozek. Pro tělo jsou nejrychlejším zdrojem energie a jeho přebytky se ukládají v játrech ve formě glykogenů, který se pomocí chemických procesů uvolňuje zejména během déletrvající fyzické zátěže.

Tuky jsou dalším důležitým zdrojem energie pro tělo. Nacházejí zejména v potravinách živočišného původu, v určité koncentraci se nacházejí i v potravinách rostlinného původu. Jsou součástí hormonů a v případě jejich nedostatku je ohrožena činnost centrální nervové soustavy. Velmi důležitou funkci zastávají i v oblasti energie. Tuk se ukládá v tukových tkáních, odkud je v případě potřeby uvolňován ve formě energie. K tomuto uvolňování dochází buď při delším hladovění nebo aerobní činnosti, kdy je za přítomnosti kyslíku přeměňován na energii. Nadbytek tuků negativně ovlivňuje zdraví člověka a může být příčinou různých zdravotních komplikací (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

3.1.1 Volby jídla

Osobnost každého jedince tvoří několik rysů, dispozic a způsobilostí k určité činnosti a schopnost organizace vlastního spirituálního života. Lidé se liší svými vlastnostmi, schopnostmi, postoji, charakterem, vůlí emocemi či motivací. Osobnost je formována genetikou, vrozenými faktory a prostředím, ve kterém je utvářena. Termín „nutriční osobnost“ je označením jedince směrem k přijímané potravě. Mezi důležité charakteristiky nutriční osobnosti patří například systém jeho preferencí, nutričních zvyklostí, postojů vůči jídlu a způsob, jakým zapojí daná osoba výživu do životního stylu. Tyto postoje pak mohou mít přesah i do jejich širšího pojetí světa, ve kterém zohledňují i etické aspekty svého rozhodování.

K formování nutriční osobnosti přispívají také sociální faktory. Vliv sociálního prostředí formuje základy pozdějších přístupů k jídlu. Přístupy se mohou odrazit v potravním chování, výživových zvyklostech a návycích.

Tyto vlivy řadíme do 3 kategorií – vliv rodičů, sociální vlivy a vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí.

Konzumenty můžeme rozlišit s ohledem na množství přijímané potravy, ve velikosti porce, v celkovém energetickém příjmu, v pestrosti potravy, frekvenci, se kterou jídlo konzumují nebo kultuře stolování. Nutriční příjem je do značné míry dán kulturou, estetikou a také finančními možnostmi daného jedince. Tyto aspekty, které zahrnují i způsob úpravy a konzumace jídla, je formován výchovou, zkušenostmi, společenskými zvyklostmi ale svoji roli zde může hrát také temperament člověka. Rakouský psycholog Pudel provedl výzkum, ve kterém se dotazoval na motivy k jedení a na volbu určitých jídel. Výzkum proběhl na studentech Vídeňské univerzity. Pudel uvedl 20 důvodů, mezi kterými byly kromě běžnějších důvodů (např. pocit hladu) i důvody ekonomické, kulturní, zdravotní aspekty, strach před škodlivinami v potravinách. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

3.1.2 Jídlo jako hodnota

Kulturní, a ekonomická úroveň, životní styl, společenské procesy a kulturní tradice jsou faktory, které ovlivňují postavení jídla v pomyslném hodnotovém žebříčku konzumenta. Postoj k jídlu ovlivňují rovněž náboženské systémy a filosofické směry. V podstatě tento žebříček hodnot odráží a do značné míry definuje, jakým způsobem se konzument chová, o čem uvažuje a jak do svého jídla promítá sám sebe, svoje názory, přesvědčení a pohled na svět. V některých náboženstvích bylo jídlo i součástí duchovní praxe a rituálů. Vyvážená strava je podle taoistického učení prostředkem k pochopení těla a duše a nalezení duchovní rovnováhy (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

3.1.3 Ritualizace jídla

K pochopení rituálu jídla je důležité nejdříve pochopit, jaké jsou významy rituálu. Jde o komplex behaviorálních vzorců, které se při častém opakování zkracují, některé prvky vypadávají a nahrazují je nové. Po tomto procesu z něj zbydou jen ty nejvíce dominantní prvky, které posléze slouží jako základ k vytvoření nového vzorce chování. Tyto vzorce

nadále už neslouží funkčně, nýbrž hrají jen roli symboliky. Rituály ve vztahu k jídlu jsou svou povahou velmi specifické. Některé jsou rozšířené na celém světě, některé jen v určité lokalitě nebo mezi určitou skupinou obyvatel. Předávání těchto rituálů je z největší části předáváno tradicí, které si každý jedinec osvojí během svého života a ty se stávají částmi jeho osobnosti. Příkladem rituálu může být například pití čaje, pro Japonce a Číňany je tento ceremoniál přípravy součást jejich národně kulturního povědomí. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Mnoho rituálů se už za rituály ani nepovažuje, ale spousta z nich mají i hlubší význam. Rituálem se může stát otevření krabičky s hamburgerem pro milovníka fast-foodů, pro vegetariána to může být příprava jeho pokrmu na následující den. Tyto rituály jsou tak často i hlubším pohledem do mysli daného konzumenta.

3.2 Etika

Etiku označujeme jako systém morálních principů, které ovlivňují, jak daní lidé žijí, popřípadě jak jejich rozhodnutí ovlivní jejich život či život jejich okolí. Etika se zabývá tím, co je dobré pro jedince a pro společnost a je také označována jako morální filosofie. Termín Etika pochází z řeckého slova *ethos*, které zahrnuje několik významů – zvyk, obyčej, charakter či dispozice. Etika se zabývá následujícími otázkami – jak žít dobrý život, práva a povinnosti jedince vůči sobě a společnosti a zohledňuje rovněž morální hlediska, co je dobré a co špatné. Koncepty daného jedince pak ovlivňuje náboženství, filosofie a kultura (BBC-Ethics - Introduction to ethics, 2004).

Filosofický slovník vysvětluje etiku jako „filosofickou disciplínu, jejímž předmětem jsou hodnotící soudy, které člověk provádí za účelem rozlišování dobrého a zlého (Bakešová, 2009).

Ekonom Adam Smith tvrdil, že má-li hospodářství daného státu fungovat, musí fungovat na trhu existovat všeobecně přijímaný systém morálních pravidel jako například důvěra a úcta k ostatním subjektům na trhu. Každá hospodářská společnost musí podle Samuelsona řešit tři základní otázky.

- 1) Co a v jakém množství vyrábět
- 2) Jak vyrábět
- 3) Pro koho vyrábět

(Rolný, 2007)

V těchto otázkách hledáme primárně ekonomické hledisko, nicméně se na tyto otázky můžeme podívat i pohledem etiky. Vidina zisku může u některých výrobců potravin potlačit určitá pravidla morálky, a reagují na poptávku spotřebitelů způsobem, u kterého často dochází k nešetrným způsobům chovu zvířat a jejich zpracování za účelem maximalizace zisků a minimalizace nákladů. Tento problém se týká například chovu slepic či zpracování hovězího masa.

Protipólem k této poptávce jsou pak lidé, kteří svou spotřebou dávají najevo, že s těmito praktikami výrobců nesouhlasí – např. vegetariáni. Jako etickou spotřebu tedy označujeme jako stav, kdy jedinec svým například svým výběrem stravy ovlivňuje nejen sebe, ale vysílá i signál, jakým způsobem se chová vůči okolí, v němž žije.

3.2.1 Morálka

Slovo morálka pochází z latinského „mos“, což bylo původně chápáno jako mrav, charakter a řád (Brázda, 1998).

Morální odpovědnost lze definovat jako jednání v souladu se standardy správného chování nebo jako systém myšlenek, které spadají týkají podobných témat. Jedná se o systém obecných principů a konkrétních úsudků, které jsou založeny na kulturních, náboženských a filosofických konceptů a přesvědčení. Odlišné kultury a skupiny si toto chování do značné míry samy určují a regulují (Definition Of Morality, 2018).

Pro správnému pochopení významu morálky je nejdříve zapotřebí definovat pojem dobro. Slovo dobro se dá v definici morálky označit také jako mravnost. Člověk, jenž se chová mravně, „*se chová a jedná podle obecné představy správného, dobra a nikoli okamžitým prospěchem či zájmem jedajícího*“ (Slovník filosofických pojmů, 2011)

Mravnost měla základ zejména náboženství – člověk se měl řídit vůli božstev nebo boha. Později se spojila s pojmem ctnost, která byla odměnou sama o sobě. V moderních společnostech je slovo mravnost už spíše konvencí, poněvadž zde chybí náboženský základ. V praxi by měl člověk činit tak, jak chce, aby se k němu chovali ostatní (Slovník filosofických pojmů, 2011)

Rozdíl mezi etikou a morálkou je tedy ten, že etika nastavuje normy a morálka z těchto norem následně vychází.

3.2.2 Ekologická etika

Představa ekologické etiky je do podstaty podobná a zakládá se na stejných principech. Jedná se o soubor zásad, pravidel a doporučení, které by měl člověk ctít ve vztahu k okolnímu, mimolidskému, světu. Příroda je od nepaměti brána pouze prostředkem pro uspokojení lidských potřeb, která nemá sama o sobě žádná práva. Podle Koháka se lidstvo dostalo do současného bodu vlastním fungováním. To, co se dnes označuje jako ekologická krize, je pouze výsledek lidského smýšlení ve vztahu k přírodě. Jak se ukazuje, tento trend využívání země pro uspokojení lidských potřeb, není dlouho udržitelný. Již v dobách starého Říma se lidé k přírodě nechovali příliš šetrně a vládlo přesvědčení, že příroda je mocnější a vždy se s těmito, často negativními, jevy sama vypořádá. To do značné míry mohlo platit až do 19. století, kdy se lidstvo začalo více orientovat na těžký průmysl a drasticky se zvýšilo množství CO², které se vypouští do ovzduší. To je následek plošného používání aut ale svou vinu zde hrají například i velkochovy. V současné chvíli již ale tento přístup není dlouhodobě udržitelný. Lidstvo nadále jedná podle „kovbojské“ etiky, dle které má na všechno kolem sebe právo. Právě to je jednou z příčin současné ekologické krize 21. století.

Kohák rozdělil ekologické ohrožení do třech úrovní:

- 1) Poškození bezprostředního životního prostředí – rozvoj automobilového průmyslu jde v ruku v ruce s ničením lesních porostů a narušením ozónové vrstvy. Nerostná těžba rozemílá krajinu a způsobuje extrémní projevy počasí i rozdíly v teplotách.

- 2) Mezinárodní vědecká setkání a konference o klimatických změnách reprezentují druhou úroveň. Problémem se zabývají renomovaní vědci a ekologické ohrožení se stává bezprostředním. Vědci se shodli, že zejména vypouštění oxidu uhličitého těžba vede k ničení moří, lesních porostů a celkové neschopnosti přírody udržovat stálé podmínky. Průměrná teplota Země stoupá každoročně, což s sebou přináší i negativní následky. Tající ledovce odklání Golský proud, který přímo ovlivňuje zimy v Anglii. Lidské působení přímo zodpovědné za extrémní výkyvy počasí.
- 3) Osobní úroveň reprezentuje spotřebu každého z nás. Ukazuje se, že spousta lidí odmítá přijmout úsporná opatření, která by byla příčinou zpomalení růstu současného konzumního života.

Lidstvo by mělo začít hledat řešení, která nebudou ekologicky tak náročná, jako současná životní úroveň. Vypouštění oxidu uhličitého do atmosféry, který způsobuje právě změny počasí, je problémem jak těžkého, tak i potravinářského průmyslu. Pro Zemi je lidské působení náročné nejen z toho důvodu, že lidí je už přes 7 miliard, ale na rozdíl od našich předchůdců jsme také náročnější (Kohák, 2000).

3.2.3 Hodnota

Hodnota je většinou spojena s určitým hodnocením daného jevu a dopředu nelze předvídat, zda ono hodnocení bude kladné nebo záporné. V moderní společnosti je tento pojem vnímán převážně pozitivně. V důsledku byla hodnota přisuzována lidmi předmětům nebo činnostem, které měly pozitivní výstup. Z etického pohledu však slovo hodnota není podmíněna lidským hodnocením, existuje sama o sobě a je zcela nezávislá na subjektivních preferencích. Podle etiky by se rovněž neměla hodnota využívat jako nástroj, pomocí kterého dosáhne jedinec svého cíle. Slovo hodnota má v etickém pojetí dvě hlavní podmínky – musí být nezávisle na osobních preferencích a musí být objektivně platné – na daném území, v dané kultuře apod. (Skýbová, 2008).

3.3 Alternativní potravinové řetězce

Po období komunismu v Čechách přivítali čeští spotřebitelé možnost širšího výběru potravin spojeným s příchodem zahraničních potravinových řetězců s otevřenou náručí. Tento trend však v současné chvíli začíná upadat a čeští spotřebitelé se začínají opět orientovat spíše na kvalitu a původ zboží. Jídlo se tak stalo více než substancí, která obsahuje živiny. Český spotřebitel začal vnímat kvalitu jídla a jeho dopad na zdraví, ekonomické aspekty pěstování nebo kvalitu prostředí, ve kterém je jídlo pěstováno. Došlo také ke vzniku potravinové geografie, která zkoumá výrobu a spotřebu jídla v lokálním a globálním měřítku (Spilková, 2016).

Udržitelný rozvoj a udržitelná spotřeba, který ukazuje vývoje společnosti oproti dominující industriální ekonomice, je v současné době velmi diskutované téma. Velmi často totiž vidíme přímé dopady zemědělské produkce potravin, kterými jsou znečištění půdy, ovzduší, a vody. Zároveň se zhoršuje biodiverzita, ekosystémy a v neposlední řadě i kvalita života samotných zvířat. Otázkou tedy zůstává, zda je současné zpracovávání zvířat a jejich konzumace opravdu pro planetu udržitelné.

Existuje několik možných cest, jak se udržitelné spotřeby dosáhnout nebo se jí aspoň přiblížit. Mezi ty nejčastější například spotřeba lokálních surovin, bio zemědělství nebo krácení dodavatelského řetězce.

Zdá se, že užívání vazeb mezi spotřebitelé a farmáři obnovují vazby a zajímají se o čestvé potraviny. Rostoucí část spotřebitelů vyjadřuje svůj nesouhlas s prodejem v prostředí supermarketů a nákupních centrech, které čas od času provází zjištění se závadností jimi prodávaných potravin. Tato zjištění vedou k tomu, že se spotřebitelé o alternativní potravinové sítě zajímají stále více. Odborníci vyzdvihují přínosy a důležitost spotřeby lokálního jídla a surovin. Velmi důležitou část této problematiky hrají tzv. food miles, tedy vzdálenost, které musí jídlo urazit od výrobce až k samotnému koncovému spotřebiteli. Lokální potraviny mají mít pro spotřebitelé také sociálně-komunikační funkci, kdy spotřebitelé vědí, kdo tyto potraviny vyrábí, popřípadě pěstuje. Koncept food miles předpokládá, že dlouhé cesty, které musí jídlo od výrobce ke koncovému zákazníkovi dorazit, vede díky spotřebě paliva postupně dojde k ekologické degradaci planety. (Spilková, 2016).

Tento pohled je však velmi zjednodušený. Jedním z důvodů, je tzv. uhlíkové účetnictví, které „zahrnuje měření a porovnávání emisí skleníkových plynů organizace.

Fosilní paliva vypouštějí během hoření množství oxidu uhličitého. Jakmile je jednou identifikováno množství a typ paliva, mohou být vypočítány emise uhlíku ze spalování fosilního paliva.“ (Hospodářské noviny, 2012)

Často tedy nemusí platit bez výhrady to, že lokální potraviny zaručují zároveň ekologičtější zpracování a dopady. V Čechách je průměrná spotřeba CO₂ asi o třetinu větší, než je Evropský průměr. Povětšinou je ale snižování uhlíkové stopy pro firmy spíš na okraji zájmu.

Podle Kalaše je Česká republika jednou ze zemí, která má největší intenzitu energetické spotřeby na HDP a jednu z největších emisních zátěží na hlavu. V průzkumu, který publikovala společnost CI2 na měření emisí CO₂, se ukázalo, že pouze velmi nízké procento firem (6%) zveřejňuje své výdaje o vypouštění CO₂ během své produkce, téměř polovina z nich nijak nezaznamenává svoje emise a nemají jejich počet žádným způsobem regulovaný. Ve velké míře se na uhlíkové stopě podílí v České republice doprava. Podle Černé chybí také aktivnější přístup politiků (BussinesInfo.cz, 2017)

Spilková ve své publikaci rovněž píše, že pěstování lokálních potravin může být v některých regionech větší ekonomická zátěž než jejich dovoz. Toto ovlivňuje však také samotný spotřebitel, který si zvolí, jakým způsobem se k němu jídlo dostane, či jak si pro něj dojede. Mimo je zde ještě spousta faktorů - energetické vstupy zemědělské produkce, velikost zemědělského podniku a také samotný typ potravin – vegetariánská strava je při stejné kalorické hodnotě třetinově náročnější na spotřebu fosilních paliv, které jsou zapotřebí k produkci a distribuci masové stravy (Spilková, 2016).

Další aspekt, který v hodnocení environmentálních dopadech lokální produkce hraje roli je sezónnost. Koncept foodshed zastává názor, že by obyvatelé dané lokality měli profitovat z nutričních hodnot, které jim nabízí lokalita, ve které žijí. Pokud upraví svůj jídelníček upraví podle sezónnosti, zvýší se poptávka po sezónním jídle v dané lokalitě. Rozvoj alternativních sítí s prodejem lokálních potravin doprovází také řada pozitivních jevů, ze kterých mohou profitovat i samotní spotřebitelé v dané lokalitě. Jedná se například o kvalitu samotných potravin. Spotřebitelé vyhledávají záruku kvality, kterou regionální produkty často mají a kupují tak produkty, u kterých je zaručen původ. Poptávku po produktech může region nebo daná lokalita stimulovat skrze různé vzdělávací akce – školní zahrádky, vydávání potravinových průvodců ale také ekonomickou podporou subjektů v rámci lokálního potravinového trhu.

Zkracování dodavatelského řetězce v rámci potravinových systémů má také dopad v sociální a ekonomické oblasti. Zemědělství se stalo specializací i pro lidi na venkově a jeho výskyt zde je spíše zřídka. Komunikace mezi spotřebiteli a výrobcí potravin v dané lokalitě by měla podle Zukina hlouběji zakořenit oběh potravin do sociálních vztahů tak, jak tomu v minulosti. (Zukin, 2005)

Alternativní potravinové sítě hrají velice významnou roli rovněž v oblasti regionálního rozvoje venkova. Poptávka po regionálních potravinách má za následek růst počtu malých farem v rámci dané lokality a roste tím i místní ekonomika. Urbanizace měst na druhé straně má za následek negativní dopady v oblasti velkého agro-industriálního zemědělství. Podniky se stěhují za levnější půdou, shánějí levnější pracovní síly, což se v důsledku může projevit na špatné kvalitě potravin, které často nemusí pocházet ani z daného státu.

Etický a ekologický životní styl jsou další témata, kterými se zaobírá každá větší rozvinutější společnost. Důležitost této problematiky je naprosto zásadní, chce-li lidstvo zachovat planetu obyvatelnou i dalším generacím. Etické faktory, které při výběru potravin zákazník zohledňuje, vstupují stále více do popředí. Při nákupu lokálních potravin je zákazník často ochoten zaplatit i větší obnos peněz, na rozdíl od nákupu v supermarketu, jelikož zde má velmi dobré informace o způsobu pěstování a původu produktu, tím pádem se stává žádanou komoditou a profitují tak z něj jak výrobce, tak spotřebitel. Důležitou skupinou spotřebitelů jsou ti, kteří se prostřednictvím nákupů tzv. „zelených“ výrobků identifikují. Jedná se o tzv. reflexivní spotřebitele. Vybírají si převážně ty produkty, které odráží hodnoty jich samotných. Etický životní styl se utváří kolem jídla, vaření a vznikají tak skupinky podobně smýšlejících lidí s kolektivní identitou.

3.3.1 Alternativní potravinové sítě v České republice (Alternative food networks)

V České republice se maloobchody a alternativní potravinové sítě začaly rozvíjet nejen díky uvolnění vnějších předpisů během přechodu od totalitního k demokratickému zřízení a přechodu od centrálního plánování ekonomiky k volnému trhu, ale také díky celosvětové globalizaci. Dá se tedy říct, že tento rozvoj postihl ve stejném období stejnou měrou jak demokratické, tak i postkomunistické. V Česku byly po sametové revoluci zrušeny cenové dotace na velkou část potravin, což přirozeně vedlo k růstu cen. Následovalo snížení spotřeby a snížení množství nákupů u velké části spotřebitelů. Zároveň ale bylo v chování

spotřebitelů možné pozorovat velice razantní změnu v krátkém čase, než jak tomu bylo u lidí z vyspělých zemí a tradicí tržního hospodářství. Ambice dosáhnout „západního“ stylu nakupování zde byla velmi znatelná, avšak podmínky v oblasti ekonomiky byly naprosto rozdílné, zejména v kupní síle obyvatel. Dříve byli Češi zvyklí dělat i několik nákupů týdně, většinou ve státních obchodních domech. Rovněž velikost nákupů se zmenšila. V 90. letech začali spotřebitelé nakupovat ve větším množství, snížil se počet nákupů, protože na ně obyvatelé začali více jezdit autem; to nejvíce ze všech post-komunistických zemí. Hned z počátku 90. let zde bylo založeno několik menších řetězců – Billa, Delvita nebo Penny Market. Řetězce s hypermarkety se objevují až ve druhé polovině 90. let. Mezi první z těchto řetězců můžeme zařadit například Globus. V důsledku velmi intenzivního konkurenčního boje na nasyceném českém trhu bylo již nuceno několik společností ukončit svoje působení – Julius Meinl nebo Interspar.

Mezi prvními alternativními potravinovými sítěmi v České republice byly farmářské trhy, které jsou u nás poměrně nový fenomén. Mezi první se řadí farmářské trhy v Praze, kde nastal největší boom v roce 2010. Zákazníci přivítali možnost vybrat si z regionálních produktů s otevřenou náručí. Tyto trhy byly zakládány jak podnikatelskými subjekty, tak i občanskými iniciativami. Farmářské trhy se těší velké oblibě a jejich nárůst zapříčinily také dotace, které byly vypsány a vyčerpány již během půl roku a dostalo je 55 subjektů. Na rozvoj farmářských trhů navázala výstavba různých farmářských obchodů, které měly povětšinou ještě větší výběr, než jak tomu bylo v případě farmářských trhů. Kamenné obchody pomohly výrobcům ještě zvýšit odbyt jejich výrobků a omezit náklady spojené s přesunem potravin na jednotlivé trhy. Velkou výhodou těchto kamenných prodejen byla možnost prodávat výrobky i v zimě, kdy se žádné farmářské trhy zpravidla nekonají. Rozvoji napomohlo také několik skandálů větších řetězců týkající se nevalné kvality jimi prodávaných potravin. V kombinaci s pořady o vaření, kuchařkami a celkové osvětě o kvalitě potravin došlo k tomu, že zákazníci začali tyto potraviny sami aktivně vyhledávat. V současnosti dochází k růstu obchodní sítě podniků Sklizeno, Česká stodola apod. Farmářských obchodů je nyní v Česku více než 60 a zůstávají prozatím především městským fenoménem. Polovina těchto obchodů se nachází ve větších městech jako je např. Praha nebo Brno. Oblíbenou alternativou se stala rovněž tzv. bedýnková schémata, které mají svůj původ v Německu a ve Švýcarsku. Princip spočívá v tom, že zákazník zaplatí určitý obnos za bedýnku, která obsahuje směs sezónních potravin od lokálních farmářů. Jedná se převážně o zeleninu, ovoce, součástí však mohou být také vajíčka, med a výrobky z mléka. Toto

schéma je výhodné jak pro farmáře, které ušetří peníze za distribuční cesty, tak i pro zákazníky, kteří dostanou za určitý obnos peněz více potravin, než kolik by za stejné peníze koupili v supermarketu. V Česku je v současnosti kolem 120 družstev s více než 390 odběrnými místy. Oblibu si mezi českými lidmi získalo také zemědělství podporované komunitou, které se paralelně začalo rozvíjet s farmářskými trhy. Principem je opět dohoda mezi spotřebiteli a výrobci, kteří svým zákazníkům za smluvený obnos prodávají část své produkce.

Městské zahradničení je iniciativou pocházející z USA. Funguje na principu kolektivního zahradničení. Skupina lidí se stará o pozemek ve městě a společně na něm pěstují, tyto pozemky si většinou pronajímají jednotliví členové těchto komunit.

Slow food hnutí je poměrně novým fenoménem, které vzniklo jako odpověď na globalizaci. Bylo založeno v roce 1986 jako reakce na otevření pobočky McDonald's na historickém náměstí v Římě. Hnutí se vymezovalo vůči stravování ve fast foodech a oslovovalo lidi, kteří měli přirozený zájem o to, co jedí, odkud jejich jídlo pochází a jak svým výběrem potravy ovlivňují okolní svět. V České republice nyní existuje 6 hnutí slow food, které se snaží o osvětu mezi veřejností a u podnikatele podporují ve využívání čerstvých, lokálních potravin (Spilková, 2016).

3.4 Vegetariánství

Slovo vegetarián má původ v latinském vegetabilis, znamenající schopný růstu, probuzení, oživení, popřípadě v latinském slově vegetus, které znamená čerstvý, čilý, životný. Jedná se o součást spousty kultur po celém světě, v některých z nich se pokrmům z masa vyhýbá většina obyvatelstva. Lidé konzumovali rostlinnou stravu už v Egyptě, nejstarší zmínky mluví o době 3200 př. n. l. (Yntema, Chamonikolas, Beard, 2004).

3.4.1 Historie

Vegetariánství tedy nepředstavuje nový fenomén. Už ve starověku lze o vegetariánství nalézt první zmínky, nejvíce se v této době zasadil o rozšíření tohoto pojmu matematik Pythagoras (580 př. n. l.). Kromě nesouhlasu s krutým zacházením se zvířaty viděl rovněž zdravotní přínosy bezmasé stravy. Pythagoras pokládal vegetariánství za klíčový faktor v mírové koexistenci mezi lidmi s tím, že porážka zvířat brutalizuje lidskou

duši. Jeho ideály však našly velmi omezené sympatie, poněvadž v té době zvířata umírala v rukou gladiátorů pro pobavení lidí. Jeho stoupenci byli zavržováni a často perzekuováni, proto si nechávali své vegetariánství pro sebe a nešířili své myšlenky dál. Termín „Pythagorean“ se stal synonymem pro vegetariána a vegetariánství bylo rozšířené napříč Římským impériem v období od 3. do 6. století mezi ty, kteří byli ovlivněni filosofií neoplatonistů.

V Asii pramenila zdrženlivost k masu z raných náboženských filosofií, jako je hinduismus, Brahinaismus, zoroasterianismus a jainismus. Vegetariánství bylo zmíněno v nejposvátnějších hinduistických textech a verších – Upanishads nebo Ríg Veda. V těchto náboženstvích byl kladen důraz na nenásilí a respektování všech forem života. Vegetariánství bylo vždy ústředním motivem buddhismu, který klade důraz na důležitost soucitu se všemi živými bytostmi.

Časné křesťanství s sebou mimo jiné přineslo i myšlenku nadvlády nad všemi živými věcmi, ačkoliv několik skupin vyznávalo jiné hodnoty. Mezi ty patřil například Manicheismus, který byl striktně proti zabíjení zvířat. Církev tyto stoupence vyobrazovala jako fanatické devianty, ačkoliv se jednalo o nenásilné vegetariánské asketiky.

Během raného renesančního období byla otevřenost vegetariánské ideologii spíše vzácným jevem. Hladomor, nemoci a chudoba byly všudypřítomné a potravin bylo málo. Maso se stalo privilegiem pouze pro pár vyvolených, jelikož jeho cena byla velmi vysoká. V tomto období došlo ke znovuobjevení starověké klasické filosofie a Pythagorova myšlenka opět posílila svůj vliv. Posílilo přesvědčení, že zvířata jsou citlivá na bolest a zaslouží si proto morální pozornost. Tato myšlenka byla později zmiňována i v období osvícenství. Do Evropy se tou dobou začala dostávat nová zelenina, jako například brambory nebo kukuřice. Kromě potlačení všudypřítomného hladu měla obecně tato zelenina i pozitivní vliv na zdraví, jelikož pomáhala potlačovat různorodé nemoci. V Itálii, která v té době byla velmi bohatá, bylo vegetariánství terčem časté kritiky. Jedním s neznámějších vegetariánů té doby byl Leonardo Da Vinci, který byl pobouřen zacházením se zvířaty a otevřeně odsoudil stravování se masem.

Osvícenství s sebou přineslo nový pohled na člověka, na jeho konání a jeho postavení vůči zvířatům. Britský filosof John Locke argumentoval, že jsou zvířata inteligentní tvorové schopní vnímat a mnohokrát apeloval na morální stránku věci, jelikož se touto dobou zhoršovalo týrání zvířat a metody porážek byly extrémně barbarské. Dalšími filosofi, kteří zpochybňovali lidské chování vůči zvířatům, byli například Voltaire či Rousseau.

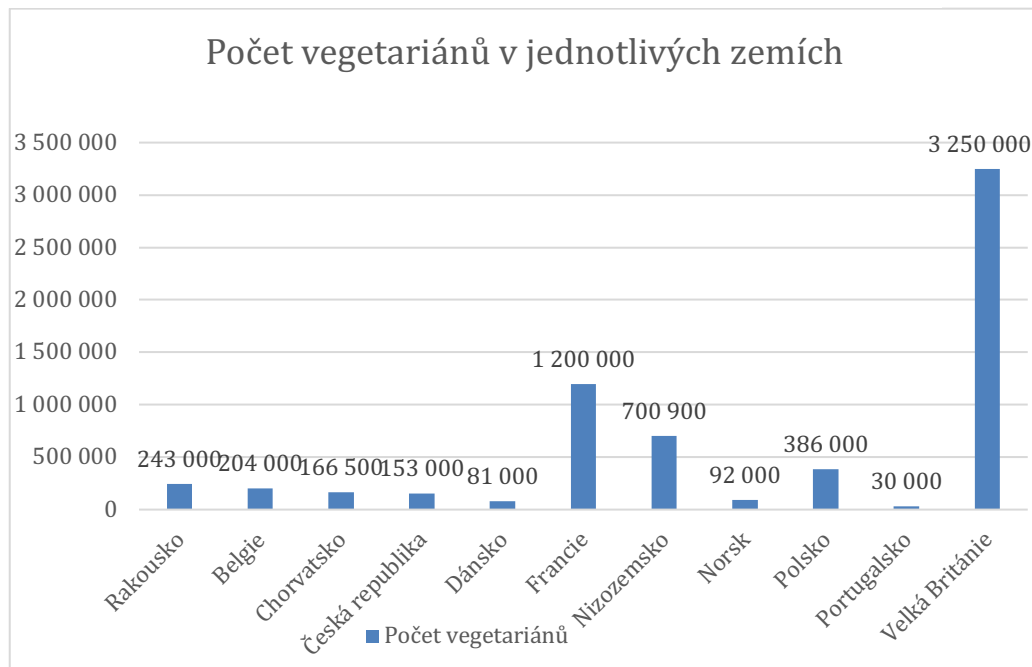
Průběh 19. století byl pro rozvoj vegetariánství zcela zásadní. Společnost se reformovala a vyvstávaly nové kulturní, společenské i politické otázky, z nichž některé se týkaly právě odmítání masité stravy. Maso bylo v této době stále jen výsadou movitějších lidí. Romantický básník Shelley, který se stal sám vegetariánem, vyzdvihoval přínosy bezmasé stravy a stejně tak poukazoval na neefektivní využití zdrojů. Pro přínosy vegetariánství se pak vyslovilo několik společensky vlivných osobností. Vrcholem tohoto proudu pak v roce 1950 založení Americké vegetariánské společnosti. Koncem 19. století už existovaly populární restaurace v Londýně, které nabízely levná a výživná jídla.

Na začátku 20. století bylo britské veřejné zdraví ve špatném stavu. Vysoké počty mrtvých novorozenců a všudypřítomná chudoba byly na denním pořádku. Kvůli nedostatku potravin během 2. světové války byli Britové vyzýváni kampaní „Dig for Victory“ k pěstování vlastní ovoce a zeleniny. Tato vegetariánská strava nejenže dokázala populaci během válečného období nasytit, ale zároveň zlepšila jejich fyzický stav. Lidé dostávali speciální dávkovací karty, které jim umožňovali dostat více ořechů, vajec a sýrů namísto masa (Chamonikolas, Beard, 2004).

Odhaduje se, že v této době bylo ve Velké Británii kolem 100 000 vegetariánů. Dnes jsou to téměř 2 miliony. 80. a 90. léta ještě vývoj vegetariánství akcelerovala. Novinám dominovaly titulky s tematikou životního prostředí a tato problematika se řešila i na politické scéně. Dopady intenzivního zemědělství již byly zcela patrné. Od konce 80. let se stále více pozornost lidí soustřeďovala ke zdravému životnímu stylu a jídlo s tímto trendem bylo neoddělitelně spjata. V ruku v ruce s tím se prudce snížila produkce masa, neboť miliony lidí na západě přijalo vegetariánství za zdravou cestu alternativního stravování (Yntema, (Vegetarian Society, 2012).

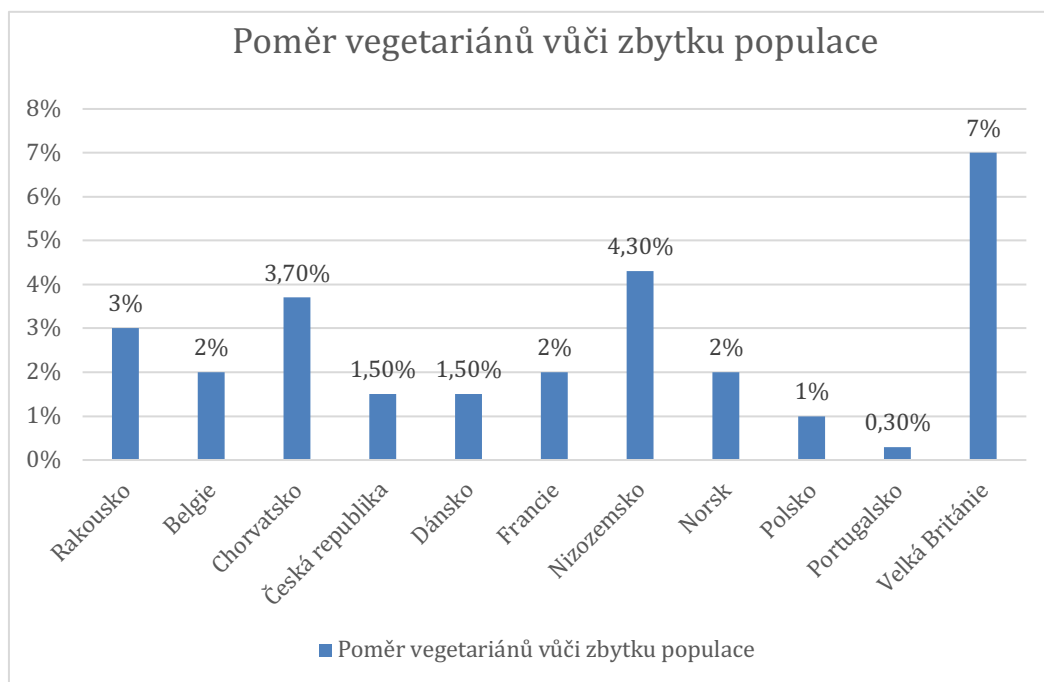
Graf č. 1 ukazuje země v Evropě s největším zastoupením vegetariánů v populaci. Poměr vegetariánů v populaci dané země ukazuje graf č. 2 Jak je vidět, největší počet vegetariánů se nachází právě ve Velké Británii, kde se pozitivní účinky rostlinné stravy projevíly během 2. světové války.

Graf 1: Počet vegetariánů v jednotlivých zemích



Zdroj: Český statistický úřad, 2016

Graf 2: Poměr vegetariánů vůči zbytku populace



Zdroj: Český statistický úřad, 2016

3.4.2 Typy vegetariánství

Vegetariánství má několik stupňů, které rozdělují vegetariány podle složení jejich jídelníčku. Některé z těchto směrů sami sebe však vidí jako nezávislé na vegetariánství – příkladem mohou být vitariáni nebo frutariáni.

Semivegetariáni – vegetariáni, kteří se vyhýbají jenom červenému masu. Mezi tato masa patří hovězí, skopkové, vepřové a zvěřina. Semivegetariáni konzumují ryby, někteří z nich také drůběž, mléko a výrobky z nich a vejce.

Pesco-vegetariáni – vegetariáni, kteří jedí žádné maso kromě rybího. Pijí a konzumují mléko a výrobky z něj. Jedí také vejce.

Lakto-vegetariánství – ze živočišných výrobků je dovoleno konzumovat pouze mléko a mléčné výrobky

Lakto-ovo vegetariáni – vegetariáni, kteří nejedí maso a ryby. Nevadí jim ovšem mléko, mléčné výrobky a vejce. V současné době je tato forma zejména v západní Evropě nejrozšířenější.

Vegani – striktní vegetariáni, vyhýbají se živočišným potravinám, veškerým druhům masa, ryb, vejcům, mléku i výrobkům z něj. Část z nich nejí ani včelí med. Jejich strava je založená převážně na obilovinách, ovoci, zelenině, ořechách a luštěninách.

Frutariáni – vyhýbají se všem živočišným potravinám. Stravují se jen čerstvým nebo sušeným ovocem, ořechy, medem a olivovým olejem. O frutariánství pojednává v této práci také samostatná kapitola Frutariánství.

(Zdravě.cz, 2010), (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

3.4.3 Motivace vegetariánů

Důvodů stát se vegetariánem existuje více. Obecně se můžeme říci že existují 4 hlavní důvody, které vedly lidi k přechodu z živočišné na rostlinnou stravu.

1) Etické důvody

Tuto skupinu tvoří lidé, kteří se pro změnu stravy rozhodli z etických důvodů, kde je hlavním problémem stravování se masem. Konzument by měl jednat v souladu s tím co je správné, potažmo s tím, co se objektivně považuje za správné. Tyto lidi obvykle pojí silná pouta ke zvířatům, tudíž jejich konzumace pro ně představuje zásadní dilema.

2) Ekologicko-sociální důvody

Zde se zohledňuje především neefektivnost masného průmyslu jako celku. K nakrmení dobytka je zapotřebí velké množství vody a krmiva, které v tomto poměru nasýtilo několikrát více lidí. V momentě přechodu obyvatel planety na vegetariánství by se rovněž měly zmírnit dopady skleníkového efektu, jelikož hospodářská zvířata produkují velké množství metanu a močůvkou se znečišťuje půda a spodní vody. Dalším problémem je kácení lesů, které neustále probíhá za zvětšení půdy pro chov dobytka. $\frac{4}{5}$ vykáčené plochy v Amazonském deštném pralese je právě z důvodů chovu dobytka. Zatímco orná půda o rozloze 2 hektary užíví pouze 2 lidi stravující se průměrně masem, vegetariánů nasýtí 14 a veganů přes 50. Enviromentální aspekty zde tedy hrají rovněž důležitou roli.

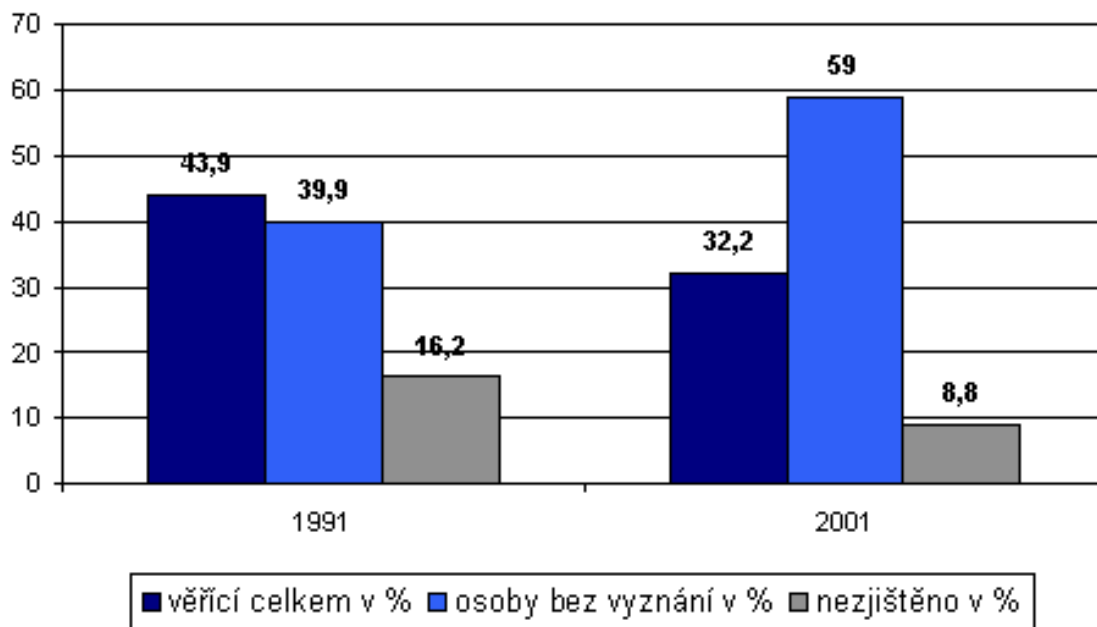
3) Důchovně-filosofické směry

Některá náboženství, duchovní nebo filosofické směry pokládají za důležitou součást svého učení neublížovat žijícím tvorům (Etické vegetariánství, 2011).

V naší společnosti se však tento důvod nedá pokládat za příliš významný, neboť většina obyvatel České republiky jsou ateisté. Podle českého statistického úřadu se poměr mezi lidmi bez vyznání a věřících obrátil ve prospěch osob bez vyznání mezi roky 1991 a 2001 Druhou nejpočetnější náboženství katolické, které žádné restriktce v jídelníčku po

konzumentovi nevyžaduje. Z toho lze usoudit, že pro přechod na vegetariánskou stravu se z těchto důvodů rozhodne malé procento lidí.

Graf 3: Věřící vs. osoby bez vyznání



Zdroj: Český statistický úřad, 2013

4) Zdravotní důvody

Je známo, že rostlinná strava výrazně omezuje cholesterol v krvi, snižuje sklony k obezitě a je vhodnou prevencí proti závažným chorobám. Podle Dagfinna Auneho, norského odborníka na onkologii a dietologii, sníží jablka, hrušky, citrusové pody, listová zelenina (špenát), hlávkový salát, zelí nebo květák výrazně riziko srdečních chorob, mrtvice, kardiovaskulárních onemocnění či předčasné smrti. Rovněž bylo dokázáno, že ovoce a zelenina obsahují také velké množství oxidantů, které snižují možnost poškození DNA a snižují riziko rakoviny. Ovoce a zelenina tak v našich střevech pozitivně ovlivňuje tvorbu přirozeně se vyskytujících bakterií (Etické vegetariánství, 2011).

3.4.4 Vegetariánství v ČR

Odhaduje se, že na Vegetariánů je v České republice 1-2 %, což představuje zhruba 200 000 lidí. Dá se ovšem předpokládat, že toto nadále číslo poroste. Pořadí zemí, ve kterých je vegetariánů nejvíce, vévodí Velká Británie se Švýcarskem, kde je procentuálně kolem 7% jejich obyvatel. Vzhledem k tomu, že se tedy na našem území pohybuje 100 000-200 000 vegetariánů, není překvapením, že se v Čechách vegetariánství poměrně daří. V případě, že si lidé mohou dobře vybrat místo kde budou nakupovat, dochází ke kontinuálnímu růstu počtu lidí, kteří se alternativně stravují. V každém větším městě se již nacházejí vegetariánské restaurace a obchody, což je jeden z významných faktorů šíření vegetariánství. (Vegetariani.asp2.cz, 2004).

V mezinárodním porovnáním v počtu provozovaných vegetariánských restauračních zařízeních v počtu na milion obyvatel obyvatele se Česká republika nachází dokonce v evropském nadprůměru (11,1). V současnosti se u nás nachází 176 podniků, které mají svou nabídku sestaveny pouze z pokrmů bez masa. Polovina podniků se nachází v Praze – 86, 21 jich je v Brně (Echo24.cz, 2016)

Obecně se dá říci, že uvolnění poměrů, které s sebou přinesla 90. léta, vegetariánství velmi pomohlo. Vegetariánství je jakýmsi odrazem zdravého životního stylu, který chce velká část společnosti vést. Jedná se o celosvětový trend, který k nám začal pronikat ale právě ke konci 20. století, jelikož k tomu u nás dříve nebyly ty správné podmínky. Po sametové revoluci proniklo do české republiky několik směrů, které mají kořeny ve východní filosofii a vzniká množství skupin, které se těmito směry inspiroují. V některých případech bývá právě vegetariánství pilířem, o které se daný směr opíral. I přesto, že je vegetariánů v ČR stále poměrně malé procento, jejich počet neustále stoupá. Podle Fořta je tzv. středomořský způsob výživy vhodný zejména pro lidi, kteří se snaží shodit přebytečná kila a chce předejít onemocnění kardiovaskulárního systému a dalším civilizačním chorobám. Tento způsob výživa je založen zejména na chlebu, víně, oleji a malém množství masa, zejména rybího (Fořt, 1999).

V České republice lze pozorovat nárůst zájmu o výživu a potraviny obecně i díky intenzitě chovu hospodářských zvířat. Podmínky, ve kterých jsou tato zvířata chována, jsou často nedostačující a český spotřebitel už i toto zohledňuje při výběru jídla. Dle mého názoru

jsou tito lidé zejména zástupci mladší generace, kteří vnímají potřeby současného světa. V souvislosti s tím už vzniklo několik organizací, které se zajímají a bojují za práva zvířat.

U nás existuje několik iniciativ, které se problematikou vegetariánství zabývají. Je to například Společnost pro zvířata, která je nevládní neziskovou organizací založenou roku 1996. Posláním této organizace je přispění k zajištění vhodných podmínek pro zvířata, přispět k osvětě etického způsobu myšlení a uvědomění si hodnoty zvířete a zachování životního prostředí. Tato organizace si také klade za cíl, aby člověk nebyl lhostejný vůči dění kolem sebe a přemýšlel nad důsledky výběru potravin. Společnost pro zvířata podporuje zvířata přímo i zprostředkovaně, informuje širokou veřejnost, jedná s institucemi i soukromými podniky, pořádá demonstrace, petiční akce a v rámci české legislativy se snaží vykonávat vše pro dobro zvířat (Společnost pro zvířata, 2001).

3.4.5 Česká vegetariánská společnost

Česká vegetariánská společnost je nezisková organizace sdružující vegetariány a vegany a lidi propagující tyto styly života. Založili ji dlouholetí vegetariáni a vegani, z nichž mnozí propagují vegetariánství desítky let. Důvodem jejího vzniku je snaha o vytvoření čisté vegetariánské organizace, která bude propagovat vegetariánství a zastupovat a sdružovat české vegetariány a vegany doma i v zahraničí.

Taková společnost totiž dosud v České republice chyběla. Ostatní organizace, věnující se nějakým způsobem otázkám vegetariánství či výživy obecně, buď propagují vegetariánství pouze jako součást jiných svých aktivit anebo dokonce, byť v malé míře, připouštějí konzumaci masa. Proti tomu ČVS chce propagovat vegetariánství jako životní styl zcela odmítající potravu získanou z usmrcených zvířat.

Česká vegetariánská společnost připravuje přednášky, prezentace a infostánky, radí vegetariánům i zájemcům o vegetariánství, informuje veřejnost a média o vegetariánství, vydává časopis *Vegetarián & Vegan*, hájí zájmy vegetariánů a veganů. Spolupracuje se zahraničními vegetariánskými organizacemi a má rozsáhlý archiv k historii českého vegetariánství. Pořádá také každoročně Vegetariánský den, velké setkání pro vegetariány a veřejnost s přednáškami, ochutnávkami a vyhlášením prestižních ocenění Vegetarián roku a Vegetariánská kniha roku (Česká vegetariánská společnost, 2005).

Mezi důležité faktory ovlivňující rozšířenost vegetariánství na území České republiky jsou vegetariánské restaurace. Velká část z nich se nachází ve velkých městech,

kterým dominuje hlavní město Praha, dále Ostrava, Brno nebo Liberec. Míra rozšíření obchodů a restaurací značně souvisí s mírou rozšířenosti vegetariánství, neboť možnost si dát oběd nebo nakoupit potraviny je velmi důležitá.

Dalším faktorem, který napomáhá k rozšíření povědomí o vegetariánství a veganství jsou časopisy, které pravidelně vycházejí. Příkladem je například časopis Vegetarián a vegan, který vydává Česká vegetariánská společnost, dále veganský magazín, který je ke stažení online nebo časopis Apetit veggie!, který je určen nejen vegetariánům, ale i veganům. Apetit veggie! Je určen všem, kteří chtějí vařit a jíst bez masa (Čtidoma.cz, 2016), (Soucitně.cz, 2017)

V České republice vychází rovněž velké množství kuchařek, které se týkají alternativních stylů stravování. V tomto hledu můžeme považovat kuchařky a časopisy za další faktor, který šíření vegetariánství napomáhá.

3.5 Veganství

Veganství definujeme jako způsob života, ve kterém se jedinec snaží co možná nejvíce vyloučit všechny formy využívání zvířat a zároveň odsuzuje krutost páchanou na zvířeti či jeho využití v různých oblastech lidské činnosti. Příkladem mohou být například potravinářský nebo oděvní průmysl.

Strava veganů se skládá převážně luštěnin, obilovin, ořechů, ovoce a zeleniny. Často zmiňovaným a kritizovaným nedostatkem je nedostatek vitamínu B12, kvůli kterému je doporučeno při praktikování veganství brát také doplňky výživy (Soucitně.cz, 2013)

3.5.1 Historie

Jak je již napsáno v kapitole o vegetariánství, tendence člověka vyhýbat se živočišným výrobkům zde byla již delší dobu. Nová podoba veganství nastala s příchodem myšlenek Dr. W. Lambe a P.B. Shelleyho v roce 1806, kteří veřejně vyjádřili svůj nesouhlas v oblasti etických aspektů výroby mléčných výrobků. Slovo „vegan“ vymyslel D. Watson, když ze slova vegetarián vypustil prostřední část. I když byla definice a složení veganské stravy definováno již dříve, s definicí veganství přišel až roku 1949 L. J. Cross. Jeho návrhem byl princip emancipace zvířat z vykořisťování člověkem. Následovalo objasnění o definici, která veganství definovala jako snahu o ukončení používání zvířat člověkem pro

potravin, komodity, práci, lov nebo vivisekci a všechno ostatní, co zahrnuje využití zvířete člověkem. Definice veganství byla dále formována až do dnešní podoby, která zní, že veganství je filosofie a způsob život, který se snaží vyloučit, pokud je to možné, všechny formy vykořisťování a krutosti zvířat pro výživu, oděv nebo pro jakýkoliv jiný účel, který slouží ku prospěchu lidí. V praxi to znamená vyhýbání se všem produktům, které byly částečně nebo úplně získány ze zvířat (Vegansociety.com, 2016).

V roce 2014 oslaví The Vegan Society své 70. výročí. V posledních třech letech vzrostl zájem o veganskou stravu o 20%. Obliba roste jak v zemích jako Velká Británie a USA, ale i v ostatních částech Evropy. Tento růst lze přisuzovat k zájmu lidí o prostředí ve kterém žijí a kteří chápou, že svou volbou ovlivní člověk prostředí kolem sebe. Tento nárůst byl poprvé zpozorován v roce 2013, kdy vzrost počet lidí, kteří si chtěli vyzkoušet tento alternativní směr stravování na týden nebo měsíc. Podle statistik společnosti Google vzrostl počet vyhledávání slova „vegan“ v letech 2014-2015 zhruba o 30%.

Růst zájmu bylo možné pozorovat na rostoucím počtu návštěvníků veganských festivalů nebo v počtu prodaných knížek s veganskou tematikou na Amazonu (Ripened by Human Determination: Seventy Years of The Vegan Society 2004).

3.6 Makrobiotika

3.6.1 Historie

Základ slova makrobiotika je ve slovu „makro“ – velký a „bios“ – život. Poprvé bylo toto slovo použito německým lékařem Wilhelmem Hufelandem, který v roce 1796 vydává svou novou knihu, která nese název „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ (česky Umění prodloužit lidský život). Má se za to, že tato kniha ovlivnila japonského občana George Ohsawa, který je všeobecně považován za zakladatele makrobiotické stravy. Ohsawa vytvořil vlastní filosofii týkající se zdraví a diety, neboť se sám ve v roce 1911 zotavil z těžké tuberkulózy plic a tlustého střeva. Během své nemoci držel dietu sestávající se převážně ze sezónních celozrnných a přírodních potravin. Tuto dietu dostal na doporučení od svého známého, její podstatou bylo mít stravu vyváženou s ohledem na draslík, sodík a mít určitý poměr kyselosti a zásaditosti. Po zotavení se začal studiem této problematiky naplno zabývat. Hlavní zásadou tohoto alternativního směru stravování je předpoklad, že každý z nás je za svoje zdraví a život zodpovědný. Ve své době se jednalo o poměrně

průkopnickou myšlenku, neboť se zdraví člověka neřešilo v takové míře jako dnes. Lidé o svém zdraví v podstatě nepřemýšleli a už vůbec je nenapadlo, že některé problémy mohou být zapříčiněny stravou. Pokud byl člověk nemocný, došel si k lékaři pro lék. Ohsava vystupoval se svojí prací všude možné po světě v podobě různých přednášek a šířil tak své poselství. Podařilo se mu vyškolit skupinu 5 studentů, kteří jeho myšlenky makrobiotiky propagovali dál. Na konci 70. let 20. století vznikala po celé Evropě a v USA řada hnutí a komunit, kteří předávali informace lidem, kteří se o makrobiotice chtěli dozvědět víc. Součástí hlavního proudu alternativního stravování se však po nějaké době stala makrobiotika až v průběhu 90. let. K makrobiotice se začali upínat lidé, kteří trpělivě zdravotními problémy, postupně se tomuto směru začalo přezdívat „rakovinná léčba“. Ohlas tedy nalézala zejména mezi pacienty s vážnými zdravotními problémy, na druhé straně zdravou veřejnost tento směr spíše odrazoval, protože sám o sobě odporoval doporučením Světové zdravotnické organizace. Velká část potravin dříve vůbec nebyla k sehnání, dnes už je však situace jiná a potraviny jdou sehnat ve většině supermarketů.

3.6.2 Zásady makrobiotiky

Makrobiotická strava se zaměřuje na potraviny, které konzumují nejzdravější společnosti světa. Tyto potraviny obsahují vysoký obsah vlákniny, nízký obsah nasycených tuků, vysoký obsah minerálů a vitamínů a je bohatá na polysacharidy. Potraviny, které se používají, mají velmi nízký glykemický index. Vychází se zde z toho, že každá buňka je v podstatě výsledek toho, co jíme, pijeme a dýcháme. Později se tento směr propojil i s tradiční orientální medicínou. Vycházelo se z předpokladu, že každá potravina má i svojí životní energii, která v případě požití přejde do těla konzumenta. Velkou část myšlenek o principu fungování energie si makrobiotika vzala z akupunktury, tai-či nebo jógy.

Potraviny chápané z makrobiotického pohledu jako zdravé jsou ty, které jsou až do okamžiku jejich tepelné úpravy živé. Ve srovnání s průmyslově zpracovávanými potravinami si zachovávají vyšší koncentraci výživných látek, neboť neoxidují. Začátečník by si měl svůj jídelníček sestavit takovým způsobem, aby v něm měl co nejvíce zdravých, živých potravin. Těmito potravinami jsou například hnědá rýže, celozrnný oves, neloupaný ječmen, zelenina, fazole, semena, ořechy a ovoce. Z důvodu celkového zdraví by měl člověk pokrýt těmito potravinami alespoň polovinu svého jídelníčku. Následující tabulka ukazuje příklady zdravých potravin a jídel z různých koutů světa. (Brown, 2010)

Tabulka 1: Příklady zdravých potravin

USA	Polenta, kukuřice
Čína	Nudle, zelený čaj
Indie	Rýže basmati, čočková polévka, koření
Japonsko	Miso, šoju, tofu, mořská zelenina
Střední Východ	Kuskus, falafel
Severní Evropa	Kvašená zelenina, ovesná kaše, přírodní pečivo
Jižní Evropa	Těstoviny, saláty, hummus, olivový olej, česnek, víno

Zdroj: Brown, 2010, vlastní zpracování

Princip makrobiotiky funguje na poměru mezi kyselou a zásaditou potravou. Princip tkví v tom, že komplexní sacharidy, jako třeba obiloviny, luštěniny nebo zelenina, vytvářejí v krvi mírně alkalické (zásadité) prostředí. Naproti tomu alkohol, cukry, rafinované sacharidy vytvářejí prostředí kyselé. Tělo tak ztrácí důležité minerály, což k vede k oslabeným svalům, kostem a nervového systému. To pak může vést k celkovému útlumu organismu. K úplné alkalizaci potravin, které sníme, jsou důležité 3 věci – sednout si a nedělat nic kromě jení, dobře potravu rozžvýkat a následně v klidu strávit. Komplexní sacharidy (polysacharidy) vytvářejí nejzdravější alkalické prostředí. Naproti tomu kyselé prostředí způsobuje stagnaci organismu. Následuje únava, pocit negativity, podrážděnost a organismus je celkově oslaben proti vnějším vlivům.

Následující tabulka ukazuje příklady nejkyselinotvornější a nejzásadotvornějších potravin:

Tabulka 2: Zásadotvorné a kyselotvorné potraviny

Nejzásadotvornější	Celer, meloun, citrony, mango, papája, petržel, hroznové víno, řeřicha, fazole (čerstvé, zelené), řepa, brokolice, zelí,
--------------------	--

	banány, mandle, mandle, jablka, broskve, zelený čaj, hrušky, paprika, ananas
Nejkyselotvornější	Bílý chléb, koláče, čokoláda, káva, slazené džusy, hovězí, vepřové, jehněčí, drůběží, brusinky, švestky, bílá rýže, černý čaj, cukr, sůl

Zdroj: Brown, 2010, vlastní zpracování

Pro rovnováhu v lidském organismu má rozhodující vliv také poměr sodíku a draslíku. Tyto dvě chemikálie pomáhají ke správně funkci nervů a svalů v těle. Obyvatelé západu mají problém s nadměrou sodíku, kterou ve své stravě přijímají. Většina sodíku pochází z průmyslově upravených potravin, do kterých je při zpracování přidáváno velké množství soli. To následně vede k vysokému krevnímu tlaku a možným srdečním chorobám.

Sodík i draslík jsou elektrolyty, to znamená, že jsou rozpustné ve vodě a vedou elektrický proud. To má významný vliv na činnost nervů a svalů. To, jak naše nervy reagují při podráždění, závisí na správném množství draslíku. Nejlepším zdrojem draslíku pro organismus je ovoce a zeleniny, protože draslík se rozpouští ve vodě. Z toho důvodu je nejlepší jíst ovoce a zeleninu syrové. Například u špenátu klesá obsah draslíku při vaření o více než polovinu.

Další významnou roli hraje u makrobiotické stravy sůl. Její nadměrné užívání způsobuje zvýšenou chuť na tekutiny, ovoce a dezerty. Vyhýbání se sodíku tak přirozeně vede k potlačení chuti na sladké. Když už se musí solit, je na místě používat zejména mořskou sůl. V následující tabulce jsou potraviny bohaté na draslík a sodík (Brown,2010).

Tabulka 3: Potraviny s obsahem draslíku a sodíku

Draslík	Ovoce, zelenina (čerstvá), hovězí, hnědá rýže, kuřecí, čerstvé ryby, med, jogurt, nudle, ovesná křaše, těstoviny, vepřové, krevety, krůtí maso
Sodík	Mořská zelenina, sůl, pečivo, máslo, krab, šunka, sýr, slanina, mušle, zelí, hořčice, olivy

Zdroj: Brown, 2010, vlastní zpracování

Glykemický index

Měření pomocí glykemického indexu bylo vymyšleno a poprvé praktikováno kanadským lékařem Dr. Davidem Jenkinsem z Toronta. Jako glykemický index označujeme dobu, než snědená potrava začne působit na hladinu cukru v krvi. Změny hladiny cukru v krvi mají za následek zvýšení rizik spojených se srdečními chorobami. Vhodná je tedy konzumace potravin s nízkým nebo jen středně vysokým glykemickým indexem. Při vysoké hladině cukru v krvi dochází k euforii, nesoustředěnosti, při nízké hladině k depresím. Dochází k produkci inzulínu, který hladinu cukru snižuje a dostavuje se opět chuť na sladké. Tyto výkyvy vedou ke změně nálad a přibývání na váze.

V Následující tabulce je pár příkladů potravin, které mají nízký a vysoký glykemický index (na porci).

Tabulka 4: Potraviny s nízkým a vysokým glykemickým indexem

Nízký GI	Kroupy, žito, hruška, broskev, jahody, čočka, buráky, hrášek, dýně, mrkev, hummus
Vysoký GI	Bageta (bílá), celozrnný chléb, rýže, nudle, špagety, hrozinky, pomerančová šťáva, hranolky, brambory, černé fazole

Zdroj: Brown, 2010, vlastní zpracování

3.7 Frutariánství

Frutariánstvím bývá označován jeden z druhů vegetariánství. Sami frutariáni však sami sebe berou často jako autonomní skupinu a odmítají zařazení k vegetariánům. V podstatě se jedná o striktní formu veganství, u kterého se strava skládá zejména z ovoce, ořechů a semen. Povoleny jsou také plody, avšak při jejich sběru nesmí být zraněna rostlina. Obecně se nepovažuje tento styl života za příliš zdraví prospěšný, jelikož strava není příliš pestrá. V jídelníčku frutariána se tak nachází jablka, hrušky, hrozny, pomeranče, melouny

nebo rajčata. Brambory nebo luštěniny jsou však tabu. Za základní myšlenku se zde pokládá uznání rostliny za plnohodnotný živý organismus (Jídlo je medicína, 2018).

Výhody a nevýhody

Ovoce obsahuje vysoké procento jednoduchých cukrů a vlákniny, která má pozitivní vliv na fungování střev a váže cholesterol, což snižuje jeho množství v krvi. Strava je bohatá na vitamíny A, C, E, K a některé typy vitamínu B. (Jídlo je medicína, 2018).

Vitamín A Je potřeba k obnově pokožky a sliznice, ovlivňuje metabolismus slizových látek, podílí se na vývoji chrupavek a je součástí pigmentů. Vyskytuje se například v mrkvi, rajčatech, meruňkách nebo kukuřici. Jeho nedostatek se projevuje neschopností vstřebávat vitamíny ze střevního traktu, může nastat zhoršení zraku, vysychání kůže nebo padání vlasů. Jeho nadbytek může vyústit v hypervitaminóza, která se projevuje bolestmi hlavy, nevolností a v extrémních případech poškozením jater, kostí a mozku.

Vitamín C podporuje imunitní systém a má význam pro vstřebávání železa z potravy. Podílí se také na tvorbě látek, které jsou potřeba k přenosu nervových impulsů. Nachází se například v citrónech, pomerančích, jahodách nebo jablkách. Jeho nedostatek může poškodit část trávicí soustavy, jeho nadbytek může vést k tvorbě ledvinových kamenů.

Vitamín E má vliv na přeměnu cukrů a tuků, podporuje tvorbu svalů a činnost srdce. Nedostatek může vést k poruše tvorby červených krvinek a svaly mohou atrofovat. Naopak jeho nadbytek může způsobit průjem.

Vitamin K má vliv na krevní srážlivost. Nalézt ho můžeme v rajčatech nebo mrkvi. Při nedostatku zde existuje zvýšená náchylnost ke krvácení. Jeho nadbytek může způsobit játrový ikterus, jehož symptomem je žloutenka.

Vitamíny B vykonávají široké spektrum činností. Mají vliv na metabolismus sacharidů, podílí se funkcích nervového a trávicího systému. Jeho nedostatek může způsobovat průjemy, úzkostlivost aj. Při nadbytku naopak hrozí onemocnění dnou.

(Klub zdraví, 2012)

Z toho vyplývá, že strava frutariána sice obsahuje spoustu prospěšných látek, nicméně při jejich nadbytku či nedostatku hrozí konzumentovi rozličné množství komplikací. Jednou z největších nevýhod je častý pocit nenasycení, v jehož důsledku může docházet k „předávkování“ určitým prvkem, který pak může způsobovat nežádoucí

komplikace. Mezi další patří většinou úbytek váhy a v extrémních případech může způsobit diabetes, díky vysokému množství cukru v potravě. Frutariánství se proto obecně doporučuje jen jako druh očisty, kdy délka diety nepřesahuje více jak týden. Vzhledem k odlišnosti lidských metabolismů nemusí tato strava sednout každému a proto se doporučuje při její konzumaci brát také výživové doplňky, jelikož ovoce neobsahuje vitamíny D, B1, B3 a B12 (Klub zdraví, 2012)

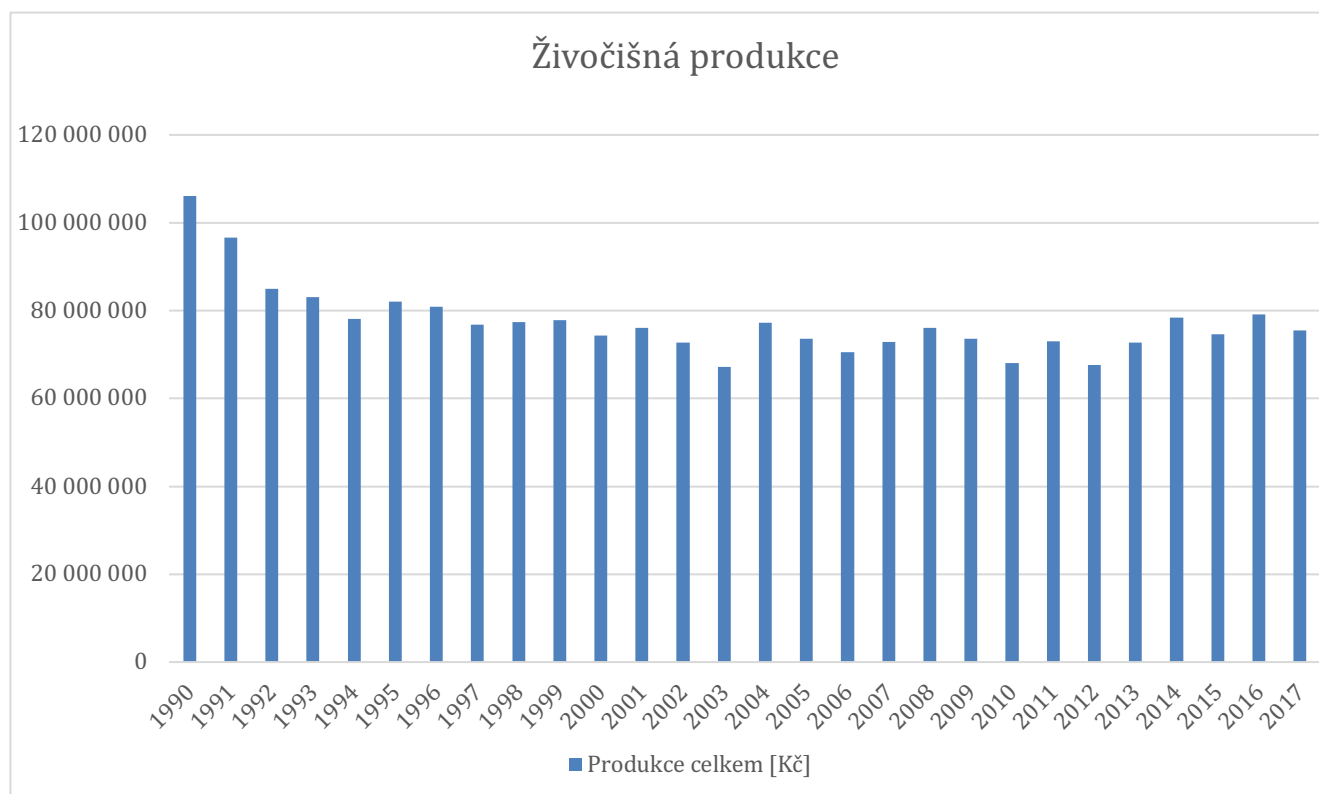
3.8 Problémy spojené s produkcí masa

Před 80 lety tvořili převážnou část potravy obilniny, zelenina, ovoce a pouze příležitostně výrobky z mléka. Tyto výrobky pak byly díky rostoucí životní úrovni nahrazeny masem, vejci a rybami. V porovnání s rokem 1900 bylo zkonsumováno obyvateli Ameriky a západní Evropy o 33% více mléčných výrobků, o 50% více hovězího masa a o 190% více vajec. Tento trend doprovází jak zdravotní důsledky pro samotné konzumenty, ale negativně ovlivňuje také obyvatelstvo zemí třetího světa. Dalším zásadním problémem je orná půda. „*Zemědělská půda je stále ve větší míře využívána pro chov dobytka a produkci krmiv, v současnosti zabírající přes 64% celkové osevní plochy. Na krmení jatečných zvířat je spotřebováno 49% světové produkce obilí a více než 90% sójových bobů. Dobytčí výkaly jsou víc než z poloviny zodpovědné za celkové znečištění povrchových vod i za zamoření vody spodní, stejně jako z 20-25 % za zvyšování teploty v ozónové vrstvě. Produkce dobytčích exkrementů v USA a v Evropě dosahuje dohromady 110 000 kg za vteřinu a jejich likvidace se už dlouho naprosto nedá zvládnout.*“ (Hartinger, 2004)

Hartinger dále uvádí, že pokud by se spotřeba živočišných bílkovin snížila alespoň od 10%, mohlo by obilí vypěstované na stávajících plochách nasýtit více než miliardu lidí. Dalším zásadním problémem, který negativně ovlivňuje celý ekosystém, je zasypávání pole množstvím pesticidů, které posléze pronikají do spodních vod (Hartinger, 2004).

Následující graf ukazuje živočišnou produkci na území České republiky od roku 1990 do roku 2018.

Graf 4: Živočišná produkce v ČR



Zdroj: Český statistický úřad, 2018

Z grafu je patrné, že výroba masa se za posledních 20 let se produkce masa zhruba o třetinu. Detailní statistiky uvádějí, že vzrostla akorát produkce skopového a koziho masa, naopak produkce hovězího a vepřového masa vykazuje podobně klesavý trend jako celková produkce masa, v některých případech až o 50 % (Český statistický úřad, 2018)

Z toho vyplývá jedna nevyhnutelná věc. Vzhledem k tomu, že se populace zvyšuje, znamená klesající produkce masa buď pokles poptávky po mase či jeho dovoz. 1 % vegetariánů je však v porovnání zbytku republiky poměrně zanedbatelné a jak dokládá zpráva zemědělského svazu, kompenzací za nevyrobené maso se stal jeho dovoz. V loňském roce byl do České republiky dovezen rekordní objem masa, který překračoval částku 28 mld. Kč. Podle zemědělského svahu to byl čtyřnásobek množství v porovnání s rokem 2004. V tomto poměru byla omezena také živočišná výroba. Maso dovážíme nejčastěji z Německa a Polska. Zemědělský svaz dále varuje, že dovážením komodit, které jsme si schopni vyrobit

sami, přichází stát asi o 4 mld. Kč ročně. Následující tabulka dále ukazuje, jak se zhoršilo saldo v obchodě s masem od roku 1996 do současnosti. Právě u masa se jedná o jedno z nejvyšších záporných sald ze všech agrárních komoditních třídy.

Tabulka 5: Vývoz a dovoz masa v rámci České republiky

Rok	Vývoz z ČR	Dovoz do ČR	Zhoršující se saldo
1996	788	1 043	-255
2000	1 239	2 363	-1 124
2004	2 526	7 192	-4 665
2006	2 712	10 864	-8 152
2008	4 085	14 070	-9 984
2010	4 336	17 009	-12 673
2012	6 288	23 018	-16 730
2015	6 470	25 764	-19 294
2016	6 040	26 636	-20 596
2017	5 851	28 333	-22 482

Zdroj: Zemědělský svaz České republiky, 2018, vlastní zpracování

Z tabulky je patrné, že se snížil vývoz a zvýšil dovoz masa, které si je Česká republika schopna obstarat sama. Jak je popsáno i níže, toto bohužel není následek přechodu obyvatelstva na rostlinnou stravu, protože rostlinná produkce vykazuje též dlouhodobě klesající hodnoty (Zemědělský svaz České republiky, 2018).

3.8.1 Využití půdy

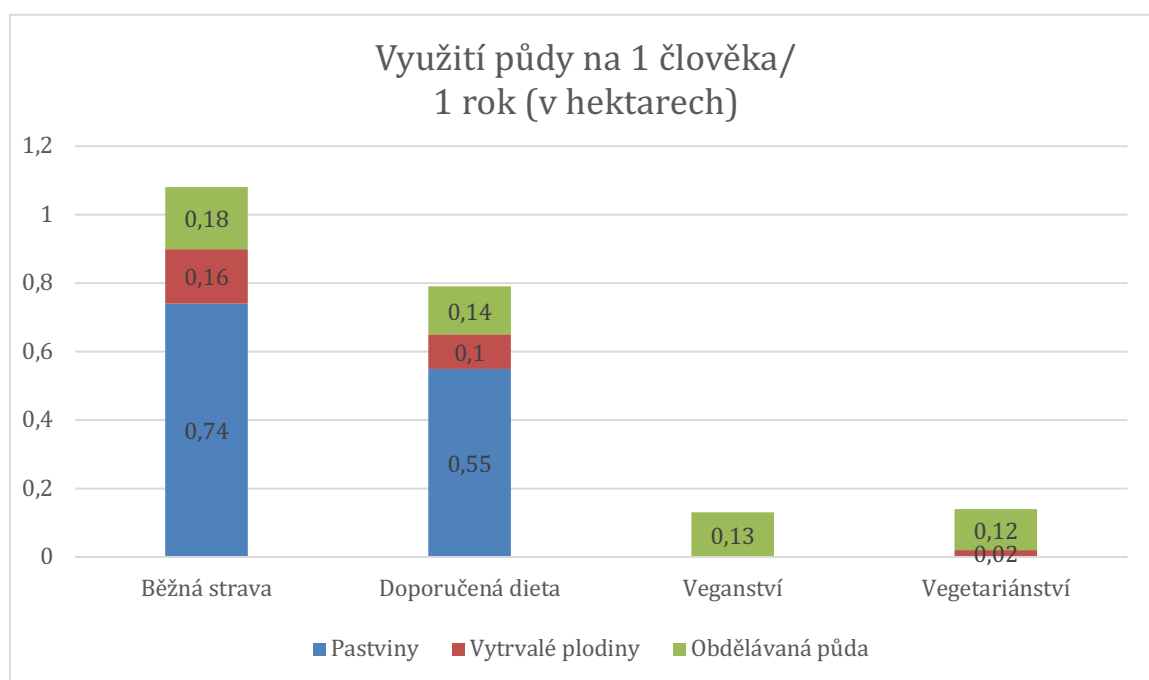
Zajímavý výzkum, který mapoval využití dostupné půdy a její schopnost uživit obyvatele, vyšel v kalifornském magazínu *Elementa: Science of Antropocene*. Ve výzkumu se porovnávalo deset typů stravy podle náročnosti na její pěstování. Tyto scénáře zahrnovaly dvě diety, které byly založeny na skutečné spotřebě a osm scénářů, které byly doporučeny různými výživovými doporučeními a obsahovaly různé množství masa. V úvahu se brala spotřeba krmiv pro hospodářská zvířata, vhodnost půdy pro pěstované plodiny či pastvu a produktivita půdy. Zajímavostí bylo, že využití půdy pro jednotlivé typy stravování byly

v rozmezí od 0,13 do 1,08 hektaru na osobu za jeden rok. Jak je vidět už na tomto čísle, různé typy stravování vykazují obrovské rozdíly na náročnost pěstování. Nosnost půdy byla zpravidla vyšší u těch scénářů, které braly v potaz menší množství masa v potravě. Nosností se rozumí počet osob, které by mohly být nasycen z dané zemědělské půdy.

Z výzkumu dále vyplývá, že nejméně jsou na zemědělskou půdu náročné diety veganské a vegetariánskou. Je to hlavně díky jednoduchosti dané stravy. Rostlinnou stravu stačí vypěstovat a ihned zkonzumovat. Jde totiž o stravy s nejmenšími nároky na využití energie – ta jde skrz fotosyntézu do rostlin, která jde potom přímo do konzumenta. K produkci živočišné stravy je však tento řetězec logicky delší. Rostliny jsou použity nejprve na vykrmení zvířat.

Na grafu níže vidíme, kolik plochy půdy by v ideálním případě dokázalo nasýtit jednoho člověka. Pro srovnání jsou zde 4 typy – běžná strava s obsahem masa, strava na základě výživových doporučení s nižším obsahem masa a strava laktovo-vegetariánská a veganská. Graf zohledňuje i druhy půdy, které jsou zapotřebí (Idnes.cz, 2017)

Graf 5: Využití půdy na 1 člověka za 1 rok

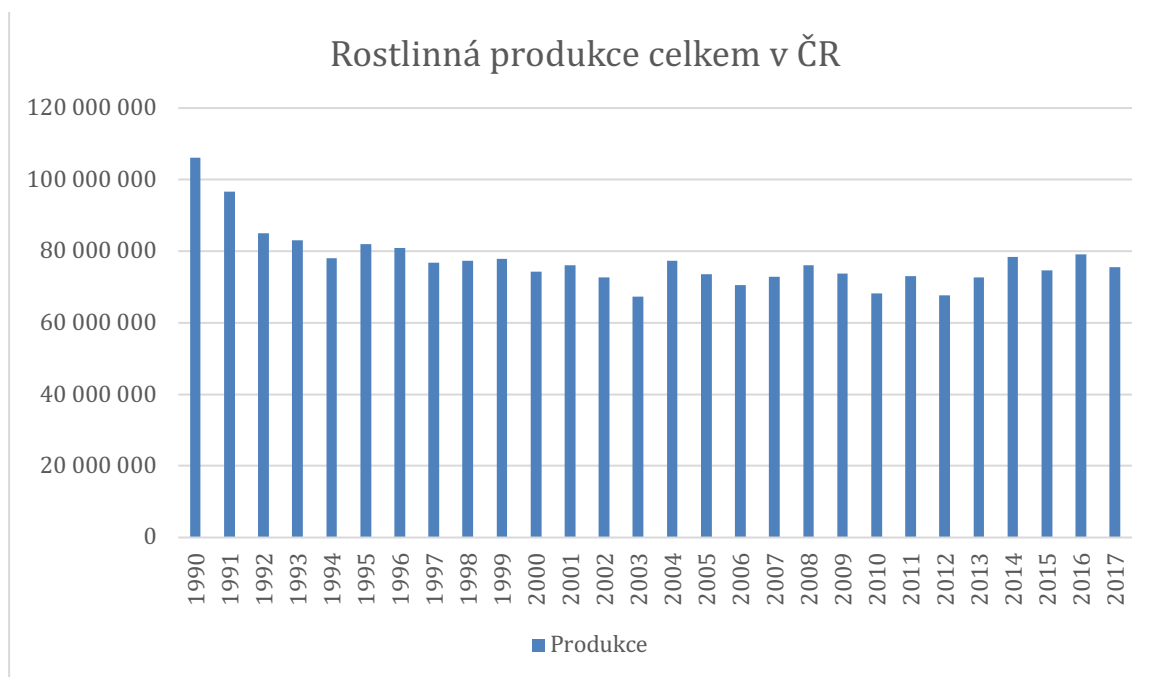


Zdroj: Idnes.cz, 2017, vlastní zpracování

Z grafu můžeme vidět, že využití půdy je v případě člověka konzumující běžně maso zhruba 8x vyšší než u veganů

Ze statistik dále můžeme pozorovat vývoj rostlinné produkce. Ač by se dalo předpokládat, že na úkor živočišné produkce vzroste rostlinná, realita je zcela jiná. Vývoj rostlinné produkce ve stálých cenách vidíme v grafu níže.

Graf 6: Rostlinná produkce v České republice



Zdroj: Český statistický úřad, 2018

4 Vlastní práce

4.1 Analýza vegetariánství a veganství

K analýze alternativních stylů stravování byl zvolen, vzhledem k povaze cílů této práce, kvalitativní přístup. Provedeno bylo celkem 9 rozhovorů s lidmi, kteří se stravují v porovnání s většinou společnosti odlišně. Většina respondentů jsou vegetariáni, nalezneme zde ale i zástupce veganů. Rozhovory byly vedeny osobně, jelikož osobní rozhovor přináší kromě samotných výpovědí také řadu nonverbálních signálů, které pomáhají lépe pochopit myšlenkové pochody dotazovaných.

4.1.1 Profily dotazovaných

Dominik

Dominikovi je 26 let a je vegetarián. V současné chvíli studuje na Technické univerzitě v Liberci a je mistrem České republiky v Enduru sérii. Vegetariánem je 2 roky. Vzhledem k jeho tréninková zátěž, která je opravdu vysoká se jako vrcholový sportovec musí ve svém stravování zaměřit zejména na to, aby jeho tělo dostalo dostatečné množství živin (např. bílkoviny), které se nacházejí převážně v masité stravě. Jak sám přiznává, správně sestavený jídelníček je něco, na co se musí člověk v jeho situaci soustředit.

Matěj

Matějovi je 35 let, je vegetarián a pracuje v oddělení prodeje v mezinárodní společnosti v Mladé Boleslavi. Jeho zaměstnání je tedy poměrně pasivní, co se týče pohybové aktivity. Mezi jeho koníčky patří jízda na kole a sport všeobecně, čímž alespoň trochu kompenzuje nedostatek pohybu přes týden. Vegetariánskou stravu konzumuje 1 rok, avšak se nedá o něm říct, že je zapřísněný vegetarián. Ke změně jeho stravy ho doznala nadváha spolu s jeho manželkou. Jak sám přiznává, masu se úplně nevyhýbá.

Robin

Robinovi je 30 let, je hudebník a vegan. Už přes deset let se stravuje touto alternativní cestou a zároveň vyznává životní styl či subkulturu nazvanou Straight edge. Odmítá jakékoliv drogy, alkohol a živočišnou stravu. Ve své reflektuje právě tento životní styl a bývá ústředním motivem jeho tvorby.

René

Rendovi je 27 let, pracuje jako vývojář ve firmě Accenture a je vegetarián. Od útlého věku hraje fotbal a tento koníček mu vydržel až do dnes, kdy hraje nižší soutěž za jeden liberecký fotbalový tým. Vegetariánem se stal zejména kvůli své přítelkyni, která ho k tomuto alternativnímu stylu stravování přivedla. Jak sám ale přiznává, čas od času si maso a výrobky z něj dopřeje.

Lucie

Lucii je 26 let a v současné chvíli je na Islandu, kde pracuje na jedné z farem. Monika je vegetariánka a má velmi vřelý vztah ke všemu živému. Mezi její záliby patří hudba, divadlo a literatura. Sama sebe vnímá jako někoho, kdo je součástí přírody a svědomí jí zkrátka nedovolí konzumovat zvířata.

David

Davidovi je 25 let, hraje florbal a studuje na Technické univerzitě v Liberci. Vegetariánem se stal před necelými dvěma roky. K transformaci jeho myšlení v oblasti stravování ho přivedly jeho nyní již pravidelné cesty do Indonésie, kde pomáhal při čištění pláží a založil spolek na ochranu a čištění oceánů, se kterým každoročně jezdí do oblasti jihovýchodní Asie.

Petr

Petrovi je 42 let, žíví se jako hudební producent a je vegetarián. K vegetariánství ho přivedla přítelkyně, se kterou mají v současnosti 2 děti. Stejně jako v případě Tomáše ho v tomto ohledu také ovlivnila hudba. Ve volném čase sportuje, mezi jeho záliby patří také literatura a je velkým nadšencem do aut.

Libor

Liborovi je 26 let, pracuje jako servisní technik a je vegetarián. Jeho přístup životu je celkově alternativní. Před pár lety si postavil na Moravě vlastní obydlí, které jako primární zdroj energie využívá sluneční světlo, které uchovává v autobateriích a v letních měsících je v tomto ohledu soběstačný. Na svém pozemku si pěstuje vlastní zeleninu a potraviny, které kupuje, pocházejí převážně z biologického zemědělství.

Erika

Erica je 27 let, v současné chvíli žije v Revelstoke v Britské Kolumbii v Kanadě a pracuje jako recepční na hotelu. Martina je vegankou již 5 let. Dříve trpěla kožními problémy způsobené lepkem, po jeho vysazení se ale stejně úplně svých problémů nezbavila a postupně přešla téměř kompletně na rostlinnou stravu.

4.1.2 Důvody a motivace ke změně

První otázka se týkala důvodů, kvůli kterým se jednotliví dotazovaní rozhodli k přechodu na alternativní stravu. Pro některé z nich to byla šlo o dobrovolnou volbu, někteří z nich si tyto návyky nesli ze svých rodin a někteří byl přechod vynucen zdravotními důvody. I tak ale lze říct, že lidi, kteří se rozhodli k přechodu na vegetariánskou nebo veganskou stravu, pojí několik hlavních charakteristik. Jednou z nich je etická otázka konzumace masa. Dotazovaní zmiňují velmi často svůj kladný vztah ke zvířatům a potažmo právo zvířat na život. Člověk podle nich nemá právo za účelem nasycení vzít zvířeti život a svým chováním tedy odmítají tento způsob zacházení a obchodu s nimi.

„Nelíbí se mi, v jakých podmínkách jsou ty zvířata drženy ve většině velkochovů.“ René

„Já mám ráda všechno živý a v životě bych nedokázala zvířeti ublížit.“ Lucie

Někteří dotazovaní rovněž zmiňují i ekologické aspekty, které s sebou nesou velkochovy hospodářských zvířat. Ekologická stopa, kterou po sobě lidstvo zanechává, je významně spojená právě s živočišným průmyslem. Jedná se o znečišťování ovzduší, plýtvání energií, velkou spotřebou krmiv pro hospodářská zvířata. Zde se tedy dá mluvit i o plýtvání a neefektivním využití půdy a potravin.

„Cesta do Indonésie, tam to začalo. Mimo jiných problémů, se kterými se lidstvo potýká, je problém taky obchod se zvířatama a podmínky, ve kterých žijou. Když jsem přijel do Indonésie a viděl jsem tam na vlastní oči, vyhořelý lány polí, na kterých se začal pěstovat palmový olej, bylo mi z toho smutno. Původně tam byly pralesy plné zvířat, který ale během těch požárů přišly o život nebo přišly o prostředí, ve kterém žili. Tahle zkušenost mě nutila o tom hodně přemýšlet, zjišťovat si informace a vyústilo to mimo jiné i do toho, že už nejím maso.“ David

Z výpovědí je patrné, že vegetariánství má přesah i do některých hudebně ovlivněných subkultur. Veganství a vegetariánství zde hraje důležitou roli, která pojí jednotlivé členy dané skupiny.

„Dřív když jsem měl ještě kapelu, tak jsme tam byli všichni vegani. Přišlo nám to tak správný, pár kluků v tom zašlo úplně do hloubky, někteří z nich byli i straight edge, to znamená, že ani nepili alkohol, nekouřili, nebrali drogy a jedli čistě rostlinnou stravu. Ten názor má i určité přesah, kterež říká, že se nechceš podílet na tom konzumu, ve kterém celý západní svět žije.“ Petr

Pouze dva dotazovaní uvedli, že přechod na vegetariánství byl způsobem zdravotními problémy. Vegetariánství je při správném a vyváženém stravování bráno jako zdraví prospěšné, tudíž se někteří lidé k němu uchýlí jako k prostředku k redukování váhy nebo zmírnění kožních onemocnění.

„Rozhodla jsem se k tomu až na veřejně, měla jsem problémy se snášenlivostí lepku, kromě toho, že mi nebylo občas úplně dobře z jídla se mi taky zhoršovalo akné. Po pár konzultacích na kožním. s výživovým poradcem, a hledáním informací na internetu, jsem se nějakou cestou dobrala k veganství.“ Erika

Z celkového vzorku dotazovaných lze ale usoudit, že tato skupina je spíš v menšině. Zdravotní aspekty ale do značné míry souvisí s tím, jak daný jedinec žije, jak sportuje, jak se stravuje apod. Pro pozitivní dopady vegetariánské stravy musí daný člověk i dodržovat principy stravování, které jsou považovány za zdraví prospěšné, tzn. přijímat správný poměr látek a živin, které jejich tělo potřebuje pro správné fungování. Jeden z dotazovaných to sám ve své výpovědi zmiňuje, neboť u něj jako vrcholového sportovce hraje strava velmi důležitou součást celého procesu.

„Chvilí mi trvalo, než jsem přišel na způsob, jak jíst tak, abych měl na tréninku energii. Dneska ale existuje spousta alternativ, jak maso nahradit a dostat do sebe všechno, co tělo potřebuje. Samozřejmě musím víc přemýšlet, co a kdy budu jíst a na přípravu jídla si najít čas, ale v kombinaci s doplňkami stravy bych řekl, že do sebe dostanu všechny živiny, který tělo potřebuje.“ Dominik

4.1.3 Fyzické a psychické změny

Tato otázka se zaměřovala na subjektivní pocity dotázaných ve spojitosti s jejich subjektivním pocitem. Cílem bylo zjistit, zda je možné prostřednictvím této stravy zhubnout či se naopak udržet své tělo v kondici, kterou vyžaduje vrcholový sport. Ve skrze se dá říct, že nikdo z dotázaných nebere svůj způsob stravy z pohledu, že by jim něco chybělo, nebo že by strádali. Mezi odpověďmi se objevoval úbytek váhy, spolu se zlepšením pleti apod. Vyškrtnutí masa z jídelníčku doprovází i potřeba něčím tuto „díru“ zalepit. Úbytek váhy tak jde i ruku v ruce s tím, že konzumenti zařadili do jídelníčku více ovoce a zeleniny.

„Při přechodu na vegetariánskou stravu jsem docela zhubnul, zařadil jsem do svého jídelníčku i víc ovoce, zeleniny, luštěniny a podobný věci“ – Matěj

Vegetariánství jde rovněž ruku v ruce s přehodnocením svého životního stylu. Lidé, kteří vyřadili ze svého jídelníčku maso, se podle mého názoru o své zdraví zajímají víc než zbytek populace. Důležitým aspektem byla absence únavy po jídle. To potvrdilo více dotazovaných, když jsem se jich na to dodatečně zeptal v rámci této otázky. Osobně musím říct, že mám stejnou zkušenost, neboť po vynechání pokrmů z masa se rovněž cítím dobře a nepocítuji únavu, zejména po obědě.

„Celej den v kanceláři sedim a v průběhu tejdne se moc nehejbu, takže při tomhle životním stylu jdou kila nahoru rychle. Moje stravovací návyky do té doby spíš neexistovaly, takže mi manželka začala do práce vařit. Obědy v restauracích vystřídalaly krabičky se salátama, těstovinama, rýží a podobnýma věcmi. Ze začátku jsem se na to moc netvářil, ale postupně začly jít kila dolů, v práci už jsem po obědě nebyl tak unavenej a celkově jsem se cítil dobře.“ - Matěj

„Tak největší změnou asi je, že už mi po jídle nebývá těžko. Další změnou je, že se mi zlepšila pleť, ale to mělo možná spojitost i s věkem.“ - Erika

4.1.4 Šíření vegetariánství v České republice

Tato otázka měla přiblížit faktory, které podle respondentů ovlivňují šíření vegetariánství v České republice. Faktorů, které šíření vegetariánství ovlivňují je několik. Z pohledu těchto lidí se jedná zejména o otázku, jak snadno se mohou v daném městě najíst nebo nakoupit potraviny pro svou potřebu. Nejčastější odpovědi se týkaly právě sítě restaurací a obchodů. Možnost najíst se kdekoliv zde totiž vůbec neplatí. V případě vegetariána ještě není takový problém si dát oběd ve většině restaurací, pokud mu nevadí dát si smažený řízek s hranolky, což je ale pro vzrůstající procento lidí jednoduše překážkou, poněvadž se chtějí najíst tak, aby jedli hodnotně a návštěva restaurace pro ně nebyla pouze nutným zlem.

„Jedna z věcí jsou podle mě restaurace, kde se můžeš normálně najíst. Skoro všude si můžeš si dát smažák s hranolkama, ale obecně se snažim těmhle jídlům

vyhejbat. Líbí se mi třeba vegetariánská restaurace Ananda v Liberci, tam si chodím pro jídlo často.“ - Dominik

Z pohledu veganů to představuje možnost se najíst nebo nakoupit poněkud zásadnější problém. Ve větších městech často bývají veganské restaurace, pro jejich obyvatele tak není problém si skočit na oběd podle jejich preferencí. Na základě této skutečnosti tedy můžeme říci, že být veganem nebo vegetariánem je jednodušší pro lidi, kteří bydlí ve větších městech, kde je množství obchodů a restaurací vyšší. V případě, že by se člověk rozhodl být vegan, obchod příliš vzdálený od jeho bydliště či zaměstnání znamená komplikaci.

„V Praze mám obchod pro vegany pár metrů od baráku, je to dost příjemný, protože se nemusím trmácet nikam daleko kvůli nákupu.“ Robin

Toto můžeme brát jako jeden z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují míru rozšíření vegetariánské a veganské stravy na našem území. Logicky se lidé budou rozhodovat jinak, když budou mít obchod ve svém městě, než kdyby za ním musel dojíždět delší vzdálenost.

Z tohoto pohledu je tedy lepší pro tyto lidi bydlet ve větších městech, kde je škála obchodů poměrně široká s dobrou dostupností. Praha a Brno se dá označit za dvě města, kde je těchto obchodů a restaurací ze všech měst na našem území nejvíce. Na druhou stranu pro lidi na vesnicích může hrát zásadní roli tamní zemědělství. Čerstvá ovoce a zelenina od lokálního farmáře je něco, o čem si většina domácností v České republice nechat jen zdát.

Podpora místních zemědělců by nejen vedla ke zvýšení zdraví místních obyvatel, ale zároveň by tím profitoval samotný region. V tomto ohledu můžeme mluvit o vegetariánství, potažmo alternativních potravinových sítích (bedýnková schémata aj.) i v kontextu regionálního rozvoje. V případě zachování náležitých ekologických opatření zemědělství regionu prospěje, nejen z pohledu dostatku lokální potravy ale celý proces vede také k prohlubování sociálních vazeb mezi tamními obyvateli. Co se týče kvality potravin, benefituje spotřebitel. Velkou výhodou je vzdálenost a doba, za kterou se jídlo ke spotřebiteli dostane. V případě lokálních produktů jsou obyvatelé v dané lokalitě zásobeni vždy čerstvým ovocem a zeleninou. Zkrácením dodavatelského řetězce klesají náklady na přepravu, popřípadě skladování, díky čemuž pěstitelům klesají náklady.

Podporou lokálních farem tak vzniká vlastní obchodní řetěz, který zapříčiní, že peníze zůstávají v daném regionu, díky čemuž může docházet k jeho rozvoji.

„Mám ráda farmářský trhy. To, že si člověk může vybrat čerstvou ovoce a zeleninu. Máš taky jistotu, že to jídlo k tobě necestuje několik stovek kilometrů a neztrácí na kvalitě.“ – Lucie

„Jezdíme tam pravidelně s manželkou, po Praze jich je několik, my jezdíme na Náplavku.“ – Matěj

Mezi další odpověďmi byla několikrát zmíněna existence internetu, díky kterému si lidé mohou zjistit více o dané problematice. Mimo jiného se může člověk i detailně informovat, kterými potravinami lze maso substituovat, aniž by tělo strádalo. V tomto ohledu je existence informačních technologií dozajista velmi zásadní, neboť kromě informací týkající se alternativního stravování se zde nacházejí i různá fóra s podobně smýšlejícími lidmi, kolem kterých se utváří i vegetariánská kultura. Kromě toho existuje i spousta dokumentů věnované této tematicce. Dalším faktorem, který rozšiřování vegetariánství a veganství zajišťuje, jsou tzv. influenceři. Jedná se o lidi, kteří se prezentují na sociálních sítích – dnes především Instagram a které „sleduje“ velké množství lidí. Díky nim pak lidé mohou získávat informace o stravě a dalších aspektech alternativního stravování z první ruky.

„Sleduju různé stránky na Instagramu. Pořád tam přidávají nějaký recepty, tak občas nějaké vyzkouším. Je to fakt super, protože díky tomu nemusím pořád to samý dokola, ale vyzkouším i něco nového.“ - Lucie

Podle dotazovaných jsou rovněž důležitým faktorem rozvoje různé vegetariánské a jiné kuchařky. Každý si zkrátka může vyhledat recept a vyzkoušet něco nového. I díky nim nemusí být jídlo pouze hmotou, ale i zážitkem.

„Ze začátku jsem vůbec netušil, co mám jíst. Trénuju skoro každý den a představa, že nebudu jíst maso byla hrozná. Na internetu jsem si přečetl pár

kuchařek, kde se zabývali vegetariánskou stravou určenou pro sportovce a začal si vařit sám.“ – Dominik

Pokud vezmeme v potaz faktory, které šíření vegetariánství do nějaké míry omezují, můžeme mluvit například o nízké podpoře zemědělců. Velmi diskutovanou záležitostí je například podpora zemědělců, které pěstují řepku. Ta je díky pesticidům, které potřebuje ke své ochraně velkou zátěží pro životní prostředí. Více by se měly podporovat oblasti, ve kterých jsou výstupem potraviny, které by byly k dispozici ke spotřebě tamním obyvatelům. Podpora zemědělství rovněž napomáhá k rozvoji vazeb mezi obyvateli v dané lokalitě. Podpora ze strany Evropské unie zahrnuje široké spektrum oblastí, které jsou finančně zajišťovány. Jedná se například o investice do zemědělských podniků, ochranu a péči o přírodu nebo podporu energie z obnovitelných zdrojů.

4.1.5 Konzumace masa

Zde bylo možno pozorovat, do jaké míry je skupina respondentů ochotná svůj stravovací režim porušit. Pouze 2 z dotazovaných uvedli, že si maso občas dají, zbytek je ve svém přesvědčení pevnější. Oba dva také zároveň v první otázce uvedli zejména zdravotní důvody, kvůli kterým se pro vegetariánskou a veganskou stravu rozhodli. Jejich rozhodnutí tedy nemělo etické ani ekologické důvody, tudíž je pochopitelné, že ve svém výběru stravy nejsou tolik striktní.

„Já se pro veganskou stravu rozhodla hlavně ze zdravotních důvodů, ale neznamená to, že si maso občas nedám, ale není to úplně často.“ - Erika

Zbytek, u kterých převládaly u výběru stravy zejména etické důvody, byl v tomto ohledu mnohem striktnější. Bylo patrné, že jejich přesvědčení je zakořeněno hlouběji než jen v osobním prospěchu. Porušení by muselo být způsobeno jen opravdovou nouzí.

„Maso jsem nikdy nejedla a ani s tím nehodlám začínat, přijde mi to prostě vůči těm zvířatům krutý.“ Lucie

„Maso už v podstatě nejím prakticky vůbec, nedávno jsem měl teda gulášovou polívku, ve který byl párek, ale to bylo v podstatě z nouze, protože už nic jinýho k jídlu nebylo.“ Libor

Pokud se bavíme ve zcela teoretické rovině, maso by v případě extrémních okolností byla schopna sníst většina dotazovaných. Za extrémní situaci se nepovažuje v tomto případě prázdná lednička, ale například potravinová krize, kdy by nebyl dostatek základních potravin a hrozilo by smrt vyhladověním. Část z nich by rovněž snědlo pokrm s masem, kdyby jeho odmítnutí znamenalo neslušnost směrem k hostiteli v jiné zemi, kde se daný pokrm považuje za část tradice. Jako tradici u nás lze pokládat například konzumaci kapra na Vánoce. S ohledem na tuto tradici jsou však výpovědi rozdílné, neboť se v naší kultuře jedná o citlivé téma. Vánoce jsou obecně spjaty s konzumací kapra a lze zde pozorovat rozpory. Na jedné straně jsou vegetariáni, kteří si právě o Vánocích dají místo kapra například tofu, na druhé straně ti, kteří si kapra v rámci tradičního jídla dají. Z výpovědí je ale patrné, že tolerantnější přístup mají spíše respondenti, kteří se pro vegetariánství nebo veganství rozhodli až ve starším věku.

„Na Vánoce si kapra určitě dám, ale to je tím, že to chápu jako nějakou součást tradice. Rodina se sejde a dáš si kapra, řízek a k tomu salát.“ – Dominik

V ohledu lze nalézt ale i největší rozpory ve vnímání této tradice. Vánoce a kapr neodmyslitelně patří k sobě, což se spouště vegetariánům pochopitelně nelíbí a dávají svým příkladem najevo, že s touto tradicí hluboce nesouhlasí.

„Vánoce jsou jedna z věcí, která je díky konzumaci kaprů úplně špatně. Jedná se o přežitou tradici, kvůli který se náměstí a veřejnej prostor promění v jatka.“ – Lucie

Z výpovědí bylo také patrné, že část měla zejména ze začátku po přechodu na vegetariánskou stravu chuť dát si maso. Zde můžeme nalézt spojitost s motivy, které lidi k vegetariánství vedli. Chuť na maso měli spíše ti, které vedly ke změně například zdravotní důvody a motivy tudíž nebyly etického charakteru. Chuť na maso mají také spíše ti lidé, které na bezmasou stravu přivedl jejich partner/ka.

„Těch dnů, kdy si dám maso, tak je jich celkem dost (smích). Beru se spíš za takovýho polovegetariána, takže si občas maso dám, ale nesmí u toho bejt Káča (smích).“ - René

V tomto ohledu je zajímavé sledovat i ovlivnění kulturou. Muslimové nekonzumují vepřové maso, hinduisté zase hovězí. V naší kultuře by byla konzumace psiho masa něčím, co je v podstatě nemyslitelné a nepřipustné, některé národy však toto maso konzumují běžně. Dá se tak říci, že stravování je také z velké části podmíněno kulturně a nábožensky.

4.1.6 Pozitiva a Negativa

Další otázka zkoumala pozitiva a negativa plynoucí z přechodu na vegetariánskou/veganskou stravu. Cílem bylo zjistit, jak samotní vegetariáni vnímají dopad v osobní rovině a jak globálně. Ať už se jednalo o snížení uhlíkové stopy nebo o menší ekologickou náročnost rostlinné stravy, respondenti byli v této otázce velmi uvědomělí.

„Myslím, že je to jeden z kroků, jak negativně zmírnit dopady, která má lidská činnost na planetu.“ David

Dalo by se i říci, že vegetariáni se v podstatě do značné míry omezují, aby nemuseli být omezováni jiní tvorové. Tato problematika je však hlubší. Jde vlastně i o to, v jakém stavu bude planeta skrz lidské působení vypadat za několik generací. Pozitivní důsledky rozhodnutí jejich rozhodnutí by se bez nadsázky daly označit jako „vyšší dobro“.

„Jako výhodu vnímám to, že se podílím na řešení, a ne na problému. Chov zvířat vyžaduje mnohem větší množství krmiva a vody, než kolik by byla potřeba k nasycení lidí. V tomhle ohledu je to strašný plejtvání.“ – Lucie

Mezi pozitiva, které konzumenty ovlivnila přímo, byly důvody zdravotní. Mezi ty patří například úbytek váhy, snížení krevního tlaku apod. Kromě fyzických změn přispěla změna stravy i ke zlepšení jejich psychického stavu.

„Tak u mě to zafungovalo dobře jako dieta. Možná to bylo i celkovou změnou toho stravovacího režimu ale jako velkou výhodu vnímám to, že se zkrátka cítím dobře a nebývám unavenej. Jak jsem ale řekl, nejsem úplně striktní vegetarián, a zas tolik se úplně neomezuju.“ - Matěj

Negativní důsledky jejich rozhodnutí spočívají zejména v tom, že si musí svoje jídlo více plánovat. Možnosti míst, kde se stravovat, jsou omezená. Zejména u veganů je to znatelné nejvíce. Vegetariánské restaurace už jsou ve větších městech poměrně běžným jevem, u veganských restaurací tomu zatím tolik není.

Jídlo si připravuju většinou večer na další den. Když jedeme s kapelou na tour, musím už přemýšlet dopředu, co budu jíst, kde to budu nakupovat a tak podobně. S tímhle způsobem stravování máš i zúžený možnosti toho, co a kde máš možnost jíst a kupovat.“ – Robin

Zde se opět setkáváme s faktorem, který ovlivňuje možnost vegetariánského nebo veganského stravování. Obchody a restaurace zkrátka musí být pro tyto lidi dostupné, protože jejich nedostatek pak pro ně představuje komplikace.

4.1.7 Zdravotní aspekty

Vnímání vegetariánství a veganství je ve společnosti poměrně rozporuplné. Alternativní stravování se potkává často s nepochopením, zejména kvůli tomu, že je na něj pohlíženo jako na zdravotní volbu, která v očích většiny společnosti není příliš šťastná. Z výpovědí je ale patrné, že se ze zdravotních důvodů rozhodla spíše menšina. Hlavní roli zde hraje etické hledisko, které se právě potkává s nepochopenými reakcemi. Výpovědi dokládají, že si část populace o vegetariánech a veganech spíše myslí, že se cítí nadřazeni, ačkoliv tomu podle nich samotných není.

*„Když jsem někomu řekl, že jsem vegan, doprovázely to spíš nechápavý pohledy. Nemám zapotřebí se před někým obhajovat, ale tady jasně vidíš, že ty lidi tě mají za šílence, kterej si ničí tělo a vůbec to neberou jako volbu z etických důvodů.“
Robin*

Vegetariánství je sice obecně vnímané jako zdraví prospěšné, avšak nevyvážená strava může způsobit i zdravotní komplikace. I přes to ale většina dotázaných považuje vegetariánství za zdraví prospěšný způsob stravy. Z výpovědí je patrné, že si jsou konzumenti zdravotních rizik vědomi a stravu si veskrze hlídají mnohem víc než běžný konzument.

„Ted' si to hlídám mnohem víc, byly doby, kdy jsem si koupil bagetu a neřešil to. V tom je ted' největší posun, mnohem víc si hlídám, co jím. Je to i věkem, dřív jsem tolik stravu neřešil.“ Matěj

Zároveň však dodávají, že se musí dbát na správný poměr živin. Zmínky jsou zde například o potřebě doplňovat vitamín B12 a bílkoviny. Zejména jeden z dotazovaných, který dělá vrcholový sport vnímá tuto problematiku velmi závažně. Pro správné fungování a regeneraci po tréninku musí brát v potaz i doplnění všech živin.

„„Ze začátku jsem jenom věděl, že nechci jíst maso a začal jsem zjišťovat informace co jíst, abych jedl vyváženě. S tím jsem na začátku bojoval nejvíc. Na maso jsem si zvykl a nevěděl čím ho nahradit. Kvůli tomu jsem po poradě s výživovým poradcem zařadil do svého jídelníčku doplňky stravy.“ – Dominik

„Určitě to jde, člověk jen musí chtít a taky jíst pestrou stravu. Hodně ovoce, zeleniny, a jídlo kde jsou bílkoviny, vláknina a neuškodí brát doplňky stravy.“ - Lucie

V otázce výživy malých dětí dotazovaní zastávali názor, že do určité věku by strava měla obsahovat v určité míře i maso, aby byla co nejvíce pestrá. Problémem je, že dítě si v podstatě nemusí vybrat, zda maso bude jíst nebo ne. Otázkou tak zůstává, jak velký dopad bude na něj tato strava mít. Z toho důvodu se obejvil názor, že dítě by mělo jíst všechno a rozhodnout se později, co bude a nebude jíst.

„Nemám rád takový to, když matka je veganka a nutí do toho i svoje malý děti. To podle mě nemůže bejt v pořádku. Nejdřív by měli jíst všechno a až potom se rozhodnout, jestli se budou stravovat jako jejich rodiče.“ Matěj

Jako výhoda je dále uváděn i fakt, že dotazovaní se díky některým výživovým nedostatkům začali daleko více zajímat o svoji stravu. V tomto ohledu vegetariánství vedlo i k edukaci konzumenta.

V tomto ohledu může jakýkoliv alternativní stravovací směr občas přinést více škody než užitku. Jde o to, aby se lidé zajímali o své složení stravy a věděli, kolik toho musí sníst a jak správně nahradit všechny živiny, na které jsou vybrané alternativní styly chudé. Některým lidem můžou extrémní způsoby stravování způsobit i závažné zdravotní komplikace. Příkladem může být nebezpečí u frutariánů, jejichž strava obsahuje velké množství cukru a v extrémních případech docházet až k poruchám slinivky.

Dalším faktorem, který zde byl zmíněn, byl úbytek váhy po přechodu na rostlinnou stravu. Zde byl přechod na vegetariánství promyšleným krokem, kdy hlavní cíl byl zhubnout. Obezita, která je v současné době velmi diskutované téma, je problémem rostoucí části populace. V těchto případech je vhodné kromě změny stravy vhodné mít i určitou dávku pohybu.

„Mojí manželce už došla trpělivost a začala mi do práce vařit, protože jsem začal přibírat po těch jídlech, na který jsem chodil do restaurací.“ – Matěj

4.1.8 Životní filosofie

Je vegetariánství a další alternativní styly životní filosofí, kterým konzumenti mění svět kolem sebe nebo se jedná o výstřelek moderní doby.

V současné době sociálních sítích může být módním trendem opravdu cokoliv, vegetariánství nevyjímaje, tudíž mě, jak se na toto téma dívají samotní vegetariáni. Vegetariánství berou jako vyjádření vztahu vůči okolí – a ať už se jedná o trend nebo ne, je vlastně jedno, protože v důsledku přináší užitek.

„Když to vezmu, jak jsem to měl já, tak se u mě možná nejdřív jednalo o trend, protože jsem to viděl všude kolem sebe. Postupem času ale bylo vidět, že se na to někdo vykašlal a pak tady byli lidi, který u toho zůstali do dneška. To ale vlastně celkem jedno, spíš jde o to, jestli člověk vytrvá. V obou případech je výsledek stejný a je to rozhodně lepší, než slepě následovat třeba módní trendy, držet diety a podobně, který pozitivní dopad nemaj.“ – Robin

Obecně se dá ale říct, že vegetariáni berou svůj způsob života jako snahu něco změnit. O negativěch produkce masa a způsobem jeho produkce si začínají být vědomi i lidé, kteří se nijak alternativně nestravují. Některé z nich přivedla na vegetariánství právě celkový stav naší planety.

„Člověk se chová, jako kdyby mu ta země patřila a vůbec nehledí na následky. Tohle je přesně jedná z věcí, která to negativně ovlivňuje. Nejde vlastně jen o to zpracování masa jako takový, který už je ze etickýho hlediska špatně, ale přidává se i řada jiných faktorů jako například doprava a podobně. To taky zatěžuje životní prostředí.“ – Lucie

4.1.9 Vegetariánství vs. společnost

Otázka zaměřená na vnímání vegetariánství z pohledu společnosti. I přes své nesporná pozitiva, která vegetariánská strava přináší, existuje ve společnosti spousta tvrzení a předsudků, se kterými se dotazování dostávají do kontaktu. Často se zde objevuje argument o nenahraditelnosti masa a jeho potřeba pro správný vývoj člověka.

„Moje máma to ze začátku vůbec nechtěla přijmout. Říkala mi, že budu mít akorát zdravotní problémy a vůbec to neakceptovala. Ted' už to bere, protože vidí, že mi nic není a cítím se dobře“ Petr

Odmítavé postoje z pohledu společnosti zde byly zmíněny vícekrát. Veskrze se dá říci, že vegetariánství je ve většinové, neinformované společnosti bráno z pohledu vegetariána převážně negativně. Zde se jedná o názory širšího okruhu lidí ale také samotných

členů rodiny. Z častých argumentů, se kterými se dotazovaní setkávají a které hovoří v neprospěch vegetariánství, jsou obavy o zdraví.

„Asi nejčastěji jsem slýchal, že mi budou chybět živiny. Lidi na tebe koukaj jako na nějakýho extremistu jen kvůli tomu, že nejíš maso“. – Robin

Z odpovědí na tuto otázku bylo také patrné, že reakce okolí na vegetariány jsou často rozporuplné. Na jedné straně se můžeme setkat s lidmi, kteří se od svého okolí dočkali pochopení, na druhé straně se našli i tací, kteří vegetariánství stále berou jako něco nepřirozeného. Podle mého se ale veskrze jedná o lidi, kteří mají na svět svůj pohled a nepřijímají názory nebo myšlenky, které jsou v rozporu s jejich přesvědčením. „Zakonzervovanost“ názorů ostatních lidí odmítá přijmout jiný pohled na věc a to de facto brání rozvoji napříč společenským spektrem.

„Některý lidi, který tě znaj dlouho na tebe koukaj trošku jak na blázna, když jim řekneš, že jsi vegetarián. Vzhledem k tomu, že jsem hrál dlouho florbal a spousta kámošů jsou sportovci, je to ještě horší, protože ve společnosti pořád převládá názor, že bez masa to prostě nejde a jestli nejíš maso, tak jsi blázen a ničíš si tělo.“ David

Je zde možné i pozorovat změnu s ohledem na to, jak dlouho jsou dotazovaní vegetariáni/vegani. U lidí, kteří naopak jsou vegetariáni či vegani delší dobu, mají většinou ve svém okruhu podobně smýšlející lidi. Pro ně a jejich okolí je tudíž přirozené nejíst maso a živočišné produkty.

„Veskrze pozitivní, ale asi to už moc nevnímám. Jsem vegetarián už hrozně dlouho a většina lidí, se kterými se denně stýkám to o mně ví a ve spoustě případech to jsou sami vegetariáni.“ Lucie

Zajímavým faktorem je i kulturní podmíněnost. U nás, kde vegetariánství ještě nemá takovou tradici, je pohled na něj přinejmenším rozporuplným. Padlo zde i srovnání s Velkou Británií, kde jeden z dotazovaných chvíli žil. Vnímání vegetariánství je z pohledu tamní

společnosti naprosto rozdílné. Hraje zde roli zejména fakt, že velká část populace (asi 7%) jsou vegetariáni.

„V Londýně to třeba vůbec není zvláštní. Vegetariánů a veganů se tam pohybuje spousta a je to vnímáný převážně pozitivně.“ Petr

I když je z výpovědí poměrně jasně vidět, že stále převládá spíše negativní názor na vegetariánství a spousta lidí ho považuje za extrémní, je zde i vidět i to, že vegetariánská strava má budoucnost. I přesto, že osobně vegetarián nejsem, vnímám přínosy této stravy, a i přes konzumaci masa se do své stravy snažím zařadit více ovoce a zeleniny.

4.2 Výsledek rozhovorů

Do celkového hodnocení výsledků rozhovorů jsem zahrnul hlavní důvody, které vedly respondenty k přechodu na danou stravu a ve kterých jsem mezi odpověďmi našel průnik. Výsledkem by tedy měl být ucelený přehled důvodů, skrz které může čtenář na problematiku vegetariánství a veganství pohlížet.

Ve většině případů přivedla dotazované k vegetariánské stravě etická podstata celé věci. Zvíře je bráno jako tvor, který vnímá a myslí a člověk mu podle této logiky nemůže a nemá právo ublížit. Zároveň jde i o podmínky, ve kterých jsou zvířata chovaná účelně pro maso nebo zpracování kožešin. Ty bývají nedostačující a vegetariáni a vegani tento obchod proto nechtějí podporovat. Etická otázka celého problému byla spjata často také s ekologickými důvody, jelikož živočišná výroba je vůči životnímu prostředí větší zátěží než rostlinná výroba. To je vidět na i rozdílu možnosti využití půdy mezi rostlinnou a živočišnou výrobou. V tomto ohledu je rostlinná strava daleko více účelnější co do počtu nasycených obyvatel a zároveň je šetrnější k životnímu prostředí.

Podle dotazovaných není přechod k vegetariánství nebo veganství velkou překážkou, spíš se jedná vůli daného člověka něco změnit. Jak ale také většina z nich připouští, o jídle musí přemýšlet a plánovat co, kde a kdy budou jíst. U vegetariánů toto není až tak palčivým problémem jako u veganů, kteří mají možnosti stravování omezenější. Z tohoto pohledu mají stravování snažší lidé, kteří bydlí ve větších městech disponující sítí vegetariánských a veganských obchodů a restaurací. Toto je tedy jeden z nejdůležitějších faktorů, který ovlivňuje šíření vegetariánství. Dalšími takovými faktory byly například oblíbené farmářské trhy (bedýnková schémata aj.) nebo on-line kuchařky. Z faktorů, které možnosti vegetariánské stravy omezují, můžeme zmínit například ceny ovoce a zeleniny během zimních měsíců. V tomto ohledu se konzumentům může tato strava prodražit.

Respondenti si byli často vědomi možných zdravotních komplikací, které může vynechávání masa ve stravě, respektive bílkovin, způsobit. Z odpovědí vegetariánů je patrné, že o svém stravovacím režimu přemýšlí možná i více než člověk, jehož strava maso zahrnuje.

Část respondentů rovněž přiznala, že po přechodu na alternativní stravu jim ubyly kila. Spíše ale než problémem daného stravování se spíš jedná o stravovací a pohybový režim daných respondentů. Vrcholový sportovec řekl, že po přechodu na vegetariánskou stravu mu kilogramy neubyly, ale musel upravit svůj jídelníček tak, aby do těla dostal všechny potřebné

živiny. Při správné skladbě pokrmů se tedy dá říci, že vyvážená vegetariánská strava je pro zdraví spíše zdraví prospěšná.

Zajímavé bylo srovnat také „úroveň“ vegetariánství. Mezi respondenty byla možnost pozorovat zatvrzelý i uvolněnější přístup. Záleželo tedy dost na motivaci a důvodech, kvůli kterým se pro alternativní styl stravování rozhodli. Ortodoxní vegetariáni by už nikdy maso nesnědli. Ti byli zcela přesvědčení o svém rozhodnutí, které formovaly zejména etické otázky týkající se spotřeby masa.

Celkově se podle mého názoru dá tvrdit, že vegetariáni jsou uvědomělí v tématech týkající se etiky a ekologie. Strava je jen výsledek jejich přemýšlení a pohledu na svět. Zajímavostí například také bylo, že 7 z 9 dotazovaných vegetariánů třídí doma odpad. Svoji činností tedy demonstrují svoje postoje a hodnoty, které ve své podstatě reprezentují do určité míry odmítání konzumního stylu života a snaha zanechat co nejmenší ekologickou stopu. Z dotazovaných byla během rozhovoru cítit i jakási forma pokory, se kterou přistupují ke svému okolí. Z odpovědí dotazovaných je ale patrné, že postoj společnosti vůči vegetariánství je poměrně skeptický. Z rozhovorů je patrné, že důvodem je pohled společnosti na vegetariánství jako na zdravotní volbu, nepříliš šťastnou, která nebere v potaz etické motivy pro toto rozhodnutí.

5 Závěr

Cílem této práce bylo vysvětlit motivy alternativního stravování s důrazem na vegetariánství v ČR, popsat vznik alternativních stylů stravování v moderní společnosti, objasnit hodnoty vegetariánství spolu s jeho hlavními motivy a prostřednictvím případové studie vysvětlit, které faktory brání či naopak podporují rozšiřování vegetariánství na území České republiky.

Teoretická část této práce obsahuje charakteristiku a vývoj v současnosti nejrozšířenějších alternativních stylů stravování. Mezi ty patří právě vegetariánství, které čítá několik druhů včetně veganství a makrobiotická strava. Tato část rovněž obsahuje také kapitoly zabývající se sociálními a etickými volbami jídla, alternativními sociálními sítěmi a jejich možnými vlivy na regionální rozvoj. Jsou zde formovány i možné důvody, kvůli kterým se lidé rozhodují k přechodu na bezmasou stravu.

Praktická část obsahuje analýzu rozhovorů vedeného s dotazovanými, kteří jsou vegetariáni nebo vegani. Zde se dozvíme, jaké jsou hlavní motivy přechodu na alternativní stravu, co podle respondentů brání či naopak napomáhá rozvoji vegetariánství na území České republiky a jak je podle nich vnímáno vegetariánství veřejností. Dalším tématem, které je zde analyzováno, je vliv vegetariánství na zdraví člověka. V této části je pak nastíněn i způsob, jakými vegetariáni přemýšlí, jaké jsou jejich hodnoty, postoje a způsob chování vůči svému okolí.

Tato práce seznamuje čtenářem se základními principy vegetariánství a pohledem vegetariánů na danou problematiku. Práce by měla přinutit přemýšlet čtenáře, jaký má vliv styl jeho života na životní prostředí. Vegetariánství dle mého názoru představuje progresivní přístup k některým problémům, které Zemi v 21. století sužují. Ať už se jedná o rostoucí počet obyvatel aj., je k zajištění trvale udržitelného rozvoje potřeba, aby lidé začali více reflektovat sami sebe v kontextu s životním prostředím a začali efektivněji využívat zdroje, které jsou k dispozici. Vegetariáni na mě působí jako lidé, které spojuje vztah ke zvířatům a vztah k životnímu prostředí. Svým konáním se snaží zanechat po sobě co nejmenší stopu a nepodporovat to, co negativně ovlivňuje planetu. Není tedy náhodou, že respondenti neberou vyškrtnutí masa ze svého jídelníčku jako výsledek svého konání, ale spíše jako jeden z prostředků, jak dosáhnout stavu, kdy jsou k životnímu prostředí co nejšetrnější. Jde o lidi, kteří jsou si vědomi globálních problémů, mezi které patří bezesporu i stále rostoucí

populace. Další charakteristika, které mě ve spojitosti s touto skupinou napadá, je zodpovědnost. Není to však zodpovědnost osobní, ale společenská.

6 Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje:

BRÁZDA, Radim. *Úvod do srovnávací etiky*. Praha: KLP, 1998. ISBN 80-85917-46-7

BROWN, Simon. *Makrobiotika pro každý den: změňte stravu: změňte životní styl: zvolte potraviny s vysokým obsahem vlákniny, minerálních látek a vitamínů, s nízkým GI a bohaté na polysacharidy*. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1400-8

FOŘT, Petr. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-722-7

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003, 256 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

HARTINGER, Werner. *Vegetariánství z lékařského hlediska*. Praha: Earth Save, 2004. ISBN 80-903-0854-6.

KOHÁK, Erazim. *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. 2., přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-858-5086-9

ROLNÝ, Ivo. *Etika v podnikové strategii: metodologické postupy integrace etiky do podnikové strategie*. Vyd. 3., rozš., (1. v nakl. Key Publishing). Ostrava: Key Publishing, 2007. Ekonomie (Key Publishing). ISBN 978-80-87071-45-8

SKÝBOVÁ, Marie. *Vlastní hodnota přírody*. Disertační práce. Olomouc: Univerzita Palackého. Katedra filozofie, 2008

SPIPKOVÁ, Jana. *Alternativní potravinové sítě-česká cesta*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3307-7.

Yntema, S., Chamonikolas, K., Beard, C. H.: *Vegetariánství a děti*. Brno, Mercurius, 2004. ISBN 8086536041, 9788086536040

ZUKIN, Sharon. *Point of purchase – How shopping changed american culture*. Routledge, 1. vydání, 2005. ISBN 978-0415950435

Internetové zdroje:

AllAboutPhilosophy.org. *Definition Of Morality* [online]. 2005 [cit. 2018-12-20]. Dostupné z: <https://www.allaboutphilosophy.org/definition-of-morality-faq.htm>

BBC - *Ethics: a general introduction*. [online]. 2004 [cit. 2019-01-22]. Dostupné z: http://www.bbc.co.uk/ethics/introduction/intro_1.shtml

BusinessInfo.cz. *Uhlíková stopa, české firmy většinou netuší, povinnosti se ale nevyhnou*. [online] 2016 [cit. 2018-11-23]. Dostupné z: <https://www.businessinfo.cz/cs/clanky/uhlikova-stop-a-ceske-firmy-vetsinou-netusi-povinnosti-se-ale-nevyhnou-94023.html>.

Česká vegetariánská společnost *Co je Česká vegetariánská společnost*. [online]. 2005 [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005080001>

Český statistický úřad. *Náboženské vyznání obyvatelstva České republiky*. [online]. 2018 [cit. 2019-03-18]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/nabozenske_vyznani_obyvatelstva_ceske_republiky_23_12_04

Český statistický úřad. *Zemědělství - časové řady*. [online]. 2018 [cit. 2018-11-10]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/zem_cr

Čtidoma.cz. *Vychází první časopis pro vegany!* [online]. 2016 [cit. 2019-01-17]. Dostupné z: <https://www.ctidoma.cz/zdravi-zpravodajstvi/2016-05-11-vychazi-prvni-casopis-pro-vegany-23449>

Echo24.cz. *Vegetariánská mapa Evropy. Česko patří překvapivě k Západu* [online]. 2016 [cit. 2018-11-28]. Dostupné z: <https://echo24.cz/a/izHTA/vegetarianska-mapa-evropy-cesko-patri-prekvapive-k-zapadu>

Etické vegetariánství. *Lze na začátek stručně shrnout nejčastější motivace pro vegetariánství?* [online]. 2008 [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/vegetarianstvi/lze-na-zacatek-strucne-shrnout-nejcastejsi-motivace-pro-vegetarianstvi/>

Hospodářské noviny. *Jste připraveni na uhlíkové účetnictví?* [online]. 2016 Dostupné z: <https://www.biznys.ihned.cz/finance-ucetnictvi-a-controlling/c1-57033000-jste-pripraveni-na-uhlikove-ucetnictvi>

Idnes.cz. *Kdo nejlépe využije půdu?* [online]. 2017 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/hobby/domov/studie-kdo-nejlepe-vyuzije-pudu-vsezvavci-nebo-vegani.A170118_113126_hobby-domov_bma

Jozef Miko. *Slovník filosofických pojmů.* [online]. 2011 [cit. 2019-03-18]. Dostupné z: http://www.jozefmiko.sk/03_integralna_akademia/08_integralna_akademia/02_filozofia/01_okcidentalna_filozofia/slovník_filosofických_pojmu/slovník_filosofických_pojmu.pdf

Soucítě.cz *Nový veganský magazín je zdarma ke stažení.* [online]. 2017 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/novy-vegansky-magazin-je-zdarma-ke-stazeni>

Společnost pro zvířata. *O nás.* [online]. 2015 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <http://spolecnostprozvirata.cz/o-nas/>

The Vegan Society: *Ripened by human determination*. [online]. 2015 [cit. 2019-02-22]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>

The Vegan Society. *History* [online] 2012. [cit. 2018-11-20]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/about-us/history>

Vegetarian Society. *History of the vegetarian society*. [online]. 2012 [cit. 2018-11-12]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/about-us/history-of-the-vegetarian-society/>

Vegetariáni. *Vegetariánství* [online]. 2007 [cit. 2019-01-12] Dostupné z: <https://vegetariani.asp2.cz/zdravi.aspx>

Zdravě.cz. *Vegetariáni a vegani*. [online]. 2010 [cit. 2019-01-09]. Dostupné z: <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/>

Zemědělský svaz České republiky. *Dovážíme to, co si umíme vyrobit sami. Rekordní dovoz masa kritizuje Zemědělský svaz*. [online]. 2018 [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: <https://www.zscr.cz/clanek/dovazime-to-co-si-umime-vyrobic-sami-rekordni-dovoz-masa-kritizuje-zemedelsky-svaz-3534>

7 Přílohy

Otázky k rozhovoru:

Proč ses rozhodl pro změnu stravy?

Co pozitivního a negativního s sebou přineslo tvoje rozhodnutí?

Existuje případ, že by sis dal maso?

Co podle tebe brání nebo napomáhá rozvoji vegetariánství v České republice?

Myslíš si, že je vegetariánství zdraví prospěšné?

Je podle tebe vegetariánství a další alternativní styly stravování trend?

Jaké jsou reakce okolí, když jim řekneš že jsi vegetarián?

Třídíš odpad?

Dáš si na Vánoce kapra?