

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

Sociální souvislosti vegetariánství

Žaneta Sádlová

© 2018 ČZU v Praze

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Žaneta Sádlová

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

30-40 stran

Klíčová slova

vegetariánství, etika, zdraví, motivy, kvalitativní studie

Doporučené zdroje informací

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

KOHÁK, E. 1998. Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky. Praha: Sociologické nakladatelství.

LIBROVÁ, H. (1994). Pestří 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

2017/18 LS – PEF

Vedoucí práce

doc. Mgr. Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 28. 2. 2018

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 2. 3. 2018

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 11. 03. 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Sociální souvislosti vegetariánství" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské 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 autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 13.3. 2018

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala doc. Mgr. Ing. Lukáši Zagatovi, Ph.D. za jeho odbornou pomoc, cenné rady a za čas, který mi věnoval.

Sociální souvislosti vegetariánství

Abstrakt

Práce se zabývá alternativními styly stravování se zaměřením na vegetariánství. Je rozdělena na dvě části a to na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část bakalářské práce pojednává nejprve o obecných pojmech spojených s jídlem. Dále popisuje vybrané alternativní styly stravování a jejich podstatu. Největší část práce se věnuje vegetariánství a jeho sociálním souvislostem. V praktické části je proveden kvalitativní výzkum, který navazuje na teoretická východiska a je prováděn se spotřebiteli, kteří se stravují vegetariánsky s cílem přiblížení dané problematiky a zjištění toho, které faktory pomáhají nebo brání šíření vegetariánství na území České republiky. Na konci práce jsou shrnuty výsledky zkoumání pohledů a závěr.

Klíčová slova: vegetariánství, etika, motivy, zdraví, paleo dieta, makrobiotika, syrová strava, ekologie

Social aspects of the vegetarianism

Abstract

The thesis engages in alternative dieting styles with a focus on vegetarianism. It is divided into two parts, namely a theoretical and practical part.

Theoretical part of the bachelor thesis at first deals the general concept of food. It further describes selected alternative dieting styles and their principle. The largest part of the thesis is devoted to vegetarianism and its social contexts. In the practical part is executed qualitative research, which follows on the theoretical basis. The research is carried out with costumers, who eat vegetarian with the aim of approaching the issue and determining what factors help or prevent the spread of vegetarianism on the territory of the Czech Republic. At the end of the thesis there are summarized the results of examining the views and the conclusion.

Keywords: vegetarianism, ethics, motives, health, paleo diet, macrobiotics, raw food, ecology

Obsah

1 Úvod.....	11
2 Cíl práce a metodika	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Metodika	12
3 Teoretická východiska	13
3.1 Obecné pojmy	13
3.1.1 Jídlo.....	13
3.1.2 Postoj k jídlu	13
3.1.3 Nutriční osobnost.....	13
3.2 Alternativní styly stravování	14
3.2.1 Paleo dieta.....	15
3.2.2 Makrobiotika.....	16
3.2.3 Syrová strava.....	18
3.3 Vegetariánství	19
3.3.1 Historie.....	19
3.3.2 Typy vegetariánů	21
3.3.3 Hodnoty a motivy	22
3.3.3.1 Náboženské.....	22
3.3.3.2 Zdravotní	25
3.3.3.3 Etické.....	27
3.3.3.4 Ekologické a ekonomické.....	29
3.3.4 Vegetariánství ve světě a v ČR	31
4 Vlastní práce.....	33
4.1 Popis sledovaných případů.....	33
4.2 Analýza a interpretace.....	33
4.2.1 Období života a důvody ke změně.....	33
4.2.2 Reakce okolí	34
4.2.3 Proč není více vegetariánů?	35
4.2.4 Rozšiřování myšlenky vegetariánství	36
4.2.5 Výhody a nevýhody	37
4.2.6 Trend či přeměna osobnosti? Je to správné rozhodnutí?	39
4.3 Výsledky a diskuze	41
5 Závěr.....	42
6 Seznam použitých zdrojů	43

7 Přílohy	45
-----------------	----

Seznam tabulek

Tabulka 1.....	33
----------------	----

1 Úvod

V dnešní době stále přibývá lidí, kteří se určitým způsobem odlišují. Ať už jde o různé styly oblékání, o víru, kterou vyznávají, nebo právě o odlišné neboli alternativní styly stravování, podle kterých se stravují a jejichž podstata a motivy budou v této práci mimo jiné rozebrány a upřesněny.

Styl stravování je způsob, jakým se člověk stravuje a co zařazuje do svého jídelníčku za potraviny. To, jak se lidé stravují, má vliv na spoustu věcí. Na zdravotní stav, vzhled, na to, jak se cítí, zkrátka celkově na kvalitu života. Ve světě existuje několik různých stylů stravování. Každý si pak podle svých možností zvolí ten, který mu nejvíce vyhovuje. Při výběru záleží na mnoha okolnostech, především na společenském postavení jedince. Ne každý si proto může zvolit, ten styl, který by chtěl a konzumovat to, co mu chutná.

Způsoby stravování odlišující se od klasické, typické stravy na určitém území nazýváme alternativní. Pro tyto styly neexistuje přesně určená definice. Od běžné výživy se odlišují především omezením nebo úplným vyloučením některých druhů potravin z jídelníčku, dále způsobem přípravy pokrmů a krom toho také původem potravin. Důvodů, proč lidé přecházejí na alternativní způsob výživy je mnoho. Jeden cíl však bývá většinou společný a to je dosažení rovnováhy v souladu s přírodou.

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. I přesto je vegetariánství stále opředeno spoustou obav a mýtů. Pro většinu lidí znamená bílkovina a maso téměř totéž, věří, že maso a celkově živočišné produkty mají větší hodnotu nežli rostlinné. Při rozhodování se, co si dát k obědu či k večeři mají lidé na mysli spíše to, jaký druh masa si dají než jakou přílohu. Pokud někdo oznámí, že je vegetarián, často následuje otázka: A co tedy jíš, když nejíš maso? Této otázce a mnohým dalším bude v práci věnována pozornost a vysvětlení.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Obecným cílem práce je zdůvodnit motivy alternativního stravování se zaměřením na vegetariánství. Specifickým cílem této práce je popsat vznik těchto stylů v moderní společnosti, vysvětlit hodnoty a hlavní motivy týkající se vegetariánství a s pomocí případové studie zrealizovat výzkum zaměřený na spotřebitele stravující se vegetariánsky.

Práce se vztahuje pouze na příklady některých vybraných od sebe odlišných alternativních stylů stravování a jejich podstatu. Hlavní část práce je věnována vegetariánství. Výzkum se zabývá názory spotřebitelů na danou problematiku, jež souvisí mimo jiné také s faktory, které napomáhají nebo naopak zabraňují šíření vegetariánství v České republice.

2.2 Metodika

Zpracování této práce je založeno na výzkumné metodě zvané případová studie, a z tohoto důvodu je zde uplatňován kvalitativní přístup, který se pro danou studii více hodí. Pracuje se zde s menší skupinou dotazovaných a obsáhlejším množstvím dat. Data jsou získávána formou kombinace různých technik pro sběr informací a to zejména studiem literatury a prostřednictvím hloubkových rozhovorů. Využívány jsou také zvukové a vizuální záznamy.

V praktické části práce bylo provedeno celkem 8 rozhovorů. Rozhovory trvaly cca necelou hodinu a probíhaly formou osobního setkání, telefonického hovoru či prostřednictvím skypu. Účastnilo se jich 5 žen ve věku 19-36 let a 3 muži ve věku 27-39 let. Respondenti byli vybíráni ve vegetariánských komunitách na internetu a pocházejí z různých měst v České republice. Z tohoto důvodu probírala část rozhovorů formou telefonátu či skypu. Ostatní rozhovory se konaly buď v Praze, nebo v Plzni. Dva z dotazovaných jsou studenti, jeden na gymnáziu, druhý na vysoké škole. Dalších pět respondentů jsou pracující a z nich tři mají vysokoškolský titul. Poslední dotazovaná je momentálně na mateřské dovolené. Všichni byli předem seznámeni s cílem analýzy a s tím, že budou jejich výpovědi v práci interpretovány. Pokládáno bylo devět otázek zaměřených na problematiku týkající se vegetariánství. Rozhovory byly nahrávány a následně přepisovány a analyzovány.

3 Teoretická východiska

3.1 Obecné pojmy

3.1.1 Jídlo

Jídlo patří mezi základní potřeby člověka a je základním předpokladem existence lidské společnosti. Každá etapa života je spojena s rozdílnými způsoby výživy a jídla. V odborném názvosloví, které se týká stravy, a používají ho potravinářští technologové, existují pojmy:

- *Pokrm* – potraviny upravené k požití
- *Soustava pokrmů* – několik pokrmů servírovaných najednou, například kuřecí řízek s bramborem a zeleninovou oblohou
- *Jídlo* – snídaně, oběd, večeře plus jejich chody, počet chodů závisí na dané příležitosti, při které jídlo servírujeme (Dvořáková-Janů, 1999).

3.1.2 Postoj k jídlu

Základem jsou preference a averze. Preference se může vztahovat na živiny, kompletní jídla nebo látky, které mají jen nepatrnou nutriční hodnotu a mohou být pro jedince škodlivé. Obvykle vzniká pomaleji než averze. Jedná se například o preference sacharidů a tuků. Odpor vůči některým potenciálně škodlivým předmětům nazýváme averze. Je to důležitá biologická vlastnost, která měla podstatnou roli v evoluci potravního chování a je součástí kulturního vývoje člověka. Mezi časté averze se řadí averze vůči mléku a některému ovoci a zelenině.

Již od dětství se pod tlakem sociálního prostředí formují postoje k jídlu. Každý člověk se odlišuje v množství přijímané stravy, ve velikosti porcí, v přívodu energie, ve škále jídel nebo v kultuře stolování. O vztahu dané kultury k jídlu se můžeme dozvědět studiem jídelníčku a způsobem přípravy jídel (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

3.1.3 Nutriční osobnost

Dále je důležité zmínit pojem nutriční osobnost. Tu lze klasifikovat následujícími příklady.

- Podle způsobu jedení
- Podle množství jídla

- Podle počtu denních jídel
- Podle vztahu k jídlu
- Podle typu preferencí

Nutriční zvyklosti se v dospělém věku mění velmi obtížně a znamená to velký zásah do navyklého způsobu života. Překážkami se stávají konzervatismus, neznalost, nevhodný denní režim, zdravotní překážky a také chuť na jídlo (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

3.2 Alternativní styly stravování

Na světě žije několik miliard lidí s různými kulturami, díky kterým se od sebe navzájem odlišují. Co ale mají všichni lidé na světě společné, je to, že ať už jsou z kterékoliv země, všichni jsou lidské bytosti. Všichni dýchají, vidí, slyší, cítí bolest, zkrátka dokážou vnímat. Stejně tak zvířata. Člověk si nevybírá svůj způsob stravování, od dětství je každému daný způsob stravování vybrán rodiči na základě příběhu kultury. Forma stravování je naučené chování, které se přebírá od rodičů a ti ho přebírali zase od svých rodičů a tak to jde z generace na generaci.

Většina lidí po celém světě byla vychována tak, aby vnímala psa jako mazlíčka a prase jako jídlo. To je příběh, je to kultura, která je naučená, je to tradice. Přirozený pohled na věc by byl, že oba budou našimi společníky bez rozdílu. Malé dítě by těžko poznalo, že s prasetem si nemá hrát, protože ho za pár let bude jíst. Jsou i jiné kultury, kde naopak psy nevnímají jako mazlíčky, ale jedí je a je to zase jejich tradice. Otázkou je, proč by mělo být špatné zabít psa a správné zabít prase? Kultura. Jedna z kultur vnímá psa jako mazlíčka a prase jako jídlo a jiná kultura zase naopak. V některých částech Indie je kráva posvátné zvíře a nikdo by si nedovolil ji sníst. Pro většinu nepředstavitelné, pro ně úplně běžná věc.

V určitém období života dochází ke změnám. Někteří se více začnou zajímat o to, co jedí a zda jim to připadá správné či nikoliv. Lidé, kteří se rozhodnou vybočit ze zaběhlého způsobu stravování, jsou ti, o kterých se říká, že se stravují alternativně. Alternativní stravování spočívá ve většině případech v tom, že se vyřazují z jídelníčku určité druhy potravin, nejčastěji se jedná o maso, mléčné výrobky nebo vejce. Jedním slovem o živočišné produkty.

Důvody, proč se začít stravovat alternativně, mohou být zdravotní, etické, náboženské, ekologické ale i ekonomické (Šimová, 2013).

Paleo dieta, makrobiotika a syrová strava patří mezi alternativní styly stravování. Každý z nich radí něco jiného. Paleo dieta je poměrně mladý styl stravování a v okruhu

společnosti ne tak známý. Makrobiotika má naopak dlouhou historii a je zajímavá z hlediska volby potravin. Poslední vybraný styl se nazývá raw food neboli syrová strava, která je zde uvedena jako protiklad makrobiotiky, neboť hlásá pravý opak.

3.2.1 Paleo dieta

Mezi alternativní styly stravování se řadí i tzv. paleo dieta – moderní verze pravěké stravy. Paleolit neboli starší doba kamenná je nejstarší a nejdelší období lidských dějin, ve kterém se lidé živili pouze lovem a sběrem, nikoli zemědělstvím. Tato strava slibuje zlepšení zdraví, upravení tělesné hmotnosti, více energie, více spánku a v neposlední řadě také lepší duševní rozpoložení. Zastánci paleo stravy tvrdí, že se nejedná pouze o stravu jako takovou, ale zároveň i o určitý životní styl.

Důraz je zde kladen na skutečné, čisté potraviny. Přesolené, doslazované a průmyslově zpracované potraviny otupují chuťové buňky, jež pak nereagují na jemné nuance skutečných darů přírody. Základními prvky stravy se stávají čerstvé ovoce, čerstvá zelenina, ryby a mořské plody a libové maso. Z jídelníčku je naopak zapotřebí vyřadit potraviny, které obsahují rafinovaný cukr, rostlinné tuky a sůl, dále pak obiloviny, mléčné výrobky a luštěniny. Paleo tvrdí, že průmyslově zpracované suroviny, jsou suroviny s metabolickým syndromem. To znamená, že způsobují různé civilizační choroby, jako jsou vysoký krevní tlak, cukrovka, kardiovaskulární choroby nebo rakovina.

Je obyčejný člověk zvyklý na obiloviny, mléčné výrobky a jiné schopen přejít na paleo stravu? Určitě to není ze dne na den. Existují tři stupně paleo diety a pravidlo 85:15. Přechod k paleu se stává pozvolným a je rozdělený do tří stupňů. Pro dodržení stupňů je potřeba se řídit pravidlem 85:15. Převážná část lidí zkonsumuje přibližně dvacet jídel týdně. V prvním stupni je bráno v potaz, že tři jídla zachycují 15 procent všech jídel za týden. Z toho vyplývá, že člověk může do svého jídelníčku zařadit tři svá libovolná oblíbená jídla, která jedl dříve. Ve stupni druhém má možnost zkonsumovat dvě svá oblíbená jídla, to je 10 procent všech jídel za týden a v posledním třetím stupni je to již pouze jedno jídlo, které značí 5 procent. Začátečníkům se doporučuje, aby nejprve několik týdnů dodržovali první stupeň a až si pomalu zvyknou, tak mohou postupně zamířit ke třetímu stupni.

Zásadou paleolitické diety je převaha živočišné potravy nad rostlinnou. Základem je zařadit živočišnou potravu téměř do každého jídla. Nejdůležitější je její kvalita a čerstvost. Potraviny je nejlepší kupovat co nečerstvější, pak až mražené a podstatné je vyhýbat se

produktům konzervovaným, uzeným nebo soleným. Pro správné dodržení diety je nejlepší kupovat hovězí, vepřové a drůbeží z volného výběhu, kdy jsou zvířata krmena trávou a nikoli obilím a mají dostatek pohybu, proto je jejich maso méně tučné než je tomu u zvířat z velkochovů.

Posledním bodem je výběr potravin, které jsou paleo a seznam těch, které je potřeba vyřadit. Mezi základní paleo potraviny patří jakékoli čerstvé ryby, čerstvé maso zvířat z volného výběhu, vejce slepic z volného výběhu, čerstvé ovoce, zelenina, čerstvé bylinky a koření, syrové ořechy a také oleje z ořechů, avokáda, oliv nebo kokosu. Co se týče potravin nepaleotických, je potřeba zmínit především obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky, potraviny obsahující sůl, tučné maso, nealkoholické slazené nápoje a ovocné šťávy, sladkosti a různé jiné potraviny, které obsahují například konzervační látky nebo umělá barviva (Cordain, Stephenson, 2013).

3.2.2 Makrobiotika

Makro znamená velký, dlouhý a bios znamená život. Poprvé slovo makrobiotika použil německý lékař Christoph Wilhelm Hufeland, který vydal v roce 1796 svou knihu Umění, jak možno život lidský prodloužiti. V Japonsku se s knihou a s autorovými myšlenkami obeznámil George Ohsawa, jenž je považován za zakladatele makrobiotiky a vytvořil vlastní filozofii o dietě a zdraví. V roce 1911 se uzdravil z tuberkulózy plic a tlustého střeva pomocí diety, kterou mu doporučil Dr. Sagen Išizuka. Dr. Išizuka tvrdil, že správná rovnováha mezi draslíkem a sodíkem a kyselinami a zásadami ve stravě vede k zlepšení zdraví. Z vděčnosti za uzdravení pokračoval George Ohsawa v práci Dr. Išizuky po celý svůj život. Hodně cestoval, pořádal přednášky a školil studenty v Japonsku, kteří poté šířili makrobiotiku po celém světě. Na sklonku 70. let 20. století vznikalo v USA a po Evropě mnoho makrobiotických center a komunit. Lidé se prostřednictvím makrobiotiky chtěli zbavit vážných nemocí, hlavním cílem tedy bylo uzdravování. Makrobiotice se přezdívalo rakovinová léčba, jelikož počet úspěšných případů stále narůstal. Kladl se důraz na čisté, léčivé potraviny a díky tomu si dokonce vysloužila pověst extrémního hnutí, jelikož její zásady odporovaly doporučením Světové zdravotnické organizace.

Makrobiotika neboli základní léčebná dieta je bezpečný způsob stravování, jehož prostřednictvím člověk najde suroviny, které jsou pro něj nejvhodnější. Zaměřuje se na potraviny s vysokým obsahem vlákniny, vysokým obsahem minerálů a vitamínů, nízkým obsahem nasycených tuků a bohatých na polysacharidy. Jídla obsahují vyvážené množství

sodíku a draslíku, kyselin a zásad a využívá se v nich pestrá paleta přísad a tepelných úprav. Je možné si zvolit, zda makrobiotiku držet jen dočasně jednou týdně k pročištění těla, či ji vyzkoušet na čtvrt roku ve snaze zlepšit si zdravotní kondici nebo se k ní zavázat na celý život.

Volba potravin má v makrobiotice velký význam, jelikož nám ukazuje, jak mohou různé suroviny, jejich kombinace a tepelné úpravy působit na trávicí soustavu člověka, ovlivňovat kvalitu krve a v souvislosti s tím zlepšovat fyzickou a psychickou kondici. Cílem makrobiotické stravy je dosažení bodu, kdy tělo samo začne vnímat, které potraviny jsou pro něj nevhodnější. Každé jídlo má svou životní energii, která ovlivňuje životní sílu, to, jak se lidé cítí, jejich náladu a zdraví. V makrobiotických kuchařkách je u každého receptu pomocí značek uvedeno, jak určité jídlo ovlivní energii daného člověka (Brown, 2010).

Dále se zde objevují pojmy jin a jang. Jejich princip je základním nástrojem pro život, vede člověka ke zdraví a štěstí, protože mu umožňuje pochopit způsob, jakým nejen potraviny ovlivňují jeho tělo a mysl. Charakteristiky jako pohyb uvnitř, čas, mužský a živočišný princip jsou umístěny v kategorii jang, zatímco prostor, odpočinek, ženský a rostlinný princip v kategorii jin. Vše kolem nás je možné posoudit pomocí jinu a jangu. Červená barva navozuje pocit tepla a pohybu (vzrušení) označuje se jako jangová. Fialová naopak působí chladně a klidně a nazývá se jinová. Žlutá barva je jangovější než fialová, protože je bližší červené. Jin a jang slouží pro porovnání něčeho s něčím, nebo pokud se hovoří o opačných pólech, jako jsou teplo a chlad. Porovnájí-li se ovoce a maso, tak maso je oproti ovoci jangovější, ovoce je považováno za jinové, ale pouze v případě porovnání s masem. Maso patří pod živočišný svět a ten je označován červenou barvou, která je barvou hemoglobinu a tedy krve a nazývá se jangová. Ovoce patří pod rostlinný svět a ten je zastoupen zelenou barvou, která je jinovější než červená. Obě potraviny jsou důležité pro zdravý život. Jangové potraviny tělo oteplují, dělají ho tvrdším, vznětlivějším, rychlejším při pohybu a snižují potřebu spánku a jsou to nejčastěji různá ochucovadla, maso, vejce a ryby. Jinovější naopak tělo ochlazují, změkčují, činí ho poddajnějším, pomalejším a zvyšují potřebu spánku a řadí se sem ovoce, ořechy, některé mléčné výrobky a nápoje jako káva, černý čaj a různé limonády a ovocné šťávy (Aihara, Ferré, 2010).

Existuje několik důvodů, proč se rozhodnout právě pro makrobiotiku. Makrobiotická strava dodává tělu dlouhodobou energii díky převaze polysacharidů, obsahuje hodně bílkovin, železa, vápníku a minerálů, pomáhá prospívat trávení, jelikož se v ní skrývá

vysoký obsah vlákniny a přispívá ke zlepšení kvality krve a stavu krevního oběhu a srdce, protože je v ní velmi málo nasycených tuků (Brown, 2010).

3.2.3 Syrová strava

Syrová strava známá také pod názvem raw food nebo pod pojmem vitariánství je živá strava sestávající se pouze ze syrových potravin. Podstatou je, aby v jídle a pití zůstalo maximum vitamínů a minerálů. Příznivci této stravy jsou přesvědčeni, že vše živé v potravinách se při tepelné úpravě nad 45 stupňů zničí a takto upravená strava se stává mrtvou. Zajímavé je, že naopak makrobiotika doporučuje tepelnou úpravu surovin a říká, že v každé tepelně upravené potravine proudí určitá energie. Syrová strava se nejčastěji skládá z ovoce, zeleniny, ořechů, luštěnin a obilovin, které se nechávají naklíčit, dále pak z ovocných šťáv (Margit.cz, 2013).

Na první pohled může vypadat, že se jedná o nějaký druh diety, jelikož jedinec, který přejde na raw nepochybně zhubne, ale není tomu tak. Raw strava je životní a stravovací styl, jehož plus je, že se při něm dá dobře zhubnout a to zcela přirozeným způsobem. Automaticky se totiž vypouští ze stravy prázdné kalorie, jako je bílý cukr nebo mouka.

Začít s raw stravou může v podstatě každý, důležité však je, zda to umožňuje zdravotní stav jedince. Existují lidé, kteří mají problém se syndromem dráždivého tračníku a ti mohou mít potíže při zažívání velkého množství syrové stravy, dále se jedná o různé intolerance, nejčastěji o intoleranci na fruktózu, což vede k vyřazení nebo velkému omezení konzumace ovoce, které tvoří základní pilíř syrové stravy. Čistá raw strava není vhodná pro lidi s podváhou, v takovém případě se doporučuje jen jako doplněk tepelně připravené stravy.

Odkud se dostává protein do stravy? Zastánci raw konzumují proteiny z rostlinných zdrojů. Jedná se o konopný protein, který se přidává do ovocných šťáv a v případě přidání určitého množství může tělo získat až přes 30 gramů bílkovin. Konopí zároveň dodává tělu i osm esenciálních aminokyselin, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Dostačující množství proteinu obsahují také ořechy a semena, z nich nejvíce vlašské ořechy a slunečnicová semínka a poté nejrůznější obilné klíčky a jiné naklíčené obilné alternativy, například amarant, quinoa nebo vojtěška.

Syrová strava obsahuje také dostatek železa, kalcia a vitamínů. Zdroji železa jsou melasa, což je tmavý a hustý sirup, který chutná sladce a může se proto použít jako sladidlo, dále dýňová a slunečnicová semínka, petržel nebo sušené fíky. Kalcium je

obsaženo v chia semínkách, mandlích a ze zeleniny v chřestu nebo kapustě. Vitamíny hrají důležitou roli v našem zdraví, protože jsou součástí mnohých tělesných procesů. Zpracováním potravin však dochází většinou ke ztrátě vitamínů, většinou se jedná o ve vodě rozpustné vitamíny C a B, které jsou při příliš dlouhém vaření zničeny. Při syrové stravě se těmto ztrátám vyhýbáme a v jídle zůstává vše dobře uchováno (Sandjon, 2015).

Za nevýhody je považován především nízký přísun vitamínu B12, který je důležitý pro tvorbu červených krvinek a v rostlinách ho není dostatečné množství. Jeho deficit vede ke zvýšení hladiny homocysteinu, což může vést, až ke vzniku srdečně cévních onemocnění a mozkové mrtvice. Mnozí to řeší koupí vitamínu ve formě výživového doplňku. Některé studie tvrdí, že syrová strava může vést ke snížení obranyschopnosti a ke snížení vstřebávání živin jako jsou karotenoidy (Margit.cz, 2013).

3.3 Vegetariánství

Pojem vegetariánství pochází z latinského slova *vegetabilis*, což znamená rostliny a *vegetare* – růst, rozvíjet se. Tímto termínem označujeme soustavu výživy, vylučující masité pokrmy a části těl zvířat, získaných zabíjením. Vegetariánství povoluje konzumaci mléčných produktů a medu (Wisniewska-Roszkowska, 1990).

Vegetariánem je nazýván člověk, který nejí maso, drůbež ani ryby. Existuje více typů vegetariánů. Jsou různého věku a profese. Vegetariáni se odvažují hledat pochyby v zažitých zvycích a to dokonce i v těch, které jsou respektovány jako tradice (Melina, Davis, 2008).

Zelenina anglicky *vegetable* pochází z latinského slova *vegetabilis*, což znamená schopný růstu, oživení, povzbuzení k životu. Vše, co lidé konzumují, získávají z rostlin nebo ze zvířat, čerpání živin z rostlin, prostřednictvím zvířat, je bráno nejen jako plýtvání, ale zároveň činí z člověka pomocníka řezníka. Vegetariánství není jen o zřeknutí se masa a živočišných produktů. Je to hluboce humanistická filozofie vyhýbání se násilí. Jedná se o způsob života, který odmítá zastaralý antropocentrismus (Kapleau, 1992).

3.3.1 Historie

Je psáno, že tradice vegetariánství je stará jako lidstvo samo a člověk byl původně vegetarián. Až po příchodu doby ledové, která vedla k nedostatku rostlinné stravy, docházelo k pojídání masa (Záruba, 1996).

Vegetariánství neslo v dřívějších dobách název vegetarismus a bylo označováno jako biologicky nejvhodnější soustava výživy pro člověka. V největší míře byla možnost se s ním setkat u národů na východě a jihu, na severu oproti tomu převládala konzumace masa a tuku zvířat a ryb.

Pod názvem specifická soustava výživy přišel vegetarismus do Evropy v antických dobách pravděpodobně od brahmínů, jogínů a buddhistů, to znamená z Asie. Před 5-6 tisíci let v době antického Egypta tamní kněží nepojídali maso, mrtvoly zvířat pro ně byly nečisté a nebylo možno se jich ani dotýkat. Ve starověku existovala sdružení a řehole, v nichž platil zákaz požívání masa. Někteří antičtí autoři popisují kraje, kde se žilo vegetariánským způsobem života. Jedná se o severní část Řecka zvanou Trákie, kde lidé vůbec nejedli maso a pyšnili se svým zdravím a dlouhověkostí.

Ovidius ve svém díle Proměny představuje Pythagorovu nauku, která se týká především etického aspektu vegetariánství. Pythagorejci odmítali kromě masa také některé druhy rostlin. Mnoho antických filozofů a tvůrců náboženství žilo vegetariánsky. Například Buddha, Pythagoras, Sokrates, Platon, Seneca a jiní. Bezmasou stravu zastávali také poustevníci a světci a to hlavně z náboženských důvodů. Mezi novodobější zastánce vegetariánství řadíme Leonarda da Vinci, Newtona, Schillera, Byrona, Lincolna nebo Tolstoj. O rozvoj myšlenky vegetariánství v Evropě se zasloužil právě Tolstoj svou morální autoritou. Na vegetariánství přešel až v pozdějším věku kolem svých 60 let a začal s propagací zejména kvůli filozoficko-etickým důvodům. Přivedl k tomu i dva své přátele dr. Ludvika Lazara Zamenhova – tvůrce mezinárodního jazyka Esperanto a Leona Wienera, jenž založil první vegetariánské sdružení v Německu a USA. Roku 1908 vznikl pod záštitou Tolstého celosvětový esperantský vegetariánský svaz s názvem TEVA (Tutmonda Esperantista vegetarana asocio).

Vegetariánství se šířilo v Dánsku, Bulharsku, ve skandinávských zemích – zejména ve Švédsku, a to hlavně ze zdravotních důvodů. První vegetariánské sdružení zde bylo založeno v roce 1903. Dále v Japonsku, v Indii, kde každý pravověrný hind je dodnes zapřísažným vegetariánem (Wisniewska-Roszkowska, 1990).

V Indii se vegetariánství šířilo jako životní styl, který hlásal nenásilí a řídil se ideou, že člověk nemá ubližovat žádnému citícímu stvoření a to především z důvodů etických. Přejali ho příslušníci vyšších i nižších kast. Pojídání masa odmítali i někteří křesťanští filozofové a spojovali ho s nenasyceností, krutostí a plýtváním.

Zhruba od počátku 19. století začali vegetariáni spojovat odpor vůči masu s odporem vůči alkoholu, jednalo se zde především o snahu o harmonický způsob života v souladu s humanitou a kosmem. Ve 20. století docházelo k příklonu k rozmanitější a lehčí stravě, vegetariánství bylo považováno za dietu, která je vhodná při zdravotních obtížích. Bezmasá strava se stala výrazem hlubší reformy životního stylu, usilujícího o jednoduchost a zdraví.

V dnešní době je možné zakoupit rostlinné produkty s vyšším obsahem bílkovin, které mají za úkol nahradit některé druhy masa chutí i vzhledem. Jedná se o výrobky zejména ze sóji (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

3.3.2 Typy vegetariánů

Existují různé podoby vegetariánství, liší se podle povolených a zamítaných potravin. Za nejběžnější dva typy se považují lakto-ovo-vegetariáni a vegani (Melina, Davis, 2008).

- *Laktovegetariáni* – kombinují rostlinnou stravu a mléčné výrobky. Jejich jídelníček se skládá z obilovin, luštěnin, zeleniny, ořechů, semen, mléka a mléčných výrobků. Odmítají konzumaci veškerého masa, ryb a vajec.
- *Ovovegetariáni* – název pochází z latiny, ovo = vejce. Zastánci konzumují rostlinnou stravu a vejce. Z jídelníčku je vyřazeno veškeré maso, ryby, mléko a mléčné výrobky. Jedná se o celosvětově nejméně rozšířený typ. Důvodem pro tento typ může u některých lidí být i intolerance na laktózu.
- *Lakto-ovo-vegetariáni* – jsou považováni za jeden z nejrozšířenějších typů v Evropě a USA. Jejich strava se skládá z obilovin, luštěnin, zeleniny, ovoce, ořechů, semen, mléka, mléčných výrobků a vajec. Z jídelníčku vyřazují maso a ryby.
- *Pulovegetariáni* – do jejich jídelníčků se řadí rostlinná strava, mléko a mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso. Krom kuřecího odmítají konzumaci veškerého ostatního masa a ryb.
- *Pescovegetariáni* – jejich jídelníček je stejný jako u pulovegetariánů, s tím rozdílem, že místo kuřecího masa konzumují ryby.
- *Semivegetariáni* – patří k nejmírnějším typům vegetariánů. Povolena je konzumace mléka, mléčných výrobků, vajec, kuřecího a rybího masa. Tito lidé nejedí pouze tmavé druhy mas jako je hovězí, zvěřina, vepřové a uzeniny.

- *Vegani* – jsou druhým nejběžnějším typem vegetariánů. Jedná se o jeho přísnější formu. Odmítají veškeré živočišné produkty, jakými jsou maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, vejce, med a dále pak kožené věci, věci z vlny, z hedvábí a věci testované na zvířatech. Hlavním pilířem jejich stravy se stává rostlinná složka.
- *Frutariáni* – patří k méně obvyklým typům, jedná se o přísnou formu veganství, kdy jsou z jídelníčku vyřazeny veškeré živočišné produkty, obiloviny a luštěniny. Jejich strava se skládá pouze z ovoce, ovocných šťáv, ořechů a semen (Virtue, Prelitz, 2013).

3.3.3 Hodnoty a motivy

„Kéž nadejde den, kdy zbylá živá stvoření získají práva, která jim mohla odejmout pouze ruka tyrana. Nelze se ptát, mohou-li zvířata přemýšlet nebo mluvit, ale mohou-li trpět.“ (Jeremy Bentham, anglický filosof)

„V mládí jsem se zřekl jedení masa, a přijde ještě den, že lidé mně podobní se budou na zabíjení zvířat dívat tak, jako se dnes dívají na zabíjení lidí.“ (Leonardo da Vinci, italský malíř a sochař)

„Jediný způsob, jak žít, je nechat žít.“ (Mahátma Gándhí, indický národní vůdce a společenský reformátor)

„Vegetariánství je kritériem, podle něhož poznáme, jestli je něčí snaha o morální dokonalost pravdivá a upřímná.“ (Lev Nikolajevič Tolstoj, ruský romanopisec a sociální teoretik)

Mnoho nejrozumnějších známých osobností se stalo během svého života vegetariány. Výše je uvedeno pár výroků od slavných, kteří již nežijí, ale v jejich slovech je stále síla a důležité poselství se zachycením podstaty hodnot vegetariánství (Záruba, 1996).

3.3.3.1 Náboženské

Někteří se stanou vegetariány ve shodě s určitým náboženským hnutím. Buddhismus, jainismus, taoismus, hinduismus a Církev adventistů sedmého nebe, což je větev křesťanství, jsou světová náboženství, která propagují vegetariánskou stravu jako součást svého učení (Melina, Davis, 2008).

Příkázání vegetariánství se původně objevovalo ve všech světových náboženstvích. V buddhismu a hinduismu tomu tak je dodnes, v křesťanské teologii nastala změna a

zvířata se začala považovat za bytosti bez duše, které může člověk využívat pro svou potřebu.

1. Křesťanství

Mnoho kněžíh je názoru, že zvířata jsou člověku podřízena a jejich úkolem je sloužit jeho potřebám. Existují také jiné názory, například známý příslušník církve Eugen Drewermann je přesvědčeným vegetariánem usilujícím o ochranu práv zvířat. Některé výpovědi Bible na téma požívání zvířat jsou dosti rozporuplné. V 5. Mojžíšově knize je uvedeno: „*Můžeš zabíjet a jíst maso ve všech Tórách podle žádostí své duše, po požehnání Pána, tvého Boha, které On ti dal*”. (5. Mojžíšova 12/15,15) Jiná místa hovoří něco opačného: „*Kdo zabije vola, je to jakoby zabil člověka*”. (Izaiáš 66/3) Bible nepochází z dob Ježíšových, ale začala se tvořit teprve ve 3. století v Římě, kde se zpracovávalo stovky záznamů o jeho životě a učení. Pro Bibli bylo vybráno 27 záznamů pořizovaných mezi lety 60 a 150 po Kristu. Docházelo k obsáhlému přepracování, jelikož se od sebe lišilo spoustu definic a interpretací různých autorů a bylo zapotřebí, aby vzniklo jednotné dílo. Za důležité bylo považováno, aby obsah korespondoval s názory církevních a státních hodnostářů a proto byla většina pokynů, které se týkaly vegetariánského stravování odstraněna. Přesto existovalo mnoho křesťanských svatých, kteří byli vegetariáni a velcí přátelé zvířat. Mezi nejznámější patří František z Assisi (Opitz, 2002).

2. Židé

Ochrana zvířat a vegetariánství hraje v dnešním židovství velmi malou roli, přesto v základech tohoto náboženství je možné nalézt mnoho doporučení a výpovědí týkajících se vegetariánství. Patří mezi ně projevy úcty ke zvířatům, jakými jsou: Žid má svá zvířata nakrmit dřív, než sám začne jíst (Talmud), nemá zapřahat ke svému pluhu nestejně silná zvířata (Deut) a má nechat zvíře v sobotu odpočívat (Exodus). Spousty Židů projevovalo vůči zvířatům hluboký soucit. Mezi židovské vegetariány se řadí například Rav Kook, považovaný za nejdůležitějšího filozofa 20. století a dále Isaac Singer a Shmuel Yoseph, kteří jsou nositeli Nobelovy ceny. Izrael patří k zemi s druhým nejvyšším podílem vegetariánů s etickým motivem, nejvyšší je v Indii. Jako protipól je třeba zmínit židovskou kulturu košer zabíjení. Košer se užívá jako synonymum pro čisté nebo dobré. Košer zabíjení zvířete však způsobuje zvířatům mnohem větší utrpení než je zvykem obecně na jatkách. Židé nesmí pojídat krev, proto aby byla krev odstraněna, je zvíře zavěšeno hlavou dolů a má podříznuté hrdlo, zvíře tak zůstává až šest minut při vědomí a paradoxně je tělo zvířete zbaveno krve pouze ze žil a tepen a nikoli z kapilár jeho těla (Opitz, 2002).

3. Hinduismus

V hinduismu je jádro každé živé bytosti považováno za nesmrtelnou duši. Z toho vyplývá, že jakákoli forma života je plnohodnotná a má být respektována. Podle všech náboženských nauk Indie a jejich příkázání by žádné zvíře nemělo být zbytečně zbaveno života. Každé zbytečné poranění zvířete a požívání jeho masa je v hinduismu považováno za hrubé porušení zákonů života. Asi před 5000 lety, v dobách védské kultury, byla vegetariánská strava a vše s ní spojeno bráno za tak samozřejmé, že pro to neexistoval žádný název. Naopak pro požídače masa se vyskytovaly názvy jako mleccha apod., které byly zároveň používány i pro lidi s nižším způsobem smýšlení. Indie je dodnes zemí s největším počtem vegetariánů a jedním z hlavních lidí, kteří naplňovali vysoké ideály hinduismu, byl Mahatmá Gandhi, který pravil: *„Velikost národa lze měřit ne tím, co vlastní, ale tím, jak zachází se svými zvířaty.“* (Opitz, 2002)

4. Buddhismus

První příkázání v buddhismu hovoří o nezabíjení nebo neublížení živým bytostem a má náboženský základ nikoli morální. Soucit a morálnost jsou totiž zakořeněné v buddhovské podstatě a odtud také vychází. V této podstatě jsou všechny živé i neživé bytosti sjednocené a harmonizované. První příkázání vyzývá k životu a tvořivosti a odsuzuje smrt a ničení. Za porušení se považuje úmyslné usmrcení či způsobení utrpení lidským bytostem i těm zvířecím a požívání masa zvířat. Učení buddhismu praví, že neexistuje bytost, která by s námi nebyla spřízněna, i když se nachází ve zvířecím stavu. Buddhovská podstata na sebe bere mnohé podoby a říká, že bytost, která je dnes krávou, se v příštím životě může stát člověkem a v tomto stavu si uvědomit svou dokonalost čili stát se Buddhou. Z toho vyplývá, že každý život je posvátný. Buddha v jednom ze svých výroků nabádal své přívržence, aby nepovažovali za pravdivé psaná slova kdejakého mudrce, ale aby se řídili pouze tím, co je v souladu s jejich rozumem a zkušenostmi a co pomáhá jim a ostatním žijícím bytostem.

Buddhisté na rozdíl od křesťanů nepovažují člověka za vrchol stvoření. Buddhismus také neobdaroval člověka nesmrtelnou duší, která přebývá buď v nebi, nebo v pekle (Kapleau, 1992).

3.3.3.2 Zdravotní

Zdraví patří k nejčastějším důvodům, proč se lidé stávají vegetariány. Vegetariáni bývají řazeni mezi velmi zdravou skupinu obyvatel a jejich míra úmrtnosti způsobená chronickými onemocněními je skoro poloviční než u většiny populace. Způsobeno je to také tím, že většina vegetariánů mimo jiné nepije alkohol a nekouří a více jich je fyzicky aktivních. Výzkum se zaměřuje na dvě nejčastější onemocnění a těmi jsou srdeční onemocnění a rakovina.

Srdeční onemocnění je obvykle způsobeno volbou stravy a životního stylu. Je vědecky dokázáno, že vegetariáni jsou před nevegetariány ve výhodě a vyplývá to z několika různých studií. Studie ve spolupráci s Velkou Británií byla nejrozsáhlejší provedenou studií, která porovnávala výskyt srdečních onemocnění u vegetariánů a nevegetariánů s podobným zdravým životním stylem. V součtu se jednalo o 76 000 účastníků, v průměru bylo úmrtí u mužů stravujících se vegetariánsky o 31 % nižší v porovnání s muži nevegetariány a o 20 % nižší u žen vegetariánek v porovnání s nevegetariánkami.

Proč tomu tak je? Vegetariánská strava obsahuje méně složek, které jsou příčinami srdečních onemocnění a více těch, které jsou ochranné. Škodlivými složkami ve stravě jsou nasycené tuky, trans-mastné kyseliny, cholesterol a rafinované sacharidy. Zdroji nasycených tuků jsou živočišné produkty – maso a mléčné výrobky, trans-mastné kyseliny se nacházejí v oplatkách, pokrmových tucích nebo fritovaných potravinách, cholesterol je obsažen pouze v potravinách živočišného původu, nejvíce ve vnitřnostech a vejcích a rafinované sacharidy se dělí na složené, ty nalezneme v bílém chlebu a pečivu z bílé mouky a jednoduché vyskytující se v bílém cukru, sodovkách nebo sladkostech.

Mezi ochranné složky se zařazuje vláknina, omega-3 mastné kyseliny, rostlinné bílkoviny (zejména sójové – tofu, tempeh, sójové mléko a jogurty, luštěniny, ořechy, atd.), vitaminy B6 a B12, antioxidanty a kyselina salicylová. Správně sestavená vegetariánská strava poskytuje velmi účinnou ochranu proti srdečním onemocněním, důležité je soustředit se na široké spektrum luštěnin, zeleniny, celozrnných obilovin, ovoce, ořechů a semen a dostatečný přísun vitamínu B6 z celozrnných potravin a luštěnin a B12, který je hojně zastoupen v živočišných potravinách a potravinách o něj obohacených.

Vegetariánská strava obsahuje nižší úroveň vitamínu B12 a je potřeba konzumovat právě obohacené výrobky nebo potravinové doplňky. Dále je zapotřebí dát pozor na dostatečný přísun omega-3 mastných kyselin vyskytujících se ve třech formách jako

kyselina alfa-linolenová (ALA), kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosaheptaenová (DHA). ALA je obsažena ve lněném semínku a oleji, v konopných semínkách, řepkovém oleji nebo vlašských oříšcích. EPA a DHA se nejvíce vyskytují v rybách a darech moře, v malém množství se vyskytují i v některých řasách, proto je potřeba je nahradit ve formě potravinového doplňku. Pokud je vše splněno, může jedinec očekávat úbytek na váze, pokles krevního tlaku, zlepšení regulace cukru v krvi, zlepšenou pravidelnost srdečního tepu a jiné (Melina, Davis, 2008).

Rakovina je druhou nejčastější příčinou úmrtí. Většina lidí věří v to, že to je náhodný zabiják, stejně jako různé infekční choroby. Je tomu ale jinak. Americká společnost pro rakovinu stanovila odhad a to, že 75 % všech karcinogenních onemocnění je produktem volby životního prostředí a stylu, dále 30 až 40 % je způsobeno stravou. Odhaduje se, že 66-77 % rakoviny žaludku a konečníku by se dalo zabránit správnou volbou stravy, stejně tak až 75 % rakoviny jícnu, 33-66 % rakoviny jater a 33-50 % rakoviny úst, krku, nosu a rakoviny prsu.

Vegetariáni mají nižší míru úmrtnosti na rakovinu než je tomu u celkové populace. Není však jasné, kolik z těchto rozdílů je díky stravě a kolik díky ostatním volbám v životním stylu. Vegetariáni vylučují méně cholesterolu jako vedlejšího produktu kyseliny žlučové, zatímco nevegetariáni vylučují podstatně vyšší množství a to je spojeno se zvýšeným rizikem rakoviny.

Složky stravy, které podporují vznik rakoviny, jsou alkohol, celkové množství tuků, nasycený živočišný tuk, grilované a na rožni opékané maso, smažená jídla, uzená a nasolená masa, cholesterol a další. Naopak nejúčinnější složky chránící nás proti rakovině jsou ovoce a zelenina, vláknina, vitamíny – vitamin C, karotenoidy a foláty, minerály – selen, vápník a celozrnné potraviny. Ochranné látky v jídle mohou zabránit vzniku rakoviny nebo v různých stádiích potlačit její vývoj. Mohou zabránit, aby karcinogeny napadaly buňky a tím poškodily DNA, dále podporovat enzymový systém, který zneškodňuje rakovinotvorné látky.

Důležité je konzumovat tolik kalorií, aby došlo k udržení zdravé tělesné hmotnosti. Přijímat celozrnné rostlinné potraviny, jíst hodně ovoce a zeleniny, alespoň pět porcí denně. Vyhýbat se průmyslově zpracovaným potravinám, tzn. potravinám z bílé mouky, s přidanými tuky, cukry a solemi a vybírat si živočišné potraviny s nízkým obsahem tuku nebo se jim vyvarovat úplně (Melina, Davis, 2008).

3.3.3.3 Etické

S etickými motivy se člověk může setkat u vegetariánů velmi často. Povědomí běžných lidí o tom, odkud pochází živočišné produkty, které konzumují, je velmi malé a zkreslené. To samé platí i o znalosti o zvířatech.

O životě zvířat a jejich schopnostech, emocích, citlivém vnímání, věrnosti a oddanosti lidem pojednává mnoho publikací, přesto si stále většina myslí, že zvířata nejsou schopna trpět a pociťovat bolest, že neumí mluvit a to z nich činí tvory hloupé, emocionálně zaostálé a morálně neodpovědné. Lidé poté zacházejí se zvířaty, jak se jim zachce, berou je jen jako majetek a prostředek k uspokojení svých potřeb. Jak je tomu tedy doopravdy? V dnešní době by už dávno většina lidí měla vědět, že všechna zvířata mají svou řeč, kterou se mezi sebou dorozumívají, že umějí myslet, mají emoce, jakými jsou smutek, úzkost a strach. Jsou obdařena pamětí, schopností se orientovat, cítit bolest, starat se o své potomky a velmi vyvinutými smysly zrakovými, sluchovými a čichovými. Když dáte psovi packu nad oheň, ucukne a pravděpodobně zakňučí, když totéž uděláte praseti, reakce bude stejná. To je důkaz, že zvířata cítí bolest. Umějí dokonce i předvídat nebezpečí a blížící se přírodní katastrofy dříve než člověk, jak by tedy mohlo být reálné, aby necítila strach z lidí, kteří jim někdy ublížili nebo ubližují například při cestě na jatka či ve velkochovech?

O tom, jaký je skutečný život zvířat ve velkochovech, lidé nemají ponětí, jen málo lidí navštívilo jatka nebo některý velkochov a jen málo jich slyšelo zvuky, které odtud vycházejí. Je to velmi střežená a utajovaná věc, a pokud se o to člověk nezajímá, nemá šanci to zjistit. Ve Spojených státech platí zákon, který pokládá neohlášený vstup do velkofarmy za zločin a trestá ho vězením. Na internetu však lze v dnešní době najít mnoho dokumentů a videí s touto tematikou, stačí jen otevřít oči a začít se zajímat, odkud pochází jídlo, které konzumujeme. Lidé, kteří to udělali, se pak postupem času začali stále více přiklánět k vegetariánské stravě (Čejka, 2005).

Skoro nikdo z lidí, kteří jedí maso, si nespojuje šunku, slaninu nebo steak s živým trpícím zvířetem. Je dokázáno, že je prakticky nemožné chovat ve větší míře zvířata pro obživu, aniž by jim člověk nezpůsobil utrpení. Lidé, kteří jedí maso, často nevědomky podporují utlačování a bolest zvířat a dále také existenci, prosperitu a růst průmyslového chovu zvířat a jatek (Kapleau, 1992).

- Velkochovy – produkují zhruba 95 % masa, proto všechna malá hospodářství mají omezenou budoucnost. Masa z velkochovů je totiž více a za lepší cenu pro spotřebitele. Jak je to například s dojnícemi, či slepicemi z velkochovů?
 - Dojnice – krávy určené na mléko. Spousty lidí si myslí, že krávy produkují mléko samovolně a celý život a pasou se při tom na louce, kde kolem nich běhá jejich tele. Kravské mléko je mléko mateřské a je určené pro telata. Kráva tedy musí nejprve porodit tele, aby měla mléko. Po mléce je obrovská poptávka, proto bývají dojnice oplodňovány uměle a to znovu a znovu vždy po dvou až tříměsíční pauze. Častá březost způsobuje u krav stres a celkové zeslabení organismu. U krav, které dosáhnou tří let věku, se produkce mléka značně sníží a po pěti letech již neprodukují tolik mléka, aby se vyplatilo je dále chovat. Takové krávy jsou odváženy na jatka a zde jsou poráženy. Je důležité si uvědomit, že kráva by za normálních podmínek mohla žít až dvacet let. Co se telat týče, jsou krávy téměř ihned po porodu odebrány. Samičky jsou dále používány na mléko a samečci putují do jiných farem na výkrm. Tam pak tráví svůj život v uzavřených dřevěných kotech, protože čím méně se pohybují, tím měkčí maso mají. Je jim také odpírán přísun železa, aby bylo jejich maso světlejší. Po cca čtyřech měsících je tele odvezeno na jatka a zde jeho život končí.
 - Slepice – nosnice. Stejně jako s krávami, je i se slepicemi nosnicemi zacházeno jako se stroji, jejichž účelem je co největší produkce. Komerční líheň, je líheň, která slouží jako umělá slepičí matka pouze v době inkubace vajec. Každý inkubátor je naprogramován tak, aby se z něho v daný den vylíhla kuřata. Dále je zjišťováno, jakého jsou pohlaví, samečci, podobně jako je tomu u krav, jsou pro farmu s nosnicemi bezcenní a jsou zabiti tím, že jsou dáni do plastických pytlů na odpady, ve kterých se udusí nebo jsou rozemletí na hnojivo. Při klecových chovech se slepice nemohou téměř hýbat, chodit, čechrat si peří, létat nebo hrabat. To vše jsou činnosti pro ně přirozené, které ale nemohou vykonávat. Kvůli velmi těsnému prostoru v klecích u slepic často dochází ke snížení pevnosti kostí, a tím se zvyšuje možnost zlomenin, objevuje se nedostatek minerálních látek, které jsou kvůli vysokým požadavkům na snášení vajec využívány na tvorbu vaječných skořápek. Stísněný prostor utváří dobré klima pro bakterie,

nejznámější z nich salmonela. Její výskyt se prudce zvýšil s úbytkem prostoru. Ke zničení této bakterie se slepicím dávají antibiotika, která mají tu výhodu, že také zvyšují nosnost a růst slepic. Poruchy chování se řadí mezi další problém stísněného prostoru. Slepice se nemohou věnovat činnostem pro ně přirozeným, a proto se uchylují k vyškubávání peří, klování do řitních otvorů a peří jiných slepic. Tento problém se řeší zbavením slepic části jejich zobáku, nutno zmínit, že bez použití jakýchkoli anestetik. Ty pak ztrácejí chuť k jídlu a obvykle nemohou nějakou dobu ani zobat ani pít. Když přijde jejich čas, jsou buď rozemlety a prodávány jako levné maso pro lidi nebo ve formě masokostní moučky jako krmivo pro krávy, prasata a drůbež.

Podobný osud mají samozřejmě i vepři a jiná zvířata. Játka, ačkoliv jsou hrůzu nahánějící, jsou pro zvířata často vysvobozením. O tom, jak to chodí na jatkách, bylo napsáno několik publikací a byly natočeny různé dokumenty a videa, která jsou volně přístupná ke zhlédnutí na internetu, a určitě stojí za to si je pustit a nahlédnout pod pokličku tomu všemu, co nám lidem tak chutná a nemůžeme bez toho být.

Nevegetariáni často tvrdí, že když se stanou vegetariány z etického důvodu, zvířatům to stejně nepomůže, např. když se někdo bude chtít stát vegetariánem, tak je to jen jeden člověk, jen kapka v oceánu. Podle Vegetarian International Voice for Animals jeden vegetarián za svůj život uchrání až 12 krav, 32 vepřů, 30 ovcí, 1800 slepic, 15 kachen, 7 králíků a půl tuny ryb před smrtí. Základem myšlenky vegetariána je to, že nechce působit bolest a zbytečné utrpení zvířatům, zkracovat jejich život a podporovat jejich chov v nepřirozeném prostředí. Vegetariáni se také často vyhýbají výrobkům z kůže, vlny a hedvábí. A někteří, obzvláště vegani i kosmetice a produktům testovaných na zvířatech (Čejka, 2005).

3.3.3.4 Ekologické a ekonomické

Tyto motivy nebývají tak častými, avšak je jisté, že lidé, kteří se stanou vegetariány, mají nepochybně lepší vliv na životní prostředí. Zastávají myšlenku, že na planetě Zemi má člověk právo na své místo stejně tak jako každý jiný živočich. Naše těla a těla všech ostatních živočichů jsou spojena s přírodou. Země nepatří lidem, jak si většina myslí, ale lidé patří Zemi. I přesto, tomu jejich chování nenasvědčuje. Pro přírodu představují lidé obrovskou a stále rostoucí zátěž. Člověk svým jednáním přispěl k vyhynutí mnoha rostlin a

živočichů, ke změnám atmosféry a klimatu a v neposlední řadě také k dalekosáhlému odlesňování (Kohák, 2000).

Konkrétní motivy, proč lidé přecházejí na vegetariánství, mohou být následující:

- *Chov dobytka produkuje více skleníkových plynů než celý sektor dopravy* – dobytek hraje hlavní roli v globálním oteplování a je jednou z hlavních příčin spotřeby přírodních zdrojů a poškozování životního prostředí. Krávy produkují velké množství metanu jejich procesem zažívání a právě metan je 25krát až 100krát ničivější než oxid uhličitý z vozidel. Živočišná výroba je odpovědná za 51 % všech skleníkových plynů. Je to způsobeno zejména kácením deštných pralesů pro pastviny, dýcháním a veškerým odpadem, který zvířata produkují. Chov zvířat pro jídlo spotřebovává 1/3 veškeré pitné vody, zabírá až 45 % povrchu země. Je zodpovědný za 91 % zničení Amazonie a je hlavní příčinou zániku druhů, mrtvých oblastí oceánů a ničení biotopů.
- *Výroba živočišných bílkovin je dražší než výroba rostlinných a to přibližně dvacetkrát* – je zjištěno, že rostlinné bílkoviny jsou, co se živin týče plnohodnotné. Výroba živočišných bílkovin je velmi neekonomická. Na produkci 1 tuny hovězího je potřeba cca 20 tun krmiva. Například množství obilí na výkrm vepře by člověku stačilo na desetkrát delší dobu než maso z něj. V důsledku zkrmování rostlin přichází lidstvo každý rok o asi 120 miliónů tun rostlinných bílkovin, které by zasytily nespočet hlady umírajících lidí po celém světě.
- *Rostliny produkují mnohem více bílkovin z jednotky povrchu než zvířata* – plocha půdy o rozměru 2 ha uživí jednoho člověka konzumujícího maso, stejná plocha by uživila 14 vegetariánů a cca 50 veganů. 1 ha půdy, na kterém se pěstují obiloviny, poskytne pětkrát více bílkovin než hektar půdy určený pro maso.
- *Ničení rozsáhlých zemědělských terénů, kácení pralesů* – tropické deštné lesy poskytují ochranu a domov nepřebernému množství rostlin a zvířat. Odhaduje se, že na každý burger vyrobený z hovězího, už bylo zničeno bezmála sedmnáct čtverečních metrů pralesů a s každým stromem padly desítky rostlin a stovky živočichů od hmyzu po savce. Stále více světových zdrojů se využívá na chov hospodářských zvířat. Půda je určena k pěstování plodin, které jsou z největší části určené jako potrava pro hospodářská zvířata. Světový dobytek spotřebuje obrovské množství potravy, které by se rovnalo kalorickým potřebám 8,7 miliardy lidí.

- *Ochrana vodních zdrojů* – chov hospodářských zvířat spotřebovává obrovské množství vody. V průměru je na výrobu 1 kg hovězího potřeba 100 krát více vody, než by tomu bylo u kilogramu pšenice. Na výrobu potravin pro vegana za rok je spotřeba vody menší než na výrobu potravin pro nevegetariána za měsíc (Záruba, 1996).

Vegetariáni a povětšinou hlavně vegani také více třídí odpad, do obchodů nosí látkové tašky, ovoce a zeleninu nekupují v igelitových sáčkách. Snaží se nosit oblečení a boty, které jsou veganské a nezatěžují přírodu a přiklání se spíše k minimalismu.

3.3.4 Vegetariánství ve světě a v ČR

Nejvíce vegetariánů žije v Indii a to 38 % z celkového počtu obyvatel. Vegetariánství se zde stalo populárním po zavedení buddhismu a jaonismu. Indie má jednu z nejnižších sazeb spotřeby masa na světě. Vegetariánství se vyskytuje především v typu laktovegetariánství. Izrael je po Indii druhou zemí s nejvyšším počtem vegetariánů a to se 13 % populace. V zemi sídlí stovky restaurací, které nabízejí vegetariánské a veganské pokrmy. V roce 2014 se v Tel Avivu konal největší veganský festival na světě, kterého se zúčastnilo 15 000 lidí. Město je nepřetržitě hodnoceno jako oblíbená destinace pro vegetariánské a veganské cestovatele. Třetí zemí je Taiwan a to s 12 % obyvatel. Taiwan je domovem slavného hnutí nazvaného "každý týden jeden den vegetariánem", které získalo podporu místní a národní vlády.

Podíváme-li se do Evropy, zjistíme, že i zde jsou na tom vegetariáni procentuálně velmi dobře. Itálie patří v Evropě k zemi s nejvyšším zastoupením vegetariánů a to 10 % z celé populace. Vegetariáni v Itálii uvádějí různé důvody pro dodržování stravy, včetně etické citlivosti ke zvířatům, vědomí zdraví a ochrany životního prostředí. Počet vegetariánů v Itálii se v posledních letech stále zvyšuje. V roce 2016 město Turín navrhlo program snižování masa zaměřený na vegetariánství. Tento krok byl podporován starostou, Chiara Appendinou, ale setkal se s odporem od obyvatelstva. Plán na podporu vegetariánství má za cíl vzdělávat lidi v oblasti práv zvířat, životního prostředí a lidského zdraví. Velká Británie, Rakousko a Německo mají přibližně 9 % obyvatelstva vegetariánsky zaměřeného. Mnoho občanů ve Velké Británii začalo přijímat vegetariánský životní styl po druhé světové válce. V současné době žije v Británii dvakrát tolik vegetariánských žen než mužů a země má nyní třetí nejvyšší míru vegetariánství v Evropě.

Města jako Berlín v Německu a Vídeň v Rakousku zaznamenaly nárůst počtu vegetariánských a veganských zařízení v důsledku nárůstu poptávky spotřebitelů (Worldatlas.com, 2017).

V České republice se stravují vegetariánsky zhruba 2-3 % obyvatel. Vegetariánských a veganských podniků stále přibývá a nacházejí se i v menších městech. Jen v Praze se vegetariáni i vegani dohromady mohou najíst a nakoupit suroviny v cca 160 podnicích. Mezi nejoblíbenější a nejznámější restaurace v Praze patří Moment, Chutnej fast food, Pastva nebo Incruenti. V menších městech jako Plzeň, Liberec nebo České Budějovice v přibližně 7 až 8 podnicích (Happycow.net, 2018).

Také vegetariánský a veganský sortiment se začíná rozrůstat a dostávat se nejen do zdravých výživ, ale i do supermarketů. V dnešní době se dá téměř většina sójových produktů jako tofu, tempeh, sójová mléka a jogurty nebo spousty jiných vegetariánských a veganských věcí zakoupit v supermarketech jako jsou Kaufland, Globus, Lidl nebo Albert.

4 Vlastní práce

4.1 Popis sledovaných případů

Tabulka 1

Jméno	Věk	Bydliště	Vzdělání	Statut
Katka	19	Praha	základní	studentka gymnázia
Nikola	24	Plzeň	VŠ bakalářské	studentka VŠ
Mirka	26	Pardubice	střední s maturitou	pracující
Petr	27	Liberec	VŠ bakalářské	pracující
Standa	30	Praha	VŠ bakalářské	pracující
Martina	32	Praha	VŠ bakalářské	pracující
Jana	36	Šumperk	střední s maturitou	mateřská dovolená
Jiří	39	Plzeň	střední s maturitou	pracující

Zdroj: vlastní zpracování

4.2 Analýza a interpretace

4.2.1 Období života a důvody ke změně

Co se týče období života, ve kterém se dotazovaní stali vegetariány, většina přešla na vegetariánství už v období dětství nebo dospívání, jak dokládá rozhovor s Katkou (19 let): „*Vegetariánem jsem se stala v 16 letech, když jsem už měla důkladně nastudované jak chybějící bílkoviny z masa nahradit*” a také s Nikolou (24 let), která dodává: „*Prohlubovala jsem své znalosti a viděla jsem, že to jde.*” Někteří se naopak stali vegetariány až v období dospělosti, například poté, co začali bydlet sami:

„*Maso jsem začala omezovat až v době, kdy jsem chodila na vysokou školu a stravu jsem si tím pádem mohla řídit zcela sama. Ze začátku jsem ho jedla pouze doma u rodičů, když jsem za nima dvakrát do měsíce přijela.*” (Martina, 32 let)

Nebo si s myšlenkou pohrávali již déle a pak se ze dne na den rozhodli, „*Jsem vegetarián 16 let. S touto myšlenkou jsem koketoval již na střední škole. V mých 23 letech jsem ze dne na den vyřadil maso z jídelníčku úplně*” (Jiří, 39 let).

Důvody ke změně způsobu stravování byly u všech převážně etické a u jednoho dotazovaného také zdravotní. Uvědomění si, že litovat zvířat a přitom je jíst je neetické. Pochopení, že zvířata umějí myslet a cítit bolest. Soucit se zvířaty a také blízký vztah ke zvířatům zmiňovala většina respondentů. Objevovaly se zde také vzpomínky na dětství na venkově, kdy byli dotyční přítomni například na zabíjačce a nesou si tak nepříjemné vzpomínky.

„Jednou jsem přišla domů a viděla porážku mé ochočené krávy v přímém přenosu. Viděla jsem to, jak byla vyděšená, nevěděla, co se děje a já jí nemohla pomoci. Běžela jsem domů a nemohla jsem se uklidnit. Křičela jsem, že do mě maso už nikdo nikdy nedostane a je tomu tak doposud.“ (Mirka, 26 let)

Všichni se také shodli na tom, že většina lidí nepřijde s hospodářskými zvířaty do kontaktu a tím pádem toho o nich moc nevědí. Plátek masa na talíři či šunku a jiné mastné výrobky si nespojují s živým zvířetem, berou to jen jako něco, co jim chutná a nepřemýšlí nad původem dané suroviny.

„Bavil jsem se s jedním řezníkem, co na jatkách zabíjí zvířata a ptal jsem se ho, jak s tím dokáže žít. On říkal, že je pro něj to zvíře jenom neživá věc stejně jako třeba kus rohlíku. Pochopil jsem, že je to pro něj jediná možnost, aby nezešlel a uvědomil jsem si, že nikdo normální to tak nevidí. Obyčejný konzument masa ho vidí jen jako krabíčku v regálu.“ (Standa, 30 let)

4.2.2 Reakce okolí

Nejvíce negativních reakcí přichází samozřejmě od lidí, kteří maso milují, a mezi nejčastější argumenty patří věta, že bez masa a živočišných produktů se nedá žít a člověk bude brzy nemocný. Lidé, kteří jsou zarytí masožravci, zpravidla opakují stále ty samé argumenty dokola, nejsou ochotni naslouchat a jen to co říkají oni je pravda. S takovými lidmi přicházejí vegetariáni do styku velmi často. Zejména pokud se některý z dotazovaných stal vegetariánem v dřívějších letech a vyrůstal například na vesnici, setkával se pak s naprostým nepochopením ze strany rodičů, prarodičů a širšího okolí.

„V té době nebylo vegetariánství bráno jako teď. V mém okolí nebyl nikdo, kdo by maso nejedl. Jsem z vesnice a tak tahle skutečnost lidí šokovala. Ve škole se mi smáli a všichni mě nutili maso jíst včetně učitelů, rodičů a přátel. Ale já se nedala.“ (Mirka, 26 let)

Počáteční negativní postoje a názory okolí na vegetariánství se postupem času začínaly měnit a rodina a blízcí povětšinou začali rozhodnutí daného člověka akceptovat a dokonce jim kolikrát vegetariánské jídlo chutnalo více než masité. Začali se o danou problematiku pak více zajímat a naslouchat a právě i více zapojovat rostlinné suroviny do jídelníčku: *„Všichni si časem zvykli a teď za mnou někteří i chodí pro rady“* (Jana, 36 let), *„Máma mi občas dokonce posílá fotky různých jídel s tofu, které uvařila, to mi dělá velkou radost.“* (Petr, 27 let). Negativní názory jsou často způsobené především neznalostí, absencí jiných vegetariánů v okruhu přátel a známých či domýšlením si, že to je pouze nějaký výstřelek doby. Samozřejmě se vegetariáni občas nevyhnou nějakým připomínkám či vtipům a to obvykle ze strany přátel nebo kolegů z práce. Všichni to berou s rezervou a vědí, že narážkám se asi nikdy nevyhnou a jsou s tím smíření.

„Všichni mé rozhodnutí nyní už akceptují. Díky za to! Narážky a vtipky se vzduchem sem tam mihnou, ale těch se asi nezbavím a neřeším je.“ (Nikola, 24 let)

„V práci si ze mě dlouho utahovali, kamarádi se mně opilému snažili maso vnutit, ale nepovedlo se. Každopádně teď už to každý bere jako fakt a neřeší to.“ (Standa, 30 let)

4.2.3 Proč není více vegetariánů?

Při otázce na nejčastější obavy docházelo v názorech vegetariánů k jasné shodě, která se dá rozdělit do třech okruhů. Za prvé se lidé nejvíce bojí toho, že budou mít nedostatek bílkovin ve stravě a nebudou je moci dostatečně nahradit, jak v rozhovoru uvedla Nikola (24 let): *„Rozhodně se bojí nedostatku bílkovin. To je nejčastější argument“*, potvrzuje to ve své výpovědi i Martina (32 let): *„Živiny, živiny, živiny, to je nejčastější strach a mýtus, kterého se lidi bojí.“* Tento problém představuje zásadní faktor, který brání šíření myšlenky vegetariánství. Při změně je důležité prostudovat, jak lze bílkoviny z masa nahradit a kolik která rostlinná surovina obsahuje gramů bílkovin. Je podstatné si uvědomit, že bílkoviny se nacházejí v mnoha jiných surovinách, než je maso. Člověk,

který je vegetarián, není automaticky zdravým vegetariánem, pokud se stále stravuje smaženými pokrmy, sušenkami a podobně.

Dále se jedná o druhý problém spojený s chutí masa. Lidé se bojí, že jim bude chut' masa chybět a budou mít hlad, pokud nebudou přijímat žádné masné produkty: „*Bojí se, že přijdou o chutě, na které jsou zvyklí.*” (Petr, 27 let). Způsobené to je neznalostí potravin, které mohou zasytit stejně jako maso a přitom být rostlinného původu – tofu, tempeh, luštěniny.

„*Myslím, že by jim chyběla chut' masa. To je podle mě největší problém. Někteří říkají, že by jim chyběly bílkoviny nebo jiné prvky, ale osobně v tom vidím spíš blok. Lidé nechtějí přemýšlet jinak, protože se nechtějí masa vzdát a jsou příliš pohodlní.*” (Jana, 36 let)

A nakonec u někoho mohou být obavy spojené se strachem, jak by to vysvětlili rodině, přátelům. Zejména pokud se jedná o vegetariány v období dospívání, kteří ještě bydlí u rodičů a stravují se například ve školních zařízeních: „*Pamatuju si, že ve škole to byl problém, schovávání masa a tak*” (Mirka, 26 let), „*Když jsem byla na základce, tak nastala komplikace s tím, že jsem měla málo železa.*” (Jana, 36 let). Z této výpovědi také vyplývá, že v některých případech může opravdu docházet k nízkému přísunu bílkovin a jiných potřebných živin. Proto je klíčové si před začátkem přechodu na vegetariánství vše důkladně prostudovat.

4.2.4 Rozšiřování myšlenky vegetariánství

Doba se mění. Jinak tomu bylo před pár lety, jinak je tomu dnes. Stejně tak to platí i pro vegetariánství. V dnešním světě se vegetariánství a celkově alternativní styly stravování stávají stále více populární. Co k tomu přispívá? Které faktory pomáhají k šíření myšlenky ve společnosti?

Většina respondentů se shodla na tom, že nejvíce pomáhají propagaci vegetariánství internet a sociální sítě. Týká se to především vlivu na mladou generaci. Vliv může být jak pozitivní, tak negativní. Pozitivní ve smyslu získávání informací o etických a v současné situaci také ekologických hodnotách vegetariánství a negativní bývá často spojený pouze s pózou a s tím, co je zrovna in.

„*Přijde mi, že teď je to fakt hrozně in bejt vegetarián nebo vegan. Spousta lidí ani neví, proč maso nejí. Nejvíc mě šokuje, když někdo vykládá, že je vege a nosí například pravé*

kožichy. Vždyť vegetariánství a hlavně veganství není jen o tom vyřazení určitých potravin z jídelníčku. Není to jen o změně jídla, ale o změně životního stylu.” (Mirka, 26 let)

„Přispívám k tomu já, protože se moje wifi síť jmenuje nezermaso. Ne vážně, myslím, že za šířením té myšlenky stojí hlavně lidi, co tak žijou, že se nebojí to sdílet.” (Standa, 30 let)

„Dostává se to, ale spíš jen do povědomí mladších, se staršíma asi nic nehne, ti o tom vědí asi jen to, že mladí takhle občas jedí a je to pro ně divný.” (Jiří, 39 let)

Pozitivním faktorem se stává také nárůst vegetariánských a veganských podniků ve větších městech. V obchodech se výrazně rozšiřuje sortiment s „vege” potravinami a většinu z nich již není problém sehnat v běžném supermarketu. Dokonce se začaly některé produkty objevovat i ve slevových letáčích daného řetězce, což je z hlediska faktorů podporujících šíření vegetariánství bráno jako velké plus. Také se každoročně pořádají nejrůznější akce s vegetariánskými a veganskými jídly.

Martina (32 let) hodnotí všechny výše zmiňované faktory pozitivně, zároveň však dodává: *„Čechy jsou Čechy a naše tradiční kuchyně je na masu a uzeninách založena. Nejvíce mě nadchl pobyt v Anglii, kde v nabídce u McDonald's měli veggie burger.”*

4.2.5 Výhody a nevýhody

Při analýze šly výhody a nevýhody ruku v ruce s fyzickými a psychickými změnami. Pokud dotazovaný odpovídal na téma výhod, často zde byly zmiňovány právě fyzické a psychické přeměny, proto jsou tyto dvě otázky spojeny.

Objevilo se zde spoustu různých poznatků ohledně výhod a mezi nejčastěji zmiňovaný poznatek patřila skutečnost, že dotazovaní jsou po přechodu k vegetariánství méně často nemocní, mají více energie a cítí se více uvolnění: *„Tělo mi začalo lépe fungovat, cítím se lehčeji, ne jako po mase, kdy jsem si připadala jako by mé orgány měly za úkol rozložit kamení.” (Nikola, 24 let), „Již cca 10 let jsem nebyl nemocen.” (Jiří, 39 let).* U většiny také zmizely problémy se zažíváním, pálením žáhy a těžkým pocitem v žaludku. Ztrátu na váze evidují pouze ti, co se stravují převážně rostlinně a snaží se vyhybat sladkostem, mléčným výrobkům a smaženým pokrmům.

Mezi výhodu se také řadí úleva po psychické stránce, dotazovaní se cítí lépe, protože mají čisté svědomí, že nejsou součástí hrůzy, která se v živočišném průmyslu děje: „*Psychicky je ta změna obrovská. Jedno z nejtěžších a zároveň nejlepších rozhodnutí v mém životě a pocit úlevy a čisté svědomí je k nezaplacení.*” (Katka, 19 let). Cítí se dobře, že nepřijímají do těla škodlivé látky nacházející se v mase. Jídelníček je kvalitnější a různorodější a nepochybně zdravější, což se odráží na psychické i fyzické kondici daného jedince. Zhruba polovina dotazovaných by se ráda dopracovala až k veganství, aby mohli mít svědomí úplně čisté.

„*Je mi skvěle. Jak po psychické stránce, tak po fyzické. Běhám dálkové běhy, jezdím na kole, plavu. Doma chovám ovce, kačeny, slepice. Mám pejsky, kočičky a velkou zahradu. Podotýkám, že všechna zvířata mám jako mazlíčky. Energie mám tolik, že mi lidé okolo říkají, na čem frčím. Vždycky se směju a odpovídám, že na zelenině. Poslední rok jím spíše jen rostlinnou stravu a cítím se ještě o trochu líp.*” (Mirka, 26 let)

Poslední zmiňovaná výhoda se týká ekologie a vnímání okolního světa. Vegetariáni jsou si dobře vědomi dopadů jednání člověka na životní prostředí a snaží se je proto co nejvíce eliminovat: „*Tíhne k ekologii. Bio, zero waste, fair trade.*” (Jana, 36 let). Koncept zero waste v Česku zajišťuje nezisková organizace s názvem Bezobalu. Zero waste obchody se snaží o předcházení vzniku odpadu a prodávají zboží na váhu do obalů, které je možné znovu použít nebo je možnost přinést si i své vlastní obaly, ve kterých si pak dané suroviny odnese spotřebitel domů.

Podle Katky (19 let) vyjde rostlinná strava výrazně levněji: „*živočišná strava je oproti rostlinné výrazně nákladná, co se týče peněz*”. Tento poznatek je hodně individuální, protože každý spotřebitel nakupuje jiné suroviny, někdo vaří doma a někdo se zase častěji stravuje v restauracích. Pokud se například jedná o rodinu, kde fungují jak masožravci, tak vegetariáni, může to být pro rodinný rozpočet více nákladné, než pokud žije člověk vegetarián sám.

Jako jeden ze tří největších nevýhod byl uváděn fakt, že vegetariáni jsou nuceni neustále vysvětlovat a argumentovat z důvodu nepochopení ostatních lidí. Vzájemné dříve fungující vztahy s přáteli a rodinou se mohou výrazně změnit.

„Jakmile se to člověku přepne v hlavě, přestane chápat ostatní, ať už chce nebo ne. Více či méně to poznamená jeho vztah k ostatním lidem. A to platí i obráceně. Lidé, kteří jakoukoli alternativou opovrhují, na něj začnou nahlížet skrz prsty, i když dříve byl jejich vzájemný vztah dobrý.“ (Martina, 32 let)

Další z nevýhod je nutnost doplňovat některé vitamíny a minerály a více si hlídat skladbu jídelníčku. Doplňování se týká především veganů, ale i některých vegetariánů a jedná se o vitamín B12 a minerál železo. Nedostatek těchto prvků mají lidé, kteří nemají dostatečně pestrou stravu a nemají dostatečné znalosti o tom, co která potravina obsahuje za vitamíny a minerály. U veganů je potřeba B12 doplňovat v podobě doplňků stravy.

„Souhlasím, že je zapotřebí se zásobovat B12 buď uměle, nebo z určitých živočišných zdrojů (vejce), jelikož už se tento vitamín přirozeně nevyskytuje kvůli nedostatku výživy v půdě. Také chci ale podotknout, že většina lidí na masné stravě rozhodně nepřijímá dostatek potřebných minerálů a vitamínů, na což se ale moc lidí neptá.“ (Katka, 19 let)

Posledním zmiňovaným negativem je problém spojený s nemožností najíst se všude a s malým výběrem nebo úplnou nemožností sehnat některé typy potravin v menších městech a také u veganů nutností čtení etiket: *„Skoro všude je živočišný prvek. Želatina, laktóza, vejce a to i tam, kde je to zbytečné.“* (Jana, 36 let), *„Na malých městech mam problém sehnat vege výrobky typu seitan, robi, tempeh. A cestách se kolikrát nedobrovolně stávám frutariánem.“* (Petr, 27 let). Co se týče jídel v restauraci, tak tam vyvstává největší problém u veganů, kteří se najedí pouze ve specializovaných podnicích. Vegetariáni se najedí i v klasických restauracích, kde si téměř všude mohou dát smažený sýr a k tomu nějakou bezmasou přílohu.

„Občas si musím vzít vlastní jídlo na kalbu a na grilovače mi moje jídlo většinou dokonce sežerou dřív než to svoje.“ (Jiří, 39 let)

4.2.6 Trend či přeměna osobnosti? Je to správné rozhodnutí?

Kategorie pochybnosti byla vybrána s cílem zjistit, zda někteří vegetariáni pochybují o svém rozhodnutí či zda jsou o jeho správnosti opravdu přesvědčeni. Po skončení analýzy a porovnání všech odpovědí byl závěr jednoznačný. Nikdo svého rozhodnutí ani

v nejmenším nelituje a nikdo ani nikdy nepochyboval o tom, že by to nebylo správné. Všichni se shodují na tom, že to byla jedna z nejlepších voleb jejich života a věří, že to co dělají je ku prospěchu.

„Pevně věřím v to, že to co dělám je správné a nikdy jsem nepochyboval.“ (Standa, 30 let)

Ti, kteří se stali vegetariány, až v pozdějším věku naopak uvádějí, že měli začít dřív a litují toho, že to neudělali. Zároveň však dodávají, že nikdy není pozdě a každá změna k lepšímu je dobrá změna.

Chuť na maso a masné výrobky v začátcích někomu chyběly, ale je to především o odbourání zvyku, postupem času si lidé na maso odvyknou a při otázce, zda jim teď v současné době chuť masa chybí, odpovídají, že vůbec a maso by si už nedali.

„Rozhodně nepochybuji, naopak, měl jsem začít dřív. Bohužel na vojně nám vegetariánsky nevařili.“ (Jiří, 39 let)

Otázka zda se jedná o trend či o skutečnou přeměnu sebe samotného je obzvlášť v dnešní době poměrně aktuální. Z každé strany se na člověka ze sociálních sítí valí zkratky vegan, gluten free apod. Názory vegetariánů se shodovaly v tom, že se často může jednat o trend, který je spojený s dobou a to zejména mezi mladšími. Nikdo to však výrazně neodsoudil.

„Stala jsem se vegetariánkou ještě v době, kdy to nebylo tolik trendy. Myslím, že každá doba s sebou nese určitý trend a neodsuzuji to, teď jde jen o to, jak dlouho to danému člověku vydrží. Já to vnímám rozhodně jako přeměnu sebe samotné.“ (Katka, 19 let)

Ti, co se stali vegetariány ještě před tím, než to bylo in, to berou jako přeměnu sebe samotného. V podstatě všichni dotazovaní to chápou jako změnu životního stylu bez ohledu na to, zda je to trend nebo ne. Každého, kdo to myslí vážně to ovlivní a změní to bezpochyby jeho myšlení, ať chce nebo ne. Začne se zamýšlet nad věcmi, na které dříve ani nepomyslel. Nad problémy spojené s velkochovy, s planetou Zemí, se zdravím. Naopak člověk, který to dělá jen proto, že to dělá někdo jiný bez zamýšlení se nad podstatou, u toho pravděpodobně moc dlouho nevydrží.

„Pro někoho to určitě může být věc trendu, pro mě je to proměna osobnosti. Uvědomění si následků všeho, co dělám nebo jím.“ (Standa, 30 let)

„Strašně složité a myslím, že velice individuální. Může být i póza, ale kdo to myslí vážně, stane se snadno životním stylem.“ (Petr, 27 let)

Mezi dotazovanými také padl názor, že většina těch, kteří se stravují vegetariánsky už delší dobu, automaticky prošli přeměnou své osobnosti, ať už začínali s tím, že to je pro ně jen věc trendu nebo nějaká hlubší filozofie. Také zazněla připomínka, že více než vegetariáni to bere jako trend většinová společnost.

„Mezi vegetariány je to bráno spíše jako přeměna, u většinové společnosti bohužel jako trend. Málokdo je ochoten přijmout to, že někdo, kdo po většinu svého života jedl konvenčně, otevře oči a přesměruje své myšlení. Při každé příležitosti, kdy se běžní lidé baví o vegetariánství, slyším jen to je teď mezi mladýma móda. A vegani? To už jsou pro ně úplní mimozemšťani.“ (Martina, 32 let)

4.3 Výsledky a diskuze

Informace z jednotlivých výše zpracovaných kategorií budou nyní shrnuty s odkazem na teoretickou část do uceleného celku.

V teoretické části práce jsou uvedeny etické motivy, jako jeden z nejčastějších důvodů proč se lidé stávají vegetariány. Dle výpovědí jednotlivých spotřebitelů je vidět, že etická stránka je skutečně velmi hojně se vyskytujícím důvodem pro změnu. U etických motivů je klíčové pochopit, že zvířata jsou schopna myslet a především cítit bolest, kterou jim člověk svým jednáním způsobuje. Soucit se zvířaty a s ním spojené odmítání způsobování bolesti zvířatům a také blízký vztah k nim jsou specifickými znaky každého vegetariána. Vegetariáni se také snaží zvířata chránit nejen tím, že je nekonzumují, ale zároveň se vyhýbají například výrobkům z kůže či nošení kožesin.

I přes neustálý nárůst vegetariánsky se stravujících lidí ve společnosti je na ně stále nahlíženo spíše negativně. Negativní pohled vyplývá podle výpovědí především z neznalosti dané problematiky a ze strachu a zbytečných obav a mýtů, které se šíří a brání tak šíření vegetariánství a kvůli kterým jsou potlačovány výhody vegetariánů. Výhod je zde uvedena celá řada a to jak výhody fyzické jako zlepšení zdravotního stavu a více

energie, tak psychické spojené s etickým kontextem a tím pádem s čistým svědomím s ohledem na zvířata. Dále je zde také zcela jistě důležitý fakt, že vegetariánství méně zatěžuje životní prostředí a přispívá tím k lepším podmínkám života na planetě Zemi.

Nakonec lze konstatovat, že vegetariáni si za svým rozhodnutím a s tím související změnou volby životního stylu pevně stojí. Jsou přesvědčeni o správnosti svého odhodlání a nikdy o něm nepochybují. Také jsou velmi energičtí a otevření diskuzi s ochotou pomoci a poradit v případě potřeby.

5 Závěr

Na začátku práce byl stanoven hlavní cíl – zdůvodnit motivy alternativního stravování se zaměřením na vegetariánství.

V teoretické části práce se řešily otázky ohledně podstaty alternativních stylů stravování, dále zde byly stručně představeny tři vybrané od sebe především myšlenkou odlišující se alternativní stravovací styly, které ve společnosti zatím nemají takové zastoupení. Stěžejní část práce popisovala vegetariánství, které se řadí v dnešní době mezi nejrozšířenější alternativní způsob stravování. Byla zde shrnuta jeho historie a představeny byly také nejrozličnější typy vegetariánů. Velká část popisu se zaměřovala na vysvětlení hodnot a motivů pro změnu, které vegetariáni zastávají.

Praktická část byla provedena za pomoci případové studie. Byl zde realizován výzkum, který se zaměřoval na spotřebitele stravující se vegetariánsky. Tato část práce se zajímá o sociální souvislosti vegetariánství a tím se snaží přiblížit čtenáři názory vybraných spotřebitelů na různorodé kategorie týkající se této problematiky a spojené s otázkami na období a důvody ke změně stravování, reakce okolí na změnu, na výhody a nevýhody spojené s vegetariánstvím a jiné. Pomocí těchto dotazů jsou zjištěny také faktory, které brání nebo podporují šíření vegetariánství a to na základě odpovědí jednotlivých dotazovaných, kteří vyjadřovali své myšlenky a názory, jež jako vegetariáni vyznávají.

Přínosem práce je přiblížení podstaty alternativního stravování – vegetariánství a vysvětlení motivů, proč se tak lidé stravují, zejména pomocí praktické části a výzkumu se spotřebiteli. Ze všech zjištěných informací vyplývá, že vegetariánství je prospěšným rozhodnutím s ohledem na zvířata, zdraví a na planetu Zemi.

6 Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje:

AIHARA, Herman, FERRÉ, Carl (ed.). *Základy makrobiotiky*. Olomouc: ANAG, c2010. ISBN 978-80-7263-543-6.

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.

CORDAIN, Loren, Nell STEPHENSON a Lorrie CORDAIN. *Paleo dieta: moderní verze pravěké stravy : více než 150 receptů na paleo snídaně, obědy, večeře, občerstvení a nápoje*. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-2208-9.

ČEJKA, Jan, et al. *Jejich jest království: výbor z knih o etickém chování vůči zvířatům a jejich osudu*. Praha: Práh, 2005. ISBN 80-7252-112-8.

DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Praha: ISV, 1999. Sociologie (ISV). ISBN 80-85866-41-2.

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

KAPLEAU, Philip. *Chránit vše živé: Vegetariánství z hlediska buddhismu*. Bratislava: CAD PRESS, 1992. Světové duchovní proudy, 35. sv. ISBN 80-85349-10-8.

KOHÁK, Erazim. *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. 2., přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000. Studijní texty, sv. 17. ISBN 80-85850-86-9.

MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.

OPITZ, Christian. *Výživa pro člověka a Zemi: základy nové etiky jídla*. Praha: Aviko invest, c2002. ISBN 80-903085-0-3.

SANDJON, Chantal-Fleur. *Raw pro začátečníky*. Přeložila Jana PECHAROVÁ. V Bratislavě: Noxi, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-8111-309-3.

ŠÍMOVÁ, Irena. *Filozofie jídla*. Plzeň: NAVA, 2013. ISBN 978-80-7211-448-1.

VIRTUE, Doreen a Becky PRELITZ. *Světelná strava: přechod na vegetariánskou stravu na vaší duchovní cestě*. Olomouc: Fontána, c2013. ISBN 978-80-7336-713-8.

WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, Kinga. *Vegetariánství*. Ostrava: Salvo, 1990. ISBN 80-85236-02-8.

ZÁRUBA, Milan. *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar, 1996. ISBN 80-85862-08-5.

Internetové zdroje:

Margit.cz: Komu a jak prospívá syrová strava? [online]. Praha, 2013 [cit. 2017-08-18]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/syrova-strava/>

Worldatlas.com: Countries With The Highest Rates Of Vegetarianism [online]. 2017 [cit. 2017-08-29]. Dostupné z: <https://www.worldatlas.com/articles/countries-with-the-highest-rates-of-vegetarianism.html>

Happycow.net: Search by Location for Restaurants and Health Food Stores [online]. 2018 [cit. 2018-01-05]. Dostupné z: <https://www.happycow.net/search>

7 Přílohy

Otázky k rozhovoru:

- 1) V jakém období života jste se stal/a vegetariánem/kou?
- 2) Co vás k tomuto kroku přimělo?
- 3) Jakým způsobem vás vegetariánství, co se týče fyzické a psychické stránky změnilo?
- 4) Jak na změnu způsobu stravování reagovalo vaše okolí?
- 5) Čeho se lidé, pokud jde o vegetariánství, podle vás nejčastěji obávají?
- 6) Domníváte se, že se vegetariánství stále více dostává do povědomí lidí? Co k tomu přispívá?
- 7) Pochybujete občas o tom, jestli to byla skutečně správná volba?
- 8) Jaké jsou podle vás hlavní výhody a nevýhody vegetariánů?
- 9) Je dle vašeho názoru vegetariánství bráno spíše jako věc trendu nebo jako skutečná přeměna sebe samotného?

Úryvek přepsaného rozhovoru:

Otázka č. 2

Co vás k tomuto kroku přimělo?

„Jako dítě jsem milovala šunku a paštiku a kuřecí maso bylo u nás na denním pořádku. Neviděla jsem v tom nic špatného. Prostě maminka uvaří a rodina sní. Dítě roste a najednou zjišťuje, že se okolní svět krapánek změnil. Často, ještě jako malá, jsem jezdila k prarodičům na venkov. Zabíjecí hody jsem zažila hned několikrát. A už od této chvíle jsem přemýšlela, o co nám vlastně jde? Zvedal se mi žaludek hned po tom, co jsem vyšla na dvůr, a obličej mi profackoval typický zápach. Ještě dnes, jako by to bylo včera, vidím prase na oprátce hlavou dolů. To byly první okamžiky, kdy jsem se nad požíváním zvířat zamyslela. Postupem času jsem objevovala složení paštik a salámů a při konzumaci jsem se nedokázala od těch myšlenek odprostit. Někdo zabijí, abych se já ve 21. století z něčeho co bylo živé, najedla. Nepřišlo mi to fěr. Dále jsem se začala zajímat o výživovou stránku věci a nakonec jsem konečně učinila poslední krůčky i úspěchu stát se vegetariánkou.” (Nikola, 24 let)