

Univerzita Hradec Králové
Filozofická fakulta

Bakalářská práce

2016

Michaela Novotná

Univerzita Hradec Králové
Filozofická fakulta
Katedra sociologie

Sociologie jídla – veganství
Bakalářská práce

Autor: Michaela Novotná
Studijní program: B6703 Sociologie
Studijní obor: Sociologie obecná a empirická
Vedoucí práce: PhDr. Tošner Michal Ph.D.

Hradec Králové, 2016



Zadání bakalářské práce

Autor:	Michaela Novotná
Studium:	F13421
Studijní program:	B6703 Sociologie
Studijní obor:	Sociologie obecná a empirická
Název bakalářské práce:	Sociologie jídla - veganství.
Název bakalářské práce AJ:	The sociology of food focused on veganism.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Toto téma bude zkoumáno kvalitativním etnografickým výzkumem multilokálně v Hradci Králové a v Jičíně, za účelem komparace a interpretace. Výzkum bude prováděn v restauračních zařízeních zaměřených na vegetariánská a veganská jídla. V každém městě bude provedeno minimálně 5 interview, zúčastněné pozorování a také budou zkoumány prameny týkající se veganství. Zaměří se na různé aktéry v daném prostředí, provozovatele, zaměstnance a strážníky, resp. osoby, které se hlásí k veganství. Výzkum se zaměří na hodnoty a normy veganství, ale také na morální a zdravotní pohled. Výzkum bude prováděn od prosince do ledna prostřednictvím polostrukturovaných interview a zúčastněného pozorování. Výzkum se zaměří na normy, hodnoty a položí si otázku, zda a u kterých aktérů je významnější morální či zdravotní ohled. Skrze pozorování se studentka zaměří na veganství v praxi.

Jeffrey, Pilcher. The Oxford Handbook of food history. 2012. 536s. ISBN 9780199729937
Giddens, Anthony. Sociologie. Přel. J. Jařab. 1. vydání. Praha: Argo, 2000. 596 s. ISBN 80-7203-124-4
Beardsworth, Alan. Sociology on the Menu. England: Routledge, 1996. 288s. ISBN 041511425X
Kolesár, Michal. Neublížuji, kde nemusím. 2009. 28s. Kolektiv autorů. Górakšja a vegetariánsví. The Bhaktivedanta Book Trust, 1990. 30s. ISBN 80-900112-1-7
Campbell, Colin. Čínská studie. Přel. E. Rudolf. 1. vydání. Hradec Králové: Svítání, 2006. 404s. ISBN 978-80-86601-09-0

Garantující pracoviště:	Katedra sociologie, Filozofická fakulta
Vedoucí práce:	PhDr. Michal Tošner, Ph.D.
Oponent:	doc. Milan Tuček, CSc.
Datum zadání závěrečné práce:	7.12.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 11.12.2016

Michaela Novotná

.....

Anotace

Novotná, Michaela. 2016. *Sociologie jídla – veganství*. Hradec Králové: Filozofická fakulta, Univerzita Hradec Králové. 92 stran. Bakalářská práce.

Cílem bakalářské práce je analyzovat strávnicky, kteří se hlásí k veganství. Práce se zaměří na důvody vedoucí ke změně životního stylu, zda jde o důvody morální či zdravotní. Dále se zaměří na reakce okolí a rodiny, jídelníček respondentů a zda veganství ovlivnilo dosavadní způsob života respondentů. Práce představuje empirické šetření s použitím kvalitativního etnografického výzkumu, který je zpracován pomocí polostrukturovaného rozhovoru s respondenty a zúčastněného pozorování. Pro výzkum byla využita multilokální etnografie v Hradci Králové a v Jičíně.

Klíčová slova: vegan, veganství, sociologie, jídlo

Annotation

Novotná, Michaela. 2016. *The sociology of food focused on veganism*. Hradec Králové: Faculty of Arts, University Hradec Králové, 92pp. Bachelor Degree Thesis.

The aim of the thesis is to analyze diners who inclinate to veganism. Thesis will focus on the reasons to change their lifestyle, whether it is for moral or health reasons. Furthermore, the thesis will focus on the reactions of their surrounding people and their family, dining menu and whether veganism affected the way of life of the respondents. The thesis presents empirical investigation using a qualitative ethnographic research, which is processed using a semi-structured interviews with the respondents and observation. For the purpose of the research was used multilocal ethnography in the cities Hradec Králové and Jičín.

Keywords: vegan, veganism, sociology, food

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce panu PhDr. Michalovi Tošnerovi, Ph.D., za odborné vedení mé bakalářské práce. Děkuji také všem zúčastněným respondentům za jejich ochotu podílet se na výzkumu.

Obsah

Úvod.....	15
1 Sociologie jídla	17
2 Současná problematika sociologie jídla.....	21
2.1 Společnost rozdělená na „stravovací proudy“	21
2.2 (Ne)zdravá společnost a návody k jejímu zavedení	22
2.3 Společnost, jídlo a vzdělávání	23
2.4 Jídlo jako prvek životního stylu.....	24
2.5 Společnost rozčarovaná mnohotvárností	25
2.6 Společnost ve vleku mediální komunikace	25
2.7 Societa formovaná ekonomikou	26
2.8 Současný status sociologie jídla	28
3 Dějiny veganství	29
3.1 Definice pojmu	29
4 Zásady vegetariánského a veganského životního stylu	31
4.1 Druhy vegetariánství.....	31
5 Důvody přijetí vegetariánské stravy	35
6 Historie vegetariánství a veganství	37
6.1 Vegetariánství a veganství ve světě.....	37
6.2 Zrod moderního vegetariánství a veganství.....	40
6.3 Zrození veganství.....	40
7 Vegetariánství a veganství v České republice	43
7.1 Dějiny vegetariánství v českých zemích.....	43
7.2 Současná situace vegetariánů	45
7.3 Veganství v České republice	45
8 METODOLOGIE VÝZKUMU	47
8.1 Cíl práce.....	47
8.2 Výzkumné otázky	47
8.3 Výzkumný vzorek.....	48
8.4 Metody sběru dat	49
8.4.1 Semi-strukturovaný rozhovor.....	50

8.4.2	Zúčastněné pozorování	51
8.5	Etika výzkumu a způsob analýzy dat	51
9	Empirický výzkum	53
9.1	Analýza dat.....	53
9.2	Charakteristika respondentů	53
9.3	Výsledky práce	53
9.3.1	Jaký byl hlavní motiv pro volbu veganství?	53
9.3.2	Shrnutí.....	61
9.3.3	Jaké byly reakce okolí na volbu veganství?.....	61
9.3.4	Shrnutí.....	69
9.3.5	Jak vypadá veganský jídelníček?	69
9.3.6	Shrnutí.....	80
9.3.7	Jak je složité být veganem v naší společnosti?	80
9.3.8	Shrnutí.....	88
	Závěr	89
	Zdroje	91
	Přílohy	95

Úvod

Jídlo, neboli jiným označením též potrava. Jedná se o jeden z nejdůležitějších pilířů lidského života, který nám dnes a denně umožňuje běžné fungování, ale i překonávání náročných stresových situací, kterými jsou pro organismus kupříkladu vysoké sportovní výkony či nejrůznější komplikace a bariéry, s nimiž si musíme poradit.

Bez potravy není dost dobře možné, aby jakýkoli člověk na této planetě mohl přežít. Kromě vody zajišťující náš pitný režim je tak potrava tím nejdůležitějším prvkem, na jehož přijímání je závislý každý metabolický proces probíhající v lidském těle. Lze tedy bez jakékoli nadsázky říci, že právě jídlo je to, co nás udržuje při životě, což z něj automaticky činí taktéž jedno z nejzásadnějších témat lidského života. Dnes a denně nakupujeme, vaříme, pěstujeme, sklízíme a stravujeme se.

V současných rozvinutých společnostech se však tematika přijímání potravy stala něčím výraznějším, než tomu bylo ještě před několika málo lety. Z důležitého, ovšem na druhou stranu zcela přirozeného procesu, při němž jsou pozřeny nejrůznější stravitelné potraviny, se stala jakási modla, životní styl a trend, k němuž jako by se chtěl každý jedinec vyjádřit.

Tato situace je s velkou pravděpodobností reakcí na stav potravinářského průmyslu, jeho snahy o co největší možný profit se zvrhly ve snahu v co největší míře zmanipulovat koncového spotřebitele za využití nejrůznějších marketingových a propagačních nástrojů, stejně jako na pohodlný životní styl vedoucí běžného občana z vyspělých států evropského či amerického kontinentu k nezdravým návykům pohybových a zároveň stravovacím a v neposlední řadě má na formování vztahu k jídlu též celosvětová pandemie obezity a z ní pramenících zdravotních komplikací.

Všechny uvedené podněty mají vysokou zásluhu na zvýšení zájmu občanů o to, jakým způsobem se potraviny pěstují, zpracovávají a jakým způsobem mohou působit na lidský organismus. Někdy dokonce v takové výši, že se v oblasti strážníků začínají formovat specifické (někdy dosti krajní) názory na správnou výživu a skladbu potravy. U mnohých se stává stravování doslova nedílnou součástí vlastní

identity, ovlivňuje jejich životní postoje a hodnoty, stejně jako normy chování a jednání a jejich posuzování u ostatních.

Jídlo se tak dostává do popředí zájmu širokých mas obyvatelstva a tudíž zásadní otázkou oboru sociologie. Právě základní poznatky z oboru sociologie jídla budou obsahem první kapitoly. V dalších kapitolách bude zohledněna především historie veganství, jak v České republice, tak v zahraničí. Následuje metodologie výzkumu a samotný empirický výzkum.

Cílem této práce bylo tedy zjistit, jaké hlavní důvody vedly respondenty ke změně životního stylu a to přímo tedy k veganství. Dále pak se zaměřit na reakce okolí, veganský jídelníček a na další ohledy, které veganství přináší. V návaznosti na cíl mé práce jsem si poté určila následující výzkumné otázky, které jsem se snažila zodpovědět:

- 1) Jaký byl hlavní motiv pro volbu veganství?
- 2) Jaké byly reakce okolí na volbu veganství?
- 3) Jak vypadá veganský jídelníček?
- 4) Jak je složité být veganem v naší společnosti?

Pro svůj výzkum jsem si vybrala kvalitativní metodu a jako techniku jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor s respondenty a zúčastněné pozorování.

Práce se skládá z několika strukturovaných oddílů. Začátek teoretické části, jak jsem již zmínila, se zabývá především současnou problematikou sociologie jídla. Dále se pak zaměřím na definici pojmu a historii vegetariánství, kde dále rozvedu i historii veganství. Celá metodologická část je uvedena nejprve cílem práce, další kapitoly popisují sběr dat, vzorek respondentů, zpracování dat a v neposlední řadě především výsledky výzkumu.

V samotném konci práce nalezneme závěr, použitou literaturu a přílohy.

1 Sociologie jídla

Pojem sociologie pochází z latinských výrazů *socius* (druh) či *societas* (společnost) ve spojení s řeckým výrazem *logos* (věda) [Velký sociologický slovník 1996: 1018]. V překladu je tedy sociologie vědou o společnosti, o našem lidském druhu. Konkrétně se lze dočíst, že sociologie je: „*věda o společnosti, společenských jevech, strukturách a procesech a jejich vzájemných vztazích.*“ [Velký sociologický slovník 1996: 1018]. Z hlediska tématu předkládaného textu pak bude sociologie pojímána ve vztahu ke stravování, které je na tomto místě jejím základním jevem (ohniskem), o němž jeví zájem.

Jak velmi trefně poznamenává ve své publikaci Kubátová [Kubátová 2010: 9]. „*Sociologické hledisko znamená, že ačkoli pojednává o životě každého, nepojednává o životě nikoho konkrétního.*“

S pojmem sociologie též úzce souvisí pojem socializace, který lze definovat jako: „*proces sociálního učení, ve kterém si jednotlivec osvojuje kulturu vlastní společnosti a formuje se jako sociální bytost i jako individuální osobnost.*“ [Sopóci, Búzik 1995: 39]. Jedná se v podstatě o mechanismus, v jehož rámci je jedinec veden k osvojení si znalostí a schopností, hodnot a postojů, které společnost vyznává a tudíž se je snaží předávat stále dalším generacím [Sopóci, Búzik 1995: 39].

Znalosti, stejně jako postoje či hodnoty, jež jsou společností považovány za důležité, se samozřejmě v průběhu historického a kulturního vývoje proměňují. V každé době jsou to však názory široké společnosti na to, co je a není hodnotné, tím faktorem, co formuje vývoj jedince. Z tohoto důvodu je též pohled na stravování člověka značně formován děním ve společnosti. V každé době je právě socializační proces tím, co pomáhá jedinci stát se plnohodnotným členem společnosti.

Problematika stravy bývá běžně spíš v kompetenci zkoumání antropologických nežli sociologických [Velký sociologický slovník 1996: 1074], přesto však také oblast sociologie se vztahem člověka k jídlu zabývá, a to zejména v jedenadvacátém století, kdy se problematika stravování stává veřejnou záležitostí řešenou v rámci širokých mas občanů.

Jídlo je pojem užívaný pro obecné označení potravin a pokrmů, tedy těch objektů, které člověk může bez obav o své zdraví či život konzumovat a zajišťovat

tak svému organismu dostatek živin a energie pro jeho funkčnost. Jídlo je způsobem, kterým zajišťujeme svému tělu výživu. Výživa pak dle odborníků patří mezi základní potřeby člověka [Velký sociologický slovník 1996: 390]. V literatuře se lze dočíst například následující: „*Chuť k jídlu je jako palubní deka letadla – má varovat, když začne docházet duchovní a emoční palivo.*“ [Virtue 2012: 17]

V návaznosti na předchozí odstavce je nutné poznamenat, že stravovací návyky jsou u jedince formovány na základě tzv. sociálního učení, tedy procesu pozorování a osvojování si ve společnosti zavedených pravidel – takto lze kupříkladu vysvětlit nevhodné stravovací návyky dětí rodičů, kteří se sami stravují nevhodným způsobem apod.

Ve *Velkém sociologickém slovníku* se lze setkat přímo s definicí pojmu sociologie jídla, což samo o sobě značí fakt, že potrava a návyky v oblasti „stolování“ a výživy jsou skutečně důležitým tématem sociologického odvětví.

Sociologií jídla (jinak též nazývanou sociologií stravování či výživy) je tedy míněna oblast, jež zahrnuje [Velký sociologický slovník 1996: 1074]:

- Sociologické zkoumání funkce potravy a výživy, společně s činnostmi spojenými s jejich přípravou, systémem stravování i stolování z pohledu jednotlivých kultur (přesněji řečeno sociokulturních systémech);
- Sociologické zkoumání funkce potravy a výživy, společně s činnostmi spojenými s jejich přípravou, systémem stravování i stolování uvnitř jedné dané kultury, kde jsou zkoumány vztahy k nejrůznějším sociodemografickým skupinám či etnikům;
- Sociologické zkoumání funkce potravy a výživy, společně s činnostmi spojenými s jejich přípravou, systémem stravování i stolování ve vztahu ke konkrétnímu jedinci a jeho procesu socializace;
- Všechny výše uvedené oblasti zájmu jsou nahlíženy jak z pohledu doby současné, tak také již dávno minulé.

Z uvedené definice vyplývá, že sociologie jídla je značně širokou a obsáhlou sférou zkoumání sociologů a možnosti vyhledávání jednotlivých konkrétních, úžeji specifikovaných témat jsou tak četné. Předkládaný text bude v tomto ohledu zaměřen na základní poznatky z oblasti sociologie jídla, nejedná se v žádném případě

o vyčerpávající výčet poznatků k jednomu konkrétně zvolenému a jasně vymezenému problému stanovenému v rámci oblasti daného oboru zkoumání.

2 Současná problematika sociologie jídla

Kapitola obsahuje základní proudy, přístupy a charakteristiky přístupu k tematice jídla v rozvinutých společnostech. Následující stránky tak budou věnovány nejvýraznějším tématům formujícím se v oblasti stravování, a to vždy s ohledem na sociální příčiny či dopady těchto zvolených tematických okruhů.

2.1 Společnost rozdělená na „stravovací proudy“

Zastánci vegetariánství (a zejména pak autoři zabývající se či dokonce propagující tento výživový styl) běžně ve svých textech uvádějí komentáře a citáty jako například tento, jehož autorem je básník Plutarch: *„Mne spíše překvapilo, co způsobilo a jaké bylo rozpoložení mysli člověka, který se poprvé ústy dotkl usedlé krve a přinesl ke svým rtům maso zabitého stvoření, který položil na stůl mrtvá, nechutná těla a odvážil se nazvat jídlo a živiny ty části, jež před nedávnem bučely a dýchaly, pohybovaly se a žily.“* [Górakšja a vegetariánství 2016: 5]

Podobným protestem vyznívá též kniha *Neublížíš, kde nemusím*, kde její autor Michal Kolesár uvádí poznatky o svém boji proti týrání a zabíjení zvířat jen pro potěchu lidských chuťových buněk, které bývají často i za hranicí patných zákonných norem [Kolesár 2016: 3]. Krom toho se v dané publikaci vyjadřuje též na téma ekozemědělství či například, lživé reklamě na zdánlivě k přírodě šetrné potravinářské produkty či zneužívání schopností a dovedností, jež byly člověku evolučně „dány do vínku“ na rozdíl od jiných živočišných druhů [Kolesár 2016: 1-27].

Uvedené informace vypovídají, kromě toho že jídlo a přístup člověka k němu je skutečně v současnosti velmi diskutovaným tématem, taktéž o dalších sociálních souvislostech kladení důrazu na potravu a výživu člověka, kterými jsou například legislativní normy a jejich dodržování či otázka morálky jako takové.

Kromě vegetariánství jsou v současných rozvinutých společnostech vyznávány ještě mnohé další „dietní režimy“¹. Namátkově lze uvést

¹ Pozn. autora: Výraz „dieta“ je v tomto případě nutné chápat jako určitý režim stravování, nikoli jako snahu o redukci tělesné hmotnosti.

následující: vysokoproteinové diety (kupříkladu dle Dr. Atkinse), paleolitická strava, organické *raw* stravování, veganství, výživa dle krevních skupin, čínská medicína makrobiotika a mnohé další [Fořt 2004; Lokajová 2012] S trochou nadhledu by se dal říci, že kolik na světě existuje lidí, tolik se ve společnosti formuje názorů na „ten správný“ přístup k jídlu.

Tento výčet je z hlediska sociálního důležitý zejména proto, že a) naznačuje tendenci lidí vyzkoušet v rámci stravování téměř cokoli, a pokud se daný způsob obživy neukáže být natolik efektním, jak daná osoba předpokládala, vždy může zkusit něco „nového; b) takto pestrá škála přístupu k jídlu též naznačuje jistý trend ve společnosti, který by bylo lze shrnout do komentáře: „nemáš-li svůj vyhraněný názor, jako kdybys neexistoval“.

2.2 (Ne)zdravá společnost a návody k jejímu zavedení

Dalším z poněkud kontroverzních přístupů ke stravování je zdůrazňování pocitů „blaha“, která nám jídlo dodává, srovnatelnými s užíváním návykových látek – v tomto náhledu je pak jídlo, v některých krajních případech, možno vnímat jako nepřítel, který se člověka snaží „svést na scestí“. Pro příklad bude uveden následující citát: „*Sex je vlastně také návykový, stejně jako například jídlo*“ [Fořt 2004: 66] Při nedokonalé komunikaci podobného sdělení mezi vysílačem a recipientem pak může docházet k formování postojů k výživě na základě nezdravého předpokladu, že jídlo je vlastně droga.

Důkazem atraktivity otázky jídla v životě člověka je bezpočet „základních“ pravidel, která by měla být při stravování dodržována [Fořt 2004: 137; Fořt 2011: 25; Lokajová 2012: 10] a taktéž řada publikací obsahujících návody na to, jakým způsobem připravovat jednotlivé pokrmy – kuchařek, kde pro českou společnost je nejvýraznějším počinem posledních let vydání lidové kuchařky Ládi hrušky - *vaříme s Láďou Hruškou* [Hruška 2014], kterýžto titul obsahuje pouze minimální pozitivní přínos pro oblast zdravého stravování, přesto se však kniha stala doslova národním trhákem (zde se lze opět vrátit k tematice propagace stravování skrze masová média a jejímu vlivu na formování veřejného názoru).

K otázkám stravování se též vyjadřují nejrůznější celebrity, které vydávají své vlastní životní příběhy formou knižních publikací, v nichž běžnému člověku

potvrzují, že změna je možná a radí „jak na to“ – zde je typickým příkladem kniha Cameron Diazové *Body Book* [Diaz; Bark 2014]. Hovory o poloprofesionální, či dokonce zcela laické, rady na zcela přirozené a dříve velmi intuitivní téma, jakým je právě jídlo, se tak v současné společnosti stávají výnosným ekonomickým artiklem.

Otázka stravování je řešena taktéž na úrovni zdravotnické, kdy je u mnohých odborníků znatelný respekt k důležitému postavení stavu v život a zejména dobrého prospívání člověka – toto dokazuje kupříkladu následující citát: „*Výživa je jediný způsob, jak tělu dodat potřebné živiny, které ovlivňují náš vývoj a zdraví.*“ [Komoňová 2010: 390], Z hlediska sociálního je zde nutné poznamenat, že podobný přístup je velkou změnou oproti ještě stále přetrvávajícímu pohledu na zdraví člověka skrze hledáček nejrůznějších užívaných farmak a lékařských zákroků. Podobné názory vycházející z úst erudovaných odborníků, nejlépe praktikujících lékařů, mohou ve společnosti podporovat zájem o stavu, výběr a přípravu potravin a volbu jednotlivých pokrmů v rámci každodenního jídelníčku jedince.

2.3 Společnost, jídlo a vzdělávání

O stravování, výživě a jejich vlivu na zdraví se dnes již dozvídají děti na základních školách. Příkladem je publikace Ministerstva zemědělství s názvem *Výživa a zdraví: 3P – pestře, pravidelně, přiměřeně*, v níž jsou poměrně srozumitelným (a pro danou generaci též vhodně obrazově doplněným) způsobem uvedeny základní poznatky o jednotlivých živinách, potravinách či souvislostech výživy a zdraví člověka [Hrnčířová; Rambousková 2012].

Ze sociálního hlediska se podpora vzdělávání v oblasti jídla ve výchovně - vzdělávacích zařízeních dá zcela jistě považovat za krok podporující zájem obyvatelstva o otázky, jejichž koumáním se (mimo jiné) zabývá i oblast sociologie jídla. Na vysokoškolské úrovni se pak lze samozřejmě též setkat s materiály zabývajícími se danou tematikou (zejména v rámci oborů zdravotní výchovy či tělovýchovy) – jmenovat lze kupříkladu materiál *Zdraví a výživa* autorky Daniely Lokajové, který vznikl za přispění Evropského sociálního fondu [Lokajová 2012].

Poslední uvedená poznámka má pro předkládaný text taktéž zásadní význam, jelikož se v ní jasně zrcadlí nikoli současná situace pouze na území České republiky,

ale mezinárodní snahy o podporu vzdělávání a poskytování informací spojených s oblastí výživy.

2.4 Jídlo jako prvek životního stylu

Pod názvem *Jídlo jako prvek životního stylu* je možné obdržet knižní titul jednoho z nejznámějších odborníků na oblast stravování České republiky, Petra Havlíčka, a jeho kolegyně Petry Lamschové [Lamschová; Havlíček 2010]. Zde je možné spatřovat další důkaz toho, že jídlo je propagováno, diskutováno, řešeno a debatováno na úrovni celospolečenské a bývá k němu přistupováno jakožto ke způsobu života. Není tím míněn fakt, že každý člověk ke svému žití nějaké jídlo či potraviny potřebuje, ale jedná se o jasnou myšlenku toho, že právě na důkladném zájmu a řešení otázky obsahu a skladby jídelníčku může jedinec založit svou identitu, které pak přizpůsobuje veškeré další aspekty svého žití. V tomto ohledu se již nejedná o pouhé sociologické téma, ale může se jednat o sociální patologii, která se v krajní situaci může zvrhnout například v takové obtíže, jakými jsou poruchy příjmu potravy či jiné.

Zde se dostáváme k dalšímu důležitému tématu, kterým je sociologie životního stylu, jež bývá označována taktéž jako sociologie životního způsobu. Jednoduše se dá říci, že sociologií životního způsobu je způsob života – háček tkví v tom, že se většina odborníků nedokáže plně shodnout v názoru, co to vlastně život je a jak jej přesně definovat [Kubátová 2010: 11].

V nejrůznějších odborných publikacích se lze kromě životního způsobu setkávat též se synonymně užívanými označeními životní styl, životní sloh, životní úroveň či kvalita života [Kubátová 2010: 11]. Jako jednu z definic životního stylu lze uvést následující komentář uvedený v dokumentu *Česká společnost v transformaci* z roku 1996, kde se můžeme dočíst toto: „*životní styl je způsob, jakým lidé žijí.*“ [Machonin, Tuček 1996: 53] Ve všech těchto případech se autoři snaží upozornit na fakt, že to, jakým způsobem člověk žije (tedy zejména co konkrétně dělá či nedělá) může mít zásadní vliv na jeho prospívání. Zde se tedy opět dostáváme k tomu, že také stravování a přístup k otázkám jídla má zcela zásadní vliv na kvalitu života člověka.

Zdravým životním stylem se ve svých publikacích zabývají nejen psychologové, ale zejména odborníci na výživu [Fořt 2006: 11], či třeba hromadné stravování – zde uvádí Marádová následující: „*Výživa patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdraví člověka. Je nedílnou součástí celkového životního stylu a ve svých důsledcích může zasahovat do všech oblastí lidského života.*“ [Marádová 2010: 7]

Sociologie životního způsobu je aplikovanou vědní disciplínou s výsadním postavením daným tím, že: „*se pokouší nejenom aplikovat obecné sociologické teorie na způsob života, ale také integrovat teorie a empirické výsledky jiných aplikovaných sociologických disciplín.*“ [Kubátová 2010: 11]

2.5 Společnost rozčarovaná mnohotvárností

Ve společnosti panuje jakási panika způsobená tvrzeními, jako jsou například: „*NIKDY nebude možné prohlásit, že existuje optimální a přitom univerzální výživa, platná na kterémkoli místě světa.*“ [Fořt 2011: 14] Často opakovaná tvrzení odborníků, že univerzálně platný, jednoduchý a efektivní návod na to, jak se vlastně stravovat, neexistuje (a pokud ano, je pro každou osobu poněkud jiný), přivádí obyvatele rozvinutých, technologicky a informačně vyspělých, států k rozpakům či dokonce k zuřivosti. Tito lidé si totiž navykli na status, který uvádí, že každá otázka má svou odpověď, vše lze rozumně (nejlépe vědecky a zcela průkazně) vysvětlit a „na vše máme lék“.

2.6 Společnost ve vleku mediální komunikace

Kromě této zdánlivě neřešitelné otázky pak přichází další vlna nesouhlasu společnosti poté, co byly veřejně odhaleny některé z největších klamů, kterými nás v posledních desetiletích klamou právě zástupci potravinářského průmyslu, a to s jedním jediným cílem – profitovat. Opět se lze obrátit na pana Fořta, který ve své knize *Nevíte, co jíte: Jak Vás klame potravinářský průmysl* uvádí, společně s kolegou Ivanem Machem, hned několik oblastí a témat, která jsou nám dnes a denně zprostředkovávána médii (ale i některými zdravotními institucemi), a která jsou vykládána ku prospěchu zisku, nikoli udržování zdravého životního stylu člověka [Fořt; Mach 2014].

Zde se tedy k faktoru komunikačnímu přidává též faktor ekonomický. Finance jsou pak samozřejmě jedním ze zásadních motivátorů lidského chování a jako takové, mají tedy jeden z nejvyšších vlivů na formování společnosti jak v oblasti chování a jednání, tak zejména ve sféře formování názorů, postojů a hodnot člověka.

Sám jeden z českých odborníků na oblast výživy, který se touto tematikou zabývá již dlouhá léta, v jedné ze svých knih poznamenává následující: „*Hlavním motivem pro napsání této knihy bylo poskytnout veřejnosti objektivní, na vědeckých objevech postavené, ale především stručné a v běžném životě realizovatelné informace. Řeknete si – o výživě už toho bylo napsáno... A stále se píše. Není časopis, v němž by se pravidelně výživa „neprovětrávala“ ze všech úhlů pohledu. Jde o to, do jaké míry jsou to informace objektivní.*“ [Fořt 2011: 6]. Tento komentář zcela jasně shrnuje současný stav věci, tedy to, že ve společnosti je otázka jídla velmi komunikována a tato komunikace je podporována nejen knihami erudovaných odborníků, ale taktéž mnohým „rádoby profesionálními“ názory nejrůznějších osob, které mají prostě pouze možnost se na dané téma vyjádřit – bohužel se tak většinou stává v hromadných sdělovacích prostředcích.

Právě masová média jsou tak jedním ze základních „motorů“, jež uvádí v chod celospolečenskou diskusi o jídle, bohužel jsou však také většinou zdroje nejrůznějších mýtů, polopravd či výhodně upravených faktů.

2.7 Societa formovaná ekonomikou

Na ekonomický faktor formující societu poukazuje ve své knize *Teorie zahálčivé třídy* též Thorstein, který uvádí, že je to právě tento faktor v životě moderního člověka, který (stejně jako již v některých historických etapách v minulosti) jasně vymezuje a odděluje činnosti charakteristické pro jednotlivé sociální třídy; vyšší sociální třídy jsou ze svého sociálního statusu osvobozeny od nutnosti vykonávání produktivní činnosti a jsou to právě tito lidé, jež autor zahrnuje pod pojem zahálčivá třída (opakem této třídy je pak sféra pracujících občanů) [Veblen 1999: 9].

Jak uvádí sám Thorstein, toto rozdělení společnosti, jakkoli se může zdát archaickým a pro současnost nevyužitelným: „*přežívá se značnou urputností jako obecný předpoklad i v moderním životě, jak se mimo jiné ukazuje v naší obvyklé averzi*

k pracím v domácnosti.“ [Veblen 1999: 14] Podobné dělení společnosti tak stojí na základě vlastnictví majetku a lze jej spatřovat taktéž v současných euro-amerických společenstvích.

V souvislosti se stravováním se pak podobná stratifikace může odrážet nejen v objemu jídla, které si může dovolit dané rodinné společenství zkonsumovat, ale zejména v jeho kvalitě. Dnes není nemožné učinit nákup základních potravin (či dokonce těch nadstandardních, jako jsou například cukrovinky či maso) za poměrně nízké peněžní částky. Bohužel takovýto, u nižších vrstev v podstatě nucený výběr, pak pramení v mnohé komplikace v oblasti zdraví, prospívání, energie a dalších sférách života člověka.

Typickým příkladem je pandemie obezity, která netkví v tom, že by lidé „neměli co do úst“, oni se naopak mohou za poměrně nízkou částku doslova „přecpat k prasknutí“, ovšem většinou takovými potravinami, které neobsahují živiny, spíše než pěstované jsou průmyslově vyráběné a pro organismus znamenají jeho znečištění místo potřebné výživy. Jednoduše řešeno, člověk neustále jí, ale jeho tělo hladoví. Právě k podobným stravovacím návykům jsou vedeny zejména nižší vrstvy obyvatel ve společnosti, které v levném stravování vidí příležitost k řešení domácího rozpočtu a někdy též odměnu za trvale vykonávanou, někdy dosti náročnou, manuální práci, již musí obětovat většinu svého času (jídlo zde plní kompenzační funkci).

V souvislosti s ekonomickým faktorem formování názorů a postojů společnosti, či některých jejích vrstev, na oblast stravování je možné při respektu k Thorstonově lince, podotknout následující: „*Luxus a komfort náležejí z povahy věci pouze zahálčivé třídě. V duchu tohoto tabu jsou některé potraviny a především určité nápoje vyhrazeny výlučně pro vyšší třídu.*“ [Veblen 1999: 59]. Tak je i dnes možné sledovat, jak si bohatí milionáři dopřávají potraviny jako například čerstvý kaviár, francouzské šampaňské či nejrůznější mořské plody, zatímco jídelníček běžného občana sestává z brambor, rýže či těstovin. Thorston k dané tematice však dodává ještě jednu zajímavou informaci, kterou je ten fakt, že: „*ve snaze zachovat dojem slušné životní úrovně vedou lidé ve městech častěji existenci „z ruky do úst*““. [Veblen 1999: 72].

Ačkoli vlny urbanizace evropských států byly vedeny představou, že život ve městě je bohatší a luxusnější, běžná praxe střední třídy je docela jiná. Pro zachování postavení ilustrujícího, že se skutečně mají členové určitého rodinného společenství poměrně dobře, často dochází k situacím, kdy povrchní vizuální prezentace před okolím zpravidla neodpovídá běžné každodenní rutině, již jsou lidé v daných rodinných společenstvích denně vystaveni a která má poměrně daleko k přepychu či blahobytu.

Dalo by se říci, že velká část městských rodin, které nepatří k nejvyšším společenským třídám, zažívá běžně rozčarování nad tím, že ačkoli svou energii a čas věnují každodenní práci, jejich status je pouze obtížně udržitelný a nestálý (nemluvě o způsobu žití „na dluh“, který je také fenoménem moderní doby).

2.8 Současný status sociologie jídla

Dle McMillana a Coveneyho se sociologie jídla a stravování v posledních několika letech navíc kromě problematiky zdraví s jídlem souvisejícím soustředí též na otázky rozvíjejících se trhů s potravinami, lidské identity a konzumace ve smyslu spotřebního chování, kdy ve společnosti převládají spíše negativní tendence v oblasti důvěry v zásobování a kvalitu potravin, kdy nejzásadnějším tématem v této oblasti je globalizace trhů s potravinami [Ward, Coveney, Henderson 2010: 347-349].

V souvislosti s již zmiňovanými trendy obezity, kterážto je nejen zdravotním ale též sociálním problémem, a tematikou strukturace společnosti na podkladě informací o tzv. zahálčivé třídě, je otázka kvality a distribuce potravin nejen nasnadě, ale je též velmi důležitou.

3 Dějiny veganství

3.1 Definice pojmu

„Jsem hrdý, že jsem pomohl rozhábat energii, která může pomoci zvířatům i lidem a udělat život na této planetě lepší“ – Donald Watson, první člověk, který použil slovo vegan.

Slovo vegetariánství ve svém základu vychází z latinského slova *vegetus*, což můžeme přeložit jako vitální, čilý, zdravý. Tehdejší slovo pro vegetariánství bylo *vegetarianismus*, v anglické podobě se toto slovo psalo jako *vegetarianism*. Těžištěm pro tento pojem jsou slova *vegetation* (rostlinná fauna), *vegetable* (rostlinný, zelenina) a samozřejmě latinské slovo *vegetare*, což můžeme přeložit jako růst či oživovat [Grosshauserová 2015: 13]. Slovo vegetarián bylo používáno v roce 1847 *Vegetariánskou společností*, jednalo se o britskou organizaci, jež se snažila rozšířit myšlenky tohoto hnutí [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016]. Během 19. století se pojmy vegetariánství a vegetarián rozšířily i do německy mluvících zemí [Grosshauserová 2015: 13].

Dle archeologických výzkumů byl člověk původně sběračem plodů. Až se zhoršením životních podmínek se člověk stal lovcem. Odbornice na toto téma Mudr. Wisniewska – Roszkowska dodává, že *„vegetarismus byl pravděpodobně u kolébky lidského pokolení, jako biologicky nejpřirozenější soustava výživy pro člověka“* [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

4 Zásady vegetariánského a veganského životního stylu

Vegetariánství je způsob životního stylu, jehož hlavní zásadou je odmítání masa a výrobků, které maso obsahují. Hlavním důvodem pro taková stanoviska jsou především etické důvody, která se týkají práv zvířat. Dále sem řadíme zdravotní důvody, dle kterých je vegetariánství viděno jako zdravý životní styl. Dalším argumentem jsou pak důsledky environmentální, zde se bere v potaz špatný dopad chovu hospodářských zvířat na ekologii. Samozřejmě existují i náboženské a sociální argumenty etc [Medřická 2008: 9].

Vegetariánství a veganství je více než jen rostlinná potrava, jedná se také o celkové životní přesvědčení, které zahrnuje myšlenku udržitelnosti a ochrany životního prostředí. Dle Leitzmenna a Kellera je „*vegetariánství způsob stravování, kdy je konzumována výhradně či převážně rostlinná strava jako obiloviny, zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy a semena. Určité druhy vegetariánství povolují i konzumaci produktů živých zvířat, jako jsou mléko, vejce a med, stejně jako dalších produktů z nich vyrobených. Vyloučeny jsou potraviny pocházející z mrtvých zvířat – maso, ryby a produkty z nich vyrobené*“ [Grosshauserová 2015: 13].

4.1 Druhy vegetariánství

Zde je důležité upozornit, že veganství je určitým druhem vegetariánství. Rozdíl mezi veganem a vegetariánem spočívá v tom, že vegan odmítá konzumovat všechny potraviny živočišného původu. Sem patří např. mléko, vejce, med a podobné potraviny. Z hlediska povolených potravin tedy můžeme různými způsoby rozlišit druhy vegetariánství. Tyto podskupiny můžou spojovat rozdílné důvody, např. náboženské, etické či zdravotní. Ovšem základní spojnicí všech těchto skupin je zákaz konzumace masa zabitých zvířat [Grosshauserová 2015: 14]. Co se týče druhů vegetariánství, rozlišujeme tedy tyto skupiny:

(a) Semi-vegetariáni, v tomto případě mluvíme o částečných vegetariánech.

Tato skupina se striktně vyhýbá konzumaci červeného masa (vepřové,

- hovězí). Povolena je ovšem konzumace ryb, drůbeže, vajec, mléka, mléčných produktů a medu. Nejedná se tedy o vegetariány v pravém slova smyslu. [Grosshauserová 2015: 14];
- (b) Další skupinou jsou lakto-ovo-vegetariáni. O této skupině můžeme říci, že nejedí maso a ryby [Grosshauserová 2015: 14]. Ovšem součástí jejich stravy zůstávají produkty jako mléko, mléčné výrobky, vejce či med. Jedná se o nejpočetnější skupinu mezi vegetariány [Medřická 2008: 9];
- (c) Lakto vegetariáni nekonzumují maso, ryby a vejce. Součástí jídelníčku zůstávají mléčné výrobky. Tento druh je rozšířen především v Indii a navazuje na Pythagorejské tradice [Medřická 2008: 10; Grosshauserová 2015: 14];
- (d) Ovo vegetariáni mají povoleno konzumovat vejce. Zakázána je konzumace masa, ryb a mléčných výrobků [Grosshauserová 2015: 14];
- (e) Naproti tomu vegané odmítají všechny živočišné produkty, včetně vajec, mléčných výrobků, medu etc. Konzumují tedy pouze výrobky rostlinného původu. Jedná se také o nejpřísnější formu vegetariánství. Odmítají také všechny výrobky ze zvířat v rámci oblékání či bydlení. Dle posledních výzkumů představují vegané asi 10-12% všech vegetariánů [Medřická 2008: 10; Grosshauserová 2015: 14];
- (f) K další přísné formě vegetariánství patří konzumace *raw* stravy, tito lidé nejedí výrobky živočišného původu a tepelně připravované pokrmy [Grosshauserová 2015: 14];
- (g) Frutariáni jsou při konzumaci stravy omezeni pouze na potraviny rostlinného původu. Jejich hlavní zásadou je to, že by přitom neměla být zabita žádná rostlina. Konzumují tedy převážně celozrnné výrobky, ovoce, semena, ořechy a několik druhů zeleniny [Medřická 2008: 10];
- (h) Vitariáni se zaměřují na konzumaci syrové, tepelně neupravené stravy. V jejich filosofii je pro ně tepelně upravená strava nepřirozená. V jejich jídelníčku najdeme potraviny převážně rostlinného původu, ale mohou jíst i syrové živočišné produkty (syrové maso). Nejedná se tedy o vegetariány

v pravém slova smyslu. Podobnou skupinou jako vitariáni jsou i makrobiotici, v jejichž stravě se také může vyskytovat maso [Medřická 2008: 10].

5 Důvody přijetí vegetariánské stravy

Důvody pro to, aby se člověk stal vegetariánem/veganem jsou velice rozličné. U mnoha vegetariánů souvisí stravovací návyky s celkovým životním stylem. Nejčastěji se jedná o etické, filosofické, ekologické, zdravotní či sociální důvody. Vegetariánský způsob života se projevuje i v jiných oblastech života, může ovlivňovat způsob myšlení, hodnot a chování. Dle výsledku nedávných studií převládá u vegetariánů celkově zdravý životní styl. Většinou se jedná o nekuřáky, dalším rysem je pak nižší spotřeba alkoholu, cvičení atd. Dle výzkumu mezi českými vegetariány uvádí 88% respondentů etické důvody, duchovní důvody uvedlo 59%, ekologické důvody zmínilo 55% všech dotázaných, zdravotní pak 53% a sociální 48% [Medřická 2008: 30-31].

K nejčastějším důvodům vegetariánského životního stylu tedy patří etické důvody. Jedná se především o přístup ke zvířatům a zájem o práva zvířat. Vegetariáni odmítají jíst maso z mrtvého zvířete. Vegané odmítají i konzumaci vajec, mléka a výrobků z něj. Jde o to, že při výrobě těchto vedlejších produktů není zvířeti ublíženo, ale je vystaveno určitému stresu a neodpovídajícím podmínkám. Tele je po narození hned odstaveno od matky a živeno náhradními produkty, často je poráženo na výběrové maso. Alarmující jsou i podmínky při chovu slepic pro vejce, které jsou drženy téměř bez možnosti pohybu. Další skupina vegetariánů pak odmítá konzumaci medu, při jehož získávání mohlo dojít k úhynu včel [Medřická 2008: 36].

Společnost dále protestuje proti pokusům na zvířatech, používání zvířat v cirkusech. Diskutovaná je často i otázka nad rozdílem chovu zvířat „na maso“ a „pro potěšení“. Lidé našeho kulturního prostředí by nikdy nesnědli psa nebo kočku, ale v konzumaci krav, kuřat nebo králíků problém nevidí [Medřická 2008: 36-37].

6 Historie vegetariánství a veganství

Přijímání striktně rostlinné stravy má své kořeny v kulturách po celém světě. Můžeme dokonce hovořit o tom, že vegetariánství a veganství úzce souvisí se společenskou, duchovní a náboženskou situací dané společnosti. Jde především o střídání period míru a války, kdy lidé mají tendenci se duchovně a morálně rozvíjet jen v momentech, kdy jim to daná situace dovoluje. Vzhledem k vědomé skutečnosti toho, že se v našem dějinném vývoji střídají tato období, můžeme si všimnout i cykličnosti ve výskytu vegetariánství a veganství. S vegetariánstvím také souvisí přirozenost prostředí. O vegetariánství můžeme uvažovat pouze v těch krajinách, kde je možné si vypěstovat potřebné rostliny. Bohužel to se automaticky vylučuje v nehostinných podmínkách naší země, tedy s příliš suchým či mrazivým klimatem. Jako příklad můžeme uvést např. Eskymáky nebo nomády v pouštích [Vegetariáni a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Vegetariánství a veganství je také úzce spjata s duchovními směry jako jsou buddhismus, taoismus a konfucianismus, proto se nelze divit, že v Asii existuje velké procento vegetariánů. S tím souvisí i myšlenka nenásilí a soucitu ke všemu, co je živé. V Evropě převažuje z náboženských směrů křesťanství, které není vegetariánským náboženstvím, přesto v Evropě, USA či Kanadě existují velké skupiny příznivců této stravy, ti čerpají svou inspiraci především z východní kultury a její nauky [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

6.1 Vegetariánství a veganství ve světě

Dodnes si přední odborníci z řad archeologů a historiků kladou otázku po původní stravě člověka. Na toto téma existuje desítek různých názorů, dle posledních nálezů ve východní Africe existují dohady, že tito hominidi byli původně vegetariány. To podporuje i typ jejich chrupu. Další vědci poukazují na zmatenost některých nálezů, kdy byly nalezeny v přítomnosti pozůstatků hominidů i kosti zvířat, což samo o sobě není důkaz, že se těmito zvířaty i živili. V průběhu 18. a 19. století převládal názor, že se člověk v minulosti živil převážně rostlinnou stravou, hlavně ovocem [Medřická 2008: 13].

V současnosti můžeme konstatovat, že tradice vegetariánství je velice stará. Se zhoršením životních podmínek pro člověka, pravděpodobně v době ledové, kdy byl nedostatek rostlinné potravy, dochází k přeměně člověka „sběrače“ na lovce a tedy k vynucenému požívání masa. Tento způsob obživy byl využíván již ve starověku, především u Egyptanů, kteří od nepaměti pěstovali obiloviny. Egyptané nebyli jediní, indiánské kmeny v Americe se také již po staletí stravují vegetariánsky s výjimečným zařazením masa. Vegetariánský způsob stravování preferovaly i první křesťanské skupiny, což později převzali i některé mnišské řády (kartuziáni, trappisté, benediktini) [Záruba 1996: 31-35].

Svou tradici mají i velká světová náboženství jako hinduismus a buddhismus. Není proto divu, že za kolébku novodobého vegetariánství je považována právě Indie. Dle posledních výzkumů z roku 2006 tvoří vegetariáni asi 31% celé populace, což je z 354 milionů podstatná část obyvatel. Do Indie přinesli vegetariánství asi v 6. století př. n. l. buddhisté a jainisté. Zde stojí tento způsob života na principu nazývaném Ahimsa, což v překladu ze sanskritu znamená „ne“ násilí. Tento pojem má široký spirituální význam, který předpokládá karmické následky za každé násilí spáchané v tomto životě. Vegetariánství je zakotveno také ve starověkých védských textech, jedná se především o spisy Mahábháráta, Jadžur Věda aj, kde je vedle propagace nenásilí zahrnuto také vegetariánství [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Buddhismus dále ovlivnil i stravovací návyky v Japonsku, kde jsou přírodní podmínky doslova vhodné k vegetariánství a veganství. Nevyskytuje se zde totiž přirozeně dobytek, kozy, šelmy a klima je mírné. V roce 676 n. l. Dokonce japonský císař Tenmu zakázal lovení ryb, tím se japonské obyvatelstvo stalo na příkaz svého vládce vegetariány. Během 13. století byla v Japonsku založena Shojin Ryori, doslova japonská vegetariánská kuchyně. Samozřejmě její založení mělo i duchovní význam, protože jí založil člen zenové sekty. Zde se opět ukazuje propojení vegetariánské a duchovní tradice [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Svou tradici má vegetariánství i v Číně, kde se dává do souvislosti s filosofií Tao. Tento duchovně-filosofická směr se zaměřoval na učení soucitu, porozumění, umírněnosti a také mimo jiné nabádal ke stravě bez masa. Největší rozkvět

buddhismu a s tím souvisejícího vegetariánství nastal v Číně během vlády dynastie Han, mniši v shaolinských kláštorech dodržují celibát spolu s vegetariánskou stravou [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Za zakladatele vegetariánství v Evropě je považován řecký filosof a vědec Pythagoras ze Samosu (cca 570 – 500 př. n. l.). Do svého jídelníčku nezahrnoval maso převážně z náboženských důvodů, protože věřil, že i zvířata mají duši, která by mohla patřit některému z jeho příbuzných [Grosshauserová 2015: 13]. Jeho následovníci, zvaní pythagorejci, se také vyhýbali konzumaci masa i vajec a neobětovali zvířata. U starověkých myslitelů byli důvody pro vegetariánství převážně etického důvodu. Základním bodem jejich filosofie bylo to, že se mají ke zvířatům chovat jako k sobě navzájem. Další skupinou vegetariánů v antickém světě byli také platonisté [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Oproti tomu existovali i filosofické směry, které odmítání masa odsuzovali. Šlo především o stoiky nebo epikurejce. Stoikové tvrdili, že zvířata nemají rozum a proto člověk nemusí mít žádné etické zábrany. O vegetariánství hovořil i římský filosof Seneca, který se vyjádřil takto: *„Jestliže jsou pythagorejské zásady zdržování se masa správné, napomáhají nevinnému životu. Jestliže nejsou správné, učí nás alespoň šetřit život. A jestliže se zbavím ukrutnosti, není to vůbec žádná ztráta“* [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016]. Zajímavou informací je i to, že striktní vegetariáni byli i gladiátoři [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Po přijetí křesťanství vegetariánství z Evropy postupně mizí. Během této doby se masa zříkali především asketičtí kněží (sv. Jeroným či sv. Augustýn). Vegetariánem byl i svatý František z Assisi [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016; Medřická 2008: 14].

Po této epoše vegetariánství na čas z Evropy mizí a objevuje se až s příchodem renesance a humanismu v 16. století. Známými vegetariány z této doby jsou např. Leonardo da Vinci či Pierre Gassendi. Obzvláště da Vinci bojoval proti zabíjení zvířat, slavný je jeho výrok na toto téma: *„V mládí jsem se zřekl jedení masa a přijde ještě den, že lidé mně podobní se budou na zabíjení*

zvířat dívat tak, jako dnes se dívají na zabíjení lidí“ [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016; Medřická 2008: 17].

V Americe se v 18. století objevilo sdružení, které nejedlo maso, první z nich byla náboženská komunita Ephrata Cloister v Pensylvánii. Známý je pozitivní postoj k vegetariánství známého literáta George Bernarda Shawa (1856-1950), který považoval zvířata za přátele a z toho titulu je odmítal jíst. Větší podpora se vegetariánství dostalo v 19. století v Anglii, kde se tento směr masově podpořil. Slavným zastáncem zde byl např. Percy Bysshe Shelley (1792-1882) [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

6.2 Zrod moderního vegetariánství a veganství

Slovo vegetariánství se začalo používat kolem roku 1838, prvně se tento pojem objevil v souvislosti s komunitou „Concordium“. Britská vegetariánská společnost vznikla v roce 1847. Během následujících let se vegetariánské společnosti rozšířily po celém světě. Dle posledních výzkumů vzrostl počet vegetariánů nejvýrazněji během posledních 5 let. V období 2. světové války se odhadovalo, že v populaci žije kolem 0,2% vegetariánů, v roce 1980 to bylo asi 1,8% z populace. V dnešní době, tedy od roku 2000, bylo kolem 3 – 7 % vegetariánů. Vedle toho je vegetariánská potrava doporučována i předními odborníky na výživu a dietology. I u nás se můžeme setkat s nabídkou vegetariánského menu v mnoho restauracích a dokonce už i ve školních jídelnách [Medřická 2008: 15].

6.3 Zrození veganství

Veganství můžeme definovat jako konzumaci potravin výhradně rostlinného původu. Ze svého jídelníčku tedy vylučujeme potraviny jako maso, mléko a vejce. Veganství je v dnešní době považováno za určitý životní styl. Nejčastějším důvodem pro tuto volbu je etické hledisko, protože soucitní lidé nesou utrpění, které je páčáno na zvířatech v mnoha institucích po celém světě. Jedná se především o velkochovy, masný a mléčný průmysl, kožešinové farmy či cirkusy. V následujícím textu se zaměřím na prvopočátky tohoto hnutí a definuje základní cíle a myšlenky tohoto hnutí [Blažčíková 2016].

V listopadu 2014 oslavila Společnost veganů (The Vegan Society) své sedmdesátileté výročí. Dle posledních statistik vzrostl počet veganů v prvních třech měsících roku 2013, ve Velké Británii to bylo o 26%, celosvětově to bylo až 40% [Watson 2016: s. 1].

Veganství má historii delší než si mnozí umí představit. Je třeba také říci, že v lidské společnosti vždy existovali lidé, kteří nejedli maso zvířat. Lidé v minulosti odmítali maso nejčastěji z náboženských důvodů. Zde je na místě si uvědomit že veganství není něco nového, objeveného ve 20. století, ale že vegané existovali v naší společnosti dávno předtím. Moderní idea veganské společnosti se zrodila roku 1944, kdy byla založena Společnost Veganů. Veganí začali psát tedy svou historii ve válečném roku 1944. Za otce tohoto směru je považován Donald Watson [Watson 2016: 3].

V prosinci roku 1943 měl Watson přednášku před Vegetariánskou společností, která se týkala samotného vegetariánství a používání mléčných výrobků. Shrnutí celé přednášky pak bylo uveřejněno v novinách pro vegetariány v březnu roku 1944. Vegetariánská společnost myšlenky Donalda Watsona odmítla, ovšem i přes toto stanovisko si Watsonovy názory našly uvnitř Vegetariánské společnosti několik příznivců. Nakonec bylo navrženo, aby se tito „noví“ vegetariáni oddělili od zbytku společnosti, což se událo v listopadu roku 1944, kdy byla založena nová Společnost veganů, která svůj vznik dodnes oslavuje 1. listopadu, což je také Světový den veganství. První magazín tohoto společenství pak vyšel 24. listopadu a s názvem „*Vegan news*“ [Watson 2016: 3].

Zakladatelé Společnosti veganů byli velice optimističtí, co se týkalo jejich nově založeného hnutí. Je zajímavé si uvědomit, že toto hnutí bylo založené během 2. světové války, resp. na jejím konci. Watson dokonce kontaktoval ministerstvo s požadavkem, aby byla veganům poskytnuta adekvátní náhrada tuků za máslo a sádlo. Zároveň také požadoval, aby veganům byly zpřístupněny potraviny tehdy omezené v nabídce jako čočka a sušené ovoce místo kupónů na maso, sýry, mléko a vejce, které vegané nepoužívali. Vegané se mohli registrovat jako vegetariáni, ovšem vegetariánské dávky nemohli konzumovat, protože obsahovaly potraviny jako vejce či sýry. Watsonova žádost, kterou podal jménem Společnosti veganů, byla ministerstvem odmítnuta [Watson 2016: 5].

Prvotním impulzem ke vzniku Společnosti veganů bylo především utrpení a vraždění zvířat. Poté, co se Společnost veganů stala v roce 1979 registrovanou charitou, došlo k definici veganství jako „*filosofie a způsobu života, který se snaží vyloučit, pokud je to možné a proveditelné, všechny formy vykořisťování a týrání zvířat pro jídlo, oblečení nebo jakýkoliv jiný účel*“ [Watson 2016: 6].

Aktuálním cílem této společnosti je svět, ve kterém lidé nevyužívají jiná zvířata. Jejich cílem je to, aby bylo veganství snadno přijímáno a široce uznáváno, dále aby bylo snižováno zvířecí a lidské utrpení, dále škody na životním prostředí [Watson 2016: 6].

V roce 1947 Watson na mezinárodním vegetariánském kongresu prohlásil, že „*vegané se domnívají, že v myšlence vegetariánství je nejvíce politováníhodné to, že se nadále konzumují mléčné výrobky. Využívání mléka je větší zločin než použití masových potravin, protože se při tom zneužívá mateřství. Tím dojnice trpí mnohem více než kdyby byla odebrána z pole a zabita*“ [Watson 2016: 6].

7 Vegetariánství a veganství v České republice

7.1 Dějiny vegetariánství v českých zemích

Co se týče vegetariánství v české historii, nemáme mnoho informací. Známost osobností českých dějin, která nejedla maso, byla svatá Anežka Česká. V jejím případě je nekonzumace masa spojená spíše s askezí dle publikace od Jana Šťastného můžeme první zmínky o vegetariánství najít od poloviny 19. století. Dle České vegetariánské společnosti byla první česky psaná kniha o vegetariánství vydaná roku 1865. Autor tuto publikaci koncipoval jako pomůcku při léčbě [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016; Hanková 2009: 22].

Kolem roku 1890 existovali dokonce už první obchody a restaurace, ve kterých se dalo zakoupit tofu První vegetariánská restaurace v českých zemích byla otevřena ve Varnsdorfu a je známo, že do ní chodil Franz Kafka. Přibližně někdy v této době vzniká i první vegetariánská kuchařka. Během první republiky bylo otevřeno kolem 20 – 30 vegetariánských restaurací. [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Známost propagátorem vegetariánství byl český malíř a spisovatel Emanuel Salomon Friedberg-Mírohorský (1829-1908), který k této otázce sepsal esej „O vegetarismu.“² Autor v tomto díle přednesl své názory na vegetariánství z pohledu zdravotnického, ekonomického a etického. Propagaci vegetariánství se Mírohorský věnoval soustavně od 60. let 19. století. Ve své publikaci dokonce uvádí, kdy začal být vegetariánem, jednala se o rok 1861 a autora k tomuto kroku inspirovala četba Hahnovy knihy „Die naturgemässe Diaet der Zukunft“. Bojoval také proti pokusům na zvířatech, kouření či pití [Hanková 2009: 22].

Ve svém tehdejší díle upozorňoval na to, že on sám není odborníkem na tento způsob života a nejdůležitější je pro něj mravní stránka vegetariánství. Kniha začíná rozdělením živočichů na masožravé, býložravé a plodožravce - k tomuto druhu zařadil i člověka. Dále se zde objevují i myšlenky

² Emanuel Mírohorský svobodný pán Salomon z Friedbergu, *O vegetarismu* (spanilomyslným dámám u pana Vojty Náprstka), tisk Jos. R. Vilímeck, Praha 1884.

typické pro moderní dobu, především práva zvířat. Autor se snaží o ucelený pohled na tento způsob života a zároveň vyvrací nejčastější námitky proti němu. Mírohorský napsal, že maso se jí jako „...*tradicionalní šlendrián, jež přijímá každé pokolení od předešlého...*“ [Hanková 2009: 23]. Tím tradice dle něj vítězí nad etikou. Mírohorský dále popírá myšlenku toho, že maso je zdroj síly a zdraví. Tento argument podporuje tvrzením, že býložravci dokáží žít bez masa a dokonce lépe. Z dnešního pohledu na výživu je důležité, aby vegetarián dbal na vyváženou stravu, tj. získal dostatek potřebných živin bez toho, aniž by jedl maso. Znamé je ovšem i to, že někteří lidé při dlouhodobé nekonzumaci masa pocítují velkou únavu [Hanková 2009: 23].

Salomon dále nesouhlasí s názorem, že by mohlo dojít k přemnožení býložravých zvířat a my bychom s nimi byli nuceni soupeřit o výživu. Zde upozorňuje na schopnost samoregulace přírody. Další jeho názory se týkaly zvířat samotných. Mírohorský napsal, že „*celá léta ba desetiletí můžeme zvířata prací a bitím, a pak chceme rázem býti tak dobrotivými a milosrdnými, ale obyčejně až když nám dost nepracují...*“ [Hanková 2009: 23]

Ve svém díle se Mírohorský opíral o některé přední vědce tehdejší doby, kteří tvrdili, že rostlinná strava může plně nahradit maso. Šlo především o dánského vědce Jakoba Moleschotta (1822-1893) či německého chemika Justuse von Liebig (1803-1873). Autor sám považoval vegetariánskou stravu za prospěšnou, důležitá byla hlavně dle něj její vyváženost [Hanková 2009: 23-24].

Další osobností v české historii, který propagoval tuto stravu byl Ctibor Bezděk (1873-1956), tento lékař vydal roku 1928 knihu s názvem „Vegetarism – pro a proti“. Za První republiky byl v Praze zřízen *Československý vegetářský klub*, který se dokonce podílel na organizaci Světového vegetariánského kongresu v Kamenickém Šenově roku 1929 [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

Obtížnější situace nastala pro české vegetariány během druhé světové války, kdy politická situace neumožňovala činnost *Vegetářského klubu*. Nicméně cestu si čeští vegetariáni našli, byl to právě MUDr. Bezděka, který pořádal v rámci své abstinentní společnosti přednášky pro vegetariány. Následný vývoj po válce pak vedl ke vzniku Československé vegetariánské společnosti. Po roce 1948 byly

ovšem všechny tyto spolky zakázány. K významným osobnostem vegetariánského hnutí pak patřil ještě malíř František Kupka či první československý prezident Tomáš G. Masaryk [Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami 2016].

7.2 Současná situace vegetariánů

V České republice působí v dnešní době *Česká vegetariánská společnost*, dále *Česká společnost pro výživu a vegetariánství*. Vedle toho existuje i mnoho dalších převážně neziskových organizací, jejichž cílem je ochrana zvířat. Jedná se především o hnutí *Svoboda zvířat*, která na našem území působí již od roku 1994. Dále je třeba zmínit nevládní ekologickou organizaci *Nesehnutí* či *Nadaci na ochranu zvířat* [Peclinovská 2012: 19].

7.3 Veganství v České republice

Česká veganská asociace, zkráceně ČVA, datuje svůj počátek k roku 2008. Jedná se o odnož britské *The Vegan Society*. Jedná se o nenáboženskou a apolitickou organizaci, jejímž cílem je především podpora a propagace životního stylu, který se nazývá veganství. Sami sobě si vytyčili celkem tři cíle, je to etika, ekologie a zdraví. Vedle ČVA existují v České republice samozřejmě i další organizace, které můžeme označit jako veganské. Jedná se především o neformální skupiny aktivních jedinců [Peclinovská 2012: 21].

8 METODOLOGIE VÝZKUMU

8.1 Cíl práce

Cílem této práce je zaměřit se na strávnicky, kteří se hlásí k veganství. Výzkum se také zaměří na hodnoty a normy veganství, ale také na morální a zdravotní pohled. A položí si otázku, zda a u kterých aktérů je významnější morální či zdravotní ohled.

8.2 Výzkumné otázky

Ve své práci se zaměřím na zodpovězení následujících čtyř výzkumných otázek:

- (1) Jaký byl hlavní motiv pro volbu veganství?
- (2) Jaké byly reakce okolí na volbu veganství?
- (3) Jak vypadá veganský jídelníček?
- (4) Jak je složité být veganem v naší společnosti?

První výzkumná otázka je velice důležitá. Zjišťuje, jaký byl hlavní důvod respondentů k volbě veganství. Snažím se zjistit, zda převládá zdravotní, morální nebo jiný ohled. Také ale v této sérii otázek zjišťuji, kdy se respondenti stali vegany, kolik jim bylo let a jak se stali vegany. Zda šlo toto omezení postupně nebo zda to bylo rozhodnutí ze dne na den.

Druhá výzkumná otázka se zajímá o rodinu a okolí respondentů. Zajímalo mě, jak reagovalo okolí a především rodina respondentů, když přešli na veganství. Zda to byl v jejich rodině problém a jak je pro respondenty důležité, co si myslí jejich rodina. Zaměřila jsem se i na partnery respondentů, abych zjistila, zda i oni jsou vegani a pokud ne, zda respektují jejich volbu.

Třetí výzkumná otázka se zaměřila na jídelníček respondentů. Například jak si respondenti sestavují svůj jídelníček, kdy, kde, s kým a co v danou dobu jí. Jelikož veganství je zaměřené převážně na stravovací návyky, jsou tyto otázky velice důležité.

Čtvrtá výzkumná otázka je spíše doplňující o zajímavé problémy, se kterými se respondenti potýkají při veganském stylu života. Zjišťuji, jakou kosmetiku

a oblečení respondenti používají, zda jsou spokojeni s výběrem na českém trhu a především jak veganství ovlivnilo styl jejich života.

8.3 Výzkumný vzorek

Respondenty pro svůj výzkum jsem si vybrala na základě několika předem daných kritérií. Respondenti museli být:

- 1) vegany ve věku 18 až 30 let;
- 2) být veganem minimálně půl roku;
- 3) spjaté s Hradcem Králové nebo s Jičínem.

Hledání vhodných respondentů pro mne nebylo jednoduché. Přímo jsem neznala žádného vegana nebo veganku, která by odpovídala mým kritériím. Začala jsem tedy s tím, že jsem se přihlásila do několika veganských skupin na sociálních sítích. Snažila jsem se zde najít vegany nebo veganky, které bych mohla alespoň trochu znát. Pár veganek jsem zde našla, a tak mými prvními respondenty byly mé kamarádky ze střední školy, o kterých jsem netušila, že jsou vegankami. Podařilo se mi také v mém zaměstnání vyzorovat tři veganky, se kterými jsem se poté dala do řeči a poprosila je o zapojení se do mého výzkumu. Dále jsem pak na několika sociálních sítích uveřejnila inzerát s nabídkou účasti na výzkumu. Pár veganů se mi na tuto žádost ozvalo a dále metodou sněhové koule jsem získala další respondenty.

Tabulka 1: Seznam respondentů

Tab. 1: Seznam respondentů					
Jméno	Věk	Vzdělání	Povolání	Město	Pohlaví
Vegan1	23	Maturita	Prodavačka	HK	Ž
Vegan2	26	Vysokoškolské	Nezaměstnaná	HK	Ž
Vegan3	22	Maturita	Prodavačka	HK	Ž
Vegan4	22	Maturita	Majitelka kavárny	HK	Ž
Vegan5	22	Maturita	Asistentka	HK	Ž
Vegan6	18	Základní	Student	Jc	Ž
Vegan7	26	Vysokoškolské	vodohospodářská společnost	Jc	Ž
Vegan8	30	Vysokoškolské	Učitelka na ZUŠ	Jc	Ž
Vegan9	28	Vysokoškolské	Referentka in. obchodu	Jc	Ž
Vegan10	27	Vysokoškolské	Zaměstnankyně finančního úřadu	Jc	Ž
Vegan11	22	Výuční list	Nástrojař	Jc	M
Vegan12	25	Maturita	Dělník	HK	M
Vegan13	25	Vysokoškolské	Fotograf	HK	M
Vegan14	21	Maturita	Student	HK	M
Vegan15	26	Vysokoškolské	Student+nákupčí velkoobchodu	HK	M

Zdroj: Vlastní

Předložená tabulka ukazuje informace o základních charakteristikách mnou získaných respondentů. Můžete v ní vidět věk, vzdělání, povolání respondentů, město, ve kterém byl výzkum prováděn a ve kterém respondenti žijí a pohlaví. Věk, jak jsem již uvedla, odpovídá mým kritériím, jsou v něm zastoupeny respondenti ve věku 18-30 let. Co se týká věku a zaměstnání můžeme pozorovat rozmanitý vzorek. Většina respondentů měla již dokončené vzdělání, a to vždy střední vzdělání zakončené maturitou nebo dokončené vysokoškolské vzdělání. Můžeme říci, že všichni respondenti jsou vzdělání. Mužské pohlaví je zastoupeno pouze pěti jedinci, nebylo jednoduché sehnat mužské zástupce, jelikož neprojevíli takový zájem o účast na výzkumu, jako ženy.

8.4 Metody sběru dat

Pro sběr dat jsem si vybrala kvalitativní etnografický výzkum, jelikož mně osobně je kvalitativní výzkum přednější. Kvalitativní výzkum je druh výzkumu, jehož předností je, že nám umožňuje získat detailnější informace o zkoumaných jevech, tak jak by to s kvantitativními metodami nebylo možné. [Strauss 1999]

Pro svůj výzkum jsem využila multi-lokální etnografii v Hradci Králové a v Jičíně, jelikož veganství je globální a k oběma městům mám osobní vztah. Multi-lokální etnografie je antropologický terénní výzkum, který se uskutečňuje na více místech. Dle George Marcuse nemůžou být výzkumy prováděny jen v jedné oblasti. [Malina 2016] Hradec Králové jsem si vybrala kvůli tomu, že je to mé rodné město a říkala jsem si, že zde seženu respondenty, které bych mohla znát. Do Jičína dojíždím téměř každý den kvůli své brigádě, tu mám zároveň ve vegetariánské restauraci, tím pádem jsem respondenty kontaktovala přímo. Pro účely mé práce jsem si vybrala semi-strukturovaný rozhovor a zúčastněné pozorování.

8.4.1 Semi-strukturovaný rozhovor

Semi-strukturovaný rozhovor nebo také rozhovor polostrukturovaný je typ rozhovoru, který má předem daný soubor témat a volně přidružené otázky, avšak pořadí a formulace může být změněna, případně otázky můžeme respondentovi dovysvětlit. Díky flexibilitě a volnější struktuře můžeme nevhodné otázky vynechat případně přidat, to vše dle situace.

V Hradci Králové jsem provedla 9 rozhovorů a v Jičíně proběhlo rozhovorů 6. Rozhovory se odehrávaly v restauračních zařízeních zaměřených na vegetariánská a veganská jídla. Délka rozhovoru záležela na výřečnosti respondentů. Nejkratší rozhovor trval 12 minut a nejdelší rozhovor trval hodinu a půl. V Hradci Králové jsem rozhovory prováděla ve veganské kavárně Cats&coffee, kde jsem měla příležitost provést rozhovor i s majitelkou. V Jičíně jsem využila již zmíněnou restauraci Vegeethouse, která je vegetariánská i veganská. Rozhovory, které jsem prováděla v měsíci listopadu už nebyly prováděny v kavárně Cats&coffee, kvůli jejímu zrušení. Využila jsem tedy prostory, které si respondenti sami zvolili.

S každým respondentem jsem provedla rozhovor, který byl po souhlasu respondenta zvukově zaznamenán. Díky podobnému věku se všemi respondenty bylo mnou nabídnuto tykáni, které každý respondent rád přijal a díky tomu se i mezi námi uvolnila atmosféra. Rozhovory s respondenty probíhaly v období od 5.4.2016 do 17.11.2016.

8.4.2 Zúčastněné pozorování

Toto pozorování patří společně s polostrukturovaným rozhovorem mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Díky tomuto pozorování můžeme popsat co, kdy a kde se děje a kdo, nebo co se účastní dění. Pozorovatel se účastní dění v sociální situaci a je ve společném kontaktu s pozorovanými. [Hendl 2005]

Díky této metodě získáme informace o chování, které bychom jiným způsobem těžko získávali.

Zúčastněné pozorování proběhlo v restauraci Vegeethouse v Jičíně, kde již dva roky brigádně pracuji a setkávám se tu tedy nejen s vegetariány, ale i s vegany.

Restaurace Vegeethouse je jediná vegetariánská a veganská restaurace v Jičíně. Avšak nechodí sem pouze vegetariáni a vegani, ale tuto restauraci si oblíbili i masožravci. Využila jsem pozorování během mé pracovní doby, a tak zákazníci nemohli tušit, že je pozoruji, neovlivnila jsem tedy průběh chodu restaurace. Z důvodu mé již zmíněné pracovní doby, jsem si nemohla vést průběžné záznamy z pozorování, terénní poznámky jsem si tedy zapsala po skončení mé pracovní doby.

V rámci pozorování jsem se snažila zjistit, zda si návštěvníci vybírají spíše jídla vegetariánská než veganská a zda restauraci navštěvují stálí zákazníci. Tento fakt jsem mohla zajistit díky mé téměř každodenní brigádě, kdy si již stálé návštěvníky restaurace pamatují. Podrobnější záznam z mého pozorování přikládám v příloze, kdy jsem po skončení mé pracovní doby podle paměti s hodinovými intervaly zaznamenala průběh pozorování.

8.5 Etika výzkumu a způsob analýzy dat

V každé práci, ve které je zacházeno s informacemi poskytnutými respondenty, je velice důležitá etika výzkumu.

Všichni respondenti, se kterými jsem provedla rozhovor, byli před začátkem rozhovoru seznámeni s účelem a cílem mého výzkumu, jak budu data zpracovávat a s technikou sběru dat. Před začátkem nahrávky jsem respondenty požádala o nahrávání rozhovoru a na začátku nahrávání jsem je požádala o orální souhlas s pořízením nahrávky.

Všechny pořízené rozhovory, byly zaznamenány na mobilní telefon, který byl po celý rozhovor viditelně umístěn. Tyto rozhovory byly poté technikou doslovné transkripce přepsány do písemné podoby, pro přepsání rozhovorů byl použit program F4. Přepsané rozhovory jsem poté kódovala a tím jsem si připravila data k analýze a hodnocení. Kódování přepsaných dat jsem provedla ručně. Dle přepsaných rozhovorů jsem si vytvořila barevné kódy, ke kterým jsem přiřazovala stěžejní informace zjištěné respondenty.

9 Empirický výzkum

9.1 Analýza dat

V této kapitole rozeberu svůj výzkum. Nejdříve se zaměřím na charakteristiku respondentů a na základní informace, které jsem se dozvěděla. Popíši také, jak jsem dané respondenty sehnala a kde náš rozhovor probíhal. Respondentům jsem přislíbila anonymitu, tudíž jsou jména jednotlivých narátorů fiktivní.

Dále v této kapitole předložím analyzovaná data vzhledem k výzkumným otázkám. Ke každé výzkumné otázce předložím i další podotázky, kterými jsem se ve výzkumu zabývala. Výzkumné otázky pro lepší přehlednost znovu uvedu v jednotlivých podkapitolách. Mimo jiné uvádím ukázky z výpovědí respondentů.

9.2 Charakteristika respondentů

Jako první v mé charakteristice respondentů se objeví respondenti žijící v Hradci Králové a dále pak respondenti pocházející z Jičína. Charakteristika respondentů bude k vidění v přílohách

9.3 Výsledky práce

Cílem mého šetření je zjistit, co bylo pro respondenty stěžejní motivací k tomu, aby se stali vegany, jaké toto rozhodnutí mělo vliv na rodinné vztahy a zda rodina toto rozhodnutí akceptovala nebo naopak. Dalším cílem tohoto šetření je zmapování jídelníčků respondentů a jak se veganství promítlo i do životního stylu respondentů.

9.3.1 Jaký byl hlavní motiv pro volbu veganství?

V této kapitole předkládám hlavní důvody, které respondenty vedly k volbě veganství. Dále mě také zajímá, zda jejich volba byla postupná s omezením některých produktů, nebo zda se toto rozhodnutí uskutečnilo ze dne na den.

Respondent č. 1: Karolína

Díky videu, ve kterém probíhá výroba masa, způsob velkochovu a zacházení se zvířaty, po kterém byla krajně znechucená, se Karolína rozhodla, že se ve svých čtrnácti letech stane vegetariánkou. Kvůli doktorům a rodině slíbila, že bude prozatím jíst alespoň ryby. Poté co si začala zjišťovat více informací o mléčném a vaječném průmyslu a viděla dokument *Raději vidličky než nože*, byla přesvědčena, že ze zdravotního hlediska je veganství ta správná cesta.

Podle Karolíny byl tedy hlavním důvodem veganství především zdravotní ohled, cituji: *„Spíš bych řekla, že vegetariánství bylo právě z toho morálního a potom veganství už spíš inkriminovalo k tomu zdravotnímu.“*

Jak již bylo řečeno Karolína se stala vegankou postupně, nejprve omezila maso, poté ryby a postupně z jídelníčku vynechala ostatní živočišné produkty.

Respondent č. 2: Alena

Aleniným prvotním impulsem k volbě veganství se stalo především její přesvědčení. Stejně jako u Karolíny i u Aleny šel její vývoj postupně. Nejprve ze svého jídelníčku vyřadila maso, jelikož po jeho konzumaci měla zdravotní problémy. Stala se tedy vegetariánkou a po nějakém čase, kdy se začala dozvídat více o chování ke zvířatům se rozhodla, že se stane vegankou.

Prvním motivem pro volbu veganství se u Aleny stalo zdravotní hledisko, cituji: *„Prvotní impuls byl zdravotní, hledisko, protože sem měla prostě problémy po konzumaci masa, měla sem, bylo mi špatně, nevolno, měla sem pocit, že to ve mě hnije prostě mi z toho nebylo dobře, takže sem si řekla že to úplně vysadím.“*

Respondent č. 3: Sára

Hlavním motivem k volbě veganství se u Sáry stal soucit ke zvířatům a její lidská stránka, byl to tedy především důvod morální, cituji: *„Jo určitě, spíš ta morální. Ta zdravotní spíš až potom, když jsem se dozvíдалa nějaký další informace, ale první impuls byl morální.“*

Sára se svým novým životním stylem poprala a vegankou se stala ze dne na den, cituji: „*Ze dne na den to bylo. Prostě jsem se dostala k nějakým informacím a prostě to pro mě bylo jasné, že to jinak nebude.*“

Sára díky změně životního stylu a přechodu na veganskou stravu na svém těle pocítila určité změny. Byla to jak změna osobnosti, tak změna zdravotní.

Respondent č. 4: Martina

Stejně jako u Sáry i u Martiny byla prvním impulsem zvířata. Po zhlédnutí dokumentu *Pozemšťané*, se již nedokázala na živočišné produkty ani podívat. Poté zjistila, že u ní převládá i ohled zdravotní, poté co přestala pít mléko jí bylo zdravotně lépe, cituji: „*Já to mám takovej mix. Já jsem nejdřív přestala pít mlíko a pak jsem zjistila, že mi to dělá dobře a pak jsem koukala, jestli znáš pozemšťany, ten dokument, tak to je takovej hard core dokument docela jako, že jsem ho koukala na víckrát a pak jsem nedokázala vůbec nic ani se na to podívat.*“

Martina se s veganstvím dlouho prala, když přešla na veganský styl stravování občas ještě uklouzla, avšak po zhlédnutí dokumentu *Pozemšťané* se to v ní zlomilo a stala se z ní stoprocentní veganka.

Respondent č. 5: Natálie

Natálie se již ve svých dvanácti letech stala vegetariánkou a již v tomto věku byl jejím důvodem morální a etický ohled, poté co přešla ke stravě veganské její hlavní motiv se nezměnil a stále jim zůstává ohled morální, poté ho doplňují i další hlediska, cituji: „*Vegetariánkou tou jsem se třeba stala, když mi bylo 12 a bylo to čistě jako čistě morální, etický a pak k veganství jsem vlastně přešla, jak je to dlouho, 3 roky zpátky? A ten hlavní motiv je pořád jako etickej a pak samozřejmě jo doplňujou ho ty zdravotní hlediska i ty nějaký enviromentální, ale jsou u mě až na druhým místě.*“

Zajímalo mne, proč již v tak útlém věku Natálie přešla na stravu vegetariánskou, důvodem byli především jejich domácí mazlíčkové, cituji: „*Hmm, my jsme jako doma odjakživa měli doma psi a kočky, a tak nějak jako to inkriovalo k tomu jako, hele, to je divný, proč jako jedno tady drbu a druhý si dávám do pusy zrovna jako?*“

I u Natálie jsem potřebovala zjistit, zda její vývoj byl postupný nebo okamžitý. Díky tomu, že už předtím byla vegetariánkou měla Natálie určitý postupný vývoj.

Respondent č. 6: Jakub

Jakubův hlavní motiv k volbě veganství byl především motiv morální, avšak díky veganskému stravování zjistil, že po vyřazení mléčných výrobků se mu zlepšily jeho zažívací problémy, cituji: *„Určitě, rozhodně. Ehm. Hlavně teda v kategorii mléčných výrobků. Tam jsem měl dlouhodobý problémy takový zažívací. A byl jsem na vyšetřeních a nic nějak. Nic se nezjistilo, ale najednou... Jako ani mě nenapadlo, že to může být tím teda, ale vysadil jsem a...Uhm. Jsem hodně rád, no.“*

Díky přítelkyni byl Jakubův vývoj postupný, nejdříve přestal jíst maso a poté co se dozvěděl více informací, přešel úplně na veganskou stravu, cituji: *„Ne, ne, ne. Nejdřív jsem zkoušel přestat maso jíst, kvůli přítelkyni, že byla veganka už v tý době, takže to jsem zkoušel. Ona taky vařila, takže jsem vlastně k tomu měl přístup, k tý stravě a zjistil jsem, že to je supr, a tak jsem se o tom dozvídal a... Ale nešlo to hned. Nešlo to na hned prostě no. Bylo to postupně.“*

Respondent č. 7: Marek

Prvním impulsem, proč vynechat maso bylo u Marka zdraví, a tedy zdravotní ohled, cituji: *„Chtěl jsem být zdravější. Měl jsem nějaký ekzém, problémy s tímhle tím, zažívací problémy a... A já jsem vždycky měl rád zdravý jídlo, nikdy mi to nevadilo od malička jíst luštěniny, obiloviny a takový věci a maso mi nikdy moc nechutnalo. Takže to jsem vyhodil kvůli zdraví.“*

Pro Marka bylo hlavní zdraví a jako vedlejší impuls se projevil i morální ohled. Poté co začal bydlet s přítelkyní Natálií, začalo jeho úplné a striktní veganství.

U Marka proběhl přechod na veganství ze dne na den, cituji: *„Já všechno dělám jako horká hlava, takže to šlo jako ze dne na den. To jsem všechno vlastně večer jsem se podíval na dokument, asi jsem se pořádně nevyspal, vyhodil jsem všechno jídlo a ráno jsem šel do zdravotníka, do zdravý výživy asi za čtyři tisíce nakoupit jídlo.“*

Respondent č. 8: Pavel

Pavlův hlavní důvod, proč se stát veganem, byl především důvod etický. Díky této změně se objevily i zdravotní změny, které však nebyly hlavní prioritou, jsou však vedlejším benefitem. I Pavel byl před přechodem čistě na veganství, rok a půl vegetarián, po maturitě měl více času a začal si zjišťovat více informací, cituji: *„Po maturitě jsem měl trošku víc času, takže jsem nad tím začal přemýšlet a začal si o tom hledat nějaký informace a řekl jsme si, že je trošku čas si to všechno upravit. Ehm. Předtím mně nebylo jedno, že k tomu, abych si dal sýr, musí být někde zavřené nějaké zvíře. Ehm. Prostě jsem nechtěl už dál jíst sýr z kravského mléka, který vlastně vůbec ani není pro člověka vhodný. Vlastně jíst takové věci ani nedává smysl.“* Pavlův vývoj byl postupný, cituji: *„Hele přemýšlel jsem nad tím jakoby dýl. Kdybych to udělal naráz, tak by mi to třeba nevydrželo nebo bych měl potřebu hledat úlevu.“*

Respondent č. 9: Radek

Radka donutilo přejít na veganskou stravu především jeho finální uvědomění si, co vše se skrývá za živočišným produktem ve všech odvětvích. Dále pak získávání materiálů, které Radkovi poskytly pohled za oponu, od té doby nebylo jiné cesty. Hlavní důvod byl však především morální cituji: *„Morální a etický no. Jednoznačně. O zdravotních a dalších výhodách jsem nejprve ani mnoho nevěděl. Šlo o to, nebýt dále pokrytcem, narozdíl od jiných jsem byl i ve stádiu, kdy jsem říkal, že některá zvířata mám rád v přírodě a některá na talíři. Většina stále říká jenom to, že má ráda zvířata no.“* Díky změně životního stylu se objevily také zdravotní plusy, cituji: *„Jednoznačně nejzřetelnější byl najednou obrovské nárůst energie. Tento rok jsem nezaznamenal žádnéj náznak alergie, což jsem teda kdysi jakoby míval hodně často. Ehm. Že bylo asi největší spouštěč mléko. Ehm. Mnoho snadnější a rychlejší regenerace po jakékoliv činnosti. Předtím jsem docela trpěl na různé střevní problémy. Za poslední rok ani jednou, co vlastně jsem v tady tom režimu. Ehm. Je toho opravdu dost a vše pouze díky stravě a jinému přístupu k tělu.“*

Pavel ke své změně došel postupně, nejprve omezil maso a masné výrobky, bez kterých se snadno obešel, dále přestal pít mléko a u mléčných výrobku to měl Radek složitější, avšak po pár měsících to taky nebyl žádný problém.

Respondent č. 10: Aneta

Anety hlavní důvod k veganství byla především morálka. Již ve svých čtrnácti začala přemýšlet a psychicky se připravovat na vegetariánství, jelikož v jejich rodině bylo vegetariánství životním stylem. Avšak Anety rodina si přála, aby se svým rozhodnutím stát se vegetariánkou ještě počkala, dokud je ve vývinu. I když věděla, že maso nechce a je s tímto způsobem stravování neztotožněná souhlasila s rodinou a svůj velký krok naplánovala na své 15té narozeniny, s tím že už bude velká a vyspělá, během svého čekání si však přečetla článek o jatkách a rozhodla se, že už déle čekat nechce a stala se vegankou již ve čtrnácti. Stejný proces proběhnul i při rozhodování ohledně veganství.

Díky festivalu, na kterém byla v sedmnácti a kde měl její tatínek stánek s dalšími veganskými aktivisty, kde promítali dokumenty o vejcích, se rozhodla, že už nechce být tohoto součástí. Její myšlenkový proces stát se vegankou trval déle, když se však rozhodla s přechodem na veganství bylo to ze dne na den, cituji: *„Jo takže v tomhle jsem to měla ze dne na den, že jsem se potom vlastně rozhodla a už jsem to od té doby nejedla.“*

Respondent č. 11: Helena

Prvním impulsem Heleny byl čistě morální ohled, nelíbilo se jí, jak se zachází se zvířaty, a tak se v sedmnácti stala vegetariánkou. Díky spoustě potravinových alergií se stalo, že na půl roku začala jíst opět maso. Ovšem ze zdravotního hlediska nepocítovala žádnou změnu, rozhodla se tedy, že vyzkouší veganství.

Primárním důvodem Helenina veganství, jak jsem již zmínila byl morální ohled, avšak i díky přechodu na veganský životní styl, se Heleně zlepšil její zdravotní stav, cituji: *„Když jsem přestala jíst mléčný výrobky, tak se mi spousta věcí prostě i jako zlepšilo, že to byl takovej jako příjemnej vedlejší efekt, ale jako kvůli tomu jsem nezačala být vegan jako. Primárně to bylo kvůli tomu, že ještě to vegetariánství tak nějak po delší době prostě přešlo v to veganství, protože když se pak o to člověk víc zajímá, tak zjistí tím, že ty zvířata, který jsou prostě chovaný na mlíko a na vejce, tak stejně jsou buď to někam jako na maso, nebo stejně s nima není jako hezky zacházeno, a i jako takový to vlastnění toho zvířete za nějakým účelem se mi taky nelíbí.“*

Poté co si Helena přečetla několik článků, rozhodla se, že se vegankou stane ze dne na den, cituji: *„Co sem si o tom začala něco číst, tak sem vlastně se pak jako ze dne na den rozhodla, že zkusím být jakoby, nebo zkusím, že budu prostě jako vegan.“*

Respondent č. 12: Marcela

Marcela je vegankou nejkratší dobu, ale i jí k veganskému životnímu stylu přivedl soucit ke zvířatům. I Marcela se nejprve stala vegetariánkou a byla jí přes rok.

Marcelin vývoj byl postupný a k veganství si musela najít svou cestu, cituji: *„Tak jakoby postupně jsem omezovala. Já jsem už předtím, když jsem jakoby byla vegetariánkou, tak jsem s tou myšlenkou teda koketovala, jak už jsem říkala, a různě jsem zkoušela a už vlastně v té době jsem jako zkoušela třeba veganský jogurty a takhle.“*

Marcela postupně začala vyřazovat mléko, se kterým neměla problém, jelikož jí nikdy nechutnalo. Další na řadě byla vajíčka, ta také neměla problém vyřadit ze svého jídelníčku, protože si je sama nikdy nepřipravovala, avšak nejtěžším úkolem bylo zbavit se sýru.

Respondent č. 13: Marta

Stejně jako předešní respondenti i Marta byla nejdříve vegetariánkou. Již odmalička si vybírala bezmasé pokrmy, postupem času se tedy stala vegetariánkou, když jí začali docházet další souvislosti, rozhodla se, že se stane veganem. Jako první impuls u Marty nastal morální ohled, cituji: *„Byla jsem nejdřív vegetariánka, nikdy jsem nebyla masař. Už od malička. Vždycky jsem si spíš vybírala jiný jídla, bezmasý jídla a pak postupem roku jsem začala být vegetarián a postupem času, kdy mi začaly docházet další souvislosti, jsem se stala veganem. Takže určitě to bylo nějaký etický, morální důvody jako první.“*

Díky veganství se i u Marty dostavily zdravotní plusy. Marty vývoj byl postupný, dokud žila v České republice, jedla vajíčka a nedokázala si představit, že by vydržela bez sýru. Poté co se odstěhovala do Asie a byla odříznuta od svých neřestí, urychlilo to její proces s veganstvím, cituji: *„Bylo to tak, že já jsem se vlastně odstěhovala do ciziny a už tady v Čechách jediný co jsem jedla vajíčka, ale jenom jakoby od dědy, nikdy jsem si jakoby nekupovala. To kafe, mlíko a sýry,*

to bylo můj největší problém. A pak jsem se odstěhovala do Asie, kde mléčné výrobky, jako kravský, neletěj. Takže tam vlastně jsem se úplně odnaučila jíst ty sýry, začala jsem pít sojový mlíko, no a když jsem se vrátila sem do Čech, tak už jsem i četla etikety a tak. Bylo to takový jako pozvolný. Určitě to nebylo ze dne na den.“

Respondent č. 14: Monika

Prvním impulsem Moniky byl její zájem o zdravou výživu, její nechuť k masu a dále se přidala etická zábrana, cituji: *„Úplně ze začátku to spíš začalo zdravou výživou, s tím, že máma dietárka a ségra vlastně přestala jíst maso. Takže já jsem za chvíli začala řešit, co ty holky vlastně jedí a mě baví vařit. Takže jsem začala vařit no a tak postupně jsem zjistila, že maso mě nebaví vařit, nechutná mi a takový vlastně... Nejdřív to začalo spíš, že mi to nechutnalo. No a postupně se k tomu přidala taková etická zábrana a... A pak vlastně i postupně ty mléčné výrobky, s tím, že jsem si říkala, no tak jsem snad nějaký dítě, abych šla do mléčného? Navíc v rámci atopického ekzému mnohdy říkali, že je lepší i omezit mléčné výrobky.“*

I Monika, než se propracovala čistě k veganství, omezovala postupně určité produkty, cituji: *„To šlo postupně vlastně... Ty kravský byly úplně jednoduchý, to bylo rychlý. A pak to... A pak plus ještě občas jako kozí, to ještě tak jako zůstávalo.“*

Respondent č. 15: Jan

U Jana hrálo roli více aspektů k volbě veganství, avšak zdravotní převládá, cituji: *„Hrálo to z víc stran jakoby. Jak zdravotní, tak už mi jako zjistili vyšší cholesterol, tak protože jsem jedl hodně maso. Spíš nic jiného, takhle. No, tak jsem to prostě jeden čas obrátil. Šel jsem do Hradce na školu, na SPŠ HNN a tam jsem prostě poznal víc ty lidi, tadytu kulturu a nějak se mi to prostě i zalíbilo, ne že by mě ty lidi do toho nějak tlačili, ale pak jsem si časem přišel prostě na to sám a začal jsem to tak nějak prostě zkoušet provozovat, prostě nějak začínat.“*

Dalším aspektem je i úcta ke zvířatům, cituji: *„A samozřejmě je mi líto zvířátek a nezabím je, tak je nejím.“*

A jak se stal veganem Jan? I u něj to byl postupný proces, cituji: *„Pamatuju si, že jednou mamka udělala nějaký ledvinky s rejží, nebo něco takového, a mně už to prostě nechutnalo, tak už jsem to prostě ani nejedl a od té doby vlastně jsem*

maso už nechtěl. A nebo, jakoby dal jsem si někdy možná jako, když vyloženě jsem byl třeba v práci a neměl jsem na výběr, jako vyloženě třeba něco bez masa nebo takhle a měl jsem hlad, tak jsem si to samozřejmě dal no. Ted' už to takhle nedělám, protože už si na to dávám pozor, abych měl většinou to jídlo u sebe no.“

9.3.2 Shrnutí

Výroky respondentů byly proměnlivé, většina respondentů však jako první impuls k přechodu na veganství uvedla ohled morální, k tomu pak většina respondentů přikládá i zdravotní plusy. K těmto ohledům se poté přidružují i další ohledy jako například ohled ekologický. Respondenti, kteří volili jako první impuls zdravotní ohled, volili především kvůli svým zdravotním problémům. Velká většina respondentů k této změně došla postupným vývojem a jen málo respondentů uvedlo, že by tato změna u nich proběhla ze dne na den.

9.3.3 Jaké byly reakce okolí na volbu veganství?

V této kapitole mě zajímá, jak reagovalo okolí a rodina na změnu životního stylu respondentů. Zda rodina i okolí toto rozhodnutí přijalo a zda to nemělo vliv na vzájemné vztahy v rodině. Také bylo důležité zjistit, zda je pro respondenty důležité, co si myslí jejich rodina a zda je i partner nebo partnerka vegan nebo veganka a pokud ne, zda vzájemně respektují svou volbu.

Respondent č. 1: Karolína

Na otázku, jak reagovala Karolíniny rodina, když jim oznámila, že bude vegankou, chvíli pátrala ve své mysli. Vzpomněla si, že když se nejprve stala vegetariánkou, měla rodina, a především rodiče strach z toho, aby ji nechyběli důležité látky ve stravě. Neodsuzovali její volbu, ale snažili se jí přemluvit, aby opět zařadila do svého jídelníčku maso, cituji: *„Když vlastně se ještě vrátím přímo k tomu vegetariánství, tak myslím si, že u mých rodičů to byl asi nejvíc strach z toho, aby mi nic nechybělo ve stravě, takže nějakým způsobem to neodsuzovali, ale určitě se mě snažili přemluvit k tomu, abych zase jedla maso a vlastně všechny živočišný produkty.“*

Postupně Karolína dokazovala své rodině, že jí tato strava prospívá a tak jí rodina začala podporovat. V rodině tato změna nezpůsobila žádné problémy, jen babičky Karolíny styl života stále nechápou. Pro Karolínu je však velice důležité, co si myslí její rodina. Karolíny přítel není vegan, avšak změnil své stravovací návyky a stal se kvůli Karolíně vegetariánem. Karolíny okolí její volbu přijalo a i přítel jí v tomto životním stylu maximálně podporuje. I když Karolíny přítel není vegan, Karolína si váží toho, že přešel alespoň na vegetariánství.

Respondent č. 2: Alena

I u Aleny v rodině se nejprve řešil její přechod na vegetariánství, to nepředstavovalo žádný problém. Veganství již ale přineslo do rodiny malé změny, babičky si občas do Aleny rýply a tatínek měl na její styl života vtípky. Avšak na vzájemné vztahy veganství nemělo žádný vliv. Než se s Alenou volbou smířil partner, mělo to určitý vliv na jejich vztah, citují: *„Partner byl svý doby naštvanej, ale absolutně naštvanej, ale nebylo to jakože sem vegan, ale protože by mi třeba rád něco připravil a nevěděl co.“*

Pro Alenu však není vůbec důležité, co si myslí její rodina a okolí a spíše si z toho dělá legraci. Partner její volbu toleruje, avšak vadí mu, že neví, co by Aleně mohl připravit k jídlu. Na dotaz, zda i Alena toleruje přítelovu volbu být masožravec mi odpověděla, citují: *„Vůbec mě to nevadí, je to jeho věc, neomezuju ho, naopak prostě nemám problém mu uvařit maso, jen to neochutnávám, jen sedím a koukám a ptám se ho, jestli je to fakt dobrý a on jojo jakože to je dobrý.“*

Respondent č. 3: Sára

Rodina Sáry vzala její volbu na přechod k veganství velice dobře, maminka Sáry je všemu otevřená a nechá si vše ráda vysvětlit, občas se snaží Sáře i něco uvařit. Se starší generací tyto věci Sára neřeší, dědeček jí v této volbě však podporuje a občas jí udělá radost koupením zeleniny. V rodině se tedy Sáře přizpůsobili a na vzájemné vztahy to nemělo žádný vliv, její volba měla však vliv na její okolí a několikrát se stalo, že se Sára nepohodla se svými kamarádkami.

Nejvíce však Sára ovlivnila svého partnera, který díky ní přel na veganský styl života, citují: *„No asi jsem nejvíc ovlivnila přítele. Ten se k tomu dostal přes mě. Jakože on byl všezravec ještě a já už jsem byla veganka a pak jsem ještě,*

že mu udělám guláš a tak, ale on pak přišel asi za měsíc, úplně sám, že už to teda taky nebude jíst a to a postupně ty sýry a tak a pak se postupně dopracoval, že je taky vegan. Asi dva měsíce mu trvalo. Takže za to jsem hodně ráda.“

I když pro Sáru je názor její rodiny důležitý, neodradí jí a její názor na veganství nikdo nezmění.

Respondent č. 4: Martina

Vzhledem k tomu, že Martina žije v „masožroutský“ rodině, poté co oznámila, že se stane vegankou, nastal v rodině šok. Rodiče byli překvapení a nastaly i různé spory, především od Martiny tatínka, poté co mu Martiny maminka domluvila, je v rodině opět vše v pořádku a navzájem si ze sebe dělají legraci. Poté co Martina přestala svým přátelům domlouvat, aby se z nich také stali vegani, její volbu přijali a jsou i ochotní jí na různých oslavách připravit speciální jídlo.

Než se s touto volbou smířili Martiny rodiče, bylo pro ní důležité, co si myslí, cituji: *„Ze začátku to pro mě bylo důležité, takový, že mě to mrzelo. Já už jsem to viděla trošku jinak a oni to nerespektovali. Chtěla jsem, aby mě víc respektovali. Že já mam svoje důvody a nemuseli by se do mě furt strefovat, že žereš nějakou blbou trávou. Proč si radši nedáš stejka.“*

Respondent č. 5: Natálie

Natálie byla nejprve vegetariánkou, a tak mne zajímalo, jak se i s touto volbou poprali její rodiče. Tím že jsou všemu otevření, jim tato volba nevadila, avšak Natálie musela slíbit, že půjde jednou za rok na kontrolu, aby věděli, že je v pořádku a nic jí nechybí. Díky vegetariánství už pro rodinu nebyl takový šok, když Natálie přešla k veganství, nechápali to, ale akceptovali její volbu. Zda veganství ovlivnilo vzájemné vztahy v rodině, mi Nikola odpověděla takto, cituji: *„Myslím si, že třeba s mamkou to jo, protože jsme se dlouho nebavily předtím, měly jsme jakoby takový zvláštní vztahy v rodině a v to a tomhle jsme si k sobě vlastně našly zpátky nějakou cestu jako že, ona to hrozně akceptuje, snaží se mi vyjít vstříc, já zase jí ukážu nějaký věci a tak, takže to jako spíš posílilo tu vazbu, si myslím.“*

Pro Natálii je důležité, co si myslí její rodina, avšak není to pro ni primární. Natáliin přítel je také vegan, společně nyní čekají miminko, a tak mne zajímalo, jestli i miminko budou vést k tomuto životnímu stylu, cituji: *„Jo budu a pak bude mít*

volbu. Pak už to je jako, jo samozřejmě doma vždycky asi budeme vařit nějak vegansky, ale jestli někde chce něco ochutnat a sám se rozhodnout.“

Respondent č. 6: Jakub

První reakce rodiny na Jakubovo rozhodnutí byl posměch, a především zájem o jeho zdraví. Rodina se jeho volbě stále nepřizpůsobila a převládají určité narážky. Do jeho volby mu však nezasahují a Jakub by si své rozhodnutí nenechal vymluvit. Na vzájemné vztahy Jakubovo přesvědčení nemělo vliv, bylo však důležité, co si jeho rodina myslí, cituji: *„No, bylo mi to líto, že to neberou víc, ale věděl jsem, že prostě je to takový společensky dost nepřijímaný, takže... Takže jsem se ani nedivil, že to nebylo úplně já, ty seš vegan a tak.“*

Jakubova přítelkyně je Sára, se kterou jsem také provedla rozhovor, díky ní Jakub přešel na veganství. Jakub se mi svěřil, že pokud by nepoznal Sáru, veganem by se vůbec nestal, cituji: *„Myslím si, že bych určitě na to nepřišel. Jako se o to nezajímal, takže bych nebyl vegan.“*

Respondent č. 7: Marek

Markova rodina na změnu stravy reagovala v bez problému, všem jeho jídlo chutnalo. Avšak Marek se se změnou životního stylu, začal chovat trochu aktivisticky a občas někoho naštvál. Markův styl života měl vliv na vzájemné vztahy v rodině a největší vliv to mělo na vztah s maminkou, která tuto volbu moc dobře nepřijala, cituji: *„A moje máma moc ráda jako já říká, co si myslí a nebere moc respekt na názor ostatních, takže ta dva roky do mě šila různým způsobem, až jsem ji poslal do určitých míst a řekl jsem jí, že na tohle téma se s ní odmítám bavit a ještě jednou to vytáhne, tak že se tam rok neukážu. Takže pak jsme se asi půl roku neviděli a když jsem tam přijel, tak jsem zjistil, že moje máma už teďka to jsou dva roky, co nejí maso vůbec. Že se podívala na všechny ty věci, co jsem jí říkal.“*

Pro Marka není důležité, co si myslí jeho rodina nebo okolí, nejvíce je pro něj důležité, co si myslí jeho přítelkyně Natálie.

Respondent č. 8: Pavel

Pavlovi rodiče reagovali na změnu Pavlova života celkem v pořádku, problém byl však u starší generace, která se o Pavla bála, že mu budou chybět vitamíny a další

živiny. Rodina i okolí tedy reagovala vcelku pozitivně, žádné negativní emoce neproběhly. Vliv na vzájemné vztahy však tato změna měla, cituji: „*Dá se říct, že částečně ano. Vlastně když přijedu k mámě, tak už spolu vlastně společně ani nejíme, nesedíme u jednoho stolu, jelikož ona si vaří pro sebe.*“

Pro Pavla však není zásadně důležité, co si myslí jeho rodina. Pavlův současný přítel sice není vegan, avšak překvapilo ho, že si přítel vyzkoušel alespoň měsíční výzvu veganství. I když Pavlův přítel není vegan vzájemně tolerují své stravovací návyky.

Respondent č. 9: Radek

Maminka Radka přijala změnu stravy svého syn bez problémů, jen s výtkou ať si hlídá své tělo a aby mu nic nechybělo, tatínek však měl prý prupovídky typu, že si rozhodí chod těla a bude přinejmenším impotentní. Ve finále se však přizpůsobili a žádný problém v rodině tato změna nevyvolala a ani neměla vliv na vzájemné vztahy. Díky tomu, že má Radek přátele většinou vegetariány nebo vegany, i oni přijali jeho volbu být veganem, s žádnými negativními zkušenostmi se nesetkal. Na otázku, jak je pro Radka důležité, co si myslí jeho rodina odpověděl, cituji: „*Samozřejmě, ale ne zrovna ohledně toho, co se točí kolem veganství. Ehm... Sám Gary Yourofsky na otázky kolem rodiny odpovídá ve smyslu, že je dobré jim říct, co a proč děláte, ale nemá absolutně žádnou cenu se je snažit předělávat, nebo pouštět se s nimi do nějakých rozepří.*“

Na otázku, zda Radek má přítelkyni mi odpověděl, že je lepší přítelkyni nemít. Snaží se však najít si přítelkyni se stejnou filozofií.

Respondent č. 10: Aneta

Díky tomu, že Aneta žije v rodině, která je vesměs stejného myšlení, nebyl problém s přijetím Anetina rozhodnutí stát se vegankou, i její tatínek je vegan. Z tohoto důvodu se v rodině vařilo převážně na jejich přání a rodina na ně brala ohledy. Momentálně žije s přítelem, který jí vše, ale Aneta mu maso neuvaří, v tomto ohledu je velice tolerantní.

Ohledně okolí se Aneta nesetkala s nepřízní, občas se naskytne člověk se kterým diskutuje víc, avšak nikdy se nesetkala s někým, kdo by byl hodně negativní. Na tom co si myslí její přítel jí velice záleží a dala mi příklad proč, bývalý

přítel se s ní kvůli jejímu životnímu stylu rozešel, cituji: „*Nebyl schopnej to zkousnout vůbec a takže je to důležitý, protože on by nebyl spokojený a ten vztah by nebyl spokojený a úplně stejně to je teď, kdyby prostě on si myslel, že dělám já něco špatně nebo že kvůli tomu, že já jsem se takhle rozhodla, tak že on je o něco obranej nebo prostě byl by z nějakýho důvodu nespokojenej, tak je to vždycky špatně že jo, ať už je to veganství nebo je to prostě něco jinýho. To je jako fuk. Takže je to určitě důležitý, jak to okolí, tohle nejbližší, jak to vnímá.*“

Respondent č. 11: Helena

Životní změnu Heleny rodina nepřijala moc dobře. Kvůli tomu že měla zdravotní problémy, nesouhlasili nejprve s vegetariánstvím. Utrzovali jí v tom, že možná kvůli vynechávání masa má tolik potravinových obtíží a alergií. Nakonec však její volbu respektovali a přizpůsobili se i když měli občasné námitky. Poté co přešla čistě na veganství, byli rodiče Heleny ještě více rozladěni, měli pocit, že má nezdravý přístup ke stravování a že je to ještě horší varianta než vegetariánství. Později když viděli, že Helena se cítí lépe fyzicky a zdravotně, začali tuto změnu brát pozitivně. Helena se nakonec i pro svou rodinu stala inspirací a maminka začala vařit vegetariánská i veganská jídla.

Okolí Heleny vzalo její nový životní styl vcelku dobře, alespoň co se přátel týče, špatně to vzala jen Heleny babička.

I babička se nakonec smířila s životním stylem Heleny a veganství vzájemné vztahy v rodině neovlivnilo. Přítel Heleny je pouze vegetarián, ale je i trochu vegan. Tím že spolu žijí a stravují se společně, tak mu vyhovuje, co mu Helena uvaří, zároveň její volbu být vegankou toleruje. Na otázku, zda i ona toleruje jeho volbu být vegetariánem mi odpověděla, cituji: „*Jako kdyby byl vegan, tak bych asi byla jako radši, ale prostě já to fakt na to mám názor, že to nemá smysl, to někomu jako vnucovat že jo.*“

Respondent č. 12: Marcela

Kvůli tomu že Marcela je od malička výstřednější, co se názorů týče, nebylo pro jejího otce překvapením, když přišla, že se chce stát vegetariánkou. Zjistil, že když si Marcela něco usmyslí, tak to tak udělá. Když poté přišla s přesvědčením, že z ní bude veganka neměl k tomu otec téměř co říct, jen že to nebude jednoduché,

co se týká vaření. Co se týká spolužáků a učitelů je brána spíše jako „salátožrout“ a „sójožrout“. Jak je pro Marcelu důležité, co si myslí rodina a okolí mi odpověděla takto, cituji: *„Tak já jsem ráda, že to táta jako přijal v pohodě a co si myslí zbytek rodiny a okolí, tak to mi je tak nějak jako srdečně jedno.“*

Marcela momentálně nemá žádného přítele, avšak když měla, bral její rozhodnutí a toleroval ho, Marcela se však snažila mu ukázat, že i bez masa se dá vařit a je to dobrý.

Respondent č. 13: Marta

Marty rodina vzala její volbu naprosto bez problémů, díky tomu, že její sestra má alergii na mléko a vyhýbá se také všemu živočišnému, vzala to v pořádku. Maminka nový životní styl Marty přijala a občas se jen strachuje, aby byla Marta v pořádku a nechyběly jí žádné vitamíny a přítel je vegetarián, takže podmínky měla Marta vyhovující a v rodinném okolí neměla problém. Co se týká přátel, měla Marta menší problémy a musela vysvětlovat, proč už si nedá sýr a z tohoto hlediska na ní začali koukat trochu jinak, avšak přátelské vztahy to nijak neovlivnilo.

I Marta pozitivně ovlivnila svou rodinu a to hlavně svou maminku, cituji: *„Musím říct, že spíš jako mamka spíš jako v pozitivním slova smyslu, že třeba sama teď už nejde na grilovačku, že se jí maso už moc nechce jako jíst, já jí k tomu nenutím, nikdy jsem jí třeba nic neříkala, když se mě zeptala, tak jsem odpověděla, ale ochutnala spoustu mojich jídel, který neznala, spoustu rychlejších jídel, vzhledem k tomu, že není žádnéj velkéj fanda vaření, tak se jí maso ani vařit nechce, že to trvá hrozně dlouho, takže taky preferuje spíš... Jí teda sejry a pije mlíko, ale preferuje spíš bezmasou stravu než nějaký maso a guláš a takový věci.“*

I když Marty rodina přijala vše bez problémů, záleží i Martě na tom co si její rodina myslí. Pokud by nastal v rodině problém a nepřijali by Marty změnu životního stylu, velice by jí to mrzelo, avšak své volby by se nevzdala. Přítel Marty je vegetarián, pochází z Taiwanu, jeho rodiče a prarodiče jsou tedy také vegetariáni, takže má rád i určité veganské potraviny, a i díky tomu toleruje Martinu volbu být vegankou.

Respondent č. 14: Monika

Vzhledem k tomu, že Monika se k veganství dostávala postupně, nebyl to pro rodinu šok a nijak na tuto změnu nereagovali, byli rádi, když jim Monika uvařila. S novou prací se dostala mezi kolegy, pro které je tento životní styl nepochopitelný, je to jiné prostředí, než ve kterém Monika předtím pracovala, jelikož měla vlastní krámk se zdravou výživou, chodili tam podobně zaměřeni lidé. V nové práci se setkává s lidmi, kteří tomuto stylu moc nerozumí Monika se navíc snaží žít zdravě a jíst zdravě a pro kolegy je to možná větší šok než samotné veganství, citují: *„Já ještě mám ten problém, že já třeba nejím bílej cukr, bílou mouku, cukr, co to de, tak aspoň celozrnný a tak. Takže, když já jim řeknu, že prostě si nedám ten dezert, tak to je... To je možná horší jako. Ještě že nejím maso a mléčný výrobky, to ještě by nějak rozdejchali, ale že vlastně si s nima ani nezamlám nebo to, tak to je pro ně takový náročný na pochopení.“*

Na vzájemné vztahy v rodině nemělo veganství žádný vliv, ale i tak je pro Moniku důležité co si její rodina myslí. I když by rodina byla proti nemělo by to na Moniku žádný vliv, a i tak by si stála za svým přesvědčením. Momentálně Monika přítele nemá, do budoucna by však chtěla alespoň partnera, který by se zajímal o zdravou stravu. Pokud by nebyl vegan tolerovala by jeho volbu, pokud by on toleroval tu její, s tím že maso by si musel vařit sám.

Respondent č. 15: Jan

V rodině Jana se na přechod k veganství netvářili nadšeně, avšak jeho volbu mu nijak nevyvraceli a přizpůsobili se, byl už samostatný, a tak si do těchto záležitostí nenechal mluvit. Z okolí schytl hodně posměchu s tím, že bude jíst jenom kameny, nakonec však i okolí jeho volbu přijalo. Jak je pro Jana důležité, co myslí rodina, mi odpověděl, citují: *„Tak samozřejmě hodně jako, ale kdyby mi to jako i mamka třeba zakazovala, tak prostě v tomhle bych jí neposlechl. Pořád bych poslouchal svůj instinkt.“*

Přítelkyně Jana sice není veganka, je pouze vegetariánka, Jan však její volbu toleruje a stejně tak ona toleruje jeho volbu být veganem.

9.3.4 Shrnutí

Většina respondentů neměla ve svém prostředí problém s přijetím nového životního stylu. U většiny respondentů okolí reagovalo bez problémů, pokud však problém nastal, jednalo se buďto o vtípky, narážky nebo o strach o zdraví, nakonec však rodiny všech respondentů jejich volbu přijali. Pro většinu respondentů je důležité, co si myslí jejich rodina a přátelé, avšak od jejich volby, by je neodradili. Velká většina respondentů, má přítele/přítelkyni, kteří nejsou vegany, navzájem se však tolerují. Ti respondenti, kteří partnera neměli si buďto shání partnera se stejnou filozofií případně, pokud by partnera měli, tolerovali by jejich volbu.

9.3.5 Jak vypadá veganský jídelníček?

U této výzkumné otázky je důležité zjistit, jak vlastně vypadá veganské stravování. Jak si respondenti sestavují svůj jídelníček, kde nakupují hlavní suroviny. Ale zda také s jejich stravovacími návyky existují restaurace, kde i jim bude vyhověno a které to případně jsou.

Respondent č. 1: Karolína

Karolína si svůj jídelníček sestavuje především podle své chuti, ale i podle toho co zrovna její tělo potřebuje a snaží se si především kontrolovat, aby každé jídlo obsahovalo důležité živiny, které naše tělo potřebuje. Náhradou za živočišné bílkoviny, jí jsou bílkoviny rostlinné například: tmavá rýže, tofu, luštěniny, rostlinná mléka, konopná semínka, chia semínka. Dále si Karolína hlídá, aby měla dostatek tuků, které nahrazuje za pomocí semínek. V průběhu pár let zjistila, že si musí hlídat jód, jelikož na sobě vyzorovala jeho nedostatek a tento nedostatek jí potvrdil i test, do stravy si tedy zařadila mořské řasy. Další věc, kterou si Karolína hlídá je vitamín B12, ten doplňuje za pomoci tablet. Poslední živina, kterou její tělo potřebuje je vápník, ten doplňuje ve stravě díky máku, chia semínek a tahini pasty.

Všechny tyto potraviny nakupuje v různých obchodech buďto v supermarketech nebo v různých zdravých výživách.

Karolínin jídelníček vypadá asi takto, cituji: *„Mám ráda sladký snídaně, takže buďto si dělám kaši ovesnou, nebo pohankovou nebo prostě nějakou obilnou a s tím že vždycky k tomu mám nějaký oříšky nebo semínka a ovoce, a tak tohle*

je většinou taková moje snídaně, nebo si namáčím vločky, s tím že to naházím večer jenom do sklenice s chia semínkami a zaliju to vodou nebo něčím, nějakým mlíčkem a ráno to mám hotový, takže tohle je moje snídaně. Potom dopoledne, když stihám, tak mám nějaký ovoce. Obědy si musím vždycky nosit sama do práce, protože tam na to nejsou vůbec připravení. Takže jako takhle si musím připravovat jídla sama, takže k obědu mám buďto nějaký salát a s nějakou obilninou, třeba s quinoou nebo s naklíčenými fazolkami nebo mám třeba teplý oběd, dneska jsem měla rýži s houbami nebo co si dělám nějakou kari směs, zeleninový směsí s čočkou. Mě hodně baví vařit. K odpolední svačině mám třeba nějakou tyčku a k večeri si spíš dělám nějakou dušenou zeleninu nebo prostě takovýhle podobný, nebo hodně polívky to je pravda, hodně si dělám polívky, takže buďto nějaký zeleninový nebo zase luštěninový, a to je tak všechno asi. Dělám právě hodně ty krémový třeba hráškovou, z čerstvého hrášku nebo špenátovou, nebo batátovou, dýňovou a mohla bych pokračovat.“

Karolína svá jídla jí převážně doma a sama, s přítelem občas zajdou do hradeckých restaurací, a to buď do CookandLook, do Bazalky nebo do nepálské restaurace, kde jsou tomuto životnímu stylu otevření a nemají problém s přípravou veganského pokrmu. Vaří si převážně sama a občas jí uvaří maminka případně bratr.

Respondent č. 2: Alena

Kvůli sportu si Alena musí hlídat své stravovací návyky, každý večer podle surovin, které zrovna má při ruce přemýšlí, co bude druhý den jíst a na co bude mít chuť. I kvůli již zmíněnému sportu, kterému se Alena věnuje si hlídá živiny, které musí každý den přijmout. Karolína chodí nakupovat na jistotu, již ví, kde, co mají, chodí nakupovat převážně do Terna.

Aleny jídelníček se skládá z, cituji: „*Prostě po každý to je jiný, většinou ráno na snídani se snažím jíst sladší, prostě ráno ulítávám na tom, že můžu sladký, takže si dám sladký, ovoce, nebo si dávám sojový pudinky, jogurty sojový, oříšky a ovoce nebo tak. No pak je svačinka. To je většinou taky nějaký ovoce no. Pak je teda oběd. To záleží, na co mám chuť. Třeba ty d'obáčky jak jsou, tak ty, s nějakou zeleninou, restovaná zelenina, nebo tak no. Pak zas svačina. To je většinou nějaká zelenina, ono se to nezdá, ale on se tím člověk jakoby dost nají, když to jí. A k večeri pak taky tady*

ty nějaký výrobky plus zelenina no. Přílohy ty nějak moc nejím, jen jednou dvakrát do tejdne, většinou nějaký brambory nebo tak.“

Alena jí, kde se zrovna namane, když je například zrovna ve Futuru, zajde si na zeleninové sushi, ovocný fresh nebo na salát, pokud se chce naobědvat nebo navečeřet navštíví s přítelem Bazalku nebo rádi chodí na čínu. Obvykle si vaří sama a své jídlo konzumuje sama případně v práci s kolegama.

Respondent č. 3: Sára

Sára si svůj jídelníček předem nesestavuje, avšak hlídá si, co by měla jíst a kolik by toho za den měla sníst. Dává si pozor, aby doplňovala vitamín B12, aby jedla dostatek luštěnin, obilovin a zeleniny. Ví, jak by její jídelníček měl vypadat, avšak jí na co má momentálně chuť.

Nejvíce Sára nakupuje v supermarketech jako je Albert.

I Sára mi poskytla vzor svého jídelníčku, cituji: *„Na snídani si dám třeba 2 banány, trochu datlí a třeba vodu, někdy mlíko rejžový a tak. Nebo kaši pohankovou, a tak no. Na svačinu nějaký ovoce, veganský raw tyčinky ty mě chutnají a oběd jak kdy. Já ty teplý obědy moc nemám, když jsem v práci no. To si vezmu třeba žitnej kváskovej chleba s humusem a k tomu zeleninu, občas mám třeba nějakou rejži s fazolema nebo tak něco no, já nevím, brambory zapečený, guláš z hlívy. Po obědě si občas dám něco sladkýho. Kukuřičný kreky s čokoládou třeba, jablko, kafe. No a k večeři to už máme takový velký jídlo. Třeba špagety s nějakou rajčatovou omáčkou nebo tak no. Brambory pečený a nějakou zeleninu třeba, ale spíš mám tu večeři velkou a teplou.“*

Pokud jde do práce, bere si jídlo s sebou z domu případně si objednává, například veganskou pizzu, avokádové suši nebo nějaké indické jídlo. Převážně vaří sama, ale na konečném výsledku si pochutnává s přítelem. Do restaurací Sára moc nechodí, protože takové možnosti v Hradci zatím nejsou, občas ale s přítelem zajdou alespoň do Bazalky.

Respondent č. 4: Martina

Martiny jídelníček se skládá převážně ze zeleniny, ovoce, obilovin, pohanky a luštěnin. Hlavně tedy z ovoce a zeleniny, jelikož má Martina vlastní zahrádku. Pěstuje si téměř vše, jablíčka na zahradě a rajčata například i doma v květináči.

Pokud jde o suroviny, které nejdou vypěstovat, chodí Martina nakupovat do menších krámků, zdravých výživ a dále chodí i do supermarketů, kde se snaží koukat, aby potraviny, které kupuje byli především lokální.

Martiny jídelníček vypadá asi takto, cituji: „*No já to mám takový složitější, protože já tyhle ty jídla už nedělím, prostě jím, když mám hlad většinou, jako když bych to teda rozdělila. No, když jim snídani, když jim ráno, tak většinou si dám nějaké fresh většinou nebo prostě, zelené ječmen třeba piju, hodně ovoce spíš po ráno, ale někdy mám chuť si třeba udělat falešný vajíčka nebo něco takovýho. Když mi je teplo, tak si dám k obědu nějaké salát nebo něco a večer, když už je zima, tak si dám právě, nevím, hlavně ať je to rychle hotový, protože mě to nebaví si vařit pro jednu, takže většinou něco s rejží, s pohankou, s červenou řepou. Polívky jsem si hodně dělala v zimě, jinak si dělám takový ty klasický zeleninový, ty sou hnedka, jen se povaří zelenina a hotovo.“*

Martina obvykle jí doma a sama, občas si alespoň zajde do Bazalky. Pokud si sama něco uvaří, maminka ochutná, tatínek je však zarytý masožrout a o veganské jídlo se nezajímá. Pokud někdy vaří maminka, Martina si pouze odebere část, kterou může jíst.

Respondent č. 5: Natálie

V průběhu našeho rozhovoru byla Natálie těhotná, a tak na jejím jídelníčku velice záleželo. Celý den si hlídá, co jí a pamatuje si co ten den jedla, když poté připravuje večeři, soustředí se na to aby doplnila živiny, který ten den neměla. Jídelníček si sice neplánuje, avšak když večer přemítá nad celým dnem a uvědomí si, že za celý den neměla luštěniny, uvaří si k večeři například čočku, aby tyto živiny doplnila.

Natálie nejčastěji nakupuje ve zdravých výživách a dále pak v různých supermarketech, jako je Tesco.

Natáliin jídelníček vypadá takto, cituji: „*Tak já když přijdu ráno do práce tak si dělám fresh většinou, nějaký jablka, pomeranče dohromady a do toho chia semínka toho mám aspoň takovejch dobrejch 600ml ráno no a potom to pokračuje takovou tou polední sváčou, což bejvá nějaké kus dortu, super věc, a oběd většinou dělám něco jako nenáročnýho, spíš rychlýho, takže nějaká zeleninová směs třeba s luštěninou a k tomu rejže, sem tam nějaký karbanátky, dneska jsme měli rajskou*

se sójovým masem a s těstovinama, potom odpoledne už tam hodně se snažím jíst jako zeleninu s nějakýma semínkama a takže hodně saláty třeba s nějakým žitným chlebem nebo něco takovýho no a k večeři potom se podívám nazpátek a řeknu si: Ty jo dneska jsem měla jenom tu rajskou a vlastně v tom už nebylo moc toho sójovýho masa, to jsem neměla moc bílkovin, tak třeba udělám čočkovou polívku k večeři, nebo něco takovýho, takže takový jednoduchý a většinou k tomu taky máme nějaký salát.“

Jelikož Natálie tráví celý den ve své kavárně, jí své jídlo převážně zde a večere se potom s přítelem odehrávají u nich doma. Častěji vaří sama Natálie kvůli dostatku času a pokud má přítel Natálie čas, uvaří i on. Když jsou oba líní, zajdou si například do Localisu, CookandLooku nebo do nepálské restaurace Kangooru, ani jedna z nich není čistě veganská, ale jsou schopní uvařit i vegansky.

Respondent č. 6: Jakub

Jakubův jídelníček je čistě spontánní a nemá ho nijak sestavený, avšak i v rámci svého týdne se snaží zařazovat důležité potraviny, aby měl například dvakrát týdně určitou a důležitou živinu. Nákupy Jakub dělá úplně všude, jelikož už mají všude něco.

Jelikož Jakub s přítelkyní rádi jí a rádi si pochutnají, může vypadat Jakubův jídelníček například takto, cituji: „*Ono je to těžko popsatelný, protože mi děláme takový jídla, v kterých jsou všechny věci a nedá se to jen tak říct no, takže takovej salát, dá se říct. A pak klasickou svačinu, normálně jako namazanej chleba s... na ehm... s náhražkou, že jo, salámu, sýru a zeleniny prostě. K večeři hodně máme rádi špagety a těsto... vlastně obiloviny, takže různý věci takový... fazole a hodně jíme zapejkaný brambory třeba k večeři a tak. Ale vlastně všechno úplně jo. Hrozně nás baví jíst, takže docela jíme no.“*

Jakub si na jídle pochutnává většinou doma se svou přítelkyní. A jelikož se svou přítelkyní žije, je samozřejmostí, že vaří převážně ona. Jakub s přítelkyní do restaurací příliš nechodí, když je příležitost objednají si vegankou pizzu z Pizza Sprint.

Respondent č. 7: Marek

Marek si primárně svůj jídelníček nesestavuje, jí převážně na co má momentálně chuť. I když si uvědomuje, že by si jídelníček sestavovat měl, nedělá to. Ze zdravotních důvodů nemůže jíst čerstvé ovoce, oříšky zase nejí z důvodu těžkosti, která u Marka po pozření nastane. Tím pádem se Markovi kolikrát stane, že má nedostatek například hořčíku, železa, vitamínu C a podobně. I přes úskalí těchto problémů, Markovi vychází krevní testy lépe, než když jedl maso.

Nejvíce Marek momentálně nakupuje v supermarketech jako je Kaufland nebo v Giře, kam se dostává ovoce a zelenina od lokálních farmářů, speciální výrobky Marek nakupuje v prodejnách zdravé výživy.

Marek se nejprve se svým jídelníčkem svěřit nechtěl, nakonec ho však prozradil, cituji: *„Víceméně teda nikdy nesnídám, protože na to zapomenou a pak už je jedenáct, půl dvanáctý. To je věc, kterou bych měl měnit. A co sem měl včera k obědu... Včera jsme byli u našich. To jsem měl rejži s pohankou a guláš z hlívy ústříčný. A... K věče jsme měli... Ke sváče nevím, jestli jsem měl ke sváče hrušku v autě. Hrušku jsem měl. A k večeri jsme měli pečený brambory a patizon na takovým jako kokosovým mlíce s kari, jako patizonový kari.“*

Marek jí obvykle doma a pokud je v práci má jídlo z domu v krabici, jinak s přítelkyní Natálií večerí spolu doma. V restauraci již dlouho nebyli a když někam v Hradci Králové jdou je to indická restaurace Tandoor nebo CookandLook. Pokud se chtějí opravdu dobře najíst jedou do Náchoda do restaurace Bonato. Když Marek nestihá a potřebuje rychlou svačinu, zajde si do Bazalky v Hradci Králové.

Respondent č. 8: Pavel

Pavel dříve vše propočítával, vážil a balancoval, nyní má však vše vcelku v oku a snaží se dbát na to, aby měl dostatek všech nutných nutrientů, i když ne denně se to Pavlovi podaří. Pavel navštěvuje klasické supermarkety jako Lidl, díky širokému výběru, který poslední dobou má nebo Tesco, které má nejbližší ke svému domovu.

Na dotaz ohledně svého jídelníčku, mi Pavel odpověděl, cituji: *„Hele, to je dost obecná otázka, no byl jsem zvyklý snídat, ale postupem času, jsem od toho opustil, teď se k tomu trochu vracím. Ehm. Takže snídám většinou nějakou kaši,*

drcenou pohanku, jáhlovou kaši nebo ovesnou kaši, ořechy, semínka, nebo ovoce. Na svačinu mám většinou nějakou pomazánku s pečivem. Na oběd většinou chodím do nějaké restaurace, nebo si sám vařím. Na večeři vlastně to samý. Nemám to časově nějak ohraničený, každý den mám trochu jiný ty časový dispozice. Co přesně jím se kromě snídaně nedá moc říct, je to opravdu různé. Navíc by asi nebylo úplně v pořádku, jíst jedno a to samé.“

Pavel obvykle jí doma, ve škole případně venku, dle toho, o jaké jídlo se jedná, jí obvykle sám a pokud někdo vaří, je to právě Pavel. Rodině mnoho nevaří, mají však vždy tendenci ochutnat a svému příteli Pavel vaří. Pavlovo jídlo všem chutná, dokonce i jeho babička jednou chtěla recept. Pavel navštěvuje v Hradci Králové především Bazalku, dále pak některé asijské a indické restaurace nebo Hnízdo snů.

Respondent č. 9: Radek

Radek si svůj jídelníček sestavuje sám, podle surovin, které zrovna má, dle chuti nebo pokud ho zaujme nějaký recept. Na živiny, které jeho tělo potřebuje bere ohled velmi zřídka, snaží se jíst především pestrou stravu.

Radek nakupuje především v supermarketech, specializovaných obchodech, většinu však objednává přes internet.

Radkův jídelníček vypadá takto, cituji: „No, tak ti přiblížím takovou šablonu, ehm. Když jsem třeba v práci, tak k snídani v pět třicet nějaký vločky s mlékem, jaký zrovna mám vyrobený. Svačina v devět, většinou nějaký ovoce trošku. Oběd, hlavní chod dle toho, co uvařím, nějakou zeleninu, nebo něco takovýho. Svačinu mívám kolem pátý večer, nejčastěji nějaká pomazánka nebo ovoce a končím vlastně večeří kolem sedmý hodiny, už víceméně dle chuti, ovoce, ořechy, kaše a nebo něco takhle jakoby lehkýho před spaním. Snídaně a svačiny jsou v celku jakoby daný. Obědy a večeře prostě luštěniny a obiloviny všech tvarů a forem. Člověk navíc objevuje úplně nové plodiny i kombinace, s kterými se to dá provázat. Rozhodně se nebráním ani tofu, tempehu, robi a jinejm tady těm podobnejm věcem. Nejčastější plodiny jsou asi fazole, cizrna, čočka, hrách, no a k tomu všemu dohromady nějaká zelenina vždycky.“

Své jídlo jí Radek převážně doma případně v práci a většinou sám, s rodiči již nežije, funguje to u nich tak, že pokud spolu jedí, tak u Radka doma a rostlinné jídlo. Maminka Radkovo jídlo dokáže ocenit i zkritizovat, u otce to však bude vždy špatně. Radek v Hradci Králové navštěvuje Bazalku, Palačinkárnu nebo Bioobchod.

Respondent č. 10: Aneta

Aneta má vlastní obrázek zdravé stravy, který se snaží dodržovat. Nehlídá si však všechny živiny, které si myslí, že by si hlídat měla. Má však svůj vlastní ukazatel toho, že se cítí dobře a na tom si zakládá. Snaží se alespoň nějakým způsobem do sebe dostávat luštěniny, jako zdroj bílkovin.

Největší složkou, co tvoří Anetin jídelníček je čerstvá zelenina, vařená zelenina, obiloviny a luštěniny. Většinu potravin Aneta shání v menších krámcích, jako jsou obchůdky se zdravou stravou nebo různé supermarkety, nejčastěji supermarket Tesco.

V Jičíně chodí Aneta převážně do restaurace Vegeethouse, která je vegetariánská i veganská, nebo do restaurace U Šamana, kde vaří klasický jídla, avšak jednou za čas zařadí v týdnu i jídlo vegetariánské a Aneta si již pak hlídá, zda je i veganské. Ze začátku Aneta chodila na obědy sama a teď s ní začal chodit kolega z práce, který sice není vegan, ale chutná mu také v restauraci Vegeethouse, kam Aneta chodí denně na obědy.

Respondent č. 11: Helena

Helena si svůj jídelníček skládá dosti intuitivně a rozhodně si ho dopředu nechystá. Pokud jde na nákup, přemýšlí, co by v následujících dnech mohla jíst a díky tomu vzniká její jídelníček. Díky krevním testům, které si nechává pravidelně dělat a její výsledky byly vždy v pořádku, nemá takový důsledek, aby si hlídala, kolik toho denně přijala a co jí chybí.

Aneta nakupuje převážně potraviny sezonní a lokální. Helena nakupuje především v běžných supermarketech jako je Tesco nebo navštěvuje obchůdky se zdravou stravou.

Jídelníček Heleny má podobu následující, cituji: „*snažím se jako ehm, co se týče teda toho programování toho jídla, tak každé den snídat jako ovoce a ehm třeba s nějakějma ořechama, že si nastrouhám jablko, nakrájím banán a do toho*

si nasekám nějaký oříšky, a to jakoby ehm mě vyhovuje fakt strašně moc. Jakože to... A napiju se nějaký vody s citronem a jakoby ideálně prostě si dám k obědu polívku, nebo dost často právě tím, že se snažím vyhejbat tomu lepku, tak si vařím rejži. Buď to jakoby klasickou, nebo ehm celozrnnou, luštěniny, mám hrozně ráda čočku, takže to můžu jíst... Já mám teda strašně ráda jak čočku, tak rejži, takže většinou to jakoby jsou nějaký jako obměny tady těch dvou jako surovin. Když jsem nějak jako časově třeba vytížená, tak si ráda zajdu do té bazalky, kde jsem teda za to dost jako vděčná, za to jídlo. No a na večeri asi jakoby ted'ka jako v létě si dost dělám saláty, v zimě mám strašně ráda různě jako kořenovou zeleninu, jakože celer, mrkev. Nebo kyselé zeli, ehm a různý takový jako obměny tady těch jako kořenovejch zelenin nebo i jde udělat strašně moc salátů právě jakoby třeba s tou čočkou, jakože čočka a zelenina. No a v létě zase to mně hrozně chutnaj prostě jakoby hlávkovej salát, ledovej, rajčata.“

Když je Helena v práci, jí většinou sama, když je však doma se svým přítelem, jí společně veganské jídlo, které Helena uvaří, občas uvaří i Heleny přítel a vaří také jen vegansky, i když vegan není. Pokud jde do restaurace v Hradci Králové navštíví již zmíněnou Bazalku a když je v Jičíně, navštíví restauraci Vegeethouse.

Respondent č. 12: Marcela

Marcela si svůj jídelníček neplánuje vůbec, řídí se chutí nebo spontánně, když na prodejně vidí potravinu, která jí padne do oka, koupí jí a následně si z ní uvaří nějaký pokrm.

Nakupuje především v supermarketech jako je Tesco nebo Lidl a ráda si zajde i do drogerie DM, kde do svého sortimentu již zařadili alternativní výrobky.

Marcela a její stravovací den vypadá následovně, cituji: „*No tak většinou nejsem zvyklá jakoby snídat hned, jak vstanu z postele, takže se nejdřív dovalím do školy a asi tak kolem sedmý, to si většinou dám třeba podle toho jako, co mám doma jo. A tak jako moje strašně oblíbená snídaně je buď teda už ochucenej Alpro jogurt, a nebo si dělám ehm, že si prostě pokrájím oříšky a jahody, banán, prostě různý ovoce a pokydám to prostě jogurtem a to si dám. A jinak svačiny, tak to většinou jakoby ehm... To si dávám třeba nějaký takový ty oříškový tyčky,*

jak jsou, tak většinou tím to splácnu, no a oběd teda... Obědvám vždycky, když přijedu ze školy, což se teda liší, ale snažím se prostě mít teplej oběd a včera jsem měla třeba blumový knedlíky s tofu. K obědu si dělám ještě třeba bramboráky. To je nejoblíbenější rychlovka. A jinak třeba fazolovej gulášek s veganským párečkem. No a dál si buď udělám smoothie, a nebo si namažu třeba rohlík takhle pomazánkou a řeším to takhle nějak jako, nepotřebuju zrovna velký večere, takže tak.“

Pokud je Marcela ve škole, jí většinou tam, jinak ostatní jídla se odehrávají doma. Doma jí při jídle dělá společnost její králík. Převážně si vaří sama a pokud něco uvaří, tatínek alespoň její jídlo ochutná a velice mu chutná.

Respondent č. 13: Marta

Marta si jídelníček sestavuje především podle toho na co má chuť, je to také podle toho, co její dědeček na zahradě vypěstuje. Dále si jídelníček sestavuje díky tomu, co si zrovna objedná případně, co sežene, nemá to však tak, že si řekne k snídani si dám to a to, řídí se hlavně chutí. Živiny si hlídá podle toho, jak se cítí a také podle toho, jak vychází její krevní testy, které měla zatím vždy v pořádku. Ráda do svého jídelníčku zařazuje ovoce, zeleninu a luštěniny.

Většinu výrobků si objednává přes internet, jako luštěniny, sýry a veganské pečivo. Jinak Marta chodí nakupovat do Billy nebo do menších obchůdků se specializovanou stravou.

Pro ukázkou přidám i jídelníček Marty, cituji: „*Takže ráno jsem si dělala chia puding s jahodama a banánem, k obědu jsem měla kuskus se sojovým masem, houbama, rajčetem a okurkou a odpoledne jsem měla banán, koláč, pak takovou placku, ještě takový dva rohlíky, protože to vždycky si to užiju v ten pondělek, jinak většinou to je tak, že snídám nějakou třeba ovesnou kaši, snídám tyhle kaše, protože pečivo mě nezasytí. Vždycky po tom mám hlad, takže kaše. Oběd to řeším nějakajma třeba těstovinama se zeleninou, rýži se zeleninou, kuskus hodně teď v létě mám ráda. No, pak jím docela hodně během odpoledne. Svačinu ovoce, zeleninu a večer už tolik ne. Večer už nemívám hlad. Někdy taky, někdy ne. Hodně jim brambory, ty mám ráda třeba opečený.“*

Kvůli práci v Hořicích, ve které je přes den, nenavštěvuje žádné restaurace, jelikož není ani v tomto městě možnost. Jídlo, které si připraví jí buď doma případně v práci, poté co se přítel odstěhoval do jiného města, musí své pokrmy jíst sama, do té doby jedli s přítelem společně. Občas uvaří i Marty maminka, převážně to jsou však jednoduchá jídla, jako květák s bramborami, zelenina s bramborami nebo nějaká polévka. Pokud je možnost a čas, ráda navštíví restauraci Vegeethouse v Jičíně nebo Bazalku v Hradci Králové.

Respondent č. 14: Monika

Monika si svůj jídelníček sestavuje spíše nahodile a především sezónně, aby potraviny byly čerstvé. Hlídá si však, aby její jídelníček byl vyvážený, každé jídlo musí mít určitý poměr obilniny, trochu luštěniny a musí mít zástupce bílkoviny, především se však snaží, aby to bylo pestré. Jinak však svůj jídelníček neřeší a nehlídá si přísun důležitých živin.

Monika díky tomu, že měla vlastní krámk se zdravou stravou, nakupovala převážně u sebe. Nyní však chodí převážně do zdravých výživ nebo do DM, dále pak navštěvuje i běžné supermarkety jako Lidl, Billa nebo Tesco.

Jídelníček podle Moniky, cituji: *„Takže snídala jsem, to jsem měla v podstatě udělanou takovou studenou kaši, já si to většinou připravuju večír, takže jsem si tam smíchala chia semínka, trošku vloček, oříšky, na borůvkách jsme byli, takže borůvky a zalila jsem to tím rýžovým mlíkem, se to vždycky odstaví, takže to byla snídaně. Pak jsem k svačině měla meloun a na obědě jsem včera byla tady ve Vegeetu. Měla jsem polívku cuketovo-hráškovou a tortillu vlastně. A pak jsem ještě měla věču, a to jsme... Jo, to jsem si zároveň připravovala na dnešek oběd, a to je salát s... Vlastně jsem nastrouhala cuketu, ehm... Ty jo, okurku zelenou, do toho rajčátka, umeocet jenom takovej lehký s tofú a tempech jsem tam šoupla na dochucení a takhle no.“*

Monika se snaží si vařit sama co nejvíce, a tak jí buďto doma nebo v práci, co si uvaří. Pokud je v práci obědvá ve společnosti kolegyně a doma za přítomnosti maminky. Vaří převážně ona, ale i maminka jí občas uvaří nějaké veganské jídlo. V Jičíně navštěvuje pouze restauraci Vegeethouse.

Respondent č. 15: Jan

Jan si jídelníček nesestavuje vůbec a řídí se pouze tím, na co má momentálně chuť. Má doma menší zásoby a když má vyloženě na něco chuť, dojde si to koupit a dělá to takto každý den. Nakupovat suroviny chodí do různých obchodů, nejčastěji navštěvuje zdravé výživy ale i supermarket Kaufland, kam nyní zařadili více veganských potravin, co se nedá sehnat běžně v obchodě Jan objednává přes internet.

Jan si svůj denní režim nehlídá, a tak například vůbec nesnídá, a i málo pije, jeho nejoblíbenější veganské jídlo je, cituji: „*Když jsem bydlel v Brně, tak, ehm, v podniku Veganite dělali svíčkovou a ta byla hodně dobrá. To bylo robi maso, z robi masa. To mi hodně chutnalo. Tak celkově robi a seitan tak nějak. Samozřejmě sojový nudličky, kostky, tofu, tady z toho dá se říct všechno.*“

Nejčastěji Jan jí doma se svou přítelkyní, jelikož nerad jí sám. Ve vaření se s přítelkyní střídají, dle toho, jak zrovna mají náladu. Z restaurací v Jičíně navštěvuje Jan pouze Vegeethouse, kde mu nejvíce chutná zeleninová tortilla.

9.3.6 Shrnutí

Téměř všichni respondenti se u složení svého jídelníčku zaměřují především na chuť a jejich jídelníček je spontánní. Většina však přikládá důležitý význam i živinám, které v jejich jídelníčku nesmí chybět. Všichni respondenti nakupují buďto ve zdravých výživách nebo již v běžných supermarketech jako je Tesco, Billa, Kaufland atd. Respondenti v Hradci Králové navštěvují především, Bazalku, která je zaměřená na tento životní styl dále pak jsou oblíbené klasické restaurace jako CookandLook, Localis nebo nepálské a indické restaurace. Respondenti z Jičína navštěvují hlavně restauraci Vegeethouse, kde mají široký výběr veganských jídel.

9.3.7 Jak je složité být veganem v naší společnosti?

V této kapitole se budu zabývat výzkumnou otázkou, které je podstatně už jen doplňující a jsou v ní otázky obecnějšího rázu. Například, zda respondenti udržují kontakt s ostatními vegany. Jestli používají kosmetiku i materiály veganského typu, zda jsou spokojeni s veganským sortimentem na českém trhu a zda veganství ovlivnilo jejich život.

Respondent č. 1: Karolína

Pro Karolínu není těžké udržovat kontakt s ostatními vegany, má kamarádku Natálii, která je veganka a navštěvují veganskou kavárnu, kde se vegani zdržují. V rámci veganského stylu života se Karolína snaží používat i veganskou a zároveň netestovanou kosmetiku, avšak některé produkty prozatím veganské nemá.

Stejně tak Karolína řeší oblečení, snaží se si to hlídat, nechtěla by například nosit boty z kůže, bohužel je tohle prý to nesložitější na veganství. Se sortimentem v České republice je spokojená a myslí si, že se toto odvětví za poslední dobu výrazně zlepšilo.

Zda veganství ovlivnilo její život mi odpověděla, cituji: *„Myslím si, že mě to ovlivnilo asi hodně, protože jsem se začala stravovat jiným způsobem, přinutilo mě to třeba k tomu abych si vařila sama, pak jsem zjistila, že mě to hodně baví a je to můj velký koníček, díky tomu jsem začala studovat výživu, takže mě to hodně ovlivnilo, co se týče možná i chtěla jsem říct lidí, ale to asi vyloženě ne, protože spíš lidi v mém okolí se potom změnili, nebo upravili svůj názor, takže možná i nejenom v mém životě, ale v životech lidí v okolí.“*

Respondent č. 2: Alena

Alena žádný kontakt s vegany neudrzuje, jelikož nemá ráda ostatní vegany a komunitu veganů, cituji: *„No já vyloženě nemám ráda vegany, jako lidi, myslím si, že to sou hloupý lidi. Nemám ráda lidi, který prostě musejí něco někomu vnucovat. Prostě dělají to pro sebe.“*

Díky Aleně, jsem pochopila rozdíl mezi veganskou a netestovanou kosmetikou. Veganská kosmetika je ta, která není ze živočišných produktů a je označena písmenem V a netestovaná je s označením králíčka, to znamená, že při výrobě a zkoušení, nebyla tato kosmetika testována na zvířatech. Alena tedy používá kosmetiku jak veganskou, tak netestovanou a nakupuje převážně českou kosmetiku, například Manufakturu. Stejně tak k oblékání Alena nepoužívá kožešiny a materiály ze zvířat.

Co se týče věcí, které jsou potřeba ke každodennímu životu si Alena myslí, že je dostatek veganských potravin na českém trhu.

Na otázku, zda jí veganství ovlivnilo život, odpověděla, cituji: „*Ne, rozhodně ne. Rozhodně se nenechám ničím omezovat, spíš si z toho všeho dělám legraci.*“

Respondent č. 3: Sára

Sára bohužel mnoho veganů osobně nezná, má pouze jednu kamarádku se kterou se nevidá, udržuje však přímý kontakt se svým přítelem veganem. Kosmetiku a ostatní hygienu Sára používá hlavně veganskou a netestovanou a nakupuje jí buďto v Manufaktuře nebo na internetu, pokud však jako dárek dostane kosmetiku, která není vyloženě veganská a netestovaná, určitě ji nevyhodí, ale raději ji použije nebo ji daruje dál.

Dále Sára nepoužívá vlnu a kůži, pokud jde nakupovat, extra si to nehlídá, jsou to většinou materiály z bavlny nebo je to umělina. S výběrem produktů na českém trhu je vcelku spokojená, avšak myslí si, že český veganský trh prozatím není na takové úrovni jako například v Rakousku.

Veganský styl života Sáru ovlivnil takto, cituji: „*Jako třeba jasný ovlivní tě to tak, že když jdeš někam na zahrádku a tam si všichni dávají nějaký grilovaný hermelíny tak já si tam nedám tempech že jo, ale mě tohle nějak nevadí, vnímám to, že jsem taková omezená, ale nějak mě to nevadí. Třeba kdy jdem s kámošema grilovat tak oni si vezou svoje a já svoje a je to v pohodě. Spíš ze začátku to bylo takový, že každému musíš všechno vysvětlovat a tak, ale teďka po tom roce už to je normální. Jsme s tím už smířený prostě no.*“

Respondent č. 4: Martina

Poté co Martina přešla na veganství, přestala úplně používat make-up. Momentálně používá pouze veganský kokosový olej na pleť, jinak ostatní přípravky musí být obojí, jak veganský, tak netestovaný. Dále pak vůbec nenosí kůži a nakupuje převážně v second-handech.

S veganským trhem je Martina spokojená a zdá se jí dostatek specifických potravin pro tento životný styl.

Zda veganství ovlivnilo Martiny život mi odpověděla takto, cituji: „*Já myslím, že určitě jo. Je to sice jenom stravovací návyk, ale ono ve výsledku je to ještě víc věcí k tomu, protože to veganství není jenom o tý stravě, ale i ty další věci. Takže mě to ovlivňuje takhle ve všem.*“

Respondent č. 5: Natálie

Natálie víceméně žádný kontakt s ostatními vegany neudrhuje, pouze když je ve veganské kavárně v Hradci, zná pár veganů od vidění a z facebooku, ví o nich, ale nezdrhuje se s nimi. Na spoustě veganů Natálii vadí, že jsou fanatičtí.

V rámci veganství používá pouze veganskou a netestovanou kosmetiku i když pro ni není jednoduché takové výrobky sehnat. Tuto kosmetiku objednává převážně na internetu a čističe si vyrábí ručně. Natálie se samozřejmě nepoužívá materiály ze zvířat, zároveň se však snaží, aby nekupovala nové věci a snaží se recyklovat. V zásobování českého trhu veganskými potravinami problém nevidí a zdá se jí toho dostatek.

Zda veganství ovlivnilo život Natálie, mi odpověděla, cituji: *„Myslím si, že ne přímo veganství ale ten náhled na svět je samozřejmě jiné trošku, právě to že jak jsem říkala, jak jsme se bavily o tom oblečení, nebo o různých věcech prostě tak joo, určitě to ovlivňuje. Proto si třeba neumím představit jakoby žít s někým, kdo vegan není, ne kvůli tomu, že jí k večeři řízek, ale kvůli tomu že má úplně jiný to smýšlení vlastně, na ty věci nahlíží úplně jinak prostě. Takže joo určitě to ovlivňuje. Myslím si jako, že to není jenom o tom, že si fakt nedám k večeři řízek, ale o nějakým jiným smýšlení.“*

Respondent č. 6: Jakub

Jakub udržuje nejvíce kontakt se svou přítelkyní, zná také další dva vegany, avšak žádný kontakt s nimi neudrhuje. I Jakub používá veganskou a netestovanou kosmetiku. Tuto kosmetiku nakupují převážně přes internet. Jakub se v oblečení vyhýbá hlavně kůži a kožešinám, ale chodí nakupovat do klasických obchodů. Podle Jakuba se poslední rok nabídka veganských potravin velice zlepšila, rád by však v Hradci uvítal více veganských restaurací.

Jakuba veganský životní styl téměř neovlivnil, cituji: *„Myslím, že se teď líp chovám takhle ke zvířatům, když vidím nějaký zvíře. Tak spíš s ním chci pokecat, než ho třeba, já nevím, vyplašit. Jinak mě veganství nijak neovlivnilo.“*

Respondent č. 7: Marek

Co se týká čistících prostředků, snaží se Marek používat výrobky netestovaný na zvířatech a co jsou také eko a bio. Některé prostředky si s přítelkyní vyrábí i sami doma. K oblékání Marek používá také materiály, které nejsou z kožešiny, převážně se odnaučil nosit kožené boty, je však těžké sehnat kvalitní obuv, která nebyla testovaná a je zároveň veganská. Jelikož Marek s Natálií nejedí téměř žádné polotovary, co se veganských výrobků týče, zdá se jim, že ovoce a zeleniny je na českém trhu dostatek.

Na otázku, zda veganství ovlivňuje vše v Markově životě, odpověděl: *„Naprosto. Změní to tvůj pohled na fungování úplně všeho. Protože podle mě, když začneš koukat na to, co jíš, což drtivá většina lidí nedělá, že si vezme prostě tu věc, co si jde koupit a přečte si její složení, tak stejně začneš koukat na složení kosmetiky, stejně začneš koukat na složení oblečení, stejně přemejšlíš vlastně o všem. Pro mě to je hrozně jako těžký uchopit, protože přesně Bangladěš a výroba a enviromentální dopady na to a ropa a můžeš pokračovat dál. To veganství, tím, že začneš tyhle věci řešit, tak neřešíš jenom to složení toho jídla, ale řešíš složení, dopad a původ úplně všeho, co tě napadne. Úplně jako vlastně ani si to neuvědomuješ, že to děláš a automaticky tě zajímá jako, odkad' to je ta věc. Proč to tak je. Proč to není tady odsad'? Proč to tady dovážím? A jakej to má dopad.“*

Respondent č. 8: Pavel

Pavel zná pár veganů, se kterými se normálně baví, avšak nezakládá přátelství na tom, co kdo jí. V rámci veganství se snaží používat i kosmetiku veganskou, pokud však spěchá, nekontroluje každou věc. Veganskou kosmetiku chodí nakupovat převážně do prodejny DM nebo do Manufaktury. Více než kosmetiku si Pavel kontroluje oblečení, nechtěl by chodit v něčem, co je ze zvířat. Podle Pavla záleží na lokalitě, co se týká dostatku veganských potravin na našem trhu. V Hradci Králové je s nabídkou potravin spokojen, přál by si však více veganských restaurací.

Poslední otázka, zda Pavlovi veganství ovlivnilo jeho život odpověděl, cituji: *„Hele to je taková docela obecná otázka. Ovlivňuje určitě dost věcí, nejspíše*

asi drtivou většinu, ale teď mě nenapadají žádné konkrétní příklady, kde by se to mohlo s něčím střetávat.“

Respondent č. 9: Radek

Radek kontakt s ostatními vegany neudržuje, jen co se týká okruhu přátel, kteří jsou také vegani. Nepřijde si členem spolku, sekty nebo organizace, ví však, že není sám a existují i další vegani. Momentálně se Radek začal zajímat i o sféru veganské kosmetiky, základní hygienu již tedy nakupuje přírodní, a především jí nakupuje přes internet. Pokud nakupuje Radek již nové oblečení, hledí, aby to bylo veganské. Například však staré kožené boty nevyhodil a nepřestal je nosit. Co se týče potravin na českém trhu, má Radek dojem, že se poslední dobou nabídka zlepšuje, v Hradci Králové by však uvítal pravou veganskou restauraci, s nabídkou potravin v Hradci Králové je spokojen.

Zda veganství ovlivňuje vše v Radkově životě, odpověděl, cituji: „Nevím, jestli je to přímo veganstvím, ale obecně změna pohledu na svět a změny spojené s jiným životním stylem za poslední rok ovlivňují moje výkony každé den, takže asi ano, no.“

Respondent č. 10: Aneta

Aneta udržuje kontakt s ostatními vegany pouze na sociálních sítích, kde je zapojena do pár veganských skupin. V rámci veganství samozřejmě používá i kosmetiku tomuto životnímu stylu určenou, kupuje především kosmetiku značka Alverde nebo nakupuje v prodejně DM. Materiály k odívání si také pečlivě hlídá a kontroluje a nekupuje si především koženou obuv. Díky tomu, že má Monika zkušenost s trhem veganských potravin v Německu a může porovnat, myslí si, že v Německu je trh více na výši, avšak nezaznamenává extrémní rozdíly.

Pokud ovlivňuje veganství vše v životě Anety, je to, cituji: „Ovlivňuje no. Protože musím přemýšlet, prostě musím přemýšlet nad tím co dělám, musím přemýšlet nad tím, kam pojedou a to že jezdíme třeba i díky tomu lezení hodně pryč, tak prostě musím si říct, tak si navrhnu teda den předem a vezmu si to s sebou, nebo jsem dostala k Vánocům termosku na jídlo, právě kvůli tomu, že jsem tak problematická a jako musím o tom víc přemýšlet, ale zjistila jsem hned

ze začátku, že to není nic tak strašně omezujícího a že když člověk ví, proč to dělá tak prostě má tu motivaci a není to nějak nepřekonatelný.“

Respondent č. 11: Helena

Helena kontakt s ostatními vegany neudrhuje a nepřijde si členem nějaké komunity, je pouze na sociální síti v jedné veganské skupině, kde se nezúčastňuje žádných diskuzí a čerpá z ní pouze pokud se jedná o nějaký recept. Jelikož mnoho kosmetiky nepoužívá a má svoje značky o kterých ví že jsou veganské, tak toto téma moc neprožívá, prací a čistící prostředky používá klasické a neřeší, zda jsou veganské a netestované. Pokud se k Heleně dostane oblečení ze secon-handu případně z druhé ruky po někom, neřeší jeho složení, když si jde koupit něco sama tak přemýšlí nad tím, co si kupuje. Dle Heleny je veganských potravin na našem trhu dostatek.

Helenu její veganský životní styl v ničem nelimituje a neovlivňuje, cituji: *„No já mám pocit, že mě to vůbec nějak nelimituje v ničem jo.“*

Respondent č. 12: Marcela

Vzhledem k tomu, že v Jičíně Marcela nemá mnoho přátel a už vůbec ne veganů, udržuje kontakt s vegany jen přes některé sociální sítě na Facebooku. Jelikož je Marcela vegankou teprve krátký čas, snaží se prozatím spotřebovat klasickou kosmetikou, přijde jí v rozporu s veganskou myšlenkou vše vyhodit, přišlo by jí to jako plýtvání a neekologický.

Díky tomu, že nenosí kožené boty a nenosí kůži je pro ni jednoduché vyhnout se klasickým materiálům. Marcele se zdá dostatek veganských potravin na našem trhu, avšak je pro ni nyní složitější orientovat se v klasickém obchodě, kde musí pátrat po složení různých výrobků.

Marcelin život veganství ovlivnilo především v tomto směru, cituji: *„Rozhodně jako takhle ve škole mam spoustu sporů s lidma, který jsou prostě jako takový ty zabeďněný lidi, který prostě nechtěj přijmout názor ostatních lidí. Když mě nechávají žít, tak mi to je jedno, prostě když jsem jim jedno, tak jsou jedno i oni mě, ale když prostě do mě rejou, tak rozhodně si to nenechám líbit, že jo. Ale jinak jako si myslím, že lidi, který mi za to stoje, tak že ty na mě pohled nějak nezměnili, takže tak. Za to jsem ráda.“*

Respondent č. 13: Marta

Marta udržuje kontakt především se svou kamarádkou vegankou, spíše ale navštěvuje veganské stránky, kde se informuje o jídle, kosmetice a oblečení, tyto stránky navštěvuje ráda, protože díky tomu ví, že v tom není sama a že jsou lidé kterým na těchto věcech záleží. Marta používá kosmetiku ve které není palmový olej, kvůli ekologii a etice. Zároveň však tato kosmetika musí být veganská i netestovaná.

Marta se snaží si hlídat i materiály, které si obléká, občas si koupí materiál, který není certifikovaný, doma však zkontroluje, zda v tomto materiálu není kožešina. Oblečení si mnoho nekupuje, když si však něco koupí, volí značku Stanley a Stella, která je fair trade, je z bio bavlny a bez živočišných látek, toto oblečení kupuje především přes internet. Marta se nezajímá jen o věci veganské, ale i o další složky tohoto životního stylu, cituji: *„Mě trošku i pálí ty věci jako ehm, jakoby lidský práva třeba v těchlectech továrnách nebo nezneužívání dětí k práci nebo i ekologie. Oni vlastně nechávají hroznou ekologickou hrozbu, tímhle barvením a třeba když dělají ehm kožený boty, tak to je hrůza no. A to taky asi podporovat nechci. Takže se mi to ještě trošku komplikuje tímhle.“*

Každopádně s českým trhem, co se týče veganských potravin je spokojená, jen jí přijde cena poměrně vysoká, pokud je však větší poptávka, je větší nabídka, a i tím jdou podle Marty ceny dolů. Avšak veganství ovlivnilo v Martině v životě doslova vše.

Respondent č. 14: Monika

Monika udržuje kontakt s ostatními vegany čistě na Facebooku, kde sbírá pouze informace o vaření a s jinými vegany nekomunikuje. Monika se prozatím o veganskou kosmetiku příliš nezajímá, snaží se však, aby kosmetika, kterou kupuje byla především přírodní, aby neobsahovala různé parafíny a umělé věci.

Jelikož se Monika ve svém životním stylu mnoho daleko nedostala, neřeší materiály k oblékání a také ji tyto materiály přijdou drahé. Dále se Monice zdá, že na českém trhu je veganských potravin, avšak ne na trhu Jičínském.

I Moniku ovlivňuje veganský způsob života, cituji: *„No. Nevím, jestli úplně vše, ale docela vlastně dost. Asi aniž bych si to uvědomila. Mě to do teďka jako úplně (smích) nenapadlo nad tím přemýšlet. Ale vlastně svým způsobem jo.“*

Asi si to ani neuvědomuju, ale jo, je to fakt. Už jenom, že když si jdeme sednout s těma kolegama do hospody no tak nemůžu si k jídlu dát co oni.“

Respondent č. 15: Jan

Pokud by v Jičíně bylo více veganů, určitě by s nimi Jan udržoval nějaký kontakt, bohužel veganů v Jičíně je pomálu. Navštěvuje alespoň sociální sítě, kde se do debat nezapojuje, ale sleduje spíše názory ostatních členů. Když bydlel Jan v Hradci Králové, připojil se k organizaci Food Not Bombs, která vaří veganská jídla a poté je rozdává mezi bezdomovce, vařilo se například i u účastníků organizace a vařilo se i ze zbytků jedné restaurace, kde pracovala jedna z účastnic organizace. Takto se Jan setkával s ostatními vegany a jak řekl, tato činnost se mu velice líbila.

Jan se snaží používat kosmetiku veganskou, ale pokud není na výběr, sáhne i po kosmetice klasické. K oblíkání používá pouze materiály, které nejsou ze zvířat, obuv nepoužívá koženou a má již ověřenou značku, kterou používá. S potravinami na českém trhu je spokojený, zařadil by však více veganských restaurací do Jičína.

Jak ovlivnilo veganství Jana, cituji: *„Jo, dá se říct, svým způsobem jo, ale furt jsem nějak stejnej.“*

9.3.8 Shrnutí

Většina respondentů udržuje kontakt s ostatními vegany, ale jen co se týká partnerů případně sociálních sítí, kde například shromažďují informace, recepty nebo různá doporučení, ani jeden z mých respondentů se však nezapojuje do diskuzí. Všichni respondenti používají veganskou a zároveň netestovanou kosmetiku, někteří ještě spotřebovávají zbytky klasických výrobků, přijde jim v rozporu s myšlenkou veganství, plýtvat výrobky. Co se týká oblečení i v tomto ohledu si dávají pozor na živočišné materiály. S nabídkou veganských potravin na českém trhu jsou všichni spokojeni, zavedli by pouze více veganských restaurací. Téměř většinu respondentů změna životního stylu ovlivnila, ať pohledem na svět nebo změnou ve stravování.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zaměřit se na strávnicky, kteří se hlásí k veganství. Dále pak najít rozdíl, u kterých aktérů je významnější morální či zdravotní ohled. Cíle bylo dosaženo, neboť na všechny výzkumné otázky bylo úspěšně odpovězeno.

Práce je zaměřena na důvody vedoucí respondenty k veganství. Z výsledků vyplývá, že hlavními důvody jsou pro vegany morální hlediska. Těmi jsou především úcta a láska k životu jiných bytostí. Veganům není jedno, jak je zacházeno se zvířaty a nechtějí se podílet na zabíjení, věznění, týrání a jiném zneužívání zvířat. Většina veganů, která přešla na veganskou stravu především z morálního hlediska, pocítila i zlepšení zdravotních problémů, jako například zlepšení zažívacích problémů, zlepšení pleti, nárůst energie a tím spjatá menší míra únavy a ústup alergií. Ti respondenti, kteří se rozhodli přejít na veganskou stravu z důvodu zdravotního, volili tak kvůli svým zdravotním problémům a doufali, že po změně stravovacích návyků jejich problémy vymizí. Zdravotními problémy byly například: problémy s kyčlí, po konzumaci živočišných produktů pocity nevolnosti, ekzémy a vysoký cholesterol. Po zjištění více informací se však ke hlediskům zdravotním přidala i hlediska morální. Morální ohled je tedy důležitější u aktérů, kterým není lhostejný život zvířat a tento ohled v mém výzkumu převládá.

Dále bylo cílem práce zjistit, jaké byly reakce rodiny na volbu veganství. U každého respondenta reagovala rodina jiným způsobem. Záleželo, zda je respondent z rodiny, kde se maso zařazuje automaticky do jídelníčku nebo zda je rodina novým věcem otevřena. I když u některých rodičů nastal šok, strach, posměch a netvářili se nadšeně, u většiny respondentů reagovala rodina pozitivně a neměla s přechodem na veganství problém. Ve finále i rodiny, kterým se přechod na veganství jejich dětí nelíbil, tuto volbu přijali a akceptují rozhodnutí svých dětí. Pro většinu respondentů je i důležité, co si jejich rodina myslí, avšak svou volbu by si nenechali nikým vymluvit a nic je od jejich rozhodnutí neodradí.

Dalším cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak si vegani sestavují svůj jídelníček a na co v tomto ohledu dbají. Převážná většina veganů se řídí svou chutí a až poté se starají o další aspekty, kterými jsou živiny, zdravý, vyvážený a pestrý

jídelníček. Všichni respondenti využívají k nákupům obchody se zdravou výživou a supermarkety, znamená to tedy že trend veganství je na českém trhu již dobře známý, a i supermarkety se snaží vyhovět poptávce veganů.

Posledním cílem bakalářské práce bylo především odhalit, zda veganský způsob života ovlivnil respondenty a pokud ano, jak. Až na tři respondenty, veganství ovlivnilo životy všech dotázaných veganů. Ovlivnilo je to buďto způsobem stravování, jiným pohledem na svět nebo změnou chování ke zvířatům. Většina veganů po přechodu na veganský způsob života začala přemýšlet i nad ostatními aspekty, ať je to kosmetika, materiály použité k výrobě oblečení, případně enviromentální dopady. Veganství je hodně spjaté i s ekologií, a i na tomto aspektu se již vegani podílí.

Téma veganství a veganský způsob života poskytuje nesmírně široké téma a nabízí mnoho otázek. Výše uvedeným šetřením jsem se pokusila umožnit alespoň částečný náhled na problematiku veganství. Myslím, že by bylo zajímavé provést tento výzkum znovu a pokusit se tento výzkum provést s matkami, které své děti vychovávají k veganskému stylu života. Největším osobním přínosem této bakalářské práce pro mne bylo vytvoření a zrealizování vlastního rozhovoru, a také že jsem se mohla setkat s tolika úžasnými lidmi, kteří si stojí za svým názorem a nenechají si ho od nikoho vymluvit. Byla to velice inspirativní a přátelská setkání.

Zdroje

- [1.] Blažčíková, K., *Co je veganství?* [online], 2016 [cit. 28.10.2016], Dostupné zde: <http://veganza.cz/index.php/o-rostlinne-strave-a-zdrave-vyzive/91-co-je-to-veganstvi>.
- [2.] DIAZ, C., BARK S. 2014 *Body book: zákon hladu, vědomí vnitřní síly a jiné způsoby, jak milovat své tělo*. Brno: Jota.
- [3.] Fořt, Petr. 2004. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustrace Monika Wolfová. Praha: Grada.
- [4.] Fořt, P. 2006. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu): doplněno ukázkovými recepty*. 2. vyd. Pardubice: Svět kulturistiky.
- [5.] Fořt, P. 2011. *Aby nám všem chutnalo: maso je pro muže a zrní pro ženy?*. Praha: Ikar.
- [6.] Fořt, P., Mach I. 2014 *Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl*. Brno: BizBooks.
- [7.] *Górakšja a vegetariánství* [online], 2016 [cit. 30.6.2016], Dostupné z: <http://www.veda.harekrsna.cz/site/Goraksja.pdf>.
- [8.] Groshausserová, M. 2015. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada.
- [9.] Hanková, M. 2009. *České vegetariánství v kulturních kontextech*. Praha: netištěná diplomová práce.
- [10.] Hendl, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portal.
- [11.] Hrnčířová, D., Rambousková J. 2012. *Výživa a zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin.
- [12.] Hruška, L. 2014. *Vaříme s Láďou Hruškou*. Praha: Ikar.
- [13.] KOLESÁR, M., *Neublížují, kde nemusím* [online], 2016 [cit. 30.6.2016], Dostupné z: <http://michalkolesar.net/download/BookCZ.pdf>.

- [14.] KOMOŇOVÁ, A. 2010. Nové trendy v léčebné výživě – nutriční postupy při léčbě pacienta. *Interní medicína*.
- [15.] Kubátová, H. 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada
- [16.] Lamschová, P., HAVLÍČEK P. 2010. *Jídlo jako životní styl, aneb, 100 otázek, odpovědí a receptů*. Praha: Mladá fronta.
- [17.] LOKAJOVÁ, D., *Zdraví a výživa*. 1 vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra [online], 2016 [cit.29.6.2016], Dostupné z: <http://files.palestrawellness.webnode.cz/200000248-8ddb58e581/ZDRAV%C3%8D%20A%20V%C3%9D%C5%BDIVA.pdf>.
- [18.] Machonin, P., Tuček M. 1996. *Česká společnost v transformaci: k proměnám sociální struktury*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- [19.] Malina, J., a kolektiv., *Antropologický slovník* [online], 2016 [cit.21.11.2016], Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/1431/UAntrBiol/el/antropos/slovník.html>
- [20.] MARÁDOVÁ, E. 2010. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 3. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze.
- [21.] Medřická, J. 2008. *Psychologické a sociální aspekty vegetariánství*. Praha: netištěná diplomová práce.
- [22.] Peclínovská, V. 2012. *Komunita veganů v České republice*. Pardubice: netištěná bakalářská práce.
- [23.] SOPÓCI, J., BÚZIK B. 1995 *Základy sociológie*. Vyd. 1. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- [24.] Strauss, A., Corbinová J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Nakladatelství Albert.
- [25.] Veblen, T. 1999. *Teorie zahálčivé třídy*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- [26.] Vegetariánství a veganství napříč kulturami a dějinami [online], 2016 [cit. 23.10.2016], Dostupné z: <http://www.vegan.cz/clanky/53-vegetarianstvi-a-veganstvi-napric-kulturami-a-dejinami>
- [27.] *Velký sociologický slovník: II. svazek, P – Z*. Praha: Karolinum, 1996.

- [28.] Virtue, D. 2012. *V zajetí jídla: co znamenají naše nutkavé chutě a jak je překonat*. Praha: Synergie.
- [29.] WARD, P., CONEVEY J. & HENDERSON, J. 2010 Editorial: A Sociology of food and eating: Why now? *Journal of Sociology*.
- [30.] Watson, D., *The Vegan Society Anniversary 70 – Ripened by human determination 70 years of the vegan society* [online], 2016 [cit. 28.10.2016], Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>.
- [31.] Záruba, M. 1996. *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar.

Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1: Charakteristika respondentů.....	97
Příloha 2: Scénář rozhovoru	103
Příloha 3: Kódování rozhovoru.....	105
Příloha 4: Záznam pozorování z restaurace Vegeethouse	133
Příloha 5: Fotografie z restaurace Vegeethouse	135

Příloha 1: Charakteristika respondentů

Hradec Králové

Respondent č. 1: Karolína

Mým prvním respondentem se stala má známá Karolína. Karolíně je 22 let, je zaměstnaná jako asistentka u nejmenované telefonní společnosti. Má dokončené středoškolské vzdělání s maturitním vysvědčením. Momentálně si dodělává kurz na výživového poradce, ze kterého získá certifikát. Vegankou se stala ve dvaceti, a tudíž bude vegankou již třetím rokem.

Karolína je má známá se kterou jsem chodila na střední školu, až díky tomuto výzkumu jsem zjistila, že je vegankou. Na facebookové stránce jsem si všimla, že je součástí veganské skupiny, tudíž jsem se jí ozvala s prosbou na účast v mém výzkumu a Karolína ráda souhlasila.

Díky Karolíně jsem si vyzkoušela svůj první rozhovor a vychytala jsem své chyby, díky tomu byl rozhovor kratšího rázu. Sešly jsme se ve veganské kavárně v Cats&Cofee v Hradci Králové dne 5.4.2016.

Respondent č. 2: Alena

Další respondentem byla Alena, které je 23 let. Vystudovala střední školu s maturitou a momentálně pracuje jako prodavačka v obchodě s oblečením. Bydlí v Hradci Králové a je to má kamarádka se kterou jsem již dlouhou dobu nebyla v kontaktu. Alena se stala vegankou ve 21 letech a je vegankou již 3 roky.

Díky Facebooku a stránce VeganCZ&SK jsem zjistila, že je vegankou, pak pro mne nebylo těžké si s ní sjednat schůzku. Rozhovor jsme uskutečnily v Hradecké kavárně Cats&Cofee, dne 6.4.2016. Díky tomu, že jsem již byla poučena z vlastních chyb z prvního rozvoru, byl tento rozhovor delší a trval přes půl hodinu.

Respondent č. 3: Sára

Mým dalším respondentem se stala Sára, je jí 22 let a pracuje jako prodavačka v jedné vinotéce v Hradci Králové. Vystudovala gymnázium v Hořicích a má tedy dokončené střední vzdělání s maturitou. Vegankou se stala, když jí bylo 21 let a je tedy vegankou už celý rok.

Sára se mi ozvala na můj vypsaný inzerát na Facebooku. Díky tomu jsem ji napsala soukromou zprávu a sešly jsme se 7.4.2016 v již zmíněné kavárně Cats&Cofee. Se Sárrou se mi dobře komunikovalo, a tak náš rozhovor trval přes 45 minut.

Respondent č. 4: Martina

V pořadí třetí respondentem se stala Martina, které je 26 let. Dokončila vysokoškolské vzdělání s titulem bakalář. Nyní je nezaměstnaná a předtím pracovala jako supervizor callcentra. Vegankou se stala v září 2012, bylo jí 22 let a jsou to 4 roky. Martina je také první zakladatelkou veganské skupiny na Facebooku.

Martinu jsem získala díky stránce Vegani Hradec Králové, Pardubice a okolí. Tato skupina byla uzavřená a musela jsem zažádat o přístup, poté co mi byl přístup povolen, jsem vypsala inzerát s prosbou o účast na mém výzkumu. Martina se mi na mou prosbu ozvala a sešly jsme se spolu v kavárně Cats&Cofee 11.4.2016. I Martina byla komunikativní a díky tomu náš rozhovor trval téměř celou hodinu.

Respondent č. 5: Natálie

Mou poslední ženskou zástupkyní v Hradci Králové se stala Natálie, Natálii je 22 let a je majitelkou nejmenované kavárny. Má dokončené středoškolské vzdělání s maturitním vysvědčením. Krátce po škole odletěla do Anglie, kde se stala au-pair. Vegankou je od svých 19 ti a jsou to tedy již 3 roky.

Natálii mi doporučil můj první respondent Karolína, jsou to kamarádky ze střední, a tudíž Karolína věděla o tom, že Natálie je dlouhodobou vegankou. Dala mi na Natálii kontakt a posléze jsme se domluvily na schůzce v kavárně Cats&Cofee. Schůzka se uskutečnila 20.4.2016 a rozhovor trval necelou půl hodinu. Natálie byla během našeho setkání těhotná a neměla kvůli chodu její nejmenované kavárny příliš času, tudíž rozhovor jsem se snažila uskutečnit co nejrychleji.

Respondent č. 6: Jakub

Mým prvním mužským zástupcem veganů se stal Jakub. Jakubovi je 27 let a pracuje jako dělník ve firmě, která vyrábí ultra lehký letadla. Má dokončené středoškolské vzdělání s maturitou. Veganem se stal ve 26 ti letech a je veganem již celý rok.

S Jakubem jsem se sešla díky Sáře, je to totiž její přítel. Sára mi s Jakubem domluvila schůzku a sešli jsme se 3.11.2016. S Jakubem jsem se sešla ve vinotéce, kde Sára pracuje, jelikož kavárna Cats&Cofee mezitím ukončila svůj provoz. Rozhovor trval necelých 16 minut z důvodu nepříliš velké komunikativnosti Jakuba. Avšak otázky, na které jsem potřebovala své odpovědi, byly zodpovězeny.

Respondent č. 7: Marek

Druhým mužským zástupcem veganů se stal Marek, kterému je 25 let a věnuje se fotografování, které má zároveň jako povolání. Dostudované má vysokoškolské vzdělání s titulem bakalář. S veganstvím začal ve 21 letech a je veganem již 4 roky.

Marka jsem si musela sama vyhledat, a to přes jeho přítelkyni Natálii. Natálie se mi zmínila, že má přítele vegana, sehnala jsem si tedy kontakt a Markovi se ozvala. Sešli jsme se spolu u Marka a Natálie doma 6.11.2016, byla to neděle, jelikož Marek má čas jen víkendy, v týdnu pracuje do noci. Marek byl velice komunikativní a náš rozhovor trval téměř půl hodinu. Natálie byla v tu dobu taky doma, a tak se s námi občas zapojila do rozhovoru.

Respondent č. 8: Pavel

Na poslední chvíli jsem na svůj rozhovor našla Pavla, Pavlovi je 21 let a je studentem lékařské fakulty v Hradci Králové, dostudovanou má prozatím střední školu s maturitou. Veganem se stal v květnu roku 2015 když mu bylo 19 let, veganem bude téměř dva roky.

Pavel se mi ozval přes inzerát, který jsem sdílela na sociální síti, poté co jsme se s ním spojila, jsme se sešli 17.11.2016, v jedné kavárničce v Hradci Králové. Kvůli spěchu, který Pavel měl, nebyl náš rozhovor moc dlouhý, avšak svůj cíl splnil.

Respondent č. 9: Radek

Stejně jako Pavla i Radka jsem sehnala za minutu dvanáct, Radkovi je 26 let, pracuje jako nákupčí velkoobchodu a prozatím ještě dálkově studuje na magistra. Dokončené vzdělání má vysokoškolské s titulem bakalář. Přesný datum, kdy se stal veganem si Radek nepamatuje, bylo mu však 25 let a veganem je rok.

Radka jsem sehnala díky mé respondentce Martině, která mi na Radka sehnala kontakt, s Radkem jsem se spojila a sešli jsme se také 17.11.2016, kvůli nedostatku času, jsme náš rozhovor museli zrychlit, a tak trval pouze 12 minut, tento čas byl však dostačující a byly zodpovězeny všechny mé otázky.

Jičín

Respondent č. 1: Aneta

Mým první respondentem v Jičíně se stala Aneta, je jí 26 let a pracuje ve vodohospodářské společnosti v Jičíně. Vystudovala v Praze vysokoškolské studium s titulem inženýr. Aneta se stala vegankou již v 17cti, bude vegankou již 10 let a je tím pádem nejdéle vegankou ze všech mých respondentů.

Anetu jsem sehnala v restauraci Vegeethouse, kde pracuji. Vypozorovala jsem, že se několikrát ptá na složení jídla a napadlo mne tedy, že se jí zeptám, zda není veganka. S následným vysvětlením mého dotazu a prosbou o účast na mém výzkumu, Aneta souhlasila. Sešly jsme se tedy 28.4.2016 ve Vegeethousu, rozhovor trval téměř 40 minut, s urychlením rozhovoru jsme musely náš rozhovor ukončit, protože Aneta spěchala na jógu, avšak všechny otázky jsme stihly zodpovědět.

Respondent č. 2: Helena

Druhým respondentem v Jičíně se stala Helena. Heleně je 30 let a pracuje jako učitelka na ZUŠce, vyučuje výtvarnou výchovu. Vystudovala fakultu výtvarného umění, obor nefigurální sochařství s titulem magistra. Vegankou je již 5 let.

S Helenou proběhlo seznámení stejně jako s Anetou, všimla jsem si určitých poznámek k jídlu, se stejným dotazem, zda je veganka, jsem poprosila o účast na mém výzkumu. Po souhlasu s účastí jsme se domluvily na termínu 27.5.2016 a sešly jsme se ve Vegeethousu, jelikož bylo krásné počasí, sedly jsme

si na zahrádku a povídaly si přes hodinu a půl. Helena byla v tomto ohledu velice komunikativní.

Respondent č. 3: Marcela

Jako třetím respondentem se nám představí Marcela, je jí 18 let a je mou nejmladší účastnicí a také je nejkratší dobu vegankou. Marcela prozatím studuje střední školu zakončenou maturitou a maturovat bude v roce 2017. Vegankou je teprve půl roku.

Marcela se mi ozvala přes můj inzerát na facebookové stránce VeganCZ&SK, přes facebook jsem jí napsala a vysvětlila své důvody k práci a náležitosti výzkumu, souhlasila. Na její přání jsme se sešly kavárně v Hořicích dne 15.6.2016, protože zde Marcela studuje. Rozhovor trval přes půl hodiny, i když byl kratšího rázu, byly zodpovězeny všechny mé otázky.

Respondent č. 4: Marta

Dalším respondentem se stala Marta, které je 28 let, pracuje jako referentka internetového obchodu v Hořicích, ale žije v Jičíně. Má dokončené vysokoškolské vzdělání s bakalářským titulem. Ve 26 ti letech se stala vegankou a je jí již 2 roky.

Díky inzerátu na facebookovém profilu restaurace Vegeethousu, kam inzerát umístila má vedoucí, se Marta přihlásila s přáním účasti na výzkumu. Po podrobnějším zhlédnutí profilu jsem zjistila, že Martu znám z Hořic, kam chodila jako návštěvnice do baru, který jsem s přítelem vlastnila. Po domluvě jsme se sešly v hořické kavárně, 20.6.2016. S Martou se mi velice dobře povídalo a náš rozhovor trval 40 minut.

Respondent č. 5: Monika

Monika byla v pořadí můj pátý respondent. Monice je 27 let a pracuje v Jičíně na finančním úřadě. Krátce po škola podnikala, měla vlastní krámk se zdravou výživou. Dokončila vysokou školu s titulem bakalář. Vegankou se stala před čtyřmi lety, když jí bylo 23 let.

S Monikou jsem se seznámila také v restauraci Vegeethouse, když jsem jí jeden den obsluhovala, ptala se mě, co je v našem jídelníčku veganské. Díky tomu jsem jí poté představila můj výzkum a poprosila jí o účast. Se zájmem souhlasila,

schůzku jsme měly 24.6.2016 v Jičíně v restauraci Vegeethouse, náš rozhovor trval téměř 45 minut.

Respondent č. 6: Jan

Mým prvním mužským zástupcem v Jičíně se stal Jan, kterému je 22 let, pracuje v Jičíně jako nástrojař a má dokončené střední vzdělání s výučním listem. V 18 ti letech se stal veganem a je jím již 4 roky.

Na Jana jsem narazila díky jedné zaměstnankyni z naší restaurace Vegeethouse, při jedné konverzaci, kterou jsem s ní měla se zmínila, že je její syn vegan. Neváhala jsem tedy a hned ji poprosila o kontakt. Po domluvě s Janem jsme se sešli ve Vegeethousu při jedné z mé směny, jelikož jsem neměla moc času, rozhovor trval pouze 16 minut s občasnými přestávkami a uskutečnil se 5.11.2016.

Příloha 2: Scénář rozhovoru

0. Úvod- Představení se, vysvětlení podmínek respondentovi a zjištění osobních informací o respondentovi.

1. Motiv pro volbu veganství

- Jaký byl hlavní důvod, proč jste se stal/a veganem/kou?
- Kdy jste se stal/a veganem/kou?
- Kolik Vám bylo let?
- Jak jste se stal/a veganem/kou (šlo to postupně, začal/a jste omezovat nějaké suroviny nebo jste se stal/a veganem/kou ze dne na den?)

2. Okolí

- Co si myslí Vaše okolí a rodina o tom, že jste vegan/ka? Jak reagovali?
- Je to problém ve Vaší rodině? Má to vliv na vzájemné vztahy?
- Jak je pro Vás důležité, co si myslí Vaše rodina?
- Je Váš partner/ka vegan/ka? (pokud ne – jak toleruje Vaši volbu být veganem/kou a jak tolerujete vy jeho/její volbu nebýt veganem/kou?)

3. Jídelníček

- Jak si sestavujete jídelníček?
 - Kde nakupujete?
 - Kdy jíte a co v danou dobu jíte?
 - Kde obvykle jíte?
 - S kým obvykle jíte?
- Kdo vaří?
- Navštěvujete veganské restaurace?

4. Ostatní

- V rámci veganství používáte i kosmetiku, která nebyla testována na zvířatech a je veganská?
- Používáte k oblékání materiály, které nejsou ze zvířat?
- Zdá se Vám dostatek veganských potravin na našem trhu?
- Ovlivňuje veganství vše ve Vašem životě?

Příloha 3: Kódování rozhovoru

Barevné kódování:

Základní informace – věk, povolání, vzdělání, trvání veganství

Motiv – Důvody vedoucí k veganství, jak

Okolí – Rodina, přátelé, partner

Jídelníček – Nakupování, kdy a kde se odehrává jídlo, restaurace

Ostatní – Kosmetika, materiály, trh, veganství v životě

Jméno respondentky: Marta

Věk: 28

Nejvyšší ukončené vzdělání: VŠ, bakalářské

Povolání: Referent internetového obchodu

Rodinný stav: zadaná

Bydliště: Jičín

Délka rozhovoru: 40:02

Rozhovor proveden: v kavárně v Hořicích

Respondentka byla velice vlídná a komunikativní

Výzkumník: **Ehm. Jestli se teda můžu zeptat, jakej je tvůj věk? Kolik ti je?**

00:01:00-4

Respondent: **Dvacet osm.** 00:01:01-5

Výzkumník: **Dvacet osm. A povolání teda v tom Apple Mixu.** 00:01:05-2

Respondent: Uhm, uhm. **Jsem referent internetovýho obchodu.** 00:01:08-1

Výzkumník: Uhm. A máš dokončené... 00:01:10-5

Respondent: **Bakalářské studium.** 00:01:10-6

Výzkumník: **Bakalářský.** 00:01:12-7

Respondent: **Vysokoškolské.** 00:01:12-7

Výzkumník: Vysokoškolské. Dobře. **Ehm. Jaký byl teda hlavní důvod, proč jsi se stala vegankou?** 00:01:18-5

Respondent: No, asi mi postupem... Byla jsem nejdřív vegetariánka, nikdy jsem nebyla masař. Už od malička. Vždycky jsem si spíš vybírala jiný jídla, bezmasý jídla a pak postupem roku jsem začala bejt vegetarián a postupem času, kdy mi začaly docházet další souvislosti, jsem se stala veganem. Takže určitě to bylo nějaký etický, morální důvody jako první. 00:01:44-1

Výzkumník: **Uhm. A nastal pak třeba nějaký ehm jakoby zdravotní, že sis všimla na sobě nějakých změn třeba zdravotních po tom veganství? Že ti to třeba přispělo nějak i k tomu zdraví?** 00:01:57-2

Respondent: No... To určitě jo. Určitě jo. Určitě se necítím tak unavená, což říká většina jakoby veganů... 00:02:04-9

Výzkumník: Uhm, to mě říká každá no. (smích) Třeba pleť mně říkaly, že se jim zlepšila. 00:02:10-3

Respondent: Pleť si myslím, že se mi spíš jakoby čistí za ty roky, že byla... Bylo období, kdy se mi, ale to jsem ještě nebyla veganka, jakoby zhoršila a už se to jako jenom lepší, bych řekla. A další výhody... Určitě se cejtím líp. Stoprocentně. Nevím, jestli to je přímo tou stravou, nebo tím pocitem jako vnitřním, ale určitě je to lepší. 00:02:35-4

Výzkumník: A... Teď sem zapomněla, co sem se chtěla zeptat. Ehm. **V kolika ty ses stala vegetariánkou? Kolik ti bylo?** 00:02:41-8

Respondent: Vegetariánkou? To bylo někdy... 00:02:45-4

Výzkumník: Jestli si vzpomínáš. 00:02:45-4

Respondent: **Já nevím, po tý dvacítce asi. To bylo spíš tak, že já jsem to maso asi, když jsem třeba už byla na vysoký, tak jsem si ho nikdy nekupovala, nikdy jsem si ho sama nevařila, že občas u babičky takový to dej si a měla bys, tak jednou za čas, ale určitě přesně den, to nejde říct.** 00:03:03-2

Výzkumník: Ne, jenom tak jako věk, jestli si nějak pamatuješ. 00:03:04-9

Respondent: **Tak po tý dvacítce asi.** 00:03:06-6

Výzkumník: Uhm. **A vegankou?** 00:03:08-1

Respondent: **Vegankou... To myslím, že bylo tak... Když sem to opravdu začala hlídat, včetně všech éček v živočišných potravinách a tak. Ne jenom mlíko, vejce. Tak to je asi tak dva roky zpátky. Nějak ve dvaceti šesti.** 00:03:26-0

Výzkumník: Takže dvacet šest ti bylo. Ty jo, jaký to je takhle, když to musíš všechno hlídat, všechny ty éčka...? 00:03:31-6

Respondent: Ono se to zdá hrozně moc jakoby složitý a takový jako, ježiš marja, co já si jako koupím, kor takhle na malým městě, ale postupem času sem si vychytala, kde co kupuju, co mě chutná, zjistila jsem, že spoustu věcí, který jsem dříve jedla, že jsou úplně šílený. Když jsem se konečně začetla do těch etiket, co všechno v tom je. Ale teď už musím říct, že to je úplně pro mě běžná věc a vůbec mě to nějak neomezuje a hlavně cítuju i to, že těch obchodů a potravin je kolem

mě víc a víc. Co sem vlastně se vrátila do Čech, tak tady byla jedna malá zdrávka a nebylo toho tam tolik. Teď už v Hořicích jsou dvě a mají spoustu věcí. 00:04:16-7

Výzkumník: A kde právě? Já vím, že tady teďka jsem byla tam dole, jak je ovoce zelenina vlastně, vedle toho uzenářství. 00:04:22-6

Respondent: No tak tam je vlastně jakoby taky, pak je dole naproti Labyrintu, jak je ta vinotéka naproti tam kousek od Žižkovky. 00:04:32-3

Výzkumník: No ale tam to zrušili ne? 00:04:33-2

Respondent: Tam to jenom posunuli obchod. 00:04:34-9

Výzkumník: Aha. Já myslela, že to zrušili. 00:04:35-7

Respondent: A teď právě... 00:04:37-1

Výzkumník: Tam jak byl kebab, že jo vlastně? Jak je kebab, tak tam... 00:04:38-4

Respondent: No no no. Tam teď začali brát i veganský pečivo, veganský sýrý, všechno... 00:04:44-8

Výzkumník: Takže to vůbec nevím. 00:04:46-1

Respondent: No, tam se dá sehnat kupa věcí. A pak ještě na prasečáku otevřeli novou zdrávku, což je hodně podobný tomu, co vlastně má ta slečna tam u tý Žižkovky. A tam mají taky vlastně pečivo některý i veganský, mají tam, já nevím, sojový párky, různý semínka a takovýhle... 00:05:08-4

Výzkumník: A do kolika tam mají otevřeno? 00:05:09-7

Respondent: (smích) 00:05:10-7

Výzkumník: Že bych se tam ještě stavila. Kdyby měli tak do šesti, tak to bych stihla. Budou mít tak do pěti. 00:05:15-2

Respondent: No, to nevím. Ta holčina má do pěti, tam nevím no. 00:05:18-3

Výzkumník: Hm. Tak to nestíhám. Tak zejtra. (smích) **Jak ses stala vegankou jakoby? Šlo to postupně? Že si začala nejdřív třeba omezovat ty vajíčka a to mlíko a pak jakoby to šlo dál i s těma etiketama, jak jsi začala číst? Nebo ses stala prostě ze dne na den?** 00:05:37-5

Respondent: Bylo to tak, že já jsem se vlastně odstěhovala do ciziny a už tady v Čechách jediný co jsem jedla vajíčka, ale jenom jakoby od dědy, nikdy jsem si jakoby nekupovala. To kafe, mlíko a sýry, to bylo můj největší problém. Že jsem hodně jedla sýry. No a když jsem se odstěhovala... No a nikdy jsem si nedokázala představit, že bych jako mohla... Mohla přestat jíst sýry. Že jsem v té době moc nevařila, vždycky jsem si vzala sejr a rohlík a tím to jakoby skončilo. A pak jsem se odstěhovala do Asie, kde mléčný výrobky, jako kravský, neletěj. Jakoby na Taiwanu tam si ani nevyráběj vlastní sýry, takže jsou z dovozu, jsou drahý, nemají tam máslo, sojový mlíko je levnější než kravský mlíko, jak by to mělo být. Takže tam vlastně jsem se úplně odnaučila jíst ty sýry, začala jsem pít sojový mlíko, no a když jsem se vrátila sem do Čech, tak už jsem i četla etikety a tak. Bylo to takový jako pozvolný. Určitě to nebylo ze dne na den, ale... Jakoby postupně no. Že jsem byla vlastně vytržená z toho jak se žije tady, co je tady v uvozovkách normální, takže mi to, asi myslím, urychlilo ten proces, to že sem byla pryč. 00:06:49-9

Výzkumník: Uhm. No to je, to sojový mlíko, to je šílený. To prostě ty jo... Já nevím, osmdesát korun, ty jo, když ho máš teda ochucený, to neochucený vim, že je levnější, třeba kolem padesáti korun, ale stejně prostě, to je... 00:07:02-8

Respondent: Je to drahý no. Tam to bylo přesně jakoby naopak. Tam zas nebyly dotovaný tydle mléčný průmysly, nebo jako hospodářství, takže tam vlastně sojový

mlíko vyšlo na třetinu ceny to kravský, takže... Litrový čerstvý sojový mlíko bylo, já nevím, třeba za patnáct korun. Takže to bylo úplně skvělý. 00:07:23-1

Výzkumník: Ty jo. Hm, tak to tady jako... Tady na tom vařej zatím. To je hrozný. Ehm. **Jak reagovalo tvoje okolí i rodina, když jakoby ses stala tou vegankou? Akceptovali to? Nebo přizpůsobili se?** 00:07:40-6

Respondent: No tak ségra vlastně... Ona má alergii na mlíko, takže občas má třeba vajíčka od toho dědy, ale jinak taky se vyhejbá vlastně všemu živočišnému. Neni teda tak striktní jako já, ale tak ta v pohodě, ta je už asi patnáct let vegetariánkou. No a ostatní... Mamka ta je taky v pohodě. Občas jako jestli nějaký vitamíny, tak ta klasika, nesházej, ale vidí, že jsem v pohodě a všechno je dobrý, tak to nějak jako neřešej a přítel je vegetarián, takže jakoby v okolí blízkým, jako rodinným, jsem problém neměla no. Někdy trošku, ty lidi, co mě znali předtím, tak, proč si nedáš sejra jo, tys tak měla ráda sejra... A trošku na mě koukaj jinak, ale pak, když třeba se bavíme dýl, tak vědí, že se jakoby nic nezměnilo, že jenom se stravuju trošku jinak než předtím, a to je asi tak všechno. 00:08:39-8

Výzkumník: Uhm. **Většinou právě říkaj, že je spíš jako problém i v rodině jakoby. To okolí až tak neřešej, ale ta rodina, že tam třeba nějak nějaký problémy jsou no, ale...** 00:08:52-3

Respondent: To já musím říct, že spíš jako mamka spíš jako v pozitivním slova smyslu, že třeba sama teď už nejde na grilovačku, že se jí maso už moc nechce jako jíst, já jí k tomu nenutím, nikdy jsem jí třeba nic neříkala, když se mě zeptala, tak jsem odpověděla, ale ochutnala spoustu mojich jídel, který neznala, spoustu rychlejších jídel, vzhledem k tomu, že není žádný velkej fanda vaření, tak se jí maso ani vařit nechce, že to trvá hrozně dlouho, takže taky preferuje spíš... Jí teda sejry a pije mlíko, ale preferuje spíš bezmasou stravu než nějaký maso a guláš a takový věci. 00:09:30-8

Výzkumník: **Takže to nebyl problém ve vaší rodině? V pohodě vzali to. Ehm a jak to pro tebe bylo důležitý, co si myslí jakoby rodina? Jako i kdyby prostě tě odrazovali, jakoby nevzdala bys to?** 00:09:46-5

Respondent: To určitě ne. Spíš by mě to mrzelo, že nesdílíme ty stejné hodnoty, protože pro mě je to něco docela důležitýho. Vlastně to něco o tom člověku vypovídá. Takže by mě to spíš mrzelo, ale určitě bych se jako nevzdala kvůli tomu, že by okolí mělo narážky nebo něco, to ne. To je prostě můj vnitřní pocit a já bych se sama na sebe potom nemohla kouknout do zrcadla ani. 00:10:12-0

Výzkumník: Uhm. **Ale bylo to asi pro tebe trošku důležitý, co si tak myslí jako rodina nebo...?** 00:10:16-0

Respondent: No... Tak jako já jsem neměla tak jako nějaký problémy vyloženě, že by byli naštvaní, nebo něco jako říkali... Jako kdyby možná do mě nějak ryli a tak, že by mi to asi vadilo, ale tím, že mě nějak jako neřešili, tak sem to taky nemusela řešit. 00:10:39-1

Výzkumník: Jasně. **A co partner? Ten teda je jenom vegetarián?** 00:10:41-3

Respondent: No partner je vegetarián, ale tím, že je cizinec, tak mu vlastně... 00:10:46-8

Výzkumník: **A vy jste se seznámili tam?** 00:10:46-8

Respondent: Na Taiwanu no. On je Taiwanec, takže ehm on má rád sojový mlíko, protože si to odmalička dávali, sejry to si moc nekupovali, takže si vaříme spolu, jemu je to jedno. 00:11:02-4

Výzkumník: **Takže je vlastně taky vegan v podstatě, když...** 00:11:04-1

Respondent: No, on když je třeba sám, tak si koupí takhle sejr, ale když jsme spolu, tak já koupím veganskej a jemu to je jedno, jemu chutná všechno. Takže když jsme spolu, tak si vaříme jakoby vegansky a on s tím nemá absolutně žádněj problém, že jemu sojový mlíko chutná, ne všem lidem chutná, já třeba samotný si taky jakoby nedávám. 00:11:19-9

Výzkumník: Mně chutná to ochucený. No, to bez ochucení, to už je horší. 00:11:26-1

Respondent: A on si dá klidně normální, že má na to chuť, tak se napije. To já spíš sojový mlíko, že ho nějak jako zužitkuju, třeba z něj dělám koktejly nebo na pečení, ale na pití... spíš dělám nějaký jídlo, že na pití vyloženě... 00:11:40-3

Výzkumník: Uhm. A ty si sama vyrábíš sojový mlíko? 00:11:41-2

Respondent: Sojový ne. 00:11:41-2

Výzkumník: Ne. 00:11:42-3

Respondent: Sojový ne, ale ostatní jo. Ostatní mlíka, protože mandlový, to je prostě hrozná (není rozumět), kdybych to měla platit. 00:11:49-2

Výzkumník No to jo, ale ono to je docela i jednoduchý, vid'?. Ono jsem nějak četla, že nějak namočíš... 00:11:54-0

Respondent: Jeden den namočit ořechy, druhěj den rozmixovat, ráno přecedit, zbytek vždycky dam do kaše nebo do pečení a pak mam litr třeba za dvacet pět korun. 00:12:02-1

Výzkumník: No, tak to je super. Ehm. **Takže partnerovi nevadí, že seš veganka? Toleruje to?** 00:12:06-7

Respondent: No, toleruje, určitě, tak sám je jakoby vegetarián, mají to z důvodu toho, že to je prostě špatný, myslí si, že je to špatná karma, takže to bere úplně...
00:12:17-9

Výzkumník: Jo oni to mají jako kulturou tam daný jakoby jo? 00:12:19-9

Respondent: Oni to mají jakoby z taoismu převzatý. 00:12:24-3

Výzkumník: Aha. 00:12:24-3

Respondent: I jeho rodiče jsou vegetariáni, jeho prarodiče jsou vegetariáni, takže to je něco naprosto normálního a naopak to v té rodině je takový, že i já jsem teda vegetarián, tak jsou hrozně za to jakoby rádi. 00:12:35-1

Výzkumník: Uhm. To jsem nevěděla, že mají tam takovouhle kulturu. Ehm jo. Jak si sestavuješ jídelníček? Máš nějak jako to naplánovaný nebo...? 00:12:50-7

Respondent: Ne, to ne. Asi spíš co třeba no... Na co mam chuť, hodně to je podle toho, co vyroste, co děda vypěstuje třeba v létě, protože to je pěstitel, tak mam tu výhodu, že v létě fakt nemam nouzi. No a nebo na co mam chuť, nebo co zrovna objednam, co zrovna seženu, nemám to nějak jako že bych vyloženě si řekla tak, na snídani stoprocentně budu mít tohle, k obědu tohle, jak kdy no. 00:13:16-9

Výzkumník: **A hlídáš si to nějak, jakoby abys měla dostatek těch živin nějak? Jako hlídáš si to takhle?** 00:13:23-1

Respondent: No... 00:13:23-1

Výzkumník: **Nebo to bereš podle toho, jak se prostě cejtíš?** 00:13:25-1

Respondent: Asi spíš jak se cejtím, protože já miluju ovoce, zeleninu, mam ráda strašně luštěniny, takže tohle vím, že v jídelníčku vždycky mam. A zatím jako mám všechny výsledky, všechno v pohodě, tak... 00:13:38-7

Výzkumník: **Jo, hlídáš si to takhle? Chodíš na krev?** 00:13:40-4

Respondent: No, byla jsem asi před půl rokem kvůli něčemu, ale že už jsme dlouho nedělali žádný testy, tak jsme udělali testy a všechno bylo v pořádku, tak zatím nemám potřebu to nějak měnit, pokud je všechno v pořádku. 00:13:53-4

Výzkumník: Uhm. A ještě na něco jsem se chtěla zeptat. **Ehm, jo, tys říkala něco, že objednáváš nějaký potraviny?** 00:13:59-0

Respondent: No, přes internet třeba. 00:14:00-4

Výzkumník: Aha. 00:14:00-4

Respondent: Z nějakých obchodů... 00:14:02-1

Výzkumník: **Jako nějaké trvanlivé výrobky jo?** 00:14:04-1

Respondent: No, jako jsou to třeba i luštěniny nebo ty sýry, ale ta holčina právě v Hořicích spolupracuje s tím bio obchodem, objednává i veganský pečivo, vždycky když potřebuju něco od nich, tak to můžu přes ní objednat, takže nemusím třeba to vyzvedávat v Hradci nebo tak. 00:14:21-9

Výzkumník: Uhm. A ona to tam teda nemá jakoby přímo veganský pečivo, nebo má? 00:14:25-0

Respondent: Má. Každý pondělí teď má pečivo z pekárny Zrnko, který mají všechno veganský, nesladěj cukrem, ale já myslím, že nějakajma sirupama, nesladěj bílým cukrem a ještě zaměstnávají nějaký hendikepovaný lidi, takže to je úplně skvělý.

Ale nevím, odkad' jsou. A vozí každý pondělí sladký, slaný pečivo, takže si tam kupuju, já mám ráda makový koláče, tak dneska jsem měla makový koláče, chleby...
00:15:00-7

Výzkumník: Uhm. **Takže nakupuješ takhle, kde se co dá.** 00:15:03-0

Respondent: No, hodně věcí, tím, jak třeba před tím rokem toho tolik tady nebylo, tak jsem si dělala hodně věcí sama, hodně věcí pečou si sladký i chleba, nějaký takový rychlejší, jednodušší recepty si všechno jakoby zvládnou sama a teď, když vím, že si to můžu koupit, tak ta lenost trošku váhá a jdu a koupím si to. Zase jakoby ráda podpořím, protože to mají výborný a za normální úplně ceny. 00:15:26-7

Výzkumník: **Takže tam a asi ještě chodíš do normálních jako obchodů, nebo...?**
00:15:30-7

Respondent: No, třeba pro zeleninu, tak jako taky jdu třeba do Billy. Koupím si tam tofu, ale radši si to koupím někde takhle u menších specializovanejších, než jakoby v Lidlu nebo tak... Ale taky tam jdu. 00:15:43-7

Výzkumník: Uhm. Ehm. **Jestli bys mně mohla jakoby nějak jídelníček svůj popsat, třeba kdy jíš a co jíš, třeba jeden den nějaký. Kdybys... Třeba dneska můžeš klidně, cos měla, co budeš mít.** (smích) 00:15:59-9

Respondent: Dneska jsem... Dneska je pondělí, takže to si tam chodím pro ty dobroty. Tak to je takovej výjimečnej den. 00:16:06-7

Výzkumník: **Takže ráno máš nějaký ten koláč jo?** 00:16:08-3

Respondent: Takže ráno jsem si dělala chia puding s jahodama a banánem, k obědu jsem měla kuskus se sojovým masem, houbama, rajčetem a okurkou a odpoledne jsem měla banán, koláč, pak takovou placku, ještě takový dva rohlíky, protože to vždycky si to užiju v ten pondělek, jinak většinou to je tak, že snídám

nějakou třeba ovesnou kaši, snídám tyhle kaše, protože pečivo mě nezasytí. Vždycky po tom mám hlad, takže kaše. Oběd to řeším nějakajma třeba těstovinama se zeleninou, rýži se zeleninou, kuskus hodně teď v létě mám ráda. No, pak jím docela hodně během odpoledne. Svačinu ovoce, zeleninu a večer už tolik ne. Večer už nemívám hlad. Někdy taky, někdy ne. Hodně jim brambory, ty mám ráda třeba opečený. 00:17:13-3

Výzkumník: Dobře. Ehm. **Kde obvykle jíš?** 00:17:17-3

Respondent: Doma nebo v práci, protože tady vlastně jediná možnost, kde se najíst je právě v Jičíně, jinak tady v okolí... A v Hradci, ale tam nebudu jezdit. Pracuju v Hořicích, takže pro mě se to tak zužuje dost no. 00:17:34-0

Výzkumník: Uhm. Takže doma si prostě vaříš hlavně. **A s kým obvykle jíš?** 00:17:40-0

Respondent: No přítel teď pracuje v Praze, dříve jsme jedli spolu a teď tím, že je v Praze, tak sama, protože mamka se stravuje v jiný hodiny než já, takže jím sama. 00:17:50-8

Výzkumník: Uhm. **A když takhle uvaříš doma třeba, tak...** 00:17:52-9

Respondent: Jo, tak si dají všichni no. 00:17:53-9

Výzkumník: Jo? Dají si? 00:17:55-1

Respondent: No. 00:17:55-1

Výzkumník: **A jinak teda mám tady otázku, kdo vaří, tak asi ty, hlavně ty, vid', vaříš? Nebo vaří ti třeba někdy mamka třeba, že by ti uvařila veganky?** 00:18:02-6

Respondent: Jo, tak občas udělá třeba takový jednoduchý jako květák s bramborama, nebo zeleninu s bramborama, nebo nějakou polívku. Jinak ehm... Jinak přítel taky dobře vaří. A já. Takže tak jako tak různě se to střídá. Není to vyloženě, že bych jenom já vařila, nebo jenom on, nebo jenom mamka. 00:18:24-1

Výzkumník: Jo. Dobře. **No a navštěvuješ teda Vegeethouse v Jičíně? Bylas tam?** 00:18:30-0

Respondent: **Byla jsem tam už.** 00:18:30-5

Výzkumník: Bylas? 00:18:31-5

Respondent: Byla jsem tam. 00:18:33-2

Výzkumník: A tys tam byla na bufet, nebo jsi tam byla na...? 00:18:34-8

Respondent: Ne, já jsem tam byla o víkendu a měla jsem... 00:18:38-8

Výzkumník: A to jsem tam nebyla. Ne. 00:18:39-3

Respondent: To už je dlouho. 00:18:39-3

Výzkumník: To bysme se viděly. 00:18:40-0

Respondent: Měla jsem knedlíky se sojovejma výpečkama. 00:18:46-1

Výzkumník: Jo, polentový. 00:18:46-8

Respondent: A zelí no. Bylo to dobrý, luxusní. 00:18:50-2

Výzkumník: Jo, to jsem tam taky měla no. Takhle když jsem, to jsem tam ještě nepracovala, to zrovna otvírali, tak jsme tam jely s mamkou a s Romčovo mamkou

a s Koletkou, tak jsem si taky dávala no, knedlo vepřo zelo. (smích) Jiný, zdravý.

A v Hradci jsi byla někdy v Bazalce? 00:19:10-1

Respondent: [V Hradci jsem byla...](#) 00:19:10-1

Výzkumník: Nebo jsi byla v jiný? 00:19:13-4

Respondent: V (není rozumět). 00:19:15-6

Výzkumník: No a ten už je zavřenej, myslím. 00:19:15-6

Respondent: Jo? No, to bylo loni. 00:19:17-8

Výzkumník: No a já už myslím, že už ho zavřeli. Já jsem se koukala, protože jsem tam chtěla taky jít, něco zkusit a myslím, že už je zavřenej no. 00:19:23-1

Respondent: Ale tam to bylo tak půl na půl. Že se moc jako v tom nevyznali, tak jsem třeba pečivo se tam bála jíst, že jsem si říkala, že to, že měli toustový, že si doma určitě neudělali a veganský nebudou, a když, tak v Praze. [Můj přítel pracuje v Praze, tak někdy jezdím na víkendy do Prahy, tak tam je to, tam je to ráj.](#) 00:19:41-3

Výzkumník: **Tak tam jako vůbec, tam je to na každým rohu, vid' už?** 00:19:44-5

Respondent: [To jo. Tam jo.](#) 00:19:46-2

Výzkumník: Tam, no tam věřím, že kdybych to dělala v Praze, tak mám tak sto veganů jako. A... Tam jich je hrozně moc, si myslím no. Hlavně teďka tam byl ten veganský festival nějaký, že jo... 00:19:59-7

Respondent: Uhm. Na Náplavce taky bylo. 00:19:59-9

Výzkumník: Jo. 00:20:00-6

Respondent: Tak byl ten průvod, bylo toho tam hodně. 00:20:02-6

Výzkumník: No no no. Tak je to dobře no. 00:20:05-3

Respondent: Lidi se zajímají. Je to tam dobrý no. 00:20:08-8

Výzkumník: Hm. Ehm. **Udržuješ kontakt nějak s ostatními veganama? Třeba jestli někoho znáš, ale jestli i na těch sociálních sítích takhle se nějak sdružuješ.** 00:20:20-3

Respondent: No, sdružuju. Mám třeba kamarádku, která se stala vegankou. 00:20:27-1

Výzkumník: Uhm. Díky tobě třeba? 00:20:27-1

Respondent: Ona vlastně jedla hrozně maličko masa, mlíko to vůbec vynechávala a ptala se mě třeba, ale já sem jí nikdy jako nějak netlačila nebo...Když se mě někdo zeptá, tak mu řeknu, jak to je, nebo co si o tom myslím, takže s tou udržuju kontakt. Potom ještě jednu kamarádku veganku mám, ta taky jakoby během těch let se stala vegankou, tak s tou, jinak se ani moc nesdružuju. **Spiš chodím na ty stránky se informovat, jaký třeba ehm potraviny můžu koupit v obchodě, který jsou veganský, nebo jakou kosmetiku, nebo značku bot a tak. Že ty lidi, co třeba jsou vegany už hrozně dlouho, nebo třeba píšou těm společnostem, takže mají hodně informací a dokážou poradit. Tak spiš takhle se jako sdružuju, že tam chodím a čtu ty příspěvky a...** 00:21:27-7

Výzkumník: A to má... **Jako kam chodíš?** 00:21:28-2

Respondent: **Na fejsbuku, na stránky.** 00:21:29-8

Výzkumník: Na fejsbuku? 00:21:29-8

Respondent: Uhm. Jako třeba jsou (není rozumět, nebo Veganské jídlo v obchodech ČR SR, nebo Vegan Fighter, ale i takový to, že v tom člověk není sám, že někde je tam taky spousta lidí, kterejm na tom záleží. 00:21:46-8

Výzkumník: Uhm. Jako zatím, co jsem takhle měla, tak všichni z morálního hlediska no bejt veganama. Ani ne ze zdravotního, to vůbec a samý prostě takhle ty, že morální ohled spíš. Tak jako já teď jak to tak čtu, tak taky už... Maso už jsem neměla tak čtrnáct dní. (smích) Že teďka, jak jsem se do toho hodně začetla, tak do těch knížek a tak, tak to je prostě hrozný no, co se děje. A teďka minulej tejden jsem měla sraz tady s jednou holčinou, tý je teda osmnáct, ta mně teda říkala, že je vegankou teďka půl roku. Ale že teda ta začala bejt vegankou, protože dělá, chodí tady na zemědělku a byli v slepičárně, a že tam jako když to všechno viděla, tak... Že prej horzný. Mi to vyprávěla. 00:22:35-6

Respondent: Hodně jako třeba... 00:22:38-1

Výzkumník: Ale jenom vona jo. Jako z celý ty třídy jenom ona. Nikoho jinýho to nedonutilo. 00:22:42-1

Respondent: Já to nechápu no. 00:22:42-1

Výzkumník: No já taky ne. Já kdybych tohle viděla, tak prostě... 00:22:45-6

Respondent: Já třeba jsem si vždycky o mlíku myslela, že to je v pohodě. Vždycky jsem si říkala, no tak jako co, tak má to mlíko, vůbec mi nedošlo, že to je vlastně mateřský mlíko, který je jen v době, kdy ona má to tele, který vlastně jakoby nemá vůbec, takže já když jsem se to dozvěděla, tak to bylo pro mě hrozný. A spousta lidí to neví. Opravdu, že to není jako že by ignorovali tu skutečnost, že se ty zvířata jako týrají a tak, ale oni to nevědí. A nevědí... 00:23:18-8

Výzkumník: Já jsem to taky nevěděla. Já jsem to zjistila až v jedné skupině veganský. 00:23:21-5

Respondent: Já jsem to taky nevěděla. 00:23:24-1

Výzkumník: Jakože kráva dává mlíko jenom, když má tele. Říkám co? Ne. To dává furt, že jo. (smích) Prostě. 00:23:29-2

Respondent: No ne, právě já jsem to taky nevěděla, a proto jsem ráda, že je spousta odvážnejch veganů, co to šířej a publikujou, i když je lidi mají třeba za blázny, aby se to do té veřejnosti dostalo. 00:23:45-9

Výzkumník: Ale teď už, teď už to jde, jako hodně se to dostává do toho světa si myslím, nebo takhle jakoby mezi ty lidi. Jako já si myslím, že hodně lidí to ovlivní takhle ty videa a ostatní vegani, že za chvíli třeba... Samozřejmě, asi nikdy nebude svět plnej veganů, to jako asi ne, ale... 00:24:04-3

Respondent: Tak jako vždycky budou lidi, co budou lanařit další lidi, vždycky to tak bude, ale touhle cestou to jít nejde. To není jakoby udržitelný směr. 00:24:14-3

Výzkumník: To jo. No mlíko teda jsem našťestí nikdy moc nepila, jenom když jsem byla malá, takže teď mlíko vůbec nepiju. Takže jsem ráda jako, že aspoň to mlíko prostě... A jogurty no teda jogurty tam... Teď už teda taky ne no. (smích) Po té knížce, co čtu, tak... Tak jsem to hodně omezila. I sýry a tak. Ehm. **Ty jsi říkala, že teda si zjišťuješ tu kosmetiku, takže ehm v rámci toho veganství teda používáš veganskou kosmetiku?** 00:24:49-1

Respondent. **No. Třeba veganskou, ale já jako vegan nepodporuju, nepodporuju, nekupuju palmovej olej. Což vidím taky jako jeden velký problém etické a ekologické a v některý právě veganský kosmetice je palmovej olej. Spíš čtu složení, že třeba vidím, že ta kosmetika je veganská, to znamená, že nebude mít**

žádný živočišný složky. Kouknu se, jestli je netestovaná, což by mělo být, ale nemusí. Je dobrý se na to podívat. Kosmetika, která se tváří vegansky, byla vyvážená do Číny a do Číny ta kosmetika, ať je jaká chce, musela být otestovaná. Teď už nemusí, ale stejně ty praktiky se furt dějou. Takže je dobrý si tohle pohlídat. Takže čtu vždycky, jestli tam není palmový olej, je pravda, že já ráda používám takový základní suroviny, jako jsou oleje a tak vím, že když mám kokosový olej, že tam bude jenom kokosový olej. Takže i takhle no.00:26:05-6

Výzkumník: Uhm. Takže hlavně kupuješ prostě kosmetiku, která není testovaná na zvířatech a je veganská. 00:26:10-9

Respondent: No, nemá živočišný složky, je veganská a nemá palmový olej. 00:26:15-8

Výzkumník: Palmový olej. Jasně. **A to nakupuješ kde takhle? Přes internet, nebo...** Víím, že v Praze, že mi říkala jedna slečna, že je nějaký přímo obchod jako přímo s veganskou kosmetikou teda, mi říkala. 00:26:27-5

Respondent: No, ono jich je jakoby hodně. Já mám, jsou jako skvělý některý, ale zas jsou třeba hodně drahý. Takže jsem si vychytala na vlasy firma Lush v Praze, která má... 00:26:40-3

Výzkumník: Jo, to mi říkala. 00:26:41-3

Respondent: Která má ty šampony, tak jsou skvělý. Ono se zdá, že stojí dvě stě padesát korun, ale oni vydrží třeba čtyři měsíce. Takže ty mi vyhovují. Pak ráda používám, což třeba objednávám z různých bio obchodů, Urtekram, ta je jakoby dobrá a zbytek řeším jako olejem. Že si kupuju třeba šípkový olej, nebo kokosový olej... 00:27:08-7

Výzkumník: Jo. **A to používáš na co přímo? Takhle ten kokosový olej třeba.** 00:27:10-2

Respondent: Kokosovej olej úplně na všechno. Třeba na zuby, na obličej, proti sluníčku, i do vaření, ten voňavej třeba na čokoládový polevy, takže ten je opravdu, ten se doma neztratí no. 00:27:24-2

Výzkumník: Dobře. **A jinak teda k oblíkání taky si to hlídáš takhle ty věci?** 00:27:28-1

Respondent: K oblíkání? No snažím se. Snažím se si to hlídat, občas taky koupím něco, co není třeba certifikovanýho, ale když je tam nějaká kožešina, tak si to vždycky doma zkusím. Jestli to není pravá nebo... 00:27:44-4

Výzkumník: Jak to zkoušíš? 00:27:45-5

Respondent: No. Syntetická se začne tak jako škvařit a smrdí plastem. 00:27:51-7

Výzkumník: Aha. 00:27:51-7

Respondent: Takže třeba vytrhnu chloupek a zkusím to. 00:27:53-3

Výzkumník: Jo takhle. (smích) 00:27:54-0

Respondent: Že to prostě smrdí jako plast. Když by to smrdělo, jako když se pálej vlasy, tak to může bejt třeba ze psa. Totiž z Číny je hodně kožešin, takovejch těch na kulicha, tak to je třeba ze psa. 00:28:09-2

Výzkumník: Ježišmarja. 00:28:09-2

Respondent: A to nemáte... (smích) 00:28:11-5

Výzkumník: To ne. To jsi mi neměla říkat. (smích) To je hrozný. **No tak kde takhle nakupuješ to oblečení?** 00:28:17-7

Respondent: No je pravda, že já moc nenakupuju oblečení, protože si to furt tak jako vychytávám. Tak třeba... 00:28:26-7

Výzkumník: Říkají mi hodně, že v sekáčích třeba kupujou. 00:28:29-4

Respondent: Hm. Já jsem teď objevila značku Stanley a Stella a ty mají třeba trička za dvě stě padesát. Že to není tak drahý, protože i třeba (není rozumět), to je taková značka, teď jsem od nich dostala šaty k narozeninám, jenže tam ty ceny jsou vysoko. Protože oni nepoužívají otroky, všechno je to vyrobený jako fair trade, z bio bavlny, bez živočišnejch, takže ta cena je reálná. Není to tak jako háemko, který na to má prostě otroky někde v Bangladéši, tak může mít cenu třeba stovku za triko, ale oni ne. Takže zaplatěj tu lidskou práci tak, jak se má no. 00:29:11-8

Výzkumník: Hm. **No a tohle kupuješ to přes internet?** 00:29:16-6

Respondent: Uhm, uhm. 00:29:15-6

Výzkumník: To je přes internet. No hezký. Tak do háemka už taky asi nepudu. (smích) Teda já sem si na sebe nekoupila nic ani na Humatu, takže... 00:29:25-7

Respondent: Jakoby tam ty věci jsou třeba veganský, ale mě trošku i pálí ty věci jako ehm, jakoby lidský práva třeba v těhletech továrnách nebo nezneužívání dětí k práci nebo i ekologie. Oni vlastně nechávají hroznou ekologickou hrozbu, tímhle barvením a třeba když dělají ehm kožený boty, tak to je hrůza no. A to taky asi podporovat nechci. Takže se mi to ještě trošku komplikuje tímhle. 00:29:56-4

Výzkumník: **Takže to máš to veganství prostě z ekologického pohledu.** 00:29:59-5

Respondent: Taky no. 00:30:02-1

Výzkumník: Dobře. **Jinak zdá se ti takhle dostatek těch veganských potravin na našem, na českém trhu?** Ty máš porovnání s jinou zemí. 00:30:09-0

Respondent: Já si myslím, že dostatek je určitě, jen někdy ta cena je furt ještě vysoko. Ale je pravda, že některý suroviny byly před rokem dražší, než jsou teď a je to daný tím, že je po nich teď větší poptávka, takže je větší nabídka, i ty ceny jdou dolu. Že to vidím teď jakoby dobře. 00:30:29-2

Výzkumník: No, to je to s tím sojovým mlíkem. Dřív bys ho tady nepotkala a teď ty jo. Deset druhů různých, ale prostě všechno osmdesát korun no. To je... 00:30:37-9

Respondent: Dobrý je, že když na to člověk nemá, tak si to vždycky může doma nějak udělat. Což je výhoda toho, že můžu si koupit hořkou čokoládu, ve které není jakoby mlíko, ani živočišný složky, ale není označená vegansky a není třeba bio nebo tak, ale stojí dvacku. Pak si můžu koupit skvělou, luxusní, veganskou, výbornou bio, jenže stojí padesát. Jako na výběr je no. Jenom někdy ty ceny jsou prostě... 00:31:07-0

Výzkumník: Oni říkají, že nakupujte pořád český výrobky, český výrobky, ale když české výrobky stojí dvakrát tolik než prostě nějaké výrobky ze španělska nebo z jiné země, tak to je jasné, že všichni si koupějí to levnější a ne to dražší. To prostě... 00:31:23-6

Respondent: Ale není to tak, že by to nutně bylo... Že by to veganství nutně bylo nějak jakoby dražší nebo nedostupný, to určitě ne. 00:31:34-6

Výzkumník: Ne tak, nějaký ty vegani, když prostě dokážou si to nějaký ty výrobky sami vyrobit, vypěstují si to sami nebo podobně, jedí jenom zeleninu, ovoce, no ovoce teď, v zimě je drahý třeba, ale dokážou si něco vypěstovat a prostě nekupují různý třeba ty náhražky a podobně, tak... 00:31:55-2

Respondent: Zás se prostě vyhneme takhle těm sušenčičkám drahejm, takovejím těm polotovarům, který jsou hnusný a v porovnání kvalita cena, jsou jakoby drahý. Takže někdy opravdu stojí za přečtení, co do toho dávají. Že kolikrát se potravina tváří zdravě a pak, když se do toho člověk začte... Nejhorší jsou takový ty potraviny pro děti. To je plný cukrů, barviva. To je snad nejhorší. To bych dítěti nikdy nedala. (smích) 00:32:29-4

Výzkumník: No to mě tak napadlo, když mluvíš o tom dítěti, budeš svoje dítě taky jakoby nějak vést k tomu veganství, až budeš jednou mít? 00:32:36-0

Respondent: No, stejně tak jako jedla jsem, co jedli naši, s tím, že když jsem to nechtěla, tak mě do toho vyloženě nenutili. Samozřejmě musela jsem sníst oběd a kdybych chtěla bonbony, tak je jasný, že musím mít první oběd, to jako jo, ale jedlo by to, co prostě jim já. Stejně tak jako v každý jiný rodině. Přece se nevaří pro děti zvlášť a pro... Samozřejmě, když je to dítě úplně malý, tak to je taky něco jinýho, ale pak když jí celá rodina, tak to není tak, že by měl každej jiný jídlo. Prostě jedí společně a pokud to maso bude chtít jíst třeba ve škole, no tak to bude jeho volba. Ale já rozhodně budu se stravovat tak jako se stravuju teď a tak jako vařím sobě, budu vařit i ostatním. 00:33:19-0

Výzkumník: Dobře. **Ehm jinak ovlivňuje veganství vše v tvém životě?** 00:33:24-6

Respondent: Vše? 00:33:24-6

Výzkumník: Uhm. 00:33:24-6

Respondent: **Vše.** 00:33:30-3

Výzkumník: Je to myšlený i tak, že prostě nemůžeš jít do restaurace, kam choděj třeba tvoji kamarádi, protože tam nemají veganský jídlo, nebo... 00:33:39-2

Respondent: Já tam třeba jdu, ale to jídlo si nedám no. No jako jo, tak jako určitě ovlivňuje, ale neřekla bych negativně. To určitě ne. Je to... Jako určitě je to lepší teď než třeba před deseti lety. To vůbec bylo pár veganů a byli za bláznů. Teď už to je přece jenom trošku v podvědomí lidí a těch lidí je víc. Teďka určitě lepší si myslím, než to bylo. 00:34:13-6

Výzkumník: Podle mě jich bude víc a víc. Nebo já si myslím, že určitě. 00:34:17-0

Respondent: Ale mně to přijde trošku padlý na hlavu, že třeba tady v Hořicích je spousta restaurací a mají polední meníčka. 00:34:27-2

Výzkumník: No. Spousta. 00:34:27-2

Respondent: No docela jo. Na ty... 00:34:30-3

Výzkumník: No na Hořice jo. 00:34:32-2

Respondent: Je tu relativně dost. A kdybych byla vegetarián, tak si k obědu můžu tak maximálně dát smažáka, nebo obalované květák, brokolici v sýrový omáče a možná nějaký rizoto. A to je všechno. Jinak každý den meníčka je maso, každý den. A to mně přijde úplně... Buď je to smažák nebo něco takovýdlehého smaženého teda bezmasýho, a nebo prostě vomáčky, masa, stejky. Takže já se tady nenajím, jak je rok dlouhý. 00:35:10-0

Výzkumník: Hm. No jo no. 00:35:10-7

Respondent: A to přece je úplně na hlavu postavený. 00:35:14-6

Výzkumník: Podle mě by se ale tady v Hořicích vegetariánská, i kdyby byla jenom vegetariánská, tak se tady neuživí, protože tady prostě ty lidi, si myslím, jsou tak zabeďněný, že... (smích) 00:35:23-7

Respondent: Měli by poptávku jakoby u lidí tady v Hořicích. 00:35:25-0

Výzkumník: Jo? 00:35:25-0

Respondent: Uhm. Oni choděj třeba do čínský restaurace tady, kde vařej z tofu a jedno jídlo je veganský a já si myslím... 00:35:34-5

Výzkumník: Jo? 00:35:34-5

Respondent: Uhm. Ale já si myslím... 00:35:36-0

Výzkumník: Já jsem tam minule hledala a... 00:35:38-5

Respondent: No měl by tam bejt jenom alergen glutamát soja, ale nevím co je přesně v tom glutamátu a je možný, že smažej na palmáči, takže si tam taky nedávám. Ale jedno jediný potencionálně veganský jídlo na deseti tisícový město je trošku bída no. 00:35:56-6

Výzkumník: No, to jo. No to já jsem tenkrát si tam dala, myslela jsem si, že... Byly tam teda alergeny, ale oni tam neměli, nenašla jsem tam nikde tu složku s těma alergenama. 00:36:04-3

Respondent: Tam mají nějak vzadu v tom lístku. 00:36:06-0

Výzkumník: Jo, no tak to jsem už nekoukala. Já jsem to teda jako jenom tak chtěla zkusit, jestli tam vůbec něco vyberu a... Už teda nevím, co jsem si to dala. No prostě bez masa, bez sýra, prostě to bylo takhle, jsem si myslela, že to bude v pohodě. A byl tam jeden alergen, kterej jsem, protože jak dělám v restauraci u nás, tak už ty alergeny si tak trošku pamatuju, jakože deset je mlíko, myslím, trojka je vejce, ne sedmička je mlíko, trojka je vejce, jedna je lepek že jo a tak trošku si to pamatuju a tady byla dvojka a já říkam, ty jo dvojka, co to je... 00:36:38-8

Respondent: To je glutamát ne? 00:36:40-1

Výzkumník: No a něco z ryb. Myslím, že to bylo něco z ryb. 00:36:43-9

Respondent: Ústřice ne? 00:36:44-9

Výzkumník: Jo, je to možný. Je to možný no. A já říkám, ty jo. A víš jako v tom sem to ani jako necejtila. Ono to možná nějaká ta omáčka. 00:36:50-7

Respondent: Omáčka no. 00:36:51-6

Výzkumník: No no no. Říkám hm, tak nic. (smích) Ale už jsem to pak neřešila. Že už jsem to snědla, takže... No a nic jinýho jsem tam nenašla. Víím, že tam mají tofu, to víím, to jsem si tam taky tenkrát dávala, s rejží a taky s nějakou omáčkou, no ale jinak máš pravdu no, tady v těch Hořicích jako... A když jdeš do restaurace dát si bezmasý jídlo, tak ehm, jak jsi říkala, smažák nebo smažené kvěťák, smažený houby, no... 00:37:23-7

Respondent: Přitom je takovejch výbornejch jídel. 00:37:25-3

Výzkumník: Vid'. 00:37:25-4

Respondent: A každému by to jenom prospělo. 00:37:27-8

Výzkumník: No. Taky si myslím. Ale tak tady to je prostě zaměřený asi na ty dělníky, co jdou támhle ze stavby na oběd a nebo nevím prostě... 00:37:38-6

Respondent: Já to vidím ve svém okolí jako. Ty lidi holčiny mladší jak já prostě jedou každej den k obědu nějaký maso. Já to nechápu. Vůbec u holek je to takový... 00:37:47-9

Výzkumník: Fuj. A mně už to maso ani nechutná jako. Třeba ještě jako teď ještě jsem nedávno jako jela kuřecí docela, ale třeba vepřový nebo hovězí, to už... Fuj. Už jako nechutná mě vůbec. Ani to kuřecí už. 00:38:03-2

Respondent: Já jsem neměla maso někdy od patnácti. 00:38:06-4

Výzkumník: Hm. Já teda jsem byla dlouho, jako asi rok, vegetariánka, pak jsem začala nějak chodit s Romčou, měli jsme čajovnu, tak jsem to nějak vůbec... Úplně jsem to prostě všechno úplně nějaký můj zdravý životní styl úplně skončil s čajovnou. A teď se do toho zas trošku navracím, tak... A teďka, jak čtu ty knížky, tak vůbec, to prostě... Co se děje, vůbec jsem si nemyslela, že je to takhle hrozný nikdy. 00:38:33-1

Respondent: Hm. 00:38:33-1

Výzkumník: Jakože i to mlíko, ta ty vajíčka... 00:38:37-3

Respondent: Ono totiž jestli je někdo vegetarián jen ze soucitu, tak by spíš neměl pít mlíko. Protože to je snad ještě horší než maso. 00:38:46-0

Výzkumník: No oni i ty vajíčka že jo. Taky ty slepice taky chudinky. Já jsem si říkala, když budu jíst vajíčka, tak aspoň to tady od kamarádky z domácích aspoň, a nebo kupovat jenom ty... No... Chudinky vystresovaný. 00:39:01-1

Respondent: A stejně vlastně... Že někdo... Proč si třeba nedám, když ten můj děda má teda ty slepice a má ty vajíčka, že se tam mají jakoby dobře. Maj se dobře. Že stejně by se to vyhazovalo, a že to je jakoby vedlejší produkt, je to nějak jako... Ale děda nemá pět slepic a pět kohoutků. On je taky někde získal od někoho ty slepice a kam se poděl ten zbytek? Kde jsou ty kohouti? Rozemletý prostě... Takže proto nebudu ani si kupovat domácí, protože... Stejně bych, i když třeba ne tak moc, podpořila stejně ten velkochov. Tak proto. Že pak prostě člověku docházej tyhlecty jakoby všechny souvislosti, který jsem si... Nikdy by mě ani nenapadly. 00:40:00-7

Výzkumník: Hm. **Tak super. To je všechno.** 00:40:01-7

Respondent: To je všechno jo? To bylo rychlý. 00:40:02-8

Výzkumník: **Tak děkuju.**

Příloha 4: Záznam pozorování z restaurace Vegeethouse

[9:30] Přijíždím na místo pozorování a jelikož jsem v práci, musím během půl hodiny připravit vše na dnešní bufet. Restaurace v týdnu otvírá v 10 hod. a zavírá v 16 hod. Mé pozorování tedy bude trvat 6 hodin. V týdnu se restaurace mění na bufet, kdy jsou na výběr vždy dvě polévky, dvě hlavní jídla a různé saláty.

[10:30] Již v 10:30 musí být bufet nechystaný, kvůli prvním zákazníkům. V bufetu jsou na výběr téměř vždy dvě veganské polívky a jedno vegetariánské a jedno veganské hlavní jídlo. První zákazníci z důvodu dopoledních hodin chodí především nejčastěji na polévku, na dezert a nebo na kafe.

[11:30] V tuto hodinu, začíná chodit nejvíce zákazníků a začínají si vybírat, co si dnes z bufetu vyberou. Mé pozorování proběhlo 8.12.2016 a zákazníci měli na výběr ze dvou druhů polévek a to:

Mrkvový krém s batáty a kokosovým mlékem (veganská verze)

Papriková zelňačka (vegetariánská verze)

Na výběr z hlavních jídel měli zákazníci:

- (1) Indické kokosové kari s tamarindem a červenou čočkou, jasmínová rýže (veganské)
- (2) Francouzské brambory s restovaným uzeným templem, uzeným tofu, mrkví a pórkem (vegetariánské)
- (3) Rýžový nákyp s ovocem (veganské)

[12:30] Ještě stále chodí návštěvníci restaurace.

[13:30] V tuto hodinu již nechodí příliš zákazníků, spíše opozdilci, kteří například nestíhají kvůli práci. Nejrušnější čas v restauraci je od 11:30 do 13:00.

[14:30] Od 14:30 se většinou scházejí zákazníci, kteří chtějí v restauraci posedět a dát si dobré kafičko s nějakým dezertem.

[15:30] Od 15:30 nastává v restauraci sleva na všechny jídla v bufetu a to 60% z původní ceny. V tuto hodinu již chodí zákazníci, kteří rádi tuto slevu využijí a majitelé jsou rádi, že jídlo doprodají a nemusí zbylé jídlo vyhazovat.

Při mém pozorování jsem zjistila, že do restaurace chodí spíše stálí zákazníci, jsou to lidé z blízkých kanceláří, kterým vyhovuje rychlé obsloužení při bufetu. Sami si své jídlo nandají, zaplatí, sní a můžou znovu spěchat do kanceláře. Je to pro ně vyhovující pokud mají krátkou přestávku. Co se týká turistů v týdnu do restaurace zavítají málokdy, největší obsazenost turisty jsme měli o prázdninách, avšak to není žádné překvapení. S turisty se spíše setkám v sobotu, kdy máme také otevřeno, avšak již s obsluhou, o víkendu zase málokdy zavítají stálí zákazníci.

Jak jsem již zmínila, do restaurace chodí i strážníci, kteří ve svém jídelníčku mají i maso, do restaurace chodí díky rychlé obsluze, kterou jim zaručí bufetový servis, avšak v restauraci Vegeethouse jim i vegetariánské a veganské pokrmy chutnají.

Nyní se zaměřím na již zmíněná jídla z bufetu, zajímá mě, zda si zákazníci vybírají spíše vegetariánská a nebo veganská jídla. Dost často záleží, jaká jídla zrovna v bufetu jsou a také které vypadá líp, přeci jen, jíme také očima. Z jídel, které jsem již uvedla, vyhrála jídla vegetariánská. Lidem spíše přišla k chuti Papriková zelňačka a Francouzské brambory. Usuzuji to tomu, jelikož tyto jídla tak často v restauraci nevaříme a když už takovéto jídlo je, zákazníci ho berou útokem. Najdou se i vegani, kteří ten den do restaurace přijdou, avšak moc jich nebývá, ti si poté tedy vybírají jídla veganská.

Příloha 5: Fotografie z restaurace Vegeethouse

Fotografie č. 1: Salónek restaurace Vegeethouse.



Fotografie: Autor.

Fotografie č. 2: Prostor restaurace Vegeethouse.



Fotografie: Autor.

Fotografie č. 3: Bufet restaurace Vegeethouse.



Fotografie: Autor.

Fotografie č. 4: Polévky při čtvrtěčním pozorování v restauraci Vegeethouse.



Fotografie: Autor.

Fotografie č. 5: Hlavní jídlo při čtvrtěčném pozorování v restauraci Vegeethouse. Francouzské brambory s restovaným uzeným tempehem, uzeným tofu, mrkví a pórkem, detoxikační okurkový salát, nebo kyselá okurka



Fotografie: Autor.

Fotografie č. 6: Hlavní jídlo při čtvrtěčném pozorování v restauraci Vegeethouse.
Indické kokosové kari s tamarindem a červenou čočkou, jasmínová rýže.



Fotografie: Autor.

Fotografie č. 7: Hlavní jídlo při čtvrtěčním pozorování v restauraci Vegeethouse.
Rýžový nákyp s ovocem.



Fotografie: Autor.